



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Εκπαιδευτικό Σενάριο - Θεματική

«Κάπνισμα – οι επιπτώσεις στην υγεία μας»

Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στη ζωή μας





η υγεία μου,
η ζωή μου!

Το κάπνισμα: κοινωνικές επιπτώσεις

Σκοτώνει περίπου **8 εκατομμύρια ανθρώπους κάθε χρόνο** όχι μόνο από καρκίνο αλλά και άλλες ασθένειες.



➤ Το 80% του ενός δισεκατομμυρίου καπνιστών στον κόσμο ζουν σε χώρες με **χαμηλό και μεσαίο εισόδημα** δηλαδή με φτωχότερους κατοίκους και σ' αυτές τις χώρες παρατηρούνται οι περισσότεροι θάνατοι που σχετίζονται με τον καπνό.



➤ Επηρεάζει γενικά την υγεία, αυξάνει τις απουσίες από την εργασία και αυξάνει το κόστος της υγειονομικής περίθαλψης.





η υγεία μου,
η ζωή μου!

Το κάπνισμα & ο θάνατος

01

- Το κάπνισμα προκαλεί περίπου το 90% (ή 9 στα 10) όλων των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα.

02

- • Το κάπνισμα προκαλεί περίπου το 80% (ή 8 στους 10) όλων των θανάτων από χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια.

03

- • Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου από όλες τις αιτίες σε άνδρες και γυναίκες.

Οι καπνιστές είναι πιο πιθανό από τους μη καπνιστές να αναπτύξουν καρδιακές παθήσεις, εγκεφαλικά επεισόδια και καρκίνο του πνεύμονα.





η υγεία μου,
η ζωή μου!

Το κάπνισμα και οι αυξημένοι κίνδυνοι για την υγεία

➤ Κάπνισμα και καρδιαγγειακή νόσος

Οι καπνιστές διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για ασθένειες που επηρεάζουν την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία (καρδιαγγειακές παθήσεις).

Ακόμη και οι άνθρωποι που καπνίζουν λιγότερα από πέντε τσιγάρα την ημέρα μπορεί να έχουν πρώιμα συμπτώματα καρδιαγγειακής νόσου.

Το κάπνισμα καταστρέφει τα αιμοφόρα αγγεία και μπορεί να προκαλέσει παχύνσεις και στενώσεις στον αυλό τους (αθηρωματικές πλάκες). Αυτό κάνει την καρδιά να χτυπάει πιο γρήγορα και την αρτηριακή πίεση να ανεβαίνει. Μπορεί επίσης να σχηματιστούν θρόμβοι.

Οι διαταραχές των αγγείων που προκαλούνται από το κάπνισμα μπορούν επίσης να μειώσουν τη ροή του αίματος στα πόδια και το δέρμα.



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Το κάπνισμα και οι αυξημένοι κίνδυνοι για την υγεία

➤ **Κάπνισμα και αναπνευστική νόσος**

➤ Το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει τους πνεύμονες, καταστρέφοντας τους αεραγωγούς και τις κυψελίδες.

➤ Το κάπνισμα προκαλεί τα περισσότερα κρούσματα καρκίνου του πνεύμονα.

➤ Στις περιπτώσεις βρογχικού άσθματος, ο καπνός μπορεί να προκαλέσει ή να χειροτερέψει ένα επεισόδιο.



Πνεύμονες μη καπνιστή



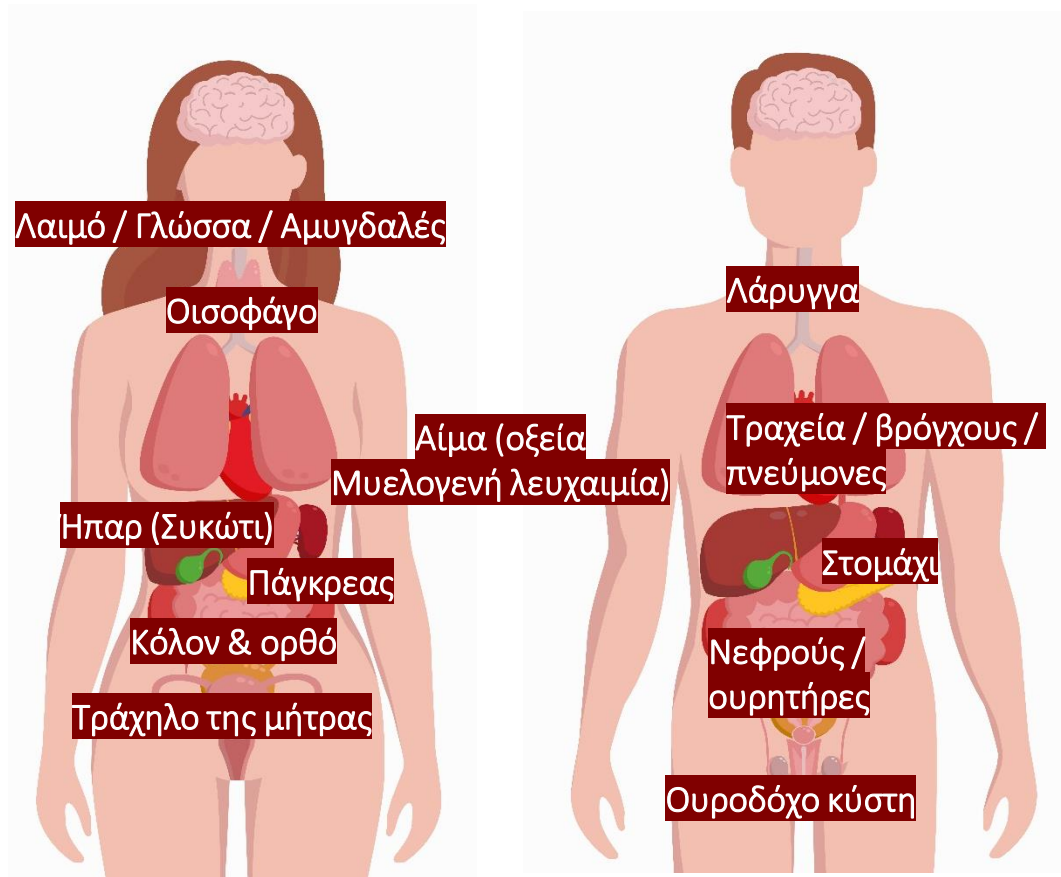
Πνεύμονες καπνιστή



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Το κάπνισμα και οι αυξημένοι κίνδυνοι για την υγεία

➤ Κάπνισμα και καρκίνος



Το κάπνισμα
μπορεί να
προκαλέσει
καρκίνο σχεδόν
οπουδήποτε
στο σώμα



η υγεία μου,
η ζωή μου!

Το κάπνισμα και οι αυξημένοι κίνδυνοι για την υγεία

➤ Κάπνισμα και άλλοι κίνδυνοι για την υγεία

Το κάπνισμα μπορεί να
δυσκολέψει μια γυναίκα
να μείνει έγκυος.

Μπορεί επίσης να επηρεάσει την υγεία του μωρού πριν και μετά τη γέννηση.

Το κάπνισμα μπορεί να
επηρεάσει την υγεία των
οστών.

Οι γυναίκες που καπνίζουν μετά την αναπαραγωγική ηλικία έχουν ασθενέστερα οστά από τις γυναίκες που δεν κάπνισαν ποτέ. Διατρέχουν επίσης μεγαλύτερο κίνδυνο **για κατάγματα** οστών.

Το κάπνισμα επηρεάζει
την υγεία των **δοντιών**
και των **ούλων**.

Μπορεί να προκαλέσει απώλεια δοντιών λόγω της συσσώρευσης πλάκας η οποία συνδέεται με την δημιουργία πέτρας, ουλίτιδας και εν τέλει περιοδοντικής νόσου.

Το κάπνισμα προκαλεί
σακχαρώδη διαβήτη
τύπου 2.

Μπορεί να δυσκολέψει τον έλεγχο της νόσου. Ο κίνδυνος εμφάνισης διαβήτη είναι 30-40% υψηλότερος για τους ενεργούς καπνιστές από τους μη καπνιστές.



Το κάπνισμα βλάπτει σχεδόν όλα τα
όργανα του σώματος και επηρεάζει
τη γενική υγεία ενός ατόμου.



TOBACCO THREATENS US ALL



**SAY NO TO
TOBACCO**

**PROTECT HEALTH,
REDUCE POVERTY AND
PROMOTE DEVELOPMENT**



31MAY:WORLDNOTOBBACCODAY

#NoTobacco

31 Μαΐου:
Παγκόσμια Ημέρα
κατά του
Καπνίσματος