

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ



Σημαντικές πληροφορίες για το κάπνισμα

Το κάπνισμα του τσιγάρου είναι η πιο διαδεδομένη μορφή κατανάλωσης του καπνού. Πρόκειται για μια συνήθεια που σε αρχικό στάδιο «ξαφνιάζει» και αναστατώνει τον ανθρώπινο οργανισμό. Ανάμεσα στις περίπου 4.000 ουσίες που ο οργανισμός των καπνιστών λαμβάνει με **το κάπνισμα**, εμπεριέχονται βλαβερές και καρκινογόνες ουσίες όπως η γνωστή σε όλους μας πίσσα, η νικοτίνη, αμμωνία, ασετόν (**ναι, σαν αυτό που βάζουν οι γυναίκες στα νύχια!**) καθώς επίσης και μονοξειδίο του άνθρακα ή ουσίες που χρησιμοποιούνται για την διατήρηση του κουφαριού των νεκρών! Με το κάπνισμα λοιπόν, ο ανθρώπινος οργανισμός αρχικά δυσκολεύεται να συνηθίσει τις ξένες (βλαβερές) ουσίες που εμπεριέχει ο καπνός (και που εισέρχονται στον οργανισμό των καπνιστών κυρίως με το κάπνισμα του τσιγάρου). Με το πέρασμα του καιρού, ο ανθρώπινος οργανισμός αναγκάζεται να συμβιβαστεί και στην συνέχεια να αποδεχτεί όλο και περισσότερο τον καπνό (μαζί με τις βλαβερές επιπτώσεις που ο καπνός επιφέρει φυσικά!). Παράλληλα, η πράξη του καπνίσματος αρχίζει να δημιουργεί εθισμό και κατά συνέπεια ο ίδιος ο καπνιστής πιστεύει πως ο οργανισμός του χρειάζεται το κάπνισμα! Παρόλο που οι περισσότεροι καπνιστές φτάνουν στο σημείο να θεωρούν το τσιγάρο «απαραίτητο», είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε πως ο μόνος λόγος για τον οποίο συμβαίνει αυτό είναι το γεγονός πως οι ίδιοι οι καπνιστές (και κατά συνέπεια οι οργανισμοί τους) πλέον είναι εθισμένοι στο κάπνισμα (ως πράξη) καθώς επίσης και στις βλαβερές ουσίες του καπνού. Το κάπνισμα αποτελεί κύριο παράγοντα στην εμφάνιση σοβαρών ασθενειών που μπορούν να προκαλέσουν ακόμα και τον θάνατο! Αλήθεια, πότε ήταν η τελευταία φορά που διαβάσατε την φράση «**Το κάπνισμα βλάπτει σοβαρά την υγεία**» ή «**Το κάπνισμα σκοτώνει**»;

Συνέπειες/Επιπτώσεις

Ομόφωνη η ιατρική και επιστημονική κοινότητα έχει καταλήξει εδώ και πολλά χρόνια στο συμπέρασμα ότι το κάπνισμα του τσιγάρου αποτελεί έναν μεγάλο κίνδυνο για τον ανθρώπινο οργανισμό και κατά συνέπεια, οι επιπτώσεις του καπνίσματος μπορεί να είναι ακόμα και θανατηφόρες! **Συγκεκριμένα, οι συνέπειες του καπνίσματος και οι αρνητικές επιπτώσεις του τσιγάρου** παρατίθενται παρακάτω.

Οι πιο σημαντικές συνέπειες του καπνίσματος είναι:

- Καρκίνος του πνεύμονα (Ευθύνεται για το 90% των θανάτων λόγω καρκίνου του πνεύμονα!)
 - Καρκίνος της στοματικής κοιλότητας (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
 - Καρκίνος του λάρυγγα (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
 - Καρκίνος του οισοφάγου (τοπική εμφάνιση καρκίνου – μια από τις πιο καταστρεπτικές συνέπειες του καπνίσματος)
 - Καρκίνος ουροδόχου κύστης (50% των ασθενών με καρκίνο της ουροδόχου κύστης, είναι ή ήταν καπνιστές!)
 - Καρδιακές παθήσεις (άλλη μια από τις πιο επικίνδυνες συνέπειες του καπνίσματος)
 - Μείωση της καλής χοληστερίνης με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος αρτηριοσκλήρυνσης.
 - Εμφύσημα
- Λιγότερο επικίνδυνες (αλλά πιο συχνά εμφανιζόμενες) συνέπειες του καπνίσματος είναι:
- Διατάραξη της όρασης (νικοτινική αμβλυωπία – μια από τις πιο επικίνδυνες επιπτώσεις του καπνίσματος στην όρασή σας)
 - Φαρυγγίτιδα (Μια από τις πιο συχνές επιπτώσεις του καπνίσματος – εμφανίζεται συχνά και σε νέα άτομα)
 - Αλλοίωση της γεύσης, της ακοής και της όσφρησης
 - Μείωση της αντοχής (Μια από τις πιο γνωστές επιπτώσεις του καπνίσματος)
 - Τρεμούλιασμα των άκρων
 - Ίλιγγος
 - Νευραλγίες
 - Εγκεφαλική υπεραϊμία με βάρος και ζάλη
 - Παλμούς

- Πόνους στομάχου και εντέρων – δυσκοιλιότητα (Πρόκειται για μια από τις επιπτώσεις του καπνίσματος που εμφανίζεται περισσότερο σε νέους καπνιστές)
- Τοπικός ερεθισμός στα χείλη, στο στόμα και στη γλώσσα



Κάπνισμα και σεξουαλική ανικανότητα

Οι άνδρες που καπνίζουν ένα πακέτο τσιγάρα ή περισσότερο κάθε μέρα, έχουν 39% πιο πολλές πιθανότητες να είναι σεξουαλικά ανίκανοι λόγω στυτικών δυσλειτουργιών σε σύγκριση με άνδρες που δεν καπνίζουν.



Το κάπνισμα μικραίνει τη διάρκεια της ζωής. Προκαλεί αθηρωμάτωση και αρτηριοσκλήρυνση στις αρτηρίες. Είναι αιτία καρδιακών παθήσεων, στηθάγχης, εμφράγματος και καρκίνου. Οι αρτηρίες που υφίστανται βλάβες δεν είναι μόνο οι στεφανιαίες αρτηρίες της καρδιάς. Και οι υπόλοιπες αρτηρίες στον οργανισμό (όπως για παράδειγμα στον εγκέφαλο, κάτω μέλη, νεφρούς, γεννητικά όργανα και αλλού) παθαίνουν βλάβες με απρόβλεπτες συνέπειες. Στους άνδρες η καλή κατάσταση των αρτηριών είναι απαραίτητη προϋπόθεση για καλή, αποτελεσματική στύση. Η αθηρωμάτωση και στένωση των αρτηριών αυτών προκαλεί στυτικές δυσλειτουργίες. Αυστραλοί και Βρετανοί γιατροί διεξήγαγαν επιδημιολογική έρευνα (Australian Study for Health and Relationships) σε 8.400 άνδρες, ηλικίας από 16 έως 59 ετών.

Τα αποτελέσματα ρίχνουν φως στη σχέση καπνίσματος και σεξουαλικής ανικανότητας των ανδρών:

- Από το σύνολο των ανδρών, περίπου 10% δήλωσαν ότι είχαν πρόβλημα στύσης που διήρκεσε περισσότερο από 1 μήνα κατά το χρόνο που προηγήθηκε της έρευνας
- Περισσότεροι από 25% όλων των συμμετεχόντων ήσαν καπνιστές. Περίπου 1 στους 5, κάπνιζε 1 πακέτο την ημέρα ή λιγότερο. Μόλις 6% κάπνιζαν 1 πακέτο την ημέρα ή περισσότερο
- Οι άνδρες που κάπνιζαν 1 πακέτο την ημέρα ή λιγότερο, σε σύγκριση με τους άνδρες μη καπνιστές, είχαν 24% περισσότερες πιθανότητες να αναφέρουν ότι παρουσίαζαν προβλήματα διατήρησης της στύσης
- Οι άνδρες όμως που κάπνιζαν περισσότερο από 1 πακέτο τσιγάρα την ημέρα, είχαν 39% περισσότερες πιθανότητες για να αναφέρουν ότι είχαν προβλήματα στύσης σε σύγκριση με άνδρες μη καπνιστές
- Οι άλλες καταστάσεις που βρέθηκαν να αυξάνουν τον κίνδυνο για στυτικές δυσλειτουργίες, ήταν η αύξηση της ηλικίας και τα καρδιαγγειακά προβλήματα
- Η ήπια κατανάλωση αλκοόλ, 1 έως 2 ποτήρια την ημέρα, βρέθηκε να μειώνει τον κίνδυνο προβλημάτων στύσης

Το συμπέρασμα των Αυστραλών και Βρετανών γιατρών είναι ότι η σεξουαλική ανικανότητα λόγω στυτικών δυσλειτουργιών, αποτελεί ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας σε περίπου 10% των ανδρών, ηλικίας 16 έως 59 ετών, στην Αυστραλία.

Το κάπνισμα συσχετίζεται με τα προβλήματα στύσης. Όσο πιο πολλά τσιγάρα κάπνιζει ένας άνδρας τόσο πιο πολύ αυξάνεται ο κίνδυνος προβλημάτων σεξουαλικής ανικανότητας.

Δεν είναι η πρώτη φορά που έρευνες τεκμηρίωσαν τη σχέση καπνίσματος και σεξουαλικών προβλημάτων λόγω ανεπάρκειας στύσης. Σίγουρα στους άνδρες, το κάπνισμα δεν βοηθά την αρρενωπότητα τους. Είναι σημαντικό στα προγράμματα προαγωγής της υγείας του πληθυσμού, να τονίζεται η σχέση καπνίσματος και σεξουαλικής ανικανότητας με στόχο τη μείωση του καπνίσματος στους άνδρες. Οι ανησυχίες για προσβολή από καρκίνο πνεύμονα και έμφραγμα, οδηγεί αρκετούς ανθρώπους στο να διακόπτουν το κάπνισμα. Είναι πιθανόν, ο φόβος των ανδρών για απώλεια των σεξουαλικών τους δυνατοτήτων λόγω του καπνίσματος να αποτελεί ένα σοβαρό κίνητρο για να διακόψουν την θανατηφόρα αυτή συνήθεια.

Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΕΓΙΝΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ:

ΑΝΤΩΝΗΣ ΚΑΡΑΝΙΚΟΛΑΟΥ Β-2 ΠΑΥΛΟΣ ΛΑΓΑΝΑΣ Β-3

