

Το κάπνισμα

Το κάπνισμα είναι εχθρός για την υγεία μας
Γ.Ε, Δ.Δ, Γ.Α

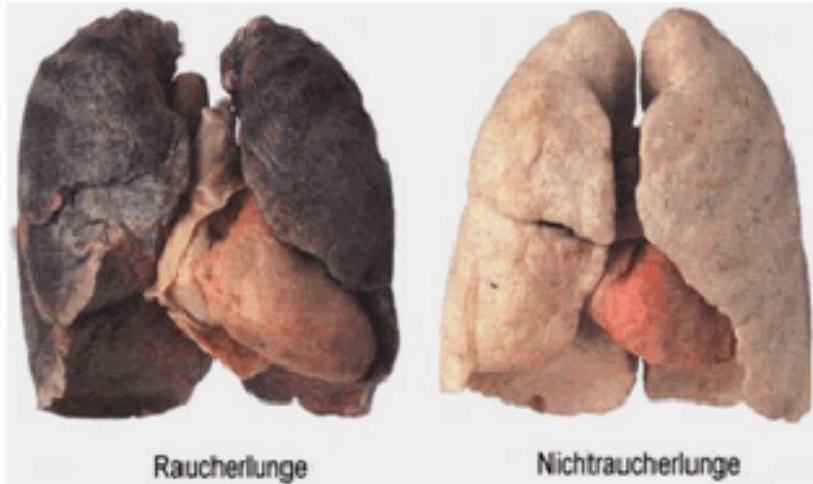
ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΕΡΕΥΝΕΣ ΕΔΕΙΞΑΝ 'ΟΤΙ ΤΟ 50% ΤΟΝ
ΚΑΠΝΙΣΤΩΝ ΕΙΝΑΙ ΚΟΡΙΤΣΙΑ

ΚΑΙ ΤΟ ΆΛΛΟ 50% ΕΙΝΑΙ ΑΓΟΡΙΑ



ΓΟΝΕΙΣ ΠΟΥ ΚΑΠΝΙΖΟΥΝ



Οι πνεύμονες του καπνιστού
και εκείνου που δεν κάπνισε ποτέ.

Οι καπνιστές
πεθαίνουν
πρόωρα

Το κάπνισμα
βλάπτει σοβαρά εσάς
και τους γύρω σας

Το κάπνισμα
μπορεί να
σκοτώσει

Το σταμάτημα του
καπνίσματος
μειώνει τον κίνδυνο
θανατηφόρων
καρδιοαγγειακών
και πνευμονικών
παθήσεων

- ⦿ **Πόσο κινδυνεύει ένας παθητικός καπνιστής, ένας σερβιτόρος σε καφετέρια ή μουσικός σε νυχτερινό κέντρο, για παράδειγμα;**

Η μακροχρόνια έκθεση στο παθητικό κάπνισμα αυξάνει κατά 30% ως 50% τον κίνδυνο καρκίνου του πνεύμονα και είναι πιθανό να αυξάνει και τον κίνδυνο της στεφανιαίας νόσου και άλλων χρόνιων νοσημάτων. Τι άλλο πια να ειπωθεί και να γραφτεί προκειμένου να γίνει πλήρως αντιληπτό ότι το παθητικό κάπνισμα συνιστά απειλή για την υγεία και τη ζωή;

- ⦿ **Πως επιδρά το τσιγάρο στην καρδιά και στο κυκλοφορικό;**

Υπάρχουν πολλαπλοί βλαπτικοί μηχανισμοί, όπως η ελάττωση της καλής και προστατευτικής χοληστερόλης (HDL χοληστερόλη), η οξείδωση των μορίων της κακής χοληστερόλης (LDL χοληστερόλης), με αποτέλεσμα να γίνονται πιο βλαπτικά-αθηρογόνα μόρια, η αύξηση των αναγκών της καρδιάς σε οξυγόνο, λόγω της ταχυκαρδίας που προκαλεί, η θρομβογόνος δράση, η δυσλειτουργία του ενδοθηλίου, ο σπασμός των στεφανιαίων αρτηριών κ.λ.π. Έτσι, το τσιγάρο αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος μυοκαρδίου και περιφερικής αρτηριακής νόσου. Η σχέση αυτή είναι δοσοεξαρτώμενη. Ειδικά όσο αφορά το έμφραγμα

ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

- ◉ ΜΕΡΙΚΟΙ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΒΓΑΛΟΥΜΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ!!!
 - προκαλεί διάφορες ασθένειες όπως ο καρκίνος
 - το κάπνισμα επιδεινώνει τα συμπτώματα μιας υπάρχουσας ασθένειας
 - οι συνέπειες του καπνίσματος δεν σταματούν σ' αυτούς που καπνίζουν.
 - Βήχας, δύσπνοια, αλλοίωση και κόπωση φωνής.
Άσθμα, βρογχίτιδα και άλλες ασθένειες των πνευμόνων.

ΚΟΨΕ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ ΓΙΑ ΜΙΑ
ΚΑΛΛΙΤΕΡΗ ΖΩΗ,ΤΙ ΠΕΡΙΜΕΝΕΙΣ ?

