



ΖΩΗ ΧΩΡΙΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Δ. Χιωτοπούλου



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ



ΖΩΗ ΧΩΡΙΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Επιμέλεια Κειμένου:
Σταύρος Σ. Μπεσμπέας

Το κάπνισμα είναι ένα δάνειο προσωρινής απόλαυσης και ανακούφισης με υψηλό επιτόκιο που αποπληρώνεται με βαρύ τίμημα, την ποιότητα ζωής του ανθρώπου και πολλές φορές την ίδια τη ζωή του.



Γενικά ο εθισμός και η συνήθεια σέρνουν «από τη μύτη» τον άνθρωπο και του αφαιρούν τα μύρια όσα καλούδια με τα οποία η φύση τον έχει ευεργετήσει.

Ο καπνιστής εμφανίζει εξάρτηση από τη νικοτίνη και η επίδραση της στον εγκέφαλο προκαλεί ευφορία, από τη μεγάλη αύξηση της ντοπαμίνης που είναι ψυχοτρόπος ουσία. Η εξάρτηση αυτή έχει ταξινομηθεί ως ιατρική ασθένεια. Καμία άλλη ουσία δεν προκαλεί τόσο ζημιά, όσο η νικοτίνη, στα όργανα του ανθρώπου.

Το κάπνισμα δεν είναι μόνο ασθένεια, αλλά και μια διαρκής τιμωρία του

ανθρώπου. Αυτοτιμωρείται και η κάθαρση έρχεται με οδυνηρή προσπάθεια και αυτοσυγκέντρωση, όταν γίνεται αντιληπτό ότι έχει χάσει την ελευθερία του, δέσμιος πάθους ασίγαστου. Τότε καταφεύγει σε ψυχολόγους και εξειδικευμένες Κλινικές Διακοπής του Καπνίσματος.

Γιατί καπνίζει ο άνθρωπος;

Οι Νέοι, αρχικά για να αναδείξουν την προσωπικότητα και το κύρος που αυτή αποπνέει. Μίμηση και επίδειξη ανεξαρτησίας και ωριμότητας, συναγωνισμός συντροφικότητας, αναπλήρωση του συναισθηματικού και ψυχολογικού κενού που υπάρχει. Κακή εκπαίδευση και παιδεία, άγνοια των κακών επιπτώσεων.

Οι Μεγαλύτεροι σε ηλικία, οι πιο πολλοί, συνεχίζουν αυτό το «αμάρτημα» της νεότητας τους, ενώ άηθοι και όηθοι φυσικά οι καπνιστές, δοκιμάζουν με το κάπνισμα να ξεφύγουν και να ξεχάσουν έστω και προσωρινά, τις δυσκολίες της ζωής (επαγγελματικές, ατομικές, οικογενειακές, συναισθηματικές) για την επιβίωση και την επιτυχία των σκοπών τους, όποιες και αν είναι και έτσι αρχίζει ένας φαύλος κύκλος προσωρινής φυγής και μεγάλης αποστροφής, με θύμα πάντοτε τον καπνιστή.



Εξοφλήτο:
«Ζωή χωρίς
κάπνισμα»
Ένας άνδρας, μία
γυναίκα και ένα
παιδί.
Γύρω τους και
χρώματα σκια-
γραφούν τη
χαρά της ζωής,
την ελπίδα για
μία ωραία ημέρα
χωρίς κάπνισμα.
Δ. Χριστόπουλος



Η συμπαράσταση και η Κοινωνική Αλληλεγγύη της Πολιτείας και των Λειτουργών Υγείας, εκδηλώνεται με την προσπάθεια να βοηθήσουν τους καπνιστές με την ενημέρωση και την ανάπτυξη των Ειδικών Κέντρων Διακοπής Καπνίσματος.

Η Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία διατηρεί Τηλεφωνική Γραμμή Διακοπής Καπνίσματος και ειδικό Συμβουλευτικό Κέντρο, με έμπειρους Λειτουργούς Υγείας και Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη.

Η Πολιτεία όμως έχει την οικονομική δύναμη να προσφέρει νοσηλεία στους ανθρώπους που εξ αιτίας της εμμονής τους στο κάπνισμα για πολλές δεκαετίες συσώρευσαν στον εαυτό τους πολλές καλοήθειες ή και κακοήθειες ασθένειες;

Ήδη η Ασφαλιστική Κάλυψη όλων χωλαίνει, αφού οι πόροι που τη στηρίζουν συνεχώς μειώνονται.

Πρέπει οι φορολογούμενοι μη καπνιστές να αντιμετωπίσουν αυτή τη δυσβάσταχτη δαπάνη εξ αιτίας του καπνίσματος;

Κοινωνικά προβλήματα που ζητούν τη Σοφωμόντεια λύση.

Η χρόνια βρογχίτιδα, το πνευμονικό εμφύσημα, η αναπνευστική ανεπάρκεια, το έμφραγμα του μυοκαρδίου, η καρδιακή ανεπάρκεια και η δυσμενής επίδραση στη σεξουαλική δραστηριότητα, είναι χαρακτηριστικές καλοήθεις παθήσεις· από τις κακοήθεις παθήσεις κυρίως ο καρκίνος του πνεύμονα, αλλά και άλλων ζωτικών οργάνων, είναι μερικές από τις κακές επιπτώσεις που προκαλεί το κάπνισμα στον άνθρωπο.

Για τις παθήσεις από το κάπνισμα έχουμε την προνομιακή και ευεργετική πρωτοβάθμια πρόληψη – αντιμετώπιση όλων των αυτών.

Μια και Μοναδική Λύση υπάρχει.

Οι νέοι να μην αρχίζουν το κάπνισμα και οι καπνιστές να το διακόψουν, με τη βοήθεια των Λειτουργών Υγείας που στελεχώνουν τα Κέντρα Διακοπής Καπνίσματος.





ΖΩΗ ΧΩΡΙΣ
ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Κανόνες Προφύλαξης

– Να μην επιτρέπεται το κάπνισμα σε Δημόσιους χώρους.

Η Πολιτεία έχει θεσπίσει απαγορευτικούς νόμους που εφαρμόζονται σε όλες τις χώρες. Οσοι δεν καπνίζουν πρέπει να υποστηρίζουν το δικαίωμά τους. Οι χώροι στους οποίους ζουν και εργάζονται πρέπει να είναι ελεύθεροι καπνού. Το παθητικό κάπνισμα είναι εξ ίσου βλαπτικό και προκαλεί όλες τις παθήσεις που έχουν αναφερθεί.

– Οι Γυναίκες που καπνίζουν να διακόψουν το κάπνισμα ή να μην παραμείνουν σε χώρους καπνιστών:

- στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, για να έχουν καλή εξέλιξη της εγκυμοσύνης και να γεννηθεί ένα υγιές βρέφος
- επίσης στη διάρκεια του θηλασμού του βρέφους, γιατί το γάλα της μητέρας που καπνίζει περιέχει όλες τις βλαβερές ουσίες και έχει και τη μυρωδιά του καπνού. Έτσι αποφεύγεται ο εθισμός στο κάπνισμα από τη βρεφική ηλικία και τα παιδιά μεγαλώνουν χωρίς μελλοντική επιβάρυνση.

Ο άνθρωπος πάντοτε απομακρύνει στη σκέψη του την εποχή που έρχεται το γήρας και θέλει να ζήσει όσο γίνεται πιο πολύ και καλά.

Το κάπνισμα αποσταθεροποιεί τη διαδικασία της γήρανσης, βλάπτει τη ποιότητα και μειώνει το χρόνο της Ζωής.

Τηλεφωνική Γραμμή υπεύθυνης πληροφόρησης και υποστήριξης

 **210 64.64.598 – 210 64.01.200**



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ κατά του καρκίνου

Πολλά στοιχεία της υγείας μπορεί να βελτιωθούν και ορισμένοι τύποι καρκίνου να αποφευχθούν εάν υιοθετήσετε έναν υγιεινότερο τρόπο ζωής:

1. Μη καπνίζετε. Καπνιστές σταματήστε το κάπνισμα. Εάν αποτύχετε να διακόψετε το κάπνισμα, μην καπνίζετε παρουσία των μη καπνιστών.
2. Αποφύγετε την παχυσαρκία.
3. Αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα, σε καθημερινό επίπεδο.
4. Να τρώτε ποικιλία λαχανικών και φρούτων καθημερινά, να τρώτε τουλάχιστον πέντε μερίδες την ημέρα. Περιορίστε την κατανάλωση τροφών που περιέχουν ζωικά λίπη και ζάχαρη.
5. Εάν πίνετε αλκοολούχα ποτά, μπίρα, κρασί ή άλλο είδος, μετριάστε την κατανάλωση σε δύο ποτά την ημέρα εάν είστε άνδρας και ένα ποτό εάν είστε γυναίκα.
6. Πρέπει να φροντίζετε να αποφεύγετε την έκθεση στην ηλιακή ακτινοβολία. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να προστατεύονται τα παιδιά και οι έφηβοι. Τα άτομα που έχουν τάση να καίγονται στον ήλιο, θα πρέπει να λαμβάνουν προστατευτικά μέτρα σε όλη τη ζωή τους.
7. Να εφαρμόζετε αυστηρά τους κανονισμούς που στοχεύουν στην πρόληψη της έκθεσης σε γνωστές καρκινογόνες ουσίες στο επαγγελματικό ή άλλο περιβάλλον, συμπεριλαμβανομένης της ιονίζουσας ακτινοβολίας.

Οι περισσότεροι καρκίνοι μπορούν να θεραπευθούν εάν διαγνωστούν έγκαιρα:

8. Επισκεφθείτε ένα γιατρό εάν παρατηρήσετε: ένα εξόγκωμα, μια πληγή που δεν επουλώνεται (και στο στόμα ακόμη), μια κρεατοελιά που αλλάζει σχήμα, μέγεθος ή χρώμα, ή μια μη φυσιολογική αιμορραγία, προβλήματα που δεν υποχωρούν όπως βήχας, βραχνάδα, καούρα και δυσκολία στην κατάποση, ανεξήγητη αλλαγή στις συνήθειες του εντέρου ή της ούρησης, ή ανεξήγητη απώλεια βάρους.

Υπάρχουν προγράμματα Δημόσιας Υγείας, τα οποία μπορούν να εμποδίσουν την ανάπτυξη ορισμένων καρκίνων ή να αυξήσουν την πιθανότητα ενός καρκίνου να θεραπευτεί:

9. Γυναίκες 25 ετών και άνω να συμμετέχετε σε προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας.
10. Γυναίκες 50 ετών και άνω να συμμετέχετε σε προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για τον καρκίνο του μαστού.
11. Άτομα 50 ετών και άνω να συμμετέχετε σε προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για την ανίχνευση του καρκίνου του παχέος εντέρου με το test της αφανούς αιμορραγίας στα κόπρανα (Haemoccult Test) ή και με συνδυασμό με ενδοσκόπηση.
12. Να συμμετέχετε σε προγράμματα εμβολιασμού για την μόλυνση από τον ιό της ηπατίτιδας Β.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΑΝΤΙΚΑΡΚΙΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Αν. Τσόχα 18 - 20,
115 21 Αθήνα
Τηλ.: 210 6456713-5
Fax: 210 6410011

Ευγενική προσφορά της

