ΕΝΙΑΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΛΑΛΑ

•ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

•ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΟΥ. ΞΕΡΩ ΝΑ ΤΟΝ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΩ.
•Αλκοόλ και καπνός, ευχάριστες αλλά θανάσιμες συνήθειες.

• ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ: ΔΑΒΟΥ ΕΥΓΕΝΙΑ

ΕΝΙΑΙΟ ΛΥΚΕΙΟ ΛΑΛΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΔΙΚΤΥΟ ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΜΕ ΚΟΙΝΟ ΘΕΜΑ:

Γνωρίζω τον εαυτό μου ……..
Ξέρω να τον προστατεύω.

Επιμέρους θέμα του Ε. Λ. ΛΑΛΑ :

<<Αλκοόλ και καπνός, ευχάριστες αλλά θανάσιμες συνήθειες>>

Συντονίστρια του προγράμματος : Δάβου Ευγενία

Τάξη : Γ ΄ Λυκείου

Ομάδα εργασίας :

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2003-2004

Φέτος είναι μια πολύ δύσκολη χρονιά για όλους εμάς που βρισκόμαστε ένα βήμα πριν από τις Πανελλαδικές Εξετάσεις, και όλη η φροντίδα και η προσοχή μας είναι στραμμένη σ΄ αυτές. Το άγχος για την επιτυχία μας κυριαρχεί σε όλες τις φάσεις της καθημερινότητάς μας , και ο ελεύθερος χρόνος που μας μένει είναι ι ελάχιστος.

Μέσα σε όλη αυτή τη δύνη των δυσκολιών, αποφασίσαμε να δώσουμε μια ξεχωριστή νότα στην

τελευταία μας επαφή με το σχολείο, θέλοντας έτσι , να αντισταθούμε σ΄ όσα μας δημιουργούν άγχος και να αφήσουμε το στίγμα μας σαν μια παραγωγική και ανατρεπτική ομάδα ,που παρόλο που πάσχει από το εκπαιδευτικό σύστημα με τον τρόπο που λειτουργεί σήμερα, κατάφερε να ενδιαφερθεί, να προβληματιστεί, και να ενημερωθεί για θέματα που αφορούν τη ζωή και την υγεία μας.

Με όπλο το πείσμα μας και την ανάγκη να απομακρυνθούμε για λίγο από τις καθημερινές δυσκολίες του σχολικού προγράμματος, αρχίσαμε την διερεύνηση του θέματος μας για το αλκοόλ και τον καπνό – τσιγάρο στα πλαίσια του Δικτύου συνεργασίας σχολείων στα προγράμματα που αφορούν την Αγωγή Υγείας με γενικό θέμα <<ομπρέλα>> : Γνωρίζω τον εαυτό μου …..Ξέρω να τον προστατεύω.

Επιλέξαμε αυτό το επιμέρους θέμα που αφορά τους κινδύνους που ελλοχεύουν μέσα στην αθώα κατά τα άλλα χρήση του καπνού και του αλκοόλ , με δεδομένο ότι βρισκόμαστε σε μια <<επικίνδυνη >> φάση και ηλικία για να αποκτήσουμε <<κακές>> συνήθειες.

Πρέπει να ομολογήσουμε, ότι επιπλέον κίνητρο για την ενασχόλησή μας με το πρόγραμμα, ήταν, ότι όλη η δουλειά μας θα γινόταν με την βοήθεια των Ηλεκτρονικών Υπολογιστών και του Διαδικτύου, κάτι βέβαια, που μας είναι πάντα ευχάριστο και ιδιαίτερα επιθυμητό.

Όλα λοιπόν ξεκίνησαν σαν μια ευχάριστη περιπέτεια εξερεύνησης και ανάπαυλας συγχρόνως με τον υπολογιστή σύντροφο και βοηθό μας. Σπουδαίο κομμάτι της προσπάθειάς μας ήταν ο, καλώς εννοούμενος ανταγωνισμός μεταξύ μας για την εύρεση των στοιχείων , που μετά από κάθε περιήγηση κατέληγε σε μια γόνιμη και ενδιαφέρουσα ανταλλαγή πληροφοριών, γόνιμο διάλογο και σφαιρική ενημέρωση.

Το τι ανακαλύψαμε από την περιήγησή μας στο Διαδίκτυο δεν περιγράφεται! Πληροφορίες επιστημονικές & εκλαϊκευμένες από κάθε μεριά της γης και από κάθε είδος εντύπου, εικόνες, μαρτυρίες, στατιστικές προσωπικές ιστορίες από πολέμιους της κατάχρησης του αλκοόλ και του καπνού,αλλά και από φανατικούς υποστηρικτές τους.

Οι συζητήσεις μας, κατά την διάρκεια των συναντήσεών μας, περιελάμβαναν προβληματισμό και ενημέρωση για όλα τα στοιχεία που βρίσκαμε, αλλά το τι συμπεριλάβαμε στο τελικό παράγωγο της εργασίας μας, είναι αποτέλεσμα αυστηρής, επίπονης και απαιτητικής επιλογής. Σίγουρα και έχει ιδιαίτερη σημασία να παρουσιάσουμε ένα αξιόλογο μέρος της δουλειάς μας αποτυπωμένο σε αυτό το cd, όμως είναι μεγαλύτερης σημασίας και αξίας αυτό που ζήσαμε σαν ομάδα και μάλιστα με την θλιβερή συνείδηση, ότι σαν συγκεκριμένη σχολική ομάδα, είναι η τελευταία φορά που συνεργαζόμαστε κατ΄ αυτό τον τρόπο και μ΄ αυτό το πνεύμα. Άλλωστε, σε λίγους μήνες μας περιμένει η ζωή με όλα τα καλά της και όλες τις δυσκολίες της.

Η θρυλική Γ΄ Λυκείου του έτους 2003-2004 σας παρουσιάζει λοιπόν την εργασία της σφραγίζοντας μ΄ αυτή το χρόνο.

ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- ✓ Έρευνα στο Διαδίκτυο σε site
  - ❖ Επιστημονικά
  - ❖ Περιοδικού τύπου
  - ❖ Ημερήσιου τύπου
  - ❖ Ιατρικές σελίδες
  - ❖ Φορέων που είχαν σχέση με το αλκοόλ & τον καπνό
  - ❖ Ιατρικών κέντρων
  - ❖ Καπνοβιομηχανιών
  - ❖ Εταιριών καλλιέργειας κατεργασίας και εμφιάλωσης αλκοόλ.
  - ❖ Υπουργείου Υγείας και της Δημόσιας τάξης

- ➢ Παρουσίαση από κάθε μέλος της ομάδας των στοιχείων που συνέλεγε κατά τα χρονικά διαστήματα που ορίζαμε και διάλογος για όλα όσα κρίνονταν ενδιαφέροντα και φώτιζαν τη διερεύνηση του θέματος.

- Αναζήτηση τραγουδιών που έχουν στους στίχους τους ή τη θεματολογία τους τις έννοιες καπνός, τσιγάρο, αλκοόλ.

- Αφίσες, διαφημίσεις, εικόνες που εμπεριέχουν για κάποιο εμπορικό λόγο το ποτό και το κάπνισμα .

ΣΤΟΧΟΙ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Να καταφέρουμε να προβληματίσουμε, αφού πρώτα προβληματιστούμε εμείς , τα άτομα του κοντινού μας περιβάλλοντος , για τις αρνητικές επιπτώσεις του καπνού και του τσιγάρου στην υγεία.
- Να μάθουμε να κρατάμε το μέτρο σε κάθε περίπτωση που οι συνθήκες μας οδηγούν στην παράβασή του με κινδύνους για την υγεία μας.
- Να δώσουμε την δική μας σφραγίδα στην αντικαπνιστική και αντιαλκοολική εκστρατεία.
- Να αναλάβουμε εθελοντική προσπάθεια να ενημερωθούν και να κατανοήσουν οι συμμαθητές μας που καμιά φορά <<παρεκτρέπονται >> στη χρήση τσιγάρου και ποτού, ότι δεν είναι ντροπή να αρνούμαι ό,τι είναι βλαβερό για την υγεία μας.
- Να καταφέρουμε στην πενθήμερη εκδρομή της τάξης μας να μείνουμε μακριά από τη <<κατάχρηση>> και να γυρίσουμε με κατάκτηση να διακόψει το τσιγάρο ο κ. Θανόπουλος.

ΑΛΚΟΟΛ

Το κρασί από την αρχαιότητα αποτελούσε ένα από τα βασικά στοιχεία της καθημερινής διατροφής των Ελλήνων μαζί με το ψωμί και το λάδι.

Το αμπέλι, ευλογημένο και χρήσιμο για τον άνθρωπο φυτό, καλλιεργούνταν ευρύτατα στην Ελλάδα από τα Ομηρικά χρόνια και η εισαγωγή του αποδιδόταν στον Διόνυσο και στον γιο του Οινοπίωνα.

Το όνομά του το φυτό το πήρε από τον Άμπελο πρόσωπο της μυθολογίας, φίλο και σύντροφο του Διονύσου, που πέθανε νέος και μεταμορφώθηκε από τον Δία στο ομώνυμο φυτό.

Από τον καρπό της αμπέλου , τα σταφύλια , παράγεται με την οινοπνευματική ζύμωση το ποτό που ονομάζεται <<οίνος>> κοινώς <<κρασί>>.

Η ονομασία αλκοόλη, εξ ου και αλκοόλ, πρωτοχρησιμοποιήθηκε από τον Παράκελσο, Ελβετό ιατρό φιλόσοφο και αλχημιστή , τον 16° αι. από

την αραβική λέξη al-kohol που σημαίνει την <<άχνη >> το λεπτότερο δηλαδή στοιχείο του οίνου.

ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΑΠΟ ΠΑΛΙΑ ΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

Το οινόπνευμα φαίνεται να έχει συντροφέψει τον άνθρωπο από τους προϊστορικούς χρόνους μέχρι σήμερα, σε ολόκληρη την ιστορία του πάνω στη Γη. Χρησιμοποιήθηκε σαν θρεπτική ουσία για την παροχή ενέργειας,ως ευφραντικό, ορεξιογόνο, διεγερτικό, καταπραϋντικό, παυσίπονο, αναισθητικό, ναρκωτικό, , παραισθησιογόνο, διευκολυντικό της κοινωνικής και της .....αντικοινωνικής συμπεριφοράς , της εκδήλωσης του θάρρους , του θράσους , της τόλμης και της γενναιότητας, τροφή της φαντασίας, τη έμπνευσης, και της ευφορίας.

Είναι επίσης γνωστό ότι ενεργοποιεί και ενισχύει σε αφάνταστο βαθμό την αυτοπεποίθηση του ατόμου, με αποτέλεσμα την χονδροειδή αυτοεκτίμηση των φυσικών και πνευματικών δυνατοτήτων!

ΞΕΡΑΤΕ ΟΤΙ ;

Ίσως να μη ξέρετε ότι το οινόπνευμα - αλκοόλ αποτελεί φυσιολογικό συστατικό του σώματος και βρίσκεται στο αίμα μας σε αναλογία μικρότερη από 1,5 χιλιοστό του γραμμαρίου ανά λίτρο. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι βρισκόμαστε συνεχώς υπό την επίδραση του αλκοόλ, με όλες τις συνέπειες τις - ευχάριστες και δυσάρεστες- που προκύπτουν από αυτή την κατάσταση, Για την πραγματοποίηση αυτού του στόχου θα πρέπει το οινόπνευμα στο αίμα να φτάσει και να ξεπεράσει τα 800 χιλιοστά του γραμμαρίου

ανά λίτρο, πράγμα που επιτυγχάνεται μόνο με την πρόσληψή του με την μορφή του αλκοολούχου ποτού.

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι το οινόπνευμα αποτελεί μια πολυδύναμη θρεπτική ουσία, η οποία δεν προσφέρει απλά θερμίδες (7kcal/gram) , αλλά κατά κύριο λόγο επενεργεί σαν δραστική φαρμακευτική ουσία, με επιδράσεις τόσο στο σωματικό όσο και στο πνευματικό -ψυχικό, διανοητικό επίπεδο.

ΟΜΩΣ, ΕΠΕΙΔΗ

<<Οίνος κάτοπτρον νοός >> όπως έλεγαν οι αρχαίοι μας πρόγονοι , γιατί η επίδραση του οινοπνεύματος ήταν και είναι τόσο σημαντική για τη ζωή μας.

αξίζει τον κόπο να αναφερθούμε

στη φυσιολογία της πρόσληψης και του μεταβολισμού αυτής της ουσίας , **με σκοπό την αξιοποίηση αυτής της γνώσης για το καλό μας.**

Μάθαμε λοιπόν ότι:

Ο βαθμός της επίδρασης του οινοπνεύματος στο νευρικό μας σύστημα εξαρτάται από τη συγκέντρωση του στα υγρά του σώματος και όχι από το ολικό ποσό που έχει προσληφθεί από το στόμα.

Με τη σειρά της αυτή η συγκέντρωση εξαρτάται :

- Από το ρυθμό της απορρόφησης του οινοπνεύματος από το γαστρεντερικό σωλήνα προς το αίμα,
- Από τον όγκο του νερού του σώματος , μέσα στο οποίο αραιώνεται μετά την απορρόφησή του από τον γαστρεντερικό σωλήνα και
- Από το ρυθμό του μεταβολισμού του οινοπνεύματος σε άλλες, μη τοξικές για το νευρικό σύστημα ουσίες.

Συμπέρασμα

Όσο αραιότερο είναι το οινόπνευμα μέσα στον γαστρεντερικό μας σωλήνα, τόσο βραδύτερα απορροφάται, και η επίδραση του είναι ηπιότερη.

Δηλαδή

Η απορρόφηση από την μπύρα που έχει περιεκτικότητα σε οινόπνευμα 5% γίνεται με βραδύτερο ρυθμό σε σύγκριση με την απορρόφηση από το κρασί που έχει περιεκτικότητα σε οινόπνευμα 10-12%, ενώ βέβαια η απορρόφηση από ουίσκι, βότκα, ρούμι και συναφή που έχουν περιεκτικότητα σε οινόπνευμα 40-60% γίνεται με ταχύτατο ρυθμό.

Φυσιολογικά , ποσοστό 20% περίπου από το οινόπνευμα που πίνουμε διασπάται στο στομάχι με την βοήθεια ενός ενζύμου, με συνέπεια τελικά να προσφέρεται για απορρόφηση προς το αίμα μόνο το υπόλοιπο.

Στη γυναίκα όμως αυτό δεν συμβαίνει σε τόσο μεγάλη έκταση με συνέπεια να απορροφάται προς το αίμα πολύ μεγαλύτερο ποσοστό από το οινόπνευμα που πίνει, με όλες τις συνέπειες.

Έτσι αν λάβουμε υπόψη μας το συνήθως μικρότερο σωματικό βάρος της γυναίκας καθώς και τη μεγαλύτερη περιεκτικότητα του γυναικείου σώματος σε λίπος , παράγοντες που περιορίζουν δραστικά το ποσό του νερού μέσα στο οποίο αραιώνεται το οινόπνευμα μετά την απορρόφησή του, καταλαβαίνουμε γιατί

η γυναίκα μεθάει πιο εύκολα από τον άνδρα.

Πράγματι , η επίδραση ενός ποτηριού αλκοολούχου ποτού στην γυναίκα είναι περίπου ίδια με την επίδραση δύο ποτηριών στον άνδρα.

Ανήρ λοιπόν ... γυνή και οινόπνευμα 2-1

Να λοιπόν που επιτέλους βρέθηκε να υπάρχει και κάποια ανισότητα ανάμεσα στα δύο φύλα, τουλάχιστον όσον αφορά τη ... δαπάνη που απαιτείται για να μεθύσουν !

(Από το άρθρο του καθηγητή φυσιολογίας της Ιατρικής Σχολής του Π. Α Χατζημηνά Ιωάννη στις 29-12-02)

Συνέχεια με μερικές απλές εκλαϊκευμένες πρώτες γνώσεις για τον αλκοολισμό από δημοσίευση της 27-11-2002

Αλκοολισμός : ένα σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα

Η κατάχρηση αλκοόλ αποτελεί σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα και αφορά τόσο τις αστικές όσο και τις ημιαστικές περιοχές .
Η κατάχρηση οδηγεί σταδιακά στην εξάρτηση, με σοβαρές επιπτώσεις στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία του ατόμου. Πρόκειται για ένα σύνθετο πρόβλημα, όπου βιολογικοί, κοινωνικοί και πιθανώς γενετικοί παράγοντες αλληλοεπιδρούν. Η αντιμετώπισή του είναι δύσκολη και πολύπλευρη, τόσο σε υγειονομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Δεν είναι απλό να δώσει κανείς τον ορισμό ενός όρου, όπως ο αλκοολισμός, μιας και αφορά ένα θέμα με ιατρικές αλλά και κοινωνικές διαστάσεις. Θα λέγαμε ότι αλκοολισμός είναι η συνεχής και καθημερινή υπερβολική χρήση αλκοόλ με αποτέλεσμα την εξάρτηση του ατόμου , που διαταράσσει σοβαρά την υγεία και οδηγεί σε επαγγελματικά και κοινωνικά προβλήματα.

Επιπλοκές της κατάχρησης αλκοόλ

Προσέξτε τα παρακάτω !!!!!!!!

Οι επιπλοκές της κατάχρησης αλκοόλ σχετίζονται κυρίως με το ήπαρ αφού σε αυτό γίνεται ο μεταβολισμός του οινοπνεύματος (αλκοολική ηπατίτιδα, κίρρωση ήπατος) καθώς και άλλα όργανα όπως καρδιά, μύες, γεννητικά όργανα και άλλα.

Παράλληλα, πυροδοτείται ένας μηχανισμός που από την μια πλευρά έχει να κάνει με το κοινωνικό περιβάλλον που ζει και εργάζεται ο άνθρωπος μια και δεν μπορεί να είναι συνεπής στην εργασία του (απώλεια εργατικών ωρών, μειωμένο εισόδημα, συχνές νοσηλείες στα νοσοκομεία για αντιμετώπιση των επιπλοκών) καθώς επίσης επιβάρυνση του οικογενειακού περιβάλλοντος, αφού ελαττώνονται τα έσοδα με αποτέλεσμα η διαβίωση να γίνεται δύσκολη. Από την άλλη πλευρά υπάρχει διαταραχή στον ψυχικό κόσμο των παιδιών, που βλέπουν το γονέα του αδύνατο να τους συμπαρασταθεί.

Τι είναι το σύνδρομο στέρησης από το αλκοόλ ;

Σύνδρομο στέρησης είναι μια σοβαρή επιπλοκή του αλκοολισμού, που μπορεί να προκληθεί από την απότομη διακοπή του αλκοολισμού σε ένα εξαρτημένο ασθενή. Εμφανίζεται κυρίως με σπασμούς, μπορεί όμως να συνοδεύεται με ψευδαισθήσεις ή πυρετό. Είναι μια κατάσταση που χρειάζεται εισαγωγή σε νοσοκομείο για την αντιμετώπισή της.

Πως αντιμετωπίζεται ο αλκοολισμός ;

Η αντιμετώπιση είναι δύσκολη και πολύπλευρη τόσο δε υγειονομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Ο στόχος είναι να δημιουργηθεί ένα πρόγραμμα οριστικής απομάκρυνσης του ασθενούς από το αλκοόλ.

Πρωταρχική σημασία έχει η απόφαση και η θέληση του ασθενούς να αποδεσμευτεί από την εξάρτηση του αλκοόλ , όσο και η ενθάρρυνση και η υποστήριξη από το οικογενειακό περιβάλλον του.
Φάρμακα χρησιμοποιούνται και μπορούν να προσφέρουν κάποια βοήθεια. Θα πρέπει ωστόσο να συνυπάρχουν, τόσο η αγωγή του παθολόγου ή του γαστρεντερολόγου μαζί με την υποστήριξη ψυχιάτρου και κλινικού ψυχολόγου.
Ομάδες υποστήριξης καθώς και προγράμματα αποκατάστασης μπορούν να προσφέρουν ουσιαστική βοήθεια.

Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι πρέπει να προσέχουμε την αλόγιστη κατάχρηση γιατί η απόσταση που την χωρίζει από το πρόβλημα αλκοολισμός είναι μικρή...

Προχωρώντας σε πιο εξειδικευμένες πληροφορίες μάθετε τα παρακάτω :

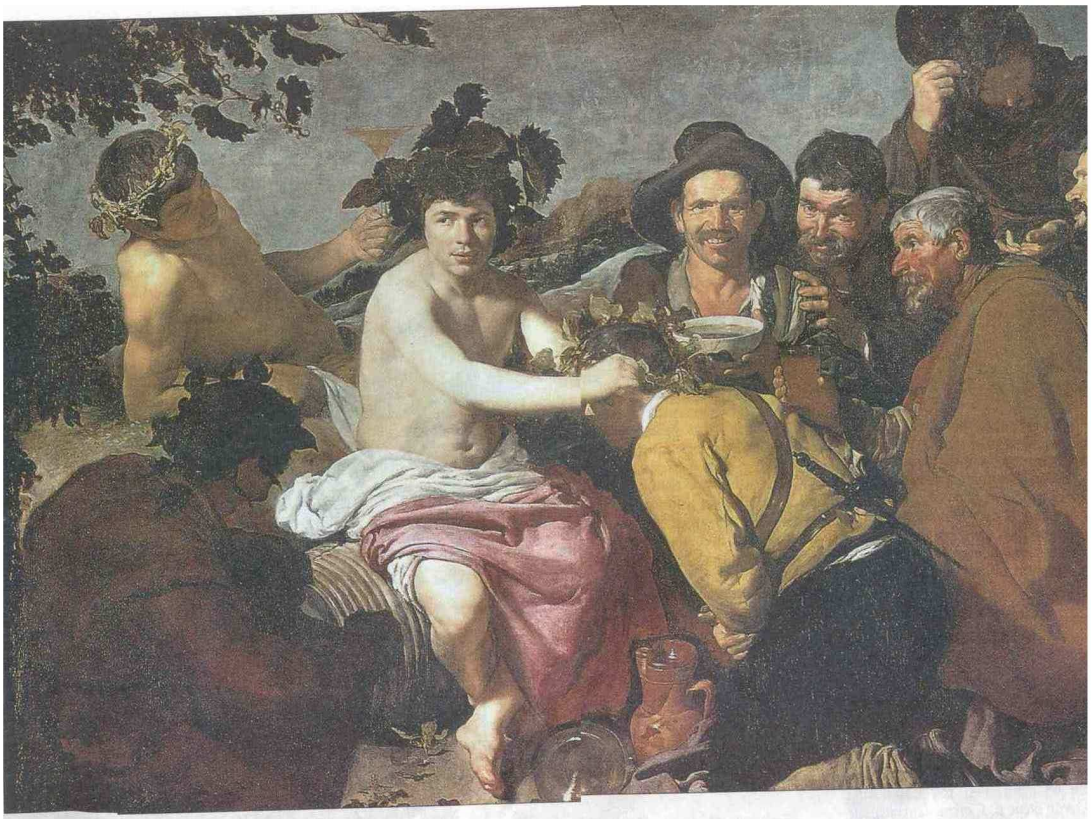
Το αλκοόλ είναι αθώο : Ένας επικίνδυνος μύθος που στοιχίζει ζωές

Η γοητεία αυξάνει με . . . . τέσσερα ποτήρια κρασί!

Θέλετε να είστε ελκυστικός; Αν ναι, τότε βεβαιωθείτε ότι αυτοί που βρίσκονται γύρω σας έχουν πιει ένα ποτηράκι. Βρετανοί επιστήμονες διαπίστωσαν ότι ακόμη και μικρές ποσότητες αλκοόλ κάνουν το αντίθετο φύλο να φαίνεται ωραιότερο. <<Πραγματοποιήσαμε πειράματα που δείχνουν ότι πραγματικά αυτό συμβαίνει >> δηλώνει προς το Ρόϊτερ ο κ. Μπάρι Τζόουνς, καθηγητής Ψυχολογίας στο πανεπιστήμιο της Γλασκόβης.

Η έρευνα που έγινε σε 120 φοιτητές, άνδρες και γυναίκες, έδειξε πως η κατανάλωση τεσσάρων μονάδων αλκοόλ, περίπου ένα λίτρο μπύρα ή τέσσερα ποτήρια κρασί αυξάνουν κατά περίπου 25% την έλξη που ασκούν σε αυτόν που τα καταναλώνει τα μέλη του αντίθετου φύλου γιατί το αλκοόλ φαίνεται πως διεγείρει ένα τμήμα του εγκεφάλου το οποίο εκτιμά κατά πόσο το πρόσωπο του άλλου είναι ελκυστικό. Δημοσίευση 20/8/2002

Να λοιπόν γιατί όταν πίνουμε αισθανόμαστε τόσο όμορφα και καταλήγουμε στο <<ζην επικινδύνως>> τόσο σε επίπεδο σχέσεων όσο και σε επίπεδο οδήγησης.



Νηφάλιος μέθη;

Μάθετε μία άλλη αξιοπρόσεκτη πληροφορία . .. .

Οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς στον αλκοολισμό. . .

Οι γυναίκες που καταναλώνουν αλκοόλ έχουν περισσότερες πιθανότητες να θέσουν την υγεία τους σε κίνδυνο συγκριτικά με τους άνδρες, σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποίησαν επιστήμονες του πανεπιστημίου Queenslant και του Charles Sturt της Αυστραλίας. Η μειωμένη ικανότητα αυτοελέγχου και η άγνοια του μέτρου χαρακτηρίζει την πλειοψηφία των γυναικών που κάνουν υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, με αποτέλεσμα να οδηγούνται πιο συχνά στον αλκοολισμό. Η κατάχρηση αλκοόλ αποτελεί ένα σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα, με σοβαρές επιπτώσεις στη σωματική, όσο και την ψυχική υγεία του ατόμου. Επιπλέον οι γυναίκες είναι πιο ευαίσθητες (κατανάλωση πάνω από 40- 60 gr/ημ) λόγω μειωμένου όγκου και μειονεκτικότητας της αλκοολικής δευδρογενάσης στομάχου.

Στην έρευνα συμμετείχαν άντρες καιι γυναίκες 18 με 40 ετών. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν πως το 81% των γυναικών κατανάλωνε αυξημένες ποσότητες αλκοόλ, σε σύγκριση με το 67% των σνδρών, ενώ το 11% του γυναικείου δείγματος παρουσίαζε συμπτώματα αλκοολισμού.

Οι επιστήμονες αναφέρουν ότι οι παραπάνω γυναίκες έπιναν κατά μέσο όρο 1με 2 ποτά σε κάθε τους έξοδο, ποσότητα που θεωρείται ασφαλής για ένα άντρα, αλλά επικίνδυνη για μια γυναίκα.

Οι συνέπειες της κατάχρησης αιθυλικής αλκοόλης στο γαστρεντερικό σύστημα είναι πολύ σοβαρές και στις ΗΠΑ η κίρρωση ήπατος είναι η 4η αιτία θανάτου μια και το 10-15% των αλκοολικών πάσχει από κίρρωση.

Επιπλέον οι γυναίκες που βρίσκονται υπό την επήρεια αλκοόλ δεν έχουν επίγνωση των πράξεων τους και μπορούν να γίνουν πιο εύκολα θύματα σεξουαλικής κακοποίησης. Αντίθετα οι άντρες που πίνουν αλκοόλ έχουν περισσότερες αντοχές και μπορούν να ελέγξουν περισσότερο τα λόγια και τις πράξεις τους.
(Δημοσίευση 27/7/02)

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

ΟΙ γυναίκες σαν πιο ευαίσθητοι οργανισμοί ή πρέπει να διαμαρτυρηθούν στη *μητέρα φύση* για την αδικία που τους επέβαλλε να στερούνται το <<κρασάκι του θεού>> σε μεγάλες ποσότητες ή πρέπει να προσέχουν ιδιαίτερα τις ποσότητες κατανάλωσης του.

Νεανικός αλκοολισμός

Ειδικοί από περισσότερες από 50 χώρες θα βρεθούν αυτό τον καιρό στη Σουηδία με στόχο να συζητήσουν τους τρόπους που θα περιορίσουν την κατάχρηση του αλκοόλ στους νέους.
Η συνάντηση που διοργανώνεται από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ) , θα έχει ως αντικείμενο τη χάραξη κοινής πολιτικής απέναντι στο μεγάλο αυτό κοινωνικό πρόβλημα , το οποίο λαμβάνει διαστάσεις κοινωνικής μάστιγας.

ΔΥΣΤΥΧΩΣ

Το αλκοόλ είναι υπεύθυνο για το 25% των θανάτων των νέων.

Κάθε χρόνο περίπου 50.000 νέοι πεθαίνουν στην Ευρώπη από υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

Το πρόβλημα φαίνεται να είναι οξύτερο στις χώρες τις Β. Ευρώπης και συνδυάζεται με αύξηση του ποσοστού αυτοκτονιών.

Οι παθήσεις που εμφανίζονται πρόωρα στους νεαρούς αλκοολικούς είναι ή καταστροφή του συκωτιού, η παγκρεατίτιδα, η οστεοπόρωση, ο μαρασμός των γεννητικών οργάνων, το εγκεφαλικό επεισόδιο, οι προβληματικές κυήσεις και η ατροφία του εγκεφάλου.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ Πρέπει να δούμε με άλλο μάτι και περισσότερη προσοχή τις κραυγές της ΠΟΥ (Πανελλήνια Οργάνωση Υγείας) για την

""Ανάγκη προστασίας των παιδιών από το αλκοόλ.""

Η ΠΟΥ λοιπόν υποστηρίζει πως η επιθετική διαφημιστική εκστρατεία της βιομηχανίας οινοπνευματωδών ποτών θέτει σε κίνδυνο τη ζωή των νέων και είναι επιτακτική η ανάγκη συνεργασίας των κυβερνήσεων, προκειμένου να προστατεύσουν από τα οινοπνευματώδη ποτά τους νέους και τους εφήβους .

Κατά την έναρξη διάσκεψης της ΠΟΥ στη Στοκχόλμη για τους νέους και τα οινοπνευματώδη ποτά, αξιωματούχοι της ΠΟΥ δήλωσαν ότι οι παρασκευαστές οινοπνευματωδών ποτών στοχεύουν κυνικά τους νέους ανθρώπους που εντυπωσιάζονται εύκολα και χρησιμοποιούν όλο και περισσότερο το αλκοόλ ως μια ναρκωτική ουσία.

""ΟΙ νέοι είναι ευάλωτοι. Χρειάζονται προστασία. Χρειάζονται να μεγαλώσουν χωρίς να έχουν βουλιάξει σε κάτι το οποίο μπορεί να καταστρέψει τη ζωή τους, να αλλάξει το μέλλον τους και να τους οδηγήσει στην εξάρτηση από το αλκοόλ.
Κάποιος πρέπει να κάνει κάτι ""δήλωσε η γενική διευθύντρια της ΠΟΥ Γκρο Χάρλεμ Μπρούντλαντ.

Ο περιφερειακός διευθυντής της ΠΟΥ Μαρκ Ντάνζον δήλωσε ότι αυτοί που είναι αρμόδιοι για τον σχεδιασμό κυβερνητικών πολιτικών θα πρέπει να αντιδράσουν στη γεμάτη αίγλη εικόνα που προβάλλουν οι πολυεθνικές εταιρείες οινοπνευματωδών ποτών.
Θα πρέπει να περάσουμε στους νέους το μήνυμα, ότι η κατανάλωση αλκοόλ δεν διαφέρει από την

κατανάλωση ναρκωτικών. Όλο και περισσότερο φαίνεται ότι τα οινοπνευματώδη ποτά χρησιμοποιούνται όπως τα ναρκωτικά, τόνισε ο ίδιος.

Η Μπρούντλαντ τόνισε πως "" οι κυβερνήσεις οφείλουν να στρέψουν την προσοχή τους στις ανησυχητικές τάσεις που εμφανίζονται στη χρήση αλκοόλ μεταξύ των νέων και να θέσουν την πολιτική τους για τα οινοπνευματώδη ποτά στην κορυφή της αντζέντας τους για την υγεία, και ζήτησε να γίνει - διεθνής ανασκόπηση της διαφήμισης και της προώθησης των οινοπνευματωδών ποτών στους νέους.

ΧΑΡΗΣ ΤΖΗΜΗΤΡΑΣ

Διεθνολόγος

ΤΙΣ ΠΡΟΑΛΛΕΣ που ήμουν στη Θεσσαλονίκη, οι φίλοι μου, για να με περιποιηθούν, με πήγαν για φαΐ σ' ένα απ' τα καλά, ονομαστά εστιατόρια του κέντρου που 'χα να δώω χρόνια. Στη Θεσσαλονίκη έχει καλό κι έντιμο μέσο φαγητό. Πολλές εξάρσεις δεν συναντάς – ούτε προς τα πάνω ούτε προς τα κάτω· ευχάριστη αλλαγή απ' την Αθήνα. Είπαμε, λοιπόν, να παραγγείλουμε κι έτσι είδα την ωραιότερη καταχώρηση φαγητού που 'χω δει ποτέ μου σε κατάλογο εστιατορίου (καλά, ίσως μαζί με τη μετάφραση του «μερίς» στα εγγλέζικα ως «meris» – επίσης, κατά τύχη, κοντά στη Θεσσαλονίκη): Σατωμπριάμ για δύο. Είπα δεν μπορεί, θα *με χτύπησε το κρασί*. Αλλά ακόμα η *κρασοκατάνυξη* δεν είχε αρχίσει. *Βάζοντας νερό στο κρασί μου* και προσπερνώντας την πιθανή αγραμματοσύνη ή την πιθανότητα τυπογραφικού σφάλματος (ξέρετε, το ν είναι δίπλα στο μ στα πληκτρολόγια), τελικά μ' αρέσει το σατωμπριάμ. Παραπέμπει σε ωραίο Chateau στο Μπορντώ, με καύχημα το περίφημο κρασί Chateau Briam, Margaux φαντάζομαι, με απαλό μπουκέτο κολοκυθιού, έντονο σώμα μελιτζάνας και μύτη πατάτας. Μ' αρέσει, επίσης, γιατί αυτά είναι συμπαθητικά –αν και απαράδεκτα για τέτοια εστιατόρια– λάθη που τα προτιμώ χίλιες φορές από αυτά που ακούω σχεδόν κάθε φορά που θα τύχει να βρεθώ σε κάποιο λίγο πιο «δήθεν» εστιατόριο στην Αθήνα (ή σε συγκεκριμένο νησί...).

Χαίρομαι αληθινά που και στην Ελλάδα παράγονται πια εξαιρετικά κρασιά και που κι αν θες ντε και καλά απ' τα ξένα τα ψιλοβρίσκεις. Χαίρομαι που κι ο κόσμος αρχίζει και ενδιαφέρεται όλο και περισσότερο και περάσαμε από τις *γιορτές κρασιού* στο Ασπρό και την Αλεξανδρούπολη (θυμά-

Ενας Διόνυσος διαφορετικός απ' αυτόν που εικονίζεται στα αγγεία της αρχαιότητας έφηβος, ισαχπίνης, ίσως και μια ιδέα ανθάδης, με κοκκινισμένη μύτη και μαγουλάκια -προφανής η αιτία- όπως τον είδε ο Μποσι.

ΠΡΟΣΕΞΤΕ ΤΟΝ ΕΥΦΥΗ ΤΡΟΠΟ ΤΩΝ ΕΤΑΙΡΕΙΩΝ !!!

Αναμειγνύοντας οινόπνευμα με φρουτοχυμούς και με ποτά που ενισχύουν τις φυσικές δυνάμεις του οργανισμού, προωθώντας προπαρασκευασμένα αλκοολούχα αναψυκτικά τα ""αλκοπόπς "' και χρησιμοποιώντας διαφήμιση η οποία στοχεύει στον σύγχρονο τρόπο ζωής των νέων , όπως το σεξ, αθλήματα και διασκέδαση, οι μεγάλοι παρασκευαστές οινοπνευματωδών ποτών προσπαθούν να εγκαθιδρύσουν τη συνήθεια της κατανάλωσης αλκοόλ σε πολύ νεαρή ηλικία.

Κοιτάξτε στις περισσότερες ιστοσελίδες για οινοπνευματώδη προϊόντα προσπαθούν ολοφάνερα να προσελκύσουν τους νέους με παιγνίδια Η/Υ , διαγωνισμούς και προσφορές βραβείων και επιδείξεις μόδας για εφήβους.

ΟΙ γιατροί προειδοποιούν για τα νέα αλκοολούχα ποτά.

Τα αλκοολούχα ποτά νέου τύπου τα οποία κυκλοφορούν στην αγορά τα τελευταία χρόνια προωθούν την υπερκατανάλωση αλκοόλ στους εφήβους και τους νέους, σύμφωνα με ανακοίνωση στο ετήσιο συνέδριο της Βρετανικής Ιατρικής Εταιρίας.

Πρόκειται για τα νέα αλκοολούχα ποτά σε μπουκάλι τα οποία έχουν συνήθως φρουτώδεις γεύσεις και περιέχουν βότκα, τζιν, ρούμι.
Οι συσκευασίες τους και ο τρόπος που προωθούνται ενθαρρύνουν την κατανάλωση αλκοόλ σε εφήβους και νέους, τονίζουν οι επιστήμονες.

Όμως επειδή είναι μάλλον αδύνατο να αποσυρθούν από την αγορά τέτοιου είδους προϊόντα , οι ειδικοί επισημαίνουν ότι πρέπει να υπάρχουν κάποια προειδοποιητικά μηνύματα για το πόσο αλκοόλ περιέχουν τα ποτά αυτά.

Και ενώ η διαφήμισή τους δεν απευθύνεται άμεσα σε εφήβους, οι συσκευασίες τους, καθώς και το ότι περιέχουν γεύσεις φρούτων φαίνεται να κερδίζει έδαφος έναντι της κατανάλωσης απλών αναψυκτικών στους νέους.

Ο Δρ. Steve Hajioff , γιατρός δημόσιας υγείας από το Λονδίνο, τόνισε ότι οι νέοι καταναλώνουν πολλά τέτοια αλκοολούχα ποτά, καθώς δεν υπάρχουν πουθενά προειδοποιητικά μηνύματα για την περιεκτικότητά τους σε αλκοόλ.

Οι γιατροί στη Βρετανία ζητούν αναγραφή των μονάδων αλκοόλης στα ποτά

Όλα τα αλκοολούχα ποτά θα πρέπει να φέρουν ειδικές ετικέτες στις οποίες θα αναγράφονται το πόσες μονάδες αλκοόλης περιέχουν, καθώς και προειδοποιητικά μηνύματα για τους κινδύνους της υπερβολικής κατανάλωσης αλκοόλ, σύμφωνα με ανακοίνωση της Βρετανικής Ιατρικής Εταιρίας (British Medical Association).
Οι μπύρες και τα κρασιά καθώς και τα <<βαριά>> αλκοολούχα ποτά θα πρέπει να περιέχουν με απλή και κατανοητή γλώσσα πληροφορίες που αφορούν στον αριθμό των μονάδων που περιέχονται σε μια τυπική ποσότητα στην οποία σερβίρεται το κάθε ποτό καθώς και τα προτεινόμενα εβδομαδιαία όρια κατανάλωσης καθώς και τους κινδύνους της υπερκατανάλωσης.

Στη Βρετανία οι υπηρεσίες δημόσιας υγείας συμβουλεύουν τους καταναλωτές να μη καταναλώνουν περισσότερες από 21 μονάδες αλκοόλης για τους άνδρες και 14 μονάδες για τις γυναίκες. Πιο

συγκεκριμένα μια μονάδα αλκοόλης αντιστοιχεί σε 8 γραμμάρια ή 10ml αλκοόλης.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: **Μήπως πρέπει να πάρουμε πιο σοβαρά υπόψη μας *όλα αυτά* και να σκεφτούμε ότι πρέπει και εμείς να λάβουμε τα μέτρα μας για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και να μη περιμένουμε να τα κάνουν *όλα οι άλλοι για μας*;**

Θα αναφερθούμε στις συνέπειες της κατάχρησης του αλκοόλ με στόχο **να ενημερώσουμε**, **να προβληματίσουμε** και να **οδηγήσουμε τους νέους** στους οποίους κυρίως αφιερώνουμε αυτή μας την εργασία στην **επιλογή του ορθού για την υγεία τους και στην συνειδητοποίηση τήρησης του μέτρου.**

Η κατάχρηση αλκοόλ αποτελεί ένα σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα, με σοβαρές επιπτώσεις στη σωματική, όσο και στην ψυχική υγεία του ατόμου. Βιολογικοί, κοινωνικοί και πιθανώς γενετικοί παράγοντες αλληλοεπιδρούν στην εμφάνιση και στην εξέλιξη του αλκοολισμού, ενώ η αντιμετώπισή του είναι δύσκολη και πολύπλευρη, τόσο σε υγειονομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο.

Στο πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο της Β΄Παθολογικής Κλινικής του Ιπποκρατείου Νοσοκομείου αναπτύχθηκαν οι κυριότερες πλευρές του προβλήματος του αλκοολισμού.

- Ο αλκοολισμός από νοσολογικής άποψης υπάγεται στις παθήσεις που οφείλονται στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών. Η αιθυλική αλκοόλη είναι η

συνηθέστερη και η πλέον διαδεδομένη φαρμακευτική - κατασταλτική ουσία του νευρικού συστήματος.

- Ο αλκοολισμός δεν αποτελεί κατ΄ ανάγκη την φυσιολογική συνέχεια της οιασδήποτε χρήσης αλκοολούχων ποτών. Στους παθογενετικούς μηχανισμούς ενέχονται γενετικοί και βιολογικοί παράγοντες, ψυχολογικοί συντελεστές και ιδιαιτερότητες της προσωπικότητας, κοινωνικοί παράμετροι, προβληματικές διαπροσωπικές σχέσεις, προηγούμενο ψυχιατρικό ιστορικό κ.α.
- Η αλκοολική εξάρτηση εκτιμάται στο 3-15% και εξαρτάται από το φύλο , την κοινωνική κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο.
- Οι περισσότεροι ασθενείς δεν είναι σωματικά εξαρτημένοι. Η συχνότητα σε γυναίκες αυξάνεται συνεχώς λόγω κοινωνικής ανοχής και λόγω μειωμένου όγκου και μειονεκτικότητας της αλκοόλης δευδρογενάσης στομάχου.
- Οι συνέπειες της κατάχρησης αιθυλικής αλκοόλης είναι:

_οξεία και χρόνια οισοφαγίτιδα
-σύνδρομο Mallory-Weiss
-Οξεία γαστρίτιδα
-διάρροια
-οξεία και χρόνια παγκρεατίτιδα
-ηπατοπάθεια (λίπωση, ηπατίτιδα κίρρωση, καρκίνος)
-καρδιαγγειακές παθήσεις
-εγκεφαλικά επεισόδια
-μυοκαρδιοπάθεια
-υπέρταση
-υπογλυκαιμία
-οξέωση
-αποβιταμίνωση, υποκαλιαιμία υπομαγνησαιμία

Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται και σε έμμεσες τραγικές συνέπειες της κατάχρησης αιθυλικής αλκοόλης όπως:
-στα ατυχήματα (55% των τροχαίων ατυχημάτων)
-στην αυξημένη αυτοκτονικότητα
-στην εγκληματική συμπεριφορά (50% των φόνων & 60% σεξουαλικών επιθέσεων)

-στη διατάραξη οικογενειακών και εργασιακών σχέσεων.

<<Το αλκοόλ είναι αθώο >>: Ένας επικίνδυνος μύθος που στοιχίζει ζωές.

Δεν υπάρχει ακίνδυνο αλκοόλ για τους οδηγούς

Δεν είναι λίγοι οι Έλληνες που πιστεύουν ότι δεν τους πιάνει το αλκοόλ και ότι οι οδηγικές τους ικανότητες είναι τέτοιες που δεν επηρεάζονται από μερικά ποτά.
Τα στοιχεία όμως έρχονται να τους διαψεύσουν, καθώς 60% των οδηγών που έχει εμπλακεί σε ατύχημα, σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου Κρήτης, έχει υπερβεί το νόμιμο όριο του 0,05%.

Στη προσπάθεια της να αντιμετωπίσει το φαινόμενο η Τροχαία, θα πραγματοποιεί συνεχείς ελέγχους αλκοτέστ με εκατοντάδες συνεργεία σε όλη τη χώρα , από τις 6 το πρωί της Παρασκευής ως και τις 6 το πρωί του Σαββάτου, συμμετέχοντας στην Πανευρωπαϊκή Καμπάνια Κοινών Ελέγχων κατά της οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ. Οι έλεγχοι θα είναι ιδιαίτερα εντατικοί στους δρόμους γύρω από

τα νυκτερινά κέντρα όπου, ιδίως τις πρωινές ώρες, πολλοί οδηγοί βρίσκονται σε κατάσταση μέθης.

Ενδεικτικό της σημασίας που δίνει η τροχαία στο θέμα είναι ότι το πρώτο τρίμηνο του 2001 ελέγχθηκαν στην Αττική 34.326 οδηγοί , από τους οποίους 2.178 οδηγούσαν υπό την επήρεια αλκοόλ.

Ο τομέας πρόληψης Ατυχημάτων του Εθνικού Κέντρου Άμεσης Βοήθειας (ΕΚΑΒ), συμβάλλοντας και αυτός στην προσπάθεια ενημέρωσης των οδηγών για τους κινδύνους που κρύβει η οδήγηση μετά από την κατανάλωση αλκοόλ, με ανακοίνωση του επισημαίνει τα εξής:

- Δεν υπάρχει ακίνδυνη ποσότητα αλκοόλης στην οδήγηση. Ήδη με 0,2% μειώνονται επικίνδυνα οι ικανότητες του οδηγού.
- Όλα τα κράτη της Ε.Ε μειώνουν συνεχώς τα νόμιμα επίπεδα στο αίμα των οδηγών (Σουηδία στο 0,2 Τσεχία στο 0,0 Γερμανία 0,3).
- Είναι παράλογο και επικίνδυνο να <<υπολογίζεται>> με πόσα ποτήρια ποτού δεν υπερβαίνει κανείς το νόμιμο όριο. Τα επίπεδα στο αίμα και κυρίως η επίδραση στον οδηγό εξαρτάται και από άλλους βιολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που δεν μπορεί να υπολογίσει καθόλου ο οδηγός.
- Δεν χρειάζεται να είναι κανείς μεθυσμένος για να μην μπορεί να οδηγήσει.
- Νεαρά άτομα επηρεάζονται στις ικανότητες τους με αρκετά μικρότερες ποσότητες αλκοολούχων ποτών.
- Ο συνδυασμός με φάρμακα είναι πάρα πολύ επικίνδυνος , έστω και αν πρόκειται για μικρή ποσότητα αλκοόλ. Άλλωστε και από μόνα τους πολλά φάρμακα οδηγούν σε σημαντική μείωση των ικανοτήτων οδήγησης.
- Υπολογίζεται ότι άνω του 40% των νεκρών σε τροχαία ατυχήματα οφείλεται σε πιωμένους οδηγούς(Γερμανία 19%)
- Πανελλαδικά αυξάνεται από το 1995 τουλάχιστον, το ποσοστό οδηγών με άνω του 0,5% επίπεδα στο αίμα, σε τυχαίους ελέγχους της Τροχαίας.

Πλάνες σχετικά με την αλκοόλη και την οδήγηση

- Όταν πιω οδηγώ καλύτερα
- Έμένα δεν με πιάνει το ποτό
- Θα πιω ποτό και μετά θα συνέλθω
- Θα κοιμηθώ 2 ωρίτσες για να μπορώ να οδηγήσω
- Τους ικανούς οδηγούς δεν τους επηρεάζει το αλκοόλ

Τα αλκοολούχα ποτά ευθύνονται σε μεγάλο ποσοστό για όλων των ειδών τα ατυχήματα

-Θαλάσσια (πτώσεις από πλοία)
-Αεροπορικά με μικρά αεροπλάνα
-Πνιγμοί (περισσότεροι από αλκοόλ , παρά από φαγητό)
-Εργατικά ατυχήματα (μεγάλο ποσοστό λόγω λήψης αλκοόλ στην εργασία)
-Ατυχήματα με σκι (λήψης αλκοόλ στα καταφύγια)
-Πυρκαγιές (μεγάλο ποσοστό ατόμων που κάηκαν ή προξένησαν φωτιά γιατί είχαν πιει)

Η Π.Ο.Υ (Παγκόσμια οργάνωση Υγείας) δηλώνει ότι η χώρα μας βρίσκεται στην 14^{η} θέση στην κατανάλωση αιθυλικής αλκοόλης γεγονός που σχεδόν αποδεικνύει την ύπαρξη όλων των προβλημάτων που συνδέονται με την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.

Η ανακοίνωση της ΕΛΠΑ

Δυστυχώς σημαντικό ποσοστό των τροχαίων ατυχημάτων οφείλεται στην οδήγηση υπό την επήρεια αλκοόλ , προϊόν της άγνοιας που έχουν οι Έλληνες οδηγοί για τις επιπτώσεις του, τονίζει η ΕΛΠΑ καθώς:

- Το 94% των ελλήνων οδηγών οδηγούν μετά από διασκέδαση και κατανάλωση αλκοόλ (Έκθεση της Ιατρικής σχολής Αθηνών-2001)

-Το 90% των ελλήνων θεωρούν ότι το αλκοόλ δεν επηρεάζει την οδική συμπεριφορά.

-Παράλληλα ένα μεγάλο μέρος του πληθυσμού αγνοεί το όριο κατανάλωσης αλκοόλ για την προφύλαξη και διαφύλαξη της υγείας του.

Αποτέλεσμα αυτών είναι:

-Η διαρκής αύξηση της κατανάλωσης αλκοόλ στη χώρα μας 9^{η} θέση στην κατά κεφαλή κατανάλωση αλκοόλ στην Ε.Ε και 1^{η} θέση στην κατανάλωση σκληρών ποτών κυρίως από νεαρές ηλικίες.

Οι συμβουλές της ΕΛΠΑ είναι:

-Η συμπεριφορά του πότη οδηγού στο δρόμο είναι απρόβλεπτη και επικίνδυνη και μπορεί να αποβεί μοιραία.

-Δεν υπάρχει για το ανθρώπινο οργανισμό ακίνδυνη ποσότητα αλκοόλ καθώς ανάλογα με τους βιολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες που δεν υπολογίζει ο οδηγός, το αλκοόλ επηρεάζει σημαντικά την ικανότητα της οδήγησης.

-Παράλληλα πρέπει να σταματήσουν οι μύθοι σχετικά με το αλκοόλ στην οδήγηση, ΄Θπως το <<δεν με

πιάνει >> ή <<οδηγώ καλύτερα >> ή <<δεν με επηρεάζει>>.

Ας δούμε όμως και την άλλη πλευρά του

<<οίνου του αγαπητού >>

Οπτικές γωνίες /ρήσεις /ποίηση /λογοτεχνία για το κρασί.

<<Τούτο έστί το αίμα μου >> Το κρασί στην χριστιανική θρησκεία είναι συμβολισμός του αίματος του Χριστού στη θεία μετάληψη και συμβολισμός χαράς στο μυστήριο του γάμου.

<<Οίνος , ω φίλε παι και αλάθεια >> τραγουδούσε ο μεγάλος ποιητής Αλκαίος (7ος -6ος αι. π.χ) από τη Μυτιλήνη, συγγραφέας συμποτικών τραγουδιών που χαρακτήριζε το κρασί σαν φάρμακο άριστο.

<<Λαγήνες δώδεκα μου γέμισε κρασί γλυκό και άκρατο

που να το πίνουν αθάνατοι στο σπίτι του κανένας

δούλος η βάγια του δεν κάτεχε κρασί πως είχε τέτοιο,
έξω από τον ίδιο, τη γυναίκα του και μια κελάρισσά τους.
Λέει ο Οδυσσέας στους Φαίακες για τον Μάρωνα στη Θράκη
(Όμηρος / Οδύσσεια ι204-207)

<< Μ' απ΄όλα τα μυρωδικά , θαρρώ κανένα
με το Θασίτικο κρασί δεν παραβγαίνει !
Φέρνει ζάλη στο κεφάλι που βαστάει πολυυυυύ……..

Λέει η Πραξαγόρα στο σατυρικό δράμα του Ευριπίδη <<Κύκλωπας>>

<<Νερό όσο πίνεις τίποτα σοφό δε θα γεννήσει ο νους σου >>λέει ο σοφός Κρατίνας

Και

<<Τι λες βρε νεροκάνατο σαλιάρη !
τολμάς και να βρίζεις το κρασί , πως τάχα
δε βρίσκει ιδέες; Τρέξε φέρε
κρασάκι, ένα κανάτι, να ποτίσω
το νου μου και να βρω μια ξυπνάδα.

Λέει ο δούλος στου Ιππείς του Αριστοφάνη

<<Στέλνει ψηλά , πολύ ψηλά τις σκέψεις των ανθρώπων>> λέει ο Βακχυλίδης

<< Πίνε , πιν επί συμφοραίς >> συμβούλευε ο Σιμωνίδης

<< Τρία κροντήρια στους καλόγνωμους κερνώ, μονάχα τρία ένα κροντήρι της υγειάς, αυτό που πρωτοπίνουν, ένα κροντήρι του έρωτα, το τρίτο για τον ύπνο……..παρουσιάζει ο Εύβουλος ο κωμωδιογράφος του 4ου αι. τον Διόνυσο να λέει.

ΕΠΙΘΕΤΑ ΤΟΥ ΟΙΝΟΥ

Άκρατος
Αλεξίλυπος
Μελίφρων
Ανθοσμίας
Εκτροπίας
Δευτερίας

ΕΒΙΒΑ ΠΑΙΔΙΑ !!!!

Το κάπνισμα αναμφίβολα είναι μια απόλαυση για τον καπνιστή. Παράλληλα όμως αποτελεί και έναν από τους ισχυρότερους νοσογόνους παράγοντες, τόσο για τον ίδιο όσο και για τους γύρω του, οι οποίοι αναγκάζονται να εισπνέουν τον καπνό που ρυπαίνει το περιβάλλον. Το κάπνισμα προκαλεί περίπου τέσσερα εκατομμύρια θανάτους ετησίως σε παγκόσμιο επίπεδο, αριθμός που ισοδυναμεί με 10.000 θανάτους ημερησίως. Με τον τρέχοντα ρυθμό εξέλιξης, μέχρι το τέλος της δεκαετίας του 2020 οι θάνατοι θα έχουν αυξηθεί σε περίπου δέκα εκατομμύρια ετησίως.

Κάπνισμα, η επικίνδυνη απόλαυση...

Γράφει ο
ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΚΑΡΒΟΥΝΑΣ
Πνευμονολόγος, διδάκτορας Πανεπιστημίου Αθηνών

Συνέχεια της εργασίας μας με το

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Τώρα που επιτέλους πια έχει αρχίσει μια **εντατικοποιημένη εκστρατεία από την πολιτεία για την απαγόρευση του καπνίσματος** που ταλαιπώρησε και ταλαιπωρεί ακόμα με της βλαβερές του συνέπειες την ανθρωπότητα εμείς ως νέα γενιά με μεγαλύτερη ενημέρωση και πληροφόρηση από τις προηγούμενες γενιές **αποφασίσαμε να αναφερθούμε με έντονο τρόπο στις βλαβερές επιπτώσεις του** καπνίσματος, θέλοντας να βοηθήσουμε όλους να τις καταλάβουν.

ΜΑΘΕΤΕ ΛΟΙΠΟΝ :

Ο καπνιστής και το τσιγάρο του

Ο καπνιστής και το τσιγάρο του έχουν άμεση σχέση, με την υγεία, τόσο του ίδιου του καπνιστή, όσο και των γύρω του.
Αλλά συγχρόνως <u>έχουν σχέση και με ολόκληρη την προϊστορία, την ιστορία και το μέλλον του ανθρώπου πάνω στη Γη, και, κατά πως φαίνεται, και οποιουδήποτε άλλου στο Σ΄ύμπαν</u>!

Πράγματι ο καπνός, ο οποιοσδήποτε καπνός, ο άσπρος, ο μαύρος ή ο έγχρωμος, αρωματικός ή μη, έχει διαδραματίσει ένα απίστευτα ουσιαστικό και

θεμελιώδη ρόλο στη διαμόρφωση της ψυχής του ανθρώπου , των φαντασιώσεων, των προσδοκιών και των μεταφυσικών του αναζητήσεων.

ΝΑ ΠΩΣ ΑΡΧΙΣΕ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΚΑΠΝΟΥ

ΠΡΑΞΗ ΠΡΩΤΗ

Φανταστείτε το πρώτο ανθρώπινο ον, να αντικρίζει για πρώτη φορά με δέος, τρόμο και θαυμασμό, τον καπνό να εκτινάσεται βίαια προς τα ύψη από τον κρατήρα του ηφαιστείου, ή τον καπνό από την πυρκαγιά του δάσους να καλύπτει τον ουρανό και να σκιάζει τον ήλιο. Ο καπνός που αναθρώσκει με κατεύθυνση προς τον ουρανό ανάγεται σε σύμβολο του υπερφυσικού, του υπερδυναμικού, του παντοδύναμου και του μυστηρίου

ΠΡΑΞΗ ΔΕΥΤΕΡΗ

Από το σημείο αυτό και μετά, η χρήση του καπνού με τη μορφή του αρωματικού καπνού, του θυμιάματος ή της κνίσας, που ευφραίνει θεούς και ανθρώπους εντάσσεται σε όλες τις τελετουργίες, τις μυστηριακές και λατρευτικές πράξεις του ανθρώπου, και καταλαμβάνει κυρίαρχη θέση ανάμεσα στα μέσα, τους μηχανισμούς και γενικά τους ισχυρούς παράγοντες που χρησιμοποιούνται για την εγκατάσταση της εξάρτησης του ατόμου και των μαζών.

ΠΡΑΞΗ ΤΡΙΤΗ

Και η ιστορία τραβάει το δρόμο της, ως τη στιγμή που κάποιος ανακάλυψε εκεί στη Νότια Αμερική , το φυτό που ονομάστηκε
NIC OTIANA TABACUM, τον καπνό που αναδίδεται με την καύση του και τις φαρμακολογικές επιδράσεις που εξασκεί η περιεχόμενη νικοτίνη.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Από τη στιγμή εκείνη αρχίζει μια καινούργια περίοδος όσον αφορά τη χρησιμοποίηση του καπνού

σαν φαινομένου ή στοιχείου που επιδρά στη σκέψη μας , και κατ΄ επέκταση στη συμπεριφορά μας, με την παρεμβολή του αισθήματος της όρασης και της όσφρησης.

Πράγματι , εκτός από αυτά, με το κάπνισμα των προϊόντων της **NICOTIANA TABACUM**, υπεισέρχονται στη συνολική διαδικασία και τα αισθήματα της γεύσης και αφής με όλες τις συνακόλουθες φυσιολογικές επιδράσεις και αντιδράσεις και επιπρόσθετα έχουμε και την ισχυρή φαρμακολογική επίδραση της νικοτίνης, η οποία και από μόνη της δημιουργεί βιοχημική εξάρτηση πρώτου μεγέθους.

ΔΥΣΤΥΧΩΣ Η ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΕΊΝΑΙ ΑΠΟΓΟΗΤΕΥΤΙΚΗ

Κι έτσι, ύστερα από τετρακόσια πενήντα τόσα χρόνια,
το κάπνισμα άρχισε να μπαίνει στην ατομική και κοινωνική μας ζωή, και να καταλαμβάνει θέση αγαθού πρώτης ανάγκης και μέσου διαμόρφωση, εκδήλωσης και προβολής της προσωπικότητας του καπνιστή.

- Εμφραγματίες: Μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα δεύτερου εμφράγματος.
- Με καρκίνο πνεύμονα, κεφαλής ή τραχήλου: Μειώνεται σημαντικά η πιθανότητα δεύτερου καρκίνου.
- Γονείς μικρών παιδιών και εφήβων: Προστατεύονται τα παιδιά και οι έφηβοι από ασθένειες που οφείλονται στο παθητικό κάπνισμα.

Τα πέντε βήματα

Πάμπολλες μελέτες έχουν δείξει ότι τα ακόλουθα βήματα σας βοηθούν να κόψετε για πάντα το κάπνισμα:

- Προετοιμασία.
- Υποστήριξη.
- Εκμάθηση νέων τρόπων και συμπεριφορών.
- Φαρμακευτική βοήθεια και σωστή χρήση της.
- Προετοιμασία για την αντιμετώπιση υποτροπής ή δύσκολων καταστάσεων.

Προετοιμασία

- Καθορίστε συγκεκριμένη ημερομηνία διακοπής του καπνίσματος.
- Αλλάξτε το οικείο περιβάλλον σας.

Πέντε ερωτήματα

Εάν θέλετε να διακόψετε το κάπνισμα, απαντήστε πρώτα στα ακόλουθα ερωτήματα:

1 Γιατί θέλετε να διακόψετε το κάπνισμα;

2 Εάν κατά το παρελθόν δοκιμάσατε να διακόψετε το κάπνισμα, τι σας βοήθησε και τι όχι;

3 Ποιο θα είναι για σας το δυσκολότερο πρόβλημα μετά τη διακοπή; Πώς προτίθεστε να το αντιμετωπίσετε;

4 Ποιοι μπορούν να σας βοηθήσουν κατά τις δύσκολες ώρες; Η οικογένειά σας; Οι φίλοι σας; Ο γιατρός σας;

5 Ποιες απολαύσεις σας προσφέρει το κάπνισμα; Πώς μπορείτε να έχετε αυτές τις απολαύσεις χωρίς να καπνίζετε;

Επιπρόσθετα,

θεωρείται ότι αποτελεί αδιαφιλονίκητη πηγή έμπνευσης και διέγερσης της φαντασίας, και όλων των άλλων πνευματικών λειτουργιών που αποτελούν τους απαραίτητους συντελεστές για τη δημιουργία αριστοτεχνημάτων του λόγου, της σκέψης, της διανόησης και της επιστήμης !
Και ακόμα, ένα αποτελεσματικό μέσο για την αποτροπή του σωματικού και του πνευματικού καμάτου.

Αρχικά χρησιμοποιείται με τη μορφή πούρου και του ναργιλέ, και αργότερα επικρατεί με τεράστια διαφορά, η εύχρηστη και ραφινάτη μορφή του τσιγάρου.

Και όλα αυτά είναι πολύ ωραία, και ως ένα σημείο αληθινά.

Το κάπνισμα αποτελεί μια ευχάριστη συνήθεια, και δημιουργεί ένα πλήθος χρήσιμες, και οπωσδήποτε ευδαιμονιστικές εξαρτήσεις, που έχουν κατά κόρον διαφημιστεί από τα γιγαντιαία οικονομικά και άλλα συμφέροντα που ελλοχεύουν πίσω από την παραγωγή του πακέτου με τα τσιγάρα, που πολλοί έχουμε στη τσέπη μας.

ΕΥΤΥΧΩΣ

Εδώ και αρκετά χρόνια τώρα, εξακριβώθηκε, και όσο πάει και τεκμηριώνεται επιστημονικά πια, και πέρα από κάθε αμφιβολία, ότι το κάπνισμα αποτελεί ένα από τους βασικότερους και ισχυρότερους νοσογόνους παράγοντες, όχι μόνο για τον ίδιο τον καπνιστή, αλλά και για τους γύρω του, που εξαναγκάζονται να εισπνέουν τον καπνό

με τον οποίο ρυπαίνει το περιβάλλον του.

ΠΡΑΓΜΑΤΙ

- Ο καπνιστής έχει αυξημένο κίνδυνο για ανάπτυξη **καρκίνου** στον πνεύμονα, την ουροδόχο κύστη, στο νεφρό, και στο πάγκρεας, καθώς επίσης και στο στόμα, στα χείλη, στο φάρυγγα και στον οισοφάγο
- Το κάπνισμα έχει όμως και άμεση σχέση με τη χρόνια βρογχίτιδα και εμφύσημα , καθώς και το συνδυασμό, στο ίδιο άτομο, των δύο αυτών βασανιστικών, και τελικά θανατηφόρων καταστάσεων.
- Μια άλλη πολύ σημαντική βλαβερή και θλιβερή επίδραση έχει τόσο στην εμφάνιση όσο και στην εξέλιξη της στεφανιαίας νόσου της καρδιά, που αποτελεί και την πρώτη αιτία θανάτου ανδρών μέσης ηλικίας στο Δυτικό κόσμο.
- Ο κίνδυνος για στεφανιαία νόσο, σε νέο άνδρα που καπνίζει 20 τσιγάρα την ημέρα , είναι περίπου τριπλάσιος σε σύγκριση με τον μη καπνιστή, και αυξάνεται ανάλογα με τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζει.
- Εκτός από τις στεφανιαίες αρτηρίες της καρδιάς, το κάπνισμα επηρεάζει δυσμενώς και πολλές άλλες αρτηρίες και διάφορα μέρη του σώματος, όπως του εγκεφάλου, με αποτέλεσμα αγγειοεγκεφαλικά επεισόδια , ή στα πόδια, με τελική απόληξη τη γάγγραινα και τον ακρωτηριασμό.
- Το κάπνισμα της μητέρας προκαλεί επίσης εξαιρετικά μεγάλη βλάβη στο έμβρυο κατά την εγκυμοσύνη.
- Μέσα στον καπνό του τσιγάρου περιέχονται χιλιάδες ερεθιστικές και βλαβερές ουσίες που μεταφέρονται με το αίμα σε όλους τους ιστούς και τα όργανα του σώματος και εξασκούν εκεί τη βλαπτική τους επίδραση.

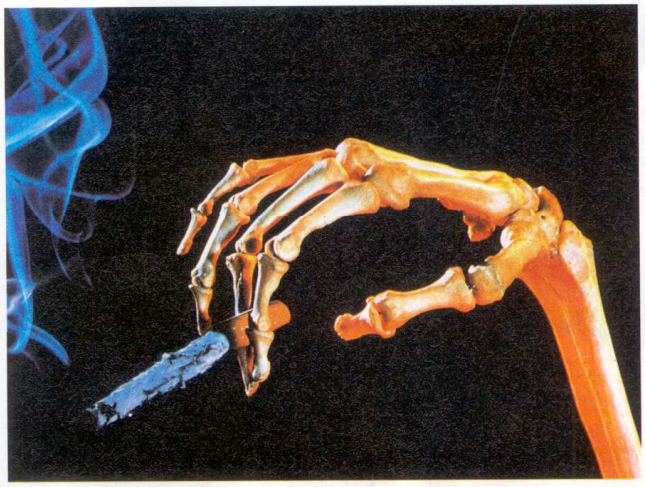
ΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ ΟΛΑ ΑΥΤΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΟΤΙ

Ο καπνιστής έχει εισάγει στη ζωή του ένα στοιχείο περιπέτειας, με απροσδιόριστη , αλλά ενδεχόμενα όχι ευχάριστη κατάληξη , πρόκειται δηλαδή για τον άνθρωπο που έχει κάνει καθημερινή πράξη το **<<ζην επικινδύνως >>** ή για τους ιταλομαθείς, και γενικά τους Ευρωπαίζοντες **<<vivere periculossamente>>**

Θεωρούμε ότι αρκετά σας φοβίσαμε με όλα τα παραπάνω στοιχεία που η επιστήμη μας προσφέρει

και

Επειδή τα περισσότερο επιστημονικά στοιχεία σχετικά με το κάπνισμα και τις βλαβερές του συνέπειες δεν έχουν και τόσο μεγάλη αξία για το μήνυμα που θέλουμε να δώσουμε θα συνεχίσουμε με μορφή συνθημάτων την αντικαπνιστική εκστρατεία μας



Περίπου 90% των περιστατικών περιφερικής αγγειακής νόσου που οδηγούν σε ακρωτηριασμό, προκαλούνται από το κάπνισμα

Σύμφωνα με διεθνείς και σοβαρούς υπολογισμούς, το κάπνισμα κάθε τσιγάρου αφαιρεί 4-5 λεπτά από τη ζωή του καπνιστή και πάνω από 6 χρόνια από το προσδόκιμο της επιβίωσης, όταν το άτομο καπνίζει 20-40 τσιγάρα την ημέρα και από την ηλικία των 25 ετών.

Ποιοι είναι όμως οι μηχανισμοί με τους οποίους το κάπνισμα προκαλεί αυτήν τη σύγχρονη επιδημία; Ενα θανατηφόρο κοκτέιλ από τουλάχιστον 4.000 χημικές ουσίες βρίσκεται στον καπνό των τσιγάρων, είτε ως αέρια είτε ως μικροσκοπικά σωματίδια. Από όλες όμως αυτές τις ουσίες ξεχωρίζουν οι ακόλουθες τρεις:

■ **Η νικοτίνη.** Απορροφάται γρήγορα στους πνεύμονες και επιδρά στο νευρικό σύστημα, αλλά και σε άλλους ιστούς και όργανα του σώματος. Προκαλεί μεγάλη έκκριση αδρεναλίνης από τα επινεφρίδια, με αποτέλεσμα ταχυκαρδία, αγγειοσυστολή κυρίως των αγγείων του δέρματος, αύξηση της αρτηριακής πίεσης και σημαντική αύξηση του μεταβολισμού.

■ **Η πίσσα.** Αποτελεί μείγμα πολλών ουσιών που προέρχονται από την καύση του καπνού, περιέχει πολλές καρκινογόνους ουσίες, οι οποίες επιδρούν άμεσα στα κύτταρα των βλεννογόνων του αναπνευστικού συστήματος και έμμεσα μετά την απορρόφησή τους από το αίμα.

■ **Το μονοξείδιο του άνθρακα.** Παράγεται κατά την καύση του καπνού, απορροφάται στους πνεύμονες και περιορίζει, σε μεγάλο βαθμό, τη μεταφορά του οξυγόνου σε όλους τους ιστούς του σώματος. Η χρόνια δηλητηρίαση με μονοξείδιο του άνθρακα είναι υπεύθυνη για τις αγγειακές βλάβες που αυξάνουν τον κίνδυνο για την εμφάνιση στεφανιαίας νόσου, εμφράγματος του μυοκαρδίου και εγκεφαλικών επεισοδίων.

Τα προϊόντα του καπνού ευθύνονται για 1,2 εκατομμύρια θανάτους ετησίως στην Ευρωπαϊκή Περιοχή του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. Οι πιο συχνές ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα είναι: η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), ο καρκίνος των πνευμόνων, η στεφανιαία νόσος, το άσθμα και τα εγκεφαλικά επεισόδια.

Υπολογίζεται ότι το 1998 το κάπνισμα προκάλεσε περίπου:

- Το 82% του συνόλου των θανάτων από καρκίνο του πνεύμονα.
- Το 83% όλων των θανάτων από χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), η οποία περιλαμβάνει τη χρόνια βρογχίτιδα και το εμφύσημα
- Το 25% όλων των θανάτων από καρδιοπάθεια.
- Το 30% των θανάτων από καρκίνο μπορούν να αποδοθούν στο κάπνισμα. Αλλες μορφές καρκίνου που συνδέονται με το κάπνισμα περιλαμβάνουν τον καρκίνο του λάρυγγα, του στόματος, του παγκρέατος, της ουροδόχου κύστης, των νεφρών, του στομάχου και του ήπατος και τέλος, τη λευχαιμία.
- Περίπου 90% των περιστατικών περιφερικής αγγειακής νόσου που οδηγούν σε ακρωτηριασμό ενός ή και των δύο κάτω άκρων προκαλούνται από το κάπνισμα.

Εκτός από τις μακροχρόνιες επιπτώσεις του στην υγεία, ο καπνός μπορεί να έχει και βραχυπρόθεσμες επιπτώσεις, που δυσχεραίνουν την καθημερινή δραστηριότητα (να ανεβεί κανείς μια σκάλα ή να τρέξει για να προλάβει το λεωφορείο).

Σε νεαρή ηλικία μπορεί να φαίνεται ότι το κάπνισμα δεν αποτελεί σχετικό ή άμεσο κίνδυνο υγείας για το άτομο, αλλά ο εθισμός στη νικοτίνη διαβρώνει τα θεμέλια της φυσιολογικής γήρανσης. Ενας στους δύο καπνιστές που εθίζονται στη νικοτίνη σε νεαρή ηλικία και συνεχίζουν να καπνίζουν σ' όλη τους τη ζωή, τελικά θα πεθάνουν από κάποια ασθένεια που σχετίζεται με το κάπνισμα.

Οι γυναίκες που καπνίζουν και λαμβάνουν από του στόματος χορηγούμενα αντισυλληπτικά παρουσιάζουν 10 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο καρδιακής προσβολής, εγκεφαλικού επεισοδίου ή άλλης καρδιαγγειακής νόσου σε σύγκριση με τις γυναίκες που δεν καπνίζουν και χρησιμοποιούν αντισυλληπτικά χάπια. Το κάπνισμα έχει συνδεθεί με αυξημένη πιθανότητα προβλημάτων εμμήνου ρύσεως και με πρώιμη εμμηνόπαυση. Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σχετίζεται με αυξημένα ποσοστά αποβολής, αιμορραγίας, πρόωρου τοκετού, περιγεννητικών προβλημάτων, χαμηλού βάρους γέννησης, πυρε-

τικών σπασμών, αιφνίδιων θανάτων βρεφών και συγγενών ανωμαλιών.

Εκτός από τις σοβαρές βλάβες που προκαλεί το κάπνισμα στην υγεία, μπορεί να έχει και αισθητικές ανεπιθύμητες ενέργειες. Για παράδειγμα, οι καπνιστές έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να εμφανίσουν ρυτίδες στο πρόσωπο, γκρίζα μαλλιά και τριχόπτωση σε μικρότερη ηλικία και να παρουσιάσουν προβλήματα υγιεινής του στόματος, της γεύσης και της οσμής. Χαρακτηριστικές αλλαγές δηλαδή, παρόμοιες μ' αυτές που εμφανίζονται στο πρόωρο γήρας. Το κάπνισμα, τέλος, έχει συσχετιστεί με διαταραχές του σπέρματος και την ανδρική ανικανότητα.

Στην ηλικία 35-69 ετών, στις αναπτυγμένες χώρες τουλάχιστον, το 30% των θανάτων πιστεύεται ότι προκαλείται από το κάπνισμα. Αντρες που κάπνιζαν 25 ή περισσότερα τσιγάρα την ημέρα διέτρεχαν σχετικά υψηλότερο κίνδυνο να γίνουν διαβητικοί από ό,τι οι μη καπνιστές. Αυτό μπορεί να οφείλεται στις μακροχρόνιες αθροιστικές επιδράσεις του καπνίσματος στην έκκριση της ινσουλίνης.

Στην ηλικία 65-74 ετών στις αναπτυγμένες χώρες το 22% των αντρών και το 18% των γυναικών καπνίζουν. Αν και αυτός ο αριθμός είναι μικρότερος από ό,τι στους νεότερους, είναι σημαντικός γιατί οι ηλικιωμένοι συνήθως καπνίζουν περισσότερα χρόνια, συνεχίζουν να καπνίζουν πολύ και είναι πιο πιθανό να πάσχουν από χρόνιες ασθένειες, στις οποίες το κάπνισμα θα επιδράσει αρνητικά.

Από την ηλικία των 45 χρόνων και άνω, όσοι καπνίζουν πολύ έχουν 10 έως 15 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να υποστούν θανατηφόρα καρδιακή προσβολή από ό,τι οι μη καπνιστές.

Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης πολλών προβλημάτων υγείας που σχετίζονται με τον καπνό. Μέσα σε 10-15 χρόνια από τη διακοπή του καπνίσματος, ο κίνδυνος που διατρέχει ένας πρώην καπνιστής να εμφανίσει καρκίνο των πνευμόνων είναι μόνον ελάχιστα μεγαλύτερος από τον κίνδυνο που διατρέχει ένας μη καπνιστής.

Πάνω από 10% των καπνιστών που πάσχουν από ΧΑΠ και διακόπτουν το κάπνισμα, ενδέχεται να παρουσιάσουν βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας. Η βλάβη που προκαλείται στους πνεύμονες από το χρόνιο κάπνισμα είναι μόνιμη, αλλά η διακοπή του καπνίσματος αποτρέπει την επιδείνωσή τους.

Απ' όσα αναφέρθηκαν, φαίνεται ότι η πιο υπεύθυνη στάση είναι η ενεργός συμμετοχή μας σε κάθε αντικαπνιστική προσπάθεια. Η άποψη αυτή αποτελεί κοινωνική μας υποχρέωση, ενώ για τους γιατρούς υπάρχει και το ηθικό καθήκον.

Το κάπνισμα έχει συνδεθεί με αυξημένη πιθανότητα προβλημάτων εμμήνου ρύσεως και με πρώιμη εμμηνόπαυση

ΙΔΟΥ ΛΟΙΠΟΝ

- ΚΑΠΝΙΣΕ ΣΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ ΤΟΥ; ΑΠΟΛΥΣΤΕ ΤΟΝ!

- ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΒΛΑΠΤΕΙ ΣΟΒΑΡΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

- ΔΥΟ ΧΡΟΝΙΑ ΧΩΡΙΣ ΤΣΙΓΑΡΟ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΤΗΝ ΟΡΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ

- Ο ΚΑΠΝΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΕΝΟΧΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΤΟΣ

- Ο ΜΥΘΟΣ ΤΩΝ ΕΛΑΦΡΩΝ ΤΣΙΓΑΡΩΝ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΣ ! ΜΗ ΠΑΡΑΣΥΡΕΣΤΕ

- ΤΟ ΠΑΘΗΤΙΚΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΣΚΟΤΩΝΕΙ

- ΟΚΤΩ ΣΤΟΥΣ ΔΕΚΑ ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ ΔΕΝ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΟΨΟΥΝ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ! ΜΗΝ ΕΙΣΤΕ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΔΕΚΑ ! ΑΛΛΑ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΔΥΟ ΔΥΝΑΤΩΝ!

Βασανιστική συνήθεια για τους περισσότερους καπνιστές είναι το κάπνισμα. Γι' άλλους πάλι ίσως είναι μια ευχάριστη ενασχόληση, για όλους όμως μπορεί ν' αποδειχθεί επώδυνη και επικίνδυνη. Πολλοί επιχειρούν κατά καιρούς να κόψουν το κάπνισμα. Άλλοι το πετυχαίνουν με την πρώτη, άλλοι είναι υποχρεωμένοι να προσπαθήσουν ξανά και ξανά. Οσοι ανήκουν στην κατηγορία αυτή, ας μην το βάλουν κάτω. Και η προσπάθεια αξίζει τον κόπο. Στο κείμενο που ακολουθεί δίδονται μερικές πολύ χρήσιμες συμβουλές και οδηγίες για να βοηθήσουν τον καπνιστή που θέλει να απαλλαγεί από τη συνήθειά του.

Βοήθεια! Θέλω να κόψω το τσιγάρο...

Γράφει
ο **Μ. ΤΟΥΜΠΗΣ**

Πνευμονολόγος-διευθυντής 6ης Πνευμονολογικής, υπεύθυνος Αντικαπνιστικού Ιατρείου, Γενικό Νοσοκομείο Νοσημάτων Θώρακος Αθηνών «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»

Με την επιμέλεια της ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ
Πρόεδρος: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΜΠΕΧΡΑΚΗΣ

Εχει προ πολλού αναγνωρισθεί ότι ο εθισμός στο κάπνισμα οφείλεται στη νικοτίνη που περιέχεται στον καπνό των τσιγάρων. Πρόκειται για ένα ισχυρό ναρκωτικό, που σε ορισμένους ανθρώπους προκαλεί παρόμοιο εθισμό με αυτόν που προκαλούν η ηρωίνη και η κοκαΐνη.

Γι' αυτόν κυρίως το λόγο η διακοπή του καπνίσματος είναι δύσκολη υπόθεση. Εάν κάποιος προσπάθησε κατά το παρελθόν να κόψει το κάπνισμα, γνωρίζει πόσο δύσκολο είναι. Συνήθως οι καπνιστές προσπαθούν 2- 3 ή και περισσότερες φορές μέχρι να επιτύχουν την οριστική διακοπή του καπνίσματος. Παρά ταύτα, η διακοπή του καπνίσματος είναι δυνατή.

Εάν είστε καπνιστής, με τη διακοπή του καπνίσματος πιθανότατα:

- Θα ζήσετε περισσότερα χρόνια.
- Θα βελτιωθεί η ποιότητα ζωής σας.
- Θα τονωθεί η αυτοεκτίμησή σας.
- Θα μειώσετε τον κίνδυνο πνευμονοπάθειας, καρδιακής προσβολής, εγκεφαλικού επεισοδίου και καρκίνου.
- Εάν είστε έγκυος, θα αυξήσετε την πιθανότητα να έχετε ένα υγιές παιδάκι.
- Οι άνθρωποι που ζουν μαζί σας και ιδιαίτερα τα μικρά παιδιά θα είναι υγιέστερα.
- Θα εξοικονομήσετε λεφτά.

Ορισμένες κατηγορίες ατόμων έχουν επιπρόσθετους λόγους να διακόψουν το κάπνισμα. Αν ανήκετε σε μία από αυτές, με τη διακοπή του καπνίσματος επιτυγχάνονται:

- Εγκυος γυναίκα /νέα μητέρα: Προστατεύεται η υγεία των παιδιών σας και η δική σας.
- Νοσοκομειακοί ασθενείς: Μειώνονται τα ιατρικά σας προβλήματα και επιταχύνεται η ανάρρωσή σας.
- Πνευμονοπαθείς: Βελτιώνεται σημαντικά ή και ανακόπτεται η εξέλιξη της νόσου σας.

Η συμπαράσταση από το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον είναι σημαντικός βοηθητικός παράγοντας για τη διακοπή του καπνίσματος