

**ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΟ**

**ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΛΑΜΙΑΣ**

**Α΄ ΤΑΞΗ**

**ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ**

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ**

**1<sup>ο</sup> ΤΡΙΜΗΝΟΥ**

ΛΑΜΙΑ 30-11-2013

ΘΕΜΑ : « ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ »

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:

ΜΟΥΣΟΓΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ:

ΒΙΝΙΟΛΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

ΚΩΣΤΟΡΡΙΖΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

ΠΟΛΥΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΦΕΚΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Ο **καπνός** είναι μονοετές, ποώδες [φυτό](#) και ανήκει στο γένος [Νικοτιανή](#) (*Nicotiana*), το οποίο καλλιεργείται για τα [φύλλα](#) του, τα οποία μετά από κατάλληλη επεξεργασία χρησιμοποιούνται για την παραγωγή καπνικών προϊόντων, όπως [τσιγάρα](#) κλπ.

Στην Αμερική πολύ πριν ανακαλυφθεί από τον [Κολόμβο](#) οι [Ινδιάνοι](#) χρησιμοποιούσαν τον καπνό και πίστευαν ότι έχει σπουδαίες φαρμακευτικές ιδιότητες. Τον κάπνιζαν ή τον μασούσαν και έπαιζε σημαντικό ρόλο στις διάφορες τελετουργίες.

Η εισαγωγή του στην [Ευρώπη](#) έγινε το 1556. Στην [Ελλάδα](#) ο καπνός έφτασε στις αρχές του 17ου αιώνα και καλλιεργήθηκε πρώτα στην [Ξάνθη](#) και αργότερα στη [Μακεδονία](#).

Ο κοινός καπνός είναι το είδος **ταμπάκο**, μονοετές, ιθαγενές φυτό της Νοτίου Αμερικής. Η χαρακτηριστική ουσία του καπνού είναι η [νικοτίνη](#), που βρίσκεται κυρίως στα φύλλα. Είναι εθιστικό και χαρακτηρίζεται σαν ναρκωτικό. Στα καπνά των πούρων η νικοτίνη είναι λιγότερη.

Δύο είναι οι βασικοί τύποι καπνού:

#### 1. **Αμερικάνικα καπνά**

Είναι 3 οι βασικοί τύποι των Αμερικάνικων καπνών:

Ο τύπος **Βιρτζίνια** τα καπνά τύπου **Μπέρλεϋ** (Burley) και τα καπνά τύπου **Fire-cured**.

#### 2. **Ανατολικά καπνά**

Βρίσκονται σε καλλιέργειες στην [Ελλάδα](#), [Βουλγαρία](#), [Σερβία](#), [Τουρκία](#), [Συρία](#) και αλλού.

Τα καλύτερης ποιότητας ανατολικά καπνά φύονται στις Μεσογειακές χώρες και ωριμάζουν κυρίως τις ξηρές περιόδους χωρίς πολλές βροχές.

### **Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα**

1. Μπασμάς Μακεδονίας.  
Μπασμάς Ξάνθης.  
Ζίχνα.  
Ουδέτερος Μακεδονίας.  
Τσεμπέλια Αγρινίου.  
Μπασή - Μπαγλή.  
Μυρωδάτα Αγρινίου.  
Μαχαλά.  
Μπέρλι .

Μετά την σπορά, την καλλιέργεια, την λίπανση, την συγκομιδή και την ξήρανση παίρνουμε τον δρόμο προς το εργοστάσιο.

Η κατασκευή των τσιγάρων γίνεται με ειδικές μηχανές, ταχύτατες, που κατασκευάζουν 8.000 τσιγάρα το λεπτό.

Το **κάπνισμα** θεωρείται απόλαυση και έχει εξαπλωθεί παγκοσμίως. Η νικοτίνη που περιέχει ο καπνός είναι ναρκωτικό και έτσι οι καπνιστές δυσκολεύονται να το σταματήσουν. Το κάπνισμα είναι επιβλαβές και οι επιδράσεις του στην υγεία πολλές φορές καταστροφικές. Ο κίνδυνος εμφάνισης [καρκίνου](#) εξαρτάται από την ποσότητα των τσιγάρων που καπνίζονται σε μία μέρα, την περιεκτικότητα του τσιγάρου σε πίσσα, την ποιότητα του καπνού και του χαρτιού. Εκτός από καρκίνο ο καπνιστής μπορεί να εμφανίσει καρδιοαγγειακά προβλήματα. Σήμερα μετά από διάφορες καμπάνιες οι καπνιστές έχουν ελαττωθεί. Παλαιότερα το κάπνισμα το θεωρούσαν «μαγκιά» ενώ σήμερα απλά κακή συνήθεια. Επιστήμονες θεωρούν ότι 1-2 τσιγάρα την ημέρα κάνουν καλό στον οργανισμό όμως ο αριθμός αυτός είναι δύσκολο να κρατηθεί και καλύτερα είναι κανείς να μην αρχίσει ποτέ να καπνίζει.

## Βλαπτικές επιδράσεις του καπνίσματος

Το ένα τρίτο του παγκόσμιου ενήλικου πληθυσμού, δηλ. 1,1 δισεκατομμύρια άνθρωποι, είναι καπνιστές. Το κάπνισμα προκαλεί τουλάχιστον 25 απειλητικές για τη ζωή ασθένειες ή ομάδες ασθενειών και αποτελεί μείζονα παράγοντα κινδύνου σε οκτώ από τις 16 κύριες αιτίες θανάτου ανθρώπων ηλικίας μεγαλύτερης των 65 ετών.

Επίσης, το άμεσο και το έμμεσο κόστος της θεραπείας των νοσημάτων που σχετίζονται με το κάπνισμα αποτελεί τεράστια επιβάρυνση για τον προϋπολογισμό της υγείας, παγκοσμίως. Στον καπνό του τσιγάρου έχουν ανιχνευθεί, είτε ως αέρια είτε ως μικροσκοπικά σωματίδια, περισσότερες από 4.000 διαφορετικές ουσίες, μεταξύ των οποίων και η νικοτίνη, καθώς και περισσότερες από 250 γνωστές καρκινογόνες ουσίες. Η νικοτίνη είναι εθιστική, αλλά όχι καρκινογόνος, ενώ το κάπνισμα τσιγάρων με χαμηλότερα επίπεδα πίσσας και νικοτίνης δεν παρέχει κανένα όφελος για την υγεία.

Οι καπνιστές εμφανίζουν σε μεγαλύτερη συχνότητα :

- στεφανιαία νόσο.

- καρκίνο του πνεύμονα, του φάρυγγα, του λάρυγγα, της ουροδόχου κύστης κ.λπ.,
- χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες,
- αγγειακές παθήσεις του εγκεφάλου.

ενώ σημαντικές είναι οι επιπτώσεις στη βρεφική θνησιμότητα

και στις εμβρυϊκές επιπλοκές κατά την κύηση.

Ο κίνδυνος από το κάπνισμα αυξάνει:

- Όσο μικραίνει η ηλικία έναρξης του καπνίσματος.
  - Όσο αυξάνει η συνολική διάρκεια του καπνίσματος.
  - Όσο αυξάνει ο μέσος αριθμός τσιγάρων που καταναλώνονται.
- **Κάπνισμα και στεφανιαία νόσος**

Το κάπνισμα προκαλεί στένωση των αγγείων και παραγωγή χοληστερίνης, η οποία προάγει την αρτηριοσκλήρωση. Με τους μηχανισμούς αυτούς το κάπνισμα βλάπτει τη λειτουργία των στεφανιαίων αγγείων, όπως και άλλων αγγείων και οδηγεί στην εκδήλωση στεφανιαίας νόσου.

- **Κάπνισμα και καρκίνος**

Το κάπνισμα αποτελεί τη σημαντικότερη αιτία πρόκλησης καρκίνου και ευθύνεται για περίπου το 30% του συνόλου των θανάτων από καρκίνο.

Συγκεκριμένα έχει αποδειχθεί, ότι ο κίνδυνος εκδήλωσης καρκίνου στους καπνιστές εξαρτάται κυρίως από:

- Τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζουν.
- Την ηλικία έναρξης του καπνίσματος.
- Τη συνολική διάρκεια της καπνιστικής συνήθειας.

Σε όσους εκτίθενται παθητικά στο κάπνισμα, ο κίνδυνος προσβολής από καρκίνο του πνεύμονα είναι κατά 20 - 30% μεγαλύτερος από τους μη καπνιστές.

- **Κάπνισμα και χρόνιες πνευμονοπάθειες**

Το κάπνισμα αποτελεί την αιτία του 80-85% των κρουσμάτων από χρόνιες αποφρακτικές πνευμονοπάθειες (χρόνια βρογχίτιδα, άσθμα, πνευμονικό εμφύσημα).

## **Κάπνισμα και κύηση**

Τόσο το ενεργητικό όσο και το παθητικό κάπνισμα κατά τη διάρκεια της κύησης έχει σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία του εμβρύου.

## **Λειτουργίες που υποβαθμίζονται στους καπνιστές**

Εκσπερμάτωση (απώλεια όγκου), μείωση ποσότητας σπέρματος, γονιμότητα, μείωση κινητικότητας σπέρματος, ανοσοποιητικό σύστημα, μικρότερη ικανότητα σπέρματος να εισχωρήσει στο ωάριο, εμμηνόπαυση (πρόωρη έναρξη), αυξάνουν οι σπερματικές ανωμαλίες.

## **Σοβαρότερα συμπτώματα**

Άσθμα, σοβαρές ασθένειες, χρόνια ρινίτιδα (φλεγμονή της μύτης) MS, διαβήτης αμφιβληστροειδούς χιτώνα (μάτια), οπτική νευρίτιδα.

## **Εκδήλωση ασθενειών σε βαρύτερη μορφή στους καπνιστές**

Κοινό κρυολόγημα, πνευμονία, νόσος του Crohn,

φυματίωση, γρίπη.

## **Θνησιμότητα**

Ένας στους δύο μακροχρόνιους καπνιστές θα πεθάνει πρόωρα εξ αιτίας του καπνίσματος και οι μισοί από αυτούς αυτούς σε μέση ηλικία

## **Σεξουαλική ζωή και Αναπαραγωγή**

Το κάπνισμα μπορεί να επηρεάσει τη γονιμότητα γυναικών και ανδρών, τη σεξουαλική λειτουργία των ανδρών, την υγεία των εγκύων, την υγεία των εμβρύων, των νεογνών και των μικρών παιδιών. Εκτιμάται ότι η γονιμότητα των γυναικών που καπνίζουν μπορεί να μειωθεί κατά 28% σε σύγκριση με τις μη καπνίστριες. Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο ανικανότητας των ανδρών κατά 50%. Το κάπνισμα σε συνδυασμό με τη χρήση αντισυλληπτικών χαπιών αυξάνει στο 10πλάσιο τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοαγγειακών παθήσεων.

### Επίδραση του καπνίσματος στην εμφάνιση

Το κάπνισμα προσβάλλει σοβαρά όχι μόνο τα εσωτερικά όργανα, αλλά και την εμφάνιση (παρουσιαστικό) του καπνιστού αλλοιώνοντας το δέρμα, το ατομικό βάρος και τη μορφή.

### Κάπνισμα και δέρμα

Το κάπνισμα επιδρά στο δέρμα με δύο τρόπους: Το περιβάλλον με καπνό τσιγάρου έχει ξηραντική επίδραση επί της επιδερμίδας. Το κάπνισμα μειώνει τη ροή του αίματος προς το δέρμα, περιορίζοντας το οξυγόνο με αποτέλεσμα να του στερεί τις ουσιαστικές θρεπτικές ουσίες. Επίσης επηρεάζει το δέρμα δημιουργώντας ρυτίδες γύρω από τα μάτια και το στόμα και κιτρινίλα στα δάχτυλα, νύχια και δόντια.

### Κάπνισμα και σωματικό βάρος

Όταν κάποιος διακόψει το κάπνισμα αυξάνει το βάρος του κατά 2 - 3 κιλά. Η ακριβής αιτία του φαινομένου αυτού είναι άγνωστη, αλλά μπορεί εν μέρει να συνδεθεί με το ότι το κάπνισμα αυξάνει το μεταβολισμό.

Ο ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

ΜΩΪΣΟΓΛΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ

ΒΙΝΙΟΛΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

ΚΩΣΤΟΠΡΙΖΟΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝ

ΠΟΛΥΖΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΦΕΚΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ



