



Η ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗ

ΝΙΚΟΤΙΝΗ

Γεια χαρά! Το Mind Matters είναι μια σειρά εντύπων που έχει στόχο να παρουσιάσει τον τρόπο με τον οποίο διάφορες ουσίες επηρεάζουν τον εγκέφαλο, το σώμα και τη ζωή σου. Σε αυτό το τεύχος θα μιλήσουμε για τον καπνό και τη νικοτίνη.

Τι είναι η νικοτίνη;

Ο καπνός είναι ένα φυτό που φυτρώνει σε ολόκληρο τον κόσμο. Χρησιμοποιείται από τόσο πολλούς ανθρώπους, επειδή περιέχει μια πολύ ισχυρή ουσία που ονομάζεται νικοτίνη. **Η νικοτίνη είναι πολύ εξαρτητική ουσία.**



1 στους 5

θανάτους στις ΗΠΑ οφείλεται
στο κάπνισμα προϊόντων
καπνού ή στο παθητικό
κάπνισμα

Πώς χρησιμοποιούνται ο καπνός και η νικοτίνη;

Μπορεί κάποιος να καπνίσει, να σνιφάρει, να μασήσει ή να εισπνεύσει τους ατμούς των προϊόντων καπνού και νικοτίνης.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΚΑΠΝΙΖΕΙΣ Ή ΕΙΣΠΝΕΕΙΣ:



ΤΣΙΓΑΡΑ



ΠΟΥΡΑ



ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΑΤΜΙΣΜΑΤΟΣ



ΝΑΡΓΙΛΕΣ

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΚΑΠΝΙΖΟΝΤΑΙ:



**ΜΑΣΩΜΕΝΟΣ
ΚΑΠΝΟΣ**



ΤΑΜΠΑΚΟ
Τριμμένος καπνός που μπορεί να
σνιφαριστεί ή να τοποθετηθεί ανάμεσα
στο μάγουλο και το ούλο



DIP
Υγρή μορφή ταμπάκου που
μασιέται



SNUS
Μικρό σακουλάκι υγρού
ταμπάκου

Πώς επιδρά η νικοτίνη;

Η νικοτίνη απορροφάται από το αίμα και φτάνει στα επινεφρίδια, δύο ενδοκρινείς αδένες πάνω από τους νεφρούς σας. Οι αδένες εκκρίνουν αδρεναλίνη η οποία **αυξάνει την πίεση του αίματος, την αναπνοή και τον καρδιακό παλμό**. Επίσης, η αδρεναλίνη προκαλεί γρήγορα πολλά ευχάριστα συναισθήματα.

Υπάρχουν άλλες επιπτώσεις για την υγεία;

Παρόλο που η νικοτίνη είναι πολύ εξαρτητική, τα περισσότερα προβλήματα υγείας προέρχονται από άλλες χημικές ουσίες του καπνού.

Ο καπνός βλάπτει όλα τα όργανα του σώματός σου. Το κάπνισμα των προϊόντων καπνού μπορεί να προκαλέσει καρκίνο των πνευμόνων, του στόματος, του στομάχου, των νεφρών και της ουροδόχου κύστης. Μπορεί επίσης να προκαλέσει προβλήματα στους πνεύμονες, όπως βήχα, και να οδηγήσει σε καρδιακά και οφθαλμολογικά προβλήματα και κιτρίνισμα των δοντιών.

Τα μη καπνιζόμενα προϊόντα καπνού είναι επίσης επικίνδυνα. Μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο του στόματος και παθήσεις της καρδιάς και των ούλων.

Ακόμη και το να βρίσκεται κανείς στον ίδιο χώρο με καπνιστές είναι επικίνδυνο.

Η εισπνοή του καπνού άλλων μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του πνεύμονα και καρδιακές παθήσεις.



Μάτια



Στόμα



Καρδιά



Στομάχι



Κύστη



Νεφροί

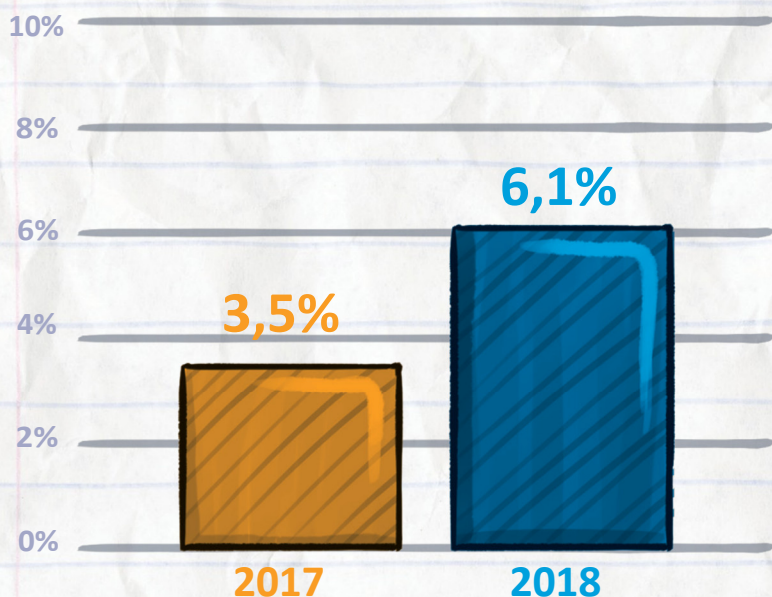
Πώς δημιουργείται η εξάρτηση από τη νικοτίνη;

Με την πάροδο του χρόνου η νικοτίνη μπορεί να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί ο εγκέφαλός σου. Εάν σταματήσεις το κάπνισμα, το σώμα σου μπερδεύεται και νιώθεις άρρωστος. Έτσι δυσκολεύεσαι να σταματήσεις να χρησιμοποιείς αυτά τα προϊόντα, ακόμη κι αν γνωρίζεις ότι σου κάνουν κακό. Αυτό ονομάζεται εξάρτηση.

Μπορεί να είναι δύσκολο να σταματήσεις το κάπνισμα, όμως με την κατάλληλη στήριξη θα τα καταφέρεις.



ΜΑΘΗΤΕΣ Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΣΤΙΣ ΗΠΑ ΠΟΥ ΑΤΜΙΖΑΝ ΤΟΝ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΟ ΜΗΝΑ



Πολύ λίγοι μαθητές της Β' Γυμνασίου καπνίζουν τσιγάρα, όμως πλέον είναι πολλοί αυτοί που ατμίζουν*

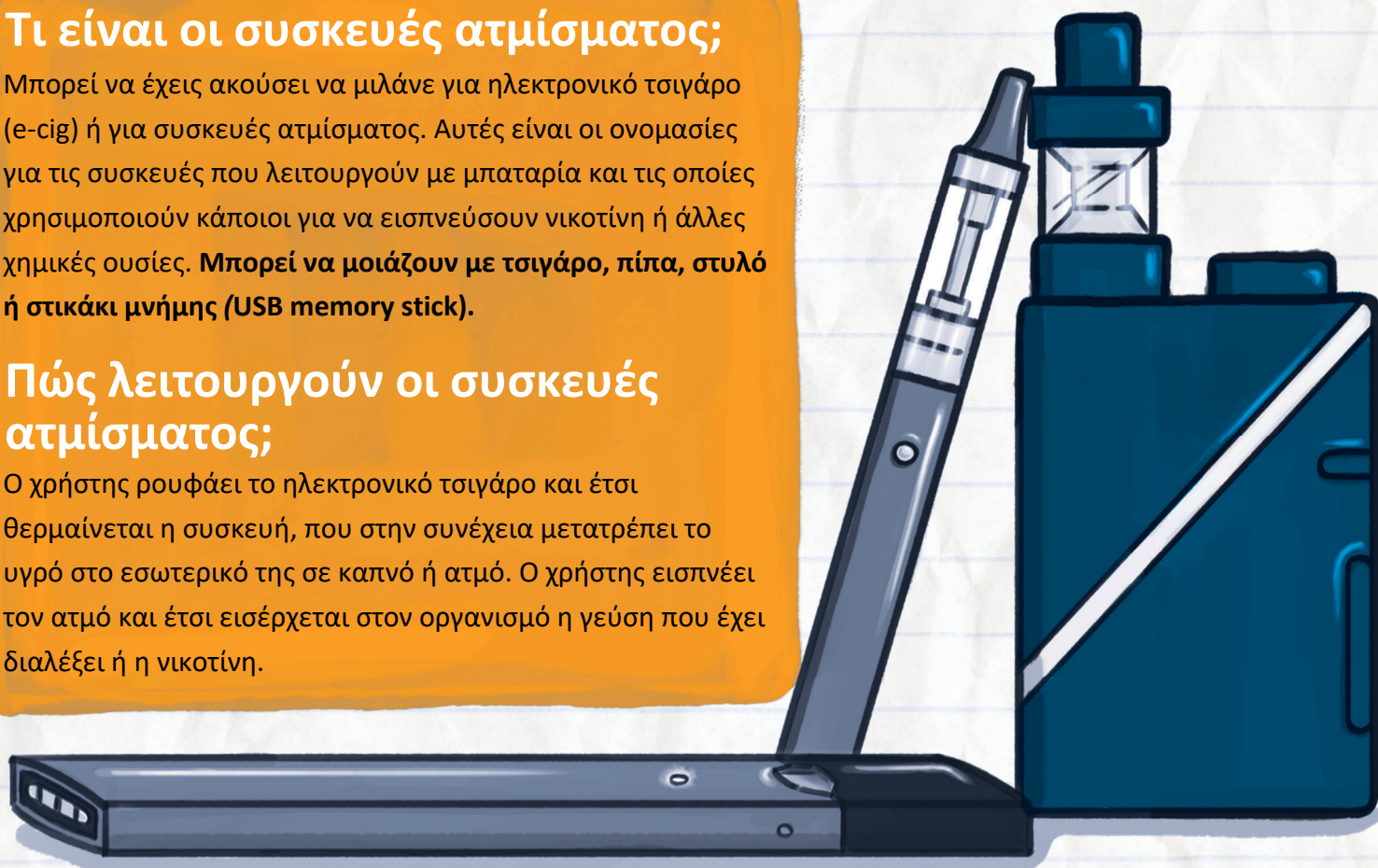
Το 2018 το 2,2% των μαθητών Β' Γυμνασίου στις ΗΠΑ κάπνιζαν περιστασιακά, ενώ λιγότεροι από 1% κάπνιζαν καθημερινά. Ωστόσο, το 6,1% άτμιζαν νικοτίνη, ποσοστό αισθητά αυξημένο σε σχέση με το 2017 (3,5%).

Τι είναι οι συσκευές ατμίματος;

Μπορεί να έχεις ακούσει να μιλάνε για ηλεκτρονικό τσιγάρο (e-cig) ή για συσκευές ατμίματος. Αυτές είναι οι ονομασίες για τις συσκευές που λειτουργούν με μπαταρία και τις οποίες χρησιμοποιούν κάποιοι για να εισπνεύσουν νικοτίνη ή άλλες χημικές ουσίες. Μπορεί να μοιάζουν με τσιγάρο, πίπα, στυλό ή στικάκι μνήμης (USB memory stick).

Πώς λειτουργούν οι συσκευές ατμίματος;

Ο χρήστης ρουφάει το ηλεκτρονικό τσιγάρο και έτσι θερμαίνεται η συσκευή, που στην συνέχεια μετατρέπει το υγρό στο εσωτερικό της σε καπνό ή ατμό. Ο χρήστης εισπνέει τον ατμό και έτσι εισέρχεται στον οργανισμό η γεύση που έχει διαλέξει ή η νικοτίνη.



Μπορεί το άτμισμα να σε βοηθήσει να σταματήσεις το κάπνισμα;

Κάποιοι πιστεύουν ότι το άτμισμα μπορεί να σε βοηθήσει να σταματήσεις το κάπνισμα. **Δεν υπάρχουν ωστόσο αρκετά επιστημονικά στοιχεία που να το αποδεικνύουν.** Μάλιστα, έρευνες δείχνουν ότι παιδιά προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας που δεν καπνίζουν, αλλά ατμίζουν νικοτίνη, μπορεί να προχωρήσουν και στη χρήση άλλων προϊόντων καπνού, όπως τσιγάρων.



Εάν κάποιος γνωστός μου χρειάζεται βοήθεια;

Εάν πιστεύεις ότι κάποιος φίλος σου ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σου έχει πρόβλημα με τον καπνό ή με άλλη ναρκωτική ουσία, μίλα χωρίς καθυστέρηση με κάποιον ενήλικο που εμπιστεύεσαι, όπως γονιό, προπονητή/ρια, δάσκαλο/α. Θυμήσου: υπάρχει θεραπεία, και μπορεί να γίνει καλά.

Για περισσότερες πληροφορίες τηλεφώνησε στο 1145 ή μπες στο kethea.gr



* Johnston, et al. (2019). *Monitoring the Future national survey results on drug use: 1975–2018: Overview, key findings on adolescent drug use*. Ann Arbor: Institute for Social Research, The University of Michigan.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES NIH
Publication No. 19-DA-8052

Printed July 2018

Revised June 2019

This publication is available for your use and may be reproduced in its entirety without permission from NIDA. Citation of the source is appreciated, using the following language:

Source: National Institute on Drug Abuse; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services.

Προσαρμογή στα ελληνικά: Τομέας Εκπαίδευσης ΚΕΘΕΑ

ΚΕΘΕΑ
ΤΟΜΕΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΚΕΘΕΑ
ΣΧΗΜΑ + ΧΡΩΜΑ

Διατίθεται Δωρεάν