



Κίνδυνοι από τα καπνικά προϊόντα – Δευτερογενής έκθεση παιδιών και εγκύων στο κάπνισμα και το άτμισμα !



Δέσπω Λουκά –Χριστοδούλου,

**Ανώτερη Χημικός
Γενικό Χημείο του Κράτους**





Κίνδυνοι από τα καπνικά προϊόντα – Δευτερογενής έκθεση παιδιών και εγκύων στο κάπνισμα και το άτμισμα



Περιεχόμενα

- Καπνός , είδη καπνού
- Κάπνισμα και κίνδυνοι για την υγεία
- Μη καπνιζόμενος καπνός και κίνδυνοι για την υγεία
- Παθητικό κάπνισμα
- Ηλ. Τσιγάρα ή συσκευές ατμίματος
- Ηλ. Τσιγάρα και κίνδυνοι για την υγεία
- Κάπνισμα/Άτμισμα και επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών



- Καπνός είναι η κοινή ονομασία διαφόρων φυτών του γένους *Nicotiana* της οικογένειας *Solanaceae* και καπνός ονομάζεται κάθε προϊόν που παρασκευάζεται από τα αποξηραμένα φύλλα αυτών των φυτών.
- Όταν οι άνθρωποι καπνίζουν, καίνε τον καπνό για να μπορούν να τον εισπνεύσουν και να τον γευτούν.
- Ο καπνός περιέχει πολλές χημικές ουσίες που είναι επιβλαβείς για τους καπνιστές και τους μη καπνιστές.
- Η αναπνοή ακόμη και μικρών ποσοτήτων καπνού μπορεί να είναι επιβλαβής.
- Περισσότερες από 4.000 χημικές ουσίες περιέχονται στον καπνό του τσιγάρου και περισσότερες από 250 είναι γνωστό ότι είναι επιβλαβείς (υδροκυάνιο, μονοξείδιο του άνθρακα, αμμωνία) ενώ περισσότερες από 50 είναι καρκινογόνες.



Νικοτίνη

Νικοτίνη :εξαιρετικά εθιστική χημική ουσία που περιέχεται στα τσιγάρα, στον καπνό μάσησης και στα προϊόντα ατμίματος.

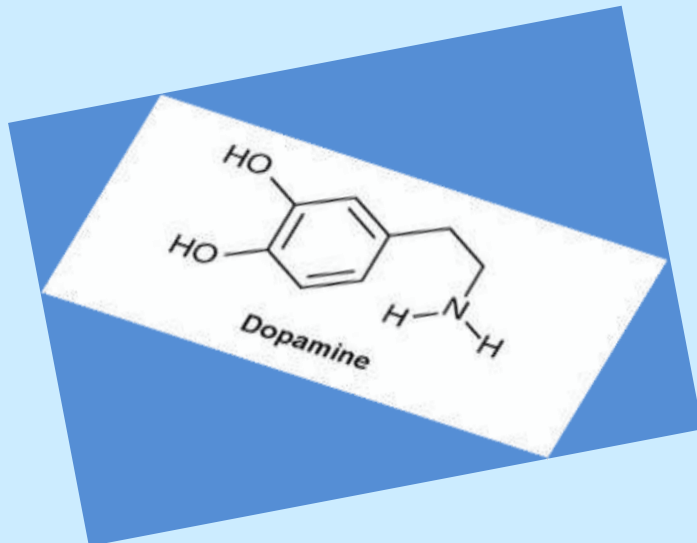
Με το κάπνισμα εισέρχεται νικοτίνη στον οργανισμό και ενεργοποιείται αυτομάτως από τον εγκέφαλο η έκκριση της ντοπαμίνης.

Η ντοπαμίνη είναι η ορμόνη της χαράς και της ευφορίας και ο εγκέφαλος την εκκρίνει με φυσικό τρόπο.

Το κάπνισμά είναι μία τεχνητή μέθοδος αύξησης των επιπέδων ντοπαμίνης στον οργανισμό που προκαλεί μείωση της φυσικής παραγωγής της



εθισμό στη νικοτίνη





Καπνιζόμενα είδη καπνού (smoking tobacco)

Τσιγάρο



Cigar



Ναργιλέ



Πίπα



Bidi



Μη Καπνιζόμενα είδη καπνού (Smokeless Tobacco)

Καπνός μάσησης



Διαλυτός καπνός



Ταμπάκο Snuff



Snus





Κάπνισμα και κίνδυνοι για την υγεία



ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ



Οι καπνιστές διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για ασθένειες που επηρεάζουν την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία (καρδιαγγειακά νοσήματα).

Το κάπνισμα προκαλεί εγκεφαλικό επεισόδιο και στεφανιαία νόσο, που συγκαταλέγονται στις κύριες αιτίες θανάτου στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Ακόμη και άτομα που καπνίζουν λιγότερα από πέντε τσιγάρα την ημέρα μπορεί να έχουν πρώιμα σημάδια καρδιαγγειακής νόσου.

Το κάπνισμα βλάπτει τα αιμοφόρα αγγεία και μπορεί να τα στενέψει. Αυτό κάνει τους καρδιακούς παλμούς σας να επιταχύνονται και την αρτηριακή σας πίεση να ανεβαίνει. Μπορεί επίσης να σχηματιστούν θρόμβοι

ΚΑΡΚΙΝΟΣ

Το κάπνισμα αυξάνει την πιθανότητα εκδήλωσης καρκίνου του πνεύμονα στους καπνιστές κατά 25 φορές περίπου.

Το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσει καρκίνο σε διάφορα όργανα του οργανισμού.

Το κάπνισμα αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου από καρκίνο και άλλες ασθένειες



Μη Καπνιζόμενος Καπνός (Smokeless Tobacco) και Κίνδυνοι για την Υγεία



Μη Καπνιζόμενος Καπνός

Ο καπνός μάσησης, ο διαλυτός καπνός, ο καπνός Snuff και το Snus είναι διαφορετικές μορφές μη καπνιζόμενου καπνού.

Χρησιμοποιούνται συνήθως μασώντας τον ή τοποθετώντας τον μεταξύ του κάτω χείλους ή του μάγουλου και των ούλων.

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι ο μη καπνιζόμενος καπνός είναι καλύτερος από την τυπική μορφή καπνίσματος.

ΚΑΜΙΑ ΜΟΡΦΗ ΜΗ ΚΑΠΝΙΖΟΜΕΝΟΥ ΚΑΠΝΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΕΣ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΟ !

Οποιαδήποτε μορφή μη καπνιζόμενου καπνού σχετίζεται με

- Καρκίνο του στόματος, της γλώσσας, των μάγουλων και των ούλων (λευκοπλακία)
- Καρκίνος του οισοφάγου
- Καρκίνος του παγκρέατος



Παθητικό Κάπνισμα



Παθητικό κάπνισμα: είναι ο συνδυασμός του καπνού από το καμένο άκρο του τσιγάρου και του καπνού που εκπνέουν οι καπνιστές.

(Δευτερογενές κάπνισμα)

Το παθητικό κάπνισμα περιέχει τις ίδιες χημικές καρκινογόνες ουσίες όπως και το ενεργητικό

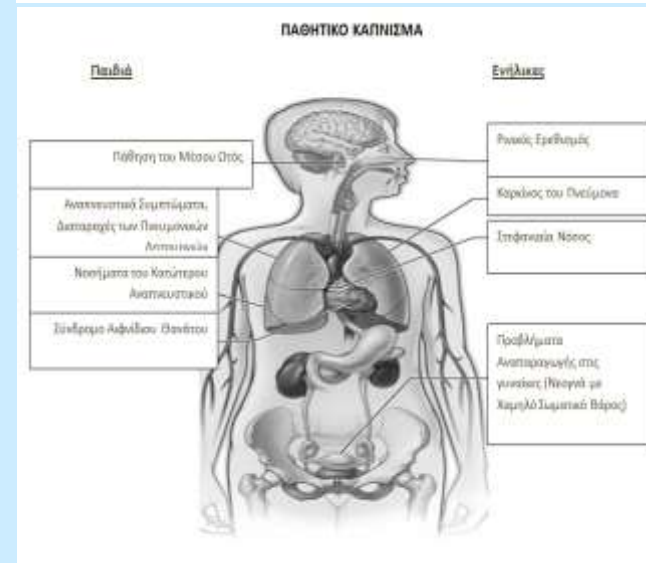
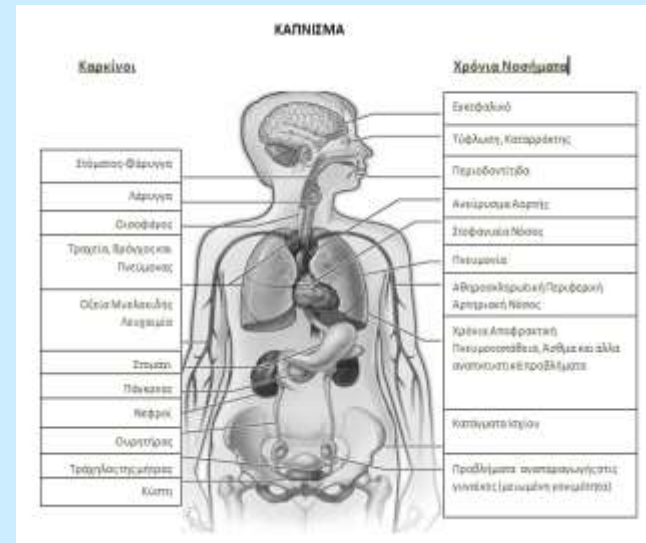


Παθητικό κάπνισμα και Κίνδυνοι για την Υγεία

- Τα άτομα που δεν καπνίζουν αλλά εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα εισπνέουν πολλές από τις ίδιες καρκινογόνες ουσίες και δηλητήρια που εισπνέουν τα άτομα που καπνίζουν.
- Ακόμη και η σύντομη έκθεση στο παθητικό κάπνισμα μπορεί να βλάψει τα κύτταρα του οργανισμού με τρόπο που θέτει σε ενεργοποίηση τη διαδικασία του καρκίνου.
- Όπως και με το ενεργό κάπνισμα, όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια και όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο έκθεσης στο παθητικό κάπνισμα, τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του πνεύμονα.

Επιπλέων:

- Το κάπνισμα ευθύνεται ακόμη για την πρόκληση πολλών άλλων νοσημάτων και διαταραχών ή συμμετέχει στην πρόκληση αυτών: νοσήματα πεπτικού, μυοσκελετικού και συνδετικού ιστού, νοσήματα ουροποιητικού/γεννητικού συστήματος, νοσήματα νευρικού συστήματος και αισθητηρίων οργάνων, η επιβράδυνση των γνωστικών λειτουργιών και η αρνητική επίδραση στο ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού.
- Παθητικό κάπνισμα: Μόλις το 26% των προϊόντων και υποπροϊόντων καπνού μένει μέσα στο τσιγάρο (φίλτρο), το 28% εισπνέεται από τον καπνιστή και το 46% σκορπίζεται στον αέρα. Περισσότερες από 50 καρκινογόνες ουσίες έχουν ταυτοποιηθεί στον καπνό του τσιγάρου που απελευθερώνεται στον αέρα. Επίσης προκαλεί ρινικά συμπτώματα, βήχα και κεφαλαλγίες καθώς και κρίσεις βρογχικού άσθματος ή άλλες αλλεργικές αντιδράσεις. Οι επιδράσεις αυτές είναι πιο έντονες στα παιδιά.

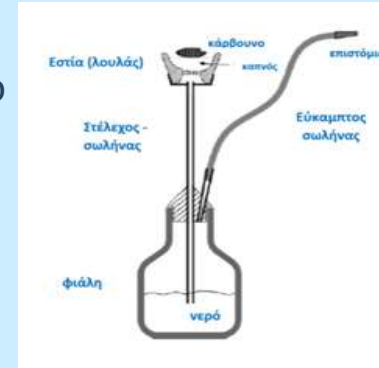




Ναργιλές



- Υπάρχουν ισχυρισμοί ότι ο ναργιλές είναι περισσότερο επικίνδυνος από άλλους τρόπους καπνίσματος.
- Ο καπνός του ναργιλέ περιέχει περισσότερη νικοτίνη, πίσσα, μονοξείδιο του άνθρακα και βαρέα μέταλλα από ότι ο καπνός του τσιγάρου.
- Οι διάφορες τοξικές ουσίες δεν φιλτράρονται κατά τη διέλευση του καπνού από το νερό του ναργιλέ.
- Το μείγμα του καπνού που τοποθετείται στο ναργιλέ για σκοπούς καπνίσματος, δεν είναι πάντα ελεγχόμενο Μπορεί να περιέχει διάφορες ποικιλίες καπνού, αρώματα και φρούτα.
- Είναι ακόμη δυνατόν να προστεθούν ναρκωτικά και αλκοόλ που καθιστούν το κάπνισμα με ναργιλέ ακόμη πιο επικίνδυνο.



Υπάρχουν και **μολυσματικοί κίνδυνοι** ιδίως με την χρήση της ίδιας συσκευής από πολλά άτομα.

- Έρευνες έχουν δείξει μεγαλύτερη συχνότητα μόλυνσης με το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού σε χρήστες ναργιλέ σε σύγκριση με μη καπνιστές.
- η κοινή χρήση του επιστομίου του ναργιλέ από πολλούς χρήστες έχει συσχετισθεί με τη μετάδοση φυματίωσης.
- Άλλοι μολυσματικοί παράγοντες που δυνητικά μπορούν να μεταδοθούν δια μέσου του ναργιλέ: ο ιός της ηπατίτιδας C, ο ιός του έρπη τύπου 1, ο ιός HIV του AIDS, ο ιός Epstein Barr της λοιμώδους μονοπυρήνωσης και άλλοι ιοί παθογόνοι για το αναπνευστικό σύστημα.



Ηλ. Τσιγάρα ή Συσκευές ατμίματος



Είναι γνωστά με πολλές διαφορετικές ονομασίες και κυκλοφορούν σε πολλά σχήματα, μεγέθη και συσκευές.

Μερικές φορές ονομάζονται "e-cigs", "e-hookahs", "mods", "vape pens", "vapes", "tank systems" και "electronic nicotine delivery systems".

ΔΕΝ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΚΑΠΝΟ !!

Ορισμένα ηλεκτρονικά τσιγάρα είναι κατασκευασμένα έτσι ώστε να μοιάζουν με κανονικά τσιγάρα, πούρα ή πίπες. Ορισμένα μοιάζουν με στυλό, USB sticks και άλλα καθημερινά αντικείμενα.



Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα παράγουν ένα αερόλυμα με τη θέρμανση ενός υγρού που συνήθως περιέχει νικοτίνη (η εθιστική ουσία στα κανονικά τσιγάρα, τα πούρα και άλλα προϊόντα καπνού), αρωματικές ουσίες και άλλες χημικές ουσίες.

Οι χρήστες εισπνέουν αυτό το αεροζόλ στους πνεύμονές τους. Οι παρειαρισκόμενοι μπορούν επίσης να εισπνεύσουν αυτό το αεροζόλ όταν ο χρήστης εκπνέει στον αέρα.

Τα προϊόντα ηλεκτρονικού τσιγάρου ή ατμίματος μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παροχή νικοτίνης, κάνναβης (THC, CBD), αρώματα, χημικές ουσίες και άλλες ουσίες.



Η. Τσιγάρα ή Συσκευές ατμίματος



Αεροζόλ ηλ. τσιγάρου: μπορεί να περιέχει βλαβερές και δυνητικά βλαβερές χημικές ουσίες

Νικοτίνη, πτητικές οργανικές ενώσεις, βαρέα μέταλλα (νικέλιο, χρώμιο, κασσίτερος, μόλυβδος) υπέρλεπτα σωματίδια, αρωματικές ουσίες όπως διακετύλιο, διάφορες καρκινογόνες ουσίες

Το αεροζόλ των ηλεκτρονικών τσιγάρων περιέχει γενικά λιγότερες τοξικές χημικές ουσίες από το μείγμα χημικών ουσιών που περιέχονται στο κάπνισμα κανονικών τσιγάρων ωστόσο **δεν είναι ακίνδυνο !!!**

- Νικοτίνη τοξική για τα αναπτυσσόμενα έμβρυα, μπορεί να βλάψει την ανάπτυξη του εγκεφάλου των εφήβων, η οποία συνεχίζεται μέχρι τις αρχές και τα μέσα της δεκαετίας των 20, αποτελεί κίνδυνο για την υγεία των εγκύων γυναικών και των αναπτυσσόμενων μωρών τους
- "e-υγρό" μείγμα διαλυτών: μείγμα προπυλενο γλυκόλης (PG) και φυτικής γλυκερίνης (VG) σε μεταβλητές αναλογίες, ανησυχίες για τοξικότητα και για θερμικά προϊόντα διάσπασης : formaldehyde, acrolein, acetaldehyde με σοβαρές επιπτώσεις στο αναπνευστικό σύστημα.
- Διακετύλιο : αρωματική χημική ουσία που συνδέεται με σοβαρή ασθένεια των πνευμόνων



Επιπτώσεις στην υγεία από τη χρήση ηλ. τσιγάρων



Δεν έχουν ακόμα μελετηθεί επαρκώς οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις !

- Επιδημιολογικά και πειραματικά στοιχεία για επιβλαβείς επιπτώσεις των αερολυμάτων του ηλεκτρονικού τσιγάρου έχουν αναφερθεί για :
 - πνευμονικό, καρδιολογικό και ανοσοποιητικό συστήματα
 - τον εγκέφαλο
 - στοματική κοιλότητα
- Παρατηρήθηκε αυξημένος κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου στους πνεύμονες και ουροδόχου κύστης σε πειράματα με ποντίκια,
- Ενδείξεις για έκθεση σε επιβλαβείς χημικές ουσίες, όπως μέταλλα και TSNAs από παθητικό «άτμισμα»

Παθητικό Άτμισμα

Ο παθητικός ατμιστής εισπνέει το αεροζόλ που εκπνέει ο ατμιστής!

Ο παθητικός ατμιστής εκτίθεται σε επικίνδυνες χημικές ουσίες!



Τριτογενές κάπνισμα / άτμισμα -third hand smoke / vapour !

Το αόρατο και τοξικό μείγμα αερίων και μορίων που επικάθεται στα μαλλιά και στα ρούχα των καπνιστών, αλλά και στα έπιπλα και στο πάτωμα. Το μείγμα παραμένει εκεί αφότου ο χώρος έχει καθαριστεί από τον καπνό.

Στα κατάλοιπα περιλαμβάνονται επικίνδινες ουσίες τις οποίες μπορούν να αγγίξουν τα παιδιά, να τα μεταφέρουν στο στόμα τους και να τα καταπιούν, ειδικά εάν μπουσουλάνε ή παίζουν στο πάτωμα.

Δεν υπάρχουν ακόμα αρκετά στοιχεία ως προς τις χρόνιες επιπτώσεις από το παθητικό άτμισμα όμως αυτό σημαίνει ότι οι ατμοί είναι λιγότερο επικίνδυνοι από τα τσιγάρα. Οι ατμοί περιέχουν επιβλαβείς χημικές ουσίες, αυτό περιλαμβάνει και τη νικοτίνη, η οποία συχνά εξακολουθεί να περιλαμβάνεται σε ατμούς που φέρουν την ένδειξη "χωρίς νικοτίνη".



Σύνοψη των επιπτώσεων από καπνό και e_τσιγάρα

- Η χρήση προϊόντων νικοτίνης και καπνού αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου, καρδιαγγειακών και πνευμονικών παθήσεων
- Η νικοτίνη μπορεί να βλάψει τους αναπτυσσόμενους εγκεφάλους των παιδιών.
- Το κάπνισμα ναργιλέ είναι εξίσου επιβλαβές με άλλες μορφές καπνού. Ο καπνός του ναργιλέ είναι τοξικός. Περιέχει ουσίες που προκαλούν καρκίνο.
- Ο μη καπνιζόμενος καπνός (Smokeless tobacco) είναι εξίσου επικίνδυνος. Το μάσημα του καπνού μπορεί να προκαλέσει καρκίνο του στόματος, απώλεια δοντιών, και ασθένειες των ούλων.
- Το κάπνισμα προκαλεί κακή αναπνοή, κίτρινα δόντια, ρυτίδες στο δέρμα, άρρωστους πνεύμονες και κακό ανοσοποιητικό σύστημα
- Τα ηλ. τσιγάρα περιέχουν τοξικές ουσίες και μπορούν να προκαλέσουν αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία όπως και ο καπνός.

Το κάπνισμα στοιχίζει ετησίως τη ζωή περίπου 8 εκατομμυρίων ανθρώπων περιλαμβάνοντας και 1.3 εκατομμύρια θανάτων μη καπνιστών που όμως εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα.



Κάπνισμα/Ατμισμα: Αυξημένος κίνδυνος στα παιδιά !!

Γιατί ??

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ !!

- Ο οργανισμός τους είναι σε ανάπτυξη !
- Χαμηλότερο σωματικό βάρος
- Τα παιδιά αναπνέουν περισσότερο αέρα ανά kg σωματικού βάρους
- Τα παιδιά είναι σωματικά πιο δραστήρια από τους ενήλικες.
- Μικρότερες συγκεντρώσεις χημικών ουσιών εκδηλώνουν τοξικότητα!
- Μείγματα χημικών με πιθανές συνεργιστικές και αθροιστικές δράσεις!

Έγκυες: Η έκθεση στη νικοτίνη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι επικίνδυνη.

πρόωρος τοκετός

- χαμηλό βάρος γέννησης
- θνησιγένεια
- διαταραχή της ανάπτυξης των πνευμόνων και του εγκεφάλου
- σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου (SIDS)



Κάπνισμα/Άτμισμα: Αυξημένος κίνδυνος στα παιδιά !!

Γιατί ??

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΟΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ !!

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος αναπτύσσεται γρηγορότερα από τη σύλληψη έως την ηλικία τριών ετών **(0-3)** από ό,τι σε οποιαδήποτε άλλη περίοδο.

Περισσότερο από **80%** του ανθρώπινου εγκεφάλου σχηματίζεται στα τρία πρώτα χρόνια.

Η φροντίδα και υποστήριξη των γονέων και άλλων φροντιστών που παρέχουν στα παιδιά στα πρώτα χρόνια της ζωής τους είναι ζωτικής σημασίας για την υγιεινή ανάπτυξη του εγκεφάλου.

Ολοκληρωμένες πολιτικές απαγόρευσης του καπνίσματος είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλιστεί ότι τα μικρά παιδιά λαμβάνουν τη φροντίδα που χρειάζονται για να ξεκινήσουν τη ζωή τους με τον καλύτερο δυνατό τρόπο!!





Επιπτώσεις στην υγεία των παιδιών



Το κάπνισμα επιδρά αρνητικά στην υγεία της εγκύου όπως:

- Περισσότερες επιπλοκές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού
- Αυξημένη παρουσιάζεται στις καπνίστριες η συχνότητα της αποκόλλησης του πλακούντα,
- Αυξημένο κίνδυνο αποβολών.
- Αυξημένο κίνδυνο πρόωρης γέννησης ή θνησιγένειας.
- Καθυστέρηση της ανάπτυξης του εμβρύου.

Υπάρχουν, επίσης, κίνδυνοι για την υγεία του μωρού, όπως:

- Χαμηλό βάρος γέννησης των βρεφών.
- Αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης διαταραχών συμπεριφοράς και μάθησης στην εφηβική ηλικία.
- Αυξημένος κίνδυνος λοιμώξεων του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος των βρεφών
- Αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας κατά την ενήλικη ζωή του παιδιού.
- Αυξημένος κίνδυνος εκδήλωσης άσθματος κατά την παιδική ηλικία, καθώς και αιτιολογική σύνδεση με την εμφάνιση υποτροπιάζουσας μέσης ωτίτιδας και εκκριτικής μέσης ωτίτιδας.



ΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ – ΘΝΗΣΙΜΟΤΗΤΑ

- τα παιδιά με μητέρες καπνίστριες έχουν 70% περισσότερα αναπνευστικά προβλήματα από παιδιά με μητέρες που δεν καπνίζουν,
- Τα περιστατικά πνευμονίας και η ανάγκη περίθαλψης το πρώτο χρόνο της ζωής είναι κατά 38% πιο συχνά όταν οι μητέρες καπνίζουν,
- Η βρεφική θνησιμότητα είναι κατά 80% ψηλότερη σε παιδιά με μητέρες που κάπνιζαν στη διάρκεια της εγκυμοσύνης
- Τα βρέφη μητέρων που καπνίζουν διατρέχουν πενταπλάσιο κίνδυνο (5x) από το σύνδρομο του αιφνίδιου θανάτου σε σύγκριση με τα παιδιά μη καπνιστριών

**Το παθητικό κάπνισμα, σκοτώνει περίπου 1,3 εκατομμύρια ανθρώπους κάθε χρόνο !!
65 000 από αυτούς είναι πρόωροι και προλήψιμοι θάνατοι και αφορούν παιδιά κάτω των 15 ετών !!!**



• *Κρατική Ευθύνη*

- ✓ Εφαρμογή Νομοθετικών προνοιών
- ✓ Εκπαίδευση/ Ενημέρωση προσωπικού εκπαιδευτών ιδρυμάτων
- ✓ Εκπαίδευση/ Ενημέρωση μαθητών
- ✓ Ενημέρωση γονέων

• *Προσωπική Ευθύνη*

- ✓ Μην καπνίζετε στο σπίτι
- ✓ Μην καπνίζετε στο αυτοκίνητο
- ✓ Μην καπνίζετε σε χώρους που συχνάζουν παιδιά

Να θυμάστε ότι.....

- Τα παιδιά είναι εξαρτόμενα άτομα
- Εμείς αποφασίζουμε για τα παιδιά μας

ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ !



Προστασία των παιδιών



Ευχαριστώ για την προσοχή σας !!

