ΜΑΘΗΜΑ: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

ΟΝΟΜΑ: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΡΗΓΟΣ

ΑΕΜ: 0711076

**ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ**

Από το 1845 (πριν 150 περίπου χρόνια ) ο Sir Spott παρατήρησε ότι οι καπνοκαθαριστές του Λονδίνου προσβάλλονται συχνότερα από καρκίνο του όσχεου.   
Έκτοτε χιλιάδες χημικές ενώσεις έχουν ενοχοποιηθεί για την ανάπτυξη του καρκίνου στον άνθρωπο, με κυριότερη τον καπνό.  
 Το κάπνισμα ενεργητικό ή παθητικό ενοχοποιείται για τον καρκίνο του πνεύμονα, του λάρυγγα, του οισοφάγου, της ουροδόχου κύστεως στον άνδρα.   
 Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του πνεύμονα ανάλογα με την κατανάλωση τσιγάρων 40 φορές μεγαλύτερος στους καπνιστές που καπνίζουν 20 τσιγάρα ημερησίως.   
 Οι καρκινογόνες ουσίες που προκύπτουν από την καύση του τσιγάρου είναι διάφοροι αρωματικοί υδρογονάνθρακες (3.4 βενζοπυρίνιο) το αρσενικό, η πίσσα, η αιθάλη, η φορμαλδεΰδη κλπ

. Επιπτώσεις στην Υγεία

Το κάπνισμα έχει πολλούς τρόπους να σου καταστρέψει τη ζωή και άλλους τόσους να σε οδηγήσουν στο θάνατο.

* Πολλές ιατρικές καταστάσεις συνδεόμενες με το κάπνισμα μπορεί να προκαλέσουν χρόνια προβλήματα υγείας. Αυξημένος κίνδυνος για τους καπνιστές, ασθένεια ούλων, μυϊκές βλάβες, κυνάγχη, πόνος λαιμού, πόνος στην πλάτη, νύστα - υπνηλία (ανώμαλη κίνηση ματιών), Buerger's ασθένειες (βαριά ασθένεια του κυκλοφορικού), οφθαλμικές, μυκητομολύνσεις, καταρράκτης, οστεοπόρωση, πολύποδας παχέος εντέρου, οστεοαρθρίτιδα, Crohn's Χρόνιες παθήσεις, ανικανότητα στύσης, κατάθλιψη, PVD, διαβήτης, πνευμονία, απώλεια ακοής, ψωρίαση, γρίπη, ρυτίδωση δέρματος, ανικανότητα, στομαχικό έλκος, οπτική νευροπάθεια, ρευματοειδής αρθρίτιδα, τραυματισμοί συνδέσμων, πληγές στους τένοντες, εκφυλισμός κηλίδας, αμβλυωπία καπνού (απώλεια όρασης), φυματίωση, απώλεια δοντιών.
* 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 σε μέση ηλικία. Οι περισσότεροι πεθαίνουν από μία εκ των τριών ασθενειών που συνδέονται με το κάπνισμα, όπως ο καρκίνος των πνευμόνων, η χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (βρογχίτιδα και εμφύσημα) και οι χρόνιες καρδιακές παθήσεις.
* Σεξουαλική ζωή και Αναπαραγωγή. To 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 με 3 κιλά. Η ακριβής αιτία του φαινομένου αυτού είναι άγνωστη, αλλά μπορεί εν μέρει να συνδεθεί με το ότι το κάπνισμα αυξάνει το μεταβολισμό. Άλλωστε, η νικοτίνη δρα ως κατασταλτικό της όρεξης. Οι καπνιστές φαίνεται να συγκρατούν μεγαλύτερες ποσότητες λίπους στο σώμα τους, οδηγούμενοι σε αυξημένο κίνδυνο για διαβήτη, καρδιοαγγειακά νοσήματα, υψηλή πίεση, προβλήματα χοληδόχου κύστης και καρκίνο της μήτρας.

Οφέλη από την διακοπή του καπνίσματος

* 20 λεπτά. Η αρτηριακή πίεση επανέρχεται στα κανονικά επίπεδα. - Ο αριθμός των σφίξεων ομαλοποιείται (ελαττώνεται). - Η θερμοκρασία των χεριών και ποδιών επανέρχεται στο φυσιολογικό (αυξάνει).
* 8 ώρες. Το επίπεδο του μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα είναι φυσιολογικό, το επίπεδο του οξυγόνου αυξάνει και φτάνει στα φυσιολογικά επίπεδα.
* 12 ώρες. Σχεδόν όλη η νικοτίνη έχει αποβληθεί από τον οργανισμό.
* 24 ώρες. Η πιθανότητα καρδιακών επεισοδίων αρχίζει ήδη να μειώνεται.
* 48 ώρες. Βελτιώνονται η αίσθηση της γεύσης και της όσφρησης.
* 72 ώρες. Η αναπνοή γίνεται ευκολότερη. Η αναπνευστική χωρητικότητα των πνευμόνων αυξάνεται.
* 5 ημέρες. Έχουν αποβληθεί από το σώμα τα περισσότερα υποπροϊόντα της νικοτίνης.
* 2 εβδομάδες έως 3 μήνες. Η κυκλοφορία του αίματος συνεχώς βελτιώνεται. - Το περπάτημα γίνεται ευκολότερο. Η λειτουργία των πνευμόνων αυξάνει μέχρι 30%.
* 1 έως 9 μήνες. Λιγότερο λαχάνιασμα. Αύξηση της ενεργητικότητας του σώματος. Καλύτερη κατάσταση των πνευμόνων ικανοί να αντισταθούν σε μολύνσεις.
* 1 έτος. Μειώνεται κατά το ήμισυ ο κίνδυνος καρδιακού επεισοδίου.
* 5 έτη. Έχει ήδη μειωθεί σημαντικά ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του στόματος και του τραχήλου.
* 10 έτη. Μειώνεται ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο πνευμόνων και από άλλες μορφές καρκίνου.
* 15 έτη. Ο κίνδυνος καρδιακών επεισοδίων είναι ο ίδιος με των ανθρώπων που δεν κάπνισαν ποτέ. Όσοι διακόψουν το κάπνισμα αρρωσταίνουν λιγότερο από λοιμώξεις και γενικότερα μειώνουν τις πιθανότητες να εμφανίσουν κάποια από τις ασθένειες που προκαλεί το κάπνισμα. Το σώμα γενικά αποκτά μεγαλύτερη σφριγηλότητα, η αναπνοή είναι καλύτερη και η αντοχή στην κούραση μεγαλύτερη. Στις εγκύους η διακοπή του καπνίσματος επιτρέπει να φτάσει στο έμβρυο περισσότερο οξυγόνο και να αναπτυχθεί σε πιο υγιείς συνθήκες.

Σκοπός του προγράμματος

Σκοπός του προγράμματος είναι να κοπεί το τσιγάρο και να παρθούν τα κατάλληλα μέτρα για να προλάβουμε άτομα τα οποία δεν το έχουν ξεκινήσει να μην το ξεκινήσουν. Στόχοι του προγράμματος για τα άτομα που θέλουν να κόψουν το τσιγάρο είναι να το πάρουν απόφαση, να το πιστέψουν , να διαμορφώσουν χαρακτήρα και να μην παρασύρονται από άτομα που έχουν δίπλα τους και είναι καπνίζοντες. Στόχοι του προγράμματος για τα άτομα που δεν καπνίζουν και πρέπει να τα προλάβουμε είναι να βρούμε σε πια ηλικία υπάρχουν περισσότεροι μη καπνίζοντες και να λάβουμε τα κατάλληλα μέτρα τα οποί θα σας εξηγήσω παρακάτω. Το πρόγραμμα θα εφαρμοστεί σε σχολείο σε μαθητές διότι είναι η κατάλληλη ηλικία για να πετύχουμε άτομα καπνίζοντες και μη και είναι πιο εύκολο να καταλάβουν τη σοβαρότητα του θέματος να διαμορφώσουν χαρακτήρα και να πάρουν τις κατάλληλες αποφάσεις.

Αναγκαιότητα προγράμματος

Η εφαρμογή του προγράμματος είναι αναγκαία διότι πρέπει να μπουν πιο βαθιά στο θέμα του καπνίσματος να δουν περισσότερα πράγματα απ’ όσα έχουν δει , να πληροφορηθούν για τις συνέπειες του καπνίσματος και για τα οφέλη κατά την διακοπή του , να κάνουν δραστηριότητες και να δουλέψουν πάνω σε αυτό. Έτσι πιστεύω θα εμπεδώσουν καλύτερα τι είναι το κάπνισμα και πόσο σοβαρό και θα κάνουν το σωστό.

Προσδοκώμενα αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα περιμένω να είναι θετικά ειδικά στο άμεσο μέλλον αλλά πλήρης επιτυχία θα είναι να σκέφτονται όλα όσα έμαθαν και στο έμμεσο μέλλον έτσι ώστε να μην αλλάξουν απόψεις και μπουν στον άσχημο δρόμο του καπνίσματος. Επίσης πιστεύω πως άτομα τα οποία καπνίζουνε θα σκεφτούν πολύ σοβαρά να το κόψουν και να βοηθήσουν όσους δεν το έχουν ξεκινήσει αλλά και το αντίθετο.

Περιεχόμενο προγράμματος

Το πρόγραμμα μας είναι σχεδιασμένο ώστε να χωριστεί σε 6 μαθήματα , ένα κάθε βδομάδα. Κάθε ένα θα έχει συγκεκριμένο σκοπό τον οποίο θα πετυχαίνουμε με διαφορετικούς τρόπους είτε με πρακτικά είτε θεωρητικά για τι καλύτερη ενημέρωση των νέων .

**Στο πρώτο μάθημα** θα ενημερωθούν οι μαθητές για το τσιγάρο. Δηλαδή τι ακριβώς είναι, επιπτώσεις που προκαλεί στην υγεία και οφέλη από την διακοπή του καπνίσματος κάτι που σας εξήγησα παραπάνω. Επίσης θα ενημερωθούν για τα μέτρα για την διακοπή του καπνίσματος και την απεξάρτηση από τη νικοτίνη.

Αυτά είναι :

* Να μην επηρεάζουν τα συμφέροντα των καπνοβιομηχανιών την πολιτική για τη δημόσια υγεία.
* Να αυξηθούν το κόστος και οι φόροι των τσιγάρων έτσι ώστε να μειωθεί η ζήτησή τους.
* Να ελεγχθεί το λαθρεμπόριο των τσιγάρων.
* Να σταματήσουν η διαφήμιση και η προώθηση προϊόντων καπνού.
* Να αναγράφονται λεπτομερώς τα συστατικά των τσιγάρων πάνω στα πακέτα.
* Η καλλιέργεια καπνού να αντικατασταθεί με άλλες μορφές καλλιέργειας.
* Να απαγορευτεί η πώληση προϊόντων καπνού σε ανηλίκους.
* Να υπάρχει προστασία από την έκθεση στον καπνό.
* Να γίνεται ενημέρωση για τους κινδύνους του καπνίσματος.
* Να προσφέρεται βοήθεια στους καπνιστές για να αντιμετωπίσουν τον εθισμό στον καπνό

Επίσης θα ενημερωθούν σε ποιους καπνιστές θα χρειαστεί ιατρική φροντίδα διότι λίγοι είναι εκείνοι που θα τα καταφέρουν μόνοι τους και αυτό γιατί στη προσπάθεια να κόψουν το τσιγάρο δημιουργούνται συμπτώματα τα οποία δύσκολα ξεπερνάνε μόνοι τους διότι είναι πολύ εξαρτημένοι από τη νικοτίνη.

Αυτή η ενημέρωση θα γίνει με παρουσίαση σε οθόνη με slides.

Τέλος θα δοθεί στους μαθητές ερωτηματολόγιο στο οποίο θα λένε αν καπνίζουν η όχι , αν ναι σκέφτονται να το κόψουν ; .

**Στο δεύτερο μάθημα** θα γίνει κάποια εκπαιδευτική εκδρομή σε μουσείο με κέρινα ομοιώματα στο οποίο θα δουν πως πραγματικά είναι ένας πνεύμονας πριν το κάπνισμα και πως μετά. Εκεί θα βρίσκετε και κάποιος ξεναγός – εκπαιδευτής – ιατρός ο οποίος θα εξηγήσει για ποιο λόγο συμβαίνει αυτό που βλέπουν έτσι ώστε να μη ξεκινήσουν το τσιγάρο οι μη καπνίζοντες αλλά και πώς να αντιμετωπίσουν αυτό που είδαν οι καπνιστές που αποφάσισαν να το κόψουν.

Αυτό θα γίνει για να κάνουμε τα παιδιά να πιστέψουν όλα όσα τους ενημερώσαμε στο προηγούμενο μάθημα , να γίνουν περισσότερο αντιληπτά έτσι ώστε να πάρουν τη σωστή απόφαση και να δημιουργήσουμε περισσότερη θέληση και πίστη σε αυτούς που ήδη έχουν αποφασίσει να σταματήσουν το τσιγάρο.

**Στο τρίτο μάθημα** θα γίνει κάποιο πείραμα με το οποίο θα ενισχύσουμε ακόμη περισσότερο την απομάκρυνση από το τσιγάρο.

Στο πείραμα αυτό θα χρειαστούμε 5 μη καπνιστές (για περισσότερη σιγουριά) στους οποίους θα κάνουμε τεστ μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου. Μετά από μια βδομάδα θα τους βάλουμε σε μια αίθουσα στην οποία θα ρίξουμε καπνό από τσιγάρο το οποίο είναι σα να καπνίζουν και ύστερα θα τους βάλουμε να ξανακάνουν το τεστ μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου. Στο πείραμα αυτό θα διαπιστώσουμε πως είχαν λίγο μικρότερη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου στην δεύτερη απ ότι στην πρώτη.

**Στο τέταρτο μάθημα** θα τους βάλω να κάνουν μια ομαδική εργασία 5 ατόμων μαζεύοντας πληροφορίες από το internet και γράφοντας μου τις επιπτώσεις του καπνίσματος, μέθοδοι διακοπής του, οφέλη από την διακοπή του, μέτρα και πολιτικές κατά του καπνίσματος και τη στάση τους απέναντι στο κάπνισμα. Επίσης θα έβαζα να μου γράψουν τους λόγους για τους οποίους αγνοούν τις επιπτώσεις του καπνίσματος που μου ανέφεραν παραπάνω και καπνίζουν οι έφηβοι. Τέλος θα τις παρουσιάσουν στο μάθημα σε μένα και στους συμμαθητές τους και θα αναλύσουμε , θα σχολιάσουμε και θα συζητήσουμε πάνω σε αυτές.

Με αυτό τον τρόπο βάζουμε τους μαθητές να συλλέξουν και να μάθουν καινούργια πράγματα και να μπουν περισσότερο στο θέμα και να καταλάβουν την επικινδυνότητα του τσιγάρου.

**Στο πέμπτο μάθημα** θα τους κάνω μια ενημέρωση για υποκατάστατα του καπνίσματος για τη βοήθεια των καπνιστών να το κόψουν. Το πιο γνωστό σε όλους μας και με μεγαλύτερο ποσοστό επιτυχίας είναι το ηλεκτρονικό τσιγάρο το οποίο είναι μια ηλεκτρική συσκευή αποτελούμενη από μια μπαταρία, μια ηλεκτρική αντίσταση και ένα χώρο που αποθηκεύεται μικρή ποσότητα που περιέχει νικοτίνη. Με την ενεργοποίηση της μπαταρίας , το υγρό εξατμίζεται και το εισπνέει ο χρήστης.

**Στο έκτο μάθημα**  θα κάμουμε δραστηριότητες – αθλήματα κατά του καπνίσματος για την ενίσχυση του εφ αγωνίζεστε και για να δουν πόσο πιο ωραία είναι η αίσθηση του αθλητισμού την οποία το τσιγάρο εμποδίζει και μας δημιουργεί ακριβώς αντίθετες επιπτώσεις από το κάπνισμα.

Τα αθλήματα θα είναι κυρίος ομαδικά για περισσότερη ψυχαγωγία και θα είναι αθλήματα της αρέσκιας τους.

Αξιολόγηση του προγράμματος

Στο πρώτο μάθημα έδωσα στους μαθητές κάποια ερωτηματολόγια τα οποία ρώταγαν τους μαθητές αν κάπνιζαν η όχι και αν ναι σκέφτονται να το κόψουν ? .Αυτά τα ερωτηματολόγια θα τα ξαναμοιράσω και μετά το παραπάνω πρόγραμμα και τέλος θα τα συγκρίνω.

Τα επιθυμητά αποτελέσματα θα ήταν να είναι περισσότεροι αυτοί που δε καπνίζουν από αυτούς που δε κάπνιζαν πριν διότι αυτό θα σημαίνει πως κάποιοι ήδη ξεκίνησαν τη διαδικασία να σταματήσουν το κάπνισμα. Επίσης επιθυμητό αποτέλεσμα θα θεωρούσα και αν αυτοί που σκέφτονταν να το κόψουν θα ήταν περισσότεροι από πριν.

Επίλογος

Ανακεφαλαιώνοντας το κάπνισμα πηγάζει από πολλούς παράγοντες , ενδογενείς και εξωγενείς και φυσικά είναι πλέον αναμφισβήτητα ότι οδηγεί μέσω πολλών οδών στο θάνατο εκατομμυρίων ανθρώπων. Όμως όπως είδαμε ποτέ δεν είναι αργά για έναν καπνιστή να το αποφασίσει , να το σκεφτεί σοβαρά και με σύνεση και να το διακόψει επιλέγοντας τον τρόπο που τον αντιπροσωπεύει καλύτερα . Ειδικά όσοι δεν καπνίζουν είναι ακόμη πιο εύκολο να μην το ξεκινήσουν από το να το έχουν ξεκινήσει και να προσπαθούν να το σταματήσουν.

Βιβλιογραφία – Δικτυογραφία

* + <http://www.bestrong.org.gr/el/cancer/basicdetails/whatcausescancer/chemicalfactors/tobaccosmoking/>
  + <http://www.hygeia.gr/page.aspx?p_id=728>
  + <http://blogs.sch.gr/lykskala/project/>