

Ξέρετε ότι:

- Το κάπνισμα προκαλεί κάθε χρόνο σ' όλο τον κόσμο 5.000.000 **θανάτους**:
- Το 2025 ο αριθμός αυτός θα φτάσει τα 10.000.000. Στις αναπτυγμένες χώρες το κάπνισμα αποτελεί την κυριότερη αιτία ασθενειών και πρόωρων θανάτων.
- Οι θάνατοι που προκαλεί το κάπνισμα κάθε χρόνο στις ανεπτυγμένες χώρες είναι περισσότεροι από όσους προκαλούν **μαζί**:
 - το **AIDS**, τα **τροχαία ατυχήματα**, οι **ανθρωποκτονίες**, οι **αυτοκτονίες**, η **κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών** και τα **ναρκωτικά**

Μεταξύ των **σοβαρών ασθενειών** που προκαλεί το κάπνισμα συγκαταλέγονται:

- Ο καρκίνος των πνευμόνων, του στόματος, του οισοφάγου, του παγκρέατος, της ουροδόχου κύστεως κ.λ.π.
- Εκτός από τον καρκίνο των πνευμόνων, το κάπνισμα ενοχοποιείται για πολλές μορφές καρκίνου, που εμφανίζονται είτε σε θέσεις άμεσα εκτεθειμένες στον καπνό, είτε σε θέσεις που δρουν τα τοξικά προϊόντα του καπνού που απορροφώνται από τους πνεύμονες και κυκλοφορούν στο αίμα.

- Οι χρόνιες πνευμονοπάθειες όπως είναι η χρόνια βρογχίτιδα, το εμφύσημα, το άσθμα. Η πίσσα με όλα τα βλαπτικά συστατικά της κατακάθεται και καλύπτει τους βρόγχους και τις κυψελίδες των πνευμόνων, όπως ο καπνός της σόμπας κολλά στο εσωτερικό της καμινάδας.
- Οι παθήσεις των στεφανιαίων αγγείων της καρδιάς, του εγκεφάλου και των αγγείων των άκρων του σώματος. Ο καπνός στενεύει τα τοιχώματα των αγγείων και δυσκολεύει την αιμάτωση των κυττάρων. Είναι η κύρια αιτία πρόκλησης εμφραγμάτων, εγκεφαλικών επεισοδίων και γάγγραινας των άκρων.
- Η οστεοπόρωση. Οι καπνίστριες υποφέρουν πιο έντονα από την εξέλιξη της οστεοπόρωσης και τις επιπτώσεις της.
- Η Γονιμότητα Ανδρών και Γυναικών Επηρεάζεται από το Κάπνισμα;
- Το κάπνισμα τσιγάρων προκαλεί βλάβες στις ωοθήκες των γυναικών, επηρεάζουν αρνητικά την παραγωγή οιστρογόνων και βλάπτουν τα ωάρια.
- Μειώνουν την ανδρική γονιμότητα, προκαλώντας αυξημένες ανωμαλίες στην κινητικότητα και το σχήμα των σπερματοζωαρίων.
- Οι αρτηρίες των γεννητικών οργάνων υφίστανται βλάβες και δημιουργεί στυτικές δυσλειτουργίες στους άνδρες.
- Το Κάπνισμα, ενεργητικό ή παθητικό, μπορεί να είναι Αιτία Τύφλωσης;
- Το ενεργητικό ή παθητικό κάπνισμα επιτρέπει την εισχώρηση τοξικών χημικών ουσιών στον οργανισμό επηρεάζοντας τα μικρά αιμοφόρα αγγεία των ματιών και σταδιακά προκαλούν μόνιμες βλάβες.

- Ο Εγκέφαλος Απειλείται από το Κάπνισμα;
 - Η χρόνια στέρηση οξυγόνου που επιφέρει το κάπνισμα προκαλεί αλλαγές στον μεταβολισμό του εγκεφάλου τόσο τον ενεργητικών όσο και των παθητικών καπνιστών, με αποτέλεσμα να πολλαπλασιάζεται ο κίνδυνος για εγκεφαλικό επεισόδιο.
 - Το Κάπνισμα Προκαλεί Πρόωρη Απώλεια Δοντιών;
 - Καθώς μειώνει την άμυνα στο στόμα, τα βακτηρίδια αναπτύσσονται πιο εύκολα στα ούλα, τα οποία υφίστανται φλεγμονή, διογκώνονται, προκαλούν πόνο, αιμορραγούν και κατά συνέπεια υποχωρούν.
 - Το Κάπνισμα Προκαλεί Πρόωρη Γήρανση;
 - Επιδρώντας στα χρωμοσώματα με τον ίδιο περίπου τρόπο που επιδρά το πέρασμα του χρόνου.
 - Το Κάπνισμα Μειώνει τις Πνευματικές μας Ικανότητες;
 - **ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ:** Ο δείκτης νοημοσύνης (IQ) μειώνεται σημαντικά στους καπνιστές, η ψυχοκινητική τους ταχύτητα είναι μειωμένη σε σύγκριση με εκείνη των μη καπνιστών.
 - **ΜΝΗΜΗ:** φαίνεται να πλήττεται από τις τοξικές επιδράσεις του καπνίσματος.