



Άμεσες (βραχυπρόθεσμες)

συνέπειες

του καπνίσματος

- Μυρίζουν τα μαλλιά μας.
- Μυρίζουν τα ρούχα μας.
- Μυρίζει η αναπνοή μας.
- Κιτρινίζουν τα δόντια μας.
- Κιτρινίζουν τα δάχτυλά μας.
- Η επιδερμίδα μας γίνεται πιο τραχιά, πιο σκληρή με συνέπεια να γερνάει γρηγορότερα.
- Μειώνεται η γεύση και η όσφρηση.
- Προκαλεί αδυναμία αυτοσυγκέντρωσης.
- Προκαλεί απώλεια μνήμης.
- Είναι αντι-σεξουαλικό.
- Έχει οικονομικό κόστος.

Έμμεσες (μακροπρόθεσμες) συνέπειες του καπνίσματος

- Ευθύνεται για το 40% των καρκίνων παγκοσμίως, όπως ο καρκίνος του πνεύμονα (8.000 άτομα κάθε χρόνο στην Ελλάδα πεθαίνουν από καρκίνο του πνεύμονα. Το 90% από αυτούς προκαλείται από το κάπνισμα), ο καρκίνος της στοματικής κοιλότητας, του λάρυγγα, του φάρυγγα, του οισοφάγου, της ουροδόχου κύστεως.
- Βλάβες στα εγκεφαλικά αγγεία.
- Καρδιοπάθειες.
- Πνευμονικό εμφύσημα, άσθμα, χρόνια βρογχίτιδα.
- Αλλεργίες.
- Μείωση των αντοχών και της φυσικής άμυνας του οργανισμού.
- Προβλήματα υπογονιμότητας (συστήνεται, μάλιστα, στα ζευγάρια που πρόκειται να μπουν στη διαδικασία να αποκτήσουν παιδιά, εάν είναι καπνιστές, να το σταματήσουν για όσο μεγαλύτερο χρονικό διάστημα γίνεται πριν).
- Σύνδρομο του «αιφνίδιου θανάτου» στα βρέφη.
- Προβλήματα στην ανάπτυξη, εφόσον είμαστε σε ηλικία ανάπτυξης. Συγκεκριμένα, μια ποσότητα της τάξεως των 0,05 γραμμαρίων καθαρής νικοτίνης προκαλεί θάνατο σε ενήλικα, ενώ στα μικρά παιδιά η κατάποση ενός και μόνο τσιγάρου μπορεί να προκαλέσει τον θάνατο.
- **Κάθε τσιγάρο που καπνίζουμε αφαιρεί 11 λεπτά από τη ζωή μας.**

Πηγή: Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία