ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ / Φεβρουάριος - Ιούλιος 2017

14/2/2017 : Ηλεκτρονικό τσιγάρο

Καραλή Μαρία */ ΤΕ Νοσηλεύτρια*

Προϊσταμένη Παθολογικού τμήματος,

Μαχαίρα Βασιλική */ ΔΕ Βοηθός Νοσηλευτών ,*

Σάρκου Λεμονιά */ ΔΕ Βοηθός Νοσηλευτών*

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΗΜΟΣΙΑ ΥΓΕΙΑ – ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

5η Υγειονομική Περιφέρεια
Θεσσαλίας και Στερεάς Ελλάδας

ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΑΜΦΙΣΣΑΣ

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- Ονομάζεται η πρακτική της εισπνοής καπνού προερχόμενου από την καύση φύλλων του φυτού καπνός .
- Η καύση γίνεται συνήθως σε τσιγάρο , πούρο ή με άλλο τρόπο.Η πρακτική αυτή ήταν συνήθεια των κατοίκων της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής ,πριν ακόμη αυτές ανακαλυφθούν από τους Ευρωπαίους.
- Η συνήθεια μεταφέρθηκε στην Ευρώπη και την Ασία μετά το 1556.
- Την δεκαετία του 1920 , Γερμανοί επιστήμονες ανακάλυψαν ότι το κάπνισμα είναι βλαβερό για την υγεία , αλλά η παγκόσμια κοινότητα αναγνώρισε το πρόβλημα σταδιακά μετά το 1950.

ΤΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ '40, Η CAMEL ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΣΕ ΝΑ ΜΑΣ ΠΕΙΣΕΙ ΟΤΙ ΤΟ ΤΣΙΓΑΡΟ ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

"Οι γιατροί συστήνουν τα Camel",

θα μπορούσε να είναι μια ελεύθερη απόδοση του σλόγκαν.

Η ΔΕ MARLBORO ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕ ΜΩΡΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΟΥΛΗΣΕΙ ΤΣΙΓΑΡΑ ΤΗΝ ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ '50

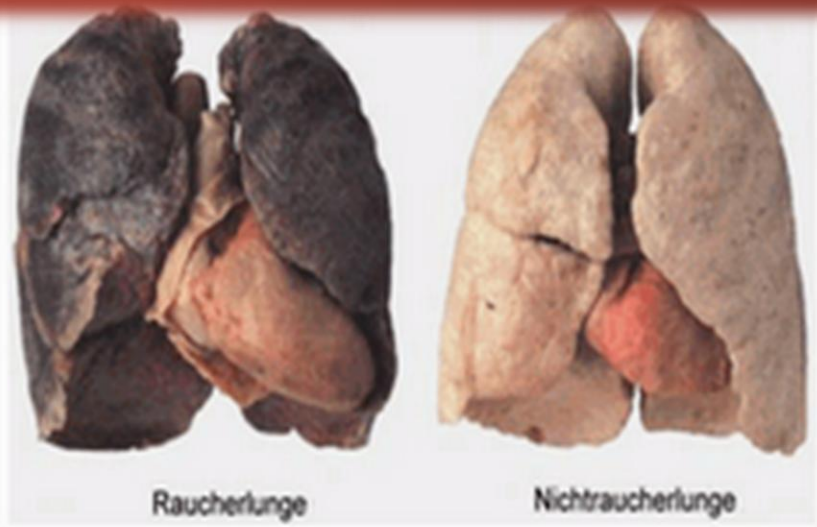
'Πριν με μαλώσεις μαμά, ίσως θα ήταν καλύτερα να ανάψεις ένα Marlboro'

και στη δεύτερη φωτογραφία:

'Μπαμπά, πάντα παίρνεις το καλύτερο, ακόμη και τα Marlboro!'

ΚΑΠΝΙΣΜΑ

- Στα επόμενα χρόνια έγινε κατανοητό ότι το κάπνισμα προκαλεί **καρκίνο**
- (του πνεύμονα αλλά και άλλες μορφές) καθώς και άλλα προβλήματα υγείας.



Οι πνεύμονες του καπνιστού και εκείνου που δεν κάπνισε ποτέ.

Απαγόρευση καπνίσματος:

Τα κράτη έλαβαν μέτρα για το κάπνισμα και ανάλογα με την χώρα τα μέτρα για την συνήθεια του καπνίσματος μπορεί να περιλαμβάνουν **απαγόρευση της διαφήμισης των προϊόντων καπνού , απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους ,**προκειμένου να αποφευχθεί το παθητικό κάπνισμα ,υποχρεωτική σήμανση στα προϊόντα καπνού και άλλα.

Απαγόρευση καπνίσματος:

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ , το **ζήτημα του περιορισμού** αποτελεί ζήτημα για την Δημόσια Υγεία(μείωση της θνησιμότητας και βελτίωση της ποιότητας ζωής).

Η μείωση του καπνίσματος κατά 50% μέχρι το έτος 2020 **,είναι δυνατόν να αποφευχθούν 180 εκατομμύρια θάνατοι** (Παγκόσμια Τράπεζα).

Απαγόρευση καπνίσματος:

- Η απαγόρευση του καπνίσματος σε δημόσιους χώρους ίσχυε από το 1859!!!!
- Το 2002 ψηφίστηκε νόμος για την απαγόρευση όμως παρέμεινε μη ενεργός.
- Τον 09/2008 έγινε αναθεώρηση του νόμου που τέθηκε σε ισχύ την 1η Ιουλίου 2009 (δημόσιοι και ιδιωτικοί χώροι,σταθμούς μεταφορικών μέσων,ταξί πλοία ,μπάρ,νυχτερινά κέντρα…και στις **Υγειονομικές μονάδες**).

Απαγόρευση καπνίσματος:

- **Το Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία 2008-2012** είναι η πρώτη προσπάθεια που γίνεται στην χώρα μας για να αποκτήσουμε στοχευμένη και στρατηγικά σχεδιασμένη πολιτική για την Δημόσια Υγεία και **περιλαμβάνει 15 Σχέδια Δράσης… Άξονες-Δράση… :**

α) Πρόληψη

β) Θεραπεία- Απεξάρτηση

γ) Συντονισμός-Διατομεακή Συνεργασία και Κοινωνική Συμμετοχή

δ) Έρευνα-Τεκμηρίωση - Εκπαίδευση.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Τι είναι?/ Από πού προήλθε??

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι **μια εναλλακτική μορφή καπνίσματος**.

Λειτουργεί χωρίς φυσική φλόγα,

Χρησιμοποιώντας **μικροηλεκτρονική τεχνολογία** παρέχοντας στους χρήστες του την πραγματική εμπειρία του καπνίσματος **χωρίς καπνό,πίσσα και άλλες τοξικές ουσίες.**

Μας ήρθε από την Κίνα,αρχικά αντιμετωπίστηκε ως μέσο διακοπής του τσιγάρου , όμως για άλλους είναι μια εναλλακτική πρόταση καπνίσματος.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Ασφαλές ή όχι ???

- Πολλοί καπνιστές που αποφασίζουν να διακόψουν την βλαβερή αυτή συνήθεια καταφεύγουν στην χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου **ως μια εναλλακτική μέθοδο .**
- Υπολογίζεται ότι περισσότερα από 200.000 ηλεκτρονικά τσιγάρα ανάβουν κάθε μέρα στην χώρα μας.
- Τελικά τι συμβαίνει με τα ηλεκτρονικά τσιγάρα?
- Πόσο βοηθούν στην απεξάρτηση από την νικοτίνη ?
- **Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας διατηρεί επιφυλάξεις ως προς την ασφάλεια αυτών , δεδομένου ότι δεν έχουν διεξαχθεί κλινικές μελέτες σε ότι αφορά τη δράση τους και τη μακροχρόνια επίπτωση της χρήση τους στην υγεία.**

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

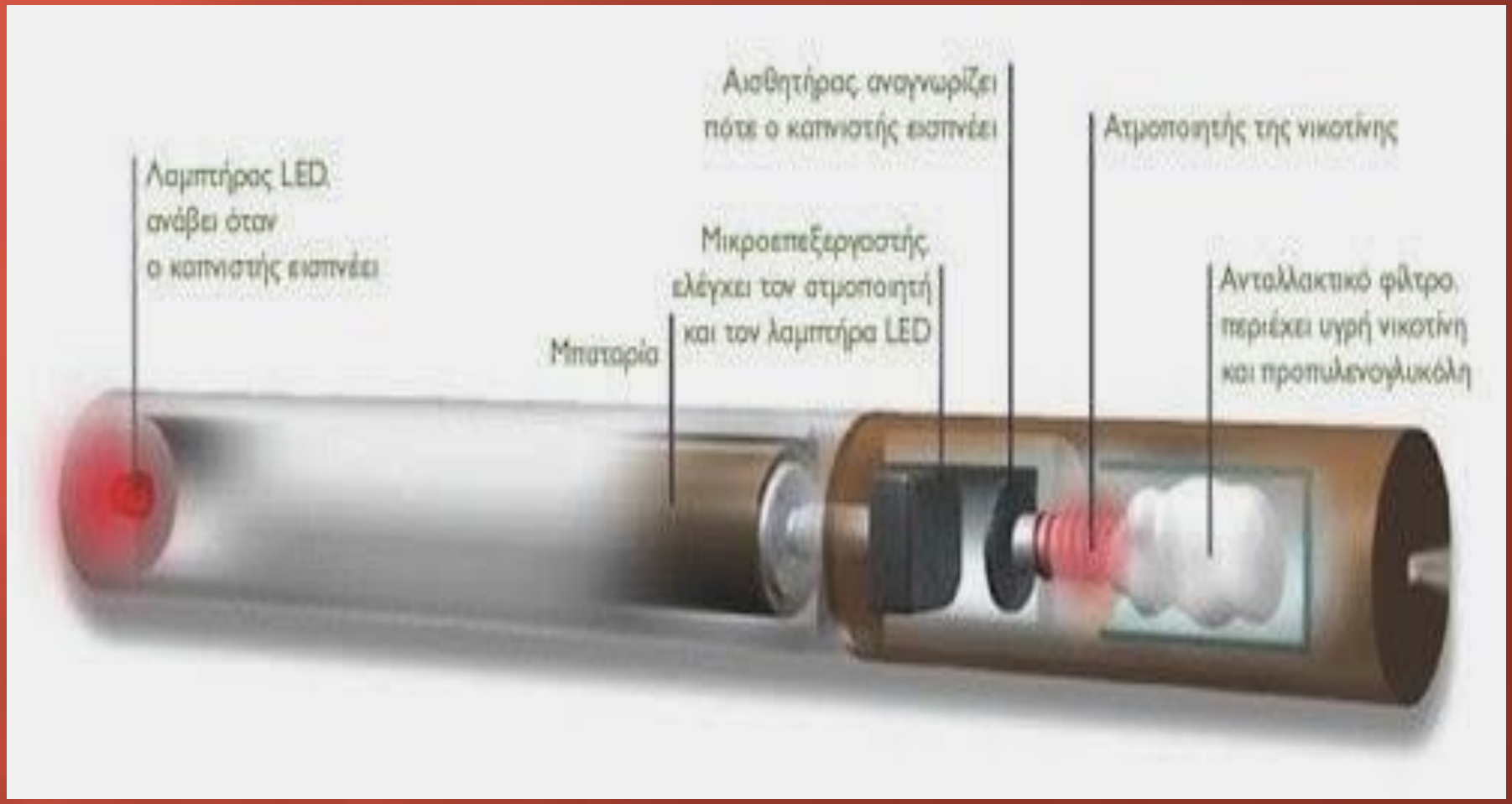
Εγκεκριμένο ή όχι??

- Οι ειδικοί επιστήμονες αναφέρουν πως το ηλεκτρονικό τσιγάρο **δεν είναι εγκεκριμένο βοήθημα διακοπής του καπνίσματος** όπως είναι τα υποκατάστατα νικοτίνης (τσίχλες,επιθέματα) που πωλούνται στα φαρμακεία και χορηγούνται από τα ιατρεία διακοπής καπνίσματος.
- Στο σημείο αυτό επισημαίνουν ότι η όψη και ο τρόπος χρήσης του είναι παρόμοια με αυτά ενός κανονικού τσιγάρου.
- Αυτό σημαίνει ότι χρησιμοποιώντας το ουσιαστικά επαναλαμβάνουμε την κίνηση του καπνίσματος, διαιώνιζοντας έτσι μια συνήθεια που ουσιαστικά μας κρατά δέσμιους του τσιγάρου.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Ασφαλής για την καρδιά ??

- Σύμφωνα με μια νέα μελέτη που παρουσιάστηκε στο ετήσιο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρίας στο Άμστερνταμ.
- **<< Η χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου δεν προκαλεί άμεσες αρνητικές επιπτώσεις στην στεφανιαία κυκλοφορία, στην παροχή αίματος και οξυγόνου στην καρδιά>>.**
- Βέβαια, πρέπει να είμαστε προσεκτικοί και να διευκρινήσουμε ότι αυτό δεν σημαίνει ότι δεν υπάρχουν επιπτώσεις από την μακροχρόνια χρήση.


Αισθητήρας αναγνωρίζει πότε ο καπνιστής εισπνέει
Ατμοποιητής της νικοτίνης
Λαμπτήρας LED, ανάβει όταν ο καπνιστής εισπνέει
Μικροεπεξεργαστής, ελέγχει τον ατμοποιητή και τον λαμπτήρα LED
Αντιλλακτικό φίλτρο, περιέχει υγρή νικοτίνη και προπυλενογλυκόλη
Μπαταρία

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Λόγω της πολύ υψηλότερης θερμοκρασίας που δημιουργείται κατά την καύση του καπνού **σε σύγκριση με την προπυλενογλυκόλη των ηλεκτρονικών τσιγάρων, η παραγωγή αυτών των καρκινογόνων παραγόντων στον ατμό των ηλεκτρονικών τσιγάρων αναμένεται να είναι πολύ χαμηλότερα από αυτή του καπνού των συμβατικών.**

Τα Υπέρ και Τα Κατά!!!

ΥΠΕΡ:

α) Σημαντική βελτίωση της υγείας(τα υγρά αναπλήρωσης δεν περιέχουν καρκινογόνες ουσίες —πίσσα, νικοτίνη ,αρσενικό)

β) Εξοικονόμηση χρημάτων

γ) Ποιότητα ζωής (ο ατμός που παράγεται είναι άοσμος και διασπάται στην ατμόσφαιρα,το άτμισμα επιτρέπεται στους κλειστούς χώρους λόγω απουσίας καύσης και καπνού)

ΚΑΤΑ :

α) Όχι απεξάρτηση από την Νικοτίνη(η απεξάρτηση εξαρτάται εξ'ολοκλήρου από εμάς)

β) Αλλεργίες

(η προπυλενογλυκόλη προκαλεί κάποιες αλλεργείες ή αφυδάτωση….η φυσική γλυκερίνη όχι…)

γ) Διαφορετική Γεύση.

Νέα Τάση!!!!!

Ενώ στην αρχή εμφανίστηκε ως ένα προϊόν που θα βοηθούσε στο κόψιμο του τσιγάρου,σύμφωνα με διεθνείς στατιστικές **όχι μόνο δεν βοήθησε να κόψουν το τσιγάρο αλλά δημιούργησε και μια καινούργια κοινωνία καταναλωτών , αυτών που καπνίζουν (ατμίζουν) ηλεκτρονικό τσιγάρο και δεν είχαν** καπνίσει ποτέ πριν ιδιαίτερα στην νέα γενιά.

Αντιδράσεις --- Μέτρα !!!

Παρά τις τεράστιες αντιδράσεις της βιομηχανίας ηλεκτρονικού τσιγάρου (ετήσιος τζίρος 2 δις ευρώ) η Επιτροπή Φαρμάκων και Τροφίμων των ΗΠΑ αποφάσισε **από τις 8 Αυγούστου 2016 :**

α) Να απαγορεύεται η πώληση αυτών σε άτομα κάτω των 16 χρόνων και με επίδειξη ταυτότητας κάτω των 25 ετών.

β) Να απαγορεύεται η πώληση ηλεκτρονικών πακέτων από αυτόματα μηχανήματα

γ) Να μην διαφημίζονται στο διαδίκτυο ή να είναι χορηγοί σε τηλεοπτικά προγράμματα

δ) Θα εκδοθούν και οι προειδοποιήσεις που θα πρέπει να αναφέρονται στα πακέτα των ηλεκτρονικών τσιγάρων.

Στην Ελλάδα επικρατεί ένα χάος γύρω από αυτό το θέμα όπου κανένα μέτρο δεν παίρνεται και αυτά τα νομοθετήματα δεν εφαρμόζονται….!!!!

Έρευνες για τα e-cigarettes:

Πολλοί ερευνητές συμφωνούν ότι τα e-cigarettes είναι πολύ ασφαλέστερα από τα συμβατικά (7000 χημικές ουσίες/60καρκινογόνες), **αλλά οι επιπτώσεις από την μακροχρόνια χρήση παραμένουν άγνωστες.**

Έρευνα που δημοσιεύτηκε στην ιατρική επιθεώρηση (21/01/2016)New England Journal of Medicine διαπιστώθηκε ότι οι ατμοποιητές που θερμαίνουν τα υγρά αναπλήρωσης παράγουν έναν τύπο φορμαλδεΰδη που μέχρι σήμερα δεν είχε ανιχνευτεί , **καθιστώντας τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου από την εν λόγω ουσία 5 με 15 φορές υψηλότερο σε σχέση με τα συμβατικά τσιγάρα .**

e-cigarettes

Ο δρ.Μάσιετζ Λ. Γκόνιεβιτς που υπογράφει την μελέτη για την φορμαλδεΰδη στο υγρό άτμισης, η οποία δημοσιεύτηκε τον περασμένο χρόνο στην επιθεώρηση Nicotine and Tobacco,δήλωσε ότι απαιτείται παραιτέρω έρευνα για να καθοριστεί ο κίνδυνος από το νέο αυτό τύπο της καρκινογόνου ουσίας.

e-cigarettes

Ο δρ. Τζέιμς Πάνκοου είναι ένας από τους συγγραφείς της μελέτης της New England Journal,δήλωσε ότι τα

e-cigarettes θα μπορούσαν παρ΄όλα αυτά να συνεχίσουν να είναι λιγότερο επικίνδυνα από τα συμβατικά.

Εκτιμά ότι χρειάζεται να περάσουν πέντε με δέκα χρόνια μέχρι οι ερευνητές να μπορέσουν να καταλήξουν σε σαφή συμπεράσματα για τη μακροχρόνια χρήση των e-cigarettes.

Ερευνητική Εργασία των Stepanov et al (2006)

Στην ερευνητική εργασία των Stepanov et al (2006), η οποία πραγματοποιήθηκε στο καρκινικό κέντρο του Πανεπιστημίου της Μιννεσότα, με τη χρήση ειδικών χρωματογράφων, αναφέρεται πίνακας με τα μέγιστα επίπεδα νιτροσαμινών σε τσιγάρα και εναλλακτικά προϊόντα παροχής νικοτίνης σε ng/g, (νανογραμμάρια ανά γραμμάριο) εκτός από την τσίχλα νικοτίνης που είναι ng/τεμάχιο τσίχλας και το έμπλαστρο που είναι ng/έμπλαστρο. Οι νιτροσαμίνες είναι χημικά συστατικά της δομής: R1N(-R2)-N=O και μερικά από αυτά είναι καρκινογόνα.

Νιτροσαμίνες

Συγκεκριμένα, οι Νιτροσαμίνες ενοχοποιούνται για την πρόκληση διαφόρων μορφών καρκίνου σε ένα μεγάλο εύρος ζωντανών οργανισμών, **γεγονός που συνιστά ότι μπορεί επίσης να είναι καρκινογόνες και για τον άνθρωπο.**

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Τα ηλεκτρονικά τσιγάρα επεκτείνουν τη συνήθεια του καπνίσματος στη νεολαία, καθώς προσελκύουν εφήβους 'χαμηλού κινδύνου', οι οποίοι αλλιώς δεν θα άρχιζαν να καπνίζουν.

Σε αυτό το συμπέρασμα κατέληξε μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα, που καταρρίπτει τον μύθο ότι χάρη στο ηλεκτρονικό τσιγάρο μειώνεται το κάπνισμα μεταξύ των νέων.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΣΙΓΑΡΟ

Διαπιστώθηκε ότι το κάπνισμα μεταξύ των εφήβων εμφανίζει μια τάση μείωσης μετά το 2004, η οποία όμως δεν επιταχύνθηκε -το αντίθετο- μετά την εμφάνιση των ηλεκτρονικών τσιγάρων μεταξύ 2007-2009.

Στην πραγματικότητα, η συνδυασμένη χρήση συμβατικών και ηλεκτρονικών τσιγάρων από τους εφήβους μετά το 2014 ήταν μεγαλύτερη από ότι το 2009.

Συμπεράσματα

- Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι ένα καταναλωτικό προϊόν που μπορεί να εμπεριέχει και νικοτίνη.
- Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι φαρμακευτικό προϊόν.
- Δεν υπόσχεται σε καμία περίπτωση την απεξάρτηση από την νικοτίνη.
- Το βασικό συστατικό των υγρών αναπλήρωσης ηλεκτρονικού τσιγάρου είναι η προπυλενογλυκόλη, η οποία είναι επίσης και βασικό συστατικό πολλών εισπνεόμενων φαρμάκων.
- Η βιομηχανία του ηλεκτρονικού τσιγάρου απευθύνεται αποκλειστικά σε ενήλικους καπνιστές.
- Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν περιλαμβάνει τις χημικές και καρκινογόνες ουσίες που βρίσκονται στο παραδοσιακό τσιγάρο.

Συμπεράσματα

- Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι λιγότερο επιβλαβές από το παραδοσιακό. Το άτμισμα στους δημόσιους χώρους δεν βλάπτει τους συνανθρώπους μας που δεν ατμίζουν.
- Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν είναι μία «κρυφή απόλαυση» που αφορά λίγους. Είναι μία ραγδαία αναπτυσσόμενη συνήθεια και αγορά.

Με αφορμή την

Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καπνίσματος «31 Μαίου»

καλό θα είναι όσοι καπνίζουν να γνωρίζουν τις χημικές – τοξικές ουσίες που παίρνουν και όσοι δεν καπνίζουν να γνωρίζουν γιατί δεν πρέπει να αρχίσουν το τσιγάρο ,ούτε το συμβατικό ούτε το ηλεκτρονικό !!!!!!!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- http://www.msn.com/el-gr/health/medical/%CF%84%CE%B1-

Ευχαριστούμε πολύ …..