



## Άλλα φυλλάδια

Σημειώστε πληροφόρηση που θέλετε να σας στείλουμε

- Αλκοόλ
- Κοκαΐνη
- Μαριχουάνα
- Ηρωίνη
- Τι είναι Εθισμός;
- Εξάρτηση στο Αλκοόλ και τα Ναρκωτικά
- Αμφεταμίνες (Σπίντ)
- Ηρεμιστικά Χάπια
- Πληροφοριακός Οδηγός Υπηρεσιών για Ναρκωτικά (For Service Providers)

Γλώσσα προτίμησης  Αγγλικά  Ελληνικά

Όνομα \_\_\_\_\_

Διευθυνση \_\_\_\_\_

Ταχ. Κώδικας \_\_\_\_\_

Σχόλια \_\_\_\_\_

Επιστρέψτε στην - AGWS, 7 Union Street, Brunswick Victoria

Οι καρκίνοι αιμορραγούν επειδή καταστρέφουν τους φυσιολογικούς ιστούς. Μερικές φορές, ένας καρκίνος μεγαλώνει πολύ γρήγορα και τότε ένα μέρος του αποβάλλεται, προκαλώντας αιμορραγία.

Ένας όγκος σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος μπορεί να σημαίνει καρκίνο. Στο μπροστινό μέρος του λαιμού, ένας όγκος μπορεί να είναι το πρώτο σημάδι καρκίνου του θυροειδούς. Στο πίσω μέρος του λαιμού, στις μασχάλες ή στο υπογάστριο, οι όγκοι μπορεί να σημαίνουν καρκίνο των λεμφατικών αδένων. Άλλα ύπουλα και ήπια συμπτώματα καρκίνου των εντέρων μπορούν να είναι επίμονος πονός στην κοιλιά, δυσπεψία, υπερβολικά αέρια ή μια αλλαγή στις κενώσεις - δυσκοιλιότητα ή διάρροια. Όλα αυτά σημαίνουν ότι αν έχετε αυτά τα συμπτώματα θα πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας και να κάνετε μια προσεκτική εξέταση. Πάνω από 60% των καρκίνων αυτών μπορεί να εντοπιστεί με πρωκτοσιγμοειδοσκόπηση, μια εξέταση που οι περισσότεροι γιατροί μπορούν να κάνουν στο ιατρείο τους. Ο καρκίνος του στομάχου ή του οισοφάγου μπορεί να προκαλέσει δυσπεψία—ρέψιμο, φούσκωμα, καούρα ή ένα συναίσθημα ναυτίας μετά το φαγητό. Η δυσκολία στην κατάποση είναι το κυριότερο σύμπτωμα καρκίνου του οισοφάγου. Ο καρκίνος του οισοφάγου, όπως υποστηρίζουν πολλοί γιατροί, είναι πιο συχνός σε κείνους που πίνουν και καπνίζουν μαζί. Αυτά είναι μερικά από τα σήματα κινδύνου του καρκίνου. \*\*\*\*\*

Βιβλιογραφία:  
\* «Η Αλήθεια για τα Ναρκωτικά», Μαικ Ροκ  
\*\* «Instant Calm», Paul Wilson  
\*\*\*«Καλύτερη Ζωή», Τεύχος 7  
\*\*\*\* «Breaking Free from Compulsive Eating», Geneen Roth  
\*\*\*\*\*«Καλύτερη Ζωή», Τεύχος 7

Κείμενο Αντόνης Μαγκλής  
Αυστραλοελληνική Κοινωνική Πρόνοια  
7 Union Street, Brunswick, Victoria 3056  
(03) 9388 9998

Πρόγραμμα χρηματοδοτημένο από το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Υγείας και Φροντίδας Ηλικιωμένων

# Καπνός - Νικοτίνη



Αυστραλοελληνική  
Κοινωνική Πρόνοια  
Τηλ. (03) 9388 9998

## Τι είναι ο καπνός;

Ένα φυτό που τα φύλλα του περιέχουν πίσσα και νικοτίνη. Καπνίζεται, μασιέται και μπορεί ακόμα να απορροφηθεί από έναν ειδικό λευκοπλάστη που εφαρμόζεται στο σώμα. Μπορεί επίσης να ρουφηχτεί από τη μύτη ή ακόμα να μασηθεί σαν τσίχλα νικοτίνης. \*

## Τι επιδράσεις έχει;

Το κάπνισμα καπνού σου δημιουργεί την επιθυμία να καπνίσεις περισσότερο. Όταν τον μασάς συμβαίνει πάλι το ίδιο. Η ακατάσχετη επιθυμία που έχει κάποιος για να καπνίσει προκαλεί νευρικότητα και ανησυχία μέχρι το επόμενο τσιγάρο. Το εξαρτησιογόνο συστατικό του καπνού είναι η νικοτίνη. Μόλις ληφθεί, απορροφάται από το κυκλοφοριακό σύστημα γρήγορα δημιουργώντας την ανάγκη για περισσότερη ποσότητα. Η αρχική αίσθηση αναγούλας ξεπερνιέται γρήγορα.

Είναι πολύ εξαρτησιογόνα ουσία. Είναι σχεδόν αδύνατο να βρει κανείς κάποια ουσία που να προκαλεί εξάρτηση σε μεγαλύτερο βαθμό από τον καπνό. Είναι γνωστό πως προκαλεί καρκίνο στους πνεύμονες, στο στόμα και στο λαιμό, βρογχική λοίμωξη, καρδιοπάθεια, θρόμβωση του αίματος, καρδιακές προσβολές, έλκη και κακή κυκλοφορία του αίματος.

Οι λευκοπλάστες νικοτίνης φοριούνται από αυτούς που επιθυμούν να σταματήσουν το κάπνισμα. Με αυτό τον τρόπο παρέχεται στον οργανισμό η ποσότητα νικοτίνης που ζητά. Με αυτή τη μέθοδο κάποιοι καταφέρνουν τελικά να σταματήσουν το κάπνισμα, αλλά συνολικά έχει υψηλό ποσοστό αποτυχίας. Πολλοί είναι αυτοί που προσπαθούν να σταματήσουν το κάπνισμα μασουλώντας τσίχλες νικοτίνης. \*\*

## Άλλοι κίνδυνοι

Τα στοιχεία με ακρίβεια δείχνουν ότι ο καπνός είναι το πιο θανατηφόρο ναρκωτικό στον κόσμο.

Το 1990, 390.000 άτομα πέθαναν εξαιτίας του τσιγάρου – περισσότεροι δηλαδή απ' ότι από AIDS, ναρκωτικά, φωτιές, αυτοκινητιστικά δυστυχήματα και δολοφονίες μαζί. Το κάπνισμα θανατώνει επίσης χιλιάδες παθητικούς καπνιστές – άτομα που αναγκάζονται να εισπνέουν τον καπνό των άλλων.

Το κάπνισμα προκαλεί 115.000 θανάτους το χρόνο. Το κάπνισμα επίσης, ευθύνεται για το 30% των θανάτων από καρδιακή προσβολή, δηλαδή γύρω στους 165.000 θανάτους το χρόνο, συν άλλους 33.000 θανάτους από εγκεφαλικά. Η νικοτίνη και το μονοξειδίο του άνθρακα στον καπνό του τσιγάρου είναι οι κύριοι ένοχοι που προκαλούν καρδιακές παθήσεις. Η νικοτίνη προκαλεί το αίσθημα της χαλάρωσης καθώς και τον εθισμό στο κάπνισμα.

Οι καπνιστές έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να πάθουν καρκίνο στο στόμα, στο λάρυγγα, στον οισοφάγο, στο πάγκρεας, στο σκώτι και στα νεφρά απ' ότι οι μη καπνιστές. Το εμφύσημα (μία αρρώστια που προκαλείται απ' το κάπνισμα) καταστρέφει τους ιστούς των πνευμόνων, φέρνοντας έτσι θάνατο από ασφυξία. Περίπου 60.000 άτομα το χρόνο πεθαίνουν από εμφύσημα εξαιτίας του τσιγάρου. Το έλκος στο στομάχι ή στο δωδεκαδάκτυλο είναι 60% πιο συχνά στους καπνιστές. Το κάπνισμα επιταχύνει επίσης την οστεοπόρωση. Το κάπνισμα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ανάπτυξη του εμβρύου και αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου μετά τη γέννα. \*\*\*

## Προφυλάξεις

Περισσότερο από το 80% των καρκίνων του πνεύμονα και 50% των καρκίνων του σκωτιού μπορούν να αποφευχθούν αν οι χρήστες σταματούσαν να καπνίζουν. Καθώς η νικοτίνη και το μονοξειδίο του άνθρακα φεύγουν από το σώμα, ο κίνδυνος για καρδιακή πάθηση ελαττώνεται δραματικά.

Επίσης, αν και ο κίνδυνος για καρκίνο ελαττώνεται πιο αργά, δεν παύει να μειώνεται καθώς περνούν εβδομάδες και μήνες χωρίς κάπνισμα.

Άλλες ωφέλειες που αποκτάμε κόβοντας το τσιγάρο συμπεριλαμβάνουν ένα αίσθημα νίκης, μεγαλύτερο αυτοσεβασμό, ευχάριστη αναπνοή, καλύτερη αίσθηση γεύσης, μεγαλύτερη αντοχή, καλύτερη υγεία και ενέργεια, ένα συναίσθημα καλής γενικής κατάστασης και απελευθέρωση από μια άβολη και ακριβή συνήθεια. Τα άτομα που κόβουν το κάπνισμα έχουν 30% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από κάποια ασθένεια που σχετίζεται με το κάπνισμα. Επίσης, τα άτομα αυτά ζούν κατά μέσο όρο 8,3 χρόνια περισσότερο από τη στιγμή που κόβουν το κάπνισμα απ' ότι θα ζούσαν αν συνέχιζαν τη συνήθεια. Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει πως το κάθε τσιγάρο κόβει 12 λεπτά από τη ζωή του καπνιστή. \*\*\*\*

## Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης

Η βραχνάδα μπορεί να είναι σημάδι καρκίνου του λάρυγγα και ο επίμονος βήχας μπορεί να αντιπροσωπεύει καρκίνο του πνεύμονα. Ο καρκίνος του πνεύμονα είναι ο πιο κοινός καρκίνος στους άνδρες και αυξάνεται γρηγορότερα από κάθε άλλο καρκίνο σε άνδρες και γυναίκες ανεξαιρέτως. Οι περισσότερες ιατρικές αρχές είναι σίγουρες ότι το κάπνισμα συμβάλλει στην ανάπτυξη καρκίνου του πνεύμονα. Η λύση; Σταματήστε το κάπνισμα. Αν δεν καπνίζετε, μην το αρχίσετε.

Όλοι οι ενήλικες θα πρέπει να κάνουν ένα ετήσιο τσεκ-απ (γενικές εξετάσεις) και ακτινογραφία θώρακος. Οι καπνιστές, ιδιαίτερα οι μεσήλικες, θα πρέπει να κάνουν τσεκ-απ δύο φορές το χρόνο. Μερικά από τα σήματα κινδύνου του καρκίνου συμπεριλαμβάνουν ασυνήθιστη αιμοραγία ή εκκρίσεις, όγκος ή σκλήρυνση στο στήθος ή αλλού, μια πληγή που δεν κλείνει, επίμονη αλλαγή στις συνήθειες εντέρων ή κύστης, επίμονη βραχνάδα ή βήχας, επίμονη δυσπεψία ή δυσκολία στην κατάποση.