

# ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ



ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ Β 1ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

# ΚΑΠΝΙΣΜΑ



# Σημαντικά δεδομένα το κάπνισμα ...



Οργανισμός, εκ των

> Ο καπνός του τσιγάρου περιέχει >4.000 χημικές ουσίες, διαφορετικές ιδιότητες και επιδράσεις στον ανθρώπινο οποιών >250 είναι επιβλαβείς και >50 είναι καρκινογόνες.

> Το κάπνισμα στοιχίζει ετησίως τη ζωή περίπου 8 εκατομμυρίων ανθρώπων περιλαμβάνοντας και 1.2 εκατομμύρια θανάτων μη καπνιστών που όμως εκτίθενται στο παθητικό κάπνισμα.

> Επιλέγοντας το κάπνισμα, οι άνθρωποι αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης διαφόρων νόσων και μειώνουν το προσδόκιμο επιβίωσής τους.

> Η Ελλάδα, σύμφωνα με στοιχεία του 2019, έχει το τρίτο υψηλότερο ποσοστό ενήλικων καθημερινών καπνιστών (24,9%) μεταξύ των χωρών του ΟΟΣΑ. Μόνο 1 στους 4 Έλληνες αναφέρουν 1 τουλάχιστον προσπάθεια διακοπής κατά τη διάρκεια του τελευταίου έτους, η συντριπτική πλειοψηφία εξ αυτών είναι καπνιστές ανώτερου κοινωνικό-οικονομικού επιπέδου

> Έχει υπολογιστεί, ότι κάθε τσιγάρο που καπνίζεται αφαιρεί κατά μέσο όρο 5 λεπτά από τη ζωή του καπνιστή. Έχει επίσης υπολογιστεί, ότι κάθε 6 δευτερόλεπτα ένας άνθρωπος πεθαίνει εξ' αιτίας του καπνίσματος και της έκθεσης στο παθητικό κάπνισμα.

> Σήμερα στην Ελλάδα, το κάπνισμα αποτελεί την αιτία σχεδόν του 25% των θανάτων μεταξύ των ανδρών και του 7,5% των θανάτων μεταξύ των γυναικών.

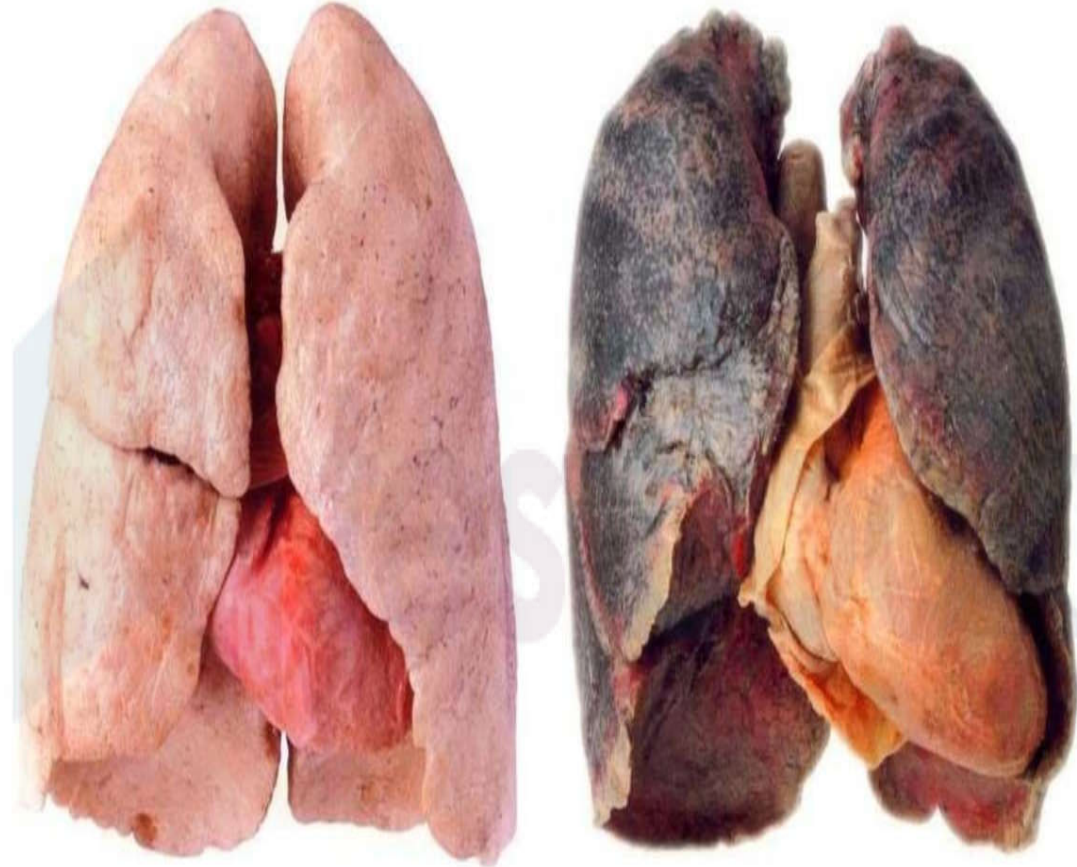
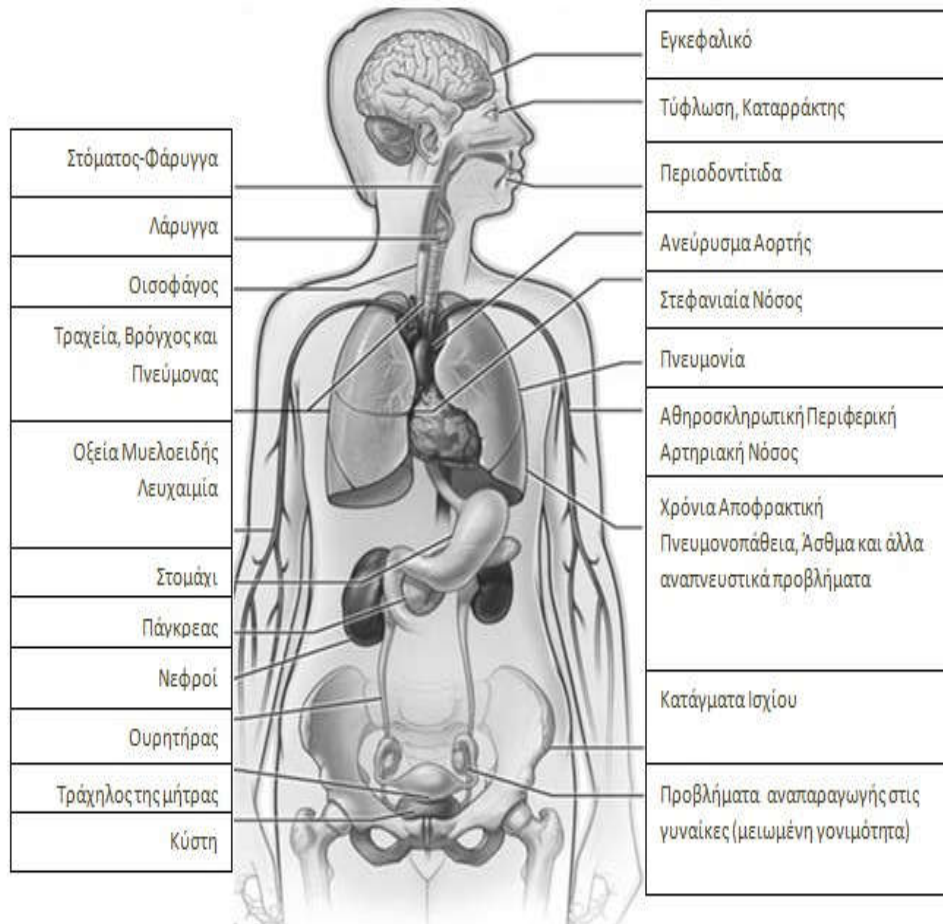
# Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στην υγεία

...

## ΚΑΠΝΙΣΜΑ

### Καρκίνοι

### Χρόνια Νοσήματα



Healthy Lung

Smoker's Lung

# Κάπνισμα και εγκυμοσύνη

Το κάπνισμα επιδρά αρνητικά στην υγεία της εγκύου και οι κίνδυνοι αυτοί περιλαμβάνουν:

- > Περισσότερες επιπλοκές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και του τοκετού .
- > Αυξημένο κίνδυνο αποβολών.
- > Αυξημένο κίνδυνο πρόωρης γέννησης ή θνησιγένειας.
- > Καθυστέρηση της ανάπτυξης του εμβρύου.

Υπάρχουν, επίσης, κίνδυνοι για την υγεία του μωρού :

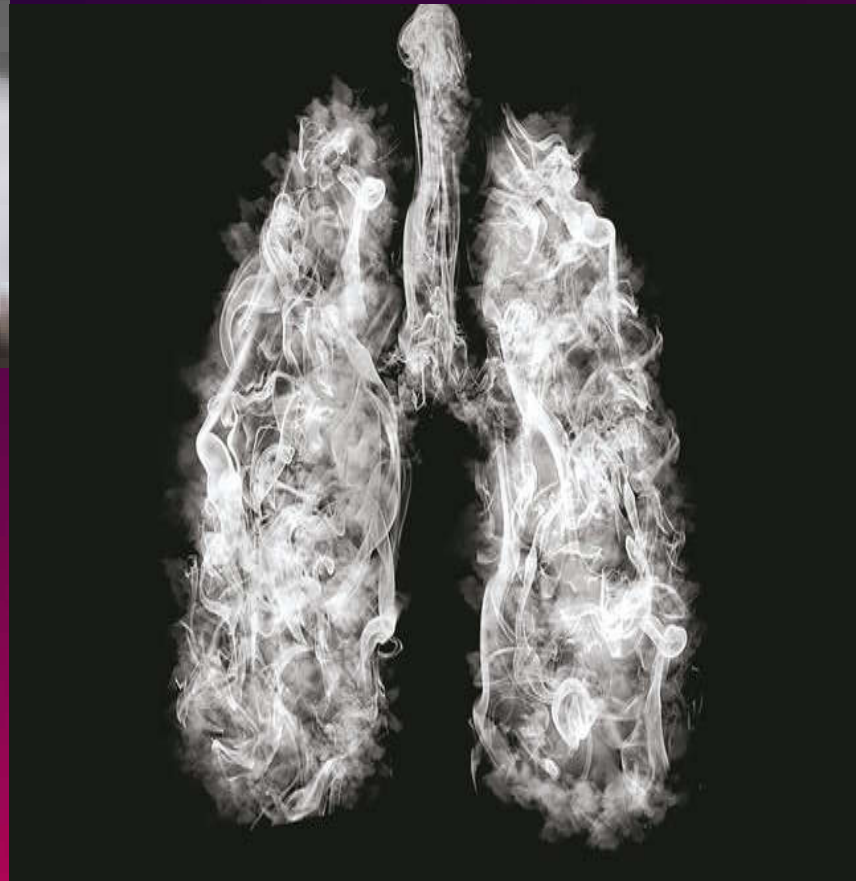
- > Αυξημένος κίνδυνος περιγεννητικής θνησιμότητας και πρόωρου τοκετού.
- > Χαμηλό βάρος γέννησης των βρεφών.
- > Αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης διαταραχών συμπεριφοράς μάθησης στην εφηβική ηλικία.
- > Αυξημένος κίνδυνος λοιμώξεων του κατώτερου αναπνευστικού συστήματος των βρεφών
- > Αυξημένος κίνδυνος εμφάνισης χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθειας κατά την ενήλικη ζωή του παιδιού.
- > Αυξημένος κίνδυνος εκδήλωσης άσθματος κατά την παιδική ηλικία.



# ΑΤΜΙΣΜΑ ;;;



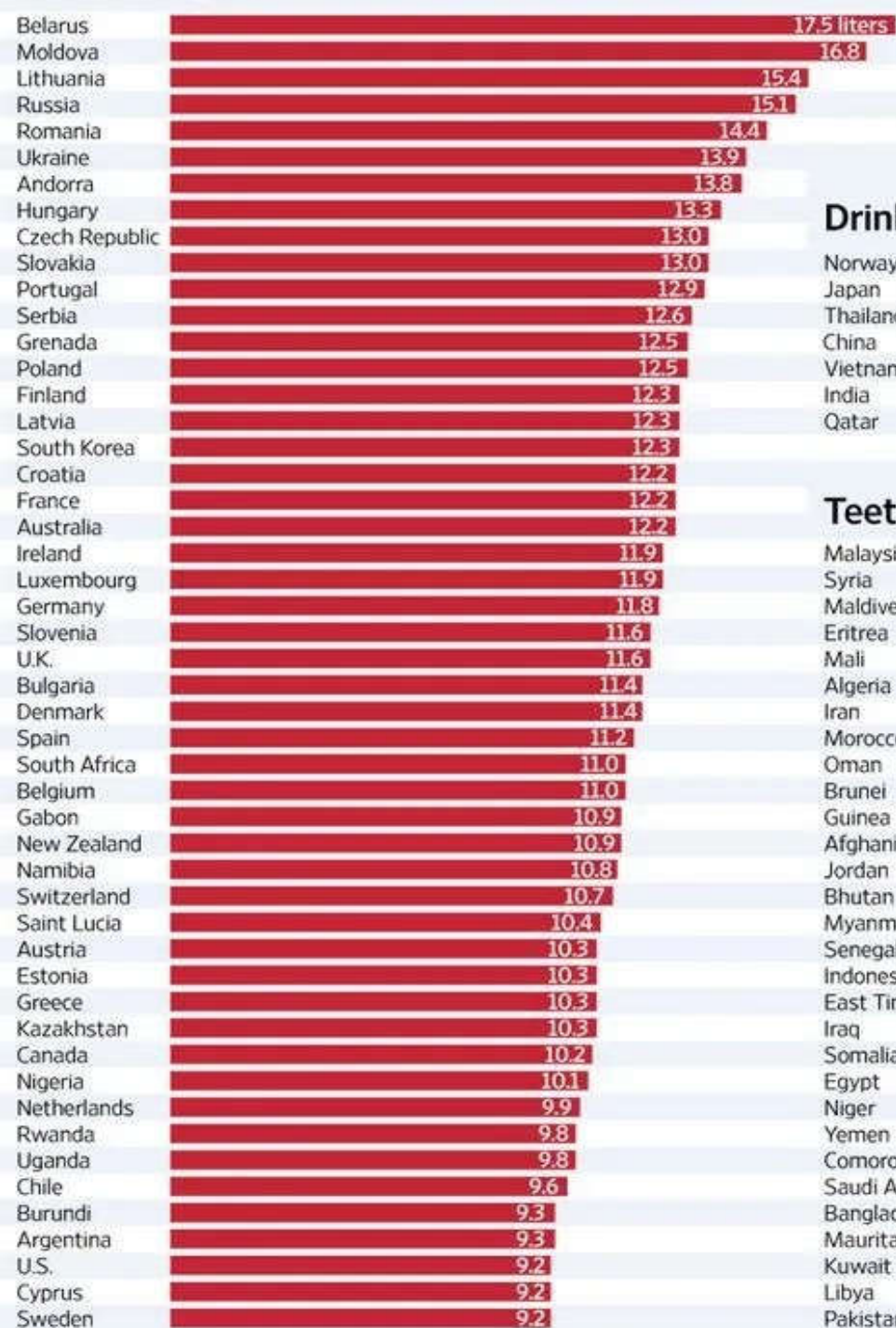
Η EVALI (e-cigarette or vaping product use-associated lung injury) είναι η νόσος των ατμιστών. Σύμφωνα με μελέτη ειδικών της κλινικής Mayo στις ΗΠΑ οι πνεύμονες φαίνεται να υφίστανται χημικά εγκαύματα από το άτμισμα που μοιάζουν σε κάποιες περιπτώσεις με εκείνα που είχαν υποστεί άτομα τα οποία εκτέθηκαν σε δηλητήρια όπως το αέριο μουστάρδας, ένα χημικό όπλο που χρησιμοποιήθηκε στον Α' Παγκόσμιο Πόλεμο.



ΚΑΤΑΧΡΗΣΗ



## Off the wagon



## Drinking in moderation



## Teetotal



Note: Total, recorded and unrecorded alcohol per capita consumption, in liters of pure alcohol, for population aged 15 years or over in 2010.

Sources: World Health Organisation (data); Bloomberg News (photo)

Henry Williams/The Wall Street Journal



# ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Ο αλκοολισμός είναι μια πάθηση που επηρεάζεται από γενετικούς, ψυχολογικούς, κοινωνικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες, οι οποίοι έχουν σημαντικό αντίκτυπο στην υγεία και τη συμπεριφορά ενός ατόμου.



ΤΑ

5

## ΣΤΑΔΙΑ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

- Το πρώτο στάδιο αφορά περισσότερο στην εύκολη πρόσβαση στο αλκοόλ παρά στην κατάχρηση του ποτού.
- Το δεύτερο στάδιο περιλαμβάνει τον πειραματισμό και την περιστασιακή κατανάλωση έως και τη συστηματική εβδομαδιαία κατανάλωση αλκοόλ. Η αλόγιστη κατανάλωση με σκοπό τη μέθη ή η υπερκατανάλωση σε μια συγκεκριμένη περίπτωση είναι χαρακτηριστική στο στάδιο αυτό.
- Στο τρίτο στάδιο αυξάνεται περαιτέρω η συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ, ακόμη και σε καθημερινή βάση.
- Κατά το τέταρτο στάδιο, ο χρήστης πλέον καταναλώνει συστηματικά, τον απασχολεί η κατανάλωση ή η αποχή από αυτή και αντιμετωπίζει προβλήματα κοινωνικής, επαγγελματικής φύσης
- Στο πέμπτο και τελευταίο στάδιο, το άτομο αισθάνεται φυσιολογικό μόνο όταν πίνει

# ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

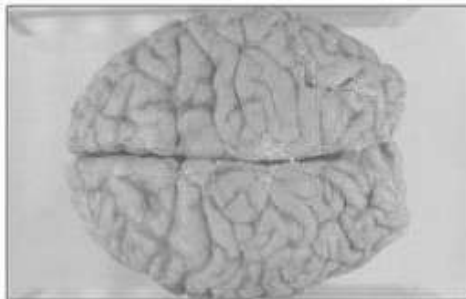
## Βραχυπρόθεσμες

- Δυσκολία στη συγκέντρωση
- Επικίνδυνη συμπεριφορά
- Μειωμένα αντανακλαστικά
- Ατυχήματα

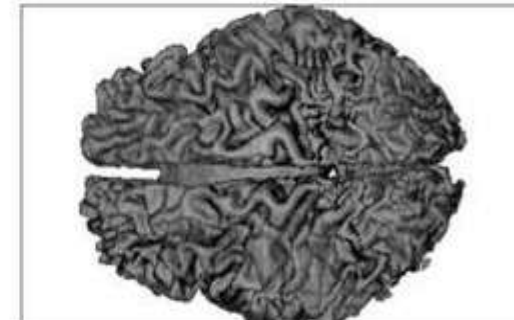
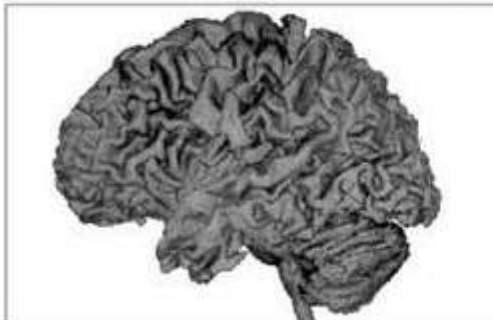
## Μακροπρόθεσμες

- Ηπατικά προβλήματα
- Καρκίνος
- Καρδιοπάθειες
- Εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα
- Εγκεφαλική βλάβη
- Προβλήματα ψυχικής υγείας

A. The brain of a normal elderly person



C. The brain of a person with alcoholism



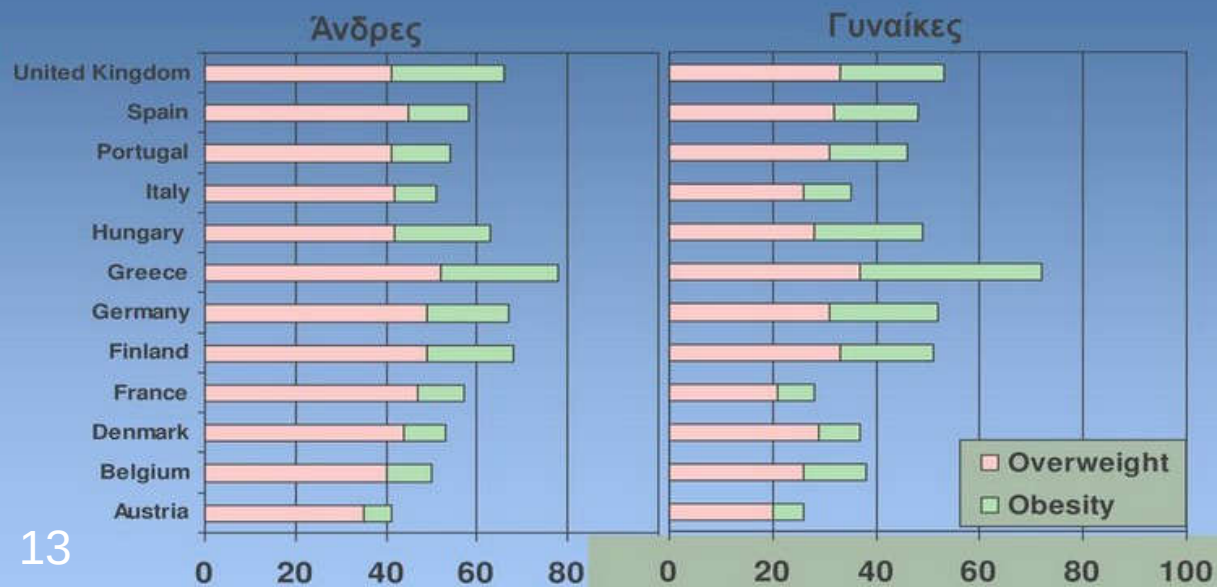
# ΚΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Η κακή διατροφή δεν επηρεάζει μόνο τους ενήλικες αλλά και τα παιδιά. Η πρόχειρη διατροφή μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα σωματικής ανάπτυξης, συγκέντρωσης στο σχολείο, αλλά και να επηρεάσει την κοινωνικότητα και κατά συνέπεια τον χαρακτήρα τους.



## Υπέρβαροι και παχύσαρκοι στην Ευρώπη



Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι στην Ελλάδα το 53,7% των ενηλίκων (πάνω από 20 ετών) είναι υπέρβαρο και το 20,1% παχύσαρκο.

Αντίστοιχα για τα παιδιά (10-18 ετών), το 41% των αγοριών και το 24% των κοριτσιών είναι υπέρβαρα.

# Ασθένειες και παθολογικές καταστάσεις λόγω κακής διατροφής

- > Διαβήτης & Καρδιοαγγειακά νοσήματα
- > Αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα
- > Δυσκοιλιότητα
- > Τριχόπτωση
- > Αναιμία- Σιδηροπενία
- > Υπέρταση
- > Παχυσαρκία και τα προβλήματα που δημιουργεί στην υγεία
- > Καρκίνος



Εν τροφή φαρμακείη ἄριστον,  
εν τροφή φαρμακείη φλαῦρον,  
φλαῦρον και ἄριστον προς τι.

( Στην τροφή είναι το καλύτερο  
φάρμακο και στην τροφή το πιο  
βλαβερό δηλητήριο. Το χειρότερο και  
το καλύτερο για κάτι.)

Ιπποκράτης

(Πατέρας της Ιατρικής 460-370 π.Χ.)



## Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΥΡΑΜΙΔΑ

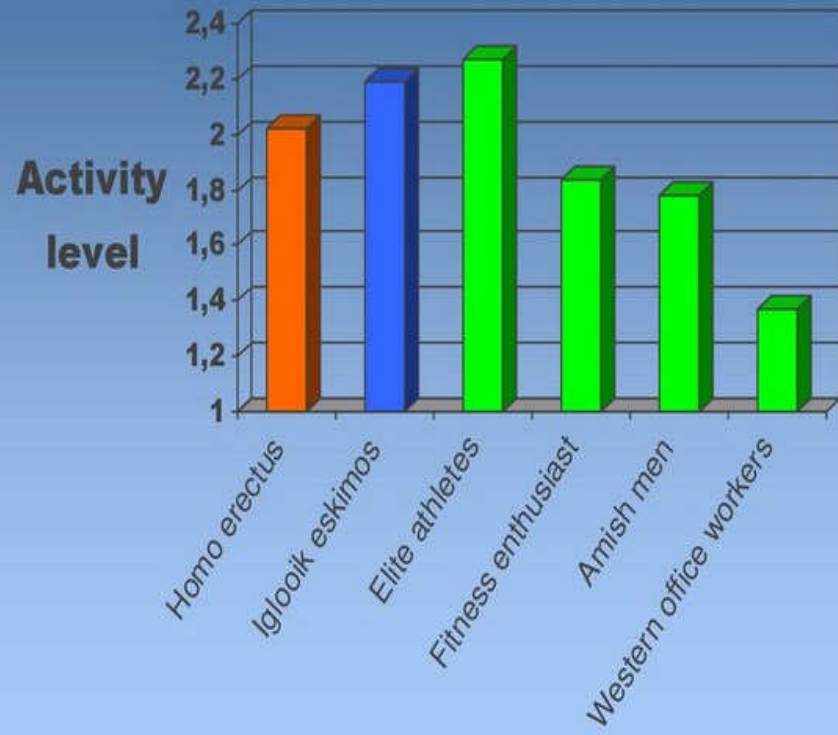


# ΑΠΟΥΣΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ



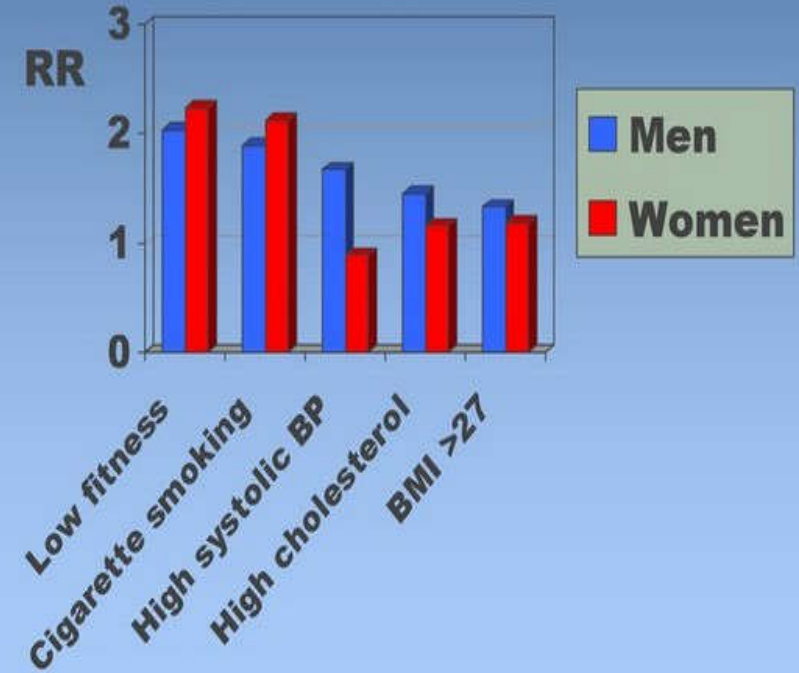


# Επίπεδα της φυσικής δραστηριότητας στο παρελθόν και το παρόν

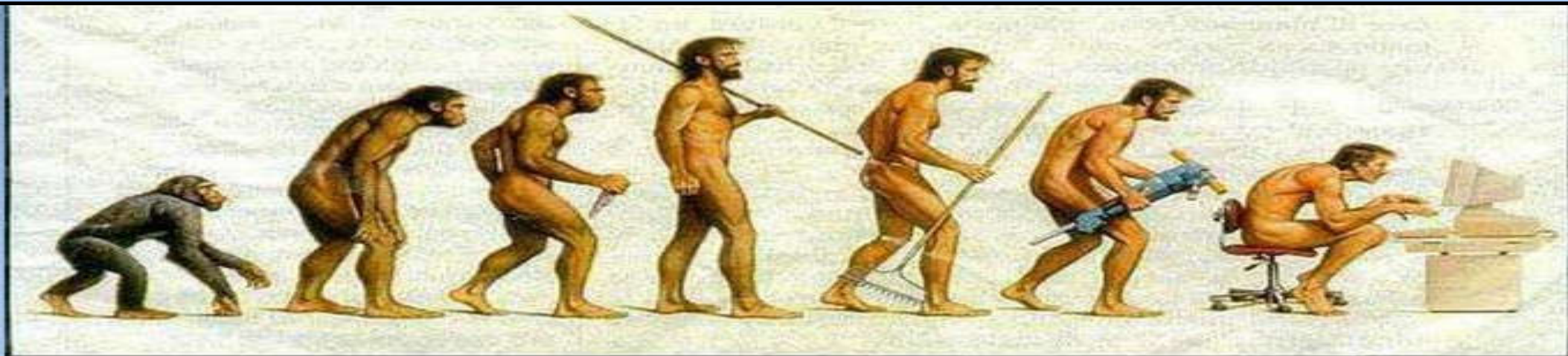


# Αιτίες πρόκλησης θανάτου

Blair et al, 1996



From Bachl



**Somewhere, something went terribly wrong**

# Η ΤΑΚΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ...

- Μειώνει τον κίνδυνο θανάτου απο καρδιοπάθειες
- Μειώνει τον κίνδυνο από την υψηλή αρτηριακή πίεση
- Μειώνει τον κίνδυνο υπέρμετρης αύξησης βάρους
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του εντέρου και του στήθους
- Μειώνει το αίσθημα κατάθλιψης και άγχους και συμβάλει στην ψυχολογική ευεξία
- Συμβάλλει στη δημιουργία και διατήρηση υγιών οστών ,μυών και συντελεί σε σωματική ευρωστία & υγεία.

«Όσοι δεν βρίσκουν χρόνο για άσκηση, θα πρέπει τελικά να βρουν χρόνο για την ασθένεια».

(Edward Henry Stanley, Μεγάλη Βρετανία, 1863)

# ΧΡΟΝΙΟ ΑΓΧΟΣ



Το άγχος είναι μια φυσιολογική σωματική και ψυχική αντίδραση σε μια απειλή ή σε μια αίτηση για την αντιμετώπιση απαιτητικών καταστάσεων.

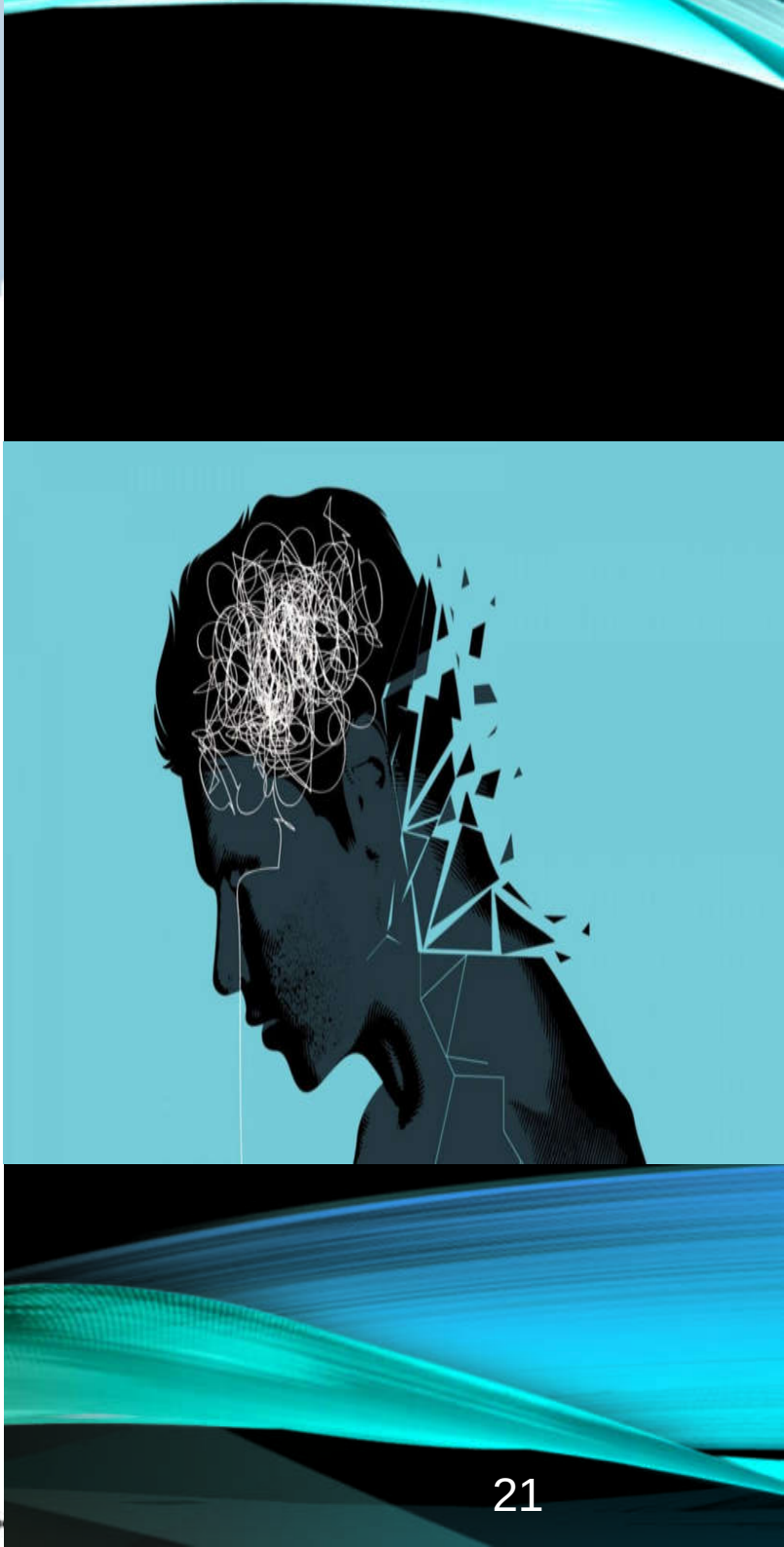
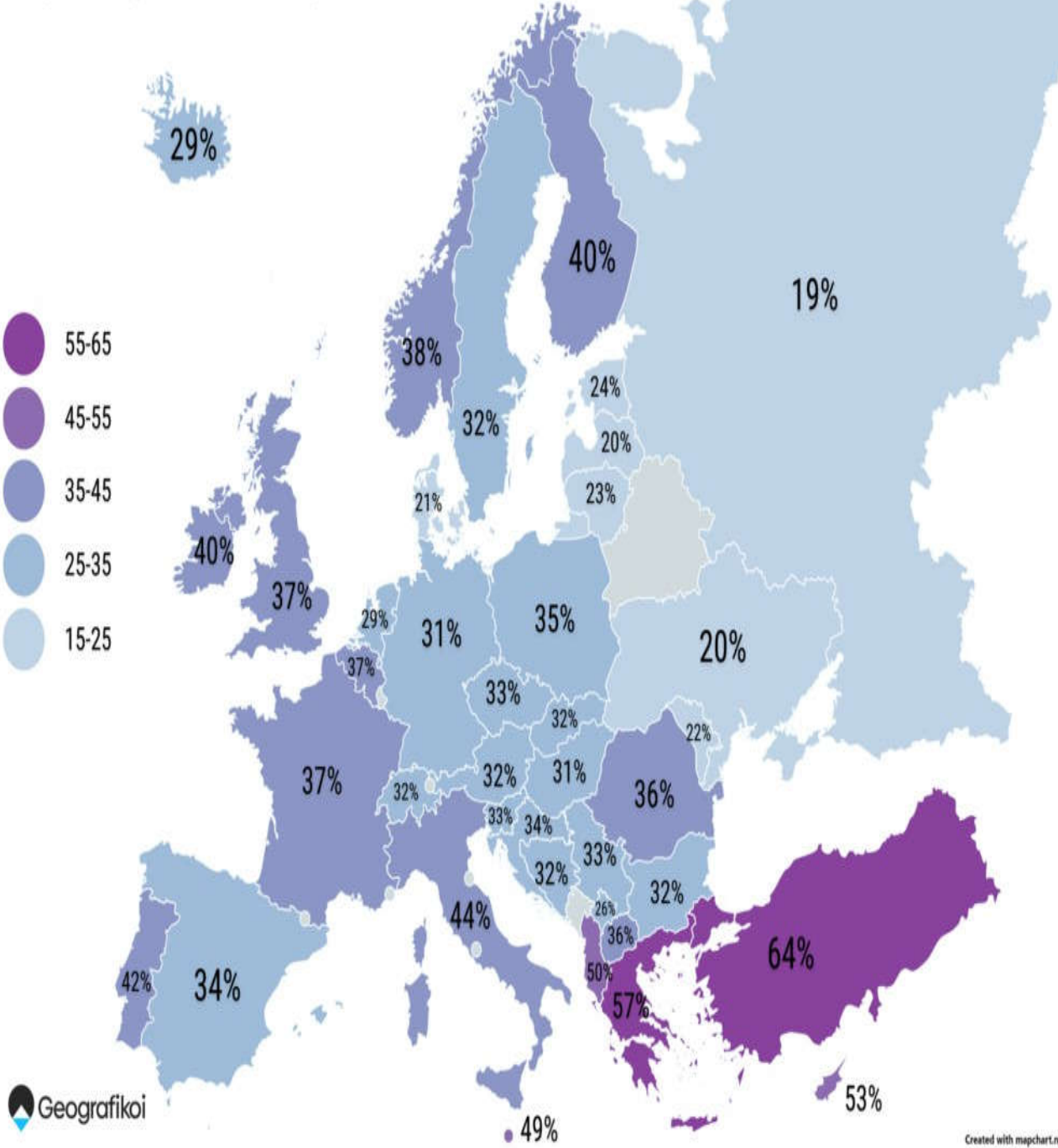


Όταν το άγχος διαρκεί για μεγάλη περίοδο, το σώμα μας μπορεί να αρχίσει να «καταρρέει».

Μία τέτοια κατάσταση υπερδιέγερσης δεν είναι βιώσιμη και μπορεί να οδηγήσει σε μία ποικιλία σωματικών και συναισθηματικών συμπτωμάτων τα οποία μπορεί να μην γνωρίζουμε ότι συνδέονται με αυτό.

# S, T, R, E, S, S

Δεδομένα: Gallup Global Emotions Report 2021





## Συναισθηματικά Συμπτώματα:

- Ευερέθιστα νεύρα
- Συναισθηματική υπερφόρτωση με αποτέλεσμα την απώλεια ελέγχου
- Δυσκολία στην χαλάρωση και την ηρεμία
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση
- Αίσθημα μοναξιάς
- Αίσθημα αναξιοσύνης
- Κατάθλιψη
- Κοινωνική απομόνωση

## Σωματικά Συμπτώματα:

- Λήθαργος
- Πονοκέφαλος
- Ναυτία
- Αϋπνία
- Ταχυκαρδία και πόνος στο στήθος
- Διάρροια και δυσκοιλιότητα
- Μυϊκοί πόνοι
- Λοιμώξεις και κρυολογήματα
- Μειωμένη λίμπιντο
- Ιδρωμένες παλάμες, ξηρό στόμα, σφιγμένο σαγόνι
- Νευρικότητα και κούραση

# ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



**Ιπποκράτης, 4<sup>ος</sup> αιώνας π.Χ.**

Αναγνώρισε την τοξικότητα του μολύβδου σε εργαζόμενους ορυχείων



**Pliny the Elder, 1<sup>ος</sup> αιώνας μ.Χ.**

Αναγνώρισε κινδύνους σε όσους εργαζόταν με ψευδάργυρο και θείο. Δημιούργησε μάσκα προσώπου από κύστη ζώου για την προστασία εργαζομένων από σκόνη και μολύβδο



**Γαληνός, 2<sup>ος</sup> αιώνας μ.Χ.**

Περιέγραψε επακριβώς την παθολογία της δηλητηρίασης από μολύβδο και αναγνώρισε της επικινδυνότητα της έκθεσης των ανθρακωρύχων σε όξινες ομίχλες



**Agricola, 1556 (Μεσαίωνας)**

Συνέγραψε το «De Re Metallica» για την πρόληψη των ατυχημάτων και των ασθενειών των εργατών σε ορυχεία. Πρότεινε μέτρα εξαιρισμού και ασχολήθηκε με την αμιάντωση.



**Bernardo Ramazzini, 1799**

Θεωρείται ο πατέρας της Υγιεινής της Εργασίας. Συνέγραψε το «De Morbis Artificum Diatriba» και περιέγραψε συμπτώματα και νοσηρές καταστάσεις σε 55 επαγγέλματα της εποχής του.



**Percival Pott, 1775**

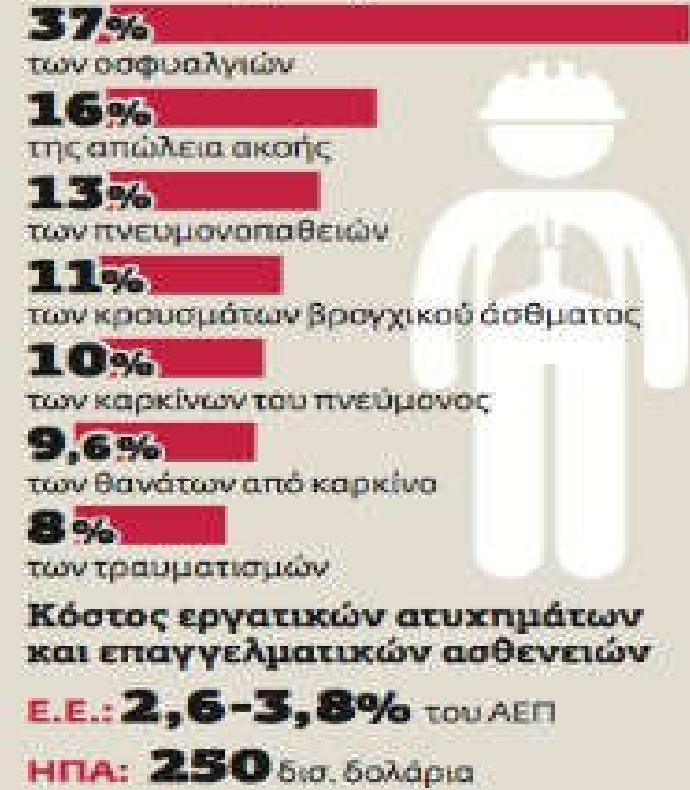
Αναγνώρισε τις συνέπειες της έκθεσης σε αιθάλη που είχαν οι καπνοδοχοκαθαριστές (καρκίνος του οσχέου) και συνέβαλε στην ανάπτυξη προστατευτικού νομικού πλαισίου στο βρετανικό Κοινοβούλιο το 1788 για τους καπνοδοχοκαθαριστές.



**Dr. Alice Hamilton, 1908**

Παρατηρούσε τις βιομηχανικές συνθήκες στις ΗΠΑ και υποστήριξε ότι η υγιεινή της εργασίας πρέπει να ασκείται στο χώρο εργασίας και όχι στο νοσοκομείο.

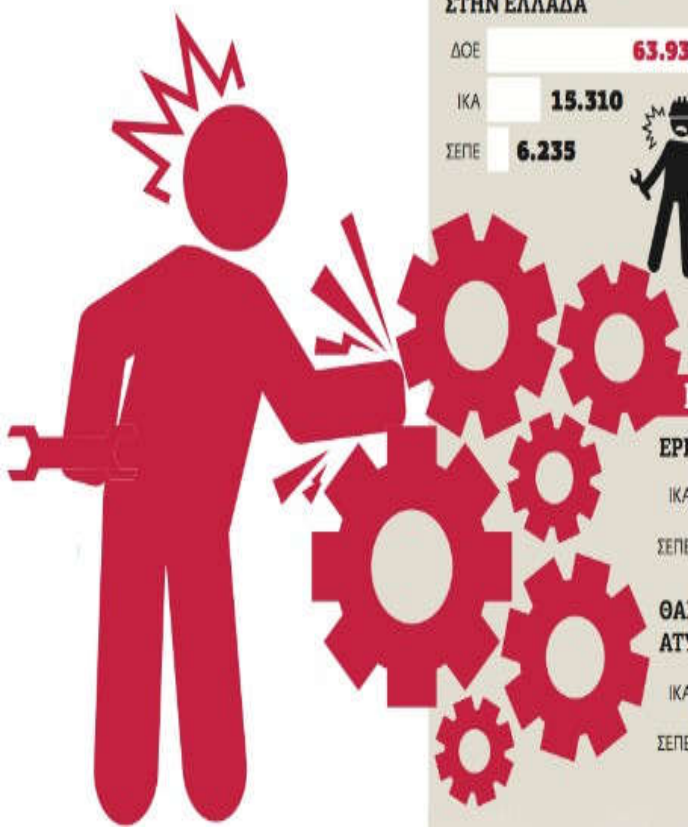
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ  
**Ασθένειες που συνδέονται με το επάγγελμα**



Τεράστιες οι αποκλίσεις Διεθνούς Οργανισμού Εργασίας και ελληνικών Αρχών



**Η ΕΙΚΟΝΑ ΤΟ 2014**





# Στις ασθένειες που συνδέονται με την εργασία περιλαμβάνονται :

- Μυοσκελετικές παθήσεις
- Άγχος και διαταραχές ψυχικής υγείας
- Καρκίνος που σχετίζεται με την εργασία
- Δερματικές παθήσεις
- Ασθένειες που συνδέονται με την εργασία και οφείλονται σε βιολογικούς παράγοντες





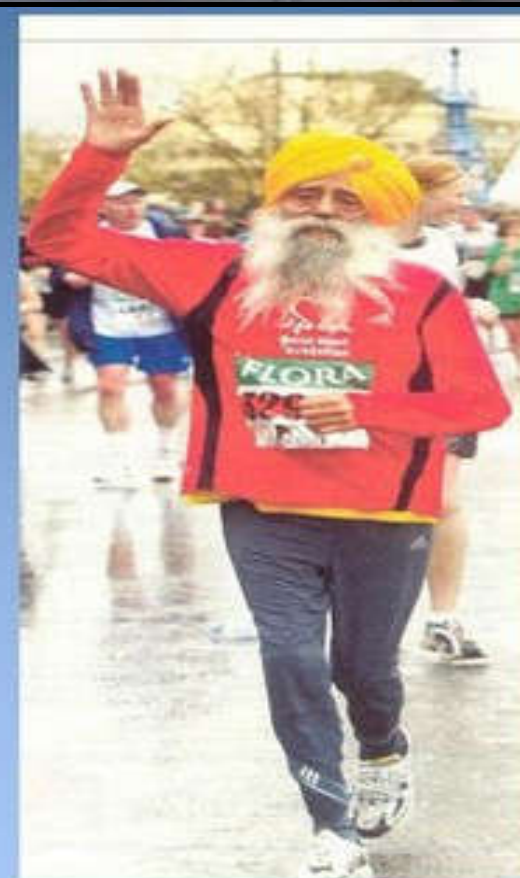
Οι ηλικιωμένοι  
How old is old ?

Η Γαλλίδα  
υπεραιωνόβια  
Jeanne Calment στα  
121α γενέθλιά της

Γεννημένη το 1875,  
χρησιμοποίησε  
ποδήλατο στα 100 της  
χρόνια



Η ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ  
ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ ΜΕ ΤΗ  
ΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ .  
**Η ΘΕΤΙΚΗ** ΟΜΩΣ  
ΥΓΕΙΑ ΣΧΕΤΙΖΕΤΑΙ  
ΜΕ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ  
**ΑΠΟΛΑΥΣΗΣ ΤΗΣ**  
**ΖΩΗΣ ΚΑΙ**  
**ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗΣ ΣΤΙΣ**  
**ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ .**  
ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ Η  
ΑΠΟΥΣΙΑ  
ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ....



age: 93 years  
Marathon time:  
6:07:13



# ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ

