



HARVARD  
School of Public Health

CENTER FOR  
GLOBAL TOBACCO  
CONTROL



TOBACCO INDUCED  
DISEASES

# Κάπνισμα και παιδί: η σημασία της πρόληψης

Κωνσταντίνος Βαρδαβάς  
MD, RN, MPH, PhD, FCCP

Ερευνητής Β' Βαθμίδας  
Διεθνές Κέντρο Έρευνας Καπνίσματος  
Σχολή Δημόσιας Υγείας, Πανεπιστήμιο Harvard

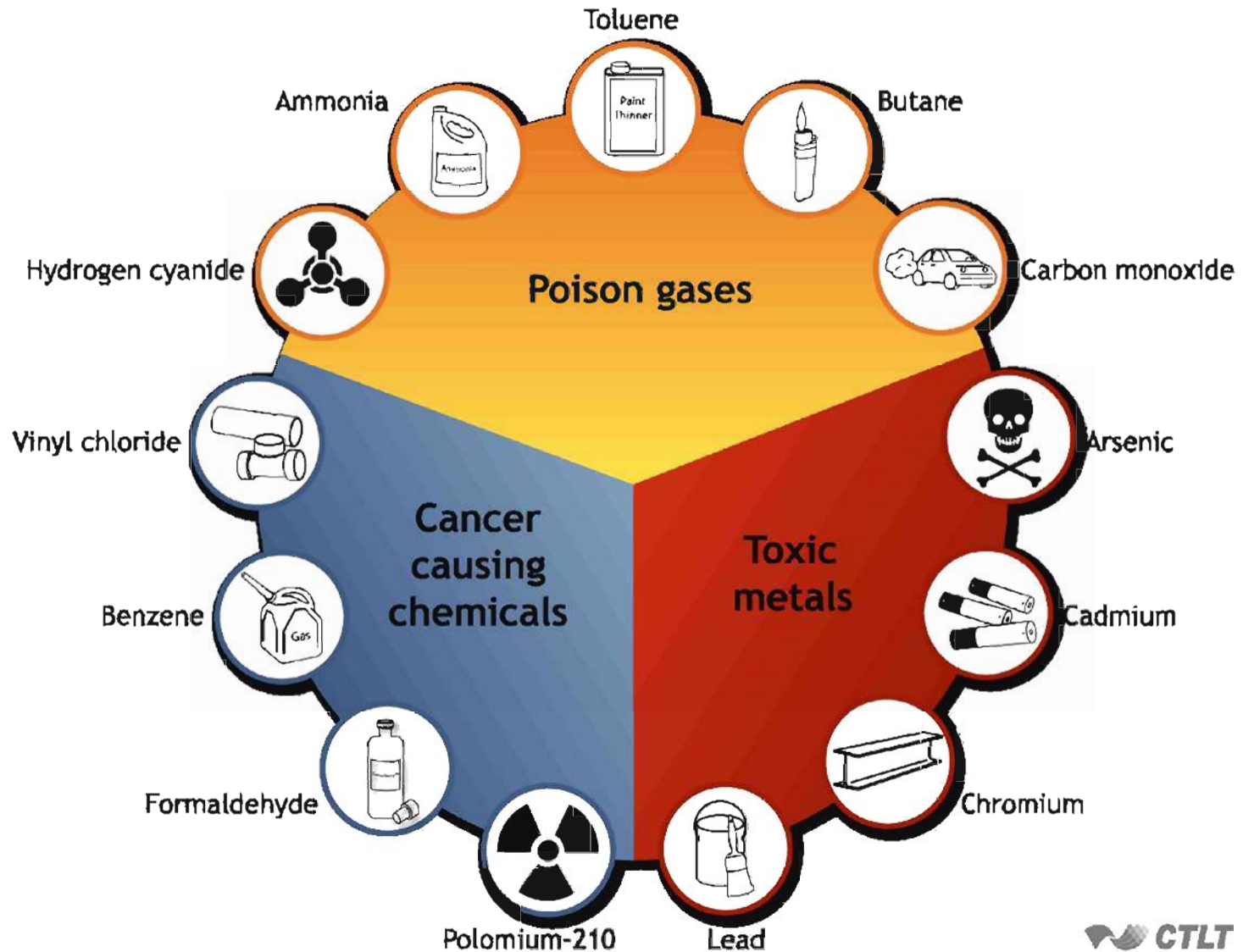
Ημερίδα: Ασφάλεια και Υγιεινή στην Παιδική Ηλικία  
Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης  
Αθήνα 30/6/2014

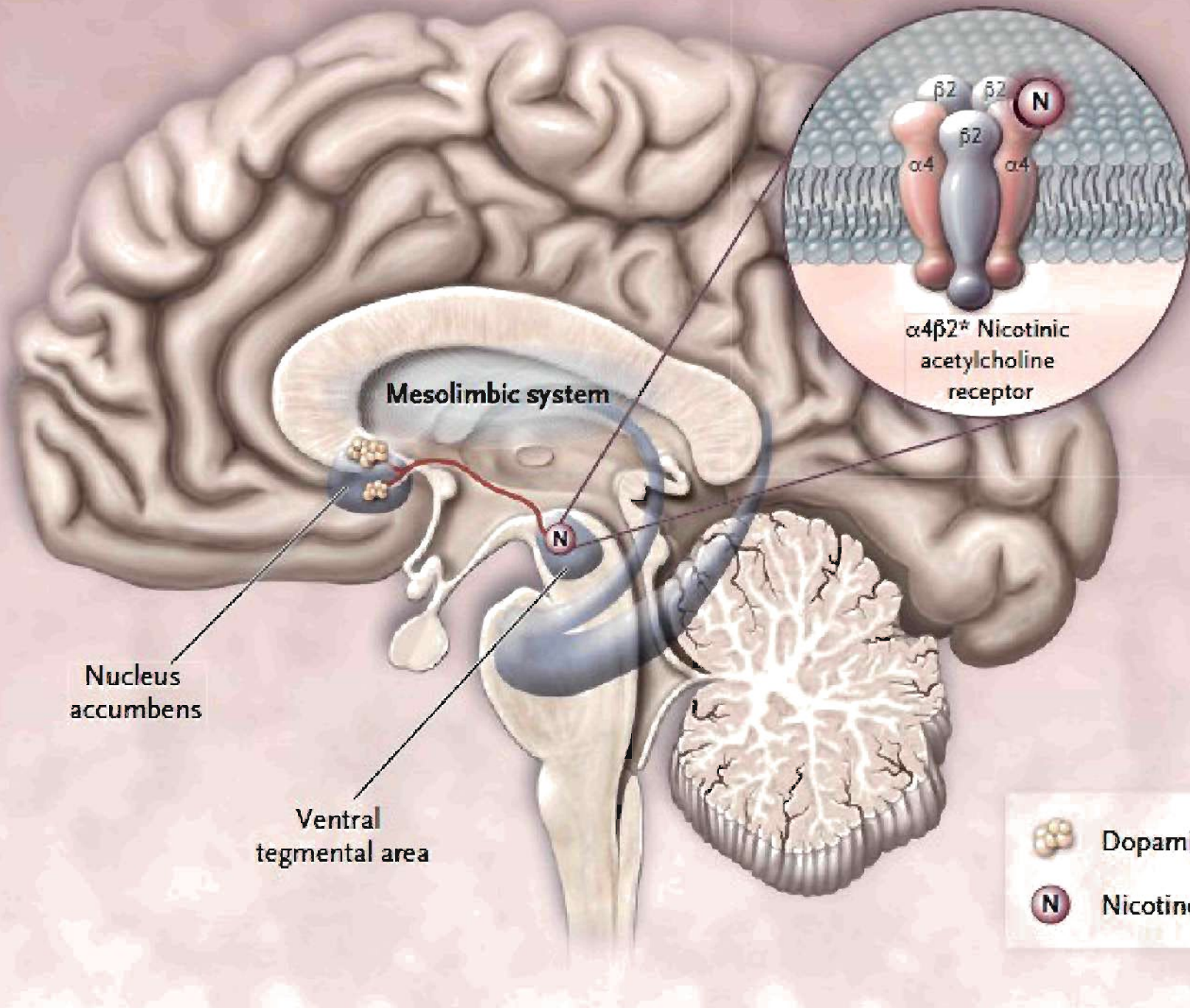
# Καπνός (το φυτό)





# Συστατικά





Mesolimbic system

Nucleus accumbens

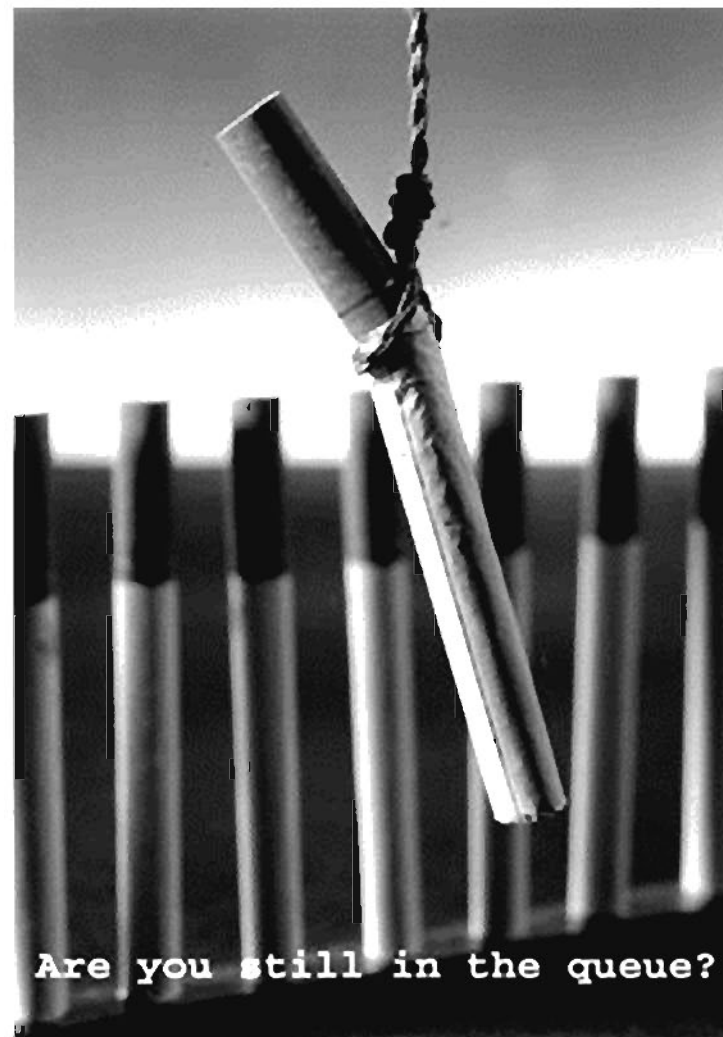
Ventral tegmental area

$\alpha 4 \beta 2^*$  Nicotinic acetylcholine receptor

-  Dopamine
-  Nicotine

# Η εξάρτηση στην εφηβεία είναι ευκολότερη

- Συμπτώματα εξάρτησης ξεκινάνε πριν γίνει συστηματικός καπνιστής
- Μέσα σε μερικές ημέρες από την πρώτη εισπνοή τσιγάρου
- Δεν υπάρχει κατώτερο όριο σε αριθμό τσιγάρων για να αποκτήσει εξάρτηση ο νέος.



# Η εξάρτηση στην εφηβεία συμβαίνει γρήγορα

Ημερες καπνίσματος τον τελευταίο μήνα	Δυσκολία στην διακοπή
1-2 ημέρες	40%
3-5 ημέρες	52%
6-9 ημέρες	71%
10-19 ημέρες	70%
20-29 ημέρες	77%
Καθημερινά	78%

Αποτελέσματα Cyprus Global Youth Tobacco Survey  
Soteriades et al. (n=1,932)

Είναι αυτός ο πειραματισμός πάνω στο οποίο εξαρτάται η καπνοβιομηχανία.

Ιδια η καπνοβιομηχανία έχει αναγνωρίσει ότι η απόκτηση νέας «πελατείας» εξαρτάται από την ωθήση των νέων να πειραματιστούν

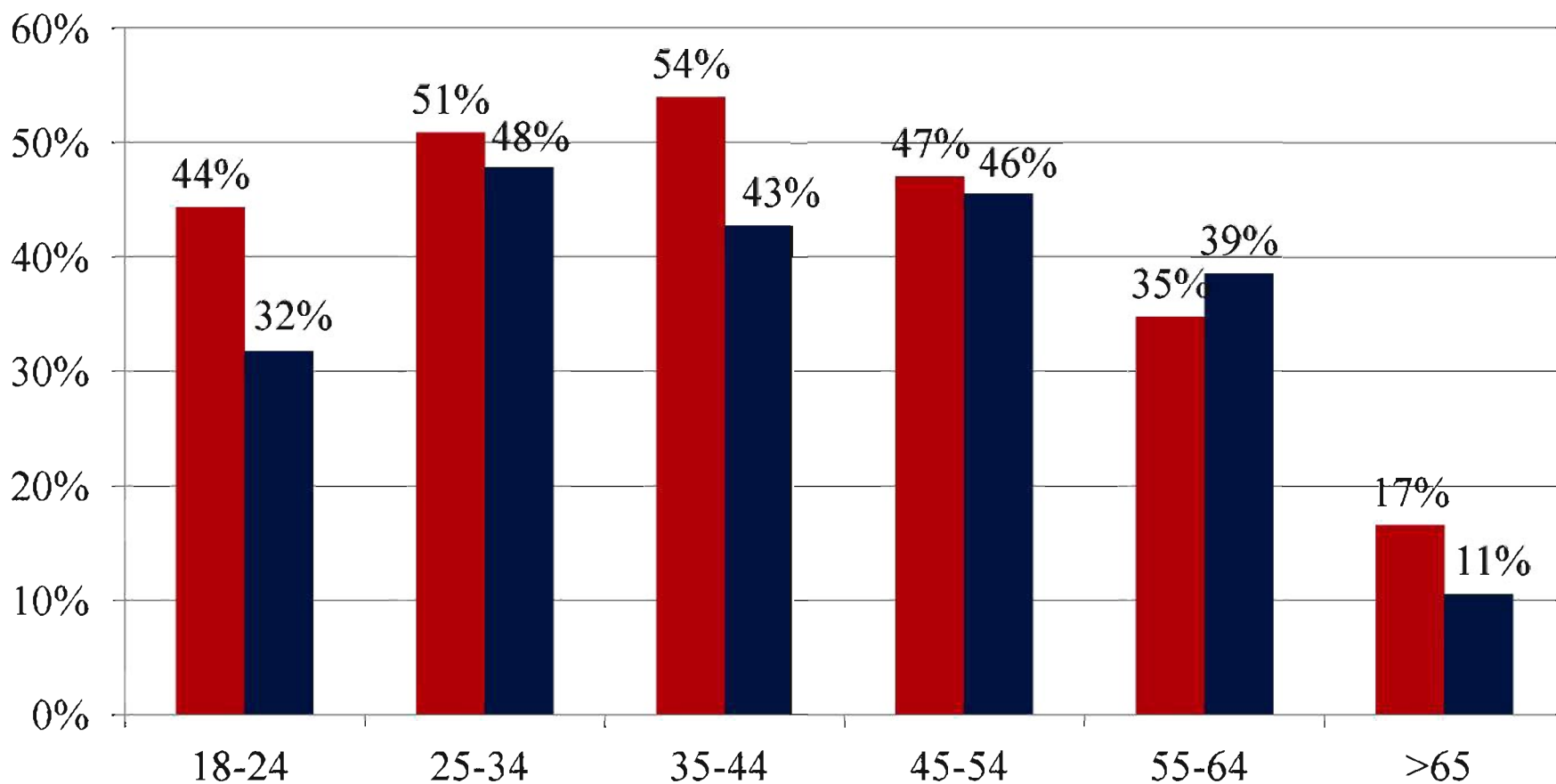
Είναι εγκεφαλικά και κοινωνικά εξαρτησιογόνος  
Είναι «κοινωνικά» μεταδιδόμενη νόσος



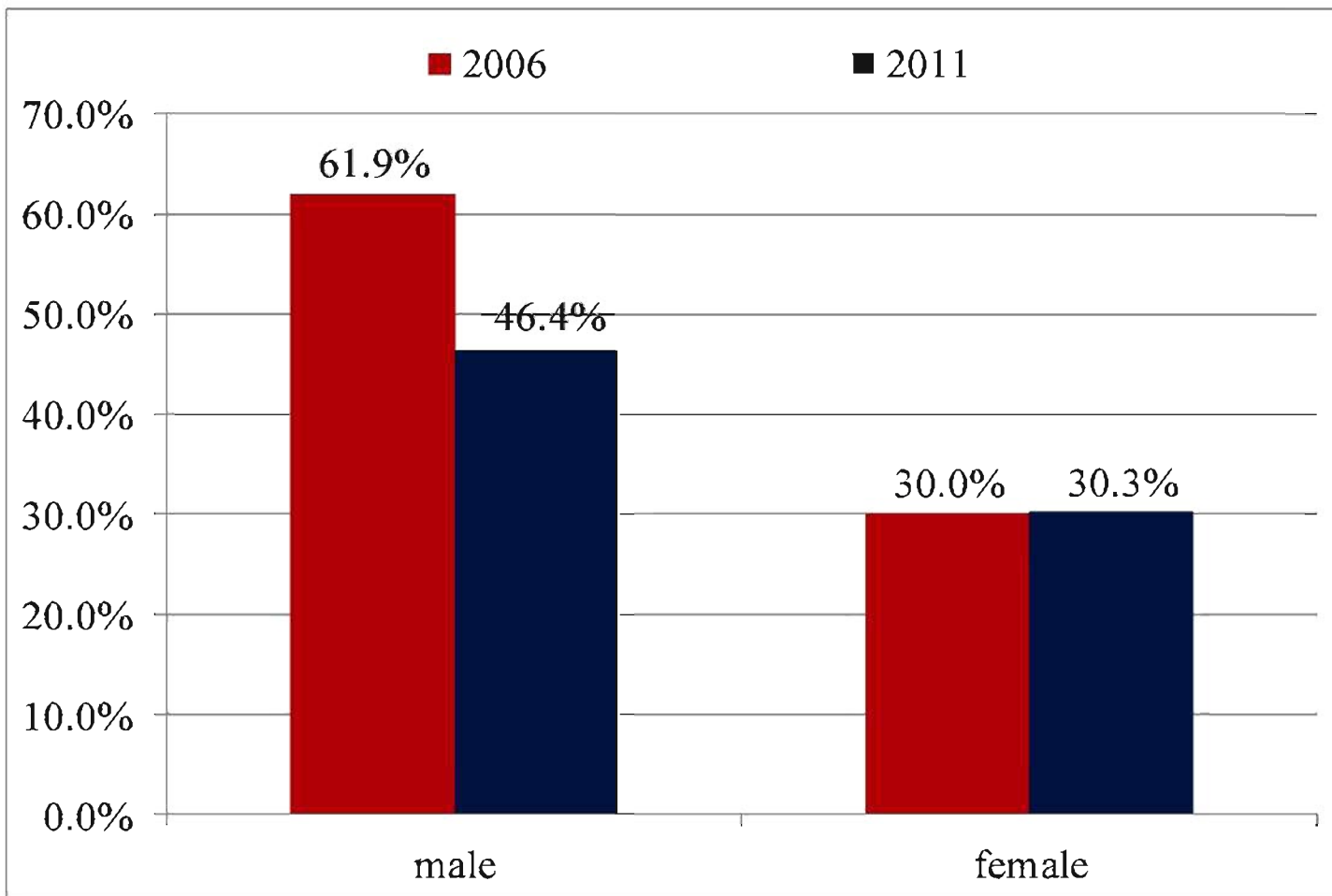


# Κάπνισμα ενηλίκων στην Ελλάδα 2006-2011

■ Επιπολασμός 2006 ■ Επιπολασμός 2011

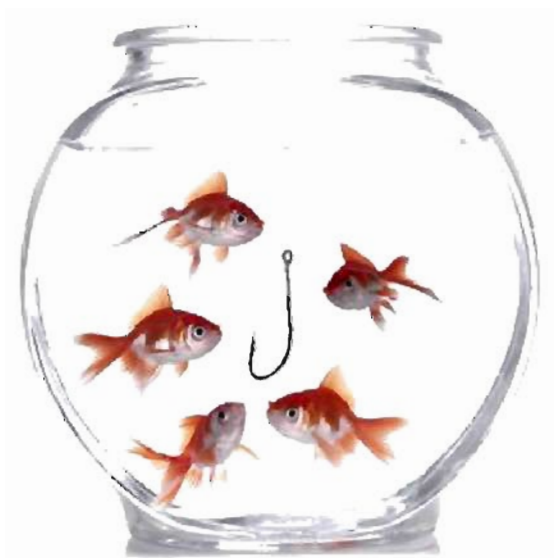


# Κάπνισμα νέων ενηλίκων στην Ελλάδα (18-30)



# Πως μεταφράζεται αυτό για το μέλλον;

Από όλα τα παιδιά που ζουν στην Ελλάδα σήμερα, ηλικίας κάτω των 20 ετών,



# 300,000

θα πεθάνουν πρόωρα από το κάπνισμα.

# Η επίπτωση στο σύστημα υγείας

- Κοστίζει πάνω από €400.000.000 ετησίως
- 10.7% του προϋπολογισμού των νοσοκομείων.
  
- Κατ νόσημα/ετησίως:
- Ισχαιμική Καρδιοπάθεια (ICD-I20-I25) €90.3 εκατ
- Άλλα του κυκλοφορικού (ICD-I26-I51) €55.8 εκατ



# Έφηβοι και κάπνισμα στην Ελλάδα (13-15)

Το GYTS διεξήχθη στη χώρα μας το 2013 από την Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας και το Τμήμα Επιδημιολογίας του Παν/μίου της Θεσσαλίας. ΕΥ - κ Κρεμαστινού 4,618 έφηβοι συμμετείχαν στην έρευνα με ποσοστό ανταπόκρισης 87.7%.

## ΧΡΗΣΗ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ ΚΑΠΝΟΥ

ΚΑΠΝΙΣΤΕΣ	ΣΥΝΟΛΟ (%)	ΑΓΟΡΙΑ(%)	ΚΟΡΙΤΣΙΑ(%)
Καπνιστές <sup>1</sup>	15.0	16.9	12.9
Καπνιστές τσιγάρων <sup>2</sup>	10.1	10.3	9.9
Συστηματικοί καπνιστές τσιγάρων <sup>3</sup>	2.9	3.1	2.7
Καπνιστές άλλων καπνικών προϊόντων <sup>4</sup>	9.7	12.2	7.0
Όσοι έχουν καπνίσει έστω και 1 φορά <sup>5</sup>	34.4	36.8	31.9
Όσοι έχουν καπνίσει έστω και 1 τσιγάρο <sup>6</sup>	30.4	32.2	28.6
Όσοι έχουν καπνίσει άλλα καπνικά προϊόντα έστω και 1 φορά <sup>7</sup>	16.4	19.3	13.3

# Πρόληψη εφηβικού καπνίσματος στην Ελλάδα

- ✓ Παράθεση των κυριότερων μεθόδων πρόληψης του καπνίσματος στην εφηβική ηλικία που μπορεί να εισάγει η πολιτεία
- ✓ Αντιπαράθεση με πρόσφατα δημοσιευμένα στοιχεία από την χώρα μας
- ✓ Εκτίμηση των αναγκαίων μέτρων

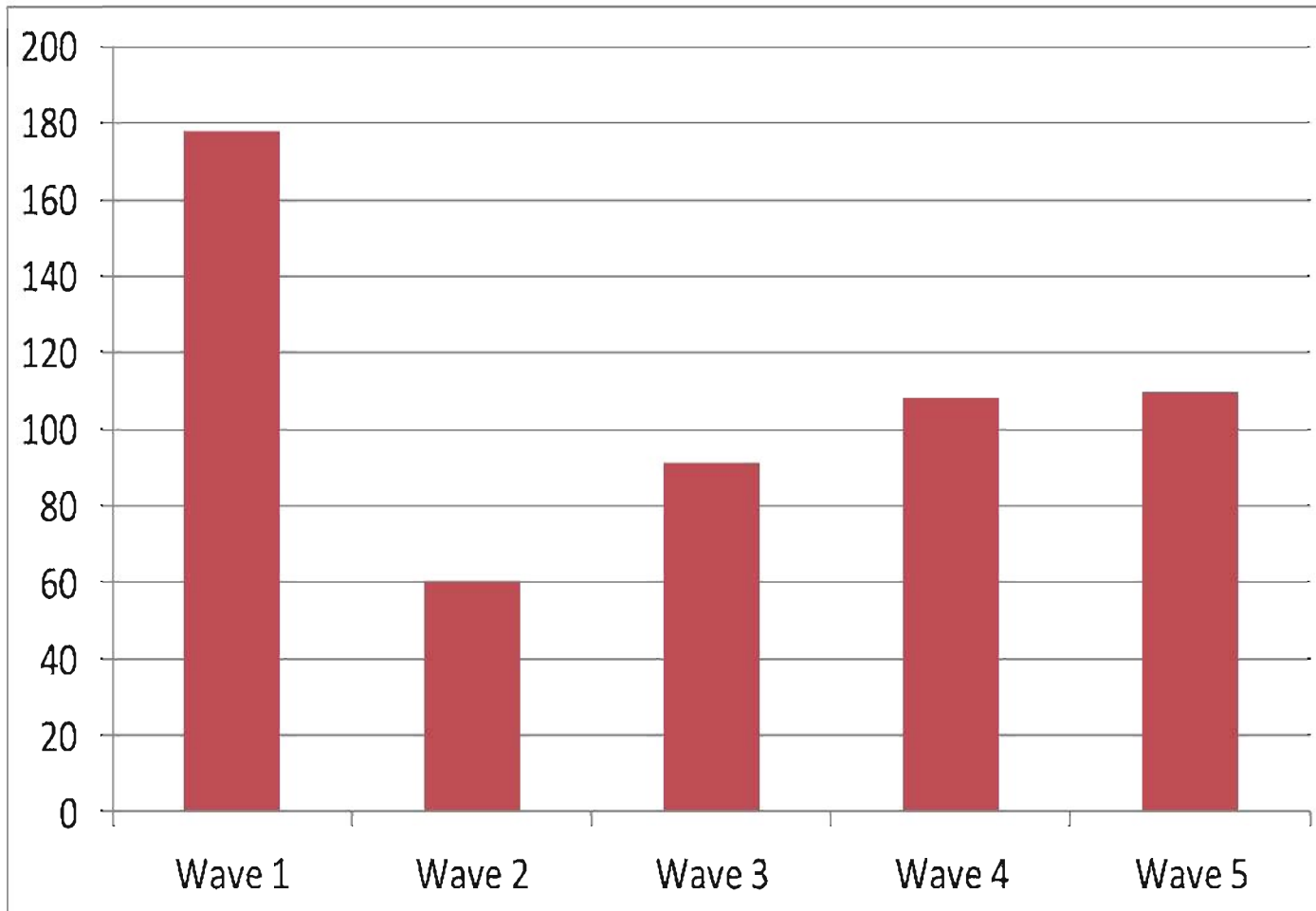
# 1. Απαγόρευση καπνίσματος στους δημόσιους χώρους

- Προστατεύει τους εργαζόμενους και τους επισκέπτες από το ΠΚ
- Αυξάνει την πιθανότητα να διακόψουν οι υπάλληλοι
- Αυξάνει τις γνώσεις του κόσμου για τις επιπτώσεις του ΠΚ
- Προάγει την δημιουργία νοοτροπίας προστασίας από το ΠΚ στο σπίτι, στο αμάξι
- **Αλλάζει και την κοινωνική εικόνα του καπνιστή**
  - Αλλάζει το «φυσιολογικό»
  - Δεν βλέπουν ενήλικους καπνιστές όπου και να βγούν. «Εκκολαπτήρια καπνιστών»



# Παθητικό κάπνισμα σε δημόσιους χώρους

(n=510 καταστήματα)



Logistic regression analysis controlling for all factors across waves: including ventilation, time of day, day of week and city  
Vardavas et al., JAMPDD 2012; Vardavas et al., PLOS ONE 2013



# Απαγόρευση καπνίσματος στα σχολεία

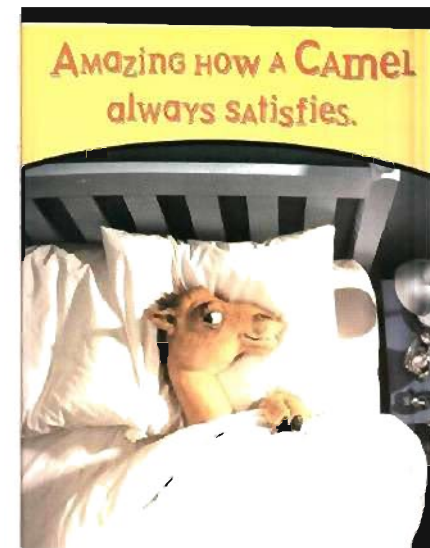
- ΟΛΑ τα άτομα
- Δάσκαλοι, καθηγητές, προσωπικό. ΟΛΟΙ
- Δεν νοείται να καπνίζει ο εκπαιδευτής στο διάλλειμα ή στο προαύλιο.
- Πλήρης απαγόρευση παντού εντός- εκτός
- Δεν κοστίζει απολύτως τίποτα.
- Ενισχύει τα μηνύματα της πολιτείας





### 3. Απαγόρευση διαφήμισης – προώθησης προϊόντων καπνού

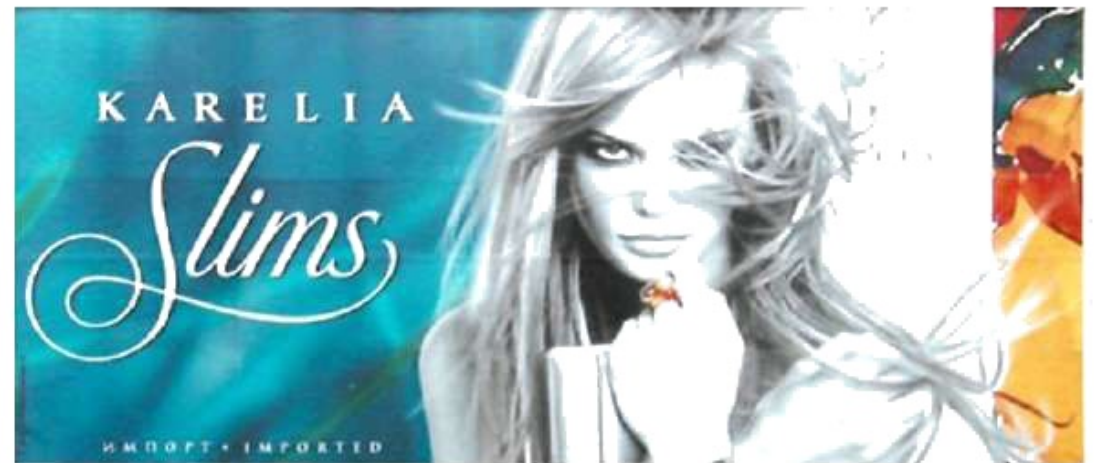
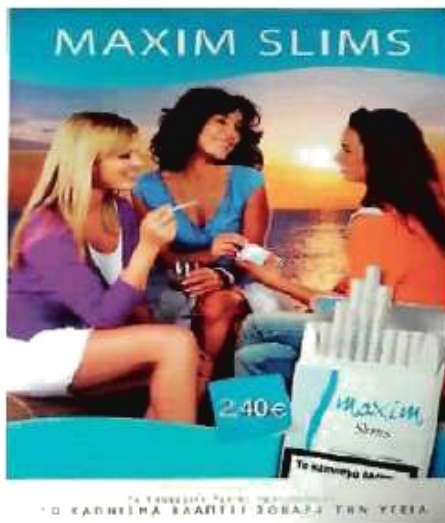
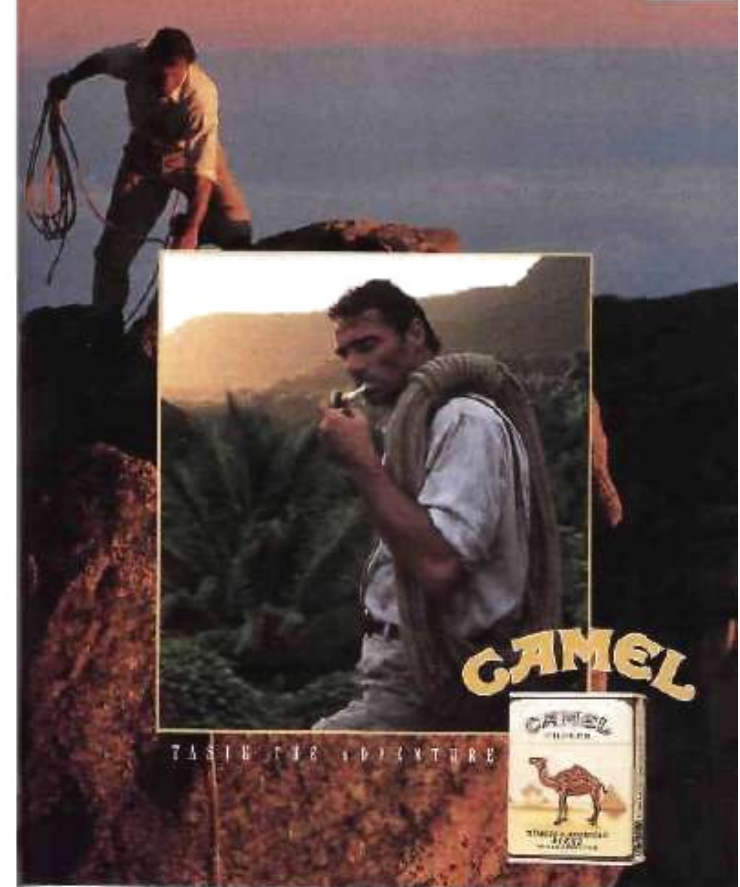
- Οι διαφημίσεις της καπνοβιομηχανίας, καθώς και το ίδιο το πακέτο των τσιγάρων παίζουν σημαντικό ρόλο στην προώθηση των προϊόντων καπνού και στην ενίσχυση της εικόνας «ταυτότητα» του καπνιστή.
- Όσο μεγαλύτερη η έκθεση των παιδιών στις διαφημίσεις της καπνοβιομηχανίας, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα ο έφηβος να πειραματιστεί με το τσιγάρο





Το Υπουργείο Υγείας  
προειδοποιεί:

Τ Ο Κ Α Π Ν Ι Σ Μ Α Β Λ Α Π Τ Ε Ι  
Σ Ο Β Α Ρ Α Τ Η Ν Υ Γ Ε Ι Α





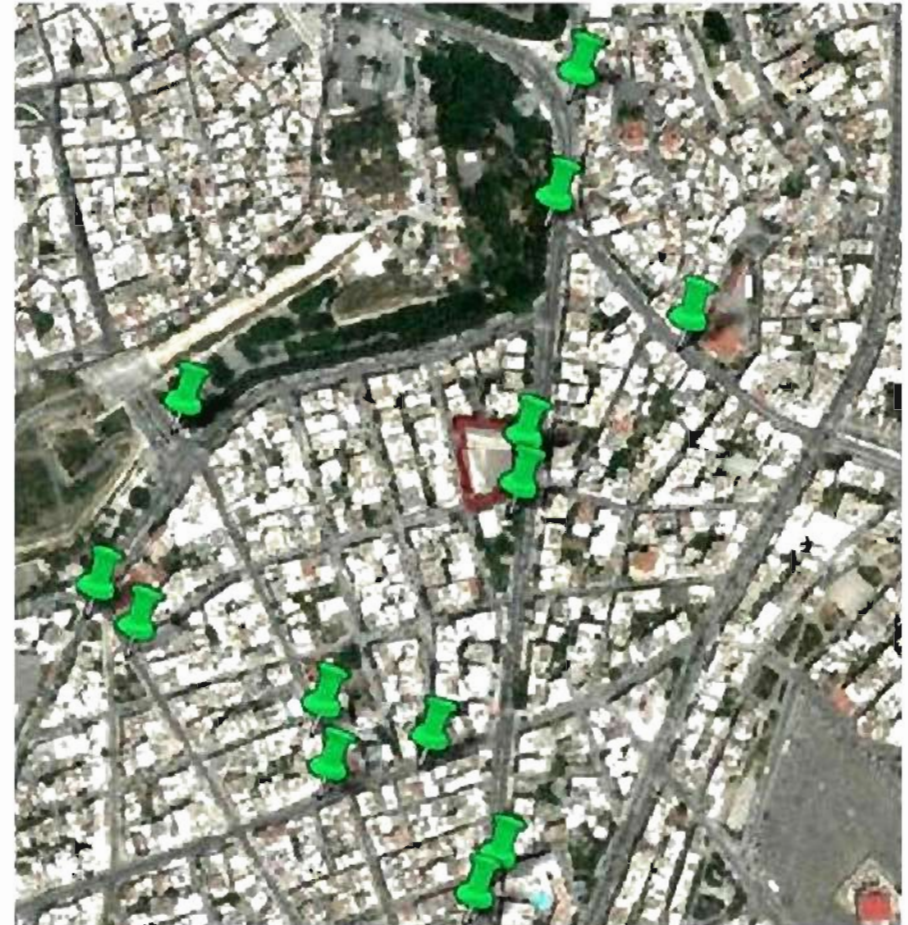
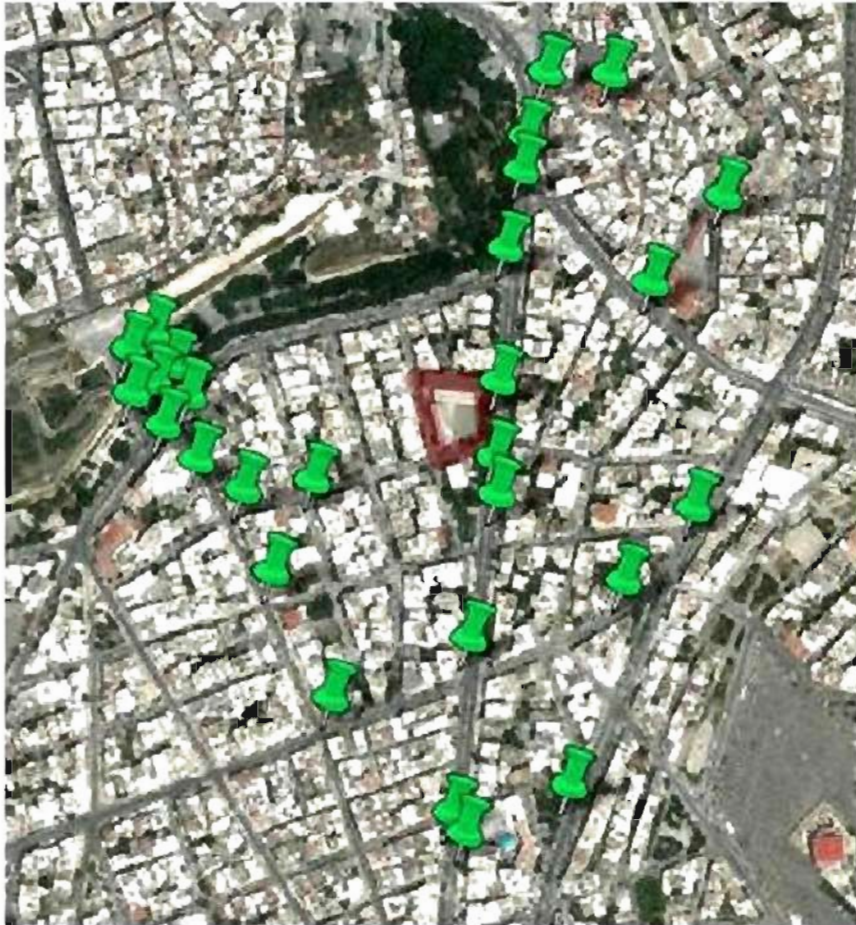
4G

4L

2L

2G

# Η επίδραση του νόμου για απαγόρευση εξωτερικών διαφημίσεων



 Marlboro



# Σχέση διαφήμισης και GYTS

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ ΚΑΠΝΟΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ	ΣΥΝΟΛΟ (%)	ΑΓΟΡΙΑ(%)	ΚΟΡΙΤΣΙΑ(%)
Είδαν διαφημίσεις/προώθηση προϊόντων καπνού σε σημεία πώλησης καπνικών προϊόντων <sup>17</sup>	40.9	43.0	38.7
Μαθητές που είδαν να καπνίζουν στη τηλεόραση, σε βίντεο ή στο κινηματογράφο <sup>18</sup>	88.2	87.4	89.0
Μαθητές στους οποίους προσφέρθηκε δωρεάν καπνικό προϊόν από εκπρόσωπο βιομηχανικής εταιρείας προϊόντος	5.5	6.5	4.4
Μαθητές οι οποίοι έχουν ένα αντικείμενο με εταιρικό λογότυπο καπνοβιομηχανίας	9.6	10.7	8.5



# Πρώθηση προϊόντων 2014



# Διαφήμιση ηλεκτρονικού τσιγάρου



*Britany Nola, Playboy's Miss November 2012, at The Jane Hotel for NJQY's launch party (Owen Kolasinski / BFArty.com)*

**50 ANNIVERSARY**  
**blu**

**blu** ELECTRONIC CIGARETTES

**SLIM. CHARGED. READY TO GO.**  
**AVAILABLE NATIONWIDE!**  
Visit us at [blucigs.com/store-locator](http://blucigs.com/store-locator)

## 4. Απαγόρευση πώλησης καπνού στους νέους

- Πολιτικά ορθό μέτρο
- Μεικτά αποτελέσματα
- Φαινόμενο «μήλο της έριδος»
- Οι έφηβοι αποκτούν τσιγάρα και από άλλες πηγές.



### ΠΡΟΣΒΑΣΗ & ΔΙΑΘΕΣΗ

ΣΥΝΟΛΟ (%)    ΑΓΟΡΙΑ(%)    ΚΟΡΙΤΣΙΑ(%)

Καπνιστές τσιγάρων που αγόρασαν τσιγάρα από κατάστημα ή περίπτερο<sup>14</sup>

67.9

67.9

67.9

Καπνιστές τσιγάρων που τους πωλήθηκαν τσιγάρα παρά το νόμο που απαγορεύει την πώληση καπνικών προϊόντων σε ανήλικους<sup>15</sup>

87.3

84.2

90.3

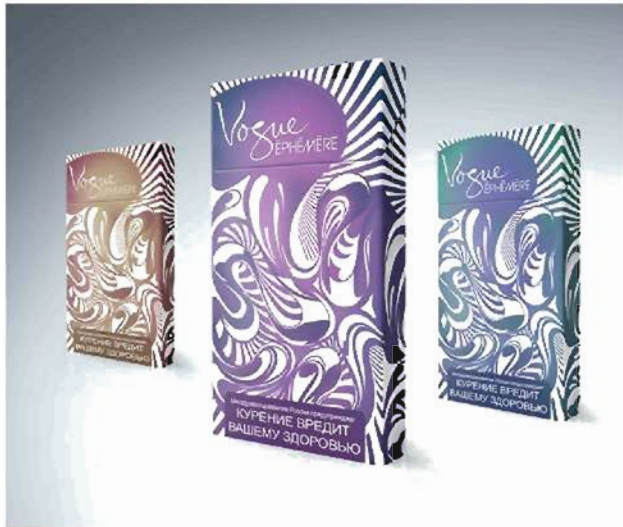
Καπνιστές τσιγάρων που αγόρασαν μεμονωμένα τσιγάρα (όχι σε πακέτο) <sup>16</sup>

3.6

4.2

3.0

# 5. Γραφικές προειδοποιήσεις στα πακέτα



‘Όσο μικρότερος σε ηλικία είναι ο έφηβος, τόσο μεγαλύτερη είναι η δεκτικότητα του στο μήνυμα της γραφικής προειδοποίησης.



Pictorial warning category	O.R <sup>a</sup>	95% CI	P-value <sup>b</sup>
'Smoking clogs the arteries and causes heart attack and stroke'	1.40	1.15–1.72	0.001
'Smoking causes fatal lung cancer'	1.30	1.05–1.64	0.017
'Smoking can cause a slow and painful death'	1.30	1.06–1.56	0.008
'Smoking causes aging of the skin'	1.28	1.09–1.52	0.003
'Smoking may reduce the blood flow and cause impotence'	1.25	1.04–1.49	0.015
'Smoking when pregnant harms your baby'	1.13	0.88–1.45	0.327
'Protect children: Do not make them breath your smoke'	1.20	1.00–1.47	0.053

a: Multivariate Logistic regression controlled for age, gender, previous smoking experimentation, current smoking status, cessation attempts and tendency to smoke in the next 12 months.

b: P-values <0.05 were indicated as statistically significant

## 6. Εκπαίδευση στην κοινότητα και στο σχολείο

- Να εστιάζεται όχι μόνο στην υγεία αλλά στις κοινωνικές απόψεις του καπνίσματος
- Σχολικά προγράμματα παρέμβασης έχουν επιτυχία μακροχρόνια εάν συνδυάζονται με άλλες δραστηριότητες της κοινότητας όπως είναι:
  - Αύξηση τιμής
  - Απαγόρευση καπνίσματος στους δημόσιους χώρους
  - Έχει συνέχεια στην οικογένεια και στην κοινότητα
  - Έχουν διάρκεια



**Μαθαίνω την αλήθεια**  
Λέω **ΟΧΙ** στο τσιγάρο

# Θέλω να έχω



καθαρά δόντια



καθαρή αναπνοή



γερή καρδιά



## Μαθαίνω να μην καπνίζω!

 Μαθαίνω την αλήθεια  
Λέω όχι στο τσιγάρο

[www.thetruth.gr](http://www.thetruth.gr)  
[www.facebook.gr/thetruth.gr](http://www.facebook.gr/thetruth.gr)





Μαθαίνω την αλήθεια  
Λέω όχι στο τσιγάρο



Επιλέγω  
να μην καπνίζω

[www.thetruth.gr](http://www.thetruth.gr)  
[www.facebook.gr/the.truth.gr](https://www.facebook.gr/the.truth.gr)



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης  
Γαλλοελληνική Διασυνέλευση







Μαθαίνω την αλήθεια  
Λέω όχι στο τσιγάρο

Απαιτώ  
έναν κόσμο  
χωρίς  
τσιγάρο

[www.thetruth.gr](http://www.thetruth.gr)  
[www.facebook.com/thetruth.gr](https://www.facebook.com/thetruth.gr)



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης  
Πρόγραμμα Ανάπτυξη



ΕΣΠΑ



# για μια Ελλάδα χωρίς τσιγάρο



## «Χιλιάδες φωτογραφίες από μαθητές όλης της Ελλάδας»

Πατήστε το κουμπί «Να θαυμάσω» και απολαύστε τις χιλιάδες ζαγραφίες που έστειλαν μαθητές από όλη την Ελλάδα στα πλαίσια του «1ου Πανελληνίου Μαθητικού διαγωνισμού για τον έλεγχο του καπνίσματος»!

[Να θαυμάσω](#)



**Μαθαίνω την αλήθεια**  
Λέω όχι στο τσιγάρο

Πρόγραμμα Αγωγής Υγείας για την Πρόληψη  
του καπνίσματος στην Πρωτοβάθμια  
και Δευτεροβάθμια εκπαίδευση

Αρχική

Το πρόγραμμα

Συνέπειες του καπνίσματος

Τα Νέα μας

Επικοινωνία

Αναζήτηση



## Πορεία του Προγράμματος

Με την λήξη των διακοπών του Πάσχα, συνεχίζεται η υλοποίηση δράσεων του Προγράμματος «Μαθαίνω την αλήθεια, λέω όχι στο τσιγάρο». Ήδη περισσότερα από 500, σχολεία σε Αθήνα και Θεσσαλονίκη έχουν παραλάβει το εκπαιδευτικό υλικό και οι αποστολές συνεχίζονται. Από τα μέχρι τώρα συμμετέχοντα σχολεία,...

### Τελευταία νέα

#### Πορεία του Προγράμματος

Με την λήξη των διακοπών του Πάσχα, συνεχίζεται η υλοποίηση δράσεων του Προγράμματος «Μαθαίνω την αλήθεια, λέω όχι στο τσιγάρο». Ήδη

#### Ευχές για Καλή Ανάσταση & Καλό Πάσχα

Ευχόμαστε σε όλους Καλή Ανάσταση και Καλό Πάσχα.

#### Αποστολή Εκπαιδευτικού Υλικού

Από τα τέλη Φεβρουαρίου ξεκίνησε η οργάνωση των αποστολών του εκπαιδευτικού υλικού στα σχολεία. Το αποτέλεσμα της πυρετώδους αυτής

**Αίτηση έναρξης προγράμματος & αποστολής υλικού στο σχολείο**

Συμπληρώστε τα στοιχεία σας για να δηλώσετε συμμετοχή στο πρόγραμμα!

**ΕΓΓΡΑΦΗ**













Σας ευχαριστώ πολύ

