



התמכרות

## עישון

מה אנחנו באמת יודעים?

שקר	אמת	ההיסטוריה של העישון
		1. בני אדם התחילו לעשן במאה האחרונה בלבד.
		2. נזקי העישון היו ידועים מאז ומתמיד.
		<b>עישון ובריאות</b>
		3. יש כיום הוכחות ברורות שהעישון מזיק לבריאות.
		4. בגופנו קיים מנגנון סינון עדין שלא מאפשר לפסולת להיכנס לגוף.
		5. העישון הורס את מנגנון הסינון של מערכת הנשימה.
		6. ספורטאים טובים אינם מושפעים מנזקי העישון.
		7. אין קשר בין עישון לבין מערכת הלב.
		8. בסיגריות עצמן אין חומרים מחוללי סרטן.
		9. כיום, סיכויי ההחלמה מסרטן הריאות הם גבוהים מאוד.
		10. 80% מכלל מקרי סרטן הריאה מופיעים אצל מעשנים.



שקר	אמת	
		11. עישון ללא שאיפת העשן לריאות אינו מזיק.
		12. ישנן מחלות נוספות שסיבתן נעוצה בעישון.
		13. עישון סיגריות אינו גורם באמת להתמכרות.
		<b>נוער מעשן</b>
		14. לחץ חברתי הוא אחד הגורמים העיקריים להתחלת עישון בקרב בני נוער.
		15. לבני נוער המעשנים צפויה סכנה חמורה יותר מאשר למבוגרים.
		16. מי שעישן בתור נער והפסיק בגיל צעיר, לא נשקפת לו סכנה שיחלה בסרטן ריאות ומחלות אחרות.
		17. נמצא שיש קשר בין עישון ובין הישגים לימודיים.
		18. אפשר לעשן מבלי לבזבז יותר מידי מדמי הכיס שלי.
		19. אין הבדל בין יכולתו שלנער להיגמל מעישון לבין יכולתו של מבוגר להיגמל.
		20. ההכרה בנזקי העישון וידיעת העובדות הן הצעד הראשון והחשוב ביותר למניעת עישון או הפסקתו.





## דף תשובות ומידע

### 1. שקר

העישון הוא מנהג עתיק למדי. אמנות האצטק והמאיה מראה שעישון מקטרת היה מקובל באמריקה הדרומית כבר לפני 1,500 שנים. גם אינדיאנים – אמריקניים אחרים השתמשו בטבק, אך רק בטקסים חגיגיים. עישון המקטרת היה סמל לאמון כאשר נאספו האנשים לאסיפה או לחגיגה.

### 2. שקר

המדע גילה את נזקי העישון רק ב – 40 שנה האחרונות.

### 3. אמת

לפי נתונים סטטיסטיים שיעור התמותה מסרטן הריאה בקרב מעשנים גדול פי 10 עד 20 מאשר אצל לא מעשנים. הקשר בין עליית משך השימוש וכמות השימוש בסיגריות ושאר מוצרי טבק ובין עליית שכיחותו של סרטן הריאה הוכח מעל לכל ספק.

### 4. אמת

לנשימה מערכת סינון משוכללת, שדרכה עובר האוויר. תחנת הסינון הראשונה היא האף. תחנת הסינון השנייה היא הקנה, אשר הריר שבתוכו הוא קולט זוהמה מצוין. לעתים פולטים האף והקנה את החלקיקים הזרים שנצטברו בהם בצורת עיטוש ושיעול. אחרי כן מגיע האוויר אל הסמפונות ודרכם אל הריאות. גם כאן פועל רפלקס השיעול לסילוק הפסולת.

### 5. אמת

העישון הורס את המנגנון העדין של סילוק הפסולת. קרוב ל – 90% מהחלקיקים הנשאפים עם עשן הסיגריות נותרים בדרכי הנשימה וברקמת הריאות. הגירוי המתמיד של החומרים המזהמים, שמקורם בעישון, גורם ליצירה מוגברת של ריר וליחה שנשארים כלואים בסמפונות ומצטבר בהן. הדרך היחידה שהגוף יכול להיפטר מהליחה היא שיעול – שיעול עמוק ובלתי רצוני נקרא "שיעול המעשן". אולם גם לאחר השיעול רוב הריר נשאר בכלי הנשימה ואיתו כל החומרים המזיקים שבסיגריות. אלה מוסיפים לגרות את התאים, כך נוצרים פצעים ומתפשטים וגורמים לדלקת הסמפונות. הדלקת הופכת לכרונית במשך הזמן ועלולה להסתבך ולהגיע למצבי חולי קשים.

### 6. שקר

הכושר הספורטיבי הוא הראשון שנפגע מנזקי העישון בגלל כל הפרטים הכתובים למעלה.

### 7. שקר

הניקוטין הנשאף עם עשן הטבק מביא להתכווצות נימי הדם. היצרות הנימים גורמת להקטנת כמות הדם המחומצן המגיע לגוף, והתוצאה היא נזק ללב. אם נמשך התהליך זמן רב, עלולה להיווצר חסימה מוחלטת של כלי הדם ועקב כך פגיעה חמורה בתיפקודם של איזורים מסוימים במוח ובלב. בקרב מעשנים מעל גיל 45 גדול שיעור התקפי הלב פי שניים ויותר מאשר אצל לא מעשנים.

### 8. שקר

עשן הטבק מכיל חומרים כימיים רבים העלולים לגרום מחלות. החומרים האלה גורמים גירוי ונזק מתקדם בריאות, עם תוצאות הלוואי החמורות הכרוכות בכך. המשקעים של חומרים אלו הם זפת היושבת בכלי הנשימה (כמו הזפת ממנה סוללים כבישים).

### 9. שקר

לפי המחקרים רק חולה אחד מתוך 10 חי עדיין לאחר חמש שנים מגילוי המחלה. רוב המקרים המתגלים הם בשלב שאינו ניתן עוד לריפוי.

#### **10. אמת**

#### **11. שקר**

הנזק נגרם גם מהעשן, אפילו בלי להרגיש בכך וככל שהמעשן ותיק יותר, הוא מתקשה יותר לעשן בלי לשאוף פנימה את העשן גם מי ששוהה סמוך לאדם מעשן נפגע מעשן הסיגריה – מה שנקרא עישון פסיבי.

#### **12. אמת**

נוסף על אלה שנמנו לעיל, הוברר ללא ספק הקשר בין העישון לבין סרטן שלפוחית השתן, סרטן הפה, סרטן הגרון, סרטן הלוע, סרטן הוושט וסרטן הלב. יש להדגיש, כי שיעורי התמותה מסרטן בדרכי הנשימה העליונות בשפתיים, בלשון ובפה – גדולים אצל מעשני סיגריות פי 10 יותר מאשר אצל לא מעשנים.

#### **13. שקר**

היום ידוע כי העישון גורם להתמכרות. בחומרים הקיימים בסיגריה קיימים אלמנטים ממכרים. יחד עם זאת המרכיב ההתנהגותי הינו חזק ביותר. כלומר מדובר בהרגל שקשה מאוד להשתחרר ממנו אם כי בהחלט אפשרי.

#### **14. אמת!!!**

#### **15. אמת**

יש להביא בחשבון, כי השפעת העישון היא השפעה מצטברת. אלה המתחילים לעשן בגיל צעיר מעשנים בסופו של חשבון הרבה יותר סיגריות עד היגמלם, ואף מתקשים יותר להיגמל. כתוצאה מכך הם מסתכנים הרבה יותר במחלות, מחבריהם שלא התחילו לעשן.

#### **16. שקר**

כל המפסיק לעשן מקטין, כמוסבר לעיל, את הסכנה שיחלה אך אין הוא מבטלה כליל. בגיל צעיר רקמות הגוף פגיעות יותר לנזק העישון.

#### **17. אמת**

במחקר שנעשה בקרב סטודנטים לפיזיקה באוניברסיטת מרילנד שבארה"ב נמצא כי ההישגים הלימודיים הגבוהים ביותר היו ללא מעשנים, והנמוכים ביותר למעשנים כבדים שבקרבם גם היה אחוז הנושרים הגבוה ביותר. תוצאות דומות נתקבלו בסקר שנערך בקרב 6,800 תלמידי תיכון בעיר ניוטון שבמסצ'וסטס.

#### **18. שקר**

הוצאה חודשית משוערת למי שמעשן "רק" 20 סיגריות ליום מוציא לפחות 300 ש"ח בחודש שהם 3,600 שקלים בשנה.

#### **19. שקר**

לנער קל יותר להיגמל מעישון משום שהקושי לגמילה גדל עם הזמן וותק המעשן.

#### **20. אמת**

הבנת הסכנות שבעישון ומוטיבציה חזקה הן החשובות ביותר כדי להשתחרר ממנו. כל השאר אינו אלא הטכניקה, אשר כל צעיר נבון יכול בנקל לרכשה, ולפתוח במבצע ההתנקות וההשתחררות מהרגל רע, מבצע שהצלחתו מעניקה סיפוק רב מאוד.

