

מערך שיעור – מניעת עישון – חטיבה עליונה (ט')
נכתב ע"י: אורלי אבינועם, דקלה דוננפלד, אורלי זאב-כמיסה ודנה רוזנטל

מטרות השיעור:

1. בירור עמדות התלמידים בנוגע לעישון.
2. בירור הסיבות לצורך שיש לתלמידים בעישון והצעת חלופות בריאות למימוש הצורך.
3. הקניית מידע לגורמי הסיכון בעישון.
4. מניעה אוניברסלית בקרב תלמידי החטיבה העליונה.

מהלך השיעור:

זמן מומלץ	תוכן	מעגל הלמידה	חלק בשיעור
3 דק'	הצגת נושא השיעור בפני תלמידי הכיתה. הרחבה על היקף התופעה בקרב תלמידי החטיבה העליונה.		פתיחה
5 דק'	פיזור כרטיסיות עם תצלומי האזהרות מקופסאות הסיגריות ברחבי הכיתה (כל אזהרה בגודל חצי A-4). הנחיות למשתתפים: עלייך להסתובב ברחבי החדר בין האזהרות השונות שצולמו מקופסאות הסיגריות השונות ולעצור ליד האזהרה שהכי מעוררת אותך (מעוררת = רלוונטית/ מפחידה/ מעצבנת וכו').	התנסות/ חוויה	גוף
10 דק'	עבודה בקבוצות: לפי האזהרה שלידה נעצרו התלמידים כך תתבצע העבודה בקבוצות (במידה ויותר מ-4-5 תלמידים נעצרו ליד אותה האזהרה יש לחלק את הקבוצה לשתיים). כרטיסיות עבודה: יש לחלק לכל קבוצה כרטיסייה שעליה השאלות הבאות לדיון קבוצתי: שתף את הקבוצה מדוע בחרת באזהרה זו; <ul style="list-style-type: none"> • האם האזהרה רלוונטית בעיניך? • האם האזהרה נוגעת למישהו שאתה מכיר? • איזה מהאזהרות שנתקלת בהן לא רלוונטיות עבורך? 	המללה	
10 דק'	בתום החלק הראשון של הדיון החופשי יקבלו חברי הקבוצה כרטיסייה נוספת שעליה פירוט הסיבות שבגינן נכתבה האזהרה שבחרו על גבי קופסת סיגריות. יש לבקש מחברי הקבוצה לקרוא את המידע ולבחון האם המידע אשר קיבלו הוא מידע אשר תומך בנימוקיהם לבחירת האזהרה והאם המידע מעבה את מספר הסיבות שבגינן אזהרה זו רלוונטית בעיניהם.	המשגה	
10 דק'	א. בחלק השלישי של העבודה בקבוצה מבקשים מהתלמידים לכתוב אזהרה חדשה שתופיע על גבי קופסת סיגריות ומטרתה למנוע מבני הנוער לעשן. לאחר שכל הקבוצות סיימו הן יציגו בפני הכיתה את האזהרה החדשה שכתבו ויסבירו מדוע ניסחו אותה כך. ב. התלמידים מתבקשים לתשאל תלמידים בכיתות ז, י' ואת חברי השכבה שלהם: "איזה מסר יכול להתאים לשכבות הגיל השונות?" לערוך השוואה בין תשובות התלמידים בשכבות השונות.	יישום	

<p>⚠️ תמיד תזרזר הסגור בליאקתק הבדנית</p> <p><small>ווארדא הסג</small></p>	<p>⚠️ תמיד אשבת האבאחאאאאאאאא דאן הסגור זרזר בזכא אאאאאאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>ווארדא הסג</small></p>	<p>⚠️ אזהרה הסגוראאאאאאאא בזכאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>מסרד הבאאאא</small></p>	<p>⚠️ אזהרה עשא הסגוראאאאאא בזכאאאאאאאאאאאא הסובבאאאאאאאאאא</p> <p><small>מסרד הבאאאא</small></p>
<p>⚠️ תמיד ענדאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>ווארדא הסג</small></p>	<p>⚠️ תמיד אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>ווארדא הסג</small></p>	<p>⚠️ אזהרה אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>מסרד הבאאאא</small></p>	<p>⚠️ אזהרה אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>מסרד הבאאאא</small></p>
<p>⚠️ תמיד אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>ווארדא הסג</small></p>	<p>⚠️ תמיד אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>ווארדא הסג</small></p>	<p>⚠️ אזהרה אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>מסרד הבאאאא</small></p>	<p>⚠️ אזהרה אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>מסרד הבאאאא</small></p>
<p>⚠️ תמיד אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>ווארדא הסג</small></p>	<p>⚠️ תמיד אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>ווארדא הסג</small></p>	<p>⚠️ אזהרה אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>מסרד הבאאאא</small></p>	<p>⚠️ אזהרה אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>מסרד הבאאאא</small></p>
<p>⚠️ תמיד אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>ווארדא הסג</small></p>	<p>⚠️ תמיד אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>ווארדא הסג</small></p>	<p>⚠️ אזהרה אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>מסרד הבאאאא</small></p>	<p>⚠️ אזהרה אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>מסרד הבאאאא</small></p>
<p>⚠️ תמיד אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>ווארדא הסג</small></p>	<p>⚠️ תמיד אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>ווארדא הסג</small></p>	<p>⚠️ אזהרה אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>מסרד הבאאאא</small></p>	<p>⚠️ אזהרה אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא אאאאאאאאאאאאאא</p> <p><small>מסרד הבאאאא</small></p>

כרטיסיות עבודה:

שלום לכל המשתתפים.

לפי האזהרה שבחרתם עליכם לשתף את חברי הקבוצה בתשובותיכם
לשאלות הבאות:

1. ספר/י לקבוצה מדוע בחרת באזהרה זו? מהי עוררה אצלך?
2. האם אזהרה זו רלוונטית עבורך?
3. האם הינך מכיר/ה מישהו/י שאזהרה זו נוגעת לו/ה?
4. איזה מהאזהרות אינן רלוונטיות בעיניך?



שלום לכל המשתתפים.

לפי האזהרה שבחרתם עליכם לשתף את חברי הקבוצה בתשובותיכם
לשאלות הבאות:

1. ספר/י לקבוצה מדוע בחרת באזהרה זו? מהי עוררה אצלך?
2. האם אזהרה זו רלוונטית עבורך?
3. האם הינך מכיר/ה מישהו/י שאזהרה זו נוגעת לו/ה?
4. איזה מהאזהרות אינן רלוונטיות בעיניך?



כרטיסיות מידע

כל קבוצה תקבל כרטיסיית מידע לפי האזהרה שבחרה ועל המנחה לבקש מהם לדון בשאלות הכתובות בגוף המערך.

1. "עשן הסיגריות פוגע בבריאות ילדיך וכל הסובבים אותך"

- מחקרים רבים הצביעו על הקשר שבין עישון סביל לבין תחלואה מוגברת במחלות בדרכי הנשימה בקרב ילדים.
- כ-60 מחקרים מרחבי העולם מייחסים תחלואה מוגברת בקרב ילדים לעישון הוריהם.
- ממצאי המחקרים התבררו כעקביים במגוון מדינות, וכך גם הראיות לתגובות שונות לפי מינון העשן המצוי באוויר שהילדים נושמים.
- המחקרים מצאו מתאם ברור בין הורים מעשנים לבין הופעת כל תסמיני התחלואה במחלות בדרכי הנשימה בקרב ילדיהם. כך לדוגמה, אם אחד ההורים מעשן, הסיכון היחסי הממוצע של ילדיו הנחשפים לעישון לחלות באסתמה גבוה ב-20% לעומת ילדים להורה שאינו מעשן; הסיכון היחסי לקשיי נשימה גובר ב-24%, והסיכון היחסי לשיעול גדל ב-40%. הסבירות שילדים להורים מעשנים יסבלו מרמה מוגברת של לחה גבוהה ב-35% לעומת ילדים להורים שאינם מעשנים; הסיכון היחסי שלהם ללקות בקוצר נשימה גבוה ב-31%.
- במחקרים אלה נמצאה השפעה גדולה יותר של עישון האם לעומת האב, אם כי גם לעישון האב ניכרת השפעה מובהקת מבחינה סטטיסטית.
- הסיכון העודף של לא-מעשן שמקום מחייתו בסביבת מעשן לחלות בסרטן ריאות הוא 24%.
- מידת החשיפה לעישון של בן או בת זוג (מספר הסיגריות וזמן החשיפה) התבררה כבעלת השפעה מובהקת.
- הראיות האפידמיולוגיות והביוכימיות לנוק הנגרם מחשיפה לעישון סביל, נוסף על ראיות תומכות בדבר חומרים מסרטנים בדם ובשתן של הלא-מעשנים החשופים לעישון סביל, מאשרות בוודאות כי שאיפת עשן טבק של אחרים לריאות עלולה לגרום סרטן ריאות.
- החשיפה לעישון סביל בילדות והחשיפה לעישון האם בחיים התוך-רחמיים נקשרו בליקויים בצמיחת הריאות ובהתפתחותן; חשיפת העובר לעישון האם קשורה בתפקוד ריאות ירוד בילדים בגילאי בית ספר.

2. "כל סיגריה מכניסה 43 חומרים מסרטנים לגופך"

- כבר באמצע המאה ה-20 החלו להתפרסם מחקרים שהצביעו על קשר ישיר בין חשיפה לעשן סיגריות לבין תחלואה מוגברת מסרטן.
- אמנם מורכבות עשן הטבק והתערובת הסבוכה הקשו לחשוף את קשת החומרים המסרטנים המצויים בעשן הסיגריות ואת טיב יחסי הגומלין ביניהם, אך במשך השנים עלה לא רק בידי אנשי אקדמיה ומחקר המזוהים עם הממסד להצביע על חומרים מסרטנים המצויים בעשן הטבק:
- מדוח סודי שנידון בפורום סגור של קונצ'רן הטבק פיליפ מוריס כבר בראשית שנות ה-60 עולה כי יצרנית הסיגריות ידעה אף היא היטב מה טיבו של המוצר שהיא מוכרת. החברה ערכה ניסוי קליני שהוכיח את הימצאותם של חומרים מסרטנים בעשן הטבק וערכה רשימה (אם כי חלקית) של החומרים המסרטנים שבודדו מעשן הסיגריות בניסוי במעבדותיה.
- החברה לא הביאה את הדוח הסודי המפורט שלה לידיעת הציבור אז.
- כיום ידוע כי החומרים המסרטנים המצויים בעשן הסיגריות הם החוליה המקשרת בין התמכרות לניקוטין לבין סרטן ריאות.
- אמנם מינון החומר המסרטן בכל סיגריה הוא קטן ביותר, אך הנזק המצטבר בשנים של עישון הוא גדול: החשיפה ארוכת הטווח של מעשנים לחומרי ביניים גנטוקסיים, המתקבלים מהחומרים המסרטנים המצויים בעיקר בתרכובות הארומטיות של עשן הסיגריות, היא העומדת בבסיס שרשרת השינויים הגנטיים המאפיינת את התהליך הסרטני, והיא הגורמת בסופו של דבר לסרטן.
- עישון סיגריות אחראי ל-85% ממקרי סרטן הריאות ולסוגי סרטן נוספים רבים.
- מעריכים כי אילולא העישון היו נמנעים כ-20% ממקרי המוות עקב סרטן, שהם כמיליון בני אדם ברחבי העולם בכל שנה.

3. "סיגריות גורמות מחלות ומוות בטרם עת"

- העישון פוגע בתוחלת החיים בכל הגילאים.
- הירידה המתמדת בשיעורי התמותה בקרב הלא-מעשנים, בזכות ההתקדמות הרפואית בכל הנוגע לטיפול במחלות ולמניעתן, קוזה במלואה במרכיב העישון: הן בשל הירידה בגיל התחלת העישון והן בשל הצריכה הגוברת של סיגריות.
- מהערכות לגבי היקף התמותה מעישון מכלל מקרי המוות ב-44 מדינות מפותחות עולה כי עישון טבק אחראי ל-24% מכלל מקרי המוות בקרב גברים ול-7% בקרב נשים, בממוצע.
- אובדן שנות חיים ממוצע למעשן מסתכם בכ-8 שנים, ואולם אובדן שנות החיים בקרב אלה שסיבת המוות שלהם נקשרה בעישון הוא 16 שנים.
- אין מספרים מדויקים לגבי התמותה המיוחסת לעישון במדינות המתפתחות, אך שכיחות העישון הגבוהה במדינות אלה מצביעה לכאורה על אחוז גדול של תמותה המיוחסת לנזקי הטבק.
- בקרב בני 35 פוחתת תוחלת החיים למעשן ב-10%-20%. כך עולה מתחשיבים שערכו מומחים קנדיים להערכת הפגיעה בתוחלת החיים הנגרמת מעישון. בקרב גברים מעשנים בני 35 מסתכם אובדן שנות החיים הפוטנציאלי מחמת עישון ב-8.5 שנים. זאת לעומת 3.7 שנים בקרב גברים שנהגו לעשן בעברם. בקרב נשים מעשנות באותו גיל מדובר באובדן של 3.7 שנים, לעומת שנתיים בקרב המעשנות בעברן.
- הפסקת העישון בגיל 60, 50, 40 או 30 מגדילה את תוחלת החיים בממוצע ב-3, 6, 9 או 10 שנים, בהתאמה.
- עישון סיגריות הוא סיבת המוות השכיחה ביותר הניתנת למניעה; המרכז לבקרת מחלות ולמניעתן (CDC) בארה"ב חישב הערכות לאומיות של תמותה שנתית המיוחסת לעישון וכן אובדן שנות חיים פוטנציאלי ביחס לשנים 1995-1999. לפי תחשיבים אלה, מותם של 264,087 גברים ו-178,311 נשים בממוצע שנתי בארה"ב - מיוחס לעישון.
- רוב מקרי המוות המיוחסים לעישון נגרמים מסרטן ריאות, ממחלת לב תסחיפית וממחלות כרוניות בדרכי הנשימה.
- מספר מקרי המוות המיוחסים לעישון ברחבי העולם כולו מוערך בכ-3 מיליון בשנה, והצפי הוא עלייה ל-10 מיליון בתוך 30-40 שנה.

4. "מחקרים רפואיים קובעים כי עישון בזמן ההיריון מסכן את העובר שלך"

- קשר הדוק בין עישון בקרב נשים הרות לבין התפתחות לא-תקינה של העובר, כגון משקל לידה נמוך ופיגור בגדילה התוך-רחמית (IUGR), הניע חוקרים לבחון את ההשלכות ארוכות הטווח של עישון האם בתקופת הריונה על הגדילה וההתפתחות הקוגניטיבית בקרב תינוקות, ילדים ומתבגרים. כמו-כן נחקרה השפעת החשיפה הממושכת לעישון סביל על התינוק והילד.
- נמצא מתאם בין עישון האם בעת ההיריון לבין סיכון מוגבר לתמותה בקרב ילדים.
- התוצאות הצביעו על מאפיינים מסוימים הקשורים בעישון האחראים לשיעורים מוגברים של מוות בקרב ילודים.
- נראה שחלק גדול מהסיכונים המוגברים למחלות בקרב ילדים לאימהות מעשנות נובעים ממשקל לידה נמוך.
- כמו-כן מצביעים מחקרים על תמותה מוגברת ממוות בעריסה בקרב מעשנות לעומת אימהות שאינן מעשנות.
- 61% מהאימהות לתינוקות שסיבת מותם מוות בעריסה (SIDS) עישנו בעת ההיריון לעומת 42% שלא עישנו.
- 59% מהאימהות שאיבדו תינוק במוות בעריסה עישנו לאחר ההיריון לעומת 37% שלא עישנו.
- כמו-כן נמצא כי למשתנה כמות הסיגריות שמעשנת האם משקל נכבד בגורמי הסיכון למוות בעריסה.

5. "מחקרים רפואיים קובעים כי העישון גורם אימפוטנציה"

- גברים המעשנים יותר מ-20 סיגריות יום-יום מצויים בסיכון גדול ב-60% ללקות באימפוטנציה לעומת גברים שאינם מעשנים.
- הנתונים מצביעים על השפעת העישון לפי מינון: לגברים המעשנים מעט סיגריות ביום סיכון נמוך יותר ללקות באימפוטנציה, אך עדיין גבוה לעומת גברים שאינם מעשנים.
- לגברים שדיווחו כי הם מעשנים פחות מ-10 סיגריות ביום סיכון גדול ב-16% לסבול מזקפה לקויה לעומת לא-מעשנים. סיכון זה עלה ל-36% בקרב המדווחים על עישון שבין 11 ל-20 סיגריות ביום ול-60% בקרב המעשנים יותר מ-20 סיגריות ביום.
- מחקרים קליניים מספקים ראיות לפגיעה באונות בקרב מעשנים כבדים. מהשוואת שכיחות המעשנים הכבדים בקרב קבוצת מחקר המורכבת כולה מגברים הלוקים באין-אונות לעומת שכיחותם בכלל האוכלוסייה התקבל יחס של 39.2% לעומת 4%. תוצאה זו מצביעה על הצורך להגביר את המודעות לסיכון לאין-אונות בקרב מעשנים בד בבד עם הפעלת תוכניות מקיפות למניעת התחלת העישון ולהפסקת העישון, בעיקר בקרב מעשנים צעירים.

6. "מחקרים רפואיים קובעים כי הסיגריות גורמות התמכרות"

- התמכרות היא אחת הבעיות הקשות ביותר הנובעות מעישון.
- בקרב מעשנים כבדים תסמיני ההתמכרות דומים לאלה המאפיינים התמכרויות אחרות, הן מבחינת ההרגלים החברתיים והן מבחינת תופעות הגמילה הפיזיולוגיות.
- הגישה לטיפול בהתמכרות לטבק זהה לגישת הטיפול בכל מחלה אחרת. כלומר, הנחת היסוד היא שההתמכרות לטבק היא מחלה.
- התאגדות הפסיכיאטריה האמריקנית מגדירה את העישון "הפרעה פסיכולוגית", ומסתייגת מהגדרתו "הרגל".
- הגורמים העלולים להפריע לתהליך הגמילה מהתמכרות נחלקים ל-3 סוגים: (1) **גורמים חברתיים וביולוגיים**: ההתמכרות לעישון היא תהליך ביולוגי וחברתי רב-עוצמה, שיש בו כדי לפגוע מאוד במאמצים ארוכי הטווח להפסיק לעשן; (2) **"גורם ההתכחשות"**: ההתמכרות לעישון מלווה במקרים רבים בחרדות לגבי הטיפול. כמו-כן נוטים המתמכרים להתכחש להתמכרותם ולהזדקקותם לעזרה וכן להניח שהטיפול מסוכן אף יותר מההתמכרות (המחלה) ולכן הוא מיותר. תופעה זו אופיינית לכל סוגי ההתמכרות, והיא מוגדרת לעתים "גורם ההתכחשות" או "הרציונליזציה"; (3) **בעלי העניין**: תעשיית הטבק מעודדת את ההתמכרות באמצעות הפעלת לחצים כלכליים, חברתיים, פוליטיים ורגולטוריים, כדי שיאפשרו לה ליצור תלות בטבק, ממושכת ככל האפשר.

7. "עישון גורם הזדקנות מוקדמת של עור הפנים"

- במחקר להערכת הסיכון שבעישון להזדקנות מוקדמת של עור הפנים, נמצא כי בקרב מעשנים בהווה רווחת יותר היווצרות קמטים המקדימה את זמנה מאשר בקרב הלא-מעשנים והמעשנים בעברם.
- למעשנים כבדים בגיל צעיר שאינם מעשנים בהווה פחות קמטים מאשר לאלה המוסיפים לעשן גם בהווה.
- הסיכון להתקמטות בינונית-כבדה של עור הפנים בקרב מעשנים גבוה פי 2.72 מאשר בקרב הלא-מעשנים.
- הסיכון לקמטים מוקדמים אצל אדם שעישן במשך יותר מ-19 שנה 20 סיגריות ביום בממוצע גבוה פי 2.93 מאשר אצל מי שלא עישן מעולם.
- בפניו של מי שעישן בין 11 ל-19 שנה 20 סיגריות בממוצע הסיכוי להופעת קמטים מוקדמים גבוה פי 1.75 מאשר אצל אדם שלא עישן.

8. "מחקרים רפואיים קובעים כי ילדים להורים מעשנים סובלים יותר מאסתמה"

- במחקר שנערך בארה"ב לבחינת הקשר שבין מחלת האסתמה בקרב ילדים לבין היותם חשופים לעשן סיגריות התברר כי החשיפה לעישון החמירה את מחלתם, פגעה בתפקוד ריאותיהם והגבירה את תדירות ביקוריהם אצל רופא ואת היעדרותם מהלימודים. המחקר נערך בקרב מדגם מייצג של 523 ילדים חולי אסתמה במסגרת סקר מצב הבריאות והתזונה הלאומי של ארה"ב (1988-1994).
- עוד התברר במחקר זה כי בקרב הילדים הנחשפים לעשן טבק מידת החשיפה היא משתנה חשוב ביותר: ילדים הלוקים באסתמה וחשופים למידה רבה של עשן הם בעלי סבירות גבוהה יותר להשתייך לקבוצת הסובלים מאסתמה בינונית או קשה מאשר ילדים אסתמטיים החשופים למידה פחותה של עשן.
- גם הסבירות לתפקוד ריאות לקוי נמצאה גבוהה בקרב החשופים במידה רבה לעשן סיגריות מאשר בקרב החשופים במידה פחותה.

9. "מחקרים רפואיים קובעים כי 85% מכלל מקרי סרטן הריאות נגרמים מעישון"

- סרטן הריאות הוא גורם התמותה השכיח ביותר מכלל סוגי הסרטן.
- 17.2% ממקרי המוות מסרטן נגרמים מסרטן הריאות.
- עישון טבק הוא הגורם העיקרי לסרטן ריאות: 85% ממקרי סרטן הריאות קשורים בעישון.
- במחקר שבחן את הקשר בין עישון לבין תמותה מסרטן ריאות על פני תקופה של כ-40 שנה הודגמה עלייה בתמותה מסרטן זה ביחס ישר לשכיחות העישון, הן בגברים והן בנשים. לפיכך, אחת ממסקנותיו של המחקר משנת 1999 הייתה כי יש לצפות לעלייה בתמותה מסרטן ריאות בקרב נשים בעשורים הקרובים, שכן שכיחות העישון בהן עולה בהתמדה, ואילו שכיחות סרטן הריאות הגבוהה ביותר נצפית בגילאים המתקדמים.

10. "הסיגריות פוגעות בכושר הגופני שלך"

- במחקר מהשנה האחרונה שבחן את רמת הכושר הגופני בקרב מדגם גדול של משתחררים ומשתחררות משירות משירות בצה"ל (בני 18-25 שנה) נמדדה היכולת האירובית וקליטת החמצן המרבית בקרב משתתפי המדגם. נמצא כי העישון קשור בקליטה מירבית נמוכה יותר של חמצן הן בגברים והן בנשים.

11. "סיגריות גורמות שבץ מוח ומחלות לב"

- עישון סיגריות היה ועודנו אחת הסיבות העיקריות לשבץ מוחי.
- שבץ מוחי הוא גורם המוות השלישי בשכיחותו במרבית מדינות המערב וגורם המוות השני לאחר אוטם שריר הלב הנגרם ממחלות לב וכלי דם.
- תוצאות מחקר שפורסמו השנה מאשרות את הקשר הסיבתי בין עישון טבק לבין סיכון מוגבר לחלות במחלת כלי דם במוח. ממצאי המחקר האחרונים מרחיבים את טווח האוכלוסיות שלגביהן הוכח קשר בין עישון לבין כל סוגי השבץ העיקריים.
- נתונים חדשים המתפרסמים בדוח העוסק בהשפעות העישון (CDC, 2004) מאשרים את הקשר הסיבתי הידוע זה מכבר בין עישון לבין הסיכון לחלות במחלות לב כליליות.
- העישון עלול להיות גורם גם בהתפתחות אי-ספיקת לב מוגדש (Congestive Heart Failure) בעקבות מחלת לב כלילית.
- בהשוואה למי שלא עישן כל ימי חייו, גובר הסיכון היחסי של המעשן לחלות במחלה ביחס ישר למינון צריכת הסיגריות שלו ופוחת בהדרגה עם הפסקת העישון.
- בשל שכיחותו, העישון הוא גורם מרכזי למחלות לב כליליות, בייחוד בקרב מעשנים צעירים.
- מחקרים אפידמיולוגיים הראו כי עישון סיגריות הוא גורם סיכון נכבד לשבץ מוחי; עד לא מכבר התבסס הקשר הזה על מחקרים תצפיתיים, והשפעת העישון נחשבה סינרגיסטית ליתר לחץ דם, לסוכרת, לאי-סבילות לגלוקוז, לגיל, ליתר כולסטרמיה ולמחלת לב וכלי דם קיימת. כיום יש ראיות מוצקות להשפעה ישירה של העישון עצמו על גרימת שבץ מוחי.

12. "מחקרים רפואיים קובעים כי 75% מהתקפי הלב עד גיל 45 הם בקרב מעשנים"

- עישון סיגריות הוא גורם סיכון מרכזי לאוטם שריר הלב ולתמותה ולתחלואה הנובעות מכך.
- מחקרים מצאו כי גורם הסיכון הראשי להתקפי לב ולאוטם שריר הלב עד גיל 40 הוא עישון.
- מכלל הלוקים באוטם שריר הלב בקבוצת גיל זו נמצא כי בקרב 70% גורם הסיכון הראשי הוא עישון.
- במחקר מישראל שנערך בקרב כ-1,500 חולים בבית החולים הלל יפה נמצא כי בקרב חולים בקבוצת הגיל הצעירות ניכר הבדל מובהק בשיעור התמותה מאוטם שריר הלב בין מעשנים ללא-מעשנים: 1% לעומת 0% בקבוצת הגיל 31-40 שנה; 6.1% לעומת 0.8% בבני 41-50 שנה. מכאן שסיכוייהם של מעשנים להשתקם ולהחלים ממחלות לב נמוכים הרבה יותר מאשר הסיכויים בקרב הלא-מעשנים.
- בקרב מבוגרים (בסוף שנות ה-50 עד תחילת שנות ה-70 לחייהם) הלוקים באוטם שריר לב ראשון נמצא כי המעשנים לוקים באוטם שריר לב ראשון יותר מעשור מוקדם יותר בחייהם לעומת הלא-מעשנים.