



# Pušenje

Vrlo često se o pušenju priča samo kao o lošoj navici. Tako npr. vidimo djecu i omladinu kako puše po kafanama, ispred škola ili po parkovima, vidimo pušače na izletima, u prirodi ili pozorištima. Pored toga što je pušenje loša navika treba znati i kakve sve štete pušenje može napraviti po organizam pušača, ali i ljudi koji se nalazu u blizini a sami su nepušači. Duhane je u svijetu klasificiran u droge. Glavne karakteristike ovisnosti o drogama snažna su potreba za drogom i uticaj na psihu i ponašanje osobe. Pušenje duhana ispunjava ove kriterije, tako da se s pravom može govoriti o nikotinu kao drogi.

Duhane je vrlo otporna biljka koja se uzgaja u čitavom svijetu. Glavni sastojak duhana je alkaloid nikotin, a pored njega sadrži i razne smole, a kod sagorijevanja i razne gasove (preko 4000 raznih gasova). Sve te tvari utiču vrlo negativno na zdravlje pušača, a uticaj je najveći na kardiovaskularni, respiratorni, cerebrovaskularni i digestivni trakt.

Znajući za sve štetnosti duhana, proizvođači u duhanskoj industriji su počeli prerađivati duhan tako da smanje količinu smole ili nikotina u cigareti, napravili su razne filtere koji upijaju smole itd. Međutim koliko god se smanjivale količine štetnih tvari u duhanu one su i dalje prisutne i to u sasvim dovoljnim količinama da naruše zdravlje čovjeka.

Pušenje je jedan od glavnih uzročnika srčanih bolesti, povećava rizik od srčanog udara, uzrokuje poremećaje krvnog pritiska, a uzrokuje i cerebrovaskularne bolesti (rizik od moždanog udara je mnogo veći u pušača nego u nepušača).

Pušenje je, također, i jedan od glavnih uzročnika hroničnih plućnih bolesti kao što su hronični bronhitis, upala pluća, emfizem itd.



Čir na želucu i dvanaestopalačnom crijevu je češći kod pušača nego kod nepušača, a pušenje, također, prouzrokuje i poremećaje peristaltike crijeva.

Pušenje može odgoditi začćeće, a pušenje u trudnoći može teško oštetiti plod. Djeca čije majke puše u trudnoći u prosjeku su 170 grama lakša nego djeca nepušača, a razlog tome je oštećenja krvotoka unutar materice. Istraživanja su pokazala da pušenje u trudnoći povećava rizik od spontanih pobačaja, smrti ploda i iznenadne smrti dojenčeta. Utvrđeno je da pušenje u trudnoći dugoročno ima uticaj na rast i intelektualni razvoj djeteta.

Ispitivanja su, također, pokazala da ljudi koji su u depresiji više puše od onih koji to nisu.

Posebno mjesto u negativnim dejstvima pušenja je njegovo kancerogeno dejstvo, tj. izazivanje raka. Pušenje cigareta je pojedinačno najvažniji uzrok smrtnosti od raka (30%). Rizik za razvijanje raka pluća raste sa izloženošću dimu. Osobe koje puše jednu kutiju cigareta dnevno, povećavaju vlastiti rizik od nastajanja raka deseterostruko u usporedbi sa nepušačima. Osobe koje puše dvije kutije dnevno povećavaju taj rizik i 25 puta.

Pušenje je također i uzrok raka usne šupljine, ždrijela, jednjaka i mokraćnog mjehura. Pušenje je važan dodatni činilac za razvoj raka bubrega i gušterače, a također, je povezano i sa rakom želuca, cerviksa te sa mijeloičnom leukemijom.

## **NEŽELJENA INHALACIJA DIMA**

U početku se za neželjeno ili pasivno pušenje mislilo da je prvenstveno iritantnog karaktera u smisli žarenja očiju. Sada je ono priznato kao uzrok raka pluća kod nepušača. Roditeljsko pušenje u kući povezano je s povećanim rizikom od akutnih respiracijskih simptoma u djece, a također i sa izljevom u srednjem uhu, hroničnim respiracijskim simptomima i poremećajem plućne funkcije u djece.

Vrlo važna je i ekonomska strana pušenja. Istraživanja u USA su pokazala da ako pušač dnevno puši kutiju i po na dan, godišnje potroši za cigarete oko 900 \$.

Znajući kakve su sve štete od pušenja, 1965. godine su počele prve kampanje protiv pušenja. Većina pušača želi prestati pušiti. Prestanak pušenja ostvaruje neposredne i dugoročne fizičke, psihološke i



ekonomske koristi. Međutim, niz ovih pokušaja samo su privremeno uspješni. Prestanak pušenja je dugotrajan proces koji zahtijeva snažnu volju i samokontrolu, a često i pomoć profesionalnih radnika. Danas u svijetu postoje savjetovališta koja pomažu kod odvikavanja od pušenja. Od farmaceutskih preparata koji se koriste za odvikavanje od pušenja koriste se žvakaće gume, depo flasteri i tablete. Djeluju tako da održavaju već stečeni nivo nikotina u organizmu tako da pušač koji se odvikava ne mora uzimati cigarete da bi nadoknadio nivo nikotina.

*Nikada nije kasno da prestanete sa pušenjem. Na taj način:*

- Vaša kondicija postaje znatno bolja nakon samo nekoliko dana od prestanka pušenja
- vrlo brzo prestaje jutarnje kašljanje
- dobijete bolji osjet za ukus i miris
- Vaš odbrambeni mehanizam se poboljšava, postajete manje osjetljivi na prehlade, upale sinusa, kao i na probleme sa disajnim putevima i glasticama
- smanjuje se rizik od nastanka srčanog infarkta, krvarenja u mozgu ili kancera
- ukoliko ste imali čir na želucu počinjete se osjećati bolje
- prestajete imati karakterističnu sivu boju kože, a koju imaju gotovo svi pušači
- nemate dobro poznati pušački promukli glas
- zubi postaju bjelji, manji je rizik od ispadanja zuba i formiranja zubnog kamenca
- poboljšavate kućni budžet
- produžavate životni vijek
- Vaša okolina postaje zadovoljna Vašom odlukom - posebno nepušači

Kada prestanete pušiti u početku se javlja nekoliko problema: želja za duhanom, povećana potreba za slatkišima i uopće za hranom. Česte su promjene raspoloženja, a to je svakako razlog više za stres. Međutim, treba znati da u onih ljudi koji imaju čvrst karakter, ti problemi postepeno nestaju, a svaki četvrti pušač koji odluči da prestane pušiti ovih problema nema. Dakle, presudni faktor je samo jaka volja.

Trebamo znati da se posljednjih godina pušenje znatno smanjuje u mnogim zemljama Evrope, a u Americi je broj pušača gotovo prepolovljen. Istraživači kažu da pušenje sve više postaje oboljenje siromašnih i civilizacijski zaostalih zemalja.



**Ako želite saznati nešto više**  
o ovoj ili o drugim važnim temama za Vaše zdravlje i život,  
obratite se apotekarima u našim apotekama  
ili  
**Službi za stručno-informativne poslove i razvoj,**  
**Sarajevo, Čekaluša 38, tel.: ++387 33 45 55 51 i 20 79 66**