

ŠTETNI UČINCI PUŠENJA

Procjenjuje se da u svijetu puši tri milijarde i tri stotine milijuna ljudi. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije od posljedica pušenja u svijetu umire oko 6 milijuna ljudi svake godine. Usljed posljedica štetnog djelovanja duhana svakih 8 sekunda u svijetu umire jedan čovjek.

U Hrvatskoj je svaka treća odrasla osoba pušač, a procjenjuje se da od bolesti vezanih uz pušenje godišnje umire čak 12 000 do 14 000 ljudi.

Od donošenja duhana u Europu stavovi prema konzumaciji duhana bili su različiti – od toga da ga se smatralo lijekom za brojne bolesti do toga da se pušenje kažnjavalo, a u prvim desetljećima 20. stoljeća postalo je društveno prihvatljivom navikom.

Sredinom 20. stoljeća započinju istraživanja radi utvrđivanja utjecaja pušenja na zdravlje. Dokazana je uzročna povezanost između pušenja i karcinoma bronha i pluća, te infarkta miokarda i kronične opstruktivne plućne bolesti. Naime, utvrđeno je da pušenje cigareta, ali i izloženost duhanskom dimu tzv. pasivno pušenje, znatno pridonosi obolijevanju i prijevremenom umiranju od niza bolesti. Glavni sastojak duhana je nikotin, koji stvara osjećaj ugođe i smirenja, a time i ovisnost. U malim količinama, nikotin sam za sebe nije opasan za organizam i čak predstavlja stimulans za mozak. U velikim dozama, nikotin postaje otrovan. Prava opasnost leži u duhanskom dimu koji sadrži 4000 kemijskih sastojaka, od kojih je oko 400 otrovnih i 43 kancerogenih (među najpoznatijima je katran). Udisanjem duhanskog dima u plućima se talože svi ti sastojci, te ulaze u krvotok i krvotokom se šire po tijelu. Imunološki sustav ljudskog organizma bori se protiv sastojaka duhanskog dima. Međutim, problem je što se na taj način iscrpljuje imunitet, te organizam postaje ranjiviji na razne bolesti.

Pušenje znatno povećava rizik od nastanka bolesti srca i krvnih žila, osobito srčanog i moždanog udara te bolesti periferne cirkulacije. Štetnost pušenja za srce uglavnom uzrokuju nikotin i ugljični monoksid zbog svoje prisutnosti u dimu cigarete. Nikotin povećava potrebu srca za kisikom i hranjivim materijama, dok ugljični monoksid smanjuje sposobnost krvi da osigura srcu potrebnu količinu kisika. Rizik od raka pluća povećava se s brojem popušanih cigareta, udisanjem dima, ranim početkom pušenja, uvlačenjem dima iste cigarete nekoliko puta te ponovnim paljenjem polupopušene cigarete.

Nikotin izaziva upale perifernih živaca i trajan grč na arterijama očne mrežnice. Vid naglo slabi, teško se raspoznaju boje i javlja se nikotinska slabovidnost. Nikotin ubrzava demineralizaciju kostiju. Pušenje izaziva spolnu nemoć i neplodnost, pospješuje starost (bore oko očiju, suho i blijedo lice) i smanjuje radnu sposobnost.

Pušenje gotovo uvijek dovodi do raka bronha i pluća, grkljana, ždrijela, usne šupljine, jednjaka, bubrega, mokraćnog mjehura, gušterače ili vrata maternice, te do nekih oblika leukemije.

Kod dojenčadi i male djece, izloženost duhanu može uzrokovati učestaliji bronhitis, upalu pluća, astmu, kao i akutnu i kroničnu upalu srednjeg uha, a može dovesti i do sindroma iznenadne dojenačke smrti.

Pušenje kod trudnica uzrokuje spontani pobačaj ili prijevremeni porođaj. Zbog pušenja, dim pun štetnih tvari koji trudnica udiše dolazi do krvotoka koji je jedini bebin izvor kisika i hranjivih tvari, što negativno utječe na njen rast i razvoj.

Pušenje ostavlja kod pušača žute, ružne mrlje na zubima, neugodan okus u ustima i izaziva gingivitis, rani gubitak zubi, rak usta i grla.

Poznate su sljedeće činjenice:

- Smrtnost je u pušača cigareta 30-80% veća nego u nepušača.
- Smrtnost raste s povećanjem potrošnje cigareta.
- Izuzetno visoka smrtnost češća je u onih osoba koje počinju s pušenjem u mlađim godinama nego u onih koji počinju kasnije.
- Smrtnost pušača cigareta razmjerno je najveća u dobi od 45. do 54. godine.
- Smrtnost je veća u pušača koji udišu dim nego u onih koji ga ne udišu.
- Smrtnost je niža u pušača koji su prestali pušiti nego u onih koji su i dalje pušili.

Zašto ljudi puše?

- Za neke pojedince, pušenje je samo navika koje se ne mogu riješiti, unatoč spoznaji o štetnim učincima.
- Uglavnom, mladi ljudi puše kako bi izrazili pobunu te izgledali "odraslije".
- Kod mladih se još navodi pritisak vršnjaka kako bi se osjetili dijelom grupe ili imitiranje odraslih.
- Neki ljudi navode osjećaj odbačenosti, usamljenosti, depresije, problema u obitelji, ali i dosade.
- Okorjeli pušač tješi se tvrdnjom da mu cigareta koristi, da ga umiruje, da mu podiže radnu sposobnost i raspoloženje.
- Prema nekim istraživanjima, žene puše kako bi bolje podnijele stres ili bolje kontrolirale tjelesnu masu.

FIZIČKA I PSIHIČKA OVISNOST

Postoji tvrdnja kako pušenje izaziva fizičku i psihičku ovisnost. Nikotin djeluje na vegetativni živčani sustav te se ugrađuje u metabolizam, pa se fiziološke reakcije određenih sustava mijenjaju i prilagođuju njegovoj nazočnosti. Oduzme li se pušaču duhan, fiziološke reakcije spomenutih sustava moraju se ponovno prilagoditi metabolizmu bez nikotina što je praćeno nizom nuspojava (padom tlaka, vrtoglavicom, nemirom, probavnim smetnjama i sl.).

Psihološku bi ovisnost trebalo shvatiti kao nemogućnost prekidanja određene navike, odnosno tipa ponašanja. Ovisnost o duhanu ne mora biti samo izraz potrebe da se svaka životna poteškoća ukloni uz cigaretu, već je i izraz psihičkog stanja koje nastupa nakon pušenja duhana, a moglo bi se nazvati

ugodnim i poželjnim. Svaka i najmanja poteškoća, psihička, fizička, društvena, lako će zbog toga dovesti do povratka na cigaretu. Pušač će u pokušaju racionalizacije vlastitog ponašanja često naći brojne isprike za svoje ponašanje i recidivu.

Posljedice pušenja duhana za zdravlje jasno pokazuju da je pušenje bolest koju treba prevenirati i liječiti kao i druge bolesti ovisnosti. Iako pušenje ne predstavlja tešku ovisnost kao što je ovisnost o alkoholu ili drogama, ipak ima "posebno" mjesto među drugim ovisnostima:

1. Riječ je o obliku ponašanja koje je široko društveno prihvaćeno.
2. Iako oštećuje zdravlje, pušenje ne izaziva neposredne moždane poremećaje, kao što je slučaj kod alkoholizma.
3. Pušenje nije uzrok asocijalnih i antisocijalnih oblika ponašanja, ako se onečišćenje okoline dimom ne smatra takvim ponašanjem.
4. Pušenje načelno ne dovodi do teških društvenih i gospodarskih poremećaja pojedinca, obitelji i društva.

Iako pušenje ne uzrokuje teške poremećaje psihičkih stanja, ono ipak dovodi do veoma karakterističnog "ovisničkog" tipa ponašanja. Pušač će poduzeti sve moguće da bi došao do cigareta ako ih ponestane. On, također, ne razmišlja o nazočnima za vrijeme svojih "obreda". Time ugrožava vlastito zdravlje, ali i zdravlje osoba koje se nalaze u neposrednoj pušačevoj blizini. Neka proučavanja pokazuju kako je pasivno pušenje jednako opasno kao i aktivno. Pušenje, dakle, nije privatna stvar pušača, nego problem čitavog društva pa ono postaje poremećaj ponašanja socijalno-medicinskog karaktera.

PUŠENJE MLADIH

Statistike pokazuju da se s pušenjem počinje u školskoj dobi te se postavlja pitanje zašto mladi puše. Oni najčešće počinju pušiti oponašajući starije i odrasle, a oni su ti koji bi trebali biti primjer svome potomstvu.

U jednom istraživanju provedenom među dječacima u dobi od 11-15 godina starosti, u 60 škola zaključeno je da je u svakoj školi bilo oko 30% dječaka koji su bili u nekoj fazi privikavanja na pušenje. Usprkos kampanji protiv pušenja ono je po prevalenciji postalo prilično konstantno. U školama u kojima učitelji nisu pušili i onima u kojima je ravnatelj držao nastavu protiv pušenja, pušenje je bilo najrjeđe. Većina djece (95%) znala je za vezu raka pluća s pušenjem. Većina je vjerovala da pušenje i inače škodi zdravlju. Pušenje je obično bilo povezano sa slabijim napretkom u školi.

U životu mladih jako važnu ulogu imaju roditelji kao njihovi odgajatelji ili barem iskusni ljudi upoznati s kušnjama koje nam pruža današnje društvo. Potrebno je da roditelj pomogne djetetu razviti samopouzdanje i osjećaj osobne vrijednosti i samopoštovanja kako bi se dijete znalo oduprijeti pritisku vršnjaka. Roditelji bi trebali:

- Odgajati mlade za samostalno odlučivanje u prihvaćanju postupaka koji koriste njihovu zdravlju, odnosno odbijanju postupaka koji narušavaju zdravlje.
- Naučiti mlade da žive s ograničenjima, tj. da nije potrebno imati sve i da se ne mora sve doživjeti.
- Razviti osjećaj povjerenja i sigurnosti u roditelje, kako bi roditeljima povjerali sve svoje doživljaje i poteškoće, kao i povjerenje roditelja u djecu.
- Poticati razvitak "hobija" i uključivanje djece u različite korisne aktivnosti.
- Razviti naviku da roditelji razgovaraju s djecom.

Reklamiranjem cigareta u medijima, vrlo je teško mladoj osobi stvoriti i održati stav prema pušenju kao neprihvatljivom, opasnom, za zdravlje štetnom visokorizičnom ponašanju. U takvim reklamnim kampanjama cigareta je najčešće povezana s ugodom, radošću, zrelošću, pustolovinom...U zemljama gdje je uvedena zakonska zabrana reklamiranja cigareta (Finska, Nizozemska, Norveška, SAD, Island) znatno se smanjuje broj mladih koji puše. U većini razvijenih i visoko civiliziranih zemalja zabranjeno je djeci prodavati cigarete, kao i alkoholna pića.

PREVENTIVNE MJERE PROTIV PUŠENJA I LIJEČENJE PUŠAČA

Bolesti povezane s pušenjem ozbiljan su uzrok radne nesposobnosti i prerane smrti pa bi se suzbijanjem pušenja moglo učiniti više u pravcu poboljšanja zdravstvenog stanja i produljenja ljudskog života nego bilo kojom drugom akcijom na polju preventivne medicine. Stoga, sprečavanje pušenja treba biti osnova svakog preventivnog medicinskog programa.

Prema SZO, najvažniji načini za borbu protiv opasnosti po zdravlje od pušenja su:

- Poučavanje mladih da ne prihvate pušenje.
- Pridobivanje zdravstvenih radnika za suradnju u utjecaju na javnost.
- Suzbijanje pušenja cigareta među odraslima obraćanjem većim grupama.
- Suzbijanje pušenja cigareta u javnosti masovnim pristupom.
- Ograničavanje oglašavanja i reklamiranja cigareta.
- Pronalaženje načina da se pušenje učini manje opasnim.

U svrhu preventivnih mjera protiv pušenja, Ministarstvo zdravlja RH, u skladu s planiranim aktivnostima koje se temelje na preporukama Vijeća Europe o okolišu bez duhanskog dima, a koje bi između ostalih trebali provoditi i Županijski zavodi za javno zdravstvo donijelo je sljedeće smjernice:

1. Informiranje, educiranje, buđenje svijesti javnosti o nepušenju kao kvalitetnijem načinu života i štetnim posljedicama pušenja
2. Poticanje odvikavanja od pušenja uz osiguranje stručne i druge pomoći osobama koje žele prestati pušiti
3. Smanjenje izloženosti duhanskom dimu/zaštita od pasivnog pušenja
4. Smanjenje dostupnosti duhanskih proizvoda

5. Smanjenje izloženosti javnosti porukama koje potiču pušenje
6. Nadzor nad duhanskim proizvodima, informiranje potrošača i zdravstvena upozorenja
7. Porezna politika i politika cijena
8. Jačanje kapaciteta za nadzor nad duhanom
9. Monitoring, evaluacija i izvješćivanje
10. Međunarodna suradnja u sprječavanju i suzbijanju pušenja.

Kao što se navika pušenja stječe postupno, tako je i odvikavanje od pušenja proces u kojem pušač postupno stekne nove navike i uči opstati kao nepušač. Što se tiče odluke o prestanku pušenja, ona mora biti čvrsta, dobro utemeljena, a u procesu odvikavanja uz određene programe veliku pomoć pušaču mogu pružiti obitelj, prijatelji ili kolege. Pušač koji želi prekinuti pušenje obično to pokušava učiniti na jedan od sljedeća tri načina:

1. Pušenjem većeg broja cigareta uzastopno, kako bi se razvilo gađenje prema pušenju (može biti opasno čak i za pušače koji se osjećaju zdravima. Može uzrokovati zastoj rada srca i disanja, te poslije takve kure odvikavanja počinje se pušiti još veći broj cigareta nego prije).
2. Postupnim smanjivanjem broja cigareta na dan (ne baš djelotvorno jer se tijekom dugog razdoblja smanjivanjem broja cigareta samo produžuje agonija pušača).
3. Napuštanjem pušenja odjednom (obično je najdjelotvorniji postupak).

Onima koji se nikako ne mogu odreći pušenja preporučuje se sljedeće:

1. Smanjiti broj popušanih cigareta.
2. Manje uvlačiti duhanski dim.
3. Odbaciti bar trećinu cigarete.
4. Izvaditi cigaretu iz usta između dva dima.
5. Pušiti cigarete s manjim sadržajem nikotina i katrana.

Međutim, treba istaknuti da ne postoje "zdrave cigarete", niti neopasno pušenje i da prestanak pušenja donosi niz zdravstvenih, emocionalnih, društvenih, financijskih i drugih prednosti.

Katja Matešan, prof.

SLUŽBA ZA JAVNO ZDRAVSTVO I PROMICANJE ZDRAVLJA

LITERATURA:

<http://www.moravek.org/ovisnosti/nepusac.htm>

http://vitamelmelem.com/html/o_pusenju.html

<http://www.zzjzpgz.hr/nzl/49/pusi.html>

[https://sites.google.com/site/recitenenarusavanjuzdravlja/cigarete/odvi.](https://sites.google.com/site/recitenenarusavanjuzdravlja/cigarete/odvi)

<http://www.duhos.org>

<http://reci-da-nepusenju.blogspot.com>