



▶ Prestanak pušenja odmah pozitivno utječe na zdravlje!

Pušenje je štetno i opasno iz brojnih razloga. To je najsmrtonosnija ovisnost u zapadnom svijetu i ujedno najpreventabilnija bolest. Napuštanjem te ovisnosti smanjuje se smrtnost, pobolijevanje, invaliditet i prijevremena nesposobnost za posao, povećava se produktivnost na radu, ali se istodobno sprečava i nanošenje štete nepušačima preko pasivnog pušenja.

Prema procjeni Svjetske zdravstvene organizacije, **u svijetu puši milijardu i stotinu milijuna ljudi. Od toga godišnje umire oko pet milijuna ljudi**, od kojih je 1.200.000 iz Europe. SZO također smatra da je kod muškaraca uz pušenje vezano 20-25% smrtnosti od bolesti srca i krvnih žila, 90-95% smrtnosti od raka bronha i pluća te 45-50% smrtnosti od inih malignih tumora. Za muškarce i žene zajedno procjenjuje se da je oko 15% smrtnosti od bolesti srca i krvnih žila te trideset posto smrtnosti od malignih neoplazmi vezano uz pušenje. Bivša glavna direktorica SZO-a dr. Gro H. Brundtland upozorava da pušenje duhana usmrćuje polovinu onih koji puše cijeli život i četvrtinu svih pušača tijekom njihovih radno-produktivnih godina, uzrokujući tako gubitak primarnog donositelja prihoda u mnogim obiteljima.

Dakle, **pušenje dovodi do ovisnosti o duhanu, do oštećenja zdravlja, teških bolesti i skraćenja života.** Znate li od čega pušači najviše umiru? Iako bi čovjek iz

gornjih brojki i dosadašnjih spoznaja odgovorio od karcinoma bronha i pluća, činjenica je da cigareta odnosi veći broj žrtava zbog srčanog infarkta.

KRATKOROČNE POSLJEDICE PUŠENJA

- ▶ ubrzanje rada srca i povišenje krvnog tlaka
- ▶ sužavanje krvnih žila na rukama i nogama, smanjena cirkulacija, hladna koža
- ▶ povećano izlučivanje želučane kiseline
- ▶ otupljivanje osjeta mirisa i okusa
- ▶ usporavanje i paraliziranje rada trepetaljka
- ▶ poticanje pojačane aktivnosti mozga i živčanog sustava, uz posljedično smanjenje njihovog rada
- ▶ kašalj i učestalije prehlade



DUGOROČNE POSLJEDICE PUŠENJA

- ▶ značajno povećani rizik od srčanog infarkta i moždanog udara
- ▶ otežano disanje
- ▶ upale dišnih putova
- ▶ kronični bronhitis
- ▶ emfizem
- ▶ impotencija
- ▶ pojačana osteoporoza
- ▶ rak bronha i pluća, usne, usne šupljine, ždrijela, grkljana, dušnika, jednjaka, jetre, gušterače, mokraćnog mjehura, bubrega, grlića maternice, krvi (leukemija), debelog crijeva, muških spolnih organa, kože
- ▶ čir na želucu i dvanaesniku
- ▶ brže starenje i stvaranje bora na koži
- ▶ skraćenje životnog vijeka

Kada bi se svakog dana srušilo dvadeset jumbo jetova 747, biste li se i dalje koristili zračnim prijevoznim sredstvima?

Pa ipak, preko dvadeset jumbo jetova punih ljudi u svijetu svakoga dana umire zbog posljedica pušenja cigareta!

Autorica: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva





► Prestanak pušenja odmah pozitivno utječe na zdravlje!

SASTOJCI CIGARETE

Svaka cigareta svojim sagorijevanjem stvori oko 500 mg dima koji se sastoji od plinovitog dijela (92%) i sitnih čestica (8%). 85% posto težine plina otpada na neotrovne molekule dušika, kisika, argona i ugljičnog dioksida, dok preostalih petnaestak posto sadrži mnoge štetne i otrovne kemikalije. Broj se tih kemikalija uvelike razlikuje u izvješćima, ovisno o tome koja je bila svrha istraživanja i zbog čega je objavljivani dotični članak (je li krajnji cilj bio prebrojavanje štetnih sastojaka dima, kojih ima nekoliko tisuća, ili samo prikaz osnovne analize dima cigarete). Sve te otrove možemo razvrstati u nekoliko podskupina:

- a) *Karcinogene tvari:* aromatski amini (izazivaju rak mokraćnog mjehura); nitrozamini (rak želuca); benzopiren, benzoantracen i metilkolantren (rak pluća); metali u tragovima (nikal, polonij, arsen, kadmij). Ove tvari potiču razvoj zloćudnih bolesti.
- b) *Ko-karcinogeni:* fenol, masne kiseline i krezol koji u suradnji s nekim drugim tvarima potiču razvoj zloćudnih bolesti.
- c) *Nadražujuće tvari:* acetaldehid, amonijak, akrolein, etanol, formaldehid, dušični oksidi. Ove tvari blokiraju rad sitnih trepetljika stanica dišnog sustava, potiču stvaranje sluzi i sužavanje bronha te samim time nastanak kašlja.

d) *Ostale otrovne tvari:* nikotin (negativni učinci u živčanom i srčanožilnom sustavu, ovisnost), ugljični monoksid (ometaju transport i iskorištavanje kisika u organizmu).

► PRESTANAK PUŠENJA ODMAH POZITIVNO UTJEČE NA ZDRAVLJE

Prestanak pušenja odmah pozitivno utječe na zdravstveno stanje novopečenog nepušača. Nakon zadnje cigarete:

Za 20 minuta: normalizira se krvni tlak, puls i tjelesna temperatura u ekstremitetima

Za 8 sati: razina ugljičnog monoksida i kisika u krvi vraća se na normalu

Za 24 sata: smanjuju se rizici dobivanja infarkta srca

Za 48 sati: poboljšava se stanje živčanih završetaka, osjeta mirisa i okusa

Za 72 sata: dolazi do relaksacije bronha, olakšanog disanja i povećanja plućnog kapaciteta

Unutar 2 tjedna

do 3 mjeseca: poboljšava se krvotok i plućne funkcije, olakšava hodanje

Unutar mjesec dana do devet mjeseci:

polako se povlači kašalj, začepljenje sinusa, umor i zadihanost, obnavljaju se trepetljike koje pročišćavaju dišne putove, rjeđe su upale i povećava se ukupna tjelesna energija

Dugotrajno: smanjeni su rizici od kardiovaskularnih i malignih bolesti kao i od kroničnih plućnih bolesti, poboljšava se cjelokupno zdravstveno stanje i produžuje očekivani životni vijek

► **MOGUĆE JE PREKINUTI S TOM POGUBNOM NAVIKOM! NA TISUĆE LJUDI ŠIROM SVIJETA TO POSTIŽE SVAKE GODINE. I VI TO MOŽETE UČINITI!**



► 2

Autorica: **Roberta Katačić**, doktorica medicine, magistra javnog zdravstva

