

PUŠENJE

Pod pušenjem se podrazumeva korišćenje duvana, udisanjem dima zapaljenog duvanskog lišća u cigareti, cigari ili luli. Ali ne samo to, štetne posledice po zdravlje javljaju se ka da se duvan žvaće ili ušmrkava, a nažalost i kada se duvanski dim udiše PASIVNO u prostoru zagađenom duvanskim dimom.

Duvanski dim se sastoji od preko 4000 različitih hemijskih sastojaka u formi čestica ili gasova. On sadrži i nadražljivce ali i sistemske otrove koji napadaju ceo organizam (kao što su nikotin, vodonik-cijanid, sumpor-dioksid, ugljen-monoksid, amonijak, formaldehid). Dim koji ulazi u pluća pušača sadrži više od 60 kancerogena – supstanci koji će pre ili kasnije prouzrokovati rak.

Pušenje je u preko 80% slučajeva uzročnik raka pluća, ali i drugih oblika raka, kao što je rak usne duplje, ždrela, grkljana, jednjaka, pankreasa, mokraćne bešike, bubrežne karlice, nosne šupljine, želudca, jetre, bubrega i nekih oblika leukemije.

Pušenje veoma povećava rizik za infarkt srca, šlog, hroničnu opstruktivne bolesti pluća. Trećina svih smrti u Srbiji je izazvana pušenjem. Kao i trećina svih karcinoma je u direktnoj vezi za pušenjem. Pušači imaju u proseku 10 godina kraći životni vek od nepušača.

Poseban problem je takozvano **pasivno ili nevoljno pušenje**, gde se osoba nepušač nalazi u prostoriji ispunjenom duvanskim dimom. Te osobe su nažalost po pravilu mlađe životne dobi, a kao krajnju posledicu imaju sve navedene bolesti.

Opšti je princip, što se u ranijoj životnoj dobi krene sa nekim otrovom – pušenjem, posledice po zdravlje su teže i ispoljavaju se u ranijoj životnoj dobi.

Novorođenčad majki koji su pušači imaju manju porođajnu masu, a deca novorođenčad imaju nerazvijenija pluća. U kasnijem životu mnogo češće oboljevaju od upale srednjeg uha, bronhitisa, češće imaju alergijsku astmu, pa i češće oboljevaju od nekih tumora u odnosu na ostalu decu.

Neposredni uticaj pušenja na zdravlje mladih pušača ispoljava se znacima kao što je kašalj, smanjenje dubine disanja, stalna pojava sluzi u bronhijama, češće prehlade, a navodi se da pušenje podstiče i gojaznost. Ne sme se zanemariti ni uticaj duvana na određene psihičke pojave nespokojstva, drhtavice, povišenog krvnog pritiska, poremećaja organa za varenje, čira na želudcu, i poremećenih sociopsiholoških odnosa.

Za devojke- buduće majke treba napomenuti otežano začeće, učestalije pobačaje i komplikacije tokom trudnoće.

Cigarete su jedina legalizovana droga i smatra se da je to bolesti zavisnosti (a zavisnost stvara supstanca nikotin), kao kod upotrebe hašiša i marihuane.

Pušenje ili zdravlje odlučite sami, naša preporuka je uvek zdravlje!

Dr Branislav Martinov

lekar specijalista pneumoftziolog-onkolog