



## **PUŠENJE CIGARETA**

Pušenje cigareta je štetna navika kojom pušači ugrožavaju svoje zdravlje, ali i zdravlje ljudi oko sebe. Jedan je od najvažnijih uzroka obolijevanja, te povećava rizik za više od trideset različitih bolesti. Ovisnost o nikotinu je vrlo jaka, mnogi smatraju da je to čak i najjača ovisnost, a nastaje vrlo brzo nakon početka pušenja. Iako ne uzrokuje propadanje i ne remeti funkcioniranje kao ovisnost o drugim drogama, ipak postoji „ovisnički obrazac“ ponašanja, a kod prekida se razvijaju simptomi krize.

U Hrvatskoj je svaka treća odrasla osoba pušač, a procjenjuje se da od bolesti vezanih uz pušenje godišnje umre oko 11-12 000 ljudi, odnosno 30 osoba dnevno. Smatra se kako je pušenje odgovorno za smrt oko 6 milijuna ljudi diljem svijeta, uključujući oko 600 000 osoba koje umiru zbog posljedica pasivnog pušenja. Cigarete su jedini proizvod (legalna droga) koji može izazvati smrt ako se primjenjuje „prema uputama“. Smatra se kako pušenje odnosi više života nego ZAJEDNO alkohol, heroin, kokain, samoubojstva, ubojstva, požari, prometne nezgode i AIDS. Također kažu kako pušenje u svijetu odnosi ljudi kao na jednom Titaniku svakih 78 min.

Svi su sastojci duhanskog dima štetni i djeluju na svaku živu stanicu, odnosno štete njihovoj funkciji. Specifični sastojak duhanskog dima, zbog kojeg nastaje ovisnost je NIKOTIN. On je vrlo otrovan i njegova smrtonosna doza je oko 60 mg. Jednom cigaretom pušač u organizam unese oko 0,1- 1 mg nikotina. Duhanski dim ima preko 4 000 ( prema nekim izvorima i preko 7000) različitih sastojaka. Oko 70 njih ima kancerogeni učinak, odnosno može uzrokovati rak. Katran, kojeg sadrže izaziva rak dišnog i probavnog sustava. Smatra se kako se u Zagrebu dnevno popuši oko 10 milijuna cigareta koje sadrže oko 140 kg katrana svaki dan, a na godišnjoj razini se popuši oko 51 tonu katrana što bi bilo dovoljno za asfaltiranje 400 m<sup>2</sup> asfaltne ceste. Duhanski dim sadrži i ugljični monoksid, „krvni otrov“ koji smanjuje opskrbu stanica kisikom jer ima veći afinitet za vezanje od samog kisika.

Uz navedeno, duhanski dim sadrži i slijedeće:

- *kadmij* koji pronalazimo kao komponentu u akumulatorima
- *DDT*, insekticid koji je u današnje vrijeme zabranjen za uporabu u tu svrhu
- *acetone*, koji je odstranjivač boje i lakova
- *arsen*, poznati otrov
- *metanol*, koji se koristi i kao raketno pogonsko gorivo
- *cijanid*, također poznati jaki otrov
- *amonijak* koji pronalazimo u čistilima za pod
- *naftalen*, koji se nalazi u sredstvima protiv moljaca.

Stoga, pušači trebaju razmisliti što sve unose u svoje organizme prilikom udisanja duhanskog dima. Pušenje može uzrokovati bolesti srčano-žilnog sustava ( povišeni krvni tlak, taloženje masti i zakrčenje

krvnih žila, tj. aterosklerozu, srčane bolesti i moždani udar), dišnog sustava ( kronični bronhitis, emfizem, rak bronha i pluća), probavnog sustava (čir želuca, rak usne šupljine, ždrijela, grkljana, jednjaka, gušterače), mokraćnog i spolnog sustava(rak mokraćnog mjehura i vrata maternice). Pušači su također u povećanom riziku od nastanka leukemije. Dodatni rizici se javljaju kod žena. Kod žena pušačica koje koriste hormonsku kontracepciju povećan je rizik od nastanka moždanog i srčanog udara, a ukoliko žena puši za vrijeme trudnoće povećani je rizik za nastanak komplikacija u trudnoći, za spontani pobačaj, poremećeni razvoj i oštećenje ploda, prijevremeni porod, smanjenu porođajnu težinu i dužinu djeteta.

Pušenje je štetnije za adolescente, budući da se mozak i plućne alveole još razvijaju. Ukoliko osoba počne pušiti prije 15.godine života u najvećem broju slučajeva ostaje trajni pušač.

U našoj zemlji postoji značajan problem s vrlo učestalim pušenjem cigareta u adolescentnoj dobi. O veličini problema govore nam rezultati istraživanja koja se provode. Tako se svake 4. godine u Hrvatskoj kao i u drugih 30-ak europskih zemalja provodi istraživanje ESPAD ( Europsko istraživanje o pušenju, pijenju alkohola i uzimanju droga) među 15-16 godišnjacima. Zadnje je provedeno 2015.g. i prema njemu, jednom ili više puta u životu pušilo je 62,1% učenika (61,4% mladića i 62,8% djevojaka). U posljednjih 30 dana 20,6% učenika je izjavilo kako je pušilo manje od 20 cigareta na dan. Više od jedne kutije pušilo je 2,7% (3,0% mladića i 2,3% djevojaka). Promatrajući istraživanja u zadnjih 20 godina bilježi se trend smanjenja udjela učenika koji su barem jednom u životu pušili cigarete. Prosječno je u svim zemljama u kojima je provedeno istraživanje vidljiv značajan pad sa 67% u 1995.g na 47% u 2015.g. U Hrvatskoj je znatno manji pad, sa 69% u 1995.g. na 62% u 2015.g. Od 2003.godine u Hrvatskoj se bilježi po prvi put da je veći broj djevojaka koje su pušile barem jednom u životu u odnosu na mladiće. Čak 23% učenika u dobi od 15-16 godina u Hrvatskoj svakodnevno puši što je za 1% više od postotka u 1995.g.

Uz ESPAD istraživanje u našoj zemlji se provodi i HBSC ( Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika) međunarodno istraživanje. Ono se provodi u više od 40 zemalja Europe i svijeta, među učenicima od 11,13 i 15 godina. Prema zadnjem istraživanju provedenom 2013/2014. godine, ako govorimo o pušenju cigareta jednom tjedno naši 11-godišnjaci su u donjoj polovici ljestvice (otprilike 26.mjesto), 13-godišnjaci oko sredine, a 15-godišnjaci su vrlo visoko pri vrhu ( 6 mjesto!!). Uspoređujući sa ranijim istraživanjima postoji blagi trend pada učestalosti pušenja, ali to još uvijek nije dovoljno.

Većina mladih misli kako će samo probati pušiti , ali se ulove u vrtlog ovisnosti o nikotinu.

Stoga je svakako najbolje niti ne počinjati pušiti, ali ukoliko osoba već puši- *prestati pušiti je uvijek isplativo.*

Autor: Irena Jurišić, dr.med, spec.školske medicine  
Zavod za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije  
Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti  
Augusta Cesarca 71, Slavonski Brod, tel. 411 319

Izvori:

1. <http://www.who.int/tobacco/publications/surveillance/reportontrendstobaccosmoking/en/>
2. Hrvatski zavod za javno zdravstvo: Europsko istraživanje o pušenju, pijenju i uzimanju droga među učenicima ESPAD, Zagreb, 2016.
3. <http://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2016/03/HBSC2014.pdf>