

PUŠENJE

Pušenje duhana može uzrokovati psihološku i fizičku ovisnost. Iako je pušenje bolest, u društvu se ne shvaća kao bolest, jer ne izaziva neposredne socijalne i psihičke fenomene kao druge ovisnosti. Pušenje je prošireno u razvijenim i nerazvijenom zemljama. Danas je poznato da pušenje značajno oštećuje zdravlje - izaziva invaliditet, skraćuje životni vijek i smanjuje kvalitetu života.

Smatra se da je smrtnost uzrokovana alkoholizmom u znatnoj mjeri prikrila štetne posljedice pušenja.

Pušenje duhana je najveći uzrok bolesti diljem svijeta koji se može spriječiti. Još 1912. godine Alder je prvi sugerirao da pušenje cigareta može biti uzrok raku pluća. Od tada se ova problematika sve više proučava i sve se više zna o utjecaju pušenja na zdravlje. Važni uzroci smrtnosti povezani s pušenjem su **vaskularne bolesti, rak te kronična opstruktivna plućna bolest (KOPB)**. Ovisnost o pušenju, koja je **drugi vodeći uzrok smrti u svijetu**, je krivac za 5 milijuna smrti svake godine, odnosno 1 u 10 smrti odraslih.

Trenutno u svijetu živi oko 1.3 milijardi pušača, od čega većina (84%) živi u zemljama u razvoju. Sadašnji trendovi pušenja upućuju da će **duhan ubiti 10 milijuna ljudi svake godine do 2020. godine** (WHO, 2005.).

Djeca roditelja pušača puše više nego djeca roditelja nepušača i roditelja bivših pušača. Istraživanja pokazuju da je odnos pušača, naročito strastvenih, najveći u obitelji u kojima su oba roditelja redovni pušači, a najmanji u kojima nijedan roditelj ne puši. Djeca su vrlo ugrožena pojavom i djelovanjem duhanskog dima, a da ipak o tome niti što znaju, niti što sama mogu učiniti za svoju zaštitu.

Drugo važno mjesto u čovjekovu životu, odmah poslije obitelji, zauzima škola. Ulaskom u školu dijete prvi puta stupa u širu, organiziranu socijalnu sredinu. Svojom prirođenom radoznalošću i željom za prihvaćanjem novih znanja i iskustava, osobni primjer učitelja/profesora i pušača može biti negativan uzor, na sličan način kao i u obitelji.

Povelja protiv duhana

- Čisti zrak, oslobođen dima cigarete, osnovna je komponenta u pravu na zdrav i čist okoliš
- Svako dijete i adolescent ima pravo biti zaštićen od svih propagiranja duhana i steći svu potrebnu poduku i drugu pomoć kako bi mogli odoljeti korištenju duhana u bilo kojem obliku
- Svaki građanin ima pravo na zrak bez dima od pušenja u zatvorenim javnim mjestima i sredstvima prijevoza
- Svaki radnik ima pravo udisati čisti zrak na radnom mjestu
- Svaki pušač ima pravo dobiti potporu u odvikavanju od pušenja
- Svaki građanin ima pravo biti obaviješten o velikom riziku od pušenja duhana

(preuzeto sa: www.zagreb.hr. Gradski ured za zdravstvo, rad, socijalnu zaštitu i branitelje, svibanj 2006, Nepušenje nije znanost)

Razvoj ovisnosti

Po svojoj rasprostranjenosti i intenzitetu ovisnosti, pušenje duhana spada među najčešće i najteže ovisnosti. Ovisnost o pušenju razvija se kroz nekoliko faza.

Osoba prvo, živeći u obitelji u kojoj odrasli članovi puše, razvija pozitivan stav o pušenju, smatrajući pušenje načinom ponašanja kojim će pokušati podići vlastito samopoštovanje, i pokazati težnju za ulazak u svijet odraslih.

Nakon te faze slijedi eksperimentalna faza u kojoj adolescenti počinju pušiti, najčešće u društvu svojih vršnjaka.

Potom slijedi faza navikavanja u kojoj je pušenje učestalo. Aktivno pušenje je u početku ugodna, a navika nastaje zbog djelovanja mnogih farmakoloških i nefarmakoloških čimbenika. Razvija se ovisnost, organizam se navikava na stalnu razinu nikotina u krvi, kao i drugih spojeva koji nastaju sagorijevanjem duhana i oslobađaju se u dimu cigareta. Razvija se jaka psihička i blaga fizička ovisnost o nikotinu. Psihička ovisnost o nikotinu posljedica je postupnog navikavanja na duhan. Fizička ovisnost javlja se zbog navike metabolizma na nikotin. Ovisnost se vrlo brzo stječe, a tolerancija je relativno visoka. Od nekoliko cigareta popušenih na dan pa do njih četrdesetak, stiže se vrlo brzo.

Statistika

Prema procjenama, u Republici Hrvatskoj ima oko 1,2 milijuna pušača, što znači da je gotovo svaka treća odrasla osoba pušač, od toga puši 34,1% muškaraca i 26,6% žena u dobi od 18-65 godina. Hrvatska je s 2.086 konzumiranih cigareta po stanovniku godišnje značajno iznad prosjeka Europe sa 1.673 konzumiranih cigareta po stanovniku na godinu. Istraživanja koje je provela ESPAD (The European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) pokazuju da je oko 70% mladih u dobi od 15 godina probalo pušiti, a 30% ih redovito puši. Postotak pušača u srednjim školama kreće se od 15% učenika u prvim razredima pa sve do 40% maturanata. Pretpostavlja se da 60-70% djece od najranijeg djetinjstva pasivno puši, jer im roditelji ili netko od ukućana puši.

Pušenje i trudnoća

Istraživanja su dokazala štetan utjecaj duhanskog dima i nikotina na muške i ženske spolne organe, a što za posljedicu može imati hormonalne smetnje, neplodnost, komplikacije pri začeću i u trudnoći, učestale spontane pobačaje i komplikacije pri porodu.

Pušenje za vrijeme trudnoće onemogućava normalan razvoj ploda. Ono sprečava prenošenje svih potrebitih tvari putem krvi iz majčine cirkulacije kroz krvne žile posteljice u cirkulaciju ploda. Na

taj se način redukcijom kisika znatno smanjuje njegova količina u majčinoj krvi, a time i u krvi ploda. Ukoliko majka tijekom trudnoće puši, nikotin nesmetano prolazi kroz posteljicu i dolazi do tkiva fetusa. Tako u krv djeteta prelazi nefiltrirano čak 3.800 razgradnih produkata iz duhanskog dima.

Pušenje u trudnoći ima embrio-fetotoksične efekte, koji su odgovorni za nastanak urođenih anomalija, nikotin izaziva smetnje u sazrijevanju funkcije posteljice, intrauterini manjak kisika, nerođeno dijete pati od kroničnog manjka kisika. Težina novorođenčadi majki koje su tijekom trudnoće pušile je oko 200 grama manja. Najnovija istraživanja ukazuju da pušenje ometa intelektualno sazrijevanje djeteta. Pušenje u trudnoći je faktor rizika za razvoj alergija, neurodermitisa i astme u djeteta.

Sekundarno pušenje

Nepušači, koji su pasivni pušači oboljevaju od „pušačkih bolesti“. Tako pasivno pušenje za 20% povećava rizik od raka pluća. Djeca, koja odrastaju uz roditelje koji puše, češće oboljevaju od respiratornih infekcija, upale srednjeg uha, bronhitisa i astme. Podaci svjetske zdravstvene organizacije (WHO) govore da duhan svake godine ubije pet milijuna ljudi i ta će se brojka udvostručiti u sljedećih 25 godina ako se ništa ne učini u zaustavljanju potrošnje. Ukoliko se zadrži sadašnji ritam, broj pušača u svijetu trebao bi se s 1,3 milijarde povećati na 1,7 milijardi u 2007. godini. U Hrvatskoj, u kojoj je gotovo svaka treća osoba pušač, procjenjuje se da od bolesti vezanih uz pušenje godišnje umre 10.000 osoba.

Ovi podaci govore da je ovisnost o duhanu teška ovisnost, ništa manje opasna od alkohola i droga. Ubija, razara zdravlje djece i mladih, uništava posebno žensko reproduktivno zdravlje ostavljajući za sobom djecu oboljelu od teških bolesti. Visoki materijalni izdaci smanjuju obiteljske proračune i osiromašuju posebno mlade.