

ПРОЈЕКАТ „ПОРОЦИ ОСВАЈАЈУ МЛАДЕ“ СУФИНАНСИРА МИНИСТАРСТВО КУЛТУРЕ И ИНФОРМИСАЊА РС

Пушење, ризик за здравље и зависност



Република Србија
МИНИСТАРСТВО КУЛТУРЕ
И ИНФОРМИСАЊА



Дуван је из новооткривене земље, Америке, стигао у Европу и проширио се по целом свету. Ставови о дувану су се мењали кроз време, сматран је отровом, а затим леком за неке болести. Конзумирање дувана је сходно томе и третирано, од кажњавања до уважавања, да би у првој половини двадесетог века постало друштвено прихватљива навика.

Истраживања о утврђивању утицаја пушења на здравље половином прошлог века показала су повезаност између конзумације дувана и болести попут карцинома бронхија и плућа, инфаркта миокарда и хроничне опструктивне плућне болести. Пушење је проглашено ризичним фактором и узроком низа болести, који утичу на квалитет људског живота и доводе до преане смрти.

- Под пушењем се подразумева коришћење дувана у смислу удисања дуванског дима, запаљеног дуванског лишћа у цигарети, цигари или лули и представља велики социјално - епидемиолошки проблем. По масовности и последицама по здравље људи има карактер пандемије, како објашњава др Дајана Миљковић из пожаревачког Завода за јавно здравље, која иначе активно, кроз едукације у школама, ука-



Др Дајана Миљковић

може да дође и до парализе и смрти. Деловањем никотина на надбубрежну жлезду ослобађа се адреналин и неoadреналин, што доводи до повећања фреквенције срца, стискања малих крвних судова и повишења крвног притиска. Састојци дувана инхалирани у плућа прелазе у крвоток и узрокују оштећења на ендотелним ћелијама крвних судова. Сматрају се активаторима пуцања атеросклерозе и тромбозе.

Пушење повећава ризик од настанка болести срца и крвних судова, посебно срчаног и možданог удара и болести периферне циркулације. Удвостручује ризик од умирања, управо због болести срца и крвних судова. Тридесет до четрдесет одсто свих смрти од коронарне болести повезује се са конзумирањем дувана.

Данас се сматра да је пушење главни ризични фактор за развој рака бронхија и плућа, гркљана, ждрела, усне шупљине, једњака,



Психолог Оливера Хајровић

бубрега, мокраћне бешике, гуштераче. Рак грлића материце и неки облици леукемије такође су чешћи код особа које пуше. За педесетак састојака дуванског дима, посебно катран, доказано је да имају канцерогено деловање.

Пушење, односно дувански дим, доводи до развоја хроничне опструктивне плућне болести. Смртност од те болести је шест пута учесталија код пушача него непушача. Пушење је и фактор ризика за респираторне инфекције и астме.

ПАСИВНО ПУШЕЊЕ

Осим што угрожавају своје здравље, пушачи лоше утичу и на здравље других људи – непушача. Отуд и забрана пушења у затвореном простору – на радном месту, јавном превозу и др.

Непушачи присилно удишу дувански дим у присуству пушача, а штетни састојци дуванског дима на њих делују као иританси, токсини, канцерогени и изазивају и поспешују и код њих болести, односно угрожавају здравље.

Посебно је опасно пасивно пушење код мале деце, јер доводи до учесталијег бронхитиса, упале плућа, астме, акутне и хроничне упале средњег ува и других болести дисајног система и смањене

РАЗЛОЗИ ЗА ЗАБРАНУ

- Дувански дим садржи више од 7.500 хемијских једињења од којих је више од 70 одсто канцерогено;
- Не постоји безбедан ниво излагања дуванском диму;
- Изложеност дуванском диму и код непушача може изазвати здравствене проблеме;
- Потпуна забрана има и превентивно деловање, јер утиче на децу и младе да не почну са пушењем, а на одрасле да оставе пушење и посвете се здравом начину живота;
- Искуства земаља која су увела потпуну забрану показала су позитивне ефекте по здравље становништва (смањење респираторних, КВБ и малигних болести).

ПУШЕЊЕ

У Србији 34,7 одсто одраслог становништва пуши свакодневно или повремено.

ТРИНАЕСТ одсто младих, узраста од 13 до 15 година, пуши цигарете.

У процентима, 63,4 ученика је изложено дуванском диму у својој кући, а 61 одсто у затвореним јавним просторима.

зује младима на штетност конзумирања цигарета и ризик по здравље.

Оно што је посебно важно и на шта указује Светска здравствена организација је да се употреба дувана као водећи узрок смрти у свету, може превенирати контролом производње и дистрибуције дувана.

Многе државе, међу њима и Србија, имају законску регулативу која одређује употребу дувана. Закон о заштити становништва од изложености дуванском диму забрањује пушење на радним и јавним местима и у јавном превозу, а Закон о дувану забрањује продају дуванских производа малолетницима, док се Законом о оглашавању директно и индиректно забрањује рекламирање у свим медијима, као и спонзорство дуванске индустрије и бесплатну дистрибуцију дуванских производа. Такође, регулативом се предвиђа и низ мера контроле.

Међутим, упркос свему, овај порок узима маха и код најмањих генерација.

ПУШЕЊЕ И ТЕЛО

Дувански дим садржи више од 4.000 различитих хемијских састојака. Најпознатији од њих је никотин, који ствара зависност, упозорава др Дајана Миљковић.

- Организам се постепено навикава на никотин. Код непу-



шача већ доза од 5 милиграма узрокује симптоме акутног тровања, а појединачна летална доза садржи 40 до 60 милиграма никотина. Никотин се у организму релативно брзо разграђује па пушач током дана може да конзумира веће количине без знакова тровања. Никотин непосредно у малим дозама подстиче, а у великим инхибира нервне импулсе. Порастом дозе следе премор и конвулзије, а

плућне функције.

Истраживања показују да је више од половине деце у свету је изложено дуванском диму и да дете које је изложено дуванском диму годишње „попуши“ 30 до 150 цигарета.

ПРВА ЦИГАРЕТА И ОДВИКАВАЊЕ

Истраживања која се последњих година раде код младих показују да је све чешће посезање за првом цигаретом у ранијем добу.

Много је оних који дим по вуку пре навршене дванаесте године живота. Иста истраживања показују да све више девојчица покушава или конзумира цигарете.

Истраживање које су 2013. године у Србији радили Министарство здравља и Институт за јавно здравље Србије, на узорку од 59 школа, које је обухватило ученике седмог и осмог разреда основне школе и првог средње, показује да је дуван пушило 15,4 одсто младих, и то девојчице чешће него дечаки, 13,3 у односу на 12,7 одсто. Број дневно попушених цигарета варира, дечаки чешће пуше на друштвеним догађањима, а девојчице код куће.

Проблематични су њихови ставови о одвикавању – већина мисли да може да престане са пушењем када пожели и углавном нису упознати са тим да могу да добију стручну помоћ. Навика пушења као порок и ризик за здравље није препозната у породици, школи, друштву. Пошто никотин изазива зависност, улога, пре свега родитеља је веома битна:

- Борба против токсикоманије (никотинизма), неупоредиво се лакше води превентивно, у стању здравља, него касније, у стању дубоко укорењене зависности. Само свобухватни превентивни приступ који подразумева учествовање породице, школе, локалне заједнице и друштва у целини може бити истински плоднонасан. Уколико изостану ефикасне превентивне активности и дође до развоја зависности, неопходна је стручна медицинска помоћ. Уз помоћ стручњака који брину о психичком здрављу младих, подршка породице и осталих заједница, којима адолесцент припада, од непроцењиве је важности у процесу излечења и успостављања здравог животног функционисања, каже психолог Оливера Хајровић, специјалиста медицинске психологије Опште болнице у Пожаревцу.

Психолог Оливера Хајровић такође скреће пажњу на то да „би родитељи требало да науче дете да се одупре притиску вршњака... и да прави пријатељ не поставља услов успостављања и одржавања пријатељства употребом никотина, алкохола, дрога и других штетних супстанци“.

** Ставови изнети у поджаном медијском пројекту нужно не изражавају ставове органа који је доделио средства.