

PUŠENJE BOLEST SAVREMENOG ČOVEČANSTVA



Istorijat

🌿 6000 godina PNE: uzgajanje duvana na američkom kontinentu

🌿 1 PNE: upotreba duvana od strane Indijanaca, uglavnom u ceremonijalne i religiozne svrhe – kao halucinogen ili kao ponuda božanstvima

🌿 načini upotrebe:

žvakanje, ušmrkivanje, pušenje, pijenje (sirup/sok), lizanje paste, utrljavanje u kožu/oči, klistir...

⇒ transu slično stanje
(nikotinska intoksikacija)



Za sve je kriv Kolumbo

- 1492: Kristifor Kolumbo donosi duvan u Evropu
- 1614: u Engleskoj se otvaraju prodavnice duvana
- 1788: u Australiju duvan stiže sa osudjenicima



***Rodrigo de Jerez, Kolumbov mornar, medju prvima je isprobao i ubrzo postao zavisnik od duvana; verujući da se u njega uselio zli duh, Inkvizicija ga je bacila u zatvor i osudila.
The Tobacco Epidemic, Gary Huber***

Početak ere cigareta

- ✚ Početkom 19. veka u Egiptu započeli sa umotavanjem duvana u papir
- ✚ Posle Krimskog rata 1856.g. francuski i britanski vojnici ove “duvanske cilindre” odnose u Evropu a potom i SAD
- ✚ 1884: James Bonsak patentirao je mašinu za umotavanje cigareta (120,000 cigareta za 10 sati)
- ✚ 1892: izmišljene “portrabl” šibice





Epidemija pušenja cigareta



- krajem 19. veka, žvakanje duvana postaje nepopularno zbog straha od prenošenja tuberkuloze
- duvanska industrija brzo reaguje povećavajući proizvodnju “*praktičnih i sigurnih*” cigareta
- cigarete su bile sastavni deo paketa (sledovanja) tokom I i II sv. rata



nagli porast broja pušača
medju muškarcima
(Velika Britanija, SAD i do 80%)



Početak marketinga cigareta

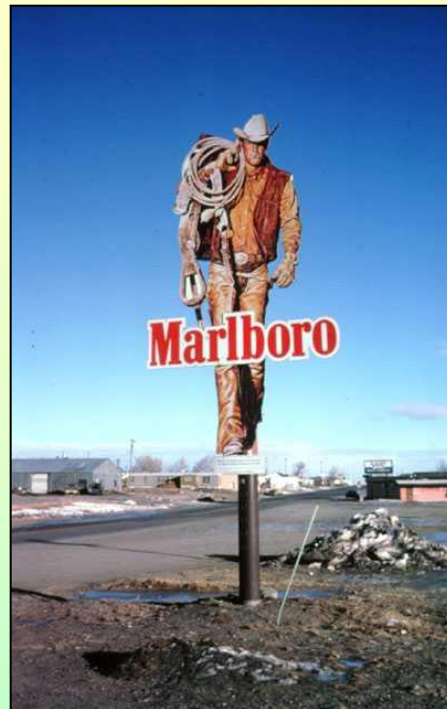
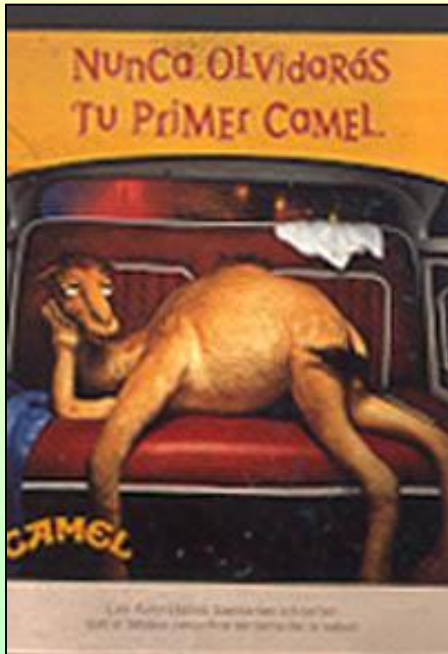
- ◆ Za žene, pušenje je smatrano socijalno neprihvatljivom navikom
- ◆ Žene postaju prva ciljna grupa duvanske industrije
- ◆ 1920: "Da biste očuvali vitku figuru, uzmite Lucky Strike umesto slatkiša"
- ◆ 1968: Philip Moris povezuje cigarete sa pokretom za oslobodjenje žena "You've come a long way, baby!"



I nastavak...

Sledeća ciljna grupa su MLADI

1913: R.J. Reynolds Tobacco Company
lansira **Camel**



1964: Marlboro Man

Rani pokušaji kontrole duvana

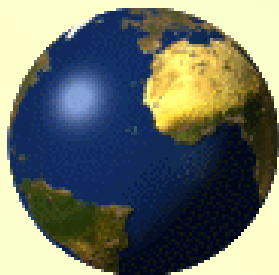
- ✿ **1604: Engleski kralj James I “Counterblast to tobacco”**
- ✿ **1632: Turski car Murat IV - ferman protiv pušenja**
- ✿ **1634: Dinastija Quing zabranila pušenje**
- ✿ **1771: Francuska –zbog duvana na vešala**
- ✿ **Papa Urban VIII - izopštio pušače**
- ✿ ***Turski car Murat IV - ferman koji zabranjuje uživanje duvana i kafe pod pretnjom smrću***

Zapažanja i straživanja o efektima pušenja na zdravlje

- ✿ 1701: Boiseregard upozorava mlade da previše duvana dovodi do... *“drhtavice, nesigurnih ruku, klimavih nogu i sušenja privatnih delova”*
- ✿ 1761 John Hill : povezanost između ušmrkivanja duvana i raka nosa
- ✿ 1928 Lombard i Doering: velik broj pušača među obolelima od raka
- ✿ 1950-te godine: više case-control studija

Prekretnica:

- ✿ 1954 Doll and Hill: Britanska doktorska studija: 34.439 britanskih lekara praćeno od 1951. do 2001.godine
 - ⇒ neoborivi dokazi o štetnim efektima pušenja
 - ⇒ dokazi o koristi od prestanka
 - ⇒ presudan uticaj na smanjenje prevalencije pušenja među lekarima i stanovništvom u Velikoj Britaniji
- ⇒ **Od tada – preko 60,000 istraživanja čiji su rezultati dokazali uticaj korišćenja duvana na oboljevanje i smrtnost**



Pušenje – globalni problem

- U 20. veku, duvan je ubio 100 miliona osoba
- Duvan godišnje u svetu usmrti skoro 7 miliona osoba, a od toga oko 890.000 su nepušači izloženi duvanskom dimu
- Do 2030. godine zbog duvana će umreti 8 miliona osoba, 80% umrlih biće iz nerazvijenih i srednje razvijenih država
- Preko 1000000 umrlih godišnje u Evropi u celini i više od 500000 u zemljama Evropske unije nastaje kao posledica ovog oblika rizičnog ponašanja
- 250 000 000 dece pušača, ukoliko ne ostave duvan, će umreti u odraslom dobu od neke bolesti uzrokovane duvanskim dimom



Posledicama pušenja se pripisuje:

- **25% svih smrti od malignih bolesti**
- **20% smrti od kardiovaskularnih bolesti**
- **15% svih smrtnih slučajeva u Evropi**
- **Većina od ukupno 1.2 milijarde korisnika duvana u svetu živi u zemljama u razvoju.**



**POLOVINA PUŠAČA UMRE OD
POSLEDICA PUŠENJA**

**ČETVRTINA PUŠAČA UMRE U
SREDNJIM GODINAMA**

**PUŠAČI IMAJU U PROSEKU 10
GODINA KRAĆI ŽIVOTNI VEK
OD NEPUŠAČA**

**JEDINI LEGALNI PROIZVOD KOJI
UBIJA SVOJE KORISNIKE KADA SE
KORISTI KAKO JE PROPISANO**



Duvanski dim sadrži preko 4,000 hemijskih jedinjenja,
Polovina su prirodni sastojci duvana, ostali su produkti sagorevanja ili aditivi
250 je dokazano štetno po zdravlje, a 50 su kancerogeni!

IARC

jaki kancerogeni

**policiklični aromatični ugljovodonici -benzopiren
nitrozamini i njihovi metaboliti* (NNK, NNAL..)
aromatični amini (2-naftilamin)**

aldehidi (acetaldehid)

organska jedinjenja:

benzen, 1,3-butadiene

vinil-hlorid, akril-amid

neorganska:

arsenik, hrom,

polonijum 210 (alfa čestice)



World No Tobacco Day - 31 May

**TALK TO US
BEFORE IT'S
TOO LATE**

If you have questions about the health effects of tobacco use, or need support quitting, health professionals can help you. Ask to them. Health professionals are doctors, nurses, midwives, dentists, psychologists, psychiatrists, pharmacists and members of other health-related professions.

www.who.int/tobacco/health_professionals



**HEALTH
PROFESSIONALS
AGAINST
TOBACCO**



* **dominiraju u duvanu koji nije sagorevao**

U ČEMU SE OGLEDA ŠTETNO DEJSTVO DUVANA?

- Samo 10% sastojaka duvanskog dima zadržava se u plućima pušača, dok 90% odlazi do svih organa i ćelija i remeti njihovu funkciju
- 10% otrova iz cigarete se izluči preko kože i mokraćne, a 90% se taloži u organizmu i posle određenog broja godina izaziva oboljevanje velikog broja organa
- U mladosti se dejstvo duvana ne doživljava kao štetno. Prvi znaci bolesti, koje nastaju kao posledica pušenja, javljaju se tek dvadestak godina kasnije, kada je bolest već uzela maha i kada je često neizlečiva. Zato se pušenje s pravom naziva “tihan ubica”.



➤ Pušači koji započnu sa pušenjem u mladosti i nastave redovno da puše, imaju 50% veće šanse da umru od posledica pušenja u odnosu na svoje vršnjake nepušače.

➤ Polovina njih umreće u srednjim godinama života, što znači da će u proseku živeti 22 godine kraće nego što bi živeli da nisu pušači.

➤ Psihička i fizička zavisnost od duvana stvara se već posle jedne godine aktivnog pušačkog staža. To znači, da će neko ko ima 17 godina i aktivno puši godinu dana biti jednako zavisan od cigareta kao osoba koja ima 20 godina pušačkog staža.



Pušenje i bolesti



Pušenje ozbiljno ugrožava ljudsko zdravlje jer izaziva ogroman broj oboljenja među kojima su najčešća:

- Maligni tumori (pluća, usta, jezika, grla, jetre, bubrega, bešike, krvi i dr.)
- Oboljenja srca i infarkt
- Oboljenja krvnih sudova
- Povišen krvni pritisak
- Oboljenje krvnih sudova mozga i šlog
- Oboljenje organa za disanje (bronhitis, astma)
- Čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu
- Malokrvnost kod dece, kao i zaostajanje u psihičkom i fizičkom razvoju i slabljenje opšte otpornosti organizma

Reproduktivne funkcije i pušenje

MUŠKARCI

smanjen fertilitet, impotencija

ŽENE

smanjen fertilitet, ranija menopauza
osteoporoza i frakture u menopauzi



KOMPLIKACIJE TRUDNOĆE

pobačaj
vanmaterična trudnoća
odlublјivanje placenta, placenta previa
prerani porodјaj

PLOD

manja težina na rodјenju
rascep nepca
sindrom iznenadne smrti odoјčeta
smanjene plućne funkcije

I još...

Maneken duvanske industrije

Cigarete sadrže nikotin - supstancu koja stvara veću zavisnost od heroina.
Uprkos ovoj činjenici, glavna grupa duvanske industrije su tinejdžeri .
25% pušača počinje da koristi duvan pre svoje 16.godine.
Ne dozvolite da vas prevare, ne budite **maneken duvanske industrije!!!**

ZAVISNOST

Nikotin iz cigareta stvara veću zavisnost od heroina, a istovremeno štetno utiče na rad mozga.

BORE

Pušenje smanjuje cirkulaciju krvi u koži, što vodi brzem starenju kože, smeđuranju i boranju kože.

KATARAKTA

Pušenje povećava šansu za dobijanje katarakte - bolesti oči koja može dovesti do slepila. Čak i osobe koje su prestale da puše, u odnosu na nepušače, imaju za 50% veći rizik da obole od katarakte.

BOLESTI USNE DUPLJE

Pušenje se navodi kao glavni uzrok raka jezika i usta. Zubi i sluzokoža usta pušača postaju žuto prebojeni, prisutan je jak zadih. Cigarete omogućavaju da pušači osete osnu daju od bolovanja i štetnih materija, pa osobe koje su pušile od tinejdžerskih godina rano mogu ostati bez zuba jer im obolevaju desni.

KOŽA

Zbog katrana koji je sastojak duvana, prsti i nokti pušača su žuti.

RAK GRCLA I JEDNJAKA

Kod četvoro od pet obolelih od raka jednjaka, kao glavni razlog za nastanak bolesti se navodi pušenje. Uvlačenjem dima se unose i sve kancerogene materije koje direktno štetno deluju na sluznicu disajnih puteva.

PSORIJAZA

Pušači, u odnosu na nepušače, imaju dva puta veću šansu da dobiju psorijazu - kožnu bolest koju karakterišu ružne crveno-bele perutave promene koje mogu obuhvatiti celo telo.

BOLESTI SRCA

Pušenje je glavni krivac za nastanak srčanih napada. Bolesti srca su najčešći uzrok smrti, pa je stoga i pušenje uzbica broj jedan. U toku prve minute uživanja duvana, srce brže udara, krvni sudovi se sužavaju a sve to uzrokuje da krvni pritisak raste, i da se rad srca nepotrebno forsira.

BOLESTI PLUĆA

Pušači, u odnosu na nepušače, imaju 20 puta veći rizik da umru od raka pluća. Pušačima se smanjuje kapacitet pluća i povećava mogućnost da obole od astme, a posle dugogodišnjeg pušačkog staža 90 od 100 pušača dobija emfizem tj. "naduvane" pluća.

ČIR ŽELUCA ILI POČETNOG DELA CREVA

Pušači imaju veći rizik za nastanak čira želuca ili početnog dela creva. Kod pušača je usporeno zaceljenje čira i postoji veća šansa da se ponovo pojavi. Isto tako, sve je više dokaza o povezanosti pušenja i hroničnih bolesti debelog creva.



Data Centar - Bane

- Kosa: gubitak boje i miris
- Oči: suzenje i pečenje
- Uši: infekcije, ↓ sluha
- Nos: poremećaj č. mirisa
- Zubi: prebojenost zuba i naslage oboljenja desni
- Usta: poremećaj č. ukusa, zadržavanje
- Koža: gubitak tonusa, bore, prerano starenje
- Ruke: prebojeni prsti, hladni prsti
- Pluća: kašalj, iskašljavanje, kratak dah
- Stomak: čir
- Ginek.: bolne menstruacije
- Noge: bolovi u nogama
- Razno: loša kondicija opekotine od cigareta

Ostali štetni efekti

- Dugogodišnje unošenje duvanskog dima, između ostalog, uništava čulo ukusa pušača, tako da oni slabije osećaju ukus hrane. Njima je zbog toga potrebna dosta začinjena i masna hrana
- Voće i povrće je za većinu pušača bezukusno i bljutavo. Uz lošu i nepravilnu ishranu, kod pušača je najčešće prisutna još jedna loša navika a to je mali unos tečnosti.
- Pušenjem se oštećuju najfinije strukture mozga među kojima je i centar za žeđ, tako da kod višegodišnjih pušača nastaje pojava, da kada organizam zatraži vodu, pušač se maši za cigaretu. Pušači umesto 4-5 čaša vode dnevno obično popiju samo 1 čašu.



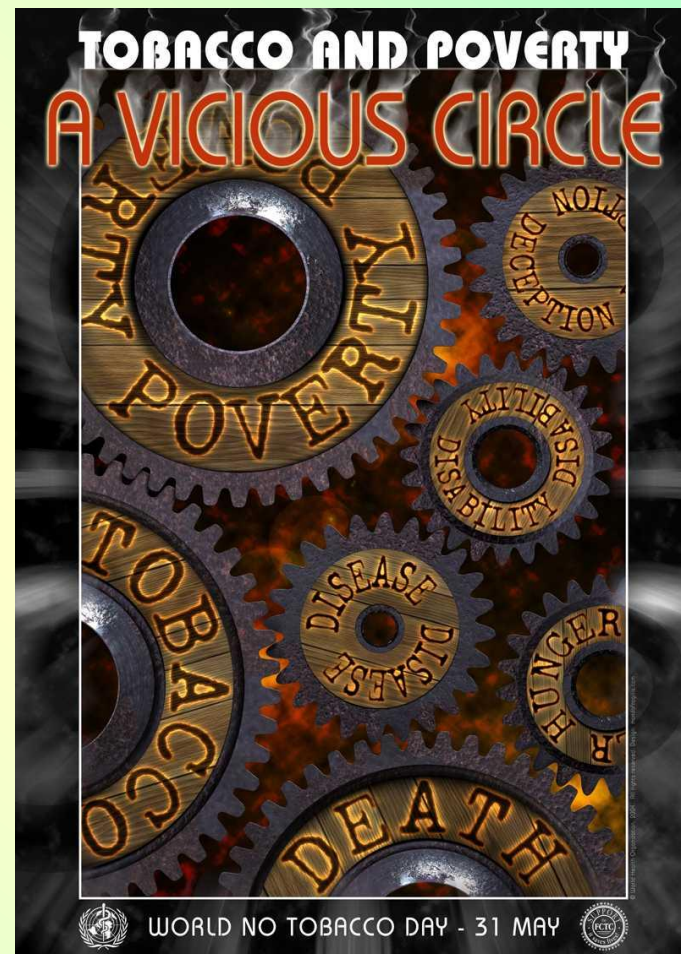
KOJE SU OSTALE ŠTETE USLED PUŠENJA?

- U troškovima za domaćinstvo, značajna sredstva se izdvajaju za duvan (veća nego za mleko).
- Pušač živi kraće, pa je kraći i njegov radni vek.
- Zdravstvena služba ima velike troškove zbog lečenja bolesti izazvanih pušenjem.
- Česti su požari izazvani pušenjem.
- Pušenje u toku vožnje je čest uzrok saobraćajnih nesreća.

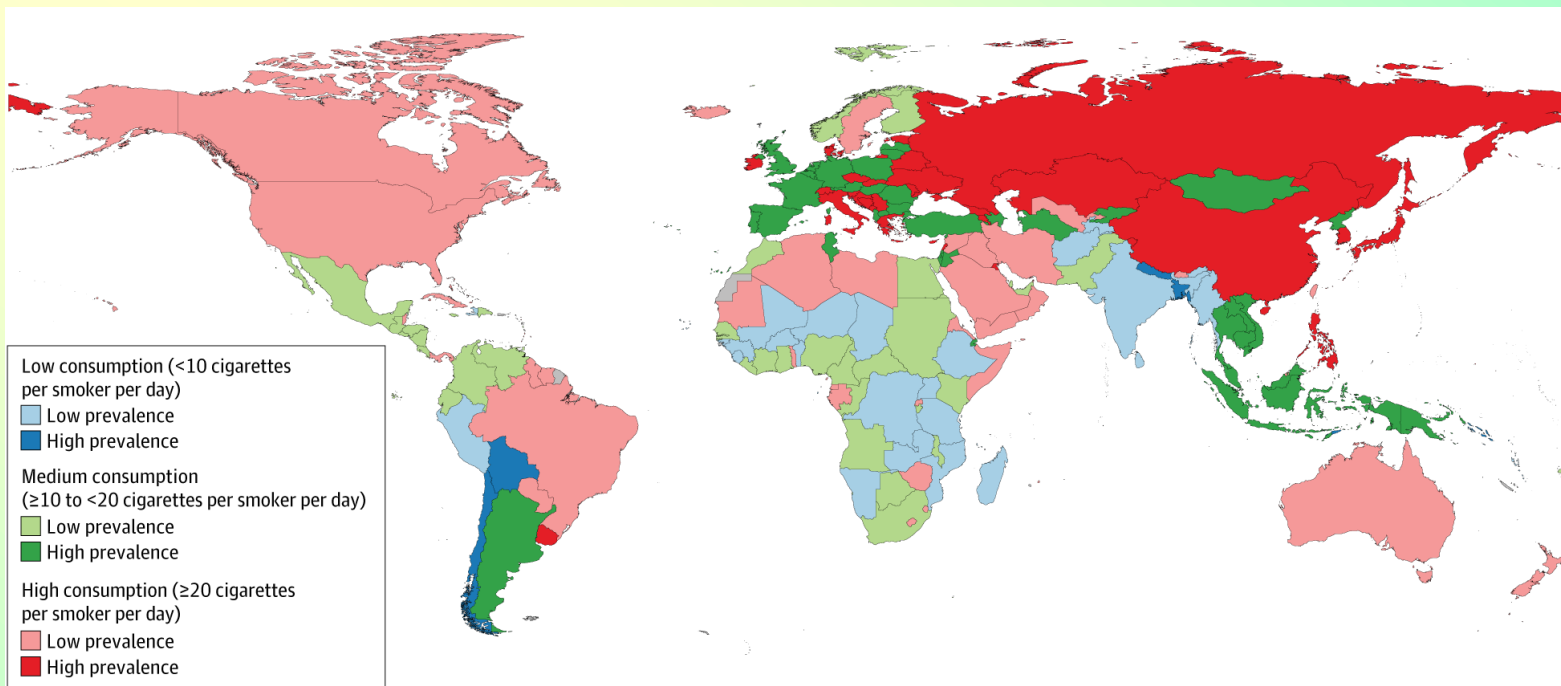


Dalekosežne posledice po ekonomiju

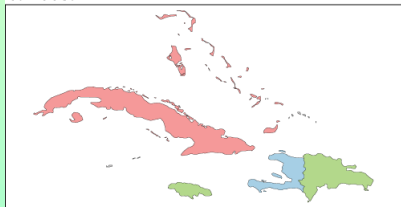
- Finansijski gubici na svetskom nivou 200 milijardi dolara – 1/3 otpada na zemlje u razvoju.
- Upotreba duvana samo u nerazvijenim i srednje razvijenim zemljama koštati 7 triliona dolara između 2010. i 2025. godine.



RASPROSTRANJENOST PUŠENJA U SVETU



Caribbean



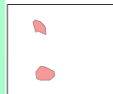
Comoros Dominica Grenada



Maldives Mauritius St Lucia



Antigua and Barbuda



St Vincent and the Grenadines



Barbados



Seychelles



Trinidad and Tobago



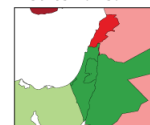
Timor-Leste



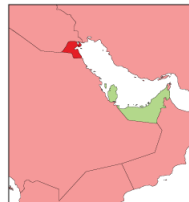
West Africa



Eastern Mediterranean



Persian Gulf



Malta



Singapore



Balkan Peninsula



Marshall Islands



Kiribati



Solomon Islands



Micronesia



Vanuatu



Samoa



Fiji



Tonga



Current Tobacco Smoking in Europe

No room for complacency

WHO Region	Male prevalence	Female prevalence	Both sexes
Europe	38%	19%	28%
Western Pacific	48%	3%	26%
Eastern Mediterranean	37%	3%	20%
America	22%	13%	17%
South-East Asia	32%	2%	17%
Africa	25%	2%	13%
Global	36%	7%	21%

Source: WHO report on the global tobacco epidemic, 2015: Raising taxes on tobacco.

UPOTREBA DUVANA KOD ODRASLOG STANOVNIŠTVA SRBIJE (2015.)

- Puši 35% stanovnika starijih od 18 godina (37% muškaraca i 33% žena)
- Svakodnevno puši 29,2% stanovnika
- Najveći procenat pušača je u starosnoj grupi 45-59 g. (45%)
- Procenat pušača je veći među nezaposlenima (47%) nego među zaposlenima (38%)
- Više od 1 pakle dnevno puši 24% muškaraca i 10% žena
- 43% stanovništva ne želi da ostavi cigarete (kod 51% pušenje je veliko zadovoljstvo, a 42% smatra da je navika isuviše jaka)



PUŠENJE I MLADI

- U svetu puši svaki 10. adolescent uzrasta 13-15 godina i 80% njih je iz zemalja u razvoju
- U Evropi je sa 13 godina počelo da puši 17% dece i to: 13% devojčica i 22% dečaka
- U Evropi se broj dece pušača uzrasta 15 g. Kreće od 10% u Holandiji , Španiji i Engleskoj, do 20% u Francuskoj, Mađarskoj i Italiji



Where Europe's school students smoke the most

% of 15 & 16 year-old students who used cigarettes in the past 30 days*



@StatistaCharts

* English value refers to percent of 15 year olds that are regular smokers

Sources: ESPAD, Ash.org.uk

indy100

The INDEPENDENT

statista

ЗАСТУПЉЕНОСТ ПУШЕЊА ЦИГАРЕТА КОД МЛАДИХ 13-15 ГОДИНА У СРБИЈИ

	2003	2008	2013
Дечаци	12,2	9,3	12,7
Девојчице	13,1	8,9	13,3
Укупно	12,8	9,2	13,0

2015

- Више од половине (54.7%) младих до 15 година старости је бар једном пробало дуван
- 15% већ спада у групу свакодневних пушача
- Ситуација у студентској популацији је много озбиљнија где је чак 49.1% студената свакодневних пушача.

**ГОДИНЕ ЖИВОТА КАДА ЈЕ ЗАПАЉЕНА ПРВА ЦИГАРЕТА
КОД МЛАДИХ 13-15 ГОДИНА У СРБИЈИ 2013.**

Узраст	Укупно	Дечаџи	Девојџице
До 7 год.	17,8	20,8	14,5
7-9	9,5	11,1	7,7
10-11	13,1	16,4	9,5
12-13	30,4	27,5	33,5
14-15	29,1	24,1	34,7

**МЕСТА НА КОЈИМА МЛАДИ 13-15 ГОДИНА НАЈЧЕШЋЕ ПУШЕ
У СРБИЈИ 2013.**

Узраст	Укупно	Дечаџи	Девојџице
Код куће	20,3	18,0	22,5
У школи	15,6	12,6	17,8
У кући пријатеља	6,8	5,7	7,8
На журкама	28,0	29,6	26,7
На јавним местима	19,3	21,7	17,1

Последице употребе дувана у наредним годинама у Србији (Sim Smoke модел)

Ако тренутно стање у контроли дувана остане непромењено модел предвиђа више од 750 000 превремених смрти

У наредних пет година, увођењем мера контроле дувана би се значајно смањила преваленција пушења:

- повећањем такси и пореза до 75% цене, преваленција пушења би се смањила за **14,5%**,
- потпуном забраном пушења у затвореним просторијама за **10%**,
- интензивном медијском кампањом за **5,5%**,
- снажнијим здравственим упозорењима за **3%**,
- потпуном забраном директног и индиректног рекламирања за **5%**,
- добро организованим и популаризованим активностима за прекид пушења за **2,5%**.

Ако би се унапредила примена читавог сета мера, преваленција пушења би могла да се смањи за 35% у наредних пет година и тиме спречи више од 430 000 превремених смрти

PASIVNO PUŠENJE

- Osim za pušače, pušenje je jako štetno i za nepušače koji borave u prostorijama u kojima se puši.
- Mada prosečna cigareta gori 12 minuta, pušač je samo mali deo vremena neposredno koristi – u stvari, samo mali deo dima koji proizvede cigareta udiše pušač, a većina dima se rasprši u okolni vazduh i udišu ga drugi.



Izloženost duvanskom dimu nepušača znatno doprinosi obolevanju i prevremenom umiranju od niza bolesti:

- rizik umiranja od koronarne bolesti je za 25%veći kod nepušača izloženih, nego onih koji nisu izloženi duvanskom dimu
- obolevanja od raka bronha i pluća je 30-35% veći kod pasivnih pušača
- kod bolesnika sa astmom pasivno pušenje izaziva neprijatnost, pa i direktni astmatični napad
- udisanje duvanskog dima kod odojčadi i male dece dovodi do učestalijeg bronhitisa, upale pluća, astme, drugih bolesti organa za disanje, smanjene plućne funkcije, kao i akutne i hronične upale srednjeg uva.



Rezultati najnovijih istraživanja pokazuju:

- kod bebe koja boravi dva sata u prostoriji gde se puši, u mokraći se mogu dokazati svi kancerogeni produkti iz duvanskog dima; samo 6-8% kancerogenih se izlučuje, ostali deo se kumulira u organizmu;
- koncentracija nikotina u krvi kod pasivnog pušača je 8x veća ukoliko boravi u zatvorenim prostorijama nego na svežem vazduhu;
- žene nepušači koje žive u porodici sa pušačem žive 4 godine kraće;
- žene koje 3 sata dnevno udišu duvanski dim imaju 3 puta veći rizik obolevanja od raka grlića materice;
- 4 popušene cigarete u automobilu deluju na vozača kao 1 popijena čašica žestokog pića;
- da bi se eliminisala nadraženost očne sluzokože pasivnog pušača posle svake popušene cigarete potrebno je u prostoriju ubaciti 12 kubnih metara svežeg vazduha; da bi se eliminisao neprijatan miris, potrebno je novih 15 kubnih metara; da bi se smanjila koncentracija kancerogenih materija, za svaku popušenu cigaretu trebalo bi obezbediti 100 kubnih metara svežeg vazduha;



PASIVNO PUŠENJE U SVETU I SRBIJI (2015.)

SVET

- U svetu je 40% dece mlađe od 14 g. Izloženo pasivnom pušenju.
- U svetu 6000 000 ljudi godišnje umire zbog posledica pasivnog pušenja
- 28% od svih umrlih zbog pasivnog pušenja u svetu otpada na decu (respiratorne bolesti)

SRBIJA

- Pušenje je dozvoljeno u svim prostorijama u 46% domaćinstava u Srbiji
- 65% građana Srbije (pušača i nepušača) je izloženo duvanskom dimu u svojoj kući
- Skoro svakom drugom stanovniku smata izloženost duvanskom dimu, nezavisno od mesta na kome su izloženi
- Samo 12% stanovnika smatra da treba zabraniti pušenje u restoranima, dok 28% smatra da treba fizički odvojiti prostoriju za pušače.



ZABLUDE O PUŠENJU CIGARETA

- **„Pušenje opušta, smiruje i umanjuje probleme“**

Prilikom pušenja javlja se dvostruka zavisnost - nikotinska i psihološka. Čovek može da se oslobodi nikotinske zavisnosti za nedelju dana, ali mu je mnogo teže da se oslobodi psihološke zavisnosti. Čoveku nedostaju svi oni mali rituali na koje je navikao: svako na specifičan način pali cigaretu, drži je u ruci, vrti između prstiju, a uz to pijucka kaficu i razgovara s prijateljima ili kolegama. Kad toga nema, javlja se uznemirenost i strah zbog gubitka uobičajenih rituala.

- **„Pomaže mi da se ne ugojim“**

- Nikotin nema nikakve veze sa procesom nastanka masti u organizmu. Pre bi se moglo reći da cigareta ima veze sa dosadom ili željom da se napravi pauza. To jest, kad čovek ima potrebu da se odmori ili nečim zabavi, pušač poseže za cigaretom. A onima koji su ostavili duvan, najlakše je da nešto pojedju.

- **„Pomaže mi da mislim“**

Cigareta nam ne pomaže da se koncentrišemo, već da usporimo nervne impulse. Sa jedne strane, materije iz cigarete koče nervne impulse, a s druge - donekle stimulišu ćelije mozga. Zato nam se čini da smo se posle cigarete smirili i da su nam se misli sredile. Ali taj efekat je kratkog veka. On se postiže posle jedne do dve cigarete i ne traje dugo. Posle toga nastaje psihološka zavisnost kada sa cigaretom povezujemo osećanje opuštenosti ili, naprotiv, pojačane koncentracije, iako je to samo utisak koji ne odgovara stvarnosti.

ZABLUDE O PUŠENJU CIGARETA

- **„Otklanja glavobolju i zubobolju.“**
Nikotin donekle doprinosi sužavanju krvnih sudova, ali je taj efekat tako slab da se oseća tek posle velike pauze (najmanje šest sati između dve cigarete). Ovde je reč o psihološkom efektu odvratanja pažnje na nešto drugo. Zato je bolje popiti neki analgetik ili otići kod lekara.
- **„Pušači izdisanjem izbace iz pluća gotovo sav dim”**
Istraživanja pokazuju da preko 80 posto čestica dima iz cigarete ostaje u tijelu pušača.
- **„Pušenjem ne štetim nikome drugom, samo sebi”**
Svake godine zbog pasivnog pušenja umre na hiljade ljudi. Pušenje šteti zdravlju porodice, prijatelja, pa čak i kućnih ljubimaca.
- **„Cigarete su štetne samo zbog nikotina”**
Nikotin, kada se unosi u malim količinama, ne predstavlja opasnost za zdravlje organizma i organizam ga sam neutrališe. On deluje kao materija koja smiruje, stimuliše mozak da se opusti, ali i zbog te potrebe za opuštanjem stvara zavisnost. Upravo u stvaranju zavisnosti, krije se i njegova najveća štetnost i opasnost. Mnogo veću opasnost uzrokuju drugi i pritom brojni sastojci koji su sadržani u cigaretama i oslobađaju se prilikom gorenja duvana (4.000, a najštetniji su katran, ugljen monoksid, amonijak, aceton, arsen, benzen, hidrazin, fenol, nikal, kadmij, polonij i mnogi drugi).

ZABLUDE O PRESTANKU PUŠENJA CIGARETA

„Udebljaću se”

Cigarete sigurno nisu razlog za to što ste vitki. Istina je da ćete se ugojiti samo ako cigarete zamenite nezdravim grickalicama koje goje.

„Biću više pod stresom”

Mnogi kada osjećaju stres posegnu za cigaretama kako bi smanjili stres i nervozu. Zapravo, istraživanja su pokazala da su nepušači i pušači koji prestanu da puše manje nervozni od pušača. Razlog je to, što je nikotin stimulans, što znači da pušenje ne smanjuje nivo stresa.

„Prestanak pušenja košta”

Smatrate da je kupovina nikotinskih flastera, lekova ili preparata koji će vam pomoći da prestanete da pušite investicija? Ako bolje izračunate, shvatićete da će vas to mnogo manje koštati nego redovna kupovina cigareta.

„Prestankom pušenja se moje zdravlje neće poboljšati”

Niste u pravu! Već 20 minuta nakon prestanka pušenja vaš krvni pritisak će se spustiti do normalne granice. Za 8 sati nivo ugljen-monoksida u vašem krvnom sistemu će se smanjiti za 50%, a nivo kiseonika će se vratiti u normalno stanje. Za 1 godinu duplo ćete smanjiti rizik od srčanog udara.

„Elektronska cigareta će mi pomoći da prestanem sa pušenjem”

Najnovija istraživanja pokazuju da elektronska cigareta i nije toliko efikasna u odvikavanju od pušenja. Preko 80 istraživanja su u novije vrijeme urađena na tu temu i sva su pokazala skoro iste rezultate: osobe koje su koristile elektronsku cigaretu zapravo su imale mnogo manje šanse da prestanu sa pušenjem u odnosu na osobe koje je uopšte nisu koristile.

ŠTA SE DEŠAVA KADA SE OSTAVI DUVAN

- Osam sati posle prestanka pušenja koncentracija kiseonika u krvi se povećava do normalnih granica.
- Posle tri do devet meseci funkcija disanja se popravlja za 10 odsto.
- Posle pet godina rizik od infarkta miokarda se dvostruko smanjuje; posle 10 godina dvostruko se smanjuje i rizik od raka pluća.
- Nijedan lekar nije potvrdio da su se pluća 100 odsto očistila čak ni 10 godina posle prestanka pušenja. Stepen regeneracije tkiva zavisi od mnogih faktora, između ostalog i od godina.

Prestanak pušenja i dužina života

- prestanak do 30. godine starosti ⇒ očekivani životni vek kao kod nepušača
- prestanak u 40. godini ⇒ životni vek za 9 godina duži nego da je ostao pušač
- u 60. godini ⇒ životni vek 3 godine duži nego da je ostao pušač

Da li bi Vam smetalo da...

...progorim Vašu košulju, prospem pepeo u Vašu kafu, kašljem u Vaš doručak, Vašu kosu i odeću napunim mirisom dima i, najzad, udvostručim Vaš rizik da obolite od raka?

