

▶ Činjenice o pušenju i pasivnom pušenju



Serbisch/kroatisch/bosnisch



Duhanski dim sastoji se od oko 7.000 materija, od toga su gasovi, a sitne čestice čvrstih materija. Većina ovih materija je otrovna, a šezdeset ih izaziva rak. Udisanjem duhanskog dima otrovne materije dospijevaju u pluća i iz njih u krv, a krv raznosi otrove po čitavom tijelu.

► Rak

Veoma je dug spisak organa u kojima duhanski dim izaziva rak. To su: usta, grlo, grkljan, pluća, jednjak, želudac, jetra, gušterača (pankreas), bubrezi, mokraćni mjehur, grlić maternice i posljednji dio crijeva.

► Srce i krvotok

Najvažnije posljedice jesu srčani udar (infarkt), moždani udar ili pušačka noga.

► Dišni putevi

Pod dejstvom duhanskog dima sljepljuju se plućni mjehurići (alveole). Ono što počinje kao pušački kašalj završava teškim problemima pri disanju, zbog kojih ni sa udaljenosti od svega 15 centimetara nije moguće duvanjem ugasiti plamen šibice.

► Trudnoća

Pušenje za vrijeme trudnoće ugrožava zdravlje i majke i djeteta koje nosi. Žene koje puše imaju više komplikacija tokom trudnoće.

Pušenje češće izaziva rađanje mrtvog djeteta ili prerani porođaj i jedan je od uzroka iznenadne smrti djece.

► Muškarci i pušenje

Pušači su češće impotentni nego nepušači.

► Žene i pušenje

Žene koje puše, a žele imati djecu, teže ostaju u drugom stanju. Kod njih je takođe veća opasnost da ostanu neplodne.

► «Lake» cigarete takođe su veoma opasne

Pušenje cigareta sa naznačenim manjim procentima katrana, nikotina i ugljenmonoksida gotovo je jednako štetno po zdravlje kao i pušenje cigareta sa većim procentima. Na svakom pakovanju cigareta naveden je njihov maksimalni sadržaj katrana, nikotina i ugljenmonoksida. Ovi procenti dobijeni su mjerenjem pomoću mašina, ali pušači nisu mašine – za razliku od mašina oni dim dublje uvlače u pluća, duže ga u plućima zadržavaju ili cigaretu puše sve do filtera. Takvim načinom pušenja dolaze do one količine nikotina za kojom osjećaju potrebu.

- Ako neko poslije normalnih cigareta počne pušiti cigarete sa manjom količinom katrana, rizik obolijevanja od raka na plućima gotovo je jednako veliki.

- Rizik obolijevanja od srčanih oboljenja i dalje ostaje jednako veliki pri ovakvoj promjeni vrste cigareta.

Podaci o količini štetnih materija navedeni na pakovanjima cigareta dovode u zabludu. Stvarne količine nikotina, katrana i ugljenmonoksida koje dospjevaju u organizam znatno su veće od onih koje su naznačene na pakovanjima.

► Najvažnije činjenice o pasivnom pušenju

Pasivno udahnuti duhanski dim sadrži otprilike jednaku količinu otrovnih materija kao i dim koji se udahne aktivno. Stoga pasivno pušenje

izaziva oboljenja i dovodi do prevremene smrti. Pasivno udahnuti duhanski dim sastoji se od duhanskog dima cigareta koje su upaljene i dima koji izdahnu pušači. Ni za pasivno udahnuti dim nije moguće odrediti granične vrijednosti, jer već su i najmanje količine štetne po zdravlje.

- Kod odraslih koji sami ne puše pasivno pušenje prouzrokuje rak na plućima, srčana oboljenja i moždani udar.
- Kod djece pasivno pušenje usporava razvoj pluća, pogoršava astmu i povećava opasnost od oboljenja dišnih puteva i srednjeg uha.

► Duhanski dim

Duhanski dim sadrži hiljade različitih hemijskih materija. Tu između ostalih spadaju nikotin, kataran i ugljenmonoksid.

Nikotin je izuzetno snažna droga, slično kao heroin i kokain. Kod mladih nikotin može izazvati ovisnost već nakon samo nekoliko cigareta. Pored toga nikotin ubrzava puls i podiže krvni pritisak. Zbog toga je tijelu potrebno više kisika i uvećava se opterećenje srca i krvotoka.

Katran je zajednički naziv za sastojke duhanskog dima u tekućem ili polutekućem obliku. Otrovi katrana izazivaju rak u posve različitim organima. Pored toga od katrana zubi i prsti postanu žutosmeđi.

Ugljenmonoksid je otrovan gas bez mirisa, koji takode nastaje prilikom sagorijevanja duhana. U plućnim mjehurićima (alveolama) ugljenmonoksid sprječava da krv primi kisik. Kisik je neophodan za život. Ko mnogo puši prima do 15 posto manje kisika.

Trudnice koje ne puše, a prisiljene su udisati duhanski dim, mogu roditi djecu koja pri rođenju imaju manju tjelesnu težinu. Kod male djece pasivno pušenje uvećava opasnost od iznenadne smrti.

► Kako ćete se efikasno zaštititi od pasivnog pušenja?

Samo one zatvorene prostorije koje su potpuno oslobođene dima pružaju stopostotnu zaštitu od po zdravlje opasnih posljedica pasivnog pušenja. To vrijedi ne samo za stanove, nego i za automobile. Nasuprot tome, kada se na primjer puši kod otvorenog prozora ili u kuhinji, duhanski dim i dalje prodire u stan.

► Telefonska linija za prestanak pušenja: 0840 000 181



Specijalno obrazovane savjetnice i savjetnici nacionalne linije za prestanak pušenja veoma dobro poznaju različite naučno provjerene načine odvikavanja od pušenja. Oni mogu pratiti pušače pri prestanku pušenja.

Za pozive na **njemačkom, francuskom i italijanskom** jeziku liniju za prestanak pušenja

sa brojem **0848 000 181** možete dobiti od ponedjeljka do petka od 11 do 19 (preko fiksnog telefona 8 rapena za minutu). **Srpski/hrvatski/bosanski** jezik ima vlastiti telefonski broj:

0848 186 186 srpski/hrvatski/bosanski

Ako nazovete ovaj broj, u roku od 48 sati javiće vam se stručni savjetnici telefonske linije za prestanak pušenja.