

DUVAN – UZROK BROJNIH ZDRAVSTVENIH PROBLEMA I, UZ NEZDRAVU ISHRANU, GLAVNI IZAZIVAČ RAKA I BOLESTI SRCA

# Smrtonosna droga broj 1

Duvan je najsmrtonosnija droga na svijetu, i to je naučno dokazano. Vjerovatno od svih stvari koje čovjek upražnjava i konzumira ne postoji ništa štetnije od duvana. Stimuliše brojne zdravstvene probleme i jedan je od vodećih uzročnika bolesti. Uz nezdravu ishranu, duvan je glavni izazivač raka i bolesti srca. Upotreba duvana je, prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, uzrok smrti preko pet miliona ljudi širom svijeta godišnje, sa tendencijom povećanja. U Americi godišnje od posljedica duvana umre oko pola miliona ljudi.

Duvanski dim, koliko je do danas poznato, sadrži više od 4.000 različitih otrovnih sastojaka i hemikalija, od kojih su najpoznatiji nikotin, ugljen-monoksid, katran, amonijak, benzen... Mnogi od tih sastojaka su kancerogeni, i sposobni su da sami po sebi izazovu rak, kao što ima i materija u duvanskom dimu koje ne izazivaju direktno rak, ali zato povećavaju rizik od nastanka ili ga ubrzavaju.

Zbog svih tih otrova koji se koncentrišu u organizmu, pušači su skloni da imaju smanjenu čvrstinu kostiju i više preloma, povećani rizik od bola u leđima i povrede leđa, hormonalne poremećaje, brži gubitak fizičkih kapaciteta, ubranu pojavu bora, ubrzani gubitak kose i pojavu sijede kose, gubitak vida, probleme sa spavanjem, probleme sa disanjem, probleme sa gorušicom, više slučajeva čira(želudac, dvanaestopalačno crijevo).

## Opasno za majke

Nije na odmet pomenuti da je pušenje posebno štetno kod žena u trudnoći, i to pokazuju maltene sva dostupna istraživanja iz ove oblasti.

Tokom trudnoće pušenje štetno djeluje na razvoj fetusa i povećava rizik od smrtnosti novorođenčeta. Majke pušači imaju veći rizik za vanmateričnu trudnoću, rađanje beba sa malom težinom pri rođenju... Novorođenčad mogu dobiti infekcije disajnih puteva, astmu, razne poremećaje ili deformitete. I počinju su češći među trudnim ženama koje puše.

Pušenje podstiče izlučivanje kalcijuma iz kostiju, čime ubrzava proces osteoporoze. Pušenje loše utiče i na reproduktivno zdravlje, odnosno povećava rizik od neplodnosti. Kod pušača su čula znatno slabija, naročito čulo ukusa. Zna se i da pušenje snižava nivo vitamina koji štite od raka, kao što su beta- karotin, kao i vitamini C i E.

Svi ovi problemi koje čovjek doživljava su blaga varijanta od glavnih posljedica pušenja, a to su rak i bolesti srca i krvnih sudova. Poznato je da je rak pluća značajno učestaliji kod pušača. Duvan je glavni uzrok pojave raka

## Ostaviti pušenje i ako je to protiv svoje volje

Prestanak sa pušenjem i odvikavanje predstavlja problem za mnoge ljude. Prvi korak na tom putu treba biti stvarno informisanje o štetnosti duvana. Postoje dokazi da saznanja o posljedicama pomažu pri ostavljanju duvana i odvikavanja, a slikovit primjer je američka statistika.

Potrošnja duvana po glavi stanovnika u Americi je 1963. godine dostigla vrhunac, uz procijenjenih čak 42 odsto pušača od ukupne populacije. Naredne godine, načelnik sanitetske službe je objavio da pušenje prouzrokuje rak pluća. Od tada je postojao stabilni pad broja pušača za oko jedan odsto na svake dvije godine. Na primjer, samo 25,5 odsto populacije je pušilo 1990. u poređenju sa 40,4 odsto 1965. godine. Danas se taj procenat kreće oko 20 odsto, zavisno od izvora informacija.

Nakon dobrog informisanja po pravilu treba da se javi volja za ostavljanjem duvana. Taj trenutak treba iskoristiti, jer je svaki sljedeći pokušaj teži. Zaista u nekim slučajevima čovjek treba da radi protiv svoje volje, ako mu razum kaže da je to u njegovom interesu.

Posljedice od duvana su dramatične, a osim pušača, ugroženi su i članovi porodice, prijatelji... To su pasivni pušači čiji imuni sistem takođe slabi zbog

posljedica od duvanskog dima.

Dešava se da ljudi koji prekinu sa pušenjem skoro da nemaju bilo kakvih simptoma od odvikavanja, iako ima i onih koji prolaze kroz teže periode. Kao simptomi mogu se javiti žudnja za nikotinom, glavobolja, mučnina, razdražljivost, poteškoće sa koncentracijom, nemir, bijes, glad ili povećani apetit zavisno od ličnosti, znojenje...

Ipak, kod pušača koji prekinu s tom navikom, odmah započinje proces oporavka, a rezultati zavise od stanja organizma i načina života. Zna se i da ostavljanjem duvana, čovjeka obuzima osjećaj pobjede, povećano samopoštovanje, ugodniji je dah iz usta, hrana je ukusnija, bolje se diše, povećava se izdržljivost i snaga... Odmah treba početi sa upražnjanjem fizičkih aktivnosti, jesti što više prirodne hrane, a naročito voća, piti što više vode.

Prirodna medicina, kao kod svih bolesti, i nakon prestanka sa pušenjem preporučuje proces detoksifikacije organizma koji se može obaviti na više načina, a o čemu će biti više riječi u "Vijestima" u narednom periodu.

Zdrav način ishrane i fizička aktivnost, takođe, sprečavaju povećanje tjelesne težine koja se dešava kod jednog broja ljudi koji ostave cigarete.

pluća, iako ova bolest zahvata i nepušače kao posljedica nezdravog načina života. Duvan je, zavisno od autora istraživanja, odgovoran za 80 do 90 odsto umrlih od raka pluća. Pušači su, prema procjenama stručnjaka, najmanje deset puta izloženiji rizik za razvoj karcinoma na plućima, ali i na drugim mjestima. Ako pušači još konzumiraju alkohol, onda je taj rizik višestruko veći. Cjevčice kroz koje u pluća prolazi vazduh s unutrašnje strane prekrivene su mnoštvom sitnih dlačica ili cilija. Te cilije štite unutrašnjost pluća od nečistoća, a funkcionišu kao vesla na brodovima pri čemu sve zamahuju u jednom smjeru od pluća prema ustima, i tako sva nečistoća ide prema ustima iz kojih se može ispljunuti. Međutim, svaki put

kada cilije pogodi duvanski dim, one usporavaju svoj rad i ubrzo u potpunosti prestanu da se kreću. Zbog toga se neizbačeni katran i druge štetne materije iz duvanskog dima počinju ukopavati u ćelije disajnih puteva. Tokom vremena, zbog taloženja i stalnog nadraživanja, neke od njih pretvaraju se u bolesne ćelije raka. Ovo je samo jedna od mogućnosti kako se dobija rak zbog posljedica duvanskog dima. Ljudski organizam doživljava težak udar i trovanje kada duvanski dim preko pluća i krvotoka dostigne u sve organe. Ponavljanjem tog postupka(unošenja duvanskog dima) organizam se sve više truje, a imuni sistem slabi, što je dobra podloga za zdravstvene probleme i bolesti...

Ozbiljna istraživanja pokazuju

da pored raka pluća, pušenje može direktno da prouzrokuje i druge vrste kao što su rak grla, jednjaka, želuca, debelog crijeva, jetre, bubrega, pankreasa, kože, grlića materice, bešike, dušnika... Pušenjem, svi ti organi postaju zatrovani, njihova funkcija slabi, imuni sistem nije u stanju da se brani, i pojava raka je učestala. Bolesti su, osim pušenjem, često stimulirane još i nezdravom ishranom, alkoholom, unošenjem dovoljno vode u organizam...

Postoje i pušači koji nikada ne dobiju rak. Moguće da su bili „zaštićeni“ genetikom ili nekim drugim faktorima u načinu života(fizička aktivnost, obilno konzumiranje voća i povrća, život u prirodi...). Ali to ne znači da neće dobiti neku drugu bolest ili neće

biti izloženi drugim problemima koje pušenje može da izazove. Čak i da ti ljudi čitav život prožive bez nekih većih problema, treba imati na umu da su takvi slučajevi dosta rijetki, i da takve primjere ne treba uzimati za reper.

Cigarete, osim preko raka, najviše ubijaju ljude kroz bolesti srca i krvnih sudova. Nikotin, između ostalog, steže arterije i tako srcu, ali i mozgu, plućima i drugim važnim organima uskraćuje potreban kiseonik. Ugljen-monoksid direktno ometa sposobnost crvenih krvnih zrnaca da prenose kiseonik. Sve to izaziva otežano disanje, umor, nedostatak izdržljivosti i ubrzavanje procesa ateroskleroze.

Arterije koje snabdijevaju mozak su takođe sklone da ispoljavaju ubranu aterosklerozu usljed pušenja. Ako sužavanje postane dovoljno ozbiljno, može doći do moždanog udara. Takođe, djelovanjem nikotina na nadbubrežnu žlijezdu oslobađa se adrenalin i noradrenalin, što dovodi do povećanja frekvencije srca, stiskanja malih krvnih sudova i povećanja krvnog pritiska.

Pored svih posljedica na zdravlje ljudi, duvanski dim je neprijatnog mirisa, "hvata" se na garderobu, zbog čega često psihološki loše utiče na ljude koji nisu pušači. Takođe, nije prijatno sjedjeti ili spavati u prostorijama gdje ima duvanskog dima.

Istraživanja su pokazala da cigarete izazivaju osjećaj neopuštenosti, smirenosti i neku vrstu zadovoljstva, i to je jedan od razloga što danas ima dosta pušača. Istovremeno nikotin stvara zavisnost kod pušača.

U pitanju je, dakle, ružna navika od koje se postaje zavistan, a koja privlači ljude, naročito mlade koji se dosta naivno uvlače u ovaj problem, ne znajući za posljedice.

**Zdravko VUČINIĆ**

