



Učinci pušenja na zdravlje

Zadnjih desetljeća prošlog stoljeća brojne znanstvene studije ispitivale su učinke pušenja, duhanskog dima, duhana i duhanskih proizvoda na zdravlje te potvrdile činjenicu da je pušenje vodeći preventabilni (spriječivi) rizični čimbenik za obolijevanje i prijevremeno umiranje. Godine 1952. engleski liječnici R. Doll i A. B. Hill dokazali su na skupini od 40.000 liječnika uzročnu povezanost pušenja s rakom bronha i pluća, infarktom miokarda i kroničnom opstruktivnom plućnom bolesti.

Pandemija pušenja predstavlja globalni javnozdravstveni i gospodarski problem. Pušenje ubija veći broj ljudi nego prometne nesreće, alkohol, požari, ubojstva, samoubojstva, droga i AIDS zajedno. Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije, svake godine umire više od 6 milijuna ljudi zbog neposrednog pušenja, a 890.000 zbog pasivnog pušenja. Od ukupnog broja umrlih zbog pušenja, pola umire u radno produktivnoj dobi, između 35. i 69. godina starosti te gube u prosjeku oko 20 godina života.

Posljedice pušenja odražavaju se ne samo na zdravlje čovjeka, uzrokujući razne bolesti koje smanjuju kvalitetu života i dovode do prerane smrti, nego i na društveno-gospodarske prilike svakodnevnog života. Smanjena radna sposobnost i odsutnost s posla, povećani troškovi zdravstvene skrbi (liječenja i rehabilitacije), predstavljaju veliki ekonomski teret za svaku zajednicu.

Nema organa u tijelu koji nije pogođen štetnim učincima pušenja.

1) Štetno djelovanje pušenja **na svim živim stanicama organizma** može se manifestirati kao nekontrolirani rast stanica i njihovo bujanje, razvijajući zloćudne tumore različitih sijela (rak usta, ždrijela, grkljana, bronha, pluća, probavnog sustava i mokraćnog mjehura, bubrega, dojke, vrata maternice). **Oko 95% umrlih od raka pluća bili su pušači.**

2) **Na krvnim žilama** uzrokuje suženje krvnih žila, ubrzan protok krvi, povećan arterijski krvni tlak. Zbog nedostatka kisika u srčanom mišiću, kao posljedica nedovoljnog protoka krvi kroz srčane arterije, mogu se javiti anginozni bolovi i infarkt miokarda. Zbog prekida arterijske opskrbe srca krvlju nastaje nekroza (propadanje) srčanog mišića. Zbog prolaznog ili trajnog poremećaja protoka krvi u moždanoj cirkulaciji, mogu nastati moždana ishemija i moždani udar. Ugljični monoksid iz duhanskog dima povećava propusnost stijenki krvnih žila za kolesterol te pospješuje stvaranje ateroma. Te promjene u stijenkama arterija s nakupljanjem masnih tvari u obliku ploča i razvojem ateroskleroze, pridonose razvoju bolesti srca i krvnih žila. Rezultat takvih promjena je pojavljivanje intermitentnih bolova u potkoljnicama uz šepanje za vrijeme hodanja (Buergerova bolest). **Pušači od infarkta miokarda oboljevaju četrdeset puta učestalije od nepušača.**

3) **Na dišnim organima** pušenje uzrokuje pojačano stvaranje sluzi, opstruktivne bolesti pluća sa suženim promjerom bronhiola i smanjenim strujanjem zraka kroz pluća, kronični bronhitis, emfizem (propadanje plućnih mjehurića i posljedičnom smanjenom površinom disanja). **Oko 70-80% umrlih zbog opstruktivnih bolesti pluća bili su pušači.**

4) **U probavnom sustavu** pušenje uzrokuje smanjeno izlučivanje sline u ustima, promjene na sluznici usne šupljine (leukoplakiju), pomanjkanje apetita, žgaravicu, podrigivanje, kroničnu upalu želučane sluznice, želučani i duodenalni čir (čir dvanaesterca).

5) Utjecaj pušenja **na živčani sustav** očituje se kao tremor, nesanica, nemir, razdražljivost, usporen prijenos podražaja, pad koncentracije i radne sposobnosti, smanjenje pamćenja.

6) Pušenje znatno utječe **na reproduktivno zdravlje**: može izostati menstrualni ciklus, nastati pobačaj, sterilnost i impotencija. Dokazano je da žene, koje popuše više od 20 cigareta na dan, imaju tri puta veći rizik od nepolodnosti ili izvanmaternične trudnoće.

7) Pušenje smanjuje **prijenos kisika** jer se ugljični monoksid, štetni sastojak duhanskog dima, 200 puta brže veže za hemoglobin (nositelj kisika) nego kisik. Zbog toga je opskrba organizma kisikom smanjena.

8) **U koštano-mišićnom sustavu** pušenje uzrokuje smanjenje razina kalcija i fosfora u organizmu (čije su posljedice...