

PUŠENJE, FAKTOR RIZIKA PO ZDRAVLJE

PRIM DR SNEŽANA JANKOVIĆ

- ▣ Duvan je donet iz Amerike, dakle posle Kolumbovog otkrića.
- ▣ Kada je u 16. veku duvan iz Južne Amerike prenet u Evropu postojalo je mišljenje da pušenje duvana ima lekovita svojstva. Međutim već u 18. veku lekari su izneli svoja prva mišljenja o štetnosti pušenja. Danas je naučno dokazano da je pušenje cigareta jedna od najrasprostranjenijih štetnih navika u svetu.
- ▣ Za vreme jednog od francuskih kraljeva iz dinastije Lujeva, za pušenje se dobijala smrtna kazna. Ni to nije pomoglo.
- ▣ Po masovnosti i posledicama po zdravlje ljudi pušenje ima karakter pandemije i predstavlja veliki socijalno-epidemiološki problem.

Zašto se postaje pušač

- ▣ Razloga ima više, od dokazivanja sebi i okolini da je odrasla osoba, preko intenzivne reklame, iz inata, iz radoznalosti, zato što je to zabranjeno. Neki ljudi na ovaj način zapošljavaju ruke sa kojima ne znaju šta da rade. Neki misle da im cigareta u ustima daje sličnost sa glumcem sa velikog ekrana.
- ▣ Navika koja se brzo stiče i štetne posledice, kašalj, finansijski trošak, zavisnost brzo otrezne zavisnika, ali je tada već obično navika već stečena i teško se ostavlja pušenje.
- ▣ Pušenje je (pored alkohola) i zadovoljstvo, a i najčešći način da se prevaziđe stres. Cigareta se pali naročito posle obavljenih zadovoljstava kao što je npr dobar ručak ali ima i drugih

PROIZVODNJA

- ▣ Proizvodnja duvana/proizvoda od duvana, je visoko profitabilna. Duvanska industrija pomaže poljoprivredne proizvođače veoma povoljnim kreditima. Duvan se u nekim krajevima dugo gaji, postoji tradicija i postignut je vrlo visok kvalitet . Primera radi poznat je duvan iz okoline Bajine Bašte. Čuvena sorta "Bajinac" je za vreme Drugog svetskog rata nestala. Poznat je, po visokom kvalitetu, i duvan iz Hercegovine.
- ▣ Smatra se da je najbolji duvan sa Kube, pravljen ručno

EKONOMSKI ASPEKTI

- ▣ Država od prodaje cigareta preko naplate poreza ima značajne prihode. Fabrike duvana takođe zapošljavaju ne mali broj radnika. Poljoprivrednici koji proizvode duvan su zbog toga potpomognuti kako od države tako i od duvanske industrije.
- ▣ U zadnje vreme zbog štetnih posledica koje izaziva duvanski dim, mnogo se promenilo. Lečenje obolelih je sve skuplje i pred time se ne mogu zatvarati oči.

PUŠENJE I ZAKONODAVSTVO

- ▣ U Srbiji je zabranjeno pušenje u zatvorenim prostorijama ("Službeni glasnik RS broj 16/95), a Zakonom o izmenama zakona kojima su određene novčane kazne za privredne prestupe i prekršaje ("Službeni glasnik RS broj 101/2005), ove kazne su značajno povećane.
- ▣ Zakon o duvanu je precizan:
- ▣ Zabranjuje se proizvođačima duvana da stave u promet rezani ili na drugi način usitnjeni duvan (neobrađeni duvan).
- ▣ Zabranjuje se prodaja cigareta i drugih duvanskih proizvoda maloletnim licima licima.

Prema Zakonu o duvanu Republike Srbije, član 77, proizvođači duvanskih proizvoda za pušenje dužni su da na pakovanjima svojih proizvoda krupno štampaju jedno od sledećih jedanaest upozorenja:

- ▣ "Pušenje izaziva rak pluća, rak usne, rak jezika, rak glasnih žica. Pušači rizikuju da obole od raka jednjaka, raka želuca, raka grlića materice, raka bešike i dr. Pušači češće boluju od akutnih i hroničnih bolesti disajnih organa. Deca pušača češće boluju od astme, upale grla i srednjeg uha. Pušenje izaziva srčani i moždani udar. Pušenje izaziva bolesti krvnih sudova kao što su "pušačka noga" i impotencija. Želite bebu? Trudnice koje puše rizikuju da izgube bebu ili oštete njeno zdravlje. Želite bebu? Pušenje nepovoljno utiče na plodnost kod muškaraca i žena. Deca se ugledaju na Vas! Deca pušača i sama češće postaju pušači. Pušenje izaziva zavisnost! Potražite stručnu pomoć za odvikavanje. Pušenje narušava izgled i zdravlje Vaših zuba, kože, kose, noktiju i dr."

Pušenje je glavni faktor rizika za razvoj:

- ▣ koronarne bolesti,
- ▣ arteroskleroze
- ▣ perifernih krvnih sudova,
- ▣ karcinoma pluća,
- ▣ karcinoma usne duplje,
- ▣ karcinoma oro i hipofaringsa,
- ▣ karcinoma laringsa i jednjaka,
- ▣ hronične opstruktivne bolesti pluća i cerebrovaskularnih bolesti.
- ▣ Pušenje kod trudnica dovodi do usporavanja intrauterinog rasta i razvoja ploda i do smanjenja telesne mase na rođenju.
- ▣ Kao dodatni faktor rizika, pušenje je značajno za pojavu ulkusne bolesti, a vezano je i za pojavu raka mokraćne bešike, bubrega, pankreasa i grlića materice.

- ▣ Saveremena istraživanja potvrdila su pretpostavku da pušenje zajedno sa narkomanijom i alkoholizmom spada u bolesti zavisnosti, obzirom na razvoj psihičke i fizičke zavisnosti.
- ▣ Statistički podaci govore da u svetu puši oko 50% muškaraca i preko 25% žena.
- ▣ Svaka popušena cigareta skraćuje život za 15 minuta, pa osoba koja puši 20 cigareta dnevno godišnje, sebi skрати život za 72 dana.
- ▣ U proseku, životni vek pušača je kraći za 10 do 15 godina u odnosu na nepušače. Pušenje dnevno ubije oko 8.000 osoba širom sveta, a polovina umrlih usled pušenja je mlađa od 65 godina, tj. radno je aktivna.

- ▣ Podatci SZO ukazuju na veliki problem pasivnih pušača i njihove velike smrtnosti. U svetu godišnje od posledica pasivnog izlaganja duvanskom dimu umre 200 000 radnika.
- ▣ U 25 zemalja Evropske Unije je u 2002. godini od posledica pasivnog pušenja umrlo oko 80 000 ljudi.
- ▣ U USA godišnje umre oko 3000 ljudi sa rakom pluća, kao posledicom pasivnog pušenja, a oko 1 000 000 dece godišnje ima pogoršanje astme zbog pasivnog izlaganja duvanskom dimu.

Preko milion godišnje umrlih u Evropi i pola miliona u Evropskoj Uniji. Procenjuje se da je zbog pušenja nastalo:

- ▣ 25% svih smrtnih ishoda od malignih bolesti
- ▣ 20% svih smrtnih ishoda od kardiovaskularnih bolesti
- ▣ U celini, 15% svih smrtnih slučajeva u Evropi

Najviše zabrinjava činjenica da više od 19 000 nepušača u EU umire zbog "pasivnog pušenja"

Duvanski dim sadrži oko 4.000 štetnih supstanci, od kojih je preko 60 karcinogenih.

Nikotin je farmakološki najsnažnija komponenta duvanskog dima i hemijsko jedinjenje zbog kog ljudi puše, pa je Američko psihijatrijsko udruženje 1986. godine termin »zavisnost od pušenja«, zamenilo terminom »zavisnost od nikotina«. Podaci govore da jedna cigareta u proseku sadrži oko 20mg nikotina, a da se prilikom pušenja inhalira oko 2 mg nikotina po popušenoj cigareti. Letalna doza nikotina je 1 mg na kilogram telesne težine. Inhalirani nikotin manjim delom se resorbuje već u bukalnoj i sluzokoži gornjih disajnih puteva, a kompletna resorpcija obavlja se u plućima. Putem krvi resorbovani nikotin se brzo distribuira po čitavom organizmu izazivajući razne efekte. Praktično ne postoji tkivo ili organ na koje duvanski dim ne ispoljava svoje toksično dejstvo. Ipak, u odnosu na poremećaj zdravlja do kog dovodi, najznačajniji štetni efekat pušenja je na razvoj malignih oboljenja, posebno karcinoma pluća i razvoj kardiovaskularnih i hroničnih respiratornih oboljenja.

- ▣ Kardiovaskularni efekti prouzrokovani delovanjem nikotina i drugih sastojaka duvanskog dima mogu biti cirkulatorni, kardijalni i metabolički.

Cirkulatorni efekti se sastoje u povećanoj sintezi i oslobađanju adrenalina i noradrenalina, što dovodi do vazokonstrukcije, naročito perifernih arterija malog kalibra i arteriola. Kod trudnica koje puše povećava se vaskularni otpor u fetalnoj i uterinoj cirkulaciji.

Kardijalni efekti obuhvataju: povećanje srčane frekvencije, povećanje sistolnog i dijastolnog pritiska, povećanje udarnog volumena srca i snižavanje praga za nastanak ventrikularne aritmije.

Metabolički efekti obuhvataju: povećanje koncentracije slobodnih masnih kiselina u krvi, povećanje karboksihemoglobina za 4 do 5 %, smanjenja parcijalnog pritiska kiseonika, povećanje reaktivnosti trombocita i viskoznosti krvi, policitemiju, smanjenje koncentracije zaštitnog HDL lipoproteina, smanjenje sinteze i oslobađanja vaskularnih prostaglandina i depolarizaciju ćelijske membrane, što stvara uslove za prodor jona kalcijuma iz ekstracelularnog u intracelularni prostor.

- ▣ Postoji jasna korelacija između pušenja i pojave arterioskleroze koja je uslovljena, ne samo brojem popušanih cigareta, već i dužinom pušačkog staža.
- ▣ Aterogeni efekat, uslovljen pušenjem cigareta, nastaje zbog: lezije endotela, povećanja agregacije trombocita, inhibicije sinteze i oslobađanja vaskularnih prostaglandina i zbog stimulacije delovanja kateholamina

- ▣ Sastojci duvanskog dima direktnim delovanjem dovode do lezije endotela krvnih sudova. To omogućava prodor jona kalcijuma u unutrašnjost ćelije, što može dovesti do bioliške smrti ćelije. Ove promene su u osnovi električnih promena ćelijske membrane, koje pogoduju nastanku srčanih aritmija.
- ▣ Pušenje povećava i reaktivnost trombocita i viskoznost krvi, što dovodi do sekundarne policitemije.
- ▣ Centralno mesto u procesu aterogeneze pripada poremećaju sinteze i oslobađanja vaskularnih prostaglandina koje sintetišu krvni sudovi, a koji su neophodni za prevenciju agregacije trombocita. Posebno je značajan prostaglandin PGL-2, koji zajedno sa endotelnim faktorom (EDRF) reguliše ćelijski odgovor.

- ▣ U malim koncentracijama nikotin stimuliše sintezu vaskularnih prostaglandina, dok ga u većim koncentracijama inhibira.
Zbog navedenih efekata na kardiovaskularni sistem, pušenje značajno doprinosi razvoju koronarne bolesti, arterijske hipertenzije, cerebrovaskularnih oboljenja, periferne angiopatije i drugih oboljenja.
- ▣ Relativni rizik mortaliteta od koronarne bolesti kod muškaraca pušača povećava se u periodu od 35 do 45 godine života za 4,4 puta, a u periodu od 45 do 54 godine života za 7,1 put, u poređenju sa nepušačima.

- ▣ Najznačajniji kancerogeni iz duvanskog dima su: nitrozamini, 2-naftilamin, 4-aminobifenil, ortho-toludin, radioaktivni polonijum i drugi. Oni direktnim hemijskim i mehaničkim putem i indirektnim sistemskim putem dovode do pojave karcinoma određene lokalizacije kod pušača.

- ▣ Oko 80 do 85% karcinoma pluća nastaje kao posledica pušenja. Kod muškaraca koji puše preko 25 cigareta dnevno, rizik da umru od karcinoma pluća je 20 do 25 puta veći, a kod žena pušača 12 puta veći nego kod nepušača. Kod pušača koji puše manje od 10 cigareta dnevno rizik je veći za 2,3 do 4,6 puta u odnosu na nepušače. Pasivno pušenje je odgovorno za 20 do 30% karcinoma pluća kod nepušača.
- ▣ Pored karcinoma pluća pušenje je odgovorno za razvoj karcinoma usne duplje, oro i hipofaringsa, laringsa i jednjaka, a dodatni je faktor rizika za razvoj karcinoma mokraćne bešike, bubrega, pankreasa i grlića materice.
- ▣ Oko 1/3 svih kancerogenih smrti uzrokovana je pušenjem.

- Dugotrajno pušenje cigareta povećava za 20 do 30 puta rizik za razvoj hroničnih respiratornih oboljenja, posebno hronične opstruktivne bolesti pluća.
- Sastojci duvanskog dima dovode do oštećenja mukocilijarnog mehanizma koji predstavlja zaštitni mehanizam čišćenja gornjih i donjih disajnih puteva. Oštećenje mukocilijarnog mehanizma prouzrokuje nagomilavanje štetnih materija dospelih u disajne puteve i omogućava njihovo produženo toksično delovanje. Od sastojaka duvanskog dima koji oštećuje mukocilijarni mehanizam najznačajniji su: mravlja, sirćetna i propionska kiselina, cijanovodonična kiselina, formaldehid, acetaldehid i drugi. Sastojci duvanskog dima uzrokuju i strukturne promene na respiratornom epitelu u smislu ćelijske infiltracije, hiperplazije, skvamozne metaplazije, zadebljanje epitela, što predstavlja supstrat za razvoj karcinoma.
- Prestanak pušenja dovodi do trenutnog i odloženog poboljšanja zdravlja: rizik od razvoja koronarne bolesti smanjuje se za 50% već godinu dana po prestanku pušenja, a izjednačava se sa nepušačima posle 10 do 15 godina nakon prestanka pušenja; rizik za razvoj karcinoma pluća smanjuje se za 60% pet godina nakon prestanka pušenja, a 90% za 15 do 20 godina po prestanku pušenja; rizik za razvoj hronične opstruktivne bolesti pluća je niži za 50% tek za 20 godina po prestanku pušenja.

Aktivnosti Ministarstva zdravlja

- ▣ Ministarstvo zdravlja Srbije je dobilo nagradu Svetske zdravstvene organizacije (za evropsko područje) za kampanju «Jedan pušač, mnogo žrtava!» koja se dodeljuje svake godine, 31. maja, na Svetski dan bez duvanskog dima, pojedincima ili institucijama za napore i rezultate na kontroli duvana.
- ▣ Detalje možete naći na veb sajtu SZO: www.who.int

- ▣ Kampanju «Jedan pušač, mnogo žrtava» sprovodi Nacionalna komisija za prevenciju pušenja Ministarstva zdravlja, od 31. januara 2007, dok je agencija SVA kreativni tvorac kampanje. Prema navodima Svetske zdravstvene organizacije, ova kampanja «snažno, šokantno, slikovito, pokretački, ilustruje da pušenje pogađa zdravlje mnogih, a ne samo pušača», «kampanja koja se mogla videti na bilbordima i televizijama, izazvala je snažne reakcije. Zaista, pušački lobi je reagovao člancima u novinama koji su se suprotstavili naučnim dokazima o štetnom uticaju duvanskog dima iz neposrednog okruženja – a to je bio jasan znak da je kampanja uputila snažnu poruku.

Nacionalna kampanja u odvikavanju od pušenja “OSTAVI I POBEDI 2010”



Кампању „Остави и победи” координирала је Канцеларија за контролу дувана Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” уз подршку Министарства здравља Републике Србије, Републичке стручне комисије за превенцију пушења, Удружења за јавно здравље Србије и партнера. На окружном и локалном нивоу кампању спроводи мрежа института и завода за јавно здравље у сарадњи са домовима здравља, болницама, школама, предузећима, медијима, НВО и другима, у периоду од 12. априла до 29. маја, на целој територији Србије.

Најделотворније мере (засновано на доказима)

1. Повећање цене цигарета путем повећања пореза и акциза
2. Забрана рекламирања и оглашавања дувана и дуванских производа
3. Ограничавање пушења у затвореним просторима у јавним и радним местима
4. Промоција здравља и здравствено васпитање становништва
5. Ширење мреже саветовалишта за одвикавање од пушења са применом метаода и терапијских процедура за одвикавање од пушења

www.euro.who/HEN

- ▣ Оставити пушење није лако. Али, милиони људи су већ успели у томе. Оно што је потребно су одлука, властита жеља, охрабрење, одговарајуће вештине и подршка. Кампања „Остави и победи” се доказала као добро средство за свеобухватно јачање подршке зависницима од никотина приликом процеса одвикавања кроз подстицање сарадње, промоцију здравља и залагање за здраве стилове живота и околину без дуванског дима.

HVALA NA PAŽNJI