



Svi pušači osjećaju posljedice te štetne navike, ali nakon nekoliko godina pušenje postaje ovisnost koje se teško odreći. Srčana i plućna oboljenja su najčešće povezane sa pušenjem, ali nikotinski dim uzrokuje i druge bolesti kao npr. moždani udar. Prestanak pušenja ne treba odgađati jer što je čovjekov pušački "staž" duži, trajna šteta je veća, a povodom Svjetskog dana nepušenja, 31.05. donosimo nekoliko savjeta za prestanak pušenja.

Pluća

Za pedesetak sastojaka duhanskog dima, pretežito iz katrana, dokazano je da imaju karcinogeno djelovanje. Danas se smatra da je pušenje glavni rizični čimbenik za razvoj raka bronha i pluća, grkljana, ždrijela, usne šupljine, jednjaka, bubrega, mokraćnoga mjehura, gušterače, a i rak vrata maternice i neki oblici leukemije češći su u osoba koje puše.

Duhanski dim sadrži i iritanse koji dovode do pojačanog stvaranja sluzi, oštećenja funkcije cilijarnog epitela i sužavanja bronhiola, te do razvoja kronične opstruktivne plućne bolesti (KOPB). Smrtnost od te bolesti šest je puta učestalija u pušača nego u nepušača. Pušenje je ujedno predisponirajući čimbenik za respiratorne infekcije i egzacerbacije astme.

Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da je u muškaraca uz pušenje vezano 90% smrtnosti od raka bronha i pluća, 50% smrtnosti od ostalih zloćudnih novotvorina, 20% smrti od bolesti srca i krvnih žila.

Srce

Djelovanje nikotina uzrokuje povećanje frekvencije srca, stiskanje malih krvnih žila i povišenje krvnog tlaka. Uz navedene učinke sastojci duhanskog dima inhalirani u pluća prelaze u krvotok i uzrokuju oštećenja na endotelnim stanicama krvnih žila te pospješuju razvoj ateroskleroze. Smatra ih se aktivatorima pucanja ateroma i sudionicima u trombogenezima.

Pušenje znatno povećava rizik od nastanka bolesti srca i krvnih žila, i to posebice srčanog i moždanog udara i bolesti periferne cirkulacije. Pušenje udvostručuje rizik od umiranja zbog bolesti srca i krvnih žila, a 30 do 40% svih smrti od koronarne bolesti povezuje se s pušenjem.

Jedan od štetnih sastojaka duhanskog dima jest i ugljikov monoksid (CO) koji se 200 puta brže veže uz hemoglobin nego kisik. U pušača 10 do 15% hemoglobina može biti vezano s CO, što znatno smanjuje opskrbu organizma kisikom, a osobito je štetno za osobe sa srčanim bolestima, posebice anginom pektoris. Ugljikov monoksid povećava propusnost krvnožilnih stijenki za kolesterol i pospješuje stvaranje ateroma te i tako pridonosi razvoju bolesti srca i krvnih žila.

Mozak

Pušenje utječe na cijelo tijelo, a nikotin iz cigareta u kombinaciji sa ugljičnim monoksidom, cijanidom, formaldehidom i acetonom crpi vitamine iz našeg organizma, a nikotin sužava krvne žile, pa i manje kisika dopire do stanica mozga, te moždanih žila uslijed čega je u pušača povećana učestalost moždanog udara.

Koža

Pušači se lako prepoznaju po sivoj, suhoj koži uslijed djelovanja nikotina koji smanjuje dovod kisika, pa stanice kože propadaju, a koža se stanjuje i suši. Cigarete organizmu oduzimaju C vitamin koji je ključan u proizvodnji kolagena, ali i u održavanju zdrave kože i kose, kao i zubi. Tipičan izgled kože kod dugogodišnjih pušača su "šuplji" obrazi, okomite bore iznad gornje usne, te brojne bore u vanjskim krajevima oka. Pušenje ometa i proizvodnju kolagena koji kožu održava elastičnom i napetom zbog čega pušači izgledaju nekoliko godina stariji od svoje dobi.

Pasivno pušenje

Pasivno pušenje odn. prisustvo u blizini pušača ima negativne posljedice skoro koliko i samo pušenje. Udisanje duhanskog dima povećava rizik od plućnih bolesti, te pojavu karcinoma bronha. Osobito je opasno za malu djecu kod koje dovodi do učestalijeg bronhitisa, upale pluća,

astme, drugih bolesti dišnog sustava i smanjene plućne funkcije te akutne i kronične upale srednjeg uha. Trudnice koje puše smanjuju opskrbu ploda kisikom, te rađaju djecu male porođajne težine, a češća je i iznenadna smrt dojenčeta.

Praktični savjeti



1. Ne donosite odluku iznenada

Ovo može biti primamljivo, bacanje cigareta i izjava da prestajete. Ali nije tako lako izvedivo. Među onima koji pokušavaju prestati pušiti bez terapije ili lijekova, 95% ne uspije. Razlog tome je što je pušenje ovisnost, odn. stanje apsolutne potrebe, fizičke i psihičke.

2. Pokušajte zamjenskom terapijom

Kada prestajete pušiti, nikotin se povlači iz organizma što može dovesti do frustriranosti, depresije, uznemirenosti ili ljutnje. Zamjenska terapija može smanjiti ove osjećaje. Studije sugeriraju nikotinske žvakaće gume, pastile, flastere, elektronske cigarete koji mogu povećati izgled za odvikavanje ako se koriste uz akupunkturu, hipnozu ili psihoterapiju.

3. Raspitajte se o lijekovima na recept

Pitajte svog liječnika o lijekovima na recept budući postoje tablete koje smanjuju želju mijenjanjem područja mozga pogođenim nikotinskom krizom. Ova promjena također može pušenje učiniti neprivlačnim ako se ipak odlučite zapaliti cigaretu. Ostali lijekovi mogu pomoći kod smanjenja simptoma, kao što su depresija, nervoza ili nemogućnost koncentracije.

4. Zatražite pomoć i potporu

Recite svojim prijateljima, obitelji i suradnicima da pokušavate prestati. Njihovo ohrabrenje moglo bi vam pomoći. Možete čak potražiti pomoć putem grupe potpore ili savjetnika za razgovor. Bihevioralna terapija je vrsta savjetovanja koje vam pomaže identificirati problem i potaknuti da ustrajete. Kombinirajte bihevioralnu terapiju sa zamjenskom terapijom ili lijekovima

da pojačate izgled za uspjeh.

5. Izbjegavajte alkohol i ostala iskušenja

Određene namirnice mogu pojačati potaknuti vašu želju za pušenjem. Alkohol je jedan od najčešćih, pa pokušajte piti manje kada prestajete pušiti. Ako je kava ono što vas dovodi u iskušenje, pijte čaj nekoliko tjedana. A ako ste obično pušili nakon obroka, umjesto da pušite, operite zube nakon jela ili žvačite žvakaće gume.

6. Očistite kuću

Nakon što ste popušili zadnju cigaretu, riješite se svih upaljača i pepeljara. Operite odjeću da ne osjetite miris dima. Upotreba osvježivača pomoći će u oslobađanju vašeg doma od poznatog mirisa.

7. Pokrenite se

Fizička aktivnost može smanjiti nikotinsku želju i olakšati neke simptome. Kada želite posegnuti za cigaretom, odlučite se za neku fizičku aktivnost npr. lagani jogging. Čak i blaga vježba je korisna, kao što su šetanje psa ili rad u vrtu. Dodatno sagorijevanje kalorija će također spriječiti debljanje kada prestanete pušiti.

8. Jedite voće i povrće

Ne pokušavajte biti na dijeti dok prestajete pušiti - previše odricanja može dovesti do povrata cigaretama. Umjesto toga, usredotočite se na unos više voća, povrća i low-fat mliječnih proizvoda. Istraživanja pokazuju da ove namirnice djeluju na užasan okus cigareta.

9. Izaberite svoju nagradu

Osim na ogromne zdravstvene beneficije, jedna od prednosti prestanka pušenja je štednja novca. Nabavite kasicu prasicu i stavljajte unutra svakodnevno novac namijenjen kupovini cigareta. Nakon mjesec dana nepušenja nagradite se, pa zatim ponovite isto nakon 2-3 mjeseca, pola godine.