

1. UVOD

Jedna od najgorih neželjenih navika danas je pušenje. Ono čini osobu koja puši osjetljivijom i ranjivijom na razne bolesti naročito na karcinom, i to s tri puta većom šansom da ta osoba oboli nego čovjek koji ne puši. Pušenje uzrokuje mnoge neugodnosti za pušača, ali i ljude oko njega. Pušenje vodi karcinomu pluća i mnogim srčanim oboljenjima.

Pušenje je način konzumiranja duhana u obliku cigara (umotanih u duhanov list), cigareta (malenih cigara umotanih u papir), cigarilosa, i pomoću lule. Drugi oblik konzumacije duhana je žvakanje i šmrkanje. Kako duhan sadržava u sebi otrovne alkaloida, kao što je nikotin, a prilikom pušenja se stvara i katran, nerazrijeđeni beznikotinski kondenzat dima, pušenje je opasna navika za zdravlje ljudi jer štetno djeluje na krvni sistem i pluća.

U našoj zemlji je zabranjena prodaja duhanskih proizvoda licima mlađim od 18 godina, ali postoji mnogo slučajeva kada osnovnoškolci puše od svoje trinaeste godine, što je tada jako štetno za zdravlje, mnogo više nego za zdravlje odraslog čovjeka. Kada pušači puše, oni također štete ljudima oko sebe, što se naziva pasivno pušenje. Pasivni pušači udišu i dim koji je nefiltriran pa udišu i više dima nego pušač.

Pušenje je glavni rizični faktor za razvoj karcinoma bronha i pluća, grkljana, ždrijela, usne šupljine, jednjaka, bubrega, mokraćnog mjehura, gušterače, a i karcinom vrata maternice, dojke i neki oblici leukemije češći su kod osoba koje puše. Pritom je sasvim svejedno je li riječ o aktivnom ili pasivnom pušaču.

U SAD-u je izračunato koliko koštaju (njihovo liječenje) oboljeli od karcinoma pluća pa je pre desetak godina pokrenuta intenzivna kampanja odvikavanja od pušenja. Doneseni su zakoni o zabrani pušenja u mnogim zatvorenim prostorijama pa čak i po kafanama. Na pušače se gleda kao kužne zavisnike. Ova kampanja je dala veoma dobre rezultate u smislu smanjenja broja pušača, ali prema nekim podacima rezultati američke borbe protiv pušenja su neadekvatni, što se djelimično može objasniti da visok procenat obolijevanja ne zavisi samo od pušenja već i od načina života (stres, nedovoljno kretanja, alkohol, brza hrana, gojaznost koja nije poznata u tom obimu u drugim dijelovima svijeta i dr.). Ovaj način borbe protiv štetnog uticaja duvanskog dima i na našim prostorima je usvojen u zadnjih nekoliko godina i trenutno se radi na njegovoj implementaciji.

Postoji tzv i "sekundarno pušenje" tj. osobe koje ne puše, ako mnogo vremena provode u zatvorenim prostorijama sa pušačima, skoro u istom obimu su izloženi rizicima obolijevanja od istih oboljenja kao i pušači.

Danas je svima jasno da je pušenje štetno po zdravlje, kako za one koji puše, tako i za one u njihovom okruženju. Međutim, izgleda kao da to ne daje baš nešto mnogo efekta, jer mnogi i dalje puše, a i broj pušača je u porastu. Zbog čega!? Pa, vjerovatno (po našem mišljenju) zato što su cigarete i pušenje ušli na lijepa, širom otvorena vrata čovječije psihe i tijela. Iz psihologije je poznato da je čovek plastično biće, što znači da se na njegove potrebe i želje može izuzetno uticati, što se danas koristi više i uspješnije nego ikada u istoriji čovječanstva. Pušenje je putem medija predstavljeno kao nešto što čini svaki zreo, smeo, lijep... muškarac i ženstvena, senzitivna, sposobna... žena. Da bi paradoks bio još veći, pušači tvrde da ih pušenje smiruje, tako ubijaju dosadu, a i onako se od nečeg mora umrijeti?! Nažalost, pušači nisu svjesni da ako ih danas ne boli nešto zbog popuštene cigarete, da tako ne mora biti već sutra; jer pušenje ima kumulativni efekat. U prirodi je čovjeka da misli da se sve loše događa drugim ljudima (bolesti, patnje...), a da će se on sam već nekako snaći. Takođe, mnogi misle da se mogu osloboditi te "zle" navike kad god hoće – već sutra; ali to sutra nikada ne dolazi!

Pored raka pluća, pušenje prouzrokuje i druge vrste karcinoma. Pušenje može da prouzrokuje bolesti srca i krvnih sudova, oštećenje mozga, rizik vanmaterične trudnoće, iznenadnu smrt dojenčeta, pobačaje, deformisanje bebe, snižen IQ djece čije su majke pušile, hronične bolesti pluća, emfizem, nedostatak daha.

Pušenje smanjuje kvalitet života. 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, ubrzani gubitak vida, probleme sa spavanjem, probleme sa gorušicom, više slučajeva čira na želucu.

Karcinogenici zaslužni za razvoj karcinoma pluća su u žiži interesovanja brojnih svjetskih studija. Pored postojećih veoma je važna identifikacija sumnjivih i novih karcinogenika značajnih za razvoj karcinoma pluća. Bez identifikacije, praćenje faktora rizika i zaštitnih faktora, provođenja edukacije zaposlenih i poslodavaca o rizicima radnog mjesta, provođenja mjera zaštite na radu, pridržavanja uputstava o zdravoj ishrani, borbe protiv pušenja, kao i redovnog anketiranja građana o riziko-faktorima nećemo reducirati stope morbiditeta i mortaliteta od karcinoma pluća.

Ovaj rad je još jedan pokušaj da se ukaže na štetnost pušenja i ulogu koju ono ima u nastanku i razvoju raznih bolesti, posebno karcinoma pluća, koje je u središtu interesovanja ovog rada.