

## **Obilježen "Dan bez duvanskog dima"**

Prošle sedmice su učenice prvog razreda medicinske škole, Anja Ružić i Ljubica Kusovac, napravile prezentaciju na temu „Dan bez duvanskog dima“ (31.januar). Htjele su da svojim drugarima daju pojašnjenja zašto je duvan štetan za naš organizam i time daju mali doprinos pozitivnog uticaja na očuvanje zdravlja srednjoškolaca.



Objasnile su da sastojci duvana pri konzumiranju cigareta lako stižu do svih naših organa, pa samim tim i do onih najslabijih. Dim prvo dolazi do disajnih puteva kao što su dušnik, bronhije, bronhiole, a onda i do pluća. Svi disajni putevi su puni katrana koji se taloži na finom trepljastom epitelu koji ima odbrambenu ulogu. Respiratorna površina, koja služi za razmjenu gasova između krvi i alveola, smanjuje se i oblaže takođe sastojcima cigareta.

Neminovno da postoji nedostatak kiseonika u tijelu, otpornost organizma opada, postoji rizik od bronhitisa i raka pluća. Takođe, pušenje šteti srcu. Može doći do ubrzanog i usporenog rada srca, pa i do raznih aritmija, grčenja krvnih sudova srca. Otrovi iz

cigarete štete i organima za varenje, pušači zato često pate od mučnine, povraćanja i suvoće usta, ali se zato povećava kiselina u želucu pa pušači pate od gastritisa i čira na želucu. Propada i centralni nervni sistem pa su zato pušači često razdražljivi, neuračunljivi, pate od nesanicе i glavobolja. Takođe može doći do kardiovaskularnih oboljenja a to su:

1. ATEROSKLEROZA- nikotin (jedan od najštetnijih sastojaka cigarete) ubrzava aterosklerozu, uz dim cigarete oštećuje se endotel (unutrašnji zid) krvnih sudova
2. TROMBOZA- dolazi do hiperkoagulabilnog stanja i povišenog nivoa fibrinogena i hematokrita. Oksidantni gasovi i produkti sagorijevanja su uzrok tromboze, a nikotin uzrokuje agregaciju trombocita
3. KORONARNI VAZOSPAZAM- je bol u grudima koji je izazvan nikotinom iz cigarete, dolazi do skupljanja krvnih sudova
4. ARITMIJE- nepravilan rad srca takođe stimulisan nikotinom
5. CEREBROVASKULARNE BOLESTI (moždani udar)- takođe se javljaju kod pušača, a naročito ako je pušenje udruženo sa zloupotrebom alkohola.



Pasivno pušenje je takođe štetno po zdravlje. Predstavlja sekundarno udisanje dima, na primjer boravkom u zadimljenim prostorijama ili ako se nalazimo pored osobe koja puši. Sam dim sadrži čak 70 kancerogenih materija, stoga nepušači (npr. djeca

koja odrastaju u domovima gdje se puši) imaju čak 30% veći rizik oboljenja od bronhitisa ili raka pluća.



Kada smo prezentovale o štetnosti cigareta, jedan učenik nam je postavio pitanje na temu koliko je nargila štetna, pa evo i odgovora:

**-Krajnji rezultat dugotrajne upotrebe nargile može biti hronični bronhitis ili ponavljane upale pluća uz neminovni gubitak imuniteta**, što je odlična "podloga" za različite mikroorganizme, a posebno bacile tuberkuloze. **Duževremenim konzumiranjem nargile razvija se psihička zavisnost**, a prestanak djelovanja supstance izaziva različite simptome, kao što su **glavobolja, smanjenje koncentracije i pažnje, napetost koja može preći u agresivnost, neraspoloženje** koje može ići do depresivnih reakcija, te gubitak volje i smanjenje opšte funkcionalnosti. Razlozi koji idu protiv uzimanja nargile su sljedeći: nekonstruktivno trošenje vremena u osjetljivom dobu života, neprihvatljiv model ponašanja, razvijanje loše navike koja može preći u zavisnost, čime su štete za zdravlje manifestne, a posljedice ponekad i trajne.

•Važno je naglasiti da uvijek postoji mogućnost zloupotrebe nargile u smislu dodavanja različitih psihoaktivnih supstanci, uključujući i ilegalne droge, kao što su preparati kanabisa,

psihostimulansi ili neke nove droge (tzv. „high legals“), koje ponekad nije moguće ni identifikovati.

Na kraju, ukoliko osoba želi da prestane sa pušenjem treba da:

1. Ima dobru volju i bude istrajna u cilju
2. Potraži adekvatnu medicinsku pomoć, npr. u vidu:
  - nikotinskih flastera
  - električne cigarete
  - lijeka Vareniklin (Champix), a postoji i
  - alternativa : akupuntura

Ako ste pušač, izdvojite vrijeme da pročitate ovaj tekst kako bi spasili svoje a i tuđe zdravlje.

Učenice: Anja Ružić  
Ana Kusovac

Mentor: Aleksandra Jovanović