



Дом здравља "Др Миленко Марин" Лозница је и ове године обележио "31.мај-Светски дан без дувана". Овим поводом у Превентивном центру др Дарко Тешмановић је едуковао ученике Средње школе "Свети Сава" са смера медицинска сестра - техничар, на тему утицаја дувана на здравље човека.

У холу је направљена и изложба постера на тему која је веома важна за здравље свих, како конзумента дувана тако и пасивних пушача који су у окружењу изложени штетном дејству дува



нског дима.

У последњим деценијама прошлог века, бројне научне студије су испитивале ефекте пушења, дуванског дима, дувана и дуванских производа на здравље и потврдили чињеницу да је пушење водећи фактор ризика који се може спречити (превенирати) за прерано умирање.

Пандемија пушења представља глобални јавни здравствени и економски проблем. Пушење убија више људи од саобраћајних незгода, алкохола, пожара, убистава, самоубистава, дроге и АИДС-а заједно. Према проценама Светске здравствене организације, више од 6 милиона људи умире сваке године због директног пушења, а 890.000 због пасивног пушења. Од укупног броја смртних случајева због пушења, половина њих умире у радно продуктивној доби, између 35 и 69 година старости и губе око 20 година живота у просеку.

Ефекти пушења огледају се не само у људском здрављу, узрокујући разне болести које смањују квалитет живота и доводе до преране смрти, већ и на социо-економске услове

свакодневног живота. Смањена радна способност, изостанци с посла, повећани трошкови здравствене заштите (лечење и рехабилитација) представљају велики економски терет за сваку заједницу.

Не постоје органи у телу који нису погођени штетним ефектима пушења.

1) Неповољан ефекат пушења **на све живе ћелије организма** може се манифестовати као неконтролисани раст ћелија, развој малигнух тумора различитих места (уста, грла, грла, бронха, плућа, гастроинтестиналног тракта, бешике, бубрега, ).

**Око 95% оних који су умрли од рака плућа били су пушачи**

.

2) **На крвним судовима** узрокује згрушавање крви, убрзани проток крви, повећан артеријски крвни притисак. Због недостатка кисеоника у срчаном мишићу, као последица недовољног протока крви кроз срчане артерије, бол у подручју грудне кости. Због прекида снабдевања срчан их артерија, крв узрокује некрозу (распадање) срчаног мишића, а долази до срчаног инфаркта или инфаркта миокарда. Због пролазног или трајног поремећаја протока крви у мозгу може доћи до исхемије мозга и можданог удара. Угљенмоноксид из дуванског дима повећава пропустљивост зидова крвних судова за холестерол и поспешује формирање атерома. Ове промене у зидовима артерија са акумулацијом масних наслага и развојем атеросклерозе доприносе развоју кардиоваскуларних болести.

**ПУ**

**ШАЧИ**

**од инфаркта миокарда обољевају четрдесет пута учесталије од непушача**

.

3) Пушење у **респираторним органима** доводи до повећања формирања слузи, опструктивне плућне болести са суженим пречником бронхиола и смањеног протока ваздуха кроз плућа, хроничног бронхитиса, емфизема.

**Око 70-80% оних који су умрли од опструктивних плућних болести били су пушачи**

.

4) **У пробавном систему** пушење узрокује смањено лучење пљувачке у устима, промене у усној шупљини (леукоплакија), недостатак апетита, горушица, пецкање, хронична упала слузнице желуца, чир на желуцу и дванаестопалачном цреву.

5) Ефекат пушења **на нервни систем** се манифестује као тремор, несаница, немир, раздражљивост, смањена концентрација и радна способност, оштећење памћења.

6) Пушење има значајан утицај **на репродуктивно здравље**: губитак менструалног циклуса, абортуси, стерилност или импотенције. Доказано је да жене које пуше више од 20 цигарета дневно имају три пута већи ризик од потхрањености.

7) Пушење смањује **пренос кисеоника** јер се угљен моноксид, штетни састојак дуванског дима, 200 пута брже веже за хемоглобин (носач кисеоника) од кисеоника. Због тога се смањује снабдевање тела кисеоником.

8) **У коштаном-мишићном систему** пушење доводи до смањења нивоа калцијума и фосфора у организму (чије су последице калцификација или поремећаји минерализације костију), остеопороза (смањење коштаног ткива и повећан ризик од прелома), смањење или повећање тонуса мишића или контракције.

Дувански дим **погађа и непушаче** који су изложени пасивном пушењу или удисању тог дима. Дувански дим садржи 70 различитих хемијских агенаса канцерогене активности. Дакле, ризик од умирања од коронарне болести је 25%, а ризик од карцинома бронхија и плућа је 20-30% већи од непушача који нису изложени дуванском диму.

Нажалост, деца су [пасивни пушачи](#) њ због удисања дуванског дима у окружењу.

