DUVAN I BOLEST

Najsmrtonosnija droga

Pušenje je štetno ne samo po vaše zdravlje - ono može ugroziti i mogućnost vašeg zaposlenja. Među nezaposlenima je, naime, bar u SAD-u, dvaput više pušača nego nepušača. Iako će malo njih to priznati, većina poslodavaca odbacuje pušača koji se kandiduje za posao s jednako kvalifikovanim nepušačem. Slični stavovi prema pušenju polako preplavljuju i druge zemlje.

Ne smatrate li da je opasnost od pušenja preuveličana?

Nipošto! Statistike u firmi Dow Chemical, na primer, razotkrile su da pušači, u poređenju sa nepušačima, šest dana godišnje više izostaju s posla, koriste u proseku osam dana bolovanja više i dvanaest posto više oboljevaju. To firmu godišnje košta 4760 dolara dodatnog troška po pušaču.

Gole činjenice uporno ukazuju na to da je duvan najsmrtonosnija droga na svetu. Prošle je godine pobio skoro 450.000 Amerikanaca - što je više od svih osoba koje su umrle od side, uličnih droga, požara, sudara automobila i ubistava zajedno. On takođe ubija na hiljade nepušača - osoba koje su prisiljene unutar svojih porodica ili na radnom mestu da udišu dim iz druge ruke, kao takozvani pasivni pušači.

Kako pušenje uzrokuje rak na plućima?

Cevčice kroz koje u vaša pluća prolazi vazduh s unutrašnje strane prekrivene su milionima sitnih dlačica ili cilija. Te cilije služe poput metlice koja štiti unutrašnjost pluća od nečistoće. One metu prašinu,

> "Pušenje je pojedinačni uzrok smrti u Americi koji se najlakše može sprečiti."
>
> *Američka opšta hirurgija*

Tinejdžeri predstavljaju 90% svih novih pušača.

Svaka popušena cigareta skraćuje život za 13 minuta.

Cigareta ubija jednog od dvojice pušača.

Emfizem ubija 71.000 Amerikanaca godišnje polaganim gušenjem.

katran i druge strane materije iz vazduha lelujajući se prema gore. Tako sva nečistoća, kao na pokretnim stepenicama, odlazi prema ustima iz kojih se može ispljunuti.

Međutim, svaki put kada cilije pogodi oblak duvanskog dima, one usporavaju svoj rad i ubrzo u potpunosti prestanu da se kreću. Zbog toga se neizbačeni katran od duvanskog dima počinje ukopavati u ćelije disajnih puteva. Tokom vremena, zbog taloženja i stalnog nadraživanja, neke od njih pretvaraju se u bolesne ćelije raka.

Ovaj preobražaj traje godinama. Ali kada jednom nastane, rak se sve više širi po plućima. Kad se bolest dijagnostikuje, obično je prekasno za potpuno izlečenje.

Da li je rak pluća vodeći uzrok smrti kod pušača?

Nije. Duvan prouzrokuje 128.000 smrtnih slučajeva od raka pluća u Americi. Nasuprot tome, on je bio odgovoran za 181.000 svih srčanih infarkta i moždanih udara. Slični odnosi važe i u drugim zemljama. Dakle, cigareta više ubija preko kardiovaskularne bolesti nego preko raka pluća.

Nikotin i ugljen-monoksid glavni su sastojci duvanskog dima koji podstiču bolesne promene na krvnim žilama.

Nikotin steže male arterije i tako srcu, mozgu, plućima i drugim važnim organima uskraćuje po život potreban kiseonik. Taj spoj istovremeno izaziva osećaj opuštenosti i zadovoljstva - zbog čega pušače u najvećoj meri i privlači cigareta. Ali, upravo nikotin stvara i zavisnost od cigarete.

Ugljen-monoksid direktno ometa sposobnost crvenih krvnih zrnaca da prenose kiseonik. To izaziva otežano disanje, umor, nedostatak izdržljivosti i ubrzavanje procesa ateroskleroze (sužavanja i otvrdnjivanja krvnih žila).

To su prilično neugodne činjenice. Je li to sve?

Na nesreću, ima toga još mnogo više.

- Pušači oboljevaju od raka u ustima, na grkljanu, jednjaku, gušterači, mokraćnom mehuru, bubrezima i grliću materice više od nepušača.

- Emfizem je bolest koja postupno razara plućno tkivo, što dovodi do smrti polaganim gušenjem. U Sjedinjenim Američkim Državama svake godine 71.000 osoba umire tom groznom smrću koja je direktna posledica pušenja.

- Čir na želucu i dvanaestopalačnom crevu 60% je učestaliji kod pušača.

- Pušenje podstiče izlučivanje kalcijuma iz kostiju, čime ubrzava proces osteoporoze.

- Tokom trudnoće pušenje štetno deluje na razvoj fetusa i povećava rizik od smrtnosti novorođenčeta i do 35%.

Ako je neko dugo vremena bio teški pušač, da li mu se isplati da prestane da puši?

Naravno. Oko 85% raka pluća i 50% raka mokraćnog mehura moglo bi se sprečiti kada bi ljudi jednostavno prestali da puše. Kod pušača koji prekinu s tom navikom, gotovo odmah započinje proces ozdravljenja.

Kako se nikotin i ugljen-monoksid oslobađaju iz organizma, dramatično se smanjuje opasnost od srčanih bolesti čiji se razvoj inače podstiče pušenjem. Iako rizik od raka opada sporije, opasnost se ipak značajno umanjuje kako prolaze sedmice i meseci bez duvanskog dima.

Postoje i druge dobrobiti prestanka pušenja: čoveka obuzima osećaj pobede i povećano samopoštovanje, ugodniji mu je dah iz usta, hrana mu je ukusnija, povećava mu se izdržljivost i snaga, poboljšava zdravlje, i on se oseća slobodnim od te opasne, nepopularne i skupe navike.

Mi smo ljudi često skloni preterivanju u strahovima od najbeznačajnijih opasnosti, dok zanemarujemo mnogo realnije opasnosti po svoje zdravlje i sigurnost. Dugogodišnjim pušačima, na primer, prosečno se skraćuje preko osam godina od normalnog očekivanog životnog veka ili po trinaest minuta za svaku popušenu cigaretu. Ipak, mnogi među nama ozbiljnije reaguju na rizik koji je gotovo neznatan u upoređenju s onim od pušenja, da svaka milionita osoba oboli od raka zbog toksičnih hemikalija u pitkoj vodi!

Vreme je da svoj život ponovno vratite u prave okvire. Najveću uslugu koju možete učiniti svom telu jeste da odbacite ovu smrtonosnu naviku i da slobodni ponovo udišete čisti, sveži vazduh.

Da li ste znali...

Da pušenje dnevno ubija 1200 Amerikanaca i košta SAD milijardu dolara sedmično za posebne troškove nege i osiguranja, dok američka vlada u porezima na duvan ubire svega 12 milijardi dolara godišnje?

Kako pušenje ubija?

Upotreba duvana prvenstveno ubija, sakati i stvara invalide oboljevanjem od vaskularnih bolesti (bolesti krvnih žila) i različitih vrsta raka.

Vaskularne bolesti

- Srčani infarkt - pušenje je godišnje odgovorno za oko 25% smrtnih slučajeva od koronarne bolesti.

- Moždani udar - godišnje je pušenje odgovorno za 25% moždanih udara.

- Periferne vaskularne bolesti - oko 90% začepljenja krvnih žila u nogama i bedrima događa se kod pušača.

Razne vrste raka

- Rak na plućima i bronhijama - za 90-95% smrtnosti od tih bolesti odgovorno je pušenje.

- Rak mokraćnog mehura i bubrega - triput je češći kod pušača.

- 30% smrtnih slučajeva od svih zloćudnih bolesti izazvano je pušenjem.

Primena

Duvan je najsmrtonosnija droga na svetu. Samo u Sjedinjenim Američkim Državama godišnje ubija skoro 450.000 ljudi. Najveću uslugu koju ljudi mogu sebi učiniti jeste savladavanje navike pušenja.

Vi to možete!

Odviknite se

Prvi korak u slamanju bilo koje navike jeste odluka da ćete se promeniti. Nije dovoljno samo želeti promenu ili zamišljati kako ćete to jednom u budućnosti učiniti. Pobeđivanje zavisnosti od duvana zahteva stalnu predanost u nastojanjima da to i ostvarite.

Razlozi da prestanete da pušite

Evo nekoliko razloga koji su uverili hiljade pušača da tokom prošle godine prestanu da puše:

1. Prestanak pušenja najvažnija je stvar koju možete učiniti za svoje zdravlje i dugovečnost.

2. Time smanjujete rizik od srčanih bolesti, moždanog udara i raka pluća, usta, grla, gušterače, mokraćnog mehura, bubrega i grlića materice.

3. Smanjujete i rizik od emfizema i osteoporoze.

4. Uklanjate opasnost za vašu porodica od dima iz druge ruke.

5. Manji su izgledi da će pušiti vaša deca i unuci.

6. Ugodniji će vam biti dah iz usta, zubi će biti belji, a koža manje naborana.

7. Manje ćete vremena bolovati i bićete fizički izdržljiviji.

Ovim se popis ne završava. On se svake godine produžuje novim spoznajama o štetnim posledicama duvana.

Odbacivanjem ove navike dobijate puno - duži život, bolje zdravlje, veću vitalnost, manje lekarskih troškova...

...i vazduh je svežiji, hrana ukusnija, novčanik deblji, život duže traje i puno je lepši!

ZAVISNOST OD KOFEINA

Jeste li napeti i razdražljivi?

Devet od deset ljudi u Americi svakodnevno uzima barem jednu psihotropnu drogu (tvar koja menja rad ljudskog uma). Stanje i u drugim zemljama je vrlo slično. Nemoguće, reći ćete. Na koji način? Preko uobičajenog, svakodnevneg unošenja kofeina.

O čemu se radi? Pojasnite malo.

Znate li nekoga ko ne popije bar jednu šoljicu kafe dnevno? Ili šoljicu čaja s teinom? Možda neki učestalo uzimaju lekove protiv bolova? Ili piju *kola* pića (koka-kola, pepsi-kola, i sl.)? Iako postoje i gazirana pića bez kofeina, njih uglavnom piju deca i starije osobe koje imaju zdravstvene probleme povezane s tim hemijskih spojem.

Ali meni je tu i tamo potreban mali podsticaj za rad. A kofein ne čini čoveka zavisnim, zar ne?

Supstance koje stvaraju zavisnost proizvode vidljive, merljive fizičke i mentalne posledice u trenutku kad se ukine njihova upotreba. U tom će smislu čak i male doze, kofeina, uzimane redovno tokom dužeg vremenskog razdoblja, najčešće stvoriti određeni stepen zavisnosti.

Vrlo dobar način da kod samih sebe preispitate zavisnost od kofeina jeste da nekoliko dana prestanete da uzimate tu materiju u bilo kojem obliku. Najuobičajeniji fizički simptom odvikavanja od kofeina jeste glavobolja, koja može varirati od umerene do snažne. Ponekad se pri ukidanju unosa kofeina javlja prava migrena. Ostali simptomi koji se mogu pojaviti jesu osećaj iscrpljenosti, nedostatak apetita, mučnina i povraćanje. Simptomi traju od jednog do pet dana.

Tera li vas kofein da živite sve bržim tempom?

Svi mi želimo dokaze da je kafa za nas korisna, ali budimo realni. Mi volimo njenu posebnu aromu i ukus, kao i vrući napitak u jutarnjim satima. Ali nemojmo se zavaravati - ono što nas stvarno privlači jesu zadovoljstvo, podsticaj i energija koji nastaju delovanjem kofeina.

Psihološko odvikavanje ponekad može biti još teže od fizičkog i osoba može pri tome upasti u pravo depresivno stanje. Čovek koji uživa kofein naviknut je da više puta tokom dana poseže za nečim što će ga 'podignuti'. Taj nagon možemo uporediti sa željom za cigaretom - i gotovo je jednako teško da mu se odupre.

Oštećuje li kofein organizam?

- Najočitija promena u telu je prevelika stimulacija nervnog sistema koja se očituje kao drhtavica, nervoza, zabrinutost i problemi sa spavanjem. S vremenom ti simptomi ustupaju mesto hroničnom umoru, iscrpljenosti i upornoj nesanici.
- Napitci s kofeinom mogu prouzrokovati nadraživanje želuca. Za taj su učinak prvenstveno odgovorni aditivi iz tih napitaka. Sam kofein pak deluje na krvne žile sistema za varenje tako što podstiče njihovo stezanje. To ometa normalno varenje.
- Napitci s kofeinom teraju želudac da izlučuje preveliku količinu želudačne kiseline. To može pogoršati stanje kod osoba s čirom u sistemu za varenje.
- Ustanovljeno je da kofein ometa apsorpciju kalcijuma i gvožđa iz hrane što podstiče razvoj osteoporoze i anemije.
- Kofein povećava trenutni osećaj energije tako što podstiče porast nivoa šećera u krvi. Zbog toga se, međutim, naglo izlučuje određena količina insulina iz gušterače. Posledica njegovog delovanja je potpuno suprotna: čovek brzo ostaje bez snage i oseća iscrpljenost. Tada se logično javlja potreba da se posegne za još jednim napitkom s kofeinom, pa još jednim i još jednim. To je, zapravo, takozvani jojo sindrom.
- Kofein takođe nadražuje bubrege i deluje poput diuretika (povećava izlučivanje mokraće).

Čovek može postati zavisnikom i od srazmerno male količine kofeina ako ga redovno uzima.

Kofein može dovesti do:

- povišenja nivoa šećera u krvi
- povišenja krvnog pritisaka
- povišenja nivoa triglicerida u krvi
- jačanja PMS simptoma (predmenstrualni sindrom)
- drhtavice, razdražljivosti i nervoze
- pojave bezrazložne teskobe i napada panike
- povećanog izlučivanja želudačne kiseline
- gubitka kalcijuma i magnezijuma putem mokraće
- nesanice
- nepravilnih i neredovitih otkucaja srca
- povećanog nadražaja
- centralnog nervnog sistema i zanemarivanja potrebe za odmorom

Postoje li neke zdrave zamene za podsticaj koji daje kofein?

Kad ujutro ustanete, nakon tuširanja vrućom vodom polijte se s nekoliko mlazova hladne vode, pa se energično istrljajte peškirom.

Na poslu svakih sat vremena ustanite, protegnite se i nekoliko puta duboko udahnite sveži vazduh. Pođite do prozora i po mogućnosti odmarajte oči na zelenilu ili udaljenom krajoliku.

Tokom pauze ili užine propešačite petnaestak minuta žustrim hodom. Držite urednim radno okruženje. Sve te dobre navike pomoći će vam da se bolje osjećate. Smislite i druge kreativne načine da se oslobodite potištenosti koja može nastati u prvim danima odvikavanja od kofeina.

Koliko bi mi škodilo da u trenucima krize ipak uzmem malo kofeina?

Još uvek nije pouzdano dokazano da povremeno uzimanje malih doza kofeina može posebno štetno delovati. Nevolja je, međutim, u tome što je gotovo svima nama teško odrediti kada prestati s upotrebom. Čovek se navikava na kofein i stvara se zavisnost.

Primena

Kofein može biti prava droga. Redovna upotreba kroz duže vremensko razdoblje, naime, stvara pravu zavisnost koja dovodi do fizičkih i mentalnih simptoma pri apstinenciji. Povremene male doze kofeina verovatno nemaju neke posebne posledice po zdravlje odrasle

Gde ima kofeina?

Probudite se i osetite miris kofeina: vaša najdraža droga ne nalazi se samo u šoljici jutarnje kafe:

Kafa/čaj (u proseku)	
Šoljica filter kafe	145 mg
Šoljica turske kafe	115 mg
Šoljica instant kafe	85 mg
Šoljica dekofeinizirane kafe	3 mg
Šoljica espressa	100 mg
Šoljica indijskog (ruskog) čaja	65 mg
Čaša ledenog čaja	70 mg

Uobičajena sredstva protiv glavobolje (1 tableta)	
Panadol extra	65 mg
Fenalgin	60 mg
Kofan	50 mg
Saridon	50 mg
Caffetin	50 mg
Plivadon	25 mg
Andol, Aspirin obični	0 mg
Panadon, Lupocet	0 mg

Čokolada	
30 g mlečne čokolade	6 mg
30 g čokolade za kuvanje (nezaslađene)	25 mg
2,5 dl čokoladnog napitka (kakao)	10 mg

Gazirani napitci (2,5 dl)	
Red bull	80 mg
Coca-cola	38 mg
Coca-cola light	38 mg
Pepsi light	30 mg
Pepsi	28 mg
Cockta	0 mg

osobe, ali učestala upotreba može biti povezana sa zdravstvenim problemima.

Kafa - hrana ili droga?

Zamislite da pođete u trgovinu s namerom da kupite kafu, a police s kafom više nema.

"Šta se događa?" pitate trgovca. "Gde je kafa?"

"Zar niste čuli? Proglašena je drogom. Sada se prodaje u apotekama."

Odmahujete glavom u neverici i prelazite preko ulice do apoteke u kojoj apotekar drži lekove i - pića s kofeinom.

Apotekar vam se znalački osmehuje. "Tražite kafu, zar ne? Vidim to po vašem izrazu lica."

Vi klimate glavom i kažete koju vrstu želite.

"Odlično", kaže apotekar. "Nije potreban recept - samo da na nalepnicu napišem upozorenje."

"Upozorenje?"

"Da. Pogledajte. Tu sve piše:

Upozorenje: Ovaj napitak sadrži kofein. Moguće nuspojave su zavisnost, drhtavica, nervoza, zabrinutost, nesanica, hronični umor, nedostatak energije, nadraživanje želuca, povraćanje, ometanje apsorpcije kalcijuma i gvožđa, kao i pogoršanje čira na želucu i dvanaestopalačnom crevu."

Apotekar vam pruža kafu, a vi odbijate. "Ne, hvala", kažete. "Predomislio sam se."

Da li ste zavisnik?

Vi ste možda zavisnik od kofeina, a da to i ne znate.

Jedan od načina na koji ćete to ustanoviti jeste da tokom jedne sedmice prestanete da uzimate kofein u bilo kakvom obliku. Ako jeste zavisnik, osetićete simptome glavobolje, lošeg apetita i mučnine koji mogu potrajati do pet dana. Psihološki se možete osećati klonulo i bezvoljno. I, naravno, pojaviće se jaka potreba za vašim omiljenim napitkom.

Skršite naviku

Ako ustanovite da ste strastveni ljubitelj kofeina, evo šta možete učiniti da olakšate odvikavanje:

1. Postupno smanjujte količinu kofeina koju unosite u sebe.
2. Nadomestite kofein pijenjem većih količina vode.
3. Usporite svoje svakodnevne aktivnosti.
4. Vežbajte na svežem vazduhu.
5. Pronađite potporu u vašim rođacima i prijateljima.
6. Nagradite sebe za to što ste učinili ovaj pozitivan korak.

Vaš izazov:

Smanjite upotrebu pića s kofeinom kao što su čaj, kafa i kola pića ili ih u potpunosti prestanite uživati. Posmatrajte kako će vaš organizam reagovati. Nakon sedam dana pređite ovo štivo ispočetka i ozbiljno razmislite o tome da svoje telo potpuno i zauvek oslobodite od kofeina.

Jeste li u potpunosti slobodni od droga?