

Утицај пушења на здравље

Пушење цигарета изазива озбиљне болести и ствара зависност

Када се цигарета запали, дуван сагорева и ствара се дим. У дуванском диму препознато је више од 8.000 хемијских једињења, односно „састојака дуванског дима”. Надлежни органи за заштиту здравља класификовали су приближно 100 ових састојака, као узрочнике или могуће узрочнике болести повезаних са пушењем, попут рака плућа, кардиоваскуларних болести и емфизема. У ове састојке, између осталог, спадају арсеник, бензен, бензо(а)пирен, угљен-моноксид, тешки метали (нпр. олово, кадмијум), водоник-цијанид и нитрозамини својствени дувану.

Да ли су све цигарете штетне и доводе до стварања зависности?

Да, све цигарете су штетне и доводе до стварања зависности. Иако је на тржишту присутан велики број марки цигарета различитих карактеристика (нпр. врста мешавине дувана, пречник, дужина цигарете, као и количина катрана, никотина или угљен-моноксида у диму), пушачи не би требало да мисле да било која од ових карактеристика значи да је једна цигарета мање штетна или да мање ствара зависност од друге.

Иако остављање цигарета може бити веома тешко, милиони пушача су у томе успели.

Количине катрана, никотина и угљен-монооксида у диму

Катран

Катран се састоји од остатака честица које се налазе у дуванском диму. То није једно хемијско једињење, већ мешавина неколико хиљада састојака дуванског дима. Катран се мери у лабораторијским условима тако што се честице хватају на филтеру, а затим се издвајају вода и никотин.

Никотин

Никотин је хемијско једињење које природно постоји у биљци дувана. Када дуван сагорева, никотин се претвара у дим. Никотин, иако ствара зависност, није основни узрок болести повезаних са пушењем.

Угљен-монооксид

Угљен-монооксид је гас који се ствара у дуванском диму. Угљен-монооксид је препознат као водећи узрок кардиоваскуларних болести (болести срца) код пушача.

Амбијентални (повратни) дим

Повратни дим, такође познат као амбијентални дим, представља комбинацију дима насталог из запаљеног краја цигарете и дима који издишу пушачи.

Надлежни органи за заштиту здравља, укључујући СЗО, закључили су да амбијентални (повратни) дим изазива обољења код пунолетних непушача, укључујући рак плућа и срчана обољења, као и да изазива болести код деце, попут астме, респираторних инфекција, кашља, звиждања у грудима, otitis media (запаљења средњег уха) и синдрома изненадне смрти

одојчета. Поред тога, органи за заштиту здравља су закључили да амбијентални (повратни) дим може да погорша астму код одраслих и да изазове иритацију очију, грла и носа.

Јавност треба да буде обавештена о овим закључцима, и да се њима руководи приликом одлучивања да ли ће боравити на местима где је присутан амбијентални дим, односно, уколико су пушачи, када и где да пуше у близини других особа. Пушачи не би требало да пуше у близини деце и трудница.

Неке цигарете присутне на тржишту имају одређене карактеристике у вези са димом, попут смањеног мириса дима или смањеног видљивог дима. Ове карактеристике не значе да су ти производи мање штетни за пушаче или непушаче од других цигарета.

Пушење и трудноћа

Труднице не би требало да пуше, ни да користе било које друге никотинске производе.

Према мишљењу надлежних органа за заштиту здравља, жене које пуше пре или током трудноће изложене су повећаном ризику од:

- превременог порођаја, компликација током трудноће и рађања мртворођенчади;
- рађања беба са малом телесном тежином на рођењу. Бебе рођене са малом телесном тежином изложене су већем ризику од болести током детињства и у одраслом добу, па чак и од смрти;
- рађања беба код којих постоји ризик од синдрома изненадне смрти одојчета;
- рађања беба са смањеном функцијом плућа.

Уколико сте трудни или мислите да сте трудни, немојте пушити.