

Utjecaj pušenja na zdravlje

Pušenje cigareta uzrokuje ozbiljne bolesti i stvara ovisnost

Kada je cigareta zapaljena, duhan izgara i stvara se dim. U dimu cigarete identificirano je više od 8.000 kemikalija ili „sastojaka dima”. Nadležna tijela za javno zdravstvo su gotovo 100 sastojaka odredili kao uzročnike ili moguće uzročnike bolesti uzrokovanih pušenjem, poput raka pluća, bolesti krvožilnog sustava i emfizema. Navedeni sastojci, između ostalog, sadrže arsen, benzen, benzo[a]piren, ugljični monoksid, teške metale (npr. olovo, kadmij), hidrogen cijanid i nitrozamine specifične za duhan.

Jesu li sve cigarete štetne i uzrokuju li ovisnost?

Da, sve su cigarete štetne i uzrokuju ovisnost. Iako su na tržištu dostupne marke cigareta s različitim karakteristikama (npr. s obzirom na vrstu mješavine, promjer, duljinu, te količinu katrana, nikotina i ugljični monoksid), pušači ne bi trebali pretpostaviti da bilo koja od navedenih karakteristika čini određenu cigaretu manje štetnom ili da predstavlja manji rizik pri stvaranju ovisnosti od druge cigarete.

Iako može biti iznimno teško prestati pušiti cigarete, milijuni pušača uspjeli su to učiniti.

Količine katrana, nikotina i ugljičnog monoksida

Katran

Katran je ostatak čestica koje su prisutne u dimu cigareta. Katran nije jedna kemikalija, već mješavina nekoliko tisuća sastojaka dima. Količina katrana mjeri se u laboratorijskim uvjetima, zadržavanjem čestica na filteru te oduzimanjem vode i nikotina.

Nikotin

Nikotin je sastojak koji je prirodno prisutan u biljci duhana. Kada duhan izgara, nikotin prelazi u dim. Nikotin stvara ovisnost, ali nije glavni uzročnik bolesti uzrokovanih pušenjem.

Ugljični monoksid

Ugljični monoksid je plin koji nastaje u dimu cigareta te je prepoznat kao vodeći uzročnik kardiovaskularnih bolesti kod pušača.

Pasivno pušenje

Pasivno pušenje, poznato i kao udisanje duhanskog dima iz okoliša (Environmental tobacco smoke - ETS), je udisanje dima proizašlog iz zapaljene cigarete i dima koji izdišu pušači.

Nadležna tijela za javno zdravstvo, uključujući Svjetsku zdravstvenu organizaciju, zaključili su da je pasivno pušenje uzročnik bolesti kod odraslih nepušača, kao što su rak pluća i srčane bolesti, kao i pogoršanih zdravstvenih stanja kod djece, poput astme, infekcije dišnih putova, kašlja, hroptanja, upale srednjeg uha (otitis media) i sindroma iznenadne dojenačke smrti. Također, nadležna tijela za javno zdravstvo ustanovila su da pasivno pušenje može pogoršati astmu u odraslih i uzrokovati iritacije oka, grla i nosa. Javnost treba biti informirana i voditi se ovim zaključcima prilikom odlučivanja trebaju li biti prisutni na mjestima gdje mogu pasivno udisati dim ili, ako se radi o pušačima, kada i gdje pušiti u prisutnosti drugih ljudi. Pušači ne bi smjeli pušiti u blizini djece ili trudnica.

Neke cigarete na tržištu sadrže karakteristike povezane s dimom, kao što je dim slabijeg mirisa ili dim slabije vidljivosti. Navedene karakteristike ne znače da je proizvod manje štetan za pušače ili nepušače od ostalih cigareta.

Pušenje i trudnoća

Trudnice ne bi smjele pušiti ni koristiti druge proizvode koji sadrže nikotin. Nadležna tijela za javno zdravstvo tvrde da su žene koje puše prije ili tijekom trudnoće sklonije riziku:

- prijevremenog poroda, komplikacija tijekom trudnoće i rođenja mrtvorodenčeta
- rađanja dojenčadi male porođajne težine. Dojenčad male porođajne težine sklonija je nastanku bolesti u dječjoj i odrasloj dobi, pa čak i smrti.
 - iznenadne dojenačke smrti
 - smanjene funkcije pluća dojenčadi

Ako ste trudni li mislite da biste mogli biti, nemojte pušiti.