



## ZNANJEM PROTIV PUŠENJA

Pušenje je bolest ovisnosti o duhanu.  
Većina djece su nepušači.  
Teže pamćenje i lošija koncentracija mogu biti povezani s pušenjem.



Biljka duhan (*Nicotiana tabacum*) ima preko 4 000 različitih spojeva i elemenata, a najštetniji su nikotin (odgovoran za nastanak ovisnosti), ugljični monoksid (odgovoran za loše pamćenje i nervozu) i katranski spojevi (uzrokuju rak bronha i pluća).



Na žalost, moraš priznati fuj, pa ti smrdiš po cigaretama.

Uključi se u grupu koja ne puši i potiče nepušenje.

Učini školu „Školom oslobođenom od dima cigareta“. (To znači da u školi nema pušenja, a to se odnosi i na nastavnike.)

Potakni obilježavanje svjetskoga dana nepušenja - 31. Svibnja!

Pokušaj prisustvovati roditeljskom sastanku na kojem ćeš 5 minuta roditelje upoznati o štetnom pušenju (naročito pasivnom pušenju).

Ne troši novac na cigarete već na CD-e, odjeću, knjige i kompjuterske igre.

Obećaj samom sebi da nikada, nikada nećeš pušiti ma koliko te drugi nagovarali.

## Izaberi točan odgovor na svako pitanje.

- Većina djece moje dobi su pušači.  
 Istina  Laž
- Nikotin je odgovoran za ovisnost o duhanu.  
 Istina  Laž
- Više od 80% pušača počinje pušiti u srednjoj školi.  
 Istina  Laž
- Pušenje je štetno jedino ako se puši više od 20 godina.  
 Istina  Laž
- Pušenje ubija više ljudi nego koji od niže navedenih uzroka?  
 Prometne nesreće  AIDS  
 Ubija više nego prometne nesreće i AIDS zajedno
- Koje od navedenih tvari se nalaze u dimu cigareta?  
 Amonijak (kod čišćenja WC)  Cijanovodik (otrov)  
 Formaldehid (protiv raspada mrtvog tkiva)  Sve nabrojano
- Osjet mirisa i okusa vraća se nakon dva dana po prestanku pušenja.  
 Istina  Laž

Odgovori: 1.b, 2.a, 3.a, 4.b, 5.c, 6.d, 7.a

Pasivno pušenje je kada nepušač udiše duhanski dim koji stvara pušač pušenjem.  
Djeca koja rastu uz roditelje pušače češće obolijevaju od bolesti dišnog sustava (od upala tonzila i upala srednjeg uha) nego djeca čiji roditelji ne puše.



Zavod za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije  
Koprivnica, Florijanski trg 4

Tekst pripremila: mr. sc. Davorka Gazdek, dr. Med.



## ZNANJEM PROTIV PUŠENJA

### Što je pušenje?

Pušenje je bolest ovisnosti o duhanu.

### Zašto je pušenje jedan od najvećih javno-zdravstvenih problema suvremenog svijeta?

- Zato što je dokazano da izlaganje duhanskom dimu dovodi do obolijevanja i prijevremenog umiranja od niza bolesti, a najčešće su: infarkt srca i moždani udar te rak bronha i pluća.
- Zato jer u svijetu danas puši 30% odraslog stanovništva, a u Hrvatskoj 27%.
- Zato jer je veća učestalost mladih pušača iz obitelji u kojima jedan ili oba roditelja puše.
- Zato jer najnovija istraživanja ukazuju na slabiji uspjeh u školi djece izložene duhanskom dimu.



### BILJKA DUHAN

(Nicotiana tabacum) ima preko 4 000 različitih spojeva i elemenata, a neki od njih su: nikotin, ugljični monoksid, katranski spojevi, organski spojevi sumpora, nitriti, cijanovodik, kadmij, olovo...

**NIKOTIN** djeluje na živčani sustav; u malim dozama stimulira mozak i živčevlje, ali u većim dovodi do depresije i prestanka disanja. Tek 2-3 cigarete, odjednom popušene, u nepušača (djece) dovode do akutnog trovanja (mučnine, povraćanja, vrtoglavice), a 15-20 cigareta popušene u pola sata dovode do smrti.



### UGLJIČNI MONOKSID

je odgovoran za povećanje propusnosti stijenki krvnih žila, stvaranje ateroma i ateroskleroze te razvoja srčano-žilnih bolesti (moždanog udara i infarkta srca).

### ČESTICE KATRANA

(u njima se nalaze kancerogeni) uzrokuju kronični bronhitis i emfizem, odgovorne su za "pušački kašalj" te rak bronha i pluća.

### Što je apstinencijska kriza?

To je kriza koja nastaje po prestanku pušenja. Javlja se kao posljedica pada koncentracije nikotina u krvi. Može se osjetiti već nakon nekoliko minuta od posljednje popušene cigarete, a najjače u prvom tjednu prestanka pušenja. Znakovi su: žudnja za cigaretom, nemir, nervoza, razdražljivost, ljutnja, poteškoće u koncentraciji, umor, a kod nekih grčevi u trbuhu i proljev.

Dobra strana je da je kriza prolazna i najčešće ne traje duže od nekoliko dana.

Osobe koje su prestale pušiti lakše će disati, imati bolji osjet mirisa i okusa, koža će im biti ljepša, a imat će i višak novaca.

### Što je pasivno pušenje?

Pasivno pušenje je kada nepušač u društvu pušača udiše duhanski dim što ga je pušač izdahnuo.

### Koje su štete pasivnog pušenja u djece?

Djeca koja rastu uz roditelje pušače češće obolijevaju nego djeca čiji roditelji ne puše od:

- bolesti dišnog sustava (upala tonzila i upala srednjeg uha),
- upale sluznice oka (konjunktivitisa),
- poremećaja koncentracije i pamćenja.

Djeca koja se rode (bilo da je buduća majka pušila ili bila izložena duhanskom dimu) u prosjeku su lakše porođajne težine, sklonija dišnim bolestima, a imaju i veći rizik smrtnosti u novorođenačkom dobu.

## 6 ČINJENICA O PUŠENJU MEĐU DJECOM

1. Većina ljudi počinje pušiti u srednjoj školi. (To znači da ako se tada ne počne pušiti, vjerojatno se neće nikada.)
2. I kod djece-pušača javlja se ovisnost. (To znači da se kod prestanka pušenja javlja apstinencijska kriza-kao i kod odraslih.)
3. Pušenje je često prva droga u djece. (Djeca koja puše češće će posegnuti i za alkoholom i za ilegalnim drogama.)
4. Djeca koja puše češće imaju problema s učenjem, češće se druže s djecom koja puše, mogu imati lošu sliku o sebi i ne znaju pušenju reći NE.
5. Reklame o pušenju su dizajnirane da djeca misle da svi puše i da su pušači „cool“.
6. NA KRAJU IMA DOBRA VIJEST  
Djeca koja upozoravaju jedna drugu na opasnost pušenja i koja su uključena u antipušačke programe u školi ili zajednici su čvršća na nagovaranja i ostaju nepušači.

### Kako potaknuti mladež da se odupre pušenju?

- INFORMIRANJEM ŠTETNOSTI PUŠENJA,
- POTICANJEM NA ZDRAVIJI ŽIVOT : uključivanjem u izviđače, ekološka i sportska društva, planinare i sl.,
- ISTICANJEM PREDNOSTI NEPUŠENJA : bolji uspjeh u školi, ljepši izgled (bijeli zubi, nokti, ljepši ten i zdraviji dah), te
- PRIMJEROM (ne pušiti ili prestati pušiti).



Zavod za javno zdravstvo Koprivničko-križevačke županije  
Koprivnica, Florijanski trg 4

Tekst pripremila: mr. sc. Davorika Gazdek, dr. Med.