

MOGUĆNOSTI PREVENCIJE PUŠENJA

Biljka *Nicotiana* – duvan, poreklom je iz Južne Amerike. Kolumbo ju je 1492. godine doneo u Evropu i od tada navika pušenja postaje deo otmenog ponašanja. Konzumiranje duvana je znatno poraslo posle 1880. godine kada je konstruisana mašina za pravljenje cigareta.

Danas oko 1.1 milijarda ljudi širom sveta puši. Oko 30% odraslih širom sveta su redovni pušači. Možemo reći da vlada duvanska epidemija.

Statistički podaci govore da je pušenje najčešći uzrok prevremene smrti. Kao uzrok oboljevanja, pušenje je na trećem mestu posle infektivnih bolesti i pothranjenosti.

Oko 50% dugogodišnjih pušača umire od bolesti izazvanih duvanom. Do 2020. godine biće 10 miliona smrtnih slučajeva godišnje. Dugogodišnji pušači u proseku izgube 20 godina života.

A cigarete su danas jedini legalni proizvod koji stvara zavisnost i višestruko oštećuje zdravlje pušača.

Kako nikotin stvara zavisnost

U duvanskom dimu se nalazi više od 4000 hemijskih supstanci, koje su većinom otrovi, ili nadražajna sredstva.

Nikotin u duvanu je moćna psihoaktivna droga. Na životinjama i ljudima posmatran je širok spektar različitih stimulativnih i umirujućih efekata koje izaziva nikotin. Ovakvo dejstvo nikotina ispoljava se na centralnom i perifernom nervnom sistemu, kardiovaskularnom, endokrinom, gastrointestinalnom sistemu i skeletnoj muskulaturi. Nikotin direktno deluje na posebne receptore nikotina u centralnom nervnom sistemu.

Ovi receptori aktiviraju dopamin koji se sada oslobađa u većoj količini i odlazi u sinapse. Ovo oslobađanje dopamina, sa druge strane, pojačava delovanje nikotina.

Jedna druga supstanca u dimu cigarete blokira delovanje MAO (monoamino oksidaza) koja je odgovorna za prekidanje delovanja dopamina kada ovaj obavi svoju funkciju. Posledica je ekstremno velika količina dopamina u mozgu, koji preterano stimuliše zone za uživanje. Ovo osećanje „zadovoljstva” tera pušače da nastave da upotrebljavaju nikotin.

Nikotin deluje i na druge neurotransmitere koji su smešteni u presinaptičkom delu, a rezultat je oslobađanje acetilholina, norepinefrina, epinefrin serotonina i vasopresina.

Nikotin utiče i na parasimpatičke i na simpatičke ganglije. U manjim dozama nikotin stimuliše ganglije, ali u velikim izaziva, posle kratke stimulacije, blokadu ganglija.

Preko stimulacije perifernih holinergičnih neurona, nikotin utiče na kardiovaskularni i respiratorni sistem, skeletnu motoriku i gastrointestinalni sistem. Ovo uzrokuje povećanje broja otkucaja srca, povišenje krvnog pritiska, ali može da dovede i do opuštanja nekih mišića.

Nikotin, kao stimulativna droga, uvršten je u istu farmakološku grupu sa kokainom i amfetaminom. On ima dvostruko delovanje – deluje i kao stimulant i kao depresant i zato se naziva drogom sa dvostrukim dejstvom.

Apsorbcija nikotina

Kad se udahne nikotin se brzo apsorbuje u krvni sistem. Od toga kako pušimo cigarete apsorbovaće se između 30% do 90% nikotina (0.3 – 1.5 mg nikotina po cigareti).

Nivo nikotina dostiže maksimum pri kraju popuštene cigarete. Posle jedne cigarete nivo nikotina u krvi se poveća za 5 do 30 mg/ml. Za 7 sekundi pušenja nikotin dolazi do CNS gde stupa u reakciju sa receptorima. Nikotin se apsorbuje i u druga tkiva, i slobodno prolazi kroz placentu.

Nikotin ima poluživot od dva sata. Za vreme normalnog perioda pušenja nikotin se akumulira u telu i nastavlja da deluje 6 – 8 sati nakon prekida pušenja. Pušači tako prilagođavaju svoje pušačke

navike da održe određeni nivo nikotina u telu. Većini pušača je potrebno 10 cigareta dnevno da održi raspoloženje.

Kada se pušač prebaci na cigarete koje sadrže malo nikotina/katrana on će uvlačiti intenzivnije i češće da bi postigao isti nivo kao onaj koji bi dobio od cigareta koje sadrže više nikotina.

Odstranjivanje nikotina

Jetra metaboliše 85 – 90% nikotina.

Oko 70% nikotina se metaboliše u kotinin koji se zadržava u organizmu 18-20 sati i često služi kao biohemijski marker kod pušača.

Deset posto dnevnog unosa nikotina odstrani se izlučivanjem preko urina. Ph vrednost mokraće utiče na količinu izlučivanja nikotina. Veći je stepen eliminacije ako je mokraća kiselija (niža pH vrednost); a manji nivo eliminacije ako je mokraća alkalnija – raspon može biti 2-35%.

Zašto ljudi puše?

- Uticaji prijatelja – 51%
- Iz radoznalosti – 16%
- Razbistri im se um – 7,2%
- Uticaj članova porodice – 7,1%
- Neophodno je za učestvovanje u društvenom životu - 5,6%
- Izgleda zrelo/sa stilom - 3,2%
- Pomaže u otklanjanju stresa – 3,1%

Kada saznaju ovo pušači počinju da razmišljaju da prestanu sa pušanjem. Najčešći razlozi su:

- Bolje zdravlje;
- Manje bolesti;
- Olakšano disanje;
- Više energije;
- Bolje porodično zdravlje;
- Ušteda novca;
- Zahtev porodice;
- Dobar uzor;
- Prihvatanje u društvu;
- Bolji osećaji ukusa i mirisa;
- Kontrola sopstvenog života;
- Savet doktora;

I pored saznanja o štetnosti duvana mnogi pušači odlazu trenutak donošenja odluke o prestanku pušenja koristeći sledeće izgovore:

Izgovor	Stvarnost
1. „ <i>Ugojiću se</i> ”	Možda, ali imaćete mnogo drugih koristi.
2. „ <i>Nije pogodno vreme da prestanem</i> ”	Sada je pravo vreme.
3. „ <i>Jedna cigareta neće smetati</i> ”	Upravo tako ste počeli sa pušenjem.
4. „ <i>U krizi sam</i> ”	Pušenje neće rešiti probleme.

Većina pušača bi volela da postoji čudotvorna terapija koja bi im pomogla da se oslobode ove zavisnosti. Takva terapija bi trebala da ima sledeće karakteristike:

- Trenutna,
- Efikasna i za najstrastvenije pušače,
- Ne izaziva apstinencijalne krize,

- Ne zahteva snagu volje,
- Prirodna je i bez trikova,
- Ne dovodi do povećanja telesne težine,
- Konačna.

Međutim, bitka se dobija u umu. Navešću neke ključne činioce u ostavljanju pušenja:

- Odluka mora da bude konačna i lična;
- Jaka i trajna motivacija;
- Samopouzdanje, vera u uspeh;
- Praktikovanje metoda pomoću kojih ćemo pobediti cigarete;
- Praktikovanje strategije savladavanja želja i efekata koji se javljaju prilikom ostavljanja cigareta;
- Pozitivno ponašanje (umesto zavisnog);
- Podrška društva – porodice, prijatelja i kolega sa posla;
- Nepušačka sredina;
- Drugačiji pristup svakodnevnom životu koji koristi sve lične izvore – mentalnu, psihičku, društvenu, emotivnu i duhovnu dimenziju ljudskog bića.
- Korišćenje strategije koje sprečava pad u procesu ostavljanja pušenja i povratak cigareti.
- Pomagati drugima da prestanu sa pušenjem.

Kako ljudi prestaju sa pušenjem - metode

- Postepeno smanjivanje uzimanja duvana;
- Nagli prekid uzimanja duvana – potpun, iznenadni prekid;
- Odlazak u savetovalište za odvikavanje od pušenja;
- Terapija zamene nikotina: žvake, nikotinski flasteri, inhalatori;
- Farmakoterapija – Zyban – tablete;
- Promene navika i ponašanja vezanog za pušenje;
- Različite strategije za savlađivanje želja;
- Menjanje pristupa životu;

Kada ostave duvan pušači obično kažu da su sumnje i nesigurnost bile pravo mučenje i da je u stvari lako prestati sa pušenjem.

Kako biti pobednik i ostati nepušač?

Ako možete da sanjate o tome, da verujete u to, onda to možete i ostvariti!

- Sačuvajte svoje opredeljenje i motivaciju;
- Koristite sposobnosti koje su vas dovele do pobeđe;
- Otkrijte svoj puni potencijal;
- Održite pozitivan, uravnotežen stil života;
 - Zdrava ishrana;
 - Sprovedite naučeno - izbegnite povratak pušenju;
 - Pozitivno razmišljanje;
 - Vežbe, opuštanje;
- Uživajte u slobodi koju imate kao nepušač;
- Pomozite drugima da se oslobode duvana.