

Adem ZALIHĆ
Madžida MULAOSMANOVIĆ-ZALIHĆ

-PUŠENJE DUHANA-

bolest koja ubija



Sarajevo, 2008.



Naslov originala
PUŠENJE DUHANA - BOLEST KOJA UBIJA

Autori
dr. **Adem ZALIHIC**
dr. **Madžida MULAOSMANOVIC-ZALIHIC**

Izdavač
MINISTARSTVO ZDRAVSTVA KANTONA SARAJEVO

Za izdavača
Prim. dr. **Mustafa CUPLOV**

Recenzija
prof. dr. **Hasan ŽUTIC**, šef klinike
za plućne bolesti i tuberkulozu "Podhrastovi" - KCU Sarajevo

Lektor
Saladin KOVAČEVIC

Likovno-grafičko oblikovanje
Džemal PAŠIC

Tiraž
10.000

Štampa
BEMUST, Sarajevo

.....
CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

613.84(035)

ZALIHIC, Adem
Pušenje duhana : bolest koja ubija / Adem
Zalihan, Madžida Mulaosmanovic-Zalihan. - Sarajevo
: Ministarstvo zdravstva Kantona Sarajevo, 2008. -
28 str.: ilustr. ; 21 cm

Bibliografija: str. 28

ISBN 978-9958-695-22-3
1. Mulaosmanovic-Zalihan, Madžida. - I. Zalihan,
Madžida Mulaosmanovic-vidi Mulaosmanovic-Zalihan,
Madžida
COBISS.BH-ID 16602374
.....

SADRŽAJ

UVODNA RIJEČ

KRATKA POVIJEST DUHANA

ŠTA JE TO PUŠENJE I ŠTA JE TO DUHAN ?

DA LI JE NIKOTIN DROGA ?

SZO I PUŠENJE

PUŠAČI U BiH

POVEZANOST PUŠENJA I POJAVE OBOLJENJA

PUŠENJE I TRUDNOĆA

PUŠENJE I RAK PLUĆA

RAK PLUĆA REGISTRIRAN U KCU SARAJEVO

ŠTA SE DOBIJA PRESTANKOM PUŠENJA?

I ZA KRAJ...

UVODNA RIJEČ

Ne možemo i ne smijemo se oteti utisku da upotreba duhana cvjeta u našem društvu, kao i to da se pušačke navike stižu veoma rano. Podaci o broju pušača u BiH (oko 40% odraslih), količina novca koja se troši za to (oko milijardu eura godišnje) te da oko 50 % učenika u osnovnim školama u Federaciji BiH proba cigaretu nameću potrebu da damo svoj doprinos u borbi protiv pušenja.

Naravno, moramo naglasiti da je pušenje duhana usko povezano ili još bolje rečeno to je put za alkoholizam i narkomaniju, te borbom protiv pušenja u izvjesnoj mjeri se istovremeno borimo i protiv ove dvije pošasti.

U razmišljanju o oblikovanju sadržaja teksta smatrao sam važnim da se navede sam početak upotrebe duhana, aktuelni, zastrašujući podaci Svjetske zdravstvene organizacije o broju oboljelih zbog pušenja duhana te milionima dolara koji se troše na pušenje, medicinski dokazi sigurne povezanosti pušenja duhana i pojave određenih oboljenja, itd.

Ali da bi se razjasnila prava veličina problema u našem društvu bilo je potrebno uraditi nešto što bi uvjerljivo djelovalo na „našeg“, domaćeg pušača kako bi shvatio da kobne posljedice pušenja duhana vrlo vjerovatno mogu pogoditi i njega samoga. U tom cilju obrađen je karcinom pluća registriran u KCU Sarajevo za period 2000.-2002. kao jedna od čestih i smrtonosnih posljedica pušenja. Grafički je prikazan odnos prema drugim malignim neoplazmama, spolna zastupljenost te dobna distribucija karcinoma pluća. Iz tih podataka vidljivo je da je rak pluća predstavljao najbrojniju malignu neoplazmu, a prikazano je i učešće malignih neoplazmi u ukupnoj smrtnosti za dati period u Federaciji BiH.

Ova brošura je namjenjena prvenstveno učenicima osnovnih i srednjih škola te studentima, obzirom da je u tom uzrastu obično i prvi kontakt sa duhanom, te udruženjima za borbu protiv ovisnosti i zaštitu zdravlja ljudi uopšte.

Nadam se da će u ovoj brošuri naći nešto korisno zdravstveni, prosvjetni i vjerski radnici, kao i svi oni koji svjesni štetnosti pušenja duhana, žele pomoći mladim ljudima da izbjegnu krenuti u sigurno uništavanje svoga zdravlja.

AUTORI

KRATKA POVIJEST DUHANA

Pušači "uživaju" u pušenju duhana više od 500 godina. Prvi podaci o pušenju su zapisani u dnevniku Kristofora Kolumba 6. 10. 1492. godine gdje se opisuje kako Indijanci motaju list duhana i pale ga s jedne strane, a s druge uvlače dim u pluća, te ga potom izdišu. Prvi pušači u Evropi bili su upravo Kolumbovi mornari. Španjolci su prvi Evropljani koji 1595.godine uzgajaju duhan u svojim prekomorskim kolonijama te ga uvoze u Evropu pod imenom "tobacco". U razdoblju od 1600. - 1700. godine, pušenje je definitivno zahvatilo Evropu. U Bosni se spominje početkom XVII stoljeća. U XX stoljeću postaje javno-zdravstveni i socijalni problem, tim više što su ga prihvatile i žene.



Slika br. 1. Kristofor Kolumbo - čovjek koji je prenio duhan iz Amerike u Evropu

ŠTA JE TO PUŠENJE I ŠTA JE TO DUHAN?

Pušenje duhana je složeno naučeno ponašanje utkano u niti svakodnevnog života, a povezano je sa načinom kako se pušač nosi sa okolinom. Niz dnevnih aktivnosti, misli i emocija služi kao snažan podsticaj za pušenje. Lične karakteristike kao što su stepen obrazovanja, vjera u mogućnost promjena i sposobnost usvajanja vještina odrednice su za upotrebu duhana.



Slika br. 2. Čovjek se nauči (od drugih) da puši

Duhan je biljka u botanici poznata pod imenom *Nicotiana Tabacum*, a ime je dobio po Žan Nikotu, francuskom diplomati koji je raširio upotrebu duhana po Evropi. Duhanski dim je mješavina plinova, kapljica i sitnih čestica, prije svega ugljičnog monoksida, vode, nikotina i duhanskih katrana. Nikotin je glavna opojna tvar duhana, a duhanski dim sadrži cca. 1% nikotina.

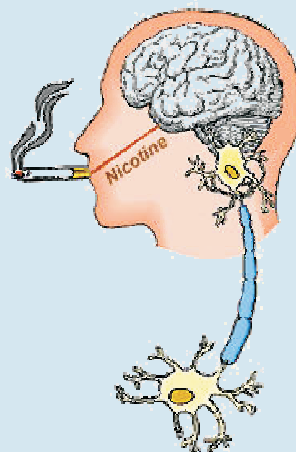
DA LI JE NIKOTIN DROGA ?

Primarni kriteriji za definiranje ovisnosti o drogama su:

- Kompulzivna (prisilna) upotreba
- Psihoaktivni učinci i
- Ponašanje uslovljeno drogama

Upotreba duhana ispunjava sve ove kriterije zbog toga jer:

- Stvara prinuđujući poriv za pušenjem
- Osigurava ugodne promjene u ponašanju
- Motivira hroničnu potrebu za duhanom i njegovom upotrebom



Slika br. 3. Nikotin izaziva ovisnost sličnu heroinskoj!
Zbog te činjenice, samo 2% pušača uspije u prvom pokušaju da prestane pušiti, iako njih dvije trećine to želi

SZO I PUŠENJE

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) naziva pušenje »prenosivom bolešću« jer se prenosi reklamama i sponzorstvima, a duhanske kompanije ulažu milione dolara svake godine na sponzoriranje sportskih događaja. Državne ekonomije na svaki dolar zarađen od prodaje duhanskih proizvoda plaćaju četiri dolara za liječenje od posljedica pušenja.



Slika br. 4. Milioni ljudi širom svijeta „zapale“ milijarde dolara ispred svojih očiju

Prema podacima iz 2002. godine u svijetu je pušilo milijardu i sto miliona ljudi, a oko 500 miliona umrijet će prerano, od posljedica pušenja. Zbog pušenja godišnje u svijetu umre više od četiri miliona ljudi, a procjenjuje se da u Evropi svakoga sata zbog bolesti koje su posljedica pušenja umre 140 osoba.

Istraživanje, koje je 1951. godine pokrenuo prof. Ričard Dol sa Oksfordskog univerziteta, pokazalo je da su muškarci rođeni u razdoblju od 1900. do 1930. godine, koji su pušili tokom cijelog svog života, umrli u prosjeku deset godina ranije od svojih vršnjaka koji nikada nisu zapalili cigaretu.

SZO I PUŠENJE

Iako je najbolje ni ne počinjati sa pušenjem, epidemiološki podaci ukazuju na ogromnu prednost u slučaju odvikavanja od pušenja.

"Duhan je zarazna bolest, prenosi se preko reklamiranja i sponzoriranja, a proizvođači su naročito zainteresirani za reklamiranje na stadionima i u sportskim dvoranama. Tvrde da ne ciljaju na mladost, ali u stvarnosti se trude osigurati da njihovo sponzorstvo i reklama cvjetaju na mjestima na kojima se okupljaju i koja privlače mlade", rekla je predsjednica SZO, dr. Harlem Brundtland.

Iako npr. u SAD postoji zabrana reklamiranja cigareta na TV, duhanske kompanije kroz sponzoriranje samo motociklističkih utrka potroše 150 miliona dolara godišnje.



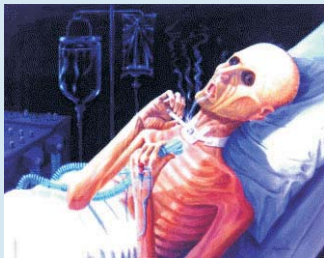
PUŠAČI U BiH

Na pušače u BiH otpada oko 40 % odraslog stanovništva. Standardnim dijagnostičkim metodama dokazan je rak pluća kod **1.119** bolesnika koji su se liječili na Klinici za plućne bolesti KCU Sarajevo 1995., 1997., 1998. godine. Više od 50% bolesnika imalo je pušački staž preko 30 godina, a više od 30% bolesnika koji su pušili između 20 i 30 godina. U prosjeku pušač u BiH mjesečno izdvoji za cigarete od **30-150 KM**, što godišnje iznosi oko **1.800 KM**. Procjenjuje se da Bosanci i Hercegovci na cigarete troše godišnje preko **milijardu eura**. Ukoliko bi se na ovo dodala sredstva koja se troše na liječenje pratećih oboljenja, troškovi jednog pušača bili bi mnogostruko veći od troškova koje izdvaja za same cigarete.



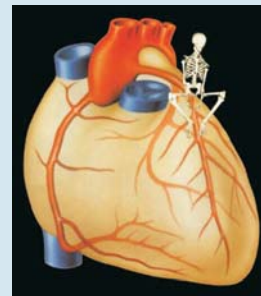
POVEZANOST PUŠENJA I POJAVE OBOLJENJA

Pušenje se nesumnjivo povezuje sa mnogim vrlo ozbiljnim i teškim oboljenjima, kao što su:



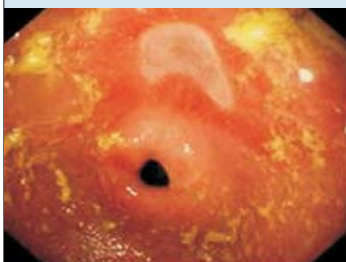
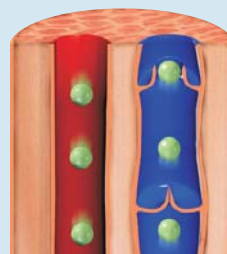
1. Zloćudni tumori - glavno opterećenje za nastanak raka je rani početak korišćenja duhana. Uz pomoć naučno-tehnološkog napretka, danas medicina povezuje pušenje sa pojavom raka pluća, grla, usne šupljine, nosne šupljine i sinusa, mokraćne bešike, bubrega, jednjaka, želuca, pankreasa, grlića materice, jetre, mijeloidne leukemije.

2. Angina pectoris i infarkt srca - uz diabetes i povećane masnoće u krvi pušenje je jedan od najozbiljnijih faktora za infarkt miokarda.



3. Bronhitis/emfizem - najteži tipovi ovog plućnog oboljenja se javljaju kod pušača.

4. Bolesti perifernih krvnih sudova -
(najčešća je ateroskleroza)
komplikuju se nastankom gangrene i
amputacijom ekstremiteta .



5. Čir želuca i dvanaesnika - pušenje se
smatra ulcerogenim faktorom (faktor koji
pospješuje nastanak čira)

**6. Nastanka pobačaja, rađanje mrtvorođene
bebe ili rađanje bebe male tjelesne težine -**
pušenje dovodi do insuficijencije (slabljenja)
placentarnog krvotoka.



Iz ove široke palete povezanosti pušenja i pojave
određenih oboljenja, nešto više reći ćemo samo o
pušenju u trudnoći i pojavi raka pluća u svijetu, ali i
kod nas u BiH .

PUŠENJE I TRUDNOĆA

Pušenje u trudnoći u prosjeku smanjuje porođajnu težinu za 105 g i gestacijsku dob za 6,2 dana (Gupta 2004.). Po Ounsted-u (1982.) smanjenje porođajne težine kod trudnica pušača je direktan efekat pušenja (infarkti placente). U dvije kohortne studije provedene u Meksiku od 1993. - 2000.godine, postotak trudnica koje puše je 4,7 %. Njihova novorođenčad su bila 154 g lakša u odnosu na prosječnu težinu (Sanchez-Zamorano, 2004.).

U odnosu na meksičke, sarajevske ratne trudnice su pušile u daleko većem postotku - čak 34,6 %. Njihova novorođenčad su bila lakša za 219 g u odnosu na trudnice-nepušače ($p < 0,01$). Studija urađena u Sarajevu na 500 djece rođene u ratnom periodu¹.

Nikotin prolazi nesmetano kroz posteljicu, ali u tkivu fetusa dosiže daleko niže koncentracije. Oko 3.800 razgradnih produkata iz cigareta prelazi prilikom pušenja nefiltrirano u krvotok djeteta.



Slika br. 5. Majka koja puši u trudnoći prisiljava dijete u svojoj utrobi da se bori za zrak

¹ Mulaosmanović, V. : Korelacija porođajne težine i krvnog pritiska u dječijoj populaciji (Magistarski rad), Sarajevo 2005.

Kod trudnica koje puše povećana je učestalost prijevremenog poroda, a rizik javljanja spontanijh pobačaja je dvostruko veći u odnosu na trudnice koje ne puše. Perinatalna smrtnost novorođenčadi (*sudden infant death syndrom*) je, također, učestalija u djece majki koje puše.

Nikotin sužava krvne žile, smanjuje protok krvi kroz posteljicu, te izaziva porast krvnog tlaka i u još nerođenog djeteta. Toksični ugljični monoksid koji nastaje prilikom pušenja vezuje se za krvni pigment u crvenim krvnim zrnima i potiskuje iz istih kisik.

Nerođeno dijete već u ovim uvjetima pati od hroničnog manjka kisika i *bori* se još u maternici za *zrak*.

Pušenje u trudnoći je osim toga značajan faktor rizika za kasniji razvitak alergije, neurodermitisa, kao i astme u djeteta.



PUŠENJE I RAK PLUĆA

Rak pluća, najučestaliji je u svijetu. Godišnje se otkrije oko 1,2 miliona novih slučajeva. Od toga je muškaraca oko 900.000 i žena oko 330.000.

Najčešći uzročnik raka pluća je pušenje. Identificirano je 4.000 različitih supstanci u duhanskom dimu, od kojih su mnoge farmakološki aktivne, citotoksične, antigene, mutagene i kancerogene.

Generalno je mišljenje da pojava raka pluća kod pušača ovisi o:

- godine kad je osoba počela pušiti,
- koliko dugo osoba puši,
- koliko cigareta na dan puši
- pasivno pušenje takođe izaziva rak pluća u 20 % slučajeva



Slika br. 6. Zdrava pluća (lijevo) i pluća pušača koja su dobra podloga za nastanak karcinoma (desno)

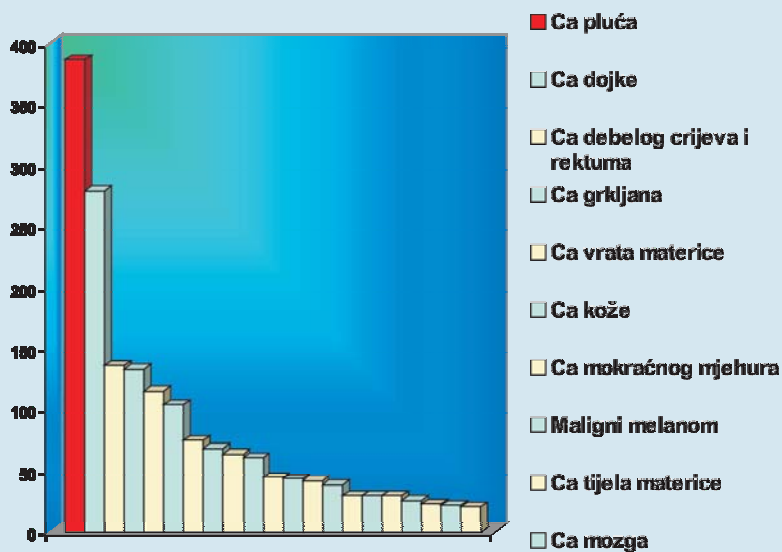
Pušači imaju 20 - 30 puta veći relativni rizik za nastanak raka pluća od nepušača. Prof. Abraham sa Univerziteta u Budimpešti uradio je studiju sa 100.000 ispitanika - stanovnika Budimpešte u trajanju od 15-20 godina, počev od 1975. godine i kaže da su dva osnovna faktora za nastanak karcinoma pluća: pušenje i izliječena tuberkuloza. Više od 80% muškaraca sa rakom pluća oboli od posljedica upotrebe duhana. U SAD-u i sjevernoj Evropi, pušenje je uzrok nastanka raka pluća kod 70% žena. Porast broja žena oboljelih od raka pluća predstavlja ozbiljan zdravstveni problem. U pojedinim evropskim državama skoro 50% mladih žena su pušači. U zemljama sjeverne Evrope, Danskoj i Islandu, broj žena sa karcinomom pluća je postao veći od broja muškaraca oboljelih od iste bolesti usljed upotrebe duhana. Prije četrdesete godine života, incidenca raka pluća je relativno niska, a znatan porast je negdje između 70. i 75. godine života.



KARCINOM PLUĆA REGISTRIRAN U KCU SARAJEVO U PERIODU 2000. - 2002.

TOKOM 2000. GODINE U KCU SARAJEVO REGISTRIRANO JE 386 NOVIH SLUČAJEVA KARCINOMA PLUĆA, ŠTO JE PREDSTAVLJALO NAJBROJNIJU MALIGNU NEOPLAZMU. OD TOGA SU 333 MUŠKARCI, A 53 ŽENE. ODNOS JE 6,3/1.

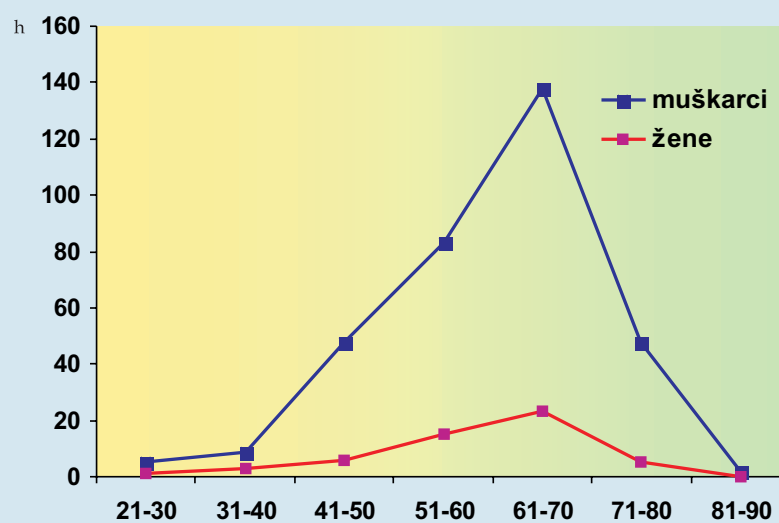
Dijagram 1. Najčešći tumori registrirani u KCU Sarajevo u 2000. godini



Dijagram 2. Oboljeli muškarci i žene od karcinoma pluća registrirani u KCU Sarajevo u 2000. godini

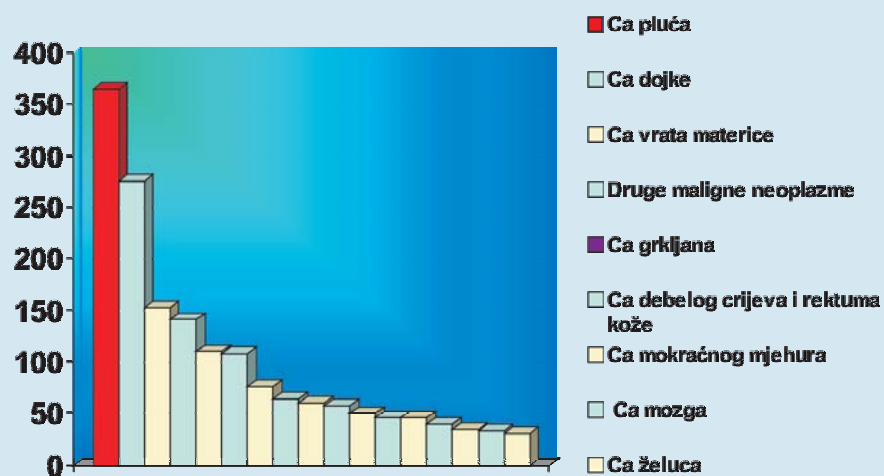


Dijagram 3. Dobna distribucija karcinoma pluća kod muškaraca i žena registriranih u KCU Sarajevo u 2000. godini

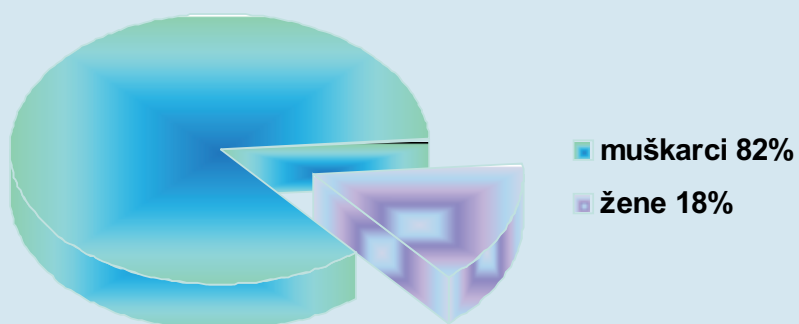


TOKOM 2001. GODINE U KCU SARAJEVO REGISTRIRANO JE 365 NOVIH SLUČAJEVA KARCINOMA PLUĆA, ŠTO JE PREDSTAVLJALO NAJBROJNIJU MALIGNU NEOPLAZMU. OD TOGA SU BILI 298 MUŠKARCI, A 67 ŽENE - ODNOS JE 4,4/1.

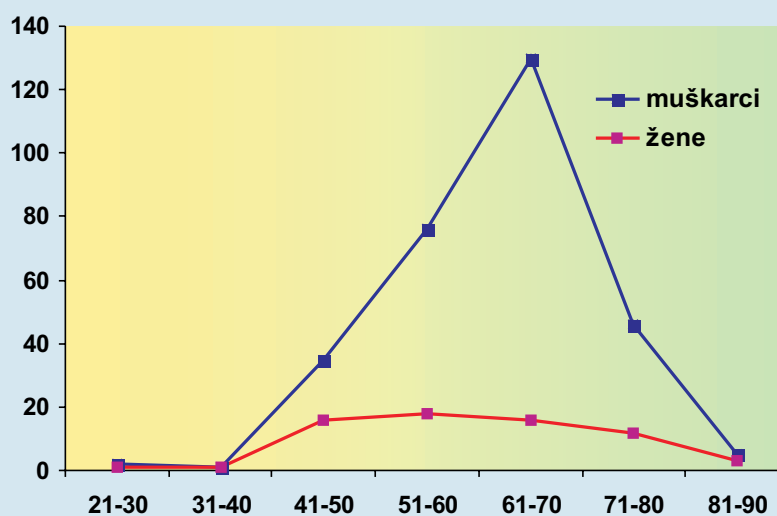
Dijagram 4. Najčešći tumori registrirani u KCU Sarajevo u 2001. godini



Dijagram 5. Oboljeli muškarci i žene od karcinoma pluća registrirani u KCU Sarajevo u 2001. godini

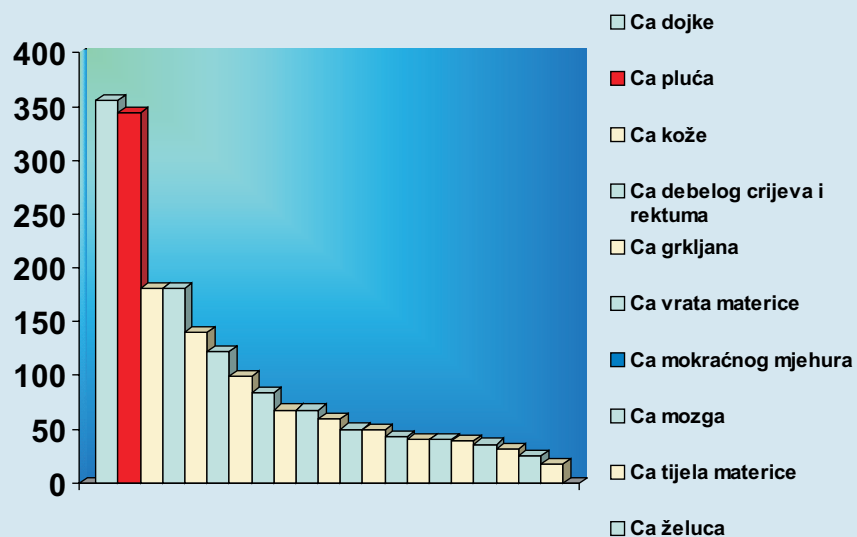


Dijagram 6. Dobna distribucija karcinoma pluća kod muškaraca i žena registriranih u KCU Sarajevo u 2001. godini

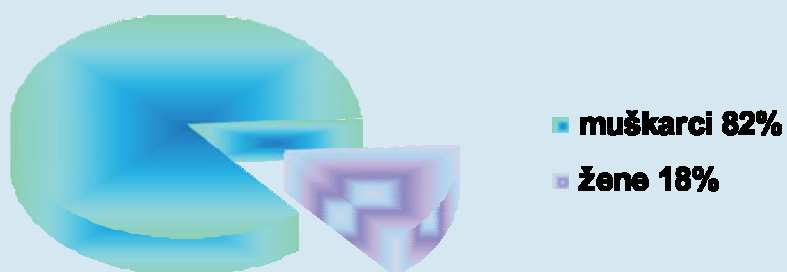


TOKOM 2002. GODINE U KCU SARAJEVO REGISTRIRANO JE 344 NOVIH SLUČAJEVA KARCINOMA PLUĆA, ŠTO JE PREDSTAVLJALO DRUGU NAJBROJNIJU MALIGNU NEOPLAZMU, ODMAH IZA KARCINOMA DOJKE. OD TOGA SU BILI 285 MUŠKARCI A 59 ŽENE. ODNOS JE 4,8/1.

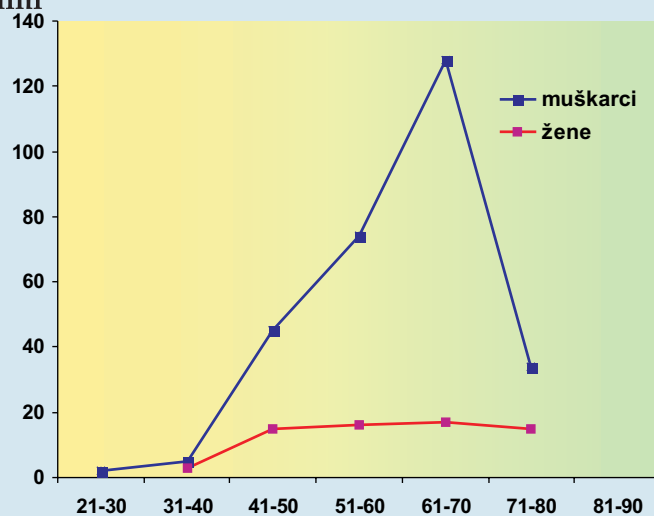
Dijagram 7. Najčešći tumori registrirani u KCU Sarajevo u 2002. godini



Dijagram 8. Oboljeli muškarci i žene od karcinoma pluća registrirani u KCU Sarajevo u 2002. godini



Dijagram 9. Dobna distribucija karcinoma pluća kod muškaraca i žena registriranih u KCU Sarajevo u 2002. godini



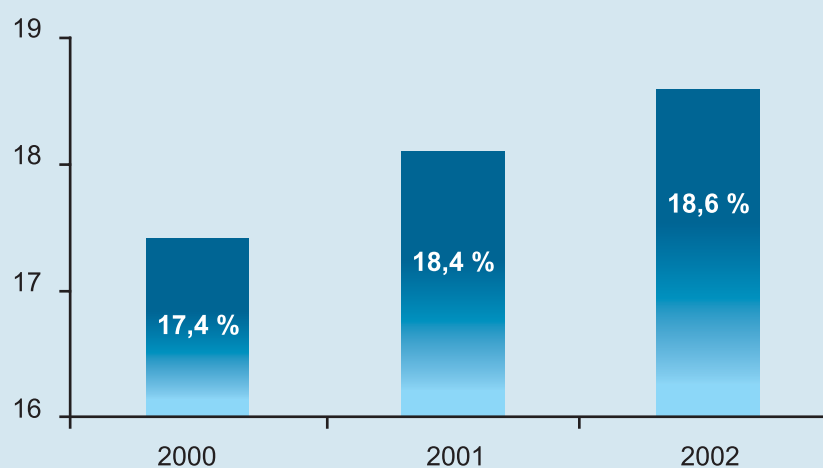
GODINA	BROJ CA PLUĆA	MUŠKARCI/ ŽENE
2000.	386	6,3/1
2001.	365	4,4/1
2002.	344	4,8/1
2000.-2002.	1095	5,1/1

Tabela br. 1. Trogodišnji bilans karcinoma pluća registriranih u KCU Sarajevo u periodu 2000. - 2002. godine



UDIO ZLOĆUDNIH TUMORA U UKUPNOJ SMRTNOSTI

Značajan procenat u ukupnoj smrtnosti na području Federacije BiH uzimaju zloćudni tumori a, kao što smo vidjeli, karcinom pluća je predstavljao najbrojniji zloćudni tumor registriran u KCU Sarajevo u periodu 2000. - 2002. godine



Dijagram 10. Udio malignih tumora u ukupnoj smrtnosti na području Federacije BiH u periodu 2000. -2002² godine

²ZZJZ Federacije BiH

ŠTA SE DOBIJA PRESTANKOM PUŠENJA

Poslije 20 minuta - krvni pritisak, puls i periferna cirkulacija se popravljaju

Poslije 8 sati - nivo nikotina i CO pada za pola, pp O₂ se vraća na normalu

Poslije 48 sati - pritisak CO se vraća na normalu, opada rizik od infarkta srca

Poslije 72 sata - lakše se diše, popušta spazam bronhija

Poslije 2-12 nedelja - popravlja se cirkulacija

Poslije 3-9 mjeseci - kašalj i zviždanje u grudima prolaze

Poslije godinu dana - rizik od infarkta srca se smanjuje za 50%



I ZA KRAJ ...

Podaci ukazuju da je u 20. vijeku oko 100 miliona ljudi širom svijeta umrlo od posljedica oboljenja koja su u vezi sa upotrebom duhana. Činjenica da 80 - 95% alkoholičara puši cigarete pokazuje sigurnu povezanost pušenja sa još jednim velikim društvenim problemom. Također se kaže da je pušenje prozor u narkomaniju. Sve veća incidenca raka pluća kod žena u zadnje vrijeme se objašnjava pojavom sve većeg broja žena koje puše, a Svjetska zdravstvena organizacija ističe da je pušenje glavni preventabilni uzrok smrti u svijetu. I pored svega toga ljudi i dalje pušenjem narušavaju svoje zdravlje i troše svoju imovinu. Međutim tu je još jedan problem: bez sumnje i mi ćemo biti u situaciji da trošimo svoju imovinu za njihovo liječenje obzirom da je to siguran put za obolijevanje od vrlo opasnih, smrtonosnih oboljenja prije svega karcinoma, a u pitanju su naši najbliži, komšije, prijatelji... Mnogi koji su svjesni štetnosti duhana i koji imaju, profesionalnu, vjersku ili jednostavno ljudsku obavezu aktivno se uključiti u borbu protiv duhana, to ne čine jer ne rijetko i sami su zapali u to zlo te svojim primjerom potpomažu u širenju ove pošasti u društvu. Kada bi novac koji troše na cigarete (oko milijardu eura) ljudi u BiH davali recimo za otvaranje novih radnih mjesta, ne samo da bi sačuvali svoje zdravlje, već možemo slobodno kazati da bi se problem nezaposlenosti u najmanju ruku prepolovio.

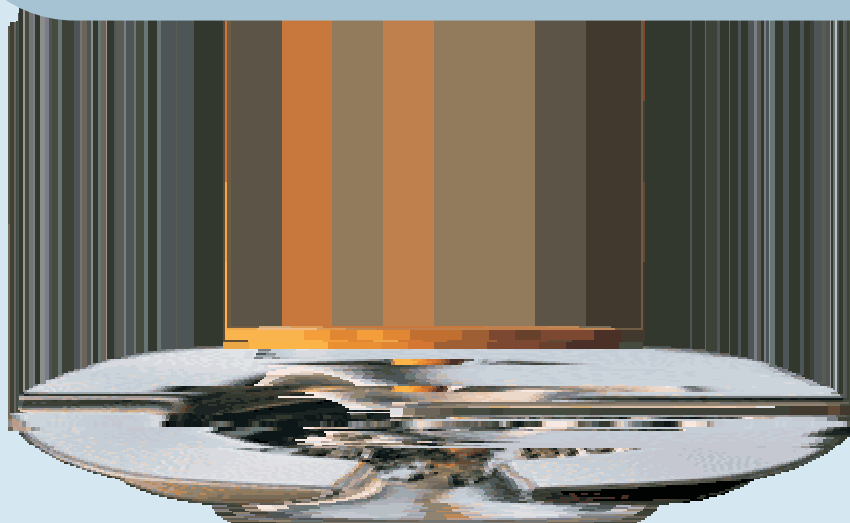
Kako poslije ove činjenice objasniti letargiju našeg društva u borbi protiv pušenja. Kategorije ljudi koji puše, poput djece, trudnica, zdravstvenih radnika, vjerskih službenika i oboljelih od raznih bolesti samo potvrđuju da je u pitanju krupan društveni problem koji zaslužuje daleko veću pažnju čitavog društva od organiziranja okruglih stolova jedan put godišnje kao dan borbe protiv pušenja.

Nerealno je očekivati značajnije rezultate od jednodnevne kampanje protiv tako raširenog problema u društvu. Zemlje Evropske unije su toga već odavno svjesne, te je njihov pristup ovom problemu puno organizovaniji i sistematičniji. Nadamo se da će ova brošura doprinijeti da se i naše društvo ozbiljnije pozabavi sa ovim podmuklim ubicom.



ZBOG SVEGA OVOGA ISKRENO I PRIJATELJSKI
VAS SAVJETUJEMO: MISLITE NA VAŠE ZDRAVLJE,
MISLITE NA VAŠE POTOMSTVO -

**UGASITE CIGARETU
JEDNOM ZAUVIJEK !**



LITERATURA

- Obralić, N., i saradnici : **Registar malignih neoplazmi u KCU Sarajevo 1998.-2002.**
- Hadžimurtezić, Z.: **Karakteristike tuberkuloznih promjena kod karcinoma bronha** - Magistarski rad, Sarajevo 2002.
- M.Bulat, J. Geber, Z. Lacković; **Medicinska farmakologija**, drugo izdanje, Medicinska naklada; Zagreb, (1999);
- Guyton, A. C. **Fiziologija čovjeka i mehanizmi bolesti**, peto izdanje, Medicinska naklada, Zagreb, 1995;
- Gamulin, S., Marušić, M., i suradnici: **Patofiziologija**, Medicinska naklada, Zagreb, 1998.
- Harisson, T. R.: **Principi interne medicine**, Placebo, Split, 1997.
- Fox, S. I.: **Humman Physiology**, Mc Graw-Hill, New York, 2002.
- Robbins, S. L. , Cotran, R.S., Kumar, V. : **Osnove Patologije**, Školska knjiga, Zagreb, 1994.
- Mulaosmanović, V. : **Korelacija porođajne težine i krvnog pritiska u dječijoj populaciji** - Magistarski rad, Sarajevo 2005.
- Web izvori:
www.who.int
www.medicina.hr
www.hzjz.hr
www.poliklinika-harni.hr
www.pliva.zdravlje.hr



