

Здравствени ефекти од пушење

Во последните децении на минатиот век, бројни научни студии ги испитувале здравствените ефекти од пушењето, чадот од тутун, тутунот и производите од тутун и го потврдиле фактот дека пушењето е водечкиот ризик-фактор што може да се превенира (да спречи) појава на болести и прерана смрт.

Пандемијата на пушење е глобален јавно здравствен и економски проблем. Пушењето е почеста причина за смрт отколку смрт од сообраќајни несреќи, алкохол, пожари, убиства, самоубиства, дрога и СИДА заедно. Светската здравствена организација проценува дека повеќе од 6 милиони луѓе годишно умираат од директно пушење, а 890.000 од пасивно пушење. Од вкупниот број на смртни случаи поради пушење, половина умираат на работоспособна возраст, меѓу 35 и 69 години, а во просек губат околу 20 години.

Последиците од пушењето влијаат не само на здравјето на луѓето, предизвикувајќи разни болести кои го намалуваат квалитетот на животот и доведуваат до прерана смрт, туку и на социо-економските можности на секојдневниот живот. Намалениот работен капацитет, отсутството од работа, зголемените трошоци за здравствена заштита (третман и рехабилитација) се голем економски товар за секоја заедница.

1) Штетните ефекти на пушењето врз сите живи клетки на телото може да се манифестираат како неконтролиран раст и пролиферација на клетките. Околу 95% од смртните случаи од рак на белите дробови биле пушачи.

2) На крвните садови предизвикува стеснување, забрзан проток на крв, зголемен артериски крвен притисок. Поради прекин на артериското снабдување со крв во срцето, доаѓа до некроза на срцевиот мускул и се јавува инфаркт. Минливи или трајни нарушувања на протокот на крв во церебралната циркулација доведуваат до појава на церебрална исхемија и мозочен удар. Пушачите страдаат од миокарден инфаркт четириесет пати почесто од непушачите.

3) На органите за дишење, пушењето предизвикува зголемено производство на слуз, опструктивна белодробна болест со стеснети бронхиоли и намален проток на воздух низ белите дробови, хроничен бронхитис, емфизем (колапс на белите дробови со последователна намалена површина на дишење). Околу 70-80% од оние кои починале од опструктивна белодробна болест биле пушачи.

4) Во дигестивниот систем, пушењето предизвикува намалено лачење на плунка во устата, промени во мукозните мембрани на усната шуплина (леукоплакија), недостаток на апетит, подригнување, хронично воспаление на гастричната слузница, гастрични и дуоденални улкуси.

5) Дејството на пушењето врз нервниот систем се манифестира како тремор, несоница, немир, раздразливост, забавен пренос на дразби, намалена концентрација и работна способност, намалена меморија.

6) Пушењето значително влијае на репродуктивното здравје: може да отсуствува менструалниот циклус, доведува до спонтан абортус, стерилитет или импотенција. Докажано е дека жените кои пушат повеќе од 20 цигари дневно имаат три пати поголем ризик од неплодност или ектопична бременост.

7) Пушењето го намалува преносот на кислород бидејќи јаглерод монооксидот, штетна состојка во чаdot од тутун, се врзува 200 пати побрзо за хемоглобинот (носач на кислород) отколку кислородот. Како резултат на тоа, снабдувањето со кислород во телото е намалено.

8) Во мускулно-скелетниот систем, пушењето предизвикува намалување на нивото на калциум и фосфор во телото (што резултира со нарушувања на калцификацијата или минерализацијата на коските), остеопороза (намалување на волуменот на коските и зголемен ризик од фрактури), намалување или зголемување на мускулниот тонус или контракција.

Чадот од тутун, исто така, има штетен ефект врз непушачите кои се изложени на пасивно пушење или вдишување на тој чад. Чадот од тутун содржи околу 70 различни канцерогени хемикалии. Така, нивниот ризик од смрт од коронарна срцева болест е 25%, а ризикот од развој на рак на бронхиите и белите дробови е 20-30% поголем отколку кај непушачите кои не се изложени на чад од тутун.

За жал, децата се пасивни пушачи поради вдишување чад од тутун кога се наоѓаат во средина каде што пушат.

ОДЛУЧЕТЕ ДЕНЕС, ИЗБЕРЕТЕ ЗДРАВЈЕ!

Во споредба со непушачите, пушењето :

- го зголемува ризикот од коронарна срцева болест и мозочен удар за 2-4 пати
- го зголемува ризикот од рак на белите дробови 23 пати кај мажите и 13 пати кај жените
- го зголемува ризикот од смрт од хронична опструктивна белодробна болест за 12-13 пати (на пр. хроничен бронхитис или емфизем)
- пушачи на возраст од 30-40 години. имаат пет пати поголема веројатност да доживеат срцев удар од непушачите на иста возраст.

Подготвил: **Снежана Мојсовска** –дипл. логопед

Извор: <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/pusenje-i-zdravlje/445>

Efektet shëndetësore të duhanpirjes

Në dekadat e fundit të shekullit të kaluar, studime të shumta shkencore shqyrtuan efektet shëndetësore të duhanit, tymit të duhanit, duhanit dhe produkteve të duhanit dhe konfirmuan faktin se pirja e duhanit është faktori kryesor i rrezikut që mund të parandalojë (parandalojë) ndodhjen e sëmundjeve dhe vdekjeve të parakohshme.

Pandemia e pirjes së duhanit është një problem global i shëndetit publik dhe ekonomik. Pirja e duhanit është një shkak më i zakonshëm i vdekjeve sesa vdekja nga aksidentet me makinë, alkooli, zjarret, vrasjet, vetëvrasjet, drogat dhe SIDA së bashku. Organizata Botërore e Shëndetësisë llogarit se më shumë se 6 milionë njerëz në vit vdesin nga duhani i drejtpërdrejtë dhe 890.000 nga pirja pasive e duhanit. Nga numri i përgjithshëm i vdekjeve nga duhani, gjysma vdesin në moshë aftësi pune, midis moshave 35 dhe 69 vjeç dhe humbasin mesatarisht rreth 20 vjet.

Pasojat e pirjes së duhanit ndikojnë jo vetëm në shëndetin e njerëzve, duke shkaktuar sëmundje të ndryshme që ulin cilësinë e jetës dhe çojnë në vdekje të parakohshme, por edhe në mundësitë socio-ekonomike të jetës së përditshme. Zvogëlimi i kapacitetit të punës, mungesa nga puna, rritja e shpenzimeve të kujdesit shëndetësor (trajtimi dhe rehabilitimi) janë një barrë e madhe ekonomike për çdo komunitet.

1) Pasojat e dëmshme të pirjes së duhanit në të gjitha qelizat e gjalla të trupit mund të shfaqen si rritje dhe përhapje e pakontrolluar e qelizave. Rreth 95% e vdekjeve nga kanceri i mushkërive ishin duhanpirës.

2) Enët e gjakut shkaktojnë ngushtimin, rrjedhjen e shpejtë të gjakut, rritjen e tensionit arterial. Për shkak të ndërprerjes së furnizimit arterial të gjakut në zemër, ndodh nekroza e muskulit të zemrës dhe ndodh një atak në zemër. Çrregullimet kalimtare ose të përhershme të qarkullimit të gjakut në qarkullimin cerebral çojnë në shfaqjen e iskemisë cerebrale dhe goditjeve në tru. Duhanpirësit vuajnë nga miokardi dyzet herë më shpesh se ata që nuk pinë duhan.

3) Në organet e frymëmarrjes, pirja e duhanit shkakton rritjen e prodhimit të mukozës, sëmundje obstruktive të mushkërive me bronkiol të ngushtuar dhe rrjedhje të zvogëluar të ajrit nëpër mushkëri, bronkit kronik, emphysema (shembja e mushkërive me një sipërfaqe zvogëluar të frymëmarrjes pasuese). Rreth 70-80% e atyre që vdiqën nga sëmundje obstruktive të mushkërive ishin duhanpirës.

4) Në sistemin tretës pirja e duhanit shkakton ulje të sekretimit të pështymës në gojë, ndryshime në mukozën e zgavrës së gojës (leukoplakia), mungesë oreksi, belçim, inflamacion kronik të mukozës gastrike, ulçera gastrike dhe duodenale.

5) Efekti i pirjes së duhanit në sistemin nervor manifestohet si dridhje, pagjumësi, shqetësim, nervozizëm, transmetim i ngadaltë i stimujve, ulje e përqendrimit dhe aftësisë për të punuar, ulje e kujtesës.

6) Pirja e duhanit ndikon ndjeshëm në shëndetin riprodhues: cikli menstrual mund të mungojë, duke çuar në abort, infertilitet ose impotencë. Gratë që pinë më shumë se 20 cigare në ditë kanë treguar se kanë tre herë më shumë rrezik të infertilitetit ose shtatzënisë ektopike.

7) Pirja e duhanit zvogëlon transferimin e oksigjenit sepse monoksidi i karbonit, një përbërës i dëmshëm në tymin e duhanit, lidhet me hemoglobinën (bartësin e oksigjenit) 200 herë më shpejt se oksigjeni. Si rezultat, furnizimi i trupit me oksigjen zvogëlohet.

8) Në sistemin muskuloskeletor, pirja e duhanit shkakton një ulje të nivelit të kalciumit dhe fosforit në trup (duke rezultuar në çrregullime të kalcifikimit ose mineralizimit të kockave), osteoporozës (ulje të vëllimit të kockave dhe rritje të rrezikut për fraktura), ulje ose rritje të muskujve. ton ose tkurrje.

Tymi i duhanit gjithashtu ka një efekt të dëmshëm për jo-duhanpirësit të cilët janë të ekspozuar ndaj tymit të dorës së dytë ose thithjes së atij tymi. Tymi i duhanit përmban rreth 70 kimikate të ndryshme kancerogjene. Kështu, rreziku i tyre për vdekje nga sëmundjet koronare të zemrës është 25%, dhe rreziku i zhvillimit të kancerit bronkial dhe mushkërive është 20-30% më i lartë se tek jo duhanpirësit që nuk janë të ekspozuar ndaj tymit të duhanit.

Fatkeqësisht, fëmijët janë duhanpirës pasivë për shkak të thithjes së tymit të duhanit kur ndodhen në një mjedis ku pinë duhan.

VENDOS SOT, ZGJIDH SHENDETIN!

Krahasuar me jo-duhanpirësit, pirja e duhanit:

- rrit rrezikun e sëmundjeve koronare të zemrës dhe goditjes me 2-4 herë
- rrit rrezikun e kancerit të mushkërive 23 herë tek meshkujt dhe 13 herë tek femrat
- rrit rrezikun e vdekjes nga sëmundja pulmonare obstruktive kronike me 12 deri në 13 herë (p.sh. bronkit kronik ose emfizema)
- duhanpirës të moshës 30-40 vjeç kanë pesë herë më shumë gjasa për të pasur një atak në zemër sesa jo duhanpirësit e së njëjtës moshë.

Përgatiti: Snezhana Mojsavska - logoped i dipl.

Burimi: <https://www.zzjzdnz.hr/zdravlje/pusenje-i-zdravlje/445>