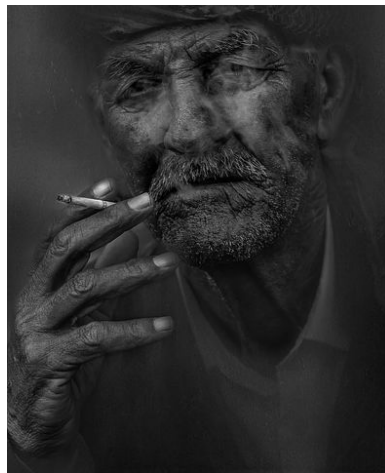




PREDAVANJA O ZDRAVLJU za manje civilizovane oblasti

Predavanje Broj 20

PUŠENJE



Zamisli sebe kako pališ cigaretu, a zatim uvlačiš dah crnog dima u svoja usta, grlo, i u pluća. Začudujuće je da je to neko čak i voljan da pokuša! Ako i ti nameravaš da počnes sa pušenjem, ili si to već započeo, pa sad želiš da prestaneš, ova lekcija je i za tebe.

Dugo godina je u bogatim zemljama sveta pušenje bilo glavni uzrok smrti. Međutim, sada se to sve više odnosi na siromašnije zemlje sveta. Dok u bogatim zemljama mnogi danas prestaju da puše, kompanije **duvana** su skrenule svoju pažnju na populacije zemalja u razvoju.ⁱ

Procenjuje se da na svetu sada postoji otprilike 1 milijarda pušača koji godišnje puše oko 6 triliona cigareta.ⁱⁱ Taj broj cigareta je dovoljan da opaše zemljinu kuglu 15.000 puta!ⁱⁱⁱ Kompanije duvana zapadnih zemalja troše dosta novca da bi reklamama prikazale da je pušenje privlačno i poželjno.^{iv} U državi Kini Marlboro kompanija ima svoje oglasne table, kao i privlačne mlade devojke u crvenim i belim odelima koje su plaćene da muškarcima na ulici besplatno dele paklice cigareta.^v Takvi naponi su pomogli da pušenje tamo postane veoma popularno. U stvari, danas u zemljama u razvoju puši već skoro polovina muškaraca.^{vi}

Stoga, kakve su posledice od upotrebe toliko duvana?

Mnogo patnje i smrti. Po svetu svakih 6 sekundi neko umre od bolesti prouzrokovane pušenjem.^{vii}

- Jedna od tih smrtonosnih bolesti je **rak**. Skoro svi već znaju da pušenje i žvakanje duvana izaziva rak. Međutim, da li znaš da pušenje izaziva i druge vrste bolesti?
- Pušenje je **glavni** uzrok **srčanih bolesti** koje se obično završavaju smrću.^{viii}
- Pušenje je i **glavni** uzrok plućne bolesti koja se zove **emfasima**. Osobe sa emfasimom imaju probleme sa disanjem.^{ix}

Osim toga, duvan stvara i druge probleme.

Kada ti pušiš, to oseća celo tvoje telo. Tvoje srce brže kuca, krivni pritisak se povišuje, disanje postaje brže i površnije, a cirkulacija krvi slabi i postaje manje efikasna.^x Svaka cigareta koju pušiš skraćuje tvoj život.

Kako duvan, tako i njegov dim, sadrže dosta **otrova**.^{xi} Ti otrovi utiču na mozak i stvaraju naviku od koje se može teže osloboditi nego od navike upotrebe alkohola. Čak i nepušači mogu ozbiljno da se razbole ako udišu dim duvana od osoba koje puše u njihovoj blizini. Od toga posebno pate mala deca.

U nekim zemljama u razvoju se umesto duvana koristi jedna druga štetna droga koja se zove **betel orah**. To je neka vrsta semenke iz palminog oraha, a koji je sličan kokosovom orahu. Baš kao i u slučaju duvana, i upotreba betel oraha može da pređe u naviku i da prouzrokuje nekoliko vrsta raka.^{xii}

Osobe obično žvaću betel orah zajedno sa još nekim listovima od vrste zelenog limuna, ili sa listovima od biljke od koje se dobija kokain. Taj orah je vrlo popularan u nekim etničkim grupama. Kad ih neko poseti, oni ga počaste betel orahom. Ili kad se neka žena uda, oni joj daju betel orah na poklon.^{xiii}

Osobe koje žvaću betel orah dobiju rak na jeziku, usni, grlu i jednjaku,^{xiv} baš kao i osobe koje puše duvan.

A šta da kažemo o ženama koje puše?

Spomenuli smo da je u zemljama u razvoju pušenje postalo vrlo popularno među muškarcima. Međutim, tamo puši samo 10% žena. U Kini je taj broj 4%.^{xv} Kompanije duvana ulažu velike napore da popularišu pušenje i među tim ženama. One su čak i jednu vrstu cigareta, koju tamo prodaju, nazvale „Lepa Žena”.^{xvi}

Pušenje je jednako opasno kako za ljude, tako i za žene. Najštetnije je kada žena puši u svojoj **trudnoći**, jer se time šteta nanosi kako ženi, tako i bebi u njenoj utrobi. Nerođena beba od toga može čak i da umre.^{xvii} Beba rođena od strane majke koja puši ima manju težinu, može lakše da se razboli, pa čak i da umre, u odnosu na bebucija majka ne puši.^{xviii}

Pušenje je skupo. Osobe koje puše imaju manje novca za trošenje na hranu za svoju decu i porodicu.^{xix}

A šta da kažemo o deci koja puše?

Ako osoba počne da puši rano u životu, onda će kompanija duvana od nje da zaradi više novca. Iz tog razloga se u nekim zemlja čak i deci nude cigarete. U Kini je jednom za vreme novogodišnje proslave neka kompanija duvana podigla jedan veliki šator. Ispod njega je namestila Marlboro konje da se deca na njima voze, dok su tamo u isto vreme mlade devojkice u kaubojskim odelima besplatno dečacima nudile cigarete.^{xx}

Mnoge mlade osobe misle da pušenje duvana neće na njih negativno da se odrazi. One nisu svesne svoje zavisnosti od duvana, niti znaju da će **polovina** od njih verovatno da umre od bolesti izazvane pušenjem, osim ako one ne preduzmu mere da se oslobode te loše navike!^{xxi}

Mnogo godina su kompanije cigareta **veličale** pušenje sa prikazivanjem mladih jahača na konjima sa cigaretom u ustima. Da li bi te interesovalo da saznaš šta se dogodilo sa nekim mladim Marlboro kaubojima koji su reklamirali pušenje u toku perioda od otprilike 20 godina? Izveštaj o njima je bio prikazan u 1976. godini u dokumentarnom filmu pod naslovom *Smrt na Zapadu (Death in the West)*.

- **Džon Holms** je tada imao emfasimu u plućima. Gde god da je krenuo, on je sa sobom morao da nosi i sud sa kiseonikom, čak i kada je jahao na konju.
- Drugi privlačni čovek po imenu **Rej Medson**, koji je godinama reklamirao Marlboro cigarete, je dobio rak na plućima i od njega kasnije umro u svojoj 47. godini života.
- **Džon Harlin**, koji je mnogo puta uspravno i ponosito jahao na konju reklamirajući cigarete, je takođe dobio rak na plućima i kasnije završio život u svojoj 55. godini.

To se svake godine događa hiljadama nevinih ljudi. Ti jaki i snažni mladi ljudi su u mizeriji i bolovima nepotrebno umrli od raka pluća, srčanih udara i drugih bolesti izazvanih pušenjem duvana.

Da li si i ti jedna od mnogobrojnih osoba koje puše ili žvaću duvan, i koje bezuspešno nastoje da se oslobode od te štetne navike? Nije lako prestati sa pušenjem, ali ako si voljan da primeniš sledeće proverene preporuke, postoji mogućnost da i ti u tome uspeš.

Nije dovoljno samo imati volju da prestaneš sa pušenjem. Moraš još i da doneseš čvrstu odluku za to, i da budeš postojan u svojoj nameri. Najbolje je jednostavno prestati sa pušenjem. Ako to nameravaš postepeno da učiniš, biće ti mnogo teže. Prvih nekoliko dana će biti najteže. Možda ćeš i loše da se osećaš, ali nemoj da odustaneš od svoje namere. Uporedi svoj napor sa penjanjem uz planinsku liticu. Kad se jednom popneš na vrh, onda će ti biti mnogo lakše da siđeš dole. Kaži sebi često: „Ja sam odlučio da prestanem sa pušenjem, uz Božiju pomoć.”

A sada da navedemo **7 Koraka za Prestanak Pušenja** koji su mnogima po svetu pomogli da u tome uspeju.

Dakle, kad **doneseš odluku da prestaneš sa pušenjem**, primeni sledeća uputstva:

1. Upotrebi vodu – unutar tela i spolja.

Dnevno pij 8 ili više čaša vode. Popij jednu čašu vode kad god osetiš nagon da pušiš ili zvačeš duvan. Kakve koristi može pušač da ima od spoljne upotrebe vode? Njegova koža je stalno izložena dimu od pušenja. Kupanje vodom ne samo da čisti kožu, već je sposobno i da opusti nerve, i time pomogne lakšem prestanku pušenja.

2. Praktikuj duboko disanje.

U toku dana s vremena na vreme duboko udahni vazduh u svoja pluća, a onda ga polako ispusti. Ponovi to 3 puta uzastopce. To isto može da smanji nagon za pušenjem kad god se on pojavi.

3. Obezbedi sebi dovoljno odmora.

Za narednih 5-10 dana ne ostaj budan kasno u noć, već idi na vreme u krevet. Najbolje je spavati 8 časova noću. Kad smo mi umorni, naša sila uzdržanja je umanjena, pa se teže odupiremo iskušenjima.

4. Budi aktivan svakoga dana, posebno napolju.

Posle jela je dobro izaći napolje u šetnju i disati duboko bar 15 minuta, dok sedenje unutra može da proizvede nagon za pušenjem ili upotrebom betel oraha. Taj nagon će da oslabi ili nestane za nekoliko dana, ako mu se postojano odupireš.

5. Jedi zdravu hranu.

Za prvih 24 sata jedi vrlo jednostavnu hranu, kao, na primer, voće. Ono daje telu snagu i vitamine (A i C), koji mogu da pomognu odstranjivanju otrova duvana iz tela. U goku sledećih 10 dana izbegavaj da jedeš ribu, meso, prženu

hranu i začine. Ta hrana stimuliše želju za pušenjem i žvakanjem duvana, i time otežava promenu na bolje. Umesto toga jedi dosta voća, povrća, žitarica i pasulja.

6. Izbegavaj alkohol, jaki čaj, kafu, koka-kolu i slično.

Takva pića su stimulant koji otežavaju napore za prestanak pušenja.

7. Poveri sebe Bogu.

Ako veruješ u Boga, to će ti biti od velike koristi da uspeš u svom poduhvatu. To je zapravo najvažnija komponenta programa za uspeh. Zatraži od Boga pomoć. Obrati Mu se u molitvi, čak i ako to još nisi nikad ranije učinio. To je dobra prilika za učenje. Nebo je spremno da pomogne mnogim ljudima i ženama koje zaista žele da se oslobode od navike upotrebe duvana i betel oraha.

Sveto Pismo kaže: „**Ištite, i daće vam se; tražite, i naći ćete; kucajte, i otvoriće vam se.**” Matej 7:7. Ovde nam se daje ne samo obećanje, već i osiguranje Božije sile za savlađivanje štetnih navika. Stoga, ne oklevaj da se obratiš Bogu. Traži od Njega pomoć, a onda veruj da ćeš je dobiti, i biće tako.

Evo još jedne utehe iz Biblije: „**Večerom i jutrom i u podne tužim i uzdišem, i čuće glas moj.**” Psalam 55:17. Pokušaj i ti da primeniš u život tu formulu drevnog cara Davida. Bar 3 puta dnevno potraži od Boga pomoć, a posebno kad osetiš nagon za pušenjem.

Biblija dalje kaže: „**Bog nam je Utočište i Sila, Pomoćnik koji se u nevoljama brzo nalazi.**” Psalam 46:1.

Dakle, kada u toku prvih nekoliko dana programa osetiš žarku želju i potrebu za ponovnim pušenjem, onda odmah paузiraj i kaži sebi:

- *Ja sam odlučio da prestanem sa pušenjem!*
- *Zatim popij čašu vode,*
- *duboko uzdahni vazduh u svoja pluća nekoliko puta, i*
- *pozovi Boga u pomoć.*

Time će period izuzetne žudnje i nagona polako da oslabi, i potom ćeš se bolje osećati.

Nije lako prestati sa pušenjem i upotrebom betel oraha. Međutim, bićeš srećan ako pobediš tu štetnu naviku. Upornost i istrajnost u preduzimanju spomenutih koraka su ključevi za uspeh. Oni pomažu da se stara štetna navika savlada, i zameni novom i boljom. Ovde se radi o usvajanju novog i zdravijeg načina života.

I ti možeš u tome da uspeš, ako samo imaš volju za to!

- ⁱ SZO Izveštaj o Globalnoj Epidemiji Duvana (2013), s. 24, http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85380/1/9789241505871_eng.pdf ; Nacionalni Centar za Biotehnoške Informacije, SAD, Nacionalna Medicinska Biblioteka, Taktike duvanske industrije – izazov za kontrolu duvana u zemljama sa niskim i srednjim prihodima (Juni, 2010), <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2956281/>
- ⁱⁱ Nacionalni Centar za Biotehnoške Informacije, SAD, Nacionalna Medicinska Biblioteka, Taktike duvanske industrije – izazov za kontrolu duvana u zemljama sa niskim i srednjim prihodima (Juni, 2010), <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2956281/>
- ⁱⁱⁱ Izračunate figure: Šest triliona (6.000.000.000.000) cigareta, pomnoženo sa 10 cm (4 inča), podeljeno sa obimom zemljine kugle od 40.074 km (24,900 miles), je jednako 15.000 obavijanja zemljinog ekvatora.
- ^{iv} Kampanja za Članak Slobodan od Duvana na Dečijoj Website, Novosti o Globalnoj Kontroli Duvana (July, 2015), http://global.tobaccofreekids.org/en/global_updates/detail/2014_07_15_bemarlboro; Kontrola Duvana, Kriza Identiteta Vitkih iz Virdžinije: unutrašnji pogled na marketiranje duvanske industrije za žene (2005), <http://tobaccocontrol.bmj.com/content/14/3/172.full>;
- SZO, Osnajenje roda i odnos rasprostanjenosti pušenja žena u odnosu na muškarce, Sara C Hitchman & Geoffrey T Fong Univerzitet u Waterloo, Otok za Psihologiju (Januar, 2011), <http://www.who.int/bulletin/volumes/89/3/10-079905.pdf>
- ^v Zdravstvena Služba u Britanskoj Kolumbiji, Kanada, Istina o Duvanu, Činjenice o Duvanu, Sledeća stanica: zemlje u razvoju, <http://www.tobaccofacts.org/tru-thirdworld.html>
- ^{vi} Isto.
- ^{vii} SZO Website Članak, Duvan, Lista Činjenica N°339 (Maj, 2014), <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en>
- ^{viii} SZO, 10 Glavnih Uzroka Smrti (2015), <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs310/en/index2.html>
- ^{ix} SZO, Hronična Opstruktivna Bolest (HOBP) Lista Činjenica N°315, (Januar, 2015), <http://www.who.int/entity/mediacentre/factsheets/fs315/en/>
- ^x Isto.
- ^{xi} Centar za Kontrolu Bolesti, Hemikalije u Dimu Duvana (Mart, 2011), http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2010/consumer_booklet/chemicals_smoke/
- ^{xii} SZO, Pregled u Vezi sa Betel Orahom i Upotrebom Duvana na Pacifiku, Tehnički Izveštaj (2012), <http://www.wpro.who.int/tobacco/documents/betelnut.pdf>
- ^{xiii} <http://www.essentialaction.org/tobacco/event/nctoh2001.html>
- ^{xiv} Abramson Centar za Rak na Univerzitetu u Pensilvaniji, Betel Lišće i Orasi u Odnosu na Rizik od Zadobijanja Raka (Mart, 2012), <http://www.oncolink.org/risk/article.cfm?c=21&id=49>
- ^{xv} SZO, Osnajenje roda i odnos rasprostanjenosti pušenja žena u odnosu na muškarce (Maj, 2010), <http://www.who.int/bulletin/volumes/89/3/10-079905/en/>
- ^{xvi} Zdravstvena Sužba u Britanskoj Kolumbiji, Kanada, Istina o Duvanu, Činjenice o Duvanu, Sledeća stanica: zemlje u razvoju, <http://www.tobaccofacts.org/tru-thirdworld.html>; Zdravlje Trećeg Sveta: Zarobljeni od Prvog Bogatog Sveta, Theodore H MacDonald, Radcliffe Pub Ltd., UK, s. 144 (2005), <https://books.google.com/books?id=PCbVkJCkmCoIC&pg=PA144&lpg=PA144&dq=pretty+women+cigarettes+china&source=bl&ots=y05KkvilKH&sig=iU5nreBp9SbS3pKlau0LUkRvRQA&hl=en&sa=X&ei=CglcVb39B8SXNtmsgOAO&ved=0CDwQ6AEwBjgK#v=onepage&q=pretty%20women%20cigarettes%20china&f=false>
- ^{xvii} SZO, Trudnoća i Prestanak Pušenja Posle Porođaja, Rod, Žene i Epidemija Duvana (Mart, 2015), http://www.who.int/tobacco/publications/gender/en_tfi_gender_women_pregnancy_postpartum_smoking_cessation.pdf
- ^{xviii} Isto.
- ^{xix} Dr. Michael van Hulten, Treći Svet, prethodni podminister i sadašnji vođa Holandskog biroa Svetske Koalicije za Afriku, <http://www.nietrokers.nl/e/hulten.html>
- ^{xx} Zdravstvena Sužba u Britanskoj Kolumbiji, Kanada, Istina o Duvanu, Činjenice o Duvanu, Sledeća stanica: zemlje u razvoju, <http://www.tobaccofacts.org/tru-thirdworld.html>
- ^{xxi} Živa Nauka, Ispitani Mnogi Mitovi o Pušenju, Oružje Koje se Puši (Novembar, 2008), <http://www.livescience.com/3093-smoking-myths-examined.html>; Zdravstvena Sužba u Britanskoj Kolumbiji, Kanada, Istina o Duvanu, Činjenice o Duvanu, Kako Duvan Deluje na Tvoje Telo?

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.