

## Ефекти на никотинот:

- На мозокот: главоболка, нарушен сон, возбуда, вртоглавица
- На срцето: нарушена работа на срцето, зголемен крвен притисок, коронарна артериска болест
- На крвта: зголемена тенденција за згрутчување
- Бели дробови: стеснување на бронхиите (bronхоспазам)
- Мускули: премор, болка
- Стомак: гадење, сува уста, пролив
- Панкреас: хиперинсулинемија, инсулин резистенција
- Зглобови: болка

И најдобрите терапевтски методи даваат слаби резултати околу 30 % трајна апстиненција. Заради тоа потребна е пред се успешна превенција. Ако некој веќе пуши, а неопходно е да го напушти пушењето и никако не може да се откаже од пушењето, треба да го направи следното:

- да го смали бројот на испушените цигари;
- помалку да вовлекува од чадот;
- да отфрли барем 1/3 од цигарите;
- што помалку пати да вовлекува од чадот од секоја цигара;
- да ја извади цигарата од уста помеѓу две вовлекувања на чад;
- ако не може да не пуши, тогаш нека пуши на лула, на чибуче или филтер цигари.

Препорачливо е во текот на лекувањето од пушење, пушачот да апстинира од земање на алкохол, кој изразито неповолно делува на волјата. Познат е фактот дека пиејќи алкохолни пијалаци многу се пуши. Од спроведените анкети се добиваат податоци дека 90 % од алкохоличарите се пушачи. Во состав на превентивните програми неопходни се следните активности:

- во училиштата да се воведат Програма за сузбивање на пушењето;
- да се забрани рекламата на тутунските производи;
- делумно или целосно да се забрани пушењето на јавни места и на работа;
- да се зголемат таксите на тутунските производи;
- да се организираат служби за лекување на пушачите;
- да се едуцираат здравствените работници за работа на полето на сузбивање на пушење.

Како заклучок може да се рече дека болестите поврзани со пушењето се значајна причина

за онеспособување и прерана смрт, додека спречувањето на пушење цигари може да ја подобри здравствената состојба и продолжување на човечкиот живот. Спречувањето на пушењето на цигари треба да биде основен дел на секоја превентивна медицинска програма.



Печатењето на овој флаер е финансиски поддржано од:

THE CHURCH OF  
**JESUS CHRIST**  
OF LATTER-DAY SAINTS



Црвен крст на Република Македонија

THE CHURCH OF  
**JESUS CHRIST**  
OF LATTER-DAY SAINTS

## НИКОТИЗАМ

Според податоците на Светската здравствена организација, тутунот е единствен најголем причинител на смрт која може да се превенира во светот. Ако порано пушењето на тутунот беше привилегија на возрасните мажи, денес пушењето се повеќе се прифаќа од страна на жените и младите. Пушењето како и алкохолот и останатите дроги, се разбира во помал степен создава навика и зависност, така да пушачите не можат лесно да се откажат од цигарите, бидејќи никотинот се вградил во метаболизмот на нивните нервни клетки. Пушачите кои поради одредени заболувања каде пушењето е контраиндицирано, нагло го напуштиле пушењето добиваат апстиненцијални кризи во смисла на нервоза, напнатост, несигурност, грчеви во стомакот, во мускулите итн. Токму заради оваа зависност што ја создава никотинот кај пушачите, тие не можат да се откажат од пушењето иако добро ги знаат штетните ефекти од пушењето, како што се главоболки, срцебиење, гадење и повраќање кога ќе се препушат. Пушењето цигари е главен фактор за појава на срцев и мозочен удар, хронична обструктивна болест на белите дробови, емфизем и рак (на бели дробови, гласни жици, уста, панкреас).

Пушењето е зависност, односно болест, тоа е опасно и штетно и предизвикува разни пореметувања на здравјето, па и рана смрт.

[WWW.REDCROSS.ORG.MK](http://WWW.REDCROSS.ORG.MK)

[www.facebook.com/CrvenKrstNaRepublikaMakedonija](https://www.facebook.com/CrvenKrstNaRepublikaMakedonija)

[www.youtube.com/MacedonianRedCross](https://www.youtube.com/MacedonianRedCross)

# Што е познато за тутунот ?

Чадот од цигарите се состои од мешавина на честички-капки од катран и други соединенија што сочинуваат 40 % од чадот со јаглен моноксид и др. Тутунскиот катран е леплив кафеав материјал, составен од многу соединенија произведени при горењето. Никотинот исто така е присутен во тутунот и неговиот чад претставува дрога која во големи концентрации е многу отровна. Никотинот делува на срцето, крвните садови, дигестивниот тракт и бубрезите. Во прво време ја стимулира, а потоа ја редуцира активноста на деловите на мозокот и нервниот систем

## Како чадот од цигарата делува на човековиот организам?

**На бронхиите (во белите дробови):** кашлица (симптоми: долготрајно кашлање, наутро темен и кашлок).

**На белите дробови:** Со зголемувањето на бројот на испушени цигари се зголемува опасноста за појава на рак на белите дробови. Ако се пуши по 20 цигари на ден во текот на 20 години, шансата за добивање на рак на белите дробови е 1:14 или 1:10 кај оние што пушат по 30 цигари дневно во текот на 20 години (во димот од цигарата се ослободува бензпирен, нитрозамин и други канцерогени материји).

**На горните дишни патишта:** Постои зголемена опасност од појава на рак на усните, јазикот, усната празнина, грлото и хранопроводникот, поради присуството на материји кои се содржани во катранот.

**На срцето и крвотокот:** Кај лица кои пушат над 20 цигари на ден во текот на 20 години, 3 пати е поголема шансата за добивање на срцев инфаркт.

**На мозокот:** Постои опасност од хронично (долготрајно) труење со јаглероден моноксид со зафаќање на сите функции на мозокот, особено моќта на запазување, што е особено значајно за пушачите-возачи. Исто така, поради промени во крвните садови на мозокот, може да дојде до појава на мозочен удар (шлог).

**На екстремитетите, особено на нозете:** стеснување на крвните садови доведува до силни болки особено во нозете, во потешки случаи води до запушување на крвните садови и до изумирање на ткивата.

**На другите органи:** Рак на желудникот, хранопроводникот, панкреасот, бубрезите и мочниот меур многу почесто се јавува кај пушачи, отколку кај непушачи.

**На кожата:** Кожата побрзо старее, почесто се јавуваат бори кај пушачите. Сиво-жолта кожа е израз на дејство на никотинот врз крвните садови на кожата.

**Врз сексуалниот живот:** Вдишениот чад од цигари е најчестата причина за неплодност кај мажите, како и за импотенција.

**Врз бременоста:** Тешки оштетувања на плодот, поради пушењето на мајката уште во првите денови на бременоста (принудно пасивно пушење на нероденото, за време на хроничното труење со јаглен моноксид). Бебето се раѓа со намалена телесна тежина (за 300-500 гр), а следи и успорување на духовниот развој на детето.

**Врз квалитетот на животот:** Пропратните дејства на пушењето се појавуваат во средните години од животот и можат да влијаат врз квалитетот и задоволството во животот преку оштетување на крвотокот, потреба од воздух, појава на ангина пекторис и др.

Сите овие нарушувања може да се појават по еден подолг период (по 1-2 децении).



## Факти за пушењето:

Со пушењето на 20 цигари на ден во организмот се внесуваат околу 0,1 гр. никотин. Пушењето на 20 цигари дневно го оптоварува срцето исто како да се вози велосипед во траење од 8 часа.

Непушач кој се наоѓа во просторија во која се испушени 4-5 цигари се смета дека тој самиот испушил пасивно 1-2 цигари.

Смртната доза за човекот изнесува 50-80 мг никотин (што може да се постигне со пушење на 30-40 цигари една по друга).

Годишно, како последица од пушењето умираат 3,5 милиони пушачи во светот или на секои 10 секунди едно лице умира како резултат на пушењето.

**Никотинот е алкалоид содржан во сувиот тутун во 0,6-3%. Во минатото бил користен како инсективид. Во мали концентрации (во 1 цигара има околу 1 mg никотин) дејствува како стимулант и е главна причина за зависност од пушење цигари. Зависноста од никотин е една од најтешките зависности, слично како зависноста од хероин и кокаин.**