

## Одговорно живљење у грађанском друштву, други циклус, 21. и 22. час

### Превенција у борби против пушења

Дуван води пореко из Јужне Америке. У 16. веку су га Шпански и Португалски морепловци донели у Европу. У почетку се дувану нису приписивала штетна дејства, већ се заговарао као лек за смањење бола, умора, за заустављање крварења, против зубобоља и сл.). Шта је пушење? Пушење представља облик самовољног тровања особе која пуши, као и тровање живих бића у најближој околини. Шта је никотин? Никотин је једна од најтежих дрога које изазивају зависност. Око 50 састојака дуванског дима, посебно катран, имају канцерогено дејство.

Никотин је опојна дрога. Многи пушачи дуван користе редовно јер су постали зависни од никотина. То се огледа у њиховој неодољивој жељи за дуваном и његовом употребом, упркос свјесности о штетном дејству. Дуван изазива осјећај задовољства, али се задржава свега пар сати у крвотоку и смањује се толеранција у току дана, што изазива потребу за што већим бројем цигарета.

Кључне ствари које треба знати о пушењу:

- Пасивно пушење је удисање две врсте дима. Главни дим је дим који пушачи удишу и издишу а споредни је дим који долази са цигаре која сагорева и чини 85% дима у просторији у којој се пуши.
- Жене непушачи, удате за мушкарце пушаче, имају 40% већу шансу да оболе од рака плућа од жена удатих за непушаче.
- Пасивно пушење повећава ризик од настанка рака плућа између 20% и 30, а срчаних обољења за 23%.
- Ефекти пасивног пушења који се могу одмах приметити: кашаљ, главобоља, иритираност ока, запаљено грло, кијање, мучнина, аритмија
- Дуготрајни ефекти пасивног пушења: погоршање проблема дисајних путева, алергије, астма, повећан ризик настанка болести срца.
- Деца пушача имају већу шансу да оболе од бронхитиса и запаљења плућа, нарочито током прве године живота
- Смањивање количине дуванског дима на радним и јавним местима благотворно утиче на здравље и пушача и непушача.
- Страствени пушачи имају 24% већу шансу да умру од рака плућа у односу на непушаче.
- Престанком пушења организам се врло брзо опорави: већ после 20 минута вредност пулса се враћа на нормалу; после 48 сати чула мириса и укуса се изоштравају; за око 3 месеца побољша се циркулација крви и плућна функција се повећа 30%, после

5 година проценат смртности пада до процента који се бележи код непушача, а смртност од рака плућа опада.

### Превенција у борби против алкохолизма

Алкохолизам је једна од најраспрострањенијих болести зависности. Испољава се као губитак способности уздржавања од прекомерне употребе алкохола, што доводи до зависности, нарушавања психичког и физичког здравља и социјалних односа.

Тврдње са којима се не треба сложити:

- Са алкохолом је увек боља забава
- Лекари препоручују по једну чашу алкохолног пића на дан
- Здраво је пити пиво
- Црно вино побољшава циркулацију
- Мање од три чаше алкохолног пића не угрожавају безбедност вожње
- Умерено пиће није штетно у трудноћи
- Алкохолизам повећава ризик од других болести

Питања за полазнике:

- За кога се у породици може рећи да је алкохоличар
- Како се може помоћи члану породице који има проблема са алкохолом?
- Да ли постоји ризик да, ако у породици неко пије, и остали чланови породице постану алкохоличари?
- Који се проблеми јављају у породици у којој постоји алкохоличар и шта се може предузети?
- Да ли треба прикривати алкохолизам у породици?