

MORENA Milić

YU ISSN 0469-6255  
NAŠE MORE 37 (3 — 4) 155 (1990)

## Utjecaj pušenja na zdravlje ljudi Istraživanje ponašanja pomoraca

UDK 347.793.5:613.8

### SAŽETAK:

Gotovo svi ljudi znaju koliko je pušenje opasno i štetno, da izaziva različite poremećaje zdravlja pa čak i preoranu smrt, a ipak i dalje puše.

Pušenje je oblik ponašanja koje je široko društveno prihvaćeno. Svugdje oko sebe nailazimo na pušače koji osim što uništavaju svoje, narušavaju i zdravlje nepušača u okolini. Anketa među pušačima u Velikoj Britaniji pokazuje da četiri od pet pušača podržavaju restrikciju pušenja na poslu i u restoranu.

Sve polemike oko pušenja vrte se oko dva pitanja: sloboda pušenja ili sloboda udisaja nezagađenog zraka.

Kakva je situacija kod nas?

Među anketiranim pomorcima Atlantske plovidbe njih 61% su aktivni pušači, a 4% su bivši pušači.

Ključne riječi: pušenje, štetnost, zdravlje.

### Summary:

Almost all people know that smoking is harmful and injurious that it causes various health troubles and even early death. In spite of it they go on smoking.

Smoking is a form of behaviour which is widely and socially accepted. In our environment, we come across smokers who, besides ruining their own lives, also ruin the lives of non-smokers.

An investigation among smokers in Great Britain discovered that four of five smokers supported smoking restriction at work and in restaurants. All polemics about smoking deal with two topics: privilege of smoking or privilege of breathing unpolluted air.

What is our situation like?

61% of the examined seamen of „Atlantska plovidba“ are active smokers and 4% are former smokers.

Key-words: smoking, injuriousness, health

— o —

Pušenje možda nije tako teška bolest ovisnosti kao alkoholizam ili ovisnost o drogama, ali je toliko rašireno da u različitim sredinama susrećemo 35 — 70% pušača, čak govorimo o pušačkom stilu života. Pravi pušač se na svaki prigovor brani pred društvom i pred samim sobom, tvrdeći da je pušenje njegov osobni intimni problem u koji se nitko sa strane nema pravo miješati. On poduzima sve moguće da dodje do cigareta ako mu ih ponestane.

Navika pušenja, kao oblika ljudskog ponašanja stječe se obično veoma rano, tj. prije nego što mogu nastupiti razlozi u individualnom životu koji takvo ponašanje navodno izazivaju (napetosti, društvene poteškoće itd.). Među mladima danas ima podjednak broj

pušača oba spola. (Obično) počinju pušiti prije nego što im se pruži zdravstveni i socijalni odgoj s tog područja. Kad jednom postanu ovisni o duhanu, samo saznanje o štetnosti pušenja nije dovoljno da bi napustili puštenje.

Povezanost pušenja i raznih bolesti poznata je više od 50 godina. Svaka popušena cigareta smanjuje životni vijek za 5,5 — 7,5 minuta.

U slijedećoj tablici prikazan je odnos postotka muškaraca pušača i nepušača u dobi od 35 god. koji mogu očekivati da će umrijeti prije 65 god.

### PUŠAČI:

1 — 14 cig. na dan	22%
NEPUŠAČI	15%
15 — 24 cig. na dan	25%
više od 25 cig.	40%

(Tablica je napravljena na osnovi studija provedenih u Velikoj Britaniji i USA)

U prosjeku se skraćuje život pušača koji puši 25 cig. dnevno oko 5 god (prema studijama provedenim u Velikoj Britaniji i SAD).

Anketa među pomorcima Atlantske plovidbe pokazala je da je zastupljeno 61% aktivnih pušača.

Analizirajući grupe podijeljene prema godinama staža vidimo da među ispitanicima koji su proveli 6 i više godina ploveći na brodu pušenje je podjednako zastupljeno, samo što se među onima koji prelaze 25 god. staža pojavljuje i odbacivanje navike pušenja. Najmanje puše pomorci sa do 5 god. radnog staža.

U dobi od 6-25 god. staža prosječno je 69% aktivnih pušača. Iz ovog se izvodi zaključak da su godine provedene na brodu bitne za pojavu pušenja. Tome u prilog govori i broj prosječno popušenih cigareta po osobi koji se kreće oko 40 cig./dan s tim da neki uživaju i u do 70 cig./dan.

Rizik od pojave različitih bolesti se povećava brojem popušenih cigareta, dubinom inhaliranja, trajanjem navike pušenja, te ovisi i o obrambenom sustavu organizma.

Nikotin snižava nivo šećera u krvi i time smanjuje neophodni energetski materijal za bilo koju fizičku ili psihičku djelatnost. Inače, pušač koji puši 40 cigareta dnevno prosječno je 2,5 — 3 h zauzet pušenjem na štetu drugog posla, te je njegova efikasnost na poslu smanjena. Povećana je osjetljivost na infekciju pa je on češće na bolovanju i češće traži medicinsku pomoć i bolničko liječenje.

**Rezultati ankete među pomorcima "Atlantske plovidbe"**

STAŽ /god/	BROJ POMORACA	NEPUŠAČI	do 5	P	U	Š	A	Č	I	/cigaretu dnevno/ preko 41
				6-10	11-20	21-30	31-40			
6 mј.	9	7	-	-	1	1	-	-	-	-
7 mј. - 5 g.	14	8	-	-	1	-	4	1		
6 - 10 g.	33	10	2	-	7	2	9	3		
11 - 15	21	8	2	-	3	1	6	1		
16 - 20	21	6	3	-	4	-	3	5		
21 - 25	8	2	-	-	1	1	3	1		
preko 25	15	6	1	-	1	2	2	2		
<b>Ukupno</b>	<b>121</b>	<b>47</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	<b>13</b>		
					<b>ne zna količinu</b>				<b>1</b>	

Iz odgovora ispitanika na pitanje: „Zašto čovjek počne pušiti?“ mogu se izvesti ovi zaključci: svega njih 4% nalazi uzrok u uvjetima na brodu, dok većina ne zna za uzrok. Ostatak navodi razloge (značajka, dokazivanje u društvu, dosada) koji su identični i za ankete koje se sprovode među ljudima koji nemaju tako specifične uvjete rada kao pomorci.

S obzirom na antipušačku propagandu koja se provodi svugdje u svijetu, u anketu je bilo uvršteno pitanje o količini popušenih cigareta u jednom danu štetnih po zdravlje.

Odgovori: Broj ispitanika:  
 „Svaka cigareta je štetna!“ vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvv 40%  
 „10—20 cig./dan“ vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvv 34%  
 „Ne znam!“ vvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvvv 26%

I ova anketa je pokazala da mnogi ljudi ne znaju da je svaka popušena cigareta štetna.

Resorpcija dima započinje već u usnoj šupljini, pa su kod pušača bolesti zuba i desni također češći, a rizik od karcinoma usta ili ždrijela je 5-10 puta veći nego u nepušača. Ulkus želuca i dvanesterca je dva puta učestaliji kod pušača i što je još važnije kod ovih osoba je češće i krvarenje iz ulkusa. Kroničan kašalj s ispljavkom, bolesti grudiju i oštećenje funkcije pluća, koja su u pravilu trajna, češća su kod pušača. Pušenje je osobito opasno kod ljudi s visokim tlakom i/ili povišenim holesterolom.

U dobi ispod 65 god. pušači imaju dvostruko veću mogućnost da umru od koronarne bolesti nego nepušači, a teški pušači oko 3,5 puta veću vjerojatnost. Bolesnici koji boluju od bronhitisa, a pušači su, umiru 15 puta češće, od raka bronha 20 puta, a od raka larinksa 15 puta.

Pušači lula i cigara izloženi su mnogo manjem riziku, vjerojatno radi toga što manje inhaliraju.

Novija su istraživanja dokazala da je opasnost od pušenja velika ne samo za zdravlje samog pušača već i za njegovu okolinu. Boravak u dvorani u kojoj se puši (npr. u vrijeme sastanka) ima za nepušača isti učinak kao da puši po 1 cig. na sat. To je tzv. pasivno pušenje.

Prateći odnos pasivnog pušenja i bolesti, znanstvenici su došli do tri glavna zaključka:

- pasivno pušenje uzrokuje bolesti kao i kod pušača uključujući i karcinom pluća i kod zdravih nepušača

- djeca roditelja koja puše imaju više respiratoričnih infekcija od djece nepušača

- jednostavno odvajanje pušača i nepušača može smanjiti, ali ne i ukinuti izloženost nepušača okolini pušača u zračnom prometu.

Prema prvim službenim podacima vlade USA, pasivno pušenje uzrokuje najmanje 3000 slučajeva karcinoma pluća medju nepušačima svake god. Slični su podaci i u zemljama Zapadne Evrope. U tim zemljama su stupili na snagu zakoni koji zabranjuju pušenje u javnom prometu i podzemnim željeznicama, restoranima i kuhinjama, kinima i uredima, kao u Velikoj Britaniji ili novčane kazne za pušače u zonama zabranjenog pušenja od £ 100 ili za vlasnike tih objekata £ 500 u Republici Irskoj.

12 država se učlanilo u Evropsku zajednicu i donijele su neke zabrane i obaveze na svojim sastancima od 18.6. i 13.11.1989. i 17.5. 1990. kao zabranu pušenja na javnim mjestima i privatnim prostorima otvorenim za javnost, za sav javni prijevoz, pravo nepušača u konfliktu s pušačima, sve kutije cigareta moraju imati natpise upozorenja kao: Duhan ozbiljno oštećuje zdravlje ili Pušenje uzrokuje srčane bolesti, te ograničenje max. doz. katrana na 15 mg/cig koje se mora provesti do 31.12. 1992.

U Australiji zabrana pušenja nije krenula od vlade već naprotiv od radnika koji su se žalili na bolesti uzrokovane pasivnim pušenjem što im je smanjivalo radnu sposobnost i time novčana primanja.

U USA od 1983. god. pušenje je palo za 10% po godini. Svake godine novih 1,5 milijuna muškaraca i žena odustaje od pušenja.

Pušenje cigareta bit će klasificirano u klasu A karcinogenih tvari sa supstancama kao benzen i radon. Poseban rizik smrtnosti (u usporedbi sa onima koji čitav život nisu pušili) smanjuje se nakon što pušač prestane pušiti i nakon 10-15 god. izjednačava se s rizicima u nepušača.

ZAHVALUJUJEM se radnim ljudima Atlantske plovidbe koji su mi omogućili i sudjelovali u ovoj anketi.

LITERATURA:

- D.R.LAURENCE, P.N.BENNETT: Klinička farmakologija, JUMENA, Zagreb 1984.
- V. HUDOLIN: Socijalna psihijatrija i psihopatologija, Školska knjiga, Zagreb 1987.
- British Medical Journal, No 6736 Vol 300