

Pušenje



Računa se da svaka popušena cigareta skraćuje pušačev život za četrnaest minuta. Većina teških pušača umire od bolesti izazvanih pušenjem. Pušenje škodi i nepušačima kad borave u zadimljenju prostoru. Uvijek je bolje ostaviti pušenje nego nastaviti pušiti. Nakon prestanka pušenja pogibelj da se oboli od neke pušačke bolesti postupno se smanjuje (naravno, samo ako pušač nije već obolio), te nakon deset godina gotovo nestaje.

Katran u duhanskomu dimu nadražuje dišne putove, sužava ih te povećava lučenje sluzi i ometa rad plućnih dlačica. Stoga se sluz, nečistoća i bakterije počinju zadržavati u plućima. Uzrok je to onomu što obično zovemo pušački kašalj, a to je zapravo znak bronhitisa (upale dišnih putova). Pušačeva su pluća stoga podložnija zarazama. Devet desetina oboljelih od raka pluća su pušači.



PLUĆA PUŠAČA



PLUĆA NEPUŠAČA

Nikotin djeluje na mozak i živčani sustav uopće. On uzrokuje i to da se čovjek navikao na pušenje pušeći osjeća jadro i bolesno. Nikotin ubrzava kucanje srca i steže krvne žile, pospješujući nastanak bolesti srca i krvožilnoga sustava.

Roditelji putem odjeće štetne tvari iz cigarete prenose na djecu što je osobito opasno u ranoj fazi razvoja djeteta. Odgovorni roditelji ne puše pred djecom. Međutim, nova studija pokazuje da i „odlazak na balkon“ kako bi se „zapalilo“ može biti vrlo štetan za maloljetnike – odjeća pušača sadrži štetne tvari koje kroz kožu djeteta dospjevaju u organizam. Zanimljivo je da aktivni i pasivni pušači udišu tek 30% dima cigarete. Preostalih 70% skuplja se po okolnim površinama i odjeći, što se naziva „dimom iz treće ruke“.