

na što se nastoji ukazati i na Svjetski dan nepušenja koji je ove godine obilježen jučer,

Edukativne radionice

Liga protiv raka Zadar brojnim akcijama i aktivnostima u borbi protiv zloćudnih bolesti često ukazuje upravo na povezanost pušenja s nizom karcinoma. - Dugogodišnje članice i članovi zadarske Lige protiv raka dugi niz godina održavaju brojna edukativna predavanja i radionice u osnovnim školama s ciljem da adolescente upoznaju s posljedicama pušenja, te potiču na zdrav način života. U tome smo do sada imali podršku njihovih profesora, ali mislim da je u odvratanju mladih od cigarete presudna uloga od njihovih roditelja koji su i sami nerijetko pušači. Zato je stalno potrebno upravo roditeljima naglašavati da budu odgovorni i da odgajaju nepušače, kaže dr. Gordana Karuza, te navodi da su se edukacije i radionice koje provode udruge, odgojno-obrazovne i ostale ustanove pokazale korisnima jer posljednji pokazatelji govore da se broj mladih pušača u Zadarskoj županiji ipak smanjuje. - Za stariju populaciju pušača godinama pokušavamo organizirati radionice za odvikavanje od pušenja koje, nažalost, do sada



Dr. Gordana Karuza, spec. pulmologije u Općoj bolnici Zadar, ujedno i članica Predsjedništva Lige protiv raka Zadar



me brine i žalosti velika navika pušenja među mladim zdravstvenim djelatnicima koji bi trebali biti primjer odgovornog ponašanja»

Gordana KARUZA

posljedica pušenja jest rak pluća. Prema brojnim istraživanjima, ali i iskustvima samih liječnika, čak 95 posto umrlih od raka pluća bili su pušači.

- U Hrvatskoj od raka pluća na godišnjoj razini oboli oko 3.000 osoba, navodi dr. Karuza i ističe da je riječ o vrlo podmukloj bolesti koja se najčešće otkriva u već uznapredovaloj fazi kada su rezultat liječenja i prognoze, nažalost, najčešće loše, te je statistički petogodišnje preživljavanje nakon dijagnoze i terapije samo 10 posto.

- Tijekom ove godine donesen je Nacionalni program za rano otkrivanje raka pluća koji će obuhvaćati osobe koje imaju između 50 i 75 godina, koje su aktivni pušači ili su prestali pušiti unutar 15 godina prije probira uz pušački staž od minimalno 30 godina. U timu će biti liječnik obiteljske medicine, radiolog, i pulmolog, a pretraga će se obavljati niskom dozom zračenja na CT uređaju, kaže dalje pulmologinja Karuza i naglašava da je cilj ovog programa smanjiti smrtnost od ovog karcinoma na godišnjoj razini za 20 posto.

- Nažalost, pandemija COVID-a 19 usporila je načetak

Sporne e-cigarete

Elektroničke ili e-cigarete nerijetko su predmet sporenja i različitih stavova o njihovoj korisnosti odnosno štetnosti. Dok ih jedni smatraju sredstvom za pomoć u odvikavanju od pušenja, za druge su prijetnja zdravlju.

- E-cigarete su uređaji različitog oblika koji sadrže nikotin u obliku pare koja se udiše. Trebale su poslužiti kao zamjena za cigarete, te u pokušaju odvikavanja od pušenja, ali nakon više od 10 godina korištenja nisu opravdale taj cilj. I dalje ostaje psihička ovisnost. Zadnjih godina radi dodavanja raznih aromatiziranih supstanci, primjećuju se ozbiljnija oštećenja plućnog parenhima, te se u nekim zemljama najavljuje njihova zabrana, navodi dr. Karuza.

dr. Gordana Karuza koju smo upitali i koliko je danas razvijena svijest građana Zadarske županije o pogubnim posljedicama pušenja u odnosu na razdoblje prije 20-tak godina kada se uobičajeno pušilo i na radnim mjestima.

Pušači i mnogi mladi zdravstveni djelatnici

- Nakon što je Hrvatski sabor 2008. donio deklaraciju o zabrani pušenja u svim javnim, zdravstvenim i obrazovnim ustanovama, i stanovnici Zadarske županije uglavnom se pridržavaju navedenih naputaka. Nažalost, navika pušenja se ipak nije bitno smanjila što dodatno potvrđuju bolesti koje su u porastu, a riječ je o raku pluću i KOPB-u. Osobito me brine i žalosti velika navika pušenja među mladim zdravstvenim djelatnicima koji bi trebali biti primjer odgovornog ponašanja, ističe dr. Karuza, te otkriva kako bolesnici kojima je dijagnosticiran rak pluća u većini slučajeva odmah prestaju pušiti, za razliku od bolesnika koji imaju teški oblik kronične opstruk-

njihovom slučaju učinkovitost liječenja bitno smanjena, a napredovanje bolesti do respiratornog invaliditeta vrlo brzo.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, godišnje od posljedica pušenja u svijetu umre 6 milijuna ljudi, a tragično je da čak 900.000 ljudi godišnje umire od posljedica pasivnog pušenja. Naime, dulja izloženost duhanskom dimu, tzv. pasivno pušenje, znatno pridonosi obolijevanju od niza bolesti i prijevremenom umiranju i nepušača, od kojih su neki od najranije dobi u roditeljskom domu izloženi duhanskom dimu.

- Pasivno pušenje kao nedobrovoljno pušenje izdahnutog dima u blizini pušača, povećava rizik za sve navedene pušačke bolesti. Osobito je opasno za djecu jer se inhaliranjem tog dima povećava rizik od respiratornih infekcija, pa takva djeca imaju veću sklonost razvoju astme, upozorava dr. Gordana Karuza i zaključuje kako je pušenje pošast globalnih razmjera čije se posljedice mjerama velikim