

Većina ljudi zna da pušenje cigareta i duvana povećava rizik od raka pluća i dovodi do problema sa disanjem, ali malo njih shvata da pušenje, takođe, značajno povećava rizik od nastanka srčanih bolesti, periferne vaskularne bolesti (bolesti u krvnim sudovima koji dopremaju krv rukama i nogama) i aneurizme abdominalne aorte.

Prema podacima Centra za kontrolu i prevenciju bolesti, efekti pušenja cigareta povezani su sa oko 480.000 smrtnih slučajeva svake godine u Sjedinjenim Državama - što je skoro 1 od svakih 5 smrtnih slučajeva. U stvari, veći mortalitet svake godine prouzrokuje pušenje nego mortalitet od virusa humane imunodeficijencije (HIV), ilegalne upotrebe droga, upotrebe alkohola, nesreća izazvanih motornim vozilima i incidenata povezanih sa vatrenim oružjem. Takođe, oko 80% svih smrti od hronične opstruktivne plućne bolesti (HOPB) je posledica toga što su ti pacijenti bili pušači.

### **Šta pušenje čini mom srcu?**

Istraživanja su pokazala da pušenje povećava otkucaje srca, sužava glavne arterije srca i može izazvati nepravilan ritam srca, što sve otežava rad vašeg srca. Pušenje takođe podiže krvni pritisak, što dodatno povećava rizik od šloga.

Iako je nikotin glavno aktivna materija u dimu cigarete, druge hemikalije i jedinjenja poput katrana i ugljen monoksida su, takođe, štetna za vaše srce na mnogo načina. Ove hemikalije dovode do stvaranja plaka u arterijama (ateroskleroza), dodatno oštećujući zid suda. Isto tako, utiču na povećanje nivoa holesterola i nivoa fibrinogena u krvi, a to su supstance koje su odgovorne za zgrušavanje krvi. To povećava rizik od stvaranja ugruška u krvi što može dovesti do srčanog udara ili šloga.

Ne postoji „sigurna mera“ pušenja. Čak i ljudi koji malo puše ili samo puše povremeno oštećuju sopstveno srce i krvne sudove. Žene koje puše i istovremeno koriste kontraceptivne tablete kao i pušači koji imaju dijabetes, značajno povećavaju rizik od nastanka srčanog i moždanog udara.

### **Kako to što pušim utiče na druge ljude u okruženju?**

Kad pušite, izlažete riziku i druge osobe u svojoj okolini. Prema Američkom udruženju za srce, oko 40.000 ljudi umire od bolesti srca i krvnih sudova izazvanih pasivnom izlaganju duvanskom dimu. Pasivno pušenje povećava rizik od šloga kod nepušača za 20-30%.

Pasivno pušenje povezano je sa hroničnim problemima disanja, posebno kod dece. Takođe, može dovesti do raka i srčanih bolesti kod ljudi koji nikada nisu pušili. Deca i tinejdžeri imaju povećan rizik od srčanih bolesti, jer udisanje dima smanjuje nivo „dobrog holesterola“, podiže im krvni pritisak i oštećuje srce. Pušenje je posebno opasno za prevremeno rođene bebe koje imaju sindrom respiratornog distresa i za decu koja imaju astmu. Takođe je pokazano da deca izložena sekundarnom dimu češće razvijaju infekcije uha.

### **Značaj odvikavanja od pušenja je veći od umerenog povećanja telesne težine**

Poboljšanje kardiovaskularnog zdravlja koje je posledica odvikavanja od pušenja daleko prevazilazi potencijalne rizike po kardiovaskularno zdravlje nastale kao rezultat povećanja telesne težine koja se povremeno javi nakon odvikavanja, izvestila je skorašnja studija.



### Zašto bi trebalo prestati pušiti?

Prema Američkom udruženju za srce, pušenje je najvažniji uzrok smrti u Sjedinjenim Državama. Jednom kada odlučite da prestanete, već ste na putu ka zdravijem srcu i smanjenom riziku od srčanih bolesti. Ali prestanak pušenja ima i druge prednosti:

- Živećete duže. Statistički podaci američkog udruženja za srce pokazuju da pušači koji prestanu u dobi između 35 i 39 godina mogu da dodaju u proseku 6 do 9 godina svom životu.
- Vratite vam se ukus i miris. Pušenje je povezano s nemogućnošću prepoznavanja mirisa i smanjenim osećajem ukusa.
- Osećaćete se zdravije i izgledaćete bolje. Jednom kada prestanete pušiti, imaćete više energije, moći ćete duže vežbati, a koža i zubi će izgledati bolje.
- Smanjićete rizik od razvoja drugih bolesti. Pušači koji prekinu odmah sa pušenjem, smanjuju rizik od raka pluća i grla, astme, HOPB, katarakte i bolesti desni, kao i kardiovaskularnih bolesti.

### Pogledajte još...

- [Ishrana i imunološki odgovor](#)
- [Šta su Omega 3 masne kiseline](#)

- [Dijetna vlakna](#)
- [Intermitentno gladovanje](#)
- [Zašto je važan mediteranski način ishrane](#)