

Odavno je poznato da pušenje škodi zdravlju. Ali, koliko istinski škodi? Tri nova istraživanja o cigaretama pokazuju da je pušenje zapravo i opasnije po zdravlje nego se to ranije vjerovalo. Osim što je štetno po fizičko zdravlje, pušenje, i neuspjeh u prestanku, mogu voditi dubljoj depresiji.

Američka ministrica zdravlja Regina Benjamin je nadavno izdala saopćenje o uticaju pušenja na ljudsko tijelo u cjelini. Ovaj izvještaj je zaključio da su negativne posljedice duhana na zdravlje trenutačne., kazala je ministrica Benjamin.

Benjamin kaže da duhanski dim ulazi u krvotok brzo i oštećuje svaki organ. Čak i povremeno pušenjem, kazala je Benjamin, ili udisanje tuđeg dima, može voditi ozbiljnoj bolesti ili smrti. Samo jedna cigareta, ili izloženost tuđem pušenju, može izazvati srčani udar.

Doktorica Benjamin je rekla da oni pokušavaju prestati pušiti, ne odustaju od tih napora. Pušenje cigareta je uobičajeno među vojskom, u ratnim zonama. Vojni veterani koji pate od post traumatskog stresa, često u duhanu traže spas.

Studija Univerziteta Brown je pronašla da prestanak pušenja u stvari usrećuje ljude. Rađena je na više od 200 pušača koji su željeli prestati. Data im je specijalna naljepnica protiv nikotina, savjetovanje i dogovoren datum prestanka. Učesnici u studiji su podvrgnuti standardnom testu na depresiju prije i poslije prestanka pušenja. Profesor Christopher Kahler je vodio istraživanje:

Oni koji su bili najuspješniji, koji su posve prestali pušiti, su imali vrlo male nivoe depresije. Nasuprot njima, oni koji su prestali, pa opet počeli pušiti, su bili boljeg raspoloženja kad nisu pušili, a depresivniji kada su ponovno počeli. Ako ništa drugo, ljudi su raspoloženiji ako ne puše, dodaje Kahler.

Kahler se nada da će ovo istraživanje stimulirati ljude da prestanu pušiti, posebno kada shvate da prestanak može voditi sretnijem i zdravijem životu.

Izvor: VoA News

www.lijek.ba

15.02.2011.