

POSEBNO IZDANJE/SVIBANJ 2026.

# STOP

OVISNOSTI O PUŠENJU



## INOVATIVNA TEHNOLOGIJA

SKENIRANJEM LICA  
PROTIV PRODAJE  
DUHANSKIH  
PROIZVODA  
MALOLJETNICIMA



**PROF.DR.SC.**

**SILVIJA RUČEVIĆ:**

ZABRANA BEZ  
ALTERNATIVE  
RIJETKO  
DONOSI  
REZULTAT

**DR. IVA PETRIČUŠIĆ**

**AKO MI KAO STRUKA IMAMO  
ZABLUDE, PACIJENTI DOBIVAJU  
NETOČNE INFORMACIJE**

**MAG. PHARM. FILIP ŠKUGOR**

NIKOTINSKA TERAPIJA – KADA,  
KAKO I KOME MOŽE POMOĆI?

**DR. ČUDINA OBJAŠNJAVA ZAŠTO**

JE PUŠENJE CIGARETA ŠETNO  
ZA CIJELI ORGANIZAM



Portal Zdravlje

# Slušamo **struku** i dajemo glas **pacijentima**



[portalzdravlje.hr](https://portalzdravlje.hr)



# SADRŽAJ

Brojke pušača u Hrvatskoj.....	4-5
Razgovor s dr. Iva Petričušić.....	6-7
Što je nikotin? .....	8-9
Dr. Čudina objašnjava: Zašto je pušenje cigareta štetno za cijeli organizam.....	10
Kontinuum rizika .....	11
Marija Mihelić: Pušenje s dijagnozom hidrocefalusa .....	12
Stručni skup liječnika, ljekarnika i medicinskih sestara.....	13
Prof. dr. sc. Siniša Šijanović: Postupni prestanak pušenja u trudnoći je MIT! .....	14
Stomatologinja Hela Puljić: Pušenje utječe na zdravlje usne šupljine.....	15
Konferencija: Ovisnost o pušenju - što čini Hrvatska?... ..	16-17
Inovativnom tehnologijom zaštita maloljetnika od duhanskih proizvoda .....	17
Prof.dr.sc. Silvija Ručević: Promjena ne dolazi pritiskom nego podrškom .....	18-19
Mag. pharm. Filip Škugor: Nikotinska terapija - kada, kako i kome pomoći?.....	20-21
Pravo na bolovanje radi liječenja ovisnosti o pušenju .....	22
Dnevnik pušenja.....	23

---

## IMPRESSUM

IZDAVAČ:  
Byline j.d.o.o.

GRAFIČKO OBLIKOVANJE  
Miroslav Šimić

GLAVNA UREDNICA  
Ivana Rimac Lesički

SADRŽAJ:  
Marija Mihelić, Lana Tarić

FOTOGRAFIJE I ILUSTRACIJE:  
Freepik, Shutterstock, privatne arhive



Portal **Zdravlje**



ZDRAVSTVENA  
**PISMENOST**





# HRVATSKA

Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, gotovo **38 posto** odraslih građana puši cigarete. Udio pušača u dobi od **25 do 34 godine prelazi 40 posto**, što je među najvišim stopama u Europskoj uniji

Mladi kod nas počinju pušiti već u dobi

**od 13 do 16 godina.**

Prema podacima iz međunarodnih istraživanja (ESPAD) svakodnevnu konzumaciju cigareta prijavilo

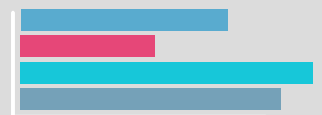
je **7,9 posto učenika**, sa sličnim postotcima među spolovima. Najviši udio zabilježen je u Hrvatskoj i Bugarskoj (20 posto) gdje puši gotovo **svaki peti učenik.**

**Okolo 44 posto učenika**

je barem jednom probalo e-cigarete.



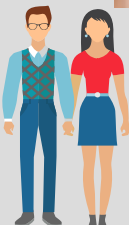
**Svaki peti nepušač izložen je duhanskom dimu u svom domu**



U jednoj godini prosječni pušač koji puši jednu kutiju cigareta dnevno **popuši više od jedne prosječne hrvatske plaće.**



Od posljedica pušenja kod nas **godišnje umire oko 14.000 ljudi**, što znači da Hrvatska svake godine gubi jedan grad veličine Makarske.



Pušenje je glavni rizični faktor za bolesti srca, pluća i karcinome te predstavlja značajan teret za javno zdravstvo.



# SVIJET

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije (WHO), više od osam milijuna ljudi u svijetu umre od posljedica aktivnog ili pasivnog pušenja. WHO navodi i da je više od sedam milijuna smrti povezano s izravnom uporabom duhana, a **oko 1,3 milijuna smrtnih slučajeva** povezano je s pasivnim pušenjem



**Oko 95 posto**

umrlih od raka pluća bili su pušači.

**40 milijuna adolescenata**

(u dobi od 13 do 15 godina) diljem svijeta koristi duhanske proizvode.

E-cigarete u svijetu **koristi više od 100 milijuna ljudi**, od čega je **15 milijuna adolescenata**. Najviše ih je u Europi, **14,3 posto.**





*dr. Iva Petričušić*

Ako mi kao struka imamo  
zablude, pacijenti dobivaju

# NETOČNE INFORMACIJE

Obiteljska liječnica o  
rezultatima istraživanja  
među kolegama



Obiteljski liječnici nalaze se na prvoj liniji borbe protiv pušenja, no donedavno su u toj ulozi često bili bez potrebnih alata i znanja. Na to upozorava dr.med. Iva Petričušić, nositeljica istraživanja SMOKE AKAT provedenog među specijalizantima obiteljske medicine, a čiji su rezultati pokazali zabrinjavajuće stanje u sustavu.

- Rezultati su realnost jer pokazuju da smo na ovoj fronti dugo bili ostavljeni bez adekvatne pripreme. Obiteljska medicina je sve samo ne statična, LOM je "početak i kraj" puta svakog bolesnika. Ipak, istraživanje SMOKE AKAT otkrilo je poražavajuću činjenicu: mnogi specijalizanti obiteljske medicine nikada nisu primili formalnu edukaciju o metodama prestanka pušenja. Teško je očekivati pobjedu na fronti ako ljude koji su prvi na liniji nismo naučili kako se boriti – ističe dr. Petričušić.

## Sustavna rješenja

Jedan od problema na koji ova liječnica upozorava su i pogrešna uvjerenja unutar same struke.

- Najviše me iznenadilo koliko je duboko ukorijenjeno uvjerenje da je nikotin taj koji izravno uzrokuje rak. Istina je da nikotin stvara ovisnost, ali rak uzrokuju produkti izgaranja duhana i razni aditivi - naglašava.

Dr. Petričušić kaže i kako mnogi liječnici pogrešno izjednačavaju e-cigarete s nikotinskom zamjenskom terapijom tretirajući ih kao medicinske proizvode, poput flastera.

- Ako mi kao struka imamo takve zablude, pacijenti dobivaju netočne informacije i savjete - upozorava, ističući važnost kvalitetne edukacije i suradnje s drugim stručnjacima, poput psihijataru koji pušenje predstavljaju iz perspektive pušača kao višestruku, slojevitu ovisnost kod koje se gotovo uvijek, negdje u pozadini, krije neka druga priča.

- Naša je dužnost vladati točnim informacijama kako bismo pacijentu znali objasniti što ga točno ugrožava – dodaje liječnica.

Od provedbe istraživanja 2023. (kojem su koautori bili Marko Marelić, Ljiljana Čenan, Hana Brborović i Ognjen Brborović i koje je objavljeno u znanstvenom časopisu *Frontiers in Public Health*) ipak su vidljivi određeni pomaci. Kako navodi dr. Petričušić, pristup problemu sve se više pomiče s individualnih inicijativa prema sustavnim rješenjima.

- Danas mogu reći da sustav prepoznaje važnost ove inicijative – kaže.

Kroz Udrugu za zdravstvenu pismenost pokrenute su radionice u koje su uključeni i liječnici i ljekarnici, a izrađen je i prvi sveobuhvatni Vodič za liječenje ovisnosti o pušenju koji ujedinjuje znanja liječnika, psihologa i ljekarnika.

- Budući da većina kolega izričito želi dodatnu obuku, institucionalna potpora nužna je da te želje pretvorimo u svakodnevnu praksu - dodaje.

Govoreći o ulozi liječnika u prestanku pušenja, Petričušić naglašava kako individualni razgovor ima posebnu težinu.

- Kampanje su općenite i dobar su pokretač promjena, ali razgovor s pacijentom u ordinaciji je jedinstven i temelji se na povjerenju - kaže.

Objašnjava da liječnici koriste model koji prestanak pušenja promatra kao proces kroz više faza.

- Sve počinje prekontemplacijom u kojoj pacijent još ne vidi problem i tada mu ne držimo prodike, nego samo diskretno otvaramo vrata temi. U fazi kontemplacije, on počinje ozbiljno razmišljati o prestanku, a mi smo tu da s njim pažljivo važemo njegove strahove i tražimo najbolje motive. Tek u fazama pripreme i akcije uvodimo konkretne alate i strategije poput onih iz Vodiča. Naposljetku, moramo prihvatiti da su održavanje i relaps dijelovi puta; budući da je pušenje kronična bolest, povratak cigareti nije neuspjeh, već faza u kojoj pacijenta ne smijemo osuditi nego ga postupno vratiti u proces. Edukacija nam omogućuje da u svega nekoliko minuta, koliko prosječno imamo za pacijenta, prepoznamo fazu u kojoj se nalazi i reagiramo ispravno – ističe liječnica.

## Jasna dijagnoza

Na pitanje zašto sustav dosad nije bio učinkovitiji, Petričušić odgovara kako se pušenje predugo tretiralo kao loša navika, a ne kao bolest.

- Pušenje ima svoju jasnu medicinsku dijagnozu i MKB šifre, poput F17 (poremećaji uzrokovani upotrebom duhana) ili Z72.0 (pušenje) baš kao što šifre imaju i hipertenzija ili šećerna bolest, no taj se problem nije sustavno tretirao na isti način - kaže.

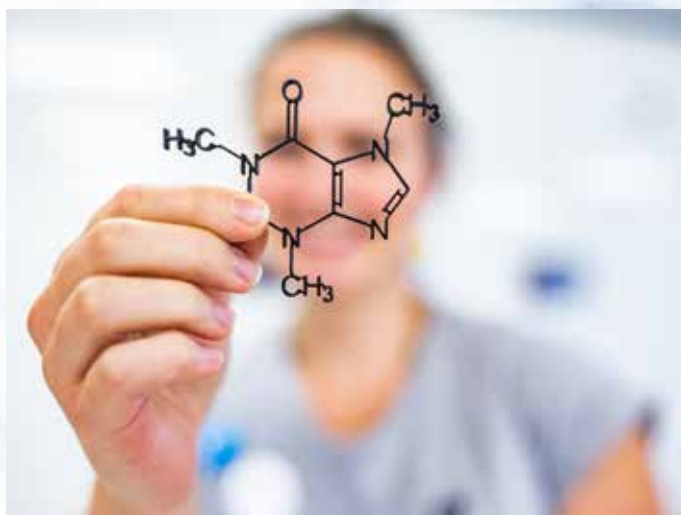
Uz to, dodaje, moramo biti svjesni da je u našem podneblju pušenje još uvijek svojevrsna inicijacija u svijet odraslih i socijalno priznanje te nezaobilazna stanica mnogima uz (prvu jutarnju) kavu.

Ipak, unatoč brojnim izazovima, uvjereni su da rješenja ima. Ona ga vidi u sustavnom pristupu i kontinuiranoj edukaciji.

- Liječnici su preopterećeni poslom, ali pretvaranjem ovisnosti o nikotinu u dio trajne izobrazbe i osiguravanjem sustavnog praćenja uz podršku ljekarnika i psihologa, stvari bi se oko pitanja pušenja i pušača zasigurno promijenile. Naš je cilj da liječnik ima znanje i Vodič u rukama kako bi se u svakom trenutku osjećao sigurno u dijagnosticiranju i liječenju ove bolesti, i to prije nego nastupi komplikacija uzrokovana pušenjem – rekla je dr. med. Iva Petričušić, specijalistica obiteljske medicine.



Jedan od problema na koji ova liječnica upozorava su i pogrešna uvjerenja unutar same struke.



Potiče kratkotrajnu euforiju i štetan je za zdravlje.

Piše: Marija Mihelić

**N**ikotin je glavni sastojak cigareta i duhanskih proizvoda. Uvjereno je da je nikotin medicinsko sredstvo zadržalo se stoljećima, sve dok zabrinutost zbog pušenja nije počela rasti početkom 20. stoljeća, što je dovelo do sve više različitih kampanja koje su poticale ljude da prestanu pušiti, a naposljetku i do zabrane pušenja u zatvorenim prostorima u mnogim zemljama tijekom 2000-ih.

Zanimljivo je da je nikotin izoliran iz biljke duhana još 1828. godine, a njegova je upotreba započela čak i oko 1400

# ŠTO JE NIKOTIN?



godina pr. K., a koristili su ga domorodački stanovnici Južne i Sjeverne Amerike.

- Pušio se društveno, medicinski i ceremonijalno, a koristio se i za trgovinu pa i kao valuta. Uvozom u Europu u 16. stoljeću, promoviran je kao medicinsko sredstvo. Francuski veleposlanik u Portugalu, Jean Nicot de Villemain – čije ime stoji iza naziva Nicotiana i nikotin – pomogao je popularizirati njegovu upotrebu u društvu te je slao duhan i njegove sjemenke francuskom kralju 1560.ih godina. Vjerovalo se također da pušenje pomaže u sprječavanju zaraza, a osobito kuge te su iz tog razloga ljudi koji su pokapali mrtve tijekom epidemija pušili duhanske lule od gline – pojašnjava Milenko Korica, mag.educ.chem., asistent na Odjelu za kemiju Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku.



čie nisu izloženi, ali nije direktan kancerogeni uzročnik i ne uzrokuje izravne mutacije stanica koje bi dovele do raka.

- Ima osoba koje kažu da, kada zapale cigaretu, bivaju opuštena pa stoga, recimo, ne mogu piti kavu bez cigareta. Potom misle da trebaju još dodatnih cigareta i tako to krene, upozorava Korica.



**Danas, pak, nikotin je kemijski spoj koji, dokazano, uzrokuje brojne bolesti. Nikotin djeluje na mozak i stvara osjećaj euforije i opuštenosti, no tek kratkotrajno. Ono što čini brzo jeste da ulazi u krvotok i širi se do mozga i kroz krvožilni sustav.**

## Povećava energiju, ali i srčani ritam

Danas, pak, nikotin je kemijski spoj koji, dokazano, uzrokuje brojne bolesti. Nikotin djeluje na mozak i stvara osjećaj euforije i opuštenosti, no tek kratkotrajno. Ono što čini brzo jest da ulazi u krvotok i širi se do mozga i kroz krvožilni sustav.

- Potiče, no vrlo kratko, lučenje adrenalina pa kod ljudi može stvoriti osjećaj kratkoročnog povećanja energije i koncentracije. No, sve to brzo splasne, kaže Korica, dodajući da nikotin ima niz negativnih učinaka.

Zbog svog djelovanja, naime, povećava srčani ritam i tlak, a dugoročnije izlaganje nikotinu sužava krvne žile i uzrokuje kardiovaskularne bolesti, tumači Korica.

## Nije izravno kancerogen

Također, ističe Korica, općenito je poznato da dugoročno konzumiranje duhana i duhanskih proizvoda uzrokuje probleme s plućima pa se stoga nikotin, kako je poznato, ne preporučuje, odnosno savjetuje se da ga se izbjegava.

Nikotin je također, ističe, glavni sastojak cigarete koji može izazvati osjećaj opuštenosti i euforije te je glavni aktivator ovisnosti o pušenju. Iako izaziva snažnu ovisnost kroz svoje djelovanje, nikotin nije izravno kancerogen. U velikim količinama je toksičan, posebice za djecu i nepušače koji ina-

## Hrana kao zamjena za cigarete

Kad su u pitanju pozitivne strane, gotovo da ih i nema, ako se ne uzme u obzir već rečena euforija, nalet adrenalina i energiju.

Međutim, također je, kaže naš sugovornik, štetno naglo prestati i to posebice kod pušača koji konzumiraju cigarete dugi niz godina.

- Ljudi obično nalaze zamjenu u hrani, a što povećava tjelesnu težinu te može dovesti također do zdravstvenih problema. Može također doći do velikog poremećaja ravnoteže, zaključuje Korica, dodajući da nisu isključeni ni problemi s koncentracijom te osjećajem tjeskobe.



**Dr. Čudina objašnjava**

zašto je  
pušenje  
cigareta  
štetno za

# CIJELI ORGANIZAM



Piše: Lana Tarić

**P**ušenje cigareta već je desetljećima prepoznato kao jedan od najopasnijih faktora rizika za zdravlje čovjeka. Iako su posljedice ove navike znanstveno dokazane i široko poznate, milijuni ljudi diljem svijeta i dalje svakodnevno posežu za cigaretom – često nesvjesni koliko svaka od njih ugrožava ne samo njihovo zdravlje, već i zdravlje ljudi u njihovoj okolini. Od bolesti srca i krvnih žila, preko kroničnih plućnih bolesti do karcinoma, pušenje utječe gotovo na svaki organ u tijelu.

## Najštetniji je katran

Štetnost nije ograničena samo na fizičko zdravlje – pušenje uzima danak i u mentalnom zdravlju i kvaliteti života.

- Mnogobrojni su štetni učinci pušenja. Prilikom pušenja odnosno izgaranja duhana i papira oslobađa se više od 400 kemikalija. Najštetnije tvari su katran koji je produkt gorenja i odgovoran je za kancerogeni učinak, zatim ugljični monoksid koji sprječava ulazak kisika u tkiva i nikotin koji razvija ovisnost te utječe na

moždanu aktivnost, bilo stimulativno bilo sedativno, ovisno o dozi i načinu pušenja.

Zbog smanjene opskrbe tkiva kisikom oslobađaju se slobodni radikali koji štete svim stanicama organizma – kaže Nevja Čudina, dr.med. Ova liječnica obiteljske medicine naglašava kako pušenje povećava rizik od bolesti srca i krvnih žila pa se tako može javiti ateroskleroza koja dovodi do suženja i /ili opstrukcije krvnih žila, što može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih stanja jer pogađa srce i izaziva srčani infarkt, mozak pa vodi do moždanog udara kao i krvne žile nogu, što dovodi do gangrene i amputacija.

- Zahvaćeni su i drugi organi - bubrezi, koža kao i druga tkiva. Također, nikotin izaziva ubrzani rad srca, stezanje krvnih žila, čime se povećava tlak u krvnim žilama – upozorava dr. Čudina. Pušenje negativno djeluje i na respiratorni sustav. Ono je glavni uzrok kronične opstruktivne plućne bolesti (KOPB), uključujući kronični bronhitis i emfizem. Duhanski dim oštećuje sluznicu dišnih puteva, smanjuje kapacitet pluća i dovodi do trajnog suženja bronha. Osim toga, pušenje može dovesti i do karcinoma glasnica ili larink-

sa kao i karcinoma pluća:

- Poželjno je da se svi dugogodišnji pušači uključe u Nacionalni preventivni program, odnosno da im se napravi tzv. LD CT pluća – savjetuje liječnica. Pušačima pati i probavni sustav – javljaju se promjene i neoplazija usne šupljine, oštećenje sluznice želuca - gastritis i eventualno ulkusna bolest. Kod muškaraca pušenje može uzrokovati erektilnu disfunkciju, dok kod žena utječe na plodnost, povećava rizik od izvanmaternične trudnoće i komplikacija u trudnoći, uključujući prijevremeni porod i nisku porođajnu težinu.

- Cijeli je niz i drugih negativnih učinaka, poput rizika od osteoporoze, manjak koncentracije, razdražljivost, utjecaj na kožu osjetila njuha i okusa... Idući važan negativni učinak je ovisnost koju izaziva nikotin, ali i druge adiktivne supstance koje se dodaju cigaretama. Ovisnost je fizička i psihička. Već nakon prve cigarete stanice trpe štetu. Za razvoj ireverzibilnih oštećenja potrebno je ipak duže vrijeme – kaže dr. Čudina.

## Bez izgaranja

Iako se elektroničke cigarete i grijani duhanski proizvodi u nekim zemljama koriste kao sredstvo za pomoć pri prestanku pušenja, liječnici su oprezni. Kod elektroničkih uređaja nema izgaranja – dakle ni katrana – ali aerosol koji se udiše sadrži niz štetnih tvari. Kod djece i adolescenata ove tvari negativno utječu na razvoj mozga, otežavaju učenje i mogu poslužiti kao „ulaz“ u ovisnost o duhanskim proizvodima (tzv. dual use – dvostruka upotreba elektronskih i klasičnih cigareta). Dobra je vijest da prestanak pušenja ima izuzetno pozitivan učinak – i to vrlo brzo jer već 24 sata nakon prestanka tkiva se bolje opskrbljuju kisikom, nakon 48 sati smanjuje se sklonost stvaranju ugrušaka dok se nakon šest mjeseci poboljšava plućna funkcija. Nakon godinu dana bez cigarete značajno se smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, a za 15 godina rizik od karcinoma pluća, srčanog i moždanog udara postaje jednak onome kod nepušača.

# KONTINUUM RIZIKA

Kontinuum rizika pokazuje kako nisu svi duhanski ili nikotinski proizvodi jednakog učinka ni štetnosti. Kreću se od nikotinskih zamjenskih terapija koje su klasificirane kao pomoć u odvikavanju od pušenja do klasičnih cigareta na drugom kraju spektra kao dokazano najštetnijih proizvoda.

Elektronički uređaji koji zagrijavaju posebno obrađeni duhan na nižim temperaturama od klasičnih cigareta, stvarajući aerosol umjesto dima. Temperatura na kojoj se zagrijava duhan u ovim proizvodima je između 200 i 350°C, dok je temperatura sagorijevanja duhana u cigaretama oko 600–900°C.

Elektronički uređaji koji pretvaraju e-tekućinu u paru koju korisnik inhalira. E-tekućine mogu biti s nikotinom (različite jačine) ili bez nikotina, a dostupne su s dodacima raznih aroma. E-tekućine su jednostavnog sastava, sadrže u raznim omjerima glicerol, propilen glikol, nikotin i arome.

Duhanski proizvod karakterističan u Švedskoj, nema dima nego se postavlja između desni gdje otpušta nikotin.

Bezduhanski proizvodi koji u malim vrećicama sadrže mikrokristalnu celulozu koja osigurava puninu vrećice te vodu, pH regulatore, nikotin (različite jačine) i razne arome. Nikotinske vrećice se stavljaju ispod usne i apsorbiraju kroz sluznicu.

Male vrećice koje sadrže duhan su zabranjene u EU, izuzev u Švedskoj.

Nikotinska zamjenska terapija

Nikotinske vrećice

Snus

E-cigarete

Grijani duhanski proizvodi

Duhanske vrećice

Duhan za žvakanje

Rezani duhan

Cigarete

Cigare



Nisam poduzela ni najmanji korak da prestanem, ali nadam se da uskoro hoću

ku. Učinila sam to samo u vrijeme kad sam zatrudnila. Valjda jedna od prvih stvari koje sam učinila kad sam rodila dijete, bila je kupnja kave u automatu za kavu u bolnici. Potom sam, opet u društvu, ovaj put ostalih majki, s užitkom zapalila cigaretu ispred odjela.

Danas pušim uz kavu pa nakon ručka, u društvu i općenito u situacijama kad, kako to pušači znaju reći, ne znam kamo bih s rukama. Kulminiralo je u pandemiji kad sam tadašnji posao u uredu zamijenila radom od kuće. Više nisam morala silaziti s kata u dvorište kako bih zapalila ili biti pod „povećalom“ šefova, a tako je i danas.

S odmakom od, ne smijem ni pomisliti koliko godina, iskreno ću reći – naravno da bih se voljela riješiti te ružne navike, no nisam nikada poduzela pa ni onaj najmanji korak i bacila cigarete u kantu za smeće, a kamoli da sam javila u Školu pušenja ili zaljepila flaster koji bi mi trebao pomoći odviknuti se cigareta. Nisam čak nikada ni kupila žvakaće gume koje, kažu oni koji su ih isprobali, doista djeluju. Naravno, jasno mi je da je i stvar psihe i da doista želim, već u trenutku pisanja ovoga teksta, bila bih bivši pušač.

Pod izgovorom naglog debljanja ili nerveze još uvijek sam aktivan pušač, no nadam se da ću jednoga dana samo reći – dosta je! U šali znam reći da uz hidrocefalus pa i operiranu kralježnicu valjda me neće doći i karcinom. No, dobro znamo da on ne bira ni osobu, ni mjesto niti vrijeme, a ja sam u prednosti da odaberem posljednja dva. I iskreno vjerujem da će to, naravno vlastitom voljom, biti uskoro.

# PUŠENJE S DIJAGNOZOM HIDROCEFALUSA

Piše: Marija Mihelić

**N**e samo da sam, zbog ranije operiranog hidrocefalusa, smatrala kako nikada ni plastičnu cigaretu neću uzeti u ruke, već mi je kao djevojčici duhan strašno smetao. Prigovarala bih roditeljima ako puše u automobilu i „gušila“ se u prostoriji punoj dima.

Do 1999. imala sam 13 operacija glave u KBC „Sestre Milosrdnice“, a do tada sam već bila, u šali bih rekla, „pušač u usponu“. Naime, prvu cigaretu zapalila sam u 18. godini.

Mislila sam kako će to biti samo jedna i to na nagovor društva, no gadno sam se prevarila. U lipnju 1993. godine bilo je tek prvo u nizu, ironično ću reći, društava uz koje sam konzumirala i danas konzumiram cigarete.

Iako su se moje operacije zaredale u djetinjstvu pa i u vrijeme kad sam zapalila prvu cigaretu, u to vrijeme nisam uopće razmišljala o posljedicama. Bilo je važno zapaliti u društvu, hidrocefalusu unatoč. Moram biti iskrena pa ni do dana današnjeg nisam pridonosila puno pažnje mojoj osnovnoj bolesti, razmišljajući da ću eventualno završiti na 14. operaciji od čega sam godinama naučila ne strahovati. Ipak, posljednjih desetak godina sve češće razmišljam o činjenici da su mi oba roditelja preminula od karcinoma. Oboje su bili aktivni pušači gotovo do samoga kraja pa iako je otac preminuo od karcinoma koji ne bi trebao imati veze s pušenjem, majka je ta čije se navike i dakako, bolesti sjetim i sad kad dnevno popušim po kutiju cigareta.

Nikada nisam razmišljala o prestan-

# STRUČNI SKUP LIJEČNIKA, LJEKARNIKA I MEDICINSKIH SESTARA

## Škola nepušenja ima uspješnost oko 20 posto



**dr. Ljiljana Čenan,**  
**spec. obiteljske medicine**

Piše: Ivana Rimac Lesički

**S**tručni skup Udruge za zdravstvenu pismenost (UZP) naziva "Pacijent pušač u zdravstvenom sustavu - mjere, potrebe i dostupni alati za liječenje ovisnosti" održan je u prostorijama Hrvatskog farmaceutskog društva uz podršku Hrvatske ljekarničke komore, Hrvatske komore medicinskih sestara i Hrvatske liječničke komore. Edukacija obiteljskih liječnika okupljenih u Udrugu bodovana je od navedenih komora, a liječnici, medicinske sestre i ljekarnici kroz ovu su edukaciju dobili posljednje epidemiološke podatke o raširenosti ovisnosti o pušenju u našoj zemlji, informacije o dostupnim alatima i principima pomoći u ime liječenja.

Nastavak je to rada UZP otkud su dosad već poticali jače uključivanje i iznalažak konkretnih rješenja što liječnici i zdravstveni kadar u najvećem i najčešćem kontaktu s pacijentima može i treba znati kako bi usporedo djelovao na ovu masovnu ovisnost. Iz tog je razloga nastao, opisala je dr. Ljiljana Čenan, predsjednica UZP, Vodič za pomoć u liječenju ovisnosti o pušenju.

U Vodiču smo, u suradnji s kole-

gama naveli sve bitne podatke, aktualnosti i iskustva u našoj praksi te politike drugih zemalja u borbi protiv pušenja. Prvi je to takav Vodič napravljen na način "od struke struci" i važan je izvor informacija i podataka medicinskom kadru u borbi protiv pušenja, a podržali su ga i Ministarstvo zdravstva te Hrvatski zavod za javno zdravstvo. Moram reći kako u svojoj dugogodišnjoj liječničkoj praksi nikad nisam vidjela veći i ujedineniji angažman zdravstva, javnih ustanova i donositelja odluka u sustavu, za pomoći u liječenju ovisnosti o pušenju. Na temelju Vodiča nedavno smo proveli i prvu edukaciju u Zagrebu kako bismo kroz direktnu komunikaciju s kolegama zdravstvenim radnicima osvijestili i veličinu problema, iznijeli činjenice te utjecali na naše stručno znanje - opisala je dr. Čenan.

### Stručna validacija

Koordinacija i suradnja zdravstvenog kadra i institucija evidentna je i kroz samu edukaciju u kojoj su sudjelovali i predstavnici HZJZ-a, obiteljskih liječnika, medicinskih sestara i ljekarnika. Kako opisuje ova liječnica, pomoćnik ravnatelja HZJZ-a, mr. Željko

Petković, iznio je podatke i službene strategije te planove u području ovisnosti uz naglasak na stručnu validaciju preventivnih programa.

Škola nepušenja i naša edukacija za takve programe godinama se ne događa, a na ovoj smo edukaciji mogli čuti i kako je uspješnost Škole nepušenja oko 20 posto. Vrijedno je imati programe prevencije, ali podaci koje smo imali priliku čuti pokazali su koliko je važno znati njihovu konkretnu učinkovitost, naglasila je i predsjednica UZP.

Istaknut je i inovativan korak duhanske industrije, British American Tobacco, otkud su na 240 kioska implementirali skener lica radi utvrđivanja punoljetnosti pri kupovini cigareta i drugih nikotinskih i duhanskih proizvoda.

Izuzev toga, radionica je donijela i pregled dostupnih sredstava za liječenje ovisnosti o pušenju, o čemu je govorio Toni Rogulj, mag. pharm., a koji je iznio i učestale nuspojave tih sredstava te neznanje pacijenata/pušača o njihovu ispravnom korištenju.

Stručni skup - edukacija pokazali su široke potrebe za ovakvim edukacijama i ujedinenim radom medicinskog kadra.



**Prof. Šijanović:**  
Trudnica odmah  
mora prestati pušiti  
i koristiti e-cigarete



# POSTUPNI PRESTANAK PUŠENJA U TRUDNOĆI JE MIT!

Piše: Marija Mihelić

**U** trenutku saznanja o trudnoći svaka bi žena odmah trebala prestati konzumirati duhan i duhanske proizvode kao i električne cigarete. Smatra to prof. dr. sc. Siniša Šijanović, v.d. pročelnik Klinike za ginekologiju i opstetriciju Kliničkog bolničkog centra Osijek.

- Trenutačno savjetujemo prestanak pušenja. Ne savjetujemo trudnici da se postepeno odvikava od cigareta, već joj savjetujemo da to učini odmah, jasan je dr. Šijanović, dodajući da za to ima itekako valjan razlog.

Naime, pušenje u trudnoći, kaže nadalje, može dovesti do zastoja rasta ploda, ali i raznih komplikacija u trudnoći. Tome su posebice izložene žene koje dugo godina konzumiraju cigarete odnosno konzumi-

raju više cigareta na dan.

- Uvijek im kažemo da moraju biti disciplinirane tijekom trudnoće. Pušenje se nipošto ne preporučuje nikome, a kamoli ženi koja je trudna, zaključuje dr. Šijanović.

Jednako tako, kaže nadalje, ne preporučuje se ni upotreba električnih cigareta. Kako kaže, uvlačenjem dima, odnosno pare smanjuje se unos kisika u pluća pa i u posteljicu što dovodi do smanjenja rasta ploda. Uz to, moguće su i dodatne komplikacije.

## Štetno je i pasivno pušenje

Ginekolozi, kaže dr. Šijanović, ne savjetuju trudnicama ni boravak u prostorijama gdje se konzumiraju cigarete. Pasivno je pušenje, kaže, isto što i situacija u kojoj trudnica puši.

- Nema razlike u tome boravi li trudni-

ca u prostoriji gdje ima duhanskog dima, je li pasivan ili aktivan pušač. U trenutku kad dozna da je trudna, svaka bi žena trebala prestati pušiti, savjetuje dr. Šijanović.

Dodajmo kako postoje određeni mitovi da trudnice ne bi trebale naglo prestati pušiti. Navodno, iznenadni prestanak pušenja može izazvati snažnu apstinencijsku krizu, psihološku napetost te emocionalne reakcije koje su dodatno pojačane hormonalnim promjenama u trudnoći. Prema toj tvrdnji, sve to može loše utjecati na fetus, osobito u prvim tjednima trudnoće, pa se ženama savjetuje postepeno prestajanje.

Međutim, riječ je o mitu koji nije potkrijepljen nijednim znanstvenim dokazom. Stručnjaci upozoravaju da je takvo uvjerenje ne samo pogrešno, nego i potencijalno opasno. Suvremene studije jednoglasno potvrđuju da pušenje u trudnoći šteti i majci i nerođenom djetetu – bez obzira na količinu i učestalost.

Prema mišljenju liječnika i stručnjaka za javno zdravstvo, trudnica bi, čim sazna da je trudna, trebala odmah i potpuno prestati s pušenjem. Nema sigurne količine nikotina u trudnoći, a svaki dim cigarete smanjuje količinu kisika koju fetus prima, povećavajući rizik od brojnih komplikacija. To može biti niska porođajna težina, ali i ozbiljni razvojni problemi.

Pušači češće pate od neugodnog zadaha i pigmentacije na zubima od nepušača.

**Hela Puljić**

# PUŠENJE UTJEČE NA ZDRAVLJE USNE ŠUPLJINE

Piše: Lana Tarić

**P**ušenje uvelike utječe i na zdravlje usne šupljine, a dugotrajna izloženost duhanskom dimu može dovesti do smanjenja dotoka krvi u desni, otežanog zacjeljivanja nakon stomatoloških zahvata te pogoršanja općeg stanja usne šupljine. Stomatologinja Hela Puljić ističe kako su problemi usne šupljine uzrokovani pušenjem neugodan zadah i okus, pigmentacije na zubima, parodontna bolest i gubitak zuba, sporije cijeljenje rana nakon kirurških zahvata, neuspjeh implantološke terapije i karcinom usne šupljine.

- Pušači češće pate od neugodnog zadaha i pigmentacije na zubima od nepušača. Razlog je katran prisutan u cigaretama koji se taloži na zubima, čime nastaju obojena zubi i jezika te neugodan zadah. Parodontna bolest je uzrokovana bakterijskom infekcijom i taloženjem plaka koji se češće nakuplja u pušača u usporedbi s nepušačima. Ako se plak ne ukloni, kalcificira i nastaje zubni kamenac. Kamenac uzrokuje upalu desni koja može napredovati u parodontitis koji dovodi do gubitka potporne kosti, zubi tada postaju pomični te može doći do ispadanja. Pušači koji puše manje od 10 cigareta dnevno imaju dva puta veću šansu za razvoj parodontnih bolesti u usporedbi s nepušačima. Pojavnost parodontnih bolesti je četiri do pet

puta veća u pušača koji puše više od 10 cigareta dnevno. Također, pušači lošije reagiraju na liječenje parodontnih bolesti od nepušača. Međutim, ljudi koji prestanu pušiti imaju isti rizik za pojavnost parodontnih bolesti kao nepušači – kaže. - Kod pušača je prisutno sporije cijeljenje rana nakon oralno kirurških zahvata, a češće se javlja i bolna upala postekstrakcijske rane nego u nepušača. Naime, toksini iz cigareta smanjuju krvarenje zbog čega može izostati stvaranje ugruška te samim time cijeljenje rane, a lokalno se uvlačenjem dima stvara negativni tlak koji može uzrokovati prerani gubitak ugruška.

## Utjecaj drugih proizvoda

- Pušači imaju 11 puta veći rizik za neuspjeh implantološke terapije. Pušenje uzrokuje resorpciju kosti i znatno usporava cijeljenje kosti i okolnih tkiva, što je izuzetno bitno kod oporavka nakon ugradnje implantata. Također, pušači imaju veći rizik za razvoj periimplantitisa, upale zbog koje može doći do gubitka implanta – objašnjava Hela Puljić, dr.med.dent. naglašavajući kako su pušenje i alkohol jedan od glavnih uzročnika karcinoma usne šupljine koji se u najvećem broju otkriva u uznapredovalom stadiju i ima visoku stopu smrtnosti.

- Nepušači s karcinomom usne šupljine imaju tri puta veću šansu za preživlje-

njem u usporedbi s pušačima – dodaje. Iako su posljednjih godina električne cigarete stekle značajnu popularnost, pojavila se zabrinutost o utjecaju na oralno zdravlje ove alternative tradicionalnim cigaretama. Neke od posljedica upotrebe e-cigarete na oralno zdravlje su suha usta i smanjeno lučenje slin, upalne bolesti desni poput gingivitisa i parodontitisa te utjecaj na oralni mikrobiom.

- Dehidracija i manjak slin ugrožavaju prirodni obrambeni mehanizam usta protiv oralnih bakterija pa suha usta mogu dovesti do oralnih zdravstvenih problema, kao što su karijes, bolesti desni i neugodan zadah. Dokazano je da kemijski sastojci u tekućinama za e-cigarete, poput propilen glikola i biljnog glicerina, mogu iritirati oralna tkiva, što dovodi do upale desni - gingivitisa. Neliječeni gingivitis napreduje u parodontitis i gubitak potporne kosti zuba. Oralni mikrobiom čini raznolik zajednicu bakterija i mikroorganizama koji žive u ustima. E-cigarete proizvode aerosol koji mijenja oralni mikrobiom i tako potencijalno pogoduje rastu štetnih bakterija i narušavanju ravnoteže, što predstavlja povećani rizik od razvoja karijesa, bolesti desni i upalnih procesa – rekla je stomatologinja Hela Puljić naglasivši kako redovna i kvalitetna oralna higijena ne može nadoknaditi štetu koju oralnom zdravljju uzrokuje pušenje.





# OVISNOST O PUŠENJU - ŠTO ČINI HRVATSKA? STRUKA DETEKTIRALA PROBLEME I POTREBE UIME POMOĆI PACIJENTIMA - PUŠAČIMA

Piše: Lana Tarić

**M**ladi sve ranije počinju pušiti, sustav podrške nedovoljno je razvijen no postoji volja da se ozbiljno uhvati u koštac s ovim velikim javnozdravstvenim problemom, poručili su stručnjaci iz javnog zdravstva, kliničke prakse i industrije na konferenciji “Ovisnost o pušenju – što čini Hrvatska?”.

Ravnatelj Hrvatskog Zavoda za javno zdravstvo, izv.prof.dr.sc. Krunoslav Capak, istaknuo je kako Hrvatska bilježi jednu od najviših stopa pušenja u Europskoj uniji te kako je smanjenje pušenja “težak kontinuirani interdisciplinarni posao”. Objasnio je da to zahtijeva snažnije javnozdravstvene kampanje, edukaciju djece o zdravim stilovima života te dodatno osposobljavanje liječnika primarne zdravstvene zaštite za adekvatan pristup pušačima.

## Izostanak edukacije

Na ozbiljne manjkavosti koje Hrvatska trenutačno ima unutar sustava upozorila je dr. Iva Petričušić koja je provela istraživanje o znanju i stavovima liječnika obiteljske medicine o prestanku pušenja.

- Oko 90 posto naših kolega u primarnoj zdravstvenoj zaštiti nije educirano o metodama prestanka pušenja – rekla je dodavši kako je paradoksalno da gotovo isti postotak liječnika

želi dodatnu edukaciju, ali im nedostaju vrijeme i resursi za kvalitetan rad s pacijentima.

Na ograničenja u svakodnevnoj praksi ukazala je i prim. Ines Balint naglasivši kako administrativno opterećenje ostavlja premalo prostora za prevenciju.

- Nadamo se da ćemo jednog dana imati dovoljno vremena za razgovor s našim pacijentima za edukaciju o štetnosti pušenja - rekla je, istaknuvši važnost obiteljske medicine kao prve linije djelovanja.

Da edukacija mora obuhvatiti i zdravstvene djelatnike, naglasila je dr. Ljiljana Čenan, predsjednica Udruge za zdravstvenu pismenost.

- Zdravstvenu pismenost nije potrebno samo podizati među općom populacijom, u nekim temama bitno ju je podizati i

**Hrvatska bilježi jednu od najviših stopa pušenja u Europskoj uniji te kako je smanjenje pušenja “težak kontinuirani interdisciplinarni posao”**

**Ravnatelj Hrvatskog Zavoda za javno zdravstvo, izv.prof.dr.sc. Krunoslav Capak**



među zdravstvenim radnicima - poručila je, predstavivši Vodič za pomoć u prestanku pušenja, namijenjen upravo djelatnicima u zdravstvu.

Udruga će organizirati i radionice po Hrvatskoj kako bi se liječnike, medicinske sestre i ljekarnike educiralo o metodama prestanka pušenja, novim duhanskim proizvodima, nikotinskoj zamjenskoj terapiji koja se kod nas ne koristi dovoljno.

## Švedski primjer

Na ključnu ulogu liječnika u promjeni ponašanja pacijenata upozorio je dr. Danko Relić, član Europskog gospodarskog i socijalnog odbora.

- Možemo mi imati stotinu strategija, deklaracija, uputa, ali ako netko to ne kaže pacijentima, ako netko sve ono što je napisano ne pretvori u aktivnost da bi se promijenile navike pacijenta pušača, onda nam je to sve uzalud – istaknuo je.

Perspektivu industrije na konferenciji je iznio dr. Hugo Tan, glavni medicinski direktor BAT-a (British American Tobacco), predstavljajući platforme i znanstvene podatke usmjerene na smanjenje štete i razumijevanje novih duhanskih proizvoda.

Obiteljski liječnik i predsjednik Hrvatskog društva obiteljskih doktora HLZ-a, Dragan Soldo, referirao se na međunarodna iskustva izdvojivši primjer Švedske koja je poticala svoje građane da sklonost prema nikotinu prebace na bezdimne proizvode.

- To ne znači samo drastično smanjenje broja ljudi koji puše klasične cigarete, nego i smanjenje otpada vezanog za klasične cigarete – dodao je dr. Soldo.

## Inovativna tehnologija SKENIRANJEM LICA PROTIV PRODAJE DUHANSKIH PROIZVODA MALOLJETNICIMA

**I**novativna tehnologija koja brzim skeniranjem lica s visokom točnošću većom od 99 posto utvrđuje punoljetnost kupaca, primijenjena je na kioscima iNovina kao dodatna preventivna mjera prodaje duhanskih i nikotinskih proizvoda maloljetnicima. Iako su svi ti proizvodi zabranjeni za prodaju maloljetnim osobama, mladi su domišljati te ne zaziru od kupovine i korištenja svih ovih proizvoda. Ozbiljan iskorak napravljen je ovako inovativnom tehnologijom koja prema parametrima lica - bez pohranjivanja fotografija i podataka - utvrđuje punoljetnost odnosno maloljetnost kupca na kioscima iNovina, a za što su djelatnici ovog lanca posebno educirani. Posljednji je to iskorak British American Tobacco (BAT) u zaštiti mladih od duhanskih i nikotinskih proizvoda. Također, u suradnji s Društvom za socijalnu podršku, udrugom prepoznatom prema dugogodišnjem radu na edukaciji o prevenciji niza javnozdravstvenih problema među mladima, izdana je edukativna brošura o utjecaju duhanskih i nikotinskih proizvoda namijenjena edukaciji maloljetnika, ali i njihovih roditelja. Cilj ovog izdanja jest dodatni napor protiv nezakonite prodaje svih ovih proizvoda maloljetnim osobama.

- Iako prodaja duhanskih i nikotinskih proizvoda zakonski nije dozvoljena maloljetnicima, svjedoci smo da su im oni dostupni. Zato smatramo da je važno djelovati i to u dva smjera. Prvo, trebamo mladima poslati jasnu poruku da im nisu potrebni nikotinski i duhanski proizvodi da bi se uklopili u društvo. Drugo, trebamo dodatno educirati trgovce i omogućiti im konkretne alate koje mogu iskoristiti u trenutku kad im maloljetnici ili oni za koje sumnjaju



da su maloljetni dođu sa zahtjevom za kupnju tih proizvoda. Ova brošura je nastala suradnjom struke, ali napisana i vizualno oblikovana tako da bude primjetljiva mladima. Zahvaljujući BAT-u, ova edukativna brošura dostupna je diljem Hrvatske, što znači da smo ovom inicijativom djelovali u oba smjera, rekla je Jasna Lesički, dopredsjednica Društva za socijalnu podršku.

Generalni direktor BAT Adria, Zvonko Kolobara, jasno je poručio kako ne žele da maloljetnici ikada koriste bilo koji duhanski ili nikotinski proizvod.

- Ti proizvodi nisu za njih i ne bi im trebali biti dostupni. Mi kontinuirano provodimo niz aktivnosti prema trgovcima s ciljem smanjenja dostupnosti naših proizvoda maloljetnicima. Ove godine smo odlučili napraviti dodatni iskorak uvođenjem inovativne tehnologije kako bi se utvrdila punoljetnost odnosno maloljetnost kupaca. Ovu brošuru vidimo kao dopunu tom projektu, kao dodatnu edukaciju maloljetnika koji pokušavaju kupiti naše proizvode, ali i njihovih roditelja. Zahvaljujem Društvu za socijalnu podršku koje je prepoznalo vrijednosti naše inicijative te prihvatilo našu podršku. Posebnu zahvalu upućujem našim trgovcima u mreži iNovina koji će, koristeći ovaj materijal, na odgovoran način komunicirati s mladima, zaključio je Kolobara.

# PROMJENA NE DOLAZI PRITISKOM NEGO PODRŠKOM



**prof.dr.sc.  
Silvija Ručević:**

**Piše: Lana Tarić**

**D**jeca koja su još nedavno tražila vaš zagrljaj prije spavanja sada žele prostor, slobodu i pravo glasa. Ako vam je dijete zakoračilo u tinejdžerske godine, ove promjene su vam vjerojatno poznate. Adolescencija donosi niz unutarnjih pomaka, od hormonalnih eksplozija do traženja vlastitog identiteta. Upravo tada, negdje između hormona, društvenih mreža i školskih hodnika, često se dogodi i prva cigareta, kaže prof.dr.sc. Silvija Ručević.

Psihološki gledano, razlozi zašto mladi počinju pušiti daleko su dublji od jednostavnog „želio/la sam probati”. U središtu se nalazi snažna potreba za pripadanjem.



Ako puše njihovi prijatelji, raste i vjerojatnost da će i oni to učiniti. Istraživanja pokazuju da više od 80 posto mladih pušača ima bliske prijatelje koji također puše.

- Pušenje tako postaje karta za ulazak u određeni društveni krug, način da se bude dio ekipe, da se ne ispadne „drukciji“ - objašnjava psihologinja dodajući kako mladima cigareta nije samo duhan i dim već i simbol neovisnosti, moći pa čak i privlačnosti, na što dodatno utječu mediji i popularna kultura.

Ne treba zanemariti ni obiteljski kontekst jer djeca čiji roditelji puše imaju znatno veću vjerojatnost da i sami razviju tu naviku.

Jedan od često zanemarenih aspekata pušenja kod mladih jest njegova emocionalna funkcija. Mnogi mladi, kao i odrasli, ne doživljavaju cigaretu prvenstveno kao ovisnost nego

kao sredstvo za nošenje sa svakodnevnim pritiscima. Kod drugih, osjećaji usamljenosti, dosade ili nepripadanja dodatno pojačavaju potrebu za nečim što će im barem privremeno dati osjećaj sigurnosti i kontrole. U nekim slučajevima, pušenje je pokušaj smanjivanja osjećaja frustracije ili ljutnje kada nemaju druge načine suočavanja s emocijama koje ih preplavljaju. - U početku, nikotin može izazvati kratkotrajni osjećaj opuštenosti, zbog čega mnogi steknu uvjerenje da cigareta smanjuje stres. No, istraživanja pokazuju suprotno. Ovaj privremeni osjećaj brzo nestaje, a nakon njega uslijede simptomi apstinencijske krize i jača potreba za novom dozom. Na taj način, pušenje ne uklanja izvor stresa nego samo kratko skriva nelagodu, dok dugoročno povećava anksioznost i napetost, rekla je prof. Ručević. Sličan obrazac vidi se i kod depresije. Osobe koje pate od depresije puše dvostruko češće od onih bez simptoma, a kod mladih često nije jasno dolazi li pušenje prije depresije ili obrnuto.

U konačnici, osobe, posebice mladi, često ne posežu za cigaretom iz pobune već kao pokušaj da „podnesu dan“. Ono što pušenje čini posebno tvrdokornom navikom nije samo fizička ovisnost nego i psihološka komponenta, odnosno navike, rituali i emocionalne asocijacije koje se svremenom stvaraju. Kaže se da je pušenje navika ruke jednako koliko i navika mozga. Psihologinja Ručević naglašava kako je važno govoriti i o suvremenim oblicima pušenja koji su mladima često još privlačniji od klasičnih cigareta, a sve su dostupniji. No kako se u konačnici riješiti ove navike?

## Slušati bez osuđivanja

- Zabrana bez alternative rijetko donosi rezultat. Ako osoba puše kako bi se nosile sa stresom, pritiskom ili teškim emocijama, jasno je da im nije dovoljna samo zabrana. Umjesto cigarete, trebaju im drugi, konkretni načini da pronađu olakšanje, načini koji neće stvoriti novu štetu. Prvi korak je prepoznati što ih to točno pritišće. Je li to školski ili profesionalni neuspjeh? Osjećaj da nisu dovoljno dobri? Prijateljstva ili veze koji ne funkcioniraju? Kada to postane jasnije, može se krenuti prema rješenju. Ponekad je dovoljno razgovarati s nekim tko sluša bez osude. Ponekad treba više, stručna pomoć, strukturirana podrška, psihološko savjetovanje.

Ali i svakodnevne, jednostavne stvari pomažu, poput tjelovježbe, hodanja, glazbe, crtanja, pisanja ili boravka u prirodi. Kontakt s ljudima koji ih ne procjenjuju često je ključan. Sve to mogu biti „ventili“ koji ne štete nego grade. Ključno je da osobe nauče da neugodne emocije nisu ni opasne niti trajne te da postoje načini da ih se prebrodi bez bijega u cigaretu. Važno je i okruženje. Promjena ne dolazi pritiskom, nego podrškom. Za mlade, to znači imati odrasle koji slušaju bez osuđivanja. Za odrasle, to znači priznati si da je u redu tražiti pomoć. A za sve nas, to znači znati da pušenje nije rješenje nego poziv da potražimo ono što stvarno treba riješiti, zaključuje prof.dr.sc. Silvija Ručević.



O nikotinskoj terapiji govori: mag. pharm. Filip Škugor iz osječke Ljekarne „Škugor“.

Piše: Marija Mihelić

**N**eovisno o tome hoćete li se, prilikom odvikavanja od pušenja, okrenuti žvakaćim gumama ili nikotinskim flasterima – nećete pogriješiti! O čemu se točno radi kad je riječ o nikotinskoj terapiji te u kojim slučajevima, kome i na koji način pomaže, odgovara mag. pharm. Filip Škugor iz osječke Ljekarne „Škugor“.

# NIKOTINSKA TERAPIJA

## – KADA, KAKO I KOME MOŽE POMOĆI?



### Nikotin u prilagošenoj dozi

- Nikotin je supstanca u duhanskim proizvodima koja izaziva ovisnost. Tijelo ovisnika je naviknuto na efekte nikotina i s početkom prestanka korištenja duhanskih proizvoda dolazi do simptoma ustezanja kako se tijelo navikava na nedostatak nikotina. Kako bi se to olakšalo, potencijalno i spriječilo, koristi se nikotinska terapija gdje se primjenjuju žvakaće gume, flasteri i sprejevi koji sadrže nikotin. Ti proizvodi sadrže samo nikotin u prilagođenoj dozi te nemaju preostale štetne kemikalije iz duhanskih proizvoda, pojašnjava magistar.

Dodaje da nikotinska terapija primarno pomaže kod dugogodišnjih i, uvjetno rečeno, „težih“ ovisnika o duhanskim proizvodima. Što je duže ljudski organizam izložen djelova-



## Ljekarnici će uputiti u ispravno doziranje i najoptimalniji proizvod za pomoć u prestanku pušenja.

nju nikotina, kaže, to je veća ovisnost. Ideja terapije je da se tijelo polagano navikava na smanjenje količine nikotina i tako se dovede do potpunog prestanka potrebe za nikotinom. Naravno, ističe naš sugovornik, nikotinsku terapiju mogu koristiti svi ovisnici u dozi prilagođenoj potrebama njihovog organizma.

### Presudna osobna odluka

Nikotinska terapija, tumači nadalje, može biti dovoljan način odvikavanja od pušenja.


- Ako je primijenjena odgovarajuća doza i pravilno korištena terapija to bi moglo i trebalo biti dovoljno. Međutim, kao i kod svake ovisnosti, gotovo presudan je element odluke

ovisnika. Sama osoba mora čvrsto odlučiti prestati konzumirati cigarete i tada si može pomoći s preparatima kad je već i upoznata s problemima na koje će nailaziti na tom putu, upozorava mag. Škugor.

Pacijenti su, naposljetku će reći, uglavnom zadovoljni učinkom. Kaže da osobno u praksi nije susreo puno ljudi koji su bili voljni razgovarati o temi odvikavanja od pušenja uz pomoć nikotinske terapije.

- Važno je naglasiti da izuzetno važnu ulogu ima taj psihološki trenutak osobe koja se odlučila na prestanak pušenja, zaključuje Škugor.

Ljekarnici će uputiti u ispravno doziranje i najoptimalniji proizvod za pomoć u prestanku pušenja.



Grupe obično imaju 10-15 polaznika koji su od početka do kraja “nastave” skupa. Dnevna bolnica koncipirana je tako da polaznike priprema za prestanak pušenja, prati ih u trenutku prestanka i uspostave rane apstinencije.

# PRAVO NA BOLOVANJE RADI LIJEČENJA OVISNOSTI O PUŠENJU

Piše: Lana Tarić

**U** Klinici za psihijatriju “Sveti Ivan” u Zagrebu pomoć i podršku u prestanku pušenja moguće je dobiti na uputnicu koju izdaje liječnik obiteljske medicine. Škola nepušenja provodi se u Dnevnoj bolnici za ovisnost o duhanu, traje četiri tjedna, radnim danima od 9 do 13 sati pa polaznici mogu uzeti bolovanje kako bi mogli u ovaj program. Ako ne možete odvojiti toliko vremena u “komadu”, pomoć možete dobiti kroz individualne posjete. Nakon dobivanja uputnice, idući je korak naručivanje i dolazak na prvi raz-

govor, nakon čega se kandidat stavlja na popis. Kad se grupa popuni počinje se s programom koji uključuje psihoedukaciju, grupni psihoterapijski rad, laboratorijske pretrage, razne socioterapijske aktivnosti poput izleta, a tu su i tehnike relaksacije, vježbanje, kreativne radionice, filmovi... Grupe obično imaju 10-15 polaznika koji su od početka do kraja “nastave” skupa. Dnevna bolnica koncipirana je tako da polaznike priprema za prestanak pušenja, prati ih u trenutku prestanka i uspostave rane apstinencije. Neki se polaznici odlučuju za pomoć lijekovima, neki ne. Tim je interdisciplinaran, a čine ga psihijatri, psihijatrijske medicinske se-

stre, internist, nutricionist, psiholog, radni terapeut, socijalni pedagog i fizioterapeut. Po završetku škole provode se grupe podrške i individualno ambulantno praćenje. Program se počeo provoditi 2018., a od onda ga je prošlo nekoliko stotina ovisnika o duhanu. - Uspješnost šestomjesečne apstinencije, koja se smatra dugoročnom, iznosi prema preliminarnim podacima 37 posto što je jako dobro. Godišnja je apstinencija 25 posto – zadovoljna je rezultatima psihijatrica Irena Rojnić Palavra, dr. med., voditeljica Škole nepušenja u Dnevnoj bolnici za ovisnost o duhanu Klinike za psihijatriju “Sveti Ivan”.



# Prekinite lošu naviku

## Dnevnik pušenja

Svaki dan ispunite svoj dnevnik pušenja. Zabilježite koliko ste cigareta popušili, koliko je jaka bila vaša želja, što ste radili, što vas je potaknulo na pušenje i kako ste se osjećali. Također, zabilježite koliko ste osjećali da trebate pušiti u tom trenutku i jeste li uživali u tome ili ne. Ovaj dnevnik će vam pomoći da uočite obrasce ove navike.

Prvi tjedan									
Dani u tjednu	Datum	Broj cigareta	Vrijeme	Mjesto/Lokacija (Gdje sam bio/bila?)	Aktivnost (Što sam radio/radila u to vrijeme?)	Okidač (Što je to bilo?)	Raspoloženje (Opišite)	Koliko mi je to trebalo? (ocjena 1–10, gdje je 1 najniža ocjena)	Koliko sam uživao/la? (ocjena 1–10, gdje je 1 najniža ocjena)

Drugi tjedan									
Dani u tjednu	Datum	Broj cigareta	Vrijeme	Mjesto/Lokacija (Gdje sam bio/bila?)	Aktivnost (Što sam radio/radila u to vrijeme?)	Okidač (Što je to bilo?)	Raspoloženje (Opišite)	Koliko mi je to trebalo? (ocjena 1–10, gdje je 1 najniža ocjena)	Koliko sam uživao/la? (ocjena 1–10, gdje je 1 najniža ocjena)

POSEBNO IZDANJE/SVIBANJ 2026.

# STOP

OVISNOSTI O PUŠENJU

