

KOLIKO JE CIGARETA OPASNA PO ZDRAVLJE



Dr Vesna Zečević je završila Medicinski fakultet u Beogradu a specijalizaciju u Americi

Pušenje je hroničan problem, poput povećanog krvnog pritiska i holesterola, i tako mu i treba pristupiti, jer dugogodišnja upotreba cigareta ostavlja za sobom velike posledice. Mediji su puni ove tematike, ali ipak treba navesti da su kod pušača rak pluća, rak glasnih žica i grkljana, rak jezika, krajnika i usana, karcinom grlića materice, infarkt srca, šlog, ozbiljna oboljenja krvnih sudova ekstermiteta, emfizem mnogo češći nego kod nepušača i direktna su posledica štetnog dejstva nikotina.

Mnoge adiktivne materije, godinama prisutne u cigaretama, su učinile da je čitava vojska nikotinskih zavisnika suočena sa ozbiljnim problemom - kako ostaviti cigarete. Poduhvat nije nimalo lak i nosi sa sobom jednu pravu apstinencijalnu krizu, koja je glavni uzrok činjenici da mali procenat pušača uspe da ostavi cigarete.

Apstinencijalnu krizu karakterišu nervoza, slaba koncentracija, nesаница, povećani apetit i loše raspoloženje. Ona počinje nekoliko sati nakon zadnje cigarete, dostiže svoj maksimum u sledećih par dana i traje oko 4 nedelje. Najveći broj pušača počinje ponovo da puši u toku prve nedelje, kada je kriza u svom vrhuncu. Dobra vest je da nakon tih kritičnih prvih par dana, intenzitet krize opada. Ona je kasnije i dalje prisutna, ali daleko manjeg intenziteta i lakše savladiva, i u proseku prestaje nakon mesec dana. Kao posledica nervoze i povećanog apetita javlja se i povećanje težine, koja brine sve pušače, žene posebno. Povećanje težine je u proseku od 2.5kg do 4.5kg. Više od ovog proseka nije tako često, ali je češće kod ljudi koji su pušili veći broj cigareta na dan. Magične pilule za ovaj problem nema, ali je dokazano da vežbanje i fizička aktivnost smanjuju i intenzitet krize i težinu.

Verovatnoća da će dugogodinji pušač ostaviti cigarete se udvostručuje i utrosrućuje ako se jakoj volji dodaju preparati koji će pomoći savladavanje krize. Svojevremeno su akupunktura i hipnoza bile dosta popularne, ali studije su pokazale da akupunktura nije bila delotvorna, dok efekti hipnoze nisu praćeni, pa ozbiljnijih podataka i nema. Danas na tržištu postoji jedan lek

i brojni nikotinski preparati, zvanično odobreni za upotrebu u ove svrhe.

Nikotinski preparati omogućavaju da se u organizam unese alternativna forma nikotina, koja smanjuje simptome krize. Nijedan od ovih preparata ne oslobadja u cirkulaciju nikotin tako brzo kao što je slučaj kod udisanja duvanskog dima. Od četiri vrste preparata na tržištu (nikotinski flasteri, žvakaće gume, sprejevi za nos i inhalatori), nikotinski flasteri i žvakaće gume su se pokazali kao efektivniji od preostala dva, pa će biti detaljnije opisani. OVE PREPARATE NE SMETE KORISTITI AKO I DALJE PUŠITE, jer ćete tako standardnoj dozi nikotina iz cigareta dodavati nikotin iz flastera ili žvakaće gume, rizikujući da dobijete trovanje nikotinom. Ako ne uspete da izdržite, i počnete ponovo da pušite i pored upotrebe ovih proizvoda, prestanite odmah da ih koristite (odlepite flaster, ne žvačite gumu).

Nikotinski flasteri omogućavaju oslobađanje stabilne doze nikotina u roku od 16-24 sata. Stavljaju se na 24h i uvek na drugi deo kože. Preporučuje se otklanjanje flastera pre spavanja, da bi se dobio interval od 8h bez preparata, ali ako ujutru osećate jaku potrebu za cigaretama, nastavite da koristite flaster 24h. Postoje posebne strategije, osmišljene da se smanjivanjem doze nikotina u flasterima polako prestane sa upotrebom flastera nakon par meseci, i na tržištu postoje pakovanja ovih flastera (Step 1, Step 2, Step 3) koja se koriste do deset nedelja, i u svakom sledećem je doza nikotina manja. Ipak, ako pušite više od 10 cigareta dnevno, početna doza mora biti bar 21mcg, što nije slučaj kod "Step 1", tako da bi bolja opcija bila preparat "Nicoderm CQ".

Žvakaće gume se uzimaju prema potrebi, a doza zavisi od toga koliko ste pušili. Do 25 cigareta na dan guma od 2mg je dovoljna, a kod pušača koji su pušili i preko 25 cigareta 4mg je adekvatna doza nikotina u gumi. Važna je i tehnika žvakanja gume -preporuka proizvođača je da žvačete gumu 2-3 puta, zatim da je držite sledeći minut u ustima, ponovo žvačite par puta, i tako redom. Guma se koristi na par sati, prema potrebi, ali ne više od 20 žvakaćih guma na dan. Ne treba jesti i piti 15 minuta pre žvakanja gume.

Nakon nikotinske terapije treba navesti i lek koji je odobren za odvikavanje od pušenja - bupropion (Wellbutrin, Zyban). Uzima se u početku jednom, a zatim dva puta dnevno, i sa samim početkom terapije se oseći kako je potreba za cigaretama dosta manja. Još pre početka terapije se izabere datum kada će se prestati, i počne se sa uzimanjem ujutru prvih 5-6 dana, a onda dva puta dnevno, što je puna doza. Za razliku od nikotinskih preparata, uz bupropion MOŽETE da pušite, i on se i inače počne da uzima jedno nedelju dana pre datuma koji je odredjen. Kada dan koji je izabran za prestanak pušenja dodje, od tog

jutra više nema cigareta. Jeste neprijatno, ali ipak mnogo manje nego bez ikakve pomoći. Kao što je prethodno rečeno, najkritičniji su prvih nedelju dana, a nakon toga su simptomi blaži. Treba naglasiti da bupropion pomaže u smanjivanju želje za cigaretama i u ublažavanju simptoma krize, ali on ne može da i ostatak "plana" uradi za pacijenta. Mora da postoji namera i jaka volja, a uz pomoć leka, šanse da se prekine pušenje su veće. Primećeno je i da je povećanje težine kod ljudi koji su prestali da puše uz bupropion manje, što se objašnjava blažim krizama i manjom nervozom. U pitanju je noviji lek, koji je u početku korišćen kao antidepressiv, a FDA mu je zvanično dodala i indikaciju za odvikavanje od pušenja. Osobe koje imaju epilepsiju ne smeju da ga koriste, a što se tiče neželjenih dejstava, uglavnom je kod malog broja pacijenata primećena nesаница, koja je kratkog veka - nakon par dana se spavanje vraća u normalu. Ako se i javi ovaj efekat, prepuručuju se pilule za spavanje, dok se problem vrlo brzo sam od sebe ne reši. Za one koji imaju paranoidan stav kada su u pitanju lekovi, par činjenica koje bi trebalo da ih oslobode straha:

- bupropion spada u novu generaciju antidepressiva, ne stvara naviku, vrlo je bezbedan i možete prestati da ga koristite u bilo koje vreme (ne naglo, već uzimajući jednu tabletu na dan u roku od nekoliko dana)

- možda će žvućati čudno, ali je dokazano da pušenje i depresija imaju nešto zajedničko, i nije redak slučaj da se pacijenti koji počnu da uzimaju bupropion zbog pušenja, vrte u ambulantu tvrdeći kako su veseliji i da im je kvalitet života bolji; u pitanju je blaže depresivno stanje, koga ljudi često nisu ni svesni, a koje se poboljšalo uz ovu terapiju

- bupropion utiče na depresivno raspoloženje samo ljudi koji imaju depresiju, i ne može da "učini srećnijim" osobe koje ne pate od depresije

- retko koji neželjeni efekti farmaceutske industrije mogu da se porede sa dugotrajnim efektom pušenja Bupropion se može, uz predostrožnost, uzimati sa nikotinskim preparatima, ali doze nikotina trebaju da budu znatno manje i redje. Ukoliko ste uspeli da uz pomoć ovog leka prestanete da pušite, zvanično odobreno trajanje terapije je 2-3 meseca. U svakom slučaju, ako mislite da ćete ponovo propušiti budete li prestali sa bupropionom, produženje od još nekoliko meseci se može uzeti u obzir, i primenjuje se u praksi. Za kraj još par praktičnih podataka: najveći broj ljudi počne ponovo da puši u toku prve nedelje odvikavanja. Nakon toga su kritični tzv. "jubileji" - 3 meseca, 6 meseci, godinu dana. Ono što je najkritičnije - ne postoji "još samo jedna cigareta". Kada se jednom predje granica, treba dati sve od sebe da se istraje u odvikavanju.

R E C E P T I

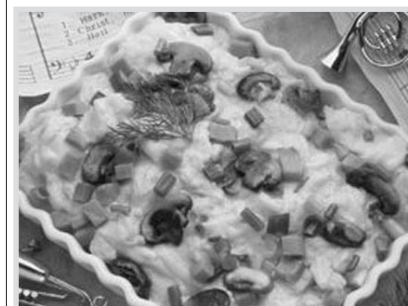


ČOKOLADNE SALAMICE

Sastojci za više od 10 porcija:

350g cokolade za kuvanje
225g putera
60ml amareta
50g badema u listicima
dva žumanceta
24 komada keksa "ti ber"

Otopiti na pari uz neprestano mešanje čokoladu i puter, dodati žumanca i amareto, krupno mleven keks i listice badema. Dobro razmutiti i od dobijene mase napraviti valjak debljine 3 do 5 cm, provući ga kroz mrvljeni badem, pa ostaviti u frižideru oko dva sata (da se dobro stegne). Iseci popreko kolutiće.



JAJA VIKEDNOM ZA VELIKU PORODICU

Sastojci za više od 10 porcija:

18 jaja,
1 šolja mlijeka
1 1/2 kašikice kopra
3/4 kašikice soli,
1 kašika ulja
1/4 kašikice limunovog sosa
1 1/2 šolje iseckane kuvane šunke
1 šolja iseckanih šampinjona
1/3 šolja iseckanog mladog luka

U velikoj šerpi izmešajte jaja, mleko, kopar, so i limunov sok do kompaktno mase. Ubacite šunku, mladi luk, gljive. U zagrejanu rernu i u podmazanu tepsiju, možete podmazati margarinom, sipajte jaja. Pecite na 200°C i posle 8 min. izvucite jaja i blago promešajte do dna i sa strane tepsije.