



NARGILE- ŠTETNOST PO ZDRAVLJE

J.U. Zavod za javno zdravstvo Kantona Sarajevo

Šta je nargila?

- Nargila ili vodena lula se najčešće koristi za isparavanje i pušenje aromatiziranog duhana.
- Nargilina para dolazi iz posude na samom vrhu nargile ispod ugljena. U toj posudi najčešće se nalazi duhan koji mora biti vlažan da bi se stvorila para. Okusi su najčešće voćni, ali mogu biti i duhanski. Duhan može biti nikotinski, ali i ne mora.
- Para zatim prolazi kroz dugačku cijev do staklene posude sa vodom na samom dnu nargile i pritom izlazi iz vode i ulazi u crijevo koje služi za inhalaciju.
- Nema dostupnih podataka o "duhanu" koji se koristi za nargile, niti istraživanja u BiH kojima bi potvrdili da se i u svim slučajevima gdje postoje "nargila barovi" radi o nikotinskom duhanu.





UTICAJ NA ZDRAVLJE

Studijska grupa Svjetske zdravstvene organizacije za regulaciju duhanskih proizvoda objavila je Savjetodavnu bilješku o pušenju nargile: efekti na zdravlje, istraživačke potrebe i preporučene akcije za regulativu, 2. edicija, 2015. godine u kojoj se na osnovu dokaza populacionih i laboratorijskih istraživanja jasno definiše štetnost konzumiranja nargile sa aromatiziranim duhanom po zdravlje ljudi. Efekti na zdravlje ljudi posebno se ogledaju u toksičnom sadržaju dima nargile.

U dimu nargile sa duhanom na osnovu laboratorijskih istraživanja nalaze se brojni toksični i kancerogeni agensi od kojih su oni koji su specifični za duhan i njegove preradevine kao što su: policiklični aromatski ugljikovodici (benzo[*a*]piren, benzo[*a*]antracen), formaldehid, acetaldehid, akrolein, benzen, azot monoksid i teški metali (arsen, hrom, olovo).

Uticaaj na zdravlje



Istovremeno pošto upotreba nargile uključuje i drveni ugalj govorimo i o štetnim materijama vezanim za sagorijevanje drvenog uglja koji uključuju: visok nivo ugljičnog monoksida i stvaranje kancerogenih polcikličnih aromatskih ugljikovodika i ostalih hemijskih spojeva koji su prema Međunarodnoj agenciji za istraživanje karcinoma proglašeni kancerogenim za ljude.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji ostali dodatni faktori vezani za konzumaciju nargile sa duhanom vezani su za količinu i udisanje dima, razmak odnosno vremenski interval između udisanja dima što utiče na nivo toksičnih produkata tokom jedne sesije konzumacije nargile sa duhanom.

Ove vrste toksičnih materija značajno utiču na zdravlje i dovode se u vezu sa ovisnošću, bolestima srca i pluća.



1=10

Sve studije dostupne Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji ukazuju da konzumacija nargile sa duhanom uključuje velike doze toksičnih materija i da konzumenti nargile sa duhanom tokom jedne sesije konzumacije unose velike doze toksičnih materija koje su veće od konzumacije 10 cigareta

Uticaaj na zdravlje

Dokazano je da dim iz nargile zbog visokog sadržaja toksičnih materija kod akutne višednevne konzumacije predstavlja dugotrajnu izloženost konzumenta ugljičnom monoksidu, signifikatno veću izloženost štetnom i kancerogenom uticaju policikličnim aromatskim ugljikovodicima.

Konzumacija nargile sa duhanom dakle ima dokazan negativni učinak na respiratorni sistem, kardiovaskularni sistem, usnu šupljinu i zube, a dugoročni efekat na zdravlje konzumenta nargile sa duhanom dokazuje se većom incidencom hroničnih opstruktivnih bolesti pluća i periodontalnim bolestima



Uticaaj na zdravlje



Emisija visokih doza ugljičnog monoksida kod nekih konzumenta može dovesti do sinkope zbog intoksikacije ugljičnim monoksidom, a sekundarno do formiranja karboksihemoglobina u krvi koji kompromitira transport dovoljne količine kiseonika u dijelove ljudskog tijela uključujući i mozak.



Također postoje dokazi o povećanju pulsa u miru, kao i o povećanju krvnog pritiska što je već poznato kada je u pitanju uticaj samog nikotina na zdravlje.



Dugoročni efekti na zdravlje konzumenata nargile sa duhanom na osnovu rezultata nekih presječnih studija prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije dovode u vezu konzumaciju nargile sa duhanom sa karcinomom usne šupljine i karcinomom jednjaka, a na osnovu studija kontrole slučaja i sa karcinoma pluća. Također, nesporno je dokazan štetan učinak dima nargile sa duhanom na pasivne pušače.

ZAKLJUČCI

ZAKLJUČAK 1

Upotreba nargile za pušenje duhana predstavlja potencijalnu zdravstvenu opasnost za konzumenta i druge izložene dimu

ZAKLJUČAK 2

Upotreba nargile za pušenje duhana NIJE sigurna alternativa pušenju cigareta

ZAKLJUČAK 3

Uobičajeno jednosatno pušenje nargile uključuje udisanje 100-200x volumena dima inhaliranog sa jednom cigaretom

ZAKLJUČCI

ZAKLJUČAK 4

Čak i kada prođe kroz vodu, dim proizveden nargilom sadrži visok nivo toksičnih supstanci, uključujući ugljen monoksid, teške metale i hemikalije za koje je dokazano da uzrokuju karcinome

ZAKLJUČAK 5

Trudnice i plod su posebno osjetljivi na izloženost aktivnom ili pasivnom udisanja dima nargila

ZAKLJUČAK 6

Najčešća sredstva za zagrijavanje duhana, kao drveni ugalj dodatni su rizik za zdravlje zato što prilikom sagorijevanja proizvode toksične supstance, uključujući ugljen monoksid i teške metale

ZAKLJUČCI

ZAKLJUČAK 7

Pasivno pušenje dima iz nargila je kombinacija udisanja dima nargile i supstanci za zagrijavanje duhana u nargili i samim time predstavlja izrazit rizik za zdravlje nepušača, naročito djece

ZAKLJUČAK 8

Nema naučnih dokaza koji potvrđuju da upotreba dodatnih nastavaka za pušenje nargila čini konzumaciju nargila sigurnijom po zdravlje – svaka konzumacija nargila je štetna

ZAKLJUČAK 9

Međusobno dijeljenje istog nastavka za pušenje na samoj nargili predstavlja ozbiljan rizik za prenos različitih bolesti uključujući tuberkulozu i hepatitis

ZAKLJUČCI

ZAKLJUČAK 10

Duhan za nargilu je često zaslađen i aromatiziran što ga čini primamljivim, zamamni miris i okus dima nargile može objasniti zašto pojedine osobe, a pogotovo mladi ljudi koji inače ne bi konzumirali duhan počinju sa konzumacijom nargila

ZAKLJUČAK 11

Pušenje nargile predstavlja u našem gradu sve više socijalni fenomen, izlasci mladih ljudi pretvaraju su u kolektivne odlaske “na šišu”

-
- osigurati prostore bez dima (nargile, cigarete) u kojima borave mladi ljudi
 - zagovarati dosljednu primjenu Okvirne konvencije o kontroli duhana Svjetske zdravstvene organizacije u zakonodavnom okviru
 - pooštriti kaznenu politiku
 - ojačati rad uprave za inspekcijske poslove
 - ponuditi alternativu za mlade ljude
 - svojim primjerom ukazati na štetnost duhanskog dima
-

**ŠTA MOŽEMO
ZAJEDNO
URADITI?**

NE DOZVOLI DA TI DUHAN ODUZME DAH



IZABERI ZDRAVLJE NE DUHAN

31. MAJ SVJETSKI DAN NEPUŠENJA #NeDuhān



DUHAN SLAMA SRCE

ODABERI ZDRAVLJE, NE DUHAN

31. maj: Svjetski dan nepušenja



J.U. ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVLJE
KANTONA SARAJEVO

