



JU ZAVOD ZA BOLESTI OVISNOSTI
KANTONA SARAJEVO

Štetnosti upotrebe i konzumiranja nargile

Sarajevo 2020. godine

ŠTETNOSTI UPOTREBE I KONZUMIRANJA NARGILE

Informativno-edukativna brošura

Autor: Doc. dr sci med. Nermana Mehić-Basara

Primarijus, spec. neuropsihijatar

subspecijalista za bolesti ovisnosti

Izdavač: JU ZAVOD ZA BOLESTI OVISNOSTI

KANTONA SARAJEVO

STRUČNO VIJEĆE ZAVODA

Sarajevo, Januar 2020. godine

Tehničko uređenje: Dubravko Vaniček

Štampa: Svjetlost-Sars d.d. Sarajevo

Tiraž: 900

Štampanje ove publikacije podržao je Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP - RDD Project). Stavovi izneseni u ovoj publikaciji ne predstavljaju nužno i stavove Razvojnog programa Ujedinjenih nacija u Bosni i Hercegovini.

JU Zavod za bolesti ovisnosti Kantona Sarajevo

Adresa: Nahorevska 173, 71.000 Sarajevo

Tel. 033 257 750 (sekretarica), 033 257 771 (Ambulanta)

Fax: 033 257 751

E-mail: zalcnarc@bih.net.ba

Web stranica: www.zalcnarc.net

ŠTA JE NARGILA/ŠIŠA?

“Trend ponašanja mladih s negativnim zdravstvenim posljedicama”

Nargila, šiša (shisha), hookah, ili hubbly-bubbly je orijentalna vodena lula, koja ima dugačko savitljivo crijevo putem kojeg do konzumenta dolazi ohlađen duhanski dim koji je aromatiziran dodatkom nekog suhog voća ili aromama nekih biljaka.

Vjeruje se da je nargila izvorno nastala u Indiji, a poslije prenesena u arapske zemlje i Tursku. Koristi se kao sredstvo za uživanje i relaksaciju.

Sadržaj nargile je tamni duhan koji je znatno jači i toksičniji od običnog duhana.

Jedna doza nargile je srazmjerna istovremenoj upotrebi 20 cigareta duhana.

Konzumirane u toku jednog sata, povećava rizik toksičnosti za 100-200 puta !!!!!



Svijest ljudi o zdravstvenim rizicima uopće je veoma niska, ne samo u vezi sa upotrebom nargile. Takva je situacija i u pogledu upotrebe drugih sredstava kao što su alkohol, duhanske prerađevine, sedativi, antidepresivi i drugi lijekovi, zatim sve veće konzumiranje igara na sreću, kladionica, da ne govorimo o „savremenim“ sredstvima ovisnosti kao što su mobitel, internet, Facebook..., a onda tu su i loše prehrabene navike, gojaznost i fizička neaktivnost....

Da li je moguće postati ovisan o pušenju nargile?

DA, POSTOJI VELIKI RIZIK ZA OVISNOST O NARGILI

Dužvremenom konzumacijom nargile, razvija se najčešće psihička zavisnost, a vremenom može da se razvije i fizička zavisnost (kao kod nikotinske ovisnosti).

Nargila ima sposobnost da djeluje na mentalne funkcije i da ih MIJENJA

Također, nargila djeluje na pluća i disajni sistem.

Koje je štetno djelovanje nargile na zdravlje mladih ljudi?

„Nargila djeluje štetno na mozak i pluća“

Duhanske prerađevine i alkohol su supstance sa naglašenim svojstvima za izazivanje zdravstvenih šteta, pogotovo ako se uzimaju dugoročno ili u kombinaciji sa drugim supstancama (drogama), kada efekat jedne supstance znatno pojačava efekat druge. Takav je slučaj kada se kombinuje npr. marihuana sa alkoholom ili nargila sa psihostimulansima.

Zdravstvene štete proizlaze iz toksičnih efekata dima tamnog duhana i karbon monoksida (ugljični monoksid) koji je prisutan kod pušenja nargile u značajno većoj količini od količine koja se apsorbira pušenjem obične cigarete duhana.

Ako se nargila uzima učestalo i bez kontrole, **ima sposobnost razvijanja navike uzimanja, koja vremenom preraste u bolest ovisnosti.**

Štete na plućima

se ogledaju u

- proširenje plućnih alveola (osnovne funkcionalne jedinice u procesu disanja),
- smanjenje elastičnosti zidova alveola i dugotrajno zadržavanje štetnih produkata duhana,
- Smanjene funkcije plućnog tkiva zbog umanjene ventilacione sposobnosti.

„ Kafići su pozitivan medij socijalizacije, ali bez upotrebe nargile, alkohola i duhana“



ZDRAVSTVENE POSLJEDICE VEZANE ZA DJELOVANJE NA DISAJNE PUTEVE I PLUĆA

- alergijske reakcije u gornjim i donjim disajnim putevima
- upale grla i traheje – laringitis i traheitis
- česte upale sinusa praćene jakom glavoboljom
- otežano disanje
- upalna stanja pluća koja se manifestuju povišenom temperaturom, otežanim disanjem, kašljanjem, malaksalošću, gubitkom apetita i sl.
- hronični bronhitis ili ponavljane upale pluća
- gubitak imuniteta, što je odlična “podloga” za različite mikroorganizme, a posebno bacil tuberkuloze ili viruse hepatitisa B i C
- brže obolijevanje od tuberkuloze pluća

ŠTETE NA MOZGU

- česte glavobolje,
- pomanjkanje koncentracije i pažnje,
- smanjena sposobnost upamćivanja
- napetost i razdražljivost
- agresivno ponašanje,
- neraspoloženje i depresija
- gubitak volje i smanjenje opće funkcionalnosti,
- suicidalne ideje



ŠTETE VEZANE ZA CIRKULATORNI SISTEM

- pad krvnog pritiska
- usporena cirkulacija
- povećana mogućnost gubitka svijesti (kolaps)
- posljedice toga mogu biti povrede glave i lomovi



**„ BUDI I TI DIO TIMA ZA
PREVENCIJU UPOTREBE
ŠTETNIH SUPSTANCI!“**

„Maloljetnici teško uspostavljaju granice svojih prohtjeva i želja”

Kakve su posljedice po zdravlje osobe koja nakon određenog perioda naglo prestane s pušenjem nargile?

- Manifestan poremećaj ponašanja osobe
- Naglašena žudnja za konzumiranjem
- Psihomotorni nemir
- Gubitak interesovanja za školu i školske obaveze
- Glavobolja, mučnina, povraćanje
- Bolovi u želucu
- Sklonost agresivnim ispadima

Opisani simptomi upućuju na **APSTINENCIJALNU KRIZU** – izuzetno teško zdravstveno stanje

KRITERIJUMI ZA POSTAVLJANJE DIJAGNOZE OVISNOSTI

u skladu sa Međunarodnom klasifikacijom bolesti (MKB 10),

- GUBITAK KONTROLE UZIMANJA NARGILE
- KONZUMIRANJE UPRKOS POSTOJEĆIM ŠTETNIM EFEKTIMA NA ZDRAVLJE
- APSTINENCIJALNA KRIZA NAKON PRESTANKA DJELOVANJA SUPSTANCE

„Druženje uz nargilu nije zdrav model komuniciranja s vršnjacima“

ZAKONSKI PROPISI

Zakon je propisao ZABRANU konzumiranja alkohola, duhana i i duhanskih prerađevina osobama mlađim od 18 godina. Kako je osnovni sastojak nargile duhan, neophodno je hitno pristupiti izmjenama i dopunama postojećeg zakona u smislu proširivanja navedene liste sa nargilom.

Nargila se sada nalazi na „neutralnom“ terenu, niti je zvanično legalna, niti ilegalna ...

... zbog toga je mogućnost njene zloupotrebe, kako među konzumentima, tako i među nabavljačima i ugostiteljima, sve veća.

POSEBNA OPASNOST VEZANA ZA UPOTREBU NARGILE !!!

- Dodavanje različitih psihoaktivnih supstanci u nargilu, kao što su ilegalne droge: preparati kanabisa, psihostimulansi ili neke nove droge (tzv. „high legals“), koje ponekad nije moguće ni identificirati.
- Štetne posljedice po zdravlje konzumenata nargile sa ovakvim sadržajima su još više izražene.

**„ KAD PROČITAŠ OVU
BROŠURU, PONUDI JE I
SVOJIM VRŠNJACIMA!“**

Koje su dugoročne posljedice na zdravlje mladog čovjeka ukoliko na vrijeme ne prestane s konzumiranjem nargile?

- Tkiva adolescenata su nezrela i nemaju otpornost na toksične efekte nargile
- Supstanca zaustavlja prirodni rast i razvoj organa, što predstavlja riziko faktor za zdravlje uopće.
- Postoji rizik obolijevanja od zaraznih bolesti
- Postoji rizik razvijanja **BOLESTI OVISNOSTI**
- Prakticiranje pogrešnog modela ponašanja vodi u socijalnu izolaciju
- Izostanak maštanja o budućnosti i kreiranja plana svog života

HIGIJENSKI ASPEKTI

„Ako već koristiš nargilu, obavezno traži čist usnik!“

Na kraju dugačkog crijeva nargile, nalazi se jednokratni dodatak - usnik, koji se nakon svake upotrebe treba obavezno promijeniti. **Ukoliko se usnik ne mijenja i koristi ga više osoba, onda postoji objektivna mogućnost prenosa neke zarazne bolesti.**

Također, ako opći sanitarno-higijenski standardi nisu zadovoljeni, postoji mogućnost od zaraze Escherihiom colli i različitim stafilokoknim infekcijama.



NE ZABORAVI!

**„ TI ODGOVARAŠ ZA
SVOJE ZDRAVLJE!“**

**„Motiv ugostitelja nije tvoje
zdravlje, već želja za njihovim
profitom i zaradom!“**

**„ DA ISPRIČAŠ I RODITELJIMA
ŠTA SI SAZNAO!“**

**„Ljudska sreća je u životu, a
život u radu“ Tolstoj**

**„NE KORISTI NARGILU DOK NE
PROČITAŠ OVU BROŠURU!“**



Štampanje ove publikacije podržao je Razvojni program Ujedinjenih nacija
(UNDP - RDD Project)

Stavovi izneseni u ovoj publikaciji ne predstavljaju nužno i stavove Razvojnog
programa Ujedinjenih nacija u Bosni i Hercegovini.