AKTUELNO: DONESI ODLUKU - OSTAVI DUVAN 31.maj 2021.

26.05.2021

Svetska
zdravstvena organizacija (SZO) i njeni partneri obeleÅ¾avaju svake godine 31. maj - Svetski dan bez duvana. Ovom prilikom se istiÄ•u zdravstveni i drugi rizici koji se povezuju sa upotrebom duvana i promoviÅ¡u delotvorne politike i aktivnosti kojima se smanjuje upotreba duvana. Svetski dan bez duvana 2021. godine obeleÅ¾ava se pod sloganom â€žDONESI ODLUKU- OSTAVI DUVANâ€•.

Trenutno
preko 70% od 1,3 milijarde korisnika duvana Å¡irom sveta nema pristup potrebnim sluÅ¾bama za uspeÅ¡no ostavljanje duvana. Stoga je Svetska zdravstvena organizacija ove godine pokrenula globalnu kampanju sa ciljem osnaÅ¾ivanja i pruÅ¾anja podrÅ¡ke korisnicima daÂ prestanu da koriste duvan i duvanske proizvode.
U ostvarivanju ovog cilja je kljuÄ•na uloga zdravstvenog sektora. Kampanjom bi trebalo da se promoviÅ¡e socijalna podrÅ¡ka i okruÅ¾enje koje pogoduje odvikavanju od upotrebe duvana; podrÅ¡ka struÄ•ne javnosti za politiku prestanka puÅ¡enja; unapreÄ‘enje i razvoj savetovaliÅ¡ta za odvikavanje od puÅ¡enja i usluga i njima; podizanje svesti o taktikama duvanske industrije za sticanje novih korisnika duvana,kao i Â osnaÅ¾ivanje korisnika za odvikavanja od upotrebe duvana i duvanskih proizvoda.

Â

Duvan ugroÅ¾ava zdravlje ljudi

Â

Duvan godiÅ¡nje uzrokuje viÅ¡e od osam
miliona smrtnih sluÄ•ajeva u svetu i ugroÅ¾ava zdravlje ljudi. Postoji
veliki broj bolesti koje su povezane sa upotrebom duvana.PuÅ¡enje duvana je najvaÅ¾niji
faktor rizika za rak pluÄ‡a, koji je globalno odgovoran za dve treÄ‡ine smrtnih sluÄ•ajeva
usled ove bolesti; faktor rizika je i za hroniÄ•ne bolesti organa za disanje kao
Å¡to su hroniÄ•na opstruktivna bolest pluÄ‡a, astma i dr.Â

Deca
koja su od najranijeg doba izloÅ¾ena duvanskom dimu imaju posledice na organima za disanje i u odraslom dobu. PuÅ¡enje je povezano sa uÄ•estalijim ponovnim javljanjem tuberkuloze i poveÄ‡anom smrtnoÅ¡Ä‡u od ove bolesti. Duvan je znaÄ•ajan faktor rizika za nastanak koronarne bolesti, moÅ¾danog udara i bolesti perifernih krvnih sudova.
Duvanski dim znaÄ•ajno zagaÄ‘uje Å¾ivotnu sredinu i vazduh u zatvorenim prostorima, a znaÄ•ajan deo Ä•estica duvanskog dima se taloÅ¾i na razliÄ•itim povrÅ¡inama i tako izlaÅ¾e ljude, a naroÄ•ito malu decu, Å¡tetnim sastojcima i kancerogenima (tzv. zadrÅ¾ani duvanski dim; engl. thirdhandsmoke).

Â

Postoji mnogo
razloga za prestanak puÅ¡enja

Â

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
PuÅ¡aÄ•i imaju veÄ‡i rizik da razviju teÅ¡ki oblik COVID-19 i umru
od ove bolesti.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
Duvan utiÄ•e na fiziÄ•ki izgled i ugroÅ¾ava zdravlje porodice i prijatelja
u okruÅ¾enju.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
PuÅ¡enje smanjuje plodnost Å¾ena, aÂ duvan i nikotin Å¡tete bebama.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
PuÅ¡enje ili koriÅ¡Ä‡enje elektronskih cigareta u prisustvu dece
ugroÅ¾ava njihovo zdravlje i utiÄ•e posebno na razvoj bolesti organa za disanje.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
Duvan Å¡teti gotovo svim organima tela iÂ uzrokuje preko 20 vrsta raka.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
Upotreba duvana utiÄ•e loÅ¡e na rad srca.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
PuÅ¡enje negativno utiÄ•e i na vid i sluh.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
Nargile, zagrevani duvanski proizvodi kao i elektronske cigarete
Å¡tetni su po zdravlje.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
Upotreba duvana izaziva negativne socijalne i ekonomske posledice.
Novac utroÅ¡en na duvan moÅ¾e se upotrebiti za vaÅ¾nije i korisnije stvari.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
Upotreba duvana i odlaganje otpada od duvanskih proizvoda zagaÄ‘uju
Å¾ivotnu sredinu.

Â

Koristi od odvikavanja od puÅ¡enja

Â

Postepen oporavak tela od Å¡tetnih efekata
puÅ¡enja poÄ•inje odmah po prekidu puÅ¡enja:

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
20 minuta nakon

prestanka puÅ¡enja krvni pritisak pada i puls se smanjuje

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
12 sati posle
prekida puÅ¡enja, nivo ugljen-monoksida u krvi pada na normalu.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
Posle 2-12 nedelja
bez puÅ¡enja, cirkulacija se poboljÅ¡ava i funkcija pluÄ‡a se poboljÅ¡ava.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
Nakon 1-9 meseci
bez puÅ¡enja, kaÅ¡alj i oteÅ¾ano disanje se smanjuju.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
Posle jedne godine
bez cigareta rizik od koronarne bolesti se pribliÅ¾no upola smanjio.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
Deset godina
bez cigareta smanjuje rizik od raka pluÄ‡a na pribliÅ¾no polovinu, a takoÄ‘e se smanjuje
i rizik od raka usta, grla, jednjaka, mokraÄ‡ne beÅ¡ike, grliÄ‡a materice i pankreasa.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â
Nakon 15 godina
bez puÅ¡enja rizik od koronarne bolesti je isti kao kod nepuÅ¡aÄ•a.

Â

BivÅ¡i puÅ¡aÄ•i, takoÄ‘e, imaju prednosti
u poreÄ‘enju sa onima koji nastavljaju sa puÅ¡enjem jer produÅ¾uju svoj Å¾ivot.Â Kod ljudi koji imaju ozbiljne bolesti i ostave puÅ¡enjeÂ vrlo brzo se oseÄ‡aju prednosti tako
Å¡to se smanjuju Å¡anse za ponovni infarkt za 50%. Prestanak izloÅ¾enosti duvanskom
dimu kod dece smanjuje rizik od mnogih bolesti, a naroÄ•ito respiratornih bolesti
kao Å¡to je astma i upale uha. Prestanak puÅ¡enja smanjuje i verovatnoÄ‡u za nastanak:
impotencije, teÅ¡koÄ‡a pri zaÄ•eÄ‡u, prevremenog poroÄ‘aja, pobaÄ•aja kao i za raÄ‘enje
bebe sa malom telesnom teÅ¾inom.

Â

Poruke za puÅ¡aÄ•e:

Â

Posvetite svoje
vreme odvikavanju od puÅ¡enja

Â

Prestanak
puÅ¡enja moÅ¾e predstavljati teÅ¾ak Å¾ivotni izazov za puÅ¡aÄ•e, posebno u komplikovanim

socijalnim i ekonomskim uslovima izazvanim pandemijom COVID-19. MeÄ‘utim,
odvikavanje od puÅ¡enja je sada vaÅ¾nije nego ikad, jer puÅ¡aÄ•i imaju veÄ‡uverovatnoÄ‡u da dobiju teÅ¡ki oblik COVID-19 nego nepuÅ¡aÄ•i. Å irom sveta oko 780 miliona ljudi se izjaÅ¡njava da Å¾eli da prestane
da puÅ¡i.

Â

Â

OdluÄ•ite i vi
da prestanete sa puÅ¡enjem joÅ¡ danas.

Â

Donesite
odluku da prestanete da puÅ¡ite.

Â

Nikotin koji se nalazi
u duvanu izaziva i stvara jaku zavisnost. PonaÅ¡anje, svakodnevne radnje i emocionalne
veze sa upotrebom duvana, poput cigarete uz kafu ili neko piÄ‡e, oseÄ‡aj tuge ili
stresa kao iÂ Å¾udnja za duvanom oteÅ¾avaju
odvikavanje odÂ puÅ¡enja. Uz profesionalnu
podrÅ¡ku i usluge prestanka upotrebe duvanskih proizvoda, korisnici duvana udvostruÄ•uju
Å¡anse za uspeÅ¡no odvikavanje od njihove upotrebe. Zato, ukoliko
ne moÅ¾ete sami da ostavite duvan, potraÅ¾ite pomoÄ‡ struÄ•njaka i pridrÅ¾avajte se njihovih
saveta u toku procesa odvikavanja.

Â

Kratki saveti
za suzbijanje Å¾elje za puÅ¡enjem i Å¾udnje za cigaretom

Â

Odlaganje: OdloÅ¾ite
puÅ¡enje koliko god moÅ¾ete pre nego Å¡to Ä‡ete popustiti svojoj Å¾udnji za cigaretom.

Duboko
disanje: Udahnite duboko 10 puta kako biste se opustili dok Å¾udnja za
cigaretom ne proÄ‘e.

Pijenje
vode: Voda za piÄ‡e je zdrava alternativa cigaretama.

OdvraÄ‡anje
paÅ¾nje:Uradite neÅ¡to drugo da biste sebi odvratili paÅ¾nju od cigarete
- istuÅ¡irajte se, Ä•itajte, Å¡etajte, sluÅ¡ajte muziku!

Â

Prestanak
puÅ¡enja Ä‡e znatno promeniti vaÅ¡ Å¾ivot.

Â

ViÅ¡e o kampanji Svetske zdravstvene organizacije na:

Â

https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021

Â

ViÅ¡e
saveta za odvikavanje od puÅ¡enja pogledajte ovde.