

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

26.05.2021

Svetska

zdravstvena organizacija (SZO) i njeni partneri obeležavaju svake godine 31. maj

- Svetski dan bez duvana. Ovom prilikom se ističu zdravstveni i drugi rizici koji se povezuju sa upotreborom duvana i promovišu delotvorne politike i aktivnosti kojima se smanjuje upotreba duvana. Svetski dan bez duvana 2021. godine obeležava se pod sloganom "DONESI ODLUKU- OSTAVI DUVAN".

Trenutno

preko 70% od 1,3 milijarde korisnika duvana širom sveta nema pristup potrebnim službama za uspešno ostavljanje duvana. Stoga je Svetska zdravstvena organizacija ove godine pokrenula globalnu kampanju sa ciljem osnivanja i pružanja podrške korisnicima da prestanu da koriste duvan i duvanske proizvode.

U ostvarivanju ovog cilja je ključna uloga zdravstvenog sektora. Kampanjom bi trebalo da se promoviše socijalna podrška i okruženje koje pogoduje odvikavanju od upotrebe duvana; podrška stručne javnosti za politiku prestanka pušenja; unapređenje i razvoj savetovališta za odvikavanje od pušenja i usluga i njima; podizanje svesti o taktikama duvanske industrije za sticanje novih korisnika duvana, kao i osnivanje korisnika za odvikavanja od upotrebe duvana i duvanskih proizvoda.

Â

Duvan ugrožava zdravlje ljudi

Â

Duvan godišnje uzrokuje više od osam

miliona smrtnih slučajeva u svetu i ugrožava zdravlje ljudi. Postoji veliki broj bolesti koje su povezane sa upotreborom duvana. Pušenje duvana je najvažniji faktor rizika za rak pluća, koji je globalno odgovoran za dve trećine smrtnih slučajeva usled ove bolesti; faktor rizika je i za hronične bolesti organa za disanje kao što su hronična opstruktivna bolest pluća, astma i dr.

Deca

koja su od najranijeg doba izložena duvanskom dimu imaju posledice na organima za disanje i u odrasлом dobu. Pušenje je povezano sa učestalijim ponovnim javljanjem tuberkuloze i povećanjem smrtnoštiju od ove bolesti. Duvan je značajan faktor rizika za nastanak koronarne bolesti, moždanog udara i bolesti perifernih krvnih sudova.

Duvanski dim značajno zagađuje životnu sredinu i vazduh u zatvorenim prostorima, a značajan deo estetica duvanskog dima se takođe na različitim površinama i tako izlaže ljudi, a naročito malu decu, tetnim sastojcima i kancerogenima (tzv. zadržani duvanski dim; engl. thirdhandsmoke).

Â

Postoji mnogo razloga za prestanak pušenja

Â

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

Â·Â·Â·Â·Â·Â·Â·Â·
Duvan utiÄ•e na fiziÄ•ki izgled i ugroÄ¾ava zdravlje porodice i prijatelja u okruÄ¾enju.

Â·Â·Â·Â·Â·Â·Â·Â·
PuÅ¡enje smanjuje plodnost Ä¾ena, aÄ• duvan i nikotin Å¡tete bebam.

Â·Â·Â·Â·Â·Â·Â·Â·
PuÅ¡enje ili koriÅ¡tenje elektronskih cigareta u prisustvu dece ugroÄ¾ava njihovo zdravlje i utiÄ•e posebno na razvoj bolesti organa za disanje.

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

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

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·
Upotreba duvana izaziva negativne socijalne i ekonomske posledice.
Novac utroÅ¡en na duvan moÅ¾e se upotrebiti za vaÄ¾nije i korisnije stvari.

Â·Â·Â·Â·Â·Â·Â·Â·
Upotreba duvana i odlaganje otpada od duvanskih proizvoda zagaÄ‘uju Ä¾ivotnu 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·
20 minuta nakon

prestanka puÅjenja krvni pritisak pada i puls se smanjuje

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

12 sati posle

prekida puÅjenja, nivo ugljen-monoksida u krvi pada na normalu.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

Posle 2-12 nedelja

bez puÅjenja, cirkulacija se poboljÅjava i funkcija pluÅta se poboljÅjava.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

Nakon 1-9 meseci

bez puÅjenja, kaÅjalj 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 pluÅta na pribliÅ¾no polovinu, a takoÅ'e se smanjuje i rizik od raka usta, grla, jednjaka, mokraÅtne beÅjike, grliÅta materice i pankreasa.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

Nakon 15 godina

bez puÅjenja rizik od koronarne bolesti je isti kao kod nepuÅjaÅ•a.

Â

BivÅji puÅjaÅ•i, takoÅ'e, imaju prednosti

u poreÅ'enu sa onima koji nastavljaju sa puÅjenjem jer produÅ%uju svoj Å%ivot.Â Kod ljudi koji imaju ozbiljne bolesti i ostave puÅjenjeÂ vrlo brzo se oseÅtaju prednosti tako Åto se smanjuju Åjanse za ponovni infarkt za 50%. Prestanak izloÅ%enosti duvanskom dimu kod dece smanjuje rizik od mnogih bolesti, a naroÅito respiratornih bolesti kao Åto je astma i upale uha. Prestanak puÅjenja smanjuje i verovatnoÅtu za nastanak: impotencije, teÅjkoÅta pri zaÅeÅtu, prevremenog poroÅaja, pobaÅaja kao i za raÅ'enje bebe sa malom telesnom teÅ%inom.

Â

Poruke za puÅjaÅ•e:

Â

Posvetite svoje
vreme odvikavanju od puÅjenja

Â

Prestanak
puÅjenja moÅ%e predstavljati teÅ%ak Å%ivotni izazov za puÅjaÅ•e, posebno u komplikovanim

socijalnim i ekonomskim uslovima izazvanim pandemijom COVID-19. Međutim, odvikavanje od pušenja je sada važnije nego ikad, jer pušači imaju većuverovatnoću da dobiju težki oblik COVID-19 nego nepušači. A irom sveta oko 780 miliona ljudi se izjavljava da žele da prestane da puši.

Â

Â

Odlučite i vi
da prestanete sa pušenjem još danas.

Â

Donesite
odluku da prestanete da pušite.

Â

Nikotin koji se nalazi u duvanu izaziva i stvara jaku zavisnost. Ponašanje, svakodnevne radnje i emocionalne veze sa upotrebom duvana, poput cigarete uz kafu ili neko piće, osećaj tuge ili stresa kao i budnja za duvanom otežavaju odvikavanje od pušenja. Uz profesionalnu podršku i usluge prestanka upotrebe duvanskih proizvoda, korisnici duvana udvostručuju šanse za uspešno odvikavanje od njihove upotrebe. Zato, ukoliko ne možete sami da ostavite duvan, potražite pomoći stručnjaka i pridržavajte se njihovih saveta u toku procesa odvikavanja.

Â

Kratki saveti
za suzbijanje želje za pušenjem i budnje za cigaretom

Â

Odlaganje: Odlučite
pušenje koliko god možete pre nego što ćete popustiti svojoj budnji za cigaretom.

Duboko
disanje: Uduhnite duboko 10 puta kako biste se opustili dok budnja za cigaretom ne prođe.

Pijenje
vode: Voda za piće je zdrava alternativa cigaretama.

Odvraćanje
pažnje: Uradite nešto drugo da biste sebi odvratili pažnju od cigarete
- istrajte se, pitajte, štetajte, slušajte muziku!

Â

Prestanak
puÅjenja Âže znatno promeniti vaÅji Å¾ivot.

Â

ViÅje o kampanji Svetske zdravstvene organizacije na:

Â

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

Â

ViÅje
saveta za odvikavanje od puÅjenja pogledajte ovde.