

AKTUELNO: 31. Njemačka "Nacionalni dan bez duvana" u Srbiji

01.02.2022

U Srbiji se već duže od

20 godina svakog 31. januara obeležava Nacionalni dan bez duvana, ove godine pod sloganom "365 dana bez duvana". Tokom ovogodišnjeg Nacionalnog dana bez duvana posebno se naglašavaju značaj prevencije otpušivanja i važnost prestanka upotrebe duvana kod onih koji ga već koriste. Upotreba duvana je vodeći preventabilni uzrok smrti, a svake godine u svetu usled upotrebe duvana i duvanskih proizvoda prevremeno umre osam miliona stanovnika, od toga najmanje milion nepušača zbog izloženosti duvanskom dimu. Epidemija upotrebe duvana i duvanskih proizvoda je jedna od najvećih pretnji javnom zdravlju s kojom se svet ikada suočio. Pored raka pluća, upotreba duvana povezana je sa obolevanjem od najmanje 20 drugih malignih oboljenja kao što su: rak bežuke, debelog creva i rektuma, jednjaka, jetre, pankreasa, traheje, bronha. Upotreba duvana je faktor rizika za mnoge druge bolesti kao što su opstruktivna bolest pluća, astma, emfizem, hronični bronhitis, reumatoidni artritis, bolesti usta kao što su parodontitis (oboljenja potpornog aparata zuba tj. tkiva i kostiju koji okružuju zube) i mnoge druge. Pored toga, upotreba duvana utiče i na reproduktivne organe, pa tako može uticati i na smanjenje plodnosti. Svi duvanski i nikotinski proizvodi izmeću ostalog sadrže nikotin koji izaziva zavisnost, a posebno osetljivi na njegovog dejstvo su mladi. Zavisnost od duvana je bolest koja se može i treba dijagnostikovati i lečiti kao i druge hronične bolesti.

Prema rezultatima Istraživanja

zdravlja iz 2019. godine, u Srbiji 31,9% stanovnika koristi neki duvanski proizvod, najviše među stanovništvom starosti 45-54 godine (41,3%). Najveće koristi duvanski proizvodi su cigarete, koje svakodnevno puše 27,1% stanovništva starosti 15 godina i više, dok 15,8% svakodnevno puši 20 i više cigareta na dan.

Prema podacima Evropskog

Agencijama za istraživanje o upotrebi psihoaktivnih supstanci među učenicima u Srbiji 2019. procenat učenika prvih razreda srednjih škola koji su pušili bar jednom tokom života je smanjen sa 46% u 2008. godini na 38% u 2019. godini, a beleži se i smanjenje procenta učenika koji trenutno puše (16,8%), uključujući i svakodnevne pušače. U prethodnim godinama beleži se porast popularnosti drugih duvanskih i nikotinskih proizvoda. Podaci pokazuju da je 17,7% učenika prvih razreda srednjih škola bar jednom probalo elektronske cigarete, a trenutno ih koristi 5,5%. Najveći procenat (72,3%) učenika prvih razreda srednjih škola koji su probali elektronsku cigaretu su to uradili iz radoznalosti (72,0% dečaci i 72,6% devojice).

Pušanje utiče na zdravlje

telo, a prestankom pušenja smanjuje se rizik od mnogih bolesti, ukoliko se osoba razboli, lečenje nekih bolesti može biti lakše, a oporavak brži. Prestanak pušenja spada među najbolje odluke i postupke koje možete učiniti za svoje zdravlje, bez obzira na godine i dužinu pušačkog staža. Starije osobe obično imaju značajno duži pušački staž, a podaci iz pojedinih istraživanja pokazuju da su manje svesne štetnosti duvana, tj. skloniji su potcenjivanju rizika pušenja. Neke od barijera za prestanak pušenja kod starijih su i veći stepen nikotinske zavisnosti, stres i socijalna izolacija sa kojom se suočavaju neke starije osobe. Ipak, istraživanja pokazuju da uprkos tome što osobe starije od 60 godina ređe pokušavaju da prestanu da puše, one istovremeno imaju veću verovatnoću da pokušaj odvikavanja bude uspešan.

Više od dobitima i načinima

odvikavanja od pušenja pročitajte u Vodiču za odvikavanje od pušenja.

