

AKTUELNO: 31. Ņđnuđor „NĐciđnđini đđn bđuz duvđnđ“

01.02.2022

U Srbiji se veđeđe duđe od

20 godina svakog 31. januara obeleđava Nacionalni dan bez duvana, ove godine pod sloganom „365 dana bez duvana“. Tokom ovogodišnjeg Nacionalnog dana bez duvana posebno se naglađavaju značaj prevencije otpođinjanja i vađnost prestanka upotrebe duvana kod onih koji ga veđe koriste. Upotreba duvana je vodeđi preventibilni uzrok smrti, a svake godine u svetu usled upotrebe duvana i duvanskih proizvoda prevremeno umre osam miliona stanovnika, od toga najmanje milion nepuđajuća zbog izlođenosti duvanskom dimu. Epidemija upotrebe duvana i duvanskih proizvoda je jedna od najveđih pretnji javnom zdravlju s kojom se svet ikada suođio. Pored raka pluđa, upotreba duvana povezana je sa obolevanjem od najmanje 20 drugih malignih oboljenja kao što su: rak beđike, debelog creva i rektuma, jednjaka, jetre, pankreasa, traheje, bronha. Upotreba duvana je faktor rizika za mnoge druge bolesti kao što su opstruktivna bolest pluđa, astma, emfizem, hronični bronhitis, reumatoidni artritis, bolesti usta kao što su parodontitis (oboljenja potpornog aparata zuba tj. tkiva i kostiju koji okruđuju zube) i mnoge druge. Pored toga, upotreba duvana utiče i na reproduktivne organe, pa tako mođe uticati i na smanjenje plodnosti. Svi duvanski i nikotinski proizvodi između ostalog sadrže nikotin koji izaziva zavisnost, a posebno osetljivi na njegovo dejstvo su mlađi. Zavisnost od duvana je bolest koja se mođe i treba dijagnostikovati i leđiti kao i druge hronične bolesti.

Prema rezultatima istrađivanja

zdravlja iz 2019. godine, u Srbiji 31,9% stanovnika koristi neki duvanski proizvod, najviđe među stanovništвom starosti 45–54 godine (41,3%). Najčeđe koriđeni duvanski proizvodi su cigarete, koje svakodnevno puđi 27,1% stanovništva starosti 15 godina i viđe, dok 15,8% svakodnevno puđi 20 i viđe cigaretu na dan.

Prema podacima Evropskog

iskolskog istrađivanja o upotrebi psihoaktivnih supstanci među uđenicima u Srbiji 2019. procenat uđenika prvih razreda srednjih škola koji su puđili bar jednom tokom života je smanjen sa 46% u 2008. godini na 38% u 2019. godini, a beleđi se i smanjenje procenta uđenika koji trenutno puđe (16,8%), uključujući i svakodnevne puđjače. U prethodnim godinama beleđi se porast popularnosti drugih duvanskih i nikotinskih proizvoda. Podaci pokazuju da je 17,7% uđenika prvih razreda srednjih škola bar jednom probalo elektronske cigarete, a trenutno ih koristi 5,5%. Najveđi procenat (72,3%) uđenika prvih razreda srednjih škola koji su probali elektronsku cigaretu su to uradili iz radoznalosti (72,0% dečaci i 72,6% devojčice).

Puđenje utiče na Čitavo

telo, a prestankom puđenja smanjuje se rizik od mnogih bolesti, ukoliko se osoba razboli, leđenje nekih bolesti mođe biti lakše, a oporavak brže. Prestanak puđenja spada među najbolje odluke i postupke koje mođete učiniti za svoje zdravlje, bez obzira na godine i duđinu puđaja kog stađa. Starije osobe obično imaju značajno duđi puđjači stađe, a podaci iz pojedinih istrađivanja pokazuju da su manje svesne žtetnosti duvana, tj. skloniji su potcenjivanju rizika puđenja. Neke od barijera za prestanak puđenja kod starijih su i veđi stepen nikotinske zavisnosti, stres i socijalna izolacija sa kojom se suođavaju neke starije osobe. Ipak, istrađivanja pokazuju da uprkos tome što osobe starije od 60 godina ređe pokuđavaju da prestanu da puđe, one istovremeno imaju veđu verovatnoću da pokuđaj odvikavanja bude uspešan.

Viđe od dobitima i nađinima

odvikavanja od puđenja prođite u Vodiču za odvikavanje od puđenja.

