

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 upotrebom 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 osnaživanja 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 savetodavstva za odvikavanje od pušenja i usluga i njima; podizanje svesti o taktikama duvanske industrije za sticanje novih korisnika duvana, kao i osnaživanje 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 upotrebom 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 odraslom dobu. Pušenje je povezano sa učestalijim ponovnim javljanjem tuberkuloze i povećanom smrtnošću 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 estica duvanskog dima se taloži na različitim površinama i tako izlaže ljude, a naročito malu decu, štetnim 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 Â

PuÅ¡aÅ¡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 ugroÅ¼ava zdravlje porodice i prijatelja u okruÅ¼enju.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

PuÅ¡enje smanjuje plodnost Å¼ena, aÂ duvan i nikotin Å¡tete bebama.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

PuÅ¡enje ili koriÅ¡ćenje elektronskih cigareta u prisustvu dece ugroÅ¼ava 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¡je 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 moÅ¼e se upotrebiti za vaÅ¼nije i korisnije stvari.

Â·Â Â Â Â Â Â Â Â

Upotreba duvana i odlaganje otpada od duvanskih proizvoda zagaÅuju Å¼ivotnu 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 pušenja krvni pritisak pada i puls se smanjuje

•••••

12 sati posle

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

•••••

Posle 2-12 nedelja

bez pušenja, cirkulacija se poboljšava i funkcija pluća se poboljšava.

•••••

Nakon 1-9 meseci

bez pušenja, kašalj i otežano disanje se smanjuju.

•••••

Posle jedne godine

bez cigareta rizik od koronarne bolesti se približno upola smanjio.

•••••

Deset godina

bez cigareta smanjuje rizik od raka pluća na približno polovinu, a takođe se smanjuje i rizik od raka usta, grla, jednjaka, mokraćne bežike, grlića materice i pankreasa.

•••••

Nakon 15 godina

bez pušenja rizik od koronarne bolesti je isti kao kod nepuša.

•

Bivši pušači, takođe, imaju prednosti

u pušenju sa onima koji nastavljaju sa pušenjem jer produžuju svoj život. Kod ljudi koji imaju ozbiljne bolesti i ostave pušenje vrlo brzo se osećaju prednosti tako

što se smanjuju šanse za ponovni infarkt za 50%. Prestanak izloženosti duvanskom

dimu kod dece smanjuje rizik od mnogih bolesti, a naročito respiratornih bolesti

kao što je astma i upale uha. Prestanak pušenja smanjuje i verovatnoću za nastanak:

impotencije, teškoća pri začeću, prevremenog porođaja, pobačaja kao i za rađanje bebe sa malom telesnom težinom.

•

Poruke za pušače:

•

Posvetite svoje

vreme odvikavanju od pušenja

•

Prestanak

pušenja može predstavljati težak životni izazov za pušače, posebno u komplikovanim

socijalnim i ekonomskim uslovima izazvanim pandemijom COVID-19. Međutim, odvikavanje od pušenja je sada važnije nego ikad, jer pušači imaju veće uverovatnoće da dobiju teški oblik COVID-19 nego nepušači. A irom sveta oko 780 miliona ljudi se izjavljuje da želi 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 želja 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 pomoć stručnjaka i pridržavajte se njihovih saveta u toku procesa odvikavanja.

Â

Kratki saveti
za suzbijanje želje za pušenjem i želje za cigaretom

Â

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

Duboko
disanje: Udahnite duboko 10 puta kako biste se opustili dok želja 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
- istuširajte se, istajte, istajte, slušajte muziku!

Â

Prestanak
puÅ¡enja Äe znatno promeniti vaÅ¡i Å½ivot.

Â

ViÅ¡je o kampanji Svetske zdravstvene organizacije na:

Â

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

Â

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