

Светски дан без дувана

ДОНЕСИ ОДЛУКУ - ОСТАВИ ДУВАН

31. мај 2021. године

Дуван угрожава здравље људи

Дуван годишње узрокује више од осам милиона смртних случајева у свету и угрожава здравље људи. Постоји велики број болести које су повезане са употребом дувана. Пушење дувана је најважнији фактор ризика за рак плућа, који је глобално одговоран за две трећине смртних случајева услед ове болести; фактор ризика је и за хроничне болести органа за дисање као што су хронична опструктивна болест плућа, астма и др.

Деца која су од најранијег доба изложена дуванском диму имају последице на органима за дисање и у одраслом добу. Пушење је повезано са учесталијим поновним јављањем туберкулозе и повећаном смртношћу од ове болести. Дуван је значајан фактор ризика за настанак коронарне болести, možданог удара и болести периферних крвних судова. Дувански дим значајно загађује животну средину и ваздух у затвореним просторима, а значајан део честица дуванског дима се таложи на различитим површинама и тако излаже људе, а нарочито малу децу, штетним састојцима и канцерогенима (тзв. задржани дувански дим; енгл. *third hand smoke*).

Постоји много разлога за престанак пушења

- Пушачи имају већи ризик да развију тешки облик COVID-19 и умру од ове болести.
- Дуван утиче на физички изглед и угрожава здравље породице и пријатеља у окружењу.
- Пушење смањује плодност жена, а дуван и никотин штете бебама.
- Пушење или коришћење електронских цигарета у присуству деце угрожава њихово здравље и утиче посебно на развој болести органа за дисање.
- Дуван штети готово свим органима тела и узрокује преко 20 врста рака.
- Употреба дувана утиче лоше на рад срца.
- Пушење негативно утиче и на вид и слух.
- Наргиле, загревани дувански производи као и електронске цигарете штетни су по здравље.
- Употреба дувана изазива негативне социјалне и економске последице. Новац утрошен на дуван може се употребити за важније и корисније ствари.
- Употреба дувана и одлагање отпада од дуванских производа загађују животну средину.

Користи од одвикавања од пушења

Постепен опоравак тела од штетних ефеката пушења почиње одмах по прекиду пушења:

- 20 минута након престанка пушења крвни притисак пада и пулс се смањује
- 12 сати после прекида пушења, ниво угљен-моноксида у крви пада на нормалу.

- После 2-12 недеља без пушења, циркулација се побољшава и функција плућа се побољшава.
- Након 1-9 месеци без пушења, кашаљ и отежано дисање се смањују.
- После једне године без цигарета ризик од коронарне болести се приближно упола смањило.
- Десет година без цигарета смањује ризик од рака плућа на приближно половину, а такође се смањује и ризик од рака уста, грла, једњака, мокраћне бешике, грлића материце и панкреаса.
- Након 15 година без пушења ризик од коронарне болести је исти као код непушача.

Бивши пушачи, такође, имају предности у поређењу са онима који настављају са пушењем јер продужују свој живот. Код људи који имају озбиљне болести и оставе пушење врло брзо се осећају предности тако што се смањују шансе за поновни инфаркт за 50%. Престанак изложености дуванском диму код деце смањује ризик од многих болести, а нарочито респираторних болести као што је астма и упале уха. Престанак пушења смањује и вероватноћу за настанак: импотенције, тешкоћа при зачећу, превременог порођаја, побачаја као и за рађање бебе са малом телесном тежином.

Поруке за пушаче:

Посветите своје време одвикавању од пушења

Престанак пушења може представљати тежак животни изазов за пушаче, посебно у компликованим социјалним и економским условима изазваним пандемијом COVID-19. Међутим, одвикавање од пушења је сада важније него икад, јер пушачи имају већу вероватноћу да добију тешки облик COVID-19 него непушачи. Широм света око 780 милиона људи се изјашњава да жели да престане да пуши.

Одлучите и ви да престанете са пушењем још данас.

Донесите одлуку да престанете да пушите.

Никотин који се налази у дувану изазива и ствара јаку зависност. Понашање, свакодневне радње и емоционалне везе са употребом дувана, попут цигарете уз кафу или неко пиће, осећај туге или стреса као и жудња за дуваном отежавају одвикавање од пушења. Уз професионалну подршку и услуге престанка употребе дуванских производа, корисници дувана удвостручују шансе за успешно одвикавање од њихове употребе. Зато, уколико не можете сами да оставите дуван, потражите помоћ стручњака и придржавајте се њихових савета у току процеса одвикавања.

Кратки савети за сузбијање жеље за пушењем и жудње за цигаретом

Одлагање: Одложите пушење колико год можете пре него што ћете попустити својој жудњи за цигаретом.

Дубоко дисање: Удахните дубоко 10 пута како бисте се опустили док жудња за цигаретом не прође.

Пијење воде: Вода за пиће је здрава алтернатива цигаретама.

Одвраћање пажње: Урадите нешто друго да бисте себи одвратили пажњу од цигарете - истуширајте се, читајте, шетајте, слушајте музику!

Престанак пушења ће знатно променити ваш живот.