

AKTUELNO: 31. NjEDnuDor aE“ NEDciD34nD°Ini dD°n bDuz duvD°nD°

01.02.2022

U Srbiji se veÅt duÅ¾e od

20 godina svakog 31. januara obeleÅava Nacionalni dan bez duvana, ove godine pod sloganom aEz365 dana bez duvanaaE. Tokom ovogodišnjeg Nacionalnog dana bez duvana posebno se naglaÅavaju znaÅaj prevencije otpoÅinjanja i vaÅnost prestanka upotrebe duvana kod onih koji ga veÅt koriste. Upotreba duvana je vodeÅti preventabilni uzrok smrti, a svake godine u svetu usled upotrebe duvana i duvanskih proizvoda prevremeno umre osam miliona stanovnika, od toga najmanje milion nepuÅjaÅa zbog izloÅenosti duvanskom dimu. Epidemija upotrebe duvana i duvanskih proizvoda je jedna od najveÅtih pretnji javnom zdravlju s kojom se svet ikada suoÅio. Pored raka pluÅta, upotreba duvana povezana je sa obolevanjem od najmanje 20 drugih malignih oboljenja kao Åto su: rak beÅjike, debelog creva i rektuma, jednjaka, jetre, pankreasa, traheje, bronha. Upotreba duvana je faktor rizika za mnoge druge bolesti kao Åto su opstruktivna bolest pluÅta, astma, emfizem, hroniÅni bronhitis, reumatoidni artritis, bolesti usta kao Åto su parodontitis (oboljenja potpornog aparata zuba tj. tkiva i kostiju koji okruÅuju zube) i mnoge druge. Pored toga, upotreba duvana utiÅe i na reproduktivne organe, pa tako moÅ¾e uticati i na smanjenje plodnosti. Svi duvanski i nikotinski proizvodi izmeÅu ostalog sadrÅe nikotin koji izaziva zavisnost, a posebno osetljivi na njegovog dejstvo su mladi. Zavisnost od duvana je bolest koja se moÅ¾e i treba dijagnostikovati i leÅiti kao i druge hroniÅne bolesti.Å

Prema rezultatima IstraÅivanja

zdravlja iz 2019. godine, u Srbiji 31,9% stanovnika koristi neki duvanski proizvod, najviÅje meÅu stanovniÅtvom starosti 45aE54 godine (41,3%). NajveÅte koriÅteni duvanski proizvodi su cigarete, koje svakodnevno puÅi 27,1% stanovniÅtva starosti 15 godina i viÅje, dok 15,8% svakodnevno puÅi 20 i viÅje cigareta na dan.

Prema podacima Evropskog

Åikolskog istraÅivanja o upotrebi psihoaktivnih supstanci meÅu uÅenicima u Srbiji 2019. procenat uÅenika prvih razreda srednjih Åkola koji su puÅili bar jednom tokom Åivota je smanjen sa 46% u 2008. godini na 38% u 2019. godini, a beleÅai se i smanjenje procenta uÅenika koji trenutno puÅe (16,8%), ukljuÅujuÅi i svakodnevne puÅjaÅe. U prethodnim godinama beleÅai se porast popularnosti drugih duvanskih i nikotinskih proizvoda. Podaci pokazuju da je 17,7% uÅenika prvih razreda srednjih Åkola bar jednom probalo elektronske cigarete, a trenutno ih koristi 5,5%. NajveÅti procenat (72,3%) uÅenika prvih razreda srednjih Åkola koji su probali elektronsku cigaretu su to uradili iz radoznalosti (72,0% deÅaci i 72,6% devojÅice).

PuÅenje utiÅe na Åitavo

telo, a prestankom puÅjenja smanjuje se rizik od mnogih bolesti, ukoliko se osoba razboli, leÅenje nekih bolesti moÅ¾e biti lakÅje, a oporavak brÅai. Prestanak puÅjenja spada meÅu najbolje odluke i postupke koje moÅ¾ete uÅiniti za svoje zdravlje, bez obzira na godine i duÅinu puÅjaÅkog staÅa. Starije osobe obiÅno imaju znaÅajno duÅai puÅjaÅki staÅ, a podaci iz pojedinih istraÅivanja pokazuju da su manje svesne Åtetnosti duvana, tj. skloniji su potcenjivanju rizika puÅjenja. Neke od barijera za prestanak puÅjenja kod starijih su i veÅti stepen nikotinske zavisnosti, stres i socijalna izolacija sa kojom se suoÅavaju neke starije osobe. Ipak, istraÅivanja pokazuju da uprkos tome Åto osobe starije od 60 godina reÅe pokuÅavaju da prestanu da puÅe, one istovremeno imaju veÅtu verovatnoÅtu da pokuÅaj odvikavanja bude uspeÅan.Å

ViÅje od dobitima i naÅinima

odvikavanja od puÅjenja proÅitajte u VodiÅu za odvikavanje od puÅjenja.

