

31. мај – Светски дан без дувана

ДОНЕСИ ОДЛУКУ – ОСТАВИ ДУВАН!

Пушење се, као узрок смрти, повезује са око 7,2 милиона смртних исхода у свету годишње. Временом, дуван убија око половине својих корисника, односећи тако више живота него сида, маларија и туберкулоза заједно. Како би се указало на размере епидемије употребе дувана и на опасност од превремених смрти и превентабилних болести којима он доприноси, Светска здравствена организација је још давне 1988. прогласила **31. мај Светским даном без дувана**.

Тема Светског дана без дувана мења се сваке године са циљем да увек буде покривен неки од важних сегмената Оквирне конвенције о контроли дувана (*Framework Convention on Tobacco control*), која је донета 2005. Ове године, тема Светског дана без дувана је **“Донеси одлуку – остави дуван”**, са намером да се укаже на оне мере из Оквирне конвенције које се односе на пружање подршке пушачима који су решени да се одрекну ове штетне навике. Од 1,3 милијарде пушача на свету, чак око 780 милиона њих би желело да се одрекне ове штетне навике. Ипак, само око 30% тих пушача има приступ службама и/или алатима који би им омогућили адекватну подршку у савладавању како физичке тако и психичке компоненте никотинске зависности.

Регионална канцеларија Светске здравствене организације за Европу посебно се предано бави проблемом контроле дувана и то не без разлога. Наиме, на старом континенту се бележи значајно већа заступљеност пушења у односу на остатак света – чак око 28% одраслих Европљана пуши, у односу на 21% пушача, колико се процењује да их има глобално. Још један значајан податак је да је у Европи удео пушача у женској популацији упадљиво већи у односу на глобални просек - чак 19% наспрам 7% у свету.

Ипак, охрабрује податак из новијих истраживања да је преко половине одраслих пушача у Европи заинтересовано да прекине с пушењем. Подаци такође показују да шанса да они у томе и успеју може бити удвостручена различитим мерама помоћи на државном нивоу, попут бесплатних линија подршке, програма одвикавања или супституционих терапија које би биле покривене обавезним здравственим осигурањем.

Ипак, свеукупни напредак у европском региону када је реч о стопама пушења врло је скроман, па чак и забрињавајућ, што се у значајној мери може приписати инертности влада многих земаља када је реч о контроли дувана.

Мере контроле и законска регулатива у овој области мора се ажурирати тако да узима у обзир брзе промене трендова када је у питању дуванска индустрија, односно начин конзумирања дуванских производа. Ово се, пре свега, односи на појаву и раст популарности нових дуванских производа, који се базирају на загревању, уместо на традиционалном сагоревању дувана, као и на електронске цигарете. Управо ови производи велика су “нада” дуванске индустрије, креирана као одговор на глобални покрет у контроли дувана, започет почетком 21. века. Атрактивни дизајн ових

производа и њихова иновативна технологија, маркирају као своју циљну групу конзументата децу и младе, шаљући притом неосноване поруке о томе како су ови уређаји “бездимни” и тако “безбеднији по здравље”, иако је познато да они ослобађају исте штетне супстанце као и традиционалне цигарете.

Ови уређаји углавном нису препознати у актуелним регулативама већине земаља, укључујући и Србију, те безбедно лебде у законском међупростору док им поплуларност вртоглаво расте. Са таквим узлазним трендом, никако не би смело да се деси да они остану “случајно заобиђени” приликом доношења нових законских решења у области контроле дувана.

Доношење и имплементација нових стриктнијих мера са циљем да се спречи превремено оболевање и умирање од болести узрокованих конзумирањем дувана, захтева снажну политичку вољу. То мора бити недвосмислен јавноздравствени, етички, па и економски императив свих земаља потписница Оквирне конвенције о контроли дувана, међу којима је и Република Србија.

У атмосфери у којој су закони и правила на страни здравијих избора, такве изборе је лакше и правити и у њима истрајавати.

Одвикавање од пушења је управо сада важније него икад, јер сви научни докази упућују на то да пушачи имају већу вероватноћу да добију тешки облик COVID-19 него непушачи. С друге стране, престанак пушења у компликованим животним околностима изазваним пандемијом, представља посебно тежак животни изазов. Жудња за цигаретом појачава се у условима повећаног стреса. Стога вам нудимо неколико савета како да ту јаку жудњу покушате да савладате:

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 жеља 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 - иштуширајте се, читајте, шетајте, слушајте музику!

Погледајте који су здравствени ефекти престанка пушења:

- Након 20 минута: крвни притисак и пулс се стабилизују
- Након 12 сати: ниво угљен-моноксида у крвотоку пада на нормал
- У року од 2-12 недеља: циркулација се побољшава и функција плућа се повећава
- После 1-9 месеци: кашаљ и отежано дисање се смањују.
- Након 5-15 година: ризик од инфаркта се смањује за 50%
- Након 10 година: ризик од рака плућа се смањује за 50%
- Након 15 година: ризик од кардиоваскуларних болести смањује се на онај код непушача