



Hrvatski dan bez duhanskog dima

26. veljače 2020. godine obilježava se Hrvatski dan bez duhanskog dima s ciljem povećanja svijesti o štetnosti pušenja i posljedicama koje duhanski dim imana zdravlje.

Hrvatski dan bez duhanskog dima obilježava se od 2003. godine kao nacionalni dan nepušenja i obilježava se prvog dana Korizme jer je to posebno razdoblje u godini kada mnogo ljudi razmišlja o odricanju od nečega u čemu uživa tijekom godine. Na taj dan se želi potaknuti pušače na prestanak pušenja.

Obilježavanjem Dana bez duhanskog dima nastoji se potaknuti pušače da ne zapale cigaretu 24 sata kako bi uvidjeli da to nije nemoguće i nastavili s apstinencijom. To je prilika da pušači razmisle o svojoj ovisnosti o cigaretama, o tome koliko pušenjem štete svom zdravlju, zdravlju svojih ukućana i kako time utječu na okoliš, ali i da im nepušači pomognu da se odreknu cigareta i zauvijek ostanu nepušači. Koliko će osoba biti uspješna u prestanku pušenja ovisi o vlastitoj motivaciji, o stupnju ovisnosti o cigaretama, kao i o potpori okoline tijekom odvikavanja od pušenja.

Prema podacima Europske zdravstvene ankete u Hrvatskoj za 2014. – 2015. godinu svakodnevno puši 25,0 posto stanovnika i to 29,5 posto muškaraca i 20,8 posto žena.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, u Hrvatskoj se pušenju pripisuje 9.264 ili čak 18 posto svih smrti kod osoba od 30 godina i starijih. Kod muškaraca je to čak 28 posto, što je više od europskog prosjeka. Ovi podaci ukazuju na rani početak pušenja i veliki udio pušača u mladoj generaciji.

Svjetsko istraživanje o uporabi duhana u mladima pokazuje da je u Hrvatskoj 2016. godine ukupno 47,2 posto učenika (u dobi od 13 do 15 godina) pušilo bilo kakav oblik duhanskog proizvoda; u trenutku popunjavanja ankete ih je 17,3 posto konzumiralo bilo koji duhanski proizvod (najmanje jedanput u posljednjih 30 dana), 14,6 posto je pušilo cigarete, a 10,0 posto ih je upotrebljavalo e-cigarete.

U svijetu je pušenje duhana vodeći uzrok smrti koji se može spriječiti, a predstavlja veliki teret za društvo. Duhanski dim sadrži preko 4.000 različitih kemijskih sastojaka karcinogenog i iritirajućeg djelovanja i nikotin koji stvara ovisnost. Brojni su stoga razlozi zbog kojih je za zdravlje pušača i njima bliskih osoba najbolje donijeti odluku o prestanku pušenja.

Koja je korist za Vaše zdravlje ako prestanete pušiti?

-U roku od 20 minuta snižava se broj otkucaja srca i krvni tlak.

-U roku od 12 sati snižava se razina ugljikovog monoksida u krvi.

-Za 2 do 12 tjedana se popravljaju cirkulacija i plućna funkcija.

- Nakon najkasnije 9 mjeseci se smanjuje kašalj i teškoće disanja.
- Nakon godinu dana je rizik srčanožilne bolesti srca upola manji nego kod pušača.
- Nakon 10 godina je rizik raka pluća oko polovice onoga kod pušača.
- Nakon 15 godina je rizik koronarne bolesti srca jednak onome kod nepušača.

Želja za prestankom pušenja je odličan prvi korak. Zbog toga da biste uspjeli trebate učiniti slijedeće:

- trebate se pripremit
- važno je imati podršku svoje okoline
- naučite se nositi sa stresom i nagonom za upotrebu duhana
- ukoliko uzimate lijekove, uzimajte ih redovito i na pravila način
- budite spremni i na recidiv
- nemojte odustati – nastavite pokušavati.

Tri minute traje jaka želja za cigaretom, nikada dulje, a možete je suzbiti na razne načine: operite zube, izađite u šetnju, istuširajte se, popijte čašu vode, pojedite jabuku.

Odlučite već danas živjeti život bez duhanskog dima!

Tekst priredila: Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije