

СВЕТСКИ ДЕН ЗА БОРБА ПРОТИВ ПУШЕЊЕТО 31 Мај

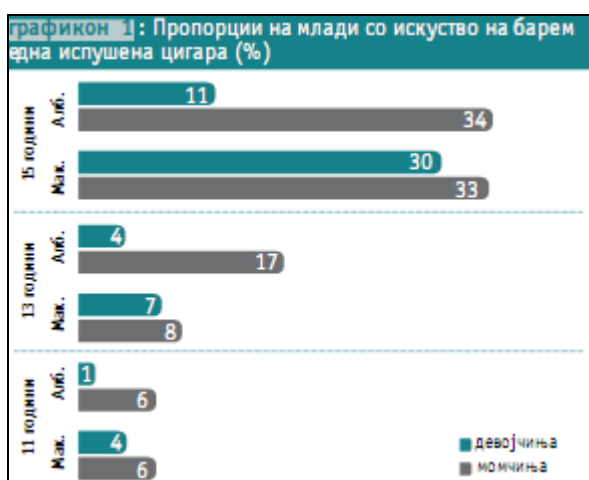
Тутунот убива речиси половина од своите корисници. Повеќе од пет милиони смртни случаи се резултат на директна употреба на тутун, додека повеќе од 600 000 се резултат на непушачи кои се изложени на пасивното пушење. Доколку не се преземат итни мерки, годишната бројка на умрени може да се зголеми на повеќе од осум милиони до 2030 година. Речиси 80% од една милијарда пушачи живеат во земјите со низок и среден приход. Според Светската здравствена организација околу една третина од вкупното население над 14 годишна возраст се пушачи. Мажите се застапени со 47% додека пак жените со 12%.

СТУДИИ ВО ВРСКА СО УПОТРЕБАТА НА ТУТУНОТ ВО РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА

Во Република Македонија во 2013г. се спроведе студија за застапеноста на употреба на тутун кај докторите. Резултатите покажаа дека соодносот на непушачи во однос на пушачи кај докторите изнесува - 52,47% непушачи и 47,53% пушачи. Од нив, мажите се поинтензивни пушачи од жените. Просечно дневно мажите пушеле 18 цигари, додека пак жените 11 цигари. Свесни дека пушењето влијае на нивното здравје, здравјето на нивното семејство и секој кој го вдишува чадот од цигарите, делумно сакаат да прекинат со пушењето. Но само 16,9% од докторите пушачи се загрижени за сопственото здравје, а секој единаесетти маж воопшто не е загрижен за сопственото здравје. Од доктори пушачи секој втор има желба да го откаже пушењето односно 54,6% мажи и 47,5% жени. Ниту еден од докторите не потврдил дека употребува никотинска замена со цел да се одвикне од цигарите. Зачудува и фактот дека една третина од докторите пушат во присуство на пациентите што е и негативен пример за пациентите кој дава впечаток дека пушењето не е штетно по здравјето. Околу 45% од лекарите изјавиле дека докторите кои се пушачи помалку ги советуваат своите пациенти да се одвикнат од пушење, додека пак речиси 80% од лекарите сметаат дека пациентите полесно ќе се одвикнат од пушење доколку ги советува лекарот. Само 21% од лекарите имаат негативен став кон прашањето - Дали здравствените работници треба да ги советуваат пациентите пушачи да се откажат од цигарите? Повеќе од 40% од лекарите укажуваат дека за време на нивното школување, не учеле за потребата од користење едукативни материјали за пациентите, со цел да им помогнат да се одвикнат од пушење. Вкупно 62% од лекарите не слушнале за употреба на антидепресиви во програмите за одвикнување од пушење.

РЕЗУЛТАТИ ОД СТУДИЈА ЗА ОДНЕСУВАЊАТА ПОВРЗАНИ СО ЗДРАВЈЕТО КАЈ ДЕЦАТА НА УЧИЛИШНА ВОЗРАСТ - ХБСЦ

Преваленцата на употребата на тутун кај учениците од 11, 13 и 15 години, во Република Македонија (5%, 8%, 30%) е пониска од меѓународниот (HBSC) просек (10%; 27%; 49%), со што ја сместува Македонија меѓу земјите со помала преваленца на практикување на ова ризично однесување, заедно со САД, Канада, Ерменија и Исланд. Во споредба со земјите од регионот, два до три пати е помала пропорцијата на ученици од Македонија кои изјавиле дека некогаш пушеле цигари. Со возраста се зголемува бројот на деца кои изјавиле дека пушеле тутун, најмалку една цигара, кај сите (под)групи испитаници. Најголемото и повеќекратно зголемување на употребата на тутунот се забележува меѓу возрастите од 13 и 15 години, кај двата рода, и во двете етнички заедници. На 15 години, пропорцијата на секојдневни пушачи е 13%, а на неделни 17%. И покрај релативно ниските пропорции на децата-пушачи на возраст од 11 и 13 години, пушењето е многу позастапено кај момчињата, во споредба со девојчињата. На 15 години, 23% од момчињата, во просек, односно 19% од македонските девојчиња, се изјасниле дека пушат, секојдневно или барем еднаш неделно. Преваленцата на деца кои пушат секојдневно или најмалку еднаш во неделата значајно се зголемува со возраста. Оваа појава се должи на наглите телесни и психолошки промени кај децата во пубертетот, но и на сè послабата контрола и влијание на родителите врз детските одлуки и однесување. Децата се соочуваат со нови предизвици и можности на социјално живеење и користење на слободното време, како излегувањето во доцните вечерни часови, забавите во дискотеки, седењето во кафулиња и сл. Стресот поврзан со училиштето, малото учество на учениците, како и тешкотиите на приспособување на врсничката група која поставува поинакви очекувања, ги притискаат младите да експериментираат со однесувања ризични по здравјето.



Географска споредба со Европа и со други земји во светот

Македонија спаѓа во групата земји со најниска преваленца (10%) на рано започнување со пушењето, меѓу земјите во регионот, блиска до Ерменија (9%), Исланд (12%) и САД (13%) и пониска од меѓународниот (HBSC) просек, кој изнесува 26% за момчињата и 22% за девојчињата. (Извор: Студија за однесувањата поврзани со здравјето кај децата на училишна возраст (HBSC): Извештај, 2013)

ШТЕТНИ ЕФЕКТИ ОД ПУШЕЊЕТО

Никотинот и другите канцерогени материи застапени во цигарите како бензен – адитив на бензинот, формалалдехид кој е лесно запалив, јаглеродниот моноксид- издувен гас од автомобилите, хидроген цијанид – отровен гас, амонијакот кој се користи за чистење на тоалети, арсеник – отров за глупци, влијаат на психоактивната состојба и заедно со катранот кој содржи смола имаат негативни здравствени последици. Тие последици се рак на белите дробови, рак на грлото и оралната празнина, срцеви болести и болести на крвните садови и мозокот, хроничен бронхит, хронични неинфективни заболувања и многу други.

Пасивното пушење (вдишувањето на чадот од оние кои пушат) го зголемува ризикот на непушачите од рак на белите дробови и ризикот од синдромот на ненадејна смрт кај бебињата. За време на бременост, никотинот ја опфаќа и плацентата, а откриен е и во амнионската течност и крвта на папочната врвка кај новороденчињата. Со пасивното пушење во организмот се внесува високо ниво на никотин. Пасивните пушачи внесуваат 3,6 милиграми, а активните 4,5 милиграми никотин од една или две испушени цигари.

Под дејство на никотинот се јавува чувство на пријатност, поради што кај пушачите желбата за него се зголемува. Имајќи предвид дека нервниот систем се навикнува на никотин, пушачите постепено ја зголемуваат дозата на цигари.

Поради овие факти светскиот ден против пушење постои за да ги потсетиме сите активни и пасивни пушачи, дека доколку се одлучат да се борат против овој порок сите би имале еднакви непосредни и долгорочни бенефиции од тоа.

ЗДРАВСТВЕНИ БЕНЕФИТИ ОД ОТКАЖУВАЊЕ ОД ПУШЕЊЕ КАЈ АКТИВНИ ПУШАЧИ:

- Во рок од првите 20 минути крвниот притисок се намалува.
- Во првите 12 часа, нивото на јаглерод моноксид во крвта се нормализира.
- Во период од 2 до 12 недели, циркулацијата се подобрува и функцијата на белите дробови се зголемува.
- Во периодот од 1 до 9 месеци, кашлањето и отежнатото дишење се намалува.

- Во првата година, ризикот од коронарна срцева болест е за половина намален во однос на пушачите.
- После 5 години, ризикот од срцев удар е намален, односно еднаков со оној на непушач.
- По изминати 10 години после откажување, ризикот од рак на белите дробови паѓа на околу половина од ризикот кој го сноси непушач и ризикот од рак на устата, грлото, хранопроводот, мочниот меур, грлото на матката, и панкреасот се намалува.
- После 15 години, ризикот од коронарна срцева болест е еднаков со оној на непушачите.

Исто така, луѓето од сите возрасти кои веќе имаат здравствени проблеми кои се поврзани со пушењето сè уште можат да имаат корист од откажување од тутунот.

На 30 години: животниот век ќе се продолжи речиси за 10 години.

На 40 години : ќе си го продолжат животот за 9 години.

На 50 години: добивка од 6 годишно продолжување на животниот век.

На 60 години : ќе си го продолжат животниот век за 3 години.

Луѓето кои се откажуваат од пушењето по првиот срцев удар ги намалуваат шансите за 50% да имаат втор срцев удар.

Откажување од пушењето го намалува ризикот од многу болести поврзани со пасивното пушење кај децата, како што се заболувања на дишните органи (на пример, астма) и инфекции на увото.

Други бенефиции од откажување од пушењето се: намалување на ризикот од појава на импотенција, потешкотии во забременување, го намалува ризикот од предвремено породување, бебиња родени со мала родилна тежина и спонтан абортус.

Симптомите кои се појавуваат на почетокот на одвикнувањето од цигари се вртоглавица, депресија, чувство на фрустрација, нетрпеливост и лутина, мачнини, раздразливост. Се појавуваат и проблеми со спиењето, немир, замор, деконцентрација, зголемен апетит и поспоро отчукување на срцето.

Но, луѓето кои се решени да се откажат од пушењето не треба да потклекнат пред овие препреки бидејќи здравствените и финансиските бенефиции на долг рок се големи.

ЗАБЕЛЕШКА:

Материјалот е подготвен и дистрибуиран до ЦЈЗ-Скопје од ИЈЗ на Република Македонија на 27 мај 2014 година.