

ВИШЕ ОД 100 РАЗЛОГА ДА ОСТАВИТЕ ДУВАН

Дуван сваке године узрокује 8 милиона смртних случајева. Када су ове године објављени докази да је код пушача већа вероватноћа да ће развити тежу форму болести COVID-19 у поређењу са непушачима, то је покренуло жељу код милиона пушача да престану да пуше. Престанак пушења може бити изазов, посебно са додатним социјалним и економским стресом који је настао као резултат пандемије, али постоји много разлога да престанете да пушите.

Благодети престанка пушења су скоро тренутне. Након само 20 минута од престанка пушења пулс се успорава. У року од 12 сати ниво угљен-моноксида у крви пада на нормале вредности. У року од 2-12 недеља ваша циркулација и функција плућа се побољшавају. У року од 1-9 месеци кашаљ и отежано дисање се смањују. У року од 5-15 година ризик од можданог удара смањује се на ниво ризика који имају непушачи. У року од 10 година, стопа смртности од рака плућа је отприлике упола мања него код пушача. У року од 15 година ваш ризик од срчаних болести је као код непушача. Ако то није довољно, ево још неких разлога!

Пушачи имају већи ризик да развију тешки облик болести и умру од COVID-19

COVID-19 захвата плућа, док их дуванска индустрија чини рањивијима.

Дуван утиче на ваш изглед скоро тренутно

2. Све смрди! Од ваше коже до целе куће, одеће, прстију и даха.
3. Дуван узрокује да зуби пожуте и ствара вишак зубних наслага.
4. Пушење дувана и употреба бездимног дувана узрокују лош задах.
5. Дуван чини вашу кожу набораном и због тога изгледате старије. Пушење узрокује прерано старење коже јер се троше протеини који кожи дају еластичност, исцрпљује се витамин А и ограничава проток крви.
6. Ове боре су уочљивије око усана и очију, а дуван кожу чини грубом и сувом.
7. Пушење дувана повећава ризик од развоја псоријазе, незаразног запаљенског обољења коже којег прате свраб и црвене мрље по целом телу.

Дуван угрожава здравље ваших пријатеља и породице - не само вас.

8. Преко милион непушача сваке године умире због изложености дуванском диму.
9. Непушачи изложени дуванском диму ризикују да оболе од рака плућа.
10. Цигарете су и даље важан узрок случајних пожара и њима изазваних смртних случајева.
11. Е-цигарете, такође, излажу непушаче и случајне пролазнике никотину и другим штетним хемијским материјама.
12. Изложеност дуванском диму може повећати ризик да туберкулозне инфекција пређе у активну болест.
13. Изложеност дуванском диму повезана је са дијабетесом типа 2.

Пушење или коришћење е-цигарета у присуству деце угрожава њихово здравље и безбедност

14. Деца пушача пате од смањене функције плућа, и уколико се настави изложеност то доводи до хроничних респираторних поремећаја у одраслом добу.
15. Излагање деце аеросолу е-цигарете и даље представља озбиљан ризик. Постоји ризик да течност цури и из уређаја или да деца прогутају течност.
16. Познато је да е-цигарете узрокују озбиљне повреде, укључујући опекотине од пожара и експлозија.



17. Деца школског узраста изложена дуванском диму у ризику су добију астму преко упале дисајних путева плућа.
18. Деца млађа од 2 године изложена дуванском диму у кући, могу да добију упалу средњег ува, што може довести до губитка слуха и глувоће.
19. Престанак пушења смањује ризик од многих болести због изложености дуванском диму код деце, као што су респираторне болести (нпр. астма) и упале ува.

Употреба дувана негативно утиче на друштвени живот

20. Желите да будете добар пример својој деци, пријатељима и вољенима.
21. Употреба дувана ремети друштвене односе и дружења.
22. Престанак пушења значи да нема ограничења где можете ићи - можете се дружити са свима, без осећаја изолације или изласка напоље да пушите.
23. Престанком пушења бићете продуктивнији - нећете морати стално да прекидате посао који радите да бисте пушили.

Скупо је – ваш новац можете да трошите на важније ствари

24. Једно истраживање је показало да пушачи у просеку потроше 1,4 милиона америчких долара на личну потрошњу, укључујући потрошњу на цигарете, медицинске трошкове и ниже зараде услед пушења и, изложености дуванском диму.
25. Употреба дувана утиче на здравље и продуктивност радника терајући их да изостају са посла
26. Употреба дувана доприноси сиромаштву преумеравајући новац домаћинства за основне потребе, као што су храна и становање на дуван..
27. Употреба дувана оптерећује светску економију са процењених 1,4 билиона америчких долара за лечење болести насталих због употребе дувана, лечења и губитка људских живота услед изазваних болестима и умирањем узрокованих употребом дувана.
28. Пушачи чешће имају проблеме услед неплодности. Престанком пушења смањују се тешкоћа да се затрудни, настану превремени порођаји, роде бебе са малом телесном тежином и настану побачаји.
29. Пушење може изазвати еректилну дисфункцију. Пушење ограничава проток крви у пенис отежавајући ерекцију. Овај проблем је чешћи код пушача и врло је вероватно да ће потрајати или постати трајан, уколико мушкарац рано у животу не престане да пуши.
30. Пушење смањује број, покретљивост и облик сперматозоида код мушкараца.

Дуван је смртоносан у сваком облику

31. Сваке године преко 8 милиона људи умре због употребе дувана.
32. Дуван убија половину својих корисника. Употреба дувана у било ком облику уништава Ваше здравље и проузрокује дуготрајне и тешке болести.
33. Пушење наргила једнако је штетно као и други облици употребе дувана.
34. Дуван за жвакање може проузроковати рак уста, губитак зуба, смеђе пребојене зубе, беле флеке и болести десни.
35. Никотин лакше доспева у организам из бездимног дувана него из цигарета, што појачава стварање зависности од никотина.

Када купујете дуван, финансијски подржавате индустрију која искоришћава пољопривреднике и децу и изазива (убрзава?) болест и смрт.

36. Узгајивачи дувана имају оштећења здравља због никотина који се апсорбује кроз кожу, изложености пестицидима и изложености дуванској праштини.

37. У неким земљама на пословима узгајања дувана запослена су и деца што утиче на њихово здравље и похађање школе.

38. Употреба дувана погоршава сиромаштво јер су корисници дувана у много већем ризику да се разболе и прерано умру од рака, срчаног удара, респираторних и других болести повезаних са дуваном, што њиховим породицама намеће додатне трошкове за здравствену заштиту и ускраћује преко потребне приходе.

39. Велика већина запослених у дуванском сектору зарађује врло мало, док велике дуванске компаније остварују огроман профит.

Загревани дувански производи су штетни по здравље

40. Загревани дувански производи (*Heated tobacco products, НТП*) отпуштају токсичне супстанце од којих многе могу изазвати рак.

41. Загревани дувански производи и сами су дувански производи, тако да прелазак са конвенционалних дуванских производа на загреване дуванске производе није исто што и престанак пушења односно престанак употребе дувана.

42. Нема довољно доказа који би поткрепили тврдњу да су загревани дувански производи мање штетни у односу на цигарете.

Е-цигарете су штетне по здравље и нису безбедне

Тајна је откривена: дуванска индустрија циља на младе

43. Деца и адолесценти који користе електронске цигарете (е-цигарете) имају најмање два пута већи ризик да постану пушачи касније у животу.

44. Коришћење е-цигарета повећава ризик за болести срца и поремећаје плућа.

45. Никотин из е-цигарета изазива тешку зависност и може оштетити мозак деце у развоју.

Употреба дувана, а посебно пушење, одузима дах

46. Употреба дувана одговорна је за 25% свих смртних случајева од рака у свету.

47. Пушачи имају 22 пута већу вероватноћу од непушача да ће током живота развити рак плућа. Пушење дувана је његов основни узрок, узрокујући преко две трећине смртних случајева од рака плућа широм света.

48. Сваки пети пушач ће током свог живота развити хроничну опструктивну болест плућа (ХОБП), посебно они који пуше од детињства и тинејџерских година, јер дувански дим значајно успорава раст и развој плућа.

49. Пушење може погоршати астму код одраслих, што ограничава њихову активност, доприноси инвалидитету и повећава ризик од тешких напада астме који захтевају хитно збрињавање.

50. Пушење дувана више него удвостручује ризик да туберкулоза пређе из латентног у активно стање, а познато је и да погоршава природну прогресију болести. Отприлике једна четвртина светске популације има латентну туберкулозу.

Дуван слама срце

51. Само неколико цигарета дневно, повремено пушење или изложеност дуванском диму, повећавају ризик од болести срца.

52. Пушачи дувана имају двоструко већи ризик од можданог удара и четвороструко већи ризик од болести срца.

53. Дувански дим оштећује срчане артерије, узрокујући накупљање плака и развој крвних угрушака, чиме се ограничава проток крви и на крају доводи до срчаних и можданих удара.

54. Употреба никотина и дуванских производа повећава ризик од кардиоваскуларних болести.

Дуван узрокује преко 20 врста рака

55. Пушење и употреба бездимног дувана узрокују рак усне дупље, рак усана, грла (ждрела и гркљана) и једњака.
56. Хируршко уклањање гркљана захваћеног канцером може довести до потребе за трахеостомом, стварањем отвора на врату и душнику која пацијенту омогућава да дише.
57. Пушачи су у знатно већем ризику од развоја акутне мијелоидне леукемије, рака носних и параназалних синуса, рака дебелог црева, бубрега, јетре, панкреаса, желуца или јајника, и рака доњег уринарног тракта (укључујући бешику, уретер и бубрежну карлицу).
58. Неке студије су такође показале везу између пушења дувана и повећаног ризика од рака дојке, посебно међу тешким пушачима и женама које почињу да пуше пре прве трудноће.
59. Такође је познато да пушење повећава ризик од рака грлића материце код жена заражених хуманим папилома вирусом.

Пушачи чешће губе вид и слух

60. Пушење узрокује многе очне болести које, ако се не лече, могу довести до трајног губитка вида.
61. Код пушача се чешће него код непушача јавља старосна макуларна дегенерација, стање које резултира неповратним губитком вида.
62. Пушачи такође имају већи ризик од катаракте, замућења очног сочива које блокира светлост. Катаракта узрокује оштећење вида, а операција је једина опција за враћање вида.
63. Неки докази показују да пушење такође узрокује глауком, стање које повећава очни притисак и може оштетити вид.
64. Код одраслих пушача се чешће јавља губитак слуха.

Дуван оштећује готово сваки орган у телу

65. Дугогодишњи пушачи у просеку изгубе најмање 10 година живота.
66. Са сваким удисајем дима цигарете, токсини и канцерогени доспевају у организам, а познато је да најмање 70 хемијских материја изазива рак.
67. Ризик од развоја дијабетеса већи је код пушача.
68. Пушење је фактор ризика за деменцију, групу поремећаја који доводе до опадања менталних способности.
69. Алцхајмерова болест је најчешћи облик деменције, а процењује се да се 14% случајева ове болести у свету, може приписати пушењу.
70. Жене које пуше чешће имају болне менструације и теже симптоме менопаузе.
71. Код жена које пуше менопауза се јавља 1–4 године раније, јер пушење смањује производњу јајних ћелија у јајницима, што доводи до губитка репродуктивне функције и ниских нивоа естрогена.
72. Дувански дим умањује допремање кисеоника у телесна ткива.
73. Употреба дувана смањује проток крви који, ако се не лечи, може довести до гангрене (одумирање телесног ткива) и ампутације угрожених делова тела.
74. Употреба дувана повећава ризик од пародонталне болести, хроничне инфламаторне болести која уништава десни и виличну кост, што доводи до губитка зуба.
75. Код пушача постоји знатно већи ризик од компликација након хируршких интервенција него код непушача.
76. Пушачи се теже одвикавају од механичке вентилације плућа што често продужава њихов боравак у јединицама интензивне неге и дужину боравак у болници, потенцијално их излажући некој другој инфекцији.
77. Пушачи могу имати гастроинтестиналне поремећаје, као што су чир на желуцу и запаљење црева, са симптомима грчева у стомаку, трајног пролива, грознице и крварења из ректума, као и малигне туморе гастроинтестиналног тракта.
78. Пушачи чешће губе густину костију, лакше настају преломи са озбиљним компликацијама, као што су тешко зарастање костију или кости уопште не зарастају.

79. Састојци дуванског дима слабе имуни систем, па су пушачи на ризику да добију плућне инфекције.
80. Пушачи који имају генетску предиспозицију за аутоимуне болести имају повишен ризик за настанак неколико обољења, као што су реуматоидни артритис, Кронава болест, бактеријски менингитис, постоперативне инфекције и малигне болести.
81. Пушење такође ставља имуно-компромитоване особе, а то су особе са цистичном фиброзом, мултиплом склерозом или малигним туморима, на већи ризик да уз ове добију и друге болести са њима повезане и превремено умру.
82. Имуносупресивни ефекат дувана чини да су особе које живе са ХИВ инфекцијом на повишеном ризику да добију АИДС. Међу ХИВ-позитивним пушачима, просечна дужина изгубљених година живота је 12,3 година, што је више него дупло изгубљених година живота у поређењу са ХИВ-позитивним непушачима.

Дуван и никотин штете вашој беби

83. Коришћење дувана и изложеност дуванском диму у току трудноће повећава ризик за смрт фетуса.
84. Жене које пуше или су изложене дуванском диму у току трудноће су на повишеном ризику за настанак спонтаног побачаја.
85. Мртворођене бебе (рођење фетуса који је умро у материци) је такође чешће због недостатка кисеоника код фетуса и ненормалности плаценте који су проузроковани угљен моноксидом из дуванског дима и никотином у дуванском диму и бездимном дувану.
86. Жене које пуше имају повишен ризик за ванматеричну трудноћу, потенцијално смртоносну компликацију код мајки код којих се оплођена јајна ћелија закачи изван материце.



87. Престанак пушења и заштита од изложености дуванском диму су посебно важни за жене у репродуктивном периоду које планирају да затрудне и током трудноће.
88. Електронске цигарете представљају значајан ризик за труднице које их користе, јер могу да оштете раст фетуса.
89. Дојенчад жена које пуше, користе бездимни дуван или су изложене дуванском диму у току трудноће су на повишеном ризику да се роде превремено и да на рођењу имају мању телесну тежину.

Дуван загађује животну средину

90. Чишћење дуванског отпада плаћају државе и локалне заједнице, а не дуванска индустрија. Оставите дуван и заштитите животну средину.
91. Опушци цигарета су међу најчешће баченим отпадом на свету и представљају најчешћи отпад који се сакупља на плажама и на обалама водених површина на свету.
92. У дуванским опушцима су идентификоване опасне материје, као што је арсен, олово, никотин и формалдехид. Ове материје из бачених опушача одлазе у водене површине и земљиште.
93. Може се измерити у којој мери дувански дим утиче на ниво загађења ваздуха у градовима.
94. Већина цигарета са запали уз помоћ шибица или упаљача на гас. Ако се, на пример, једном дрвеном шибицом запале две цигарете, за шест билиона цигарета које се годишње попуше у свету уништи се око девет милиона стабала како би се произвело три билиона шибица.
95. Е-цигарете и загревани дувански производи могу да имају батерије које захтевају посебно одлагање, као што то захтевају и хемијске материје, паковања (дуванских производа) и друге неразградиве материје.
96. Тренутно, већина пластичних кертрица са течношћу електронских цигарета не може се поново користити нити рециклирати – транснационалне компаније имају тенденцију да продају кертрице за једнократно употребу, вероватно да би повећали продају сталним купцима.

97. Емисија (гасова) коју производи дуван једнака је оној коју произведе 3 милиона трансатлантских летова (летова преко Атлантика).
98. Дувански дим садржи три врсте гасова стаклене баште који загађују унутрашњу и спољашњу средину и то су: угљен диоксид, метан и азотни оксиди.
99. Широм света се скоро 200 000 хектара користи за гајење и сушење дувана.
100. Дефорестација (сеча шума) да би се гајио дуван има много последица на животу средину, због губитка биодиверзитета (разноврсности биљних врста), ерозија и деградација (осиромашење) земљишта, загађења воде и пораста атмосферског угљен диоксида.
101. Гајење дувана обично захтева значајно коришћење хемикалија, и то пестицида, ђубрива и регулатора раста. Ове хемијске материје могу да загаде изворишта воде услед отицања са подручја на којима се гаји дуван.
102. За производњу 300 цигарета (а то је 1,5 боксова цигарета) потребно је једно дрво само за сушење листова дувана.
103. Годишње се произведе шест билиона цигарета, што је око 300 милијарди паковања, под претпоставком да у паковању има 20 цигарета. Ако претпоставимо да празно паковање тежи око шест грама, добије се око 1 800 000 тона отпада од паковања, који чине папир, мастило, целофан, фолија и лепак. Чврсти отпад настао од картонских кутија и боксова цигарета за дистрибуцију и паковање повећава годишњу количину чврстог отпада на најмање 2 000 000 тона.

Извор: <https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>

Превод: Републичка стручне комисије за контролу дувана Министарства здравља РС