

Пушачите незаинтересирани за советувањата за откажување од цигари

понеделник, 16 февруари 2015 08:46

Од септември минатата година, во Центрите за јавно здравје почнаа да функционираат советувањата за откажување од цигари. Но, од Центарот за јавно здравје од Скопје велат дека малкумина се заинтересирани за нивната услуга, иако таа е бесплатна. Во скопското советувањето има само десет клиенти кои се одлучиле за индивидуална терапија.

- Кога почна да функционира советувањето имаше заинтересирани кои се јавуваа телефонски да се распрашаат. Некои од нив дојдоа и на неколку пати се обидоа да влезат во постапката за откажување. Но, не можеме да се пофалиме дека некој од нив се откажал од пушењето. Пред да почнеме со работа со општата популација, работевме со здравствените работници. Тие требаше со свој пример да покажат како човек треба да се однесува со своето здравје. Една студија на Медицинскиот факултет од Скопје покажа дека дури 30 проценти од здравствените работници пушат. Но, податоците беа извлечени од еден мал примерок на испитаници. Можеби треба да се повтори студијата со еден порепрезентативен примерок и да имаме една поверодостојна бројка колку навистина здравствените работници пушат, вели доктор Весна Спирова, раководител на Одделението за социјална медицина, каде што ќе се наоѓа советувањето.

Таа информира дека двајца од Одделението во кое работи се откажале од цигарите, но не затоа што биле инспирирани од советите на советувањето, туку имале здравствени проблеми.



Подмолноста на тутунот

Доктор Спирова објаснува дека пушењето на почеток создава задоволство, му дава повеќе енергија на човекот и секоја испушена цигара доведува до зголемување на нивото на адреналинот во организмот и тоа носи наплив на задоволство и енергија.

- Меѓутоа по кратко време човекот паѓа во некое нерасположение, ја губи енергијата, станува истощен и бара нова цигара. Цигарите заради никотинот предизвикуваат зависност и таа зависност е причината зошто луѓето се навлекуваат на пушење и тешко се откажуваат од него. А, пушењето остава трага на сите органи во телото. Не постои ниту еден орган кој не е атакуван од супстанците кои се наоѓаат во тутунот. Потребен е еден временски интервал во кој што ризикот од тутунот ќе делува и кај човекот ќе се манифестираат одредени заболувања.

Значи, немаме феномен, ако запалите една или две цигари, или испушите една кутија да паднете болен, и да речете ќе ги фрлам цигарите. Тоа е подмолноста на тутунот. Залажува цело време со некое подобро расположение, дава повеќе сила, а на долг период станува силен ризик фактор за голем број заболувања, меѓу кои што најкритично е влијанието врз кардио-васкуларниот систем, врз респираторните органи и да не зборуваме за жените во бременоста, како и за возрасните и децата кои што се пасивни пушачи, вели доктор Спирова.

Таа објаснува дека во катранот постојат 19 хемиски супстанции за кои е утврдено дека се канцерогени и предизвикуваат рак. Еден долгогодишен пушач треба 10 години да апстинира од пушењето за да го намали ризикот од појава на рак на белите дробови на половина, вели д-р Спирова.

- Луѓето знаат дека е штетно да се пуши, но не ги знаат поединостите од таа штетност и тоа е тоа што ја замаглува ситуацијата и ги охрабрува и понатаму да си пушат. Треба да се одбере начин да се направи една кампања која нема да биде брутална туку афирмативна. Кампањата треба да ја изнесе на виделина вистината со повеќе детали и убаво да се објаснат ризиците по здравјето. Треба луѓето да знаат дека ракот на устата, на белите дробови, на матката, на бешиката, се поврзани со пушењето. Коронарната срцева болест е силно поврзана со пушењето. Бремената жена која пуши цигари може многу лесно да има спонтан абортус. Можат да се јават и аномалии кај бебето, како на пример „зајачка уста“, објаснува д-р Спирова, која наброја само дел од ризиците по здравјето од пушењето.



Со физичка активност против цигарите

Таа вели дека откажувањето од цигари воопшто не е лесно и дека човекот кога ќе престане да пуши влегува во апстиненцијален синдром кој носи поблаги или потешки симптоми кои се непријатни. И во тој период на апстиненцијален синдром потребна му е поддршка од членовите на семејството, од луѓето со кои го минува работното време и советувашиште тогаш може многу да помогне. За оние кои сакаат да се откажат од цигарите се препорачува физичка активност, занимавање со уметност или пак некоја друга позитивна преокупацијата.

- Луѓето кои трчаат, шетаат покрај кеј, возат точак, играат тенис, планинарат, во уста немаат цигара. Од физичката активност се создава епинефрин во организмот кој што носи задоволство, го подобрува расположението на човекот и затоа велиме преокупирајте се во слободното време со физичка активност. За да се престане со пушењето треба да се има цврста волја, вели докторката.

Заинтересирани за здрава храна но не и за штетноста на пушењето

Во Центрот за јавно здравје во Скопје ја користат секоја можност да ги информираат граѓаните дека кај нив постои советувашиште за откажување од цигари.

- Советувалиштето за откажување од пушењето работи според протокол кој што го изготвивме ние докторите и по него работиме. На клиентите кои сакаат да се откажат од пушењето им нудиме групна и индивидуална едукација. Групната едукација за општата популација почна од септември, а за здравствените работници од јуни. Од тој период до денес ние имаме девет групни едукации на кои имаат поминаа 98 клиенти. Од тие 98 клиенти, 18 клиенти се здравствените работници, и со нив имаме успех. Тие се веќе во делот на индивидуалната едукација. Другите клиенти доаѓаа на едукација за безбедност на храната и нив ги прашувавме дали се заинтересирани за едукација за штетноста на пушењето. Имаме 80 клиенти кои поминале на групна едукација. Од анкетата дали пушат, 52 проценти се изјаснија дека се пушачи. Ние им понудивме да поминат на индивидуалната едукација. Иако, им кажувавме за штетноста на пушењето, тие не се јавија, вели доктор Персида Малинска.



Најстрасни пушачи со примања под 10 илјади денари

Секој пушач мора да помине низ целиот процес за терапијата да биде успешна. Таа започнува со советување. Доколку лицето е заинтересирано сериозно да се откаже од цигарите, му се врши тестирање за да се определи во која група спаѓа – корисници на тутун/никотин, зависници, оние што првпат палат цигара или неколку пати запалиле цигара. Врз основа на тестот се преминува кон индивидуалната терапија.

Во моментот во советувашиштето има 10 клиенти кои се на индивидуална едукација. За секој од нив се води досие. На клиентот преку тестови му се определува пушачкиот статус, му се одредува моделот на третман на зависникот и се проценува тутунската зависност. На оние кои се во индивидуалната едукација им се нудат разни активности за замена на пушењето, а по две недели, односно на второтовидување, клиентот кажува кои совети ги применил.

- Не е направена научна студија, но од она што го забележав, можам да кажам дека голем дел од нив имаат под 10 илјади денари примања. Иако се трудат храната да биде витаминска, физичката активност и сонот се нарушени. Никој не се движи, не се занимаваат со спорт, ниту спијат повеќе од шест часа. Интересно е што сите имаат над 10 години пушачки стаж. Има клиент кој пуши 30 години. Сите се обиделе да престанат со пушењето неколку пати во текот на животот, вели доктор Валентина Симоновска.

Откако ќе одреди за каков тип на зависност се работи, се почнува со програма за промена на однесување. Во таа програма за пет дена се забележани активности кои клиентот треба да ги направи, се советува колку пати да јаде, кога да се истушира, да се држи со луѓе кои не се пушачи, како да разговара на телефон, како да се шета. Секој ден е опишан во ситни чекори. Откако ќе се заврши сето тоа има второ советување на кое се разговара за бариерите го спречуваат клиентот да се откаже од пушењето.

Докторката Симоновска напоменува дека откажувањето од цигари е многу тешко особено за лица кои имаат долгогодишен пушачки стаж и не треба да се очекува ефекти преку ноќ.

На ниво на Република Македонија отворени се 10 советувалишта за откажување од цигарите.

Автор: Ирена Радовановиќ

Превземено од [МИА](#)

Датум: 16.02.2015