

## ЛЕКАР СОВЕТУВА ПАЦИЕНТ: ЈАС ПУШАМ, АМА ТИ НЕМОЈ

Датум: 27.06.2014

На почетокот на проектот во Скопје ниту еден здравствен работник сам не се пријавил за обука. Така, оние што ги држат советувањата, прво ќе одржуваат предавања во здравствени установи, па преку нив се надеваат дека ќе „регрутираат“ лекари и здравствени работници што сакаат да го остават пушењето



Не гледај ме што правам, туку слушај ме што ти зборувам. Ова правило го применуваат многу од лекарите, кои ги советуваат пациентите да не пушат или да ги остават цигарите, но меѓу два дима. Токму тие треба да бидат први корисници на бесплатното советувалиште за престанок на пушењето. Но во почетокот на проектот во Скопје никој сам не се пријавил за обука. Така, оние што ги држат советувањата, прво ќе одржуваат предавања во здравствени установи, па преку нив се надеваат дека ќе „регрутираат“ лекари и здравствени работници што сакаат да го остават пушењето.

Во сите центри за јавно здравје во Македонија почнуваат да функционираат советувалишта за откажување од пушење, во кои стручен и обучен кадар ќе одржуваат едукативни предавања во советувалицата, а и ќе работат индивидуално со секој што сака да се обиде да се откаже од пушењето. Министерот за здравство Никола Тодоров најави дека до средината на август советувалицата ќе бидат достапни за лекарите. А од 20 август таму ќе им се помага на сите заинтересирани граѓани што ќе се обратат во центрите. Воедно ќе бидат воведени и посебни термини наменети за советување за откажување од пушење кај адолесцентите.

Д-р Весна Спирова од скопскиот центар за јавно здравје објаснува дека почнале со предавања прво во нивната установа.

- Преку предавања прво ќе се обидеме да ја издигнеме свеста на здравствените работници за да се откажат од цигари. Потоа низ дискусија се надеваме дека ќе „регрутираме“ некои од нив за да учествуваат во индивидуална работа и да ги остават цигарите. Не очекувавме дека веднаш самостојно ќе се јават поединци. Затоа и прво сакаме да ги опипаме пулсот и интересот. Сега е и период на одмори - вели д-р Спирова. Таа објаснува дека со пушачите ќе работи тим од социјален работник и доктор, а методите што ќе се применуваат веќе се користат на Институт за туберкулоза.

- Советувањата се доброволни, доверливи, а може да бидат и анонимни - додава д-р Спирова.

Инаку, секој центар за јавно здравје подготвува план за работа на советувалицата. Едукациите се одржуваат двапати неделно по два часа. Во Центарот за јавно здравје во Скопје советувалицата ќе работи во вторник и во четврток, од 13 до 15 часот.

На едукативните предавања се презентираат штетните ефекти од пушењето врз здравјето на пушачите, но и штетните влијанија од тутунскиот чад за околината. Предвидено е презентирање и на различните можности за одвикнување од пушењето, посочување на одредени супститути на никотинот (медикаменти, мастици, лепенки за откажување...),

како и укажување на симптомите на апстиненцијалната криза.

Оние што ќе советуваат ќе ги истакнуваат многубројните здравствени придобивки од откажувањето од пушењето, како намалување на крвниот притисок, подобрување на циркулацијата и функцијата на белите дробови, намалување на кашлањето и отежнатото дишење и на ризикот од срцев удар....

Речиси една третина од лекарите во Република Македонија пушат цигари, а некои од нив пушеле и на работното место, покажало истражување на Институтот за социјална медицина, чии резултати беа објавени во октомври минатата година. Повеќе од 60 отсто од лекарите се заинтересирани за организирање специјални обуки за одвикнување од пушење, кои ќе бидат дополнети со нови информации и нови техники за отстранување на лошата навика. Истражувањето покажало и дека повеќе пушачи има меѓу лекарите-мажи. Најголем број лекари одговориле дека почнале да пушат на 20 години, а во просек пушат по 17 цигари дневно, што е речиси една кутија цигари на ден. Само 30 проценти од лекарите што се декларирале за пушачи во истражувањето изјавиле дека пробале да се одвикнат од цигарите, додека мнозинство лекари-пушачи на цигари воопшто не пробале да се одвикнат.

*Автор:* Наташа Бошковска-Златкова

*Фотографија:* Игор Бансколиев

*Превземено од:* [Нова Македонија](#)

*Датум:* 27.06.2014