

Еве го

ФАКТОТ:

НАМАЛУВАЊЕ НА ШТЕТИТЕ ОД ТУТУНОТ

АКО ПРЕТХОДНО СТЕ БИЛЕ ПУШАЧ И СТЕ УСПЕАЛЕ ДА СЕ ОТКАЖАЛЕ ОД ПУШЕЊЕТО, ОДЛИЧНО – СТЕ ГО НАПРАВИЛЕ НАЈДОБРИОТ ИЗБОР! ЗА ЖАЛ, МНОГУ ЛУЃЕ СÈ УШТЕ НЕ ГО НАПРАВИЛЕ ТОЈ ИЗБОР. И ПОКРАЈ РЕЧИСИ УНИВЕРЗАЛНАТА СВЕСТ ЗА РИЗИЦИТЕ ОД ПУШЕЊЕТО, ПРОЦЕНКИТЕ СУГЕРИРААТ ДЕКА ОКОЛУ ЕДНА МИЛИЈАРДА ЛУЃЕ ПРОДОЛЖУВААТ ДА ПУШАТ ШИРУМ СВЕТОТ.

Најдобриот избор што може да го направи секој пушач е целосно да се откаже од тутунот и никотинот. Но, имајќи предвид дека многу луѓе не се откажуваат, што повеќе може да се направи? Владите спроведоа неколку иницијативи за да ги обесхрабрат луѓето да почнат да пушат и да ги охрабрат оние што пушат да се откажат. Тоа е од витално значење и тие треба да продолжат. Но, јасно е дека со толку многу луѓе што сè уште пушат, можеме и треба да направиме повеќе за да го забрзаеме намалувањето на бројот на пушачи.

Овде намалувањето на штетите од тутунот може да игра улога. Идејата е дека онаму каде што луѓето ризично се однесуваат, изнаоѓаме начини да го намалиме или ублажиме ризикот, а притоа прифаќаме дека основното однесување веројатно ќе продолжи. На тој начин, оние кои ќе изберат да не го прекинат однесувањето во целост, сепак можат да преземат чекори за да го намалат нивниот личен ризик и/или ризикот за другите од таквото однесување.

Производите без чад, како што се електронските цигари, загреаните тутунски производи и модерните орални производи се одличен пример за тоа. Никотинот, иако предизвикува зависност и не е без ризик, не е примарната причина за болестите поврзани со пушењето. Комплексната мешавина на штетни хемикалии предизвикани од согорувањето на тутунот е она што го прави пушењето толку штетно. Со научно потврдени алтернативи без чад, нема чад, затоа возрасните кои се префрлаат на алтернативите се изложени на многу пониски просечни нивоа на штетни хемикалии отколку кога би продолжиле да пушат. Овие алтернативи не се без ризик и никотинот предизвикува зависност, но тие можат да им помогнат на возрасните пушачи кои не се откажуваат да направат многу подобар избор отколку да продолжат да пушат.

НАЈДОБРИОТ ИЗБОР ШТО СЕКОЈ ПУШАЧ МОЖЕ ДА ГО НАПРАВИ Е ЦЕЛОСНО ДА СЕ ОТКАЖЕ ОД ТУТУНОТ И НИКОТИНОТ. СЕПАК, ЗА ВОЗРАСНИТЕ КОИ НЕ СЕ ОТКАЖУВААТ, ПРОИЗВОДИТЕ БЕЗ ЧАД СЕ МНОГУ ПОДОБАР ИЗБОР ОТКОЛУ ПРОДОЛЖУВАЊЕ СО ПУШЕЊЕТО, ЗАТОА ШТО ТИЕ ИМААТ ПОТЕНЦИЈАЛ ДА ГИ НАМАЛАТ ШТЕТНИТЕ НУСПРОИЗВОДИ ОД СОГОРУВАЊЕТО КОИ СЕ НАОЃААТ ВО ЧАДОТ ОД ЦИГАРИТЕ.

