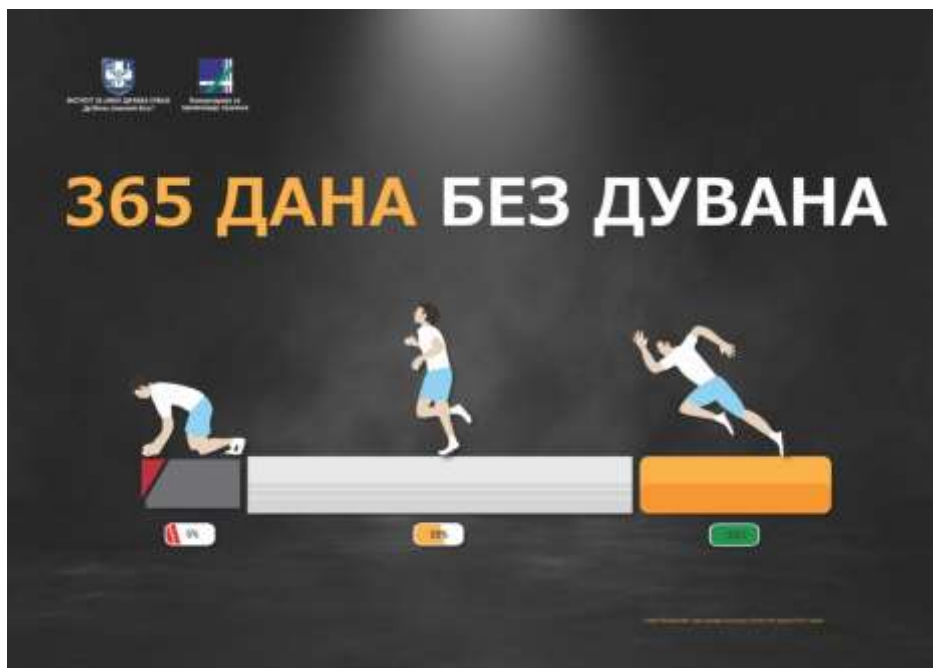


31. јануар – Национални дан без дувана

„365 ДАНА БЕЗ ДУВАНА”



У Србији се под слоганом: „365 ДАНА БЕЗ ДУВАНА” обележава 31. јануар – Национални дан без дувана. Ове године, поред указивања на штетне ефекте употребе дувана и дуванских производа и изложености дуванском диму, посебно се наглашава значај престанка пушења.

Последице употребе дувана и изложености дуванском диму

Дувански дим садржи више од 7000 различитих супстанци, међу којима је преко 250 једињења опасних по здравље и око 70 материја за које је утврђено да изазивају малигна обољења.

Примена мера контроле дувана заснованих на доказима, довела је до смањења учесталости пушења у многим земљама. Ипак још увек више од једне милијарде људи у свету пуши, од тога скоро 80% њих живи у земљама са ниским и средњим приходима. У свету сваке године услед употребе дувана и изложености дуванском диму превремено умире осам милиона људи. У Србији најмање 15.000 људи превремено умре због пушења на годишњем нивоу. Најновији резултати истраживања Канцеларије за превенцију пушења Института за јавно здравље Србије, показују да је 2020. године пушило 36% пунолетних становника Србије.

Употреба дувана и дуванских производа је други водећи фактор оболевања од кардиоваскуларних болести, одмах иза повишеног крвног притиска, а повећава ризик оболевања и од болести дисајних путева и од малигнух обољења.

Посебно осетљива популација су млади. Рано отпочињање пушења повезано је са интензивнијим пушењем у одраслој доби и чешћом појавом здравствених проблема повезаних са пушењем и бројним хроничним незаразним обољењима током живота.

Употреба дувана угрожава и особе у окружењу које су изложене дуванском диму, укључујући одојчад и децу, узрокујући бројне здравствене проблеме. Не постоји безбедан ниво изложености дуванском диму из околине.

Поред директне изложености дуванском диму здравље угрожавају и остаци штетних материја из дуванског дима који се дуго након пушења дувана задржавају на одећи, намештају, завесама, зидовима, кревету и постељини, теписима, играчкама, возилима итд. и не могу се елиминисати проветравањем. Све је више података из истраживања о штетним ефектима „задржаног дуванског дима”, на које су најосетљивији најмлађи – одојчад и мала деца.

Пушење и COVID-19

Резултати истраживања Канцеларије за превенцију пушења из 2020. године показују да епидемија COVID-19 није битно утицала на пушачке навике већине пушача (91%), док је 4% пушача повећало број цигарета, исто толико је смањило број попушених цигарета у току дана, док је само 1% пушача престало да пуши.

Бројна истраживања потврдила су да су пушачи под повећаним ризиком оболевања од болести срца и крвних судова, болести дисајних органа, малигнух болести и бројних других обољења. Пушење и употреба дувана негативно делују на имуни систем, што отежава способност организма да се брани од инфекције, па се из наведених разлога пушачи могу сматрати посебно осетљивом групом становништва када је у питању COVID-19, обољење изазвано новим корона вирусом SARS-CoV-2. У циљу превенције преноса вируса SARS-CoV-2 саветује се да се избегава додиривање лица рукама. Ова препорука се теже може применити код корисника дувана који током пушења или употребе дувана чешће рукама додирују лице, па зато пушење може представљати ризик код преноса вируса. Поред тога, током пушења скида се маска, која је у току пандемије у затвореним просторима обавезна.

Пандемија COVID-19 додатно истиче значај престанка пушења. Институт за јавно здравље Србије подсећа да је престанак пушења један од најзначајних корака који пушачи могу предузети у циљу побољшања здравља.

Више савета и информација о престанку пушења можете погледати на следећем линковима:

<http://www.batut.org.rs/download/izdvajamo/duvan/vodicZaOdvikavanjeOdPusenja.pdf>

<http://www.batut.org.rs/download/izdvajamo/duvan/mojPlanZaOdvikavanjeOdPusenja.pdf>

<http://www.batut.org.rs/download/izdvajamo/duvan/testZavisnostiOdNikotina.pdf>