

31. јануар - НАЦИОНАЛНИ ДАН БЕЗ ДУВАНА

Живот без дувана – за бољу будућност нових генерација“

У Србији се 31. јануара под слоганом „Живот без дувана – за бољу будућност нових генерација“обележава Национални дан без дувана. Активности у оквиру обележавања Националног дана без дувана упозоравају јавност на штетне ефекте употребе дувана као и последице излагања дуванском диму.

У оквиру обележавања Националног дана без дувана интензивирају се активности на промоцији живота у окружењу без дувана као и значаја престанка употребе дуванских производа. Током овогодишњег Националног дана без дувана посебно се наглашава значај заштите младих од употребе дувана и указује на нове изазове у вези са дуваном са којима се млади сусрећу.

Дувански дим садржи преко 7000 различитих супстанци, међу којима је преко 250 једињења опасних по здравље и око 70 материја за које је утврђено да изазивају малигна оболења. У свету сваке године услед употребе дувана и изложености дуванском диму превремено умире близу осам милиона људи односно више од 20 000 сваки дан. У Србији, најмање 15 000 људи превремено умре због пушења.

Употреба дувана је повезана са настаном бројних болести. Готово да нема органа у људском телу на који дуван нема штетан утицај, а докази о болестима изазваним дуваном се повећавају већ деценијама.

Од свих смртних случајева узрокованих кардиоваскуларним болестима, 17% је узроковано употребом дувана и изложености дуванском диму. Пушење је такође повезано са раком плућа као последица директног излагања плућа карциногенима у дуванском диму. Поред рака плућа, употреба дувана повезана је са обољевањем од других малигних оболења као што су рак бешике, дебелог црева и ректума, једњака, јетре, панкреаса, трахеје, бронха. Употреба дувана је фактор ризика за многе друге болести као што су опструктивна болест плућа, астма, емфизем, хронични бронхитис, реуматоидни артритис, болести уста као што су пародонтитис и многи други. Поред тога, употреба дувана утиче и на репродуктивне органе, па тако може утицати и на смањење плодности. Употреба дувана је такође повезана са повећаним ризиком умирања код оболелих од неких заразних болести као што је туберкулоза.

Посебно осетљива популација су млади, а већина данашњих пушача прву цигарету је запалила током адолесценције. Рано отпочињање пушења повезано је са интензивнијим пушењем у одраслој доби и чешћом појавом здравствених проблема повезаних са пушењем. Млади који пуше, поред већег ризика обољевања од бројних хроничних незаразних оболења током живота, обично су мање физички активни и имају више проблема са дисајним органима.

Деца су посебно осетљива и на изложеност дуванском диму из окружења, који код деце и одојчади узрокује бројне здравствене проблеме као што су чешћи и јачи напади астме, респираторне инфекције и инфекције уха. Непушачи који су изложени дуванском диму удишу исте канцерогене материје као и пушачи. Што је већи ниво изложености дуванском диму, већи је ризик од развоја рака плућа, болести срца и крвних судова и других оболења.

У оквиру обележавања Националног дана без дувана посебно се апелује на родитеље да заштите своју децу од дуванског дима, јер мала деца често немају могућност избора боравака у простори без дуванског дима.

Поред директној 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. Ради се, у ствари, о честицама из дуванског дима које приањају за површине, а не о дуванском диму у ужем смислу речи. Са тих површина, честице се могу ослобађати, претрпети хемијску трансформацију или се акумулирати. Све је више података из истраживања о штетним ефектима „задржаног дуванског дима“, на које су најосетљивији најмлађи – одојчад и мала деца.

Родитељи могу да заштите децу од дуванског дима уколико:

- Не дозволе пушење унутар или у близини куће.
- Не дозволе пушење у ауту, чак ни када је отворен прозор.
- Залажу се да вртићи, школе и сва друга места на којима деца проводе време буду без дуванског дима.
- У свакој прилици за боравак своје породице бирају објекте, јавне површине, просторије и ресторане у којима пушење није дозвољено и буду свесни чињенице да делимична забрана пушења не пружа заштиту од изложености дуванском диму.

У оквиру обележавања овогодишњег Националног дана без дувана, истичу се и нови изазови у контроли дувана као што су употреба наргила и електронских цигарета међу младима. Посебно забрињава пораст учесталости истовремене употребе више дуванских производа или електронских цигарета и дувана.

Подаци о употреби дувана међу младима у Србији

Резултати Глобалног истраживања употребе дувана код младих (*Global Youth Tobacco Survey (GYTS)*) које је спроведено 2017. године од стране Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“ уз подршку Министарства здравља, Министарства просвете науке и технолошког развоја и Светске здравствене организације, међу ученицима старости од 13 до 15 година на репрезентативном узорку свих школа у Србији показују да:

- 11% ученика пуши цигарете, подједнако девојчице и дечаци
- 6% ученика користи електронску цигарету

- 6 од 10 садашњих пушача покушало је да престане са пушењем у претходних 12 месеци.
- 70,4% ученика који сада пуше цигарете долази до цигарета тако што их купује у продавницама, самопослугама или на киосцима.
- 82,6% оних ученика који купују цигарете није било спречено да их купи због својих година.
- 61% младих изложено је дуванском диму на затвореним јавним местима
- 82,2% ученика подржава забрану пушења у затвореним јавним местима.

Резултати Истраживање о здравственом понашању школске деце (*Health behaviour in school-aged children survey, HBSC*) које је у Србији реализовано 2018 године у 101 основној и средњој школи у Србији уз подршку Министарства здравља и Министарства просвете, науке и технолошког развоја показују да је:

- проценат ученика петих и седмих разреда основних школа који су бар једном попушили цигарету више од три пута мањи (2,6% и 7,1% редом) у поређењу са првим разредима средњих школа у којима је цигарете пробао скоро сваки трећи ученик (28,3%).
- наргиле икада током живота пушила скоро једна трећина ученика првих разреда средњих школа (29,3%), а у претходних 30 дана скоро сваки пети ученик (16,6%).

У оквиру обележавања овог значајног датума из календара здравља мрежа института и завода за јавно здравље са својим партнерима као и друге институције и организације широм Србије интензивираће активности на тему превенције употребе дувана и изложености дуванском диму одржавањем великог броја предавања, трибина, јавних манифестација, спортских догађаја и других догађаја.