

Svetski dan bez duvana, 31. maj 2021. godine

## DONESI ODLUKU – OSTAVI DUVAN



Zavod za javno zdravlje Pirot uz podršku Instituta za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut”, Ministarstva zdravlja Republike Srbije i Svetske zdravstvene organizacije – Kancelarije za Srbiju, svake godine obeležava 31. maj, Svetski dan bez duvana, kao jedan od značajnih datuma iz Kalendara javnog zdravlja. Ovom prilikom se ističu zdravstveni i drugi rizici koji se povezuju sa upotrebom duvana i promovišu delotvorne politike i aktivnosti kojima se smanjuje upotreba duvana. Svetski dan bez duvana 2021. godine obeležava se pod sloganom: „DONESI ODLUKU – OSTAVI DUVAN”.

Duvan godišnje uzrokuje više od osam miliona smrtnih slučajeva u svetu i ugrožava zdravlje ljudi. Postoji veliki broj bolesti koje su povezane sa upotrebom duvana. Pušenje duvana je najvažniji faktor rizika za rak pluća, koji je globalno odgovoran za dve trećine smrtnih slučajeva usled ove bolesti. Duvan je faktor rizika i za hronične bolesti organa za disanje kao što su hronična opstruktivna bolest pluća, astma i dr.

Nikotin koji se nalazi u duvanu izaziva i stvara jaku zavisnost. Ponašanje, svakodnevne radnje koje neke osobe povezuju sa upotrebom duvana, ali i osećaj tuge ili stresa, kao i žudnja za duvanom – otežavaju odvikavanje od pušenja. Uz profesionalnu podršku, korisnici duvana udvostručuju šanse za uspešno odvikavanje od njihove upotrebe.

Trenutno preko 70% od 1,3 milijarde korisnika duvana širom sveta nema pristup potrebnim službama za uspešno ostavljanje duvana. Svetska zdravstvena organizacija je ove godine pokrenula globalnu kampanju sa ciljem osnaživanja i pružanja podrške korisnicima da prestanu da koriste duvan i duvanske proizvode. U ostvarivanju ovog cilja ključna je uloga zdravstvenog sektora. Kampanjom bi trebalo da se promoviše: socijalna podrška i okruženje koje pogoduje odvikavanju od upotrebe duvana; podrška stručne javnosti za politiku prestanka pušenja; unapređenje i razvoj savetovališta za odvikavanje od pušenja i usluga u njima; podizanje svesti o taktikama duvanske industrije za sticanje novih korisnika duvana, kao i osnaživanje korisnika za odvikavanja od upotrebe duvana i duvanskih proizvoda.

Prestanak pušenja može predstavljati veliki izazov za pušače, posebno u specifičnim socijalnim i ekonomskim uslovima izazvanim pandemijom COVID-19. Međutim, odvikavanje od pušenja je sada važnije nego ikada, jer pušači imaju veću verovatnoću da dobiju teški oblik COVID-19 nego nepušači. Širom sveta oko 780 miliona ljudi se izjašnjava da želi da prestane da puši.



## **Postoji mnogo razloga za prestanak pušenja**

- Pušači imaju veći rizik da razviju teški oblik COVID-19 i umru od ove bolesti.
- Duvan utiče na fizički izgled i ugrožava zdravlje porodice i prijatelja u okruženju.
- Pušenje smanjuje plodnost žena, a duvan i nikotin štete bebama.
- Pušenje ili korišćenje elektronskih cigareta u prisustvu dece ugrožava njihovo zdravlje i utiče posebno na razvoj bolesti organa za disanje.
- Duvan šteti gotovo svim organima tela i uzrokuje preko 20 vrsta raka.
- Upotreba duvana utiče loše na rad srca.
- Pušenje negativno utiče i na vid i na sluh.
- Nargile, zagrevani duvanski proizvodi, kao i elektronske cigarete, štetni su po zdravlje.
- Upotreba duvana izaziva negativne socijalne i ekonomske posledice. Novac utrošen na duvan može se upotrebiti za važnije i korisnije stvari.
- Upotreba duvana i odlaganje otpada od duvanskih proizvoda zagađuju životnu sredinu.

## **Koristi od odvikavanja od pušenja**

Postepen oporavak tela od štetnih efekata pušenja počinje odmah po prekidu pušenja:

- 20 minuta nakon prestanka pušenja krvni pritisak pada i puls se smanjuje.
- 12 sati posle prekida pušenja nivo ugljen-monoksida u krvi pada na normalu.
- Posle 2–12 nedelja bez pušenja cirkulacija se poboljšava i funkcija pluća se poboljšava.
- Nakon 1–9 meseci bez pušenja kašalj i otežano disanje se smanjuju.
- Posle jedne godine bez cigareta rizik od koronarne bolesti se približno upola smanjuje.
- Deset godina bez cigareta smanjuje rizik od raka pluća na približno polovinu, a takođe se smanjuje i rizik od raka usta, grla, jednjaka, mokraćne bešike, grlića materice i pankreasa.
- Nakon 15 godina bez pušenja rizik od koronarne bolesti je isti kao kod nepušača.



Више о кампањи Свetsке здравствене организације на:

<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021>