

## „ 365 дана без дувана“

Национални дан без дувана у Србији се обележава 31. Јануара. Ове године, национални дан без дувана се обележава под слоганом: „365 дана без дувана“и обухвата активности које упозоравају на штетне ефекте употребе дувана и представља симбол борбе против пушења као великог глобалног и националног јавноздравственог проблема.



Према подацима истраживања, епидемија дувана је једна од највећих претњи јавном здрављу. Сваке године дуван убије више од 8 милиона људи, а више од 7 милиона тих смртних случајева је резултат директне употребе дувана, а 1,2 милиона је резултат непушача изложених пасивном пушењу.

Дуван данас представља водећи узрок осиромашења, болести и смрти. Не постоји безбедан ниво изложености дуванском диму из околине. Употреба дувана је повезана са настанком разних болести. Дувански дим садржи 8000 хемијских једињења, а од тога више од 70 су канцерогена. Веома је битно нагласити да су сви дувански производи штетни (цигарете, електронске цигарете, IQOS, GLO, Logic, Ploom, JUUL; дуван за жвакање, наргила).

Доказано је да се употребом наргиле преносе заразне болести као што су херпес, жутица, инфективна моноклеоза, туберкулоза и ковид 19.

### **Пушење или удисање дуванског дима може бити одговорно за настанак:**

- рака (плућа, бронхија, трахеје, гркљана, уста, језика, једњака, желуца, дојке, грлића материце, мокраћне бешике);
- кардиоваскуларних болести (инфаркт, мождани удар);
- хроничних опструктивних болести плућа;
- дијабетеса;
- поремећаја репродуктивног здравља.

Око половина деце свакодневно удише ваздух загађен дуванским димом на јавним местима. Код новорођенчади повећава ризик од синдрома изненадне смртиноворођенчади, а код трудница доводи до компликације у трудноћи и малу порођајну масу детета.

Осетљива популација су млади у периоду адолесценције, који најчешће почињу да пуше из радозналости или на наговор друштва. Почетак пушења код младих пролази кроз 5 фаза: експеримент пушења, веровање да то није штетно, покушај пушења, формирање става о пушењу, стварање навике.

## **Здравствено-васпитне интервенције**

- Здравствено васпитним радом треба организовано да се бави читава друштвена заједница. На првом месту је здравствена служба која организује и спроводи активности. Потребно је укључити родитеље, васпитаче у предшколским установама и наставнике.
- Превенцијом пушења код школске деце треба отпочети што раније, пре него што дођу у прилику да први пут пробају дуван. Потребно је указивати на штетности пушења на здравље, али уједно и указати на здрав начин живота, правилну исхрану и значај физичке активности.
- Спроводити постојаће мере забране пушења у здравственим, просветним и другим местима јавног окупљања.
- Спроводити едукативне програме са наставницима и родитељима.
- Организовати и спроводити едукативне програме на радном месту.
- Повећати степен коришћења средстава масовних медија уз указивање на разлике у здравственом стању између пушача и непушача, и њиховој мотивацији на престанку пушења.
- Неопходно је пружити помоћ корисницима дувана да би престали да пуше. Институт за јавно здравље Војводине је развио мобилну апликацију за подршку одвикавању од пушења „Остави сад“. Она спада у методе самоодвикавања и програмирана је тако да даје одређене подстицаје које сам зависник од дувана бира међу предложеним опцијама. Апликацију потражите на следећем сајту: [http://izjzv.org.rs/app/ostavisad//ostavi\\_sad.apk](http://izjzv.org.rs/app/ostavisad//ostavi_sad.apk)

## **Пушење и болест КОВИД-19**

Подаци истраживања у Кини, указују да је у групи хоспитализованих пацијената са тешким обликом пнеумоније и смртним исходом значајно више било пушача, него у групи са блажим облицима и излечењем.

Пушење оштећује епител дисајних путева и плућни паренхим и утиче на имуни систем у дисајним путевима. Доводи до запаљења и самим тим се смањује заштита од инфекција укључујући и КОВИД-19. Пушачи су под већим ризиком да добију упалу плућа која може дуго да траје и имају тежу клиничку слику од непушача.

Више информација и савета о престанку пушења потражите на следећем линку:

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

Струковна медицинска сестра Марија Трнинић