

Национални дан без дувана – 365 дана без дувана

У Србији се обележава 31. јануар – Национални дан без дувана, ове године, као и претходне, под слоганом: „365 ДАНА БЕЗ ДУВАНА”. Прошлогодишња кампања се наставља са циљем постизања континуираног здравствено - промотивног деловања и слања недвосмислених порука у вези са штетношћу конзумирања дуванских производа. На овај начин, поред указивања на штетне ефекте употребе дувана и свих дуванских производа, као и свих врста изложености овим производима, посебно се наглашава значај престанка пушења, што је у условима пандемије КОВИД-19 добило нову јавноздравствену димензију.



Пушење је доказано један од најзначајнијих појединачних фактора ризика који утиче на превремено оболевање, али и умирање, како у свету тако и код нас. Научно су чврсто утемељени докази да је пушење један од главних узрочника кардиоваскуларних и обољења респираторног система, почев од обичних прехлада, преко грипа, све до упала плућа изазваних инфективним узрочницима, док је директна веза између пушења и преко 20 типова и подтипова малигних обољења такође научно доказана.

У Србији, најмање 15.000 људи сваке године превремено умре због штетних ефеката ове навике

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 мононуклеоза, туберкулоза и ковид 19.

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.

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.



[Више информација и савета о престанку пушења потражите на следећем линку:](#)

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

http://www.izjzv.org.rs/app/fagerstromov_upitnik/