

## 31. januar â€“ Nacionalni dan bez duvana â€ž365 DANA BEZ DUVANAâ€•

29.01.2021

U

Srbiji se pod sloganom: â€ž365 DANA BEZ DUVANAâ€• obeležava 31. januar â€“ Nacionalni dan bez duvana. Ove godine ukazivanja na ājetne efekte upotrebe duvana i duvanskih proizvoda i izloženosti duvanskom dimu, posebno se naglašava značaj prestanka pušenja.

Posledice  
upotrebe duvana i izloženosti duvanskom dimu

Â

Duvanski  
dim sadrži više od 7000 različitih supstanci, među kojima je preko 250 jedinjenja opasnih po zdravlje i oko 70 materija za koje je utvrđeno da izazivaju maligna oboljenja.

Â

Primena  
mera kontrole duvana zasnovanih na dokazima, dovela je do smanjenja učestalosti pušenja u mnogim zemljama. Ipak još je uvek više od jedne milijarde ljudi u svetu puši, od toga skoro 80% njih živi u zemljama sa niskim i srednjim prihodima. U svetu svake godine usled upotrebe duvana i izloženosti duvanskom dimu prevremeno umire osam miliona ljudi. U Srbiji najmanje 15.000 ljudi prevremeno umre zbog pušenja na godišnjem nivou. Najnoviji rezultati istraživanja Kancelarije za prevenciju pušenja Instituta za javno zdravlje Srbije, pokazuju da je 2020. godine pušilo 36% punoletnih stanovnika Srbije.

Â Â

Upotreba  
duvana i duvanskih proizvoda je drugi vodeći faktor obolenja od kardiovaskularnih bolesti, odmah iza povremenog krvnog pritiska, a povećava rizik obolenja i od bolesti disajnih puteva i od malignih oboljenja.

Â

Posebno  
osetljiva populacija su mladi. Rano otpočinjanje pušenja povezano je sa intenzivnjim pušenjem u odrasloj dobi i većatom pojmom zdravstvenih problema povezanih sa pušenjem i brojnim hroničnim nezaravnim oboljenjima tokom života.

Â

Upotreba

<https://www.zjzvranje.org.rs>

Powered by Joomla!

Generisano: 8 May, 2024, 09:46

duvana ugrožava i osobe u okruženju koje su izložene duvanskom dimu, uključujući odojed i decu, uzrokujući brojne zdravstvene probleme. Ne postoji bezbedan nivo izloženosti duvanskom dimu iz okoline.

Â

## Pored

direktne izloÅ¾enosti duvanskom dimu zdravlje ugroÅ¾avaju i ostaci Å¡tetnih materija iz duvanskog dima koji se dugo nakon puÅ¡enja duvana zadrÅ¾avaju na odeÄ‡ti, nameÅ¡taju, zavesama, zidovima, krevetu i posteljini, tepisima, igraÅ•kama, vozilima itd. i ne mogu se eliminisati provetrvanjem. Sve je viÅ¾e podataka iz istraÅ¾ivanja o Å¡tetnim efektima ÅžzadrÅ¾anog duvanskog dima, na koje su najosetljiviji najmlaÅ‘i i Å“odojÅ•ad i mala deca.Â

A

PuÅjenje  
i COVID-19

A

## Rezultati

istraživanja Kancelarije za prevenciju pušenja iz 2020. godine pokazuju da je epidemija COVID-19 nije bitno uticala na pušače. navike većine pušača (91%), dok je 4% pušača povećalo broj cigareta, isto toliko je smanjilo broj popuštenih cigareta u toku dana, dok je samo 1% pušača prestalo da puši.

Brojna

Istraživanja potvrdila su da su puščanje pod povećanim rizikom obolenja od bolesti srca i krvnih sudova, bolesti disajnih organa, malignih bolesti i brojnih drugih oboljenja. Pušenje i upotreba duvana negativno deluju na imuni sistem, što otežava sposobnost organizma da se brani od infekcije, pa se iz navedenih razloga puščanje mogu smatrati posebno osjetljivom grupom stanovništva kada je u pitanju COVID-19, oboljenje izazvano novim korona virusom SARS-CoV-2. U cilju prevencije prenosa virusa SARS-CoV-2 savetuje se da se izbegava dodirivanje lica rukama. Ova preporuka se teže može primeniti kod korisnika duvana koji tokom pušenja ili upotrebe duvana češće rukama dodiruju lice, pa zato pušenje može predstavljati rizik kod prenosa virusa. Pored toga, tokom pušenja skida se maska, koja je u toku pandemije u zatvorenim prostorima obavezna.

## Pandemija

COVID-19 dodatno ističe značaj prestanka pušenja. Institut za javno zdravlje Srbije podseća da je prestanak pušenja jedan od najznačajnijih koraka koji pomažu mogu preuzeti u cilju poboljšanja zdravlja.

A

Centar  
za promociju zdravlja

ZZJZ  
Vranje