

## **Hrvatski dan bez duhanskog dima – hrvatski dan nepušenja 2019.**

Hrvatski dan nepušenja održava se uvijek na prvi dan korizme- Pepelnicu, budući je to razdoblje kad većina ljudi razmišlja o odricanju od nečega u čemu uživaju tijekom godine. To je prilika da pušači razmisle o svojoj ovisnosti o cigaretama, a da im nepušači pomognu da se odreknu cigareta čitavo vrijeme korizme te da nakon toga zauvijek ostanu nepušači.

Prema podacima Hrvatske zdravstvene ankete iz 2003. godine u Hrvatskoj 27,4% osoba starijih od 18 godina konzumira cigarete, a od bolesti vezane za pušenje u našoj zemlji umire 11 do 12 tisuća osoba godišnje. U Hrvatskoj je od raka pluća u 2017. godini umrlo 2.994 osoba (2.142 muškarca i 852 žene), a u Osječko baranjskoj županiji su umrle 202 osobe (144 muškarca i 587 žena).

Glavni je cilj Hrvatskog dana nepušenja usvajanje pozitivnog stajališta građana da je moguće prestati pušiti, kao i stvaranje pozitivnog i potpornog socijalnog okruženja za sve pušače koji žele prestati pušiti. Na taj način dajemo naš doprinos naporima Svjetske zdravstvene organizacije koja ove godine posebno ističe da duhanska industrija predstavlja prijetnju za održivi ekonomski razvoj svih zemalja, uključujući zdravlje i ekonomsku dobrobit svojih građana.

Moto Svjetskog dana bez duhana 2019. je "duhan i zdravlje pluća". Kampanja će povećati svijest o negativnom utjecaju duhana na zdravlje ljudi, od raka do kroničnih bolesti dišnog sustava:

1. Rak pluća. Pušenje duhana je glavni uzrok raka pluća, odgovorno za više od dvije trećine smrti od raka pluća u svijetu. Izloženost dima kod kuće ili na radnom mjestu također povećava rizik od raka pluća. Prestanak pušenja može smanjiti rizik od raka pluća: nakon 10 godina prestanka pušenja, rizik od raka pluća pada na oko polovicu rizika od pušača.
2. Kronična bolest dišnog sustava. Pušenje duhana je vodeći uzrok kronične opstruktivne plućne bolesti (KOPB), stanje u kojem nakupljanje gnojne sluzi u plućima rezultira bolnim kašljem i problemima disanja. Rizik od razvoja KOPB je posebno visok među pojedincima koji počinju pušiti u ranoj dobi, jer duhanski dim značajno usporava razvoj pluća. Duhana također pogoršava astmu, koja ograničava aktivnost i doprinosi invalidnosti. Rani prestanak pušenja je najučinkovitiji tretman za usporavanje napredovanja KOPB i poboljšanje simptoma astme.

3. Dojenčad koja je izložena otrovu duhanskog dima, tijekom pušenja majki ili izloženosti majčinom dimu, često doživljava smanjeni rast i funkcioniranje pluća. Mala djeca izložena pasivnom pušenju izložena su riziku od pojave i pogoršanja astme, upale pluća i bronhitisa, te čestih infekcija donjih dišnih putova.
4. Na globalnoj razini, procjenjuje se da 165.000 djece umire prije 5. godine od infekcija donjih dišnih putova uzrokovanih izloženosti duhanskom dimu. Oni koji prežive, u odrasloj dobi trpe zdravstvene posljedice izloženosti dima, jer česte infekcije donjeg dišnog sustava u ranom djetinjstvu značajno povećavaju rizik od razvoja KOPB u odrasloj dobi.
5. Tuberkuloza. Tuberkuloza (TB) oštećuje pluća i smanjuje funkciju pluća, što je dodatno pogoršano pušenjem duhana. Kemijske komponente duhanskog dima mogu potaknuti latentne infekcije TB-a, s kojima je zaražena četvrtina svih ljudi. Aktivna TB, popraćena štetnim učincima pušenja na zdravlje pluća, značajno povećava rizik od invaliditeta i smrti od respiratornog zatajenja.
6. Zagađenje zraka. Duhanski dim je vrlo opasan oblik onečišćenja zraka u zatvorenom prostoru: sadrži više od 7.000 kemikalija, od kojih je 69 poznato da uzrokuju rak. Iako dim može biti nevidljiv i bez mirisa, može se zadržati u zraku do pet sati, stavljajući izložene rizike od raka pluća, kroničnih bolesti dišnog sustava i smanjene funkcije pluća.

Izvor: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2019/05/31/default-calendar/world-no-tobacco-day>

priredila: doc.prim.dr.sc. Senka Samardžić, dr.med. specijalist javnog zdravstva