



Svjetski dan nepušenja 31.5.

Svake godine, 31. svibnja, Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) obilježava Svjetski dan bez duhana (WNTD). Tom prilikom se radi na podizanju svijesti o štetnim i smrtonosnim učincima upotrebe duhana i izloženosti duhanskom dimu.

Ovogodišnji slogan Svjetskog dana nepušenja "Obećanje za prestanak pušenja" posvećen je jačanju svijesti javnosti i građana o svim štetnostima duhanskog dima po zdravlje, povećanje troškova zdravstvene i socijalne zaštite, ugrožene ekonomije i narušavanja okoliša cijele zajednice. Ne postoji nijedan tako naučno i stručno dokazan oblik svjesnog uništavanja zdravlja kao što je konzumacija duhanskih proizvoda, koji s jedne strane ubija pušače, a s druge strane izlaže riziku po zdravlje sve druge koji borave u okolini pušača, posebno u zatvorenim prostorima izloženim duhanskom dimu od strane drugih pušača.

Najučinkovitije mjera za poboljšanje zdravlja pluća je smanjenje izloženosti duhana te izloženosti duhanskom dimu. Međutim, upravo znanje velikog dijela javnosti o utjecaju duhanskog dima na zdravlje pluća, a posebno među pušačima, je vrlo nisko.

Korištenje duhana najveći je zdravstveni rizik koji se može izbjeći. Pušenje je vodeći uzrok raka koji se može spriječiti. Europskim planom za borbu protiv raka predlažu se hrabre i ambiciozne akcije u prevenciji kako bismo smanjili upotrebu duhana. Postavlja se vrlo jasan cilj - stvoriti generaciju bez pušenja u Europi. Bez upotrebe duhana, moglo bi se izbjeći devet od deset slučajeva raka pluća.

Mnogi su pušači, ako ne i većina, pokušali su prestati pušiti u nekom trenutku svog života. Ako uspijemo pušača potaknuti na prestanak i pružimo mu podršku mogli bismo prepoloviti učestalost pušenja.

Kriza COVID-19 istaknula je ranjivost pušača koji imaju i do 50% veći rizik od razvoja teške bolesti i smrti od virusa, što je činjenica koja je milijune njih pokrenula da žele napustiti duhan. Prekid pušenja može biti težak i trebamo učiniti više kako bismo pomogli pušačima.

Moramo raditi na motivaciji pušača kako bi ih potakli na prekid pušenja. Moramo pojačati našu aktivnost i osigurati strože provođenje zakona EU-a o duhanu, posebno što se tiče prodaje maloljetnicima. Također je važno provođenja kampanja o štetnosti duhana te ići u korak s novim duhanskim proizvodima kako bi zaštitili mlade ljude.

Duhanski dim ima neizbježne posljedice na zdravlje pluća pušača i nepušača širom svijeta.

Sve države bi trebale odgovoriti na epidemiju konzumacije duhana kroz mjere Svjetske zdravstvene organizacije za kontrolu duhana što uključuje razvoj, implemantaciju i provedbu najučinkovitije politike kontrole pušenja duhana usmjerenih na smanjenju potražnje duhana.

Roditelji i svi ostali članovi zajednice moraju poduzeti mjere za promicanje vlastitog zdravlja i zdravlja svoje djece kako bi se zaštitili od štetnog utjecaja duhana.

Tekst priredila: Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica

***Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti,
Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije***