

# I zadržani duvanski dim ne prija plućima

Upotreba duvana je jedna od najzastupljenijih loših navika i vodeći uzrok smrtnosti – svake godine u svetu od nje ga prevremeno umre osam miliona stanovnika, od toga najmanje milion nepušača zbog izloženosti duvanskom dimu. Primena mera kontrole duvana zasnovanih na dokazima smanjila je učestalost pušenja u mnogim zemljama. Ipak, još uvek više od jedne milijarde ljudi u svetu puši, od toga skoro 80% njih u zemljama s niskim i srednjim prihodima.

– Najnoviji rezultati istraživanja Kancelarije za prevenciju pušenja Instituta za javno zdravlje Srbije pokazuju da je 2020. pušilo 36% punoletnih stanovnika Srbije. I pored značajnog smanjenja tog broja, i dalje smo u samom vrhu Evrope, a po procentu žena koje puše zauzimamo drugo mesto u svetu – kaže prim. dr Svetlana Jovanović, direktorka Specijalne bolnice za plućne bolesti u Zrenjaninu.

## Dug je spisak bolesti usled pušenja

Epidemija upotrebe duvana i duvanskih proizvoda jedna je od najvećih pretnji javnom zdravlju s kojom se svet ikada suočio.

– Pored raka pluća, koji je u direktnoj vezi s pušenjem, upotreba duvana povezana je sa najmanje 20 drugih malignih oboljenja kao što su rak bešike, debelog creva i rektuma, jednjaka, jetre, pankreasa, traheje,

**15.000**

ljudi u Srbiji prevremeno umre zbog pušenja na godišnjem nivou



**36%**

punoletnih stanovnika Srbije puši

bronhija. Upotreba duvana je faktor rizika za hroničnu opstruktivnu bolest pluća, astmu, emfizem, hronični bronhitis, kardiovaskularne bolesti, reumatoidni artritis, parodontitis. Utiče i na smanjenje plodnosti.

**8**

miliona ljudi godišnje umre zbog usled upotrebe duvana i duvanskih proizvoda

## Zavisnost od duvana treba da se leči

Svi duvanski i nikotinski proizvodi sadrže i nikotin koji izaziva zavisnost, a posebno osetljivi na njegovo dejstvo su mladi.

Zdravlje pluća ne ugrožavaju samo cigarete već i ostaci štetnih materija iz duvanskog dima koji se dugo zadržavaju na odeći, nameštaju, zavesama, zidovima, posteljini, igračkama, u vozilima, a na koje su posebno osetljivi najmlađi

Po procentu žena koje puše Srbija zauzima drugo mesto u svetu

## SAVET EKSPERTA

prim. dr Svetlana Jovanović  
direktorka Specijalne bolnice za plućne bolesti



**70**

materija sadrži duvanski dim za koje je utvrđeno da izazivaju maligna oboljenja

– Zavisnost od duvana je bolest koja se može i treba dijagnostikovati i lečiti kao i druge hronične bolesti.

Upotreba duvana ugrožava i osobe u okruženju koje su izložene duvanskom dimu, uključujući odojčad i de-

## PUŠAČI SE TEŽE BORE I SA KOVIDOM

Pandemija kovida 19 pojačala je stres kod stanovništva, pa i prevalenciju pušenja. Rezultati istraživanja Kancelarije za prevenciju pušenja iz 2020. pokazuju da epidemija nije bitno uticala na pušačke navike većine pušača (91%), dok je 4% pušača povećalo broj cigareta, isto toliko je smanjilo broj popušanih cigareta u toku dana, dok je samo 1% odsto pušača prestalo da puši.

– Pušenje i upotreba duvana negativno deluju na imuni sistem, što otežava sposobnost organizma da se brani od infekcije, pa se zato pušači mogu smatrati posebno osetljivom grupom stanovništva kada je u pitanju kovid 19.

cu, uzrokujući brojne zdravstvene probleme. Ne postoji bezbedan nivo izloženosti duvanskom dimu iz okoline.

– Pored direktne izloženosti, zdravlje ugrožavaju i ostaci štetnih materija iz duvanskog dima koji se dugo nakon pušenja duvana zadržavaju na odeći, nameštaju, zavesama, zidovima, krevetu i posteljini, tepisima, igračkama, vozilima itd., i ne mogu se eliminisati provetranjem. Sve je više podataka iz istraživanja o štetnim efektima zadržanog duvanskog dima, na koje su najosetljiviji najmlađi, odojčad i mala deca.

Nažalost, u prethodnim godinama beleži se porast popularnosti drugih duvanskih i nikotinskih proizvoda.

– Pušenje utiče na čitavo telo, a prestankom pušenja smanjuje se rizik od mnogih bolesti. Ukoliko se osoba razboli, lečenje nekih bolesti može biti lakše, a oporavak brži. Prestanak pušenja spada među najbolje stvari koje možete učiniti za svoje zdravlje, bez obzira na godine i dužinu pušačkog staža.

Violeta Nedeljković

violeta.nedeljkovic@bliczena.rs