

## SVJETSKI DAN NEPUŠENJA

### DUHAN I ZDRAVLJE PLUĆA

Svake godine 31. svibnja Svjetska zdravstvena organizacija i globalni partneri obilježavaju Svjetski dan nepušenja. Cilj obilježavanja ovog dana je podizanje svijesti o štetnim i smrtonosnim učincima duhana i pasivnog pušenja te poticanje na smanjenje korištenja duhana u bilo kojem obliku.

SZO procjenjuje da duhan ubija gotovo 50% osoba koje ga upotrebljavaju. Svake godine duhan ubije oko 7.000.000 ljudi (1/svakih 6 sekundi), od kojih su oko 6.000.000 pušači i bivši pušači, a više od 800.000 pasivni pušači. 1 od 10 smrti odraslih osoba može se povezati s izravnom ili neizravnom izloženošću duhanskom dimu.

U Hrvatskoj je najmanje svaka 3. odrasla osoba pušač, a procjenjuje se da od bolesti vezanih uz pušenje godišnje umire više od 9.000 ljudi, što je gotovo svaka 5. umrla osoba. Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) u Hrvatskoj puši 39% muškaraca i 36% žena starijih od 16 godina, i predviđa se da će udio žena koje puše rasti do 38% 2025. godine. Dnevno se prosječno popuši 20-30 cigareta/dan po čemu smo u svjetskom vrhu. Najveći broj pušača pušiti počinje još u osnovnoj školi, a zabrinjavajući su podaci da oko 50% učenika osnovnih škola puši.

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 2/3 smrti od raka pluća u svijetu. Izloženost dima u kući 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 pušača.
2. Kronična bolest dišnog sustava. Pušenje duhana je vodeći uzrok kronične opstruktivne plućne bolesti (KOPB), stanja 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. Duhan 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 duhanskom dimu često ima smanjeni rast i smanjenu funkciju 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 dimu, 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 plućnu funkciju, što se dodatno pogoršava pušenjem duhana. Kemijske komponente duhanskog dima mogu potaknuti latentne infekcije TB-a 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, stavlajući 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>

Pripremila: Ana Pleša, bacc.med.techn.