

 The logo for World No Tobacco Day features a blue square with white text. At the top, it says "Make every day World No Tobacco Day." Below this is the website "www.who.int/tobacco". At the bottom left is the World Health Organization logo and name. At the bottom right is a white circle with "31 MAY" written inside.	<p style="text-align: center;">Тутунот и здравјето на белите дробови - Светски ден без тутун, 2019</p> <p style="text-align: center;">Направете секој ден да биде ден без тутун во светот</p> <p style="text-align: center;">31 МАЈ, 2019</p>
--	--

Секоја година, на 31 МАЈ, СЗО и светските партнери го прославуваат Светскиот ден без тутун (WNTD). Во 2019 година, WNTD ќе се фокусира на „тутунот и здравјето на белите дробови“.

Пушењето тутун и изложеноста на чад од втора рака го зголемуваат ризикот од стекнување на многу болести. На пример, активното и пасивното пушење влијае на здравјето на белите дробови на повеќе начини:

- **Рак на белите дробови:** пушењето е одговорно за повеќе од две третини од смртните случаи од рак на белите дробови на глобално ниво, а пасивното пушење го зголемува ризикот од развој на рак на белите дробови кај непушачите. Ракот на белите дробови е водечка причина за смрт од рак во повеќето земји од Европскиот регион на СЗО. Околу 430 000 луѓе починале од рак на белите дробови во Регионот во 2018 година, а во тој период биле дијагностицирани повеќе од половина милион нови случаи. Откажувањето од пушење го намалува ризикот од рак на белите дробови: 10 години по откажувањето ризикот паѓа на околу половина од ризикот кај пушачот.

- **Хронични респираторни заболувања,** како што се хронична опструктивна белодробна болест (ХОББ) и астма: пушењето тутун е водечка причина за ХОББ, состојба која резултира со болна кашлица и измачувачки тешкотии при дишење. Пушењето, исто така, ја влошува астмата, која ја ограничува активноста и придонесува за попреченост. Според најновите достапни податоци, 3,6% од вкупната смртност во Европскиот регион се должи на ХОББ во 2017 година. Раното престанување со пушењето е најефикасен начин за забавување на напредувањето на ХОББ и за подобрување на симптомите кај астмата.

Понатаму, децата изложени на чад од пасивно пушење се изложени на поголем ризик од развој на чести долгореспираторни инфекции и имаат поголем ризик од појава и влошување на астма, пневмонија и бронхит. Врската помеѓу пушењето тутун и туберкулозата (ТБ) исто така е докажана, покажувајќи дека хемиските компоненти на тутунскиот чад може да отпочнат латентни инфекции на ТБ. Пушењето може, исто

така, да го зголеми ризикот од попреченост и смрт од респираторна инсуфициенција кај лицата со активна ТБ.

Спроведување на FCTC за подобрување на здравјето на белите дробови

Кампањата за Ден без тутун во светот, WNTD, има за цел да ја зголеми свеста за конкретните опасности од чадот од тутун врз здравјето на белите дробови и за главната улога на белите дробови која тие ја играат за здравјето и благосостојбата на сите луѓе. Таа, исто така, се фокусира на подигнување на свеста за рентабилни и остварливи активности кои клучната публика, вклучувајќи ги и владите и јавноста, може да ги преземат за да ги намалат ризиците по здравјето на белите дробови настанати од тутунот. Овие активности вклучуваат мерки за контрола на тутунот наведени во Рамковната конвенција на СЗО за контрола на тутунот (WHO FCTC), како што се зголемување на даноците за тутун, спроведување политики за непушење, поддршка на луѓето да се откажат, подигнување на свеста преку средствата за јавно информирање и спроведување на забрани за сите форми на промоција. Целосното спроведување на WHO FCTC и на другите мерки за контрола на тутунот ќе го подобри здравјето и благосостојбата на населението и ќе спаси животи.

Мај, 2019

Извор: <http://www.euro.who.int/>

Подготвил: Б.Крстев, дипл.социјален работник