

Tema ovogodišnjeg Svjetskog dana bez duhana je "Duhana - prijetnja razvoju".

Prestanak pušenja znači bolje ekonomsko stanje pojedinca i obitelji jer su troškovi koji nastaju zbog pušenja cigareta za pojedinca i obitelj ogromni.

Prosječno se dnevno popuši	1 kutija cigareta
Prosječna cijena kutije cigareta	25 kn
Prosječna potrošnja za jedan mjesec	750 kn (100 €)
Prosječna potrošnja u jednoj godini	9.000 kn (1.200 €)
Prosječna potrošnja za 20 godina	180.000 kn (24.000 €)
Ako oba roditelja puše, od djetetovog rođenja do njegovih 18-20 godina popuše	360.000 kn (50.000 €)

Prestanak pušenja ne znači samo bolje ekonomsko stanje pojedinca i obitelji već i bolje zdravlje jer se brojne bolesti povezuju s pušenjem cigareta. Tako pušenje cigareta uzrokuje:

- rak bronha i pluća, tj 90 do 95% smrtnosti od raka bronha i pluća povezuje se s pušenjem,
- 20 do 25% smrti bolesti srca i krvnih žila (infarkt srca, moždani udar) te
- 75 do 80% smrti od kronične opstruktivne plućne bolesti.
- dodatno i rak grla, usana, dna usne šupljine, bubrega i mokraćnog mjehura, te u žena

Prestankom pušenja sačuvat će se ljudski životi, smanjiti nejednakosti te zato svi trebamo osvijestiti što svako od nas može učiniti.

Što to znači konkretno?

Poslodavac može promovirati i zagovarati nepušenje na radnom mjestu. Time poslodavac, u stvari, iskazuje brigu i da mu je stalo do zdravlje svojih radnika. A ujedno time i ulaže u zdravlje svojih radnika jer samo zdravi radnik može "proizvoditi". Još i više, mogao bi omogućiti i organizirati svojim radnicima predavanja o blagodatima nepušenja kako bi ih motivirao za prestanak pušenja, a mogao bi im omogućiti tretman za prestanak pušenja-*Školu nepušenja*.

Liječnici i medicinske sestre promicanjem nepušenja, pitajući svoje pacijente da li puše, dajući savjet da se prestane pušiti i prije nego se simptomi pojave, pokazuju u stvari brigu za zdravlje svog pacijenta. I zato oni nikako ne bi smjeli zanemarivati naviku pušenja i zatvarati oči pred pušenjem cigareta, već jasno u interesu zdravlja svog pacijenta educirati i savjetovati prestanak pušenja duhana.

Povrh toga, u prostorima zdravstvenih ustanova bi se striktno trebali pridržavati politike nepušenja i to treba vrijediti jednako, kako za pacijente tako i za sve osoblje.

Osim toga, upravo bi se u zdravstvenim ustanovama trebala uvesti praksa provođenja programa nepušenja, *Škola nepušenja*, kako za pacijente tako i za osoblje.

Nadzor inspektora oko pridržavanja propisa u svezi ograničavanja pušenja bi trebao biti snažan i dosljedan. Naime, kazne iako nepopularne, mogu biti svrhovite ako postoji viši interes, a to je sačuvati život i zdravlje osobe koja puši tamo gdje ne smije i gdje osoba koja puši truje i drugu osobu putem pasivnog pušenja.

Novinari i mediji su također važna karika u promicanju nepušenja. Dokazano je da upravo medijska pažnja oko promicanja nepušenja, uz više cijene i poreze duhanskih proizvoda, najviše utječe na čovjeka da prestane pušiti.

Na kraju, pušenje i prestanak pušenja nije više stvar pojedinca već cijele zajednice. Svi zajedno trebamo uložiti napor da pušenje cigareta postane nepopularna navika i običaj, a prestanak pušenja uobičajena mjera i praksa.

Na individualnoj razini, a kako bi učinili održivim „svijet bez duhana“, svaka osoba, svaki mladić i djevojka mogu se obvezati da nikad neće uzimati duhanske proizvode. Oni pojedinci koji već puše cigarete mogu odustati od navike ili tražiti pomoć da prestanu s tom navikom pušenja, što će zauzvrat zaštititi njihovo zdravlje, kao i osobe izložene pasivnom pušenju, uključujući djecu, druge članove obitelji i prijatelje. Novac koji se ne troši na duhan može se, zauzvrat, koristiti za druge bitne namjene, uključujući kupnju zdrave hrane, obrazovanje, rješavanje stambenog pitanja, itd. Mogućnosti su brojne.