

## 31. januar – Nacionalni dan bez duvana

### Jedan dan nije dovoljan

Neoboriva je i naučno čvrsto utemeljena istina da je konzumiranje duvana, u bilo kom obliku, izuzetno štetno po zdravlje. To svakako nije novost, ali jeste činjenica koju je neophodno kontinuirano ojačavati novim argumentima i plasirati je javnosti kroz snažne i nedvosmislene poruke koje odgovaraju aktuelnom trenutku.

U Srbiji se i ove, 2021. godine, tradicionalno obeležava 31. januar – Nacionalni dan bez duvana, ovog puta godine pod sloganom: „**365 DANA BEZ DUVANA**”. Na ovaj način, pored ukazivanja na štetne efekte upotrebe duvana i duvanskih proizvoda i izloženosti duvanskom dimu, posebno se naglašava značaj prestanka pušenja, što posebno dobija na značaju u svetlu pandemije COVID-19.

#### DETALJNIJE

Pušenje je značajan faktor rizika za nastanak brojnih oboljenja respiratornog sistema, počev od običnih prehlada, preko gripa, sve do upala pluća izazvanih različitim infektivnim uzročnicima, dok je direktna veza između pušenja i raka pluća odavno svima dobro poznata.

I pored primene mera kontrole duvana, na svetu još uvek puši više od jedne milijarde ljudi. Ipak, važno je napomenuti da od tog broja pušača skoro 80% njih živi u zemljama sa niskim i srednjim prihodima. Poražavajuć je i podatak da 8 miliona ljudi svake godine prevremeno umre usled upotrebe duvana i izloženosti duvanskom dimu.

Kada je reč o našoj zemlji, najnoviji rezultati istraživanja Kancelarije za prevenciju pušenja Instituta za javno zdravlje Srbije, pokazuju da je 2020. godine pušilo 36% punoletnih stanovnika Srbije, što je u poređenju sa najvećim brojem evropskih i drugih razvijenih zemalja sveta, veoma neslavna brojka. Poražava i podatak da najmanje 15.000 ljudi svake godine u Srbiji prevremeno umre zbog posledica pušenja.

Nakon skoro godinu dana od rasplamsavanja pandemije COVID-19, već postoje veoma čvrsti dokazi da konzumenti duvanskih proizvoda predstavljaju osetljiviju grupu kako u pogledu zaražavanja, tako i u smislu razvoja težih kliničkih formi bolesti. Naime, infektivni rizik kod pušača je veći, najpre zbog prstiju, koji su inače u velikom riziku od kontaminacije (jer njima sve dodirujemo), ali i zbog samih cigareta koje takođe mogu biti izvor zaraze, a dolaze u direktan dodir sa ustima. Poseban rizik od zaražavanja predstavljaju duvanski proizvodi čije konzumiranje ima socijalnu komponentu pa ih tradicionalno koristi više osoba - poput nargila, mada potencijalna pretnja mogu biti i elektronski duvanski proizvodi. Većina pušača, čak i kada nema dijagnostikovano neko oboljenje, ima redukovani kapacitet pluća što predstavlja poseban problem u situacijama kada je potreba organizma za kiseonikom povećana ili kada je mogućnost da se kiseonik adekvatno iskoristi smanjena, a to je slučaj upravo kada dođe do upale pluća. Upravo zbog toga, pušači su u većem riziku od razvoja ozbiljnije kliničke slike oboljenja COVID-19.

I pored sve brojnijih naučnih dokaza koji potvrđuju ove povećane rizike kod pušača, rezultati istraživanja Kancelarije za prevenciju pušenja iz 2020. godine pokazuju da epidemija COVID-19 nije bitno uticala na pušačke navike našeg stanovništva. Naime, ogromna većina pušača u Srbiji, njih 91%, nije prestala da puši, dok je 4% pušača je u periodu pandemije čak povećalo broj popušenih cigareta na dnevnom nivou. S druge strane, 4% pušača jeste izjavilo da je u ovom periodu smanjilo broj popušenih cigareta, ali je samo 1% njih tokom 2020. prestalo da puši.

U periodu pandemije, kuće su postale višenamenski prostori, mnogima i kancelarije. Radni prostor, samim tim, više ne mora (po sili zakona) biti nepušački, već onakav kakvim ga sami odredite. To je dovelo do toga da su pojedina domaćinstva, čak i ako su ranije bila nepušačka, usled izmenjenih okolnosti i proširenja namena, postala pušačka. Ako imamo u vidu da preko 50% našeg stanovništva izjavljuje da je izloženo duvanskom dimu upravo u sopstvenoj kući, ono što se u tom smislu naročito mora naglasiti je povećan zdravstveni rizik od izloženosti duvanskom dimu, odnosno od pasivnog pušenja, a znamo da su deca u tom pogledu najosetljivija.

Rizik od infekcije COVID-19 dovoljno je veliki zdravstveni rizik za svakog od nas i složićemo se oko toga da nam je u poslednjih godinu dana svima najveća preokupacija kako da ga izbegnemo. Ako je već tako, nemojmo svoje napore umanjivati drugim rizičnim izborima, onima koje sami pravimo, a pušenje je definitivno prvo među njima.

Jednom, a nadajmo se što skorije, svet će opet doći u stanje stare normale. Zdrav i što očuvaniji organizam biće nam svima preko potreban da se vratimo svojim životima u njihovom nekadašnjem obimu i raznolikosti. Radujmo se tome unapred, pomalo svakog dana... ali bez duvana!

***Ukoliko mislite da je važno da kao pojedinac date glas i doprinos unapređenju mehanizama kontrole pušenja u našoj zemlji, potpišite peticiju Zaštita stanovništva od izloženosti duvanskom dimu u javnim prostorima:***

***<https://peticije.kreni-promeni.org/petitions/zastita-stanovnistva-od-izlozenosti-duvanskom-dimu-u-javnim-prostorima>***