

## 31. јануар – Национални дан без дувана



У Србији се већ дуже од 20 година сваког 31. јануара обележава Национални дан без дувана, ове године под слоганом „365 дана без дувана”.

Током овогодишњег Националног дана без дувана посебно се наглашавају значај превенције опорчињања и важност престанка употребе дувана код оних који га већ користе.

Употреба дувана је водећи превентабилни узрок смрти, а сваке године у свету услед употребе дувана и дуванских производа превремено умре осам милиона становника, од тога најмање милион непушача због изложености дуванском диму.

Епидемија употребе дувана и дуванских производа је једна од највећих претњи јавном здрављу с којом се свет икада суочио. Поред рака плућа, употреба дувана повезана је са оболевањем од најмање 20 других малигних обољења као што су: рак бешике, дебелог црева и ректума, једњака, јетре, панкреаса, трахеје, бронха. Употреба дувана је фактор ризика за многе друге болести као што су опструктивна болест плућа, астма, емфизем, хронични бронхитис, реуматоидни артритис, болести уста као што су пародонтитис (обољења потпорног апарата зуба тј. ткива и костију који окружују зубе) и многе друге. Поред тога, употреба дувана утиче и на репродуктивне органе, па тако може утицати и на смањење плодности. Сви дувански и никотински производи између осталог садрже никотин који изазива зависност, а посебно осетљиви на његово дејство су млади. Зависност од дувана је болест која се може и треба дијагностиковати и лечити као и друге хроничне болести.

Према резултатима [Истраживања здравља из 2019. године](#), у Србији 31,9% становника користи неки дувански производ, највише међу становништвом старости 45–54 године (41,3%). Најчешће коришћени дувански производи су цигарете, које свакодневно пуши 27,1% становништва старости 15 година и више, док 15,8% свакодневно пуши 20 и више цигарета на дан. Резултати Истраживања здравља показују и да је скоро половина становништва (48,9%) старијег од 15 година била изложена дуванском диму у затвореном простору сваки дан, а скоро исто толико (49,1%) непушача је било забринуто због штетних последица изложености дуванском диму по сопствено здравље.

Према подацима [Европског школског истраживања о употреби психоактивних супстанци међу ученицима у Србији 2019.](#) проценат ученика првих разреда средњих школа који су пушили бар једном током живота је смањен са 46% у 2008. години на 38% у 2019. години, а бележи се и смањење процента ученика који тренутно пуше (16,8%), укључујући и свакодневне пушаче. У претходним годинама бележи се пораст популарности других дуванских и никотинских производа. Подаци показују да је 17,7% ученика првих разреда

средњих школа бар једном пробало електронске цигарете, а тренутно их користи 5,5%. Највећи проценат (72,3%) ученика првих разреда средњих школа који су пробали електронску цигарету су то урадили из радозналости (72,0% дечаки и 72,6% девојчице).

Пушење утиче на читаво тело, а престанком пушења смањује се ризик од многих болести. Уколико се особа разболи, лечење неких болести може бити лакше, а опоравак бржи. Престанак пушења спада међу најбоље ствари које можете учинити за своје здравље, без обзира на године и дужину пушачког стажа. Старије особе обично имају значајно дужи пушачки стаж, а подаци из појединих истраживања показују да су мање свесне штетности дувана, тј. склонији су потцењивању ризика пушења. Неке од баријера за престанак пушења код старијих су и већи степен никотинске зависности, стрес и социјална изолација са којом се суочавају неке старије особе. Ипак, истраживања показују да упркос томе што особе старије од 60 година ређе покушавају да престану да пуше, оне истовремено имају већу вероватноћу да покушај одвикавања буде успешан.

Више од добитима и начинима одвикавања од пушења прочитајте у [Водичу за одвикавање од пушења](#).