

NACIONALNI DAN BEZ DUVANSKOG DIMA

Nacionalni dan bez duvanskog dima u Republici Srbiji tradicionalno se obeležava svakog 31. januara, ove godine pod sloganom „Ostavi pušenje”.

Epidemija upotrebe duvana je jedna od vodećih pretnji po javno zdravlje sa kojom se svet ikada suočio. Svake godine osam miliona osoba u svetu prevremeno umire od bolesti izazvanih upotrebom duvana. Od tog broja, 1,2 miliona osoba su nepušači izloženi duvanskom dimu u svojoj životnoj ili radnoj sredini. U Republici Srbiji svake godine od posledica upotrebe duvana prevremeno umire više od 19.000 osoba.

Upotreba duvana štetno deluje na ceo organizam i jedan je od faktora rizika koji je zajednički za četiri najzastupljenije bolesti u svetu: bolesti srca i krvnih sudova, maligne bolesti, dijabetes i hronične respiratorne bolesti. Pored zdravstvenih, socijalnih i ekonomskih posledica, uključujući i povećane troškove lečenja i smanjenu produktivnost na radnom mestu, proizvodnja i upotreba duvana imaju i štetne efekte na životnu sredinu.

Svetska zdravstvena organizacija upozorava da ne postoje bezbedni duvanski i nikotinski proizvodi, bezbedan način i nivo korišćenja duvanskih i nikotinskih proizvoda, kao ni siguran nivo izlaganja njihovom dimu/aerosolu. Tokom obeležavanja Nacionalnog dana bez duvana sprovode se aktivnosti koje imaju za cilj podizanje svesti javnosti o štetnim efektima upotrebe duvanskih i nikotinskih proizvoda, izloženosti duvanskom dimu i aerosolima drugih proizvoda koji sadrže nikotin, kao i o značaju prevencije otpočinjanja upotrebe duvanskih i nikotinskih proizvoda.

U prethodnoj deceniji, uporedo sa smanjenjem učestalosti pušenja cigareta, u mnogim zemljama sveta došlo je do porasta upotrebe duvanskih i drugih proizvoda koji sadrže nikotin. Posebno zabrinjava porast upotrebe elektronskih cigareta među mladima, kao i istovremena upotreba različitih duvanskih proizvoda, što predstavlja novi izazov u globalnim naporima za zaštitu stanovništva od posledica upotrebe duvana i izloženosti duvanskom dimu.

Ove godine, u okviru obeležavanja Nacionalnog dana bez duvana posebno se naglašava važnost prestanka upotrebe duvana kod onih koji ga već koriste. Prestanak pušenja u bilo kom životnom dobu poboljšava zdravlje, kvalitet života i produžava očekivani životni vek. Kod osoba koje su obbolele od raka, prestanak pušenja doprinosi uspešnijem lečenju i bržem oporavku.

U cilju podrške i motivisanja pušača za odvikavanje od pušenja, Institut za javno zdravlje Srbije „Dr Milan Jovanović Batut” je u junu 2022. godine pokrenuo besplatnu telefonsku liniju i internet stranicu <https://ostavipusenje.rs/>. Odgovori na pitanja pušača koji razmišljaju da prestanu da puše ili su to već odlučili, kao i onih koji su već prestali i pokušavaju da održe nepušači status, mogu se dobiti **svakog radnog dana od 11 do 14 časova pozivom na broj 080 020 0002**.

Više informacija o upotrebi duvanskih i srodnih proizvoda nalaze se na sledećim linkovima:

[Rezultati o zastupljenosti upotrebe duvana među mladima uzrasta 11, 13 i 15 godina](#)

[Istraživanja o upotrebi duvanskih i srodnih proizvoda među populacijom starosti 18–64 godine u Srbiji](#)

Više informacija o odvikavanju od pušenja možete pogledati na sledećim linkovima:

[Vodič za odvikavanje od pušenja](#)

[Internet stranica za podršku pušačima za odvikavanje od pušenja](#)