

31. JANUAR, NACIONALNI DAN BEZ DUVANA: „SVAKOGA DANA BEZ DUVANA“

Svakog 31. januara u Srbiji se obeležava **Nacionalni dan bez duvana**, kao obavezna nacionalna kampanja iz oblasti javnog zdravlja.

Ovogodišnji slogan je: „**Svakoga dana bez duvana**“.

Upotreba duvanskih proizvoda u svetu i Srbiji među mladima (noviji podaci)

Prema poslednjem Evropskom školskom istraživanju o upotrebi duvana, alkohola i drugih droga ([ESPAD 2024](#)) među adolescentima uzrasta 13-15 godina:

- Skoro svaki treći učenik je **barem jednom u životu** pušio cigarete (u proseku **32%**). Najveće stope prevalencije zabeležene su u Mađarskoj (51%) i Slovačkoj (46%), dok su najniže na Islandu (13%) i Malti (16%). **U Srbiji 32,5%** mladih uzrasta 13-15 godina je probalo cigaretu.
- **Polne razlike** pokazuju nešto veću prevalencu među devojčicama (**32% naspram 31% kod dečaka**). Ovaj trend je prisutan u više od dve trećine zemalja, sa najvećim razlikama u Rumuniji (47% naspram 36%) i Bugarskoj (46% naspram 36%). Međutim, u nekim zemljama ovaj trend je obrnut, naročito u Gruziji (35% naspram 24%). **U Srbiji 31,5% mladića i 33,3% devojaka** je probalo cigarete do 15 godina.
- **Trenutnu upotrebu cigareta**, definisanu kao pušenje u poslednjih 30 dana, **prijavljuje 18% učenika**. Najveća prevalenca zabeležena je u Hrvatskoj i Mađarskoj (32%), dok je najniža na Islandu (4,2%) i u Švedskoj (8,2%). **U Srbiji 24,5%** mlađih od 15 godina trenutno puši. Trenutno **pušenje je češće među devojčicama u više od polovine ESPAD zemalja**, s najvećom razlikom u Bugarskoj (34% naspram 25%) i Rumuniji (30% naspram 22%), dok je **u Srbiji 25,5% naspram 23,4%**. Međutim, obrazac je obrnut u Gruziji (18% naspram 9,5%), gde dečaci češće puše.
- **Svakodnevno pušenje cigareta** prijavljuje **7,9%** učenika iz ESPAD uzorka, sa sličnim procentima među polovima. Najveće stope zabeležene su u Bugarskoj i Hrvatskoj (20%), dok je najniža na Islandu (0,8%) a **u Srbiji je veća od proseka (13,1%)** i ne razlikuje se po polu).
- U proseku, **44% učenika** u ESPAD zemljama izjavljuje da su barem jednom **u životu koristili elektronske cigarete**, a nacionalna prevalenca varira od 22% u Portugalu do 57% u Mađarskoj a **u Srbiji je 53,7%**.

Odvikavanje od pušenja

Odvikavanje od pušenja se može sprovoditi na nekoliko načina:

1) Bihevioralne metode:

- Samoodvikavanje;
- Savetovaništva (bihevioralni pristup):

- sa individualnim pristupom;

- sa grupnim pristupom: po petodnevnom planu (po metodu Mekfarlanda i Folkenberga) besplatno u nekim domovima zdravlja (Novi Sad, Zrenjanin“) i ZJZ Subotica ili metod „7 koraka do promene“ (po metodu Prohaska i diClemente);

- telefonski ili internet.

2) Farmakološke metode: nikotin-zamenska terapija i nenikotinski lekovi (bupropion i citizin);

3) Kombinovane metode.

O merama kontrole duvana

SZO je nakon pokretanja Okvirne konvencije o kontroli duvana SZO i prvih rezultata evaluacija mera koje ona predlaže, 2008. godine razvila i **predložila** zemljama potpisnicama konvencije paket mera svrstanih u **6 strategija**, čiji akronim je poznat pod nazivom „empauer“ (**MPOWER**):

- **Monitor** - Praćenje učestalosti pušenja i preventivnih politika;
- **Protect** - Zaštita ljudi od duvanskog dima na javnim mestima;
- **Offer** - Obezbeđenje pomoći za odvikavanje od pušenja
- **Warn** - Upozoravanja na opasnosti od duvana putem slikovnih upozorenja na bezličnim pakovanjima duvanskih proizvoda (bez znaka robne marke) i mas-medijskih kamanja;
- **Enforce** - Osnaživanje zabrane reklamiranja i promocije duvanskih proizvoda i sponzorstava od strane duvanske industrije;
- **Raise** - Povećanje poreza na duvanske proizvode.

Naša zemlja primenjuje sve grupe mera kontrole duvana ali postoje značajna područja unapređenja, naročito kada su u pitanju:

- povećanje akciza na cigarete (više efekata po smanjenje prevalencije pušenja ima ako se sprovodi nenajavljeno; povećanje cene cigareta za 10% smanjuje prevalenciju za 4-8%);
- bolja regulacija nikotinskih i nenikotinskih proizvoda za inhaliranje;
- razvoj nacionalnih kampanja za prevenciju pušenja u dovoljnom trajanju, sa vidljivošću na nacionalnim frekvencijama medija, za različite ciljne grupe;
- uvođenje potpune zaštite stanovništva od izloženosti duvanskom dimu u ugostiteljskim objektima i na otvorenim prostorima za zabavu i rekreaciju (parkovi, plaže i sl);
- uvođenje bezličnih pakovanja cigareta (bez robnog znaka);
- bolja kontrola zabrane prodaje maloletnicima;
- bolja kontrola zabrane pušenja na javnim mestima;
- bolja kontrola zabrane oglašavanja duvanskih proizvoda i zabrane promocije i sponzorstava od strane duvanske industrije;
- bolje regulisanje zabrane direktnog i indirektnog reklamiranja duvanskih proizvoda na društvenim medijima i zabrane njihove promocije na zabavnim i kulturnim manifestacijama, filmu, pozorištu i sl;
- obezbeđenje savetovanja u svim domovima zdravlja i besplatne farmakoterapije za odvikavanje od pušenja.