



## ***Hrvatski dan nepušenja***

U Hrvatskoj se od 2003. godine prvog dana korizme obilježava Hrvatski dan bez duhanskog dima. Cilj obilježavanja ovog dana je potaknuti pušač na prestanak pušenja. Tog dana je prilika svakom pušaču da razmisli o svom zdravlju i o tome kako se riješiti svoje ovisnosti o cigaretama. Također je cilj potaknut ih da razmisle i o zdravlju svojih bližnjih koje ugrožavaju duhanskim dimom.

2. ožujka 2022. godine obilježava se ovogodišnji Hrvatski dan bez duhanskog dima.

Obilježavanjem ovog dana nastoji se potaknuti pušače da ne zapale cigaretu 24 sata kako bi uvidjeli da to nije nemoguće i kako bi nastavili s apstinencijom. Na žalost kod nas je pušenje društveno prihvatljiva pojava pa se ovisnost o cigaretama ne smatra teškom ovisnošću kao ovisnost o drogi ili alkoholu. Međutim, upravo pušenje uzrokuje mnoge bolesti, od krvožilnog i respiratornog sustava do različitih karcinoma. Za bolesti povezane s pušenjem godišnje se iz zdravstvenog budžeta odvaja više od 1,5 milijarde kuna što obuhvaća trošak liječenja, lijekova, bolovanja.

Brojni zdravstveni stručnjaci tvrde kako se 12 tjedana nakon prestanka pušenja poboljšava cirkulacija krvi, lakše hoda i diše, a nakon tri mjeseca smiruje kašalj i otežano disanje, te se poboljšava funkcija pluća. Godinu dana nakon prestanka pušenja rizik od srčanog udara smanjuje se za tri puta, a nakon pet godina rizik je jednak onome kao u nepušača. Deset godina nakon prestanka pušenja rizik za pojavu raka pluća postaje dvostruko manji nego kod pušača. Prema nekim procjenama danas u svijetu puši 1,3 milijarde ljudi, a čak 5 milijuna umre od različitih posljedica pušenja.

U Hrvatskoj je najmanje svaka treća odrasla osoba pušač, a procjenjuje se da od bolesti vezanih uz pušenje godišnje umire oko deset tisuća ljudi ili gotovo svaka peta umrla osoba. Duhanski dim štetno utječe i na nepušače koji borave u prostorima s pušačima i prisilno udišu duhanski dim, odnosno izloženi su takozvanom pasivnom pušenju.

Mladi u adolescenciji eksperimentiraju s cigaretama te uslijed učestalijeg konzumiranja mogu postati ovisni već i prije punoljetnosti.

Svjetsko istraživanje o uporabi duhana u mladima pokazuje da je u Hrvatskoj 2016. godine ukupno 47,2 posto učenika (u dobi od 13 do 15 godina) pušilo bilo kakav oblik duhanskog proizvoda; u trenutku popunjavanja ankete ih je 17,3 posto konzumiralo bilo koji duhanski proizvod (najmanje jedanput u posljednjih 30 dana), 14,6 posto je pušilo cigarete, a 10,0 posto ih je upotrebljavalo e-cigarete.

U svijetu je pušenje duhana vodeći uzrok smrti koji se može spriječiti, a predstavlja veliki teret za društvo. Duhanski dim sadrži preko 4.000 različitih kemijskih sastojaka karcinogenog i iritirajućeg djelovanja i nikotin koji stvara ovisnost.

Tri minute traje jaka želja za cigaretom, nikada dulje, a možete je suzbiti na razne načine: operite zube, izađite u šetnju, istuširajte se, popijte čašu vode, pojedite jabuku.

Ukoliko pušite, pokušajte na današnji dan preispitati svoju naviku i provesti barem današnji dan bez duhanskog dima.

***Tekst priredila: Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica***

***Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije***