

Idemo u susret 31. januaru - Nacionalnom danu borbe protiv pušenja

PUŠENJE I ZDRAVLJE

(prof. dr Rajko Igić)

Većina osoba počinje pušiti iz radoznalosti, pokazivanja nezavisnosti, "uklapanja u društvo" i niza drugih motiva. Međutim, glavni sastojak duvanskog dima – nikotin – uskoro dovodi do zavisnosti (slična je morfinskoj). Kada pušač stekne fizičku zavisnost (postaje "težak pušač") i već unutar petnaestak minuta nakon ustajanja pali cigaretu; on još desetak puta u toku dana gasi žudnju za nikotinom. Manji je procenat tzv. "lakih pušača" koji poseduju samo psihičku zavisnost (oni ne puše ubrzo posle ustajanja). Svaki odrastao pušač danas zna da je pušenje štetno, ali većina pušača retko ima snage da pušenje ostavi.

Dok se nije pouzdano znalo koliko je pušenje štetno, gotovo polovina odraslih stanovnika u Srbiji je pušila, a slično je bilo širom Evrope. Amerikanci, koji o svemu vode preciznu statistiku, ustanovili su da je 1965. godine kod njih pušilo 42,4 % odraslih stanovnika. Pedeset godina kasnije, 2015. godine, broj pušača je pao na 15,1% zahvaljujući zabranama pušenja na određenim mestima, poskupljenju cigareta i edukaciji. Ali, još uvek u Americi puši 36 miliona odraslih i približno je 1 od 5 smrtnih ishoda povezan s pušenjem, kako piše časopis Američkog društva lekara, *JAMA* (6. decembar, 2017).

Prinudne mere obuzdavanja pušenja (zabrane pušenja u zatvorenom prostoru na javnim mestima i visoka taksa na duvan) su efikasnije od dobrovoljnih (edukacija). U Srbiji prinudne mere nikada nisu efikasno sprovedene. Tako da je procenat pušača smanjen samo za desetak posto. Smanjenju su mahom doprinele edukativne mere. Najmasovnije edukaciju u bivšoj Jugoslaviji sprovodili su od ranih 1980-ih. godina do početka rata u Bosni i Hercegovini moji studenti medicine u Tuzli i Banja Luci. Svetska zdravstvena organizacija nam je, 1991. godine, odala priznanje za najuspešniju preventivnu delatnost studenata u Evropi kada je 40 studenata i nastavnika pozvala na sednicu SZO u Ženevi.

Kada sam se 1980. godine vraćao iz Dalasa, gde sam dva meseca boravio kao gostujući istraživač, bio sam pod snažnim utiskom da su tamo praktično svi studenti medicine i lekari nepušači. U to vreme naši lekari su pušili skoro kao i ostali stanovnici. Zato sam u avionu razradio plan da studente medicine, a ne lekare, uključim u pokret kojim ćemo educirati mlade da ne počinju pušiti. Izabrao sam da se 31. januar proglasi za "Dan bez cigarete" i da desetak dana ranije vodimo edukativnu kampanju u zemlji. U avionu sam skicirao plakat s natpisom: *DAN BEZ CIGARETE/Pozivamo sve pušače da ne puše 31. januara/Studenti medicine/Mi brinemo o vašem zdravlju*. Crtež nam je kasnije uradio Hasan Fazlić, poznati karikaturista, a tekst smo ispisali na pet jezika.

Studenti su štampali po 10.000 plakata godišnje i slali ih u sva naseljena mesta SFRJ, a sa gostima učestvovali su u radio-emisijama širom zemlje, pisali članke za štampu, posećivali škole i radne kolektive i svake godine nastupali u međunarodnom "Press centru" u Beogradu. Iznosili smo, između ostalog, podatke da pušači dve-tri sedmice pre zakazane operacije treba da apstiniraju jer, ako to ne urade, imaće više plućnih i kardiovaskularnih komplikacija, a rane i kosti će im sporije zarastati. Pored toga, ugljen mokoksid iz dima cigarete vezuje se za hemoglobin i manje ga ostaje za prenos kiseonika. To znaju svi vrhunski sportisti i ne puše jer bi

im rezultat bio za par procenata lošiji, a u sportu to mnogo znači. Rat u zemlji je prekinuo taj petnaestogodišnji pokret koji je kasnije proglašen za *Nacionalni dan borbe protiv pušenja*, najpre u Srbiji, a zatim u BiH.

U našoj zemlji još nisu iskorišćene prinudne mere za smanjenje broja pušača i u zemlji puši trećina odraslih stanovnika. Mada u Americi danas puši oko 15% stanovnika, njihov ministar zdravlja smišlja nove prinudne mere. Standardne cigarete sadrže 15,8 mg nikotina na gram duvana, a u prodaji će verovatno uskoro biti samo one sa smanjenim nikotinom, 2,4 mg na gram duvana. Tako pušač oslabljenih cigareta neće steći fizičku zavisnost na nikotin. Teški pušači će verovatno pored tih slabih cigareta pušiti i manje štetne (mada to još nije dokazano) elektronske cigarete. Kompanija *Philip Morris* proizvodi *IQOS* uređaj koji greje, a ne sagoreva duvan. Ti se uređaji već prodaju u 26 zemalja, ali nemaju dozvolu za prodaju u SAD. U njima duvan ne sagoreva, a sagorevanje duvana je glavni krivac za povećanu smrtnost pušača.

Mi ne treba da čekamo neku od tih ili sličnih inovacija već da što pre efikasnije koristimo klasične prinudne metode obuzdavanja broja pušača. Dobrovoljne metode vredi i dalje primenjivati, računajući i aktivnosti vezane za *Nacionalni* (31. januar) i *Svertski dan* (31. maj) *nepušenja* da smanjimo broj novih pušača. Pripreme za široku aktivnost pre ta dva dana treba sprovoditi duže od mesec dana kako bi edukativna aktivnost, mahom usmerena na mlade, bila što uspešnija.

Vredi napomenuti da je edukativna akcija studenata medicine, 31. januar, otpočela šest godina pre Svetskog dana nepušenja (31. maj) koji je 1987. godine ustanovila Svetska zdravstvena organizacija. Za nas je januar pogodniji termin jer pada usred zime kada se najviše puši u zatvorenim prostorijama pa i samim pušačima smeta boravak u zadimljenim prostorima.