

Nikada nije kasno da prestanete da pušite cigarete i odlučno kažete "Ne" cigaretama.



Već nakon dvije sedmice kako ste prestali pušiti poboljšava se funkcija pluća.

Nakon 10 godina, rizik od karcinoma pluća se smanji na polovinu u odnosu na rizik koji imaju pušači.



Dom zdravlja Busovača

ŠTETNOSTI UPOTREBE DUHANSKIH PROIZVODA (PUŠENJE)

SAVJETI I INFORMACIJE ZA PACIJENTE



Adresa: 1. mart/ožujak bb,
72260 Busovača
Telefon: +38730732124

SASTAV DUHANSKOG DIMA

U duhanskom dimu se nalazi preko 7000 hemijskih tvari, pri čemu je za više od 70 satojaka naučno dokazano da uzrokuju rak.

POSljedICE PUŠENJA PO ZDRAVLJE

Pušenje se direktno povezuje sa slijedećim oboljenjima i stanjima:

- Bolesti srca i krvnih žila (povišen krvni pritisak, koronarna bolest, angina pectoris, srčani i moždani udar)
- Maligne neoplazme (rak bronha i pluća, grla, jednjaka, usne šupljine, želudca, dojke, gušterače, bubrega, debelog crijeva, mokraćnog mjehura)
- Poremećaji reproduktivnog zdravlja (sterilnost, impotencija, smanjenje pokretljivosti i broja spermija, spontani pobačaji, prijevremeni porodi, ranija menopauza)
- Degenarativni procesi na koštano mišićnom sistemu (degenerativni procesi na diskusima, osteoporoza, osteoartroza, poteškoće u zacjeljivanju povreda i operacija)
- Poremećaji vida (katarakta, makularna degeneracija)
- Poremećaji probavnog sistema (čir na želudcu i dvanaestopalačnom crijevu, Chronova bolest)

ŠTETNOST DUHANSKOG DIMA ZA OKOLINU

Nisu samo pušači izloženi štetnosti duhanskog dima već i svi oni koji borave u prostorijama u kojima se puši.

Dim koji se tokom udisanja unosi u organizam predstavlja pasivno pušenje ili izloženost duhanskom dimu od drugih pušača.

IZLOŽENOST DJECE PASIVNOM PUŠENJU

Djeca su najčešće žrtve pasivnog pušenja.

Izloženost pasivnom pušenju povećava rizik za nastanak upale dišnih puteva, srčanog i moždanog udara i različitih vrsta raka.

SAVJETI ZA PRESTANAK PUŠENJA

• IZABRATI SVOJ RAZLOG PRESTANKA PUŠENJA

Svaki pušač treba sam izabrati neki razlog za prestanak pušenja.

• NIJE LAKO PRESTATI, ALI JE MOGUĆE

Uvijek je lakše reći nego prestati sa pušenjem.

Treba biti uporan i pokušati ako treba i više puta.

• OSLOBAĐANJE STRESA

Jedan od čestih razloga koji pušači navode kao opravdanje pušenja je izloženost stresu, međutim cijena koju plaćaju svojim zdravljem i životom je previsoka za ovakav način oslobađanja od stresa.

• PROMJENE NAVIKA U PREHRANI

Tokom odvikavanja od pušenja unositi što više voća i povrća, piti vodu i čajeve.

• IZBJEGAVATI UPOTREBU ALKOHOLNIH PIĆA

Konzumacija alkoholnih pića budi želju za cigaretama.

Poznato je da konzumacija sredstava ovisnosti (cigarete, alkohol, opojne droge) štetno utiče po zdravlje i uzrokuje brojne bolesti,

