

PUŠENJE-

Pušenje donosi brojne opasnosti organizmu i ima trajne posljedice na ljudsko zdravlje. Osim promjena na koži i sluznici, znatno se povećava incidenca karcinoma dišnih puteva, astme i hronične opstruktivne bolesti pluća, te srčanog i moždanog udara. Duhanski dim sadrži preko 4000 različitih hemijskih sastojaka, a svi oni ulaze u organizam dok pušač udiše dim. Statistike pokazuju da velik broj pušača počinje s pušenjem u školskoj dobi. Iako čak i većina djece zna za rizik od karcinogenih bolesti, odlučuju se zapaliti prvu cigaretu

Nikada nije kasno prestati pušiti.

**Odlučite već danas, izaberite
zdravlje!**

Ne morate čekati godinama da uočite prednosti nepušenja!!!

Što se događa nakon što ugazite cigaretu:

- **Unutar 20 minuta** – krvni pritisak i puls se vraćaju na normalne vrijednosti.
- **Nakon 8 sati** – nivo nikotina i ugljičnog monoksida (CO) snižava se, a nivo kisika se vraća na normalnu vrijednost.
- **Nakon 24 sata** – CO se eliminira iz tijela, a pluća se počinju „čistiti“ od katrana.
- **Nakon 48 sati** – u tijelu više nema nikotina, poboljšavaju se osjeti okusa i mirisa.
- **Nakon 72 sata** – olakšano je disanje

- **Nakon 2 – 12 sedmica** – poboljšava se cirkulacija, a trčanje i hodanje lakše je podnošljivo.

- **Nakon 3 – 9 mjeseci** – djelomično ili potpuno prestaje kašalj, problemi s disanjem i učestale infekcije dišnih puteva

I ne samo to...

Imat ćete više vremena za porodicu, posao i prijatelje.

Imat ćete više samopouzdanja, steći ćete sigurnost u upravljanju svojim postupcima i zdravljem.

Osim toga, vaša koža i kosa proljepšat će se, riješit ćete se neugodnog mirisa cigarete, osjećat ćete kako vam je organizam „čišći“ i „lakši“

A bit ćete i zadovoljni i ponosni zbog pozitivnog primjera kojeg dajete djeci, partneru, prijateljima.



Svi smo svjesni opasnosti od dima cigarete. Međutim, bez obzira na tu činjenicu ljudi još uvijek puše. Štetimo ponajprije sebi, ali i drugima zbog nakupljanja štetnih tvari iz dima cigareta u plućima, što može uzrokovati ozbiljne posljedice za zdravlje. Razmislite o tome kako pušenjem djelujete na zdravlje Vaše djece i kakav im primjer dajete.

Zašto ljudi puše?

Prvi jednostavniji razlog jest da postoji fiziološka ovisnost o nikotinu koja se mora pravovremeno utažiti. Danas su dobro poznate opasnosti od pušenja i velika većina pušača ih je svjesna. To nas dovodi do drugog i ne manje važnog čimbenika kod pušenja, a to je psihološki faktor.

Kako prestati pušiti????

1. Znati zašto želite

Izaberite razlog koji je dovoljno jak da suzbije želju za cigaretama.

2. Ne donosite odluku iznenada

Ovo može biti primamljivo, bacanje cigareta i izjava da prestajete. Ali nije tako lako izvedivo.

3. Pokušajte zamjenskom terapijom

Žudnja za “samo jednim dimom” može biti nadmoćna. Zamjenska terapija može smanjiti ove osjećaje. Studije sugeriraju nikotinske žvakaće gume, pastile, flastere

4. Zatražite pomoć i potporu

Recite svojim prijateljima, porodici i saradnicima da pokušavate prestati. Njihov ohrabrenje moglo bi Vam pomoći.

5. Oslobodite se stresa

Jedan od razloga zbog kojeg ljudi puše je taj što im nikotin pomaže da se opuste. Nakon što prestanete, bit će Vam potreban neki drugi način da se oslobodite stresa.

6. Izbjegavajte alkohol i ostala iskušenja

7. Očistite kuću

Nakon što ste popušili zadnju cigaretu, riješite se svih upaljača i pepeljara. Operite odjeću da ne osjetite miris dima.

8. Probaj i pokušaj ponovno

To je vrlo uobičajeno. Mnogi pušači pokušaju nekoliko puta prije nego što se ostave cigareta zauvijek.

9. Pokrenite se

Fizička aktivnost može smanjiti nikotinsku želju i olakšati neke simptome. Kada želite posegnuti za cigaretom, odlučite se za neku fizičku aktivnost npr. lagani šetnja. Čak i blaga vježba je korisna, kao što su šetanje psa ili rad u vrtu.

10. Jedite voće i povrće

Ne pokušavajte biti na dijeti dok prestajete pušiti – previše odricanja može dovesti do povrata cigaretama. Umjesto toga, usredotočite se na unos više voća, povrća. Istraživanje koje je provelo sveučilište Duke kaže da ove namirnice djeluju na užasan okus cigareta. To Vam daje mogućnost da se borite protiv ovisnosti i u isto vrijeme se zdravije hranite.

11. Izaberite svoju nagradu

Osim na ogromne zdravstvene beneficije, jedna od prednosti prestanka pušenja je štednja novca. Nagradite se trošenjem tog novca na nešto zabavno.

12. Učinite to za svoje zdravlje

Prestanak pušenja ima neposredne zdravstvene beneficije.

Što napraviti kada Vas uhvati želja za cigaretom?

Nemojte posustati!

Učinite nešto od sljedećeg:

1. *Popijte čašu vode, mlijeka ili voćnog soka*
2. *Duboko i polagano udahnite pet puta*
3. *Prošecite*
4. *Počnite s vježbama opuštanja*
5. *Prihvatite se nekog hobija*
6. *Operite zube osvježavajućom pastom*
7. *Tuširajte se naizmjenice toplom i hladnom vodom*
8. *Grickajte mrkvu ili celer*
9. *Uzmite žvakaću gumu bez šećera*
10. *Nazovite obitelj ili prijatelja za pomoć*
11. *Ponovite u sebi ili na glas odluku:*

Želim i mogu prestati pušiti!



PRESTANAK PUŠENJA



Nemojte svoje zdravlje i život pretvoriti u dim

**-SLUŽBA ZA KVALITET
ZDRAVSTVENIH USLUGA-
JZU Dom zdravlja
Gradačac, 2023.**