



PUŠENJE DUHANA

Prestanite pušiti
odmah!

Zbog pušenja duhana godišnje u svijetu umire više od četiri miliona ljudi, a u Evropi svakoga sata zbog bolesti koje su posljedica pušenja umire 150 osoba.

Duhanski dim je mješavina plinova sa kapljicama i sitnim česticama, prije svega ugljičnog monoksida, vode, nikotina i duhanskog katrana.

Nikotin je glavna opojna tvar. U dimu se nalazi oko jedan posto nikotina. Nikotin se veoma lahko resorbira preko sluznice dišnog trakta, usne duplje, probavnog trakta, ali i kože. Potrebno je znati da oko 3800 razgradivih produkata cigarete prilikom pušenja dolazi u krvotok i direktno oštećuje krvne sudove, prouzrokujući aterosklerozu. Zatim, tu su i opasni teški metali, supstance za koje je neosporno dokazano da izazivaju rak pluća, kao i druge maligne bolesti.

Danas se može ultrazvučno dokazati kako jak udisaj duhanskog dima dovodi do snažne kontrakcije (sužavanja) velikih krvnih sudova, zatim do oštećenja malih krvnih sudova, što za posljedicu ima redukciju protoka krvi, te na kraju oštećenje ciljnih organa.

Bolesti koje su u direktnoj vezi sa pušenjem duhana!

- **Angina pectoris i infarkt srca** - uz dijabetes i povećane masnoće u krvi pušenje je jedan od najozbiljnijih faktora rizika za infarkt miokarda.
- **Bolest krvnih sudova** - ateroskleroza ili sužavanje i potpun prekid cirkulacije, komplikuje se nastankom gangrene i amputacijom ekstremiteta.
- **Zloćudni tumori** - glavno opterećenje za nastanak raka je rani početak korišćenja duhana. Danas medicina povezuje pušenje s pojavom raka pluća, grla, usne šupljine i sinusa, mokraćne bešike, bubrega, jednjaka, želuca, pankreasa, grlića maternice, jetre, mijeloidne leukemije, itd.





Zašto trebam prestati pušiti?

Pušenje cigareta povećava rizik obolijevanja od vodećeg uzročnika smrti – oboljenja srca i krvnih sudova. Polovina smrti kao posljedica srčanih oboljenja je uzrokovana pušenjem.

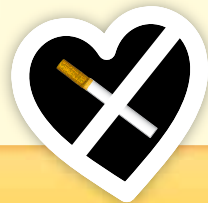
Duga lista oboljenja i smrti povezana sa pušenjem je zastrašujuća. Pušenje, takođe, šteti i hiljadama nepušaća koji su izloženi duhanskom dimu, uključujući nedonošćad i djecu.

Ako pušite, imate veliki razlog za zabrinutost efekta pušenja na vaše zdravlje, zdravlje vaših bližnjih i drugih. Možete postati jedan od preko četiri miliona umrlih povezanih sa pušenjem svake godine.

Ako prestanete pušiti, znatno smanjujete taj rizik.

Da li je prekasno da prestanem pušiti?

Nije važno koliko mnogo i koliko dugo pušite, jer kada prestanete pušiti, vaš rizik od srčanog oboljenja i moždanog udara, počinje da pada. Sa vremenom, taj rizik će postati jednak onome kao da nikada niste pušili.



Kako ću odbaciti pušenje?

Prvi korak

- Napišite sebi vaše razloge za prestanak pušenja, stavite na vidno mjesto, i čitajte ih više puta na dan.
- Zamotajte u papir cigarete i savijte rubove. Svaki put kada pušite, zabilježite vrijeme, kako se osjećate i koliko vam je važna ta cigareta, koliko ste cigareta popušili.
- Nakon što ste pušili ponovno zamotajte u papir preostale cigarete.

Drugi korak

- Uporno i iznova čitajte vaše razloge prestanka pušenja.
- Ne nosite upaljač ili šibice i držite vaše cigarete podalje.
- Svaki dan, pokušajte da pušite manje cigareta i pokušajte da ne pušite onda kada vam to nije toliko važno.

Treći korak

- Nastavite sa korakom dva. Odredite dan kada ćete odbaciti pušenje.
- Ne kupujte novo pakovanje cigareta, dok ne završite sa onim koje već imate.
- Mijenjajte marku cigarete jednom sedmično, svaki put uzmite onu sa manje nikotina i katrana.
- Pokušajte da prestanete pušiti na 48 sati.

Četvrti korak

- Odbacite pušenje u cjelosti. Bacite sve cigarete i upaljače. Sakrijte pepeljare.
- Budite organizirani! Idite u šetnju, vježbajte, idete u duge šetnje, vozite biciklo, gledajte filmove i čitajte vaše omiljene knjige.
- Izbjegavajte situacije koje bi mogli dovesti u vezu sa pušenjem cigareta.
- Nađite zdravu zamjenu za pušenje. Koristite žvakaće gume bez šećera.
- Izvodite vježbe dubokog disanja kada osjetite krizu.

Šta ako ponovo počnem pušiti?

Teško je ostati nepušač, stoga učinite sve kako biste izbjegli pušenje, odnosno vratite se na Prvi korak prestanka pušenja.

Šta se dešava nakon što prestanem pušiti?

- Vaš osjećaj za miris i ukus se vraća.
- Prestaje pušački kašalj.
- Imate normalnu probavu.
- Osjećate se živim i punim energije.
- Dišete mnogo lakše.
- Mnogo lakše se penjete uz stepenice.
- Rješavate se neugodnog mirisa i oštećenja na odjeći od cigareta.
- Živjećete duže i imati manji rizik od bolesti srca, moždanog udara, bolesti pluća i karcinoma.

Šta mogu raditi umjesto pušenja?

- Igrajte se sa olovkom, ili nekim drugim predmetom.
- Koristite dosta mrkve, jabuka, celera i žvakaće gume bez šećera.
- Češće perite zube i održavajte svjež dah u ustima.
- Zaposlite vaše ruke - perite auto, vrt, ispunjavajte ukrštenice, pišite pisma, poruke, kuhajte...
- Okušajte se u novom sportu, dosta vježbajte i dosta se odmarajte.

Šta se dobiva prestankom pušenja?

- **Poslije 20 minuta** – krvni pritisak, puls i cirkulacija se popravljaju
- **Poslije 8 sati** - nivo nikotina i štetnog CO (ugljičnog monoksida) pada za pola, a nivo kisika O₂ se vraća na normalu
- **Poslije 48 sati** - opada rizik od infarkta srca
- **Poslije 72 sata** - lakše se diše, popušta spazam bronhija
- **Poslije 2-12 nedjelja** - znatno se popravlja cirkulacija
- **Poslije 3-9 mjeseci** - kašalj i zviždanje u grudima prolaze
- **Poslije godinu dana** - rizik od infarkta srca se smanjuje za 50%.

Savjetujte se sa vašim ljekarom ili medicinskom sestrom. Ako imate oboljenje srca i krvnih sudova, članovi vaše porodice takođe mogu imati povećani rizik. Veoma je bitno da i oni naprave promjene koje će smanjiti njihov rizik od oboljevanja.

Zbog svega ovoga
iskreno i prijateljski vas savjetujemo:

Mislite na vaše zdravlje,
mislite na vaše srce i krvne sudove,
mislite na vašu porodicu.

**Ugasite cigaretu
jednom zauvijek!**



život treba zdravlje

KANTON SARAJEVO
MINISTARSTVO ZDRAVSTVA

2008.

ZAVOD ZDRAVSTVENOG OSIGURANJA
KANTONA SARAJEVO

Edicija - Vodiči za pacijente - je sastavni dio Programa Ministarstva zdravstva Kantona Sarajevo "Život treba zdravlje" i provodi se sa ciljem smanjenja oboljevanja i smrtnosti od bolesti srca i krvnih sudova.

Tim za implementaciju Programa "Život treba zdravlje", Sarajevo, 2008.