

BOSANSKI / HRVATSKI
/ SRPSKI / BKS



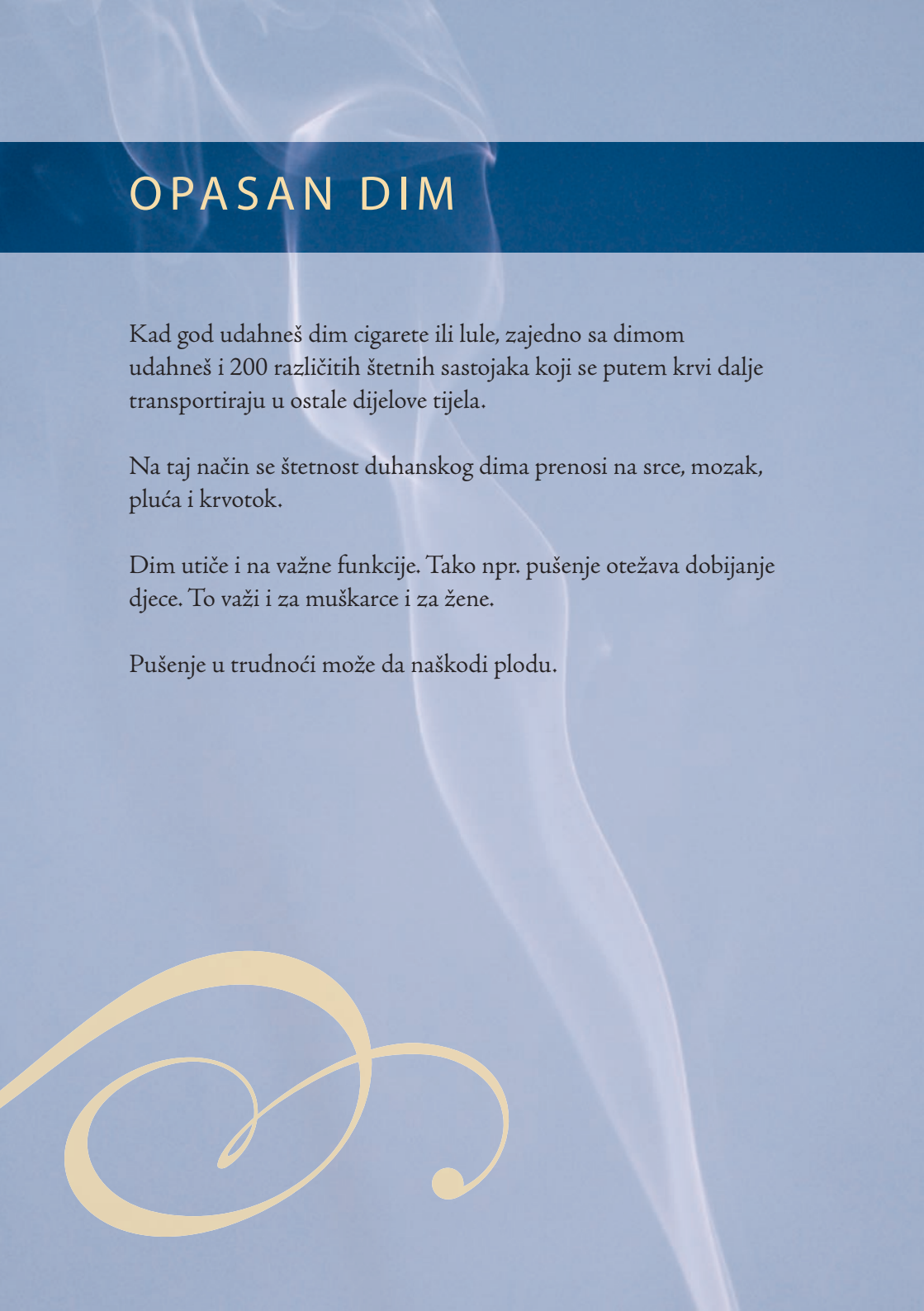
ČINJENICE I SAVJETI o pušenju i prestanku pušenja



apotek



 Sundhedsstyrelsen



OPASAN DIM

Kad god udahneš dim cigarete ili lule, zajedno sa dimom udahneš i 200 različitih štetnih sastojaka koji se putem krvi dalje transportiraju u ostale dijelove tijela.

Na taj način se štetnost duhanskog dima prenosi na srce, mozak, pluća i krvotok.

Dim utiče i na važne funkcije. Tako npr. pušenje otežava dobijanje djece. To važi i za muškarce i za žene.

Pušenje u trudnoći može da naškodi plodu.





PUŠENJE I BOLESTI

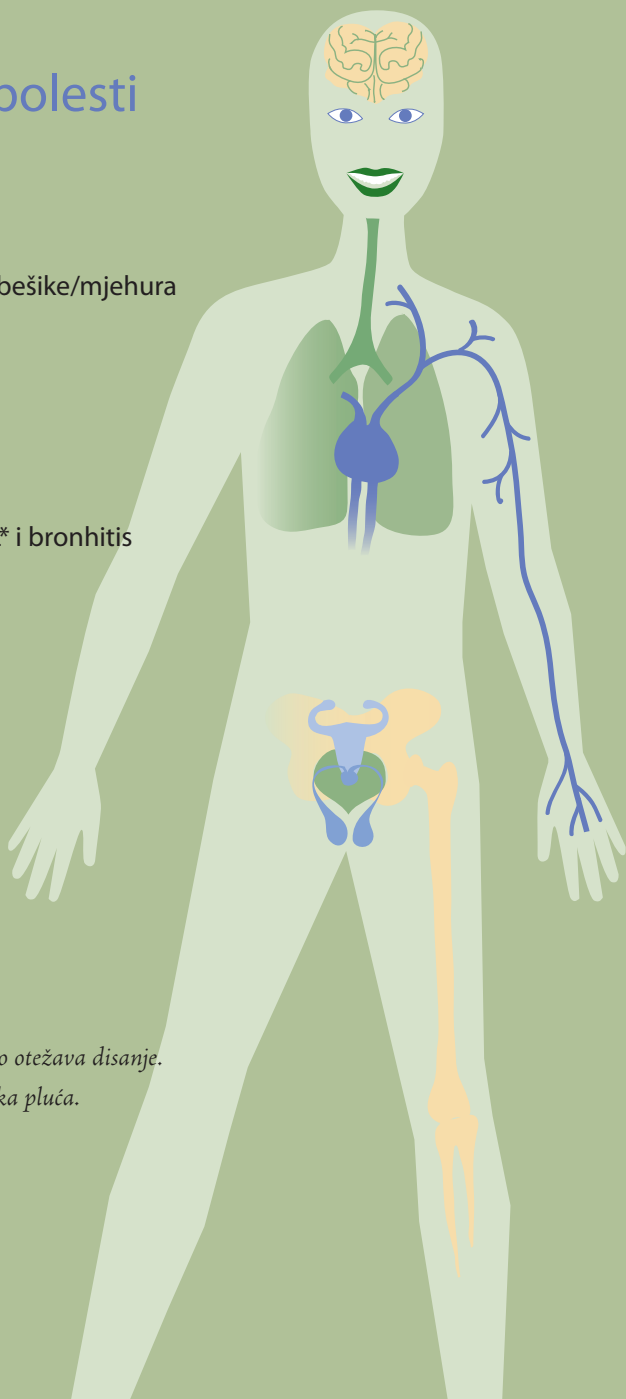
Pušači češće obolijevaju od teških bolesti nego nepušači. Pušači žive kraće od nepušača.

- ☞ 12.000 pušača u Danskoj umire od pušenja svake godine.
- ☞ Polovina ljudi koji počnu da puše kao mladi i nikada ne prestanu, umiru od pušenja.
- ☞ Pušači žive u prosjeku 8 – 10 godina kraće od nepušača.
- ☞ Pušači su češće bolesni od nepušača.
- ☞ Pušači koji prestanu da puše, imaju bolje zdravlje i žive duže.

Uobičajene bolesti pušača:

- rak pluća, grla, usta i bešike/mjehura
- infarkt
- moždani udar
- izljev krvi u mozak
- zapaljenje pluća, KOL* i bronhitis
- neplodnost
- bolesti oči
- krhke i porozne kosti
- loš krvotok
- bolesti zuba i desni

**KOL je bolest koja postepeno otežava disanje.
Poznata je i po nazivu pušačka pluća.*



O štetnosti duhanskog dima za okolinu

Nisu samo pušači izloženi štetnosti duhanskog dima već i svi oni koji ga okružuju.

Nije naime opasan samo dim koji pušači uvlače. Žar cigarete stvara dim koji je još opasniji od onog dima koji pušači uvlače.

Tokom disanja opasni sastojci ulaze u tijela ljudi oko pušača. To se naziva pasivnim pušenjem.

Posebno osjetljiva

Djeca mlađa od 4 godine su posebno osjetljiva na pasivno pušenje.

Sve je više djece koja obolijevaju od astme, bronhitisa i zapaljenja srednjeg uha jer udišu duhanski dim.

Ako trudnica bude izložena pasivnom pušenju, dim može da naškodi nerođenom djetetu.

Ukoliko novorođenče udiše duhanski dim povećava se rizik od smrti u kolijevci.

Ozbiljne bolesti

Pasivno pušenje može i kod odraslih i kod djece da izazove niz onih bolesti od kojih se pušači razbolijevaju.

Te bolesti su npr.:

- ☞ Rak
- ☞ Zapaljenje pluća, KOL (pušačka pluća) i bronhitis
- ☞ Infarkt i moždani udar



TIJELO PUŠAČA

Tokom pušenja u tijelo pušača unosi se nikotin koji izaziva zavisnost.

To znači da se pušač osjeća dobro samo ako puši više cigareta na dan. Ako ne puši nekoliko sati, počinje da se osjeća rasijanim i nervoznim. Ta zavisnost čini da može biti teško prestati sa pušenjem.

Dugogodišnji pušači moraju uložiti puno napora da bi mogli da prestanu da puše. Na sljedećoj stranici pod naslovom *Savjeti za prestanak pušenja* može se vidjeti šta je sve potrebno uraditi.

Bolje zdravlje

Sam prestanak pušenja poboljšava zdravlje.

U roku od svega nekoliko dana dolazi do poboljšanja kondicije i smanjenog zamaranja.

Čula ukusa i mirisa postaju takođe bolja. I nakon godinu dana rizik od infarkta ili moždanog udara biće u pola manji.







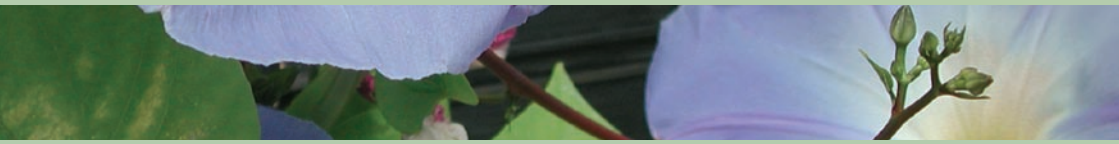
PRAKTIČNI SAVJETI:

O prestanku pušenja.

Nekoliko savjeta koji mogu pomoći kod prestanka pušenja:

- ☞ Racionalno iskoristiti vrijeme i pripremiti se na prestanak pušenja.
- ☞ Donijeti odluku kog dana će se prestati sa pušenjem. Najbolje je da taj dan leži 2-3 sedmice kasnije da bi se moglo dobro pripremiti.
- ☞ Postoji besplatna telefonska linija STOP broj: 8031 3131. Tu se može dobiti pismeni materijal i savjete kako prekinuti pušenje. Linija je otvorena ponedjeljkom od 12 – 18 kao i od utorka do petka od 12 – 16.
- ☞ U apoteci se mogu nabaviti brošure i dobiti savjeti za prestanak pušenja, za korištenje nikotinskih flastera ili nikotinskih žvakaćih guma.
- ☞ Može se nazvati opština radi informiranja o mogućnostima za pomoć onima koji žele da prestanu sa pušenjem.





O zaštiti svojih najbližih

Svaki pušač može zaštititi svoje najbliže od otrovnih sastojaka dima tako što će:

- ❧ Pušiti napolju tako da dim i otrovni sastojci ne ostaju u zatvorenim prostorijama i vazduhu
- ❧ Ne pušiti u kolima
- ❧ Ne pušiti u blizini djece

Provjetravanje sobe nakon pušenja nije dovoljna zaštita.

Postoje naljepnice koje označavaju da je na tom mjestu zabranjeno pušenje. Naljepnice se mogu naručiti u Sundhedsstyrelsen (Upravi za zdravstvo) na telefon 70262636.

- ❧ Polovica svih pušača u Danskoj želi da prestane sa pušenjem.
- ❧ 100.000 pušača u Danskoj prestaje sa pušenjem svake godine.
- ❧ Tek svaki četvrti odrasli stanovnik Danske puši.

Pružena ruka

Većina pušača smatra da je lijepo pušiti. A ipak polovica njih želi da prestane. Oni znaju da je pušenje opasno – i za njih i za ljude oko njih.

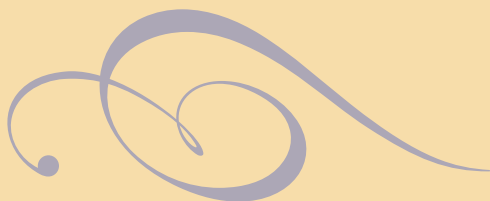
U ovoj brošuri se može pročitati kako pušenje utiče na zdravlje, kako pušača tako i njegove okoline. Također se mogu naći savjeti za prestanak pušenja.

Bliža obavještenja na:

www.sst.dk

www.cancer.dk

www.apoteket.dk



ČINJENICE I SAVJETI O PUŠENJU I PRESTANKU PUŠENJA

Redakcija: Jørgen Falk, Poul Tværmose, Thea Kronborg, Niels Sandø i Lisbet Schmølker

Novinarska obrada: Mette Breinholdt

Grafički dizajn i naslovna strana: Michala Clante Bendixen

Portreti: Mikael Rieck

Štampa: Scanprint



Izdaje: Sundhedsstyrelsen, Danmarks Apotekerforening i Københavns Kommune, 2006