

Prestanak pušenja



POSETITE SVOG
IZABRANOG LEKARA!

BRINITE O SVOM ZDRAVLJU!



Republika e Kosovës
Republic of Kosovo - Republic of Kosovo
Qeveria - Vlada - Government

MINISTRIA E SHENDETESISE
MINISTRSTVO ZDRAVSTVA
MINISTRY OF HEALTH



Accessible
Quality
Healthcare

SDC project implemented by Swiss TPH

Razlozi i prednosti prestanka pušenja

- Ako ste pušač i bolujete od šećerne bolesti i/ili visokog krvnog pritiska, prestanak pušenja je jedna od najpozitivnijih stvari koju možete učiniti. Ovo može poboljšati vaše zdravlje i smanjiti rizik od kardiovaskularnih oboljenja, srčanog udara, moždanog udara ili stalnih problema sa cirkulacijom krvi u nogama.



Koliko brzo se primećuju prednosti prestanka pušenja

POSLE 20 MINUTA

Normalizuju se otkucaji pulsa.

POSLE 8 SATI

Prepolovljeni su nivoi nikotina i ugljen-monoksida u krvi i normalizuju se nivoi kiseonika.

POSLE 48 SATI

Eliminiše se ugljen-monoksid iz tela. Pluća počinju da čiste mukozu i druge ostatke duvana. Nema više nikotina u telu. Poboljšava se osećaj ukusa i mirisa.

POSLE 72 SATA

Olakšava se disanje. Počinje opuštanje bronhijalnih cevi i raste nivo energije.

POSLE 2-12 NEDELJA

Poboljšava se cirkulacija krvi.

POSLE 3-9 MESECA

Smanjuje se iskašljavanje, poboljšava se disanje i problemi sa disanjem, dok se funkcionisanje pluća povećava do 10%.

POSLE 1 GODINE

Prepolovljen je rizik od srčanih bolesti u poređenju sa osobom koja još puši.

POSLE 10 GODINA

Prepolovljen je rizik od karcinoma pluća u poređenju sa pušačem.

POSLE 15 GODINA

Rizik od srčanog udara pada na isti nivo kao kod osoba koje nikada nisu puštale. Vraća se osećaj ukusa i uživanja u hrani. Poboljšava se disanje i opšte fizičko stanje. Prevladava osećaj smirenosti u društvenim situacijama, usled iščezavanja mirisa cigareta.

Zdravstveni rizici od pušenja

Šta čini duvan tako opasnim?

Mnogo toga. Duvanski dim sadrži katran, ugljen-monoksid, nikotin i preko 4.000 drugih hemijskih supstanci.

Kada pušite ove supstance ulaze u pluća i prelaze direktno u krvotok i telesna tkiva.

Ovo može izazvati nagomilavanje masnih naslaga u krvnim sudovima, što dovodi do koronarnih bolesti srca. Pored toga, hemijske supstance koje se nalaze u dimu mogu zlepiti čestice u krvi jedne sa drugima, što povećava rizik od nastanka ugrušaka, koji izazivaju srčani i moždani udar.



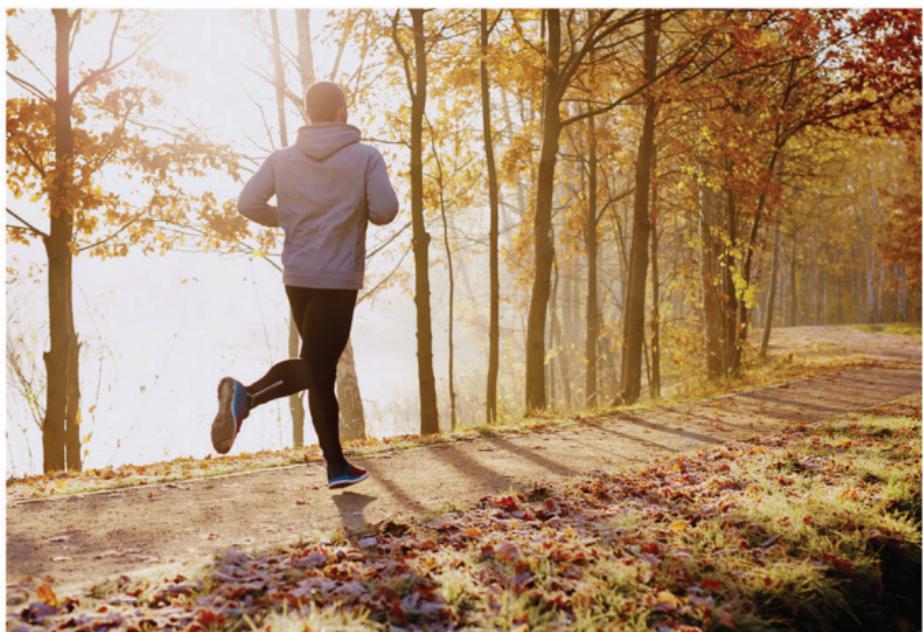
Posredno pušenje

- Posredno pušenje, koje se naziva i "pasivno pušenje" nastaje kada neko udiše duvanski dim drugih ljudi koji puše.
- Više od 80% dima pasivnog pušenja je nevidljivo, bez mirisa i sadrži štetne materije koje izazivaju rak.
- Dim kod pasivnog pušenja dovodi vašu decu u povećan rizik od obolenja od bolesti pluća, menigitisa i smrti.
- Prestanak pušenja je najbolji način da zaštitite svoju porodicu i uživate u zdravoj zajedničkoj budućnosti.
- Posetite Dom zdravlja kako biste dobili savet kako da prestanete s pušenjem jednom zauvek!

Priprema za prestanak pušenja

Pokušajte smanjiti broj cigareta tako što ćete promeniti svoju rutinu, npr:

- Izbegavajte situacije u kojima obično pušite;
- Izaberite izlazak u šetnju ili bavljenje fizičkom aktivnošću;
- Zatražite od svoje porodice i prijatelja da vam pruže podršku tako što vam neće nuditi cigarete.



Kao i za bilo koji drugi cilj, veća je verovatnoća da ćete prestati sa pušenjem ukoliko to unapred isplanirate.

- Ovo podrazumeva pripremu i postavljanje roka kada ćete prestati sa pušenjem.
- Možete odlučiti da prestanete sa pušenjem na Svetski dan bez duvanskog dima, 31. maja.

Prekid zavisnosti je nešto čime se trebate ponositi.

Zaista zaslužujete punu podršku i priznanje. Ukoliko to postignete, razmislite o tome koliko još stvari možete postići!



AKO:



IMATE VIŠE OD 40
GODINA

ILI



STE GOJAZNI

ILI



STE PUŠAČ

ILI



IMATE ČLANOVE PORODICE
SA ŠEĆERNOM BOLEŠĆU ILI
VISOKIM KRVNIM PRITISKOM

POSETITE SVOG
IZABRANOG LEKARA!

BRINITE O SVOM ZDRAVLJU!

Podržano od:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Agency for Development
and Cooperation SDC