

Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi

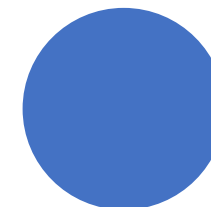


UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

PUŠENJE I ZDRAVLJE

- DONESITE ODLUKU O PRESTANKU PUSENJA - DANAS
- RAZMISLJAJTE NA POZITIVAN NACIN
- ZAMIJENITE PUSENJE NEKOM POZITIVNOM AKTIVNOSTI
- POTRAZITE POMOC I PODRSKU
- BUDITE USTRAJNI

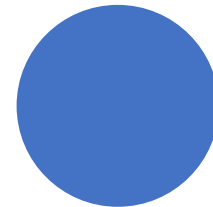
PRESTANITE PUŠITI





Svaka uporaba duhanskih proizvoda je štetna.
Nikotin je tvar koja brzo izaziva ovisnost
Svaka popušena cigareta povećava rizik nastanka bolesti.

Štetnost pušenja



Nema sigurne razine izloženosti pasivnom pušenju. Izloženost duhanskom dimu jednako šteti i zdravlju nepušača, osobito djece. U posljednjih 40 godina sakupljeno je niz dokaza o štetnim učincima pasivnog pušenja. Danas postoje dokazi da i pasivno pušenje uzrokuje smrtonosne bolesti kao što su bolesti srca, rak pluća, astma i druge.

Pasivno pušenje



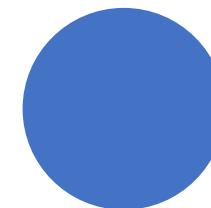
Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



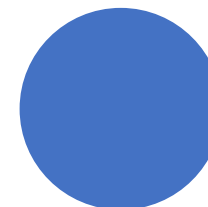
Cigarete s oznakama “light”, “mild” ili slično nas mogu zavarati da se radi o manje štetnom proizvodu.

Pretpostavka je da manju količinu nikotina ili katrana.

To pušači nadoknađuju većim brojem popušenih cigareta ili dubljim udisajem.

I takve cigarete stvaraju naviku - **ovisnost**.

Light cigarete

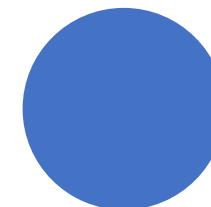


Od pušenja se može odviknuti

Pušenje izaziva ovisnost,

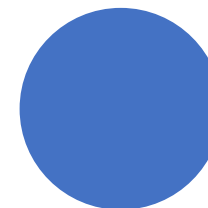
Pušenje duhana oštećuje sve organske sustave u organizmu i povećava rizik za nastanak preko 30 drugih bolesti.

Pasivno pušenje - izloženost duhanskom dimu ugrožava i zdravlje nepušača, a osobito šteti zdravlju djece.



- Cigareta sadrži katran, ugljični monoksid i nikotin i još preko 4000 vrlo otrovnih kemikalija, od kojih oko sedamdeset uzrokuje rak
- U djece pušača vjerojatnije će se tijekom njihova života razviti bronhitis, upala pluća i astma
- Planiranje trudnoće

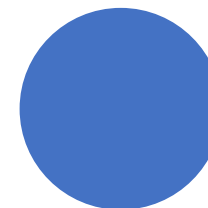
Dobri razlozi za prestanak pušenja



- Bolesti srčanog i krvožilnog sustava (srčane bolesti, moždani udar, ateroskleroza)
- Zloćudne tvorbe (usne šupljine, ždrijela, grkljana, jednjaka, bronha i pluća, gušterače, mokraćnog mjehura, vrata maternice, leukemije)
- Bolesti dišnog sustava (kronični bronhitis i emfizem)
- Bolesti probavnog sustava (čirevi želuca)

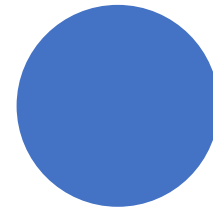


Oboljenja kod pušača



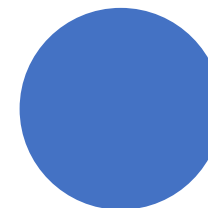
- Povećani rizik moždanog i srčanog udara ako žene-pušači koriste hormonsku kontracepciju
- Komplikacije u trudnoći, spontani pobačaj, poremećaj razvoja i oštećenje ploda, prijevremeni porod i smanjena porođajna masa djeteta

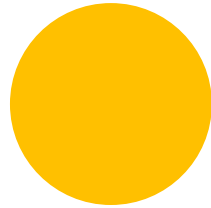
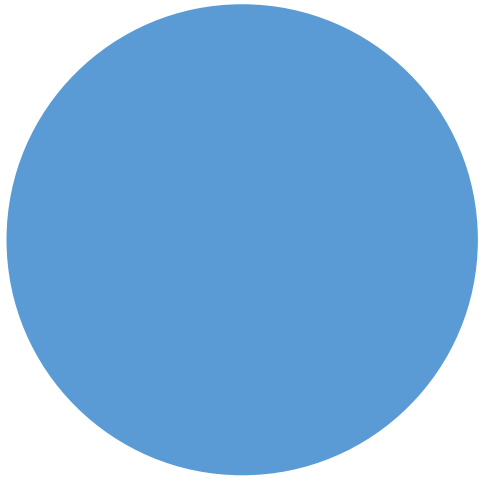
Oboljenja kod pušača



- U roku od 2 do 12 tjedana poboljšava se cirkulacija krvi
- Nakon 3 do 9 mjeseci smanjuje se kašljanje i otežano disanje, povećava se funkcija pluća
- Za godinu dana dvostruko se smanjuje rizik srčanog udara
- Nakon 10 godina dvostruko se smanjuje rizik za nastanak raka pluća
- Rizik za nastanak srčanog udara bit će jednak onom kao u osoba koje nikad nisu pušile

Povoljni učinci prestanka pušenja





Za pomoć i savjet uvijek možete upitati svoga liječnika



Izrada materijala sufinancirana je sredstvima Europske unije iz Europskog socijalnog fonda, Operativni program Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020.

*Sadržaj emitiranog materijala isključiva je odgovornost
Koordinacije hrvatske obiteljske medicine*