

Pušenje i kardiovaskularne bolesti



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



ESF
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Činjenice

50% ljudi umire od kardiovaskularnih bolesti u razvijenom svijetu
u Hrvatskoj 50.2% (CB 33,1% , CeVB 31,3%)¹
60% je povezano s nezdravim oblicima ponašanja
30% je direktno povezano s pušenjem

¹ Hrvatski zdravstveno-statistički ljetopis za 2005. godinu Zagreb HZJZ 2006.



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI



Idealno kardiovaskularno zdravlje



1. Nepušenje
2. Tjelesna aktivnost umjerenog intenziteta 2,5 h/tj.
3. BMI < 25 kg/m²
4. Prehrana (DASH ili mediteranski tip)



+

1. RR < 120/80 mmHg
2. GUK < 6.9 mmol/L
3. TC < 5.2 mmol/L




Europska unija
"Zajedno do fondova EU"


EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDovi


E
S
F
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Kako pomoći pacijentu da postane (i ostane) nepušač?



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



ESF
UČINKOVITI
LJUDSKI
POTENCIJALI

Motivacijski intervju s pušačem

Navike i ponašanja:

- tjelesna aktivnost,
- smanjenje tjelesne težine
- adekvatna prehrana,
- konzumacija alkohola,
- pušenje,
- upotreba nedozvoljenih sredstava ovisnosti,
- korištenje pojasa za vezanje,
- kaciga na biciklima i sl.



Motivacijski intervju s pušačem

Terapija:

- Uzimanje propisane kronične terapije,
- sudjelovanje u preventivnim akcijama,
- uzimanje terapije adekvatno dugo,
- pridržavanje savjeta za samopraćenje i sl.

ZAPAMTITE

**KOD PUŠAČA KOJI PRESTANU PUŠITI NAKON NEKOG
OD KARDIOVASKULARNOG DOGAĐAJA SMRTNOST SE
SMANJUJE ZA 50% KAD SE USPOREDE S ONIMA KOJI
NASTAVLJAJU S PUŠENJEM –
NE POSTOJI NITI JEDAN LIJEK KOJI JE
TAKO UČINKOVIT**





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