

MIT: Ograničena/mala uporaba duhanskih proizvoda nije štetna.

ČINJENICA: Svaka uporaba duhanskih proizvoda je štetna. Nikotin je visoko adiktivna tvar, tako da vodi do povećane konzumacije, a sa svakom popušenom cigaretom povećava se rizik nastanka bolesti.

MIT: Pušenje šteti samo pušačima.

ČINJENICA: 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 ozbiljne zdravstvene probleme kao što su bolesti srca, rak pluća, astma i druge.

MIT: „Light“ cigarete su manje štetne.

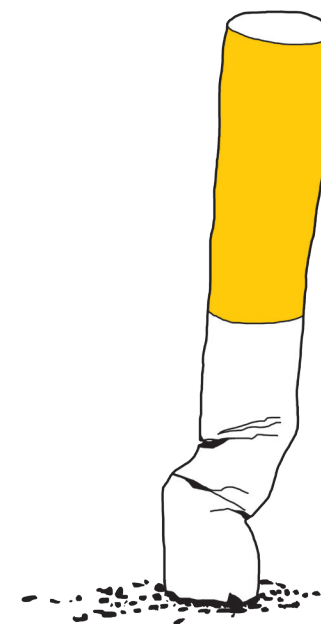
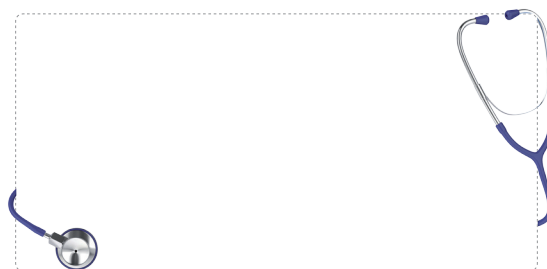
ČINJENICA: Oznake „light“, „ultra-light“, „low“ ili „mild“ mogu zavarati potrošača da se radi o manje štetnom proizvodu jer imaju manju količinu nikotina ili katrana. Međutim, pušači to nadoknade većim brojem cigareta ili dubljim udisanjem dima. I što je najvažnije, kao i „obična“ cigareta, stvara naviku, odnosno, ovisnost. Stoga noviji zakoni zabranjuju korištenje tih termina.

Mnogi ljudi priznali su da imaju problem s ovisnosti o duhanu. Iako ponekad odvikavanje može biti teško, čvrstom voljom i motivacijom možete uspjeti!

- *DONESITE ODLUKU O PRESTANKU PUŠENJA - DANAS* ✓
- *RAZMIŠLJAJTE NA POZITIVAN NAČIN* ✓
- *ZAMIJENITE PUŠENJE NEKOM POZITIVNOM AKTIVNOŠĆU* ✓
- *POTRAŽITE POMOĆ I PODRŠKU* ✓
- *BUDITE USTRAJNI* ✓



Učinite prvi korak, upitajte svog liječnika ili drugog stručnjaka za savjet!



PUŠENJE

Pušenje je glavni izbjeglivi čimbenik rizika za zdravlje.

Pušenje duhana izaziva ovisnost, oštećuje sve organske sustave u organizmu, povećava rizik za više od tridesetak bolesti. Izloženost duhanskom dimu ugrožava i zdravlje nepušača, a osobito šteti zdravlju djece.

U Republici Hrvatskoj je svaka treća odrasla osoba pušač, a procjenjuje se da od bolesti vezanih uz pušenje godišnje umre više od 9000 ljudi, što je svaka peta umrla osoba.

DOBRI RAZLOZI ZA PRESTANAK PUŠENJA

- Cigareta sadrži katran, ugljični monoksid i nikotin (tvar u cigaretama koja stvara jednako jaku ovisnost kao i heroin) i još preko 7000 kemikalija koje mogu biti vrlo otrovne, od kojih oko sedamdeset ima karcinogeno djelovanje - uzrokuje rak
- U djece pušača vjerojatnije će se tijekom njihova života razviti bronhitis, astma i alergije, a i sami će češće postati pušači
- Planiranje trudnoće
- Prestankom pušenja popraviti ćete kućni budžet
- Bit ćete pozitivan primjer djeci

Prestati pušiti uvijek je isplativo!

ZDRAVSTVENI RIZICI KOJIMA SE IZLAŽU PUŠAČI

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

Dodatni rizici za žene

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



POVOLJNI UČINCI PRESTANKA PUŠENJA NA ORGANIZAM

- U roku od 2 do 12 tjedana poboljšat će se cirkulacija krvi, što će olakšati hodanje i trčanje
- Nakon 3 do 9 mjeseci smanjit će se kašljanje i otežano disanje, a funkcija pluća će se povećati
- U roku od godine dana rizik za srčani udar bit će dvostruko manji nego u pušača
- Nakon 10 godina rizik za rak pluća bit će dvostruko manji nego u pušača, a rizik za srčani udar bit će jednak onom u osoba koje nikad nisu pušile

ŠTO NAPRAVITI KAD VAS UHVATI ŽELJA ZA CIGARETOM?

- Popijte čašu vode
- Duboko i polagano udahnite nekoliko puta
- Prošećite
- Počnite s vježbama opuštanja
- Počnite se baviti nekim hobbijem
- Operite zube osvježavajućom pastom
- Gricajte mrkvu ili celer
- Uzmite žvakaću gumu bez šećera
- Nazovite liječnika, člana obitelji, prijatelja ili neku drugu blisku osobu za podršku
- Nazovite telefonsku liniju pomoći za odvikavanje od pušenja
- Razmišljajte na pozitivan način i ponovite odluku „Želim i mogu prestati pušiti!“
- Razmislite ponovno o brojnim koristima koje dobivate prestankom pušenja