

Razmisli, koliko pušenje šteti!?

Pušenje smanjuje plodnost. Prestankom pušenja žene koje nastoje zatrudniti će povećati svoju šansu za zdravom trudnoćom i zdravom bebom.

Pušenje može jako oštetiti Vaša pluća. 80% kroničnih opstruktivnih bolesti pluća uzrokovana su upravo pušenjem.

Pasivno pušenje je posebno opasno za djecu. Djeca čiji roditelji puše imaju veći rizik za razvoj astme i mnogih drugih zdravstvenih problema.

Pušenje postaruje kožu, smanjuje njezin sjaj, pojačava bore i čini je beživotnom. Također povećava rizik od razvoja psorijaze i drugih kožnih bolesti.

Pušenje može pogoršati cirkulaciju, što može dovesti do gangrene i amputacije udova ili dijelova tijela.

Pušenje uzrokuje estetske probleme kao što su žuti zubi i zadah iz usta te otupljuje osjet okusa.



Razmisli, kako si pomoći!?

Jednom kad započnete apstinirati, žudnja za nikotinom će svakim danom biti sve manja i manja.

Mnogim ljudima dijeljenje iskustava s drugima pomaže da postanu i ostanu nepušači. Biti dio grupe podrške povećava vjerojatnost za uspjeh.

Nikotinska zamjenska terapija može pomoći u odvikavanju - nikotinski flasteri, žvakaće gume, sprejevi za nos, inhalatori i pastile sadrže male doze nikotina koje mogu pomoći u prevladavanju apstinencijske krize.

Potražite podršku bližnjih ili stručnjaka kako bi se lakše usmjerili na ono što pokušavate postići.

Nikotinska zamjenska terapija omogućuje lakše prevladavanje apstinencijskih tegoba.

Pomoć stručnjaka povećava šansu za uspjehom. Obratite se svom obiteljskom liječniku.

Pitajte stručnjake za lijekove koji pomažu u prestanku pušenja.

Uzmite voće ili povrće kada imate žudnju za cigaretom.

Razmislite kako se nagraditi na kraju svakog tjedna nepušenja.

Isprobajte neku od nikotinskih zamjenskih terapija, no ne bez savjetovanja sa liječnikom.

Što možeš učiniti da ne razmišljaš na cigarete? Možda slušati muziku, oprati zube, otići u šetnju, istuširati se, igrati se s djecom ili vježbati...

Postoje lijekovi koji mijenjaju način na koji tijelo reagira na nikotin. Pitajte svog liječnika za više informacija.

Razmišljaj pozitivno – možda si ranije odustajao, ali to ne znači da ovoga puta ne možeš uspjeti.

Istraživanja su utvrdila da vježbanje (čak šetnja ili istezanje od samo 5 minuta) smanjuje žudnju za pušenjem ili cigaretom.

Napravi listu razloga zbog kojih želiš prestati pušiti. Pročitaj je iznova kada ti treba podrška.

Napravi plan – obećaj si, odredi datum i drži se toga. Nema odgađanja zbog izvanrednih situacija koje potiču na pušenje (primjerice zabava, tulum i sl.).

Razmisli, koje su prednosti prestanka!?

Kroz saznanje o tome da imaš snagu volje i odlučnost da prestaneš pušiti povećat će se tvoje samopouzdanje i samopoštovanje.

Prestankom pušenja krvne žile se počinju oporavljati i cirkulacija se poboljšava.

Prestankom pušenja rizici od razvoja ozbiljnih bolesti opadaju, smanjujući šansu za razvoj kroničnih bolesti i smrt.

Prestankom pušenja ljudi oko Vas neće morati udisati Vaš dim.

Nakon tri mjeseca nepušenja Vaša pluća će funkcionirati 5 do 10 % bolje.

Prestankom pušenja otkrit ćete da možete lakše disati. Vaša pluća će se započeti čistiti od sluzi i drugih nečistoća.

Prestankom pušenja ugljični monoksid napušta tijelo, čime raste razina Vaše energije.

Već nakon 48 sati od početka nepušenja hrana će imati bolji okus.

Prestankom pušenja cirkulacija u koži se poboljšava i vraća se njezin zdravi sjaj.

Tvoj će dom mirisati ljepše i svježije kada prestaneš pušiti. Održi svoj dom zdravim, bez čestica iz duhanskog dima.

Prestankom pušenja smanjuješ rizik od srčanog udara. Jesi li znao da pušači dva puta češće umiru od bolesti srca u odnosu na nepušače?

Prestankom pušenja smanjuješ rizik od raka i kronične opstruktivne bolesti pluća.

Nakon pet godina apstinencije imat ćete upola manji rizik za dobivanje srčanog udara u usporedbi s pušačem.

Nakon 10 godina nepušenja, vjerojatnost da dobijete rak pluća je upola manja nego u pušača, a vjerojatnost dobivanja srčanog udara je kao u nekog tko nikada nije pušio.