



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.
- Grickajte mrkvu ili celer.
- Uzmite žvakaću gumu bez šećera.
- Nazovite liječnika, člana obitelji, prijatelja ili drugu blisku osobu.
- 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.



KOJI SU VAŠI RAZLOZI DA PRESTANETE PUŠITI?

- Više od 7 000 otrovnih kemikalija u cigareti?
- Planiranje trudnoće?
- Kućni budžet?
- Zdravlje Vaše djece?

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR -10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr



Jeste li spremni ugasiti posljednju cigaretu?

VEĆ NAKON 20 MINUTA
SNIZIT ĆE VAM SE
KRVNI TLAK, A ZA PET
GODINA ĆE VAŠ RIZIK
OD SRČANOG UDARA
BITI DVOSTRUKO MANJI
NEGO KOD PUŠAČA.



31.5. Svjetski dan nepušenja



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturnifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.

PUŠENJE JE GLAVNI
ČIMBENIK RIZIKA KOJI
MOŽEMO IZBJEĆI.

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.

ZDRAVSTVENI RIZICI KOJIMA SE IZLAŽU PUŠAČI

- oštećenje srčano-žilnog sustava (srčane bolesti, moždani udar, ateroskleroza)
- zloćudne novotvorine 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



MNOGI SU LJUDI PRIZNALI DA IMAJU
PROBLEM S OVISNOŠĆU O DUHANU.
IAKO ODVIKAVANJE PONEKAD MOŽE
BITI TEŠKO, ČVRSTOM VOLJOM I
MOTIVACIJOM MOŽETE USPJETI!

POVOLJNI UČINCI PRESTANKA PUŠENJA NA ORGANIZAM

- U roku od 2 do 12 tjedana će se poboljšati cirkulacija krvi, što će olakšati hodanje i trčanje.
- Nakon 3 do 9 mjeseci će se smanjiti kašalj i otežano disanje, a povećati funkcija pluća.
- Nakon jedne godine će rizik srčanih bolesti biti dvostruko manji nego kod pušača.
- Nakon 5 do 10 godina će rizik raka pluća biti dvostruko manji nego kod pušača, a rizik srčanog udara jednak riziku kod osoba koje nisu nikad pušile.

PRESTATI
PUŠITI
SE UVIJEK
ISPLATI!