

Mehanizam djelovanja pušenja

KATRAN



Oštećuje stijenku krvnih žila

NIKOTIN



Povećava frekvenciju srca i krvni tlak

UGLJIČNI MONOKSID



Smanjuje opskrbu kisikom

BOLESTI SRCA I KRVNIH ŽILA

Elektroničke cigarete (E-cigarete)



Noviji proizvod, osmišljen za imitiranje pušenja, sadrži nikotin i brojne druge kemijske supstance, bez sagorijevanja duhana.

Regulirane su Zakonom o ograničavanju uporabe duhanskih i srodnih proizvoda, NN 45/17, kao i drugi duhanski proizvodi.

Dugoročni učinci na zdravlje ljudi još uvijek su nedovoljno istraženi, ali prema dosadašnjim saznanjima sadrže štetne sastojke te također dovode do razvoja nekih kroničnih bolesti, a tako i bolesti srca i krvnih žila.

POVOLJNI UČINCI PRESTANKA PUŠENJA NA SRCE I KRVNE ŽILE



Nakon 20 min puls i krvni tlak počinju se snižavati



Unutar 12 sati razina ugljičnog monoksida dolazi u granice normalnih vrijednosti



U roku od 2 do 12 tjedana poboljšat će se cirkulacija krvi, što će olakšati hodanje i trčanje



Nakon godine dana rizik za srčani udar bit će dvostruko manji nego u pušača



Unutar 5 do 15 godina rizik od moždanog udara postaje jednak kao kod nepušača



Nakon 15 godina rizik za srčani udar postaje jednak kao u osoba koje nikad nisu pušile

Prestanak pušenja je najbolja stvar koju možete učiniti za svoje zdravlje, zdravlje svojeg srca i svojih bližnjih!



HZJZ
HRVATSKI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO

Izrađeno u Službi za epidemiologiju i prevenciju kroničnih nezaraznih bolesti Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo



Čuvajmo zdravlje srca i krvnih žila!

Recimo NE pušenju i duhanskom dimu!



Bolesti srca i krvnih žila vodeći su uzrok smrti i jedan od vodećih uzroka obolijevanja.

GODIŠNJE U MIRE



17,5 milijuna ljudi



24 tisuće ljudi

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.

Ključne činjenice o pušenju

- U svijetu zbog posljedica duhana godišnje umire oko 7 000 000 ljudi
- Svaki drugi pušač će umrijeti zbog posljedica pušenja
- U prosjeku, pušači umiru 10 godina ranije nego nepušači
- Svaka uporaba duhanskih proizvoda je štetna
- Nema sigurne razine izloženosti duhanskom dimu/pasivnom pušenju

U Republici Hrvatskoj je svaka treća odrasla osoba pušač.



Procjenjuje se da od bolesti vezanih uz pušenje godišnje umire više od 9 000 ljudi, što je svaka peta umrla osoba.

Kako pušenje oštećuje srce i krvne žile

Pušenje je jedan od glavnih čimbenika rizika za nastanak bolesti srca i krvnih žila i to posebice srčanog udara, moždanog udara i bolesti periferne cirkulacije.



Duhanski dim sadrži preko 7 000 različitih kemijskih sastojaka, od kojih neke posebno oštećuju srce i krvne žile. Najštetnije tvari iz duhanskog dima za krvožilni sustav su:

Nikotin – stvara ovisnost, dovodi do povećanja frekvencije srca, stiskanja malih krvnih žila i povišenja krvnog tlaka.

Katran – s drugim sastojcima dovodi do upalnih promjena i oštećenja na unutarnjim stjenkama krvnih žila, povećava vjerojatnost zgrušavanja krvi i razvoja ateroskleroze. Snižava HDL kolesterol, tzv. "dobar kolesterol"

Ugljični monoksid – pospješuje stvaranje – ugrušaka u krvotoku, 200 puta brže se veže uz hemoglobin nego kisik, što znatno smanjuje opskrbu organizma kisikom, a osobito je štetno za osobe sa srčanim bolestima.

Činjenice o štetnom djelovanju duhana na srce i krvne žile

U svijetu od bolesti srca i krvnih žila umire više ljudi nego od bilo kojeg drugog uzrok smrti, a isto tako i u Hrvatskoj

Pušenje i pasivna izloženost duhanskom dimu uzrok su oko 17% svih smrti od bolesti srca i krvnih žila u svijetu, što je oko 3 000 000 osoba

Duhan je drugi vodeći uzrok bolesti srca i krvnih žila, nakon visokog krvnog tlaka

Rizik za koronarnu bolest srca je 25% veći u žena koje puše, nego u muškaraca pušača

Za svaku popušenu cigaretu rizik od ne-fatalnog srčanog udara se povećava za 5,6%, a vrijedi i za pušače koji popuše samo jednu do dvije cigarete dnevno

Pušači imaju 2–4 puta veću vjerojatnost razviti koronarnu bolest srca ili moždani udar, nego nepušači

Nepušači izloženi duhanskom dimu imaju 25–30% povećani rizik od razvoja srčano-žilnih bolesti

