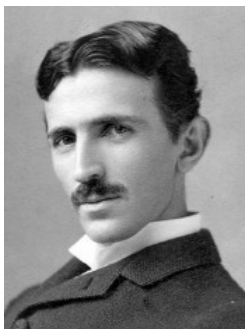


„Danas ima mnogo ženskih što su bile zdrave i lepe devojke i žene, a sada su od duvana pobledile i iznemogle, - i koje su bile vesele i mile sad su sumorne i zle, a – mnogi na prečec umre.“

Vasa Pelagić: Stvarni narodni lekar, VI izdanje, 1922.

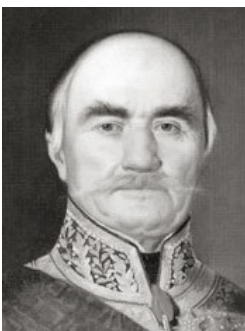
„Kasnije sam preterano pušio i doveo svoje zdravlje u opasnost. Ali onda se moja volja potvrdila i ne samo da sam prestao da pušim već sam ugušio svauk naklonost prema pušenju.“

Nikola Tesla, Moji izumi, (Napisano 1917)



„Da se niko ne usudi na sokaku pušiti, ili s čibukom po sokaku hodati...“

Knez Miloš Obrenović: Ukaz o zabrani pušenja 3. decembra 1824.



KAKO SE PRIPREMITI ZA PRESTANAK?

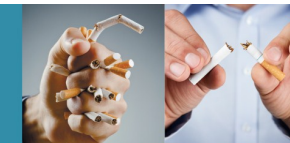
- ◆ Odredite dan, datum i vreme kada ćete definitivno prestati.
- ◆ Smanjite broj cigareta
- ◆ Smanjite upotrebu čaja (ruski, indijski i sl.) i kafe
- ◆ Pijte 6 – 8 čaša vode u toku dana
- ◆ Spavajte najmanje 8 sati noću u kontinuitetu
- ◆ Bavite se fizičkom aktivnošću najmanje 30 minuta svakog dana.
- ◆ Pijte sveže ceđene voćne sokove ili mineralnu vodu
- ◆ Jedite puno salata, svežeg voća i povrća
- ◆ Zamolite porodicu i prijatelje da vas podrže
- ◆ Javite se u Savetovanište za odvikavanje od pušenja.



www.zivotizdravlje.net



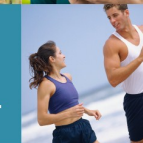
RECİ
»NE«
CIGARETI



ZDRAV
NAČIN
ISHRANE



REDOVNA
FIZIČKA
AKTIVNOST



GET READY FOR
PLAIN PACKAGING



ŽIVOT BEZ
DUVANSKOG
DIMA

PROMENI STAV
BUDI ZDRAV



SVETSKI DAN BEZ DUVANSKOG DIMA

U SARADNJI SA



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батућ“
www.batut.org.rs



Канцеларија за
превенцију
пушења



Belgrade Pharmacy
Students' Association

GENERALNI SPONZOR



zepter
INTERNATIONAL
LIVE BETTER • LIVE LONGER

NEVEROVATNA MOĆ ŽIVOTNOG STILA

Pitajte bilo kog pušača zašto nastavlja da puši kada zna koliko je duvan štetan i većina će uglavnom odgovoriti: "Zato što volim da pušim". Iako ovo kažu sasvim iskreno, to je izjava za razmišljanje. Svi pušači se sećaju svoje prve cigarete ali niko ne zna da kaže kada je odlučio da redovno puši. Ne mogu da se sete zato što to nikada nisu odlučili. Istina je da pušači ne puše zato što uživaju, već zato što nikotin iz duvana stvara zavisnost i veštački izaziva osećaj opuštenosti i blagog zadovoljstva. Nažalost vremenom je potrebna sve veća količina nikotina da bi se stvorio isti osećaj. Naučno je dokazano da je nikotin droga koja stvara vrlo jaku zavisnost. Kod nekih pušača jačina zavisnosti je veća nego na heroin. Mali broj pušača priznaje da su zavisni od nikotina i da zato nastavljaju da puše, a u većini slučajeva povećavaju broj cigareta.

Dokazi o mehanizmima putem kojih pušenje izaziva različita oboljenja, ukazuje na to da ne postoji bezbedan nivo izloženosti duvanskom dimu. Udisanje kompleksne mešavine hemijskih supstanci u duvanskom dimu izaziva pojavu različitih oboljenja, posebno malignih, kardiovaskularnih oboljenja i bolesti organa za disanje, kroz mehanizme koji uključuju oštećenje DNK-inflamaciju (upalu) i oksidativni stres.

Rizik i ozbiljnost brojnih poremećaja zdravlja izazvanih pušenjem su direktno vezani za trajanje i stepen izloženosti duvanskom dimu.

Čak i nizak nivo izloženosti duvanskom dimu, može da dovede do brzog i naglog porasta inflamacije (zapaljenja) i oštećenja endotela krvnih sudova a to je osnova za nastanak akutnih kardiovaskularnih poremećaja i tromboze.

Brojni su dokazi da pušenje dovodi do promena na hromozomima i oštećuje DNK u spermiji, da negativno utiče na plodnost i muškarca i žene, trudnoću, plod i pojavu anomalija kod

novorođenčeta pa i iznenadnu smrtnost novorođenčadi. Postoje čvrsti dokazi da ugljen monoksid utiče na slabiji razvoj ploda i malu porođajnu težinu ploda, a može da ima i ulogu u neurološkim poremećajima (kognitivni i neurobiheviornalni poremećaji) ukoliko majka puši u trudnoći.

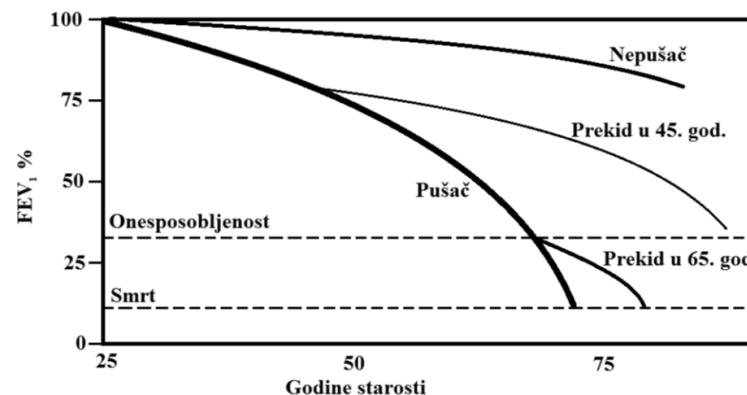
Nema dovoljno dokaza da modifikovani duvanski proizvodi emituju manje količine specifičnih toksičnih supstanci i da su na taj način manje štetni po zdravlje pušača ili osoba izloženih duvanskom dimu.

Ne postoji bezbedna količina duvanskog dima koja nije štetna po zdravlje i život pušača i svih onih u njegovoj okolini.

Samo prekid pušenja smanjuje rizik za sve posledice štetnog efekta upotrebe duvanskih proizvoda.

Da bi pušač postao nepušač za ceo život potrebna je lična odluka da prestane i dobra i jaka motivacija da istraje u svojoj odluci.

Mnogobrojna istraživanja su pokazala da promena životnog stila, tj. izbor i prihvatanje zdravih stilova života imaju značajnu ulogu u sprečavanju pojave apstinencijalnih simptoma, jačaju umne i telesne snage osobe da ne dođe do relapsa i povratka cigareti.



Vratite svoju slobodu PRESTANITE DA PUŠITE

Ključne činjenice

- ◆ Duvan ubija skoro polovinu onih koji ga koriste.
- ◆ Duvan ubija oko 6 miliona osoba godišnje, od toga su 5 miliona pušači i bivši pušači a više od 600.000 su nepušači izloženi duvanskom dimu.
- ◆ Ukoliko se ne preduzmu hitne akcije na kontroli pušenja, godišnje će umirati 8 miliona osoba.
- ◆ Od jedne milijarde pušača u svetu oko 80% živi u zemljama sa niskim ili srednjim primanjima.
- ◆ U svetu potrošnja cigareta raste jer se povećava broj pušača u siromašnim zemljama iako u razvijenim zemljama značajno opada.

Kako savladati nikotinsku zavisnost?

Prestanak pušenja je jedna od najvažnijih odluka u životu pojedinca. Nije uvek lako da pušač tu svoju odluku lično sprovede bez adekvatne stručne pomoći.

Prema istraživanju Američkog društva za rak, 70% pušača, pokušava da ostavi duvan, 10-20% planira da to uradi sledećeg meseca, a 40%- 45% pokušava svake godine.

Danas, spontano, cigarete može da ostavi 0,1 do 0,2 posto pušača.

Razmislite zašto ste počeli da pušite?

Koja su tri najznačajnija razloga zbog kojih želite da prekinete sa pušenjem?

Potražite savet stručnjaka.