

NEKOLIKO ZANIMLJIVOSTI O

- Pod pušenjem se podrazumeva uživanje duvana udisanjem dima zapaljenog duvanskog lišća u cigareti, cigari ili luli;
- Dnevno u svetu se popuši oko **15 milijardi** cigareta
- Više od **1,3 milijarde** ljudi oba pola u svetu puši;
- 20 popušenih cigareta smanjuje radnu sposobnost kao da se posao obavlja na visini od preko 2.300 m;
- Pluća tridesetogodišnjeg strasnog pušača odgovaraju plućima pedesetogodišnjeg nepušača;
- Pušenje ne uskraćuje samo lepotu osmeha, jer su posledice mnogo teže od žutih zuba, žutih prstiju i neprijatnog zadaha iz usta;
- Pušenje utiče i na ten: koža pušača u 40-oj godini života liči na kožu nepušača od 60 godina;

KAKO PUŠENJE DUVANA POSTAJE

I Faza – Psihička zavisnost:

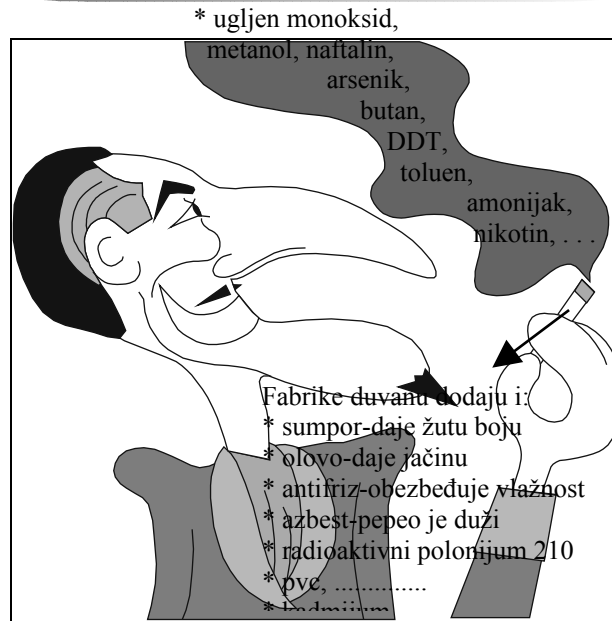
Pušenjem prvih cigareta postiže se psihički izmenjeno ponašanje i prividna opuštenost (nikotin deluje stimulatивно i relaksirajuće) koja je nastala pod dejstvom **nikotina**. Doživljeno, čovek želi da obnovi, što čini paljenjem nove cigarete radi održavanja količine nikotina na istom nivou u krvi. I tako, cigareta po cigareta... čovek postaje **pušač!**



II Faza – Fizička zavisnost:

Nikotin pušenjem dospeva do svih organa i tkiva, te tako ulazi u "rad i život" skoro svih ćelija organizma, odnosno ugrađuje se u metabolizam ćelija. To je faza kada **pušač želi da ostavi pušenje, ali pušenje ne želi njega da ostavi!**

CIGARETA I DIM CIGARETE SADRŽE:



SVAKA POPUŠENA CIGARETA UTIČE

Mozak: glavobolja, vrtoglavica, nesvestica, smanjena koncentracija, nesаница;

Oči: otežano razlikovanje boja, slabovidost;

Usta: hronično zapaljane desni, žuti zubi, rak usne;

Želudac: gastritis, čir, otežano varenje, rak;

Koža: suva, naborana, sklona infekcijama;

Seksualnost: smanjenje libida, ometanje erekcije;

Potomstvo: češći pobačaji, rađanje nedonoščadi, manja težina novorođenčeta;

Disajni organi: hronično zapaljeno grlo, hronični bronhitis, emfizem pluća; duvanska smola i katran talože se u plućima, te je rizik od raka pluća kod pušača veći **10 puta** u odnosu na nepušače;

Srce i krvotok: broj otkucaja srca povećava se sa svakom zapaljenom cigaretom; sužavaju se krvni sudovi srca i mozga, te se povećava opasnost od srčanog ili moždanog udara; sužavaju se krvni sudovi čitavog tela: bledilo lica, hladnoća i trnjenje ruku i nogu; povećava se krvni pritisak za 15-20%; ubrzava se proces ateroskleroze; . . .

AKO STE ODLUČILI ...

Nema magičnih načina odvikavanja od pušenja, ali ima delotvornih. Ako ne možete sami da se oslobodite pušenja duvana, možete se obratiti za pomoć:

- Savetovalištu za odvikavanje od pušenja duvana pri Zavodu za zdravstvenu zaštitu studenata
- Savetovalištu za odvikavanje od pušenja duvana pri ATD KBC Srbije
- Savetovalištu za odvikavanje od pušenja duvana pri Savezu Srbije protiv pušenja duvana.

NA DAN KADA PRESTANETE DA

- Izaberite dan kada ćete prestati sa pušenjem zajedno sa osobom koja je Vama draga, što će Vam olakšati da svoju odluku sprovedete do kraja!
- Toga dana iz svoje okoline uklonite sve što Vas podseća na pušenje (bacite cigarete i šibice, sakrijte upaljače i pepeljare)!
- Posetite stomatologa kako bi Vam očistio zube od katranskih naslaga, a time ujedno odstranio i miris cigareta, odnosno čežnju za njima. Primetićete kako su Vam zubi čisti i lepi!
- Potrudite se da tog prvog dana kada ste odlučili da ostavite duvan, budete veoma zauzeti: idite u bioskop/pozorište, duge šetnje, vozite bicikl, . . .
- Od prvog dana ostavljajte novac "na stranu" kojim biste inače, kupovali cigarete. Novac, koji ste uštedeli na ovakav način, može Vam omogućiti da . . . (sami ćete izabrati kada budete videli koliko ste uštedeli ne kupujući "boksove i boksove" cigareta)!

POSLE PRESTANKA PUŠENJA DUVANA

Posle prestanka pušenja, potrebno je da prođe izvesno vreme kako bi se funkcije organizma normalizovale. U tom periodu mogu nastati razne prateće pojave, izražene u manjoj ili većoj meri, a koje su posledica nikotinskog uskraćenja. To su najčešće oscilacije u raspoloženju (razdražljivost, neraspoloženje, nestrpljenje, nemir), teškoće u

koncentraciji, nesanica, bezrazložan umor, povećan apetit, a potom, i snažna potreba za cigaretom! Ove se neprijatnosti javljaju u roku od 24 časa od momenta prestanka pušenja duvana, da bi bili najintenzivniji između 48 i 72 časa. Iako jačina simptoma nikotinskog uskraćenja **slabi posle 3 do 4 nedelje**, najduže se zadržava **želja za cigaretom** (čak i nekoliko meseci). Sve propratne pojave su prolazne i ne mogu biti Vaš argument da odustanete od odvikavanja i ponovo propušite!

ZATO ...

- Prvih nekoliko dana pošto ste prestali da pušite, provodite svoje slobodno vreme na mestima gde je pušenje zabranjeno!
- Pijte tri puta dnevno, obavezno pre jela, po dve čaše tečnosti (vode, limunade, soka, čaja)!
- Trudite se da ne pijete kafu i alkoholna pića, jer Vas mogu "podsetiti" da zapalite cigaretu!
- Ako Vam nedostaje cigareta u ruci da se njome igrate, zamenite je olovkom ili nečim sličnim!
- Da se ne biste ugojili, grickajte šargarepu ili kupus ili neko drugo sveže povrće koje Vi volite!
- Neko vreme izbegavajte mesta i situacije koje vezujete za uživanje koje ste doživljavali dok ste pušili!
- Kod kuće, bilo bi dobro i na poslu, ako je to moguće, prostorije treba da budu sveže i bez duvanskog mirisa!
- Kada nastupi kriza, istuširajte se, popijte malo vode, izađite napolje i dugo, dugo šetajte sa Vama dragom osobom ili osobom koja Vas hrabri i podržava u odvikavanju od pušenja duvana!
- Ne dozvolite sebi taj "luksuz" da opet zapalite cigaretu misleći da "samo jedna neće naškoditi"! Hoće, i te kako!
- Ako Vam je potreban savet ili samo razgovor radi ohrabrenja, posetite svog lekara ili neko od savetovašta za odvikavanje od pušenja duvana!

OSTAVILI STE DUVAN, A DOBILI

- Već posle nekoliko dana nakon što ste ostavili pušenje duvana, hrana Vam izgleda bolja i ukusnija, zato što Vam se vratilo čulo mirisa i ukusa!
- Posle izvesnog vremena dišete "punim" plućima!
- Lakše se penjete uz brdo ili stepenice, a da pri tome, nemate lupanje srca, niti ste suviše umorni!
- Vaša odeća, koža i kosa, kao i stvari u kući, više ne "mirišu" na duvan!
- I na kraju, Vi ste uštedeli novac ne kupujući više cigarete, a niti ste zavisnik od njih!

Pripremila: Prim. dr sci. med. Zdenka Janković
Zavod za zdravstvenu zaštitu studenata
Beograd, Krunska 57
www.studpol.co.yu

Recezent: Prim. dr Petar Borović

ZAVOD ZA ZDRAVSTVENU ZAŠTITU STUDENATA - BEOGRAD



MOJA ODLUKA JE ...



... DA NE PUŠIM DUVAN