



JZNU Dom zdravlja
"Dr Mustafa Šehović" Tuzla



Prestanak pušenja ključan je korak prema boljem zdravlju. Oslobođanje od ovisnosti o cigaretama donosi brojne koristi poput poboljšanja respiratorne funkcije, smanjenja rizika od srčanih bolesti te povećanja općeg osjećaja energije i vitalnosti. Odluka o prestanku pušenja može donijeti pozitivne promjene i unaprijediti kvalitetu života.



Telefon
035 368 411



Email
dztuzlaured@gmail.com



Adresa
Ul. Albina i Franje Herljevića br. 1



www.dztuzla.ba



JZNU Dom zdravlja
"Dr Mustafa Šehović" Tuzla

ŠTETNOST PUŠENJA

STOP
PUŠENJU!



Problem

Pušenje je globalni javnozdravstveni problem.

Pušenje cigareta šteti svim organima u tijelu, uzrokuje mnoge bolesti te smanjuje kvalitetu života.

Većina pušača započinje ovisnost u adolescenciji i ranoj odrasloj dobi.

Prema procjenama Svjetske zdravstvene organizacije, svake godine umire više od 6 miliona ljudi zbog neposrednog pušenja, a 890.000 zbog pasivnog pušenja.

Od ukupnog broja umrlih zbog pušenja, pola umire u radno produktivnoj dobi, između 35. i 69. godine starosti te gube u prosjeku oko 20 godina života.

Pušenje povećava rizik nastanka koronarne srčane bolesti i moždanog udara za 2-4 puta, povećava rizik za rak pluća 23 puta za muškarce i 13 puta za žene, povećava rizik umiranja od hronične opstruktivne bolesti pluća za 12-13 puta. Pušači u dobi 30.-40. godine imaju pet puta veću mogućnost doživjeti srčani udar nego nepušač iste dobi.



Štetni efekti

Štetno djelovanje pušenja povećava incidencu nastanka zloćudnih tumora kao što su rak usta, ždrijela, grkljana, bronha, pluća, probavnog sustava, mokraćnog mjehura, bubrega, dojke, vrata maternice... Kod pušenja, otrovne tvari u cigareti ulaze u krvožilni sustav, tako se povećava mogućnost stvaranja ugrušaka, povisuje krvni tlak i ubrzava rad srca što kao posljedicu može uzrokovati srčani ili moždani udar. Kod pušača je značajno češći hronični bronhitis i emfizem koji karakterizira kašalj, iskašljavanje te otežano disanje. 70-80% umrlih zbog bolesti pluća su bili pušači, 95% umrlih od raka pluća su bili pušači. Rizik od raka bronha kod pušača koji puši 20 cigareta dnevno kroz 40 godina je 60 puta veći nego kod nepušača.



Pušenje može uzrokovati promjene na sluznici usne šupljine, žgaravicu, podrigivanje, hroničnu upalu želučane sluznice, želučani i duodenalni čir, impotenciju kod muškaraca, i jedan je od uzročnika raka testisa.

Dokazano je da žene koje puše više od 20 cigareta na dan, imaju tri puta veći rizik od neplodnosti ili vanmaternične trudnoće.



Zdravstveno vaspitni letak uradila:
Doktor medicine Amra Sabitović