
BOLESTI
SRCA
I

PUŠENJE



OPASNOSTI OD PUŠENJA

Hemikalije u cigaretama

Prestankom pušenja štitite svoje tijelo od uticaja opasnih hemikalija kao što su:

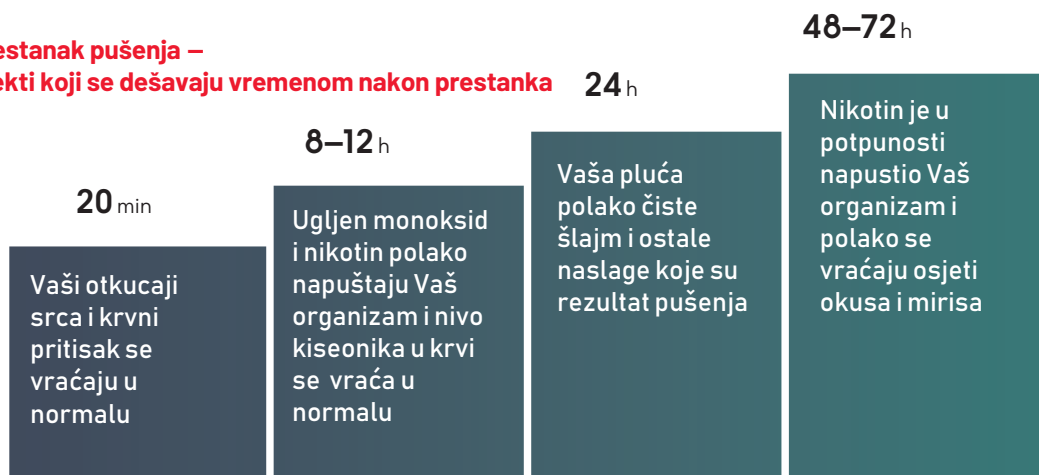
- **Ugljen monoksid:** To je otrovni plin koji udišete kada pušite. Samim time sprječava se da krv prenosi kiseonik neophodan organizmu. Visok nivo ugljen monoksida u krvi uveliko povećava rizik od bolesti srca i cirkulatornog sistema.

- **Katran:** Ova hemikalija se također nalazi u dimu cigareta i može izazvati rak. Kada ga udahnete, 70% katrana ostaje u plućima i oštećuje ih. Cigarete označene sa "malim", "blagim" ili "niskim" nivoom katrana su štetne. **Sve cigarete su loše za vaše zdravlje.**

- **Nikotin:** Ovo je ovisna hemikalija koja se nalazi u cigaretama. Povećava broj otkucaja srca i krvni pritisak. Neliječen visok krvni pritisak trajno oštećuje arterije i srce.

Prestanak pušenja –

efekti koji se dešavaju vremenom nakon prestanka



Dobrobiti prestanka pušenja

Praktični savjeti



Odredite datum prestanka pušenja. To recite prijateljima, pa čak i prodavaču od kojeg obično kupujete cigarete, kako bi Vas mogli upozoriti ako dođete u iskušenje da opet pušite.



Uvijek imajte neku zdravu grickalicu ili sok pored sebe, kako bi ubili želju za pušenjem.



Ostavite sa strane novac koji bi inače potrošili na cigarete i nakon nekog vremena kupite nešto što ste uvijek željeli. Uštedite i nagradite se za trud!

2–12 sedmica

Svakodnevne aktivnosti postaju lakše a disanje postaje bolje

3–9 mjeseci

Kašalj, gušenje i drugi problemi disanja postaju manje izraženi kako se pluća polako oporavljaju

1 godina

Vaš rizik za nastanak koronarne bolesti srca je već prepolovljen u odnosu na pušača

10–15 godina

Vaš rizik za nastanak karcinoma pluća je prepolovljen, a rizik za nastanak bolesti srca i cirkulatornog sistema uveliko smanjen

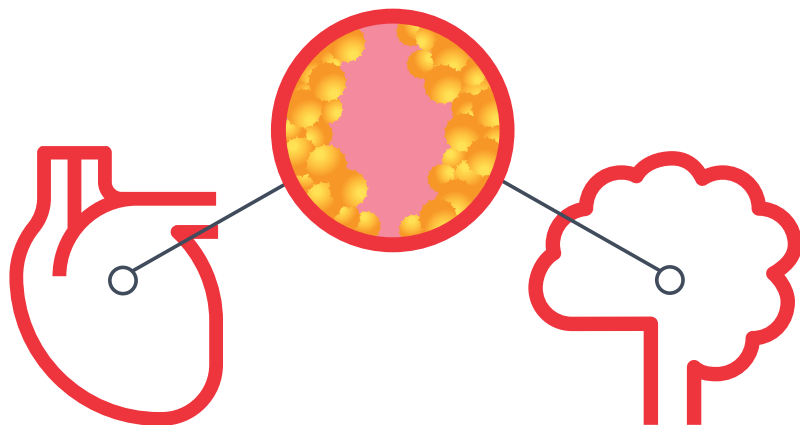


Hemikalije u cigaretama i drugim duhanskim proizvodima ubiju stotine ljudi u Bosni i Hercegovini svake godine.

Toksini u cigaretama utiču na vaše tijelo dok pušite i nakon pušenja. Prestanak pušenja je najbolja stvar koju možete učiniti za svoje zdravlje.

Hemikalije u cigaretama oštećuju strukturu krvnih sudova, uključujući i arterije koje vode krv bogatu kiseonikom u vaše srce i mozak.

Hemikalije iz cigareta čine zidove vaših arterija više ljepljivim, tako da se masni materijal lakše hvata na unutrašnje zidove arterija. Ako arterije koje vode krv u srce se suze ili začepi, može nastati srčani udar ili koronarna srčana bolest. Ako se to dogodi u arterijama koje vode krv u mozak može nastati moždani udar.



Srčane arterije se sužavaju

Moždane arterije se sužavaju