

KARCINOM

Povećani rizik oboljevanja od raka pluća, grkljana, usana, ali i jednjaka, bubrega, grlića maternice, gušterače i krvi

BOLESTI KRVNIH SUDOVA

Povećani rizik razvoja bolesti krvožilja (infarkt srca, moždana kap, Bürgerova bolest i dr.), čira na želucu i hronične opstruktivne bolesti pluća

REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE

Žene koje puše ranije ulaze u menopauzu. Muškarci imaju manji broj spermatozoida koji su manje pokretni. Žene koje puše u fertilnoj dobi imaju veliki rizik za vanmateričnu trudnoću

TRUDNOĆA

Trudnice koje puše riskiraju pobačaj ili porod nedonoščeta, a djeca takvih majki mogu kasnije imati poteškoća s ponašanjem



Znate li zašto
pušite ?

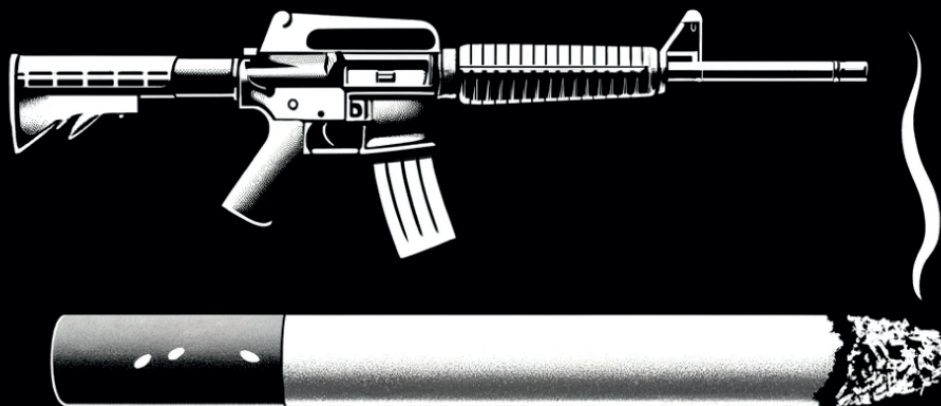


**DUHANSKI DIM:
TIHI UBICA
VAŠEG
ZDRAVLJA**



**JZU ZAVOD ZA BOLESTI
OVISNOSTI ZENIČKO DOBOJSKOG
KANTONA
032/244-544
ZDKOVISNOSTI@BIH.NET.BA**

UBIJA BRZO !



UBIJA SPORO !

Štetno djelovanje pušenja je na svim živim stanicama organizma: Utiču na nekontrolisani rast stanica, njihovo bujanje, a to je nastajanje zloćudnih tumora na raznim dijelovima organizma (rak usta, ždrijela, grkljana, bronha, pluća, probavnog sustava, mokraćnog mjehura, bubrega, dojke, vrata majke) Oko 95% umrlih od raka pluća bili su pušači .

Na krvnim žilama uzrokuje suženja, ubrzan protok krvi, povećan arterijski krvni tlak, a ugljen monoksid smanjuje dotok kisika, nikotin lijepi holesterol na zidov suženih krvnih sudova te tako nastaju stanja koja zovemo infarkt srca, moždani udar, Birgerova bolest. Pušači od infarkta miokarda oboljevaju četrdeset puta učestalije od nepušača .

Pušenje na dišnim organima uzrokuje pojačano stvaranje sluzi, opstruktivne bolesti pluća sa suženim promjerom bronhiola i smanjenim strujanjem zraka kroz pluća, kronični bronhitis, emfizem (propadanje plućnih mjehurića s posljedično smanjenom površinom disanja). Oko 70-80% umrlih zbog opstruktivnih bolesti pluća bili su pušači .

Za pušače: Ako se pronađete i u jednoj sljedećoj činjenici nađite razlog da prestanete pušiti:
Zdravlje vam pati
Novčanik je uvijek poluprazan
Od emocija su vam najpoznatije razdražljivost i agresija
Cigarete upravljaju vašim životom
Vaša obitelj i prijatelji su pasivni pušači

SAN

Aktivni i pasivni pušači bitno su skloniji hrkanju i apneji (prestanak disanja u snu)

ŽIVOTNI VIJEK

Pušači u prosjeku žive 13,2 godina kraće od nepušača, a pušačice 14,5 godina

KATRAN

Tokom dvadesetogodišnjeg pušenja u plućima pušača se nataloži oko 6 kg katrana.

KOŽA

Štetni sastojci cigareta uzrokuju ubrzano starenje i propadanje kože

[HTTP://ZEDO-
OVISNOST.BA/](http://zedo-ovisnost.ba/)

Pušenje na dišnim organima uzrokuje pojačano stvaranje sluzi, opstruktivne bolesti pluća sa suženim promjerom bronhiola i smanjenim strujanjem zraka kroz pluća, kronični bronhitis, emfizem (propadanje plućnih mjehurića s posljedično smanjenom površinom disanja). Oko 70-80% umrlih zbog opstruktivnih bolesti pluća bili su pušači .



Za pušače: Ako se pronadete i u jednoj sljedećoj činjenici nađite razlog da prestanete pušiti:
Zdravlje vam pati
Novčanik je uvijek poluprazan
Od emocija su vam najpoznatije razdražljivost i agresija
Cigarete upravljaju vašim životom
Vaša obitelj i prijatelji su pasivni pušači

Štetno djelovanje pušenja je na svim živim stanicama organizma: Utiču na nekontrolisani rast stanica, njihovo bujanje, a to je nastajanje zloćudnih tumora na raznim dijelovima organizma (rak usta, ždrijela, grkljana, bronha, pluća, probavnog sustava, mokraćnog mjehura, bubrega, dojke, vrata majke) Oko 95% umrlih od raka pluća bili su pušači .

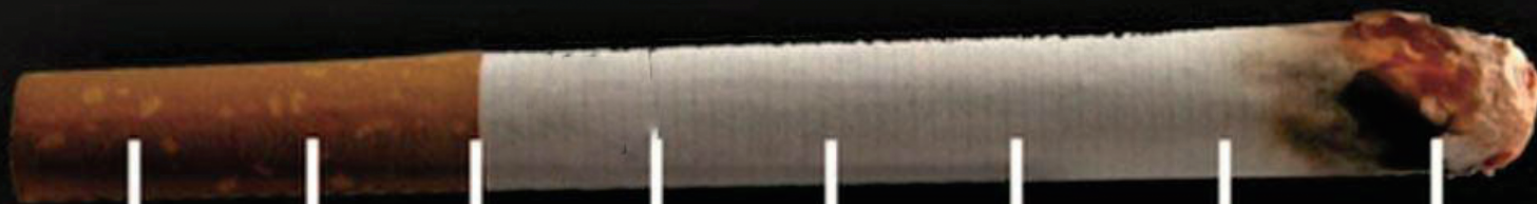
Na krvnim žilama uzrokuje suženja, ubrzan protok krvi, povećan arterijski krvni tlak, a ugljen monoksid smanjuje dotok kisika, nikotin lijepi holesterol na zidove suženih krvnih sudova te tako nastaju stanja koja zovemo infarkt srca, moždani udar, Birgerova bolest. Pušači od infarkta miokarda oboljevaju četrdeset puta učestalije od nepušača .


**Neprijatelji vašeg
zdravlja:**

DUHANSKI DIM



ŠTA SE DESI KADA PUŠAČ OSTAVI CIGARETE KROZ 15 GODINA!



**Pušenje ubija
sporo ali ipak
ubija!**



Tel:

032/244-544

Web:

<http://zedo-ovisnost.ba/>

Email:

zdkovisnosti@bih.net.ba

Adresa:

Aska Borića 28 D Zenica

20 MINUTA
nakon prestanka pušenja

Otkucaji srca i
krvni pritisak
vraćaju se u
normalu!

2 SEDMICE
nakon prestanka pušenja

Cirkulacija krvi
i rad pluća se
popravljaju!

1 GODINA
nakon prestanka pušenja

Rizik od nastanka
srčanih bolesti
upola je manji
u odnosu na
pušače.

10 GODINA
nakon prestanka pušenja

Rizik od nastanka
raka pluća upola je
manji u odnosu na
pušače. Rizik za
nastanak nekoliko
oblika tumora također
je znatno pao u odnosu
na pušače.

12 SATI
nakon prestanka pušenja

Količina ugljen-
monoksida u krvi
pada na normalan
nivo

1-9 SEDMICA
nakon prestanka pušenja

Kašalj i kratak dah
prestaju biti izražajni.
Sitne dlačice u plućima
ponovo rade normalno
i čiste pluća i tako
smanjuju rizik od
nastanka infekcija!

5 GODINA
nakon prestanka pušenja

Rizik od nastanka
raka grlića materice
(kod žena) ili srčanog
udara je mnogo manji
u odnosu na osobe
koje nisu ostavile
cigarete!

15 GODINA
nakon prestanka pušenja

Rizik od nastanka
srčanih oboljenja
isti je kao kod
nepušača!

Rizici pušenja:

Pušenje značajno povećava rizik oboljevanja od raka pluća, grkljana, usana, jednjaka, bubrega, grlića maternice, gušterače i krvi. Oko 95% umrlih od raka pluća bili su pušači. Tokom dvadesetogodišnjeg pušenja, u plućima pušača se nataloži oko 6 kg katrana.

Pušenje povećava rizik razvoja bolesti krvožilnog sistema, kao što su infarkt srca, moždani udar i Bürgerova bolest. Uzrokuje suženje krvnih žila, ubrzan protok krvi, povećan arterijski krvni tlak, a ugljen monoksid smanjuje dotok kisika. Pušači imaju četrdeset puta veći rizik od infarkta miokarda u usporedbi s nepušačima.

Rizici pušenja:

Pušenje uzrokuje pojačano stvaranje sluzi i opstruktivne bolesti pluća, sa suženim bronhiolama i smanjenim strujanjem zraka. Oko 70-80% umrlih zbog opstruktivnih bolesti pluća bili su pušači. Kronični bronhitis i emfizem također su povezani s pušenjem.

Žene koje puše suočavaju se s dodatnim rizicima. Pušenje može dovesti do ranijeg ulaska u menopauzu, a žene u fertilnoj dobi imaju veći rizik za vanmateričnu trudnoću. Trudnice koje puše riskiraju pobačaj ili porod nedonoščeta, a djeca takvih majki mogu kasnije imati poteškoća s ponašanjem.

**Pušenje
značajno
skraćuje život!**

**Vaping i električne
cigarete nisu manje
štetne!**

Duhanski dim:

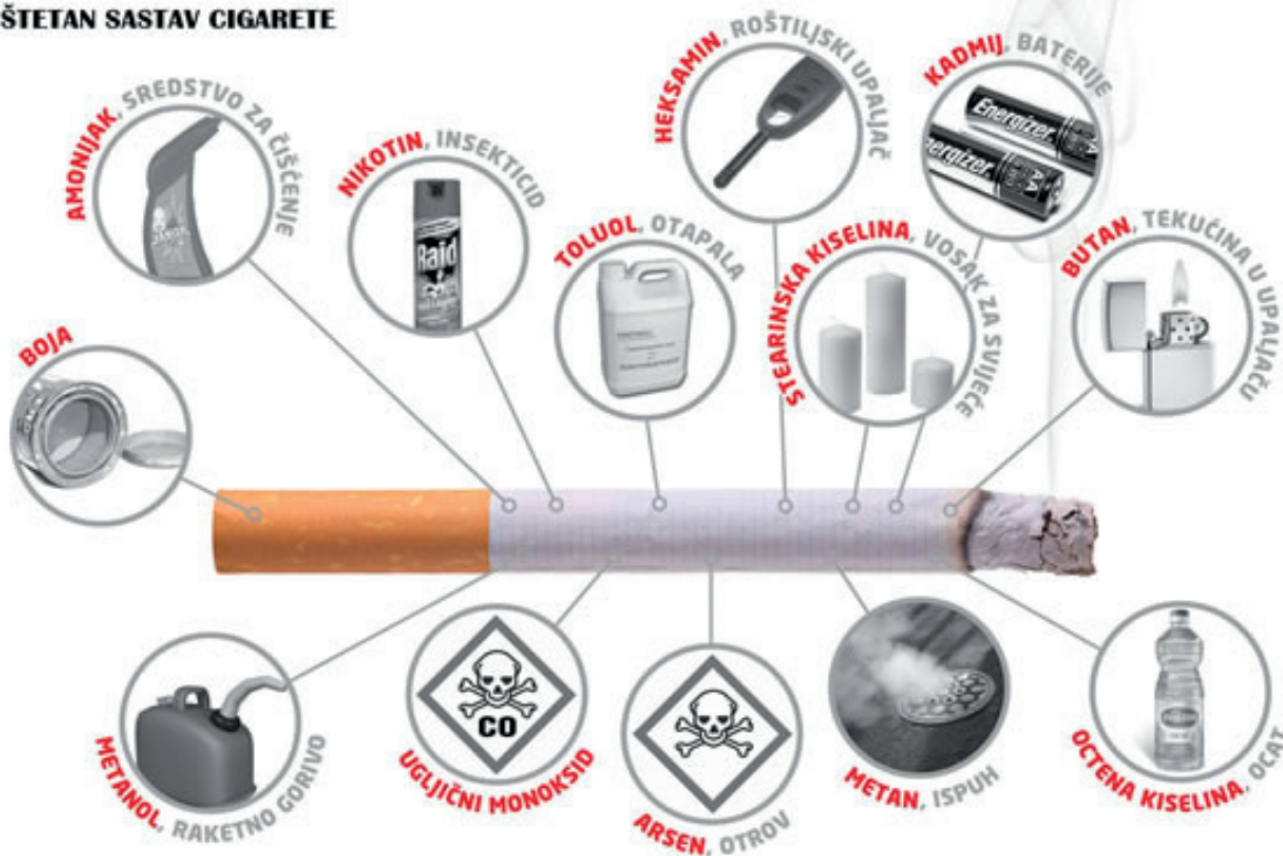
Put ka bolesti



**NO SMOKING
NO VAPING**

Web:
<http://zedo-ovisnost.ba/>

ŠTETAN SASTAV CIGARETE



Elektronske cigarete i vaping

Elektronske cigarete i vaping su često predstavljani kao sigurnija alternativa, ali nose značajne zdravstvene rizike. Mnoge e-cigarete sadrže nikotin, koji je ovisan i može utjecati na razvoj mozga kod mladih. Tekućine za e-cigarete mogu sadržavati štetne kemikalije.

Vaping može izazvati iritaciju pluća i dišnih puteva. Postoje dokazi o povezanosti između korištenja e-cigareta i respiratornih problema poput bronhitisa i astme. Dugoročni učinci vapinga još nisu potpuno istraženi, ali mogu izazvati trajno oštećenje pluća.

Jedan od najvećih rizika vapinga je mogućnost razvoja ovisnosti o nikotinu, što može dovesti do prelaska na tradicionalne cigarete. Mnogi mladi ljudi koji započinju s vapingom kasnije prelaze na pušenje cigareta, povećavajući rizik od bolesti povezanih s pušenjem.

Dodatni rizici i posljedice:

Aktivni i pasivni pušači skloniji su hrcanju. Pušači u prosjeku žive 13,2 godina kraće od nepušača, dok pušačice žive 14,5 godina kraće. Pušenje ima i finansijski i emocionalni utjecaj. Pušači često osjećaju razdražljivost i agresiju, a cigarete upravljaju njihovim životom. Pušači troše znatne iznose novca na cigarete, a obitelj i prijatelji postaju pasivni pušači.

Razlozi da prestaneš pušiti:

- Zdravlje vam pati
 - Novčanik je uvijek poluprazan
 - Razdražljivost i agresija
 - Cigarete upravljaju vašim životom
 - Obitelj i prijatelji su pasivni pušači
- Prestankom pušenja poboljšat ćete svoje zdravlje i zdravlje onih koje volite.

JZU ZAVOD ZA BOLESTI OVISNOSTI ZENIČKO DOBOJSKOG KANTONA



032/244-544

zdkovisnosti@bih.net.ba