

# Nepušači su dobitnici

## Šta se zbiva kad prestanete pušiti?

**Poslije 20 minuta smanjuje se krvni pritisak i puls.**

**Poslije 8 sati normalizuje se količina kiseonika u krvi.**

**Poslije 24 sata smanjuje se neposredna opasnost od srčanog infarkta.**

**Poslije 48 sati poboljšava se čulo mirisa i čulo ukusa.**

**Poslije 2-12 sedmica poboljšava se cirkulacija krvi i kapacitet pluća.**

**Poslije 1 godine prepolovljen je rizik da se dobije srčani infarkt. Istovremeno imate 13.000 kruna više u novčaniku.**

**Poslije 5 godina prepolovljen je rizik da se dobije rak pluća.**

**Osim toga: Čistije vam je u kući, bez zadaha dima u odjeći, prostirkama, zavjesama.**

**Ako vam djeca budu rasla u nezadimljenoj sredini, i ona će biti dobitnici:**

**Biće zdravija, manje će se razboljevati od infekcija dišnih puteva, a manji će biti i rizik da dobiju astmu.**

**Imaće veće šanse da ostanu nepušači.**

*• Zašto je mudro prestati s pušenjem?*

Duvanski dim sadrži više od 4000 različitih materija. Više od 40 njih izaziva rak. Druge opet utiču na srce i krvne sudove.

Pušači su češće bolesni nego nepušači. Djeca žena pušača rađaju se s tjelesnom težinom koja je manja od prosjeka. Bolesti srca i krvnih sudova su češće među pušačima. Pušačima prijete deset puta veći rizik od infekcija u organima za disanje. Kod pušača se češće nego kod drugih javlja ozbiljan paradontitis (ispadanje zuba).

## Djeca i pušenje

Najmanje 75% dima iz jedne cigarete ostaje u vazduhu oko nas. Udisanje takvog vazduha nazivamo pasivnim pušenjem. Dovoljno je naime povući jedan dim da bi se zagadio vazduh u prostoriji. Djeca su osjetljivija na otrovne materije nego odrasli – pa i na duvanski dim.

Djecu pušača češće nego drugu djecu boli grlo, ona češće oboljevaju od upala

uha, kašlja, bronhitisa i upala pluća. Pasivno pušenje može kod djece prouzrokovati astmu i alergije. U 9. razredu osnovne škole ima 7 pušača među desetero učenika čiji roditelji puše. Među djecom nepušača, međutim, puši samo jedno od desetero djece.

Da biste zaštitili svoje dijete: Pušite izvan kuće. Ako prestanete pušiti, biće manji rizik da i vaše dijete postane pušač.

## Postupite ovako da biste prestali pušiti:

- Razmislite o svojim razlozima da ne pušite
- Odredite koga dana ćete prestati pušiti
- Promijenite svoje navike: pušite manje i samo izvan kuće
- Prestanite pušiti.

### Zašto je teško prestati s pušenjem?

Nikotin u cigareti stvara kod pušača zavisnost pa je zato teško prestati s pušenjem. Ako tijelo ne dobije svoju dnevnu dozu nikotina, može nastupiti nervoza, uznemirenost, ošamućenost, glavobolja, ili možda poremećaj stomaka. Ako se javi želja za pušenjem: izdržite – proći će vas za 1-2 minute. Popijte čašu vode, operite zube, jedite voće. U apoteci možete dobiti savjet što se tiče sredstava protiv nikotina.

Ako želite više informacija, možete se obratiti svom domu zdravlja, centru za, majke ili dječjem dispanzeru. «Sluta rōka-linjen», tel. 020-84 00 00 daje stručne savjete na švedskom jeziku.

**SLUTA-RÖKA-LINJEN**  **RING 020-84 00 00**

Cancerfonden, Föreläsningsutskottet, 1998-1 - Lungfonden, Apotek AB och Centrum för Tobaksavvänjning.