

# ОСТАВИ ПУШЕЊЕ!

31.

јануар

НАЦИОНАЛНИ ДАН  
БЕЗ ДУВАНА



ОСТАВИ  
ПУШЕЊЕ!

# Планета (се) пуши...

- Скоро **СВАКИ ЧЕТВРТИ** становник планете пуши!
- Око **80%** пушача живи у земљама са ниским и средњим приходима!

ОСАМ МИЛИОНА људи годишње  
превремено умре од последица пушења

1,2 МИЛИОНА умре од последица изложености  
дуванском диму, од тога око 65 000 деце

31. јануар

НАЦИОНАЛНИ  
ДАН БЕЗ  
ДУВАНА



ОСТАВИ  
ПУШЕЊЕ!

# Србија предњачи...

31. јануар

НАЦИОНАЛНИ  
ДАН БЕЗ  
ДУВАНА

**31,9%** особа старијих од 15 година пуши!

**41,3%** пушача - у старосној групи од 45 до 54 године!

**14,4%** младих (15-19 година) конзумира неки од дуванских производа!

**15.000** људи сваке године превремено умре због пушења!

## Изложеност дуванском диму

- 48,9 % старијих од 15 година - свакодневно изложено диму у затвореном простору
- 49,1% непушача - брине због последица изложености



ОСТАВИ  
ПУШЕЊЕ!

31. јануар

НАЦИОНАЛНИ  
ДАН БЕЗ  
ДУВАНА



# У цигаретама се крије:

- **НИКОТИН** – супстанца која изазива снажну зависност
- Више од **7000** хемијских супстанци
- Преко **250** једињења опасних по здравље
- Око **70** канцерогених материја

**ДА СЕ НЕ ЗАБОРАВИ!!!**

Употреба дувана је највећи појединачни фактор ризика за настанак кардиоваскуларних и респираторних обољења, као и преко 20 типова канцера!

**ОСТАВИ  
ПУШЕЊЕ!**

# Остави пушење – удахни живот!

**31. јануар**

**НАЦИОНАЛНИ  
ДАН БЕЗ  
ДУВАНА**

## Постепен опоравак тела од штетних ефеката пушења почиње одмах по прекиду пушења!

- **Након 20 минута** - крвни притисак пада и пулс се смањује
- **Након 12 сати** - ниво угљен-моноксида у крви пада на нормалу
- **После 2-12 недеља** - побољшава се циркулација и функција плућа
- **Након 1-9 месеци** – смањује се кашаљ и отежано дисање



ОСТАВИ  
ПУШЕЊЕ!

# Остави пушење – продужи живот!

31. јануар

НАЦИОНАЛНИ  
ДАН БЕЗ  
ДУВАНА

- **После само једне године** без цигарета ризик од коронарне болести се приближно упола смањује!
- **10 година без цигарета** смањује ризик од рака плућа на приближно половину, смањује и ризик од рака уста, грла, једњака, мокраћне бешике, грлића материце и панкреаса!
- **15 година без пушења** - ризик од коронарне болести је исти као код непушача!



**ОСТАВИ  
ПУШЕЊЕ!**

# Остави пушење – улепшај и стварај живот!

**31. јануар**

**НАЦИОНАЛНИ  
ДАН БЕЗ  
ДУВАНА**

Престанак изложености дуванском диму код деце смањује ризик од многих болести, а нарочито респираторних обољења, као што је астма и упале уха.

Престанак пушења смањује и вероватноћу за настанак:  
импотенције  
тешкоћа при зачећу  
превременог порођаја  
побачаја  
рађење бебе са малом телесном тежином



ОСТАВИ  
ПУШЕЊЕ!



31. јануар

НАЦИОНАЛНИ

ДАН БЕЗ

ДУВАНА

# Стручна подршка је веома важна!

Сваки здравствени радник има ОБАВЕЗУ да у свој свакодневни рад имплементира минималну интервенцију о подизању свести о штетности пушења код пацијента!!!

Као узори и ауторитети у односу према здрављу, здравствени професионалци морају имати ВОДЕЋУ УЛОГУ у превенцији пушења у једној заједници!

