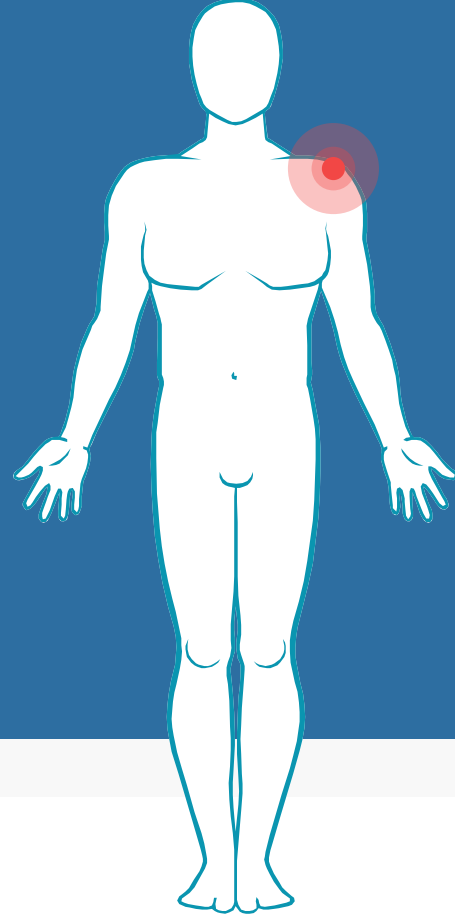


On-Call

Digitalni resurs

Zašto ne želite početi
pušiti



Posljedice pušenja

Neki od razloga zašto ne želite pušiti:

- Akne
- Dlake na tijelu
- Problemi s plućima
- Stres
- Bore
- Problemi sa srcem



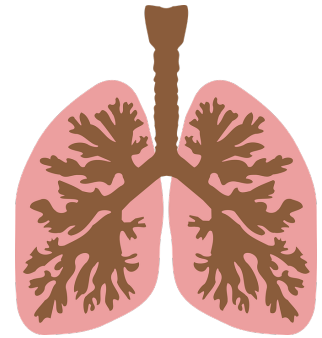
Prvi razlog: akne

- Promjena kože
- Toksini smanjuju protok krvi
- Povećan rizik od infekcije kože



Razlog 2: problem s plućima

- Pušenje uništava alveole, koje su odgovorne za prolaz kisika u krvi
- Pušenje također značajno povećava rizik od raka pluća



Razlog 3: povećani stres

- Pušenje uzrokuje osjećaj nervoze
- Zajednički je mit da pušenje ublažava stres
- Umjesto toga, pušenje je stimulans, a ne relaksans što može povećati osjećaj uznemirenosti



Razlog 4: starenje kože i bore

- Prerano starenje kože
- Pušenje smanjuje kolagen i elastin u koži
- Vaše lice može izgubiti svoju elastičnost što dovodi do toga da osoba izgleda starija nego što je



Razlog 5: Problemi sa srcem

Pušenje vodi do:

- Povećanja krvnog tlaka
- Srce mora raditi više da bi nadoknadilo gubitak cirkulacije krvi, što znači da dodatno opterećujete srce
- To može dovesti do srčanih bolesti



Što će se dogoditi kad prestanete pušiti?

- Nakon 8 sati:
 - Razina kisika u krvi se vraća u normalno stanje.
 - Razina nikotina i ugljičnog monoksida u vašem tijelu smanjuju se za pola.
- Nakon 24 sata:
 - Ugljični monoksid napušta tijelo i pluća počinju izbacivati sluz.

Što će se dogoditi kad prestanete pušiti?



- Nakon 48 sati:
 - Nikotin je nestao.
 - Vaš osjećaj okusa i mirisa znatno se poboljšavaju.
- Nakon 72 sata:
 - Disanje postaje puno lakše.
 - Bronhiji se opuštaju.
 - Razina energije se povećava.

Što će se dogoditi kad prestanete pušiti?



- Od 2 do 12 tjedana:
 - Cirkulacija krvi se poboljšava.
- Od 3 do 9 mjeseci:
 - Kašalj, "piskutanje" i problemi s disanjem se poboljšavaju, budući da se plućna funkcija povećava za nešto više od 10%.

Što će se dogoditi kad prestanete pušiti?

- Nakon 12 mjeseci:
 - Rizik od srčanog zastoja smanjuje se za pola u odnosu na rizik kod pušača.
- Nakon 10 godina:
 - Rizik od raka pluća također se smanjuje za pola, u usporedbi s istim rizikom kod pušača.
- Nakon 15 godina:
 - Rizik od srčanog zastoja je sveden na rizik osobe koja nikada nije pušila.



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.