

# PUŠENJE



# **Psihološka oštećenja**

- Negativni utjecaji koje uzrokuju sastavne tvari duhana se u organizmu razvijaju postepeno pa tako pušač ne može primijetiti što se zapravo dešava.
- Uz razvijanje psihološke ovisnosti, nikotin pospješuje proces starenja mozga pa tako uzrokuje prijevremeno opadanje intelektualnih sposobnosti, posebno mišljenja i učenja.
- S obzirom da je kod mladih osoba organizam još u razvoju posljedice pušenja su teže.
- Unošenjem otrova pušenjem otežavaju se misaoni procesi, sposobnost učenja, smanjuju se ambicije i marljivost.
- Može doći do poremećaja sna.
- Kod učenika i studenata koji puše slabi psihičko i zdravstveno stanje.

## **Fiziološka oštećenja**

Pušenjem duhana izravno u pluća se unosi otrov.

Klinički je utvrđeno da duhan značajno povećava rizik od pojave mnogih bolesti, da slabi organizam i njegov imunitet.

U dimu duhana se nalazi katran u obliku ugljenomoksida kao jedna od najzloglasnijih supstanci koja uzrokuje rak.

# Posljedice pušenja

## Uho

Pušači ranije gube sluh nego nepušači. Tri puta je veća vjerojatnost da će pušač dobiti infekciju uha nego nepušač.

## KOPB

Kronična opstruktivna bolest pluća kao posljedica pušenja uzrokuje oko tri milijuna smrti godišnje.

## Pluća i bronhi

Svakih 30 sekundi jedna osoba umre od raka pluća. Vjerojatnost da će pušač oboljeti od raka pluća i bronha 22 puta je veća negoli kod nepušača. Pušenje je uzrok 90 posto raka pluća kod muškaraca i 80 posto kod žena.

## Srce i krvne žile

Pušenje je u izravnoj vezi s bolestima srca i krvnih žila, poglavito sa srčanim i moždanim udarom, ubrzanim otkucajima srca, visokim krvnim tlakom i aterosklerozom.

## Koža

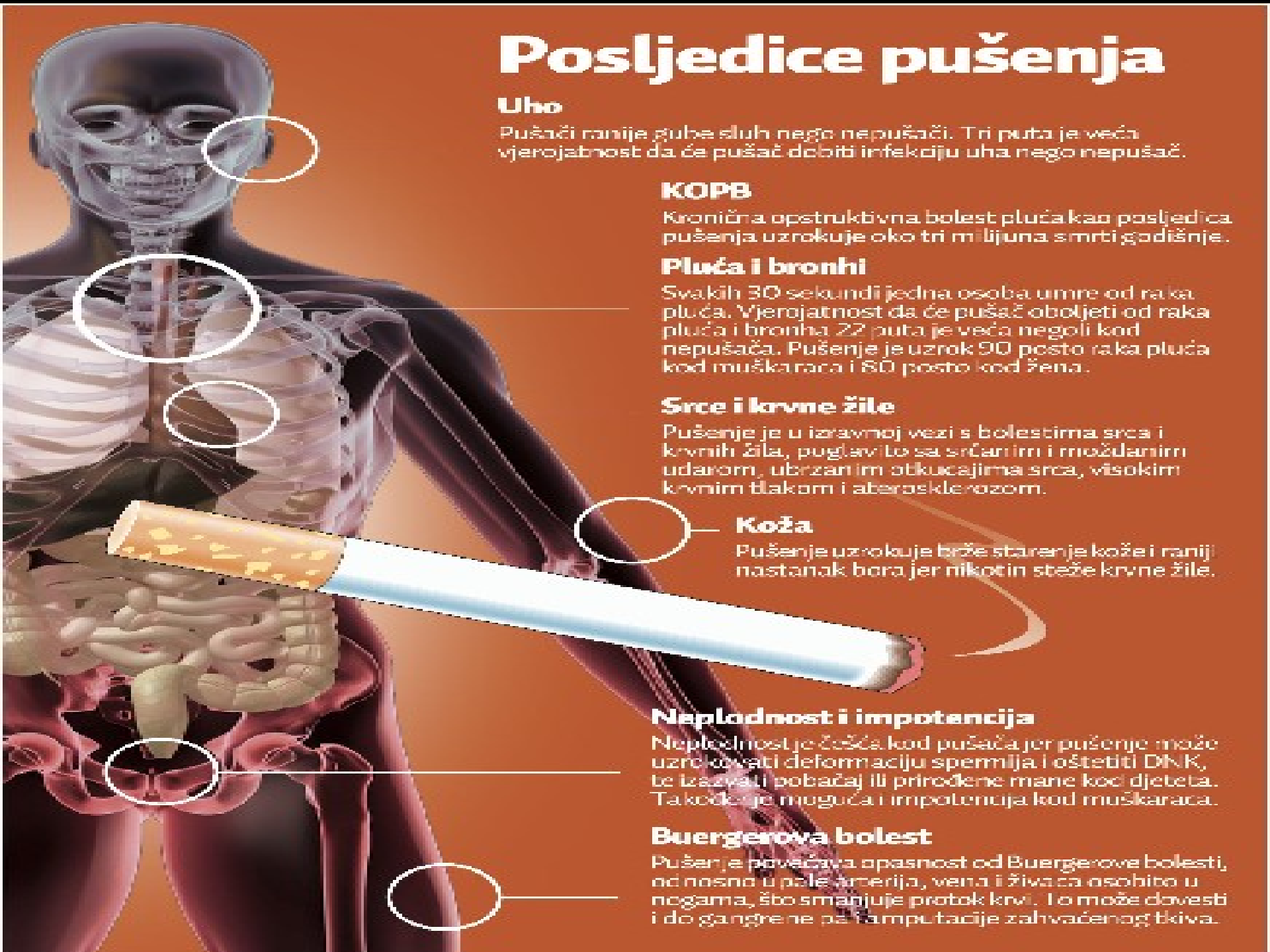
Pušenje uzrokuje brže starenje kože i raniji nastanak bora jer nikotin steže krvne žile.

## Neploidnost i impotencija

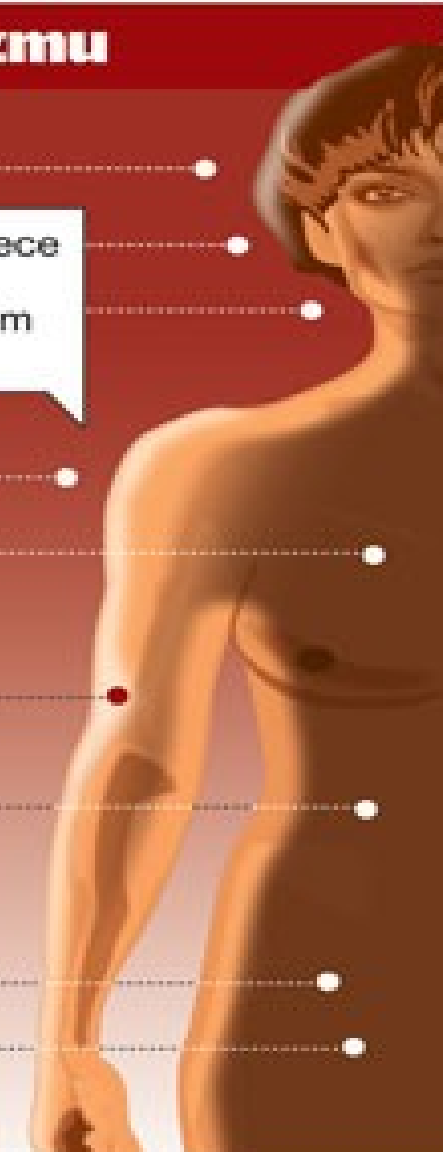
Neploidnost je češća kod pušača jer pušenje može uzrokovati deformaciju spermija i oštetiti DNK, te izazvati pobačaj ili prirodne mane kod djeteta. Također je moguća i impotencija kod muškaraca.

## Buergerova bolest

Pušenje povećava opasnost od Buergerove bolesti, od nosa u pale arterija, vena i živaca osobito u nogama, što smanjuje protok krvi. To može dovesti i do gangrene pa i amputacije zahvaćenog tkiva.



# Što pušenje čini ljudskom organizmu



moždani udar

rak usta i jezika

rak grla

rođenje djece  
s manjom  
porođajnom  
težinom

rak pluća, KOPB

bolesti srca i  
krvnih žila

bolest perifernih arterija

gušterača

rak mokraćnog mjehura

rak vrata maternice

impotencija

**Što izaziva  
odvikavanje  
od cigareta**

glavobolja  
smušenost  
pojačana glad  
problemi sa spavanjem  
stres

tjeskoba  
težnja za cigaretom  
loša koncentracija  
nervoza  
depresija



**simptomi:**

Osim što je sve jasnije da pušenje šteti cjelokupnom zdravlju, najnovija istraživanja pokazuju da nikotin posebno ugrožava zdravlje žena.

Pušenje je odgovorno i za pojavu raka maternice, smanjenja plodnosti, spontanih pobačaja u trudnoći te različitih poremećaja menstrualnog ciklusa.

Kada se radi o ženama, nikotin je posebno opasan u kombinaciji s hormonalnim pilulama protiv začeća.

Nadalje, pušenje predstavlja i značajan rizik za pojavu raka dojke.

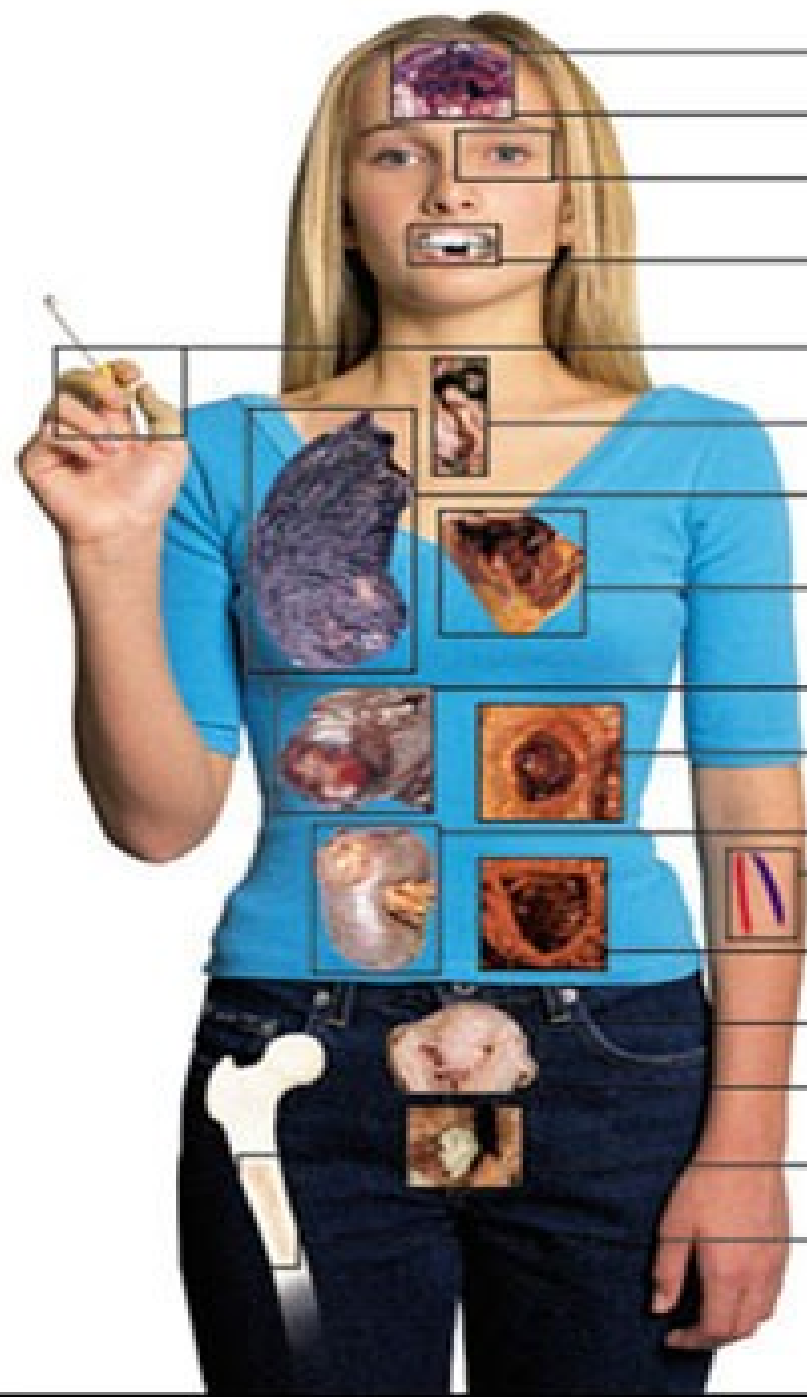
Žene koje puše za vrijeme trudnoće priča su za sebe.



**Pri rođenju, djeca pušača su bila i do pola kilograma lakša od djece nepušača, češće su tijekom prvih šest godina života imali smetnje dišnih putova, a duhan je utjecao i na njihove kognitivne funkcije te emocionalni razvoj.**

- Svakih 8 sekundi po jedna osoba umre od neke bolesti izazvane dimom duhana.
- Osobe koje puše jednu kutiju dnevno imaju 50% veću učestalost hospitalizacije i izostanaka s posla i škole.
- Oko 80% svih slučajeva raka pluća se događa pušačima.
- Srce pušača u prosjeku kuca s 10-20 udaraca u minuti brže od srca nepušača.
- Vozači pušači uzrokuju veći broj prometnih nesreća od vozača nepušača.
- Pušači imaju dvostruko više nezgoda nego nepušači.
- Pušenje pojačava bore lica i ubrzava starenje.
- Broj pušača se u zadnjih deset godina značajno smanjuje, godišnje i do 5%
- Pušenje se općenito smatra primitivizmom.
- Sve više je uvriježena misao da puše slabici koji intelektualno i emocionalno zaostaju za društvom!

# ŠTETNI EFEKTI



- MOZDANI UDAR
- OVISNOST
- NABORANOST
- ZUBNI KARDJES  
OBOLJENJA DESNE
- POŽUTJELI PRSTI
- RAK GRLA
- OBOLJENJA PLUČA
- SRČANA OBOLJENJA  
SRČANI UDAR
- RAK JETRE
- ČIREVI NA  
STOMAKU
- RAK BUBREGA
- SUŽAVANJE  
KRVNIH SUDOVA
- ČIREVI UNUTARNJIH  
ORGANA
- RAK MATERICE
- NEPLODNOŠĆ / Ž /  
IMPOTENCIJA / M /
- RAK MOKRAČNOG  
MEHURA
- OSTEOPOROZA

## Odvikavanje

Svaki drugi pušač pokuša prestati pušiti

## Posljedice

Od posljedica pušenja umire 11.000 osoba



Hrvatska je po smrtnosti od pušenja na drugome mjestu u Europi

## Bolesti

Godišnje od raka pluća i bronha umre 3000 osoba. 90 posto oboljelih od raka pluća su pušači

## Pušenje u Hrvatskoj

**35**

posto odraslih građana hrvatske su pušači

**380**

milijuna kutija cigareta popuši se godišnje

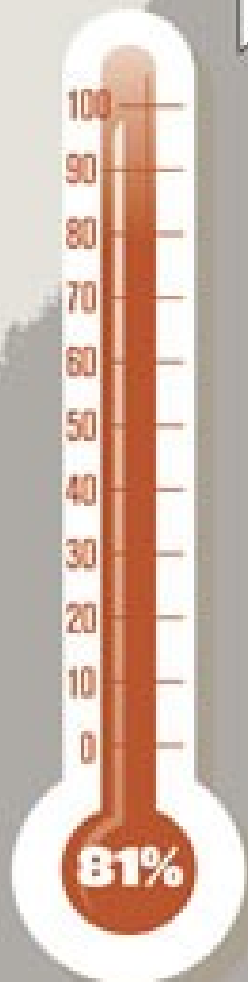
**2,5**

milijardi kuna potoši se godišnje za liječenje pušača

# Pušenje je više od navike

Postotak liječnika i pušača koji misle da je pušenje zdravstveni problem, a ne samo navika

## Liječnici



**93%**

Meksiko

**90%**

SAD

**89%**

Španjolska

**85%**

Francuska

**76%**

Hrvatska

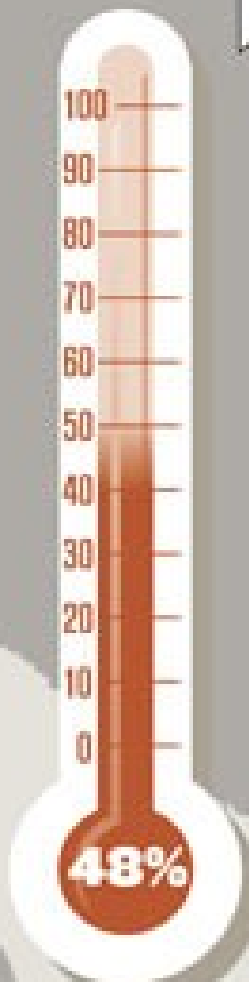
**55%**

Nizozemska

**42%**

V. Britanija

## Pušači



**74%**

Francuska

**62%**

Meksiko

**51%**

SAD, Kanada

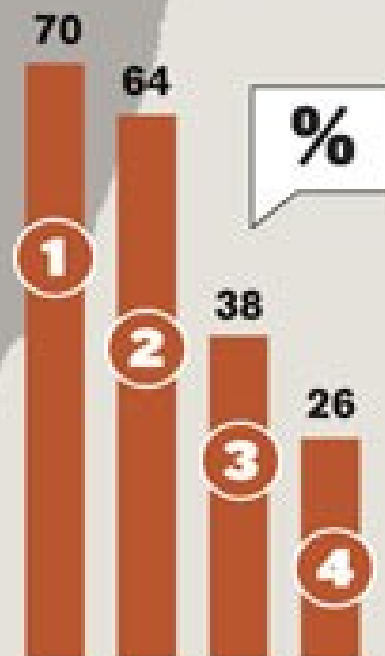
**45%**

J. Koreja

**31%**

Hrvatska

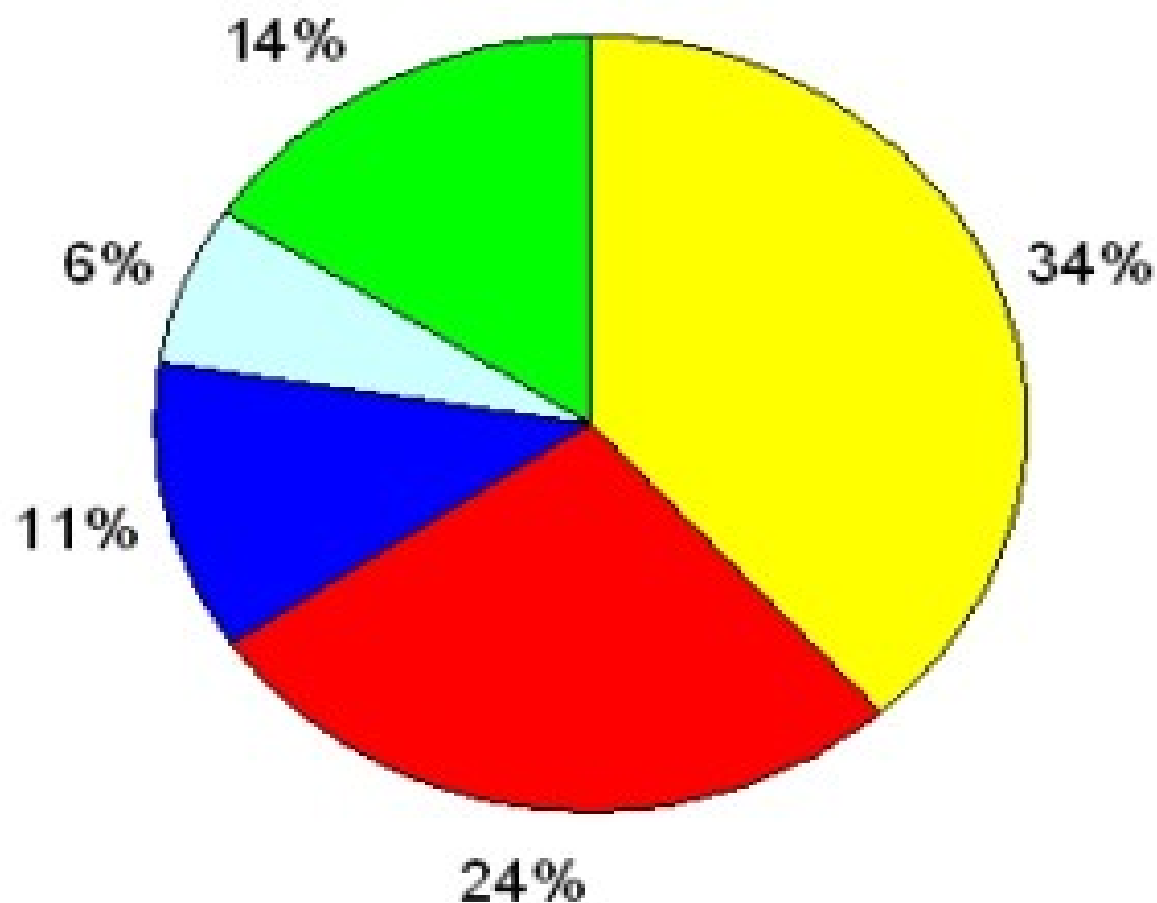
Što liječnici smatraju štetnijim za zdravlje



1. loše prehrambene navike
2. pušenje
3. neaktivnost
4. alkohol

81% liječnika i 48% pušača na svijetu misle da je pušenje kronični recidivirajući zdravstveni poremećaj

## Koliko vremena provodite pušeći na radnom mjestu



Do 15 minuta

Više od pola sata

Ne puše na radnom mjestu

Od 15 minuta do pola sata

Više od jednog sata



# IZGLED PUŠAČA

Čovjek današnjice  
troši veliki novac za  
svoj izgled.

No, pušači ne mogu  
nadamjestiti  
posljedice pušenja!



**Izgleđ lica žene pušaćice!**



CROW'S FEET

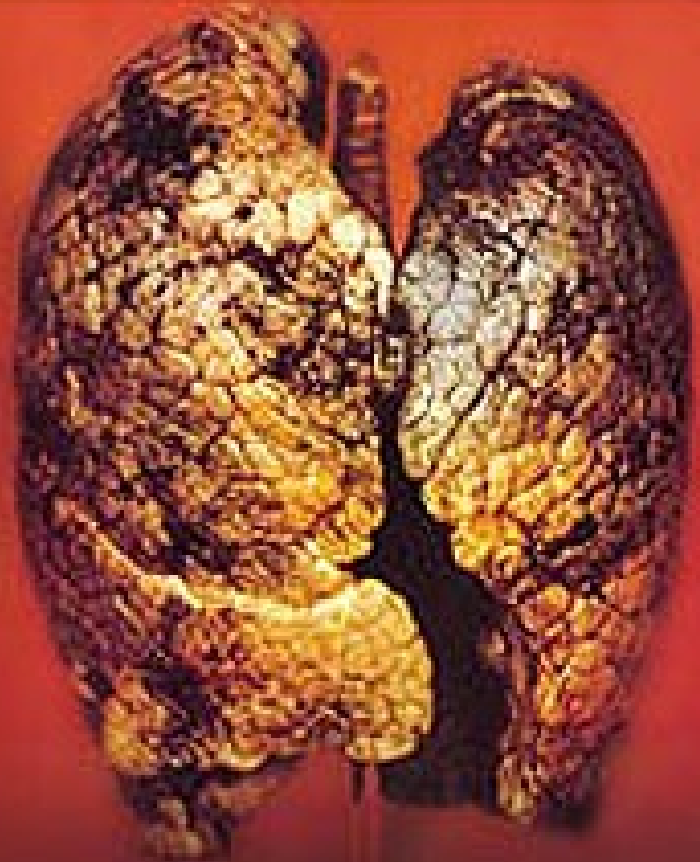
DAMAGE TO BLOOD VESSELS

WRINKLES

SALLOW, YELLOW-  
GREY COLOURING



**Pluća pušača**



**Smoking**  
**causes fatal lung cancer**

# Zubi pušača



# Gdje pušenje vodi



# Kad ćeš prestati pušiti?



**Imaj snage reći NE!**



**Prestani pušit jer ćeš tako  
"popušiti" u životu!**



**Priredio: fra Mario Knezović**