

## ŠTA DECA TREBA DA ZNAJU O PUŠENJU?

„Kašlješ kad trčiš“

„Zubi su ti sivi i kvare se“

„Prsti požute“

„Zamoriš se kad trčiš“

„Srce ti brže kuca“

„Imaš loš zadah iz usta“

„Ne mirišeš baš lepo, ali ti to ne  
osećaš“

„Kad pušiš u kući, cela kuća smrdi na  
duvan“

„Kad jednom počne da se puši, teško  
je prestati“

**NE KVARI SVOJ LEPI OSMEH!**

## DA LI ŽELIŠ DA SAČUVAŠ SVOJE ZDRAVLJE?

**TO ZAVISI OD TEBE**

**KAŽI NE CIGARETAMA  
ZAUVEK!**

Apoteka Vranje, [www.apotekavranje.rs](http://www.apotekavranje.rs)

Apoteka Vranje1, tel: 017/422-901,  
meil: [zdravljezasve@nadlanu.com](mailto:zdravljezasve@nadlanu.com)

Apoteka Vranje2, tel: 017/423-340,  
meil: [apotekavr2@nadlanu.com](mailto:apotekavr2@nadlanu.com)

Apoteka Surdulica, tel: 017/815-105  
meil: [apotekasurdulica@nadlanu.com](mailto:apotekasurdulica@nadlanu.com)

Apoteka Vladičin Han, tel: 017/473-023  
meil: [apotekavlhan@nadlanu.com](mailto:apotekavlhan@nadlanu.com)

Apoteka Bosilegrad, tel: 017/877-234  
meil: [apotekabosilegrad@nadlanu.com](mailto:apotekabosilegrad@nadlanu.com)

Apoteka Preševo, tel: 017/660-108  
meil: [apotekapresevo@nadlanu.com](mailto:apotekapresevo@nadlanu.com)

Apoteka Trgovište, tel: 017/452-536

APOTEKA VRANJE

# KAŽI NE CIGARETAMA ZAUVEK!



U svetu umre oko 5 miliona ljudi godišnje od posledica pušenja. U Srbiji svaki drugi muškarac i svaka treća žena puše. Svako jedanaesto dete uzrasta između 13 i 15 godina konzumira cigarete, a oko 77% dece je izloženo duvanskom dimu u svom okruženju.

Duvanski dim sadrži preko 4000 različitih hemijskih sastojaka (samo neke od njih su: amonijak, cijanovodonik, aceton, arsen...). Najopasnije su **NIKOTIN** koji stvara zavisnost, **UGLJEN MONOKSID** i **KATRAN**. Putem krvi ove materije se prenose do svake ćelije ljudskog organizma.

**NIKOTIN** deluje na mozak već posle 7 – 8 sekundi. Dovodi do porasta krvnog pritiska i ubrzanog rada srca. U ćelijama **NIKOTIN** remeti normalne biohemijske procese, a pitanje je vremena kada će u potpunosti izmeniti rad ćelija, ili početi njihovo nekontrolisano umnožavanje tj. **rak**.

**UGLJEN MONOKSID** snižava količinu kiseonika u krvi neophodnog za rast i oporavak organizma.

**KATRAN** sužava obim bronhiola (sitnih disajnih puteva) u plućima i time otežava dotok kiseonika u sve delove organizma. Dovodi do kašlja i olakšava nastanak plućnih infekcija.

**„OVA LOŠA NAVIKA UZIMANJA DUVANA... JE OBIČAJ GADAN ZA OČI, MRZAK ZA NOS, ŠTETAN ZA MOZAK I OPASAN ZA PLUĆA“**

### **Pušenje je jedan od najvažnijih faktora rizika mnogih bolesti i to:**

- moždane kapi
- raka usne duplje, ždrela, grkljana i jednjaka
- raka bronhija i pluća
- hroničnog bronhitisa i emfizema pluća
- koronarne bolesti srca
- ulkusne bolesti
- ateroskleroze koja dalje dovodi do težih promena na krvnim sudovima i problema u cirkulaciji
- Burgerove bolesti
- leukemije



### **Pušenje nosi i dodatne rizike po zdravlje žena**

- povećan je rizik moždanog i srčanog udara ukoliko žene - pušači koriste hormonsku kontracepciju

- pušenje može dovesti do komplikacija u trudnoći, kao i do razvojnih poremećaja i oštećenja ploda
- povećan je rizik za rak grlića materice

Duvanski dim štetno utiče na nepušače koji borave u zadimljenom prostoru i prisilno udišu duvanski dim. Udisanje duvanskog dima (pasivno pušenje) kod **odojčadi i male dece** dovodi do učestalijeg bronhitisa, upale pluća, astme, drugih bolesti disajnih puteva i smanjenja plućne funkcije, kao i akutne i hronične upale srednjeg uva.

### ***Pušenje kao glavni faktor rizika za zdravlje je moguće pobediti***

Snižavanje učestalosti pušenja jedna je od najvažnijih javno - zdravstvenih mera koju je neophodno sprovesti u cilju očuvanja zdravlja ljudi.

- **za decu i omladinu** potrebno je osigurati edukacijsku i drugu podršku kako bi prihvatili život bez pušenja kao zdraviji i kvalitetniji
- informisati stanovništvo o štetnom delovanju pušenja, uključujući **jasna i uočljiva zdravstvena upozorenja**
- zaštititi stanovništvo, a posebno mlade, od svih vrsta direktnog i indirektnog **reklamiranja** duvanskih proizvoda
- osigurati **radne i javne prostore bez duvanskog dima**
- osigurati stručnu medicinsku i psihološku **pomoć**, kao i društvenu podršku onima koji **žele da prestanu sa pušenjem**