

DUGORO NE PREDNOSTI OD PRESTANKA PUŠENJA

periodu izme u pet i petnest godina od prestanka pušenja, rizik od šloga je isti kao i kod ljudi koji nisu nikada pušili

Deset godina poslije prestanka pušenja, rizik od raka plu a opane za pola nego kod onih koji nastave pušiti, rizik od raka usta, grla, jednjaka, mokra nog mjehura i guštera e se smanjuje, tako e se smanjuje rizikod dobivanja ira na stomaku.

Petnest godina nakon prekidanja pušenja, rizik od dobivanja koronarne bolesti srca je sli an kao I kod ljudi koji nisu nikada pušili, a i rizik od smrti se vra a skoro na razinu osoba koje nikada nisu pušile.

Za zdravstvene informacije putem telefona:

Toll-free National Quitline:
1-800-QUIT-NOW

American Cancer Society:
1-800-ACS-2345

The Centers for Disease Control and Prevention
1-800-CDC-1311

Cosmetic Executive Women
Cancer Information Service
1-800-4-CANCER

American Heart Association Information Line
1-800-AHA-USA1

Za zdravstvene informacije na internetu, pogledajte:
The U.S. Government

www.smokefree.gov

National Cancer Institute
www.cancer.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

American Cancer Society
www.cancer.org

American Heart Association
www.americanheart.org



formacije za ovu brosuru su adaptirane iz materijala koje su razvili:

World Health Organization (WHO)

The Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

National Cancer Institute

American Lung Association

American Cancer Society

American Heart Association

Campaign for Tobacco-Free Kids

Ova brosuru je napravljena uz finansisku pomoc Odjela za Zdravlje i Socialne usluge Kancelarije za Izbjeglice i Raseljena lica.

KONTAKT INFORMACIJA:

riht@uscridc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

Telefon: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



**Ako želite dug život
Odmah prestanite
pušiti (Smoking-Bosnian)**



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

NEGATIVNI EFEKTI PUŠENJA

Pušenje uzrokuje rak pluća. Dim cigarete sadrži preko 4.800 hemikalija, od kojih 69; ve je utvrđeno; uzrokuje rak. Smoking causes lung cancer. Dodatno, pušenje ugrožava svaki organ i sistem u našem organizmu. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da svakih 6.5 secondi neko umre od pušenja.

Američki glavni hirurg izvještava da pušenje može uzrokovati slijedeće zdravstvene probleme

- Suženje stomačne arterije
- Abdominal aortic aneurysm
- Hronična leukemija (myeloid leukemia)
- Acute myeloid leukemia
- Kataraktu
- Cataract
- Rak grla i materice
- Cervical cancer
- Rak bubrega
- Rak pankreasa
- Upalu pluća
- Pneumonija
- Paradentozu (bolest zubnih desni)
- Rak stopala
- Rak mokraćne bežuke
- Rak jednjaka
- Rak glasnik žica
- Rak pluća
- Rak usta
- Rak grla
- Hronična bolest pluća
- Bolest srca i krvnih sudova
- Probleme plodnosti kao što je smanjena
- mogućnost oplodnje
- I znenadnu smrt dojenčadi

CIJENA PUŠENJA

U 2006. Prosječna cijena kutije cigareta u Americi je bila \$4.35. Osoba koja puši jednu kutiju dnevno po toj cijeni bi potrošila \$1600 godišnje samo za cigarete. Ista osoba bi potrošila \$32.000 za dvadeset godina. Svake godine Sjedinjene američke države potroše \$167 biliona dolara na zdravstvene troškove. Every year, smoking costs the United States \$167 billion in health care costs.

MATERINSKO PUŠENJE

Istraživanja su dokazala da pušenje otežava začeće i kod žena. Žene koje puše prije trudnoće imaju više problema tokom trudnoće nego žene koje ne puše. Djeca majki koje puše tokom trudnoće su češće rođena sa malom tjelesnom težinom (broj jedan uzrok smrti beba u Sjedinjenim Državama), mrtvorogena ili umru neposredno poslije rođenja.

PUŠENJE IZ DRUGE RUKA

Pušenje iz druge ruke; poznato isto kao pasivno pušenje: je dim koji izdiše pušač, i dim od zapaljene cigarete, cigare ili lule. je isto tako opasno. Svake godine u Sjedinjenim Američkim Državama pasivno pušenje uzrokuje 3000 smrtnih slučajeva od raka pluća i drugih 35.000 smrtnih slučajeva od drugih bolesti. Pasivno pušenje iritira oči, nos i grlo. Može iritirati pluća i izazvati kašalj. Posebno je opasno za djecu. Djeca izložena pasivnom pušenju

- Imaju češće upale ušiju
- Mnogo više oboljevaju od bronhitisa, upale pluća i drugih bolesti disajnih organa
- Mnogo češće dobiju astmu, imaju češće napade asma i mnogo teže

Prednosti prestanka pušenja

U roku od dvadeset minuta poslije popušene zadnje cigarete, organizam pušača prolazi kroz niz promjena

Dvadeset i četiri sata po restanku pušenja:

- Umanjene su šanse dobivanja srčanog udara

Između dvije nedjelje i dva mjeseca poslije prestanka pušenja

- cirkulacija se poboljša
- Lakše se kreće
- Poboljša se funkcija pluća

Između mjesec i devet mjeseci poslije prestanka pušenja:

- Smanjuje se kašljanje, upale sinusne, zamor i zadihanost (gubljenje daha)

Godinu dana poslije prestanka pušenja:

- na pola je umanjena opasnost od srčanog