



## **APOTEKA SMEDEREVO**

### **31.03.2013. NACIONALNI DAN BEZ DUVANSKOG DIMA**

Duvanski dim godišnje ubije 5 miliona ljudi a još 600.000 njih je kolateralna šteta! Ne odgovara nikome!!! To je biljka ubica broj 1!!!

Pušenje je glavni faktor rizika za nastanak karcinoma pluća, koronarne bolesti srca i drugih oblika perifernih vaskularnih bolesti, hroničnog bronhitisa a ima izuzetno štetne efekte u trudnoći.

Pušenje menja imunološku sposobnost organizma i smanjuje dotok kiseonika u mnoga tkiva širom organizma.

Cigareta stvara zavisnost i vodi u nervno rastrojstvo.

Cigareta krade život, odnosno svaka popušena cigareta skraćuje život za 15 minuta.

Pušenje naročito tokom druge polovine trudnoće smanjuje težinu novorođenčadi, povećava perinatalnu smrtnost a postoje dokazi i da deca pušača najčešće zaostaju u fizičkom i mentalnom razvoju, bar tokom prvih 7 godina.

Pored sopstvenog života i zdravlja, pušači utiču i na zdravlje svojih najbližih, koji su tada pasivni pušači i unose duvanski dim nevoljno u svoj organizam.

**OVO SU VIŠE NEGO DOVOLJNI RAZLOZI DA BUDETE ODGOVORNI PREMA SEBI I SVOJIM NAJMILIJIMA I PREUZMETE ODGOVORNOST ZA SVOJE ZDRAVLJE I PRESTANETE DA PUŠITE!!!**

## **Nekoliko korisnih saveta onima koji su rešili da se oslobode zavisnosti od cigareta:**

- Odmah po ustajanju pojedite jednu narandžu ili popijte sok od ceđene narandže
- Tokom dana uzimajte što više vode i kad osetite želju da zapalite cigaretu popijte čašu vode
- Jedite što više voća, povrća i supe
- Ne posežite za grickalicama kao zamenom za cigaretu
- Tuširajte se što češće da se nikotin ispere i sa kože
- Izaberite neku fizičku aktivnost prema vašim mogućnostima, za početak neka to bude duža šetnja brzim hodom (ako vam to mogućnosti dopuštaju idite na posao pešaka)
- Zamolite prijatelje i porodicu da vam budu podrška
- Nemojte se svaki sat podsećati na to kako niste zapalili već sat, dva, tri...jednostavno živite svoj život, a u njemu sigurno cigareta nije glavna stvar!!!!!!

## **Namirnice koje treba koristiti u toku odvikavanja od pušenja:**

- sok od pomorandže
- brokoli i kupus
- jabuka
- celer
- mleko
- čaša crnog vina dnevno

## **Namirnice koje treba izbegavati u toku odvikavanja od pušenja:**

- alkohol
- kafa
- čaj

**I KONAČNO PITAJTE SVOG APOTEKARA ŠTA JOŠ MOŽETE DA UČINITE ZA SVOJE ZDRAVLJE I OSTAVITE PUŠENJE!!!!!!!!!!**