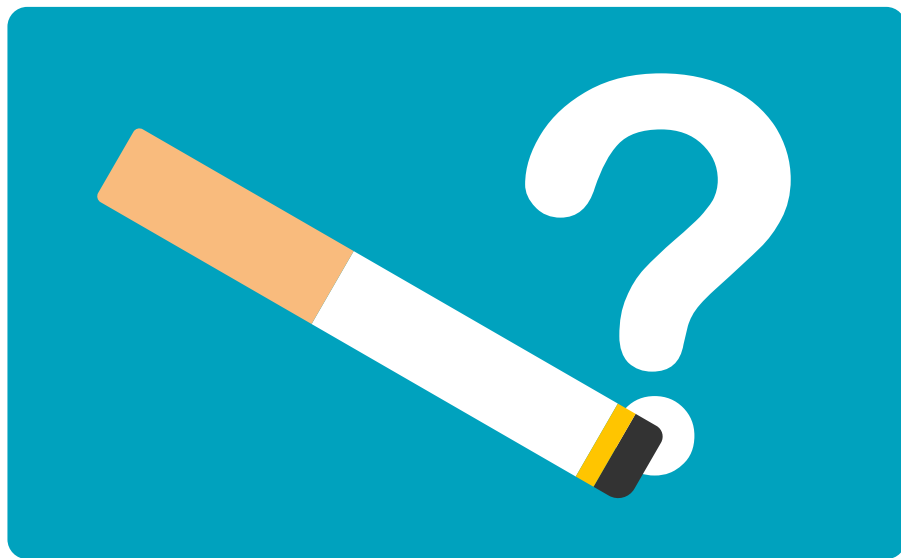




ЗАБЛУДЕ О ПРЕСТАНКУ ПУШЕЊА ЦИГАРЕТА



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ НИШ
ЦЕНТАР ЗА ПРОМОЦИЈУ ЗДРАВЉА

Ниш, Булевар др Зорана Ћинђића 50

„Удебљаћу се”

Поједина истраживања показују управо супротно – пушење може утицати на повећање телесне тежине. Цигарете засигурно нису разлог за то што сте витки. Истина је да ћете се удебљати само ако цигарете замените нездравим грицкалицама које гоје.

„Бићу више под стресом”

Многи, када осећају стрес, посегну за цигаретама како би смањили стрес и нервозу.

Заправо, истраживања су показала да су непушачи и пушачи који престану да пуше мање нервозни од пушача. Разлог је то, што је никотин стимуланс, што значи да пушење не смањује ниво стреса.

„Престанак пушења кошта”

Сматрате да је куповина никотинских фластера, лекова или препарата који ће вам помоћи да престанете да пушите инвестиција?

Ако боље израчунате, схватићете да ће вас то много мање коштати него редовна куповина цигарета.

.

„Престанком пушења се моје здравље неће побољшати”

Нисте у праву! Већ 20 минута након престанка пушења ваш крвни притисак ће се спустити до нормалне границе.

За 8 сати ниво угљен-моноксида у вашем крвном систему ће се смањити за 50%, а ниво кисеоника ће се вратити у нормално стање. За 1 годину дупло ћете смањити ризик од срчаног удара.

Зато запамтите да никада није касно да имате здравствене користи од престанка пушења.

„Електронска цигарета ће ми помоћи да престанем са пушењем”

Најновија истраживања показују да електронска цигарета и није толико ефикасна у одвикавању од пушења.

Преко 80 истраживања су у новије време урађена на ту тему и сва су показала скоро исте резултате: особе које су користиле електронску цигарету заправо су имале много мање шансе да престану са пушењем у односу на особе које је уопште нису користиле.

ШТА СЕ ДЕШАВА КАД ОСТАВИМО ДУВАН:

- Осам сати после престанка пушења концентрација кисеоника у крви се повећава до нормалних граница.
- После три до девет месеци функција дисања се поправља за 10 одсто.
- После пет година ризик од инфаркта миокарда се двоструко смањује; после 10 година двоструко се смањује и ризик од рака плућа.



Ниједан лекар није потврдио да су се плућа 100 одсто очистила чак ни 10 година после престанка пушења. Степен регенерације ткива зависи од многих фактора, између осталог и од година.

Што раније оставимо пушење, то боље.