



SVJETSKI DAN NEPUŠENJA

Zvonimir Delas, 3.b

O DOGAĐAJU

- Obilježava se 31. svibnja od 1987. godine
- Prošlogodišnji slogan-„Commit to quit“
- Svake se godine fokusira na drugu temu vezanu za pušenje

-Glavna svrha događaja jest ta da se društvo informira o opasnostima pušenja te prednostima nepušenja

-Slogan 2020. godine bio je „Tajna je razotkrivena!“

-Prošle je godine glavni cilj bio uvjeravanje što više ljudi na prestanak pušenja

-Dan služi kao apel na akciju protiv pušenja te na zdrav život



PREDNOSTI PRESTANKA PUŠENJA

- U roku od 9 mjeseci od prestanka kašalj se smanjuje te se kapacitet pluća povećava
- U 12 sati razine ugljičnog monoksida u krvi vraćaju se u normalu
- Nakon 15 godina smanjuje se rizik od srčanih bolesti
- U prvih 20 minuta tlak i puls se snižavaju
- Sama kvaliteta života se povećava
- Ponovno otkrivanje okusa i mirisa
- Duži život
- Poboljšanje u zdravlju obitelji i prijatelja
- Čišća Zemlja

ZAŠTO JE PUŠENJE LOŠE?

-Pušenje dovodi do opasnih posljedica na tijelo i okolinu;

Loša oralna higijena Rak pluća

Komplikacije kod trudnoće

Problemi s vidom

Nezdrava koža

Srčani udar

Bolesti krvnih žila

Rizik od dijabetesa

Oslabljeni imunوسي sustav

Rizik od razvitka ostalih tumora

Infekcije

Problemi
sa sluhom

Impotencija



KAKO PRESTATI S PUŠENJEM?

- Prestanak rituala
- Maštanje



- Fizička priprema na prestanak
- Odredba datuma za prestanak pušenja
- Priprema nagrada nakon uspješnog prestanka
 - Oponašanje pušača
 - Odmor i opuštanje
 - Tjelovježba
 - Jelo i piće
 - Samopouzdanje
 - Pomoć društva
 - Žvakanje žvakaćih guma

O OVISNOSTI

Pušenje je teška ovisnost

-Simptomi mogu biti psihološki i fizički

-Ovisniku je cigareta stalno na pameti-jedini cilj

-Svaka četvrta osoba u RH starija od 15 godina puši

-Ubija više ljudi nego ikoja droga ili virus

-Godišnje umre oko 8 milijuna ljudi u cijelome svijetu

-Najraširenija je ovisnost u svijetu

-U većini slučajeva razvija se "pušački kašalj"



HVALA NA POZORNOSTI!

