

Zašto ne želiš početi pušiti

Priručnik za edukatore



Zašto ne želiš početi pušiti!

Koji su učinci pušenja?

Korištenje duhana je vodeći uzrok bolesti, invaliditeta i smrti u svijetu. Svake godine više od 5 milijuna ljudi umre diljem svijeta zbog pušenja. Procjenjuje se da polovica pušača umre od bolesti povezane s konzumacijom duhana i da žive u prosjeku 10-15 godina manje od nepušača.

U ovom dijelu ćemo se usredotočiti na učinke pušenja na vaše zdravlje. Koristite sljedeće točke sa svojom grupom da biste opisali razloge zašto ne želite pušiti ako želite imati ispunjen i zdrav život:

1. Slaba cirkulacija krvi:

Pušači će dvostruko vjerojatnije formirati ugruške, što povećava šanse za iznenadnu smrt. To je zato što pušenje uzrokuje smanjenje cirkulacije krvi, to također znači da vaše srce mora raditi dodatno kako bi premjestilo krv po tijelu, što dovodi do dodatnog pritiska na rad srca. Dugotrajno pušenje može značajno oslabiti vaše srce

2. Zdravlje srca pati:

U trenutku paljenja cigarete, srce pušača počinje kucati 30% brže. Krvni tlak također se povećava, prisiljavajući srce na veći napor što povećava rizik od koronarne bolesti srca.

3. Rak pluća:

Pušenje uzrokuje devet od deset slučajeva tumora u plućima, kao i njegove učinke na opće zdravlje pluća.

4. Pluća:

Pušenje uništava alveolu, plućna jedinica odgovorna za prosljeđivanje kisika u krv, što otežava disanje i povećava rizik od bolesti kao što su kronična plućna opstrukcija (KOPB).

5. Želučani problemi:

Nikotin od cigareta uzrokuje veći rizik od gastritisa i želučanog ulkusa.

6. Katarakte:

Katarakte su glavni uzrok sljepoće na svijetu. Pušači imaju 60% veći rizik od katarakte od nepušača. Procjenjuje se da je 20% svih katarakti povezano s uporabom duhana.

7. Plodnost:

Plodnost muškaraca i žena je smanjena. S druge strane, rizik od muške impotencije povećava se potrošnjom duhana.

8. Trudnoća:

Kemikalije od cigareta putuju nefiltrirane kroz pupčanu vrpcu do fetusa, tako da je beba izloženija višim razinama opasnih kemikalija od majke.

9. Stres:

Još jedna od nuspojava pušenja je stalna nervoza. To je čest mit da pušenje ublažava stres. Umjesto toga, pušenje je stimulans, a ne relaksans te može povećati osjećaj nemira.

10. Akne:

Pušači su skloniji ovoj promjeni kože jer toksini u cigaretama smanjuju protok krvi u

tijelu, što također povećava rizik od infekcije kože i drugih problema s kožom.

11. Bore:

Koža pušača prerano stari jer duhan smanjuje razinu kolagena i elastina u koži. Vaše lice može izgubiti elastičnost, što dovodi do ljudi koji izgledaju starije nego što jesu.

12. Kosa:

Pušači imaju krhku kosu i imaju tendenciju da prerano ćelave i sijede. Duhanske kemikalije vežu u kosi, što uzrokuje da se razbije prije rasta.

13. Dlake na tijelu:

Ženski pušači imaju tendenciju da imaju više dlaka jer potrošnja duhana povećava razinu testosterona.

14. Loš dah:

Pušači pate od lošeg daha i, osim toga, zubi im požute.

15. Žuti nokti:

Pušači razvijaju mrlje na noktima i imaju žutilo oko prstiju.

16. Debljanje:

Pušenje potiče povećanje tjelesne mase.

Što će se dogoditi kad prestaneš pušiti?

Što će se dogoditi kad prestaneš pušiti? Čim prestanete pušiti, vaše tijelo će vam se duboko zahvaliti i preuzeti će zadatak popravka štete uzrokovane korištenjem duhana. Na taj način, niz promjena će

početi u korist vašeg zdravlja. Američko društvo za tumore bilježi detalje ove promjene:

- Nakon 8 sati:
 - Razina kisika u krvi se vraća u normalno stanje.
 - Razine nikotina i ugljičnog monoksida u vašem tijelu smanjuju se za pola.
- Nakon 24 sata:
 - Ugljični monoksid napušta tijelo i pluća počinju izbacivati sluz.
- Nakon 48 sati:
 - Nikotin je nestao.
 - Vaš osjećaj okusa i mirisa znatno se poboljšavaju.
- Nakon 72 sata:
 - Disanje postaje puno lakše.
 - Bronhiji se opuštaju.
 - Razina energije se povećava.
- Od 2 do 12 tjedana:
 - Cirkulacija krvi se poboljšava.
- Od 3 do 9 mjeseci:
 - Kašalj, "piskutanje" i problemi s disanjem se poboljšavaju, budući da se plućna funkcija povećava za nešto više od 10%.
- Nakon 12 mjeseci:
 - Rizik od srčanog zastoja smanjuje se za pola u odnosu na rizik kod pušača.
- Nakon 10 godina:

- Rizik od raka pluća također se smanjuje za pola, u usporedbi s istim rizikom koji je pretrpio pušač.
- Nakon 15 godina:
 - Rizik od srčanog zastoja je sveden na rizik osobe koja nikada nije pušila.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

Ovaj priručnik predstavlja neke važne informacije o tome zašto je pušenje tako loše za vaše zdravlje. Dok članovi vaše grupe mogu biti svjesni da je pušenje povezano s rakom pluća i rizikom od kardiovaskularnih bolesti, oni mogu ne biti svjesni svih učinaka koje pušenje ima na vaše cjelokupno zdravlje. Kao takvo, važno je da se na grupnoj sjednici pregledaju ove razlozi prestanka pušenja, ili da ne počnu na prvom mjestu. Ako članovi vaše skupine imaju tinejdžere ili mlade odrasle osobe u svojoj obitelji, dobro ih je savjetovati da iznesu te razloge mladima unutar obitelji kako bi ih možda spriječili da počnu pušiti.

Da biste pratili ovaj priručnik, naći ćete i kratku prezentaciju programa PowerPoint koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom. Ova prezentacija sadrži pregled razloga zbog kojih je pušenje loše za vas, ali također daje vremensku crtu kako će se vaše zdravlje poboljšati kada prestanete pušiti. Ovu

prezentaciju koristite s grupom za razmišljanje o lokalnoj kampanji koja može ciljati različite grupe u vašoj zajednici i promicati prednosti prestanka pušenja. Pitanja koja će voditi sesiju planiranja uključena su u nastavku.

Grupna aktivnost

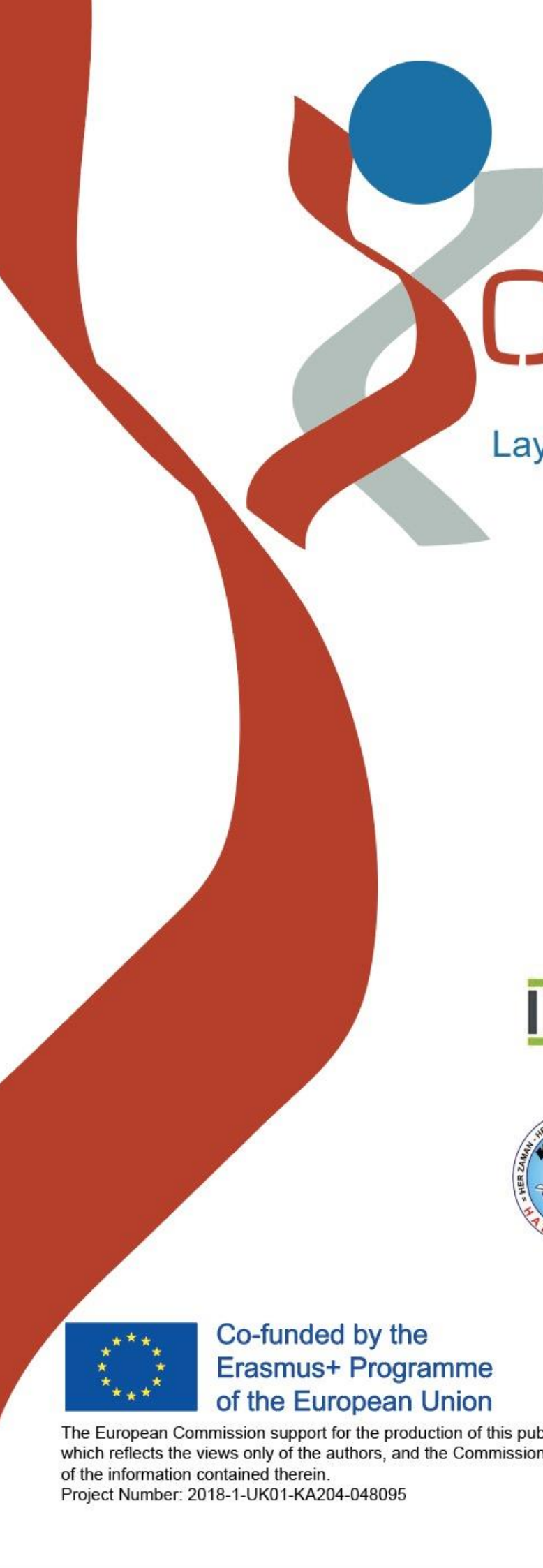
Nakon zajedničkog korištenja digitalnog resursa i prezentacije programa PowerPoint s članovima grupe možete započeti grupnu raspravu o učincima pušenja. Imajte na umu da neki članovi vaše grupe mogu biti pušači, mogu prestajati pušiti ili su možda prestali pušiti u prošlosti. Predstavite materijale, a zatim vodite promišljenu raspravu, imajući na umu iskustva onih u sobi. Uzmite danak grupe kako bi vidjeli tko je pušač ili je pušio u prošlosti, a zatim povedite kratku raspravu kako bi se utvrdilo kakav je njihov odnos s pušenjem i ako su prestali kako je to utjecalo na njihovo cjelokupno zdravlje. Korištenje slajdova 8-11 programa PowerPoint popratne prezentacije za razmišljanje o tome kako biste druge u svojoj zajednici mogli osvijestiti o prednostima prestanka pušenja. Pokušajte odgovoriti:

- Koga biste mogli ciljati ovom porukom?
- Koje biste tehnike mogli koristiti kako biste osigurali utjecaj na njihove navike pušenja?
- Koja je izreka ili slogan vaše kampanje?

- Na temelju lokalne zajednice koji je najbolji model za promicanje kampanje? putem društvenih medija, škola, lokalnog zdravstvenog centra itd.

Nakon što si olakšate ovu sesiju planiranja, možete razviti i implementirati ovu kampanju uz podršku lokalne grupe, na temelju onoga što ste naučili u obuci "Laičkog obiteljskog zdravstvenog savjetnika"





ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095