Влијание од ефектите на пушењето

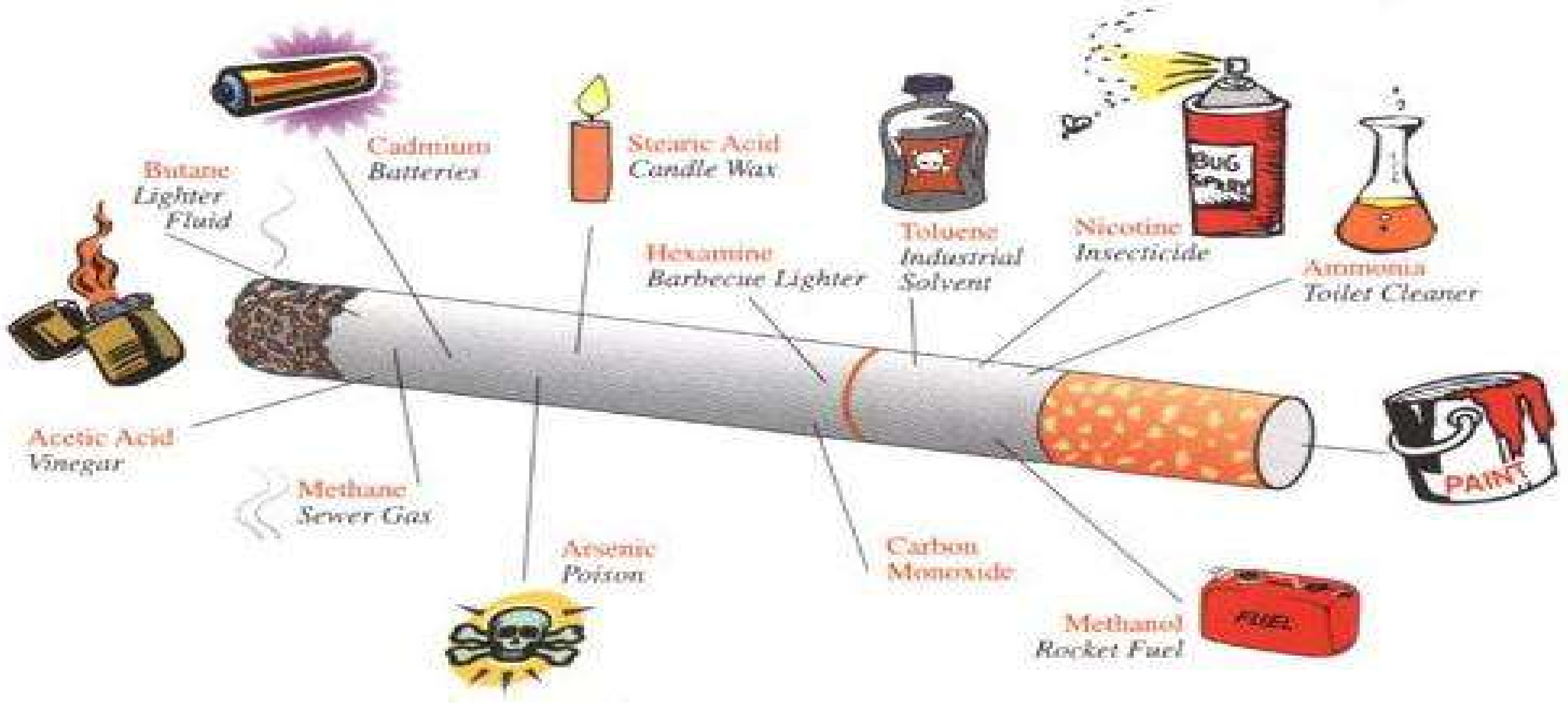
Изработила: 9 А одделение

Антонина Миланова

Пушење

- Пушење — вдишување на чадот од растение што гори, особено тутун од цигара, пура или луле. И покрај социјалните и медицински совети против пушењето, оваа навика е раширена насекаде во светот. Никотинот и другите слични алкалоиди влијаат на психоактивната состојба и заедно со катранот (остаток кој содржи смола и други придружни соединенија) имаат негативни здравствени последици. Тие последици вклучуваат рак на белите дробови, рак на грлото и рак на устата, срцеви болести, удари, емфисема, хроничен бронхитис и дегенерација на кожата. Пушењето, исто така го зголемува ризикот од други болести. Пасивното пушење (вдишувањето на чадот од другите пушачи) го зголемува ризикот на непушачите од рак на белите дробови и ризикот од синдромот на ненадејна смрт кај бебињата. Програмите за самопомош и докторската помош, заедно со никотинските лепенки и гуми за џвакање кои ја обезбедуваат потребната доза на никотин, спаѓаат во помагалата кои им се на располагањена оние кои сакаат да се откажат од цигарите. Многубројните кампањи против пушењето во САД го намалија бројот на пушачи, иако во останатите држави тој сè уште е во пораст. Истражувањата покажале дека мажите повеќе пушат кога се уморни, додека жените пушат во стресни ситуации.

Состав на цигарата



ОТРОВИ ВО ЦИГАРАТА

Цигарата има преку 1400 отровни материи од кои најотровни се:

Болести од пушење

- Пушењето е главен ризик фактор за срцеви заболувања!
- Никотинот и другите слични алкалоиди влијаат на психоактивната состојба и заедно со катранот (остаток кој содржи смола и други пропратни соединенија) имаат негативни здравствени последици. Тие последици вклучуваат рак на белите дробови, рак на грлото и рак на устата, срцеви болести, удари, емфисема, хроничен бронхитис и дегенерација на кожата.

Пасивно пушење

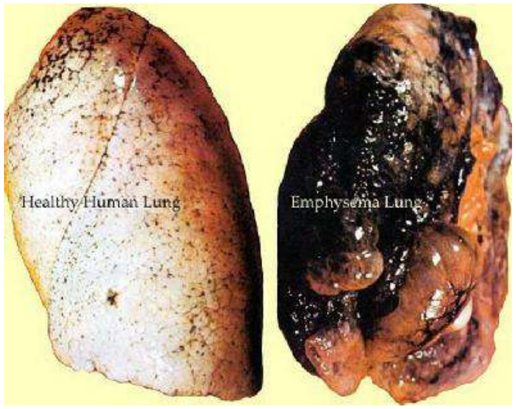
- Пасивно пушење!
- Чадот од цигарите не влијае само на пушачите туку и на непушачите. Кога пушите, луѓето околу вас се исто така изложени на ризик од здравствени проблеми, особено децата. Пасивното пушење (вдишувањето на чадот од другите пушачи) го зголемува ризикот на непушачите од рак на белите дробови и ризикот од синдромот на ненадејна смрт кај бебињата.

- Повеќето луѓе го поврзуваат пушењето цигари со проблемите во дишните органи и појавата на рак на белите дробови. Истражувањата покажуваат дека пушењето цигари е одговорно за околу една петтина од сите смртни случаи предизвикани од срцеви болести. Пушачите имаат два до четири пати поголем ризик од болести на кардиоваскуларниот систем и околу 70 проценти повисок ризик од смртност како последица на болестите на кардиоваскуларниот систем во споредба со непушачите.

Ризици по здравјето

Ризици по здравјето

- Врската помеѓу пушењето и кардиоваскуларните болести?
- Пушењето е една од причините за атеросклероза – наталожување на маснотии во артериите. Атеросклерозата настанува кога ѕидовите на артериите се здебелуваат, а наталожените маснотии го блокираат протокот на крв низ артериите.
- Врската помеѓу пушењето и срцевиот удар?
- Ризикот од срцев удар кај пушачите нагло се зголемува со бројот на испушени цигари.
- Не постои безбедно пушење. Луѓето кои пушат по една кутија цигари дневно имаат двојно поголем ризик од срцев удар отколку непушачите.
- Врската помеѓу пушењето и контрацепцијата?
- Жените кои пушат и употребуваат контрацептивни пилули го зголемуваат нивниот ризик од коронарни и периферни артериски болести, срцев и мозочен удар, споредено со жени непушачи кои земаат контрацепција



- Други медицински состојби се поврзани со пушењето?
- Намален транспорт на кислород до срцето и другите органи во телото
- Намалена толеранција за физичка активност
- Намален HDL (добар) холестерол
- Зголемен крвен притисок и срцеви отчукувања
- Зголемен ризик од развивање болест на коронарната артерија и срцев удар
- Зголемен ризик од појава на карцином на белите дробови, грлото, хронична астма,
- хроничен бронхитис и емфизема
- Зголемен ризик од дијабетес
- Зголемен ризик од заболувања на непцата
- Зголемена ризик од згрутчување на крвта
- Респираторните инфекции се почести кај децата изложени на пасивно пушење

Зошто да ги оставите цигарите

- Одвикнувањето од пушењето е една од најважните одлуки кои еден пушач треба да ги направи во животот. Оваа одлука ќе го подобри квалитетот, но и должината на вашиот живот. Веднаш штом ќе престанете со пушење вашето тело почнува да ги поправа штетите кои биле предизвикани од пушењето. Колку порано ја донесете оваа одлука во животот толку подобро ќе биде тоа за вашето здравје.

Што се случува во вашето тело по откажување од пушење

- Во рок од првите 20 минути крвниот притисок се намалува.
- - Во првите 12 часа, нивото на јаглерод моноксид во крвта се нормализира.
- - Во период од 2 до 12 недели, циркулацијата се подобрува и функцијата на белите
- дробови се зголемува.
- - Во периодот од 1 до 9 месеци,кашлањето и отежнатото дишење се намалува.
- - Во првата година, ризикот од коронарна срцева болест е за половина намален во
- однос на пушачите.
- - После 5 години, ризикот од срцев удар е намален, односно еднаков со оној на
- непушач.
- - По изминати 10 години после откажување, ризикот од рак на белите дробови паѓа
- на околу половина од ризикот кој го сноси непушач и ризикот од рак на устата,
- грлото, хранопроводот, мочниот меур, грлото на матката, и панкреасот се
- намалува.
- - После 15 години, ризикот од коронарна срцева болест е еднаков со оној на
- непушачите.

Не е се така лесно!

- Симптомите кои се појавуваат на почетокот на одвикнувањето од цигари се вртоглавица, депресија, чувство на фрустрација, нетрпеливост и лутина, мачнини, раздразливост. Се појавуваат и проблеми со спиењето, немир, замор, деконцентрација, зголемен апетит и поспоро отчукување на срцето. Престанокот со пушењето опфаќа неколку различни пристапи, почнувајќи од лекови и психотерапија до посебни часови и програми. Пушењето е навика која е тешко да се прекине, бидејќи вклучува многу различни аспекти на емотивниот и социјалниот живот на индивидуата, како и физичка зависност од никотинот. Повеќето луѓе кои се откажале од пушењето успешно, користат комбинација на третмани или техники за откажување.

Како да се откажете од цигарите

- Изберете вистински мотив.
- За да бидете и да останете мотивирани, ви треба силна, лична причина да престанете да пушите. Изберете причина која е доволно силна да ја надмине потребата да запалите цигара.
- Не се плашете
- Може да биде многу примамливо да ги фрлите цигарите во корпа за отпадоци и да кажете дека сте престанале да пушите. Сепак, 95 отсто од луѓето кои се обидуваат да престанат да пушат без соодветна терапија се враќаат на пушењето. Причината во тоа е никотинската зависност.

- Не поминувајте сами низ одвикнувањето
- Кажете на пријателите, семејството, на колегите од работа, дека се обидувате да престанете да пушите. Нивната поддршка може да биде од голема помош и важност.
- Контролирајте го стресот
- Една од причините поради која луѓето пушат е тоа што никотинот им помага да се опуштат. Кога ќе престанете да пушите, ќе мора да најдете нов начин на кој ќе се изборите со стресот. Обидете се со редовни масажи, слушајте музика која опушта. Ако тоа е можно, избегнувајте стресни состојби првите неколку недели откако ќе престанете да пушите.
- Избегнувајте алкохол и други предизвикувачи
- Одредени активности можат да ја зголемат желбата за пушење. Алкохолот е еден од најчестите поттикнувачи па обидете се да го конзумирате што е можно помалку, откако ќе престанете да пушите. Ако морате да запалите цигара со кафе, првите неколку недели почнете да пиете чај. Ако обично пушите по оброк, најдете нешто друго со што ќе ја замените таа навика, измијте ги забите веднаш по оброкот или џвакајте мастика.

- Исчистете го домот
- Откако ќе ја запалите својата последна цигара, фрлете ги сите запалки и пепелници што ги имате дома. Верувајте, нема да сакате да видите или да помирисате било која работа која може да ве потсети на пушење.
- Не престанувајте да се обидувате
- Многу често се случува луѓето да се откажат и повторно да почнат да пушат.
- Никогаш не престанувајте со обидите!
- Движете се
- Физичката активност може да помогне во намалување на желбата за никотин па може да олесни и некои симптоми при одвикнувањето. Дури и мал тренинг е доволен, како што е лесна прошетка, или чистење на градината.
- Јадете овошје и зеленчук
- Јадете што повеќе овошје, зеленчук и млечни производи со ниска маснотија. Студиите покажуваат дека овие намирници го влошуваат вкусот на цигарите. Ова ќе ви помогне да ја намалите желбата за цигари, а истовремено ќе внесувате хранливи состојки кои се важни за нормално функционирање на организмот

- Одберете своја награда
- Покрај огромните здравствени предности, една од привилегиите од престанување со пушењето е и сите пари кои ќе ги заштедите. Наградете се така што со тие пари ќе си купите нешто забавно.
- Никогаш не е доцна!
- Донесете одлука и започнете сега. Кога ќе се вратат свежината, здивот, чувството на мирис и вкус и кога нема да чувствувате замор и при најмал напор, барањето на место за пушачи ќе биде минато. Ваквата одлука со сигурност ќе ви го смени квалитетот на животот. На подобро се разбира.

Кажи НЕ за пушењето

STOP

STOP SMOKING
NOW

Пушењето
може да убие

THE END
STOP
НЕ ДОЗВОЛУВАЈ ТУТУНОТ
ДА ТИ ГО ОДЗЕМЕ ЗДИВОТ

НЕ ДОЗВОЛУВАЈ ТУТУНОТ
ДА ТИ ГО ОДЗЕМЕ ЗДИВОТ
ИЗБЕРИ ЗДРАВЈЕ, НЕ ТУТУН
31 МАЈ СВЕТСКИ ДЕН БЕЗ ТУТУН #NoTobacco