

# Данас је прави дан

Ваш водич за одвикавање од пушења





## Престанак пушења доноси Вам мноштво користи

Могуће је престати с пушењем, без обзира на то колико сте цигарета дневно пушили и колико година пушите. Нећете зажалити због одлуке да престанете.

### Како вам ово звучи?

- мање стреса
- добар сан
- боља концентрација
- свеж дах
- чистија кожа
- бољи радни учинак
- мање кашља и инфекција дисајних путева
- пунији кућни буџет

Можете постићи све то и још више. Ова брошура Вам помаже, подстиче Вас и охрабрује да успешно оставите цигарете. Да ли сте знали да је свака друга особа која је икада пушила престала? Верујте у себе јер и Ви можете успети у томе.

## Садржај:

Престанак пушења доноси Вам мноштво користи . . .	3
Припремите се да престанете . . . . .	4
Правите мале кораке . . . . .	6
Како можете себи помоћи? . . . . .	6
Унапред се припремите за тешке ситуације . . . . .	9
Како ваше тело реагује када престанете с пушењем? . . . . .	16
Симптоми кризе ће временом проћи . . . . .	18

Можете користити медицинску терапију за ублажавање симптома кризе . . . . .	20
Можете контролисати повећање телесне тежине . . . . .	22
Остављање пушења је најбољи начин да побољшате своје здравље . . . . .	24
Пушење и трудноћа су неспојиви . . . . .	28
Дувански дим није штетан само за пушаче . . . . .	30

## **Припремите се да престанете**

- што се боље припремите, веће су Вам шансе за успех.

### **Размислите мало о вашим пушачким навикама**

- анализирајте шта губите због пушења и шта мислите да су добити од пушења
- размислите о ситуацијама и местима на којима осећате потребу за пушењем
- препознајте ризичне ситуације

### **Ограничите ваше пушење**

- када Вам се пуши, одложите паљење цигарете
- промените своје пушачке рутине па остављање пушења више неће изгледати тако тешко

### **Искористите претходна искуства**

- сваки покушај да се престане с пушењем представља искуство у коме пушач упознаје себе. Неки људи су успели да престану из првог покушаја, али престанак најчешће захтева неколико покушаја
- уколико сте раније покушали да престанете размислите о томе како се то завршило и због чега нисте успели у том покушају



## **Правите мале кораке**

**Посматрајте себе:** забележите свако доба дана у којем пушите. То ће Вам пружити слику о зависности од никотина и вашем пушењу.

**Немојте пушити целе цигарете** или смањите број цигарета. Чак и неколико цигарета мање може направити разлику.

**Немојте куповати** више од једног паковања.

**Ограничите боравак на местима** на којима обично пушите.

**Промените пушачке рутине.** Сваки пут када купујете цигарете, промените врсту (бренд). Промените начин на који пушите. Уколико уобичајено седите док пушите, устаните.

**Покушајте да престанете са пушењем на један дан.** Тиме ћете спустити праг стварног одвикавања.

## **Како можете себи помоћи?**

Одредите датум престанка, у року од две недеље након што сте одлучили да то учините. Најбоље је одабрати дан током којег нећете бити под великим притиском. Тако ћете моћи сву енергију да уложите у почетак остављања дувана.

**Затражите подршку породице или најближих пријатеља.**

Они ће имати више разумевања и више Вас охрабривати уколико знају шта намераваате.

**Особа која вас увек охрабрује нека Вам буде особа за подршку.**

Пронађите особу која Вам је блиска и може бити уз Вас.

**Разговарајте с вашим партнером/партнерком о томе како Вам он/она може пружити подршку.**

Разговарајте о стварима из вашег свакодневног живота које су од пресудне важности: слободно време, могући симптоми кризе, потреба за охрабривањем и свакодневна правила за обоје, нарочито уколико ваш партнер и даље пуши.

**Припремите се за симптоме кризе; размислите о томе како ћете се носити са различитим ситуацијама.**

Да ли ће вам бити потребна терапија замене никотина или неки други лек? Консултујте вашег лекара или фармацеута.

**Нека Вам поврће и воће буде** при руци. Ове намирнице Вам могу бити од помоћи када наступи жеља за пушењем.

**Решите се прибора за пушење и свих цигарета вече пре почетка одвикавања.**

**Будите упорни и не посустајте.**

Уколико случајно почнете поново да пушите, немојте се предати. Упамтите, то је само мала препрека и нема разлога да одустанете од вашег циља – живота без дуванског дима. Посртање је део живота.



## Унапред се припремите за тешке ситуације

Људи обично пуше у одређеним ситуацијама: уз кафу, током паузе на послу, када се осећају депресивно, љутито или несигурно. Ако препознате своје ризичне ситуације, можете унапред планирати како да реагујете. У наставку овог текста можете пронаћи корисне савете који ће Вам помоћи како да решите неке ситуације.

Опште правило гласи: **кретати се и усмерити размишљање ка другим стварима уместо о дувану.**

**Када наступи потреба за дуваном, удахните дубоко.** Упамтите – чак и најјача жудња за цигаретом ће трајати само неколико минута. Жваћите нешто, попут жвакаће гуме, или полако испијте чашу воде. Такође, можете попричати с пријатељем.

### **Досадно Вам је или се осећате депресивно**

Лоше расположење је уобичајено у овој фази. Не заборавите да ће оно проћи. Немојте да остајете код куће нерасположени. Уместо тога, шетња напољу, поред воде, у природи ће Вам много помоћи. Радите нешто што Вас забавља, позовите пријатеља, идите у биоскоп, на концерт или започните нову физичку активност.

Планирајте лепе догађаје или активности: путовање или како ћете потрошити новац који сте уштедели тиме што нисте пушили; реновирајте свој стан или викендицу. Немојте се осећати лоше чак и уколико не успете да постигнете пуно. Најважније за Вас је да се ослободите удисања дуванског дима!

### **Нервозни сте**

Удахните дубоко и опустите се. Избегавајте кафу и алкохол. Покушајте да избегнете ситуације које изазивају стрес. Немојте остајати код куће. Уместо тога, изађите напоље у шетњу или на трчање. Умерене физичке вежбе ће вам помоћи да се опустите.

### **Тешко се концентришете**

Недостатак концентрације је изазван тиме што је ваш мозак навикнут на одређену дозу никотина. Ускоро ћете поново моћи да се концентришете. За обављање важних задатака допустите себи мало више времена него раније. Немојте радити када сте уморни.





### **Осећате да сте под стресом**

Организујте свој рад тако да можете да направите паузу с времена на време. Шетајте се и опустите слушајући омиљену музику. Припремите лаку ужину, жвакаће гуме и напитање. Не заборавите да проводите доста времена напољу, као и да добро једете и спавате.

### **Када Вам је потребна пауза или опуштање**

Пронађите нове начине за прављење паузе: изађите напоље и удахните свеж ваздух или ужинајте. Научите нови метод за опуштање који ћете моћи свуда да примењујете.

### **Видите друге људе који пуше**

Избегавајте места на којима људи пуше. Када видите некога ко пуши, подсетите се да сте Ви престали. Помислите на штетност пушења по здравље и на разлоге због којих сте одлучили да престанете.

### **Када Вас неко понуди цигаретом**

Унапред вежбајте одговоре као што су „не, хвала, не пушим” како бисте се носили са ситуацијама у којима вас неко нуди цигаретом. Такође, можете планирати шта ћете навести као разлог. То ће вам помоћи да такви тренуци брже прођу.

### **Када Вас неко понуди пићем**

Од самог почетка, избегавајте ситуације у којима се служи алкохол, а цигарете су доступне. Под утицајем алкохола, расуђивање је слабије, лако се посустане, па бисте могли да поново пропушите.

### **Кафа и храна узрокују жељу за дуваном**

Уместо кафе, попијте чај. Полако уживајте у оброку. Након што престанете с пушењем, ваша чула укуса и мириса ће се побољшати и храна ће бити укуснија. По завршеном оброку, немојте се задржавати за столом.

### **Обично пушите у колима**

Очистите и проветрите кола. Држите при руци жвакаће гуме и флашицу воде. Док возите, слушајте омиљену музику. Повремено направите паузу.

### **Патите од несанице**

Устаните јер нема користи од превртања по кревету. Читајте, слушајте музику или погледајте неки филм. Када престанете с пушењем престаје несаница. Ваше тело ће се опоравити и квалитет сна ће се значајно побољшати.

### **Имате главобољу**

Изађите на свеж ваздух и одмарајте се. Смањите унос кофеина и газираних напитака. Покушајте да се опустите. Уколико ове мере не помогну, узмите средство против болова.

### **Уколико ваш стомак не ради**

Пијте довољно воде (до две литре). Једите доста поврћа и намирница које садрже интегралне житарице. Проводите доста времена бавећи се физичким вежбама.

### **Потражите помоћ при престајању са пушењем**

Распитајте се у вашем дому здравља о методама за одвикавање од пушења и консултујте се с медицинском сестром или лекаром. На интернету постоји доста информација и материјала за подршку онима који желе да престану с пушењем.

Можете потражити стручну помоћ у саветовалишту за одвикавање од пушења уколико постоји у месту где живите и/или од вашег изабраног лекара у дому здравља.





## Како ваше тело реагује када престанете с пушењем

Ваше тело ће почети да се опоравља од штетних ефеката пушења одмах након што престанете.

### Након 20 минута

- крвни притисак се враћа на нормалан ниво
- пулс се стабилизује

### Након 8 сати

- садржај кисеоника у крви се нормализује и ваше тело лакше прима кисеоник
- нивои никотина и угљен-мооксида у вашем организму опадају за половину

### Након 24 сата

- угљен-моксид нестаје из вашег организма
- ваша плућа почињу да се прочишћавају од секрета и других наслага изазваних пушењем

### Након 48 сати

- никотин се скоро повукао из вашег организма
- чула мириса и укуса се знатно побољшавају

### Након 72 сата

- дисање постаје лакше
- ниво никотина у крви је сведен на нулу

### Након 2–12 недеља

- циркулација се побољшава
- организам има више енергије
- смањује се кашаљ и секрет
- функција плућа се побољшава

### Након 3–9 месеци

- функција плућа наставља да се побољшава

### Након 1 године

- ризик оболевања и смрти од болести срца смањује се за половину

### Осим тога, престанак пушења:

- увећава садржај тзв. доброг HDL холестерола
- чини да осећате мање стреса
- повећава квалитет и дужину сна и може умањити или зауставити хркање



## Симптоми кризе ће проћи

Престанак пушења може изазвати симптоме кризе. Међутим, немојте бринути, јер ће снажнији симптоми трајати неко време (до 15 дана) и свакако ће се ублажити, а користи услед престанка пушења ће трајати читавог живота. Покушајте да доживите симптоме кризе позитивно, с обзиром на то да они значе да се ваш организам чисти од накупљених штетних супстанци из дуванског дима. Никотинска зависност значи да је телу пушача потребна редовна доза никотина како би правилно функционисало. Када је тело лишено никотина, у почетку се могу јавити разни симптоми кризе. Трајање и број симптома код пушача се разликују. Они ће у просеку трајати између 3 и 4 недеље. Уобичајено, симптоми су најинтензивнији током прве недеље, након чега постепено слабе. Око три четвртине пушача који оставе дуван биће погођено симптомима кризе. Могуће је престати с пушењем и без икаквих значајних симптома кризе.

### Најчешћи симптоми кризе су:

- раздражљивост
- нестрпљивост
- жудња за цигаретом
- нервоза, стрепња
- слаба концентрација
- несаница
- главобоља
- жеља за слаткишима и повећан апетит

Кафа може погоршати симптоме јер кофеин спорије напушта организам након што сте престали с пушењем.



## Можете користити медицинску терапију за ублажавање симптома кризе

Апстиненцијални симптоми тј. симптоми кризе могу се лечити терапијом замене никотина или лековима који се купују.

Терапија замене никотина смањује ниво никотина у крви у односу на ниво у време пушења. Сврха ове терапије је постепено смањивање количине никотина која се уноси у тело, тако да симптоми кризе буду подношљиви и зависност постепено слаби.

Препарати за терапију замене никотина могу се купити у апотекама. У апотекама у Србији ови препарати су у облику жвакаће гуме у две дозе и фластера у три дозе. Никотински фластери имају споро дејство, али ефекат траје дуже. Фластер се сваког дана замењује новим. Жвакаће гуме делују брже, али ефекат траје краће. Они се могу користити када год дође до појаве апстиненцијалних симптома. Никотин из жвака апсорбује се кроз слузокожу усне дупље у крвоток.

Доступан лек за одвикавање од пушења у Србији је Виргорјон-Zyban, а можете консултовати свог лекара или апотекара да ли су постали доступни и други лекови. Сви лекови за одвикавање од пушења ублажавају симптоме кризе, али нису погодни за све пушаче и треба потражити стручан савет у вези са употребом лекова.



### Фагерстромов тест никотинске зависности

Питање	Минута	Бодова
После ког времена (изражено у минутима) по буђењу запалите прву цигарету?	мање од 6	3
	6–30	2
	31–60	1
	преко 60	0
Колико цигарета попушите дневно?	мање од 100	
	11–20	1
	21–30	2
	више од 30	3
Тумачење		
Резултат	Никотинска зависност	
0-1	Лака зависност	
2	Умерена зависност	
3	Умерено тешка зависност	
4-6	Тешка зависност	

## **Можете контролисати повећање телесне тежине**

Многи пушачи се прибојавају да ће се угодити након што престану са пушењем. То може бити узрок наставка с пушењем. Не мора да значи да ће остављање дувана обавезно довести до гојења. Можете сами контролисати повећање телесне тежине. Не угоје се сви бивши пушачи, али неки од њих можда добију неколико килограма.

Могуће повећање телесне тежине након престанка с пушењем изазвано је успоравањем метаболизма и порастом апетита. Ово стање ће проћи и ваш метаболизам ће се ускоро вратити у нормалу. Ваш организам ће можда нагомилавати течност, али ће се равнотежа течности такође временом нормализовати. Уколико неко време водите рачуна о својој исхрани и користите здраве намирнице, увидећете да можете да оставите пушење без повећања телесне тежине.

Повећан апетит након престанка с пушењем је уобичајен. Пошто се чула мириса и укуса опораве, храна има бољи укус. Осећај глади и пораст апетита неки су од најраспрострањенијих симптома кризе и они ће трајати дуже од других симптома.

### **Можете спречити повећање телесне тежине уз помоћ малих прилагођавања**

Важно је да редовно једете нормалне оброке који обилују поврћем. Унесите више малих оброка током дана. На тај начин нећете бити превише гладни и моћи ћете да избегнете преједање. Обавезно пијте довољно воде. Опредељујте се за производе који садрже интегралне житарице.



Смањење количине шећера у вашој исхрани помаже Вам да контролишете своју тежину, а и иначе се препоручује. Унос протеина чини да се осећате сито и такође Вам помаже да контролишете своју тежину. Када вам се побољша функција плућа, време је да појачате физичку активност. Зашто се не опробате у сасвим новом спорту или почнете са неком новом рекреацијом? Вежбање такође ублажава апстиненцијалне симптоме.

## **Престанак са пушењем је најбољи начин да побољшате своје здравље**

Пушење утиче на читаво тело. Уколико престанете, смањићете ризик од многих болести, а ако се разболите лечење неких болести ће бити лакше, а опоравак бржи. Пушач који остави дуван ће открити да му се радни учинак побољшава, док истовремено расте отпорност на болести.

При лечењу болести плућа посебно је важно престати с пушењем. Симптоми астме се, на пример, ублажавају, а дејство лекова се побољшава. Остављање дувана је најзначајнији аспект лечења хроничне опструктивне болести плућа. Болест ће знатно спорије напредовати и јављаће се мање симптома и потребе за болничким лечењем. Уз побољшање отпорности организма ређе ће се јављати инфекције.

Када престанете с пушењем, вашем срцу ће бити лакше. Угљен-моноксид ће нестати из вашег организма по истеку првих 24 сата, чинећи да срце и читав организам лакше користе кисеоник.

У одсуству никотина, крвоток се побољшава. Престанак пушења снижава крвни притисак и пулс. Смањиће се ризик од аритмије. Остављање дувана повећава садржај





тзв. доброг холестерола HDL, а смањује и ризик блокаде срчаних артерија. Након годину дана, ризик од срчаног удара ће се вратити на ниво присутан код непушача.

Одвикавање од пушења представља једну од основа лечења дијабетеса. Оно смањује ризик компликација услед дијабетеса, као што су кардиоваскуларне болести. Инсулинска терапија ће након престанка пушења бити ефикаснија.

Пушење је у многим земљама више распрострањено међу пацијентима оболелим од душевних болести. Пушење стога представља велики терет за њихову добробит и материјално стање. Такве особе могу да престану да пуше. Уз одговарајућу подршку, многи успеју у томе.

Пушење слаби дејство многих лекова, на пример инсулина и Фарина, као и одређених фармацеутских средстава. Након престанка, важно је проверити дозирање.

#### **Поред тога, престанак пушења:**

- смањује ризик оболевања од рака
- побољшава здравље уста и зуба
- смањује ризик поремећаја штитне жлезде
- побољшава исход хируршких операција и зарастање ожигљака
- смањује ризик од појаве чира
- побољшава стање коже и успорава појаву бора
- смањује непријатну сувоћу уста
- смањује проблем еректилне дисфункције

## Пушење и трудноћа су неспојиви

### Здравије мајке – здравије бебе

Сви родитељи желе да њихова деца започну живот на најбољи могући начин. Престанак пушења спада међу најзначајније ствари која мајка може да учини ради заштите здравља свог детета. Фетус који се развија у материци није заштићен од дуванског дима, с обзиром на то да плацента не филтрира штетне материје садржане у дуванском диму. Отац непушач представља најбољу подршку трудној мајци!

### Зашто да престанете да пушите уколико сте трудни или планирате трудноћу?

- олакшава се зачеће
- ризик проблематичне трудноће се смањује
- ризик од побачаја се смањује упола
- имаћете више енергије и лакше ћете дисати
- беба добија довољно кисеоника и могућност да оствари нормалну тежину при рођењу
- позитивно ће се одразити на дојење. тј. на мајчино млеко
- смањује се ризик изненадне смрти новорођенчета
- мање респираторних инфекција, алергија или астме у младом добу
- мање тешкоћа при учењу и хиперактивности током школовања
- значајно се смањује ризик каснијег отпочињања пушења код детета
- средина ће Вас препознати као одговорну мајку која брине о здрављу свог детета

Ово су само неки од разлога зашто би требало да оставите дуван ако сте трудни! Ако планирате трудноћу, можда ћете лакше донети одлуку о престанку. Добробит детета могла би представљати прави подстицај за вођење рачуна о сопственом здрављу. Мучнина која се јавља у раној трудноћи такође Вам може пружити подстицај да престанете. Уколико имате тешкоће са одвикавањем од пушења, потражите помоћ. Немојте трошити снагу на осећај кривице.



## Дувански дим није штетан само за пушаче

Дувански дим утиче и на људе у вашој околини који га удишу. Особа која удише дувански дим из своје околине је пасивни пушач.

### Изложеност дуванском диму никада није без ризика:

- Само три цигарете произведу и до десет пута више штетних честица у ваздуху него мотор аутомобила који ради пола сата.
- Многи отрови из дуванског дима су невидљиви, у виду гасова без мириса који не могу да се отклоне вентилацијом нити филтрирањем ваздуха.
- У собама пуним дуванског дима, нивои загађења у ваздуху могу и до 50 пута да надмаше нивое загађења у тунелу закрененом возилима.
- Не постоји безбедан ниво излагања дуванском диму. Одвојени простор за пушаче и непушаче није ефикасан и не пружа заштиту.

Пасивни пушачи могу имати тегобе попут иритације ока, носа, грла, учесталих инфекција, астме, бронхитиса. Изложеност дуванском диму повећава ризик добијања рака плућа за 20–30%, срчаних обољења за 25–35% и можданог удара за 25%.

Код деце изложеност дуванском диму доводи до чешће упале средњег уха, грла и носа, каша, звиждања у грудима, поремећаја плућне функције, чешћих упала доњих респираторних путева, настанка и погоршања астме.

Пасивни пушачи имају право да буду прави непушачи и треба да инсистирају на поштовању Закона о заштити становништва од изложености дуванском диму.

Обавеза заштите становништва од дуванског дима проистиче из права на живот и највиши могући стандард здравља, што је уочено у и многим међународним правним документима.

Закони којима се регулише забрана пушења имају непосредан позитиван утицај на снижавање акутног инфаркта миокарда. Све је више доказа да потпуна забрана пушења доводи до смањеног пријема у болницу услед акутног инфаркта миокарда за 10 до 20%. Радна места без дуванског дима смањују број пушача за 4%, а пушачи који наставе са пушењем попуше дневно у просеку три цигарете мање.

Закон о заштити становништва од изложености дуванском диму у Србији је ступио на снагу у мају 2010. године. Овај Закон регулише забрану пушења, а самим тим изложеност дуванском диму становништва у здравственим установама, установама васпитања, образовања и бриге о деци, установама социјалне заштите, у радном простору, угоститељским објектима и јавном превозу.

Истраживање у Србији показује да више од 4/5 одраслих грађана подржава забрану пушења на свим радним и јавним местима.







Twinning пројекат „Унапређење контроле  
дувана у Србији“ финансира Европска унија



Република Србија  
Министарство здравља



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ  
„Др Војислав Јанковић Београд“



NATIONAL INSTITUTE  
FOR HEALTH AND WELFARE  
FINLAND

Ова брошура заснована је на финској брошури  
”Tänään on oikea päivä” коју су израдили Организација  
за респираторно здравље у Финској, интернет сајт  
Stumppi.fi и финска организација ASH – Акција против  
пушења за здравље.

Превод, дизајн и штампање верзије на српском језику  
финансирала је Европска унија.

*Ставови изнети у овој брошури представљају ставове  
партнера у имплементацији пројекта, Националног института  
за здравље и социјалну заштиту Финске (THL) и нужно не  
осликавају ставове Европске уније.*