

▶ I kod kuće ne pušiti

Prestanak pušenja: dobra priprema je pola posla

Vaš kućni doktor Vas podržava pri odluci da prestanete pušiti. Razgovarajte s njim o Vašim problemima.

Ko se pri odvikavanju od pušenja želi osloniti samo na vlastite snage, stoji mu na raspolaganju besplatan program «Cilj nepušenje». U program se može direktno uključiti putem internet stranice **www.stop-tabac.ch**.



► I kod kuće ne pušiti

Tek kad djeca i mladi, kao i odrasle osobe nepušači i kod kuće udišu zrak nezagađen duhanskim dimom, možemo reći da su oni djelotvorno zaštićeni od štetnog djelovanja pasivnog pušenja na njihovo zdravlje.

Čak i najmanje količine duhanskog dima štete zdravlju. Upravo zbog toga je nemoguće odrediti granične vrijednosti za pasivno pušenje. Kada pušači otvore prozor, pređu u drugu prostoriju

ili uključe klima-uređaj time postignu najviše da neugodan miris dima nestane. Ipak slične čestice otrova iz duhanskog dima i dalje lebde svuda u zraku.

► Prednosti za sve

koliko se u kući puši,

- djeca puno rjeđe obolijevaju od bolesti izazvanih pasivnim pušenjem,
- manji je rizik da mladi uopšte počnu pušiti,
- biće lakše mladima i odraslim pušačima, koji namjeravaju prestati pušiti, da istraju u svojoj odluci,
- odjeća nema neugodan miris duhanskog dima.

Ovako se možete uspješno zaštititi od pasivnog pušenja

- Uvedite pravilo nepušenja u Vašem stanu i autu.
- Zahtijevajte od prijatelja i poznanika da ne puše u prisustvu djece ili Vas samih.
- Zauzmite se zato da se u vaspitnim institucijama (vrtićima, školama) ne puši.
- Posjećujte samo restorane i lokale u kojima je pušenje apsolutno zabranjeno

► Roditelji su uzor

Smatra se da su roditelji svojoj djeci najvažniji uzor. Biti uzor znači, između ostalog, pokazati i vrline i slabosti. Ako roditelji puše mogu usprkos tome kući diskutovati o konzumiranju duhana. U slučaju da su roditelji nepušači, mogu kod kuće nepušenje uvesti kao pravilo.

Mladi počinju redovno pušiti iz različitih razloga. Pored radoznalosti, prijatelja i prijateljica pušača,

grupnog pritiska, želje da se bude odrastao, privlačnih reklama, također i roditelji, te braća i sestre pušači su jedan od razloga za početak pušenja.

Dokazano je da djeca, koja odrastaju u porodicama gdje se ne puši, rjeđe postaju pušači, nego djeca, čiji roditelji i uži članovi porodice konzumiraju cigarete.

► Činjenice

Pasivno pušenje je otrov za zdravlje

Dim koji udišete u društvu pušača se sastoji od dima goruće cigarete i dima kojeg pušači izdišu. Ovaj dim sadrži više od 250 hemijskih tvari, koje su poznate kao otrovne ili kao uzročnici bolesti raka. Ukoliko su djeca izložena ovom dimu, ona udišu mnoge otrovne tvari ili tvari koje prouzrokuju bolesti raka, jednako kao i pušači sami.

- Pasivno pušenje usporava kod djece razvoj pluća i prouzrokuje bolesti disajnih organa, upale srednjeg uha i astmu. Težak napad astme može kod djece da bude opasan po život.
- U školskom uzrastu prouzrokuje pasivno pušenje uglavnom kašalj, nastanak šljama u grlu i krajnicima, pištanje u plućima kao i otežano disanje.
- Kod odraslih nepušača povećava pasivno pušenje rizik oboljenja od raka pluća i kardiovaskularnih bolesti.

Koliko je djece i mladih kući izloženo pasivnom pušenju?

SCARPOL, jedna švicarska studija na temu «Poteškoće pri disanju i alergije kod djece školskog uzrasta» je 1992/93 objavila, da 47 posto svih školaraca u dobi od 6 do 14 godina kod kuće

nedobrovoljno pasivno puše. Ne postoje aktualni podaci o tome, koliko djece ove starosne grupe kući pasivno puši.

Sredinom 90-tih godina su u Švicarskoj otprilike jedna trećina stanovnika starijih od 15 godina bili pušači. 2006. godine je anketa o konzumiranju duhana u Švicarskoj objavila, da su 29 posto 14- do 65-godišnjaka pušači. To znači da se broj pušača smanjio za jednu desetinu. Iako se pretpostavlja da pušači danas najčešće puše u stanu kad su sami ili izađu na balkon ili dvorište, postoji procjena da je još uvijek oko 40 posto djece i omladine školskog uzrasta ugroženo pasivnim pušenjem.

Mladi često puše nedobrovoljno

Mladi su češće izloženi pasivnom pušenju nego starije osobe. To proizilazi iz ankete o konzumiranju duhana u Švicarskoj. Osnovni razlog tome, da mladi ljudi češće posjećuju manifestacije, na kojima se smije pušiti; osim toga oni češće zapale poneku cigaretu.

Također na radnom mjestu su zaposleni, mladi od 25 godina (uključujući i osobe u obrazovanju) najduže izloženi pasivnom pušenju. Najvjerovatnije puše mlađe radnice i radnici jedne radne organizacije zajedno sa vršnjacima u pauzama, čak i u prisustvu nepušača.