

Uključite se u program odvikavanja od pušenja u Vašoj blizini

Zagreb

Zavod za javno zdravstvo „Dr A. Štampar”

01/ 383 0066 (0088)

Zaklada „Hrvatska kuća disanja”: 01/4550 291

Psijhijatrijska bolnica "Sveti Ivan": 01/3430 102

Zavodi za javno zdravstvo ostalih županija

Bjelovarsko-bilogorska: 043/ 247 244, 043/ 247 245

Brodsko-posavska: 035/ 411 319

Dubrovačko-neretvanska: 020/ 341 082

Istarska: 052/ 217 501

Karlovačka: 047/ 412 135, 047/ 601 102

Koprivničko-križevačka: 048/ 655 160, 048/ 655 161

Krapinsko-zagorska: 049/ 221 644, 091/ 123 2733

Ličko-senjska: 053/ 575 593, 053/ 573 804

Međimurska: 040/ 314 400 (401), 040/ 386 833

Osječko-baranjska: 031/ 304 455 (253,237)

Požeško-slavonska: 034/ 311 578 (563) 0800 303 034

Primorsko-goranska: 051/ 327 160, 051/ 321 551

Sisačko-moslavačka: 044/ 567 161 (162)

Splitsko-dalmatinska: 021/ 401 190 (192)

Šibensko-kninska: 022/ 215 097, 022/ 219 774

Varaždinska: 042/ 320 969

Virovitičko-podravska: 033/ 781 421, 0800 303 550

Vukovarsko-srijemska: 032/ 334 715

Zadarska: 023/ 314 783, 023/ 302 275

Zagrebačka: 01/ 33 19 109

ZAŠTO I KAKO PRESTATI PUŠITI?



Zašto je pušenje štetno?

Duhanski dim sadrži tisuće otrovnih, kemijskih sastojaka koji oštećuju respiratorni sustav te sva tkiva i organe.

Pušenje je glavni rizični čimbenik za razvoj raka pluća, ali i drugih kroničnih bolesti.

Pušenje Vas može ubiti!

Broj pušačkih godina (pack/years) određuje razinu rizika kojoj ste kao pušač izloženi.

Pušačke godine (PG) ili „pack /years” predstavljaju ukupni pušački staž, a računaju se prema slijedećoj formuli:

$$PG = \frac{\text{BROJ CIGARETA DNEVNO}}{20} \times \text{GODINE PUŠENJA}$$

Pušačke godine preko 20 predstavljaju visoki rizik za razvoj raka pluća.

Uvijek je korisno prestati pušiti bez obzira na to koliko dugo pušite!

Prestanak pušenja poboljšava ishod liječenja i povećava kvalitetu života!

Kratki savjeti za prestanak pušenja

- 1 Odredite datum za prestanak pušenja.
- 2 Osigurajte podršku okoline.
- 3 Uklonite SVE proizvode povezane s pušenjem.
- 4 „Krise” u početku traju kratko. Savladavajte jednu po jednu.
- 5 Zaposlite ruke nečim drugim, a ne cigaretama.
- 6 Ako pokleknete, ne odustajte. Za potpuni prestanak nekad je potrebno više pokušaja.

Ne možete sami prestati? Uključite se u neki od stručnih programa odvikavanja od pušenja.