ПРЕСТАНИ ДА ПУШИШ



ЗАПОЧНИ ДА ЖИВЕЕШ!

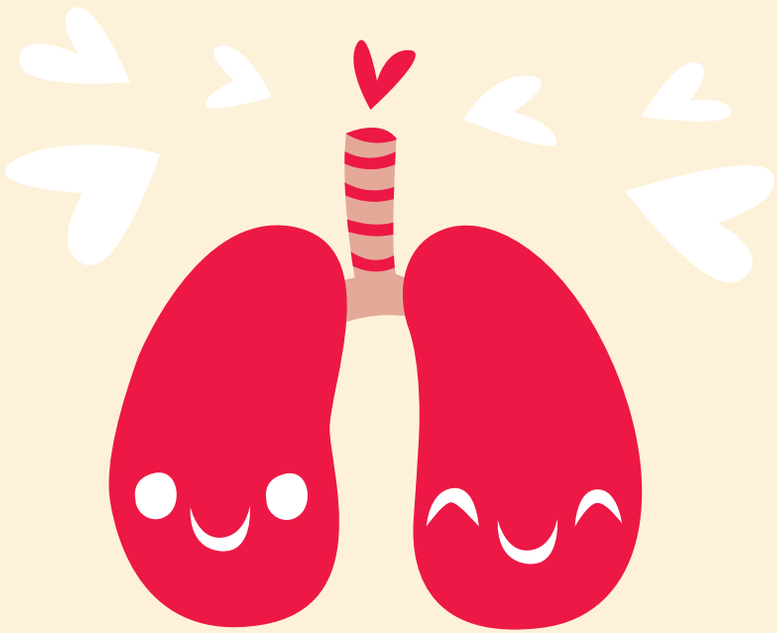
Направи го првиот чекор.
Живеј живот без пушење.

Содржина:

РАЗМИСЛЕТЕ
Зошто да се откажете од пушењето

ПОДГОТВЕТЕ СЕ
Каде да се обратите за поддршка и совет

ОСТАНЕТЕ СИЛНИ
Живот без цигари станува нов живот



Искуство кое **може** да Ви го промени животот

Размислете што може да направите за вашиот живот да биде подобар. Замислете следниот чекор да ви биде да се откажете потполно од пушењето. Откажување од пушењето цигари може да ви го смени животот.

Кажете **НЕ** на пушењето

Зошто да чекате за да се откажете од пушењето цигари? Со откажувањето може да заштедите пари, да се чувствувате подобро и поздраво, да имате свеж здив, да се ослободите од мирисот на чад од цигари и да избегнете сериозни болести кои се поврзани со пушењето.

- Намалете го ризикот од добивање рак на белите дробови.
- Помогнете си да дишете послободно и да не останувате без здив.
- Ослободете се од секретот во вашите бели дробови. Разбудете се без кашлица.
- Намалете го ризикот од добивање срцев удар.
- Намалете го стресот.
  Преземете ја контролата во вашиот живот.
- Имајте подобар осет за мирис.
- Храната што ја јадете ќе биде повкусна и ќе можете да ги разликувате вкусовите.
- Ќе имате повеќе време што може да го поминете со вашата фамилија, деца и пријатели.
- Ќе имате дом без мирис на чад од цигари и свеж здив.
- Ќе имате чисти дланки, ќе бидете без пожолтени прсти, нокти и ќе немате мирис на чад (во домот).

Минути на нов живот

Престанете уште денес и вратете го вашето здравје.
Придобивки по здравјето по престанување со пушење:

20 минути

Вашиот крвен притисок и пулс се враќаат во нормални вредности. Се подобрува циркулацијата на крвта, особено во вашите дланки и стапала.



8 часа

Нивото на кислород во крвта се враќа на нормални вредности и ризикот да добиете срцев удар драстично се намалува.



24 часа

Вашете тело се ослободува од јаглеродниот моноксид. Белите дробови се ослободуваат од секретот.



48 часа

Ви честитаме. Вашето тело е ослободено од никотинот. Дали забележувате дека вашиот осет за вкус и мирис се значајно подобрени?



72 часа

Дишете слободно и лесно. Имате повеќе енергија.



2–12 седмици

Проткот на крвта е подобрен низ целото тело. Сега без напор можете да пешачите и да вежбате.



3–9 месеци

Волуменот на вашите бели дробови е зголемен за 5-10%. Проблемите со дишење и губење на здив се намалени. Збогувајте се со кашлицата, недостигот на здив и свирежи во градите.

5 години

Ризикот да добиете срцев удар е за два пати помал од оној кај пушач.



10 години

Ризикот да добиете рак на белите дробови, устата, грлото и хранопроводот е двојно намален во споредба со оној на пушач. Вашите шанси за добивање срцев удар сега се исти како кај луѓето кои никогаш не биле пушачи.

Престанете да пушите. Започнете сега.

Илјадници луѓе веќе се откажале од пушењето. Сите го поминале истото патување, ги преземале истите чекори како вас за да престанат да пушат. Не грижете се доколку се вратите чекор назад и почнете пак да пушите. Некои луѓе успеваат по неколку обиди. Со самото тоа што веќе ја читате оваа брошура, вие го преземате првиот чекор.

Не одолжувајте. Подгответе се!

Одберете датум кога ќе започнете и начин на кој ќе престанете да пушите. Размислете зошто пушите и имајте луѓе кои ќе ве поддржат и ќе бидат на ваша страна.

Совети:

- Посетете го вашиот матичен доктор; тој ќе ве советува и поддржи на вашиот пат за откажување од пушењето.
- Утврдете ги работите кои ве тераат да запалите цигара и планирајте однапред.
- На овој пат за откажување одете ден по ден, а доколку не пушите наградувајте се себе си, секој ден.
- Пронајдете пријател со кој заедно ќе го започнете процесот на откажување од пушење и ќе си пружите поддршка еден на друг.
- Избегнувајте ги ситуациите кои би ве предизвикале повторно да пушите.
- Забележете колку пари заштедувате додека не пушите и со нив почастете се себеси.

ПОДГОТОВКИ ЗА ДА ПРЕСТАНЕТЕ СО ПУШЕЊЕ

Денот кога ќе престанете со пушење е денот кога ќе го смените вашиот живот кон подобро. Следите ги следните совети кои ќе ви помогнат.

1.ИЗБЕГНУВАЈТЕ ИСКУШЕНИЈА

- Одлучете датум кога ќе започнете, и тоа нека биде тогаш кога сметате дека нема да имате дополнителни стресови
- Не носите цигари или запалка со вас
- Не консумирајте алкохол

2. ИМАЈТЕ ПОДДРШКА

- Обратете се кај вашиот доктор за поддршка
- Зборувајте со вашите пријатели и семејството
- Зборувајте со некој кој успешно се откажал од пушењето
- Започнете го планот за откажување со некој кој сака исто така да престане да пуши

3. ПОТСЕТЕТЕ СЕ ЗОШТО САКАТЕ ДА СЕ ОТКАЖЕТЕ ОД ПУШЕЊЕ

- Немојте да верувате во реченицата: "само една цигара"
- Потсетувајте се дека вие сакате да ја имате контролата
- Дека ќе бидете поздрави доколку престанете да пушите
- И дека ќе бидете побогати

4. ВО ТЕКОТ НА ПРВАТА НЕДЕЛА

- Бидете постојано зафатени со работа, нова активност (танцување, вежбање итн.)
- Најдете друга дневна рутина која нема да биде штетна за вашето здравје
- Избегнувајте ги местата или настаните за кои знаете дека ќе Ве потсетуваат да запалите цигара
- Излегувајте на свеж, чист воздух, на прошетка, во парк итн.

СИМПТОМ/ ТЕГОБА	ШТО СЕ СЛУЧУВА ВО ТЕЛОТО	КАКО ДА СЕ СПРАВИТЕ
ЗГОЛЕМЕНА ЖЕЛБА ЗА ПУШЕЊЕ	На вашиот мозок му недостига никотинот, затоа што тој предизвикал зависност. Кризите ќе се намалат по 2-3 недели по престанокот.	Оваа желба е посебно силна во првите денови; видете како може да се справите во делот на чекор 2.
КАШЛИЦА, СУВА УСТА, ГРЛО	По престанокот вашите влакненца во дишните патишта работат подобро и ги чистат остатоците од белите дробови. Кашлањето му овозможува на телото да се ослободи од секретот кој ги затвора дишните патишта и го ограничува дишењето.	Топли напитоци можат да ви помогнат. Пијте многу течности. Џвакајте гума за џвакање или тврди бонбони.
ГЛАД	Метаболизмот се менува, а храната има подобар вкус по престанувањето со пушење.	Јадете овошје и зеленчук, и пијте вода.
ОПСТИПАЦИЈА (ЗАПЕК/ЗАТВОР)	Поради промени во вашето тело реагира и системот за варење, па движењата на цревата може да се намалат на краток период, но оваа состојба се нормализира по неколку дена.	Вашата исхрана нека е на овошје, зеленчук и секако пијте вода.
НЕСОНИЦА	Се јавува поради тоа што никотинот се отстранува од вашето тело, сонувате дека пушите и кашлицата може да придонесе за будењето.	Не користете кофеин (кафе, чај) и други стимуланси. Одете на прошетки и вежбајте пред да си легнете да спиете. Обидете се да дишете длабоко или со некоја друга техника за релаксација.
ВРТОГЛАВИЦА	Се зголемува приливот на кислород до мозокот, а за разлика од тоа го нема јаглеродниот моноксид. Овие симптоми ќе поминат по неколку дена, а се резултат на тоа што во телото нема никотин.	По неколку дена овој симптом сам ќе исчезне.
ПРОМЕНА НА РАСПОЛОЖЕНИЕ, НАМАЛЕНА КОНЦЕНТРАЦИЈА, ИРИТАБИЛНОСТ	Овие симптоми ќе поминат по неколку дена, а се резултат на тоа што во телото нема никотин.	Побарајте помош од вашите пријатели и семејството, пред сè разбирање и поддршка. Обидете се со техники за релаксација. Вежбајте повеќе.

Како да се справите со стресот:



- Бидете искрени со самите себе и со работите кои ве вознемируваат
- Разговарајте за проблемите со некој кому му верувате
- Запамтете: како непушач ќе имате пониско ниво на стрес и ќе ви биде полесно да се справите со проблемите
- Доколку се соочите со некоја тешка ситуација, потсетете се зошто престанавте да пушите.
- Најдете време да се релаксирате и да спиете

СТОП

Текстот е превземен од брошурата Stop smoking. Start living. NHS UK www.nhs.uk; поддржана од Агенцијата за Јавно Здравје на Англија.

ЦЕНТАР ЗА СЕМЕЈНА МЕДИЦИНА
МЕДИЦИНСКИ ФАКУЛТЕТ СКОПЈЕ, УКИМ, Р. МАКЕДОНИЈА