



Pasivno pušenje

zaštite Vašu djecu

Informacija Švicarske Lige za borbu protiv raka



Sadržaj

Da li ste znali, da...	4
Još nije ni rodjeno a već je pušač!	7
Skoro polovina novorodjenčadi i male djece su pušači	8
A kako je u Vašoj kući?	11
Šta je to posebno kod pasivnog pušenja?	12
Oslobodite se ovisnosti	13
Podrška i savjeti – Liga za borbu protiv raka u Vašoj regiji	14

Impressum

_Izdavač

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch

_Tekst

Christine Gafner

_Ilustracija

Peter Schneider, Thun

_Dizajn

Newcom, Lausanne

_Štampa

Ast & Jakob, Vetsch AG, Köniz

_Prevod

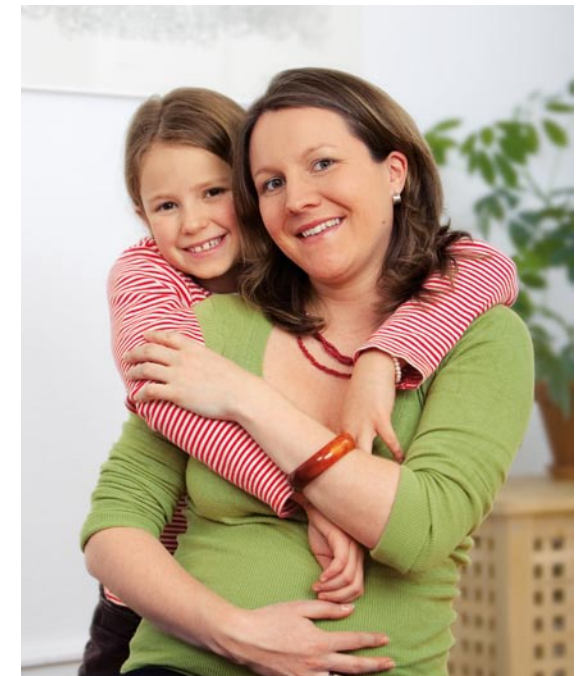
Adelita Bešić

Uz podršku švicarske hadne zajednice za prevenciju pušenja.

Ova brošura je također dostupna na njemačkom, francuskom, španskom, portugalskom i turskom jeziku.

Bank Coop – finansijski partner
Lige za borbu protiv raka

© 2008 Krebsliga Schweiz, Bern



Da li ste znali, da...

- > Duhanski dim sadrži amonijak, koji utiče na proširenje plućnih mjehurića i time olakšava inhalaciju?

Posljedica toga je duboka inhalacija duhanskog dima, dakle i nikotina.

Ovaj proces vodi ka bržem navikavanju na sredstvo ovisnosti. Za psihoaktivna sredstva ovisnosti karakteristično je, da doza koja se uobičajeno uzima, nakon nekog vremena nije dovoljna. Logična posljedica: doza se povećava, i povećava i povećava...

- > Pasivni dim sadrži iste tvari kao i dim koji pušači udišu?

Pasivni dim je isto tako štetan, a ponekad čak i štetniji.

Pušači imaju peh, da su dvostruko ugroženi duhanskim dimom, kako aktivnim udisanjem duhanskog dima pri pušenju, tako i pasivnim dimom njihove pripaljene cigarete.

- > Prestati pušiti zaista nije jednostavno, ali pomoću dobro smišljenog plana i uz podršku adekvatnih lijekova, ovaj se proces može znatno olakšati?

- > Većina bivših pušača, nakon uspješnog prestanka pušenja, navode da je izbavljenje od ovisnosti za njih najveći dobitak, veći čak nego očekivani zdravstveni učinak.





**«Ja nosim
sada odgovornost
za dvoje - zato više
ne pušim.»**

Barbara I.

Još nije ni rođeno a već pušač!

«To nije moguće!» tvrdi buduća majka.

«Ukoliko je to istina, onda nije bilo dovoljno ni to, što sam ja na početku tvoje trudnoće prestao pušiti! U budućnosti nećemo više subotom uveče, večerati u našem zadimljenom restoranu, nego ćemo potražiti neki drugi!» odgovorio je budući otac.

Nažalost moguće je, i to ne samo kada majka puši, da kroz njene krvne sudove otrovi iz duhanskog dima dospiju u tijelo nerodjenog djeteta. Iz njega se sporije izlučuju nego iz tijela već rođene bebe. Također i kada trudnica pasivno udiše duhanski dim, otrovne tvari iz dima dospjevaju u vrlo visokoj koncentraciji do djeteta.

Nepušač, a ipak puši

Ni odrasli nisu zaštićeni od opasnosti koja prijete pasivnim pušenjem. Računa se, da je samo u Švicarskoj njime uzrokovano između 500 do 1000 prijevremenih smrtnih slučajeva godišnje.

Najvećoj opasnosti su izložene one osobe, koje su osim kod kuće, dodatno i na radnom mjestu izložene duhanskom dimu, prije svega zaposleni u ugostiteljstvu jer rade u prezadimljenim restoranima. Posebno su ugrožene osobe oboljele od bolesti dišnih kanala i astmatičari.

Pasivno pušenje prouzrokuje kod još nerodjene djece velike opasnosti:

- > Rizik od pobačaja je veći
- > Povećana je vjerojatnoća ranog porođaja
- > Rast nerodjenog djeteta je usporen

Skoro polovina dojenčadi i male djece su pušači

Tako mališani puše bez da ih netko pita i bez mogućnosti da se suprotstave pušenju u njihovoj kući. Štetne tvari iz duhanskog dima ne dospjevaju u organizam pasivnog pušača samo onda kada se puši i udiše zadimljeni zrak u stanu. Dojenčad je takođe, ugrožena preko mlijeka majke koja puši ili je i sama izložena pasivnom pušenju. Majčino mlijeko, koje se u normalnom slučaju označava kao najvrednija životna namirnica za dojenčad, može da zbog duhanskog dima sadrži otrovne tvari.

U svakom drugom domaćinstvu su djeca izložena duhanskom dimu. Kod njih postoji povećana opasnost od:

- > Iznenadne dječije smrti
- > Bolesti dišnih organa, upale pluća, bronhitisa, kašlja
- > Smanjenja funkcije pluća
- > Oboljenja ušiju
- > Češćih astmatičarskih napada kod djece

Gotovo u svakom drugom domaćinstvu se puši, bilo da puši otac, majka, djeca ili svi zajedno. Djeca predškolskog uzrasta provode puno vremena u stanu, nažalost često u zadimljenim prostorijama.

«Želim joj pomoći a ne nauditi.»

Lorenz J.





A kako je u Vašoj kući?

**Jesu li svi članovi Vašeg domaćinstva zaštićeni od pasivnog pušenja?
Kakav stav imate prema Vašim gostima koji puše?**

Ako im ponudite da puše u posebnoj prostoriji i zatvorite vrata, time nažalost još niste puno postigli. 3500 gasova koji se nalaze u duhanskom dimu, s lakoćom nalaze put do drugih prostorija stana kroz pukotine, ključaonice, neizolirana mjesta i duž kućnih instalacija. Ali isto tako i 500 čvrstih, finih skoro nevidljivih čestica, ne mogu se zaustaviti zatvaranjem vrata.

Kao i fina prašina koje se ekolozi pribojavaju i koju suzbijaju, tako i ovi gotovo nevidljivi sastojci dima ulaze direktno u pluća.

Puše li Vaši gosti napolju? Ali ne direktno pored susjedovog otvorenog prozora. To bi bilo samo stvaranje problema na drugom mjestu i opet uzrok nesuglasica sa susjedom.

Šta mislite?

Utiče li porodica u kojoj se ne puši pozitivno na sljedeće generacije?

Istraživanja pokazuju, da djeca iz nepušačkih porodica, češće ostaju nepušači, nego djeca iz domaćinstava u kojima se puši. Ako su oba roditelja pušači, onda njihovo ponašanje postaje „norma“ koju i djeca najčešće kopiraju.

Da li već dugo tražite neki dobar povod da prestanete pušiti. Ako bi taj povod mogao izvršiti odlučujući utjecaj, onda će Vas sljedeća stranica sigurno interesirati!

Šta je to posebno kod pasivnog pušenja?

Takozvani dim iz okoline ili pasivni dim dospijeva pušenjem u zrak koji udišemo. On se sastoji iz izdahnutog zraka pušača i dima goruće cigarete.

Direktno udahnuti dim cigarete je po svom hemijskom sastavu sličan pasivno udahnutom dimu. Osnovna razlika je u tome, što se u pasivnom dimu češće nalaze supstance koji izazivaju pojavu raka kao i druge otrovne tvari, nego u dimu kojeg pušač udiše direktno iz cigarete. Ovo se dešava, zato što dim iz goruće cigarete ima nižu temperaturu i drugi sadržaj kiseline.

U dimu cigarete se nalazi 4000 sastojaka:

- > 88% su gasovi,
- > 12% su vrlo fine čvrste čestice, koje su lakše od obične prašine.

Dim samo jedne jedine cigarete, koja se ispuši u prostoru velikom 100 m³, već iritira oči, nos i grlo.

« Pasivno pušenje izaziva kod djece češće astmatične napade.»

P. Töndury,
predsjednik udruženja
pedijatara u Bernu

Oslobodite se ovisnosti

Prestanak pušenja pravilno pripremiti

Nikotin je krivac samo za tjelesnu ovisnost od pušenja. Pored toga pušenjem se razvija i psihička ovisnost, koja se sastoji od puno sitnih svakodnevnih navika, direktno vezanih za pušenje: marka cigareta kojoj se ostaje vjerno, način pakovanja, natpis, onda zvuk upaljača, miris gasa, umirujući osjećaj koji nastaje držanjem cigarete medju prstima, pokret ruke prilikom otre-sanja pepela, stereotipna kombinacija telefoniranja i pušenja, piti crno vino i pušiti, cigareta na pauzi uz kafu... Prestankom pušenja često se odričemo i ovih navika što vrlo brzo dovodi do osjećaja praznine i samosažaljenja, čim dodje „vrijeme“ za cigaretu. Zbog tog je opasnost jako velika, da se ne uspije ostaviti pušenje ili da se ponovo počne.

Naši stručnjaci Vam pomažu

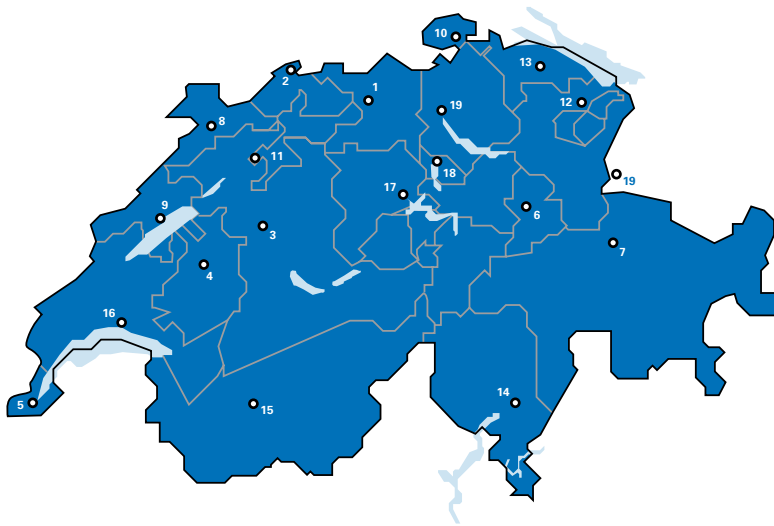
Put odvikavanja od pušenja, ne mora biti trnovit. Ako želite pokušati, pomoći će Vam savjetnice našeg kontakt telefona „Stop pušenju“. One će vam pokazati kako da planirate, pripremite i sprovedete odvikavanje, koja pomoćna sredstva možete upotrijebiti da Vam olakšaju prestanak, kako možete spriječiti opasnost ponovnog početka pušenja, koji medikamenti Vam mogu pomoći da se riješite ovisnosti o nikotinu i time, takodje istovremeno spriječite debljanje.

Naše savjetnice raspolažu sa svjetski priznatim metodama i spoznajama.

**Kontakt telefon „Stop pušenju“
0848 000 181**

**Od ponedjeljka do petka 11 do 19 sati,
na normalnoj telefonskoj mreži po lokalnoj tarifi.**

Podrška i savjetovanje – Liga za borbu protiv raka u Vašem regionu



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssliga-aargau.ch
www.krebssliga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.krebssliga-basel.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga

Ligue bernoise contre le cancer
Marktgasse 55, Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssliga.ch
www.bernischekrebssliga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer

Krebsliga Freiburg
Route de Beaumont 2
Case postale 75
1709 Fribourg
Tél. 026 426 02 90
Fax 026 425 54 01
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CCP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes
1205 Genève
Tél. 022 322 13 33
Fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CCP 12-380-8

6 Krebsliga Glarus

Kantonsspital
8750 Glarus
Tel. 055 646 32 47
Fax 055 646 43 00
krebssliga-gl@bluewin.ch
PK 87-2462-9

7 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssliga-gr.ch
www.krebssliga-gr.ch
PK 70-1442-0

8 Ligue jurassienne contre le cancer

Rue de l'Hôpital 40
case postale 2210
2800 Delémont
Tél. 032 422 20 30
Fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CCP 25-7881-3

9 Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
Tél. 032 721 23 25
lncc@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CCP 20-6717-9

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
b.hofmann@krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Dornacherstrasse 33
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Krebsliga

St. Gallen-Appenzell

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
beratung@krebssliga-sg.ch
www.krebssliga-sg.ch
PK 90-15390-1

13 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

14 Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CCP 65-126-6

15 Ligue valaisanne contre le cancer Krebsliga Wallis

Siège central:
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion
Tél. 027 322 99 74
Fax 027 322 99 75
lvcc.sion@netplus.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalstrasse 5, 3900 Brig
Tel. 027 922 93 21
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 922 93 25
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CCP/PK 19-340-2

16 Ligue vaudoise contre le cancer

Av. de Gratta-Paille 2
case postale 411
1000 Lausanne 30 Grey
Tél. 021 641 15 15
Fax 021 641 15 40
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CCP 10-22260-0

17 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

18 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

19 Krebsliga Zürich

Moussonstrasse 2
8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssliga-zh.ch
www.krebssliga-zh.ch
PK 80-868-5

20 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Kontakt telefon

„Stop pušenje“
0848 000 181

Od ponedjeljka do petka
11 do 19 sati, na normalnoj
telefonskoj mreži po
lokalnoj tarifi

Brošure - Narudžba

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch

Radna zajednica za
prevenciju pušenja, nudi
na svojoj internet stranici:
www.at-schweiz.ch,
više informacija na ovu
temu.

Uručeno od Vaše Lige za borbu protiv raka: