

Реци не дуванском диму и енергетским пићима



Пушење као болест зависност

- ▶ Људи понекад имају нездраве навике. Оне не само да нарушавају здравље већ утичу на квалитет живота. Пошто са временом на време човек постане и физички и психички зависан од тих навика које називамо болестима зависности. Болести зависности се развијају услед коришћења супстанце као што су :

PUŠENJE - DUVANSKI DIM



Дуван

- ▶ Дуван се најчешће користи у виду цигарета или у лули , али га поједини људи жваћу , а веома често га и ушмркавају (фини прах који се добија млевењем). Нити један од ових начина није здрав ни безбедан. Приликом пушења дувана стварају се око две литре дима с преко 4.000 штетних супстанци. Јасно је да ће се тај дим ширити , па тако и његови отрови утицати и на људе који, иначе, не пуше, али се налазе у близини пушача (посебно у затвореним просторијама). Такви људи су пасивни пушачи. Дакле, пушачи имају одговорност и према сопственом здрављу, али и према здрављу особа из своје околине.



Отровне супстанце у дувану

- ▶ Веома отровне супстанце које дувански дим садржи јесу : никотин, угљен-моноксид и катран.
- ▶ Никотин је толико отрован да у количини од само 60 милиграма може да убије човека а десет пута мања доза може да убије дете. Ипак, током сагоревања дувана већина никотина изгори, те мала количина доспева у организам, али се овој супстанци приписује да ствара зависност и лажни осећај задовољства код пушача. Наиме, никотин утиче на мозак и изазива и лажни осећај задовољства.



Утицаји дувана на здравље

- ▶ Пушачи који одлучују да оставе пушење суочавају се са апстинетском кризом, која за последице има многе тегобе, попут вртоглавице, немира, презнојавања, несанице или поспаности, нервозе, лоше концентрације израженог подрхтавања руку, као и целог тела, зујања у ушима, опште слабости и проблема са варењем.
- ▶ Угљен моноксид је гас без боје, мирис и укуса. Изузетно је отрован, јер ремети процес преноса кисеоника кроз тело.
- ▶ Због утицаја цигарета највише страдају плућа, јер се у њих директно убацује дим. То може изазвати канцер плућа, веома тешко обољење.

Плућа
непушача



Плућа пушача

Акне

- ▶ Због дуванског дима пати кожа, која брже стари, избора се и огруби. Адолесценти и одрасли пушачи имају већи проблем са акнама (бубуљицама), које су гнојне упале, настале услед слабе прокрвљености коже. Нокти и врхови прстију пожуте, а код девојчица и жена приметна је и појачана маљавост тела. Све ово утиче и на лошији физички изглед пушача.
- ▶ Код деце која рано почну с пушењем успорава се раст и развој мишића, али и осталих органа.
- ▶ Познато је да пушење отупљује чула мириса и укуса и мења ДНК.

Ако је један једнојајчани близанац непушач а други пушач разлике су очигледне



Утицај дувана на квалитет живота

- ▶ Закон у већини развијених земаља не дозвољава пушење у затвореним просторијама, тако да пушачи често проналазе неке друге отворене или загађене просторије, тако да пушачи утоле своју навику. Зато ће се издвајати од друштва и имаће слабије развијен друштвени живот. Лош задах и непријатан мирис који прате пушаче такође могу бити узорак овоме. Адолесценти се често и сакривају од одраслих, па ће и то додатно осиромашити њихово дружење, а због недозвољене навике долазиће у сукоб са одраслима и својом околином.



Скупе цигарте ће смањити кућни буџет, који би могао да се потроши на много лепше ствари, адолесцентима ће бити мањи џепарац.

Питања и одговори

1. Шта су болести зависности?

Одговор: Болести зависности јесте физичка и психичка навика човека да пуше, пију енергетска пића и дрогирају се. Ниједна ова супстанца није здрава и добра по живот.

2. Које отровне супстанце садржи дувански дим?

Одговор: Отровне супстанце које садржи дуван су: Никотин, угљен - моноксид, фарба, катран, бутан, метан итд.

3. Које све здравствене последице трпе пушачи?

Одговор: пушењем пушачи могу да добију канцер плућа, акне, губе свој ДНК, старе пре времена, кваре им се зуби...

4. Зашто су цигарете лоше и за животну средину?

Одговор: зато што људи који се налазе око пушача удишу те отровне супстанце. Њих називамо пасивни пушачи.

5. Зашто су енергетска пића лоша по здравље?

Одговор: Зато што садрже доста шећера и кофеина који нису добри по здравље.

Кључне речи

- Болести зависности јесте физичка и психичка навика човека да у организам уноси отровне супстанце као што су: дуван, енергетска пића и дрога.
- Дуван је један од производа који садржи отровне супстанце.
- Пушење је процес уношења дувана у организам.
- Пасивни пушачи су људи који су окружени пушачима.
- Никотин је један од отровних супстанци које се налазе у дувану.
- Угљен моноксид нема свој мирис, укус и боју и такође се налази у дувану.
- Апстинетска криза се сукобљава са људима који желе да оставе пушење.
- Шлајм се појављује у плућима када се пуши.
- Канцер плућа је тешка болест која се јавља пушењем.
- Акне је промена коже (бубуљице, храпавост коже идт.)

Хвала Вам на пажњи

- ▶ Ово је порука за све пушаче :
- ▶ Пушење веома опасно по здравље, као и енергетска пића и дрога.