

## **Zašto ne treba pušiti cigarete?**

**Dragi gospodine Mihajlo video sam da pušite cigarete.  
Cigarete nisu zdrave za naš organizam, pogotovo za pluća.  
Sada ću vam reći zašto nije dobro da pušite cigarete.**

### **-Poreklo duvana**

**\*Egzotična biljka potiče iz tropskih krajeva Amerike. Duvan se u Evropi pojavio 1560. Godine, a prva njegova neželjna dejstva njegove konzumacije opisana su polovinom 19. Veka, da bi se danas o njima više govorilo, a u mnogim razvijenim zemljama pušenje na javnim mestima je potpuno zabranjeno.**

**-Glavni sadržaj cigarete je duvan. Sagorevanjem jedne cigarete stvara se dim koji sadrži više od 4000 hemijskih jedinjenja.**

### **-Glavni sastojci duvanskog dima**

**\*Katranska jedinjenja**

**\*Ugljen monoksid**

**\*Nikotin**

### **-Dejstvo duvana na organizam**

**\*Psihološka zavisnost**

**\*Fizička zavisnost**

**\*Kozmetičke i druge posledice**

**\*Bolesti kao posledice pušenja**

### **-Pušenje izaziva bolesti bronhija i pluća**

**\*Bronhije vode do levog i desnog plućnog krila - dim se kovitla kroz pluća - dim ispunjava disanje cevi**

### **-Rak pluća**

**\*Svake godine rak pluća ubije sve više muškaraca i žena. 80-90% slučajeva raka pluća uzrokovano je pušenjem.**



**-Krvni sudovi**

**\*Pušenje ne izaziva samo smetnje u koronarnim krvnim arterijama već i arterija drugih delova tela (pogotovo perifernim)**

**-Pušenje kod žena**

**\*Pušenje kod žena je mnogo opasnije nego kod muškaraca. Pouzdano se zna šta sve donosi:**

**\*Povećan broj depresija žena**

**\*Uvećan rizik od dobijanja srčanog udara nego inače**

**\*Rak na dojci**

**-Žena koja puši više od pola kutije cigareta u trudnoći velike su šanse da se dete rodi sa problemima u ponašanju**

**-Pasivno pušenje**

**\*pasivno pušenje može izazvati astmu, emfizem i rak pluća**

**-Svake godine 5 miliona osoba u svetu umre od posledica pušenja.**

**Dragi gospodine Mihajlo nadam se da će ova prezentacija ti pomoći da prestaneš da pušiš. Bez obzira koliko godina si pušač nikad nije kasno ostaviti cigarete.**

