

KAKO SPRIJEČITI?

1. Prestati sa pušenjem, te izbjegavati boravak u zadimljenim prostorijama.
2. Praktikovati pravilnu ishranu, te ograničiti unos soli, šećera i masnoća, a povećati unos voća i povrća.
3. Regulisati tjelesnu težinu, odnosno postepeno mršati uz savjete i nadzor zdravstvenih radnika.
4. Upraznjavati redovnu fizičku aktivnost, najmanje u trajanju od 30 minuta, 3 do 5 puta sedmično.
5. Redovno kontrolisati krvni pritisak, šećer i masti u krvi. Između odlazaka na kontrolne preglede razviti naviku samostalnog kontrolisanja krvnog pritiska.



Pod stručnim nadzorom ljekara i medicinskih sestara/ tehničara, pruža se mogućnost kontrole krvnog pritiska, dobivanja informacija i savjeta o važnosti samostalnog kontrolisanja krvnog pritiska, te odabira optimalne terapije za učinkovito normaliovanje vrijednosti krvnog pritiska.



Izdaje: Zavod za javno zdravstvo SBK/KSB

Bolnička 1, 72270 Travnik

Tel. +38730511391, +38730511394

fax. +38730511633

<http://www.zzjz-sbkksb.ba/>



Zavod za javno zdravstvo SBK/KSB

PUŠENJE I POVIŠEN KRVNI PRITISAK



Prestanite pušiti, te time snizite krvni pritisak. Život koji spasite može biti Vaš!

Povišen krvni pritisak se najčešće razvija bez simptoma, te predstavlja vodeći faktor rizika za nastanak bolesti srca i krvnih žila, moždani udar i bolesti bubrega.

Pojava povišenog krvnog pritiska povezuje se sa određenim nezdravim životnim navikama. Na prvom mjestu je pušenje, a potom i nepravilna ishrana, s prekomjernim unosom soli i šećera, gojaznost, konzumacija alkohola, izostanak fizičke aktivnosti, te izloženost stresu.

Pored toga što se pušenje povezuje sa pojavom povišenog krvnog pritiska, negativni uticaji izloženosti duhanskom dimu na zdravlje, vidljivi su kroz pojavu 50 različitih oboljenja direktno uzrokovanim pušenjem, a poseban problem predstavlja fizička i psihička ovisnost o pušenju koju izaziva nikotin.



KAKO PRESTATI?

1. Izabрати razlog za prestanak pušenja - svaki razlog je dobar razlog za prestanak pušenja!
2. Oslobođanje od stresa - postoje druge, za zdravlje korisne navike koje pomažu u opuštanju i oslobođanju od stresa!
3. Nije lako prestati, ali je moguće uz pomoć :
 - promjena navika u ishrani,
 - izbjegavanja drugih okidača,
 - sredstava koja olakšavaju prestanak pušenja,
 - stručne pomoći za prestanak pušenja.

Mnogobrojne su koristi za zdravlje od prestanka pušenja. Nakon samo 20 minuta krvni pritisak se normalizuje, nakon 24 sata rizik za srčani udar se smanjuje za 10%, a nakon godinu dana za 50%. Rizik od smrti zbog raka pluća, nakon 10 godina od prestanka pušenja, smanjuje se za 50%.

”

*Vjerujte da možete
prestati pušiti i već ste
na pola puta!*

“

Nisu samo pušači izloženi štetnosti duhanskog dima, nego i svi oni koji borave u prostorijama u kojima se puši - pasivno pušenje.

Djeca su najčešće žrtve pasivnog pušenja. Oni koji borave u prostorijama gdje se puši, češće obolijevaju od bolesti disajnih puteva.

Trudnice izložene pasivnom pušenju imaju veći rizik od prijevremenog porođaja ili rađanja djece sa smanjenom porođajnom tjelesnom težinom i dužinom. Kod odraslih osoba izloženih pasivnom pušenju povećava se rizik za pojavu srčanog ili moždanog udara, te različitih vrsta raka.

