



OPĆINA
VIŠKOVO



OPĆINA
LOPAR



Postanite i ostanite nepušač

Ovim projektom potičemo svijest o važnosti usvajanja i održavanja zdravih životnih navika kao najvažnijim faktorom prevencije plućnih i ostalih bolesti.

www.od-prevencije-do-zdravlja.opcina-viskovo.hr



Europska unija
"Zajedno do fondova EU"



EUROPSKI STRUKTURNI
I INVESTICIJSKI FONDOVI



E UČINKOVITI
S LIJUDSKI
F POTENCIJALI

Projekt je finančirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Život počinje i završava udahom i izdahom

Dok smo zdravi svojih pluća i disanja nismo niti svjesni. Starenjem stare i pluća, čemu pridonose štetni učinci onečiščivača iz zraka, industrije, prometa. **Na tisuće spojeva udišemo svakodnevno** – dok šetamo, bavimo se rekreacijom, odmaramo, radimo, obavljamo kućanske poslove. Neupitni su štetni učinci duhanskoga dima kako **u aktivnih pušača, tako i u nepušača** izloženih pasivnom pušenju ukućana i u radnoj okolini. Neki od nas uz aktivno ili pasivno pušenje, imaju još nepovoljnih okolnosti za razvoj plućnih bolesti – pozitivnu obiteljsku ili osobnu anamnezu na karcinome dišnih putova, astmu, emfizem, koji su također i sami čimbenici rizika za razvoj karcinoma.

Pušenjem jedne cigarete oslobođa se u oko 2l dima: oko 60000 različitih spojeva, od kojih je 4000 štetnih, od toga 50 dokazano kancerogenih.



Globalno se uz pušenje veže 6 milijuna smrti godišnje.

Veliki broj oboljelih od najteže bolesti – karcinoma bronha, **dugo vremena je bez simptoma** ili simptomi nastupaju ušuljavajuće. Najčešće su to: kašalj trajanja duljeg od 3 tjedna, krv u iskašljaju, mršavljenje, zaduha, umor, gubitak apetita, bol u prsištu, kostima, ramenu, vratu, promuklost, bubrenje vrškova prstiju.

Pušenje je jedna od težih ovisnosti i medicinska struka danas smatra da ga ne treba osuđivati već pušačima treba pružiti pomoći i poticati ih na prestanak. **Prvi korak je kontrolni pregled kod liječnika.** Pušači sa višegodišnjim pušačkim stažem, muškarci i žene, sa i bez respiratornih simptoma, trebali bi se detaljno pregledati i ciljano obraditi na bolesti koje se dovode u svezu s njihovom ovisnosti o



nikotinu i pušenjem. To su: KOPB (kronična opstruktivna plućna bolest, engl. COPD), astma, ACOS (astma/KOPB preklapajući sindrom, engl. ACOS), bronhiekstazije – kronična bolest proširenja bronha te malignimi: prvenstveno karcinomi i to karcinom bronha, grkljana, jednjaka, kolona, prostate, dojke, uterusa, usne šupljine, usana, bubrega, mokraćnih putova i mjeđura, ali i limfomi.

Kako održavati pluća zdravima?

Pluća treba održavati zdravima – **nepušenjem ili prestankom pušenja, tjelovježbom, zdravom prehranom i brigom o njima** – odlaskom svome liječniku, a po potrebi i pulmologu.



Budući da želimo doprinijeti da ljudi postanu svjesni potrebe cjeloživotne brige o zdravlju, poglavito kroz redovite preventivne i sistematske pregledе, Specijalna bolnica Medicu pripremila je **preventivni sistematski pregled za pušače**, koji obuhvaća laboratorijske pretrage krvi, EKG, mjerenje arterijskog tlaka i pulsa, izračun indeksa tjelesne mase, spirometriju, ventolin test, RTG srca i pluća, ultrazvuk abdomena, ultrazvuk srca, specijalistički pregled kardiologa i specijalistički pregled pulmologa. Ukoliko je potrebno, pacijenti će u Medicu moći uraditi i videofiberoptičku bronhoskopiju.

Suzana Sinovčić – Kolanović, dr. med.
Specijalistica interne medicine – pulmologije

Svi želimo živjeti zdravije, duže, kvalitetnije, ali ako ste pušač ili u društvu pušača, uvijek Vas prate neprijatelji Vašeg zdravlja. Na prevenciju pušenja potrebno je djelovati već od dječje dobi, a stanovništву pružiti edukaciju, pomoći i motivaciju za primjenu zdravih životnih navika u svakodnevnom životu.

Prestanak pušenja težak je i kompleksan proces i stoga treba iskoristiti sve resurse za pomoći – od obitelji do liječnika, a svrha ovog projekta je potaknuti stanovništvo na promišljanje o važnosti zdravog načina života.

Održavajte vaša pluća zdravima – prestankom pušenja, tjelovježbom, zdravom prehranom i brigom o njima. Odaberite najvažnije prednosti nepušenja i neka one budu vodilja Vašeg puta da postanete i ostanete nepušač.

Izaberite zdravi stil življena.

Neka Vaš izbor bude već danas.

Izvor: Specijalna bolnica MEDICO
www.medico.hr



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVLJSTVO
Udruga za obrazovanje i razvoj



DOM ZDRAVLJA

Primorsko-goranske županije

www.od-prevencije-do-zdravlja.opcina-viskovo.hr

Ministarstvo regionalnoga razvoja i fondova Europske Unije:
www.strukturifondovi.hr

Organizacija seminara je sufinancirana u okviru Operativnog programa Učinkoviti ljudski potencijali 2014.-2020. iz Europskog socijalnog fonda. Ukupna vrijednost projekta od 496.914,53 kn financirana je u stopostotnom iznosu od strane EU.

Sadržaj promidžbenog materijala isključiva je odgovornost Općine Viškovo.

Općina Viškovo
Vozišće 3, 51216 Viškovo
+385 51 503 770
www.opcina-viskovo.hr
pisarnica@opcina-viskovo.hr