

БИДИ ХЕРОЈОТ НА
СОПСТВЕНАТА ПРИКАЗНА СО
ТОА ШТО ЌЕ ПРЕСТАНЕШ ДА
УПОТРЕБУВАШ ТУТУН



31 МАЈ - СВЕТСКИ ДЕН
ЗА БОРБА ПРОТИВ
ПУШЕЊЕТО

ТВОЈАТА ОДЛУКА ДА ПРЕСТАНЕШ СО
ПУШЕЊЕТО **ДЕНЕС,**
ЌЕ ОБЛИКУВА ПОЗДРАВ ЖИВОТ **УТРЕ.**

О О О О

ЈЗУ Центар за јавно здравје Штип
Отсек за социјално - медицинска дејност

З О Ш Т О П У Ш Е Њ Е Т О Е Л О Ш О ?

01. ПУШЕЊЕТО Е ГЛАВНА ПРИЧИНА ЗА ПОЈАВА НА КАНЦЕР НА БЕЛИ ДРОБОВИ КАЈ 90% ОД ЗАБОЛЕНИТЕ.



02. ПУШЕЊЕТО ЦИГАРИ Е ГЛАВЕН ПРИЧИНТЕЛ НА ПОЈАВАТА НА ХОББ (ХРОНИЧНА ОПСТРУКТИВНА БЕЛОДРОБНА БОЛЕСТ).

03. ПУШЕЊЕТО ЦИГАРИ ГО ЗГОЛЕМУВА РИЗИКОТ ЗА ПОЈАВА НА СРЦЕВ И МОЗОЧЕН УДАР, ВИСОК КРВЕН ПРИТИСОК, ГИ ОШТЕТУВА КРВНИТЕ САДОВИ, ПРЕДИЗВИКУВА КАНЦЕР НА МОЧЕН МЕУР, МАТКА, ДЕБЕЛО ЦРЕВО, ХРАНОПРОВОД, БУБРЕЗИ, УРЕТЕР, ГРЛО, ЦРН ДРОБ, ГОЛТНИК, ПАНКРЕАС, ЖЕЛУДНИК, КАКО И МНОГУ ДРУГИ ЗАБОЛУВАЊА.



ЗДРАВСТВЕНИ ПРИДОБИВКИ ОД ОТКАЖУВАЊЕ ОД ПУШЕЊЕ

1. Подобрување на циркулацијата и крвниот притисок;
2. Се зголемува количеството на кислород во крвта;
3. Опаѓа ризикот за појава на срцев и мозочен удар;
4. Закрепнуваат сетилата за мирис и вкус;
5. Доаѓа до подобрување на функцијата на белите дробови;
6. Физичката активност и вежбањето стануваат полесни за практикување;
7. Ризикот за појава на рак на белите дробови е речиси преполовен;
8. Се подобрува квалитетот на живот;
9. Се продолжува животниот век.



○ ○ ○ ○

ЈЗУ Центар за јавно здравје Штип
Отсек за социјално - медицинска дејност

НИКОГАШ НЕ Е ДОЦНА!



ВЕДНАШ ШТОМ ЌЕ ПРЕСТАНЕТЕ СО
ПУШЕЊЕ ВАШЕТО ТЕЛО ПОЧНУВА
ДА ГИ ПОПРАВА ШТЕТИТЕ КОИ
БИЛЕ ПРЕДИЗВИКАНИ ОД
ПУШЕЊЕТО.

ДОКТОРИТЕ СОВЕТУВААТ ДЕКА
КОЛКУ ПОРАНО ЈА ДОНЕСЕТЕ ОВАА
ОДЛУКА ВО ЖИВОТОТ ТОЛКУ
ПОДОБРО ЌЕ БИДЕ ЗА ВАШЕТО
ЗДРАВЈЕ.



ЈЗУ Центар за јавно здравје Штип
Отсек за социјално - медицинска дејност