



[bački kreator računalnih igrin GioTeam na zvonju za ekološku knjižicu](#) » [Sajam naučike – još više izlaganja s naglaskom na domaću izradogradnju](#) » [Spešene užine](#)

You Are Here: [Home](#) » [Zagrebački vodič](#) » [Ljepota i zdravlje](#) » [Ako ne možete prestati pušiti, upišite se u zagrebačku školu nepušenja](#)

Barem jedan dan bez duhanskog dima

Ako ne možete prestati pušiti, upišite se u zagrebačku školu nepušenja

Autor: zagrebinfo Datum objave: Srijeda 18. Veljača 2015 @ 6:49 U: Ljepota I Zdravlje



Zagrepcani spadaju među strastvene pušače, a ovisnost prema ovom sveprisutnom poroku današnjice bilo bi dobro barem na jedan dan zaboraviti, što je i glavni motiv današnjeg obilježavanja Dana bez duhanskog dima. Naime, Hrvatski dan nepušenja simbolično se obilježava na prvi dan Korizme, jer dio pušača upravo u Korizmi razmišlja o prestanku pušenja, čemu se aktivno pridružuju i zagrebačke institucije, kao i gradski ured za zdravstvo u cilju prevencije ove sve raširenije navike.

- Pušenje po svojoj rasprostranjenosti i intenzitetu ovisnosti, spada među najčešće i najteže ovisnosti, te je ujedno i jedan od glavnih čimbenika rizika za zdravlje čovjeka i odgovorno je za nastanak velikog broja bolesti. Svjetska zdravstvena organizacija upozorava da svakih 8 sekundi u svijetu umire jedan čovjek uslijed posljedica štetnog djelovanja duhana. Prema procjenama u svijetu danas puši milijardu i tri stotine milijuna ljudi, a blizu 6 milijuna ljudi godišnje umire od posljedica pušenja. Ukoliko se ne zaustave sadašnji trendovi, do 2030. godine broj umrlih od bolesti vezanih uz pušenje mogao bi se udvostručiti i doseći 8 milijuna. U Hrvatskoj je najmanje svaka treća odrasla osoba pušač (27,4% odraslih osoba), a procjenjuje se da od bolesti vezanih uz pušenje godišnje umire više od 9 000 ljudi ili gotovo svaka petna umrla osoba – ističe Mirna Šitum, pročelnica gradskog ureda za zdravstvo.



Kategorije

[Aktualnosti](#)

[Božićni izlog](#)

[Članak pod pokroviteljstvom](#)

[Dar za čitatelje](#)

[Gospodarstvo](#)

[Kultura](#)

[Ljepota i zdravlje](#)

[Najavljujemo](#)

[Noćna patrola](#)

[preporuka](#)

[promo](#)

[Sport](#)

[Zabava i zanimljivosti](#)

VELJAČA 2015

P	U	S	Č	P	S	N
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

« Sij.





manji nego kod pušača.

Stoga, ako pušite, preispitajte svoju naviku i provedite barem jedan dan bez duhanskog dima.

- *Ukoliko netko želi prestati pušiti, može se uključiti u Školu nepušenja koju organizira Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“. Škola nepušenja zasniva se na primjeni psihoterapijsko-edukativnog modela odvikavanja od pušenja. Temeljni program škole traje pet dana, a u okviru uvodnog programa nastoji se pomoći polaznicima da prestanu pušiti. Nakon prvog tjedna polaznici se okupljaju jednom tjedno tijekom tri tjedna u tzv. senzibilnu grupu podrške u kojoj razmjenjuju svoja iskustva, raspravljaju o pojedinačnim problemima vezanim uz odvikavanje od pušenja i nastoje međusobno jedno drugome pomoći da ustraju u svojoj odluci – savjetuju iz zagrebačkog ureda za zdravlje.*



A povodom Hrvatskog dana nepušenja Poliklinika za bolesti dišnog sustava u subotu 21. veljače 2015. na adresi Prilaz baruna Filipovića 11 organizira „Otvorena vrata Poliklinike“.



- *Tim povodom pozivamo pušače starije od 40 godina da se odazovu i dođu u Polikliniku gdje će u vremenu od 9-12 sati bez prethodne najave, bez uputnice i besplatno moći obaviti spirometriju, a po potrebi i druge pretrage koje uključuju RTG snimku pluća i koncentraciju kisika i ugljičnog monoksida u perifernoj krvi, te procjenu rizika od razvoja kronične opstruktivne plućne bolesti – poručuju s adrese ove zdravstvene institucije.*

PROČITAJTE VIŠE

Zagrepčani žive godinu dana dulje od ostatka Hrvatske

Još iz rubrike

- U Zagrebu prvo nutricionističko savjetovalište o biljnoj prehrani za cijelu Hrvatsku
- Nepravilno držanje i tegobe s kralježnicom zagrebački školarci pobjeđuju jogom
- Više nema isprike – otvorena prva teretana u Zagrebu koja radi 24 sata
- Raste pritisak roditelja i udruga, ali vrtiči i škole u Zagrebu i dalje bez veganskih obroka
- Besplatno cijepljenje protiv HPV-a djevojčice i njihovi roditelji ignoriraju dok ne bude kasno



Share

< Prethodni

Idući >

Vezani članci



U Zagrebu prvo
nutricionističko



Nepravilno držanje i
tegobe s kralježnicom



Više nema isprike –
otvorena prva teretana



Raste pritisak roditelja i
udruga, ali vrtiči i škole

Sex shop Izazov
01/3833-593
www.izazov.com.hr

ORTENIA - apartmani u prirodi
Škojfa gora 36, Podčetrtek, Slovenija

info@ortenia.com www.ortenia.com