

Како Вам фармацеут може помоћи да престанете са пушењем?

спец. Фарм. Соња Стојиљковић

Да ли сте знали да се успешност престанка пушења повећава 6 пута када у процес укључите здравственог професионалца? Фармацеути су најдоступнији здравствени радници, а апотеке право место где можете добити савет и подршку уколико желите престати са пушењем.

Фармацеут вас може мотивисати да престанете са пушењем, и заједно са вама направити план како да то изведете. Фармацеути имају и алате који вам на овом путу могу помоћи. То су замене за никотин у облику жвака или фластера, као и таблете које се могу издати без лекарског рецепта.

Шта се заправо дешава у телу пушача?

Никотин из цигарета повећава лучење допамина у мозгу, што доводи до побољшања расположења и осећаја среће. На жалост, уз допамин се повећава и лучење адреналина, а он повећава крвни притисак. Иако је особа смирена и задовољна, тело је заправо под великим стресом. Поред тога, мозак се навикава на ту количину никотина, и настаје зависност. Цигарете садрже и велики број других отровних супстанци, а многе од њих су канцерогене – повећавају могућност настанка различитих тумора.

Какве су користи од престанка пушења?

Након 20 минута, долази до смањења крвног притиска.

Након 24 сата, почиње смањивање ризика од срчаног удара.

Након 1 године, ризик од кардиоваскуларних догађаја се смањује за 50%.

Након 5 година, ризик од инфаркта миокарда је исти као код непушача.

Након 10 година, ризици умирања од канцера плућа, бубрега, панкреаса, грла и уста су значајно мањи.

Није лако престати са пушењем. То није само навика, него психичка зависност. Шансе за успешност су много веће уз подршку породице, пријатеља и здравствених радника. Ваш фармацеут је ту да помогне. Повећајте своју шансу ове године! Потражите свог фармацеута!