

Bosnian
Guide to Smoking

Borba protiv raka: Tvoja odluka, tvoj izbor



*Nemoj da skraćuješ
svoj život samo zato što pušiš duhan!*

**Borba protiv raka:
Tvoja odluka, tvoj izbor**

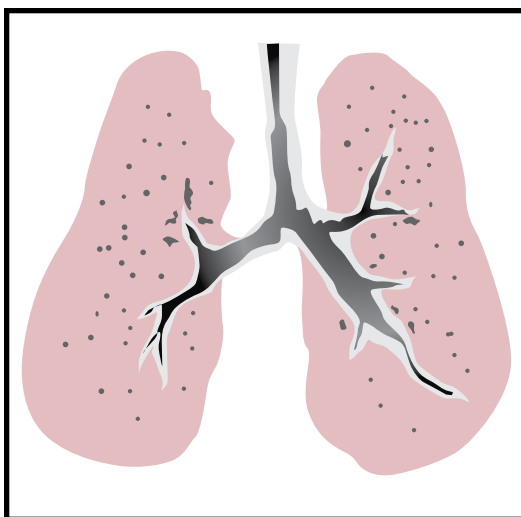
***Nemoj da skraćuješ
svoj život samo zato
što pušiš duhan!***

Tvoja pluća

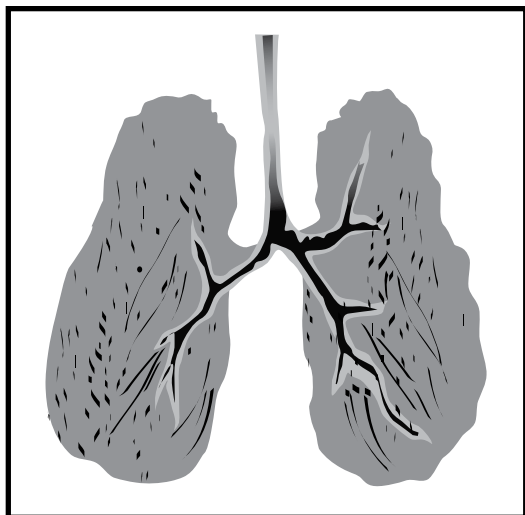
Ti imaš samo jedna pluća i ona moraju da traju doživotno. Pluća neprekidno uzimaju zrak, oko 18 puta u minuti, dok si budan i dok spavaš. Disanjem se obezbjeđuje životno važni kiseonik za tvoje tijelo i oslobađaju otpadni gasovi. Sa prestankom disanja smrt je neminovna.

Ti vjerovatno ne misliš od tvojim plućima i od kakve su važnosti ona za disanje. Međutim, svi obično postajemo svjesni kolika je važna uloga disanja kad imamo pritiak u prsima ili plućnu bolest.

Za neke funkcije u tijelu postoje zaštitni organski mehanizmi, ali kad je disanje u pitanju tvoje tijelo ima samo dva plućna krila.



Ako si ih ošteti pušenjem duhana (cigarete, cigare, ili lula) možeš očekivati da su tvoja pluća dovoljno oštećena da pojedni dijelovi ne mogu biti obnovljeni.

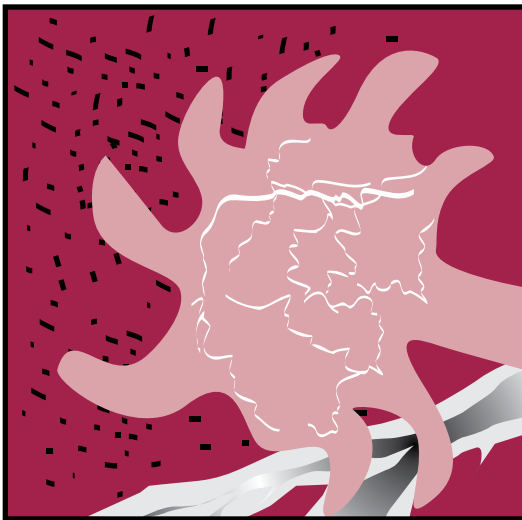


Cijena koju tvoje tijelo plaća

Pušenje cigareta izaziva emfizem, rak i druge bolesti. Emfizem uništava plućnu funkciju koja omogućava da se pluća šire i skupljaju. Emfizem izgleda ovako: pojedine nježne, zračne vrećice gdje kiseonik dolazi i gdje otpadni gasovi izlaze pucaju ili se napušu kao balon. Mrčava, crna čađ ne razvija se samo u plućima nego bilo gdje gdje cigaretni dim putije u tvom tijelu.

Jednom kad dobiješ emfizem ne možeš ga više promjenuti. Svaki udisaj je borba. Nedostatak kiseonika oštećuje ostale organe i može da napravi teškom i najmanju kretanju (kao što je šetnja). Puno puta smrt od emfizema se dešava zato što zamoreno srce ne može nastaviti važnu funkciju pumpanja krvi kroz tijelo.

Ova slika pokazuje kako plućni



rak izgleda. Rak se razvija kad nešto kao pušenje ošteti mogućnost svake normalne ćelije da se bori protiv raka. Ovako oštećene ćelije proizvode još više oštećenje ćelije i brzo prave

male mase od oštećenih ćelija koje se zovu tumori. Tumori uzimaju hranjive sastojke i energiju od ostalih dijelova tijela. Oni mogu narasti toliko veliki da mogu zaustaviti važne funkcije u našem tijelu. Ako se taj proces rasta ne može zaustaviti rak može da nas ubije.

Jedan od razloga da je rak pluća tako smrtonosan je zato što može ostati prikriven godinama. U puno slučajeva, kad je nakon određenog vremena otkriven, rak je proširen u mozak, kosti i druge organe. U tom trenutku gotovo uvijek je kasno za liječenje.

Rak pluća nije jedini rak izazvan pušenjem. Istraživači su našli da je pušenje vezano također sa rakom usta, grla, jednjaka, mokraćnog mjehura, bubrega, gušterače i drugih organa. Pušenje jedne osobe može čak da pogorša zdravlje onih koji nisu pušači jer pušenje iz druge ruke sadrži još uvijek dosta otrovnih materija koje pušač izdiše.

Proizvođači cigareta

Tokom niza godina proizvođači cigareta nastojali su da naprave pušenje da izgleda šik, obrazovno, privlačno i lijepo. Oni to rade da te podstaknu da trošiš novac na cigarete.

Cigarete su u suštini prljave, smrdljive, nezdrave i smrtno. Proizvođači cigareta ne žele da ti to kažu.

Evo prave definicije:

Pušenje cigareta stvara dim, vatru i otrove u tvojim plućima, stvara nikotin, otrovni sastojak koji izaziva ovisnost.

Proizvođači znaju pravu istinu! Oni znaju da jednom kad postaneš ovisan o nikotinu da je to vrlo teško prekinuti.

Naravno, cijena koju tvoje tijelo plaća za pušenje nije njihova briga. Ono u šta su oni zainteresovani je tvoj novac.

Kaže se da ako bi bilo moguće da se pokaže učinak od pušenja cigareta na našoj koži umjesto na našim plućima, tamo gdje je moguće to vidjeti niko poslije toga nebi odlučio da puši.

Odluka je na tebi
Ako nisi počeo pušiti,
nemoj započinjati. Ako
pušiš, prekini sada!

Pušenje uništava zdravlje žena

Rak pluća u današnje vrijeme ubija žene više nego ijedan drugi rak. Smrtnost kod žena je porasla do 452% u zadnjih 30 godina od kada je pušenje postalo društveno prihvatljivo za žene.

Ako si ti trudnica i planiraš da zasnuješ porodicu nikako ne bi trebalo da pušiš. Pušenje usporava rast i razvoj tvoje bebe u maternici. Bebe od majki koje puše cigarete u prosjeku su 400 grama lakše nego od majki koje ne puše. Ovo je uzrokovano sa više faktora. Nikotin usporava dotok kisika u krv u tvom tijelu. Cigarete sadržavaju ugljen monoksid, gas koji umanjuje procenat kiseonika u krvi. Metabolizam vitamina je također ometan pušenjem.

Pušenje oko tebe

Sada je jasno dokazano da rizik za razvoj bolesti od udisanja duhanskog dima nije samo limitiran na osobe koje puše. Kao "neaktivni pušač" ti udišeš manje dima nego aktivni pušač zato što se dim miješa sa zrakom oko tebe. Međutim

procjenjuje se da 4,000 smrtnosti od raka godišnje, približno 3% od godišnje smrtnosti od raka pluća, uzrokovano je sa neaktivnim pušenjem. Izbor jedne osobe da puši cigarete može čak djelovati na zdravlje nepušaća. Iz druge ruke pušenje sadržava mnoge toksične substance što pušač izdiše. To je jedan od razloga zašto sve više i više ljudi, mladi i stari, govore pušačima da izađu vani da puše cigarete...čak i kad pada kiša.

Kad ti prestaneš pušiti

Poslije prestanka pušenja tvoj krvni pritisak pada na razinu blizu što je bio prije tvoje posljednje cigarete. Jedna godina poslje prekida pušenja smanjuje rizik od koronarne srčane bolesti na polovini od pušačeve. Deset godina poslije prestanka, smrtnost od raka pluća je oko polovine od te kod postojećeg pušača. Petnaest godina poslije prekida pušenja rizik od koronarne srčane bolesti je isti kao kod nepušača.

Original Text by:

Niccu Tafarodi, Ph.D.
Donald Whipple Fox

Edited by:

Katherine Levin, Ph.D.
Multicultural Committee Volunteer

Simplified by:

Rosemarie J. Park, Ph.D.
Rosemarie is a native of the United Kingdom. She is an Associate Professor at the College of Education and Human Development, University of Minnesota. Her area of work is in adult literacy and English language.

Illustrations by:

Nickdokht Torkzadeh
Nickdokht is a Native of Tehran, Iran. She is a Graphic Designer at the University of Minnesota where she earned her MA from the School of Architecture. Her field of work is design, layout and graphics for print and interactive media.

Translated by:

Nedim M. Durakovic
Nedim is a native of Neum, Bosnia-Herzegovina. He is a student at Brown University–Providence, Rhode Island. He develops cancer, smoking, alcoholism prevention literature targeted at ethnic groups and immigrant communities worldwide.

Selma Durakovic

Selma is a native of Neum, Bosnia-Herzegovina. She is a student at Brown University–Providence, Rhode Island, studying International Health. She also studies NGOs for mental health in Croatia, Slovenia, and Bosnia-Herzegovina.

Guide to Smoking
IT'S YOUR CHOICE
© 2013 C.C.H.
Bosnian_s07-11