



## Markovo srce je bitno

Prestanak pušenja je važan za bolesnike s anginom pektoris kao što je Marko



## Zašto je važno prestati s pušenjem

Saznanje da Vam je nedavno dijagnosticirana angina pektoris, može uznemiriti i Vas i Vašu obitelj.

Imat ćete puno pitanja, što smijete i što ne smijete činiti. Pitat ćete se kako će izgledati Vaša budućnost.

Vaš doktor će vas uputiti u neke stvari kao npr. kako vježbati sada kad imate anginu pektoris.<sup>1</sup>

**Jedna od bitnih stvari što sami možete učiniti je prestati s pušenjem.<sup>1</sup>**

Pušenje ne uzrokuje samo karcinom, ono također utječe na arterije koje Vaše srce opskrbljuju krvlju.<sup>2,3</sup>

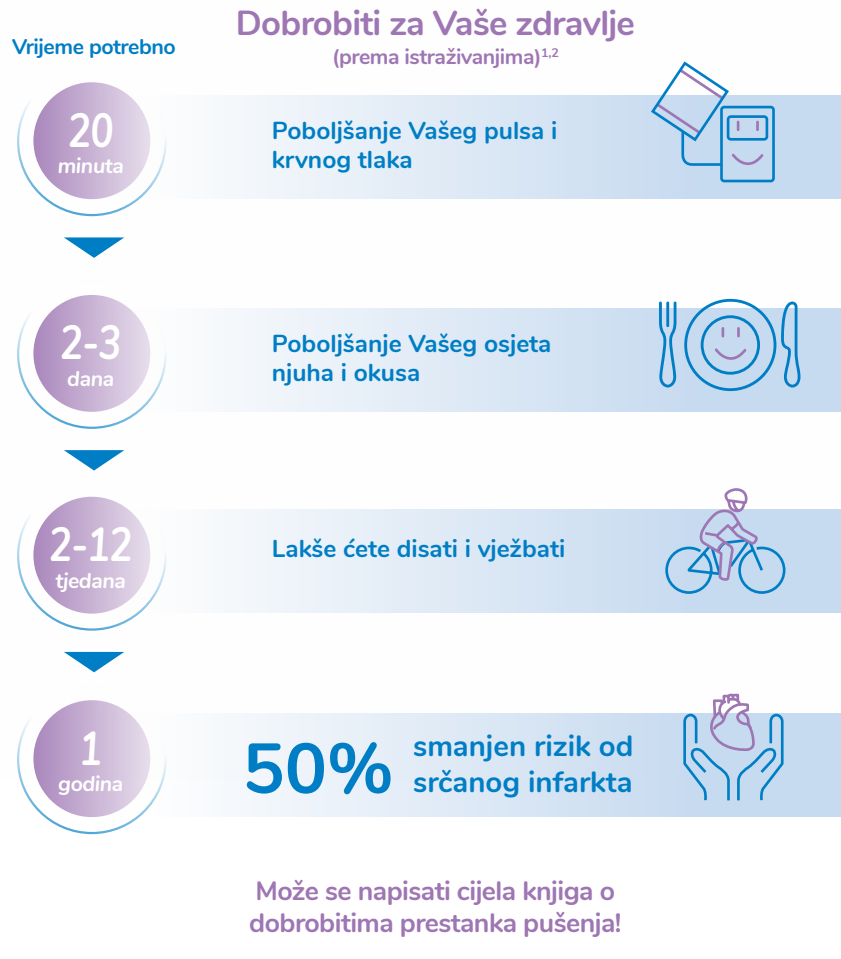
**Zato je prestati s pušenjem važnije sada nego ikada prije.**



## Razlike koje ćete osjetiti nakon prestanka pušenja



Da pojednostavimo, za samo 20 minuta Vaše tijelo počinje osjećati dobrobiti zbog ove životne odluke. Toliko vremena Vam je potrebno i za jedan zdravi obrok ili ugodnu šetnju. Zamislite samo kakvu Vam dobrobit prestanak pušenja može donijeti u godinama koje su pred Vama.<sup>1,2</sup>



1. Knuuti J et al. *Eur Heart J*. 2020;41(3):407–477. 2. Tindle HA et al. *J Natl Cancer Inst*. 2018;110(11):1201–1207. 3. Gometz ED. *Virtual mentor*. 2011;13(1):31–35.

1. Gometz ED. *Virtual mentor*. 2011;13(1):31–35. 2. WHO 2020. Fact sheet about health benefits of smoking cessation. Accessed 14 April 2020.

## Vaša obitelj, prijatelji i Vaš liječnik su uz Vas



Važno je znati da **niste sami**. Spremate se donijeti jednu važnu odluku u životu. Vaša obitelj, prijatelji i liječnik su **uz Vas**.

Podijelite odluku s Vašom obitelji i prijateljima da ste odlučili prestati pušiti **jer će Vas to dodatno motivirati**. Oni će biti Vaša potpora i biti uz Vas cijelo vrijeme.

Razgovarajte i sa svojim liječnikom. On će Vam predložiti grupe podrške kojima se možete priključiti, ili Vam preporučiti **nikotinsku nadomjesnu terapiju**, prema svojoj procjeni.

39%

### Prestanak pušenja smanjuje rizik od nastanka raka pluća

Prestanak pušenja ne smanjuje samo rizik od nastanka srčanih bolesti. Znanstvena istraživanja su pokazala, da 5 godina nakon prestanka pušenja, rizik od nastanka raka pluća se smanjuje za čak 39%.<sup>1</sup>

1. Tindle HA et al. *J Natl Cancer Inst.* 2018;110(11):1201-1207.

## Markova priča



“ Kad mi je moj liječnik rekao da imam anginu pektoris, priznajem da sam se malo uplašio. Liječnik me uvjerio da je to normalna reakcija za nekoga kome je upravo dijagnosticirana angina pektoris. Ohrabrio me da razgovaram s obitelji i prijateljima o mojem zdravstvenom stanju, kako se ne bih osjećao usamljeno. Srećom, imao sam jako puno predivnih ljudi oko sebe, koji su mi pružili podršku.

Prestati pušiti je važna odluka, i malo po malo, uspio sam smanjiti broj cigareta dnevno. Ne bih to uspio bez podrške svoje supruge i sina.

Veliku ulogu u tome je svakako imao i moj liječnik. Od prvog dana smo se dogovorili da se redovito viđamo. Tijekom prve godine, imali smo više od 4 pregleda. Ti redoviti pregledi nakon postavljanja dijagnoze su imali veliki učinak!<sup>1</sup> ”

1. Knuuti J et al. *Eur Heart J.* 2020;41(3):407-477.



Mogli bi reći da je Marko pravi majstor u prestanku pušenja! Na svom putu je naišao na mnoštvo savjeta i preporuka, a neke od njih mu je preporučio i liječnik tijekom njihovih redovitih pregleda.

Marko nije mogao nabrojati sve razloge zašto je prestao pušiti, pa je izabrao 3 najvažnija.<sup>1,2</sup>



## Započnite odlučno

Započnite dan odlučno. Umjesto da posegnete za cigaretom, počastite se jednim zdravim, dobrim i ukusnim doručkom!



## Odredite datum

Zaokružite datum na kalendaru kada planirate prestati s pušenjem i recite to svojoj obitelji i prijateljima. Tako se možete držati plana!



## Nagradite se

Ako sami sebi kažete da ćete nešto napraviti i to doista i učinite, onda se slobodno i nagradite!



## Ostanite aktivni

Tjelovježba je odličan način za upravljanje stresom, a uz to Vam uspješno smanjuje želju za cigaretom.<sup>1</sup>



Čini čuda za Vaše

zdravlje



Čini čuda za zdravlje

Vaših najbližih



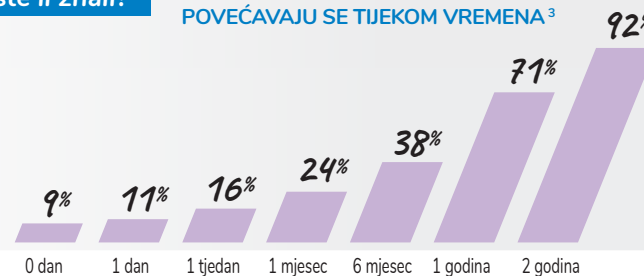
Dobrobiti su vidljive

odmah



Jeste li znali?

Vaše šanse da više nikad ne počete pušiti POVEĆAVAJU SE TIJEKOM VREMENA<sup>3</sup>



Istraživanja su pokazala<sup>2</sup>:

Prestankom pušenja s 50 godina, **dobijate još 6 godina života.**

Prestankom pušenja sa 60 godina, **dobijate još 3 godine života.**

1. Jackson EM. ACSMS *Health Fit J.* 2013;17(3):14-19. 2. WHO 2020. Fact sheet about health benefits of smoking cessation. Accessed 14 April 2020.

1. Knutti J et al. *Eur Heart J.* 2020;41(3):407-477. 2. Gometz ED. *Virtual mentor.* 2011;13(1):31-35. 3. Chaiton M et al. American Public Health Association, 140<sup>th</sup> Annual Meeting. San Francisco, California. Oct 27-31, 2012.



Kako bi saznali više o  
životu s anginom pektoris,  
**razgovarajte sa svojim liječnikom.**

### *Imate pitanja?*

Ovdje zapišite pitanja koja imate za svog liječnika.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....