

# NU LĂSA FUMATUL SĂ-ȚI TAIE RESPIRAȚIA!

Parcurgeți cursul on-line OMS în vederea instruirii privind abordarea renunțării la fumat!

**Modulul 1:** Rolul furnizorilor serviciilor de îngrijire primară în controlul tutunului și tratamentul dependenței de tutun.

**Modulul 2:** Noțiuni de bază privind consumul de tutun și dependența de tutun.

**Modulul 3:** Privire de ansamblu asupra intervențiilor rapide în problema tutunului.

**Modulul 4:** Solicitarea, consilierea și evaluarea disponibilității de renunțare la fumat.

**Modulul 5:** Abordarea motivației scăzute de renunțare la fumat.

**Modulul 6:** Sprijinirea și supravegherea pacientului până la renunțarea la fumat.

Sursa: <https://www.who.int/tobacco/quitting/training-for-primary-care-providers/en/>

## AJUTAȚI FUMĂTORII SĂ RENUNȚE LA FUMAT!

Recomandați apelarea liniei telefonice gratuite de informare:

**Tel Verde Stop Fumat - 0800878673**

## CE CONȚINE AEROSOLUL DINTR-O ȚIGĂRĂ ELECTRONICĂ?

- Nicotina
- Particule ultrafine inhalabile
- Arome precum Diacetil care generează o boală pulmonară gravă
- Compuși organici volatili
- Produse chimice cancerigene
- Metale grele precum nichel, staniu și plumb

Sursa: [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/about-e-cigarettes.html)



Pe baza dovezilor recente, expunerea prelungită la anumiți constituenți ai aerosolilor din e-țigăreta poate genera complicații bolilor respiratorii precum astmul, BPOC etc.

Sursa: Kaur G, Pinkston et al. Immunological and toxicological risk assessment of e-cigarettes. European Respiratory Review 2018 27: 170119; DOI: 10.1183/16000617.0119-2017 <https://err.ersjournals.com/content/27/147/170119>



Guvernul  
României



Institutul Național de  
Sănătate Publică



Centrul Național de  
Evaluare și Promovare  
a Sănătății



Centrul Regional de  
Sănătate Publică București



Dirjecția de Sănătate Publică  
București

Materiale realizate în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății.

Pentru distribuție gratuită.



## ZIUA MONDIALĂ FĂRĂ TUTUN (World No Tobacco Day) 31 mai 2019 TUTUNUL ȘI BOLILE PULMONARE



**Acest pliant este destinat  
profesioniștilor din domeniul medical  
Renunță la fumat ACUM,  
pentru a te bucura de plămâni  
sănătoși!**

Fumatul contribuie major la bolile pulmonare, agravând bronho-pneumopatia obstructivă cronică (BPOC), astmul bronșic sau tuberculoza, putând fi și la originea cancerului pulmonar.

Fumatul determină un declin rapid al funcției pulmonare, iar continuarea consumului de tutun poate compromite beneficiile oricărui tratament prescris pentru afecțiunile respiratorii.

Sursa: <https://www.europeanlung.org/assets/files/ro/smoking-when-you-have-a-romanian.pdf>

**Dependența tabagică** este o condiție medicală cronică care necesită intervenții repetate deoarece cei mai mulți fumători nu reușesc să renunțe definitiv din prima încercare.

**În timpul consultațiilor medicii trebuie să îi sfătuiască ferm pe pacienții fumători să renunțe la fumat.**

**Evitați exprimări ambigue precum:**

*„ar fi bine să renunțați”  
„poate încercați să nu mai fumați”,  
„măcar reduceți numărul de țigări”.*

Sursa: <http://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>

În aproximativ 10 sec. nicotina ajunge în creier și crește secreția de dopamină, numită și hormonul fericirii, oferind o senzație plăcută și reconfortantă.

Sursa: <http://stopfumat.eu/cele-mai-frecvente-intrebari-despre-fumat/>

#### Testul Fagerström pentru evaluarea dependenței de nicotină

1. Când fumați prima țigară după trezire?	
a. În primele 5 minute	<input type="checkbox"/> 3
b. 6-30 de minute	<input type="checkbox"/> 2
c. 31-60 de minute	<input type="checkbox"/> 1
d. Peste 60 de minute	<input type="checkbox"/> 0
2. Este dificil să nu fumați în locuri interzise?	
a. Da	<input type="checkbox"/> 1
b. Nu	<input type="checkbox"/> 0
3. La ce țigară renunțați mai greu?	
a. Prima	<input type="checkbox"/> 1
b. La celelalte	<input type="checkbox"/> 0
4. Câte țigări fumați pe zi?	
a. Sub 10	<input type="checkbox"/> 0
b. 10-20	<input type="checkbox"/> 1
c. 21-30	<input type="checkbox"/> 2
d. peste 30	<input type="checkbox"/> 3
5. Fumați mai mult dimineața decât după-amiază?	
a. Da	<input type="checkbox"/> 1
b. Nu	<input type="checkbox"/> 0
6. Fumați când sunteți bolnav și trebuie să rămâneți la pat o zi întreagă?	
a. Da	<input type="checkbox"/> 1
b. Nu	<input type="checkbox"/> 0
Scor total: . . . . .	

Scor:

1 - 2 = dependență scăzută  
3 - 4 = dependență – scăzută spre moderat  
5 - 7 = dependență moderată  
>8 = dependență crescută

1 - 2 = dependență scăzută	3 - 4 = dependență – scăzută spre moderat	5 - 7 = dependență moderată	>8 = dependență crescută
Nu este nevoie de substituenți de nicotină	Se pot oferi substituenți de nicotină	Terapie combinată de substituție (patch-uri + gumă, tablete)	Terapie combinată de substituție (patch-uri + gumă, tablete)

Sursa: <http://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>

## STRATEGIA ABORDĂRII CONSUMULUI DE TUTUN DE CĂTRE MEDICUL DE FAMILIE (cei 5S)

**„Sfatul minimal”** presupune:

- să întrebi pacientul fumător și pe cel care s-a lăsat de fumat dacă fumează. Această întrebare ar trebui să fie adresată de fiecare membru al echipei medicale, cu fiecare ocazie (**Ask/Screening**);
- să îi oferi sfatul minimal de renunțare la fumat (**Advice/Sfătuire**);
- să evaluezi gradul de pregătire pentru renunțarea la fumat (**Assess/Stadializare**);
- să îl trimiți la un centru specializat sau să îl programezi la o consultație individuală specializată, dedicată exclusiv renunțării la fumat (**Assist/Suport**);
- să îi oferi materiale de informare (orice membru al echipei poate realiza această acțiune) (**Arrange follow-up/Supravegheaza**).

**ATENȚIE! Durează mai puțin de 1 minut.**

**ADRESAȚI SFATUL MINIMAL:**

***„Cel mai bun lucru pe care îl puteți face ACUM pentru sănătatea Dvs. este SĂ RENUNȚAȚI LA FUMAT.”***

Sursa: <http://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>