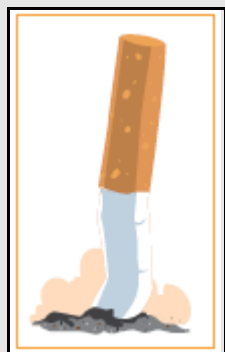


NU LĂSA FUMATUL SĂ-ȚI TAIE RESPIRAȚIA!

Renunțarea completă la fumat și nu reducerea numărului de țigări este singura cale de a încetini degradarea constantă a funcției pulmonare.

Perioada de renunțare	Beneficiile pentru sănătate
În primele 20 min	Frecvența cardiacă și tensiunea arterială scad.
12 ore	Monoxidul de carbon din sânge scade, normalizându-se.
2-12 săptămâni	Circulația sanguină și respirația se îmbunătățesc.
1-9 luni	Tusea și senzația lipsei de aer se diminuează.
1 an	Riscul de boli coronariene scade la jumătate față de cel al unui fumător.
5-15 ani	Riscul de accident vascular cerebral (AVC) ajunge la fel cu cel al unui nefumător.
10 ani	Riscul de cancer pulmonar scade la jumătate față de cel al unui fumător. Riscurile de cancer orofaringian, sau de esofag, vezică urinară, col uterin și pancreas scad.
15 ani	Riscul de boli coronariene este similar cu cel al unui nefumător.

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



RENUNȚĂ LA FUMAT!



Ministerul
Sănătății



Institutul National de
Sanatate Publica



Centrul National de Evaluare si
Promovare a Stării de Sănătate



Centrul Regional de
Sănătate Publică București



Dir ecția de Sănătate
Publică București

Material realizat 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 fumătorilor adulți

Renunță la fumat ACUM,
pentru a te bucura de
plămâni sănătoși!

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

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

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

LA FUMĂTORII ADULȚI:

PROBABILITATEA DE:

- ❖ **Apariție pentru CANCERUL PULMONAR este:**
 - de **11 ori** mai mare
- ❖ **Apariție pentru Bronhopneumopatia Obstructivă Cronică (BPOC) este:**
 - de **4 ori** mai mare
- ❖ **A dezvoltă ASTM este:**
 - de **1,61 ori** mai mare
- ❖ **A dezvoltă TUBERCULOZĂ este:**
 - de **1,57 ori** mai mare
- ❖ **Agravare a ASTMULUI PREEXISTENT este:**
 - de **1,71 ori** mai mare
- ❖ **Apariție pentru APNEEA ÎN SOMN este:**
 - de **2 ori** mai mare

LA NEFUMĂTORII EXPUȘI FUMATULUI PASIV:

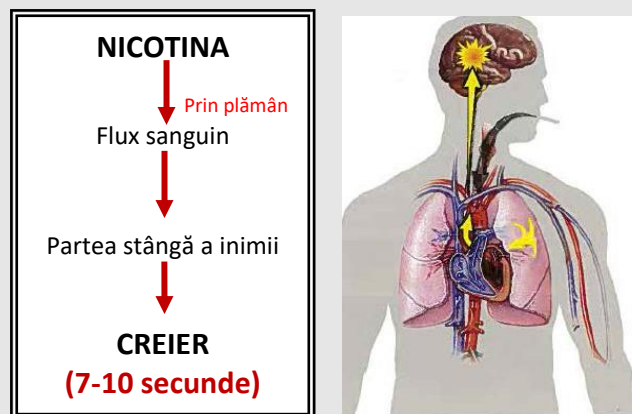
- ❖ **Riscul de a dezvoltă BPOC este:**
 - **mai mare**
- ❖ **Riscul de apariție a TUBERCULOZEI este:**
 - de **1,44 ori** mai mare

SmokeHaz: Systematic Reviews and Meta-analyses of the Effects of Smoking on Respiratory Health. *Chest*. 2016 Jul;150(1):164-79. doi: 10.1016/j.chest.2016.03.060. Epub 2016 Apr 19. (pp. 166-169) [https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692\(16\)48547-8/pdf](https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692(16)48547-8/pdf)

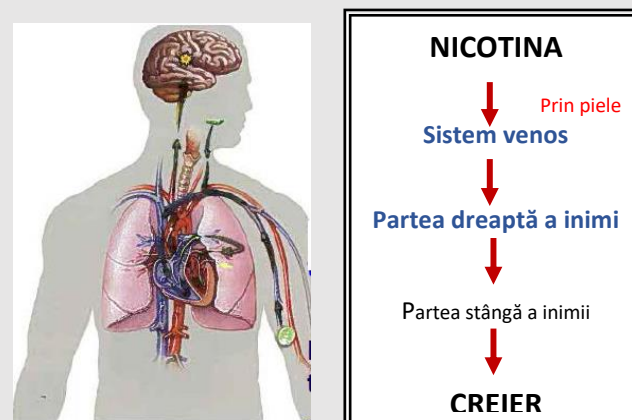
NICOTINA este un drog care produce dependență (adicție) și este conținută în orice produs din tutun (țigaretă, cigarillos, trabuc, pipă, țigări rulate, produse din tutun încălzit etc) dar și în țigările electronice.

INHALAREA: calea cea mai rapidă parcursă de nicotină către creier!

La fumătorii activi:



La fumătorii pasivi:



Sursa: The role of health professionals in tobacco control and tobacco dependence treatment https://www.who.int/tobacco/publications/building_capacity/training_package/part_iii_trainingprimarycareprovidersbriefintobaccointerventions.pdf?ua=1

CARE ESTE CEL MAI EFICIENT MOD DE A RENUNȚA LA FUMAT?

Studiile efectuate au indicat că modul cel mai eficient de a renunța la fumat este combinația dintre medicație și consiliere psihologică.

Medicația: Tratamentul de substituție nicotinică și tratamentul non-nicotinic care se adresează tratării dependenței de tutun se realizează prin administrarea de plasturi, gumă, spray oral.

Consiliere: Puteți primi consiliere psihologică într-o discuție privată sau într-un grup dedicat renunțării la fumat.

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