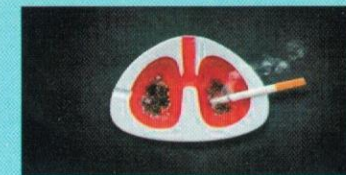


ZIUA MONDIALA FARA TUTUN (World No Tobacco Day) 31 mai

ZIUA NAȚIONALĂ FĂRĂ TUTUN

Hotărârea 1270/2002, prin care, cea de-a 3-a zi de joi a lunii noiembrie se declară "Ziua Națională fără Tutun".



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

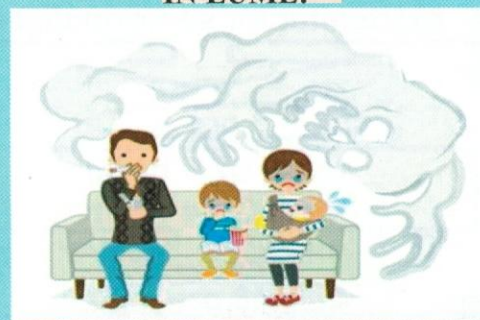
Medicatia: Tratamentul de substitutie nicotinică și tratamentul non-nicotinic care se adresează tratării dependentei de tutun și se realizează prin administrarea de plasturi, guma, spray oral.

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

Perioada de renunțare	Beneficiile pentru sănătate
In 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 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 al gurii, gat, esofag, vezica urinară, col uterin și pancreas scad.
15 ani	Riscul de boli coronariene este similar cu cel al unui nefumător.

NU LASA FUMATUL SA-TI TAIE RESPIRATIA!

IN LUME:



1 din 2 copii

este expus fumatului pasiv



Peste 50% din infecțiile căilor respiratorii inferioare la copiii sub 5 ani din țările slab și mediu dezvoltate sunt cauzate de poluarea aerului din mediul ambiant și mai ales al locuinței.

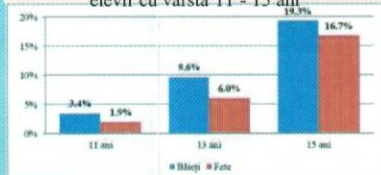
LA ADOLESCENȚI:

În ROMANIA 2014: **19,3%**

baieti și

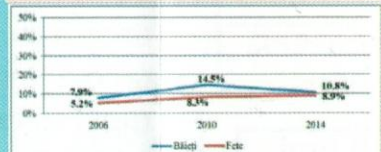
16,7% fete cu vârsta 15 ani consumau tutun în mod curent*

Romania 2014: prevalența fumatului curent la elevii cu vârsta 11 - 15 ani



Cf. studiului GYTS 2017 efectuat pe un eșantion reprezentativ de 4 395 elevi de 13-15 ani (clasele 6-8) privind consumul curent de tutun s-au constatat următoarele⁴:

- > 14,6% dintre elevi (16,4% băieți și 12,5% fete) consumau produse din tutun;
 - > 8,6% dintre elevi (9,8% băieți și 7,3% fete) fumau țigăre;
 - > 3,1% dintre elevi, (3,8% băieți și 2,3% fete) utilizau produse din tutun încălzite (IQOS);
 - > 28,0% dintre fumători au încercat o primă țigaretă înainte de vârsta de 10 ani.
 - > 8,2% dintre elevi (10,1% băieți și 5,9% fete) utilizau țigaretă electronică
- Romania 2006 - 2014: dinamica fumatului curent la elevii de 15 ani



*Consum curent de tutun: cel puțin odată în ultima săptămână

IN EUROPA:

650 000 de persoane mor anual din cauza bolilor asociate tutunului, dintre care **79 000** prin fumat pasiv

IN ROMANIA 2016

consumul mediu anual înregistrează un număr de 1500 - 2000 țigărețe/fumător



27,2% era prevalența fumătorilor curenti în România 2014 la populația >15 ani

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

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



FII DEȘTEPT...

spune **NU** formelor de presiune de grup

Presiunea psihologică **ușoară**:

- oferirea unei țigări.

Presiune psihologică **medie**:

- un fumător insistă să fumezi, motivând că e plăcut, mișto, cool.

Presiune psihologică **crescută**:

- insistența repetată să fumezi, fals valorizată ca act de curaj, de independență și însoțită de etichetări jignitoare de lașitate, infantilism (“puști de grădiniță”, “puiul mamei”, “papă-lapte”) și amenințarea excluderii din grup.

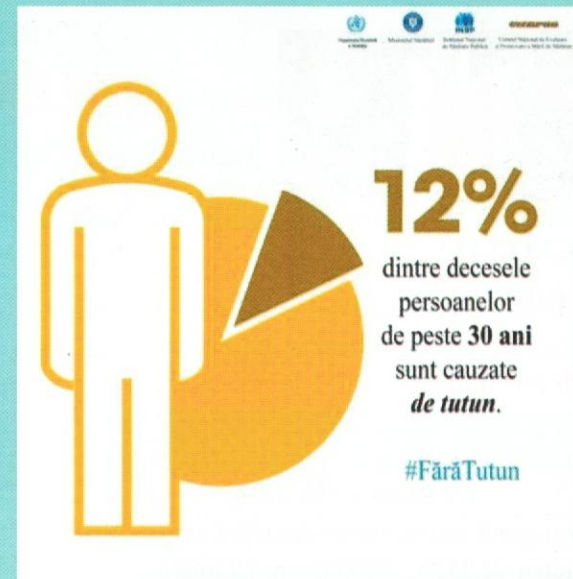
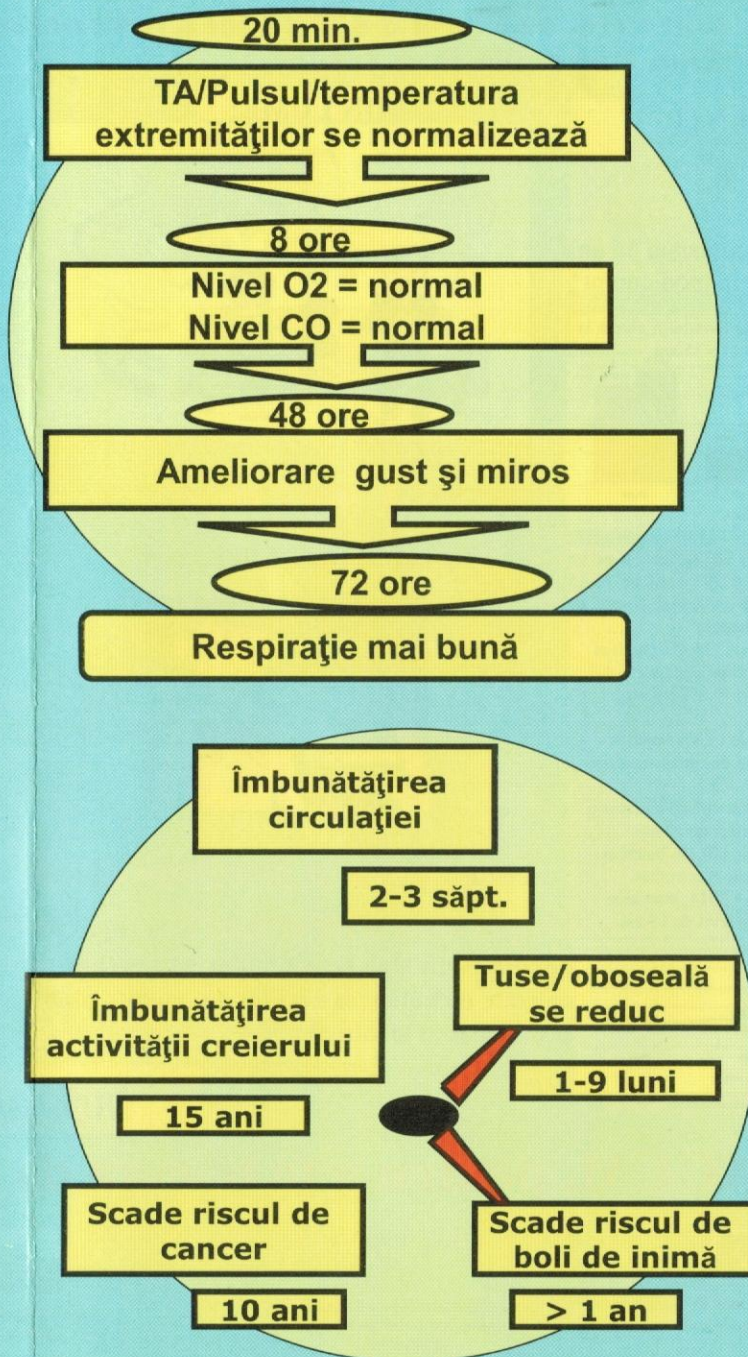
Abuzul psihologic are loc numai cu condiția să vă lăsați victimizați în grupul de fumători. Îl evitați simplu, spuneți ferm “**NU FUMEZI!**” și ieșiți din zona de confruntare, pe motiv că trebuie să plecați.

Adevărații prieteni vă acceptă fără să vă vrea răul.

Deva
Direcția de Sănătate Publică Hunedoara-
Promovarea Sănătății și Educație pentru
Sănătate



Dacă renunți la fumat acum :



Compoziția fumului de tutun:

Peste **4.000** **constituenți toxici** formați prin arderea tutunului - **50** dovedite **cancerigene**.
Principalii “vinovați”: nicotina, monoxidul de carbon, compușii iritanți, gudronul.

NICOTINA - provine din frunzele de tutun cu arome și savori diferite - lichid incolor, solubil în apă, ușor absorbit în piele și mucoase.
Efecte cardio-vasculare: HTA, efect constrictiv asupra vascularizației, efecte cerebrale: stimularea SNC; nicotina este un drog psihoactiv cu forță de dependență de 3 ori mai tare decât heroina și pervertește rapid sistemul de recompense din creier și memoria.

MONOXIDUL DE CARBON: facilitează apariția plăcilor de aterom și, ulterior, afecțiunile cardio-vasculare.

GUDROANELE produse prin arderea țigării sunt cancerigene.