

A napi dohányzás gyakorisága Romániában

Romániában minden harmadik férfi naponta dohányzik, ami meghaladja az Unió átlagot.

	RO	UE
♂	30,6%	22,3%
♀	7,5%	14,8%

EUROSTAT 2022

A hagyományos dohánytermékek rendszeres fogyasztásának gyakorisága

RO

UE



Special Eurobarometer 539, 2023

A dohányzás évente több ezer személyt öl meg!

Romániában **29 482** haláleset tulajdonítható a dohányzásnak, ebből:

- **12 990** szív- és érrendszeri betegségek miatt
- **11 734**-et a rákos megbetegedések okozzák
- **2 690**-et a krónikus légzőszervi megbetegedések okozzák

Sursa IHME, GBD 2021

Emlékezz!

A dohányzás a rák legfontosabb megelőzhető kockázati tényezője.

Világszinten a dohány felelős a következőkért:

- ☛ A rákos halálesetek 20%-áért
- 🚬 A tüdőrákos halálesetek 70%-áért

insp.gov.ro

Az anyag az Egészségügyi Minisztérium egészségértékelési, egészségfejlesztési és egészségnevelési alprogramja keretében készült – ingyenes terjesztésre.

Országos
dohányzásmegelőzési
kampány 2025.
november–december



Románia tisztán lélegzik!

Te honnan tudod...
az igazságot a dohányról?

Felnőtteknek szóló anyag



EGÉSZSÉGÜGYI
MINISZTERIUM



Dohányzásmentes november! Lélegezz tisztán!



A cigarettafüst mögött több mint 2 500 vegyi anyag található, köztük a **nikotin**, a **függőség fő oka**.

Egy cigaretta elégetése során több mint 7 000 vegyi anyag szabadul fel, amelyek közül több mint 70 különböző rákos megbetegedést okozhat.

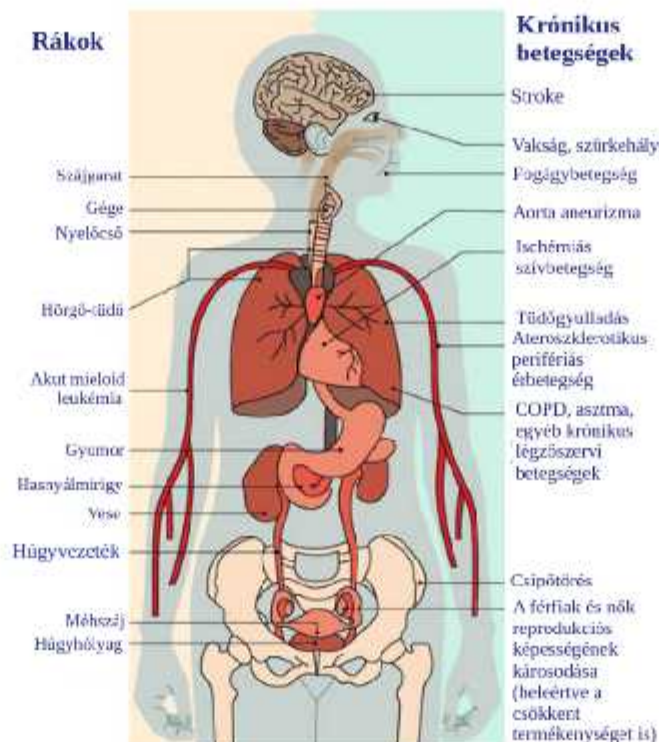
A dohányzás semmilyen formája nem biztonságos sem a saját, sem a környezeted egészsége számára! Ne használj e-cigaretta és ne alkalmazz más fűtött dohánytermékeket!



Hogyan tudsz leszokni a dohányzásról?

- Állíts be egy világos leszokási dátumot: válassz egy különleges napot, és készülj fel lelkiileg.
- Tudasd a családdal és barátaiddal: a körülötted lévők támogatása növeli a siker esélyét.
- Azonosítsd a kísértés pillanatait: kávé, stressz, társasági helyzetek, és készíts alternatívákat.
- Helyettesítsd a dohányzást: igyál vizet, lélegezz mélyeket, rágj rágógumit vagy sétálj egyet.
- Fordulj szakmai segítséghez: a leszokás könnyebb, ha szakemberek támogatnak!

A dohányzás minden szervet érint, és számos különböző betegséget okozhat.



Sosem késő leszokni a dohányzásról!

Támogató szolgáltatások a dohányzásról való leszokáshoz

- **Kezdeti orvosi értékelés:** a dohányzási előzmények, a függőség szintje és az egészségi állapot felmérése.
- **Személyre szabott leszokási terv:** az életstílusodhoz igazítva, világos lépésekkel és reális célokkal.
- **Viselkedési tanácsadás:** a kísértés pillanatainak azonosítása és egészséges alternatívák megtalálása.
- **Gyógyszeres terápia** (ha szükséges): a kezelések csökkenthetik a nikotin utáni vágyat és az elvonási tüneteket.
- **Rendszeres nyomon követés:** rendszeres ellenőrzések a haladás és a motiváció fenntartására.

Zöld Szám: STOP DOHÁNYZÁS
08008STOPFUMAT (0800878673)
Minden hálózatról ingyen hívható

Milyen előnyeid vannak, ha leszoksz a dohányzásról?

- **20 PERC MULVA:**
A szívritmus és a vérnyomás elkezd normalizálódni.
- **12 ÓRA MULVA:**
A vérben a szén-monoxid szintje a normális értékre csökken, lehetővé téve a vér számára, hogy több oxigént szállítson.
- **3 HÓNAP MULVA:**
A keringés jelentősen javul, a tüdőfunkció akár 30%-kal nő. Eszre fogod venni, hogy a légzés könnyebbé válik, és a köhögés csökken.
- **1 ÉV MULVA:**
A koszorúér-betegség (a koszorúerek szűkülete) kockázata a dohányoshoz képest felére csökken.
- **10 ÉV MULVA:**
A tüdőrák miatti halálozás kockázata a dohányzóhoz képest felére csökken.