



ZIUA MONDIALĂ FĂRĂ TUTUN (World No Tobacco Day) 31 mai 2019

TUTUNUL ȘI BOLILE PULMONARE

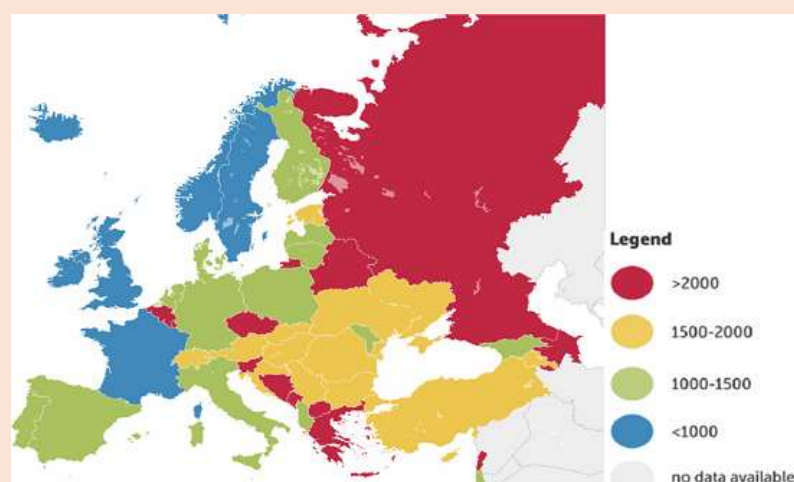


ÎN EUROPA¹:

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

ÎN ROMÂNIA 2016

consumul mediu anual înregistra un număr de 1500 - 2000 țigarete/fumător



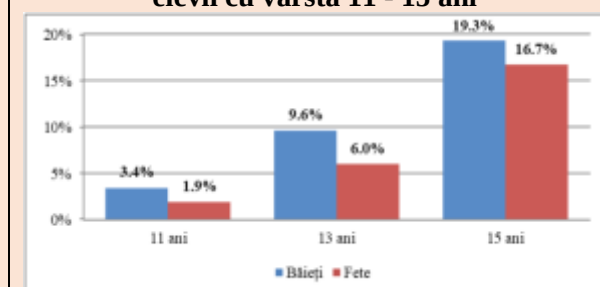
27,2% era prevalența fumătorilor curenți în România 2014 la populația ≥ 15 ani ²

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

LA ADOLESCENȚI³:

În ROMÂNIA 2014:
19,3% băieți și
16,7% fete cu vârsta 15 ani consumau tutun în mod curent*

România 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 **țigarete**;
- **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 **înaintea vârstei de 10 ani**.

➤ **8,2%** dintre elevi (10,1% băieți și 5,9% fete) utilizau **țigaretile electronice**

România 2006 - 2014: dinamica fumatului curent la elevii de 15 ani



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

ÎN LUME:



1 din 2 copii
este expus fumatului pasiv⁵



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 ⁶.

CARE ESTE CEL MAI EFICIENT MOD DE A RENUNȚA LA FUMAT?⁷

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.

Perioada de renunțare	Beneficiile pentru sănătate ⁸
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 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, gât, esofag, vezică urinară, col uterin și pancreas scad.
15 ani	Riscul de boli coronariene este similar cu cel al unui nefumător.

NU LĂSA FUMATUL SĂ-ȚI TAIE RESPIRAȚIA!

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



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică
București



Centrul Național de Evaluare și Promovare
a Stării de Sănătate București



Centrul Regional de Sănătate Publică
București



Direcția de Sănătate Publică
a jud. Covasna

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății. Pentru distribuție gratuită



Surse:

1. Site-ul European Network for Smoking Prevention: <http://ensp.org/wp-content/uploads/2016/09/Maps-of-smokefree-policy-in-Europe.pdf>
2. Cucu A, Cristea C, Calomfirescu C et al. Raportul Național al Stării de Sănătate al Populației, 2016: <http://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2014/11/SSPR-2016-3.pdf>
3. Cucu A, Cristea C, Calomfirescu C et al. Raportul Național al Stării de Sănătate al Populației, 2017: <http://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2018/11/SSPR-2017.pdf>
4. *** Global Youth Tobacco Survey - GYTS. Fact Sheet Romania 2017: <http://stopfumat.eu/wp-content/uploads/2018/11/Romania-GYTS-2017.pdf>
5. <https://twitter.com/search?q=%23NoTobacco%20from%3Awho>
6. <https://www.who.int/phe/infographics/infographics-airpollution-childhealth-3-1200px-EN.jpg?ua=1>
7. <https://www.europeanlung.org/assets/files/ro/smoking-when-you-have-a-romanian.pdf>
8. <http://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>