



ZIUA MONDIALĂ FĂRĂ TUTUN

31 MAI 2019



Renunță la fumat ACUM, pentru a te bucura de plămâni sănătoși! La fumătorii adulți¹:

**Probabilitatea de apariție a
CANCERULUI PULMONAR este:**

- de **11 ori** mai mare la fumătorii activi

**Riscul de a dezvolta Bronhopneumopatie obstructivă
cronică (BPOC) este:**

- de **4 ori** mai mare pentru fumătorii activi

**Probabilitatea de apariție a ASTMULUI
este:**

- de **1,61 ori** mai mare decât la persoanele
care nu au fumat niciodată

Riscul de a dezvolta TUBERCULOZA este:

- de **1,57 ori** mai mare

Riscul de apariție pentru APNEEA ÎN SOMN este:

- de **2 ori** mai mare

Agravarea ASTMULUI este:

- de **1,71 ori** mai mare pentru persoanele cu diagnostic de astm care au fumat sau
continuă să fumeze prin comparație cu persoanele astmatice nefumătoare

La nefumătorii expuși fumatului pasiv:

Riscul crescut de apariție a BPOC

Riscul de a dezvolta TUBERCULOZĂ este:

- de **1,44 ori** mai mare



BENEFICIILE RENUNȚĂRII LA FUMAT²:

Pe termen scurt:

- După 20 minute.** Valorile pulsului se normalizează.
- După 8 ore.** Nivelul de nicotină și monoxid de carbon din sânge se reduce la jumătate, iar nivelul de oxigen revine la valorile normale.
- După 48 ore.** Monoxidul de carbon va fi eliminat din corp. Plămânii încep să elimine mucusul și alte reziduuri rezultate din fumat.
- După 48 ore.** Nicotina este eliminată din corp. Gustul și mirosul se ameliorează.
- După 72 ore.** Respirația va deveni mai ușoară. Musculatura bronșică se relaxează, iar energia organismului crește.

Pe termen lung:

- După 2-12 săptămâni.** Circulația sanguină se ameliorează.
- După 3-9 luni.** Tusea, respirația șuierătoare și alte probleme respiratorii se vor ameliora ca urmare a creșterii funcției pulmonare cu 10%.
- După 1 an.** Riscul de apariție a bolilor cardiace scade la jumătate comparativ cu cel al unui fumător.
- După 10 ani.** Riscul apariției cancerului pulmonar scade la jumătate comparativ cu cel al unui fumător.
- După 15 ani.** Riscul de apariție a infarctului de miocard va fi similar cu cel al persoanelor care nu au fumat vreodată.

ACEST POSTER ESTE DESTINAT FUMĂTORILOR ADULȚI

Surse:

1. 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. [https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692\(16\)48547-8/pdf](https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692(16)48547-8/pdf) (pp. 166-169)
2. <https://www.nhs.uk/smokefree/why-quit/what-happens-when-you-quit>



Ministerul
Sănătății



Institutul Național de
Sănătate Publică



Centrul Național de
Evaluare și Promovare
a Stării de Sănătate



Centrul Regional de
Sănătate Publică București



Direcția de Sănătate
Publică Neamț