







Ziua Mondială fără Tutun (World No Tobacco Day – WNTD) - 31 mai

În ROMÂNIA 2016

- 3 818 000 persoane (15+ ani)  și 28 000 copii  cu vârste între 10-14 ani fumau zilnic.
 - 100 persoane mureau zilnic din boli cauzate de fumat.
- Din totalul deceselor, ponderea celor cauzate de fumat era:  20,69% pentru bărbați și  7,61% pentru femei

BOLI CAUZATE DE FUMAT:

- Dificultăți de respirație • Astm exacerbant • Infecții respiratorii • Cancer (laringe, orofaringe, esofag, trahee, bronhie, plămân, leucemie mieloidă acută, stomac, pancreas, cervix și vezica urinară)
- **Boală cardiacă coronariană • Insuficiență cardiacă • Accident vascular cerebral (AVC)**
- Boală pulmonară obstructivă cronică • Osteoporoză • Orbire • Cataractă
- Parodontită • Aneurism aortic • Boală vasculară periferică aterosclerotică
- Fracturi de șold • Infertilitate • Impotență

DACĂ FUMEZI EȘTI EXPUS RISCULUI DE DECES:

- de 20 ori mai mult prin **Angină**
- de 5 ori mai mult prin **Boală Arterială Periferică**
- de 4 ori mai mult prin **Boli Cardiovasculare**
- de 3 ori mai mult prin **AVC**
- de 2 ori mai mult prin **Infarct**

Dacă fumezi ești de 3 ori mai mult predispus decesului prin **moarte cardiacă subită.**

TUTUNUL UCIDE

ÎN MARE MĂSURĂ PRIN BOLILE CARDIOVASCULARE!



BENEFICIILE RENUNȚĂRII LA FUMAT:

A. Beneficiile imediate se obțin în cadrul următoarelor intervale de la ultima țigaretă:

- ❖ 20 de minute - ritmul cardiac și tensiunea arterială scad;
- ❖ 12 ore - nivelul de monoxid de carbon din sânge scade către normal;
- ❖ 2 - 12 săptămâni - circulația și funcția pulmonară se îmbunătățesc.

B. Beneficiile pe termen lung apar după:

- ❖ 1 an - riscul de boală coronariană se reduce la jumătate față de cel al fumătorului;
- ❖ 5 - 15 ani - riscul de AVC se reduce către cel al nefumătorului;
- ❖ 10 ani - riscul de cancer pulmonar scade la jumătate față de cel al fumătorului, iar riscurile de cancer al gurii, al gâtului, al esofagului, al vezicii, al colului uterin sau al pancreasului descresc;
- ❖ 15 ani - riscul de boală coronariană devine egal cu cel al nefumătorului.

Surse:

Tobacco Atlas. Sixth edition: https://tobaccoatlas.org/wpcontent/uploads/2018/03/TobaccoAtlas_6thEdition_LoRes.pdf Copyright ©2018 The American Cancer Society, Inc.

Smoking and your heart: <https://www.heartfoundation.org.au/your-heart/know-your-risks/smoking-and-your-heart>

A guide for tobacco users to quit. World Health Organisation, 2014: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112833/1/9789241506939_eng.pdf?ua=1



MINISTERUL SĂNĂȚĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE
ȘI PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂȚATE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂȚATE
PUBLICĂ BUCUREȘTI