



# ZIUA MONDIALĂ FĂRĂ TUTUN (World No Tobacco Day) 31 mai 2019 TUTUNUL ȘI BOLILE PULMONARE

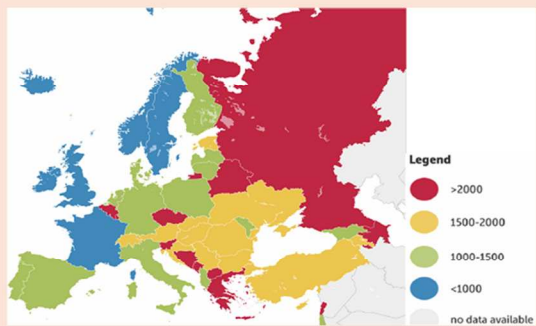


## ÎN EUROPA<sup>1</sup>:

**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 <sup>2</sup>

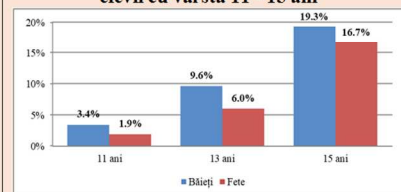
*Renunțarea completă la fumat și nu reducerea numărului de țigări este singura cale de a încetini degradarea constantă a funcției pulmonare.*

## LA ADOLESCENȚI<sup>3</sup>:

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

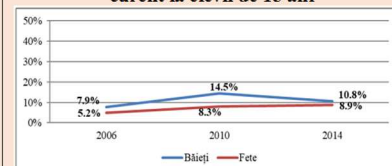


Cf. studiului GYTS 2017 efectuat pe un eșantion reprezentativ de 4 395 elevi de 13-15 ani (clasele 6-8) privind consumul curent de tutun s-au constatat următoarele<sup>4</sup>:

- > **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 **țigaretetele 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 pasiv<sup>5</sup>



**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 <sup>6</sup>.

## CARE ESTE CEL MAI EFICIENT MOD DE A RENUNȚA LA FUMAT?<sup>7</sup>

**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 <sup>8</sup>
<b>În primele 20 min</b>	Frecvența cardiacă și tensiunea arterială scad.
<b>12 ore</b>	Monoxidul de carbon din sânge scade, normalizându-se.
<b>2-12 săptămâni</b>	Circulația sanguină și respirația se îmbunătățesc.
<b>1-9 luni</b>	Tusea și senzația lipsei de aer se diminuează.
<b>1 an</b>	Riscul de boli coronariene scade la jumătate față de cel al unui fumător.
<b>5-15 ani</b>	Riscul de AVC ajunge la fel cu cel al unui nefumător.
<b>10 ani</b>	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.
<b>15 ani</b>	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. Brăila