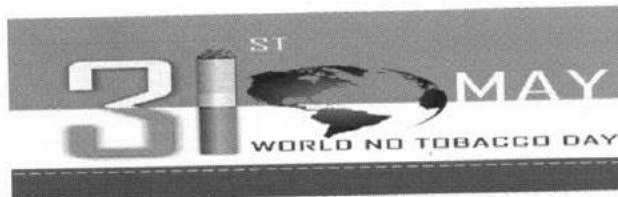




**DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR**  
Oradea, Str. Libertății nr. 34, cod 410042  
Telefon: 0259434565, Fax: 0259418654  
e-mail: [secretariat@dspbihor.gov.ro](mailto:secretariat@dspbihor.gov.ro)  
Pagină web: <http://www.dspbihor.gov.ro>

  
romania2019.eu



**ZIUA MONDIALĂ FARĂ TUTUN, 31 mai 2019**

### **Comunicat de presă**

În fiecare an, pe 31 mai se celebrează **Ziua Mondială fără Tutun (ZMFT)**. Campania reprezintă o oportunitate pentru creșterea gradului de conștientizare în rândul populației privind efectele nocive ale consumului de tutun și ale fumatului pasiv, precum și pentru descurajarea utilizării produselor de tutun, sub orice formă.

În anul 2019, atenția campaniei se îndreaptă către riscurile apariției și dezvoltării bolilor pulmonare, cauzate de consumul de tutun și de expunerea pasivă la fumul de tutun.

Tema ZMFT din acest an, **Tutunul și bolile pulmonare**, se focalizează pe impactul negativ pe care îl are fumatul asupra sănătății pulmonare, de la cancer până la bolile respiratorii cronice și TBC.

\*

Fumatul reprezintă principala cauză a cancerului pulmonar, responsabil pentru mai mult de 2/3 din decesele cauzate de acest tip de cancer la nivel global. Fumatul activ sau pasiv și particulele inhalabile din ambientul căminului sunt principalii factori de risc pentru bronhopneumopatiile obstructive cronice (BPOC). Astmul, care limitează activitatea fizică și contribuie la dizabilități, este exacerbat de fumat. Tuberculoza este agravată de fumat, acesta putând compromite eficacitatea medicației specifice.

\*

Copiii reprezintă segmentul de populație cel mai vulnerabil la expunerea la fumul de tutun, în special în primii ani de viață, prezentând riscuri crescute pentru boli ale tractului respirator superior și inferior.

Circa 700 milioane de copii, adică jumătate din populația globală a acestei categorii, este expusă fumului de tutun din mediul înconjurător.

\*

România raportează un nivel mediu al prevalenței fumatului comparativ cu celelalte state europene. Există diferențe mari între genuri (40,8% la bărbați, față de 22% la femei). Ancheta stării de sănătate prin interviu, realizată de Institutul Național de Statistică în 2014, semnaleză faptul că 1/4 din populația rezidentă  $\geq 15$  ani fumează, 19,6% dintre acestia fiind fumători zilnici.

\*

**Invităm mass media** să ni se asocieze într-un efort comun de a contribui la reducerea epidemiei tabagice prin activități incluzând popularizarea Legii 15/2016 și, prin aceasta, la reducerea poverii de dizabilitate și moarte prematură în urma bolilor pulmonare legate în măsură semnificativă de fumat.

Vă solicităm sprijinul în transmiterea către populație a materialelor anexate prezentului comunicat, precum și a următoarelor mesaje cu caracter preventiv:

- Fumatul activ sau pasiv este asociat cu multe boli pulmonare
- Beneficiile renunțării la fumat - 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.
- Beneficiile renunțării la fumat - 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.

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

**DIRECTOR EXECUTIV**

**Dr. Daniela Rașoiu**



Întocmit: dr. Diana Florena Racș





## 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



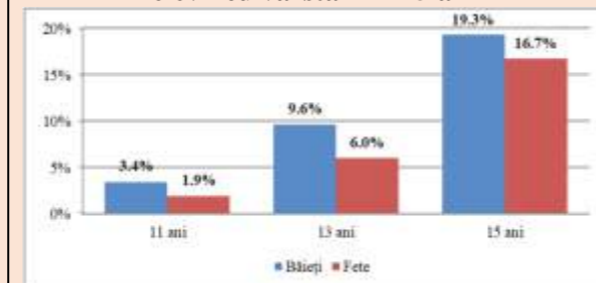
**27,2%** era prevalența fumătorilor curenți în România 2014 la populația ≥15 ani <sup>2</sup>

*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

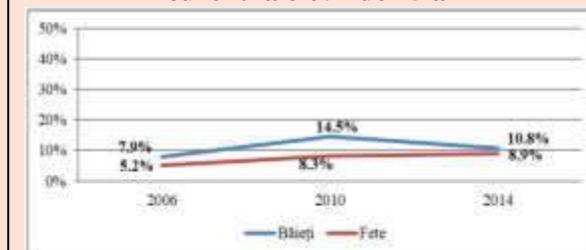


Cf. studiului GYTS 2017 efectuat pe un eșantion reprezentativ de 4 395 elevi de 13-15 ani (clasele 6-8) privind consumul curent de tutun s-au constatat următoarele<sup>4</sup>:

- **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 **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 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>
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.

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

**Surse:**

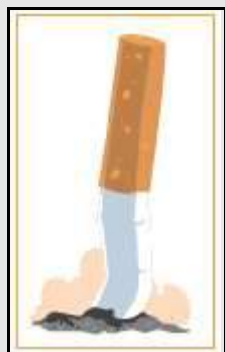
1. Site-ul European Network for Smoking Prevention: <http://ensp.org/wp-content/uploads/2016/09/Maps-of-smokefree-policy-in-Europe.pdf>
2. Cucu A, Cristea C, Calomfirescu C et al. Raportul Național al Stării de Sănătate al Populației, 2016: <http://insp.gov.ro/sites/cnepss/wp-content/uploads/2014/11/SSPR-2016-3.pdf>
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>

## NU LĂSA FUMATUL SĂ-ȚI TAIE RESPIRAȚIA!

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

Perioada de renunțare	Beneficiile pentru sănătate
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 accident vascular cerebral (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 orofaringian, sau de esofag, vezică urinară, col uterin și pancreas scad.
15 ani	Riscul de boli coronariene este similar cu cel al unui nefumător.

Sursa: <http://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>



## RENUNȚĂ LA FUMAT!



Ministerul  
Sănătății



Institutul National de  
Sanatate Publica



Centrul National de Evaluare si  
Promovare a Stării de Sănătate



Centrul Regional de  
Sănătate Publică București

Logo  
DSP

Direcția de Sănătate  
Publică a jud.

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



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

TUTUNUL ȘI BOLILE PULMONARE



Acest pliant este destinat fumătorilor adulți

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

Fumatul contribuie major la bolile pulmonare agravând boli precum bronho-pneumopatia obstructivă cronică (BPOC), astmul bronșic sau tuberculoza, fiind la originea cancerului pulmonar.

Fumatul determină un declin rapid al funcției pulmonare, iar continuarea consumului de tutun poate anula beneficiile oricărui tratament medicamentos prescris pentru afecțiunile Dvs. respiratorii.

Sursa: <https://www.europeanlung.org/assets/files/ro/smoking-when-you-have-a-romanian.pdf>



## LA FUMĂTORII ADULȚI:

### PROBABILITATEA DE:

- ❖ **Apariție pentru CANCERUL PULMONAR este:**
  - de **11 ori** mai mare
- ❖ **Apariție pentru Bronhopneumopatia Obstructivă Cronică (BPOC) este:**
  - de **4 ori** mai mare
- ❖ **A dezvoltă ASTM este:**
  - de **1,61 ori** mai mare
- ❖ **A dezvoltă TUBERCULOZĂ este:**
  - de **1,57 ori** mai mare
- ❖ **Agravare a ASTMULUI PREEXISTENT este:**
  - de **1,71 ori** mai mare
- ❖ **Apariție pentru APNEEA ÎN SOMN este:**
  - de **2 ori** mai mare

## LA NEFUMĂTORII EXPUȘI FUMATULUI PASIV:

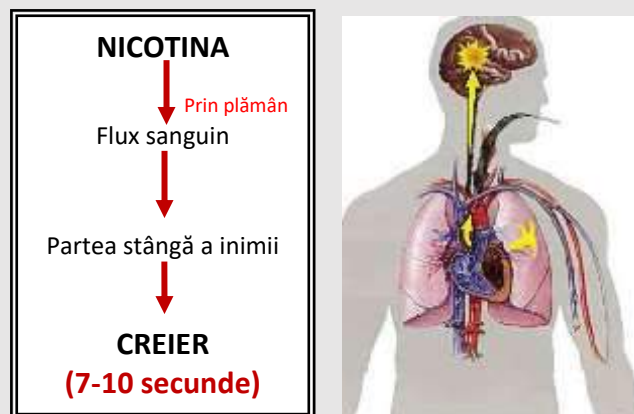
- ❖ **Riscul de a dezvoltă BPOC este:**
  - **mai mare**
- ❖ **Riscul de apariție a TUBERCULOZEI este:**
  - de **1,44 ori** mai mare

**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. (pp. 166-169) [https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692\(16\)48547-8/pdf](https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692(16)48547-8/pdf)

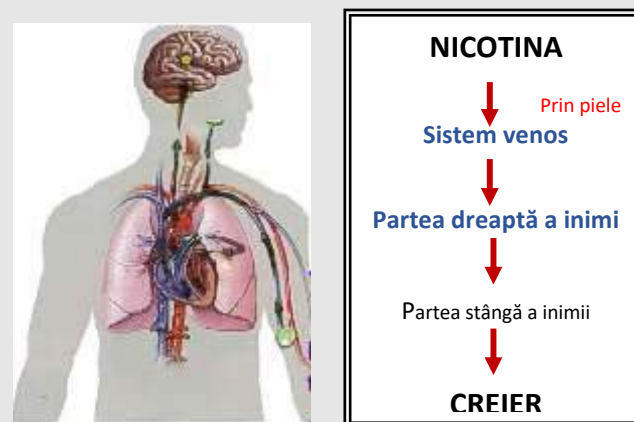
**NICOTINA** este un drog care produce dependență (adicție) și este conținută în orice produs din tutun (țigaretă, cigarillos, trabuc, pipă, țigări rulate, produse din tutun încălzit etc) dar și în țigările electronice.

**INHALAREA:** calea cea mai rapidă parcursă de nicotină către creier!

### La fumătorii activi:



### La fumătorii pasivi:



Sursa: The role of health professionals in tobacco control and tobacco dependence treatment [https://www.who.int/tobacco/publications/building\\_capacity/training\\_package/part\\_iii\\_trainingprimarycareprovidersbriefingtobaccointerventions.pdf?ua=1](https://www.who.int/tobacco/publications/building_capacity/training_package/part_iii_trainingprimarycareprovidersbriefingtobaccointerventions.pdf?ua=1)

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

Studiile efectuate au indicat că modul cel mai eficient de a renunța la fumat este combinația dintre medicație și consiliere psihologică.

**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.

Sursa: <https://www.europeanlung.org/assets/files/ro/smoking-when-you-have-a-romanian.pdf>

## NICOTINA



- Nicotina - substanța chimică cu potențial adictiv care se găsește în țigările uzuale, trabucuri și alte produse din tutun (țigaretă, cigarillos, trabuc, pipă, țigări rulate, produse de tutun încălzit etc.) dar și în țigările electronice.
- Nicotina poate dăuna dezvoltării creierului adolescentului. Creierul se dezvoltă până la vârsta de 25 de ani.
- De fiecare dată când se memorează o noutate sau se dobândește o nouă abilitate între celulele creierului se stabilesc conexiuni mai puternice. Creierul tinerilor construiește sinapsele mai repede decât creierul adult. Nicotina influențează negativ modul în care se formează aceste sinapse.
- Utilizarea nicotinei în adolescență poate afecta anumite regiuni ale creierului, responsabile cu procesele de învățare, atenție, dispoziție și controlul impulsurilor.
- Utilizarea nicotinei în adolescență crește riscul unei viitoare dependențe de alte substanțe.

Sursa: [https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/e-cigarettes/Quick-Facts-on-the-Risks-of-E-cigarettes-for-Kids-Teens-and-Young-Adults.html)

## STOP FUMATULUI ÎN PUBLIC!



**STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS**  
ÎNCEPUT ÎN ADOLESCENȚĂ  
ROL VITAL ÎN SĂNĂTATEA ADULților

World Health Organization

ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ

RĂRĂ CONSUM DE ALCOOL ȘI TUTUN

ACTIVITATE FIZICĂ

Investiți în sănătatea adolescenților pentru a preveni bolile transmisibile.



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 a jud.

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



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

## TUTUNUL ȘI BOLILE PULMONARE



Acest pliant este destinat părinților fumători

## NU LĂSA FUMATUL SĂ-ȚI TAIE RESPIRAȚIA!

**Fumatul** este unul dintre factorii importanți de risc în apariția afecțiunilor pulmonare, agravând boli precum bronho-pneumopatia obstructivă cronică (BPOC), astmul bronșic sau tuberculoza, și totodată putând fi factorul de origine a cancerului pulmonar.

**Fumatul** determină un declin rapid al funcției pulmonare, iar continuarea consumului de tutun poate anula beneficiile oricărui tratament medicamentos prescris pentru afecțiunile respiratorii.

Sursa: <https://www.europeanlung.org/assets/files/ro/smoking-when-you-have-a-romanian.pdf>

Probabilitatea de apariție a **INFECȚIILOR de CĂI RESPIRATORII INFERIOARE** este:

- de **1,82 ori mai mare** la copiii cu ambii părinți fumători

Probabilitatea de apariție a **ASTMULUI** și a **DIFICULTĂȚILOR RESPIRATORII** dobândite în copilărie este:

- de **1,7 ori mai mare** la copiii ale căror mame sunt expuse fumatului pasiv
- de **1,5 ori mai mare** la copiii gravidelor fumătoare

Riscul de agravare a **ASTMULUI** este:

- de aproximativ **3 ori mai mare** la copiii astmatici expuși fumatului pasiv

Riscul de apariție pentru **APNEEA ÎN SOMN** este:

- **mai frecvent** la copiii ale căror mame sunt expuse fumatului pasiv în timpul sarcinii și după naștere

Sursa:  
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. (pp. 168-170) [https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692\(16\)48547-8/pdf](https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692(16)48547-8/pdf)



**1 din 2 copii**  
este expus fumatului pasiv



**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.

**În 2016 poluarea aerului din mediul ambiant și al locuinței a provocat:**

**543.000 decese**  
la copiii sub 5 ani



**52.000 decese**  
la copiii între 5-15 ani

Sursa:  
<https://twitter.com/search?q=%23NoTobacco%20from%3Awho>  
<https://www.who.int/phe/infographics/infographics-airpollution-childhealth-3-1200px-EN.jpg?ua=1>





**ZIUA MONDIALĂ FĂRĂ TUTUN**

31 MAI 2019



## FUMATUL ACTIV SAU PASIV ESTE ASOCIAT CU NUMEROASE BOLI PULMONARE

### La copii<sup>1</sup>:

Probabilitatea de apariție a **INFECȚIILOR de CĂI RESPIRATORII INFERIOARE** este:

- de **1,82 ori** mai mare la copiii cu ambii părinți fumători

Riscul de agravare a **ASTMULUI** este:

- de aproximativ **3 ori** mai mare la copiii astmatici expuși fumatului pasiv

Probabilitatea de apariție a **ASTMULUI ȘI DIFICULTĂȚILOR RESPIRATORII** dobândite în copilărie este:

- de **1,7 ori** mai mare la copiii ale căror mame sunt expuse fumatului pasiv
- de **1,5 ori** mai mare la copiii gravidelor fumătoare

**APNEEA ÎN SOMN** este:

- **mai frecventă** la copiii ale căror mame sunt expuse fumatului pasiv în timpul sarcinii și după naștere



**1 din 2 copii<sup>2</sup>**  
este expus fumatului pasiv



Peste **50%** din infecțiile căilor respiratorii inferioare<sup>3</sup> la copiii sub 5 ani în țările slab și mediu dezvoltate sunt cauzate de poluarea aerului din mediul ambiant și mai ales al locuinței.

**În 2016 poluarea aerului din mediul ambiant și al locuinței a provocat<sup>3</sup>:**

**543.000 decese**  
la copiii sub 5 ani



**52.000 decese**  
la copiii între 5-15 ani

**ACEST POSTER ESTE DESTINAT PĂRINȚILOR FUMĂTORI**

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. 168-170)

2. <https://twitter.com/search?q=%23NoTobacco%20from%3Awho>

3. <https://www.who.int/phe/infographics/infographics-airpollution-childhealth-3-1200px-EN.jpg?ua=1>



Ministerul  
Sănătății



Institutul Național de  
Sănătate Publică



Centrul Național de  
Evaluare și Promovare  
a Stării de Sănătate



Centrul Regional de  
Sănătate Publică București

Dirjecția de Sănătate  
Publică a jud.