

Schimbări aduse de renunțarea la tutun:

Avantaje pentru sănătate, determinând ameliorarea stării de sănătate și îmbunătățirea condiției fizice:

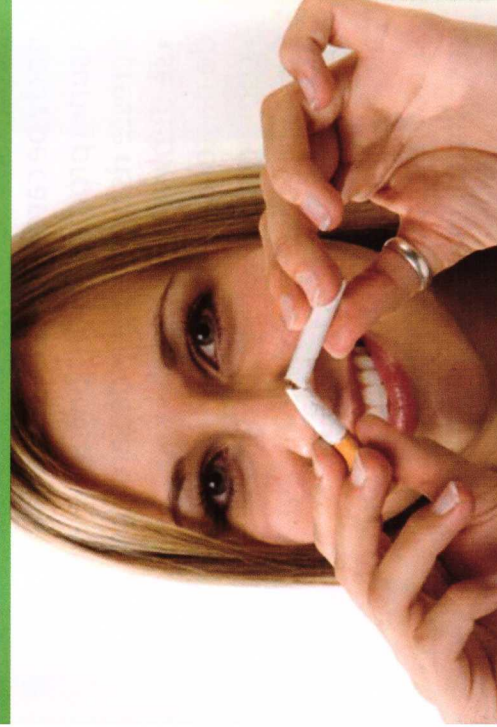
- la un an după renunțarea la fumat riscul de a face infarct miocardic scade cu 50%;
- în 10 – 14 ani după renunțarea la fumat riscul de deces datorat cancerului are valori identice cu cel al nefumătorilor.

Avantaje economice:

- mai mulți bani de cheltuială;
- reducerea cheltuielilor pentru consultații, medicamente;
- șanse mai bune pentru găsirea unui loc de muncă.

Avantaje sociale:

- aspect mai prezentabil al feței, dinților, degetelor;
- respirație mai proaspătă,
- exemplu pozitiv pentru familie,
- creșterea încrederii în sine.



AI REUȘIT! CONTINUĂ!



NU AI REUȘIT! CONTINUĂ!



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ MUREȘ
PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII

540136 Târgu Mureș
str. Gheorghe Marinescu nr. 50,
Tel./Fax: 0265 25 01 31
e-mail: promovare@aspms.ro
www.aspms.ro

Material multiplicat de Direcția de Sănătate Publică Mureș, Programul Național de Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate.
Subprogramul de Evaluare și Promovare a Sănătății și Educație pentru Sănătate. Finanțat de Ministerul Sănătății

ALEGE TUTUNUL SAU SĂNĂTATEA



E OPȚIUNEA

TA!

Conform Organizației Mondiale a Sănătății bolile legate de fumat fac anual aproximativ 6 000 000 de victime; mai mult de 600 000 sunt nefumători expuși fumatului pasiv. Se estimează că aproape 80% dintre fumători trăiesc în țări cu venituri mici și mijlocii.

Fumatul unei țigări conține aproximativ 4000 de substanțe chimice, multe dintre acestea fiind foarte dăunătoare:

- **nicotina** – drogul ce produce dependență; determină tulburări cardiovasculare și glandulare;
- **monoxidul de carbon** – gaz toxic ce reduce oxigenarea sângelui;
- alte substanțe cum ar fi: **gudronul**, compuși **radioactivi (Poloniu 210)**, **amoniacul**, **cianurile** sunt implicate în producerea cancerului.



În ultima perioadă s-au acumulat multe cunoștințe privind consecințele fumatului. Fumatul este considerat ca cea mai importantă cauză a morții premature și a bolilor evitabile.

Fumatul este cauza a numeroase boli:

- boli pulmonare cronice (bronșita cronică, emfizem pulmonar);
- afecțiuni cardio-vasculare (angină pectorală și infarct miocardic, accidente vasculare cerebrale, obstrucție arterială);
- boală ulcerasă;
- sterilitate;
- cancere cu diverse localizări.

Fumatul este recunoscut ca fiind:

- cauza principală a îmbolnăvirilor de **cancer pulmonar, cancer laringian, cancer al cavității bucale și al esofagului**;
- factorul de risc în producerea altor cancere cum ar fi **cancerul de stomac, vezică urinară, rinichi, prostată, col uterin, pancreas**.

Fumatul determină:

- scăderea capacității de efort;
- scăderea capacității de muncă;
- tulburări de memorie;
- scăderea rezistenței organismului la infecții prin afectarea sistemului imunitar.

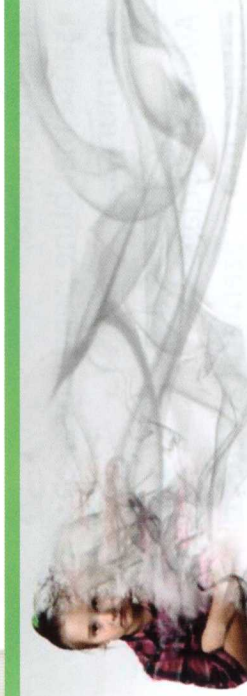


Fumatul pasiv este la fel de periculos ca și cel activ. **Fumătorii pasivi** sunt cei care sunt condamnați de către fumătorii activi să inspire aerul poluat de către aceștia.

Fumatul pasiv are efecte iritante asupra ochilor, căilor respiratorii, agravează astmul bronșic.

Riscul de cancer bronho – pulmonar este de 10 – 15 ori mai mare la cei expuși la fum de țigară.

Riscul infecției căilor respiratorii inferioare este cu 50 - 60% mai mare la copiii expuși fumului de tutun în primii doi ani de viață.



Fumatul și sarcina:

Se poate determina prezența nicotinei atât în lichidul amniotic, cât și în sângele copilului la 5 minute după fumarea unei țigări.

Acest lucru demonstrează efectul nociv pe care îl poate avea tutunul asupra produsului de concepție:

- crește riscul de a pierde sarcina
- se dublează pericolul de naștere prematură
- copiii gravidelor fumătoare au frecvent greutate mai mică la naștere, au risc crescut de moarte subită, sunt predispuși la boli respiratorii grave.

