

ȚIGĂRILE OTRĂVESC OAMENII ȘI PLANETA

17 noiembrie 2022

**Ai nevoie de consiliere pentru a
renunța la fumat?**

Accesează: www.stopfumat.eu

Apelează Terverde gratuit: 0800878673

**ZIUA NAȚIONALĂ FĂRĂ TUTUN
17 NOIEMBRIE 2022**



**Renunțați la fumat pentru sănătatea
voastră și a planetei!**

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



CNEPSS
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A STILULUI DE VIAȚĂ ȘI A FUMĂRILOR
ȘI A SĂNĂȚII ȘI A BĂNĂRII ÎN ÎNTR-UNULUI ÎNTR-UNULUI ÎNTR-UNULUI



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ



TUTUNUL ȘI RISCUL ASOCIAT PENTRU SĂNĂȚATE

Stimularea stării de bine

Fumatul creează pe moment o stare de bine, dar frecvent produce dependență și simptome de sevraj ca anxietate, iritabilitate.

Anxietate și iritabilitate

Apar în situația în care se pierde o pauză de țigară ca rezultat al scăderii concentrației de nicotină din sânge.

Miros neplăcut al părului

Fumul de țigară se atașează de haine și păr.

Afectarea dinților

Pete gălbui și maronii pe dinți, creșterea riscului de infecții și inflamații ale gingiilor

Bronșite

Fumătorii au o rată mai ridicată a bronșitelor.

Tuse persistentă

Lezarea căilor aeriene contribuie la tuse.

Boli cardiace

Fumatul este unul dintre factorii dovediți care contribuie la creșterea riscului de boli cardiace.

Colesterol ridicat

Fumatul reduce HDL-colesterolul (bun) și crește LDL-colesterolul (rău), colesterolul total și trigliceridele (lipidele din sânge).

Sistemul imun

Fumatul reduce abilitatea sistemului imun de a lupta cu infecțiile. Fumătorii au infecții ale tractului respirator mai frecvente comparativ cu nefumătorii.

Infertilitate

Atât bărbații cât și femeile care fumează au o probabilitate mai mare de a prezenta probleme de fertilitate.

Disfuncție erectilă

Erecția necesită un flux sanguin adecvat, dar fumatul poate determina constricția vaselor de sânge îngreunând procesul.

Complicații ale diabetului

Diabetul de tip II tinde să evolueze mai rapid la fumători deoarece fumatul crește rezistența la insulină. La diabeticii care fumează crește riscul complicațiilor de tipul infarctului miocardic, probleme lor oculare și renale.

Cheaguri sanguine

Fumatul poate stimula formarea de cheaguri în corp care cresc riscul de afectare cardiacă, AVC, embolism pulmonar.

Menopauză precoce

Femeile fumătoare au tendința de a intra mai precoce în menopauză comparativ cu nefumătoarele.

Vedere slabă

Fumatul crește riscul de probleme oculare, glaucom, degenerescență maculară, cataractă.

Afectarea gustului și mirosului

Cancer pulmonar

Fumatul crește semnificativ riscul de cancer pulmonar. Conform CDC, cancerul pulmonar este cea mai obișnuită cauză de deces determinată de fumat.

Vasoconstricție

Nicotina produce vasoconstricție care crește riscul de hipertensiune arterială, AVC și infarct.

BPCO

Dezvoltarea bolii pulmonare cronice obstructive (BPCO) este mai frecventă la fumători. 8 din 10 cazuri sunt datorate fumatului.

Reducerea apetitului

Fumatul reduce apetitul prin scăderea simțului gustativ.

Colorarea galbenă a degetelor

Manipularea tutunului poate duce la pătarea în galben a degetelor.

Cancer cervical

Riscul de cancer cervical este crescut la femeile fumătoare.

Ridarea pielii

Substanțele din tutun pot determina îmbătrânirea prematură a pielii.

Probleme cu sarcina și ale nou-născutului

Fumatul în timpul sarcinii poate să crească riscul de avort și de astm, infecții ale urechii la nou-născut. Poate determina riscul de depravare de oxigen pentru copii, probleme de creștere și dezvoltare și sindrom de moarte subită.

Legătura cu cancerul

Cancerul în legătură cu fumatul se pot localiza în orice parte a corpului. Fumătorii au rate mai crescute de cancer al gurii, gâtului, vezicii urinare și rinichilor.

Risc crescut de leucemie

TUTUNUL ȘI RISCUL ASOCIAT PENTRU MEDIU

6 TRILIOANE DE ȚIGĂRI SUNT PRODUSE ANUAL, POLUÂND ȘI DEVASTÂND MEDIUL

ANUAL ...



600 MILIOANE DE COPACI sunt tăiați pentru fabricarea de țigări, ceea ce are ca rezultat defrișări pe scară largă și deșertificări



84 MILIOANE TONE DE CO₂ din procesul de fabricare sunt emise în aer, echivalentul lansării în spațiu a 200.000 rachete



22 TRILIOANE LITRI DE APĂ sunt utilizați pentru producerea țigărilor, epuizând resurse prețioase de apă



200.000 HECTARE DE TEREN sunt defrișate anual pentru cultivarea tutunului – echivalentul a aprox. o treime din întreaga junglă amazoniană



27,2 MILIOANE TONE DE RESURSE MATERIALE sunt necesare pentru fabricarea țigărilor, epuizând resurse prețioase de combustibil fosil și metale



62,2 PETAJOULE DE ENERGIE sunt utilizați pentru fabricarea de țigări, generând o cantitate substanțială de emisii de carbon



25 MILIOANE TONE CUB DE DEȘEURI sunt generate în ciclul global al tutunului



4,5 TRILIOANE MUCURI DE ȚIGARĂ sunt aruncate în mediu, otrăvind viața marină, contaminând plajele și spațiile urbane



7000 SUBSTANȚE CHIMICE Sunt eliberate în mediu prin fumat, 70 dintre acestea recunoscute ca și cancerigene