ȚIGĂRILE OTRĂVESC OAMENII ȘI PLANETA

17 noiembrie 2022

Ai nevoie de consiliere pentru a renunța la fumat?

Accesează: www.stopfumat.eu

Apelează Telverde gratuit: 0800878673

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

ZIUA NAȚIONALĂ FĂRĂ TUTUN
17 NOIEMBRIE 2022

Material adresat populației generale



Renunțati la fumat pentru sănătatea voastră și a planetei!

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ

TUTUNUL ȘI RISCUL ASOCIAT PENTRU SĂNĂTATE

Stimularea stării de bine
Fumatul crează 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), colesterolului total și trigliceridele (lipidele din sânge).

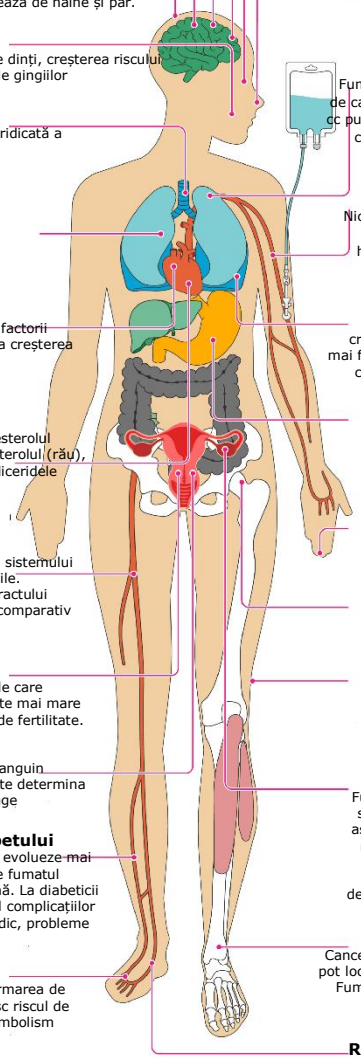
Sistemul imun
Fumatul reduce abilitatea sistemului imun de a lupta cu infecțiile. Fumătorii au infecții ale tractului respirator mai frecvente comparativ cu nefumătorii.

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 deprivare de oxigen pentru copil, probleme de creștere și dezvoltare și sindrom de moarte subită.

Legătura cu cancerul
Cancerele 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 CO_2
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 PETAJOULI 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