

Factori motivaționali pentru renunțarea la fumat

- Crește capacitatea de a face efort
- Îmbunătățește aspectul fizic
- Îngălbenirea dinților se va estompa
- Îmbunătățește gustul și mirosul
- Dispare mirosul neplăcut al respirației (halena), părului și hainelor
- Te vei simți mai bine – vei avea mai multă energie
- Vei avea mai mult control asupra timpului tău – nevoia de a fuma te împiedică să faci alte lucruri³



Bibliografie:

- [1] Fried ND, Gardner JD. Heat-not-burn tobacco products: an emerging threat to cardiovascular health. *Am J Physiol Heart Circ Physiol*. 2020 Dec 1;319(6):H1234-H1239. doi: 10.1152/ajpheart.00708.2020. Epub 2020 Oct 2. PMID: 33006919; PMCID: PMC7792702.
- [2] Nicotine- and tobacco-free Schools. Policy development and implementation toolkit: pp 31, 34,35, 36, 54,55
- [3] Luca AC, Curpăn AȘ, Iordache AC, Mîndru DE, Țarcă E, Luca FA, Pădureț IA. Cardiotoxicity of Electronic Cigarettes and Heat-Not-Burn Tobacco Products-A Problem for the Modern Pediatric Cardiologist. *Healthcare (Basel)*. 2023 Feb 8;11(4):491. doi: 10.3390/healthcare11040491. PMID: 36833024; PMCID: PMC9957306

Plan de renunțare la fumat

S Stabilește-ți o dată de renunțare la fumat

- Ține un jurnal pentru câteva zile pentru a te ajuta și pregăti să renunți la fumat
- Completează câte țigări fumezi în fiecare zi și când fumezi

T Transmite prietenilor tăi că vei renunța la fumat

- Este important să împărtășești dorința de a renunța la fumat cu persoane apropiate
- Înconjoară-te de oameni care nu fumează și care te pot susține să îți atingi obiectivul

A Anticipează provocările

- Gândește-te la toate situațiile care ar putea să te tenteze să fumezi
- Decide din timp ce vei face când vei simți nevoia să fumezi
- Întocmește o listă și amintește-ți motivele pentru care ai renunțat la fumat

R Renunță la ce-ți amintește de fumat

- Elimină chibriturile, brichetele sau orice altceva care te-ar putea tenta să folosești produse din tutun și nicotină
- Evită locurile și situațiile pe care le asociezi cu fumatul

Alege informațiile verificate în locul miturilor neîntemeiate!



MAI 2024
CAMPANIE DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN

Produsele din tutun, tutun încălzit și țigările electronice prezintă riscuri pentru sănătate!

Nicotina creează dependență!

Acest pliant se adresează tinerilor.

Tutun încălzit

Heated Tobacco Products (HTPs)



Efecte asupra sănătății

Produsele cu tutun încălzit HTPs (Heated Tobacco Products):

eliberează aerosoli cu miros de tutun și nicotină, fără semnele combustiei: foc, fum și scrum, care, ulterior, vor fi inhalați de utilizatori

conțin nicotină care dă adicție asemeni țigaretelor obișnuite¹

produc emisii de substanțe chimice care determină:

- afectarea respirației și a plămânilor (astm, bronșită)
- afectarea inimii și a vaselor de sânge²
- afectarea sistemului nervos al adolescenților, care este în curs de dezvoltare (poate afecta atenția, învățarea, starea de spirit și controlul impulsurilor)³

nu există suficiente dovezi

- care să sugereze că acestea sunt mai puțin dăunătoare decât țigaretile obișnuite
- că ajută oamenii să renunțe la fumatul convențional

acelerează dezvoltarea bolilor cronice pe tot parcursul vieții

Beneficii pentru sănătate ale renunțării la fumat³

Interval de timp	Efecte
După 20 de minute	Ritmul cardiac și tensiunea arterială revin la normal
După 12 ore	Nivelul de monoxid de carbon din sânge se normalizează
După 2-12 săptămâni	Circulația sângelui se îmbunătățește și funcția pulmonară crește
După 1-9 luni	Tusea și dificultățile de respirație se reduc
După 1 an	Riscul de a dezvolta boală coronariană scade la jumătate față de un fumător
După 5-15 ani	Scade riscul de accident vascular cerebral
După 10 ani	Riscul de a dezvolta cancer pulmonar este redus la jumătate față de un fumător, iar riscul de a dezvolta cancer la nivelul gurii, gâtului, esofagului, vezicii urinare, colului uterin și pancreasului scade
După 15 ani	Riscul de a dezvolta boală coronariană este egal cu cel al unui nefumător

Țigăreta electronică

Efecte asupra sănătății



țigaretile electronice sunt dăunătoare sănătății

- lichidele utilizate în țigaretile electronice pot conține cantități variate de nicotină și substanțe nocive

e-țigăreta conține metale grele (crom, nichel, staniu și plumb) și compuși carbonilici (formaldehida, acetaldehida, acroleina, glioxalul) periculoși pentru sănătate

- formaldehida este cancerigenă
- acetaldehida posibil cancerigenă
- acroleina este un iritant puternic al sistemului respirator
- glioxalul produce modificări în structura genetică

anumite arome care conțin diacetil, cinamaldehydă și benzaldehydă sunt periculoase pentru sănătate atunci când sunt încălzite și inhalate (diacetilul poate provoca boli pulmonare grave)

e-țigăreta poate produce răni fizice și arsuri din cauza faptului că dispozitivul poate exploda

expunerea intenționată sau accidentală la e-lichid (contact cu pielea, cu ochii sau înghițire) poate provoca efecte nocive și chiar fatale asupra sănătății

țigaretile electronice cu/fără arome prezintă aceleași riscuri pentru sănătate³