Ce trebuie să știi:

- Majoritatea fumătorilor pe termen lung au început să fumeze când erau tineri – 80% au început înainte de vârsta de 20 de ani. Dacă începi să fumezi de tânăr, devii dependent de un produs care dă dependență - nicotina.
- Dacă fumezi, te expui atât la nicotină, cât și la aproximativ 7000 de substanțe chimice , care îți pot afecta grav sănătatea.

  La fel de dăunător este și fumatul pasiv, adică expunerea la fumul persoanelor care fumează.
- Țigările electronice (vape-uri), atrag prin ambalaje colorate și arome diverse. Însă și ele conțin substanțe chimice care pot provoca probleme serioase de sănătate, cum ar fi afectarea plămânilor și a aparatului cardiovascular.

Ce faci dacă, din curiozitate, ai început să consumi produse din tutun?

Solicită IMEDIAT ajutor și sprijin pentru a renunța la fumat/vapat!

Iată câteva sugestii:

- discută despre asta cu un cadru medical, cu un profesor și cu părinții tăi
- spune-le prietenilor și familiei că încerci să renunți
- roagă-i să aibă răbdare cu tine când treci prin simptomele sevrajului
- dacă ei fumează sau folosesc țigări electronice, roagă-i să nu facă acest lucru în preajma ta.

Riscurile consumului de tutun pentru sănătatea ta:

Nu există o cantitate sigură pentru consumul de produse din tutun!

Nici vapatul (țigara electronică) și nici utilizarea produselor cu tutun încălzit nu sunt sigure pentru sănătatea ta!

Nicotina îți afectează sistemul nervos care este încă în dezvoltare.

- Fumatul la o vârstă fragedă te expune unui risc mai mare de boli cronice:
  - cancer pulmonar dar și alte 13 tipuri de cancer;
  - boli de inimă și accident vascular cerebral;
  - boli respiratorii cronice, precum astmul;
  - diabet zaharat de tip 2;
  - probleme de fertilitate;
  - probleme dentare.

- Fumatul poate afecta și aspectul fizic, cauzând probleme ale pielii precum, psoriazis, dermatită, riduri precoce, îngălbenirea dinților și respirație urât mirositoare.

- Fumatul poate reduce condiția fizică și capacitatea de a face sport sau alte exerciții fizice prin:
  - scăderea rezistenței la efort;
  - dificultăți de respirație;
  - creșterea efortului inimii.

Frecvența fumatului zilnic în România

În România, **1 din 3** bărbați fumează zilnic, peste media UE.

	RO	UE
♂	30,6%	22,3%
♀	7,5%	14,8%

EUROSTAT 2022

Frecvența fumatului curent de produse din tutun convențional

RO	UE
34% fumatori activi	**24%** fumatori activi
8% au fumat și au renunțat	**20%** au fumat și au renunțat
58% nu au fumat niciodată	**56%** nu au fumat niciodată

Special Eurobarometer 539, 2023

Fumatul ucide mii de români în fiecare an!

29.482 de decese pot fi atribuite consumului de tutun în România, dintre care:

- **12.990** prin boli cardiovasculare
- **11.734** cauzate de cancer
- **2.690** cauzate de afecțiuni respiratorii cronice

Sursa IHME, GBD 2021

Amintește-ți!

Fumatul este cel mai important factor de risc evitabil pentru cancere.

La nivel global, tutunul este responsabil de:

👉 20% dintre decesele prin cancer
🫁 70% dintre decesele prin cancer pulmonar

insp.gov.ro

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

Campania națională de prevenire a consumului de tutun Noiembrie – Decembrie 2025

Material pentru adulți

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSP

Noiembrie fără tutun! Respiră curat!

În spatele fumului de țigară se află mai mult de 2500 de substanțe chimice, inclusiv **nicotina, principala cauză a dependenței.**

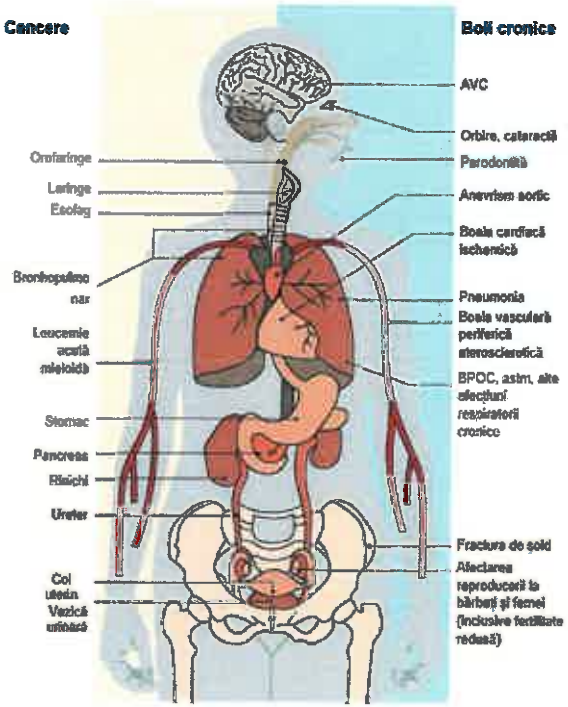
Prin arderea unei țigări se eliberează peste 7000 de substanțe chimice dintre care peste 70 cauzează diverse forme de cancer

Nici o formă de consum de tutun nu este sigură pentru sănătatea ta și a celor din jur! Nu utiliza țigara electronică și nu folosi alte dispozitive pentru tutun încălzit!

Cum poți renunța la tutun?

- Stabilește o dată clară pentru a renunța: alege o zi specială și pregătește-te mental.
- Anunță familia și prietenii: sprijinul celor din jur crește șansele de reușită.
- Identifică momentele de tentație: cafeaua, stresul, socializarea și pregătește alternative.
- Înlocuiește gestul de a fuma: bea apă, respiră adânc, mestecă gumă sau fă o plimbare.
- Apelează la ajutor profesional: renunțarea e mai ușoară când ești susținut de specialiști!

Consumul de tutun afectează toate organele și poate cauza un spectru larg de afecțiuni



Niciodată nu este prea târziu să renunți la fumat!

Servicii suport pentru renunțarea la fumat

- **Evaluare medicală inițială**: istoricul tău de fumat, nivelul de dependență și starea de sănătate.
- **Plan personalizat de renunțare**: adaptat stilului tău de viață, cu pași clari și obiective realiste.
- **Consiliere comportamentală**: identificarea momentelor de tentație și găsirea unor alternative sănătoase.
- **Terapie medicamentoasă** (dacă este nevoie): tratamentele pot reduce pofta de nicotină și simptomele de sevraj.
- **Urmărire periodică**: controale regulate pentru a menține progresul și motivația.

Tel Verde STOP FUMAT
08008STOPFUMAT (0800878673)
apelabil gratuit din toate rețelele

Ce beneficii ai dacă renunți la tutun?

- **DUPĂ 20 DE MINUTE:**
Ritmul cardiac și tensiunea arterială încep să revină la normal.

- **DUPĂ 12 ORE:**
Nivelul de monoxid de carbon din sânge scade la valori normale, permițând sângelui să trnsporte mai mult oxigen.

- **DUPĂ 3 LUNI:**
Circulația se îmbunătățește semnificativ, iar funcția pulmonară crește cu până la 30%. vei observa că respirația devine mai ușoară și tusea se reduce.

- **DUPĂ 1 AN:**
Riscul de boală coronariană (îngustarea arterelor coronare) scade la jumătate față de cel al unui fumător.

- **DUPĂ 10 ANI:**
Riscul de a deceda din cauza cancerului pulmonar scade la jumătate față de cel al unui fumător activ.