



Tutunul și bolile cardiovasculare

- Fumatul reprezintă un important factor de risc pentru morbiditate și mortalitate prin boala ischemică cardiacă, accident vascular cerebral și boli vasculare periferice.
- Fumatul contribuie notabil la cele mai multe dintre principalele cauze de deces pe plan mondial; jumătate dintre fumători vor muri de o boală legată de consumul de tutun. [1]

În **LUME:** [2]

- **1 din 3** decese prin cardiopatie ischemică sunt cauzate de fumat
- **9 din 10** pacienți cu arteriopatie periferică sunt fumători

148,6 mil. DALYs atribuibile fumatului se înregistrează în 2015 la nivel global. [3]

DACĂ FUMEZI, AI UN RISC: [4]

- cu **50%** mai ridicat la AVC la vârsta < **65 ani**, față de nefumători;
- de **8 ori** mai ridicat la anevrism aortic față de nefumători;
- de **10 ori** mai ridicat de a dezvolta BCV, dacă (în cazul femeilor) utilizezi contraceptive orale.

Fumatul provoacă un spectru larg de boli, precum: [5]

- Dificultăți de respirație • Astm exacerbat • Infecții respiratorii
- Cancer (laringe, orofaringe, esofag, trahee, bronhie, plămân, leucemie mieloidă acută, stomac, pancreas, cervix și vezica urinară)
- **Boală cardiacă coronariană • Insuficiență cardiacă • Accident vascular cerebral**
- Boală pulmonară obstructivă cronică • Osteoporoză • Orbire • Cataractă
- Parodontită • Anevriism aortic • Boală vasculară periferică aterosclerotică
- Fracturi de șold • Infertilitate • Impotență

TUTUNUL UCIDE

ÎN MARE MĂSURĂ PRIN BOLILE CARDIOVASCULARE!

DACĂ FUMEZI EȘTI EXPUS RISCULUI DE DECES: [6]

- de **20 ori** mai mult prin **Angină**
- de **5 ori** mai mult prin **Boală Arterială Periferică**
- de **4 ori** mai mult prin **Boli Cardiovasculare**
- de **3 ori** mai mult prin **moarte cardiacă subită**
- de **3 ori** mai mult prin **AVC**
- de **2 ori** mai mult prin **Infarct**



În **ROMÂNIA 2016:** [1]

• **3 818 000** persoane (15+ ani) și **28 000** copii cu vârste între 10-14 ani **fumau zilnic;**

• **100** persoane **mureau zilnic** din boli cauzate de fumat.

Din totalul deceselor, ponderea celor cauzate de fumat era:

20,69% pentru bărbați

7,61% pentru femei



BENEFICIILE RENUNȚĂRII LA FUMAT: [5]

A. Beneficiile imediate se obțin în cadrul următoarelor intervale de la ultima țigaretă:

- ❖ **20 de minute** - ritmul cardiac și tensiunea arterială scad;
- ❖ **12 ore** - nivelul de monoxid de carbon din sânge scade către normal;
- ❖ **2 - 12 săptămâni** - circulația și funcția pulmonară se îmbunătățesc.

B. Beneficiile pe termen lung apar după:

- ❖ **1 an** - riscul de boală coronariană se reduce la jumătate față de cel al fumătorului;
- ❖ **5 - 15 ani** - riscul de AVC se reduce către cel al nefumătorului;
- ❖ **10 ani** - riscul de cancer pulmonar scade la jumătate față de cel al fumătorului, iar riscurile de cancer al gurii, al gâtului, al esofagului, al vezicii, al colului uterin sau al pancreasului descresc;
- ❖ **15 ani** - riscul de boală coronariană devine egal cu cel al nefumătorului.



Progresele medicinei pot reduce morbiditatea prin BCV asociate fumatului, este însă imperios necesară sporirea conștientizării publicului în privința riscului major de boală și deces în urma consumului de tutun.

[1] Tobacco Atlas. Sixth edition: https://tobaccoatlas.org/wpcontent/uploads/2018/03/TobaccoAtlas_6thEdition_LoRes.pdf Copyright ©2018 The American Cancer Society, Inc.
 [2] Rigotti N A, Clair C. Managing tobacco use: the neglected cardiovascular disease risk factor: <https://academic.oup.com/eurheartj/article/34/42/3259/519402>
 [3] Smoking prevalence and attributable disease burden in 195 countries and territories, 1990–2015: a systematic analysis from the Global Burden of Disease Study 2015., Vol 389, Issue 10082, 13–19 May 2017, Pages 1885–1906: The Lancet: [http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(17\)30819-X.pdf](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(17)30819-X.pdf)
 [4] Site-ul Cardiocenter, Centrul de cardiologie Iași: <http://cardiologie-iasi.ro/fumatul-factor-de-risc-cardiovascular/>
 [5] A guide for tobacco users to quit. World Health Organisation, 2014: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112833/1/9789241506939_eng.pdf?ua=1
 [6] Smoking and your heart: <https://www.heartfoundation.org.au/your-heart/know-your-risks/smoking-and-your-heart>

