



ZIUA MONDIALĂ FĂRĂ TUTUN

31 MAI 2019



Renunță la fumat ACUM, pentru a te bucura de plămâni sănătoși! La fumătorii adulți¹:

Probabilitatea de apariție a CANCERULUI PULMONAR este:

- de **11 ori** mai mare la fumătorii activi

Riscul de a dezvolta Bronhopneumopatie obstructivă cronică (BPOC) este:

- de **4 ori** mai mare pentru fumătorii activi

Probabilitatea de apariție a ASTMULUI este:

- de **1,61 ori** mai mare decât la persoanele care nu au fumat niciodată

Riscul de a dezvolta TUBERCULOZA este:

- de **1,57 ori** mai mare

Riscul de apariție pentru APNEEA ÎN SOMN este:

- de **2 ori** mai mare

Agravarea ASTMULUI este:

- de **1,71 ori** mai mare pentru persoanele cu diagnostic de astm care au fumat sau continuă să fumeze prin comparație cu persoanele astmatice nefumătoare

La nefumătorii expuși fumatului pasiv:

Riscul crescut de apariție a BPOC

Riscul de a dezvolta TUBERCULOZĂ este:

- de **1,44 ori** mai mare



BENEFICIILE RENUNȚĂRII LA FUMAT²:

Pe termen scurt:

După 20 minute. Valorile pulsului se normalizează.

După 8 ore. Nivelul de nicotină și monoxid de carbon din sânge se reduce la jumătate, iar nivelul de oxigen revine la valorile normale.

După 48 ore. Monoxidul de carbon va fi eliminat din corp. Plămânii încep să elimine mucusul și alte reziduuri rezultate din fumat.

După 48 ore. Nicotina este eliminată din corp. Gustul și mirosul se ameliorează.

După 72 ore. Respirația va deveni mai ușoară. Musculatura bronșică se relaxează, iar energia organismului crește.

Pe termen lung:

După 2-12 săptămâni. Circulația sanguină se ameliorează.

După 3-9 luni. Tusea, respirația șuierătoare și alte probleme respiratorii se vor ameliora ca urmare a creșterii funcției pulmonare cu 10%.

După 1 an. Riscul de apariție a bolilor cardiace scade la jumătate comparativ cu cel al unui fumător.

După 10 ani. Riscul apariției cancerului pulmonar scade la jumătate comparativ cu cel al unui fumător.

După 15 ani. Riscul de apariție a infarctului de miocard va fi similar cu cel al persoanelor care nu au fumat vreodată.

ACEST POSTER ESTE DESTINAT FUMĂTORILOR ADULȚI

Surse:

1. SmokeHaz: Systematic Reviews and Meta-analyses of the Effects of Smoking on Respiratory Health. *Chest*. 2016 Jul;150(1):164-79. doi: 10.1016/j.chest.2016.03.060. Epub 2016 Apr 19. [https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692\(16\)48547-8/pdf](https://journal.chestnet.org/article/S0012-3692(16)48547-8/pdf) (pp. 166-169)

2. <https://www.nhs.uk/smokefree/why-quit/what-happens-when-you-quit>



Ministerul
Sănătății



Institutul Național de
Sănătate Publică



Centrul Național de
Evaluare și Promovare
a Stării de Sănătate



Centrul Regional de
Sănătate Publică București

Direcția de Sănătate
Publică a jud.