

# 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 lucruri?



## 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, Culpă AȘ, Iordache AC, Mîndru DE, Țară 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: PMC9957906

# 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
- Încorpoară-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 chilbriurile, brichetele sau orice altceva care te-ar putea tenta să folosești produse din tutun și nicotină
- Evită locurile și situațiile pe care le asociez cu fumatul



Alege informațiile verificate în locul zvonurilor neînțelmate!



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 inhalată de utilizatori

conțin nicotină care dă adicție asemeni țigaretelor obișnuite<sup>1</sup>

produc emisii de substanțe chimice care determină:

- afectarea respirației și a plămânilor (astm, bronșită)
- afectarea inimii și a vaselor de sânge<sup>2</sup>
- afectarea sistemului nervos al adolescenților, care este în curs de dezvoltare (poate afecta atenția, învățarea, starea de spirit și controlul impulsurilor)<sup>3</sup>

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 fumat<sup>3</sup>

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

## Țigaretă electronică

Efecte asupra sănătății



țigaretile electronice sunt dăunătoare sănătății

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

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

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

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

e-țigaretă 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 sănătate<sup>1</sup>



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

**Alegeți informațiile verificate în locul  
miturilor neîntemeiate!**

## CAMPANIE DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN

**De unde știi...  
adevărul despre  
tutun?**



**Produsele de tutun, tutun încălzit  
ȘI ȚIGĂRILE ELECTRONICE  
prezintă riscuri pentru sănătate!**

**Nicotina din  
produsele de tutun  
dă ADICȚIE!**

**Mai 2024**



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII

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

# De unde știi... adevărul despre produsele din tutun?

Alege informațiile verificate în locul miturilor neîntemeiate!



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

Nicotina creează dependență!