

ZIUA NAȚIONALĂ FĂRĂ TUTUN 16 NOIEMBRIE 2023

În țara noastră, ziua de 16 noiembrie 2023 este dedicată celebrării comportamentului sănătos, fără consum de tutun. Consumul de tutun este principala cauză de deces prevenibilă în lume și este totodată și cea mai importantă cauză de deces în Uniunea Europeană (aproximativ 700.000 de decese anual), fiind și unul dintre cei mai importanți factori de risc pentru sănătate care poate fi evitat.

Consumul de tutun este principala cauză evitabilă a cancerului de plămân, riscul de cancer pulmonar fiind de 20-25 de ori mai mare la bărbații și femeile care fumează, în raport cu cei care nu fumează și este totodată factor de risc pentru alte trei grupe de boli netransmisibile: bolile cardiovasculare, diabetul și bolile respiratorii. Fumătorii au un risc de 2-4 ori mai mare decât nefumătorii de a dezvolta o boală cardiovasculară. De asemenea, fumatul dublează riscul de apariție a accidentului vascular cerebral.

Riscul de deces și invaliditate din cauza consumului de tutun crește odată cu numărul de țigări fumate. Riscul de mortalitate și morbiditate în rândul fumătorilor din cauza bolilor legate de tutun, cum ar fi boala cardiacă ischemică, crește odată cu numărul de țigări fumate pe zi. De asemenea, fumul de țigară afectează sănătatea nefumătorilor, prin fumat pasiv.

În țara noastră:

- Consumul de tutun (inclusiv fumatul pasiv) a contribuit, conform estimărilor, la 17 % din totalul deceselor și anilor de viață pierduți prin dizabilitate în 2019.
- Prevalența mare a fumatului în rândul tinerilor este îngrijorătoare. Conform studiului Institutului Național de Statistică din anul 2021, procentul persoanelor fumătoare în rândul adolescenților și tinerilor din grupa de vârstă 15- 24 ani, care fumează zilnic este de 10,16% în timp ce 9,81% fumează ocazional.

Prevenirea începerii fumatului rămâne una dintre strategiile cheie de control al epidemiei de fumat, în timp ce limitarea consumului de tutun este una dintre cele mai eficiente modalități de a salva vieți și de a îmbunătăți starea generală de bine.

În România, implicarea promotorilor sănătății în stimularea schimbării comportamentale a populației, prin adoptarea unui stil de viață sănătos, reprezintă o modalitate accesibilă de prevenție a consumului de tutun.

De asemenea, mediatizarea largă a acestei zile, prin toate canalele de informare, poate ajuta adolescenții și adulții deopotrivă să conștientizeze importanța sănătății prin prevenirea consumului de tutun sub orice formă.