

ÎMPREUNĂ, FĂRĂ FUMURI!

Apelați CENTRUL NAȚIONAL PENTRU RENUNȚARE
LA FUMAT: **08008STOPFUMAT (0800878673)**

5 LUCRURI DE ȘTIUT DESPRE FUMAT

Fumatul este principalul factor de risc pentru BPOC (boala pulmonară obstructivă cronică).

BPOC provoacă obstrucția fluxului de aer și dificultăți respiratorii.

Fumatul distruge țesutul pulmonar și reduce capacitatea plămânilor de a funcționa.

Renunțarea la fumat încetinește progresia BPOC și îmbunătățește calitatea vieții.

Fumatul pasiv poate, de asemenea, să contribuie la dezvoltarea BPOC la nefumători.

15 NOIEMBRIE 2023
ZIUA MONDIALĂ A BPOC

16 NOIEMBRIE 2023
ZIUA NAȚIONALĂ FĂRĂ TUTUN

CAMPANIE DE INFORMARE ȘI CONȘTIENTIZARE A RISCURILOR ASOCIATE FUMATULUI ȘI UTILIZĂRII DE PRODUSE DIN TUTUN ÎNCĂLZIT



Institutul de
Pneumoftiziologie
Marius Nasta



UNIUNEA STUDENȚILOR
DIN ROMÂNIA

Testul Fagerstrom pentru evaluarea dependenței de nicotină

Când fumați prima țigară după trezire?

În primele 5 minute	<input type="checkbox"/>	3
6-30 minute	<input type="checkbox"/>	2
31 – 60 minute	<input type="checkbox"/>	1
Peste 60 minute	<input type="checkbox"/>	0

Este dificil să nu fumați în locuri interzise?

Da	<input type="checkbox"/>	1
Nu	<input type="checkbox"/>	0

La ce țigară renunțați mai greu?

Prima	<input type="checkbox"/>	1
La celelalte	<input type="checkbox"/>	0

Câte țigări fumați pe zi?

Sub 10	<input type="checkbox"/>	0
10-20	<input type="checkbox"/>	1
21-30	<input type="checkbox"/>	2
Peste 30	<input type="checkbox"/>	3

Fumați mai mult dimineața decât după-amiază?

Da	<input type="checkbox"/>	1
Nu	<input type="checkbox"/>	0

Fumați când sunteți bolnav și trebuie să rămâneți la pat o zi întreagă?

Da	<input type="checkbox"/>	1
Nu	<input type="checkbox"/>	0

Scor obținut:

SCOR TOTAL

1-2 = dependență scăzută: nu este nevoie de substituenți de nicotină

3-4= dependență – scăzută și moderată: se pot oferi substituenți de nicotină

5-7 = dependență moderată: terapie combinată de substituție (patch-uri+guma, tablete)

>8 = dependență crescută: terapie combinată de substituție (patch-uri+guma, tablete)

ÎMPREUNĂ, FĂRĂ FUMURI!

Apelați CENTRUL NAȚIONAL PENTRU RENUNȚARE
LA FUMAT: **08008STOPFUMAT (0800878673)**

16 NOIEMBRIE 2023
ZIUA NAȚIONALĂ FĂRĂ TUTUN

**IUBESC
MAI BINE
FĂRĂ FUMURI!**



Institutul de
Pneumoftiziologie
Marius Nasta



UNIUNEA STUDENȚILOR
DIN ROMÂNIA

IUBESC MAI BINE FĂRĂ FUMURI!

Fumatul afectează inima prin:

- Creșterea nivelului trigliceridelor (un tip de grăsime din sânge);
- Scăderea colesterolului "bun" (HDL);
- Scăderea fluxului de sânge către inimă și creier din cauza creșterii timpului de coagulare a sângelui;
- Deteriorarea celulelor din structura vaselor de sânge;
- Creșterea acumulării de depuneri sub formă de plăci (formate din grăsimi, colesterol, calciu și alte substanțe) în vasele de sânge;
- Îngroșarea și îngustarea vaselor de sânge.

Fumatul este cel mai important factor de risc pentru bolile de inimă, care se poate modifica.

UN BUN ÎNCEPUT PENTRU PREVENȚIA BOLILOR DE INIMĂ



**Este important să ne cunoaștem
riscul de boli de inimă și să luăm
măsuri pentru a-l reduce:**

**Evitarea fumului de țigară, atât de
către fumători, cât și de nefumători;**

Neînceperea fumatului;

Renunțarea la fumat;

Antrenarea inimii prin sport;

O alimentație echilibrată;

Controlul greutateii;

Evitarea sedentarismului.

**AJUTAȚI-VĂ INIMA SĂ
IUBEASCĂ FĂRĂ FUMURI!**

FUMATUL ESTE CEL MAI IMPORTANT FACTOR DE RISC PENTRU INFARCTUL MIOCARDIC.

**Dacă fumați, acum puteți renunța!
De ce să renunțați la fumat?**

- După 20 de minute, ritmul cardiac și tensiunea arterială scad;
- După 2-12 săptămâni, circulația sângelui se îmbunătățește;
- După 1 an, riscul de boală coronariană este de aproximativ jumătate față de cel al unui fumător;
- După 5 ani, riscul de accident vascular cerebral este redus precum cel al unui nefumător, respectiv între 5 și 15 ani de la renunțare.

**Apelați CENTRUL NAȚIONAL PENTRU RENUNȚARE
LA FUMAT: [0800878673](tel:0800878673) (0800878673)**

CAMPANIE DE INFORMARE ȘI CONȘTIENTIZARE A RISCURILOR ASOCIATE FUMATULUI ȘI UTILIZĂRII DE PRODUSE DIN TUTUN ÎNCĂLZIT ÎNIȚIATĂ DE INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ (INSP), INSTITUTUL DE PNEUMOFIZIOLOGIE MARIUS NASTA, DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BUCUREȘTI, ASOCIAȚIA ROMÂNĂ PENTRU PROMOVAREA SĂNĂȚĂȚII (ARPS), COALIȚIA ORGANIZAȚIILOR PACIENȚILOR CU AFECȚIUNI CRONICE DIN ROMÂNIA (COPAC), UNIUNEA STUDENȚILOR DIN ROMÂNIA.