

ÎMPREUNĂ, FĂRĂ FUMURI!

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

5 LUCRURI DE ȘTIUT DESPRE FUMAT

Fumătorii au un risc de 2-4 ori mai mare decât
nefumătorii de a dezvolta o boală de inimă.

Fumatul dublează riscul de apariție
a accidentului vascular cerebral (AVC).

Fumatul și vapingul au efecte negative similare asupra
arterelor (vasele care „aprovizionează” țesuturile cu sânge).

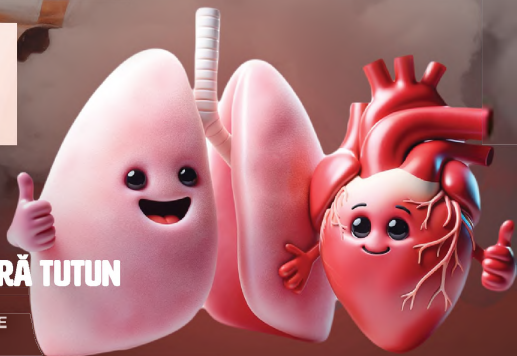
La fumători, decesul prin infarct miocardic și decesul
prin AVC ar putea să apară fără niciun semn anterior
al unei boli cardiovasculare.

Fumatul pasiv provoacă boli cardiovasculare,
inclusiv boli coronariene și ucide prematur în
jur de 1,3 milioane de oameni, în fiecare an.

15 NOIEMBRIE 2023
ZIUA MONDIALĂ A BPOC

16 NOIEMBRIE 2023
ZIUA NAȚIONALĂ FĂRĂ TUTUN

CAMPANIE DE INFORMARE ȘI CONȘTIETIZARE 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)

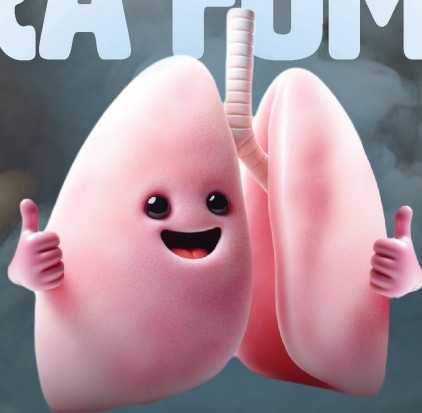
>8 = dependență crescută: terapie combinată de substituție (patch-uri+guma, tablete)

ÎMPREUNĂ, FĂRĂ FUMURI!

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

15 NOIEMBRIE 2023
ZIUA MONDIALĂ A BPOC

RESPIR MAI BINE FĂRĂ FUMURI!



Institutul de
Pneumoftiziologie
Marius Nasta



UNIUNEA STUDENȚILOR
DIN ROMÂNIA

RESPIRAȚIA ESTE VIAȚĂ!

ALEGE SĂ AI PLĂMÂNI SĂNĂTOȘI!

Ce este BPOC?

Boala pulmonară obstructivă cronică (BPOC) este o afecțiune respiratorie care determină modificări, de cele mai multe ori ireversibile, ale căilor respiratorii (bronșita cronică) și ale plămânilor (emfizem).

Fumatul – principalul factor de risc în dezvoltarea BPOC

- BPOC este de obicei cauzată de fumat;
- Fumatul în timpul copilăriei și adolescenței poate încetini creșterea și dezvoltarea plămânilor; acest lucru poate crește riscul de a dezvolta BPOC la vârsta adultă.

RESPIR MAI BINE FĂRĂ FUMURI!

Cum se manifestă BPOC?

- **Tuse (numită adesea „tusea fumătorului”)**!

Fumătorii consideră că este normal să tușească, de aceea tusea, deși este prezentă la mulți pacienți cu BPOC, nu îi alarmează!

- **Dispnee la efort (dificultăți de respirație)**!

Pe măsură ce bronhiile se îngustează și capacitatea respiratorie se reduce, bolnavii încep să resimtă o lipsă de aer (dispnee) la eforturi pe care anterior le făceau ușor.

- **Producție de spută!**

- **Respirație șuierătoare!**

Pe măsură ce boala se agravează, pot să apară și alte manifestări:

- **Respirație dificilă, dificultate de a vorbi;**

- **Buze/unghii albastre sau gri (un semn al nivelului scăzut de oxigen în sânge);**

- **Dificultăți de concentrare;**

- **Bătăi accelerate ale inimii;**

- **Umflarea picioarelor și gleznelor;**

- **Pierdere în greutate.**

Dacă aveți semnele menționate mai sus, este bine să vă adresați medicului dumneavoastră. Depistarea precoce a bolii este foarte importantă!

Diagnosticul de BPOC se stabilește în urma efectuării unui examen numit spirometrie, care măsoară capacitatea respiratorie.

CUM POATE FI PREVENIT BPOC?

Cel mai bun mod de a preveni BPOC este să nu fumați și, dacă fumați, să renunțați!

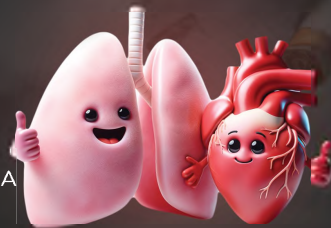
Discutați cu medicul dumneavoastră despre programe și produse care vă pot ajuta să renunțați la fumat.

BPOC poate fi prevenit prin evitarea fumatului activ și pasiv!

Diminuarea expunerii la factorii de risc:

- fumat (tutun, vapat sau țigară electronică, marihuana, fumat pasiv);
- fum de țigară chiar dacă nu fumați;
- infecțiile respiratorii în copilărie;
- fum de cărbune;
- expunerea profesională la praf sau inhalanți;
- poluarea aerului din locuințe sau a aerului ambiental.

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 PNEUMOFTIZIOLOGIE MARIUS NASTA, DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BUCUREȘTI, ASOCIAȚIA ROMÂNĂ PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII (ARPS), COALIȚIA ORGANIZAȚIILOR PACIENȚILOR CU AFECȚIUNI CRONICE DIN ROMÂNIA (COPAC), UNIUNEA STUDENȚILOR DIN ROMÂNIA.



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