

# ȚIGĂRILE OTRĂVESC OAMENII ȘI PLANETA

17 noiembrie 2022

**Ai nevoie de consiliere pentru a  
renunța la fumat?**

Accesează: [www.stopfumat.eu](http://www.stopfumat.eu)

Apelează Telveverde gratuit: 0800878673

## ZIUA NAȚIONALĂ FĂRĂ TUTUN 17 NOIEMBRIE 2022

Material adresat populației generale



**Renunțați la fumat pentru sănătatea  
voastră și a planetei!**



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



**CNEPSS**  
CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUARE ȘI PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII ȘI EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE  
Bd. De Juriș nr. 13, București, e-mail: [contact@cep.ro](mailto:contact@cep.ro)



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ

## TUTUNUL ȘI RISCUL ASOCIAT PENTRU SĂNĂTATE

**Stimularea stării de iritabilitate**  
Fumatul crează pe momente dar frecvent produce depășirea simptomelor de sevraj ca iritabilitate.

**Anxietate și iritabilitate**  
Apar în situația în care se pierde o pauză de țigară ca rezultat al scăderii concentrației de nicotină din sânge.

**Miros neplăcut al părului**  
Fumul de țigară se atașează de haine și păr.

**Afectarea dinților**  
Pete galbene și maronii pe dinți, creșterea riscului de infecții și inflamații ale gingiilor

**Bronșite**  
Fumătorii au o rată mai ridicată a bronșitelor.

**Tuse persistentă**  
Lezarea căilor aeriene contribuie la tuse.

**Boli cardiace**  
Fumatul este unul dintre factorii dovediți care contribuie la creșterea riscului de boli cardiace.

**Colesterol ridicat**  
Fumatul reduce HDL-colesterolul (bun) și crește LDL-colesterolul (rău), colesterolul total și trigliceridele (lipidele din sânge).

**Sistemul imun**  
Fumatul reduce abilitatea sistemului imun de a lupta cu infecțiile. Fumătorii au infecții ale tractului respirator mai frecvente comparativ cu nefumătorii.

**Infertilitate**  
Atât bărbații cât și femeile care fumează au o probabilitate mai mare de a prezenta probleme de fertilitate.

**Disfuncție erectilă**  
Erecția necesită un flux sanguin adecvat, dar fumatul poate determina constricția vaselor de sânge îngreunând procesul.

**Complicații ale diabetului**  
Diabetul de tip II tinde să evolueze mai rapid la fumători deoarece fumatul crește rezistența la insulină. La diabeticii care fumează crește riscul complicațiilor de tipul infarctului miocardic, problemele oculare și renale.

**Cheaguri sanguine**  
Fumatul poate stimula formarea de cheaguri în corp care cresc riscul de afectare cardiacă, AVC, embolism pulmonar.

**Menopauză precoce**  
Femeile fumătoare au tendința de a intra mai precoce în menopauză comparativ cu nefumătoarele.

**Vedere slabă**  
Fumatul crește riscul de probleme oculare, glaucom, degenerescență maculară, cataractă.

**Afectarea gustului și mirosului**

**Cancer pulmonar**  
Fumatul crește semnificativ riscul de cancer pulmonar. Conform CDC, cancerul pulmonar este cea mai obișnuită cauză de deces determinată de fumat.

**Vasoconstricție**  
Nicotina produce vasoconstricție care crește riscul de hipertensiune arterială, AVC și infarct.

**BPCO**  
Dezvoltarea bolii pulmonare cronice obstructive (BPCO) este mai frecventă la fumători. 8 din 10 cazuri sunt datorate fumatului.

**Reducerea apetitului**  
Fumatul reduce apetitul prin scăderea simțului gustativ.

**Colorarea galbenă a degetelor**  
Manipularea tutunului poate duce la pătarea în galben a degetelor.

**Cancer cervical**  
Riscul de cancer cervical este crescut la femeile fumătoare.

**Ridarea pielii**  
Substanțele din tutun pot determina îmbătrânirea prematură a pielii.



**Probleme cu sarcina și ale nou-născutului**  
Fumatul în timpul sarcinii poate să crească riscul de avort și de astm, infecții ale urechii la nou-născut. Poate determina riscul de depravare de oxigen pentru copii, probleme de creștere și dezvoltare și sindrom de moarte subită.

**Legătura cu cancerul**  
Cancerul în legătură cu fumatul se poate localiza în orice parte a corpului. Fumătorii au rate mai crescute de cancer al gurii, gâtului, vezicii urinare și rinichilor.

**Risc crescut de leucemie**

## TUTUNUL ȘI RISCUL ASOCIAT PENTRU MEDIU

### 6 TRILIOANE DE ȚIGĂRI SUNT PRODUSE ANUAL, POLUÂND ȘI DEVASTÂND MEDIUL

ANUAL ...		
 <p><b>600 MILIOANE DE COPACI</b> sunt tăiați pentru fabricarea de țigări, ceea ce are ca rezultat defrișări pe scară largă și deșertificări</p>	 <p><b>84 MILIOANE TONE DE CO<sub>2</sub></b> din procesul de fabricare sunt emise în aer, echivalentul lansării în spațiu a 200.000 rachete</p>	 <p><b>22 TRILIOANE LITRI DE APĂ</b> sunt utilizați pentru producerea țigărilor, epuizând resurse prețioase de apă</p>
 <p><b>200.000 HECTARE DE TEREN</b> sunt defrișate anual pentru cultivarea tutunului - echivalentul a aprox. o treime din întreaga junglă amazoniană</p>	 <p><b>27,2 MILIOANE TONE DE RESURSE MATERIALE</b> sunt necesare pentru fabricarea țigărilor, epuizând resurse prețioase de combustibil fosil și metale</p>	 <p><b>62,2 PETAJOULE DE ENERGIE</b> sunt utilizați pentru fabricarea de țigări, generând o cantitate substanțială de emisii de carbon</p>
 <p><b>25 MILIOANE TONE CUB DE DEȘEURI</b> sunt generate în ciclul global al tutunului</p>	 <p><b>4,5 TRILIOANE MUCURI DE ȚIGARĂ</b> sunt aruncate în mediu, otrăvind viața marină, contaminând plajele și spațiile urbane</p>	 <p><b>7000 SUBSTANȚE CHIMICE</b> Sunt eliberate în mediu prin fumat, 70 dintre acestea recunoscute ca și cancerigene</p>