

# 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).

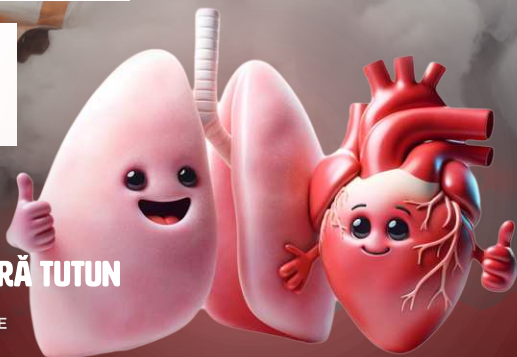
La fumători, decesul prin infarct miocardic și decesul prin AVC ar putea să apară fără niciun semn anterior al unei boli cardiovasculare.

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 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)