



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR
Oradea, Str. Libertății nr. 34, cod 410042
Telefon: 0259434565, Fax: 0259418654
e-mail: secretariat@dspbihor.gov.ro
Pagină web: <http://www.dspbihor.gov.ro>

COMUNICAT DE PRESĂ
Ziua Mondială Fără Tutun
31 Mai 2024

31 mai - „Ziua Mondială fără Tutun” este dedicată încurajării renunțării la fumat și are ca temă informarea și conștientizarea populației privind pericolele asociate consumului de tutun, riscurile promovării produselor de tutun mai ales în rândul tinerilor, și necesitatea de a acționa împreună pentru un viitor fără tutun.

În acest an, atenția este îndreptată către protejarea copiilor de influența industriei tutunului, pentru acest lucru fiind necesare eforturi comune ale comunităților, părinților și educatorilor, de a contracara strategiile publicitare din mediul online care au drept țintă în primul rând tinerii.

Consumul de tutun este principala cauză de deces prevenibilă în lume și este totodată unul dintre cei mai importanți factori de risc pentru sănătate care poate fi evitat, fiind cea mai importantă cauză de deces prematur în Uniunea Europeană (aproximativ 700.000 de decese anual, aproximativ 50% dintre fumători mor prematur - în medie cu 14 ani mai devreme).

De aceea, prin acțiunile desfășurate la nivel național cu ocazia Zilei Mondiale fără Tutun se are în vedere informarea tinerilor asupra riscurilor pentru sănătate asociate consumului de tutun și sprijinirea reglementărilor stricte, ca pași esențiali spre crearea unui viitor fără fum de tutun pentru generația viitoare.

Anul acesta promovăm competiția organizată de Organizația Mondială a Sănătății în cadrul căreia, în perioada 1 mai – 30 iunie 2024, se așteaptă din partea tuturor persoanelor cu vârsta sub 35 de ani, scurte mesaje video care dezvăluie tactici utilizate de industria tutunului sau politici eficiente de protejare a tinerilor de influență. Informații despre această campanie pot fi accesate urmând link-ul: <https://ggtc.world/actions/global-media-competition>

Informații despre consecințele consumului de tutun asupra sănătății

Nicotina conținută în tutun creează dependență ridicată, iar consumul de tutun este un factor de risc major pentru bolile cardiovasculare și respiratorii, multiple forme de cancer și multe alte afecțiuni.

Tutunul este un produs toxic ce conține substanțe capabile să provoace toate tipurile de cancer.

Organizația Mondială a Sănătății consideră că toate formele de consum de tutun sunt nocive, inclusiv țigările electronice, produsele încălzite fără ardere și tutunul fără fum. Recomandările European Respiratory Society (ERS) și ale European Lung Foundation (ELF) sunt următoarele: „Plămânii umani sunt creați pentru a respira aer curat, nu toxine și substanțe cancerigene, iar corpul uman nu este menit să depindă de medicamente care pot da dependență. ERS și ELF nu pot recomanda un produs dăunător pentru plămâni și sănătatea umană.”

Organizația Mondială a Sănătății avertizează că utilizarea produselor care conțin nicotină în orice formă, inclusiv e-țigarete, nu este sigură.

Aerosolul din e-țigareta conține substanțe dăunătoare și potențial dăunătoare, precum nicotina, metalele grele (plumb, compuși organici volatili și agenți care provoacă cancerul). De asemenea expirarea aerosolului crește expunerea nefumătorilor la vapare pasivă, la un număr de substanțe



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BIHOR
Oradea, Str. Libertății nr. 34, cod 410042
Telefon: 0259434565, Fax: 0259418654
e-mail: secretariat@dspbihor.gov.ro
Pagină web: <http://www.dspbihor.gov.ro>

toxice. În cazul e-țigaretelor există și alte probleme de siguranță legate de otrăvirea accidentală cu nicotină sau accidente cauzate de posibilele baterii defecte care pot provoca explozii și chiar incendii, deseori cu urmări grave.

În anul 2020, aproximativ un sfert din populația lumii a consumat tutun: 36,7% dintre bărbați și 7,8% dintre femei. Se estimează că 1,3 miliarde de oameni din întreaga lume folosesc produse din tutun, 80% dintre ei locuiesc în țări cu venituri mici și medii. La nivel global, peste 8 milioane de oameni mor din cauza consumului de tutun, în fiecare an.

În România:

- Peste un sfert din populația de 15 ani și peste fumează, 18,7% dintre ei fiind fumători zilnici (fără a fi incluși fumătorii de țigări electronice sau alte produse electronice similare) - conform studiului „Starea de sănătate a populației” realizat de Institutului Național de Statistică, 2021;
- Prevalența mare a fumatului în rândul tinerilor este îngrijorătoare. Conform aceluiași studiu al Institutului Național de Statistică, proporția 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. Aproximativ 1,7% din populația de 15 ani și peste a declarat că utilizează țigări electronice sau produse similare, ponderea cea mai mare în ceea ce privește utilizarea acestor produse fiind înregistrată la persoanele din grupa de vârstă 25-34 ani (3,3%).
- Fumul de tutun afectează atât persoanele care fumează, cât și pe cele din imediata apropiere a acestora (fumătorii pasivi). Din totalul copiilor sub 15 ani, expunerea zilnică la fumul de tutun a fost menționată în cazul a 11,7%, iar din totalul persoanelor de 15 ani și peste 20,0% sunt expuse zilnic fumului de tutun.

Consecințele medicale ale consumului de tutun, inclusiv expunerea pasivă la fumul de țigară, fac din prevenirea fumatului și din controlul expunerii la marketingul industriei tutunului, părți esențiale ale oricărei strategii de sănătate publică.

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

În vederea transmiterii către populație a mesajelor specifice campaniei, vă adresăm rugămintea de a mediatiza mesajele cheie precum și informațiile incluse și anexate prezentului comunicat.

Director Executiv,
Dr. Daniela Rahotă



<https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/2024>

https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1

https://europeanlung.org/wp-content/uploads/2021/01/harm-reduction_ro.pdf

https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1

https://health.ec.europa.eu/tobacco/overview_en

„Starea de sănătate a populației” realizat de Institutului Național de Statistică, 2021

<https://nida.nih.gov/publications/research-reports/tobacco-nicotine-e-cigarettes/how-can-we-prevent-tobacco-use>

31 MAI 2024 - ZIUA MONDIALĂ FĂRĂ TUTUN

De unde știi...

adevărul despre produsele din tutun?



Alege informațiile verificate
din surse de încredere,
în locul miturilor neîntemeiate!

insp.gov.ro



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Campania - De unde știi... adevărul despre tutun?

Mai 2024

Produsele de tutun, tutun încălzit și țigările electronice prezintă riscuri pentru sănătate! Nicotina din produsele de tutun dă ADICȚIE!

CONSUM ȚIGĂRI LA NIVEL GLOBAL

9 din 10 fumători



au început fumatul
înainte să împlinească 25 de ani

2 din 10 fumători



au început să fumeze cu regularitate
înainte să împlinească 15 ani

CONSUM ȚIGĂRI ÎN ROMÂNIA

1 din 4 copii



au început să fumeze țigări
la vârsta de 13-14 ani

1 din 3 copii



au început să fumeze țigări
la vârsta de 15-16 ani

CONSUM DE NOI PRODUSE DIN TUTUN (HTPs – ENDS) în ROMÂNIA

1 din 12 fete de liceu

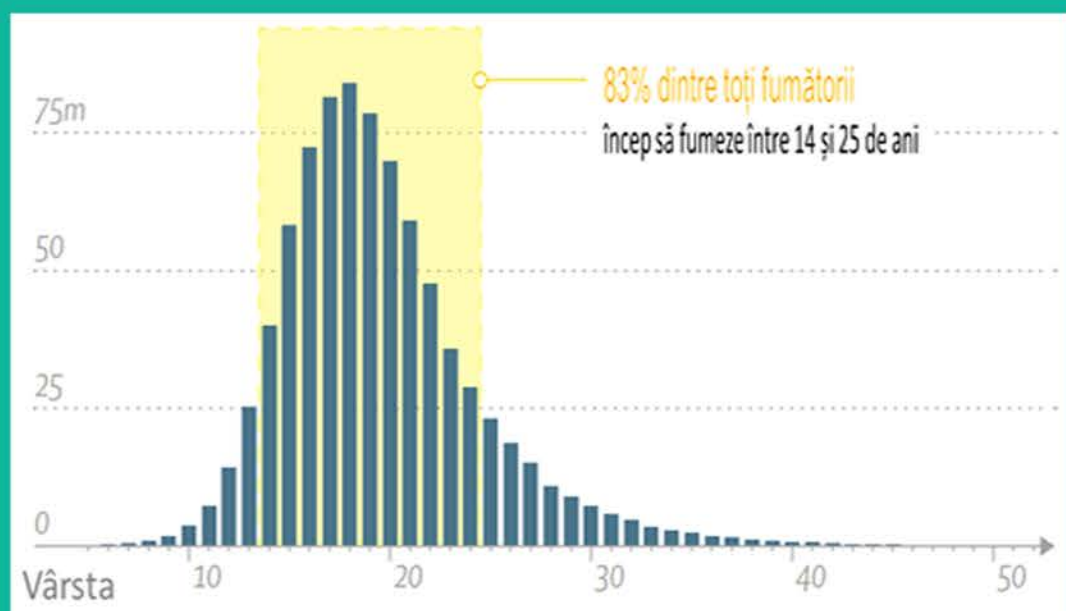


fumează zilnic țigări electronice și HTPs

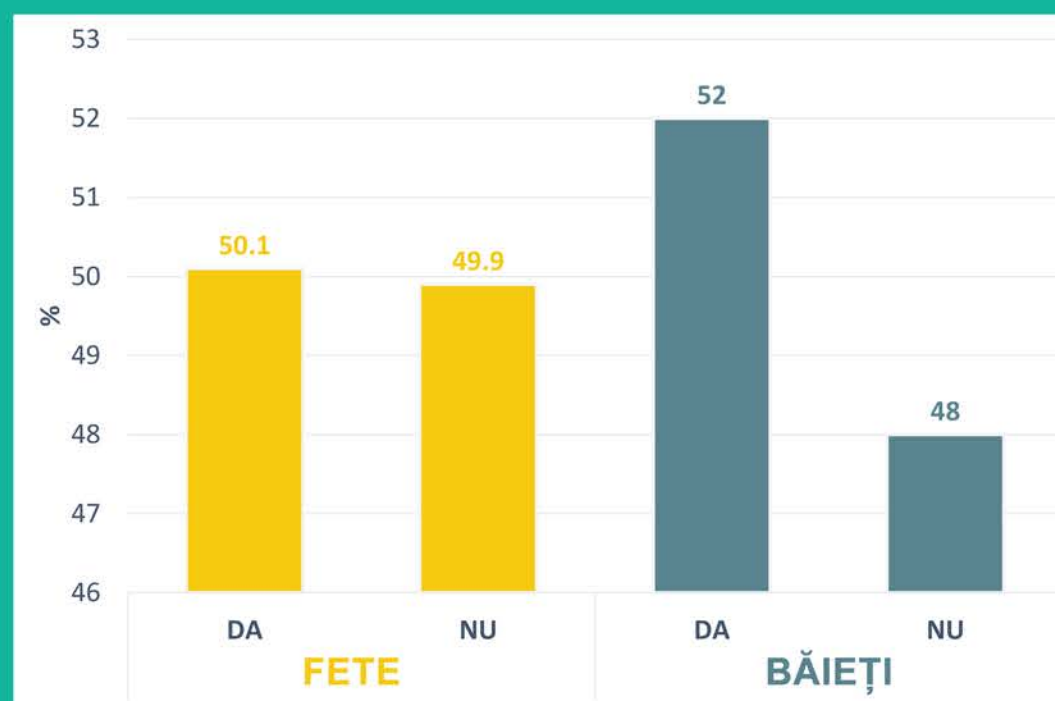
1 din 13 băieți de liceu



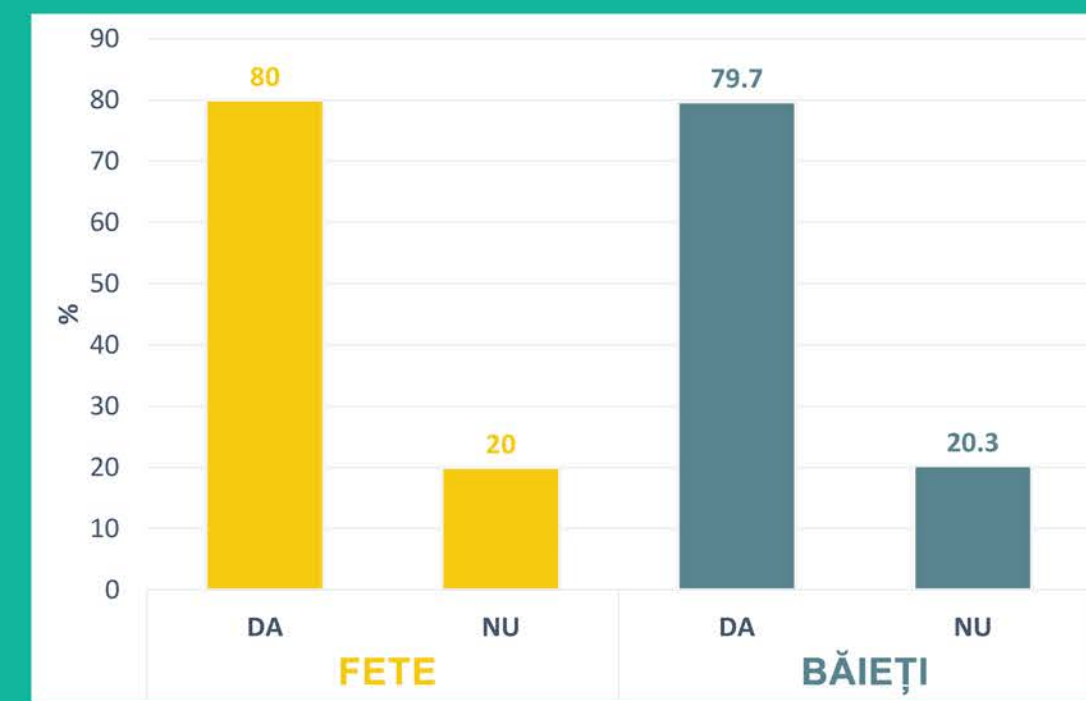
fumează zilnic țigări electronice și HTPs



Vârsta la care fumătorii încep să fumeze în mod regulat



Distribuția procentuală a respondenților elevi de liceu
în funcție de fumatul frecvent și gen



Distribuția procentuală a respondenților elevi de liceu
în funcție de gen și experimentarea noilor produse din tutun

Sursa datelor:

Reitsma MB, Flor LS, Mullany EC, Gupta V, Hay SI, Gakidou E. Spatial, temporal, and demographic patterns in prevalence of smoking tobacco use and initiation among young people in 204 countries and territories, 1990–2019. Lancet Public Health 2021; published online May 27, <https://www.healthdata.org/infographic/preventing-new-smokers-key-controlling-tobacco-epidemic>; Institute of Health Metrics and Evaluation. ESPAD Group (2020), ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, EMCDDA Joint Publications, Publications Office of the European Union, Luxembourg. Institutul Național de Sănătate Publică, studiul YRBSS (Youth Risk Behavior Surveillance System), 2023, date preliminare.



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
National de
Sănătate Publică

CAMPANIE DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN

De la cine știi...
Adevărul despre
tutun?

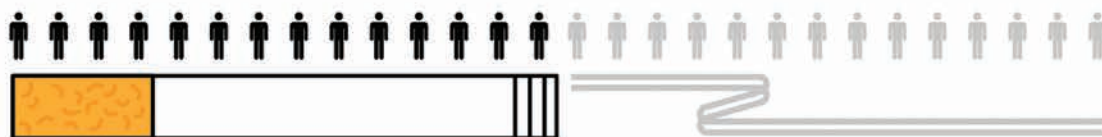
Mai 2024

insp.gov.ro



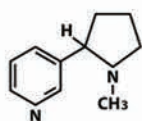
MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

ADEVĂRURI DESPRE TUTUN



Tutunul ucide
până la jumătate
din utilizatorii
săi.

În lume, consumul de tutun duce la peste 8,7 milioane de decese în fiecare an, peste 7 milioane din cauza utilizării directe a produselor din tutun și aproximativ 1,3 milioane ca urmare a expunerii la fumatul pasiv în rândul nefumătorilor. Dintre decesele cauzate de boli atribuite consumului de tutun, 51000 de persoane decedate aveau vârsta sub 20 de ani.



Produsele din tutun
conțin: **nicotină** –
substanță cu un înalt
grad de dependență.



Fumul de tutun conține
peste 7000 de substanțe
chimice, cel puțin 250
sunt dăunătoare dintre
care 69 provoacă cancer.

Nicotina afectează dezvoltarea
sistemului nervos al adolescentului.



Dependența de nicotină
se dezvoltă mai repede la
tineri. Consumul de
tutun în adolescență ac-
celerează dezvoltarea
bolilor cronice.

Consumul de tutun afectează fie-
care organ și dezvoltă un spectru
larg de boli.

Consumul de tutun
este un factor de risc
crescut pentru
apariția bolilor acute
și cronice, cum ar fi:
bolile cardiovasculare,
bolile pulmonare ob-
structive cronice,
diabet zaharat și o
varietate de cancere.



Începutul consumului de tutun
apare la majoritatea per-
soanelor în adolescență, cu

88%

utilizarea primei
țigări, sub vârsta de
18 ani.

La nivel global sunt 1,3 miliarde
consumatori de tutun.
Peste 60% din ei vor să
renunțe.



De unde știi... adevărul despre produsele din tutun?

Alege informațiile verificate în locul miturilor neîntemeiate!

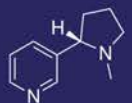
Tutunul ucide
până la jumătate
din utilizatorii săi.



8,7 milioane de decese anual

În lume, consumul de tutun duce la peste 8,7 milioane de decese în fiecare an. Peste 7 milioane din cauza utilizării directe a produselor din tutun și aproximativ 1,3 milioane ca urmare a expunerii la fumatul pasiv, în rândul nefumătorilor.

Dintre decesele cauzate de boli atribuite consumului de tutun, 51.000 de persoane decedate aveau vârsta sub 20 de ani.



Produsele din tutun conțin nicotină – substanță cu un înalt grad de dependență și toxicitate.

Nicotina afectează sistemul nervos al adolescentului care este încă în dezvoltare.

Dependența de nicotină se instalează mai repede la tineri.

Consumul de tutun în adolescență accelerează dezvoltarea bolilor cronice.

Începutul consumului de tutun apare la majoritatea tinerilor, în adolescență.



88%

dintre adolescenții cu vârsta sub 18 ani au fumat deja!



Fumul de tutun conține peste 7.000 de substanțe chimice.

Cel puțin 250 sunt dăunătoare iar dintre acestea peste 70 cauzează cancer.



Consumul de tutun afectează fiecare organ și dezvoltă un spectru larg de boli. Consumul de tutun este un factor de risc crescut pentru: boli cardiovasculare și pulmonare, diabet și numeroase tipuri de cancer.



La nivel global sunt 1,3 miliarde consumatori de tutun.

Peste 60% dintre ei vor să renunțe la fumat.

Factori motivaționali pentru renunțarea la fumat

- Crește capacitatea de a face efort
- Îmbunătățește aspectul fizic
- Îngălbenirea dinților se va estompa
- Îmbunătățește gustul și mirosul
- Dispare mirosul neplăcut al respirației (halena), părului și hainelor
- Te vei simți mai bine – vei avea mai multă energie
- Vei avea mai mult control asupra timpului tău – nevoia de a fuma te împiedică să faci alte lucruri³



Bibliografie:

- [1] Fried ND, Gardner JD. Heat-not-burn tobacco products: an emerging threat to cardiovascular health. Am J Physiol Heart Circ Physiol. 2020 Dec 1;319(6):H1234-H1239. doi: 10.1152/ajpheart.00708.2020. Epub 2020 Oct 2. PMID: 33006919; PMCID: PMC7792702.
- [2] Nicotine- and tobacco-free Schools. Policy development and implementation toolkit: pp 31, 34, 35, 36, 54, 55
- [3] Luca AC, Curpăan AȘ, Iordache AC, Mîndru DE, Țarcă E, Luca FA, Pădureț IA. Cardiotoxicity of Electronic Cigarettes and Heat-Not-Burn Tobacco Products-A Problem for the Modern Pediatric Cardiologist. Healthcare (Basel). 2023 Feb 8;11(4):491. doi: 10.3390/healthcare11040491. PMID: 36833024; PMCID: PMC9957306

Plan de renunțare la fumat

S Stabilește-ți o dată de renunțare la fumat

- Ține un jurnal pentru câteva zile pentru a te ajuta și pregăti să renunți la fumat
- Completează câte țigări fumezi în fiecare zi și când fumezi

T Transmite prietenilor tăi că vei renunța la fumat

- Este important să împărtășești dorința de a renunța la fumat cu persoane apropiate
- Înconjoară-te de oameni care nu fumează și care te pot susține să îți atingi obiectivul

A Anticipează provocările

- Gândește-te la toate situațiile care ar putea să te tenteze să fumezi
- Decide din timp ce vei face când vei simți nevoia să fumezi
- Întocmește o listă și amintește-ți motivele pentru care ai renunțat la fumat

R Renunță la ce-ți amintește de fumat

- Elimină chibriturile, brichetele sau orice altceva care te-ar putea tenta să folosești produse din tutun și nicotină
- Evită locurile și situațiile pe care le asociezi cu fumatul

Alege informațiile verificate în locul miturilor neîntemeiate!



MAI 2024
CAMPANIE DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN

**Produsele din tutun, tutun încălzit
și țigările electronice
prezintă riscuri pentru sănătate!**

Nicotina creează dependență!

Acest pliant se adresează tinerilor.

Tutun încălzit

Heated Tobacco Products (HTPs)



Efecte asupra sănătății

Produsele cu tutun încălzit HTPs (Heated Tobacco Products):

- eliberează aerosoli cu miros de tutun și nicotină, fără semnele combustiei: foc, fum și scrum, care, ulterior, vor fi inhalați de utilizatori
- conțin nicotină care dă adicție asemeni țigaretelor obișnuite¹
- produc emisii de substanțe chimice care determină:
 - afectarea respirației și a plămânilor (astm, bronșită)
 - afectarea inimii și a vaselor de sânge²
 - afectarea sistemului nervos al adolescenților, care este în curs de dezvoltare (poate afecta atenția, învățarea, starea de spirit și controlul impulsurilor)³
- nu există suficiente dovezi
 - care să sugereze că acestea sunt mai puțin dăunătoare decât țigaretile obișnuite
 - că ajută oamenii să renunțe la fumatul convențional
- acelerează dezvoltarea bolilor cronice pe tot parcursul vieții

Beneficii pentru sănătate ale renunțării la fumat³

Interval de timp	Efecte
După 20 de minute	Ritmul cardiac și tensiunea arterială revin la normal
După 12 ore	Nivelul de monoxid de carbon din sânge se normalizează
După 2-12 săptămâni	Circulația sângelui se îmbunătățește și funcția pulmonară crește
După 1-9 luni	Tusea și dificultățile de respirație se reduc
După 1 an	Riscul de a dezvolta boală coronariană scade la jumătate față de un fumător
După 5-15 ani	Scade riscul de accident vascular cerebral
După 10 ani	Riscul de a dezvolta cancer pulmonar este redus la jumătate față de un fumător, iar riscul de a dezvolta cancer la nivelul gurii, gâtului, esofagului, vezicii urinare, colului uterin și pancreasului scade
După 15 ani	Riscul de a dezvolta boală coronariană este egal cu cel al unui nefumător

Țigareta electronică

Efecte asupra sănătății



- țigaretile electronice sunt dăunătoare sănătății
 - lichidele utilizate în țigaretile electronice pot conține cantități variate de nicotină și substanțe nocive
- e-țigareta conține metale grele (crom, nichel, staniu și plumb) și compuși carbonilici (formaldehida, acetaldehida, acroleina, glioxalul) periculoși pentru sănătate
 - formaldehida este cancerigenă
 - acetaldehida posibil cancerigenă
 - acroleina este un iritant puternic al sistemului respirator
 - glioxalul produce modificări în structura genetică
- anumite arome care conțin diacetil, cinamaldehydă și benzaldehidă sunt periculoase pentru sănătate atunci când sunt încălzite și inhalate (diacetilul poate provoca boli pulmonare grave)
- e-țigareta poate produce răni fizice și arsuri din cauza faptului că dispozitivul poate exploda
- expunerea intenționată sau accidentală la e-lichid (contact cu pielea, cu ochii sau înghițire) poate provoca efecte nocive și chiar fatale asupra sănătății
- țigaretile electronice cu/fără arome prezintă aceleași riscuri pentru sănătate³