

ZIUA NATIONALA FĂRĂ TUTUN

Învinge dependența de tutun! Recâștigă-ți sănătatea!

ZNFT isi propune Informarea și conștientizarea populației privind efectele nocive ale fumatului

În 1987 Organizația Mondială a Sănătății (OMS) a creat Ziua Mondială Fără Tutun ca o modalitate de a atrage atenția, la nivel mondial, asupra prevalenței crescute a consumului de tutun și efectelor negative asupra sănătății.

Ziua Mondială Fără Tutun este menită să încurajeze o perioadă de 24 de ore de abținere de la toate formele de consum de tutun, pe tot globul.

La data de 31 mai a fiecărui an, OMS sărbătorește Ziua Mondială Fără Tutun, subliniind riscurile pentru sănătate asociate cu consumul de tutun și pledând pentru politici eficiente de reducere a consumului de tutun, a doua cauză de deces la nivel global (după hipertensiune) și, în prezent, responsabil pentru uciderea a unuia din 10 adulți din întreaga lume.

În scopul sensibilizării populației României referitor la beneficiul renunțării la fumat, Guvernul României, în temeiul art. 107 alin. (2) din Constituție și al art. 8 din Legea nr. 349/2002 pentru prevenirea și combat

e

rea efectelor consumului produselor din tutun, a adoptat Hotărârea 1270/2002, prin care, cea de-a 3-a zi de joi a lunii noiembrie se declară

“

Ziua Națională fără Tutun

”

.

În acest sens, Ministerul Educației și Ministerul Sănătății organizează campanii de marcare a acestei zile.

Scopul lor este :

- * Reducerea prevalenței fumatului în rândul tinerilor prin promovarea unui stil de viață fără tutun și conștientizarea populației generale cu privire la efectele nocive ale fumatului

- * Creșterea numărului de persoane din grupul țintă informate cu privire la efectele nocive ale fumatului

- * Creșterea numărului de persoane care nu încep să fumeze și a celor care renunță la fumat

- * Diseminarea de recomandări în vederea renunțării la fumat

- * Sensibilizarea populației și a profesioniștilor din sistemul sanitar în privința pericolului pe care îl reprezintă bolile cauzate de fumat

Fumatul, risc major pentru sănătate, este asociat cu:

30% din decesele prin cancer

90% din decesele prin cancer pulmonar

25% din decesele prin boli coronariene

85% din decesele prin boli pulmonare cronice obstructive

25% din decesele prin boli cerebrovasculare

Țigara – compoziție chimică:

Țigările conțin mai mult de 4000 de substanțe chimice diferite.

Aproximativ 250 din acestea sunt toxice.

Se știe că cel puțin 50 dintre acestea produc cancer.

FUMATUL - Factori de risc

Curiozitatea naturală a adolescenților

Opinia prietenilor

Atitudini și comportamente familiale permissive față de consumul de tutun

Disponibilitatea produselor din tutun

Nevoia de noi experiențe și emoții

Insecuritatea/Agresiunea/Stimă de sine scăzută

Eșecul școlar și asociere cu grupuri care manifestă un comportament deviant

FUMATUL - Factori de protecție

Canalizarea curiozității prin informare cu privire la riscurile asociate consumului de tutun

Promovarea educației prin valori și atitudini care denotă respect și responsabilitate pentru sănătatea proprie

Accesibilitatea scăzută a tutunului în mediile sociale frecventate de tineri

Promovarea alternativelor sănătoase de petrecere a timpului liber

Mediu familial armonios

Convingerea că un consum de tutun nu este tolerat

Programe de prevenire

Strategii în vederea renunțării la fumat

Motivația

Eliminarea fumului din mediu

Adoptarea unui stil de viață sănătos

Gândire pozitivă

Consiliere și tratament

Sevrajul nicotinic

Sevrajul nicotinic este definit ca totalitatea simptomelor care apar la oprirea aportului de nicotina după o utilizare îndelungată .

Manifestările sevrajului sunt multiple și diferă în funcție de persoană – există fumători care nu au avut nici unul din simptomele sevrajului nicotinic, după cum există și persoane care "încearcă" forme severe. Din fericire, ele sunt trecătoare - au un punct culminant la aproximativ

48 - 72 de ore pentru ca apoi sa scada treptat in trei sau patru saptamani.

Manifestarile sevrajului

- ☐ Nevoia acuta de a fuma
- ☐ Nervozitate, iritabilitate, anxietate
- ☐ Frustrare sau furie, depresie
- ☐ Ameteli ocazionale, dureri de cap
- ☐ Senzatie de foame
- ☐ Tremor
- ☐ Bradicardia si scaderea tensiunii arteriale
- ☐ Tuse
- ☐ Tulburari ale somnului

Cum sa suportati mai usor efectele sevrajului

1. Ganditi pozitiv. Enumerati in fiecare zi motivele pentru care ati renuntat la fumat si recompensati-va cu mici cadouri pentru progresul realizat.
2. Incercati sa va gasiti preocupari in primele zile. Evitati sa va expuneti unor situatii sau sa va duceti in locuri care va predispun la fumat.
3. Pastrati banii economisiti in urma renuntarii la fumat intr-un vas sau borcan in asa fel incat sa se vada cum nivelul lor creste in fiecare zi. Folositi banii pentru o „Zi de cumparaturi” care sa sarbatoreasca faptul ca ati reusit sa va lasati.
4. Cautati sprijinul rudelor si prietenilor. Cu totii avem nevoie de ajutor si intelegere pentru a realiza anumite lucruri in viata iar familia si prietenii in mod sigur vor fi mai mult decat incantati sa va ajute in acest demers.
5. Hraniti-va si odihniti-va bine si acordati-va atentie maxima. Este prea usor sa va neglijati in favoarea familiei sau serviciului, dar daca nu aveti grija de dumneavoastra veti ajunge la capatul puterilor.
6. Amintiti-va in mod constant ca doar in cateva saptamani veti fi eliberat de dependenta de tutun. Victoria va fi dulce si meritati sa va bucurati de ea!
7. Apelati la un medic cu pregatire in domeniu.

Beneficiile asupra organismului in urma renuntarii la fumat

- După 20 de minute tensiunea arterială va scădea, pulsul va scădea, iar temperatura mâinilor și picioarelor va crește.
- După 8 ore nivelul monoxidului de carbon din sânge va scădea până la cote normale, iar nivelul oxigenului din sânge va crește până la normal.
- După 24 de ore șansele unui atac de cord scad simțitor.
- După 48 de ore capacitatea de a mirosi și gusta se va îmbunătăți.
- După 2 săptămâni până la 3 luni, se va îmbunătăți circulația dar și funcția respiratorie.
- După 1 până la 9 luni probleme precum tusea, congestiunea sinusurilor sau oboseala se vor diminua.
- După 1 an riscul unor afecțiuni coronariene va scădea până la jumătate comparativ cu riscul asociat unui fumător.

- După 10 ani riscul cancerului pulmonar va scădea până la jumătate față de cel al fumătorilor; se va diminua și riscul cancerului de gură, gât, esofag sau rinichi.
- După 15 ani riscul afecțiunilor coronariene va scădea până la nivelul persoanelor care nu au fumat niciodată