

ZIUA MONDIALA FĂRĂ TUTUN

31 Mai 2017

“Ajuta-ma sa cresc sanatos”

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

Efectele fumatului pasiv asupra sanatatii copiilor

- **Bronșiolită**
- **Bronșită catarală**
- **Astm**
- **Pneumonie**
- **Bronhopneumonia**

- **Otită**
- **Amigdalită**
- **Sinuzită**
- **Scăderea capacității respiratorii**

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

Ø **Curiozitatea naturală a adolescenților**

Ø **Opinia prietenilor**

Ø **Atitudini și comportamente familiale permissive față de consumul de tutun**

Ø **Disponibilitatea produselor din tutun**

Ø **Nevoia de noi experiențe și emoții**

Ø **Insecuritatea/Agresiunea/Stimă de sine scăzută**

Ø **Eșecul școlar**

Ø **Asociere cu grupuri care manifestă un comportament deviant**

FUMATUL - Factori de protecție

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

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

Ø **Accesibilitatea scăzută a tutunului în mediile sociale frecventate de tineri**

Ø **Promovarea alternativelor sănătoase de petrecere a timpului liber**

Ø **Mediu familial armonios**

Ø **Convingerea că un consum de tutun nu este tolerat**

Ø **Programe de prevenire**

Avantajele renuntarii la fumat

Printre numeroasele avantaje ale renuntarii la fumat se numara:

- creste speranta de viata**
- scade riscul producerii unui infarct miocardic**
- scade riscul formarii unor tumori cancerigene**
- un mod de viata mult mai sanatos**
- mai multi bani in buzunar**

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 dupa o utilizare indelungata .

Manifestarile sevrajului sunt multiple si difera in functie de persoana – exista fumatori care nu au avut nici unul din simptomele sevrajului nicotinic, dupa cum exista si persoane care "incearca" forme severe. Din fericire, ele sunt trecatoare - 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 neglijați 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 și calității vieții în urma renunțării 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, congestionarea 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.

