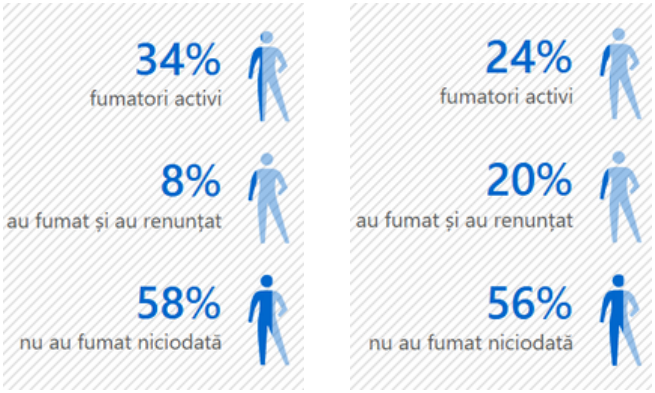
Frecvența fumatului zilnic în România

În România, **1 din 3** bărbați fumează zilnic, peste media UE.

	RO	UE
♂	30,6%	22,3%
♀	7,5%	14,8%

EUROSTAT 2022

Frecvența fumatului curent de produse din tutun convențional



Special Eurobarometer 539, 2023

Fumatul ucide mii de români în fiecare an!

29.482 de decese pot fi atribuite consumului de tutun în România, dintre care:

- **12.990** prin boli cardiovasculare
- **11.734** cauzate de cancer
- **2.690** cauzate de afecțiuni respiratorii cronice

Sursa IHME, GBD 2021

Amintește-ți!

Fumatul este cel mai important factor de risc evitabil pentru cancere.

La nivel global, tutunul este responsabil de:

👉 20% dintre decesele prin cancer
🫁 70% dintre decesele prin cancer pulmonar

insp.gov.ro

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

Campania națională de prevenire a consumului de tutun Noiembrie – Decembrie 2025

România respiră curat!

Tu de unde știi...
adevărul despre tutun?

Material pentru adulți

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

INSP

Noiembrie fără tutun! Respiră curat!

În spatele fumului de țigară se află mai mult de 2500 de substanțe chimice, inclusiv **nicotina, principala cauză a dependenței.**

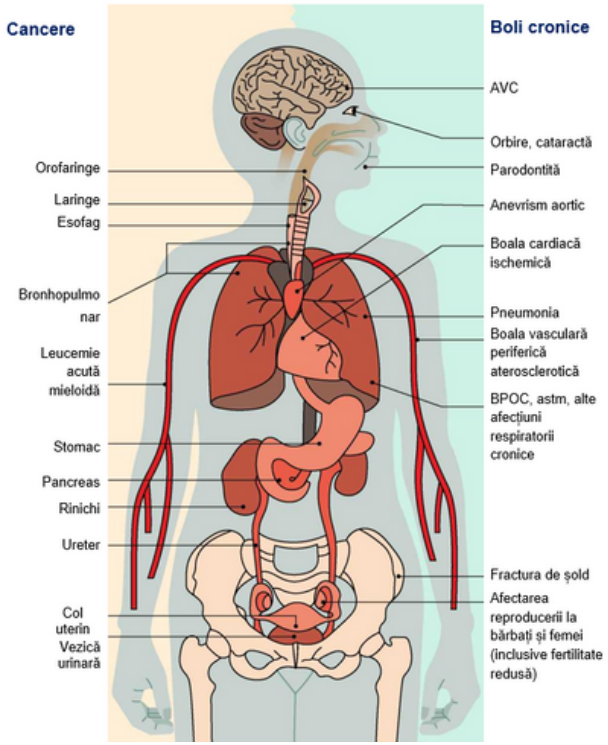
Prin arderea unei țigări se eliberează peste 7000 de substanțe chimice dintre care peste 70 cauzează diverse forme de cancer

Nici o formă de consum de tutun nu este sigură pentru sănătatea ta și a celor din jur! Nu utiliza țigara electronică și nu folosi alte dispozitive pentru tutun încălzit!

Cum poți renunța la tutun?

- Stabilește o dată clară pentru a renunța: alege o zi specială și pregătește-te mental.
- Anunță familia și prietenii: sprijinul celor din jur crește șansele de reușită.
- Identifică momentele de tentație: cafeaua, stresul, socializarea și pregătește alternative.
- Înlocuiește gestul de a fuma: bea apă, respiră adânc, mestecă gumă sau fă o plimbare.
- Apelează la ajutor profesional: renunțarea e mai ușoară când ești susținut de specialiști!

Consumul de tutun afectează toate organele și poate cauza un spectru larg de afecțiuni



Niciodată nu este prea târziu să renunți la fumat!

Servicii suport pentru renunțarea la fumat

- **Evaluare medicală inițială**: istoricul tău de fumat, nivelul de dependență și starea de sănătate.
- **Plan personalizat de renunțare**: adaptat stilului tău de viață, cu pași clari și obiective realiste.
- **Consiliere comportamentală**: identificarea momentelor de tentație și găsirea unor alternative sănătoase.
- **Terapie medicamentoasă** (dacă este nevoie): tratamentele pot reduce pofta de nicotină și simptomele de sevraj.
- **Urmărire periodică:** controale regulate pentru a menține progresul și motivația.

Tel Verde STOP FUMAT
08008STOPFUMAT (0800878673)
apelabil gratuit din toate rețelele

Ce beneficii ai dacă renunți la tutun?

- **DUPĂ 20 DE MINUTE:**

Ritmul cardiac și tensiunea arterială încep să revină la normal.

- **DUPĂ 12 ORE:**

Nivelul de monoxid de carbon din sânge scade la valori normale, permițând sângelui să trnsporte mai mult oxigen.

- **DUPĂ 3 LUNI:**

Circulația se îmbunătățește semnificativ, iar funcția pulmonară crește cu până la 30%. vei observa că respirația devine mai ușoară și tusea se reduce.

- **DUPĂ 1 AN:**

Riscul de boală coronariană (îngustarea arterelor coronare) scade la jumătate față de cel al unui fumător.

- **DUPĂ 10 ANI:**

Riscul de a deceda din cauza cancerului pulmonar scade la jumătate față de cel al unui fumător activ.