

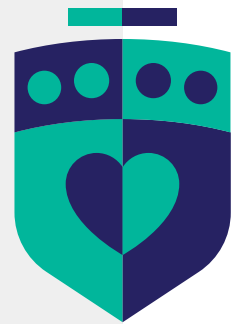


Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIA DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN "DE UNDE ȘTII... ADEVĂRUL DESPRE TUTUN?"

Mai 2024

Ce este adevărat?



Sunt produsele de tutun încălzit și țigările electronice mai puțin dăunătoare?

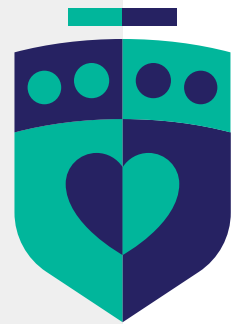


Pentru că:

1. Țigările electronice produc aerosoli care conțin substanțe chimice dăunătoare.
2. Produsele de fumat bazate pe tutun încălzit produc emisii de substanțe chimice dăunătoare.
3. Aromele din țigări sunt dăunătoare!
4. Nicotina din tutun dă adicție!

**Produsele de tutun încălzit
și țigările electronice sunt
dăunătoare!**





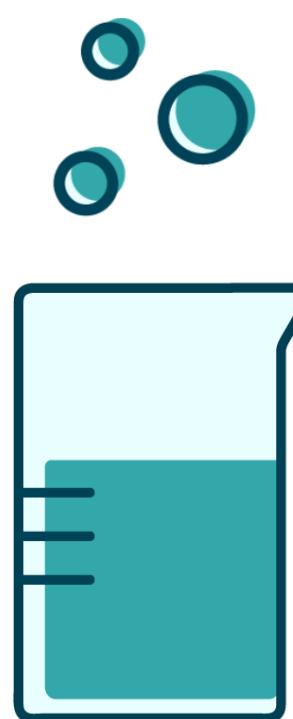
1. Țigările electronice produc aerosoli care conțin substanțe chimice dăunătoare.

Vapori de apă? **NU!**

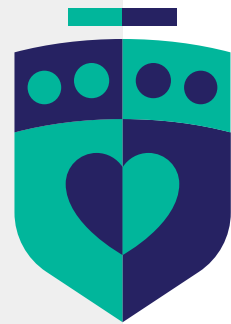


Substanțe eliberate de țigările electronice în aerosoli

- compuși organici volatili,
- metale grele –Ni, Sn,
- formaldehidă,
- hidrocarburi aromatice cancerigene



- Substanțele chimice eliberate prin vaping poluează aerul!
- Vapingul afectează pielea – piele neoxigenată, aspect de piele obosită
- Vapingul scade capacitatea de a face sport

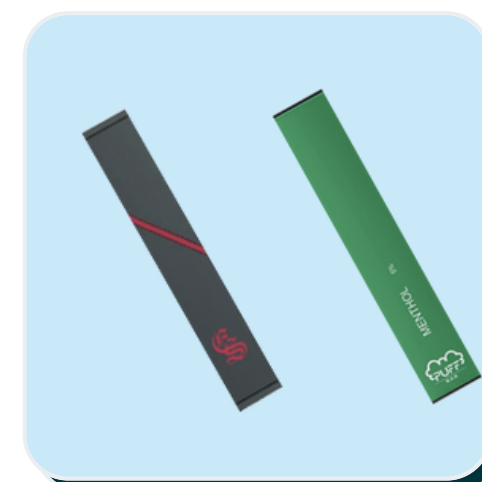


1. Țigările electronice conțin substanțe chimice dăunătoare.



Substanțe chimice din țigareta electronică

- Nicotină
- Benzen (compus din benzină)
- Nichel (utilizat la bijuterii de calitate scăzută)
- Plumb (bateriile de mașină)
- Formaldehidă (folosit pentru îmbălsămare),
- Toluen (folosit ca diluant pentru vopsea)
- Pesticide



Benzen



Plumb



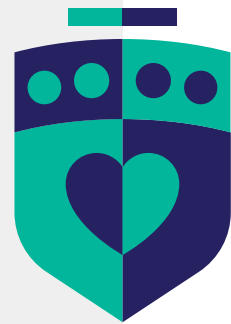
Cadmiu



Formaldehidă



Pesticide



2. Produsele de fumat bazate pe tutun încălzit produc emisii de substanțe chimice dăunătoare

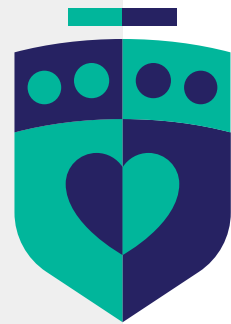
Produsele de fumat bazate pe tutun încălzit (HTP-heated tobacco products, tipuri precum: IQOS, Glo, iFuse) sunt produse care eliberează vapori cu miros de tutun și nicotină fără semnele tradiționale ale combustiei: foc, fum și scrum.

Ele conțin nicotină, care dă adicție la fel ca și fumatul Țigaretelor convenționale.



Produc emisii de substanțe chimice care determină:

- Afectarea respirației, afectare pulmonară
- Astm, bronșită, cancere respiratorii
- Afectarea inimii și vaselor de sânge



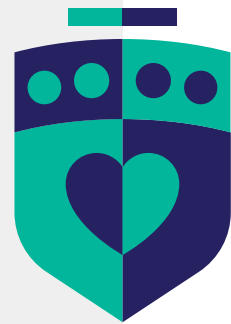
3. Aromele din țigări sunt dăunătoare!

- Mentolul – una dintre aromele din țigările electronice inhibă metabolismul nicotinei, ceea ce determină o creștere a nivelului de nicotină din organism.
- Mentolul scade iritația tractului respirator, astfel că este favorizat consumul a mai multor țigări – crește riscul de adicție.
- Chiar în absența nicotinei, vapingul poate să crească riscul de boli de inimă.



American Thoracic Society, Widely used e-cigarette flavoring impairs lung function

Szafran BN, Pinkston R, Perveen Z, Ross MK, Morgan T, Paulsen DB, Penn AL, Kaplan BLF, Noël A. Electronic-Cigarette Vehicles and Flavoring Affect Lung Function and Immune Responses in a Murine Model. Int J Mol Sci. 2020 Aug 21;21(17):6022. doi: 10.3390/ijms21176022. PMID: 32825651; PMCID: PMC7504509.



4. Efectele nicotinei

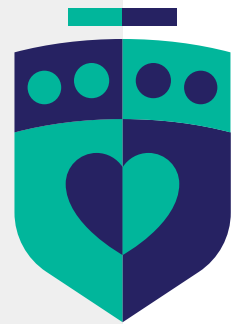
Dependența de nicotină – una dintre marile capcane
ale industriei de tutun

Dependența de nicotină începe repede după primele
fumuri și uneori este greu de oprit

Atât fetele, cât și băieții sunt afectați de dependență

Utilizarea produselor din tutun
are consecințe serioase...





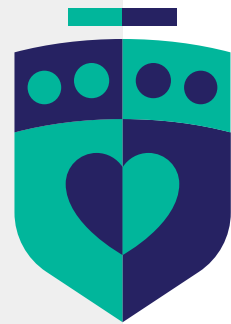
4. Efectele nicotinei



Substanță care dă adicție



- Determină schimbări în structura chimică a creierului – stimulează centrii plăcerii, alterează funcționarea normală a creierului
- Pe măsură ce scade cantitatea de nicotină din creier, acesta "strigă" după nicotină pentru a simți senzația de plăcere și a scădea sentimentul de stres.



4. Efectele nicotinei

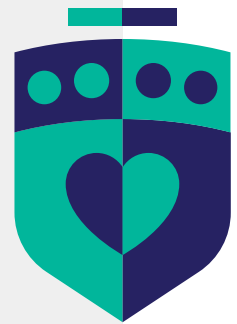


Nicotina introdusă în organism prin fumat/vapat, ajunge la creier în câteva secunde legându-se de receptori nicotinici și satisfacând momentan nevoia de a fuma.



Pe măsură ce fumăm mai mult timp, creierul dezvoltă un număr mai mare de receptori nicotinici, proces care duce la o nevoie crescută de nicotină și apare nevoia de a fuma în continuare. În acest fel se dezvoltă adicția la nicotină.

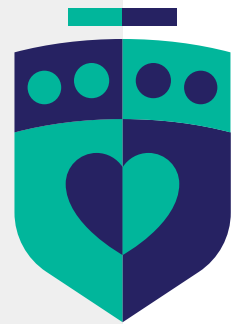
Oprirea fumatului, nu scade numărul receptorilor nicotinici deja formați în organism, însă aceștia devin inactivi, astfel încât la reinițierea fumatului, dependența revine. De aceea este mai bine să nu se înceapă fumatul, pentru a nu crea terenul propice pentru dezvoltarea adicției.



Ce se știe despre nicotina și noile produse de tutun



1. Pot să elibereze aceeași cantitate de nicotină ca o țigară obișnuită!
2. Au un potențial mai mare de dezvoltare a adicției deoarece tind să fie utilizate mai frecvent!



Fumatul – factor de risc pentru sănătate

Fumatul este factor de risc pentru patru grupe de boli netransmisibile:

- cancerul,
- bolile cardiovasculare (bolile de inimă),
- diabetul zaharat și
- bolile respiratorii.

În lume, peste 8,7 milioane de oameni mor anual din cauza consumului de tutun.



**la decizii
informate!**

Momente vulnerabile

Un eveniment stresant acasa sau la școala poate fi un moment de vulnerabilitate când tentația de a încerca diferite produse pentru a te simți mai bine este mare.

Industria de tutun exploatează acest fapt, utilizând mesaje care arată apropiere, asociere.

Cum te poți păcăli ușor!



Marketing agresiv

Adolescenții și tinerii sunt o țintă pentru publicitatea înșelătoare și marketing agresiv

Reclame mari, electronice, strălucitoare în locuri vizibile pentru a atrage atenția

Sponsorizarea unor evenimente pentru ca imaginea să rămână în mintea participanților

Mesaje manipulative

Companiile de tutun utilizează mesaje manipulative pentru a influența felul în care oamenii, mai ales tinerii percep produsele de tutun.

Induc ideea – produse la modă, plăcute, cu diferite arome, cu design atrăgător

Chiar atunci când se discută despre riscurile și efectele asupra sănătății, industria de tutun induce ideea ca producătorii sunt bine intenționați și vor să reducă aceste consecințe negative

Oferte de nerefuzat – 3 produse la preț de 1 sau 2

Promovează ENDS și HEATS ca alternative mai puțin nocive ca fumatul convențional



Nu este întotdeauna
ușor să refuzi!

POȚI REFUZA!

Cum poți spune că nu vrei să fumezi:

”Am încercat deja și chiar nu mi-a plăcut!”

”Nu vreau să mă îmbolnăvesc!”

”Poate altădată”

”Nu-mi place cum miroase/cum se simte!”

”Nu-mi place să folosesc lucruri de la altcineva”

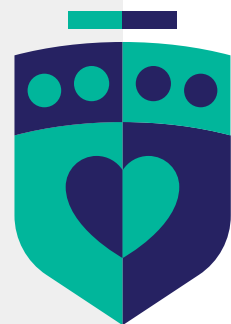


Ce poți să faci în loc să te
apuci de fumat?

CU CE SE POATE ÎNLOCUI FUMATUL?

Alternative sănătoase

- Ascultă muzică împreună cu prietenii
- Dansează împreună cu prietenii
- Joaca-te un joc de societate împreună cu prietenii (Joc Rummy, Jenga, mima, etc)
- Alege și practică un sport împreună cu prietenii
- 60 de minute/zi de activitate fizică intensitate moderată-viguroasă
- Organizează diferite evenimente distractive:
 - o miniprezentare de modă împreună cu ceilalți colegi
 - un concurs de desenat/pictat cu ochii închiși



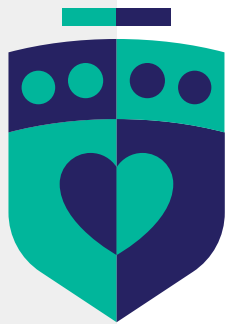
**Contribuie la sănătatea ta
și la sănătatea celorlalți!**

CARE SUNT BENEFICIILE PENTRU SĂNĂTATE DACĂ RENUNȚ?

<u>Interval de timp</u>	<u>Efecte</u>
<u>După 20 de minute</u>	<u>Ritmul cardiac și tensiunea arterială revine la normal</u>
<u>După 12 ore</u>	<u>Nivelul de monoxid de carbon din sânge se normalizează</u>
<u>După 2-12 săptămâni</u>	<u>Circulația sângelui se îmbunătățește și funcția pulmonară crește</u>
<u>După 1-9 luni</u>	<u>Tusea și dificultățile de respirație se reduc</u>
<u>După 1 an</u>	<u>Riscul de a dezvolta boală coronariană scade la jumătate față de un fumător</u>
<u>După 5-15 ani</u>	<u>Riscul de accident vascular cerebral este redus la cel al unui nefumător</u>
<u>După 10 ani</u>	<u>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 este redus</u>
<u>După 15 ani</u>	<u>Riscul de a dezvolta boală coronariană este egal cu cel al unui nefumător</u>

WHO, Nicotine- and tobacco-free schools: policy development and implementation toolkit.

Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023

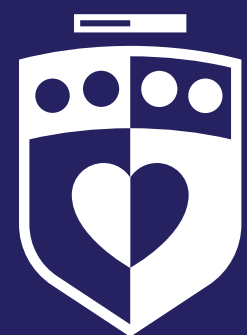


**Stop fumatului si
utilizării produselor cu
nicotină în școli!**



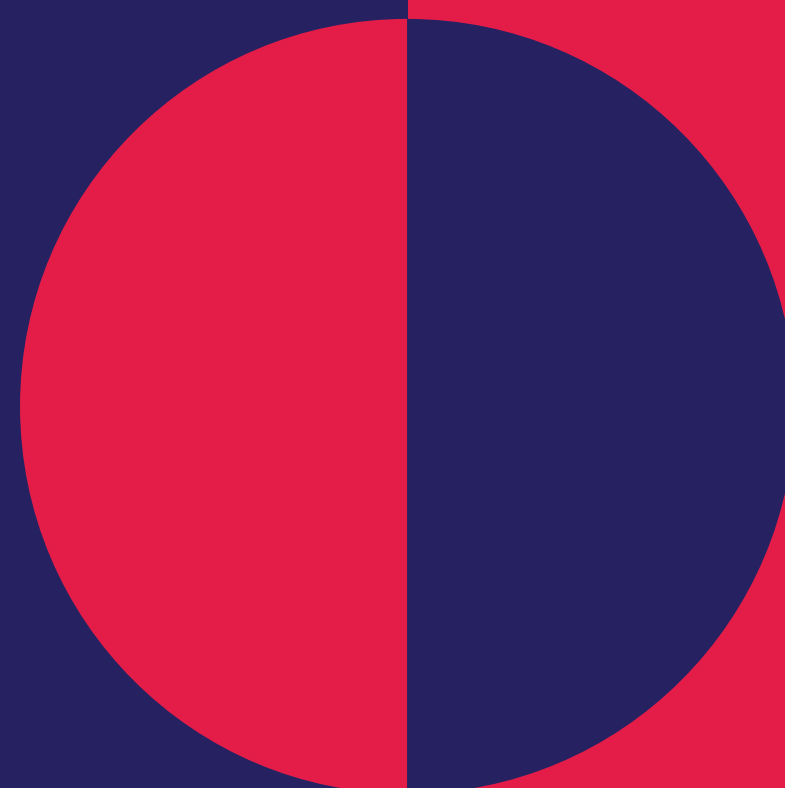
PLAN DE RENUNȚARE

- S** **Stabilește-ti** o dată de renunțare la fumat
 - păstrează un jurnal pentru câteva zile pentru a te ajuta si pregăti să renunți
 - completează câte țigări fumezi în fiecare zi si când fumezi.
- T** **Transmite** prietenilor tăi că vei renunța la fumat
 - este important să împărtășești dorinta de a renunța cu persoane apropiate
 - înconjoară-te de oameni care nu fumează si care te pot sustine să îți atingi obiectivul
- A** **Anticipează** provocările
 - gândește-te la toate situațiile care ar putea fi provocatoare pentru tine
 - decide din timp ce vei face când vei simți nevoia să fumezi
 - întocmește o listă si amintește-ti motivele de renunțare la fumat
- R** **Renunță** la produsele din tutun din jurul tău
 - elimină chibriturile, brichetele sau orice altceva care te-ar putea tenta să folosești produse din tutun si nicotină
 - evită locurile si persoanele pe care le asociezi cu consumul de nicotină si tutun.



Institutul
Național de
Sănătate Publică

Centrul Național de
de Supraveghere a
Bolilor Netransmisibile



Mulțumim.

Adresa: str. Dr. Leonte Anastasievici nr. 1-3, sector 5, cod poștal 050463, București, România
Telefon secretariat: +4 0213 183 620, +4 0213 183 619
Fax: +4 0213 123 426
E-mail: directie.generala@insp.gov.ro