

# ÎMPREUNĂ, FĂRĂ FUMURI!

Apelați CENTRUL NAȚIONAL PENTRU RENUNȚARE  
LA FUMAT: **08008STOPFUMAT (0800878673)**

## 5 LUCRURI DE ȘTIUT DESPRE FUMAT

Fumatul este principalul factor de risc pentru BPOC (boala pulmonară obstructivă cronică).

BPOC provoacă obstrucția fluxului de aer și dificultăți respiratorii.

Fumatul distruge țesutul pulmonar și reduce capacitatea plămânilor de a funcționa.

Renunțarea la fumat încetinește progresia BPOC și îmbunătățește calitatea vieții.

Fumatul pasiv poate, de asemenea, să contribuie la dezvoltarea BPOC la nefumători.

**15 NOIEMBRIE 2023**  
**ZIUA MONDIALĂ A BPOC**

**16 NOIEMBRIE 2023**  
**ZIUA NAȚIONALĂ FĂRĂ TUTUN**

CAMPANIE DE INFORMARE ȘI CONȘTIENTIZARE A RISCURILOR ASOCIATE FUMATULUI ȘI UTILIZĂRII DE PRODUSE DIN TUTUN ÎNCĂLZIT



Institutul de  
Pneumoftiziologie  
Marius Nasta



UNIUNEA STUDENȚILOR  
DIN ROMÂNIA

# Testul Fagerstrom pentru evaluarea dependenței de nicotină

Când fumați prima țigară după trezire?

În primele 5 minute	<input type="checkbox"/>	3
6-30 minute	<input type="checkbox"/>	2
31 – 60 minute	<input type="checkbox"/>	1
Peste 60 minute	<input type="checkbox"/>	0

Este dificil să nu fumați în locuri interzise?

Da	<input type="checkbox"/>	1
Nu	<input type="checkbox"/>	0

La ce țigară renunțați mai greu?

Prima	<input type="checkbox"/>	1
La celelalte	<input type="checkbox"/>	0

Câte țigări fumați pe zi?

Sub 10	<input type="checkbox"/>	0
10-20	<input type="checkbox"/>	1
21-30	<input type="checkbox"/>	2
Peste 30	<input type="checkbox"/>	3

Fumați mai mult dimineața decât după-amiază?

Da	<input type="checkbox"/>	1
Nu	<input type="checkbox"/>	0

Fumați când sunteți bolnav și trebuie să rămâneți la pat o zi întreagă?

Da	<input type="checkbox"/>	1
Nu	<input type="checkbox"/>	0

Scor obținut:

**SCOR TOTAL**

1-2 = dependență scăzută: nu este nevoie de substituenți de nicotină

3-4 = dependență – scăzută și moderată: se pot oferi substituenți de nicotină

5-7 = dependență moderată: terapie combinată de substituție (patch-uri+guma, tablete)

>8 = dependență crescută: terapie combinată de substituție (patch-uri+guma, tablete)