



COMUNICAT DE PRESĂ

Campania „De unde știi....Adevărul despre tutun ?” Mai 2024

Consumul de tutun este principala cauză prevenibilă de deces în lume. Fumul de tutun conține peste 7.000 de substanțe chimice toxice, iar fumatul pe parcursul unei vieți poate să ducă în medie la scurtarea vieții unei persoane cu cel puțin 10 ani. Aproximativ un sfert din anii productivi din viață pierduți prin dizabilitate au drept cauză bolile atribuibile consumului de tutun.

Pe glob, peste 8,7 milioane de oameni mor anual din cauza consumului produselor din tutun. Majoritatea acestor decese (7,4 milioane) sunt atribuite consumului direct de tutun, în timp ce restul de peste 1,3 milioane decese sunt atribuite expunerii la fumatul pasiv. Aproximativ 80% dintre aceste decese au loc în țările cu venituri mici și medii

În Uniunea Europeană, consumul de tutun reprezintă cea mai importantă cauză de deces, fiind responsabil de aproximativ 700.000 de decese în fiecare an, și este totodată unul dintre cei mai importanți factori de risc pentru sănătate care poate fi evitat.

În ciuda progresului obținut în reducerea prevalenței fumatului în Uniunea Europeană, numărul de fumători este mare, aproximativ 26% din toată populația, 1 din 5 persoane și, ceea ce este și mai grav, 29% dintre tinerii în vârstă de 15-24 de ani fumează.

Prevalența mare a fumatului în rândul tinerilor este îngrijorătoare. Expansiunea produselor noi care conțin tutun, creșterea utilizării dispozitivelor de vaping și tutun încălzit este de asemenea îngrijorătoare. Vârsta de începere a fumatului este de obicei înainte de 25 de ani, cu risc maxim de adicție.

În acest context, limitarea consumului de tutun este, fără îndoială, una dintre cele mai eficiente modalități de a salva vieți și de a îmbunătăți starea generală de bine.

La nivel național o reglementare nouă, aplicabilă din 3 aprilie 2024, Legea nr. 64/2024 pentru modificarea și completarea unor acte normative din domeniul produselor din tutun, **interzice fumatul, precum și utilizarea tuturor categoriilor de produse care conțin tutun, a țigaretelor electronice, a flacoanelor de reumplere pentru țigaretile electronice, a dispozitivelor electronice pentru încălzirea tutunului și a produselor destinate inhalării fără ardere din înlocuitori de tutun, a (pouch-urilor) pliculețelor cu nicotină pentru uz oral și a produselor destinate inhalării fără ardere din înlocuitori de tutun pentru elevii din toate unitățile de învățământ**. Pentru aplicarea acestei prevederi persoanele responsabile din unitățile de învățământ trebuie să elaboreze și să pună în aplicare regulamente interne care să clarifice inclusiv sancțiunile pentru aceste abateri.



Campania derulată la nivel național în luna mai are ca scop informarea adolescenților și părinților acestora despre impactul nociv pe care consumul de țigări și utilizarea dispozitivelor electronice (HTP) îl pot avea asupra sănătății.

Suportul metodologic al campaniei este asigurat de către Institutul Național de Sănătate Publică în parteneriat cu Asociația Română Pentru Promovarea Sănătății, iar la nivel județean campania este implementată de către Direcția de Sănătate Publică a județului Buzău.

Campania - De unde știi... adevărul despre tutun?

Mai 2024

Produsele de tutun, tutun încălzit și țigările electronice prezintă riscuri pentru sănătate! Nicotina din produsele de tutun dă **ADICȚIE!**

CONSUM ȚIGĂRI LA NIVEL GLOBAL

9 din 10 fumători



au început fumatul înainte să împlinească 25 de ani

2 din 10 fumători



au început să fumeze cu regularitate înainte să împlinească 15 ani

CONSUM ȚIGĂRI ÎN ROMÂNIA

1 din 4 copii



au început să fumeze țigări la vârsta de 13-14 ani

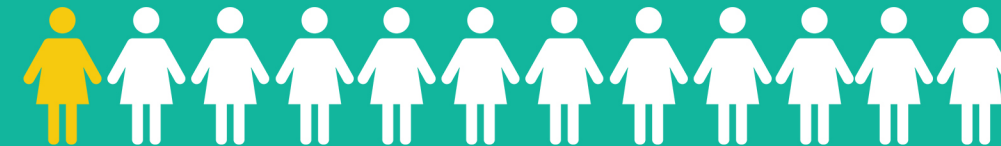
1 din 3 copii



au început să fumeze țigări la vârsta de 15-16 ani

CONSUM DE NOI PRODUSE DIN TUTUN (HTPs – ENDS) în ROMÂNIA

1 din 12 fete de liceu

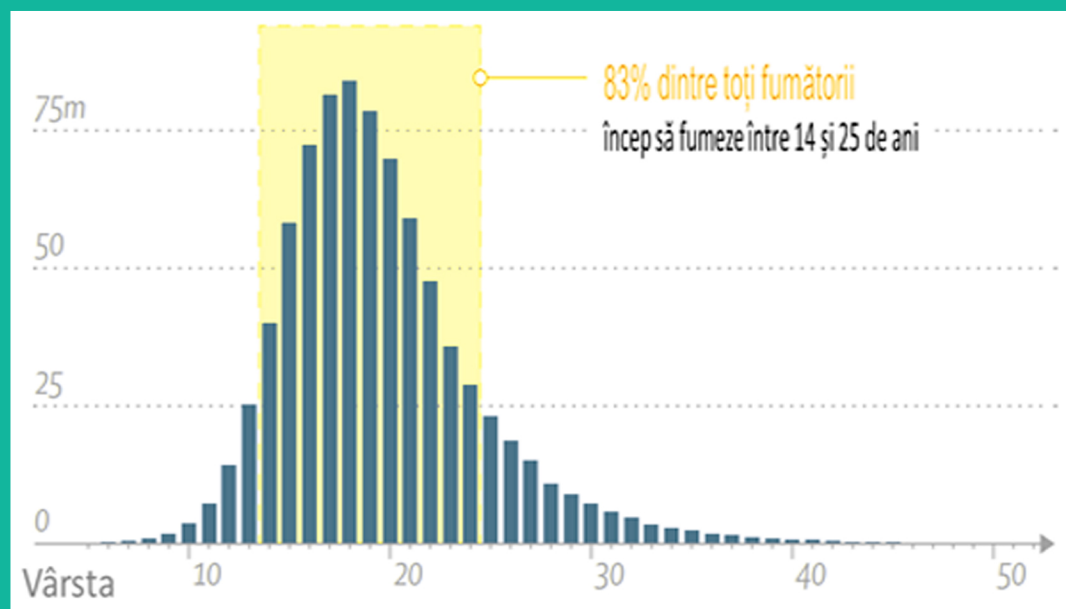


fumează zilnic țigări electronice și HTPs

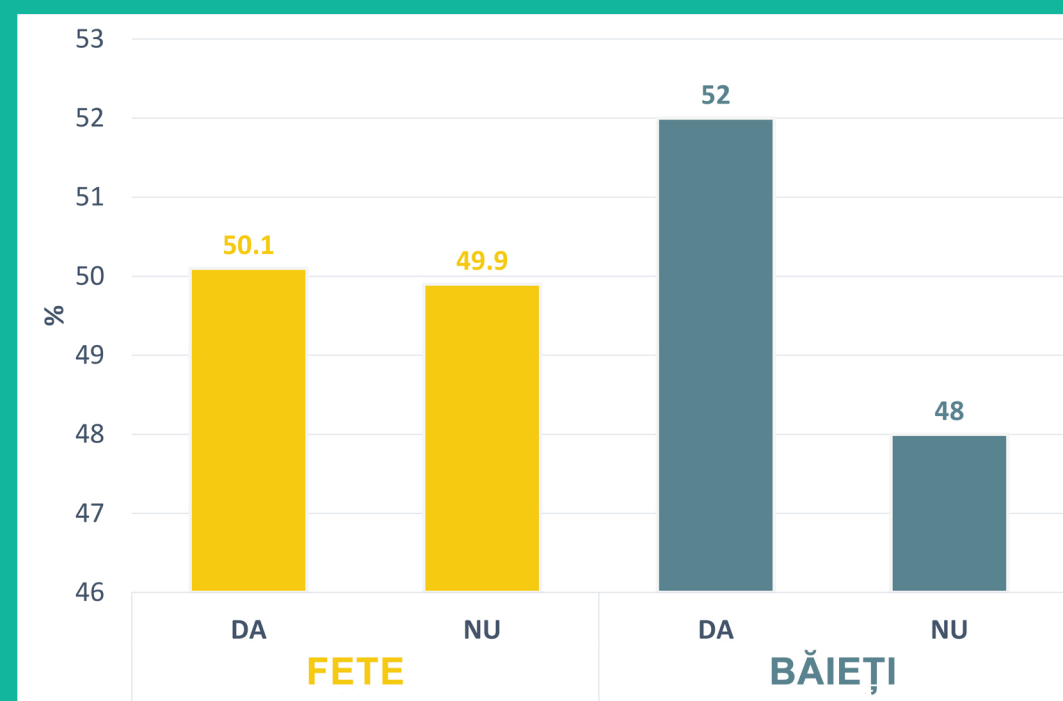
1 din 13 băieți de liceu



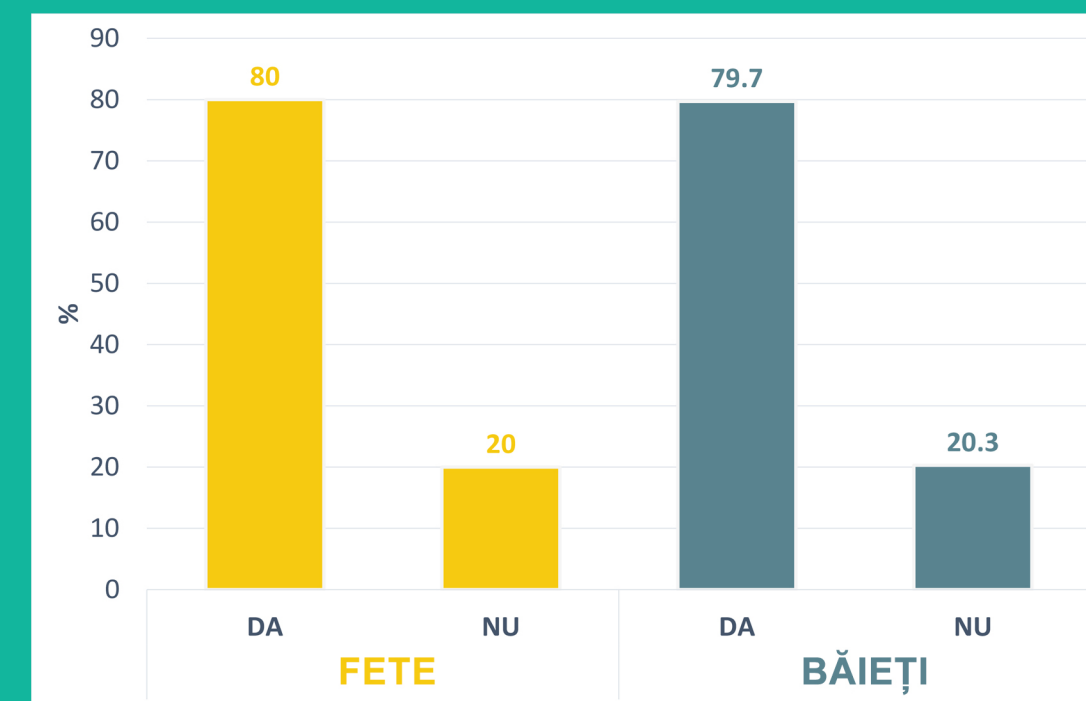
fumează zilnic țigări electronice și HTPs



Vârsta la care fumătorii încep să fumeze în mod regulat



Distribuția procentuală a respondenților elevi de liceu în funcție de fumatul frecvent și gen



Distribuția procentuală a respondenților elevi de liceu în funcție de gen și experimentarea noilor produse din tutun

Sursa datelor:

Reitsma MB, Flor LS, Mullany EC, Gupta V, Hay SI, Gakidou E. Spatial, temporal, and demographic patterns in prevalence of smoking tobacco use and initiation among young people in 204 countries and territories, 1990–2019. *Lancet Public Health* 2021; published online May 27, <https://www.healthdata.org/infographic/preventing-new-smokers-key-controlling-tobacco-epidemic>: Institute of Health Metrics and Evaluation. ESPAD Group (2020), ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs, EMCDDA Joint Publications, Publications Office of the European Union, Luxembourg. Institutul Național de Sănătate Publică, studiul YRBSS (Youth Risk Behavior Surveillance System), 2023, date preliminare.



Institutul
Național de
Sănătate Publică



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



Institutul
Național de
Sănătate Publică

CAMPANIE DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN

De la cine știi...
Adevărul despre
tutun?

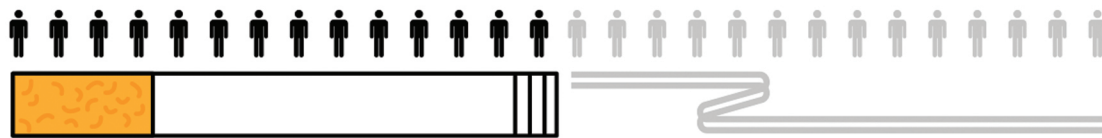
Mai 2024

insp.gov.ro



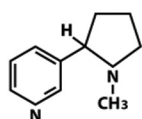
MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

ADEVĂRURI DESPRE TUTUN



Tutunul ucide
până la jumătate
din utilizatorii
săi.

În lume, consumul de tutun duce la peste 8,7 milioane de decese în fiecare an, peste 7 milioane din cauza utilizării directe a produselor din tutun și aproximativ 1,3 milioane ca urmare a expunerii la fumatul pasiv în rândul nefumătorilor. Dintre decesele cauzate de boli atribuite consumului de tutun, 51000 de persoane decedate aveau vârsta sub 20 de ani.



Produsele din tutun
conțin: **nicotină** –
substanță cu un înalt
grad de dependență.



Fumul de tutun conține
peste 7000 de substanțe
chimice, cel puțin 250
sunt dăunătoare dintre
care 69 provoacă cancer.

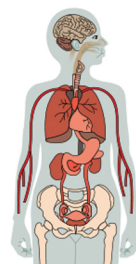
Nicotina afectează dezvoltarea
sistemului nervos al adolescentului.



Dependența de nicotină
se dezvoltă mai repede la
tineri. Consumul de
tutun în adolescență ac-
celerează dezvoltarea
bolilor cronice.

Consumul de tutun afectează fie-
care organ și dezvoltă un spectru
larg de boli.

Consumul de tutun
este un factor de risc
crescut pentru
aparitia bolilor acute
și cronice, cum ar fi:
bolile cardiovasculare,
bolile pulmonare ob-
structive cronice,
diabet zaharat și o
varietate de cancere.

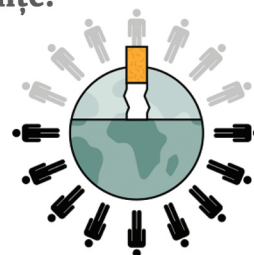


Începutul consumului de tutun
apare la majoritatea per-
soanelor în adolescență, cu

88%

utilizarea primei
țigări, sub vârsta de
18 ani.

La nivel global sunt 1,3 miliarde
consumatori de tutun.
Peste 60% din ei vor să
renunțe.



De unde știi... adevărul despre produsele din tutun?

Alege informațiile verificate în locul miturilor neîntemeiate!

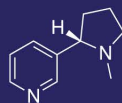
Tutunul ucide
până la jumătate
din utilizatorii săi.



8,7 milioane de decese anual

În lume, consumul de tutun duce la peste 8,7 milioane de decese în fiecare an. Peste 7 milioane din cauza utilizării directe a produselor din tutun și aproximativ 1,3 milioane ca urmare a expunerii la fumatul pasiv, în rândul nefumătorilor.

Dintre decesele cauzate de boli atribuite consumului de tutun, 51.000 de persoane decedate aveau vârsta sub 20 de ani.



Produsele din tutun conțin nicotină – substanță cu un înalt grad de dependență și toxicitate.

Nicotina afectează sistemul nervos al adolescentului care este încă în dezvoltare.

Dependența de nicotină se instalează mai repede la tineri.

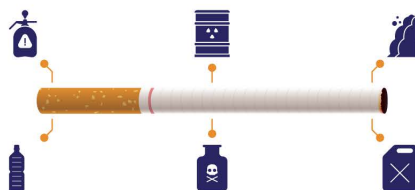
Consumul de tutun în adolescență accelerează dezvoltarea bolilor cronice.

Începutul consumului de tutun apare la majoritatea tinerilor, în adolescență.



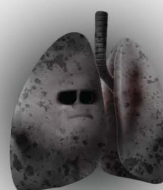
88%

dintre adolescenții cu vârsta sub 18 ani au fumat deja!



Fumul de tutun conține peste 7.000 de substanțe chimice.

Cel puțin 250 sunt dăunătoare iar dintre acestea peste 70 cauzează cancer.



Consumul de tutun afectează fiecare organ și dezvoltă un spectru larg de boli. Consumul de tutun este un factor de risc crescut pentru: boli cardiovasculare și pulmonare, diabet și numeroase tipuri de cancer.



La nivel global sunt 1,3 miliarde consumatori de tutun.

Peste 60% dintre ei vor să renunțe la fumat.



Institutul
Național de
Sănătate Publică

**Alegeți informațiile verificate în locul
miturilor neîntemeiate!**

**CAMPANIE
DE PREVENIRE
A CONSUMULUI
DE TUTUN**

**De unde știi...
adevărul despre
tutun?**



**Produsele de tutun, tutun încălzit
ȘI ȚIGĂRILE ELECTRONICE
prezintă riscuri pentru sănătate!**

Mai 2024

**Nicotina din
produsele de tutun
dă ADICȚIE!**



MINISTERUL
SĂNĂȚĂII

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

De unde știi... adevărul despre produsele din tutun?

Alege informațiile verificate în locul miturilor neîntemeiate!

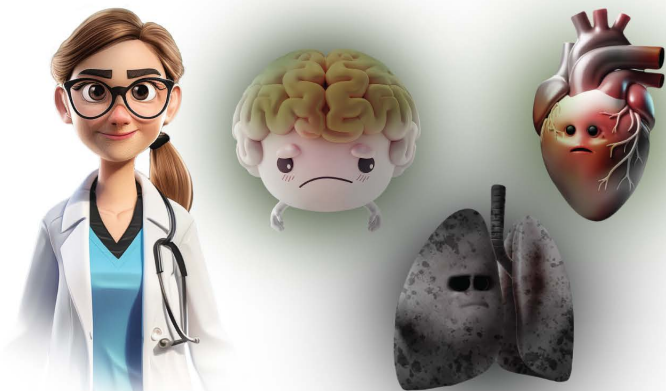


Produsele din **tutun, tutun încălzit și țigările electronice** prezintă riscuri pentru sănătate!

Nicotina **crează dependență!**

Factori motivaționali pentru renunțarea la fumat

- Crește capacitatea de a face efort
- Îmbunătățește aspectul fizic
- Îngălbenirea dinților se va estompa
- Îmbunătățește gustul și mirosul
- Dispare mirosul neplăcut al respirației (halena), părului și hainelor
- Te vei simți mai bine – vei avea mai multă energie
- Vei avea mai mult control asupra timpului tău – nevoia de a fuma te împiedică să faci alte lucruri³



Bibliografie:

- [1] Fried ND, Gardner JD. Heat-not-burn tobacco products: an emerging threat to cardiovascular health. Am J Physiol Heart Circ Physiol. 2020 Dec 1;319(6):H1234-H1239. doi: 10.1152/ajpheart.00708.2020. Epub 2020 Oct 2. PMID: 33006919; PMCID: PMC7792702.
- [2] Nicotine- and tobacco-free Schools. Policy development and implementation toolkit: pp 31, 34,35, 36, 54,55
- [3] Luca AC, Curpăn AȘ, Iordache AC, Mîndru DE, Țarcă E, Luca FA, Pădureț IA. Cardiotoxicity of Electronic Cigarettes and Heat-Not-Burn Tobacco Products-A Problem for the Modern Pediatric Cardiologist. Healthcare (Basel). 2023 Feb 8;11(4):491. doi: 10.3390/healthcare11040491. PMID: 36833024; PMCID: PMC9957306

Plan de renunțare la fumat

S Stabilește-ți o dată de renunțare la fumat

- Ține un jurnal pentru câteva zile pentru a te ajuta și pregăti să renunți la fumat
- Completează câte țigări fumezi în fiecare zi și când fumezi

T Transmite prietenilor tăi că vei renunța la fumat

- Este important să împărtășești dorința de a renunța la fumat cu persoane apropiate
- Înconjoară-te de oameni care nu fumează și care te pot susține să îți atingi obiectivul

A Anticipează provocările

- Gândește-te la toate situațiile care ar putea să te tenteze să fumezi
- Decide din timp ce vei face când vei simți nevoia să fumezi
- Întocmește o listă și amintește-ți motivele pentru care ai renunțat la fumat

R Renunță la ce-ți amintește de fumat

- Elimină chibriturile, brichetele sau orice altceva care te-ar putea tenta să folosești produse din tutun și nicotină
- Evită locurile și situațiile pe care le asociezi cu fumatul

Alege informațiile verificate în locul miturilor neîntemeiate!



MAI 2024,
CAMPANIE DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN

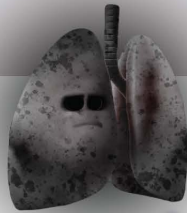
Produsele din tutun, tutun încălzit și țigările electronice prezintă riscuri pentru sănătate!

Nicotina creează dependență!

Acest pliant se adresează tinerilor.

Tutun încălzit

Heated Tobacco Products (HTPs)



Efecte asupra sănătății

Produsele cu tutun încălzit HTPs (Heated Tobacco Products):

eliberează aerosoli cu miros de tutun și nicotină, fără semnele combustiei: foc, fum și scrum, care, ulterior, vor fi inhalați de utilizatori

conțin nicotină care dă adicție asemeni țigaretelor obișnuite¹

produc emisii de substanțe chimice care determină:

- afectarea respirației și a plămânilor (astm, bronșită)
- afectarea inimii și a vaselor de sânge²
- afectarea sistemului nervos al adolescenților, care este în curs de dezvoltare (poate afecta atenția, învățarea, starea de spirit și controlul impulsurilor)³

nu există suficiente dovezi

- care să sugereze că acestea sunt mai puțin dăunătoare decât țigaretile obișnuite
- că ajută oamenii să renunțe la fumatul convențional

acelerează dezvoltarea bolilor cronice pe tot parcursul vieții

Beneficii pentru sănătate ale renunțării la fumat³

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

Țigăreta electronică

Efecte asupra sănătății



țigaretile electronice sunt dăunătoare sănătății

- lichidele utilizate în țigaretile electronice pot conține cantități variate de nicotină și substanțe nocive

e-țigărele conțin metale grele (crom, nichel, staniu și plumb) și compuși carbonilici (formaldehida, acetaldehida, acroleina, glioxalul) periculoși pentru sănătate

- formaldehida este cancerigenă
- acetaldehida posibil cancerigenă
- acroleina este un iritant puternic al sistemului respirator
- glioxalul produce modificări în structura genetică

anumite arome care conțin diacetil, cinamaldehydă și benzaldehidă sunt periculoase pentru sănătate atunci când sunt încălzite și inhalate (diacetilul poate provoca boli pulmonare grave)

e-țigărele pot produce răni fizice și arsuri din cauza faptului că dispozitivul poate exploda

expunerea intenționată sau accidentală la e-lichid (contact cu pielea, cu ochii sau înghițire) poate provoca efecte nocive și chiar fatale asupra sănătății

țigaretile electronice cu/fără arome prezintă aceleași riscuri pentru sănătate³

CAMPANIE DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN

De unde știi...
adevărul despre
tutun?

Mai 2024

insp.gov.ro

**Alegeți informațiile verificate în locul
miturilor neîntemeiate!**



**Produsele de tutun, tutun încălzit
ȘI ȚIGĂRILE ELECTRONICE
prezintă riscuri pentru sănătate!**

**Nicotina din produsele de tutun
dă ADICȚIE!**