



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

## CAMPANIE DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN

De la cine știi...  
Adevărul despre  
tutun?

Mai 2024

insp.gov.ro



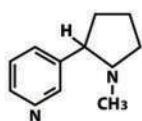
MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII

## 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.

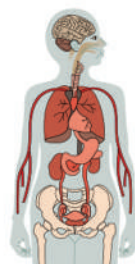
Nicotina afectează dezvoltarea  
sistemului nervos al adolescentului.



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.





# 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 împlinescă 25 de ani

2 din 10 fumători



au început să fumeze cu regularitate  
înainte să împlinescă 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

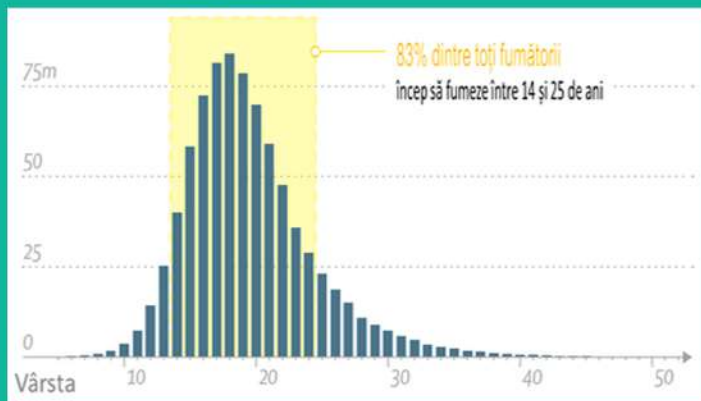


fumează zilnic țigări electronice și HTPs

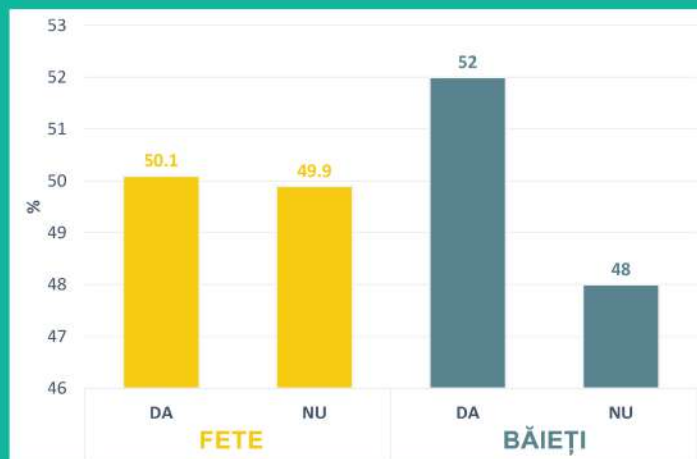
1 din 13 băieți de liceu



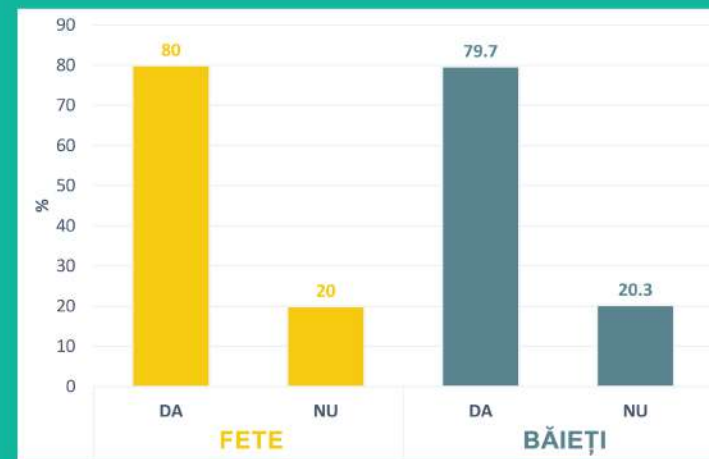
fumează zilnic țigări electronice și HTPs



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  
SĂNĂȚĂȚII



# 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 lucruri<sup>3</sup>



## 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 obișnuite<sup>1</sup>
- produc emisii de substanțe chimice care determină:
  - afectarea respirației și a plămânilor (astm, bronșită)
  - afectarea inimii și a vaselor de sânge<sup>2</sup>
  - afectarea sistemului nervos al adolescenților, care este în curs de dezvoltare (poate afecta atenția, învățarea, starea de spirit și controlul impulsurilor)<sup>3</sup>
- 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 fumat<sup>3</sup>

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

# Țigareta electronică

## Efecte asupra sănătății



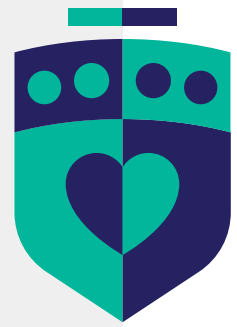
- țigaretile electronice sunt dăunătoare sănătății
  - lichidele utilizate în țigaretile electronice pot conține cantități variate de nicotină și substanțe nocive
- e-țigareta conține metale grele (crom, nichel, staniu și plumb) și compuși carbonilici (formaldehida, acetaldehida, acroleina, glioxalul) 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 benzaldehydă sunt periculoase pentru sănătate atunci când sunt încălzite și inhalate (diacetilul poate provoca boli pulmonare grave)
- e-țigareta poate 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 sănătate<sup>3</sup>



Institutul  
Național de  
Sănătate Publică

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

Mai 2024



# Ce este adevărat?



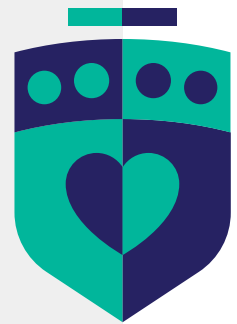
Sunt produsele de tutun încălzit și țigările electronice mai puțin dăunătoare?

**Produsele de tutun încălzit și țigările electronice sunt 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!



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

Vapori de apă? **NU!**

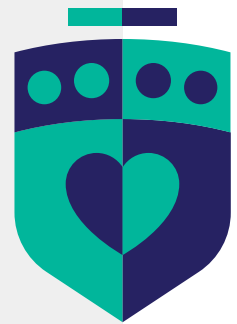
## Substanțe eliberate de țigările electronice în aerosoli

- 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 țigărele electronice

- 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**

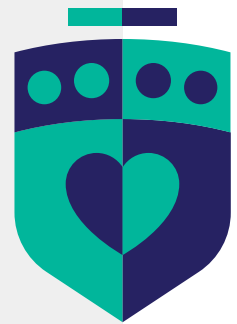


**Formaldehidă**



**Pesticide**





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

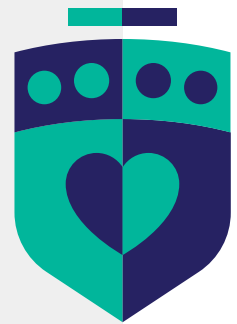
Produsele de fumat bazate pe tutun încălzit (HTP-heated tobacco products, tipuri precum: IQOS, Glo, iFuse) sunt produse care eliberează vapori cu miros de tutun și nicotină fără semnele tradiționale ale combustiei: foc, fum și scrum.

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!

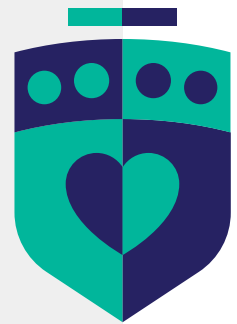
- Mentolul – una dintre aromele din țigările electronice inhibă metabolismul nicotinei, ceea ce determină o creștere a nivelului de nicotină din organism.
- Mentolul scade iritația tractului respirator, astfel că este favorizat consumul a mai multor țigări – crește riscul de adicție.
- Chiar în absența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

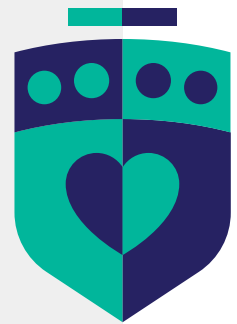
Dependența de nicotină – una dintre marile capcane ale industriei de tutun

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

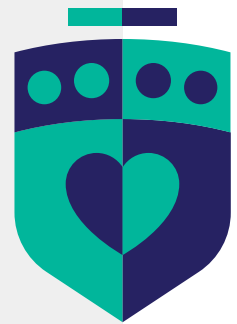


Substanță care dă adicție



- Determină schimbări în structura chimică a creierului – stimulează centrul 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

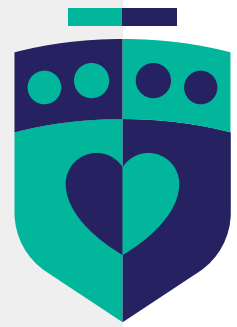


Nicotina introdusă în organism prin fumat/vapat, ajunge la creier în câteva secunde legându-se de receptorii nicotinici și satisfacând momentan nevoia de a fuma.



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.

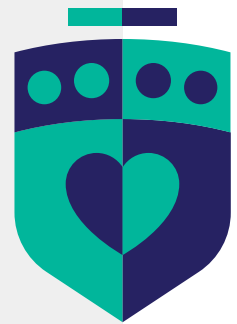


## Ce se știe despre nicotina și noile produse de tutun



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”



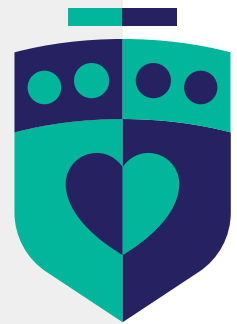


Ce poți să faci în loc să te  
apuci de fumat?

CU CE SE POATE ÎNLOCUI FUMATUL?

# Alternative sănătoase

- Ascultă muzică împreună cu prietenii
- Dansează împreună cu prietenii
- Joacă-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!**

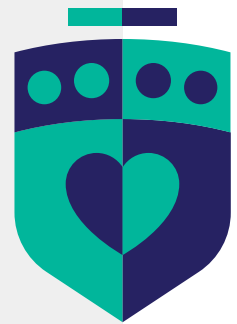
## CARE SUNT BENEFICIILE PENTRU SĂNĂTATE DACĂ RENUNȚ?

<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



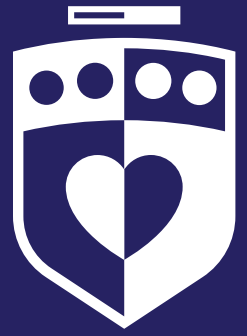


**Stop fumatului si  
utilizării produselor cu  
nicotină în școli!**



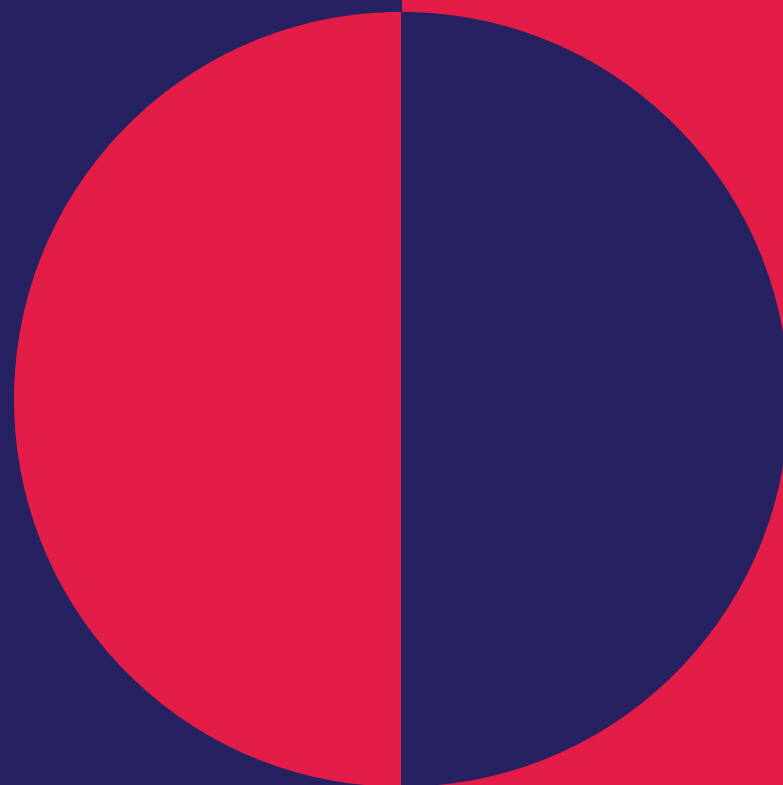
## PLAN DE RENUNȚARE

- 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 dorința de a renunța cu persoane apropiate
  - înconjoară-te de oameni care nu fumează și 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 și 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 și nicotină
  - evită locurile și persoanele pe care le asociezi cu consumul de nicotină și 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](mailto:directie.generala@insp.gov.ro)