



INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BUCUREȘTI  
Tutunul și bolile cardiovasculare

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ TIMIȘ

- Fumatul reprezintă un important factor de risc pentru morbiditate și mortalitate prin boala ischemică cardiacă, accident vascular cerebral și boli vasculare periferice.
- Fumatul contribuie notabil la cele mai multe dintre principalele cauze de deces pe plan mondial; jumătate dintre fumători vor muri de o boală legată de consumul de tutun.

În LUME:

- 1 din 3 decese prin cardiopatie ischemică sunt cauzate de fumat
- 9 din 10 pacienți cu arteriopatie periferică sunt fumători

Alege să fii sănătos!  
Alege să nu fumezi!

**TUTUNUL UCIDE  
ÎN MARE MĂSURĂ PRIN BOLILE  
CARDIOVASCULARE!**

DACĂ FUMEZI EȘTI EXPUS RISCULUI DE DECES:

- de 20 ori mai mult prin Angină
- de 5 ori mai mult prin Boală Arterială Periferică
- de 4 ori mai mult prin Boli Cardiovasculare
- de 3 ori mai mult prin moarte cardiacă subită
- de 3 ori mai mult prin AVC

**DACĂ FUMEZI, AI UN RISC:**

- cu 50% mai ridicat la AVC la vârsta < 65 ani, față de nefumători;
- de 8 ori mai ridicat la anevrism aortic față de nefumători;
- de 10 ori mai ridicat de a dezvolta BCV, dacă (în cazul femeilor) utilizezi contraceptive orale.

**Fumatul provoacă un spectru larg de boli, precum:**

- Dificultăți de respirație • Astm exacerbant • Infecții respiratorii
- Cancer (laringe, orofaringe, esofag, trahee, bronhie, plămân, leucemie mieloidă acută, stomac, pancreas, cervix și vezica urinară)
- **Boală cardiacă coronariană • Insuficiență cardiacă • Accident vascular cerebral**
- Boală pulmonară obstructivă cronică • Osteoporoză • Orbire • Cataractă
- Parodontită • Anevrișm aortic • Boală vasculară periferică aterosclerotică
- Fracturi de șold • Infertilitate • Impotență



Progresele medicinei pot reduce morbiditatea prin BCV asociate fumatului, este însă imperios necesară sporirea conștientizării publicului în privința riscului major de boală și deces în urma consumului de tutun.

Se distribuie gratuit.

În ROMÂNIA 2016:

- 3 818 000 persoane (15+ ani)
- 28 000 copii cu vârste între 10-14 ani fuma zilnic;
- 100 persoane mureau zilnic din boli cauzate de fumat.



Din totalul deceselor, ponderea celor cauzate de fumat era:



20,69% pentru bărbați

7,61% pentru femei



**BENEFICIILE RENUNȚĂRII LA FUMAT:**

**A. Beneficiile imediate se obțin în cadrul următoarelor intervale de la ultima țigaretă:**

- ❖ 20 de minute - ritmul cardiac și tensiunea arterială scad;
- ❖ 12 ore - nivelul de monoxid de carbon din sânge scade către normal;
- ❖ 2 - 12 săptămâni - circulația și funcția pulmonară se îmbunătățesc.

**B. Beneficiile pe termen lung apar după:**

- ❖ 1 an - riscul de boală coronariană se reduce la jumătate față de cel al fumătorului;
- ❖ 5 - 15 ani - riscul de AVC se reduce către cel al nefumătorului;
- ❖ 10 ani - riscul de cancer pulmonar scade la jumătate față de cel al fumătorului, iar riscurile de cancer al gurii, al gâtului, al esofagului, al vezicii, al colului uterin sau al pancreasului descresc;
- ❖ 15 ani - riscul de boală coronariană devine egal cu cel al nefumătorului.