

Avantajele renunțării la fumat

Dacă renunțați la fumat, riscurile asupra sănătății dumneavoastră (boli de inimă, cancer de plămâni) se reduc drastic. Dacă continuați să nu mai fumați, deși ați fost fumător, riscurile vor atinge același nivel la care a ajuns o persoană care nu a fumat niciodată.

Ce ar trebui să faceți pentru a renunța la fumat?

- Planificați-vă să nu mai fumați. Alegeți-vă o zi și nu deziderați.
- Recurgeți la ajutor dacă aveți nevoie. Discutați cu medicul dumneavoastră cerându-i sfatul.
- Spuneți familiei că v-ați lăsat de fumat.
- Încercați o zi pe săptămână să renunțați la fumat.
- Evitați situațiile în care știți că veți fi tentat să fumați din nou.

- Calculați cât economisiți dacă nu fumați și cât cheltuiți dacă fumați.

- Faceți gimnastică - acest lucru vă va distra de la fumat și vă va ajuta să vă păstrați greutatea ideală.

- Fiți hotărât! Dacă nu reușiți de la început, încercați în continuare.

Ministerul Sănătății Publice
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ OLT
Serviciul de Evaluare și
Promovare a Sănătății Slatina

Tel.: 0249 43 23 21
Fax: 0249 41 59 33

Ministerul Sănătății Publice
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ OLT

Serviciul de Evaluare și
Promovare a Sănătății Slatina

TUTUNUL SAU SĂNĂTATEA



Tabagismul și complicațiile sale

Tabagismul poate fi considerat un rău, nou descoperit al secolului molipsitor, dăunător, ucigător.

În timp ce în țările civilizate spectrul tabagismului se ameliorează, în țara noastră situația se află într-o efervescent de absurdă creștere dictată de ignoranța publicului.

Ce sunt țigările?

Fumatul țigaretelor conține circa 4000 substanțe chimice.

Aceste substanțe chimice includ:

- **Nicotina** - un drog puternic care afectează creierul și provoacă dependență;
- **Gudronul** - o substanță care se formează și se condensează în momentul în care este aprinsă țigara;
- **Monoxidul de carbon** - un gaz care este produs în momentul când este

aprinsă țigara. Când este inhalat, pătrunde în sânge afectând funcționarea inimii și îngroșând arterele.

Alte substanțe: acetonă, amoniac, butan, DDT, cianid hidrogenat, plumb, metanol radon, acid sulfuric.

Care sunt efectele fumatului asupra sănătății?

Efectele fumatului la câteva minute după primul fum.

- ritmul inimii se accelerează;
- crește tensiunea arterială;
- țesutul laringelui devine iritat;
- oxidul de carbon intră în sânge;
- substanțe cancerigene intră imediat în plămâni;
- ochii pot fi iritați;
- temperatura pielii scade.

Efectele negative de scurtă durată ale fumatului

- alterarea mucoaselor buzelor, a limbii, a cerului gurii, a laringelui;
- tuse, respirație urât mirositoare;
- infecții ale gurii;
- alterare a mirosului;
- riduri faciale;
- pete galbene pe dinți;
- sensibilitate la boli.

Efecte negative de lungă durată

- cancer pulmonar, al cavității bucale, al esofagului, laringelui, pancreasului, vezicii urinare;
- boli de inimă;
- ulcer digestiv;
- afecțiuni circulatorii;
- palpitații;
- emfizem;
- bronșită cronică.