

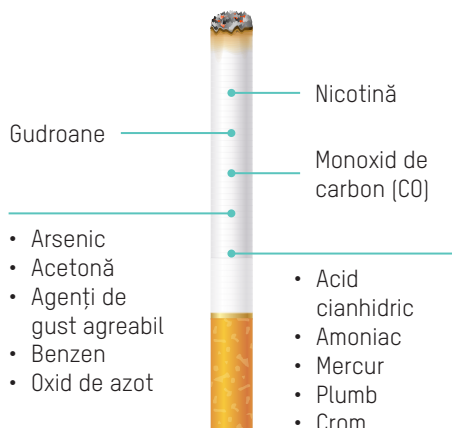


CE STITI DESPRE TUTUN?

Tutunul este la origine o plantă care a fost manipulată de industria tutunului pentru a mări dependența și a face consumația sa mai plăcută. Tutunul este un drog, deci are efecte psihotrope. El acționează asupra creierului (sistemul nervos central), deci dă dependență...

Tutunul este consumat în diferite feluri în funcție de culturi, moduri de viață, norme...

COMPUSI (PRODUS PROPRIU-ZIS SI FUM)



*mai mult de **4000** de substanțe
din care **250** toxice și
peste **50** cancerigene.*

Fumul de tutun degajează peste 4000 substanțe direct respirate de consumator și anturajul său. Printre aceste substanțe, găsim în principal:

- **Nicotina** este prezentă în planta de tutun, ea atinge creierul în câteva secunde ceea ce duce la o dependență puternică și are efect excitant asupra corpului. În timpul consumului și până la douăzeci de minute după aceea, ea este de asemenea responsabilă de mărirea ritmului cardiac și a presiunii arteriale cat și de îngustarea vaselor de sânge (vasoconstricție).

- **Aditivii** au ca prim obiectiv să mărească dependența consumatorului și să facă produsul cât mai atrăgător cu putință (ameliorând gustul, micșorând iritarea sau ușurând trecerea fumului mai adânc în plămâni).

Câteva exemple de aditivi: amoniacul, cacaoa, mentolul...

- **Monoxidul de carbon (CO)** este un gaz foarte toxic pe care nu îl vedem și nu are miros. El ia locul oxigenului în sânge, ceea ce mărește riscurile de boli cardiovasculare (crize cardiace, embolii pulmonare, AVC, tromboze...

- **Gudronul** este o substanță uleioasă și lipicioasă care se agață de plămâni și este greu eliminată. El îngălbenește degetele și dinții. Gudronul are un rol important în dezvoltarea cancerului.



TUTUNUL SUB LUPA



Industriale (în pachet), răsucite, în tub

Aceste trei tipuri de **TIGARI** conțin tutun tocat învelit în hârtie din fibre vegetale, conținutul lor în produse nocive variază. Astfel, tutunul țigărilor răsucite sau în tub, îndesate în mod neuniform, nu se consumă bine și produce mai multe produse toxice. Filtrul, când este prezent, reține o parte din gudron și cele mai mari particule toxice.



TRABUCUL este făcut din tutun tocat înfășurat într-o frunză de tutun sau în straturi de frunze de tutun răsucite în spirală. Fumatul unui trabuc echivalează cu circa 4 țigări. El conține în medie de 20 de ori mai mult monoxid de carbon, de 5 ori mai multe particule toxice și de 2 ori mai multe gudroane.



PIPA este un obiect adesea din lemn în care se introduce tutun sau alte substanțe, cum ar fi canabis. Un fumător de pipă tinde să tragă mai slab decât dintr-o țigară. Riscurile pentru sănătate sunt totuși prezente. Astfel, fumatul unei pipe echivalează cu fumatul a circa 5 țigări.



Când tutunul este amestecat cu canabis, el este consumat sub formă de **JOINT**. Efectele psihotrope ale jointului variază în funcție de tipul plantelor de canabis. Fumul unui joint conține mai mult monoxid de carbon și gudron. Un joint = ± 7 țigări.



NARGHILEAUA este o pipă cu apă permițând fumatul tutunului amestecat cu o melasă (amestec de miere și de fructe sau arome de fructe) și încălzit cu cărbune de lemn. Cantitatea de monoxid de carbon respirată în timpul unei sesiuni de narghilea de circa 45 de minute echivalează cu cea a 2 pachete de țigări.



SNUS (consumat mai ales în țările scandinave) este un praf de tutun umed care este folosit ca tutunul de mestecat. Consumul de snus expune la riscuri de dependență, de accidente cardiovasculare și de anumite tipuri de cancer. În schimb, nefiind ars, el nu expune consumatorul la emisii de monoxid de carbon.



IQOS (I-Quit-Ordinary-Smoking, adică mă las de fumatul obisnuit) este un sistem electronic care încălzește bețișoare de tutun fără să le ardă, cu scopul de a diminua produsele toxice. IQOS rămîne totuși nociv pentru sănătate și dă dependență puternică.



EFECTE & RISCURI

DEPENDENTE

În funcție de modul de consum, nicotina atinge creierul în manieră variabilă. Ca exemplu, pentru țigară, nicotina ajunge la creier **în 7 secunde**, ceea ce face ca majoritatea fumătorilor să dezvolte o **dependență fizică la nicotină** și le este greu să renunțe. Spre deosebire de narghilea, pentru care difuzarea este mult mai înceată.

Cu cât începi mai tânăr, cu atât dependența este mai puternică.

Poate fi de asemenea observată o dependență numită **psihologică**, legată de stările emoționale ale unei persoane.

Exemplu: *Fumez când mă simt trist, furios, vesel, stresat...*

Există și un al treilea tip de dependență: cea **comportamentală**. Este vorba de toate obiceiurile și ritualurile asociate cu acțiunea de a fuma. Aceste atitudini au devenit adesea automatisme.

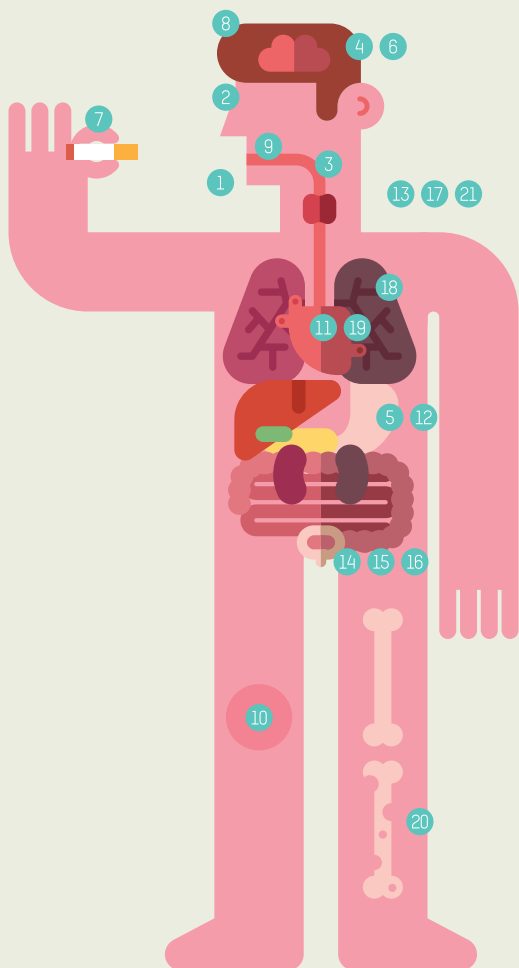
Exemple:- *Fumez seara, cu prietenii mei.*
- *Fumez după ce am făcut sex.*
- *Fumez când îmi plimb câinele.*

EFECTE & RISCURI

De-a lungul timpului, tabagismul va avea efecte tot mai serioase asupra sănătății fizice și a calității vieții fumătorului cât și asupra anturajului său în cazul tabagismului pasiv:

- 1 Resprație urât mirositoare
- 2 Iritație a ochilor
- 3 Iritarea căilor respiratorii, a gurii și a gâtului ceea ce duce cu timpul la o tuse regulată și la expectorații dese
- 4 Oboseală mai accentuată
- 5 Scăderea poftei de mâncare
- 6 Tulburări ale somnului
- 7 Ingălbenirea degetelor și a dinților
- 8 Păr fără luciu
- 9 Pierderea parțială a gustului și mirosului
- 10 Îmbătrânirea timpurie a pielii
- 11 Tulburări ale ritmului cardiac
- 12 Mărirea riscului de ulcer
- 13 Creșterea riscului de a face un diabet de tip II
- 14 Diminuarea fertilității
- 15 Tulburări ale erecției
- 16 Menopauză precoce
- 17 Mărirea riscului de a dezvolta cancer
- 18 Mărirea riscului de boli respiratorii

- 19 Mărirea riscului de a dezvolta boli cardio-vasculare, AVC, tromboze
- 20 Mărirea riscului de osteoporoză
- 21 Diminuarea speranței de viață



BENEFICIILE OPRIRII

DUPA 20 DE MINUTE

Reglarea ritmului cardiac și a presiunii sângelui

INTRE 8 SI 24 DE ORE

Eliminarea de către organism a monoxidului de carbon. Celulele sunt din nou oxigenate normal.

INECPIND DE LA 48 DE ORE

Ameliorarea gustului și mirosului

INTRE 2 SI 12 SAPTAMANI

O mai bună circulație a sângelui, suflu mai bun

INTRE 3 SI 9 LUNI

Dispariția tusei

DUPA 1 AN

Injumătățirea riscului de infarct.

DUPA 5 ANI

Injumătățirea riscurilor de cancer la plămâni.

DUPO 10 ANI

Riscurile cardiovasculare echivalente cu cele ale unui nefumător

DUPO 15 ANI

Speranța de viață din nou echivalentă cu cea a unui nefumător.



REDUCEREA RISCURILOR

Dacă ați ales să fumați tutun, fiți atenți să:

- folosiți un filtru;
- nu acoperiți micile găuri ale filtrului cu degetele și buzele;
- evitați fumatul cu 2 ore înainte și 2 ore după o sesiune de sport;
- fumați doar în exterior căci este mereu tabagism pasiv chiar și când fumați sub hotă sau cu ferestrele deschise;
- consultați un ginecolog pentru a alege o pilulă sau un alt mijloc contraceptiv compatibil cu tabagismul dumneavoastră.



Tigările răsucite sau în tub sunt și mai nocive pentru sănătatea dumneavoastră decât țigările în pachet, căci ele produc mai mult monoxid de carbon, gudroane și nicotină.

Tigările de culoare « argintiu », « albastru », « auriu » sau aromate (mentol, vanilie...) sunt la fel de nocive ca țigările clasice.



CE SPUNE LEGEA

Este interzis:

- fumatul în anumite locuri: spitale, școli, horeca, transporturi, întreprinderi, vehicule în prezența copiilor mai mici de 16 ani;



- vânzare de tutun celor sub 18 ani;
- de a face publicitate la produsele tutunului;

- vânzarea tutunului on-line (la distanță).

POLUARE

Aruncarea unui chistoc de țigare în spațiul public poate să coste cel puțin **100 €** în funcție de regiunea dumneavoastră.



ASPECTE PRIVIND MEDIUL

CITEVA IMPACTE ALE TUTUNULUI ASUPRA MEDIULUI INCONJURATOR



PRODUCTIA DE TUTUN

Stiați că pentru a produce 1 kg de tutun, industria trebuie să ardă aproape **20 kg de lemn**? Este echivalentul a **280.000 terenuri de fotbal de păduri** care se transformă în fum în fiecare an!



FUMAND TUTUN

Substanțele produse de fum sunt toxice și poluează îndelung aerul. Aerisitul nu este suficient pentru a le face să dispară. Dacă fumați, atenție la tabagismul pasiv: evitați să **fumați în interior** și în prezența **copiilor** sau a **persoanelor nefumătoare**.



ARUNCATUL TIGARII IN NATURA

1 chistoc de țigara are nevoie de câțiva ani pentru a dispărea complet. Degradarea sa completă poate dura pînă la **15 ani**. În acest timp, el va polua **până la 500 litri de apă**, adică echivalentul a **10 dușuri**! Gândeți-vă să purtați o scrumieră în buzunar!



CUI SA PUNETI INTREBARI?

- **Tabacologul:** un profesionist de sănătate care propune îndrumarea individuală sau în grup în gestionarea consumului și a opririi tutunului. În Belgia, consultațiile de tabacologie sunt în parte acoperite de mutualitate. Le puteți găsi într-un cabinet privat, la spital sau un Centru de Ajutor al Fumătorilor "Centre d'Aide aux Fumeurs - CAF®" www.tabacologues.be
- **Tabac-stop 0800 111 00:** linie telefonică disponibilă în mod gratuit de luni până vineri, de la 15h la 19h. Tabacologii răspund întrebărilor dumneavoastră și vă informează.
- **Medicul de familie** poate de asemenea să vă orienteze sau să vă îndrume.
- Vă puneți întrebări privind consumul propriu sau cel al anuturajului dumneavoastră? Găsiți mai multe informații pe www.aideauxfumeurs.be

O inițiativă a



Cu susținerea



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE