



**Consolidarea rețelei naționale de furnizori de îngrijiri
primare de sănătate pentru îmbunătățirea stării de
sănătate a populației, copii și adulți
(inclusiv **populație vulnerabilă**)**

Riscuri legate de fumat și consumul de alcool



Programul „Provocări în sănătatea publică la nivel european” finanțat prin Mecanismul Financiar
al Spațiului Economic European (SEE) 2014-2021
Operator de Program - Ministerul Sănătății, Promotorul Proiectului - Institutul Național de Sănătate Publică



= Fumator neutru

Ce contează mai mult PENTRU MINE?

Să fumez sau să opresc fumatul?

Este adevărat că fumatul este o plăcere! Nicotina, drogul din tutun, crează rapid și fără efort o senzație de bine, de relaxare, de plăcere. De aceea le este greu unor fumători să se decidă să renunțe la tutun, și nu pentru că ar fi slabi sau fără voință! Însă plăcerea de a fuma aduce și multe neplăceri: suferință din cauza îmbolnăvirilor, suferință din cauza afectării sănătății membrilor familiei, suferința că nu ajung banii pentru nevoile zilnice sau alte plăceri.

DAR oprirea fumatului aduce multe alte plăceri!

Și pe unele nici măcar nu le cunoști!



Dacă vei continua să fumezi, la un moment dat vor putea apare:	Dacă vei opri fumatul, te vei simți mai bine:
Greutate la respirație, mai ales când faci efort	tusea poate scădea, respirația va fi mai ușoară și crește capacitatea de efort după doar o lună.
Boli de inimă (dureri în piept, palpitații, oboseală)	după doar 20 de minute, pulsul și tensiunea încep să scadă iar circulația sângelui începe să se îmbunătățească după doar 2 săptămâni.
Cancer de plămân, gât, stomac, vezică urinară, genital	Riscul de cancer pulmonar începe să scadă după cel puțin 5 ani
Boli orale și digestive (carii dentare, pierderea dinților, arsuri "pe gât", dureri în "coșul" pieptului, miros urât al respirației)	mirosul și gustul se îmbunătățesc iar problemele digestive și riscul de ulcer gastric se reduc pe parcursul primelor luni.
Probleme de fertilitate (dificultate de a rămâne însărcinată, tulburări de erecție)	viața sexuală se îmbunătățește și cresc șansele de a avea copii sănătoși.
Suferințe ale membrilor familiei, mai ales ale copiilor: crize de astm (respirație dificilă, șuierătoare), infecții ale nasului și urechilor (otită).	Sănătatea membrilor familiei este îmbunătățită: copiii se îmbolnăvesc mai rar de otite, astm bronșic ori pneumonii. Riscul de moarte subită al bebelușilor scade.

Femeile gravide care fumează, oricât de puțin, transmit bebelușului substanțele chimice din fum și cresc riscul acestuia de moarte subită, boli cardiace ori respiratorii!

De aceea, femeile gravide nu trebuie să stea în încăperi în care se fumează și nu au voie să fumeze nici măcar „o țigară din când în când!”

Cel mai bun lucru pe care îl poți face ACUM pentru sănătatea ta și a familiei este...

SĂ OPREȘTI COMPLET FUMATUL!

Ce poți face când vrei să oprești fumatul?

1. Fă un plan pentru ca să scapi de rutina zilnică a fumatului: ce vei face când vei simți nevoia sau pofta de a fuma o țigară?

Cu ce au înlocuit alți fumători țigara:		Noul meu obicei este:
- de dimineață, la cafea	- mic dejun cu cafea, ceai, lapte sau orice alt lichid nealcoolice	
- după masă	- spălat pe dinți	
- de supărare/ stress	- respirație profundă - rugăciune - vorbit cu un prieten	

- „să țină mâinile ocupate”	- băț, monedă, agrafe - beau apă cu paiul - obiecte anti-stress, mățanii, brățări NU MÂNCARE!	
- „fumez de plăcere”	- alte mici plăceri - economisirea banilor pentru o altă activitate plăcută	
- „ca să am energie”	- o gustare sănătoasă (fructe și legume) - somn (chiar și 10 minute de somn!)	
- „cu prietenii”	- țin mâinile ocupate - obiect nou cumpărat - vorbesc cu alt nefumător	
- de nevoie, „îmi cere corpul”	medicament	

2. Alege o zi din care nu vei mai fuma DELOC.

- Aruncă toate obiectele pe care le folosești pentru a fuma: țigări, scrumiere, brichete etc! Dacă le vei avea în apropiere când îți vine pofta de „doar o țigară”, îți va fi greu să spui „NU!”.
- Reducerea numărului de țigări sau înlocuirea cu diverse alte produse pentru fumat (țigara electronică, țigara cu tutun încălzit, narghileaua etc) sunt metode prin care doar amâni momentul în care tot vei opri definitiv și complet consumul de tutun sau nicotină.

3. Roagă-i pe cei dragi să te sprijine și să te înțeleagă dacă vei avea „nervi” în următoarele zile.

- Anunță-i pe membrii familiei, pe prieteni și colegi că urmează o perioadă în care poți fi nervos, iritabil, agitat pentru că oprești fumatul.
- Alege o persoană apropiată pe care să o poți suna în loc de a fuma atunci când pofta e mare și ai vrea să fumezi

Vorbește cu un specialist pentru a găsi soluțiile potrivite pentru PROBLEMELE TALE!

- Asistentul comunitar îți este aproape pentru a te motiva și a găsi soluția cea mai ușoară de a opri fumatul.
- La Tel Verde 08008STOP FUMAT (0800878673) îți răspund specialiști care nu te ceartă și nu te învinovătesc ci te ascultă și îți propun soluții pentru ca TU să te lași de fumat! Și este gratuit!

RECOMPENSA MEA PENTRU CĂ NU AM FUMAT ESTE:

INFORMAȚII DESPRE CONSUMUL EXCESIV DE ALCOOL

BOLI PSIHICE	Persoanele care consumă excesiv alcool, au un risc de 3-4 ori mai mare de a dezvolta depresie! Alcoolul afectează negativ calitatea somnului!
BOLI NEUROLOGICE	Consumul de alcool are efecte negative asupra funcționării creierului atât pe termen scurt cât și pe termen lung. Consumul prelungit duce la o serie de tulburări cerebrale de la tulburări psihotice, delirium, scăderea memoriei sau demență.
BOLI INFECȚIOASE	Alcoolul crește riscul de boli infecțioase, în special: pneumonie, infecție cu HIV, tuberculoză. Alcoolul reduce imunitatea.
CANCERUL	Alcoolul consumat în cantități mari cauzează o serie de cancere: al gurii, al faringelui, al laringelui, al esofagului, al ficatului, al colonului, al rectului și cancer de sân.
TULBURĂRI GASTROINTESTINALE	Alcoolul crește riscul cirozei hepatice și al pancreatitei acute și cronice!
BOLI DE INIMĂ	Consumul de cantități mari de alcool are EFECTE DEFAVORABILE, crescând riscul pentru: hipertensiune arterială, tulburări de ritm ale inimii, infarct miocardic, atac vascular cerebral.
VIOLENȚĂ ÎN FAMILIE	Consumul excesiv de alcool se asociază cu până la 70% din cazurile de violență în familie în țările Uniunii Europene.

ACCIDENTE AUTO	1 din 3 decese (17 000 de oameni în Uniunea Europeană) în accidente auto sunt cauzate de șoferi aflați în stare de intoxicație!	
MOARTE	4 din 10 crime 1 din 6 sinucideri 50 000 de decese prin cancer (din care 11 000 de cancer de sân) 45 000 de decese prin ciroză	sunt cauzate în Uniunea Europeană de abuzul de alcool!

Ce înseamnă un consum cât mai puțin periculos pentru sănătate?	Barbați: maxim 2 unitate standard/zi Femei: maxim 1 unitate standard/zi 1-2 zi/săptămână fără consum
---	--

Atenție! Chiar și un consum moderat de alcool poate avea la unele persoane consecințe negative asupra sănătății!

1 unitate standard = 10 grame alcool pur = 1 bere mică (330 ml)  = 1 pahar de vin (125 ml) 
= 1 shot de tarie (40 ml) 

Cât e prea mult?	Bărbați: peste 14 băuturi/săptămână sau peste 4 la o ocazie Femei: peste 7 băuturi/săptămână sau peste 3 la o ocazie
Femeile însărcinate pot consuma?	Femeile însărcinate nu trebuie să consume deloc alcool pe perioada sarcinii! Consumul de alcool în timpul sarcinii poate duce la malformații și retard mintal pentru făt!
Copiii și adolescenții pot consuma alcool?	Copiii și adolescenții sub 18 ani nu trebuie să consume deloc alcool! Creierul lor este încă fraged și alcoolul poate să le afecteze dezvoltarea. Tinerii care încep să consume alcool sub vârsta de 15 ani au un risc de 4 ori mai mare să devină alcoolici când vor deveni adulți.
Crezi că ai probleme cu alcoolul sau cunoști pe cineva care ar putea avea probleme cu alcoolul? Răspunde la următoarele 4 întrebări:	1. V-ați gândit vreodată că ar trebui să beți mai puțin? 2. V-ați enervat vreodată pe cineva care vă spunea că beți prea mult? 3. V-ați simțit vreodată vinovat pentru că ați băut prea mult? 4. Ați băut vreodată dimineața ca să vă calmați nervii sau ca să scăpați de mahmureală? 2 sau mai multe răspunsuri DA indică faptul că ar putea să existe o problemă legată de consumul de alcool!

Ce poți face dacă vrei să consumi mai puțin sau să oprești consumul de alcool ?

Tine un jurnal săptămânal al consumului de alcool:

Zi	Luni	Marti	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Numărul de băuturi consumate							

- Stabilește un număr maxim de băuturi/zi cat mai aproape de recomandările de mai sus
- Evita situatiile sau locurile in care obisnuiai sa consumi în exces, pentru a scadea cantitatea de alcool consumată
- Fă zile de pauză de la consum. Un consum zilnic accelerează riscul de dependență!
- Daca îți este sete bea apă! Alcoolul dehidratează.
- Dezvolta noi activități de petrecere a timpului liber (pescuit, sport, timp cu familia).
- Vorbește cu medicul de familie, un medic de altă specialitate sau cu un psiholog. Există medicamente care te pot ajuta să reduci consumul sau să îl oprești.
- Vorbește cu un prieten bun sau o altă persoană în care ai încredere
- Sună la 021/9335 – linie telefonică cu tarif normal, unde poți obține informații despre alcool și posibilitățile de tratament în zona ta
- Instalează aplicația Alcohelf.