

## **ZIUA NATIONALA FARA TUTUN 19 NOIEMBRIE 2009**

Marcarea Zilei Nationale fara Tutun are rolul de a informa si sensibiliza cu privire la riscurile generate de consumul de tutun, dar si cu privire la progresele facute in lupta de prevenire a bolilor asociate consumului de tutun si de constientizare a populatiei fumatoare cu privire la consecintele fumatului. In acelasi timp are rolul de a informa si sensibiliza si populatia nefumatoare cu privire la riscurile la care se supune prin inhalarea fumului de tigara – asa-numitul “fumat pasiv” – alaturi de imputernicirea si incurajarea acestora din urma de a-si solicita dreptul la un aer fara fum de tigara, prin aplicarea in practica a prevederilor legale in vigoare.

Conform Organizatiei Mondiale a Sanatatii, consumul de tutun reprezinta a doua cauza de deces din lume – inregistrandu-se 5.4 milioane decese anual, mai multe decat accidentele de circulatie, sinuciderile sau consumul de droguri si se estimeaza ca acest numar al deceselor se va dubla pana in 2020.

Este cunoscut faptul ca fumatul este un factor de risc pentru numeroase afectiuni, cum ar fi cancerul bronhopulmonar, bronhopneumopatii cronice, cardiopatie ischemica si boli vasculare periferice, cancer laringian, esofagian, de stomac, pancreas, rinichi.

Fumatul creste de 10 ori riscul de deces prin bronhopneumopatie obstructiva cronica (BPOC), aproximativ 90% din decesele din aceasta cauza putand fi atribuite fumatului. Riscul de deces prin cancer de plamani este de 22 ori mai mare la barbatii care fumeaza si de 12 ori mai mare la femeile fumatoare, in comparatie cu cei care nu au fumat niciodata.

Persoanele care nu fumeaza sunt la fel de expuse efectelor fumului de tigara daca se afla in apropierea celor care fumeaza. Astfel, copiii expusi la fum de tigara la domiciliu prezinta o sensibilitate crescuta a cailor respiratorii si tulburari de crestere. La aceasta se asociaza faptul ca fumatul, ca si comportament nociv, favorizeaza la adolescenti si tineri adoptarea si a altor astfel de comportamente: consumul de alcool, autoadministrare de droguri etc.

Un studiu relativ la efectele fumatului pasiv asupra nefumatorilor, realizat de American Cancer Society (2002) releva urmatoarele:

- un nefumator care se afla in prezenta unui fumator, in special in spatii inchise, este fortat sa inhaleze atat fumul emanat de arderea tigarii, cat si fumul inhalat si apoi expirat de catre fumator;
- fumul de tigara contine peste 4000 de substante chimice sub forma de particule si gaze; cel putin 40 dintre aceste substante sunt cunoscute ca fiind cancerigene;
- fumul de tigara contine o cantitate mare de monoxid de carbon, un gaz care inhiba abilitatea sangelui de a oxigena organismului, in special organele vitale cum ar fi inima si creierul;

- chiar si expunerile de scurta durata la fumul de tigara sunt periculoase pentru nefumatori; 30 de minute de expunere la fumul de tigara sunt suficiente pentru scaderea fluxului sangvin catre inima;
- nefumatorii expusi fumului de tigara au risc cu 25% mai mare de aparitie a bolilor cardiace.

Fumatul si efectele acestuia asupra sanatatii constituie o preocupare permanenta a Ministerului Sanatatii, care a actionat pe 3 directii principale:

1. **Legislativ** – Romania si-a aliniat constant legislatia atat la legislatia europeana, cat si la recomandarile UE, devenind cu 1 iulie 2008 a doua tara europeana, dupa Belgia, care a introdus pictogramele pe pachetele de tutun. Totodata legislatia in vigoare prevede ca incepand cu 1 ianuarie 2009, in spatiile publice inchise fumatul este permis numai in camere exclusiv dedicate in acest scop, iar in restaurante si baruri, spatiile pentru fumat reprezinta maxim 50% din suprafata spatiului alocat clientilor si este obligatorie ventilarea si izolarea acestor spatii.
2. **Furnizarea de servicii de renuntare la fumat** – in august 2007 a inceput *Programul Stop Fumat* care in prezent este extins in toata tara. In cadrul acestui program specialistii ofera consultatii si tratament gratuit persoanelor care doresc sa renunte la fumat.

In judetul Arges functioneaza 3 centre antifumat in cadrul Programului Stop Fumat, localizate la Spitalele de Pneumoftiziologie Pitesti, Leordeni si Valea Iasului.

In cadrul centrului antifumat din Spitalul PNF Pitesti, de la infiintare si pana in prezent, au primit consiliere si tratament antitabagic aprox. 700 de pacienti care au apelat la acest serviciu. Prin extinderea acestui program si prin imbunatatirea managementului sau ne asteptam ca un numar din ce in ce mai mare de fumatori sa inteleaga ca pot beneficia gratuit de servicii de renuntare la fumat si sa se indrepte catre acestea.

3. **Informare si constientizare** a intregii populatii asupra riscurilor fumatului activ si pasiv. In acest context se inscriu actiunile de informare-educare-comunicare ale Compartimentului de Promovarea Sanatatii din cadrul DSP Arges in unitatile de invatamant preuniversitar si universitar, in unitatile sanitare, incluzand si distribuirea de materiale promotionale (afise, pliante, fluturasi etc.) in spatii publice.

Sloganul adoptat la nivel national, ca indemn mobilizator pentru reducerea consumului de tutun in 2009 este: **“Renunta la fumat pentru o zi. In fiecare zi !...”**

*Dr. Eliza LUPU*  
*Promovarea Sanatatii*  
*DSP Arges*

