

Ex-fumătorii dorm mai bine

Cât ești tânăr(ă), fumatul nu te ține treaz(ă) noaptea. Altfel stau lucrurile când înaintezi în vârstă – pentru că îți este afectată respirația te simți mai obosit(ă) dimineața, iar țigările de seară produc prea multă adrenalină, deci îți va lua mai mult timp să adormi.

Ex-fumătorii arată mai bine

Gata cu pielea cenușie și petele gălbui de la degete! De acum poți avea dinți mai albi și păr mai strălucitor! Renunțarea la fumat este pur și simplu cel mai eficace tratament de înfrumusețare din câte există.

Ex-fumătorii călătoresc mai mult

Când renunți la fumat, începi să economisești mulți bani. Dacă fumezi un pachet pe zi și fiecare pachet costă în mediu 10 lei, ai putea economisi aproximativ 3 650 de lei pe an. Cu banii aceștia ți-ai putea permite o vacanță minunată, cu palmieri, cocktailuri cu fructe tropicale și o mulțime de experiențe de neuitat. Și așa an de an. Sunt multe vacanțe – mai ales că nefumătorii trăiesc și mai mult.

Ex-fumătorii au un miros mai bun

După ce renunți la fumat, nu vei mai miroși ca o țigară sau ca o scrumieră. Fumătorilor le place să miroase ca o țigară sau ca o scrumieră. Așa miroase și casele și hainele lor, chiar și copilul miroase a țigări, când fumezi în casă. Dar pentru cei nefumători, mirosul de țigări este unul cât se poate de neplăcut!

Ex-fumătorii sunt mai sănătoși

Dacă renunți la fumat:

- după 20 de minute tensiunea arterială revine la normal;
- după 8 ore: se normalizează nivelul monoxidului de carbon din sânge;
- după 24 de ore: scade riscul de producere a infarctului miocardic;
- după 2-3 săptămâni: se ameliorează circulația sângelui și funcția plămânilor. Respirația devine mai ușoară;
- după 1 an: riscul bolilor de inimă scade la jumătate față de un fumător, iar riscul unui accident vascular cerebral devine egal cu cel al unui nefumător;
- după 10 ani: riscul cancerului pulmonar este la jumătate, comparativ cu un fumător.

Material informațional elaborat în cadrul
Campaniei naționale de comunicare antifumat.



FUMATUL ȘI SĂNĂTATEA

(informații generale)

Fumatul unei singure țigări scurtează viața cu 7 minute.

Fumatul unui pachet de țigări pe zi, scurtează viața cu 140 minute/zi, sau 35,5 zile/an. Aceasta înseamnă, că un an al fumătorului are mai puțin de 11 luni.

Potrivit celor mai recente studii, rata mortalității în rândul fumătorilor este de 2-3 ori mai mare decât la nefumători, în toate grupurile de vârstă.

Pe scară mondială, decesele cauzate de fumat sunt în număr mai mare decât cele cauzate de SIDA, tuberculoză, accidente de circulație, suicid și crime.

STOP



FUMATULUI

! IMPORTANT:

Fumatul este responsabil pentru:

- **90%** din cazurile de cancer pulmonar
- **75%** din cazurile de bronșită cronică
- **25%** din cazurile de boli de inimă

Efectele fumatului

- La câteva minute după primul fum ritmul inimii se accelerează, oxidul de carbon pătrunde în sânge și substanțele cancerigene pătrund imediat în plămâni.
- Fumul de țigară crește nivelul de colesterol din sânge, care conduce în final la depunerea acestuia pe pereții vaselor.



LEAPĂDA FUMATUL. ACUM.



- Nicotina crește presiunea sângelui, bătăile inimii și cerința de oxigen a mușchilor inimii.
- Sângele se coagulează mai repede la fumători, decât la nefumători, contribuind la formarea unor cheaguri în vasele de sânge.



- La femeile care fumează, menopauza se instalează în medie cu 5 ani mai devreme, decât la nefumătoare.
- Fumatul este responsabil de dereglări hormonale, infertilitate și impotență.
- Inspirarea fumului de țigară de către nefumători, într-un mediu în care se fumează, este la fel de dăunător pentru sănătate, ca și fumatul propriu-zis sau chiar mai dăunător.

! IMPORTANT:

Dacă cineva din familie fumează, riscul de a face cancer pulmonar și boli cardiovasculare se dublează pentru cei nefumători.