



CREZI CĂ DOAR „BĂTRÂNII” SE ÎMBOLNĂVESC GRAV DIN CAUZA FUMATULUI?

Nu uita că există și cancerul, această boală necruțătoare care lasă mereu urme, asupra celui bolnav și a celor dragi, chiar și atunci când este vindecat!

Cancerul pulmonar: rata de supraviețuire este mică, iar șansele de vindecare sunt nule.

- ☞ În ultimii ani a crescut numărul de cancere la femei și a scăzut vârsta la care apare; chiar și la 35 – 40 de ani!
- ☞ Această evoluție se explică și prin faptul că femeile fumează mai mult țigări „light”, „low-tar” care se pare că provoacă forma de cancer pulmonar cu evoluția cea mai rapidă spre deces.

Fumatul crește riscul de **cancer de col uterin**, inclusiv prin favorizarea infecției cu Human Papillomavirus (HPV) și evoluției acestei infecții spre cancer.

- ☞ La femeile fumătoare cu HPV, comparativ cu femeile cu infecție dar nefumătoare, riscul de cancer de col uterin depinde de câte țigări fumezi:
 - mai puțin de 5 țigări/ zi: risc de 1,46 mai mare;
 - peste 6 țigări/ zi: risc de 2,07 mai mare.

Vestea bună este că oprirea fumatului reduce riscul cancerului invaziv de col uterin:

- ☞ Femeile cu leziuni precanceroase care au oprit fumatul și-au redus dimensiunile leziunilor, deci și riscul de malignizare.
- ☞ Femeile care au continuat să fumeze și-au redus rata de succes al tratamentului de 2,5 ori comparativ cu nefumătoarele.

Vrei să știi mai multe despre dependența de fumat și modalitățile de a o înfrânge?

www.stopfumat.eu

Tel Verde 08008STOPFUMAT



În general, e adevărat – e nevoie de o perioadă mai lungă în care să se acumuleze în organe substanțele toxice din fumul de tutun, pentru ca bolile să apară.

DAR:

☞ Persoanele care fumează sunt mai predispuse la răceli, bronșite, gripă, pneumonii sau la acutizări ale astmului.

- Mai ales tinerele fumătoare au probleme pentru că ele înlocuiesc de multe ori masa cu o țigară (în tentativa de a slăbi), ceea ce le privează organismul de compușii nutritivi esențiali pentru dezvoltare, creștere ori imunitate.

☞ Statisticile și viața curentă ne arată că bolile au început să apară la vârste din ce în ce mai mici!

Abordări de comunicare adaptate femeilor din România pentru prevenirea fumatului și renunțarea la fumat



Asociația Română pentru
Promovarea Sănătății

Programul de Granturi *Faces of the Future: Smoking Prevention and Cessation in Women*
al Rockefeller Philanthropy Advisors

Femeile care iau anticoncepționale și fumează prezintă un risc foarte ridicat pentru apariția infarctului miocardic.

Fumatul și administrarea de anticoncepționale pe perioade lungi de timp determină apariția infarctului la o vârstă foarte tânără, multe dintre cazuri apărând în jurul vârstei de 30 de ani.



Fumatul și anticoncepționalele nu fac „un menaj” bun!

Renunțarea la fumat scade rapid riscul: după doar 1 an de „nefumat”, riscul se înjumătățește!

Menopauza se poate instala precoce la femeile care fumează, în medie cu 2 ani mai devreme decât la nefumătoare.

Aceasta se datorează scăderii nivelului de estrogeni și creșterii nivelului de testosteron, cauzată de fumat.

Cu cât fumează mai mult, cu atât riscul este mai mare: la mai mult de 1 pachet de țigări fumate zilnic, riscul de instalare precoce a menopauzei este de 2,7 ori mai mare.

Există boli care pot fi evitate când oprești fumatul; cu cât renunți mai repede, cu atât mai mult scade riscul:

- Bronșita cronică: tusea de dimineață însoțită uneori de expectorație;
- Cardiopatia ischemică: durerea în piept, angina pectorală;
- Arteriopatia periferică: durerile în gambă, senzația de picioare/mâini reci, “circulația proastă”;
- Ulcerul gastro-duodenal;
- Cariile dentare, etc.

Dacă ai făcut deja în copilărie o boală severă – precum astmul, diabetul, leucemiile – sau ai avut mai mereu răceli și bronșite, atunci fumatul îți agravează aceste boli și îți crește riscul apariției unora noi.

Oricum, ceea ce alegi să faci, îți va influența sănătatea pentru toată viața:

☞ S-a constatat că fumatul a „doar” 1 – 4 țigări pe zi este asociat cu un risc semnificativ mai mare de deces în urma bolilor de inimă, iar femeile sunt în mod special predispușe;

☞ În medie, o persoană care fumează zilnic cel puțin un pachet de țigări, trăiește cu 7 ani mai puțin decât cineva care nu a fumat.

