

Efectele fumatului asupra sănătății

Fumatul țigărilor este cauza unor boli grave și creează dependență

Atunci când aprindeți o țigară, tutunul arde și creează fum. În fumul de țigară au fost identificate peste 8.000 de substanțe chimice sau „compuși ai fumului”. Autoritățile de sănătate publică au clasificat aproximativ 100 dintre aceste substanțe ca fiind cauze sau potențiale cauze ale bolilor asociate fumatului precum cancerul pulmonar, bolile cardiovasculare și emfizemul. Acești compuși includ, printre altele, arsenic, benzen, benzo[a]piren, monoxid de carbon, metale grele (de exemplu, plumb, cadmiu), cianură de hidrogen și nitrozamine specifice tutunului.

Toate țigările sunt dăunătoare și creează dependență?

Da, toate țigările sunt dăunătoare și creează dependență. Deși pe piață există o varietate de mărci de țigări cu diferite caracteristici (de exemplu, cu diferite amestecuri, diametre, lungimi pentru țigară, precum și cu cantități diferite de gudron, nicotină sau monoxid de carbon), fumătorii nu trebuie să presupună că o țigară este mai puțin dăunătoare sau cu potențial adictiv mai mic decât alta.

Chiar dacă renunțarea la fumat poate fi foarte dificilă, milioane de fumători au reușit.

Cantitățile de gudron, nicotină și monoxid de carbon

Gudron

Gudronul este reziduuul particulelor din fumul de țigară. Nu reprezintă o substanță chimică, ci este un amestec de mai multe mii de compuși ai fumului. Cantitatea de gudron este măsurată în condiții de laborator, captând particulele pe un filtru și apoi eliminând apa și nicotina.

Nicotină

Nicotina este o substanță chimică produsă în mod natural în planta de tutun. Atunci când tutunul este ars, nicotina trece în fum. Deși creează dependență, nicotina nu este cauza principală a bolilor asociate fumatului.

Monoxid de carbon

Monoxidul de carbon este un gaz care se formează în fumul de țigară. S-a dovedit că monoxidul de carbon este principala cauză a bolilor cardiovasculare (afecțiuni cardiace) la fumători.

Fumatul pasiv

Fumatul pasiv, cunoscut și sub denumirea de fum de tutun din mediul ambiant (FTMA), este o combinație dintre fumul produs la capătul aprins al țigării și fumul expirat de fumători.

Autoritățile de sănătate publică, inclusiv Organizația Mondială a Sănătății (OMS), au concluzionat că fumatul pasiv cauzează boli, inclusiv cancer pulmonar și boli de inimă, la adulții nefumători, iar la copii afecțiuni precum astm, infecții respiratorii, tuse, șuierătură respiratorie, otită medie (infecția urechii medii) și sindromul morții subite la sugari. În plus, oficialii sistemului de sănătate publică au concluzionat că fumatul pasiv poate exacerba astmul la adulți și

cauza iritații ale ochilor, gâtului și nasului.

Publicul trebuie informat cu privire la aceste concluzii, urmând a se ghida în funcție de ele atunci când decide dacă frecventează sau nu locuri în care există fumat pasiv sau, în cazul în care fumează, unde și când se poate fuma în preajma celorlalți. Fumătorii nu trebuie să fumeze în preajma copiilor sau a femeilor însărcinate.

Anumite țigări disponibile pe piață au caracteristici legate de fum, precum miros redus sau fum vizibil redus. Prezența acestor caracteristici nu înseamnă că produsul este mai puțin dăunător decât alte țigări pentru fumători sau nefumători.

Fumatul și sarcina

Femeile însărcinate nu trebuie să fumeze și nu trebuie să folosească niciun alt produs cu nicotină.

Conform autorităților de sănătate publică, femeile care fumează înainte sau în timpul sarcinii prezintă risc crescut de:

- naștere prematură, complicații la naștere și naștere de copii morți
- având copii cu greutate scăzută la naștere. Copiii cu greutate scăzută la naștere au risc mai mare de dezvoltare a unor boli în copilărie sau la maturitate și chiar de deces.
- copii care suferă de sindromul morții subite
- copii cu funcție pulmonară redusă.

Nu fumați dacă sunteți sau credeți că sunteți însărcinată.