

ÎMPREUNĂ, FĂRĂ FUMURI!

Apelați CENTRUL NAȚIONAL PENTRU RENUNȚARE
LA FUMAT: **08008STOPFUMAT (0800878673)**

16 NOIEMBRIE 2023
ZIUA NAȚIONALĂ FĂRĂ TUTUN

**IUBESC
MAI BINE
FĂRĂ FUMURI!**



**UNIUNEA STUDENȚILOR
DIN ROMÂNIA**

IUBESC MAI BINE FĂRĂ FUMURI!

Fumatul afectează inima prin:

- Creșterea nivelului trigliceridelor (un tip de grăsime din sânge);
- Scăderea colesterolului "bun" (HDL);
- Scăderea fluxului de sânge către inimă și creier din cauza creșterii timpului de coagulare a sângelui;
- Deteriorarea celulelor din structura vaselor de sânge;
- Creșterea acumulării de depuneri sub formă de plăci (formate din grăsimi, colesterol, calciu și alte substanțe) în vasele de sânge;
- Îngroșarea și îngustarea vaselor de sânge.

Fumatul este cel mai important factor de risc pentru bolile de inimă, care se poate modifica.

UN BUN ÎNCEPUT PENTRU PREVENȚIA BOLILOR DE INIMĂ



**Este important să ne cunoaștem
riscul de boli de inimă și să luăm
măsuri pentru a-l reduce:**

**Evitarea fumului de țigară, atât de
către fumători, cât și de nefumători;**

Neînceperea fumatului;

Renunțarea la fumat;

Antrenarea inimii prin sport;

O alimentație echilibrată;

Controlul greutateii;

Evitarea sedentarismului.

**AJUTAȚI-VĂ INIMA SĂ
IUBEASCĂ FĂRĂ FUMURI!**

FUMATUL ESTE CEL MAI IMPORTANT FACTOR DE RISC PENTRU INFARCTUL MIOCARDIC.

**Dacă fumați, acum puteți renunța!
De ce să renunțați la fumat?**

- După 20 de minute, ritmul cardiac și tensiunea arterială scad;
- După 2-12 săptămâni, circulația sângelui se îmbunătățește;
- După 1 an, riscul de boală coronariană este de aproximativ jumătate față de cel al unui fumător;
- După 5 ani, riscul de accident vascular cerebral este redus precum cel al unui nefumător, respectiv între 5 și 15 ani de la renunțare.

**Apelați CENTRUL NAȚIONAL PENTRU RENUNȚARE
LA FUMAT: [08008STOPFUMAT \(0800878673\)](tel:08008STOPFUMAT)**

CAMPANIE DE INFORMARE ȘI CONȘTIENȚIZARE A RISCURILOR ASOCIATE FUMATULUI ȘI UTILIZĂRII DE PRODUSE DIN TUTUN ÎNCĂLZIT ÎNIȚIATĂ DE INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂTATE PUBLICĂ (INSP), INSTITUTUL DE PNEUMOFIZIOLOGIE MARIUS NASTA, DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ BUCUREȘTI, ASOCIAȚIA ROMÂNĂ PENTRU PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII (ARPS), COALIȚIA ORGANIZAȚIILOR PACIENȚILOR CU AFECȚIUNI CRONICE DIN ROMÂNIA (COPAC), UNIUNEA STUDENȚILOR DIN ROMÂNIA.