



COMUNICAT DE PRESĂ AL SOCIETĂȚII ROMÂNE DE PNEUMOLOGIE, SECȚIUNEA DE TABACOLOGIE

Cu ocazia Zilei Mondiale Fără Tutun

Cu toate că vedeta ultimului an a fost pandemia generată de virusul COVID-19, fumatul a fost și rămâne, din păcate, o problemă majoră de sănătate publică. Astfel, și în acest an, pe data de 31 mai, Organizația Mondială a Sănătății celebrează **Ziua Mondială fără Tutun**. Cu acest prilej sunt reamintite efectele nocive ale produselor din tutun și, în egală măsură, ale fumatului pasiv.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) estimează că, la nivel global, numărul fumătorilor va crește de la 1,1 miliarde de fumători zilnici la 1,3 miliarde în 2025. În urma numeroaselor campanii și politici de încurajare a renunțării la fumat, ponderea fumătorilor din țările dezvoltate a scăzut. Statisticile spun că în prezent 80% dintre fumători trăiesc în țările cu venituri mici și mijlocii, adevărate piețe ale comercializării intensive de tutun. Se apreciază că, anual, tutunul este „ucigașul silențios” a peste 8 milioane de fumători. La nivel mondial, aproximativ 780 de milioane de oameni afirmă că vor să renunțe la consumul de tutun, dar doar 30% dintre aceștia au acces la instrumentele care îi pot ajuta să facă acest lucru.

În 2021, OMS lansează, cu ocazia Zilei Mondiale fără Tutun, o campanie globală, care se va desfășura pe tot parcursul anului și care este reprezentată de sloganul „Câștigi renunțând”. Începutul campaniei a fost marcat de o provocare inițiată de OMS pe WhatsApp și intitulată „Peste 100 de motive pentru a renunța la tutun”. Aceasta vine în sprijinul a milioane de fumători care au fost determinați să renunțe la tutun, în contextul pandemiei COVID-19.

Această campanie își propune să contribuie la crearea unui mediu sănătos, care să descurajeze consumul de tutun, în contextul unor politici solide în acest sens. De asemenea, creșterea accesului pacienților la serviciile de sprijin în vederea renunțării și conștientizarea tacticilor industriei tutunului sunt alte două obiective majore ale campaniei.

Prof. Dr. Florin Mihălțan, membru al Coaliției „România Respiră” (formată în aprilie 2015 și unul dintre factorii de decizie în vederea aprobării legii antifumat), afirmă că la începutul acestui an, OMS a lansat un raport științific conform căruia fumătorii prezintă un risc mai mare de a dezvolta forme severe de boală și de a deceda din cauza infectării cu virusul COVID-19. Tutunul este, de asemenea, un factor de risc major pentru bolile netransmisibile, cum ar fi bolile cardiovasculare, cancerul, bolile respiratorii și diabetul. Mai mult, persoanele care prezintă comorbidități sunt mai vulnerabile la dezvoltarea formelor severe de COVID-19, astfel că, pentru un fumător, pandemia actuală este un moment foarte bun pentru a renunța la consumul de tutun.

Există numeroase motive pentru care un fumător ar trebui să renunțe la fumat, peste 100 dintre ele fiind prezentate în campania care se va derula în acest an. Șansele de a renunța la fumat cresc cu 84% atunci când fumătorii primesc sfaturi avizate de la un medic. De aceea, este important ca personalul medical să fie instruit să ofere consilierii fiecărui fumător.

Pentru persoanele care renunță la fumat, beneficiile sunt resimțite foarte repede: după doar 20 de minute ritmul cardiac scade, după 12 ore, nivelul de monoxid de carbon ajunge la



normal, iar în decurs de două până la 12 săptămâni, funcția pulmonară și circulația sângelui se îmbunătățesc. După 5 până la 15 ani, riscul de accident vascular cerebral este redus la cel al unui nefumător, iar după 10 ani, rata de deces prin cancer pulmonar se reduce la jumătate față de cea a unei persoane care continuă să fumeze. „Riscul bolilor cardiovasculare este comparabil cu al nefumătorilor la 15 ani de la renunțarea la fumat” a declarat Dr. Monica Marc, Președintele Secțiunii de Tabacologie a Societății Române de Pneumologie.

Referitor la speranța de viață, dacă renunțarea la fumat are loc în jurul vârstei de 30 de ani, fumătorul câștigă aproape 10 ani; la vârsta de 40 de ani, câștigă 9 ani, la aproximativ 50 de ani, câștigă 6 ani, iar la aproximativ 60 de ani, 3 ani de speranță de viață. Astfel, putem spune că niciodată nu e prea târziu să renunți la fumat, dar „cu cât mai repede, cu atât mai bine”.

Având în vedere rata ridicată de transmitere a infecției SARS-CoV-2, restricțiile impuse de autorități și disponibilitatea suportului online pentru încurajarea renunțării la fumat, este necesară luarea în considerare a înlocuirii, parțial, a consultațiilor clasice cu serviciile de asistență medicală la distanță.

Pentru persoanele care doresc să renunțe la consumul de tutun, se recomandă, pe lângă tratamentul recomandat de medic, și utilizarea pe scară largă a internetului și a tehnologiei mobile, care, alături de creșterea rapidă a numărului de intervenții digitale în domeniul sănătății, oferă noi oportunități de a le pune fumătorilor la dispoziție informații și asistență pe parcursul procesului de renunțare la consumul de tutun, în timpul pandemiei COVID-19. Intervențiile digitale furnizează informații, strategii și suport comportamental bazate pe dovezi. Într-un format flexibil și foarte ușor accesibil, acestea pot fi oferite ca servicii independente sau pot fi integrate pe platforme digitale pentru ca utilizatorul să beneficieze de o experiență complexă.

Organizația Mondială a Sănătății va dezvolta comunități digitale menite să îi sprijine pe toți cei care doresc să renunțe la consumul de tutun, însă atenția se va îndrepta cu precădere asupra țărilor în curs de dezvoltare, unde se găsesc majoritatea consumatorilor de tutun din lume.

„Ne dorim ca toate serviciile medicale disponibile din România să evidențieze beneficiile renunțării la fumat și să sporească folosirea tuturor mijloacelor menite să ajute persoanele care doresc să renunțe la consumul de tutun” a afirmat și doamna Prof. Dr. Roxana Nemeș, Președintele Societății Române de Pneumologie.