

Suport informativ

în cadrul Zilei Naționale de renunțare la tutun– 20 noiembrie 2025



Anual, începând cu anul 2013, în Republica Moldova, în a treia zi de joi a lunii noiembrie, este marcată Ziua Națională de Renunțare la Fumat (ZNRF), la inițiativa Consiliului Național Coordonator în domeniul Controlului Tutunului. Evenimentul are drept scop creșterea gradului de conștientizare a populației privind riscurile pentru sănătate asociate consumului de produse din tutun și nicotină, precum și promovarea accesului la servicii de consiliere, tratament și sprijin pentru renunțarea la fumat.

„E timpul să respiri curat” este genericul din acest an al Zilei Naționale de Renunțare la Fumat, care subliniază importanța renunțării la consumul produselor din tutun și nicotină și încurajează consumatorii să facă o alegere conștientă pentru sănătate și să reducă riscul bolilor asociate consumului acestor produse. Genericul devine astfel un îndemn la acțiune, inspirând fiecare persoană să adopte un stil de viață sănătos, să recâștige libertatea de a respira curat.

La nivel global, consumul de tutun provoacă anual peste 8 milioane de decese, dintre care mai mult de 1,3 milioane apar în rândul persoanelor expuse la fumul de tutun. În fiecare an, aproximativ 51.000 de tineri sub 20 de ani mor din cauza bolilor asociate cu expunerea la fumul de tutun.

Tutunul reprezintă principala cauză prevenibilă de îmbolnăvire și deces la nivel mondial. Aproximativ 80% dintre cei 1,3 miliarde de consumatori de tutun trăiesc în țări cu venituri mici și medii. Este singurul produs legal de consum care poate ucide până la jumătate dintre utilizatorii săi.

În regiunea europeană a OMS, prevalența consumului de tutun este cea mai ridicată din lume — 29% în rândul populației cu vârsta de 15 ani și peste. Anual, 650 000 de europeni mor din cauza bolilor asociate tutunului, dintre care 79 000 prin fumat pasiv.

La nivel global, în anul 2022, circa 37 de milioane de copii cu vârsta între 13-15 ani consumau o anumită formă de tutun. În Regiunea Europeană a OMS, această cifră a ajuns la 4 milioane de consumatori.

OMS declară despre o tendință îngrijorătoare a utilizării țigărilor electronice, și anume a utilizării într-un ritm alarmant printre tineri. În lume, 1 din 5 tineri spun că au încercat țigările electronice înaintea celor clasice.

Conform raportului ESPAD 2024 – Proiectul European de Cercetare în Școli privind consumul de alcool și alte droguri, desfășurat în 37 de țări – în Republica Moldova, 44% dintre elevi au declarat că au încercat țigările electronice cel puțin o dată în viață. Prevalența este similară între fete și băieți: 42% dintre fete și 46% dintre băieți au recunoscut acest lucru. Aproximativ 14% dintre respondenți au afirmat că au încercat pentru prima dată țigările clasice la vârsta de 13 ani sau mai devreme, aceeași proporție fiind înregistrată și în cazul țigărilor electronice – 14% până la vârsta de 13 ani și mai puțin. De-a lungul vieții, 24% dintre tineri au spus că au fumat țigări, iar 10% dintre aceștia au declarat că au fumat cel puțin o dată în ultimele 30 de zile.

În Republica Moldova, în 2019, 16,3% din adolescenți de vârste 13-15 ani erau consumatori activi ai produselor de tutun și celor care conțin nicotină: 20,4% băieți și 11,8% fete (Studiului GYTS, 2019). Iar, datele studiului Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) arată că în Republica Moldova în anul 2022, o treime dintre elevi cu vârsta de 15 ani (24% băieți și 19% fete) erau consumatori de țigarete electronice.

O situație alarmantă a consumului de tutun se atestă și în rândul adulților. Astfel, potrivit ultimului studiu național al prevalenței factorilor de risc ai bolilor netransmisibile (STEPS, 2021), 3 din 10 adulți (18 – 69 ani), sau 29,9% din populația adultă, sunt consumatori curenți ai diverselor produse de tutun, cu o prevalență a fumatului de șapte ori mai mare în rândul bărbaților (52%), comparativ cu femeile (7,7%). Consumul oricărui produs ce conține tutun este un factor de risc major ce condiționează peste 30% din decesele prin cancer, 90% din decesele prin cancer pulmonar, 25% din decesele prin boli coronariene, 85% din decesele prin boli pulmonare cronice obstructive și 25% din decesele prin boli cerebrovasculare, fiind cauza fiecărui al zecelea decedat în rândul adulților și reducând viața fumătorului în medie cu 10-15 ani.

Produsele din tutun și nicotină, clasificare:

Convențional, produsele de tutun și nicotină sunt clasificate în următoarele categorii:

- I. Produse din tutun** - produse fabricate integral sau parțial **din frunze de tutun** destinate consumului uman .
 - a. Produse din tutun pentru fumat:** sunt produse din tutun care produc fum, care este inhalat de utilizator, sau de persoanele expuse la fumul de tutun secundar. Acestea produs e includ țigările industriale, produse de tutun pentru rulat, șişa, trabucuri, cigarillos, narghilea. Tot la aceasta categorie se atribuie și produsele de tutun încălzit.
 - b. Produse din tutun fără fum:** sunt produse din tutun, care nu ard și nu produc fum, și care se consumă prin mestecare (tutun pentru mestecat), sugere (snus, nasvay) sau inhalare prin nas (snuff).
- II. Produse din nicotină** - aceste produse conțin nicotină (din diverse surse) sau derivații acesteia, inclusiv săruri de nicotină, și sunt destinate consumului

uman. Reprezentanții acestui grup sunt țigările electronice și pungile cu nicotină.

Produse noi și emergente de tutun și nicotină

Țigări electronice. Sistemele electronice de livrare a nicotinei și sistemele electronice de livrare a lichidelor fără nicotină, denumite în mod obișnuit țigări electronice, sunt dispozitive care încălzesc un lichid pentru a crea aerosoli care sunt inhalați de către utilizator. Acestea pot să conțină sau nu nicotină. Principalii constituenți ai aerosolului generat de aceste dispozitive sunt: metale grele (crom, nichel, plumb, staniu), particule fine, formaldehida (carcinogen uman), acetaldehida (cancerigen), acroleina (iritant puternic al sistemului respirator), glicoxal (produce efect mutagen), diacetil (aromatizator), etc. Țigările electronice nu conțin tutun, dar sunt dăunătoare sănătății și nu sunt sigure.

Varietatea țigaretelor electronice evoluează rapid pe piața globală, iar Republica Moldova nu este o excepție. Se deosebesc următoarele generații de țigarete electronice: 1. **Minis** - cunoscute și sub denumirea de „cigalikes”. Seamănă cu țigaretile obișnuite și sunt de unică folosință; 2. **Vape pen-uri** - sisteme care pot fi reumplute; 3. **Mod-uri și Tank-uri** - sisteme care pot fi reumplute și pot fi setate, în funcție de preferințele consumatorului; 4. **Vape pods** - sisteme închise, de unică folosință (preumplute), care se încarcă prin USB. Unele dintre ele seamănă cu markere, stilouri sau stick-uri de memorie și pot fi ușor confundate și chiar ascunse. Sistemele de țigarete electronice deschise, care permit reumplerea cu lichid, concentrația de nicotină poate atinge până la 130 mg/mL. Sistemele de țigarete electronice închise, precum cele de unică folosință și cele de tip „pods”, conțin, de asemenea, cantități ridicate de nicotină (> 60 mg/mL).

Pungile cu nicotină sunt mici săculețe de dimensiunea unei gume de mestecat pre-umplute cu o pulbere care conține nicotină, arome și alte substanțe, dar nu conține tutun. Ele sunt utilizate pentru a livra nicotina în organism prin intermediul mucoasei bucale. Sunt adesea comercializate în cutii de 15 până la 20 de pliculețe și vin în concentrații diferite, acestea poate să conțină 3 sau 6 miligrame de nicotină per pliculeț chiar până la 32,5 miligrame de nicotină per pliculeț.

Produsele din tutun încălzit sunt produse din tutun care produc aerosoli ce conțin nicotină și substanțe chimice toxice în momentul încălzirii tutunului sau la activarea unui dispozitiv care conține tutun. Aerosolii sunt inhalați de utilizatori în timpul unui proces de aspirare sau fumat care implică un dispozitiv. Produsele din tutun încălzit generează aerosoli, atunci când tutunul este încălzit, iar acești aerosoli sunt inhalați de utilizatori. Concentrația compușilor chimici toxici din aerosolul produs de produsele de tutun încălzit variază. Unii dintre aceștia se regăsesc în concentrații mai reduse, spre deosebire de fumul din țigaretile convenționale, în timp ce alții, precum *glicidolul*, *piridina*, *trisulfura de dimetil*, *acetoina* și *metilglicoxalul*, se găsesc în concentrații mai ridicate. De asemenea, în aerosolul produselor de tutun încălzit au fost identificați compuși chimici care nu sunt prezenți

în fumul de țigară, dintre care patru sunt cunoscuți ca potențial cancerigeni, iar 15 au efecte mutagene.

Dependența de nicotină

Nicotina este un compus chimic derivat din tutun sau sintetizat, care dezvoltă dependență. Expunerea la nicotină în timpul adolescenței, când creierul se află încă în stadiul de dezvoltare, poate avea consecințe negative de lungă durată. Dependența de nicotină la tineri, se dezvoltă mult mai rapid și în concentrații mult mai mici, comparativ cu o persoană adultă.

Dependența rezultă în urma interacțiunii complexe a trei factori: **dependența fizică, conexiunea psihologică și conexiunea socială.**

Dependența fizică este determinată de nicotină. Odată ajunsă în creier, nicotina se leagă de receptori specifici (receptori de acetilcolină), ceea ce declanșează o reacție chimică cu eliberarea de neurotransmițători, cum este dopamina. Dopamina, care sub acțiunea nicotinei se eliberează în concentrații mult mai crescute, „recompensează” consumatorul pe „calea recompensei” cu o senzație de plăcere și de bine, și astfel consolidează acest comportament. Prin urmare, ca să obțină starea de bine, consumatorul dezvoltă o dorință să consume din nou nicotină. Așa se dezvoltă dependența. Când consumul produselor de tutun sau nicotină este întrerupt mai mult de două ore, majoritatea consumatorilor încep să experimenteze sevrajul de nicotină.

Sindromul de sevraj poate cuprinde: anxietate, nervozitate, dureri de cap, dificultăți de concentrare, somn neliniștit, ș.a.

Aceste simptome provoacă un disconfort fizic și psihic pronunțat și sunt cauza principală a eșecului, în procesul de renunțare la aceste produse. În timp apare nevoia de a consuma din ce în ce mai multă nicotină, pentru a ajunge la acea „stare de bine” și a face față sindromului de sevraj.

Aspectele psihologice ale dependenței influențează modul în care consumatorii își gestionează emoțiile și stările. Mulți oameni folosesc produsele de tutun și nicotină pentru a face față stresului, plictiselii sau tristeții. Dimpotrivă, sevrajul de nicotină poate amplifica aceste emoții negative, făcând renunțarea și menținerea abinenței mai dificile.

Conexiunile sociale ale dependenței se formează după o perioadă mai îndelungată de consum al produselor de tutun sau nicotină, atunci când se dezvoltă asocierea între procesul de consum cu alte activități cotidiene (de exemplu: consumul de tutun sau nicotină la o ceașcă de cafea; în timpul socializării cu prietenii; sau după masă). Odată ce consumul acestor produse este asociat cu alte activități, devine mult mai dificil de a renunța.

Sănătatea mintală și nicotina

Consumul de nicotină duce la eliberarea dopaminei, care generează o senzație temporară de bine sau plăcere, determinându-i pe utilizatorii de tutun sau nicotină să

se simtă bine pe termen scurt și să creadă, în mod eronat, că aceasta ameliorează stresul. Totuși, este esențial de subliniat faptul că nicotina nu reduce stresul pe termen lung, ci doar atenuează simptomele de sevraj (iritație, anxietate și depresie), care apar la aproximativ două ore de la ultima țigară.

Astfel, se creează un cerc vicios: sevraj (iritație, anxietate și depresie) – consum de nicotină – ameliorarea temporară a sevrajului (scurtă senzație de bine) – reapariția sevrajului (agravarea simptomelor de iritație, anxietate și depresie) și tot așa.

Beneficiile renunțării la fumat

Niciodată nu este prea târziu să te lași de fumat! Renunțarea poate aduce beneficii tuturor, la orice vârstă, deoarece organismul începe să se recupereze. Iată câteva beneficii ale renunțării la fumat:

- La 20 de minute, scade ritmul cardiac și tensiunea arterială.
- După 12 ore, nivelul de monoxid de carbon din sânge scade la normal.
- În 2-12 săptămâni, se îmbunătățește circulația sanguină și funcția pulmonară crește.
- În 1-9 luni, diminuează tusea și se normalizează respirația.
- După 1 an, riscul de boală coronariană scade cu 50%.
- După 5 ani, este redus riscul de accident vascular cerebral.
- După 10 ani, riscul de cancer pulmonar scade în jumătate față de cel al unui fumător.
- Iar după 15 ani, riscul de boală coronariană este egal ca al unui nefumător.

Recomandări pentru cei care doresc să renunțe la fumat:

1. Evaluarea dependenței de nicotină;
2. Evaluarea motivației pentru renunțare la fumat;
3. Analiza anxietății și fricilor legate de procesul de renunțare la fumat;
4. Alegerea de comun acord cu un specialist a unei strategii terapeutice adecvate.

Cele două componente care și-au dovedit eficiența în tratarea dependenței de tutun și nicotină sunt terapia cognitiv-comportamentală și terapia medicamentoasă:

- Terapia medicamentoasă oferă de la substituenții de nicotină folosiți sub diverse forme (gumă, platură, spray nazal, inhalator, tabletă sublinguală) la anti-depresive, antagoniști ai receptorilor nicotinici .
- Terapia cognitiv-comportamentală include metode ce schimbă modalitățile obișnuite de a gândi și a simți în ceea ce privește fumatul și propria persoană, oferă încurajări, recompense, modificarea cognițiilor iraționale privind reducerea la minimum și gestionarea dorinței de a fuma.

Strategia celor 5 R (pentru persoanele care doresc să renunțe dar sunt lipsite de motivație)

- ✓ **Relevanță:** răspuns la întrebarea: „De ce este important renunțarea la fumat pentru dumneavoastră?”.

- ✓ **Riscuri:** Identificarea potențialelor riscuri legate de sănătatea, atât a riscurilor imediate (ex.: agravările bolilor respiratorii acute), cât și riscurile pe termen lung (boli cardiovasculare, cancer, etc.).
- ✓ **Recompense:** Identificarea beneficiilor personale ale renunțării la fumat.
- ✓ **Obstacole (engl. – Road-blocks):** Identificarea barierelor sau obstacolelor care ar putea sta în calea succesului unei tentative de renunțare la fumat.
- ✓ **Repetiție:** Intervențiile în vederea renunțării la fumat ar trebui să fie făcute în mod repetat, ori de câte ori persoana este dispusă/pregătită să se lase de fumat.

ÎN ATENȚIA PERSOANELOR CE INTENȚIONEAZĂ SĂ RENUNȚE LA CONSUMUL DE TUTUN:

Unica cale de a evita consecințelor consumului de tutun și produselor conexe este renunțarea, iar majoritatea persoanelor care încearcă să renunțe au nevoie de multă convingere, voință și timp.

Dacă sunteți cointerestat să aflați mai multă informație despre riscurile pentru sănătate a produselor din tutun și nicotină, despre tacticile de renunțare cu succes la fumat, vă sugerăm să navigați pe platforma www.prosanatate.md și www.pas.md

Persoanele care doresc să renunțe la fumat se pot adresa:

la LINIA VERDE a Dispensarului Republican de Narcologie – la tel: 0 800 10001 pentru a obține acces la serviciile de consiliere și la Programele de renunțare la fumat.

Executant:
Liliana Arnăuț