

CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

PRODUSELE EMERGENTE CU NICOTINĂ: RISURI PENTRU SĂNĂȚATE ȘI EFECTUL DE „POARTĂ DE INTRARE” CĂTRE FUMATUL CONVENȚIONAL

Țigările electronice, produsele din tutun încălzit și pliculețele cu nicotină nu sunt lipsite de risc. Ele pot afecta sănătatea și pot deschide drumul către consumul de tutun convențional.

i Informația
te protejează.

AFECTAREA SISTEMULUI NERVOS
Nicotina afectează dezvoltarea creierului adolescentului, scade atenția, memoria și capacitatea de învățare și poate crește anxietatea.

AFECTAREA SISTEMULUI CARDIOVASCULAR
Nicotina crește ritmul cardiac și tensiunea arterială, îngustează vasele de sânge și crește riscul de boli cardiovasculare.

RISURI PENTRU CREIER ȘI DEZVOLTARE
Expunerea la nicotină în adolescență poate afecta dezvoltarea creierului, iar în timpul sarcinii poate duce la nașteri premature, greutate mică la naștere și afectare cognitivă la copii.

TOXICITATE CELULARĂ ȘI ADN
Aerosolii proveniți din aceste produse pot cauza stres oxidativ, leziuni ale ADN-ului și mutații, oferind o bază biologică pentru posibile leziuni ale țesuturilor pe termen lung.

AFECTAREA SISTEMULUI RESPIRATOR
Utilizarea țigărilor electronice poate afecta funcția plămânilor, cauza iritații și inflamații și poate agrava simptomele la persoanele cu astm sau BPOC.

AFECTAREA SISTEMULUI DIGESTIV
Nicotina poate crește aciditatea gastrică, favoriza gastrita și refluxul și poate afecta absorbția nutrienților.

EFFECTE ASUPRA SISTEMULUI URINAR
Substanțele chimice din aceste produse pot afecta funcția rinichilor și pot crește riscul de probleme renale pe termen lung.



PROFILURI DE RISC ȘI EVIDENȚE		
<p>ȚIGĂRI ELECTRONICE</p> <p>Principalele preocupări pentru sănătate: Efecte asupra sistemului cardiovascular și respirator; expunere la metale; inhalarea de aerosoli (plumb, nichel).</p> <p>Evidențe: Crește de aproximativ 3 ori probabilitatea ca tinerii să înceapă să fumeze.</p>	<p>PRODUSE DIN TUTUN ÎNCĂLZIT</p> <p>Principalele preocupări pentru sănătate: Niveluri mai ridicate ale unor substanțe nocive comparativ cu țigările electronice; conțin agenți cancerigeni măsurabili.</p> <p>Evidențe: Studii limitate privind inițierea; prevalență ridicată a utilizării „duale”.</p>	<p>PLICULEȚE CU NICOTINĂ</p> <p>Principalele preocupări pentru sănătate: Risc ridicat de dependență; potențial dăunător pentru sistemul nervos și cardiovascular; risc la gravide și femei care alăptează.</p> <p>Evidențe: Expunerea la nicotină poate duce la utilizarea altor produse din tutun.</p>

POARTĂ DE INTRARE CĂTRE FUMATUL CONVENȚIONAL

3x
RISC MAI MARE DE INIȚIERE A FUMATULUI

Utilizatorii de țigări electronice au de aproximativ 3 ori mai multe șanse să înceapă să fumeze țigări convenționale.

ATRACTIVITATEA PENTRU NOUA GENERAȚIE

Aromele fructate și de bomboane, ambalajele colorate și designul modern cresc atractivitatea produselor cu nicotină pentru tineri și pot incurja inițierea, făcând produsele să pară normale și inofensive.

DRUMUL DE LA VAPAT LA FUMAT

Copiii și adolescenții care folosesc țigări electronice au de peste 2 ori mai multe șanse să treacă la țigări convenționale față de cei care nu folosesc.

ABORDAREA PRECAUȚIONALĂ
Din cauza lipsei de date pe termen lung și a riscului clar de dependență, autoritățile de sănătate recomandă prudență și protecția tinerilor prin politici ferme împotriva introducerii și utilizării noilor produse cu nicotină.

INFORMEAZĂ-TE. ALEGE SĂNĂȚATEA. PROTEJEAZĂ-ȚI VIITORUL!

Protejează tinerii | Spune NU nicotinei | Alege un stil de viață sănătos

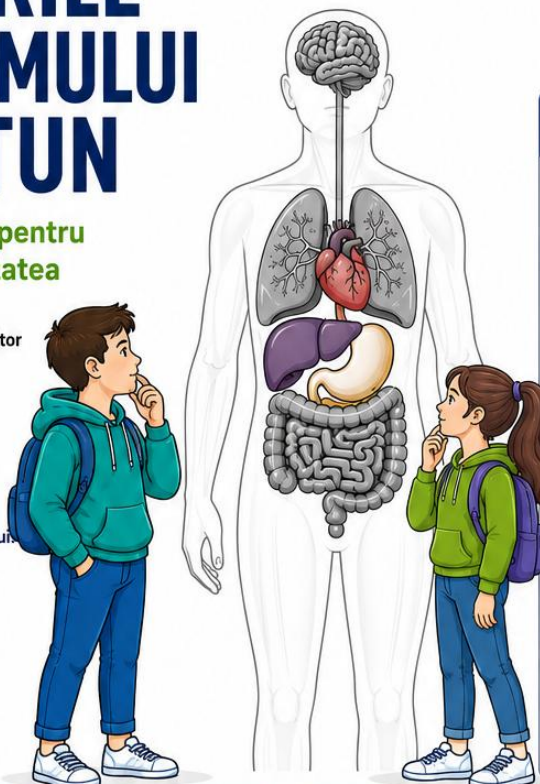
CAMPANIA NAȚIONALĂ DE PREVENIRE A CONSUMULUI DE TUTUN ȘI PRODUSE CONEXE 2026

RISCURILE CONSUMULUI DE TUTUN

Ce trebuie să știi pentru
a-ți proteja sănătatea

Consumul de tutun este dăunător
la orice vârstă, însă tinerii pot
deveni dependenți de nicotină
foarte repede.

Află care sunt riscurile pentru
sănătatea ta și ține cont de
sfaturile medicilor despre cum
să spui „nu” fumatului/vapatului.



i Informația
te protejează.

CE SE ÎNTÂMPLĂ
DACĂ FUMEZI SAU VAPEZI?



CREIERUL

- nicotina creează dependență;
- afectează atenția și memoria.



INIMA

- crește ritmul cardiac;
- solicită sistemul cardiovascular.



PLĂMÂNII

- irită căile respiratorii;
- îngreunează respirația.



FICATUL

- procesează substanțele toxice;
- poate fi afectat în timp.

DE CE ÎNCEP UNII TINERI?

- ? curiozitate
- 👥 presiunea colegilor
- 🤝 dorința de integrare
- ⚡ stres
- 👥 influența grupului

ȘTIAI CĂ?

80%
dintre fumătorii
pe termen lung
au început înainte
de 20 de ani.



FUMATUL PASIV

Chiar dacă nu fumezi:

- ❗ poți inhala fumul altor persoane;
- ❗ acesta este dăunător sănătății.



CORPUL TĂU
MERITĂ MAI MULT

- 🏃 mai multă energie
- ♻️ sport mai ușor
- 🌬️ respirație mai bună
- 🙌 libertate fără dependență

SĂ REȚINEM:



✓ Cel mai bun lucru pe care îl poți face pentru sănătatea ta este să eviți complet fumatul/vapatul.

✓ Fumatul și vapatul sunt ambele dăunătoare sănătății.

✓ Dacă ai început deja să fumezi/vapezi, renunțarea aduce beneficii mari pentru sănătatea ta, pentru viața ta socială și pentru mediul înconjurător.



ROMÂNIA RESPIRĂ CURAT!

Generația care alege sănătatea



Informează-te.
Alege sănătatea.
Protejează-ți viitorul!



Protejează
tinerii



Spune NU
nicotinei



Alege un stil
de viață sănătos



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății
și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății -
pentru distribuție gratuită



Institutul
Național de
Sănătate Publică