

FII INFORMAT(Ă) EUFORIE ȘI RISCURI



În prim-plan: **fumatul** (țigări electronice, narghilele, tutun, vaporizatoare)

Substanța	- Nicotina este o neurotoxină și este principala substanță activă din planta de tutun. - Arderea tutunului produce multe substanțe nocive (de ex., monoxid de carbon, formaldehidă, acetaldehidă). - Fumul de tutun conține aproximativ 4.800 de substanțe cunoscute, dintre care peste 90 fiind considerate cancerigene sau mutagene. - Componente ale lichidelor pentru țigări electronice: propilenglicol, glicerină vegetală, arome, nicotină (opțional), apă, posibile impurități (metale, nitrozamine, alcaloizi din tutun) - Substanța de bază a tutunului pentru narghilea se numește melasă: aceasta este un amestec de frunze de tutun, adaosuri de trestie de zahăr și arome. Tutunul poate fi înlocuit cu amestecuri de plante, pietre Shiazu, geluri sau lichide.
Forma de consum și efecte	- Arderea tutunului în țigări, trabucuri, pipe, inhalarea fumului - Încălzirea și vaporizarea unui lichid în țigări electronice, încălzitoare de tutun, vapuri și inhalarea fumului; în aceste cazuri, vaporii sunt inhalați de obicei mai profund decât în cazul fumatului de țigări - Narghilea: fumul rezultat este condus prin apă și inhalat prin tub - Nicotina are două efecte fundamentale diferite: un efect stimulant și unul calmant; alte efecte: eliberarea de dopamină, adrenalină și serotonină, bătăile inimii se accelerează, tensiunea arterială crește, scade senzația de foame, vasele din piele se contractă, circulația sanguină la nivelul pielii se înrăutățește, temperatura pielii scade, creștere subiectivă a atenției, a capacității de concentrare și a memoriei, precum și diminuare a stresului, a anxietății, a nesiguranței, a nervozității și a oboselii.
Consum mixt	Atât consumul de alcool, cât și cel de tutun prezintă un risc de dependență; consumul mixt crește riscul pentru sănătate și de dependență. Afectate în mod special sunt organele tractului digestiv superior special, iar riscul de cancer crește.
Încadrare juridică	- În conformitate cu Legea privind protecția minorilor, produsele din tutun nu pot fi vândute minorilor și consumate de aceștia în public. Aceasta se aplică produselor cu și fără nicotină, țigărilor electronice și narghilelor. Aceste produse nu pot fi vândute minorilor nici prin intermediul automatelor, nici prin corespondență. - Publicitatea pentru tutun este supusă unor interdicții cuprinzătoare. - Legea federală privind protecția nefumătorilor interzice fumatul, precum și utilizarea țigărilor electronice și a dispozitivelor de încălzire a tutunului în clădirile publice și în mijloacele de transport public.

FII INFORMAT(Ă) EUFORIE ȘI RISCURI

În prim-plan: **fumatul** (țigări electronice, narghilele, tutun, vaporizatoare)

Riscuri acute și consecințe pe termen lung	• Atunci când se fumează sau se utilizează țigări electronice, o cantitate mare de substanțe toxice este absorbită prin plămâni și distribuită în întregul organism prin intermediul circulației sanguine, ceea ce conduce la afectarea organelor. Când se folosesc țigări electronice, aerosolul este inhalat mai puternic, astfel încât organismul absoarbe mai multe substanțe nocive. • Iritarea căilor respiratorii, boli respiratorii, astm, boli cardiovasculare, cancer, creșterea riscului de diabet de tip 2, boli pulmonare (de ex., EVALI), afectarea sănătății dentare, îmbătrânirea accelerată a pielii, alergii de contact • Dependență psihică și fizică • Fumatul pasiv reprezintă, la rândul său, un pericol semnificativ pentru sănătatea nefumătorilor; acesta crește riscul de afecțiuni respiratorii, reduce funcția pulmonară, crește riscul de infecții ale căilor respiratorii inferioare, astm și otite medii.
Prevenție și recomandări	• Cu cât adolescenții încep mai devreme să fumeze sau să consume alte produse cu devreme, cu atât riscul de dependență este mai mare. • Servicii de informare și sprijin (de ex., rauchfrei-info.de) • Test – Ce știi despre nicotină? https://www.drugcom.de/wissenstests/nikotin • Este util ca persoanele de referință să adopte o atitudine clară față de tineri și să aibă cu aceștia o comunicare deschisă, fără reproșuri, pentru a-i ajuta să-și formeze propria atitudine critică.
Statistică	• În Germania, 20,1 % din populația cu vârsta peste 18 ani fumează. • În rândul tinerilor cu vârste cuprinse între 12 și 17 ani, 6,8 % fumează. • În rândul tinerilor adulți cu vârste cuprinse între 18 și 25 de ani, procentul este de 26,3 %. • Conform unui studiu, circa 19 % din toate cazurile de cancer din Germania sunt cauzate de fumat. • Consumul de țigări electronice va fi între 2,3 și 4,0 % în 2025. • Consumul de țigări electronice în rândul tinerilor a crescut de la 1,5 % în 2024 la 3,9 % în 2025.

Surse

<https://www.rauchfrei-info.de/rund-um-tabak> (acces: 25.09.2025)

<https://www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-nikotin> (acces: 25.09.2025)

BIÖG - InfoDienst: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023 – Ergebnisse zum Rauchen (acces: 25.09.2025)

DEBRA study – Deutsche Befragung zum Rauchverhalten | German Study on Tobacco Use (acces: 04.12.2025)



Acest material informativ este promovat de Präventionsrat
Langenhagen (Consiliul de Prevenire Langenhagen).

Landeshauptstadt

Hannover



LANGENHAGEN
bewegt

