YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

SİGARANIN NE ZARARI VAR

SİGARADAN
DÜNYADA HER YIL
8 MİLYON KİŞİ ÖLÜYOR,
YANİ GÜNDE
22.000 KİŞİ

tbm.org.tr

BAĞIMLILIK NEDİR?

DİKKAT!

Sigara içmek ve içilen ortamda bulunmak sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar, ses tellerine zarar verir.

Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla yayılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Yağ dokusunda biriktiğinden bırakıldıktan sonra da vücuttan atılması çok uzun sürer. **Fiziksel ve bilişsel gelişime etkilerinden ötürü gençler için daha da tehlikelidir. Nikotin zaman içinde bağımlılık oluşturur.** Kişi artık sigarasız yapamaz. Bu onun bağımlı olduğunu gösterir.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.

SİGARAYA BAŞLAMAK KOLAYDIR FAKAT BIRAKMAK ZORDUR ÇÜNKÜ:

- Nikotin bağımlılık yapar.
- Bazı kullanıcılar olumsuzluklarla baş etme yöntemleri geliştirememiştir.
- Bazı kullanıcılar riskleri tam olarak algılayamamaktadır.
- Başarısız sigara bırakma girişimleri, bırakmayı tekrar deneme cesaretini azaltır.

SİGARANIN ZARARLARI NELERDİR?

SİGARA İÇEN İNSANLARDA **2 KAT** DAHA FAZLA KANSER RİSKİ

Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır.

Sigaranın etkileri içilen tütünün türüne, miktarına, kullanma süresine, ne kadar derin içe çekildiğine, kişinin genel sağlığına ve ailesindeki hastalıklara bağlı olarak değişmektedir.

SİGARA KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

- Kalp atışının hızlanması, kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin az idrar üretmesi
- Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar
- İştahsızlık
- Tat ve koku duyularının zayıflaması
- Akciğerlerin normal çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması

SİGARA KULLANIMININ BAZI SONUÇLARI

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

- Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski **2 kat**,
- Kadınlarda kısırlık riski **10 kat**,
- Erkeklerde iktidarsızlık riski **10 kat**,
- Akciğer kanseri riski **22 kat** daha fazladır.

PASİF İÇİCİLİK NEDİR?

Sigara içmeyen biri sigara içen birinin yakınındayken pasif içici olarak sigara dumanından etkilenir.

UNUTMA!

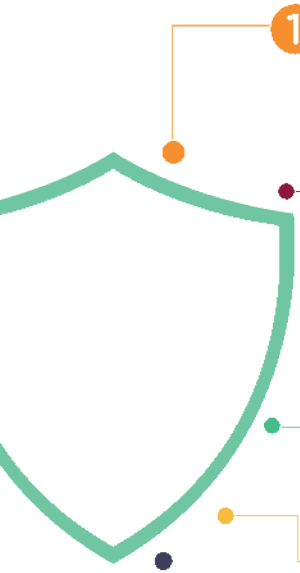
Özellikle çocuklar, pasif içiciliğin etkilerinden büyük zarar görmektedir.

Sigaradan çıkan dumanda bulunan kanserojen kimyasal maddeler, içe çekilenden çok daha fazladır. Pasif içici olmanın etkileri sigara içilen ortamda geçirilen süreye, temiz hava miktarına ve ne kadar sigara içildiğine bağlıdır.

Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar. Solumaktan kaynaklanan kanser ölümlerinin oranı; asbest, radyoaktif nükleid, arsenik, benzen, vinil klorür, radyasyon, tarım ilaçları, tehlikeli atıklar, içme suyunda bulunan kimyasallar, endüstriyel kimyasallar ve madeni atıkların hepsinin toplamından kaynaklanan kanser ölümleri oranından daha fazladır.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Sigara riskinden korunmada aşağıdaki öneriler size yol gösterebilir.



1. Stresinizi yönetmede zorlanıyorsanız bu konuda yardım alabilirsiniz.
2. Düzenli spor yapmak stres düzeyinizi aşağı çekecektir.
3. Beslenmenize dikkat etmek sizi sağlıklı ve zinde bir beden yapısına kavuşturacaktır.
4. Sigara kullanmamanın gurur duyulacak bir tercih olduğunu unutmayın.
5. Bağımlılıkla ilgili konularda gerektiğinde uzman yardımı alabilirsiniz.
6. Gereken yerde **"HAYIR!"** diyebilmenin sizi birçok riskten koruyacağını unutmayın.

DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?

> Sigaranın insan hayatına katacağı şey sadece yeni sorunlar ve hastalık riskleridir. Kendiniz ve çevrenizdekilerin sağlığı için sigaradan uzak durmanız gerektiğini unutmayın.

HAFİF (LIGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR.

Tüm tütün ürünleri insan sağlığına ölümcül derecede zararlıdır.

SİGARA ZAYIFLATIR.

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR.

Sigara kullanmayanların sayısı, sigara kullananların sayısından daha fazladır.

SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR.

Sigara, insanın hayatına yeni sorunlar ekler.

SİGARA DUMANINI İÇİME ÇEKMİYORUM, BANA BİR ZARARI YOK.

İçe çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR.

Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA...

20 DAKİKA SONRA

NABIZ VE SOLUK ALMA NORMALE DÖNER.

8 SAAT SONRA

KANDAKİ OKSİJEN DEĞERİ NORMAL SEVİYESİNE DÖNER.

24 SAAT SONRA

TÜM KARBONMONOKSİT VÜCUTTAN ATILIR.

48 SAAT SONRA

AZALAN TAT VE KOKU ALMA DUYULARI **DÜZELİR, NİKOTİN SEVİYESİ NORMALE** DÖNER.

72 SAAT SONRA

SOLUK ALIP VERMEK **KOLAYLAŞIR, VÜCUTTAKİ ENERJİ ARTAR.**

2-12 HAFTA SONRA

VÜCUTTAKİ KAN DOLAŞIMI DÜZELİR, YÜRÜRKEN MEYDANA GELEN TIKANMALAR AZALIR.

3-9 AY SONRA

AKCİĞER PERFORMANSI %5 İLA %10 ARTAR, HIRILTILI SOLUK ALMALAR KAYBOLUR.

12-36 AY SONRA

MESANE KANSERİNE YAKALANMA RİSKİ %50 AZALIR.

10-15 YIL SONRA

KALP KRİZİ GEÇİRME OLASILIĞI SİGARA İÇMEYENLER İLE AYNI SEVİYEYE İNER.

TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr