

sigara  
vücutun düşmanı

# Maalesef

Sigara, dünyada en yaygın kullanılan sağlığa zararlı ve bağımlılık yapıcı maddedir.



# Sigara neler yapar?

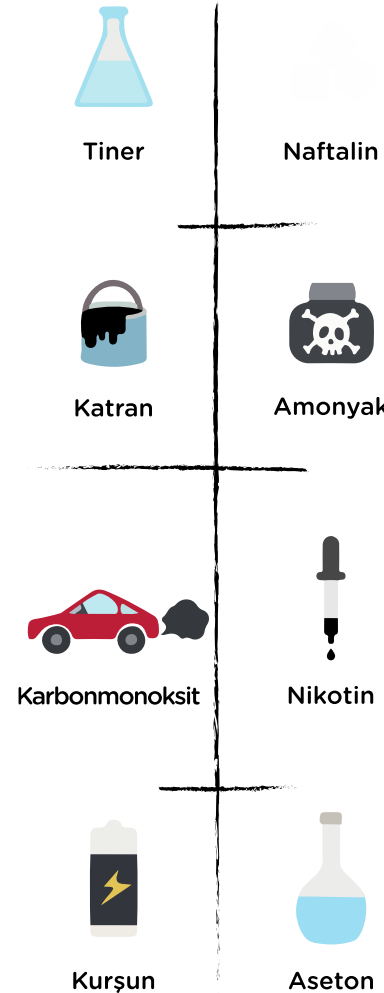
- Sigarayı ciğerlere çekerek kullanan bir kişi, her bir sigarada ortalama 1 ila 2 mg kadar nikotin alır.
- Nikotin deri yoluyla, ağzın içini kaplayan mukoza yardımıyla veya içe çekilmesiyle ciğerler tarafından emilir.
- Beyin ve vücut üzerinde, bir kısmı henüz tespit edilememiş karmaşık birtakım etkileri vardır.



# Biraz kimyadan konuşalım...

Sigaranın içinde bilinen ve bilinmeyen 4.000'den fazla zehirli kimyasal madde bulunmaktadır. Yanda bazıları yer alıyor.

Hangisi nerelerde kullanılıyor?



- AKROLEİN
- ARSENİK
- AZOTOKSİT
- AMONYAK
- BENZEN
- BÜTAN
- ASETON
- FORMALDEHİD
- KADMIYUM
- KATRAN
- HİDROJEN SİYANÜR
- KARBONMONOKSİT
- UÇUCU AMİNLER
- METANOL
- KURŞUN
- TOLÜEN
- NAFTALİN
- RADON
- TİNER
- NİKOTİN

# Katliam gibi...

Sigaradan dünyada her yıl  
yaklaşık 8 milyon kişi ölüyor,  
yani günde ortalama 22 bin kişi...



# Sigara içer içmez ortaya çıkan etkiler

- Kalp atışının hızlanması
- Kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin, olması gerekenden daha az miktarda idrar üretmesi
- İştahsızlık



# Sigara içer içmez ortaya çıkan etkiler

- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması
- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması
- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- Akciğerlerdeki küçük liflerin ve havayollarının gerektiği şekilde çalışmaması
- Beyindeki kan akışının yavaşlaması



# Sigaranın uzun süreli etkileri

- Sık sık nefessiz kalmak ve öksürmek
- Dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması
- Daha kırışık ve kuru bir ciltle olduğundan yaşlı görünmek
- Kadınlarda ve erkeklerde kısırlık riski





# Sigaranın uzun süreli etkileri

- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda dökülme
- Tırnaklarda sararma
- Kötü nefes kokusu



# Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Özellikle ciğerlerdeki ve kalpteki kan damarlarının daralması ve kalınlaşması
- Solunumla ilgili enfeksiyonlar
- Kronik bronşit
- Zatürre



# Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Astım
- Mide ülseri
- Damar hastalıkları
- Kronik baş ağrıları
- Kalp krizi ve kalp ile ilgili hastalıklar



# Sigaranın tetiklediği hastalıklar

- Akciğer, böbrek, pankreas, gırtlak, mesane, rahim ve mide kanseri
- Fel
- Parmaklarda kangren
- İktidarsızlık



# Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

Pasif içicilik, sigara kullanmayan birinin sigara içilen ortamdaki sigara dumanını solumasıdır.



# Pasif içicilik (Pasif etkilenim)

*Pasif içicilik altında kalmanın etkileri;*

- Sigara içilen ortamda ne kadar zaman geçirildiğine,
- Odada ne kadar temiz hava olduğuna (havalandırmanın ne kadar gerçekleştiğine)
- Ne kadar sigara içildiğine **bağlıdır**.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada her yıl **65 bin çocuk**, pasif içiciliğe maruz kalmanın neden olduğu solunum yolu rahatsızlıkları sonucu yaşamını yitiriyor.



Peki, ya nargile?

*Sanıldığı kadar masum mu?*

ÜCUNDA  
ÖLÜM VAR !

**1 Nargile**nin zararı **50 Sigara**ya eşittir

# Elektronik sigara ve zararları

- E-sigara, tütün dumanına benzeyen aromalı nikotin buharı üreten, pilli bir cihazdır.
- Geleneksel sigara, puro, pipo veya kalem görünümünde 250'den fazla çeşidi vardır.





# Elektronik sigara ve zararları

Bilinenin aksine e-sigaranın sigarayı bırakma konusunda yardımcı olmadığı ortaya konmuştur. Ayrıca yapılan çalışmalar, e-sigaranın tersine bir etki oluşturarak nikotin bağımlılığını sürdürdüğünü ve bırakma davranışını engellediğini göstermektedir.



# Kaçak/sahte sigara ve zararları

- Kaçak ve sahte sigaraların, yasal sigaralara göre fazladan ne gibi zararları olabilir?
  - ✓ Alışılmışın çok üzerinde nikotin ve karbonmonoksit içermesi
  - ✓ Bozuk ve küflenmiş tütün kullanımı
  - ✓ Denetimden tamamen yoksun olması
  - ✓ Yasa dışı örgütlere kaynak sağlaması



**Hayır!**

*Yüz bin  
kere  
hayır!*



**Sana uzatılan sigaraya  
bir kere “Hayır!” dersen  
daha sonrakilere de  
“Hayır!” dersin!**

**“Hayır!” demeyi öğren!**



# Sigarayı bıraktıktan sonra...



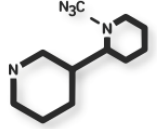
**20 dakika sonra** nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.



**8 saat sonra** kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner.



**24 saat sonra** karbonmonoksit vücuttan atılır.



**48 saat sonra** artan nikotin düzeyi ve azalan tat ve koku duyusu normale döner.



# Sigarayı bıraktıktan sonra...



**72 saat sonra** soluk alıp vermek kolaylaşır, enerji düzeyi artar.



**2-12 hafta sonra** vücuttaki dolaşım düzelir, yürürken meydana gelen yorulma ve tıkanmalar azalır.



**3-9 ay sonra** akciğer performansı %5 ile %10 artar. Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzelir.



**12 ay sonra** kalp hastalıklarına yakalanma riski %50 azalır.



# Sigarayı bıraktıktan sonra...



**12-36 ay sonra** mesane kanserine yakalanma riski %50 azalır.



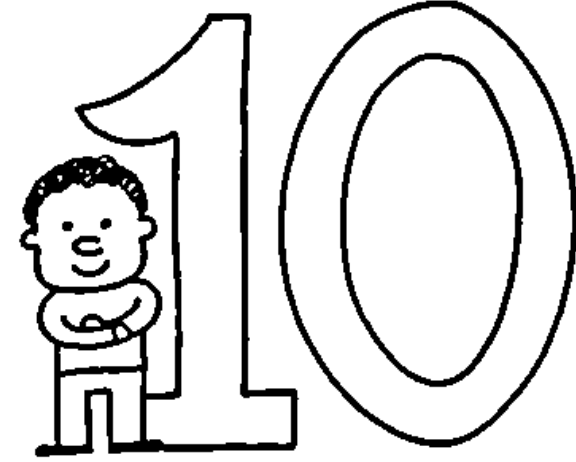
**5 yıl sonra** kalp krizi ve solunum yollarıyla ilgili kanserlere yakalanma riski %50 azalır.

**10-15 yıl sonra** kalp krizi geçirme olasılığı sigara içmeyenler ile aynı seviyeye iner ve akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarı yarıya azalır.



# Sigara Bırakmada 10 Altın Tavsiye

1. Bırakma gününüzü belirleyin.
2. Öncelikle küçük hedefler koyun.
3. Hobi ve uğraşlarınızı zenginleştirin.
4. Sık sık dişlerinizi fırçalayın ve duş alın.
5. Bol bol su için.
6. Meyve ve sebze yemeyi ihmal etmeyin.
7. Sigara isteğinizi tetikleyecek etkenlerden uzak durun.
8. Sakız çiğneme, meyve suyu veya bitki çayı içme gibi faaliyetlerle sigara içme isteğinizin önüne geçin.
9. Temiz hava alın, hareket edin. Spor yapın.
10. Sigara içme isteği geldiğinde derin nefes alın ve içmeyi mümkün olduğunca



# Seni dinlemeye hazırız

Bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanın yolu YEDAM'dan geçiyor.  
Ücretsiz psiko - sosyal destek hizmeti almak için  
mutlaka bize danışın.



DANIŞMANLIK MERKEZİ  
YEDAM

