



**YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**YETİŞKİN**

# **SİGARANIN NE ZARARI VAR**



SİGARADAN  
DÜNYADA HER YIL  
**8 MİLYON KİŞİ**  
**ÖLÜYOR,**  
YANI 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 geliştirememişlerdir.
- Bazı kullanıcılar riskleri tam olarak algılayamamaktadır.
- Başarısız sigara bırakma girişimleri, bırakmayı tekrar deneme cesaretini azaltır.



# SİGARANIN ZARARLARI NELERDİR?



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.



## SİGARA ZAYIFLATIR.

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

## SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR.

Sigara, insanın hayatına yeni sorunlar ekler.

## SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR.

Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

## HAFİF (LIGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR.

Tüm tütün ürünleri insan sağlığına ölümcül derecede zararlıdır.

## SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR.

Sigara kullanmayanların sayısı, sigara kullananların sayısından daha fazladır.

## SİGARA DUMANINI İÇİME ÇEKMİYORUM, BANA BİR ZARARI YOK.

İçe çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

YANLIŞ

# SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA...



**20  
DAKİKA  
SONRA**



NABIZ VE SOLUK ALMA  
NORMALE DÖNER.

**8  
SAAT  
SONRA**



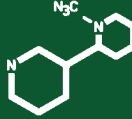
KANDAKİ OKSİJEN  
DEĞERİ NORMAL  
SEVİYESİNE DÖNER.

**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](http://tbm.org.tr)**