

Nikotin Nedir Ne Yapar?

Nikotin bedende hızla dağılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Vücudun yağ dokusunda biriktiğinden bırakıldıktan sonra da vücuttan atılması çok uzun sürer. Fiziksel ve bilişsel gelişime etkilerinden ötürü ergenler için daha da tehlikelidir.

Sigaranın Etkileri

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

- Kronik bronşit
- Zatürree
- Astım
- Mide ülseri
- Akciğer, böbrek, pankreas, gırtlak, mesane, rahim ve mide kanseri

Sigara Öldürür!

Sigaradan dünyada her yıl 4,9 milyon kişi ölüyor, yani günde 13.000 kişi...

Sigara Kullanımının Bazı Sonuçları

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski 2 kat
Kadınlarda kısırlık riski 10 kat,
İktidarsızlık riski 10 kat,
Akciğer kanseri riski 22 kat
daha fazladır.



Peki ya Pasif İçiciler?

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. Pasif içiciler de sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

Kimsekin Başkalarına Bunu Yapmaya Hakkı Yok!

Sigaradan çıkan dumanda bulunan kimyasal maddelerin kırk kadarı kanserojendir. Bu kimyasal karışımlar, çevreye salınan dumanda, içe çekilene göre çok daha fazladır.

- Sigara dumanına maruz kalmak, kanser, amfizem, kalp hastalıkları ve KOAH gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.
- Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.
- Sigara dumanının zararları, maruz kalma süresi uzadıkça artmaktadır.
- Başkalarının sigara dumanını 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.



dumansız bir hayat için



Bir kere “**hayır**” dersin
sonrakilere de “**hayır**” dersin!
“**hayır!**” demeyi öğren!

Bu Sözler Size Tanıdık Geliyor Mu?

“Sigara öfkemi yatıştırıyor!”, “Daha karizmatik gösteriyor!”,
“Arkadaşlarım da içiyor”, “Delikanlı adam sigara içer.” gibi
şartlanmaları kırmak olumsuz otomatik düşünceleri ortadan
kaldırmak demektir.

Sigaraya Hiç Başlamamak ve Bırakmak İçin...

- Stresle baş etme yöntemlerini öğrenin!
- Sağlıklı beslenin!
- Spor yapın!
- Sigara içmemekle gurur duyun!
- Yardım istemekten çekinmeyin!
- “Hayır!” demeyi öğrenin!
- Aklınızı kullanın!



Sigara Hakkında Yanlış Bilinenler

"Sigara Zayıflatır" **Yanlış!**

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

“Sigara sorunları unutturur.” **Yanlış!**

Sigara yeni sorunlar ekler.

“Sigara içmek insanı sakinleştirir!” **Yanlış!**

Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

“Sigara dumanını içime çekmiyorum, bana bir zararı yok.” **Yanlış!**

Sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

“Sigara sosyalleşmeye yardımcı olur.” **Yanlış!**

Sigara kullanmayanlar sigara kullananlardan daha fazladır.

“Hafif (light) sigara daha az zararlıdır.” **Yanlış!**

Nikotin oranı aynıdır.



Sigara Bağımlılığı

Hayatında yaktığı ilk iki sigarasını bitirenlerin % 85'i
sigara bağımlısı olmaktadır. Bir kere denemek bile
bağımlılığa neden olabilir.

Sigarayı Bırakmanın Önündeki Engeller

Başlamak kolay, bırakmak zordur çünkü:

- Nikotin bağımlılık yapar.
- Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.
- Bazı kullanıcılar olumsuzluklarla baş etme yöntemleri geliştirememiştir.
- Bazı kullanıcılar riskleri tam olarak algılayamamaktadır.
- Başarısız sigara bırakma girişimleri bunu tekrar deneme cesaretini azaltır.

Sigarayı bıraktıktan sonra ...

Sigarayı bıraktıktan **2 saat** sonra nikotin
vücudunuzu terk etmeye başlar.

2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir,
bu da yürüme, koşma gibi fiziksel
aktiviteleri kolaylaştırır.

6 saat sonra kalp
atış hızı ve kan basıncı
düşmeye başlar.

12 saat sonra sigara
dumanından
kaynaklanan zehirli
karbonmonoksit kan
dolaşımınızdan temizlenir
ve ciğerlerinizin daha iyi
çalışmasını sağlar.

2 gün sonra tat ve
koku duyularınız keskinleşir.

3-9 hafta sonra öksürme,
nefes darlığı, hırıltı gibi
problemler azalır ve
akciğerleriniz güçlenir.

5 yıl içinde kalp
krizi riski yarı yarıya azalır.

10 yıl sonra akciğer kanseri riski
yarıya inerken kalp krizi riski hiç sigara
içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana düşer.

Biliyor musunuz?

- Dünyada her yıl **6 milyon** kişi sigara sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Bu sayı her **10 saniyede** bir kişinin sigaradan ölmesi demektir.
- Günde yaklaşık yarım paket sigara içen bir insan her gün beynine **300 nikotin** vuruşu gönderiyor.

öncelikle kendin için
**sigaradan
uzak dur**



www.tbm.org.tr

f /tbmYesilay

@tbmYesilay

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sarayburnu Eminönü / İSTANBUL
www.yesilay.org.tr