

Sigara Bir Geçiş Maddesidir

Sigara firmalarının özellikle ergenleri hedef aldığı bilinmektedir. Sigara, satışı yasak olan bağımlılık yapıcı maddelere geçiş maddesidir. Yapılan bir araştırmada da madde kullananların % 86'sı, satışı yasak olan maddelere geçmeden önce kullandıkları ilk maddenin, sigara olduğunu belirtmişlerdir.

BIRAKTIKTAN SONRA:

20 dk. 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	Azalan tat ve koku duyusu düzelir, nikotin düzeyi normale döner.
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 ila % 10 artar. Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzelir.
12 ay sonra	Kalp hastalıklarına yakalanma riski % 50 azalır.
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 İçenlerde İçmeyenlere oranla

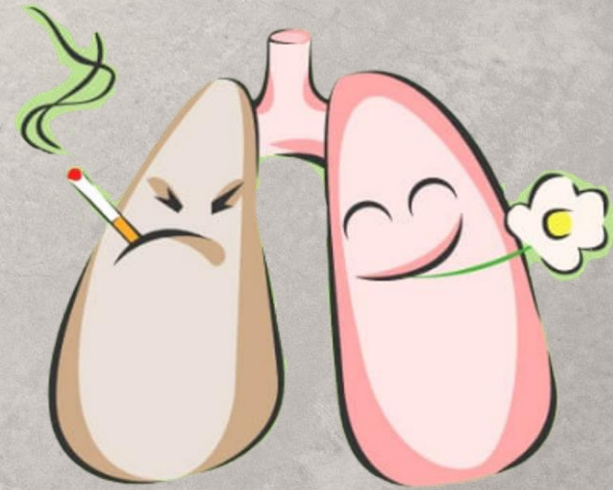
- Mesane kanseri riski **2 kat**,
 - Prostat kanseri riski **2 kat**,
 - Bacak damarı hastalığı riski **2 kat**,
 - Ülser riski **2 kat**,
 - Pankreas kanseri riski **2 kat**,
 - Kalp hastalığı riski **3 kat**,
 - Kalp krizi riski **1-4 kat**,
 - Yemek borusu kanseri riski **8-10 kat**,
 - Bronşit riski **10 kat**,
 - Kadınlarda kısırlık riski **10 kat**,
 - Erkeklerde iktidarsızlık riski **10 kat**,
 - Ani ölüm riski **10 kat**,
 - Bademcik kanseri riski **7-11 kat**,
 - Diş eti kanseri riski **5-14 kat**,
 - Gırtlak kanseri riski **16 kat**,
 - Rahim ağzı kanseri riski **16 kat**,
 - Akciğer kanseri riski **22 kat**,
 - Felç olma riski **2-22 kat**,
 - Ağız kanseri riski **3-30 kat**,
 - Dil kanseri riski **4-33 kat**
- daha fazladır.

SİGARAYA HİÇ BAŞLAMAMAK VE SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN



MAŁAZGİRT MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



KİMYAN NASIL?

Sigaranın içinde bilinen ve bilinmeyen 4.000 den fazla zehirli kimyasal bulunmaktadır.

- akrolein →
- amonyak →
- arsenik →
- aseton →
- azotoksitler →
- benzen →
- bütan →
- ddt →
- formaldehid →
- hidrojen siyanür →
- kadmiyum →
- karbon monoksit →
- katran →
- kurşun →
- metanol →
- naftalin →
- nikotin →
- radon →
- tiner →
- tolüen →
- uçucu aminler →

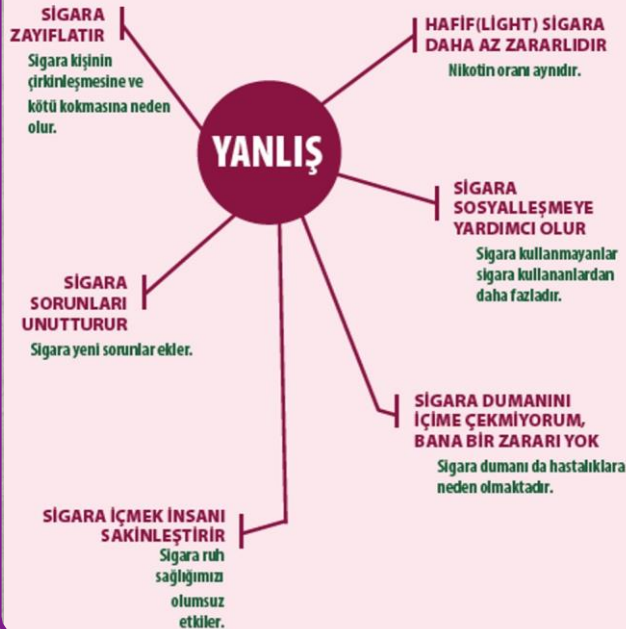


Katliam Gibi!

Sigaradan dünyada her yıl 5 milyon kişi ölüyor, yani günde 13.700 kişi...

DOĞRU ZANNEDİLEN YANLIŞLAR

YANLIŞ



İçer İçmez Ortaya Çıkan Etkileri

- Kalp atışının hızlanması
- Kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin, idrarı, olması gerekenden az üretmesi
- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması
- İştahsızlık
- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- Akciğerlerdeki küçük saç benzeri liflerin ve havayollarının uygun çalışmaması
- El ve ayak pamaklarına kan akışının zayıflaması
- Beyindeki kan akışının yavaşlaması
- Diş çürümelere
- Midenin bozulması,
- Gözlerin sulanması,
- Baş dönmesi

Uzun Süre Kullanımda Ortaya Çıkan Etkiler

- 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
- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda dökülme
- Tırnaklarda sararma
- Ayrıca yüksek miktarlarda nikotin alınması (örneğin bazı böcek öldürücü spreylerde bulunabilir) ciddi toksik yani zehir etkisine sahiptir ve kişide kusmaya, titremeye, kıvrınmaya, sarsılmaya yol açabilir.

Elektronik Sigara ve Zararları

Elektronik sigara, tütün dumanına benzeyen; ancak duman yerine aromalı nikotin buharı üreten pille çalışan cihazlara verilen addır. 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.

Peki ya nargile?

Sanıldığı kadar masum mu?



UCUNDA ÖLÜM VAR!

1 Nargilenin zarar 50 Sigaraya eşittir

Sağlığa olan etkileri sigaraya benzer ve hatta daha fazla olabilmektedir. Tek bir sigara ile karşılaştırıldığında nargile dumanının 36 kat daha fazla katran, 15 kat daha fazla karbonmonoksit, yüksek düzeyde arsenik, kurşun ve nikel içerdiği bilinmektedir. Bir saatlik nargile dumanı bir sigaradan 100 – 200 kat hacimde teneffüs edilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) nargilede ağızlık paylaşımı ile bulaşıcı hastalıklar da dahil olmak üzere tüberküloz ve hepatit gibi hastalıkların oluşmasının ciddi bir risk olduğunu belirtmektedir.