

Sigarayı bırakma evresinde vücutta meydana gelen değişiklikler neler?

- 20 dakika sonra, kan basıncı ve nabız normale döner, el ve ayak dolaşımı düzelir.
- 8 saat sonra, kan oksijen düzeyi normale döner, kalp krizi geçirme riski azalır.
- 24 saat sonra, vücut karbonmonoksitten arınır.
- 48 saat sonra, kandaki nikotin düzeyi azalır, tat ve koku duyusu artar, peptik ülserli hastaların tedaviye verdikleri cevap artar.
- 72 saat sonra, hava yollarının gevşemesi sonucu nefes alıp verme rahatlar, solunum yolları fonksiyon görmeye başladığı için sekresyon miktarı artar, hava yolları kendi kendini temizlemeye çalışır. Enerji düzeyi artar.
- 2-12 hafta sonra, tüm vücuttaki dolaşım düzelir, solunum yolu enfeksiyonlarına yakalanma riski azalır, yürürken yorulma ve tıkanma daha az görülür.
- 3-9 ay sonra, öksürük, kısa aralıklarla nefes alıp verme ve wheezing yani hırıltılı ya da ısıklı sesli soluk alıp verme gibi solunum yolu problemleri düzelir, akciğer fonksiyonları yüzde 5-10 oranında artar.
- 12 ay sonra, koroner kalp hastalığı riski yarı yarıya azalır.
- 12-36 ay sonra, mesane kanseri riski yüzde 50 azalır.
- 5 yıl sonra, kalp krizi geçirme riski, yemek borusu ve ağız boşluğu kanserleri riski yüzde 50 azalır.
- 10-15 yıl sonra, kalp krizi geçirme riski hiç içmeyenlerle aynı seviyeye iner, akciğer kanseri riski sigara içenlere göre yüzde 50 azalır.

SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN NERELERDEN YARDIM ALABİLİRSİNİZ?

Sigarayı kendi kendinize bırakabileceğiniz gibi, ihtiyaç duymanız halinde bu konuda uzman kişilerden de yardım alabilirsiniz. Bunun için;

- ALO 171 Sağlık Bakanlığı Sigara Bırakma Danışma Hattı' nı arayarak ihtiyacınız olan desteği alabilirsiniz.
- Sigarayı bırakırken bu konuda uzmanlaşmış bir hekimden destek almak isterseniz 182'yi arayarak Merkezi Hekim Randevu Sistemi' nden size en yakın sigara bırakma polikliniği için randevu alabilir ya da doğrudan bu polikliniklere başvurabilirsiniz.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



KENDİNİ DE SEVDİKLERİNİ DE YAKMA

TÜTÜN ÜRÜNLERİ VE ZARARLARI

Dünyada tüketimi en yaygın tütün ürünleri;

Sigara, sarmalık kıyılmış tütün, pipo, puro, nargilelik tütün, enfiye ve çiğnemelik tütündür.

Türkiye'de en çok tüketilen tütün ürünleri;

Sigara başta olmak üzere nargile, puro, pipo, sarmalık ve çiğnemelik tütündür.

Tütün dumanında bulunan kimyasal maddeler;

- Amonyak (kimyasal temizleyici), karbonmonoksit (egzoz gazı), naftalin (güve ilaçlama), kadmiyum (araba akülerinde, pillerde), aseton (oje ve kimyasal çözücü) gibi 4000'den fazla kimyasal madde vardır.
 - Bunlardan en az 250'sinin zararlı olduğu ve 50'den fazlasının da kansere neden olduğu bilinmektedir. Bu kimyasal maddeler tütün dumanında oldukça fazla miktarda bulunmaktadır.
 - Dünyada her yıl tütün kullanımının yol açtığı sağlık sorunları nedeniyle milyonlarca kişi hayatını kaybetmektedir.
- Pasif içiciliğin zararları**
- Kendisi sigara içmediği hâlde başkalarının içtiği sigaraların zararlı etkilerinden dolayı her yıl binlerce kişi hayatını kaybetmektedir.
 - Bu durumdan kaynaklanan ölümler, trafik kazaları ve uyuşturucu madde kullanımına bağlı ölümlerden çok daha fazladır.



- Tütün ürünleri sadece içene değil, çevresindekilere de zarar vermektedir.
- Etrafa yayılan zararlı maddeler sadece nefesle değil, cilt üzerinden de emilerek vücuda zarar verebilir.
- Kana rahatlıkla karışarak vücudun bütün organlarını olumsuz etkiler.

Tütün kullanımı çok sayıda hastalık ve ölümlere sonucunmaktadır.

Bu hastalıklar arasında;

- Kalp ve damar hastalıkları, bronşit, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), akciğer kanseri, vücuttaki başka kanserler (gırtlak kanseri, mesane kanseri, yemek borusu kanseri, rahim kanseri vb.) öne çıkmaktadır.
- Tütün kullanımı, bazı hastalıkların oluşumunda etkili olmasa bile, hastalıkla birlikte kullanıldığı zaman olumsuz etkiler daha fazla görülmektedir.
- Örneğin yüksek tansiyonu olan ve sigara içen kişilerde koroner kalp hastalığı riski daha da artmaktadır.
- Benzer şekilde sigara kullanan şeker (diyabet) hastalarında damar problemleri daha erken gelişmektedir.

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

- Her yıl dünyada 600 binin üzerinde kişinin tütün dumanına maruz kalma sonucunda öldüğünü,
- Ülkemizde her yıl yaklaşık 100 bin kişinin tütün kullanımına bağlı hastalıklar nedeniyle hayatını kaybettiğini,
- Günde 2-3 tane sigara içen kişinin de, 1 paket içen kişinin de bağımlı olduğunu,
- Yanında sigara içilen çocukların diğer çocuklara göre sigaraya başlama oranlarının 1,5-2 kat daha fazla olduğunu,
- Akciğer kanserinin ispatlanmış olan en önemli risk faktörünün tütün ürünlerini kullanmak olduğunu,
- Elektronik sigaranın içerisinde; diğer sigaralarla aynı kimyasalların bulunduğunu ve ilave sağlık sorunlarına yol açtığını,
- Light, düşük katranlı, mentollü sigaraların da diğer sigaralar gibi sağlığa zararlı olduğunu ve bağımlılık yaptığını,
- Mentollü sigara içenlerin sigarayı bırakmada daha çok zorlandıklarını,
- Sigaranın cildinizin kırılganlaşmasına neden olduğunu,
- Yanınızda içilen sigaranın, sigarayı içen kişiden daha fazla size zarar verdiğini,
- Başkasının içtiği sigara dumanından kendinizi ve sevdiklerinizi korumak için kapalı alanlarda sigara içenleri uyarmaya yasal hakkınız olduğunu,
- Kapalı alanlarda sigara içilmesi halinde Alo 184'ü arayarak bildirimde bulunabileceğinizi, BİLİYOR MUSUNUZ?