

PASİF İÇİCİLER

Pasif içicilik, sigara içmeyen birinin, yanında sigara içen biri sebebiyle dumandan etkilenip zarar görmesidir. Çocukların yanında sigara asla içilmemelidir. Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.

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.

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.

SİGARAYI BIRAKTIKTAN 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: 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.

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

VELİ BROŞÜRÜ

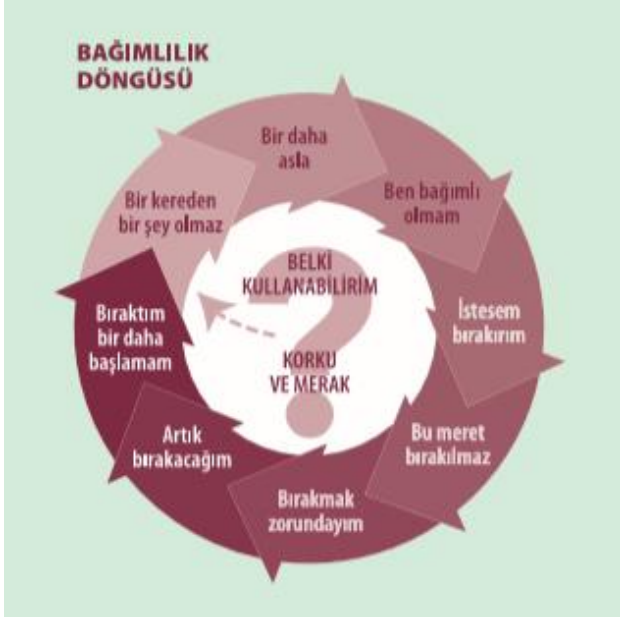


İZMİR – KARABAĞLAR

KATİP ÇELEBİ ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

(TBM.ORG.TR'den alınmıştır.)

BAĞIMLILIK NEDİR?



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.

Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla dağılır. 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.

SİGARAYA BAŞLAMAK KOLAYDIR FAKAT BIRAKMAK ZORDUR ÇÜNKÜ:

- Nikotin bağımlılık yapar.
- Bazı kullanıcılar olumsuzluklarla baş etme yöntemleri geliştirememiştir.
- Bazı kullanıcılar riskleri tam olarak algılayamamaktadır.
- Başarısız sigara bırakma girişimleri bunu tekrar deneme cesaretini azaltır

SİGARA ÖLDÜRÜR!

Sigaradan dünyada her yıl 4,9 milyon kişi ölüyor,

yani günde 13 bin kişi...

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere bir çok 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 KULLANIMIN KISA DÖNEM ETKİLERİ

- Kalp atışının hızlanması kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin az idrar üretmesi
- Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar iştahsızlık
- Tat ve koku duyularının zayıflaması
- Akciğerlerin normal çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması

SİGARA KULLANIMIN BAZI SONUÇLARI

- Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;
- Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski 2 kat
- Kısırlık riski 10 kat,
- Akciğer kanseri riski 22 kat daha fazladır.