

# ► Sigara içmek ve pasif içicilik ile ilgili gerçekler



Türkisch



# ► Gerçekler

**Tütün dumanında 7000 den fazla kimyasal madde katı veya gaz halinde bulunmaktadır. Gazların çoğu zehirlidir, 70 i kanserojen maddesi içeriyor. Tütün dumanındaki bu zehirli maddeler, içe çekme yoluyla ciğerlere geçerek kana karışır. Kan yoluyla da bütün vücuda yayılır.**

## ► Kanser

Sigaranın kansere yol açtığı organların listesi uzundur. Ağızdan geçerek, yutak, gırtlak, yemek borusuna, akciğere, mideden geçerek karaciğere, pankreasa, böbreğe, idrar torbasına (mesane), rahim boynuna ve göden bağırsağına (Kalın bağırsağın son bölümü) kadar ulaşır.

## ► Kalp ve kan dolaşımı

Bunlardan en önemlileri kalp krizi, felç, bacaklarda damar sertliği.

## ► Solunum yolları

Tütün dumanı akciğerlerdeki bronşukların tıkanmasına yol açar. Sigara öksürüğü olarak başlayan rahatsızlık nefes tıkanıklığına kadar ilerler. Öyle ki sonunda insan yanan bir kibriti 15 cm uzaklıktan söndüremez hale gelir.

## ► Hamilelik

Hamileyken sigara içmek hem annenin hem de bebeğin sağlığına zarar verir. Sigara içen kadınlar hamilelik sırasında daha çok rahatsızlanırlar. Sigara içen annelerin ölü doğum ya da erken doğum yapma oranı daha yüksektir. Ayrıca, sigara içmek ani bebek ölümlerine neden olur.

## ► Erkekler ve Sigara

Sigara içen erkeklerde iktidarsızlık, içmeyenlere göre daha sık görülür.

## ► Kadın ve sigara

Sigara içen kadınların hamile kalması daha zordur. Sigara kısırlığa neden olur.

## ► «Hafif» sigara türleri de sağlığa zararlı

Katran, nikotin ve karbonmonoksit oranı düşük olan sigaralar da, diğer sigaralar gibi sağlığa zarar verirler.

Bütün sigara paketlerinin üzerinde katran, nikotin ve karbonmonoksit oranları yazılıdır. Bu sayılar makinelerle yapılmış ölçümlere dayanmaktadır. Fakat insanlar makine değildir. İnsan-

lar sigara dumanını ciğerlerine kadar çekmek-  
teler, dumanı uzun bir süre içinde tutmaktalar  
veya sigarayı filtresine kadar içmekteler. Tıya-  
kiler bu alışkanlıklarıyla kendilerine gerekli olan  
nikotini sağlamaktadırlar.

- Sigaralarını normal sigaradan, katranı düşük  
«hafif» sigaraya çevirenlerin akciğer kanse-  
rine yakalanma tehlikesi hemen hemen de-  
ğişmez ve yüksek olarak kalır.
- Sigaranın değiştirilmesi durumunda, kalphas-  
talıklarına yakalanma tehlikesi de yüksektir.

Sigara paketlerinin üzerindeki bilgiler yanıltıcıdır.  
Çünkü, gerçekte, vücuda giren nikotin, katran  
ve karbonmonoksit miktarı paketlerin üzerinde  
yazılardan daha fazladır.

### ► Tütün dumanı

Tütün dumanı, binlerce kimyasal madde içerir.  
Nikotin, katran ve karbonmonoksit bunlardan  
sadece üç tanesidir.

**Nikotin** tıpkı eroin ve kokain gibi, son derece  
etkili bir uyuşturucudur. Nikotin, gençlerde bir  
kaç sigaradan sonra bağımlılık yaratır. Ayrıca  
nikotin kalp vuruşlarını ve kan basıncını (tansi-  
yon) yükseltir. Bu nedenle kalp daha fazla ok-  
sijene ihtiyaç duyar, kalp ve damarlara normal-  
den daha fazla yük biner.

### ► Pasif içicilik ile ilgili önemli gerçekler

Pasif olarak içe çekilen tütün dumanı, aktif  
sigara içerken içe çekilen kadar zehirli madde  
içerir. Bu nedenle pasif içicilik de hasta eder  
ve erken ölümlere neden olur.

Pasif içicilik, yanan bir sigaradan yayılan ya da  
sigara içenlerin ağızından çıkan tütün dumanına  
maruz kalınmasıyla oluşur. Pasif içicilik içinde  
(tıpkı aktif içicilikte olduğu gibi) bir limit  
konamıyor. Çünkü az duman bile sağlık için  
zararlı olmaktadır.

- Pasif içicilik, sigara kullanmayan yetişkinlerde  
akciğer kanseri, kalp hastalıkları ve inmeye  
neden olur.

**Katran** sıvı ya da yarı sıvı şeklinde tütün  
dumanının temel maddesini oluşturur. Katran-  
daki zehirli maddeler, değişik organlarda  
kansere oluşmasına neden olur. Ayrıca katran  
dişlerde ve parmaklarda karama ve sararmaya  
neden olur.

**Karbonmonoksit** tütünün yanması sonucu  
ortaya çıkan kokusuz, zehirli bir gazdır.  
Karbonmonoksit akciğerdeki bronşcularda,  
oksijenin kana karışmasını engeller. Oksijen  
yaşamın devamlılığı için gerekli olan bir mad-  
dedir. Çok sigara içenler yüzde %15 daha az  
oksijen alırlar.

- Pasif içicilik çocuklarda akciğer büyümesini yavaşlatır, astımı artırır, solunum yolları ve orta kulak hastalıkları riskini artırır.

Sigara içmeyen ama hamilelik sırasında istemeden, pasif içici olarak dumana maruz kalan kadınların dünyaya getirdikleri çocuklar, normalden daha düşük kilolu olur. Pasif içicilik çocuklarda ani ölüm riskini arttırmaktadır.

### ► Kendinizi pasif içicilikten etkili bir biçimde nasıl kroyabilirsiniz?

Hiç bir kapalı alanda sigara içilmediği takdirde, pasif içiciliğin sağlığa verdiği zararlardan yüzdeyüz korunulabilir. Bu hem ev, hemde araba için geçerlidir. Açık pencere önünde veya mutfakta içilen sigaranın dumanı evin içine gelir.

### ► Sigarayı Bırakma Telefon Hattı 0848 187 187



Sigarayı Bırakma Telefon Hattı'nı arayarak en iyi hangi yöntemle sigarayı bırakabileceğiniz konusunda bilgi alabilirsiniz. Sigarayı Bırakma Telefon Hattı danışmanları, bilimsel olarak denenmiş çeşitli sigara bırakma yöntemleri konusunda uzmanlaşmıştır. Danışmanlık hizmetinden bir çok kez faydalanabilirsiniz. Sigarayı Bırakma Telefon Hattı size sigarayı bırakma esnasında uzun bir süre eşlik eder.

Pazartesi'den cumaya kadar, saat 11:00 - 19:00 arası **Almanca, Fransızca, ve İtalyanca** dillerinde hizmet verilmektedir (sabit ev telefonlarından yapılan aramaların bir dakikası 8 Rappen tutarken, cep telefonları daha fazla yazmaktadır).

Türkçe danışmanlık için **0848 187 187** nolu telefonu arayabilirsiniz. Bu numarayı aradığınızda telesekreterden bir konuşma işiteceksiniz. İsminizi ve telefon numaranızı bildiriniz. 48 saat içerisinde Sigarayı Bırakma Telefon Hattı'ndan bir uzman sizi geri arayacaktır.