

# SİGARAYI 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 >>

Akdüğer performansı %5 ila %10 artar. Kesik kesik ve hızlı 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 akdüğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarım yarıya azalır.

## RİSKLİ DURUMLARDAN KENDİMİ NASIL KORURUM?

**YARDIM İSTEMEKTEN  
ÇEKİNMEYİN!**



**T U Ş B A  
R E H B E R L İ K V E  
A R A Ş T I R M A  
M E R K E Z İ**

**TÜTÜN  
BAĞIMLILIĞI**



Tuşba Rehberlik Araştırma Merkezi

## TÜTÜN BAĞIMLILIĞI NEDİR?

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

### Biliyor musunuz?

- \* Dünyada her yıl 7 milyon kişi sigara sebebiyle hayatını kaybetmektedir.
- \* Dünyada bir günde 19.100 kişi sigaradan kaynaklanan hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir.
- \* Günde yaklaşık yarım paket sigara içen bir insan her gün beynine 300 nikotin vuruşu gönderiyor.

### Dikkat!

Sigara içmek ve içilen ortamda bulunmak sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar, ses tellerine zarar verir.

## BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR

### Risk Faktörleri

- \* Nikotin yüksek oranda bağımlılık yapıcıdır.
- \* Bırakmaya çalışan içicilerin en az yarısında önemli oranda yoksunluk semptomları ortaya çıkar.
- \* Kullanıcılar sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar. Bazı kullanıcılar tek başlarına yarımsız bırakabileceklerini düşünürler.
- \* Bazı kullanıcılar olumsuz duygularla baş etme stratejileriyle ilgili sınırlı birikime sahiptir ya da sigarayı bırakmanın çok kolay olduğunu, dolayısıyla bununla uğraşmaya gerek olmadığını düşünürler.

### Bu Sözler Size Tanıdık Geliyor Mu?

Sigara öfkemi yatıştırıyor, daha karizmatik gösteriyor, arkadaşlarım da içiyor, delikanlı adam sigara içer, gibi cümlelere kanma!

**Bunlar sağlıklı gencin düşmanıdır.**



## BAĞIMLILIKIN ZARARLARI NELERDİR?

### Kısa Dönem Etkileri

- \* Kalp ve damar hastalıkları
- \* Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
- \* Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
- \* Mide gastriti, ülser ve mide kanseri
- \* Ciltte sararma, kırıksıklık, cilt kanseri
- \* Ağız kokusu ve dişlerde sararma
- \* Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar
- \* İştahsızlık
- \* Tat ve koku duyularının zayıflaması
- \* El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması

### Sigara Kullanımının Bazı Sonuçları

*Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;*

- \* Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski 2 kat,
- \* Kadınlarda kısırlılık riski 10 kat,
- \* İktidarsızlık riski 10 kat,
- \* Akciğer kanseri riski 22 kat daha fazladır.

**Kaynakça:**  
Yeşilay; Tütün Bağımlılığı

