

SİGARANIN NE ZARARI VAR

- Sigara tiryakiliği, en öldürücü toplumsal zehirlenme olayıdır. Ölüm, sigara yüzünden oluşan hastalıklar sonucu meydana gelir. Her sigarada vücut için zehirli, tahriş edici, kanser yapıcı ya da kanserin ortaya çıkmasını kolaylaştırıcı 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Bunlardan en az 50 tanesinin doğrudan kansere neden olduğu ispatlanmıştır. Kişiyi sigaraya bağımlı hale getiren madde ise nikotindir. Nikotin ayrıca kalp atışlarını hızlandırır, tansiyonu yükseltir, kanın pıhtılaşma riskini artırır.



Sigara Ne Kadar Ölümcüldür?

Sigara dumanındaki karbon monoksit gazı, kanın oksijen taşıma kapasitesini azaltır, dokulara yeterince oksijen taşınmasına engel olur. Bunun sonucunda sigara içenler egzersiz sırasında daha çabuk yorulurlar. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre, 2025 yılında sigara nedeniyle oluşan hastalıklardan dolayı 10 milyon kişinin ölmesi öngörülmektedir.

Bunun sonucunda sigara içenler egzersiz sırasında daha çabuk yorulurlar. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre, 2025 yılında sigara nedeniyle oluşan hastalıklardan dolayı 10 milyon kişinin ölmesi öngörülmektedir.

SİGARA HAYAT BİTİRİYOR... !



DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

Sigaranın insan hayatına katacağı şey sadece yeni sorunlar ve hastalık riskleridir. Kendiniz ve çevrenizdeki insanların sağlığı için sigaradan uzak durmanız gerektiğini unutmayın.

SİGARA ZAYIFLATIR

SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR

SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR

Sigaradan alınan tek bir nefes bile kalp krizine neden olabiliyor.

Vücudumuza tütün girdiği andan itibaren, 7000 farklı kimyasal organlarımıza saldırarak tüm vücudumuzu zehirliyor .



ŞEHİT AHMET AYTEKİN ORTAOKULU

Neden Sigarayı Bırakmakta Zorlanırsınız?

Sigaradaki nikotin güçlü bir bağımlılık yapıcı maddedir. Kokain, eroin ve alkol ile karşılaştırıldığında, tesadüfen denemiş kişilerde bile sigaranın bağımlılık yapma olasılığı daha fazladır. Nikotin, sigara içerken her soluktan sonra 7 saniyede beyine ulaşır, kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve daha çok nikotin istemenize neden olur. Sigara içenlerde el ve ağız alışkanlığı vardır. Günde içilen sigara sayısı ne kadar fazlaysa, bu alışkanlık

SİGARA ÖLDÜRÜR

Telefon:(446) 2240040

Şehit Ahmet Aytekin Ortaokulu
Hocabey Mahallesi 1067. Sokak No 36
ERZİNCAN

SİGARANIN ZARARLARI NELERDİR?

Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır .



LÜTFEN SİGARA İÇMEYİNİZ

Sigara içen insanlarda 2 kat daha fazla kanser riski vardır

Sigaranın etkileri içilen tütünün türüne, miktarına, kullanma süresine, ne kadar derin içe çekildiğine, kişinin genel sağlığına ve

ailesindeki hastalıklara bağlı olarak değişmektedir.

SİGARA KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ • Kalp atışının hızlanması, kan basıncının artması • Midenin asit üretmesi • Böbreklerin az idrar üretmesi • Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar • İştahsızlık • Tat ve koku duyularının zayıflaması • Akciğerlerin normal çalışmaması • El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması **SİGARA KULLANIMININ BAZI SONUÇLARI** Sigara içenlerde içmeyenlere oranla; • Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski 2 kat, • Kadınlarda kısırlık riski 10 kat, • Erkeklerde iktidarsızlık riski 10 kat, • Akciğer kanseri riski 22 kat daha fazladır.

NERELERDEN YARDIM ALABİLİR-SİNİZ?

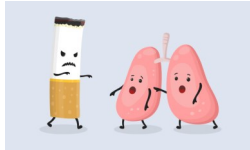
Sigarayı kendi kendinize bırakabileceğiniz gibi, ihtiyaç duymanız halinde bu konuda uzman kişilerden de yardım alabilirsiniz. Bunun için; ALO 171 Sağlık Bakanlığı Sigara Bırakma Danışma Hattı' nı arayarak ihtiyacınız olan desteği alabilirsiniz. Sigarayı bırakırken bu konuda uzmanlaşmış bir hekimden destek 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.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

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, bırakmayı tekrar deneme cesaretini azaltır.

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



Hayır .Kullanmıyorum

Pasif İçiciliğin Zararları Nelerdir?

Sigara içenlerde akciğer kanseri riski, içmeyenlerdekinden 20 kat fazladır. Sigara içmediği halde dumanına maruz kalanlarda bile akciğer kanseri riski içmeyenlerdekinden 3 kat fazladır. Sigara içenlerde akciğer kanseri dışında ağız, dil, dudak, gırtlak, yemek borusu, pankreas, mesane, böbrek, prostat, rahim ağzı kanseri riski de artmaktadır. Hiç içmediği halde dumana maruz kalan kadınlarda meme kanseri riski artmaktadır. Sigara, kronik bronşit, amfizem gibi nefes darlığı yapan solunum sistemi hastalıklarının en önemli nedenidir. Bu hastalıklar nedeniyle ölüm riski, hiç içmeyenlerden 40 kat fazladır. Sigara içenlerde kalp krizi geçirme riski 3 kat artmaktadır. Sigara, kan dolaşımı ve damarlar üzerine etkileri nedeniyle beyin damar hastalıkları ve felç riskini artırmakta, bacak kangrenlerine neden olmaktadır.

Sigarda 4000 adet zehirli madde vardır

