

TÜTÜN DUMANININ ZARARLARI NELERDİR

?

Sigarann dumanın içinde başta nikotin olmak üzere bir çok zehirli ve zararlı madde vardır.



PASİF İÇİÇİLER

?

Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.



Unutma!
Pasif içicilerde sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

TÜTÜN DUMANINA MARUZ KALMANIN BAZI SONUÇLARI

- . Kalp atışının hızlanması kan basıncının artması
- . Midenin asit üretmesi
- . Böbreklerin az idarar üretmesi
- . Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar, iştahsızlık
- . Tat ve koku duygularının zayıflaması
- . Akciğerlerin normal çalışmaması
- . El ve ayak parmaklarına akışın zayıflaması

. Sigara dumanına maruz kalan kadınlarda 50 yaşına kadar meme kanseri olma riski % 60 Sigara içmeyenlerde sigara dumanına maruziyet akciğer kanserini % 32 oranında arttırmaktadır.

. Sigaraya maruz kalan genç kadınlarda meme kanseri riski % 90 artmaktadır. Menapoz öncesi kadınlarda 2.6 kez daha fazla meme kanserine yakalanma riski vardır. Çok az ve devamlı artmaktadır.

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, benzenn, vinil klorür, radyasyon, tarım ilaçları, tehlikeli atıklar, içme suyunda bulunan kimyasallar, endüstriyel kimyasallar ve madeni atıkların hepsinin toplamından kaynaklanan kanser ölümleri oranından daha fazladır.



SİGARA DUMANINDAN PASİF ETKİLENİM



T.C. Sağlık Bakanlığı
Kütahya Halk Sağlığı Müdürlüğü



www.alo171.saglik.gov.tr

KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Yardım istemekten çekinmeyin!



ŞİKAYET VE ÖNERİLERİNİZ İÇİN
Kütahya İli
Dumansız Hava Sahası
İrtibat Merkezi
T:0 274 226 31 42
(SABİM Sağlık Bakanlığı İletişim Merkezi)



SİZDE BIRAKABİLİRSİNİZ

KÜTAHYA'NIN
HAVASI
DUMANSIZ
HAVA SAHASI

Pasif İçici mi, O da Ne?

?

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?



Unutma!
Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır.



Sigara içen bir kimse dumanı içine çektiğinde pek çok zehri de içine çekmiş olur. Ne var ki o dumanı üflediğinde içine çektiğinden çok daha fazla zararlı madde ortaya çıkar.

Kendisi içmese de tütün dumanına maruz kalan kişi pasif içicidir. Milyonlarca insan sadece pasif içici oldukları için sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir.

Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır.

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?

“Bir taneden bir şey olmaz”, Herkes içiyor.”, Başımıza sağlıkçı mı kesildin?”, Delikanlı adam sigara içer.”, Babam hayatı boyunca içmiş, hepimizden sağlam.”

Sigaraya başlamak ve bağımlılık oluşturmak büyük ölçüde bu ifadeler gibi şartlanmalarla ilgilidir. Kişi bu şartlanmaları fark edip kırabildiğinde, bağımlılıktan kurtulabilir.

Duman nedeniyle ortamda bulunan kimyasallar sigara içiminden haftalar ve aylar sonra da temizlenememektedir.



Pencerelerin açık olması, havalandırma sistemlerinin çalışması bu konuda çözüm değildir.

Sigara Dumanından pasif etkilenim riski ile karşı karşıya kalan adolesanlar/çocuklar bu risk ile karşı karşıya kalmayanlara göre 1,5-2 kat daha fazla sigaraya başlamaktadırlar.

Dünyada her yıl sigara içmeyen 600.000 den fazla kişi pasif etkilenim nedeniyle ölmektedir.