

► 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. Tırya-
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.

Pazartesten 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.

at  **Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz**
Haslerstrasse 30 | 3008 Bern

Ek bilgi ve broşürler için :

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch