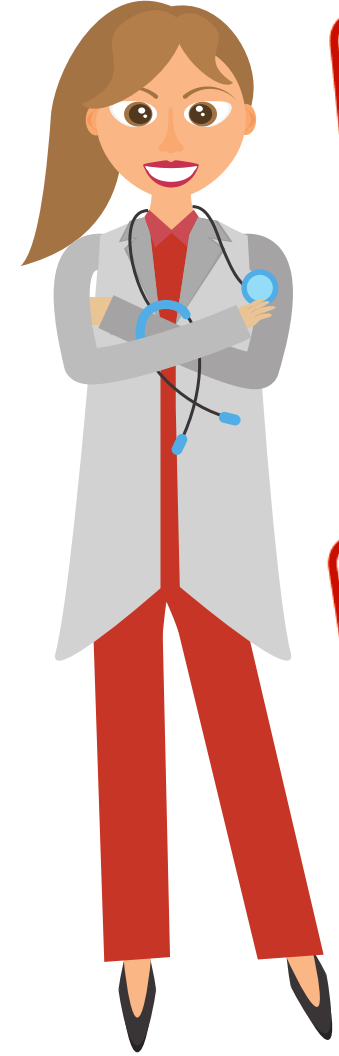


TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

SİGARAYA HİÇ BAŞLAMAMAK İÇİN



Tütün

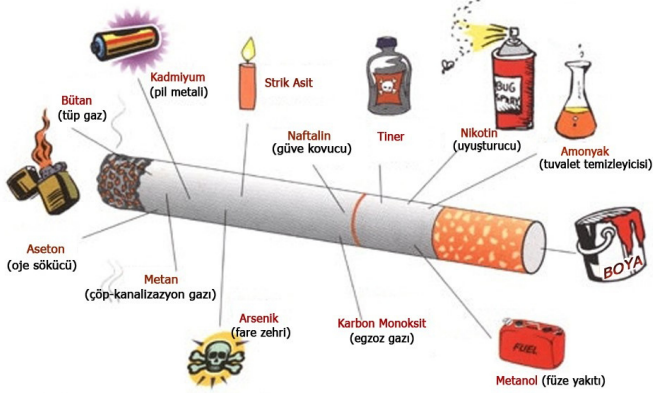
Bağımlılığı



TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

SİGARANIN ZARARLARI

Sigarada 4000 adet zehirli madde vardır



silvasram.gov.tr
Sivas Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Ar-ge 2008

İçer İçmez Ortaya Çıkan Etkileri

- Kalp atışının hızlanması
- Kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin, idrarı, olması gerekenden az üretmesi
- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması
- İştahsızlık
- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- Akciğerlerdeki küçük saç benzeri liflerin ve havayollarının uygun çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması
- Beyindeki kan akışının yavaşlaması
- Diş çürümeleri
- Midenin bozulması,
- Gözlerin sulanması,
- Baş dönmesi

Uzun Süre Kullanımda Ortaya Çıkan Etkiler

- Sık sık nefessiz kalmak ve öksürmek
- Dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması
- Daha kırıksık ve kuru bir ciltle olduğundan yaşlı görünmek
- Kadınlarda ve erkeklerde kısırlık riski
- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda dökülme
- Tırnaklarda sararma
- Ayrıca yüksek miktarlarda nikotin alınması (örneğin bazı böcek öldürücü spreylerde bulunabilir) ciddi toksik yani zehir etkisine sahiptir ve kişide kusmaya, titremeye, kıvrılmaya, sarsılmaya yol açabilir.

- Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır. Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla dağılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Nikotini vücuduna alan bir genç, bir süre sonra nikotine alışkanlık kazanır. Sonrasında kişi nikotin almadan rahat edemez. Sigara içmediğinde huzursuz olur ve sigarayı hayatından çıkaramaz. Bu kişi artık sigara bağımlısı olmuştur. Nikotin bağımlılığının ortaya çıkmasında en önemli rolü oynayan kimyasal madde dopamindir. Bağımlılık özetle, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.

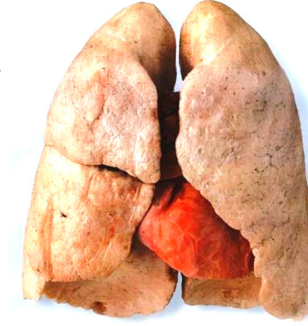
Sigara içenlerde içmeyenlere oranla

- Mesane kanseri riski **2 kat**,
 - Prostat kanseri riski **2 kat**,
 - Bacak damarı hastalığı riski **2 kat**,
 - Ülser riski **2 kat**,
 - Pankreas kanseri riski **2 kat**,
 - Kalp hastalığı riski **3 kat**,
 - Kalp krizi riski **1-4 kat**,
 - Yemek borusu kanseri riski **8-10 kat**,
 - Bronşit riski **10 kat**,
 - Kadınlarda kısırlık riski **10 kat**,
 - Erkeklerde iktidarsızlık riski **10 kat**,
 - Ani ölüm riski **10 kat**,
 - Bademcik kanseri riski **7-11 kat**,
 - Diş eti kanseri riski **5-14 kat**,
 - Gırtlak kanseri riski **16 kat**,
 - Rahim ağzı kanseri riski **16 kat**,
 - Akciğer kanseri riski **22 kat**,
 - Felç olma riski **2-22 kat**,
 - Ağız kanseri riski **3-30 kat**,
 - Dil kanseri riski **4-33 kat**
- daha fazladır.



TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

YANLIŞ BİLİNERLER



SİGARA İÇMEYENLERİN AKCİĞERİ



SİGARA İÇENLERİN AKCİĞERİ

SİGARA ZAYIFLATIR
Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

HAFİF(LIGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR
Nikotin oranı aynıdır.

YANLIŞ

SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR
Sigara yeni sorunlar ekler.

SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR
Sigara kullanmayanlar sigara kullananlardan daha fazladır.

SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR
Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

SİGARA DUMANINI İÇİME ÇEKMİYORUM, BANA BİR ZARARI YOK
Sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

