

REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

ŞUBAT AYI BÜLTENİ

SAYI: 2

9 ŞUBAT DÜNYA SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ



KATLIAM GİBİ...

Sigaradan dünyada her yıl yaklaşık 8 milyon kişi ölüyor, yani günde ortalama 22 bin kişi...

Türkiye, 18 milyon dolayında kişi sayısı ile tütün kullanan ülkeler arasında onuncu sıradadır. Gelişmiş ülkelerde kadınlar arasında sigara kullanımı gelişmekte olan ülkelere göre daha yüksektir.

İkinci el tütün dumanı; kalp hastalığına, kansere, diğer kronik hastalıklara ve yılda 1,2 milyon ölüme neden olmaktadır.

“Arkadaş etkisi” tütün kullanımına başlama nedenleri arasında ilk sıradadır. Bunu sırasıyla “özentisi” ve “merak” takip etmektedir.

TÜTÜN KULLANIMI İLE İLİŞKİLİ HASTALIKLAR

Özellikle ciğerlerdeki ve kalpteki kan damarlarının daralması ve kalınlaşması

- Solunumla ilgili enfeksiyonlar
- Kronik bronşit
- Zatürre
- Astım
- Mide ülseri
- Damar hastalıkları
- Kronik baş ağrıları
- Kalp krizi ve kalp ile ilgili hastalıklar
- Akciğer, böbrek, pankreas, gırtlak, mesane, rahim ve mide kanseri
- Felç
- Parmaklarda kangren
- İktidarsızlık

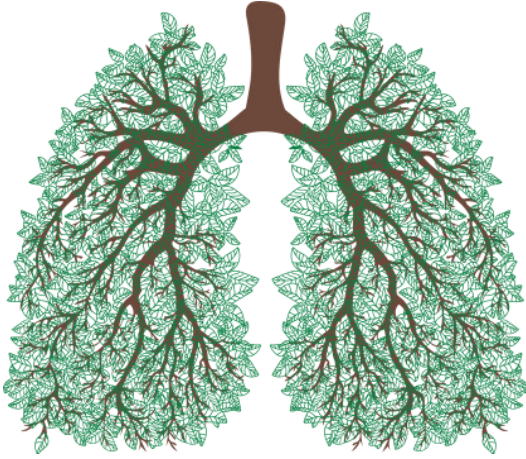
PASİF İÇİCİLİK (PASİF ETKİLENİM)

Pasif etkilenim, sigara içmeyen birinin, sigara içen kişilerin sebep olduğu olumsuz koşulların tesiri altında kalmasına denir.

Pasif İçicilik Açısından Risk Grupları

- Çocuklar
- Kadınlar/gebeler
- Yaşlılar
- Haklarını korumama olasılığı olan gruplar

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada her yıl 65 bin çocuk, pasif içiciliğe maruz kalmanın neden olduğu solunum yolu rahatsızlıkları sonucu yaşamını yitiriyor.



ELEKTRONİK SİGARA (E-SİGARA) KULLANIMI VE ZARARLARI

E-sigaranın sigarayı bırakma konusunda yardımcı olmadığını tersine bir etki oluşturarak nikotin bağımlılığını sürdürdüğünü ve bırakma davranışını engellediğini göstermektedir.

Yapılan araştırmalarda, ortaya çıkan buharın akciğer kanseri ve diğer akciğer hastalıklarına neden olmasıyla ilgili yeterli veriye ulaşılamamış olsa da kanserojen ve toksik kimyasal maddeler içerdiği ortaya konulmuştur.



SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA...

- 20 dakika 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 artan nikotin düzeyi ve azalan tat ve koku duyusu 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 akciğer performansı % 5 ile % 10 artar. Kısa süreli ve hırıltılı 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 akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarı yarıya azalır.

