



Sigara dünyada ve ÷lkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur ve yüksek oranda nikotin içerdiği için bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir.

## SİGARANIN İÇİNDEKİ MADDELER

**Karbon monoksit:** Egzoz gazı  
**Arsenik:** Fare zehiri  
**Metanol:** Roket yakıtı  
**DDT:** Böcek ilacı  
**Cadmiyum:** Araba aküsü  
**Bütan gazı:** Tüp ve çakmak gazı  
**Aseton:** Kimyasal sökücü  
**Naftalin:** Güve ilacı  
**Amonyak:** Temizlik temizleyici  
**Nikotin:** Bağımlılık yapan bir uyuşturucu çeşidi  
Vb.....

**SİGARA 4000 TOKSİN MADDE İÇERMEKTEDİR  
BUNLARDAN 55 TANESİNİN KANSEROJEN OLDUĞU  
İSPATLANMIŞTIR**

## Sigaranın Yol Açtığı Sağlık Sorunları;

- Kalp ve damar hastalıkları
- Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
- Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
- Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
- Ciltte sararma, kırışıklık, cilt kanseri
- Ağız kokusu ve dişlerde sararma
- Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar.

## SİGARAYI BIRAKMAK MÜMKÜN!

Sigara bırakma tedavisinde davranış danışmanlığı ve ilaç tedavisi büyük önem taşımaktadır. Ülkemizde pek çok hastanede Sigara Bırakma Poliklinikleri bulunmaktadır. Ayrıca özel sağlık kurumları da sigarayı bırakmaya yönelik ilaç ve psikolojik tedavi hizmeti vermektedir.

**İlaç tedavisinin amacı, sigaranın bırakılmasını izleyen dönemde ortaya çıkan nikotin yoksunluğunu gidermektir. Bu ilaçlar doktor tarafından reçeteli olarak verilmektedir. Bunun dışında bir sağlık uzmanına başvurmadan satılan sigara bırakma ürünlerine itibar etmeyiniz**

- Bırakma tarihi belirleyin.
- Çevrenizdeki kişilere sigarayı bırakmayı planladığınızı söyleyin.
- Karşılaşabileceğiniz zorlukları kestirmeye çalışın ve plan yapın. • Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın.
- Bırakmanın yararlarını düşünün.
- Yapacak, ilgilenecek yeni şeyler bulun.



## Biliyor musunuz?

- Dünyada her yıl 6 milyon kişi sigara sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Bu sayı her 10 saniyede bir kişinin sigaradan ölmesi demektir.
- Günde yaklaşık yarım paket sigara içen bir insan her gün beynine 300 nikotin vuruşu gönderiyor.



## Pasif İçicilik

Pasif içici, sigara kullanmayan ama sigara dumanına maruz kalan kişidir. Pasif içici olmanın etkileri sigara dumanına maruz kalmanın zamanı, yoğunluğu ve sıklığına göre değişmekle beraber her yıl milyonlarca insan sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeni ile ölmektedir.

- Tütün dumanına maruz kalmak kanser, kalp hastalıkları ve KOAH gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.
- Çocuklar tütün dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.
- Tütün dumanına sadece 30 dakika bile maruz kalmak, uzun süreli sigara kullanıcılarında beliren fiziksel etkileri ortaya çıkarmaktadır.

## Çocuğunuz sigara kullanıyorsa;

- Çocuğunuzu sigara içerken yakaladığınızda zarar vermeden sadece elindeki paketi alın ve sigara içilmemesi ile ilgili ev ya da okul kurallarını hatırlatın.
- Sigara ile her yakaladığınızda aynı tepkiyi verin. Önemli olan tutarlı tepkiler vermektir. Sınırlarınız net olsun.
- Kurallara siz de uyun, çocuklar sizi sigara içerken görmemeli.
- Nasihat dilini kullanmadan sigaranın etkileri hakkında konuşun. Doğru bilgileri öğrenmesini sağlayın.



## İLKURŞUN MESLEKİ ve TEKNİK ANADOLU LİSESİ PDR SERVİSİ

## SİGARA ALIŞKANLIĞI VE MADDE KULLANIMI

