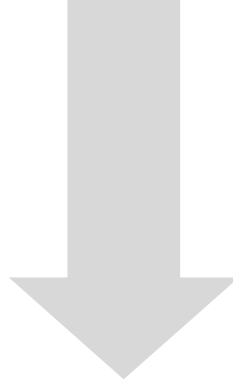


**İSTANBULSPOR EĞİTİM YAYINLARI**

**Engin TUNCER**

**Nikotin**





**CAZİP  
REKLAMLAR**



**YATIŞTIRICI,  
SAKİNLEŞTİRİCİ  
OLDUĞU İÇİN...**



**AKRAN  
BASKISI**

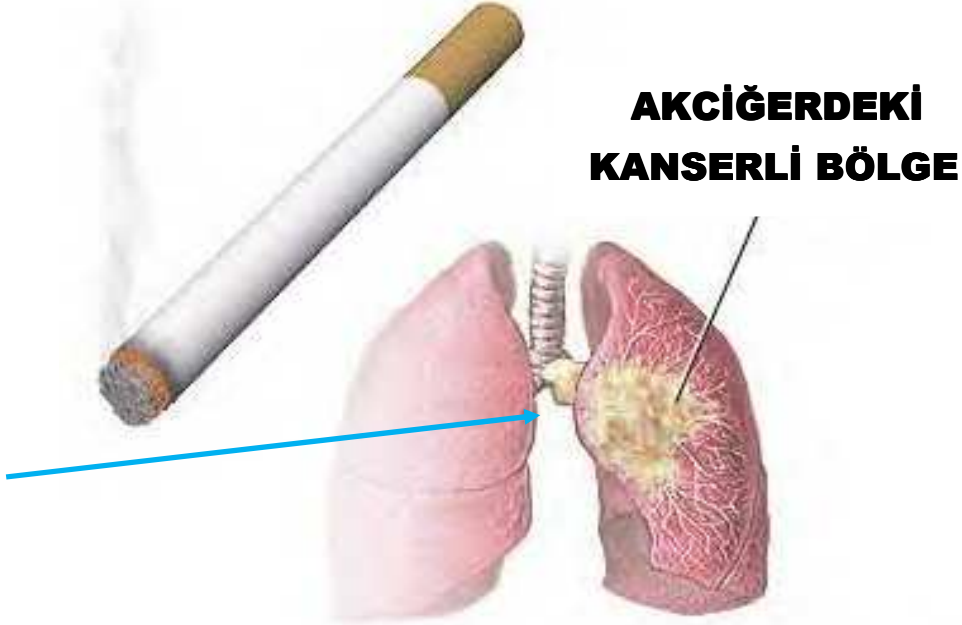
# SİGARA HAKKINDA BİLGİLER VE GERÇEKLER



- ❖ Tiryakilerin “%90”ının sigaraya “19” yaşından önce başladığı tespit edilmiştir.
- ❖ Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan araştırmada, hergün “4000” gencin sigara içmeyi denediği, bunlardan “2000” in, bir süre sonra günlük düzenli içici oldukları tespit edilmiştir.
- ❖ A.B.D.de her “5” ölümden bir tanesine sigaranın sebep olduğu tespit edilmiştir.
- ❖ Tüm kanserden ölümlerin “%30” u sigaradan kaynaklanmaktadır.
- ❖ Sigara akciğer kanserinin bir numaralı nedenidir.
- ❖ Sigara içilen bir ortam, sigara içmeyen bir kişiyi, sigara içenlerden daha olumsuz etkiler.
- ❖ Her gün bir paket sigara içen bir insan, sağlığına verdiği zararın dışında kesesinede zarar vermektedir.
- ❖ Sigara zamansız ölümün en önemli nedenlerin den biridir.
- ❖ Sigara akciğer kanserinin bir numaralı nedenidir.
- ❖ Sigara içilen bir ortam, sigara içmeyen bir kişiyi, sigara içenlerden daha olumsuz etkiler.
- ❖ Her gün bir paket sigara içen bir insan, sağlığına verdiği zararın dışında kesesinede zarar vermektedir.
- ❖ Sigara zamansız ölümün en önemli nedenlerin den biridir.
- ❖ Kan basıncının artmasına ve kalbin hızlı çalışmasına neden olur.
- ❖ Kanın pıhtılaşmaya eğilimli, yapışkan bir hal almasına neden olur.
- ❖ Kalp krizi ve felç riskinin artması
- ❖ Sigara dumanının da “4000” den fazla kimyasal madde bulunmaktadır.

# SİGARA AKCİĞER KANSERİNİN EN ÖNDE GELEN NEDENİDİR...

Akciğer kanseri, akciğerdeki hücrelerin anormal ve kontrolsüz büyümesi sonucu ortaya çıkar. Genelde devamlı sigara içenlerde görülür. Sigaranın içinde bulunan nikotin, akciğer kanserine neden olan maddelerin başında gelir.



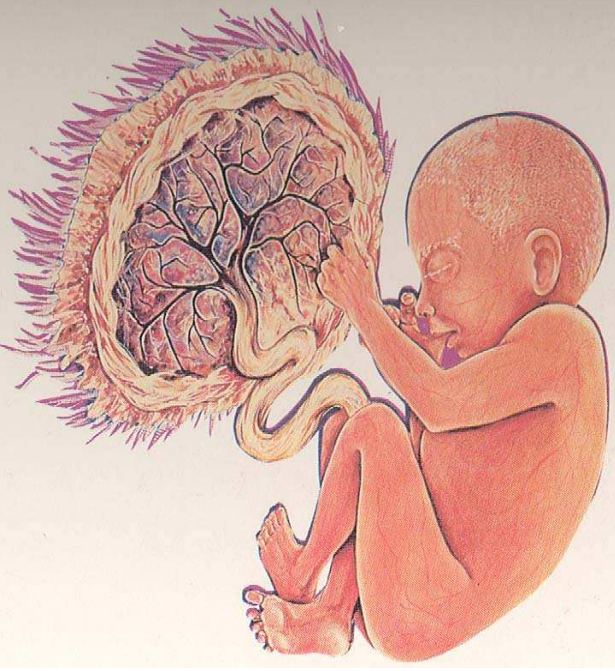
Akciğer kanseri, diğer kanser türlerinden daha ölümcüldür.



*Tütünün içinde bulunan insan sağlığını tehdit eden maddeler:*

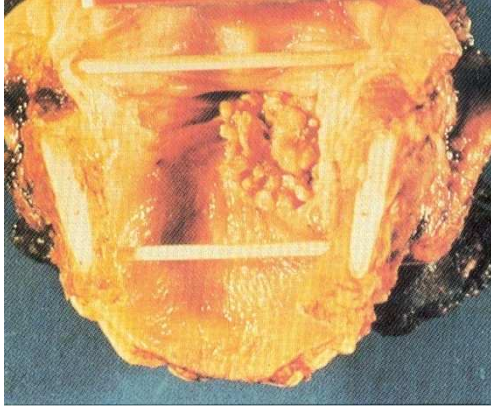
- **KATRAN**
- **NİKOTİN**
- **KARBON MONOKSİT**
- **ASETON**
- **AMONYAK**
- **KADMIYUM**
- **ETHANOL**
- **ARSENİK**
- **BÜTAN**

# SİGARANIN CENİN ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ



- ★ Doğum problemleri
- ★ Ölümle sonuçlanan erken doğum
- ★ Normalden düşük doğum ağırlığı
- ★ Ani çocuk ölümleri
- ★ Bağışıklık kapasitesinin zayıflaması

# SİGARANIN NEDEN OLDUĞU GİRTLAK KANSERİ



## BELİRTİLERİ...

- ❖ Kalıcı ses kısıklığı
- ❖ Kronik boğaz ağrısı
- ❖ Acı veren yutma
- ❖ Kulak ağrısı
- ❖ Boyunda şişlik

*"Gırtlak kanserinden ölümlerin % 80'ini sigaradan kaynaklanmaktadır"*

# Sigara İçme Hakkında Anket...



*Her gün içilen 20 sigara, vücuda zarar vermez...*

**YANLIŞ!**

*Sigarada nikotin bulunur...*

**DOĞRU!**

*Tütün de bulunan "nikotin" kalp atışını hızlandırır...*

**DOĞRU!**

*Sigara içmeyenler, içenlerin dumanın dan nefes alarak zarar görürler...*

**DOĞRU!**

*Hamilelik süresince sigara içen bir kadın, çocuğunun sakat doğmasına, hatta ölmesine neden olabilir...*

**DOĞRU!**

*Sigara içen insanların kalp ve akciğer problemlerine yakalanmaları, içmeyen insanlara oranla daha fazladır...*

**DOĞRU!**

*Eğer sen, gelişme çağında sigara içersen, vücudun yeterince gelişmez...*

**DOĞRU!**

*İçilen her bir sigara insan yaşamını 14 dakika kısaltır!*

**DOĞRU!**

*Sigara, tehlikeli bir kimyasal olarak bilinen katran içerir.*

**DOĞRU!**

- Tütünde bulunan uyuşturucu maddeye nikotin denir. Nikotin insanlarda bağımlılık yapar, bu nedenle kolayca başladığımız sigarayı belki bir ömür boyu bırakamayabilirsin. **DOĞRU**
- Sigara, ağız, boğaz, karaciğer, mide, pankreas ve akciğer kanserine sebep olmanın dışında, damarları tıkararak solunum sorunlarına, kalp krizine ve çeşitli kalp hastalıklarına neden olur. **DOĞRU**



# SİGARA İÇMEK

*Sigara, kanser, kardiyovasküler hastalıklara, inme/felç riskinin artmasına neden olduğu gibi, insulin direncinin oluşmasına=prediyabet ve bir çok hastalığa neden olur.*

*Sigaradan vazgeçmek, bırakmak kolay değildir ama yapacağınız en akıllıca şey sağlığınızı iyileştirmektir. Solunum yolları problemlerini, akciğer kanseri ve diyabet riskini sigarayı bırakmakla azaltabilirsiniz.*

*Teksas Kalp Enstitüsü tarafından belirlenen kalp sağlığını etkileyen "9" faktör şunlardır;*

- ❖ *Aktivite seviyeniz*
  - *Spor yapmak*
  - *Kilo*
- ❖ *Sigara*
- ❖ *Tansiyon*
- ❖ *Toplam kolestrol*
- ❖ *Diyabetiniz varmı?*
- ❖ *Cinsiyet ve yaş*
- ❖ *Alkol*
- ❖ *Beslenme*
- ❖ *Aile geçmişi ve stres*

*Kaynak; <http://hht.texasheartinstitute.org/>*



# ÇARESİZ DEĞİLSİNİZ!!! ÖNLEYEBİLİRİZ...

**ASLA SİGARA İÇMEYİN... HEMEN SON VERMEYE ÇALIŞIN-** Türkiye dünyada her gün sigara içilen ülkeler sıralamasında beşincilikle tepeye oturmuş bir durumdadır. Sigara içilen ülkelerde kalp hastalıklarındaki artış, sigara içilmeyen ülkelere oranla "4-5" kat daha arttığı tespit edilmiştir. Önümüzdeki "10-15" sene içinde başta akciğer kanseri olmak üzere diğer kanser türlerinde büyük oranlarda artış olacaktır. Türkiye de yetişkin kadınların "%17.6" sı sigara içmekte ve dünyada kadınların en çok en çok sigara içtiği ülkeler arasında 53ncü sıradadır. Ülkemizde yaşayan yetişkin erkeklerin "%49" u sigara içmekte ve en çok sigara içilen ülkeler sıralamasında 23ncü sıradayız. Sigaradan kaynaklanan kanser ve diğer hastalıkların Ülkemize maliyeti tahminlerin ötesinde büyük rakamlara ulaşacaktır. Bu ürkütücü tabloyu mutlaka tersine çevirmek için çalışmalıyız.

**KAYNAK:** [http://www.nationmaster.com/graph/hea\\_dai\\_smo-health-daily-smokers](http://www.nationmaster.com/graph/hea_dai_smo-health-daily-smokers)





# **SİGARA İÇMENİN NEDEN OLDUĞU HASTALIKLAR**

- *Kardiyovasküler rahatsızlıklar, kalp krizine yakalanma riski*
- *Kansere neden olur,*
- *Nefes almakta zorluklar oluşturan solunum yolu problemleri*
- *Anne karnındaki bebeğe düşük doğum yapmaya varan problemlere neden olur...*
- *Kan şekerinde artışa sebep olur,*
- *Ayakların kesilmesine kadar uzanan damar tıkanıklarına yol açar,*
- *Sigara diyabetli olan insanlarda böbreklerin tahrip olmasına ve böbreklerin iflasına neden olur,*
- *Diyabetli erkeklerde cinsel problemler...*
- *Diyabet hastalarında, sinir sistemi uçlarında ağır hasar oluşturur.*
- *Ayıklarda uyuşukluk, his kaybı ve ağrılara neden olur.*
- *Dişlerin çürümesine, dökülmesine ve diş etlerinin iltihaplanmasına neden olur.*
- *Sigara, tansiyonu, kolestrolu ve kan şekerini yükseltir.*
- *Damarlarınıza ve sinir sisteminize zarar verir, bu göz, kalp, böbrek, akciğer, karaciğer ve cinsel fonksiyonlara zarar verir.*

# SİGARAYI BIRAKMANIN BİLİMSEL TIBBİ FAYDALARI ŞUNLARDIR

SİGARAYI BIRAKTIĞINIZ GÜN	BİRKAÇ GÜN SONRA	2-3 AY SONRA	BİR YIL SONRA	5-15 YIL SONRA	15 YIL SONRA
Dolaşım sisteminiz mutlaka iyileşmeye başlar. Tansiyonunuz ve kalp atışlarınızın sayısı düzelecek-azalacaktır.	Daha kolay nefes almaya başladığınızı göreceksiniz. Yiyecekler daha iyi kokacak ve lezzetleri de daha iyi olacaktır.	Akciğerleriniz % 30 daha iyi görev yapabilecek.	Kalp krizi geçirme riskiniz yarı yarıya azalacak	Felç=beyin krizi geçirmekte şimdi hiç sigara içmeyen insanla aynı riktесiniz	Şimdi kalp krizi geçirme riskiniz hiç sigara içmemiş bir insanla aynıdır

## TÜRKİYE VE SİGARA BAĞIMLILIĞI

-1990 Yılında Türkiye dünyada her gün en çok sigara içilen ülkeler arasında nüfusa göre %43.6 oranı ile her gün en çok sigara içilen ülkeler sıralamasında ikinci sırada yer almaktadır.

- 2005 OECD Raporunda, Türkiyedeki nüfusun %32 sinin sigara içtiği tespit edilmiştir. Raporda nüfusa göre dünyada en çok sigara içen 5 nci ülke olduğumuz görülmektedir.

-Ülkemizde yetişkinlerin %44 sigara içmektedir. Türkiye en çok sigara tüketen ülkeler arasında 10uncu, tüketici olarakta 7 nci sırada yer almaktadır.

-Bir yetişkinin günde ortalama bir paket sigara içtiği tespit edilmiştir. Bu ayda 12 paket, yılda 144 paket ve 2880 tek sigara demektir.

-Bu durum, Ülkemizdeki sigara tüketiminin boyutlarını, kamu sağlığı ve kamu iktisadı açısından içinde bulunduğumuz olumsuz tabloyu bizlere göstermektedir...

KAYNAKÇA; [http://www.nationmaster.com/graph/hea\\_dai\\_smo\\_199-health-daily-smokers-1990](http://www.nationmaster.com/graph/hea_dai_smo_199-health-daily-smokers-1990)



**Dr.Cooley.**

**“UZUN ÖMÜRLÜ VE SAĞLIKLI OLMANIN SIRRI KORUYUCU SAĞLIK ÖNLEMLERİDİR”**

**“YAŞAM STİLİNİZDE GEREKLİ DEĞİŞİKLİKLERİ YAPIN SAĞLIĞINIZI KAZANIN “diyor...**

**GELİŞMİŞ ÜLKELERDE YAŞAYAN İNSANLAR, ÇAĞDAŞ ÖNLEYİCİ TIP HAKKINDA EĞİTİLEREK TANSİYON, KOLESTROL, KALP, DİYABET VE BENZERİ SAĞLIK PROBLEMLERİNİN ÇOĞU ÖNLENMEKTEDİR.**

**ÇOCUKLARIMIZA KÜÇÜK YAŞLARDAN İTİBAREN SAĞLIKLI YAŞAM KURALLARINI MUTLAKA ÖĞRETMELİYİZ...**

# SİGARA İÇMENİN VÜCUDUMUZDA YARATTIĞI OLUMSUZLUKLAR...



- ❖ Si gara, diyabetli bir hastanın kandamarlarındaki hasarı daha büyütür.
- ❖ Sigaranın damarlara verdiği hasar yüzünden diyabet problemi olan içicilerin kalp krizine yakalanma ve felç geçirme olasılığı diğer insanlardan daha fazladır.
- ❖ Sigara, kanı koyulaştırır, kan pıhtılaşmasına neden olur.
- ❖ Sigara, damarların içini süpürüp temizliyen iyi kolesterol "HDL"yi düşürür.
- ❖ Kandaki karbon monoksiti artırır, vücudun, ihtiyacı olan oksijeni almasına mani olur.
- ❖ Sigara tansiyonu yükseltir.
- ❖ Damarların iç çeperlerinde hasara neden olur.
- ❖ Damarların esnekliğini kaybetmesine ve sertleşmesine, daha sonrada yağlı maddelerin birikerek damarların daralma ve tıkanmasına neden olur. Sonuçta sigaranın damarlarda yol açtığı hasarlar kalp krizine ve felçe yol açar.
- ❖ Ayaklarda ağrı ve kramplara neden olur.
- ❖ Sigara, ayak kesilmesine yol açan periferel arteri=damar hastalığına neden olur.
- ❖ Anfizeme neden olur.
- ❖ Kalp damarlarına hasar verir
- ❖ Beyinde hasara neden olur

# LÜTFEN SİGARA İÇMEYİN



## İÇİYORSANIZ HEMEN BIRAKIN, KISA SÜREDE SAĞLIĞINIZA KAVUŞUN...

*Sigara içmeyenler, sigara içenlerin yanında bulunduğu sürece "PASİF İÇİCİ" olurlar. Bu insanlarda mutemelen **GLUKOZ TOLERASANSIZLIĞI** diyabeti gelişecektir ve vücut insülinü gerekli şekilde kullanamayacaktır. Araştırmalara göre; Sigara içenlerde **GLUKOZ TOLERASANSIZLIĞI=GLUCOSE INTOLERANCE** "%22", pasif içicilerde "%17", hiç sigara içmeyenlerde "%12" in altındadır.*

# TÜTÜN

*Tütün çiğnemek dumansız tütün formlarından biridir. Genel de tütün, sigara, puro, nargilede tömbeki tabir edilen çeşitli şekillerde içilir.*

*Sigara, tütünün en tehlikeli formudur. İnsanlar, sigara dumanı vasıtasıyla dolaşım sistemine giren "400" ün üzerindeki zehirli maddeyi hücrelere taşır. Sigara dumanında bulunan en zararlı "3" maddeyi tanıyalım;*

**█ KARBON MONOKSİT**

**█ NİKOTİN**

**█ KATRAN**

*Kendinize şu soruları sorun:*

*Ben, sigara kullanmanın birçok kötü yan etkisinden kaç tanesini biliyorum? İyice düşünün ve sigaranın bütün yan etkilerini araştırın...*

# TÜTÜN ÇIĞNEMEK



- *Kullanıcılarda meydana gelen Lökoplaki, yanaklarda ve dilde beyaz yamalara neden olur.*
- *Lökoplaki, ilk üç yılda bütün kullanıcıların yarısından daha çoğunda meydana gelir.*



# **TÜTÜN SUYUNUN DEVAMLI VÜCUT TARAFINDAN ALINMASI ÇEŞİTLİ KANSERLERE NEDEN OLUR**

*Tütün çiğnemenin neden olduğu kanserler:*

- *Yemek borusu*
- *Gırtlak (boğaz)*
- *Üst solunum organı (ses telleri)*
- *Mide*
- *Pankreas (Kan şekerini, kontrol eder, sindirime yardımcı olur.)*

## **BU KANSERLER, “5” YIL DÜZENLİ TÜTÜN ÇİĞNEYENLERDE OLUŞABİLİR....**

- *Tütün çiğneyen bağımlı bir kişinin, diş köklerinin çürümesine neden olan diş eti iltihaplanma (gingivitis) riski, kullanıcı olmayanlardan 4 kat fazladır.*
- *Tütün çiğneyen bir kişinin, ağız kanserini yakalanma riski kullanıcı olmayanlardan 50 misli fazladır.*
- *Yaklaşık olarak devamlı tütün çiğneyenlerin % 60-80 ninin, ağızında yaralar (lezyonlar) oluşur*
- *Amerika Birleşik Devletlerinde, Lise çağındaki erkek çocukların %11i ve kızların %2si sürekli olarak, tütün ürünleri çiğnerler.*



# TÜTÜN ÇİĞNEMENİN DİŞLERDE VE DİŞETLERİNDE YARATIĞI PROBLEMLER



*“ABD” de yaşayan Jaw Gruen Von Behrensin kayıp çenesi*

