



GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ

SİGARA

BAĞIMLILIĞI

Dr. Ömer Faruk ERKAN
Gaziantep Üniversitesi
Aile Hekimliği Anabilim Dalı

2022



- Sigara; zehirli bir bitki olan ve nikotin ihtiva eden tütünün ince bir kağıtla sarılmış halidir.
- Sigara dumanı 7000'den fazla kimyasal içerir.
- Bu kimyasalların yüzlercesi zehirlidir.
- 70'den fazlası ise kansere neden olur.

SIGARA

- Dünyada en yaygın kullanılan tütün ürünü sigaradır.
- Türkiye'de en çok sigara olmak üzere, ikinci sırada nargile, sonra puro ve pipo ardından bölgesel olarak sarmalık tütün ve Maraş otu tüketilmektedir.



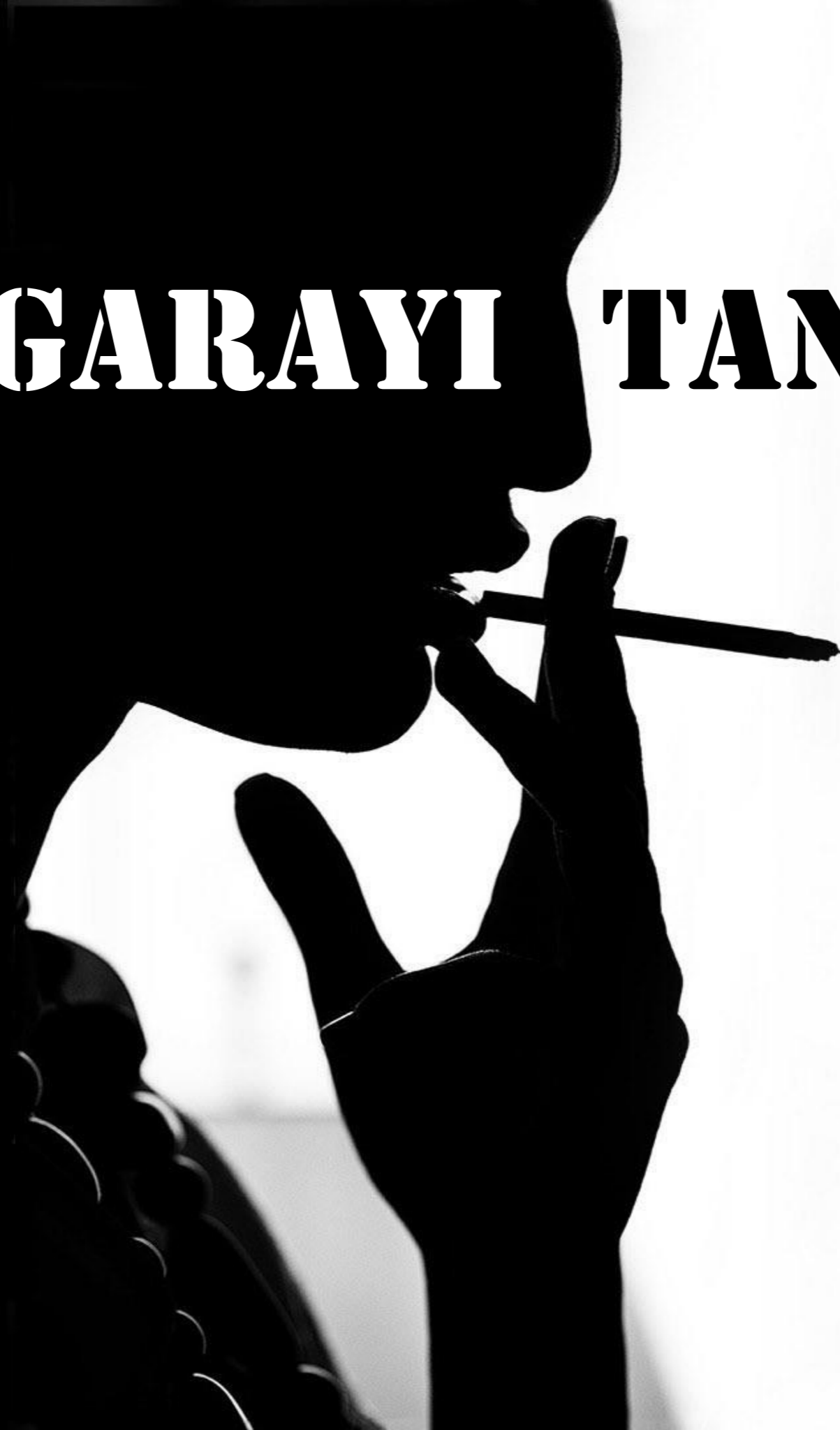


- Günümüzde dünya genelinde yaklaşık 1.3 milyar insan sigara içmektedir ve bu sayının 2025 yılında 1.7 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir.
- Her yıl sekiz milyondan fazla kişi sigaraya bağlı nedenlerden ölmektedir.
- Türkiye'de ise sigara kullanımına bağlı rahatsızlıklardan her yıl yaklaşık olarak 100 bin kişi ölmektedir.



- Sigara içenlerin %80'i düşük gelirli ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır.
- Dünya Sağlık Örgütü tütün kullanımını en yaygın halk sağlığı sorunlarından biri olarak tanımlarken kullanıcılarının yarısını öldürdüğünü bildirmektedir.

SIGARAYI TANIYALIM





NIKOTİN

- Tipik bir sigara yaklaşık 10 mg nikotin içerir.
- Ziraatte tarım ilacı olarak kullanılır.
- Nikotin son derece zehirlidir.
- 7 saniye içinde beyine ulaşır.
- Nikotin, eroin ve kokain kadar bağımlılık yapıcıdır.



KATRAN

- 20 yıl boyunca günde 1 paket sigara içen bir kişinin vücudunda 7 kg katran birikir.
- Katranda bilinen 63 adet kanserojen bulunur.



KARBON MONOKSİT

- Egzoz gazı olarak da bilinir, kanserojendir.



METANOL

- Roketlerde kullanılan kuvvetli bir yakıttır, zehirlidir.



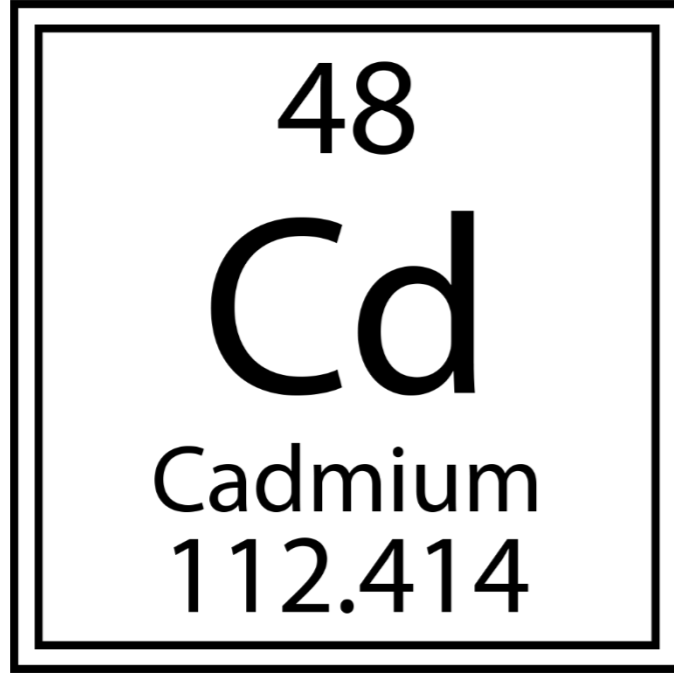
DDT

- Yasaklanmış bir böcek ilacıdır.



FENOL

- Dezenfektan olarak kullanılır, zehirlidir.



KADMİNYUM

- Pil yapımında kullanılır, zehirlidir.
- Kanserojen etkisi de bulunur.



NAFTALİN

- Güve ilacında bulunur, zehirlidir.



KURSUN

- Yüksek dozu ölümcüldür, zehirlidir.



SIYANUR

- Öldürücü zehirdir.



ARSENİK

- Öldürücü zehirdir.



AMONYAK

- Temizlik malzemelerinde kullanılır, zehirlidir.

SIGARANIN SAĞLIGIĞA ETKİSİ



KOAH

- Sigara solunum yolları ve akciğerlerinizi çalışmaz hale gelecek şekilde hasara uğratar.
- KOAH'a bağlı ölümlerin %90'ı sigara nedeniyledir.
- Yaşamınızı nefes darlığı içinde, oksijen tüpüne bağlı ve yatağa bağımlı olarak tamamlamak ister misiniz?



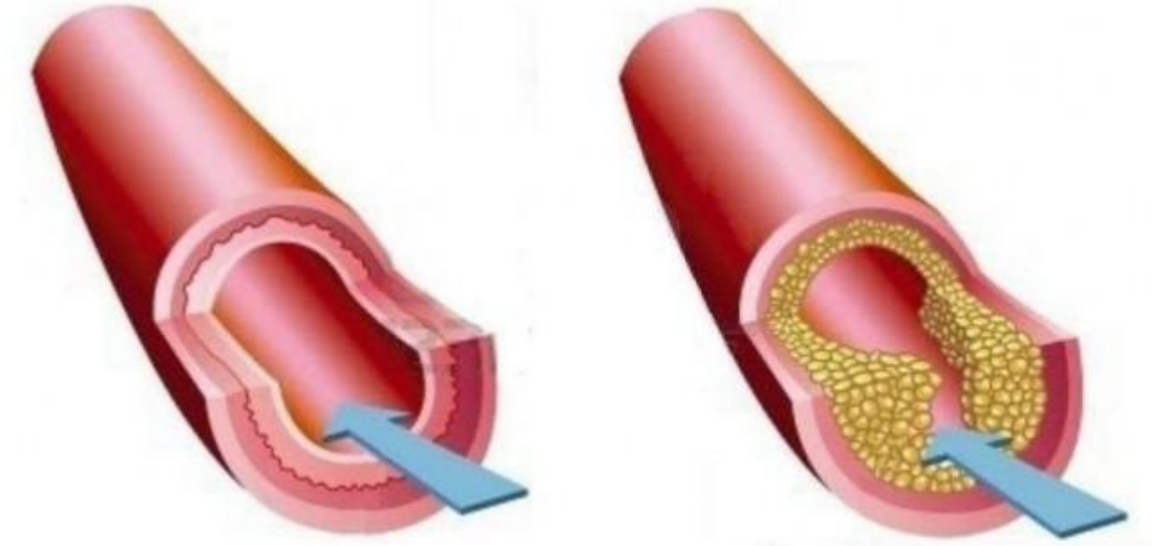
KALP KRIZI

- Sigara içenler arasında kalp krizi riski içmeyenlere göre 4 kat artmıştır.

DAMAR TIKANIKLIĞI NEDENLİ HASTALIKLAR

Sigara;

- Yüksek tansiyon,
- Kalp krizi,
- Felç,
- Vücudun uç noktalarındaki gangrenlere de neden olmaktadır.



KANSER



- Dudak kanseri,
 - Dil kanseri,
 - Gırtlak kanseri,
 - Akciğer kanseri,
 - Böbrek kanseri,
 - Mesane kanseri,
 - Prostat kanseri,
 - Karaciğer kanseri,
 - Kalın barsak kanseri,
 - Mide Kanseri,
 - Meme kanseri
- gibi bir çok kansere neden olur.



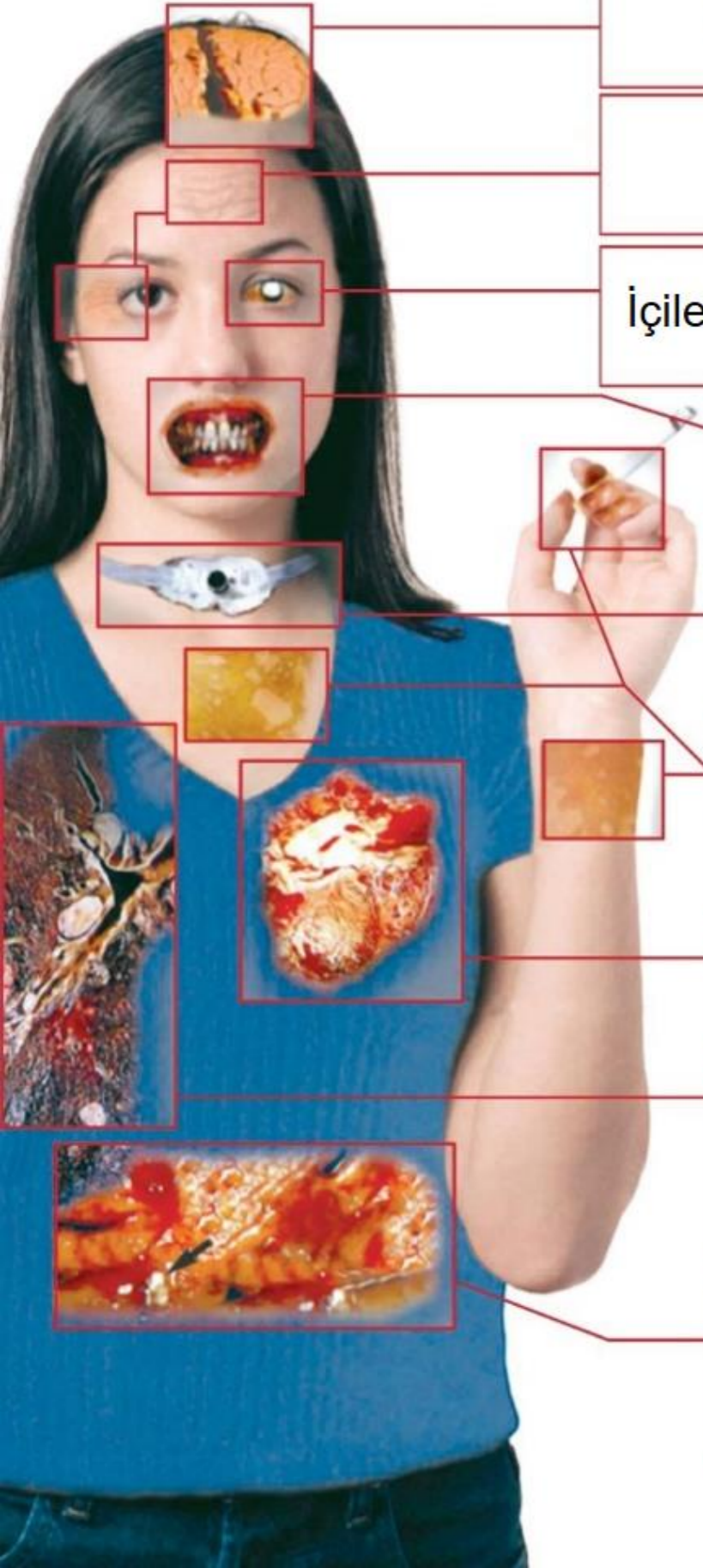
SIGARA NASIL KANSER YAPAR?

- Sigara içenlerin kanser nedeniyle ölme ihtimali içmeyenlere göre 20 kat fazladır.
- Sigaradan bir nefes çekildiğinde 3,5 milyara yakın parçacık ne yazık ki akciğerlerimize ulaşır.
- Özellikle katran olmak üzere sigara dumanında çokça kanserojen madde bulunur.
- Bu maddeler hücrelerin daha hızlı çoğalmasına ve büyümesine neden olmaktadır.
- Düzensiz bir şekilde çoğalan hücreler kanser dokusunu meydana getirir.

ISTE BU KADAR KOLAY



- Vücutun herhangi bir organında kanser meydana gelebilmesi için tek bir hücrenin hasar görmesi yeterlidir.
- Dünya Sağlık Örgütü'nün çalışmalarına göre akciğer kanserlerinin %85'i sigaradan kaynaklanmaktadır.



Sigaradaki nikotin; eroin ve kokain kadar bağımlılık yapıcıdır ve beynimizin çalışma şeklini değiştirir.

Sigara deriye giden kan miktarını azaltır; derinin kırışık ve gevşek gözükmesine sebep olur.

İçilen sigara miktarı arttıkça katarakt olma riski de artmaktadır. Katarakt körlüğe yol açan bir göz problemidir.

Sigara diş eti problemleri ve diş lekelerinin başlıca nedenlerindedir. Ayrıca sigara insanlarda dudak, diş eti ve dil kanserine neden olur.

Sigara gırtlak kanserine de neden olmaktadır.

Sigara dumanındaki katran cildinizi ve parmaklarınızı sarartır. Sedef hastalığına neden olur.

Sigara kalp krizinin başlıca nedenlerin biridir.

Sigara içenlerde akciğer kapasitesinde azalma ve buna bağlı amfizem, kronik bronşit gibi hastalıklar görülür. Sigara içmeye devam ettikçe akciğer kanserine yakalanma riskiniz 20 kata kadar artar.

Sigara içmek kronik barsak hastalıkları ve mide ülserlerine neden olur.

BAGIMLILIK NEDIR?

İnsanın, hayatını sürdürmek için kullanmaya ihtiyacı olmadığı halde kullanmak zorunda kaldığı maddelerle olan ilişkisine bağımlılık denir.



BAGIMLILIK

- Tütün ve tütün ürünlerine olan bağımlılıkta temel neden psikoaktif özellikleri de bulunan nikotindir.
- Nikotinin dopamin salınımını uyarması sonucu kişide keyif verici ve rahatlatıcı etkiler gözlenir.
- Bu etki bağımlılık döngüsünü başlatır.
- Bir süre sonra azalan dopamin düzeyi kişide rahatsızlık hissine neden olur ve kişi nikotin açlığı çeker.





- Sigaranın zararları yavaşça ve sinsice ortaya çıkar.
- Bu nedenle içen kişiler tehlikenin bilincinde olmadan içmeye devam ederler.
- Sigara içenlerin %70'i sigarayı bırakmak ister.

BAGIMLI MISINIZ?

Fagerström Testi (FTND)

Her gün genellikle kaç sigara içiyorsunuz?	10 veya daha az	0
	11 - 20	1
	21 - 30	2
	31+	3
İlk sigaranızı uyandıktan ne kadar sonra içiyorsunuz?	5 dakika içinde	3
	6-30 dakika	2
	30 dakika +	1
Sigara içilmeyen yerlerde sigara içmemekte zorlanıyor musunuz?	Hayır	0
	Evet	1
Hangi sigaradan vazgeçmekte en çok zorlanırsınız?	Sabah ilk içilen	1
	Diğer	0
Günün ilk saatlerinde sonraki saatlere göre daha sık sigara içiyor musunuz?	Hayır	0
	Evet	1
Çok hasta olduğunuzda veya günün çoğunu yatakta geçirdiğinizde sigara içer misiniz?	Hayır	0
	Evet	1

SONUÇLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

0-2 = düşük düzeyde bağımlılık

3-7 = orta düzeyde bağımlılık

8-10 = yüksek düzeyde bağımlılık

EMASH Testi

Her gün genellikle kaç sigara içiyorsunuz?	10 veya daha az	0
	11 – 20	1
	21 – 30	2
	31+	3
İlk sigaranızı uyandıktan ne kadar sonra içiyorsunuz?	5 dakika içinde	3
	6-30 dakika	2
	30 dakika +	1

SONUÇLARIN DEĞERLENDİRİLMESİ

- 0-2 = düşük düzeyde bağımlılık
- 3-4 = orta düzeyde bağımlılık
- 5-6 = yüksek düzeyde bağımlılık

PASIF İÇİCİLİK

- Sigara içtiği için ölen her 9 kişi başına, içmediği halde dumanını soluyan 1 kişi sigaraya bağlı nedenlerden dolayı hayatını kaybetmektedir.
- Başkasının içtiği sigaranın dumanına en fazla kadınlar ve çocuklar maruz kalmaktadır.



EV İÇİNDE SİGARA İÇİLİYORSA

- Çocukların beyin gelişimi olumsuz etkilenir, zeka geriliği görülür.
- Bebekler hastaneye 3 kat fazla başvurmaktadır.
- Ani bebek ölümü riski 2,5 kat artmaktadır.
- Çocuklarda, astım ve solunumsal enfeksiyon riski 2 kat artmaktadır.

GEBELİK

- Düşük riski artar,
- Erken doğum riski artar,
- Bebeğe gelişme geriliği olur,
- Gebelik tansiyonuna neden olur.



CEVRE



- Öldürücü sağlık sorunlarının yanı sıra tütün kullanımı çok ciddi çevre kirliliğine ve ekonomik kayıplara da yol açmaktadır.
- Ayrıca sigara izmaritlerinin neden olduğu çevre kirliliği, yangınlar da ciddi boyuttadır.



EKONOMİ

- Yalnızca sigara satın almak için harcanan para günde 70 milyon TL, yılda ise 25 milyar TL dolayındadır.
- Bu miktardan daha fazlası da sigara içiminin neden olduğu hastalıkların tanı ve tedavisi için harcanmaktadır.
- Sonuç olarak sigara kullanımı hem kişisel hem de ülke ekonomisi bakımından ciddi yük oluşturmaktadır.



**SIGARAYI
BIRAKMANIN
TAM
ZAMANI!**

SIGARAYI BIRAKANIN KAZANÇLARI

- Sağlık durumunda düzelme,
- Gıdaların tadına varılması,
- Koku duyusunun iyileşmesi,
- Para biriktirme,



- Kendini daha iyi, enerjik hissetme,
- Ev, araba, kıyafet ve nefesinin daha iyi kokması,
- Sigara bırakma kaygısının geçmesi,



SIGARAYI BIRAKANIN KAZANÇLARI

- Çocuklarına iyi örnek olması,
- Daha sağlıklı bebek ve çocuklar,
- Diğerlerini sigaraya maruz bırakma endişesinin ortadan kalkması,
- Fiziksel olarak daha iyi hissetmesi,
- Fiziksel aktivitelerini daha iyi yapabilmesi,
- Cildinin daha geç yaşlanması.



SIGARA BIRAKILDIGINDA

- **20 dakikada:** Kan basıncı ve kalp hızı düşer.
- **12 saatte:** Kandaki karbon monoksit seviyesi normale iner.
- **3 ayda:** Dolaşım ve solunum işlevleri iyileşmeye başlar.
- **9 ayda:** Öksürük azalır, daha rahat nefes alınır.
- **1 yılda:** Kalp hastalığına yakalanma riski yarı yarıya azalır.
- **5 yılda:** Ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar kesesi kanserlerine yakalanma riski yarı yarıya azalır. Rahim ağzı kanseri ve inme riski ise 5 yılın sonunda normale döner.
- **10 yılda:** Akciğer kanserinden ölme riski yarı yarıya azalır. Nefes borusu ve pankreas kanseri riski de azalır.
- **15 yılda:** Kalp hastalığına yakalanma riski sigara içmeyen birisi ile eşitlenir.



NASIL BIRAKACAGIM?

- Sigaradan kurtulmanın ilk şartı bunu gerçekten istemektir.
 - Sigarayı bırakmanın çeşitli yolları var,
- Sana en uygun olanı öğrenmek ve bunu birlikte başarmak için seni bekliyoruz.
 - Sen hazırsan, biz hazırız!

NASIL BIRAKACAGIM?

ALO 171

SİGARA BIRAKMA DANIŞMA HATTI

ABDULKADİR KONUKOĞLU SAĞLIKLI HAYAT MERKEZİ

TEL: 0(342) 322 51 80



Sağlığınız için. İmeyin.

Katılımınız için teŖekkür ederim.