

Nikotinin etkileri:

- Beyine : baş ağrısı, uyku bozukluğu, heyecan, baş dönmesi,
- Kalbe : kalp çalışmasında bozukluk, kan basıncının artması, koroner arter hastalığı,
- Kana : yüksek pıhtılaşma eğilimi.
- Akciğerlere : bronşların daralması(bronkospazm).
- Kaslara : bitkinlik, ağrı.
- Karına : mide bulantısı, ağız kuruluğu, ishal.
- Pankreasa: hiperinsülinemi, insülin direnci.
- Eklemelere : ağrı.

En iyi tedavi yöntemleri bile sigaradan uzak durmak için %30 kalıcı olma gibi düşük sonuçlar

veriyor. Bu yüzden herşeyden önce en önemli şey başarılı şekilde bunu önlemektir. Eğer biri sigara kullanıyorsa ama sigarayı bırakmak zorundaysa ve bırakamıyorsa yapması gerekenler şunlardır:

- İçilen sigara sayısını azaltmalıdır
- Dumanı daha az içine çekmelidir
- Sigaranın en azından 1/3'ünü atmalıdır
- Her sigaradan çektiği dumanın sayısını azaltmalıdır
- 2 defa sigaranın dumanını çektikten sonra sigarayı ağızından çıkarmalıdır.
- Eğer bırakamıyorsa o zaman sigarayı pipıyla, çubukla içmeli veya filtreli sigara kullanmalıdır.

Sigara içenleri tedavi sırasında alkolden kaçınmaları tavsiye edilir çünkü alkol sigarayı bırakma isteğini kötü şekilde etkiliyor. Alkol alırken çok fazla sigara içildiği biliniyor. Yapılan anketlerden çıkan sonuçlara göre alkol içenlerin % 90'ı sigara kullanıyor. Korunma programlarının içeriklerinde vazgeçilmez olanlar şunlardır:

- Okullarda sigara içmeyi durdurma programları uygulanmalı
- Tütün ürünlerinin reklamları yasaklanmalı
- Halka açık yerlerde ve çalışma alanlarında sigara içme kısmen veya tamamen yasaklanmalı
- Tütün ürünlerinin ücreti arttırılmalı
- Sigara içenleri tedavi etmek için merkezler organize edilmeli
- Sağlık çalışanlarına sigaradan korunma alanında eğitim verilmeli

Sonuç olarak sigara içmeye bağlı olarak gelişen hastalıkların aciz duruma düşürdüğü ve genç yaşta ölüme sebep olduğu biliniyor, oysaki sigara içmeyi

önlemekle sağlık durumu düzeltilebilir ve insan hayatı devam ettirilebilir. Sigaradan korunma her tıp programının ana kısmı olmalıdır.



Bu broşürün basılması aşağıdaki kurum tarafından finanse edilmiştir

THE CHURCH OF
JESUS CHRIST
OF LATTER-DAY SAINTS



Црвен крст на Република Македонија
Kryqi i kuq i Republikës së Maqedonisë
Macedonian Red Cross

THE CHURCH OF
JESUS CHRIST
OF LATTER-DAY SAINTS

NIKOTİZM

Dünya Sağlık Örgütüne göre dünyada gerçekleşen ölümlerin en büyük sebebi tütündür. Daha önceleri sadece yetişkin erkeklerin bir ayrıcalığı olan sigara içme artık kadınlar ve gençler arasında da kabul görüyor. Sigara içmede alkol ve diğer uyuşturucular gibi düşük seviyede bağımlılık oluşturur, böylece sigara içenler sigarayı kolay kolay bırakamaz, çünkü nikotin onların sinir hüclerinin metabolizması işlemiştir. Sigaranın ters etki ettiği bazı hastalılara yakalanıp sigarayı aniden bırakmak zorunda olan kişilerde bırakmayla oluşan sinir, gerginlik, belirsizlik, mide ve kas krampları gibi krizler meydana gelir. Nikotinin sigara içenlerde oluşturduğu tam da bu bağımlılık yüzünden, onlar sigara içmenin baş ağrısı, kalp atışı sorunları, mide bulantısı, kusma gibi zararlı etkilerini çok iyi bilmelerine rağmen sigarayı içmeyi bırakamazlar. Kalp ve beyin krizi, kronik akciğer tıkanması, anfiem ve kanser (akciğer, ses telleri, ağız, pankreas) gibi hastalıkların oluşmasında en büyük faktör sigara içmektir.

Sigara içmek bağımlılık daha doğrusu hastalıktır, tehlikeli ve zararlıdır, sağlık sorunlarına ve erken ölüme sebep olabilir.

WWW.REDCROSS.ORG.MK

www.facebook.com/CrvenKrstNaRepublikaMakedonija

www.youtube.com/MacedonianRedCross

Tütün hakkında tanınmış olan şeyler nelerdir?

Sigaranın dumanı katran parçacıkları-damlalarından ve karbonmonoksitin %40' ını oluşturan diğer duman bileşiklerinden ve başka maddelerden oluşur. Tütün katranı yanma esnasında meydana gelen birçok bileşikten oluşan, kahverengi yapışkan bir malzemedir. Nikotin tütünün ve dumanın içinde bulunur ve yüksek düzeyde zehirli olan bir uyuşturucudur. Nikotin kalbe, kan damarlarına, sindirim sistemine ve böbreklere etki eder. Başta beyin bölgesindeki ve sinir sistemindeki aktiviteleri harekete geçirir daha sonra yavaşlatır.

Sigara dumanı insan organizmasına nasıl etki eder?

Bronşlarda (akciğerlerde): öksürük (belirtiler: uzun süreli öksürme, sabah kara öksürük).

Akciğerlere etkisi: içilen sigara sayısının artmasıyla akciğerlerde kanser oluşması riski artar. Eğer günde 20 sigara içiliyorsa 20 yıl içerisinde akciğerlerde kanser oluşma riski 1:14'dür, eğer günde 30 sigara ise 20 yıl içerisinde bu sayı 1:10'dur (sigara dumanından benspiren, nitrozamin ve farklı kanserojen maddeler ortaya çıkar).

Üst solunum yollarında : yanıklarda, dilde, ağız boşluğunda, gırtlak ve yemek borusunda katranın içerisinde bulunan maddelerden dolayı yüksek ihtimalle kanser oluşma riski vardır.

Kalp ve damarlarda: 20 yıl boyunca günde 20 sigara içen birinin kalp krizi geçirme oranı 3 kat daha fazladır.

Beyinde: beyin tüm fonksiyonlarına ve özellikle sürücülerde çok önemli olan kendini koruma gücüne etki eden kronik (uzun süreli) karbonmonoksit zehirlenmesi tehlikesi vardır.

Uzuvlara, özellikle ayaklara: kalp damarlarının daralması sonucu ayaklarda kuvvetli ağrı oluşur, daha kötü durumlarda ise kan damarlarının tıkanmasına ve hücrenin ölmesine sebep olur.

Diğer organlara: sigara içenlerde mide, yemek borusu, pankreas, böbrek, sidik kesesi kanseri içmeyenlere oranla daha sık rastlanır.

Cilde: cilt daha hızlı yaşlanır, sigara içenlerde kırışıklık daha çok olur. Gri-sarı cilt kan damarlarında nikotin etkisinin göstergesidir.

Cinsel hayata : sigaradan solunan duman erkeklerde kısırlığa ve iktidarsızlığa sebep olur.

Hamileliğe: hamileliğin birinci gününden itibaren sigara içen annelerde bebeğin ciddi zarar görmesine sebep olur (bebeğin baskıcı pasif içiciliği kronik karbonmonoksit zehirlenmesine sebep olur). Bebek (300-500 gr kadar) daha düşük ağırlıkta doğar ve çocuğun ruhsal gelişiminin yavaşlamasıyla devam eder.

Yaşam kalitesine: sigara içmenin yan etkileri hayatın orta yaşlarında kendini gösterir, kan akışına, nefes alıp vermeye etki eder ve göğüs anjini ortaya çıkabilir bu şekilde yaşam kalitesini ve isteğini azaltır.

Bütün bu aksaklıklar uzun bir sürede ortaya çıkabilir. (1-2 on yıl içerisinde)



Sigara içmenin sonuçları:

Günde 20 tane sigara içmekle vücuda 0.1 gr. nikotin alınır. Günde 20 sigara içmek kalbi 8 saat bisiklet sürmekle aynı seviyede zorlayabilir. Sigara içilen bir ortamda 4-5 tane sigara içilirse orada bulunun ve sigara içmeyen biri de 1-2 sigara içmiş gibi pasif içici sayılır.

İnsan için ölümcül doz 50-80 mg. nikotindir (30-40 sigarayı art arda içmekle bu seviyeye ulaşılabilir).

Yılda sigara içmekten dolayı ölenlerin sayısı dünyada 3,5 milyondur, yada her 10 saniyede bir kişi sigara içme sebebiyle hayatını kaybediyor.

Nikotin kuru tütün içerisinde % 0,6-3 değerinde bulunan bir alkaloiddir. Daha önceleri böcek kovucu olarak kullanılmıştır. Düşük değerde uyarıcı olarak etki eder bu yüzden bağımlılık oluşmasının başlıca sebebidir. Heroin ve kokain bağımlılığı gibi benzer şekilde nikotin bağımlılığı da en kötü bağımlılıklardan biridir.