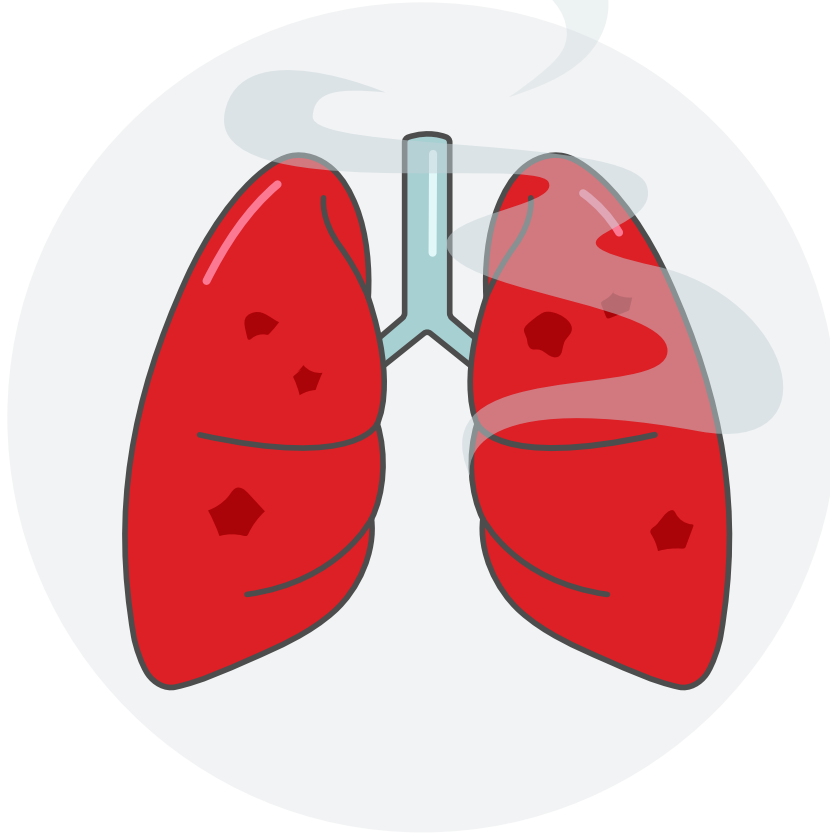
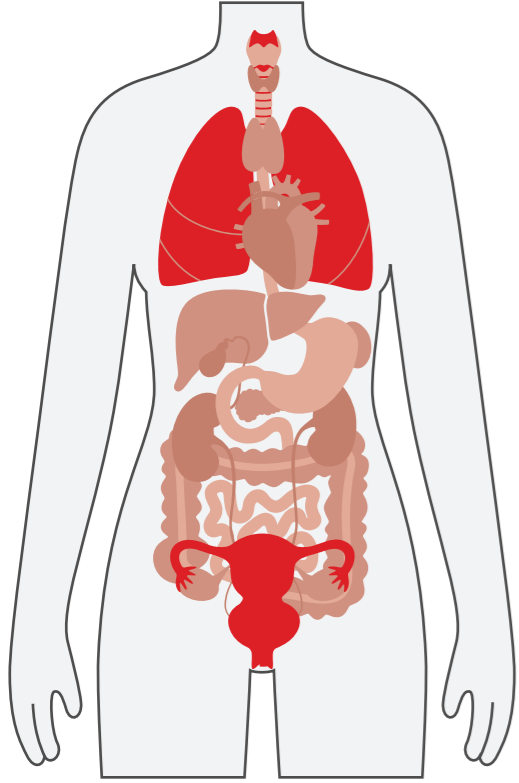


# TÜTÜN VE TÜTÜN ÜRÜNLERİNİN ZARARLARINI BİLİYOR MUYUZ?



## SİGARA VE DİĞER TÜTÜN ÜRÜNLERİNİN KULLANIMI HASTALIK RİSKİNİ ARTIRIR MI?



Evet artırır. Tütün dumanında bulunan kimyasal maddelerin **kalp hastalıkları, akciğer kanseri** başta olmak üzere **diğer kanser türleri** (gırtlak, mesane, yemek borusu, ve rahim kanserleri vb.), **bronşit ve amfizem gibi pek çok hastalığın** sebepleri arasında olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır.



“Tütün ve tütün ürünleri” derken sadece sigarayı kastetmiyoruz. Sigara, nargile, pipo, puro, enfiye vb. herhangi bir tütün ürününün kullanımı, ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

## PASIF İÇİCİLİK NEDİR?

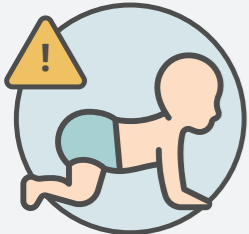


**Pasif içicilik**, kişinin başkaları tarafından içilen tütün ürünlerinin dumanını solumasıdır. İş yeri veya sosyal ortamlarda tütün ürünleri dumanına maruz kalmak KOAH ve erişkin astımı gibi solunum hastalıklarına neden olmaktadır.

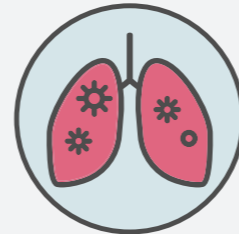
Pasif içicilik **akciğer kanseri görülme sıklığını %32** oranında artırır.

Tütün dumanına maruz kalan **genç kadınlarda meme kanseri riski %90** oranında artmaktadır.

## TÜTÜN DUMANINA MARUZ KALMA BEBEK VE ÇOCUKLARI NASIL ETKİLER?



Sigara yalnızca içen kişiye değil, dumanına maruz kalan kişiye de zarar verir. Sigara dumanından en çok bebekler ve çocuklar etkilenir. Bebek ve çocukların akciğerleri henüz gelişmekte olduğu ve daha hızlı nefes alarak daha çok dumana maruz kaldıkları için tütün dumanının etkisi daha yıkıcıdır.



Tütün dumanına maruziyet bebek ve çocuklarda enfeksiyonlara (akut orta kulak iltihabı, menenjit, zatürre vb.), astım hastalığına ve ani ölümlere daha sık neden olmaktadır.

# SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA VÜCUDUMUZDA MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLER



**20 Dakika**

Kalp atış hızı düşer.



**12 Saat**

Kandaki karbonmonoksit seviyesi normale döner.



**2-12 Hafta**

Akciğer fonksiyonları/ kapasitesi artar.



**1-9 Ay**

Öksürük ve nefes darlığı azalır.



**1 Yıl**

Koroner kalp hastalığı riski, sigara içen birinin yarısı kadar olur.



**10 Yıl**

Akciğer kanseri riski, sigara içen birinin yarısı kadar olur.



**15 Yıl**

Koroner kalp hastalığı riski, sigara içmeyen biri ile aynı olur.

## DESTEK ALIN, SİGARAYI BIRAKIN!

- Telefonunuzdan Sağlık Bakanlığı **ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı**'ni arayabilirsiniz.
- Aile hekiminizden size en yakın **Sigara Bırakma Polikliniği**'ni öğrenip destek alabilirsiniz.
- **ALO 171 Danışma Hattı**'na [destek@alo171.saglik.gov.tr](mailto:destek@alo171.saglik.gov.tr) adresinden de ulaşabilirsiniz.