



ALO 171 Hattını arayarak sorularınıza cevap bulabilirsiniz. Sağlık Bakanlığı tarafından Sigara ile Mücadele amacıyla kurulan “ALO 171” Tütün ile Mücadele, Dayanışma ve Destek Hattı” 7 gün 24 saat süre ile ücretsiz hizmet vermektedir. Sigara bırakma sürecinde yılda en az 6 kez arayarak destek olmaktadır.

HAVANI KORU

Sigara bağımlılarının büyük çoğunluğu sigarayı bırakmak ister ya da bırakmayı düşünür. Eğer siz de bu kişilerden biriyseniz fakat bırakamayacağınızı düşünüyorsanız merak etmeyin, sigarayı bırakabilirsiniz.

Sigarayı bırakmanızda size uzman personelimizle destek olacağız. Daha önce bizim yardımımızla sigarayı bırakmayı başaran binlerce kişi gibi siz de bağımlılığınızdan kurtulup sigarasız hayata “merhaba” diyeceksiniz.

SİĞARAYI BIRAKABİLİRSİN!



PAYLAŞTIĞIMIZ HAVAYI VE SAĞLIĞIMIZI BİRLİKTE KORUYALIM!

<http://www.havanikoru.org.tr>



Sigaradan uzak, sağlıklı bir yaşam seçin...

SİGARANIN ZARARLARININ FARKINDA MISIN?

Akciğer kanserlerinin %90'dan fazlasının nedeni sigaradır

Akciğer kanseri hemen hemen bütün ülkelerde en sık görülen ve en fazla sayıda ölüme neden olan kanser türüdür. Sigara içenlerde en sık görülen kanser türü akciğer kanseridir. Sigara içmeye ne kadar erken yaşta başlamışsa, ne kadar uzun süreden beri sigara içilmişse ve kanserinin gelişme riski o ölçüde fazladır.

Sigara erkeklerde kısırlık ve iktidarsızlığa neden olur

4) Sigara erken ve ölümlerin başlıca nedenidir

Dünyada her yıl sigaraya bağlı nedenlerden beş milyondan fazla erken ölüm gerçekleşmektedir.

Sigara dumanından pasif olarak etkilenenlerde de ciddi sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır

Ülkemizde özellikle evlerde pasif etkilenim yüksek düzeydedir. Evlerin %60-80'ünde en az 1 sigara içicisi olduğu bilinmektedir.

Bebeğimin sağlıklı her şeyden önemli

Gebelik esnasında sigara kullanımı hem anne, hem de bebek sağlığına ciddi biçimde zarar vermektedir. Gebelik esnasında sigara kullanan annelerin bebeklerinde düşük doğum kilosu, ani ölüm sendromu, bebepğin anne karnında ölmesi, ileriki dönemlerde davranışsal sorunlar görülmesi gibi pek çok sorun ortaya çıkabilmektedir.

Sigara içmek, özellikle akciğer kanseri, kronik bronşit, astıma neden olur

Akciğerlerimiz aracılığı ile vücudumuza giren sigara dumanı partiküllerini yıkıcı etkilerini hemen başlatır. Sigara dumanının sıcaklığı ve duman içindeki çeşitli maddeler nefes borusundaki koruyucu tüycüklerin ve salgı bezlerinin yapısını ve işleyişini bozar. Sigara içmek, özellikle akciğer kanseri, kronik bronşit ve astıma neden olur. Bu hastalıklar aynı zamanda sigara içenler arasındaki başlıca ölüm nedenleridir. Sigara dumanındaki karbon monoksit gazı, kanın oksijen taşıma kapasitesini azaltır ve dokular yeterince oksijen alamadığından egzersizde çabuk yorulma ortaya çıkar.

7) Çocukların çevresel sigara dumanına maruz kalması

Akciğerin gelişimini negatif etkiler, solunum sistemi enfeksiyonları, orta kulak enfeksiyonları ve çocukluk çağı astımı gibi hastalıkların görülme oranını artırır. Sigara dumanı ve temasın çoğaltması ile bu problemlerin siddeti de yükselir.

