

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kısaca, kişinin bir madde veya davranış üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve zararını bilmesine rağmen ondan vazgeçememesidir.

Bağımlılar neler yaşar?

Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar. Sigara bağımlılarının genel olarak kullanıma genç yaşlarda başladıkları bilinmektedir. Hayatında ilk defa sigara deneyen her 4 kişiden 3'ü maalesef sigara bağımlısı olmaktadır. Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak, bağımlılık gelişmesini tetiklediği için büyük risk taşır. Bağımlılıktan korunmanın en iyi yolu, bu maddeleri hiç denememektir.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır.

Sigara kullanımının kısa dönem etkileri

• Kalp atışının hızlanması ve kan basıncının artması • Midenin asit üretmesi • Böbreklerin az idrar üretmesi • Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar • İştahsızlık • Tat ve koku duyularının zayıflaması • Akciğerlerin normal çalışmaması • El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması

Sigara kullanımının bazı sonuçları

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla; • Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski 2 kat, • Kadınlarda kısırlık riski 10 kat, • İktidarsızlık riski 10 kat, • Akciğer kanseri riski 22 kat daha fazladır.

PASİF İÇİCİLER

Pasif içiciler, kendileri kullanmadıkları halde sigara içenlerle aynı ortamda buldukları için sigaradan zarar gören kişilerdir.

KİMSENİN BAŞKALARINA BUNU YAPMAYA HAKKI YOK!

- Sigaradan çıkan dumanda bulunan kimyasal maddelerin kırk kadarı kanserojendir. Bu kimyasal karışımlar, çevreye salınan dumanda, içe çekilene göre çok daha fazladır.
- Sigara dumanına maruz kalmak, kanser, amfizem, kalp hastalıkları ve KOAH gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.
- Çocuklar ve gençler sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.
- Sigara dumanının zararları, maruz kalma süresi uzadıkça artmaktadır.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Bedenini sigaranın zararlarından korumada, aşağıdaki öneriler işine yarayabilir;

- Sigara tekliflerine her zaman aynı cevabı vermekten çekinme: HAYIR.
- Tercihlerini, anlık isteklerinin değil aklının ve mantığının doğrultusunda yönetmeye çalışmalısın.
- Unutma, spor ve dengeli beslenme, sağlıklı bir yaşamın vazgeçilmezleridir.
- Sigara içmemenin, gurur duyulması gereken bir seçim olduğunu hatırla.
- Arkadaşlarını seçerken sigara "içmemelerini" de göz önünde bulundurabilirsin.
- Stresini yönetmede zorlanıyorsan büyüklerinden veya öğretmenlerinden yardım alabilirsin.

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA...

20 DAKİKA SONRA; NABİZ VE SOLUK ALMA NORMALE DÖNER.

8 SAAT SONRA; KANDAKİ OKSİJEN DEĞERİ NORMAL SEVİYESİNE DÖNER.

24 SAAT SONRA; TÜM KARBONMONOKSİT VÜCUTTAN ATILIR.

48 SAAT SONRA ; AZALAN TAT VE KOKU ALMA DUYULARI DÜZELİR, NİKOTİN SEVİYESİ NORMALE DÖNER.

72 SAAT SONRA; SOLUK ALIP VERMEK KOLAYLAŞIR, VÜCUTTAKİ ENERJİ ARTAR.

2-12 HAFTA SONRA; VÜCUTTAKİ KAN DOLAŞIMI DÜZELİR, YÜRÜRKEN MEYDANA GELEN TIKANMALAR AZALIR.

3-9 AY SONRA; AKCİĞER PERFORMANSI %5 İLE %10 ARTAR, HIRILTILI SOLUK ALMALAR KAYBOLUR.

12-36 AY SONRA ; MESANE KANSERİNE YAKALANMA RİSKİ %50 AZALIR.

10-15 YIL SONRA; KALP KRİZİ GEÇİRME OLASILIĞI SİGARA İÇMEYENLER İLE AYNI SEVİYEYE İNER.

UNUTMA, Sigaraya Hayır dersen, Sağlıklı bir bedene, güzel bir görünüme, sağlıklı dişlere ve 20 yıl daha fazla HAYATA SAHİP OLACAKSIN.

Kaynak: tbm.org.tr