



TÜTÜN ÜRÜNLERİ İLE İLGİLİ NE BİLİYORSUNUZ?

Tütün aslında bir bitki olup tütün endüstrisi tarafından bağımlılığını arttırmak ve tüketimini hoş kılmak için değiştirilmiştir. Tütün bir uyuşturucudur ve dolayısıyla psikotropik etkileri vardır. Beyni(merkezi sinir sistemi) etkiler ve böylece bağımlılık yapar...

Tütün, kültür, yaşam tarzı, ilkelere göre farklı şekillerde tüketilir.

BİLEŞENLERİ (ÜRÜN VE DUMANI)



4000'den fazla madde
250'si toksik
50'den fazlası kanserojen.

Tütün dumanı, tüketenin ve çevresindekilerin doğrudan soludukları 4000'den fazla madde salıyor. Bu maddelerden başlıca bulduklarımız:

• **Nikotin** tütün bitkisinde bulunuyor, beyne bir kaç saniye içerisinde ulaşıyor. Bu ağır bir bağımlılık ve vücut üzerinde uyarıcı bir etki yaratıyor. Tüketim sırasında ve arkasından gelen yirmi dakikaya kadar, kalp ritmini hızlandırdığı gibi damardaki kan basıncını yükseltiyor ve de kan damarlarının daralmasına(vazokonstrüksiyon) sebep oluyor.

• **Katkı maddelerinin** en önemli amacı tüketicinin bağımlılığını arttırmak ve ürünü en çekici haline getirmek (tadını iyileştirerek, tahrişi azaltarak ve hatta akciğere dumanın daha derinlemesine geçişini kolaylaştırarak).

Katkı maddesi örnekleri: amonyak, kakao, mentol,...

• **Karbonmonoksit** görünmez, kokusuz çok zehirli bir gazdır. Kanda oksijenin yerini alır, ve bu kalp hastalıkları riskini arttırır (kalp krizi, akciğer embolisi, felç, tromboz...).

• **Zifir**, ciğerlere tutunan ve zor atılan, kaygan ve yapışkan bir maddedir. Dişleri ve parmakları sarartır. Zifir kanser oluşumunda önemli bir rol alır.



MERCEK ALTINDA TÜTÜN

Endüstriyel (paket), sarma, tüp içerisinde

Bu üç tip **SİGARA** bitkisel liflerden yapılmış kağıtta sarı doğranmış tütün içerir. Zararlı madde oranları değişir. Bu nedenle sarma ve tüp içindeki, tütünün her noktada eşit doldurulmadığı, sigaralar daha zor tüketiliyor ve daha fazla zehirli madde ortaya çıkarıyor. Eğer filtre var ise, zifirin bir kısmını ve zehirli maddelerin büyük taneciklerini zapt ediyor.



PURO tütün yaprağına veya tütün yapraklarına sarmal olarak sarılmış doğranmış tütünden yapılır. Bir puro içmek yaklaşık dört sigara içmeye denktir. Ortalama olarak 20 kat fazla karbonmonoksit, 5 kat fazla zehirli tanecikler ve 2 kat fazla zifir içerir.



PIPO genellikle ahşap, içine tütün veya kenevir gibi farklı maddeler konulan bir nesnedir. Pipo içicisi bir sigara içicisinden daha az duman çekmeye eğilimlidir. Buna rağmen sağlık için tehlikelidir. Nitekim bir pipo içmek 5 sigara içmeye denktir.



Kenevirle karıştırılmış tütün, **ESRARLI SİGARA** olarak tüketilir. Psikotropik etkileri kenevir bitkisinin çeşidine bağlıdır. Esrarlı sigara dumanının karbonmonoksit ve zifir oranı daha yüksektir. Bir esrarlı sigara yaklaşık 7 sigaraya denktir.



NARGİLE, kömürle ısıtılan, melas(bal ve meyve veya meyve aroması karışımı) ile karıştırılmış tütün içimini sağlayan ve su ile çalışan bir pipodur. Yaklaşık 45 dakikalık bir nargile tüketiminde solunan karbonmonoksit miktarı 2 paket sigaradaki miktara eşittir.



ÇİĞNEMELİK TÜTÜN (özellikle iskandinav ülkelerinde tüketilir) nemli tütün tozudur ve çiğnenerek kullanılır. Çiğnemelik tütünün bağımlılık, kalp rahatsızlıkları ve bazı kanser türlerine sebep olma riski vardır. Öte yandan tütünün yakılmamasından dolayı tüketicisi karbonmonoksit salınımına maruz kalmaz.



IQOS (I-Quit-Ordinary-Smoking) zehirli maddeleri azaltmak amaçlı, tütün çubuklarını yakmadan ısıtan elektronik bir sistemdir. IQOS yine de sağlığa zararlıdır ve ağır bağımlılık yapar.





ETKİLER & RİSKLER

BAĞIMLILIK

Tüketim şekline bağlı olarak nikotin beyne farklı şekillerde ulaşır. Örneğin sigara içiminde nikotin beyne **7 saniyede** ulaşır, bu sebeple sigara içenlerin çoğunluğu **fiziksel olarak nikotine bağımlı** hale gelerek bırakmakta zorluk çekiyorlar. Salınımın çok daha yavaş olduğu nargilenin aksine.

Ne kadar genç başlanırsa bağımlılık o kadar ağır olur.

Ayrıca kişinin duygusal haline bağlı **psikolojik** bağımlılığı ayırt edebiliriz.

Örneğin: Üzgün, kızgın, mutlu, stresli,... olduğumda sigara içiyorum.

3üncü bir çeşit bağımlılık daha var: **davranışsal**. Sigara içmekle ilgili bütün alışkanlık ve adetlerle ilgilidir. Bu tür davranışlar çoğunlukla otomatik hale gelir.

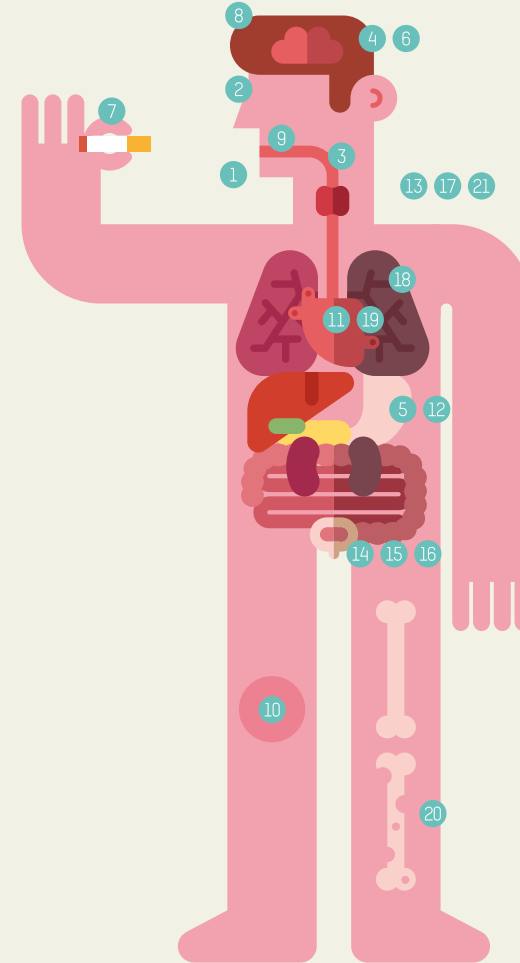
Örnek: - Akşam dışarı çıktığımda, arkadaşlarımlayken sigara içiyorum.
- Cinsel ilişki sonrası sigara içiyorum.
- Köpeğimi dolaştırmaya çıktığımda sigara içiyorum.

ETKİLER & RİSKLER

Sigara kullanımının, sigara içenin ve pasif içicilik halinde çevresindekilerin, yaşam kalitesine ve fiziksel sağlığına etkileri zamanla daha belirgin hale gelir.

- 1 Ağız kokusu
- 2 Gözlerde tahriş
- 3 Zamanla düzenli öksürük ve sık sık balgama yol açan, solunum yolunda, ağızda ve boğazda tahriş
- 4 Fazla bitkinlik
- 5 İştahta azalma
- 6 Uyku sorunları
- 7 Parmaklarda ve dişlerde sararma
- 8 Saçta keçeleşme
- 9 Kısmi tat ve koku kaybı
- 10 Cildin erken yaşlanması
- 11 Kalp ritminde bozukluk
- 12 Ülser riskinde artış
- 13 Tip 2 diyabete yakalanma riskinde artış
- 14 Doğurganlıkta azalma
- 15 Ereksiyon sorunları
- 16 Erken menoz
- 17 Kanser gelişimi riskinde artış
- 18 Solunum yolu hastalıkları riskinde artış

- 19 Kalp-damar hastalığı, felç, tromboz gelişimi riskinde artış
- 20 Kemik erimesi riskinde artış
- 21 Beklenen yaşam süresinin kısalması



BIRAKMANIN FAYDALARI:



20 DAKİKA SONRA

Kalp ritminin ve damardaki kan basıncının düzelmesi

8 İLE 24 SAAT ARASI

Karbonmonoksitin vücuttan atılması. Hücrelerin tekrar normal olarak oksijen alması.

48 SAATTEN İTİBAREN

Tat ve koku alma duyusunun iyileşmesi.

2 İLE 12 HAFTA ARASI

Kan dolaşımının ve nefes alımının iyileşmesi.

3 İLE 9 AY ARASI

Öksürüğün kaybolması.

1 YILDAN İTİBAREN

Kalp krizi riskinin yarı yarıya azalması.

5 YILDAN İTİBAREN

Akciğer kanseri riskinin yarı yarıya azalması.

10 YILDAN İTİBAREN

Kalp-damar hastalıkları riskinin sigara içmeyen bir kişiye eşit hale gelmesi.

15 YILDAN İTİBAREN

Beklenen yaşam süresinin sigara içmeyen bir kişiye eşit hale gelmesi.



RİSKLERİN AZALTILMASI

Tütün ürünleri içmeyi seçerseniz, şunlara dikkat ediniz:

- filtre kullanın
- filtrenin mikrodelliklerini parmaklarınızla veya dudaklarınızla kapamayın
- spor yapmadan önce ve yaptıktan sonra 2 saat süreyle sigara içmekten kaçın
- aspiratörün altında veya camlar açıkken bile sigara içildiğinde var olan pasif içicilik sebebiyle sadece açık havada sigara için
- sigara içerken kullanabileceğiniz bir doğum kontrol hapı veya yöntemi seçmek için bir jinekoloğa danışın



Sarma veya tüpe doldurulan sigaralar, daha fazla karbonmonoksit, zifir ve nikotin saldıklarından, sağlığınız için paket sigaralardan daha da zararlıdır.

« silver », « blue », « gold » gibi renkli veya aromalı sigaralar (mentol, vanilya,...) klasik sigaralar kadar sağlığa zararlıdır.



YASA NE DİYOR?

YASAKTIR:

- hastane, okul, konaklama yerleri, toplu taşıma, şirket, 16 yaşından küçük çocukların olduğu araçlar gibi belli yerlerde sigara içmek



- 18 yaş altına tütün ürünleri satmak
- tütün ürünleri reklamı yapmak

- internet üzerinden (uzaktan) tütün ürünleri satışı yapmak

ÇEVRE KİRLİLİĞİ

Bulduğunuz bölgeye bağlı olarak sigara izmaritinizi yere atmak en az **100 €** cezaya sebep olabilir.



ÇEVRESEL DURUM

TÜTÜN ÜRÜNLERİNİN ÇEVREYE ETKİLERİ



TÜTÜN ÜRETİMİ

1kg tütün üretimi için yaklaşık **20 kg tahta** yakılması gerektiğini biliyor muydunuz? Bu her yıl **280.000 futbol sahası büyüklüğünde ormanın** duman olması demektir.



TÜTÜN ÜRÜNLERİ TÜKETİMİ

Sigara dumanı zehirlidir ve uzun zaman havayı kirletir. Havalandırmak tamamen bu maddelerden kurtulmak için yeterli değildir. Sigara kullanıyorsanız, pasif içiciliğe dikkat edin: **kapalı alanlarda ve çocuk veya sigara kullanmayan kişilerin olduğu ortamlarda sigara içmekten kaçın.**



DOĞADA SİGARA ATMAK

Bir sigara izmaritinin tamamen yok olması birkaç yıl alır. Ayrışımın tamamlanması **15 yıla** kadar sürebilir. Bu süreçte **10 duş için yeterli 500 litreye** kadar suyun kirlenmesine sebep olur. Cep küllüğü taşımayı düşünün!



KİME SORMALI?

- **Tütün ürünleri danışmanı:** sigara içimi kontrolü ve bırakılması için kişiye özel veya grup içerisinde refakatçi sağlık sektörü profesyoneli. Belçika'da bu tip muayenelerin ücreti kısmen sağlık sigortası tarafından karşılanır. Özel muayenehanelerde, hastanelerde veya bir sigara tüketenlere yardım merkezinde « Centre d'Aide aux Fumeurs-CAF® » böyle bir danışman bulabilirsiniz. www.tabacologues.be
- **Tabac-stop (Sigaraya hayır) 0800 111 00:** pazartesten cumaya 15:00 ve 19:00 saatleri arasında ücretsiz telefon yardım hattı. Tütün ürünleri danışmanları sorularınıza cevap ve bilgi veriyor.
- **pratisyen hekiminiz** de sizi yönlendirebilir veya size refakat edebilir.
- Sigara tüketiminizi veya çevrenizdekilerin tüketimini mi sorguluyorsunuz? Daha fazla bilgi için: www.aideauxfumeurs.be

Girişimi yapan



Destek sağlayan

