

SİĞARANIN YOL AÇTIĞI

SAĞLIK SORUNLARI

- Kalp ve damar hastalıkları
- Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
- Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
- Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
- Ciltte sararma, kırısklık, cilt kanseri
- Ağız kokusu ve dişlerde sararma
- Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



DEĞERLİ ÖĞRENCİMİZ;

Sigaranın vücuda zararları sayılmayacak kadar çoktur. Sigara dumanı, çoğu toksik ve kanserojen olan 4800'den fazla farklı madde içerir. Dumanın solunması halinde, bu toksinler akciğerler tarafından emilir ve vücuda dağılır. Sigara içmek, kardiyovasküler hastalıklar, kronik solunum sistemi hastalıkları, kanser ve tip 2 diyabet gibi kronik bulaşıcı olmayan hastalıklar için en önemli risk faktörlerinden biridir.

Tütün kullanımı sadece solunum sistemi hastalıkları, kardiyovasküler hastalıklar veya kanser riskini arttırmaz. Kanın oksijen taşıma kapasitesini düşürerek ve damar yapısını bozarak vücuttaki tüm organ ve dokulara zarar verir. Sigaranın zararları kısaca vücudun tamamını etkisi altına almaktadır.



ŞEHİT EROL OLÇOK ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

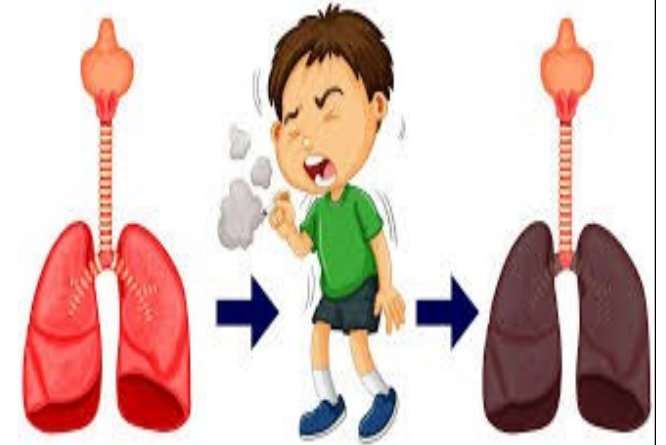


HAZIRLAYAN

Abdullatif FİDAN

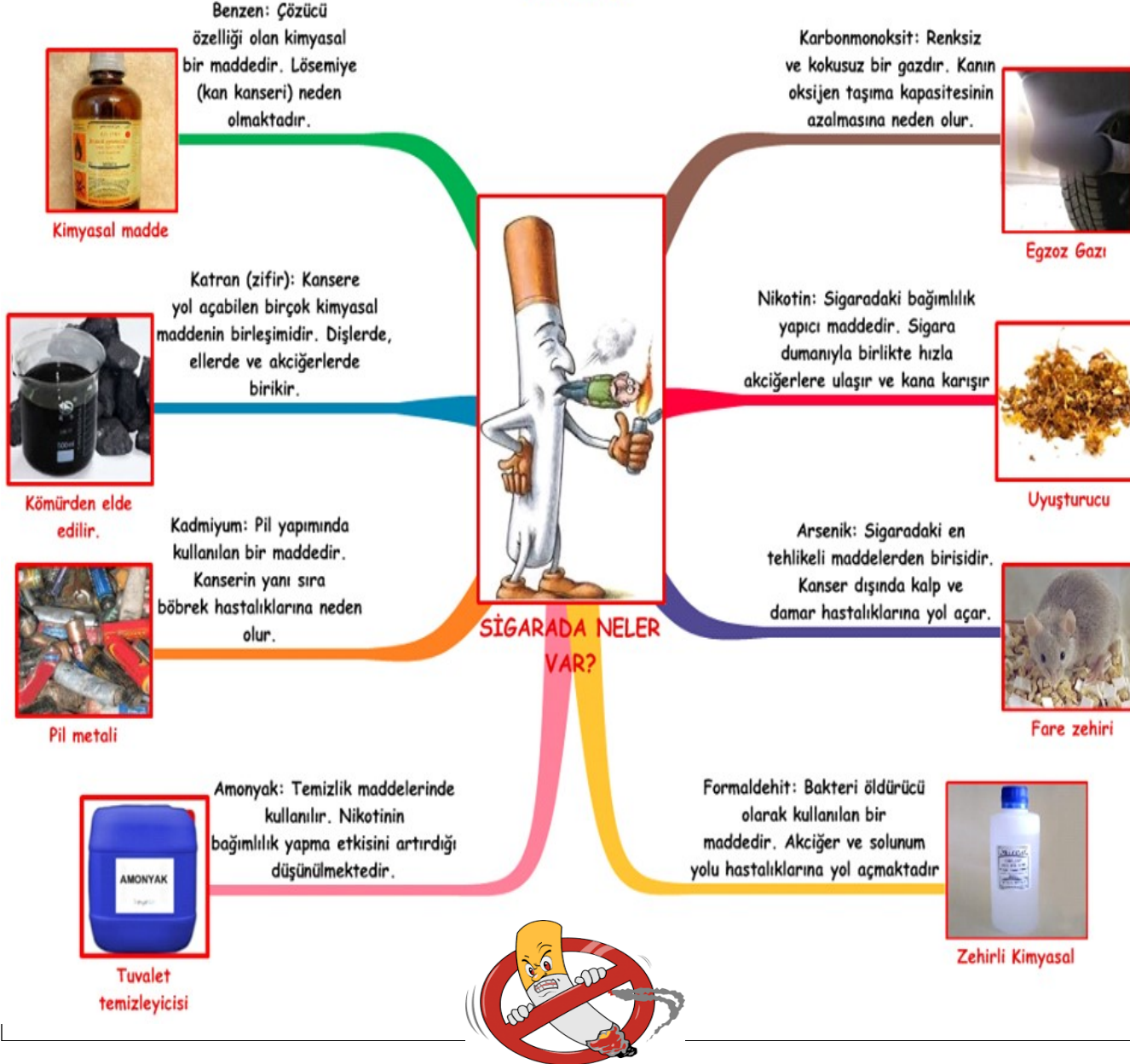
Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI



Öğrencilere yönelik

Yapılan araştırmalar sigara dumanının 4.000'den fazla zehirli kimyasal madde içerdiğini göstermektedir. Bu maddelerin yaklaşık 80 tanesinin kanserojen olduğu, yine yapılan bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır. Aşağıdaki şekilde sigarada bulunan bazı zehirli kimyasal maddeler tanıtılmıştır.



Sigarayı bıraktıktan sonra vücudun da neler oluyor ?

Sigarayı bırakmak için geç mi kaldın? Asla.

10 Yıl

Akciğer kanseri riski yarıya iner. Kalp krizi riski hiç sigara içmemiş biri ile eşit olur.

Kalp krizi riski sigara ienlerinin yarısına iner.

5 Yıl

3-9 Ay

Öksürük ve nefes darlığı düzelir. Akciğer işlevi 5-10 oranında artar.

Dolaşım bütün vücutta düzelir. Yürümek kolaylaşır.

2-12 Hafta

72 Saat

Solunum yolları gevsir nefes almak kolaylaşır. Vct enerjisi artar.

Karbonmonoksit vücuttan atılır. Akciğerdeki balgam ve diğer birikintiler temizlenmeye başlar.

24 Saat

20 Dakika

Kan basıncı ve kalp hızı normale dönmeye başlar.

Akciğer kanserlerinin %85'i sigara kaynaklıdır.



Türkiyede her yıl 100.000 kişi sigaraya bağlı hastalıklardan ölüyor.

