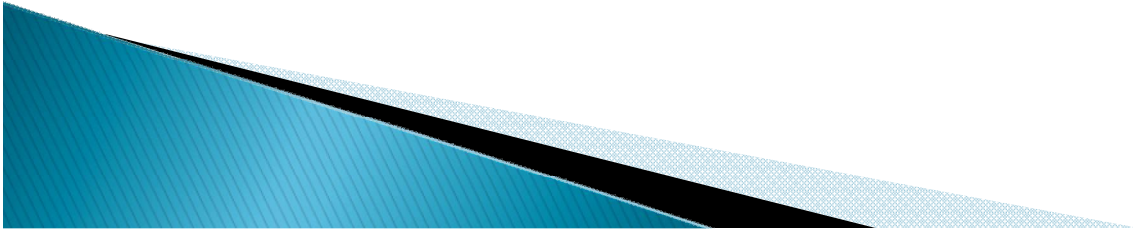
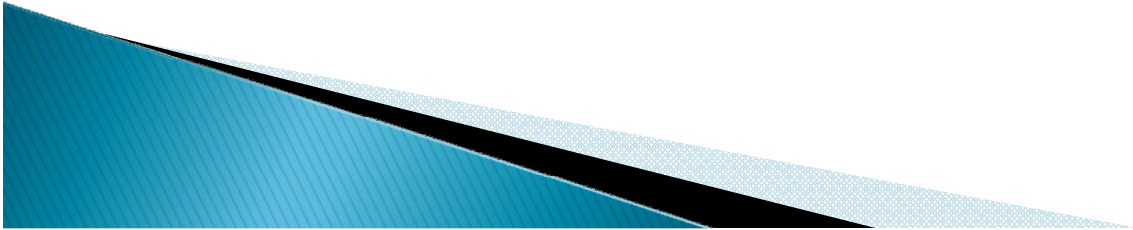


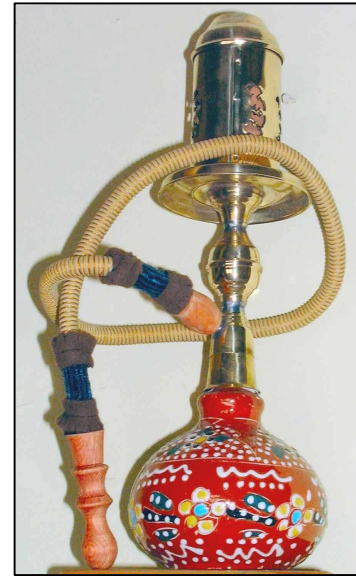
SİĞARANIN ZARARLARI

SBÜ Dr. Suat Seren Göğüs Hastalıkları Ve Cerrahisi
Eğitim Ve Araştırma Hastanesi
Eğitim Birimi



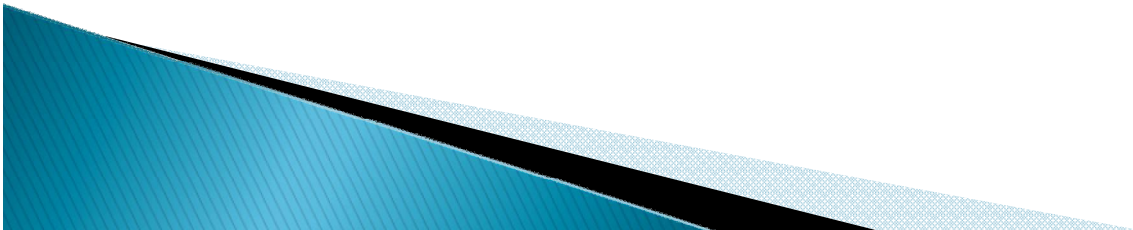
**TÜTÜN ZEHİRLİ BİR BİTKİDİR
VE
İSTER ELDE İSTER FABRİKADA İŞLENSİN
BU ZARARLI ÖZELLİKLERİNDEN
KURTULAMAMAKTADIR.**





**HER 8 SANİYEDE BİR KİŞİ
SİGARADAN ÖLÜYOR**

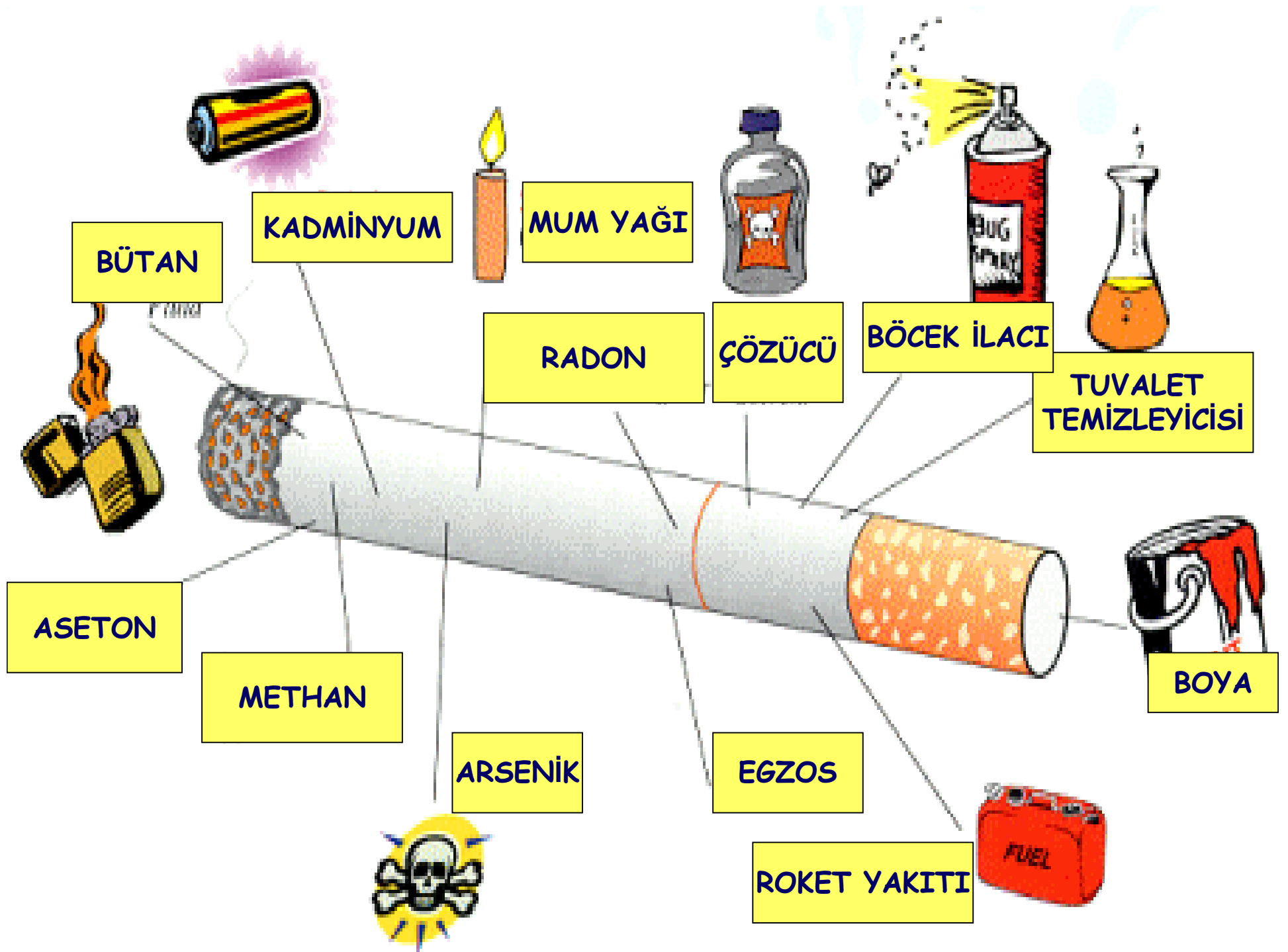
**SİGARA ÖNLENEBİLİR ÖLÜM
NEDENİDİR**



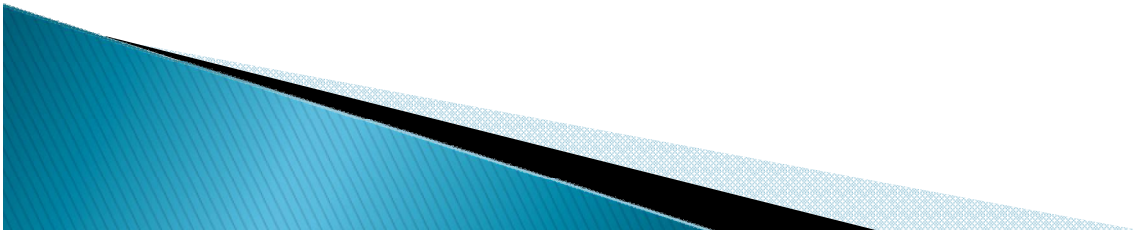
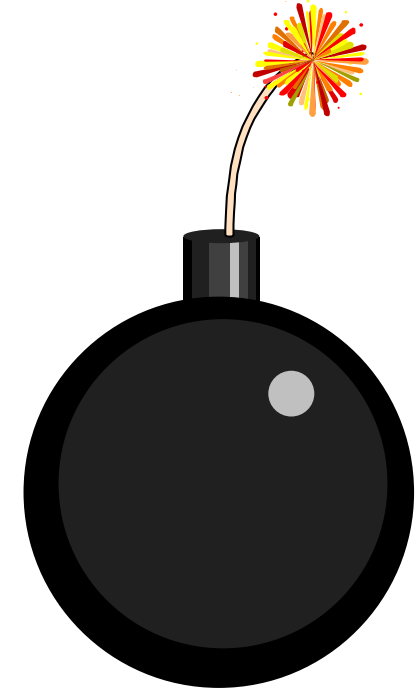
SİGARADAKİ EN TEHLİKELİ MADDELER

NIKOTİN
KARBONMONOKSİT
KATRAN



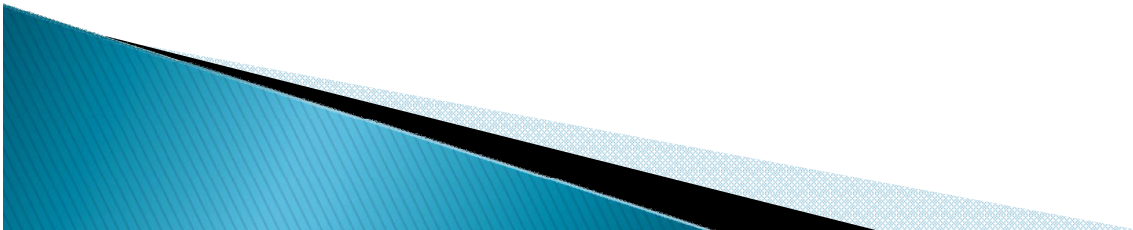


**SİGARA,
İÇENLERİN YARISINI
ÖLDÜRMEKTEDİR.
HER YIL 4 000 000 ÖLÜM
SİGARA NEDENİYLEDİR
2020' DE HER ÜÇ ERİŞKİNDEN
BİRİNİN ÖLÜMÜ SİGARADAN
OLACAKTIR.**

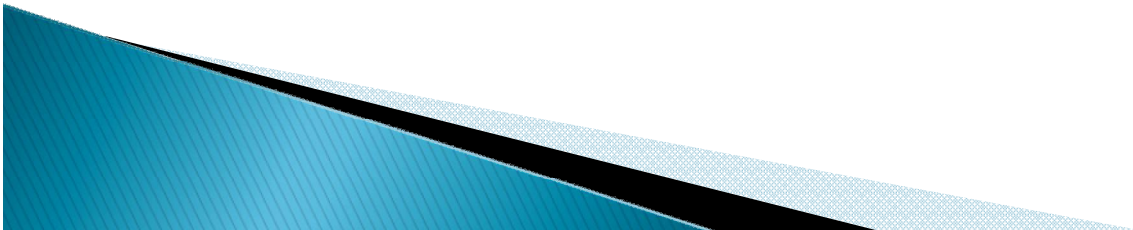
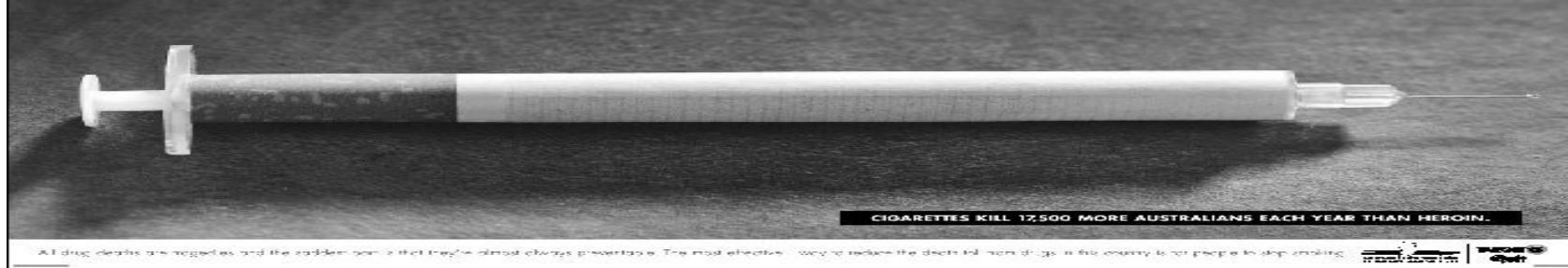


TÜTÜNÜN YOL AÇTIĞI HASTALIKLAR

- Bağımlılık,
- Kanserler,
- Enfeksiyonlar,
- Anatomik ve fizyolojik bozukluklar,
- Genetik bozukluklar,
- Alerjiye duyarlılık,
-



TÜTÜN ESRAR VE EROİNDEN SEKİZ KAT DAHA FAZLA BAĞIMLILIK YAPAR



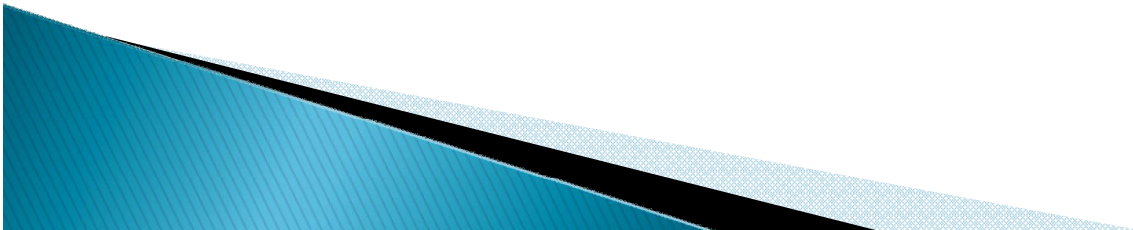
**HİÇ SİGARA İÇMEYENLERE GÖRE
SİGARA İÇENLERİN EŞ ZAMANLI**

ALKOL İÇMESİ 3 KAT

ESRAR İÇMESİ 8 KAT

KOKAİN İÇMESİ 22 KAT

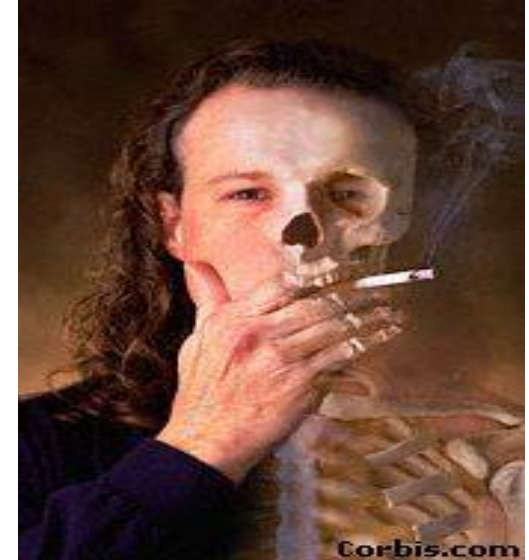
DAHA FAZLADIR.



SİGARAYA BAĞLI HASTALIKLAR

Kanserler

- Ağız, dil, yutak, gırtlak, tükürük bezi, diş eti
- Akciğer, bronş
- Yemek borusu, mide, karaciğer, pankreas, bağırsak, anüs
- Böbrek, mesane, penis, vulva, rahim ağzı
- Kan kanserleri

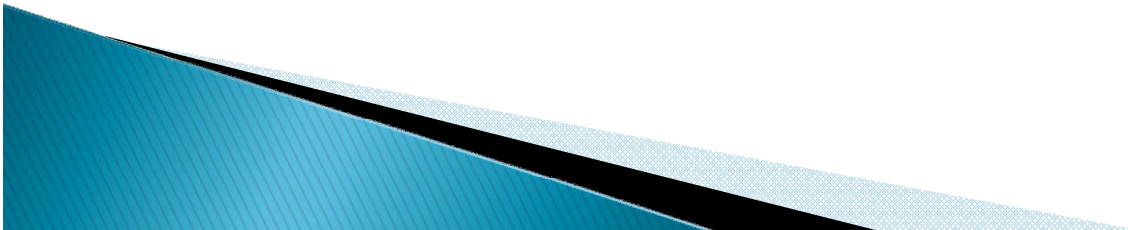
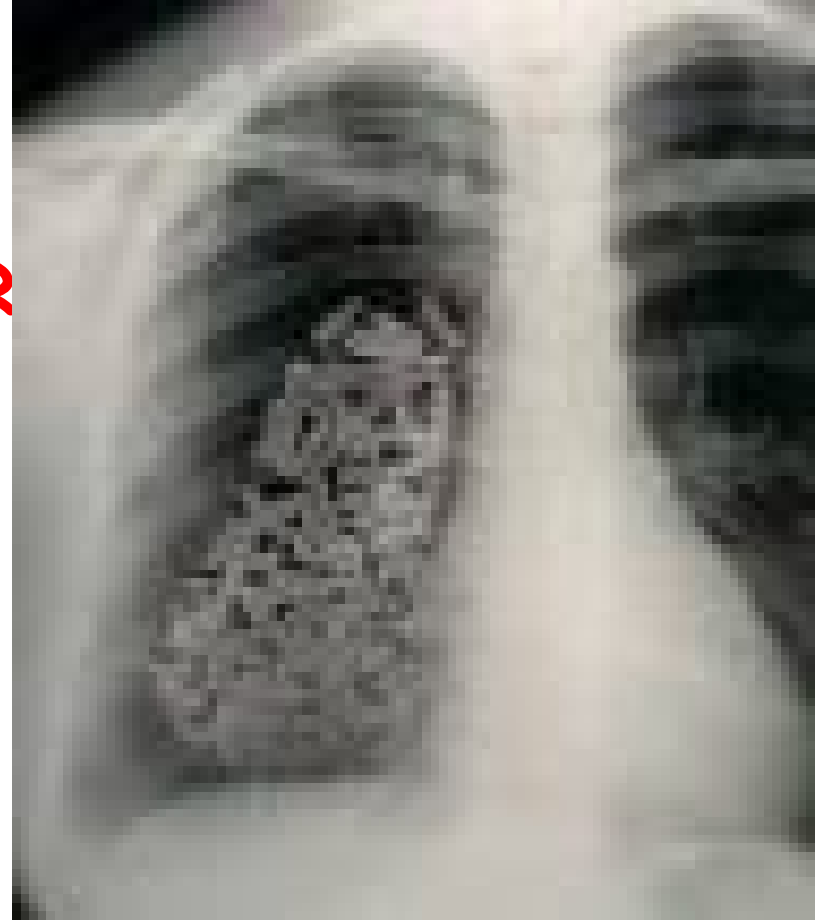


SİGARA VE KANSER

- Avrupa genelindeki 51 ülkede 1.2 milyon, dünya genelindeki 4.9 milyon insan her yıl sigaradan ölmektedir.
- Ülkemizde ise en az 70,000 kişiyi öldürdüğü hesaplanmaktadır.
- Akciğer kanseri, dünyada kanser ölümleri arasında birinci sırada yer almaktadır.



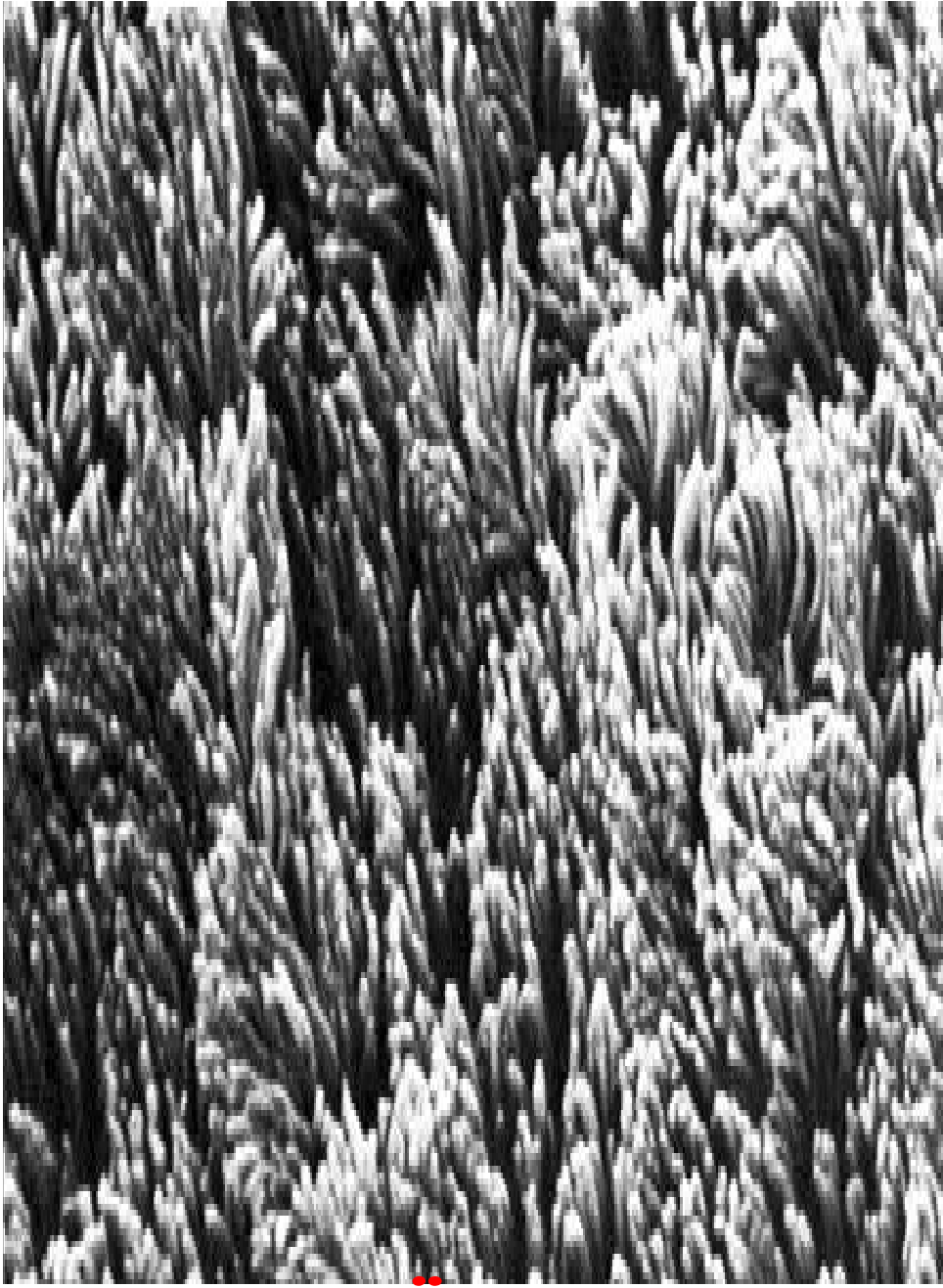
**SİGARANIZDAN BİR
NEFES ÇEKTİĞİNİZDE,
300 MİLYON İLE 3 MİLYAR
PARTİKÜL
AKCİĞERLERİNİZE
GİRMEKTEDİR.**



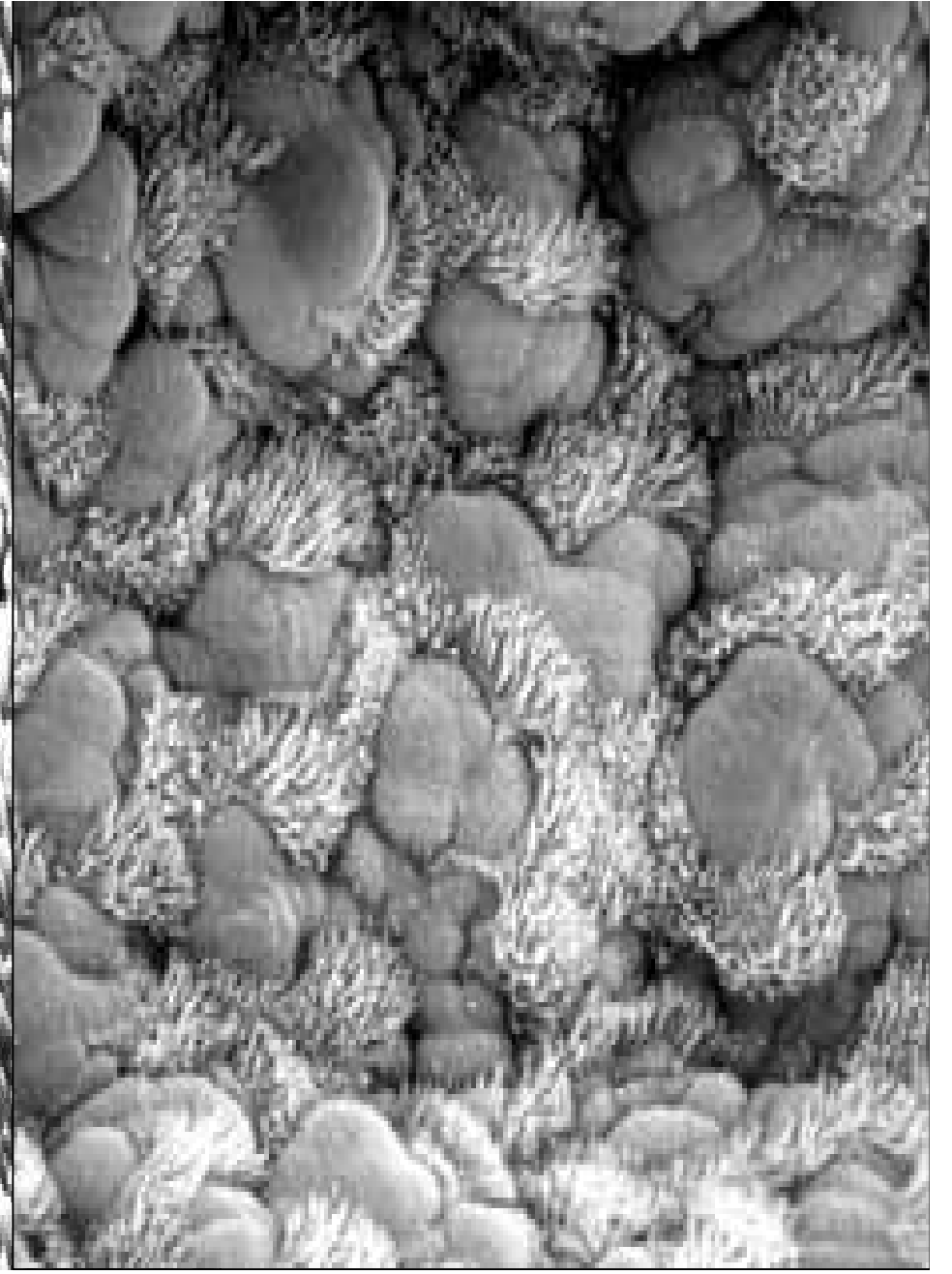
**DÜNYADA EN ÇOK
RASTLANAN VE EN
FAZLA ÖLÜME YOL
AÇAN KANSER,
AKCİĞER KANSERİDİR.**

**AKCİĞER
KANSERLERİNİN % 95'i
SİGARAYA BAĞLIDIR.**





Sigara Öncesi



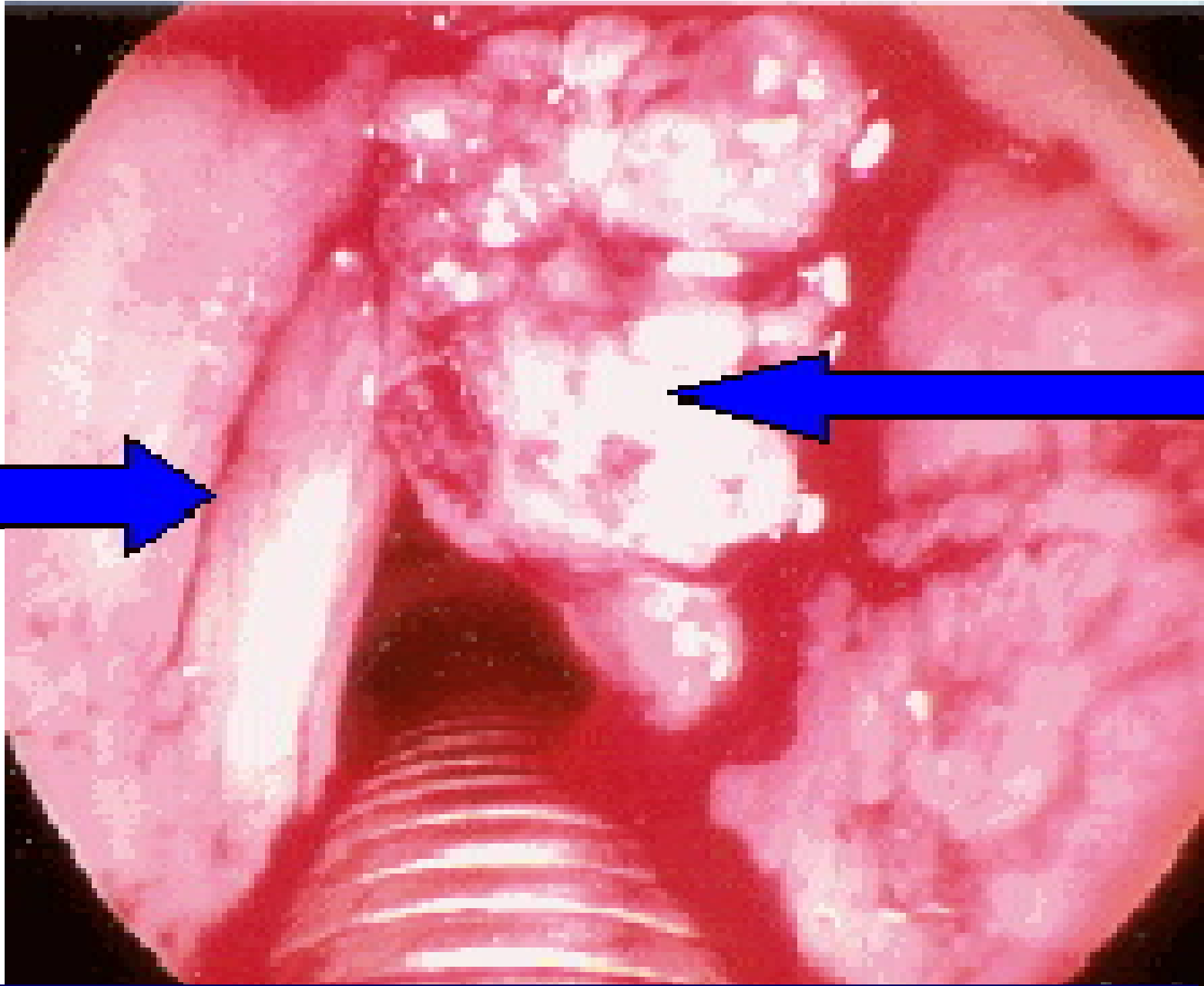
Sigara Sonrası

GIRTLAK, YUTAK ve DUDAK KANSERLERİ

Sigara dumanındaki zararlı maddeler ağız yolu ile içeri çekildiği için yanak, dudak, yutak ve gırtlak bölgelerine yapışarak oradaki dokuları zamanla tahrip ederler.

Sonuç olarak sigara, bu bölgelerde ağrılı, tedavisi zor kanserler gelişmesini kolaylaştırır.





SES TELLERİNDE KANSER

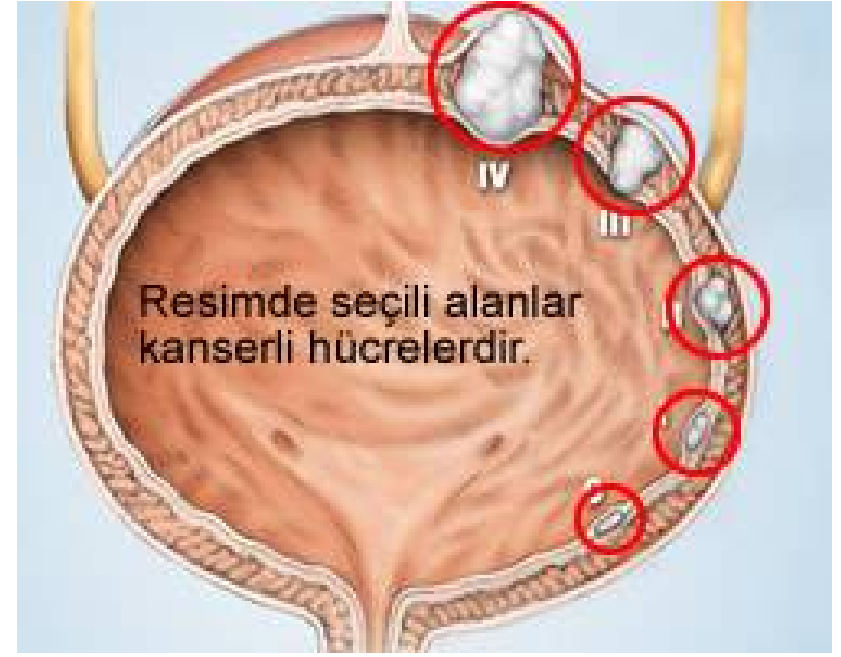
SİGARA-SİNDİRİM SİSTEMİ KANSERLERİ

- Yemek borusu kanseri gelişiminde riski **5-10 kat** arttırmaktadır.
- Mide kanseri gelişiminde **%20-35** oranında etkisi vardır.
- Pankreas kanseri gelişiminde risk faktörüdür.



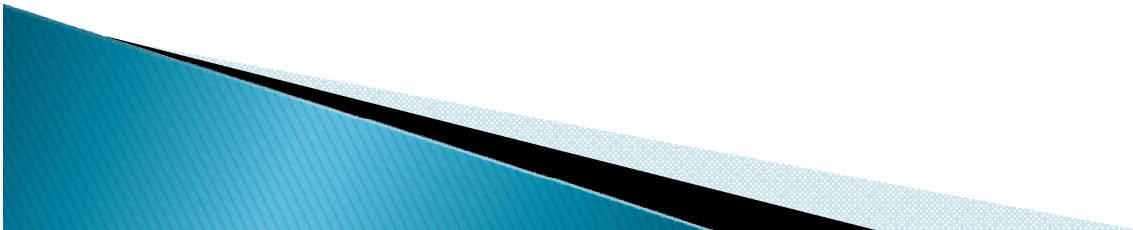
SİGARA-MESANE KANSERİ

- Sigaranın içindeki maddelerin biriktiği yerlerden biri mesanedir.
- Sigara içenlerde mesane kanseri riski **3-5** kat artar .



SİGARA VE ÜST SOLUNUM YOLU HASTALIKLARI

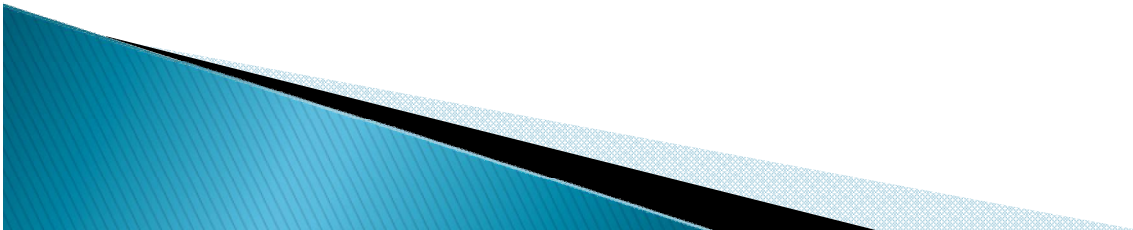
- Bademcik iltihabı,
- Diş çürükleri, diş dökülmesi,
- Sinüzit, burun iltihabı,
- Orta kulak enfeksiyonları,
- İşitme kayıplarına yol açmaktadır.



SİGARA VE ALT SOLUNUM YOLU HASTALIKLARI

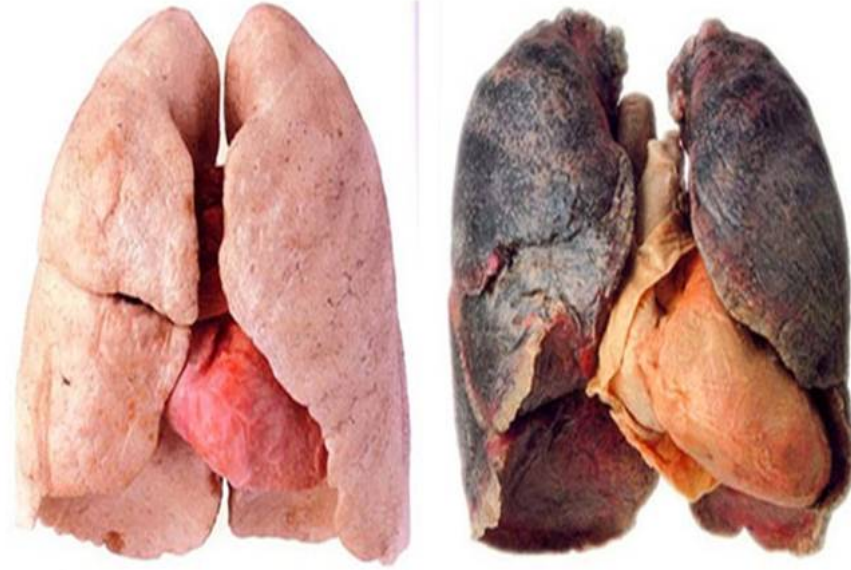
- Hava yollarında kalıcı hasarlar,
- Akciğerin savunma sistemlerinde harabiyet,
- Akciğere yönelik tedavilerde cevapsızlık yaptığı için,

Kronik Bronşit - Amfizem gibi hava yolu darlığı yapan hastalıklara sebep olur.



SİGARA

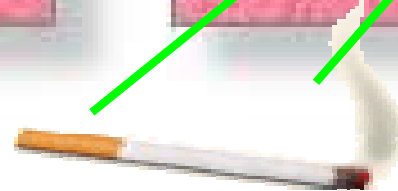
- Akciğer fonksiyonlarını bozar.
- Akciğer gelişimini bozar.
- Öksürük, balgam, hırıltılı solunum, nefes darlığı yapar.
- Fiziksel performansı, egzersiz yeteneğini bozar.
- Astıma zemin hazırlar, astımın tedavisini zorlaştırır, ciddi astım krizlerine yol açar.



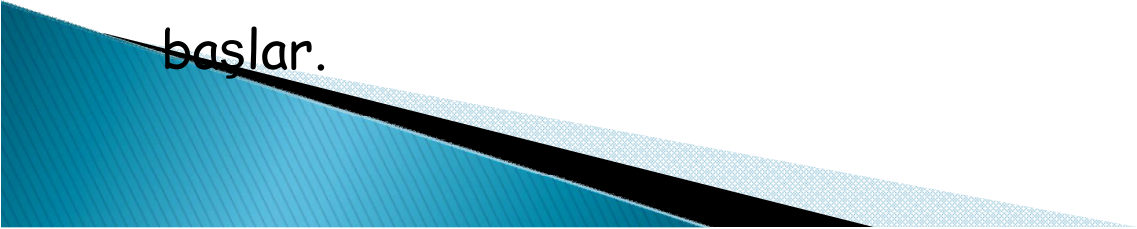
Normal Bronş



Daralmış Bronş
Bronşit

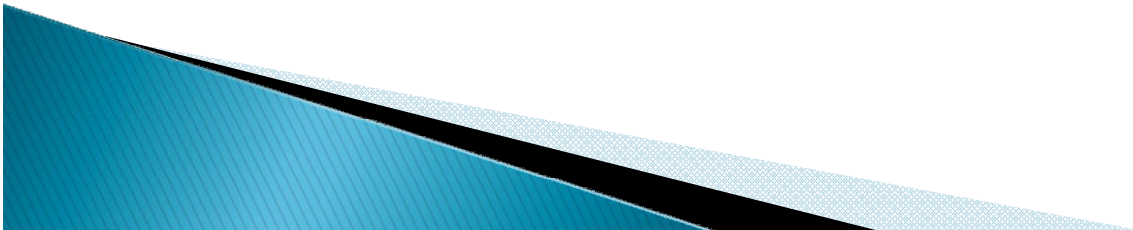


SİGARA VE KALP DAMAR HASTALIKLARI

- Hipertansiyon,
 - Kolesterol yüksekliği,
 - Felç ,
 - Damar tıkanıklıkları,
 - Kalp krizi, kalp yetmezliği,
 - Kalp ritim problemleri,
 - Kalp krizi riski 2.5 kat artmaktadır.
 - Hipertansiyonun oluşumunu kolaylaştırmaktadır.
 - Pasif sigara içimi bile kalp krizi riskinizi arttırır.
 - Koroner arter hastalığı riskiniz sigarayı bırakmakla azalmaya başlar.
- 

SİGARA VE NÖROLOJİK HASTALIKLAR

- Sigara içenlerde beyin damar hastalıkları;
- Kanama **2 kat**
- İnme (felç) **3 kat**
- Beyin sapı kanamaları **4 kat** daha fazladır
- Sigara erken bunamaya yol açar
- Parkinson hastalığının belirtilerinin ortaya çıkmasını geciktirdiğinden geç tanıya sebep olur



SİGARA VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Sigara vücudun bağışıklık sistemini baskılar

Böylelikle ;

- Enfeksiyonlara zemin hazırlar
- Enfeksiyon hastalıklarının tedavisini zorlaştırır



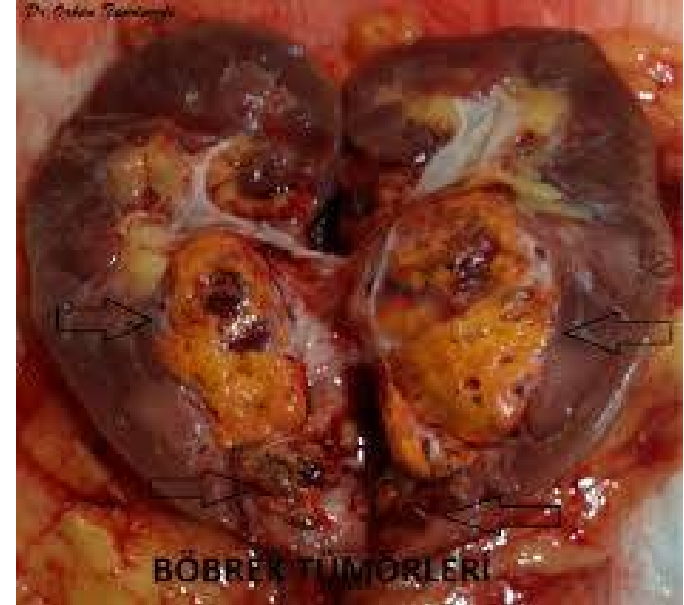
SİNDİRİM SİSTEMİ HASTALIKLARI VE SİGARA

- Mide ve on iki parmak barsağı ülserleri
- Kronik gastrit, reflü, ülserler
- Karaciğer, yemek borusu kanseri
- Pankreas ve barsak hastalıkları
- Tükürük salgısını azaltır
- Yemek borusunun alt ucunun basıncını azalttığı için reflü hastalığına yol açar
- Ülser iyileşmesini geciktirir
- Özellikle alkol ile tüketildiğinde bu pankreas ve karaciğer kanserine zemin hazırlar



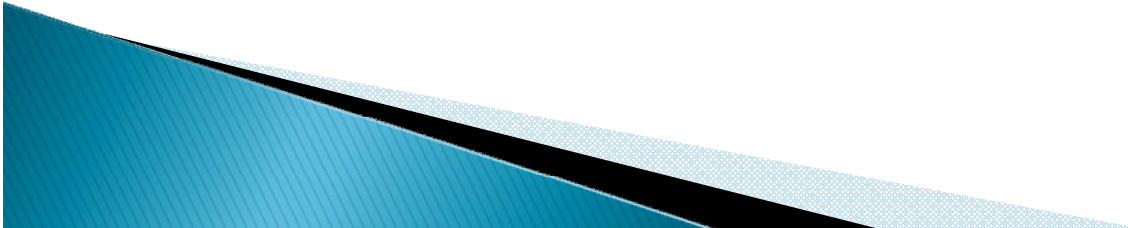
SİGARA VE BÖBREK

- Böbreğin kanlanmasını bozar
- Böbreğin idrar süzmesini sağlayan tübüllerde hasara neden olur
- İdrarla protein kaybını artırır
- Hipertansiyonun kontrolünü zorlaştırdığı için böbrek yetmezliği gelişimine zemin hazırlar
- Böbrek naklinde başarısızlığa yol açar
- Böbrek tümörü için risk faktörüdür



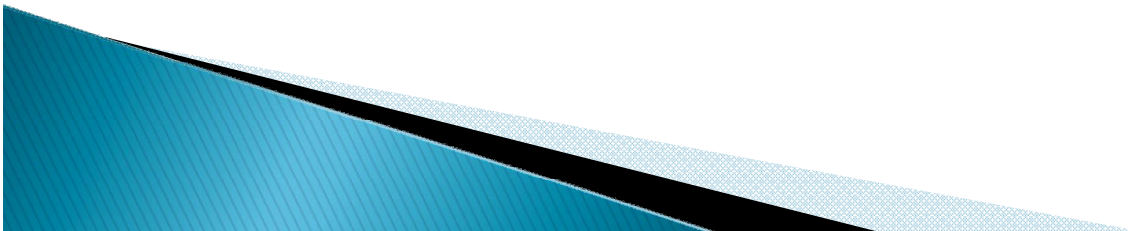
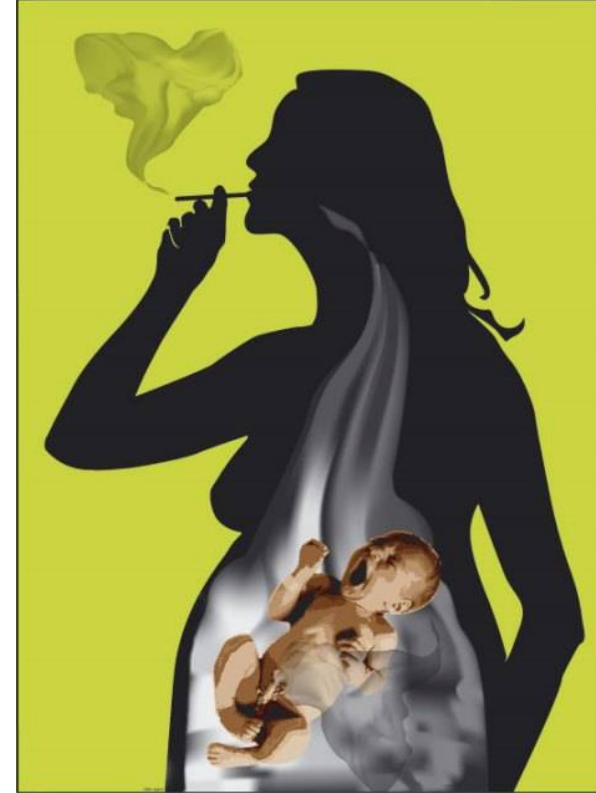
SİGARA VE KADIN

- Adet düzensizlikleri
- Kısırlık
- Erken menapoz
- Kemik erimesi
- Hamilelik sırasında
 - ✓ Dış gebelik
 - ✓ Erken doğum
 - ✓ Erken membran rüptürü
 - ✓ Düşük riskini artırır.



ANNE GEBELİKTE SİGARA İÇİYORSA

- Erken doğum riski 2 kat fazladır
- Ölü doğum riski 1/3 kez fazladır
- Düşük yapma riski 1/4 kez fazladır
- Bebeğin gelişme geriliği, zeka geriliği riski artmaktadır



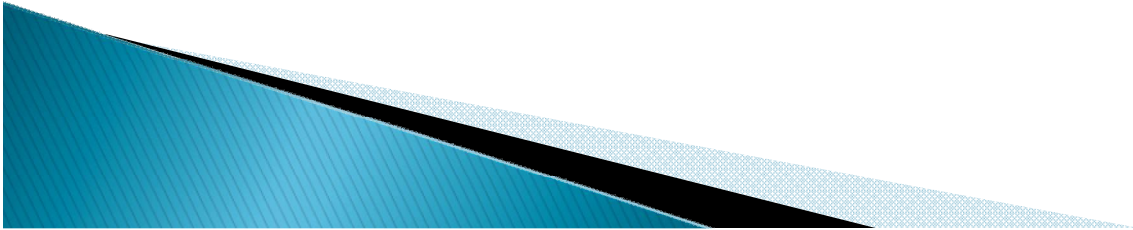
ÇOCUK SAĞLIĞINA ETKİLERİ

- Hamilelik süresince sigara içmiş annelerin çocukları içmemiş annelerin çocuklarından 200-250 gr daha düşük ağırlıkla doğmaktadır
- Ölü doğum
- Yeni doğan döneminde ölüm
- Ani ölüm sendromu oranı
- Sigara içen kadınların çocuklarında daha yüksektir



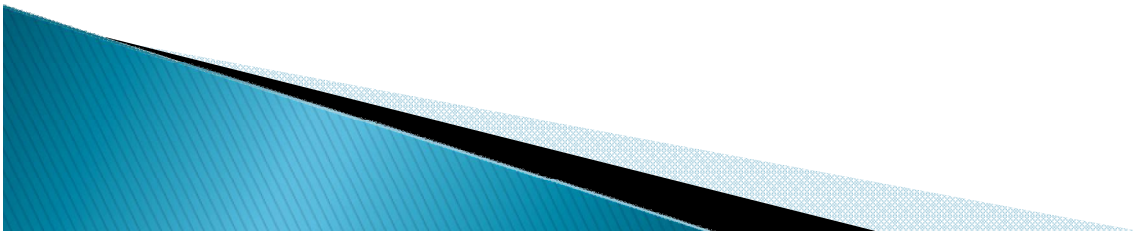
SİGARA İÇEN ANNELERİN ÇOCUKLARINDA

- Büyüme gelişme geriliği
- Ateşli havale
- Davranış bozukluğu
- Alerjik hastalıklar
- Akciğer gelişme bozukluğu
- Solunumsal enfeksiyonlar
- Astım
- Kronik bronşit
- Akciğer kanseri gelişme riski artmıştır



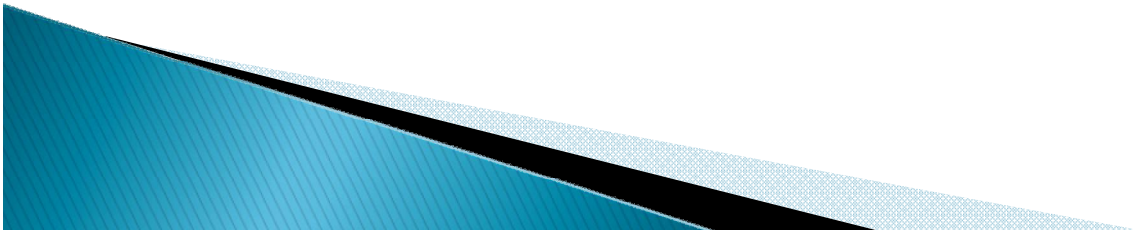
SİGARA VE ERKEK

- Mesane ve prostat kanserine yol açar
- Cinsel isteksizliğe yol açabilir
- Sperm kalitesini ve hareketini bozar



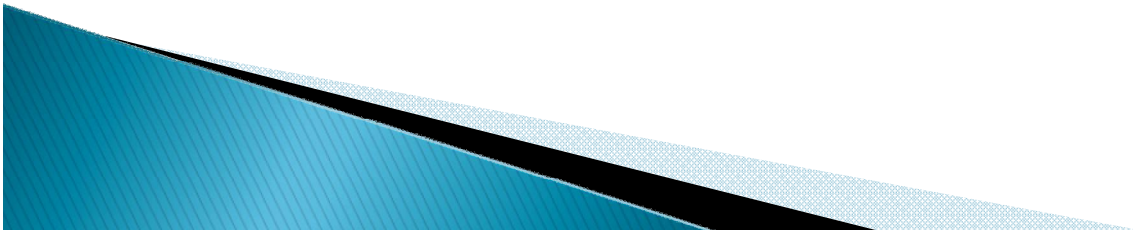
SİGARA VE ENDOKRİN SİSTEM

- Sigara diyabet hastalarında;
- Kan şeker düzeyinde bozukluklar yapar
- Diyabete bağlı böbrek yetmezliğine gidişi hızlandırır
- Kolesterol seviyesinde artış yapar
- Sigara tiroid hormonlarının kan seviyesinde artış yapar
- Tiroid bezinin oto immün hastalıklarını artırır



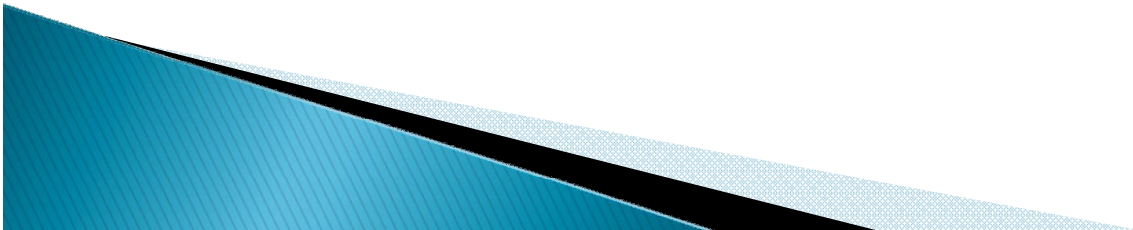
SİGARA VE KAN HASTALIKLARI

- Beyaz kan hücrelerinde artış yapar,
- Dokuya giden oksijeni azalttığından kırmızı kan hücrelerinde artış yapabilir,
- Kanın pıhtılaşmasını sağlayan hücrelerin fonksiyonlarını bozabilir,
- Kan kanseri riskini arttırabilir.



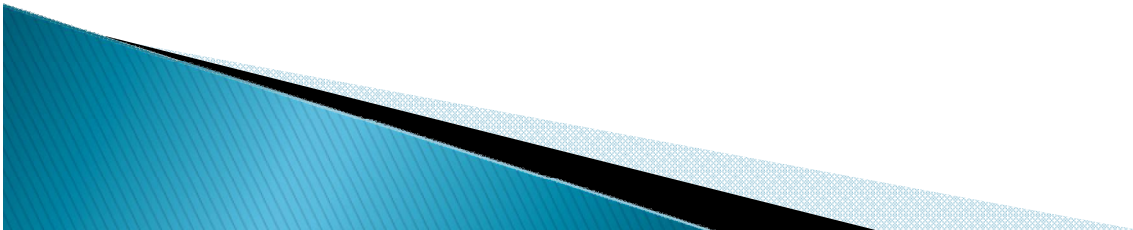
SİGARA VE CİLT HASTALIKLARI

- Kalıcı çizgi veya kırışıklıklar,
- Deride renk değişikliği,
- Saçlı deride nikotine bağlı sarı renk değişiklikleri,
- Tırnakta renk değişikliği,
- Ağız yaraları,
- Yara iyileşmesinde gecikme,
- Deri hastalıklarının tedavisinde başarısızlıklara yol açar,
- Sedef hastalığı sigara içenlerde **iki kat** fazladır.



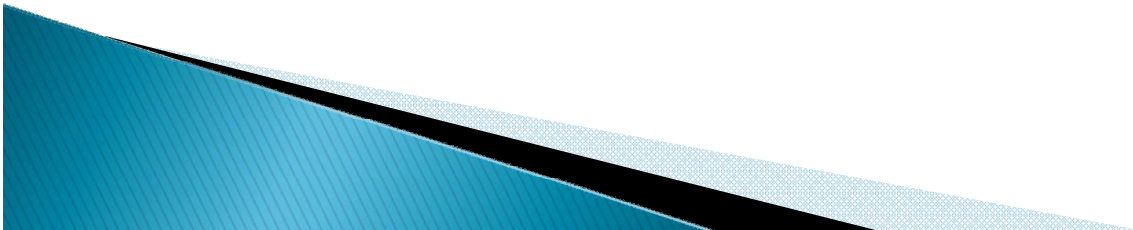
SİGARA VE GÖZ

- Sigaranın birçok göz hastalığına yol açtığı bilinmektedir.
- Katarakt göz merceğinin bulanıklaşmasıdır . Göze ışığın gelmesini engeller ve körlüğe yol açabilir.
- Günde 20 sigaradan fazla içenlerde katarakt gelişme riski **iki kat** fazladır.



SİGARA VE KEMİKLER

- Sigara içenlerin kemikleri yoğunluk kaybeder; kırıklar daha kolay olur ve iyileşme %80'e kadar daha yavaş olur.
- Günde **1 paketten** fazla içenlerde **sırt problemleri** de daha fazladır.
- Bir çalışmada sanayide çalışan işçilerde yaralanmalar sonrası sırt ağrısı oluşma sıklığı sigara içenlerde **5** daha fazla bulunmuştur.



The Smoker's Body

Every 10 seconds, someone dies from tobacco use, says the World Health Organization. Medical research suggests that those who start smoking in their teens (as 90 percent of smokers do) and continue for two decades or more will die 20 to 25 years earlier than those who never light up. And there is growing evidence that it's not always lung cancer or heart disease that kills them. Below, some of smoking's less publicized side effects—from head to toe.

- 1. Hair loss** Smoking weakens the hair follicles, which causes hair loss. It also causes the scalp and hair on the face, neck, and hands to thin.
- 2. Cataracts** Smoking is linked to cataracts, a clouding of the eye's lens that causes blurry vision. It also causes the eye's blood vessels to narrow, which can lead to glaucoma.
- 3. Wrinkling** Smoking causes premature aging of the skin, leading to wrinkles and sagging. It also causes the skin to dry, flake, and itch, and can lead to skin cancer.
- 4. Hearing loss** Smoking causes hearing loss, which is more common in smokers than in non-smokers. It is caused by damage to the inner ear.
- 5. Skin cancer** Smoking causes skin cancer, which is more common in smokers than in non-smokers. It is caused by damage to the skin's DNA.
- 6. Tooth decay** Smoking causes tooth decay, which is more common in smokers than in non-smokers. It is caused by damage to the teeth's enamel.
- 7. Lung ailments** Smoking causes lung ailments, such as chronic bronchitis and emphysema. It also causes the lungs to become inflamed and damaged.
- 8. Osteoporosis** Smoking causes osteoporosis, a condition that weakens the bones. It is caused by damage to the bones' structure.
- 9. Heart disease** Smoking causes heart disease, which is the leading cause of death in smokers. It is caused by damage to the heart's arteries.
- 10. Stomach ulcers** Smoking causes stomach ulcers, which are sores in the stomach's lining. It is caused by damage to the stomach's lining.
- 11. Discolored fingers** Smoking causes discolored fingers, a condition known as Raynaud's disease. It is caused by damage to the fingers' blood vessels.
- 12. Cervical cancer** Smoking causes cervical cancer, which is a type of cancer that affects the cervix. It is caused by damage to the cervix's cells.
- 13. Deformed sperm** Smoking causes deformed sperm, which can lead to infertility. It is caused by damage to the sperm's DNA.
- 14. Psoriasis** Smoking causes psoriasis, a skin condition that causes red, scaly patches on the skin. It is caused by damage to the skin's immune system.
- 15. Buerger's Disease** Smoking causes Buerger's disease, a condition that causes inflammation and narrowing of the blood vessels in the hands and feet. It is caused by damage to the blood vessels.
- 16. Cancer** Smoking causes cancer, which is the leading cause of death in smokers. It is caused by damage to the body's cells.



SİGARA
İÇERKEN MASUM
GELEBİLİR
AMA SİZDEN BİR
CANAVAR YARATIYOR

İÇTİĞİNİZ SİGARADAN DOLAYI

- Akciğer kanseri olma riskiniz 13 - 22 kat
- Ağız kanseri olma riskiniz 3 - 30 kat
- Dişeti kanseri olma riskiniz 5 - 14 kat
- Dil kanseri olma riskiniz 4 - 33 kat
- Bademcik kanseri olma riskiniz 7 - 11 kat
- Gırtlak kanseri olma riskiniz 16 kat
- Yemek borusu kanseri olma riskiniz 8 - 10 kat
- Mesane kanseri olma riskiniz 3 - 5 kat
- Pankreas kanseri olma riskiniz 2 kat
- Böbrek kanseri olma riskiniz 5 kat
- Prostat kanseri olma riskiniz 2 kat
- Rahim ağzı kanseri olma riskiniz 17 kat
- Kan kanseri olma riskiniz 2 - 3 kat

SİGARA, KANSER VE



—→ **Ölüm**

Sigara içenlerin
kanserden ölüm oranı,
içmeyenlerinkine göre
15 ile **25** kat fazladır

PASIF İÇİCİLİK

Pasif sigara içmek ne demektir ?

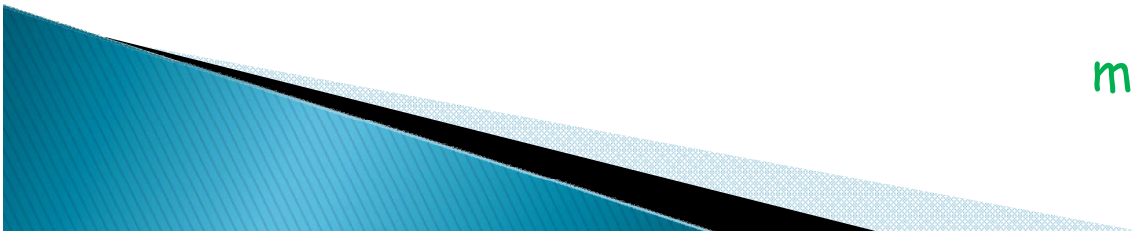
Başkalarının sigara dumanını solumaktır

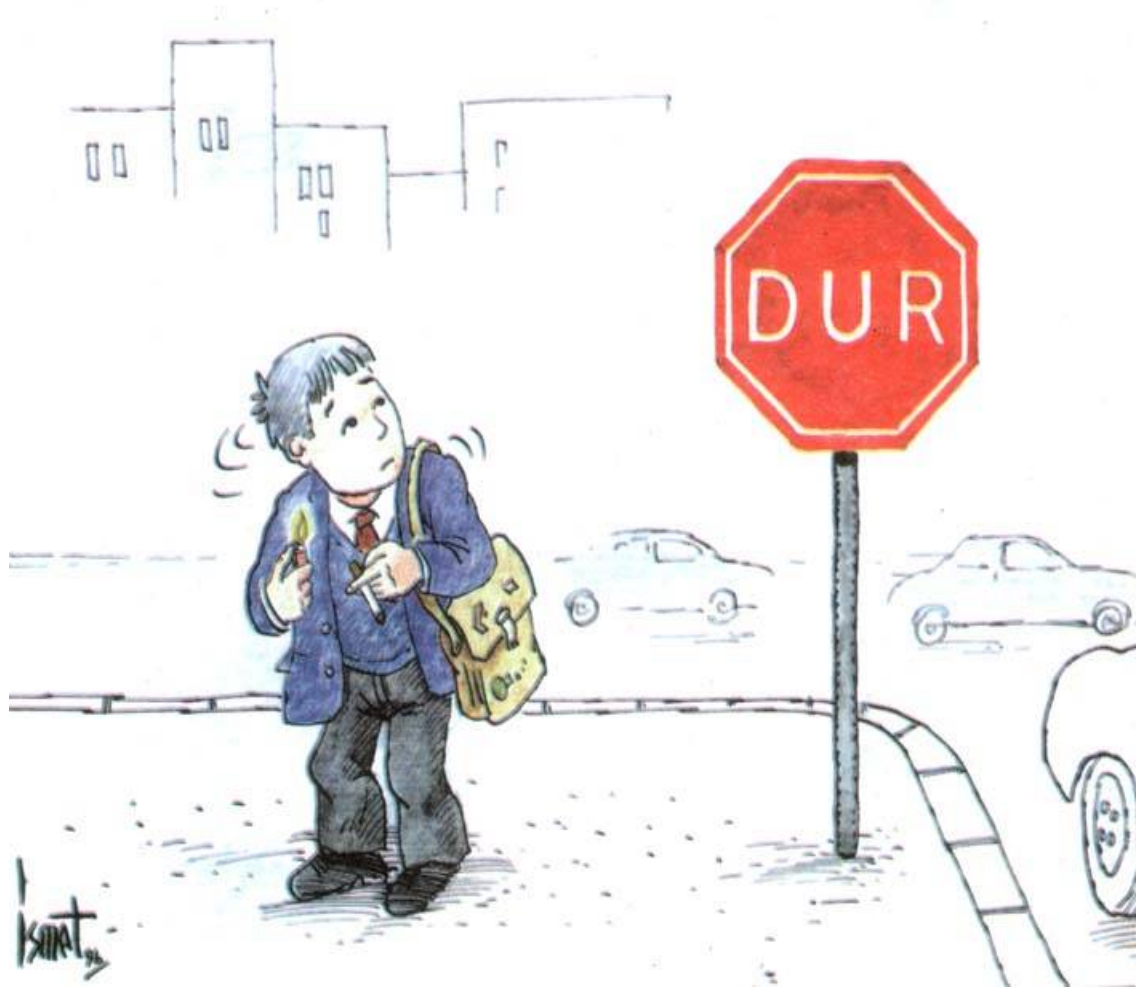
Pasif sigara içiciler de sigara bağımlıları kadar zarar görürler

Pasif sigara içimi;

- ✓ Akciğer kanserine
- ✓ Kalp hastalıklarına
- ✓ Çocuklarda akciğer ve solunum yolu hastalıklarına neden olur

- ✓ Sigara içenlerin çoğunluğu sigaraya 20 yaşından önce başlarlar
- ✓ Başlama yaşı genellikle 13-14 yaşlarıdır
- ✓ Sigara firmaları bugünün sağlıklı gençlerini yarının sigaraya bağımlı devamlı müşterisi yapmak isterler

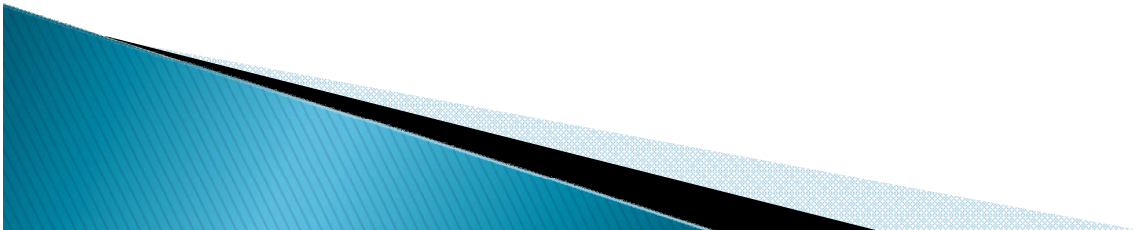




Sigara firmalarının
öğrencilerdir temel
hedefi!!!!

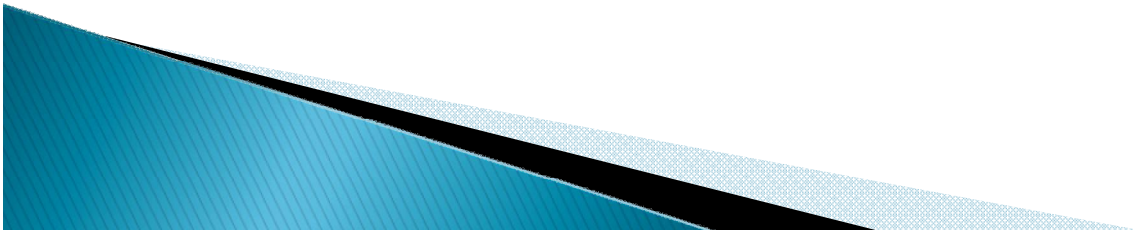
NEDEN SİGARA?

- Gençlik dönemine özgü dürtüler:
 - ✓ Kendini kanıtlama,
 - ✓ Arkadaşları içinde yer edinme,
 - ✓ Otoriteye karşı gelme,
 - ✓ Arkadaşlarından çekinme,
 - ✓ Kilo kontrolü,
 - ✓ Hayranlık duyduğu kişilere benzeme...



SİGARA REKLAMLARI VE GENÇLİK

- Siz pazarlasaydınız hedef kitleniz kimler olurdu?
- Firmaların kendilerini uzun süre besleyecek geniş bir tiryaki pazarına gereksinimleri var!!!!!!
- Türkiye genç nüfusa sahip bir ülke!!!!
- Tiryakilik yaşı 10-20 arasında!!!!!!

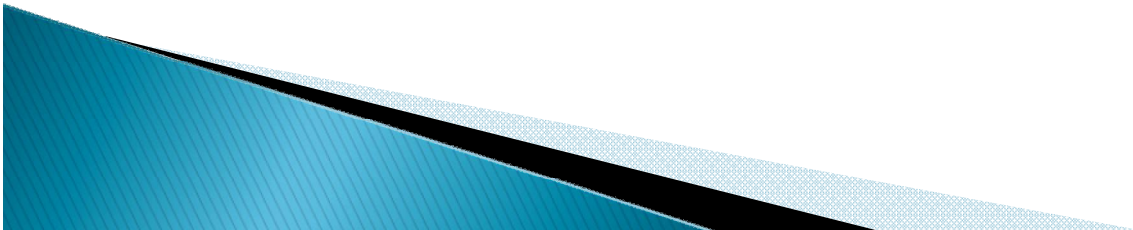


Brown &Wilkinson Araştırma Raporu

“Ergenlik çağındaki çocukların tatlı sevdikleri bilinen bir gerçektir. Bu durumda sigaralara bal konulması düşünülebilir.”

1975 RJ Reynolds Raporu

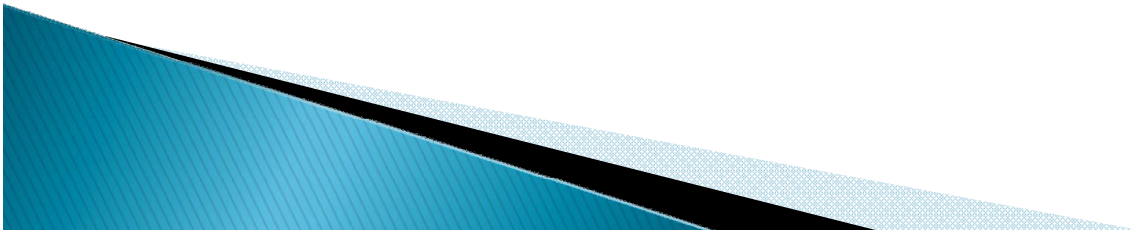
“Camel büyümesini garantiye almak için, yeniliklere açık olan ve geleceğın sigara işini temsil eden, 14-24 yaş grubunu hedeflemelidir.”



Sigarayı bir kez deneyen her üç gençten biri bağımlı hale gelir

Başlangıçta oyun gibi başlayan bu korkunç alışkanlık, ilerleyen yıllarda kişileri sigara bağımlısı ve hasta biri haline getirecektir

ASLA SİGARA İÇMEYİ DENEMEYİN



Gelişmiş batı ülkelerinde sigara içenlerin sayısı azaldıkça, sigara şirketleri az gelişmiş olan ülkelerde reklam ve tanıtım kampanyaları yapmaktadırlar

Gelişmiş ülkelerde sigara salgını azalıyor.

Buna karşılık gelişmekte olan ülkelerde salgın hızla artıyor

Son 20 yılda sigara tüketimi;

Türkiye'de % 80 artmış,

Amerika'da % 30 azalmıştır



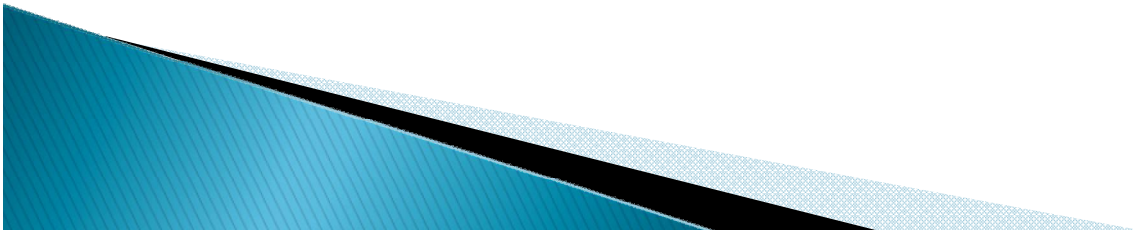
Sigara firmaları kültür ya da motor yarışları gibi aktiviteler için sponsorluk yaparlar. Amaç kendi reklamlarını yapmaktır

SİGARA REKLAMLARININ TUZAĞINA DÜŞMEYİNİZ



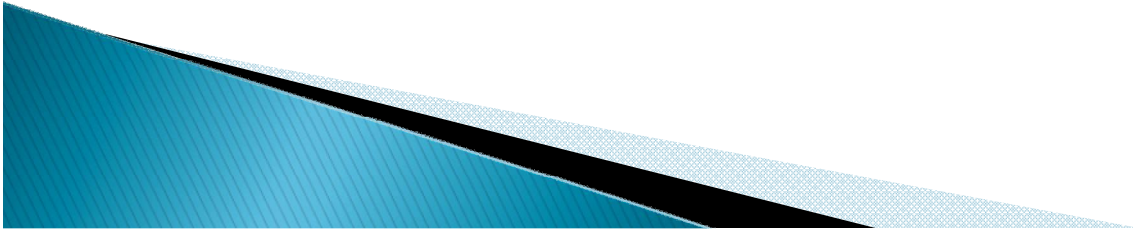
EV İÇİNDE SİGARA İÇİLİYORSA

- Çocuklar ortalama günde **5 sigara** içmiş olmakta
- Bebekler hastaneye **3 kat** daha fazla başvurmakta
- Ani bebek ölümü riski **2.5 kat** artmakta
- Bebeklerde kolik tarzı karın ağrısı **2 kat** artmakta
- Çocuklarda astım ve solunumsal enfeksiyon riski **2 kat** artmakta
- Çocuklarda akciğer kanseri, kronik bronşit sıklığı artmakta
- Kocasını sigara içen kadınlarda akciğer kanserinden ölüm **2-3 kat** artmaktadır



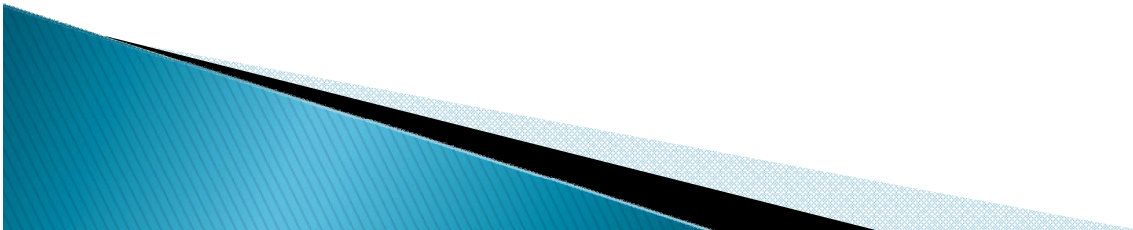
SİGARANIN DİĞER GETİRİLERİ!!!

- İş ve trafik kazaları,
- Kötü koku ve renk,
- Sosyal dışlanma,
- Çevre kirliliği,
- Yangınlar,
- Etik sorunlar...



SİGARA SADECE SİZİ YAKMIYOR!

- ABD'de sigaraya bağlı yangınlarda 2 300 ölüm 5 000 yaralanma ve 500 milyon dolar ekonomik kayıp olmuştur (1981).
- Aydın'da 1999'da 165 yangından 83'ü sigaraya bağlı: 33 ev, 1 fabrika, 6 işyeri, 1 resmi daire, 13 araç ile 29 bahçe ve ormanlık alan yanmıştır.

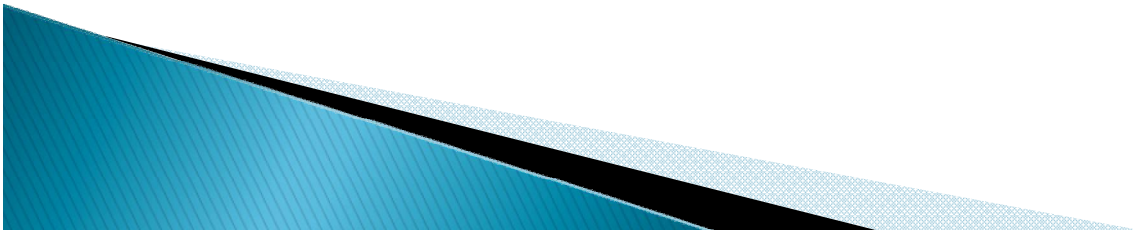




**KENDİNİZE VE ÇEVRENİZE
BİR İYİLİK YAPIN VE
SİGARAYI HAYATINIZDAN
SONSUZA KADAR
ÇIKARIN**

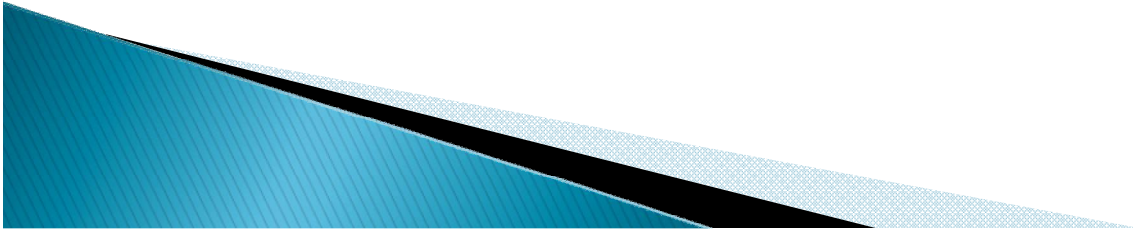


VÜCUDUNUZ KÜLLÜK OLMASIN!!!!



KİMDEN DESTEK ALALIM?

- 171 sigara bırakma danışma hattı
- Sigara Bırakma Poliklinikleri
- Doktorunuz



Sigara dost gibi görünür

**Düşman olduğunu
anladığınızda
yapacağınız hiçbir şey
kalmaz**



İÇTİĞİNİZ HER PAKET SİGARANIN İÇİNDE

BEBEĞİNİZİN BİR ŞİŞE SÜTÜ

KIZINIZIN İKİ OKUL DEFTERİ

EŞİNİZİN BİR GİYSİSİ

VE ONLARIN BİR ÖĞÜN YEMEĞİ VAR!

onları yoksun ve yoksul bırakmayın.

sigarayı bırakın.





Türkiye'de sigaraya başlama yaşı düşüktür

SONUÇ

- Tütün kullanımını geleceğimizle yaptığımız sözleşmedir.
- Sigara içmenin bedeli yıllar sonra sağlık bozulduğunda ödenecektir.
- Ülkemiz için, önümüzdeki 20 yılda sigaranın yol açtığı morbidite, mortalite ve ekonomik kayıpların ciddi boyutlarda olacağı kesindir.
- Tütün kontrolünün etkili bir halk politikası haline gelebilmesi için TTD üzerine düşeni yapmayı sürdürecektir

