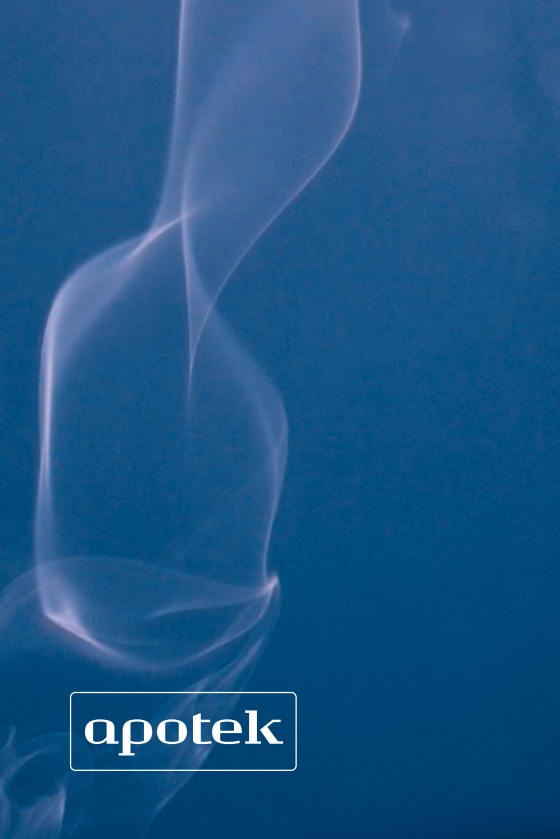


TÜRKÇE
TYRKISK



SIGARA İÇME VE SIGARA BIRAKMA
hakkında gerçekler ve tavsiyeler



apotek

Sundhedsstyrelsen

SIGARA DUMANININ TEHLIKELERİ

Sigaranızdan veya piponuzdan bir nefes aldığınızda dumanıyla birlikte 200 tehlikeli maddeyi de içinize çekiyorsunuz.

Bu maddeler ağzınızdan ciğerlerinize doğru yol alır. Ondan sonra ciğerlerden kana karışarak buradan bütün vücuda yayılır.

Sigara dumanı böylece bütün vücuda zarar verir. Bu kalbe, beyine, ciğerlere ve kan dolaşımına da zarar verir. Sigara dumanı vücudun önemli işlevlerini de etkiler.

Sigara içme, örneğin hem erkeklerde hem kadınlarda çocuk sahibi olmayı zorlaştırır.

Hamileyseniz sigara dumanı embriyoya da zarar verir.





SIGARA İÇME VE HASTALIKLAR

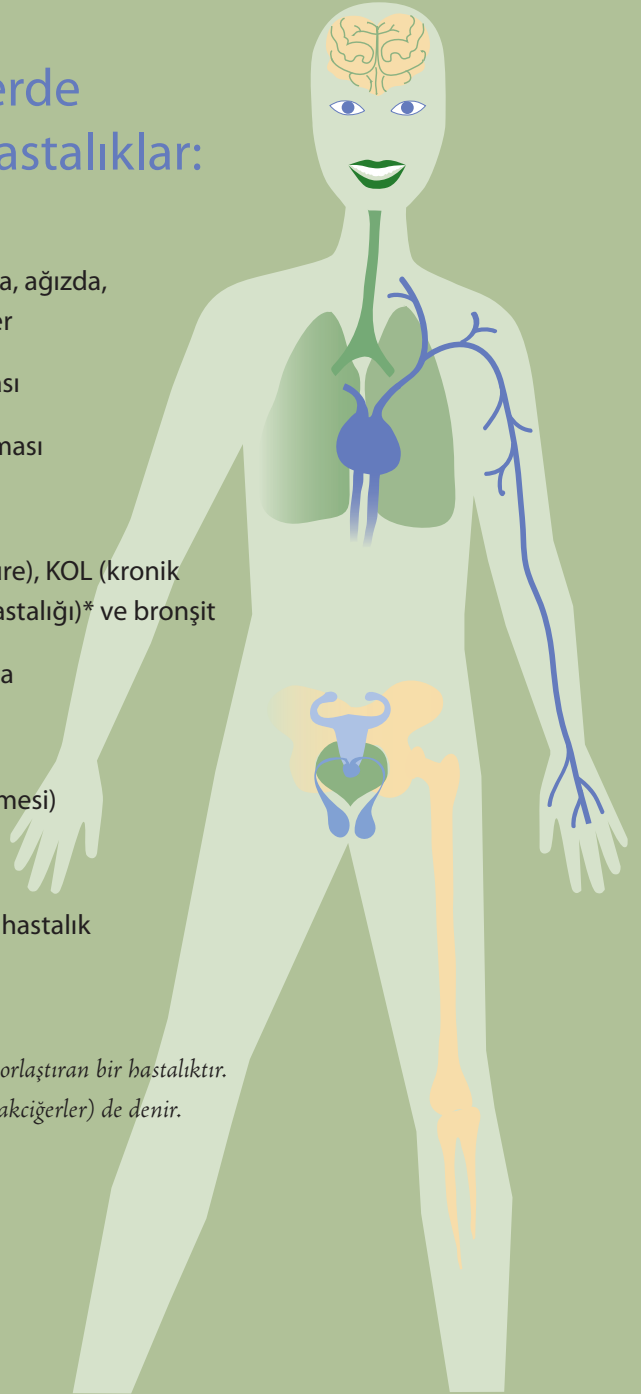
Sigara içiyorsanız hayat boyu ciddi hastalıklarla birlikte yaşama tehlikesiyle baş başa kalabilirsiniz. Sigara içiyorsanız daha erken ölme tehlikesiyle de karşı karşıya gelebilirsiniz.

- ❧ Danimarkada her yıl 12.000 kişi sigara içmekten dolayı ölmektedir.
- ❧ Henüz genç yaşlarda sigaraya içmeye başlayıp hayat boyu içenlerin yarısı sigara içmekten dolayı ölmektedir.
- ❧ Sigara içenler, içmeyelenlerden ortalama olarak 8-10 yıl daha kısa yaşıyorlar.
- ❧ Sigara içenler içmeyenlerden daha çok hastalanıyorlar.
- ❧ Sigara içmeyi bırakanlar daha sağlıklı ve uzun bir hayat sürebiliyorlar.

Sigara içenlerde karşılanan hastalıklar:

- akciğerlerde, boğazda, ağızda, idrar kesesinde kanser
- kalpte kan pıhtılaşması
- beyinde kan pıhtılaşması
- beyin kanaması
- akciğer iltihabı (zaatüre), KOL (kronik engelleyici akciğer hastalığı)* ve bronşit
- çocuk sahibi olamama
- göz hastalıkları
- osteoporoz (Kemik erimesi)
- kötü kan dolaşımı
- dişlerde ve dişetinde hastalık

**KOL nefes almayı giderek zorlaştıran bir hastalıktır.
Buna "rygerlunger" (tütünlü akciğerler) de denir.*



Herkes için tehlikelidir

Sigara içtiğinizde dumanı, birlikte olduğunuz insanlara da zarar verir.

Çünkü tehlikeli olan sadece içinize çektiğiniz duman değildir. Aslında sigara közüyle etrafa yayılan duman içinize çektiğiniz dumandan daha çok tehlikeli maddeler içermektedir.

Bu tehlikeli maddeler, birlikte olduğunuz insanların nefes almalarıyla vücutlarına yayılır.

Buna pasif olarak sigara dumanına maruz kalma ya da çevresel sigara dumanı da denir.

Özellikle çevresel sigara dumanından zarar görmeye açık olanlar

Dört yaş altındaki çocuklar özellikle çevresel sigara dumanından zarar görebilirler.

Birçok çocuk sigara dumanını içlerine çektiklerinden dolayı astım, bronşit ve ortakulak iltihabı gibi hastalıklara kapılıyorlar.

Hamile bir kadın çevresel sigara dumanına maruz kaldığında bu duman henüz doğmamış çocuğu da zarar verir.

Yeni doğmuş bir çocuk sigara dumanına maruz kalırsa beklenmedik bebek ölümü tehlikesi taşıması daha büyüktür.

Ciddi hastalıklar

Gerek çocuklarda gerekse yetişkinlerde çevresel sigara dumanı, sigara içenlerde bulunan birçok hastalığa yol açabilir.

Örnek olarak şu hastalıklar:

- ❧ Kanser
- ❧ Ciğer iltihabı, KOL, Bronşit
- ❧ Kalp ve beyinde kan pıhtılaşması



SIGARASIZ BİR VÜCUT

Sigara içtiğinizde nikotin maddesi vücudunuza yayılır ve bu madde sizin sigaraya bağımlı kalmanıza yol açar.

Bu, günde ancak birkaç defa, sigara içtiğinizde kendinizi rahat hissedebileceğiniz anlamına gelir. Bunu, birkaç saat sigara içmediğinizde kendinizi rahatsız ve huzursuz hissettiğinizde fark edersiniz. Sigarayı bırakmayı zorlaştıran ona bağımlı olmanızdır.

Sigara içmek hayatınızda belki önemli bir yer almıştır, onun için sigarayı bırakmak büyük bir çaba gerektirebilir. Sigaraya son vermeye nasıl başlayacağınızı ilerdeki sayfada, *Sigarayı bırakma hakkında tavsiyeler* bölümünde okuyabilirsiniz..

Daha sağlıklı bir yaşam

Sigara içmeyi bıraktığınızda daha sağlıklı bir hayata sahip olduğunuzu fark edeceksiniz.

Birkaç gün içerisinde nefes nefese kalmadan daha rahat hareket edebilirsiniz: Formunuzun daha da iyileştiğini fark edeceksiniz.

Tat ve koku alma hissiniz de çok çabuk iyileşir. Ve bir yıldan sonra kalpte veya beyinde kan pıhtılaşma tehlikesi yarı yarıya iner.



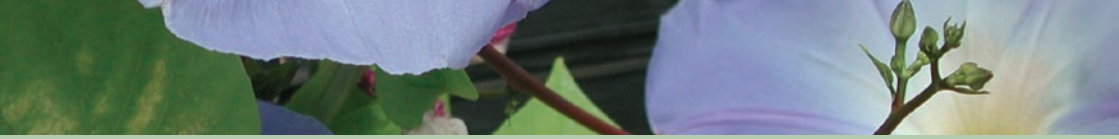


PRATİK BAZI TAVSİYELER:

Sigara bırakma hakkında

Eğer sigarayı bırakmayı düşünüyorsanız aşağıdaki birkaç tavsiye bunu sizin için daha kolaylaştırır:

- ✂ Sigara bırakmaya hazırlanmak için kendinize zaman ayırınız.
- ✂ Hangi gün sigarayı bırakacağınızı belirleyin. En iyisi bu günün 2-3 hafta ilerde olmasıdır, çünkü böylece daha iyi hazırlanabilirsiniz.
- ✂ Ücretsiz olarak sigara bırakma hattını, STOP-linien, 8031 3131 numaralı telefondan arayabilirsiniz. Buradan sigarayı nasıl bırakabileceğiniz hakkında yazılı malzeme ve kişisel danışmanlık alabilirsiniz. Telefon hattı Pazartesi günleri saat 12-18 arası ve Salı-Cuma günleri saat 12-16 arası açıktır.
- ✂ Eczahaneye sorunuz: Eczahannede sigarayı nasıl bırakabileceğiniz hakkında kişisel danışmanlık alabilirsiniz. Nikotin bandını veya nikotin sakızını kullanmanın size bir dönem için faydası olup olamayacağı hakkında danışmanlıkta sunabilirler.
- ✂ Belediyenize telefon edip oturduğunuz bölgede sigarayı bırakmak isteyenlere nerede yardım sunulduğunu sorabilirsiniz.



Yakınlarınızı korumak

Sigara içerken en yakınlarınızı dumandaki zehirli maddelere karşı şu şekilde koruyabilirsiniz:

- ❧ Dışarda sigara içip böylece dumanının ve zehirleyici maddelerin odada ve nefes aldığınız alanda kalmamasını sağlarsanız
- ❧ Başkalarıyla birlikte arabayla giderken sigara içmezseniz
- ❧ Çocuklara yakın olduğunuzda sigara içmezseniz

Sigara içtikten sonra odayı havalandırmak sizi yeterli derecede korumaz.

Kaldığınız ortamda sigara içilmediğini göstermek için etiket yapıştırabilir veya tabela asabilirsiniz. Tabelaları Sundhedsstyrelsen'den 70262636 numaralı telefonu arayarak sipariş edebilirsiniz.

- ❧ Danimarkada sigara içenlerin yarısı sigarayı bırakmayı düşünmektedir
- ❧ Danimarkada her yıl 100.000 kişi sigara içmeyi bırakmaktadır
- ❧ Danimarkada yetişkinlerin sadece dörtte biri sigara içmektedir.

Bir yardım eli

Sigara içenlerin çoğu sigara içmekten hoşlanıyorlar. Buna rağmen içenlerden yarısı sigarayı bırakmak istiyor. Onlar sigara içmenin – gerek kendileri gerekse birlikte oldukları insanlar için – tehlikeli olduğunu biliyorlar.

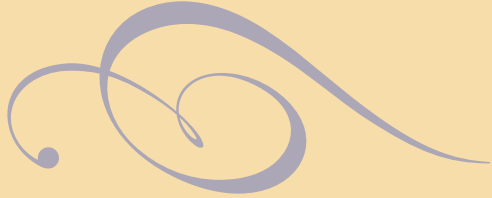
Bu broşürde sigara içmenin gerek sizin sağlığınıza gerekse başkaların sağlığını nasıl etkilediğini okuyabilirsiniz. Aynı zamanda sigarayı bırakmak için ne yapabileceğinize ilişkin bazı tavsiyeleri bulabilirsiniz.

Daha fazla bilgiyi şu sitelerde bulabilirsiniz:

www.sst.dk

www.cancer.dk

www.apoteket.dk



SİĞARA İÇME VE SİĞARA BIRAKMA HAKKINDA GERÇEKLER VE TAVSİYELER

Redaksiyon: Jørgen Falk, Poul Tværmose, Thea Kronborg, Niels Sandø ve Lisbet Schmølker

Yazı düzenleme: Mette Breinholdt

Grafik tasarım ve önsayfa resimleri: Michala Clante Bendixen

Portre resimleri: Mikael Rieck

Basım: Scanprint



Yayınlayan: Sundhedsstyrelsen, Danmarks Apotekerforening ve Københavns Kommune, 2006

apotek

 **Sundhedsstyrelsen**