



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

## SİGARA VÜCUDUN DÜŞMANI

YETİŞKİN





**Sigara Vücudun Düşmanı**  
TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 8

**Projeve Telif Hakkı Sahibi**  
Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına  
Prof. Dr. Mücahit Öztürk

**Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**  
Av. Osman Baturhan Dursun

**Editör**  
Alparslan Durmuş, Mehmet Teber, Derya Akylmaz,  
Fatih Kerem Yardım, Hatice Işlak Durmuş

**Meftin**  
Yeşilay Bilim Kurulu

**Danışma Kurulu**  
M.Akif Seylan, Mehmet Dinç, Azize Nilgün Canel, Savaş Yılmaz

**Grafik Tasarım ve Uygulama**  
Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

**Fotoğraf ve İllüstrasyon**  
Fotolia.com, AdobeStock

**ISBN**  
978-605-64985-9-6

6. Baskı, 2016, İstanbul

**Baskı**  
Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11  
Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 0212 674 00 29

#### İletişim



Türkiye Yeşilay Cemiyeti  
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul  
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63  
www.yesilay.org.tr

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır.  
Soru, görüş ve önerileriniz için:  
iletisim@tbn.org.tr



# Maalesef...

**Sigara dünyada en yaygın kullanılan, sağlığa zararlı, bağımlılık yapıcı maddedir.**

# TÜTÜN VE TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

!

Günümüzde tütün ve tütün ürünlerinin kullanımı dünyada tek başına en önemli ölüm nedenidir. Dünya genelinde yaklaşık 1,3milyar insan sigara içmektedir.

Bu sayının 2025yılında 1,8milyara yükselmesi beklenmektedir. Dünyada sigara içenlerin yaklaşık üçte ikisi aralarında Türkiye'nin de bulunduğu 10 ülkede yaşamaktadır. Dünya'da sigara içen 1,3milyar kişinin 900 milyonu (%70 – 75) gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadırlar.

Avrupa'da tütün kullanımı sonucu 1,6 milyon kişi, dünya genelinde de her yıl 5 milyondan fazla kişi (günde 13.700 kişi, 6 saniyede 1 kişi), 600binise pasif içicilikten, yaşamını yitirmektedir.

Ülkemizdeki tüm ölümlerin %41,6'sı tütüne bağlı hastalıklar sebebiyle olmaktadır (100.000 kişi/yıl, 274 kişi/gün, 6 dakikada 1 kişi). Tütün endüstrisinin kâğıt gereksiniminin karşılanması için her yıl 2.5milyon hektar orman alanı yok olmaktadır. Kentlerde çıkanyangınların yarısından fazlası sigara nedeniyle çıkmaktadır.

Türkiye'de sigara içen 20milyon dolayında kişi sigara satın almak için yılda 25– 30milyar TL ödemektedir.

## KATLIAM GİBİ!

**SIGARADAN DÜNYADA  
HER YIL 5 MİLYON KIŞI ÖLÜYOR,  
YANI GÜNDE  
13.700 KIŞI...**

# SİĞARA DUMANINDAKİ MADDELER

?

Sigara dumanı hem parçacık hem de gaz olmak üzere iki fazdan oluşur. Gaz fazında 500 uçucu madde yer alır ve dumanın %95'lik kısmını gaz fazı oluşturur. Dumanın %5'ini oluşturan parçacık fazda ise 3.500 farklı bileşen bulunmaktadır. Sigara ve sigara dumanı, katran, karbonmonoksit ve nikotine ek olarak amonyak, arsenik, hidrojen siyanür, formaldehit ve metan gibi son derece zehirli olan 4.000'den fazla kimyasal madde içerir.



# NİKOTİN NEDİR, NE YAPAR

?

Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır. Nikotin tütününde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla dağılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Nikotin vücuduna alan bir genç bir süre sonra nikotine alışkanlık kazanır. Sonrasında kişi nikotin olmadan rahat edemez. Sigara içmediğinde huzursuz olur ve sigarayı hayatından çıkaramaz. Bu kişi artık sigaranın bağımlısı olmuştur.

Nikotin bağımlılığının ortaya çıkmasında en önemli rolü oynayan kimyasal madde dopamindir.

Bağımlılık özetle, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.

İnsanlar sigaraya genellikle genç yaşlarda başlar. Hayatında yakıştığı ilk sigarasını tamamen bitiren gençlerin % 85'i maalesef sigara bağımlısı olur. Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak bağımlı olmak için yeterli olabilir. Ayrıca bir kere bile sigara kullanmak bağımlılık yapan başka maddeleri kullanma riskini artırır.

Bağımlıların yaşadığı tam bir esarettir. Onlar sigara gibi küçük bir nesnenin güdümüne girmiş olurlar. Özgürlükleri kısıtlanmış olur. Sigara bulamadıklarında huysuz olurlar. Arkadaşlarından zamanla sigara ditenir hale gelirler. Bazıları sigara parasını elde etmek için olmadık yollara başvurur. Bağımlı olan genç parasının önemli bir kısmını duman ayatmış olur. Bağımlı kişi kendine zarar verdiği gibi çevresine de zarar verir.



# SİGARANIN ETKİLERİ

?

Sigaranın içer içmez ortaya çıkan etkileri olduğu gibiuzunsürelit etkileri de vardır.

## İÇER İÇMEZ ORTAYA ÇIKAN ETKİLERİ

- Kalp atışının hızlanması
- Kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin, idrarı, olması gerekenden az üretmesi
- Beynin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması
- İştahsızlık
- Koku ve tat alma duyularının zayıflaması
- Akciğerlerdeki küçük saç benzeri liflerin ve havayollarının uygun çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması
- Beyindeki kan akışının yavaşlaması
- Diş çürümeleri
- Midenin bozulması,
- Gözlerin sulanması,
- Baş dönmesi

## UZUN SÜRE KULLANIMDA ORTAYA ÇIKAN ETKİLERİ

- Sık sık nefessiz kalmak ve öksürmek
- Dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması
- Daha kırılgan ve kurubir ciltle olduğundan yaşlı görünmek
- Kadınlarda ve erkeklerde kısırlık riski
- Kemiklerde kırılma riskinin artması
- Saçlarda dökülme
- Tırnaklarda sararma
- Ayrıca yüksek miktarlarda nikotin alınması (örneğin bazı böcek öldürücü spreylerde bulunabilir) ciddi toksik yani zehir etkisine sahiptir ve kişide kusmaya, titremeye, kıvranmaya, sarsılmaya yol açabilir.

Sigarada bulunan katran, akciğer kanseri, solunum yolları hastalıklarına ve ömür kısaltmaya (solunum yetmezliğine yol açan yaygın bir kronik akciğer rahatsızlığı) neden olmaktadır. Katran kanserlerden sorumludur. Filtre kullanılarak katran oranı azaltılır. Ancak filtre kullanımının bile kanser olmaya yetecek kadar katran solunmasına yol açtığı bilinmektedir. Sigara'da bulunan karbonmonoksit akciğer sorunlarına, kalp ve damar hastalıklarına yol açmaktadır. Karbonmonoksit aynı zamanda egzoz dumanında bulunur.





# SİGARANIN ZARARLARI

## SİGARA BİR GEÇİŞ MADDESİDİR

Sigara firmalarının özellikle ergenleri hedef aldığı bilinmektedir. Sigara, satışı yasak olan bağımlılık yapıcı maddelere geçiş maddesidir. Yapılan bir araştırmada da madde kullananların % 86'sı, satışı yasak olan maddelere geçmeden önce kullandıkları ilk maddenin, sigara olduğunu belirtmişlerdir.

## YOKSUNLUK BELİRTİLERİ

Tütün bağımlılarının kullanmayı bırakması, bireyi rahatsız eden belirtilerin ortaya çıkmasına yol açabilir. Şiddetli nikotinalma arzusu, çabuk sinirlenme, dikkat güçlüğü, huzursuzluk, hareketsiz duramama, hatırlayamama, sıkıntı hissi (anksiyete), kalp atım hızında azalma, uyku bozuklukları, iştah artışı ve kilo alma yoksunluk belirtileri içerisinde sayılabilir. Fiziki bağımlılık boyutu nedeniyle sigara bağımlılığı, heroin ve alkol bağımlılığına benzemektedir. Fiziki bağımlılarda sigarasızlık, rahatsızlığa yol açmakta, alınan sigara da bu rahatsızlığı yok ederek kişiyi tekrar kullanmaya yönlendirmektedir. Günde 20 sigara içen bir kişinin kalbine 45 kg baskı yapılmış gibi olmaktadır. Bu nedenle sigara bırakılınca nabız atış sayısı azalır.

Yoksunluk belirtilerinin süresi, kişiden kişiye değişmektedir. En şiddetli yoksunluk tabloları 3-4 haftada sona erer. Aşırı derecede tütün için istek duyma, 6 ay veya daha fazla sürebilir.

Sigarayı bırakmak ve uzak durmak her ne kadar zor olarak değerlendirilse de sigaradan uzak kalındığında kanser, kalp hastalığı ve felç (inme) başta olmak üzere birçok hastalığın azalmasına katkı sunulacaktır. Örneğin; 35 yaşında bir erkeğin sigarayı bırakması, ortalama ömrünü 5 yılartırmasına katkı sunacaktır.

## EN GENÇ KURBANLAR

Hamilelik döneminde sigara içilmesi sonucunda alınan karbonmonoksit ve yüksek düzeyde nikotin bebeğin yeterli düzeyde oksijen almasını engeller. Bu durum da bebeğin doğum kilosunda riskli düzeyde azalma ve gelişiminde gerileme olmasına sebebiyet verebilmektedir. Sigara içen ailelerin bebeklerinin düşük kiloda ve erken doğduğu kaydedilmiştir. Bu bebekler aynı zamanda diğer bebeklere göre daha çok ağlamakta ve daha az uyumaktadırlar. Sigara içenlerin çocuklarında bronşit, pnömoni (zatürre) ve astım görülme ihtimali daha fazladır. Annenin sigara içmesi de çocuklarda öğrenme ve davranış problemleriyle ilişkili olabilmektedir.



## ELEKTRONİK SİGARA (E - SİGARA) KULLANIMI VE ZARARLARI

Elektronik Sigara, tütün dumanına benzeyen; ancak duman yerine aromalı nikotin buharı üreten pille çalışan cihazlara verilen addır. 250'den fazla farklı firma markasıyla çok farklı şekillerde (geleneksel sigara, puro, pipo, kalem, USB gibi) dünyada satılmaktadır. Ülkemizde satış ve kullanımı yasak olsa da internet üzerinden siparişler gibi farklı yollarla ülkemize girişi yapılabilmektedir.

Üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlar: nikotin, tatlandırıcı ve diğer kimyasalların bulunduğu bir kartuş, bir ısıtma cihazı (buharlaştırıcı) ve bir güç kaynağı (genellikle bir pil).

E-sigaranın dumansız, buharlaştırıcı bir cihaz olduğu ve kartuşun içindeki alkoloid sıvısının propilen glikol, etanol, su, tütün çiçeği, esans, nikotinden oluştuğu ifade edilmektedir. Kartuşların da nikotin seviyesine göre sınıflandırıldığı, busayede nikotinin çok düşük seviyelere çekilerek içme alışkanlığını enaza indirebileceği belirtilmektedir. Ancak bununla ilgili yapılan çalışmalar e-sigaranın sigarayı bırakma konusunda

yardımcı olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca yapılan çalışmalar e-sigaranın, tersine bir etki oluşturarak nikotin bağımlılığını sürdürdüğünü ve bırakma davranışını engellediğini göstermektedir.

Yapılan araştırmalarda, ortaya çıkan buharın akciğer kanseri ve diğer akciğer hastalıklarına neden olmasıyla ilgili yeterli veriye ulaşılamamış olsa da kanserojen ve toksik kimyasal maddeler içerdiği ortaya konulmuştur.

Yapılan bir başka araştırmada, ise 9. sınıfta e-sigara kullanmaya başlayan gençlerin bir sonraki yıl içinde geleneksel sigara ve tütün ürünlerine yönelme risklerinin daha fazla olduğu saptanmıştır.

Dünyada e-sigaranın içerisinde kullanılan sıvıların saflığını ya da güvenliğini kontroleden herhangi bir düzenleme bulunmamaktadır. Ayrıca bu alanda yeterli veri ve bilimsel değerlendirme de bulunmadığından, kullanımın ciddi bir risk oluşturduğu göz ardı edilmemesi gereken önemli bir gerçektir.

# KAÇAK VE SAHTE SİGARA KULLANIMI VE ZARARLARI

Ödenmesi gereken vergiler ödenmeksizin yasal fabrikalarda üretilen ve ihracat düzenlemeleri ihlal edilerek ülkelere sokulan kaçak sigaralar dünya genelinde bir sorundur. Bunun ötesinde bir de piyasada bulunan ve çok rağbet gören sigara markalarının sahteleri üretilmekte ve kaçakçılığı yapılmaktadır. Bu sigaraların yasal fabrikalarda üretilenlerden çok daha fazla zararlı olduğuna dair bilgiler bulunmaktadır. Bu sigaraların sağlık açısından yasal olarak üretilmiş sigaraların verdiği zararların çok daha üstünde zararlı olduğuna dair tespitler bulunmakta, alışılmışın çok üzerinde nikotin ve karbon monoksit içerdiği ve bu sigaraların üretiminde genellikle bozulmaya yüz tutan ve küflenmiş tütünlerin kullanıldığı ifade edilmektedir.

Sigara kaçakçılığı, geçmişten günümüze ülkemiz açısından giderek artan bir sorun haline gelmiştir. Sigara kaçakçılığı, ülke ekonomisi açısından vergi kaybı, haksız rekabet, suç ekonomisinin büyümesi ve ekonomik mekanizmalardaki dengenin bozulması gibi riskleri içerisinde barındırmaktadır. Bu zararların yanında, sigara tüketiminin ölçülememesi sonucunda sağlık politikalarının belirlenememesi, denetimden geçmeyen ve içeriğinde ne olduğu bilinmeyen tütün mamüllerinin ülke içine sokulması ve dağıtımı gibi birçok faktör göz önüne alındığında, aynı zamanda vatandaş sağlığını tehdit eden önemli bir suç türüdür. Bu duruma farklı organize suç gruplarının ve terör örgütlerinin, sigara kaçakçılığını önemli bir gelir kaynağı olarak değerlendirmeleri dedi kate alındığında, sigara kaçakçılığı, insan sağlığının bozulmasına, vergi kaybına, kayıt dışı istihdama, haksız rekabet ortamının oluşmasına, terör ve suç finansmanı boyutuyla da ülke istikrarına ciddi bir tehdit oluşturmaktadır. Bu sorun genel olarak değerlendirildiğinde tütün ve tütün ürünlerinin çok farklı boyutlarda insana ve toplumlara zararı gözlenmektedir.



## SİGARA İÇENLERDE İÇMEYENLERE ORANLA

- Mesane kanseri riski **2 kat,**
- Prostatkanseri riski **2 kat,**
- Bacak damarı hastalığı riski **2 kat,**
- Ülser riski **2 kat,**
- Pankreas kanseri riski **2 kat,**
- Kalphastalığı riski **3 kat,**
- Kalp krizi riski **1-4 kat,**
- Yemek borusukanseri riski **8-10 kat,**
- Bronşit riski **10 kat,**
- Kadınlarda kısırlık riski **10 kat,**
- Erkeklerde iktidarsızlık riski **10 kat,**
- Aniölümriski **10 kat,**
- Bademcik kanseri riski **7-11 kat,**
- Diş eti kanseri riski **5-14 kat,**
- Gırtlak kanseri riski **16 kat,**
- Rahim ağzı kanseri riski **16 kat,**
- Akciğer kanseri riski **22 kat,**
- Felç olma riski **2-22 kat,**
- Ağızkanseri riski **3-30 kat,**
- Dil kanseri riski **4-33 kat** daha fazladır.

# NARGİLE KULLANIMI VE ZARARLARI

?

Günümüzde, sigaranın insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri çok iyi bilinmektedir. Nargile ise, temelde tütün kullanımına dayansa da, sigaradan farklı termal ve fiziksel özelliklere sahiptir. Günümüzde fermente edilmiş meyvelerden elde edilen ve özellikle son yıllarda ergenlik çağındaki gençler ile genç yetişkinler tarafından nargile kullanımında görülen artış, tütün kontrolü açısından dünyada yeni bir mücadele alanının ortaya çıktığını göstermektedir.

Yapılan araştırmalar sonucunda nargile dumanının, yüksek yoğunlukta karbondioksit, nikotin, katran, ağır metaller, polisiklik aromatik hidrokarbonlar, uçucu aldehytler içerdđiği tespit edilmiştir. Aynı zamanda, yaygın olarak kullanılan mangal ya da odun kömürü gibi ısı kaynakları da karbon dioksit, kanserojen maddeler ve metaller gibi zehirli maddeler ürettiklerinden sağlık açısından risk teşkil etmektedir.

Sağlığa olan etkileri sigaraya benzer ve hatta daha fazla olabilmektedir. Tek bir sigara ile karşılaştırıldığında nargile dumanının 36 kat daha fazla katran, 15 kat daha fazla karbon monoksit, yüksek düzeyde arsenik, kurşun ve nikel içerdđiği bilinmektedir. Bir saatlik nargile dumanı bir sigaradan 100 - 200 kat hacimde teneffüs edilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) nargilede ağızlık paylaşımı ile bulaşıcı hastalıklar da dahil olmak üzere tüberküloz ve hepatit gibi hastalıkların oluşmasının ciddi bir risk olduğunu belirtmektedir.



# PEKİ, YA PASİF İÇİCİLİK

?

Tütün kullanımı ile ilgili önemli bir konu da pasif içiciliktir. Pasif içicilik, sigara kullanmayan biri sigara içen birinin sigara dumanını soluduğunda olur.

Pasif içiciliğe maruz kalmanın etkileri; sigara içilen ortamda ne kadar zaman geçirildiğine, odada ne kadar temiz hava olduğuna (havalandırmanın ne kadar gerçekleştiğine) ve ne kadar sigara içildiğine bağlıdır.

Evde ya da iş yerinde sigara dumanına maruz kalan sigara kullanmayan kişilerde % 25-30 oranında kalp hastalığı, % 20-30 oranında akciğer kanseri riski artmaktadır. Her yıl yaklaşık 150.000 - 300.000 arasında 18 aydan daha küçük çocuklarda bu nedenle solunum yolu enfeksiyonlarıyla karşılaşmaktadır.

Değişik kentlerde yapılan çalışmalarda, evlerin %59,9 - 81,5'inde pasif etkilenim olduğu saptanmıştır. Sigara içenlerin %60 – 95'inin işyerinde, %90'ının evlerinde ve %50 – 85'inin çocuklarının yanında sigara içtiği ortaya konmuştur. Gençlik Tütün Araştırması sonuçlarına göre de, çalışmaya katılan gençlerin %81,6'sı evlerinde, %85,9'u da diğer kapalı yerlerde sigara dumanından pasif olarak etkilendiklerini ifade etmişlerdir.

**Kendileri sigara içmeseler  
bile sigara içenlerin tütün  
dumanına maruz kalan  
milyonlarca insan, sigaranın  
neden olduğu hastalıklar  
yüzünde hayatlarını  
kaybetmektedirler.**







# **HAYIR! YÜZ BİN KERE HAYIR!**

**Sana uzatılan sigaraya  
bir kere "hayır" dersen  
daha sonrakilere de  
"hayır" dersin!  
"Hayır!" demeyi  
öğren!**



# BU SÖZLER TANIDIK GELİYOR MU?

Bunlar sigarayla ilgili en sık duyduğumuz şartlanma ifadeleridir:

“Çaylakahve sigarasız olmaz!”

“Yemekten sonra şart! Hazmı

kolaylaştırıyor.” “Sigarasız bir muhabbet

düşünülemez.” “Sigara öfkemi yatıştırıyor.”

“Sigara konsantrasyonumu

arttırıyor.” “Sigara açlığımı

bastırıyor.”

“Bizimevde herkes içiyor.”

“Birçok ünlüve akıllı adam sigara içiyor. Benim onlardan neyim

eksik?” “Sigara içtiğim zaman kendimi daha büyümüş hissediyorum.”

“Arkadaşlarım da içiyor. Onlardan farklıolmak istemiyorum.”

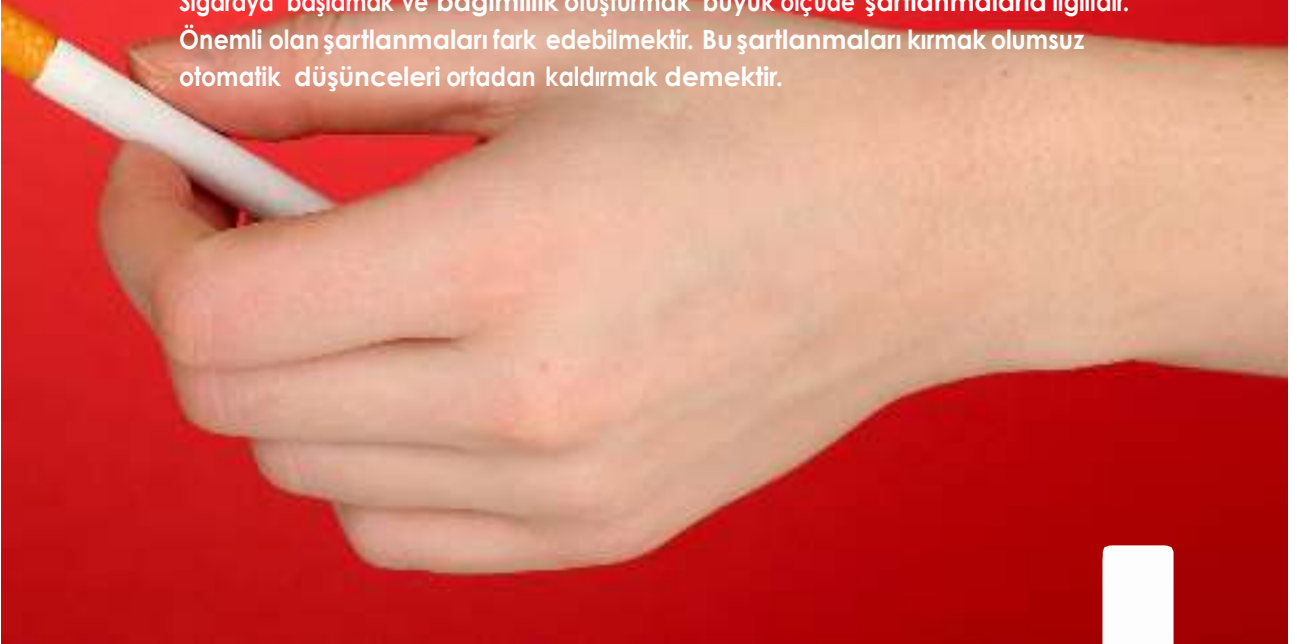
“Daha karizmatik

gösteriyor.” “Delikanlı

adam sigara içer.” “Çok

havalı!”

Sigaraya başlamak ve bağımlılık oluşturmak büyük ölçüde şartlanmalarla ilgilidir. Önemli olan şartlanmaları fark edebilmektir. Bu şartlanmaları kırmak olumsuz otomatik düşünceleri ortadan kaldırmak demektir.





# SİGARA HAKKINDA YANLIŞ BİLİNENLER

**SİGARA  
ZAYIFLATIR**  
Sigara kişinin  
çirkinleşmesine ve  
kötü kokmasına  
neden olur.

**SİGARA SORUNLARI  
UNUTTURUR**  
Sigara yeni sorunlar ekler.

**SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR**  
Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

# YANLIŞ

**HAFİF (LIGHT) SİGARA  
DAHA AZ ZARARLIDIR**  
Nikotin oranı aynıdır.

**SİGARA  
SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI  
OLUR**  
Sigara kullanmayanlar sigara  
kullananlardan  
daha fazladır.

**SİGARA DUMANINI  
İÇİME ÇEKMİYORUM,  
BANA BİR ZARARI YOK**  
İçe çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara  
neden olmaktadır.

# SİGARAYI BIRAKMANIN ÖNÜNDEKİ ENGELLER

! Sigaraya başlamak kolaydır fakat sigarayı bırakmak zordur. Çünkü:

- Nikotin yüksek oranda bağımlılık yapar.
- Bırakmaya çalışan kullanıcıların en az yarısı tekrarkullanma isteği duyar.
- Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.
- Bazı kullanıcılar tekbaşlarına yarımsız bırakabileceklerini düşünürler.
- Bazı kullanıcılar olumsuz duygularla baş etme stratejileriyle ilgili sınırlı birikime sahiptirler.
- Bazı kullanıcılar sigaranın sebep olduğu riskleritam olarak algılayamamakta ve gerçeği kabullenememektedirler.
- Pek çok sigara bırakma girişiminde bulunmuş ve başarısız olmuş insan özgüvenini kaybetmekte ve yeniden bırakma girişimine cesaret edememektedir.
- Bazı kullanıcılar sigarayı bırakmanın çok kolay olduğuna dolayısıyla bununla uğraşmaya gerek olmadığına dair yanlış bir anlayışa sahiptirler.

# SIGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA

**20 dk sonra >>** Nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.

**8 saat sonra >>** Kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner.

**24 saat sonra >>** Karbonmonoksit vücuttan atılır.

**48 saat sonra >>** Azalan tat ve koku duyusu düzelir, nikotin düzeyi normale döner.

**72 saat sonra >>** Soluk alıp vermek kolaylaşır, enerji düzeyi artar.

**2-12 hafta sonra >>** Vücuttaki dolaşım düzelir, yürürken meydana gelen yorulma ve tıkanmalar azalır.

**3-9 ay sonra >>** Akciğer performansı % 5 ila % 10 artar. Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzelir.

**12 ay sonra >>** Kalp hastalıklarına yakalanma riski % 50

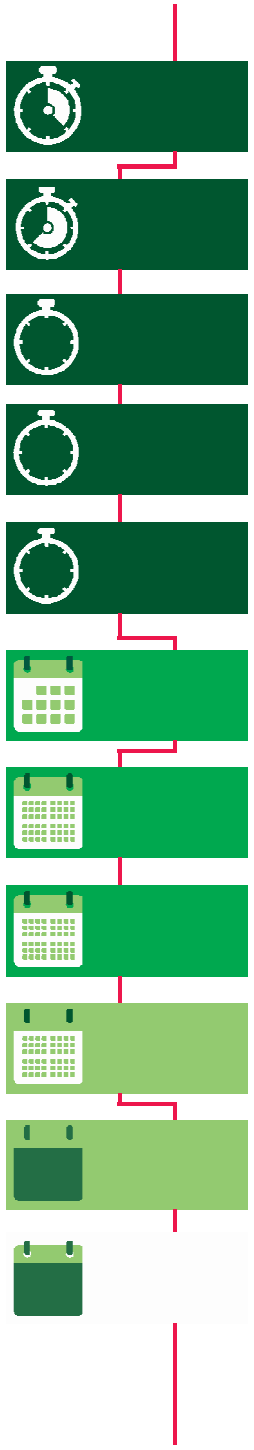
**12-36 ay sonra >>** azalır. Mesane kanserine yakalanma riski %

**5 yıl sonra >>** 50 azalır.

Kalp krizi ve solunum yollarıyla ilgili kanserlere yakalanma riski %50 azalır.

**10-15 yıl sonra >>** Kalp krizi geçirme olasılığı sigara içmeyenler ile aynı seviyeye iner ve akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarıyarıya azalır.





# EBEVEYNLER ÇOCUKLARINI TÜTÜN BAĞIMLILIĞINDAN NASIL KORUYABİLİRLER



?

# ÇOCUĞUNUZUN SİGARA İÇTİĞİNİ FARK EDERSENİZ

Sakin olunve ani tepki vermekten kaçının.

...

**TEK** SESLE  
KAYNAKTAN  
SİSTEMATİK  
SÜRDÜRÜLEBİLİR  
ÖLÇÜLEBİLİR  
ULUŞAL DÜZEYDE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE!



**MODÜLLER**


**ARAÇLAR**

 Kitaplar, Kılavuzlar  
Broşürler, Sunumlar  
Afişler, Ek Materyaller

 Uzaktan Eğitim Sistemi,  
Eğitim Portalı (tbm.org.tr),  
Video Röportajlar

**tbm.org.tr**

  / tbmYesilay



TÜRKİYE BAĞ MİLİKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)

[f](#) [t](#) / tbmYesilay

