



**TÜTÜN ÜRÜNLERİNİN ZARARLARI**  
**VE**  
**PASİF ETKİLENİM**  
**HARRAN ÜNİVERSİTESİ İSG BİRİMİ**

# TÜTÜN ÜRÜNLERİ

Başlıca tütün ürünleri nelerdir ?

- SİGARA
- ELEKTRONİK SİGARA
- PİPO
- PURO
- NARGİLE
- ESRAR VB.

# TÜTÜN ÜRÜNLERİ VE ZARARLARI

Türkiye’de son zamanlarda nargile de kullanımını artan bir tütün ürünüdür.

Nikotin nedeniyle bağımlılık yapar.

Nargile içiminde, içe çekilen duman miktarı bir sigaradan içe çekilen duman miktarından çok yüksektir.

Bu nedenle nargile içiminin bir seansında kişi 100 ve daha fazla sayıda sigara dumanına eşdeğer bir zarar görür.

# TÜTÜN ÜRÜNLERİ VE ZARARLARI

Dünya'da en sık kullanılan, içilen, tüketilen tütün ürünü sigara'dır.



# TÜTÜN ÜRÜNLERİ VE ZARARLARI

## Kimyan Nasıl

Sigaranın içinde bilinen ve bilinmeyen 4.000'den fazla zehirli madde bulunmaktadır. Yandaki maddelerin hangileri, nerelerde kullanılıyor? Araştırın.



Sigara türlerinin içinde barındırdığı toksik maddeler nelerdir ?

## TÜTÜN ÜRÜNLERİ VE ZARARLARI

**Tablo 1. E-sigarada bulunan toksik maddeler ve sigara ile karşılaştırılması**

Toksik madde	12 farklı marka e-sigarada 15 nefes için ortalama	Bir sigaradaki ana akım dumanındaki ortalama
Formaldehit, µg	0,2-5,61	1,6-52
Asetaldehit, µg	0,11-1,36	52-140
Akrolein, µg	0,07-4,19	2,4-62
o-Metil-benzaldehit, µg	0,13-0,71	.....
Toluen, µg	0,0-0,63	8,3-70
p, m-ksilen, µg	0,0-0,2	.....
NNN, ng	0,0-0,00043	0,005-0,19
NNK, ng	0,00-0,0283	0,012-0,11
Kadmiyum, ng	0,0-0,022	.....
Nikel, ng	0,011-0,029	.....
Kurşun, ng	0,003-0,057	.....

NNK: 4 - (nitroso metil-amino) -1 - (3 - piridil)-bütanon; NNN: nitro-zonornikotin

# TÜTÜN ÜRÜNLERİ VE ZARARLARI

Türkiye'de 17 milyon sigara tiryakisi var.

Yetişkin nüfusun yüzde kaçındır ?

%44'ü

Türkiye'de sigaradan her yıl 70-100 bin kişi ölüyor.

Günde kaç kişi ölüyor ?

250 kişi

# TÜTÜN ÜRÜNLERİ VE ZARARLARI

Dünya'da 1,1 milyar sigara tiryakisi var.

Yetişkin nüfusun yüzde kaçındır ?

3' te 1'i

Dünya'da sigaradan her yıl 4,9 milyon kişi ölüyor.

Günde kaç kişi ölüyor ?

13.000 kişi



# TÜTÜN ÜRÜNLERİ VE ZARARLARI

Türkiye'deki tütün kullanım oranı nedir ?

Erişkinler	%41,5	Erkek
Toplam %27,1	%13,1	Kadın

Gençler

Erkek	%10,2	Erkek
Kız	%5,3	Kız

# TÜTÜN ÜRÜNLERİ VE ZARARLARI

Tütün ürünleri kullanımını hangi hastalıklara yol açar ?

Kanser, kalp ve solunum hastalıklarının meydana gelmesinde önemli rol oynar.

Bütün kanserlerin üçte biri sigara kullanımına bağlıdır.

Tütün ürünlerinin dumanı kan damarlarının yapısını bozan en önemli etkendir.

# TÜTÜN ÜRÜNLERİ VE ZARARLARI

Sigara kullananlarda akciğer, gırtlak gibi 12 kanser türünün görülme riski artmıştır.

20 yıl boyunca günde 1 paket sigara kullanan bir kişinin akciğer kanseri olma ihtimali içmeyen bir kişiye kıyasla 20 kat daha fazladır.

Tütün Ürünleri ile 15 kanser türünün nedensel ilişkileri vardır.

# TÜTÜN ÜRÜNLERİ VE ZARARLARI

Kanser dışında kronik bronşit ve amfizeminin başlıca nedenidir.

Gebelik Döneminde düşük, erken doğum gibi sorunlara neden olur.

Bebekler için ise ani bebek ölümü sendromu görülür.

# BAĞIMLILIK

Madde kullanmaya başlama nedenleri nelerdir ?

Merak % 29.4

Sorunlara çözüm aramak % 27.1

Rahatlamak % 26.0

Sorunlardan kaçmak % 26.0

Eğlenmek % 25.9

Arkadaş baskısı % 23.3



Tütün ürünleri bağımlılık hastalığına neden olur.

# BAĞIMLILIK

Bağımlı kişide nelere yol açar ?

- 1)Madde kullanımını kontrol etmekte güçlük çekme 2)Giderek kullanılan maddenin dozunun artırma
- 3)Zarar vermesine rağmen madde kullanmaya devam etme 4)Aile, iş ve çevre ilişkilerinde bozulma

Başarısız bırakma girişimleri

Bıraktığı zaman ruhsal ya da fiziksel yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması gibi durumlara yol açar.

# BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

Belki  
kullanabilirim



Korku ve merak



Bir kereden bir  
şey olmaz



Bir daha asla!



Ben bağımlı  
olmam



İstersem bırakırım



Bıraktım, bir daha  
başlamam



Artık bırakacağım



Bırakmak  
zorundayım!



Bu meret  
bırakılmaz ki!



# BAĞIMLILIKDAN KORUNMA

Bağımlılığın önleminin önemi nedir ?

Bağımlılık, geliştikten sonra tedavisi oldukça güç olan bir hastalıktır

Bağımlılığın başlangıcından tedavisine kadar geçen sürede topluma yansıyan olumsuz yanları çok büyüktür

3) Ülkenin sağlık harcamalarını artırmaktadır

4) Uygulanan uzun süreli tedavilerin topluma maliyeti çok yüksektir gibi konularda önemi vardır.



# BAĞIMLILIKDAN KORUNMA

Bağımlılık önleme yöntemleri nelerdir ?

Birincil önleme

Rahatsızlık yaratabilecek koşulların her hangi bir zarar yaratmadan önce etkisiz hale getirilmesine yönelik çalışmalar.

İkincil önleme

Amaç, yeni vakaların gelişmesini önleyerek ve var olanların tedavisini sağlayarak toplumdaki yaygınlık oranını azaltmaktır.

Üçüncü önleme

Rahatsızlıklardan kaynaklanan işlevsizliği azaltmaya yöneliktir.

# BAĞIMLILIKDAN KORUNMA

Bağımlılık önlemenin amaçları nelerdir ?

1)Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanılmamasını sağlamak

2)Bağımlılığın gelişimini önlemek

3)Maddelerin yarattığı bireysel ve toplumsal sorunları engellemek 4)Toplumda sağlıklı davranışların gelişmesini sağlamak

gibi amaçları vardır.

# PASİF ETKİLENİM

Pasif etkilenim nedir ?

Tütün ürünlerinin dumanına maruz kalma durumudur.

Sigara dumanından pasif olarak etkilenen kişilerde de akciğer kanseri, kalp krizi, felç gibi önemli sağlık sorunlarının riski artmaktadır.

Sigara dumanındaki kimyasal maddeler kanser, amfizem, kalp hastalıkları ve koah gibi birçok hastalığa sebep olur.

# PASIF ETKİLENİM

Sigara içmeyenler

Erkeklerin %33'ü      Kadınların %35'i

pasif etkilenim riski ile karşılaşmaktadırlar.



# PASIF ETKİLENİM

Türkiye’de 2009 yılında öğrencilerin yarısı evlerinde ve %80’i de kamuya açık kapalı alanlarda sigara dumanından pasif olarak etkilendiklerini belirtmişlerdir.

Sigara dumanından pasif etkilenim nedeniyle yılda 600.000’den fazla sayıda ölüm olmaktadır.

# TÜTÜN ÜRÜNLERİNDEN KORUNMA

Tütün ürünlerinden korumaya yönelik çalışmalar nelerdir ?

Güçlü ve pozitif aile bağları

Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları

Ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması

Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması

Okulda başarılı olma

Okul kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bir bağ

Uyuşturucu kullanımını ile ilgili yaşa uygun doğru bilgilenme

# TÜTÜN ÜRÜNLERİNDEN KORUNMA

Bu hastalıklardan korunmak için en etkili uygulama sigaranın hiç içilmemesidir.



# TÜTÜN ÜRÜNLERİNDEN KORUNMA

Sigara içen kişilerin başkalarına da zarar verdiği dikkate alındığında sigara içilmemesi veya sigara içenlerin sigarayı bırakması daha büyük önem arz etmektedir.

Sigara içen kişiler de bu davranışlarından vazgeçtikleri zaman, sigaranın neden olduğu çeşitli hastalıkların riski hızla azalmaktadır.



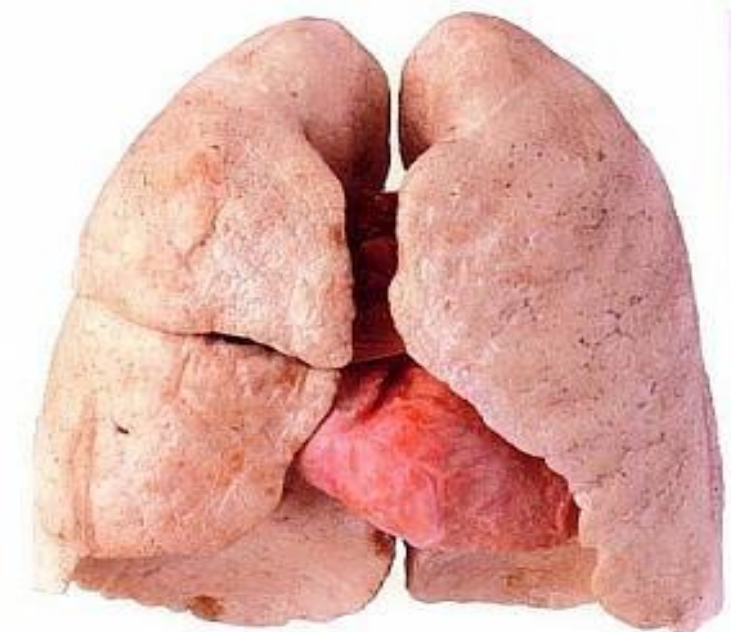
# TÜTÜN ÜRÜNLERİNDEN KORUNMA

Sigarayı bıraktınca vücudunuzda neler olur ?

- Kan basıncı ve kalp hızı normale döner.
- Kanda oksijen düzeyi normale döner.
- Karbonmonoksit gazı vücuttan atılır.
- Tat ve Koku alma duyuları daha iyi olur. Solunum yolları gevşer.
- Dolaşım bütün vücutta düzelir. Nefes darlığı düzelir.
- Kalp krizi riski mevcut durumun yarısına iner.
- Akciğer kanseri riski mevcut durumun yarısına iner.

# TÜTÜN ÜRÜNLERİNDEN KORUNMA

Sağlıklı AKCIĞER



Sağlıksız AKCIĞER



SONUÇ

**TÜTÜN ÜRÜNLERİNDEN KORUNALIM  
VE  
TÜTÜN ÜRÜNLERİNDEN KORUYALIM**