



# TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

Bilgilendirme Sunusu

Öğrenci, veli, öğretmen bilgilendirme bülteni.  
Yeşilay TBM Programı çerçevesinde hazırlanmıştır.



ŞEHİT BÜYÜKELÇİ İSMAIL EREZ MTAL REHBERLİK VE  
PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

# TÜTÜN VE TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

Günümüzde tütün ve tütün ürünlerinin kullanımı dünyada tek başına en önemli ölüm nedenidir. Dünya genelinde yaklaşık 1,3 milyar insan sigara içmektedir. Bu sayının 2025 yılında 1,8 milyara yükselmesi beklenmektedir. Dünyada sigara içenlerin yaklaşık üçte ikisi aralarında Türkiye'nin de bulunduğu 10 ülkede yaşamaktadır. Dünya'da sigara içen 1,3 milyar kişinin 900 milyonu (%70 – 75) gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadır.

## Günde 13.700 kişi hayatını kaybediyor

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), 600 bini ise pasif içicilikten, yaşamını yitirmektedir.

## 2.5 milyon hektar orman yok oluyor

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 2.5 milyon hektar orman alanı yok olmaktadır. Kentlerde çıkan yangınların yarısından fazlası sigara nedeniyle çıkmaktadır.

## Yılda 30 milyar TL

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

## Katliam Gibi!

**Sigaradan dünyada her yıl  
5 milyon kişi ölüyor,  
yani günde 13.700 kişi...**



**Maalesef...**

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

## KİMYAN NASIL?

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

- akrolein →→
- amonyak →→
- arsenik →→
- aseton →→
- azotoksitler →→
- benzen →→
- bütan →→
- ddt →→
- formaldehid →→
- hidrojen siyanür →→
- kadmiyum →→
- karbon monoksit →→
- katran →→
- kurşun →→
- metanol →→
- naftalin →→
- nikotin →→
- radon →→
- tiner →→
- tolüen →→
- uçucu aminler →→



# NIKOTİN NEDİR? NE YAPAR?

Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır. Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla dağılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Nikotini vücuduna alan bir genç, bir süre sonra nikotine alışkanlık kazanır. Sonrasında kişi nikotin almadan rahat edemez. Sigara içmediğinde huzursuz olur ve sigarayı hayatından çıkaramaz. Bu kişi artık sigara 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 yaktığı 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 dilenir hale gelirler. Bazıları sigara parasını elde etmek için olmadık yollara başvurur. Bağımlı olan genç parasının önemli bir kısmını dumana yatırmış olur. Bağımlı kişi kendine zarar verdiği gibi çevresine de zarar verir...

## Sigara içenlerde içmeyenlere oranla

- Mesane kanseri riski **2 kat,**
  - Prostat kanseri riski **2 kat,**
  - Bacak damarı hastalığı riski **2 kat,**
  - Ülser riski **2 kat,**
  - Pankreas kanseri riski **2 kat,**
  - Kalp hastalığı riski **3 kat,**
  - Kalp krizi riski **1-4 kat,**
  - Yemek borusu kanseri riski **8-10 kat,**
  - Bronşit riski **10 kat,**
  - Kadınlarda kısırlık riski **10 kat,**
  - Erkeklerde iktidarsızlık riski **10 kat,**
  - Ani ölüm riski **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,**
  - Ağız kanseri riski **3-30 kat,**
  - Dil kanseri riski **4-33 kat**
- daha fazladır.**

## Sigara Bir Geçiş Maddesidir

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 Belirtileri

Tütün bağımlılarının kullanmayı bırakması, bireyi rahatsız eden belirtilerin ortaya çıkmasına yol açabilir. Şiddetli nikotin alma 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, eroin 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 kolay bir iş olmasa da; kanser, kalp hastalığı ve felç (inme) başta olmak üzere birçok hastalık riskinin azalması sigarayı bırakmakla yakından ilgilidir. Örneğin; 35 yaşında bir erkeğin sigarayı bırakması, ortalama ömrünün 5 yıla kadar artmasını sağlamaktadır.

# Sigaranın Etkileri

## İçer İçmez Ortaya Çıkan Etkileri

- 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 Kullanımda Ortaya Çıkan Etkileri

- Sık sık nefessiz kalmak ve öksürmek
- Dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması
- Daha kırışık ve kuru bir 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 spreylere bulunabilir) ciddi toksik yani zehir etkisine sahiptir ve kişide kusmaya, titremeye, kıvranmaya, sarsılmaya yol açabilir

Sigarada bulunan katran; akciğer kanseri, solunum yolları hastalıklarına ve amfizeme (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 solunmasının önüne geçmediği bilinmektedir. Sigarada bulunan karbonmonoksit akciğer sorunlarına, kalp ve damar hastalıklarına yol açmaktadır. Karbonmonoksit aynı zamanda oto egzoz dumanında bulunur.

## SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA

?

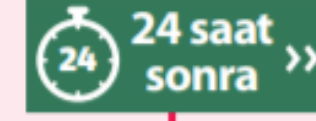
Sigarayı bırakmak için kanser ya da kalp hastası olmayı beklerseniz, vücudunuzun kendini tamir etmesi için pek fazla vakti olamayacaktır.



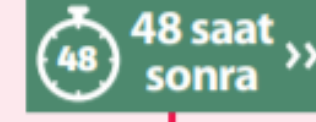
Nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.



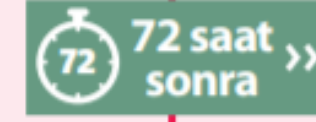
Kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner.



Karbonmonoksit vücuttan atılır.



Azalan tat ve koku duyusu düzelir, nikotin düzeyi normale döner.



Soluk alıp vermek kolaylaşır, enerji düzeyi artar.



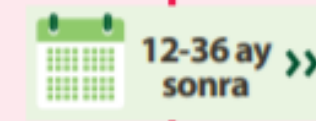
Vücuttaki dolaşım düzelir, yürürken meydana gelen yorulma ve tıkanmalar azalır.



Akciğer performansı % 5 ila % 10 artar. Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzelir.



Kalp hastalıklarına yakalanma riski % 50 azalır.



Mesane kanserine yakalanma riski % 50 azalır.



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



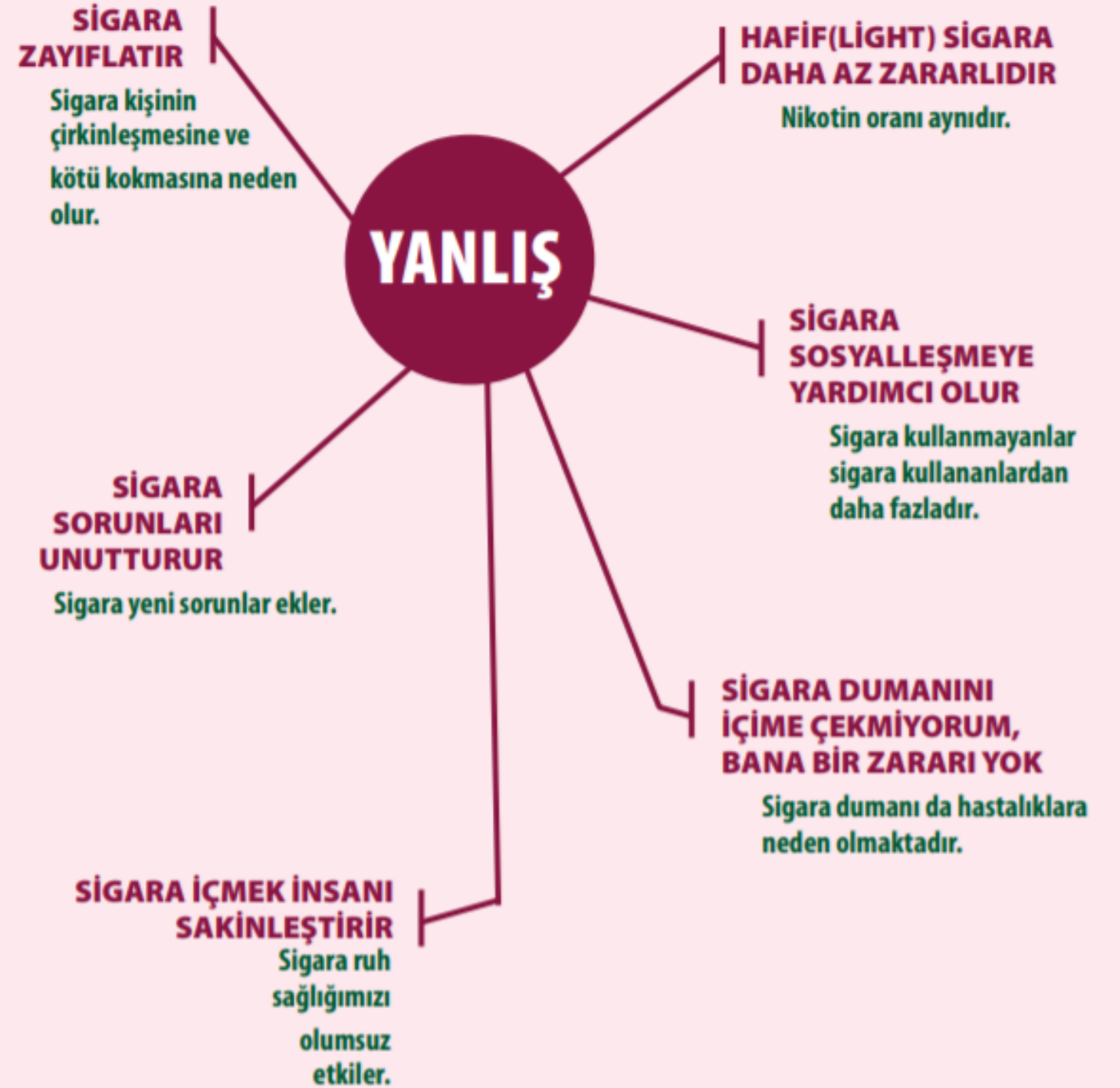
Kalp krizi geçirme olasılığı sigara içmeyenler ile aynı seviyeye iner ve akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarı yarıya azalır.

## SİGARANIN TETİKLEDİĞİ HASTALIKLAR



- Ciğerlerdeki ve kalpteki kan damarlarının daralması ve kalınlaşması
- Solunum enfeksiyonları
- Kronik bronşit
- Zatürre
- Astım
- Mide ülseri
- Damar hastalıkları
- Kronik baş ağrıları
- Kalp ile ilgili hastalıklar
- Felç
- Parmaklarda kangren
- İktidarsızlık
- Akciğer, böbrek, pankreas, gırtlak, mesane, rahim ve mide kanseri

## SİGARA HAKKINDA YANLIŞ BİLİNELER



# SİGARANIN SÖZDE YARARLARI

Düşününüz, ardından aşağıdaki maddeleri okuyunuz. Metnin sonunda bu soru üzerine birlikte bir daha düşünelim.

## Sigara yaşlanmayı önler

Zira sigara sayesinde genç yaşlarınızda ölürsünüz.

## Sigara sayesinde sık sık spor yaparsınız

Bakarsınız sigaranız bitmiş, "bikoşu" açık bakkal ararsınız.

## Sigara sayesinde aramakla kolay kolay bulamayacağınız kimyevi maddeleri bulursunuz

Benzen, nitrozamin, formaldehit ve hidrojen siyanit gibi maddeleri nerede arayıp da bulacaksınız ki başka türlü?

## Sigara içerek insanların para kazanmasına yardımcı olursunuz

Örneğin sık sık diş hekimlerini ziyaret edip dişlerinizi temizletmek için para dökersiniz. Ayrıca sigara üreticileri sayenizde para kazanır. Ne yani, kazanmasınlar mı?

## Sigara matematiğinizi geliştirir

Günlük, haftalık, aylık ve yıllık sigara parası hesabı yapa yapa dört işleminiz zehir gibi olur.

## Sigara sayesinde bol bol kültürlü ve yüksek eğitilmiş insanlarla tanışırsınız

Örneğin doktorlarla...

## Sigaraya bağlılığınızla devletinize bağlılığınızı ispatlarsınız

Yüksek oranda vergi verdiğiniz hâlde hâlâ sigara almaya devam edersiniz.

## Sigara evinizi hırsızlardan korumanıza yardımcı olur

Özellikle geceleri çokça öksürürsünüz, bu yüzden hırsızlar sizi uyanık zannederler.

## Sigara sayesinde özel muamele görürsünüz

Arkadaşlarınız sizin sigara içebilmeniz için kışın dahi açık alanlara oturup tir tir titremeye razı olurlar. Halı saha maçlarında tıkanıldığınızda maça 5 dakika ara verilir. Kendinizi çok özel hissedersiniz.



**Sigara sosyal güvenlik kurumlarının yükünü azaltır**  
Sigortalı tiryaki pek uzun yaşayamayacağı için SGK uzun yıllar boyunca emekli maaşı vermekten kurtulmuş olur.

## Sigara çevrenizdekilerin kişisel bakım ve hijyenine katkı sağlar

Arkadaşlarınız sizin yanınızda sigara dumanına maruz kaldıktan sonra, evlerine gider gitmez üstlerindeki her şeyi çıkarıp yıkamak zorunda kalırlar.

## Sigara hayatınıza renk katar

Zira sigara içmek zamanla dişlerinizi, bıyıklarınızı, hatta sakallarınızı ve cildinizi sarartır. Sarı... Güzel renk!

## Sigara ilerleyen yıllarda canınızı korur

Uzun süre sigara içtiğinizde sağlığınız o kadar bozulur ki bastonsuz yürüyemezsiniz, böylece başıboş bir köpek size saldırmaya kalkarsa bastonunuzla onu korkutabilirsiniz.

## Sigara sizi mütevazı yapar

Çünkü başkalarından ateş ya da sigara isteye isteye nefsiniz körelir, tevazu sahibi olursunuz.

## Sigara yalnız kalmak istediğinizde size yardımcı olur

Leş gibi koktuğunuz için kimse yakınızdaki bulunmak istemez, böylece yalnız kalırsınız.

**Sigaranın ne kadar da faydalı (!) olduğunu artık öğrendiniz. Aman bu faydalar sizden, bizden, hepimizden uzak dursun.**



# PEKİ, YA PASİF İÇİCİLER?

Pasif içici olmanın 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 çocuk, bu nedenle solunum yolu enfeksiyonlarıyla karşılaşmaktadır. Değişik kentlerde yapılan çalışmalarda, evlerin %59,9 - 81,5'inde pasif etkilenimin 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 yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

## PEKİ, YA NARGİLE?

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 Mısır'dan getirilen ve adına "Bahreyn" veya "Arap Tömbekisi" denilen nargile tütünleri mevcuttur. Bu tür tömbekiler elma, nane, kayısı, çilek, muz, limon, ananas gibi keskin kokulu meyve veya bitkilerden yapılmaktadır. Bunlar fermente edilmiş meyvelerden elde edilmekte ve özellikle gençler arasında tercih edilmektedir. 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 çalışmalar, nargilenin sigaranın güvenilir bir alternatifi olmadığını ortaya koymaktadır. Nargile dumanının, yüksek yoğunlukta karbondioksit, nikotin, katran, ağır metaller, polisiklik aromatik hidrokarbonlar, uçucu aldehytler içerdiği 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 etmektedirler.

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 karbonmonoksit, yüksek düzeyde arsenik, kurşun ve nikel içerdiği 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.



# SİGARAYI BIRAKMANIN ÖNÜNDEKİ ENGELLER



Sigara başlamak kolaydır fakat sigarayı bırakmak zordur. Çünkü:

- Nikotin yüksek oranda bağımlılık yapar.
- Bırakmaya çalışan kullanıcıların en az yarısı tekrar kullanma isteği duyar.
- Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.
- Bazı kullanıcılar tek başlarına yardımsız bırakabileceklerini düşünürler.
- Bazı kullanıcılar olumsuz duygularla baş etme stratejileriyle ilgili sınırlı birikime sahiptirler.
- Bazı kullanıcılar sigaranın sebep olduğu riskleri tam 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.

## SİGARAYA HİÇ BAŞLAMAMAK VE SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN







DANIŞMANLIK  
MERKEZİ  
YEDAM

4447975  
YEDAM DANIŞMA HATTI

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

# Seni dinlemeye hazırız

Bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanın yolu  
YEDAM'dan geçiyor. Ücretsiz psiko - sosyal destek hizmeti  
almak için mutlaka bize danışın.



# dumansız bir hayat