

“Sigaranın içinde, en az **70**'inin kesin kansere sebep olduğu bilinen **7.000**'in üzerinde kimyasal madde bulunur. ”

## TÜTÜN ÜRÜNÜ KULLANIMININ KISA DÖNEMDE ORTAYA ÇIKAN ZARARLARI

Görme sorunları, katarakt,  
Tat ve koku duyularının zayıflaması,  
Diş kaybı, dişlerde sararma, renk kaybı,  
İşitme kaybı, kulak enfeksiyonları,  
Öksürük, balgam gibi sorunlar,  
Ciltte erken yaşlanma,  
Kalp atışının hızlanması ve tansiyon yükselmesi,  
Damar tıkanıklığı,  
Midenin asitinin artması, mide sorunları,  
Beyin ve sinir sistemi işleyişinde bozulmalar,  
El ve ayaklarda kan akışının azalması  
Bağışıklığın azalması.

Tütün ürünü kullanımı, sağlığın bozulmasına ve erken ölüme sebep olan, önlenebilir risk faktörleri arasında ilk sıradadır.

## TÜTÜN ÜRÜNÜ KULLANIMININ UZUN DÖNEMDE ORTAYA ÇIKAN ZARARLARI

**Sigara içen kişilerin akciğer kanseri olma riski, sigara içmeyenlere göre 15-30 kat daha fazladır.**

Akciğer, gırtlak, ağız boşluğu, mide, pankreas, prostat, idrar kesesi, meme, rahim ağzı ve kan kanserleri başta olmak üzere kanserler,  
Kalp krizi, kalp damar hastalıkları,  
KOAHA, astım gibi solunum sistemi hastalıkları,  
Ülser, gastrit gibi sindirim sistemi hastalıkları  
İnme (felç),  
İktidarsızlık,  
Kısırlık,  
Erken menopoz  
Kemik erimesi gibi pek çok önlenebilir hastalığın sebebidir.

Dünyada her yıl 65.000 çocuk tütün ürünü dumanının sebep olduğu solunum yolu enfeksiyonları sebebiyle, beş yaşından önce hayatını kaybetmektedir.

Bebeklerin ve çocukların yanında tütün ürünü kullanmak; orta kulak iltihabına, menenjite, astım, zatürre gibi solunum yolu hastalıklarına ve ani bebek ölümüne sebep olur.

Sigaranın yanı sıra, sarmalık kıyılmış tütün mamulü, nargile, elektronik sigara, pipo, puro gibi ürünlerin tamamı tütün ürünüdür ve sağlığa zararlıdır.

Bir saat süren bir nargile içimi sonucunda solunan duman miktarı, 100-200 adet sigara içilmesiyle alınan duman miktarı kadardır.

Tütün kullanımını bırakmaya yönelik destek almak için **GÖÇMEN SAĞLIĞI MERKEZİNE** ya da **Sağlıklı Hayat Merkezine** başvuru yapabilirsiniz.

Etkinliği kanıtlanmış yöntemlerle sigarayı bırakmak mümkündür.



**HAVANI KORU**  
Dumansız Hava Sahası

Sağlık Bakanlığı tarafından Sigara ile Mücadele amacı ile kurulan "ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı" 7 gün 24 saat ücretsiz hizmet vermektedir.

sigarabirakma@saglik.gov.tr  
http://havanikoru.saglik.gov.tr

Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır. İçerik tamamıyla T.C. Sağlık Bakanlığı'nin sorumluluğu altındadır ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.

DOĞRU YERDEN, İYİ HİZMET

Daha fazla bilgi ve destek için en yakın **Göçmen Sağlığı Merkezine** gelin.

 **sihhat** www.sihhatproject.org

    sihhatproject



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

Sağlığınız için en önemli adım **tütün ürünlerini bırakmak**



 **sihhat**

