

# Tütün Kullanımını ve Zararlarını Nasıl Önleyelim ?

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı



Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları

2015

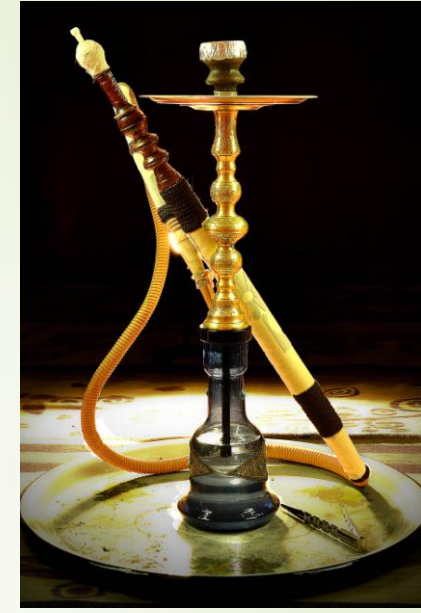
*Bu sunum Arş. Gör. Dr. Nuray Uğur tarafından Prof. Dr. Dilek Aslan danışmanlığında hazırlanmıştır.*

*Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.*

Uğur N, Aslan D. Tütün Kullanımını ve Zararlarını Nasıl Önleyelim? HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum Eğitim Sunumları [İnternet] [http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma\\_yonelik.php](http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php). Erişim:23.11.2015

# Sunum Akışı

- ✓ Tütün kullanımı ile ilgili bazı bilgiler
- ✓ Türkiye'de ve dünyada tütün kullanımı
- ✓ Sağlık riskleri
- ✓ Nargile kullanımı hakkında bazı bilgiler
- ✓ Korunma



# TÜTÜN ÜRÜNLERİ



# Tütün Ürünleri

- ✓ Dünyada en sık kullanılan/içilen/tüketilen tütün ürünü **sigara**dır.
- ✓ Sigara dışında da tütün ürünleri bulunmaktadır.
- ✓ Farklı bölgelerde farklı ürünlerin kullanıldığı bilinmektedir.
- ✓ Örneğin; **Türkiye**'de son zamanlarda **nargile** de kullanımı artan bir tütün ürünüdür.
- ✓ **Bu sunumda sigara ve nargile kullanımı üzerinde durulmuştur.**



- ✓ Sigara dumanı 7000'den fazla kimyasal içerir.
- ✓ Bu kimyasalların yüzlercesi zehirlidir.
- ✓ 70'den fazlası ise kansere neden olur.

# Sigara Dumanı (Ana Akım ve Yan Akım)

- ✓ **Ana akım;** sigarayı içen kişi tarafından sigaradan nefes çekildikten sonra ağız ve burundan dışarıya üflenen dumandır.
- ✓ **Yan akım;** içe çekilmeyen sigaranın ucundan çıkan dumandır. **Sigara dumanından pasif etkilenimin ana kaynağıdır.**

# Sigara Dumanı (Ana Akım ve Yan Akım)

- ✓ Yan akım, kansere neden olan maddeler açısından daha yoğundur, dolayısıyla ana akıma göre daha zehirli (toksik) özelliktedir.
- ✓ Sigara dumanından pasif etkilenimin ana kaynağıdır.
- ✓ Ana akıma göre daha küçük cisimcikler (partiküller) içerir, dolayısıyla, akciğer ve vücut hücrelerine daha kolay girer.



# Sigara (ya da Tütün) Neden Bağımlılık Yapar?

- ✓ Bağımlılığın en temel nedeni **nikotin**dir.

# Sigara Dumanından Pasif Etkilenim

- ✓ Çocukların %40'ı
- ✓ Sigara içmeyen
  - ✓ erkeklerin %33'ü
  - ✓ kadınların %35'i pasif etkilenim riski ile karşılaşmaktadırlar.





# **DÜNYADA ve TÜRKİYE'DE TÜTÜN KULLANIMI**

# DÜNYADA

- ✓ Dünyada her yıl 6 milyon kişi tütün kullandığı için ölmektedir.
- ✓ Sigara dumanından pasif etkilenim nedeniyle yılda 600.000'den fazla sayıda ölüm olmaktadır.
- ✓ Türkiye'de 2009 yılında öğrencilerin yarısı EVLERİNDE ve %80'i de KAMUYA AÇIK KAPALI ALANLARDA sigara dumanından pasif olarak etkilendiklerini belirtmişlerdir.

# TÜRKİYE'DE

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

## **Gençler**

✓ 2003-2009 **Erkek** (%9,4'den %10,2'ye)  
**Kız** (%3,5'den %5,3'e )

<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=4044>



# **SAĞLIK RİSKLERİ**

# Akciğer Kanseri

- ✓ Kanser gelişme riski; sigara içme süresi, günde içilen sigara sayısı, erken başlama yaşı, derin çekme, katran ("tar") miktarı ile artar, kullanımı kesme süresi ile azalır.
- ✓ Sigara miktarı arttıkça risk katlanarak artmakta, sigarayı bıraktıktan sonra risk giderek azalmaktadır.

# KOAH

KOAH'a bağlı ölümlerin %90'ı sigara nedeniyledir.



# Kanser

Sigara içimi kanser ölümlerinin %30'undan sorumludur. Akciğer, ağız-burun boşluğu, yemek borusu, gırtlak, mide, pankreas, böbrek, üreter, rahim ağzı, yumurtalık, mesane (idrar kesesi), kolon, kan kanseri (AML)

<http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/cancer.html>

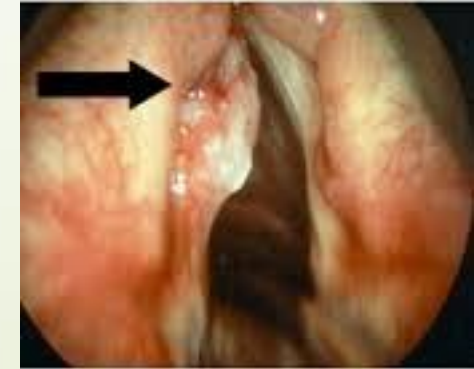
# Süregen (Kronik) Hastalıklar

Körlük-katarakt, ağız ve diş sağlığı sorunları, zatürre, damar kalınlaşması/yağlanması, üreme sistemi sorunları (kısırlık, cinsel işlev bozuklukları)

[www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/fast\\_facts/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/fast_facts/index.htm)

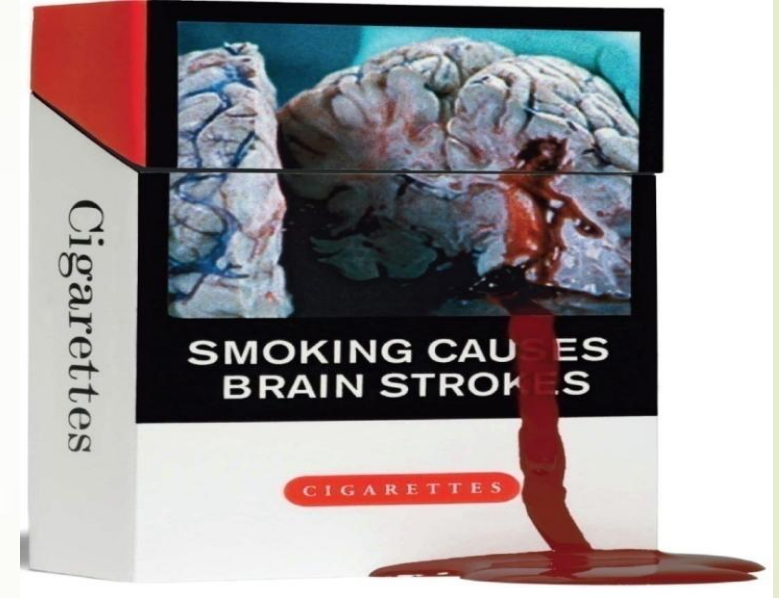
[www.marchofdimes.org/pregnancy/smoking-during-pregnancy.aspx](http://www.marchofdimes.org/pregnancy/smoking-during-pregnancy.aspx)

# Sağlık Riskleri - Kanser



# Kalp ve Damar Hastalıkları

- ✓ Kalp krizi ve İnme riski ARTAR!



<http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/buergers-disease.html>

<http://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/diseases/heart-disease-stroke.html>

# Dumansız Tütün

Her türlü tütün ürünü HASTALANDIRIR ve ÖLDÜRÜR !



# Sağlık Riskleri - Gebelik

- ✓ Düşük
- ✓ Erken doğum gibi



# Bebek ve Çocuklar

## Kesin kanıt

- ✓ Düşük doğum ağırlığı
- ✓ Ani Bebek Ölümü Sendromu
- ✓ Düşük akciğer kapasitesi
- ✓ Akciğer enfeksiyonlarına yatkınlık
- ✓ Gelişme Geriliği
- ✓ Yarık Damak
- ✓ Orta kulak iltihabı
- ✓ Öksürük, hırıltılı solunum
- ✓ Yetersiz akciğer işlevleri
- ✓ Alt solunum yolu hastalıkları
- ✓ Astım alevlenmeleri

## Anlamalı kanıt

- ✓ Lenf Kanseri
- ✓ Kan Kanseri
- ✓ Beyin tümörü
- ✓ Astım



# Nargile

- ✓ 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.



# Üçüncü El Sigara Dumanı

- ✓ Ortamda sigara içildiğinde, duman ve içeriği saçta, deride, halı-mobilya-oyuncak gibi yüzeylerde bulunur.
- ✓ Bu maddeler ortamda bulunanlar tarafından solunarak, vb. zarar verir.
- ✓ Daha hızlı ve sık solunum nedeniyle bebekler erişkinlere göre 20 kat daha fazla risk altında !

# KORUNMA



# Sigara Bırakıldığında

- 20 dakika** Kan basıncı ve kalp hızı düşer.
- 12 saatte** Kandaki karbon monoksit seviyesi normale iner.
- 3 ayda** Dolaşım ve solunum işlevleri iyileşmeye başlar.
- 9 ayda** Öksürük azalır, daha rahat nefes alınır.
- 1 yılda** Kalp hastalığına yakalanma riski yarı yarıya azalır.
- 5 yılda** Ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar kesesi kanserlerine yakalanma riski yarı yarıya azalır. Rahim ağzı kanseri ve inme riski ise 5 yılın sonunda normale döner.
- 10 yılda** Akciğer kanserinden ölme riski yarı yarıya azalır. Nefes borusu ve pankreas kanseri riski de azalır.
- 15 yılda** Kalp hastalığına yakalanma riski sigara içmeyen birisi ile eşitlenir.

# Türkiye’de neler oldu ?

- ✓ İlk kanun 1996
- ✓ Kanun revizyonu; 2008

## (4207 sayılı Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun)

- ✓ ‘Tütün dumansız’ Türkiye
- ✓ İl Tütün Kontrol Kurulları kuruldu
  - ✓ Denetim ekipleri
  - ✓ Sigara Bırakma Poliklinikleri
  - ✓ Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı



[http://www.who.int/fctc/text\\_download/en/index.html](http://www.who.int/fctc/text_download/en/index.html)

Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.

Uğur N. Aslan D. Tütün Kullanımını ve Zararlarını Nasıl Önleyelim? HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum Eğitim Sunumları [Internet] [http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma\\_yonelik.php](http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php).

Erişim:23.11.2015

***Redkit sigarayı bıraktı !***





***Teşekkürler !***