

# SONUNCU SIQARETI ATAN KİMİ:

**20 dəqiqə** ərzində qan təzyiqi normal səviyyəyə çatır, ürəyin funksiyası bərpa olunur;

**8 saatdan** sonra qanda olan oksigenin miqdarı normallaşır;

**1 həftədən** sonra sifətin rəngi yaxşılaşır, dərinin, saçların, nəfəsin xoşagəlməz iyi yox olur;

**1 aydan** sonra tənəffüs yüngülləşir, yorğunluq, xüsusilə səhərlər olan baş ağrıları keçir, öskürək narahat etmir;

**1 ildən** sonra ürək xəstəliklərinin inkişaf etməsi riski siqaret çəkən şəxslə müqayisədə yarıya enir;

**5 ildən** sonra isə ağ ciyər xərçəngi ilə xəstələnmək ehtimalı gündə bir qutu siqaret çəkən şəxslə müqayisədə kəskin azalır.

## UNUTMAYIN!



## SIQARET ÇƏKMƏK SAĞLAMLIQ ÜÇÜN TƏHLÜKƏLİDİR!

## SIQARETİN ZƏRƏRLƏRİ

### HƏQIQI TƏHLÜKƏLƏR – TƏHLÜKƏLİ HƏQIQƏTLƏR!

Buklet Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin İctimai Səhiyyə və İslahatlar Mərkəzində hazırlanmışdır.

Bukletdə dərc olunanlar Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatlarına əsaslanır və Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin Sağlamlıq Həyat Terzi Layihəsinin Milli Koordinatoru ilə razılaşdırılmışdır.



Bakı, AZ1122, Zərdabi küç., 96  
Tel: 431-12-72, Faks: 430-52-85  
office@isim.az www.isim.az

XX əsrdə tütün 100 milyon insanın ölümünə səbəb olmuşdur.

XXI əsrdə bu səbəbdən 1 milyard insanın ölümü gözlənilir.

Yanan siqaret nadir kimyəvi fabriyə benzəyərək, 4 mindən çox müxtəlif birləşmə, o cümlədən 40-dan çox kanserogen (xərçəng xəstəliyi yaradan) maddə istehsal edir. Nikotinin 2-3 damcısı insan üçün ölümcül dozadır ki, bu da texminən 20-25 siqaretin tərkibində olur. Yəni, bir dəfəyə bir qutu siqaret çəkən insan o zaman ölə bilər.

**Tütün ağ ciyərlərdə xərçəng xəstəliyinin yaranmasının əsas səbəbkarı hesab edilir. Ağ ciyər xərçəngindən ölənlərin 90%-ində, siqaretçəkmə əsas amil sayılır. Siqaret çəkmək xərçəng xəstəliklərinin digər formalarının yaranmasına səbəb ola bilər.**

Siqaret çəkənin ürəyi çəkməyənlərə nisbətən daha tez zəifləyir. Eyni zamanda ürək-damar xəstəliklərinin inkişafı ehtimalı yüksəlidir. Uzun illər tütün çəkmək qan damarlarında daralmalara gətirib çıxarır ki, bu da onların zədələnməsi ilə nəticələnir. Bu isə son nəticədə aterosklerozun əmələ gəlməsini tezləşdirir.

**Tütün tüstüsü ağız boşluğuna və mədə-bağırsaq sisteminə də təsir edir. Aktiv siqaret çəkənlərdə ağız boşluğunun, dodağın, mədənin və onikibarmaq bağırsağın xərçənginin, eləcə də xroniki xəstəliklərin yaranması ehtimalı yüksəkdir.**

**Siqaret çəkən kişilərdə cinsi orqanlarının qan damarlarının daralmasına görə impotensiyanın (cinsi zəiflik) yaranması ehtimalı çəkməyənlərə nisbətən 2 dəfə çoxdur.**

Hamilelik zamanı qadının orqanizminə daxil olan yanan siqaretin zərərli maddələri dərhal bətnindəki uşağa keçir. Nikotinin təsirdən dövlün oksigen çatışmazlığı yaranır. Zərərli maddələr uşağın bütün orqanlarına təsir edərək onun normal inkişafına mane olur. Siqaret çəkən qadınların uşaqları az çəki ilə dünyaya gəlir, uşaqlarda əqli çatışmazlıq qeydə alınır, onlar tez-tez xəstələnir və çox vaxt uşaqlıq dövründə ölürlər.

**Tütün çəkənin xarici görünüşü dəyişilir. Siqaretçəkmə dişlərin və dirnaqların saralması, saçların tökülməsi, eləcə də qırışların əmələ gəlməsi ilə nəticələnir. Bəzən insanlar səhvən düşünürlər ki, siqaret çəkməklə bədən çəkisinə nəzarət etmək olar. Əslində isə siqaretdən imtina etdikdə bədən çəkisi yalnız 3 kq-dək arta bilər. Düzgün pəhriz və fiziki məşqlər siqaretdən imtina etdikdə bədən çəkisinə nəzarət etməyə imkan verir.**

Passiv siqaretçəkmə - tütün tüstüsü ilə çirklənmiş hava ilə nəfəs almaqdır. Yandırılmış siqaret, əsas tüstü axını ilə yanaşı, ətrafa təsir edən tüstü axını mənbəyidir. Bəzi maddələr yan tüstü axınında daha çox olur. Hal-hazırda sübut edilmişdir ki, passiv siqaretçəkmə ağciyər xərçənginin əmələ gəlməsinin əsas risk amillərindəndir və aterosklerozun inkişafına səbəb ola bilər. Passiv siqaretçəkmə xüsusilə də uşaqların heyat və sağlamlığı üçün təhlükəlidir.

**Az siqaret çəkmək o demək deyil ki, öz sağlamlığınıza zərər vermərsiniz. Bəzən insanlar tütünü başqa üsullarla çəkirlər, məsələn, qəlyan çəkməyə üstünlük verirlər. Geniş yayılmış və yalnız düşüncədir ki, qəlyan ən təhlükəsiz tütünçəkmə üsuludur. Adi siqarete nisbətən qəlyan çəkəndə insan orqanizmi daha çox kanserogen maddə qəbul edir və onun qanında dem qazı 4 dəfə çox olur. Qəlyan tüstüsündə zərərli, o cümlədən kanserogen maddələrin olması, adi siqaret çəkən insanlardakı xəstəliklərin yaranmasına səbəb olur.**

Bəzi adamlar mentollu, nanəli və digər yanlış olaraq "yüngül" adlandırılan siqaret çəkirlər. Ekspertlər hesab edirlər ki, belə siqaretin zərəri adi siqaretdən də çoxdur. Məsələn, sərinləşdirici təsire malik olduğu üçün insanlar tüstünü ağ ciyərlərdə daha çox saxlayırlar. Bu isə adi siqaretdən də təhlükəlidir.

**Tütünçəkmə insanın sağlamlığına zərər gətirməklə yanaşı ona ciddi maddi zərər vurur və nəticədə israfcılığa səbəb olur. Siqaret çəkən şəxs gündə siqaret almağa verilən məbləği 365-ə vurmaqla il ərzində xərclədiyi vəsaiti hesablaya bilər. 20 il ərzində isə siqarete xərclənən pula hətta bir avtomobil almaq mümkün olardı.**

**Siqaret çəkənlər tüstü vasitəsilə atmosfərə küllü miqdarda zərərli maddələr "püskür" və bununla da ətraf mühitə və insanlara zərər vurur.**

**Siqaretçəkmələr arası yaranan fasilələr zamanı orqanizmə nikotin daxil olmur. Siqaret çəkməyə ehtiyacı olmasa da, orqanizm artıq nikotinə verdiş edib və ona tələbatı var. Nikotinə qarşı yaranmış daimi tələbat insanı əsəb gərginliyində saxlayır və bununla da stress hallarını daha da artırır.**

**Siqaretçəkmənin güclü verdiş və hətta asılılığın bir forması olduğuna baxmayaraq milyonlarla insanlar bu təhlükədən qurtula bilər.**