

SİGARA: ÖNCESİ VE SONRASI

Umarız hiç sigara kullanmamakta ve bu broşürü sadece bu konudaki bilginizi arttırma amacı ile almaktasınız. Eğer sigara içiyorsanız temennimiz bu alışkanlığınızdan kurtulmaya karar vermiş olmanızdır. Belki de halen sigarayı bırakma zamanının gelip gelmediği konusunda kararsızsınız.

1- Sigaraya 18 yaşından önce mi başladınız?

- a) Evet
- b) Hayır

2- Sabahları kahvaltıdan önce sigara içiyor musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır

3- Öksürük, balgam çıkarma şikayetleriniz başladı mı?

- a) Evet
- b) Hayır

4- Çevrenizdekilere göre daha sık solunum yolu infeksiyonu geçiriyor musunuz?

- a) Evet
- b) Hayır

5-Efor gerektiren işlerde nefesiniz daralıyor mu?

- a) Evet
- b) Hayır

6- Ailenizde kalp krizi, solunum yetmezliği, felç geçiren var mı?

- a) Evet
- b) Hayır

Herhangi birine evet dediyse sizin acilen sigarayı bırakmanız gerekiyor, çünkü sigara içtiğiniz sürece her türlü kanser ve organ yetmezliğine içmeyenlere göre 10 kata kadar daha fazla yakalanma şansınız var. Hiç evet yoksa yakın zamanda bu soruları tekrar cevaplayın.

Son Sigaranızdan**20 dk. Sonra**

Kan basıncınız düzelir, kalp atışlarınız normale döner, el ve ayak ısınız normale döner.

8 Saat Sonra

Kanınızdaki nikotin ve karbonmonoksit düzeyi yarıya düşer, kanınızdaki oksijen seviyesi normale döner.

24 Saat Sonra

Karbonmonoksit vücudunuzdan tamamen atılır, akciğerleriniz sigaranın neden olduğu mukusu temizlemeye başlar, kalp krizi riskiniz azalmaya başlar.

48 Saat Sonra

Vücudunuzdaki nikotin tamamen temizlenir, koku ve tat duyularınızda artış kaydedilir.

72 Saat Sonra

Nefes almanız kolaylaşır, enerji seviyeniz yükselir.

2-12 Hafta Sonra

Kan dolaşımınız daha sağlıklı gerçekleşmeye başlar, akciğer fonksiyonunuz %30 oranında artar, yürüme ve koşmanız kolaylaşır.

3-9 Ay Sonra

Öksürük ve göğüsteki hırıltılarınız azalır. nefes alma sorunlarınız iyileşir, akciğerlerinizin enfeksiyona karşı direnci artar.

1 Yıl Sonra

Kalp hastalığı riski, sigara içmeye devam eden birinin taşıdığı riskin yaklaşık yarısına iner.

5 Yıl Sonra

Ağız ve gırtlak kanserinden ölme riskiniz azalır.

10 Yıl Sonra

Akciğer kanserine yakalanma riskiniz, sigara içmeye devam eden birinin taşıdığı riskin yarısına iner,

Kalp hastalığı riskiniz hiç sigara içmemiş birinin taşıdığı riskle aynı seviyeye iner.

15 Yıl Sonra

Felç geçirme ve kalp krizi riskiniz hiç sigara içmemiş birinin taşıdığı riskle aynı seviyeye iner.



**LÜTFEN BİR DAHA
YAKMAMAK ÜZERE
SÖNDÜRÜN.**

SİGARA veya SAĞLIĞINIZ



**ODTÜ
SAĞLIK VE REHBERLİK MERKEZİ
METU MEDICAL CENTER**

Özkan YETKİN
Göğüs Hastalıkları Uzmanı