



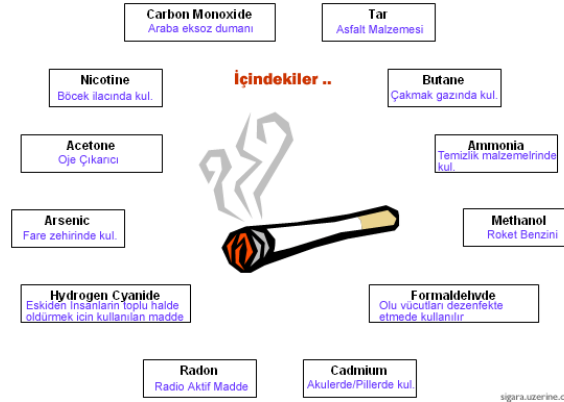
ESKİŞEHİR ŞEHİR HASTANESİ

SİGARAYI BIRAKIYORUM



TÜTÜN SALGINI,
TOPLUM SAĞLIĞINI İLERİ
DERECEDE TEHDİT EDEN
ÖNLENEBİLİR BİR HASTALIKTIR.

SİGARA DUMANI İÇİNDE NELER VAR?



“Bu duman, soluyan kişilerde kalp hastalıkları, kanser, amfizem, KOAH, astım krizleri, solunum yolu enfeksiyonu riskini artırır. Hamilelerde erken doğum ve düşük riski yaratır. Bebekler düşük doğum ağırlıklı ve küçük akciğerli olur. Çocuklarda kulak ve solunum yolu enfeksiyonlarını artırır ve astım krizi oluşturur. Sigara içenlerin kanserden ölüm oranı, içmeyenlerinkine göre 15 ile 25 kat fazladır.”

Türkiye’de 17 milyon kişi sigara içmektedir.

Her yıl 100 bin kişi sigara içtiği için, 17 bin kişi de pasif içicilik nedeniyle ölmektedir.

Sigarayı bir kez deneyen her 4 kişiden 3’ü bağımlı olur.

Sigara esrar ve eroinden 8 kat fazla bağımlılık yapar.

Her bir sigara insan ömrünü 11 dakika kısaltır.

İLK ADIMDA NELER YAPACAĞIM?

1. Sigara bırakma isteğimin nedenlerini belirleyeceğim ve güçlendirmeye çalışacağım.
2. Sigara bırakma isteğimi aileme ve çevreme söyleyeceğim.
3. Hiçbir kapalı Aile fertlerinin ve arkadaşlarımla yanında sigara içmeyeceğim.
4. İkram edilen sigaraları kabul etmeyeceğim.
5. Her zaman içtiğim sigara markasını sevmediğim bir markayla değiştireceğim.
6. Sigaramı evde ve işyerimde, dolap vs. gibi kapalı bir yerde tutacağım. Üzerimde taşımam gerektiğinde her zamankinden farklı bir cep ya da çanta tercih edeceğim.



İKİNCİ ADIM (SİGARA BIRAKMA)

1. Sigara bırakma günümü belirleyeceğim.
2. Belirlediğim günde sigarayı bırakacağım.
3. Sigara içme isteği uyandıracak eşyaları kaldıracağım.(Çakmak, sigara, küllük)
4. Sigara içme isteği uyandıracak ortamlardan bir süreliğine uzak duracağım.
5. Şiddetle sigara içmek istediğimde bu isteğin 5-6 dakikada geçeceğini bilerek dikkatimi farklı şeylere yönelen-direceğim. (Nefes almak, meyve yemek, su içmek vb.)
Tek başınıza zorluklarla başa çıkamıyor ve sigarayı bırakamıyorsanız **profesyonel destek** almalısınız.

**ETKİNLİĞİ KANITLANMIŞ TIBBİ
TEDAVİ YÖNTEMLERİYLE
SİGARAYI BIRAKMANIZ
MÜMKÜNDÜR.**

Sigarayı Bırakınca Neler Oluyor?

- 20 dakika sonra;** Kan basıncı ve kalp atışları düzelir
- 8 saat sonra;** Kandaki nikotin ve CO miktarı yarıya düşer
- 24 saat sonra;** CO vücuttan tamamen atılır
Akciğer sigara kaynaklı mukusu temizlemeye başlar
Kalp krizi riski azalmaya başlar.
- 48 saat sonra;** Vücut nikotinden tamamen temizlenir
- 72 saat sonra;** Nefes almak kolaylaşır, enerji seviyesi yükselir
- 2-12 hafta sonra;** Kan dolaşımı daha sağlıklı gerçekleşir
Yürümek ve koşmak kolaylaşır
- 3-9 ay sonra;** Öksürük ve göğüsteki hırıltı azalır
Nefes alma sorunları iyileşir
- Yıl sonra;** Kalp hastalığı riski yarıya iner
- 2-4 Yıl sonra;** İnme riski büyük oranda düşer
- 10 yıl sonra;** Ölüm riski hiç içmeyenler ile aynı olur.



**Sigara Bırakma Polikliniğimiz
Eskişehir Şehir Hastanesi
Poliklinik katında hizmet
vermektedir.**

Eskişehir Şehir Hastanesi

71 Evler Mah.Çavdarlar Sok. 26080
Odunpazarı/ ESKİŞEHİR
Telefon : 0 (222) 611 40 00