

SIQARET NƏ ÜÇÜN ZƏRƏRLİDİR?

Siqaretin dumanında nikotin, qətran və digər zərərli qazlar vardır. Qətranın tərkibində 4000-ə qədər kimyəvi maddə vardır. Bunlardan da çoxu toksiki yəni zəhərli və məlum olub ki 43 maddə xərçəngə yol açır. Siqaret dumanında ən çox rast gəlinən maddə karbon mono-oksiddir. Karbon mono-oksid xüsusiyə qanda oksigen daşınmasını azaldır. Nikotin isə asılılıq yaradır. Nikotin əslində bir zəhərdir. Yüksək dozada qəbul olunduqda insanı öldürə bilər. Qan təzyiqini və ürək döyüntülərini artırır. Karbon mono-oksidlə birlikdə ürək-damar xəstəliklərinə yol açır. siqaret başda ağ ciyər xərçəngi olmaqla, aşağıdakı xəstəliklərə də yol açır:

- Ağız, dil, dodaq xərçəngi
- Qırtlaq xərçəngi
- Böyrək xərçəngi
- Dəri xərçəngi
- Uşaqlıq xərçəngi və s.



Siqaret sağlamlığa ziyandır. Hər il dünyada siqaretin səbəbkar olduğu xəstəliklərdən beş milyon insan dünyasını dəyişir!

Siqaret arteriyaları tutur və ürək xəstəliklərinə gətirib çıxarda bilər. Siqaret çəkənlərin ürək döyüntüləri sağlam insandan 15000 döyüntü çoxdur. Damarların sıxılması nəticəsində oksigen qidalanması aşağıdır.

Siqaret çəkmək nəfəs orqanlarının xəstəliyinə gətirib çıxardır. Pnevmoniya, xroniki bronxit və emfizema.

Tütün və tütün tüstüsü 3000 kimyəvi birləşmələrdən ibarətdir ki, 60-dan çoxu kanserogendir. Beləki kanserogen birləşmələr genetik hüceyrələri zədəliyə bilər, xərçəng şişlərinin yaranmasına səbəb olur. Artıq sübut olunub ki, siqaret ağ ciyər xərçənginin yaranmasında 90 % kimi yüksək ehtimala malikdir.

Siqaret çəkmək göz zəifliyinə gətirib çıxardır. Alimlər neçə illərdir ki, bu barədə fərziyələr irəli sürüblər və müasir texnologiyaların köməyi ilə bu sübut olunmuşdur. Siqaretin tərkibində olan maddələr görmə qabiliyyətinə zərər vura bilərlər. Bu maddələr gözdə gedən qan dövrəsinin ritmini poza bilərlər. Hər bir siqaret çəkənin görmə qabiliyyətini itirmək riski vardır.

Elə xəstəliklər var ki, sırf siqaret səbəbkar olur. Misal üçün ayaq damarlarının tutulması. Damarlar tutulur və qan dövrəsi pozulur.



Hətta ən pis halda ayağın amputasiyası istisna olunmur.

Kliniki araşdırmalar nəticəsində məlum olub ki, siqaret çəkənin dərisi, çəkməyənin dərisindən daha tez qocalır.

Məsələn sübut olunmuşdur ki, 40 yaşlı siqaret çəkən bir insanın dərisi 70 yaşlı siqaret çəkməyən insanın dərisi ilə eyni struktura malik ola bilər.

Siqaret çəkən kişilərdə impotensiyaya 3 dəfə çox rast gəlinir. Belə ki, nikotin cinsi orqanların damarlarını yığır.

Siqaret fiziki sağlamlıqla yanaşı, psixoloji təsirlərə də malikdir. Siqaret çəkənlər daha əsəbi olurlar. Nəticədə insan psixoloji tarazlığını itirir, hər xırda hala görə özündən çıxır.



SİQARETİN QADINLARA ZƏRƏRİ

- İnfarkt riski normal qadınlardan 10 dəfə artıq, ayaqlarda varikoz genişlənmə;
- Erkən menopauza;
- Sonsuzluq və s.

SİQARETİN KİŞİLƏRƏ ZƏRƏRİ

- Cinsi zəiflik, sonsuzluq;
- Dəridə erkən qırışlar;
- Ağızdan xoşa gəlməz qoxu;
- Dişlər və dırnaqlarda rəng dəyişikliyi;
- Qoxu duyğusunun azalması;
- Katarkta və s.

SİQARET TƏRGİTMƏYİN 7 ƏN MƏHŞUR ÜSULU

6. Nikotin əvəzinə nikotin tərkibli tabletlər, plastırlar, saqqızlar, şirnilər – siqaret tərgitməkdə ən effektiv üsullardan biridir. Siqaret tüstüsünün tərkibində 100-lərlə zərərli maddələr olmasına baxmayaraq, asılılıq yaradan təkə nikotindir. Nikotin tərkibli ən məşhur preparat “nikorette”dir. Bu preparatın Sizə uyğun olan formasını seçməklə, istifadə edə bilərsiniz. Çox effektivdir, əgər insan həqiqətən də siqareti atmağa qarşısına məqsəd qoymuşdursa.
7. Kompromis – bu tədricən çəkilən siqaretlərin sayının azaldılmasıdır. Məsələn, əgər Siz günə bir qutu siqaret çəkirsinizsə, özünüzə bu sxemi tərtib edə bilərsiniz: 1-c-3 gün ərzində hər gün 1 siqaret azaldın.

Belə ki, 3 gündən sonra 17 siqaretə çatırsız. Növbəti 3 gün hər günə 2 siqaret azaldın. Yəni, siqareti atmağa başladığınız 6-cı gün 11 siqaretdən çox çəkməməlisiz! Növbəti 3 gün 10 siqaret çəkin. Sonra hər gün 1 siqaret azaltmaqla, 1-2 siqaretə qədər azaldın. Sonra ümumiyyətlə, çəkməməyə cəhd edin.

1. Əvəzləmə - axırıncı siqareti çəkib, bir daha əlinə siqaret götürməyəcəyinizə söz verib, fikrini yaydırmaq üçün müxtəlif şirniyyat (sorma) növlərindən, saqqızlardan istifadə etmək olar. Həqiqətən də bu bir çox insanlara kömək edir.
2. Siqaret çəkənlərdən mümkün qədər uzaq olun! Siqareti atma mərhələsində bu çox vacibdir. Siqaret çəkən dostlarınıza da siqareti atmağa təklif edərək, özünüzdən bu işi başladığınızı deyiniz, və xahiş edin ki, sizin yanınızda siqaret çəkməsinləq.
3. Mükafat – bir aylıq siqarete xərclədiyiniz pulları toplayaraq ayın sonunda özünüzə söz verdiyiniz mükafatı ala bilərsiniz.
4. Elektron siqaret – bəzi insanlarda fiziki asılılıq aradan qaldırmaq üçün bu üsul da köməkçi ola bilər.
5. Təcrübədən istifadə - ətrafınızda tanışlardan siqareti tərgidənlər varsa, onların təcrübəsindən də yararlanı bilərsiniz. Bu həm, mənəvi dəstək, həm də insanda özünə inam da yaratmış olur.

Regional mərkəzlərlə iş şöbəsi: (99412) 498 94 02



SİQARET ÇƏKMƏYİN İNSAN HƏYATINA ZƏRƏRİ