

# TÜTÜNSÜZ YAŞAYIN!



**HEÇ VAXT,  
HEÇ BİR HALDA  
SİQARET ÇƏKMƏYƏ  
BAŞLAMAYIN!**

**ÖZÜNÜZÜ, YAXIN VƏ  
DOĞMALARINIZI  
ÖLDÜRÜCÜ TÜTÜN  
TÜSTÜSÜNDƏN  
XİLAS EDİN!**

## UNUTMAYIN!



**SİQARET ÇƏKMƏK  
SAĞLAMLIQ ÜÇÜN  
TƏHLÜKƏLİDİR!**

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

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

# SİQARET ÇƏKMƏK SAĞLAMLIQ ÜÇÜN TƏHLÜKƏLİDİR



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

### TÜTÜN ÇƏKMƏK...

...XX əsrdə 100 milyon insanın ölümünə səbəb olmuşdur

...XXI əsrdə 1 milyard insanın ölümü ilə nəticələnə bilər

## Çoxları bilir ki, siqaret çəkmək zərərli, lakin az adamlar bunun təhlükələri barədə tam məlumatlıdır.

Siqaret çəkmək **ölümlə nəticələnən üç əsas xəstəliyin** inkişafına səbəb olur: ağ ciyər xərcəngi – 90% hallarda; xroniki bronxit, emfizema – 75% hallarda; ürəyin işemiyası – 25% hallarda.



Müntəzəm şəkildə siqaret çəkən insanların təxminən 25%-i bu səbəbdən vaxtından tez həyatla vidalaşmalı olur. Əksər **siqaret çəkən insanların həyatı 10, 20 və ya 30 ilədək qısalır.**



Heç nə narahat etmədiyinə görə, müəyyən dövrdə bir çox siqaret çəkənlər düşünür ki, tütün çəkmək sağlamlığa təsir etmir. Lakin, zaman ötdükcə bu yanlış fikir dağılır və **tütünçəkmənin nəticəsi olaraq problemlə və xəstəliklərlə yaşanan günlər gəlir.** O zaman ilk yandırılmış siqaret xatırlanır və bu səmərəsiz məşğuliyyətdən vaxtında imtina etməyə görə peşmançılıq hissi keçirilir.



Həqiqətən, siqaretçəkmə sağlamlığa hər gün zərər gətirir və **hər çəkilməmiş siqaret ilə sağlamlığa güclü zərbə vurulur.** Bu zərər isə müxtəlif səbəblərdən nəzərimizdən qaçır. Bir tərəfdən, siqaret çəkən buna xüsusi diqqət yetirmir, digər tərəfdən isə o, siqaretçəkmənin sağlamlığa vurduğu zərəblər barədə düşünmək istəmir.



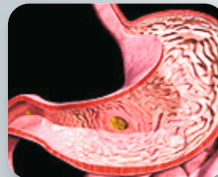
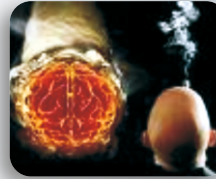
**Yanan siqaret** 4 mindən çox müxtəlif birləşmə, o cümlədən, 40-dan çox kanserogen (xərçəng xəstəliyi yaradan) maddə istehsal edir. İlk dövrlərdə siqaretçəkmə sağlamlığa öz təsirini bürüzə vermir, lakin 5, 10, 20 ildən sonra bunu hiss etmək mümkün olur.

Siqaret çəkənlərdə tez-tez təngnəfəslik yaranır, çünki onlarda ilk növbədə ağ ciyərlər zədələnir. Tütün çəkənlər ildən ilə özlerini halsız və daha yorğun hiss edirlər və tez-tez soyuqdəyməyə məruz qalırlar. Əksər insanlar bunu ekologiya, immunitet və digər faktorlarla əlaqələndirir, lakin əsas səbəblərdən biri siqaretçəkmədir. **Unutmayın ki, 90% hallarda ağ ciyərlərdə xərçəng xəstəliyinin yaranmasının əsas səbəbkarı tütündür.**



**Siqaret çəkən insanda ürək-damar xəstəliklərinin inkişafı ehtimalı yüksəlir.** Uzun illər tütün çəkmək qan damarlarında daralmalara gətirib çıxarır və bu da onların zədələnməsi ilə nəticələnir. Bu isə son nəticədə aterosklerozun əmələ gəlməsini tezləşdirir, ürəkdə infarkt, beyində isə insulta səbəb olur.

Adətən, damarların daralması və qan dövranının ləngiməsi səbəbindən **30-40 yaşlı kişilərdə cinsi zəiflik və impotensiyanın inkişafı riski yaranır.**



Siqaretçəkmə həzm sisteminə birbaşa təsir edir, çünki tütün tüstüsündə olan nikotin, qətran və digər zəhərli maddələr ağız suyu ilə qarışaraq mədəyə düşür. Siqaret çəkənlərin çoxu qastrit və ya mədə xorasından əziyyət çəkir. **Aktiv siqaret çəkənlərdə ağız boşluğunun, dodağın, mədənin və onikibarmaq bağırsağın xərçənginin və xroniki xəstəliklərinin yaranması ehtimalı yüksəkdir.**

## Sizcə, siqareti tərgitmək üçün onun ağır bir fəsadını gözləməkmə lazımdır?!



**Bu fəsadların çoxunun da öldürücü olduğunu nəzərə alsaq, siqareti tərgitmək üçün bundan ciddi səbəb ola bilərmi?!**

**Siqaret çəkməkdən imtina etmək müəyyən prosesdir və insanın siqaret çəkməyə qarşı münasibətinin dəyişməsindən başlayır.**

**Özünüz seçdiyiniz gün və saatda siqaret çəkməkdən imtina edin. Unutmayın ki, Sizin seçiminiz var. Lakin hər dəfə siqaret çəkmək istədikdə düzgün qərar verin.**

**Siqaret çəkənlərin əksəriyyəti dəfələrlə səy göstərdikdən sonra bu təhlükəli vərdışdən imtina edə bilir. Siqaret çəkməkdən imtina etmək çətin olsa da, **Siz bunu bacararsınız!****

