



# SİGARANIN SAĞLIĞA ETKİLERİ

Doç. Dr. Pınar Yıldız  
Göğüs Hastalıkları Uzmanı

# TÜTÜN

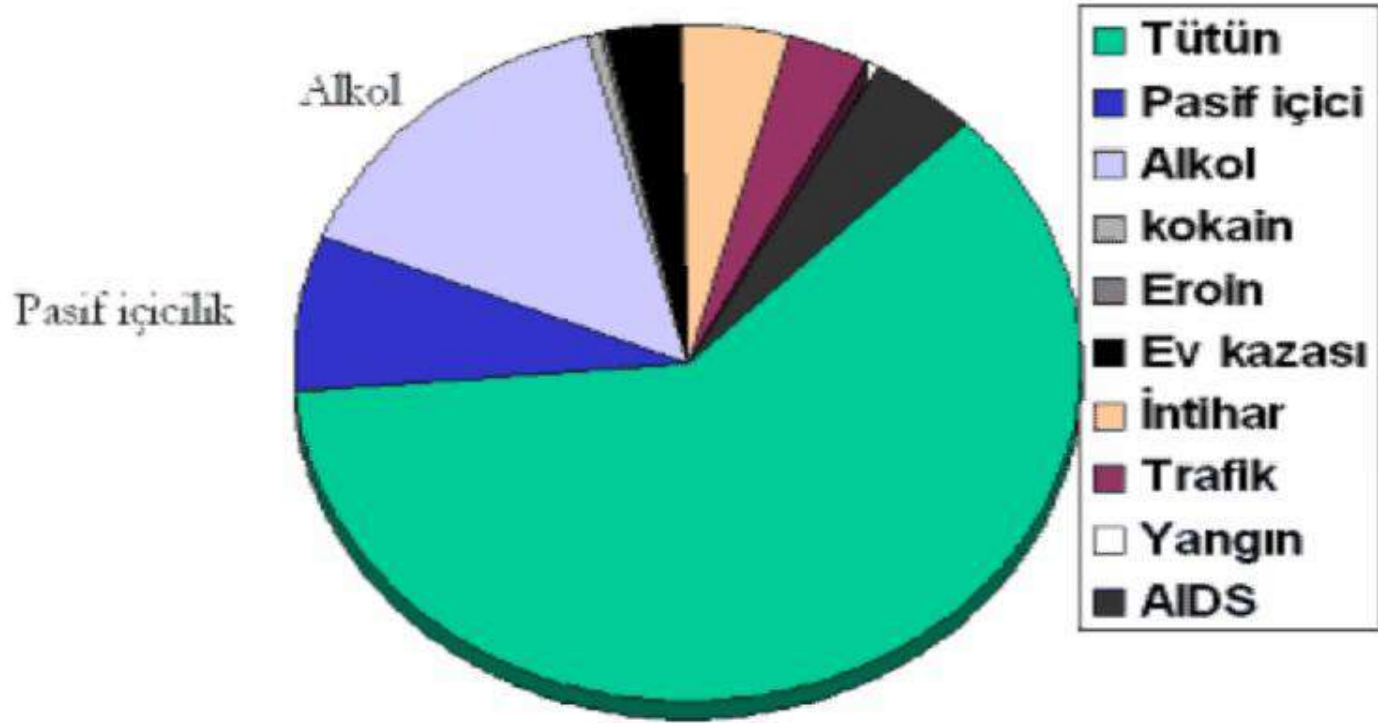
- ✓ Başta sigara olmak üzere tüm tütün ürünleri biz hekimlerin günlük pratiklerinde uğraş verdiğimiz bir çok hastalığa yol açması veya tedaviyi olumsuz etkilemesi açısından önemlidir
- ✓ Sigara içmek bir hastalıktır ve tedavi edilmelidir. F17.2 (ICD- 10)



**Dünya Sağlık Örgütü**

**SİGARA ALIŞKANLIĞININ  
DÜNYANIN EN BÜYÜK  
SAĞLIK SORUNU  
olduğunu ilan etmiştir.**

# ÖLÜM NEDENLERİ (A.B.D)



**Tütün**

# SİGARANIN İÇİNDEKİ ZEHİRLİ MADDELER



**Polonyum-210 (kanserojen)**

**Radon (radyasyon)**

**Metanol (füze yakıtı)**

**Toluen (tiner)**

**Kadmiyum (akü metali)**

**Bütan (tüp gaz)**

**DDT (böcek öldürücü)**

**Hidrojen Siyanür (gaz odası zehiri)**

**Arsenik (fare zehiri)**

**Amonyak (temizleyici)**

**Karbonmonoksit (egzos gazı)**

**Nikotin (bağımlılık yapar)**

**ve diğer 3.885 toksik madde**

**Sigara  
30'a yakın hastalık için  
ciddi risk faktörüdür.**

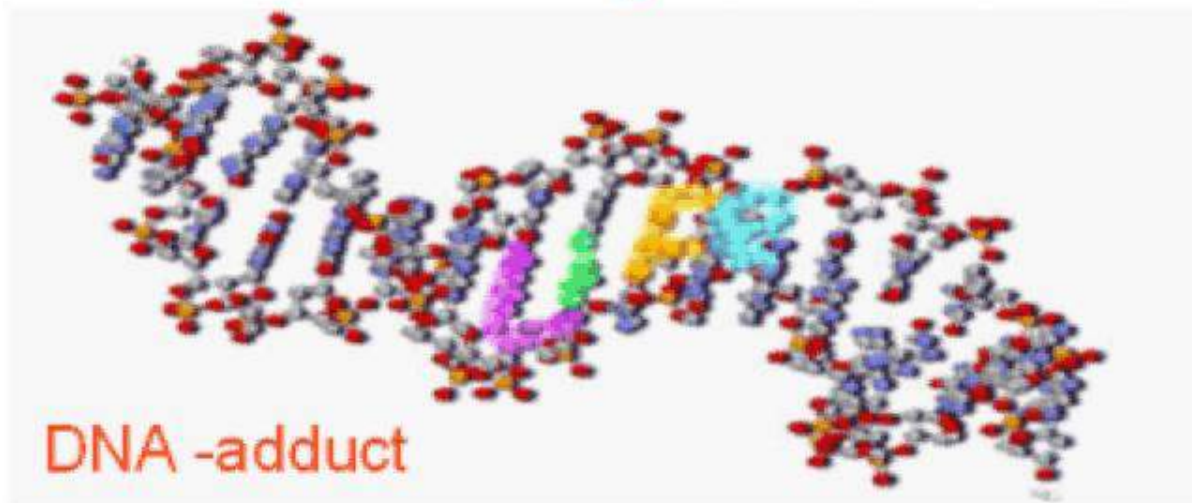
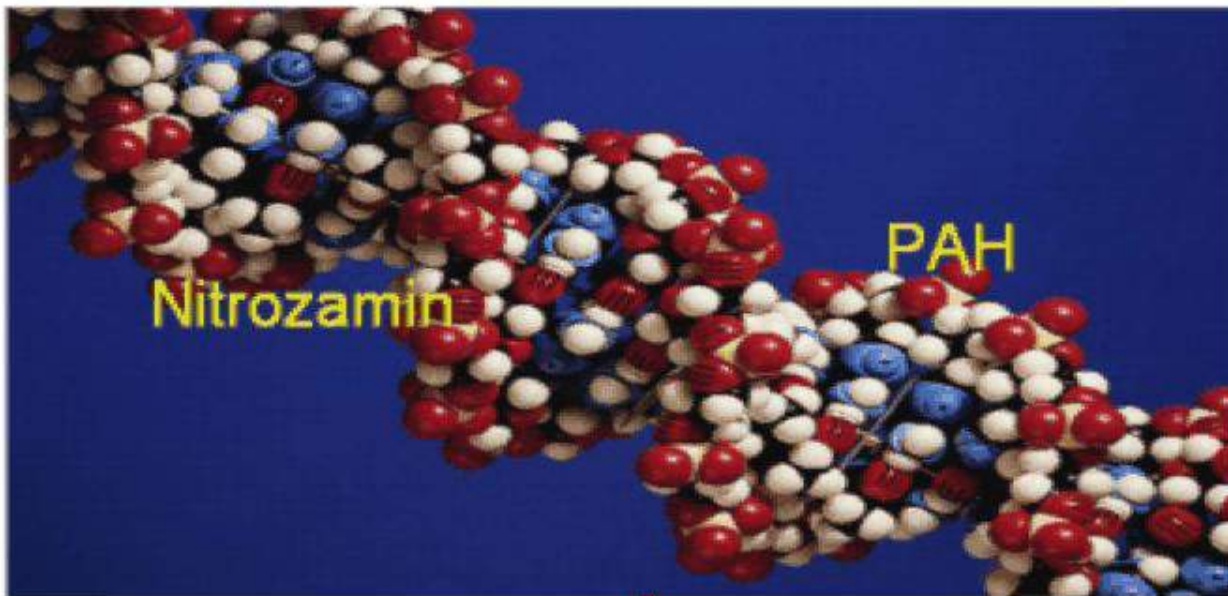




# KANSER OLUŐTURMA MEKANİZMASI





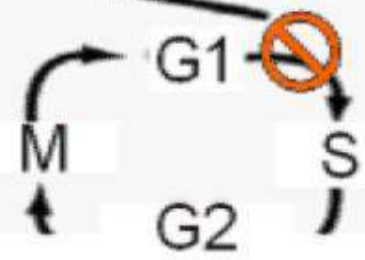




**SENSÖRLER**



**DNA hasarı**



**Hücre döngüsü**



**Transkripsiyon**



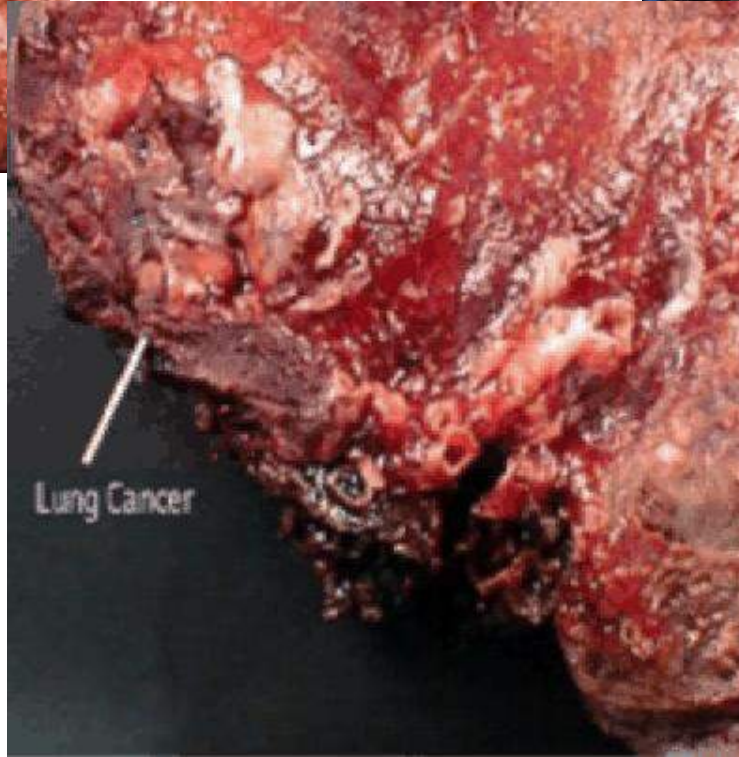
**Apoptosis**



Sağlıklı  
Akciğer



AKCİĞER KANSERİ



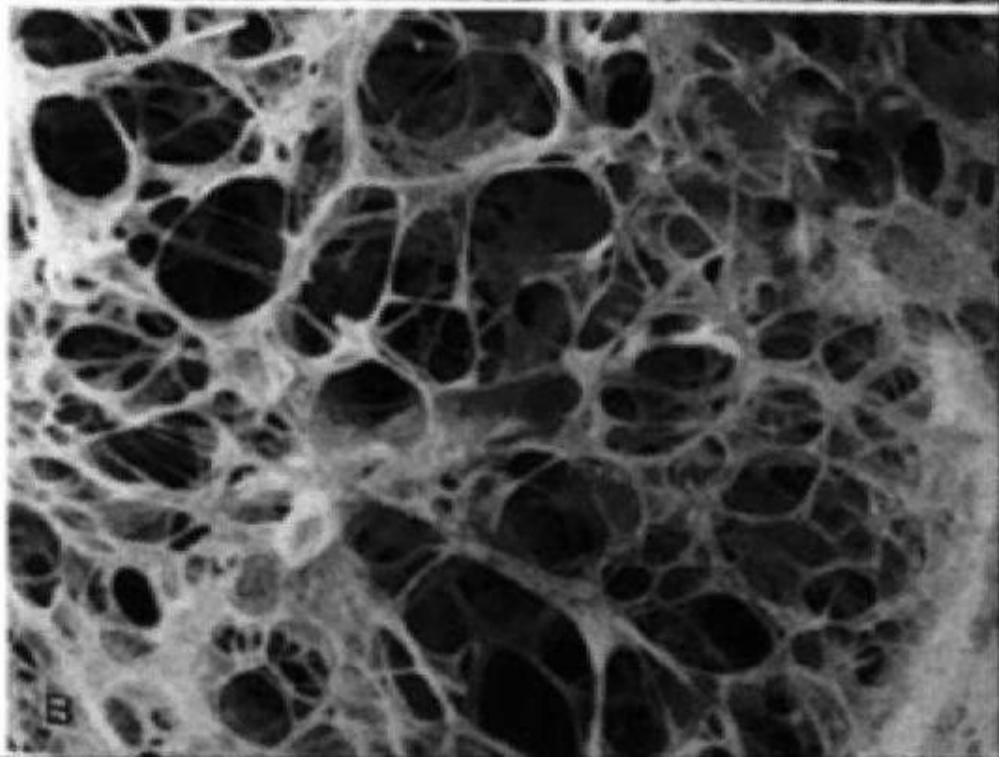
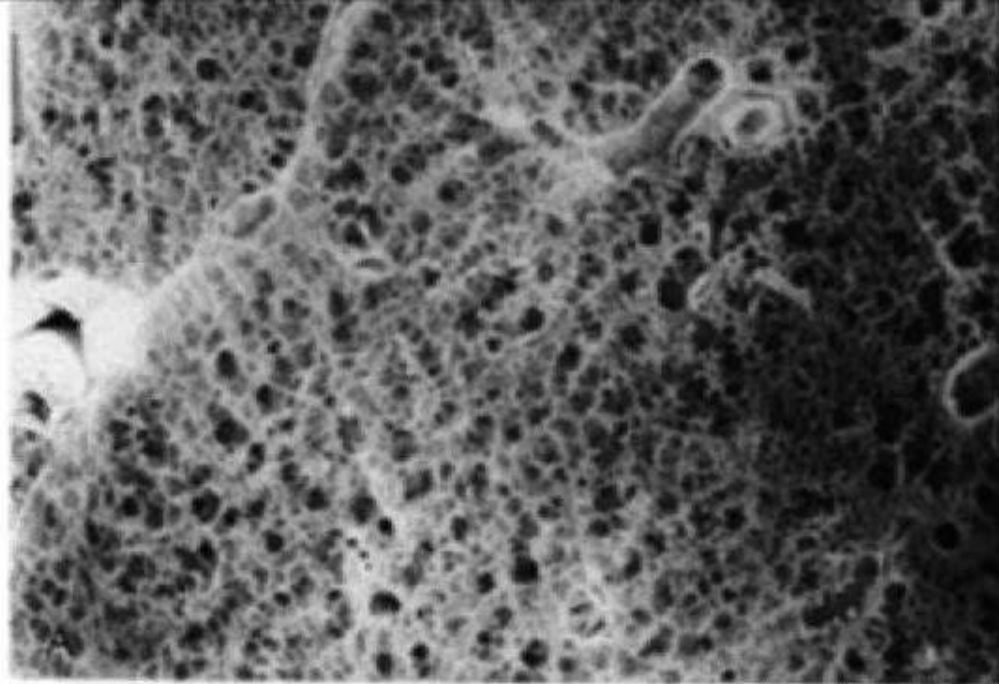
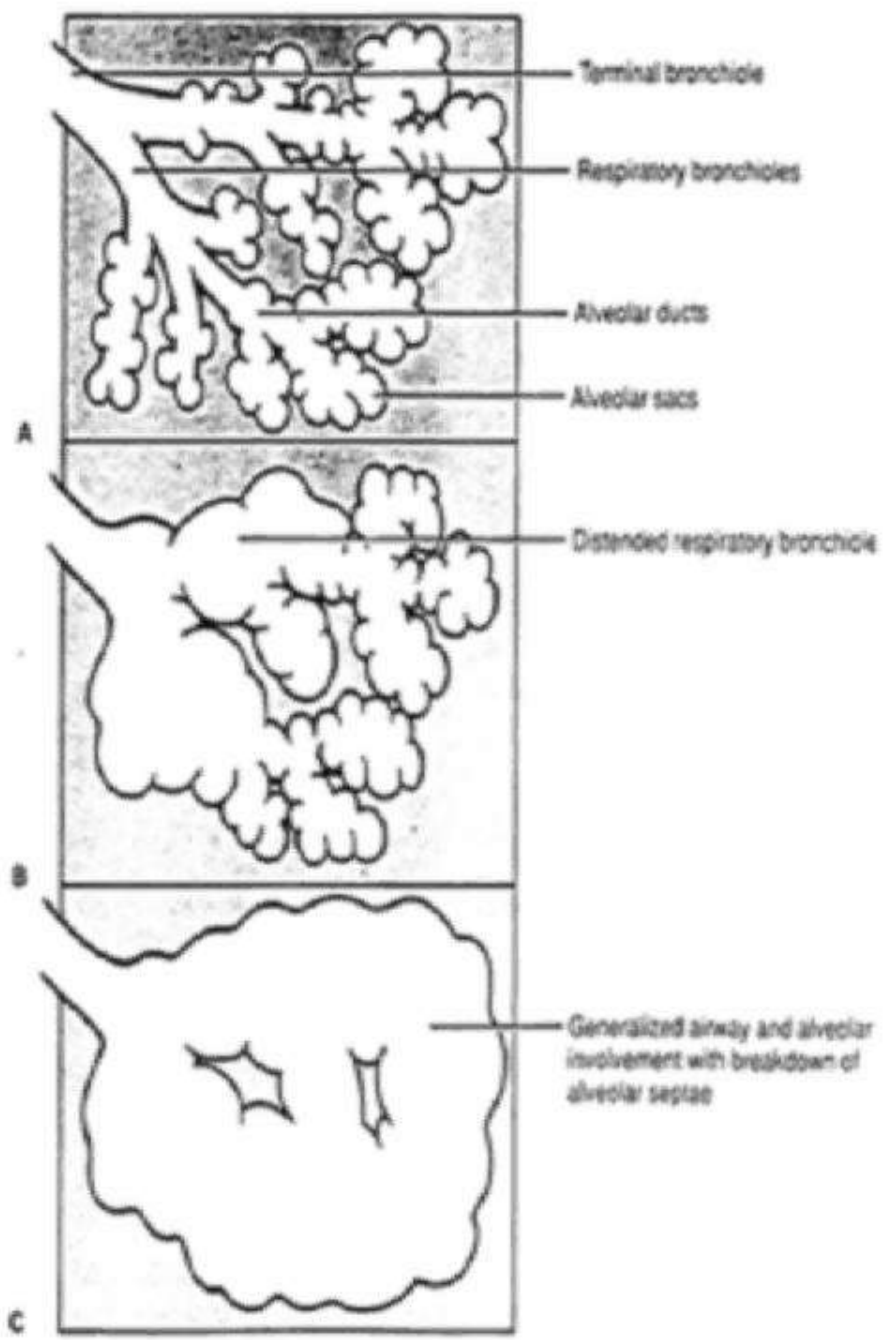
Lung Cancer

# **SİGARA VE KANSER**

## **İçilen sigaradan dolayı**

<b>Akciğer kanseri olma riski</b>	<b>13-20 kat</b>
<b>Ağız kanseri olma riski</b>	<b>3-30 kat</b>
<b>Dişeti kanseri olma riski</b>	<b>5-14 kat</b>
<b>Dil kanseri olma riski</b>	<b>4-33 kat</b>
<b>Bademcik kanseri olma riski</b>	<b>7-11 kat</b>
<b>Gırtlak kanseri olma riski</b>	<b>16 kat</b>
<b>Mesane kanseri olma riski</b>	<b>2-3 kat</b>
<b>Pankreas kanseri olma riski</b>	<b>2 kat</b>
<b>Böbrek kanseri olma riski</b>	<b>5 kat</b>
<b>Prostat kanseri olma riski</b>	<b>2 kat</b>
<b>Rahim ağzı kanseri olma riski</b>	<b>17 kat</b>

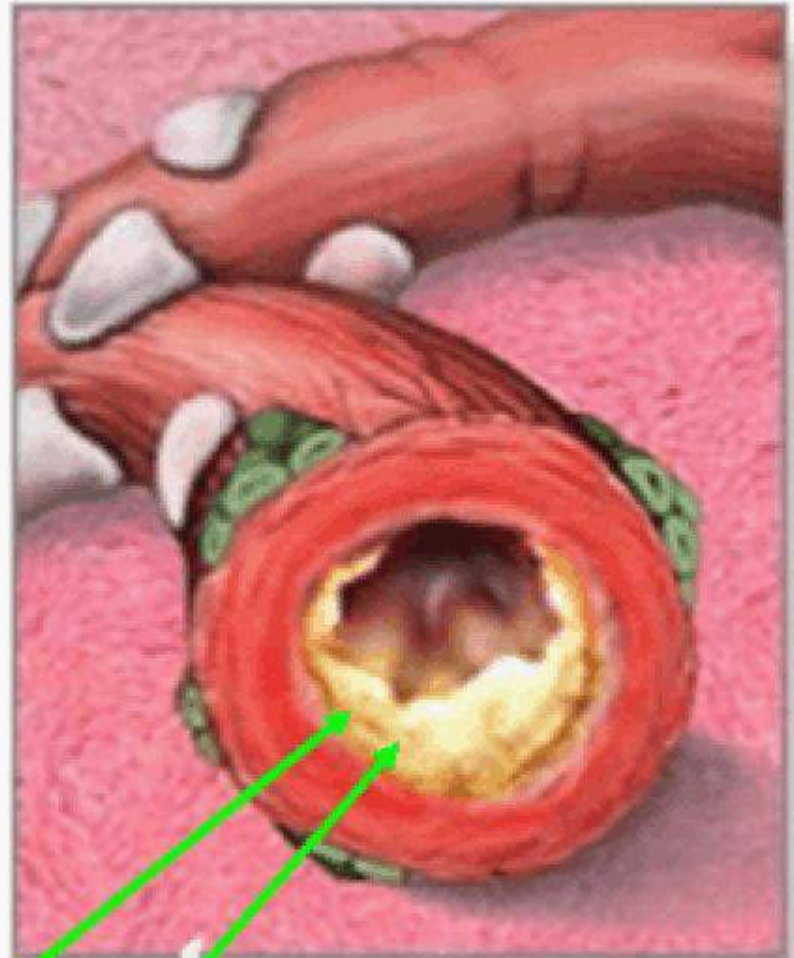
# **SİGARANIN SOLUNUM SİSTEMİNE ETKİLERİ**



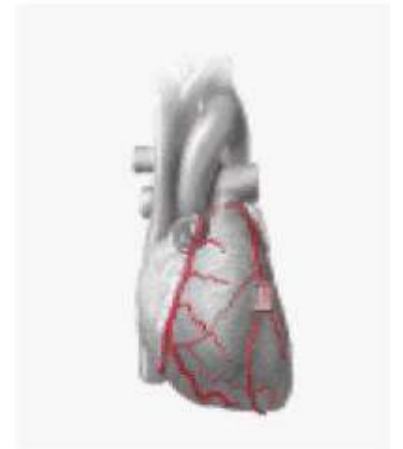
**Normal Bronş**



**Daralmış Bronş  
Bronşit**



# KARDİYOYOVASKÜLER SİSTEM ve ETKİLERİ





# KALP VE DAMARLAR

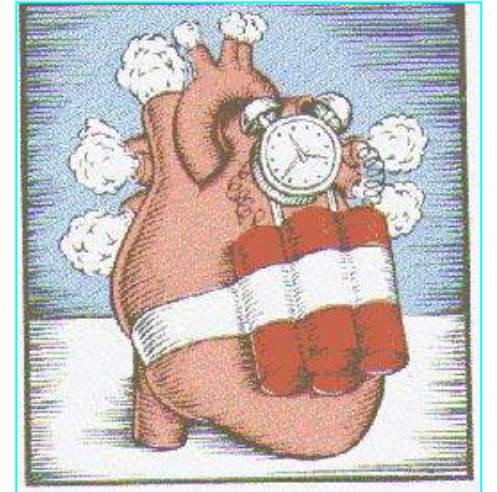
## Sigara içenlerde

**Kalp krizi geçirme riski 4 kat daha fazla**

• **Damar tıkanıklığı olur**

• **Tansiyon yükselir**

• **Pasif içicilerde kalp hastalıklarına bağlı ölümler %30 artış göstermiştir**



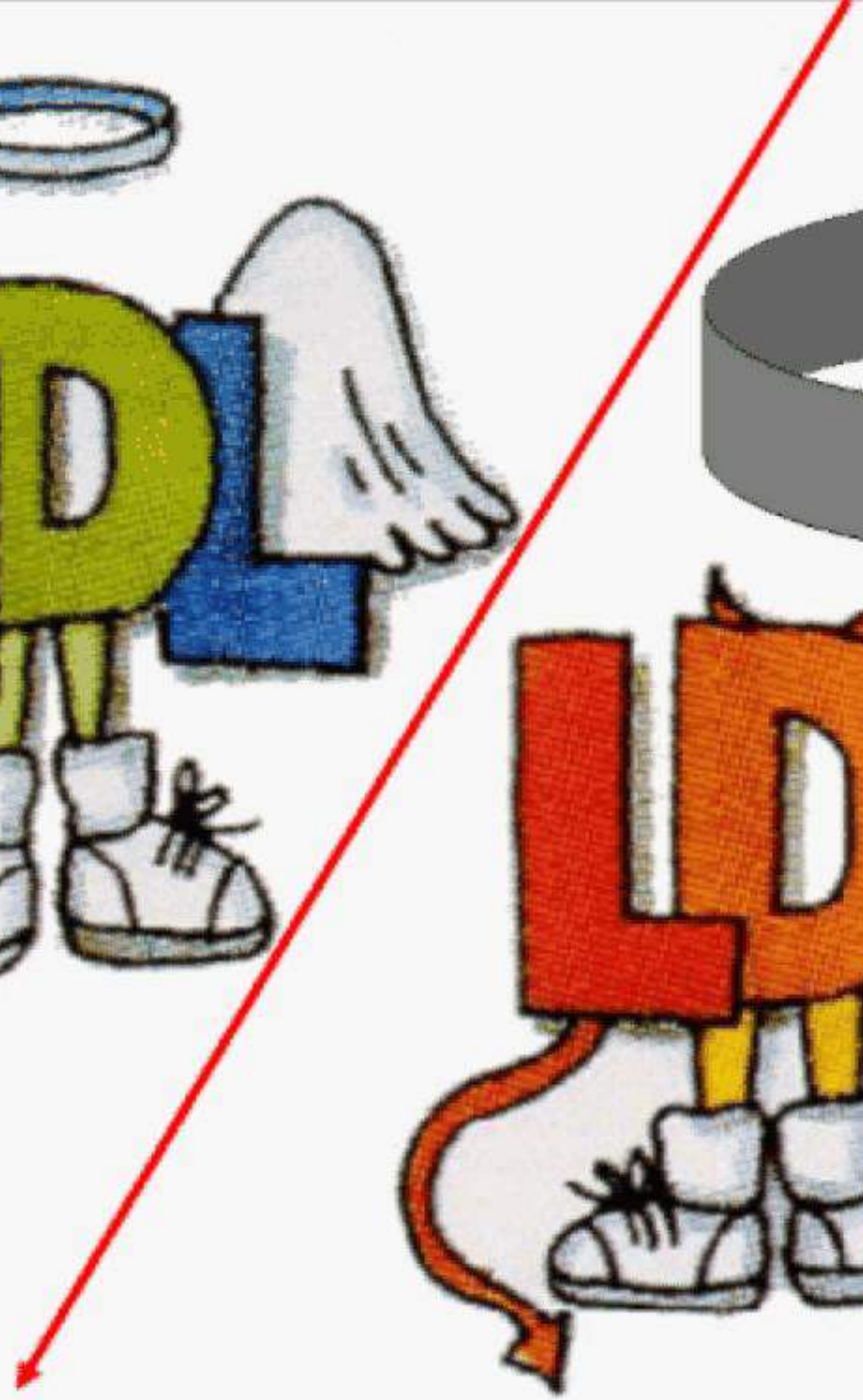
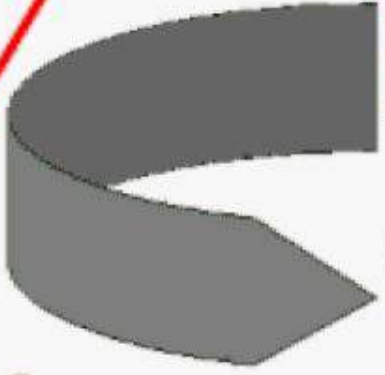
# HEMATOLOJİK (KAN) ETKİLERİ

- Kronik kan kaybı nedeniyle demir eksikliği anemisine yol açabilir
- Kronik non-enfeksiyöz lökositozaya yol açabilir
- Sekonder polisitemi açısından dikkatli olunmalıdır
- Trombosit ve endotel fonksiyonlarını bozduğu için ateroskleroza neden olur
- Edinsel damar tıkanıklığına yol açar
- Sigara ve lösemi arasında birliktelik vardır

# ENDOKRİN ETKİLERİ

## Sigara içimi

- VLDL seviyesinde ↑
- Büyüme hormonu seviyesinde ↑
- Kortizol, glukoz seviyesinde ↑
- Gliserol, laktat, piruvat seviyesinde ↑
- HDL seviyesinde ↓
- Östrojen seviyesinde ↓
- İyot geri alınımını ↓



# BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNE ETKİLERİ

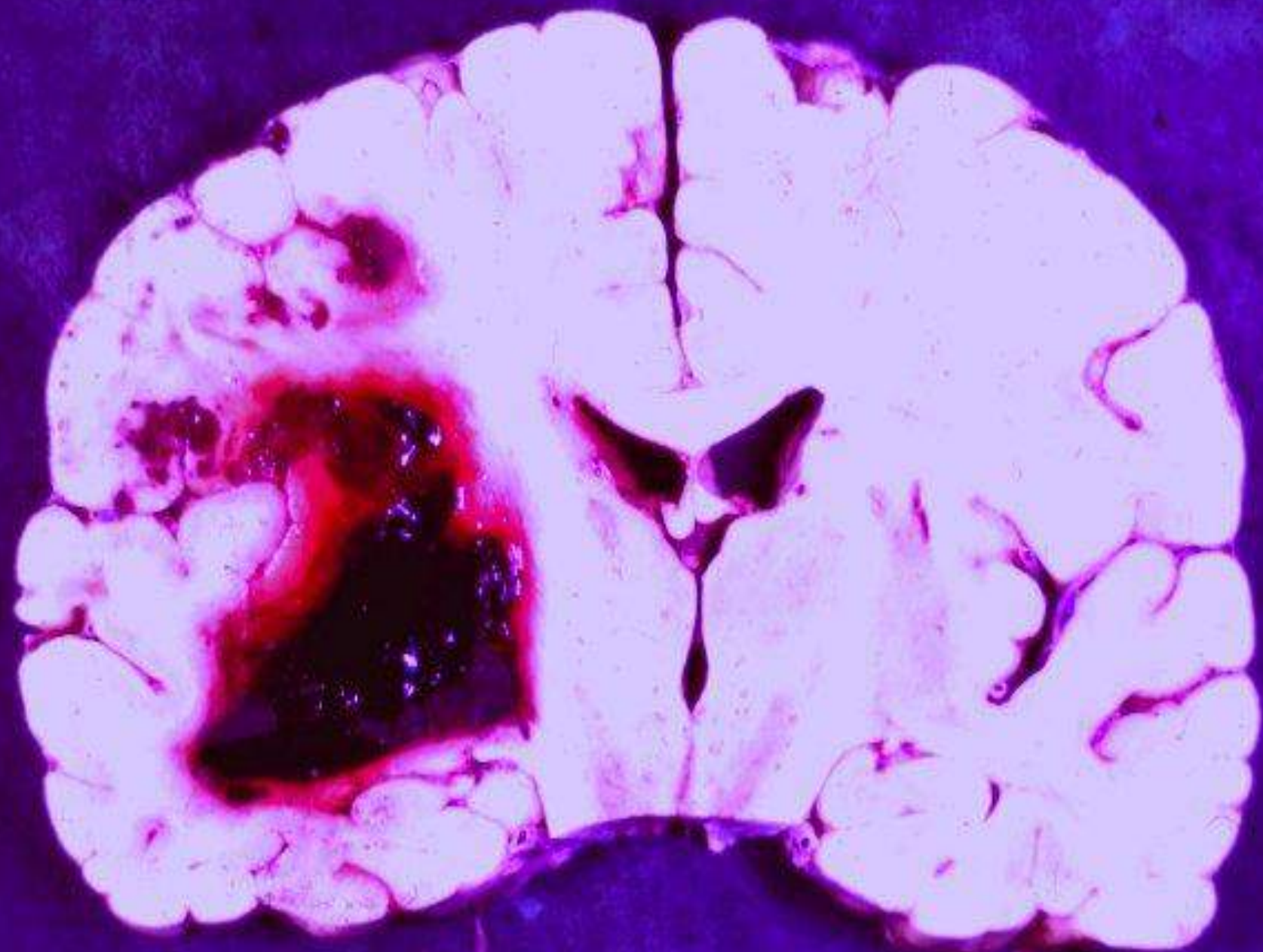
# Sigaranın

- Üst ve alt solunum yolu infeksiyonları
- Organ kanserleri
- Alerjik hastalıklar
- Aterosklerozun gelişiminde
- Hücresel ve humoral immün sistem üzerinde yaptığı değişiklikler major rol oynamaktadır



# **NÖROLOJİK SİSTEM ve ETKİLERİ**

- Kafa İçi kanama riski **2X**
- Beyinde pıhtı riski **3X** arttırmaktadır
- Bunamayı kolaylaştırır



# **GASTROİNTESTİNAL SİSTEM ve ETKİLERİ**

# SİGARA

- Gastroözefagial reflü hastalığı
- Peptik ulcus
- Crohn hastalığı
- Özefagus tümörü
- Pankreas kanseri
- Hepatosellüler karsinoma ile ilişkilidir

# **SİGARA ve BÖBREK**

- Kan basıncı ve kalp hızında artış
- Diurnal kan basıncı ritminde değişiklik
- Renal ve intrarenal arterlerin, arteriollerin aterosklerozunda artış
- Böbrekte Endotelin-1 salınımında artış
- Renal arterlerde oksidatif strese bağlı endotel hasarı

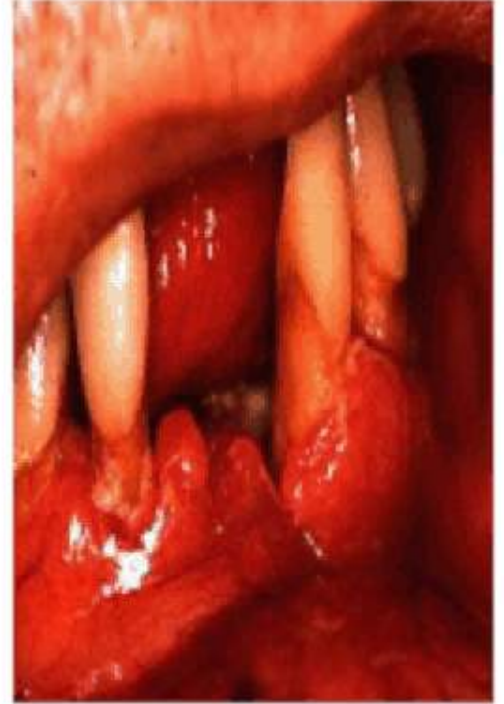


# KULAK BURUN BOĞAZ SİSTEMİ ve SİGARA



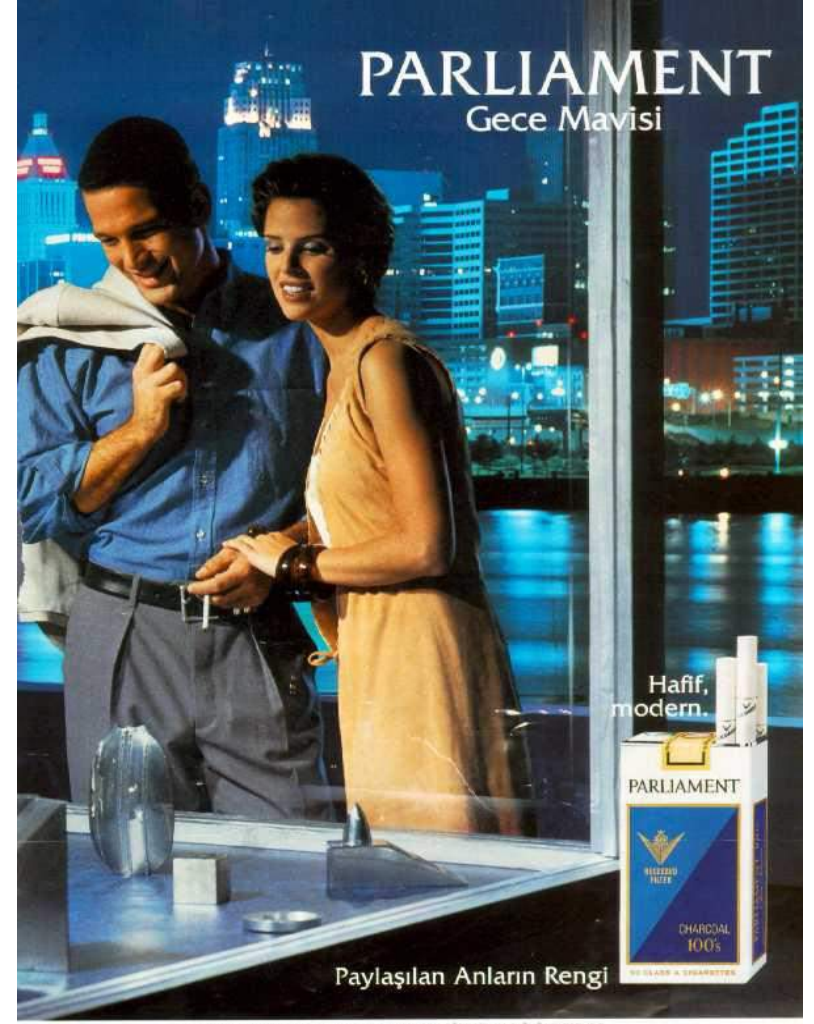
- Sigara üst solunum yollarında ödem, mukus sekresyonu ve mukosilier transport inhibisyonu yapar
- Nazal ve nazofaringeal mukozal klirensi bozar
- Üst solunum yollarında bakteri ve virüs kolonizasyonuna zemin hazırlar
- Östaki borusunda yetersizliğe yol açar

- Üst solunum yollarında bakteriyel adherenste artma
- Tükürükte laktobasil ve mantar sayısında artış
- Gingiva mikrosirkülasyonunda bozulma
- Diş eti ve diş çevresi kemik dokusunda dejenerasyon
- Oral kanser oluşumuna zemin hazırlama



# Deri ve Sigara

- Stratum corneum nemini azaltır
- Güneş görmeyen deri bölgelerinde elastin kalın ve parçalıdır
- Yüz kırışıklıklarına yol açar
- Yara iyileşmesini geciktirir



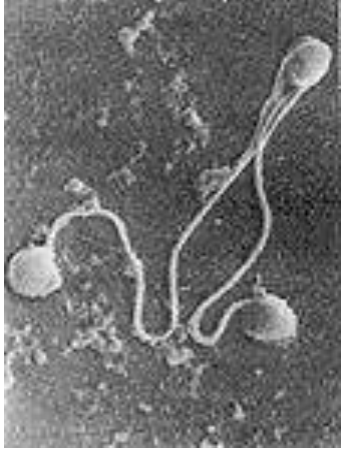
# GEBELİK VE SİGARA

- Erken doğum
- Düşük doğum ağırlığı
- İntrauterin büyüme geriliği
- Ani bebek ölümü
- Anomaliler
- Solunum problemleri
- İnfantil kolik ile ilişkilidir



# Sigara fertilitiyi etkiler

Kotinin follikül maturasyonunu bozar  
Tubal mukozada silier aktiviteyi bozar



Spermatozal DNA fragmantasyonu  
yapar  
Sperm konsantrasyonunu bozar

# KADIN VE SİGARA

- Menstrüel siklus düzensizlikleri
- İnfertilite
- Ektopik gebelik riski
- Abortus
- Prematür menapoz
- Osteoporoz
- Üriner inkontinans
- Deri kırışıklıkları





**EREKTİL  
DİSFONKSİYON  
YAPAR**

# SİGARA VE KEMİKLER

- Sigara içenlerin kemikleri yoğunluk kaybeder; kırıklar daha kolay olur ve iyileşme % 80'e kadar daha yavaş olur.





# Pasif içicilik- yan akım dumanı

- ✓ Ana Akımdan daha çok nikotin içerir
- ✓ Karsinojenler daha yüksek konsantrasyondadır
- ✓ Çevre koruma ajansı tarafından grup A karsinojen olarak tanımlanmıştır

# PASİF SİGARA



- *Ev içinde sigara içiliyorsa;*
- Çocuklar ortalama günde **5** sigara içmiş olmaktadır
- Bebekler hastaneye **3** kat daha fazla başvurmaktadır
- Ani bebek ölümü riski **2.5** kat artmaktadır
- Kocasını sigara içen kadınlarda akciğer kanseri ile ölüm **2-3** kat artmaktadır

Sigarayı  
Bırakıyoruz

# SİGARA BIRAKMANIN YARARLARI

**Bıraktıktan  
sonra geçen  
zaman**

**20 dakika**

Kan basıncı ve kalp hızı  
normale döner

**8 saat**

Kanda oksijen  
düzeyi normale  
döner

**24 saat**

Nikotinin atılır  
Tat , koku duyusu  
düzeler

**48 saat**

Kalp krizi riski azalır

**72 saat**

Nefes alma-verme  
kolaylaşır.  
Enerji artar

**15 yıl**

Felç riski azalır

**10 yıl**

Akciğer kanseri riski %  
50 azalır. Kalp krizi riski  
normale döner.

**5 yıl**

Kalp krizi riski % 50  
azalır

**3-9 ay**

Öksürük ve hırıltılı  
solunum iyileşir

**2-12 hafta**

Dolaşım düzelir

**Birine sigara teklif etmek,  
ona ölüm teklif etmektir.**

# SİGARA BIRAKMA YÖNTEMLERİ



# SİGARAYI BIRAKMAKTA NEDEN ZORLANIYORSUNUZ?

- Sigaradaki nikotin bağımlılık yapıcı etkisi güçlü bir maddedir
- Kokain, eroin ve alkol gibi güçlü bağımlılık yapar
- Tesadüfen denemiş kişilerde bile sigaranın bağımlılık yapma olasılığı vardır



# **NEDEN SİGARAYI BIRAKMAKTA ZORLANIYORSUNUZ ?**

- **Nikotin, sigara içilen bir soluktan 7 saniye sonra beyine ulaşır**
- **Kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve daha çok nikotin istemenize neden olur**



# NEDEN SİGARAYI BIRAKMAKTA ZORLANIYORSUNUZ ?

- Sigara içenlerde el ve ağız alışkanlığı vardır
- Günde içilen sigara sayısı ne kadar fazlaysa, bu alışkanlık o kadar güçlüdür



- **Sigara, kullanıcıların günlük yaşantısının bir parçası haline geldiğinden, gün içinde pek çok şey içme dürtüsü uyandırır**

- **Yemek yemek, çay, kahve içmek**
- **Sohbet ortamları**
- **Stres anları**



# **SİGARAYI NASIL BIRAKACAKSINIZ?**

- **Kendi kendine bırakma**
  - Bağımlıların bir kısmı sigarayı birden, kendi kendine bırakabilir
  - Kendi kendine bırakmakta zorlanan kişilerde en etkili tedavi,hekim gözetiminde bilimsel yöntemlerin kullanılmasıdır
- **Etkinliğini kanıtlamış tıbbi tedavi**

# ETKİNLİĞİNİ KANITLAMIS TIBBİ TEDAVİ

## İLAÇ TEDAVİSİ

- İlaç tedavisi hekim kontrolü ve danışmanlığında uygulanmalıdır
- Nikotin yerine koyma tedavisi
- Bupropion HCl tedavisi



# NİKOTİN TEDAVİSİ

- Nikotin yerine koyma tedavisi bağımlılarda sigara bırakırken oluşan yoksunluk belirtilerini giderir
- Farklı formları vardır
  - nikotin bandı
  - nikotin sakızı
  - nikotin burun spreyi
  - nikotin kartuşu



**Hayatımızı**

**SÖNDÜRMEYİN!**



**Sigaranızı söndürün.**

Her yıl dünyada 4.9 milyon, Türkiye de 100 bini aşkın insan sigara ve sigaraya bağlı hastalıklardan ölüyor ve yine her yıl milyonlarca insan aynı nedenlerden hastalanıyor. Kendi ellerinizle kendinizi yok etmeyin.

**ÇOK GEÇ OLMADAN HEKİMİNİZDEN DESTEK İSTEYİN.**

  
**Toraks Derneği**