



**İKİ
AYAĞI
KESİLEN
TİRYAKİNİN
PIŞMANLIĞI**



GÖĞÜS CERRAHİSİ UZMANI PROF. DR. CELALETTİN KOCATÜRK UYARDI:

Nargile de sigara kadar zararlı

Gençler arasında moda haline gelen nargile sanıldığı kadar masum değil. Çünkü o da sigara gibi akciğer kanserine yol açabiliyor...



Akciğer kanserinin büyük çoğunluğunda (yüzde 80) neden, sigara içimidir. İçilen her 15 sigarada, genetik bir mutasyonun başladığı düşünülür. Amerikan Kanser Derneği'nin 1 milyondan fazla kişide yaptığı çalışmada, sigara içen erkeklerde ak-



Celalettin Kocatürk

ciğer kanseri riskinin 20 kat daha fazla olduğu anlaşılmıştır. Tabii sadece sigara değil nargilenin de zararlı olduğu, birlikte düzenli alkol kullanımının kanser riskini artırdığı yine araştırmalarla ortaya çıkmıştır. Hammaddesi tütün olan nargile, sigaranın bütün zararlar-

ını bünyesinde taşımaktadır. Ayrıca kullanılan kömürün de zararlı etkisiyle birleşince nargile daha zararlı hale gelir. Sigara ve nargile içmeyenler de akciğer kanserine yakalanıyor. Ancak yakalanma olasılığı çok daha düşük. Genetiğin önemli bir rolü var. Yani ailesinde kanser öyküsü olan kişiler daha dikkatli olmalı.

Bu belirtilere dikkat

Öksürük, nefes darlığı, göğüs ağrısı, ses kısıklığı, öksürükle kan gelmesi, metastaz (yayılım) varlığında; kemik ağrıları, nörolojik belirtiler, iştahsızlık, halsizlik ve zayıflama akciğer kanserinin belirtileridir. Ayrıca 50 yaş ve üstünde yılda 25 paket sigara içmiş veya birinci derece yakınlarında kanser bulunan hastalarda risk yüksek.

Sigara Kartelleri Kadınları Hedef Aldı...



KALBİNİ KORU



İNCE GAZETESİ

KALBİN EN BÜYÜK DÜŞMANI!

ABD'de elektronik sigaranın yol açtığı akciğer hastalığı sonucu ilk ölüm

Sigara şirketleri çocukları ve gençleri bu zehiri içmeye özendirme için düğmeye bastı...



Sigara dumanı bebeklere zarar verir

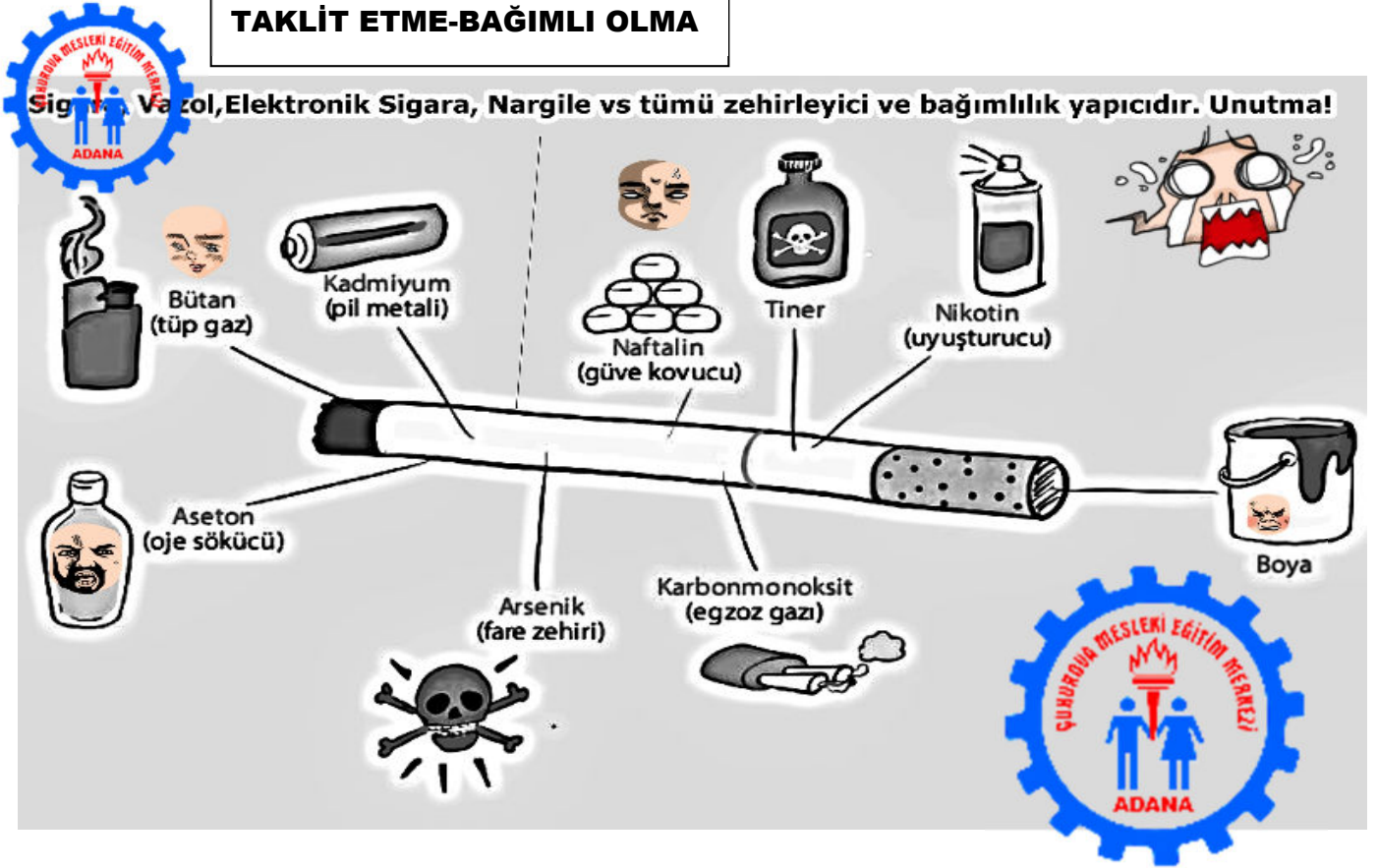
Sigara kullanımı gebelikte erken doğuma yol açarak bu bebeklerdeki ölüm, hastalık ve engellilik riskini artırır.



Kronik bronşit

Sigara kullanımı her aldığınız nefesi zorlaştıran kronik bronşite neden olmaktadır.

**SİGARA İÇİLEN
ORTAMLARDAN
UZAK DURUN.
DENEME BAĞIMLI
OLMA...**

TAKLİT ETME-BAĞIMLI OLMA

Değerli Öğrencim, sigara içmek sağlığını ciddi şekilde tehlikeye atar. Erken yaşta sigara kullanmaya başlamak, akciğer kanseri, kalp hastalıkları ve solunum problemleri gibi ciddi sağlık sorunlarının temelini atabilir. Ayrıca, sigara içmek sadece bedensel sağlığını değil, zihinsel sağlığını da olumsuz etkiler. Sigara bağımlılık yapıcı bir madde olduğu için, bir kez başlarsanız, bırakmak çok zor hale gelebilir. Unutmayın ki sağlıklı bir yaşam için en önemli adım, sigaradan uzak durmaktır. Hayatınızda alacağınız her karar, geleceğinizi şekillendirir. Sigara içmemeniz, güçlü ve sağlıklı bir bedenin kapılarını aralar. Arkadaşlarınızın, çevrenizin veya modanın etkisiyle sigara içmeye başlamamanız gerektiğini unutmayın. Bu alışkanlık, size sadece kısa vadede geçici bir rahatlama sağlar; ancak uzun vadede sağlığınızdaki, parasal kayıplardan ve hayat kalitesinden çalınan bir zaman olur. Kendinize değer verin, sağlığınıza koruyun ve başarılı bir gelecek için sigaradan uzak durun.