

Tüstülənən ölüm

və inkişaf sürəti çəkməyənlərə nisbətən 60 faizdən artıqdır.

31 may- Beynəlxalq Tütünsüz Gündür

Bu gün dünyada 1,5 milyardan çox insan siqaret çəkir. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının verdiyi məlumata görə, tütün məmulatlarından istifadə hər il azı 5 milyon insanın həyatına son qoyur. 2030-cü ildə isə, bu rəqəmin 2 dəfə artacağı gözlənilir.



Siqaret çəkərək fərqli görünməyə çalışırsınız?

SIQARET - fərqli ÖLDÜRÜR!

Dəhşət statistikası

Dünyada ən çox siqaret istehlak edən ölkə, kişilərin 60%-inin, qadınların isə 8%-inin siqaret çəkdiyi Çindir. Bu ölkədə təxminən 350 milyon siqaret çəkən yaşayır. Bununla əlaqədar olaraq hər il Çində 750 000 insan siqaretin səbəb olduğu xəstəliklərdən həyatını itirir. Birləşmiş Ştatlarda 50 milyona yaxın adam siqaret çəkir.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının hesablamalarına görə, narkotik və siqaretdən istifadədən ölüm hadisələrinin sayı 3-cü yerdə qərarlaşır. Təəssüfedicidir ki, bu gün dünya üzrə siqaret çəkənlərin 20 faizini qadınlar təşkil edir. Bu qadınlarda isə ən çox uşaqıq yolu xərcənginin baş qaldırması müşahidə olunur.

Statistik məlumatlar Azərbaycan əhalisinin siqaret çəkməkdə heç də digər ölkələrdən geri qalmadığını göstərir. Tədqiqatlara görə, ölkədə hər 7-8 nəfərdən biri siqaret çəkən hesab olunur. Beləliklə də, ümumilikdə 1,5 milyon nəfərə yaxın vətəndaşımızın canına ziyan vurduğu ortaya çıxır.

Azərbaycanda siqaretin yaratdığı xəstəliklərdən ölənlərin sayı haqda dəqiq məlumatlar olmasa da, güman etmək olar ki, minlərlə vətəndaşımız məhz bu zərərli vərdişdən dünyasını dəyişir. Bu sıraya daxil olanların əksəriyyətini isə gənclər təşkil edir. Qadınlarda çəkisi hələlik 1 faiz civarında olsa da, son vaxtlar bizdə də siqaret çəkən qadınlara sayı artır.

Mehriban düşmən

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı dünyada ən böyük sağlamlıq probleminin siqaret olduğunu elan edib. Tədqiqatların nəticəsi göstərib ki, siqaretin yaratdığı problemlər, əsasən nikotinin yox, onun tərkibindəki yanmayan maddələrlə bağlıdır. Bu maddələr tütün tüstüsü ilə orqanizmə daxil olur və müxtəlif xəstəliklər yaradır.

Tütün tüstüsünün bir qullabında 4000 kimyəvi maddə var. Onların bir hissəsi zərərli olur, digər hissəsi isə orqanizmdə toxuma səviyyəsində dəyişikliklər edir. Ən dağıdıcı təsiri isə qətran göstərir. Qətranın 70 faizi ağciyərlərə toplaşır. Bundan başqa, tütün tüstüsünün qətranı dişlərin və dərinin rəngini də dəyişir.

Karbon monooksid (CO) isə siqaretin yanması prosesində daim yaranan qazdır. CO qanda oksigen dövrənini pozur və hemoqlobinin

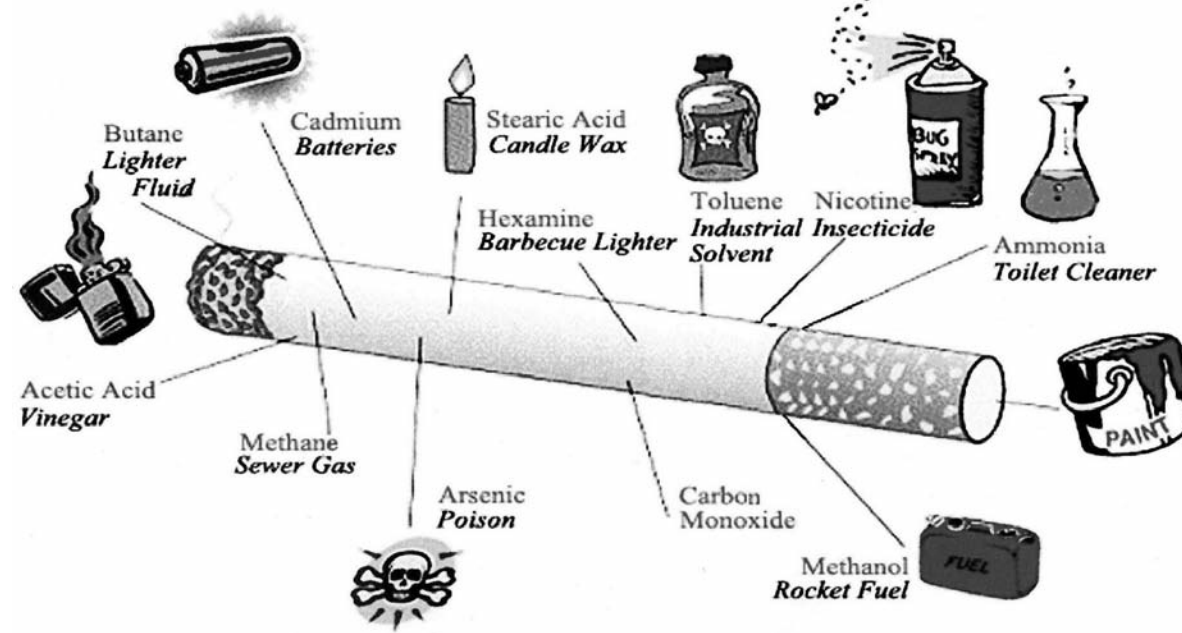
oksi- gendən daha tez reaksiyaya girir. Siqaret çəkənlərdə tez-tez rast gəlinən tənqəfəslik də CO-nun zərərli təsirinəndir. Amma siqaretdə aludəçiliyi məhz nikotin yaradır.

Siqaret hansı xəstəliklər törədir?

Elmi araşdırmalara görə, 5 siqaretdə insanı öldürəcək həcmdə nikotin var. Hər siqareti çəkərkən insanın orqanizminə 1-2 milliqram nikotin gəlir. Lakin tütünün tərkibində ən qorxulu maddə nikotin deyil. Onun tərkibində qətran, ammonyak, arsenik, aseton kimi dəhşətli maddələr var.

Siqaretin səbəb olduğu xəstəliklərin tam olmayan siyahısı adamı dəhşətə gətirir:

1. Ürək xəstəlikləri - Siqaret çəkənlərin ürək xəstəliyinə tutulma



Siqaret tüstüsü insan orqanizmində yod çatışmazlığının güclənməsinə təkan verir. Tütünün tərkibindəki dağıdıcı maddə qalxanvarı vəzin yodla qidalanmasının qarşısını alır. Yod çatışmazlığı orqanizmdə mənfi kimyəvi maddələr dəyişikliyini sürətləndirir, qalxanvarı vəzin hüceyrə toxumalarında fəal işlərin əmələ gəlməsinə təkan verir, tənəffüs, ağız-burun nahiyələrində və udlaq sistemində ciddi pozuntulara səbəb olur.

Xərcəngə ən qısa yol

Tütün ağ ciyərlərdə xərcəng xəstəliyinin yaranmasının əsas səbəbkarı hesab edilir. Siqaret çəkmək habelə, ürək xəstəlikləri, iflic və xərcəng xəstəliklərinin digər formalarının yaranmasına gətirib çıxarır. Tütün tüstüsündəki 43 komponent xərcəngin yaranmasına gətirib çıxarır. Son elmi tədqiqatlara görə, ağ ciyərdə xərcəng xəstəliyinin yaranmasına azı 80 faiz siqaret çəkmək səbəb olur. Ağız boşluğu, qida borusu, böyrək, dalaq və mədəaltı vəzidə xərcəng xəstəliyi çox hallarda siqaret çəkmək nəticəsində əmələ gəlir.

İnsanlar siqaretin tərkibində olan nikotini gətirdikdə daha çox alışırlar. Nikotin alkoqol və kokain qəddər güclü təsirə malikdir və asılılıq yaradan maddədir. Siqaret çəkənlərdə xərcəng xəstəliyinə yoluxma labüdlüyü, onun ölümə doğru riski

riski çəkməyənlərə nisbətə 4 qat daha çoxdur.

2. Qırtlaq xərcəngi - Gündə 25 ədəd siqaret çəkmək qırtlaq xərcənginə tutulma riskini 30 dəfə artırır.

3. Boğaz xərcəngi - Bu xəstəliyi 80% hallarda siqaret səbəb olur.

4. Mədə xərcəngi - Siqaret çəkənlərin mədə və ya bağırsağ xərcənginə tutulma riski çəkməyənlərdən 2 qat daha çoxdur.

5. Qaraciyər xərcəngi - Bu xəstəliyin 80%-i siqaretin təsirinəndir.

6. Menapoz - Siqaret çəkən qadınlarda vaxtından 5-10 il əvvəl menopoz baş verir. Bu da sümüklərin daha tez incəlməsinə və ərimsinə səbəb olur.

7. Anormal doğum - Gündə yalnız 5 ədəd siqaret çəkən hamilə bir qadının olduqca kiçik və sağlam olmayan bir körpə doğma riski son dərəcə yüksəkdir.

8. Şəkər xəstəliyi - Siqaret çəkmək bədənin insulini ifraz etmə qabiliyyətini azaldır. Bu da şəkər xəstəliyinə yol açır.

9. Qanqren - Ağciyərlər zəiflədiyi üçün, bədəndə çox az oksigen yayılır. İnsan bədəni bu çox az miqdardakı oksigenlə daha vacib daxili orqanları təmin etmək məcburiyyətində qalır. Buna görə ürəyə ən uzaq orqanlar olan barmaq uclarından etibarən hüceyrələr sürətlə zəncirvari olaraq ölür.

siqaretdən istifadə edən şəxsin beyni informasiya qəbul etmə qabiliyyətini sürətlə itirir, reaksiya qabiliyyəti xeyli zəifləyir.

Siqaretlə mübarizədə təbliğatın rolu

Siqareti tərgidənlərin sayını artırmaq üçün tütünün ziyanı barədə əhali arasında geniş təbliğat işi aparılmalıdır. Təcrübə göstərir ki, yalnız geniş təbliğat aparmaqla siqaretdən alışıqları ondan uzaqlaşdırmaq mümkündür.

Artıq bir çox dövlətlərdə, o cümlədən Azərbaycanda siqareti qapalı məkanlarda çəkmək qadağan edilib, bu kimi hal baş versə, həmin şəxsi cərimə gözləyir. Lakin Azərbaycanda bu qadağalar ciddi effekt verməyib, yəni insanlar siqaretdən yeri gəldi-gəlmədi, dəb xətrinə istifadə edir. Səbəb isə bu sahədə maarifləndirmə işinin zəif olmasıdır. Əgər gənc nəsəl bu zərərli vərdişin gələcəkdə törədə biləcəyi fəsadlar haqqında məlumat verilərsə, təhsil ocaqlarında, məktəblərdə siqaretin zərərli bağlı kampanyalar keçirilərsə, azyaşlılar və gənclərlə əks tərbiyəvi iş aparılırsa, siqaretdən çəkinməyə nail olmaq olar.

Mütəxəssislərin fikrincə, siqareti birdən-birə tərgitmək orqanizmdə digər xəstəliklərin baş qaldırmasına səbəb ola bilər. Ona görə də onu tərgitmək üçün müəyyən



Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyi

Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkişafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə "Uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkişafı" istiqaməti çərçivəsində hazırlanıb.

10. Qida borusu xərcəngi - Bu xərcəngə tutulmağın səbəbi məhz siqaret çəkməkdir.

Siqaretin təkə fiziki deyil, psixoloji problemlər yaratdığı da aşkar olunub. Elmi tədqiqatlara görə, si-

mərhələlərdən keçmək lazımdır.

Tütünsüz dünya iqtisadiyyatı: zərər, yoxsa qazanc?

Əhalisinin 8 milyardı keçdiyi yer kürəsində tütün sektoru ən böyük sənaye sahələrindən biridir. İllik siqaret istehsalından hər birimizə təxminən 100 qutu siqaret düşür. Siqaret satışı 300 milyard dollardan artıq gəlir gətirir və tütün şirkətləri gətirdikcə böyüyür. Ancaq, bu iqtisadi artım bəşəriyyətin rifahına xidmət etmir.

Dünya Bankı siqaret səbəbli xəstəliklərin maddi nəticələrini, bu xəstəliklər üzündən ortaya çıxan əmək qabiliyyətinin itirilməsini, yanğın ziyanlarını və siqaretdən xərclənən pul miqdarını hesablayaraq bunların dünya iqtisadiyyatına 500 milyard dollardan çox ziyan vurduğunu ortaya qoydu. Lakin, bu sahədə vurulan ziyanın hamısını qeydə almaq mümkün olmadığından ekspertlər bu məbləğin ən azı 2-3 dəfə artıq ola biləcəyini qeyd edirlər.

Günahsız zərərçəkənlər

Alimlərin dediyinə görə, siqaret çəkməklə ömrü uzatmaq və sağlamlıq yaşamaq olar. Sonuncu siqaretdən sonra 20 dəqiqə ərzində qan təzyiqi normal səviyyəyə çatır. Bir gündən sonra infarkt keçirmə şansı azalır, bir ildən sonra isə ürək xəstəliklərinin inkişaf etməsi riski siqaret çəkən adamlar müqayisədə yarıya enir.

Təkə siqaret çəkən adam deyil, siqaret tüstüsü ilə nəfəs alan adamlar da risk qarşısında olurlar. Alimlər sübut ediblər ki, siqaret çəkən adamlarda rast gəlinən dəhşətli xəstəliklərə siqaret çəkməyən adamlarda da rast gəlinir ki, bu da onların siqaret çəkildən otaqda nəfəs alması ilə bağlıdır. Çünki çəkilən hər siqaretin 25 %-i onu çəkənin orqanizminə hopursa, 50%-i nəfəs alınan havada qalır və tənəffüs zamanı həmin yerdə olanların ciyərlərinə yol tapır. Digər 25% isə yanmış kül olur.

Ümumiyyətlə, Azərbaycanda siqaret reklamının və 18 yaşdan aşağı olan şəxslərə siqaret satışının qadağan olunması, həmçinin qapalı ictimai yerlərdə siqaret çəkilməsinə qadağa qoyulması tədqiqatçıların fikrincə, siqareti tərgitmək üçün müəyyən

Elçin Bayramlı