

Destek almak için



ALO 171

ALO 171 Sağlık Bakanlığı Sigara Bırakma Danışma Hattı'nı arayarak ihtiyacınız olan desteği alabilirsiniz.



ALO 182

182'yi arayarak Merkezi Hekim Randevu Sistemi'nden size en yakın sigara bırakma polikliniği için randevu alabilir ya da doğrudan bu polikliniklere başvurabilirsiniz.



115 YEDAM DANIŞMA HATTI

115 YEDAM Danışma Hattı'ndan; tütün, alkol, madde, kumar ve internet bağımlılığı konusunda destek alabilirsiniz.



ALO 191

Alo 191 Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattını arayarak size en yakın tedavi merkezleri hakkında bilgi alabilirsiniz.

BURDUR MEHMET AKİF ERSOY ÜNİVERSİTESİ BAĞIMLILIKLA MÜCADELE KOORDİNATÖRLÜĞÜ

Telefon

+90 248 2133519

Website

<https://bam.mehmetakif.edu.tr/>

Mail adresi

bam@mehmetakif.edu.tr

MAKÜ | BAM

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE



CO Ölçüm Sonucunuz Size Ne Söylüyor?*

7-Tehlike arz edecek derecede bağımlı

Bu çok nadir olarak rastlanan bir CO seviyesidir. Ancak elinden sigarayı hiçbir zaman düşürmeyen sigara kullanıcılarında görülür. Bu seviyenin üzerindeki değerlerde, ciddi zamanda CO zehirlenmesi ve kalıcı hasar meydana gelebilir. Bu seviyede sigara içimi nedeniyle erken ölümlerin meydana gelmesi veya ciddi sağlık problemlerinin baş göstermesi mümkündür.

6-Ciddi biçimde bağımlı

Sigara ve esrar yoğun biçimde CO içerdiği için, sigara ve esrar kullanıcıları bu gruba girmektedir. Bu ölçüm bir miktar CO zehirlenmesi olduğuna işaret eder ve sigara içmeyen bir kişiye oranla çok yüksek bir orandır. Bağışıklık sistemi negatif biçimde etkilenebilir. Bu seviyede sigara içimi nedeniyle erken ölümlerin meydana gelmesi veya ciddi sağlık problemlerin baş göstermesi mümkündür.

5-Bağımlı

Bu ölçüm, kandaki alyuvarların vücudun ihtiyaç duyduğu seviyeden çok daha az oksijen taşıdığını gösterir. Bu seviyede bir ölçümün olan kişinin baş ağrısı, nezle ve grip şikayetleriyle karşılaşma ihtimali ortalamanın üzerindedir; kişinin genel sağlık durumu negatif biçimde etkilenme olasılığı yüksektir.

4-Sıkça sigara kullanan kişi

Bu seviyelerdeki CO nikotine ciddi bir bağımlılığa işaret eder. Bu seviyeler sigara kullanmayan bir kişinin 5 katı oranındadır.

3- Sigara kullanan kişi

Bu bölgeye düşen kullanıcılar nikotin bağımlısıdır. Sigara içimi, spor faaliyetlerindeki başarıyı veya günlük aktivitelerindeki rahatlığı olumsuz yönde etkileyebilir.

2- Tehlike bölgesi

Bu ölçüm, sigara içmeyen bir kişi için yüksek bir seviyedir. Ama bu seviye, nadiren sigara kullanan kişilerde de karşılaşılabilecek bir sonuçtur. Nikotin bağımlılığı meydana gelmiş veya gelmek üzere olabilir.

1- Sigara kullanmayan kişi

Olmayı hedeflediğimiz yer burası olmalıdır! Sigara içmeyen bir kişi için ideal değerler bu seviyeyi yer alır.

**Broşürdeki CO sınıflandırmaları, Smokerlyzer® (BSSMED) cihazının referans aralıklarına dayanmaktadır.*

NEDEN SİGARAYI BIRAKMALIYIM?

Sigarayı bırakmak, sağlığınızda hemen ve uzun vadede büyük iyileşmeler sağlar:

- **20 dakika içinde:** Nabız, tansiyon ve vücut ısısı normale döner.
- **24 saat içinde:** Kandaki karbon monoksit seviyesi düşer.
- **2 hafta – 3 ay içinde:** Nefes almak kolaylaşır, efor kapasitesi artar, öksürük ve balgam azalır, tat-koku duyusu iyileşir.
- **1 yıl içinde:** Kalp krizi riski yarı yarıya azalır.
- **5 yıl içinde:** Ağız, gırtlak ve birçok kanser türü riski yarı yarıya azalır.
- **10 yıl içinde:** Felç olma riski sigara içmeyenlerle eşitlenir.
- **15 yıl içinde:** Kalp krizi riski hiç içmeyenlerle eşitlenir.

Sigarayı bırakmak için **en iyi zaman şimdi.**