



# Dumanaltı olmak

Çocuklarınızı koruyun

Kanser Birliği'nin (Krebsliga) bir duyurusu



# içindekiler

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Bunları biliyor muydunuz?...</b>  | <b>4</b>  |
| <b>Ana karnında sigara tiryakisi olmak!</b>  | <b>7</b>  |
| <b>Meme çağındaki bebeklerin ve küçük çocukların hemen yarısı sigara tiryakisi</b> | <b>8</b>  |
| <b>Ya sizin evde durum nasıl?</b>  | <b>11</b> |
| <b>Dumanaltı olmanın kendine özgü yanları nelerdir?</b>                            | <b>12</b> |
| <b>Baskı çemberinden uzaklaşın</b>   | <b>13</b> |
| <b>Destek ve danışma hizmeti – oturduğunuz bölgede Krebsliga (Kanser Birliği)</b>  | <b>14</b> |

## Impressum

[\\_Yayımlayan](#)  
Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40  
Postfach 8219  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch

[\\_Metin](#)  
Christine Gafner

[\\_Foto](#)  
Peter Schneider, Thun

[\\_Sayfa düzeni](#)  
Newcom, Lausanne

[\\_Basım](#)  
Ast & Jakob, Vetsch AG, Kőniz

[\\_Çeviri](#)  
Mustafa İdeli

İsviçre Tütünden Korunma Kuruluşu'nun (Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz) desteğiyle.

Bu broşürü ayrıca Almanca, Fransızca, İtalyanca, İspanyolca, Sırpça-Hırvatça-Boşnakça ve Portekizce olarak edinebilirsiniz.

Bank Coop – İsviçre Kanser Birliği'nin sponsoru

© 2008 Krebsliga Schweiz, Bern



## Bunları biliyor muydunuz?...

> Sigara dumanında amonyak bulunur. Amonyak akciğer peteklerini (bronşlarını) genişletici etki yaparak dumanı ciğerlere çekmeyi kolaylaştırır.

Sonuçta sigara dumanı ve nikotin, en derinlere kadar işler.

Bu durum, bağımlılık maddesine hızla alışmayı getirir. Ruhsal yaşamı etkileyen bu maddelerin ayırt edici bir özelliği, başlangıçtaki küçük dozların giderek yeterli olmamasıdır. Kaçınılmaz sonuç: Doz artırılır, artırılır, artırılır...

> Dumanaltındayken solunan sigara dumanıyla, tiryakilerin ciğerlerine çektikleri duman aynı maddeleri içerir.

Dumanaltı sonuç olarak sigara içmekle aynı derecede zararlıdır, belirli durumlarda daha zararlı olduğu bile söylenebilir.

Sigara içenlerin dezavantajı, nefes yollarının hem çektikleri dumanla, hem de sigaranın yanan ucundan çıkan dumanla etkileniyor olmasıdır.

> Sigarayı bırakmanın zor olduğu itiraf edilse bile, bu zorluk, akıllıca bir planlama ve uygun ilaç desteği sayesinde hafifletilebilir.

> Eski tiryakilerin çoğu, sigarayı başarıyla bıraktıktan sonra, bağımlılıktan kurtulmuş olmayı en yüksek kazanım olarak değerlendirmişlerdir; hatta kavuşmayı bekledikleri sağlıktan bile yüksek bir kazanım.



## Ana karnında sigara tiryakisi olmak!

„*Olacak şey değil!*“ diye haykırıyor, çocuk bekleyen bir anne.

Müstakbel baba ise şu sonuca varıyor: „*Demek senin gebeliğinle birlikte sigarayı bırakmam yeterli değildi, öyleyse cumartesi akşamları o sigara içilen restorana gitmeyelim bundan sonra, kendimize başka bir yer arayalım!*“

Ne yazık ki doğru, üstelik bu durum sadece sigara içenler için değil, dumanaltında kalan gebe kadınlar için de geçerli. Tiryaki aneler sigara dumanındaki maddeleri, kan damarları yoluyla, karınlarındaki bebeğe aktarır, üstelik ana rahmindeki bebek bu zararlı maddeleri, yeni doğmuş çocuklara göre daha ağır bir tempoyla vücuttan atar. Gebe kadınlar sigara dumanını pasif biçimde solumuş olsalar bile, dumanındaki zehirli maddeler karınlarındaki bebeğe yüksek bir yoğunlukta ulaşmaktadır.

**Sigara içmeyen sigara tiryakileri**  
Yetişkinler de dumanaltının tehlikelerinden bağışık değildir. Dumanaltı, her yıl sadece İsviçre’de, 500–1000 erken ölüm tanısının nedenleri arasında sayılmaktadır. Bu tehlikle en çok karşılaşanlar, hem evde hem de işyerinde dumanaltında kalan kişiler olmakta, içlerinde en kalabalık grubu da, sigara içilen kafe-restoran gibi yerlerdeki garsonlar (ve öteki hizmetliler) oluşturmaktadır. Solunum rahatsızlığı çeken yetişkinler ve astımlılar özellikle tehlike altındadır.

„*Şimdi iki kişinin sorumluluğunu taşıyorum – artık sigara içmiyorum.*“

Barbara I.

### Dumanaltı, ana karnındaki bebekler için büyük tehlike oluşturur:

- > Düşük yapma rizikosu yükselir
- > Erken doğum olasılığı artar
- > Bebeğin ana karnındaki gelişmesi yavaşlar

## Meme çağındaki bebeklerin ve küçük çocukların hemen yarısı sigara tiryakisi

Dünyaya ilk adımlarını atmış bebekler, eğer evde sigara içiliyorsa, kendilerini savunamadan sigara dumanına ortak edilmiş oluyorlar. Sigara içilen bir evde, dumanlı hava ciğerlere çekilince, dumandaki zararlı maddeler, pasif içicilerin organlarına geçiyor. Ayrıca meme çağındaki bebekler de, sigara tiryakisi olan ya da uzun süre dumanaltında kalan annelerinin sütüyle beslendikleri için zarar görüyor. Normalde bebeklerin en değerli besini olarak övülen ana sütü, sigara dumanı nedeniyle zehirli maddeler içerebiliyor.

**Her iki aileden birinde, çocuklar sigara dumanı altında yaşıyor. Bu çocukları şu tehlikeler beklemektedir:**

- > ansızın gelen çocuk ölümleri
- > solunum yolları rahatsızlıkları, akciğer iltihabı, bronşit, öksürük
- > akciğerlerin iyi çalışmaması
- > kulak hastalıkları
- > astımlı çocuklarda daha sıklaşan astım krizleri

**Ailelerin yarısında sigara içiliyor, kimi zaman baba, kimi zaman anne ya da kardeşler , kimi zaman da hepsi birden. Henüz okula başlamamış küçükler, zamanlarının çoğunu, ne yazık ki sigara dumanıyla kaplı evlerde geçiriyor.**

**„Ona zarar değil destek vermek istiyorum.“**

**Lorenz J.**





## Ya sizin evinizde durum nasıl?

### Ev halkı dumanaltına karşı korunuyor mu?

### Evinize misafir geldiğinde, sigara içme konusunda nasıl davranıyorsunuz?

Evinize misafir geldiğinde, sigara içme konusunda nasıl davranıyorsunuz?

Onlara sigara içebilmeleri için ayrı bir oda sunmak ve kapısını da üstlerine kapatmak gibi önlemlerle, ne yazık ki fazla bir şey kazanmış oluyorsunuz. Sigara dumanında bulunan 3500 gaz türü, çeşitli çatlaklar, anahtar delikleri ve tesisat borularının iyi yalıtılmamış yerlerinden sızarak eve yayılıyor. Ayrıca, kapalı kapıların engelleyemediği ve genellikle son derece küçük parçacıklardan oluşan 500 madde daha var sigara dumanında; bunlar da tı-

ki çevreci politikacıların mücadele ettiği o örkütücü ince toz (Feinstaub) gibi, akciğerlerin en derin noktalarına kadar ulaşabiliyor.

Ya da misafirleriniz evin dışında mı içiyor sigarayı? Komşu evin açık penceresinin altında içmiyorlardır herhalde! Yoksa bu önlem, sorunun çözümü değil, başka bir yere aktarılması olurdu sadece. Üstelik komşular arası sevimsiz sürtüşmelere yol açması da cabası.

### Ne dersiniz?

### Hiç sigara içilmeyen bir aile yuvası, gelecek kuşaklara nasip olacak mı?

Araştırmalar gösteriyor ki, sigara içilmeyen ailelerde yetişmiş çocuklar arasında, sigaraya alışmayanların oranı, sigara içilen ailelerdeki çocuklara göre daha yüksek. Ailede anne ve babanın her ikisi de sigara içiyorsa, çocuklar onların bu «doğal davranışını» daha sık taklit ediyor.

Uzun süredir sigarayı bırakmaya cesaret etmek için bir fırsat mı arıyordunuz? Bir örnek olay tanımak, size bu fırsatı verebilir mi? Öyleyse, bir sonraki sayfa sizi ilgilendirecektir!

## Dumanaltı olmanın kendine özgü yanları nelerdir?

Çevre dumanı da denen pasif duman, sigara içimi yoluyla soluduğumuz havaya karışır. Bu pasif duman, sigara içenlerin dışarıya üflediği dumanla, sigaranın yanan ucundan ya da arkasından yükselen dumanlardan oluşur.

Sigara içimi yoluyla doğrudan ciğerlere çekilen dumanla, pasif içicilerin soluduğu duman, kimyasal bakımdan benzerdir. En büyük fark şuradadır: sigaradan içilen dumanla karşılaştırıldığında, pasif dumanda kanser yapıcı ve öteki zehirli maddeler daha fazla bulunur. Çünkü sigaranın yanan ucundan havaya karışan duman daha düşük sıcaklıktadır ve farklı bir asit daha içerir.

### Sigara dumanında 4000 çeşit madde vardır:

#### Bunun

- > %88'i gaz
- > % 12'si son derece küçük ve tozdan daha hafif parçacıklardır.

Bir tek sigaradan çıkan duman, 100 m<sup>3</sup> hacmindeki bir mekâna yayılarak gözleri, burnu ve boğazı tahriş eder.

„Duman altı olmak çocuklarda sık sık astım hastalığına yol açıyor.“

P. Töndury,  
Bern Çocuk Hastalıkları  
Hekimleri Başkanı

## Baskı çemberinden uzaklaşın

### Sigarayı bırakmaya en doğru biçimde hazırlanın

Nikotin sadece bedensel bağımlılığın nedenidir. Oysa sigara içmenin kendisi, göze çarpmayan, bazı küçük alışkanlıklarla oluşmuş bir ruhsal bağımlılıklara yol açar. Bir kere tercih edildikten sonra değiştirilmeyen sigara markası, sigara paketinin türü, paketin üstündeki yazı karakteri, çakmağın çakılması, çakmak gazının kokusu, bir sigarayı parmaklar arasında tutmanın getirdiği rahatlatıcı duygu, yanan sigaranın ucunda birikmiş külü silkeleme vuruşu, ayrıca telefon ederken sigara içmek, şarapla sigara içmek, iş aralarında kahveyle sigara içmek gibi çok rastlanan ikili bileşimler.

Bütün bu alışkanlıklar, sigarayı bıraktığımızda, yerine hiçbir şey konmadan bastırılır ve alıştığımız “sigara içme zamanı geldiğinde” bir boşluk duygusu ve etkâlanma halinde çıkar ortaya. İşte bu nedenlerden ötürü, sigarayı bırakma gi-

rişimini sürdürememe tehlikesi ya da bıraktıktan sonra yeniden içmeye başlama rizikosu her zaman büyüktür.

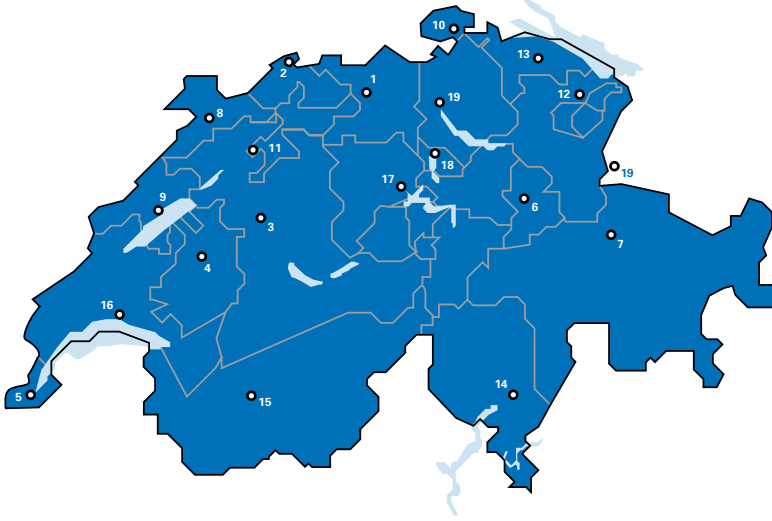
### Profesyonel uzmanlarımız size yardım edecektir

Sigarayı bırakma sırasında karşılaşacağınız engeller ortadan kaldırılabilir. Bu yola girmek istiyorsanız, sigarayı bırakma kampanyası danışmanları, size, tiryakiliği terk etmenin nasıl planlanıp hazırlanabileceğini, yerlerine hangi davranışların konulabileceğini, hangi yardımcı araçların tercihen kullanılabilirliğini, sigarayı bıraktıktan sonra yeniden başlama tehlikelerinden nasıl kaçınabileceğinizi ya da bunlarla nasıl baş edeceğinizi, hangi ilaçların nikotin eksikliğini dengeleyeceğini ve böylece genellikle ortaya çıkan kilo alma sorununu hafifletebileceğinizi gösterecektir. Danışmanlar bu konularda bütün dünyada denenmiş yöntem ve bilgilerle donatılmıştır.

**Sigarayı bırakma hattı 0848 000 181**

**Pazartesiden Cumaya kadar,  
saat 11-19 arası, Festnetz'de yerel tarife  
(Lokaltarif) uygulanır.**

# Destek ve Danışma Hizmetleri – Oturduğunuz bölgede bulunan Kanser-Birliği (Krebsliga) şubeleri



## 1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41  
5000 Aarau  
Tel. 062 834 75 75  
Fax 062 834 75 76  
admin@krebssliga-aargau.ch  
www.krebssliga-aargau.ch  
PK 50-12121-7

## 2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35  
4056 Basel  
Tel. 061 319 99 88  
Fax 061 319 99 89  
info@klbb.ch  
www.krebssliga-basel.ch  
PK 40-28150-6

## 3 Bernische Krebsliga

**Ligue bernoise contre le cancer**  
Marktgasse 55, Postfach 184  
3000 Bern 7  
Tel. 031 313 24 24  
Fax 031 313 24 20  
info@bernischekrebssliga.ch  
www.bernischekrebssliga.ch  
PK 30-22695-4

## 4 Ligue fribourgeoise contre le cancer

**Krebsliga Freiburg**  
Route de Beaumont 2  
Case postale 75  
1709 Fribourg  
Tél. 026 426 02 90  
Fax 026 425 54 01  
info@liguecancer-fr.ch  
www.liguecancer-fr.ch  
CCP 17-6131-3

## 5 Ligue genevoise contre le cancer

17, boulevard des Philosophes  
1205 Genève  
Tél. 022 322 13 33  
Fax 022 322 13 39  
ligue.cancer@mediane.ch  
www.lgc.ch  
CCP 12-380-8

## 6 Krebsliga Glarus

Kantonsspital  
8750 Glarus  
Tel. 055 646 32 47  
Fax 055 646 43 00  
krebssliga-gl@bluewin.ch  
PK 87-2462-9

## 7 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38  
7000 Chur  
Tel. 081 252 50 90  
Fax 081 253 76 08  
info@krebssliga-gr.ch  
www.krebssliga-gr.ch  
PK 70-1442-0

## 8 Ligue jurassienne contre le cancer

Rue de l'Hôpital 40  
case postale 2210  
2800 Delémont  
Tél. 032 422 20 30  
Fax 032 422 26 10  
ligue.ju.cancer@bluewin.ch  
www.liguecancer-ju.ch  
CCP 25-7881-3

## 9 Ligue neuchâteloise contre le cancer

Faubourg du Lac 17  
case postale  
2001 Neuchâtel  
Tél. 032 721 23 25  
lncc@ne.ch  
www.liguecancer-ne.ch  
CCP 20-6717-9

## 10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17  
8200 Schaffhausen  
Tel. 052 741 45 45  
Fax 052 741 45 57  
b.hofmann@krebssliga-sh.ch  
PK 82-3096-2

## 11 Krebsliga Solothurn

Dornacherstrasse 33  
4500 Solothurn  
Tel. 032 628 68 10  
Fax 032 628 68 11  
info@krebssliga-so.ch  
www.krebssliga-so.ch  
PK 45-1044-7

## 12 Krebsliga

### St. Gallen-Appenzell

Flurhofstrasse 7  
9000 St. Gallen  
Tel. 071 242 70 00  
Fax 071 242 70 30  
beratung@krebssliga-sg.ch  
www.krebssliga-sg.ch  
PK 90-15390-1

## 13 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5  
8570 Weinfelden  
Tel. 071 626 70 00  
Fax 071 626 70 01  
info@tgkl.ch  
www.tgkl.ch  
PK 85-4796-4

## 14 Lega ticinese contro il cancro

Piazza Nosetto 3  
6500 Bellinzona  
Tel. 091 820 64 20  
Fax 091 820 64 60  
info@legacancro-ti.ch  
www.legacancro-ti.ch  
CCP 65-126-6

## 15 Ligue valaisanne contre le cancer

### Krebsliga Wallis

Siège central:  
Rue de la Dixence 19, 1950 Sion  
Tél. 027 322 99 74  
Fax 027 322 99 75  
lvcc.sion@netplus.ch  
www.lvcc.ch  
Beratungsbüro:  
Spitalstrasse 5, 3900 Brig  
Tel. 027 922 93 21  
Mobile 079 644 80 18  
Fax 027 922 93 25  
info@krebssliga-wallis.ch  
www.krebssliga-wallis.ch  
CCP/PK 19-340-2

## 16 Ligue vaudoise contre le cancer

Av. de Gratta-Paille 2  
case postale 411  
1000 Lausanne 30 Grey  
Tél. 021 641 15 15  
Fax 021 641 15 40  
info@lvc.ch  
www.lvc.ch  
CCP 10-22260-0

## 17 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29  
6003 Luzern  
Tel. 041 210 25 50  
Fax 041 210 26 50  
info@krebssliga.info  
www.krebssliga.info  
PK 60-13232-5

## 18 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14  
6300 Zug  
Tel. 041 720 20 45  
Fax 041 720 20 46  
info@krebssliga-zug.ch  
www.krebssliga-zug.ch  
PK 80-56342-6

## 19 Krebsliga Zürich

Moussonstrasse 2  
8044 Zürich  
Tel. 044 388 55 00  
Fax 044 388 55 11  
info@krebssliga-zh.ch  
www.krebssliga-zh.ch  
PK 80-868-5

## 20 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4  
FL-9494 Schaan  
Tel. 00423 233 18 45  
Fax 00423 233 18 55  
admin@krebshilfe.li  
www.krebshilfe.li  
PK 90-4828-8

## Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40  
3001 Bern  
Tel. 031 389 91 00  
Fax 031 389 91 60  
info@krebssliga.ch  
www.krebssliga.ch  
PK 30-4843-9

## Sigarayı bırakma hattı

0848 000 181  
Pazartesi'den Cumaya  
kadar, saat 11-19 arası,  
Festnetz'de yerel tarif  
(Lokaltarif) uygulanır.

## Başur İsmarlaması

Tel. 0844 85 00 00  
shop@krebssliga.ch

Sigara konusunda  
daha fazla bilgi için  
"Arbeitsgemeinschaft  
Tabakprävention"  
sitesine bakınız:  
[www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)



Kanser-Birliği'niz (Krebsliga'nız) tarafından sunulmuştur: