



ELEKTRONİK SİGARA



Birçok aroma denedim fakat hoşuma gitmedi. Baş ağrısı yaptı, şüphesiz bana uygun değildi, ve bundan dolayı elektronik sigarayı bıraktım.

Farklı aromalar kullanıyorum, böylece farklı haz alıyorum, bıkmıyorum.

40 yıllık sigara bağımlılığı boyunca her şeyi denedim ama sonuç alamadım. Elektronik sigara sayesinde artık tütünle alakam yok. 2 yıldan beri sigara içmiyorum elektronik sigara beina dahil!

Elektronik sigaranın kullanımına ve sağlık risklerini ne şekilde azalttığına veya azaltmadığına dair kendi fikrinizi edinebilmeniz için yararlı bilgiler.



NEDİR?

Elektronik sigara 4 ana parçadan oluşuyor:



Yanmadan çalışır. Günümüzde birçok marka ve modeli vardır. Modellerin gelişimi devam etmektedir ve hatta bazıları buharın gücünü ve akışını kontrol etmenize izin verir.

Sıvının içindekiler:

- > propilen glikol ve/veya bitkisel gliserini;
- > aromalar;
- > ve çoğunlukla, farklı miktarlarda nikotin.

Bir düğmeye basınca batarya, atomizörde bulunan direnci ısıtır. Böylece ısınan sıvı buharlaşır ve kullanıcı tarafından solunur.



NORMAL Mİ ELEKTRONİK Mİ?



ÇALIŞMA ŞEKLİ

Yanma :
duman solunur.

Yanmadan :
buhar solunur.

İÇİNDEKİ VEYA ORTAYA ÇIKAN MADDELER

- › Zifir, karbonmonoksit (CO), arsenik, aseton, lezzet maddeleri, benzen, azotoksit, hidrojen siyanür, amonyak, cıva, kurşun, krom ve 50'den fazlası kanserojen olan 4000 diğer madde.
- › Sigaranın akkor yanan ucunun sıcaklığı ortalama 800 ile 900°C'ye ulaşır.

- › Yanmadığından, karbonmonoksit ve zifir ortaya çıkmaz.
- › Çok küçük miktarda bazı kanserojenik maddeler bulunur.
- › Yüksek sıcaklıkta [250°C'nin üzerinde] gliserin, normal sigaradakinden daha az miktarda, tahriş edici bir madde(akrolein) ortaya çıkarabilir.

SAĞLIK TEHLİKELERİ

- › Solunum yollarında, ağızda ve boğazda tahriş.
- › Kişinin ve çevresindekilerin dumanda bulunan zehirli maddelere maruz kalması.
- › Kansere, solunum yolu hastalıkları ve/veya kalp-damar hastalıkları gelişimi.
- › Beklenen yaşam süresinde azalış.
- › Doğru söndürülmemiş sigaradan çıkan yangın kaynaklı yanık riski.

- › Solunum yollarında, ağızda ve boğazda tahriş.
- › Kişinin ve çevresindekilerin, ortaya çıkan zehirli maddelere, sınırlı sayıda olduğundan, daha az maruz kalması.
- › Uzun vadeli elektronik sigara kullanımının tehlikeleri hala bilinmiyor. Farklı araştırmalar halen devam ediyor.
- › Hazinenin yeterince dolu olmaması halinde cihazın aşırı ısınması ile zehirli maddelerin ortaya çıkmasına ve solunmasına sebep olma tehlikesi.
- › Bataryanın patlaması (çok nadir) halinde yanma ve yaralanma tehlikesi.

ÇEVREYE ETKİSİ

Atmosfere salınan çevreyi kirlüten madde üretimi ve doğada kaybolmayan izmarit çöpleri, yangın tehlikesi.

Az miktarda atmosfere salınan çevreyi kirlüten maddeler ve kimyasal atıklar (kartuş, şişe...), elektrik ve batarya kullanımı, geri dönüştürülmesi gereken cihazlar.

MALİYET

Günde 10 sigara tüketilirse ayda 80 ile 100€ arası bir maliyeti olur.

Maliyet yaklaşık olarak hesaplanmıştır. Cihaz tipine, sıvısına, tüketim şekline, vb. bağlı olarak değişir. Elektronik sigara normal sigaraya oranla yaklaşık 4 kat daha az maliyetlidir.



NİKOTİNE YAKINDAN BAKIŞ

Nikotin, ne sigaranın ne de elektronik sigaranın **ana zehirli maddesi değildir**.

Sigara içenler, elektronik veya normal, genellikle nikotinin sakinleştirici ve/veya uyarıcı etkisini ararlar. Nikotin:

- › normal sigara içiminde, **nikotin** akciğer atardamarı sisteminden geçerek **beyne birkaç saniyede ulaşır**. Elektronik sigaraların çoğu benzer bir etki yaratmayı amaçlar;
- › **fiziksel bağımlılığa sebep olan yüksek bağımlılık yapıcı etkisi vardır**. Uzun süre içilmemesi veya aniden bırakılması yoksunluk belirtilerine sebep olabilir: asabiyet, huzursuzluk, depresyon, konsantrasyon zorluğu, baş ağrısı,...

Sigarayı bırakmakta kullanılan, nikotinin yerine geçebilecek tedaviler (bant, sakız, tablet,...) :

- › cilt üzerinde yavaşça (bant) veya biraz daha hızlı olarak ağız içinden (sakız, tablet, sprey) vücuda **nikotin salınımı** yapar. Bu şekilde nikotin çok nadir bağımlılık yaratır;
- › böylece yaklaşık 5 sigara içicisinden birinin **bağımlılıktan kurtulmasına** yardımcı olur. Bir tütün ürünleri uzmanının desteği başarı ihtimalini artırır.



RİSK AZALTICI ARAÇ?

Evet

Normal sigaraya oranla daha az tehlikelidir çünkü:

- › organik maddeler **yanmıyor** dolayısıyla **karbonmonoksit ve zifir ortaya çıkmıyor**. **Çok küçük miktarda bazı kanserojenik maddeler** bulunuyor.
- › Tütün dumanında oranla çok **daha az sayıda** ve yoğunlukta **zehirli madde** bulunur. Bundan ötürü, kanser, kronik obstrüktif akciğer hastalığı gibi kronik akciğer hastalıkları ve kalp-damar hastalıkları riski azalır.
- › **Elektronik sigara** kullanımı, çok daha zararlı olan **tütün ürünleri** kullanımını **azaltmaya veya bırakmaya yardımcı olabilir**. İhtiyaca göre nikotin miktarını değiştirebilirsiniz veya nikotinsiz bir sıvı kullanabilirsiniz.

Fakat

- › Fazla ısınması halinde **sıvı zehirlidir** ve **aşırı ısınması** halinde cihazın zehirlilik ihtimali vardır.
- › Sıvı, **nikotin içeriyorsa bağımlılık** yapma ihtimali vardır.
- › **Elektronik sigara** kullanımının **uzun vadeli etkileri bilinmiyor**.
- › Elektronik sigara kullanımı, doğacak çocuğa zararlı olabilecek etkileri **yeterince bilinmediğinden, hamile kadınlara tavsiye edilmiyor**.
- › Elektronik sigara; sigara kullanmayanların, özellikle gençlerin, **sigara içmeye başlamalarına** ve **nikotinle tanışmalarına** sebep olabilir.



BİRKAÇ TAVSİYE

Tütün ürünleri tüketimini azaltmak veya bırakmak için

- › **Tütün ürünleri ve elektronik sigarayı beraber kullanmaktan kaçının.** Bu kullanım; tütün ürünleri kullanımını kontrol ediyor, tehlikelerini azaltıyor izlenimi verir ve sigarayı bırakma kararını ertemek veya bu karardan vaz geçmeye sebep olabilir.
- › Elektronik sigara kullanımını ve nikotin miktarını **gittikçe azaltın.**

Genellikle

- › «Kullan at» tipi elektronik sigaralara kıyasla sıcaklığın kısıtlanabildiği, tütün kullanımını bırakmak için gerekli daha uygun nikotin salınımı sağlayan ve daha güvenilir bataryalı **yeni nesil cihazları tercih edin.**
- › Atomizörün direncinin ohm(Ω) ile ve elektronik sigaranın bataryasından gelen geriliminin volt(V) ile ölçüldüğünü göze alarak : **2,5 Ω 'luk bir direnç için 5V'luk bir voltajı veya 1,8 Ω 'luk bir direnç için 4,5V'u aşmayın.**
- › Cihazın sıvısını doldurduktan sonra, direncin sıvıyla kaplanmasına izin vermek ve böylece aşırı ısınmasını önlemek için **elektronik sigarayı kullanmadan önce en az 5 dakika bekleyin.**
- › Direncin ve sıvının aşırı ısınma tehlikesini önlemek için **haznenin yeterince sıvıyla dolu olduğundan emin olun.**
- › Kartuşları, nikotin çocuklar için çok zehirli olduğundan, **çocukların ulaşamayacağı bir yerde tutun.**
- › Elektronik sigaranın buharının pasif içicilere etkisi çok az olsa da **kapalı alanlarda kullanmaktan kaçının.**
- › Elektronik sigaranın; **sigara kullanmayanlar**, özellikle hamile kadınlar, çocuklar ve ergenlik çağındaki gençler **tarafından kullanılmasını engelleyin.**
- › Elektronik sigara kullanımına başlanılan andan itibaren bir **tütün ürünleri danışmanına danışın** ve:
 - bağımlılık derecesine uygun tavsiyelerden faydalanın;
 - sigara içme isteği uyandıran yetersiz miktarda kullanım hatasından kaçının;
 - yeni bir bağımlılık haline gelebilecek olanı bırakmak için yardım alın;
 - elektronik sigara kullanımından sonuç alamama durumunda tütün ürünlerine geri dönüş yapmaktan kaçının;
 - ilaç veya nikotin yerine geçebilecek bir madde ile tedaviden faydalanın.

Elektronik sigara kullanımı, tütün ürünleri kullanımının tehlikelerini azaltmak veya tamamen bırakmak dışında hiçbir nedenle için tavsiye edilmez.



YASA NE DİYOR?

Elektronik sigara, tütün ürünü gibi görülüyor. Bu sebeple:

- > halka açık, kapalı alanlarda kullanımı yasaktır;
- > kitap,dergi satan büfe ve belli satış noktalarındaki afişler hariç reklam ve tanıtımının yapılması yasaktır;
- > 16 yaş altındakilere satışı yasaktır;
- > uzaktan satış (yani internetten satışı) yasaktır.

Ayrıca:

- > nikotin içeren, kullan-at veya tekrar kullanılabilen elektronik sigaraların satışına izin verilir.
- > nikotin miktarı 20mg/ml (en fazla 10 ml'lik şişe) üzerine çıkamaz ve sıvı; vitamin, uyarıcı, renklendirici, nikotinin solunumunu veya emilimini arttıran maddeler içeremez.
- > elektronik sigara ve dolum şişeleri, çocukların açamayacağı bir kilit sistemine ve kırılma veya akmaya karşı korumaya sahip olmalıdır.

Elektronik sigara pek çok yasal uyumsuzluklara tabiidir. Güncel bilgilere ulaşmak için, Federal Kamu Hizmeti'nin kamu sağlığı sitesine danışın :

www.health.belgium.be

**Kendinize Avrupa Topluluğu (AT) tarafından onaylanmış
malzeme temin edin**



BİLİYOR MUYDUNUZ?

Kendisini nikotin endüstrisi olarak tanımlayan tütün endüstrisi için ürün çeşitliliği, elektronik sigaranın gelişimine rağmen ticarete devam etmek için, her ne kadar 4'ünden 1'i bırakmak istese de, müşterilerini sadık kılmak için gerekli bir yöntem temsil ediyor. Böylece tütün endüstrisi:

- › ilk nesil elektronik sigara piyasasındaki şirketlerinin önde gelenlerini elde etti;
- › tütünü yakmadan ısıtan ve dumansız nikotin salınımı yapan (elektronik sigara) veya tütün içermeyen nikotin salınımı yapan (nikotin solunum cihazı) farklı yöntemler geliştiriyor.

Yeni tütün tüketim teknolojilerinin gelişmesi ile normal sigara, eskimiş ve artık kullanılmaz hale gelme tehlikesiyle karşı karşıya kalıyor.

KİME SORMALI?

- › **Doktorunuz** veya herhangi bir sağlık çalışanı.
- › **Tütün ürünleri danışmanı**: sigara içimi kontrolü ve bırakılması için refakatçi sağlık sektörü profesyoneli - www.tabacologues.be
- › **Sigara tüketenlere yardım merkezi - Centre d'Aide aux Fumeurs - CAF®** (çokdisiplinli takım) - www.aideauxfumeurs.be
- › **Sigaraya Hayır - Tabacstop** (ücretsizhat) 0800 111 00 Bir tütün ürünleri danışmanı sorularınıza cevap verebilir ve tütünü bırakmak isterseniz düzenli ve ücretsiz bir refakatçilik sağlayabilir - www.tabacstop.be

Tütün danışmanı muayenelerinin ücreti kısmen sağlık sigortası tarafından karşılanır.

DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN SİTEMİZİ WWW.FARES.BE ZİYARET EDİN

Girişimi yapan



İşbirliği yapan



Destek sağlayan

