



**Tütüncəkme
sağlamliđın
qatı düşmənidir**

**TÜTÜNÇƏKMƏNİN ÖLÜMSAÇAN
TƏSİRLƏRİ TƏKZİBEDİLMƏZ FAKT
OLARAQ TƏSDİQ OLUNMUŞDUR VƏ
BU SƏBƏBDƏN TÜTÜNÇƏKMƏ
BƏŞƏRİYYƏTİN ƏN CİDDİ
PROBLEMLƏRİNDƏN BİRİDİR.**

**ƏHALİ ARASINDA TÜTÜNÇƏKMƏNİN
ZƏRƏRLƏRİ BARƏDƏ İNANDIRICI VƏ
RƏSMİ MƏNBƏLƏRƏ ƏSASLANAN
GÖSTƏRİCİLƏRƏ İSTİNAD
EDİLMƏKLƏ APARILAN TƏBLİĞAT
İŞLƏRİ İNSANLARIN
TÜTÜNÇƏKMƏDƏN XİLAS OLMASI
YOLUNDA APARILAN ƏN SƏMƏRƏLİ
TƏDİİRLƏRDƏN BİRİDİR.**



Tütünçəkmənin qısa tarixi

Tütün haqqında ilk yazılı məlumat Amerikalı kəşf etmiş İspaniyalı səyyah Xristofor Kolumbun gündəliyində 15 noyabr 1492-ci ildə əksini tapmışdır. Qeyri-rəsmi məlumatlara görə San-Salvador (Quanaxani) adasının yerli sakinləri qurudulmuş tütün yarpaqlarından onun komandasına hədiyyə etmişlər. Kolumbun komandasından yalnız iki nəfər, Rodriqo de Xeres və Luis de Torres adlı komanda üzvləri tütünü çəkmişlər. Kolumbun komandası İspaniyaya qayıtdıqdan sonra komanda üzvü Rodriqo de Xeres tütünçəkməni açıq nümayiş etdirdiyinə görə həbs cəzasına məhkum edilmiş və 7 il həbsxanada saxlanmışdır.

Hesab edilir ki, tütün toxumu ilk dəfə Kolumbun Amerikaya 2-ci ekspedisiyasında iştirak etmiş rahib Froy Poman Pano tərəfindən 1496-cı ildə İspaniyaya gətirilmişdir.

Qeyri-rəsmi tarixi məlumatlara görə tütün toxumu 1555-ci ildə Fransız rahib-səyyahı Andre Teve tərəfindən Cənubi Amerikadan Fransaya gətirilmişdir.



Tütünün Avropada kütləvi şəkildə yayılması Fransız diplomatı Jan Vilman Niko ilə bağlıdır. Belə ki, Fransanın Portuqaliyadakı səfiri olmuş Jan Niko 1560-cı ildə tütünü Portuqaliyadan Fransaya gətirmişdir. Həmin vaxtdan etibarən tütünün tərkibində olan əsas alkaloid Jan Nikonun adına uyğun olaraq “nikotin” adlandırılmışdır.

Tütünün gəlirli bir sahə olduğu artıq o vaxtlardan məlum idi. 1636-cı ildə İspaniyada dövlətə məxsus olan “Tabacalera” adlı ilk tütün şirkətinin əsası qoyuldu və həmin şirkət siqar istehsalı ilə məşğul idi. Bundan sonra tütün istehsalı digər ölkələrdə də sürətli inkişaf yoluna keçməyə başlayır.

Tütün sənayesinin kəskin sürətli inkişafı Birinci dünya müharibəsi (1914-1918) dövründə baş

vermişdir. Demək olar ki, bütün dünya ölkələri bu dövrdə siqareti ordu rasionuna daxil etmişdilər və nəticədə siqaret çəkən kişilərin sayı sürətlə artmışdı.

İkinci dünya müharibəsində (1939-1945) siqaretin əskərlərin qida payı yığımına daxil edilməsi də kişilərin kütləvi olaraq siqaret çəkməsinə şərait yaratmış və tütün sənayesinin daha da inkişaf etdirilməsinə yol açmışdır.

Tütünçəkmənin sürətlə yayılmasında 1940-cı illərin sonu 1950-ci illərin əvvəllərində kinonun da çox böyük rolu olmuşdur. Bu dövrdə kino aktyorlarını tütünçəkmənin ən geniş reklamçıları hesab etmək olar.

Tütünçəkmənin zərərli təsirləri elə onun yayılmağa başladığı vaxtlardan məlum idi və demək olar ki, bütün ölkələrdə tütünçəkməyə neqativ münasibət mövcud olmuşdur.

İspaniya və İtaliyada kilsə tərəfindən XVI əsrin əvvəllərində tütünçəkməyə görə ciddi cəza tədbirləri görüldü.

1603-cü ildə İngiltərədə hakimiyyətə gəlmiş kral I Yakov tütünçəkmənin qatı düşməni olmuşdur. O, tütünçəkmənin ziyanları barədə ilk dəfə yazmış tarixi şəxsiyyət olmuşdur. “Bu adət gözlər üçün iyrenc, burun üçün çirkin, beyin üçün zərərli, ağciyər üçün təhlükəlidir və bu qara, iyli tüstü ən çox cəhənnəmdən gələn dəhşətli qoxunu xatırladır.”

İlk dəfə olaraq ingilis alimi Con Xill 1761-ci ildə “Buruna çəkilən tütünün sərbəst istifadəsinə qarşı arqumentlər” adlı yazısında tütünün buruna çəkilməsinin (burunotu) burun-udlaqda xərçəng hüceyrələrini yaratdığını göstərmişdir.

Müsəlman ölkələrində tütünçəkməyə daha pis münasibət mövcud idi. Türkiyə sultanı IV Muradın hakimiyyəti dövründə (1623-1640), İran şahı I Səfinin hakimiyyəti dövründə (1628-1642) tütünçəkməyə görə ən ciddi cəza tədbirləri görülürdü.

Çində 1638-1641-ci illərdə, Yaponiyada 1603-1650-ci illərdə, Rusiyada 1634-1694-cü illərdə tütünçəkməni qadağan edən qanunlar mövcud olmuşdur.

XX əsrin əvvəllərində (1900-1912) tütünçəkmənin ağciyər xərçəngini yaratması faktları müəyyən olunmuşdur. 1929-cu ildə isə Alman alimi Frits Likint ilk dəfə olaraq ağciyər xərçənginin tütünçəkmə ilə əlaqəsini əsaslı faktlarla göstərmişdir.

1951-ci ildə İngiltərədə alimlər qrupu tərəfindən başlanmış və 50 il davam edərək 34.439 nəfəri əhatə etmiş qlobal tədqiqatlar nəticəsində ağciyər xərçənginin əsas səbəbinin tütünçəkmə olduğu təkzibolunmaz faktlarla sübut olunmuşdur. Həmçinin sübut olunmuşdur ki, miokard infarktının da tütünçəkmə ilə əlaqəsi vardır, tütünçəkmə insan ömrünü orta hesabla 10 il azaldır və tütünçəkənlərin yarısı tütünçəkmə ilə əlaqəli xəstəliklərdən həyatlarını itirirlər.

Tütüncükmenin ölümsaçan təsirləri elmi və təcrübi faktlarla sübut edildiyi həmin dövrdən sonra inkişaf etmiş ölkələrdə tütüncükmenin məhdudlaşdırılması tədbirlərinin tətbiqi genişləndirilmişdir.



2003-cü ildə Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı (ÜST) tərəfindən tütündən istifadənin məhdudlaşdırılmasına yönəldilmiş “Tütünə qarşı mübarizə haqqında” çərçivə konvensiyası hazırlanmışdır. Konvensiya 2005-ci ilin 27 fevral tarixində qüvvəyə minmişdir. Bu konvensiya tütündən istifadənin və tütüncükmədən yaranan ölümlərin qarşısını almağa yönəldilmiş ilk beynəlxalq hüquqi sənəddir. Konvensiya üzvü olan ölkələrin qarşısında tütündən istifadənin məhdudlaşdırılması üçün müvafiq tədbirlərin görülməsi vəzifəsi qoyulmuşdur. Belə ki, Konvensiya üzvü olan ölkələr tütün məmulatlarının qiymətinin və verginin artırılması, tütün məmulatlarının həddi-buluğa çatmayanlara satışının məhdudlaşdırılması, tütün əleyhinə məlumatlandırma kampaniyalarının həyata

keçirilməsi, tütün məmulatlarının qutuları üzərində tütünçəkmənin zərərli olması barədə məlumatların yerləşdirilməsi, tütün reklamının və ictimai yerlərdə tütünçəkmənin məhdudlaşdırılması tədbirlərini görməyi öz öhdələrinə götürmüşlər.

Azərbaycan Respublikasında tütünlə mübarizə tədbirləri

8 iyun 2001-ci il tarixdə “Tütün və tütün məmulatları haqqında” Azərbaycan Respublikasının 138-İİQ nömrəli qanunu qəbul edilmişdir. Həmin qanunla tütün məmulatının tərkibində olan inqrediyentlərin açıqlanması, tütün məmulatında nikotin, tütün qətranı və karbon monoksidi kimi sağlamlıq üçün zərərli maddələrin yol verilən yuxarı hədlərinin beynəlxalq normalara uyğun olaraq müəyyənləşdirilməsi, tütün məmulatlarının qutularının tərtibatı zamanı tütünün insanların səhhətinə zərəri haqqında, nikotin, tütün qətranı və karbon monoksidin miqdarı, 18 yaşına çatmamış şəxslərə satılmasının qadağan edilməsi barədə məlumatların göstərilməsinin zəruriliyi, tədris, tərbiyə, səhiyyə, sağlamlıq və mədəniyyət obyektlərində, habelə uşaq və yeniyetmələr üçün malların satış yerlərində tütün məmulatının ticarətinə yol verilməməsi, tütün məmulatlarının satışında həvəsləndirmə üsullarının məhdudlaşdırılması, bir sıra yerlərdə siqaret çəkmənin qadağan edilməsi və bir sıra digər

tənzimləyici və məhdudlaşdırıcı tədbirlər təsbit edilmişdir. Lakin bu qanunda nəzərdə tutulmuş məhdudlaşdırıcı tədbirlərin müasir dövrün beynəlxalq tələblərinə uyğunlaşdırılması zəruri idi.

Azərbaycan Respublikası 20 sentyabr 2005-ci il tarixdə ÜST-nin Tütünə qarşı mübarizə haqqında çərcivə konvensiyasına qoşulmuşdur. (20 sentyabr 2005-ci il tarixli, 989-İİQ nömrəli qanun)



1 dekabr 2017-ci il tarixdə qəbul edilmiş “Tütün məmulatlarının istifadəsinin məhdudlaşdırılması haqqında ” Azərbaycan Respublikasının qanununu ÜST-nin çərcivə konvensiyası üzrə ölkəmizin götürdüyü öhdəliklər sahəsində həyata keçirdiyi vəzifənin mühüm hissəsi kimi qəbul etmək olar.

Belə ki, həmin qanunda tütün məmulatlarından istifadənin məhdudlaşdırılması və tütün tüstüsü təsirinin qarşısının alınmasına yönəldilmiş və beynəlxalq tələblərə uyğun olan aşağıdakı tədbirlər təsbit olunmuşdur:

- Tütündən istifadənin nəticələrindən qorunmanın əsas prinsipləri (*maddə 3*);

- Tütündən istifadənin nəticələrindən qorunma sahəsində dövlətin vəzifələri (*maddə 4*);
- Tütündən istifadənin nəticələrindən qorunma sahəsində bələdiyyələrin vəzifələri, fiziki və hüquqi şəxslərin hüquq və vəzifələri (*maddə 5, 6*);
- Hər kəsin tütün və ondan istifadənin nəticələri haqqında məlumat almaq hüququ (*maddə7*);
- Tütün məmulatlarının satışında həvəsləndirmə üsullarının məhdudlaşdırılması (*maddə 8*);
- Tütün tüstüsünün təsirinin qarşısının alınmasına və tütündən istifadənin azaldılmasına yönəlmiş tədbirlərin həyata keçirilməsinin təşkili (*maddə 9*);
- Tütün çəkilməsinə icazə verilməyən yerlər (*maddə 10*);
- Tütündən istifadənin zərəri və ətraf mühitdəki tütün tüstüsünün ziyanlı təsiri barədə əhalinin maarifləndirilməsi və məlumatlandırılması (*maddə 11*);
- Kütləvi informasiya vasitələrində tütündən istifadənin zərəri və ətraf mühitdəki tütün tüstüsünün ziyanlı təsiri barədə biliklərin təbliği (*maddə 12*);
- Yetkinlik yaşına çatmayanlara tütün məmulatlarının satışının və onların tütündən istifadə etməsinin qadağan olunması (*maddə 13*);
- Tütün məmulatlarının reklamının və satışının stimullaşdırılmasının qadağan edilməsi (*maddə 14*);
- Vətəndaşlara tütündən istifadənin dayandırılmasına, tütün asılılığının və tütündən istifadə nəticəsində yaranan xəstəliklərin

müalicəsinə yönəlmiş tibbi yardım göstərilməsi (maddə 15);

- Qanunun pozulmasına görə məsuliyyət (maddə 16)

Qanun qüvvəyə mindikdən sonra ölkəmizdə Qanunun icrası ilə bağlı tədbirlərin həyata keçirilməsi üçün bir sıra normativ hüquqi aktlar qəbul olunmuşdur.

Azərbaycan Respublikası Nazirlər Kabinetinin:

-3 aprel 2018-ci il tarixli 127 nömrəli qərarı ilə “Tütün çəkmək üçün xüsusi ayrılmış yerlərə dair tələblər”;

-1 may 2018-ci il tarixli 192 nömrəli Qərarı ilə “Tütündən istifadənin zərəri və ətraf mühitdəki tütün tüstüsünün ziyanlı təsiri barədə əhalinin maarifləndirilməsinin əsas istiqamətləri və üsulları”;

-13 iyun 2018-ci il tarixli 263 nömrəli qərarı ilə “Tütün məmulatları tullantılarının utilizasiya qaydası” təsdiq edilmişdir.

Qeyd etmək lazımdır ki, Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 4 oktyabr 2018-ci il tarixli 290 nömrəli Fərmanı ilə Azərbaycan Respublikası Səhiyyə Nazirliyinin Əsasnaməsində dəyişiklik edilərək Səhiyyə Nazirliyinə tütündən istifadənin nəticələrindən qorunma sahəsində dövlət siyasətini və dövlət nəzarətini həyata keçirmək vəzifələri həvalə edilmişdir.

Eyni zamanda “Tütün məmulatlarının istifadəsinin məhdudlaşdırılması haqqında”

Azərbaycan Respublikası Qanununa uyğun olaraq Səhiyyə Nazirliyinə aşağıdakı vəzifələrin icrası həvalə edilmişdir:

- Sağlamlığın qorunması sahəsində qanunvericiliyə uyğun olaraq tibb müəssisələrində vətəndaşlara, əcnəbilərə və vətəndaşlığı olmayan şəxslərə tütündən istifadənin dayandırılması, tütün asılılığı və tütün istifadəsi nəticəsində yaranan xəstəliklərin müalicəsinə yönəldilmiş tibbi yardım göstərilməsinin təşkilinin təmin edilməsi;
- Ətraf mühitdəki tütün tüstüsünün təsirinin qarşısının alınmasına və tütündən istifadənin azaldılmasına yönəldilmiş tədbirlərin monitorinqinin keçirilməsi, həmçinin Azərbaycan Respublikası ərazisində tütündən istifadənin miqyasını müəyyənləşdirmək və istifadənin azaldılmasına nail olmaq məqsədi ilə həyata keçirilən və (və ya) planlaşdırılan tədbirlər haqqında əhalinin məlumatlandırılması;
- Kütləvi informasiya vasitələrində tütündən istifadənin zərərli təsirləri barədə davamlı təbliğat işlərinin aparılması.

Qeyd edilən vəzifələrin icrasını təmin etmək məqsədi ilə Səhiyyə Nazirliyinin 06.08.2018-ci il tarixli 58 nömrəli əmri verilmişdir.

Həmin əmrin icra olunması məqsədi ilə Respublika GEM-in 04.10.2018-ci il tarixli 49 nömrəli əmri verilmiş, tədbirlər planı təsdiq edilmiş və icra olunmaq üçün ərazi GEM-lərinə müvafiq tapşırıqlar verilmişdir.

Tütünçəkmə ilə mübarizədə Səhiyyə orqanları nümunə olmalıdır.

Səhiyyə təşkilatları tərəfindən tütünçəkmənin azaldılması məqsədi ilə ilk növbədə aşağıdakı tədbirlərin görülməsi tövsiyə edilir:

- Tütündən azad olma mədəniyyətinin formalaşmasında hər bir səhiyyə təşkilatının bütün işçiləri nümunə olmalıdırlar;
- Səhiyyə təşkilatının işçiləri tütünə qarşı mübarizədə səmərəli təbliğat işlərinin aparılması üçün hazırlıqlı olmalıdırlar;
- Səhiyyə təşkilatları ərazisində tütünçəkməyə yol verməmək üçün tədbirlər görülməlidir;
- Sağlamlıqla bağlı bütün tədbirlərdə tütünçəkmə ilə mübarizə məsələsi gündəliyə daxil edilməlidir;
- Tütünçəkmənin zərərləri və tütünçəkməni dayandırmaq sahəsində effektiv praktik üsullara və faktiki göstəricilərə istinad etməklə pasiyentlərə tütünçəkməni dayandırmağı tövsiyə etmək bacarıqları inkişaf etdirilməlidir;

- Hər il 31 may tarixində Ümumdünya tütünsüz gününün keçirilməsində aktiv iştirak edilməlidir;
- Tütüncükmənin yayılmasına şərait yarada bilən hər hansı bir maliyyə və digər sahələr üzrə köməklik göstərilməməlidir;
- Öz ərazilərində tütün məmulatlarının satışı və reklamını qadağan etməlidirlər;
- Tütün əleyhinə mübarizədə digər peşəkar səhiyyə müəssisələri ilə birgə fəaliyyətdə iştirak etməlidirlər;
- İctimai istifadə yerlərində tütüncükməyə qarşı tədbirləri dəstəkləməlidirlər.



Tütünün tərkibində olan əsas zəhərli maddələr

Qətran - Tütün tüstüsünün tərkibində orqanizmdə xərçəng yaradan güclü kanserogen maddə və radioaktiv izotoplarla zəngin olan əsas təhlükə mənbəyidir. Belə ki, qətranın ağciyər, ağız

boşluğu, dodaq, qırtlaq xərçənginin əmələ gəlməsinin əsas səbəbi olduğu sübut olunmuşdur.

Nikotin - ən güclü bitki zəhərlərindən biridir. Nikotinin narkotik təsiri tütünə olan aludəcəliyin əsas səbəbidir. Nikotinin təsirindən tütün çəkənlərin mərkəzi sinir sistemi daimi olaraq gərgin vəziyyətdə olur, beyin damarlarının sıxılması beyinə qanın və bununla da oksigenin daxil olmasını çətinləşdirir. Bununla əlaqədar olaraq tütün çəkənlərin əqli iş qabiliyyətləri aşağı düşür və yaddaşları zəifləyir. Nikotin qan damarlarının sıxılmasına, arterial təzyiqin yüksəlməsinə və ürək döyüntülərinin artmasına, qan damarlarının aterosklerozuna səbəb olmaqla miokard infarktına, insultlara, vaxtından tez qocalmaya gətirib çıxarır.

Zəhərli qazlar - tütün tüstüsünün tərkibində olan dəm qazı, hidrogen sianid, azot oksidi kimi zəhərli qazlar tütün çəkənlərdə oksigen aclığına səbəb olur ki, bu da hətta yüngül fiziki işlər zamanı təngnəfəslikdən başlamış müxtəlif ağır patologiyalara yol açır.

ÜST-nin tədqiqatlarına əsasən tütün tüstüsündə 4000-dək kimyəvi maddələrin olduğu müəyyənləşdirilib ki, onlardan ən azı 250-si zərərli, 50-si isə kanserogen (xərçəng yaradan) maddələrdir.

Siqaret tüstüsündə radioaktiv maddələr də var ki, bunlara da polonium, bismut və s. aiddir.

Tütünçəkmənin zərərləri haqqında rəsmi məlumatlar.

ÜST-nin “Qlobal tütün epidemiyası haqqında” 2011-ci ildəki rəsmi məruzəsində tütündən istifadə nəticəsində hər il dünyada 6 milyon insanın həyatını itirdiyi və iqtisadiyyata 100 milyardlarla dollar ziyan vurulduğu bildirilmişdir. Həmçinin qeyd edilmişdir ki, əgər tütünçəkmənin səviyyəsi azaldılmasa 2030-cu ildə tütünçəkmədən həyatlarını itirəcək insanların sayı hər il 8 milyona çatacaq, tütünçəkməyə qarşı tədbirlər görülməzsə 21-ci yüzillikdə tütünçəkmədən 1 milyarddan çox insan həyatını itirəcəkdir.

ÜST-nin məlumatına görə tütünçəkmənin təsirindən hər 13 saniyədə bir nəfər həyatını itirir.

Tütün çəkmək iştahanın pozulmasına, həzm prosesinin çətinləşməsinə, dişlərin saralmasına, mədə yarası, qırtlaq, ağciyər, dodaq, dil və qida borusu xərçənginin yaranmasına səbəb olur. Öskürmə, xroniki bronxit və ağciyərlərin emfizeması yaranır.

Tədqiqatlar göstərir ki, tütünçəkənlərdə çəkməyənlərə nisbətən ağciyər xərçəngi (22 dəfə), ağız boşluğu, dodaq və qırtlaq xərçəngi (4-10 dəfə); qida borusu xərçəngi (8-10 dəfə); mədə xərçəngi (2-3 dəfə); böyrək xərçəngi (5 dəfə); sidik kisəsi xərçəngi (3 dəfə); kişi cinsiyyət üzvü xərçəngi (2-3 dəfə); mədəaltı vəz xərçəngi (2-5 dəfə); nazik bağırsaq

xərçəngi (2 dəfə); yoğun bağırsağ və anus xərçəngi (5-6 dəfə) daha çox rast gəlinir.

Tütünçəkmə damar divarlarının elastikliyinə pozmaqla, ətrafların damarlarında qanın paylanmasını maksimum azaldaraq endoartritə və qanqrenaya səbəb olur. Bu isə son nəticədə əl və ayaqların amputasiyasına (kəsilməsinə), şikəstliyə gətirib çıxara bilər.

Beyni qidalandıran damarlarda da elastikliyin azalması iflic törədə bilər. Ürək xəstəliklərinin, xüsusən ölkəmizdə və bütün dünyada ölməyə ən çox səbəb olan xəstəliklərdən biri olan miokard infarktının emələ gəlməsinə zəmin yaradır.

Tütünçəkmə hər il ürək-damar xəstəliklərindən təxminən 2 milyon insanın ölümünə səbəb olur.

Tütün çəkən insanlar arasında bütün ürək - damar xəstəliklərinin 20-25%-i tütünçəkmənin nəticəsində baş verir.



Tütünçəkmə insanların cinsi və nəsilartırma fəaliyyətlərinə də ciddi mənfi təsir göstərir. Tütün çəkənlər xarici görünüşlərinə görə də fərqlənirlər. Dişlər və dırnaqlar saralır, eləcə də üzdə qırışlar çoxalır və “siqaret çəkən şəxsin sifəti” sindromuna gətirib çıxarır.

Tütüncükme korluęa da sėbėb olur. Belė vėziyyet ən çox uzun iller siqaret çekən yaşı adamlarda müşahidė olunur.

Tütün çekənlərdə çekməyənlərə nisbətən ağır eşitmə 7 dəfə çox olur. Tütün çekən insanların 56,4%-i 60-69 yaşlarında pis eşitmədən şikayət edirlər. Bu yaşlarda tütün çekməyənlər arasında eşitmənin pisləşməsi 35,5% təşkil edir.

Tütüncükme nəticəsində orqanizmdə vitaminlərin, o cümlədən C vitamininin mənimsənilməsi çətinləşir və damarların divarlarında xolesterinin yığılması sürətlənir (ürək xəstəliklərinə keçir). Tütün çekənlərdə xroniki qastrit, mədə və onikibarmaq bağırsağın xoraları geniş müşahidė olunur və belė şəxslərdə bu xəstəliklərin müalicəyə çətin tabe olan kəskinləşməsi daha çox baş verir.

Tütün çekən kişilərin 40%-i hələ təqaüd yaşına çatmadan həyatlarını itirirlər. Bu nisbət tütün çekməyənlərdə 18%-dir.

Tütünün böyük bələlərindən biri də onun passiv şəkildə yayılmasıdır. Tütüncükme ətrafdakı insanlar üçün çox təhlükəlidir.

Belə ki, siqaret çekən şəxsin yanında durmaq və ya onunla təmasda olmaq nəticəsində tütünün zəhərli maddələri insan orqanizminə daxil olur ki, bu da **passiv tütüncükme** adlanır.



Aparılan təhlillər göstərmişdir ki, tütüncəkmənin təsirinə məruz qalan tütün çəkməyən insanlarda ağciyər xərçənginin yaranma riskinin yüksəlməsi 30-35%, ürək xəstəliklərinin yaranma riskinin yüksəlməsi isə 25% təşkil edir. Bronxit və pnevmoniya ilə xəstələnmə riski xüsusilə uşaqlar arasında xeyli yüksəlir.

Tütünün fəsadlarının nə demək olduğunu bilməyən uşaqlar onun tütüsünü qəbul edirlər. Bu onların hələ tam formalaşmayan orqanizminə dəhşətli dərəcədə mənfi təsir göstərir, gələcəkdə bir çox xəstəliklərin yaranmasını sürətləndirir.

Əgər hər hansı valideyn tütün çəkirsə, öz övladı ilə təmasda olarkən nəfəs alanda belə uşağa mənfi təsir göstərir.



Tədqiqatlar müəyyən edib ki, tütündən aktiv şəkildə istifadə edən uşaqlar və yeniyetmələrdə isə vəziyyət daha acınacaqlıdır. Onlarda sonsuzluq, kütbeyinlik, əsəb xəstəliklərinin yaranması riski çox yüksək olur.

ÜST-nin məlumatına görə tütün tüstüsü qadınlara kişilərə nisbətən ikiqat mənfi təsir göstərir.

Hamilə qadınlarda isə tütünçəkmə daha acınacaqlı fəsadlar törədir. Əgər hamilə qadın tütün çəkirsə və yaxud tütün çəkən şəxsin yanında tüstünü mütəmadi olaraq passiv şəkildə qəbul edirsə, hormonlara güclü təsir edən zəhərli maddələr onun gələcəkdə dünyaya gətirəcəyi körpənin orqanizminə daxil olur və formalaşmaqda olan orqanizmdə bir çox xəstəliklərin yaranmasının başlanğıcı olur.

Hamilə qadınların hələ doğulmamış uşaqları ana bətnində zərər çəkir. Cılız, zəif uşaqların doğumu, hətta ölü doğuşların ehtimalı artır. Tütün çəkən qadın uşağı əmizdirən zaman nikotin ana südü vasitəsilə körpəyə keçir.

Tütünçəkmə hamıya olduğu kimi, yaşlı insanlara da mənfi təsir göstərir. Onların bədənlərində olan hüceyrələrin zəifləməsini sürətləndirir, yuxusuzluq, təqətsizlik və digər problemlərin yaranmasına şərait yaradır. Tütün çəkən yaşlı adamlar, adətən, əsəbi olur, hər şeyə emosional yanaşırlar. Dəridəki qırışların çoxalması, dişlərin tökülməsi kimi hallar daha tez baş verir.

Tütüncəkən insanlar bu zərərli vərđişi nə qədər tez tərgitsələr o qədər də öz sađlamlıqlarını tütünlün zərərli təsirlərindən vaxtında qorumuş olurlar.

Tütüncəkənlərin əksəriyyəti tütüncəkmədən həzz almadıqlarını və bu zərərli vərđişdən əl çəkməyə hazır olduqlarını, lakin “iradələrinin çatmadığını” bildirirlər.

Əslində isə bunun səbəbi məqsədin olmamasıdır. Bu onunla sübut olunur ki, tütünlün ağır fəsadları ilə (miokard infarktı, beyin iflici, xərcəng əlamətləri) həkimə müraciət edən şəxslərin 99%-i tütünlü çəkməni dərhal unudurlar.

Hazırda məlumdur ki, tütüncəkənlərin 70%-i bu zərərli vərđişi asanlıqla tərgidə bilər.

Əgər siqareti birinci dəfədən tərgidə bilmək mümkün olmasa bunu bir daha, bir daha təcrübədən keçirmək lazımdır. Nəhayət məqsədə nail olunacaqdır.



Tütüncəkməni dayandırmaq həm tütüncəkənlərin, həm də ətrafdakıların sađlamlığının mühafizəsi üçün ən düzgün qərardır. Tütüncəkməni

dayandımağa hazır olmaq üçün tütüncəkənlərdə aşağıda göstərilən iki fikir tam inamlı olmalıdır:

1. Tütüncəkmənin dayandırılması mənim üçün vacibdir və mən tütüncəkməyən insan olmalıyam.
2. Mənim tütüncəkməni dayandıрмаq üçün şansım vardır.

Tütüncəkməni dayandıрмаq üçün hazır olmayan insanlar aşağıdakı faktları yaddan çıxarmamalıdır:

- Tütüncəkmə sizin üçün və ətrafdakılar üçün təhlükəlidir. Tütüncəkmə çoxlu ölümsaçan, zəiflədici, eybəcərləşdirici xəstəliklərin inkişafına rəvac verən əsas risk faktorlarından biridir.
- Tütüncəkməni dayandıрмаq yaxşı sağlamlıq üçün vacibdir və digər üstünlükləri təmin edir. Tütüncəkməni dayandıрмаq heç vaxt gec deyil.
- Çox insanlar tütüncəkməni dayandımağa müvəffəq olmuşdur. Tütüncəkməyən insanların tütüncəkənlərdən çox olduğu ölkələrin sayı artmaqdadır və həmin ölkələrdə tütüncəkənlərin 70%-dən çoxu tütüncəkməni hər hansı bir əlavə kömək olmadan dayandırmışlar.
- Tütüncəkənlərin müəyyən hissəsi üçün tütüncəkməni dayandıрмаq çətin olur, lakin faktiki göstəricilərə əsaslanan köməkliyə istinad olunmaqla tütüncəkmədən yaxa qurtarmaq şansları getdikcə artır.
- Tütüncəkməni dayandıрмаq heç vaxt gec deyil. Tütüncəkənlər bilməlidirlər ki, *son siqaretdən* :

- 8 saat sonra qanda oksigenin həcmi artır və ürəyin fəaliyyəti normallaşır.
- 24 saat sonra zəhərli maddə olan dəm qazı orqanizmdən xaric olur və ağciyərlərdəki bəlğəm azalır.
- 48 saat sonra nikotin orqanizmdə olmur. Dad və qoxu hiss etmə qabiliyyəti normallaşır.
- 72 saat sonra tənəffüs yolları tüstüdən tam təmizlənir, nəfəs almaq asanlaşır.
- 2-12 həftə sonra qan dövranı bütün bədəndə bərpa olunur. Yerimək asanlaşır.
- 3-9 ay sonra öskürək, təngnəfəslik aradan qalxır.
- 5-10 il sonra infarkt riski heç siqaret çəkməyənlə eyni səviyyəyə enir. Ağciyər xərçənginə tutulma riski azalır.



KİTABÇA

- "Tütün məmulatlarının istifadəsinin məhdudlaşdırılması haqqında" Azərbaycan Respublikasının 1 dekabr 2017-ci il tarixli 887-VQ nömrəli Qanununa;
- "Azərbaycan Respublikasında "Qeyri-İnfeksiyon Xəstəliklərlə Mübarizəyə Dair 2015-2020-ci illər üçün Strategiya"nın həyata keçirilməsi üzrə Səhiyyə Nazirliyinin Fəaliyyət Planı"na və
- "Azərbaycan Respublikası Prezidentinin 2017-ci il 15 sentyabr tarixli Sərəncamı ilə təsdiq olunmuş "Azərbaycan Gəncliyi 2017-2021-ci illərdə" Dövlət Proqramı"na uyğun olaraq Respublika Gigiyena və Epidemiologiya Mərkəzi tərəfindən hazırlanmış və çap edilmişdir.

Bakı şəhəri
2019-cü il

Respublika Gigiyena və Epidemiologiya Mərkəzi
Sosial Gigiyena Monitorinqi şöbəsi
Tel:(012)422-08-23
Email: rgem.monitorinq@gmail.com