

NELER OLUP BİTTİĞİNİ BİLMEK SARHOŞLUK VE RISK



Odak noktası: Sigara içmek (Vapes, nargile, tütün, buharlaştırıcı)

Madde	- Nikotin, tütün bitkisinin ana etken maddesidir ve bir sinir zehiridir. - Tütünün yanması sırasında birçok zararlı madde (örneğin karbon monoksit, formaldehit, asetaldehit) oluşur. - Tütün dumanı yaklaşık 4.800 bilinen madde içerir ve bunların 90'dan fazlası kanserojen veya mutajenik olarak kabul edilir. - Vape sıvılarının bileşenleri: Propilen glikol, bitkisel gliserin, aroma maddeleri, isteğe bağlı nikotin, su, olası kirleticiler (metaller, nitrozaminler, tütün alkaloidleri) - Nargile tütününün temel maddesi melas olarak adlandırılır: Tütün yaprakları, şeker kamışı katkı maddeleri ve tatlandırıcıların karışımından oluşur. Tütün, bitki karışımları, shiazu taşları, jeller veya sıvılarla değiştirilebilir.
Tüketim biçimi & Etki	- Sigara, puro, pipo ve inhalasyon cihazlarında tütünün yakılması ve dumanın solunması - E-sigara, tütün ısıtıcıları ve vape cihazlarında sıvının ısıtılması ve buharlaştırılması ve dumanın solunması; bu durumda buhar genellikle sigara içmeye göre daha derin solunur - Nargile: Ortaya çıkan duman su içinden geçirilir ve hortum aracılığıyla solunur - Nikotin temelde iki farklı etkiye sahiptir: uyarıcı ve sakinleştirici; diğer etkiler: Dopamin, adrenalin ve serotonin salgılanması, kalp atışlarının hızlanması, kan basıncının yükselmesi, açlık hissinin azalması, cilt damarlarının daralması, cilt kan dolaşımının bozulması, cilt sıcaklığının düşmesi, öznel olarak algılanan dikkat, konsantrasyon ve hafıza gücünün artması, stres, kaygı, güvensizlik, sinirlilik ve yorgunluğun azalması.
Karışık tüketim	Hem alkol hem de tütün tüketimi bağımlılık riski taşır; karışık tüketim sağlık ve bağımlılık riskini artırır. Özellikle üst sindirim sistemi organları etkilenir ve burada kanser riski de artar.
Yasal sınıflandırma	- Gençleri Koruma Yasası'na göre, tütün ürünleri kamuya açık yerlerde reşit olmayan kişilere satılamaz ve bu kişiler tarafından tüketilemez. Bu, nikotin içeren ve nikotinsiz ürünler, elektronik sigaralar ve nargileler için geçerlidir. Bu ürünler, otomatlar veya posta yoluyla da reşit olmayan kişilere satılamaz. - Tütün reklamları için kapsamlı reklam yasakları geçerlidir. - Federal Sigara İçmeyenleri Koruma Kanunu, kamu binalarında ve toplu taşıma araçlarında sigara içilmesini, elektronik sigara ve tütün ısıtıcılarının kullanılmasını yasaklamaktadır.

NELER OLUP BİTTİĞİNİ BİLMEK SARHOŞLUK VE RISK

Odak noktası: Sigara içmek

(Vapes, nargile, tütün, buharlaştırıcı)

Akut riskler & Uzun vadeli etkiler	- Sigara içmek ve elektronik sigara kullanmak, akciğerler yoluyla çok sayıda toksik maddenin vücuda girmesine ve kan dolaşımı yoluyla tüm vücuda yayılmasına neden olur, bu da organ hasarına yol açar. Elektronik sigara kullanıldığında, aerosol daha güçlü bir şekilde solunur, böylece vücuda daha fazla zararlı madde girer. - Solunum yolu tahrişi, solunum yolu hastalıkları, astım, kalp-damar hastalıkları, kanser, tip 2 diyabet riski artışı, akciğer hastalıkları (örn. EVALI), diş sağlığının bozulması, cilt yaşlanmasının hızlanması, kontakt alerjiler - Psikolojik ve fiziksel bağımlılık - Pasif içicilik de sigara içmeyenlerin sağlığı için önemli bir tehlike oluşturur ve solunum yolu rahatsızlıkları, akciğer fonksiyonlarında azalma, alt solunum yolu enfeksiyonları, astım ve orta kulak iltihabı riskini artırır.
Önleme & Öneriler	- Gençler sigara içmeye, elektronik sigara kullanmaya veya diğer nikotin ürünlerini tüketmeye ne kadar erken başarlarsa, bağımlılık riski o kadar azalır. - Bilgi ve destek hizmetleri (örneğin rauchfrei-info.de) - Test – Nikotin hakkında ne biliyorsunuz? https://www.drugcom.de/wissenstests/nikotin - Referans kişilerin net bir tutum sergilemesi ve gençlerin kendi eleştirel tutumlarını geliştirmeleri için onlarla açık ve suçlamadan uzak bir iletişim kurmaları yararlıdır.
İstatistik	- Almanya'da 18 yaşından büyüklerin %20,1'i sigara içmektedir. - Gençler arasında 12-17 yaş grubunda sigara içenlerin oranı %6,8'dir. 18-25 yaş grubundaki genç yetişkinlerde bu oran %26,3'tür. - Bir araştırmaya göre, Almanya'da tüm kanser vakalarının yaklaşık %19'u sigara içmeye bağlıdır. - E-sigara tüketimi 2025 yılında %2,3 ile %4,0 arasında olacaktır. - Gençlerin e-sigara tüketimi 2024 yılında %1,5 iken 2025 yılında %3,9'a yükselmiştir.

Kaynaklar

<https://www.rauchfrei-info.de/rund-um-tabak> (Erişim: 25.09.2025)

<https://www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-nikotin> (Erişim: 25.09.2025)

BIÖG - InfoDienst: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023 – Ergebnisse zum Rauchen (Erişim: 25.09.2025)

DEBRA study – Deutsche Befragung zum Rauchverhalten | German Study on Tobacco Use (Erişim: 04.12.2025)



Bu bilgi notu Langenhagen Önleme Konseyi tarafından desteklenmektedir.

Landeshauptstadt

Hannover



LANGENHAGEN
bewegt



STADT
LEHRTE



Region Hannover