ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

Sigara ve alkol bağımlılık yapan zararlı alışkanlıklardır. Sigaranın içinde 4000'den fazla kimyasal madde ve zehir bulunmaktadır. Nikotin, arsenik, katran zehirli ve akciğerlerimize zarar veren maddelerdir.

Sigaranın zararları

- Akciğer, dudak ve gırtlak kanserine neden olur.
- Bronşit, astım, KOAH gibi solunum yolu hastalıklarına yol açar.
- Diş ve diş eti hastalıklarına sebep olur.
- Beynimize oksijenin az gitmesine neden olur, beyin sağlığına zarar verir.
- Diş ve diş eti hastalıklarına sebep olur.

Alkolün zararları

- Karaciğer ve mide kanserine, siroz hastalığına neden olabilir.
- Karaciğer, mide, kalp, beyin ve sinir sistemi bozukluklarına sebep olur.
- Böbreklerin düzenli çalışmasını engeller.
- Yürüme ve konuşma zorluğuna yol açar.
- Doğru düşünme ve karar almayı engeller. Unutkanlığa neden olur.
- Görme ve denge kaybına sebep olur.
- Trafik kazalarına, can ve mal kaybına yol açar.
- Ağız kokusuna ve ağız hastalıklarına neden olur.

Kendimizi Koruyalım

- Sigara ve alkol kullanılan ortamlardan uzak duralım. Sigara kullanılan ortamda bulunan kişiler de sigara kullananlar gibi zarar görürler.
- Sigara ve alkol kullanan kişileri uyaralım.
- Ailemizde ve çevremizde bağımlı kişileri YEŞİLAY veya Sigara Bıraktırma Servisine gitmelerine destek olalım.