

İctimai yerlərdə siqaret qadağası üçün sanksiyaların sərtləşdirilməsi

Müasir dövrümüzdə bəşəriyyətin qarşısında duran ən ciddi problemlərdən biri də tütün istehlakıdır. Tütünün insan orqanizminə ziyanları haqqında nə qədər təbliğat aparılsa da, təəssüflər olsun ki, ondan istifadə edənlərin sayı getdikcə artmaqdadır.

Azərbaycanda qapalı ictimai məkanlarda tütündən istifadəyə məhdudiyətlər olsa da, bu məhdudiyətlərin daha da sərtləşdirilməsinə, cəza sanksiyalarının ağırlaşdırılmasına ehtiyac var.

Hələ 1970-ci ildə Ümumdünya Səhiyyə Assambleyası ağ ciyər və ürək-damar xəstəliklərinin inkişafına, həmçinin bronxial xərçəng, xroniki bronxit, emfizema və bir çox xəstəliklərə səbəb olan siqaret çəkməklə bağlı dünyanın bütün səhiyyə orqanlarına müraciət edib. Problemə qarşı lazımi tədbirlərin görülməsinin vacibliyini bildirib.

Son statistikalara əsasən, dünyada 1 milyardan çox insan siqaret çəkir. Hazırda dünyada siqaret çəkənlər arasında əvvəlki illərə nisbətən qadınların da sayı getdikcə artmaqdadır: “1 milyardan çox siqaret çəkən insanların 80%-dən çoxu aşağı və orta gəlirli ölkələrdə yaşayır. Çox təəssüflər olsun ki, hər il dünyada 7 milyondan çox insan siqaret çəkmə nəticəsində meydana gələn xəstəliklər səbəbi ilə həyatını itirir. Həmin 7 milyon insanın 10%-i, yəni 700 mini siqaret çəkənlər deyil, passiv tütünçəkən (ətraf mühitə yayılan tütün tüstüsü ilə nəfəs alan insanlar) insanlardır. Bu, dünyada iş qabiliyyətli insanların əmək məhsuldarlığının itirilməsi və ölümü, insanların xəstəlikəri nəticəsində onların mülaiçəsinə sərf olunan səhiyyə xərclərinin artması səbəbindən hər il 1,4 trilyon ABŞ dolları həcmində iqtisadi itkilərə səbəb olur. Həmçinin qlobal olaraq 13-15 yaşlı yeniyetmələrin ən azı 10%-i tütündən istifadə edir. Təəssüflər olsun ki, Avropada yeniyetmələrin 18%-i tütündən istifadə edir”.

Passiv tütün çəkmə dünyanın bütün inkişaf etmiş ölkələrində olduğu kimi Azərbaycanda da yüksəkdir. Hələ Dövlət Statistika Komitəsinin 2017-ci il üçün verdiyi məlumata əsasən yaşı 15 yaşdan yuxarı olan kişilər arasında siqaret çəkmə təxminən 33,1% təşkil edir, lakin həmin göstərici qadınlarda kişilərə nisbətən 100 dəfə azdır.

Kişilər arasında siqaret çəkmənin dəqiq statistikasına gəldikdə isə demək olar ki, 20 yaşdan 44 yaşa qədər kişilərin 26,4%-i siqaret [çəkir](#): “45 yaşdan 64 yaşa qədər kişilərin 50%-i, 65 yaşdan yuxarı kişilərin 36%-i tütün məhsullarından istifadə edir. Lakin qeyd etmək lazımdır ki, 2017-ci ildə Azərbaycanda qeyri-infeksion xəstəlik amillərinin araşdırılması üzrə aparılan tədqiqatın nəticələrinə görə 18 yaşdan yuxarı əhali arasında tütünçəkmə göstəricisi 24% faiz təşkil etmişdi. Eyni

zamanda həmin tədqiqata əsasən qadınlar arasında tütünçəkmə 0.2%, kişilər arasında isə 48,8% [olub](#)".

Bəzən eşidirik ki, tütünün insan orqanizminə faydaları da mövcuddur. Tütünün faydalı təsiri, tərkibindəki nikotinin və nikotin mübadiləsinin məhsulu olan kotininin olması ilə əlaqədardır.

Bəzi alimlərin fikrincə, bu maddələr bədənə aşağıdakı təsirləri göstərir:

- *tütün tüstüsü kanserojenlərinin səbəb olduğu xərçəngin qarşısını ala bilir;*
- *narkotik asılılığına qarşı mübarizədə kömək edə biləcək dərman qəbul etmək üçün kəskin bir istəyi yatırmaq;*
- *niasin (nikotinic turşusu) müəyyən növ dərman və zəhərləri hüceyrələrdən və toxumalardan təmizləyir;*
- *antiinflamatuar təsirə malikdir;*
- *yaşlı insanlarda məlumatların işlənməsinin diqqətini və sürətini artırır;*
- *maddələr mübadiləsini artırmaq və iştahanı azaltmaq, bununla artıq çəki ilə mübarizə aparmaq;*
- *alkoqolun təsirini zəiflədir;*
- *bağırsağ peristaltikasını yaxşılaşdırır və peptik xoralar üçün faydalı olan qoruyucu bir selikli təbəqə meydana gəlməsini stimullaşdırır;*
- *vərəmli basilləri, hətta antibiotiklərə qarşı dayanıqlı olanları belə əzir;*
- *xoşbəxtlik hormonunun istehsalını stimullaşdırdıqları üçün depressiya, stress və sinir gərginliyini aradan qaldıraraq psixikaya müsbət təsir göstərir;*
- *koordinasiyanı yaxşılaşdırmaq, reaksiya sürətini, dözümlülüüyü artırmaq;*
- *qan dövranını stimullaşdırmaq, yaraların daha sürətli yaxşılaşmasına kömək edən qan damarlarını bərpa etmək və qan dövranı ilə əlaqəli problemləri həll etmək.*

Alimlər bir tüstülənmiş siqaretin BMI-ni 0,23 vahid azaltdığını aşkar etdilər. Eyni zamanda, artıq çəki ehtimalı 2,5% azalır. Tütünün hamilə qadınlar üzərində müsbət təsiri var. Bunu çətin qəbul etmək olardı, lakin bəzi elm adamlarına görə siqaret çəkən qadınlar preeklampsiya və eklampsiya (epileptik tutmalara bənzər konvulsiyalar), hipertansiyon, mürəkkəb toksikoz riskini azaldır. Bundan əlavə, xüsusilə menopoza olan qadınlarda və həmçinin endometriozda uşaqlıqda fibroz olma ehtimalı azalır.

Bütün bunlara baxmayaraq, tütün insanlar üçün çox zərərli, çünki nikotinə əlavə olaraq, bədənə mənfi təsir göstərən digər maddələr ehtiva edir:

- **kanserojenlər** - hər növ xərçəngə səbəb olmaq;
- **dövri cədvəldən bir sıra elementlər** (civə, qurğuşun, dəmir və s.), habelə ağ ciyərlərə tökülən naftalin, ammonium, metanol;
- **polonium** - siqaret çəkəni içəridən şüalandıran radioaktiv element;
- *tənəffüs sistemi;*
- *ürək-damar;*
- *mədə-bağırsaq traktının xərçəng.*

Bundan əlavə, nikotin bədənə böyük dozalarda daxil olarsa, zəhərə çevriləcəkdir. Müasir dünyada siqaret tüstüsü kimi bir şey var - siqaret çəkən tərəfindən sərbəst buraxılan hər hansı bir şəxs tərəfindən ikinci əl tütün tüstüsünün şüursuz tənəffüs edilməsi. Buna passiv tütün qəbulu da deyirlər.

Bir çox elm adamı passiv siqaret qəbulunu adi siqaretdən az zərərli olmadığını iddia edir, çünki:

- *xərçəng riskini artırır;*
- *otorinolaringoloji problemlərə səbəb ola bilər;*
- *qan dövranı sistemində problemlərin yaranma riskini artırır;*
- *tənəffüs sistemi xəstəliklərinə səbəb olur (astma);*
- *dölə mənfi təsir göstərir.*

Siqaret tüstüsünün uşaqlar üçün zərərləri ayrı bir qrupda vurğulanır:

- *ani uşaq ölümü sindromu;*
- *astma;*
- *ağciyər infeksiyaları;*
- *ağır bronxit;*
- *vərəm ehtimalını artırmaq;*
- *allergik reaksiyalar;*
- *Crohn xəstəliyi;*
- *inkişaf problemləri (əqli və fiziki);*
- *çürük riski, eşitmə orqanlarının iltihabı artır.*

Buradan yola çıxaraq qeyd edə bilərik ki, siqaret çəkmənin sağlamlığa güclü ziyanları var.

Tütün böyüklər arasında hər on nəfərdən birinin ölümünün səbəbidir.

XX əsrdə tütün 100 milyon insanın ölümünə səbəb olmuşdur. Təkcə 2005-ci ildə tütünün törətdiyi xəstəliklər nəticəsində 5,4 milyon insan tələf olmuşdur. Tütün, ondan mütəmadi şəkildə istifadə edənlərin, demək olar ki, yarısının

ölümünə səbəb olur. Orta hesabla dünya əhalisinin 29%-i siqaret çəkənlərdir. Siqaretçəkmə qadınlara nisbətən (10,3%) kişilər arasında (47,5%) daha çox yayılmışdır. İndiki tendensiyanın qalacağı halda 2030-cu ilədək tütünçəkmədən ölənlərin sayının ildə 8 milyona çatacağı və XXI əsrdə tütündən ümumilikdə 1 milyard insanın tələf olacağı gözlənilir. Dünyada 1 milyard siqaret çəkənin 80%-i gəlirləri aşağı və orta səviyyədə olan ölkələrdə yaşayır. Əgər təcili tədbirlər görülməzsə, 2030-cu ilədək tütünlə bağlı ölüm hallarının 80%-i inkişaf edən ölkələrin payına düşəcək. Tütün məhsullarının yanması nəticəsində ətraf mühitə yayılan tüstü ikincili tütün tüstüsü kimi tanınır. Qapalı şəraitdə tütün tüstüsü hər tərəfə yayılır və onun zərərli təsirinə həm siqaret çəkənlər, həm də çəkməyənlər məruz qalırlar. Bu, adətən, passiv siqaretçəkmə adlandırılır. Müəyyən olunmuşdur ki, tütün tüstüsündə 4000 zərərli kimyəvi maddə var. Bu maddələr (qətran, mürəkkəb kimyəvi maddələr, aromatizatorlar və s.) insanın orqanizminə zərərli təsir göstərir.

Tütün tüstüsündə olan nikotin və qarmin kimi psixoaktiv maddələr mərkəzi sinir sistemini stimulyasiya edərək eyforiya hissi yaradır və müvəqqəti olaraq yorğunluğu, yuxululuğu, əzginliyi aradan qaldıraraq iş qabiliyyətinin və yaddaşın yüksəlməsi effektini göstərir. Nəticədə yaranmış nikotindən asılılıq tütünçəkmənin davam etməsinə gətirib çıxarır. Passiv tütünçəkmə böyüklərdə bir çox ürək-damar və nəfəs yolları xəstəliklərinin yaranmasına səbəb olur və bu da sonda ölümə gətirib çıxara bilər. Hesablamalara əsasən dünyada 700 milyon uşaq (dünyada bütün uşaqların demək olar ki, yarısı) havada olan ikincili tütün tüstüsü ilə nəfəs alır. Bu da uşaqlarda bir çox ciddi xəstəliklərin yaranmasına və artıq mövcud olan xəstəliklərin (məsələn, astmanın) ağırlaşmasına gətirib çıxarır. İkincili tütün tüstüsü ayrı-ayrı insanların, müəssisələrin və ümumilikdə cəmiyyətin iqtisadi xərclərinə təsir etməklə, səhiyyənin birbaşa və dolaylı xərcləri şəklində məhsuldarlıq itkilərinə gətirib çıxarır. İkincili tütün tüstüsünün təsirinin təhlükəsiz səviyyəsi mövcud deyil. Heç bir ventilyasiya, heç bir filtr, hətta birlikdə istifadə olunduqda belə qapalı şəraitdə tütünün təsirini təhlükəsiz səviyyəyə endirə bilməz. Tütünçəkmənin güclü vərdiş və hətta asılılığın formalarından biri olmasına baxmayaraq milyonlarla insan bu təhlükədən qurtula bilər.

Tütündən istifadə nəticəsində yaranan psixi və davranış pozuntuları

Onkoloji xəstəliklər: tənəffüs, mədə-bağırsaq, sidik-cinsiyyət, qan törədici sistemlərdə yüksək ehtimal ilə baş verə bilər. Tütünçəkmə ağciyərlərdə xərçəng xəstəliyinin yaranmasının əsas səbəbi hesab edilir. Ağciyər xərçəngindən ölənlərin 90%-i də, tütünçəkmə əsas amil sayılır. Aktiv tütün çəkənlərdə ağız boşluğunun, dodağın, mədənin və onikibarmaq bağırsağın, sidikcinsiyyət orqanlarının, qan törədici sisteminin xərçəng xəstəliyinin yaranması riski artır.

Ürək-damar xəstəlikləri: ateroskleroz, beyin və ürək-damar xəstəlikləri, qarın aortasının anevrizmasının inkişafı ehtimalı artır.

Tənəffüs yolları xəstəlikləri: ağciyərlərin xroniki obstruktiv xəstəliyi, bronxit, pnevmoniya, uşaqlarda və böyüklərdə ağciyər xəstəliklərinin yaranması ehtimalı artır.

Reproduktiv sağlamlıq: Siqaret çəkən qadınlarda fertillik zəifləyir. Tütün tütüsü ilə daxil olan zərərli maddələr həm hamilə qadına, həm də bətnindəki dölə mənfi təsir göstərir. Tütün tütüsünün toksiki maddələri hamiləlik zamanı baş verən müxtəlif fəsadların yaranması ehtimalını və dölün oksigen çatışmazlığına gətirib çıxararaq onun bütün orqanlarında normal inkişafın pozulması riskini artırır. Tütün çəkən kişilərdə impotensiyanın yaranması ehtimalı çəkməyənlərə nisbətən çoxdur.

Hamiləliyin ağırlaşmaları: vaxtından əvvəl doğuş, ciftin vaxtından əvvəl ayrılması. Yenidoğulmuşlarda fəsadlar: normadan aşağı çəkili yenidoğulmuşlar, ağciyərlərin tam inkişaf etməməsi və qəflətən ölüm sindromu.

Digər xəstəliklər: kataraktlar, mədənin peptik xorası, immun sisteminin zəifləməsi. Tütün çəkənin xarici görünüşü dəyişilir. Tütünçəkmə dişlərin və dırnaqların saralmasına, saçların tökülməsinə və qırıqların yaranmasına gətirib çıxarır. Bəzən insanlar səhv olaraq bədən çəkisinə tütün çəkməklə nəzarət etməyi düşünürlər.

Tütünçəkmə nəticəsində əmələ gələn bir çox xəstəliklərin yaranma riski tütünçəkmədən imtina etdikdən sonra azalır. Xəstəliklərin yaranmasına görə fərdi risk tütünçəkmənin müddətindən, intensivliyindən və xəstəliyin tütünçəkmə zamanı olub-olmamağından asılıdır (cədvəl 1-ə bax). Beləliklə, tütünçəkmədən imtina etməyə sövq etmək, xüsusilə də siqaret çəkməyə yeni başlayan insanlarda bu zərərli vərdişin yan təsirlərinin aradan qaldırılması üçün çox vacibdir. Tütün çəkən insanların səhhətində narahatlıq olmadığına görə tütünçəkmə nəticəsində yaranan xəstəliklərin özünü büruzə verməsinə qədər uzun müddət keçə bilər ki, bu səbəbdən də onlar səhiyyə xidmətlərinə çox az və ya artıq gec olduqda müraciət edirlər. Beləliklə, tibb işçisi bütün mümkün olan yollarla insanları tütünçəkmədən imtina etməyə sövq etməlidir.

Aktiv tütünçəkmə - qurudulmuş və ya emal edilmiş közərən tütün yarpaqlarının tütüsünün (əksər hallarda siqaretçəkmə vasitəsi ilə) nəfəs yolları ilə qəbul edilməsidir.

Passiv tütünçəkmə - ətrafa yayılan tütün tütüsünün nəfəs yolları ilə qəbul edilməsidir.

Nikotindən asılılıq sindromu - davranış, dərkətmə və fizioloji simptomlar kompleksi olub, nikotinin təkrar qəbulundan sonra yaranır və adətən, təkrar olaraq qəbuletmə istəyini (tələbini) yaradır. Nikotinin qəbuluna nəzarətin çətinləşməsi həmin maddənin zərərli/öldürücü təsirinə malik olmasına baxmayaraq nikotinin davamlı qəbul edilməsinə, nikotinin dozasının yol verilən həddinin artmasına və bəzən abstinensiya vəziyyətinin yaranmasına gətirib çıxarır (XBT-10, 221-ci səhifə).

Tütünçəkmənin yaratdığı xəstəliklər

Siqaret - ağciyər xərçəngi başda olmaq üzrə, nəfəs yollarının xroniki xəstəlikləri, ürək-damar xəstəlikləri, düz bağırsağ, uşaqlıq, böyrək, mədəaltı vəzi, öd kisəsi,

qida borusu, qırtlaq, ağız boşluğu, udlaq və mədə xərçəngi xəstəliklərinin əmələ gəlmə riskini artırır. Həmçinin kişilərdə də gücsüzlük, iflic, xora, sonsuzluq və başqa xəstəliklərə səbəb olur.

Müntəzəm şəkildə siqaret çəkən insanların təxminən 25% -i bu səbəbdən vaxtından tez həyatla vidalaşmalı olur. Əksər siqaret çəkən insanların həyatı 15-20 ilədək qısalır. Həqiqətən, siqaretçəkmə sağlamlığa hər gün zərər gətirir və hər çəkilmiş siqaret ilə sağlamlığa güclü zərbə vurulur. Bu zərər isə müxtəlif səbəblərdən nəzərimizdən qaçır. Bir tərəfdən, siqaret çəkən buna xüsusi diqqət yetirmir, digər tərəfdən isə o, siqaretçəkmənin sağlamlığa vurduğu zərərlər barədə düşünmək istəmir. İlk dövrlərdə siqaretçəkmə sağlamlığa öz təsirini büruzə vermir, lakin illər ötdükcə bunu hiss etmək mümkün olur.

Tütünçəkmənin müxtəlif orqan və sistemlərə göstərdiyi təsirlər

Ağciyərlərə - Siqaret çəkənlərdə tez-tez tənəffəslik yaranır, çünki onlarda ilk növbədə ağciyərlər zədələnir. Tütün çəkənlər ildən ilə özlərini halsız və daha yorğun hiss edirlər və tez-tez soyuqdəyməyə məruz qalırlar. Əksər insanlar bunu ekologiya, immunitet və digər faktorlarla əlaqələndirir, lakin əsas səbəblərdən biri siqaretçəkmədir.

Ürəyə - Siqaret çəkənin ürəyi çəkməyənlərə nisbətən daha tez zəifləyir. Eyni zamanda ürək-damar xəstəliklərinin inkişaf ehtimalı yüksəlir. Uzun illər tütün çəkmək qan damarlarında daralmalara gətirib çıxarır və bu da onların zədələnməsi ilə nəticələnir. Bu isə son nəticədə aterosklerozun əmələ gəlməsini tezləşdirir, ürəkdə infarkta, beyində isə insulta səbəb olur.

Cinsi orqanlara - Siqaret çəkən kişilərdə qan damarlarının daralmasına görə impotensiyanın (cinsi zəiflik) yaranması ehtimalı çəkməyənlərə nisbətən 2 dəfə çoxdur.

Həzm sisteminə - Siqaretçəkmə həzm sisteminə birbaşa təsir edir, çünki tütün tüstüsündə olan nikotin, qətran və digər zəhərli maddələr ağız suyu ilə qarışaraq mədəyə düşür. Siqaret çəkənlərin çoxu qastrit və ya mədə xorasından əziyyət çəkir. Aktiv siqaret çəkənlərdə ağız boşluğunun, dodağın, mədənin və onikibarmaq bağırsağın xərçənginin və xroniki xəstəliklərin yaranma ehtimalı yüksəkdir.

Tütün tüstüsü və hamiləlik - Hamiləlik zamanı qadının orqanizminə daxil olan yanan siqaretin zərərli maddələri dərhal bətnindəki uşağa keçir. Nikotinin təsirindən döldə oksigen çatışmazlığı yaranır. Zərərli maddələr uşağın bütün orqanlarına təsir edərək onun normal inkişafına mane olur. Siqaret çəkən

qadınların uşaqları az çəki ilə dünyaya gəlir, uşaqlarda əqli çatışmazlıq qeydə alınır, onlar tez-tez xəstələnir və çox vaxt uşaqlıq dövründə ölürlər.

Vərəmlə tütünçəkmə arasında güclü əlaqə mövcuddur!

Vərəmin inkişafı üçün şərait yaradan vacib amillərdən biri tütünçəkmədir. Həm aktiv, həm də passiv tütünçəkmə nəinki vərəmin inkişafına şərait yaradır, o həm də vərəmli xəstələrin müalicəsini çətinləşdirir, vərəmin təkrar əmələ gəlməsi riskini artırır, eləcə də vərəm xəstəliyinin gedişatını ağırlaşdırır.

Tütün tüstüsünün uşaqlara təsiri

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) hesablamalarına görə dünyada uşaqların demək olar ki, yarısı tütün tüstüsü ilə çirklənmiş hava ilə nəfəs alırlar. Bu onların hələ tam formalaşmayan orqanizminə dəhşətli dərəcədə mənfi təsir göstərir. Tütün tüstüsü ilə nəfəs alan uşaqlarda bir çox ciddi xəstəliklərin yaranmasına və artıq mövcud olan xəstəliklərin (məsələn, astmanın) ağırlaşmasına gətirib çıxarır. Belə ki, ətrafa yayılan tütün tüstüsünün təsirinin təhlükəsiz səviyyəsi mövcud deyil, çünki qapalı şəraitdə tüstünün təsirini təhlükəsiz səviyyəyə endirmək qeyri-mümkündür. Yalnız tütünçəkmədən tam azad olan ərazilər effektiv təhlükəsizliyi təmin edə bilər.

Uşaqları qoruyun, tütün tüstüsü ilə nəfəs almağa şərait yaratmayın! Onların təmiz hava ilə nəfəs almaq hüququ var!

Tütün çəkənin xarici görünüşü

Tütün çəkənin xarici görünüşü dəyişilir. Siqaretçəkmə dişlərin və dırnaqların saralması, saçların tökülməsi, eləcə də qırıqların əmələ gəlməsi ilə nəticələnir. Bəzən insanlar səhvən düşünürlər ki, siqaret çəkməklə bədən çəkisinə nəzarət etmək olar. Əslində isə düzgün pəhriz və fiziki məşqlər siqaretdən imtina etdikdə bədən çəkisinə nəzarət etməyə imkan verir.

Passiv siqaret çəkmə

Tütün məhsullarının yanması nəticəsində yaranan tüstü ikincili tütün tüstüsü və ya ətraf mühitdə tütün tüstüsü kimi tanınır. Qapalı şəraitdə tütün tüstüsü hər tərəfə yayılır və onun zərərli təsirinə həm siqaret çəkənlər, həm də çəkməyənlər məruz qalırlar. Bu adətən passiv siqaretçəkmə adlandırılır. Yandırılmış siqaret əsas tüstü axını ilə yanaşı, ətrafa təsir edən tüstü axını mənbəyidir. Bəzi maddələr yan tüstü axınında daha çox olur. Hazırda sübut edilmişdir ki, passiv siqaretçəkmə ağciyər xərçənginin əmələ gəlməsinin əsas risk amillərindəndir və ürək-damar xəstəliklərin inkişafına səbəb ola bilər. **Passiv siqaretçəkmə xüsusilə də uşaqların həyat və sağlamlığı üçün təhlükədir.**

İkincili tütün tüstüsünün təsirinin təhlükəsiz səviyyəsi mövcud deyil. Heç bir ventilyasiya, heç bir filtr, hətta birlikdə istifadə olunduqda belə qapalı şəraitdə tüstünün təsirini təhlükəsiz səviyyəyə endirə bilməz. İkincili tütün tüstüsünün təsiri, eləcə də səhiyyənin birbaşa və dolaylı xərcləri şəklində ayrı-ayrı insanların, müəssisələrin və ümumilikdə cəmiyyətin iqtisadi xərcləri və məhsuldarlıq itkiləri ilə nəticələnir. **İkincili tütün tüstüsü ilə nəfəs almaq sağlamlıq üçün təhlükəlidir.**

Siqaret çəkənlər tüstü vasitəsilə atmosfərə küllü miqdarda zəhərli maddələr “püskürür” və bununla da ətraf mühitə və insanlara zərər vurur.

Passiv siqaret çəkmə zamanı tütünün tüstüsü ilə mütəmadi olaraq nəfəs almaq ürəyin elektrik aktivliyini pozaraq aritmiyaya səbəb olur. Bu zaman insanın qəfil ürək tutmasından dünyasının dəyişməsi riski də artır.

Bu, Kaliforniya Universitetinin alimlərinin keçirdikləri araşdırma nəticəsində müəyyən edilib.

Siçanlar üzərində aparılan eksperiment bu faktın doğruluğunu təsdiqləyib.

Belə ki, təcrübə əsnasında toksin qazların orqanizmə təsirini öyrənmək üçün alimlər siçanları kamerada 2-cili tütün tüstüsünə məruz qoyublar.

Gəmiricilərə həftənin 5 günü, günün 6 saati tütün tüstüsü ilə nəfəs aldırıblar. 4, 8 və 12 həftənin tamamında siçanların ürəklərini elektrokardioqramma edərək orqanda baş verən elektrik aktivliyini araşdırıblar. Bundan əlavə siçanların ürək əzələlərində həyata keçən kalsium mübadiləsini də araşdırıblar. Daha sonra əldə edilən nəticələr təmiz hava ilə nəfəs alan siçanların göstəriciləri ilə müqayisə ediblər.

Araşdırmaçılar adi hava ilə nəfəs alan siçanların ürəklərinin normal işlədiklərini üzə çıxarıblar. Tütün tüstüsü ilə nəfəs alan heyvanların isə ürək ritmlərində, kalsium mübadiləsində və döyünmədə bir sıra problemlərin olduğunu müəyyən ediblər.

Digər tütünçəkmə üsulları

Bəzi adamlar mentollu, nanəli və digər yanlış olaraq “yüngül” adlandırılan siqaret çəkirlər. “Yüngül” adlanan siqaretlər “adi” siqaretlər kimi zərərliyədir. Əfsuslar olsun ki, tütün istifadəçilərinin əksəriyyəti bu haqda məlumatlı deyillər. Tütün çəkənlərin əksəriyyəti düşünürki yüngül və ultra-yüngül siqaretlərin tərkibində nikotin və qatranın miqdarı azdır. Lakin bundan fərqli olaraq “Yüngül” siqaretlərdən istifadə zamanı adi siqaretlərdəki qədər qatran, nikotin və karbon-monoksid əmələ gəlir.

Ekspertlər hesab edirlər ki, belə siqaretin zərəri adi siqaretdən çoxdur. Məsələn, sərirləşdirici təsirə malik olduğu üçün insanlar tüstünü ağciyərlərə daha çox saxlayırlar. Bu isə adi siqaretdən də təhlükəlidir. Əksər tütüncəkənlər qeyd ediblər ki, bu faktı bilsəydilər, siqareti tərgitməyə daha çox səy göstərərdilər.

Sanksiyaların sərtləşdirilməsi güclü çəkendirici effektə malikdir:

Bir çox ölkələrdə olduğu kimi, Azərbaycanda da siqaret qadağası mövcuddur. Lakin bu qaydaya riayət olunmasına nəzarət olduqca zəifdir.

Milli Məclisdə “Tütün məmulatlarının istifadəsinin məhdudlaşdırılması haqqında” Qanun layihəsinin son variantı qəbul olunsada bir çox ictimai yerlərdə siqaret çəkilməsi hələ də aktual olaraq qalmaqdadır.

Qadağan olunmuş ictimai məkanlara təhsil və tərbiyə müəssisələri, səhiyyə, idman yarışları və başqa kütləvi tədbirlərin keçirildiyi zallar, restoranlar, kafelər, barlar, ictimai-iaşə obyektləri, teatr və kinoteatrlar, sirk binaları, sərgi və nümayiş salonları, oxu zalları, kitabxanalar, muzeylər, habelə digər mədəniyyət obyektləri, yerüstü qapalı və yeraltı piyada keçidləri və s. daxildir. Lakin buna baxmayaraq bir çox hallarda insanların sıx toplaşdığı avtobus dayanacaqlarında, parklarda, çimərlik və dənizkənarı istirahət məkanlarında siqaret çəkilməsi qadağasına məhəl qoyulmur.

Qeyd edək ki, Azərbaycandan başqa dünyanın bir çox inkişaf etmiş ölkələrində siqaret qadağası artıq çoxdan mövcuddur. Onlardan bir neçəsini təqdim edirik. Bu məsələdə öncə qardaş Türkiyə dövlətinin adını qeyd etmək olar. Artıq uzun müddətdir ki, Türkiyədə siqaretlə bağlı sərt qadağalar var. Belə ki, ölkədə uşaqların istifadə etdiyi bütün açıq sahələr, piyada yolları, idman sahələrində siqaret çəkilməsinə icazə verilmir. Eyni zamanda aeroportlar, avtobus terminalı, qatar vağzal, alış-veriş mərkəzi, kinozal, teatr, tibb mərkəzləri və digər ictimai yerlərin giriş qapısına beş metrə qədər siqaret çəkilməsinə qadağalar qoyulub.

ABŞ-ın bir çox ştatlarında da bir neçə il öncə ictimai yerlərdə siqaretin çəkilməsi məhdudlaşdırılıb. Dövlət strukturları, tibb, idman, uşaq mərkəzləri, restoran, kafelərdə siqaret məhdudiyyəti qoyulub. Bununla bərabər bəzi ştatlarda bu qadağalar daha da sərtləşdirilməyə başlayıb.

Məsələn, Nyu-Yorkda parklar və onlarla kəsişən küçələrdən başqa məşhur Tayms meydanında da siqaretin çəkilməsi qəti qadağandı. Kaliforniyada isə bütün yerli çimərliklərdə siqaret çəkmək qanunla qadağan edilib.

“Merilend” ştatında qonşular siqaretin tüstüsündən şikayət edərlərsə şəxsi evində siqaret çəkən adam cərimə oluna bilər. İllinoyda isə qadağalar daha sərtidir. Belə ki, əgər şəxs avtomobilin içində 8 yaşından aşağı olan uşaq ola-ola siqaret çəkərsə, 1 illik həbs cəzası ala bilər.

Avstraliyanın Sidney şəhərindəki məşhur Menli və Bondi kimi çimərliklərində siqaret çəkmək qadağandır. Eləcə də Finlandiya və Estoniyada da siqaretlə bağlı qadağalar var.

Norveçdə isə 2003-cü ildə ictimai yerlərdə siqaret çəkməyi qadağan edən qanuna düzəliş edilib. Buna əsasən bütün ictimai yerlərdə, kafe və restoranlarda, barlarda siqaretin çəkilməsi qadağan olunub.

Finlandiyada isə bu qadağalar daha sərtidir. Belə ki, bu ölkədə ictimai yerdə siqaret çəkməyə görə 50-150 avro aralığında cəza tətbiq olunur. Yetkinlik yaşına çatmayan isə həbsxana ilə cəzalana bilər. Son qanun layihəsinə görə şəxsi eynəyə da qonşuları narahat edə biləcəyinə görə siqaret çəkmək də qadağan olunub.

Məlumatla görə, Finlandiya 2040-cı ilə qədər tamamilə siqaret çəkilməyən ölkə olmağı planlaşdırır. Maraqlıdır ki, Finlandiyada əhəlinin yalnız 20 faizi siqaret asılılığından əziyyət çəkir.

İrlandiyada ictimai yerdə siqaret çəkənlər üçün cərimə 3000 avro təşkil edir. Bu ölkədə də 2004-cü ildən başlayaraq siqaretin ictimai yerlərdə çəkilməsi qadağan olunub.

Nəticə:

Tütünçəkmə nəticəsində:

- Ağ ciyər və digər orqanların xərçəngi inkişaf edir
- Ürək-damar xəstəlikləri yaranır
- Nəfəs yollarının xəstəlikləri artır
- İnsanın üzərindən xoşagəlməz qoxu gəlir
- Dişlər və dırnaqlar saralır
- Saç tökülür
- Yaddaş zəifləyir
- Fiziki hərəkət zamanı tez-tez yorulma halları baş verir
- Əhval-ruhiyyə pozulur
- Cinsi fəaliyyət zəifləyir
- Boy artımı ləngiyir

Gördüyünüz kimi, nikotin bədənimizə müsbət təsir edirsə, tütünün tərkibindəki qalan maddələr əhəmiyyətli dərəcədə mənfi təsir göstərir. Buna görə də onun istifadəsi məhdudlaşdırılmalı, ictimai məkanlarda isə tamamilə istifadəsi qadağa olunmalıdır. Siqaret çəkməkdən imtina etmək müəyyən prosesdir və insanın siqaret çəkməyə qarşı münasibətinin dəyişməsindən başlayır.

Siqaretçəkmənin güclü vərdiş və hətta asılılığın bir forması olduğuna baxmayaraq milyonlarla insan bu təhlükədən qurtula bilir.

Hər bir insanın təmiz, tərkibində zərərli maddələr olmayan hava ilə nəfəs almaq hüququ vardır. Tütünçəkmə insanın sağlamlığına təhlükə yaratmaqla yanaşı, ona ciddi maddi zərər vurur. Tütündən asılılıq xroniki xəstəlikdir, ondan imtina etmək üçün təkrar cəhdlər göstərilməlidir. Güclü vərdiş və hətta asılılığın növü olan tütünçəkmədən milyonlarla insan imtina edə bilir. Tütünçəkmə nəticəsində əmələ gələn bir çox xəstəliklərin yaranma riski tütünçəkmədən imtina etdikdən sonra azalır. Buna görə də ictimai yerlərdə siqaret və tütün məhsullarının istifadəsi qadağan edilməli və bununla yanaşı bu qaydaya riayət etməyənlərə ciddi sanksiyalar tətbiq olunmalıdır.

Mənbələr:

Məqalə: Azərbaycanca siqaret çəkənlərin Statistikası:
<https://m.modern.az/az/news/207823>