

## Sigaranın Sağlığa Zararları



Günümüzde her yıl 3.5-4 milyon insan ve her gün 10.000'nin üzerinde kişi sigaradan hayatını kaybediyor. Eğer gerekli önlemler alınmazsa bu sayının yılda 10 milyonlu rakamlara çıkması olası görünmektedir. Yakın bir zaman içerisinde sigaranın AIDS, tüberküloz, trafik kazası, anne ölümleri, intihar ve cinayetlerin toplamından daha fazla insan öldüreceği düşünülmektedir.

### Sigara bağımlılık yapar mı?

Sigaranın her dozu sağlığa zararlıdır ve vücudumuzun çok çeşitli organlarına zarar veren binlerce kimyasal madde içermektedir. Ayrıca, ileri derecede bağımlılık yapıcı etkiye sahiptir ve sadece kullanana değil, dumana maruz kalan diğer insanlara da zarar verir. Sigara bağımlılarını kendisine bağlayan nikotin, kokain ya da amfetamin kadar güçlü ve onlara benzer bir uyarıcıdır. Nikotin beyindeki yaşamsal işlevleri düzenleyen (yemek, cinsellik vb.) merkezlerden bazı iletiler (nörotransmitter) salınımına sebep olur. Sigara içildikten sonra duyulan haz ve doyunluğun nedeninin bu iletiler olduğu düşünülmektedir. Nikotin bağımlılığa sebep olan eroin, kokain vb. diğer maddelerle benzer merkezleri etkilemektedir. Tiryakiye sürekli sigara içme isteği veren şey de nikotindir. Nikotin sigara içen kişiyi uyarır, kalp çarpıntısına, yüksek tansiyona, kişinin nefes alıp verişinin hızlanmasına sebep olur. Ayrıca, sigarada bulunan karbon monoksit, kişiyi sersemletmektedir. Ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada, bağımlılık ve yoksunluk bulgularının kimi gençlerde sigaraya başladıktan bir kaç hafta gibi kısa süre sonra çıktığı görülmüştür. Bazıları daha uzun bir süre kullandıktan sonra bağımlı hale gelmektedir.

### Sigara çevredekilere zarar verir mi?

Sigara dumanı olan havayı solumak sağlığınıza zararlı olabilir. Sigara dumanında küçük parçacıklar ve gazlar halinde dört binden fazla kimyasal madde bulunup, bunların çoğu zararlıdır ve bunların en az 40 tanesinin kansere yol açtığı bilinmektedir. Gazlar arasında, otomobil egzozundan çıkan karbon monoksit gazı da bulunmaktadır. Sigara dumanının sadece yüzde 15'i sigara içenin ciğerlerine girer. Geri kalanı başkalarının soluduğu havaya karışır. Yanan sigaranın ucundan çıkan sigara dumanında çok sayıda zehirli ve kansere yol açan madde bulunmaktadır. Bu kimyasal maddeler bazen sigara kullananın içine çektiğinden 30 defa daha yüksek miktarda olabilir. Fakat pasif sigara içenler, dumanı doğrudan ciğerlerine çeken aktif sigara içen kişilerle aynı yoğunlukta zehirli madde solumazlar. Çünkü sigara dumanı sigara içmeyen bir kimse tarafından solunmadan önce hava ile karışır. Bundan çıkartılacak sonuç, aktif sigara kullanmanın pasif içicilikten daha tehlikeli olduğu, ama bunun pasif sigara içmenin tehlikeli olmadığı anlamına gelmediğidir!

Sigara dumanına maruz kalmak, sigara kullanmayanlarda akciğer kanseri nedenleri arasındadır. Evde diğerlerinin sigara dumanına maruz kalan sigara içmeyen kimseler, sigara dumanına maruz kalmayan sigara içmeyen kimselere göre yüzde 26 oranında daha fazla akciğer kanseri tehlikesi ile karşı karşıyadırlar. Sigara dumanına bu şekilde maruz kalmanın her yıl yaklaşık 18 kişinin akciğer kanserine yakalanmasına yol açtığı hesaplanmaktadır.

### Sigara bırakıldığında zararları düzelir mi?

Sigarayı bıraktıktan 10 yıl sonra akciğer kanserine yakalanma riskiniz, sigara içmeye devam eden birinin taşıdığı riskin yarısına iner, kalp hastalığı riskiniz hiç sigara içmemiş birinin taşıdığı riskle aynı seviyeye gelir. On beş yıl sonra felç geçirme ve kalp krizi riskiniz hiç sigara içmemiş birinin taşıdığı riskle aynı seviyeye gelmektedir.

### • Sigaranın neden olduğu sağlık problemleri nelerdir?

- Dünya sağlık örgütü istatistiklerine göre dünya ülkelerinin birçoğunda en çok rastlanan ve kanserden en çok ölüme yol açan nedenler arasında ilk sırayı akciğer kanseri alıyor. Son 40 yılda yüzde 250 oranında artış gösteren akciğer kanserine sadece ABD'de her yıl 160 bin kişi yakalanmaktadır. Türkiye'de ise her yıl 30-40 bin kişide akciğer kanseri görülmektedir. Akciğer kanserlerinin yüzde 85'inin nedeni sigaradır. Uzmanlar, 100 bin kişilik nüfusta hiç sigara içmeyenlerin akciğer kanserine yakalanma oranınının 0.1-0.2, günde bir paket içenlerde 44, 1-2 paket içenlerde 58, günde 2 paket ya da daha fazla içenlerde 72 olduğuna dikkat çekiyor.
- Kronik bronşit'in yüzde 75'inin, kalp hastalıklarının yüzde 25'inin nedeni sigaradır.
- Günde sadece 5 tane sigara içen hamile bir kadının erken doğum yapması ya da oldukça küçük ve de sağlıklı bir bebek doğurma riski yüksek oranda artmaktadır.
- Ağız kanseri vakalarının tamamına sigara yol açmaktadır. Yemek borusu kanserinden ölenlerin hemen hepsi sigara içtikleri için ölmüşlerdir.
- Menopoz sigara içen kadınlarda beklenenden 5-10 yıl daha erken görülür. Bu da kemiklerin erkenden incelmesine ve de erimesine neden olur.
- Düzenli bir şekilde sigara içilmesi, deri yapısını bozar, kırışıklıklara yol açar. Bunun yanında dişler sararır ve de kararır, tırnaklar sağlıksızlaşır.

- Sigara içenlerin yaraları çok daha zor kapanır.

### **Sigaranın zararlarını azaltmak için**

Sigarayı bırakmayı düşün ve bunu hem kendi sağlığınız hem de ailenizin sağlığı açısından yapın. Öncelikle sigara dumanıyla kirletilmemiş, temiz hava solumanın, sigara içmeyenlerin hakkı olduğunu anlamamız gerekiyor. Arkadaşlarınızdan nazikçe sigara imemelerini rica ediniz. Evinizde sigara içilmesini engelleyemiyorsanız, yatak odası, mutfak, banyo ya da başka bir kapalı yeri, sigara içilmesine izin verilmeyen alan olarak belirleyiniz. Sigara dumanı olan yerlerden uzak durunuz ve çocuklarınızın da uzak durmasını sağlayınız. Lokantalarda sigara içilmeyen yerlerde oturunuz. Eğer böyle bir yer mevcut değilse yöneticiler ile görüşerek böyle bir yerin oluşturulmasını önerebilirsiniz. Son olarak, aracınızın içinde ve özellikle çocuklarınızın yanında sigara içmeyiniz.