



BİR DE BURADAN YAK!

Sigaranın Gerçek Yüzü (2)

Erdoğan AKDEMİR
(E) Öğretmen

Sigara sadece içicilere değil, o ortamda bulunanlara da aynı zararları verir.

GİRİŞ

‘Sigara’ denildiğinde, insanların çoğunun aklına öncelikle ‘sigaranın sağlığımızla ilgili olumsuzlukları’ gelir. Tabii ki bu konu çok önemlidir. Ancak bunun yanı sıra, zaman zaman unuttuğumuz, hepsini bir arada düşünmediğimiz ya da düşünemediğimiz diğer olumsuzlukları da bir o kadar önemlidir.

‘Sigara’ konusunda yapılan bu çalışmada ‘Sigaranın Tüm Yönleri’ ele alınmaya çalışılmıştır. Başka bir ifadeyle, yap-bozun parçaları bir araya getirilmeye çalışılmıştır.

Geçen 191. sayıda yer almaya başlayan bu yazı, tefrika usulü ile arka-arkaya üç bölüm

halinde Dergi’nin bu ve devam edecek sayısında yayımlanmakta olacaktır.

7. SİGARADAKİ KATKI MADDELERİ

Sigara üreticisi büyük firmaların, sigaranın içine bağımlılık yapan ve bağımlılığı arttıran 600 kadar madde karıştırdıkları bilinmektedir.

Sigara üreticilerinin tütünün harmanlar ken sigaranın içine karıştırdığı maddelerin bazıları şunlardır;

- Badem yağı
- Askorbik asit
- Kalsiyum karbonat
- Karamel

- Havuç tohumu yağı
- Sedir ağacı yağı
- Sitrik asit
- Kakao
- Kahve
- Kişniş
- Kimyon
- Etanol
- Okaliptus yağı
- Formik asit
- Zencefil
- Hidroklorik asit
- Likit parafin
- Mentol
- Nane yağı
- Zeytinyağı
- Portakal özü
- Safran
- Tuz
- Şeker
- Çay
- Vanilya
- Şarap

8. İNSAN YAŞAMI

İnsan vücudunu oluşturan sistemlerin, sistemleri oluşturan organların, organları oluşturan dokuların, dokuları oluşturan hücrelerin yaşayabilmesi için OKSİJENE (havanın içinde %20.9 oranında bulunur), çeşitli besinlere ve hormonlara ihtiyacı vardır. İnsan bu ihtiyaçlarını kan dolaşımı sayesinde karşılar.

Kan dolaşımı; kalp, atardamarlar, toplardamarlar, kılcal damarlar vasıtası ile vücuttaki tüm sistemlerin doku hücreleri arasında yaşam boyu devam eder.

Soluk alma ile ağız ve burundan süzülerek alınan, nemlendirilen ve vücut ısısına getirilen oksijenli hava, boğaz, yutak, soluk borusu ve bron-

şlardan geçerek akciğerlere gelir. Buradan, akciğerin yapısının büyük bir kısmını oluşturan alveol denen hava keseciklerinin ince duvarlarına bitişik damarlar içine girer. Oksijen buradan kana karışır. Kandaki alyuvarlarda bulunan hemoglobine ile vücuda pompalanmak üzere kalbe gelir.

Ağız yolu ile alınan besinler ve hormonlar yutak, yemek borusu, mide, ince bağırsak ve kalın bağırsaktan geçerken emilerek kana karışır.

Vücudun ihtiyacı olan oksijen, besinler ve hormonlar kana karıştıktan sonra, dolaşım sistemi sayesinde en uç noktalardaki hücrelere kadar gider.

Hücrelerde oksijenin ve besin maddelerinin yanması sonrasında oluşan karbondioksit vücut dışına atılmak üzere akciğerlere, artık maddeler ve salgılar boşaltım sistemine taşınır.

Solunumun ve kan dolaşımının çeşitli nedenlerle yetersiz kalması ya da tamamen durması halinde dokular oksijensiz ve enerjisiz kalır. Metabolizma artıkları biyokimyasal dengeyi bozar. Sonuç olarak metabolizma durur, canlılık ve hayat sona erer.

9. SİGARA İÇİLMESİNİN VEYA PASİF SİGARA DUMANI SOLUMANIN VÜCUTTAKİ ETKİLERİ

Sigaranın sağlıkla ilgili zararları uzun sürede ortaya çıkar. Bu nedenle sigara içen kişiler, tehlikenin bilincinde olmadan içmeye devam ederler.

Tütünün yanması ile ortaya çıkan çoğu zehirli, kanserojen ve radyoaktif olan 4000 üzerindeki madde, öncelikle dolaşım ve solunum sistemini etkileyerek vücut dokularının yeterince beslenmesini engeller. Ayrıca tüm sistemleri de etkileye-

rek, saç telinden tırnağa tüm organlarda çok ciddi hastalıklara (başta kalp, damar hastalıkları ve kanser olmak üzere 50 çeşit hastalığa) sebep olur.

Sigara sadece içicilere değil, o ortamda bulunanlara da aynı zararları verir.

Sigara içilmesi sonucu ortaya çıkan olumsuzluklar:

Saç

- Saç dökülmesi ve kaybı

Cilt

- Cilt bozukluğu
- Erken yaşlanma. Olduğundan daha yaşlı gösterme. Sigara deri yapısını bozar. Kırıksıklıklara yol açar. Sigara, elastikliği sağlayan proteinleri yıpratarak A vitamini kaybına yol açar ve kan akışını azaltır, derinin erken yaşlanmasına neden olur.
- Cilt karalığı
- Yüzde kızarıklık
- Cilt kanseri. Sigara bir deri kanseri olan "melanom"dan ölüm ihtimalini arttırmaktadır.
- Sedef hastalığı. Sigara içenlerde sedef hastalığı 2-3 kat daha fazla görülür.

Göz

- Katarakt. Görülme olasılığı içmeyenlere oranla %40 daha fazladır.
- İleri yaşta körlük

Burun

- Koku alma duyusunda azalma

Ağız

- Ağızda AFT
- Ağız-dil-dudak kanseri. Sigara içenlerde ağız, dil ve dudak kanseri 7 ile 27 kat daha fazladır.
- Tat alma duyusunda azalma



Diş

- Kirli ve pis görümlü dişler. Dişlerde renk değişikliği görülür. Dişler sararır ve kararır.
- Diş eti hastalıkları. Diş kayıplarında önemli bir faktördür.
- Diş çürümesi ve kaybı. Sigara dişte plakalara, sararmaya yol açar ve çürüklere katkıda bulunur. Erken diş kaybına yol açar. Nefesin kötü kokmasına sebep olur.

Kulak

- İşitme kaybı. Sigara içenler içmeyenlere göre daha erken işitme kaybına uğrarlar.
- Orta kulak iltihabı. Sigara içenler, içmeyenlere göre 3 kat daha sık orta kulak iltihabı geçirirler.

Beyin

- Kronik baş ağrısı
- Felç. Beyin damarlarında daralma ve tıkanmalar beyin enfarktüsüne ve kanamaya yol açar.

Bu da kaslarda kuvvet azalması, felçler ve yatalak kalma şeklinde kendini gösterir.

Sigaranın içerdiği karbonmonoksit zihinsel eforu olumsuz yönde etkiler. Bu durum özellikle genç ve orta yaşlı kişilerde daha hızlı kendini gösterir.

Nikotin beyin hücrelerini etkileyerek bağımlılığa yol açar. Sigara içmeyi bir kez deneyen (3 nefes alan) her 4 kişiden 3'ü sigara bağımlısı olmaktadır.

- İleri yaşta bunama (Alzheimer). Her nefes 50 bin hücre öldürür.
- Zihinsel ve bedensel genel yorgunluk hissi

Gırtlak ve nefes borusu

- Gırtlak kanseri: Günde 25 tane sigara içenler, 30 kat daha fazla gırtlak kanserine yakalanma riski taşır.
- Gırtlak iltihabı
- Ses tellerinin zarar görmesi

Üst solunum yolları

- Kronik farenjit
- Larenjit
- Tekrarlayan enfeksiyonlarla ses teli nodülleri
- Kadınlarda ses teli kalınlaşması

Alt solunum yolları

- Tekrarlayan bronşitler
- Zatürreeler
- Verem riskinde artış
- Kronik bronşit
- Kanseri
- Anfizem

Göğüs

- Meme dokusunda deformasyon
- Memelerde kistik değişiklikler, süt oluşumunda azalma ve kalitesinde bozulma
- Meme kanseri. Sigara içen kadınlar, içmeyenlere göre 4 kat daha fazla meme kanserine yakalanma riski taşır.

Sırt ve bel

- Sırt ve bel ağrıları ve hastalıkları. Sigara omurilikteki disklere oksijenin daha az gitmesine neden olduğundan sırt ve bel ağrıları ve hastalıkları, içmeyenlere oranla %27 daha fazladır.

Akciğer

- Kanseri. Sigara içenler, içmeyenlere oranla, içilen sigara miktarına göre 10-25 kat daha fazla akciğer kanseri olma riski taşırlar. Akciğer kanserinin küçük hücreli tipinde bu risk 50 kata kadar çıkabilmektedir. İçilen sigara miktarı arttıkça bu risk daha da artar. Günde 2 paketten fazla sigara içen her 7 kişiden 1 tanesi mutlaka akciğer kanserine yakalanarak hayatını kaybedecektir.

Sigara tiryakilerinin %10-15 kadarı akciğer kanserinden ölür. Bunlardan çok daha fazlası da kalp-damar hastalığı nedeniyle hayatını kaybeder.

Bu kanser türü çoğu zaman geç evrede fark edilir ve en ileri tedavi ile bile beklenen yaşam süresi birkaç yılı geçmez.

Sağlık kurumlarının farklı verilerine göre akciğer kanserinin %87-90-97 nedeni sigaradır. Sigara içme ile akciğer kanserine yakalanma riski arasındaki ilişki bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Sigara içmeyenlerde görülen akciğer kanserlerinin %17'sinin nedeni çocukluk çağı ve erişkin dönemlerdeki pasif içiciliktir.

- Bronşit. Nefes almayı zorlaştırır.
- Amfizem. Nefes almayı zorlaştırır.

Kalp ve damar

- Kalp hastalığı. Dünyada her 3 ölümden biri kalp-damar hastalığına bağlıdır. Sigara içmek kalp-damar hastalığının en büyük risk faktörüdür.
- Kalp Krizi. (Myokard enfarktüsü). Ölümlerin en başta gelen sebebidir. Sigara içenlerin kalp krizi geçirme riski, içmeyenlere göre 4 kat daha fazladır.
- Koroner damarlarda daralma ve tıkanma

Toplam ölümlerin %60'ı kalp ve damarlardaki problemler nedeniyle olmaktadır.

Sigara içenlerde damar ve çepesinde arteriosklerotik plak oluşur. Sigara bütün damarları ve kan yapısını etkileyerek organların beslenmesini bozar. Sigaranın yol açtığı damar daralması ve tıkanması, ellerde ve ayaklarda soğumaya, bacak ağrılarına, kramplara ve zamanla kangrene yol açabilir. Bu nedenle kol ve bacakların kesilmesi gerekebilir.

Sigara, kalp ve damar hastalıklarının %21'inden, kronik kalp hastalıklarına bağlı ölümlerin %30'undan sorumludur.

Sigara içen ve doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda kalp hastalığı riski artmaktadır.

- Zararlı kolesterolde yükselme riski
- Kalbin çalışma hızında artış

Karaciğer

- Kanser

Mide ve yemek borusu

- Kanser. Sigara içenlerin mide ve bağırsak kanserine yakalanma riski, içmeyenlere göre 2-3 kat, yemek borusu kanseri 8-10 kat, kalın bağırsak kanseri 3 kat daha fazladır.
- Ülser. Sigara dumanı asit salgısını artırır. Midenin asidini nötralize etme kapasitesini azaltır. Bu durum gastrite, mide ve on iki parmak bağırsağı ülserine yol açar. Sigara içenlerde ülserler daha zor iyileşir ve daha sık tekrarlar.
- Kanama

Safra kesesi

- Kanser

Pankreas

- Kanser. Çok sıklıkla ortaya çıkar ve büyük ölçüde ölümlerle sonuçlanır. Sigara içenlerde pankreas kanseri 2-5 kat daha fazladır.

Rahim ve yumurtalıklar

- Kısırlık. Sigara içen kadınların anne olabilme şansları, içmeyenlerden 3 kat daha azdır. Sigara içen kadınlarda tüp bebek olma şansı ilk denemede %30'lara düşüyor. İçmeyenlerde bu oran %50ler düzeyindedir.
- Çocuk düşürme ve ölü doğum. Sigara içen kadınlarda düşük ve ölü doğum riski 3 kat daha fazladır.

- Cenin gelişiminde gecikme
- Erken doğum
- Sakat ve eksik doğum
- Yumurtalık ve rahim ağzı kanseri. Sigara içen kadınlar, içmeyenlere göre 4 kat daha fazla rahim kanserine yakalanma riski taşır.
- Erken menopoz. Sigara içen kadınlarda beklenenden 5-10 yıl daha erken menopoz görülür. Sigara içen kadınlar östrojen hormon düzeyinin düşmesi ile daha erken menopoza girerler. Bu da kemiklerin erkenden incelmeye ve de erimesine neden olur.
- Bebeğin fiziksel ve mental gelişiminde yavaşlama
- Bebeğin ilerideki yaşamında astım riskinde artma
- Süt oluşumunda ve kalitesinde bozulma

Testisler ve cinsel organ

- İktidarsızlık
 - Cinsel istekte azalma
 - Ereksiyonda azalma
 - Sperm sayısında azalma ve kısırlık
- Günde 1 paket sigara içen erkeğin sperm sayısı %50 düşüyor. Bu durum dölleme yetersizliğine ve kısırlığa neden olur. Ayrıca testislerin dokusunun bozulmasına yol açıyor.
- Sperm bozukluğu. Sigara erkeklerde sperm DNA'sını etkileyerek bu babaların çocuklarında doğumsal-kalıtımsal bozukluklara neden olmaktadır.

İdrar kesesi

- Mesane ve böbrek kanserleri. Böbrek kanseri 5 kat daha fazladır.
- Prostat kanseri. Sigara içilmesi bütün prostat kanseri türlerinin %40'ının nedenidir.

El

- Parmaklarda renk değişikliği. Sigaradaki katman tırnaklarda birikerek renk değişikliğine neden olur.
- Tırnaklarda zayıflama, çabuk kırılma

Kol bacak damarları

- Bu damarlardaki hastalıklar

Kılcal damarlar

- Burger hastalığı. El ve ayaklardan başlayarak kol ve bacaklara kadar tıkanıp bu organların kesilmesi. Akciğerler verimsizleştiği için, vücuda çok az oksijen yayılır. İnsan vücudu, bu çok az miktardaki oksijeni mecburen iç organlara dağıtmak zorunda kalır. Bundan dolayı kalbe en uzak kısımlar olan parmak uçlarından itibaren hücre ölümü (kangren) başlar. Çoğu zaman kollar ya da bacaklar kesilir.

Kemik

- Kemik erimesi (Osteoporoz). Sigarada bulunan karbonmonoksit, kanın oksijen taşıma kapasitesini %15 azaltır. Bunun sonucunda sigara içenlerin kemikleri daha kolay kırılır ve iyileşmeleri daha uzun sürer.

10. SİGARANIN DİĞER ETKİLERİ**İlaça karşı bağışıklık**

Sigara içenler, vücut mukavemeti düştüğünden, hastalanmaları halinde, ilacın etkili olabilmesi için daha büyük dozlarda ve daha uzun süre almak zorunda kalır.

İyileşme zorluğu

- Sigara içenlerin yaraları çok daha zor kapanır.
- Ameliyat sonrası yaraların iyileşmesi daha geç olur.

- Kırılan kemiklerin kaynaması zorlaşmakta ve zaman almaktadır.

Şeker hastalığı

Sigara içmek, vücudun insülin salgılaya yeteneğini zamanla yok eder. Bu durumda şeker hastalığına yol açar.

Tansiyon ve kolesterol artışı

Tansiyonu veya kolesterolü ya da her iki rahatsızlığı olan kişilerde sigara içmek, riski en az 2 kat arttırmaktadır. Tansiyon ve kolesterol sorunu olanlar sigara içmekle “yanığına körükle gitmektedir.”

Kısırlık

Çiftlerden sadece birisinin sigara içmesi, çocuk olmaması riskini 3 kat artırır. Günde 1 paket sigara içen erkeğin sperm sayısı %50 düşer. Bu durum ciddi bir kısırlık nedenidir. Ayrıca testislerin dokusunun bozulmasına yol açar. Sigara içen kadınların anne olabileme şansları, içmeyenlerden 3 kat daha azdır.

Ruh sağlığı

- Sigara içilmesi sinirleri yatıştırmanın tam tersine gerginlik ve

depresyon duygularını artırır. “Panik atak” rahatsızlığına yakalanma riskini yükseltir.

- Yorgunluk, uykusuzluk, performans düşüklüğü ve reflekslerde azalma görülür.

11. SİGARA EN ÇOK HANGİ HASTALIKTAN ÖLDÜRÜYOR?

Halkımız arasında sigaranın en çok kanserden öldürdüğü gibi bir inanış vardır. Evet! Sigara kanserden öldürür. Fakat en çok kalp ve damar hastalıklarından öldürür.

Toplam ölümlerin %60'ı kalp ve damar hastalıkları nedeni ile olmaktadır.

Tansiyon ve kolesterol en büyük ölüm nedenleri arasındadır.

Sigara, kalp ve damar hastalıklarından sonra en çok kansere yol açmaktadır.

Kanserler çok çeşitlidir. En başta akciğer kanseri gelmektedir. Sağlık kurumlarının farklı verilerine göre akciğer kanserinin %87-90-97 nedeni sigaradır. Sigara içenlerde



Akciğer kanseri, içmeyenlere göre	10-25 kat
Dil, ağız ve yutak kanseri, içmeyenlere göre	7-27 kat
Gırtlak kanseri, içmeyenlere göre	12 kat
Yemek borusu kanseri, içmeyenlere göre	8-10 kat
Mide kanseri, içmeyenlere göre	2-3 kat
Böbrek kanseri, içmeyenlere göre	5 kat
Mesane kanseri, içmeyenlere göre	3 kat
Pankreas kanseri, içmeyenlere göre	2-5 kat
Kalın bağırsak kanseri, içmeyenlere göre	3 kat

daha fazla görülür.

Akciğer kanseri, diğer tüm kanserlerin toplamı kadar insanın ölümüne neden olmaktadır.

Sigaranın Sağlık Yönünden Pasif İçicilere Etkileri

Vücudun bütün organlarından görülen bu hastalıklar sadece sigara içenler için değildir. Sigara içenlerin yanında bulunmak zorunda olanlarda (pasif içiciler) aynı kaderi paylaşmaktadırlar. İçilen 5 sigaranın, o ortamda bulunan kişilerin 1 sigara içmesine neden olduğu kabul edilir.

Sigara içmediği halde pasif olarak sigara dumanına maruz kalma, astımlı hastalarda ve kalp-damar hastalığı olanlarda kriz geçirme riskini artırır. Aktif içicilerde görülen diğer bütün hastalıklar ve kanser türlerinin oluşmasına neden olur.

Pasif içicilik özellikle çocuklarda çok etkilidir.

Sigara dumanı anne karnındaki bebeği bile etkilemektedir.

- Ani bebek ölümü sendromu
- Solunum enfeksiyonlarında azalma

- Sık bronşit ve zatürre riski
- Orta kulak iltihabı
- Beyin ve kas tümörleri
- Alerjik hastalıklar ve astım riski gibi önemli rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir.

12. ERKEN ÖLÜM RİSKİ

Ülkemizde sigaraya başlama yaşı, 11 yaşa inmiştir. Her gün 3000 çocuk ve gencimiz (11-19 yaş arası) sigaraya başlamaktadır.

İstatistikler, bu çocuklarımızın 1/3'ünün sigaranın sebep olduğu çeşitli hastalıklardan dolayı erken yaşlarda öleceklerini bildirmektedir.

Ülkemizde her gün 300, her yıl 100-120 bin insanımızı erken yaşlarda sigaraya kurban vermekteyiz. Bunların 12 bini pasif içicilikten, yani sigara içmedikleri halde sigara dumanına maruz kalmalarından dolayı hayatlarının kaybetmektedirler.

Eğer önlem alınmazsa önümüzdeki 20 yılda bu sayı 250 bine çıkacaktır.

Ayrıca on binlerce insanımız da sigara içilmesinin veya pasif sigara dumanı solumanın sonucunda sağlıksız bir yaşam sürdürmektedir. (Sigara içilen bar, disko, lokanta vb. kapalı mekanların havası, içilmeyen yerlerden 9 kat daha kirli olduğu tespit edilmiştir.)

Dünyada her yıl 4.8 milyon insan sigaradan hayatını kaybediyor. Eğer gerekli önlemler alınmazsa bu sayı, önümüzdeki 20 yılda 10 milyona çıkacaktır.

Ülkemizde sigaranın yol açtığı ölümler; trafik, terör, doğal afetler, iş-ev kazaları, yangınlar vb. tüm ölümlerin toplamından 5 kat daha fazladır.

Birden çok kişinin hayatını kaybettiği bir olayı (çeşitlik kazalar, doğal

Sigara nedeniyle erken yaşta ölen insanın geride bıraktığı çocuklarının ve yakınlarının durumunu görmezlikten geliyoruz.

afetler, yangınlar, terör olayları gibi duyduğumuzda milletçe derin bir üzüntüye kapılıyoruz. Ancak günde 300 kişinin sigara nedeniyle erken yaşta öldüğünü bilmezlikten geliyoruz ve umursamıyoruz.

Günde 300 kişinin öldüğünün ne anlama geldiğini anlayabilmek için şu örnekleri vermek mümkün:

- Her gün 1 uçak düşüyor, 300 kişi ölüyor.
- Her gün içi dolu 6 otobüs uçuruma yuvarlanıyor, kimse sağ kalmıyor.
- Her yıl 100 bin nüfuslu bir şehrimize atom bombası atılıyor ve herkes ölüyor.

Sigara nedeniyle bunca insanın erken yaşlarda ölmesinin ya da amansız hastalıklara sebep olmasının vahametini yeteri kadar düşünmüyoruz.

Sigara nedeniyle erken yaşta ölen insanın geride bıraktığı çocuklarının ve yakınlarının durumunu görmezlikten

Ülkemizde sigaraya başlama yaşı, 11 yaşa inmiştir. Her gün 3000 çocuk ve gencimiz (11-19 yaş arası) sigaraya başlamaktadır.

geliyoruz. Çoğu zaman öksüz-yetim kalmanın, çekilen maddi ve manevi sıkıntıların ve pasif içicilikten dolayı ortaya çıkabilecek hastalıkların ne demek olduğunu, yaşayanlar kadar bilemeyiz ve de yeteri kadar düşünemeyiz. Ancak kendimizi onların yerine koyarsak, işin bu yönünü bir dereceye kadar anlayabiliriz.

Bir annenin ve babanın, sigaranın sağlıklarına zarar verebileceğini ve bu nedenle erken yaşta ölebileceğini, çocuklarının öksüz, yetim kalabileceklerini, bildikleri halde içmeye devam etmelerini ne ile izah edilebilir!

Sigara içen anne ve babaları, işin bu yönünü de hesaba katarak düşünmeye davet ediyorum.

“Siz kendinizi düşünmüyorsanız dahi, eminim ki canınızdan çok sevdiğiniz evlatlarınızı, yakınlarınızı ve sizi sevenleri düşünerek, bir an evvel sigarayı bırakınız... İş isten geçmeden, vakit çok geç olmadan bırakınız... evlatlarınız için bırakınız... onların göz yaşlarını gözünüzün önüne getiriniz... eminim ki bırakacaksınız !”

Ancak şu bir gerçek ki, içilen sigaradan dolayı ortaya çıkan bu ürkütücü tablodan hepimiz sorumluyuz.

Sigara içenler de içmeyip sorunu yeterince önemsemeyenler de, ölüme mahkûm olan ya da amansız hastalıkların pençesinde kıvranan çocuklardan ve insanlardan sorumludurlar.

Anneler, babalar, öğretmenler, imamlar, yöneticiler, doktorlar, hukukçular, siyasetçiler... Toplumun her kesimindeki vatandaşlar.. Bu ölüm tuzağındaki sorumluluğunuza hatırlayınız ve hep birlikte el ele mücadele ediniz.

13. GELECEK NESİLLERE MİRAS

- Anne ya da baba adaylarından birisinin sigara içmesi, çocuk olmama riskini 3 kat artırıyor.

- Günde 1 paket sigara içen erkeğin sperm sayısı % 50 düşüyor. Bu durum döleme yetersizliğine ve kısırlığa neden oluyor. Ayrıca testislerin dokusunun bozulmasına ve sperm bozukluğuna yol açıyor.
- Sigara erkeklerde sperm DNA'sını etkileyerek bu babaların çocuklarında doğumsal kalıtsal bozukluklara neden oluyor.
- Sigara içen bayanlarda düşük yapma ve ölü doğum riski daha fazladır.
- Sigara içen bayanların hamileliğinin ilk 2-3 ayında bebeğin beyin damarları büzüşür, az

oksijen alır. 4-5. ayında kalp ve böbrek damarları büzüşür, az oksijen alır. Bebeğin fiziksel ve mental (zeka) gelişmesinde yavaşlama olur. Hamileliğinde sigara içen hanımların bebekleri %10-15 eksik kilolu, kısa boylu ve yine aynı oranda zeka eksikliği ile doğabiliyor.

- Emzirme sırasında anne bebeğe nikotin ve sigaranın içindeki diğer zararlı maddeleri aktarmak suretiyle sağlıksız beslenmelerine yol açıyor.
- Sigara içen annenin çocuğunda metabolizma bozukluğu, kemik oluşumunda gecikme görülür.



- Gebelikte sigara içen kadınların çocuklarında, içmeyenlere göre 3 kat daha fazla çocukluk dönemi kanserleri görülür.
- Sigara dumanına maruz bırakılarak pasif içici durumunda düşürülen anne ya da babası sigara içen çocuklar, içmeyenlerin çocuklarına oranla 6 kat daha fazla solunum hastalıklarıyla (soğuk algınlığı, kulak iltihapları, bronşit, bademcik problemleri, astım ve zatürree) karşılaşma riski taşıyor. Bebeğin ilerideki yaşamında astım riskinde artış görülüyor. Özellikle risk altındaki bebekler ve çocuklar için durum daha da ciddidir.
- Sigara erkeklerde sperm DNA'sını etkilediği için, içen babaların çocuklarında kanseri önleyen gen yok olarak doğuyor. Onun içindir ki sigara içen babaların çocuklarında, içmeyenlerin çocuklarına oranla, başta akciğer kanseri olmak üzere birçok kanser türü çok daha büyük oranda görülüyor.

Sevgili Anneler, Babalar!

Sevgili Anne – Baba Adayları !

Eminim ki sizin bir parçanız olan, sizin canınızı kanınızı taşıyan, hayat verdiğiniz, ruh verdiğiniz evlatlarınızı çok seviyorsunuzdur. Tırnağına taş değdiğinde acısını yüreğinizde hissediyorsunuzdur.

Bu kadar çok sevdiğiniz, yeri geldiğinde canınızı feda edebileceğiniz yavrularınıza kötülük yapmayı, kötü miraslar bırakmayı aklınızın ucundan bile geçirmersiniz... Öyle değil mi?

Sigara içmenizin onların geleceklere, daha dünyaya gelmeden ya da doğduktan sonra ne gibi kötü etkileri olabileceğini, ne gibi olumsuz miraslar bırakabileceğinizi bilmediğiniz veya düşünmediğiniz için bugüne kadar sigara içtiniz. Ama

bugün öğrendiniz ve tüm yönleriyle düşünmeye başladınız.

Sevgili Anneler, Babalar

Öncelikle sigara nedeniyle sağlığını kaybederek onları üzmeye hakkınız yok. Erken yaşta hayatınızı kaybederek öksüz-yetim bırakmaya hakkınız yok

İçtiğiniz sigara nedeniyle onların hayatlarını karartmaya, hastalık mirası bırakmaya hiç hakkınız yok.

Miras bırakacaksanız, miras da değil, en doğal hakları olan sağlıklı bir yaşam hakkı bırakacaksanız, bir an önce sigarayı bırakmalısınız.

Şunu hiç bir zaman unutmayınız ki!

“Sağlam bir tohum atınız ki, sağlıklı ürünler alabilirsiniz. Ürün yetiştirmeye elverişli, verimli bir toprağınız olsun ki, sağlıklı ürünler elde edebilirsiniz.”

Canımızdan çok sevdiğiniz evlatlarınıza öncelikle sağlık mirası bırakınız. Şerefli bir mazi bırakınız. Sağlıklı bir çevre bırakınız... Namerde muhtaç olmayacak kadar bir maddi varlık bırakınız.

Ama öncelikle sağlık bırakınız...

ONUN İÇİN, ÖNCELİKLE SİGARAYI BIRAKINIZ...

14. PSİKOLOJİK ETKİLENME, ZAMAN, İŞGÜCÜ VE EKONOMİK KAYIPLAR

Sigara içenlerde vücudun mukavemeti düştüğünden,

- Hastalanmaları halinde, alacakları ilacın etkili olabilmesi için daha çok ya da daha büyük dozlarda almak zorunda kalırlar.
- Yaralanmaları halinde, yaraları daha zor kapanır.
- Ameliyat sonrası yaralarının geç iyileşme riski vardır.

Sağlam bir tohum atınız ki, sağlıklı ürünler alabilirsiniz. Ürün yetiştirmeye elverişli, verimli bir toprağınız olsun ki, sağlıklı ürünler elde edebilirsiniz.

- Kırılan kemiklerin kaynaması zaman almakta ve zorlaşmaktadır.

Bu durumlar, hasta/yaralı yakınlarının çok daha fazla yorulmalarına, üzülmelerine, maddi ve manevi yönden yıpranmalarına, psikolojik olarak olumsuz yönde etkilenmelerine neden olmaktadır.

Hasta / yaralıların, tedavi ve sağlık raporları süresince çalışmamalarından, üretime katılmamalarından dolayı bir hayli iş gücü kaybı söz konusu olmaktadır.

Bir tek sigaranın içim süresi 3-5 dakikayı bulmaktadır. İşyerinde günde 10 tane sigaranın içilmesi, 30-50 dakikalık zaman kaybına yol açmaktadır. Bu durum da iş gücü ve üretim kaybı demektir.

Ülkemizde sigaranın neden olduğu hastalıkların tedavisinde harcanan para 5 milyar doları bulmaktadır. Ayrıca sigaradan dolayı ülkemizde yılda 2 milyar dolarlık bir israf söz konusudur.

Fazla ilaç tüketimi, zaman ve işgücü kaybı da aile ve ülke ekonomisine olumsuz yönde yansımaktadır.

15. KÖTÜ ÖRNEK OLMA

Sigara içicilerinin üzerinde en çok düşünmesi gereken hususlardan birisi de “kötü örnek olmalarıdır”.

Küçük yaşlardan itibaren çocuklar en çok anneyi, babayı, yakınlarını, öğretmenlerini örnek alırlar ve onları taklit ederler... Aynı zamanda görsel-yazılı basında sıkça gördükleri ve beğendikleri sanatçıların, sunucuların etkilerinde kalırlar ve onları taklit ederler.

Kız çocukları özellikler annelerini örnek alırlar... Minik yaşlarda bile, anneleri gibi giyinmeye, saçlarını taramaya, ruj sürmeye başlarlar... Onlar gibi otururlar, konuşurlar.

Erkek çocukları genellikle babalarını taklit ederler... Onlar gibi hareket ederler... Küfredirler... İlk fırsatta onlar gibi sigara içerler...

Sigara içen anneler, babalar çocuklarına istedikleri kadar sigaranın olumsuzluklarından söz etsinler, zararlarını defalarca söylesinler, inandırıcı olamazlar. Onlar gördüklerini yaparlar.

Yapılan araştırmalar da gösteriyor ki; annesi ya da babası sigara içen çocuklarda sigara içme oranı oldukça yüksektir.

Okullarda çocuklar, özellikle sevdikleri, beğendikleri öğretmenlerini örnek alırlar ve taklit ederler... Hareketlerini, davranışlarını, konuşmalarını... Sigara içişlerini onlara benzetirler...

Anneler, babalar, özellikle öğretmenler ve doktorlar, büyükler... toplumda her an göz önünden olan örnek alınacak meslek erbapları... geleceğimiz olan çocuklarımızın sigara içmelerini engellemek, her türlü olumsuzluklarından

etkilenmelerini ve zarar görmelerini istemiyorsanız, bir an önce sigara içme alışkanlıklarınıza son vermelisiniz. İyi yönlerinizle örnek olmalısınız...

16. MADDİ KAYIPLAR

Aile ve ülke açısından;

İşin maddi boyutunu düşündüğünüzde sigaraya verilen paralar ile sigaranın ortaya çıkardığı olumsuzluklara harcanan meblağ hesaba vurulduğunda küçümsenemeyecek rakamlarla karşılaşacaksınız.

2016 yılında 1 kişinin, günde 1 paket sigara içmesi halinde, aylık sigara harcaması ortalama 150-300 TL, yıllık ortalama harcaması ise 1800-3600 TL arasında bir tutardır.

Eğer karı-koca sigara içiyorsa, bu rakamlar ikiye katlanmaktadır.

Bu rakamların sigaraya yapılacak zamlarla çok daha yukarılara çıkacağı unutulmamalıdır.

Sigara tüketicilerinin çok büyük çoğunluğu asgari ücretle çalışan alt veya orta gelir grubuna mensup kişilerdir.

Mafya ile hortumcularla, çetelerle işbirliği olmayan ve alın terinden başka gelirleri de bulunmayan bu kişiler, sigaraya verdikleri paraları nereden kısıarak, niçin ve ne pahasına veriyor?

Hemen söyleyeyim;

Çocuklarının ve ailesinin rızından... boğazından... giyiminden... eğitiminden... yaşam kalitesinden... ve birçok şeyden kısıarak, başta sağlıkları olmak üzere maddi ve manevi çok şeyler kaybetmek pahasına veriyorlar.

Anne-Babalara soruyorum:

“Buna hakkınız var mı ?”

Sigaraya 1 ayda vereceğiniz parayla;

Çocuklarınıza, ailenize birkaç kilo fazla et – balık alsanız, 5-10 kilo fazla meyve – sebze alsanız, süt alsanız, adam gibi besleseniz... Her ay birkaç tane kitap alsanız... Ailenizle birlikte sinemaya, tiyatroya gitseniz... Bir geziye katılsanız... Tatile çıksanız... Diğer ihtiyaçları karşılasanız... Gelecekteki öğrenimleri, yaşamları, istikballeri için değerlendirseniz... olmaz mı? Kısacası adam gibi yaşatsanız olmaz mı?

Sigaraya vereceğiniz para ile 2-3 aylık sürede TV, müzik seti alabilir, bir tatile çıkabilirsiniz...

Paranızı bir şekilde değerlendirebilerseniz (bankaya yatırmak, döviz almak, altın almak, arsaya yatırmak gibi) 8-10 yılın sonunda bir otomobil, 20-25 yılın sonunda bir daire sahibi olabilirsiniz...

Ülkemizde yılda sigaraya yapılan harcama; toplam 15 milyar doları bulmaktadır. Bu rakamın 10 milyar doları sigara alımına, 5 milyar doları sigara nedeniyle ortaya çıkan hastalıklara harcanıyor... Ayrıca sigaradan dolayı ülkemizde yılda 2 milyar dolarlık bir israf söz konusudur.

Bu paralarla onlarca okul, hastane, binlerce km. yol yapılabileceği, su-suz köy ve yerleşim merkezlerine su getirilebileceği unutulmamalıdır.

Sigara nedeni ile harcanan para ülkemizde, sağlık, eğitim, ekonomi, çevre, alt yapı alanında harcanmış olsa, refah seviyemiz artar, hedeflenen çağdaş uygarlık düzeyine çok daha kısa zamanda ulaşmamız mümkün olur.

(Devam edecek...)