

Temel Gerçekler

- Tütün tüketimi, dünyadaki önlenebilir ölüm nedenleri arasındadır.
- Tütünün çeşitli şekilleri ve kullanım metotları bulunmaktadır. Bunlar; sarılmış tütün (sigara, puro gibi), bir düzenek vasıtası ile içilen tütün (pipo ve nargile gibi) ve oral yolla alınan tütün ürünleri (ağızda çiğnenen ya da buruna çekilen enfiye gibi).
- Günümüzde dünyada 1,3 milyar kişi sigara içmektedir ve içenlerin %80'i gelişmekte olan ülkelerdedir.
- Dünyada 5,4 milyon insan yani her 6 saniyede bir kişi tütün tüketiminden kaynaklı nedenlerle hayatını kaybetmektedir. Tüketim böyle devam ederse 2020 yılında bu sayı 8 milyon kişi olacaktır.
- Tütün mamulleri nikotin içermektedir ve bu madde beyinde her geçen gün artan nikotin isteğine yol açan yüksek seviyede bağımlılık yapmaktadır.
- Ülkemizde sigaranın sebep olduğu ölümlerin sayısı trafik, terör, iş kazasına bağlı diğer ölümlerin toplamından 5 kat daha fazladır.
- Tütün salgını 20. Yüzyılda dünyada 100 milyon kişiyi öldürdü. 21. Yy.da ise 1 milyar kişiyi öldürebilir.
- Sigara içmeyenlerde tütün dumanına maruz kalmak, akciğer kanserini %32 oranında artırmaktadır.

Sigara

Sigara tiryakiliği en öldürücü toplumsal zehirlenme olayıdır. Her bir sigarada vücut için zehirli, tahriş edici, kanser yapıcı ya da kanserin ortaya çıkmasını kolaylaştırıcı formaldehit, siyanür, amonyak, karbonmonoksit, naftalin, kadmilyum, aseton gibi 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Bunlardan en az 81 tanesinin doğrudan kansere sebep olduğu ispatlanmıştır.

Sigaradaki en tehlikeli maddeler nikotin, karbon monoksit ve katrandır. Kişiyi bağımlı hale getiren madde ise nikotindir.



SİGARAYI BIRAKMADA EN İYİ UYGULAMA

- Sigarayı ya kendi kendinize ya da etkinliği kanıtlanmış tıbbi tedavi yöntemleri ile bırakabilirsiniz.
- Sigarayı bırakamayacağınızı asla düşünmeyin ve karamsarlığa izin vermeyin.
- Bırakmak için kendinize bir gün belirleyin ve bırakma konusundaki kararlılığınızı yakınlarınıza bildirin.
- Sigarayı bırakmayı isteme nedenlerinizi yazın ve görebileceğiniz bir yere asın, yanınızda taşıyın.
- Sigarayı hatırlatacak eşyaları (çakmak, sigaralık, küllük gibi) kaldırın. Cebinizde veya çantanızda sigara ve çakmak taşımamaya özen gösterin.
- Sigara içme isteği uyandıracak ortamlardan bir süreliğine uzak durun.
- Şiddetli sigara içme isteği geldiği zaman biraz dolaşın, oda değiştirin. Bir meyve yiyin ya da su için. Sigarayı neden bıraktığınızı hatırlayın. Derin nefes alıp verin. Bu istek beş altı dakika sonra geçecektir.
- Tek başınıza zorluklarla başa çıkamayacağınızı düşünüyorsanız profesyonel destek alın. İş yeri hekiminize veya bir sağlık kuruluşuna başvurun.

Sigara Bebek ve Çocuklarda...

Bebek ve çocukların başta akciğerleri olmak üzere organları küçüktür ve zarar erişkinlere göre daha büyüktür. Başkalarının tütün dumanına maruz kalmaları sonucu bebeklerde ve çocuklarda;

- Ani bebek ölümleri,
- Astım vakaları,
- Çocukluk dönemi kanserleri
- Zatürree
- Kulak enfeksiyonları,
- Solunum yolu enfeksiyonları her yıl artış göstermektedir. Tütün dumanına maruz kalmak, düşük, ölü doğum, düşük doğum ağırlığı vakalarına neden olmaktadır.

Ölü doğum, ani bebek ölüm sendromu, büyüme gelişme geriliği, havale, alerjik hastalıklar, akciğer gelişme bozukluğu, solunum yolu enfeksiyonları, astım, kronik bronşit, akciğer kanseri gelişme riskini artırır.

Sigara Kadınlarda...

Sigara kullanan veya sigara dumanına maruz kalan genç kadınlarda meme kanseri riski %90 artmaktadır. Menopoz öncesi kadınlarda 2,6 kez daha fazla meme kanserine yakalanma riski vardır.

Sigara ayrıca adet düzensizlikleri, kısırlık, erken menopoz, kemik erimesi, dış gebelik, erken doğum, düşük risklerini artırır. Hamilelik süresince sigara içmiş annelerin bebekleri içmemiş annelerin bebeklerinden 200-250 gr daha düşük ağırlıkla doğmaktadır.

Sigara Erkeklerde...

Mesane ve prostat kanserine, cinsel isteksizliğe yol açabilir. Sperm kalitesini ve hareketini bozar.

TÜTÜNÜN YOL AÇTIĞI HASTALIKLAR

- Bağımlılık
- Kanserler
- Enfeksiyonlar
- Anatomik ve fizyolojik bozukluklar
- Genetik bozukluklar
- Alerjiye duyarlılık
- Cilt bozuklukları

SİGARAYA BAĞLI HASTALIKLAR

Kanserler

Akciğer kanserlerinin % 95'i sigara içiminden kaynaklanmaktadır. Pasif içicilik bile akciğer kanserine neden olmaktadır. Ayrıca, ağız, dil, yutak, gırtlak, tükürük bezi, diş eti, akciğer, bronş, yemek borusu, mide, karaciğer, pankreas, bağırsak, anüs, böbrek, mesane, penis, vulva, rahim ağzı ve kan kanserlerine de sebep olmaktadır. Sigara dumanındaki zararlı maddeler ağız yolu ile içeri çekildiği için yanak, dudak, yutak ve gırtlak bölgelerine yapışarak oradaki dokuları zamanla tahrip ederler. Sonuç olarak sigara, bu bölgelerde ağırlı ve tedavisi zor kanserlerin gelişmesini kolaylaştırır.

Yemek borusu kanseri gelişme riski 5-10 kat arttırmaktadır. Mide kanseri gelişiminde %20-35 oranında etkisi vardır. Pankreas kanseri gelişiminde risk faktörüdür.

Sigaranın içindeki maddelerin biriktiği yerlerden biri mesanedir. Sigara içenlerde mesane kanseri riski 3-5 kat artar.

Sigara içenlerin kanserden ölüm oranı, içmeyenlerinkine göre 15 ile 25 kat fazladır.

Sigara ve Solunum Yolu Hastalıkları

Akciğer fonksiyonlarını bozar. Öksürük, balgam, hırıltılı solunum, nefes darlığı yapar.

Fiziksel performansı ve egzersiz yeteneğini bozar.

Astıma zemin hazırlar. Astımın tedavisini zorlaştırır ve ciddi astım krizlerine yol açar.

Sigara ve Kalp Damar Hastalıkları

Sigara kullanımı, hipertansiyon, kolesterol yüksekliği, felç, damar tıkanıklıkları, kalp krizi, kalp yetmezliği ve kalp ritim problemlerine yol açmaktadır.

Sigara içenlerde kalp krizi riski 2,5 kat artmakta ve sigara kullanımı hipertansiyonun oluşumunu kolaylaştırmaktadır. Pasif sigara dumanından etkilenim de kalp krizi riskini arttırmaktadır.

Sigara ve Nörolojik Hastalıklar

Sigara içenlerde beyin damar hastalıkları oluşur. Beyin kanaması 2 kat, inme (Felç) 3 kat, beyin sapı kanamaları 4 kat daha fazladır ve erken bunamaya yol açar.

Sigara ve Bağışıklık Sistemi

Sigara vücudun bağışıklık sistemini baskılayarak enfeksiyonlara zemin hazırlar. Enfeksiyon hastalıklarının tedavisini zorlaştırır.

Sigara ve Sindirim Sistemi Hastalıkları

Sigara kullanımı mide ve on iki parmak bağırsağı ülserleri, kronik gastrit, reflüye yol açar.

Ağız ve Diş Hastalıkları

Sigara ve diğer tütün ürünlerini içmek ya da çiğnemek, dişlerin üzerinde katran artıklarına veya koyu kahverengi lekelerle, damakta kırmızı renkli iltihabi oluşumlara, dişeti hastalıklarına, kötü ağız kokusuna, siyah kıllı dil görüntüsüne, ağızda doku bozukluklarına, dişeti çekilmesine, ağız kanserlerine yol açar.