

Sigarayı hemen bırakmak için 10 neden!

9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü, birçok insanın en büyük düşmanı olan sigaradan kurtulmak için ideal bir gün. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, sigaranın kemiklerden dişlere, akciğerden damarlara kadar vücudumuza büyük zararlar verdiğini söylüyor. Sigara içenlerin kanserden ölme oranlarının içmeyenlere göre 15-20 kat daha fazla olduğunu belirten Kaptan, “Sigarayı bırakmanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir” diyor.

Yıllarca sigara içmiş olsanız bile, sigarayı bırakmak için asla geç değil... Hatta tam zamanı diyebiliriz... Dünyadaki ve Türkiye'deki birçok tiryaki, 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü'nü kendine milat edinerek sigarayı bıraktı. Bugünün katkılarıyla bu yıl da binlerce insanın, 9 Şubat'tan itibaren sigarayla arasına mesafe koyacağı ümit ediliyor. Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, “9 Şubat, sigara gibi maddi, fiziksel ve ruhsal zarar veren bir bağımlılık ya da alışkanlıktan kurtulmak için bir başlangıçtır. Bırakınca ne olacak demeyin. Bilimsel kaynaklara göre, sigarayı bıraktıktan 5 ila 15 yıl sonra inme riskiniz sigara içmeyenlerin seviyesine düşer. 10 yıl içinde ise akciğer kanseri riskiniz, sigara içen kişinin yaklaşık yarısına düşer. Sigarayı bırakmak birçok etkiyi tersine çevirebilir. Öyleyse sigarayı bırakmanın yaşı yok. 65 yaşın üzerinde olsa bile, sigarayı bırakmak insanların daha uzun yaşamasına ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmasına yardımcı olabilir” diyor.

“Sigaradaki kimyasallar kanser yapıyor”

Sigara alışkanlığı genç-yaşlı demiyor. Sigara içenlerin büyük çoğunluğu tütün ürünlerini 18 yaşından çok önce kullanmaya başlıyor. İstatistikler, 13-15 yaş arası öğrencilerin herhangi bir şekilde tütün kullanımının yüzde 10'dan fazla olduğunu ortaya koyuyor. “Her sigara ömürden çalıyor” diyen Prof. Dr. Gülten Kaptan, içilen her sigaranın insan ömründen 12 dakika çaldığını hesaplandığını söylüyor. İstatistiklere göre dünyada her yıl 4 milyon, Türkiye'de ise 100 bin insanın sigaradan hayatını kaybettiğini belirten Kaptan, şöyle konuşuyor:

“Sigaralar, çoğu puro ve nargile de bulunabilen yaklaşık 600 bileşen içerir. American Lung Association'a göre, bu bileşenler yandığında 7 binden fazla kimyasal üretirler. Bu

kimyasalların çoğu zehirlidir ve en az 69'u kansere neden oluşturabilecek maddelerdir. Sigara kullanan kişilerin kanser nedeniyle ölüm oranı, kullanmayanlardan 15 - 25 kat daha fazla. Amerika Birleşik Devletleri'nde sigara içenlerin ölüm oranı, hiç sigara içmeyenlerin üç katı kadar. Aslında, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (CDC), sigara içmenin Amerika Birleşik Devletleri'nde en yaygın 'önlenebilir ölüm nedeni' olduğunu söylüyor."

"Kolay değil ama başarabilirsiniz"

Sigara içindeki bağımlılık yapan bileşen nikotin... Nikotinin ruh halini değiştiren bir tür ilaç olduğunu söyleyen Profesör Kaptan, "Sigara içtiğinizde nikotin beyninize sadece saniyeler içinde ulaşır ve bir süre kendinizi daha enerjik hissetmenizi sağlar. Ancak bu etki geçtikçe, kendinizi yorgun hissedersiniz ve daha fazlasını istersiniz. Nikotin aşırı derecede alışkanlık oluşturur. Bu yüzden insanlar sigarayı bırakmakta zorlanır" diye nikotinin bağımlılık etkisini açıklıyor. Sigarayı bıraktıktan sonra bazı geçici güçlüklerin yaşanabileceğini de belirten Kaptan, şu değerlendirmeyi yapıyor:

"Birkaç saatte bir doz nikotin solumaya alışkınsanız, vücudunuz daha fazlasına ihtiyacı olduğunda size haber verecektir. Vücudunuza nikotin sağlamayı bıraktığınızda, geri çekilme sürecinden geçeceksiniz. İlk birkaç gün en zor olanıdır, ancak bir süre sonra istek azalır ve sonunda kaybolur. Sigarayı bıraktığınızda bir süre üzgün, endişeli hissedebilirsiniz ve uykularınız bozulabilir ancak irade ve kaliteli yaşam daima zararı yener. Siz de başarabilirsiniz. Kaynaklar, sigara bırakılınca kilo alımının artabileceğini ve kadınların yeniden başlama oranının yüksek olduğunu söylüyor. Oysa sigarayı bıraktıktan sonra gelişmiş damak zevki, daha az yemekle doyum sağlıyor. Daha sağlıklı bir gelecek için fırsat bulduğumuzu akıldan çıkarmadan yaşama adım atarsak başarırız. Gelin hep birlikte 9 Şubat 'Dünya Sigarayı Bırakma Günü'nü bir başlangıç olarak kabul ederek sigarayı bırakalım ve sağlıklı bir yaşama ilk adımı atalım."

Bu nedenler sigarayı bıraktırır!

- 1-) Sigara içenlerde, nefes alma zorluğu, yorgunluk ve halsizlik sık görülüyor.
- 2-) Sigara içmek tüm kardiyovasküler sisteminize zarar verir. Nikotin, kan damarlarının daralmasına neden olarak kan akışını kısıtlar. Zamanla, devam eden daralma, kan damarlarının hasar görmesiyle birlikte periferik arter hastalığına neden olabilir.
- 3-) Sigara içmek, kan basıncını yükseltir, kan damarı duvarlarını zayıflatır ve kan pıhtılarını artırır. Bu da inme riskini artırır.
- 4-) Sigaranın neden olduğu akciğer hastalıkları, amfizem ve kronik bronşiti içeren KOAH'ı içerir. Sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre KOAH nedeniyle ölme olasılığı 12 ila 13 kat daha fazladır.
- 5-) Sigara içmek vücudun hemen hemen her yerinde kansere neden olabilir. Sigara içmek ayrıca kanser hastalarında ve hayatta kalanlarda kanserden ve diğer hastalıklardan ölme riskini artırır. Akciğer kanseri vakalarının çoğunluğuna sigara içmenin neden olduğu biliniyor.

6-) Sigara içmenin kadınlar üzerinde ürkütücü etkileri var. Sigara içmek bir kadının hamile kalmasını zorlaştırabilir. Ayrıca kadınlarda doğum kusurları ve düşük yapma risklerini artırabilir.

7-) Annenin sigara içmesi, bebeğinin doğumdan önce ve sonra sağlığını da etkileyebilir. Preterm (erken) doğum, ölü doğum (bebeğin doğumdan önce ölmesi), düşük doğum ağırlığı, ani bebek ölümü sendromu (SIDS veya beşik ölümü olarak bilinir) ve ektopik gebelik gibi durumlara sigara içen kadınlarda daha çok rastlanıyor.

8-) Sigara içmek erkeklerin spermini de etkileyerek doğurganlığı azaltabilir.

9-) Sigara içmek kemik sağlığını etkileyebilir. Çocuk doğurma yıllarını geçmiş sigara içen kadınların kemikleri, hiç sigara içmeyen kadınlardan daha zayıftır. Ayrıca kemik kırılmaları için daha büyük risk altındadırlar.

10-) Cinsiyet ve yaş ayırmaksızın sigara içmek dişleri olumsuz etkiliyor. Özellikle ön dişleri sarartıyor ve diş taşlarını artırıyor. Kötü koku ve tat alma bozukluğu ise sigara içmenin diğer olumsuz etkileri...