

Çevrenizdeki Tehlike!

Her şey “yak bir tane”yle ya da “ben de bir kere deneyim”le başlar... Belki arkadaş çevrenizde popüler olan çocuklardan bazıları içiyordur ve siz de bu arkadaşlarınızın sizi dışlayacaklarından korkup denemek isteyebilirsiniz. Evet, sigaradan söz ettiğimiz açık değil mi? Ne yazık ki, sigaraya başlama yaşı her geçen gün düşüyor. En çok da 13 - 19 yaş arası gençler arasında sigaraya başlamak yaygın. Sigaranın sağlığa olumsuz etkileri olduğu söylendiği halde neden insanlar sigara içiyorlar? Sigara neden bu kadar zararlı? Sigaradan vazgeçmek neden bu kadar zor?

Her yıl dünyanın birçok yerinde sigara içmeye bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklar yüzünden birçok insan yaşamını yitiriyor. Uzmanlar sigaradan kaynaklanan ölümlerin kesinlikle “önlenebilir ölüm” sınıfına girdiğini söylüyorlar. Bu, sigara içmeyi bırakırlarsa çok daha uzun yaşayacakları anlamına geliyor. Sigara akciğerler, kalp ve beyin gibi vücudumuzda yaşamsal önemi olan organlarımıza zarar veriyor. Bir akciğer hastalığı olan amfizem, bronşit, kalp hastalıkları, kalp krizi, felç ve kanser sigara içmeye bağlı olduğu bilinen hastalıklardan bazıları. Elbette her sigara içen kansere yakalanacak ya da her kanser hastası sigara bağımlısıdır diye bir şey söyleyemeyiz. Ancak, sigaranın bu hastalıkların ortaya çıkmasını tetiklediğini kesin olarak söyleyebiliriz. Bunca zararlı etkisine karşın neden insanlar sigara içiyorlar peki?

Sigaranın içinde 4000 kadar madde bulunuyor. Bunların bir kısmı her gün kullandığımız ya da gördüğümüz kimi maddelerin içinde de bulunuyor. Örneğin, nikotin böcek ilaçlarında da kullanıldığını ya da katranın yollara dökülen asfalt malzemesinin içinde de bulunduğunu biliyor muydunuz? Bu 4000 maddenin içinde en etkin olanlardan biri nikotin. Nikotin, bağımlılık yapıcı özelliği yüksek olan uyarıcı bir madde. Az miktarda alındığında bile, ge-

çici bir süre sigara içenin kendisini iyi hissetmesine yol açıyor. Ne kadar içilirse, o kadar fazla içme isteği uyandırıyor. Sinir sistemi nikotine uyum sağladıkça, sigara sayısını artırma gereksinimi doğuyor. Bir başka deyişle, vücut bu maddeye fiziksel olarak bağımlı hale geliyor. Bu nedenle de, insanlar sigaranın zararlarını doğrudan hissetmeye başlasalar bile, sigara içmekten kolay vazgeçemiyorlar.

Sigara yalnızca bağımlılara değil, sigara dumanına maruz kalan tüm canlılara zarar veriyor. Yani, siz sigara içmiyorsunuz olsanız bile, çevrenizdeki insanlar içiyorsa siz de bu “ikinci el” dumanın zararlarından payınızı alıyorsunuz. Tıpkı sigara içenler gibi, yalnızca dumana maruz kalanlar da kanser, akciğer ve kalp hastalıkları, astım ve birçok başka hastalığa yakalanma riski taşıyor.

Her ne kadar sigarayı bırakmak zor olsa da olanaksız değil. Yıllarca sigara içmiş olan insanlar bile sigarayı bıraktıklarında çok kısa bir süre içinde vücut kendisini toparlamaya başlıyor. 1 yıl içinde kalp ve damar hastalıkları riski sigara içen birinin yarısına iniyor. Yani, hiçbir zaman sigarayı bırakmak için geç değil. Ancak, asıl önemli olan, bu kadar zararlı olduğunu bildiğimiz sigaraya hiç başlamamak elbette.

Elif Yılmaz

Kaynaklar:

<http://pbskids.org/itsmylife/body/smoking/index.html>
<http://www.notosmoke.com/herbal-smoking-articles/harmful-smoking-effects-kids.htm>