



BU TABLOYU SİLMEK İÇİN HÂLÂ GEÇ DEĞİL...

Sigara alışkanlığı, tüm dünyada kanserden ölümlerin en önemli nedeni. Yol açtığı başka hastalıklar da göz önüne alındığında sigara, kullanıcıların yarısının ölümüne yol açıyor. Sigara içmek, insanların kendi seçimleriyle benimsedikleri bir davranış biçimi olduğundan, erken ölümlerin en "önlenebilir" nedeni. Sigara alışkanlığı, nüfusun % 44'ünün sigara kullanıcısı olduğu ülkemizde de en önemli toplum sağlığı sorunlarından biri.

İçinde nikotinin yanı sıra başka binlerce zehirli madde bulunan sigara dumanı, içenleri olduğu kadar içmeyenleri de etkiliyor. Ancak, çok az insan sigaranın yaşanılan ortamlardaki hava kalitesi üzerindeki olumsuz etkisinin bilincinde. Yalnızca ABD'de, her yıl pasif sigara içiciliği nedeniyle 3000 kişi akciğer kanserinden ölüyor. Araştırmalar, birçok sigara kullanıcısının, sigaranın neden olduğu hastalıkların ve erken ölüm riskinin de tam olarak bilincinde olmadıklarını gösteriyor. Gelişmekte olan ülkelerdeyse, birçok kişinin bu tehlikelerden haberi bile yok. Çin'de 1996 yılında yapılan bir araştırmada, sigara içen yetişkin nüfusun % 61'inin, sigaranın kendilerine çok az zarar verdiğine ya da hiç zarar vermediğine inandıkları görülmüş. Araştırmalarda, tehlikeleri konusunda bilgilendirilseler bile, genç insanların edindikleri bu bilgileri sağlıklı karar vermede kullanmadıkları ortaya çıkmış.

Öte yandan, her yıl milyonlarca insan sigarayı bırakmaya çalışıyor. Araştırmalara göre yalnızca % 7'si bunu başarabiliyor; birçoğu birkaç gün içinde yeniden sigara içmeye başlıyor. En önemli neden, sigaranın etkin maddesi nikotinin bağımlılık yapma özelliğinin çok güçlü olması. Ancak, insanlar sigara içmeye karar verdiklerinde, nikotinin bu özelliğini genellikle göz ardı ediyorlar. Peki, sigara içme alışkanlığıyla ilgili en çok merak edilen sorulara bir göz atmaya ne dersiniz?

Sigara içmek gerçekten bağımlılığa yol açıyor mu?

Nikotin, bağımlılık yapıcı özelliği güçlü bir madde. Çok küçük miktarda alındığında da, sigara içen kişinin daha fazla içmek istemesine neden olan hoşluk duygusu yaratıyor. Sigara kullanıcıları, nikotine bağımlı duruma geliyor ve sigara içmeyi bıraktıklarında, sinirlilik, baş ağrısı, gerginlik ve uyuma güçlüğü gibi yoksunluk belirtileri gösteriyorlar. Nikotin beyin ve merkezi sinir sisteminin kimyasını etkilediği için, sigara kullanıcısının ruh durumunu ve huylarını da etkiliyor.

Nikotin bedeni nasıl etkiliyor?

Nikotin, yüksek dozlarda alındığında solunumla ilgili kaslarını durdurarak bir insanın ölmesine neden olabilir. Sigara içenler genellikle bedenin kolayca parçalayıp yok edebileceği, küçük miktarlarda nikotin alırlar. Nikotin ilk dozu, kişinin uyanık ve tetikte olmasına; sonraki dozlar, dinginglik ve rahatlama duygularına neden olur. Nikotin, sigara içmeye yeni başlayan kişilerde ve normalden fazla nikotin alan sigara bağımlılarında, baş dönmesi ve mide rahatsızlığına yol açar. Kalp atışları hızlanır, tenin sıcaklığı düşer; bacaklara ve ayaklara giden kan azalır.

Sigaranın dumanı akciğerlere çekildiğinde, kanla kalbe, beyine, karaciğere ve dalağa taşınır. Nikotin, kalp, kan damarları, beyin, hormon sistemleri, metabolizma gibi, bedenin birçok bölge ve sistemini etkiliyor. Nikotin, sigara içen annelerin sütünde de bulunuyor. Hamilelik sırasında, plasentadan serbestçe geçiyor; annesi sigara kullanan yeni doğmuş bebeklerin amniyotik sıvısında ve göbük kordonundaki kanda da nikotin bulunduğu görülmüş.

Sigaranın içindeki zararlı maddeler neler?

Sigaranın dumanı, sigaradaki tütünün ve katkı maddelerinin yanmasıyla oluşan organik ve inorganik maddelerin karmaşık bir bileşimidir. 43'ü doğrudan kansere yol açan 4000'den fazla kimyasal maddenin oluşturduğu katran bulundurur. Bu maddelerin bazıları, ölümcül kalp ve akciğer hastalıklarına neden olur.

Sigarada bulunan bazı kimya-

Sigara İçmeyi Bıraktıktan Sonra Bedende Neler Oluyor?

– **20 dakika** sonra kan basıncı, son sigara içilmeden önceki yakınına düşüyor. El ve ayakların sıcaklığı yükselerek normale dönüyor.

– **8 saat** sonra kandaki karbon monoksit düzeyi normale düşüyor.

– **24 saat** sonra kalp krizi riski azalmış oluyor.

– **3 ay** içinde kan dolaşımı iyi yönde değişiyor; akciğerlerin kapasitesi % 30'a varan oranda artıyor.

– **1-9 ay** içinde öksürük, sinüslerdeki tıkanıklıklar, bitkinlik ve nefes darlığı azalıyor; akciğerlerdeki siller (akciğerlerdeki balgamın dışarı atılması-

na yarayan tüsü yapılar) normal işlevlerine kavuşuyor; akciğerler daha az enfekte oluyor.

– **1 yıl** sonra kalp-damar hastalıkları riski, sigara içen birinin yarısına iniyor.

– **5 yıl** sonra felç riski, sigara içmeyen birinin eşit duruma geliyor.

– **10 yıl** sonra akciğer kanserinden ölme riski, sigara içmeye devam eden birinin yarısına kadar oluyor. Ağız, gırtlak, yemek borusu, mesane, böbrek ve pankreas kanseri riski azalıyor.

– **15 yıl** sonra kalp-damar hastalıklarına yakalanma riski, sigara içmeyen birinin eşit duruma geliyor.

sal maddeleri öğrenmek, bilmeyenler için şaşırtıcı olabilir: siyanür, benzen, formaldehidrat, metanol, asetilen ve amonyak, bunlardan bazıları. Sigara dumanında, zehirli gazlar olan nitrojen oksit ve karbon dioksit de bulunur. Etkin maddesiye, bağımlılık yapıcı bir madde olan nikotindir.

Kimileri nikotine bağımlı olmaya daha mı yatkın?

Sigara içmeye başlayan herkes, nikotine bağımlı olma tehlikesi altında. Araştırmalar, sigara içme alışkanlığının daha çok 13-19 yaşlarını kapsayan dönemde kazanıldığını gösteriyor. Bu, aynı zamanda, sigara içmenin neden olduğu sağlık sorunlarından en çok zarar görülen dönem.



Sigara içmek kansere neden olur mu?

Evet. Sigaranın içinde, hepsi de kansere neden olan 40'dan fazla kimyasal madde bulunuyor.

Sigara içmek akciğerleri nasıl etkiler?

Sigara içenlerde akciğerlerin işlev düzeyi, içmeyenlerin akciğerlerinininkine göre daha düşüktür. Sigara, akciğer kanseri kadar tehlikeli olabilecek başka akciğer hastalıklarına da neden olur. Sigara bağımlılarında en çok görülen hastalıklardan biri olan kronik bronşit, solunum yollarının fazladan balgam üretmesine neden oluyor. Sigara içenlere özgü öksürüğün kaynağı da bu. Sigara içmek, "anfizem" in de baş nedeni. Anfizem, yavaş yavaş kişinin soluk alıp verme yetisini köreltiliyor. Oksijenin kana ulaşabilmesi için, akciğerlerde minik keseciklerin oluşturduğu geniş bir yüzeyin bir yanından ötekine yolculuk yapması gerekir. Normalde, keseciklerin oluşturduğu bu alanın büyüklüğü 80 m²'den fazladır. Anfizem, kesecikler arasındaki duvarların yıkılmasına, daha büyük ama daha az sayıda kesecikler oluşmasına neden olur. Kana ulaşan oksijen miktarı azalır. Sonunda, akciğerlerin yüzey alanı öyle azalır ki, hasta kişi, oksijen şişesi ya da oksijen tüpü yardımıyla nefes alabilecek duruma gelir.

Sigara içmek kalbi etkiler mi?

Evet. Sigara, kalp hastalığı riskini yükseltir. Kalp hastalıkları, bugün birçok ülkede bir numaralı ölüm nedeni. Sigara içmek, yüksek kan basıncı, kandaki yüksek kolesterol, hareketsizlik, şişmanlık ve şeker hastalığı gibi nedenlerin hepsi kalp hastalığı için

risk etmeni olsa da, ölümlerde bir numaralı risk faktörü sigara tüketimi. Ayrıca, kalp krizi geçiren sigara tüketicilerinin bir saat içinde ölme olasılığı sigara içmeyenlere göre daha fazla.

Sigara içenlere özgü o öksürüğün nedeni nedir?

Sigara dumanındaki maddeler solunum yollarını ve akciğerleri tahriş eder. Sigara içen kişi bu maddeleri soluduğunda, beden, fazladan balgam ve öksürük yaratarak kendini korumaya çalışır. Sigara içenlerin sabah uyanınca öksürmeleri birkaç nedene bağlıdır. Normalde, "sil" adı verilen, ince, tüsü oluşumlar, akciğerlerdeki zararlı maddeleri süpürerek temizler. Sigara içmek, bu işlevin yavaşlamasına neden olur; sigara dumanındaki bazı zehirli

maddeler akciğerlerde, balgam da solunum yollarında kalır. Sigara içen kişi uykudayken, sillerin bazıları kendine gelerek yeniden çalışmaya başlar. Kişi uyanınca öksürmeye başlar, çünkü akciğerleri, bir gün önce biriken zehirleri dışarı atmaya çalışıyordu. Siller, uzun dönemli olarak sigara dumanına maruz kalırsa, çalışmayı sürdürmez. O zaman sigara içen kişinin akciğerleri, özellikle havadaki virüs ve bakterilere daha fazla maruz kalır ve dayanıklılığı azalır.

Puro ya da pipo içmek de sağlık açısından daha mı az zararlı?

Puro ya da pipo içmek, sigara içmekten daha iyi değil. Sigaradaki kanser yapıcı maddelerin aynısı puroda da bulunuyor. Üstelik, pipo ve puro

içicilerinin, dudak, ağız ve dil kanserine yakalanma riski çok daha yüksek.

"Sigara içiyorum, ama dumanını içime çekmiyorum..."

Sigara dumanı, canlı hücrelere değdiği her yerde zarara yol açıyor. Sigara kullanıcısı, içerken dumanı içine çekmese de, "ikinci el" sigara dumanını içine çektiği için yine zarar görür ve akciğer kanserine ya da başka hastalıklara yakalanma tehlikesindedir.

"Light sigara içiyorum..."

Sigara içmenin "güvenli" bir yolu yok. Bütün sigara türleri bedene zarar verir. Sigara dumanının çok azı bile sağlık açısından zararlıdır. Sigara, satışı reklamlarla artırılmaya çalışılan, kullanımı beden için zararlı, kansere yol açan tek yasal madde.

Bir Sigaranın Anatomisi

Basit bir bulmuş gibi görünse de sigara, üzerinde çok çalışılan, mühendislik bakımından çok gelişmiş bir "nikotin aracı". Sigara endüstrisinde çalışan araştırmacılar, sigaranın yakıldığı zaman içindeki nikotinin büyük bir bölümünün, açığa çıkmak yerine kimyasal olarak tütün yaprağına bağlı kaldığını bulduklarında, daha fazla nikotin vermesi için sigaralara amonyak gibi maddeler eklemeye başladılar. Amonyak, sigara yakıldığında nikotinin, asidik biçimine göre daha kolay buharlaşan temel biçimini korumasına yardım ediyor. Sigaranın içindeki tütün, kağıdı ve filtresi çok çeşitli kimyasal işlemlerden geçtikten sonra bir araya geliyor.

Tütün: Sigaranın içindeki tütünün yalnızca bir bölümü tütün bitkisinin yapraklarından geliyor. Günümüzde, sigaraların içindeki "kahverengiler" in önemli bir bölümü, "homojen hale getirilmiş tabaka halinde tütün" ya da "yeniden düzenlenmiş tütün" olarak adlandırılan bir kağıt ürününden oluşuyor. Bu ürün, tütün bitkisinin, kökleri ve yaprakların kullanılmayan bölümleri gibi artık bölümlerinin ezilip hamur yapılmasıyla elde ediliyor. Bu tabakalara, işleme sırasında kaybolan nikotinin ve başka maddelerin yanı sıra, 600'den fazla kimyasal katkı maddesi püskürtülüp emdiriliyor. Bu maddeler arasında, nikotinin daha fazla alınmasına yarayan amonyak ve tütünün acı tadını maskeleyen çikolata da var. Son olarak bu tabakalar, kıyılmış tütün yapraklarına benzeyecek biçimde kesiliyor.

Sigaraların içinde, yeniden düzenlenmiş tütü-

nün yanı sıra, "şişirilmiş" ya da "genişletilmiş tütün" de bulunuyor. Şişirilmiş tütün, daha az tütünlü daha fazla sigara üretilmesine ve dumanındaki katran parçacıklarının daha düşük düzeyde olmasına yarıyor. Şişirilmiş tütün üretmek için, tütün bitkisinin yaprakları freon ve amonyak gazlarıyla yoğunluğa ulaştırıldıktan sonra, dondurularak kurutuluyor. Bu işlem, tütünün genişlemesine ve hacminin normale göre iki kat artmasına neden oluyor.

Sigara kağıdı: Bir sigaranın yanma hızını ve ürettiği dumanın miktarını ve yoğunluğunu büyük oranda sigaranın kağıdı belirler. Sigara kağıdının üzerinde, "yanma halkaları" olarak adlandırılan çizgiler bulunur. Yanma halkaları, kağıdın iki farklı kalınlıkta bölümlerinin olmasından kaynaklanır. Bu halkalar, sigaradan nefes çekildiğinde sigaranın yanma hızını artırarak daha fazla duman alınmasına; sigara kendi kendine yanarken de yanma hızının yavaşlamasına neden olur. Tütün gibi, sigaranın kağıdı da birçok kimyasal madde içerir. Titanum oksit gibi bu maddeler, sigaranın sönmemesini ve dumanının, çekilen her nefese eşit olarak dağılmasını sağlar. Son yıllarda sigara üreticilerinin üzerinde durmaya başladığı sorunlardan biri de, sigara kağıdındaki bu kimyasal maddelerin, sigara yanıklarının yangına dönüşmesinde oynadığı rol.

Filtre: 1954 yılına kadar yalnızca bazı özel sigaralarda filtre bulunuyordu. Doktorların ve araştırmacıların sigarayla akciğer hastalıkları arasında bir ilişki olabileceği konusunda açıklamalar yapma-



ya başlamasıyla, filtreli sigaralar yaygınlaştı. Sigara kullanıcılarının sağlık kaygılarını dile getirmeleri ve sigara tüketiminin azalmasına karşılık üreticiler, filtrenin yapısını ve malzemelerini değiştirerek, kendi markalarının ne kadar az katran ve nikotin içerdiğini öne sürerek yarışmaya başladılar.

Bugün hemen hemen bütün sigaralarda kullanılan sentetik lifli filtrelerle ek olarak, bazı sigara markalarında "kömür filtresi" de bulunuyor. Üreticiler, filtrenin liflerinin arasına gömülmüş mangal kömürü kıntılarından oluşan kömür filtrelerinin, sigaranın dumanındaki bazı zehirli maddeleri azalttığını öne sürüyorlar. Ancak, kömür filtreli sigaraların kullanıcılar için daha az zararlı olduğunu gösteren bir bulgu yok.

Birçok sigaranın filtresinde, filtrenin ucunu çevreleyen havalandırma delikleri bulunuyor. (Normal sigaralarda bu delikler tek bir sıra olabiliyor. Aynı markaların "light" ya da "ultra light" sigaralarında bu delikler iki ya da daha çok kat oluyor.) Sigaranın kağıdı ışığa tutulunca görülebilen bu delikler, sigaranın dumanına temiz hava karışmasını sağlamak için yapılıyor. Bu sigaralar, delikleri tıkanmadan makinelerde test edildiğinde, dumanının daha az katran ve nikotin içerdiği görülüyor. Ancak, sigara içen kişi kullanım sırasında filtrenin deliklerini parmaklarıyla ve dudaklarıyla kapattığı için, sigaranın üzerinde yazandan daha fazla nikotin ve katran alıyor.



Kimileri daha az sigara içerek sigara içme alışkanlıklarını daha az zararlı kılmaya çalışsalar da, birçok sigara bağımlısı için bu güç. Kimileriye, katran ve nikotin oranı yüksek sigaralar yerine katran ve nikotin oranı düşük "light" sigaralar içmenin daha az tehlikeli olduğunu düşünseler de, bu her zaman doğru değil. Çünkü, insanlar "light" sigara içmeye başladıklarında, nikotin gereksinimlerini karşılamak için, genellikle daha çok sayıda sigara içmeye ya da her sigarayı daha fazla içmeye başlıyorlar. Daha derin nefes çekildiğinde, daha sık nefesler çekildiğinde ya da sonuna kadar içildiğinde, katran oranı düşük bir sigara da normal sigaralar kadar zararlı olabilir. "Light" sigaraya geçildiğinde sigara

kullanan kişi bütün bunları yapmasa da, sigarayı bırakmayla karşılaştırıldığında, light sigaraya geçmenin sağlık açısından "yararı" çok az.

Mentollü sigaralar öteki sigaralara göre daha mı az zararlı?

Mentollü sigaralar öteki sigaralara göre daha az zararlı değil, hatta daha tehlikeli bile olabilir. Bu sigaralarda, duman içe çekildiğinde boğazda serinlik duygusu yaratmaya yetecek kadar mentol bulunuyor. Kullanıcıların, mentollü sigaraları başka sigaralara göre daha derin nefes çekerek içtikleri ve daha uzun süre içlerinde tuttukları bulunmuş.

"Diyelim ki bir süreliğine sigara içip sonra sigarayı bırakıyorum..."

Sigaranın bağımlılık yapıcı özelliği



çok güçlü; üstelik de, içmeye başlar başlamaz bedene zarar vermeye başlıyor. Yani, bir süre sonra bırakma düşüncesiyle sigara içmeye başlamaktan hiç başlamamak gerektiği çok açık. Bağımlılık yapıcı başka maddeler gibi, nikotin de bedende kalıcı bir tolerans yaratıyor. Sigarayı bırakan biri, uzun yıllar sonra bile bir sigara içse, bedenin nikotin tepkisi tetiklenebiliyor; kişi yeniden sigara içmek istiyor.

Pasif sigara içiciliği ne demek? Pasif sigara içiciliği de sigara içmek kadar zararlı mı?

Sigara içmeyenlerin, sigara içenlerin dumanını solumasına verilen ad pasif içicilik. İkinci el sigara dumanında, sigaranın yanması sırasında çıkan duman ve sigara içenlerin solumayla dışarı verdikleri duman bulunuyor. Sigara içenlerin içine çektikleri dumanın içindeki zehirli maddelerin hepsi, ikinci el sigara dumanında da bulunuyor. Ve sağlık açısından sigara içmenin zararlarını taşıyor. Aslında, ikinci el sigara dumanı daha düşük sıcaklıkta olduğu için, kanser yapıcı maddelerin bazıları bu dumanda daha fazla miktarda bulunuyor. Sigara içildikten sonra da kalıcı olduğu için, içinde bulunan ortamın hava kalitesini olumsuz etkiliyor. Gözlerin tahriş olmasına, baş ağrısı, baş dönmesi ve bulantı gibi rahatsızlıklara da neden oluyor.

İnsanlar sigaraya nasıl başlıyorlar?

İnsanların birçoğu sigara içmeye 13-19 yaşlarında başlıyorlar. Genç insanların sigara içmeyi deneme nedenlerinin başında arkadaş baskısı ve merak geliyor. Arkadaşları ve anne babaları sigara içen insanların sigaraya başlama olasılıklarının, anne babaları sigara içmeyenlere göre daha fazla olduğu bulunmuş. Sigara içmeye genç

Nikotin Etkisini Nasıl Gösteriyor?

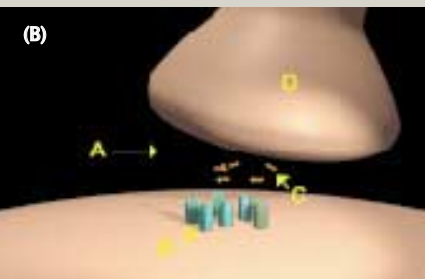
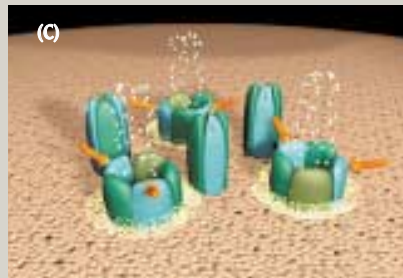
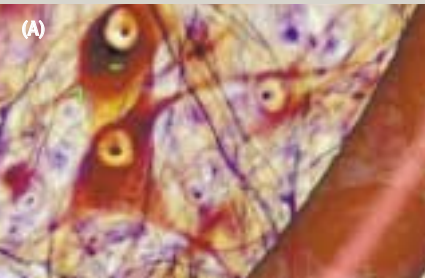
Yanan bir sigaradan bir nefes alındığında, ağıza, dumanla birlikte buharlaşmış nikotin çekiliyor. Nikotinin bir bölümü ağız dokusuna emiliyor. Kalanı doğrudan akciğerlere gidiyor; akciğer duvarlarını çevreleyen kan damarlarına kolayca yayılıyor. Kan damarlarıyla kalbe taşınıyor; oradan da beyne pompalanıyor. Nikotinin etkilerinin çoğu beyinde gerçekleşse de, kalp de payına düşeni alıyor. Araştırmalara göre, günün ilk sigarası kullanıcının kalp atışlarını dakikada 10-20 atım hızlandırabilir.

Sigaranın dumanıyla birlikte alınan nikotin, kan damarlarıyla 10 saniye içinde beyne ulaşır. Beyne vardığında, başka bağımlılık yapıcı maddeler gibi nikotin de, hoşluk ve keyifle ilişkili kimyasal maddelerin salınımı tetikler.

Nikotin, kolaylıkla kılcal damarların duvarlarından sinir hücrelerini çevreleyen alanlara (sinir itkilerini sinir sisteminde ileten glia hücreleri) yayılır (A). Bu itkiler, düşüncelerimizin, duygularımızın ve ruh durumumuzun temelini oluşturur.

Sinir hücreleri, sinir itkilerini komşularına iletebilmek için sinirsel iletiler (nörotransmitterler) adı verilen kimyasal maddeler salgılar (B). Nikotin molekülleri gibi, sinirsel iletiler de, sinir hücreleri arasındaki sinaptik boşluğa yönelirler (C). Alıcı sinir hücresine bağlanarak, bir elektrik itkisini tetikleyen kimyasal bir "ileti" verirler. Bu, alıcı hücrenin zarında bir elektrik akımı oluşmasına neden olur; ileti yerine ulaşmış olur.

Nikotin, asetilkolin alıcılarına bağlanabilmek için asetilkolinle rekabet eder. Bu yarışta kazanarak alıcı hücreye bağlanır (D). Ortamda asetilkolinden çok daha fazla miktarda nikotin bulunduğu için, çok daha büyük bir elektrik akımı ortaya çıkar. Bu akım, belli sinir hücrelerinde yolculuk yapan elektrik itkilerinin de çoğalmasına neden olur. Sigara içmenin tekrarlanmasıyla sinir hücreleri bu artmış elektrik etkinliğine alışır ve sigara içen kişi nikotine bağımlı duruma gelir.



Pasif Sigara İçiciliği ve Çocuklar

Sigara içimi yalnız içene değil, aynı ortamda bulunan başka insanlara da zarar vermesi ve bu durumdan en çok çocukların etkilenmesi bakımından önemli bir halk sağlığı sorunu. Sigardan çevreye yayılan dumanın içerisinde 4000'den fazla kimyasal madde bulunuyor. Bu maddelerin arasında 40'dan fazla kanser yapıcı madde olduğu biliniyor. Özellikle kapalı ortamlarda içilen bir sigaranın dumanına maruz kalmak, en az sigara içmek kadar zarar verebiliyor. Bu şekilde sigara dumanına maruz kalınmasına pasif içicilik deniyor. Günümüzde, kapalı yerlerde sigara içimini yasaklayan yasayla birlikte, sigara içmeyen pek çok insan pasif içicilikten bir miktar kurtulmuş durumda. Peki ya evde, misafirlikte sigara dumanına maruz kalan ya da ebeveynleri sigara içtiği için pasif içici konumuna düşen çocuklar?

Çocukların sürekli sigara içilen ortamda yaşamak zorunda kalmaları, sağlık durumlarını ve gelecekteki yaşamlarını olumsuz yönde etkiler. Özellikle çocukluğun ilk birkaç yılı, ev gibi kapalı ortamlarda geçmekte. Bu nedenle çocuklar istemsiz olarak ev ortamı kirliliğinin etkisinde kalıyorlar. Kapalı ortam havasının en önemli kirlenici olan sigara dumanınsa, zehirli ve kanserojen olduğu, bilinen bir gerçek. Bu nedenle son yıllarda pasif içicilerin sigara dumanından nasıl etkilendiklerini ele alan birçok araştırma yapılıyor. Sigara dumanının sigara içmeyenleri istemsiz etkilediği, ilk kez 1972'de ileri sürülmüştü. Çocuklarda istemsiz olarak sigaranın etkisinde kalma, doğum öncesi dönemde başlıyor; doğumdan sonraki yaşamı da etkileyerek devam ediyor. Örneğin, Marilyn L. Winkelstein ve arkadaşlarının araştırmasına göre, ABD'deki çocukların yaklaşık %53'le %77'si, en az bir içiciyle aynı evde yaşıyor ve bu çocuklar pasif içici olarak kabul ediliyor.

Çocukların sigara dumanından olumsuz yönde etkilenmeleri, anne karnındaki dönemde başlıyor. Gebelik döneminde pasif sigara dumanına maruz kalma da, aktif içicilik gibi bebeğin sağlığını olumsuz etkiliyor. Kendisi sigara içmeyen ve günde 7 saat ya da daha uzun süre pasif sigara dumanına maruz kalan gebelerin, düşük ağırlıklı bebek dünyaya getirme riski 1-8 kez, erken doğum riski 1-6 kez ve 35 haftadan küçük, gestas-



yonel yaşta bebek dünyaya getirme riski 2,4 kez artıyor. Araştırmalar, sigara içen annelerde düşük yapma ve ölü doğum yapma oranlarının, içmeyenlere göre %50 daha fazla olduğunu ve sigara içen annelerin bebeklerinin, yaklaşık onda bir oranında ani ölüm riski taşıdığını gösteriyor. Gebelikte ve gebelik sonrasında sigara içen annelerin çocukları, başkalarına göre daha çok davranış bozukluğu gösteriyor (hiperaktivite, okul performansında ve entelektüel kazanımlarda azalma).

Sadece annenin pasif içici olması veya sigara içmesi değil, babanın sigara içmesi de anne karnındaki bebeği olumsuz etkiler. Sigara içen babaların çocuklarının, kanseri önleyici genden yoksun olarak doğduğunu ve ileriki yaşlarda kansere yakalanma risklerinin daha fazla olduğunu gösteren araştırmalar var. Çocukların akciğerleri tam gelişmemiş olduğundan, çevresel sigara dumanına maruz kalmak, her yaşta çocuğun akciğer işlevlerini bozar. Çocuklar, yetişkinlerden daha fazla ve hızlı nefes alıp verirler; bu nedenle, pasif içici durumuna düşürülen çocuklarda ciddi sağlık sorunları ortaya çıkar. Günde yarım paket veya daha fazla sigara içen anne ve babaların çocuklarının, herhangi bir solunum yolu hastalığından hastaneye yatma riskiyle 2 kat daha fazladır.

Sigaradan etkilenen yenidoğan bebeklerde kolik sıklığının arttığı ve bu bebeklerin gece gelen ağlama, kıvrınma, bacaklarını karına çekme davranışları gösterdikleri belirlenmiş. Bunun yanında, öğürme, kusma, gaz oluşumu gibi belirtiler de görülür. Öte yandan, istemsiz olarak sigara dumanının etkisinde kalan yenidoğanların tükürük salgısında ve idrarlarında nikotinin metaboliti olan kotinin varlığını gösteren çalışmalar da, bu konunun önemini açıkça ortaya koyuyor. Sigara dumanının istemsiz olarak etkisi altında kalan yenidoğan ve çocuklarda yapılan çalışmalar, bu grupta tonsilit, sinüzit, rinit, zatüreye, bronşit gibi solunum yolu hastalıklarına sık rastlandığını ve çocukluk dönemi astım sıklığının ve şiddetinin arttığını gösteriyor. Örneğin, ABD'de her yıl, pasif sigara dumanına maruz kalma nedeniyle 18 ayın altında 150.000-300.000 bebek, akut solunum yolu hastalığı geçiriyor.

Çevresel sigara dumanı, hem kulak enfeksiyonlarının sayısını artırır, hem de kulak hastalığının süresini uzatır. Sigara dumanını solumak, burun arkasıyla orta kulağı birbirine bağlayan östaki borusunu tahriş eder. Bu da orta kulakta sıvı birikimi ve enfeksiyonla kendini gösterir. Çocuklarda duyma kaybının en önemli nedenlerinden biri, kulak enfeksiyonudur. Eğer ilaçla etkili cevap alınmazsa cerrahi girişim gerektirir. 1994 yılında Hong Kong'da yapılan bir araştırmada da, kendisi hiç sigara içmemiş öğrencilerin evinde sigara içen kişi sayısı arttıkça, öksürük ve balgam yakınmalarının ve astım tedavisi alanların arttığı görülmüştü.

Anne ve babası sigara içen çocukların erken yaşlarda sigaraya başlama riskinin fazla olduğu da araştırmalarla belirlenmiş. Uludağ Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada, çocukluğunda pasif içici konumunda olanların %74,6'sının, yetişkinlikte aktif içici olduğu ve bunların %69,9'unun da çocukların yanında sigara içtiği saptanmış. Sağlıklı bir toplum ve gelecek için çocuklarımızı pasif içicilikten olumsuz etkilerinden korumak yönünde, aileler ve toplum olarak gerekli önlemleri almalıyız.

Yrd. Doç. Dr. Nursan Dede Çınar
Öğr. Gör. Cefariye Uludağ
Sakarya Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu

yaşlarda başlayanların, uzun dönemli nikotin bağımlılığı olma riskleri, "geç" başlayanlara göre daha fazla.

Sigaradan ölüm riski nedir?

Bugün dünya üzerinde yaşayan insanlardan 500 milyonunun ölümü, sigara içme alışkanlığı yüzünden olacak. 2030 yılında, tütüne bağlı ölümlerin yılda 4 milyon kişiden 10 milyon kişiye çıkacağı tahmin ediliyor. Bunun % 70'i, gelişmekte olan ülkelere gerçekleşecek. ABD'de, her beş ölümden dördünün tütün kullanımına bağ-

lı olduğu, her yıl 440.000 kişinin bu nedenle öldüğü belirlenmiş. Tütün kullanma alışkanlığına bağlı ölümler, bütün toplumlarda önlenilecek tek ölüm nedeni.

Sigarayı bırakmak, birçok insan için neden bu kadar zor?

Bunun en önemli nedeni, nikotinin, bağımlılık yapıcı özelliği çok güçlü bir madde olması. Nikotin bedende, karaciğer ve akciğerlerce metabolize ediliyor; küçük bir miktarı da böbreklerle atılıyor. Bedende kotinin ve niko-

tin-N'-oksit adlı yan ürünlerine dönüştürülüyor. Nikotinin metabolize edilme ve bedenden atılma hızı birçok etkene bağlı. Düzenli sigara içen bir kişinin bedeninde nikotin ya da kotinin 3-4 gün kadar kalıyor. Nikotin, sigara içen kişinin daha çok sigara içmeyi istemesine neden olan hoşluk duyguları yaratıyor; sinir hücreleri arasındaki bilgi akışını etkiliyor. Sinir sistemi nikotine uyum sağladıkça, sigara kullanıcısı, içtiği sigaraların sayısını, yani kanındaki nikotin düzeyini artırıyor.

Bir süre sonra kullanıcı, bu maddeye karşı "tolerans" geliştiriyor; içtiği sigaraların sayısı zaman içinde artıyor. Sonunda nikotin belli bir düzeye erişiyor ve bu nikotin düzeyini sağlamak için sigara içimini artırıyor; yani sigaraya bağımlı duruma geliyor.

Piyasada bulunan nikotin ilaçları sigara bırakma konusunda gerçekten etkili mi?

Bunlar, sigara dumanındaki öteki zararlı maddeleri almadan bedeninin nikotin gereksinimini sağlamaya yarayan "ilaç"lar. Nikotinli sakız çiğnemek ya da nikotin yaması takmak, sigarayı bırakmaya karar veren sigara bağımlısının yoksunluk belirtilerini ortadan kaldırmaya yardım edebilir. Ancak, sigarayı bırakmaya karar veren insanların büyük çoğunluğu, bunu nikotin ilaçları olmaksızın yapıyor. Bu ilaçları doktor kontrolünde kullanmak gerekiyor. Belli sağlık sorunları olanlar ve hamile kadınlar bunları kesinlikle kullanmamalı. Ayrıca, bu ilaçlarla birlikte kesinlikle hiçbir tütün ürününün kullanılmaması gerekiyor.

"Sigarayı bırakınca kilo almaya başlıyorum..."

Kilo almak, sigarayı bırakmanın kaçınılmaz bir sonucu değil. Sigarayı bırakınca beden daha verimli çalışmaya başlar; bedeninin metabolizma hızı değişir, yiyecekler daha verimli bir biçimde sindirilmeye başlar. Sigara içmek, metabolizma hızını artırarak ağır bir içicinin günde en fazla 200 kalori yakmasına neden olur. Bu, birkaç bisküvi, patates cipsi ya da iki kaşık tereyağından alınan enerjiye eşdeğer. Sigarayı bırakırken beslenme alışkanlıklarını da gözden geçirmek, günlük yaşantımıza yürüyüş gibi kısa süreli hafif be-densel egzersizler katmak, kilo almayı önleyecektir.

Sigara içme alışkanlığını bırakmak, uzun süredir sigara içen birine yarar sağlar mı?

Evet! Sigarayı bırakmak için hiçbir zaman geç değil. Sigara ne kadar erken bırakılırsa o kadar iyi; bıraktıktan 20 dakika sonra beden kendi kendini yenilemeye başlıyor. Yıllar içinde sigara içmenin neden olduğu, çeşitli hastalıklara yatkınlıklar büyük ölçüde azalıyor. Kaç yaşında olurlarsa olsunlar, kaç yıl sigara içerlerse içsinler, sigara içmeyi bırakmak, insanların yaşam sürelerinin uzamasına neden oluyor.



2002 yılındaki bir rapora göre, 35 yaşında sigara içmeyi bırakan bir insan, sigara içmeyi sürdürenlere göre ortalama olarak 8,5 yıl daha uzun yaşıyor. Sigara içmeyi bırakanların yaşam kalitesinde de önemli iyileşmeler oluyor. Soğuk algınlığı ve gribe daha az yakalanıyor; hastalıklara karşı dirençleri artıyor. Hamile olmadan ya da hamileliğin ilk üç ayında sigara içmeyi bırakan kadınların düşük yapma ve düşük

kiloda bebek dünyaya getirme riskleri hiç sigara içmemiş kadınlarınkı kadar oluyor.

Sigaranın zararları bu kadar ortadayken kullanımı neden bu kadar yaygın?

Birçoklarına göre bunun en önemli nedeni, sigara endüstrisinin dünyadaki en kârlı iş alanlarından biri olması. Sigara üreticisi şirketler, tüm bilimsel bulgulara karşın, uzun yıllardır sigaranın sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini kabul etmemeyi strateji olarak benimsemişler. Reklam sektörünün olanaklarından en çok yararlanan endüstri de yine sigara endüstrisi. Tütün ticaretinin küreselleşmesi, tüm dünyada halk sağlığına en önemli tehdidi oluşturuyor. Sigara endüstrisinin dünya pazarlarına girebilmek, güç ve etki kazanmak için çok çeşitli yöntemleri var. Buna karşın, çok yakın bir tarihe kadar, tütün ürünlerinin küresel ölçekte kontrolü çok sınırlıydı. Hâlâ da olması gerektiği gibi değil.

Aslı Zülâl

Bazı Kentlerdeki Sigara Bırakma Poliklinikleri:

ANKARA

Atatürk Göğüs Hastalıkları Hastanesi ve Göğüs Cerrahisi Merkezi

0312 355 21 10 (13 19)

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi

0312 362 30 30 (65 37)

BURSA

Uludağ Üniversitesi

0233 442 84 00 (11 02)

İSTANBUL

İstanbul Tıp Fakültesi

0212 533 43 64

Cerrahpaşa Tıp Fakültesi

0212 588 48 00 (18 12)

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi

0216 327 10 10

Çapa Tıp Fakültesi

212 534 00 50 (17 07)

Yedikule Göğüs Hastalıkları ve Göğüs Cerrahisi Merkezi

0212 664 17 00 (196)

İZMİR

Ege Üniversitesi

0232 388 14 23 (34 74)

TRABZON

Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi

0462 377 54 37

SİVAS

Cumhuriyet Üniversitesi

0424 238 15 68

Kaynaklar
<http://www.cancer.org/>
www.apa.org/
www5.who.int/
<http://www.pbs.org/>

Sigara Alışkanlığıyla İlgili Bilgi İçin:

<http://www.sigarasiz.com>

<http://www.sigara.gen.tr>

Sigara ve Sağlık Ulusal Komitesi:

<http://www.komiteulusal.cjb.net/>

Sigarayla Savaşanlar Vakfı:

<http://www.ssv.org.tr/>