

SİGARA ve SAĞLIĞIMIZ

Dünya Sağlık Teşkilâtı, 1980 yılı Dünya Sağlık Günü için "Sigara ya da sağlığınız: seçiminizi yapınız" çağrısıyla "sigara" konusunu seçmiştir.

Sigara belki de yeryüzünde bozuk sağlığın birinci nedenidir. Sigara alışkanlığı akciğer kanseri riskini artırır, kalb ve solunum hastalıklarının oluş ve olasıklarını çoğaltır.

Süregen (müzmin) bronşit ve anfizem, hemen hemen her zaman sigara alışkanlığının sonucudur ve çoğu zaman hava kirlenmesiyle ağır bir biçim alır.

Sigara ve Kadın:

Kadın, birçok zehirlenmelerde, (örneğin alkolizmde olduğu gibi), sigaraya karşı da erkeğe göre daha dayanıksızdır. Sigara alışkanlığının zararlı etkileri, kadınları gebelik halinde, kişisel yaşamında, aile içindeki bakım ve yönetim görevini de etkilemektedir.

Dölüt ölümü, annenin sigara içmesi, özellikle dumanı içine çekmesi halinde, çok daha yüksek olmaktadır. Ayrıca sigara içen annelerden doğan bebeklerin boy ve kiloları, doğuştan ortanın çok altındadır, bebek ölümü ile erken doğum yinelemesi daha yüksektir.

İncelemeler, kadın, gebelik başlangıcında sigarayı bırakırsa, doğum sonucunun sigara içmeyen kadınlardakinin hemen hemen aynı olduğunu göstermektedir.

Başka önemli bir nokta şudur:

Kendisi sigara içmediği halde, her zaman sigara içilen bir ortamda bulunmak zorunda olan bir anneden doğan çocuk, bir edilgen (pasif) zehirlenme kurbanı olabilir. Bu bakımdan kimi memleketlerde gebe kadınların bulunduğu iş yerlerinde sigara içmeyi yasaklamışlardır.

Bütün bunlardan başka, sigara içen bir anadan süt emen bir yavru, süttten geçen nikotininle zehirlenme tehlikesi karşısındadır. Doğum kontrol hapı alan kadının sigara içmesi halinde, kalp ve damar sistemiyle ilgili tehlikeler çok artmaktadır.

Kişisel bakımdan, sigara içen kadın, estetik kusurlarla karşılaşabilir:

Cildi daha erken buruşur ve buruşuklar daha belirtili olur, ten bozulur, tırnak ve parmaklar sararır, dişler çürür. Oldukça önemsiz olan ve bazan makyajla kapanabilen bu bozukluklar, sigarayı bırakmakla kaybolur.

SİGARAYI NASIL BIRAKMALI?

Amerikan Kanser Derneği sigara içme alışkanlığından kurtulmak için iki yöntem öneriyor. Kuşkusuz bu yöntemlerden birindeki önlemlere başvurmak, ötekiindikileri denemeye engel olmaz.

A Yöntemi

1- Saatte yalnız bir kez sigara içmeye, ya da bir saat boyunca sigara içmeye karar veriniz. Sonra, bu süreyi gitgide, yarımsaat saat uzatınız.

2- Sigarayı kolayca alınamayacak bir yere koyunuz. Paketi kağıda sarıp üstüne bir lastik geçiriniz. Sigarayı sağ elinizle içmeye alışkınsanız, sol elinizle içiniz.

3- Sevmediğiniz bir sigara türüne dönünüz, fakat her alışta bir paketten fazla almayınız.

4- Kahve ile birlikte her zaman sigara içiyorsanız, çaya ya da meyve suyuna dönünüz.

5- Gövde yapınıza dikkat ediniz. Formunuzu korumaya çalışınız. İdman, gevşeyip yumuşamaya birebirdir.

6- Sigarayı bıraktığınızı telefonla dostlarınıza duyurunuz.

7- Bir gün onsuz olabiliyorsanız, iki gün de olabilirsiniz. Deneyiniz.

8- Sigara ile yanıp kül olacak paranızı biriktirerek, kendinize bir armağan alınız. Bu hakkınızdır.

9- Dayanamayıp da bir sigara içerseniz tasalanmayınız. Kimi kişiler başarıncaya dek denemeyi birkaç kez yinelerler.

B Yöntemi

1- Günde bir sigara eksiltiniz.

2- Her sigara için özel bir karar alınız ve her defasında bu kararı geciktiriniz.

3- Sigarayı "hepten" bırakmayınız. Yanınızda bir tane bulunsun. Göreceksiniz sonunda onu hiç kullanmayacaksınız.

4- Sigarayı "temelli" bırakmayınız. Yalnız bir günlüğüne bırakınız. Arkasından bir gün daha bırakınız, arkasından bir daha.. bir daha. ve böylece sürdürünüz.

5- Ailenize ve dostlarınıza sigarayı bıraktığınızı duyurunuz. Halka duyurulan vaat, iradeyi destekler. ("El içinde vasiyet ettik ölmeyince olmaz" diyen Türk özdeyişi de bu ögüdü doğruluyor).

6- Bırakma gününü kararlaştırınız ve on gün bırakınız.

7- Tabla, kibrit vb. sigara belirtilerini tam ortadan kaldırıncaya ki, hiç bir şey size, sigara içme alışkanlığını anımsatmasın.

8- Sigara yerine, oyalanmak için, yanınızda bir miktar jilet, öksürük pastili ve fıstık bulundurunuz.

Not: Ben 1955 yılında geçirdiğim bir ülsür nedeniyle sigarayı bırakarak seçimimi yaptım, sağlığıma kavuştum. Darısı henüz bırakmamış olanların başına!

Derleyen: Nizamettin ÖZBEK

* * *

● *İhtiyar; "neye yarar?" diye düşünen kimsedir. Çünkü, "mücadele etmek neye yarar?" diyecek; daha sonra, "yaktaktan çıkmak neye yarar?" sorusuna sıra gelecek, nihayet son sözünü söyleyecektir. "Yaşamak neye yarar!.."*

A. MAUROIS

● *Günü verimli bir şekilde dolduran insan için, asıl mutluluk akşam vaktinde gelir.*

CORNEILLE

● *Bir devleti iyi yönetmek için, çok dinleyip, az söylemeli..*

RICHÉLIEU