

Sigara öldürür

Mehmet ŞAŞMAZ (Sigarayla Savaşanlar
Derneği Başkanı) / **ALMANYA**

20 Kasım "Sigarayı Bırakma Günü." Tiryakiler sigaraya mahkum değiller. Bir tiryaki daha sigarayı bırakıp, sigarasız hayatı seçer umudumuzu hiç kaybetmiyoruz. Almanya'da olduğu gibi Avrupa'nın çeşitli ülkelerinde sigara içen vatandaşlarımız ayda ortalama olarak 150 ? ki, bunun yılda 1800 ? yaptığını hesaplırsak, bu paranın 1680 ?'sünü cebimize kalsa, 120 ?'sünü de MEHMETÇİK VAKFI'NA bağışlasak ne güzel olur, değil mi? Hem sağlığımız hem kesemiz hem de toplum için faydalı olacağını, anavatanımızı koruyan askerlerimize bir nebze de olsa yardımcı olacağını düşünüyorum. Sigaranın insan sağlığına ve hayatına vereceği zararlardan bir kısmını yazmak istiyorum:

1) Belli başlı hastalıklarda, sigaranın yüzde olarak payları: Beyin tümörlerinin yüzde 99'u, beyin kanamalarının yüzde 85'i, akciğer kanserlerinin yüzde 97'si, gırtlak kanserlerinin yüzde 98'i sigara kaynaklıdır.

2) Sigara içenlerin vücuduna yüzde 15 ile yüzde 33 daha az oksijen girmektedir. Bu öncelikle beyinin, kalp ve damarların tahribatına yol açar. Dudaklarımıza dumanın değdiği andan itibaren 8 saniyede beyne ulaşan nikotin, her nefes sigara çekiminde yaklaşık 50 bin beyin hücremizin ölümüne sebep olur. Ve bu ölen hücreler asla yenilenmez. 55 yaşın altında kalp krizinden ölenlerin yüzde 80'i sigara kaynaklıdır.

3) Bacak damar tıkanıklıklarının yüzde 90'ı sigaradandır. Günde bir paket sigara içenlerin vücudunda 20 yılda 7 kg. is katran birikimi olmaktadır.

4) Tütün dumanında siyanürden, fare zehri arseniğe kadar 4 bin adet zararlı madde vardır.

5) Günde bir sigara içen kişi, her gün 10.000 kez röntgen çektiymiş kadar radyoaktiviteye dozu alır. İki paket sigara içen bir kişi, Hiroşima'ya atılan atom bombasının öldürücü dozunda radyoaktivite etkisinde kalmaktadır.

6) Sigara içen bayanlar, içmeyen bayanlardan 15 yaş daha fazla ihtiyarlamaktadır.

7) Sigara içen hamile annelerin düşük yapma ihtimali çok yüksektir. Erken doğum ve düşüklerin yüzde 80'inin sebebi sigaradır. Doğacak çocukların sakatlık ihtimali, içmeyen annelere göre yüzde 65 gibi çok ciddi bir boyuttadır. Doğan bebekler, içmeyen annelerin bebeklerine göre yaklaşık yüzde 10-15 eksik kilolu aynı oranda zeka eksikliği doğmaktadır.

8) Tiryaki erkeklerin genlerinden P53 geni yok olduğu için çocuklarının ileri yaşlarda kanser olma ihtimali, hiç sigara içmemiş bir babanın çocuklarına göre 5 kat fazladır.

9) Sigara içen kadınlarda kısırlık 10 kat fazladır.

10) Sigara hem kadınlarda hem erkeklerde spor ve cinsel yaşamın erken bitmesine yol açtığı en bilinen gerçeklerden biridir.

11) Bir adet sigara, insan vücudunda 2,5 mg. C vitaminini yok eder. Bu ise hastalıklara karşı vücut direncinin büyük ölçüde azalması sonucunu getirmektedir.

12) Sigaranın sebep olduğu ölümler, diğer uyuşturuculara göre 13 kat fazladır.

13) Sigara içenlerde ani ölüm, içmeyenlere oranla 10 kat fazladır.

14) Sigara AB ülkelerinde yılda 650 bin insanın erken yaşta ölümüne yol açmaktadır. Aday ülkesi Türkiye'de bu rakamın yılda 110 binin üzerinde olduğu dikkate alınırsa, Avrupa Birliği sigara nedeniyle yılda 800 bine yaklaşan bir ölüm rakamı ile karşı karşıyadır.

15) Dünyada yılda ölenlerin sayısı 5 milyon kişiye ulaşmıştır. Her 6 saniyede bir kişi ölmektedir.

16) Sigara içenler, kendilerini öldürdükleri kadar, kendi yanlarında bulunan zavallı pasif içicilerin de ölümüne neden olmaktadır. Sigara içen eşler içmeyen eşinin, sigara içen çalışan, içmeyen mesai arkadaşının, bebeklerinin yanında sigara içen anne ve babalar bebeklerin ölümünden sorumludurlar. Tiryakiler sigara, sizi ve sevdiklerinizi öldürecek, hatta hastalıklardan süründürecek. Daha da önemlisi sizi aldatıp, dolandırıyor.