

# Özen: 'Çay sigarasız da gider'

Yeşilay

Manavgat Temsilciliği tarafından, 9 Şubat

Dünya Sigarayı Bırakma Günü dolayısıyla yayımlanan açıklamada, akciğer kanseri ölümlerinin yüzde 95'i, KOAH'a bağlı ölümlerin yüzde 90'ı sigaraya bağlı sebeplerden dolayı ortaya çıktığını ve kalp damar hastalıklarının başlıca sebebinin sigara tüketiminden kaynaklığı olduğu belirtildi.

Yeşilay Manavgat

Temsilcisi Özgü Özen tarafından yapılan açıklamada, "Sigara bağımlılığı dünyada olduğu gibi ülkemizde de önde gelen sağlık sorunlarından biridir. Tüketildiği takdirde bağımlılık riski çok yüksek olan tütün

ürünlerinin insan sağlığını olumsuz derecede etkilediği ve ölüme yol açtığı

tartışılmasız bir gerçektir.

Sigaranın içerisinde 4000'den fazla

zehirli madde bulunmaktadır. Dünya'da her 13 saniyede sigaranın neden olduğu hastalıklardan dolayı bir insan ölmektedir. Bu da ortalama 5

milyon insanın ölmesi demek oluyor. OECD'nin 2015 yılı raporuna göre, Türkiye yüzde 23,8

sigara kullanım oranıyla dünyada 11. sırada yer alıyor. Rapora göre Türkiye'de

erkeklerin yüzde 37.3'ü ve kadınların yüzde 10.7'si sigara kullanıyor.

Türkiye'de, her gün sigara içen kişi sayısı 10.6 milyonu erkek, 3.9 milyonu kadın olmak üzere toplam 15 milyona yakın sigara tiryakisi bulunmaktadır. Ülkemizde her yıl 120 bin, her gün 300 kişi sigaraya bağlı nedenlerle ölmektedir. Akciğer kanseri ölümlerinin yüzde 95'i, KOAH'a bağlı ölümlerin yüzde 90'ı sigaraya bağlı sebeplerden dolayı ortaya çıkmaktadır. Dahası kalp damar hastalıkları da yine sigaraya bağlı ölümlerin ilk sırasında gelmektedir. Pasif içicilik de önemli bir konudur. Sadece 30 dk. Sigara dumanına maruz kalmak sigara içen bir insanda ortaya çıkan rahatsızlıklara sebebiyet vermektedir. Ülkemizdeki çocukların yüzde 55'i pasif içiciliğe ailesi tarafından maruz bırakılmaktadır. Bu durum da gelecekte sağlıklı bireyler yetişme şansını azaltıyor. Günde 10 adet sigara içilen bir evdeki çocuğun, hiç içilmeyen bir evdeki çocuğa göre, solunum yolu rahatsızlığı yaşama riski 2 kat fazladır. Bu da pasif içiciliğin ne kadar etkili ve kötü bir durum olduğunu bizlere göstermektedir. Özellikle toplumumuzda çay sigarasız gitmez anlayışı, yemekten sonra veya önce iyi gider veya sigara içmek beni daha karizmatik gösteriyor gibi yanlış düşüncelerin etkisi mevcuttur. Unutulmamalıdır ki sigara içmek insanı daha karizmatik yapmaz ve daha güzel göstermez, zira sigaradan ötürü dişleri sapsarı kesilmiş, ağzı sigara kokan ve dumanı tüm vücuduna sinmiş bir kimseyi de kimse yanında olsun istemez. Özellikle lisede ergenlik döneminde olan çocukların sigaraya başlama nedenleri iyi idrak edilmeli, gençlerin kendisini gösterme ve

kanıtlama amacı da taşıyan bu hassas dönemde toplumda gençlerimizin örnek aldığı kimselerin kendisine dikkat etmesi gerekmektedir. Toplumda büyük bir mali kayba da neden olan sigara tüketimi aynı zamanda ailelerin bütçelerini zorlamakta, kısa vadede kendilerine bu yönden de zarar vermektedir. Günümüzde de popülerliğini koruyan nargile tüketimi de günümüzde özellikle gençlerimizi etkisi altına alan bir bağımlılık çeşididir. İnsanların dikkatini çekebilmek için ananaslı, mangolu gibi çeşitli nargileler yapılıyor, bunlara farklı aromalar da katılarak insanların beğenisine sunuluyor. Ancak nargilenin zararları sigarayı aratmayacak şekilde fazladır. Gençlerin merak duygusu ''zararlı değildir'' düşüncesi, sosyal medyada beğenilme ve takdir edilme arzusu gençlerin bağımlılık yapacak unsurlarla daha çabuk tanışmasına neden olmaktadır. 1 saatlik nargile tüketiminin 50 adet sigaraya eş değer olduğunu unutmamamız gerekir. Nargile dumanının suda süzüldüğü için zehirli maddelerden arındığı düşünülüyor. Ancak suya süzülen kısım, kimyasalların çok küçük bir miktarıdır. Nargiledeki suyun arındırma özelliği yoktur. Nargile kömürü de tütünü sıcak tutabilmek için kullanılır. Böylece kömürden çıkan zararlı gazlar ayrıca tütüne de karışmaktadır. e-sigara dediğimiz elektronik sigaranın da normal sigaradan daha az zararlı olduğuna dair herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Ülkemizde 5727 sayılı yasanın yürürlüğe girmesi ile birlikte sigarasız bir toplum olma yönünde önemli bir adım atılmıştır. Yasanın yürürlüğe girmesinden sonra ise sigara satışlarında %5

civarında düşme meydana gelmiştir. Bu sayede hem sigara içenlerin oranında azalma olurken hem de pasif sigara içiciliğinde bir azalma meydana gelmiştir. **Yeşilay olarak insanlarımıza daha faydalı hizmetler sunabilmek için çalışıyoruz. Bu anlamda geçtiğimiz yıl bağımlılık noktasında ücretsiz psiko-sosyal ve rehabilitasyon hizmeti veren YEDAM'ın 6. merkezini Antalya'mızda açtık. Bu sayede her türlü bağımlılık karşısında insanımızın yalnız olmadığını profesyonel ekibimizin destekleriyle bu zararlı alışkanlıklardan kurtulma yolu olduğunu dile getirmek istiyoruz. Gelin kendiniz, aileniz ve toplumumuz için bugün bir karar verin. Sizin için hiçbir zaman dost olmayan aksine sizi ölüme götürecektir bir düşman olan bu zararlı alışkanlığa DUR diyin. Hem sağlığınıza koruyun hem de paralarınızın boşa gitmesine müsaade etmeyin. Atalarımızın söylediği gibi ''sigaranın dumanını yel alır, parasını el alır, size de zehri kalır''. Unutmayın; Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotin vücudunuzu terk etmeye başlar.6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar. 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbon monoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar.2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir. 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır. 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerleriniz güçlenir.5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır.10 yıl sonra akciğer kanseri riski yarıya inerken kalp krizi riski hiç sigara**

içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana düşer. Hayatınızı ertelemeyin, bana bir şey olmaz demeyin, unutmayın ki bugün hastaneler bu tür sözleri söyleyen insanlarla doludur. Yarın pişman olmayın, sigarasız bir güne merhaba diyin” ifadeleri kullanıldı.