

Sigara İmenin Sağlığa Etkileri

Sigara içmek ciddi hastalıklara neden olur ve bağımlılık yapar

Bir sigara yakıldığında tütün yanar ve duman ortaya çıkar. Sigara dumanında 8.000'den fazla kimyasal veya duman bileşeni tanımlanmıştır. Kamu sağlığı otoriteleri bunların yaklaşık 100'ünü akciğer kanseri, kalp hastalıkları ve amfizem gibi sigara içme ile alakalı hastalıkların nedeni veya olası nedeni olarak sınıflandırmıştır. Bu bileşenler arsenik, benzen, benzo[a]piren, karbonmonoksit, ağır metaller (kurşun, kadmiyum), hidrojen siyanür ve tütüne özel nitrosaminler ve diğerlerini barındırır.

Bütün sigaralar zararlı ve bağımlılık yapıcı mıdır?

Evet, bütün sigaralar zararlı ve bağımlılık yapıcıdır. Piyasada farklı özelliklere sahip (örneğin sigaranın harmanlanma tarzının, çapının, uzunluğunun yanı sıra zifir, nikotin veya karbonmonoksit miktarları) eşitli sigara markaları bulunmasına rağmen sigara içenler bu özelliklerden herhangi birinin, bir sigaranın diğerine göre daha az zararlı veya bağımlılık yapıcı olduğu anlamına geldiğini düşünmemelidir.

Sigarayı bırakmak gerçekten zor olabilir ancak milyonlarca sigara içen bunu başardı.

Zifir, Nikotin ve Karbonmonoksit Oranları

Zifir

Zifir, sigara dumanında yer alan parçacık kalıntılarıdır. Tek bir kimyasal değildir, sigaranın binlerce bileşeninden oluşan bir karışımdır. Zifir, parçacıkların bir filtre üzerinde saptanması ve ardından su ve nikotinin çıkarılması ile laboratuvar koşullarında ölçülür.

Nikotin

Nikotin, tütün bitkisinin doğasında bulunan bir kimyasaldır. Tütün yakıldığında nikotin dumana aktarılır. Nikotin bağımlılık yapıcı olmasına rağmen sigarayla ilgili hastalıkların öncelikli sebebi değildir.

Karbonmonoksit

Karbonmonoksit, sigara dumanında oluşan bir gazdır. Karbonmonoksit, kamu sağlığı otoriteleri tarafından, sigara içen kişilerdeki kardiyovasküler hastalıkların (kalp hastalıklarının) önde gelen nedeni olarak tanımlanmıştır.

Pasif İçicilik

Çevreye yayılan sigara dumanı (ÇYSD) olarak da bilinen, pasif olarak maruz kalınan sigara dumanı, sigaranın yanan ucundan üretilen duman ile sigara tüketicisinin dışarı üflediği dumanın birleşimidir. Dünya Sağlık Örgütü de dahil olmak üzere kamu sağlığı yetkilileri, pasif içiciliğin sigara içmeyen yetişkinlerde, akciğer kanseri ve kalp hastalıkları dahil olmak üzere hastalıklara sebep olduğuna; çocuklarda ise astım, solunum enfeksiyonları, öksürük, hırıltı, orta kulak iltihabı ve ani bebek ölümü sendromu gibi hastalıklara yol açtığına kanaat getirmişlerdir. Ayrıca, kamu sağlığı yetkilileri pasif

içiciliğin yetişkinlerde astımı kötüleştirdiği ve göz, boğaz ve burun tahrişine sebep olduğu sonucuna varmışlardır.

Bireyler, bu bilgiler doğrultusunda hareket ederek, pasif içiciliğe maruz kalınan ortamlarda bulunup bulunmama konusunda bilgilendirilmelidir. Aynı şekilde sigara içen kişiler de bu bilgiler ışığında etrafta başkaları varken, sigarayı nerede ve ne zaman içecekleri konusunda bilgilendirilmelidir. Sigara tüketicilerinin, çocukların veya hamile kadınların yanında sigara içmemesi özellikle önemlidir.

Piyasada azaltılmış duman kokusu veya azaltılmış duman görünümü gibi duman ile ilgili özellikleri bulunan bazı sigaralar mevcuttur. Bu özellikler, ürünün sigara içenlere veya sigara içmeyenlere diğer sigaralardan daha az zararlı olduğu anlamına gelmez.

Sigara İçmek ve Gebelik

Hamile kadınlar sigara içmemeli ve nikotin içeren başka hiçbir ürünü kullanmamalıdır.

Kamu sağlığı otoritelerine göre hamilelik öncesinde veya sırasında sigara içen kadınlarda şu riskler daha fazladır:

- erken doğum, hamilelik komplikasyonları ve ölü doğum;
- düşük kilolu bebekler doğurmak. Düşük kilolu bebekler çocukluk ve yetişkinlikte daha fazla hastalanma ve hatta ölüm riskine sahiptir;
- ani çocuk ölümü sendromuna yakalanan bebekler;
- akciğer yetersizliği olan bebekler.

Hamileyseniz veya hamile olabileceğinizi düşünüyorsanız sigara içmeyin.