



BİR DE BURADAN YAK!

Sigaranın Gerçek Yüzü (1)

Erdoğan AKDEMİR
(E) Öğretmen

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre; dünyada her 8 saniyede bir kişi, sigara nedeniyle oluşan hastalıkları yüzünden erken yaşta ölmektedir.

GİRİŞ

‘Sigara’ denildiğinde, insanların çoğunun aklına öncelikle ‘sigaranın sağlığımızla ilgili olumsuzlukları’ gelir. Tabii ki bu konu çok önemlidir. Ancak bunun yanı sıra, zaman zaman unuttuğumuz, hepsini bir arada düşünmediğimiz ya da düşünemediğimiz diğer olumsuzlukları da bir o kadar önemlidir.

‘Sigara’ konusunda yapılan bu çalışmada ‘Sigaranın Tüm Yönleri’ ele alınmaya çalışılmıştır. Başka bir ifadeyle, yap-bozun parçaları bir araya getirilmeye çalışılmıştır.

Bu yazı, tefrika usulü ile arka-arkaya üç bölüm halinde Dergi’nin bu ve devam edecek iki sayısında yayımlanacaktır.

1. GÜNÜMÜZ İNSANINI TEHDİT EDEN TEHLİKELER NELERDİR?

Eminim ki çoğu insanımız bu soruya şu cevapları verir:

- Hava, su, çevre kirliliği
- Küresel ısınma, kuraklık
- Doğal afetler (Başta deprem olmak üzere, sel, toprak kayması, çığ, kasırga...)
- Büyük yangınlar
- Kazalar (Başta trafik kazaları olmak üzere, sınai, iş, ev, tarım... vb.)
- Terör olayları, savaşlar ve diğerleri

Gerçekten bu olaylar günümüzde insanlığı tehdit eden ve genelde öncelikle akla gelen önemli tehlikelerdir.

Sigara teröründe günde 300, yılda 100-120 bin insanımız hayatını kaybetmektedir.

İnsanlık tarihi incelendiğinde, ilk günlerden bu yana söz konusu tehlikeler sonucunda insanoğlunun çok büyük can ve mal kaybına uğradığı görülür.

Bu nedendir ki insanlar, toplumlar, devletler var oluşlarından bu yana canlarını ve mallarını, gelebilecek her türlü tehlikeye karşı koyabilmek için bir takım tedbirler almaya ve örgütler kurmaya çalışmışlardır.

En geri kalmışından en gelişmişine kadar günümüzdeki her devlet, bu konuda gerekli resmi ve özel tedbirleri alabilmek ve teşkilatlarını güçlendirebilmek için büyük çabalar sarf etmekte ve bütçelerinden çok önemli paylar ayırmaktadırlar.

2. İNSANLIK İÇİN ÇOK DAHA ÖNEMLİ TEHLİKE!

Söz konusu tehlikelerin birçoğunda etken olan ve sonuçları itibariyle bu tehlikelerden çok daha vahim zararlar doğurduğu bilinen...

Sadece günümüz insanına değil, gelecek nesillere de olumsuz miraslar bırakan...

Olumsuzlukları herkes tarafından bilindiği halde her an göz önünde olan ve el altında bulunan...

Ancak ne pahasına içildiği her nedense unutilan, unutulmak istenen ya da göz ardı edilen...

Gerekli tedbirleri yeterince alınmayan, alınamayan...

Bu nedenle her geçen gün az gelişmiş ya da gelişmekte olan ülkelerde çığ gibi büyüyen...

İnsanlık için çok daha önemli bir tehlike; SİGARA! ...

Sigara niçin çok daha önemli tehlike?

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre; dünyada her 8 saniyede bir kişi, sigara nedeniyle oluşan hastalıkları yüzünden erken yaşta ölmektedir. (Tiryakilerin %25-30'u zamanından önce ölmektedir.) Dünyada her yıl 4.8 milyon kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir. Eğer önlem alınmazsa bu sayının önümüzdeki 20 yılda 10 milyon çıkması beklenmektedir. Bunun %70'inin, bizim gibi gelişmekte olan ülkelerde olacağı belirtilmektedir.

Ülkemizde:

Terör olaylarında yılda 2-3 bin kişi (yıllara göre bu sayı değişmektedir.)

Trafik teröründe yılda 6-7 bin kişi yaşamını yitirirken,

Sigara teröründe günde 300, yılda 100-120 bin insanımız hayatını kaybetmektedir.

Ülkemizde sigaranın yol açtığı ölümler; trafik, terör, doğal afetler, ev, iş, tarım vb. kazalar ve yangınlardaki tüm ölümlerin toplamından 5 kat daha fazladır.

Her gün 3000 çocuk ve gencimiz (11-19 yaş arası) sigaraya başlamaktadır. İstatistikler, bu çocukların 1/3'ünün, sigaranın sebep olduğu çeşitli hastalıklardan erken yaşlarda öleceklerini bildirmektedir.

'Sigara' denildiğinde, çoğu insanımızın aklına öncelikle 'sigaranın sağlığımızla ilgili olumsuzlukları' gelir. Tabii ki bu konu çok önemlidir. Ancak bunun yanı sıra, zaman

Sigara tüketimi gelişmiş ülkelerde azalırken, Türkiye'nin de aralarında bulunduğu gelişmekte olan ya da az gelişmiş ülkelerde çığ gibi büyüyor.

zaman unuttuğumuz, hepsini bir arada düşünmediğimiz ya da düşünemediğimiz diğer olumsuzlukları da bir o kadar önemlidir.

3. SİGARA TÜKETİMİ

Sigara tüketimi gelişmiş ülkelerde azalırken, Türkiye'nin de aralarında bulunduğu gelişmekte olan ya da az gelişmiş ülkelerde çığ gibi büyüyor.

Pazar payları daralan tütün şirketleri bu açığı üçüncü dünya ülkelerinde kapatmaya çalışıyor. Üretici firmalar sigarayı özendirmek, ürünlerini pazarlayabilmek için günde ortalama 25 milyon dolarlık reklam bütçesi ayırıyor. Üreticiler, sigarayla savaşanlarla mücadele etmek için de yılda 350 milyon dolar harcıyor.

Bu kampanyaların etkisi altındaki ülkelerin başında yer alan ülkemizde tütün tüketiminin son 20 yılda %80 arttığı tespit edilmiştir.

4. ÜLKEMİZDE SİGARA TÜKETİMİ

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki;

Ülkemizdeki erkeklerin yaklaşık %60'ı, kadınların %20'si ve tüm toplumun yaklaşık %40'ı sigara içmektedir.

Sigara içme oranları, kişilerin eğitim durumları ve statüleri yükseldikçe hızla artmaktadır.

Türkiye genelinde sigara içme oranı:

Üniversite öğrencilerinin %23-48'i

Lise öğrencilerinin %20.1'i

İlköğretim öğrencilerinin (7-13 yaş grubu) %11.7'si sigara içmektedir.

İlköğretim öğrencilerinin %95'i sigara markalarını tanımaktadır. (Bunun en büyük nedeni dolaylı sigara reklamlarıdır.)

Sigara içmeyi bir kez deneyen her 4 kişiden 3'ü sigara bağımlısı olmaktadır.

Ülkemizde son yıllarda sigara tüketimi genellikle kadınlar ile toplumda öncelikle örnek olması gereken sağlık personeli ve öğretmenler arasında yaygın hale gelmiştir.

Sağlık personeli ve öğretmenler arasında sigara tüketim oranı %60'ın üzerindedir.

En çok sigara tüketenlerin başında uzun yol şoförleri ile gece işlerinde çalışanlar gelmektedir.

Türkiye'de yaklaşık 25 milyon sigara içicisi, sigaraya günde 17 milyon, yılda 10 milyar dolar harcamaktadır. Sigara nedeniyle ortaya çıkan hastalıklara harcanan para yılda 5 milyar dolar civarındadır. Ayrıca sigaradan dolayı ülkemizde yılda 2 milyar dolarlık bir israf söz konusudur.

Türkiye'de yaklaşık 25 milyon sigara içicisi, sigaraya günde 17 milyon, yılda 10 milyar dolar harcamaktadır.

Bu paralarla onlarca okul, hastane, binlerce km. yol yapılabileceği, su-suz köy ve yerleşim merkezine su getirilebileceği unutulmamalıdır.

5. SİGARA İÇİLMESİNİN NEDENLERİ

Kâinatın en akıllı, en yüce yarattığı olan insan, her türlü olumsuzluğunu bildiği halde neden, niçin sigara içer?

Sigaraya başlanmasının, içmeye devam edilmesinin ve giderek tutsak olunmasının nedenleri, kişilere ve çevreye göre değişiklik göstermektedir. Yüzlerce sigara içicisi ile yaptığım söyleşilerde, aldığım cevapları genelde şu başlıklar altında toplamak mümkün:

- Arkadaş, okul, çevre etkisi
- Arkadaş ve çevre edinmede ve iletişim kurmada kolaylaştırma
- Kendini güvende hissetme
- El alışkanlığı- ağız alışkanlığı
- Zevk-keyif alma
- Kilo almayı önleme
- Sakinleştirme - teskin etme - stresten uzaklaşma
- Çay-kahve-içki yanında (özel koşullarda) içilerek sosyal alışkanlık kazanma
- Başkaldırma, özgür-bağımsız hissetme
- Sigara endüstrisinin baskısı, reklamlardan etkilenme
- Model arama. Aile bireylerinden, çevredeki insanlardan, sevdiklerinden etkilenme ve taklit etme
- Bir konu üzerinde düşünceleri yoğunlaştırma
- Yaratıcılığı geliştirme
- Duygusal destek rolü. Üzüntü, neşe, heyecan vb. anları paylaşma

- Kimlik arayışı (Büyüklüğü- yiğitliği-erkekliği-gücü-zenginliği vb. bir şeyleri kanıtlama)

Sigara içicileri ile yaptığım söyleşilerde, aldığım ilginç cevaplardan birkaçını paylaşmak istiyorum.

- Bir arkadaşım Çorum'un bir köyünde yapılan düğüne davet üzerine katılır. Kızlar sigara ikram eder. Almayınca ikramda bulunan genç kız "Sen erkek değil misin?" diye sorar. Arkadaşım da erkekliğini kanıtlayabilmek için (!) mecburen sigarayı alır ve içer...
- Bir öğretmen arkadaşım... Öğrencilere karşı öğretmenliğini kanıtlayabilmek için sigara içtiğini söylemişti...

Sigara içme nedenlerini yörelerine ya da kişiliklerine özgü nedenlerle açıklayanlar da var.

- Yıllar önce bir otobüs yolculuğum sırasında tanıdığım koltuk arkadaşım Kemal Amca'ya sigara içme nedenini sorduğumda, o tatlı Trakyalı şivesiyle "A be hoca! Bizim köyde sigara içmeyenler için: 'Parası yok da onun için içmiyor' derler" demişti. O yörede parası olduğunu kanıtlayanın en kestirme yolunun sigara içmek olduğunu vurgulamıştı.

O yıllarda otobüslerde sigara içmek serbestti. Benim içmediğimi anlayınca sağ olsun kendisi de içmedi. Mola yerlerinde tüttürdü. Son mola biraz konuştuktan sonra sigara paketini çöp kutusuna atmış, bana da "İçmeyeceğine dair" söz vermişti.

Birden çok nedeni bir arada söyleyenler olduğu gibi çok farklı cevap verenler de var.

- Bir arkadaşına sigara içme nedenini sorduğumda:

“Sebep yok... ama içiyorum”, demişti.

- Bir başkası, kelimelerin üstüne basa basa:

“Hayatta kötülük görmediğim, kazık yemediğim tek gerçek dostum” demişti. Sözlerinde samimi idi. Sigarayı gerçekten tek ve gerçek dostu olarak görüyordu. Sigara onun için sığınacak (!) tek limandı.

Sigara sahiden tek ve gerçek dost mu? Sığınılacak bir liman mı?

Görüldüğü gibi farklı farklı, her içiciye göre değişen nedenler...

Sebep ne olursa olsun, sigara içme ÖZENTİ ile başlıyor, zamanla ALIŞKANLIK haline dönüşüyor ve giderek BAĞIMLI hale getiriyor ve TUTSAK ediyor.

Eminim ki! Sigara içicileri, daha önce görmedikleri, göremedikleri, görmek istemedikleri sigaranın gerçek yüzünü gördükten, tanıdıktan, sağduyu ile “getirdiklerini-götürdüklerini” düşündükten ve akıl terazisi ile tarttıktan sonra “gerçek bir dost ve sığınılacak bir liman” olmadığının farkına varacaktır. Buna rağmen sigara içmeyi bırakmıyor veya bırakamıyorsa bunu ne ile nasıl izah edebilir!

Bu durumu siz farklı farklı tanımlayabilirsiniz!

Ancak şunu unutmayınız ki! O kişilerin gerçekten ilgiye, bilgiye, sevgiye, desteğe... Sıcak dost bir ele ihtiyacı vardır.

İnsanları bu kadar tutsak eden, esaret zincirinin halkalarına her geçen gün yeni nice halkalar ekleyen sigaranın gerçek yüzü nedir? Ne getirip ne götürdüğünü görmek ve ne kadar dost (!) olduğunu tanımak ister misiniz?



İnsanları bu kadar tutsak eden, esaret zincirinin halkalarına her geçen gün yeni nice halkalar ekleyen sigaranın gerçek yüzü nedir? Ne getirip ne götürdüğünü görmek ve ne kadar dost (!) olduğunu tanımak ister misiniz?

6. TÜTÜN NEDİR?

Sigaranın hammaddesi tütündür. Tütün, yaprakları yakılarak içilen koku, keyif verici bir bitkidir.

Tütün fidanı ortalama 80-100 cm. yükseklikindedir.

Kullanılan yeri olan büyük yapraklar toplandığı zaman yeşildir ve çok hafif kokuludur. Asıl tütün kokusunun gelişmesi için bu yapraklar güneşte, ambar da ya da bacada çürütülmeden ve bayatlatılmadan kurutulur.

X. yüzyılda Amerika’da Maya’ların tütün içtikleri biliniyor. Maya dilinde “sıkar” kelimesi “içmek” anlamına geliyor. Sigaranın kelime olarak birçok dildeki karşılığı da bu kelimeden türemiş.

Tütün ilk defa 1496 yılında Kristof Kolomb’un Antil adaları gezisi sırasında tanındı. Ada yerlilerinin tütünü yakarak içtiklerini gören bir gemici Tobago adasından aldığı örneği Avrupa’ya getirdi.

1511 yılında İspanyol gemicileri, İspanya ve Portekiz limanlarına bu keyif verici bitkiyi iyice tanıttılar. Yayılma önce yavaş oldu.

Fransa’nın Lizbon elçisi olan Jean Nicot, kendi adıyla anılan zehiri elde etmek ve ilaç olarak kullanılmak amacıyla tütünü Fransa’ya soktu.

1560’tan sonra tütün Almanya ve İtalya’ya, daha sonra da İngiltere’ye yayıldı.

Türkiye’ye tütün XVII. Yüzyıl başlarında girdi. Sultan I. İbrahim devrinde içilmeye başlandı. Osmanlı İmparatorluğu döneminde tütün içilmesine, yüzyıllar boyu zaman zaman şiddetini kaybeden, bazen de ölüm cezası ile sonuçlanan yasaklamalar konuldu.

1861 yılında, Türkiye önemli bir ekici ülke olduğu için ithalat durdu-

Bugün tütün yetiştiren ülkelerin başında Amerika, Çin, Türkiye, Brezilya, Hindistan, Rusya, Yunanistan, Fransa, Endonezya ve Kanada gelir.

1874’de tütünün yurt içinde yetiştirilmesi serbest bırakılmakla beraber Devlet Tekeli kuruldu. Devlet bu üründen büyük gelir elde ettiği için tekel uzun yıllar değişik şekillerde sürdü.

Tütün yapraklarındaki “nikotin” alkaloidi nedeniyle bir keyif maddesi olarak dünyanın her tarafında ekilip kullanılır. Özellikle XIX. Yüzyılın sonlarına doğru dünyada önemli bir endüstri haline gelmiştir. Tütün önceleri puro ve çubuk tütünü olarak kullanıldı. Sigara ilk defa XIX. Yüzyıl sonlarına doğru İngiltere ve Amerika’da yapıldı.

Günümüzde sigaranın yanı sıra, kıyılmış tütün, puro, tömbeki, pipo ve çiğneme tütünü olarak değerlendirilen tütün; boyacılıkta, sabunculukta, tıpta ve esans yapımında yan ürün olarak kullanılır.

Bugün tütün yetiştiren ülkelerin başında Amerika, Çin, Türkiye, Brezilya, Hindistan, Rusya, Yunanistan, Fransa, Endonezya ve Kanada gelir.

7. SİGARANIN GERÇEK YÜZÜ

Tütünün en yaygın kullanım biçimi “sigara”dır. Sigaranın ana maddesi olan tütünün yanması ile 4000 den fazla kimyasal madde ortaya çıkar. Bunların 50’den fazlası kanser yapıcıdır. 44 adet zehirli madde vardır. Tütünün yanması sonrasında ortaya çıkan asitler, aldehitler, ketonlar, si-

Tütünün yanması ile ortaya çıkan bazı kimyasal maddeler ve bu maddelerin özellikleri:

Radon	Radyoaktif	İnşaat malzemelerinde kullanılır. Bazı hastanelerde radyasyon tedavisinde kullanılır. Solunumla vücuda girmesi tehlikelidir.
Polonium 210	Radyoaktif-Kanserojen	En zehirli maddelerden biridir. Böbrek, karaciğer ve dalakta onarılmaz zarar yaratır. Metalürji, kimya gibi sanayi alanlarında kullanılır.
Krom	Kanserojen	Sanayide kullanılır.
Nikel	Kanserojen	Kimya endüstrisi alanında kullanılır.
Aseton		Boya sökücü
Benzopiren	Kanserojen	Akciğer kanserinin etkenlerindedir. Kömür katranı, otomobil egzoz dumanları, organik malzemenin yanmasından kaynaklanan her türlü duman ve ızgarada pişirilmiş yiyeceklerde bulunur.
Dibenzacridin	Kanserojen	
Vinil klorür	Kanserojen-Radyoaktif	Plastik sanayi maddesi. Hidroklorik asit ve sanayide değeri olan birçok maddeyi üretmede kullanılır.
Toluidin	Kanserojen	Kimya ve veterinerlik alanında kullanılır. Boya ve ilaç sanayiinde kullanılır.
Xylene	Kanserojen-Zehirli madde	Boya ve yapıştırıcı sanayiinde kullanılır. Odun/kömür katranından veya petrol damıtımından elde edilir.
Benzen	Kanserojen	Plastik, deterjan, böcek ilaçlarının üretiminde kullanılır.
Arsenik	Kanserojen-Çok zehirli bir madde.	“Sıçanotu” denilen fare zehirinde, böceklere ve zararlı otlara karşı kullanılan ilaçların yapımında ve metal yapıştırıcılarında kullanılır.
DDT	Kanserojen-Zehirli madde	Böcek öldürücü.
Fosfor	Zehirli madde	Fare zehiri dahil tüm temizlik maddelerinde kullanılır.
Tolüen (Tiner)	Zehirli endüstriyel sıvı	Endüstride çözücü olarak kullanılır. Kolayca alevlenebilir.
Naftalin	Zehirli madde	Güve kovucu. Kenevir, pırpır öldürücü. Böcek ilaçlarında kullanılır.
Methopren	Zehirli madde	Böcek ilaçlarında kullanılır. Gaz odalarında kullanılır.

Asidsinhidrik	Zehirli-Tahriş edici madde	Tuz ruhu. Kimya sanayiinde kullanılır. Gözler ve deri için tahriş edicidir. Deride yanıklara neden olur. Solunum sistemi için tahriş edici özellik taşımaktadır. PVC'den demir-çeliğe, organik madde üretiminden gıda sektörüne kadar tüm alanlarda kullanılır.
Dimetilnitrozamin	Kanserojen-Zehir	Toksik etkili kimyasal madde. Çevre kirliliği ve gıdalarda kirlenmeye neden olmaktadır.
Üretan	Kanserojen	Endüstriyel zeminlerde kullanılır. Tıp sahasında, plastik endüstrisinde kullanılır.
Fenol	Zehirli madde	Kimyasal bir maddedir. Endüstride kullanılır. Deri ile temas ederse deriyi yakar ve zehirlidir.
Turpentin	Çok zehirli madde	Kimya sanayiinde ve böcek ilacı üretiminde kullanılır.
Kadmium	Kanserojen-Çok zehirli bir metal	Akü, elektrik ve seramik sanayiinde kullanılır.
Formik Asit (Karıncı Asiti)	Çok zehirli bir madde	Cesetleri saklamakta kullanılır.
Metanol (Metil Alkol)	Kanserojen-Çok zehirli bir sıvı	Füze yakıtlarının ve otomobil antifrizlerinin bileşiminde bulunur. Metil alkol içeren karışımların içilmesi körlüğe ve ölüme yol açar. Fişek ateşleyici.
Hidrojen siyanür	Çok zehirli bir gaz	Ölüm cezalarında öldürücü gaz olarak kullanılır.
Amonyak	Keskin kokulu bir gaz	En çok gübre olarak kullanılır. Tuvalet temizliğinde ve evlerde kullanılan bazı temizlik maddelerinin yapımında kullanılır. Temiz tutulmayan helalar amonyak kokar. Tütünün içindeki nikotinin duman olarak açığa çıkmasını sağlar.
Bütan	Çakmak gazı	Doğal gazın ve ham petrolün bileşiminde bulunur. Yakıt olarak kullanılır.
Shellak		Mobilya cilasında kullanılan bir madde.
Propil Glikol		Sigaranın %30'unu kapsar. Dumanı nemiendirerek nikotinin daha kolay taşınmasını sağlar.
Aseton	Kolayca alevlenebilen uçucu bir sıvı	Çözücü. Oje sökücü olarak biliniyor. Yapay liflerin ve patlayıcıların yapımında çok yaygın olarak kullanılır.

yanür, karbonmonoksit gibi maddeler doğrudan zehir etkisi gösterirler ve organlarda tahribatlar yaparlar.

Bu maddelerin yanı sıra tütünün yanması sonucu ortaya çıkan ve insanları çok daha olumsuz yönde etkileyen **nikotin, katran ve karbonmonoksit** üzerinde biraz detaylı bilgi vermek istiyorum.

Nikotin

Tütündeki en önemli ve en yaygın olarak kullanılan madde "nikotin"-dir. Bu madde ismini onu keşfeden Jean Nicot adlı Fransız bilim adamından almıştır. Nikotin, bitkileri korumak ve haşereleri yok etmek için de kullanılan çok zehirli bir maddedir. 50 mg. nikotin insan için ölümcül bir dozdur. 50 mg. nikotin kana şırınga edilse, bu hemen ölüme yol açar.

Her içici içtiği tek bir sigaradan 2 mg. kadar nikotin alır. 25 tane (paket değil-tane) sigara = ölümcül doz olan 50 mg. demektir.

Günde 25 tane sigara içen yani ölümcül dozu (50 mg.) içine çeken tiryaki neden hemen ölmez?

Bunun nedeni; 25 tane sigaranın bütün güne yayılarak içilmesi, içilen sigaradaki nikotinin 15 dakikadan sonra parçalanması ve böylece vücudun zehrin yarısını dışarı atma fırsatını bulmasıdır. Vücuttaki nikotin bir saat sonra ise dörtte bire düşer.

Nikotin çok güçlü uyuşturucu bir maddedir. Kokain ve morfin kadar bağımlılık yapar. Kişiyi bağımlı hale getirir.

Bağımlılık nedir?

Kişinin uyuşturucu maddeyi iradesi dışında kullanmasıdır. İki tür bağımlılık vardır.

- Fizikî Bağımlılık: Merkezî sinir sistemi normal faaliyet göster-

Tütündeki en önemli madde olan ve en yaygın olarak kullanılan nikotin, zehirli ve uyuşturucu özelliği yanında beyni etkileyerek, organizmadaki hormon dengesini zedeler.

mek için o maddeye ihtiyaç duyar. Kesilmesi durumunda mahrumiyet tablosu ortaya çıkar.

- Psikolojik Bağımlılık: Kişi o maddeyi devamlı arzu eder. Belirli aralıklarla kullanmazsa huzursuzluk, sinirlilik... gibi sıkıntılı durumlar ortaya çıkar.

Vücutun, Sigara Uyuşturucusuna Bağımlı Hale Gelmesi

Beyin, “nöron” denilen ve vücudun hiçbir hücresine benzemeyen milyonlarca hücreden ve sayısız bağlardan oluşmuştur. Nöronlar ağrıyı, sızıyı, acıyı, üzüntüyü, yok eden, vücudu rahatlatan, huzur veren, “endorfin” adı verilen bir sıvı ihtiva eder.

Endorfinler günlük yaşantıdaki sıkıntılarda insanları sakinleştiren tabii uyuşturuculardır.

Tabiatla endorfine eşdeğer maddeler bulunmaktadır. Tütün yanması ile ortaya çıkan “nikotin” bilindiği gibi bir uyuşturucudur.

Nikotin direkt olarak beyin ve kaslara etki eder.

Sigara içenlerde nikotin, her soluktan sonra 7 saniyede beyine ulaşır ve nöronlara hemen yerleşir.

Başlangıçta beyin ve sinir sistemini uyarır. İçicinin kendisini iyi hissetmesini sağlar. Ancak sonraki alınışlarda beyin ve sinir sistemi üzerinde baskılayıcı, uyuşturucu etki gösterir. Sinir hücrelerinin doğal endorfin üretmesini baskı altına alarak, vücudu uyarıyı engeller. Böylece beyin yanılarak doğal endorfin yerine ona benzeyen ancak onun yerini tutmayan nikotin alınması yönünde sürekli olarak talepte bulunur.

Bağımlıların en çok sigara içme ihtiyacı bu şekilde kendini gösterir. İçici üzüntüsünde, sevincinde, stresli olduğu vb. durumlarda sigara içme ihtiyacı duyar. Böylece fiziksel bağımlılık başlar. Vücut alıştıktan sonra sigarayı bırakmak oldukça zordur.

Tütündeki en önemli madde olan ve en yaygın olarak kullanılan nikotin, zehirli ve uyuşturucu özelliği yanında beyni etkileyerek, organizmadaki hormon dengesini zedeler. Metabolizmayı etkiler ve hızlı çalışmasını sağlar. Nikotin kan basıncını artırır. Kalbin daha çok çalışmasını sağlar. Kan damarlarını genişletir. Vücut ısısını düşürür. Ülserin gelişmesine yardımcı olur. Midedeki salgıları etkisiz hale getirir.

Nikotin ayrıca damar iç duvarlarına da yapışır ve damar cidarlarının kalınlaşmasına yol açarak tıkanıklığa sebep olur. Kanın damarlar içindeki dolaşımını bozar. Organların yeterli kan almalarını engeller. Kanın pıhtılaşma riskini artırır. Bu da tansiyon yükselmesine ve kalbin yorgunluğuna sebep olur.

Beyin damarlarında daralma ve tıkanmalar, beyin enfarktüsüne ve kanamaya yol açar. Bu da kaslarda kuvvet azalması, felçler ve yatalak kalma şeklinde kendini gösterir.

Sigaranın yol açtığı damar daralması ve tıkanması, kramplara ve zamanla

kangrene yol açabilir. Bu nedenle kol ve bacakların kesilmesi gerekli olabilir.

Nikotin uzun vadede kalp koroner damarlarının ve atardamarlarının esnekliğini yitirmesine ve uzuvların damarlarında kireçlenmelere neden olur. Sigara içenler içmeyenlere oranla daha fazla kalp hastası olma durumundadır.

Nikotin çok yüksek dozlarda alınırsa bulantı ve kusmaya neden olur. Solunum felci yaparak ölüme yol açar.

Sigara içimi alınan nikotin, yumurtalıklardaki hücreleri etkileyerek, kadının yumurtasının genetik anomalilere daha fazla eğimli olmasına neden oluyor. Nikotin, yumurta hücrelerini bozmasının yanında menopozun beklenenden erken gelmesine de yol açabiliyor. Sigara içen kadınların yumurtalıkları, sağlıklı yumurtalar üretmeye dirençli olur. Gebe kalmak zorlaşır, düşük riskleri artar.

Ayrıca günde 1 veya 2 paket gibi yoğun sigara içen erkeklerin spermelerinde daha fazla şekil, hareket bozuklukları ve anomalilere daha sık rastlanıyor.

Yapılan araştırmalara göre eşleri sigara içen kadınların sadece 1/5'i hamile kalabiliyor. Eşleri sigara içmeyen kadınların ise 1/3'ü hamile kalmayı başarabiliyor.

Katran

Sigara dumanındaki önemli zararlı maddelerden birisi de katrandır.

Katran, kanserojen ve zehirli bir maddedir.

Sigaranın içindeki katranın oranı, tütünün türüne göre değişir. Türk tütünleri, içinde en az katran bulunun tütünlerin başında gelir. Katranı en çok olanlar Amerikan sigaralarıdır.

(1 Amerikan sigarasında 7-10 mg., 1 İngiliz / Fransız sigarasında 4-5 mg., Türk sigarasında 2-3 mg. katran vardır.)

Sigarada 16 mg. dan fazla katran bulundurulması yasaktır.

Sigara dumanındaki katran küçük parçacıklar halinde akciğerlere ulaşır. Buna sigara filtresi bile engel olamaz. Katran, akciğerlerde koruyucu ince bir tabaka oluşturan hücreler özellikle bronşları ve bronşiyelleri örten hücreler- tarafından emilir. Katran koruyucu tabakanın bölünmesine ve daha kalın bir tabakanın oluşmasına sebep olur. Bölünen hücrelerin bazı grupları bölünmeye devam edebilir ki bu da kansere yol açabilir. Akciğer kanserinden olan ölümlerin çoğu sigara içenlerde görülür.

Tüm nefes yollarının iç duvarları yumuşak bir kürkü andıran küçük kılcal tüylerle (silia) kaplıdır. Denizdeki suyun akışıyla sağa sola yalpalayan yosunları andıran bu kılcal tüylerin ve mukozanın görevi; akciğerleri toz ve diğer zararlı maddelerden korumaktır. Ancak katran, kılcal tüylere yapışır. Hareketlerini bozar ve yavaşlatır ve büyük çapta engeller. Böylece bu kılcal tüyler kendi kendine temizleme işlemini yapamaz ve yabancı maddelerin nefes yollarına girmesini engellemez. Dolayısıyla katran her durumda akciğer ve solunum yollarının kirlenmesine yol açar. Katran, akciğer kanseri, anfizem ve kronik bronşite neden olur.

Sigara içerek ya da içilen ortamlarda bulunularak geçirilen süreler, kirlenmenin daha da artmasına neden olur.

Günde 10 tane sigara içenlerin akciğerlerinde, 10 yıl içinde yaklaşık 500 gram katran birikir. Bunun bir kısmı dışarı atılıyorsa da büyük bölümü

akciğerlerde kalır. Günde 20 tane sigara içenlerin akciğerlerinde 1 yıl sonra bir fincan katran birikir.

Nasıl ki, sobada yanan yanıcı maddelerden çıkan atıklar (gaz, duman) üst üste birikerek zamanla soba borusunda ve bacada daralma yapar ve bunun sonucunda tam bir yanma ve ısınma mümkün olamaz ise, solunum yollarının katranla dolması ve solunum yollarının daralması ile de doku hücrelerinin oksijence beslenmesi yeterince sağlanamaz. Yeterince oksijenle beslenemeyen dokularda, farklı rahatsızlıklarının çıkması kaçınılmaz olacaktır.

Katran aynı zamanda tahriş edicidir. Solunum yollarındaki tabakayı tahrip eder ve kronik bronşite sebep olur. Solunum yollarının iç duvarlarını örten küçük kılcal tüylere zarar verir ve kadeh hücreleri tarafından fazla balgam yapımına sebep olur. Bu balgam damla damla akciğere akar. Küçük kılcal tüyler bu balgamları yukarıya daha fazla itemez. Balgamın içindeki bakteriler ürer ve hastalıklara sebep olur. Öksüren kişi aşağıya akan balgamı yukarı göndermeye çalışır. Devamlı öksürük, akciğerlerin büyük bir çoğunluğunu oluşturan ve nazik yapıda olan hava keseciklerine (alveollere) zarar verir. Bu durumda, kana yeteri kadar oksijen almak isteyen kişiye oldukça zorluk oluşturur. Bu kişiler de amfizem (dokular arasında hava kalması) gelişir.

Katranın yapısında kanser yapıcı birçok madde bulunur.

Katranda bulunan asit, aldehit, keton, siyanür gibi maddeler organlarda tahribat yapar. Kalp hastalıkları, akciğer ve diğer organların (gırtlak, mesane, yemek borusu, rahim...) kanserleri, bronşit, amfizem gibi pek çok hastalığın sigaraya bağlı olarak meydana geldiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Katran sarı-kahve-

rengi, yapışkan ve zehirli bir maddedir. Katran, sigara içenlerin parmaklarını, dişlerini ve ciğerlerini boyar.

Karbonmonoksit (CO)

Karbonmonoksit (CO), renksiz, kokusuz, son derece zehirli bir gazdır. Gözle görülmez, kokmaz ve tadı yoktur. Fazla alınması öldürücüdür. Sigara dumanı içinde %3-6 oranında bulunur. (Otomobil egzozlarından çıkan gazlarda da bulunur. Boşta çalışan benzin motorlarından çıkan karbonmonoksit miktarı bu civardadır.)

Karbonmonoksit akciğerlerden kana karışır. Burada oksijen ulaşımından sorumlu alyuvarlardaki (kırmızı kan hücreleri) hemoglobinler ile hızla birleşir. Oksijen ile kıyaslandığında karbonmonoksit çok daha kolay başka maddelerle birleşebildiğinden kandaki oksijen ulaşımını engeller. Karbonmonoksit daha hızlı hareket ettiği için kandaki alyuvarların bir kısmına egemen olur. Dolayısıyla oksijenin yararlanabileceği alyuvarların sayısı azalır. (Ağır bir sigara içicisinde hemoglobinin 1/5'i, oksijen yerine CO ile birleşir.) Bunun sonucunda çeşitli organlara ve vücudun dokularına giden oksijen miktarı azalır ve metabolizma daha çok çalışmaya zorlanır.

Nikotin, kalpte yarattığı tahribatlar sonucu oksijene olan ihtiyacını artırırken, karbonmonoksit de kalbe gelen ve onun yaşaması için gerekli olan oksijeni azaltır. Özellikle beynin yeterli oksijen alamaması sonucu, düşünme, karar verme, net görme ve işitme gibi bazı fonksiyonlarında zayıflama olur.

Karbonmonoksit ayrıca damarlarda yağlanmaya (kolesterol depolanmasına) yol açar ve bunların kireçlenmesini hızlandırır.

(Devam edecek...)