

En Yaygın Uyuşturucu; Sigara (1-7 Mart Yeşilay Haftası nedeniyle)

En yaygın uyuşturucu, hiç şüphe yok ki sigaradır. Çoğu gençler özentisi ile başlıyor ama, ilk başta onun zararlarını düşünmüyor, düşünemiyorlar.

Yıllardır basında yayınlanan yazılarımla, yaptığım radyo programlarımda ve bazı TV programlarında sigarayı çok anlattım.

Bir çok verilere göre Türkiye sigara tüketiminde dünyanın 4.sirasında yer alıyor. Oysa ki, ülkelerin çoğu sigaraya karşı büyük ölçüde savaş başlatmışlardır. Son yıllardaki bir kısım girişimler, ülkemizi de buna dahil etmiştir. Neden sigaraya karşı savaş açılıyor?

Çünkü, sigaranın insana hiç bir yararı yoktur. Aksine pek çok zararı vardır.

İnsan vücudunda en az 25 çeşit rahatsızlığa, hasara sebep olan sigaranın dumanında uzmanlarca 4 bin çeşit zararlı maddenin bulunduğunu belirtmişlerdir.

- Sigara kanı pıhtılaştırmakta, normal akışkanlığını kaybettirmektedir. Hal böyle olunca da kanın normal dolaşımı güçleşir ve ağırlaşır. Tansiyon yükselir. Organlarda yıpranma ve yorgunluk artar.

- Kalbin yükü de ağırlaştığı için zamanından önce yorgun düşmekle arızalar başlar.

- Pıhtılaşan kanın damarlarda bıraktığı tortu çoğalır. Damarlar sertleşir ve tıkanmalar başlar. Özellikle kalbe daha uzak olan ayak parmakları, bacaklar, eller ve kollardaki damarlar öncelikle tıklandığından; söz konusu organların kesilmesine kadar giden acı sonuçlar yaşanabilir.

- Böbreklerin çalışması eski hızını kaybeder. Kanda bulunan üre, ürik-asit ve diğer zararlı maddeler vaktinde atılamadığı için organizmalar rahatsızlığa ve tahribe uğrar.

- Çok ince damarlarla donatılmış insan beyninin çalışması zorlaşır, beyinde de hasarlar, tıkanma ve tümörler oluşabilir.

- Gözler iyi görme özelliğini yitirir. Göz tümörleri, katarakt gibi rahatsızlıklar meydana gelir. Almanya'da yapılan bir araştırmaya göre sigara içenlerde renk körlüğünün içmeyenlere göre ileri boyutlarda olduğu tespit edilmiştir.

- Sigara tiryakilerinin yarısı kanserden, dörtte biri kalp ile solunum yetmezliğinden ve enfarktsten öldüğü gözlemlenmiştir.

- * Beyin tümörlerinin % 99'u,
- * Beyin kanamalarının % 85'i,
- * Akcięer kanserlerinin % 90'ı,
- * Gırtlak kanserlerinin % 99'u,
- * Genç ve orta yaşlarda kalp rahatsızlığına dayalı ölümlerin % 80'i,
- * Kol ve bacak kesilmelerinin % 90'ı sigara kaynaklıdır.

Son olarak ünlü bir bilim adamının řu sözünü hatırlatmak istiyorum; "İnsan sağlığını tehdit eden sigaradan, eli silâhlı düşmandan kaıyormuşçasına uzak kalalım".

Tüm dostlara sigaradan uzak, sağlıklı günler diliyorum.