

Sigara Ve Alkolün Zararları

Sigara ve alkol, insan ve toplum sağlığını olumsuz etkiler.

Sigara ve alkol kullanımının zararları kısaca maddeler halinde belirtilmiştir.

A-Sigara Kullanımının Zararları



1. Sigaradan en çok etkilenen organ akciğerlerdir.
2. Sigara, kan dolaşımını olumsuz etkiler, kalp krizi riskini artırır.
3. Ağız kokusu yapar, diş ve diş eti hastalıklarına yol açar.
4. Dudak, yanak ve gırtlak kanserine neden olur. Hatta sigarayı yakmadan dudağında taşıyan yada tütün çiğneyenlerde de ağız için kanserleri görülür.
5. Dilde, tat alma duyusunda bozulmalar olur.
6. Beyin hücrelerinin ölümüne yol açar. Öğrenme bozuklukları, hafıza zayıflığı ve erken bunama görülür.
7. Göz merceğinin saydamlığının azalmasına yani katarakta sebep olur.
8. Cildin yapısının bozulmasına neden olur. Leke ve kırışıklık oluşur. Selülitlere sebep olur.
9. Burunda koku alma duyusu azalır.
0. Üreme kabiliyetinde azalmaya neden olur.
1. Hamilelikte düşük yapma ve erken doğum riskini artırır.
2. Sinüzit, farenjit, bademcik ve orta kulak iltihabı gibi üst solunum yolu hastalıklarına yol açar.
3. Damar sertliğini hızlandırır. Beyin ve kalpte damar tıkanıklığına neden olur. Kalp krizi ve tansiyon yükselmesi görülür.
4. Ayrıca mesane kanserinin önemli nedenlerindendir.
5. Akciğerlerde çeşitli hasarlara, astım ve kronik bronşit gibi hastalıklara neden olur. Bronşlarda ve akciğerlerde birçok çeşit kanserin oluşmasına neden olur.
6. Gastrit, ülser ve reflü hastalığına sebep olur. Mide ve yemek borusu kanserine yol açar.
7. Gebelikte tüketilen sigara düşük doğumlara ve bebekte gelişme geriliğine neden olur.
8. Erken menopoz ve rahim kanserinin sebebidir.
9. Parmaklarda sararmaya ve tırnaklarda zayıflamaya yol açar.
0. Kemik erimesi ile beraber kemik dokusunun yıkımına neden olur.
1. Dokulara oksijenin ulaşmasını engeller.
2. Kas gelişimi ve kasların yenilenmesi azaltır.
3. Burger hastalığına sebep olur. Bu hastalık, el ve ayaklardan başlayarak tıkanıklığa yol açar ve uzuvların kesilmesi gerekir.
4. Vücutta yorgunluk, uykusuzluk hali, stres, gerilim, performansta düşme ve reflekslerde azalma görülür.
5. Pankreas kanseri riski artar.

6. Uyku düzenini bozar.
7. Hastalık, yara ve ameliyat tedavileri uzun sürer.
8. Kullanılan ilaçları etkisizleştirebilir.
9. Bütçenize yük olur, çevre kirliliğine yol açar, yangınların en önemli sebeplerindendir.
0. Çocuklarınız kanseri önleyen genlerden yoksun hayata gelir.

1. Hamilelerde %10-15 eksik kiloda doğuma ve bebek zeka eksikliğiyle doğar.
2. Çevrenizdekilere de bu zararları verirsiniz. Çocuğunuzun sigaraya başlama oranı daha fazladır.
Sigaradaki zararlı maddeler, havaya salınan sigara dumanı ile birlikte yalnızca sigara içen kişilere değil, içmeyenlere de zarar verir. Bu şekilde sigara içmediği halde sigara dumanından zarar gören kişilere pasif içici denir. Vücudumuza verdiği zararlar dışında, havaya salınan sigara dumanı ve yere atılan sigara izmaritleri, çevre kirliliğinin önemli nedenlerindendir.

B- Alkol Kullanımının Zararları

1. Aşırı alkol geçici hafıza kaybına neden olur.
2. Karaciğer, beyin ve sinirler alkolden en fazla zarar gören organlardır.
3. Böbrek ve karaciğeri aşırı yorarak çalışmasını zorlaştırır.
4. Beyin ve sinir hücrelerinin zararını zehirler veya uyuşturarak kullanılmaz hale getirir.
5. Alkol göze giden görme sinirlerine de tesir eder. Sulanma ve görme bozukluklarına neden olur. Neticede ameliyat kaçınılmaz olur. Körlüğe neden olabilir.
6. Midenin iç yüzeyini kaplayan tabakayı tahriş eder ve buna bağlı olarak gastrit'e yol açar. Mide zarında yırtıklar oluşur. Mide ve yemek borusunda iç kanamalar meydana gelir. Kusma gözlemlenir.
7. Kalp kasına zarar verir ve buna bağlı olarak kalp hastalıklarına yol açar. Kalp atışlarında düzensizlik meydana gelir. Kalp yetmezliğine neden olabilir.
8. Anne karnındaki bebeğin gelişimini olumsuz etkiler.
9. Damar kireçlenmesine yol açar.
0. Terleme ve kanın akışını hızlandırır. Kanı sulandırır. Yaralanmalarda, yaralı bölgenin geç iyileşmesine neden olur.
1. Tepki refleksleri azalır, beyin düşünme ve karar verme düzeni zayıflar.
2. Yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanserlerine neden olur. Kanser riskini büyük oranda artırır.
3. Alkol kullanımından bir gün sonra baş ağrısı ve ağız kuruluğu çok sık görülür.
4. Sonradan utanacağınız, pişman olacağınız ya da pişman olmaya bile vakit bulamamanıza yol açabilecek davranışlarda bulunmanıza yol açabilir.
5. Konuşma, yürüme ve denge sorunları yaşarlar.
6. Karaciğer kanseri ve siroz gibi hastalıklar oluşabilir.

C-Sağlıklı Yaşam

Günlük hayatta sigara ve alkolün zararlarından korunmak ve sağlıklı bir vücuda sahip olmak için;

1. Sigara ve alkol kullanmamalı,
2. Sigara ve alkol kullanılan ortamlarda bulunmamaya özen göstermeli,
3. Temizliğimize dikkat etmeli,
4. Çeşitli spor etkinliklerine katılmalı,
5. Dengeli beslenmeli ve düzenli spor yapmalıyız.