

TÜRKİYE'DE HER YIL 100 BİN KİŞİ SİGARADAN ÖLÜYOR

Sigaraya yılda 9, ilaca 8 milyar dolar harcadık

Türkiye'de geçen yıl sigaraya 9 milyar dolar, ilaca ise 8 milyar dolar harcadı. Parasını tütüne yatıran 25 milyon tiryaki, karşılığında ölüm ve hastalık aldı. Sigara şirketleri kârına kâr katarken, her yıl 100 binden fazla insan sigaranın yol açtığı hastalıklar sebebiyle hayatını kaybetti. Yüz binlercesi de astım, kronik bronşit ve kalp damar rahatsızlıklarına yakalandı. Türkiye'nin yıllık ilaç harcaması yaklaşık 8 milyar dolar olarak gerçekleşirken sigaraya 9 milyar dolar ödenmesi dikkat çekiyor. Türkiye'deki 25 milyon tiryaki, sigaraya ayırdığı parayı yardıma muhtaç insanlara harcasaydı, son yıllarda dünyada meydana gelen birçok felaketin yaralarını sarabilecekti. Akciğer ve gırtlak kanserlerinin yüzde 90'ı, tüm kanserlerin yüzde 30'u, bronşit ölümlerinin yüzde 75'i ve kalp krizlerinin yüzde 25'i sigaradan kaynaklanıyor. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda sigaranın vücudumuza verdiği zararın yanında, cebimize verdiği zararı da daha iyi anlamak mümkün.

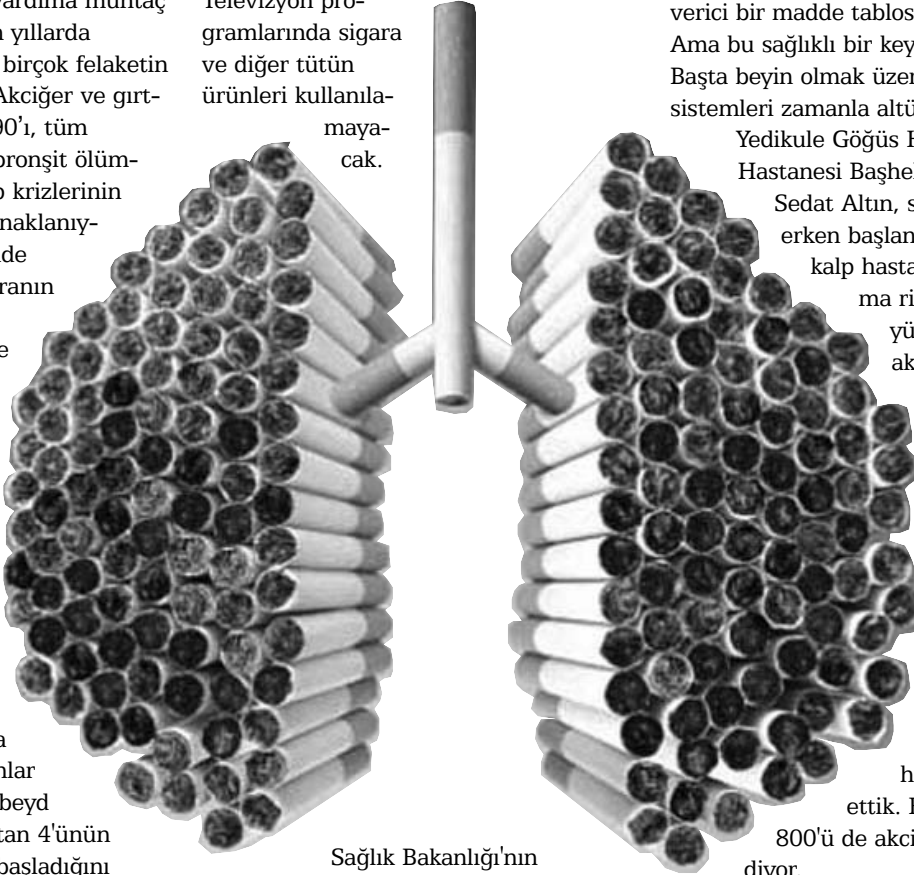
ÇOCUKLARIN YARISI TİRYAKİ

Dünyada en fazla sigara içilen ülkeler arasında yer alan Türkiye'de sigara alışkanlığı çocuklar ve kadınlar arasında da hızla artıyor. Sigarayla Savaşanlar Vakfı (SSV) Başkanı M. Ubeyd Korbey ise her bin çocuktan 4'ünün 6 yaşında sigara içmeye başladığını belirtiyor. Küçük çocukların bu alışkanlığa genellikle babasının paketinden sigara çalarak başladığını ifade eden Korbey, "Yaş 12-13'e ulaşıncaya sigara, grup arkadaşlığına dönüşüyor. O gruba girmek isteyen diğer çocuklar da sigaraya başlıyor." değerlendirmesinde bulunuyor.

Televizyonlardaki gizli sigara reklamlarından ve arkadaşlarından etkilenen ilkökul öğrencileri de sigara bağımlısı oluyor. Psikiyatrist Prof. Dr. Hamdi Tutkun, çocukları sigaradan korumak için en büyük görevin ailelere düştüğünü söylüyor. Tutkun, ailelerin, çocuklarını ilkökul 1. sınıftan itibaren

belli etmeden yakın takip altına almaları gerektiğini ve arkadaş çevresine çok dikkat etmeleri gerektiğini söylüyor.

Tütün mamullerinin yol açtığı zararlar sürekli büyürken, Sigarayla Etkin Mücadele Yasası ise TBMM'de bekliyor. Önceki dönem hazırlanan yasa tasarısında, kapalı mekanlarda sigara içme yasağı genişletiliyor. Ayrıca okul ve cami bahçelerinde sigara içmek de yasaklanıyor. Öte yandan tasarının yasalama halinde asker, polis, zabıta ve özel güvenlik görevlileri üniformalarıyla sigara içemeyecek. Televizyon programlarında sigara ve diğer tütün ürünleri kullanılmayacak.



Sağlık Bakanlığı'nın

çocuklar üzerinde yaptığı bir araştırmaya göre 13-15 yaş grubundaki çocukların yüzde 35'i alkol kullanırken, yüzde 50'si sigara içiyor. Araştırmada, sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımının özellikle çocuklar arasında yaygınlaştığı ve önemli bir toplumsal soruna dönüştüğü vurgulanıyor. Sigara, akciğer, mide ve prostat kanserleriyle kalp damar hastalıklarının en önemli sebebi. Akciğer ve gırtlak kanserlerinin yüzde 90'ı, tüm kanserlerin yüzde 30'u, bronşit ölümlerinin yüzde 75'i ve kalp krizlerinin yüzde 25'i sigaradan kaynaklanıyor. Bu da beyin, kalp ve damarların tahribine sebep oluyor. Sigara içenler, içmeyenler-

den daha hızlı yaşlanırken, sigara erkek ve kadınlarda kısırlık ihtimalini 10 kat artırıyor.

EFKAR DAĞITTIĞI YALAN

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. İbrahim Balcıoğlu, sigaranın alkol ve uyuşturucuyla aynı etkiyi yaptığını belirtiyor. "Efkâr dağıtmak için sigara içiyorum." gerekçesinin altında bağımlılığın yattığını vurgulayan Balcıoğlu, "Sigarada bulunan zararlı maddeler beyin hücrelerini uyuşturuyor. Bu haliyle keyif verici bir madde tablosu ortaya çıkıyor. Ama bu sağlıklı bir keyif biçimi değil. Başta beyin olmak üzere vücudun tüm sistemleri zamanla altüst oluyor." diyor.

Yedikule Göğüs Hastalıkları Hastanesi Başhekimisi Doç. Dr.

Sedat Altın, sigaraya ne kadar erken başlanırsa, kanser ve kalp hastalıklarına yakalanma riskinin de o kadar yükseldiğini aktarıyor. Sigara tüketimindeki artış nedeniyle akciğer kanseri, kronik astım ve bronşit vakalarının hızla arttığını dile getiren Başhekim Altın, "Geçen yıl hastanemizde 12 bin yataklı hastayı tedavi ettik. Bunun 2 bin 800'ü de akciğer kanseri idi" diyor.

DUMANI DA İÇMEYENİ HASTA EDİYOR

Üstelik sigara yalnızca içenleri değil, içmediği halde dumanına maruz kalanları da hasta ediyor. Buna en iyi örnek ünlü ses sanatçısı Selçuk Alagöz (60). 40 yıldır şarkı söyleyen Alagöz, hayatında hiç sigara içmemiş. Ama sigara içilen ortamlarda bulunduğu için akciğeri zedelenmiş. Halen tedavi gördüğünü anlatan ses sanatçısı Selçuk Alagöz, sigara içenlere "Lütfen kapalı yerlerde sigara içerek, başka insanların sağlıklı nefes alma hakkını gasp etmeyin." çağrısında bulunuyor.

Ünlü tiryakiler bir bir bırakıyor

Son yıllarda kamuoyuna mal olmuş ünlü tiryakiler arasında sigarayı bırakanların sayısındaki artış dikkat çekiyor. Güler Sabancı, Orhan Gencebay, Ece Temelkuran ve Yalçın Mentesh bu isimlerden sadece birkaçı. Kronik sigara içicilerine ise sigarayı terk etmesi için profesyonel destek almaları tavsiye ediliyor. Ayrıca yeme alışkanlığını yeniden düzenlemesi ve ilk birkaç gün sinema ve tiyatro gibi yerlerde daha çok vakit geçirmesinin faydalı olacağı ifade ediliyor.

Sabancı, sigarayı bıraktıktan sonra tesbihle oyalanmış



Son yıllarda sağlığı zararının bilimsel olarak kanıtlanmasıyla kamuoyuna mal olmuş isimler de sigarayı bırakıyor. Bunlardan biri Marlboro sigaralarının Türkiye'deki üreticisi Sabancı Holding'in Yönetim Kurulu Başkanı Güler

Sabancı. Babası Sakıp Sabancı'nın ölümünden sonra grubun zirvesine yerleşen Güler Sabancı, 2004 Şubat ayında 31 yıllık tiryakisi olduğu sigarayı bırakmış. İlk günlerde elini oyalamak için tesbih çeken Sabancı, plastik sigara bile kullanmış.

Orhan baba Önceden 1,5 paket içiyordu

Özgün müziğin kralı Orhan Gencebay, 16 yıllık tiryakilik döneminin ardından kalp ritmi bozulunca sigaraya veda etmiş. 1981 yılına kadar günde 1,5 paket sigara içen Gencebay, sigarayı bıraktıktan sonra tekrar başlamamış. Ünlü halkla ilişkiler uzmanı Betül Mardin, sigara içmeye 20 yaşında başlamış. İki kez sigarayı bırakmış; fakat iradesine yenilip tekrar başlamış. 1991 yılında Viyana Opera Balosu'nun açılış konuşmasını yaparken sesinin kısılması üzerine, sigarayı bir daha başlamamak üzere bırakmış.



ABD gezisinde bırakmış

Oyuncu Müjde Ar, sigarayı 1984 yılında bırakmış. Önce akupunktur tedavisini deneyen, ancak başarılı olamayan Ar, ABD'ye gittiğinde Amerikalıların sigarayı içmeyip, gelişmekte olan ülkelere sattığını anlamış. Bu geziden sonra da sigarayı bırakmış. 30 yıl boyunca günde 5 paket sigara içen tiyatrocusu Yalçın Mentesh, Sigarayla Savaşanlar Derneği sayesinde tütüne veda etmiş. Gazeteci Ece Temelkuran da 15 yıl boyunca içtiği sigarayı, bir anlık kararın sonucunda bırakmayı başarmış. 30 yıl boyunca günde 4 paket sigara içen karikatürist Haslet Soyöz ise 3 yıl önce hepatit B aşısı olunca sigarayı bırakmış. Soyöz, şimdilerde 30 yıl sigara içtiği için kendisinden utanıyor.

Sigarayı bırakmanın altın kuralları

Yeme alışkanlığınızı, sigarayı bırakacak şekilde değiştirin.

Kafanızı toplamak istediğinizde sigara yerine meyve suyu için.

Sigarayı bırakmak için bir tarih belirleyin ve buna uyun.

Braktığınız gün bütün sigaraları ve kibritleri atın.

Çakmak ve kül tablalarını saklayın.

Sigarayı bıraktıktan sonraki ilk birkaç gün müze, tiyatro, ibadethane gibi sigara içilmesine izin verilmeyen yerlere gidin.

Sigarayı kendi başınıza bırakamıyorsanız profesyonel destek alın. Kendinize bir mükafat ya da kutlama niyetiyle özel bir şey verin.