

## Sigara

Sigaranın vücutta izlediği yol

- [Ağız](#) ve [burun](#)
- [Nefes borusu](#)
- [Yemek borusu](#)
- [Mide](#) (tükürükle)
- Hava yolları ([bronşlar](#))
- [Akciğerle](#) (hava kesecikleri)
- Burada kılcal damarlardan kana emilir
- [Sağ kalbe](#) gelir ve sol kalpten tüm vücuda pompalanır.
- Damar sistemiyle tüm vücudu dolaşır.



### **Sigaranın içindeki zehirli maddeler**

Bunlar kanserojen maddelerdir ve en tehlikelileri [arsenik](#), [benzin](#), [kadmiyum](#), [hidrojen siyanid](#), [toluene](#), [amonyak](#) ve [propilen glikoldür](#). Örneğin; siyanid kesinlikle öldürücü bir zehirdir. Genel olarak bilinen maddelerden birkaçı;

- [Polonyum](#) - 210 (kanserojen),
- [Radon](#) (radyosyon),
- [Metanol](#) (füzeyakıtı),
- [Toluen](#) (tiner),
- [Kadmiyum](#) (akü metali),
- [Bütan](#) (tüpgaz),
- [DDT](#) (böcek öldürücü),
- [Hidrojen Siyanür](#) (gaz odaları zehiri),
- [Aseton](#) (oje sökücü),
- [Naftalin](#) (güve kovucu),
- [Arsenik](#) (fare zehiri),
- [Amonyak](#) (tuvalet temizleyicisi) ,
- [Karbon](#) (egzoz Monoksit gazı),
- [Nikotin](#)
- ve 3.885 toksik madde.



Sonuç olarak ciğerlerde oluşan Katran (asfalt)'dır.

### **Sigaranın vücuda zararları**

Sigara kullanımı ölümle sonuçlanabilir, ayrıca birçok organ üzerinde ve genel olarak tüm insan vücudunda sistematik zararlara yol açar.

- [Diş](#) ve [dişeti hastalıkları](#)
- [Kulak-burun-boğaz](#) rahatsızlıkları, bu bölgelerde kanser riskinde artış
- [Kalp](#) ve [damar](#) hastalıkları, yüksek kan basıncı, damar tıkanıklıkları
- [Beyin](#) hücrelerinde tahribat
- [Katarakt](#) riski
- [Solunum](#) rahatsızlıkları
- [Mide](#) rahatsızlıkları
- [Hamilelerde](#) erken ve yetersiz gelişmiş doğum
- [Cinsel](#) rahatsızlıklar, [iktidarsızlık](#)
- İnsanlarda sakatlık

## **Pasif içicilik**

Sigara kullanan kişilerin bulunduğu ortamlarda bulunan kişiler edilgen (pasif) içici olarak adlandırılır ve sigaranın zararlarından etkilenirler.

## **Sigara ve Gerçekler**

Gün geçmesin ki yeni bir araştırma sonucunun, sigara içmenin insan sağlığı üzerindeki olumsuz bir etkisini daha ortaya çıkardığını duymayalım. Bilhassa son senelerde yapılan araştırmalar, hamile kadınlarda, bebeklerde ve çocuklarda, ikinci el duman ya da pasif içiciliğinin zararlarının bile inanılmaz boyutlarda olduğunu gözler önüne serdi.

Bu gerçekleri gözardı ederek, hem kendimize, hem de etrafımızdaki yetişkinlere, hamilelere ve çocuklara zarar verdiğimizizi unutmayalım. Çeşitli kaynaklardan alıntılanan bilimsel bu gerçekleri okuyalım ve etrafımızdaki tiryakilere de anlatalım.

## **Sigarayı bıraktıktan sonra:**

<b>20 dakika içerisinde,</b>	kan basıncı ve nabız sayısı normale döner
<b>8 saat sonra,</b>	kandaki oksijen düzeyi normale döner
<b>24 saat sonra,</b>	karbon monoksit vücuttan temizlenmeye başlar, akciğer, mukus ve sigara artıklarını atmaya başlar
<b>2-12 hafta,</b>	içerisinde tüm vücutta dolaşım düzelmeye başlar
<b>3-9 ay sonra,</b>	akciğer fonksiyonları %5-10 artar
<b>5 yıl içerisinde,</b>	kalp krizi geçirme riski, sigara içmeye devam eden birine göre yarı yarıya azalır
<b>10 yıl sonra,</b>	akciğer kanserine yakalanma riski, sigara içmeye devam eden birine göre yarı yarıya azalır ve kalp krizi geçirme riski de, hiç içmemiş kişilerle aynı düzeye iner

Yukarıdaki tabloya göre, sigarayı bırakma yaşını ne kadar önceye çekebilirsek, vücudumuzun eski haline gelmesini de o kadar öne çekebiliriz ve önemli hastalıklara yakalanmadan ve SÜRÜNMEDEN bu kötü alışkanlıktan kurtulmuş oluruz. O halde SAĞLIKLI YAŞAMA BERABERCE MERHABA DİYELİM, SÜRÜNMEDEN!

