

Nikotin Kullanım Bozukluğu

Tütün dünyada ve ülkemizde en yaygın kullanılan bağımlılık yapıcı maddedir. Tütün bağımlılığı dünyanın önlenebilir bir numaralı ölüm sebebi olarak insanlığın karşı karşıya olduğu en ciddi toplum sağlığı sorunları içerisinde başı çeker, ayrıca tütün bağımlılık yapıcı bir madde olması ve serbest satılabilmesi nedeniyle de günümüzde insan sağlığını tehdit eden en önemli faktörlerden biridir.

Sigara, tütünün işlenmesiyle hazırlanan, başta nikotin olmak üzere çok sayıda zararlı madde içeren ve alışkanlık yapan, sağlığa zararlı bir maddedir. Pipo, puro ve nargile de tütünün farklı kullanım şekilleridir. Her ne kadar bu kullanım şekilleri alternatif metotlar olsa da bu tür kullanımlarda da vücuda duman yoluyla nikotin ve diğer toksik maddeler girmektedir. Sigara dumanı öldürücü bir zehirdir. Sigarada yanma ile 3 bin 700'e yakın kimyasal toksik madde açığa çıkmaktadır (250 kadarının arsenik-siyanür-krom-kurşun gibi insan bedeni için zehirli madde olduğu, 50 kadarının ise polonyum 210 – benzen gibi karsinojen madde olduğu kesinlikle kanıtlanmıştır) ve çoğunun doku düzeyinde ciddi zararları mevcuttur. Yanan tütünden katran (çok farklı karsinojen madde içerir) karbon monoksit ve nikotin (bağımlılık oluşturan madde) olmak üzere üç ana öge ortaya çıkar.

Sigara içimi ile bağımlılık yapan nikotin saniyeler içinde beyine ulaşır. Nikotin insan zihninde uyarıcı bir etkiye sahiptir ve beyin hücrelerinin çalışma mekanizması üzerinde etkilidir. Uzun süreli ve düzenli kullanımı ile insan beyni temel işlevlerini yerine getirmek için nikotine gereksinim duymaya başlar ve bağımlılık gelişir.

Sigara içmeye yeni başlayanlarda ortaya çıkabilecek etkiler şu şekilde sıralanabilir:

Kalp atışının hızlanması, kan basıncının artması, midenin asit üretmesi, böbreklerin az idrar üretmesi, beyin ve sinir sisteminin hızlı çalışması ve sonra yavaşlaması, iştahsızlık, koku ve tat alma duyularının zayıflaması, akciğerlerdeki küçük saç benzeri liflerin ve havayollarının uygun çalışmaması, el ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması. Ayrıca; midenin bozulması, gözlerin sulanması, baş dönmeleri de yaşanabilir. Zamanla sigara kullanmaya devam edilirse bağımlılık başlar ve giderek doz artar. Bir iki sigara bazen günde iki üç paket kullanım ortaya çıkabilir.

Sigaranın uzun süreli kullanımında ise insan hayatında ve vücudunda yaptığı olumsuz etkileri saymakla bitmez, bunlar; bulunulan ortamlarda kötü ve ağır koku olması, cilt karalığı ve yaşlı görünme belirtileri, ellerde, parmaklarda sararma, tırnaklarda zayıflama dişlerde kirli ve pis görünüm ve diş eti hastalıkları, ağız ve yutakta tat alma eksikliği, ağız, yutak, gırtlak, nefes borusu, akciğer, mide, yemek borusu, pankreas, rahim, mesane kanseri riskinde artma, kalp ve damarların görmüş olduğu zarar ve tahribattan dolayı kalp krizi, damar tıkanıklığı, tansiyon yükselmesi, beyinde felç, ileri yaşta bunama (Alzheimer), gözlerde katarakt ve ileri yaşta körlük, koku almada azalma, kronik bronşit ve amfizem gibi tıkalıcı akciğer hastalıkları, mide ve yemek borusunda kanama, ülser, iktidarsızlık, ereksiyonda azalma, döllenme yetersizliği, kalıtsal bozukluklar, kemik erimesi kılcal damarlarda, el ve ayaklardan başlayarak, kol ve bacaklara kadar tıkanıp bu organların kesilmesine (Burger hastalığı) kadar varan hastalıklar olarak geniş bir yelpazede görülebilir. Ayrıca sigara içen kişilerde sürekli yorgunluk, uykusuzluk, ruhsal gerilim, stres, performans düşüklüğü, reflekslerin azalması sık görülür.

Sigara dumanı pasif içiciler için de aktif içiciler kadar zararlıdır. Pasif içicilik, sigara içen kişilerin yanında bulunan ve sigara içilen mekanlarda yaşayan kişiler için kullanılmaktadır. Bu kişilerde aynı şekilde sigara dumanını soluması yoluyla 3 bin 700 çeşit kimyasal gazdan

zarar görmektedirler. Yukarıda da belirtildiği gibi bunların büyük bir kısmı zehirlidir, geriye kalan kısmı da kanserojendir.

Gebelikte ise sigara içen kadınların bebekleri % 10-15 eksik kilolu doğar. İstatistiklere göre, sigara içen annelerin düşük yapma ve ölü doğum yapma oranı içmeyenler göre %50 daha fazladır. Ayrıca, sigara içenlerin bebekleri aniden ölüm riski taşır. Gebelikten 4 ay önce sigarayı bırakmak riski ortadan kaldırır. Ebeveynleri sigara içen çocuklarda ise astım, üst ve alt solunum yolu enfeksiyonları (bronşit, zatürree) riski artmaktadır.

Ayrıca, sigara diğer uyuşturuculara geçişte ve bağımlılık geliştirmede bir basamak olmaktadır. Sigara kullanan gençlerin büyük bir kısmı alkol kullanmaya da başlamaktadırlar. Sigara içmeyen gençlere göre, sigara içen gençler sekiz kat daha fazla uyuşturucu kullanma riski taşımaktadırlar.

Sigaraya başlamak kolay ancak bırakmak zor bir iş olmakla beraber, imkansız değildir. Son yıllarda sigarayı bırakma konusunda hem toplumsal hem de idari bir çaba görülmekte ve yeni kanuni düzenlenmeler yapılmaktadır. Sağlık kuruluşları tarafından bu konuda aktif destek sağlanmakta, pek çok hastanede özel olarak sigara bırakma poliklinikleri kurulmaktadır. Bırakmak isteyenlerin sadece karar vermesi ve bu merkezlere başvurması bile sigaradan uzak bir hayat geçirmelerini sağlayabilir.