



Sigara ve Akciğerler

Sigara akciğerlerimize nasıl zarar verir?

1. Havayolu hasarı

- Akciğerlerdeki havayollarınızda iltihabi reaksiyon gelişir.
- Akciğerlerimize gelen yabancı ve zararlı partiküllerin atılımını sağlayan silya adı verilen küçük tüycüklerin normal fonksiyonlarını yerine getirmesi bozulur.
- Büyük havayollarında daha fazla mukus (balgam) yapılır ve bunun sonucu kronik öksürük meydana gelir. Oluşan bu tabloda Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı'nın (KOAH) bir parçası olan kronik bronşite yol açar. Sonuçta yılın önemli bir bölümünü öksürerek ve balgam çıkararak geçirir.

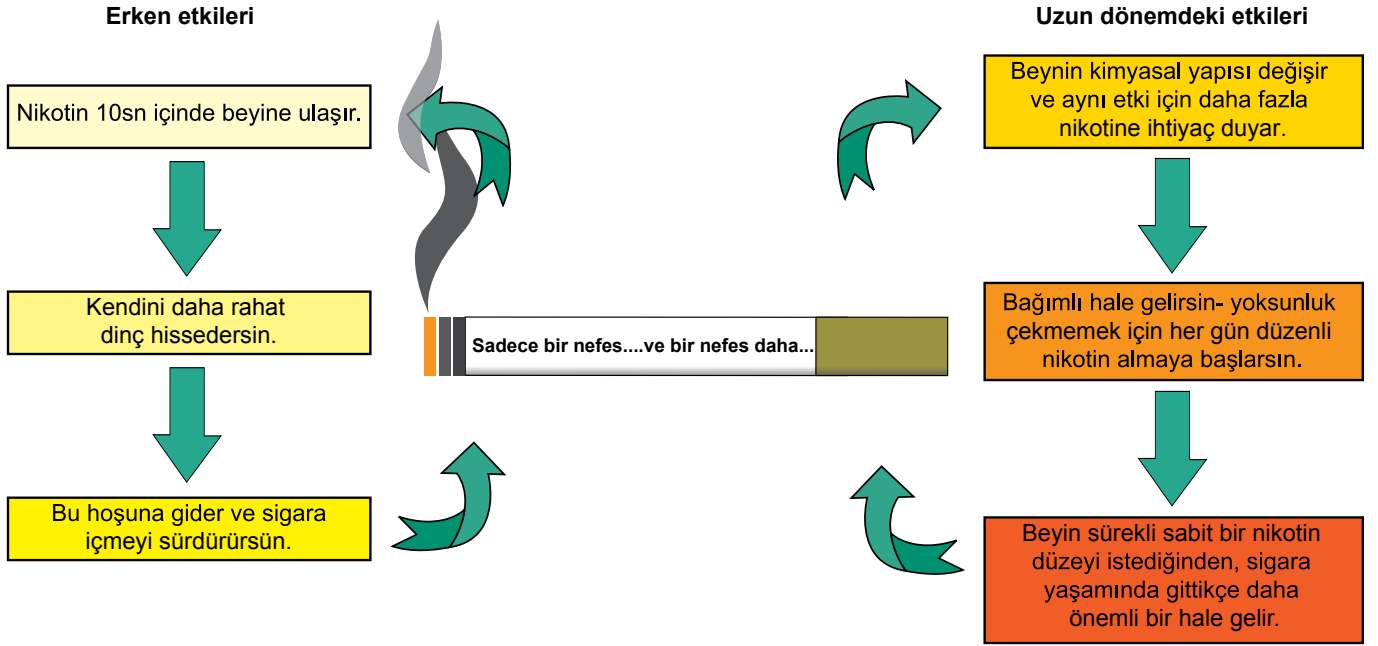
2. Yaşam Kalitesi Bozulur

- Havayollarının daralması sonucu akciğerlere havanın giriş ve çıkışı zorlaşır.
- Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı'nın (KOAH) en önemli bulgusu olan soluk darlığı meydana gelir.
- Alveol adı verilen akciğerlerdeki hava kesecikleri zamanla tahrip olur.
- Akciğerlere gelen oksijen bu hava kesecikleri aracılığıyla kana geçtiğinden, dokulara oksijen taşınması bozulur. Buna da yine KOAH'ın bir parçası olan Amfizem adı verilir.
- Spor yapmak, dans etmek, şarkı söylemek gibi nefes almanın önemli olduğu aktiviteler gittikçe daha zor yapılır.
- Sigara içmeye devam edilirse istirahatte bile soluk darlığı oluşur.

3. Ölüm nedeni olarak sigara

- KOAH'a bağlı ölümlerin %90'ın sigaraya bağlıdır.
- Sigaradaki toksik maddelerin havayollarındaki hücrelerde kanserleşmeye neden olmalarından dolayı, erkeklerdeki akciğer kanseri ölümlerinin %90'ı, kadınlarda ise %80'i sigaraya bağlı olarak gelişir.
- Sigara yalnız akciğerlere değil, vücuttaki birçok hayati organa da zarar verir. Mesane, yemek borusu ve mide gibi bir çok organ kanseri, koroner kalp hastalıkları, cilt yaşlanmasının hızlanması, kadın doğurganlığının azalması, erkekte ise empotans sigaraya bağlı gelişen diğer önemli hastalıklardır.

► Sigara niçin bağımlılık yapar?



► Sigarayı bırakmakla akciğerlerim nasıl yarar görür? Bu yararı ne zaman fark edebilirim?

Sigarayı bırakmanın sağlık üzerine sadece akciğerlerle sınırlı olmayan birçok yararı vardır.

Hızlı oluşan yararlar

Sigarayla akciğerlere taşınan toksik maddelerin miktarı birkaç günde sigara içmeyenlerle eşit düzeye gelir. Bu da;

- Akciğerlerin daha iyi oksijenlenmesi ve daha iyi soluk almak anlamına gelir.

Birkaç haftada oluşan yararlar

Akciğerlerdeki iltihabi reaksiyon gerilemeye başlar ve bunun sonucunda;

- Daha az öksürülür.
- Daha az balgam çıkarılır.
- Hareket etmek kolaylaşır.

Uzun dönem yararlar

• Bırakma süresine göre akciğerlerde gelişen hasar azalır ya da geri döner. Akciğerlerde ağır hasar gelişmişse geri dönüşü mümkün değildir, ancak hasar bu düzeye gelmeden sigara bırakılırsa KOAH gibi hastalıkların gelişimi de önlenir.

Sigara içmemeyi sürdürürsen;

- Soluk darlığı ve KOAH gelişimi ile KOAH'a bağlı ölüm riski azalır.
- Akciğer kanseri gelişme riski azalır. 15-20 yıl sonra akciğer kanseri riski, sigara içenlere göre %90 azalır.



Alışkanlıktan nasıl kurtulabilinir?

Hiç kimse sigara bırakmanın kolay olduğunu söyleyemez. Ancak eğer bırakmaya karar verersen BAŞARIRSIN. Bir bırakma günü kararlaştır. Sigara gereksinimini azaltmak ve bırakmayı kolaylaştırmak için, basit çözümler bul. Sigara içmeyi akla getiren durumları sapta ve onlarda uzak durmak için plan yap. Yeni düşünme davranış biçimleri bul.

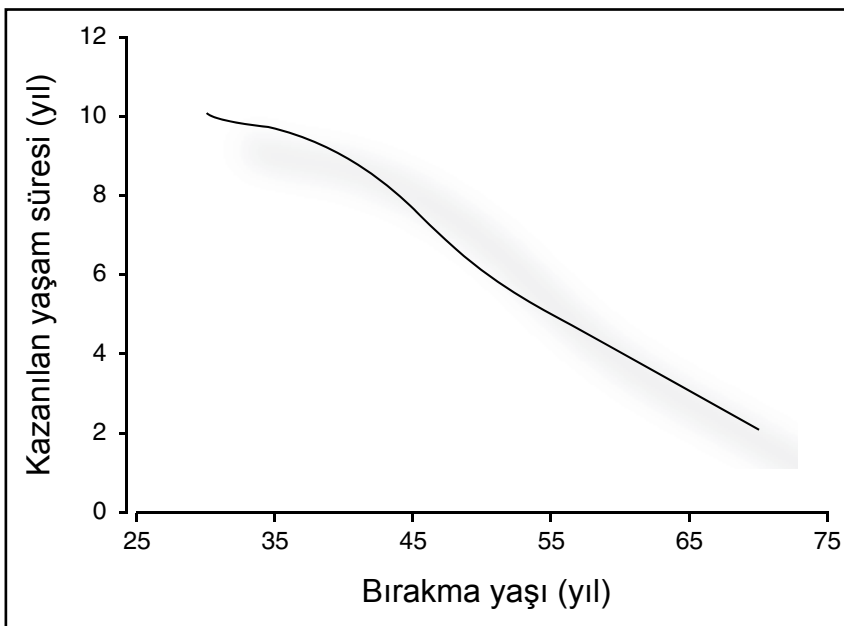
- Niçin sigarayı bırakmak istediğini düşün.
- Sigara içilmeyen yerlere yönel.
- Sigarayı aklına getirmemek için başka şeylerle ilgilen: özellikle egzersiz yapmak sigaradan uzak durmak için iyi bir uğraştır, aynı zamanda sigarayı bırakmaya bağlı gelişebilecek kilo alımını da engeller.
- Bol su iç.
- Derin nefes al.

Uyarı: Sigara bırakma kişisel bir olaydır. Bir kişide işe yarayan çözümler, bir başkasında işe yaramayabilir. Ayrıca sigara bırakma süreci zik zaklarla gidebilir. Ancak hiçbir zaman umutsuzluğa kapılmamak ve yeniden denemek, bir önceki başarısızlığın nedenlerini göz önünde bulundurmak gerekir. Zorlandığınızda hekiminize ya da bir sağlık çalışanına danışmaktan ya da sigara bırakmaya yönelik telefon hatları ve internet sitelerinden yardım almaktan çekinmeyiniz.



Resim : Soluk almayı engelleyip ölüme yol açan bir akciğer tümörünün kesiti. Kahverengi alanlar normal akciğeri, açık renk alanlar ise tümör dokusunu gösterir.

Değişik yaşlarda sigara bırakmanın toplam yaşam süresine katkısı



Kaç yaşında sigarayı bırakırsan bırak yaşam süren uzar. Ancak ne kadar erken bırakırsan kazanacağın yıllar o kadar fazla olur.

(Şeklin alındığı kaynak [Smoking cessation: a clinical update. European Respiratory Review. 2008; 110; 200]).



► Eğer ilk sefer başarılı olamazsan tekrar dene...

Nikotin bağımlılığı çok güçlüdür ve bırakma denemelerinin ancak %5-10'u başarılı olur. Beynin nikotin gereksinimine bağlı olarak ortaya çıkan, aşırı nikotin arayışı, iritabilite, uyku bozuklukları, sinirlilik, kızgınlık, konsantrasyon bozuklukları, acıkma ve baş ağrısı gibi yoksunluk belirtileri sigara bırakma başarısını azaltan en önemli nedenlerdir ancak tedaviyle bunlar ortadan kaldırılabilir.

► Tedavi seçenekleri

Sakız, bant, dilaltı tablet gibi nikotin yerine koyma tedavileri vücuda düzenli ve düşük miktarda nikotin vererek yoksunluk belirtilerinin ortadan kalkmasına yardımcı olurlar. Sigara bırakma tedavilerinin bırakma başarısını 2-3 kat arttırdığına dair güçlü kanıtlar vardır.

Mutlaka hekim gözetiminde kullanılması gereken diğer nikotin içermeyen tedaviler ise bupropion (Zyban) ve vareniklin(Champix)'dir. Bu ilaçlarda yoksunluk belirtilerini ortadan kaldırmada oldukça etkilidirler. Bazı kişiler yan etkilerinde dolayı ve de bir bağımlılık yerine başka bir ilaç kullanmanın doğru olmayacağını düşündüklerinden ilaç kullanmaktan kaçınırlar. Ancak sigara içmek sağlık için son derece tehlikeli bir davranıştır. Sigarayla karşılaştırıldığında ilaçlar çok daha güvenli kalır.

► Sigarayı ilk seferde bırakamazsan kendini kötü hissetme

Sigarayı kronik bir hastalık gibi düşünmek gerekir. Bir çok kişide bırakma ve tekrar başlama süreçleri birbirini izler. Yeniden başlama hiçbir zaman başarısızlık olarak değerlendirilmemelidir. Doğru olan;

- Her deneme başarı şansını artırır.
- Yine tıbbi destek ve ilaç tedavisi başarı şansını artırır.
- Tıbbi tedavi ve danışmayı birleştirmek en etkilisidir.

► Faydalı Linkler

1. Smokefree Partnership www.smokefreepartnership.eu
2. Tobacco Free Initiative (TFI) www.who.int/tobacco/en
3. ENSP - European Network for Smoking Prevention www.ensp.org
4. Framework Convention Alliance www.fctc.org
5. Globalink - The International Tobacco Control Network www.globalink.org
6. Global Smokefree Partnership www.globalsmokefree.com/gsp
7. Tackling the Smoking Epidemic www.theipcr.org/smoking
8. The European Lung Foundation www.european-lung-foundation.org



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

ELF, 100'den fazla ülkede 8000'den fazla üyeli kar amacı gütmeyen bir dernek olan ERS (Avrupa Solunum Derneği)'nin halka yönelik yayın organıdır. ELF, Avrupa çapında tıbbi otoritelerle işbirliği halinde halkı akciğer sağlığı konusunda bilgilendirmeyi hedefleyen bir oluşumdur.

Bu bilgiler ERS uzmanlarından Prof Riccardo Polosa tarafından derlenmiştir.