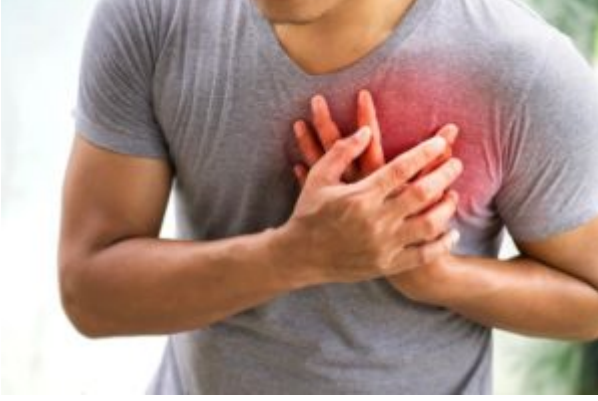


# Kalp Krizi Ve İnme Riski Yalnızca Sigara İçenlere Göre Daha Yüksek



thi – Kalp Krizi Ve İnme Riski  
Yalnızca Sigara İçenlere Göre  
Daha Yüksek!

Sigarayı bırakmak isteyen birçok kişi sigaradan daha az zararlı olduğu düşüncesiyle elektronik sigara (e-sigara) olarak tanımlanan yeni tütün ürünlerine yöneliyor. Ancak yapılan araştırmalar, e-sigaranın normal sigaranın yol açtığı kanserojen etkilerin yanı sıra kendine has hastalıklara yol açtığını ve zehirli etkisinin çok kısa sürede ortaya çıktığını gösteriyor. Sigara ve e-sigarayı bir arada içenlerin sağlık sorunları ise katlanıyor. Bu kişilerin kalp krizi ve inme riski sigara tiryakilerine göre daha fazla. **Acıbadem Altunizade Hastanesi Başhekimisi ve Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Çağlar Çuhadaroğlu**, Acıbadem Sağlık Grubu'nun uluslararası bilgi alışverişi yapmak üzere Ürdün Kral Hüseyin Kanser Merkezi'ndeki görevinin yanı sıra ülkenin tütün karşıtı politikasında da etkin bir isim olan **Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Feras Hawari** ile birlikte uzmanların katıldığı bir toplantıda e-sigarayı ve zararlarını her yönüyle anlattılar.

**'E-sigara içmek kimya fabrikasına gidip kimyasal koklamak gibi'**

Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Çağlar Çuhadaroğlu da "E-

sigaranın normal sigaradan daha zararlı olduğunu söylemek mümkün. Tanısı zor hastalıklara neden oluyor. Bu nedenle kullanımının önlenmesi çok önemli” dedi. E-sigaranın normal sigaradan çok daha fazla ve farklı zararı olduğunu ifade eden Prof. Dr. Çuhadaroğlu, ülkemizde ticaretinin yasak olmasına karşın günden güne e-sigara tiryaki sayısının arttığını anlatarak sözlerine şöyle devam etti: “Sigaranın bildiğimiz zararlarının yanı sıra e-sigara çok hızla hava yollarında tanısı zor hastalıklara yol açıyor. Ender görülen hastalıklar e-sigara kullananlarda daha sık rastlanıyor. Bunlardan biri de akciğerde küçük hava yollarının hastalanması. Bu sigarayı içenlerde çok görülüyor. Ağır nefes darlığı, derin nefes alama hissi ile birlikte akciğerde ciddi problemler görülüyor. Akciğerde alveol dediğimiz hava keseciklerinde kanamaya yol açıyor.” Prof. Dr. Çuhadaroğlu e-sigara kullanımına dair “Normal sigara mı, e- sigara mı daha zararlı diye soranlara ikisinin de zararlı olduğunu söylüyorum. Sigaranın zararlarını biliyoruz. E sigara ise kimyasal bir kazanı koklamak gibi” örneğiyle durumun ciddiyetini ortaya koydu.

### **Sigara içen öğrencilerin başarı oranı düşük**

Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Feras Hawari, elektronik sigaranın zararları konusunda pek çok uluslararası çalışma yapmış bir uzman. Kısa bir süre önce ABD’de Mayo Clinic’te de konferans veren Dr. Hawari, Acıbadem Altunizade Hastanesi Başhekimisi ve Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. D. Çağlar Çuhadaroğlu’nun davetiyle ülkemize gelerek e-sigaranın zararları hakkında bilgiler verdi.

Sigara, beyinde dopamin salgılanmasına yol açarak kişinin bağımlı olmasına neden oluyor. Beynin karar alma, dikkat ve hafıza ile ilgili bölüm olan frontal kısmını etkilediği için gençlerdeki etkisi daha büyük. Kral Hüseyin Kanser Merkezi’nde geçen yıl üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmayı anlatan Dr. Hawari “Nargile ya da sigara içen çocukların sınavlarda başarı oranının yüzde 30 olduğunu gördük. Sigara içmeyenlerin orası ise yüzde 50. Bu da

öğrencilerin daha iyi konsantre olmak için sigara içtiklerine dair savlarını çürütüyor” diye konuştu.

### **Çocukları bekleyen tehlike; e-sigara**

ABD’de her 20 yetişkinden birinin elektronik sigara içtiğini yüzde 15’inden fazlasının da 35 yaşın altında olduğunu anlatan Dr. Hawari, “Üniversitelerde kullanım oranı da giderek artıyor. Hatta daha küçük yaşlardaki çocuklar için de bir tehlike. 2019’da yayınlanan bir çalışmaya göre sigaraya başlama riski düşük olan 12-15 yaş arasındaki çocukların e-sigara içme oranı artıyor.”

### **İkili kullanım zararları katlıyor**

Elektronik sigara, genellikle normal sigara bağımlılığından kurtulmak isteyenlerin tercih ettiği yöntem olabiliyor. Bunun yanlış bir yol olduğunu özellikle vurgulayan Dr. Hawari, “Bu kişiler bir süre sonra ikili kullanıma geçiyorlar. Hem normal sigarayı hem de e-sigarayı içiyorlar. Bu da zararları katlıyor. Çünkü toksik materyalleri daha fazla alıyorsunuz. İkili kullanımda kalp krizi ve inme riski artıyor. İngiltere’de 2015’te normal sigaradan yüzde 95 daha az zararlı dedikleri e-sigaranın zararlı olduğunu söylüyorlar şimdi. Çünkü DNA hasarına bile yol açabiliyor” diye devam etti.

Dr. Hawari, New York Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı ve Üroloji Bölümü tarafından fareler üzerinde yapılan çalışmaların elektronik sigaranın akciğer ve mesane hücrelerinin genetik yapısında kansere yönelik değişikliğe neden olduğunu ortaya koyan çalışmaya da atıfta bulundu, “Yeni kanıtlar geliyor” dedi.

E-sigarayı bırakmak için kliniklere başvuran sayısının günden güne arttığı da bir gerçek. Dr. Hawari e-sigaraya özel bir bırakma yöntemi olmadığını belirtirken “nikotin bandı ya da ilaç” gibi yöntemlerin tercih edildiğini belirtti.

### **‘Sigara sağlığa yararlı diyenler vardı’**

E-sigara, kendine has hastalıkları da beraberinde getiriyor. Akciğerde hava yollarında kanama, akut nikotin zehirlenmesi bunlardan en başta görülenleri. Bugün gelinen noktanın 1940'lerde bilim insanlarının sigaranın sağlığa yararlı olduğunu iddia ettikleri günlere çok benzediğini anlatan Dr. Hawari'nin, en önemli uyarılarından biri de anne babalara. Özellikle çocukların ve gençlerin hedefte olduğunu belirten Dr. Hawari, "Anne babalar, çocuğunuzun yapmayacağını düşünmeyin. Yakınında olun. Onlarla e-sigaranın, sigaranın, tütün ürünlerinin zararları hakkında konuşun. İletişiminizi güçlendirin" dedi.

### **Zehir yerine 'meyve suyu' diyorlar**

Elektronik sigaradaki en önemli tehlikelerden biri de bugün sayıları neredeyse 16 bini bulan aroma çeşidi. Her biri kimyasal olmasına karşın İngilizce meyve suyu anlamına gelen "juice" kelimesi ile tanımlanan bu aromaların e-sigarayı "sanki sağlıklıymış" gibi gösterdiğini anlatan Dr. Hawari, "Toksik maddeler yerine meyve suyu diyorlar. Vişneli meyve suyu gibi.. Çikolatalı, çilekli, sakızlı aromalar var.. Bunlar çocuklara ve gençlere cazip gelebiliyor" uyarısında bulunuyor.

E-sigara ürünlerinin en büyük silahı, nikotin içermediklerini iddia etmeleri. Dr. Hawari bu konuda yapılan çalışmalara dair bilgileri paylaşırken bu iddianın da gerçek olmadığını ortaya koydu: "Yüzlerce elektronik sigara markası var. Bunlardan 35'i içlerinde nikotin olmadığını söylüyor. Ama araştırmalara göre sadece 3-4 tanesinde yok. Kimindeki nikotin miktarı da normal sigaradan bile fazla. Ayrıca elektronik sigaradaki likitin içinde bulunan aromalar, ısındığı zaman ortaya çıkan toksinlerin içeriği de farklı oluyor. Isınmaya bağlı olarak kansere yol açabilen formaldehit açığa çıkıyor. Vişneli benzaldehit çıkıyor açığa. En az 30 çeşit toksik kimyasal ortaya çıkıyor. Ve kişiler bu kimyasalları soluyor."