

## ALKOLÜN VÜCUDUMUZA VERDİĞİ ZARARLAR

Alkol, vücudumuz için oldukça zararlıdır. Alkol, vücudumuzda kalıcı hasarlara yol açabilir. Beyin işlevlerini olumsuz şekilde etkiler. Kişilerin bilincini devre dışı bırakır. Aşırı alkol kullanan kişilerin görme, algılama, konuşma gibi yetenekleri yavaşlayabilir.

Alkol, karaciğer, beyin ve sinirlere zarar verebilir. Anne karnındaki bebeğin gelişimini olumsuz yönde etkiler. Mide yaralarına sebep olabilir. Alkol yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanserine, karaciğerde siroz hastalığına neden olabilir. Diğer kanser türlerine yakalanma riskini artırır.

Alkol bağımlılık yapan bir maddedir. Bağımlı olan birey, çevresine zarar vermeye başlar. Kişinin sosyal ilişkilerini olumsuz etkiler. Trafik kazalarının, şiddet olaylarının, aile içi kavgaların en büyük nedeni alkoldür. Sürekli alkol kullanımı kişilerde psikolojik sorunlara da neden olur. Bu zararlı etkilerinden dolayı alkolden uzak durmalıyız.

## SİGARANIN VÜCUDUMUZA VERDİĞİ ZARARLAR

Sigara, ülkemizde ve dünyada önemli bir sağlık sorunudur. Sigara, psikolojik ve fiziksel bağımlılık yapar. Tütün ürünlerinde 4000'den fazla kimyasal madde bulur. Esas bağımlılık yapan madde ise nikotindir.

Sigara, ağız, akciğer gibi bir çok kanser türüne yol açar. KOAH gibi ciddi hastalıklara neden olur. Beyne giden oksijeni azalttığı için beyin ve beyin damarlarına zarar verebilir. Sigara kronik öksürüklere neden olur. Sigara kan dolaşımı bozukluklarına neden olduğu için kalp krizi riskini artırır. Mide yanmalarına ve ülsera neden olur. Sigara içmediği halde, sigara içilen ortamlarda bulunup dumana maruz kalan kişilere pasif içici denir. Pasif içicilik de sigaranın verdiği zararlara sebep olur.

Sigara kullanımını azaltılması için bazı çalışmalar yapılmaktadır. Kapalı bölgelerde sigara içmek Kanunen yasaktır ve cezası vardır. 18 yaşından küçüklere sigara satışı yasaklanmıştır. Sigara reklamının yapılması yasaktır. Sigara paketlerinin üzerine uyarıcı yazılar ve resimler konmuştur. Alo 171 hattı sigara bırakmak isteyenlere yardımcı olmaktadır. Yeşilay, Anatem gibi kuruluşlar zararlı alışkanlıklara karşı savaşmaktadır.

Sigara kullanımı uyku sorunları, iştahsızlık, sinirlilik gibi birçok rahatsızlığa da sebep olmaktadır.