



iç Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Sedat Demir, özellikle kalp damar sisteminin çok miktarda sigarayla yük altında kaldığını, bunun da ani kalp krizi, hipertansiyon krizleri, ani nörolojik felçleri beraberinde getirdiğine dikkat çekiyor.

Doç. Demir, Ramazan ayının sigarayı bırakmaya vesile olacak en güzel ay olduğunu da ifade ederek, "İftarı sigara ile açan aşırı tiryakiler var. Bunların önemli bölümü de iftarı açtıktan hemen sonra gün boyu nikotinsiz kalmanın acısını çıkarırcasına üst üste sigara içiyor. Gün boyu nikotin almayan vücuda yapılan nikotin yüklemesi 'balyoz' etkisi meydana getiriyor çünkü gün boyu aç kalan vücutta kan şekeri önemli ölçüde düşüyor. Bunun üzerine bir de hızla verilen nikotin ve diğer zararlı maddeler eklenince sert bir cisimle vurulmuş gibi baş dönmesine neden oluyor. İftar sonrasında arka arkaya sigara yakmak doğru bir davranış değil" dedi.

Orucun sigarayla açılmasının ya da peş peşe sigara yakılmasının ciddi sorunları beraberinde getireceğini anlatan Doçent Demir, "Orucu sigara ile açmak, bütün beyin sistemine, sinir sistemine balyoz etkisi yapıyor. Ramazan ayı sigarayı bırakmaya en güzel vesile. 14 saat sabredenlerin, birkaç saat daha içmemesi kendi sağlıkları açısından çok daha iyi olur. Sigarayı bırakmak için Ramazan ayında çok güzel bir ortam var. Ramazan'da sigara içilmemeli" diye konuştu.

Demir, aç karına sigara içmenin ve peş peşe birkaç sigara içmenin; ani kalp krizi, hipertansiyon krizleri, ani nörolojik felçleri beraberinde getirdiğini, damar yatağını etkilerken sempatik sistemi etkilediğini ve tansiyon yükselmelerine yol açtığını sözlerine ekledi.