Sigara dumanında nikotin, katran ve zehirli gazlar bulunmaktadır. Katran maddesinin içerisinde yaklaşık olarak 4000 kimyasal bileşik bulunur. Bu kimyasal bileşiklerin birçoğu da toksiktir yani zehirlidir ve bugün için bu kimyasal bileşiklerden 43 tanesinin kansere yol açtığı bilinmektedir

Sigaranın dumanında bulunan zehirli gazlar ise nitrojen oksit ve eksoz gazı olarak da bilinen karbon monoksit gazıdır. Özellikle karbon monoksit gazı kanın oksijen taşıma gücünü azaltır. Nikotin ise bağımlılık yapar. Nikotin aslında bir zehirdir. Nikotin yüksek dozda alındığında öldürebilir. Kan basıncını yani tansiyonu ve kalp hızını(nabzı) artırır. Sigara karbon monoksit ile birlikte kalp ve beyin damarlarının hastalanmasına yol açar.

Sigara içenlerin yaklaşık % 25 i sigara nedeniyle yaşamlarının erken bir döneminde ölmektedirler. Yapılan bir araştırmaya göre 1950 - 1975 yılları arasında 10 milyon kişi sigaraya bağlı hastalıklar nedeniyle ölmüştür. 1975 - 2000 yılları arasında ise 50 milyon kişinin sigara nedeniyle ölmesi beklenmekteydi.

Sizce yaşam bu kadar değersiz mi ?

Sigaranın neden olduğu en önemli hastalık grubu kanserlerdir. Sigara, akciğer kanseri başta olmak üzere soluk borusu, gırtlak, ağız, dil, dudak, yemek borusu, mide, pankreas, mesane, böbrek ve kadınlarda rahim ağzı kanserlerine neden olmaktadır. Tüm kanser ölümlerinin % 30 unun, akciğer kanserinden ölümlerin ise % 90 ının nedeni sigaradır. Gürlernde 1 paket sigara içen birinde akciğer kanserine yakalanma riski hiç içmeyen birine oranla 20 kat fazladır.

Her sigara sizi kansere bir adım daha yaklaştırmaktadır !

Solunum sistemi hastalıklarından kronik bronşit ve amfizemin em önemli nedeni sigaradır. Kronik bronşitten ölüm oranı hiç sigara içmeyenlerde 100 000 'de 3 iken, günde 1 paketten fazla sigara içenlerde 100 000 ' de 114 'e çıkmaktadır. Sigara akciğerin doğal savunma sistemini de bozduğu için her türlü her türlü enfeksiyon riskini arttırmaktadır. (Zatürree, bronşit vb.)