**SİGARA VE ALKOLÜN ZARARLARI**

**Sigara ve alkol kullanımı;**bağımlılığa neden olan, hem kullanan kişiye hem de çevresindekilere zarar veren alışkanlıklardır.

**Sigara Kullanımının Zararları**

Sigarada 4000 civarında zararlı madde bulunur. Bu maddelerden **nikotin**bağımlılığa; **egzoz gazı**, **katran**ve **tiner**gibi diğer maddeler ise vücudumuzda pek çok hastalığa neden olur. Sigara kullanımı en çok **akciğerleri**etkiler. Sigara kullanımı;

* Akciğer ve gırtlak kanseri,
* Bronşit ve astım,
* Kalp ve damar hastalıkları,
* Sindirim bozuklukları
* Diş ve parmaklarda sararma
* Sindirim bozukluklarına yol açar.

Pasif İçici:Sigara içmediği hâlde sigara içilen ortamda bulunduğu için sigaranın zararlarından etkilenen insanlara**denir.**

**Alkol Kullanımının Zararları**

Alkol de sigara gibi hem kullanan kişiye hem de çevresindekilere zarar veren bir alışkanlıktır. Sürekli alkol kullanan kişiler; konuşma, yürüme ve denge sorunları yaşarlar. Alkollü araç kullanan kişiler; **trafik kazalarına**neden olur, kendilerine ve çevrelerine zarar verirler.**Alkol en fazla karaciğere zarar verir.**

Sürekli alkol kullanan kişilerde;

* Konuşma, yürüme ve denge problemleri
* Kalp ve damar hastalıkları
* El titremesi,felç
* Böbrek ve mide hastalıkları görülür.

### Sağlıklı Yaşam

Günlük hayatta sigara ve alkolün zararlarından korunmak ve sağlıklı bir vücuda sahip olmak için;

* Sigara ve alkol kullanmamalı,
* Sigara ve alkol kullanılan ortamlarda bulunmamaya özen göstermeli,
* Temizliğimize dikkat etmeli,
* Dengeli beslenmeli ve düzenli spor yapmalıyız.

derskitabicevaplarim.com