

NARGİLENİN ZARARLARI NELERDİR?

Tütün ürünlerinin ortaya çıkış tarihi çok eskilere kadar dayanmaktadır. Afrika ve Asya yerlilerinin tükettiği tütün ürünlerinin kullanımı ise 400 yıl öncesine kadar gitmektedir. Nargile, uzun bir geçmişe sahip tütün içme ürünüdür. İlk olarak Asya’da ortaya çıktığı bilinmektedir. Ardından Doğu’ya doğru yayılmaya başlamıştır. Osmanlı İmparatorluğu’nun Doğu’yu fethetmesiyle beraber nargile kültürü Anadolu’ya kadar gelmiştir.¹

Nargile, ilk olarak Hindistan’da keşfedilmiştir. Tarihte ilk olarak Hint’li bir hekimin tütünü daha zararsız içme yöntemi olarak, nargileyi geliştirdiği söylenmektedir. Ardından nargilenin diğer tütün ürünlerine göre daha zararsız olduğu inancı günümüze kadar devam etmiştir. Ancak nargilenin daha zararsız olduğuna dair bilimsel bir kanıt olmadığı halde bu yanlış algı hala düzelmemiştir. Buradan anlayacağımız nargile sigaraya göre daha eski bir tarihe dayanmakla birlikte, daha zararsız olduğu inancı da eskilere kadar gitmektedir.² Bu inanca göre dünya genelinde sigaraya nazaran elektronik sigara ve nargilenin daha masum olduğu kanısı yaygındır. Bu konu üzerinde yapılan çalışmalarda bu alternatiflerin de en az sigara kadar zararlı olduğu gözlemlenmiştir.³

Sigaradan bahsedecek olursak eğer vücudumuzla ilgili birçok zararı olduğu herkesçe biliniyor. Bu zararları sayacak olursak eğer; başta kalp ve kanser olmak üzere ciddi ölüm tehlikesi olan hastalıklardan tutun da, cilt, diş ve göz sağlığımızı olumsuz etkileyen hastalıklara kadar uzanıyor. Hatta sigaranın vücudumuzda en çok zarar verdiği bölümlerden biri de solunum yollarıdır. Örneğin KOAH, solunum yolları hastalıkları arasında yaygın görülen çeşitlerinden biridir. KOAH teşhisi konulan hastaların büyük bir bölümü, sigara içen veya uzun yıllar sigara içip sonradan bırakmış kişilerdir. Bu hastalık uzun yıllar kendini belli etmediği için sinsi bir ilerleme süreci vardır. Sigara bağımlıları arasında görülen öksürük,

1 Sarılı, Özkan, Safiye (2019). “Nargile Kullanımında Riskler, Tehditler ve Önleyici Yaklaşımlar”. *İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Bilimlerinde İleri Araştırmalar Dergisi*, Cilt 2, Sayı 3.

2 Sarılı, Özkan, Safiye (2019). “Nargile Kullanımında Riskler, Tehditler ve Önleyici Yaklaşımlar”. *İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Bilimlerinde İleri Araştırmalar Dergisi*, Cilt 2, Sayı 3.

3 Gerçekoğlu, Hakan. “Nargile Dumanı, Kalbin Düşmanı”, <https://drhakangercekoglu.com/genel/nargile-dumani-kalbin-dusmani.html>.

balgam çıkarma gibi şikayetler bu hastalığın en ciddi belirtileridir. Ancak kişiler bunu uzun yıllar sezemedikleri için, hastaların akciğer kapasitelerinin büyük bir kısmı kullanılamaz hale gelir.⁴

Sigaranın zararlarından bahsettikten sonra aynı şekilde yine bir tütün ürünü olan nargile de en az sigara kadar zararlıdır. Özellikle son yıllarda nargile gençler arasında trend haline gelmiştir. Eski nargile severler sadece sosyalleşmek için arada bir içtiklerini ifade etselerde 1 tömbeki nargile belki de 4-5 paket sigara içimine denk gelmektedir. Bu da verdiği zararı ikiye katlamaktadır.

Toplum arasında nargilenin, sigaraya karşın, daha az zararlı olduğu görüşünün yaygın olduğunu dile getiren Uzman Klinik Psikolog Ömer Bayar, “Ayrıca birçok kişinin nargilenin zararlarını bilmediği de gözlenmektedir. Su içeren bir sistemi olması, zararı azalttığı iddia edilen farklı aparatların pazarlanması, tek kullanımlık veya kişiye özel marpuç hizmetlerinin sağlanması, sigara kadar yaygın ve sık şekilde kullanılamaması bu algının oluşmasında etkilidir. Buna karşın nargilenin zararlarını gösteren birçok farklı çalışma mevcuttur.” diye konuştu. Ardından sözlerine, “Medyada tütün mamullerinin verdiği zararlara yönelik daha kapsamlı ve sık bilgilendirmelerin yapılması önemlidir. Bunun yanında nargile kafelere yönelik yaş sınırlaması getirilmesi ve bu tarz mekânların denetiminin artırılması gerekli bir adımdır.” diyerek devam etti. Sonuç olarak nargile kullanıcısının azaltılması yönünde bu şekilde tavsiyelerde bulundu.⁵

4 “Koah'a Yol Açan 6 Risk Faktörüne Dikkat!”, <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/koah-yol-acan-6-risk-faktorune-dikkat>.

5 “Nargileyi zararsız sanmayın!”, <https://npistanbul.com/nargileyi-zararsiz-sanmayin> (Erişim Tarihi 28.08.2018).

KAYNAKÇA

1. Gerçekoğlu, Hakan. “Nargile Dumanı, Kalbin Düşmanı”
<https://drhakangercekoglu.com/genel/nargile-dumani-kalbin-dusmani.html>.
2. “Koah'a Yol Açan 6 Risk Faktörüne Dikkat!”,
<https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/koah-yol-acan-6-risk-faktorune-dikkat>.
3. “Nargile, sigaraya göre daha mı az zararlıdır?”,
<https://www.yedam.org.tr/nargile-sigaraya-gore-daha-mi-az-zararlidir>.
4. “Nargileyi zararsız sanmayın!”, <https://npistanbul.com/nargileyi-zararsiz-sanmayin> (Erişim Tarihi 28.08.2018).
5. Sarılı, Özkan, Safiye (2019). “Nargile Kullanımında Riskler, Tehditler ve Önleyici Yaklaşımlar”. *İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Bilimlerinde İleri Araştırmalar Dergisi*, Cilt 2, Sayı 3.