



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ

TÜTÜN KULLANIMINI BIRAKMAK İÇİN NEDENLERİN VAR.

VAKİT KAYBETMEDEN KENDİ NEDENİNİ BELİRLE.

BIRAKMAK İÇİN EYLEME GEÇ.

BIRAKABİLİRSİN.

Dünya’da her yıl trilyonlarca tütün ürünü satın alınmaktadır.¹ Her yıl tütün kullanımı nedeniyle de 8,6 milyon kişi ölmektedir. Toplam ölümlerin 1,3 milyonu tütün dumanından pasif etkileneime bağlıdır; bir başka ifadeyle başkasının içtiği tütün nedeniyledir.²

Tütün kullanımı bir bağımlılıktır ve bağımlılığın en önemli nedeni nikotindir. Nikotin bağımlılığı, kolay ve hızlı gelişen bir bağımlılıktır. Kurtulması ise ne yazık ki oldukça zordur.³ Nikotin bağımlılığı hastalık olarak sınıflandırılmaktadır.⁴ Dolayısıyla, bağımlı olmamak için tütün ürününü hiç denememek ve başlamamak en doğru davranıştır. Bununla birlikte, tütün kullananların bırakabilmesi de olanaklıdır. Tütün bırakıldığında sağlık ve diğer yararlar dakikalar içinde başlar. **Ne mi olur? İşte akla gelen ilk yanıtlar:**⁵

- ✓ 20 dakika içinde kalp atış hızınız ve kan basıncınız düşer.
- ✓ 12 saat içinde kandaki karbon monoksit (egzoz gazı) seviyesi normale düşer.
- ✓ 2-12 hafta içinde dolaşım iyileşir, akciğerin işlevi artar.
- ✓ 1-9 ay içinde öksürük ve nefes darlığı azalır.
- ✓ 1 yılda, koroner kalp hastalığı riski sigara içenlerin riskinin yarı seviyesine iner.
- ✓ İnme riski, bıraktıktan 5 ila 15 yıl sonra sigara içmeyen bir kişinin riskiyle eşitlenir.
- ✓ 10 yıl sonra akciğer kanseri riski sigara içen bir kişinin riski ile kıyaslandığında yaklaşık yarıya düşer ve ağız, boğaz, yemek borusu, idrar torbası, rahim ağzı ve pankreas kanseri riski azalır.
- ✓ 15 yıl sonra koroner kalp hastalığı riski sigara içmeyen bir kişinin riski ile eşitlenir.

Tütün bırakmanın en az 100 nedeni olduğu bilinmektedir.⁶ Dolayısıyla, tütün içen herkes kendisine bırakmak için güçlü bir gerekçe bulabilir. Her zaman, her durumda bırakmak HAYAT KURTARIR. Türkiye’de her yıl 9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü, önemli bir gün olarak kabul edilir. Neden mi? Çünkü; bu özel gün tütünün bırakılması için farkındalığı artırmak, tütün kullananların bağımlılıklarından kurtulmaları için olanakları hatırlamak için bir fırsattır.



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğI

Bu vesile ile bir kez daha vurgulayalım:

1. BIRAKMAYI BAŞARMALIYIZ.
2. Tütün bırakıldığında kendi sağlığımız, sevdiklerimizin sağlığı, toplum sağlığı için önemli bir adım atarız. Bunların yanı sıra; çevre sağlığı, ekonomik ve sosyal açılardan da sayısız kazanımlarımız olur.
3. Tütün bırakıldığında biz kazanırız, sevdiklerimiz kazanır, çevre kazanır, dünya kazanır, gezegen kazanır. Bir başka ifadeyle; SAğLIğIN TARAFINDA OLAN HERKES KAZANIR.
4. Bırakmaya destek amacıyla ülkemizde, Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı gibi telefon aracılığı ile danışmanlık, hekimlerin Sigara Bırakma Poliklinikleri başta olmak üzere kliniklerde sundukları danışmanlık ve tıbbi destek programları mevcuttur.⁷ ZAMAN KAYBETMEDEN BAŞVURALIM.
5. Sağlık profesyonellerinden destek alalım.

HASUDER Tütün ile Mücadele Çalışma Grubu tarafından hazırlanmıştır.

Kaynaklar:

1. The Tobacco Atlas <https://tobaccoatlas.org/>
2. Deaths, <https://tobaccoatlas.org/challenges/deaths/>
3. Widysanto A, Combest FE, Dhakal A, Saadabadi A. Nicotine Addiction. 2023 Aug 8. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. PMID: 29763090.
4. <https://icd.who.int/browse11/1-m/en#/http%253a%252f%252fid.who.int%252fid%252fentity%252f268445189>
5. Tobacco: Health benefits of smoking cessation <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation>
6. WHO, More than 100 reasons to quit tobacco <https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>
7. <https://www.toraks.org.tr/uploadFiles/book/file/2422011185934-HEB.pdf>