



## 9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ

TÜTÜN KULLANIMINI BIRAKMAYA **EVET...**

**TÜTÜNSÜZ HAYAT: YENİ VE SAęLIKLI HAYAT !**

9.2.2021

Türkiye’de **9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü** her türlü tütün ürününün bırakılması için bir fırsattır.

Tütün kullanmayı bırakarak sevdiğinizize iyi birer model/örnek olabilirsiniz.

Tütünün bırakılması Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) döneminde daha da önem kazanmıştır. Çünkü;<sup>1 2 3</sup>

1. COVID-19 hastalarında sigara içme alışkanlığı ve hastalığın klinik ciddiyeti arasında ilişki olduğu bilinmektedir. Hastalığın ciddiyeti artmaktadır.
2. Sigara vb. tütün ürünü kullanmak parmak teması vb nedenlerle COVID-19 bulaşma riskini artırmaktadır.
3. Tütün ürünü kullanmak COVID-19’dan korunmak için en önemli önleyici davranışlar arasında yer alan maske kullanımını kesintiye uğratmaktadır. Bu nedenle COVI-19’dan korunma da riske girmektedir.
4. Pandemi dönemini tütün alışkanlığından kurtulmak için fırsata çevirmek mümkündür.

Bu kadar yaşamsal önemi olan bir konuya ilişkin bazı bilgileri hatırlamakta yarar bulunmaktadır. <sup>4</sup>Dünyada en çok kullanılan tütün ürünü sigaradır. Sigarayı bıraktıktan 12 saat sonra görülen yararlar daha önce de defalarda paylaşıldığı üzere aşağıda yeniden sıralanmıştır:<sup>5 6 7</sup>

<sup>1</sup> Berlin I, Thomas D, Le Faou AL, Cornuz J. COVID-19 and smoking. Nicotine Tob Res 2020; ntaa059.

<sup>2</sup> Vardavs CI, Nikitara K. COVID-19 and smoking: A systematic review of the evidence. Tob Induc Dis 2020;18:20.

<sup>3</sup> <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19-tobacco> Erişim:8.2.2021.

<sup>4</sup> <https://hasuder.org.tr/9-subat-sigarayi-birakma-gunu-2/> Erişim:9.2.2021.

<sup>5</sup> <https://www.who.int/tobacco/quitting/en/> Erişim:9.2.2021.

1. Akciğer ve diğer kanserlerin riskinde azalma
2. İnme, periferel damar hastalıkları riskinde azalma
3. Bırakma sonrası 1-2 yıl içinde kalp hastalığı riskinde azalma
4. Öksürme, nefes darlığı belirtilerinde azalma
5. KOAH gelişme riskinde azalma
6. Üreme çağındaki kadınlar arasında infertilite (kısırlık) riskinde azalma
7. İktidarsızlık (impotans) riskinde azalma
8. Düşük doğum ağırlıklı bebek doğurma riskinde azalma
9. Pasif etkileneğe bağılı çocuklarda astım, kulak iltihapları gibi hastalıkların risklerinde azalma
10. Kötü koku, vb. sosyal ortamlarda yaşanan sorunların önlenmesi
11. Ekonomik kayıpların azaltılması gibi sağılık yararları dışındaki yararların sağılanması

Tütün kullananların çoğunluğu bırakmak istemektedirler ve isteyenler kendi kendilerine tütün kullanmayı bırakabilirler. Ancak kendi kendilerine başarılı olamadıkları durumlarda bilimsel yaklaşımlara bağı vurulması önerilmektedir. Bu yöntemler;<sup>2</sup>

a. Danışmanlık yaklaşımları

1. Bir hekimin 10 ve daha az süreli danışmanlığı bırakmaya yardımcı olmaktadır.
2. Bireysel, grup ya da ALO 171 Sigarayla Bırakma Danışma Hattı<sup>8</sup> gibi telefon aracılığı ile danışmanlık
3. Davranışsal tedaviler/yaklaşımlar<sup>9</sup>
  - a. *Bırakmayı düşünen kişilere yönelik 5A Yaklaşımı* Sağılık çalışanlarının en sık başvurması önerilen yaklaşımlar arasındadır.
    - i. **Ask** (Sor)
    - ii. **Advise** (Öner)
    - iii. **Assess** (Değerlendir)
    - iv. **Assist** (Yardım Et)
    - v. **Arrange** (Düzenle)
  - b. *Bırakmayı düşünmeyen kişilere yönelik 5R Yaklaşımı* Sağılık çalışanlarının başvurması önerilen yaklaşımlar arasındadır.
    - i. **Relevance** (İlişkilendir)
    - ii. **Risks** (Riskler)

---

<sup>6</sup> [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/cessation/quitting/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/cessation/quitting/index.htm)  
Erişim:8.2.2020.

<sup>7</sup> <https://www.who.int/tobacco/quitting/benefits/en/> Erişim:9.2.2021.

<sup>8</sup> <http://alo171.saglik.gov.tr/?/biraksa> Erişim:8.2.2020.

<sup>9</sup> <https://www.toraks.org.tr/uploadFiles/book/file/2422011185934-HEB.pdf> Erişim:8.2.2020.

- iii. Rewards (Ödüller)
- iv. Roadblocks (Engeller)
- v. Repetition (Tekrarla)

c. Önceden içmiş, yeni bırakmış kişilere yönelik olarak; nükse (geriye dönüşe) neden olan faktörlerin ortaya çıkarılması ve nedenlere yönelik yaklaşımların geliştirilmesi uygun olur.

4. Gereksinim halinde danışmanlık sürelerinin uzatılması

5. Mobil telefonlar aracılığı ile geliştirilmiş bırakma programları

b. Tıbbi yaklaşımlar

1. Tıbbi destek amacıyla hekimler tarafından yararı kanıtlanmış ilaçların kullanılmasının önerilmesi (Nikotin Yerine Koyma Tedavisi, Bupropion HCL, Vareniklin) ve kullanıma başlanması durumunda izleme programlarının oluşturulması ve sürdürülmesi

Yöntemlerin birlikte kullanılması olanaklıdır. Kişiyne, kişinin gereksinimine göre seçenekler sağlık profesyonelleri tarafından düzenlenmelidir. Bu yöntemlerin her sağlık kurumunda eksiksiz bulunması gerekir. Özellikle ilk başvuru adımı olan birinci basamak sağlık hizmetleri içinde tütün bırakma hizmetlerinin varlığı toplumsal düzeyde yaşamı kurtarır, yaşamı uzatır.

Tütünsüz yaşam istisnasız herkesin hakkıdır !

Tütün kullanamaya hiç başlamamak en öncelikli hedeftir.

Saygılarımızla,

**Halk Sağlığı Uzmanları Derneği Tütün ile Mücadele Çalışma Grubu**