

## Sigara Bırakıldığında...

- 20 dakika** Kan basıncı ve kalp hızı düşer.
- 12 saatte** Kandaki karbon monoksit seviyesi normale iner.
- 3 ayda** Dolaşım ve solunum işlevleri iyileşmeye başlar.
- 9 ayda** Öksürük azalır, daha rahat nefes alınır.
- 1 yılda** Kalp hastalığına yakalanma riski yarı yarıya azalır.
- 5 yılda** Ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar kesesi kanserlerine yakalanma riski yarı yarıya azalır. Rahim ağzı kanseri ve inme riski ise 5 yılın sonunda normale döner.
- 10 yılda** Akciğer kanserinden ölme riski yarı yarıya azalır. Nefes borusu ve pankreas kanseri riski de azalır.
- 15 yılda** Kalp hastalığına yakalanma riski sigara içmeyen birisi ile eşitlenir.

### Broşürün Hazırlanmasında Yararlanılan Kaynaklar:

1. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı tarafından 28. Halk Sağlığı Tıpta Uzmanlık Eğitimi kapsamında Tütün Kontrolü ders sunumlarından yararlanılmıştır.
2. Uğur N, Aslan D. Tütün Kullanımını ve Zararlarını Nasıl Önleyelim? HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum Eğitim Sunumları [Internet] [http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma\\_yonelik.php](http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php). Erişim: 17.01.2018

 **HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ**

### İletişim Bilgileri

**Adres:**  
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı 06100 Sıhhiye/ANKARA

**Telefon:**  
+90-312-3244623

**Belgeç (faks):**  
+90-312-311 00 72

**E-posta:**  
[halksagligi@hacettepe.edu.tr](mailto:halksagligi@hacettepe.edu.tr)

**İnternet adresi:**  
<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr>

 **HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ**  
Halk Sağlığı Anabilim Dalı

# TÜTÜN KONTROLÜ



## Sigara ve Tütün Ürünleri ile İlgili Genel Bilgiler

- ✓ Tüttürerek, emerek, çiğneyerek ya da buruna çekerek kullanılmak üzere üretilmiş, hammadde olarak tamamen ya da kısmen tütün yaprağından imal edilmiş maddeler tütün ürünleri olarak tanımlanır.
- ✓ Bağımlılığın en temel nedeni **nikotindir**.
- ✓ Ülkemizde her yıl 100 000 kişi tütün kullandığı için ölmektedir.
- ✓ Sigara dumanından pasif etkilenim nedeniyle dünyada yılda 600.000'den fazla ölüm olmaktadır.
- ✓ Dünyada çocukların %40'ı, sigara içmeyen erkeklerin %33'ü, kadınların %35'i pasif etkilenim riski ile karşılaşmaktadırlar.



## Tütün Kullanımıyla İlişkili Sağlık Sorunları

- ✓ **Kalp krizi** ve **inme** riskleri artar.
- ✓ **Akciğer kanseri** başta olmak üzere, **ağız, gırtlak, mesane ve daha birçok kanser türü** sigara ile yakından ilişkilidir.
- ✓ **KOAH'a** bağlı ölümlerin %90'ı sigara nedeniyledir.
- ✓ Körlük-katarakt, ağız ve diş sağlığı sorunları, zatürre, damar kalınlaşması/yağlanması, üreme sistemi sorunları (kısırlık, cinsel işlev bozuklukları) sigarayla ilişkili diğer sağlık sorunlarından bazılarıdır.
- ✓ **Düşük ve erken doğum**, gebelikte sigara kullanımı ve pasif etkilenimin getirdiği sağlık sorunlarının başlıcalarıdır.

## Üçüncü El Sigara Dumanı

Ortamdaki sigara içildiğinde, duman ve içeriği saçta, deride, halı-mobilya-oyuncak gibi yüzeylerde kalır. Bu ortamdaki kişiler tarafından solunarak, vb. zarar verir. Bebekler erişkinlere göre 20 kat daha fazla risk altındadır.

## Sigara Bırakılabilir mi?

### EVET

- ✓ Sigara bırakmada başarının en önemli faktörü **motivasyondur**.
- ✓ Hiçbir zaman geç değil, sigara bırakmanın yararları için yaş sınırı yoktur.
- ✓ Sigarayı azaltma, hastalık riskini azaltmaz ve gelecekte sigarayı bırakma olasılığını artırmaz.
- ✓ Sigarayı bırakma için en etkili yöntem, bir gün saptayıp, o günden itibaren sigara içmemektir.
- ✓ Kullanılabilecek yöntemler arasında danışmanlık almak, ilaç desteği ve nikotin yerine koyma uygulaması da sayılabilir.
- ✓ **Sigara bırakma poliklinikleri** ve **Alo 171 Sağlık Bakanlığı Sigara Bırakma Danışma Hattı**'nden kolaylıkla danışma hizmeti alınabilir.

## Sigara Bırakma Planı Hazırlama

- ✓ Bırakma tarihi belirleyin.
- ✓ Aile ve arkadaşlarınızı bilgilendirin, desteklerini isteyin.
- ✓ Çevrenizdeki sigara/tütün ürünlerini kaldırın.
- ✓ Size sigara istetecek unsurlardan uzak durun (kül tablası, çakmak...)
- ✓ Danışmanlık hizmeti alın ve izlem ziyaretlerini aksatmayın.