

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-30)

9 ŞUBAT
SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ (2022)

Tütün kullanımı, önlenabilir hastalık ve ölüm nedenleri arasında ön sıralarda yer alan bir bağımlılıktır. Tütün kullanımı nedeniyle, doğum öncesi dönemden başlayarak, insan yaşamının bütün evrelerinde ölüme kadar götüren pek çok sağlık sorunu görülmektedir. Aktif kullanımın yanı sıra, dumandan pasif etkilenecek de benzer sorunlara neden olmaktadır.¹ Dolayısıyla, tütün kullanımının bırakılması istenilen ve çaba gösterilmesi gereken öncelikli bir hedef olmalıdır.

Dünya Sağlık Örgütü tütün kullanmayı bırakmak için bazıları aşağıda yazılı olan 100'den fazla neden sıralamıştır.^{2,3,4}

- ✓ Her türlü tütün ürünü hastalandırır ve öldürür:
 - Tütün kullanımı kanser dahil çeşitli akciğer hastalıklarına neden olur.
 - Tütün kullanımı kalp hastalıklarına neden olur.
 - Tütün kullanımı çok çeşitli kanser oluşumu ile ilişkilidir.
 - Tütün kullanımı görme ve işitme kaybına neden olur.
 - Tütün kullanımı neredeyse vücuttaki bütün organları etkilemektedir.
 - Tütün ve nikotin bebeklerin sağlığını olumsuz etkiler.
 - Tütün kullanımı COVID-19'un şiddetini ve ölüm riskini artırmaktadır.
 - Isıtılmış tütün ürünleri sağlığa zararlıdır.
 - Elektronik sigaralar güvenli değildir, sağlığa zararlıdır.
- ✓ Tütün kullanımı kişinin görünüşünü etkilemektedir.
- ✓ Aile bireylerinin ve arkadaşların/yakınların yaşamı tütün kullanımından etkilenir.
- ✓ Çocukların yanında sigara ya da e-sigara içimi onların sağlığını ve güvenliğini tehdit eder.
- ✓ Tütün kullanımının olumsuz sosyal sonuçları vardır.
- ✓ Tütün kullanımı ekonomik açıdan da pahalı bir bağımlılıktır.
- ✓ Tütün satın alındığında ne yazık ki tütün endüstrisi desteklenmektedir.
- ✓ Tütün kullanımı çevreye zarar verir.
- ✓ ...
- ✓ ...

Tütün kullanımının bırakılması için çeşitli mekanizmalar vardır. Örneğin, ülkemizde tütün ürünü kullanan bireyler bırakmaları için teşvik edilmekte ve bırakmak isteyenlere ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı ve sigara bırakma poliklinikleri aracılığıyla destek

¹ [Internet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/bagimliliklamucadele-haberler/2018-2023-t%C3%BCt%C3%BCn-kontrol%C3%BC-strateji-belgesi-ve-eylem-plan%C4%B1.html> Erişim: 17.01.2022.

² [Internet] <https://www.who.int/news-room/events/detail/2021/05/31/default-calendar/commit-to-quit-100-reasons-to-quit-tobacco-100-reasons-to-adopt-tobacco-legislation> Erişim: 23.01.2022.

³ [Internet] <https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco> Erişim: 23.01.2022.

⁴ Aslan D. 31 Mayıs 2021, Tütünsüz Bir Dünya Günü: Tütün Kullanımını Bırakmak Üzerine. STED 2021;30 (Mayıs Haziran Özel Sayı):4-8. [Internet] https://www.ttb.org.tr/STED/images/file/2021_3_O.pdf Erişim:6.2.2022.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-30)

sağlanmaktadır. Danışma Hattı, sigara bırakmak isteyen bireyleri teşvik ederek bırakma girişiminde bulunmaları için motive etmek, bırakma kararı almış bireylere bu süreçte rehberlik etmek, bırakma sürecinde ortaya çıkan nikotin yoksunluk belirtileri ile baş etmeye yönelik davranış değişiklikleri hakkında danışmanlık vermek, sigara bırakma hizmeti sunan sağlık profesyonelleri ile birimleri hakkında bilgi sunarak gerekirse bu birimlerden randevu almak gibi hizmetler sunmaktadır. Danışma Hattı tarafından, sigara bırakma planı yapılan birey, sisteme dâhil olmasını takiben; bırakma planında belirlenen sigara bırakma günü, 1. hafta, 1. ay, 2. ay, 3. ay, 6. ay ve 12. ayın sonu olmak üzere yılda en az 7 defa geri dönüş araması yapılmaktadır.⁵ Ülkemizde ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı her ilde erişilebilen sigara bırakma poliklinikleri⁶ bu kapsamda hizmet vermektedir.

Dünyada ve Türkiye’de en sık kullanılan tütün ürünü olan sigarayı bıraktıktan sonra vücutta aşağıda yazılı olan bazı önemli ve olumlu değişimler görülmektedir:⁷

- ✓ 20 dakika sonra, kalp atış hızı ve kan basıncı düşer.
- ✓ 12 saat sonra, kandaki karbonmonoksit seviyesi normal düzeye gelir.
- ✓ 2-12 hafta sonra, dolaşım ve akciğer işlevi iyileşir.
- ✓ 1-9 ayda, öksürük ve nefes darlığı azalır.
- ✓ 1 yıl sonra, koroner kalp hastalığı riski, sigara içen birisinin riskinin yarısı kadar olur.
- ✓ 5-15 yılda, inme riski sigara içmeyen bir kişinin riskiyle benzer olur.
- ✓ 10 yıl sonra, akciğer kanserine yakalanma riski sigara içmeyen birisinin riskinin yarısı olur.
- ✓ 10 yıl sonra, ağız, boğaz, yemek borusu, mesane, böbrek ve pankreas kanseri riski azalır.
- ✓ ...
- ✓ ...

Türkiye’de 9 Şubat “Sigarayı Bırakma Günü” olarak kabul edilmektedir.⁸ Bu özel gün nedeniyle tütün bırakmanın gerekli ve olanaklı olduğunu hatırlayalım. **Sonuç olarak, tütün bırakılabilir. Kendi başınıza başaramadıysanız mutlaka sağlık profesyonellerinin desteğine başvurunuz.**

⁴ [Internet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/bagimliliklamucadele-haberler/sigara-birakma-hizmetleri.html> Erişim:23.01.2022.

⁶ [Internet] <https://alo171.saglik.gov.tr/TR-67613/tedavi-merkezleri.html> Erişim:6.2.2022.

⁵ [Internet] <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation> Erişim: 23.01.2022.

⁸ [Internet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/9-subat-sigarayi-birakma-gunu.html> Erişim: 6.2.2022.