

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-28)

9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ (2023)

Her yıl “9 Şubat” tütün kullanımı ve zararları konusunda farkındalık oluşturmak ve en sık kullanılan tütün ürünü olan sigarayı bırakmaları için teşvik etmek amacıyla ülkemizde “**Sigarayı Bırakma Günü**” etkinlikleri yapılmaktadır. Sigara içmenin zararları hakkında gerek kamu kurumlarının gerek sivil toplum kuruluşlarının yaygın bilgilendirme kampanyalarına rağmen tütün ürünlerinin tüketimi artmaktadır.¹ Türkiye’de 2021 yılı itibarıyla 125,11 milyar adet sigara iç satışı yapılmıştır.²

Sigara (ya da dumanlı tütün ürünü) içen kişiler sadece kendilerine değil, çevrelerindeki kişilere de zarar vermektedirler. Özellikle çocuklar dumandan pasif etkilenebilirler. Tütün dumandan pasif olarak etkilenen bebek ve çocuklar arasında astım, akciğer enfeksiyonları, ortakulak iltihabı, büyüme geriliği gibi hastalık ve sorunlar pasif etkilenebilirler riski taşımayan çocuklar arasında olduğundan daha yüksek sıklıkta görülmektedir.²

Bütün tütün ürünleri bireye ve/veya çevreye zarar verir, hastalık nedenidir³, ölüm nedenidir.⁴ Dolayısıyla tütün kontrolünün önemli bir adımı olan bırakma bütün tütün ürünleri için benimsenmeli ve uygulanmalıdır.

9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü nedeniyle sigara bırakıldığında sağlık açısından beklenen yararlar aşağıda sıralanmıştır.

Sigarayı bıraktıktan;^{5 6}

- ✓ **20 dakika sonra** kan basıncı ve kalp hızınız normale döner.
- ✓ **12 saat sonra** kandaki zehirli gazların miktarı düşmeye başlar.
- ✓ **2 hafta sonra** akciğer fonksiyonlarında düzelme başlar.
- ✓ **1 ay sonra** öksürük şiddeti azalır.
- ✓ **1 yıl sonra** kalp hastalığı riski sigara içen insanlara göre yarı yarıya azalır
- ✓ **5 yıl sonra** inme geçirme riski sigara içmeyen insanlara yaklaşır.
- ✓ **10 yıl sonra** akciğer kanseri gelişme riski yarı yarıya azalır.
- ✓ **15 yıl sonra** kalp hastalığı geçirme riski hiç sigara içmeyen birinin riskine eşittir.

¹ [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/9-subat-sigarayi-birakma-gunu.html> (erişim:29.01.2023)

² [İnternet]

https://www.tarimorman.gov.tr/TADB/Belgeler/T%C3%BCt%C3%BCn%20Mamulleri/A.6.%20Tutun_mamulleri_istatistikleri/3_sigara%20satis_1925_2021_grafik.xlsx

³ Health effects, Tobacco atlas. <https://tobaccoatlas.org/challenges/health-effects/>

⁴ Deaths, Tobacco atlas. <https://tobaccoatlas.org/challenges/deaths/>

⁵ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation> (erişim:29.01.2023)

⁶ [İnternet] <https://smokefree.gov/quit-smoking/why-you-should-quit/why-do-you-want-to-quit> (erişim:29.01.2023)

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-28)

Sigarayı/tütünü bırakmaya karar verildiğinde...

- ✓ Karar verdikten sonra, bırakmayı planladığınız gün bir anda bırakın. Azaltma yoluyla bırakma önerilmemektedir.
- ✓ Bırakmanın ardından tütünü/sigarayı hatırlatıcı davranışlardan kaçınılması uygun olur. Örneğin; kahve içmek, vb.
- ✓ Nikotin yoksunluğu sebebiyle bırakma sürecinin başında oluşabilecek gerginlik gibi istenmeyen durumları azaltmak için yürüyüş gibi farklı fiziksel etkinliklere yönelebilirsiniz.⁷
- ✓ Bırakma deneyimi başarısız olduğunda motivasyonunuzu kaybetmeyiniz. Yeniden deneyiniz. Yeniden denemek bırakma başarısına katkı sağlar.
- ✓ Bırakma konusunda kişisel olarak başarılı olunmadıysa, kendi kendinize bırakamıyorsanız T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından sigara bırakma danışmanlık hizmetleri ücretsiz olarak verilmektedir.
 - Bu hizmetlerden faydalanmak için **171**'i arayarak ya da destek@alo171.saglik.gov.tr adresine e-posta atarak danışmanlık alabilirsiniz.
 - Sigara bırakma polikliniklerinden randevu alabilirsiniz.
 - Aile hekiminizden konu hakkında bilgi alabilirsiniz.⁸



⁷ [İnternet] <https://www.who.int/teams/health-promotion/tobacco-control/quitting/offer-help-to-quit-tobacco-use> (erişim:29.01.2023)

⁸ [İnternet] <https://alo171.saglik.gov.tr/TR-66752/nasil-destek-alabilirim-.html> (erişim:29.01.2023)