

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ- (2018/2019-28)



9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ

Bir tütün ürünü olan sigara, 70'inin kanser yaptığı bilinen, 250'den fazlasının zehirli olduğu bilinen 7000'den fazla kimyasal madde içermektedir. Kalp hastalıkları, kanser (akciğer kanseri, gırtlak kanseri, mesane kanseri, yemek borusu kanseri, rahim kanseri gibi), akciğer hastalıkları, üreme sistemi sorunları gibi pek çok hastalığın sigara içimine/tütün kullanımına bağlı olarak meydana geldiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır.¹

Tütün dumanına maruz kalma, yanan bir sigaranın ya da puro, pipo ve benzeri diğer tütün ürünlerinin yanarken dışarı verdiği duman ve başkalarının içtikleri tütün ürününden dışarı üflenen dumanın solunmasıdır. Bu durum; tütün dumanından pasif etkilenim şeklinde de tanımlanmaktadır.² En sık kullanılan tütün ürünü sigara olduğu için bu terimin sigara dumanından pasif etkilenim olarak da adlandırılabilir. Duman kapsamında yer alan zararlı maddelerin tütün/sigara içilen ortamın havasında ve yüzeylerde uzun süre kaldığı ve bu nedenle de kapalı ortamlarda hiçbir şekilde tütün ürünü tüketilmemesi gerektiği bilimsel çalışmalarla ortaya konulmuştur. Tütün dumanına doğrudan maruz kalmasa bile daha önce ortamda (dumanlı) tütün içilmişse, böyle bir ortama girilmesi halinde dahi dumandan pasif etkilenim söz konusu olmaktadır.²

Tütün kullanımı, önemli ve önlenabilir halk sağlığı sorunudur. Tütün dumanına maruz kalım, dünyada her yıl birçok insanın ölümüne neden olmaktadır. Tütün dumanının zararları, maruz kalma süresi uzadıkça artmaktadır. Yalnızca 2016 yılında dünya genelinde tütün kullanımına bağlı 7,1 milyondan fazla ölümün meydana geldiği raporlanmıştır (5,1 milyon erkek ve 2 milyon kadın). Ölümlerin büyük çoğu (6,3 milyon) sigara içmeye bağlı iken, önemli bir bölümü de pasif içicilik sebebiyle (884,000 ölüm) gerçekleşmektedir.³ Her yıl dünya genelinde 700 milyon çocuk sigara dumanına maruz kalmaktadır.⁴

Ülkemizde her yıl, 65300'den fazla birey tütün ürünü kullanımı sebebiyle gelişen hastalıklar yüzünden hayatını kaybetmektedir. Bilimsel verilere göre (2016), ülkemizde tütün kaynaklı ölümler tüm ölümlerin %26,06'sını oluşturmaktadır. Buna rağmen 10-14 yaşlarındaki 186.000'den fazla çocuk (çocuk nüfusunun yaklaşık %3,7'si) ve 15 yaş üstü 14.786.000 (erişkin nüfusunun %39,5'inden fazla) kişi tütün ürünü her gün kullanmaya devam etmektedir.⁵ Sigara içmenin ekonomik açıdan doğrudan ve dolaylı maliyetleri de dikkate alınmalıdır.⁵

¹ [Internet] <http://havanikoru.org.tr/sagligimiza-etkileri/tutun-dumaninin-zararlari.html> Erişim: 25.1.2019.

² [Internet] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/> Erişim: 27.1.2019.

³ [Internet] <https://tobaccoatlas.org/topic/deaths/> Erişim: 06.02.2019.

⁴ [Internet] <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13142>. Küresel Yetişkin Tütün Araştırması Türkiye 2012, Erişim:25.1.2019.

⁵ [Internet] <https://tobaccoatlas.org/country/turkey/> Erişim: 06.2.2019.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ- (2018/2019-28)



Bu kadar önemli sorunlara yol açan tütün kullanımı/sigara içimi nasıl bırakılabilir? ⁶

- ✓ Sigara ve diğer tütün ürünleri kullanımı her yaşta bırakılabilir ve bırakılmalıdır.
- ✓ Neden bırakılması gerektiğini kişi kendi kendine sık sık hatırlatmalıdır.
- ✓ Bırakmak için karar verilmelidir ve bırakma planı oluşturulmalıdır.
 - Bu süreçte sağlık çalışanlarının destek alınması çok yararlı ve etkili olacaktır. Sağlık çalışanından/hekimden alınacak danışmanlık hizmeti ve izlem ziyaretlerini aksatılmamalıdır.
- ✓ Bırakma tarihi belirlenmelidir.
- ✓ Aile ve arkadaşlar bilgilendirilmeli, onların destekleri istenilmelidir.
- ✓ Bulunulan ortamlardaki tüm sigara/tütün ürünlerini ve onları hatırlatacak nesneler kaldırılmalıdır.
- ✓ **Kanıt dayalı olmayan hiçbir yaklaşıma kesinlikle başvurulmamalıdır.**

En sık kullanılan tütün ürünü olan sigaranın bırakılması durumunda görülecek olumlu etkiler ilk 20 dakikada kan basıncı ve kalp hızının düşmesi ile başlar. Sigara içmeme/tütün kullanmama davranışının kesintisiz sürdürülmesi gerekmektedir. Bırakma sonrasında görülecek yararlardan bazılarını hatırlamakta yarar bulunmaktadır:⁷

- ✓ **İlk 12 saatte** ➡ Kandaki karbon monoksit (egzoz gazı) seviyesi normale iner.
- ✓ **İlk 3 ayda** ➡ Dolaşım ve solunum işlevleri iyileşmeye başlar.
- ✓ **9 ay sonunda** ➡ Öksürük azalır, daha rahat nefes alınır.
- ✓ **1 yıl sonunda** ➡ Kalp hastalığına yakalanma riski yarı yarıya azalır.
- ✓ **5 yıl sonunda** ➡ Ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar kesesi kanserlerine yakalanma riski yarı yarıya azalır.
- ✓ **10 yıl sonunda** ➡ Akciğer kanserinden ölme riski yarı yarıya azalır.
Kalp hastalığına yakalanma riski sigara içmeyen birisi ile eşitlenir.



Ülkemizde
Sağlık Bakanlığı Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı
ve
Sağlık Bakanlığı Sigara Bırakma Poliklinikleri
sigarayı bırakmak isteyen kişilere bu konuda hizmet sunmaktadır.

Sigarayı Bırak
Hayata Bağlan

⁶ [Internet] <https://alo171.saglik.gov.tr/?/birakmakistiyorum> Erişim: 25.1.2019.

⁷ [Internet] <https://alo171.saglik.gov.tr/?/birakmakistiyorum#fayda> Erişim: 25.1.2019.