

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-30)

9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ (2025)

Türkiye’de 9 Şubat günü toplumda sağlıklı yaşam bilincini artırmak, tütün kullanımının zararları hakkında farkındalık oluşturmak ve tütün ürünü kullananları bırakmaya teşvik etmek amacıyla “Sigarayı Bırakma Günü” olarak çeşitli etkinlikler yapılarak kutlanmaktadır. Tütün ürünü kullanmayanlar toplumun çoğunluğunu oluşturmasına rağmen, tütün ürünü kullanımının yaygınlığı ve görünürlüğü yüksektir ve zamanla yükselmeye devam etmektedir.¹

Türkiye Sağlık Araştırması 2022 verilerine göre ülkemizde her gün tütün ürünü kullanan 15 yaş ve üstü bireylerin sıklığı 2019 yılında %28,0 iken 2022 yılında %28,3’e yükselmiştir. Bu sıklığın 2022 yılında erkeklerde %41,3, kadınlarda ise %15,5 olduğu tespit edilmiştir. Ülkemizde 15 yaş üzerindeki yaklaşık her 3 erkekten biri ve her 7 kadından biri tütün ürünü kullanmaktadır.²

Dünya’da yaklaşık 1,3 milyar tütün ve tütün ürünü kullanıcısı bulunmakta, bu kullanıcıların yaklaşık %80’i, tütünle ilişkili hastalık ve ölüm yükünün en ağır olduğu düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır. Tütün ürünü kullanımı dünya çapında yılda 8 milyondan fazla insanın ölümüne sebep olmaktadır. Bu ölümlerin 7 milyondan fazlası doğrudan tütün kullanımı sonucunda gerçekleşirken, 1,3 milyonu tütün dumanından pasif etkilenim sonucunda gerçekleşmektedir.³

Tütün ürünü kullanımı, insan vücudundaki hemen hemen her organ ve sisteme zarar vermektedir. Tütün ürünleri 7.000’den fazla toksik kimyasalı içermektedir. Bu kimyasalların en az 70’i bilinen kanser yapıcı maddelerdir. Tütün ürünlerinin zararları doğumdan önce başlamaktadır. Tütün ürünü kullanan hamile kadınların bebeklerinde kanser, akciğer hastalıkları, düşük doğum ağırlığı ve ani ölüm risklerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Dünyadaki iki önde gelen ölüm nedeni olan kalp hastalığı ve felçten kaynaklanan ölümler büyük ölçüde tütün kullanımına bağlıdır. Akciğer kanseri erkekler arasında kanserden ölümün önde gelen nedenidir. Birçok ülkede akciğer kanseri meme kanserini geride bırakarak yetişkin kadınlarda da kanserden ölümün önde gelen nedeni haline gelmiştir. Kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), dünyadaki önde gelen ölüm nedenlerinden biridir ve küresel olarak KOAH’tan kaynaklanan tüm ölümlerin %65’i tütün kullanımı ile ilişkilidir. Tütün ürünü kullanımı ayrıca diş eti hastalıkları ve reflü hastalığı riskini de artırmaktadır.⁴

En yaygın tütün kullanım şekli sigaradır. Sigara içenler 2019 yılında Dünya’da 5 trilyondan fazla sigara tüketmiştir. Küresel tütün pazarının %90’ından fazlasını sigara oluşturmaktadır.⁵

¹ [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/9-subat-sigarayi-birakma-gunu.html#:~:text=9%20C5%9Eubat%20tarihi%2C%20toplumda%20sa%C4%9FI%C4%B1k%C4%B1,Sigaray%C4%B1%20B%C4%B1rakma%20G%C3%BCn%C3%BCE2%80%9D%20olarak%20kutlanmaktad%C4%B1r> Erişim Tarihi: 01.02.2025

² [İnternet] <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747> Erişim Tarihi: 01.02.2025

³ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> Erişim Tarihi: 02.02.2025

⁴ [İnternet] <https://tobaccoatlas.org/challenges/health-effects/> Erişim Tarihi: 03.02.2025

⁵ [İnternet] <https://tobaccoatlas.org/challenges/product-sales/> Erişim Tarihi: 03.02.2025

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-30)

Farklı tütün ürünleri de yaygın kullanılmaktadır. Örneğin, özellikle çocuklar ve gençler arasında elektronik sigara (e-sigara) kullanımı artmaktadır. Elektronik sigaralar kablosuz kulaklıklar, taşınabilir oyun konsolu, kalemler, saat gibi birçok farklı görünümde olabilir ve çeşitli aromalar içererek çocukların ve gençlerin daha fazla ilgisini çekebilmektedir. E-sigaralar tütün dumanından daha yüksek seviyelerde insan sağlığı için zararlı toksik maddeler içerebilmekte ve devam eden nikotin bağımlılığına yol açabilmektedir. E-sigara ve sigaranın birlikte kullanımı da artmakta ve bu kullanım çeşidinin bu ürünlerden sadece birini kullanmaya kıyasla daha tehlikeli olduğu düşünülmektedir.⁶

Tütün ürünü kullananların bırakmaları için bazı gerekçeler aşağıda sıralanmıştır. Tütün ürünü kullanımı;⁷

- ✓ Kötü kokuya sebep olmaktadır. (ev, kıyafet, kişinin nefesi kötü kokar.)
- ✓ Dişlerin sararmasına sebep olarak, diş plağı oluşumunu hızlandırır.
- ✓ Cildin kırılganlaşmasına sebep olarak daha yaşlı görünmeye neden olur.
- ✓ Bir cilt rahatsızlığı olan sedef hastalığı gelişme riskini artırır.
- ✓ Kaza sonucu çıkan yangınların ve yangınlar sonucunda meydana gelen ölümlerin önemli bir nedeni olmaya devam etmektedir.
- ✓ Çocuklarda, işitme kaybı ve sağırlığa yol açan orta kulak ile ilgili hastalıklara yakalanma riskini artırır (Dumandan pasif etkilenim yolu ile).
- ✓ Yoksulluğu derinleştirir. Sigara dumanı bağımlılık yapıcı bir madde olan nikotin içermektedir. İnsanların tütün ürünlerine bağımlı olması kişilerin önceliklerini değiştirebilmekte, temel ihtiyaçlarına ayırabilecekleri bütçenin tütün ürünlerine ayrılmasına sebep olabilmektedir.

Sigarayı bırakmanın sağlık açısından beklenen olumlu etkileri hızlı bir şekilde başlamaktadır. Bu etkilerden bazıları aşağıda sıralanmıştır:⁸

- ✓ 20 dakika sonra kalp atış hızı düşer.
- ✓ 12 saat sonra kandaki zehirli gazların seviyesi normale döner.
- ✓ 2 hafta sonra akciğer fonksiyonları normale dönmeye başlar.
- ✓ 1 ay sonra öksürme ve nefes darlığı azalmaya başlar.
- ✓ 1 yıl sonra kalp hastalığı riski sigara içen birinin yarısı kadar olur.
- ✓ 10 yıl sonra kalp hastalığı riski sigara içmeyen biri ile eşit hale gelir.
- ✓ 10 yıl sonra akciğer kanseri riski sigara içen birinin yarısı kadar olur.

Sağlık etkilerinin yanında sigarayı bırakmanın ekonomik yararları da bulunmaktadır.⁸ Sigaraya ayrılan para cepte kalacağı için tasarruf etmenin yanı sıra sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeniyle doktor, hastane, tedavi giderleri de azalacaktır. Sigarayı satın almak için harcanan paranın ihtiyaçlar için kullanılması olanaklıdır. Örneğin; günde iki paket sigara içen bir kişi sigarayı bıraktığında, 1 yıl sonunda bir bilgisayar, 10 yıl sonunda da bir araba satın alabilir. Örnekler çoğaltılabilir.

⁶ [İnternet] <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376682/WPR-2024-DHP-001-eng.pdf?sequence=1> Erişim Tarihi: 06.02.2025

⁷ [İnternet] <https://www.paho.org/en/more-100-reasons-quit-tobacco> Erişim Tarihi: 03.02.2025

⁸ [İnternet] <https://alo171.saglik.gov.tr/TR-66723/biraktigim-zaman.html#> Erişim Tarihi: 03.02.2025

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-30)

Hastalık risklerini azaltmak, yaşam kalitenizi yükseltmek, dış görünüşünüzü iyileştirmek, ev ve arabanızı temiz tutmak, tasarruf etmek, evinizde soluduğunuz havayı iyileştirmek, aile ve arkadaşlarınıza iyi örnek olmak gibi birçok sebep ile sigarayı bırakmaya karar verdiğinizde nedenleri bir liste haline getirerek kolayca görebileceğiniz bir yere asınız.⁹

Sigarayı bırakmaya karar verdiyseniz telefonunuzdan 171'i tuşlayarak ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı'nı (sabit hatlardan ücretsiz aranabilmektedir.) arayabilir ve sigara bırakma konusunda eğitim almış operatörlerden 7 gün 24 saat hizmet alabilirsiniz. Ayrıca 182'yi tuşlayarak Merkezi Hastane Randevu Sistemi'nden randevu talep edebilir ya da size en yakın Sigara Bırakma Polikliniği'ni ziyaret edebilirsiniz.¹⁰



11



11

⁹ [İnternet] <https://alo171.saglik.gov.tr/TR-66719/neden-birakiyorum.html> Erişim Tarihi: 03.02.2025

¹⁰ [İnternet] <https://alo171.saglik.gov.tr/TR-66752/nasil-destek-alabilirim-.html#> Erişim Tarihi: 03.02.2025

¹¹ [İnternet] <https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/30537/0/11796sigara-biraktirma-bilgilenirme.pdf> Erişim Tarihi: 03.02.2025