

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

## TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-30)

### 9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ (2026)

Tütün ürünü kullanımı, bireyin günlük yaşamında birçok olumsuz etkiye yol açmaktadır. Kötü koku, dişlerde sararma, ciltte erken yaşlanma, nefes darlığı ve fiziksel performansta azalma bu etkilerden bazılarıdır. Bununla birlikte tütün kullanımı, yalnızca bireyin kendi sağlığını değil, ailesini ve çevresini de etkileyen çok boyutlu bir halk sağlığı sorunudur. Tütün kullanımının toplumsal etkileri özellikle çocuklar için oldukça önemlidir. Tütün dumanıyla kirlenmiş havayı soluyan çocuklar; pasif etkilenim yoluyla solunum yolu hastalıkları, orta kulak enfeksiyonları ve işitme kaybı gibi sağlık sorunlarıyla karşılaşmaktadır. Bu gerekçelerle 9 Şubat tarihi, toplumda sağlıklı yaşam bilincini güçlendirmek, tütün kullanımının zararlarına dikkat çekmek ve tütün ürünü kullanan bireyleri bırakmaya teşvik etmek amacıyla ülkemizde “Sigarayı Bırakma Günü” olarak kutlanmaktadır.<sup>1,2</sup>

Tütün kullanımının bireysel düzeyde yarattığı olumsuzluklar, zaman içinde toplumsal sonuçlara dönüşmektedir. Tütün ürünlerine yapılan harcamalar, hane halkı bütçesinin gıda ve barınma gibi temel ihtiyaçlardan uzaklaşmasına neden olmaktadır. Üretken yaştaki bireylerde erken ölüm ve yeti yitimi hem hane halkı gelirinin azalmasına hem de sağlık harcamalarının artmasına yol açmaktadır. Küresel ölçekte sigara içmenin toplam ekonomik maliyetinin yılda yaklaşık 1,4 trilyon dolar olduğu tahmin edilmektedir.<sup>3,4</sup>

Tütün ürünlerinin zararları yalnızca ekonomik boyutla sınırlı değildir; kardiyovasküler hastalıklar, solunum yolu hastalıkları ve çok sayıda kanser türü için önemli bir risk faktörüdür. Her yıl yedi milyondan fazla insan tütün kullanımına bağlı nedenlerle hayatını kaybetmektedir. Bunun yanı sıra pasif içicilik de önemli sağlık sorunlarına ve ölümlere yol açmaktadır. Gebelik döneminde sigara kullanımı, bebeklerde yaşam boyu sürebilecek hastalıklarla ilişkilidir.<sup>4,5,6</sup>

Son yıllarda özellikle gençler arasında sigara kullanımına ek olarak nargile ve elektronik sigara kullanımının yaygınlaştığı görülmektedir. Bu ürünler, tütün endüstrisi tarafından “daha az zararlı” ürünler olarak sunulabilmekte; reklamlar, sosyal medya ve akran etkisi yoluyla gençler ve genç erişkinler hedef alınmaktadır. **BU YANLIŞ YÖNLENDİRMELERE KESİNLİKLE ALDANMAMAK GEREKİR.** Çünkü Dünya Sağlık Örgütü, elektronik sigaraların zararsız olmadığını, nikotin bağımlılığına yol açtığını ve akciğer dokusunda hasar oluşturabileceğini önemle vurgulamaktadır.<sup>7,8</sup>

Tütün ürünü kullanımı bırakıldığında sağlık açısından kazanımlar kısa sürede ortaya çıkmaktadır. Sigarayı bıraktıktan sonraki ilk dakikalardan itibaren kalp atış hızı ve kan basıncı düşmekte, saatler ve haftalar içinde dolaşım ve akciğer fonksiyonlarında iyileşme görülmektedir. Uzun vadede ise kalp-damar hastalıkları, inme ve akciğer kanseri riski belirgin biçimde azalmaktadır. Bu olumlu etkiler, bırakmanın

<sup>1</sup> [İnternet] More than 100 reasons to quit tobacco, PAHO. <https://www.paho.org/en/more-100-reasons-quit-tobacco> Erişim Tarihi: 31.01.2026

<sup>2</sup> [İnternet] 9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü, T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler-3/9-subat-sigarayi-birakma-quenue.html> Erişim Tarihi: 31.01.2026

<sup>3</sup> [İnternet] Tobacco, Impact, WHO. [https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_2) Erişim Tarihi: 31.01.2026

<sup>4</sup> [İnternet] Tobacco, Fact Sheet, WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> Erişim Tarihi: 31.01.2026

<sup>5</sup> [İnternet] Tobacco, Overview, WHO. [https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1) Erişim Tarihi: 31.01.2026

<sup>6</sup> [İnternet] T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. 2024–2028 Tütün Kontrolü Strateji Belgesi ve Eylem Planı.

[https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/Yayinlarimiz/Eylem\\_Planlari/2024-2028 Tutun Kontrolu Strateji Belgesi ve Eylem Plani.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/Yayinlarimiz/Eylem_Planlari/2024-2028_Tutun_Kontrolu_Strateji_Belgesi_ve_Eylem_Plani.pdf) Erişim Tarihi: 31.01.2026

<sup>7</sup> [İnternet] *Elektronik Sigara ve Yeni Nesil Tütün Ürünleri Politika Değerlendirme Raporu*, TÜSEB, TÜSPE. İstanbul: TÜSEB Yayınları; 2025. <https://files.tuseb.gov.tr/tuspe/files/yayinlar/2025-08-28-09-25-31.pdf> Erişim Tarihi: 04.02.2026

<sup>8</sup> [İnternet] Tobacco: E-cigarettes, WHO. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-e-cigarettes> Erişim Tarihi: 04.02.2026

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

## TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-30)

her yaşta ve her dönemde anlamlı bir sağlık kazanımı sağladığını göstermektedir.<sup>9,10</sup>

Toplumda tütün kullanım sıklığını azaltmada temel hedef, tütün kullanımına hiç başlanmamasının sağlanmasıdır. Bununla birlikte, tütün ürünü kullananların bırakmaları için teşvik edilmesi ve bırakmak isteyenlere uygun desteğin sunulması oldukça önemlidir. Tütün kullanımını bırakmak isteyen bireyler için ülkemizde ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı ve sigara bırakma poliklinikleri aracılığıyla kapsamlı ve ücretsiz destek hizmetleri sunulmaktadır. ALO 171 hattı, 7 gün 24 saat canlı destek sağlayarak bireylere motivasyonel danışmanlık ve bırakma sürecine yönelik rehberlik vermektedir. Ayrıca 182 Merkezi Hekim Randevu Sistemi üzerinden sigara bırakma polikliniklerinden ve Sağlıklı Hayat Merkezlerinde sunulan sigara bırakma danışmanlığı hizmetlerinden randevu alınabilmektedir.<sup>2,6,11,12,13</sup>

Toplumda tütün kullanımıyla ilgili bazı yanlış bilgiler, bırakma sürecinin ertelenmesine veya bırakma motivasyonunun azalmasına neden olabilmektedir. Toplumda yaygın olarak karşılaşılan bu yanlışlar ve düzeltmeleri aşağıdadır:<sup>4 5 10 14 15</sup>

*Günde birkaç sigara içmenin zararlı olmadığı bilgisi* YANLIŞTIR.

**DOĞRUSU:** Tütün kullanımının güvenli bir düzeyi yoktur. Az miktarda tütün kullanımı dahi sağlık risklerini artırmaktadır.

*Elektronik sigara, sigarayı bırakmak için güvenli bir seçenek olduğu bilgisi* YANLIŞTIR.

**DOĞRUSU:** Isıtılmış tütün ürünleri ve elektronik sigaralar da güvenli değildir ve kullanıcıların sağlığı için önemli bir tehdit oluşturmaktadır.

*“Uzun yıllardır sigara içen birisinin bırakmasının yararlı olmayacağı bilgisi* YANLIŞTIR.

**DOĞRUSU:** Sigarayı bırakmak, her yaşta ve her dönemde sağlık açısından önemli faydalar sağlamaktadır.

*Sonuç olarak;* yukarıdaki yazılı olan gerekçelerle, tütün ürünü kullanımını bırakmak; bireyin kendi sağlığını koruması ve yaşam kalitesini artırmasının yanı sıra ailesini ve çevresindeki kişileri pasif içiciliğin zararlarından koruması açısından büyük önem taşımaktadır. Sigarayı bırakmak isteyen bireylerin bu süreçte yalnız olmadıkları, ihtiyaç duyduklarında sağlık kuruluşlarında sigara bırakma destek hizmetlerinden yararlanabilecekleri unutulmamalıdır. Sigarayı Bırakma Günü, bu konuda farkındalık oluşturmak ve bireyleri bırakma yolunda ilk adımı atmaya teşvik etmek için önemli bir olanak sunmaktadır.

<sup>9</sup> [İnternet] Sigarayı bıraktığım zaman neler olur?, T.C. Sağlık Bakanlığı. <https://alo171.saglik.gov.tr/TR-66723/biraktigim-zaman.html#> Erişim Tarihi: 31.01.2026

<sup>10</sup> [İnternet] Tobacco: Health benefits of smoking cessation, WHO. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation> Erişim Tarihi: 31.01.2026

<sup>11</sup> [İnternet] ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı – Nasıl destek alabilirim?, T.C. Sağlık Bakanlığı. <https://alo171.saglik.gov.tr/TR-66752/nasil-destek-alabilirim-.html#> Erişim Tarihi: 31.01.2026

<sup>12</sup> [İnternet] Sigara Bıraktıra Bilgilendirme Rehberi, T.C. Sağlık Bakanlığı. <https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/30537/0/11796sigara-biraktirma-bilgilenirmepdf.pdf> Erişim Tarihi: 31.01.2026

<sup>13</sup> [İnternet] Sağlıklı Hayat Merkezleri – Nedir?, T.C. Sağlık Bakanlığı. <https://shm.saglik.gov.tr/shm-nedir> Erişim Tarihi: 31.01.2026

<sup>14</sup> [İnternet] New South Wales Health. Myths about smoking and quitting. Erişim adresi: <https://www.health.nsw.gov.au/tobacco/Pages/myths-about-smoking-and-quitting.aspx> Erişim Tarihi: 04.02.2026

<sup>15</sup> [İnternet]. Texas Department of State Health Services (DSHS). *Tobacco Myths: Debunked tobacco myths to help you quit smoking.* Erişim adresi: <https://www.dshs.texas.gov/tobacco> Erişim Tarihi: 04.02.2026