

9 ŞUBAT

SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ *nedeniyle* BİLGİ NOTU

Bir tütün ürünü olan sigara dumanı 70'inin kanser yaptığı bilinen, 250'den fazlasının zararlı olduğuna dair veri olan 5000'den fazla kimyasal madde içermektedir. Kalp hastalıkları, akciğer kanseri, vücuttaki başka kanserler (gırtlak kanseri, mesane kanseri, yemek borusu kanseri, rahim kanseri v.b.) bronşit gibi pek çok hastalığın sigara içimine/tütün kullanımına bağlı olarak meydana geldiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır.¹

Sigara dumanından pasif etkilenim (SDPE) ya da pasif içicilik; başkalarının içtiği sigara, puro, pipo, nargile, gibi yanan tütün ürününden kaynaklanan dumanın solunmasıdır. Pasif içiciler de sigara içenlerle benzer sağlık risklerine sahiptir. Bebeklerde ani ölüme, solunum yolu hastalıklarına, gebelerin bebeklerinde düşük doğum ağırlığına, gebelerin erken doğum yapmaları gibi sorunlara neden olur.²

Tütün kullanımı, önemli ve **önlenabilir** bir halk sağlığı sorunudur. Dünyada 15 yaş üzeri nüfusta **1,5 milyar kişi** tütün kullanmakta (her üç erişkinden biri) ve tütün kullanımına bağlı hastalıklar nedeniyle yılda **6 milyon** kişi ölmektedir. Türkiye'de toplam olarak 14,8 milyon kişi (%27,1) tütün ürünü kullanmakta ve tütün kullanımına bağlı hastalıklar nedeniyle yılda 100 bin kişi ölmektedir. Bu tüm ölümlerin **%23'ünü** oluşturmaktadır.^{3,4}

Ülkemizde tütünle mücadelede ilk yasal düzenleme 1996 yılında yapılmıştır. 2004 yılında, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından kabul edilen Tütün Kontrol Çerçeve Sözleşmesi, Türkiye Büyük Millet Meclisi'nde kabul edilerek yürürlüğe girmiştir. Kanun'da değişiklikler yapılarak kapsamı 2008 yılında genişletilmiştir. 4207 sayılı Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun tütün kontrolünün her basamağını (başlamama, içenlerin bırakması ve sigara dumanından pasif etkilenimin önlenmesi) kapsamaktadır. Bu Kanun ile Temmuz 2009 tarihinden itibaren kamuya açık kapalı alanlarda (lokanta, kahvehane, bar ve kafeler dahil) tütün kullanımı yasaklanmıştır.⁵ 2008 ile 2012 yılları arasında Türkiye'de tütün kullanım sıklığı %31,2'den %27,1'e gerilemiştir.

Tütünün tehlikelerini/risklerini bilen sigara içicilerinin/tütün kullanıcılarının çoğunluğu bu davranışlarını terk etmek istemektedirler. Sigara içen bireyler bırakmayı kendi kendilerine başaramadıklarında sağlık çalışanlarının yardımını alabilirler. Sağlık çalışanlarının desteği/yardımları bu konudaki başarıyı artıran bir katkıdır.^{5,6,7}

Ülkemizde **Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı** hizmetleri verilmekte ve **sigara bırakma poliklinikleri** sigarayı bırakmak isteyen kişilere hizmet sunmaktadır.⁴

¹ [Internet] <http://havanikoru.org.tr/sagligimiza-etkileri/tutun-dumaninin-zararlari.html> Erişim: 3.2.2017.

² [Internet] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/> Erişim: 3.2.2017.

³ Küresel Yetişkin Tütün Araştırması Türkiye 2012 [Internet] <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13142> Erişim: 3.2.2017.

⁴ Türkiye'de Tütün Kontrolü Çalışmaları [Internet] <http://www.saglik.gov.tr/TR,3286/turkiyede-tutun-kontrolu-calismalari-31052012.html> Erişim: 3.2.2017.

⁵ [Internet] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/> Erişim: 3.2.2017.

⁶: Aslan D. 9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü. HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-[Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim: 7.2.2017.

⁷ [Internet] <https://alo171.saglik.gov.tr/?/birakmakistiyorum> Erişim: 7.2.2017.

SİGARAYI BIRAKABİLİRSİNİZ...

Sigara bırakmak isteyenler için başlıca öneriler aşağıda yer almaktadır: ^{8,9}

1. Sigara içmeyi HEMEN bırakma kararı verebilir, bırakmayı deneyebilirsiniz.
2. Sigarayı neden bırakmak istediğinizi yazınız.

Örneğin;

"Sigarayı hastalığım nedeniyle bırakmak istiyorum."

"Sigarayı bütçeme zarar verdiği için bırakmak istiyorum."

"Sigarayı gelecekte hastalanma riskim nedeniyle bırakmak istiyorum."

"Sigarayı kızıma söz verdiğim için bırakmak istiyorum."

.....

3. Sigarayı bırakmak için kararlı olmanız gerektiğini ve çaba gerektiren bir süreç olduğunu unutmayınız.
4. Sigarayı bırakmak konusunda sağlık kuruluşlarında, uzmanlarda destek alabilirsiniz.
5. Sigarayı bırakmaya karar vererek/bırakarak kendi ve çevrenizin sağlığı için çok önemli bir adım atmış olduğunuzu unutmayınız.
6. Sigarayı bırakma kararınızı çevrenizle paylaşınız. Yakınlarınızın yardımlarını isteyerek kararlılığınızı artırabilirsiniz.
7. Çevrenizde ve/veya görebileceğiniz yerlerde size sigarayı/tütünü hatırlatacak ürünlerin olmamasına özen gösteriniz.

Sigarayı bırakmak hem kendi sağlığınızı hem de yakınlarınızın sağlığını korumak ve geliştirmek adına atılacak en önemli adımlardan birisidir ve bırakmak için hiçbir zaman geç değildir. ¹⁰

⁸ [Internet] https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/quit_tips/index.htm Erişim: 7.2.2017.

⁹ WHO-A guide for tobacco users to quit [Internet] http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112833/1/9789241506939_eng.pdf?ua=1

Erişim:7.2.2017.