

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-30)

9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ (2024)

Türkiye’de “9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü” tütün kullanımı ve zararları konusunda toplumda farkındalık oluşturmak, tütün ürünü kullananlara bırakmaları yönünde bilinç kazandırmak için bir fırsat olarak değerlendirilmekte ve bu amaçla ülke çapında geniş katılımlı programlar yapılmaktadır.¹

Dünya’da 2022 yılı için 15 yaş ve üzeri tütün kullanan kişi sayısı 1,2 milyardan fazladır. 2020 yılı için dünyada erkeklerin yüzde 35,5’inin, kadınların ise yüzde 7,9’unun tütün kullanmakta olduğu Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından bildirilmiştir.² Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, Türkiye’de her gün tütün ürünü kullanan 15 yaş ve üzeri bireylerin sıklığı yüzde 28,3’tür.³ Dünyada tütün kullanıcılarının çoğu düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır.⁴

Tütün kullanımı kardiyovasküler ve solunum yolu hastalıkları, 20’den fazla farklı kanser türüne ve diğer birçok hastalığa sebep olur. Tütün kullanımı, önlenemez ölümlerin önde gelen nedenidir ve en önemli halk sağlığı sorunlarından biridir. Yaşam boyu tütün kullanımı, kişinin hayatından ortalama olarak en az on yıllık bir kayba ve kullanımı bırakmayanların yarısının ölümüne neden olmaktadır. Tütün dumanından pasif etkilenim, kanser ve kalp hastalığı gibi sağlık risklerinin artması ile ilişkilidir.^{4,5} Tütün ve tütün ürünlerinin kullanımı dünyada yılda 8 milyondan fazla insanın ölümüne neden olmaktadır. Bu ölümlerin 7 milyondan fazlası doğrudan tütün kullanımından, yaklaşık 1,3 milyonu ise tütün kullanmayanların pasif etkileniminden kaynaklanmaktadır.⁷ Çocukların neredeyse yarısı tütün dumanı ile kirlenen havayı solumaktadır ve her yıl 65.000 çocuk pasif etkilenim ile ilişkili hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Gebelik döneminde tütün kullanmanın bebeklerde ömür boyu sürecek çeşitli sağlık sorunlarına yol açabileceği bilinmektedir.⁷

Tütün dumanı, en az 70 kanserojen madde de dahil olmak üzere 7.000’den fazla kimyasal madde içermektedir. Sigara en yaygın tütün kullanım şeklidir.⁶ Sigara dumanında bulunan nikotin bağımlılık yapmaktadır. Özellikle gençler arasında kullanım yaygınlığı artma eğiliminde olan elektronik sigaralar da diğer tütün ürünleri gibi bağımlılık yapıcıdır ve sağlığa zararlıdır.⁷ Dolayısıyla; tütün ürünlerinin tamamını bırakmak sağlığın korunması için mutlak bir gerekliliktir. Dünya Sağlık Örgütü de tütün kullanımını bırakmak için 100’den fazla neden sıralamıştır. Tütün kullananların bırakmak için kendilerine seçecekleri

¹ [İnternet] https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/tutun-ve-madde-bagimliliği-ile-mucadele-db/dokumanlar/Raporlar/Tutun_Faaliyet_Raporu_2018_20.08.2019.pdf Erişim Tarihi: 03.02.2024

² [İnternet] WHO. WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2030. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240088283> Erişim Tarihi: 03.02.2024

³ [İnternet] <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747> Erişim Tarihi: 03.02.2024

⁴ [İnternet] <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> Erişim Tarihi:01.02.2024

⁵ [İnternet] https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1 Erişim Tarihi:01.02.2024

⁶ [İnternet] <https://tobaccoatlas.org/challenges/health-effects/> Erişim Tarihi:01.02.2024

⁷ [İnternet] <https://www.who.int/news/item/14-12-2023-urgent-action-needed-to-protect-children-and-prevent-the-uptake-of-e-cigarettes> Erişim Tarihi:01.02.2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-30)

gerekçelerden bazıları aşağıda sıralanmıştır:⁸

- ✓ Tütün kullanımı kötü kokuya neden olur. Vücudunuz, eviniz, vb. kötü kokar.
- ✓ Dişleriniz sararır, plaklar oluşur.
- ✓ Cildiniz kırışır.
- ✓ Üreme sistemi sorunları meydana gelir. Kısırlık (infertilite) bir sorun olarak yaşanabilir.
- ✓ Yangınlar meydana gelebilir.
- ✓ Evde (ve kapalı yerlerde) sigara dumanından pasif olarak etkilenmek çocuklarda, işitme kaybı ve sağırlığa yol açan orta kulak ile ilgili hastalıklara yakalanma riskini artırır.
- ✓ Yoksulluk derinleşir. Tütün kullanımı, yiyecek ve barınma gibi temel ihtiyaçlara ayrılan bütçe azalır.

Sigara bırakıldığında sağlık açısından beklenen olumlu etkiler ilk 20 dakika içinde ortaya çıkmaya başlar.⁹

- ✓ **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.

Hastalıklardan korunmak ve sağlıklı yaşlanmak için, yaşam kalitenizi yükseltmek, daha iyi görünmek, çocuklarınıza iyi örnek olmak, tasarruf etmek ve bunlar gibi daha birçok sebep ile sigarayı bırakmaya karar verdiğinizde nedenlerinizin hepsini bir liste haline getirin ve onu kolayca görebileceğiniz bir yere asın.¹⁰ Sigarayı bırakmaya karar verdiyseniz telefonunuzdan 171'i tuşlayarak ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı'nı arayabilir, 182'yi tuşlayarak Merkezi Hastane Randevu Sistemi'nden randevu talep edebilirsiniz ya da size en yakın Sigara Bırakma Polikliniği'ni ziyaret edebilirsiniz. T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından sigara bırakma danışmanlık hizmetleri ücretsiz olarak verilmektedir.¹¹



12

⁸ [İnternet] <https://www.paho.org/en/more-100-reasons-quit-tobacco> Erişim Tarihi:01.02.2024

⁹ [İnternet] <https://alo171.saglik.gov.tr/TR-66723/biraktigim-zaman.html> Erişim Tarihi:01.02.2024

¹⁰ [İnternet] <https://alo171.saglik.gov.tr/TR-66719/neden-birakiyorum.html> Erişim Tarihi:01.02.2024

¹¹ [İnternet] <https://alo171.saglik.gov.tr/TR-66752/nasil-destek-alabilirim-.html> Erişim Tarihi:01.02.2024

¹² [İnternet] <https://sggm.saglik.gov.tr/TR-4190/yayinlar.html> Erişim Tarihi: 03.02.2024

Bu doküman, Dr. Gül Usar Yıldız ve Dr. Ebru Çakmakçı Kaya tarafından, Prof. Dr. Dilek Aslan danışmanlığında 09.02.2024 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

Yıldız GU, Çakmakçı Kaya E, Aslan D, Sigarayı Bırakma Günü Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2023/2024-30-[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:08.02.2024