

Basın Bildirisi

Akciğer Sağlığı ve Yoğun Bakım Derneği (ASYOD)

9 ŞUBAT DÜNYA SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ



Tütün kullanımı yaşamı tehdit eden önemli bir halk sağlığı sorunudur. Sigaranın zararları konusunda toplumsal bir farkındalık oluşturmak ve davranış değişikliği sağlamak amacıyla her yıl **"9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü"** tüm dünyada ve ülkemizde faaliyetler düzenlenmektedir. Tütün bitkisinin tarımı en az 5000 yıl öncesine dayanmaktadır. Güney Afrika yerlileri tarafından kullanılan tütün 15. yüzyılda Avrupa'ya gelmiş, ülkemizde 1600'lü yıllarda kullanılmaya başlanmıştır. Tütün bitkisinin yapraklarında yer alan nikotin, keyif verici ve alışkanlık yapıcı bir maddedir. Dünyada 125'in üzerinde ülkede, dört milyon hektardan fazla alanda tütün yetiştirilmektedir. Tüm dünyada ve ülkemizde üretilen tütünün %90'ı sigara yapımında kullanılmaktadır. Sigara, insanoğlunun ürettiği en ölümcül ve bağımlılık yapan ürünler arasındadır. Her türlü tütün kullanımı sağlığa zararlıdır. Sigara dumanı maruziyeti için güvenilir bir seviye yoktur. Kullanılan tütün ürününün yoğunluğuna, kullanım süresine, başlama yaşına ve tütün ürünü tipine bağlı olarak riskler birbirinden farklılık gösterebilmektedir. Sigara içimi sırasında ana akım ve yan akım dumanı oluşmaktadır. Yan akım dumanı sigaranın yanması ile oluşurken ana akım dumanı ağızdan üflenen dumandır. Ana akım dumanı 4000'den fazla kimyasal bileşenden oluşmaktadır. Tütün dumanı kanserojendir. Sigara kullanımı önemli sağlık problemlerine neden olmakta ve sonunda buna bağlı hastalıklar nedeniyle erken dönemde yaşamın yitirilmesine sebebiyet vermektedir. Bununla beraber çevre kirliliği, ekonomik kayıplar, orman yangınları gibi pek çok soruna yol açtığı da bilinmektedir. Sigara kullanımı sağlıksız akciğerler ve zayıf bir bağışıklık sistemine neden olur. Nargile dumanı ve elektronik tütün ürünleri de bireyler üzerinde benzer zararlara sebep olmaktadır. Sigara içenler içmeyenlere göre daha fazla hastalanmakta, gündelik aktivitelerden daha fazla yoksun kalmaktadır. Avrupa'da 13 milyon insan sigara kaynaklı kronik hastalıklar sahiptir. Sigara içimi solunum yolu hastalıkları, KOAH, zatürre riskini artırır. Sigara içenlerde içmeyenlerden 11 kat fazla akciğer kanseri geliştirdiği gösterilmiştir. Pasif içici olarak tütün dumanına maruz kalmak da hem kanser hem de kalp-damar hastalıkları riskini artırmaktadır. Covid 19 pandemisi ile mücadele ettiğimiz şu günlerde sigara, Covid 19'a yakalanma riskini 14 kat artırmakta ve aynı zamanda bağışıklığı zayıflatarak tedaviyi güçleştir-

mektedir. Tütün endüstrisinin başlıca hedef gruplarından birisi gençlerdir. Sigaraya başlayan bir genç uzun yıllar bu alışkanlığını sürdürecektir. Tüm dünyada, 15-24 yaş arası gençlerin %17'si sigara içmektedir. Anne karnında tütün kullanımı etkisinde olan bebeklerin erken doğum riski %27 oranında arttığı gibi yeni doğanda doğumsal anomali riski de artmaktadır.

Tütün kullanımı erken ölümlerin önemli bir sebebidir. Tütün ürünleri her yıl 8 milyondan fazla kişinin ölümüne neden olmaktadır. Ayrıca, tüm dünyada 1 milyondan fazla kişi ikinci el tütün dumanına maruziyet nedeni ile yaşamını yitirmektedir. Sigara içimi akciğer kanserinden ölümlerin yaklaşık %90'ından, KOAH'dan ölümlerin yaklaşık %80'inden sorumludur. Akciğer kanseri dışında mesane, larinks, özefagus, kolorektal kanserler gibi birçok kanser ile ilişkili olduğu gösterilmiştir.

Tütün kullanımı, önemli ve önlenemez bir halk sağlığı sorunudur. 40 yaş öncesi bırakıldığında erken ölüm riski azalmakta, kronik hastalık riskinde ve sağlık harcamalarında azalma olmaktadır. Sigaranın bırakılması ile akciğer ve diğer kanserlerin riski azalır. Kalp hastalığı, inme ve damar hastalıkları riski azalır. Solunumsal belirtiler azalırken, KOAH riski de azalma gösterir. Kısırlık ve doğumsal anomali riskinde de azalma olur. Covid-19 salgını, sigara içenlerin sigara içmeyenlere göre daha savunmasız olduğunu göstermiştir. Bu dönemde sigarayı bırakmak her zamankinden daha önemlidir.

Sigarayı bırakmak için **"9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü"** size bir fırsat olabilir. Bugün ile sigarasız yeni hayata adım atabilirsiniz. Bugün sigarayı bırakarak pahalı bir alışkanlığı geride bırakmış olacaksınız. Sigarayı bırakmak sürecinde kararlı olmak önemlidir. Öncelikle kendinize bir gün belirleyip belirlediğiniz günde sigarayı bırakmanız tavsiye edilmektedir. Bırakacağınız günü aileniz ve çevrenizle paylaşarak onların desteğini alabilirsiniz. Sigara içilen ortamlardan uzak durmak, sigarayı hatırlatacak eylemleri bırakmak önemli davranış değişiklikleridir. Yaşam tarzı değişikliği yapmak, yeni hobiler edinmek, sağlıklı beslenmek bu süreçte size faydalı olacaktır. Bu meşakkatli yolda destek almak istiyorsanız Sağlık Bakanlığı ALO 171 sigara bırakma danışma hattını arayarak yardım alabilirsiniz. Şimdi sigarayı bırakmanın tam zamanı, bu fırsatı yaratmak sizin elinizde...