

31 Mayıs Dünya Tütünsüz Günü Basın Bülteni

Koronavirüs Pandemisini yaşadığımız şu günlerde tütün ürünü kullanımının zararları ve bırakmanın gerekliliği bir kez daha ortaya çıkmıştır.

Dünyanın şimdiye kadar karşılaştığı en büyük halk sağlığı tehditlerinden biri olan tütün kullanımı, önlenabilir hastalık ve ölüm sebeplerinin başında gelmektedir. Tütün kullanımı, doğum öncesi dönemden başlayarak, yaşamın bütün evrelerinde 50’den fazlası kanser olmak üzere, akciğer hastalıkları, kalp-damar hastalıkları gibi ölüme kadar götüren pek çok kronik sağlık sorununa yol açmaktadır.

Dünyada her yıl 7 milyondan fazla kişi tütün kullanımına bağlı hastalıklar sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Bu ölümlerin 6 milyondan fazlası doğrudan tütün kullanımının sonucu iken yaklaşık 1 milyon kişi de tütün kullandığı için değil tütün dumana maruz kaldığı için hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde de her yıl yaklaşık 100.000 kişi tütün kullanımına bağlı hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir.

Zarar verirken kişi ya da zaman ayırt etmeyen sigara kullanımı, Ramazan ayında da son derece ciddi sorunlara sebep olabilmektedirler. Tüm gün sigara içilmemesinin ardından, iftar sonrası üst üste sigara içen kişilerde kanda aniden nikotin ve karbonmonoksit düzeyinde yükselme olmaktadır. Bunların etkisiyle damarlarda daralma ve organlara yeterince oksijen taşınamaması gibi sonuçlar ortaya çıkmakta ve bu kişilerde tansiyon yükselmesi ve buna bağlı beyin kanaması riski artmaktadır. Ayrıca ani nikotin artışı çarpıntıya ve kalp krizine neden olabilmektedir.

Cumhurbaşkanlığı Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu’ nun 26 Ocak 2021 tarihinde aldığı Kurul Kararıyla, Sağlık Bakanlığı koordinasyonunda Toplumda tütün kullanımını azaltmak ve pasif etkilenimini önlemek amacıyla Mayıs 2021 itibariyle **“BAŞARABİLİRSİN”** temasıyla sigara bırakma kampanyası başlatılmıştır. İlk etapta toplumda kanaat önderi olan mesleklerden olan sağlık personeli ve öğretmenlere pandemi koşulları sebebiyle çevrimiçi ZOOM eğitimi yapılmıştır. Sigara bırakma kampanyasına dahil olmak isteyenlerin Alo171 web sitesine girerek BAŞARABİLİRSİN butonunu tıklayarak bağımlılık düzeyine tespit ettikten sonra gerekli iletişim bilgilerini kaydederek sisteme girilecektir. Sistem de ilgilinin en yakın Sigara Bırakma Polikliniğinden randevu verilecektir. Muayene sonucunda hekimin uygun gördüğü taktirde gerekli ilaç ya da nikotin bandı reçete edilecektir. İlaç ve nikotin bantları ücretsiz olarak dağıtılmaktadır. Sigara Bırakma Danışma Hattı ve konuya özel eğitimler alan hekimlerin görev yaptığı sigara bırakma poliklinikleri aracılığıyla, sigara bırakma konusunda hizmet sunulmaktadır. Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı’nda, sigara bırakma sürecini kolaylaştıracak bilişsel-davranışsal tedavilere ilişkin destek sağlanırken, **İlimizde aktif olarak 8 hekim görev yapmaktadır.**

Sigara bırakıldığı andan itibaren, oluşturduğu sağlık riskleri gerilemeye başlamakta ve vücutta olumlu değişiklikler yaşanmaya başlamaktadır.

Sigara bırakıldığı andan itibaren;

- 20. dakikada : Kan basıncı ve kalp hızı normale döner.
- 8. saatte : Kanda oksijen düzeyi normale döner.
- 24. saatte : Karbonmonoksit vücuttan atılır, akciğerler temizlenmeye başlar.
- 48. saatte : Nikotin vücutta saptanamaz.
- 72. saatte : Nefes almak kolaylaşır.
- 2-12. haftada : Dolaşım düzelir.
- 3-9. ayda : Nefes darlığı ve öksürük azalır.
- 5. yılda : Kalp krizi riski yarıya iner.
- 10. yılda : Kalp krizi riski sigara içmeyenlerle eşitlenir ve akciğer kanseri riski yarıya iner.

31 Mayıs Dünya Tütünsüz Günü’ münasebetiyle halkımızı bir kez daha bu küresel illetten uzak durmaya ve en kısa zamanda kurtulmaya davet ediyor, Sigarasız Sağlıklı Günler diliyoruz.