

KANITA DAYALI OLMAYAN BIRAKMA YÖNTEMLERİ

Dr. Remziye CAN

Halk Sağlığı Hemşireliği

X Bu sunumla ilgili gerçek veya algılanan, doğrudan veya dolaylı hiçbir çıkar atışmam yoktur.

*I have **no**, real or perceived, direct or indirect conflicts of interest that relate to this presentation.*

HIPNOZ

AKUPUNTUR

SARIKANTARON

LAZER

BIOREZONANS

DUMANSIZ ÜRÜNLER.....



**Asimetri
(Bilgi Boşluğu)**

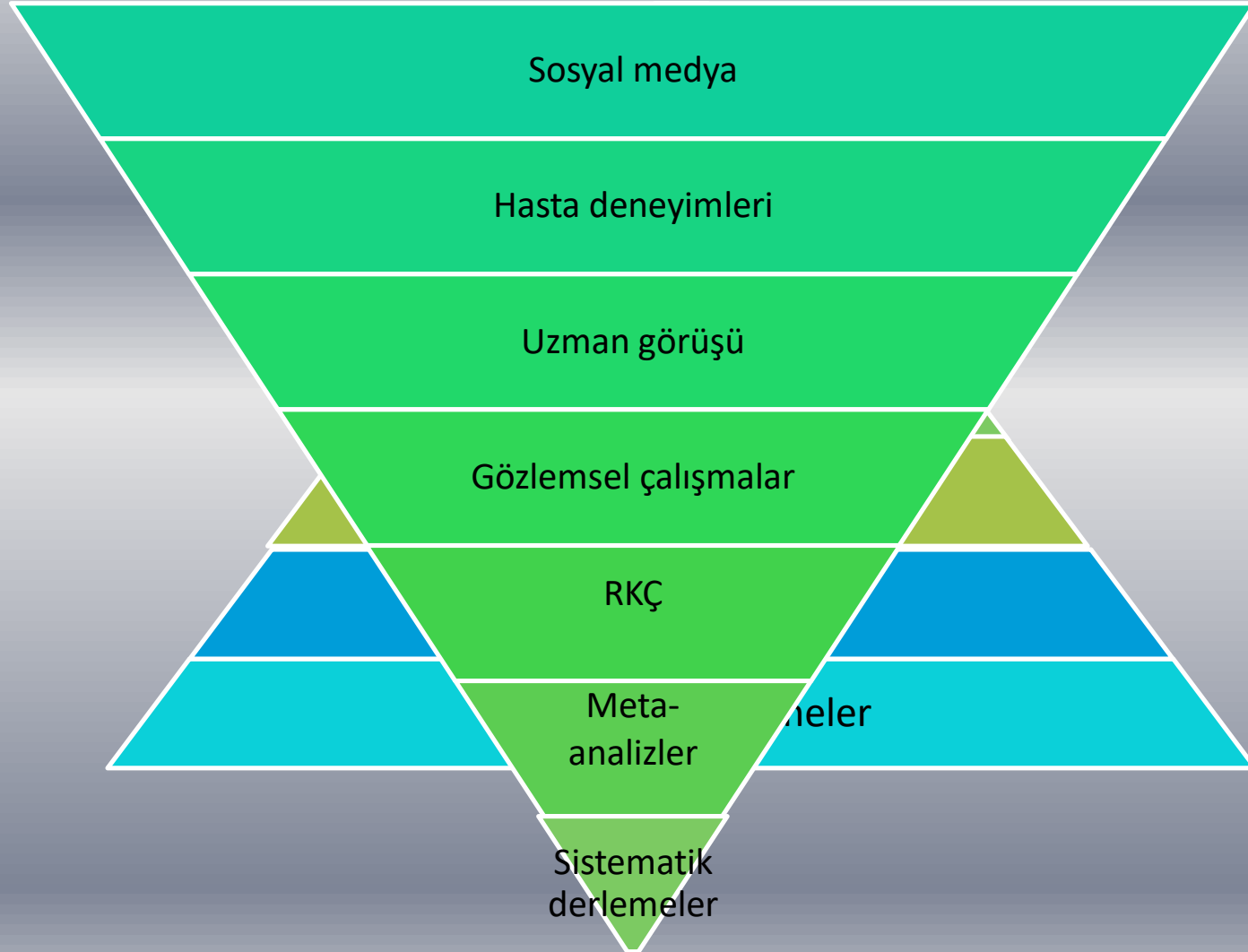


**Görünmeyen
Hasar**



**Yapısal
Çözüm**

Bilimsel Kanıt Piramidi





Bilimsel Konsensüs: İddialar ve Gerçekler

Tek Seansta
Kesin Çözüm!

Doğal Lazer
Terapisi

İlaçsız
Mucize

Daha az
zarar



YouTube
How Inese Quit Smoking IQOS with the CB...



IQOS
Stop Smoking Cigarettes and Switch to Heate...



Facebook
Has anyone tried t...

biorezonans-terapi...
ara Birakma

neden olan nikotinin yaymış olduğu frekans bir
ledir. Aslında ters bir frekansa ...



NE HİPNOZ İLE SİGARA BIRAKMA 1 - SİGARA ...

Sigara bırakma konusu bir çok insanın yapmakta zorlandığı bir d
Sigara bağımlılığı ülkemizde ve dünyada önemli sorunlardan biris

YouTube - Psikolog - Aile Danışmanı Ayhan ALTAŞ - 27 Oca 2022

msal Haberler

arayı Bırakmak Mümkün Olabiliyor

arayı bırakma metoduyla karşılaştırıldığında çok yüksek bir başarı
fi veya yan ...

watch

Olarak sigara bırakmak mümkün müdür?

İletişim & Randevu: 0 (850) 811 76 40 Uzm.Dr. Ender VARDAR -
https://www.doktorsitesi.com/psikolog-ender-yardan/psikoloji/istan

YouTube - Doktorsitesi.com - 11 Oca 2017

ra-birakma

na Tedavisi Ankara

inde, kendi içtiğiniz sigaranın çevreye yaydığı elektromanyetik
govrilerle ...

İmpel - DilyeFBCJGE

/ Uzm. Dr. Berna ...

Zayıflama / Uzm. Dr. Berna Atay, 10K
: Üniversitesi Hastaneleri.

laneleri - 30 Ara 2020

zomans-terapisi-nedir

r? Sigara Bırakma, Alerji ve ...

utaki nikotin bilgisini hücre hafızasından silmeektir. Yaklaşık 45-50
vücut nikotini ...

www.youtube.com > watch

Akupunktur ile Sigarayı Bırakmak Mümkün mü?



Akupunktur ile Sigarayı Bırakmak Mümkün mü? 974 views · Streamed 3
years ago, #sağlık #medicabil ...more ...

YouTube - Medicabil Hastanesi - 30 May 2023

www.youtube.com > watch

Kulak Akupunkturunu İle Kolay Sigara Bırakma Nasıl Olur? - Dr ...



Kulak Akupunkturunu İle Kolay Sigara Bırakma Nasıl Olur? Kulak akupunkturunu,
sigara bırakma ... Akupunktur hekimi, iğneleri kulakta bulunan bu özel ...

YouTube - Dr Adnan Gürçan - 26 Haz 2025

A 2 | En Etkili ...

de bir uygulama video
niğini artırmak için ...

n Sigara ...

luğu yanlış insanlar v
Amerikan ve Avrupa ...

Çalışmalar Ne Diyor?

Effect of Laser Auricular Acupuncture in Tobacco Smoking Cessation: A Systematic Review and Meta-Analysis

Zainab Akram¹, Mahesh R Khairnar¹, Naveen Kumar P G¹, Sachin Kumar Jadhav¹, Ananta Kusumakar¹, Savitha Priyadarsini S¹

Affiliations + expand

PMID: 41573020 PMID: PMC12820658 (available on 2026-10-14) DOI: [10.1089/acu.2023.0142](https://doi.org/10.1089/acu.2023.0142)

Abstract

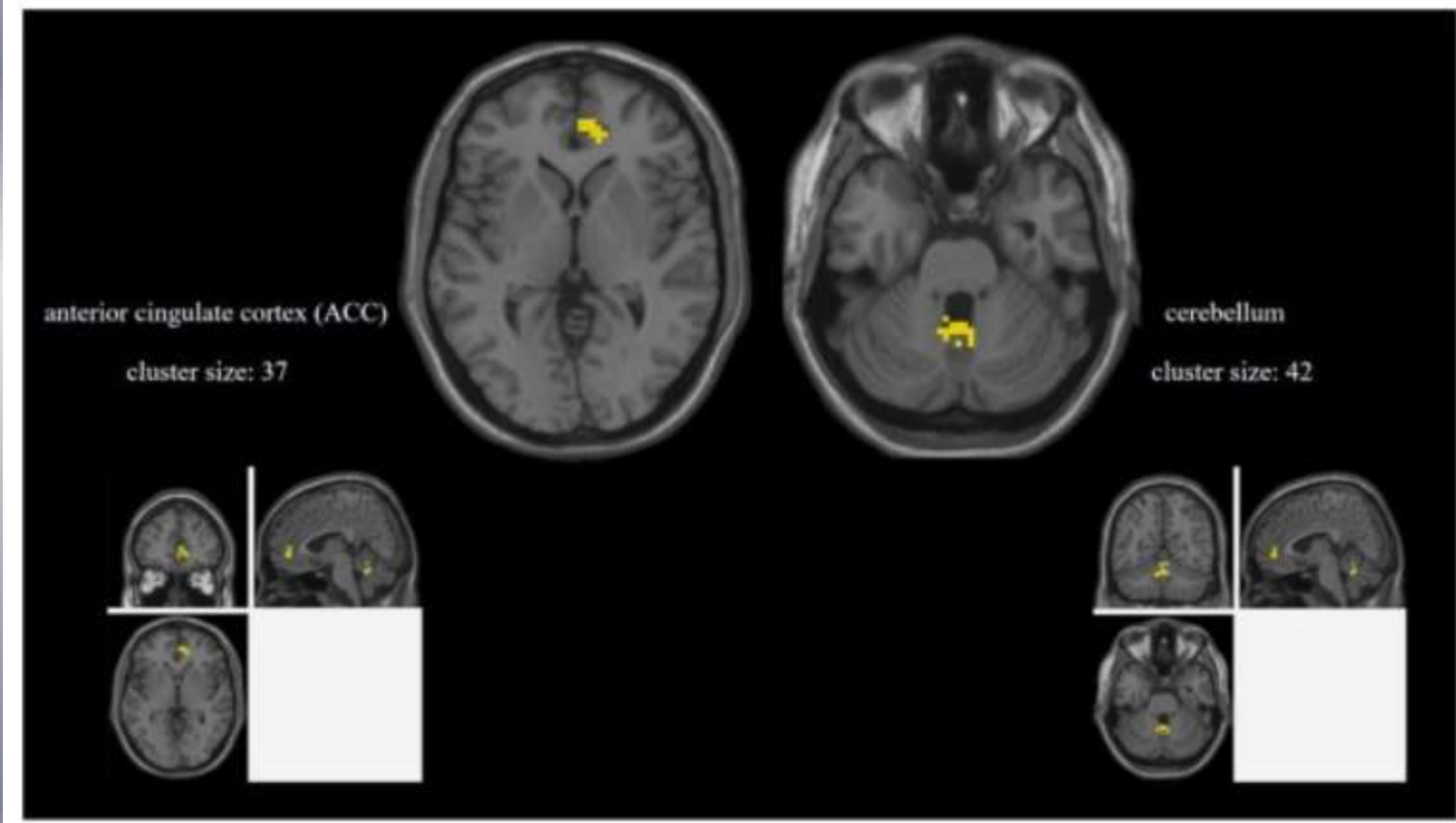
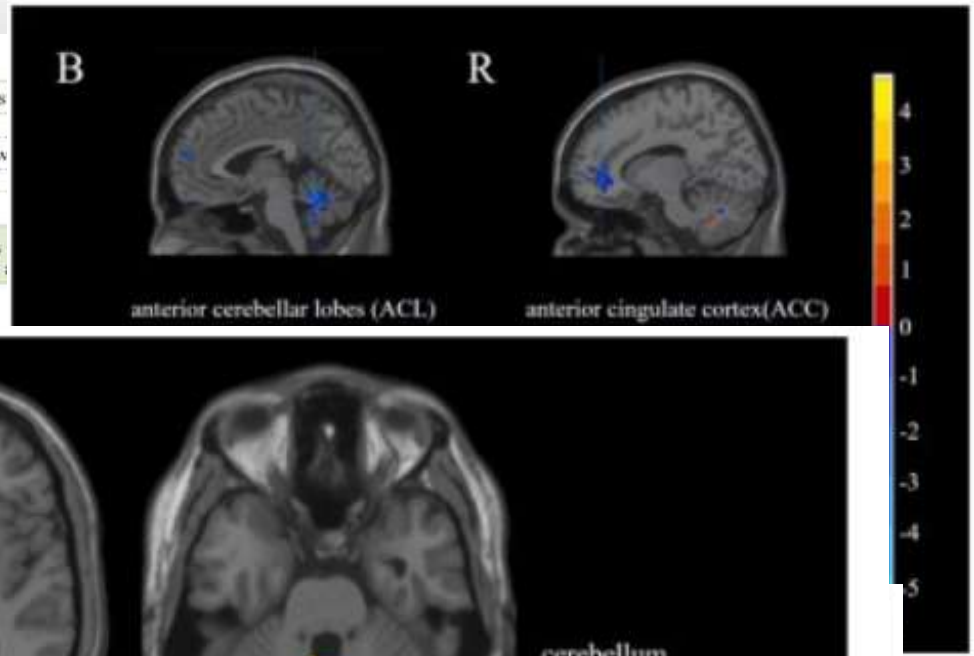
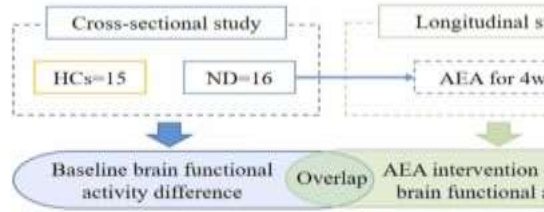
Introduction: This study explores laser auricular acupuncture as a potential solution for nicotine dependence, comparing it to conventional counseling. With a death every 6.5 s due to tobacco, the systematic review aims to assess the efficacy of laser acupuncture versus counseling or placebo, offering insights into innovative strategies for combating tobacco addiction.

Methods: A systematic search across scientific databases yielded 2537 articles (2000-2021), reduced to 1294 after deduplication. Abstract screening narrowed it down to eight articles; after a full-text assessment based on inclusion/exclusion criteria, four were selected. Inter-rater reliability between coders (Z.A., M.R.K.) was strong at each screening stage, with perfect agreement at the full text ($\kappa = 1.0$), abstract ($\kappa = 0.99$), and title ($\kappa = 0.89$) stages, all with a 95% confidence interval.

Results: In the meta-analysis of two studies on post-intervention nicotine dependence using the Fagerstrom scale, the laser group showed significantly lower scores ($p = 0.002$, mean difference = -0.60). Examining subjects who failed to quit smoking immediately after therapy, the laser group had 53.8% continuation compared to 83.0% in the comparison group (non-significant difference). At the 3-month mark, the continuation rates were 60.8% for the laser group and 86.6% for the comparison group (non-significant difference).

Conclusion: Potential superiority of laser auricular acupuncture over behavioral counseling in tobacco

A. Study design



Zhang YY, Liu YJ, Wang Y, et al. Auricular electro-acupuncture for smoking cravings in young smokers with nicotine dependence: A pilot fMRI study. *Complement Ther Med*. 2025;95:103264. doi:10.1016/j.ctim.2025.103264

Patient interest in acupuncture for smoking cessation: a survey

[Kelsey M Sicker](#)  , [Michelle Secic](#), [...], and [Stephen E Auciello](#)  [View all authors and affiliations](#)

[Volume 42, Issue 1](#) | <https://doi.org/10.1177/09645284231206145>

Toplam 57 anket dağıtıldı ve 42'si (%74) tamamlandı.

Hastaların çoğu daha önce sigarayı bırakma girişiminde bulunduğunu (%76) ve nikotin replasmanı (%45), Chantix (vareniklin; %23), Wellbutrin (bupriopion; %19), "ani bırakma" (%65) ve hipnoz (%3) dahil olmak üzere çeşitli tedaviler denediğini bildirdi.

Hiçbir katılımcı sigarayı bırakmak için akupunktur denenemiş.

Sonuç;

Tedavi seçeneklerini karşılaştırırken, hastalar diğer tedavi seçeneklerine kıyasla akupunktura daha fazla ilgi duyduklarını belirtmişlerdir; akupunktur ve bupropion arasındaki ilgi düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bildirilmiş

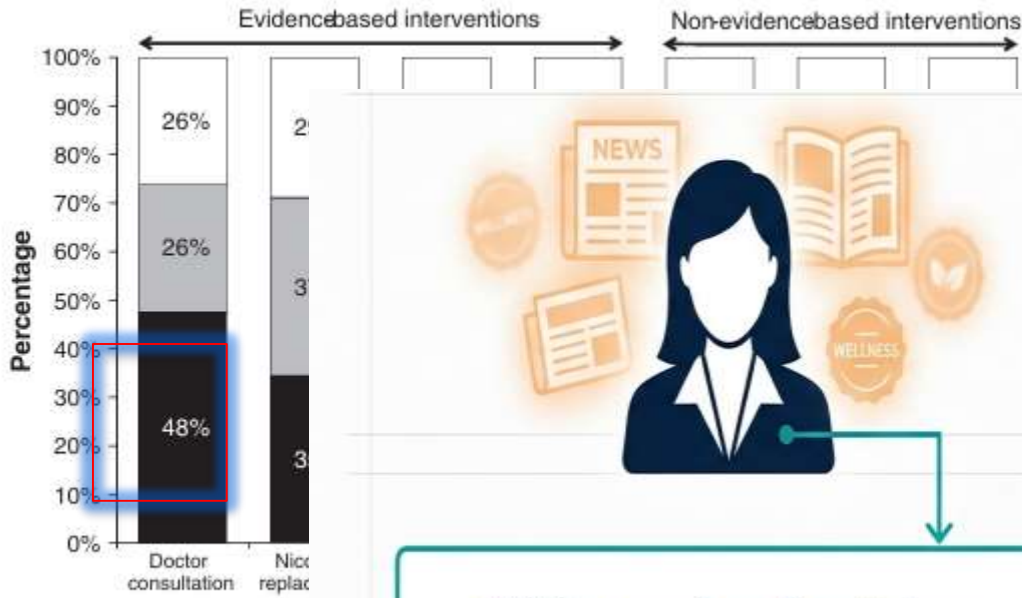


Fig. 1. Preferred

**Eğitim seviyesi arttıkça,
bilim dışı yöntemlere
(akupunktur/hipnoz) olan
inanç ve yönelim de
artmaktadır.**

te Analizlerde

siyeti,

ğitim,

ketimi,

anc veya kişisel akciğer hastalığı öyküsü,

İllüzyonun Boyutu: Sigara içenlerin %22'si hangi yöntemi seçeceği konusunda tam bir belirsizlik yaşıyor.

Toplumsal Cinsiyet ve İletişim Boşluğu



KADINLAR - Aktif Ama Savunmasız

Davranış: Erkeklerle göre yardım aramaya çok daha yatkınlar.

Veri: EB yöntemleri tercih etme olasılıkları erkeklerden **1.46 kat** daha yüksek.

Risk: Doğal ve Tamamlayıcı pazarlama stratejilerine karşı yüksek risk grubundalar.

Kanıtızsız yöntemlere yönelme olasılıkları erkeklerden **2.26 kat** daha fazla!



ERKEKLER - Atıl ve Kararsız

Davranış: Sağlık sistemine entegre olmakta zorlanıyorlar, eylemsizlik hakim.

Veri: Erkeklerin **%26'sı** hangi yöntemi seçeceği konusunda tam bir belirsizlik içinde. (Kadınlarda bu oran **%17**).

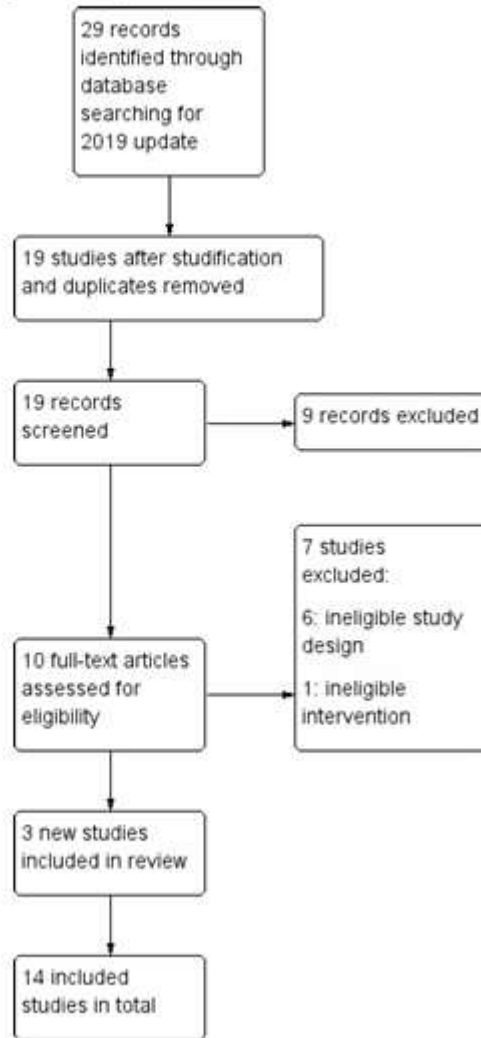
Risk: Tütün endüstrisinin yarattığı statüko ve eylemsizlik döngüsüne hapsolmek.

Smoking-related variables													
FTND	115		5.0	2.2	107		4.4	2.0	222		4.7	2.1	-2.13*
Self-efficacy	115		3.3	0.9	106		3.3	0.8	221		3.3	0.9	-0.43
Cotinine (ng/mL)	115		336.6	119.3	107		326.3	124.6	222		331.6	121.7	-0.63
Age at first cigarette	93		16.2	3.3	85		17.2	3.6	178		16.7	3.5	1.89
Smoking cohabitants	11	24.4			16	38.1			27	31.0			1.89
Cessation attempts													
Number	37		3.3	3.4	43		3.7	5.2	80		3.5	4.5	0.37
NRT	38	40.9			34	40.0			72	40.4			0.01
Alternative therapies	18	19.4			16	18.8			34	19.1			0.01
Physical health													
PCS-12	116		51.5	6.5	106		52.7	5.6	222		52.1	6.1	-1.56
Lung disease (life)	11	10.1			8	8.2			19	9.2			0.23
Heart disease (life)	6	5.5			3	3.1			9	4.3			0.74
Cancer (life)	4	3.7			1	1.0			5	2.4			1.54
Mental health													
MCS-12	116		50.0	8.4	106		50.1	7.5	222		50.1	7.9	-0.10
BDI	116		0.9	0.7	107		0.9	0.7	223		0.9	0.7	-0.95
BAI	116		0.4	0.4	106		0.3	0.3	222		0.4	0.4	-2.23*
Substance consumption													
Alcohol (30 days)	116		7.2	6.6	106		8.6	6.7	222		7.9	6.7	1.59
Alcohol (7 days)	116		1.8	1.8	106		2.2	1.6	222		2.0	1.7	1.61
Cannabis (life)	66	56.9			73	68.9			139	62.6			3.39
Cocaine (life)	13	11.2			13	12.3			26	11.7			0.06

Küme-randomize
223 katılımcı
Hipnoz/Gevşeme

Değerlendirme
2. Hafta sonu
6. Ay sonu

Figure 1. Study flow diagram for 2019 update



Hypnotherapy versus attention-matched behavioural treatments

Smoking cessation at 6+ months follow-up

Hypnotherapy versus brief attention/advice/smoking cessation education (not matched for contact time)

Smoking cessation at 6+ months follow-up

Hypnotherapy versus intensive behavioural interventions (not matched for contact time)

Smoking cessation at 6+ months follow-up

Hypnotherapy versus no treatment

Smoking cessation at 6+ months follow-up

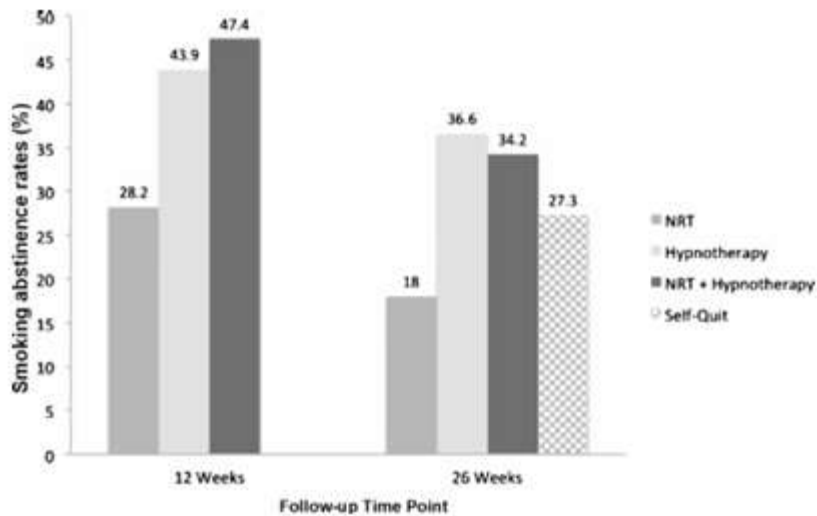


Figure 3 Comparison of smoking abstinence rates at follow-up time points by intervention status.

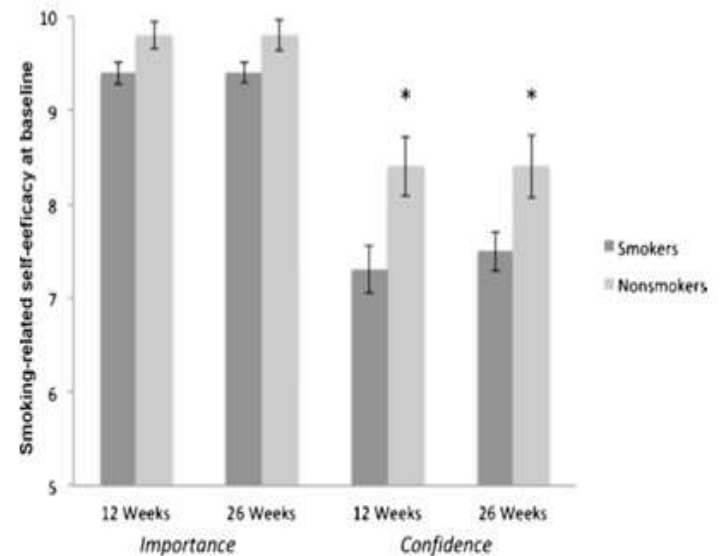


Figure 2 Comparison of average smoking-related self-efficacy (i.e., perceived importance of and confidence in ability to stop smoking) at baseline by smoking status at follow-up (12 and 26 weeks) with standard errors.

Hypnotherapy is more effective than nicotine replacement therapy for smoking cessation: Results of a randomized controlled trial; F.M. Hasan et al,2014

Elektronik Sigaralar: Bırakma Aracı mı, Nikotin Bağımlılığının Yeni Formu mu?

- Başarı Nasıl Ölçülmeli?
- Sigarasızlık mı? Nikotinsizlik mi?
- Tütün kontrolünün nihai hedefi nikotin bağımlılığının sonlanması değil midir?.

ORIGINAL ARTICLE

Population-Based Disease Odds for E-Cigarettes and Dual Use versus Cigarettes

Stanton A. Glantz, Ph.D.,¹ Nhung Nguyen, Ph.D.,² and Andre Luiz Oliveira da Silva, Ph.D.²

- 94 kesitsel, 30 longitudinal araştırma sonuçları derleniyor
- Dahil edilen tüm araştırmalarda yanlılık riski düşük

Ancak Hikâye Gerisi Daha Acıklı

- Sigaradan e-sigaraya geçiş sonrası uzun dönem nikotin bağımlılığı ve relaps
- Sigara + e-sigara+ HTP kullanımını sürdürmektedir.(Dual/Triple)

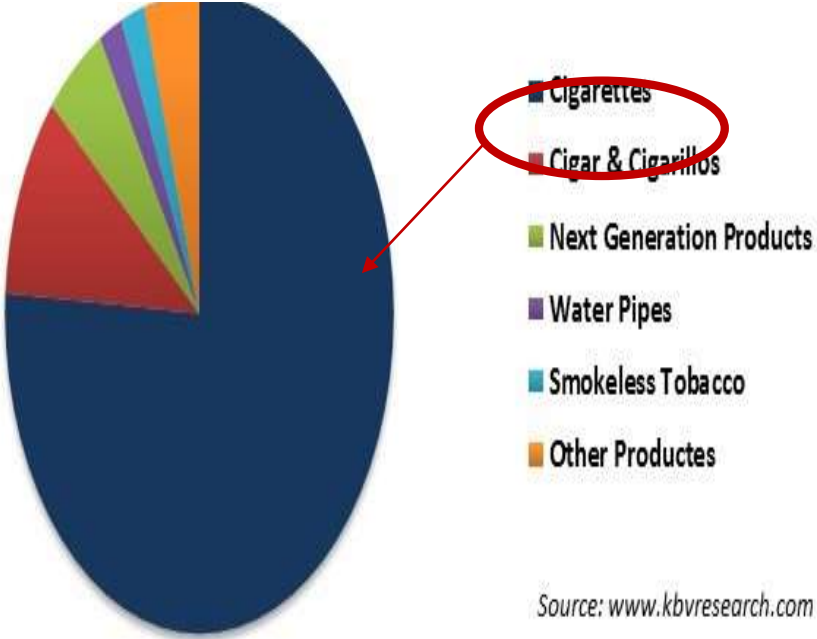
Öz-Yeterlilik Üzerindeki Etki

- 'E-sigaraya geçtim ama hâlâ nikotin kullanıyorum' döngüsü öz-yeterlilik algısını etkileyebilir.
- Sanırım bırakamıyorum
- Ben onu bırakıyorum o beni bırakmıyor
- Nikotin alımı, el-ağız davranışı ve kullanım ritüelleri devam etmektedir. Davranış Değişimi Zorlaşıyor

Dünya genelinde içilen sigara sayısı azalmaktadır

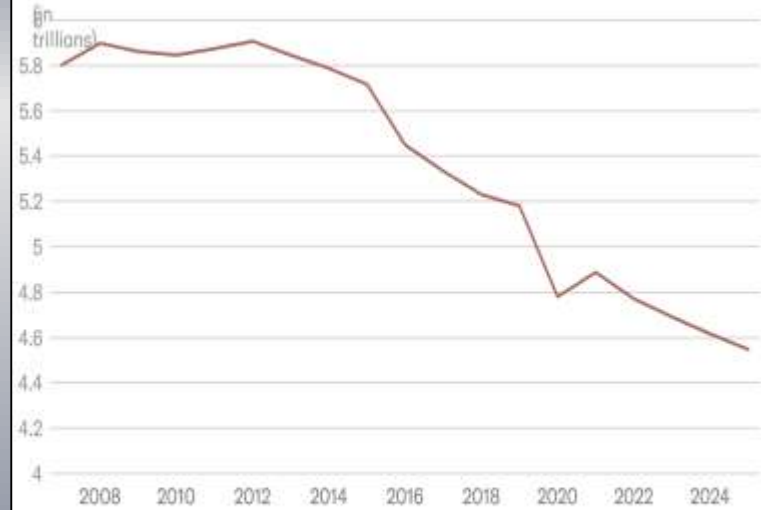
Sigara kullanımı dünya çapında en yaygın tütün kullanım şeklidir
Sigaralar tütün endüstrisi kârlarının %90'ından fazlasını oluşturur

Tütün ürünleri ve sigara pazar payı, 2020



Global cigarette consumption

Number of cigarettes consumed globally, 2007-2025 (2021-25 are projections)



Though consumption is declining, more than 4.5 trillion cigarettes are consumed annually contributing to more than 8 million deaths, untold sickness, and at least \$2 trillion in economic damage.

Source: Euromonitor

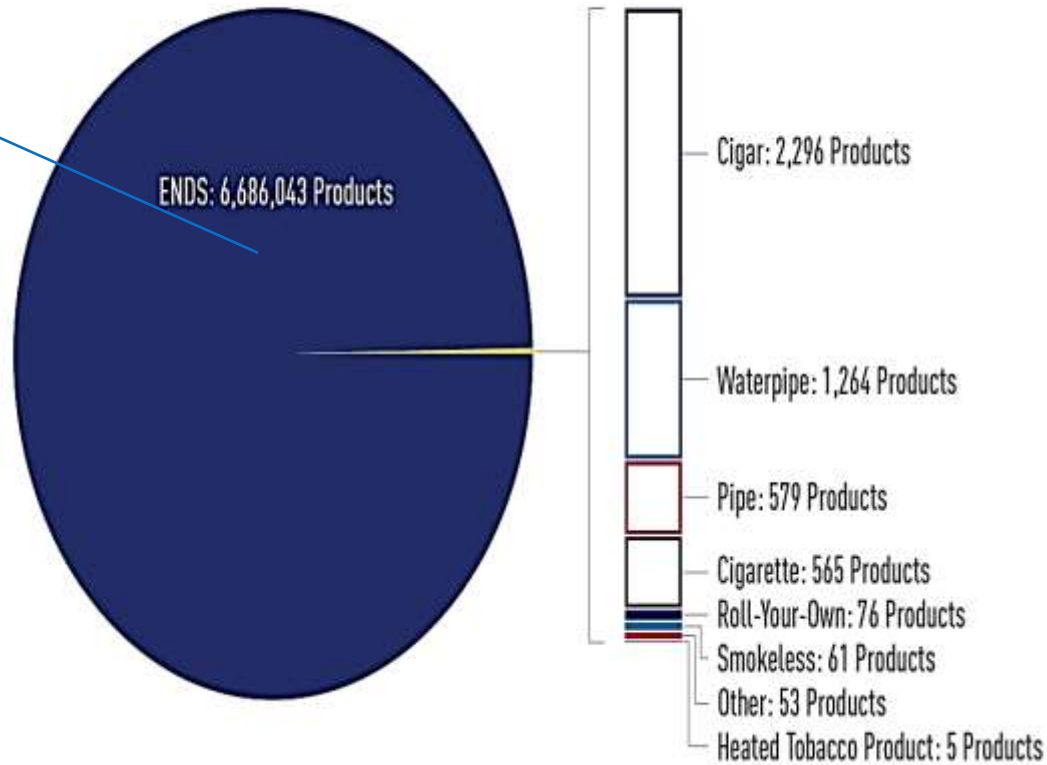
THE TOBACCO ATLAS

Sigara tüketimindeki azalma, TE'nin uzun dönem kârlılığını tehdit etmektedir

TE üretim stratejisinde büyük değişim

Elektronik
Nikotin
Salınım
Sistemleri

FY 21-22 Products Accepted for Review



Data as of 3/31/22

Endüstrinin portföyüne eklediği yeni ürünler

- Nikotin Sakızı
- Nikotin İnhaleri
- Elektronik sigaralar
- Nikotin kesesi/poşetleri



23 milyar adet satış... 2024 yılında!

Tütün endüstrisi nikotin analoglarını mevcut düzenlemelerden kaçabilecek ve daha 'tercih edilir' ürünler yaratabilecek bir alan olarak tanımlamaktadır

Güney Kore Ulusal Kohort Araştırması, N= 4.2 milyon

E-sigara kullanan ex-smokerlarda akciğer kanser riski (aHR: 2.69, 95% CI: 1.12 - 6.46) e-sigara kullanmayanlara göre daha yüksek


ATS 2024 International Conference Home

Session 020 - LUNG SCREENING: ONE SIZE DOES NOT FIT ALL
Association of Electronic Cigarette Use After Conventional Smoking Cessation With Lung Cancer Risk: A Nationwide Cohort Study

May 20, 2024, 9:15 AM - 9:27 AM

San Diego Convention Center, Room 304-B (Upper Level)

Presenter Photo



Presenter Biography
Assistant Professor in Division of Pulmonary and Critical Care Medicine, Department of Internal Medicine, Seoul National University Bundang Hospital. Major research interests: Lung cancer screening, early detection, nodule management, diagnosis, staging, and advanced bronchoscopic techniques.

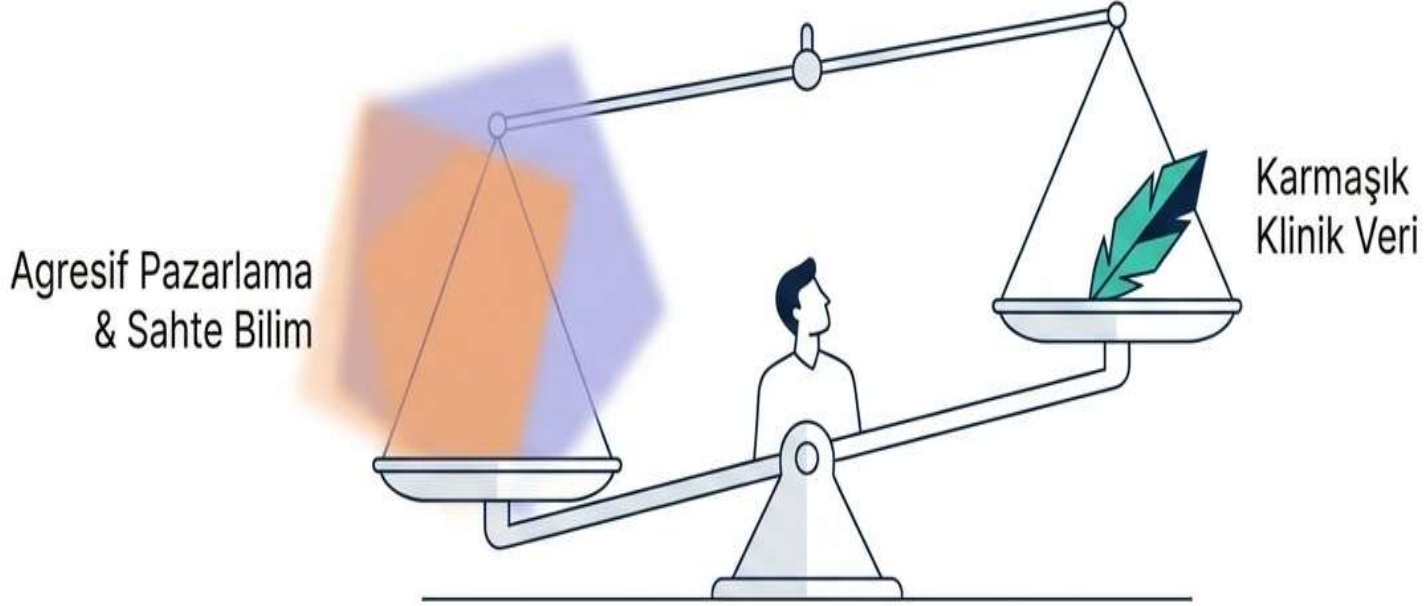
Abstract Citation:
American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine
2024;209:A3651

Participant:
Y. Kim¹, E. Park², K. Kwon³, A. Choi⁴, B. J. Lee⁵, Y. Lee⁶, J. Park⁷, Y. Cho⁸, J. Lee⁹, C. Lee¹⁰
¹Division of Pulmonary and Critical Care Medicine, Department of Internal Medicine, Seoul National University Bundang Hospital, Seongnam, Korea, Republic of; ²Big Data Center, Seoul National University Bundang Hospital, Seongnam, Korea, Republic of; ³Department of Internal Medicine, Seoul National University Bundang Hospital, Seongnam, Korea, Republic of; ⁴Department of Internal Medicine, Seoul National University Bundang Hospital, Seongnam, Korea, Republic of; ⁵Department of Internal Medicine, Emeritus Professor, Seoul National University, Seongnam, Korea, Republic of.

Abstract
RATIONALE: Electronic cigarettes (e-cigarettes) have gained popularity as a less harmful alternative to conventional cigarette smoking. However, whether switching to e-cigarette use after conventional smoking cessation affects future lung cancer risk remains unclear. Therefore, we designed a nationwide population-based study to determine lung cancer risk and related mortality associated with smoking habit changes to e-cigarette use among those who smoked conventional cigarettes, further stratified by the length of smoking cessation. **METHODS:** We evaluated 4,329,288 individuals with a conventional smoking history who participated in the National Health Screening Program during the first (2012-2014) and second (2018) periods and followed up until December 2021. Participants were categorized into six groups according to their smoking history and habit change to e-cigarette use as follows: ex-smokers ≥5 years since quitting (YSQ) without e-cigarette use, ≥5 YSQ with e-cigarette use, <5 YSQ without e-cigarette use, <5 YSQ with e-cigarette use, and current smokers without and with e-cigarette use. The risk of lung cancer and lung cancer-specific death (LCS) were assessed using cox proportional hazards models with adjustments for potential confounders. Stratified analysis was performed for high-risk individuals aged 50-80 years with ≥20 PYs smoking history, likely recommended for lung cancer screening according to the USPSTF 2021 criteria. **RESULTS:** During the follow-up, 53,354 individuals developed lung cancer, and 6,351 LCS events occurred. Compared with ex-smokers ≥5 YSQ without e-cigarette use, ex-smokers ≥5 YSQ with e-cigarette use demonstrated an increased risk of LCS (aHR=2.69, 95% CI=1.12-6.46). Ex-smokers <5 YSQ with e-cigarette use demonstrated a higher risk of lung cancer development (aHR=1.23, 95% CI=1.09-1.39) and LCS (aHR=1.71, 95% CI=1.19-2.66) than those <5 YSQ without e-cigarette use. Stratified analysis for individuals aged 50-80 with a smoking history of ≥20 PY revealed that ex-smokers ≥5 YSQ with e-cigarette use reported higher risk of lung cancer (aHR=1.65, 95% CI=1.05-2.58) and LCS (aHR=4.46, 95% CI=1.85-10.75) than those ≥5 YSQ without e-cigarette use, respectively. Similarly, ex-smokers <5 YSQ with e-cigarette use reported a higher risk of lung cancer (aHR=1.26, 95% CI=1.03-1.54) than those <5 YSQ without e-cigarette use. **CONCLUSIONS:** Switching to e-cigarette use after conventional smoking cessation was associated with a higher risk of lung cancer and related mortality, particularly in high-risk individuals who are likely recommended for low-dose CT-based screening. Clinicians must highlight the potential harmful effects of alternative e-cigarette use when increasing smoking cessation interventions to reduce lung cancer risk.

«CONCLUSIONS:
Switching to e-cigarette use after conventional smoking cessation was associated with a higher risk of lung cancer and related mortality, particularly in high-risk individuals who are likely recommended for low-dose CT-based screening»

Özgür Seçim İllüzyonu ve Bilgi Asimetrisi



Reklam vs. Bilim:

Bilgi asimetrisinin ve reklam vaatlerinin yoğun olduğu bir ortamda hastanın özgür seçimi manipüle edilmiştir. Birey, bilimsel kanıt ile pazarlama iddiasını tek başına ayırt edemez.

Sistemik Risk:

Ertelenen her tedavi, bireysel bir başarısızlığın ötesinde, sağlık sistemine binen ek bir KOAH veya kardiyovasküler hastalık yükü demektir.

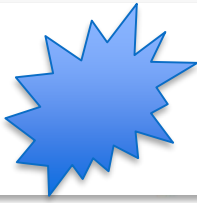
En büyük çanlar ERGENLER için çalıyor

- Ergenlerde nikotin başlangıcı ve yeni bağımlılık gelişimi tütün kontrolü açısından önemli endişedir.
- Gelişimsel basamaklarının henüz olgunlaşmamış olması
- Sosyal ağları,
- Dijital dünyanın sunduğu sonsuz dopamin hissi

KANITA DAYALI OLMAYAN YÖNTEMLERİN GÖRÜNMEYEN MALİYETİ



Kanıtla dayalı olmayan yöntemlerin en büyük zararı, sadece başarısız bir deneme üretmeleri değil; bireyin öz-yeterlilik inancını (başarabilirim algısı) sistemli şekilde çökertmeleridir.



Hekim Danışmanlığının Dönüşümü



Mevcut Durum:

%48 ile en çok tercih edilen yöntem. Ancak hekimler genellikle sadece bilgi aktaran klinisyen rolünde kalıyor.

Stratejik Fırsat:

Hastaların alternatif yöntemlere duyduğu deneyim odaklı açlık, hekimler için eşsiz bir manivela alanıdır.

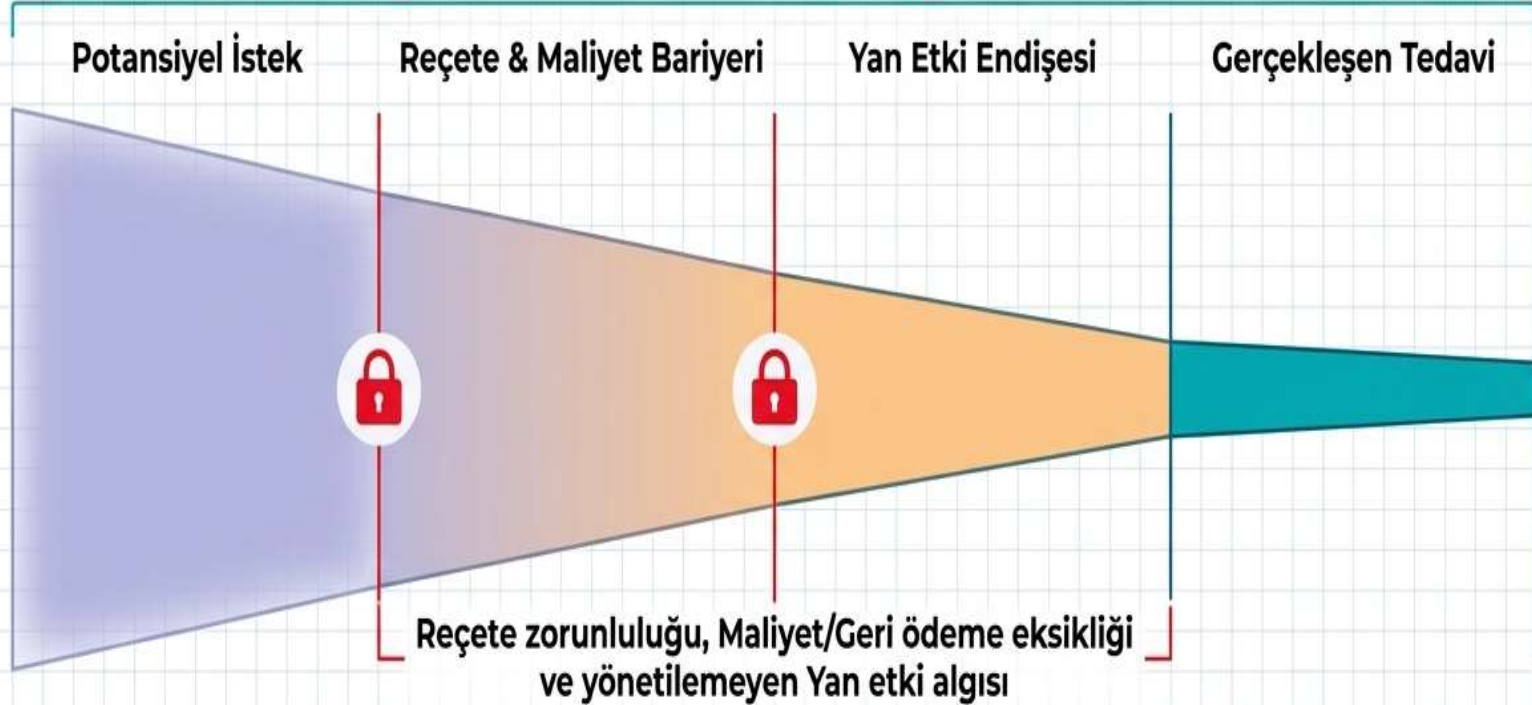
Gerekli Dönüşüm (Klinisyenden

Motivasyonel Görüşmeceye): Hekimler, hastanın mucize arayışını yargılamadan karşılamalı ve bu motivasyonu NRT veya Bupropion gibi kanıta dayalı altın standartlara yönlendiren stratejik bir köprü kurmalıdır.



Bariyerleri Kaldırmak: Farmakoterapi ve Sosyal Destek

Grup Terapisi: Kendi kendine bırakmaya kıyasla başarıyı %50 ile %130 arasında artırır.
Sosyal dinamikler klinik başarıyı doğrular.



STRATEJİK MÜDAHALE: Tam sigorta entegrasyonu şarttır. Bu ilaçların maliyeti, tütün kaynaklı hastalıkların kronik tedavi maliyetleri yanında bir tasarruf kalemidir.

Tütün Kontrolü Perspektifinden

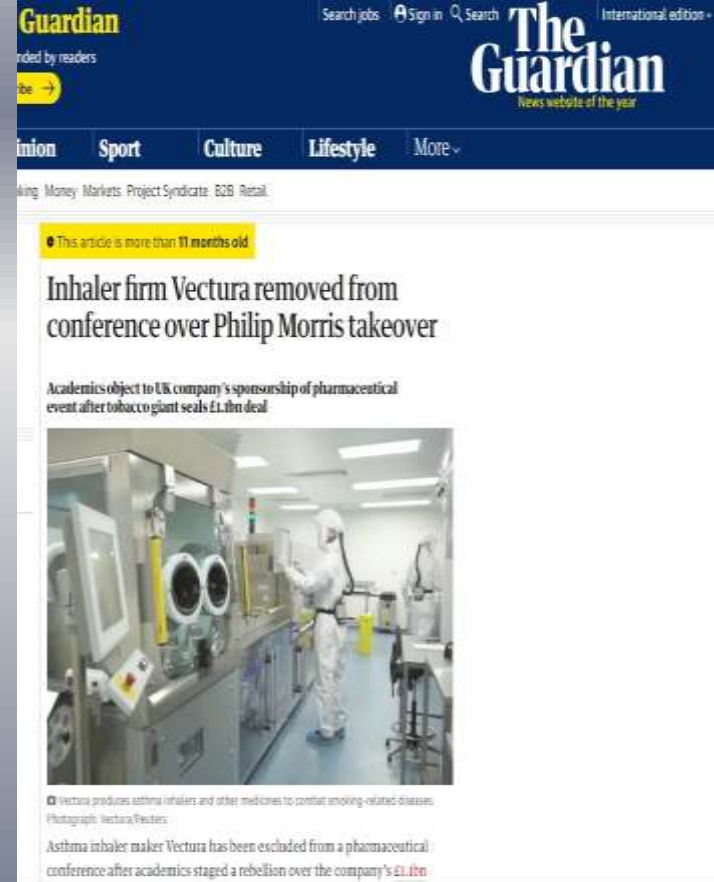
- Bu konu sağlık okuryazarlığı, dezenformasyon ve eğitsizlik sorunudur.

Tütün Kontrolü Perspektifinden Başarı

- Başarı: Kalıcı abstinans, tütünsüz ve nikotinsiz yaşam.

Ne yapmalı

- TE taktikleri konusunda farkındalığı arttırmak
- Kamu görevlilerini, tütün endüstrisi ile onun iştirakleri ve bağlı ortaklıklarının müdahalelerinden korumak için yönetim kurallarını güçlendirmek
- Kamu görevlilerine, tütün endüstrisi ile çıkar çatışmalarından nasıl kaçınacakları konusunda rehberlik etmek
- Bilim camiasından gelen ortak bir uyarıya ve güçlü bir çıkar çatışması politikasına dayanarak, Vectura temsilcilerinin katılımını engelleyen konferans örnekleri



Sağlık Profesyonelinin Rolü

- Yargılamak değil; kanıtı açıklamak ve rehberlik etmek.
- Kanıtı dayalı, bilimsel gerçekliği olan verileri ortaya koymak
- Kanıtı dayalı bilimsel gerçekliği olan verileri savunmak