

SİGARADAN

KURTULUYORUZ!

HERKES

KURTULUYOR!

SİZ DE

KURTULABİLİRSİNİZ!



Türk Toraks Derneği

SİGARADAN KURTULUYORUZ!

HERKES KURTULUYOR!

SİZ DE KURTULABİLİRSİNİZ!



Türk Toraks Derneği Eğitim Kitapları Serisi, solunum hastalıkları konusundaki güncel bilgiler ile hastalıklardan korunma, önlem ve tedavi bilgilerinin, anlaşılır ve kolay uygulanır şekilde hastalara ve birinci basamak sağlık hizmeti veren görevlilere aktarıldığı bir kitap serisidir.

TTD MYK Toraks Kitapları Koordinatörü

Prof. Dr. Oya İtil

Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı, İzmir

Türk Toraks Derneği

Turan Güneş Bulvarı, No. 175/19

Oran, Ankara

T. 0312 490 40 50

F. 0312 490 41 42

toraks@toraks.org.tr

www.toraks.org.tr

Halk Sayfası



<http://www.toraks.org.tr/halk/>



Hayat Nefesle Başlar@hayatnefeslebaslar

Yayın Hizmetleri

BAYT Bilimsel Araştırmalar

Basın Yayın ve Tanıtım Ltd. Şti.

Ziya Gökalp Cad. 30/31, Kızılay, Ankara

T. 0312 431 30 62

info@bayt.com.tr

Basım Yeri

Miki Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Matbaacılar San. Sitesi 1516/1 Cad. No 27, Yenimahalle, Ankara

T. 0312 395 21 28

Türk Toraks Derneği Eğitim Kitapları Serisi'nde yayımlanan tüm kitapların basıma ve yayın hakkı Türk Toraks Derneği'ne aittir. Türk Toraks Derneği'nin yazılı izni olmaksızın bu kitapların hiçbir bölümü basılamaz, elektronik veya mekanik bir şekilde çoğaltılamaz ve kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz.



Türk Toraks Derneği

SİGARADAN KURTULUYORUZ!

HERKES KURTULUYOR!

SİZ DE KURTULABİLİRSİNİZ!

İLK BASIMA HAZIRLAYANLAR

M. Şule Akçay
Zeynep Ayfer Aytemur
Osman Elbek
Oğuz Kılınç
Osman Örsel
Funda Öztuna
Pınar Pazarlı Bostan

İKİNCİ BASIMA HAZIRLAYANLAR

Banu Salepçi
Aslı Görek Dilektaşlı
Pelin Duru Çetinkaya
Seren Arpaz
Seyhan Dülger
F. Çağla Uyanusta Küçük

Sigara ve zararları	7
Neden sigara içiyorsunuz?.....	8
Neden sigaradan kurtulmakta zorlanıyorsunuz?	9
Sigaradan nasıl kurtulacaksınız?	10
Sigaradan kurtulmaya hazırlanın	10
Unutmayın!.....	11
Sigaradan kurtulun.....	11
Sigaradan kurtulduğunuzda yaşayabileceğiniz olumsuzluklar nelerdir?.....	12
Sigaradan kurtulmanın yararları hemen başlar	14
Sigaraya tekrar başlamamanın püf noktaları	15
Yeni tehlike! Elektronik sigaralar ve ısıtılmış tütün ürünleri	16

Bu kitapçık, sigarayı nasıl bırakabileceğiniz konusunda size bilgi vermek ve bırakma sürecini yaşarken karşılaştığınız sorunları nasıl çözebileceğinizi anlatmak amacıyla hazırlanmıştır.

Bırakma konusunda kararlı olduğunuz sürece bu bilgiler size yardımcı olacaktır. Lütfen önerileri dikkatlice değerlendirin ve size uygun gelenleri uygulayın.

SİGARA VE ZARARLARI

Sigara bağımlılığı, en öldürücü toplumsal zehirlenme olayıdır. Ölüm, sigara yüzünden oluşan hastalıklar sonucu meydana gelir.

Her sigarada vücut için zehirli, tahriş edici, kanser yapıcı ya da kanserin ortaya çıkmasını kolaylaştırıcı 7000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Bunlardan en az 81 tanesinin doğrudan kansere neden olduğu ispatlanmıştır.

İnsanları sigaraya bağımlı hale getiren madde ise nikotindir. Nikotin, kalp atışlarını hızlandırır, tansiyonu yükseltir, kanın pıhtılaşma riskini artırır.

Sigara dumanındaki karbonmonoksit gazı, kanın oksijen taşıma kapasitesini azaltır, dokular yeterince oksijen alamadığından egzersizde çabuk yorulma ortaya çıkar.



Erkeklerde tüm kansere bağlı ölümlerin %35'inin, kadınlarda ise %15'inin nedeni sigaradır.

Akciğer kanserine bağlı ölümlerin %90'ının nedeni sigaradır.

Sigara içmeyen ancak dumanına maruz kalanlarda akciğer kanseri riski 3 kat artmıştır.

Sigara içenlerde akciğer kanseri dışında ağız, dil, dudak, gırtlak, yemek borusu, pankreas, mesane, böbrek, prostat ve rahim ağzı kanseri riski 30 kat artmıştır.

Sigara, kronik bronşit ve amfizem gibi nefes darlığı yapan akciğer hastalıklarının en önde gelen sebebidir. Bu hastalıklardan ölüm riski, içmeyenlerden 40 kat fazladır.

Sigara içenlerde kalp krizi geçirme riski 10 kat artmaktadır. Kan dolaşımı ve damarlar üzerine etkileri nedeniyle beyin damar hastalıkları ve felç riski artar, bacak kangrenine neden olur.



Sigara içen kadınlarda; düşük yapma, erken doğum, düşük doğum ağırlıklı bebek doğurma, kısırlık, doğum kontrol hapı kullanan grupta kalp krizi geçirme riski yüksektir.

Erkeklerde kısırlık ve iktidarsızlığa neden olur. Ülser riski artar, iyileşme gecikir.

Ciltte kuruma, sedef hastalığı, gözde katarakt ortaya çıkmasını kolaylaştırır. Sigara içenlerin kemikleri yoğunluğunu kaybeder, kırıklar daha kolay olur.



NEDEN SİGARA İÇİYORSUNUZ?

Sigara dumanı; 7000'den fazla zehirli, tahriş edici ve kansere yol açan kimyasal madde içermektedir. Bu kadar maddenin yanı sıra tütündeki nikotin, ciddi bağımlılık yapma özelliğine sahiptir. Nikotinin meydana getirdiği bağımlılık nedeniyle diğer kimyasal maddeler de vücuda alınmış olur.

Nikotin çok güçlü bir psikolojik uyarıcı ajandır. Bağımlılık ortaya çıkarma özelliği açısından eroin, kokain ve alkolden hiç farkı yoktur. Sigarayı ilk kez deneyen her üç kişiden biri tek bir sigara ile bağımlı hale gelmektedir.

Bir sigara içildiğinde, ortalama 10 saniye gibi kısa bir sürede yanaktan emilen nikotin, beyne ulaşır ve eroin, kokain gibi maddelerin etkilediği merkezi uyararak bazı hormonların salınmasına neden olur. Bu da zevk alma, gevşeme, sakinleşme, konsantrasyon artışı gibi değişikliklerin ortaya çıkmasını sağlar. Ödül gibi gelen bu değişikliklerin devam etmesi için vücudunuz daha çok nikotin istemeye başlar. İçtiğiniz sigaranın sayısı giderek artar. Çünkü nikotinin meydana getirdiği etkilere karşı vücutta tolerans gelişir.

Bunun anlamı şudur; vücuttaki nikotin miktarı arttıkça etkisi azalır, ödül gibi gelen değişikliklerin devamını sağlamak için nikotin miktarının daha da artması gerekmektedir.

Artık vücudunuz bu maddeyi gerek olmadığı halde almak zorundadır. Bu davranış ve yapmadığınız zaman hissettiğiniz sinirlilik, gerginlik, konsantrasyon bozukluğu, iştah artışı, depresyon vb. duygular iradenizle kontrol edebileceğiniz bir durum değildir.

Hekim yardımı ile üstesinden daha rahat gelebileceğiniz tıbbi bir bozukluktur.

NEDEN SİGARADAN KURTULMAKTA ZORLANIYORSUNUZ?

Nikotin psikolojik bağımlılığın yanı sıra fiziksel bağımlılık da yapar. Sigara içilmediğinde vücuttaki nikotin miktarı azalır ve vücut bunun yoksunluğunu duymaya başlar Yaklaşık üç hafta süren huzursuzluk, uykusuzluk, bazen uykuya eğilim, sinirlenme, aşırı tepki verme, bazen kabızlık, konsantrasyon güçlüğü gibi sorunlar yaşanabilir. Bu yoksunluk belirtileri her üç kişiden ikisinde görülebilir, şiddeti kişiden kişiye değişir. Bu dönem aynı zamanda sigara içme isteğinin en yoğun olduğu dönemdir ve genellikle kişi en çok bu dönemde zorlandığı için sigaraya yeniden başlar.



Öte yandan sigara içenlerde ödül gibi hissedilen değişikliklerin devamını sağlamak için tekrarlanan sigara içme eylemi zamanla alışkanlık halini almıştır ve kişi çoğu kez farkında olmadan, nikotin ihtiyacı yokken bile sigara yakıp içmeye başlamıştır. Ayrıca bu sık tekrarlanan sigara içme eylemi, günlük hayatındaki pek çok faaliyeti ile ilişkilendirilmiştir (çay, kahve, yemek sonrası, eğlence ve arkadaş ortamı vs.) Dolayısıyla

sigarayı bırakmaya çalışırken günlük hayatındaki pek çok şey kişiye sigarayı hatırlatacak ve istek uyandıracaktır.

Sigara bırakıldığında 2-3 hafta süren fiziksel yoksunluk belirtilerinin yanı sıra günlük hayattaki sigarayı çağrıştıran unsurlar da zorlayacaktır. Hatta fiziksel yoksunluk belirtileri ortadan kalktıktan sonra da kendini hissettirecektir.

Özetle: sigarayı bırakmayı deneyen kişiyi erken dönemde daha çok yoksunluk belirtileri zorlarken, bu dönemden sonra psikolojik bağımlılığın getirdiği alışkanlıklar nispeten ön plana çıkmaktadır.

O halde sigarayı bırakacak kişinin bu sorunları tanıması ve nasıl çözeceğini öğrenmesi gerekecektir.

Unutulmaması gereken püf noktası şudur:

Sigaradan kurtulmaya çalışan kişinin zorlanması, nikotin bağımlılığının beklenen bir sonucudur. Kişilik yapısıyla ilişkisi yoktur. Dolayısıyla zorlanmak ya da bırakmayı deneyip tekrar başlamak iradesizlik anlamına gelmemelidir. Sigara bırakma çabası içindeyken kendinizi yargılamadan ve suçlamadan mücadele etmelisiniz. Bu süreci “kronik tekrarlama eğilimi olan bir hastalıktan iyileşmeye çalışmak” olarak benimsemeniz çabanızı kolaylaştıracaktır.

SİGARADAN NASIL KURTULACAKSINIZ?

Kişi, kendi kendine bırakmayı denediğinde zorlanıyorsa etkinliği kanıtlanmış tıbbi tedavi yöntemlerinden yararlanabilir. Bu yöntemler, nikotin yerine koyma tedavileri (Türkiye’de bant, sakız), ağızdan yutularak kullanılan bupropion ve vareniklin’dir. Her üç yöntem de içme isteğini azaltması ve yoksunluk belirtilerini önleme açısından başarılıdır. Doktor kontrolünde kullanılması ilaçların etkinliğini artıracaktır.



Günümüzde giderek yaygınlaşan çeşitli tıbbi olmayan yöntemler vardır (akapunktur, luksapunktur, bio-rezonans, IOS, Ailen Carr yöntemi, lazer tedav isı, elektronik sigara, nikotin sigarası vs).

Bu yöntemler etkinliği kanıtlanmış yöntemler değildir ve önerilmemektedir.

SİGARADAN KURTULMAYA HAZIRLANIN

Sigaradan kurtulamayacağınızı düşünmek ya da buna inanmak çabanızı olumsuz etkileyecektir. Bir bağımlılıktan kurtulmaya çalışacağınızı düşünün ve karamsarlığa izin vermeyin. Kurtulmak için kendinize bir gün belirleyin ve kararlı olun, ertelemeyin.

Sigaradan kurtulmayı isteme nedenlerinizi yazın, her zaman görebileceğiniz yerlerde bulundurun, yanınızda taşıyın, çevrenize asın. Bu yöntem sizin kararlılığınızı korumanıza yardım eder.

Sigaradan kurtulma kararınızı size destek olacağına inandığınız yakınlarınızla paylaşın. Ancak “ya bırakamazsam onlara ne söylerim, mahcup olurum” gibi olumsuz düşüncelere kapılmayın.



Ev ve işyerinizde sigara ve sigarayı hatırlatacak eşyaları (çakmak, sigaralık, kibrit, küllük, vb) kaldırmayı öneririz. Böylece bazı hatırlatıcılardan uzaklaşmış olursunuz. Kurtulmayı denediğiniz zaman mücadelenizi kolaylaştıracak yeni günlük alışkanlıklar edinmeye çalışın.

Yaşınıza uygun egzersiz programına başlayabilirsiniz. Yürüyüş yapmak, spor salonuna gitmek, hobi ve zevklerin varsa bunları uygulamaya başlamak, oyalanmanıza yardım edecektir.

UNUTMAYIN!

Bağımlılık yapıcı bir maddeden kurtulmak güçtür ancak imkansız değildir, kararlılıkla başarılır.

Pek çok bağımlının zorlandığı nikotin yoksunluk belirtileri geçicidir. En çok ilk 2-3 haftalık süre sizi zorlayabilir. Ancak 3 hafta geçtikten sonra sigara ile mücadeleniz bitmeyecektir. Sigara içmeyi çağıştıran pek çok şey size hatırlatmaya devam edebilir. Siz içmeme konusundaki kararlılığınızı sürdürürseniz hatırlatıcı çevresel unsurlar (yemek sonrası, çay, kahve, vs.) ile sigara arasındaki güçlenmiş bağ zayıflayacaktır. Yemek sonrası erken dönemde, çay, kahve ve alkolle sigara içme isteğiniz oluştuğunda yudum yudum su içerek bu isteği azaltabilirsiniz.

Sigaradan kurtulmaya çalışırken nikotin özelliğlerinden dolayı zorlandığınızı unutmayın. Kendi iradenizi suçlama eğilimine girmeyin.

Sigaradan kurtulma denemeniz sırasında başarısızlık söz konusu olursa asla kendinize olan güveninizi yitirmeyin. Bu durum, nikotin bağımlılığından kurtulma sürecinin doğal bir seyridir.

SİGARADAN KURTULUN

Sigaradan kurtulmayı denediğiniz gün “Acaba başaracak mıyım?” kaygısına kapılmayın. Bu tip düşünceler sizi olumsuz etkileyebilir. Gerginliğinizi giderecek uğraşlar bulun. Yürüyüşe çıkmak, alışveriş yapmak, sigara içmeyen bir arkadaşınızı ziyaret gibi faaliyetler olabilir.

Aile ve arkadaşlarınızdan destek isteyin. Bu talebiniz, aralarında içenler varsa yanınızda içmelerini engelleyebilir. Ancak çevrenizdeki kişilerin sizin sigara bırakma denemenizi izlemesi ve tepkileri sizi tedirgin ediyorsa paylaşmayabilirsiniz.

Kurtulduğunuz günü kutlayabilirsiniz kendinize hediye alabilirsiniz.

Kurtulma denemeniz sırasında bol su içmeniz ve meyve yemeniz yararlı olabilir. Çay ve kahve gibi içecekler içme isteği uyandırıyorsa bir süre bu içeceklerin miktarını azaltın.

El ağız alışkanlığınız sizi zorluyor ise kalem ya da stres topu ile oynayabilir, ağzınızda kürdan bulundurabilir, şekersiz sakız çiğneyebilirsiniz. Elinizde küçük bir şişe su bulundurup içme isteği geldiğinde içebilirsiniz.

İlk 2-3 hafta sigara içilen ortamlara girmemeye çalışın. Bir süre sigarayı hatırlatıcı günlük alışkanlıklarınızdan vazgeçmeyi deneyin. Bu dönemde diğer bağımlıların çabanızı engellemesine izin vermeyin.



İçme isteği zaman zaman sizi zorlayabilir, istek geldiğinde 3-5 dakika sürer ve geçer. Bu kısa süreyi atlatmak sizin elinizde:

- Meyve ya da çiğ yenebilen sebze (havuç, marul, salatalık gibi)
- 10 kez derin nefes alıp verme egzersizi uygulayın.
- Basit egzersiz hareketleri yapın.
- Duş alın.



- Yemek sonrası istek geldiğinde sofrada oyalanmayın, hemen kalkın dişlerinizi fırçalayın, meyve yemeyi deneyin İş ortamı ya da evde o anda uğraştığınız iş size sigarayı çağırırdıysa işinize odaklanmaya çalışmayın, uzaklaşmaya ve tamamen farklı bir uğraşla kısa bir süre oyalanmaya çalışın. Her içme isteği geldiğinde bıkmadan kendinizi oyalayacak uğraşlarla vakit geçirin. Bir süre sonra içme isteği sıklığı, süresi ve şiddetinin azaldığını göreceksiniz. Asla “bir sigara içsem ne olur?” düşüncesine kapılmayın.



İlk içişte kontrol edebildiğinizi düşünseniz bile, tek sigara eski halinize kısa sürede dönmenize sebep olur

Bırakabildiğinizi gördüğünüzde “korktuğum gibi değilmiş, demek ki bırakabiliyorum. Ne zaman istersem bırakabilirim” diyerek yanılgıya düşmeyin. Başarınız rahatlatmanıza neden olmasın. Sadece kendinizi kandırmış olursunuz.



SİGARADAN KURTULDUĞUNUZDA YAŞAYABİLECEĞİNİZ OLUMSUZLUKLAR NELERDİR?

Nikotin yoksunluk belirtileri

Aşağıda sözü edilen belirtiler ilk 2-3 hafta yaşanması muhtemel yoksunluk belirtileridir ve geçicidir.

- | | |
|--|--|
| - Huzursuzluk | - Titreme |
| - Uykusuzluk ya da tam tersi uykuya eğilim | - Baş ağrısı |
| - Gerginlik | - Kabızlık |
| - Düşünceleri toplama güçlüğü | - Depresif ruh hali veya bazen de aşırı neşelenme durumu |
| - Aşırı tepki verme eğilimi | - İştah artması |
| - Sinirlilik | - Ağız kuruluğu, ağız yaraları |
| - Yorgunluk | |

Bu durumlarda neler yapabilirsiniz?

Huzursuzluk, gerginlik, sinirlilik, aşırı tepki verme eğilimi söz konusu olduğunda yürüyüşe çıkmak, duş almak, spor yapmak, müzik dinlemek rahatlatıcı olabilir.

Uykusuzluk çekiyorsanız akşam 18.00'den sonra çay kahve gibi kafeinli içecekleri olabildiğince az içmeniz ya da kısa bir süre hiç içmemeniz, ılık duş almanız, ılık süt içmeniz yararlı olabilir.

Baş ağrısı varsa duş almak, yürüyüş veya hafif egzersizler iyi gelebilir, ağrı kesici almayı deneyebilirsiniz.

Kabızlık oluştuyorsa bol su içmek, kayısı, incir, armut gibi meyveleri tüketmek, kepek unundan yapılmış ekmek, yeşil yapraklı sebzeler, tahıl gibi posa içeriği yüksek yiyecekler tüketmek bu sorunu çözmenize yardım edebilir.

Ağız kuruluğu olduğunda su içmek, sakız çiğnemek bu sorunu giderebilir. Ağızda aft dediğimiz yaraların çıkması durumunda iyileşmesine yardım edecek pomad ve gargaralar bulunmaktadır, doktorunuza danışarak bu ilaçları kullanabilirsiniz.

İştah artması ve kilo almak, nikotin yoksunluğunun tipik belirtilerindendir. Nikotin iştahı keser ve yiyeceklerin yıkımını artırır. Nikotin olmadığında iştah artacak ve metabolizma yavaşlayacaktır. Bu nedenle ilk birkaç ay içinde 3-5 kilo alabilirsiniz. Bu sizi ürkütmemeli ve sigaraya tekrar başlamak için bahane olmamalıdır. Öğün atlamadan düzenli, ancak un ve şekerden fakir düşük kalorili gıdalarla beslenmek, egzersiz yapmak kilo artışının beklenenden daha fazla olmasını engelleyecektir. Ayrıca el ağız alışkanlığından kurtulmak için çerez, cips, bisküvi, çikolata gibi yağlı ve yüksek kalorili yiyecekler yerine mevsim meyveleri ve çiğ yenebilen sebzeleri yemeyi tercih etmelisiniz.

Depresif ruh hali bazı kişilerde görülebilmektedir. Kendini mutsuz hissetme, hiçbir şeyden zevk almama, her şeye karşı isteksizlik gibi durumlar yaşanabilir. Ancak bu da geçicidir. Eğer sizi rahatsız ediyor ve bırakma çabanızı olumsuz etkiliyorsa doktorunuza danışın, gerekirse tedavi önerebilir.

Nikotin yoksunluk belirtileri ve zorlayıcı içme isteğini önlemek için doktorunuz tıbbi tedavi önerebilir. Nikotin yerine koyma tedavisi, bupropion ya da vareniklin bu sıkıntıları önleyebildiği gibi sigarasızlığa alışmanızı da kolaylaştırır.



SİGARADAN KURTULMANIN YARARLARI HEMEN BAŞLAR

Sağlık yararları:

20. dakikada Nabız, kan basıncı ve vücut ısısı normale döner.

24. saatte Kanda karbonmonoksit gazı hızla azalır.

2 hafta - 3 ay sonra

- Efor kapasiteniz artar.
- Öksürük varsa azalır, 3 ay içinde kaybolur.
- Balgam varsa 2 haftada yarı yarıya azalır.
- Soluk alıp vermeniz kolaylaşır.
- Koku ve tat alma duyularınız iyileşir.
- Bağışıklık sisteminiz güçlenmeye başlar.
- Kendinizi daha dayanıklı ve güçlü hissetmeye başlarsınız.
- Diş ve parmaklarınızdaki sarı lekeler kaybolur.



1. yılda

- Kalp krizi geçirme riskiniz ilk günlerden itibaren azalmaya başlar, bir yılın sonunda risk %50 azalır.
- Beyin kanaması ve bacaklardaki damar hastalığı (Buerger) riski %30-50 azalır.
- KOAH (kronik obstrüktif akciğer hastalığı) gibi solunum yetmezliğine yol açabilen akciğer hastalıklarının ortaya çıkması engellenir, varsa ilerlemesi durur.

5. yılda

- Ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası kanseri riski yarı yarıya azalır.

10. yılda

- Felç olma riskiniz 5-10 yıl içinde hiç sigara içmemiş olanlarla aynı düzeye iner.
- Akciğer kanseri, ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası, böbrek, pankreas kanseri riski azalmaya devam eder.

15. yılda

- Kalp koroner damar hastalığı ve kalp krizi riski hiç içmeyenlerle aynı olur.

Sosyal yararları

- Evde, işyerinde arkadaş ortamında sigara içmeyen ve siz içtiğiniz için rahatsız olanlar ve sevdikleriniz artık dumana maruz kalmayacaktır.
- Çocuklara iyi örnek olabileceksiniz: onları pasif içicilikten kurtarıp kulak iltihabı, bademcik iltihabı, sinüzit, bronşit, hırıltılı solunum, astım gibi hastalıklara yakalanma risklerini azaltacaksınız.



- Çevrenizdeki insanlara örnek olarak onların bırakmasını kolaylaştıracaksınız.
- Eviniz, arabanız, giysilerinize sinmiş sigara kokusu kaybolacağından çevreyi rahatsız etmeyeceksiniz
- Artık topluma zarar vermeyen bir bireysiniz.

Ekonomik yararları

- Sigaraya ayırdığınız para cebinizde kalacağı için tasarruf etmiş olacaksınız. Üç ay sonunda bir TV ya da müzik seti alabilirsiniz. Günde 2 paket yabancı sigara içiyorsanız sigarayı bıraktığınızın 1. yılında eve bilgisayar alabilirsiniz. On yıl sonra da sigaraya harcamayarak ayırdığınız parayla araba sahibi olabilirsiniz.



- Sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeniyle doktor, hastane, tedavi giderleriniz azalacaktır.

SİGARAYA TEKRAR BAŞLAMAMANIN PÜF NOKTALARI

Sigarayı bıraktıktan sonra içme dürtüsü zaman zaman sizi zorlayabilir. Bu zorlanmaların en çok hangi durumlarda ortaya çıktığına dikkat edin (stres, arkadaşlar, alkol, çay kahve vs). Bu faktörlere karşı önceden hazırlıklı olun:

- Sigarayı neden bıraktığınızı kendinize hatırlatın
- İçme dürtüsü zorladığında daha önce anlatılan yöntemlere başvurun (derin nefes almak, su içmek, egzersiz yapmak gibi)
- Sigara içilen bir ortamdaysanız uzaklaşmaya çalışın
- İçmemeyi başardığınızda kendinizi ödüllendirin

Her şey yolundayken bir nedenin tetiklemesiyle kendinizi sigara içerken bulursanız:

- Hayal kırıklığına kapılmayın, kendinizi suçlamayın
- Başaramadığınızı düşünerek mücadeleden vazgeçmeyin
- Bu durumun nikotin bağımlılık yapma özelliğinden kaynaklandığını hatırlayın.

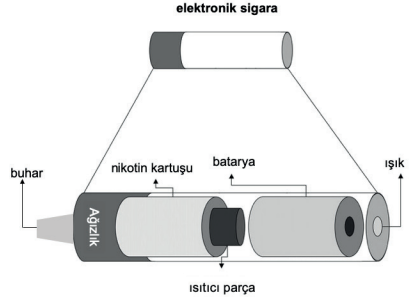
İçmemeyi sürdürün

- Bir kez içmiş olmanız sigaraya tekrar başlamanız demek değildir, içmeye devam etmediğiniz sürece siz hala sigarayı bırakmış bir bireysiniz.



YENİ TEHLİKE! ELEKTRONİK SİGARALAR VE ISITILMIŞ TÜTÜN ÜRÜNLERİ

Elektronik sigara, bir pil aracılığı ile nikotin ve katkı maddelerinin bulunduğu sıvı içeriğin ısıtılarak solunmak üzere hazırlandığı bir nikotin kullanım aracıdır. **Ülkemizde legal yollardan satışı yasaktır. Bu sistem bir sigara bırakma aracı değildir. Aksine, nikotin bağımlılığını pekiştirmekte, bağımlılığın devam etmesini sağlamaktadır.** Daha önce hiç tütün ürünü kullanmayan bireyler, elektronik sigara aracılığıyla tütün ürünü kullanmaya başlamaktadır. Özellikle, hiç sigara içmeyi düşünmeyen gençlerde bile kullanımı yaygınlaşmakta olup, elektronik sigara içimi, sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanım riskini de arttırmaktadır. Bu nedenle tıpkı sigarada olduğu gibi bu ürünlere de hiç başlanmaması ve gençlerin bu ürünlere erişiminin engellenmesi gerekmektedir.



Cihazların özellikle gençlere yönelik tasarlandığı (kalem, hafıza bellekler veya kişisel bakım malzemeleri vb.) dikkati çekmektedir. Yine özellikle gençlerin ilgisini çekmek amacıyla farklı renk ve aroma (naneli, vanilyalı, çilekli, çikolatalı, vb.) katkısıyla ürünlerin çeşitlendirildiği dikkati çekmektedir. Her geçen bu ürünlerin sağlık zararları ile ilgili yeni araştırma sonuçları gelmektedir.

Bağımlılık Yapar mı?

Evet, kesinlikle bağımlılık yapar! Ürün kartuşlarında, sıvılaştırılmış ve yoğunlaştırılmış nikotin bulunmaktadır. Nikotin, tütün ürünleri ve sigara bağımlılığına yol açan temel madde olup oldukça kuvvetli bir bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir. Bu ürünlerde nikotin daha yoğun derişimde bulunduğu için, bağımlılık süratle gelişmektedir. Bu nedenle kullananlar aynı sigara içenler gibi bağımlı olmakta ve kullanmadıkları zaman eksiklik hissetmektedirler.

E-sigarayı kullanan gençler, bağımlı hale geldikleri için daha sonra diğer tütün ürünlerini de kullanmaya başlamaktadırlar.

Farklı cihazlar ile ürün çeşitliliği sağlamakta ve ürün tasarımı ürünü hedef kitleye göre daha cazip hale getirmek üzere yapılmaktadır.



İçinde hangi maddeler bulunur?

Elektronik sigaralar içerisinde sıvılaştırılmış nikotinın yanı sıra sağlığa zararlı olduğu bilinen çok sayıda kimyasal madde bulunmaktadır.

Elektronik sigara içinde bulunan maddeler
Sıvılaştırılmış nikotin
Ağır metaller
Tütün bitkisine spesifik nitrozaminler
Alkoloidler
Propilen glikol, etilen glikol
Polisiklik aromatik hidrokarbonlar
Aromalar

Ağır metaller, nitrozaminler ve polisiklik aromatik hidrokarbonlar günümüzde iyi bilinen kanser yapıcı maddelerdir. Bu maddeler için denetim mekanizması bulunmamaktadır. İleri sürüldüğü gibi, söz konusu kimyasal maddeler bu yeni ürünlerde, geleneksel sigaralara göre daha düşük oranda yer almakta olsa bile, bilindiği gibi zehirlerin güvenli bir dozu bulunmamaktadır.

Sağlık Zararları Nelerdir?

E-sigaralar ile gelişen en iyi bilinen sağlık zararları, bu cihazlarda meydana gelebilen patlama, alev alma sonucu gelişen baş-boyun yaralanmaları, yüz, göz yanıkları, ağız travmaları, diş kırıklarıdır. Bildirilen cilt yanıkları doku nakli gerektirebilecek düzeyde olabileceği gibi, tıbbi literatürde ölüm vakaları bile bildirilmiştir. E-sigaranın bağışıklık sistemini etkileyerek, zatürre riskini artırdığına dair ön kanıtlar da sunulmuştur



Tüm tütün ürünlerinde bağımlılığın temel kaynağı

nikotin maddesidir. Nikotin maddesinin sağlık zararları özellikle son 20 yılda yapılan araştırmalarla gün ışığına çıkmaktadır. Gençlik döneminde beyinin nikotin maddesine maruz kalması beyin gelişimini olumsuz yönde etkilemekte olup, dikkat eksikliğini arttırmakta, psikiyatrik hastalık riskini arttırmakta ve yaşamın ilerleyen dönemlerinde bilişsel bozuklukların gelişme olasılığını arttırmaktadır. Yine nikotin kartuşlarının çocuklar tarafından yanlışlıkla içilmesinin sersemlik hissi, baş dönmesi, bulantı, kusma, çarpıntı, ishal ve hatta solunum durmasına yol açabileceği bilinmektedir.

Propilen glkol ısının etkisi ile kanser yapıcı bileşiklere dönüşmektedir. Yine ısıtılan gliserol, akrolein denilen maddeye dönüşebilme potansiyeline sahip olup, bu madde de solunum yolları üzerinde tahriş edici etkiler yapabilmektedir.



Aromaların sizi aldatmasına izin vermeyin. Elektronik sigara ve ısıtılmış tütün ürünleri sağlığa zararlıdır!

Kurşun, nikel, krom, arsenik, manganez, arsenik gibi sağlığa zararlı olduğu çok iyi bilinen ağır metaller ise hem elektronik sigara sıvısında hem de içimle ortaya çıkan buharda bulunmaktadır. Dolayısıyla içen kişinin yanı sıra, ürünün buharını soluyan kişileri de olumsuz etkileme potansiyeline sahiptir.

Yine tütün bitkisinde bulunan tütün spesifik nitrozaminler ve alkaloidler elektronik sigarada da bulunmakta olup, oldukça iyi bilinen kanser yapıcı maddelerdir.

Ayrıca polisiklik aromatik hidrokarbonlar ve formaldehidler de sağlık zararları iyi bilinen kanser yapıcı maddelerdir.

Aromalar Zararlı mı?

İçeriğinde bulunan yüzlerce aroma (gençler arasında meyveli ve şekerli olanlar popüler), sanıldığı gibi zararsız değildir. Nefes yoluyla ısıtılarak alındığı için bu aromalar hızla akciğerlere ulaşmakta ve solunum yollarında iritasyon etkiye yol açtığı gibi akciğer dokusuna da toksik etkileri ile zarar vermektedirler. Pek çok araştırma, bu aromaların solunum yollarına hasarını göstermektedir. Zararsız olduğu ileri sürülen bu aromaların hücre kültürü deneylerinde canlı organizmaların yapıtaşı olan hücreleri öldürücü özellikle olduğu yenice ispatlanmıştır.

Küçük Çocuklar?

Nikotin ve katkı maddeleri, aromalar bulunan sıvı içerik ortada bırakılırsa küçük çocuklar için ciddi tehlike oluşturur. Bu cihazların kartuşlarını yanlışlıkla içen küçük çocuklarda gelişen ölüm vakaları tıp literatüründe yer almaktadır. Yoğunlaştırılmış sıvı nikotinden yarım çay kaşığı içilmesi küçük bir çocuğu öldürebilir.

Elektronik sigara buharına pasif maruziyet de sağlığa zararlıdır.



Güvenli mi?

Hayır, değil! E-sigara ların buharında da aynı sigarada olduğu gibi sıvı içeriğindeki nikotinin elde edildiği tütüne bağlı toksik maddeler, kanserojenler (kanser yapıcı maddeler) mevcuttur. Hatta cihazın ısınmasıyla ortaya çıkan çok ince ağır metal partikülleri de mevcuttur ve bunlar solunum yolu ile kolaylıkla akciğer dokusuna ulaşabilmektedir. Isıtılma sonucu sigaradan farklı kimyasal maddeler ve kanserojenler de ortaya çıkmaktadır.



Elektronik sigaralar ve Ölümcül bir salgın!

Bilim dünyası her geçen gün, e-sigaranın sağlık zararlarını daha iyi keşfetmektedir. Daha az zararlı olduğu ileri sürülen elektronik sigaraların kısa süreli kullanım sonrasında bile ölümlerle sonuçlanabilen ciddi akciğer hasarı ve solunum yetmezliğine neden olabildiği anlaşılmıştır.

2019 yılında Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından, Amerika Birleşik Devletleri'nde farklı eyaletlerden e-sigara kullanımına bağlı olduğu düşünülen, ölümlerle sonuçlanabilen ve ağır solunum yetmezliği ile seyredebilen vakaların bildirilmesi haberi tüm dünyada geniş yankı uyandırmıştır. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi'ne (CDC) raporuna göre Aralık 2019 tarihine kadar 2170'den fazla elektronik sigara ilişkili akciğer hasarı olgusu ve 40'ın üzerinde ölüm gözlemlendiği bildirilmiştir. Tanı alan hastaların yarısından fazlasının 25 yaş altındaki gençler olması, özellikle hastalığın gençleri tehdit eden boyutu nedeniyle endişe yaratmaktadır. Vakaların %90'ından fazlasının hastaneye yatırıldığı, yarısından fazlasının yoğun bakımda takip edildiği, %80'inde oksijen desteğine gerek duyulduğu ve 1/3'ünün solunum yetmezliği nedeniyle hastaneye yatırıldığı bildirilmiştir. Bildirilen vakaların kullandığı e-sigara ların çoğunluğunda nikotin ve/veya kenevir olarak da bilinen kannabinoidler ve bazılarında E vitamini bileşiklerinin bulunduğu bildirilmiştir. Bir diğer yandan analizi yapılan e-sigara ların bir kısmında bağımlılık yapıcı olarak sadece nikotinin bulunduğu tespit edilmiş olması dikkati çekmektedir. Görüldüğü gibi daha az zararlı olduğu ileri sürülen bu ürünler, kısa süreli kullanım sonrasında bile ölümlerle sonuçlanabilen ciddi akciğer hasarı ve solunum yetmezliğine neden olabilmektedir.



Elektronik sigara ağır solunum yetmezliğine ve ölümlere yol açabilir.

Sigara Bırmada Yardımcı mı?

Asla değil! Bazı elektronik sigara kullanıcıları sigara bırakma amacı ile elektronik sigara içtiklerini söylemekle birlikte araştırma sonuçları göstermektedir ki elektronik sigara kullanan sigara içiciler sigarayı daha zor bırakıyor. Elektronik sigara kullanan gençler de sigaraya başlamaya daha meyilli oluyor! Tüm bunların yanı sıra, söz konusu ürünlerin içerikleri ve katkı maddeleri de denetlenmediği için güvenilirliği hiç yok dolayısı ile sigara bırakma aracı olarak kullanılması mümkün değil!

Elektronik sigara içiciler sadece kendilerini değil etraflındakileri de tehlikeye atmaktadırlar.



Elektronik sigara içiyorsanız yanınızdaki de tehlike altında! Pasif içim!

Elektronik sigara içilirken çıkan buharın içinde zehirli kimyasal maddeler ve kanserojenler olduğu için kullanan kişinin en yakınında bulunanlar da zararına maruz kalıyor. Bu nedenle Amerika'da pek çok eyalette sigara içmenin yasak olduğu ortamlarda elektronik sigara içme yasağı da uygulanmaktadır. Uçaklarda da kullanımı yasaktır.

UYARILAR

- Elektronik sigara kullanmaktan kaçının!
- Evinizde ve arabanızda elektronik sigara kullanılmasına izin vermeyin!
- Çocuklarınıza elektronik sigara zararlarını ve nikotin bağımlılığı yaptığını anlatın!
- Çocuklar gördüklerini taklit eder. Elektronik sigara ve sigara kullanmayarak çocuğunuza iyi örnek olun!
- Elektronik sigara kartuşlarını çocuklardan uzak tutun. Yarım çay kaşığı bile çocuğunuzu öldürebilir!
- Eğer sigarayı bırakmak istiyorsanız, elektronik sigaraya başvurmeyin. Bir sigara bırakma polikliniğine başvurarak yardım alın!
- Daha fazla bilgi edinmek isterseniz Toraks Derneği Halk Sayfasını ziyaret edin!

SİGARADAN

KURTULUYORUZ!

HERKES

KURTULUYOR!

SİZ DE

KURTULABİLİRSİNİZ!



Türk Toraks Derneği