

9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü

Tütün kullanımı, çok yaygın bir bağımlılık çeşidi olmasının yanı sıra, tütün ve dumanında bulunan maddelerin insan sağlığı üzerine yaptığı olumsuz etkileri nedeniyle dünyanın ve ülkemizin en önemli ve önlenebilir halk sağlığı sorunlarından biridir. Dünya Sağlık Teşkilatı (DST) raporuna göre tüm dünyada meydana gelen ölümlerin 8 milyondan fazlası doğrudan tütün ürünlerinin kullanımından, 1,2 milyonu ise tütün ürünlerinin dumanına maruziyetten kaynaklanmaktadır.

Tütün ürünü kullananların %80'i, genellikle yoğun tütün endüstrisi müdahalesi ve pazarlamasının hedefi olan düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır. Bu ülkeler aynı zamanda tütün ürünü kullanımına bağlı hastalık ve ölüm yükünün de en yüksek olduğu ülkelerdir.

DST'nin verilerine göre; dünyadaki çocukların yarısı tütün dumanıyla kirlenmiş havayı solumakta ve her yıl 65.000 çocuk pasif etkilenimin yol açtığı hastalıklar sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Hamilelik döneminde tütün ürünü kullanmak, bebekler için ömür boyu sürecek çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

Tütün kullanımının giderek artması ve dünya çapında sağlığa olan tehdidine yönelik 21 Mart 2003 tarihinde Cenevre'de DST'nin 56. Dünya Sağlık Asamblesinde üye ülkeler tarafından "Tütün Kontrol Çerçeve Sözleşmesi" kabul edilmiş, ülkemizde de 2004 yılında yürürlüğe girmiştir. Yürütülen tütünle mücadele çalışmaları kapsamında sağlıklı yaşam bilincini geliştirmek, tütün kullanımı ve zararları konusunda farkındalık oluşturmak, tütün ürünü kullananlara bırakmaları yönünde bilinç kazandırmak amacıyla ülkemizde her yıl **9 Şubat** tarihi **Dünya Sigarayı Bırakma Günü** olarak çeşitli etkinliklerle kutlanmaktadır.

Tüm dünyada ve ülkemizde en yaygın kullanılan tütün ürünü olan sigara, akciğer kanseri başta olmak üzere diğer kanserlerin gelişiminde, kalp hastalıklarının ve KOAH (kronik obstrüktif akciğer hastalığı) başta olmak üzere birçok solunum yolu hastalığının ortaya çıkmasında temel etken olduğu gibi, çeşitli fiziksel, sosyal ve ekonomik olumsuz sonuçlara da yol açan ciddi bir bağımlılık yapıcı maddedir.

Bu bağımlılıkla mücadele amacıyla yapılan yasal düzenlemelerin yanında sigaranın zararları konusunda toplumsal farkındalık yaratmak ve bırakmak isteyen vatandaşlara **ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı** ücretsiz olarak 7 gün 24 saat hizmet sunmaktadır. Ayrıca Bakanlığımız tarafından sigara bırakmak isteyen bireylere yönelik kişiye özel tedavi yöntemleri ve multidisipliner yaklaşımlar ile hizmet veren, sigara bırakma poliklinikleri kurulmuştur. Sigara bırakma polikliniklerine başvuran bireylerle öncelikle ayrıntılı bir görüşme yapılarak depresyon ve anksiyete (endişe) testleri yapılmakta, nikotin bağımlılık derecesi tespit edilmekte ve ek hastalıkları olup olmadığı araştırılmaktadır. Daha sonra kişinin genel sağlık durumunu ve bu bağımlılığın vücutta yapmış olabileceği değişiklikleri tespit edebilmek için solunum fonksiyon testi, karbonmonoksit düzeyi ölçümü, akciğer grafisi ve kan tetkikleri yapılmaktadır. Muayene ve tetkik sonuçlarına ve bağımlılık derecesine göre hastaya uygun bıraktırma tedavisine başlanmaktadır. Bireylere multidisipliner hizmet vermeyi amaçlayan Sağlıklı Hayat Merkezlerinde yer alan sigara bırakma polikliniklerinde, gerekli durumlarda psikolojik danışmanlık ve kilo kontrolünü sağlamak adına diyetisyen desteği için yönlendirmeler de yapılmaktadır.

Bugün Kendinize Bir İyilik Yapın Sigarayı Bırakın!