

9 Şubat Sigara Bırakma Günü

Tütün/nikotin bağımlılığı ülkemizin ve dünyanın en önemli halk sağlığı sorunlarından biri olmaya devam etmektedir. Tütün endüstrisi milyarlarca dolar kazanırken her yıl dünyada 8 milyondan fazla, ülkemizde 130 bin kişi sigaraya bağlı hastalıklardan yaşamını yitirmektedir. Dünyadaki ölümlerin 7 milyondan fazlası doğrudan tütün kullanımının sonucu iken 1,2 milyondan fazla kişi de tütün ürünü kullandığı için değil, tütün ürünü dumanına maruz kaldığı için hayatını kaybetmektedir. 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. Tütün ürünü kullanımı, hane halkı harcamalarını, gıda ve barınma gibi temel ihtiyaçlardan tütün ürünlerine yönlendirerek yoksullaşmaya da sebep olmaktadır.

Çevresel sigara dumanı sigara içmeksizin başka birinin içtiği tütünün dumanına maruz kalmaktır ve bu duman kanser yapıcı ve zehirli madde olarak sınıflandırılmıştır. İki çeşit çevresel sigara dumanı vardır. 1. Çevresel sigara dumanının olduğu alanda nefes almak; **pasif sigara içiciliği**, **ikinci el sigara maruziyeti** yada **istemsiz sigara içimi** olarak tanımlanmaktadır. 2. **Üçüncü el sigara dumanı** ise ikinci el sigara dumanının kalıntısı veya eskimiş, sinmiş izlerine maruz kalmayı tanımlar. Sigaradan yayılan ve pasif etkilenime neden olan duman havada asılı kalan partiküller ve gazlar ortamdaki canlı ya da cansız tüm yüzeylere, duvarlara, zeminlere mobilyalara, döşemelere ve tütün kullanıcısının giysilerine, saç ve cildine yerleşerek ve sonra tekrar ortama yayılarak tehlikeli kimyasalların oluşumuna neden olmaktadır. Daha önce içinde sigara içilen evlerde yaşayan ve sigara içmeyen insanların idrarlarında sigara içildiğini gösteren kotinin maddesinin düzeyleri haftalarca yüksek ölçülmüştür. Üçüncü el sigara dumanı kalıntıları aylarca sonra bile ortamda ölçülebilmektedir. Çevresel sigara dumanının güvenli bir düzeyi yoktur. Pencereleri açarak havalandırmak klima, ventilatör, fan, mutfak aspiratörü/davulmbaz, hava temizleyici cihazlar ortamı sigara dumanından temizleyememektedir. Bu yüzden bazı ülkelerde kendi evinizde apartmandaki diğer dairelerin de etkilenmemesi için sigara içmek yasaktır. Kapalı ortamlarda kesinlikle sigara içilmemesi ve sigara içen bir kişinin sigara içtiği giysileri ile özellikle çocuk ve bebekleri ile yakın temastan kaçınması alınacak ilk önlemlerdir. Kesin çözüm ise elbette sigarasız/tütünsüz bir toplum ile sağlanabilir. Dünyada bazı ülkelerin tütünsüz ülke hedeflerine doğru ilerlediğini biliyoruz.



Tütün kullanımının kullananın kendisine, yakınlarına, kullandığı ortamda bulunan diğer kişilere verdiği sayısız zararın yanı sıra çevresel ve toplumsal zararları da bulunmaktadır. İnsan sağlığının yanı sıra ekosistem ve hayvan sağlığının bütünlüğünü gözeterek tek sağlık yaklaşımı da tütün kontrolünün gereksinimi ile uyumludur. Sigara gezegenimizi zehirlemektedir. İşte bazı örnekler:

Su kaynaklarımızın kısıtlı olması ve giderek azalması, hâlâ ciddi sayıda insanın temiz suya ulaşmakta güçlük çektiği dünyamızda ciddi bir sorundur. Her bir sigara için 3,7 litre su kullanılır. Bir sigara kullanıcısı eğer sigarayı bırakırsa günlük 74 litrelik bir tasarrufa imkân oluşur. İzmiritlerden su kaynaklarına ve doğaya karışan nikotin ve zararları maddelerin ortadan kalkması için yaklaşık 10 yıl gereklidir.

Her yıl tütün yetiştirmek için yaklaşık 3,5 milyon hektar alan yok edilmektedir. Tütün mahsullerine yer açmak için ağaçların kesilmesi ve arazinin temizlenmesi sık bir davranış şeklidir. 300 sigara yapmak için kabaca bir ağaç feda edilmektedir. Tütün ekilen araziler verimsiz hale gelmektedir.

Tütün yetiştiriciliğinde yoğun kullanılan zirai kimyasallar, gübreler ve katkı maddeleri toprağın bozulmasına sebep olur. Bu kimyasal maddeler suya karışarak gölleri, nehirleri ve içme su kaynaklarını kirletir. Bu kirlilik su canlılarını öldürür, ev içi ve içme amaçlı kullanılan suların hayvan ve insan sağlığını olumsuz etkilemesine neden olur.

Sigara içen birisi hayatı boyunca 5 ton karbondioksit yayarak atmosferimizi kirletmektedir.

Türkiyede günde 90 ton sigara izmariti, 90 ton sigara paketi çöp olarak çıkmaktadır. Yangınların önemli bir nedeninin tütün kullanımı olduğu bilinmektedir. Tütün kullanımı sürdürülebilir kalkınmanın sağlanmasının önünde ciddi bir engeldir.



Tütün ürünlerinin her türü zararlıdır, tütün ürünü kullanımına bağlı zararlı etkilerin ortaya çıkması için bir alt sınır yoktur ve tütün ürünü dumanına maruz kalmanın güvenli bir düzeyi yoktur.

Tütün salgınına durdurmak için hepimizin yapabileceği bir şeyler var !

Pek çok tütün ürünü kullanıcısı, tütün ürünlerinin bedeninde oluşturduğu zararları fark etmeye başladığında bu bağımlılıktan kurtulmak ister. Ancak tütün ürünlerinde bulunan nikotin oldukça bağımlılık yapıcı bir maddedir. Tütün ürünü kullanımını bırakma konusunda başarı sağlayan pek çok kişinin, çeşitli denemelerin ardından bu başarıya ulaştıkları bilinmektedir. Profesyonel destek ve bilimsel etkinliği kanıtlanmış tedaviler ile başarılı olma oranları artmaktadır

Tütünsüz yaşam herkesin hakkıdır. Tütün bağımlılığı bir hastalıktır ve her bağımlının tedavi olmak hakkıdır. Hadi siz de 9 Şubat sigara bırakma günü eyleme geçin. Bırakabilirsiniz!

Üniversitemizin Dumansız Kampüs olacağı günleri en kısa sürede görmek dileğiyle.

Prof. Dr. Tijen Acar

KAÜTF Hastanesi Sigara Bırakma Polikliniği

