

Tütün bağımlılığı nedir?

Dünya Sağlık Örgütüne göre nikotin kullanım bozukluğu olarak da isimlendirilen tütün bağımlılığının temel belirtileri şunlardır:

- Kullanımı kontrol etme kabiliyetinin bozulması,
- Tütün kullanımına diğer etkinliklere göre daha fazla öncelik verilmesi,
- Zararlarla veya olumsuz sonuçlarla karşılaşılmasına rağmen kullanıma devam edilmesi ile kendini gösteren güçlü bir nikotin kullanma isteği,
- Nikotinin gitgide eski etkisini kaybetmesi (tolerans geliştirilmesi),
- Nikotin kullanımının kesilmesi veya azaltılması sonrasında yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Tütünün etkilerinin sebep olduğu, alevlendirdiği, yineleyici toplumsal ya da kişiler arası sorunlar olmasına karşın tütün kullanımını sürdürme (Örneğin; tütün kullanımıyla ilgili olarak başkalarıyla tartışmalara girme),
- Yineleyici bir biçimde tehlikeli olabilecek durumlarda tütün kullanma (Örneğin; yatakta sigara içme),
- İşteki, okuldaki ya da evdeki konumunun gereği olan başlıca yükümlülüklerini yerine getirememe ile sonuçlanan, yineleyici tütün kullanımı (Örneğin; işini engelleme.)



Dünya Sağlık Örgütünün kriterlerine göre bir kişiye “tütün kullanım bozukluğu tanısı” konulabilmesi için, bireylerin en az bir aydır, düzenli olarak sigara kullanması ve diğer belirtileri taşıması gerekmektedir.

En yaygın tütün ürünleri; sigara, sarmalık kıyılmış tütün mamulü, pipo, puro, nargilelik tütün mamulü, enfiye ve çiğnemelik tütündür.

Tütün Yoksunluğu Nedir?

Tütünün özgün maddesi koyu renkli bir sıvıdır ve bahsedilen bu zehirli sıvıya nikotin adı verilmektedir. Nikotinin şiddetli bağımlılık yapıcı etkisi vardır. 90-120 dakika boyunca alınmadığında, yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaya başlar. Bu belirtiler tütünün bırakıldığı ilk gün en üst düzeyde hissedilebilir; ancak yoksunluk belirtileri zamanla azalarak yok olmaktadır.

Yoksunluk belirtileriyle baş etmek ve istekle başa çıkmak gibi, bırakma sürecinde kişiyi zorlayabilecek bazı durumlar ortaya çıkabilir. Bu süreci bir uzman desteği olarak kendiniz için kolaylaştırabilirsiniz.

Yoksunluk belirtileri arasında;

1. Kolay kızma ya da öfkelenme
2. Baş dönmesi
3. İştah artışı
4. Kas kasılmaları
5. Tansiyon düşmesi
6. Uykusuzluk gibi belirtiler sayılabilir.
7. Çökkün duygu durum
8. Şiddetli nikotin alma isteği gibi belirtiler sayılabilir.

Pasif İçicilik ya da İkinci El Tütün Dumanına Maruz Kalma Nedir?

Tütün, yalnızca kullanıcı olanlarda değil, doğrudan kullanıcısı olmayanlarda da sağlık sorunlarıyla birlikte ciddi sonuçlara yol açabilmektedir. Tütün ürünlerinin içindeki toksin (zehir) ve kansere neden olabilecek diğer maddeler yanan sigaradan havaya yayılarak, içen kişinin yakınındakiler için zehirli bir ortam oluşturur. Bu sebeple tütün kullanmadığı halde tütüne maruz kalanların durumu da büyük bir önem arz etmektedir. Bu durum pasif içicilik ya da ikinci el tütün dumanına maruz kalma olarak ele alınmaktadır. İkinci el tütün dumanı, sigara ve nargile gibi tütün ürünlerinin kullanıldığı durumlarda kapalı alanları dolduran dumandır. Bu dumanın solunması pasif içicilik olarak adlandırılmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü 2020 yılı açıklamasına göre; ikinci el tütün dumanına maruz kalma, özellikle erken yaşta çok daha kritik sonuçlara sebep olmaktadır. Dünya genelindeki çocuk nüfusunun yaklaşık yarısı tütün dumanının kirlettiği havayı solumakta ve bu durum ciddi sağlık sorunlarını ortaya çıkarmaktadır.

Pasif içiciliğin tehlikeleri şu şekildedir:

1. Yanan bir sigaradan çevreye yayılan duman 50 adeti kanser yapıcı olan 4.000 kimyasal madde ve toksin içermektedir.
2. Bir sigaranın yaklaşık 12 dakikada yandığını ancak sigara içen bir kişinin sigarayı yalnızca 30 saniye içine çektiğini söyleyebiliriz. Geri kalan dumanı çevredekiler içine çekmektedir.
3. Çevreye yayılan sigara dumanı içilenden daha zararlıdır. Çünkü sigara içildiği zaman ısı daha yüksektir; ancak çevreye yayılan duman daha düşük ısıdan yayılmaktadır.
4. Çevreye yayılan sigara dumanı normal olarak içilen sigaradan 3 kat daha fazla nikotin, yüzde 70 oranında daha fazla katran ve 2,5 kat fazla karbon monoksit içermektedir.
5. Sigara dumanına maruz kalan çocuklarda astım, bronşit, soğuk algınlığı, orta kulakla ilgili sorunlar ve akciğer işlevinde azalma gibi solunum sistemine ilişkin sorunların görülme riski de daha yüksektir
6. Yanan bir sigaranın üçte ikisi havaya gitmektedir.

Sigarayla mücadele ettiğimizde, yalnızca kendi sağlığımızı değil, sevdiklerimizin de sağlığını korumuş oluruz. Çocuklarımız ve gençlerimize, soludukları havayı sağlıklı ciğerlerine çekebilecekleri, tertemiz bir dünya hediye edebiliriz

Tütün Bağımlılığının Yol Açtığı Sağlık Sorunları Nelerdir?

Tütün kullanımı aşağıdaki hastalıkların oluşmasında etkilidir:

1. Kanser türleri (akciğer, mide, cilt, rahim ağzı vs.)
2. Kalp ve damar hastalıkları
3. Diyabet
4. Solunum hastalıkları
5. Gastrit, Ülser gibi mide hastalıkları
6. Diş ve diş eti hastalıkları
7. Gebelikte erken doğum, düşük doğum, çocukta gelişim bozuklukları, sütün kesilmesi

Tütün kullanımı, halk sağlığı açısından kritik bir sorundur ve toplumun genel hastalık riskini ve yükünü artırmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2019 yılı Avrupa Tütün Kullanım Trendleri Raporuna göre; sigara kullanımı erken ölüm riskini artırmaktadır. Aynı raporda tütün kullanımı dünyadaki erken ölümlerin önde gelen nedenlerinden biri olarak bildirilmektedir ve tüm ölümlerin yaklaşık yüzde 18 üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir.

Çocuğunuz sigara kullanıyorsa

1. Çocuklar ebeveynlerini model alabilmektedir. Ebeveyn olarak bu anlamda olumlu bir model olmanız, bırakma sürecinde çocuğunuza verdiğiniz desteğin etkisini artıracaktır.

2. Çocuğunuzu sigara içerken yakaladığınızda zarar vermeden sadece elindeki paketi alabilir; sigara içilmemesi ile ilgili ev ya da okul kurallarını hatırlatabilirsiniz.
3. Sigara ile her yakaladığınızda aynı tepkiyi vermeniz; tutarlı bir mesaj verebilmek ve sınırlarınızı netleştirebilmek adına önemlidir.
4. Kurallara sizin de uymanız ve çocukların sizi sigara içerken görmemesi, özellikle dikkat edilmesi gereken diğer bir noktadır.
5. Nasihat dilini kullanmadan sigaranın etkileri hakkında konuşabilir ve doğru bilgileri öğrenmesini sağlayabilirsiniz.

Tütün Kullanımının Çocuk ve Ergenler Üzerindeki Etkileri Nelerdir?

Şüphesiz ki tütün kullanımı toplumun tamamını ilgilendiren bir sorun olarak görülmektedir. Öte yandan gelişme çağındaki çocuk ve ergenler üzerinde daha kalıcı etkiler bırakmaktadır. Bu dönemlerdeki etkileri değerlendirdiğimizde şunları söyleyebiliriz:

1. Çocukluk ve ergenlik dönemleri, gerek tütün tüketimi gerekse yasa dışı uyuşturucu madde kullanımı da dâhil olmak üzere birçok sağlığa zararlı davranışta bulunma eğiliminin ortaya çıkabildiği bir tür deneme dönemidir.
2. Tütün kullanan çocuk ve ergenlerin yetişkinlik döneminde düzenli tütün kullanıcısı olma olasılığı daha yüksektir.
3. Çocukluk ve ergenlik döneminde tütün içmek kısa vadede astım uzun vadede kalp-damar, solunum ve kanser gibi hastalıkların riskini artırmaktadır.

(Bir Bakışta Sağlık: Avrupa 2020 Raporu)

Biliyor musunuz?

1. Tütün kullanımı bireyin psikolojik, fiziksel ve sosyal yaşamını olumsuz etkilemekte; erken ölüm riskini artırmaktadır.
2. Tütün kullanımından dolayı ortaya çıkan duman, kullanmayan kişiler için de ciddi sonuçlar doğurmaktadır. İkinci el tütün dumanı; kalp hastalığına, kansere ve diğer kronik hastalıklara sebep olabilmektedir.
3. Sigara şirketleri her yıl 700 milyar dolar kazanmaktadır.
4. Dünyada her yıl 7 milyon kişi sigara sebebiyle hayatını kaybetmektedir.
5. Dünyada bir günde 19.100 kişi sigaradan kaynaklanan hastalıklar sebebiyle hayatını kaybetmektedir.
6. Günde yaklaşık yarım paket sigara içen bir insan her gün beynine 300 nikotin vuruşu gönderiyor.
7. Türkiye’de her yıl 83.100 kişi sigara kaynaklı sebeplerle yaşamını yitirirken 252 bin çocuk ve 14,5 milyon yetişkin tütün ürünü kullanıyor.

Elektronik Sigaralar Diğer Tütün Ürünleri Kadar Sağlığa Zararlıdır

Tütün ve tütün ürünlerinin zararlarına ilişkin mücadeleye son yıllarda yeni nesil tütün ürünleri de dâhil edilmiştir. Bu ürünler Dünya Sağlık Örgütü’nün 2019 yılı açıklamasına göre *Elektronik Nikotin Dağıtım Sistemleri (ENDS)* olarak

adlandırılmaktadır. En yaygın türleri; *e-sigara*, *vape* veya *vape kalem*, *e-nargile*, *e-pipolar* ve *e-purolar*dır. Elektronik sigaralar, sıvı nikotin ve insanların sağlığı için toksik olabilecek diğer kimyasalları içermektedir.

Tütün endüstrisi tarafından bu ürünler sigarayı bırakmak için kullanılabilecek, daha zararsız ürünler olarak tanıtılsa da Dünya Sağlık Örgütü'nün 2020 yılı açıklamasına göre bu ürünlerin de tütün ürünleri kadar sağlığa zararlı olduğunu bildirmektedir. Bu ürünlerin kullanımı konusunda özellikle çocuk ve ergenler büyük risk altındadır. Beynin gelişimi 20'li yaşların ortalarına kadar devam ettiği için, bu ürünlerin erken yaşta kullanımı beynin gelişimini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca e-sigara kullanımının kalp hastalığı ve akciğer rahatsızlıkları riskini artırdığı bilinmektedir. Bu cihazlar büyüyen fetüse zarar verebileceği için onları kullanan hamile kadınlar için de önemli riskler oluşturmaktadır. Bu kimyasalları soluyanlar tıpkı sigara dumanına maruz kalanlar gibi dumandan etkilenecek pasif içici olmaktadır. Pasif içiciliğin, kalp rahatsızlığı, akciğer ve mesane kanseri, astım krizi, çocukluktaki solunum yolu hastalıkları, ani bebek ölümleri ve akciğer yetmezliği gibi ölümcül hastalıklara yakalanma tehlikesini arttırdığını göstermektedir. Bunlara ek olarak, elektronik sigaralara kartuşlarında sızıntı, kartuş değişimi sonrası nikotinin kazara alınması, istem dışı yüksek doz nikotin alma olasılığı gibi birçok risk barındırırken; patlama, yanık ve yaralanmalara da neden olmaktadır.

Tütün Ürünlerini Bırakmak İçin Hiçbir Yaş Geç Değil!

Kişi sigarayı bıraktıktan hemen sonra, herhangi bir dumana maruz kalmazsa vücudunda hemen tamir başlar. Nabız sayısı ve kan basıncı normale döner, koroner arter hastalıklarına yakalanma ihtimali düşer

1. *30'larınızda bırakırsanız* beklenen yaşam süreniz 10 yıl artar.
2. *40'larınızda bırakırsanız* beklenen yaşam süreniz 9 yıl artar.
3. *50'lerinizde bırakırsanız* beklenen yaşam süreniz 6 yıl artar.
4. *60'larınızda bırakırsanız* beklenen yaşam süreniz 3 yıl artar.

Bırakmak mümkün!

Sigarayı bırakmanın zor olacağı düşünebilir ve bu süreci ertelemek isteyebilirsiniz. Ancak ilk adımı atmaya karar verdiğinizde ve bu süreçte bir uzmandan destek aldığınızda; sürecin çok daha kolay ilerlediğini görebilirsiniz

Sigarayı bıraktığınız anda sağlığınızda/vücut fonksiyonlarınızda meydana gelen iyileşmeler, bırakma sürecine bağlı kalmanızı sağlayacaktır.

Sigara bırakma tedavisinde psikolojik destek ve ilaç tedavisi büyük önem taşımaktadır. Bırakma yöntemleri ve bırakma süreci hakkında bilgi edinmek için Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) ile iletişime geçebilirsiniz. 115 numaralı YEDAM Danışma Hattımızda alanda uzman psikologlar; size, ailenize ve çevrenize sigarayı bırakma konusunda destek sağlamakta, bağımlılık hakkında merak ettiğiniz soruları cevaplandırmaktadır. YEDAM, 15 yaş ve üzeri tütün ürünlerini bırakmak isteyen kişiler için danışmanlık desteği sağlamaktadır.

Sigarayı Bıraktıktan Sonra Vücudunuzda Bazı Olumlu Değişimler Meydana Gelir

Sigarayı bıraktıktan sonra vücutta birçok olumlu değişim meydana gelir. Bu değişimler şu şekilde sıralanabilir:

Son sigaranızdan;

1. *20 dakika sonra*, kalp atış hızınız ve kan basıncınız düşer.
2. *12 saat sonra*, kanınızdaki karbonmonoksit seviyesi normal düzeye gelir.
3. *2 hafta - 3 aylık süre zarfında*, kan dolaşımınız düzene girer ve akciğer fonksiyonlarınızda gelişme kaydedilir.
4. *1 - 9 aylık süre zarfında*, öksürüğünüz ve nefes darlığınız azalır.
5. *1 yıl sonra*, koroner kalp hastalığı riskiniz, sigara içenlerinkinin yarısı kadar olur.
6. *5 yıl sonra*, inme riskiniz, 5-15 yıldır sigara içmeyen birininki kadar azalır.
7. *10 yıl sonra*, akciğer kanserinden ölme riskiniz, sigara içenlerinkinin yaklaşık yarısı kadar olur.
8. Ağız, boğaz, yemek borusu, mesane, böbrek ve pankreas kanseri riskiniz azalır.
9. *15 yıl sonra*, koroner kalp hastalığı riskiniz, sigara içmeyen birininkinin seviyesine iner. (Dünya Sağlık Örgütü, 2020)

Sigarayı Bırakmak İçin 10 Adım

1. Bırakma gününüzü belirleyin.
2. Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın.
3. Küçük hedefler koyun.
4. Kendinizi oyalayacak uğraşlar bulun.
5. Sık sık dişlerinizi fırçalayın ve duş alın.
6. Beslenmenize dikkat edin, bol su için.
7. Sigara isteğinizi tetikleyecek etkenlerden uzak durun.
8. Sakız çiğneyerek veya bitki çayı içerek sigara içme isteğinizin önüne geçin.
9. Temiz hava alın, hareket edin.
10. Canınız sigara isterse 10 kez derin nefes alıp verin.

YEDAM Danışma Hattını (115) Arayarak, Sorularınızı Uzmanlara Sorabilirsiniz!

YEDAM Danışma Hattı'ndaki çağrılar, alanda uzman kişiler tarafından cevaplandırılmaktadır. Bağımlılık ve bırakma süreci hakkında aklınıza takılan soruları sorabilir, süreçle ilgili uzmanlarımızdan destek alabilirsiniz. Haftanın her günü sabah 09.00 ile gece 00.00 arasında hizmet veren danışma hattı; bağımlı kişilere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkese destek vermektedir.

Ayrıntılı bilgi için;
tbm.org.tr
yedam.org.tr
birakabilirsin.org