Hacettepe Üniversitesi Tütün Kontrolü, Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi (HÜTKOM)

9 Şubat (2024) Sigarayı Bırakma Günü Nedeniyle…

BIRAKABİLİRSİN ! DENEMENİN TAM ZAMANI !

Sekiz milyar insanın birlikte yaşadığı Dünya'da[1] bir milyardan fazla sayıda insan tütün ürünü kullanmaktadır.[2] Tütün, kullanılmaya başlar başlamaz vücuda zarar vermektedir. Tütün dumanı 7000'den fazla kimyasal madde içerir[3], sağlık ve diğer zararlar bu maddelere bağlı olarak meydana gelir. Tütün kullanımının insan sağlığına verdiği zararların görünürlüğü daha çok 30'lu yaşlardan itibaren belirginleşmektedir.[4] Bir bağımlılık olan tütün kullanımı nedeniyle;[5]

- ✓ Milyonlarca insan hastalanmaktadır ve ölmektedir.
- ✓ Çevre kirlenmektedir.
- ✓ Ekonomik olarak Dünya yoksullaşmaktadır.
- ✓ Ekilebilir tarım alanları kuraklaşmaktadır.
- ✓ Yeti kaybı artmaktadır.[6]
- ✓ Gıda krizinin etkileri artmaktadır, kriz derinleşmektedir. [7]

Bütün bu zararlar önlenebilir.
Tütün kullanımına hiç BAŞLANMAMALIDIR.
Tütün ürünü kullananlar BIRAKABİLİR.

Ne yapmalı?

En etkili çözüm; tütün üretimin olmamasıdır. Bir başka ifadeyle, arzın azaltılmasına yönelik önlemler alınmalıdır. Bununla birlikte; kısa-uzun dönemde; arzın azaltılması için çabanın yanı

---

[1] https://www.worldometers.info/world-population/
[2] https://tobaccoatlas.org/challenges/prevalence/
[3] https://tobaccoatlas.org/challenges/health-effects/
[4] https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/effects-of-tobacco-on-health
[5] https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/effects-of-tobacco-on-health
[6] https://www.cdc.gov/tobacco/
[7] Internet file:///C:/Users/diasl/AppData/Local/Temp/MicrosoftEdgeDownloads/0db4ddbe-b8f2-4b1a-b5d0-49d788107428/9789240073937-eng.pdf

sıra talebin azaltılmasına yönelik önlemlerin de önemi unutulmamalıdır. Bu kapsamda; satışların azaltılması, kullanıcıya tütün ürününün ulaştığı yolların önlenmesi, vb. önemli çözümler arasındadır. İçenlerin bırakmasının sağlanması da son derece önemli bir adımdır. İçenlerin bırakmayı başarmaları durumunda yaşamlarına sağlıklı günler, yıllar katmaları olanaklıdır. Tütün bırakıldığında yaşamda en az 10 yıl kazanıldığı ifade edilmektedir. Tütün mümkün olan en erken yaşta bırakılmalıdır, bununla birlikte her yaşta tütünün bırakılmasının yararı vardır. [8] Tütün içimi bırakıldığında yaşam kalitesi de artmaktadır.

Nasıl yapmalı?

Tütün kullananlar kendileri bırakmayı deneyebilirler. Bununla birlikte, bir bağımlılık mücadelesi olması nedeniyle sağlık çalışanlarının desteği süreci kolaylaştırır. Sağlık çalışanlarının danışmanlığı, gerekli durumlarda ilaçla tedavi gibi alternatifler bırakmaya yardımcı olur, bırakma başarısı bu sayede artar. Ülkemizde sağlık çalışanları özellikle SİGARA BIRAKMA POLİKLİNİKLERİNDE bu hizmetleri sürekli ve sistematik olarak sunmaktadır. Üniversitemizde de bu olanaklar vardır, başvurulduğunda bırakmak isteyenler gerekli hizmetleri alabilmektedir.

Tütün kullanıcıları şimdi ne yapmalılar?

- ✓ Bir an önce bırakmaya karar vermeliler.
- ✓ Bırakmayı denemeliler.
- ✓ Kendileri başaramazsa sağlık profesyonellerinin desteğini almalılar.
- ✓ Her aşamada, başarabileceklerini daima akıllarında tutmalılar.

Tütün kullanmayanlar ise tütünsüz yaşamın keyfini sürerek kullanmama davranışlarını sürdürmelidirler.

TÜTÜNSÜZ YAŞAM, SAĞLIKLI YAŞAM, NİTELİKLİ YAŞAM !

Saygılarımızla,

Hacettepe Üniversitesi Tütün Kontrolü, Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi

[8] https://www.cdc.gov/tobacco/quit_smoking/how_to_quit/benefits/index.htm