



YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ  
HASTANESİ

# SİĞARASIZ SAĞLIKLI GÜNLER



**Mucizenizi kendiniz yaratın  
KARAR VERİN  
VAZGEÇMEYİN  
BAŞARIN**

**Sigarayı kendi başınıza bırakabileceğiniz  
gibi tıbbi yardım da alabilirsiniz.  
Sigarayı bırakmada gerekli desteğe  
Sigarayı Bırakma Kliniğimizde de  
ulaşabilirsiniz.**

**SİGARASIZ BİR DÜNYA DİLEĞİMİZLE**

## Sigarasız Sağlıklı Günler...

Sigarayı bırakmak, daha uzun yaşama şansınızı büyük ölçüde artırmak için yapabileceğiniz tek şeydir. İngiltere'de yapılan bir çalışmada 1920 ile 1929 yılları arasında doğmuş bir grup doktor izlem altına alınmış, bu grubun içerisinde sigara içen ve içmeyenler belirlenmiş ve 70 yıl sonra sigara içen grubun %57'sinin, içmeyenlerin ise %85'inin hayatta olduğu görülmüş. Bu çalışma, sigaranın insan hayatını kısalttığının en önemli kanıtıdır. Aynı çalışmanın devamında yapılan değerlendirmelerde de görülmüş ki; sigara ne kadar erken yaşta bırakılırsa, yaşam süresi o kadar uzamaktadır.

Sigarayı bırakmayı geciktirmek için birçok nedeniniz bulunduğunu, sigaranın bir dayanak olduğunu, stresi azalttığını, kendinize duyduğunuz güveni artırdığını düşünebilirsiniz. Görünürde çevrenizdeki herkes sigara içerken sizin bırakmanızın zor olduğuna inanabilirsiniz. Ancak her yıl onbinlerce insan sigarayı başarıyla bırakmaktadır.

Siz de, sigarayı bırakan bu insanlardan biri olabilirsiniz!

● Dünyada 1880'lerden günümüze sigara tüketimi artmaktadır; ancak ülkeler bazında bakıldığında gelişmiş ülkelerde ciddi yıllık azalmaların olduğu; az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde ise artışın devam ettiği görülmektedir. Türkiye'de de son 20 yılda sigara tüketimi maalesef % 80 artmıştır.

Bu kitapçık, sigarayı nasıl bırakabileceğiniz konusunda sizi bilgilendirmek 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.

**Hayatınızın en önemli kararlarından birini verirken sizi bilgilendirmek için hazırladığımız bu kitapçıkta izleyeceğimiz basamaklar aşağıdaki gibi olacaktır;**

## **1 Sigaranın sağlığını üzerindeki olumsuz etkileri nelerdir?**

● Sigara tiryakiliği, en öldürücü toplumsal zehirlenme olayıdır. Ölüm, sigara yüzünden oluşan hastalıklar nedeni ile meydana gelir.

● Her sigara ve dumanında vücut için zehirli, tahriş edici, kanser yapıcı ya da kanserin ortaya çıkmasını kolaylaştırıcı 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Bunların içerisinde arsenik, DDT, metan gazı, siyanür gibi çok iyi bildiğiniz maddeler de sayılabilir. Bunlardan en az 81 tanesinin doğrudan kansere neden olduğu ispatlanmıştır.

● Çevresel Sigara Dumanı (ÇSD), yanan bir sigaradan çıkan ve sigara içenin dışarı verdiği dumanın bir karışımıdır. ÇSD havayı kirletir, elbiseler, perdeler ve mobilya üzerine siner. Rahatsız edici olmasının dışında, en önemlisi tehlikeli bir sağlık tehdididir. Farklı ısı ile yandığından bazı kanser yapıcı maddeleri daha yüksek oranlarda içerir ve 8 saat ÇSD na maruz kalmak 1 paket sigara içimine eşdir.

● İnsanları sigaraya bağımlı hale getiren madde ise nikotindir. Nikotini tanıyan beyinde özel bölgeler vardır. Bu nedenle eroin kadar bağımlılık yapma potansiyeli olan bir maddedir. Tütün dumanını içinize çektiğinizde, nikotin kana karışarak 8 saniyede beyine ulaşır. Beyinden salgılanmasına neden olduğu hormonların etkisi ile kişiye keyif verirken bir taraftan da kalp atışlarını hızlandırır, tansiyonu yükseltir, kanın pıhtılaşma riskini artırır.

● Sigara dumanındaki karbonmonoksit gazı , kanda oksijen ile yarışarak onun yerine geçer. Böylece beyin, kalp gibi hayati organların yanı sıra tüm vücuda, kaslara da oksijen gidişi azalır ve egzersizde çabuk yorulma ortaya çıkar.

**Sigaranın zararlı etkileri başlıca 4 başlık halinde ele alınabilir:**

**1- Önemli öldürücü hastalıklar:** Sigara içenlerin büyük bölümü, başlıca üç hastalık nedeniyle hayatını kaybeder. Bu hastalıklar;

- Akciğer kanseri (% 90 neden sigaradır),
- Kalp hastalığı (sigara içenlerde kalp krizi geçirme riski 3 kat artmaktadır),
- Kronik akciğer hastalığıdır (sigara içenlerin %50'sinde kronik bronşit vardır).

**2- Diğer öldürücü hastalıklar:** Sigara kullanımının akciğer kanseri dışında 10-12 kadar başka kanserlerle de ilişkisi vardır. Bunlar arasında;

- Gırtlak ve ağız boşluğu kanserleri,
- Yemek borusu - mide - barsak kanserleri,
- Mesane kanseri,
- Pankreas kanseri,
- Kadınlarda rahim kanseri ve meme kanseridir.

**3-** Kanserlerden ayrı olarak kalp-damar sisteminin pek çok hastalığında, özellikle felç (inme) riski üzerinde sigara içilmesi etkilidir.



**4- Diğer hastalıklar:** Sigara kullananlarda yaşamı tehdit eden önemli hastalıklara ek olarak, çok sayıda hastalığın görülme sıklığı, sigara içmeyenlerden daha fazladır. Bunlar arasında;

- Çeşitli mide-barsak hastalıkları,
- Damar sertliği,
- Bacak damar tıkanıklığı,
- Üremede sertleşme sorunları ve kısırlık,
- Gözlerde katarakt ve diğer görme bozuklukları,
- Ciltte erken yaşlanma,
- Osteoporoz (kemik erimesi),
- Hafıza bozuklukları bulunmaktadır.

Sigara içenlerde sayılan sağlık sorunlarının arttığı iyi bilinmektedir. İyi bilinen bir başka yön ise, sigaranın bırakılmasından sonra bu sağlık sorunlarının hızla azalmakta olduğudur.

**Diğer etkiler:** Ağızda fena koku, çevredeki eşya, evlerde perdeler ve giysiler üzerindeki fena koku, parmaklarda, tırnaklarda sararma, yangın tehlikesi, genel anlamda çevre kirliliği gibi sağlıkla doğrudan bağlantısı olmayan durumlar da sigaranın diğer etkileridir.

## 2 Sigaranın bebek ve çocuklarınıza olan olumsuz etkileri nelerdir?

Eğer bir bebek istiyorsanız ya da hamileyseniz, sigarayı bırakmak için daha önemli bir sebep olamaz...

Doğacak bebeğin sağlığı, sizin için her şeyden önemli olmalıdır. Şu gerçekleri asla unutmayın:

- Hamileyseniz ve sigara içiyorsanız, henüz doğmamış bebeğinize de sigara içiriyorsunuz demektir!
- İstatistiklere göre, sigara içen annelerin düşük yapma ve ölü doğum yapma oranı içmeyenlere göre %50 daha fazladır. Ayrıca, sigara içenlerin bebekleri % 9 oranında aniden ölüm riski taşır.
- Sigara içen annelerin bebekleri, içmeyen annelerin bebeklerine göre daha zayıf ve akciğerleri daha az gelişmiş olarak doğmaktadır.
- Nikotin, bebeklerin gelişimi için çok gerekli olan oksijeni yok edecek ve bebeğin gelişimi tehlikeye girecektir.
- Sigara içen annelerin bebekleri büyüdüklerinde zekalarının düşük olma ihtimali de çok yüksektir.



- Anne ve babası sigara içen çocuklarda astıma yakalanma riski 1.5 kat, solunum yolu hastalıklarına yakalanma riski ise 2 kat artmaktadır.
- Erişkin dönemde sigara bağımlılığı daha sık olarak anne ve babası sigara içen çocuklarda görülmektedir.
- Sigara dumanı, pasif içiciler için de en az aktif içiciler kadar zararlıdır. Türkiye'de 12 milyon çocuk ev içi, 11 milyon çocuk da ev dışındaki ortamlarda sigara dumanıyla karşılaşmaktadır. Onların bünyesi daha zayıftır ve henüz gelişme çağıında oldukları için, oksijene, temiz havaya olan ihtiyaçları yetişkinlerden daha fazladır.
- Eğer hamile olmadan önce sigarayı bırakırsanız tüm bu riskler dört ay içinde yok olacaktır.

**Anne olmak, çok zor bir iştir. Çok sorumluluk gerektirir. Sigarayı hemen bırakırsanız, hem çocuklarınızın hem de kendi sağlığını koruyarak çocuklarınızla geçireceğiniz yılları arttırmış olacaksınız, unutmayın...**

### 3 Sigara neden içilir? Neden başlanır? Sürdürme isteği nereden kaynaklanır?

Sigara tütünündeki nikotin, ciddi bağımlılık yapma özelliğine sahiptir. Nikotin, çok güçlü bir 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 çıkmasına neden olur.

Sigarayla ödül gibi gelen değişikliklerin, devam etmesi için vücudunuz daha çok nikotin istemeye başlar. İçilen sigaranın sayısı giderek artar. Çünkü nikotinin meydana getirdiği etkilere karşı vücutta tolerans gelişir.

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



# 4

## Sigarayı bırakmanın yararları nelerdir?

### 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 tad alma duyularınız iyileşir,
- Bağışıklık sisteminiz güçlenmeye başlar,
- Kendinizi daha dayanıklı hissetmeye başlarsınız,
- Diş ve parmaklarındaki 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 veya 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 ve 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, hisşılıtlı solunum, astım gibi hastalıklara yakalanma risklerini azaltacaksınız.
- Çevrenizdeki insanlara örnek olarak onların da bırakmasını kolaylaştıracaksınız.
- Eviniz, arabanız, giysilerinize sinmiş sigara kokusu kaybolacağından çevreyi rahatsız etmeyeceksiniz.
- Artık topluma zarar vermeyen bir bireysiniz....



## 5 Sigarayı nasıl bırakacaksınız? Sigara içenlere bırakmaları için destek sağlama...

Sigara alışkanlığı insanların sonradan edindikleri bir davranıştır. İnsanların doğasında sigara içme davranışı yoktur. Dolayısıyla, sigara içme davranışından vazgeçilmesi de mümkündür. Sigara içme davranışı, nikotin bağımlılığı sonucu sürdürülen bir davranıştır. O halde sigaranın bırakılması, bir anlamda nikotin bağımlılığının tedavisidir. Bağımlılık yapıcı bir maddeden kurtulmak güçtür, ancak imkansız değildir, kararlılıkla başlar.

Sigarayı bırakmaya 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 benimsememiz çabanızı kolaylaştıracaktır.

Bu alışkanlık, bir hastalık olduğuna göre tedavisinin de doktor ve diğer sağlık personeli tarafından yapılması gerekir. Doktorlar bir hastalığı tedavi ederken bilimin ortaya koyduğu bilgilerin ışığında, bilimsel yöntemleri kullanarak hastaları iyileştirmeye çalışırlar. Bugün için sigara bağımlılığının tedavisinde, bilimsel olarak etkili olduğu kanıtlanmış olan yöntemler; psikolojik destek yaklaşımları, nikotini yerine koyma tedavileri (Türkiye'de nikotin bantları ve sakızı mevcut), ağızdan yutularak kullanılan bupropion ve vareniklin hammadde ilaçlardır. Sigara bağımlılığının tedavisinde kullanılan psikolojik destek yaklaşımları dışındaki yöntemler, içme isteğini azaltması ve yoksunluk belirtilerini önleme açısından başarılıdır. Doktor kontrolünde kullanılması, ilaçların etkinliğini artıracaktır. Bunlar dışında çeşitli yaklaşımlar da (luksopur, biorezonans, IQS, Allen Carr Yöntemi, lazer tedavisi, elektronik sigara, nikotin sigarası vs.) söz konusu olmakla birlikte diğer yaklaşımların yarar sağladığı konusu bilimsel olarak ortaya konmamıştır. Bu yöntemler etkinliği kanıtlanmış yöntemler değildir, kişinin yönetime ciddi inancı varsa psikolojik faydası olabilir. Akupunktur yönteminin etkinliği de hala tartışmalıdır. Bu nedenlerden dolayı, sigara bağımlısı olan kişiler sigarayı bırakmak amacı ile bir sağlık kuruluşuna başvurmalıdır.

Sağlık kuruluşunda gerekli değerlendirmeler yapılır ve kendilerine bilimsel olarak etkili yöntemler kullanılarak yardım edilir. Yapılacak değerlendirmelerden önemli bir tanesi kişinin sigaraya (nikotine) bağımlılık düzeyinin değerlendirilmesidir. Nikotin bağımlılığının düzeyini belirlemek amacı ile çeşitli testler geliştirilmiştir.

## 6 Sigarayı bırakmaya hazırlanın !!!

Sigarayı bırakma kararıyla tüm hayatınız değişecektir. Sigarayı bırakmak kolay olmayacaktır, pek çok kişi başarmak için desteğe ve motivasyona ihtiyaç duymaktadır. Ama bırakabilirsiniz...

- Sigarayı bırakmak için kendinizi hazırlayın!
- Bırakmak için kendinize bir gün belirleyin ve kararlı olun, ertelemeyin.
- Sigarayı bırakmayı isteme nedenlerinizi yazın, her zaman görebileceğiniz yerlerde bulundurun, yanınızda taşıyın, çevrenize asın. Bu yöntem, sizin kararlılığınızı korumanıza yardım eder.
- Sağlığınız ve başkalarına karşı sorumluluklarınızın yanında, güçlü kişisel nedenler geliştirin. Örneğin sigara molaları, satın almak için koşuşturma, ateş arama için ziyan ettiğiniz toplam zamanı, ekonomik avantajınızı, çocuklarınızın sağlığını ve sağlıklı ebeveynine olan ihtiyaçlarını vb. düşünün.
- Kendinizi fiziksel olarak forma sokmaya başlayın: Düzenli egzersiz yapın, daha fazla sıvı alın, yeterince dinlenin ve aşırı yorgunluktan kaçının.
- Bırakmak için, bir tarihi hedef olarak belirleyin. Doğum gününüz, evlilik yıl dönümünüz gibi özel günleri seçebilirsiniz. Eğer yoğun olarak iş yerinde sigara içiyorsanız, tatilde bırakın. Belirlediğiniz günü kutsal gibi kabul edin, hiçbir şeyin onu değiştirmesine izin vermeyin. Böylece bırakma gününüzü her yıl kutlayabilirsiniz.
- Bırakma belirtilerinin geçici olduğunu bilin. Geneli sadece 2-3 hafta sürer.
- Yeniden başlamaların çoğunlukla, bırakma belirtilerinin hala en yoğun düzeyde ve vücudunuzun nikotine bağımlı olduğu sigarayı bırakmadan sonraki ilk haftada meydana geldiğini bilin. Bunun geçireceğiniz en zor zaman olduğunun farkında olun ve bu kritik dönemi atlama için iradeniz, aileniz, arkadaşlarınız gibi bütün şahsi kaynaklarınızı kullanın.
- Başkasını bu işe dahil edin. Eşinizin ya da bir arkadaşınızın sizinle birlikte sigarayı bırakmasını isteyin.
- Ev ve işyerinizde sigara ve sigarayı hatırlatacak eşyaları (çakmak, sigaralık, kibrit, küllük, vb.) kaldırın. Böylece bazı hatırlatıcılardan uzaklaşmış olursunuz.
- Bırakmayı 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, zihninizi başka ve faydalı şeylerle meşgul etmenize yardım edecektir.
- Daha önce sigarayı bırakmış kişilerin çoğunun, bunu birkaç denemeden sonra yapabildiklerini bilin. İlk denemede bırakanlardan biri olabilirsiniz, ama 'yılmayın' ve yeniden deneyin.

## Sigarayı Bırakmak İçin İpuçları :

- Her bir sigaranın sadece yarısını için.
- Marka değiştirin, tadını kötü bulduğunuz bir markaya geçin.
- Her gün ilk sigaranızı yakmayı bir saat geciktirin.
- Günün yalnızca tek ya da çift saatlerinde içme kararı alın.
- Önceden, o gün kaç sigara içeceğinize karar verin. Bu sayının üstündeki her sigara için istediğiniz bir yere para bağışlayın.
- Yeme alışkanlığınızı, sigarayı azaltmanıza yardımcı olacak şekilde değiştirin. Örneğin süt için (çoğu kimse sütün sigarayla gitmediğini düşünür).
- Yemeklerinizi, sizi sigaraya yöneltmeyecek şeylerle bitirin.
- "Kafanızı toplamak" istediğinizde sigara yerine bir bardak meyve suyu için.
- Unutmayın ki sigarayı azaltmak bırakmanıza yardımcı olur, ama bunun yerini tutmaz. Günde yedi sigaraya kadar indiyse bırakma tarihini belirleme ve ona bağlı kalma zamanı gelmiş demektir.
- "Otomatik Olarak" sigara içmeyin. Gerçekten istediğiniz zaman için. Sırf alışkanlıktan dolayı sigara yakmaya kalktığınızda, kendinizi yakalayın.
- Kül tablalarınızı boşaltmayın. Bu, her gün kaç sigara içtiğinizi size hatırlatacak, izmaritlerin görüntü ve kokuları hoş olmayacaktır.
- İçtiğiniz her bir sigaranın farkına varın. Ters elinizi kullanarak, sigarayı farklı bir cebinize ya da her zaman koyduğunuzdan başka yerlere koyarak otomatik olarak sigaraya uzanma davranışınızı kırın.
- Gün boyu birçok kere, hiç düşünmeden sigara içiyorsanız, her sefer bir sigara yakarken aynaya bakmaya çalışın. Bunu istemediğinize karar verebilirsiniz.
- Sigarayı kartonla almayı bırakın. Bir paket bitmeden diğerini almayın.
- Evde ya da işte, yanınızda sigara taşımayı bırakın. Sigaraya ulaşmanızı zorlaştırın.
- Hedeflediğiniz bırakma gününden 2 hafta önce, katran ve nikotin içeriği düşük bir markaya geçin. Bu, sigara içme davranışınızı değiştirmenize yardımcı olacaktır. Ancak, daha fazla sigara içmeyin, içinize daha sık ya da daha derin çekmeyin, parmağınızla filtrenin deliklerini kapatmayın. Bunların hepsi, aldığınız nikotin miktarını arttırır; oysa amaç vücudunuzu yavaş yavaş nikotinsizliğe hazırlamaktır.

## 7 Sigarayı bıraktınız....

- Bırakmayı denediğiniz gün "Acaba başaracak mıyım? "kaygısına kapılmayın. Bu tip düşünceler sizi olumsuz etkileyebilir.
- Bir daha asla sigara içmeyeceğinizi 'düşünmeyin.' Her seferinde o günü de sigarasız geçirmeyi düşünerek bırakın.
- Bütün sigara ve kibritleri atın. Çakmakları ve kül tablalarını saklayın.
- Diş hekimine gidip dişlerinizi temizleterek sigara lekelerinden kurtulun. Dişlerinizin bu şekilde ne kadar güzel görüldüğüne dikkat edin ve onları öyle tutmayı hedefleyin.
- Gerginliğinizi giderecek uğraşlar bulun. Yürüyüşe çıkmak, alışveriş yapmak, sigara içmeyen bir arkadaşınızı ziyaret gibi faaliyetler olabilir.
- Ailenize ve arkadaşlarınıza o günün sigarayı bırakma gününüz olduğunu hatırlatın ve onlardan destek isteyin.
- Bıraktığınız günü kutlayabilirsiniz. Kendinize bir mükafat ya da kutlama niyetiyle özel bir şey verin.
- Kendiniz ya da bir başkası için almak istediğiniz şeylerin listesini yapın. Maliyetlerini sigara paket fiyatı üzerinden hesaplayın ve bu hediyeleri almak için parayı bir kenara koyun.
- O büyük günde kendinizi çok meşgul edin. Sinemaya, spor yapmaya gidin; uzun yürüyüşler yapın ya da bisiklete binin.
- Bırakma denemeniz sırasında bol su içmeniz ve meyve yemeniz yararlı olabilir. Çay ve kahve gibi içecekler içme isteği uyandırıyor ise bir süre bu içeceklerin miktarını azaltın.
- El-ağız alışkanlığınız sizi zorluyor ise kalem ya da stres topu ile oynayabilir, ağızınızda kürdan kullanabilir, 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 hatırlatacak günlük alışkanlıklarınızdan vazgeçmeyi deneyin. Bırakmaya çalıştığınız dönemde diğer bağımlıların çabanızı engellemesine izin vermeyin.
- İş ortamı ya da evde o anda uğraştığınız iş size sigarayı çağırıyor ise işinize odaklanmaya çalışın, 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, süre ve şiddetinin azaldığını göreceksiniz.
- Asla "bir sigara içsem ne olur?" düşüncesine kapılmayın. İlk içişte kontrol edebildiğinizi düşünseniz bile, tek sigara eski halinize kısa sürede dönmeye sebep olabilir.

## 8 Sigarayı bıraktığınızda yaşayabileceğiniz olumsuzluklar nelerdir?

Aşağıdaki sözü edilen belirtiler, ilk 2-3 hafta yaşanması muhtemel nikotin yoksunluk belirtileridir ve geçicidir.

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

## 9 Sigaraya tekrar başlamamanın püf noktaları nelerdir?

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 nikotinin bağımlılık yapma özelliğinden kaynaklandığını hatırlayın, içmemeyi sürdürün,
- Bir kez içmiş olmanız sigaraya tekrar başlamanız demek değildir, içmeye devam etmediğiniz sürece siz hala sigarayı bırakmış bir bireysiniz.

Sigarasız sağlıklı günler dileğiyle...

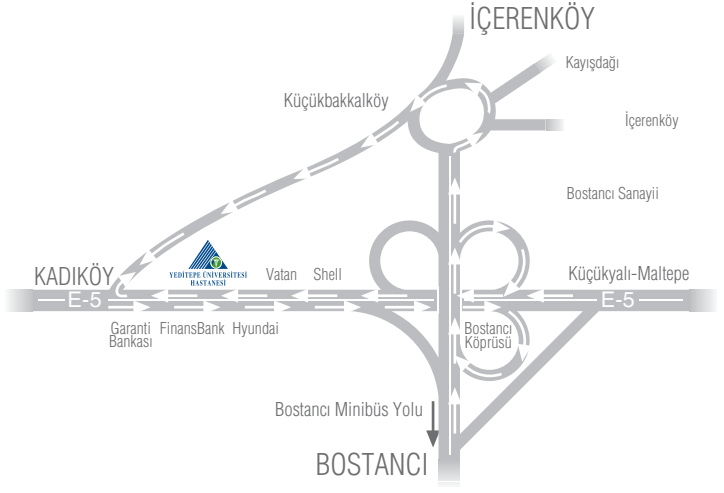
# 10 Özet

1987 yılından beri, Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) üye devletlerde her yıl 31 Mayıs günü, "Dünya Sigarasız Günü" olarak kutlanmaktadır. Bu günün amacı, sigara salgını ile oluşan önlenebilir hastalık ve ölümler konusunda kamuoyunun, sağlık çalışanlarının ve hükümetlerin dikkatini çekmektir. Düzenlenecek birçok etkinlik ile sigara kullanımının zararlarına dikkat çekilerek, gelecek nesillerin sağlıklı bir hayat sürebilmeleri ve sigaradan korunmanın gerekliliği anlatılmaktadır.

Sağlık Bakanlığı'nın verilerine göre Türkiye'de yılda 110 bin kişi sigara nedeniyle ölüyor. Ülkemizde yetişkin nüfusun üçte biri sigara içmektedir. Türkiye'de sigaraya bağlı ölümlerin önemli bir bölümü 35-70 yaş arasındaki kişilerde görülmektedir. Bu kişiler hayatlarının en verimli 20-25 yılını sigara sebebiyle kaybediyor. Sigaranın öldürücü etkisinin yanı sıra, ülke ekonomisine de zararı vardır. Sigara, Türkiye ekonomisine yılda ortalama 3 milyar dolar zarar vermektedir. Sigaraya harcanan bu para ile, ülkemizin sağlık sorunlarının önemli bir bölümü çözülür ve daha sağlıklı bir genç nesil yetiştirilmesi için çaba harcanabilir...



Sağlıklı bir yaşam, çocuklarımızın ve dünyamızın hakkıdır...



### YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ

Devlet Yolu Ankara Cad. No: 102 - 104 34752 Kozyatağı-İstanbul  
Tel: (0216) 578 40 00 Faks: (0216) 469 37 96 www.yeditepehastanesi.com.tr

### YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ GÖZ HASTALIKLARI ARAŞTIRMA VE UYGULAMA MERKEZİ

Şakir Kesebir Cad. Gazi Umur Paşa Sk. No: 28 34349 Balmumcu, Beşiktaş-İstanbul  
Tel: (0212) 211 40 00 Faks: (0212) 211 25 00 www.yeditepegoz.com.tr

### YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ GENETİK TANI MERKEZİ

İbrahimağa Mah. Köftüncü Sok. İstek Vakfı No:8/3 Acıbadem, Kadıköy-İstanbul  
Tel: (0216) 326 58 19 Faks: (0216) 326 58 39 www.yeditepehastanesi.com.tr

### YEDİTEPE ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ BAĞDAT CADDESİ POLİKLİNİĞİ

Bağdat Cad, No: 238 34728 Göztepe-İstanbul  
Tel: (0216) 467 88 60-65 Faks: (0216) 385 48 96 www.yeditepehastanesi.com.tr

www.yeditepehastanesi.com.tr  
infohastane@yeditepe.edu.tr

