****

SİGARA VE TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

* **Risk faktörleri**

**Tütün bağımlılığı nedir?**

**Sigara dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur ve yüksek oranda nikotin içerdiği için bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir.**

Sigara, nargile, pipo içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün ürünlerinde 4000’den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Esas bağımlılık yapan madde nikotindir. Koklanarak burundan çekilen ya da çiğnenen dumansız tütünler de nikotin kadar yüksek düzeyde zehir içermektedir.

**Yol açtığı sağlık sorunları**

* Kalp ve damar hastalıkları
* Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
* Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
* Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
* Ciltte sararma, kırışıklık, cilt kanseri
* Ağız kokusu ve dişlerde sararma
* Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar.

**Sigarayı bıraktıktan sonra ...**

* Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotin vücudunuzu terk etmeye başlar.
* 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar.
* 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbonmonoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar.
* 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir.
* 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır.
* 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerleriniz güçlenir.
* 5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır.
* 10 yıl sonra akciğer kanseri riski yarıya inerken kalp krizi riski hiç sigara içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana düşer.

**Biliyor musunuz?**

* Dünyada her yıl 6 milyon kişi sigara sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Bu sayı her 10 saniyede bir kişinin sigaradan ölmesi demektir.
* Günde yaklaşık yarım paket sigara içen bir insan her gün beynine 300 nikotin vuruşu gönderiyor.

**Bırakmak mümkün!**

Sigara bırakma tedavisinde davranış danışmanlığı ve ilaç tedavisi büyük önem taşımaktadır. Ülkemizde pek çok hastanede Sigara Bırakma Poliklinikleri bulunmaktadır. Ayrıca özel sağlık kurumları da sigarayı bırakmaya yönelik ilaç ve psikolojik tedavi hizmeti vermektedir.

**İlaç tedavisinin amacı, sigaranın bırakılmasını izleyen dönemde ortaya çıkan nikotin yoksunluğunu gidermektir. Bu ilaçlar doktor tarafından reçeteli olarak verilmektedir. Bunun dışında bir sağlık uzmanına başvurmadan satılan sigara bırakma ürünlerine itibar etmeyiniz.**

Sigara içmenin ruhsal ve davranışsal yönleri olduğu da gözden kaçırılmamalıdır. Bu faktörler yeterince incelenmezse, nikotin yoksunluğu geçtikten sonra kişi tekrar sigaraya başlayabilir. Hastanın bağımlılık kriterlerine göre planlanan psikolojik tedavide baş etme becerileri, öfke kontrolü, aile görüşmesi, motivasyona yönelik çalışmalar ve değişik terapi yöntemleri uygulanmaktadır.

* Bırakma tarihi belirleyin.
* Çevrenizdeki kişilere sigarayı bırakmayı planladığınızı söyleyin.
* Karşılaşabileceğiniz zorlukları kestirmeye çalışın ve plan yapın.
* Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın.
* Bırakmanın yararlarını düşünün.
* Yapacak, ilgilenecek yeni şeyler bulun.

**Çocuğunuz sigara kullanıyorsa**

* Çocuğunuzu sigara içerken yakaladığınızda zarar vermeden sadece elindeki paketi alın ve sigara içilmemesi ile ilgili ev ya da okul kurallarını hatırlatın.
* Sigara ile her yakaladığınızda aynı tepkiyi verin. Önemli olan tutarlı tepkiler vermektir. Sınırlarınız net olsun.
* Kurallara siz de uyun, çocuklar sizi sigara içerken görmemeli.
* Nasihat dilini kullanmadan sigaranın etkileri hakkında konuşun. Doğru bilgileri öğrenmesini sağlayın.

* Nikotin yüksek oranda bağımlılık yapıcıdır.
* Bırakmaya çalışan içicilerin en az yarısında önemli oranda yoksunluk semptomları ortaya çıkar.
* Kullanıcılar sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar. Bazı kullanıcılar tek başlarına yardımsız bırakabileceklerini düşünürler.
* Bazı kullanıcılar olumsuz duygularla baş etme stratejileriyle ilgili sınırlı birikime sahiptir ya da sigarayı bırakmanın çok kolay olduğunu, dolayısıyla bununla uğraşmaya gerek olmadığını düşünürler.

**Sigara içenlerde**

 

**Pasif İçicilik**

Pasif içici, sigara kullanmayan ama sigara dumanına maruz kalan kişidir. Pasif içici olmanın etkileri sigara dumanına maruz kalmanın zamanı, yoğunluğu ve sıklığına göre değişmekle beraber her yıl milyonlarca insan sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeni ile ölmektedir.

* Tütün dumanına maruz kalmak kanser, kalp hastalıkları ve KOAH gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.
* Çocuklar tütün dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.
* Tütün dumanına sadece 30 dakika bile maruz kalmak, uzun süreli sigara kullanıcılarında beliren fiziksel etkileri ortaya çıkarmaktadır.