



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Kamu Hastaneleri Kurumu
İstanbul Anadolu Güney Kamu Hastaneleri Birliği

Sigarayı Hemen Bırakın, Hayata Daha Sağlıklı Bakın

İnsan ve toplum sağlığını tehdit eden en önemli etkenlerden biri olan sigara aynı zamanda kişi ve ülke ekonomisini de olumsuz etkileyen, ciddi bağımlılık yapan bir maddedir.

Birçok hastalığa (ölümcül olan ya da olmayan) sebep olan sigara yüzünden **dünyada her yıl 6 milyon, ülkemizde ise 100 bin insan hayatını kaybetmektedir.** Dünyada 1.3 milyar ülkemizde ise 15 milyon sigara içicisi olup sigara içen her iki kişiden biri sigara nedeni ile hayatını kaybetmektedir.

Sigara içenlerin önemli bir kısmı sigarayı bırakmayı düşünür ve bunların bir kısmında bırakmayı dener. Bazıları birçok kez dener. **Sigarayı bırakmanın en önemli aşaması bırakmaya karar vermektir.** Hangi yaşta olursa olsun sigarayı bırakmak çok önemlidir. Bu bir bağımlılık ve hastalık olduğu için **tıbbi destek alınması, bırakma başarısını önemli ölçüde artıracaktır.**

“Sigarayı bıraktıktan 8 saat sonra kan oksijen düzeyi normale döner, kalp krizi geçirme riski azalır”

Sigarayı bıraktığınız takdirde ilk dakikalardan itibaren faydası görülmeye başlanacaktır. İlk 20 dakikada kalp atım hızı ve kan basıncı normale döner. 12-24 saatte kandaki CO (karbonmonoksit) seviyesi normale döner. 72 saatte nefes almak kolaylaşır. 2-12 hafta gibi bir zaman diliminde akciğer fonksiyonlarında düzelme görülür. 3-9 ayda öksürük, balgam, hırıltı gibi şikayetler azalır. 1. yılda kalp krizi riski yarıya iner. 10. yılda akciğer kanseri riski yarıya iner. 15 yılda kalp krizi riski hiç içmemiş biri ile aynı seviyeye iner.

İstanbul Anadolu Güney Kamu Hastaneleri Birliğine bağlı Süreyyapaşa Göğüs Hastalıkları ve Göğüs Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Sigara Bırakma Polikliniğinde sigarasız ve sağlıklı bir hayata başlamak isteyenlere yardımcı olunmaktadır. Sigara Bırakma Polikliniğinde haftanın 5 günü hastalara sağlık hizmeti verilmektedir. Merkezi Hekim Randevu Sistemi yoluyla (182 yi arayarak ya da internet aracılığı ile) randevu alarak başvuruda bulunmaktadır. Bu şekilde polikliniğe gelen hastaların ayrıntılı sorgulamaları ve tetkikleri yapılarak nikotin bağımlılıkları ve solunum havasındaki CO (karbonmonoksit) düzeyleri ölçülmektedir. Ardından gereken hastalara uygun olan ilaç desteği ve beraberinde davranış eğitimi verilerek, sonrasında düzenli periyotlarla kontrol takipleri yapılmaktadır. Sigara içen ve henüz sigara bırakmaya karar vermemiş olan hastalara da karar verdiklerinde “Sigara Bırakma Polikliniği”ne başvurup hekim desteği almaları önerilmektedir.

Sigara bırakmada kararlı olmak ve bırakma günü belirlemek çok önemlidir. Siz de kendiniz ve sevdikleriniz için sigarasız ve sağlıklı bir hayatın başlangıcı olarak belirleyin ve ertelemeyin.

Uz. Dr. Ayşegül EREN

İstanbul Anadolu Güney Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği
Süreyyapaşa Göğüs Hastalıkları ve Göğüs Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi
Göğüs Hastalıkları Uzmanı