**“9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ BİLGİ NOTU”**

9 Şubat tarihi, toplumda sağlıklı yaşam bilincini geliştirmek, tütün kullanımı ve zararları konusunda farkındalık oluşturmak, tütün ürünü kullananlara bırakmaları yönünde teşvik etmek amacıyla ülkemizde *“Sigarayı Bırakma Günü”* olarak kutlanmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre dünyada 1,3 milyar kişi tütün ürünü kullanmaktadır. Tütün ürünü kullananların %80’i, genellikle yoğun tütün endüstrisi müdahalesi ve pazarlamasının hedefi olan düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır. Bu ülkeler aynı zamanda tütün ürünü kullanımına bağlı hastalık ve ölüm yükünün de en yüksek olduğu ülkelerdir. Tütün ürünü kullanımı, hane halkı harcamalarını, gıda ve barınma gibi temel ihtiyaçlardan tütün ürünlerine yönlendirerek yoksullaşmaya da sebep olmaktadır. Ülkemizde 15 yaş üzeri nüfusta tütün ürünü kullanmayanlar, toplumun yaklaşık %70’ini oluşturmaktadır. Tütün ürünü kullanmayanlar, toplumun çoğunluğunu oluşturmasına rağmen, tütün ürünü kullanımının yaygınlığı ve görünürlüğü yüksektir.

Dünyada her gün 22 bin kişi olmak üzere, yılda 8 milyondan fazla kişi tütün ürünü kullanımına bağlı hastalıklar sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Bu ölümlerin 7 milyondan fazlası doğrudan tütün kullanımının sonucu iken 1,2 milyondan fazla kişi de tütün ürünü kullandığı için değil, tütün ürünü dumanına maruz kaldığı için hayatını kaybetmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü’nün verilerine göre; dünyadaki çocukların yarısı tütün dumanıyla kirlenmiş havayı solumakta ve her yıl 65.000 çocuk pasif etkilenimin yol açtığı hastalıklar sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Hamilelik döneminde tütün ürünü kullanmak, bebekler için ömür boyu sürecek çeşitli sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Kısaca tütün ürünleri pasif etkilenim yoluyla, kullanmayanlar için de ölümcül zararlar vermektedir. Elektronik sigara, nargile, ısıtılmış tütün ürünleri vb. tütün ürünlerinin her türlüsü zararlıdır, içeriğindeki kanserojen maddeler sebebiyle ciddi sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Tütün kullanımının her türü zararlıdır tütün dumanına maruz kalmanın güvenli bir düzeyi yoktur.

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de en yaygın kullanılan bağımlılık yapıcı madde olan tütün ürünleri; kanser, kalp damar hastalıkları, KOAH gibi pek çok önlenebilir hastalık ve erken ölüm sebepleri arasında ilk sırada yer almaktadır. Tütün ürünü kullanımı, dünya genelinde kansere bağlı ölümlerinin üçte ikisinden sorumlu olan akciğer kanserinin, birincil nedenidir. Tütün ürünü kullanan kişilerin akciğer kanserine yakalanma veya akciğer kanserinden ölme riski tütün ürünü kullanmayan kişilere göre 15 ila 30 kat daha fazladır. Akciğer kanserinin yanı sıra KOAH, astım, pnömoni gibi tütün ürünü kullanımı ile doğrudan ilişkili olan solunum sistemi hastalıkları, ülkemizde de ölüm nedenleri arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Özellikle genç yaşta tütün ürünü kullanmaya başlayan kişilerde KOAH ve astım gelişme riski çok daha yüksektir. Erken yaşta tütün ürünü kullanımını bırakmak, KOAH’ın ilerlemesini yavaşlatmak ve astım semptomlarını iyileştirmek için en etkili tedavi yöntemidir.

Tütün ürünü kullanılan süre ve tütün ürünü kullanım sıklığı arttıkça kanser riski de o kadar artmaktadır. Hatta, tütün ürünü kullanımının yanı sıra tütün dumanına maruz kalmak da akciğer kanseri riskini arttırmaktadır. Tütün ürünü kullanımını bırakan kişilerde akciğer kanseri riski, tütün ürünü kullanımına devam etmiş olanlara göre daha düşüktür, ancak riskleri hiç tütün ürünü kullanmamış kişilere göre daha yüksektir. Her yaşta tütün ürünü kullanımını bırakmak akciğer kanseri riskini azaltmaktadır.

Tütün ürünü kullanımı, vücudun hemen hemen her organına zarar verir ve önlenebilir pek çok hastalık, sakatlık ve erken ölüme sebep olur. Tüm bu riskler göz önüne alındığında, geç kalmadan bırakmak için adım atmak çok önemlidir. Tütün ürünü kullanımını bırakmak, her zaman ve her yaşta büyük fayda sağlamaktadır, vücutta gerçekleşen faydalı sağlık değişimleri aşağıda özetlenmiştir:

* **İlk sigara bırakma gününden itibaren** yüksek kalp atış hızı normale döner, kan basıncı düşer, kan dolaşımındaki karbon monoksit seviyesini normale döner, tat ve koku alma duyuları gelişir.
* **2-12 hafta içinde** dolaşım düzelir, kanın akışkanlığı artar, el ayak gibi vücudun uç kısımları daha iyi kanlanır, akciğer kapasitesi artar, öksürük ve nefes darlığı azalır, zamanla bağışıklık sistemi güçlenir.
* **1 yıl sonra,** akciğerler daha sağlıklı hale gelir, koroner kalp hastalığı riski, sigara içen birininkinin yaklaşık yarısına kadar düşer.
* **5 yıl sonra** inme riski ve kalp krizi riski azalır ve bu riskler zamanla azalmaya devam eder.
* **10 yıl sonra** akciğer kanseri riski sigara içen birinin yarısı kadar olur ve ağız, gırtlak, yemek borusu, mesane, serviks ve pankreas kanseri riski azalır.
* **15 yıl sonra**, koroner kalp hastalığı riski sigara içmeyen birininki ile aynı seviyeye iner.

Ne kadar erken bırakılırsa, vücudun iyileşme ve kendini onarım süreci o kadar hızlı olur. Tüm bunların yanı sıra çevredeki bireylerin, özellikle çocukların solunum yolu hastalıkları (örneğin astım) ve kulak enfeksiyonları gibi pasif etkilenimden kaynaklanan pek çok hastalıktan korunması için de büyük kazanç sağlanır.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre; dünya nüfusunun yaklaşık %32’sine sahip 23 ülkede yaşayanlar, sigara bırakma hizmetlerinin maliyeti tamamen veya kısmen karşılanan kapsamlı bırakma hizmetlerine erişebilmektedir. Ülkemiz bu hizmetlerin tamamına erişimin, tam olarak sağlandığı ülkelerden biridir. Ülkemizde tütün ürünü kullananlar bırakmaları teşvik edilmekte ve bırakmak isteyenlere ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı ve sigara bırakma poliklinikleri aracılığıyla hizmet sunulmaktadır.

Pek çok tütün ürünü kullanıcısı, tütün ürünlerinin bedeninde oluşturduğu zararları fark etmeye başladığında bu bağımlılıktan kurtulmak ister. Ancak tütün ürünlerinde bulunan nikotin oldukça bağımlılık yapıcı bir maddedir. Tütün ürünü kullanımını bırakma konusunda başarı sağlayan pek çok kişinin, çeşitli denemelerin ardından bu başarıya ulaştıkları bilinmektedir. Profesyonel destek ve bilimsel etkinliği kanıtlanmış tedaviler ile başarılı olma oranları artmaktadır.

ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı, sigara bırakmak isteyen bireyleri, yapılan motivasyonel görüşmeleri ile bırakma girişiminde bulunmaları için teşvik etmektedir. Danışma Hattı, 7 gün 24 saat kesintisiz, canlı destek sağlamaktadır. Danışma Hattı tarafından, bırakma kararı alan bireylere bu süreçte rehberlik edilerek, ortaya çıkabilecek nikotin yoksunluk belirtileri ile baş etmeye yönelik davranış değişiklikleri hakkında danışmanlık verilmektedir. Danışma Hattını arayan bireylere, nikotin bağımlılık düzeyini belirlemek amacıyla nikotin bağımlılık testi uygulanmaktadır. Tespit edilen bağımlılık düzeyine göre; kişiye özel sigara bırakma planı yapılmakta ya da sigara bırakma hizmeti sunan sağlık profesyonelleri ve birimleri hakkında bilgi verilerek gerekirse bu birimlerden randevu da alınmaktadır.

Sigara bırakma planı yapılan kişiler onay vermeleri halinde Danışma Hattı tarafından yapılan geri dönüş aramalarıyla bir yıl boyunca takip edilmekte ve sigara bırakma sürecini sürdürmesi için motivasyonel görüşmelerle desteklenmektedir. Danışma Hattı tarafından, sigara bırakma planı yapılan birey ile sisteme dâhil olmasını müteakip; bırakma planında belirlenen sigara bırakma günü başlanarak belirlenen periyod doğrultusunda 1 yıl boyunca en az 7 defa geri dönüş araması yapılarak görüşme sağlanmaktadır. Yapılan geri dönüş aramalarında, kişilerin sigarayı bırakma durumları takip edilip sigara bırakma sürecinde yaşanan nikotin yoksunluk belirtileri veya fizyolojik zorluklarla baş etme konusunda cesaretlendirilerek motivasyonlarının artırılması sağlanmaktadır.

ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattında sunulan hizmetten memnuniyeti değerlendirmek amacıyla, danışma hattından hizmet alan ve görüşme sonunda ankete katılmayı kabul eden kişilere sesli yanıt sistemi (Interactive Voice Response- IVR) kullanılarak anket yapılmaktadır. Bu kapsamda 2023 yılında yapılan danışan memnuniyeti anketine göre ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı'nda hizmet alanların %98’inin, danışma hattından aldıkları hizmetten memnun kaldıkları tespit edilmiştir.

Ülke genelindeki 467 sigara bırakma polikliniğinde hizmet sunulmaktadır. Sigara bırakma poliklinik hizmetleri, konuya özel; uzaktan, yüz yüze ve yerinde eğitim olmak üzere konuya özel eğitim verilen hekimler tarafından yürütülmektedir. Sigara bırakma polikliniklerimizde; 2010 yılından bu yana 3,5 milyonun üzerinde muayene yapıldı. Sigara bırakma polikliniklerinde, hekimlerimiz tarafından uygun görülen hastalara, sigara bırakma tedavisinde kullanılan ancak ülkemizde geri ödeme kapsamında olmayan ilaçlara erişim de sağlanmaktadır. Hekimlerimizin hastayı muayenesi ve değerlendirmesi doğrultusunda 2010 yılından itibaren 1.4 milyondan fazla kişi Bakanlığımız tarafından ücretsiz olarak sağlanan ve sigara bırakma tedavisinde, bilimsel olarak etkinliği kanıtlanmış ilaç ve nikotin replasman tedavisi preperatlarından faydalandı. Şiddetli, nikotin yoksunluk belirtileri gösteren veya sigara bırakma sürecinde yaşanan fizyolojik zorluklarla başa çıkmada zorlanan hastalarda farmakolojik destek sağlanması, bırakma sürecini sürdürmeye katkı sağlamaktadır.

Bu yıl 9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü etkinlikleri kapsamında ülke genelinde Tütün kontrol çalışmalarının bilinirliğinin artırılması, sigaranın zararları ve tütün ürünü kullananları bırakmaya yönlendirme konularında farkındalık oluşturulması amacıyla 1-18 Şubat 2024 tarihleri arasında her gün ildeki bir kurum/kuruluşa ya da bir meslek grubuna özel çalışma yapılacaktır.

* Bu kapsamda İl sağlık müdürlükleri tarafından kurum/kuruluş ya da meslek üyeleri ziyaret edilerek personele, sigaranın zararları ve bırakmanın faydalarının anlatıldığı sunumlar yapılarak, sigara bırakmak için istekli olan personelin/üyenin, sigara bırakma polikliniği hizmetlerinden faydalanması sağlanacaktır.
* Tüm sağlık kuruluşlarına, üniversite kampüslerinin girişlerine, valilik binası, ildeki diğer kamu kurumlarının binaları gibi yoğun kullanılan binalara, tütün ürünü kullanımının zararları ve dumansız hava sahası uygulamasına yönelik afiş vb. bilgilendirme materyalleri asılacaktır.
* Tüm il ve ilçe merkezlerinde yoğun olarak kullanılan alanlarda ve üniversite kampüslerinde karbon monoksit ölçümünün yapıldığı ve sigara bırakmak isteyenlerin ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı ve sigara bırakma polikliniklerine yönlendirildiği stantlar açılacaktır.
* Sosyal medya gibi tüm iletişim araçları ve mecraları etkin şekilde kullanılarak il genelinde çalışmaların görünürlüğü sağlanacak, #9subatsigarayıbırakmagünü etiketinin kullanılarak sosyal medya etkinlikleri yapılacaktır.
* Tüm bu faaliyetler tütünle mücadele çalışmalarına katkı sağlayan bağımlılık ile mücadele faaliyetlerinde görev almak üzere gönüllü olan 355 akademisyenle iş birliği yapılarak yürütülecek ve süreç içerisinde paydaşlar aracılığı ile yerel basında bilgilendirme çalışmaları yapılacaktır.