

## Sigarayı Bırakma

Bu konunun kısımları:

- Giriş
- Tedavi
- Neden yapılmalı?
- Olgular
- Riskler
- Referanslar
- İlgili Bağlantılar

### Giriş

*NHS Sigara Yardım Hattı: 0800 169 0 169*

Sigara içiyorsanız, sağlığını düzeltmek için atabileceğiniz belki de en büyük tek adım sigarayı bırakmaktır. Sigara içen her on kişiden yedisi bırakmak istediğini söylemekte, ama çoğu da bırakamayacağına inanmaktadır. Ancak, tüm sigara içenlerin yarısı er geç bırakmayı başarır.

Sigara, Birleşik Krallık'taki en büyük ölüm ve hastalık nedenidir. Her yıl, sigaranın yol açtığı hastalıklardan 120 binden fazla insan hayatını kaybetmektedir.

Sigara, kalp hastalığı ve kanser gibi birçok ciddi hastalığa en büyük katkıyı yapan unsurdur. Ayrıca, ulusumuz için de çok pahalı bir alışkanlık olup, NHS'ye ve vergi mükelleflerine yılda 1.5 milyar paunda mal olmaktadır.

Sigara, puro ve pipo tütün; amonyak, aseton, karbon monoksit, siyanür ve arsenik gibi zehirler içerir. Sigarada çoğu kez toplam 4000'den fazla kimyasal madde bulunabilir.

### Tedavi

Nikotin replasman tedavisi (NRT), sigarayı bırakma şansınızı iki katına yükseltir. Bu tedavide nikotin, tütün dumanında bulunan katran, karbon monoksit ve diğer zehirli kimyasal maddelerden yoksun olarak sisteminize verilir. Sigara bağımlılığına yol açan madde nikotindir. Dolayısıyla, sigarayı bırakırsınız ama bağımlı olduğunuz nikotini NRT aracılığıyla almaya devam edebilirsiniz. Sigara içmemeye alıştıktan sonra, NRT'yi yavaş yavaş kesebilirsiniz.

NRT; bant, sakız, pastil, dil altına yerleştirilen tablet, inhaler ya da burun spreyi olarak bulunur. Seçeneklerinizi doktorunuz ya da danışmanınızla görüştüğünden sonra sizin için en uygun şekli seçebilirsiniz. Ürünleri eczanenizden alabilirsiniz. Doktorunuz size reçete ile de verebilir. NRT verilmeden önce, sigarayı bırakmak için bir hedef tarihi seçmeniz şarttır. Nikotin replasman tedavisini alırken sigara içmemeniz çok önemlidir.

**Nikotin bantları** farklı dozlarda bulunur. Günde 10 sigaradan fazla içiyorsanız, daha yüksek bir dozla başlamak isteyebilirsiniz. Bunları 12 haftadan fazla kullanmamalı ve dozu yavaş yavaş düşürmelisiniz. Bunlar çok kullanışlı olmakla birlikte dozu kontrol edemezsiniz; yani, canınız çok sigara istediğinde hemen biraz nikotin alamazsınız. Bantı sadece uyanık olduğunuz zamanlara ya da günün 24 saati takabilirsiniz.

**Nikotin sakızı** – Canınız sigara istediğinde bu sakızı çiğneyebilirsiniz. İki dozda bulunur. Çok içenler için kuvvetli nikotin sakızının (4 mg) zayıf sakızdan (2 mg) daha yararlı olduğu görülmektedir. Tadı başta pek hoş olmasa da, bu çoğu kişi için sadece bir hafta kadar sürmektedir. Normal sakızdan daha farklı bir şekilde “çiğnenmesi” gerektiğinden, talimatlarını dikkatle okuyunuz.

**Tabletler** - Bunlar dil altına yerleştirilir. Ne kadar sigara içtiğinize bağlı olarak, saatte bir ya da iki tablet kullanınız. Bunlar altı aydan fazla kullanılmamalıdır.

**Pastiller** – Bunlar bir ila iki saatte bir emilir. Bunlar, 2 mg ve 4 mg olmak üzere iki dozda bulunur.

**Nikotin inhaleri** – Bu plastik cihazın ucuna nikotin kartuşu takılır. Sigara gibi içilir ve nikotin ağızınıza geçer.

**Nikotin burun spreyi** – Bu, burna sprey olarak sıkılan bir nikotin çözeltilisidir. Nikotin, bant ya da sakıza kıyasla, burun aracılığı ile daha hızlı emilir. Ancak, alışması daha uzun sürer ve burnu tahriş edebilir. Burun spreyi için doktor reçetesi gerekir.

**Bupropion** – Bu ilaç, beyindeki bağımlılık yapan kimyasal maddeleri engelleyerek çalışır. Bupropiona, sigarayı bırakmayı düşündüğünüz tarihten 1 ila 2 hafta önce başlanır. Yalnızca doktor reçetesi ile alınabilir. Bupropion alırsanız, en az bir yıl süreyle sigarayı bırakma şansınız, bu ilacı almadığınız takdirdeki şansınızın iki buçuk katıdır.

**Hipnoterapi** – Başarılı olduğuna ilişkin hiçbir bilimsel kanıt olmamakla birlikte, hipnotizma sigara içenlerin bırakmalarına yardım etmek için bazen kullanılır.

Bir hata oluştu. Lütfen tekrar deneyiniz.

Değişiklik Yapma

## **Neden yapılmalı?**

Sigaraya bırakmanız, daha uzun ve daha sağlıklı yaşama şansınızı artırır. Artık her gün nikotin, karbon monoksit, katran ve diğer zehirlere maruz kalmadığınızda vücudunuz hasarı

onarmaya başlar. Vücudunuz normale dönmeye başladıktan sonra, birkaç hafta içinde kendinizi daha iyi hissetmeye başlarsınız ve:

- Cildiniz temizlenir, dişleriniz daha beyazlaşır, daha iyi nefes alırsınız ve genel formunuz düzelir;
- artık saçınız, cildiniz ve nefesiniz tütün dumanı kokmaz;
- sigara öksürüğünden kurtulursunuz;
- koku ve tat alma duyularınız düzelir;
- sigaranın sağlığınıza verdiği zarardan ve onun endişesinden kurtulursunuz;
- sigarayla ilgili hastalık riskiniz azalır;
- beklenen yaşam süreniz artar;
- sigarayı bıraktığınız için kendinizi iyi hissedersiniz;
- Harcayacak daha fazla paranız olur.

Sigarayı 45 yaşından önce bırakanların beklenen yaşam süresi, hiç sigara içmeyenlerinkine yakındır. Bu yaşı üzerindeki için aradaki fark artar. Ancak, 45 yaşından sonra bırakanlar, sigara içmeye devam edenlere kıyasla sağlık yönünden çok faydasını görürler.

## **Olgular**

Sigara dumanı, birçoğu zehirli olan 4000'den fazla farklı kimyasal madde içerir. Bu maddelerin bazıları tek başlarına nispeten zararsız olsa da, duman içinde bir arada zehirli bir kokteyl oluştururlar.

## **Riskler**

Sigara sağlığınıza zararlıdır. Sigara içenler, içmeyenlere kıyasla daha yüksek hastalık ve erken ölüm riski taşırlar.

Ayrıca, başka insanların içtiği sigara dumanını solumak, ya da pasif sigara, sağlığınıza etkileyebilir.

Sigara, birçok ciddi ve çoğu kez ölümcül hastalık riskini artırır. Bu hastalıklar arasında aşağıdakiler sayılabilir:

- akciğer kanseri,

- ağız, boğaz, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası, böbrek, pankreas ve mide kanserleri,
- koroner kalp hastalığı,
- inme,
- kronik bronşit ve amfizem.

Sigara, Birleşik Krallık'taki en büyük ölüm ve hastalık nedenidir.

### **Sigara dumanındaki zehirler**

- Zehirli bir gaz olan karbon monoksit, kalp hastalığı, inme ve diğer dolaşım problemlerini ile bağlantılıdır.
- Katran, içe çekilen her sigara nefesiyle akciğerlere oturur. Katran, kansere yol açar ve akciğerlere hasar verir.
- Benzen, bir çözücüdür (solvent). Kansere yol açtığı bilinmekte olup, kan kanseri (lösemi) ile bağlantılıdır.
- Formaldehit, cesetleri korumak için kullanılan zehirli bir maddedir. Kanserin yanı sıra solunum, deri ve mide-bağırsak problemlerine yol açtığı bilinmektedir.
- Amonyak, sigara üretiminde kullanılır. Ayrıca, temizleme sıvılarında bulunur.
- Kadmiyum, zehirli bir metaldir. Pil üretiminde kullanılır. Karaciğer, böbrek ve beyinde hasara yol açar.

### **Pasif sigara –etrafınızdakilere zarar verir**

Sigara içmek, etrafınızda sigara dumanını soluyan herkes için risk oluşturur. Sigara dumanının sadece %15'i için tarafından solunurken, %85'i havaya dağılır ya da başkaları tarafından solunur. Bu ikincil dumanın solunmasına pasif sigara denir. Çocuklar pasif sigaranın etkilerine özellikle açıktır. Sigara içenlerle birlikte yaşayanlar, göğüs ve kulak-burun-boğaz enfeksiyonlarının yanı sıra, bronşit ve zatürree gibi daha ciddi hastalıklara yakalanma eğilimi gösterebilirler. Birleşik Krallık Bilimsel Sigara Kurulunun tahminlerine göre, bu ülkede her yıl, sigara içmeyen yaklaşık 300 kişi pasif sigaranın yol açtığı akciğer kanserinden hayatını kaybetmektedir. Yapılan yeni araştırmalar ayrıca pasif sigara ile inme ve kalp krizi arasında bağlantı kurmuştur. İngiltere Tıp Derneği'nin titizlikle yaptığı tahminlere göre, pasif sigara Birleşik Krallık'ta her yıl en az 1000 ölüme yol açmaktadır. Sağlık üzerindeki doğrudan risklerine ek olarak, sigara İngiltere'de her yıl 3000 yangına yol açarak 100'e yakın insanın ölümüne neden olmaktadır.

## Yardım Alma

Bu konuda eğitim görmüş bir sağlık uzmanından (doktor, eczacı, hemşire ya da eğitilmiş sigara danışmanı) öneri, danışma ve destek alınmasının sigarayı bırakmanıza yardım edeceğine ilişkin kayda değer kanıtlar vardır. Bölgenizde bulunan yardım seçeneklerini doktorunuzdan öğrenebilirsiniz.

Danışmanlık aşağıdakileri içerebilir:

- Doktorunuz ya da hemşireniz size sigarayı bırakmanın faydalarını anlatabilir, broşürler ve Yardım Hattı telefon numaraları verebilir.
- Bu konuda eğitim görmüş bir sigara danışmanı (örn., hemşire veya uzman danışman) ile düzenli aralıklarla kişisel seanslar yapılabilir.
- Bu konuda eğitim görmüş bir sigara danışmanı ile düzenli aralıklarla yapılan grup tedavi seanslarında, grup üyeleri sigarayı bırakma konusunda kendi karşılaştıkları sorunları ve yardımcı bilgileri paylaşırlar.
- Danışmanlık çoğu kez Nikotin Replasman Tedavisi (NRT) ya da Bupropion ile birlikte kullanılır.

Ayrıca, 0800 169 0 169'dan NHS Sigara Yardım Hattı, sigarayı bırakma konusunda destek, tavsiye ve yardım sağlar.

## Bırakmak

Sigarayı bırakmaya karar vermek ve gerçekten başarılı olmayı istemek, sigarayı bırakma doğrultusunda önemli adımlardır. Sigarayı bırakmanın üç evresi vardır:

- bırakmaya hazırlanmak,
- bırakmak,
- ve tekrar başlamamak.

Sigarayı bırakmak 3 aya kadar sürebilmekle birlikte bu süre genellikle daha kısadır. Sigara içme doğrultusundaki fiziksel istek çoğu kez bir hafta içinde kaybolur. Psikolojik istek daha uzun sürebilir.

**Bırakmaya hazırlanmak** – Sigarayı, bırakmak istediğiniz için bırakmanız önemlidir. Nedenlerinizi bir liste halinde yazın ve listeyi birkaç ay süreyle elinizin altında bulundurun. Faydalarını düşünün: daha az öksürük, daha temiz giysiler, daha kolay nefes alma (hem sizin hem de arkadaşlarınız ve aileniz için), daha fazla para ve sigarayla ilgili hastalıklara yakalanmaya ilişkin daha az risk.

Bırakmaya karar verdiğinizde bir plan yapın:

- bırakacağınız günü seçin; ailenizin ve arkadaşlarınızın desteğini isteyin;
- ilk günün, ilk haftanın ve ilk ayın sonu için birer ödül planlayın;
- bir gün önce, sigaraları, küllükleri ve çakmakları atın.

Ayrıca, nikotin replasman tedavisi hakkında doktorunuz ya da eczacınızla konuşabilirsiniz. Gerektiği gibi kullanıldıklarında, bu ürünler sigaranın bırakılmasına ilişkin başarı oranını iki katına yükseltebilir.

**Bırakmak** – Amacınız, ilk günü sigara içmeden atlatmaktır. Eğer ağzınıza bir şey koymanız gerekiyorsa, şekersiz sakız ya da sağlıklı ve şişmanlatmayan bir şey çiğneyin. Meyve suyu için ve meyve yiyin. Canınız çok sigara çekerse, derin nefes almayı ve arzuunuza teslim olmayı geciktirmeyi deneyin. Genellikle birkaç dakikada geçer.

Ellerinizi bir şeyler yapmanız gerekiyorsa, sigara dışında kalem veya bozuk para gibi ellerinizi oyalayacak herhangi bir şey bulun.

Sigarayı bırakmanıza ilişkin semptomları nikotin replasman tedavisi ile hafifletmek isteyebilirsiniz. Yeterli dozda ve yeterli süreyle kullandığınızdan emin olmak için üreticinin talimatına uyun.

**Tekrar başlamamak**– Her gün sadece o günü sigarasız geçirmeyi amaçlayın. Her gün, o güne kadar sigarasız geldiğiniz için kendinizi tebrik edin. Sigarayı bırakma nedenlerinizi ve sigara içmemekle kazandıklarınızı kendinize sürekli hatırlatın. Pozitif düşünün, azimli olmaya devam edin ve kendinizi ödüllendirin. Başlangıçta, normal olarak sigara içmenizi teşvik edecek durumlardan kaçınmak için, her zamanki alışkanlıklarınızda değişiklik yapmak faydalı olabilir.

İlk birkaç haftadan sonra, özellikle kolay geçirdiyseniz, etrafınızdakiler artık sizi teşvik etmeyebilir ve hatta sigarayı bırakmakta olduğunuzu unutabilir. Bu dönem çok önemlidir. Geçirmekte olduğunuz süreci hafife almamaya çalışın. Sigara içmenin cazibesine kapılmaya izin vermeyin. Sağduyulu olun.

Tek bir sigara içme hevesine kapılmayın. Aksi takdirde bu kolayca iki veya üç sigaraya çıkar ve sigaraya tekrar başlama riskine girmiş olursunuz.

Sigara parasını biriktirin. Bu para, ortalama sayıda sigara içen biri için ayda 270 YTL'yi geçebilir. Sigarasız altı ay, bir tatile çıkmınızı sağlayacak kadar para biriktirmenizi sağlayabilir. Bu da devam etmenizi teşvik eder.

## Sigarayı Bırakmanın Yan Etkileri

Nikotin, sigara dumanı ciğerlere çekildikten birkaç saniye sonra beyni etkiler. Kalp atış hızını ve tansiyonu yükseltir, derinizin altındaki küçük kan damarlarını daraltır, kanın yapısında ve metabolizmada değişikliklere yol açar ve hormon üretimini artırır. Nikotin ayrıca duygudurum ve davranışınızı da etkileyebilir.

Nikotin alınmaması (24 saat içinde) aşağıdakilere yol açabilir:

- moral bozukluğu, keyifsizlik,
- uyumakta zorluk çekme,
- kolay sinirlenme,
- hüsran veya öfke,
- endişe,
- konsantre olma güçlüğü,
- huzursuzluk, hareketsiz duramama,
- kalp atış hızının düşmesi,
- baş dönmesi,
- ve iştahta artış.

Sigarayı bırakır bırakmaz, vücudunuz tütün dumanındaki zehirleri atmaya başlar.

- Tansiyonunuz ve kalp atış hızınız (bıraktıktan sonra bir saat içinde) çabukça düşer.
- Karbon monoksit seviyeleri (2 gün içinde) normale döner .
- Tat ve koku alma duyularınız (birkaç gün içinde) düzelir .
- Kan dolaşımınız (birkaç hafta içinde) düzelir.

## Referanslar

Smoking Kills: A White Paper on Tobacco (Sigara Öldürür: Tütün Hakkında Bir Makale)

DTLR Fire Statistics UK (Birleşik Krallık Ulaşım, Yerel İdare ve Bölgeler Dairesi, Yangın istatistikleri)

Health Effects (The Learning Network) (Sağlık Etkileri (The Learning Network))

Kick it with Dale (BBC Health)

### **İlgili Bağlantılar**

- Sigara ve Sağlık Hakkında Eylem) (ASH)
- Kanser ve sigara hakkında)
- Sigarayı bırakma) (NHS)
- Sigara içmek) (BMJ BestTreatments)

Sigarayı bırakmanıza yardım eden ilaçlar) (Consumers' Association Treatment Notes)