



Sigarayı Bırakıyoruz



TORAKS DERNEÜÜ EÜÜTÜM KÜTAPLARI SERÜSÜ

Toraks DerneÜi YayÝnÝdÝr

Toraks DerneÜi Eðitim Kitaplar Serisi, solunum hastalýklar konusunda ki güncel bilgiler ile hastalýklardan korunma, önlem ve tedavi bilgilerinin, anlaşılır ve kolay uygulanır flekilde hastalara ve birinci basamak saðlık hizmetleri veren görevlilere aktarıldığı bir kitap serisidir.

Sahibi: Toraks DerneÜi adına Prof. Dr. Ali Kocabaş

Sorumlu YazÝ ÜBleri MÝdÝr: Prof. Dr. LÝfti ,şpiÝ

Editörler

Prof. Dr. Muzaffer Metintaş
Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi
Göüs Hastalýklar Anabilim Dalı, Eskiflehir
Tel: (0222) 239 29 79/3050-3060
Faks: (0222) 239 47 14
e-posta: metintas@ada.net.tr

Prof. Dr. Mecit SÝerdem
Selçuk Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi
Göüs Hastalýklar Anabilim Dalı, Konya
Tel: (0332) 353 15 51
e-posta: msuerdem@ttnet.net.tr

Editör YardÝmcÝlarÝ

Doç. Dr. Sinan Erginel, Doç. Dr. Öznur Akkoca, Doç. Dr. Esin Tuncay

YayÝn Kurulu

Prof. Dr. Gazanfer Aksakoðu, Prof. Dr. Metin Görgüner, Doç. Dr. Celal Karlıkaya,
Yrd. Doç. Dr. Tuğrul Erbaydar, Yrd. Doç. Dr. Tansu Ulukavak Çiftçi

Toraks DerneÜi

Turan Güneş Bulvarı, No: 175/19 Oran, Ankara
Tel: (0312) 490 40 50, Faks: (0312) 490 41 42
e-posta: toraks@toraks.org.tr; web sitesi: www.toraks.org.tr

YayÝn ve BasÝm HazÝrlÝÜYÜ:

Turgut Yayıncılık 2004
İkinci baskı: 2005
Yayın Koordinatörü: Sumru Aşrıyürüyen
Çizimler: Şak Öztürk

Turgut Yayıncılık ve Ticaret A.Şi.
Bomonti Fırın Sk. No: 61/2 80260 fiifli/istanbul
Tel: (0212) 233 02 23, Faks: (0212) 233 65 45
E-posta: turyay@turyay.com.tr; Web sitesi: www.turyay.com.tr
Ofset Hazırlık: Mavi (0212) 272 05 85
Baskı ve Cilt: Golden Print (0212) 629 00 24/25

ISBN: 975-7958-89-1

Toraks DerneÜi Eðitim Kitaplar Serisi'nde yayımlanan tüm kitapların basım ve yayın hakkı Toraks DerneÜi'ne aittir. Toraks DerneÜi'nin yazılı izni olmaksızın bu kitapların hiçbir bölümü basılamaz, elektronik ve mekanik bir flekilde çoaltilamaz ve kaynak gösterilmeden alıntı yapılamaz.



TORAKS DERNEĞİ EĞİTİM KİTAPLARI SERİSİ

SAYI A3

Sigarayı Bırakıyoruz

Hazırlayanlar

(Alfabetik sıraya göre)

Gamze Can
Funda Coşkun
Çağlar Çuhadarođlu
Tunçalp Demir
Celal Karlıkaya
Ođuz Kılınç
Mesut Kosku
Osman rsel
Metin zkan
Zeynep Aytemur Solak
Mecit Serdem
Funda ztuna
Canan Telli
Atilla Uysal
Esra Kunt Uzaslan

Toraks Derneđi Tütün ve Sağlık Çalışma Grubu

İÇİNDEKİLER

Sigara ve Zararları	3
Neden Sigarayı Bırakmakta Zorlanıyorsunuz	5
Sigarayı Nasıl Bırakacaksınız?	6
Sigarayı Bırakmaya Hazırlanın	7
Lütfen Unutmayın!	8
Sigarayı Bıraktınız...	8
Sigarayı Bıraktığınızda Yaşayabileceğiniz Olumsuzluklar Nelerdir?	11
Sigarayı Bırakmanın Faydaları	13
Tekrar Sigaraya Başlamamak İçin Püf Noktaları	15

Bu kitapçık, sigaranın zararları ve sigarayı nasıl bırakabileceğiniz konusunda sizi bilgilendirmeyi amaçlamaktadır.

Anlatılan bilgiler ve sigarayı bırakmanızı kolaylaştıracak öneriler, **bu konuda istekli ve kararlı** olduğunuz sürece size yardımcı olacak ve başarı şansınızı artıracaktır. Lütfen, bu önerileri teker teker değerlendirin ve size uygun gelenleri uygulayın. Unutmayın, pek çok bağımlı, hiç yardım almadan da sigarayı bırakabilmektedir. Kendinize güvenin ve kararlılığınızdan vazgeçmeyin.

SİGARA VE ZARARLARI

Sigara tiryakiliği, en öldürücü toplumsal zehirlenme olayıdır. Ölüm, sigara yüzünden oluşan hastalıklar sonucu gelişir.

Her bir sigarada vücut için zehirli, tahriş edici, kanser yapıcı ya da kanserin ortaya çıkmasını kolaylaştırıcı **4000'den fazla kimyasal madde** bulunmaktadır. Bunlardan **50** tanesinin doğrudan kansere sebep olduğu ispatlanmıştır.

Kişiyi sigaraya bağımlı hale getiren madde ise **nikotindir**. Nikotin, ayrıca kalp atışlarını hızlandırır, tansiyonu yükseltir, kanın pıhtılaşma riskini artırır.

Dumanda bulunan **karbonmonoksit gazı**, kanın oksijen taşıma kapasitesini azaltır, dokulara yeterli oksijen taşınmasına engel olur, bunun sonucunda sigara içenler egzersiz sırasında daha çabuk yorulurlar.



Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre, bu yıl 4.8 milyon kişi sigara nedeniyle oluşan hastalıklar yüzünden ölecektir. 2025 yılında bu rakamın 10 milyona çıkması beklenmektedir. Bunun 7 milyonunun bizim gibi gelişmekte olan ülkelerde olacağı belirtilmektedir. Tiryakilerin %25-30'u zamanından önce ölmektedir.



- Erkeklerde tüm kanser türlerine bağlı ölümlerin %35'inin, kadınlarda ise %15'nin nedeni sigaradır.
- Akciğer kanserine bağlı ölümlerin %90'ının nedeni sigaradır. Akciğer kanseri, kanser nedeniyle ölümler içinde birinci sırada yer almaktadır. Sigara içenlerde akciğer kanseri riski içmeyenlerdekinden 20 kat fazladır.
- Sigara içmediği halde dumanına maruz kalanlarda bile akciğer kanseri riski içmeyenlerdekinden 3 kat fazladır.
- Sigara içenlerde akciğer dışında ağız, dil, dudak, gırtlak, yemek borusu, pankreas, böbrek, mesane, prostat, rahim ağzı kanseri riski de artmaktadır.
- Hiç içmediği halde dumana maruz kalan kadınlarda meme kanseri riski artmaktadır.
- Sigara, kronik bronşit ve amfizem gibi nefes darlığı yapan solunum sistemi hastalıklarının en önemli nedenidir. Bu hastalıklar nedeniyle ölüm, hiç içmeyenlerdekinden 40 kat fazladır.
- Sigara içenlerde kalp krizi geçirme riski 3 kat artmaktadır.

- Sigara, kan dolaşımı ve damarlar üzerine etkileriyle beyin damarı hastalıkları ve felç olma riskini artırmakta, bacak kangrenlerine neden olmaktadır.



- Sigara içen kadınlarda düşük yapma, erken doğum, düşük ağırlıklı bebek doğurma, kısırlık ve doğum kontrol hapi kullananlarda kalp krizi geçirme riski artmaktadır.



- Sigara, erkeklerde iktidarsızlığa neden olmaktadır.
- Sigara içenlerde ülser riski artmakta, iyileşme gecikmektedir.
- Sigara ciltte kuruma, sedef hastalığı, gözde katarakt ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır.

NEDEN SİGARAYI BIRAKMAKTA ZORLANIYORSUNUZ?

Sigaradaki **nikotin** güçlü bir bağımlılık yapıcı maddedir. Kokain, eroin ve alkol ile karşılaştırıldığında, tesadüfen denemiş kişilerde bile sigaranın bağımlılık yapma olasılığı daha fazladır. Nikotin, sigara içerken her soluktan sonra 7 saniyede beyine ulaşır, kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve daha çok nikotin istemenize neden olur.

Sigara içenlerde el ve ağız alışkanlığı vardır. Günde içilen sigara sayısı ne kadar fazlaysa, bu alışkanlık o kadar güçlüdür.

Sigaranın zararları uzun bir sürede ortaya çıkar. Bu nedenle sigara içen kişiler, tehlikenin bilincinde olmadan içmeye devam ederler.



Sigara, kullanıcıların günlük yaşantısının bir parçası haline geldiğinden, gün içinde pek çok şey içme dürtüsü uyandırır.

SİGARAYI NASIL BIRAKACAKSINIZ?



Sigarayı bırakmada birkaç yöntem vardır:

Kendi kendine bırakma: Bağımlıların bir kısmı sigarayı birden, kendi kendine bırakabilir.

Etkinliği kanıtlanmış tıbbi tedavi: Kendi kendine bırakmakta zorlanan kişilerde etkili tedavi, hekim

gözetiminde bilimsel yöntemlerin kullanılmasıdır. Etkinliği kanıtlanmış ve onaylanmış tedaviler nikotin tedavisi (nikotin sakızı, nikotin burun spreyi, sigara gibi kullanılan nikotin kartuşu, nikotin bandı) ve nikotin yoksunluk belirtilerini azaltan bir çeşit depresyon ilacıdır (bupropion).

Etkinliği bilimsel açıdan tartışmalı tedaviler: Hipnoz, akupunktur, luksopunktur gibi yöntemlerin etkinliği bilimsel olarak tartışmalıdır. Etkinlikleri kanıtlanmamıştır.

SİGARAYI BIRAKMAYA HAZIRLANIN

- Sigarayı bırakamayacağınızı düşünmeyin, karamsarlığa izin vermeyin.
- Bırakmak için kendinize bir gün belirleyin ve o gün bırakma konusunda kararlılığınızı koruyun.



- Sigarayı bırakmayı isteme nedenlerinizi yazın ve her zaman görebileceğiniz yerlerde bulundurun, yanınızda taşıyın, çevrenize asın.



- Bırakma kararınızı arkadaşlarınız ve ailenizle paylaşın ve size destek olmalarını isteyin.
- Evinizde ve işyerinizde sigara ve sigarayı hatırlatacak eşyaları (çakmak, sigaralık, küllük gibi) kaldırmaya, cebinizde veya çantanızda sigara, çakmak taşımamaya çalışın.

- Biraktığınız zaman mücadelenizi kolaylaştıracak yeni günlük etkinlikler geliştirin. Yaşınıza uygun egzersiz programına başlayabilirsiniz. En güzeli yürüyüş yapmaktır. Yapmak istediğiniz hobi ve zevklerin varsa bunlara vakit ayırmaya çalışın.

LÜTFEN UNUTMAYIN!

Bağımlılık yapıcı bir maddeden kurtulmak güçtür, ancak imkansız değildir; kararlılıkla başarılır.

Pek çok bağımlının zorlandığı nikotin yoksunluk belirtileri geçicidir. En çok zorlayacağı süre ilk 2-3 haftadır.

Olumsuz, beklenmedik olaylar sizi sigara içmeye teşvik edebilir. Sigaranın aynı zamanda bir alışkanlık olduğunu ve üstesinden gelebileceğinizi hatırlayın ve sigaranın içinde bulunduğunuz olumsuzlukları değiştirmeyeceğini unutmayın. Sigara içmeniz sorunlara çözüm getirmeyeceği gibi, tekrar başlamış olmanız sizi üzecek ve kendinize güveninizi sarsacaktır.

Bıraktıktan sonra tekrar başlama riskiniz ilk haftalarda en yüksek düzeydedir. Kararlılık, irade ve azminizi kullanmanız gereken bu en önemli dönemde, size yardım eden hekiminizden destek alabilirsiniz.

İlk deneme başarısız olursa, kendinize olan güveninizi yitirmeyin, hayal kırıklığına uğramayın ve mücadelenize devam edin.

SİGARAYI BIRAKTINIZ...

Bıraktığınız gün gerginliğinizi giderecek uğraşlar bulun. Bu, yürüyüşe çıkmak, alışverişe gitmek, sigara içmeyen bir arkadaşınızla sohbet etmek olabilir.

Aile ve arkadaşlarınızın desteğini isteyin. Bu, aynı zamanda eğer sigara içiyorlarsa, sizin yanınızda içmelerini engelleyecektir.

Bıraktığınız günü kutlayabilirsiniz. Kendinize hediye alabilir ya da özel bir şey yapabilirsiniz.

Sigarayı bıraktıktan sonra bol su ve meyve suyu için.

Çay veya kahve içmek sigarayı hatırlatıyorsa, bir süre bu içeceklerin miktarını azaltın.



El ve ağız alışkanlığınız sizi zorluyorsa, kalem ya da stres topu ile

oynayabilir, ağızınızda kürdanla oyalanabilir, şekersiz sakız çiğneyebilirsiniz. Ya da elinize bir bardak su alarak sigara aradığınızda içebilirsiniz.



İlk 2-3 hafta sigaranın yoğun içildiği ortamlara girmemeye çalışın. Bir süre sigarayı hatırlatıcı günlük alışkanlıklarınızdan vazgeçmeyi deneyin.

Bırakmaya çalıştığınız dönemde diğer bağımlıların çabalarınızı engellemesine izin vermeyin.

İçme isteği sizi zorladığında:

Eğer sabretmeyi başarılırsanız, istek geldiğinde 3-5 dakika sürüp geçtiğini göreceksiniz. Bu kısa süreyi atlatmak sizin elinizde:

- Meyve ya da çiğ yenebilen sebzeler (havuç, marul, salatalık gibi) atıştırın.
- 10 kez derin nefes alıp verme egzersizi uygulayın.
- Basit egzersiz hareketleri yapın.
- Duş alın.
- Yemek sonrası istek geldiğinde sofrada oyalanmayın, hemen kalkıp dişlerinizi fırçalayın.
- O anda bir işle meşgulseniz, kısa bir süre yaptığınız işi bırakıp başka bir şeyle ilgilenin. Bu aşırı istek gelen dönemlerde, bırakmaya hazırlık aşamasında önerilen hobilerinizle uğraşabilir, evde oturuyorsanız dışarı çıkabilir, iş başındaysanız kısa bir süre odanızdan çıkıp bir arkadaşınızla kısa bir sohbet yapmayı ya da gazete okumayı deneyebilirsiniz.
- Asla "Bir tane içsem ne çıkar," diye düşünmeyin. İçeceğiniz tek bir sigara, yeniden başlama riskinizi artıracaktır.
- Ya da "Demek ki bırakabiliyorum, istersem kontrol edebiliyorum," diyerek yanılgıya düşmeyin. Sadece kendinizi aldatmış olursunuz.



SİGARAYI BIRAKTIĞINIZDA YAŞAYABİLECEĞİNİZ OLUMSUZLUKLAR NELERDİR?

Nikotin yoksunluk belirtileri

Bağımlıların üçte ikisinde yoksunluk belirtileri oluşur ve geçicidir. Çoğu 2-3 hafta içinde kaybolur. Bazen biraz daha uzun sürebilir. Bu belirtiler:

- Huzursuzluk
- Uykusuzluk
- Gerginlik
- Düşünceleri toplamada güçlük
- Aşırı tepki verme
- Sinirlilik
- Yorgunluk
- Titreme
- Baş ağrısı
- Kabızlık
- Ağız kuruluğu
- İştah artması, kilo alma
- Öksürük, balgam çıkarma

Bu durumlarda neler yapabilirsiniz?

Huzursuzluk, gerginlik ve sinirlilik durumlarında yürüyüşe çıkabilir, spor yapabilir, duş alabilir, müzik dinleyebilirsiniz.

Uykusuzluk çekiyorsanız, akşam 18.00'den sonra çay, kahve gibi kafeinli içecekleri olabildiğince az içmeniz ya da bir süre içmemeniz, ılık duş almanız, ılık süt içmeniz yararlı olabilir.

Baş ağrısı varsa, duş almak, yürüyüş ya da hafif egzersizler yapmak iyi gelebilir.

Kabızlık oluştuyorsa, bol su ve meyve suyu içmek, posa bırakan lifli yiyeceklere ağırlık vermek bu sorunu çözenize yardımcı olacaktır.

Ağız kuruluğu olursa su içmeyi, sakız çiğnemeyi deneyin.

Unutmayın, bu sorunlar geçicidir; vücudunuz nikotinsizliğe alışmaya çalışmaktadır.

İştah artması ve kilo alma, sigarayı bırakanlarda sık karşılaşılan bir durumdur. Genellikle yaklaşık 3-5 kg'lık kilo artışı beklenir. Bu sizi ürkütmemelidir. Pek çok kişi bundan korkmakta ve yeniden sigaraya başlamak için bunu gerekçe olarak kullanmaktadır. Düzenli ve düşük kalorili beslenmek, egzersiz yapmak, el alışkanlığını geçiştirmek için yenilen

kuruyemiş, cips, bisküvi gibi yağlı, kalorisi yüksek gıdalardan uzak durmak, kilo alınmasını engelleyebilir ya da kısa sürede kilonun kontrol altına alınmasını sağlar.



Sigarayı bırakırken eşzamanlı başlanılan egzersizlerin hem kilo almayı engellediği hem de kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağladığı gözlenmiştir.

Sigara bırakıldığında ortaya çıkması muhtemel nikotin yoksunluk belirtileri, sigarayı bırakmaya çalışan kişinin işini zorlaştırmaktadır. Hekiminiz uygun gördüğü takdirde, uygulanacak tıbbi tedavi aşırı içme isteğini azaltacağı gibi, yoksunluk belirtilerini de kontrol altına alacağından, sigarasızlığa alışmayı kolaylaştıracaktır.

SİGARAYI BIRAKMANIN FAYDALARI

Sağlığınıza yararları:

20. dakikada

- Nabız, kan basıncı, vücut ısısı normale döner.

24. saatte

- Kanda karbonmonoksit gazı hızla azalır.

2 hafta-3 ay sonrasında

- Efor kapasiteniz artar.
- Öksürük azalır ve 3 ay içinde kaybolur.
- Balgam miktarı 2 haftada yarı yarıya azalır.
- Soluk alıp vermeniz kolaylaşır.
- Koku ve tat alma duyularınız iyileşir.
- Bağışıklık sisteminiz güçlenmeye başlar.
- Kendinizi daha dayanıklı ve güçlü hissetmeye başlarsınız.
- Diş ve parmaklarınızdaki sarı lekeler kaybolur.



1. yılda

- Kalp krizi geçirme riskiniz ilk günlerden itibaren azalmaya başlar, 1 yılın sonunda risk %50 azalır.
- Beyin kanaması ve bacaklardaki damar hastalığı (Buerger) riski %30-50 oranında azalır.
- Kronik bronşit ve amfizem (KOA) gibi solunum yetmezliğine yol açabilen akciğer hastalıklarının ortaya çıkması engellenir; ilerleyen yıllarda solunum fonksiyonları iyileşir.

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 azalır.

15. yılda

- Koroner damar hastalığı ve kalp krizi riski, hiç içmeyenlerinkiyle aynı olur.

Sigarayı bırakmanın sosyal faydaları:

- Evde, işyerinde, arkadaş ortamında sigara içmeyen ve siz içtiğiniz için rahatsız olanlar ve sevdiğiniz artık dumana maruz kalmayacaktır.
- Çocuklarınıza iyi örnek olabileceksiniz; onları pasif



içicilikten kurtarıp kulak iltihabı, bademcik iltihabı, sinüzit, bronşit, hişiltılı 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 sigara içerek topluma zarar vermeyen bir bireysiniz.

Ekonomik yönü:

- Sigaraya ayırdığınız para cebinizde kalacağı için tasarruf etmiş olacaksınız. Üç ay sonuna bir TV ya da müzik seti alabilirsiniz. Günde iki paket yabancı sigara içiyorsanız, sigarayı bıraktığınızda bir yılın sonunda evinize bir bilgisayar alabilirsiniz. On yıl sonra da bir araba sahibi olabilirsiniz.



- Sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeniyle doktor, hastane, tedavi giderleriniz azalacaktır.

TEKRAR SİGARAYA BAŞLAMAMANIN PÜF NOKTALARI

Sigaraya tekrar başlamamak büyük çaba gerektirir. İçme dürtüsü zaman zaman sizi zorlayabilir. Bu zorlamaların ne zaman ortaya çıktığına dikkat edin ve buna neden olan faktörleri belirleyin (stres, yemek sonrası, çay-kahve içmek, alkol, arkadaş ortamı,

sigarayı görmek gibi). Bu faktörlere karşı önceden hazırlıklı olun:

- Sigarayı neden bıraktığınızı kendinize hatırlatın.
- Dürtü geldiğinde daha önce anlatılan yöntemlere başvurun (derin nefes alıp vermek, su içmek, egzersiz yapmak vb).
- Sigara içilen bir ortadaysanız uzaklaşın.
- İçmemeyi başardığınızda kendinizi ödüllendirin.
- Herhangi bir sebeple sigara içecek olursanız, kendinize karşı acımasız olmayın, güveninizi yitirmeyin. Güçlü bir bağımlılık yapıcı maddeyle mücadele ettiğinizi unutmayın, kendinizi suçlamayın. Bir kez içmeniz, başarısız olduğunuzu göstermez.



Yapacağınız şey, içmemeye devam etmektir. Çünkü içmeden durabildiğinizi gördünüz. Bu da sigaraya ihtiyacınız olmadığını, sigarayı tamamen bırakabileceğinizi göstermektedir.

SİGARASIZ SAĞLIKLI GÜNLER DİLEĞİYLE...

ISBN 975-7958-89-1