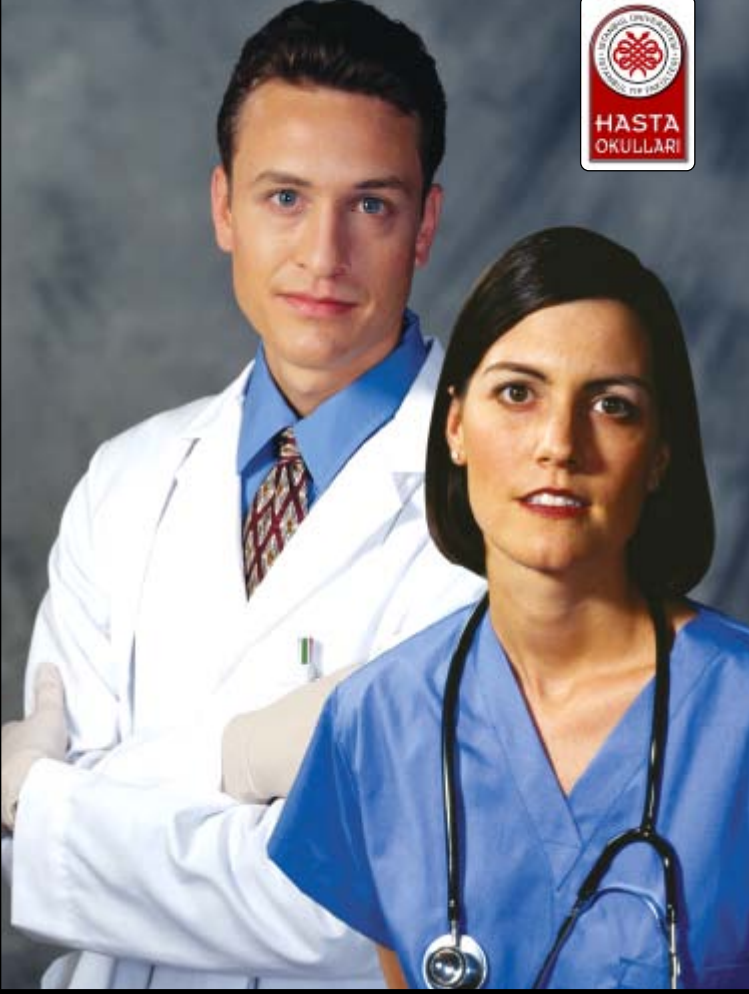


# SİGARA BAĞIMLILIĞI



İ.Ü.İstanbul Tıp Fakültesi

**HASTA OKULLARI**

## “BANA 3 SORU SOR”

Herkes sağlıkla ilgili konularda bilgi sahibi olmak, sorularına cevap almak ister.

İşte böyle zamanlarda sormanız gereken 3 temel ve basit soru, nasıl sağlıklı kalacağınızı veya nasıl iyileşeceğinizi öğrenmenize yardımcı olabilir.

### Sağlığınız için sormanız gereken “ÜÇ SORU”

1. Sorunum nedir?
2. Ne yapmam gerekiyor?
3. Bunu yapmanın bana ne faydası olacak?

### Ne zaman soracağım?

- Doktorunuz, hemşireniz ya da eczacınızla görüştüğünüz zaman
- Tıbbi bir tetkik ya da işleme hazırlandığınız zaman
- İlaç kullandığınız zaman

**Cevapları anlamakta güçlük çekerseniz, tekrar sorun!**

### Doktorunuzla iyi bir iletişim için ipuçları

- 3 soruyu sorun.
- Doktorunuzu ziyarete gittiğiniz zaman yanınızda mutlaka bir arkadaşınızı ya da ailenizden birini götürün.
- Doktorunuza rahatlıkla anlatabilmek için sağlığınızla ilgili sıkıntılarınızın bir listesini yapın.
- Doktorunuzu ziyarete gittiğiniz zaman, kullandığınız tüm ilaçların bir listesini yanınızda götürün.
- Kullandığınız ilaçlarla ilgili bir sıkıntınız olduğunda, mutlaka eczacınıza danışın.

**Soru sormaya çekinmeyin.**

**Hastalığınız, tedaviniz ve bu tedavinin size ne fayda getireceğini bilmeniz doktorunuz için de önemlidir.**



**Pfizer Türkiye**

tarafından desteklenmektedir.

## SİGARA BAĞIMLILIğI

Bu kitapçık, tütünün zararlarını aktarmak, tütünü nasıl bırakabileceğinizi aktarmak için hazırlanmıştır.

Tütün bağımlılığı çok çetin ancak terk etmesi olanaklı olan bir sorundur.

Tütün bağımlılığından yardım ile kurtulabileceğiniz gibi kendi başınıza da kurtulabilirsiniz.

Bırakabilmenin ilk koşulunun “istemek” olduğunu unutmayın!

•••

**Prof. Dr. Çağlar Çuhadaroğlu**

Istanbul Tıp Fakóltesi  
Göğüs Hastalıkları Ana Bilim Dalı



## SİGARA VE ZARARLARI

Sigara tiryakiliği, en öldürücü toplumsal zehirlenme olayıdır. Sigara bağımlılığı en sık rastlanan hastalıktır. Sigara, tütünde ve kağıdında taşıdığı 4000'den fazla kimyasal madde yüzünden hastalıklara ve ölüme neden olur. Bunlardan 50'sinin kansere yol açtığı gösterilmiştir.

Sigara bağımlılığının ve keyif vericiliğinin nedeni nikotindir. Nikotin kalp ve damarları etkileyerek, tansiyon, damar tıkanıklığı ve çarpıntıya neden olur. Dumanında bulunan karbonmonoksit gazı, kanda oksijen taşınmasını azaltır, hücreler oksijensiz kalır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre, yılda 4.8 milyon kişi sigara yüzünden ölmektedir. 2025 yılında bu rakamın 10 milyona çıkması beklenmektedir. Bunun %70'i gelişmekte olan ülkelere olacaktır. Her geçen yıl zengin ülkelerdeki sigara içme oranı azalırken, gelişmekte olan ve az gelişmiş ülkelere sigara kullanımı artmaktadır. Üstelik sigaraya başlama yaşı her geçen gün düşmektedir. İskoçya'daki çocuklarımız gizli reklamların etkisi ile ve aile fertlerini örnek alarak sigaraya başlamaktadır.

- Erkeklerde tüm kanser türlerine bağlı ölümlerin %35'inin, kadınlarda ise %15'nin nedeni sigaradır.
- Akciğer kanserine bağlı ölümlerin %90'ının nedeni sigaradır. Akciğer kanseri en sık görülen kanserdir. Sigara içmeyenlerde de akciğer kanseri görülür ancak içenlerde risk 20 kat fazladır.
- Sigara içenlerde akciğer dışında ağız, dil, dudak, gırtlak, yemek borusu, pankreas, böbrek, mesane, prostat, rahim kanseri riski de artmaktadır.

İstanbul Tıp Fakültesi'nin yaptığı bir araştırmada gösterilmiştir ki sigara içmeyen evde dumana maruz kalan kadınlarda yaşam süresi daha kısadır.

- Sigara, KOAH'ın (kronik obstrüktif akciğer hastalığı) en önde gelen nedenidir.
- Sigara içenlerde kalp krizi geçirme riski 3 kat artmaktadır. Sigara içenlerde felç, emboli, tansiyon yüksekliği gibi tüm damar hastalıklarında artış olur.
- Sigara içen gebe kadınların çocukları düşük doğum tartılı doğmakta, bu bebeklerde ileri yaşlarda akciğer hastalığı riski artmaktadır.
- Sigara kadın ve erkeklerde kısırlığa yol açmaktadır.
- Sigara, erkeklerde iktidarsızlığa neden olmaktadır.
- Sigara'nın özellikle kadınlarda cilt sorunlarına yol açtığı, kırıksıklığı arttırdığı bilinmektedir. Klinik pratikte sigara bırakan kadınların kozmetik kullanma gereksiniminin azaldığı görülmektedir.

## NİÇİN SİGARAYA BAĞIMLIYIZ?

Sigaraya ne nedenle başlarsak başlayalım, sigarasız yaşamı sürdürmekdeki güçlüğü nedeniyle sigaradaki nikotindir. Nikotin güçlü bir bağımlılık yapıcı maddedir. Kokain, eroin ve alkol ile karşılaştırıldığında en az bunlar kadar bağımlılığa neden olur. Üstelik toplumca sigara içmek kanıksanan bir davranış olduğu için, salgın biçiminde bir bağımlılık ajanıdır.

**Sigara bağımlılığının SOSYAL, PSİKOLOJİK, FİZYOLOJİK bir tabanı vardır.**

Üzüntüde, sevinçte, sıkıntıda yalnızlıkta sigara içme yanlış toplumsal bir davranış haline gelmiştir. Bağımlılarda sigara yakmak, taşımak bir refleks halindedir. Ni-

kotin beyini kontrol eder hale gelmiştir. Sigara bırakma sürecinde bağımlılığın bu parçaları göz önüne alınarak plan yapılmalıdır.

## **SİGARA YOKSUNLUK BELİRTİLERİ**

- Huzursuzluk
- Uykusuzluk
- Gerginlik
- Düşünceleri toplamada güçlük
- Sinirlilik
- Yorgunluk
- Titreme
- Baş ağrısı
- Kabızlık
- Ağız kuruluğu
- Öksürük, balgam çıkarma

## **SİGARAYI NASIL BIRAKACAKSINIZ?**

Dünyada sigara içen insanların yarısından fazlası bırakmak istemektedir. Bu istek ne yazık ki bir çok gerçek dışı, kar amaçlı ancak bilimsel olmayan yöntemlerin de yayılmasına yol açmıştır. Ciddi sağlık kuruluşları ve örgütler, ancak bilimsel kaynaklara dayanan yöntemleri önermektedir. Danışmanlık, psikolojik destek, ilaç tedavisi... bilimsel olarak kanıtlanmış yöntemlerdir. Çeşitli ışınlarla, aygıtlarla, akpunktur, hipnoz gibi alternatif tıp yöntemleri ile yapılan bırakma tedavileri ile ilgili yeterli bilimsel veri yoktur. Ülkemiz ve dünyadaki uygulamalarda bu yöntemler, bilimsel kuruluşlardan çok kar amaçlı şirketlerce uygulanmaktadır.

## **Sigarayı bırakmada birkaç yöntem vardır:**

### **Kendi kendine bırakma:**

Bağımlıların bir kısmı sigarayı birden, kendi kendine bırakabilir. Bu zaman zaman yoksunluk sorunlarına yol açtığından bağımlıya zor anlar yaşatabilen bir yöntemdir. Ancak güçlü bırakma isteği ve sigaranın yol açtığı sorunlar yüzünden bu yöntemle bırakan insanların sayısı hiç de az değildir.

### **Etkinliği kanıtlanmış tıbbi tedavi:**

Kendi kendine bırakmakta zorlanan kişilerde en etkili tedavi, hekim gözetiminde bilimsel yöntemlerin kullanılmasıdır. Bir tedavinin bilimsel olabilmesi için tarafsız araştırmacılarca bir çok kişide denenmesi ve başka yöntemlerle karşılaştırılarak uluslararası kabul gören dergilerde yayınlanmış olması koşulu aranır. Bu dergiler araştırma yazılarını bir çok bilim adamına danışarak yayınlamayı kabul ettiklerinden, her bir araştırma farklı ülkelerden hakemlerce de ele alınmış olur.

Sigara bırakmada etkinliği kanıtlanmış ve 2007 yılı başında ülkemizde ulaşılabilen tedaviler, Nikotin yerine koyma ve bupropion tedavileridir. Bu tedavilerden nikotin yerine koyma tedavisi bant ya da sakız ile olmakta, bupropiyon ise hap olarak kullanılmaktadır. Her iki yöntem de sağlık çalışanları kontrolünde uygulanmalıdır. Ülkemizde bu konuda sadece hekimlerin yetkinliği vardır. Avrupa ülkelerinde bu konuda eğitim almış eczacı ve hemşireler de sigara mücadelesine katkıda bulunmaktadır.

## **Etkinliği bilimsel açıdan tartışmalı tedaviler:**

Hipnoz, akupunktur, luksopunktur gibi yöntemlerdir. Bu konuda araştırmalar vardır. Ancak etkisi kanıtlanmamıştır.

## **SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN HAZIRLANMAK GEREKİR**

Önce kişinin kendisi buna karar vermelidir. İş yeri ya da ailesinde bırakmak isteyen başkaları varsa bunları da sürece katmak başarıyı arttıracaktır. Sigarayı bırakma sürecinde karamsarlığa kapılmamak gerekir. Zor anların olacağı ama bunları bu güne değin yüzbinlerce sigara bırakanın atlattığını unutmamak gerekir.

Bırakmak için bir gün belirlemek gerekir. Azaltarak bırakmada başarının az olduğu bilinir. Sigara bırakmadan önce niçin bırakmak isteğini küçük bir kağıda yazıp yanınızda taşımalısınız. İleride sigara baskısı olduğunda bu kağıt sizdeki bırakma isteğini kamçılacaktır.

Her gün bir 5 dakika ayırıp sigarasız yaşamın iyiliğini düşünmeniz, size yardımcı olacaktır.

Bırakma sürecinde kahve ve çay içimini azaltmak, meyve çayı ve su içimini arttırmak sürece yardımcı olacaktır.

Ev ve iş yerinden sigarayı anımsatan materyalleri (küllük gibi) uzaklaştırmak, giyisileri, evi havalandırmak sive temiz bir ortam sağlayacaktır.

Unutmayın! Sigarayı bıraktığınızda yepyeni bir insan olacaksınız. Bu yüzden diş bakımı yaptırmanız, sigara nedeni ile sararan bıyık, saç ve tırnaklarınızı temizlemeniz önemlidir.

## **BIRAKTIĞINIZ GÜN!!!!**

Bırakma günü sizin için bir bayramdır. İlk günler zor olacağı fikri doğru değildir. İstekli kişi, bu günleri özellikle destekle kolay aşar.

Sigarayı bırakınca yerine gelen ağız tadı ve sağlıklı süreç yüzünden kilo alımı olabilir. Ancak bol sıvı içmek, abur cubur diye anılan gıdalardan uzak durmak ve egzersiz yapmak bunu engeller.

Özellikle egzersiz sigara bırakmaya destek olur.

Hobi edinmek sigarasız günlerde sizi oyalayacaktır. Günde 20 sigara içen bir kişi en az 20 dakika sigaraya zaman ayırmaktadır. Her gün 20 dakika başka bir şeyle uğraşmak (kitap okumak, müzik dinlemek, vb) birey olarak gelişmenizi de destekleyecektir.

Sigarayı bıraktım diyebilmek için, 1 yıl içmemek gerekir. Bu süreden sonra bile bir tane içilse, eski sigara sayısına çıkılabilir. Bu nedenle sigarayı terk ettikten sonra, bir daha tatmamak gerekir. İlk bırakma haftaları zordur. İstek geldiğinde o ortamdan uzaklaşmak, su içmek, egzersiz yapmak ya da başka bir işle uğraşmak, size yardımcı olacaktır.

Sigara içmeye devam eden arkadaşlarınız size içme baskısı yaptığında, onlara da bırakmalarını önerin. Unutmayın zor olanı yapan ve örnek alınacak olan sizsiniz.

## **YOKSUNLUK VE BAŐA ÇIKMA**

Sigara bırakıldığında bazı sorunlar olabilir. Ancak bu basit desteklerle 2 - 3 haftada çözölür. Sigara bırakıldığında akciğer temizleme işlemleri güçlenecek balgam

ve öksürük artacaktır. Bu uygun bir tepkidir. Akciğer kendine geliyor denilebilir. Bol su içmek ve göğüs hastalıkları uzmanına gitmek size yardımcı olacaktır. Sigaray bırakanlarda kabızlık olursa, lifli ve sulu gıda alımı sorunu azaltır. Sinirlilik, tepkililik gibi durumlarda egzersiz, psikolojik destek ve bazen ilaç desteği bağımlıya yardımcı olur.

## SİGARA İÇME BASKISI ORTAYA ÇIKARSA

Eğer sabretmeyi başarırsanız, 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 dışlerinizi 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 arttıracaktır.

## 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 parmaklarındaki 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 riski %30 - 50 oranında azalır.
- Kronik bronşit ve amfizem (KOA) gibi solunum yetmezliğine yol açabilen akciğer hastalıklarının ortaya çıkması engellenir. İlerleyen 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.

### **Ekonomik yönü:**

Sigaraya ayırdığınız para cebinizde kalacağı için tasarruf etmiş olacaksınız. Günde bir paket yabancı sigara içen bir kişi, bir yıllık sigara parasıyla eşî ile 1 hafta tatil gidebilir.

## **SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN**

İstanbul Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Sigara Bırakma Polikliniği'ne yine ülkemizdeki göğüs hastalıkları ve psikiyatri kliniklerine baş vurabilirsiniz. Buralarda uzman personel size sigara konusunda bilgi verecek ve bırakmanıza destek olacaktır.



Normal akciğer filmi



Akciğer kanseri

## **YENİ İLAÇLAR VE ÖNEMİ**

### **Yeni ilaçlar sayesinde birçok hastalık tedavi edilebilmektedir.**

Tüm dünyada, üniversite ve ilaç firmalarındaki araştırmacıların ortak amacı; sağlığımız için kullanılan aşı ve ilaçların daha iyi hale getirilmesi ve tedavisi bugün için mümkün olmayan hastalıklar için çözüm bulunmasıdır.

30 yıl önce çocuk felci binlerce çocuğun hayatını etkilerken, bugün neredeyse sona ermiştir.

10 yıl önce AIDS hastalığında kullanılabilecek bir ilaç yok iken, bugün yaşam süresini uzatabilen tedaviler uygulanmaktadır.

### **Yeni ilaç, araştırma geliştirme çabalarının ve bilgi birikiminin gelişimi ile mümkündür.**

Dünyada ortalama insan ömrü son 100 yılda 40'lı yaşlardan 70'li yaşlara ulaşmıştır. Bu ilerlemedeki en önemli nedenlerden biri, ilaç alanındaki araştırma ve geliştirme çalışmaları sonucu ortaya çıkan yeni tedavilerdir.

İlaç alanındaki araştırma ve geliştirme çalışmaları, uzun süreli ve yüksek maliyetlidir. Tek bir molekülün keşfedilerek bir ilaç haline gelmesi ve tıbbın hizmetine sunulmasına kadar yaklaşık 12-15 yıl geçmektedir.

Bu nedenle ilaç aslında bilgi üretimidir. (1)

İlacın değerli ve faydalı olmasını sağlayan, tıbbın hizmetine sunulmasına kadar süren titiz ve kapsamlı araştırmalardır.

(1) Charles M. Caruso, *International Patent Counsel, MSD*



# İSTANBUL TIP FAKÜLTESİ

Geçmişten geleceğe....

Tıp eğitimine 1470 yılında başlayan İstanbul Tıp Fakültesi ülkemizin ve tüm dünyanın en köklü yüksek öğretim kuruluşları arasında yer almaktadır.

Fakülte, geçen yüzyıllar boyunca bir yandan Türk Milleti'ne hekimler yetiştirerek sağlık hizmeti üretmiş, öte yandan bilimsel araştırmalarda ülkemizin en önde gelen kurumlarından biri olmuştur.

Cumhuriyet döneminde, her koşulda Atatürk İlke ve Devrimleri'nin yılmaz bir savunucusu olan İstanbul Tıp Fakültesi, siyasal ve sosyal yönlerden de ülkeyi etkileyen çalışmaların içinde yer almıştır.

Fakülte, halen 112.000 m<sup>2</sup> kampüs alanı içerisindeki 25 ayrı yapıda, yaklaşık 2500 öğrenciye eğitim vermekte ve ülke sağlık ordusuna her yıl ortalama 450 hekim kazandırmaktadır.

Söz konusu hekimlerin yetişmesinde rol alan yaklaşık 500 öğretim üyesi ve yardımcıları, aynı zamanda 1800 yatak kapasiteli hastanede yılda 35.000 yatan hastaya ve 500.000 poliklinik hastasına da hizmet vermektedir.

Bu özellikleri ile dev bir sağlık kuruluşu olan İstanbul Tıp Fakültesi, 1997 yılından bu yana gerçekleştirdiği "Hasta Okulu" programı ile de kamuya yönelik önemli bir sağlık hizmetini yerine getirmenin gururunu yaşamaktadır.



## İstanbul Tıp Fakültesi

"eğitimde, bilimde, hizmette"

İstanbul Tıp Fakültesi Hasta Okulları Yayınları

### **Sigara Bağımlılığı**

Hazırlayan: Prof. Dr. Çağlar Çuhadaroğlu