

## BIRAKMAYA SÖZ VERİN

Tütün kullanmayı bırakmak için çok çeşitli neden olduğunuzu biliyorsunuz. Dünya Sağlık Örgütü tarafından listelenen nedenleri topluca bir kez daha gözden geçirelim:

1. Tütün kullanımı COVID-19'un şiddetini ve ölüm riskini artırmaktadır.
2. Tütün kullanımı kişinin görünüşünü etkilemektedir. Cilt, parmakların rengini değiştirir, Dişleri çürütür Ağız kokusu ile Ciltte kırısklık ve kuruluk yaparak erken yaşlanmaya neden olur.
3. Aile bireylerinin ve arkadaşların/yakınların yaşamı tütün kullanımından etkilenir. Tütün dumanından pasif etkilenme her yıl 1 milyondan fazla kişinin ölmesine neden olur. Tütün kullanmayan ve pasif etkilenmeye maruz kalan kişilerde akciğer kanseri gelişebilir. Ölümle sonuçlanan yangınların önemli nedenidir. Elektronik sigara içimi nedeniyle pasif etkilenme söz konusudur ve nikotin diğer kimyasallardan etkilenme olmaktadır. Tütün dumanından pasif olarak etkilenmek aktif tüberküloz geçirmek için bir risk olarak tanımlanmaktadır. Tütün dumanından pasif etkilenme Tip IIDiabetesMellitus ile ilişkilidir.
4. Çocukların yanında sigara ya da e-sigara içilmesi onların sağlığını ve güvenliğini tehdit eder. Sigara içen bireylerin çocuklarının akciğer fonksiyonlarında azalma görülür ve bu durum erişkin dönemde kronik akciğer hastalığı oluşmasına neden olabilir. Çocuklar e-sigara için kullanılan sıvıları içerek zehirlenebilirler. E-sigara yangınlar ve patlamalar açısından da risk oluşturmaktadır. Okul çağı çocuklarında pasif etkilenme akciğerlerin inflamasyonuna neden olabilir. İki yaşın altındaki çocuklarda orta kulak iltihabı olabilir, bu durum da işitme kaybı ve sağrlık ile sonuçlanabilir. Tütünün bırakılması pasif etkilenmeye bağlı meydana gelen astım gibi akciğer hastalıkları ve kulak iltihaplarının sıklığında azalma ile sonuçlanır.
5. Tütün kullanımının olumsuz sosyal sonuçları vardır. Tütün kullananlar arkadaşları, çocukları, sevdikleri için iyi birer örnek olamazlar. Tütün kullanımı sosyal ilişkileri olumsuz etkileyebilir. Tütün bırakıldığında sosyal ilişkilerde herhangi bir kısıtlama olmaz. Tütünün bırakılması kişiyi daha üretken yapabilir, tütün içmek için meşguliyetlere ara verilmek durumunda kalınmaz.
6. Tütün kullanımı pahalı bir bağımlılıktır. Yapılan bir çalışmada, tütün almak için harcanan para, tıbbi masraflar, tütün dumanına maruz kaldığı için yapılan harcamalar ve diğer giderler için kişisel olarak 1,44 milyar bir maliyet hesaplanmıştır. Tütün kullanımı çalışan sağlığını ve üretkenliğini olumsuz etkiler. Tütüne harcanan para, gıda ve barınma gibi temel ihtiyaç kalemlerinde kesintiye neden olur, yoksulluğun oluşmasına ve sürmesine katkıda bulunur. Tütün kullanımı küresel ekonomik kayıpların nedenleri arasındadır.
7. Tütün kullanımı infertilite nedenidir. Tütün bırakıldığında gebe kalmak için yaşanan güçlükler, erken doğumlar, düşük doğum ağırlıklı bebek doğumları ve düşükler azalır. Tütün kullanımı erektildisfonksiyona neden olur. Erkekler tütün kullanımını erken yaşlarda bırakmadıklarında erektildisfonksiyon daha sık görülür ve geri dönüşü olmayabilir. Tütün kullanımı sperm sayısında ve motilitesinde gerilemeye, şeklinde bozulmaya neden olur.
8. Her türlü tütün öldürür. Her yıl 8 milyondan fazla kişi tütün nedeniyle ölmektedir. Tütün kullanıcılarının yarısı tütünkullandıkları için ölmektedirler. Nargile içimi en az diğer tütün ürünleri kadar zararlıdır. Tütün çiğneme ağız kanserine, diş kayıplarına, dişlerin kahverengi olmasına, ağızda beyaz plaklara ve dişeti hastalıklarına neden olur. Dumansız tütün ürünlerinin içeriğindeki nikotin sigara içimine göre daha kolay emilir ve bu da bağımlılığı artırır.
9. Tütün satın alındığında tütün endüstrisidesteklenmektedir. Tütün üreticileri cilt yoluyla emilen nikotin ile ağır pestisitlere maruz kalırlar. Tütün endüstrisi çocukları çalıştırmaktadır, çocuklar sağlıklarının yanı sıra eğitim olanaklarını da kaybetmektedirler. Tütün kullananlar daha sık hastalanırlar, ölüm riskleri yüksektir, ailelerinin ihtiyaçlarını karşılayamazlar, bu da yoksulluğu daha da derinleştirebilir. Tütün sektöründe istihdam edilen büyük çoğunluk az kazançla yaşamlarını sürdürürken büyük tütün şirketleri çok yüksek karlar elde etmektedirler.
10. Isıtılmış tütün ürünleri sağlığa zararlıdır. Isıtılmış tütün ürünleri kullananlar toksik maddelere maruz kalırlar, bu da kansere neden olabilir. Isıtılmış tütün ürünlerinden geleneksel tütün ürünlerine "geçiş" asla bırakma anlamı taşımaz. Isıtılmış tütün ürünleri de tütün ürünleri arasında yer almaktadır. Isıtılmış tütün ürünlerinin geleneksel sigaralara göre daha az zararlı olduğu iddiasını destekleyecek yeterli kanıt yoktur.
11. Elektronik sigaralar güvenli değildir, sağlığa zararlıdır. Elektronik sigara içen çocuk ve adolesanların ilerleyen yaşlarında sigara içme riski iki katına çıkmaktadır. Elektronik sigara içimi kalp

ve akciğer hastalıkları riskini artırır. Elektronik sigara içindeki nikotinin bağımlılık yapıcı özelliği oldukça yüksektir ve bu durum çocukların beyin gelişimini bozar.

12. Tütün kullanımı kanser dahil çeşitli akciğer hastalıklarına neden olur. Tütün kullanımı, dünyadaki tüm kanser ölümlerinin %25'inden sorumludur. Sigara içenlerin yaşamları boyunca akciğer kanserine yakalanma olasılığı sigara içmeyenlere göre 22 kat daha fazladır. Tütün kullanmak akciğer kanserinin birincil nedenidir ve küresel düzeyde akciğer kanseri ölümlerinin üçte ikisinden fazlasına neden olur. Tütün dumanı akciğer büyümesini ve gelişimini önemli ölçüde yavaşlattığı için, tütün içen her beş kişiden biri yaşamları boyunca Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH) geliştirir. Sigara içmek yetişkinlerde astımı şiddetlendirebilir, aktivitelerini kısıtlayabilir, engelliliğe katkıda bulunabilir ve acil bakım gerektiren ciddi astım atakları riskini artırabilir. Tütün kullanmak, aktif tüberküloz riskini iki katından daha fazla artırır. Hastalığın doğal seyrini kötüleştirir.

13. Tütün kullanımı kalp hastalıklarına neden olur. Günde sadece birkaç sigara, ara sıra sigara içmek veya pasif etkilenmeye maruz kalmak kalp hastalığı riskini artırır. Tütün içenlerin inme riski iki katına ve kalp hastalığı riskinin dört katına kadar artmaktadır. Tütün dumanı, kalbin arterlerine zarar vererek plak oluşumuna ve kan pıhtılarının oluşmasına neden olarak kan akışını kısıtlar ve sonunda kalp krizi ve inmeye yol açar. Nikotin ve tütün ürünlerinin kullanımı kalp damar hastalıkları riskini artırmaktadır.

14. Tütün kullanımı neredeyse vücuttaki bütün organları etkilemektedir. Hayat boyu tütün içenler ortalama olarak en az 10 yıllık yaşamlarını kaybederler. Tütün dumanında en az 70 kanserojen madde bulunmaktadır. Sigara içenlerde Diabetes Mellitus gelişme riski daha yüksektir. Sigara içmek, zihinsel gerilemeyle sonuçlanan bir grup bozukluk olan demans için bir risk faktörüdür. Alzheimer Hastalığı, demansın en yaygın şeklidir ve dünya genelinde Alzheimer hastalarının tahminen %14'ü sigara nedeniyle. Tütün kullanımı görme ve işitme kaybına neden olur. Yaşa bağlı makula dejenerasyonu katarakt ve glokom nedenidir. Sigara içen kadınların ağrılı adet görme ve daha şiddetli menopoz semptomları yaşaması daha olasıdır. Menopoz, sigara içen kadınlarda genel beklentiden 1-4 yıl daha önce ortaya çıkar çünkü sigara içmek overlerin yumurta üretimini azaltır, bu da üremefonksiyonunun kaybına ve ardından düşük östrojen seviyelerine neden olur. Tütün dumanı, oksijenin vücut dokularına taşınmasını azaltır. Tütün kullanımı, tedavi edilmezse kangrene neden olur. Tütün kullanımı, periodontal hastalık riskini artırır. Tütün kullananlar, ameliyat sonrası komplikasyonlar açısından tütün kullanmayanlara göre önemli ölçüde daha yüksek risk altındadır. Tütün kullananların mekanik vetilasyondan ayrılmaları daha zordur. Bu genellikle yoğun bakım ünitelerinde ve genel olarak da hastanede kalış süresini uzatır ve potansiyel olarak başka enfeksiyonlara maruz kalmalarına neden olur. Tütün kullananların mide ülseri, iltihaplı bağırsak hastalığı gibi karın krampları, kalıcı ishal, ateş ve rektal kanama ve mide-bağırsak sistemi kanserleri gibi mide-bağırsak bozuklukları yaşama olasılığı yüksektir. Tütün kullananların kemik yoğunluğunu kaybetme, daha kolay kırılma ve geç iyileşme veya iyileşememe gibi ciddi komplikasyonlar yaşama olasılığı daha yüksektir. Tütün dumanının bileşenleri bağışıklık sistemini zayıflatır ve sigara içenleri akciğer enfeksiyonları riskine sokar. Otoimmün bozukluklara genetik yatkınlığı olan sigara içenler, romatoidartrit, Crohn hastalığı, bakteriyel menenjit, ameliyat sonrası enfeksiyon ve kanserler dahil olmak üzere çeşitli hastalıklar açısından yüksek risk altındadır. Sigara içmek ayrıca kistikfibroz, multipl skleroz veya kanser ile yaşayanlar gibi bağışıklığı zayıflamış bireyleri hastalıkla ilişkili komorbidite ve erken ölüm açısından daha yüksek bir risk altına sokar.

15. Tütün ve nikotin gebelikte bebeklerin sağlığını olumsuz etkiler. Ölü doğum, düşük, plasenta anomalileri, erken doğum, düşük doğum ağırlıklı bebek, ektopik gebelik oluşmasına neden olabilir.

16. Tütün kullanımı çevreye zarar verir. E-sigara ve ısıtılmış tütün ürünleri pil kullanımında artışa, kimyasalların ve diğer zararlı malzemelerin kullanımına neden olur. E-sigara likitlerinin kartuşları yeniden kullanılabilir değildir, çevreye oldukça fazla zarar vermektedir. Tütün üretim emisyonları 3 milyon transatlantik uçuşa eşdeğerdir. Tütün dumanı üç tür sera gazı içerir: karbondioksit, metan ve azot oksitler. Sera gazları çevreye zararlıdır. Her yıl 200 000 hektar alan tütün ekimi için ayrılmaktadır. Tütün ekimi ormansızlaşma ile sonuçlanır. Biyolojik çeşitlilik kaybolur, toprak erozyonu olur, su ve hava kirliliği görülür. Tütün üretiminde pestisid, gübre ve hormon düzenleyiciler gibi önemli kimyasallar kullanılır. Bu kimyasallar su kaynaklarını tehdit eder. Üretilen her 300 sigaranın (yaklaşık 1,5 karton) zararını yok etmek için bir ağaca ihtiyaç vardır. Yılda üretilen 6 trilyon sigara için yaklaşık 300 milyar paket (paket başına 20 sigara olduğu varsayılırsa) yapılmaktadır. Her boş paketin yaklaşık altı gram ağırlığında olduğu düşünüldüğünde, bu kâğıt, mürekkep, folyo ve

yapıştırıcıdan oluşan yaklaşık 1.800.000 ton ambalaj atığına denk gelir. Dağıtım ve paketleme için kullanılan karton ve kutulardan çıkan atık, tüketim sonrası toplam katı atığı yıllık en az 2.000.000 tona çıkarmaktadır.

Görüldüğü üzere, tütün kullanımını bırakmak için sayısız neden bulunmaktadır. Tütünü bırakmak, özellikle pandeminin bir sonucu olarak ortaya çıkan ek sosyal ve ekonomik stresler nedeniyle zordur. Sonuç olarak, “Bırakmaya Söz Verin (CommittoQuit)” teması ile toplum olarak bu kötü alışkanlıktan kurtulmalıyız. Yalnız başına sigarayı bırakamayacağınızı düşünüyorsanız (171) Nolu telefonu arayarak psikolojik destek ve alternatif tütün bırakma metotları hakkında bilgi alabilir ve programa katılarak bu imkanlardan faydalanabilirsiniz. Haydi bugün sigarayı bırakmaya söz verin.

**Kaynaklar:**

World No TobaccoDay 2021. <https://www.who.int/campaigns/world-notobacco-day/world-notobacco-day-2021>

Morethan 100 reasonstoquittobacco. <https://www.who.int/newsroom/spotlight/more-than-100-reasons-to-quittobacco>

Dilek Aslan, (2021). World No TobaccoDay:OnQuittingTobaccoUse. Sted, 30: 30, 4-8.