



S.Ü. TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ İŞ SAĞLIĞI ve GÜVENLİĞİ EĞİTİMİ

2-) Sağlık Konuları

d)-Tütün ürünlerinin zararları ve pasif etkilenim

AMAÇ: Sigara kullanımının zararları konusunda bilgilendirerek sigara kullanımını önleme ve bırakma konusunda tutum kazandırmak.

HEDEFLER:

- Sigara bağımlılığının çok önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu açıklayabilme
- Sigaranın içerdiği zararlı maddeleri sayabilme
- Sigaranın insan sağlığı üzerindeki zararlarını açıklayabilme
- Pasif içiciliğin sağlığa zararları açısından önemini kavrayabilme
- Sigara bağımlılığını açıklayabilme
- Sigarayı bırakma yöntemlerini söyleyebilme
- Sigarayı bırakmanın faydalarını anlatabilme

Sigara Bağımlılığı çok önemli bir halk sağlığı sorunudur.

- Ülkemizde nüfusun yarısı sigara kullanmaktadır.
- Her yıl 100.000 kişi sigaraya bağlı nedenlerle ölmektedir.
- Sigara dünyada yılda 4 milyon, günde 11 000 kişinin ölümünden sorumludur.

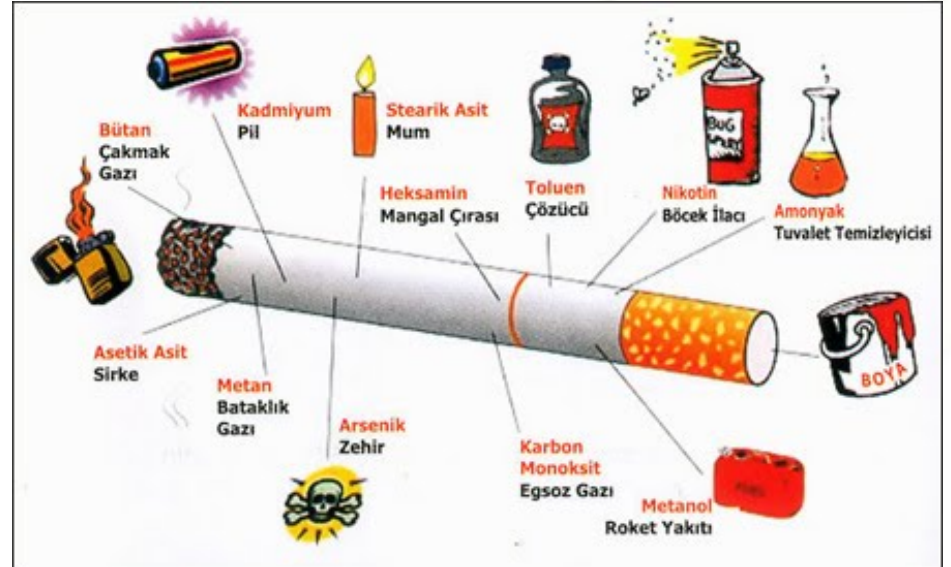
1984 sonrası;

Türkiye’de sigara tüketimi %80 artarken, ABD’de %30 azalmıştır.

Sıgaranın İçerdiği Zararlı Maddeler

Yaklaşık 4000 kimyasal Madde içermektedir.
55 tanesinin kanser yaptığı bilinmektedir.

- Arsenik
- Kadmiyum
- Aseton
- Tar
- Karbonmonoksit
- **Nikotin**



Sigaranın İnsan Sağlığı Üzerindeki Olumsuz Etkileri:

- Üst solunum yolu hastalıkları
- Alt solunum yolu hastalıkları
- Sigara kanser ilişkisi
- Kalp ve damar hastalıkları
- Sindirim sistemi hastalıkları
- Beyin hastalıkları

Sıgaranın İnsan Sağlığı Üzerindeki Olumsuz Etkileri:

- Göz hastalıkları
- Endokrin sistem hastalıkları
- Cilt hastalıkları
- Kan hastalıkları
- Böbrek hastalıkları
- Kadın sağlığına olumsuz etkileri
- Gebelik üzerine etkileri



Pasif İçicilik:

- Sigara içtiği için ölen her 9 kişi, içmediği halde dumanını soluyan 1 kişinin de ölümüne neden olmaktadır.



Ev içinde sigara içiliyorsa;

- Beyin gelişimi olumsuz etkilenir, zeka geriliği görülür.
- Bebekler hastaneye 3 kat fazla başvurmaktadır.
- Ani bebek ölümü riski 2,5 kat ,
- Bebeklerde kolik tarzı karın ağrıları 2 kat,
- Çocuklarda, astım ve solunumsal enfeksiyon riski 2 kat
- Eşi sigara içenlerde akciğer kanseri ile ölüm 2-3 kat,
- Çocuklarda, akciğer kanseri ve kronik bronşit sıklığı artmaktadır.

Sigara Bağımlılığı Tanısı:

Son 12 aylık dönem içinde ortaya çıkan ve aşağıdaki maddelerden üçü veya daha fazlası ile kendini gösteren durumdur:

- 1- İstenen etkiyi sağlamak için giderek artmış miktarlarda madde kullanma gereksinimi veya aynı miktarda madde ile belirgin olarak azalmış etki;
- 2-Maddeye özgü yoksunluk gelişmesi
- 3-Tasarlandığından daha fazla miktarlarda daha uzun süre sigara içilmesi
- 4-Sigarayı bırakmak için sürekli istek duyulması, boşa çıkan çabaların olması

Sigara Bağımlılığı Tanısı:

- 5-Sigarayı bulmak, kullanmak, etkilerinden kurtulmak için çok fazla zaman harcama
- 6-Sigara kullanma yüzünden toplumsal, mesleki, etkinlikler yada boş zamanları değerlendirme etkinliklerinin azalması yada bırakılması
- 7-Sigaranın neden olduğu ya da alevlendirmiş olabileceği fiziksel veya psikolojik sorunun olduğunun bilinmesine rağmen sigara içiminin sürdürülmesi (örneğin; astımı olan bir kişinin sigara içimini sürdürmesi).

Nikotin yoksunluğu tanısı için aşağıdaki belirtilerden dördünün ya da daha fazlasının bulunması yeterlidir.

- Üzüntü ya da çökkünlük
- Uykusuzluk
- Çabuk sinirlenme ve öfkelenme
- Kaygı (sıkıntı hissi)
- Düşüncelerini yoğunlaştıramama
- Huzursuzluk
- Kalp atım hızında azalma
- İştah artması ya da kilo alma

Sigarayı Bırakmak için;

- Sigarayı bırakmak zor olabilir. Ancak, şimdiye kadar sizin gibi pek çok kişi sigarayı bırakmayı başarmıştır.
- Çünkü onlar, sigarayı bırakmaya hazırdılar ve sigaraya duyacakları isteğe, karşı koymayı planladılar.
- Ayrıca, sigarayı bırakmış olan çoğu kimse, bunu başarmadan önce defalarca denedi.

Sigarayı Bırakmak için;

- Siz de sigarayı bırakabilirsiniz!
- Sayısı devamlı artan sigarayı bırakmış kişilere siz de katılın!
- Bu EĞİTİM SONUNDA gerçekten işinize yarayacak bilgiler edineceksiniz.
- Kendinize uygun bir plan yapın ve ona bağlı kalın!

Sigarayı Bırakmak için;

- Önümüzdeki 2 ile 4 hafta arasındaki bir günü, sigarayı bırakma günü seçin.
- Bu sizin hayatınızın en önemli günüdür.
- Şimdi bir bırakma günü belirle. (...../...../... tarihinde sigarayı bırakacağım.)

Daha sağlıklı olmaya karar verdiğiniz için kendinizi kutlayın!

Sonra...

- Bırakma nedenlerinizi bir kâğıda yazın. Bunun bir kopyasını her gün görebileceğiniz bir yere (örneğin; buzdolabının üzerine) asın.

Örneğin;

- Sağlığım için,
- Kötü kokmamak için,
- Tasarruf etmek ve
- Çocuğuma iyi model olmak için sigarayı bıraktım.

Ailenize ve arkadaşlarınıza bu kararınızı anlatın. Onlardan destek ve anlayış isteyin.

Sigarayı Bırakmak için;

Sonra...

- Evinizdeki, çalışma odanızdaki bütün sigaralarınızı, çakmaklarınızı, kül tabaklarınızı ve size sigarayı hatırlatacak her şeyi atın.
- Kesinlikle sigara satın almayın.

İlk olarak size sigara içme isteği veren yerlerden uzak durun!

Sigarayı Bırakmak için;

Sonra...

- Daha önce sigarayı bırakmayı denediğiniz zamanları gözden geçirin.
- Neyin işe yaradığını ve neyin yaramadığını düşünün.

Sonra...

Kendinizi ödüllendirin. Sigarayı bırakmak zor bir iş olabilir. Sigarayı bırakmayı bir şeyi terk etmek olarak algılamayın. Öncelikle daha sağlıklı olmak için bir adım olarak düşünün.

Sıgarayı Bırakmak için;

Sonra...

- Harcamadığınız parayla kendiniz, aileniz ve özellikle çocuklarınız için özel bir şeyler alın.
- Evinizdekileri, özellikle çocuklarınızı, size bırakma konusunda yardımcı olmaları için teşvik edin.

Sigarayı Bırakmak için;

Zorluklarla başa çıkın.

Sigara içmenin yerine geçebilecek ve daha sağlıklı olan şu işleri yapmayı deneyin:

Ellerinizi meşgul etmek için;

- Resim çizin,
- Yazı yazın,
- Gazete okuyun,
- Örgü örün,
- Bulmaca çözün,
- En önemlisi spora başlayın, imkânınız varsa her gün, yoksa haftada en az üç gün beş kilometre (yaklaşık bir saat) orta tempoda yürümeyi deneyin.

Sigarayı Bırakmak için;

Sonra...

- Sinirlendiniz mi?
- Kızgın mısınız?
- Gergin misiniz?
- Üzgün müsünüz?

Rahatlamak için derin bir nefes alın; yürüyün.

Dertleşebileceğiniz ve sigara kullanmayan bir arkadaşınızla konuşun; dışarıda dolaşın, hareket edin, müzik dinleyin.

Sigarayı Bırakmak için;

Sonra...

Sabah kalktığınızda;

- Dişlerinizi fırçalayın,
- Ağızınızı yıkayın,
- Kahvaltıdan hemen sonra tekrar dişlerinizi fırçalayın.

Yemeklerden sonra;

- Dişlerinizi fırçalayın,
- Sigara içmeyen bir arkadaşınızı arayın.

Sigarayı Bırakmak için;

Sonra...

- Alkollü içecekler veya yağlı yiyeceklerden uzak durun.
- Sakız çiğneyin, bolca su için, akşam yemeklerinden sonra size sigarayı hatırlatan kahve yerine meyve çayı için.

Sigarayı Bırakmak için;

Tıbbi Tedavi ile Bırakma Yöntemleri

- İlaçlar, sigarayı bırakmada destekleyici olabilir. Ancak bu destek, sigara bıraktırma yöntemleri konusunda yeterliliğe sahip hekim kontrolünde yapılmalıdır.
- Psikolojik destek ve teşvik alın (davranış ve grup terapileri).
- Stres ve şiddetli sigara içme isteği hissettiğinizde;
 - Bulduğunuz mekândan başka bir mekâna geçin,
 - Soğuk sıvı yani su, süt, soda, ayran için,
 - Bu sıkıntının süresi en fazla 5-6 dakikadır; bu süreyi saatinize bakarak veya geri sayarak atlatabilirsiniz.

Sigarayı Bırakmak için;

Devlet ve üniversite hastanelerinin, özel hastanelerin ve AMATEM'lerin **sigara bırakma birimleri** bu konuda uzmanlaşmış kuruluşlardır.



Bırakma yöntemleri kişiye özel olarak belirlenir ve uygulanır.

Bupropion HCl, Nikotin bandı veya sakızı, kullanılabilir. Nikotin bandı veya sakızı, sigara içme isteğini azaltmaya yardımcı olur. Bu, sigara bırakıldığında nikotin isteğini azaltır.

Bant veya sakız kullanıldığında paketteki direktifler takip edilir ve kullanmadan önce mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurulur.

Ara sıra sigara içme isteğine karşı dikkatli olun!

- Sigaradaki nikotin, eroin ve kokain gibi bağımlılık yapıcıdır. Sigarayı bıraktıktan sonraki ilk bir kaç hafta en zor zamanlardır. Vücudunuzda nikotin eksikliği ortaya çıkar. Bu durumda konsantre olun. **Kısa bir süre sonra SİGARA İÇMİYOR** olacaksınız.

Sonra...

- Bir süre sonra sigarasız yaşam anlamsızmış gibi görünebilir. **ALDANMAYIN**. Tekrar sigara içmeye başlarsanız bile sigarayı bırakmaktan vazgeçmeyin.
- Kaçamaklar öğrenmek için şanstır; vazgeçmek için değil. Bu, sigarayı bırakmak için bir alıştırmadır. Bunu denemeye devam edin!

Olmak istediğiniz kişi olun!

Sigara içmediğiniz için başarınızı kutlayın. Her bir hafta, bir ay veya bir yıllık dönemlerde;

- Başarınız için bir takvim ve tablo tutun.
- Arada bir bıraktığınız için mutlu olduğunuzu anlatan yeni sebepler yazın.
- Sigara için harcamadığınız parayı biriktirerek hep almak istediğiniz bir şey alın.

Sigarayı Bıraktığınızda;

- Kalp hastalıkları, felç, kanserler, akciğer hastalıklarına yakalanma ve sağlıklı bebek sahibi olma riskiniz azalacaktır.
- Daha uzun ve sağlıklı bir yaşam için şansınızı artıracaksınız.
- Elbiseleriniz, saçınız ve nefesiniz daha temiz kokacaktır.
- Sigara almak için harcadığınız paradan tasarruf edeceksiniz,
- 1 gün sigara içmemekle: 1,5 kg süt, 2 adet el sabunu,
- 1 hafta sigara içmemekle: 1 adet 12 kg'lık tüpgaz, 1 adet kitap,

Sigarayı Bıraktığınızda;

- 1 ay sigara içmemekle; kebabçıda 4 kişilik yemek yenilebilir, 1 çift ayakkabı, 1 pantolon,veya 1 gömlek alınabilir.
- 1 yıl sigara içmemekle; 1 hafta 4 kişilik tatil yapılabilir; 1 yıllık yakacak (kömür) alınabilir.
- 2 yıl sigara içmemekle; 1 buzdolabı alınabilir.
- 3 yıl sigara içmemekle; bilgisayar alınabilir.

Sigarayı Bıraktığınızda (kısa dönemde);

- Artık etrafınızdakileri rahatsız etmeyeceksiniz.
- Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotin vücudunuzu terk etmeye başlar.
- 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar.
- 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbonmonoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar.

Sigarayı bıraktığınızda (Uzun dönemde)-1

- 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir.
- 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir. Bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır.
- 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerleriniz güçlenir.

Sigarayı bıraktığınızda (Uzun dönemde)-2

- Sigananızın dumanıyla, arkadaşlarınızın, ailenizin ve özellikle çocuklarınızın grip, soğuk algınlığı ve astıma yakalanmasına, kalp ve akciğer hastalıklarına yakalanma riskinin artmasına neden olmayacaksınız.
- 5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır.
- 10 yıl sonra akciğer kanseri riski yarıya inerken kalp krizi riski, hiç sigara içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana düşer.



- Sigara fiziksel, ruhsal ve sosyal zararları ile bireye, hastalıklar nedeniyle topluma, ekonomiye ve ülke kalkınmasına olumsuz etkileri olan önemli bir halk sağlığı sorunudur.
- Ülkemizde nüfusun yaklaşık yarısı sigara kullanmaktadır.
- Ülkemizde her yıl 100.000 kişi sigaraya bağlı nedenlerden ölmektedir.
- Sigara her 10 yetişkinden birinin ölümünden sorumludur.
- Dünyada: sigara her yıl 4 milyon, her gün ise 11.000 kişinin ölümünden sorumludur.
- Bu nedenle sigaraya başlamadan alınacak koruyucu önlemler, kişisel ve toplumsal sorumluluklarımız arasındadır. Hepimiz üzerimize düşeni yapmalıyız.

