

Sigaraya başlama yaşı 11'e düştü

Sigara, neden olduğu tüm sağlık sorunlarına rağmen en zararlı alışkanlıklar arasında ilk sıradaki yerini korumaktadır. Sigara içiminin sürdürülmesi, içeriğinde bulunan nikotine bağlı gelişen bağımlılıktır. Sigarayı bırakma, en az altı ay, ortalama 1 yıl süreyle sigara ve diğer tütün ürünlerinden yoksun kalmak olarak tanımlanmaktadır.

Yayın Tarihi : 6 Şubat 2018 Salı (oluşturma : 21.05.2019)

Dünyada yaklaşık 1 milyar 100 milyon kişi sigara kullanıyor ve buna bağlı hastalıklar nedeniyle de 7 milyon kişi yaşamını kaybediyor. Türkiye de en çok sigara içen ülkeler arasında 11'inci sırada yer alıyor. Yapılan araştırmalar, sigaraya başlama yaşının 11'e kadar düştüğünü gösteriyor. Prof. Dr. Necla Songür, "9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü" öncesinde sigara kullanımı ve sigaranın yol açtığı hastalıklar hakkında bilgi verdi.

Sigara bağımlılığının nedeni nikotin

Sigara, neden olduğu tüm sağlık sorunlarına rağmen en zararlı alışkanlıklar arasında ilk sıradaki yerini korumaktadır. Sigara içiminin sürdürülmesi, içeriğinde bulunan nikotine bağlı gelişen bağımlılıktır. Sigarayı bırakma, en az altı ay, ortalama 1 yıl süreyle sigara ve diğer tütün ürünlerinden yoksun kalmak olarak tanımlanmaktadır. Sigara bırakma yöntemlerinin, sigarasız bir yaşama başlamayı sağlayıcı başarıları farklıdır. Buradaki amaç, kişide sigara içimine bağlı gelişen bağımlılığının üstesinden gelmektir.

Baş - boyun ve akciğer kanserine neden oluyor

Sigara içmek veya pasif sigara dumanına maruz kalmak, ilk etkisini üst solunum yollarında göstermektedir. Burun, geniz, ağız, yutak, gırtlak mukozasının sigara dumanındaki kimyasallarla olan etkileşimi ile otit, rinosinüzit, reflü, öksürük, ses kısıklığı gelişebilir hatta ileriki dönemlerde baş-boyun kanserleri söz konusu olabilir. Alt solunum yollarının sigarayla ilişkisi; KOAH, astım, bronşiolit, akciğer kanseri, akciğer fibrozisi, tüberküloz ve pnömonilere neden olabilir.

Gebelik döneminde bebek sağlığı için de zararlı

Sigara tiryakiliği; kalp damar sistemi hastalıkları, reflü, yemek borusu, mide, kolon, pankreas ve böbrek kanserlerine de yol açabilir. Gebelik döneminde içilen sigara ise erken doğum ve düşük riskini artırır. Ayrıca doğum kilosunda azalmaya yol açabilir. İlerleyen yıllarda çocukta dikkat eksikliği ve hiperaktivite gibi sağlık problemleri görülebilir.

Nikotin desteği ve ilaç tedavileri

Nikotin bağımlılığı için uygulanacak tedavi kişiye özeldir. Tedavide ilk basamak, hastayı sigarayı

birakması konusunda motive etmek, bilgilendirmek ve desteklemektir. Ardından uygun medikal tedavi planlanmalıdır. Sigaranın bırakılması, nikotin yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Günümüzde sigara bırakma amacı ile kullanılan 3 grup birincil seçenek ilaç vardır. Bunlar; nikotin yerine koyma ve ilaç tedavileridir.

Fiziksel bağımlılık durumunda nikotin yerine koyma tedavisi

Sigarayı bıraktırmak için halen en sık kullanılan ve en güvenilir medikal tedavi, nikotin yerine koyma tedavisidir. Daha önce sigarayı bırakmayı denemiş olsa bile sigara içicilerine yardımcı olur. Özellikle fiziksel bağımlılığı olan hastalar için uygundur. Bunlar; günde 15 adet üzerinde sigara içen, sabah saatlerinde daha fazla sigara kullanan, sigara içmenin yasak olduğu alanlarda sıkıntı yaşayan, yatağa bağımlı hale getiren hastalık durumunda bile sigara içimini sürdüren kişilerdir.

Tedavi ile başarı oranı 2 kat artıyor

Nikotin yerine koyma tedavisinde, sıklıkla nikotin bandı ve sakızları kullanılmaktadır. Kullanılacak ürün, uygulanabilirliğine ve kişinin seçimine göre belirlenir. Tedavi, sigara içme isteğini ve yoksunluk şikayetlerini azaltır. Tedavinin temeli, kişinin tükettiği sigara miktarına göre belirlenen nikotinin bandının vücuda yapıştırılmasına dayanır. Bu bantlardaki nikotin miktarı zamanla azaltılır. Tek başına destek tedaviler ile sigara bırakma başarıları %15 iken, bu tedavilerin nikotin ile birleştirilmesinde oran %39'a çıkmaktadır.

Başarısız olsanız da vazgeçmeyin!

Sigarayı bıraktırmada uygulanan ilaç tedavileri, sigara bırakmayı ilk kez deneyecek kişilerde direkt uygulanabileceği gibi daha önce farklı preparatlarla sigarayı bırakmayı denemiş ancak tekrar sigara kullanmaya başlamış olanlarda da yeni bir tedavi seçeneği olarak kullanılabilir.

Bu dökümanı orjinal adreste göster

Sigaraya başlama yaşı 11'e düştü