

# KASTAMONU MERKEZ TOPLUM SAĞLIĞI MERKEZİ

9 Şubat 2022

Dünya Sigara Bırakma Günü

- **En Büyük Gönüllülük  
Hareketi Kampanyası**

**DR.SERMİN YAZIMCI**



# En Büyük Gönüllülük Hareketi Kampanyası



9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü'nde bu yıl **En Büyük Gönüllülük Hareketi** Sağlık Bakanlığı tarafından başlatılmıştır.

**Kampanyanın Adı: Görev Bende**

**Kampanyanın Amacı:** Tütün Kontrol Çalışmalarının bilinirliğinin artırılmasını sağlamak ve sigaranın zararları konusunda farkındalık oluşturmak

# En Büyük Gönüllük Hareketi Kampanyası

## Kampanyanın Hedefleri:

- Gönüllüler tarafından tütün ve tütün ürünlerinin zararları konusunda eğitimler verilmesi,
- Sigara kullananların bırakmalarının sağlanması,
- T t nle Mücadelede Gönüllük Programı kapsamında ilgili paydaşlar arasında işbirliğinin artırılması,
- Sigara kullanmayan kişilerin başlamasının önlenmesi,
- 4207 sayılı Kanun bilinirliğinin sağlanması,
- T t nle mücadele kapsamında yürütülen hizmetlerin (Sigara Bırakma Poliklinikleri/Alo 171/ Alo 184/ Yeşil Dedektör) bilinirliğinin artırılması



**SAĞLIKLI  
YAŞAM İÇİN  
GÖREV BENDE!**



# TÜTÜN MAMULLERİNİN ZARARLARI

**TÜTÜN DÜNYADA  
EN ÇOK ZEHİRİ BİR ARADA  
BULUNDURAN BİTKİDİR**



**NE KOYUN, NE AT, NE EŐEK, NE İNEK,  
HIŐ BİR OTOBUR  
BU BİTKİYİ YEMEZ**



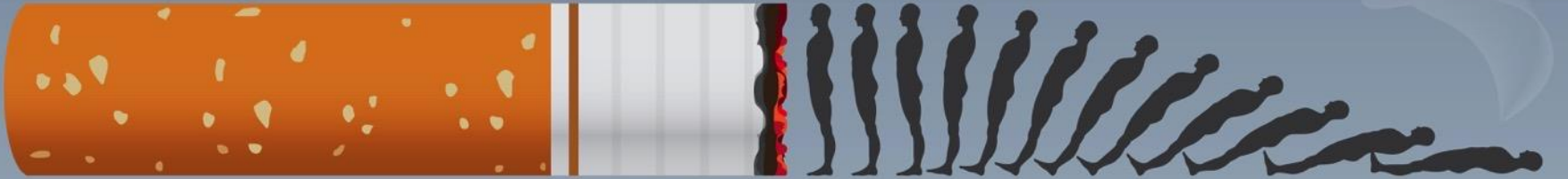
## Türkiye'de Sigara Kullanımı

- Türkiye'de **ölümlerin %23'ü** tütüne bağlı
- 15 yaş üzeri **17 milyon** kişi tütün kullanmakta
- Ülkemizde her yıl;
  - Aktif içime bağlı **100,000** ölüm
  - **Ve pasif maruziyete bağlı 15,000 ölüm** olmaktadır.



## Türkiye'de Sigara Kullanımı

- Sigara içenlerin yaklaşık %50'si sigaraya bağlı bir hastalık sebebiyle ölmektedir!



Sigara dumanında kanserojen ve dokulara zarar verme özelliklerine sahip **4000'den fazla kimyasal** madde var.

Bu maddelerden **'NİKOTİN'** bağımlılık yapıcı özelliğe sahiptir.



# TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

- Bırakma ve yeniden başlama dönemlerinin sıklıkla yaşanabildiği **kronik, öldürücü bir beyin hastalığıdır!**

# TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

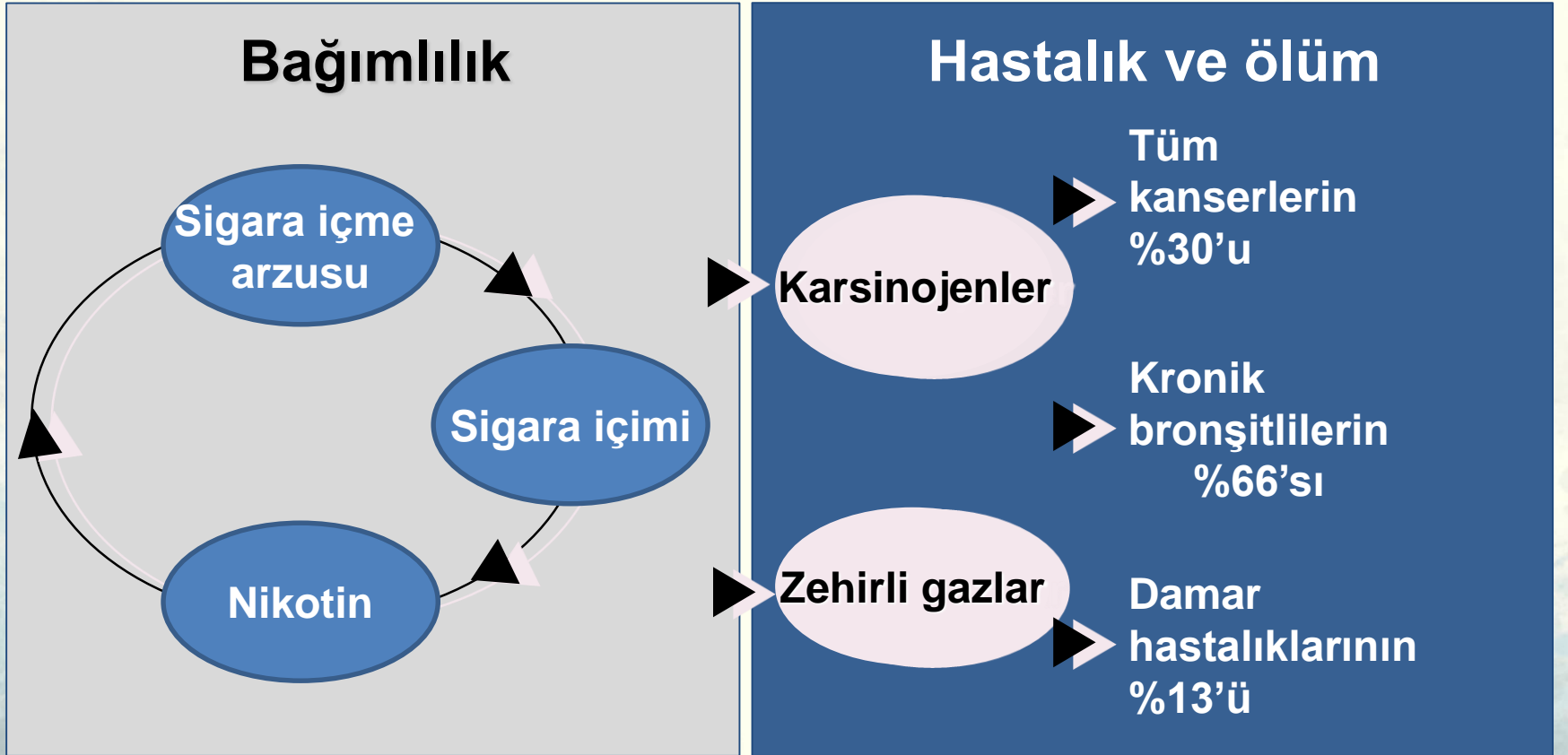
- Kendini nasıl gösterir?
  - Kuvvetli içme isteği
  - İçme isteğini kontrol edememe (kontrol kaybı)
  - Sigarasız kalınca
    - duygu durumunun bozulması (duygu durumunda bozulma, çökme, anksiyete)
    - ve bazı bedensel belirtilerin ortaya çıkması (kalp ritminde değişiklikler, iştah artışı)

# Nikotin Yoksunluk Semptomları

Nikotin kullanımının **birden kesilmesinden** ya da **kullanılan miktarın azalmasından sonraki 24 saat** içinde aşağıdaki bulgular görülür (Bağımlı kişilerde)

- **Şiddetli nikotin arayışı içinde olmak**
- Huzursuzluk, kızgınlık ya da öfke
- **Anksiyete**
- Uykuda bozukluk
- **Düşünceleri toplamada zorluk çekme**
- Huzursuzluk
- **İştahta artış**

# Kısır Döngü



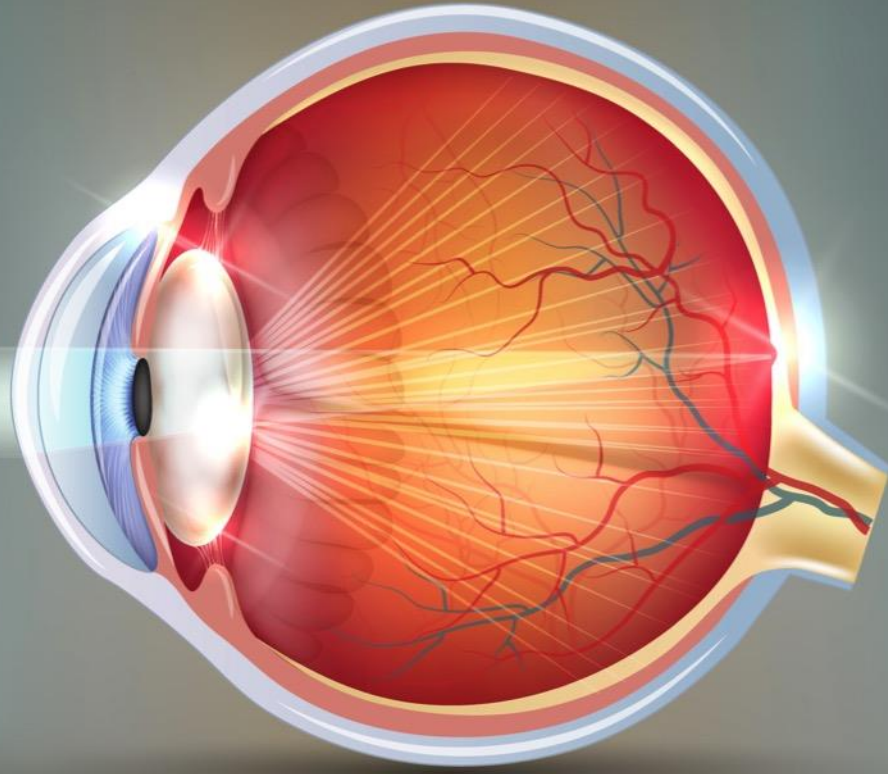
# Sigaranın Sağlık Üzerindeki Etkileri



# Sigara hastalıklarının önemli bir risk faktörüdür







## GÖZLER

- Sigara dumanı içinde yer alan “siyanidin” maddesi lens proteinlerinin yapısını bozarak **katarakt** gelişim riskini arttırmaktadır.
- Ayrıca **Sarı nokta hastalığı, göz kuruluğu, göz tansiyonu, göz dibi bölgesinde hasar** risklerinde belirgin artışa yol açar

# AKCİĞERLER



- **Enfeksiyonlara** yatkınlık
- **Kanserler** (Akciğer kanserlerinin %90 dan ve kanser ölümlerinin %50 den fazlasının nedeni)
- **Kronik bronşit, anfizem** ve solunum sisteminin ilerleyici hastalıkları,

- **Solunum yetmezliği**
- **Verem** hastalığına yatkınlık ve verem tedavisine direnç
- **Astım** alevlenmeleri ve tedavi direnci
- Ameliyatlarda anestezi sırasında ciddi yan etki ve sorunlar

# KALP VE DAMAR

- Tüm kalp hastalıklarının %20'sinden sorumlu!
- **Kalp damar hastalıklarının** en bilinen risk faktörü
- **Kalp Krizi** riskinde %300 artış! *(Az sigara içenlerde bile (1-4 sigara/gün) kalp krizi riski 2,5 kat artar)*

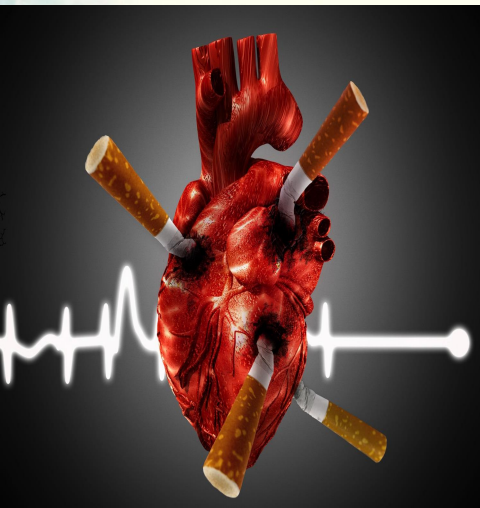
- Damar tıkanıklığına bağlı **gangren** riski 16 kat artar
- **Buerger Hastalığı'na** yol açar





## Buerger Hastalığı

- Sigara içmenin sonuçlarından biri de Burger hastalığıdır.
- Hastalık bir tek sigara içen kişilerde ve çoğunlukla da 20-40 yaş arasında görülür.
- Sigara içildiğinde damarlar büzüştüğünden, el ve ayak parmaklarına yeterli miktarda kan ve oksijen gitmez, bunun sonucunda da bu uzuvlarda gangren meydana gelir.
- Bu durumda tek çare, gangren olan uzvun kesilmesidir



## DAMARLAR

- Damar tıkanıklıkları nedeniyle oluşan **gangrenler**, kol ve bacakların kaybedilmesine neden olabilir.



# Boşaltım Sistemi



- Mesane kanseri
- Böbrek kanserlerinde 5 kat artış
- Prostat kanserinde doza bağlı risk artışı
- Rahim ağzı kanseri
- İlerleyici penis kanserlerinde 4-5 kat artış
- Böbrek fonksiyonlarında azalma

## DOĞURGANLIK -KADINLARLA İLİŞKİLİ-

Kadının sigara içmesi ya da sigara dumanına maruz kalması Őu sorunlara yol açıyor:

- **Daha geç ve daha güç gebe kalma**
- **Menapoza** daha erken yaşta girilmesi
- **Kendiliğinden düşük** riskinin artması
- **Erken doğum** eylemi,
- **Düşük doğum ağırlıklı bebek** doğurma riski

## DOĞURGANLIK -ERKEKLERLE İLİŞKİLİ-

Erkeğin sigara içmesi ya da sigara dumanına maruz kalması Őu sorunlara yol açıyor:

- **Sperm yoğunluğunu ve hareketini azaltır,**
- Spermin yumurtaya girebilme yeteneğini azaltır,
- Sperm hücrelerinde **DNA hasarının** artmasına neden olur.
- Sigara içen erkeklerin çocuklarında da **çocukluk çağı kanserinin ve doğumsal anomalilerin** ortaya çıkma riski artar.





## BEYİN

- Sigara içenlerde **inme (felç) riski** 1,5-2,5 kat artmıştır
- **Baş ağrısı** olgularında sigaranın belirgin etkisi
- **Alzheimer** riskinde %50 artış ve daha hızlı seyir
- **Parkinson** hastalarının ebeveynlerinde sigara içme oranı yüksek !
- Sigara içen **epilepsi (sara)** hastalarında nöbet geçirme riski **2,5 kat** fazla



## SİNDİRİM SİSTEMİ

- Reflü
- Peptik Ülser
- İltihabi Barsak Hastalığı
- Crohn Hastalığı
- **Özofagus kanseri**
- **Pankreas Kanseri**
- **Karaciğer Kanseri**
- Tükürük salgısında azalma
- **Alt Özofagus Sifingter basıncında azalma**
- Hiperasidite
- **Ülser, kanama, perforasyon, skarlaşma riskinde artış**

## KEMİK ERİMESİ

- Sigara içimi sebebiyle D vitamini metabolizması olumsuz etkilenir ve **kemiklerin yoğunluğunda düşme** meydana gelir
- Sigara içenlerde kalçada osteoporoz ile ilişkili olarak **kırık görülme riski**, içmeyenlere oranla **2–4 kat** daha fazladır

## AĞIZ DİŞ SAĞLIĞI

- **Dişler üzerinde katran artıkları** veya koyu kahverengi lekeler birikir.
- **Damakta kırmızı renkli iltihabi oluşum** gözlenir.
- **Dişeti hastalıklarına** yatkınlık artar.
- **Siyah kıllı dil görüntüsü**
- **Kötü ağız kokusu** (Halitozis)
- **Dişeti çekilmesi**
- **Ağız ve dudak kanseri**
- **Lökoplaki** (Beyaz damak)

## • **EKONOMİK ZARARLAR**

- **Türkiye’de sigara içenler her yıl tütün endüstrisine 20 milyar dolar para kazandırmaktadır.**
- **Günde 1 paket sigara içimi ile yaklaşık maliyet:**
  - 1 ayda 300 tl
  - 1 yılda 3,600 tl
  - 10 yılda 36,000 tl
  - 20 yılda 72,000 tl

**Düzenli prim öderseniz sigara sizi emekliye ayırır!**



## DOLAYLI ZARARLAR

- **Orman yangınlarının en önemli sebeplerinden biri sigara izmaritidir.**
- **Aydın'da 1999'da 165 yangından 83'ü sigaraya bağlı: 33 ev, 1 fabrika, 6 işyeri, 1 resmi daire, 13 araç ile 29 bahçe ve ormanlık alan yandı**





# TÛTÛN DUMANINDAN PASİF ETKİLİNİM



## **Pasif İçicilik (Pasif Etkilenim)**

başkalarının içtikleri veya yanan tütün ürününden kaynaklanan dumanın solunmasıdır. Dumanın kaynağı sigara, puro, pipo, nargile ya da elektronik sigara olabilir.

# Pasif İçicilik

- **Sigara içmenin olumsuz etkileri yalnızca sigara içenler açısından değildir.**
- **Kendisi sigara içmediği halde çevrede bulunan diğer kişilerin içtikleri sigara dumanından etkilenen kişilerin de sağlığı tehlike altındadır.**

Bu yüzden sigara içen kişilerin içtikleri sigaradan diğer kişilerin rahatsız olmasını önleme yönünde çaba gösterilmesi gerekmektedir.

Sigaranın **kokusu** ve **dumanı** varsa **zehiri de var...**  
**Başkasının zehirini solumayın!**



- **Pasif etkilenim** iki şekilde gerçekleşiyor:
  1. Birincisi; sigara içen bir kişinin nefesiyle dışarı verdiği ve sigarasının yanan ucundan çıkan **“ikinci el tütün dumanı”** olarak adlandırılan dumana maruz kalma sonucunda.
  2. İkincisi ise **“üçüncü el tütün dumanına”** maruz kalarak.

# Çevresel Sigara Dumanı

**İkinci el tütün kullanımını biliyoruz...**

# Çevresel Sigara Dumanı

Direkt olarak sigarayı içme dışında ortaya çıkan, başka kişinin soluduğu duman istemsiz Sigara İçimine neden olur

1. İçici tarafından etrafa üflenen (ağız ve burun) duman
2. Sigaranın ucundan yanmakla oluşan duman
3. Yanan bir sigaranın arkasından, kağıdı ve filtresinden sızan duman

# Çevresel Sigara Dumanı

- Ana akım dumanına göre **daha fazla nikotin içerir**
- **Kanser yapıcı madde oranı daha yüksek**
- Ev, işyeri, eğlence yeri, lokanta gibi kapalı alanlarda çevresel sigara dumanı yoğundur.
- **Çevresel Sigara Dumanı KANSER YAPICI MADDE olarak tanımlanmıştır.**

# Çevresel Sigara Dumanı

8 Saat Çevre Dumanı = 20 SİGARA



# Çevresel Sigara Dumanı

## Bar ve Restoran Çalışanları

- İşyeri yoğunluğu arttıkça solunan duman artmakta
- İçmeyenlere göre %50 daha fazla oranda akciğer kanseri görülmekte
- İtfaiyeci ve maden çalışanlarına göre akciğer kanser riski daha yüksek.

# Üçüncü El Tütün Dumanı (ÜETD)



- Peki **üçüncü el sigara dumanı** ne demek?
- Üçüncü el tütün dumanı (ÜETD) kavramı halk sağlığı ilgi alanında yeni çıkan bir kavram

# Üçüncü El Tütün Dumanı



- Kapalı ortamlarda tütün dumanındaki kimyasal bileşiklerin büyük bir çoğunluğu oda yüzeylerinde birikirler...
- **Kumaşlar, halılar ve boyanmış duvar kaplamaları tarafından emilirler.**
- Biriken ÜETD kalıntıları, zamanla tekrar havaya yeniden salınabilir ve havada asılı kalabilirler.

# Üçüncü El Tütün Dumanı

- Zemin, duvar, mobilya, tezgah üstleri ve araba gösterge panelleri dahil mekan yüzeylerinde, tozlarda nikotin ve benzeri tütünle ilgili bileşikler içerdiği tespit edilmiştir.

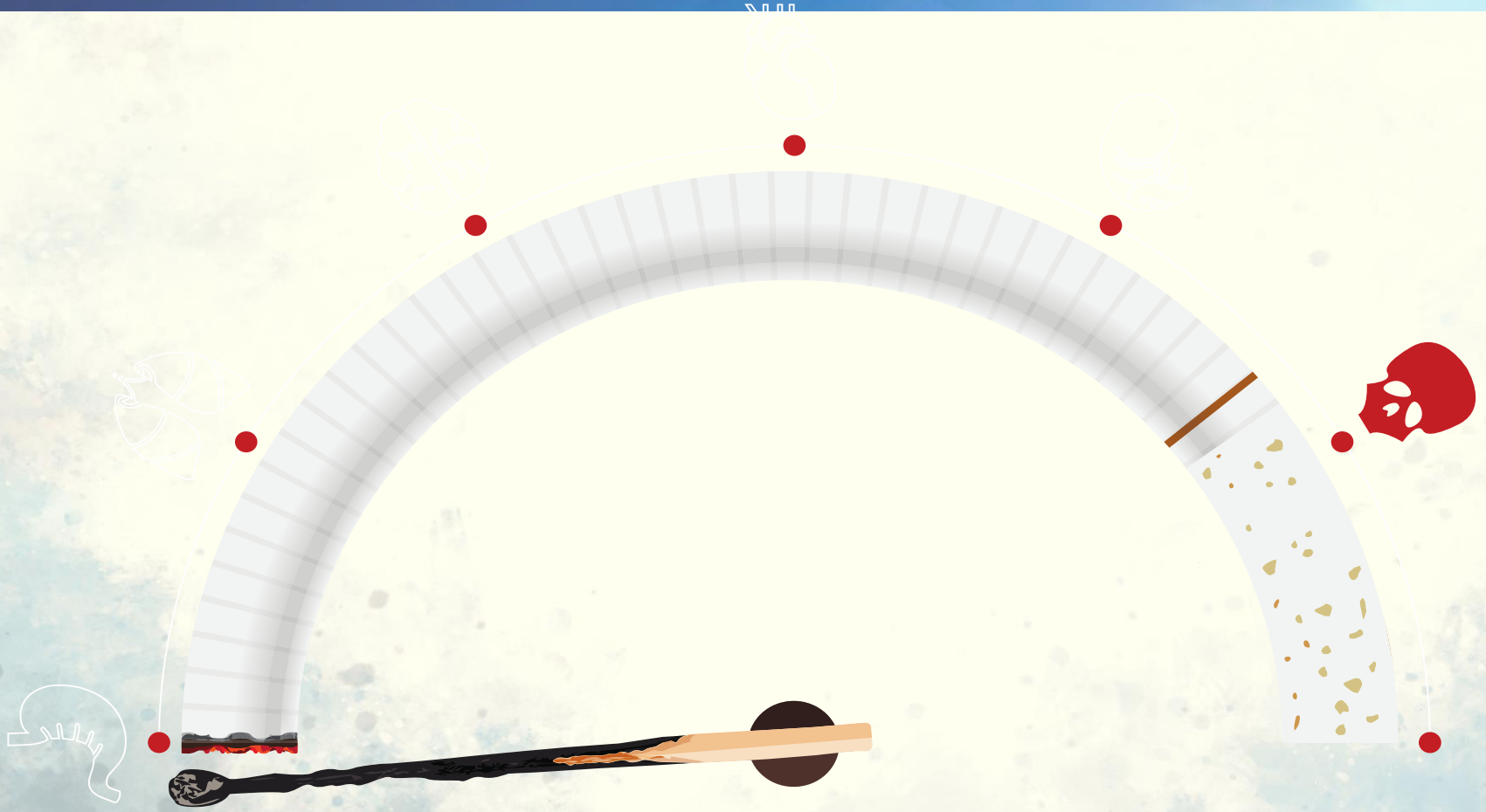
# Üçüncü El Tütün Dumanı

- Aktif olarak tütün kullanımına veya pasif etkilenime kıyasla ÜETD'nin etkileri “**görünmez**”dir, aynı zamanda tütün dumanı ürünlerine istemsiz maruz kalınmasına yol açmaktadır.

# Üçüncü El Tütün Dumanı

- ÜETD'nin ömrü önemli derecede uzundur ve sigara içiminin son gerçekleştiği andan sonra bazı gaz ve partikül fazındaki ÜETD bileşikleri **günler ve aylar boyunca** kapalı ortamlarda kalabilir.
- Laboratuvar ortamında yapılan bir deneyde pamuk ve polyester kumaşlar üzerinde tütün dumanına en son maruz kaldıktan **19 ay sonra bile ÜETD bileşiklerinin önemli** miktarlarda kaldığı tespit edilmiştir.

# Pasif içicilikte Sağlık Riskleri



# Örnek: Akciğer ve Kalp Hastalıkları

**Eşi sebebiyle pasif içici olan bireylerde**

- Akciğer kanseri riski **%20**
- Kalp Damar Hastalığı riski **%30 artmıştır.**



# Pasif İçicilik

Ölüm oranı

2-10 kat



Ölüm oranı tütün dumanına hiç maruz kalmayanlara göre 2-10 Kat daha fazla

Yeterince sigara dumanına maruz kalan  
herkes mutlaka...

**KANSER**

ya da

**KOAH (NEFES TIKANIKLIĞI)**

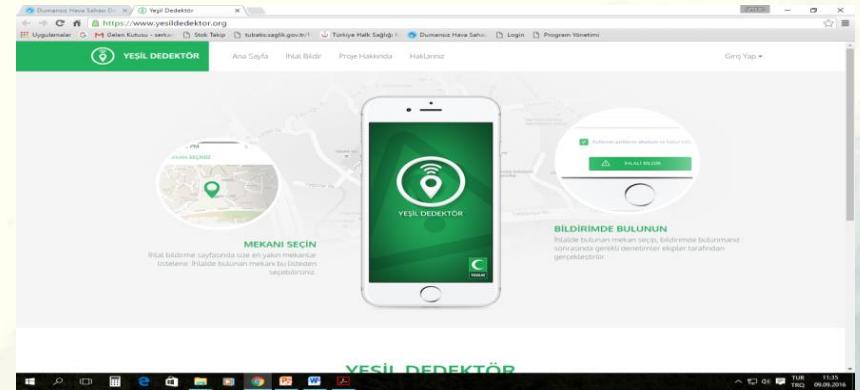
tanısı alacaktır.

**Tütün dumanından pasif maruziyetini önlemek ve temiz hava soluma hakkını korumak amacıyla**

**4207 sayılı Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanunla 19 Temmuz 2009 tarihinde kamuya açık tüm kapalı alanlarda tütün ve tütün ürünlerinin tüketimi yasaklanmıştır.**

- ✓ Bu kanun kapsamında; ÷lke genelinde yaklaşık 1500 denetim ekibiyle 7 g÷n 24 saat esasına g÷re denetimler gerçekleştirilmektedir
- ✓ Denetimler, Mahalli M÷lki Amirlerce yetkilendirilmiş denetim ekiplerince rutin **denetimler ve ihbarlara m÷dahale** şeklinde y÷r÷t÷lmektedir.

✓ İhbarlar **ALO 184 SABİM** ve **Yeşil Dedektör** telefon uygulaması üzerinden alınmaktadır.





**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Detaylı bilgi için: [www.havanikoru.saglik.gov.tr](http://www.havanikoru.saglik.gov.tr)  
[www.alo171.saglik.gov.tr](http://www.alo171.saglik.gov.tr)

# SİGARA CİLT SAĞLIĞINI BOZARAK ERKEN YAŞLANMAYA NEDEN OLUR





# TÜTÜN BAĞIMLILIĞININ TEDAVİSİ VE SİGARA BIRAKMA

## Temel Stratejimiz

- A. Tütün ürünlerinin kullanım alışkanlığının edinilmesinin önlenmesi
- B. Sigara dumanından pasif maruziyetin önlenmesi
- C. Tütün ürünleri kullananlara bırakmaları için destek sağlanması



# Tütün Bağımlılığının Tedavisi

- Farmakolojik Tedavi
- Davranış danışmanlığı
- Motivasyonel görüşme
- Bilişsel davranışçı tedavi





**HAVANI KORU**  
Dumansız Hava Sahası

**“SİGARAYI BIRAKTIĞINIZDA  
BAHARATLARIN TADINI  
DAHA İYİ ALABİLECEĞİNİZİ  
BİLİYOR MUSUNUZ?”**



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Detaylı bilgi için:

[www.havanikoru.saglik.gov.tr](http://www.havanikoru.saglik.gov.tr)

[www.alo171.saglik.gov.tr](http://www.alo171.saglik.gov.tr)

# Tedaviye Yönelik Çalışmalar

Bakanlığımız, Pasif Etkilenimin önlenmesi ile birlikte tütün ve tütün mamullerine başlamayı önleyici tedbirler almanın yanında, **mevcut sigara bağımlılarına yönelik programlar da yürütmektedir.**

- ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı
- Sigara Bırakma Poliklinikleri

# Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı



# Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı

- ✓ Sigarayı bırakmak isteyen vatandaşlarımıza destek olmak amacıyla Ekim 2010'da kurduğumuz 171 kısa numarasından ulaşılabilen “**Sigara Bırakma Danışma Hattı**”nda, 175 operatörle Tekirdağ ilinden 24 saat canlı destek vermekteyiz.
- ✓ 2010 yılından bugüne kadar danışma hattı santraline yaklaşık 30.500.570 (27 Ekim 2010- 1 ocak 2022) çağrı girişi gerçekleşti.

# Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı

- ✓ Operatörlerimiz, isteyen vatandaşlarımıza sigara bırakma planı yapmakta ve bir yıl süreyle bu kişileri belirli periyotlarla geri arayarak sigara bırakma süreçlerine destek olmaktadır.
- ✓ Bunun yanı sıra sigara bırakma polikliniklerine yönlendirilen vatandaşlarımızın da randevu işlemleri gerçekleştirilmektedir.

# Sigara Bırakma Poliklinikleri



Sigara bırakmak isteyenlere destek olmak amacıyla verilen hizmetin en önemli bileşenlerinden biri de illerde faaliyet gösteren **sigara bırakma poliklinikleridir.**

# Sigara Bırakma Poliklinikleri



Bugün itibarıyla faaliyet gösteren sigara bırakma polikliniği sayısı 577 olup, toplam **872** sertifikalı hekim ve **420** yardımcı sağlık personeli görev yapmaktadır.



# SİGARA BIRAKMA İLAÇLARI

- ✓ Sigara bırakma tedavisinde kullanılan **bilimselliği kanıtlanmış ilaçlardan 300.000 kişiye yetecek kadar** Bakanlığımız bütçesinden satın alınmasına,
- ✓ Ve vatandaşlarımıza **ücretsiz** olarak sunulabilmesine olanak sağlayan
- ✓ 2014/6836 sayılı Bakanlar Kurulu Kararı, 16 Ekim 2014 tarihli ve 29147 sayılı Resmi Gazetede yayımlandı.

# SİGARA BIRAKMA İLAÇLARI

- ✓ Bu kapsamda vatandaşlarımıza ücretsiz olarak sunulacak sigara bırakma ilaçlarının tedarik işlemleri tamamlanarak illerimize gönderilmiş olup, **23.02.2015 tarihinden itibaren sigara bırakma polikliniklerimiz aracılığıyla ücretsiz olarak temini sağlanmaya başlanmış ve halen de devam etmektedir.**

Sevdiklerinize Sigarayı Bıraktırmak için  
Bizimle beraber gönüllü olmak istiyorsanız bu harekete katılın

# EN BÜYÜK GÖNÜLLÜLÜK HAREKETİ

## 'GÖREV BENDE'

SEVDİKLERİNİZE SİGARAYI BIRAKTIRMAK İSTİYORSANIZ

**TIKLAYINIZ**

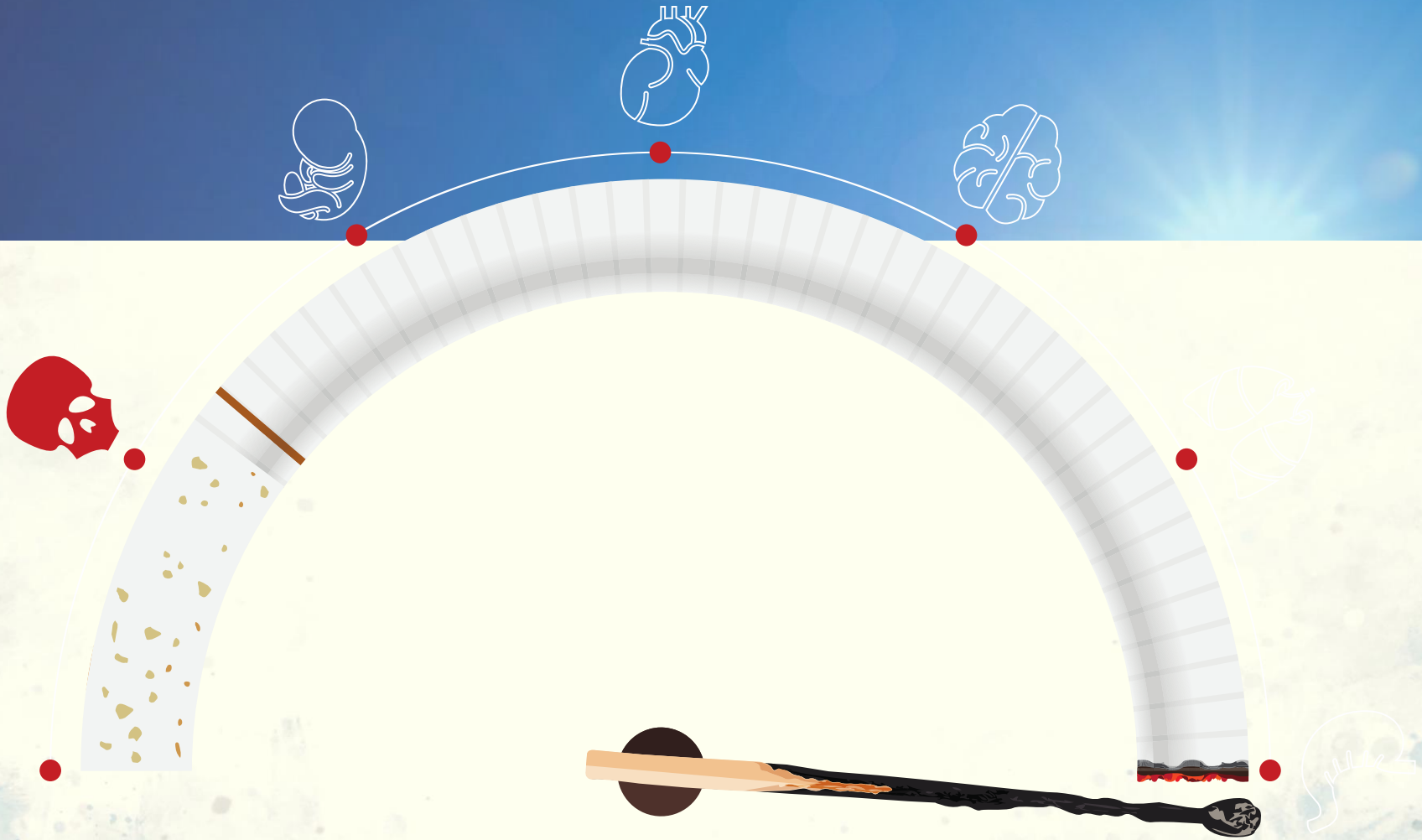


T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

[HTTPS://ALO171.SAGLIK.GOV.TR/FORM-TR/6/GONULLU-OLMAK-İSTİYORUM.HTML](https://ALO171.SAGLIK.GOV.TR/FORM-TR/6/GONULLU-OLMAK-ISTİYORUM.HTML)

# Tütün Bağımlılığı Tedavi İzlem Sistemi (TUBATİS)

✓ Sigara bırakma polikliniklerine başvuran hastaların takiplerinin ve hekimlerce gerekli görülen hastalara verilecek ilaçların dağıtımlarının sağlıklı bir şekilde yapılabilmesi amacıyla **Tütün Bağımlılığı Tedavisi İzlem Sistemi (TUBATİS)** geliştirilmiştir.



**Sigarayı bıraktınca ne kazanılır?**



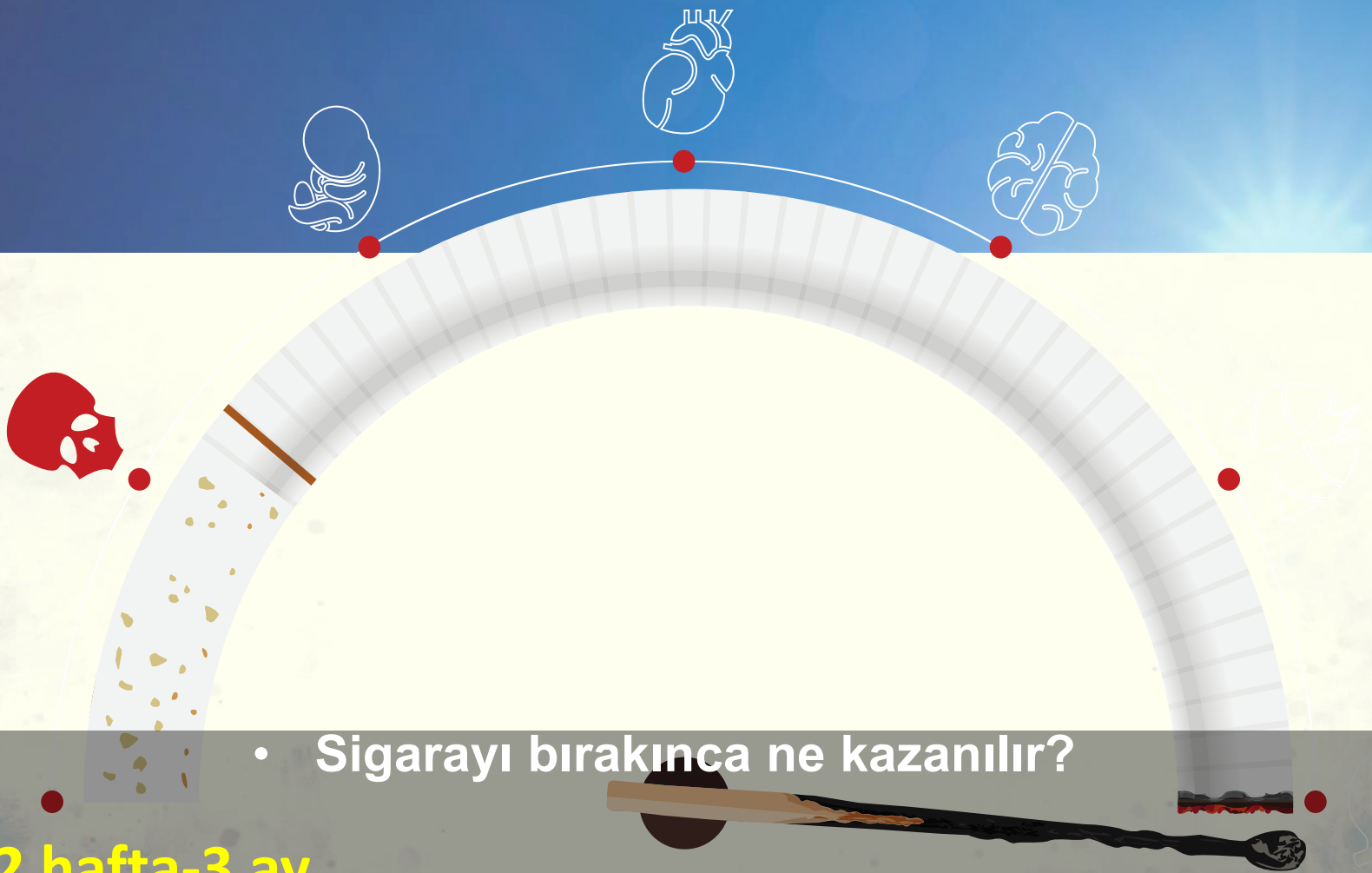
- Sigarayı bıraktınca ne kazanılır?
- **İlk 20. dk sonrasında**
  - Nabız, kan basıncı, vücut ısısı normale gelir.



- Sigarayı bıraktınca ne kazanılır?

- **4 saat sonra**

- Kandaki karbonmonoksit gazı yani egzoz gazı hızla azalır.

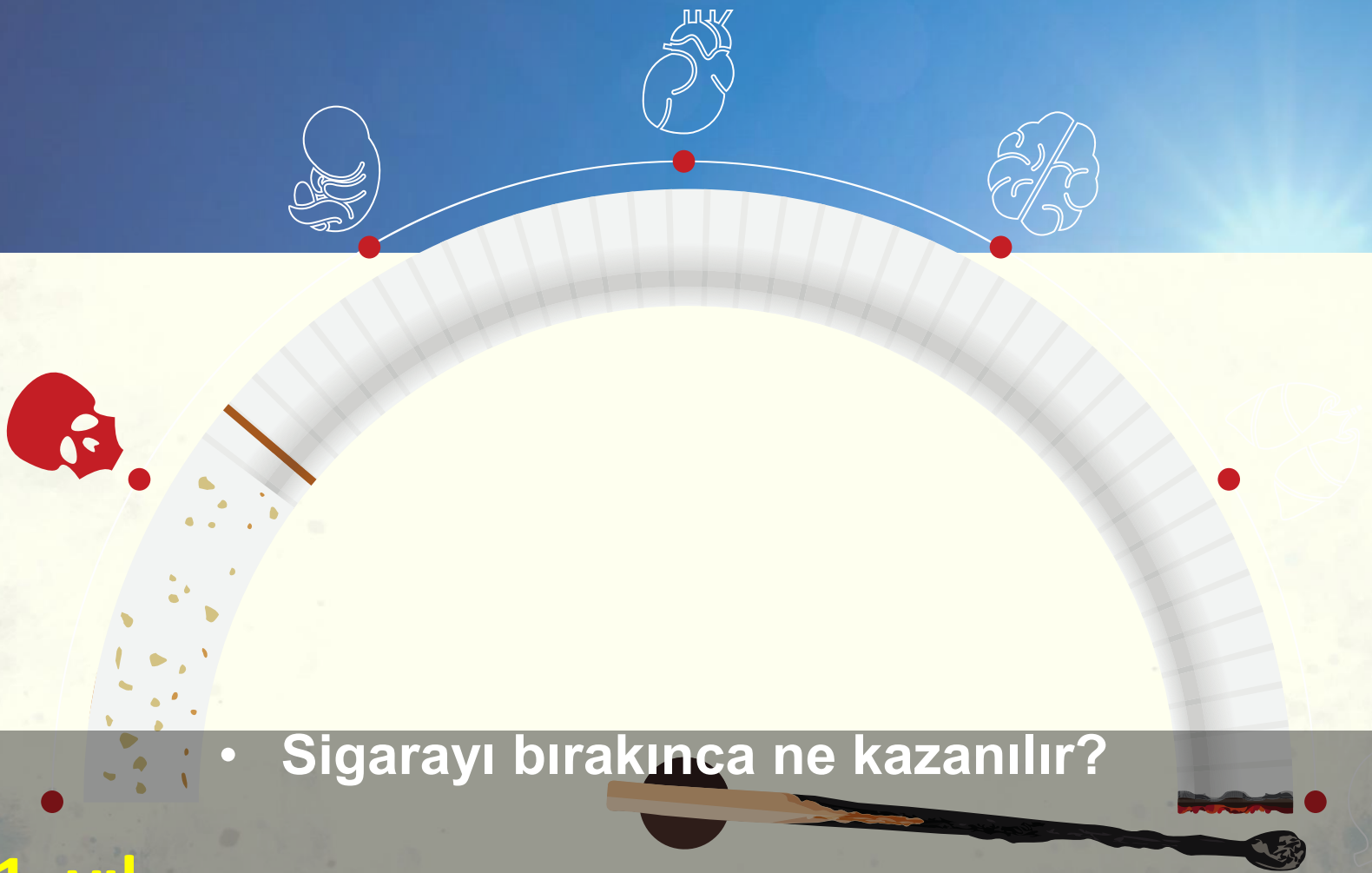


• Sigarayı bıraktınca ne kazanılır?

• **2 hafta-3 ay**

- Efor kapasitesi artar
- Soluk alıp vermeniz kolaylaşır
- Koku ve tat alma duyularınız iyileşir.
- Diş ve derideki sararmalar kaybolur.





• Sigarayı bıraktınca ne kazanılır?

• **1. yıl**

- Kalp krizi riski yarı yarıya azalır.
- Beyin kanaması riski %50 azalır.
- KOAH hastalığı riski azalır.



• Sigarayı bıraktınca ne kazanılır?

• **5. yıl**

–Kanser riskiniz yarı yarıya azalır.



• Sigarayı bıraktınca ne kazanılır?

• **10. yıl**

- Felç olma riski hiç sigara içmeyenlerle aynı olur.
- Akciğer kanseri riski hiç içmeyenlerle aynı düzeye iner



**HAVANI KORU**  
Dumansız Hava Sahası



**Sigara içen kişilerin,  
bir an önce yemeğini bitirip  
sigara içme isteği ile  
öğünlerini çok hızlı  
tüketmeleri kan şekerinin  
ani yükselip düşmesine  
neden olmaktadır.  
Bu duruma dengesiz ve  
yetersiz beslenmenin de  
eklenmesiyle diyabet ve  
bağışıklık sorunları ortaya  
çıkılmaktadır.**



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**  
HALK SAĞLIĞI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Detaylı bilgi için:  
[www.havanikoru.saglik.gov.tr](http://www.havanikoru.saglik.gov.tr)  
[www.alo171.saglik.gov.tr](http://www.alo171.saglik.gov.tr)





Teşekkür  
Ederim