



SİGARAYI BIRAKIN

31 MAYIS DÜNYA TÜTÜNSÜZ GÜNÜ

BASIN BİLDİRİSİ

Tütün, her yıl 8 milyon kişinin ölümüne neden olmaktadır. Her yıl çeşitli etkinliklerle tütün konusuna dikkat çekilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2021 yılı **"31 Mayıs Dünya Tütünsüz Günü"** için tüm dünyada **"Sigara Bırakma Desteği"** kampanyasını başlatmıştır. Bu kampanyanın amacı, dünya çapında 100 milyon insanı çeşitli girişimler ve dijital yöntemler aracılığı ile tütün ve ürünlerinden vazgeçmelerini sağlamayı desteklemektir. Güçlü tütün bırakma politikalarını savunmak, tütünü bırakmaya yardımcı hizmetlere erişimi artırmaya teşvik etmek, tütün endüstrisinin taktikleri konusunda farkındalık yaratmak, "bırak ve kazan" girişimleri yoluyla tütün kullanıcılarını başarılı bir şekilde bırakma girişimlerinde bulunmaları için güçlendirmek, tütün ürünlerini bırakmak için daha elverişli ve sağlıklı ortamlar yaratmaya yardımcı olacaktır.

Tütünü bırakmanın sağlığınıza kısa ve uzun vadeli faydaları vardır. Sigarayı bıraktıktan sadece 20 dakika sonra kalp atış hızı düşer. 12 saat içinde kandaki karbon monoksit seviyesi normale düşer. 2-12 hafta içinde dolaşım düzelir ve akciğer fonksiyonu artar. 1-9 ay içinde öksürük ve nefes darlığı azalır. 5-15 yıl içinde inme riski sigara içmeyenlerle benzer olur. 10 yıl içinde, akciğer kanseri ölüm oranı sigara içenlerin yaklaşık yarısı kadardır. 15 yıl içinde, kalp hastalığı riski sigara içmeyen kişiler ile benzerdir.

COVID-19 salgını, hastalığın tütün kullananlarda daha ağır seyretmesi ve hastalığa yatkınlık yaratması nedeniyle, milyonlarca tütün kullanıcısının sigarayı bırakmak istemesine neden olmakla beraber, özellikle salgının neden olduğu sosyal ve ekonomik stres nedeniyle tütün ve ürünlerini bırakmakta güçlük yaşanmıştır. Dünya çapında yaklaşık 780 milyon insan bırakmak istediğini ifade etmektedir, ancak bu kişilerin sadece %30'u tütün ve ürünlerini bırakmalarına yardımcı olabilecek kaynaklara erişebilmektedir. Hükümetler tütün kontrol stratejisinin bir parçası olarak buna göre hareket etmelidir. Uygun maliyetli tütün bırakma müdahaleleri ülkeler için bir öncelik olmalıdır. Aynı zamanda büyük kitlelere ulaşımı sağlamak için artık günümüzde her alanda kullanılan mobil teknolojilerden yararlanılmalıdır. Yapay zekâ ve mobil uygulamalardan faydalanılması geniş kitlelere ulaşılmasını sağlayacaktır. DSÖ, sohbet robotları ve sosyal medyayı da içeren teknolojik şirketler ile ortaklıklar yardımı ile dijital danışmanlığa ücretsiz erişime destek vermektedir.

DSÖ'nün de üstünde durduğu gibi ülkemizde de tütün bırakma tedavilerine ücretsiz erişim amacıyla çalışmalar devam etmektedir. Ülkemizde yürürlüğe giren mevcut yasalar doğrultusunda herhangi bir sosyal güvencesi olup olmadığına bakılmaksızın sigara bırakma tedavisinde kullanılan ilaçlara ücretsiz erişim sağlanmaktadır. Güçlü bırakma hizmetleri sağlığı iyileştirir, hayat kurtarır ve para tasarrufu sağlar. Sigarayı bırakanlar kazanır.



Prof. Dr. Ayşegül KARALEZLİ
ASYOD Tütün Bilim Kurulu Başkanı



Prof. Dr. Erdoğan ÇETİNKAYA
ASYOD Başkanı