



SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN BİRÇOK NEDEN VARDIR

Her yıl dünya genelinde 5 milyondan fazla insan, sigara kaynaklı hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Sigarayı bırakmak, yaşam kalitesini artırmanın dışında, aynı zamanda ciddi sağlık sorunlarının önlenmesine de yardımcı olur.

SİGARAYI BIRAKMALISINIZ, ÇÜNKÜ;

- ❗ Sigara kullanımı, akciğer kanseri, kronik bronşit ve astım gibi ciddi solunum yolu hastalıklarının başlıca nedenlerinden biridir.
- ❗ Akciğer kanserine bağlı ölümlerin %90'ı sigara kullanımı nedeniyle ortaya çıkmaktadır ve sigarayı bırakmak bu riski önemli ölçüde azaltır.
- ❗ Sigara içmek, erkeklerde kısırlık ve cinsel işlev bozukluklarına neden olabilirken, kadınlarda da doğurganlığı olumsuz etkileyebilir.
- ❗ Pasif sigara dumanına maruz kalmak da, en az sigara içmek kadar ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir ve özellikle çocuklar ile hamile kadınlar için risk oluşturur.

DOĞRU YÖNTEMLERLE BAĞIMLILIKTAN KURTULABİLİRSİNİZ

Sigara bırakma sürecinde, sizi sigara içmeye teşvik eden tetikleyicilerden kaçınmak ve yeni alışkanlıklar oluşturmak oldukça önemlidir. Sigara bırakma sürecinde size yardımcı olabilecek bazı öneriler şunlardır;

- ❗ Sigara içme isteği hissettiğiniz anlarda dikkatinizi dağıtacak farklı etkinliklerle meşgul olabilirsiniz. Örneğin, bir arkadaşınızla konuşabilir, yürüyüşe çıkabilir veya bir hobiyle ilgilenebilirsiniz.
- ❗ Günlük rutininizde değişiklikler yaparak, sigara içme alışkanlığınızı destekleyen ortam ve durumlardan uzaklaşabilirsiniz.
- ❗ Stres yönetimine odaklanarak, sıcak bir duş alabilir, düzenli egzersiz yapabilir veya kitap okuyarak rahatlayabilirsiniz.
- ❗ Bol miktarda su içerek vücudunuzun toksinlerden arınmasına yardımcı olabilirsiniz.



SİGARAYI BIRAKMANIZI ENGELLEYEN BAHAANELER GERÇEK DEĞİLDİR

Sigara bırakma sürecine başlamadan önce, bu alışkanlıktan kurtulmanızı zorlaştıran nedenleri anlamak önemlidir. Bu engeller, çoğu zaman ortak kaygılardan kaynaklanır ve doğru yaklaşımla kolayca aşılabılır:

❗ "Sigara Beni Rahatlatıyor"

Sigaranın sizi rahatlattığını düşünüseniz de aslında bu durum, nikotin yoksunluğunun neden olduğu gerginliği geçici olarak bastırmanızdan kaynaklanmaktadır.

❗ "Tekrar Başarısız Olmak İstemiyorum"

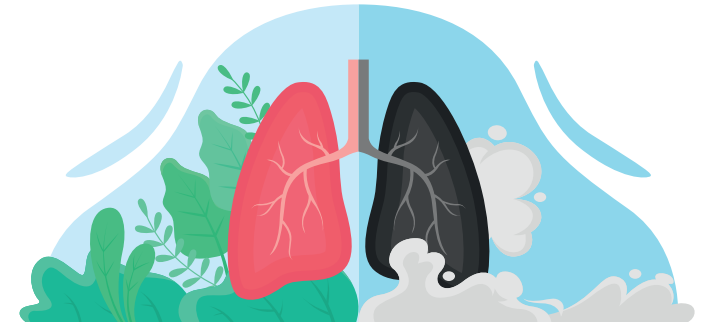
Sigarayı tamamen bırakabilen kişilerde genellikle birkaç kez denedikten sonra bu hedeflerine ulaştıkları görülebilmektedir.

❗ "Kilo Almaktan Korkuyorum"

Sağlıklı bir beslenme planı ve düzenli fiziksel aktivitelerle bu süreci başarıyla yönetebilirsiniz.

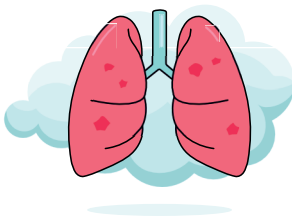
❗ "Sigarayı Bırakınca Kendimi Mahrum Hissedeceğim"

Sigarayı bırakmak kendinizi mahrum etmek değil, özgürleştirmek demektir.



SİGARAYI BIRAKMANIN SAĞLIK AÇISINDAN FAYDALARI

- **İlk 20 Dakikada**
Kalp atış hızınız ve kan basıncınız normale dönmeye başlar.
- **24 Saatte**
Kanda karbonmonoksit gazının düzeyi azalır.
- **2 Hafta - 3 Ay Arasında**
Nefes almanız kolaylaşır. Bağışıklık sisteminiz güçlenir. Koku ve tat duyularınız iyileşir. Öksürük 3 ayda kaybolur. Balgam 2 haftada azalır. Diş ve parmaklardaki lekeler kaybolur.
- **1 Yıl Sonunda**
Kalp krizi riski %50 azalır. Beyin kanaması ve damar hastalığı riski %30-50 azalır. KOAH ve bronşit gibi hastalıkların ilerlemesi durur.
- **5. Yılda**
Ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası kanseri riski yarıya azalır.
- **10. Yılda**
Felç olma riski 5-10 yıl içinde sigara içmeyenlerle eşitlenir. Akciğer, ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası, böbrek, pankreas kanseri riski azalmaya devam eder.
- **15 Yıl İçinde**
Kalp krizi geçirme riskiniz, hiç sigara içmemiş biriyle aynı seviyeye ulaşır.



SİGARAYI BIRAKIRKEN DESTEK ALABİLECEĞİNİZ YERLER

Sigarayı kendi kendinize bırakabileceğiniz gibi, ihtiyaç duymanız hâlinde bu konuda uzman kişilerden de destek alabilirsiniz. Bunun için;

Alo 153 Çözüm Merkezi üzerinden **İBB Bağımlılıkla Mücadele ve Rehabilitasyon Müdürlüğü**'ne bağlı **Sosyal Uyum Destek Merkezleri (SUDEM)** ile iletişime geçebilirsiniz.

ALO 171 Sağlık Bakanlığı Sigara Bırakma Danışma Hattı'ni arayarak ihtiyacınız olan desteği alabilirsiniz.

Sigarayı bırakırken bu konuda uzman bir hekimden destek almak isterseniz; **182**'yi arayarak **Merkez Hekim Randevu Sistemi**'nden size en yakın sigara bırakma polikliniği için randevu alabilir ya da doğrudan bu polikliniklere başvurabilirsiniz.



HAYATIN SÖNMEDEN SİGARAYI SÖNDÜR



Karekodu okutarak broşürü bilgisayarınıza indirebilir ve önerilerinizi iletebilirsiniz.



İŞ SAĞLIĞI GÜVENLİĞİ VE MESLEK HASTALIKLARI ARAŞTIRMA MERKEZİ

İBB Kasımpaşa Ek Hizmet Binası
Hacıahmet Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No: 1
Kasımpaşa/Beyoğlu

NEDEN SİGARAYI BIRAKMALIYIM?

“BAĞIMLILIKTAN ÖZGÜRLÜĞE”



İBB SAĞLIK

İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ