

9 ŞUBAT DÜNYA SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaygın kullanılan tütün ürünleri; bağımlılık yapıcı etkileri yanında, kanser, kalp damar hastalıkları, KOAH gibi pek çok önlenemez hastalık sebepleri arasında ilk sırada yer almaktadır. 9 Şubat tarihi, toplumda sağlıklı yaşam bilincini geliştirmek, tütün kullanımı ve zararları konusunda farkındalık oluşturmak amacıyla ülkemizde “Sigarayı Bırakma Günü” olarak kutlanmaktadır.

Tütün genellikle kanserler, kalp ve solunum yolu hastalıkları gibi bulaşıcı olmayan hastalıklarla (BOH) ilişkilendirilse de tütün aynı zamanda bulaşıcı hastalıklardan ölümlerde önemli bir faktördür.

Sigara her yıl dünyada yaklaşık 6 milyon insanın beklenenden önce ölümüne yol açmaktadır. Bu ölümlerin yaklaşık 600 bini sigara dumanından pasif etkilenime bağlı olmaktadır. Eğer bu konuda yeterli önlemler alınmazsa 2030 yılında sigaranın 8 milyon insanı öldüreceği ve bu ölümlerin %80’inin düşük ve orta gelirli ülkelerde olacağı tahmin edilmektedir.

Bugün tüm dünya ülkelerinde sigarayı bırakmada “Sigarayı Bırakma Poliklinikleri”nin etkinliği kabul görmektedir. Sigarayı bırakma polikliniklerine başvuran kişilerde sigarayı bırakma oranı, kendi kendine sigarayı bırakmaya çalışanlara oranla daha yüksektir. İlimizde de sigarayı bırakmak isteyen vatandaşlarımız sigara bırakma polikliniklerimize başvurabilir.

Eğer sigara kullanıyor iseniz, bunun bir hastalık olduğunu bilmeli ve biran önce size yardımcı olacak bir “Sigara Bırakma Polikliniğine” başvurabilir yada ALO 171 Sağlık Bakanlığı Sigara Bırakma Danışma Hattını arayabilirsiniz. Sigara ile tek başınıza mücadele etmeniz zor olabilir, çünkü bu bir bağımlılıktır ve irade ile ilişkisi yoktur. Bırakma kararlılığı, uygun tedavi ve motivasyonla siz de sigarayı bırakabilirsiniz. Unutmayın sigara içtiğiniz her an, hayatınızdan ve sevdiğinizlerle geçireceğiniz sağlıklı zamanlardan çaldığımız anlardır.

Türkiye’nin tütünle mücadele eden ilk 4 ülke arasında yer aldığını, sigarayı bırakmanın mümkün olduğunu ifade eder ve bu süreçte asla karamsarlığa düşülmemesi gerektiğini hatırlatmak isteriz.

İlimiz bünyesinde Yalova Eğitim ve Araştırma Hastanesinde ve Yalova SağlıklıHayat Merkezinde bulunan Sigara Bırakma Poliklinikleri sigarayı bırakmak için başvuruda bulunan vatandaşlarımıza hizmet vermektedir. Sigara Bırakma Polikliniklerimize 182, ALO 171 ve MHRS uygulaması üzerinden randevu alınabilmektedir.

Sigarayı bırakmak için en doğru zaman şu andır, hemen size en yakın sigara bırakma polikliniğine başvurarak, randevunuzu alın. Kendiniz ve aileniz için yeni bir başlangıç yapın.

UNUTMAYIN SİGARA BAĞIMLILIĞI BİR HASTALIKTIR VE TEDAVİSİ MÜMKÜNDÜR

Sigarayı bırak sağlıklı yaşamaya bak. Sigarayı Bırakmanın Tam Zamanı

