**9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ**

Tütün ve tütün ürünleri kullanımı dünyanın karşı karşıya kaldığı en büyük halk sağlığı tehditlerinden biri olarak Kabul edilmektedir. Her yıl dünya çapında 8 milyondan fazla insanın ölümüne neden olmaktadır. Bu ölümlerin yaklaşık 1,3 milyonu tütün ürünü kullanmayan kişilerin pasif (ikinci el) tütün dumanına maruz kalmasından kaynaklanmaktadır (1).

Tütün kullanımının her türü zararlıdır ve tütüne maruz kalmanın güvenli bir düzeyi yoktur. En yaygın tütün ürünü kullanım şekli sigara içmektir. Diğer tütün ürünleri arasında, nargile, puro, ısıtılmış tütün ürünleri, sarma sigaralar, pipo ve dumansız tütün ürünleri gibi ürünler yer almaktadır (1).

Dünyada 2020 yılında nüfusun %22,3’ünün, erkeklerin %36,7’sinin ve kadınların %7,8’inin tütün ürünü kullandığı bilinmektedir (1). Türkiye’de ise Türkiye Sağlık Araştırmaları 2022 Raporu’na göre, her gün tütün kullanan 15 yaş ve üstü bireylerin oranı 2019 yılından 2022 yılına %28,0’dan %28,3’e yükselmiştir. Türkiye sağlık araştırmaları 2022 Raporu’na göre 2019 yılından 2022 yılına kadar tütün kullanıcısı erkeklerin oranında değişim izlenmemiştir ancak tütün kullanıcısı kadınların oranında %14,9’dan %15,5’e artış izlenmiştir (2).

Tütün ve tütün ürünlerine yönelik mücadelenin içerisine son yıllarda yeni nesil tütün ürünleri olarak ısıtılmış tütün ürünleri (HTP) eklenmiştir. Bunlar; e-sigara, elektronik nikotin dağıtım sistemleri (ENDS), elektronik nikotin olmayan dağıtım sistemleri (ENNDS), e-nargile, e-pipo ve e-puro gibi ürünlerdir. Bu ürünler sıvı nikotin, insan sağlığına zararlı olabilecek toksik kimyasallar ve aromalar içermektedir. Isıtılmış tütün ürünleri ile ilgili geleneksel tütün ürünlerinden daha az zararlı olduğuna dair hiçbir kanıt bulunmamaktadır. Bu ürünlerin kullanımına halk arasında “vaping” adı verilmekle birlikte bunların zararsız olduğu ve su buharı yaydığı inanışı yanlıştır (1,3).

Dünya Sağlık Örgütü’nün açıklamalarına göre, elde edilmiş olan kanıtlar ısıtılmış tütün ürünlerinin sağlığa zararlı olduğunu ortaya koymaktadır. Yakın dönemlerde yapılmış olan çalışmalar; ENDS kullanımının kalp hastalığı ve akciğer hastalığı riskini artırabileceğini göstermektedir (1). Ek olarak, e-sigara kullanımında kartuşlarda sızıntı, istem dışı yüksek doz nikotin alımı, patlama, yanık gibi yaralanma riskleri de bulunmaktadır. Isıtılmış tütün ürünlerinden salınan bu kimyasalları soluyanlar geleneksel sigara kullanımındaki pasif maruz kalım gibi dumandan etkilenerek pasif içici olmaktadırlar. Pasif içiciliğin kalp hastalıkları, akciğer kanseri, akciğer hastalıkları, mesane kanseri, bebeklerde ani bebek ölümü gibi ölümcül hastalıklarla karşılaşma riskini artırdığı bilinmektedir (3).

Tütün kullanımı hem kullananlar hem de çevresindekiler için önemli bir sağlık sorunudur. Pasif maruz kalım dışında yeni keşfedilmiş olan bir diğer tehdit de üçüncü el tütün dumanı maruz kalımıdır. Üçüncü el tütün dumanı, sigara içilen ortamlarda yüzeylerde kimyasal kalıntı birikmesi ve zamanla bu kalıntıların daha toksik hale gelmesi sonucunda meydana gelmektedir. Özellikle sigara içilmesine izin verilen ortamlarda bulunan yüzeyleri elleyen ve bu kalıntıları yutan çocuklar ve sigara içmeyen kişiler için potansiyel bir sağlık tehdididir. Yapılan çalışmalarda üçüncü el tütün dumanına maruz kalım ile pasif içiciliğe maruz kalımın benzer sağlık sorunlarına sebep olduğu belirtilmektedir (4,5).

Tütün ile mücadele sürecinde ilk uluslararası anlaşma 21 Mayıs 2003 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)’nün 56.Dünya Sağlık Asamblesi’nde kabul edilen “Tütün Kontrolü ve Çerçeve Sözleşmesi (TKÇS)”dir. Ülkemizde 30 Kasım 2004 tarihli ve 25656 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe girmesi ile tütün kontrolü çalışmaları hız kazanmıştır (6).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), TKÇS'nin kabul edilmesinden beş yıl sonra MPOWER paketini yayınlamıştır. MPOWER kriterleri altı kanıta dayalı sigara karşıtı müdahaleyi içermektedir. Bu kriterler şunlardır: İzle (M-Monitor): Tütün ürünü kullanımının izlenmesi, Koru (P- Protect): İnsanları pasif içiciliğin zararlarından korumak, Teklif (O-Offer): Tütün kullanımını bırakma konusunda yardım teklif etmek, sigara bırakma poliklinikleri gibi, Uyar (W-Warn): İnsanları sigaranın zararları konusunda uyarmak, Zorla (E-Enforce): Tütün reklamı, promosyonu ve sponsorluğunun yasaklanması, Artır (R-Raise): Tütün ürünlerinin fiyat ve vergilerinin artırılması. Bu paketin temel amacı çocukların, ergenlerin ve yetişkinlerin tütün dumanına maruz kalmasını en aza indirmektir (7).

Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun (1996 tarihli 4207 sayılı), 2008 yılında yenilenerek Dumansız Hava Sahası kampanyası başlatılmıştır. Ekim 2010’da ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı, Kasım 2013’te Sigara Bırakma Poliklinikleri hizmete açılmıştır. Türkiye “2013 Küresel Tütün Epidemi Raporu”nda DSÖ’nün M-POWER kriterlerini yerine getiren ilk ülke olarak ilan edilmiştir (6).

Sigarayı bırakmanın zor olduğu düşünülerek ertelenebilmektedir ancak karar verip ülkemizde aktif olan “Sigara Bırakma Poliklinikleri” ve “ALO 171 – Sigara Bırakma Danışma Hattı” üzerinden bir uzmandan destek alarak bırakmak kolaylaşmaktadır. Sigarayı bıraktığınız andan itibaren sağlığınızda meydana gelen olumlu değişiklikleri fark ettikçe, bırakma sürecine olan bağlılığınız artacaktır (3). 9 Şubat Sigara Bırakma Günü kapsamında tüm tütün ürünü kullananları sigara bırakma hakkında destek almaya davet ediyoruz. Sağlıklı bir geleceğe tütünsüz bir güne uyanarak başlamak için siz de hemen ilk adımı atabilirsiniz.

Bu belge, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı“Sağlıkta Önemli Gün Ve Haftalar” bilgi notları kapsamında Arş. Gör. Dr. Ilgın TİMARCI BECERİK ve Doç. Dr. Asya Banu BABAOĞLU tarafından, 08.01.2023 tarihinde hazırlanmıştır.

KAYNAKLAR

1. Tobacco [Internet]. [Erişim Tarihi: 8 Ocak 2024]. Erişim adresi: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco

2. Türkiye Sağlık Araştırmaları 2022 [Internet]. [Erişim Tarihi: 8 Ocak 2024]. Erişim adresi: https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747

3. https://www.yesilay.org.tr/tr/ [İnternet]. [Erişim Tarihi: 8 Ocak 2024]. Tütün Bağımlılığı ve Sigara Bağımlılığı. Erişim adresi: https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/tutun-bagimliligi

4. Abuse NI on D. What are the effects of secondhand and thirdhand tobacco smoke? | National Institute on Drug Abuse (NIDA) [Internet]. -- [Erişim Tarihi: 8 Ocak 2024]. Erişim adresi: https://nida.nih.gov/publications/research-reports/tobacco-nicotine-e-cigarettes/what-are-effects-secondhand-thirdhand-tobacco-smoke

5. Martins-Green M, Adhami N, Frankos M, Valdez M, Goodwin B, Lyubovitsky J, et al. Cigarette Smoke Toxins Deposited on Surfaces: Implications for Human Health. PLoS One. 2014 Jan 29;9(1):e86391.

6. Ülkemizdeki Tütün Kontrol Çalışmaları [Internet]. [Erişim Tarihi: 8 Ocak 2024]. Erişim adresi: https://havanikoru.saglik.gov.tr/tuetuen-hakkinda/uelkemizdeki-tuetuen-kontrol-calismalari.html

7. WHO report on the global tobacco epidemic, 2023: protect people from tobacco smoke [Internet]. [Erişim Tarihi: 8 Ocak 2024]. Erişim adresi: https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240077164