













BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ



SİGARAYI BIRAKMA BROŞÜRÜ

GÖĞÜS HASTALIKLARI ANABİLİM DALI
Sigara Bırakma Polikliniği

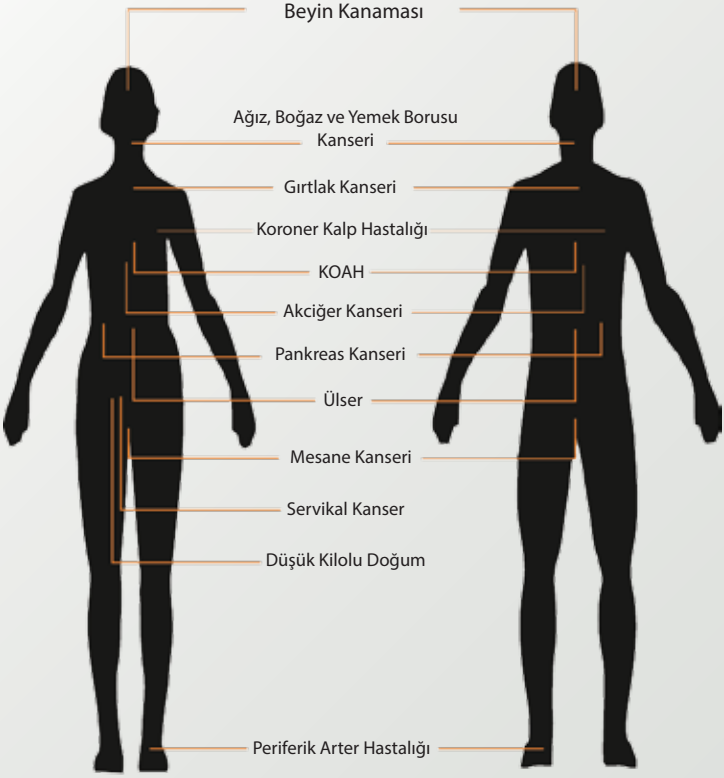
Sigaranın Zararları

-  Sigara tiryakiliği, en öldürücü toplumsal zehirlenme olayıdır. Her sigarada vücut için zehirli, tahriş edici, kanser yapıcı ya da kanserin ortaya çıkmasını kolaylaştırıcı 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır.
-  İnsanları sigaraya bağımlı hale getiren madde nikotindir. Nikotin, kalp atışlarını hızlandırır, tansiyonu yükseltir, kanın pıhtılaşma riskini artırır.
-  Sigara içenlerde kalp krizi geçirme riski 10 kat artmaktadır. Kan dolaşımı ve damarlar üzerine etkileri nedeniyle beyin damar hastalıkları ve felç riski artar, bacak kangrenine neden olur.
-  Sigara; akciğer kanseri, kronik bronşit ve amfizem gibi nefes darlığı yapan akciğer hastalıklarının en önde gelen sebebidir. Bu hastalıklardan ölüm riski, içmeyenlerden 40 kat fazladır.
-  Sigara içen kadınlarda; düşük yapma, erken doğum, düşük doğum ağırlıklı bebek doğurma, kısırlık, doğum kontrol hapı kullanan grupta kalp krizi geçirme riski yüksektir.
-  Erkeklerde kısırlık ve iktidarsızlığa neden olur.
-  Ülser riski artar, iyileşme gecikir.
-  Ciltte kuruma, sedef hastalığı ve gözde kataraktın ortaya çıkmasını kolaylaştırır.
-  Sigara içenlerde, kemiklerde yoğunluk azalır, kırıklar daha kolay olur.
-  Akciğer kanseri ve diğer organ kanserleri de gelişebilir.

Unutulmaması Gereken Püf Nokta Şudur:

Sigarayı bırakmaya çalışan kişinin zorlanması, nikotin bağımlılığının beklenen bir sonucudur. Kişilik yapısıyla ilişkisi yoktur. Dolayısıyla zorlanmak ya da bırakmayı deneyip tekrar başlamak iradesizlik anlamına gelmemelidir. Sigara bırakma çabası içindeyken kendinizi yargılamadan ve suçlamadan mücadele etmelisiniz.

Sigaranın Yol Açtığı Hastalıklar



Neden Sigarayı Bırakmakta Zorlanıyorsunuz?

Bir sigara içildiğinde, ortalama 10 saniyede yanaktan emilen nikotin, beyne ulaşır ve kısa sürede nikotin bağımlılığı oluşur. Artık vücudunuz bu maddeye gerek olmadığı halde almak ister.

Nikotin psikolojik bağımlılık yanı sıra fiziksel bağımlılık da yapar. Sigara içilmediğinde vücuttaki nikotin miktarı azalır ve vücut bunun yoksunluğunu hissetmeye başlar.

Sigara bırakma döneminde yaklaşık üç hafta süren huzursuzluk, uykusuzluk, bazen uykuya eğilim, sinirlenme, aşırı tepki verme bazen kabızlık, konsantrasyon güçlüğü gibi sorunlar yaşanabilir. Bu yoksunluk belirtileri her üç kişiden ikisinde görülebilir, şiddeti kişiden kişiye değişir.

Sigarayı Bıramaya Hazırlanın!

Sigarayı bırakmak için kendinize bir gün belirleyin ve kararlı olun, ertelemeyin.

Sigarayı bırakmayı isteme nedenlerinizi yazın, her zaman görebileceğiniz yerlerde bulundurun, yanınızda taşıyın, çevrenize asın. Bu yöntem sizin kararlılığınızı korumanıza yardım eder. Bırakma kararınızı size destek olacağına inandığınız yakınlarınızla paylaşın.

Ev ve işyerinizde sigara ve sigarayı hatırlatacak eşyaları kaldırın.

Bırakmayı denediğiniz zaman mücadelenizi kolaylaştıracak yeni günlük alışkanlıklar edinmeye çalışın.

Yürüyüş yapmak, spor salonuna gitmek, hobilerinize vakit ayırmak sigarayı hatırlamanızı engelleyecektir.

Pek çok sigara bağımlısını zorlayan nikotin yoksunluk belirtileri geçicidir. En çok ilk 2-3 haftalık süre sizi zorlayabilir.

Sigarayı kendi kendinize bırakabilirsiniz. Fakat kendi kendinize bırakmakta zorlanıyorsanız, etkinliği kanıtlanmış tıbbi tedavi yöntemlerinden yararlanabilirsiniz.

Bu yöntemlerin doktor kontrolünde kullanılması, ilaçların etkinliğini artıracaktır. Konu hakkında hastanemiz bünyesinde bulunan "Sigara Bırakma Polikliniği" size yardımcı olabilir.

Sigara Bırakma Polikliniği

Mareşal Fevzi Çakmak Caddesi 5. Sokak No: 48

Bahçelievler / ANKARA

Tel : 0 (312) 212 33 08