

SİGARAYI BIRAKIYORUZ NASIL ?



ESOGÜ – APKAM

www.akcigerplevrakanser-esogu.org

**ESKİŞEHİR OSMANGAZİ ÜNİVERSİTESİ
AKCİĞER ve PLEVRA KANSERLERİ
UYGULAMA ve ARAŞTIRMA MERKEZİ**

“Sigarayı Bırakıyoruz Nasıl ?”

broşürü ESOGÜ – APKAM için Doç.Dr. Güntülü Ak ve Prof.Dr. Muzaffer Metintaş tarafından hazırlanmıştır.

Broşürde yer alan karikatürler, Türk Toraks Derneği Eğitim Kitapları Serisi kapsamında yayınlanan “Sigarayı Bırakıyoruz” kitapçığından izin alınarak kullanılmıştır. Derneğimize teşekkür ediyoruz.

Broşürün yayın hakları© Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Akciğer ve Plevra Kanserleri Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne aittir.

Ağustos 2013, Eskişehir

SİGARANIN SAĞLIĞIMIZ ÜZERİNE ZARARLARI

Sigara alışkanlığı, tütünün insan vücuduna verdiği zararlar düşünüldüğünde insanın kendine yapabileceği en büyük kötülüklerden birisidir. İçinde 4000'den fazla zararlı madde bulunan sigara tüm organ ve dokuları etkileyerek ciddi oranda ölüm ve sakatlıklara neden olmaktadır.

Aşağıda okuyacağınız bilgiler hoş değildir, ama maalesef doğrudur.



Sigara içimine bağlı ölümlerin başında çeşitli kanser nedeni ölümler gelmektedir. Sigaranın temel yapısı içinde yeri bulunan maddelerden en az 80 tanesi direkt kansere yol açar. Erkeklerde kansere bağlı toplam ölümlerin %35' inin, kadınlarda ise %15 'inin nedeni sigaradır.

Sigaranın neden olduğu kanserlerin başında akciğer kanseri gelmektedir. Akciğer kanserli hastaların yaklaşık %90'ında neden sigaradır. Sigaranın akciğer kanseri dışında, ağız

boşluğu, yutak, gırtlak, yemek borusu, mide, pankreas, mesane, böbrek kanserine de neden olduğu kesin olarak kanıtlanmıştır.

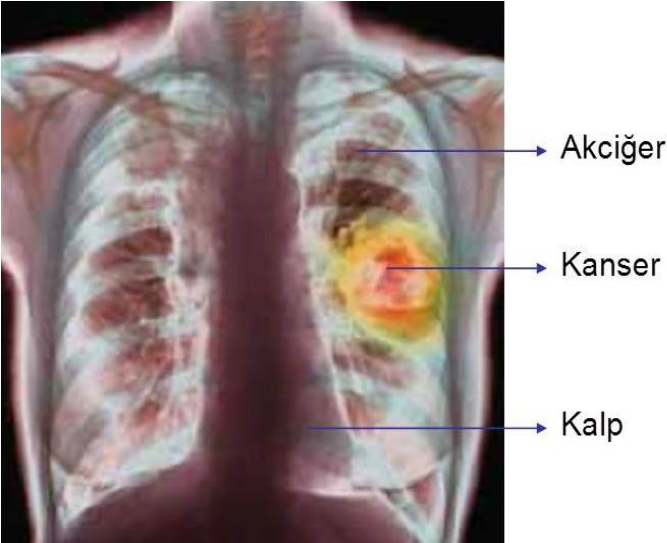
Bunlara ilave olarak akut miyeloid lösemi, karaciğer, barsak, prostat, rahim ağzı, meme, yumurtalık, genital organlar, sinüs-burun, testis, cilt kanseri riskinin de arttığı düşünülmektedir. Sigaraya ilave bir diğer risk faktörünün olması durumunda kanser riski katlanarak artmakta sigaranın bırakılması ile zaman içinde azalmaktadır. Bu sürenin yaklaşık 10 yıl aldığı kabul edilir. Bu nedenle ne kadar çabuk sigarayı bırakırsanız o kadar iyi olacaktır.

Sigara tüm doku ve organlara zarar vererek insan vücudundaki sistemlerin işlevlerini bozar.

Solunum sistemi üzerine olumsuz etkileri:

- Yukarıda da belirtildiği gibi solunum sistemi üzerindeki en önemli etkisi akciğer kanseridir. Sigara içenlerde içmeyenlere göre akciğer kanseri riski 10 – 15 kat daha yüksektir. Akciğer kanseri olan kişilerin % 80'inde sorumlu etken sigaradır. Akciğer kanseri gelişmesinde sigaraya başlama yaşı, toplam sigara içme süresi ve günde içilen sigara sayısı da önemlidir. Sigara içmeye ne kadar erken yaşta başlanmış, ne kadar uzun süre sigara içilmiş ve günde ne kadar fazla sigara içilmişse kanser gelişme riski de o kadar fazladır.
- Sigara içenlerde meydana gelen akciğer kanseri riski sigaranın bırakılması ile hızla azalır. Risk azalması ilk yıllarda daha belirgindir ve sigara bırakıldıktan sonra 10-15

yıl geçince kanser riski sigara içmeyen kişilerin riski ile aynı düzeye iner. Sigaranın bırakılmasından sonra geçen zaman ne kadar uzun ise kanser riskindeki azalma da o denli fazladır. Kişinin kendisinin sigara içmeyip sigara içenlerle aynı havayı soluması da akciğer kanseri riskini artırmaktadır. Bu kişilerde risk hiç içmeyenlere göre 2 – 5 kat daha fazladır. Bunların dışında kanser tanısı konulduktan sonra sigara içmeye devam eden hastalarda tedaviye beklenen yanıt da daha düşüktür. Yine bazı cerrahiye uygun akciğer kanseri hastalarında sigaraya bağlı solunum fonksiyon kaybı nedeniyle cerrahi tedavi uygulanamamakta bu da hastanın yaşam süre ve kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.



- Akciğerin savunma mekanizmalarını bozar ve akciğerler enfeksiyonlara yatkın hale gelir. Bu hastalarda gelişen zatürre ve verem daha yavaş iyileşir.

- Solunum fonksiyonlarını bozar ve bunun sonucunda KOAH gelişir. KOAH'ın 40 yaş üstü kişilerde görülme sıklığı %20 civarındadır ve çoğu hastada neden akciğer kanserinde olduğu gibi sigaradır. Bu hastalık başlıca nefes darlığı yapar ve nefes darlığı zaman içinde ilerleyerek ciddi boyutlara ulaşabilir. Yani KOAH zaman içinde bazı hastalarda solunum yetmezliğine kadar ilerleyebilir. Solunum yetmezliği hastayı cihazlara ve eve bağlı hale getirir. Kişinin yaşam süresi ciddi ölçüde kısalır ve yaşam kalitesi bozulur.
- Astım gelişme riski artar. Astımı olan bir kişide hastalık kontrolü bozulur. Hastanın sigara içmeye devam etmesi halinde hastalık ilerler ve tedaviye olan cevabı azalır. Tıpkı KOAH'lı hastalardaki gibi solunum fonksiyonlarında kalıcı kayıplar oluşup zaman içinde solunum yetmezliği dahi gelişebilir. Hamile bir kadının sigara içmesi çocukta astım gelişme riskini artırır.
- Başka bir nedenle ameliyat planlanan bir hastada anesteziye bağlı istenmeyen etkilerin gelişme riskini artırır.
- Pıhtılaşmaya meyil oluşturarak akciğer damarlarında tıkanıklığa neden olabilir. Büyük bir damarın tıkanması hastanın hayatına mal olabilir.
- Zatürre olan kişilerde ölüm riskini artırır.

Dolaşım sistemi üzerine olumsuz etkileri:

- Koroner kalp hastalığı: yüksek tansiyon, kolesterol yüksekliği, şeker hastalığı, genetik yatkınlık, stres ve hareket azlığının yanısıra sigara da koroner kalp hastalığı için önemli bir risk faktörüdür. Sigara başlıca ateroskleroza yol açarak bu tabloya neden olur. Ateroskleroz kalbi besleyen damarların

duvarlarında yağ parçacıklarının birikmesi ile damarların daralmasıdır. Ayrıca sigaranın içinde bulunan nikotin, kalp atışlarını hızlandırır, tansiyonu yükseltir, kan kolesterol seviyesini, kanın pıhtılaşma riskini artırır. Sigara dumanındaki karbon monoksit gazı, kanın oksijen taşıma kapasitesini azaltır, dokular yeterince oksijen alamadığından egzersizde çabuk yorulma ortaya çıkar. Tüm bunların sonucunda kalbin kan akımı bozulur ve koroner kalp hastalığı gelişir. Bu durum ani gelişirse ve kalp kasını besleyecek alternatif kan akımı yoksa kalp kası infarktüsü yani kalp krizi gelişir. Sigara içen kişilerde kalp krizi riski 2–3 kat daha fazladır. Yukarıda sayılan temel risk faktörlerine ilave olarak sigara da varsa risk ciddi ölçüde artar. Özellikle 30 yaşından sonra bu daha belirgin hale gelir. Sigaranın bırakılması ile koroner kalp hastalığı riski yıllar içinde giderek azalır.

- Kanda pıhtı oluşmasını kolaylaştırır. Bu durum başta kalp ve beyin olmak üzere hayati organlarda ciddi arazlara neden olabilir. Beyin atar damarlarının ani tıkanması ile inme, bacaklardaki atar damarların tıkanması ile gangrenler gelişebilir.

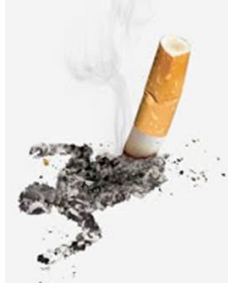


Sindirim sistemi üzerine olumsuz etkileri:

- Dişler üzerinde koyu kahverengi lekeler birikmesine, damakta kırmızı renkli iltihap oluşmasına, dişeti hastalıklarına, kötü ağız kokusuna, siyah kıllı dil görüntüsüne, dişeti çekilmelerine ve daha da önemlisi ağız ve dudak kanserine neden olur. Sigaranın bırakılmasından sonra kanser riski önemli ölçüde azalır.
- Nikotin tükürük salgısını azaltarak ağız kuruluşuna, ağız kuruluşu da diş ve dişeti üzerinde bakteri plakları oluşmasına yol açar.
- Yemek borusu ile mide arasındaki kaslardan oluşan kapağın gevşemesine, mide içindeki asitin yemek borusuna kaçmasına, böylece yemek borusu, boğaz, ses telleri ve akciğeri tahriş etmesine yani reflü hastalığına neden olur.
- Mide asit salgısını artırıp midenin çabuk boşalmasına neden olarak mide ülseri oluşmasına zemin hazırlar. Daha önceden mide ülseri olan bir hastada ülserin daha da kötüleşmesine, mide kanamasına hatta midenin delinmesine dahi neden olabilir.



- İltihabi barsak hastalıklarının gelişmesine neden olabilir. Sigaranın bırakılması durumunda hastalık iyiye gider.
- Yemek borusu kanseri, pankreas ve karaciğer kanserlerinin oluşumu sigara ile ilişkilidir. Sigaranın bırakılması ile bu riskler hızlı bir şekilde azalır ve bir süre sonra içmeyenlerle aynı düzeye gelir.



Ürogenital sistem üzerine olumsuz etkileri:

- Mesane kanserine, böbrek kanserine, prostat kanserine ve rahim ağzı kanserine neden olabilir. Mesane kanserli kadın hastaların %30, erkek hastaların %50'sinde neden sigaradır. Sigaranın bırakılması ile risk önemli ölçüde azalır ancak sıfır seviyesine düşmez. Böbrek kanseri riski sigara tiryakilerinde hiç içmeyenlere göre 1 – 5 kat daha fazladır ve mesane kanserinin aksine bu risk zamanla azalarak 20 yıl sonra hiç içmeyenlerle aynı seviyeye iner. Ayrıca yumurtalık ve testis kanserlerine de neden olabileceği yönünde bilgiler vardır.
- Hem kadın hem de erkeklerde kısırlığa neden olur. Sigara içen kadınlarda yumurtalık işlevleri bozulur, düşük, erken doğum, düşük doğum ağırlıklı bebek riski artar. Bu kadınlar

daha erken menapoza girerler. Erkeklerde sperm yoğunluğu, hareketleri, yumurtayı delme yeteneği, sayısı azalır, sperm hücrelerinde DNA hasarı artar. Özellikle çocuk yaşlarda testislerde yaptığı hasar ve fonksiyon bozukluğu ileriki yaşlarda kısırlık üzerinde oldukça etkilidir.



- Kan basıncı ve kalp atım hızındaki artış kalp gibi böbrek damarlarını da etkiler. Böbrek damarlarında daralma ve dolaşım bozukluğu gelişir. Bu durum böbrek hastalarında böbrek yetersizliği gelişmesini hızlandırabilir.
- Erkeklerde iktidarsızlığa neden olur. Bu sorun sigara içen kalp hastalarında daha belirgindir. Sorun ileriki yaşlarda belirginleşir.
- İdrar kaçırmaya neden olur.

Hareket sistemi üzerine olumsuz etkileri:

- Sigara kemik yoğunluğunu azaltarak, yani kemik erimesine neden olarak kemiklerin kırılma riskini artırır. Bu durum yıllar içinde yaşlanmayla beraber belirgin hale gelir. Özellikle

vücudun ağırlığını taşıyan kalça ve omur kemiklerinde kırık riski daha yüksektir. Sigara içenlerde kalçada osteoporoz yani kemik erimesi ile ilişkili olarak kırık görülme riski, içmeyenlere oranla 2–4 kat daha fazladır.

Sinir sistemi üzerine olumsuz etkileri:

- İnme geçirmeyi kolaylaştırır. Yani beyin damarlarının tıkanması ya da yırtılarak kanaması sonucu beynin hasara uğramasına bunun sonucunda da felç veya ölümlere neden olur. Sigara içenlerde inme riski 1.5 – 2.5 kat daha fazladır. Yine inme sonrası sakatlık ve ölüm oranları sigara içenlerde içmeyenlere göre daha fazladır.
- Baş ağrısına neden olur.
- Alzheimer hastalığı sigara içenlerde 1.5 kat daha fazladır ve sigara içenlerde daha hızlı seyreder.
- Epilepsi hastalarında nöbet geçirme riskini 2.5 kat artırır. Sık nöbetler beyinde hasara neden olur.
- Amyotrofik Lateral Skleroz (ALS) hastalığının gelişiminde rol oynar. Bu hastalık kasları kontrol eden sinir hücrelerinde erime, ilerleyici sakatlık ve ölümlerle sonuçlanır.

Sigara tüm organ ve dokulara zarar verir.

Göz üzerine olumsuz etkileri:

- Sigara katarakta neden olur. Sigara dumanı içinde yer alan siyanidin maddesi lens proteinlerinin yapısını bozarak katarakt gelişim riskini artırır.
- Yaşa bağlı makula dejenerasyonu (sarı nokta hastalığı)'na neden olur. 50 yaş üzerindeki kişilerde kalıcı görme

azalması yapan hastalıkların başında yaşa bağlı makula dejenerasyonu gelir. Bu hastalıkta hastaların ilk başvuru şikâyeti görme düzeyinde azalma, merkezi görememe, düzensiz görme ve görmede kırılma şeklindedir. Hastalığın gelişmesinde yaş ve genetik faktörlerin dışında sigara da önemli rol oynar.

- Tiroid hastalığına bağlı gelişen göz hastalığı (tiroid oftalmopati–Graves hastalığı) riskini artırır ve ilerlemesine neden olur. Bu hastalıkta gözün arkasındaki yağ dokusunda artma, göz kaslarında ve göz etrafındaki yumuşak dokularda şişme meydana gelir. Bu da gözün hareketlerini kontrol eden kaslarda bozukluk ve gözün öne doğru itilmesi ile sonuçlanır.
- Göz yaşı dengesini bozarak göz kuruluğuna neden olur.
- Göz damarlarında damar hasarına yol açarak göz tansiyonu (glokom) ve şeker hastalığına bağlı göz hastalıklarına ve bu hastalıkların ilerlemesine neden olur.



Cilt üzerine olumsuz etkileri:

- Sigara içenlerde, özellikle kadınlarda, sedef hastalığı daha sık görülür, daha şiddetli seyrederek ve tedaviye direnç gösterir. Bu olumsuz sonuçlar günlük tüketilen sigara sayısı ve sigara tüketim süresi ile doğrudan ilişkilidir.



Kendinizi sigara ile çirkinleştirmeyin !

- Cerrahi girişim sonrası yara iyileşmesinde gecikme ve yara yerinde kötü nedbe dokusu oluşumuna neden olur. Bu istenmeyen sonuçları önlemek amacıyla ameliyattan en az dört hafta önce sigaranın bırakılması ve ameliyattan sonra en az bir hafta süreyle sigara kullanılmaması gerekir.
- Ölümcül deri kanseri yani melanom nedenleri arasındadır. Bunun yanında nispeten daha iyi seyreden skuamöz hücreli kanser, bazal hücreli kanser ve akneye de neden olur.
- Bazı ürtiker tipleri ve ekzemalarda da rol oynar.

- Tedaviye dirençli ter bezi hastalıklarına neden olur.
- Ayrıca el parmakları ve tırnaklarında sararma, ses kalınlaşması, saçların ve giysilerin sigara kokması, ve özellikle dudak ve göz çevresinde olmak üzere yüzde erken kırışıklık oluşumu, deri renginde donuklaşma, erken deri yaşlanmasına neden olur.



NEDEN SİGARA İÇİLİR ?

Sigara hem fiziksel hem de psikolojik bağımlılık yapar. İnsanları sigaraya bağımlı hale getiren madde nikotindir. Nikotin psikolojik uyarıcı etkisi olan çok güçlü bir ajandır. Bağımlılık ortaya çıkarma özelliği açısından eroin, kokain ve alkolden hiç farkı yoktur. Sigarayı ilk kez deneyen her üç kişiden biri tek bir sigara ile bağımlı hale gelir.

Bir sigara içildiğinde, ortalama 10 saniye gibi kısa bir sürede yanaktan emilen nikotin beyine ulaşır ve bazı hormonların salınmasına neden olur. Bu durum zevk alma, gevşeme, sakinleşme, konsantrasyon artışı gibi bazı değişikliklerin ortaya çıkmasına neden olur. Vücutta nikotine tolerans gelişmeye başlar. Yani bu değişikliklerin devam etmesi için vücut daha çok nikotin istemeye başlar. İçilen sigara sayısı giderek artar. Sigara içilmediği zaman hissedilen sinirlilik, gerginlik, konsantrasyon bozukluğu, iştah artışı, depresyon gibi duygular insan iradesi ile kontrol edilemeyebilir. Böylece kişi sigara içmeye devam eder.



SİGARAYI BIRAKMAK NEDEN ZORDUR ?

Sigarayı bırakmayı zorlaştıran neden nikotin bağımlılığıdır. Sigara içilmediğinde vücuttaki nikotin miktarı azalır ve vücut bunun yoksunluğunu duymaya başlar. 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 ve şiddeti kişiden kişiye değişir. Bu dönem aynı zamanda sigara içme isteğinin en yoğun olduğu dönemdir ve genellikle kişi en çok bu dönemde zorlandığı için sigaraya yeniden başlar. Yani sigaraya devam edilmesindeki en önemli etken nikotin bağımlılığıdır. Nikotin yoksunluk belirtileri sigara bırakıldıktan sonra 3 gün içinde azalmaya başlar ve 2 – 3 hafta içinde tama yakın kaybolur.



Tekrarlanan sigara içme eylemi zamanla alışkanlık halini alır ve kişi çoğu kez farkında olmadan, nikotin ihtiyacı yokken bile sigara içer. Sık tekrarlanan bu sigara içme eylemi günlük hayattaki pek çok faaliyet ile ilişkilendirilir (çay, kahve, yemek

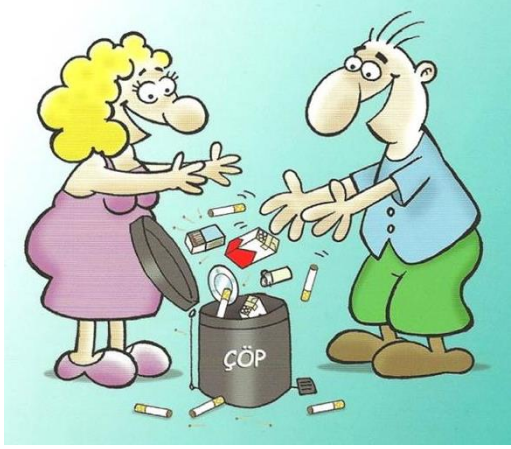
sonrası, eğlence ve arkadaş ortamı, vs) ve psikolojik bağımlılığa dönüşür. Psikolojik bağımlılık fiziksel bağımlılık ortadan kalktıktan sonra bile söz konusu koşullarda hissedilir.

Yani sigarayı bırakmayı deneyen kişiyi erken dönemde daha çok yoksunluk belirtileri zorlarken, bu dönemden sonra psikolojik bağımlılığın getirdiği alışkanlıklar zorlamaya başlar. Sigara bırakma eyleminin başarılı olmasında ve tekrar başlanmamasında, psikolojik bağımlılığa neden olan durumların tespit edilip bertaraf edilmesi son derece önemlidir.



SİGARAYI NASIL BIRAKABİLİRSİNİZ ?

Sigara içen bir kişi kendi kendine sigarayı bırakabilir. Şayet bir kişi kendi kendine sigarayı bırakmakta zorlanıyor ve bir kaç kez başarısız oldu ise tıbbi destek almalıdır. Nikotin yerine koyma tedavileri (sakız, bant vb.), bupropion ve vareniklin sigara içme isteğini azaltan, yoksunluk belirtilerini önleyen tıbbi yöntemlerdir. Bunun yanında akupunktur, moraterapi gibi yöntemler vardır, bunların etkinliği incelenmektedir.



Sigarayı bırakmak isteyen kişi her şeyden önce kararlı olmalıdır. Kişi bu kararlılığını ailesi ve yakın arkadaşları ile paylaşıp onlardan destek alabilir.

Bu süreçte sigarayı hatırlatan ortamlardan uzaklaşmakta, çakmak, küllük gibi eşyaların gözden uzaklaştırılmasında fayda vardır. Yeni uğraşlar edinmek sigarayı bırakma sürecinde kişiye yardımcı olur. Nikotin yoksunluk belirtileri kişiyi 2 veya 3 hafta etkiler. Ancak bu süre dolduktan sonra herşey bitmiş değildir. Bu nedenle kişi sigara içmeme konusundaki kararlılığını sürdürmeli, sigarayı hatırlatan günlük alışkanlıklarından vazgeçmeye çalışmalıdır.

Özellikle yemek sonrası çay veya kahve ile birlikte sigara içilmesi kişiyi en çok zorlayan durumlardan biridir. Bu tip alışkanlıkların değiştirilmesi süreci olumlu etkiler. Sigara içme isteği geldiğinde tek bir sigaranın dahi kişiyi en başa döndüreceği unutulmamalıdır.

Sigara içme isteği kısa süreli olup (bir kaç dakika gibi), bu istekler sırasında meyve – çiğ yenebilen sebze ve su tüketmek, yürüyüşe çıkmak, basit egzersizler yapmak, spor salonuna gitmek, hobi edinmek bu isteğin azalmasında yardımcı olur.



Bu sırada çerez, cips, bisküvi, çikolata gibi yağlı ve yüksek kalorili yiyeceklerin tüketilmesi kişinin kilo almasına neden olacağından süreci olumsuz etkileyebilir. Herşeye rağmen başarısızlık söz konusu olabilir. Bu durum nikotin bağımlılığında kaynaklanır.

Sigarayı bırakmak isteyen kişi asla ama asla karamsarlığa kapılmamalıdır.



Nikotin yerine koyma tedavileri:

Bu tedaviler ile amaç sigaranın kesilmesi ile ortaya çıkan nikotin yoksunluk belirtilerinin önlenmesidir. Bu amaçla en sık nikotin sakızları ve nikotin bantları kullanılır. Her ikisi de ülkemizde mevcuttur. Nikotin yerine koyma tedavileri yüksek veya orta derecede nikotin bağımlılığı olan, günde 15 adetten fazla sigara içen veya hafif derecede bağımlı olmasına rağmen

diğer yöntemlerden fayda görmeyen kişilerde uygulanır. Bu tedaviler sırasında sigara içilmemesi gerekir.

- Nikotin bandı: Ülkemizde 24 saatlik formu olan bantlar üç farklı boyutta olup, 30 cm²'lik bantta 21 mg, 20 cm²'likte 14 mg, 10 cm²'likte 7 mg nikotin vücuda alınır. Günde 15 adetten fazla sigara içenlerde 21 mg başlanması ve 4 hafta kullandıktan sonra 2'şer hafta süreyle sırasıyla 14 mg ve 7 mg olarak tedavinin 8 haftaya tamamlanması önerilmektedir. Günde 10-15 adet sigara içenlerde düşük dozlarla başlanabilir. Nikotin bandının kullanımı oldukça kolaydır.



- Bant, sabahleyin kuru, temiz ve kılsız deriye (genellikle gövdenin üst kısmına, omuz etrafına ve üst kol bölgesine) yapıştırılır. Her gün farklı bir bölgeye yapıştırılmalıdır. Aynı bölgeye ancak dört gün sonra tekrar yapıştırılabilir. En sık yan etkisi deri reaksiyonlarıdır.

- Nikotin sakızları: Nikotin sakızlarının 2 mg ve 4 mg'lık formları vardır. Sakız yavaş iğnenmeli, çiğneme esnasında herhangi bir Őey yenilip içilmemelidir. Kişi, sigara içme isteği ortaya çıktığı zaman, sakızı nikotinin tadını hissedene kadar, 5-10 kez iğnedikten sonra bir kaç dakika da yanağın iç kısmında bekletir. Daha sonra yanağın içindeki başka bir bölgede aynı iŐlemi tekrarlar. Çiğneme sıklığı ve miktarını genellikle kişi kendi ihtiyaçlarına göre belirler. İki sakız arasında en az yarım saat ara olmalıdır.

Tedaviye orta ve dŐuk bağımlılığı olanlarda 2 mg'lık sakızlarla, yüksek bağımlılığı olanlarda 4 mg'lık sakızlarla başlanması önerilir. Günde 25'ten az sigara içenlerde 2 mg'lık formun, günde 25 ve daha fazla sigara içenlerde 4 mg'lık formun kullanılması, günde en fazla 24 adet çiğnenmesi önerilmektedir.

Nikotin sakızı tedavi süresi 8-12 haftadır ancak gerektiğinde bu süre uzatılabilir. Nikotin sakızlarının yan etkileri bulantı, kusma, hazımsızlık, hıkırıktır.

- Nikotin dilaltı tablet: Nikotin dilaltı tabletleri dilaltında çözünerek ağız içinden emilir. Etkili olabilmesi için her saat bir tablet (2 mg) kullanılması önerilmektedir. Tabletler 20 dakika kullanıldıktan sonra atılmalıdır. Günde 40 tabletin aŐılmaması önerilir. Nikotin yerine koyma tedavilerinin kombine kullanımı, yoksunluk belirtilerini yoğun olarak yaŐayan kişilerde tercih edilebilir. Ancak doktor kontrolünde uygulanmalıdır.

Sigarayı bırakmada kullanılan ilaçlar:

Dikkat: İlaçlı tedavilerin ilaca bağlı yan etkileri olabilir. İlaçlı bırakma çabasına başlamadan önce mutlaka doktorunuzdan bilgi alınız. Aşağıda kullanılabilen ilaçların etken maddeleri yazılmıştır.

Bupropion hidroklorür: Bupropion bir antidepresandır. Sigara bırakma oranını yükseltir. Nikotin yerine koyma tedavileri ile birlikte kullanılmaktadır. Bupropionun 150 mg'lık tabletleri vardır. Bupropion tedavisine sigara bırakılmadan önce başlanır, ilk 3 gün 150 mg, 4. günden itibaren 300 mg dozunda ilaç kullanılarak, 7-14 gün içindeki bir zamanda hedef sigara bırakma günü belirlenir. Tedavi 8 haftadır, ancak 6 ay kadar sürdürülebilir. En sık yan etkileri baş ağrısı, uykusuzluk ve ağız kuruluğudur. Bupropion kullanımı sara öyküsü olan, sarayı kolaylaştıran ilaç kullanan, beyin travması geçiren ve bazı yeme bozukluğu olan kişilerde kullanılmaz. Bupropionun bazı depresyon, kalp, diyabet ve hipertansiyon ilaçları ile etkileşimi vardır. Kronik böbrek ve karaciğer hastalarında, 65 yaş üstü kişilerde doz ayarlaması gerekir. İlacın hekim kontrolünde kullanılması gerekir. Ciddi yoksunluk belirtileri olan ya da tek ilaç ile başarı sağlanamayan kişilerde nikotin yerine koyma tedavileri ile beraber bupropion kullanılabilir.

Vareniklin: Vareniklin beyinde sigara içme isteği gelişiminde önemli rol oynayan hücrelere bağlanır. Nikotin bağımlılığını azaltıp yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasını engeller. Böylece aşırı sigara içme isteği azalır, kişinin sigarayı

bırakabilme başarısı artar. Kişi sigara içmeye devam ederken tedaviye 0.5 mg vareniklin ile başlanıp doz titre edilerek artırılır, 1 mg dozuna ulaşmayı takiben 8. gün sigara bırakılır ve tedavi 12 haftaya tamamlanır. İlacın en sık yan etkisi bulantıdır. Bu yan etkiyi önlemek için ilacın tok alınması önerilir. Diğer yan etkiler uykusuzluk, başağrısı, anormal düşler ve baş dönmesidir.



İlaçlar dikkat azlığına neden olabileceği için uzun yol sürücöleri ve hava trafik kontrolöleri gibi uzun süre aynı işi yapan insanların ilacı kullanmaması önerilir. İlacın kişinin duygulanım durumu üzerine etkilerinden dolayı mutlaka hekim kontrolünde kullanılması gerekir. Geçmişte psikiyatrik bir hastalık yaşamış veya halen duygulanım durumunda sıkıntı olan kişilerde bu ilacın kullanım kararını hekim vermeli ve kişi tedavi boyunca hekim tarafından yakından izlenmelidir.

SİGARAYI BIRAKMANIN FAYDALARI:

Sağlık üzerine yararları:

- 20. dakikada → Nabız, kan basıncı ve vücut ısısı normale döner
- 24. saatte → Kanda karbonmonoksit gazı hızla azalır
- 2 hafta – 3 ay sonra → Efor kapasitesi artar; öksürük varsa azalır, 3 ay içinde kaybolur; balgam varsa 2 haftada yarı yarıya azalır; kişinin soluk alıp vermesi kolaylaşır; koku ve tad alma duyuuları iyileşir; bağışıklık sistemi güçlenmeye başlar; kişi kendini daha dayanıklı ve güçlü hissetmeye başlar; diş ve parmaklardaki sarı lekeler kaybolur
- 1. yılda → İlk günlerden itibaren azalmaya başlayan kalp krizi geçirme riski bir yılın sonunda %50 oranında azalır. Beyin kanaması ve bacaklardaki damar hastalığı (Buerger) riski %30-50 azalır. KOAH gibi solunum yetmezliğine yol açabilen akciğer hastalıklarının ortaya çıkması engellenir, varsa ilerlemesi durur.



- 5. yılda → Ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası kanseri riski yarı yarıya azalır.
- 10. yılda → Felç olma riski 5-10 yıl içinde hiç sigara içmemiş olanlarla aynı düzeye iner. Akciğer kanseri, ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası, böbrek, pankreas kanseri riski azalmaya devam eder.
- 15. yılda → Koroner damar hastalığı ve kalp krizi riski hiç içmeyenlerle aynı olur.

Sosyal yararları:

- Kişinin sigarayı bırakması ile bu kişinin evinde, işyerinde, arkadaş ortamındaki sigara içmeyen kişiler özellikle de çocuklar pasif sigara maruziyetinden ve bunun getireceği zararlardan kurtulacaktır. Pasif içicilik erişkinlerde başta kanser olmak üzere yukarıda bahsi geçen bir çok sağlık sorununa neden olur. Çocuklarda da kulak iltihabı, bademcik iltihabı, sinüzit, bronşit, hışıltılı solunum, astım gibi hastalıklara yakalanma riskini artırmaktadır.
- Sigarayı bırakan kişinin bu davranışı çevresindeki sigara içen diğer insanlara iyi örnek olarak onların da bırakmasını kolaylaştıracaktır.

Ekonomik yararları:

- Sigaraya ayrılan para kişinin cebinde kalacağı için tasarruf etmiş olur.
- Sigaranın neden olduğu hastalıklara bağlı doktor, hastane, tedavi giderleri azalır.

ŞİGARAYI BIRAKTINIZ SONRASINDA MUHTEMEL YAŞAYABİLECEĞİNİZ SIKINTILAR NELERDİR, BUNLARI NASIL AŞABİLİRSİNİZ ?

Yoksunluk belirtileri nikotin bağımlılığı olan bir kişide, nikotin alınmadığında ortaya çıkan belirtilerdir. Bu belirtiler sigarayı bırakan kişiyi yaklaşık 2 – 3 hafta kadar rahatsız eder ve şu şekilde sıralanabilir:

- Huzursuzluk
- Uykusuzluk veya uykuya eğilim
- Gerginlik
- Dikkati toplamada güçlük
- Olaylara aşırı tepki verme eğilimi
- Sinirlilik
- Yorgunluk
- Titreme
- Baş ağrısı
- Kabızlık
- Hayattan zevk alamama veya aşırı neşelenme durumu
- İştah artması
- Ağız kuruluğu
- Ağız yaraları

Sigarayı bırakan bir kişide bu belirtilerin biri veya bir kaçını görülebilir. Ancak geçici oldukları unutulmamalıdır.

Huzursuzluk, gerginlik, sinirlilik, aşırı tepki verme eğilimi, hayattan zevk alamama söz konusu olduğunda yürüyüşe çıkmak, duş almak, spor yapmak, müzik dinlemek, hobilere

zaman ayırmak rahatlatıcı olabilir. Uykusuzluk ve baş ağrısı için akşam saatlerinde çay, kahve, kola gibi kafeinli içeceklerden olabildiğince uzak durmak, ılık duş almak, ılık süt ve bitki çayları içmek yararlı olabilir.

Kabızlık oluştuysa bol su içmek, kayısı, incir, armut gibi meyveler, kepek unundan yapılmış ekme, yeşil yapraklı sebzeler, tahıl gibi posa içeriği yüksek yiyecekler tüketmek, her gün aynı saatlerde tuvalet alışkanlığı kazanmak faydalıdır.

Ağız kuruluğu olduğunda su içmek, sakız çiğnemek bu sorunu giderebilir. Yukarıda bahsi geçen ve kişinin kendi kendine başa çıkamadığı bir durum söz konusu olduğunda doktordan destek alınabilir.

Nikotin iştahı kesen ve yiyeceklerin yıkımını artıran bir maddedir. Nikotin yoksunluğunda iştah artar ve metabolizma yavaşlar. Bu durum kişinin ilk birkaç ay içinde 3-5 kg kilo almasına neden olabilir. Bu asla sigaraya tekrar başlamak için bir bahane olmamalıdır. Öğün atlamadan düzenli, ancak un ve şekerden fakir düşük kalorili gıdalarla beslenmek, egzersiz yapmak kilo artışının beklenenden daha fazla olmasını engeller.



SİGARAYA TEKRAR BAŞLAMAMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ ?

Sigarayı bıraktıktan sonraki dönemde sigara içme isteği kişiyi zaman zaman çok zorlayabilir. Bu isteğin en fazla hangi durumlarda olduğunun tespit edilmesi ve buna karşı bazı önlemler alınması tekrar başlamamak için yardımcı olabilir.

Bunun için:

- Diğer içicilerle aynı ortamda bulunmamak,
- Sigara ile birlikte tüketilen maddelerin (alkol gibi) alımını bir süreliğine azaltmak,
- Fiziksel, sosyal ve ruhsal sıkıntıları azaltmaya yönelik girişimlerde bulunmak,
- Tek bir nefes sigara ile bile tekrar sigaraya başlanabileceğini unutmamak, bu konuda dikkatli olmak,
- Bu zor dönemlerin başarı ile aşılması durumunda kendini ödüllendirmek faydalı olabilir.

UNUTMAYIN !

Sigara bırakma girişimi “kronik bir sağlık problemi” ile mücadele etmek olarak kabul edilebilir. Bu girişim bazı kişilerde başarısızlıkla sonuçlanabilir. Bu bir kişilik zaafiyeti – iradesizlik olarak görülmemeli mücadeleye devam edilmelidir.



Bırakın sizin de yüzünüz gülsün !

www.akcigerplevrakanser-esogu.org