

Sigararayı bırakmak için güzel bir fırsat

Buğün "Dünya Sigarayı Bırakma Günü..." Sığara, bir bağımlılık olmasına rağmen istek ve azim olduktan sonra herkes sigarayı bırakabilir. Sığaranın sağlığa zararlı olduğu, paketi her elinize aldığınızda gözünüze çarpar. Sığaranın insan vücudu için büyük bir tehlike olduğunu ve kurtulmanın yollarını Kalp ve İç Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Kaan Kulan dan, Türkiye'de yapılan araştırmaları verileri ile açıklayan Sığara ile Savaşanlar Derneği Genel Başkanı Dr. Mustafa Aydın, sigarasız bir toplumda gençlerin yetişmesini isteyen ve Trabzon halkının sağlık kitaplarının satışlarının iyi olduğunu söyleyen Ra kitabevi sahibi Ramazan Diller den dinledik.

her ortamda tütündükleri sigara, puro nedeni ile ülkemizde sigara içmedikleri halde 10 binden çok insanımız erken yaşta hayatını kaybetmektedir. Yasanın asıl amacı insan hayatını kurtarmaktır. Konu insan hayatı olunca vatan dışında hiçbir şey öne geçmez. Bugüne kadar insan hayatını kurtarma çabasında olan Sığarayla Savaşanlar Derneği ve Vakfı bu yasanın hayatına geçmesi ile hedefine bir adım daha yaklaşmış olacaktır. Nihai hedefimiz ülkemizde ve dünyada hiç kimsenin sigarada ölmeyeceği güne kadar bu savaşımızı sürdürmektir. Bu hedefimizde bizlere katkı sağlayan herkese, insanlık adına şükran borçluyuz" dedi.

hatırlamada zorlanmayacağınız doğum günü, evlilik yıldönümü ya da çocuğunuzun doğum günü gibi özel günler arasından belirleyebilirsiniz. Belirlediğiniz günü eşinize, ailenize, iş arkadaşlarınıza ya da yakın arkadaşlarınıza ilan edin. Çünkü bu kişilerin, size psikolojik ve sosyal olarak destek olması bırakma eylemini sürdürmenizde etkili olur. Bırakma günü öncesi son sigaranızı içtikten sonra evde bulunan sigara, sigara paketi, çakmak, küllük gibi nesnelere atın veya gözden uzaklaştırın. Bunlar içinizdeki kökleşmiş içme isteği sönünceye kadar sizin için tehlikeli nesnelere atın. Bu nesnelere iş yerinizden de uzaklaştırmayı unutmayın" dedi.

Kalbin düşmanı sigara

Türkiye'de her yıl 200 bin kişi kalp ve damar hastalıklarından öldüğünü ve Doğu Karadeniz Bölgesinde 126 bin kalp hastası



Doç. Dr. Kaan Kulan

Sığara eski bir dost

Dr. Mustafa Aydın; "Bıraktığınız ilk günden itibaren artık karbonmonoksitli hava solumadığınız için eritrositleriniz dokularınıza oksijeni yeniden tam kapasite ile taşıyabilecek. 6 binden fazla zehirli maddeyi gün boyunca solumayacaksınız. Dolayısıyla iştah bozuklukları, solukluk, çabuk yorulma başta olmak üzere birçok sağlık sorununuz biranda düzelecek, yüzünüzdeki çizgiler hafifleyecek, gözaltınızdaki torbanmalar inecek, sesinizdeki kalınlaşma ve bozulma da düzelecek, nefesiniz küllük gibi değil normal bir insan gibi kokacak. Bırakmayı takiben yeniden başlamanıza yol açabilecek başlıca etken beyninizde kökleşmiş olan sigara içme isteği yani nikotin ihtiyacıdır. Sığara içme isteğini sigarayı bıraktığınız dönemde de hissedeceksiniz. Ayrıca sigarayı parmaklarınızın arasında tutmak, düzenli olarak ağzınıza götürüp getirmek, sigara için arkadaş ortamlarına dahil olmak ve özellikle yemeklerden sonra asit salgısını artırması ne-

Önce iş birliği sağlanmalı

Dr. Mustafa Aydın; "Sığara İnsanlığı ve toplumumuzu korumak yönünde çaba



Dr. Mustafa Aydın

harcayan Sivil Toplum Kuruluşu olarak, 12 yıldır kararlı çabalarımız sonucu sigara denilen ve her yıl dünyada milyonlarca, ülkemizde ise yüz binin üzerinde insanın erken yaşta hayatını kaybetmesine yol açan salgının önlenmesi yönünde çok önemli bir konuma ulaşmış bulunuyoruz. 1996 yılında çıkarılan 4207 sayılı "Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesine Dair" yasa ile ülkemizde sigara savaşı önemli bir milat yaşamıştı. On yıl sonra bu alanda yapılan ciddi çalışmalar çok daha ileri bir yasa metnini ortaya çıkardı. 2004 yılı Temmuz ayından bu yana bizlerin görüş ve düşüncelerini dinleme nezaketinde bulunan, TBMM Sağlık, Çevre ve Aile Komisyonu Başkanı Trabzon Milletvekili Sn. Prof. Dr. Cevdet ERDÖL'ün çok değerli çabaları sonucunda oluşturulan Alt komisyonda ortaya çıkan metinle yasa teklifi ideal bir şekilde ulaştı. Bizi sevindiren bir başka husus da bu yasa teklifine çok yakın bir teklifin, yine bizlerden önerimizi alarak Balıkesir Milletvekili Sn. Sedat PEKER tarafından da verilmiş olmasıdır. Kısacası iktidarı ve muhalefeti ile ülkemizin çözülmesi gereken sigara sorununda iş birliği sağlanmıştır. Bu olumlu gelişmeler sonucunda 2006'nın ilk aylarında kanunlaşmasını beklediğimiz yasa ile sigara ile savaşta yeni bir dönem başlayacağını müjdeleyebiliriz. Yasada yapılan düzenlemelerle, başta çocuk ve gençler olmak üzere sigara içmeyenlerin çektiikleri çile büyük ölçüde önenebilecek. Zaman zaman medyaya yansıdığı şekli ile bu sigara yasası yaşı değil. Temel olarak yasa ile sigara içmeyenlerin sigara dumanı, zehirsiz temiz hava soluma hakkını korumaya yönelik bir girişim başlatılmaktadır. Yoksa tiryakilerin başkalarına zarar vermeden bu alışkanlıklarını sürdürmeleri engellenmemektedir" dedi.

İnsan hayatını korumak

Dr. Mustafa Aydın; "Hiçbir zaman şu unutulmamalıdır, tiryakilerin pervasızca

verdiği doyumluk hissini aradığınız için de sigara içme isteği duyabilirsiniz. Bazen de kendinizi çok sinirli, mutsuz ya da keyifli hissedebilir, kendinizi zayıf olduğunuzu bilen eski dostunuza yani sigaraya teslim etmek isteyebilirsiniz. Bu gibi bazı yer ve durumlarda kendinize "bir sigara yak" diyebilirsiniz. Bilmeniz gereken şey, sigarayı bıraktığınız dönemde bu içme isteğinin dalga dalga kendini göstereceği ve bu içme isteğinin sadece üç beş dakika süreceği. Bu dönemi eğer içmeden atlatabilirseniz içme isteği dalgası sönüp geçer" dedi.

Bırakma günü elinizde

Dr. Mustafa Aydın; "İlk işiniz kendinize uygun olan bir tarihte belirli bir "Bırakma Günü"ne karar vermenizdir. Hazırlık için bir hafta süreye ihtiyacınız olabilir. Bırakma gününüzü, kendinize önemli olan ve

Sığara ile savaşanların Dernek Başkanı Dr. Mustafa Aydın arkadaşımız Fatmanur Karahasanoğlu'na günün konusu hakkında geniş bilgiler verdi



Röportaj: Fatmanur KARAHASANOĞLU

olduğunu belirten Kalp ve İç Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Kaan Kulan çarpıcı açıklamalarda bulundu. Günde bir paket sigara için biri 30 yaşından itibaren kız riski taşıdığı da belirten Dr. Kulan; "Sigara ölümcül koroner arter hastalığına yüzde 70 oranında, ölümcül olmayan koroner arter hastalığına 2 ila 4 kat artırı riski içilen miktar ve süreye göre artar. Ayrıca, günde bir adet alınan aspirin i-me, kalp krizi ve ölümü yüzde 50'lere oran oranlarda belirgin olarak azaltmaktadır. Ancak aspirin tedavisine doktor kontrolünde başlanmalıdır. Günde bir paket sigara için birinin 30 yaşından itibaren kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riski artıyor. Yaş dönemleri olarak 40 ve en çok 50 li yaşlar özellikle tehlikeli. Ancak kalp krizi geçirme olasılığını sadece sigaraya bağlamak doğru değil. Ayrıca çoğu kişilerde sigarayı bıraktığımda kilolurum korkusu mevcut. Sığarayı bıraktığınız-

da kilo almamak için, beslenmenize dikkat etmek ve egzersiz yapmaya başlamak oldukça iyi sonuçlar verecektir. Böylece aldığınız kalorileri düşük tutup, egzersizle de bunları yakabilir ve böylece kilo almaktan kurtulabilirsiniz. Etkili bir sonuç için; beslenme ve bedensel aktivitelerinizdeki değişikliğe, sigarayı bırakmadan önce başlayın" dedi.

Bedensel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının altını çizen Dr. Kulan; "Bedensel aktivite, Kendinizi fiziksel anlamda meşgul etmeniz, hem kilonuzu kontrol etmek açısından, hem de düşüncelerinizi sigaradan uzaklaştırmak açısından yardımcı olacaktır. Sığarayı bırakan kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada, sigara yerine günde 45 dakikalık yürüyüşe başlayan kadınlardaki kilo artışının 1,5 kilodan düşük olduğu saptanmış. Egzersiz, kilo kontrolüne yardımcı olmasının yanı sıra, enerji verir, kendinize olan güveninizi artırır, nikotin alamamanın sebep olacağı stres ve depresyondan kurtulmanızda etkili olabilir. Her gün en az yarım saatinizi egzersize ayırmaya çalışın. Belli bir spor dalına yönelebileceğiniz gibi, evde kendinize jimnastik yapabilir, dışarı yürüyüşe çıkabilir, hatta ev işiyle bile uğraşabilirsiniz. Ta-



Ramazan Diller

bu yumluluk hissi veriyor ve sigara kullanımını engelliyor. Ayrıca, Sağlık Bakanlığı tarafından reçetesiz satılmayan Zyban adlı ilaçımız sigarayı bırakmak için öneriliyor. Etki mekanizması tam olarak bilinmeyen ve sigara bırakma sürecinde vücudun normal bağımlılık yapan nikotin ihtiyacını karşılamaktadır." dedi.

Sağlık kitapları okutulmalı

Trabzon halkının sigara ile ilgili kitaplara ilgi gösterdiğini ve sağlık ile ilgili kitapların rafta kalmadığını belirten Ra kitabevi sahibi Ramazan Diller; "Son yıllarda sağlık üzerine fazlaca kitaplar yayınlıyor. Ve en güzel olan tarafı bu sağlık kitaplarının rafta kalmaması. Trabzon halkı sağlığına düşkün, şifalı bitkiler kitapları olsun sigarayı bırakmak için 1440 neden adlı kitabımız fazlaca satılmakta. Yetişkinlerimizin yanı sıra gençlerimiz tarafından ilgi gören ve satın alınan sağlık kitaplarımız mevcut. Sağlık olmadan hiçbir iş yapılamayacağı için kişi önce sağlığını düşünmeli. Benim en çok hoşuma giden. Ülkemizde tüm dünyaya örnek olacak bir kanun çıkarıldı. Bu kanun sayesinde özel veya genel, tüm kapalı mekânlarda sigara içilmeyecek, içenlerden belli miktarda para cezası alınacak. Bu yaptırımlar sayesinde sigara içmeyen insanların sağlığını tehdit edenlerin önü büyük oranda kesilmiş oldu. Türkiye, yaptığı bu büyük önderlik sayesinde tüm dünyada büyük yankı yaptı. Kanunun çıkmasından sonra geriye kalan tek şey bunun uygulanması. Bunun da en kısa zamanda uygulanmasını istiyorum" diye konuştu.



Ecz. Murat Kalyoncu

Eczacının tespitleri

Sigara kullananların genelinde ağız kokusundan şikayet ederek kendilerine başvurduklarını belirten Kalyoncu eczanesi sahibi Ecz. Murat Kalyoncu; "Doğal bitkisel karışım olarak hazırlanan ilaçlar elimizde mevcut ve bunlardan 120 civarında satış yapıyoruz. Şimdiye kadar şikayet almadım. Bu ilaçlar sigara kullananlara do-