



8 MART DÜNYA KADINLAR GÜNÜ NEDENİYLE TÜTÜN KONTROLÜ KONULU WEBİNAR KATILIMCI SORULARI ve YANITLARI

28.3.2017

Bu doküman içeriğinde Prof. Dr. Dilek Aslan tarafından 9.3.2017 tarihinde yapılan webinar sunumu sırasında katılımcılardan gelen sorular arasında yer alan “TÜTÜN KONTROLÜ” konusuna ilişkin bilgileri yazılı olarak sunmuştur. Webinar sunumuna <https://www.youtube.com/watch?v=bUMiG91Hphk> adresinden ulaşılabilir.

Dr. Aslan Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesidir.
Doküman gerektiğinde güncellenebilir.

1. Nargile içmek bağımlılık yapar mı?

EVET. Nargile bir tütün ürünüdür; “nikotin salıveren sistemler” içerisinde dumanlı bir tütün ürünü kategorisinde yer almaktadır.¹ Nargile nikotin içerir, bağımlılık yapar. Nargile içenlerin plazma (kanın sıvı kısmı)² nikotin seviyelerinde artış olmaktadır, nikotin bağımlılığı ile ilgili davranışlar bu kişilerde görülmektedir.³

¹ [Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/duyurular/halkayonelik/seminernikotin.html>. Erişim:28.3.2017.

² [Internet] <https://www.merriam-webster.com/dictionary/plasma>. Erişim:28.3.2017.

³ [Internet] http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/179523/1/WHO_NMH_PND_15.4_eng.pdf?ua=1&ua=1. Erişim:28.3.2017.



2. Sigara dumanından pasif etkilenim hastalığa neden olur mu?

EVET. Sigara dumanından pasif etkilenim (SDPE) çok sayıda hastalık nedenidir. Bu riske bağlı olarak dünyada her yıl 600 000 civarında kişi ölmektedir. Tanım olarak SDPE içilen sigaranın içe çekilmeyen, yanan dumanı (yan akım) ile içe çekilen dumanın dışarıya üflenilen/verilen dumanının (ana akım) bileşkesinden oluşur. Bu dumanın içeriğinde kanser yapıcı (karsinojen) ya da zehirli (toksik) en az 250 madde olduğu belirtilmektedir. **Pasif etkilenimden korunmanın tek yolu kapalı ortamlarda KESİNLİKLE TÜTÜN ÜRÜNÜ KULLANILMAMASI/SİGARA İÇİLMEMESİDİR.** Bugüne kadar SDPE'nin önlenmesi için başkaca bir yöntem bulunmamıştır.⁴

3. Sigarayı bırakma konusunda sağlık çalışanları yardımcı olabilirler mi?

EVET. Sağlık çalışanları sigara bırakma konusunda kanıta dayalı bilimsel yöntemleri kullanarak sigarayı bırakmak isteyenlere yardımcı olabilirler. Bunun için Sağlık Bakanlığı Sigara Bırakma Polikliniklerine başvurulabilir. Sigarayı bırakmak isteyenlerin bu seçenekten yararlanmaları önerilmektedir. Buralarda davranışsal ve/veya ilaçla tedavi seçenekleri önerilmektedir. **Tamamı hekim/sağlık çalışanı kontrolündedir.**⁵

Bunun yanı sıra, Sağlık Bakanlığı ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı da sigarayı bırakmayı düşünenlerin 24 saat arayabileceği ücretsiz bir telefon hattıdır.⁶

Kendi kendine bırakma başarısız olduğunda bu seçeneklerin değerlendirilmesi önerilmektedir.

⁴ [Internet] http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44426/1/9789241564076_eng.pdf. Erişim:28.3.2017.

⁵ [Internet] <https://alo171.saglik.gov.tr/#modal-one>. Erişim:28.3.2017.

⁶ [Internet] <https://alo171.saglik.gov.tr/?/poliklinikler>. Erişim:28.3.2017.



4. Tütün ürünleri arasında zararlar açısından bir kıyaslama yapmak doğru mudur?

KESİNLİKLE HAYIR ! Her türlü tütün ürününün hastalandırıldığı ve öldürdüğü unutulmamalıdır. Dünya Sağlık Örgütü tarafından bu konuyu 2006 yılından bu yana bütün toplumlarda farkındalığın artması gereken bir kavram olarak benimsenmiştir.⁷

⁷ [Internet] <http://www.who.int/tobacco/wntd/2006/en/>. Erişim:28.3.2017.