



9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ

**TÜTÜNSÜZ HAYAT: SAĞLIKLI BİR DÜNYA İÇİN UMUDU YEŞERTEN HAYAT !
TÜTÜN KONTROLÜ İÇİN MÜCADELE ALANLARININ GENİŞLETİLMESİ ŞART !**

9.2.2022

HASUDER Tütün ile Mücadele Çalışma Grubu (TMÇG) olarak Her zaman söyledik, yine söylüyoruz: *'Türkiye'de 9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü her türlü tütün ürününün bırakılması için bir fırsattır.'* Buna ek olarak, bu yıl bir başka konuya da vurgu yapmak istiyoruz: *'Tütün ürünleri tütün endüstrisi tarafından kazanç sağlamak amacıyla üretilmekte, pazarlanmakta ve satılmaktadır.'*¹

HASUDER Tütün ile Mücadele Çalışma Grubu tarafından tütün kullanımının bırakılmasıyla ilgili olarak; daha önce paylaşılan bilgileri hatırlamakta yarar bulunmaktadır. Tütün kullanımını bırakma konusunda sağlık profesyonellerinin desteğini almak son derece önemlidir. Sağlık profesyonellerinin bırakma konusunda desteği olmadan tütünü bırakma girişimlerinin başarısının düşük olduğu bilinmektedir ve sağlık çalışanlarının desteği ile başarı artmaktadır.² Destek sırasında bırakmanın önerilmesi, kısa danışmanlık hizmetleri, bırakma ilaçları önerisi, bırakanların yeniden tütün kullanmaya başlamasını önlemek için sunulan hizmetler gereksinime göre tek tek ya da birlikte uygulanmaktadır.^{3,4} Dünyadaki uygulamalarla uyumlu olarak Türkiye'de **Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı**⁵ gibi telefon aracılığı ile danışmanlık, hekimlerin **sigara bırakma poliklinikleri** başta olmak üzere kliniklerde sundukları **danışmanlık ve tıbbi destek programları** mevcuttur.⁶ Özellikle ilk başvuru adımı olan Aile Sağlığı Merkezleri ve Sigara Bırakma Klinikleri başta olmak üzere sağlık hizmetleri içinde tütün bırakma hizmetlerinin varlığı toplumsal düzeyde yaşamı kurtarır, yaşamı uzatır. Tütün bırakmaya yardımcı ilaçların SGK tarafından geri ödeme kapsamına alınması, ilaç gereksinimi olan hastalara verilecek tıbbi desteğin başarısını artıracaktır. Tütün

¹ <https://tobaccoatlas.org/topic/marketing/> Erişim: 8.2.2022.

² WHO, 2021 https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1 Erişim: 7.2.2022.

³ <https://hasuder.org.tr/9-subat-sigarayi-birakma-gunu-3/> Erişim:6.2.2022.

⁴ https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2020-smoking-cessation/fact-sheets/healthcare-professionals-health-systems/index.html Erişim:8.2.2022.

⁵ <http://alo171.saglik.gov.tr/?/biraksa> Erişim:6.2.2022.

⁶ <https://www.toraks.org.tr/uploadFiles/book/file/2422011185934-HEB.pdf> Erişim:6.2.2022.

bırakma denildiğinde, sigara dışındaki tütün ürünleri de anlaşılmalıdır. Özellikle son yıllarda elektronik sigara, ısıtılmış tütün ürünlerinin kullanımında artış olduğu, endüstri tarafından bağımlılığın farklı biçimlerde devam ettirilmeye çalışıldığı bilinmektedir.

Sağlığın tarafında duran biz tütün kontrolü savunucuları; tütün kullananları sigara başta olmak üzere her türlü tütün ve nikotin salan üründen kurtulmaya, tütün endüstrisine bağımlılıktan kurtulmaya ve özgürleşmeye davet ediyoruz. Tütün bağımlılığından kurtularak sevdiklerinize iyi birer model/örnek olabilir, kendinize güzel ödüller verebilirsiniz. Tütünsüz Dünya ve Türkiye hedefine yönelik olarak, gelecek kuşaklar için umut olabilirsiniz.

Saygılarımızla,

Halk Sağlığı Uzmanları Derneği Tütün ile Mücadele Çalışma Grubu