

BİZİMLE İLETİŞİME GEÇEBİLİRSİNİZ

Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi



19 Mayıs Mahallesi, Sinan Ercan Caddesi,
No:29, 34736 Kadıköy/İstanbul



(0216) 302 59 59



erenkoyruhsinireah.saglik.gov.tr



T.C. Sağlık Bakanlığı

**ERENKÖY RUH VE
SİNİR HASTALIKLARI
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA
HASTANESİ**



**BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ**



TÜTÜN İLE İLİSKİLİ BOZUKLUKLAR



T.C. Sağlık Bakanlığı

ERENKÖY RUH VE
SİNİR HASTALIKLARI
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA
HASTANESİ



BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ



Tütün Nedir? Nasıl Bir Maddedir?

Tütün bağımlılık yapan maddeler arasında en sık kullanılanıdır. Tütünün ana maddesi nikotin olup çok fazla sayıda kanser yapıcı kimyasal maddeler içermektedir.

Tütün bitkisinin yaprakları kurutulup kıyıldıktan sonra ince sigara veya kalın puro şeklinde sarılarak ya da bir pipo içine yerleştirilerek yakılıp dumanı solunmaktadır. Tütünün yanması ile oluşan dumandaki nikotin akciğerlerden emilerek kana karışmakta, sonrasında ise doğrudan kalbe oradan da beyine ulaşmaktadır.

Dünyanın farklı yerlerinde kullanılan başlıca tütün ürünleri sigara, sarma tütün, çiğneme tütün, nargile, pipo, puro vb. şeklindedir. Ülkemizde tütün en sık sigara şeklinde kullanılmaktadır. Giderek yaygın hale gelen e-sigara kişinin nikotin almasını sağlayan elektronik bir alet olup yerine koyma tedavisi olarak düşünülse de kullanım güvenliği ve insan sağlığı üzerine etkileri bakımından sakıncalıdır.

Etkileri Nelerdir?

Kısa Dönem Etkileri

Tütün kullanımının kısa dönem etkileri; baş dönmesi, kalp atışının hızlanması, kan basıncının artması, beyindeki kan akışının yavaşlaması, midenin asit üretmesi, iştahsızlık, dişlerde sararma, koku ve tat alma duyularının zayıflaması şeklindedir.



Her 5 ölümden
biri sigarayla
bağlantılı
ölümdür ve
dünyada
her 10 saniyede
bir insan
tütün kullanımı
sonucu
ölmektedir.



10 sn

Uzun Dönem Etkileri

Uzun süreli tütün kullanımı, kişide çok ciddi hastalıklara yol açar.

- Sigaranın kalp ve damar sistemi üzerine ciddi olumsuz etkileri vardır. Bu etkiler nikotinin doğrudan etkileri ve tütün yanınca ortaya çıkan karbon monoksitten kaynaklanmaktadır.
- Sürekli alınan nikotin kalbin iş yükünü arttırmakta, biriken karbon monoksit ise kanın organlara oksijen taşıma kapasitesini azaltmakta olup, kalbin normalden daha fazla çalışması ve yorulması anlamına gelmektedir. Ayrıca nikotin damar iç yüzeyinde plaklar oluşturarak **damar sertliğine** yol açmakta, bu durum kan akımında yavaşlamaya sebep olmaktadır. Özellikle kalbi besleyen damarlarda kan akımının yavaşlaması ile kalp kası beslenememekte ve kalp krizleri ortaya çıkmaktadır.
- Tütünün yanması ile ortaya çıkan kül ve katran akciğerlerin iç yüzeyinde birirmektedir. Tütün kullananlarda sağlıklı bireylerdeki akciğerleri fırçalayıp süpürerek temizleyen tüycükler zamanla işlevini yitirmektedir. Bu nedenle akciğerler hem dışardan gelen toz ve kimyasallara hem de bakteri ve virüs enfeksiyonlarına karşı savunmasız hale gelmektedir. Sonuç olarak tütün kullanıcılarında **akciğer hastalıkları** daha sık görülmektedir.

- **Gebelikte sigara kullanımı erken doğuma, bebek ölümüne ve düşük doğum ağırlığına yol açabilmektedir.** Gebelikleri süresinde sigara içmeye devam eden annelerin bebekleri 150-200 gram daha düşük doğum ağırlığıyla dünyaya gelebilmektedir.
- Nikotin kan beyin bariyeri başta olmak üzere vücuttaki birçok bariyeri kolaylıkla aşabilmekte olup tütün gebelikte kullanıldığında plasentaya, emziren annelerin ise sütüne yüksek miktarlarda geçebilmektedir. Tütün kullananlarda infertilite (kısırlık) olasılığı kullanmayanlara göre daha yüksektir.
- Tütün kullanımı ile başta akciğer kanseri olmak üzere birçok kanser çeşidi arasında doğrudan ilişki varlığı kanıtlanmıştır. Ağız ve dudak kanserleri, gırtlak kanseri, yemek borusu kanseri, mide kanseri, mesane kanseri, rahim kanseri vb. diğer kanserlere sigara içenlerde içmeyenlere göre yüksek sıklıkta görülmektedir.

Tütün hiç kullanılmıyor olsaydı:

Akciğer
kanselerine
bağlı ölümlerin
%80'i,

Diğer
kanselere
bağlı ölümlerin
%30'u,

Kalp
hastalıklarına
bağlı ölümlerin
%30'u,

engellenmiş olurdu.

Pasif İçicilik

Başkalarının içtiği veya yanan tütün ürününden (sigara, puro, pipo, nargile, elektronik sigara vb.) kaynaklanan dumanın solunmasına pasif içicilik denmektedir.



Tütünün zarar vermesi için doğrudan kullanımı şart değildir, kullanan kişinin yakın çevresi de olumsuz etkilere maruz kalmaktadır.

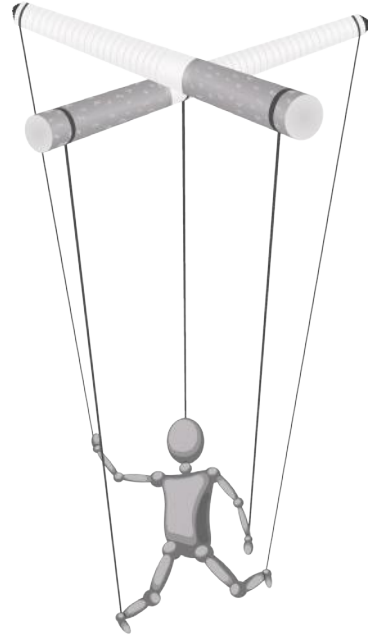
Tütün dumanındaki nikotin ve diğer toksik maddelere uzun süre maruz kalmak çocuklarda ve yetişkinlerde akciğer hastalığı ve kanseri yanısıra diğer organlarda da kanser riskinin artmasına yol açmaktadır.

Yoksunluk Belirtileri

Nikotinin bağımlılık yapıcı özelliği olmasından dolayı alındıktan 90-120 dakika sonra yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır. Yoksunluk ilk günlerde en üst düzeyde olup, **en yaygın olarak;**

- Sinirlilik
- Aşırı gerginlik
- Öfke
- Uykuda düzensizlik (uykusuzluk)
- Baş dönmeleri
- Titreme
- Kas kasmaları

gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkar.



Nasıl Bırakabilirim?

Tedaviye karar vermiş olmanız sigara kullanımının size, ailenize ve çevrenize verdiği zararları fark etmekte olduğunuzu gösterir. İyileşmenin en önemli adımı tedaviyi istemektir.

Başvuru sonrasında hekiminizle yapacağınız ilk görüşmede,



Bağımlılık şiddetiniz belirlenir.



Ruhsal durumunuz değerlendirilir.



Aile ve sosyal ilişkileriniz değerlendirilir.



İhtiyaç duyulan kan ve diğer tetkikleriniz yapılır.

Sizin için en uygun tedavi ve takip planı oluşturulur. Gerekli görülmesi halinde ilaç desteği sağlanır. Bununla birlikte ihtiyaç halinde bireysel ve/veya grup terapileri planlanır. Bu sürece ailenizin de dahil edilmesi tedavinin başarısı açısından çok önemlidir.



Bırakırsam Ne Kazanırım?

Alacağınız destekle birlikte sigaranın vücudunuza verdiği zararlardan arınmaya başlarsınız. Sigara kullanımını bıraktığınızda uykunuz düzene girmeye başlar, yoksunluğa bağlı olarak ortaya çıkan sinirlilik, gerginlik ve endişeli halleriniz zamanla azalarak sağlıklı bir birey olursunuz. Tedavinizi sürdürdükçe ve iyilik haliniz devam ettikçe hafızanız, dikkatiniz ve öğrenme becerilerinizdeki güçlenmeyi fark edeceksiniz. Zamanla bedensel ve ruhsal olarak daha iyi hissedeceksiniz.

Sabırlı olup kendinizi desteklerseniz, iyileşebilirsiniz.



Size en yakın
**Sigara Bırakma
Polikliniği olan
bir hastaneye**
başvurabilirsiniz.



Sağlık Bakanlığı
ALO 171
**Sigara Bırakma
Danışma Hattı**
arayarak destek
alabilirsiniz.



baumer@sbu.edu.tr
mail
adresinden
ulaşabilirsiniz.

BİZİMLE İLETİŞİME GEÇEBİLİRSİNİZ



Hazırlayanlar

1. Doç. Dr. Rabia BİLİCİ
2. Uzm. Dr. Başak ÜNÜBOL
3. Psikolog Elif ÇİNKA
4. Psikolog Gizem AKÜLKER
5. Dr. Fatma KANTAŞ YILMAZ
6. Hemşire Mustafa YILMAZ

Kaynaklar

1. Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı, 2012.
2. Lowinson and Ruiz's Substance Abuse: A Comprehensive Textbook Fifth Edition by Dr. Pedro Ruiz MD (Editor), Eric Strain MD (Editor)
3. Prof. Dr. İ. Tayfun UZBAY, Madde Bağımlılığı, İstanbul Tıp Kitabevi, 2015, 1.Baskı
4. Prof. Dr. Kültegin ÖGEL, Sigara, Alkol ve Madde Kullanım bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme. Yeniden Yayınları. İstanbul, 2010.
5. Care of Drug Users in General Practice, A Harm Reduction Approach, Second Edition, Edited by Berry Beaumont, Foreword by David Haslam.

