

9 ŞUBAT



SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ

Haydi harekete geçin ve sigarayı bırakın.

BASIN BİLDİRİSİ

Tütün kullanımı, yaşamı tehdit eden ve önlenabilir önemli bir halk sağlığı sorunudur. Sigaranın zararları konusunda toplumsal farkındalık oluşturmak amacıyla her yıl 9 Şubatta Sigarayı Bırakma Günü düzenlenmektedir.

Tütün bitkisinin tarımı 5.000 yıl öncesine dayanmaktadır. Günümüzde dünyada 100'den fazla ülkede tütün yetiştirilmekte ve üretilen tütünün yaklaşık %90'ı sigara yapımında kullanılmaktadır. Tütün yapraklarında bulunan nikotin güçlü bir bağımlılık yapıcı maddedir. Sigara, insanoğlunun ürettiği en ölümcül ve bağımlılık yapıcı ürünler arasında yer almaktadır.

Her türlü tütün kullanımı sağlığa zararlıdır ve sigara dumanına maruziyet için güvenli bir seviye yoktur. Sigara dumanı 7.000'den fazla kimyasal madde içerir; bunların yüzden fazlası kanser yapıcıdır. Sigara kullanımı erken ölümlere, ciddi sağlık sorunlarına ve çevresel zararlara yol açmaktadır.

Sigara içimi; solunum yolu hastalıkları, KOAH ve pnömoni riskini artırmaktadır. Sigara içen bireylerde akciğer kanseri gelişme riski, içmeyenlere göre 11 kat daha fazladır. Tütün dumanına maruziyet kardiyovasküler hastalık riskini yaklaşık 2 kat artırmaktadır. Ayrıca, sigara kullanımı, grip ve COVID-19 gibi viral enfeksiyonlara yakalanma riskini artırmakta ve bağışıklık sistemini zayıflatmaktadır. Nargile ve elektronik tütün ürünleri de benzer sağlık riskleri taşımaktadır.

Tütün endüstrisinin başlıca hedef grupları çocuklar, gençler ve kadınlardır. Dünya genelinde 15-24 yaş arası gençlerin yaklaşık %17'si sigara kullanmaktadır. Annenin sigara kullanımı, erken doğum ve doğumsal anomali riskini artırmaktadır.

Tütün ürünleri her yıl dünya genelinde 10 milyondan fazla kişinin ölümüne neden olmaktadır. Sigara, akciğer kanserine bağlı ölümlerin yaklaşık %90'ından ve KOAH'a bağlı ölümlerin yaklaşık %80'inden sorumludur.

Sigaranın bırakılmasıyla birlikte ölüm riski azalmakta; kanser, kalp-damar ve solunum sistemi hastalıkları riski belirgin şekilde düşmektedir. 9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü, sigarayı bırakmak için önemli bir fırsattır. Sigarayı bırakmak isteyen bireyler, Sağlık Bakanlığına bağlı sigara bırakma merkezlerinden destek alabilir. Sağlıklı bir yaşam için ilk adımı bugün atın.

ASYOD
Yönetim Kurulu