

## SİGARAYI BIRAKMANIN SAĞLIĞIMIZ AÇISINDAN FAYDALARI

Sigarayı bıraktıktan sonra;

### 20. dakikada

Nabız, kan basıncı ve vücut ısısı normale döner.

### 24. saatte

Kanda karbon monoksit gazının düzeyi azalır.

### 2 hafta-3 ay arasında

Soluk alıp vermek kolaylaşır,

Efor kapasitesi artar. (Örneğin; merdivenleri rahat çıkabilme, tempolu yürüyüş yapabilme, vb.)

Öksürük azalır, 3 ayda kaybolur,

Balgam 2 haftada yarı yarıya azalır,

Koku ve tat alma duyusu iyileşir,

Bağışıklık sistemi güçlenmeye başlar,

Diş ve parmaklarda sarı lekeler kaybolur.

### Birinci yılda

Kalp krizi geçirme riski %50 azalır,

Beyin kanaması ve damar hastalığı riski %30-50 azalır,

KOAH, bronşit, vb. hastalıkların ilerlemesi durur.

### 5. yılda

Ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası kanser riski yarı yarıya azalır.

### 10. yılda

Felç olma riski 5-10 yıl içinde sigara içmeyenlerle eşitlenir,

Akciğer, ağız, gırtlak, yemek borusu, idrar torbası, böbrek, pankreas kanseri riski azalmaya devam eder.

### 15. yılda

Kalp krizi riski hiç içmeyenlerle eşitlenir.

## NERELERDEN YARDIM ALABİLİRSİNİZ?

**\*ALO 171 Sağlık Bakanlığı Sigara Bırakma Danışma Hattı'** nı arayarak ihtiyacınız olan desteği alabilirsiniz.

**\*Sigarayı bırakırken bu konuda uzmanlaşmış bir hekimden destek almak isterseniz 182'yi arayarak Merkezi Hekim Randevu Sistemi'nden size en yakın sigara bırakma polikliniği için randevu alabilir ya da doğrudan bu polikliniklere başvurabilirsiniz.**

**HAYATINIZDAN SİGARAYI ÇIKARTMAK VE DAHA SAĞLIKLI BİR YAŞAM SÜRMEK İÇİN  
ALO 171'Yİ ARAYIN.**



<http://www.havanikoru.org.tr>



**O KADAR DA ZOR DEĞİL**



**BIRAKMANIN  
5  
ADIMI**



- Sigara bırakma sürecinde doğru zaman noktaları bırak-  
tıktan sonraki 3 ay içinde gelişir. Tekrar sigara içmeye baş-  
larsanız hayal kırıklığına uğramayın. Unutmayın, bırakmayı  
başaran birçok kişi defalarca denedikten sonra bırakabil-  
miştir.
- Bazı durumlar sizi sigara içmeye yönelebilir, bunlar-  
dan uzak durmaya çalışın:
- Alkol : Alkol tüketmeyin, çünkü alkol tüketimi bırakma  
nızı zorlaştırır.
- Diğer sigara içicileri : Etrafınızda sigara içen birileri  
varsa canınız sigara içmek isteyebilir.
- Kilo artışı : Bir çok kişi sağlıklı yaşam kurallarına dikkat  
etmediği için kilo alabilir. Sağlıklı beslenme ve hareketli  
bir yaşam sizi bu sorundan uzak tutacak asil hedefiniz olan  
sigara bırakmaya yaklaşıtıracaktır.
- Olumsuz duygular : Kendinizi iyi hissetmeniz  
için size ve çevrenize kalıcı iyilik verecek yollar var. Çare  
sigara değil.

- Sigara bırakma sürecinde ihtiyaç duyduğunuz takdir-  
de profesyonel bir yardım alabilirsiniz
- Bunun için Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattını  
arayabilir ya da sigara bırakma polikliniklerine başvurabi-  
lirsiniz.
- Hekiminizin uygun göreceği tedavi yöntemleri ile  
sigarayı bırakabilirsiniz.

## ALISKANLIKLARINIZI DEĞİŞTİRİN

- Sizi sigara içmeye yöneleyen şeylerden uzak durun, sigara  
içme isteği belirlediğinizde başka şeylerle ilgilenin; böyle  
konuşun, yürüyüşe çıkın, bir işle meşgul olun.
- Alışkanlıklarınızı değiştirin, işe farklı yollardan gidin.  
Kahve yerine çay için. Kahvaltınızı farklı bir yerde yapın.
- Stresinizi azaltacak şeyler yapın, sıcak duş alın, egzer-  
siz yapın, kitap okuyun.
- Her gün hoşunuza gidecek aktiviteler planlayın.
- Bol su tüketin.

- Kararınızı ailenizle, dostlarınızla, iş arkadaşlarınızla pay-  
laşın ve onlardan sizin yanınızda sigara içmemelerini isteyin.
- Doktorunuza danışın, destek alın.

## HAZIR OLUN

- Bırakma günü belirleyin.
- Çevrenizi değiştirin. Ev, araba ve işyerindeki tüm sigara,  
küli tabalarını çöpe atın.
- Evinizde sigara içilmesine izin vermeyin.
- Geçmiş bırakma deneyimlerinizi gözden geçirin, neden  
başarılı olmadığınızı düşünün ve kendinize dersler çıkarın.
- Bıraktıktan sonra; asla sigara içmeyin, bir nefes bile!

## Unutmayın

Bağımlılık yapıcı bir maddeden kurtulmak güçtür ancak imkansız değildir,  
kararlılıkla başarabilirsiniz.  
Pek çok bağımlının sigara bırakma sürecinde zorlanmasına neden olan nikotin  
yoksunluk belirtileri geçicidir. En çok ilk 2-3 haftalık süre sizi zorlayabilir. Bırakma  
deneyiminiz sırasında başarısızlık yaşarsanız asla özgüveninizi yitirmeyin.