

# Sigarayı Bırakın!

Kasım 17, 2018  
366



**Dr. med. Yasemin Schreiber-Pekin**

Kadın Doğum Uzmanı, Psikoterapist

[y.schreiber@bluewin.ch](mailto:y.schreiber@bluewin.ch)

Geçtiğimiz günlerde Zürih'te gençlerde suç işleme oranı konulu bir araştırma sonucu açıklandı. 2004 yılından beri sürdürülen, çok büyük kapsamlı araştırmanın endişelendirici sonuçlarından birine göre, hamilelik sırasında sigara kullanan annelerin çocuklarında suç işleme oranı iki kat daha yüksek.

Dünyada bir numaralı ölüm nedeni tütün kullanımı... Her yıl 5 milyon kişi sigara kullanmaktan, 600 bin kişi de pasif içicilikten dolayı yaşamını yitiriyor. Türkiye'de 6 dakikada 1 kişi tütün kaynaklı hastalıklardan ölüyor. Ülkemizde erkeklerin %31'inin ölüm nedeni bu. Kuzey Kore'nin ardından dünyada ikinci sırada yer alıyoruz bu konuda. Nikotin yüzünden oluşan sağlık sorunlarının yarattığı masrafların yanı sıra, tütün endüstrisinin kâğıt gereksiniminin karşılanması için her yıl 2.5 milyon hektar orman alanı yok oluyor. Yangınların yarısından fazlası sigara nedeniyle çıkmakta.

## Biraz fare zehiri, biraz asfalt

Tütün bitkisinin parazitlerden korunmak için salgıladığı doğal bir zehirdir nikotin. Sigara içerken solunan nikotin 10 saniye içinde beyine ulaşıyor. Tütün dumanında en az 250 zehirli madde bulunurken, bunlardan 90'ı kansere yol açıyor. Fare zehiri arsenik, gaz odaları zehiri hidrojen siyanid, ciğerleri asfaltlanmış yola benzeten katran, bunlardan birkaç tanesi sadece.



Sigara içinde bulunan bazı kanserojen

maddeler

Kötü haberler burada bitmiyor maalesef; zararsız denilebilecek bir miktarı yok sigara tüketiminin. Günde 1-4 adet arası sigara kullananlarda ve pasif içicilerde de kalp hastalıklarının ve akciğer kanserinin arttığı görülüyor. „Light“ sigaralarının daha az zararlı olduğu da bir masal.

Sigaranın akciğer kanserine, kalp ve damar hastalıklarına yol açtığı herkesin bildiği gerçeklerden. Bunun ötesinde, birçok kanser hastalıklarını, kısırlılığı, osteoporoz ve yaşlanmaya sebep olan oksidatif stresi arttırması sadece diğer zararlarının bir kaçı. Hamilelik sırasında sigara tüketilirse, anne karnında gelişme geriliği, ilerde hiperaktivite, korku, uyuşturucu bağımlılığı gözlemleniyor.

## Ödül merkezine giden duman

1954 yılında yapılan bir deneyde, laboratuvar farelerinin beynine elektrotlar yerleştirilerek hafif elektrik şokları uygulanıyor ve öğrenme becerisi konusunda bilgi edinmeye çalışılıyordu. Bir gün, farelerden birinin davranışı dikkati çekti. Hayvan, sürekli elektrik şoku aldığı köşeye koşuyor, hatta ertesi gün bile bunu ısrarla tekrarlıyordu. Yemeyi, içmeyi unutup, gücü tükeninceye dek elektrik şoklarını arıyordu. Elektrotun yanlılıkla beynin başka bir

bölgesine yerleştirildiği fark edildi. Beyindeki ödül merkezinin keşfi bu şekilde oldu. Elektrik şokunun ödül merkezini uyarışı farede bağımlılık yaratmıştı.

Sigara içerken solunan nikotin sayesinde beyinden salınan dopamin hormonu, zevk almayı sağlıyor. Dopamin artışı, ödül merkezini uyarıyor, böylece yaşanan haz duygusu yenilenmek istiyor, yenilendikçe de tolerans geliyor. Bir dal sigara içimi beyindeki bütün nikotin reseptörlerini doldurmaya yeterli. Bu nedenle sigaralar standart boydadır. Sigarayı içtikten 45 dakika sonra aşerme başlar. Sinirlilik, şiddetli nikotin alma arzusu, huzursuzluk gibi belirtiler kendini gösterir.

### **Hayatında yakıldığı ilk sigarasını tamamen bitiren gençlerin %85'i sigara bağımlısı**



Ergenlik çağında beyin doğal kontrol mekanizmaları geçici olarak hizmet dışıdır. Riskli faaliyetlerden sonra aşırı olarak dopamin salgılanır, ödül merkezi yeni risklere girmeye teşvik eder gençleri. 14 yaş civarında sigaraya başlayanların sigarayı bırakabilme şansı, 20 yaşından sonra başlayanlardan çok daha düşük. Ayrıca, sigara kullanmak, alkol, afyon, eroin gibi maddeleri kullanma riskini de artırıyor.

Fiziksel bağımlılığın yanında bir de psikolojik bağımlılık var. Kahve veya alkol tüketilirken, yemekten sonra, işe mola verildiğinde, sinirlenince, keyiflenince olmazsa olmaz haline geliveriyor sigara yakmak. Sigara reklamları da bu şartlanmayı körüklüyor.

**En önemli şart: Kişinin iradesi ve kararlılığı. Bildiğimiz tüm sigara bırakma yöntemleri sadece bu kararı destekliyor. Daha fazla değil, ama daha az da değil.**

Sigarayı kendi çabaları ile bırakmaya çalışan bağımlıların %3'ü başarılı olabiliyor. Profesyonel yardım görenlerin üçte biri ve çoğu bir kaç denemeden sonra bırakabiliyorlar. Hipnoz ve akupunkturun etkisi kalıcı olmuyor. Nikotin yerine koyma tedavisinde (NYKT) nikotin sakızı, spreyi, bantları kullanılıyor. Bupropion (Zyban) isimli antidepresan, özellikle sigarayı bıraktınca kilo alma eğilimi olanlara yardımcı oluyor. Vareniklin (Champix) de sık önerilen ilaçlardan. En başarılı yöntem: NYKT, Champix ve hekim denetiminde düzenli görüşmelerin birleşimi. Bağımlı kişi bırakma tarihini kendisi belirliyor. O günden sonra artık sigara kullanmayacağına karar veriyor. Görüşmelerde motivasyon geliştiriliyor.



Sigara bırakıldığında ilk günler 3-5 dakika süren sigara isteği dalgaları sıklıkla gelecektir. Ayağa kalkıp bir kaç adım atarak, bir kaç yudum meyve suyu veya su içerek geçirilebiliyor krizler. Sigara yerini alacak başka el ve ağız alışkanlıkları oluşturuluyor bu şekilde. Spor yapanlar sağlıklı yaşamla sigaranın bağdaşmadığını bilirler. Kilo vermeye de yaradığından, en iyi motivasyondur spor.

### **Sigarayı bırakmak... Ne kadar süredir sigara içerseniz için, kaç yaşında olursanız olun, kesinlikle değişiyor**

Sigara bırakıldığı anda solunum yolları kendini temizlemeye başlıyor. Bir kaç hafta içinde koku ve tad alma duyuları düzeliyor, enfeksiyonlar azalıyor. Bir yıl sonra enfarktüs riski %50 azalır, 5-15 yıl sonra hiç kullanmamışlarla aynı oluyor. Akciğer kanseri olma riski ise 10 yıl sonra %50'ye düşüyor. Ayrıca çocuklara örnek olmak da sorumluluk sahibi yetişkinlerin görevi.