



## HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

### 9 ŞUBAT SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ Yarın değil BUGÜN, BIRAK ve KURTUL 9.2.2026

Tütün ürünlerinin kullanımına hiç başlanmaması en güzel, en sağlıklı seçimdir. Ancak, içenlerin bırakması da öncelikli ve önemlidir. Hem kendilerinin hem de yakın çevrelerinin sağlığını korumak için gereklidir. Bunun yanı sıra, çocukları ve gelecek nesilleri tütün ürünlerinin zararlı etkilerinden koruma açısından toplum sağlığını ilgilendirir. Tütün kullanımı, küresel olarak önlenemez ölümlerin tek en büyük nedenidir. Tütün kullanımı nedeniyle ölen her 10 kişiden biri, pasif içicilik nedeniyle hayatını kaybetmektedir.

**9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü**, ülkemize özel bir gün, bu anlamlı günde, tütün ürünleri olan sigara, nargile ve her türlü elektronik nikotin ürünlerini kullananları, bağımlılıktan kurtulmaya davet ediyoruz. HASUDER olarak 9 Şubat Sigarayı Bırakma Günü'nün her türlü tütün ürününün bırakılması için bir fırsat olduğunu düşünüyoruz.

Buna ek olarak, ülkemizde kullanım yaygınlığı artan elektronik ürünler için de vurgu yapmak istiyoruz: 'Elektronik nikotin ürünleri, sigaradan kurtulmak için bir alternatif değildir. Sigara bıraktırma yöntemi olarak düşünülemez.<sup>1</sup> Diğer bir tütün ürünü olan nargile içmiş olanların sigara deneme olasılığının 8 kat daha fazla olduğu gösterilmiştir.<sup>2</sup> Nargilenin zararı, sigaradan az değildir.

"Tütün ve nikotin bağımlılarını kanıta dayalı sigara bırakma yöntemlerinin uygulandığı, halk sağlığı uzmanlarının da görev yaptığı, sigara bırakma polikliniklerine davet ediyoruz. ALO 171 parmaklarınızın ucunda.

Bir yandan sigaradan kurtulmaya çalışırken bir yandan da ülkemizde tütün kontrolünü uygulamalarının göstergesi olan dumsız hava sahasına sahip çıkmalıyız. Kafe, restoran gibi ikram alanlarında, toplu taşıma araçlarında ve kamu kurum kuruluşlarında tütün kullanılmasına engel olmalı, etkin denetim mekanizmalarını harekete geçirmeliyiz. Mevzuatta bulunan kapalı alan tanımını yeniden gözden geçirilerek, pasif içiciliğe maruz kalan insan sayısını azaltmalıyız.

Dünya Sağlık Örgütü'nün MPOWER<sup>2</sup> paketinde yer alan temel ilkelerden biri, sigarayı bırakmak isteyen bireylere uygun ve etkili destek sunulmasıdır. Ancak unutulmamalıdır ki tütün kontrolü, yalnızca bırakma hizmetleriyle sınırlı değildir. Pasif sigara dumanına maruziyetin önlenmesi, tütün ürünleri üzerindeki vergilerin artırılması, tütünün



## HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

reklam, tanıtım ve sponsorluğuna ilişkin mevzuatın güçlendirilmesi, sigaranın zararları konusunda toplumun bilgilendirilmesi ve tütün kullanımının düzenli olarak izlenmesi, MPOWER yaklaşımının ayrılmaz ve tamamlayıcı bileşenleridir. Bu ilkelerin tümü birlikte ve eş zamanlı olarak uygulanmalı; hiçbirinden taviz verilmemelidir. Bu ilkeleri ülkemizde tütün kontrolünün yol haritası olan, 2024-2028 Tütün Kontrolü Strateji Belgesi ve Eylem Planının<sup>3</sup> uygulaması ve izlenmesinden sorumlu, paydaş kamu kurumları ve sivil toplum kuruluşlarına hatırlatmayı bir görev ve sorumluluk olarak görüyoruz.

Tütün ürünlerinden, özellikle sigaradan kurtulmanın birey ve toplum açısından çok sayıda yararı bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şunlardır:

1. Tütün kullanımı bırakıldığında, sigaraya bağlı olarak gelişen sağlık zararlarında belirgin bir gerileme sağlanabilmekte; başta solunum ve kardiyovasküler sistem hastalıkları olmak üzere birçok hastalığın görülme riski zaman içinde azalmaktadır.
2. Tütün ürünlerine harcanan ekonomik kaynakların başka alanlara yönlendirilebilmesi mümkündür. Örneğin, Türkiye’de günde bir paket sigara içen bir genç, sigarayı bırakması halinde bu bütçeyi eğitim, iletişim ve temel yaşam ihtiyaçlarını karşılamak için kullanabilmektedir.
3. Tütün kullanımı, diğer bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımına geçiş açısından önemli bir risk faktörüdür. Tütün ürünlerinin bırakılması, bu zincir riskin ortadan kaldırılmasına katkı sağlamaktadır.
4. Pasif sigara dumanına maruziyetin sona erdirilmesiyle, başta çocuklar ve hassas gruplar olmak üzere toplum genelinde tütünle ilişkili hastalıklar ve erken ölümler önlenabilmektedir.

### Yarın değil **BUGÜN**, **BIRAKIYORUZ** ve **KURTULUYORUZ**.

Nasıl mı?

- ✓ Önce kendinizi hazırlayın.
- ✓ Çevrenizin desteğini alın.
- ✓ Bırakma günü belirleyin.
- ✓ Tütün ürününü hatırlayacağınız ortamlardan uzak durun, çevrenizdeki anımsatıcıları kaldırın.

Belirlediğiniz bırakma günü geldiğinde; içtiğiniz tütün ürününü **tamamen** bırakın. Azaltarak bırakma girişimi başarı sağlamaz, karar verdiğiniz gün tamamen terk edin. Unutmayın ki, bırakma süreci özel bir dönemdir ve sağlık çalışanlarından alınan tıbbi yardım olumlu etki yapmaktadır.

**ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı bu süreçte yanınızda olmaya hazır.**

*HASUDER Tütün ile Mücadele Çalışma Grubu tarafından hazırlanmıştır.*



# HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

## KAYNAKÇA

1. American Cancer Society. Quitting E-cigarettes (Vapes, Vape Pens). Eriřim bağlantısı: <https://www.cancer.org/cancer/risk-prevention/tobacco/guide-quitteing-smoking/quitteing-e-cigarettes.html>. Eriřim tarihi:08.02.2026.
2. Jukema JB, Bagnasco DE, Jukema RA. Waterpipe smoking: not necessarily less hazardous than cigarette smoking : Possible consequences for (cardiovascular) disease. Neth Heart J. 2014 Mar;22(3):91-9. doi: 10.1007/s12471-013-0501-0. PMID: 24307377; PMCID: PMC3931860.
3. DSÖ KÜRESEL TÜTÜN SALGINI RAPORU, 2008. Eriřim bağlantısı: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/c266f372-c6fd-40cf-943a-93d6c13ce0c4/content>. Eriřim tarihi:08.02.2026.
4. Tütün Kontrolü Strateji Belgesi ve Eylem Planı. Eriřim bağlantısı: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/Yayinlarimiz/Eylem\\_Planlari/2024-2028\\_Tutun\\_Kontrolu\\_Strateji\\_Belgesi\\_ve\\_Eylem\\_Plani.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/Yayinlarimiz/Eylem_Planlari/2024-2028_Tutun_Kontrolu_Strateji_Belgesi_ve_Eylem_Plani.pdf). Eriřim tarihi:08.02.2026.