



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

[saglik.gov.tr](http://saglik.gov.tr)

[f](#) [v](#) [t](#) [i](#)  
/SaglikBakanligi

HAYATINI  
DUMAN ALTINDA BIRAKMA

**SİGARAYI BIRAK**



9 ŞUBAT

**SİGARAYI  
BIRAKMA  
GÜNÜ**



2024



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

# BIRAKMAK İÇİN NEDENLER

Sigara, elektronik sigara ve diğer tütün ürünleri kullanımında vücudun tüm organları olumsuz etkilenir.



Sigara, akciğer dokularında iltihaplanmalara neden olur.

Zamanla göğüste sıkışma, hırıltılı nefes alma veya nefes darlığı ile beraber solunum yollarında nefes almayı zorlaştırabilecek fiziksel değişiklikler görülür. Akciğerlerde oksijen değişimine izin veren küçük hava keselerinin veya alveollerin zarar görmesi sonucu amfizem görülme olasılığı artar.



Sigara içmek, kan basıncını yükseltir ve kalbin yükünü artırır. Sigara dumanıyla ortaya çıkan karbonmonoksit, oksijen eksikliğine katkıda bulunarak kalbin daha zor çalışmasına neden olur.

Sigara kan akışını engelleyen kan pıhtıları oluşturarak kalp krizi ve felç riskini artırır.

01



9 ŞUBAT

**SİGARAYI  
BIRAKMA  
GÜNÜ**

02



9 ŞUBAT

**SİGARAYI  
BIRAKMA  
GÜNÜ**



Sigara içenlerde, tip 2 diyabet görülme olasılığı daha yüksektir. Sigara içmek kadınlarda östrojen seviyesini düşürür. Düşük östrojen seviyeleri kuru cilde, saçların incelmesine ve hafıza sorunlarına neden olur. Sigara içmek aynı zamanda erken menopoza da yol açabilir.



Nikotin, bağımlılık yapıcıdır. Beyin, tütünden gelen yüksek dozdaki nikotini karşılamak için fazladan nikotin reseptörleri geliştirir. Beyin alıştığı nikotini almayı bıraktığında sonuç nikotin yoksunluğudur. Bu da kaygı ve sinirliliğe neden olur.



Sigara, hafif veya orta dereceli işitme kaybına neden olur. Ayrıca cildin kurumasına, elastikiyetini kaybetmesine ve erken yaşlanmaya neden olur. Sigara, görme yeteneğini tehdit edebilecek fiziksel değişikliklere neden olur ve katarakt riskini artırır. Sigara içenlerde ağız yaraları, ülser ve diş eti hastalığı gibi ağız sağlığı sorunları sigara içmeyenlere göre daha fazladır.

# BIRAKMAK İÇİN

## DAHA FAZLA NEDEN

### Sigarayı Bıraktıktan Sonra:

- Kanser ve diyabete yakalanma riski azalır.
- Sigarayı bıraktıktan sonraki iki hafta içinde nefes darlığı azalır.
- Soğuk algınlığı ve enfeksiyonlara yakalanma riski azalır.
- İşitme ve görme duyusu keskinleşir.
- Ağız sağlığı uzun yıllar boyunca korunur.
- Kan basıncı ve kalp atış hızı neredeyse anında düşer.
- Kalp krizi geçirme riski, 24 saat içinde azalır.
- Beyindeki çok sayıda nikotin reseptörü, sigarayı bıraktıktan yaklaşık bir ay sonra normal seviyelere döner.
- Kadınlarda östrojen düzeyleri normale döner.
- Kandaki oksijen miktarı artar, kaslar ve kemikler daha güçlü ve sağlıklı hâle gelir.
- Cildin erken yaşlanma riski ortadan kalkar.
- **En önemlisi; çocuklarımız bronşit, zatürre, astım, menenjit ve kulak enfeksiyonlarına karşı daha az risk altında olur.**

03



9 ŞUBAT

**SİGARAYI  
BIRAKMA  
GÜNÜ**

04



9 ŞUBAT

**SİGARAYI  
BIRAKMA  
GÜNÜ**

## BIRAKTIKTAN HEMEN SONRA

**20 dakika sonra**

Nabzınız normale dönmeye başlayacaktır.



**8 saat sonra**

Oksijen seviyeniz düzelecek ve kanınızdaki zararlı karbonmonoksit seviyesi yarı yarıya azalmış olacaktır.



**48 saat sonra**

Akciğerleriniz mukustan temizlenir, tat ve koku duyularınız gelişir.



**72 saat sonra**

Nefes almanız kolaylaşır ve enerjiniz artar.



**2 ila 12 hafta sonra**

Kan, kalbinize ve kaslarınıza daha iyi pompalanır.



**3 ila 9 ay sonra**

Öksürük, hırıltı veya nefes alma probleminiz düzelir.



**1 yıl sonra**

Sigara içen biriyle karşılaştırıldığınızda kalp krizi geçirme riskiniz yarı yarıya azalır.



**10 yıl sonra**

Sigara içen biriyle karşılaştırıldığınızda akciğer kanserine yakalanma riskiniz yarı yarıya azalır.

**Daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için sigarayı bırakın.**

# SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN

## ADIM ADIM

### Bırakma Hazırlığı:

- Önce, sigarayı bırakmak için bir gün belirleyin.
- Her gün içtiğiniz sigara sayısını veya miktarını azaltın. Bunu yaparak vücudunuzdaki nikotin miktarını yavaş yavaş azaltırsınız.
- Canınız çektiğinde tütün kullanmayı bırakın.
- Sigara içme isteği ve düşünceleri; birlikte vakit geçirdiğiniz insanlar, gittiğiniz yerler ve karşılaştığınız durumlar tarafından tetiklenebilir. Tetikleyicilerinizi belirleyin. Tetikleyici ile tütün kullanımı arasındaki bağlantıyı kırmak sigarayı bırakmanıza yardımcı olacaktır.

### Sigarayı Bıraktığınız Gün:

- Tütün ürünü kullanma dürtüsü hissettiğinizde, bu dürtü güçlü olsa bile 5 ila 10 dakika içinde geçeceğini unutmayın. Bu isteğe karşı her direndiğinizde, tütün ürünü kullanımını tamamen durdurmaya bir adım daha yaklaşmış olursunuz.
- Meşgul olun; yürümeyi, kısa aralıklarla egzersiz yapmayı veya diğer aktivite ve hobileri deneyin.
- Yeteri kadar su ve meyve tüketin.
- Tütün kullanma isteğinin güçlü olduğu durumlardan kaçınin.

05



9 ŞUBAT

**SİGARAYI  
BIRAKMA  
GÜNÜ**

06



9 ŞUBAT

**SİGARAYI  
BIRAKMA  
GÜNÜ**

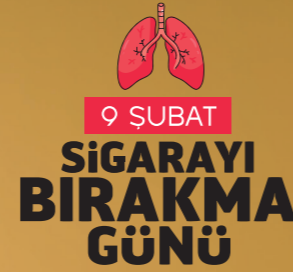
- Şekersiz sakız, sert şeker veya karanfil yiyin.
- Çiğ havuç, fındık veya ayçiçeği çekirdeği yiyin.
- Rutininizi nasıl değiştirebileceğinizi düşünün.
- Sigarayla birlikte sık tükettiğiniz içeceğinizi değiştirin.
- Kahvaltınızı farklı bir yerde yapın veya farklı yiyecekler yiyin.
- Tütün ürünü kullanma isteğiniz geldiğinde yavaşça burnunuzdan nefes alın ve ağızınızdan verin.
- Kısa yürüyüşler yapın.
- Yemekten sonra sigara içme isteğiniz geldiğinde diş fırçalamayı deneyin.

### Bırakma Aşaması:

- Dikkatinizi dağıtacak şeyler yapın ve farkındalık pratiği yapın.
- Hedefinize odaklanmanızı sağlamak için bırakma nedenlerinizi hatırlayın.
- Uyumadan birkaç saat önce kafeini, alkolü ve büyük öğünleri sınırlayın.
- Kendinizi iyi hissetmenizi sağlayacak hobilere, aktivitelere katılın veya egzersiz yapın.
- Sizi motive edecek insanlardan destek alın.
- Sigarayı bıraktıktan sonra açlık hissiniz artabilir. Bu dönemde sağlıklı atıştırma seçenekleri tercih edebilirsiniz.
- Sigarayı bırakmayı birkaç kez denediyseniz ve henüz başaramadıysanız umudunuzu kaybetmeyin çünkü tüm bırakma deneyimleriniz başarılı olmanıza katkı sağlayacaktır.

“

Nikotin yoksunluk belirtilerinin şiddeti ve sıklığı her geçen gün azalacak ve 2-4 hafta içinde tamamen yok olacaktır. Kararlı ve güçlü olun.



**BAŞARMAK  
İSTEDİĞİNİZDE**

ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı ve Sigara Bırakma Polikliniklerimiz ile yanınızdayız.



**HAYATINI  
DUMAN ALTINDA BIRAKMA  
SİGARAYI BIRAK**

