

Sigara içen yetişkinlerin %75'den fazlası aslında sigarayı bırakmak istemektedirler ve en az %60'ı bunun için girişimde bulunmaktadır. Yalnız sigara tiryakiliği çok güçlü olduğundan bu girişimlerin %97'si başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Bu durum her ne kadar cesaret kırıcı olsa da bırakıp tekrar tekrar başlayanlar sonunda bu amaçlarına ulaşabilmektedirler. Sigarayı bırakanların %20'si kadarı bunu ilk seferde başarırken %50'si ancak 6 denemeden sonra sigaraya veda edebilmektedirler.

Sigarayı bırakmak isteyenlerin %5 ila %16'sı herhangi bir ilaç kullanmaksızın en az 6 ay süre ile bırakabilmektedir. İlaç kullananların ise, değişik çalışmalarda %25 ila %33'ünün 6 ayın üzerinde sigarayı bırakabildikleri gösterilmiştir. Bazı ilaçların çok daha etkin olduğunu gösteren farklı çalışmalarda mevcuttur.

### **Bırakma kararını alma**

Sigara bırakma kararı tamamen size ait olmalıdır. Gerçekten istemediğiniz sürece bu işe başlamamalısınız.

Araştırmacılar kişilerin neden ve nasıl sigara bıraktıkları üzerine çalışmaktadırlar. Bunlarla ilgili bazı modeller ve fikirler mevcuttur.

**Sağlık İnancı Modeli'**ne göre, sigaradan kolaylıkla vazgeçebilirsiniz, şayet:

- Tütünle ilgili bir hastalığa yakalanabileceğinize inanıyor

- ve bundan dolayı endişe duyuyorsanız
- Bırakarak takdir edilecek bir davranışta bulunduğunuza inanıyorsanız
  - Bırakmanın yararlarınının devam etmenin yararlarından çok daha fazla olduğuna inanıyorsanız
  - Sigaradan dolayı sağlık problemleri yaşayan kimse tanıyorsanız

Bunlardan herhangi biri size uyuyor mu?

**Değiştirme Modeli evreleri**, yaşam tarzınızı değiştirmek yoluyla bırakmayı tanımlar ve bazı dönemlerden geçmeyi gerektirir.

### **Bırakma günü belirleme ve plan yapma**

Birkez bırakmaya karar verdikten sonra artık gün belirlemeye hazırsınızdır. Bu çok önemli bir adımdır. Önünüzdeki ay içerisinde bir gün seçmekle işe başlayın. Bu günü çok ileri bir tarihe ertelerseniz motivasyonunuzu kaybedebilirsiniz. Yine de kendinizi hazırlayabilecek ve bir plan seçecek kadar süre tanıyın. Bırakmak için doğum günü veya yıldönümü gibi özel bir gün seçebilirsiniz. Rastgele bir gün de seçilebilir. Bu günü takvimde işaretleyiniz ve o gün güçlü bir başlangıç yapınız.

Bırakmanın doğru yolu diye bir şey yoktur. Çoğu tiryaki birden bırakmayı tercih etmektedir. Son güne kadar sigara içip önceden kararlaştırdıkları günde sigarayı tamamen bırakmaktadırlar. Bazen bırakma gününden 1-2 hafta öncesinden bırakan bireyler de olmaktadır. Diğer bir yol giderek azalan miktarlarda sigara içerek zaman içerisinde tamamen bırakma yoludur. Bu yöntem daha mantıklı görünse

de pratikte kolay uygulanamamaktadır.

Sigarayı bırakma kilo vermeye benzemektedir, zaman içerisinde çok güçlü irade gerekmektedir. Tüm tiryakiler sihirli bir ilacın olmasını dilemektedirler ama ne yazık ki böyle bir mucize yoktur. Yine her şey olumsuz gözükmemektedir. Nikotinin yerine konulması yoksunluk belirtilerini gidermekte böylelikle bırakmayı ciddi şekilde kolaylaştırmaktadır.

Bırakma gününde size yardımcı olabilecek bazı öneriler;

- Günü seçin ve takviminizde işaretleyin.
- Ailenize ve arkadaşlarınıza bu günü söyleyin.
- Evinizdeki, iş yerinizdeki ve arabanızdaki tüm sigaraları ve kül tablalarını kaldırın.
- Sigara yerine kullanabileceğiniz şekersiz sakız, havuç, akide şekeri gibi şeyler bulundurun.
- Bir plan hazırlayın. Nikotin replasmanı yapacakmışınız ya da ilaç kullanmayı düşünüyor musunuz karar verin.
- "Hayır, teşekkür ederim, kullanmıyorum" cümlesine kendizi hazırlayın.
- Destek olunması için bir yol bulun.
- Daha önceki denemelerinizi düşünün. Neyin işe yarayıp neyin yaramadığını çıkarmaya çalışın.

Bırakmayı başarmak şansa değil planlı ve istekli bir başlangıça bağlıdır. Hemen kendi planınızı hazırlayın. Size destek olabilecek bırakma yöntemleri üzerinde yoğunlaşın, bunun için profesyonel destek alın.

Bıraktığınız gün yapabilecekleriniz:

- Kesinlikle bir nefes bile olsa sigara içmeyin.
- Hareket halinde olun - yürümeyi deneyin, egzersiz yapın veya hobi gibi aktivitelerde bulunun.
- Bol su ve meyva suyu için.
- Nikotin yerine koyma tedavisine başlayın.
- Sizde acil sigara gereksinimini uyaran durumlardan uzak durmaya çalışın.
- Alkoldan uzak durun ya da azaltın.
- Alışkanlıklarınızı değiştirmeye çalışın. İşe giderken farklı bir yoldan gitmeyi deneyin. Kahve yerine çay için. Kahvaltınızı farklı sandalyede oturarak yapın ya da farklı şeyler yiyin.

## **Bırakmayla başedebilme**

Nikotin yoksunluğunun 2 kısmı vardır - fiziksel ve psikolojik. Fiziksel belirtiler can sıkıcı olmakla beraber hayati tehlikesi yoktur. Nikotin replasmanı bu belirtileri ortadan kaldırır. Bırakmanın esas zor kısmı sigarayı beyinden silbilmektir.

Eğer belli bir süredir sigara kullanıyorsanız, sigara hemen hemen yaptığınız her işin bir parçası haline gelmiştir (uyandığınızda, yemek yerken, kahve-çay içerken, tv seyrederken, okurken gibi). Bu durumlardan sigarayı koparıp atmak zaman alacaktır. Bu nedenle nikotin tedavisi sırasında dahi canınız sigara isteyebilecektir.

Sigara isteğinin üstesinden gelebilmek için mantığa bürüdüğünüz (rasyonalize ettiğiniz) durumları belirlemeniz gerekir. Bunlar yanlış inanışlardır ve daha önce bırakmayı denemiş iseniz neler olduğunu tahmin etmekte zorlanmazsınız.

- Bu sıkıntılı durumdan sigara içerek kurtulabilirim.
- Bugün iyi bir gün değil yarın bırakırım.
- Tek kötü alışkanlığım bu.
- Sigara gerçekten zararlı mı? "Ahmet amca hayatı boyunca sigara içti öldüğünde 90'ın üzerinde idi".
- Ölmek için mutlaka bir neden olacaktır.
- Sigarasız hayattan zevk alınmaz.

Bu listeye daha başkalarını da ekleyebilirsiniz. Bıraktıktan sonraki birkaç gün içinde aklınıza gelen bu tür rasyonalizasyonları yazın. Bunlar genelde sizi tuzağa düşürüp tekrar başlatan yanılsamalardır.

Başlangıçta sizde sigara içme arzusu uyandıracak kişi ya da yerlerden uzak durun. Daha sonra bunların üstesinden kolaylıkla gelebildiğinizi göreceksiniz.

Alışkanlıklarınızı değiştirin. Kahve ve alkol yerine, su ve meyva suyu için. İşe farklı yoldan gidin. Kahve molası yerine küçük bir yürüyüş yapın.

Şekersiz sakız, akide şekeri, havuç gibi çiğ sebzeler ya da ayçekirdeği gibi kuru yemışlere geçin.

Stresinizi azaltacak şeyler yapın.

Sigara içerken dumanı içe çekebilmek için güçlü nefes alınır. Canınız sigara istediğinizde derin bir nefes alın ve akciğerlerinizin taze temiz havayla nasıl dolduğunu hayal edin. Kendinize sık sık sigara bırakarak kazanacağınız şeyleri hatırlatın.

Çok güçlü bir sigara arzusu geldiğinde hemen sigaranızı yakmayın bunun yerine 10 dakika kadar bekleyin bu

arzunuzun büyük ölçüde azaldığını göreceksiniz.

Yaptığınız iş hiç kolay değil, bu yüzden bir mükâfatı hak ediyorsunuz. Bunun için içmediğiniz her paket sigaranın parasını bir kumbaraya koyun ve hafta sonunda biriken parayla kendinizi eğlendirin (sinema, alışveriş gibi). Veya daha büyük bir harcama (bilgisayar, plazma TV vb) için paranızı biriktirin. Ayrıca kendinizi mükâfatlandırırken mutlaka para harcamak zorunda da değilsinizdir, piknik yapabilirsiniz, değişik hobiler bulabilirsiniz.

### **Sigarasız yaşamaya devam etmek**

Bırakmanın son aşaması bunu devam ettirebilmektir. Güçlü bir sigara içme arzusu aylar hatta yıllar sonra bile gelebilir. Bunun için önlemlerinizi önceden almanız lazımdır.

Bunların üstesinden gelebilmek için:

- Bırakma nedenlerinizi gözden geçirin, sağlığınıza, ailenize ve bütçenize olan yararlarını hatırlayın.
- Hayatınızda sigaranın yeri olmadığını kendinize sık sık hatırlatın.
- Sabırlı olun bu arzu mutlaka geçecektir, sakın bir taneden ne olur hatasına düşmeyin.
- Alkolden kaçının. Alkol başarı şansınızı düşürecektir.
- Kilo almaktan endişe ediyorsanız, egzersiz yapın ve yüksek kaloriden kaçının.

Eğer tekrar içerseniz ne olur? Sakın ümitsizliğe kapılmayın, bırakmakta başlamakta tamamen sizin kontrolünüzdür. Bu noktada neden tekrar başladığınızı düşünmeniz ve yanlış giden şeyleri bulmanız gerekir. Unutmayın ki sigaray

birakanların büyük çoğunluğu birkaç denemeden sonra bırakabilmişlerdir.

Kendinizi hazır hissettiğinizde bırakmak için bir gün belirleyin. Mümkünse bir arkadaşınızla birlikte aynı günde bırakmayı kararlaştırın. Ne zaman ve neden içtiğinizi kaydedin. Günlük hayatınızda sigara içerken yaptığınız aktiviteleri (sabah çay ya da kahve içerken, işinize giderken yolda, tv seyredirken, içki içerken gibi) belirlemeye çalışın. Sigara içme alışkanlıklarınız değiştirmeye gayret edin. Sigaranızı her zaman koyduğunuz yerden farklı bir yerde bulundurun, her zaman sigarayı tuttuğunuz elinizi değiştirip içmeyi deneyin. Sigara içerken kendinizi nasıl hissettiğinizi düşünün. Bu hislerinizin nedeni sigaradan mı onu belirlemeye çalışın. Her seferinde sadece bir paket sigara alın, sevmediğiniz marka sigara alın. Tüm bunlar sigaraya karşı arzunuzu köreltmede size yardımcı olacaktır.

<b>Dönem:</b>	<b>Özellikleri:</b>
<b>Karar-öncesi (60%)</b>	Önündeki 6 ay boyunca kişi sigarayı bırakmaya istekli değildir. Sigaranın zararları ile ilgili bilgileri sınırlıdır ve bunları değiştirmeye hazır değildir. Kendince sigaranın avantajlarını abartırken verdiği veya verebileceği zararları görmezden gelir.
<b>Karar (30%)</b>	Gelecek 6 aylık dönemde sigara bırakmayı ciddi olarak düşünmektedir ama hala duyguları çelişmektedir. Uzun sürede göreceği yararların kısa vadede çekeceği sıkıntıları unutturacağına emin değildir.

<b>Hazırlık</b>	Bir ay içerisinde bırakmaya hazırdır. Geçen yıl içerisinde bırakmayı denemiştir ya da bırakma hazırlıklarını sürdürmektedir. Sigaranın zararlarının avantajlarından çok daha fazla olduğuna emindir.
<b>Eylem (10%)</b>	Bırakmak için emin adımların atıldığı ve bıraktıktan sonraki 6 aylık dönemi kapsar. Bu gruptaki bireyler tekrar başlamaya çok yatkındırlar.
<b>Sürdürme</b>	Sigarasız bir yaşam sürme çabaları devam etmelidir.

Bırakmaya karar veren bireylerin çoğu bu basamaklardan geçer, ancak %5 kadarı karar verip doğrudan bırakabilmektedir. Bu basamaklar sırasıyla uygulandığında başarı şansı artmaktadır ve her basamağın uygulamaları da farklı olmaktadır.

<b>Dönem:</b>	<b>Gereken uygulamalar:</b>
<b>Karar-öncesi (60%)</b>	Bu dönemde ki çaba daha çok bireye sigaranın alışkanlık yapan bir madde olduğunu anlatma, kısa ve uzun dönemdeki zararları yönünde olmalıdır.
<b>Karar (30%)</b>	Bu dönemde daha çok sigaranın sağlık üzerine olumsuz etkileri ile bırakmanın getireceği yararlar üzerinde durulmalıdır. Sigaranın kişinin yaşamındaki abartılmış önemini göz önüne serebilmek için, mesela; Neden sigara içiyorum? Sigara tiryakisi olarak neler hissediyorum? Sigaraya gerçekten muhtaç mıyım? Sigara olmaz ise

	hayatımda neler değişir? gibi bireysel değerlendirmeler ön plana çıkarılmalıdır.
<b>Hazırlık</b>	Bu dönemdeki önemli basamaklar: 1) Bırakmanın önündeki engellerin ve bunlarla nasıl baş edileceğinin ya da nasıl üstesinden gelineceğinin belirlenmesi. örn: Diğer tiryakilerle birlikte yaşayanlar veya stresle baş etmek için sigara içenler. 2) Bırakmak için küçük ama emin adımlarla yol alınması. örn: günün ilk sigarasını geciktirmek; 24 saat için bırakmak.
<b>Eylem (10%)</b>	Bu dönemde bırakma tarihi ve bırakma yöntemini planlamak gerekir. Bireyler, davranışsal ve algılamaya ait stratejilerden yarar görürler ve bırakma şanslarını artırabilirler.
<b>Sürdürme</b>	Bırakanlar her zaman yeniden başlama riski taşırlar. Bu dönemde çevrelerini değiştirerek ve deneyimlerinden yola çıkarak tekrar içmekten kaçınmalıdırlar.

## **Nikotin Replasman Tedavisi**

Nikotin replasman tedavisi sigarayı bırakmada işe yaradığı gösterilmiş bir yöntemdir. Bu, özellikle nikotine aşırı bağımlılığı saptanan kişiler için doğrudur. Nikotinin aniden kesilmesi ile ortaya çıkan yoksunluk belirtileri sigaraya tekrar başlamanın en önemli nedenlerindedir. Nikotin replasman tedavisi, alternatif bir nikotin kaynağı sağlayarak fiziksel bağımlılıkla ilgili belirtilerin önüne geçer, psikolojik bağımlılık ise davranış değişikliklerinin sağlanabilmesi ile 3-6

ay içerisinde sonlandırılabilir. Nikotin replasmanı için piyasada mevcut formlar, vücudun alıştığı nikotinin asgarisini sağlayarak belirtileri önlerken, giderek azalan dozlarıyla vücudun nikotine olan bağımlılığını azaltır. Fagerstrom Test'i nikotin bağımlılığının seviyesini belirleme de ve nikotin replasman tedavisine olan gereksinimi ve dozu ayarlama da yardımcı olur.

<b>Skorlama:</b>				
<b>Sorular:</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Uyandıktan ne kadar sonra ilk sigaranızı içiyorsunuz?	Bir saatten sonra.	Yarım - bir saat içerisinde.	Altı- 30 dakika arasında.	Beş dakikadan kısa.
Sigara yasağı olan yerlerde kendinizi sigara içmekten alıkoymada zorlanıyor musunuz?	Hayır	Evet		
Bıraktığınızda günün en çok hangi sigarasını özleyeceğinizi düşünüyorsunuz?	Hiçbiri.	Günün ilk sigarası.		
Günde kaç sigara içiyorsunuz?	10'dan az.	11 - 20.	21 - 30.	31'den fazla.
Uyandıktan sonraki ilk saatlerde günün diğer saatlerine göre daha fazla mı sigara içiyorsunuz?	Hayır	Evet		
Günün çoğunu yatakta geçirecek kadar hasta	Hayır	Evet		

olduğunuzda sigara  
içiyor musunuz?

Yedi ya da üstündeki skorlar yüksek dereceden bağımlılığa işaret eder, bu bireyler muhtemelen daha şiddetli yoksunluk belirtileri gösterirler, daha zor bırakırlar ve daha yüksek dozda nikotine gereksinim duyarlar.

Nikotin replasman tedavisi dikkatlice uygulanmalıdır. Birincisi, hiçbir şekilde sigaranın yerini alan bir tedavi değildir. Tek başına bu tedaviyi alanlarda sigara bırakma olasılığı fazla bulunmamıştır. Karar-öncesi dönemdeki bireyler için uygun bir tedavi yöntemi değildir. Ancak bırakmaya başlayan kişilerde işe yarar. Bu tedavi altındaki tiryakiler diğer davranışsal tedavi yöntemleri ve cesaretlendirmelerden yarar görürler. İkincisi, nikotin replasman tedavisi sırasında tiryakiler kesinlikle sigara içmemelidirler. Üçüncüsü, tavsiye edilen nikotin dozlarına dikkatlice uymalıdırlar. Kontrendike olduğu durumlar çok azdır, koroner arter hastalıklarında dahi emniyetle kullanılabilirler. Yalnız yeni kalp krizi geçirenlerde, anjinası artanlarda ve gebelerde kullanılmamalıdır. Ayrı bir risk de bireyin nikotine bağımlılığının artmasıdır. Bu durum daha çok yüksek dozlarda nikotinin hızla verildiği durumlarda, nazal spreylerde olduğu gibi, ortaya çıkmaktadır. Nikotin sakız verilen bireylerin %5 kadarı bir yıldan fazla kullanmaya devam etmektedirler, sigarayı bırakanların %20'si bir yılın üzerinde kullanabilmektedirler.

## GİRİŞİM

## ETKİNLİK YORUM

Öğüt ve  
cesaretlendirme:

Bir kez doktora gidildiğinde.	%2	Başarılı. Başarı şansı küçük gibi görünse de sigara bırakılması için yapılan çaba, hafif hipertansiyonu tedavi etmeye göre yaklaşık 30 kez, hiperkolesterolemi tedavisine göre de 100 kez daha cost effective.
İlave destek ile (sadece tavsiye ile karşılaştırıldığında).	%5	Başarıyı artırır, bu başarı uygulanan desteğe göre değişir.
Sigara bırakma ünitelerinde diğer sağlık personelleri.	Çalışma yok.	Kanıt yok.
Destek grupları toplantıları.	%0	Çalışmalarda istatistiksel anlamlı bir sonuç yok.
Gebelikte.	%8	Bazı hastalıklar için risk altındaki tiryakilere verilen öğüt ve cesaretlendirmeler oldukça etkin olabilmektedir. Bu durum da başarı için motivasyonun etkinliğinin altını çizmektedir.
Kalp krizi geçirenlerde.	%36	
Kalp hastalığı riski yüksek sağlıklı bireylerde.	%21	
<b>Davranış değiştirme yöntemleri.</b>		
Nonspesifik.	%2	Tek sefer doktor görmesiyle benzer başarı oranlarına sahip, cost effective değil. Yapılan

		çalışmalarda çok farklı sonuçlar söz konusu.
Aversion tedavisi.		Kanıt yok, etkisi az ya da etkisiz, yöntemler tartışmalı.
Hipnoz.		Kanıt yok.
<b>Farmakolojik:</b>		
<b>Nikotin replasman.</b>		
Aile hekimi ile.		
2 mg sakız.	%3	
Bant.	%4	
Kendi kendine.		
2 mg sakız.	%11	
Bant.	%13	
Clonidine hydrochloride.		Hipertansiyon ilacı olup sigara bırakmada etkili bulunmamıştır.
Tranklizan.	%-10	Etkisiz. Meprobamate ve diazepam etkili bulunmamış. Buspirone ve naloxone kısa süreli etkileri sahip olmakla birlikte çalışmalar sadece haftalar ile sınırlı.
<b>Akupunktür:</b>	%3	Etkisiz ya da çok az etkili.

## Davranış Modifikasyon Tedavisi

Davranış modifikasyon tekniklerine nonspesifik yaklaşımlar arasında (1) sigaraya alternatif gevşeme teknikleri; (2)

mükâfat ve ceza teknikleri; (3) görsel teknikler (mesela sigara içimi sonucu ortaya çıkan bulantı ve baş dönmesinin görüntülenmesi); (4) sigara arzusunu uyandıran uyaranların ve durumların tanımlanması ve bunlardan kaçınılması ya da bunların yerine yeni aktivitelerin konulması; (5) sigara içmeyi sonlandıracak pozitif nedenlerin güçlendirilmesi. Bu uygulamalar psikolog eşliğinde, gruplar halinde ya da kendi başlarına belirlenen sınırlarla yapılabilir. Bu uygulamaların başarı şansı %2'dir. Sonuçta tek seferlik doktor ziyaretlerinden daha fazla bir başarı söz konusu değildir ve maliyet açısından çok daha fazladır.

### Yoksunluk yakınmaları & çareleri

Yakınma & belirtiler	Nedenleri	Süresi	Yapılacaklar
<b>Sinirlilik</b> (kötü huy)	Vücudun nikotin için kıvrınması	2-4 hafta	Yürüyüş, sıcak banyo, müzik dinleme, egzersiz gibi gevşeme teknikleri
<b>Yorgun ve tükenmiş hissetme</b>	Nikotin uyarıcı olup beyni aktif tutar. Vücudun	2-4 hafta	Yorgunlukta kısa süreli uyuma, fazla fiziksel zorlamadan

	nikotinsiz yaşamayı öğrenebilmesi için birkaç hafta geçmesi gerekir.		kaçınmak
<b>Uyku güçlükleri</b>	Nikotin, beyin dalgaları ve uyku kalıplarını etkiler	1 hafta	Kafeinli içeceklerden kaçınmak
<b>Öksürük Boğaz kuruluğu Nazal akıntı</b>	Vücut hava yollarında sıkışmış olan salgıları atmaya çalışır	Birkaç gün	Bol su ve meyva suyu içmek gerekir
<b>Baş dönmesi hissi</b>	Vücuda daha fazla oksijen girer	1 veya 2 gün	Oturur ya da yatar durumdan ayağa kalkarken yavaş davranmak
<b>Konsantrasyon</b>	Nikotinin	Birkaç	İş miktarını

<b>güçlüğü</b>	sabit uyarısının ortadan kalkmasına vücudun alışması için zaman gerekir	hafta	azaltıp daha fazla dinlenmek gerekir
<b>Göğüste sertleşme</b>	Öksürüğe bağlı kas ağrıları veya nikotin ihtiyacı nedeni ile kas gerginliği	Birkaç hafta	Derin soluma
<b>Gaz Mide ağrısı Kabızlık</b>	Kısa süre barsak hareketleri azalır		Bol su ve lifden zengin besinler, meyva ve sebze önerilir
<b>Acıkma</b>	Sigara gereksinimi ile acıkmanın karıştırılması söz konusudur Ağızda bir şey	2-4 hafta	Su içip düşük kalorili çerez yemelidir: çiğ sebze patlamış mısır, meyva

	olması alışkanlığı nedenlerinden bir diğeridir		
<b>Sigara için kıvrınma</b>	Nikotin yoksunluğu ile ilgili	İlk birkaç gün, nadiren aylar ya da yıllar sürer	Ataklar birkaç dakika sürer, farklı aktiviteler denemek veya nikotin replasman tedavisi gerekir

### **Kıvrınmayla başetme: 4-S Çözümü**

Çok güçlü sigara içme arzusu ortaya çıktığında 4-S Çözümünü deneyin:

#### **1. Su içmek**

Bol su için. Nikotin ve diğer kimyasalların vücuttan atılmasını hızlandırır. Ayrıca ağızınızı da meşgul eder.

#### **2. Solunumu derinleştirmek**

Sigara dumanı soluyacağınıza derin nefes alıp verin. Birkaç nefes alıp verdikten sonra sonuncuyu iğinizde tutun ve yavaş yavaş dışarı verin.

#### **3. Soğutmak**

Tiryaki olarak hiç bir zaman kontrol sizde değildir, vücutunuz nikotin istediğinde sigara içersiniz. İsteği soğutarak ya da geciktirerek bunların üstesinden gelebilirsiniz. Çoğunlukla bu güçlü arzu birkaç dakika içinde kaybolur.

#### **4. Stresi yenmek için farklı şeyler yapmak**

Sigara için kıvranmaya başladığınızda o anki durumunuzdan kurtulun, yaptığınız işi değiştirin, dışarı çıkın, arkadaşınızı çağırın, kitap okuyun, farklı bir şeyler yapın. Birçok kişi, sigara arzusu çıktığında, stres topu sıkma, örgü örme gibi elle yapılacak aktivitelerden yarar görmektedirler.

#### **Bırakma takip listesi**

Bırakacağınız günü seçin ve bunu takviminizde, ajandanızda işaretleyin ya da buzdolabına iliştirin.

Bir kâğıda bırakma nedenlerinizi yazınız ve devamlı yanınızda taşıyınız. Bu kararınızla ilgili şüpheye düştüğünüzde ya da aşırı sigara içme arzusu duyduğunuzda çıkarıp okuyunuz.

Bırakmadan önce her sigara içişinizde, zamanı, yeri ve duygularınızı (sıkılmış, endişeli, kızgın) kaydediniz. Bu şekilde birkaç gün deneyiniz. Sigara içme alışkanlıklarınızı belirledikten sonra bu durumlarla nasıl baş edebileceğinizi planlayınız.

Sigara içmeyi daha rahatsız ve zor hale getiriniz: sigara

tuttuğunuz elinizi değiştiriniz, sigaralarınızı farklı yerde taşıyınız, sevmediğiniz bir başka marka sigaraya geçiniz, kibrit ya da çakmak taşımayınız.

En keyifli sigaralarınızın yerine geçireceğiniz şeyler bulun. Örneğin, sabah ilk yaptığınız sigara içmek ise, kalkınca nikotin sakız çiğneyin ya da yürüyüşe çıkın.

Sigarayı bırakacağınız gün dişcinizden randevu alarak dişlerinizi beyazlattırabilirsiniz, bu bırakmanız için iyi bir isteklendirme olacaktır.

Bırakmanın bir süreç olduğunu kendinize sık sık hatırlatın, içmeyi nasıl öğrendiyseniz bırakmayı da mutlaka bir şekilde öğreneceksinizdir.

## **Nikotin Replasman (yerine koyma) Tedavileri**

### **Nikotin Replasmanı nasıl iş görür**

Nikotin yerine koyma tiryakilerin %70-90'ında yoksunluk belirtilerinin üstesinden gelir ki bu belirtiler sigarayı bırakmanın önündeki en büyük engellerdir.

Sigara tiryakilerinin bir kısmı nikotin replasmanı yapmadan bırakabilmektedirler ama bunlar genellikle birkaç kez bırakmayı denemek zorunda kalmaktadırlar. Bazen bu denemeler 8-10'u bulabilmektedir.

### **Transdermal Nikotin Bant:**

Bantlar (Nicoderm CQ and Nicotrol); küçük, kendiliğinden yapışkan malzemeler olup nispeten sabit nikotin kan konsantrasyonları sağlarlar, fakat çok daha pahalıdırlar. Daha az uyum problemleri ve kullanımındaki kolaylık nedeniyle sakızlara oranla daha fazla tercih edilirler. Cüsseye bağlı olarak tiryakilerin çoğu yüksek dozda (15-22 mg nikotin) cilt bantlarıyla başlarlar dört hafta kullandıktan sonra daha düşük dozdaki banta (5-14 mg nikotin) geçerler ve bunu da 4 hafta kullanırlar. Bant, sabah cildin kıl olmayan temiz ve kuru bir kısmına yapıştırılır. Ciltte tahrişi azaltmak için her seferinde farklı yerlere yapıştırmak gerekir. Bu alan boyunla bel arasında bir kısım örneğin kol olabilir. Bantlar 16-24 saat süreyle tutulmalıdırlar ve hergün yeni bir bant kullanılmalıdır. Bu uygulama 3 ila 5 ay sürer. Bazı çalışmalarda 8 hafta yeterli bulunmuştur. Uykusuzluğa, karabasanlara ve mide yakınmalarına neden olabilirler, kronik kullanımlarında yapışkana olan aşırı duyarlılıktan dolayı ısrar eden ürtikerlere rastlanabilir.

Nicoderm CQ, 3 farklı dozu vardır; 21, 14, ve 7 mg. Günde 10' dan fazla sigara içenlerin 21 mg'lık bant ile, 10'dan az içenlerin ise 14 mg'lık bantlar ile başlaması önerilir. Altı hafta bu dozla devam edildikten sonra iki hafta süre ile bir sonraki düşük doza geçilir. Eğer tedaviye 21 mg ile başlanmışsa ilave bir 2 hafta 7 mg ile devam edilir. Başarılı bir tedavi için başlangıç dozuna bağlı olarak 8-10 haftalık bir tedavi yeterli olur. Nicoderm CQ bantın, 16 saat süre ile (uyandıktan yatana kadar geçen süre) ya da eğer sabah kalkışta sigara arzusu çok fazla ise 24 saat süre ile yapıştırılmaları önerilir.

Nicotrol; 15 mg'lık bant olarak piyasadadır ve 16 saatten

fazla tutulmamalıdır. Nicotrol 6 hafta süre ile kullanılabilir.

Yan etki olarak yapıştırılan bölgede yanma, kaşıntı veya kızarıklık izlenebilir, baş ağrısı, uykusuzluk, sinirlilik, baş dönmesi, öksürük, cilt döküntüsü, eklemlerde ağrı, ağrılı adet ve tat bozuklukları yapabilir.

Başka ilaçlar kullanıyorsanız,

Gebe ya da çocuk emziriyorsanız,

Anjinaliniz, kalpte ritm bozukluğunuz varsa ya da yeni kalp krizi geçirdiyse,

Bantlara başlamadan önce mutlaka doktora başvurmanız gerekir.

### **Nikotin bantların artıları:**

Kullanımı kolay

Reçetesiz almak mümkün

Nikotini giderek azaltmaya imkân verir

### **Nikotin bantların eksileri**

Eğer çok aşırı nikotin ihtiyacı duyuyorsanız bant ile bu miktarları sağlayamazsınız

Bantı uyguladığınız bölgede kaşıntı ya da yanma şeklinde yakınmalara neden olabilir

Baş ağrısı, baş dönmesi, mide şikâyetleri ve görme de bulanıklık gibi yan etkilere neden olabilir

Bazı olgularda bantlar uyku problemlerine neden olabilir, bu nedenle gece kullanılmayacak olanlarından kullanılabilir.

Bant kullanılırken kesinlikle sigara içilmemelidir.

Yan etkileri aşağıdakilere bağlıdır:

- Nikotin dozu
- Bandın markası
- Cilt özellikleri (bazı kişiler hassas olabilirler)
- Ne kadar süre kullanıldığı
- Nasıl uygulandığı

Yan etkiler görüldüğünde neler yapmak gerekir:

- Ciltte tahriş izlenirse farklı markaya geçilebilir.
- Daha düşük nikotin dozuna inilebilir.
- Uyku ile ilgili sorunlar genellikle 3-4 gün içerisinde geçer. Geçmez ise 24 saatlik bant yerine 16 saatlik bant'a geçilir.
- Bantlardan tamamen vaz geçip, diğer nikotin replasman ürünlerine geçilebilir.

### **Maliyet**

Bantlarda, gider aylık 150-200 TL'dir. Günde bir paket sigara içildiğinde aylık maliyet ise 100 TL'dir. Kesilebilen tek bant çeşidi Nicoderm'dir. Diğerleri kesildiğinde ilacın ciltten emiliminde sorunlar olur bu nedenle kesinlikle kesilmemelidirler.

3 basamakta bantın dozunun azaltılarak bırakılması

Altı-8 hafta boyunca hergün 21 mg'lık bant (günde 1 paket sigara içiyorlarsa 1 bant, 2 paket içiyorlarsa 2

bant yapıştırılmalıdır) yapıştırılır.

- Eğer birey sigara içmiyorsa ve yoksunluk belirtileri kontrol altına alınabildiyse sonraki 2-4 hafta süresince hergün 14 mg'lık banta geçilir.
- Yine aynı şekilde sonraki 2-4 hafta boyunca hergün 7 mg'lık bant uygulanır.
- Yoksunluk belirtileri tamamen kontrol altına alındıysa bundan sonra bantlara son verilir.

Yine de bu yöntem herkes için birebir uygulanamayabilir.

### ***Nikotin bant çeşitleri***

#### **Nicotrol**

15, 10, 5 mg 16 saatlik bantlar  
uykusuzluk çekenler için idealdir, çünkü gece boyunca nikotin emilimi söz konusu değildir.

#### **Habitrol**

21, 14, 7 mg 24 saatlik bantlar

#### **Prostep**

22, 11 mg 24 saatlik bantlar

#### **Nicoderm**

21, 14, 7 mg 24 saatlik bantlar, kesilebilen bantlardır.

### ***Bantın etkinliği***

Doktor kontrolunda alındığında 12 ay süre ile sigarayı bırakma başarı olasılığı %12-25.

## **Nikotin (Polacrilex) Sakız:**

Nikotin sakız (Nicorette), belki de bu tedavinin en ucuz şeklidir. Piyasada 2 mg ve 4 mg'lık formları mevcuttur, 4mg'lık aşırı bağımlılığı olan bireyler için uygundur. Genellikle 12 hafta süresince kullanılırlar. Sigara isteği önüne geçilmez olduğunda özel bir şekilde çiğnenmesi gerekir. Sakız biberimsi bir tad ya da ürpertici bir his çıkana kadar çiğnenir, bu da saniyeler içerisinde olur. Daha sonra birey çiğnemeyi bırakır ve bu his tamamen sonlanana kadar sakızı yanakla damak arasında tutar. Bu süreç yaklaşık 30 dakikada bir tekrarlanır. Sakızın 15 dakika öncesinden itibaren hiçbir şekilde bir şeyler yenmemeli ya da içilmemelidir, özellikle kahve, meyva suyu ve kola gibi asidik besinlerden kaçınmak gereklidir, nikotin emilimi etkilenebilir. Yan etkiler hafif olup hazımsızlık ve stomatit şeklindedir.

Bireyler eğer 25'den fazla sigara içiyorlarsa, sabah kalkar kalkmaz 30 dakika içinde ilk sigaralarını yakıyorlarsa 4 mg'lık sakızlarla başlamalıdır. Günde 7'den az içenler ise 2 mg'lık sakızlarla başlarlar. Bir günde en fazla 4 mg'lıktan 20 adet, 2 mg'lıktan 30 adet çiğnenmelidir. 2-3 aylık uygulamadan sonra dozaj giderek azaltılmalı ve 4-6 ayda sonlandırılmalıdır.

Hassas bir cilde sahipseniz bant yerine sakız kullanabilirsiniz. Sakızın diğer bir avantajı da gün içinde nikotin dozlarını kontrol edebilirsiniz. Gerekliğinde çiğnemektense düzenli aralıklarla çiğnemenin daha yararlı olduğu gösterilmiştir. Genellikle saatte 1-2 adet önerilir.

Bazı yan etkileri:

- Kötü tat
- Boğazda yanma, gıcık
- Ağızda ağrı
- Hıçkırık
- Bulantı
- Çenede rahatsızlık
- Çarpıntı

Sakız ayrıca kaplamalara ve diş protezlerine zarar verebilir. Yan etkiler daha çok sakızın uygun kullanılmamasına ya da yutulmasına bağlıdır.

Nikotin sakızın tek sakıncası uzun süreli bağımlılık yapabilmesidir. Gerçekten de sigarayı başarı ile bırakanların %15-20'si bir yıl ya da üzerinde sakız çiğnemeye devam etmektedirler. Her ne kadar 6 ay süre önerilse de sigara içmektense sakıza devam edilmesi uygun gibi görülmektedir.

### **Nikotin sakızların artıları:**

Ağzınızı meşgul eder

Sigara arzusunu hızla ortadan kaldırır

Doktor reçetesine gerek yoktur

Gerektikçe günde 24 taneye kadar kullanılabilir.

### **Nikotin sakızların eksileri:**

Sakız çiğneme, çene ve dişlerde ağrı yapabilir

Tat değişikliklerine neden olur

Sakızı ağızda tutacağınıza yutarsanız bulantı, kusma, geğirme gibi mide şikâyetlerine ya da baş dönmesine neden olabilir, hatta hıçkırık yapabilir.

## **Nikotin Nazal Sprey ve Oral İnhalerler:**

Nikotin nazal sprej ve oral inhalerler diğer uygulama yöntemleridir. Hızlı nikotin absorpsiyonu sağladığından aşırı bağımlılığı olanlarda daha güvenilir ve etkin bir yöntem olarak gözükmektedir. Yalnız bu yöntemde de %30 oranında cihaza bağımlılık gelişmektedir. Saatte 5'den fazla, 24 saatte 40'dan fazla olmamak üzere her seferinde burun deliklerine bir kez (1 mg) sıkılır, giderek dozaj azaltılarak tedavi sonlandırılır. Sıklıkla 8-12 hafta tavsiye edilirler. Altı aydan fazla kullanılmamlıdırlar. Alerjisi, astımı ve sinüs problemleri olanlara önerilmez. Kullananlarda; burun ve boğazda acımsı bir tad, ateş basması, aksırık, öksürük, göz yaşarması ve burun akıntısı izlenebilir, doktor reçetesi gereklidir.

Altı haftanın üzerinde kullanıldığında en az sakızlar kadar etkin olduğu gösterilmiştir.

İnhalerde önerilen doz; 6-16 kartuş/gün maksimum 6 aydır.

### **Nicotrol nasal spray**

### **Nicotrol inhaler**

#### **Nikotin nazal sprejlerin artıları**

Dozu kontrol edebilirsiniz

Diğer nikotin replasman ürünlerine göre nikotin çok daha hızla kana geçer

#### **Nikotin nazal sprejlerin eksileri**

Burun, sinüs ve boğaz problemleri yapabilir

Gözde yaşarmaya, hapşırık ve öksürüğe neden olabilir  
Yüksek dozlarda bazı bireyler kırgınlık ve baş dönmesi  
hissedebilirler

## **Nikotin pastiller**

Nikotin pastiller (Commit) sert şekerleme şeklindedirler, nikotinin yavaş yavaş ağızdan kana geçişini sağlarlar. Nikotin pastiller 2 veya 4 mg dozlar şeklinde mevcuttur. Bir günde 20'den fazla pastil emilmemelidir. Sabah kalktıktan sonra 30 dakika içinde sigara içenlere 4 mg ile başlanmalıdır.

Pastillerin ısırılması ya da çiğnenmesi midede hazımsızlık ve ekşimeye neden olur. Pastil ağızda iken başka bir şey yenilip içilmemelidir. Emilmeleri 20-30 dakika sürer. Her 1-2 saatte bir pastil 6 hafta kullanılır, daha sonra her 2-4 saatte bir 7-9. haftalar ve son olarak her 4-8 saat ara ile 10-12.

haftalarda kullanılır. En sık yan etkileri, hazımsızlık, boğazda yanma, diş ve damak ağrıları, uykusuzluk, bulantı, hıçkırık, öksürük, midede yanma, baş ağrısı ve gazdır.

## **ANTİDEPRESAN İLAÇLAR**

### **Bupropion SR (Zyban)**

Bupropion bir anti-depresan ilaç olup bazı bireylerde nikotin arzusunu kontrol edebildiği gösterilmiştir. İlacın kendisi nikotin içermez. Nasıl etki gösterdiği bilinmemekle birlikte sigara arzusunu önemli oranda baskılamaktadır. Nikotin replasmanı ile birlikte uygulanabilir. 7 - 9 hafta bupropion

kullanıldığında, sigarayı bıraktıktan 6 ay sonrasında sigaraya tekrar başlama oranı bu ilacı kullanmayanlara göre 2 kez daha az bulunmuştur.

*Gebelere*

Sara hastalığı olanlara

Yeme sorunu olanlara

Kafa travması öyküsü olanlara

Alkol sorunu olanlara

Zaten başka bir antidepresan ilaç, monoamin oksidaz inhibitörü (MAO inhibitörleri) kullananlara verilmez.

Bupropion tedavisi sıklıkla 7 - 12 hafta kullanılır, sigarayı bırakmanın planlandığı günden 1-2 hafta önce başlanır, bıraktıktan 6-12 ay sonrasına kadar kullanılabilir. Günde bir ya da 2 kez 150mg tabletlerinden alınır. Diğer yöntemlerde de olduğu gibi diğer tedavi metodlarıyla birleştirildiğinde daha iyi sonuçlar alınabilmektedir.

### **Antidepresan ilaçların artıları**

Kullanımı kolaydır

Nikotin kapsamadığından alışkanlık yapmaz

### **Antidepresan ilaçların eksileri**

Bazı hastalarda yan etkiler: uyku sorunu, garip rüyalar ve ağız kuruluğu, izlenebilir.

Nadiren ciddi alerjik reaksiyonlara rastlanabilir.

### **Varenicline tartrate (Chantix)**

**Chantix™ beyindeki nikotinik reseptörleri kısmen aktive ederek etki gösterir, bu şekilde sigarayı bırakanlarda nikotin için kıvrınmanın önüne geçilmiş olur.**

**Ayrıca, tedavi sırasında hasta sigara içmeye devam ederse ilaç sigaranın verdiği hazzı engeller. Bu da sigara ihtiyacını azaltır.**

2,000 in üzerinde hastanın yer aldığı iki çalışmada varenicline ve bupropion karşılaştırılmışlardır. Sigara bırakıldıktan 9-12 hafta sonra değerlendirme yapıldığında; varenicline, katılanların %44'ünde, bupropion %30'unda ve plasebo ise %17'sinde etkin bulunmuştur.

### **Chantix nasıl kullanılır:**

Sigarayı bırakmadan bir hafta önce ilaca (Chantix) başlanır. 1-3. günlerde 0.5 mg / gün, takiben 4-7. günlerde 0.5 mg sabah ve akşam, 8.günden tedavinin sonuna kadar günde iki kez 1 mg şeklinde uygulanır. Tedavi süresi 12 hafta olmalıdır. Bunun sonunda sigarayı bırakanlarda ilave bir 12 hafta daha uygulama yapılabilir. Mutlaka yemekten sonra bol su ile alınmalıdır.

Sigara içmeye devam etseniz bile ilacı kullanırken tekrar bırakabilirsiniz. Bu tedavi birkaç hafta sürebilir bu yüzden hemen pes etmemek gerekir.

### **Chantix ne kadar süre kullanılır:**

Chantix genellikle 12 hafta tavsiye edilir, yine de doktorun önerilerine göre kullanılmalıdır.

### **Chantix yan etkileri:**

- bulantı
- gaz
- kusma
- kabızlık
- uykusuzluk, kabus

Böbrek yetmezliği olanlarda 2 X 0,5mg üstüne çıkmamalıdır. Diyalize girenlerde 1 X 0,5mg kullanılır.

### **Kimler Chantix kullanamaz:**

- 18 yaşın altındakiler
- Gebeler
- Bebek emziren kadınlar

### **Sigara bağımlılığının belirtileri:**

Günde yediden fazla sigara içiyorsanız  
Dumanını içinize sık ve derin çekiyorsanız  
İçtiğiniz sigara 0.9mg'dan fazla nikotin içeriyorsa  
Sabah kalkınca 30 dakika içerisinde sigara içiyorsanız  
Sabahın ilk sigarasından vazgeçmekte zorlanıyorsunuz  
Sabahları daha fazla sigara içiyorsanız  
Sigara içilmez alanlarda dahi sigara içme isteğini engelleyemiyorsanız  
Hasta yatarken bile sigara içiyorsanız, sigaraya bağımlı hale gelmişsinizdir.

### **Bırakmaya hazırlanmak**

**Bırakmak için bir gün belirleyin.** Mükünse sizinle birlikte bırakacak bir arkadaş bulun.

**Ne zaman neden sigara içtiğinizi kaydedin.** Günlük yaşamınızda neler yaparken sigara içtiğinizi (sabah çay-kahve içerken, araba kullanırken gibi) bulmaya çalışın.

**Sigara içme alışkanlıklarınızı değiştirin:** Sigaralarınızı her zamankinden farklı yerde bulundurun. Diğer elinizle sigaranızı için. Sigara içerken hiçbir işle meşgul olmayın ve nasıl hissettiğinizi sorgulayın.

**Sadece açık alanlar gibi, belli yerlerde sigara için, canınız sigara istediğinde birkaç dakika bekleyin.**

Sigara yerine koyabileceğiniz şeyler bulmaya çalışın.

Mesela sakız çiğneyebilir ya da bir bardak su içebilirsiniz.

**Her seferinde bir paket sigara alın.** Alışmış olduğunuz markayı sevmediğiniz bir markayla değiştirin.

## **Bırakacağınız gün**

Tüm sigaralarınızı atın. Kül tablalarını ortadan kaldırın. Sabah alışkanlıklarınızı değiştirin. Kahvaltınızı yaparken her zaman oturduğunuz yere oturmayın. Bir şeylerle meşgul olun.

Sigara arzusu geldiğinde, içeceğinize başka bir şey yapın.

Yanınızda ağızınızı meşgul edecek, sakız, akide şekeri veya kürdan gibi şeyler taşıyın.

Sigara içmediğiniz günün sonunda kendinizi mükâfatlandırın. Sinemaya ya da eğlenebileceğiniz bir yere, sevdiğiniz bir lokanta gibi, gidin.

## Tekrar başlamamak

Sigarayı bırakmanın getirecekleri, sinirlilik, konsantrasyon bozukluğu, iştah artışı ve sigara için kıvranmadır. Eğer kendinizi öfkeli, dağılmış, her zamankinden daha fazla uykulu hissediyorsanız endişe etmeyin bunların hepsi geçecektir.

Egzersiz yapmayı deneyin. Örneğin yürüyüşe çıkın, bisiklete binin.

Bırakmanızla ilgili olumlu şeyler düşünün. Mesela; sigara içmediğiniz için kendinizi ne kadar iyi hissettiğinizi, ailenize ve size olan sağlık yararlarını ve çevrenizin bu konuda sizi örnek alacağını düşünün. Olumlu ruh hali bu zor günlerin üstesinden gelme de size yardımcı olacaktır.

Kendinizi gergin hissettiğinizde, meşgul olmaya çalışın ve gerginliğinizi azaltmanın yollarını arayın. Kendinize sigara içmenin bir şeyi değiştirmeyeceğini söyleyin, başka bir işle oyalanın.

Yemeklerinizi düzenli yiyin, çünkü açlık bazen sigara arzusu gibi algılanabilir.

Bir kumbara alarak her almadığınız sigaranın parasını buraya atın.

Sigarayı bıraktığınız başkalarına söyleyin, birçok kişinin size destek olduğunu göreceksiniz. Sigara içen birçok arkadaşınız, sizin nasıl başardığınızı onlara da anlatmanızı isteyeceklerdir. Bırakmanız ile ilgili konuşmak yararlı olacaktır. Bir yıl boyunca sigara içmeyenler incelendiğinde bunlara etraflarından çok fazla destek sağlandığı görülmüştür.

Eğer tekrar başlarsanız sakın umutsuzluğa kapılmayın.

Sigarayı gerçekten bırakan birçok kişi, başarana kadar defalarca bırakıp tekrar başlamışlardır.

### **Nikotin replasman tedavisi ne kadar başarılıdır?**

Bu tedaviyi alanların yaklaşık %25'i başarılı olmaktadır. Bunun yanı sıra destek tedavisi alanlarda bu başarı %35-40'a ulaşmaktadır.

### **Sigara ve bırakmanın yararları**

Sigara içmek bir alışkanlık olup, bundan vazgeçilebilir. Pasif sigara maruziyeti, çocukların, aile bireylerinin ve işyerindeki arkadaşlarınızın sağlıklarına zarar verir. Sigarayı bıraktınca, akciğer kanseri, kalp hastalığı, inme ve solunum hastalıkları riski önemli oranlarda azalır. Bırakmak bir sıra basamaklardan geçmekle mümkün olur, bu basamaklarda da özel dikkat gereklidir. Bırakmada birçok teknikten yararlanılır.

### **Sigara bırakıldığında zamanla birlikte neler düzelir?**

**Bıraktıktan 20 dakika sonra:** Kalp hızınız ve kan basıncınız normale doğru düşer.

**Bıraktıktan 12 saat sonra:** Kanınızdaki karbon monoksit seviyeleri normale döner.

**Bıraktıktan 2 hafta ila 3 ay sonra:** Dolaşımınız normale döner ve akciğer fonksiyonlarınız düzelmeye

başlar.

**Bıraktıktan 1-9 ay sonra:** Öksürük ve nefes darlığı azalır; akciğerlerdeki silyalar (balgamın akciğerlerden uzaklaştırılmasını sağlayan ince tüy şeklindeki yapılar) tekrar normal fonksiyonlarını kazanırlar, balgam kontrolünü sağlama işlevleri düzelir, akciğerleri temizlerler ve enfeksiyon riskini azaltırlar.

**Bıraktıktan 1 yıl sonra:** Koroner kalp hastalığı riski sigara içenlere oranla yarıya düşer.

**Bıraktıktan 5 yıl sonra:** 5-15 yıl içerisinde inme riski hiç sigara içmeyenlerin seviyesine iner.

**Bıraktıktan 10 yıl sonra:** Akciğer kanserinden ölme olasılığı sigara içenlere oranla yarıya düşer. Ağız, boğaz, yemek borusu, mesane, serviks ve pankreas hastalıkları riskleri azalır.

**Bıraktıktan 15 yıl sonra:** Koroner kalp hastalığı riski hiç sigara içmeyenle aynıdır.

### **Sigara bırakmanın gözle görülür erken dönem yararları**

Bıraktıktan sonra aşağıdaki belirtiler tekrardan düzelir:

- Cildin erkenden kırışması
- Ağız kokusu
- Dişlerin sararması
- Damak hastalıkları
- Elbise ve saçların kötü kokması
- Tırnakların sararması

Biraz daha zamanın geçmesi ile,

- Besinler daha lezzetli hale gelir.
- Koku alma duyunuz normale döner.
- Sıradan aktiviteler (merdiven çıkmak, hafif ev işleri gibi) esnasında solunum sıkıntısı yaşamazsınız.

**Akciğer hastalıkları** — Bıraktıktan 2-3 ay sonra akciğer fonksiyonları düzelmeye başlar. İki hafta ile 3 ay arasında öksürük, sinüs konjesyonuna bağlı baş ağrısı, yorgunluk, nefes darlığı azalır. Sigara artmış kronik obstrüktif akciğer hastalığı gelişimi ile birlikte dir. Akciğerlerin eozinofilik granüloma ve respiratuvar bronşiyolit gibi bazı nadir hastalıkları sigaranın bırakılması ile önemli oranda kaybolur. Zatürre ve bronşit sigarayı bırakanlarda içenlere oranla daha az görülmektedir. Astım sigara içen anne-babaların çocuklarında daha fazla görülmektedir, ayrıca sigara astım yakınmalarını da önemli oranda artırmaktadır.

**Kanser** — Sigara akciğer kanserlerinin %90'ından sorumludur. Sigara bırakıldığında akciğer kanseri riski 5 yıl içerisinde büyük ölçüde azalır ama hiç içmeyenlere göre risk yine de biraz yüksek kalır. Sigarayı bıraktıktan 10 yıl sonra akciğer kanseri gelişme riski sigara içenlere oranla yarıya düşer. Baş, boyun, yemek borusu, pankreas ve mesane gibi diğer organ kanserlerinin görülme riskleri de düşer. Kanser ortaya çıksa bile yine de sigarayı bırakmak, ikinci bir kanser gelişiminin önlenmesi açısından yararlı olacaktır.

**Kardiyovasküler hastalık** — Sigara bırakanlarda abdominal aort anevrizmasından ölme riskleri yarıya düşer.

Periferik arter hastalığı riskleri azalır.

Biraktıktan 1 yıl sonra koroner arter hastalığına yakalanma riski yarı yarıya azalır. 15 yıl sonra bu risk hemen hemen normale döner. Bazı çalışmalarda kalp krizi olasılığının 2 yıl içerisinde sigara içmeyenlerin oranına indiği gösterilmiştir.

**Ağız, boğaz, gırtlak, yemek borusu-**sigarayı bıraktıktan 5 yıl sonra kanser riski yarıya düşmektedir.

Grip, nezle, bronşit ve zatürre gibi alt ve üst solunum yolu infeksiyonları sigarayı bırakanlarda içenlere göre daha seyrek görülüyorlar.

**Gözler-** Sigara içenlerde katarakt gelişme riski içmeyenlere göre 2-3 kat daha fazladır. Dünyada körlüğe yol açan hastalıklar arasında ilk sırada yer almaktadır.

**Beyin-** İnme riski sigarayı bıraktıktan sonra giderek azalır. Bıraktıktan 5-15 yıl sonra hiç sigara içmeyenlerin riskine ulaşılır.

**Osteoporozis (Kemik erimesi) —** Sigara içimi kemik kaybını artırır, özellikle kadınlarda kalça kırığına neden olabilir. Sigarayı bıraktıktan 10 yıl sonra bu risk normale döner.

**Gebelik -** Gebelikten önce ya da gebeliğin erken döneminde sigara bırakıldığında, düşük tehditi ya da düşük doğum ağırlıklı bebek riski azalır. Ayrıca doğum sonrası bebeklerinde ani bebek ölüm sendromu (SIDS) görülme riski önemli oranda düşer.

**Mide -** Sigarayı bırakanlarda, midede ülser ve kanser görülme sıklığı düşer.

**Diğer etkileri —** Sigara ayrıca ciltte yaşlanmayı artırır ve

seks fonksiyonlarında azalmaya yol açar. Akut myeloid lösemi, kadın organlarının kanserleri gelişiminde de sigaranın etkileri bildirilmiştir.

## **Hangi tip Nikotin Replasman tedavisi sizin için uygundur?**

Düşünülmesi gereken bazı önemli noktalar:

- Nikotin sakızlar, pastiller ve inhalerler ağızdan kullanılan ve nikotin yoksunluğunun üstesinden gelme de kontrolü sağlayan gereçlerdir.
- Nikotin nazal sprey çok hızlı ihtiyaçlarda yararlıdır.
- Nikotin inhalerler sigarayı taklit ettiğinden tercih edilebilirler.
- Nikotin bantlar günde tek kez kullanıldıklarından kolaylık sağlarlar.
- İnhaler ve nazal spreylere reçete gerekir.
- Alerjik bireyler bu ürünleri kullanamayabilirler.

## **Yüksek Doz Nikotin Replasman Tedavisi**

Bazı çalışmalarda herhangi bir kardiyovasküler sistem yan etki görülmezsizin, 35mg ila 63mg dozlarında nikotin replasmanı yapılmış ve yoksunluk belirtileri hızla kaybolarak bireyler sigara bırakmayı başarmışlardır. Bu kişilerde yakın gözlem gerekmektedir

## **Varenicline (Chantix)**

Varenicline (Chantix) yeni geliştirilmiş bir ilaçtır. Beyinde nikotin reseptörleri ile etkileşmektedir. Bu şekilde bireyin nikotinden aldığı hazzı engellemektedir, ayrıca yoksunluk

belirtilerini de azaltmaktadır. Birçok çalışmada bırakma olasılığını iki misli artırdığı gösterilmiştir. Bazı çalışmalarda özellikle kısa dönemde bupropion'dan daha etkin bulunmuştur.

Yan etkileri arasında başağrısı, bulantı, kusma, uyku sorunları, kâbuslar, gaz ve tat değişiklikleri sayılabilir.

## **Diğer bırakma yöntemleri**

*Atropin ve skopolamin kombine tedavisi: Yoksunluk belirtileri için kullanılabilirler. Başarı oranları tartışmalıdır.*

*Yan etkileri, baş dönmesi, kabızlık, ağız kuruluğu, tat ve koku duyusunda bozulma, idrar yapma sorunları ve görme bulanıklığıdır. Gebelerde, kalp rahatsızlığı olanlarda, glokomda yüksek tansiyonda kullanılmaz.*

### ***clonidine***

Kan basıncı regülasyonunda kullanılır, adrenal sistemini baskılayarak bazı bireylerde yoksunluk belirtilerini azaltır.

Alışılmış başlangıç dozu günde 2 kez 75 mg'dır, yavaş yavaş doz yükseltilerek günde toplam 300 mg'a kadar çıkılabilir.

### ***Mecamylamine***

Nikotinik reseptörlerin antagonisti olarak hareket eder, nikotinin keyif verici etkilerini ortadan

kaldırır, nikotin bantlarla kullanılabilir.

**Hipnoz**, bazı bireylerde yararlı olabilir.

**Akupunktur**, etkinliği tartışmalıdır.

**Düşük düzey lazer tedavisi (soğuk lazer tedavisi)**, akupunkturun lazerle yapılan formudur.

**Filtreler**, katran ve nikotin oranlarını azaltırlar, bırakma da hiçbir yararları yoktur.

**Sigaradan caydırıcılar**, sigaranın tadını değiştirirler, sigaradan uzaklaştırırlar, etkileri tartışmalı.

**Bitkisel ürünler**, tartışmalı.

## Özel Durumlar

### **Kilo alma**

Bazı tiryakiler bırakınca kilo almaya başlarlar. Hiç dikkat edilmese bile, bu kilo alışı 5-6kg civarındadır. Kadınlarda bu artış erkeklere oranla biraz daha fazla olabilir. Kilo alma korkusuyla sigara içmeye devam etmenin sağlığa vereceği zararlar, kilonun vereceğinin kat ve kat üzerinde olduğu unutulmamalıdır.

Sigara bırakmaya çalışırken alınabilecek kilo fazla dert edilmemelidir, çünkü esas öncelik sigara olmalıdır.

Biraktıktan sonra ancak kilo vermek için çaba sarfedilmelidir. Kilonuz hakkında strese girmek, sigaradan kurtulmanızı zorlaştıracaktır. Bırakırken mümkün olduğunca yağdan uzak

durup bol sebze ve meyva yemelidir. Yine bol su içmeli, yeterince uyumalı ve düzenli fiziksel aktivitede bulunulmalıdır.

Bu anlamda en önemlisi yürüyüş yapmaktır, çünkü yürümek:

- Stresinizi azaltır
- Kalorileri yakar ve kas tonusunuzu artırır
- Sigarayı düşünmekten kurtarır

Yürüken özel bir kıyafet ya da araç gerekmez. Tek ihtiyacınız olan rahat ayakkabılardır. İstedığınız her yerde her zaman yapabileceğiniz bir aktivitedir. Aşağıdakileri deneyebilirsiniz:

- Alışveriş merkezlerinde yürüyünüz
- Her zamanki durağınızdan bir durak önce otobüs ya da metrodan ininiz ve eve kadar yürüyünüz
- Öğlen arasında size eşlik edecek bir arkadaş bulup yürüyüş yapınız
- Asansöre bineceğinize merdivenleri kullanınız
- Akşam yemeğinden sonra mümkünse yürüyüş yapınız
- Çocuklarınızla parka gidiniz

Haftada 5 ya da daha fazla 30 dakikalık aktivite genellikle yeterli olacaktır. Bunu düzenli hale getirmek sağlıklı bir yaşam için önceliğiniz olmalıdır.

## **Stres**

Tiryakilerin en çok yakınmalarından bir diğeri, strestir. Stres sadece sigara içenlerin değil herkesin karşılaştığı bir sorundur. Ancak tiryakiler, sigaranın sorunlarını gidereceğini düşünürler. Bıraktıklarında ise stresle baş etmenin başka

birçok yolu olduğunu öğreneceklerdir. Kısa dönemde nikotin replasmanı yeterli olacaktır ama uzun sürelerde başka yöntemler geliştirmek zorundadırlar.

Fiziksel aktiviteler stres gidermenin en önemli yöntemlerinden biridir. Ayrıca sigara bırakmanın verebileceği kısa süreli geçici depresyonundan üstesinden gelmekte yardımcı olmaktadır. Bunun dışında hobiler bulmak, kurslara gitmek gibi değişik uğraşlarla stres giderme yolları bulunabilir.

### ***Sigara bırakmada yararlanılacak davranışsal tedavi stratejileri***

#### ***Sigara içme arzusunu kamçılacak nesnelere çevreden uzaklaştırılması***

- Sigara arzusu uyandıran şeyleri (kültablası, kibrit, posterler, vb) evden atın ya da kaldırın ve evde, arabada, işyerinde sigarasız bir ortam oluşturun, bu şekilde sigaraya ulaşabilmeyi güçleştirin.
- Sigara içmeye zorlayan keyif aldığınız durumları belirleyin.
- sigarayı bırakmak istemenizdeki 5 nedeni listeleyiniz.
- sigara içmeyi istemenizdeki 5 nedeni sıralayınız.
- sigara arzusu sizi kemirdiğinde yapacaklarınıza ait bir liste hazırlayınız
- bırakacağınız günden önce, içtiğiniz her sigarayı kaydediniz, içtiğiniz saati, durumları, sıkıntınız üzerine olan etkilerini ve aldığınız keyfi belirtiniz...

***Kendinizi denetlemeniz, kontrol beceriniz ve aldığınız keyif açısından kendinize not veriniz***

1-10 arasında notlar kullanarak, denetim, beceri ve keyif açısından kendinizi değerlendiriniz...

bu şekilde zayıf olduğunuz durumları belirleyerek, bunlarla nasıl baş edebileceğiniz konusunu düşünerek farklı yöntemler geliştirebilirsiniz, bu çeteleleri bırakma gününden önce tutmaya başlayarak bıraktıktan haftalarca sonrasına kadar devam edebilirsiniz.

***Bilişsel prova***

Tekrar başlama riskinin yüksek olduğu durumlar için provalar yapılabilir. Örneğin bir arkadaş toplantısında size sigara tutulduğunda ne söyleyeceğinizin provasını yapabilirsiniz: **"teşekkür ederim ama sigara kullanmıyorum!!"**

***Ortak inançlar ve engeller:***

**"şişmanlayacağım . . . "** yirmibin kişinin incelendiği bir çalışmada sigara bırakanların %80'inin, devam edenlerin ise %56'sının kilo aldığı gösterilmiştir. Alınan kilo ortalama 2,1kg olup ancak %20'si 4,54kg almaktadırlar. Bırakanların yaklaşık %4'ü kadarı 4,5kg'ın üzerinde almaktadırlar. Diyete ve egzersize dikkat edilerek kilo alımı önlenabilmektedir.

**"nasıl olsa bir nedenle öleceğim. . . "** hiçkimse erken ölmeyi hak etmez, sigara tiryakileri sigara içmeyen akranlarına göre bir yıl içinde ölme riski açısından 1 1/2 kez daha şanssızdırlar.

**"sigara içmeden hayattan keyif alamıyorum"...** daha az

öksürük ve nefes darlığı, daha güçlü bir bağışıklık sistemi ve daha uzun bir yaşam. . . tüm bunlar hayattan keyif almanız için yeterli değil mi?

**"azaltacağım"**... başarabiliyorsanız azaltın, bunun da yararı olacaktır, ama neden tamamen bırakarak risklerinizi ortadan kaldır mıyorsunuz?

**"tüm tiryakiler erken ölmüyorlar"**...gerçekten doğru, çok çok az sayıda böyle bazı şanslı bireyler var, ama sizin bu şanslı bireylerden olacağınızın hiçbir garantisi yok, bunu unutmayın.

**"daha önce başaramadım . . . "** sigarayı bırakmayı başaranların büyük bir kısmı en az 4-5 kez bırakmayı deneyenler arasından çıkmaktadır.

**"çok geç, zaten hastalandım . . . "** ne zaman olursa olsun bırakmanın yararı vardır. Kalp krizi geçirdikten sonra sigara içmeye devam edenler içmeyenlere göre 10 kez daha fazla ölüm riskine sahiptirler.

**" eğer şikayetim olursa o zaman bırakırım"**...risk giderek artacağından ne kadar geç bırakılırsa, riskin azalması da o oranda geç olacaktır.

**"yalnızca kendime zarar veriyorum"**...YANLIŞ!!! Etrafınızda sigara dumanınıza maruz kalanlar da ciddi risk almaktadırlar, unutmayın bunlar çoğunlukla çok sevdiğiniz yakınlarınız olmaktadır.

