

Sigarayı neden bırakmalı (Reasons to quit smoking)

Sigarayı bırakmayı düşündünüz mü?

Sigarayı bırakmak için birçok önemli neden vardır.

Sigara öldürür

- Ömür boyu sigara içen iki kişiden biri sigara yüzünden ölecektir.
- Sigara içmek kanser, kalp hastalığı, kronik bronşit, astım ve anfizeme neden olur.

Sizin içtiğiniz sigara başkalarını da etkiler

- Başkalarının yanında içtiğiniz sigara onların da sağlığını etkiler.
- Sigara içmeyen kişiler, başkalarının içtiği sigara yüzünden akciğer kanseri ve kalp hastalığına tutulabilirler. Ayrıca, başkalarının içtiği sigara, sigara içmeyen kişilerin burunlarını, kulaklarını ve boğazlarını tahriş ederek kronik öksürük, balgam, nefes darlığı ve göğüs hastalıkları gibi sorunlara neden olabilir.
- Başkalarının içtiği sigara, özellikle küçük çocuklarda astım krizi tehlikesini artırır.

Sigara çocuk yapma şansını azaltabilir

- Sigara içen erkeklerde iktidarsızlık ve sperma kalitesi gibi sorunlar görülebilir.
- Sigara içen kadınlarda gebe kalma güçlükleri veya çocuk düşürme gibi sorunlar daha çok görülür.
- Gebelik süresince sigara içen annelerin bebeklerinde, kilo azlığı, erken doğum, ölü doğum veya doğumdan kısa bir süre sonra ölüm gibi olasılıklar daha fazladır.

Sigarayı bırakırsanız ailenize de iyi bir örnek olursunuz

- Sigarayı bırakmanız, hem kendi sağlığınıza hem de ailenizin sağlığına önem verdiğiniz anlamına gelir.
- Sigarayı bırakırsanız formunuzu kazanırsınız ve koşuda çocuklarınıza yetişmeniz kolaylaşır!
- Sigaraya verdiğiniz parayı kendiniz ve aileniz için harcayabilirsiniz.

Sigarayı bırakmanın bazı yararlarını hemen görürsünüz

- **24 saat sonra**, sigaradan gelen karbon dioksitin büyük bir kısmı vücudunuzdan çıkar. Akciğerler daha iyi çalışmaya başlar ve nefesiniz daralana kadar daha çok iş yapabilirsiniz.
- **İki gün sonra**, tat ve koku alma duyguları artmaya başlar. Nefes, saçlar, parmaklar ve dişler daha temiz kalmaya başlar.
- Sigarayı bıraktıktan **bir ay sonra**, tansiyon normale döner.
- **İki ay sonra**, el ve ayaklardaki kan dolaşımı düzelir, el ve ayak parmakları ısınmaya başlar ve enerjinizin arttığını hissedersiniz.

- **Yaklaşık üç ay sonra**, kadın ve erkeklerin üretkenliği artar. Akciğerler kendilerini tam temizleme kapasitesini kazanmış olabilirler.

Sigarayı bırakanların ömrü artar

- Sigarayı bırakmak, akciğer kanseri, diğer kanser hastalıkları, kalp krizi, felç ve kronik akciğer hastalıkları riskini azaltır.
- Sigarayı önceden bırakanlar, sonradan bırakanlara oranla daha uzun yaşarlar. Örneğin, sigarayı 50 yaşına gelmeden bırakan bir kişinin gelecek 15 yıl içinde ölme oranı sigaraya 50 yaşından sonra da devam eden bir kişiye oranla daha azdır.
- Sigara, ortalama olarak insan ömrünü 10 yıl azaltır.
- Sigarayı bırakan kişilerin çoğunluğu üç ay sonra artık bir daha içmezler.

Sigarayı bırakmak her zaman kolay olmayabilir

- Avustralya'da her yıl yaklaşık 1.7 milyon kişi sigarayı bırakmayı dener ve bunlardan 180.000 kişi sigarayı temelli olarak bırakmayı başarır.
- Sigarayı bırakmanın zor taraflarından biri sigarada bulunan nikotine alışmış olmaktır. Piyasada bulunan bazı tıbbi ürünler sigarayı bırakmanıza ve bıraktıktan sonra görülen yoksunluk krizlerine dayanmanıza yardımcı olur.
- Sigarayı bırakmak için yaptığınız her girişimden birşeyler öğrenirsiniz. Hiç bir zaman geç kalmış sayılmayacağınız için tekrar denemekten kaçınmayın.

Sigarayı bırakmak için yardım mevcuttur

- "Products to help you quit smoking" (Sigarayı bırakmakta yardımcı olacak ürünler) adlı broşürü okuyun.
- Doktor ve eczacıyla konuşun.
- Quitline'i 131 848 numaralı telefonda arayın.

Telefonda İngilizce konuşurken yardım istiyorsanız Yazılı ve Sözlü Tercüme Servisi'ni 131 450 numaralı telefonda arayın.

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.