**“Dünya Sigarayı Bırakma Günü, 20 Kasım”**

Tütün kullanımı, sağlığı olumsuz olarak etkileyen en önemli zararlı davranışların başında gelmektedir. Tütün kullanımının kanser, kalp hastalığı ve akciğer hastalıkları olmak üzere pek çok sağlık sorununa neden olduğu bilinmektedir. Ülkemizde tütün kullanımı 2012 Küresel Yetişkin Tütün Araştırmasına göre %27 olup, tütünün neden olduğu hastalıklar nedeniyle her yıl 100.000 kişiye yakın kişinin öldüğü bilinmektedir. Ölümlerin yanı sıra yaşam kalitesinin düştüğü yıllar ve aile huzurunun olumsuz olarak etkilenmesi de söz konusudur.

20 Kasım tarihi sizin için bir dönüm noktası olabilir. Sigarayı bırakırsanız:

* İlk 24 saat içinde kan basıncınızda düşme ve akciğer fonksiyonlarında düzelme olur.
* 48 saat sonra tat ve koku alma duyularınız keskinleşmeye başlar. Tat ve koku almaya başladıktan sonra yediğiniz yemeklerden zevk alırsınız. Bu dönemde kilo artışından korunmanız önemlidir.
* 2-12 hafta içinde kan dolaşımınız iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktivitelerinizi kolaylaştırır.
* 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemleriniz azalır ve akciğerleriniz güçlenir.
* 3 ay sonra kan dolaşımı ve nefes alıp verişinizin daha sağlıklı olduğunu fark edersiniz.
* 5 yıl sonra kalp krizi geçirme riskiniz sigara içen birine oranla %50 azalır.
* 10 yıl sonra akciğer kanserine yakalanma riskiniz sigara içen birine oranla %50 daha az olur.

Sigara kullanma, kişinin sağlığı üzerinde olan olumsuz etkisinin yanı sıra etrafında olan kişilere de zararlı etkisi vardır. Sigara dumanından pasif etkilenimden etrafımızdaki kişileri korumak için de sigara kullanımının bırakılması önemlidir.

Sigara ve Sağlık Ulusal Komitesi Başkanı Prof.Dr. Tezer Kutluk.