

## **SİGARAYI BIRAKIN ÖMRÜNÜZ UZASIN**

**Sigaranın gerek fiziksel gerek ekonomik yönden verdiği zararlara bakıldığında, yaşamın insana verilen bir ödül olduğunu unutmamak gerektiğini belirten Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, "Sigarayı bırakın; hem ömrünüz uzasın hem de her ay sigara için ayırdığınız parayı evinize veya çocuğunuza harcayarak aile ekonomisine katkıda bulunmanın mutluluğunu yaşayın" dedi**

Sigara ve sebep olduğu zararlar, günümüzün en büyük sağlık sorunlarından biri. Pek çok kişi zararlı olduğunu bildiği halde sigara içse de 'Neden sigara içiyorsun?' sorusuna net bir yanıt veremiyor. Sigaraya başlama nedeni daha çok sosyal ortamlar olan gençler, "Sigara can sıkıntımı gideriyor" derken, uzun süredir sigara içenler çoğunlukla, "Bu, benim için bir alışkanlık. Bu nedenle de bırakmakta güçlük yaşıyorum" diyor.

### **İçen de var savaş veren de**

Ekonomik Kalkınma ve İşbirliği Örgütü'nün (OECD) raporuna göre; sigara her yıl 6 milyon insanın ölümüne yol açıyor. OECD üyesi 34 ülkede ortalama sigara içme oranı yüzde 19.7. Yine aynı rapora göre; tütün erken ölümlerin en önemli iki sebebi olan kanser ve kalp hastalıklarına yol açıyor; kalp krizi, felç, akciğer kanseri, gırtlak ve ağız kanseri, pankreas kanseri gibi hastalıklara yakalanma riskini artırıyor. Bu olumsuzluklar nedeniyle tüm dünyada sigara ile savaş da son hızıyla sürüyor. Bu çerçevede her yıl 31 Mayıs, sigaranın ve diğer tüm tütün ürünlerinin zararına dikkat çekmek için 'Sigarasız Dünya günü' olarak kutlanıyor.

### **Erkekler daha çok içiyor**

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Gülten Kaptan, araştırmaların sigara nedeniyle beklenenden önce gerçekleşen ölümlerin çoğunun, düşük ve orta gelirli ülkelerde olacağını gösterdiğini söyledi. Türkiye'de erkeklerin yüzde 37.3'ü sigara içerken, kadınların sadece yüzde 10.7'sinin bu alışkanlığa sahip olduğunu kaydeden Kaptan, "2005 yılından itibaren iş yerleri ve kamuya açık alanlarda sigara içilmesine getirilen yasak hayli etkili oldu ve sigara içiş oranı hayli düştü" diye konuştu.

## **Türkiye'nin yüzde 24'ü**

Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre; Türkiye'de tütün ve tütün mamulü kullanım oranının yüzde 24 olduğunu hatırlatan Gülten Kaptan şöyle devam etti: "Türkiye bu oranla dünya genelinde 10'uncu sırada. Türkiye'de tütün ve sigara tüketimi oranı kadınlarda yüzde 10.7, erkeklerde ise yüzde 37.3. Türkiye'de artık çok sayıda sigarayı bırakma merkezi var. Bireyler, Sigara Bırakma Hattı 171'den randevu alarak bu merkezlere gittiğinde uzman hekimlerden destek alabiliyor. Sigaranın gerek fiziksel gerek ekonomik yönden verdiği zararlara bakıldığında, yaşamın insana verilen bir ödül olduğunu unutmamak gerekli. Sigarayı bırakın, hem ömrünüz uzasın hem de her ay sigara için ayırdığınız parayı evinize ya da çocuğunuza harcayarak, aile ekonominize katkıda bulunmanın mutluluğunu yaşayın."