

9 ŞUBAT

SİGARAYI BIRAKMA GÜNÜ



Dünya Sağlık Örgütü tarafından tüm dünya ülkelerinde tütün ürünlerinin tüketiminin ve tütün dumanına maruz kalmanın zararlı etkilerinin önlenmesi amacıyla 9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü olarak kutlanmaktadır.

Dünyada insan sağlığını en çok bozan en önemli etken sigaradır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre yılda yaklaşık olarak 8 milyon kişi tütün ürünleri kullanımı sebebiyle oluşan hastalıklardan hayatını kaybetmektedir. Bundan dolayı sigarayı bırakmak için en doğru zaman şu andır.

Tütün ürünü kullanımı bırakıldığı andan itibaren, yarattığı sağlık riskleri gerilemekte olup akciğer ve kalpte değişim başlamakta ve zamanla bağışıklık sistemi güçlenmektedir.

Unutmayın ki sigara kullanımı önlenebilir bir ölüm sebebidir.



T.C. İSTANBUL
ŞİŞLİ
MESLEK
YÜKSEKOKULU

Sağlık, Kültür ve Spor Birimi
Uzman Psikolog Berrenur KÜPELİ