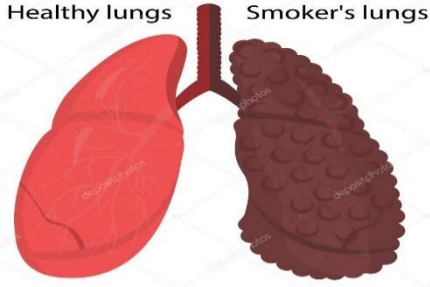


31 MAYIS DÜNYA TÜTÜNSÜZ GÜNÜ

“Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından, tütün ürünlerinin başta sağlığa zararları olmak üzere tüm olumsuz etkilerine dikkat çekmek, bilinç oluşturmak ve tütün kullanımından kaçınmaya yönelik farkındalık geliştirmek amacıyla, 1988 yılından itibaren 31 Mayıs Dünya Tütünsüz Günü olarak kutlanmaktadır.”

Dünya Tütünsüz Günü’nün temel amacı; tütün kullanımının azaltılması, özellikle çocukların ve genç bireylerin tütün kullanımına başlamasının önlenmesi ve sigara dumanına maruz kalma sonucu ortaya çıkan pasif içiciliğin ortadan kaldırılmasıdır. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre tütün kullanımı, insan sağlığına herhangi bir yarar sağlamayan ve çok sayıda zararlı kimyasal madde içeren, küresel ölçekte en önemli önlenebilir morbidite ve mortalite nedenlerinden biridir (World Health Organization [WHO], 2023). Bu durumun temel nedeni, sigara dumanında insan sağlığı üzerinde olumsuz etkileri bulunan 7000’den fazla kimyasal bileşiğin var olmasıdır (World Health Organization [WHO], 2023; Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2022).”



Sigara kullanımı; başta Akciğer kanseri olmak üzere çeşitli kanser türlerinin gelişiminde, kardiyovasküler hastalıkların ortaya çıkmasında ve özellikle Kronik obstrüktif akciğer hastalığı başta olmak üzere birçok solunum yolu hastalığının oluşumunda temel risk faktörlerinden biridir. Bunun yanı sıra sigara kullanımı; fiziksel, sosyal ve ekonomik açıdan olumsuz sonuçlara neden olan ciddi bir bağımlılık türüdür.

Tütün kullanımının bırakılmasıyla birlikte, tütün ürünlerine bağlı sağlık riskleri azalmaya başlamakta ve vücutta hızlı ve olumlu fizyolojik değişiklikler gözlenmektedir. Sigaranın bırakılmasını takiben kısa süre içerisinde kalp atış hızı ve kandaki karbon monoksit düzeyi normale dönmekte; ilerleyen süreçte bağışıklık sistemi güçlenmektedir. İlk 2–12 hafta içinde dolaşım sistemi belirgin şekilde iyileşmekte, akciğer kapasitesi artmakta; nefes darlığı ve öksürük gibi semptomlarda azalma görülmektedir. Öte yandan tütün kullanımı yalnızca bireysel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda çevresel ve ekonomik boyutlarda da olumsuz etkilere sahiptir. Sigara izmaritleri, çevrede en yaygın bulunan atık türlerinden biri olup özellikle sahil ve su kenarlarında en sık rastlanan kirlilik unsurlarından biridir.”

