

# Kalbimizin ve Sağlığımızın Büyük Düşmanı

## SİGARA

### Savaşmak için izlenecek yollar

- Sigara içen insanların bir çoğu solunum problemleri ve akciğer kanseri riski ile karşı karşıya kalmaktadır. Aynı zamanda sigara, kalp damar hastalıklarının da en büyük nedenlerinden biridir.
- Kalp hastalıklarından tüm ölümlerin yaklaşık %30'undan sigara sorumludur. Kalp damar hastalıklarının oluşumu, buna bağlı kalp krizleri ve ölümler, sigara ile ve bunun miktarı ve süresi ile yakın ilişkilidir.
- Günde 1 paket sigara içenler hiç içmeyenlere göre 2 kat daha fazla kalp krizi riskine sahiptir.
- Sigara, yalnız ieni değil, dumanına maruz kalanları (pasif içicilik) da etkilemekte (zellikle çocuklar) ve aynı hastalık risklerine maruz bırakmaktadır.

### Sigara kalp damar hastalığı riskini nasıl artırıyor?

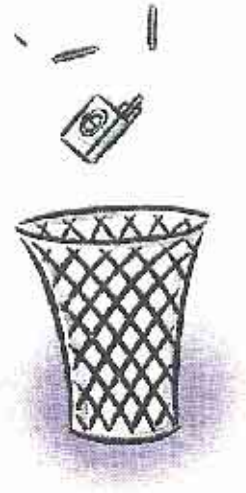
Sigarada bulunan nikotin;

- Kalbe oksijen gidişini azaltır.
- Kan basıncını ve kalp hızını artırır.
- Kanın pıhtılaşmasını artırır.
- Kalp ve diğer organlardaki kan damarlarının hücrelerinde hasar oluşturur.

### Sigarayı bırakmak bize ne kazandırır ?

Çok iyi biliyoruz ki sigara kesinlikle sağlık açısından zararlıdır. Sigarayı bırakmakla kendimizin ve etrafımızdaki insanların;

- Hayatı uzayacak,
- Özellikle kalp hastalıkları, kalp krizi, yüksek tansiyon, akciğer kanseri, gırtlak kanseri, amfizemin de içinde bulunduğu akciğer hastalıkları, ülser gibi vücudumuzun bir çok sistemini ilgilendiren hastalıkların görülme sıklığı azalacak,
- Kendinizi daha sağlıklı hissedeceksiniz. Eskisi gibi ksrmeyecek, boğaz hastalıklarınız kolayca iyileşecek ve kendinize güveniniz artacak,
- Grntnz çok daha sağlıklı olacak, yüz kırışıklıklarınızın oluşumu oldukça ya-vaşlayacak, dişleriniz daha beyaz ve cildiniz çok daha sağlıklı görünecek,
- Tat ve koku alma duyularınız düzelecek, yemeklerden çok daha fazla zevk alacaksınız,
- Sigaraya vereceğiniz para ile kendinize ve sevdiklerinize daha yararlı şeyler yapabileceksiniz.



## Nasıl bırakacağım

Önce aşağıda yazılanlara inanmamız ve yerine getirmemiz gerekir:

1. Sigarayı bırakmak için herkes için geçerli tek bir yöntem yoktur.
2. Sigarayı, arkadaşlarımız ve ailemiz istediği için değil, kendimiz istediğimiz için bırakmalıyız.
3. Sigarayı azaltmayı aklınıza bile getirmeyin, asla başaramazsınız. Böyle bir şey yaparsanız bile bu geçici ve kısmi bir başarı olacak, çok kısa bir zamanda en az eskisi kadar içtiğinizi hayretle göreceksiniz. Onun için ya tamamen bırakacaksınız ya da aynen içmeye devam edeceksiniz.
4. Sigarayı bırakmak kesinlikle zor değildir: Her şeyden önce sigarayı **BIRAKMAYI İSTEMEMİZ** ve **BIRAKABİLECEĞİMİZE İNANMAMIZ** gerekir.

Sigarayı bırakmanın zor olacağını, onun verdiği yalancı zevkten vazgeçmenin mümkün olmayacağını düşünüyor, hatta onun dostunuz olduğunu kabul ediyorsanız sigarayı bırakmak için çaba bile gösterip kendinizi üzmemeyin. Çünkü asla bırakamazsınız. Bırakın içebildiğiniz kadar için, ancak bunu yaparken sigara ile birlikte gelen ve ölüme kadar giden, yaşam kalitesini bozan ve yaşam süresini kısaltan bir çok hastalıklarla boğuşmak zorunda kalabileceğinizi unutmayın. Sigarayı bırakmanız gerektiğine veya bırakabileceğinize inanmıyorsanız yazının geri kalanını da okuyup zamanını boşuna harcamayın. Onun yerine bir sigara daha içebilirsiniz!

Ancak yukarıdaki 4 maddeye de inanıp yerine getirebileceğimize inanıyorsak biraz çaba ile kesinlikle sigarayı bırakıp sağlıklı ve uzun bir yaşama merhaba diyebiliriz. Eğer böyle ise yazıyı okumaya devam:

### Bırakmak için neler yapalım?

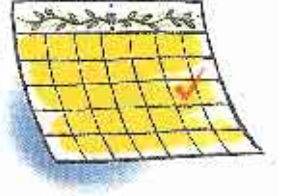
İlk olarak;

- Bırakmak için nedenleriniz neler? Nedenler herkes için her zaman vardır; bu nedenleri hiç unutmayın, her sigara içtiğinizde hep aklınızda olsun.
- Sigarayı hangi koşullarda ve durumlarda ve niçin içtiğinizi, sigara içmeyi tetikleyen olayları düşünün. Bunları bilmek bırakmanızı kolaylaştıracaktır.
- Sigara eroin gibi fiziksel bağımlılık yapmaz. Ancak psişik bağımlılık yapar. Sigarayı içerken yaptığınız hareketler; cebinizden çıkarmanız, ağzınıza tutturmanız, yakmanız, çakmak veya kibriti söndürme şekliniz, onu elinizde tutuşunuz, yıllardır yaptığınız ve nerdeyse *tören* haline gelmiş hareketlerdir. **Kolay bırakmanızın karşısında, yıllardır uyguladığınız bu alışkanlıklar dikilir.**
- Bunları devamlı kendinize telkin edin. Onlarca, yüzlerce, binlerce kere... **Çünkü asıl gerçek sigaranın sizi nasıl rahatlattığı değil, yukarıda yazılı olanlardır.**

**Her gün, sigarayı elinize aldığınız her an, şunları aklınızdan çıkarmayın ve kendi kendinize tekrar edin;**

- Sigara benim ve hatta sevdiğimim kesinlikle düşmanıdır,
- Her içtiğim sigara beni daha sağlıksız yapıyor,
- Her içtiğim sigara, eğer varsa kalp damar ve akciğer hastalıklarımın iyileşmesini güçleştirecek ve ilerlemesini hızlandıracak, eğer bu hastalıklarım yoksa bu hastalıklara yakalanma riskimi çok artıracaktır,
- Sigara içtiğim sürece hem daha az, hem de daha sağlıksız yaşayacağım,
- Hiçbir zaman sigarayı bırakmak için geç değildir. Ne kadar erken bırakırsam o kadar kaliteli ve uzun yaşarım.
- Sigara şimdiye kadar kimseye dost olmamıştır ve neden olduğu zararlar çok uzun bir süredir gayet iyi bilinmektedir. Amerika'yı yeniden keşfetmeme gerek yok.

- Bunları yaptığınız takdirde günün birinde sigarayı artık içerken eskisi gibi zevk almadığınızı göreceksiniz hatta nefret ederek içtiğinizi fark edeceksiniz. Bu noktaya kadar geldiyse size yürekten tebrikler... Esas zor kısmı aslında başarıydınız. İşte bu noktada sigarayı bırakmak için bir tarih saptayalım. Bu 1 hafta sonra da olabilir, bir ay sonraki bir tarih de. Önümüzdeki özel bir gün de olabilir.



**Unutmayın!! Alışkanlıklardan vazgeçmek zordur, ancak asla imkansız değildir.**

- Bundan sonraki günlerde saptadığımız tarihte sigarayı kesinlikle bırakacağımıza kendimizi inandıralım. Saptadığımız tarih gelince son sigarayı da içtikten sonra onu sonsuza kadar terk edelim.

**Unutmayın işin özü; sigarayı bırakacağımıza İNANMAK ve buna kendimizi ŞARTLAMAKTIR.**

### **Sigarayı bıraktım, tekrar başlar mıyım?**

Sigarayı gerçekten bırakacağınıza inanıp buna kendinizi şartlamışsanız bıraktıktan sonra her geçen gün biraz daha az aklınıza gelecek ve birkaç ay sonra tamamen unutacaksınız. Bu süreç elbette kolay değil. Ancak bir takım önlemlerle bu süreci daha rahat geçirmek mümkün;

- Sigara, çakmak ve kibrit kesinlikle taşımayın. Etrafta bulunması gerekiyorsa sizin gözünüzden uzak bir yerde olsunlar.
- Bulduğunuz ortamda veya evde sigara içen varsa sizin yanınızda içmemesini veya içmemelerini söyleyin.
- Sigara içmeyerek ne gibi şeylerden mahrum kaldığınızı düşünmeyin; aksine içmeyerek neler kazandığınızı düşünün.
- Ani bir sigara içme isteği geldiğinde derin bir nefes alın. 10 saniye kadar içinizde tutun ve çok yavaş olarak verin. Ani içme isteğiniz geçene kadar bunu birkaç kez yapın.
- Ellerinizi devamlı meşgul tutun; kalemle oynayın, bir şeyler çizin, bilgisayarda çalışın, stres topuyla oynayın vs.
- Sigarayı hatırlatan ve onunla bağlantısı olan aktivitelerden uzak durun, eskiden sigara molası verdiğiniz zamanlarda spor veya yürüyüş yapın, kitap okuyun.
- Mümkün olduğunca sigara içilen ortam ve mekanlardan uzak durun.
- Ağızınızın bir şeylerle meşgul olması sigara içme isteğinizi azaltır. Ancak bu amaçla kilo almamak için kalorili veya şekerli yiyeceklerden uzak durmamızda yarar var. Bunların yerine düşük kalorili yiyecekler veya şekersiz sakız daha uygun olacaktır.
- Bol sıvı alabiliriz, ancak kafeinli ve alkollü içecekleri sınırlı olarak almakta yarar var; bunlar sigara içme isteğimizi tetikleyebilir.
- Egzersiz, özellikle her gün 20-30 dakikalık yürüyüşler, sigarayı unutmamızda ve kendimizi iyi hissetmemizde çok önemlidir.
- Etrafınızdakilere sigarayı bıraktığınızı ve bunun için neler yaptığınızı gururla söyleyin. İnanın size imreneceklerdir.
- Meditasyon, yoga gibi dinlendirici yöntemler aklınıza gelmesini azaltabilecekleri için yararlı olabilir.
- Sigarayı bırakmak için kullanılan akupunktur, hipnoz, grup tedavileri, ilaç veya bantlar hakkında doktorunuz size bilgi verecektir. Ancak şunu unutmayın ki siz sigarayı bırakmak istemediğiniz sürece bunların size hiç bir faydası olmaz.

## Bıraktıktan sonra neler hissedeceğim?

İlk günlerde yoğun bir sigara içme isteği olabilir ve bu istek krizler halinde gelir. Bu krizlerin yoğunluğu sizin sigarayı bırakmak için kendinizi ne kadar şartladığınızla da ilgilidir. Sinirlilik, çok ve çabuk acıma, baş ağrısı, öksürük ve konsantrasyon bozuklukları da olabilir.

Bu belirtiler ilk 1-2 hafta yoğundur. Lütfen sakin ve sabırlı olun. Bırakmak için ne kadar önemli nedenleriniz olduğunu aklınızdan çıkarmayın. Unutmayın ki yıllardır sizi kemiren azılı bir düşmanınızı alt ediyorsunuz

Hissettiğiniz bu sıkıntılar kesinlikle geçicidir. Bu süre sigarayı hala ne sıklıkta düşündüğünüzle ilgilidir. Aklınıza fazla getirmemeye, geldiği zamanlarda da aklınızı farklı işlerle meşgul ederek fazla kalmasına çalışın.

**Unutmayın!! Geçici olarak hissettiğiniz bu sıkıntılar sigaranın yol açabileceği hastalıkların sizde oluşturacağı sıkıntıların yanında çok hafif kalacaktır.**

Sigara içme isteği çok uzun süreler devam edebilir. Özellikle daha önce sigara ile özdeşleştirdiğiniz bir takım duygu, düşünce ve durumlarda bu istek tetiklenebilir.

Bu durumların üstesinden gelmenin en iyi yolu bunların sigarasız da olabileceğine inanıp gerçekleştirmektir. Zaman geçtikçe sigarayı arama zamanlarınızın arası uzayacak ve akılda kalma süreleri kısaltacaktır.

**Unutmayın!! Bir zamanlar sigara içmiyordunuz ve duygu, düşünce ve durumlar o zamanlarda da vardı.**

Bir süre sonra sigarayı bırakmış olmakla, kendinize öz güveniniz artacak, kendinizi daha sağlıklı, daha enerjik hissedecek böyle bir şeyi bunca yıl neden kullandığınıza şaşıracaksınız.

**Unutmayın!!**

**Bizlerin ilk görevi, insanları mümkün olduğunca uzun yaşatmak değildir. Bizim öncelikli hedefimiz yaşam kalitesini artırmaktır. Uzun yaşam çoğunlukla bunun arkasından zaten kendisi gelir. Yaşam kalitesini artırmak, sağlıklı olmaktan ve bu da, sağlığa zararlı olanlardan uzak durmakla olur.**

### **Prof. Dr. Ahmet ALPMAN**

*Hastane:* Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İbn-i Sina Hastanesi Kardiyoloji Anabilim Dalı,

Tel: (0312) 310 33 33 / 2027, sekreter 2186

*Muayenehane:* Cinnah Caddesi, 66/4, Çankaya / Ankara, Tel: (0312) 442 38 38, Fax: (0312) 442 79 79

*Elektronik posta:* info@ahmetalpman.com

*Web:* www.ahmetalpman.com