



31 Mayıs; Tütünsüz Bir Dünya Günü

Tütünü bırakmaya söz verin, karar verin.

Sağlığı seçin, tütünü değil !

Tütün kullanımı ÖNLENEBİLİR ölüm ve hastalık nedenidir. Yeni Koroavirüs Hastalığı (COVID-19) tütün kontrolü çalışmalarının hız kazanması gerektiğini ortaya koymaktadır. Hekimlerin tütün kontrolü konusundaki liderliğinin önemi pandemi döneminde bir kez görölmüştür.

Tütün kontrolü denildiğinde tütün kullanmaya hiç başlamamak, içenlerin bırakması ve dumanın zararlı etkilerinden korunmak anlaşılmalıdır. Her üç adım da vazgeçilmez mücadele alanlarıdır. Bu mücadelenin kavrayıcı olabilmesi için tütün kullanımına neden olan bütün belirleyenlerle mücadeleye ihtiyaç vardır. Kişisel belirleyicilerin yanı sıra, sosyo-ekonomik koşullar, sağlık okuryazarlığı, vb. nedenler toplumda tütün kullanımını etkilemektedir. Bir başka ifadeyle tütün kullanımı bireyselden çok dinamikleri çok faktörlü olan toplumsal bir sorundur. Bu dinamiklerin tütün endüstrisi müdahaleleri üzerinden değerlendirilmesine olan ihtiyaç pandemi döneminde de hissedilmiştir. Bu dönemde, tütün endüstrisi kullanıcıya ulaşma yöntemlerini pandemi koşullarına göre uyarlamıştır.¹ Dolayısıyla, tütün kontrolünün pandemi sürecinde daha karmaşık bir hal aldığı ifade edilebilir.

31 Mayıs Tütünsüz Bir Dünya Günü (World No Tobacco Day), bir farkındalık artırma günüdür. Dünya Sağlık Örgütü bu günü ilan ettiği dönemden beri bütün taraf ölkelere yönelik tütün kontrolü çağırısı yapmaktadır. Bu yıl (2021) Dünya Sağlık Örgütü 31 Mayıs için TÜTÜNÜ BIRAKMAYA SÖZ VERİN (COMMIT TO QUIT) temasını belirlemiştir.² Bu tema önemli bir tema olup hekimlerin, hekim örgütlerinin birlikte hareket edebilmesine her yıl olduğu gibi olanak sağlamaktadır.

Hekimler tütün kullanımı ile mücadelelerini sürdürürken 31 Mayıs Tütünsüz Bir Dünya Günü özelinde de aşağıdaki başlıkları dikkate alabilirler, birey ve toplum sağlığı için bu konularla ilgili bilgilendirme, tanı, tedavi seçeneklerini gündeme taşıyabilirler:

1. Tütün kullanmaya hiç başlamamak en etkili adımdır, bunula birlikte tütün bırakılabilir bir bağımlılıktır.
2. Tütün kullanımı çok sayıda organ ve sisteme zarar vermektedir.

¹

² Internet <https://www.who.int/campaigns/world-no-tobacco-day/world-no-tobacco-day-2021/> Eriřim:29.5.2020.

3. Elektronik sigara gibi yeni nesil tütün ürünleri ile ilgili biriken kanıtlar ürünlerin sağlığa zarar verdiğini açıkça ortaya koymaktadır.³
4. Tütünün bırakılması için 100'den fazla neden bulunmaktadır.⁴ Bu nedenlerin herhangi birisi bırakma kararı almak için yeterlidir.
5. Tütün bırakıldığında zararlar geri dönebilmektedir.⁵
6. Tütün endüstrisi ürünlerini isim, form, şekil, vb. açılardan değiştirmektedir.⁶
7. Bırakmaya karar vermek çok önemli bir başlangıçtır.
8. Bu adımın güçlü sistemlerle ve politikalarla desteklenmesi gerekir. Bu konuda mümkün olan en kapsayıcı yöntem benimsenmelidir. Kanıta dayalı bilimsel yöntemlerle kanıtlanmış tütün bırakma seçenekleri mutlaka geri ödeme kapsamına alınmalıdır. Bu konuda hiç kimse geride kalmamalıdır.

Unutmayın, yaşam biricik ve değerlidir.

31 Mayıs Tütünsüz Bir Dünya Gününde; tütünü bırakmaya söz verin, karar verin. Ya siz başarın, ya da başarmak için size her zaman ve her konuda destek olan sağlık profesyonellerinin bu konuda da desteğini alın.

Kamunun bu konudaki sorunluluğunu unutmayarak, vurgulayarak, talep ederek....

Saygılarımızla

Türk Tabipleri Birliği
SSUK Dönem Başkanlığı

³ <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/quit-tobacco-to-be-a-winner>

⁴ <https://www.who.int/news-room/spotlight/more-than-100-reasons-to-quit-tobacco>

⁵ <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation>

⁶ <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/tobacco-industry-tactics-to-attract-younger-generations>