



Ramazan ayına girmiş olmamızla beraber sigara bağımlıları dini motivasyonla birlikte sigarayı bırakmak için ilk adımı atabilirler diyen Özel Avrasya Medi-Tech Hastanesi Göğüs hastalıkları uzmanı Dr. Şengül Uysal tiryakilere yardımcı olabilecek bilgiler verdi.

### **Ramazan ayını sigarayı bırakmak için bir başlangıç olarak görebilir miyiz?**

Evet. Ramazan ayında sigarayı bırakmayı denemek iyi bir fırsat olabilir. Sigara içen kişi orucuna niyet ederken sigarayı bırakmaya da niyet ederek deneyebilir. Oruç tutulduğu süre içerisinde sigara içilemediği için böylece kullanıcılar sigaradan günün büyük bölümünde aktif kullanıcı olmaktan çıkıyorlar. Oruç tutmak, sigara bağımlıları için sigaradan kurtulmayı denemek için önemli bir sebep olabilir.

### **Oruç tutmak sigara tiryakileri için daha mı zordur?**

Sigara bağımlıları genelde nikotin yoksunluğundan dolayı oruç tuttıkları dönemde daha gergin, sabırsız, hoşgörüsüz, sinirli ve mutsuz olabiliyor, konsantrasyon güçlüğü çekebiliyorlar. Diğer taraftan kan şekeri düşmesi, kafein içeren maddelerden yoksun kalınması da gerginliğin artmasına sebep olabilir. Buna bağlı olarak sigara kullananlar için oruç tutma süreci daha zor ve sabır gerektiren bir süreç olabiliyor.

### **Ramazan ayı boyunca sigara içilmemesinin ardından birden sigara içmeye başlamanın vücuda nasıl etki eder?**

Tüm gün nikotinsiz kalmış bir vücut iftar vakti ile birlikte yemekten bile önce nikotin açlığını giderme ihtiyacı duyabilir. Dolayısıyla üst üste sigara yakıp nikotin ihtiyacını gidermek isteyebilir. Bu durum kişinin kan basıncında ve kalp hızında ani yükselmeye neden olabilir, kalp krizi ve beyin kanaması riski önemli ölçüde artar. Beyin hızla uyarılarak baş dönmesi, gözlerde kararma, bulantı, gözlerde yaşarma, mide asidinde artış gibi farklı semptomlarla karşı karşıya kalabilir.

### **Tüm gün sigara içmemenin vücuda bir faydası var mıdır?**

Sigara içerisinde yer alan 4000'den fazla kanserojen maddeden uzak kalmak tabii ki vücudun temizlenmesi için oldukça faydalıdır. İlk 6 saat içerisinde kan basıncı ve kalp atım hızı bazal düzeylerde geri dönmeye başlar. Orucun ilk haftasından sonrada kişinin damak tadı yerine gelir nefesi rahatlar.

### **Vücut ne kadar süre sonra nikotinsiz olduğunu far eder?**

Bu durum kullanıcının bağımlılık derecesine göre farklılık gösterir. Genelde ilk 6 ile 8 saat içerisinde kişi nikotin arayışına girer. Bu istek sigarasız kalındığı sürece artar ve nikotinsizlik semptomları kendisini göstermeye başlar.

## **Tüm gün içilmeyen sigaranın iftardan sonra da içilmemesi için neler önerirsiniz?**

Oruçla birlikte tüm gün sigara içmeden durabilen kişi, istediği zaman ve niyetlendiğinde sigarayı bırakabileceğini bilmelidir. Sigaranın bırakılmasının en önemli adımı istemektir. Oruca niyet ederken sigarayı da bırakmaya niyet ederse ve isterse başarılabilir. İftardan sonra sigarayı hatırlatıcı faktörlerden uzak durmak, bol sıvı tüketmek ve bol bol uyumak yardımcı olabilir.

Bunların dışında sigarayı hatırlatıcı faktörlerden mümkün olduğunca uzak durmaya çalışmalıyız. Kahve, çay içmek yerine ıhlamur, meyve, bitki çayları içmeyi deneyebiliriz. Bütün bu uygulamalara rağmen yine de bırakamıyorsak diğer bir yöntem de nikotin replasmanı olabilir.

## **Sigara tiryakileri her şeye rağmen sigaraya dur diyemiyorlarsa zararı en aza indirmek için neler yapabilirler?**

Sigara içerisinde binlerce zararlı ve kanserojen maddeleri barındıran ve bağımlılık yaratan zehirli bir maddedir. Kendi başına bırakmayı başaramayan kişi uzman yardımı alabilir. Her insan isterse kendisini motive ederek sigaradan kurtulabilir. Bu konuda birçok tedavi yöntemi de mümkündür ancak en başta kişinin gerçekten sigarayı bırakmayı istemesi gerekmektedir.