



SİGARAYI BIRAKMA

BİRİNCİ BASAMAĞA YÖNELİK TANI VE TEDAVİ REHBERİ

2003

Sigara, dünyadaki en önemli önlenebilir erken ölüm nedenidir. Ülkemizde sigaraya bağlı hastalıklar nedeniyle her yıl yaklaşık 100.000 kişi ölmektedir.

Sigaraya başlamada 11-15 yaş dönemi çok önemli olduğundan, bu yaştaki çocuklar özellikle korunmalıdır.

Sigara psikolojik ve fiziksel bağımlılık yapar.

Tanı

Günde en az bir sigara içen kişi günlük tiryakidir.

Fiziksel bağımlılığın derecesi Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi (Tablo 1) veya Nikotin Bağımlılığı Ölçütleri (Tablo 2) ile belirlenir.

Uyandıktan sonra ilk 30 dakika içinde sigara içilmesi ve günde 15 sigaradan fazla içiliyor olması da nikotin bağımlılığının yüksek olduğunu gösteren basit bir testtir.

Tedavi

Hangi nedenle görülürse görülsün, her hastaya sigara içip içmediği sorulmalıdır.

Sigara içen herkes zaman ayrılıp görüşülerek, uygun bir dille ve ısrarla sigarayı bırakmaya teşvik edilmelidir. Birçok kişi yalnızca sorma ve teşvikle sigarayı bırakmaktadır.

Ayrıca, hastanın bırakma isteği değerlendirilmeli, sigarayı 30 gün içinde bırakmak isteyip istemediği sorulmalıdır. İstekliyse destek sağlanmalı, değilse özendirilmelidir.

A. Sigarayı bırakmak isteyenler için:

- Sigarayı bırakma günü belirlenir. Hastanın ailesi ve çevresinden bırakma girişiminde anlayış ve destek vermeleri istenir.
- Hasta nikotin yoksunluk belirtileri (sinirlilik, dikkat dağınıklığı, kabızlık) konusunda bilgilendirilir, egzersiz yapması önerilir ve varsa destekleyici yayınlar verilir.
- Nikotin replasman tedavisi gerekip gerekmediği değerlendirilir. Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi puanı 6 ya da üstünde olan hastalar nikotin bağımlısı olarak kabul edilir ve replasman tedavisi uygulanır.
- İlk hafta ve ilk ay sonunda görüşülmek üzere randevu verilir.

B. Sigarayı bırakmak istemeyenler için:

- Bağlantılandırma: Hastanın sağlık ve sosyal durumuyla bağlantı kurularak, örneğin sigaranın evdeki çocuk ve yaşlılara zararlı etkisinden ısrarla söz edilerek, sigarayı bırakmanın önemi vurgulanır.
- Risklerden söz etme: Sigaranın sağlık yönünden kısa ve uzun dönem riskleri (kansere ve kalp hastalığı gibi), çevresel etkileri ayrıntılı olarak anlatılır.
- Ödüllerden söz etme: Sigarayı bırakmanın yararları anlatılır.
- Engelleri tartışma: Sigarayı bırakma konusundaki endişeler (kilo alma gibi) sorulur ve çözüm yolları anlatılır.
- Yineleme: Hasta her görüldüğünde sigarayı bırakma konusunda yeniden teşvik edilmelidir.

İzlem

Sigaraya yeniden başlama sıklıkla ilk üç ay içinde olduğundan, bu dönemde yakın izlem, sonrasında da bir yıl süreyle izlem gereklidir.

Sevk

Nikotin replasmanına gerek duyulan veya birkaç kez başarısız girişimde bulunmuş hastalar sigara bırakma birimleri veya ilgili uzmanlara yönlendirilir.

Tablo 1. Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi

	a	b	c	d
1. Günde ne kadar sigara içiyorsunuz?				
a. En çok 10 tane	0	1	2	3
b. 11-20 tane				
c. 21-30 tane				
d. En az 31 tane				
2. Uyandıktan sonra ilk sigarayı içinceye kadar geçen süre nedir?	3	2	1	0
a. En çok 5 dakika				
b. 6-30 dakika				
c. 31-60 dakika				
d. 60 dakikadan çok				
3. Sigara içilmesi yasak olan sinema, kitaplık gibi yerlerde bu yasağa uymakta zorlanıyor musunuz?	1	0	-	-
a. Evet				
b. Hayır				
4. Vazgeçmekte en çok zorlanacağınız sigara hangisidir?	1	0	-	-
a. Günün ilk sigarası				
b. Diğer herhangi biri				
5. Sigarayı uyandıktan sonraki ilk saatlerde, daha sonraki saatlere kıyasla daha sık içiyor musunuz?	1	0	-	-
a. Evet				
b. Hayır				
6. Günün çok büyük bir bölümünü yatakta geçirmenize neden olacak kadar ağır hasta olsanız, yine de sigara içermisiniz?	1	0	-	-
a. Evet				
b. Hayır				

Tablo 2. Nikotin Bağımlılık Ölçütleri

1. En az birkaç haftadır her gün nikotin alıyor olmak	
2. Nikotin kullanımının birden kesilmesi ya da miktarın azaltılmasından sonraki 24 saat içinde aşağıdaki yoksunluk belirtilerinden en az dördünün ortaya çıkması	
a. Şiddetli nikotin arayışı içinde olmak	b. Kızgınlık ya da öfke
c. Anksiyete	d. Huzursuzluk
e. Kalp atım hızında yavaşlama	f. İştah artışı
g. Konsantrasyon bozuklukları	

Kaynaklar

1. Tür A, ed. Sigaranın Sağlığa Etkileri ve Bırakma Yöntemleri. İstanbul: Logos Yayıncılık, 1995:194-211.
2. Lillington GA, Leonard CT, Sachs DPL. Smoking cessation. Chest in Med 2000;21:199-208.