



Dostlar,

Bugün, 31 Mayıs "**Tütünsüz Bir Dünya**" günü.

Dünyada her yıl ölümlerin %63'ü süregen (kronik) hastalıklara bağlı olarak gerçekleşmekte. Yıllık yaklaşık 60 milyon ölümün hemen hemen 38 milyonu süregen (kronik) hastalık kökenli.

Tütün kullanımı, her yıl dünyada 6 milyon insanın doğrudan ölüm nedeni!
Bunların 1/10'u (600 bin ölüm), sigara içmediği halde dumanını solumak zorunda bırakılanlar.. İvedi önlem alınmazsa, yıllık ölümler 2030'larda 1/3 artarak 6 milyondan 8 milyona çıkacak!

Gelişmekte olan ülkelerde her 5 ölümden 4'ü için en önemli risk etmeni **TÜTÜN KULLANIMI!**
Tütün kullanan 1 milyar insanın % 80'i orta ve düşük gelirli ülkelerde yaşamakta..

Bu acı ve çarpıcı gerçeğe karşın, TÜTÜN ENDÜSTRİSİ kirli oyunlarını ne yazık ki sürdürmekte.

Ülkemizde sigara kullanımı hâlâ % 40'larda.. Yaklaşık her 5 ölümden 1'inin (~ yüz bin ölüm!) doğrudan ya da dolaylı tütün ve ürünleri kullanımına ikincil (bağlı) olduğu kestiriliyor.

Bu oranları, önümüzdeki yıllarda, çok da uzatmadan; diyelim 5-10 yılda yarısına çekmeliyiz..

Birlikte savaşımlı sürdürülim...

Tüm toplumumuzu, özellikle yeni başlama eğilimi gösteren gençlerimizi bu **ÖNLENEBİLİR** riskten daha açığı, **ÖNLENEBİLİR CİDDİ HASTALIK** ve **ERKEN ÖLÜM RİSKİNDEN** birlikte koruyalım...

Anababalar, öğretmenler, toplumda önde gelenler.. halkın, çocuklarımızın, öğrencilerimizin göreceği biçimde tütün ve türevlerini (pipo, nargile vb...) kullanmaktan kaçınalım..

Kapalı alanlarda tütün ve ürünlerini kesinlikle kullanmayarak yasaya uyalım, başkalarının da zarar görmesine (*pasif sigara dumanı solumak içmekten daha zararlıdır!*) izin vermeyelim.

Ayrıca Türkiye, doğrudan tütün ürünleri harcamalarına ek olarak, sigaraya bağlı erken ölümler ve ciddi sağlık sorunları için (en başta akciğer kanserleri; bu kanserlerin neredeyse %90'ı sigara içenler arasından çıkıyor!) her yıl milyarlarca Dolar gereksiz sağlık harcaması yapıyor. Sigara içen dostlarımız darılmasınlar ama, SGK'nın bu ödemeleri tümüyle karşılaması da adil değil.

Çünkü : SİGARA içme kişinin özgür kararı ise, açık-net-kesin olumsuz sonuçları da **(kanser yapıcı, erken ölüm nedeni, inme-felç ve kalp krizi nedeni!)** çok iyi bilindiğine göre; bu riskleri bile bile alan dostlarımızın sonuçlarına da kendilerinin katlanmaları gerekmez mi?

Çünkü: Sosyal Güvenlik Sistemleri öngörülebilir değil, "beklenmeyen risklere" karşı kurulmuştur.

Bu bağlamda tüm toplum olarak dayanışalım elbette. Ama hem bile bile sigara içeceğiz, "bu benim kararım kimse karışamaz" diyeceğiz; hem de sağlık sorunu doğduğunda SGK'dan, tüm toplumdandan-prim ödeyenlerden faturamıza ortak olmalarını isteyeceğiz?! Bu tutum adil mi??

Bu hususu, sigara içenleri üzmemek ve incitmek için değil;
bu boyutuyla da düşüncelerini önermek için yazdım.

Bir umudum var : Salt bu adaletsiz paylaşım onları çok rahatsız eder
ve sigarayı bırakmak, başlamamak için güçlendirir mi diye..

Son olarak :

Sağlık Bakanlığı Eğitim-Araştırma Hastanelerinde, Üniversite Hastanelerinde **SİGARA BIRAKTIRMA BİRİMLERİ** var. Bu sağaltım ve ilaçların bedelini SGK ödüyor..

Elimizde çok etkili ilaçlar var. Dünkü gibi salt iradeye / dayanma gücü / sabra gereksinimimiz yok tek başına. İlaçlar çok kolaylaştırıyor sigara bırakmayı.. Karar vermek ilk adım..

Bir merkezden yardım almak. 1 haftayı çok aşmayan bir "göreceli zor" dönem.. Hepsi bu..

Bu gün, 31 Mayıs 2012 günü, "**Tütünsüz Bir Dünya**" için, kendiniz ve sevdiğiniz için bir adım atın..

Sigarayı bırakma kararı verin...

Dahası, başlamak düşünceniz varsa, aklınızdan kesin olarak silin..

Tütün endüstrisinin hem para kazandırıcısı
hem de piyasalaştırılmış vahşi sağlık sisteminin müşterisi olmayın!
Tütün kullanımı küresel ölçekte artıyor ama varsıl ve üst-orta gelirli ülkelerde düşüyor.
Tütün endüstrisi, özellikle gelişmekte olan-yoksul ülkelerin yöneticilerini,
tütün kullanımını sınırlayan girişimlerden -etik dışı araçlarla- alıkoymaya çabılıyor ne yazık ki!
DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) uyarıyor ve Hükümetleri tütün endüstrisinin müdahale ve tehditlerinden,
korkutmalarından hatta halkı korumaya bu saldırılara karşı savaşıma çağırıyor :

WHO: Stop tobacco industry interference !

WHO urges national leaders to fight against industry attacks and intimidations!)..

(www.who.int/mediacentre/news/releases/2012/tobacco_20120530/en/index.html, 31.5.12)

Unutmayalım : Sigara, içicilerinin / kurbanlarının neredeyse yarısını öldürmektedir!

Sevgi ve saygı ile. 31 Mayıs 2012, Ankara

Dr. Ahmet Saltık

www.ahmetsaltik.net