

# Sağlık hakkı

Prof. Dr. Tevfik Özlü

'Hasta Hakları' ile ilgili sorularınızı yanıtlıyor



saqlik@sabah.com.tr

## İftarda sigara içmek çok sakıncalı

✓ 12 yıldır sigara kullanıyorum. Her sene Ramazan'da oruç tuttuğumdan gündüzleri sigara içmem. İftardan sonra adeta gündüzün öcünü alır gi-

bi çok sayıda sigara içiyorum. Bunun bana zararı olabilir diye de korkuyorum. İftarda içilen sigaranın fazladan bir zararı var mı? Nejat D.

Ramazan dolayısıyla oruç tutan çok sayıda (milyonlarca) tiryaki, bir ay boyunca gündüzleri 14-15 saat sigarasız kalmaktadır. **Ramazan dışında sigarasız ortamlarda bir iki saat bile kalmakta zorlanırken; Ramazan'da pek de zorlanmadan gün boyu sigarasız kalabilmektedir.** Bu durum, sigara alışkanlığının zihinsel olarak kontrol altına alınabileceğini ve bunu, sadece belirli kişilerin değil, isteyen herkesin yapabileceğini göstermesi bakımından çok önemlidir.

Aslında 15 saat sigarasız kalan, 24 saat de kalabilir. Önemli olan kişinin kendini buna şartlandırmasıdır.

Sigarayı bırakmada en önemli aşama, zihinsel kararlılıktır. "Sigarasız yapamıyorum" diyen tiryakiler bile, Ramazan'da bunu zorlanmadan başarabilmektedir.

### KENDİNİZİ MOTİVE EDİN

Ramazan ayında çevrede bulunan kişilerin de çoğunlukla sigara içmemeleri, tiryakinin işini kolaylaştırmaktadır. Ramazan ayında tüm tiryakilere önerim, kendilerini 15 saat yerine 24 saat sigarasız kalmaya programlamalarıdır.

Eğer kendilerini sigara içmeme yönünde iyi motive eder ve yeterli kararlılık düzeyine ulaşabilirlerse,

gündüz oruçluysen sigarayı aradıkları gibi geceleri de çok fazla sigara içme arzusu duymayabilirler.

Bir de iftar sonrasında da sigara içilmeyen ortamlar tercih edilmelidir. Sigara kullanan eşler birlikte bırakmayı denemelidir. Bu şekilde Ramazan'ı yaşamlarında bir dönüm noktası haline getirebilirler. Bayrama, önemli bir kazanımla girebilirler.

### CİDDİ RISK TAŞIYOR

Gündüz oruç tutan tiryakilerin akşam iftarla birlikte aniden sigara içmeye başlamaları ve hele hele, gündüz içemedikleri sigaraları telafi edercesine üst üste sigara

ra içmeleri ciddi riskler taşımaktadır. Özellikle iftar sofralarında yenilen ağır ve yağlı yemekler ve içilen sigara; yaşlılar, kalp ve yüksek tansiyon hastası kişiler için büyük tehlike arz etmektedir. İçilen bir tek sigara bile damarları daraltarak, kalp ve beyin kan akımlarını azaltmakta, kolesterolü yükseltmekte ve pıhtı oluşumunu kolaylaştırmaktadır. Kalp krizleri, felçler, beyin kanamaları, ritm bozuklukları gibi öldürücü ve sakatlayıcı birçok hastalığa davetiye çıkarılmaktadır.

En iyisi gündüz olduğu gibi, geceleri de sigarasız kalmaktır...



## YARDIMSIZ BIRAKANLAR

Yardım almadan sigarayı bırakamayan ünlü isimlerden Orhan Gencebay, 16 yıllık tiryakilik döneminin ardından kalp ritmi bozulunca sigaraya veda etmiş. 1981 yılına kadar günde 1.5 paket sigara içen Gencebay, sigarayı bıraktıktan sonra bir daha hiç başlamamış. Halkla ilişkiler Uzmanı Betül Mardin, sigara içmeye 20 yaşında başlamış. İki kez sigarayı bırakmış; fakat iradesi yenilip tekrar başlamış. 1991 yılında Viyana Opera Balosu'nun açılış konuşmasını yaparken sesinin kısılması üzerine, bir daha başla-

mamak üzere sigarayı bırakmış.

Oyuncu Müjde Ar, sigarayı 1984 yılında bırakmış. Önce akupunktur tedavisini deneyen, ancak başarılı olamayan Ar, ABD'ye gittiğinde Amerikalıların sigarayı içmeyiip, gelişmekte olan ülkelere sattığını anlamış. Bu geziden sonra da sigarayı bırakmış.

30 yıl boyunca günde 4 paket sigara için karikatürist Haslet Soyöz ise bundan 3 yıl önce Hepatit B aşısı olunca sigarayı bırakmış. Soyöz şimdilerde, 30 yıl sigara içtiği için kendisinden utanıyor.

Hasta haklarıyla ilgili SMS (cep telefonu mesajı) yoluyla 4122-ETU'ya iletebilir ya da saqlik@sabah.com.tr mail adresine yazabilirsiniz.

Ailenizin doktoru sizin için yanıtlayacak.