

## Sigarayı Bıraktıktan Ne Kadar Süre Sonra Kalp Riskim Azalmaya Başlar?

Sigara, önlenabilir kalp ve damar hastalıklarının en önemli nedenlerinden biridir. Kalp krizi, felç (inme), bacak damar hastalığı, ani kalp ölümü ve aort anevrizması gibi birçok ciddi hastalıkla doğrudan ilişkilidir. Üstelik yalnızca aktif sigara içmek değil, sigara dumanına maruz kalmak (pasif içicilik) da kalp sağlığı için zararlıdır.



Pek çok kişi yıllarca sigara kullandıktan sonra şu soruyu sorar: "Artık çok geç değil mi?"

Cevap son derece nettir:

Hayır. Sigara bırakmak için hiçbir zaman geç değildir. Sigarayı bıraktığınız andan itibaren vücudunuz kendini onarmaya başlar ve kalp-damar hastalığı riskiniz giderek azalır.

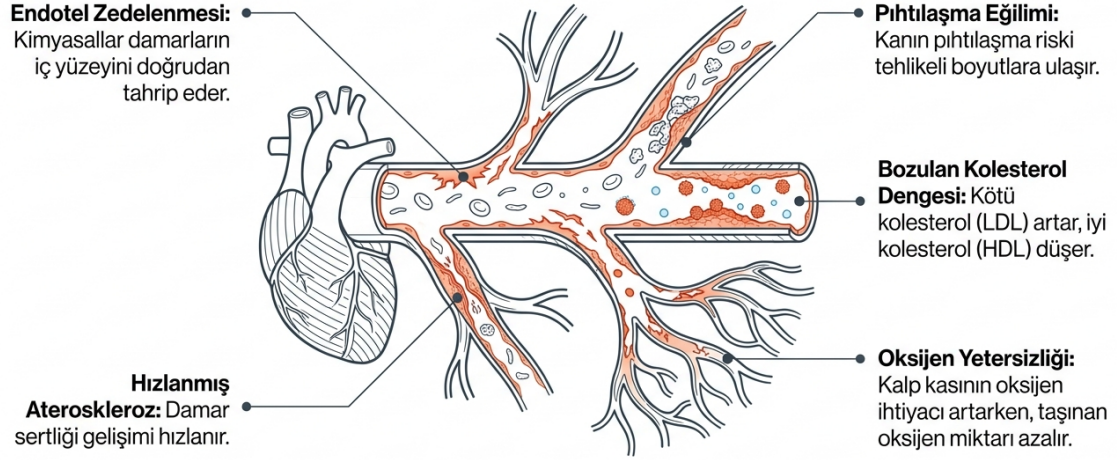
### Sigara Kalbe Nasıl Zarar Verir?

Sigara dumanında bulunan binlerce kimyasal madde;

- Damarların iç yüzeyini (endotel) zedeler.
- Damar sertliğinin (ateroskleroz) gelişimini hızlandırır.
- Kan basıncını yükseltir.
- Kalp hızını artırır.
- Kanın pıhtılaşma eğilimini artırır.
- Oksijen taşınmasını azaltır.
- LDL (kötü kolesterol) üzerinde olumsuz etki yaparken HDL (iyi kolesterol) düzeyini düşürür.
- Kalp kasının oksijen ihtiyacını artırır.

Bu etkiler, kalp krizi ve felç riskini belirgin şekilde yükseltir.

## Sigara Kalbe Nasıl Zarar Verir?



### Sigarayı Bıraktıktan Sonra Kalp Ne Zaman İyileşmeye Başlar?

İyileşme, sigaranın bırakıldığı **ilk saatlerden itibaren** başlar.

Bilimsel çalışmalar, vücudun zaman içinde şu şekilde toparlandığını göstermektedir:

## İyileşme Haritası: İlk 24 Saat

İyileşme, son sigarayı söndürdüğünüz ilk saatlerden itibaren başlar.



### İlk 20 Dakika

- Kalp hızı normale yaklaşmaya başlar.
- Kan basıncı düşmeye başlar.

### İlk 24 Saat

- Kandaki karbonmonoksit düzeyi normale döner.
- Kalbin aldığı oksijen miktarı artar.
- Kalp krizi riski azalmaya başlamıştır.

## İlk 2–12 Hafta

- Kan dolaşımı düzelmeye başlar.
- Damarların genişleme yeteneği artar.
- Egzersiz kapasitesi gelişir.
- Nefes alıp vermek kolaylaşır.

## İlk 1 Yıl

En önemli dönüm noktalarından biridir.

Bilimsel araştırmalar, sigarayı bırakan kişilerde **koroner kalp hastalığı riskinin yaklaşık %50 azaldığını** göstermektedir.

## 5 Yıl Sonra

- İnme (felç) riski belirgin şekilde azalır.
- Birçok kişide felç riski, hiç sigara içmemiş kişilere yaklaşabilir.
- Damar sağlığı belirgin olarak düzelir.

## 10 Yıl Sonra

- Akciğer kanseri riski önemli ölçüde azalır.
- Kalp-damar hastalığı riski içmeye devam eden kişilere göre çok daha düşüktür.

## 15 Yıl Sonra

Birçok çalışmada;

- Koroner arter hastalığı riski,
- Kalp krizi riski,

hiç sigara içmemiş kişilere oldukça yakın seviyelere ulaşmaktadır.

## İyileşme Haritası: Uzun Vadeli Kalıcı Onarım



### Uzun Yıllar Sigara İçtim. Bırakmanın Yine de Faydası Var mı?

Kesinlikle evet.

40 yıl boyunca sigara içmiş olsanız bile bırakmanız;

- Kalp krizi riskinizi azaltır.
- Felç riskinizi düşürür.
- Yaşam sürenizi uzatır.
- Damar sertliğinin ilerlemesini yavaşlatır.
- Akciğer fonksiyonlarının daha hızlı bozulmasını önler.

Hiçbir yaşta bırakmak için geç değildir.

### Kalp Krizi Geçiren Birinin Sigarayı Bırakması Gerçekten Fark Yaratır mı?

Evet.

Kalp krizi sonrası sigarayı bırakmak;

- İkinci kalp krizi riskini azaltır.
- Stent tıkanma riskini düşürür.
- Ani kalp ölümü riskini azaltır.
- Hastaneye yeniden yatış olasılığını azaltır.
- Yaşam süresini uzatır.

Bu nedenle sigarayı bırakmak, kalp krizi sonrası uygulanabilecek en etkili tedavilerden biri olarak kabul edilmektedir.

### Elektronik Sigara Daha Güvenli midir?

Hayır.

Elektronik sigaralar, klasik sigaraya göre bazı zararlı maddeleri daha az içerebilse de **zararsız değildir.**

Nikotin;

- Tansiyonu yükseltebilir.
- Kalp hızını artırabilir.
- Damar fonksiyonlarını bozabilir.

Elektronik sigaraların uzun dönem kalp-damar sağlığı üzerindeki etkileri hâlâ araştırılmaktadır. Bu nedenle **kalp sağlığını korumak için güvenli bir alternatif olarak önerilmez.**

### Nargile Daha Masum mudur?

Hayır.

Toplumdaki yaygın inanın aksine, nargile de kalp ve damar sağlığı açısından zararlıdır.

Uzun süren bir nargile seansında alınan duman miktarı, birçok sigaraya eşdeğer olabilir.

Nargile;

- Karbonmonoksit maruziyetini artırır.
- Kalp hızını yükseltir.
- Damar fonksiyonlarını bozar.

- Kalp hastalığı riskini artırır.

|                            | Klasik Sigara | Elektronik Sigara       | Nargile                                    |
|----------------------------|---------------|-------------------------|--------------------------------------------|
| Nabız ve Tansiyon Artışı   | !             | !<br>(Nikotin kaynaklı) | !                                          |
| Damar Fonksiyonu Bozulması | !             | !                       | !                                          |
| Karbonmonoksit Tehlikesi   | !             | Araştırılıyor           | !<br>(Birçok sigaraya eşdeğer yoğun duman) |

### Pasif İçicilik de Tehlikeli midir?

Evet.

Sigara içmeyen ancak sigara dumanına maruz kalan kişilerde de;

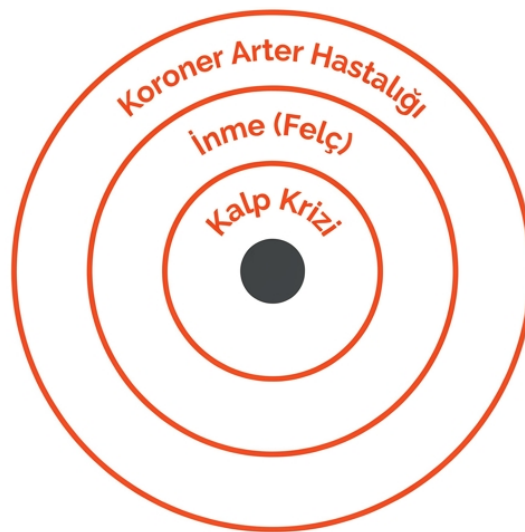
- Kalp krizi,
- Felç,
- Koroner arter hastalığı

riski artmaktadır.

Bu nedenle özellikle çocuklar ve kalp hastaları sigara dumanından tamamen uzak tutulmalıdır.

## Pasif İçiciliğin Görünmez Etkisi

Tehdit sadece içenle sınırlı kalmaz. Sigara dumanına maruz kalan kişilerde artan riskler:



## Sigarayı Bırakırken Nelere Dikkat Edilmelidir?

Başarılı bir bırakma süreci için:

- Bırakma tarihi belirleyin.
- Ailenizden destek alın.
- Sigarayı hatırlatan ortamlardan uzak durun.
- Düzenli egzersiz yapın.
- Sağlıklı beslenin.
- Gerekirse sigara bırakma polikliniklerinden destek alın.
- Doktor önerisiyle nikotin yerine koyma tedavileri veya sigara bırakma ilaçları kullanılabilir.

### Günde sadece birkaç sigara içiyorum. Yine de risk altında mıyım?

Evet. Az sayıda sigara içmek bile kalp-damar hastalığı riskini artırır. Güvenli kabul edilen bir sigara miktarı yoktur.

### Sigarayı azaltmak yeterli olur mu?

Hayır. Sigara sayısını azaltmak yararlı olabilir ancak en büyük sağlık kazancı tamamen bırakmakla elde edilir.

### Sigarayı bıraktıktan sonra kalp krizi riskim ne zaman azalmaya başlar?

Risk, ilk 24 saat içinde azalmaya başlar ve ilk yıl içinde belirgin şekilde düşer. Uzun vadede ise hiç sigara içmemiş kişilere yaklaşabilir.

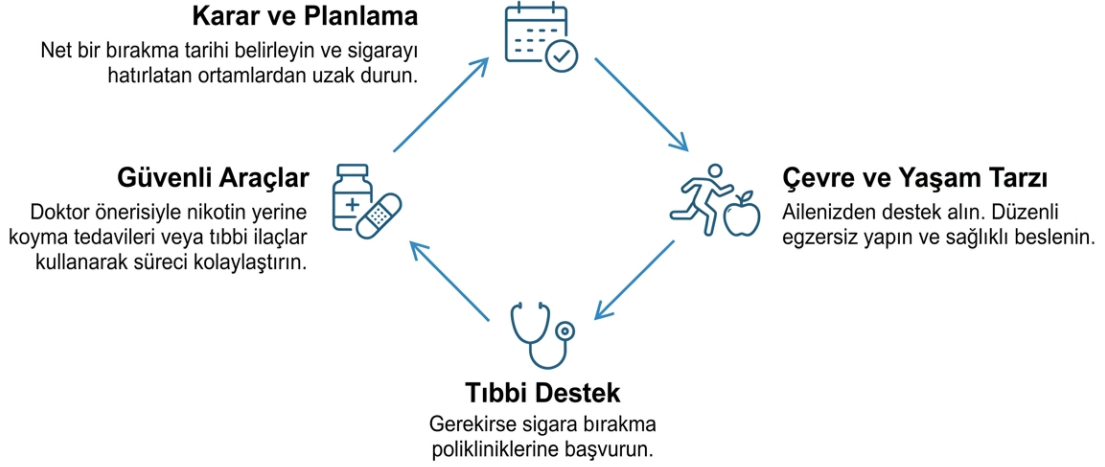
### Nikotin bandı veya sakızı kalbe zarar verir mi?

Doktor önerisiyle kullanılan nikotin yerine koyma tedavileri, sigara içmeye devam etmekten çok daha güvenlidir ve sigarayı bırakmada etkili yöntemler arasında yer alır.

## Sonuç:

**Sigarayı bırakmak, kalp sağlığınız için atabileceğiniz en önemli adımlardan biridir.** Kalp-damar sistemindeki iyileşme, sigarayı bıraktıktan sonraki ilk saatlerde başlar; ilk yıl içinde koroner kalp hastalığı riski yaklaşık yarıya iner ve uzun yıllar boyunca azalmaya devam eder. Sigara bırakmanın faydaları yalnızca genç yaşta değil, ileri yaşlarda ve daha önce kalp krizi geçirmiş kişilerde de belirgindir. Ayrıca elektronik sigara ve nargile, sanılanın aksine güvenli alternatifler değildir ve kalp sağlığı açısından risk taşımaya devam eder. **Sigarayı bırakmak için hiçbir zaman geç değildir ve bırakılan her gün kalbiniz için yeni bir kazançtır.**

# Başarılı Bir Bırakma Süreci İçin Adımlar



**Bırakılan her gün, kalbiniz için yeni bir kazançtır.**

## Kaynaklar:

Visseren FLJ, et al 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J. 2021 Sep 7;42(34):3227-3337.

Critchley JA, Capewell S. Mortality risk reduction associated with smoking cessation in patients with coronary heart disease: a systematic review. JAMA. 2003 Jul 2;290(1):86-97.

The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (US) Office on Smoking and Health. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention (US); 2014. Reports of the Surgeon General. PMID: 24455788 Bookshelf ID: NBK179276.

Stead LF, Koilpillai P, Fanshawe TR, Lancaster T. Combined pharmacotherapy and behavioural interventions for smoking cessation. Cochrane Database Syst Rev. 2016 Mar 24;3(3):CD008286.

Bhatnagar A, et al. Water Pipe (Hookah) Smoking and Cardiovascular Disease Risk: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2019 May 7;139(19):e917-e936. doi:

Khadka S, et al. The Cardiovascular Effects of Electronic Cigarettes. Curr Cardiol Rep. 2021 Mar 11;23(5):40.