

SİGARA VE FİZİKSEL AKTİVİTE



Hazırlayanlar

Uzm. Fzt. Melda Sağlam

Uzm. Fzt. Meral Boşnak Güçlü

Doç. Dr. Deniz İnal İnce

Prof. Dr. Sema Savcı

Prof. Dr. Hülya Arıkan

Hacettepe Üniversitesi - Sağlık Bilimleri Fakültesi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü

Şubat - 2008

ANKARA

Birinci Basım : Şubat 2008 / 3000 Adet

Sağlık Bakanlığı Yayın No: 731

ISBN : 978-975-590-247-0

Baskı : Klasmat Matbaacılık
Matbaacılar Sanayi Sitesi 559. Sokak No: 26
İvedik Organize Sanayi Bölgesi / ANKARA
Tel: 0312 395 14 92 - Fax: 0312 395 53 90
www.klasmat.web.tr

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı tarafından bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

SUNUŞ

Sigara bağımlılığının vücut sistemlerinde oluşturduğu çeşitli hastalıklar ve sorunlar giderek bilim dünyasının inceleme konusu olmuştur. Bu yüzden yaşam stili değiştirme programlarında; stresle başa çıkma, sigara bırakma, egzersiz alışkanlığını geliştirme programları öne çıkmıştır. Daha iyi yaşama alışkanlıklarını yerleştirmek için bilginin verildiği eğitici yaklaşımlar yararlıdır. Ancak bu çok yönlü çalışmalarda önemli olanın kişilerin bizzat bu programlarda kendilerini aktif olarak katılabilmelerinin daha yararlı olduğu görüşüne varılmıştır. Sonuçta kardiyak ve pulmoner rehabilitasyon, fiziksel uygunluk, kendini iyi hissetme ve sağlığı oluşturma programları birbirini destekler şekilde ortaya çıkmıştır.

Kitapçıkta doğal olarak ilk adımın “sigarayı bırakmak” olduğu belirtilmiştir. Ancak sigara içmekle ortaya çıkan sorunlardan başlıcaları; fiziksel aktivitenin olumsuz yönden etkilenmesi ile ilgili olanlardır. Kitapçıkta sigara içmeyenlerin daha aktif olduğu kasların beslenmesinin, aerobik egzersiz sırasında oksijen alımının daha avantajlı olduğu anlatılmaktadır. Sigara içmeyenlerin akciğerlerin büyüme ve gelişimi açısından da daha şanslı olduğu bu kitapçıkta belirtilmiştir. Sigaranın kırık riskini artırdığı, daha çabuk yorgunluğa ve daha çok nefes darlığına sebep olduğu kitapçıkta ifade edilmiştir.

Fiziksel aktivitenin sigara alışkanlığının engellenmesinde ve içen kişilerde sigaranın bırakılmasında yardımcı olduğu bilinmektedir. Kitapçıkta düzenli egzersizin sigara kullanımından kaynaklanan belirtileri, özellikle kalp hastalıkları ve kanser riskini azalttığı belirtilerek, egzersizle ilgili önemli öneriler bulunmaktadır.

Sigarayı bırakmanın önemi ve sigara alışkanlığı nedeni ile fiziksel aktivite yapmada oluşan bazı sıkıntıların giderilmesi konusunda toplumun bilinçlendirilmesinde yararlı olacak kitabı hazırlayan Sayın Uzm. Fzt. Melda Sağlam, Uzm. Fzt. Meral Boşnak Güçlü, Doç. Dr. Deniz Inal Ince, Prof. Dr. Sema Savcı ve Prof. Dr. Hülya Arıkan ile çalışmada emeği geçen herkese teşekkür eder, kitabın okuyanlara faydalı olmasını dilerim.

Dr. Seraceddin ÇOM
Genel Müdür

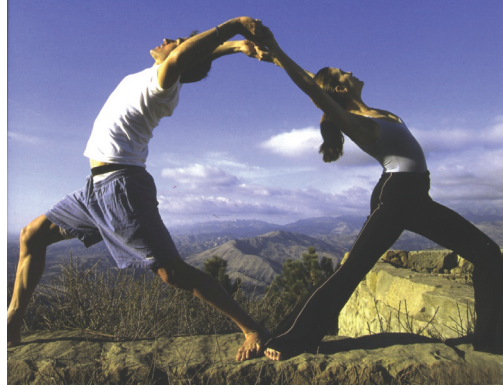
İÇİNDEKİLER

SUNUŞ	3
Fiziksel Aktivite Nedir?	7
Sigara İçmeyenlerin Daha Aktif Olmasının Nedenleri Nelerdir?.....	7
Sigara İçenlerin Egzersiz Yaparken Karşılaştıkları Problemler Nelerdir?	8
Sigara İçmenin Fiziksel Kapasite Üzerine Başka Etkileri Var mıdır?	8
Sigara Kullanmak Zayıflamak İçin Bir Yol Değildir.....	9
Sigara İçmek Çocuklarda Ve Gençlerde Fiziksel Performansı Etkiler mi?	9
Fiziksel Aktivite Sigara İçmenin Engellenmesinde Ve İçen Kişilerde Sigaranın Bırakılmasında Yardımcıdır.....	9
Egzersiz Ve Fiziksel Aktivite Sigaranın Bırakılmasında Neden Çok Yararlıdır?.....	10
Ne Tür Egzersizler Yapabilirsiniz?	10
Her Gün Yapılabilecek Örnek Bir Egzersiz Programı.....	11
Yerde Yapılan Egzersizler:	12
KAYNAKLAR	14

SİGARA VE FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel aktivite nedir?

Enerji harcamasını artıran tüm faaliyetler ve hareketler fiziksel aktivite olarak bilinir. Fiziksel aktiviteler planlı egzersizleri (ağırlık kaldırma, aerobik), spor ve günlük yaşamda yapılan olağan aktiviteleri (yürüme, bahçe işleri, ev işleri vb.) içerir.



Sigara içmeyenlerin daha aktif olmasının nedenleri nelerdir?



Sigara kullanımı, hatta günde bir tek sigara içmek bile egzersiz kapasitesini hemen etkiler. Yeterli bir fiziksel aktivite düzeyini sağlayabilmek için, kalbinizin ve akciğerinizin oksijenden zengin kana ihtiyacı vardır. Sigara dumanını soluduğunuz zaman, vücudunuza karbon monoksit girer (karbon monoksit sigaranın içinde bulunan 3000 ek kimyasaldan yalnızca biridir). Karbon monoksit hemoglobin (vücutta kan yolu ile oksijenin taşınmasını sağlayan bir madde) ile birleştiği zaman, oksijenin kaslara taşınma yeteneğini azaltır.

Oksijen kas hücrelerine gidemez.

Sigara kullanımı kan damarlarını da daraltır. Bu durum, egzersiz sırasında kaslara oksijenin ve kanın uygun şekilde dağılmasına engel olur. Bu kaslarda, normalden daha erken laktik asit (egzersiz sonucu kasta biriken artık madde) birikir. Bu durumda, sigara içen kişiler erken yorgunluk nedeni ile egzersizi bırakmak zorunda kalır.

Oksijendeki azalma fiziksel dayanıklılığınızı azaltabilir. Bu da sizin sadece spor yapmanızı değil, aynı zamanda merdiven çıkmak gibi günlük işlerinizi de zorlaştırır.





Sigara içenlerin egzersiz yaparken karşılaştıkları problemler nelerdir?

- Sigara içenlerin fiziksel dayanıklılığı içmeyenlere göre daha düşüktür. Sigara içenlerde sağlık için egzersize katılım daha azdır.

- Sigara içenlerin dinlenme-
deki kalp hızları normalden daha

yüksektir, egzersizle ulaşabilecekleri kalp hızları ise daha düşüktür. Dinlenmedeki kalp hızı yüksek olan, sigara içen kişilerin kalpleri her zaman tüm vücuda kan pompalamak için daha fazla çalışmak zorundadır. Bu durum sigara içen kişilerde, çalışan kaslara gerekenden daha az oksijen ve besin maddesi gitmesine sebep olur.

- Sigara içmeye ne kadar erken başlanırsa, akciğerler o kadar daha fazla etkilendir. Akciğerlerin normal gelişimi ve büyümesi yavaşlar.

- Sigara içen kişilerde kemikler ve eklemler de olumsuz etkilendir. Kemik erimesi (osteoporoz), kalça kırıkları, romatizmal hastalıklar, bel ağrısı ve egzersize bağlı yaralanmaların (tendinit, burkulma, kırıklar) gelişme olasılığı artar.

- Yaralar sigara içenlerde içmeyenlere göre daha yavaş iyileşmektedir. Bu durum kırıklar için de geçerlidir. Örneğin, sigara içen kişilerin bacak kemiği kırığı iyileşme süresi içmeyenlerden 4 hafta daha uzundur.



Sigara içmenin fiziksel kapasite üzerine başka etkileri var mıdır?

- Sigara içen kişiler, içmeyenlerden daha çabuk yorulur ve daha yavaş koşarlar.

- Fiziksel egzersiz eğitiminden daha az yarar sağlarlar.

- Kasları daha güçsüz ve daha az esnektir.

- Uyku bozuklukları yaşarlar.

- Sigara içmeyen kişilerden üç kat daha fazla nefes darlığı yaşarlar

Sigara içmeyi bırakanlarda egzersiz performansı olumlu yönde gelişme gösterir.

Sigara kullanmak zayıflamak için bir yol değildir.

Bazı insanlar akılsızca kilo kontrolü için sigaraya başlar veya kilo almaktan korktukları için sigara içmeyi sürdürürler. Sigara içmek, fiziksel aktivitenin azlığı ve fiziksel performansın düşüklüğü, sağlıklı ve etkili bir kilo kontrolü yapılmasını engeller. Örneğin, sigara içen kişiler içmeyenlere göre, günde 30-35 bin kalori daha az harcarlar.

Sigara içmek çocuklarda ve gençlerde fiziksel performansı etkiler mi?

Sigara içen gençler de yetişkinlerle aynı olumsuz etkileri yaşarlar. İçmeyen yaşlıları ile karşılaştırıldığında, fiziksel dayanıklılığın ve performansın azalmasının yanısıra, nefessizlik hissi, spor yaralanmalarında artış ve bütün sağlığın bozulması sık karşılaştığımız sorunlardır.

Çocuklarda ve gençlerde sigara kullanımı akciğer gelişimini yavaşlatır, akciğer fonksiyonlarını bozar ve kalplerinin daha hızlı atmasına yol açar. Ağır sigara içen genç bireyler öksürürler, daha sık ve ciddi solunum hastalıkları ile karşılaşır.



Sigara içen hem yetişkin, hem de gençler, sigarayı bırakırlarsa olumlu koşullara dönebilir.

Fiziksel aktivite sigara içmenin engellenmesinde ve içen kişilerde sigaranın bırakılmasında yardımcıdır.

Stresli yaşantının kötü etkilerinden kurtulmanın en iyi yollarından biri egzersiz yapmaktır. Sadece orta düzeyde bir egzersiz yapmak bile sağlığınız üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır.

Egzersiz ve fiziksel aktivite sigaranın bırakılmasında neden çok yararlıdır?



- Düzenli fiziksel aktivite vücutta biyokimyasal yönden olumlu etkiler yapar. Bu etkiler nikotin ile sağlananlara benzerdir. Egzersiz, zihinsel uyanıklılık sağlayan katekolamin hormonlarının salınımını artırır. Egzersizin sürdürülmesi kişinin kendini iyi hissetmesini sağlayan beyindeki endorfin hormonu seviyesini artırır.
- Düzenli egzersiz sigara içmeyi bırakırken uygulanabilecek en iyi kilo kontrol yöntemidir. Düzenli egzersiz, sigara içme ve yemek yeme arzusunun önüne geçilmesine yardımcı olur ve daha sağlıklı yiyecek seçenekleri için isteği artırır.
- Her hafta yapılan düzenli egzersizle, kendinize bakım, tedavi ve huzur imkanı sağlamış olursunuz. Egzersize zaman ayırmak stresi engelleyebilir ve sigara içmeye karşı sağlıklı bir alternatif yaratmış olursunuz.
- Düzenli egzersiz omurganızı, kaslarınızı kuvvetlendirir, zihninizi açar, hormonlarınızı düzenler, bağışıklık sisteminizi geliştirir ve hastalıklara karşı dirençli olmanızı sağlar.
- Düzenli egzersiz sakin olmanıza ve odaklanmanıza yardımcı olur; stresle başa çıkmanızı sağlar.
- Düzenli egzersiz, olumlu düşünceler üretilmesini sağlar ve kişiyi psikolojik açıdan olumlu yönde etkiler. Düzenli egzersiz yapanlar yaşamları boyunca başarı, özgüven ve kendini kontrol hissi kazanırlar. Aynı zamanda daha azimli, duygusal olarak dengeli ve yaratıcı olurlar. Sonuçta egzersiz **kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar**.
- Düzenli egzersiz kaslarınızın gevşeyebilmesine yardımcı olur ve uyku kalitenizi artırır.

En önemlisi düzenli egzersiz, sigara kullanımından kaynaklanan belirtilerin kısa sürede azalmasına yardımcı olur, özellikle kalp hastalıkları ve kanser gibi süregelen hastalık riskini azaltır.

Ne tür egzersizler yapabilirsiniz?

Bazı insanlara egzersiz yapmak çok sıkıcı gelir. O nedenle, egzersize başlarken zevk aldığınız bir veya iki aktivite seçmelisiniz. Keyif aldığınız



bir egzersizi seçtiğinizden emin olduğunuzda yakın bir arkadaşınızla birlikte başlayın. Arkadaşınız siz egzersizi bırakmak istediğinizde 'devam et' diyerek sizi cesaretlendirecektir.

- Haftada üç veya dört kez 20-30 dakika egzersizi sürdürmeyi deneyin. Egzersiz programına başlamadan önce konunun uzmanına danışın.

- Bisiklet, koşu, yürüme, yüzme, tenis, basketbol gibi bir aktivite seçin. 10 dakika ile başlayın. Sigaradan uzak durdukça ne kadar hızlandığınızı göreceksiniz.

- İşyerinde, masa başında germe ve gevşeme egzersizleri yapabilirsiniz.

- Merdivenleri yürüyerek çıkın. Her geçen gün daha kolay çıkacaksınız.

- Derin bir nefes alın, ayağa kalkın ve bütün vücudunuzu gerin.

- Otobüsten veya dolmuştan bir durak önce inin.

- Yoga egzersizlerinden yararlanabilirsiniz.

Her gün yapılabilecek örnek bir egzersiz programı

Germe Egzersizi: Bütün egzersizler basit bir germe ile başlar. Her gün uyandığınızda, işyerinde masa başında rahatça yapabilirsiniz. Otururken, her iki kolunuzu havaya kaldırarak başlayın. Yumruğunuzu açıp kapatın. Ayaklarınızı en rahat uzatabildiğiniz yere kadar uzatın, kollarınız hala yukarıda, sırtınızı hafifçe sağa ve sola döndürün. Hafifçe geriye doğru yaslanmak gibi hareketler ekleyin. Bu egzersizlere 5 dakika devam edin.



Bitirmeden hemen önce tüm vücudunuzu gerin.



Diz Bükme Egzersizi: Odanın ortasına tercihen tah-tadan bir sandalye yerleştirin. Başlamadan sandalyenin sabitliğini sağa, sola ve yanlara sallayarak kontrol edin. Sandalyenin arkasında durup, her iki elinizle dayanma yerinden sandalyeye tutunun. Bir ayağınızı rahatça uzatabildiğiniz en uzak mesafeye yerleştirin. Yavaş, kontrol-

lu bir şekilde bir miktar çömelin. İlk başta tam çömelmek zorunda değilsiniz. Tekrar kalkarken sırtınızı düz tutmaya çalışın. Çömelirken yavaşça derin nefes alın, kalkarken yine yavaşça verin. Dereceli olarak çömelme mesafenizi artırın.

Egzersiz yaparken hızlı yapmanın yeri olmadığını unutmayın. İlk başta, 25 tane ile başlayın. Her gün beşer tane artırın. Sonunda günde 100 tane yapana kadar ilerleyin.

Yerde Yapılan Egzersizler:

- Sırtüstü yere yatın. Ayaklarınız yerdeyken dizlerinizi bükerek bacaklarınızı kalçanıza doğru yaklaştırın. Sonra yavaşça dizleriniz tam düz olana kadar uzaklaştırın. Her tekrarda ayaklarınızı kalçanıza daha çok yaklaştırmaya çalışın. Bütün egzersizlerle birlikte derin ve yavaş nefes alıp vermeyi unutmayın. İlk beş egzersiz sırasında ayaklarınız kalçanıza yaklaşırken nefes alın, indirirken verin. Sonra tersini yapın.



- Bu egzersizi önce bir bacağınızla, sonra diğer bacağınızla ve en son ikisini birlikte yapın.

- Egzersize kol hareketlerini ekleyin. Kollar ve bacaklarınızı aynı anda hareket ettirebilirsiniz veya birbirine zıt olarak yapabilirsiniz. Bacaklarınızı bükerken veya bacaklarınızı düzeltirken, kollarınızı başınızın üzerine kaldırın.

Yürüme: İlk üç egzersizi yaparak yürümeden önce ısınmış olursunuz. Isınma ile yaralanma ve burkulmalardan korunmuş olursunuz. Yürümenin çok önemli özellikleri vardır. Bir çok kas aynı anda çalışır, kontrollü nefes almaya yardımcı olur ve doğa ile içiçe olmanızı sağlar.

Yürürken kollarınızı sallayın. Her seferinde vücudunuzdan farklı yönlerle doğru uzatın. Kendinizi hazır hissettiğinizde yürüyüşün ortasında hafif koşmaya başlayabilirsiniz. Ne kadar mesafe yürüyeceğiniz size bağlıdır. Bir çok araştırmaya göre en az haftada beş kez 1,5 km yürünmesi gerekmektedir.

Yürümekten keyif almıyorsanız, yüzmeye gidebilirsiniz.

Soğuma ve Rahatlama: Egzersiz uygulamasının sonunda yapılan gevşeme, başında yapılan ısınma kadar önemlidir. Yürüyüşünüzü bitirdiğinizde, ilk egzersizdeki gibi en az 5-10 dakika süre ile hafif germeler yapın.

KAYNAKLAR

1. Hirsch GL, Sue DY, Wasserman K, Robinson TE, Hansen JE. Immediate effects of smoking on cardiorespiratory response to exercise. *Journal of Applied Physiology*, 1985, 58(6):1975-1981.
2. US Department of Health and Human Services, Public Health Service (2000). Clinical practice guidelines for treating tobacco use and dependence. Washington, DC.
3. Ussher MH, Taylor AH, West R, McEwen A. Does exercise aid smoking cessation? A systematic review, *Addiction*, 2000, 95(2): 199-208.
4. Ussher MH, West R, McEwen A, Taylor AH, Steptoe A. Efficacy of exercise counselling as an aid for smoking cessation: a randomised controlled trial. *Addiction*, 2003; 98 (4): 523-532.
5. Taylor AH, Ussher M. The effects of exercise on smoking cessation and coping with withdrawal symptoms and nicotine cravings. In Faulkner G, Taylor AH (eds.). *Exercise, Health and Mental Health: Emerging Relationships*. Routledge Press; 2005: 135-158.
6. Albrecht AE, Marcus BH, Roberts M, Forman DE, Parisi AF. Effect of smoking cessation on exercise performance in female smokers participating in exercise training. *American Journal of Cardiology*, 1998; 82(8): 950-955.
7. Faulkner RA, Bailey DA, Mirwald RL. The relationship of physical activity to smoking characteristics in Canadian men and women. *Canadian Journal of Public Health*, 1987; 78(3): 155-160.
8. Escobedo LG, Marcus SE, Holtzman D, Giovino GA. Sports participation, age at smoking initiation, and the risk of smoking among US high school students. *Journal of the American Medical Association*. 1993; 269(11): 1391-1395.
9. Ussher MH, West R, Taylor AH, McEwen A. Exercise interventions for smoking cessation. *Cochrane Database System Rev*, 2005;(1): CD002295.

