

Digital tedavinin küresel düzeyde tütün kullanımını azaltmaya katkısı

Nazmi Bilir¹

¹Sağlık için Sigara Alarmı Dergisi, Ankara, Türkiye

Naughton F, Nadkarni A. The contribution of digital treatment to efforts to reduce global tobacco use. N Engl J Med 2025 Oct 16;393(15):1449-1452. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2500683>

The New England Journal of Medicine 18 Ekim günkü sayısında sigara bırakma tedavisinin digital medya aracılığı ile sunulması konusunda ilgi çekici bir makale yer aldı.

Sigara bırakma tedavisi konusunda digital araçların kullanım fırsatları giderek artmaktadır. Digital araçlar üzerinden sağlanan sigara bırakma uygulamasını 2022 yılında 5 milyon kişi kullanmışken, mobil telefon sahibi kişi sayısının artmasına paralel olarak 2026 yılında 33 milyon kişinin bu olanağı kullanacağı beklenmektedir. Halen yüksek gelirli ülkelerde mobil telefon kullanımı daha fazladır, bununla birlikte orta ve düşük gelirli ülkelerde kullanım hızla artmaktadır. Akıllı telefon kullanımı 2023 yılında Kuzey Amerika, Avrupa ile Asya'nın büyük bölümünde %80-90 arasındayken Afrika'nın büyük bölümünde %50'den azdır. Buna karşılık 2030 yılında akıllı telefon kullanımının bütün ülkelerde artacağı, Afrika ülkelerinde %80-90 aralığına çıkacağı, diğer ülkelerin çoğunda %90-100 düzeyine çıkacağı tahmin edilmektedir.

Sağlık çalışanı tarafından verilen sigara bırakma danışmanlığına kıyasla digital yöntemle yapılan danışmanlık çok daha ucuzdur. Standart 8 haftalık bir sigara bırakma tedavisi bir kişi için 100 dolar harcama gerektiriyorken, digital uygulamanın 1 milyon kişi tarafından kullanılması durumunda kişi başına harcama 0,10 dolar olmaktadır. Yapay zeka olanağının katılması ile telefonla sigara bırakma uygulaması kapsamında “hayali danışmanlık” olanağının sağlanması hizmetin kapasitesini artırmaktadır. Hizmet sürekli olarak ulaşılabilir olduğu için bireyler kendileri için uygun zamanda uygulamayı kullanabilir. Özellikle sigara bırakma tedavisi olanağına ulaşmanın sınırlı olduğu orta ve düşük gelirli ülkelerde 4 ile 12 hafta süre ile günde 1 veya 2 kez destekleyici mesajlar verilmesi şeklindeki uygulama başarılı olmaktadır. Hindistan, Çin ve Türkiye'deki uygulamaların başarılı olduğu görülmekle birlikte bu konuda kapsamlı değerlendirmenin henüz yapılmadığı belirtilmektedir.

✉ Nazmi Bilir • nazmi.bilir@gmail.com

Geliş tarihi / Received: 20.11.2025 **Kabul tarihi / Accepted:** 22.11.2025 **Yayın tarihi / Published:** 09.12.2025

Telif hakkı © 2025 Yazar(lar). Sağlığı Geliştirme ve Sigara ile Mücadele Derneği tarafından yayımlandı. Açık erişimli bu makale, orijinal çalışmaya uygun şekilde atıfta bulunulması koşuluyla, herhangi bir ortamda veya formatta sınırsız kullanım, dağıtım ve çoğaltmaya izin veren [Creative Commons Atıf Lisansı \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) ile dağıtılmıştır.

Copyright © 2025 The Author(s). Published by The Society for Health Promotion and Tobacco Control. This is an open access article distributed under the [Creative Commons Attribution License \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium or format, provided the original work is properly cited.