Sigara Bırakma Basamakları

Kısa klinik yaklaşım (5A özeti).

Basamak	İçerik
1. Sor	Sigara kullanımı sorgulanır
2. Öner	Bırakmayı net öner
3. Değerlendir	Hazırlık / bağımlılık
4. Yardım et	Plan, destek, gerekirse ilaç
5. Planla	Takip randevusu

Notlar

• İlk 2–4 hafta en kritik dönemdir.

Bu belge genel bilgilendirme amaçlıdır; teşhis ve tedavi yerine geçmez. Kişisel durumunuz için aile hekiminize danışın.