

Sigara

Dr. Nazmi BİLİR

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak.

Toplum Hekimliği Bilim Dalı

Öğretim Görevlisi

Sigara ve Sigara İçimi ile Mücadele :

Tütün ilk kez, Antil adalarından olan Tabaggo adasında keşfedilmiştir. Tütünün sigara olarak kullanılması, Kristof Kolomb'un Amerika'yı keşfi zamanlarında olmuştur. Avrupa'ya gelişi ise 16. yüzyıl ortalarına rastlar. Bu tarihlerden sonra tüm dünyada yaygın olarak kullanılan bir madde haline gelmiştir.

İnsanların neden sigara içtikleri konusu açık olarak bilinmemektedir. Aslında her sigara içen kişi, kendine göre bir neden icadettir. **Ancak insanları sigara içmeye iten önemli nedenlerden birisinin çevre etkisi olduğunda kuşku yoktur.** Bazen bir arkadaşın sunduğu sigara, bazen evde sigara içen büyüklerin varlığı ve bunlara özenme, bazen sıkıntı giderme, sigara içmenin nedeni olabilmektedir.

Sigara içme genellikle erkekler arasında gözlenen bir özellik olmakla birlikte son yıllarda kadınlarda ve özellikle gençlerde bu yolda artan bir eğilim görülmektedir.

Sigaranın zararları konusu çok uzun zamandan beri bilinmektedir. Hattâ, sigaranın bilinen zararlarına, her geçen gün bir yenisi eklenmektedir. Bugünkü bilgilere göre sigaranın en önemli zararlı etkileri solunum sistemi ile dolaşım sistemine olan etkileridir. Yaşamal önemi olan bu iki sistemden başka zararları da kuşkusuz vardır. Tüm bu zararlı etkiler sonucunda, sigara içenlerde ölüm, sigara içmeyenlere oranla daha fazla olmaktadır. Çalışmalardan sigara içme ile ilgili olarak elde edilen önemli sonuçlar şöylece sıralanabilir;

- 1) Sigara içenlerde ölüm, içmeyenlere oranla % 30-80 oranında daha fazla olmaktadır.
- 2) Bu fazla ölümler, sigara tüketimi ile paralellik göstermektedir.
- 3) Ölümler en çok 45-54 yaşları arasında gözlenmektedir.
- 4) Sigara içmeye ne kadar erken yaşta başlanırsa ölümler o kadar fazla olmaktadır.
- 5) Sigara dumanı içine çekilirse, bu husus ölümleri artırmaktadır.

- 6) Sigara içenler günün birinde sigarayı bırakırlarsa, bu kişilerde ölüm olasılığı azalmaktadır.
- 7) Puro ve pipo içenlerde ölüm, sigara içenlere oranla çok daha az olmaktadır.

Sigara içmenin etkisinin en çok solunum ve dolaşım sistemleri üzerinde görüldüğünü belirtmiştik. Ölüm olaylarına ve nedenlerine dayanan bir çalışmada, sigara içmeyenlerde, Akciğer kanserinden 123 kişinin ölmesine karşılık sigara içenlerde 1833 kişinin öldüğü görülmüştür. Koroner arter hastalığı için ise bu rakamlar, sigara içmeyenler için 4731, sigara içenlerde ise 11.177'dir. Daha pek çok hastalık için bu farklılık belirgin bir şekilde göze çarpmaktadır. Sigara içenlerde oniki parmak barsağı Ülserleri sık görülmektedir. Akciğer kanserinden başka ağız boşluğu, gırtlak, yemek borusu, hattâ mesane kanserleri de sigara tüketimi ile artmaktadır. Veremden ölümler sigara içenlerde daha fazla görülmektedir. Müzmin bronşit ve amfizem oluşmasında da sigara içmenin önemli etkisi bilinmektedir. Sigara içenler içmeyenlere oranla kiloca daha zayıf kişiler olmaktadır. Görülüyor ki sigara içen bir kişide, vücudun hemen her bölgesi ile ilgili kötü etkiler görülebilmektedir. Hattâ sigaranın zararlı etkisi yalnızca onu içende değil, sigara içen kişinin çevresindeki kişiler üzerinde de görülebilmektedir. Şöyle ki, sigara içilen bir evde büyüyen çocuklar büyüdükleri zaman kendileri sigara içmeseler dahi, müzmin bronşit ve amfizem türü akciğer rahatsızlıklarına daha fazla yakalanmaktadırlar. Daha da ötesi, hamile iken sigara içen kadınların doğacak bebekleri de risk altına girmekte, bu bebekler düşük doğum ağırlıklı olmakta, erken doğum hattâ ölü doğum ve düşük tehlikesi ile karşı karşıya kalmaktadırlar. **Bir çalışmada anneleri sigara içmiyor olsalardı, ölen her 5 bebekten birinin hayatının kurtarılabilceği saptanmıştır.**

Sigaranın bu kadar zararlı etkilerinin bilinmesine rağmen neden bazı insanlar hâlâ ısrarla sigara içmektedirler?

Bu grup içerisinde, sigaranın zararlarını yakından bilen doktorlar da sayılmaktadır.

İnsanların neden sigara içtikleri konusu henü ztam aydınlatılabilmiş değildir. Bugün pek çok kişinin sigarayı, keyif verici özelliğinden yararlanma veya üzüntü dağıtımını amacı ile içiyor olduğu söylenebilir. Pek çok bilim adamı, sigara içme tutkusunun çevresel etkenlerle geliştiğine inanmaktadır. Buna karşın bir diğer grup bilim adamı da, sigara içen kişilerin daha değişik ve kendine özgü bir kişilik yapısına sahip olduklarını, dolayısıyla sigara tutkusunun çevreden değil de doğuştan gelen bazı etkenlerle belirlendiği görüşünü savunmaktadır. Sebep ne olursa olsun sigara içen kişileri bu alış-

kanlıklarından vazgeçirmenin, kişi ve toplum sağlığı bakımından büyük yararları vardır.

Pek çok ülkede sigara içiminin tarihi çok eski olmadığı için, bu alışkanlık özellikle gençler arasında yaygındır. Öylesine ki her yeni nesil bir öncekine oranla daha çok sigara tüketir hale gelmektedir. Bu nedenle sigara içimi ile mücadelede gençlerin sigaraya başlamalarını önleme çalışmaları önemli bir yer tutar. Bundan başka ne yaşta olursa olsun sigara içenlerin içtikleri sigara sayısını azaltmaları ve daha az zarar verecek şekilde içmelerini sağlamak da önemlidir.

Sigaranın sağlığa olan zararları ile mücadelede, şu noktalar amaçlanmalıdır;

1. Gençleri sigaraya başlamama konusunda eğitmek,
2. Toplum etkilemek üzere sağlık personeli ile işbirliği yapmak,
3. Yetişkinlerde grup yaklaşımı ile sigara içme mücadelesi,
4. Sigara içme mücadelesinde kitle yaklaşımı,
5. Sigara reklâmlarının kısıtlanması,
6. Sigara içmenin daha zararsız yollarını bulma.

1. Gençlerin sigaraya başlamama konusunda eğitimi;

Gençlerde sigara içimi üzerinde pek çok çalışma yapılmıştır. Gözlenmiştir ki, sigara içilen bir çevrede yetişen çocuklar, oldukça erken yaşlarda sigara içmeyi denemektedirler. Daha sonra bunlarda sigara içme süratle artmakta ve kısa zamanda düzenli sigara içen yani paket taşıyan kişiler haline gelmektedirler. Bu çocukların incelenmesinde bazı ortak özellikler dikkati çekmektedir. Birincisi anne, babası veya kendinden büyük kardeşi sigara içenler arasında sigara içme daha fazla olmaktadır. İkincisi, okul başarısı az olup, hayatta çok yükselmeyi amaçlamayanlar daha çok sigara içmeye eğilimli olmaktadır. Üçüncüsü, sigara içenler daha çok birbirleri ile yakınlık kurma eğiliminde olmaktadır. Son olarak, sigara içen çocuklar, kendilerini aile ve sosyal çevreye karşı daha bağımsız olarak hissetmektedirler.

Kuşkusuz sigara satışlarında herhangi bir kısıtlamanın olmadığı, hattâ sigara reklâmlarının yapıldığı bir çevrede, özellikle gençleri, sigara içmeden vazgeçirmeye çalışmanın çok büyük zorlukları

vardır. Bu konuda, sözlü anlatım yerine, dikkati çekecek örnekler vermek daha doğru yaklaşımdır. Okullarda yapılacak eğitim için ilk basamak, öğretmenlerin bu konudaki eğitimidir.

2. Sağlık Personeli ile İşbirliği :

Bazı ülkelerde doktorlar sigarayı terketmişlerdir. Hattâ bu eğilim, tıp öğrencilerine doğru da yayılmaktadır. Sağlık personeli genellikle sigaranın zararlarını değerlendirmekte ve sigarayı bırakma ile, pek çok kronik hastalığın önüne geçilebileceğini görmektedir. Bu kişiler bir sağlık otoritesini temsil ettiklerinden, kişisel ve topluluk olarak davranışları, hastalar üzerinde etkin olabilir. Doktorlar, hastanelerde veya muayenehanelerinde, hiç bir ilâve harcamaya ihtiyaç göstermeksizin, belki çok az bir zaman sarfına mal olacak şekilde, en azından şunları yapabilirler;

- Hastalarının sigara içme alışkanlıklarını soruşturabilirler,
- Hastalarına sigara içmenin zararlarını ve sigarayı bırakmanın yararlarını anlatabilirler.
- Hastalarına, sigara içmemeleri konusunda ısrar edebilirler.

3. Yetişkinlerde Grup Yaklaşımı İle Sigara İçme Mücadelesi :

Bu amaçla gruplara eğitici programlar yapılabilir. Eğitimi hemen takibeden zamanda pek çok kişi sigarayı bırakabilir. Bu yanıtıcı olmamalıdır. Önemli olan, bu kişileri ntekrar sigaraya başlamalarına da engel olmaktır.

4. Sigara İçme Mücadelesinde Kitle Yaklaşımı :

Değişik yayın araçları ile kitlelere sigara konusunda eğitim yapılır, bu yolla tıbbî bilgi alan bir kişinin hemen sigarayı bırakması beklenemez.

5. Sigara Reklâmlarının Kısıtlanması :

Sigara reklâmlarının kısıtlanması genellikle çok zor bir iştir. Zira sigara reklâmları (sigara üretiminin devlet tekelinde olmadığı ülkeler için geçerlidir), zaten sigara içmekte olan kişilerin, kendi sigaralarını içmelerini sağlamak amacı ile reklâm yaptıklarını ve bu reklâmların, sigara içmeye teşvik anlamına gelmeyeceğini iddia etmektedirler. Çekoslovakya, İtalya ve İsviçre'de radyo ve TV'de sigara

SİGARA

reklâmı yapılması yasaklanmıştır. Bazı ülkelerde de TV'de sigara reklâmının belli saatlerde yapılmasına izin verilmiştir ve bu reklâmlarda sigaranın içilmekte olarak gösterilmesi de yasaklanmıştır.

6. Sigara İçmenin Daha Az Tehlikeli Yollarını Bulma :

Sigara içilmesine karşı olan tüm çabalara rağmen bazı kişiler hâlâ sigara içmeye devam ederler. Bu kişiler için yapılabilecek şey de, sigarayı kendilerine daha az zarar verecek şekilde içmelerini sağlamaktır. Bu amaçla bazı ülkelerde sigaranın nikotin ve katran oranı düşürülmüştür. Ayrıca, sigarayı sonuna kadar içmemek, peşpeşe nefesler çekmemek ve dumanı içine çekmemek, filtreler kullanmak gibi önlemler, sigaranın yol açabileceği zararları bir ölçüde ortadan kaldırmaktadır. Ancak tüm bu önlemler, sigarayı hiç bir türlü terk edemeyenlerin kullanması gereken önlemlerdir.

KAYNAKLAR :

1. Smoking and its effects on Health, Report of a W.H.O. Expert Committee. Technical Report Series No. 568; W.H.O., Geneva, 1975.
2. Doll, R., and Hill, A.B.; Mortality in relation to smoking: Ten years, observation of of British doctors. Brit. Med. J., 1:1399, 1964.
3. Lillienfeld, A. M.; Emotional and Other selected characteristics of cigarette smokers and nonsmokers as related to epidemiological studies of Lung cancer and other diseases, J. Natl. Cancer. Inst. 22:259, 1959.

