

SİGARAYI BIRAKMA YOLLARI (SİGARANIN ZARARLI ETKİLERİNDEN KORUNMA)



Hazırlayan

**Prof. Dr. Nazmi Bilir
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Anabilim Dalı**

**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 yayını; 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 alışkanlığı insanların sonradan edindikleri bir davranıştır. Yani insanların doğasında sigara içme davranışı yoktur. Bu nedenle sigara içme davranışından vazgeçilmesi de mümkündür. Sigara içme davranışı nikotin bağımlılığı sonucu sürdürülen bir davranıştır. O halde sigaranın bırakılması, bir anlamda nikotin bağımlılığının tedavisidir. Yapılan çalışmalarla nikotin bağımlılığının mekanizması daha iyi anlaşılmaktadır. Bu gelişmeler paralel olarak da bağımlılık tedavisi yönünde artan çabalar gösterilmektedir. Sigara bırakıldıktan sonra nikotin yetersizliği sonucu bazı belirtiler görülebilir. Bu belirtilerle başetmek amacı ile nikotin replasmanı (nikotini yerine koyma) yaklaşımları yapılmıştır. Yani kişiler sigara içerek aldıkları nikotini, deriye yapıştırılan bantlar veya nikotin içeren jiklet çiğnemek suretiyle almışlardır. Bu şekilde nikotin yetersizliğine bağlı belirtileri kontrol etmek mümkün olmuştur.

Sigaranın bırakılması bakımından daha önemli bir gelişme ise sigarayı bırakma isteğini artıran ilaçların kullanıma sunulması olmuştur. Uzun zamandan beri bu yönde yapılan çalışmalar sonucunda nikotin bağımlılığının mekanizması çözülmeye başlamış, bu mekanizmaya yönelik ilaçlar geliştirilmiştir. Gelecekte bağımlılık konusundaki bilgileriniz artıkça bu açıdan başka yeniliklerin olması da beklenir.

Bu kitabı hazırlayan Sayın Prof. Dr. Nazmi Bilir'e ve çalışmada emeği geçen herkese teşekkür eder, kitabın okuyanlara faydalı olmasını dilerim.

Dr. Seraceddin ÇOM
Genel Müdür

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ	3
Sigara İçiminin Kontrolü Amacı İle Üç Türlü Yaklaşım Yapılabilir .7	
Çocukların Ve Gençlerin Sigaraya Özenmelerini Önlemek	
İçin Yapılması Gerekenler:.....	9
Sigaranın Zararlı Etkileri Başlıca 4 Başlık Halinde	
Ele Alınabilir:	11
Sonuç	14
KAYNAKLAR	15

Sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanmanın insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri iyi bilinmektedir. Sigara içenlerin yarısından çoğu sigaraya bağlı bir nedenle hayatını kaybeder. Sigaraya bağlı ölüm nedenleri arasında çeşitli kanserler, akciğer ve kalp hastalıkları ile inme (felç) sigara içen kişilerde en sık görülen ölüm nedenleridir. Hayati önemi olan sağlık sorunlarına yol açmanın ötesinde sigara kullanmanın çok ciddi bir de ekonomik yükü söz konusudur. Bu nedenle sigara ve diğer tütün ürünlerinin kullanılmasını azaltabilmek için çok çaba gösterilmesi gerekmektedir.



Sigara içiminin kontrolü amacı ile üç türlü yaklaşım yapılabilir:

- (1) Sigara alışkanlığını edinmemek için çaba gösterilmelidir
- (2) Sigara içenlere bırakmaları için destek verilmelidir
- (3) Sigara dumanından pasif olarak etkilenenler korunmalıdır.

(1) Sigara alışkanlığını edinmeme: Sigaranın zararlarından korunmak için en etkili yol sigarayı hiç içmemektir. Bu yüzden sigara alışkanlığını hiç edinmemek gerekir. Sigara tiryakilerinin hepsi sigara içmeye bir tane sigarayı içmek suretiyle başlamışlardır. Araştırmaların sonuçlarına göre sigara içmeyi bir kez deneyen 4 kişiden 3'ü sigara içicisi olmakta ve sürekli sigara içer hale gelmektedir. Bir süre sonra sigara içindeki nikotin nedeniyle sigaraya bağımlı hale gelen bu kişiler artık sürekli olarak sigarayı arayan, her ortamda sigara içmek isteyen kişiler haline gelirler. Bu durumun önüne geçebilmek bakımından sigarayı bir kez dahi olsun hiç denememek gereklidir. Zira sigarayı bir kez deneyince sigara bağımlısı haline gelme ve sigaraya esir olma söz konusudur.

Sigara alışkanlığını edinmenin önüne geçmek için bu alışkanlığın nasıl, hangi koşullarda edinildiğini bilmek gerekir. Bu konuda yapılan çalışmalar sigara alışkanlığının çoğunlukla 12-13 yaşlarında edinildiğini ortaya koymaktadır. Sıklıkla da gençler birbirlerinden görerek veya bir arkadaşın etkisi ile sigara içmeyi denemektedir. Daha sonra ara-sıra sigara içmeyi sürdüren gençler bir süre sonra sigara tiryakisi haline gelmektedir. Sigara içenlerin sigaraya bağımlı hale gelmesine neden olan madde nikotindir. Sigara dumanı içinde bulunan nikotin sigara içildiğinde birkaç saniye içinde beyine ulaşmakta ve bazı maddelerin salınımına yol açmaktadır. Bunların bazıları insanlarda mutluluk duygusu yaratan maddelerdir. Zamanla

insanlar bu mutluluk duygusunu aramaya başlarlar. Mutluluk duygusunu aradığı zaman sigara içmeye yönelir ve bu süreç devamlıdır. İşte bu dönem artık bağımlılığın olduğu dönemdir.

Sigara alışkanlığını edinme yaşı 12-13 yaşlar olduğuna göre, alışkanlığı edinmenin önüne geçmek için bu yaş grubundaki kişilere yönelik bazı etkinlikler yapılması gereklidir. Bu yaş grubundaki çocuklar ve gençler çoğu kez sigara içen arkadaşlarının etkisi ile sigarayı ilk kez denerler. O halde arkadaş çevresi olarak sigara içen arkadaşlar yerine, gençlerin sigara içmeyen arkadaşların bulunduğu ortamlara yönelmelerini sağlamak uygun olur. Bu bakımdan sigara içilen yerlerin kısıtlanması da çok etkili bir uygulamadır. Kişiler arzu ettikleri her ortamda sigara içebiliyorsa, bu durum onların sigara içmeleri bakımından kolaylık sağlar. Bu durum, aynı ortamda bulunan ve sigara içmeyen gençlerin de sigarayı denemelerine olanak verir.



Gençlerin sigara alışkanlığını edinmelerini önlemek bakımından sigara fiyatının yüksek olması da etkilidir. Sigara fiyatının artırılması yetişkinlerin sigara içmesi üzerinde de etkili olmaktadır, ama çocuklar ve gençler sigara fiyatının yüksek olmasından daha fazla etkilenirler. Bunun yanı sıra sigara reklamının yasaklanması da gençler açısından önemlidir. Sigaranın özendirici şekilde reklamının yapılması ve tanıtılması gençlerin sigaraya yönelmelerini kolaylaştırır. Buna karşılık reklam ve tanıtımın yasaklanması gençlerin sigaraya özenmeleri bakımından engelleyicidir.

Çocukların ve gençlerin sigara alışkanlığını edinmelerinde çok etkili olan bir diğer unsur da toplumda “rol modeli” olan kişilerin sigara içmesidir. Çocuklar başta anne ve babaları olmak üzere sevdikleri ve beğendikleri kişilerin davranışlarını yakından izler ve onlar gibi olmaya çalışırlar. Bu bakımdan sevilen sanatçılar, sporcular, öğretmenler, doktor ve diğer sağlık personeli gibi kişilerin sigara içiyor olmaları çocukların sigaraya yönelmesi açısından etkilidir. Bu nedenle çocuklar ve gençler açısından rol modeli olan bu kişilerin sigara içmeyen bir davranış göstermeleri çok önemlidir. En doğrusu bu kişilerin de sigara içmemesidir. Ancak eğer sigara içiyorlarsa da, çocukların ve gençlerin göreceği ortamlarda sigara içmemeye özen göstermeleri uygun olur.

Sigara içmenin zararları konusunda eğitim yapılması da yarar sağlar. Ancak çocuklara ve gençlere yapılacak eğitimlerde sigaranın yol açtığı

hastalıkları listeler halinde saymak yerine, onların ilgisini çekecek başka yaklaşımların ortaya konması gerekir. Zira 20-30 yıl gibi uzun süreler sonra ortaya çıkacak olan hastalıkların çocuklar açısından caydırıcı olması beklenmez. Sigaranın zararları bazı oyunlarla veya günlük problemler içinde çocukların kendilerinin bulacağı şekilde ortaya konmalıdır. Bu amaçla çocukların katılacağı resim, karikatür, kompozisyon yarışması vb. yöntemler de kullanılabilir.



Çocukların ve gençlerin sigaraya özenmelerini önlemek için yapılması gerekenler:

- kapalı ortamlarda sigara içilmesinin kısıtlanması
- toplu bulunulan yerlerde sigara içilmesinin yasaklanması
- sigara fiyatının artırılması
- sigaranın reklam ve tanıtımının yasaklanması
- toplumda rol modeli olan kişilerin sigara içmemesi veya çocukların görebileceği yerlerde sigara içmemeye dikkat etmesi
- sigaranın zararları konusunda eğitim yapılması
- sigara paketleri üzerine uyarıcı yazı/resim konması



(2) Sigara içenlere bırakmaları için destek sağlama: Sigara içen tiryakilerin yüzde 70-80 kadarı sigarayı bırakmak ister. Aslında sigara içenlerin büyük bölümü sigara içmekten hoşnut değildir. Bu kişilerin bazıları kendiliklerinden sigarayı bırakmayı denerler ve başarılı da olurlar. Ancak sigarayı kendi kendine bırakma yönteminin başarısı çok değildir. Sigarayı bırakmak için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Bunlardan bazıları bilimsel yöntemler ve yaklaşımlardır, bazıları ise bilimsel olarak etkililiği kanıtlanmamış yaklaşımlardır.

Bunlardan bazıları bilimsel yöntemler ve yaklaşımlardır, bazıları ise bilimsel olarak etkililiği kanıtlanmamış yaklaşımlardır.

Sigara alışkanlığı bir tür bağımlılık olarak ele alınmaktadır ve sigara bağımlılığı Dünya Sağlık Örgütü tarafından bir hastalık olarak tanımlanmıştır. Bu alışkanlık bir hastalık olduğuna göre tedavisinin de doktor ve diğer sağlık personeli tarafından yapılması gerekir. Doktor dışındaki kişilerin hastalıkları tedavi etme yetkisi yoktur. Doktorlar da bir hastalığı tedavi ederken bilimin ortaya koyduğu bilgilerin ışığında, bilimsel yöntemleri

kullanarak hastaları iyileştirmeye çalışırlar. Bilim dışı yöntemlerin hastalıkların tedavisinde yeri yoktur. Bugün için sigara bağımlılığının tedavisinde bilimsel olarak etkili olduğu kanıtlanmış olan yöntemler, psikolojik destek yaklaşımları ile bazı ilaçlardır. Bunlar dışında çeşitli yaklaşımlar da söz konusu olmakla birlikte diğer yaklaşımların yarar sağladığı konusu bilimsel olarak ortaya konmamıştır. Bu nedenle sigara bağımlısı olan kişiler sigarayı bırakmak amacı ile bir sağlık kuruluşuna başvurmalıdır. Sağlık kuruluşunda gerekli değerlendirmeler yapılır ve kendilerine bilimsel olarak etkili olduğu bilinen yöntemler kullanılarak yardım edilir. Yapılacak değerlendirmelerden önemli bir tanesi kişinin sigaraya (nikotine) bağımlılık düzeyinin değerlendirilmesidir. Nikotin bağımlılığının düzeyini belirlemek amacı ile testler geliştirilmiştir. Bunlardan yararlanmak suretiyle bağımlılık düzeyi belirlendikten sonra kişilere uygun bir tedavi yöntemi önerilir.

Sigara alışkanlığından vazgeçmek için herşeyden önce kişinin sigarayı bırakma konusunda istekli olması gerekir. Sigarayı bırakmak isteği olmayan bir kişiye zorla sigarayı bıraktırmak mümkün değildir. Bu durumda sigarayı bırakma isteği olmayan kişinin öncelikle bu konuda istekli olmasını sağlamak gerekir. Bu amaçla eğitici çalışmalar yapılmalıdır. Sigaranın zararları anlatılırken sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra ekonomik açıdan olumsuzluklar ve çevre üzerindeki etkileri gibi konulara da yer verilmesi uygun olur.



Sigaranın zararlı etkileri başlıca 4 başlık halinde ele alınabilir:

- **Önemli öldürücü hastalıklar:** Sigara içenlerin büyük bölümü başlıca üç hastalık nedeniyle hayatını kaybeder. Bu hastalıklar akciğer kanseri, kalp hastalığı ve kronik akciğer hastalığıdır. Bu hastalıkların oluşunda sigara kullanımı çok etkilidir. Örneğin akciğer kanserlerinin %90 kadarının nedeni sigaradır. Diğer bir ifade ile sigara içilmiyorsa bugün karşılaştığımız akciğer kanserlerinin %90'ı olmayacaktı. Benzeri şekilde kalp hastalığı ve akciğer hastalığının da meydana gelmesinde sigara başlıca etkindir.

- **Diğer öldürücü hastalıklar:** Sigara kullanımının akciğer kanseri dışında 10-12 kadar başka kanserlerle de ilişkisi vardır. Bunlar arasında gırtlak kanseri, ağız boşluğu, yutak, yemek borusu, mide-barsak kanserleri, mesane kanseri, pankreas kanseri, kadınlarda rahim kanseri ve meme kanseri sayılabilir. Kanserlerden ayrı olarak kalp-damar sisteminin pek çok hastalığının, bu arada özellikle felç (inme) geçirmenin oluşunda ve akciğer rahatsızlıklarında sigara içilmesi etkilidir.

- **Diğer hastalıklar:** Sigara kullananlarda yukarıda sayılan ve yaşamı tehdit eden önemli hastalıklara ek olarak çok sayıda hastalığın görülme sıklığı sigara içmeyenlerden daha fazladır. Çeşitli mide-barsak hastalıkları, damar sertliği ve damar tıkanıklığı, allerjiler, gözlerde katarakt ve diğer görme bozuklukları, otoporoz (kemik erimesi), hafıza bozuklukları gibi hastalıklar bu grupta sayılabilir.

- **Diğer etkiler:** Sigara kullanımının etkileri yalnızca bazı hastalıkların meydana gelmesi ile sınırlı değildir. Hastalıklar, özellikle de öldürücü olan hastalıklar çok önemli olmakla birlikte, ağızda fena koku, çevredeki eşya, evlerde perdeler ve giysiler üzerindeki fena koku, yangın tehlikesi, genel anlamda çevre kirliliği gibi sağlıkla doğrudan bağlantısı olmayan durumlar da sigaranın diğer etkileri olarak belirtilebilir.

Sigara içenler en çok kalp hastalıkları ve kanser nedeniyle hayatını kaybeder.

Sigaranın bırakılması ile bu hastalıkların riski azalır.

Sigara içenlerde sayılan sağlık sorunlarının arttığı iyi bilinmektedir. Bu konuda iyi bilinen bir başka yön ise, sigaranın bırakılmasından sonra bu sağlık sorunlarının hızla azalmakta olduğudur. Tiryakilere bu konuda bilgi

verilmesi onların sigara alışkanlığından vazgeçmeleri bakımından destek sağlar. Sigarayı bırakan kişilerde olumlu etkiler ilk saatlerden başlayarak görülür. İlk saatlerde kandaki karbon monoksit düzeyi azalır ve bu durum kalp bakımından olumludur. Sigarayı bırakanlarda ilk birkaç gün içinde koku ve tad alma duyuları normal hale gelir. İlk yıllarda akciğerlerin işlevi düzelmeye başlar, kalp krizi geçirme riski hızla azalır. Sigaranın bırakılmasından 5 yıl sonra kalp krizi geçirme riski sigara içmeyenler düzeyine iner. Sonraki yıllarda çeşitli kanserlerin meydana gelme riski azalır ve sigaranın bırakılmasından sonra 10-15 yıl geçince kanser ve felç riskleri de sigara içmeyenlerin düzeyine inmiş olur.

Sigara kullanmanın çok önemli bir başka yönü de ekonomik yüküdür. Bir yandan sigara satın almak için harcanan para, diğer taraftan sigaranın neden olduğu hastalıkların tanı ve tedavisi için yapılan harcamalar, hem birey ve aile bütçesi, hem de ülke ekonomisi bakımından önemli yük oluşturur. Günde bir paket sigara içen bir kişi bir yılda yılda kışlık ısınma gideri kadar parayı sigara satın almak için harcamaktadır. Bu kişi 10-15 yıllık sigara parası ile bir otomobil sahibi olabilir. Eğer evde iki kişi sigara içiyorsa, iki kişinin 20 yıllık sigara parası ile ev alınabilir.

Kişileri sigarayı bırakma konusunda ikna edebilmek bakımında hem sağlıkla ilgili bilgilerden hem de diğer konulardan örnekler verilerek suretiyle eğitim etkinlikleri yapılabilir. Bu amaçla konferanslar veya grup tartışmalarından yararlanılabilir. Bu çabalar sonucunda sigarayı bırakmayı düşünmeyen kişilerin sigarayı bırakmayı düşünür hale gelmeleri sağlanır. Daha sonra da bu konuda istekli olan kişilere de sigarayı bırakabilmesi için yardımcı olmak üzere bir program yapılır. Bu programın önemli bir adımı sigarayı bırakma konusunda karar oluşturmak ve bu kararı uygulamaya koymak olmalıdır. Sigara bırakma kararı verirken kişiler sigarayı bırakacakları bir günü belirlemelidir. Sigarayı bırakma günü herhangi bir gün olabileceği gibi, kişi için özel bir gün (doğum günü, evlilik yıldönümü, bayram vs.) de olabilir. Sigara bırakma günü belirlendikten sonra bu günde sigarayı bırakacağını çevredeki kişilere söylemenin yararı olabilir. Ancak bu konudaki kararı yine kişi kendisi vermelidir. Sigara bırakma gününe yönelik hazırlıklar tamamlanır ve kişi o gün sigarayı bırakır. Aslında sigarayı bırakmak çok zor değildir, önemli olan sigarayı bırakmışlığı sürdürmektir. Bu bakımdan da kişilere destek olunmalıdır. Bu destek hem kişinin yakın çevresinin desteği şeklinde olabilir, hem de gerekirse tıbbi destek sağlanabilir. Sigara bırakıldıktan sonra vücutta nikotin yetmezliğine ait bazı belirtiler ortaya çıkabilir. Bu konuda hem psikolojik hem de tıbbi yönden destek sağlamak mümkündür.

Sigarayı bırakma bakımından yardımcı olabilecek bir başka uygulama sigaranın fiyatını artırmaktır. Çalışmalar sigara fiyatı ile sigara tüketimi arasında “negatif” bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yani, sigara fiyatları artırıldığında sigara tüketimi azalmaktadır.

(3) Sigara dumanından pasif etkilenimin önlenmesi: Sigara içmenin olumsuz etkileri yalnızca sigara içenler açısından değildir. Hiç şüphesiz sigara içenler öncelikle kendi sağlıkları bakımından tehlike altındadırlar. Ancak kendisi sigara içmediği halde çevrede bulunan diğer kişilerin içtikleri sigara dumanından etkilenen kişilerin de sağlığı tehlike altındadır. Bu yüzden sigara içen kişilerin içtikleri sigaradan diğer kişilerin rahatsız olmasını önleme yönünde çaba gösterilmesi gerekmektedir.

Sigara dumanından pasif olarak etkilenenlerde de kalp hastalığı, akciğer kanseri ve felç (inme) riskinin yüksek olduğu bilimsel çalışmalar sonucunda ortaya konmuştur. Bunun dışında sigara dumanından pasif olarak etkilenen çocuklarda solunum yolu enfeksiyonları ile orta kulak iltihabı daha sık görülmektedir. Ayrıca gebelik sırasında annenin sigara içmesi de bebeğin sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yapar. Sigara içen annelerin bebekleri sigara içmeyen annelerin bebeklerinden 250-300 gram daha küçük olarak doğmaktadır. Bütün bu sayılan nedenlerle sigara dumanından pasif olarak etkilenmenin de önüne geçilmesi gerekmektedir. Bu amaca yönelik olarak toplu bulunulan yerlerde sigara içilmesinin yasaklanması çok etkili bir yaklaşımdır. Ayrıca özellikle çocuk bulunan evlerde anne-babaların ve gelen konukların da sigara içmemesi gerekir.

SONUÇ

Sonuç olarak sigara sağlık için zararlıdır. Bu zararlı etki öncelikle sigara içen kişilerin sağlığı üzerindeki olumsuz sonuçlardır. Ancak sigara içilmesi ile ortama yayılan dumandan pasif olarak etkilenenlerin de sağlığı tehlikeye altındadır. Sigara dumanının çevre üzerinde de olumsuz etkileri vardır. Ayrıca sigara içen kişiler aile bütçesine önemli bir ekonomik yük getirmektedir. Hatta sigara içen kişilerin hepsi dikkate alındığında ekonomik boyut ülke ekonomisi açısından da önemli bir yük oluşturmaktadır. Bütün bu nedenlerle sigara içilmesini azaltmak gerekir. Bunun için de bilimsel yöntemler kullanılmak suretiyle ve programlı olarak mücadele edilmesi gerekmektedir.

KAYNAKLAR

1. Tobacco Control Policy, Ed. J. Beyer and LW. Bridgen, World Bank and RITC (Research for International Tobacco Control), 2003.
2. Educating Medical Students About Tobacco, Ed. R. Richmond, IU-ATLD (International Union Against Tuberculosis and Lung Disease), Paris, 1996.
3. Treating Tobacco Use and Dependence, US Department of Health and Human Services, 2000.
4. Bilir N, Aslan D. Tütün Kontrolünde Doktorların Rolü. STED 2006; 15 (5): VIII-X. <http://www.ttb.org.tr/STED/2006/mayis/tutun.pdf>. (Erişim Tarihi: 6 Ekim 2006).
5. Role of Health Professionals for Tobacco Control, WHO, 2006 (çev. Bilir N, Telatar G. Tütün Kontrolünde Sağlık Profesyonellerinin Rolü. WHO, 2005).
6. Peto R, Darby S, Deo H, Silcoks P, Whitley E, Doll R.; Smoking, smoking cessation and lung cancer in the UK since 1950; BMJ 2000; 321: 323-329
7. Doll R, Peto R, Wheatley K, Gray R, Sutherland I., Mortality in Relation to Smoking: 40 years' observations on British Doctors, BMJ (1994) 309: 901-911.
8. Emri S., Sigara Bırakma Yöntemleri, Hacettepe Tıp Dergisi (2002) 33: 10-19, 2002.
9. Guneş G. et al., University hospital physicians' attitudes and practices for smoking cessation counseling in Malatya, Turkey, Patient Education and Counseling (2005) 56: 147-153.

