

Sigara Alışkanlığı

• Arş. Gör. Melek ÖZER*

Özet

Sigara içenlerin sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Sigara içimi tipik olarak çocukluk ve ergen yaşlarda başlamakta eğer bu yaşlarda sigaradan uzak kalırsa kişi sigaraya başlamamaktadır. Ancak günümüzde sigaraya başlama yaşı 7-12 yaş grubuna kadar düşmüştür. Sigaraya başlama nedenleri arasında en başta; ailede anne-baba ve kardeşin sigara içiyor olması ve gençlerin onlara özenmeleri gelmektedir. O halde anne ve babalara bu konuda büyük görevler düşmektedir. Anne ve babalar çocuklara öğüt yerine kendi tecrübelerinden yararlanarak çocukları sigara içme alışkanlığından vazgeçirmelidirler.

Anahtar kelimeler: Sigara alışkanlığı, sigara, sigara içenler.

Abstract

The number of smokers is gradually increasing. Cigarette smoking typically starts in childhood and adolescence, if one stays away from cigarette during these ages, he/she does not start smoking in further years. But, today age of starting smoking dropped to 7-12 age group. Among the reasons for starting smoking, the following reason precedes; in the family parents and siblings smoking cigarette and youngsters imitating them. Therefore, parents have great responsibilities in this matter. Instead of counseling their children, mothers and father should have their children quit smoking by making use of their own experiences.

Key words: Smoking habits, cigarette, smokers.

• Sigara Alışkanlığı

Sigara tıpkı içki gibi, gençleri zararlı bir alışkanlığa sürükleyebilecek bir maddedir. İnsanlar tarafından yüzyıllardır kullanılmasına rağmen günümüzde uygarlığın gelişimi, stres doğuran olayların artması ile tüketimi fazlaşmıştır. Devamlı sigara içen kişilerde, tıpkı alkol ve uyuşturucu madde bağımlılığında olduğu gibi fizyolojik bir bağımlılık yerleşmektedir. Alışkanlığa neden olan nikotin tütün bitkisinin yapraklarında bulunmaktadır. Sigaranın içerdiği diğer maddeler karbonmonoksit ve katrandır. Karbonmonoksit zehirli bir gaz olup, beyinde ve vücut dokularında oksijeni azaltır. Katran, kanser yapıcı maddeleri taşır. Akciğer ve solunum sistemine zararlıdır. Sigaranın içerdiği bu maddeler, sigaranın yanan ucundaki dumanda da bulunduğu gibi, sigara içmediği halde, sigara içenlerin yanında bulunan kişileri de pasif sigara içici durumunda olumsuz etkilemektedir (Kasatura, 1998).

Sigara içen 10 kişiden 3-4'ü sigaranın yol açtığı hastalıklardan ölmektedirler. Günde bir paketten fazla içenlerde kalp hastalığı riski, içmeyenlere oranla 5 kat daha fazladır (.....,1997:639-642; Kasatura, 1998). Sigara içimi tipik olarak çocukluk ve ergen yaşlarda başlamakta eğer bu yaşlarda sigaradan uzak kalınabilirse kişi sigaraya başlamamaktadır. Çocukların üçte biri 11 yaşına vardıklarında, üçte ikisi de 16 yaşına ulaştıklarında sigarayı denemiş olmaktadır. Sigara içen erişkinlerin çoğu sigaraya 18 yaşından önce başlamışlardır. Bölgesel düzeyde yapılan çalışma bulguları sigaraya başlama yaşının 7-12 yaş grubunda %7.9, 13-15 yaş arasında %18.4, 16-18 yaş grubunda %30.4 oranında olduğunu, sigaraya başlama nedenleri arasında özellikle ailede; anne- baba ve kardeşlerin, okulda; öğretmen ve arkadaşların sigara içmede etken olduğu saptanmıştır. Yapılan diğer bir çalışmada ana-babasının eğitim düzeyi düşük olan erkek öğrencilerde sigara içme oranı yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin yaşları arttıkça sigara içme oranları da artmaktadır (Demirezen,1995:17-26; Sezer, 1995: 17-26; Sezer,1992:3-6; Yıldız ve ark.,1997).

• Gençlerin Sigara İçme Nedenleri

- Daha başarılı ve rahat iletişim kurmak.
- Kendilerini daha rahat hissetmek.
- Arkadaşlarının etkisi altında kalmak.

- Sigara içen arkadaşlarından aşağı kalmadıklarını göstermek.
- Arkadaşlarıyla aynı zevk ve değerleri paylaştığını göstermek.
- Can sıkıntısını gidermek.
- Yorgunluk azaltmak.
- Kendilerini kanıtlamak (Kasatura,1998; Sezer, 1992:3-6).

• Gençlerin Sigarayı Deneme Olasılığı Üç Faktörü İçermektedir

- Toplumsal baskı: Gençlerin çevrelerinde içen kişileri örnek almaları, özentileri ve akran etkileri önemli olmaktadır. Büyüme özentisi ve kaygıdan kaçmak, dinlenmek amacı ile sigaraya başlayan, çalışan gençlik grubu ise sigarayı dinlendirici ve kendilerini bir yetişkin gibi algılamalarına yardımcı olma özellikleri için seçmektedirler.
 - Sigara İçmeye Başlayanların Önceden Hazırlıklı Oluşları : Sigaranın stres gideren, dikkati toplamaya yardımcı olan özelliklerinin konuşulduğu bir aile içinde yetişen genç, büyük bir olasılıkla, tıpkı sigara içen diğer aile üyeleri gibi sigarayı stres gideren bir arkadaş gibi algılayacaktır ya da kendini biraz dalgın hissettiği bir gün dikkatini toparlayabilmek için, sigaranın kendisine yardımcı olabileceğini düşünebilecektir.
 - Karakter farkı: Hiç sigara içmeyenlerle, içenler arasında, tepkilerini ortaya koyuş bakımından farklar vardır. Hiç içmeyenler, sigara ikramını reddetme veya içilen yeri terk etme gücünü göstere bilmişlerdir. Ayrıca sigara içenlerin çoğu strese ve etkilenmeye daha eğilimlidirler (Kasatura,1998; Mayo Clinıc,1995:954-970).
- Sigara içenleri içilen miktara göre iki gruba ayırabiliriz : 1- Sosyal sigara içiciler 2- Sigara bağımlıları

• Sosyal Sigara İçiciler

Ortama ayak uydurmak için hafta da ya da ayda bir iki taneyi geçmeyecek şekilde içen kimselerdir. Sigarayı da neşelenmek, kaygılardan kurtulmak için bir araç olarak görmezler. Sadece arkadaşlarına uymak için çok seyrek içerler. Böyle sosyal bir alışkanlığı yaşam boyu sürdürmek mümkün olduğu gibi, sigaranın beş adetin üzerine çıkıldığı takdirde alışkanlığı başlatan tuzağına düşme tehlikesi de vardır.

• Sigara Bağımlıları

Günde bir iki paket ya da daha fazla sigara içiciler, sigara içemedikleri zaman, şiddetle nikotin arayışındadırlar. Kaygı, sinirlilik ve öfke içinde olurlar. Bütün bağımlılıklarda olduğu gibi sigarayı bırakmak da çok kolay değildir, (Kasatura,1998; Sezer,1992:3-6).

• Sigaranın Erken Dönemdeki Etkileri

- Nefes,parmak, saç ve elbiselerde kötü koku
 - Öksürük
 - Dişlerde sararma
 - Ağızda kötü tat
 - Halsizlik, güç kaybı
 - Nefes darlığı (Kasatura,1998).
-

• Sigara Bağımlılarının Sigaraya Tekrar Başlama Nedenleri

- Olumsuz duyguların hakim olduğu durumlar (öfke, stres)
 - Olumlu duyguların hakim olduğu durumlar (gevşeme ve rahatlık anında sigaranın buna eşlik etmesini istemek gibi)
 - Başkalarının sigara içtiğini görmek.
-

• Sigara İçen Çocukların Sağlık Sorunları

- Nikotin bağımlılık yapıcı bir maddedir. Sigara içen bir çok çocuk nikotin bağımlısıdır ve bıraktığı zaman yoksunluk belirtileri hisseder.
- Sigara kullanımı ile alkol, esrar, kokain gibi diğer bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı arasında da ilişki vardır.
- Sigara içen çocuklar ve gençler solunum yolu hastalıklarına daha çok yakalanırlar. Bunların okula ve işe devamsızlıkları bu nedenle daha fazla olur.
- Sigara içen çocuklar, içmeyen çocuklara göre 2-6 misli daha fazla öksürürler ve balgam çıkarırlar.
- Çocuklar sigara içmeye ne kadar erken başlarsa, onların akciğer kanserine yakalanma riskleri o kadar fazla olur.
- Beyin kanamaları sigara içen gençlerde içmeyenler-

den 6 misli daha sıktır.

- Sigara başlama yaşı düştükçe kalp hastalığının ortaya çıkma yaşı da düşer.
 - Sigara kullanımı deri yaşlanmasını ve kırışıklıkları artırır.
 - Sigara kullanımı bağışıklığı olumsuz etkiler ve HIV enfeksiyon riskini artırır.
-

• Sigara İçimini Önlemede Başarılı Olabilmek İçin Yapılacaklar

1. Çocukları sigara bağımlısı olmaktan korumak.
 2. Sigaradan alınan vergilerin sigara fiyatlarına oranla daha fazla artırılması.
 3. Sigaradan alınan vergilerin bir kısmının sigara kontrolü ile sağlık harcamalarına aktarılması.
 4. Eğitim ve sigara bıraktırma programlarının olması.
 5. Pasif içiciliğin önüne geçilmesi.
 6. Sigara içilmesine yol açan şartların tespiti ve yok edilmesi.
 7. Dolaylı ve doğrudan sigara reklamları ile promosyon ve sponsorlukların yok edilmesi.
 8. Tütün ürünlerinin kontrolü, sağlık uyarıları ile zehirli maddelerin sigara paketleri ile reklamlara yazdırılmasının sağlanması.
 9. Tütün üretimine ekonomik alternatifler aranması ve yerinde konması (Çağlar ve ark,..; Dereli, 1996:3-25; www. ctf. istanbul.edu.tr; Lasala, 2000).
-

• Sigarayı Bırakmak İçin Yapılması Gerekenler

- Sigarayı bırakmayı düşünenleri harekete geçirmek için uygun ortam sağlamak.
- Ülke düzeyinde, çok sayıda kişinin dikkatini "sigara ve sağlık" konusuna çekebilmek.
- Sigara reklamlarını yasaklamak.
- Cezbedici görünen sigara paketleri üzerine "sigara sağlığa zararlıdır" cümlesini kolayca okunabilir büyüklükte yazmak.
- Toplu bulunan yerlerde, sigara içilmesini yasaklamak.Yasaklara uyulup uyulmadığını sıkı bir şekilde kontrol etmek.
- Toplu bulunan, kahve, restoran gibi yerlerde sigara içenlere ayrılacak yerlerin özendirici nitelikte olmamasına dikkat etmek.
- Okullarda ve banka, fabrika gibi kalabalık iş yerlerinde sigaranın zararları konusunda eğitim ver-

mek.

- Radyo, televizyon aracılığı ile, sigaranın yol açtığı sağlık problemlerini anlatmak.
- Sigarayı bırakmak isteyenler için bağımlılık merkezlerini çoğaltmak.

• Tedavi Yöntemleri

- Bireyi fiziksel, psikolojik ve toplumsal açıdan değerlendirmek.
- Grup tedavi programı uygulamak.
- Sigara içmesinin nedenlerini saptamak.
- Nikotin miktarını azaltmak.
- Sigara yerine nikotinli çiklet önermek.
- Gevşeme tekniklerini uygulamak(Bilir,1996:11-14; Lasala,2000;Sezer,1996:55-58).

• Kaynakça

- 1- Bilir, N., "Sigara ve Sağlık Konusunda En Sık Sorulan 50 Soru ve Cevapları" Sağlık İçin Sigara Alarmı, 3(1-2), 1996, 11-14.
- 2- Çağlar, T., Dağlı, E., Kosku, M., Kosku, N., Sezer, E., Sigaranın Sağlığa Etkileri, Sigara ve Sağlık Ulusal Komitesi.
- 3- Demirezen, E., "Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinde Sigara Kullanımı Prevalansı" Sağlık İçin Sigara Alarmı, 2(1), 1995, 17-26.

- 4- Dereli, N., " Türkiye'de ve Dünya da Sigara İçme Durumları ve Sigaraya Bağlı Ekonomik Kayıplar", Sigara ve Sağlık, E.Ü. H.Y.O., 31 Mayıs 1996, 3-25.
- 5- "Environmental Tobacco Smoke: A Hazard To Children", Pediatrics Volume: 99, Number:4 April 1997, 639-642.
- 6- <http://www.ctf.istanbul.edu.tr>, Evde İçilen Sigaranın Çocuk Sağlığına Etkisi, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi K.B.B. VE Baş Boyun Cerrahisi A.B.D.
- 7- Kasatura, İ., Gençlik ve Bağımlılık, Evrim Yayınevi, İstanbul, 1998.
- 8- Lasala, K.B., "Preventing Youth Use of Tobacco Products: The Role of Nursing", Pediatrics Nursing, Vol:26, No:2, March/ April 2000.
- 9- Mayo Clinic, 3. Cilt, Hürriyet Gazetesi Yayınları, 1995, 954-970.
- 10- Sezer, E., "Bırakma Kararı Verenler İçin: Sigarayı Bırakma Klavuzu", Sağlık İçin Sigara Alarmı, 3(1-2), 1996, 55-58.
- 11- Sezer, E., " Ortaokul Son Sınıf Öğrencilerinde Sigara Kullanımı Prevalansı, Sağlık İçin Sigara Alarmı, 2(1), 1995, 17-26.
- 12- Sezer, E., " Sigara Kullanımı ve Gençler", Sigara Alarmı, Sayı:4, Türkiye Halk Sağlığı Derneği Sigarayla Mücadele Kolu, Yayını, Aralık 1992, 3-6.
- 13- Yıldız, A.N., Doğan, G.B., Bilir, N., " Lise ve Ortaokul Öğrencileri ile Öğretmenlerinin Sigara Kullanma Düzeyleri", Sigara ve Sağlık Ulusal Kongresi, Ortaköy Princess Otel, 7-8 Kasım 1997.