

Sigarayı Bırakan Kişilerde Bırakma Sebepleri

Reasons for Quitting the Smoking Cessation in People

İbrahim Kayacık¹, Özlem Aydın Berктаş², Lale Duysak¹, Yasin Bayır¹

¹Atatürk Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Erzurum, Turkey

²Giresun Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Giresun, Turkey

ABSTRACT

Objective: Our aim in this study is to guide the new work to be done to those who want to quit smoking, to give the points to be given priority and to give up smoking cessation in this frame by questionnaire about reasons of smoking cessation.

Material and Methods: Administrative staff and academicians in Atatürk University who left the cigarette were applied a face to face questionnaire. The data of 128 participants in the survey were included in the study. The distribution of drop outs according to demographic groups was examined.

Results: Age at onset of cigarette smoking was between 0-18% in 44%, 18-25% in 52% and 25% in 4%. It was determined that 67.2% of those who quit smoking had a fear of deterioration of health, 59.7% of them increased their quality of life, and 46.9% of them were affected by illness such as bad smell of cigarette. It was determined that television ads were effective at 1,6% and 0,8% of smoking cigarettes.

Conclusion: In the first stage of smoking cessation, Although it is fearful that cigarette will harm health, it is determined that it is one of the important factors that one wants to quit smoking. In future cigarette quit campaigns, it is thought that the efforts to increase cigarette smoking behavior according to the demographic characteristics of the cigarette smokers and to reach an adequate awareness of the health risks of cigarettes in general smoking cessation campaigns should be continued and the ways to encourage smoking cessation should be increased.

Keywords: Survey, Smoking Cessation, Cigarette.

ÖZET

Amaç: Bu çalışmayı yapmadaki amacımız, sigara bırakma sebepleriyle ilgili anket yaparak elde edilen verilerle, sigarayı bırakmak isteyen kişilere yönelik yapılacak yeni çalışmalara rehberlik yapmak, öncelik verilmesi gereken noktalara dikkat çekmek ve bu çerçevede sigarayı bırakmak isteyenlere yol göstermektir.

Yöntem: Sigarayı bırakmış Atatürk Üniversitesi idari personel ve akademisyenlere mail aracılığıyla, Erzurum'daki öğrenciler ve halka ise yüz yüze sorarak anket uygulandı. Ankete katılan 128 kişinin verileri çalışmaya dâhil edildi. Bırakma sebeplerinin demografik gruplara göre dağılımı incelendi.

Bulgular: Sigaraya başlama yaşları % 44'ü 0-18, %52'si 18-25, % 4'ü 25 yaş ve üzeriydi. Sigarayı bırakan kişilerde % 67,2'nin sağlığın bozulma korkusu, % 59,7'sinin yaşam kalitesini artırma, % 46,9'unun sigaranın kötü kokusu gibi sebeplerin etkili olduğu belirlendi. Maddi yetersizlik sebebi % 22,6' sında etkili olurken, televizyon internet reklamları % 1,6, sigara yasasının % 0,8'inde etkili olduğu belirlendi.

Sonuç: Günümüzde sigara bırakmada yer alan etkenlerin birinci sırasında; sigaranın sağlığı bozacağı korkusu gelse de, kişinin sigarayı bırakmayı istemesi de önemli etmenlerden biri olduğu belirlenmiştir. Bundan sonra yapılacak sigara bırakma kampanyalarında sigara içen kişilerin demografik özelliklerine göre hareket edilmesinin yanı sıra genel sigara bırakma kampanyalarında ise bilhassa sigaranın sağlığa zararları konusunda yeterli farkındalığa ulaştırılması çabalarının artarak devam etmesi ve sigara bırakmayı teşvik yollarının artırılması gerektiği düşüncesindeyiz.

Anahtar kelimeler: Anket, Bırakma sebepleri, Sigara.

Correspondence / Yazışma Adresi: Yasin Bayır, Atatürk Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Erzurum, Turkey

E-mail: ybayir@atauni.edu.tr

* Atatürk Üniversitesi Eczacılık Fakültesi 5. Sınıf mezuniyet Araştırma projesi kapsamında İbrahim Kayacık'a Biyokimya A.D. öğretim görevlileri danışmanlığında bu çalışma yaptırılmıştır.

GİRİŞ

Tütünün tarihçesinin 4000 yıl öncesine dayandığı bilinmektedir. Amerika kıtasını keşfeden Kristof Kolomb yerlilerin çiğnediği tütünlle tanışmış ve Avrupa'ya taşımıştır. İlk yıllarda tütün yaprağına daha sonra da ince kâğıda sarılarak içilmeye başlanmıştır (1-2). Sigara, gerek bizzat kullanan gerekse içmeyen ancak sigara içilen ortamda bulunma sonucu pasif olarak dumanını soluyan insanlarda çok önemli bir hastalanma ve ölüm nedenidir. Sigara ve tütün kullanımı dünyada önlenebilir ölüm nedenlerinin en önemlisidir. Her yıl dünyada yaklaşık 5 milyon insanın sigara ve tütün kullanımına bağlı hastalıklardan hayatını kaybettiği tahmin edilmektedir (3).

Sigara kullanımı son yıllarda gelişmiş ülkelerde azalırken gelişmekte olan ülkelerde artmasının en önemli nedeni sigara üreten firmaların tüketimi artırmaya yönelik çabalarıdır. Halkın bilinçlenmesinin yanında, kullanım ve ürün reklamı üzerine yasal kısıtlamaların getirilmesiyle gelişmiş ülkelerde önemli pazar kaybına uğrayan tütün endüstrisi bu kısıtlamaların olmadığı ve halkın daha bilinçsiz olduğu gelişmekte olan ülkelere yönelmişlerdir. Örneğin ABD' de sigara tüketim yüzdesi 1965 yılından 2006 yılına kadar olan zamanda yetişkinlerde % 42' den % 20.8' e kadar düşmüştür (4).

Yetmişli yıllardan bugüne gelişmiş ülkelerde sigara içim oranları azalmakla birlikte gelişmekte olan ülkelerde yükselmeye devam etmiştir. Türkiye, sigara tüketiminde dünyada 4. sırada, sigara içme sıklığı açısından da dünyada 10. sırada yer almaktadır (5). Ülkemizde yapılan çalışmalar, 2008 yılında 15 yaş üstü erkeklerin % 62,8, kadınların % 24,3 ve tüm nüfusun ise % 31,3' ünün sigara kullandığını ortaya koymaktadır (6). Türkiye genelinde 15 ve üzeri yaştaki bireylerin 2008 yılında % 31,3'ü her gün veya ara sıra tütün ve tütün mamullerini kullanmakta iken 2012 yılında bu oran yaklaşık olarak % 27' ye düşmüştür (7).

Sigara ile mücadelede ilk olarak yapılması gereken, özellikle küçük yaştaki bireylerin ve gençlerin sigaraya başlamasını önlemek ve sigara içenlerin bırakmasını sağlamaktır (8). Bu nedenle sigaraya başlama nedenleri araştırılıp belirlenerek sorun gelişmeden önlemler alınabilir. Sigara bağımlılığı gelişmiş kişilerin sigarayı bırakabilmeleri için gerekli desteğin sağlanması önem arz etmektedir. Özellikle aile ve sağlık çalışanlarının bu konuda daha çok gayret göstermeleri gerekmektedir. Bu nedenle bırakma nedenlerinin belirlenmesi, sigara içmeye devam eden ve bırakmayı düşünmeyen kişiler için motivasyon nedenleri olarak kullanılabilir. Bu çalışmada sigarayı bırakmış kişileri tespit edip, bırakma sebeplerini araştırdık. Bu çalışma ile sigarayı bırakmayı denemiş ve bu konuda başarılı olmuş kişilerde, hangi nedenlerin bırakma konusunda daha etkili olduğunu tespit etmeyi, sonuçlarımızla yeni yapılacak çalışmalara yol göstermeyi ve bırakan kişi sayısını artırmayı amaçladık.

YÖNTEM

Çalışma için önce sigarayı bırakmış kişilere uygulanacak bir anket hazırlandı. Bu anket Atatürk Üniversitesi idari personel ve akademisyenlerine mail aracılığıyla, Erzurum' daki üniversite öğrencilerine ve halka ise ankette yer alan sorular yüz yüze sorularak uygulandı. Sigarayı bırakmış 128 kişinin anketi çalışmamıza dâhil edildi. Bu anket ile kişilerin demografik özelliklerini karşılaştırmak için, ankete katılanların cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim durumu, meslek grubu, gelir durumu, sigaraya başlama yaşı, ailesinde sigara kullanma durumu ve sigarayı ne kadar zaman önce bıraktığı soruları yöneltilerek kaydedildi. Sigarayı bırakma sebepleri sıralandı ve bu sebeplerden hangilerinin daha etkili olduğu tespit edildi.

Anket sonuçlarının değerlendirilmesi için IBM SPSS Statistics 20 paket programı, Tablolar ve grafikler için ise Excel 2013 programları kullanıldı. Demografik özellikleri için için IBM SPSS 20 paket programında ordinal ve nominal gruplar oluşturuldu. Daha sonra sigara bırakma sebeplerinin etki

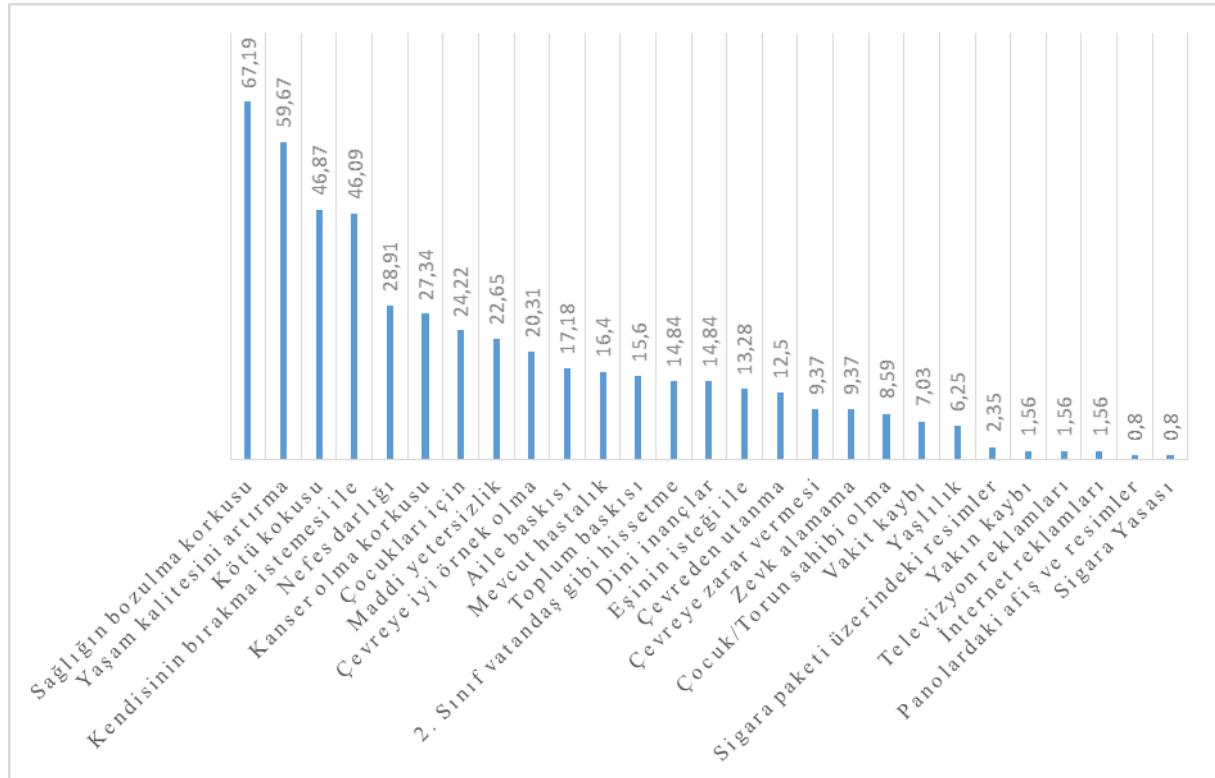
dereceleri scale değişkeni olarak sırayla tanımlandı. Grupların ortalamalarının farkının anlamlı olup olmadığını tespit etmek için Student t testi uygulandı. Bırakma sebeplerinin her biri için farklı gruplar bir biri ile karşılaştırıldı ve "p" değerlerine bakıldı. $P < 0.05$ değerleri anlamlı kabul edildi, grafikler üzerinde " " ile gösterildi ve gruplar arasında anlamlı bir farka sahip olduğu ifade edildi.

BULGULAR

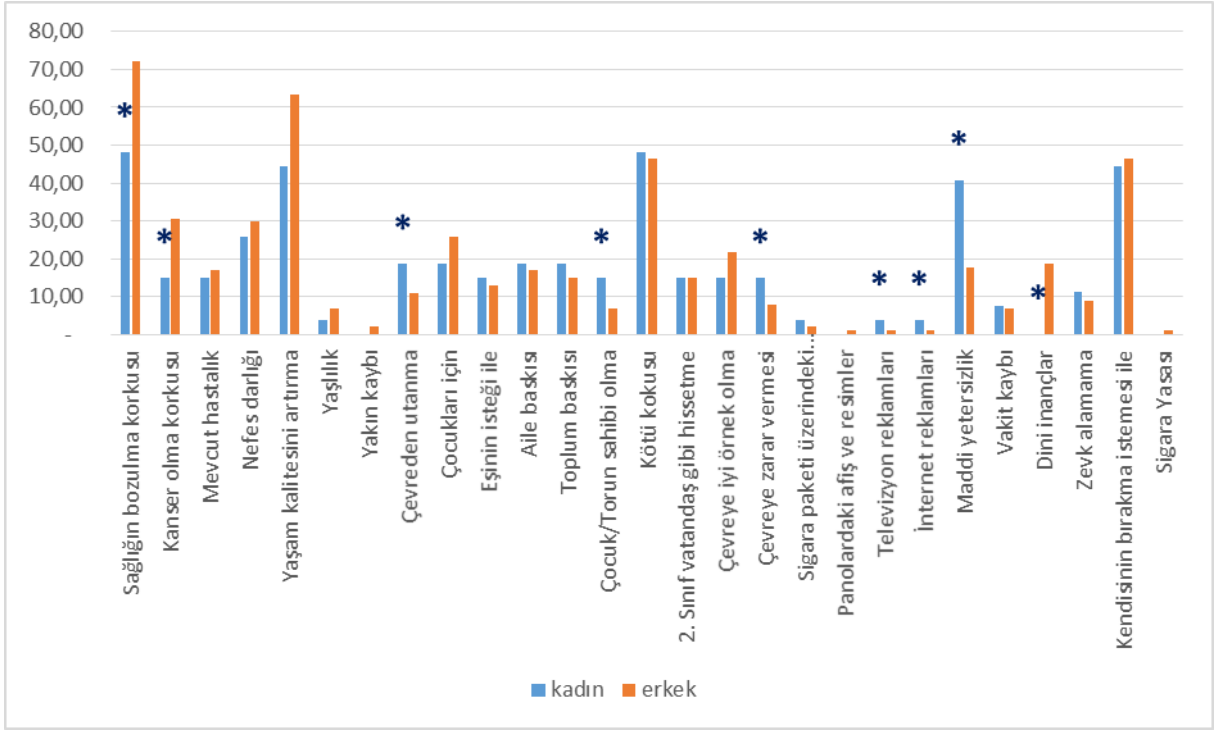
Çalışmamıza katılan 128 kişinin 101 (% 78.3)'i erkek, 27 (% 20.9)'si kadındı. Yaş dağılımı 62 (% 48.1) kişi 40 yaşının üzerinde, 45 (% 34.9) kişi 25-40 yaş aralığında, 21 (% 16.3) kişi 18-25 yaş aralığında idi. Medeni durumları 86 (% 66.7) kişi evli, 42 (% 32.6)'si bekâr idi. Eğitim durumlarının değerlendirilmesinde 5 (% 3.9)'i orta öğretim, 21 (% 16.3)'i lise, 102 (% 79.1)'si yüksek öğretim mezunu idi. Meslek gruplarına göre 42 (% 32.6)'si eğitim sektörü (Akademisyen, öğretmen, öğretim görevlisi vb...) , 25 (% 19.4)'i öğrenci, 27 (% 20.9)'si memur, geri kalan kişilerde diğer meslek gruplarında bulunmaktadır.

Gelir durumuna göre 45 (% 34.9) kişi 4000 TL yukarı, 31 (% 24.0) kişi 2500-4000 tı arası, 31 (% 24.0) kişi 1000-2500 TL arası, 21 (% 16.3) kişinin ise gelir seviyesinin 0-1000 tı arası olduğu belirlendi. Sigaraya başlama yaşları 56 (% 43.4) kişinin 0-18 yaş arasında, 67 (% 51.9) kişinin 18-25 yaş arasında, 5 (% 3.9) kişinin ise 25 yaşın üzerinde başlamış olduğu belirlendi. Sigara içme sıklıklarında 26 (% 20.2) kişinin günde yarım paket, 62 (% 48.1) kişinin günde 1 paket, 27 (% 20.9) kişinin günde 1.5 paket, 12 (% 9.3) kişinin günde 2 paket, 1 (% 0.8) kişinin ise günde 2 paketten fazla içtiği tespit edilmiştir. Katılımcılardan 78 (% 60.5) kişinin ailesinde sigara kullananların olduğu, geri kalan 50 (% 38.8) kişinin ailesinde ise sigara kullananların olmadığı öğrenildi. Katılımcıların bırakma zamanlarında ise, 23 (% 17.8) kişinin 9 yıldan fazla, 13 (% 10.1) kişinin 6-9 yıl, 23 (% 17.8) kişinin 3-6 yıl ve 69 (% 53.5) kişinin ise 0-3 yıl kadar önce bırakmış olduğu belirlendi.

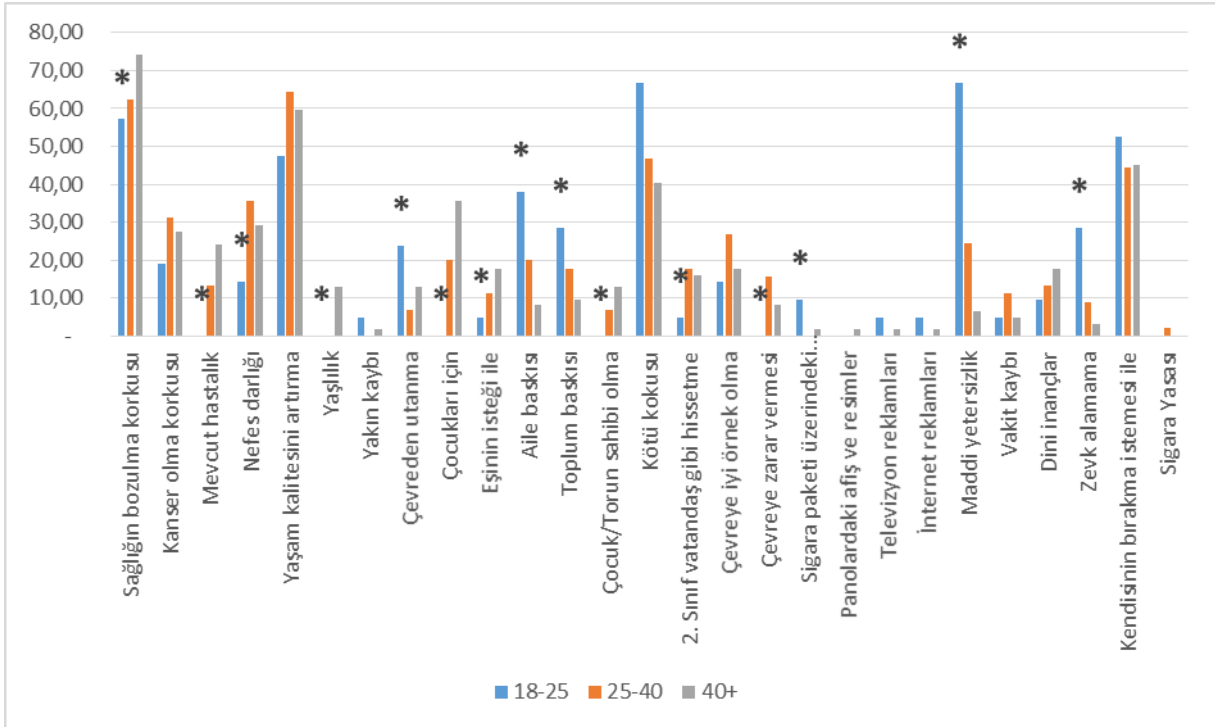
Çalışmamızda sigarayı bırakma sebeplerinin genel dağılımı Şekil 1 ve demografik gruplara göre dağılımları Şekil 2-9' da verilmiştir.



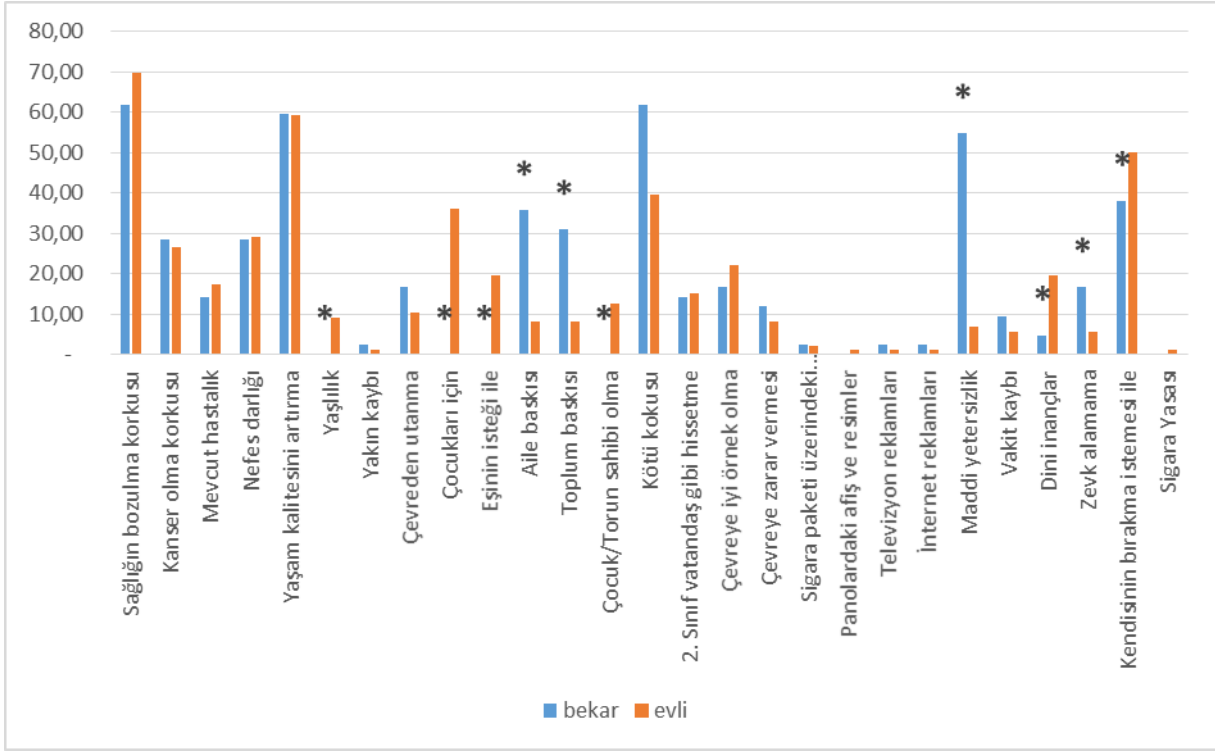
Şekil 1. Sigarayı Bırakma Sebeplerinin Dağılımı Sütun Grafiği



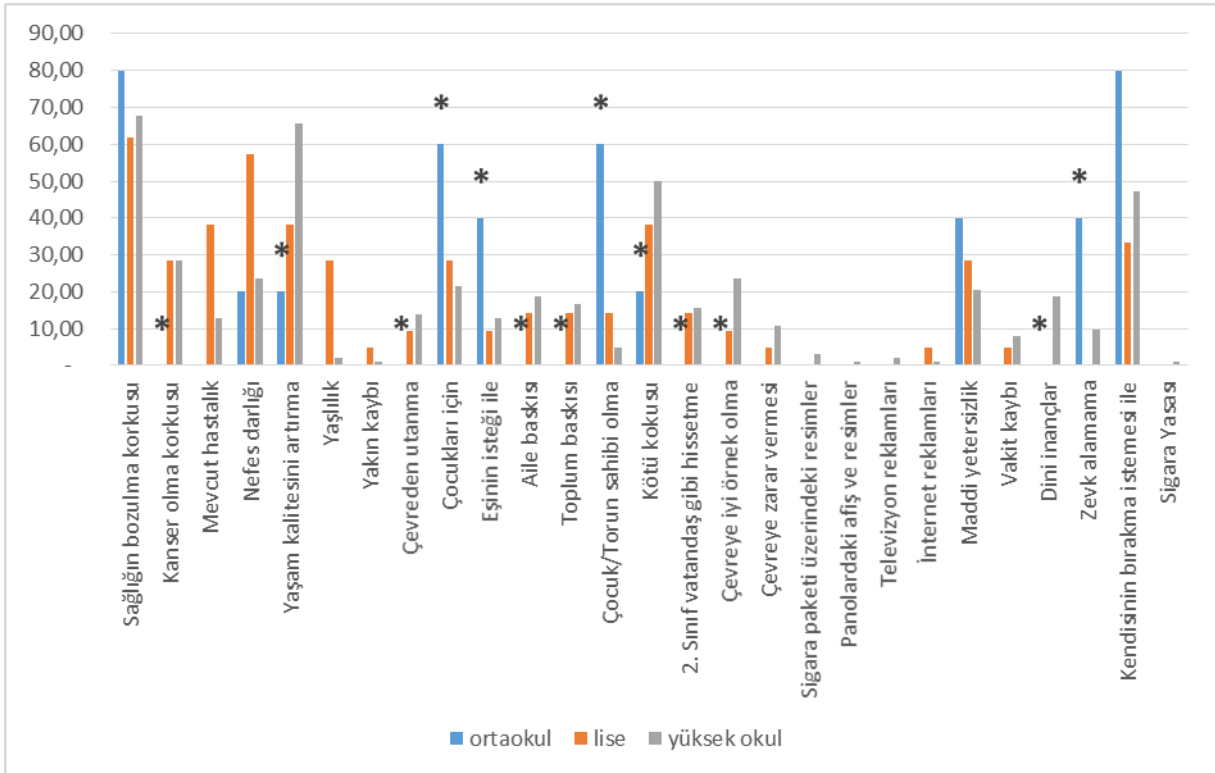
Şekil 2. Cinsiyete Göre Bırakma Sebeplerinin Dağılımı



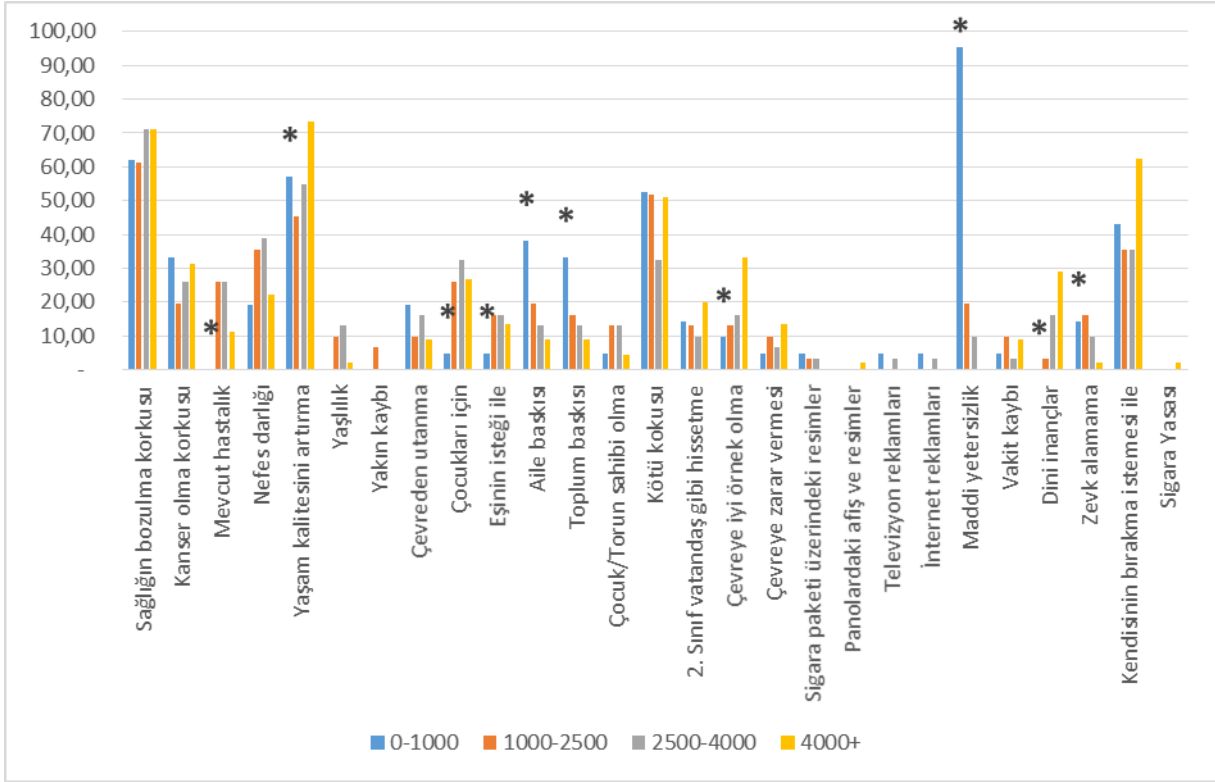
Şekil 3. Yaşa Göre Bırakma Sebeplerinin Dağılımı



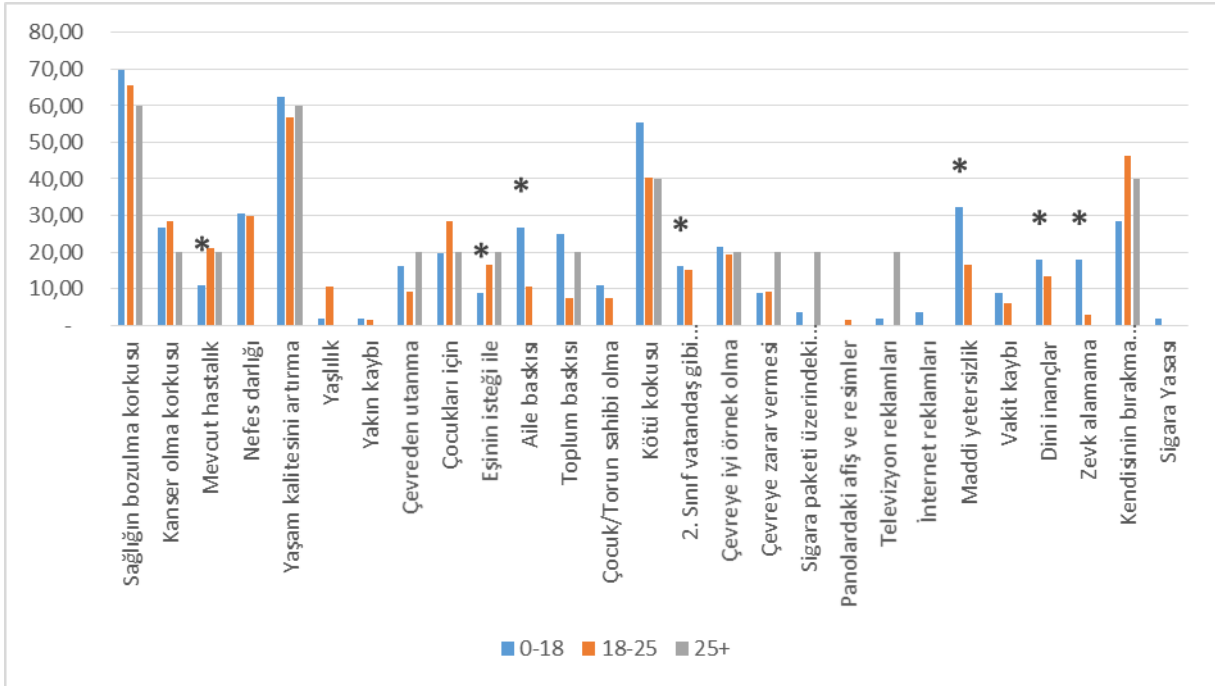
Şekil 4. Medeni Duruma Göre Bırakma Sebeplerinin Dağılımı



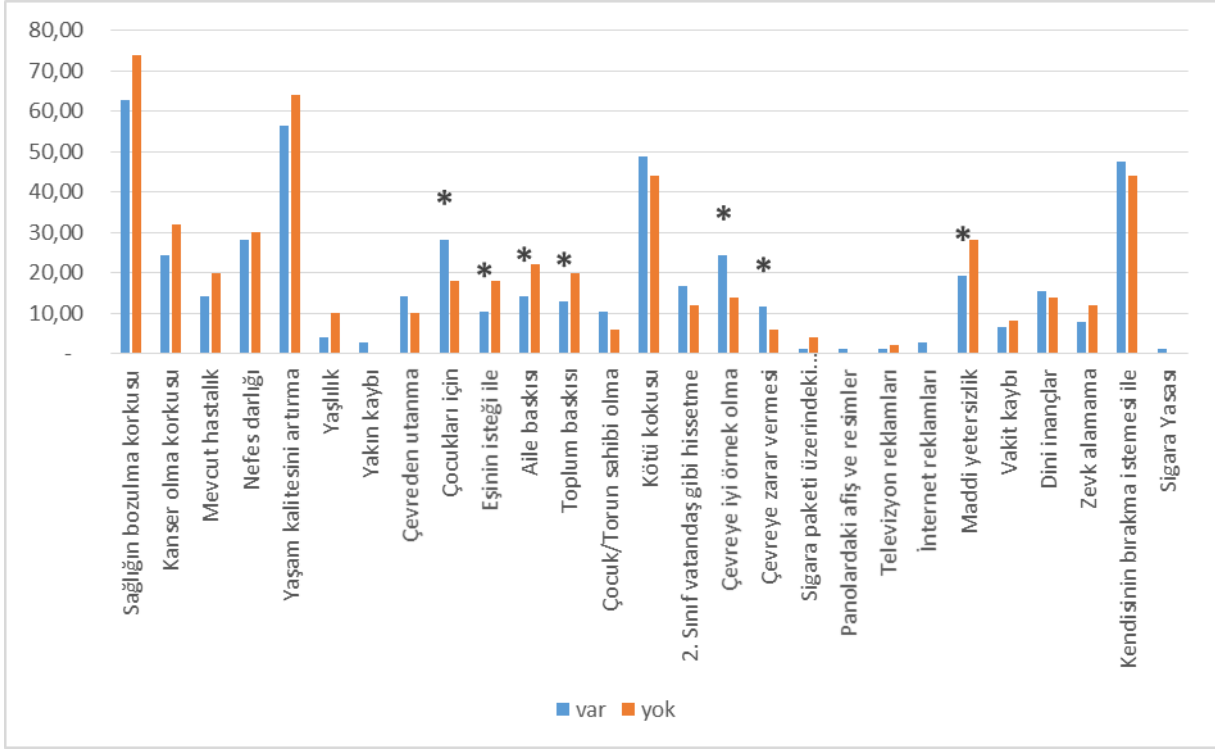
Şekil 5. Eğitim Durumuna Göre Bırakma Sebeplerinin Dağılımı



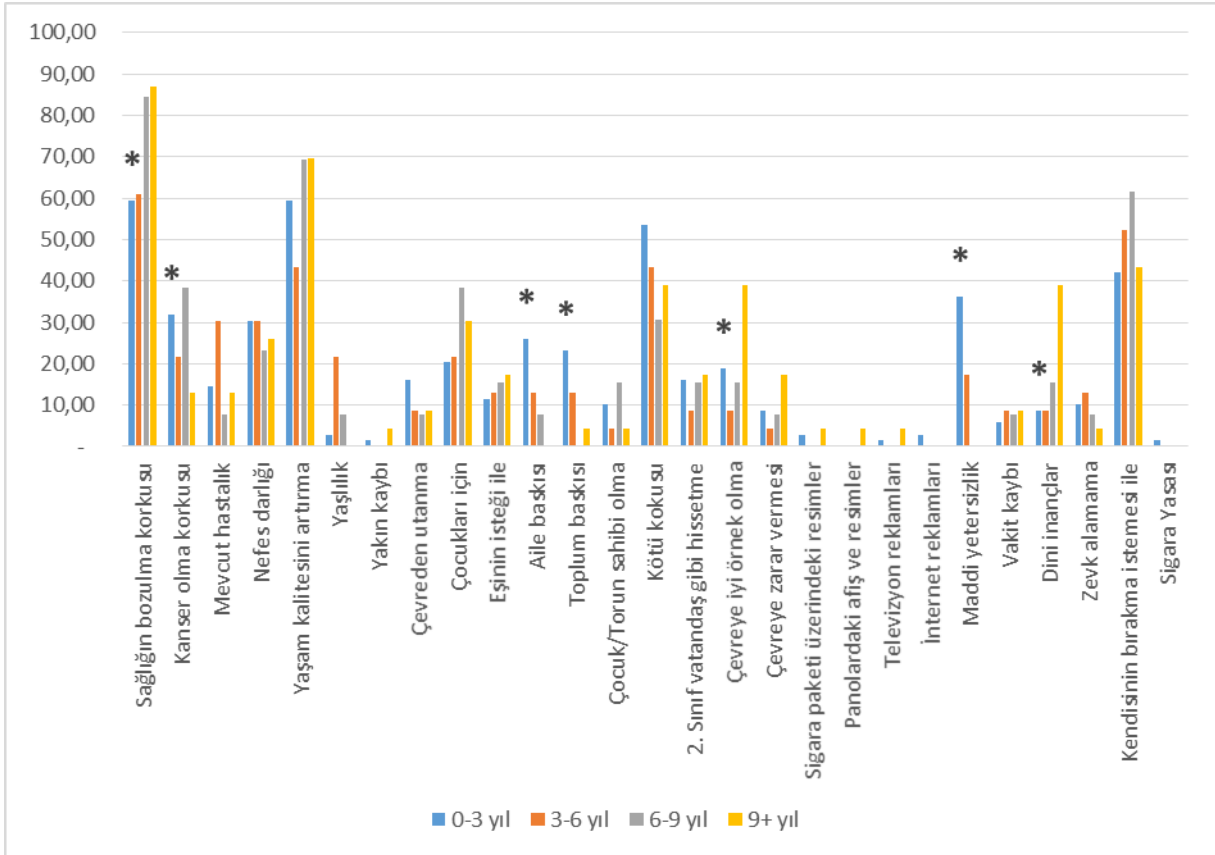
Şekil 6. Gelir Durumuna Göre Bırakma Sebeplerinin Dağılımı



Şekil 7. Başlama Yaşına Göre Bırakma Sebeplerinin Dağılımı



Şekil 8. Ailesinde Sigara Kullanma Durumuna Göre Bırakma Sebeplerinin Dağılımı



Şekil 9. Bırakma Zamanına Göre Bırakma Sebeplerinin Dağılımı

TARTIŞMA

Günümüzde sağlık sorunlarının başında yer alan sigara, bağımlılık yapan ve içerisinde nikotin bulunduran zararlı bir maddedir. Bağımlılığın asıl nedeni olan nikotin; sigara içme davranışının sürdürülmesinde ve tedavi girişimlerinin genel başarısızlığında birinci neden olduğu belirtilmektedir (9-11). Öte yandan sigara dumanında bulunan kimyasal maddelerin arasında yer alan asitler, alkol aldehitler, ketonlar, siyanür, karbon monoksit gibi maddeler doğrudan zehir etkisi gösterirler ve organlarda tahribat yaparlar. Kalp hastalıkları, akciğer kanseri, vücuttaki başka kanserler (gırtlak kanseri, mesane kanseri, yemek borusu kanseri, rahim kanseri v.b.) bronşit, amfizem gibi pek çok hastalığın sigaraya bağlı olarak meydana geldiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır (12). Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, dünyada 1 milyar 300 milyon kişi sigara içmekte ve her yıl 5 milyon kişi sigaraya bağlı hastalıklardan hayatını kaybetmektedir. 2020 yılında ise dünyada 10 milyon kişinin sigara nedenli hastalıklardan ölmesi tahmin edilmektedir (13). Bu vahim sonucun önüne geçilebilmesi amacıyla sigarayı bırakmak için günümüzde farklı şekillerde çalışmalar yapılmaktadır. Bunlardan en önemlileri; özellikle son yıllarda gelen sigara yasası ile dumanlı hava sahalının oluşturulmasıdır. Hem Dünya Sağlık Örgütü'nün yapmış olduğu "Tütünsüzlük Girişimi" ile hem de ülkemizde buna paralel olarak yapılan "Sigarasızlık Yasası" ile sigara içenlerin daha az içmesi ve içmeyenlerin de sigara dumanından korunmasını sağlamak amaçlanmıştır (14-15). Onun dışında televizyonlarda yapılan kamu spotları, internette yayınlanan afiş ve reklamlar sigarayı bırakmayı düşünen kişi sayısının artmasını sağlamıştır. Yine son yıllarda düzenli olarak yapılan aşın zamlar öğrenci ve maddi geliri düşük kesimlerde sigarayı bırakma etkisini artırdığı belirtilmektedir.

Bizim çalışmamızda ise, Şekil 1' de yer alan sonuçlara göre her ne kadar ilk üç sırada yer alan sigaraya bırakma nedenleri arasında sağlığın bozulma korkusu, yaşam kalitesini artırma ve kötü koku yer alsa da, son dört sırada yer alan nedenler arasındaki televizyon ve internet reklamları, panolardaki afiş ve resimler ile sigara yasasının sağladığı bilinçlenme, öğrenme ve yaptırım korkusunun tetiklediği kanaatindeyiz. Örneğin, sigara kullanımından kaynaklanan sağlık sorunları nedeniyle yapılan harcamaların bir devlet politikası olarak sosyal güvence kapsamı dışında tutulabileceği yönündeki kanun yapılması ihtimali ya da kapalı alanlarda sigara içmeye bağlanan Kabahatler Kanunu kapsamındaki adli para cezasının, tercihlerde baskın bir rol oynayabileceği yadsınamayacak bir gerçektir. Bunun ise, sigara kullanımına bağlanan sonuçların reklam yoluyla duyurulması, kullanımının önlenmesi amacıyla kısıtlamalara dayanan yasalarla mümkün olabildiğini düşünmekteyiz.

Çalışmamızda, sigarayı bırakma nedenleri arasında sağlığın bozulma korkusu ve kanser olma korkusu erkeklerde oransal olarak daha baskın iken, maddi yetersizlik, çocuk ya da torun sahibi olma, çevreden utanmanın kadınlarda oransal olarak daha baskın olduğu tespit edilmiştir. Buradan hareketle erkeklerde sağlık sorunlarının, kadınlarda ise sosyal çevre etkisinin sigarayı bırakma nedenlerinde daha etkili olduğunu düşünmekteyiz (Şekil 2). Yaşa göre sigara bırakma sebeplerine ilişkin sonuçlara göre, sigaraya bırakma nedenleri arasında sağlığın bozulma korkusunun 40 yaş ve üzeri kişilerde daha baskın, çevreden utanma, aile ve toplum baskısı, maddi yetersizlik ve zevk alamamanın 18-25 yaş aralığında daha fazla, çevreye zarar verme, çevreye iyi örnek olma, ikinci sınıf vatandaş gibi hissetme, nefes darlığı, yaşam kalitesini artırma gibi nedenlerin de 25-40 yaş aralığında daha etkin olduğu görülmektedir. Buradan hareketle 25-40 yaş ve üzeri grupta sağlığın, 18-25 yaş grupta ise sosyal çevrenin sigarayı bırakma konusunda daha baskın bir unsur olduğu kanaatindeyiz (Şekil 3). Medeni duruma göre sigara bırakma sebeplerine ilişkin sonuçlara göre, sigaraya bırakma nedenleri arasında evlilerde yaşlılık, çocukları için, eşinin isteği ile, dini inançlar ve kendi bırakma istemesi gibi sebepler daha etkili olurken, bekârlarda aile ve toplum baskısı, maddi yetersizlik ve zevk alamama gibi nedenlerin daha etkili olduğu görülmektedir (Şekil 4). Eğitim duruma göre sigara bırakma sebeplerine ilişkin sonuçlara göre, sigaraya bırakma nedenleri arasında kanser olma korkusu, çevreden utanma, aile ve toplum baskısı, ikinci sınıf vatandaş gibi

hissetme gibi sebeplerin tüm eğitim durumlarında etkili olduğu görülmektedir. Öte yandan çocukları için, çocuk ve torun sahibi olma, zevk almama ve kendi isteğiyle bırakmanın ortaokul mezunlarında daha baskın olduğu ve bu yüzden eğitim durumunun sigara bırakmada etkili olmadığı kanaatindeyiz (Şekil 5). Gelir durumuna göre sigara bırakma sebeplerine ilişkin sonuçlara göre, sigaraya bırakma nedenleri arasında 0-1000 TL aralığındaki düşük gelir grubuna dahil olan kişilerin sigarayı bırakmalarında maddi yetersizliklerinin önemli bir etken olduğu bu kapsamda sigara fiyatlarına ilişkin zam politikalarının olumlu sonuç doğurduğunu düşünmekteyiz (Şekil 6). Başlama yaşına göre sigara bırakma sebeplerine ilişkin sonuçlara göre, 0-18 yaş aralığındaki kişilerde aile baskısı, ikinci sınıf vatandaş gibi hissetme, maddi yetersizlik, dini inançlar ve zevk almama nedenlerinin diğer yaş gruplarına göre daha fazla etkili olduğu bu nedenle genç neslin daha bilinçli olduğu ve bu yöndeki davranışlarını belirlemede sosyal çevrenin daha etkili olduğu kanaatindeyiz (Şekil 7). Ailesinde sigara kullanma durumuna göre ailesinde sigara kullananlarda sigara bırakma sebepleri arasında çocukları için, çevreye iyi örnek olma, çevreye zarar vermesi gibi etkenler etkili olurken, ailesinde sigara kullanmayanlar arasında ise eşinin isteği, aile ve toplum baskısı, maddi yetersizlikler gibi sebeplerin etkili olduğu görülmektedir (Şekil 8). Bırakma zamanına göre sigara bırakma sebepleri arasında, 0-3 yıl arasında bırakma nedenleri arasında aile ve toplum baskısı ile maddi yetersizlik nedenlerinin etkili olduğu, 9 yıl ve üzerinde ise sağlığın bozulma korkusu, çevreye iyi örnek olma ve dini inançlar gibi sebeplerin etkili olduğu tespit edilmiştir (Şekil 9).

Sonuç olarak çalışmamızda, sigarayı bırakan 128 kişiden 636 tane bırakmada etkili olduğunu düşündüğü sebep alınmıştır. Bu sebeplerin 86 (% 67.19) tanesi sağlığın bozulma korkusundan, 76 (% 59.67) tanesi yaşam kalitesini artırma, 60 (% 46.87) tanesi kötü kokusu, 59 (% 46.09) tanesi kendisinin bırakma istemesi ile 37 (% 28.91) nefes darlığı, 35 (% 27.34)'i kanser olma korkusunu işaretlemiştir. Bırakan kişilerin çoğunluğu sağlık sorunları, yaşam kalitesi artırma ve kokusu sebebiyle bırakmıştır. 1 (% 0.8) tanesi panolardaki afiş ve reklamlar, 2 (% 1.56) tane televizyon reklamları, 2 (% 1.56) tane internet reklamları, 3 (% 2.35) tane sigara paketi üzerindeki resimlerden dolayı bırakmıştır. Bulgular doğrultusunda, reklamların ve kamu spotlarının yeteri kadar etkili olmadığını tespit edilmiştir. Aksine son yıllarda sigaraya gelen üst üste aşırı zamlar özellikle öğrenciler üzerinde ve maddi geliri düşük olan kesimde sigarayı bıraktırmada daha etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca evli ve çocuk sahibi ebeveynlerin çocuklarına iyi örnek olmak için sigarayı bıraktığı da görülmektedir.

Bizim çalışmamıza paralel olarak sunulan bir çalışmada sigarayı bırakmada davranışsal yöntemler dikkate alınmış ve incelenmiştir (16). Elde edilen veriler ışığında bu yöntemler arasında hekim tavsiyesi, yasalar, sigara fiyatları, kültürel ve sosyal medya etkili olmuştur. Aynı zamanda bırakmayı kolaylaştırmak adına birçok tedavi yöntemi için sosyal destek ve motivasyon sağlanmıştır. Başka bir çalışmada ise sigarayı bırakan ve içmeye devam eden olgularda cinsiyet, yaş dağılımı, medeni durum ve eğitim ele alınmıştır (17). Eğitim faktörü çok fazla etkili olmazken yaş dağılımının oldukça etkili olduğu saptanmıştır.

Bu veriler ışığında, sigarayı bırakan kişilerden elde edilen görüşlerle sigara bırakma girişimlerinin başansı açısından önemli veriler elde edilmiştir. Çalışmamızın sonuçları sigara bırakma sebeplerinin demografik gruplara göre dağılımı ile ilgili veriler sağlarken, sigara bırakma çalışmalarının önemine bir kez daha dikkat çekecektir. Sigara bırakma çalışmalarını planlarken demografik özelliklere göre farklı sigara bırakma yöntemlerinin belirlenmesinin önemli olduğu belirlenmiştir. Tüm bireyleri kapsayan genel sigara bırakturma kampanyalarında ise sigara ve benzeri tütün kullanımlarına bağlı olarak sağlık üzerine zararlı etkilerinin geri dönüşümü çok olacak şekilde vurgulanması gerektiği kanaatindeyiz. Elde edilen bulgulara göre, sigara yasası ve reklamların ise, kişinin sigarayı bırakmayı istemesinde önemli etmenler arasında yer alması da, kişide sağlığının bozulacağı korkusunu uyandıran bir etki sağladığını düşünmekteyiz. Ayrıca, mevcut yasal ve yönetmeliklerin kararlı bir şekilde üzerine giderek toplumdaki sigara bırakma yüzdesini her geçen gün artırılarak topluma ve ülke ekonomisine ciddi katkılar sağlayacağı kanaatindeyiz.

KAYNAKLAR

1. Banş İ. Tütün kullanımının tarihçesi. Toraks DerneğiMerkezi Kursları: Ankara: Tütün Kontrol Uzmanlığı, 2003.
2. Brimblecombe P. The big smoke: a history of air pollution in London since medieval times. Routledge, 2011.
3. http://www.marmarispsikiyatri.com/uzman_kosesi/sigara-bagimligi/.
4. Cigarette Smoking Among Adults --- United States, 2006
<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5644a2.htm#fig>.
5. T.C. CUMHURBAŞKANLIĞI, Devlet Denetleme Kurulu, ARAŞTIRMA VE İNCELEME RAPORU RAPORUN KONUSU, Madde ve Diğer Bağımlılıklar ile Mücadele Kapasitesinin ve Bu Bağlamda Türkiye Yeşilay Cemiyetinin Değerlendirilmesi,Tarihi : 30/01/2014 Sayısı: 2014/2
6. Ülkemizde Sigara İçme Profili, www.ssv.org.tr/ulkemizde-sigara-icme-profil.html.
7. Küresel Yetişkin Tütün Araştırması, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13142>.
8. Özcebe PDH. Gençler ve Sigara. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Klasmat Matbaacılık: 2008.
9. Fiore CM. US Public Health Service Support. A clinical practice guideline for treating tobacco use and dependence. JAMA 2000; 283: 3244-54.
10. DEMİR AU. Sigara Bağımlılığı ve Sigarayı Bırakma Tedavileri. Astım Allerji İmmünoloji 2006; 4 (3): 135-138.
11. Berrettini WH and Lerman CE. Pharmacotherapy and pharmacogenetics of nicotine dependence.. Am J Psychiatry 2005; 162: 1441-1451.
12. <http://www.havanikoru.org.tr/sagligimize-etkileri/tutun-dumaninin-zararlari.html>.
13. Bilgin H and I Özkan. 4207 sayılı kanun ile 5727 sayılı kanun dumansız bir hava sağlayabilecek mi? Mahalli İdareler Dergisi 2009; 175: 25-42.
14. WHO. Report on the Global Tobacco Epidemic, 2011-MPOWER. Warning about the dangers of tobacco. Accessed date: 05.01.2012. Available from: http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789240687813_eng.pdf.
15. The Health Ministry of Republic of Turkey General Directorate of Basic Health Services. The Global Adult Tobacco Survey Turkey Report 2010.
16. http://www.toraks.org.tr/userfiles/file/DavranissalYontemler_osman_orsel.pdf.
17. Fatma F, Ebru P, Mehmet Ü, Murat S, Ziya K. Sigara bırakmayı etkileyen faktörler ve uygulanan tedavilerin başarı oranları. The Medical Journal of Kocatepe 2005; 6: 27-34.