

SİGARA İÇME İLE İNME

American Journal of Nursing, 93 (1993) 3, 101.

Çev. Münevver KILIÇ

ÖZET

A.B.D'de 1976'dan itibaren, hemşirelerin sağlığı üzerine geniş kapsamlı bir çalışma sürdürüldü. Yaklaşık 117 000 sağlık personeli değişik hastalıklar yönünden araştırıldı. Bu makalede, sigara içme ile inme riskinin olduğu ileri sürüldü. Sağlık personelinde, benzer çalışmalar, nikotin bağımlılarının, sigara içmeyenlerden daha fazla inme riski altında olduklarını gösterdi. Sigarayı bıraktıktan kısa bir süre sonra riskin normale döndüğü, iyi bir haber olarak değerlendirildi.

1976'da çalışma başladığında sigara içenler toplam grubun 33'ü idi. 12 yıl sonra, 1988'de 22.1 idi. Bu süre içinde 448 hemşire bir kez inme geçirdi. Sigara içmeyenler ile karşılaştırıldığında risk 2.5 kat daha fazla idi.

Nikotin tüketiminin arınması ile inme riski arasındaki ilişki daha belirgindi. Çok sigara içenler (günde 35 ile 45 sigaraya kadar), nikotin bağımlılığı olmayanlardan 4 kez, daha çok sigara içenler 5 kez daha sık inme geçirmişlerdir.

Sigarayı bırakanlarda inme riskinin, sigarayı bıraktıktan 2-4 yıl sonra normale döndüğü, sigara içmeyenlerinkine uyduğu gösterilmiştir. Bütün bu sonuçlar: sigara içenlerin yaşlarından bağımsız olarak, sigara içen herkes i in geçerli olan sigarayı bırakmanın daha iyi ve önemli olduğunu göstermektedir.

