

EĞER GERÇEKTEN İSTİYORSANIZ SİGARAYI BIRAKABİLİRİSİNİZ

Dr. Leyla Kadir KHORSHID•

Sigara hastalık, sakatlık ve erken ve kronik ölümün en önde gelen nedenidir (2, 6). Sigaranın bilinen zararlarına rağmen dünyada ve özellikle ülkemizde sigara içenlerin sayısı hızla artmaktadır (12, 16). Dünya Sağlık Teşkilatının bir raporuna göre; yurdumuzda yıllık tütün tüketimi 1972'de, 1935 yılına oranla %400 artış göstermiştir (16).

Sigaranın zararlarına rağmen sigara içenlerin sayısının süratle artmasının sebepleri şunlardır:

- Halk ve öğrenciler sigaranın zararları ile ilgili olarak yeterli derecede aydınlatılmamaktadır.

- Sigara ile mücadelede geç kalınmıştır. Gelişmiş Avrupa ülkeleri ve Amerika hemen hemen sigara meselesini halletmiş, 15-20 yıl önce başladığı sigara ile mücadele sayesinde milyonlarca insan sigarayı bırakmıştır (16). Birleşik Devletlerde 36 mil yor dan fazla insanın sigarayı bıraktığı ve bunların %95'inin formel bir yardım almaksızın bunu başardığı tahmin edilmektedir (3). Sigara artık gelişmiş ülkelerin değil, gelişmekte olan ülkelerin meselesi haline gelmiştir. Nitekim sigara imal eden büyük şirketler pazarlarını gelişmiş ülkelere kaydırmışlardır.

- Sigara reklamları sigara tüketimini arttırmaktadır. Televizyondaki bazı yerli ve yabancı dizilerde içki ve sigara sahneleri ve ikramları özendirici olmaktadır, sigara alışkanlığına sebep olmaktadır (16).

- Sigara ikramı da sigara çımını teşvik etmektedir. Kötü örnek ve terbiye de sigara içtrrunı arttırmaktadır. Çocukları sigara alışkanlığına iten ebeveynleri ve çevresindeki büyüklerdir (1). Sigara içen ailelerin çocuklarının sigaraya daha eğtlimli oldukları tespit edilmiştir. Aile denetiminin olmaması veya gençlerin uzun süre ailelerinden uzak kalışları da sigara içirritnı arttıran sebeplerdendir.

- Sigara tüketimini arttıran önemli nedenlerden biri, sigaranın zararlarının hemen değil de ileride ortaya çıkmasıdır. Bu nedenle sigara içen insanlar genellikle bir hastalık ortaya çıkana kadar buna devam etmektedirler. İnsanları ve toplumları bu zararlı alışkanlıktan vazgeçirmek ve uzak tutmak için elden gelen her türlü çabanın gösterilmesi gereklidir (2. 12, 16).

Iowa üniversitesinden Frank Schmidt ve arkadaşları, sigarayı bıraktırmak için en etkili olan yöntemi bulmak için bir meta-analiz sistemi kullanmışlar ve bu sistemde Amertka'dan, Iskandnavya'dan ve diğer Avrupa ülkelerinden 72000 kişinin katıldığı yaklaşık 600 dolayında araştırmayı istatistiksel olarak değerlendirmişlerdir. Elde edilen sonuçlara göre tüm yöntemlerin sigarayı bıraktırmadaki ortalama başarısı %19 civarında bulunmuştur (1).

Sigaraya bağlı olarak ciddi bir hastalık geçirmiş kimselerde hekimin sigarayı bırakmayı önermesi güçlü bir etki sağlar. Örneğin, myokard ırıfarktüsü geçirenlerde sigarayı bırakmada başarı oranı %50'dir (4). Hekim tarafından ciddi bir kalp hastalığı olduğu söylenen kişilerin %36'sı sigarayı bırakmaktadır. Bunun nedeni insanların sigaranın oluşturduğu zararlı etkiyi net bir şekilde görebilmeleridir (11).

Sigara içenlerin çoğunluğu sigarayı bırakmak istediklerini ve bunu başarmak için ciddi girişimlerde bulduklarını söylerler. Sigarayı bırakmayı etkileyen çeşitli faktörler vardır: Birçok gebe kadın doğmamış çocuğunun sağlığı için endişelendiğinden. sigarayı bırakmak için gebelik dönemi iyi bir fırsattır. Sigara fiyatları da sigara içimiri sınırlayan bir faktör olabilir (4). Hekim. sigarayı bırakmada önemli bir rol oynayabilir. Birçok tiryaki eğer bir hekim tarafından önerilirse. sigarayı bırakmaya çalışacaklarını söylerler. Ancak genel

uygulamada hekim önerisi ile sigarayı bırakan hastalarda başarı oranı %5'tir (4, 17). Sigara içenler stresle baş yelmek. olumsuz duygulan azaltmak, olumlu duygulan vurgulamak, sözsüz iletişimi sağla-rrıak için sigara içmeye devam ederler. Dolayısıyla sigarının bırakılması büyük bir başetme mekanizmasının bırakılmasını gerektirir (17).

Flynn ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada, sigaraya ilişkin okul eğitim programına ilaveten kitle iletişim araçları vasıtasıyla yapılan eğitimin, yüksek risk grubundaki gençlerde sigaraya başlamayı önlemede etkili olduğu gösterilmiştir (7).

Macaskill ve arkadaşlarının Avustralyada yaptıkları bir araştırmada, etkili kitle iletişim araçları vasıtasıyla yapılan sigarayı bırakma kampanyasının eğitim düzeyi farklı olan gruplardaki etkisi incelenmiş ve sonuçta farklı eğitim seviyelerindeki gruplarda sigarayı bırakmada önemli bir fark saptanmamıştır (10).

Coombs ve arkadaşlarının yaptıkları bir araştırmada, hafif tiryaki olan (günde 25 sigaradan az) daha genç bireylerin sigarayı bırakmaya daha fazla eğilimli oldukları, oysa ağır tiryaki olan (günde 25 sigara ve fazlası) daha yaşlı bireylerin sigarayı bırakmaya daha fazla eğilimli oldukları. sonuç olarak yaş'ın sigara içme şiddeti ile bağlantılı olarak sigarayı bırakmada önemli bir faktör olduğu ortaya konmuştur (5).

Sigarayı Bırakma Yöntemleri

Sigara hangi yöntemle bırakılırsa bırakılsın. asıl önemli olan sonuç alabilmektir. Sigarayı bırakabilmek herşeyden önce bir irade meselesidir (6. 14). İrade ise sağlam bilgiye dayanır. Bu nedenle tiryaki, sigaranın zararlarını ortaya koyacak yeterli bir eğitimden geçmelidir. Bu eğitim süresince sigaranın bireye, aileye ve topluma verdiği zararlar. getirdiği mali yükler ortaya konmalı ve sigaranın bırakılması halinde gerek sağlık, gerekse maddi yönden elde edilecek kazançlar ayrıntılı olarak açıklanmalıdır (8, 14).

Sigarayı bırakma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Sigarayı yavaş yavaş azaltma: Sigarayı birdenbire bırakmayı göze alamayanlar için geçerli bir yöntemdir. Sigara sayısı her geçen gün azaltılır. Sigara sayısı günde 5-6 sigaraya d-1ştükten sonra bir süre bu miktarda içmeye devam edilir. İki ay içerisinde sigara tamamen

bırakılır. Bu arada bazı günlerde hiç sigara içilmeyerek irade denemeleri yapılır (16).

- Sigarayı birdenbire bırakma; Sigarayı bırakmada en geçerli metodun bu olduğu söylenir. Bu yöntemde sigara birdenbire bırakılır ve ilk üç gün en zor günlerdir. İlk beş gün geçince sigara isteği yavaş yavaş azalır. On gün sigara içmeden dayanabilenler sigarayı bırakmış sayılırlar. Bu durumda ortaya çıkan huzursuzluk, sinirlilik ve unutkanlık genellikle 20 günde önemli ölçüde azalır ve 2 ayda tümüyle kaybolur (8. 16).

- Tiksindirme: Bu metotta mutad içilen sigaradan fazla içilerek fazla nikotin ve zehirlerin ağızda ve vücutta yaptığı tatsızlık ve kötü etki altında sigaradan tiksiniyerek bırakabileceği öne sürülmektedir (4. 12, 16. 17).

- Hipnoz: Sigarayı bırakmak için eleştirilen tekniklerden en etkili. İnsanların derin bir uyku ve gevşeme haline sokulup çeşitli telkinlerde bulunduğu hipnoz'dur (3, 5, 11, 12, 16). Sigara içen 6000 kişi üzerinde yapılan 48 farklı hipnoz çalışmasında başarı ortalamasının %30 olduğu görülmüştür.

- Kombinasyon teknikleri: bu egzersiz. s olunum tedavileri gibi birtakım teknikleri içeren bir tedavi yöntemidir ve başarı oranı %29'dur.

- Duman tedavisi: Bu yöntemde kişinin içtiği sigaranın dumanının tekrar yüzüne püskürtülerek sigara dumanından, dolayısıyla sigaradan nefret etmesi sağlanır. Bu yöntemin başarı oranı %25'ur 11).

- Akupunktur: Bu yöntemin başarı oranı %24'tür (5-11).

- Bilgilendirme: İnsanların kitaplarla veya postayla gönderilen çeşitli formlarla sigarayı bırakmaları için eğitilmeleri yöntemlerinin başarı oranı %9 civarındadır (3, 11).

- Nikotinli çikletler: Başarı oranı %10'dur A. 11, 17).

- Sigarayı bırakma klinikleri: Özel sigarayı bırakma klinikleri

kişilerin sigara alışkanlığından vazgeçmelerini sağlamakta yardımcı olabilir ancak bunların yarar derecesini kestirmek mümkün değildir.

- Transdermal nikotin: 935 hasta üzerinde yapılan kontrollü bir çalışmada transdermal nikotin stst em'İrlın sigarayı bırakmada önemli derecede etkili olduğu saptanmıştır (15).

- Sigarayı bıraktırmada en etkisiz yöntemin kişiye sigaranın sağlığa zararlı olduğunu anlatan yazı; broşür, karşılıklı konuşma veya seminerler olduğu belirlenmiştir. Sigaranın üzerine "sigara sağlığa zararlıdır" yazmanın hemen hemen hiç etkisi yoktur (11).

Sigarayı bırakanlarda nikotin yokluğuna bağlı olduğu düşünölen depresyon, anksiyete. huzursuzluk, sinirllik, uykusuzluk, kilo alma ve gastrointestinal bozukluklar (özellikle kabızlık) gibi çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir (1, 12).

- Sigarayı bırakamayanlar hiç değilse içilen sigara sayısını azaltmalı, filtreli sigaralar veya özel filtresi olan ağızhklarla içmeli, sigaranın son 1/3'ünü içmemeli, sönmüş sigarayı tekrar yakmamalı, sigara dumanını daha az içe çekmelidir. Sigara yerine pipo veya puro içilmesi ile de tehlike azalmış olur (1, 6, 12).

Sliarayı Bırakmak İsteyenlere öneriler

- Sigarayı bırakmayı yeteri kadar isteyip istemediğinizi belirleyin. Eğer istiyorsanız başarılırsınız (11).

- Sigarayı alırken sadece bir paket alın.

- Her sigarayı yaktıktan sonra sigara kutunuzu cebinize koyun.

Kutunun gözünüzden uzak olmasına özen gösterin (13).

- Size ikram edilen sigaraları kesinlikle almayın.

- Eğer mümkünse ilk sigarayı kahvaltıdan sonra için.

- Eğer sigaranız bitmişse hiç kimseden istememeye gayret edin.

- Caddelerde, sokaklarda herhangi bir yürüyüş esnasında sigara içmeyin.

- Akşam ve sabahlan yatakta sigara içmeyin.

- Araba kullanırken, yemeği beklerken, bir işle uğraşırken, birisini beklerken, bir iş konuşmasında sigara içmeyin.

- Sigara içtikten sonra hemen ayağa kalkın ve başka bir iş yapmaya çalışın. Bu arada sigara içmeyin.

- Sigara içerirken kitap okumayın, TV seyretmeyin.
- Çalışma saatleri içinde sigara içmeyin (13, 16).
- İtiğiniz sigaranın evrenizdekileri zehirlediğini düşünün (16).
- Her sigara paketinden sonra sigaranın markasını değiştirin.
- Her sigara aldığınızda sigara ücretine eşit parayı bir yerde biriktirin.
- Alığınızı gidermek için hiçbir zaman sigara içmeyin, yerine meyve yiyin.
- Her sigara içtikten sonra kül tablasını temizleyin.
- Sigara paketinizi öyle bir yere koyunuz ki her sigara iişte ayağa kalkarak başka bir yere gitmek zorunda kalın (13).
- Sigara içen arkadaşlarınızdan ve sizi sigara içmeye Hen çevreden (kahvehane, oyun yerleri, gece kulüpleri.) uzaklaşın.
- Size sigarayı hatırlatan şeyleri (sigara paketi. kıbrtt) yaşamınızdan uzaklaştın (8. 9, ~4).
- Sigara isteği uyandıran katı ve baharatlı yiyecek ve içeceklerden uzak durun.
- Özellikle sigara isteği arttığı durumlarda bir bardak su içmeyi deneyin, gerekirse bunu alışkanlık edinin.
- Genellikle sebze. meyve ve sulu yiyecekleri tercih edin.
- Planlı, disiplinli, ve faal bir yaşamı benimseyin.
- Sizi stres ve bunalıma sokabilecek konulardan ve tartışmalardan uzak durun.
- Boş zamanlarınızda spor yapın. açık havada yürüyün.
- Mümkünse bu konuyu ciddiye alabile:ı arkadaşınız veya içiyorsa eştiriz ile birlikte sigarayı bırakın. böylece birbirinize destek olabilecek bir evre oluşturmuş olursunuz.
- Uykunuzu en yararlı olacak biçimde yeniden düzenleyiniz (8. 14).
- Çevrenizde ve yanınızda çiklet. boğazınızı yumuşatacak şeker ve fıstık gibi şeyler bulundurun (9).

KAYNAKLAR

1. Aleksanyan, V.: Teşhatsl en Tedaviye. 8. baskı, Formül Matbaası. İstanbul, 1981, ss: 209-211.
2. Bilir, N.: "Başarılabılır", Sigara Alarmı, Türkiye Halk Sağlığı Derneği Sigarayla Mücadele Kolu Yayını, Sayı: 3, 1-2 Eylül 1992.
3. Braunwald, E.; Isselbacher, K. J.; Petersdorf, R. G. ed.: Harrtsorri's Prtriciples of Iriternal Medicine 1. Eleventh Edition, Volume One, Mc Graw, Hill Book Cornpany, Hamburg, 1987, pp: 857-859.
4. Brewis, R. A. L.; Gibson, G. J.; Geddes. D. M. . : Resplratory Medicine. Bailliere Tindall W. B. Saunders. London. 1990, pp: 458-459.
5. Coarnbs, R. B.; Li, S.; Kozlowski, L. T.: "Age Interacts With Heaviness of Smoking in Predicting Success in Cessation of Smoking", Anı J Epidemiol, 135: 3, 240-246, 1992.
6. F'adiloğlu , Ç.: "Sigara Problemini Çözmek İçin Öneriler" Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 4: 1, 79-85, .1988.
7. Flynn, B. S. and others: "Prevention of Cigarette Smoking Through Mass Media Intervention and School Programs", Anı J Public Health, 82:6, 827-834, 1992.
8. Kaptarıağası. S.: Sigara Raporu (A'dan Z'ye Sigara II). Sel Matbaacılık. İstanbul. ss: 146- 160.
9. Köksal, C.: "Sigara Alışkanlığından Kurtulma Çabaları", Bilim ve Teknik. 15: 180. 41-44, 1982.
10. Maeaski11, P. and others: "Mass-Media-Led Anlismoking Campaign Can Remove the Educalion Gap in Qultling Behavior", Anı J Publie Realth. 82: 1, 96-98. 1992.
11. _____ Çev: Okumuş, N.: "Sigarayı Bırakmak İçin En Etkli-
11 Yöntemi Seçin", Bi11m ve Teknik, 26: 33, 110, 1993.
12. Ed.: Robert B. G. ... Cilt 1,3. baskı. Merek Yayıncılık, İstanbul, 1987, ss: 534.

14. ----- "Sigarayı Nasıl Bırakabiliriz?", Yeşilay. 711 (Özel sayı). 28-29 Şubat 1993.
15. Transdermal Nicotine Study Group: "Transdermal Nicotine Far Smoking Cessatıorı", JAMA, 266: 22. 3133-3138, 1991.
16. Uz. A.: Asnmızın Baş Belası - Bağımlılık Yapan Maddeler, Alkol ve Uyuşturucu Paneli. Yeşilay Konya Şubesi Yayını Anadolu Matbaası, Konya. 1987, ss: 35-46.
17. Wyngaarden, J. B.: Smlth, L. H.: Cecil Textbook of Medicİne. W. B. Saunders Cornpany. Philadelphia, pp: 39-40.

