

SİGARA İÇİMİNE BİREYSEL DUYARLILIK

Semra ERDOĞAN*

M. Nihal ÖZABACI*

Bireylerin öz bakım davranışlarını sağlıklı yaşam doğrultusunda geliştirmeleri, sağlık sorunlarının azaltılmasında en büyük hedef olarak benimsenmiştir. Sağlıklı yaşam biçiminin ön koşulları ise; beslenme, egzersiz ve hijyen gereksinimlerini yeterli düzeyde karşılamak, sigara gibi zararlı alışkanlıklardan ve stresörlerden kaçınmak olarak özetlenmektedir (1, 6, 8).

Sigara kullanımı, dünyada ve Türkiye'de ölüme yol açan önlenbilir hastalıkların en önemli nedenidir. Ülkemizde, 35 yaş üzerindeki ölüm nedenlerinin yaklaşık 1 / 10'ünden sigara sorumlu tutulmaktadır. Diğer bir bakışla, aynı nüfus grubunda sigaradan ölüm, ülkemizin doğal felaketi haline gelen trafik kazalarından ölümlerin on katından fazla Sigara yaygınlığının çocuklar ve kadınlar arasında artması bu tablonun diğer önemli bir boyutunu oluşturmaktadır (1, 7).

Dünyada son otuz yıl içinde sigara ile savaşım hızlanmıştır. ABD, Kanada, Avustralya ve gelişmiş Avrupa ülkeleri planlı ve sistemli savaş programları ile etkin başarı kazanabilmişlerdir. Dünyada 1950-1975 yılları arasında sigaradan ölen 10 milyon insanın 1975-2000 yılları arasındaki tahminlere göre 50 milyona çıkacağı hesaplanması her türlü çabanın değer olduğunu gösteren çarpıcı bir örnektir (1).

Sigara kullanımının, kadınlarda %24, erkeklerde % 63 gibi yüksek bir oranda olduğu ülkemizde, ne yazık ki bugün yararlı olduğu kesin olarak bilinen stratejilerden hiç biri tam olarak kullanılmamaktadır. Bu savaşta başarılı olan ülkelerde, sigara içmeyen ve içen her bireyin yaptırımlar doğrultusunda duyarlı davranışlar gösterdikleri görülmektedir. Özellikle pasif sigara içiciliği zararlarının önemle ele alındığı

LÜ• Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı
öğretim Elemanları

günümüzde, başta toplum liderleri olmak üzere herkesin, kendilerinin ve yakınlarının sağlığını koruyan önlemlere etkili katılımı, sigara ile mücadelede yarar sağlayabilecektir (1, 2, 3, 4, 6).

Bu çalışma, sigara içen ve içmeyen bireylerin, sigara içme olayını nasıl algıladıklarını ve bu yönde sağlığı koruyan yaklaşımlarını belirlemek amacıyla planlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma, genç ve erişkinlerin oluşturduğu. 100 sigara içen, 100 sigara içmeyen 200 denek üzerinde yapılan tammlayıcı bir çalışmadır. Her iki grup için 30 ana başlıktan oluşan iki anket formu hazırlanmıştır.

Anket formları, deneklerin demografik özelliklerini, DSÖ' toplantı ve yayınlarında önerilen sorular doğrultusunda sigara tüketim düzeylerini, ev ve iş diğer kapalı ortamlarda sigara içme durumlarını ve gösterilen tepkileri, sigara ile mücadelede etkili yöntemler konusundaki beklentilerini belirleyen sorulardan oluşturulmuştur.

Denekler çeşitli sosyo-ekonomik ve kültürel düzeydeki kişilerin toplu olarak buldukları gruplar arasından rastlantısal olarak seçilmiş, ankete ilişkin yanıtlar alındıktan sonra, bu alanda gösterebilecekleri olumlu yaklaşımlar konusunda bilgilendirilmiştir.

Formlarla elde edilen veriler yüzdelik (%) ve χ^2 testi ile karşılaştırılarak incelenmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Veriler IV bölüm içinde incelenmiş ve değerlendirilmiştir. I. bölüm deneklerin demografik özelliklerini içermektedir (Tablo 1).

Tablo 1'de görüldüğü gibi çalışma grubunda, toplumumuzdaki sigara içme prevalansına benzer olarak sigara içenlerin % 65'i erkek, içmeyenlerin % 68'i kadındır. Sigara içenler, benzer yoğunlukta 19-34 yaş ve 35 yaş üzerindeki denekleri sigara içmeyenler ise % 75 oranında 35 yaş altındaki denekleri oluşturmuştur. Bu bulgu, sigara içmeyen genç bir grubun sigaraya karşı gösterdikleri duyarlılıktan incelemek yönünden önemli bulunmuştur. Sigara içenlerin % 40'ının, içmeyenlerin % 64'ünün bekar olması bu düşünceyi desteklemiştir. Araştırma konusunda görüşlerini aldığımız deneklerin % 80'i her iki grupta da lise ve lise üstü eğitimlidir. Gruplar arasındaki meslek dağılımı; % 27-29 öğrenci, % 34-39 memur. % 10-13 serbest çalışan olmak üzere benzerlik göstermektedir. İşçiler arasındaki sigara içme oranı % 22), içmeyene oranlar (% 10) fazla, ev hammlarında az (% 4) dır.

Tablo 1.

özellikler	Sigara Kullanımı	Sigara içen n = 100		Sigara İçmeyen n = 100	
		n	%	n	oio
CINS	Erkek	65	65	32	32
	Kadın	35	35	68	68
YAŞ	18	9	9	23	23
	19-34	50	50	52	52
	35 ve üstü	41	41	25	25
EGITIM DURUMU	ilk-orta	21	21	16	16
	Lise	40	40	51	51
	Yüksek	39	39	33	33
MEDENI DURUM	Evli	60	60	32	32
	Bekar	39	39	64	64
	Dul	1	1	4	4
MESLEK	Öğrenci	27	27	29	29
	Memur	34	34	39	39
	Ev hanımı	4	4	9	9
	Serbest	10	1	13	13

Bu bulgular çalışma verilerinin, benzer demografik özellikleri gösteren, sosyal ve kültür düzeyi ülke koşullarına göre yüksek olan genç denek gruplarından elde edildiğini göstermektedir.

Araştırmanın II. bölümünde, deneklerin sigara içme düzeyleri ve sigaramın içildiği ortamın özellikleri incelenmiştir (Tablo 2, 3).

Tablo 2. Sigara İçen Olguların Sigara İçme Düzeyi ve Sigarayı Bırakma Durumları

ÖZELLİKLER		SİGARA İÇEN n : 100	
		n	
SİGARA	Ara-Sıra	8	8
İÇME MİKTARI	10'dan az	29	29
	1 paket	46	46
	20 tane	17	17
SİGARA	1 yıldan az	8	8
İÇME DURUMU	1-4 yıl	24	24
	5-9 yıl	16	16
	10 yıl ve üstü	52	52
SİGARAYI BIRAKMA GİRİŞİMİ	Evet	58	58
BIRAKMAYA İTEN NEDEN	Hayır	42	42
	Kendi isteğim	44	44
	Aile bireyleri	7	7
	Yakınlarım-arkadaş	3	3
	Hastalığım	8	

Sigara içenlerin **büyük çoğunluğunu (% 63)**, on yıldan **fazla** bir süredir sigara kullanan (% 52) ağır içiciler oluşturmaktadır. % 58'i sigarayı bırakma girişiminde bulunmuş ancak başarılı olamamıştır. Bırakma girişiminde bulunanların % 44'ü kendi isteklerini neden olarak göstermiştir. Çalışmalar, sigara içmeyi sürdürenlerin büyük bir bölümünün sigarayı bırakmak istediklerini, ancak bırakamayacaklarını ya da nasıl bırakacaklarını bilmediklerini göstermektedir (5). Tiryaki deneklerimizin sağlığı ileri derecede tehdit eden nedenler olmadan kendi istekleri ile bırakmayı deneyimlemeleri, sistematik ve sürekliliği olan sigara bırakma programlarının işlerlik kazandırılması halinde başarı sağlanabileceğini düşündürmüştür (Tablo 2).

Tablo 3. Sigara içen ve içmeyenlerin çalışma ev ev adamlarına ve sigara içilmesine ilişkin özellikleri

ÖZELLİKLER		SIGARA İÇEN n : 100 n (%)	SIGARA İÇMEYEN n : 100 n (%)
ÇALIŞILAN ORTAM	Kapalı	87	88
	Açık	13	12
ÇALIŞMA ORTA/VIINDA SIGARA İÇEN SAYISI	Hiç kimse	22	0
	1-4 kişi	32	29
	5 ve üstü	40	46
	Yanıtsız	6	25
SIGARA İÇİLEN YER	Başkalanyla beraber bulunduğu ortamda	76	-
	Ayrı ortamda	24	-
SIGARA İÇ- MEYENLERDE SIGARA İÇİ- MINİN YA- RATTIĞI ETKİLER	öksürüyorum	-	22
	Nefesim daralıyor	-	31
	Sigaranın zararlarından içen kadar etkileniyorum	-	54
	Üstüm kokuyor	-	2
	Etkilenmiyorum	-	36

Çalışmamızdaki tüm deneklerin % 87'si kapalı ortamda çalışmaktadır. Sigara içenlerin ortalama yarısı (% 53) 5 kişiden fazla bir insan grubu ile birlikte çalıştıklarını ve yaklaşık birlikte çalıştıkları 4 kişinin sigara içtiğini belirtmektedir. Aynı grup, ortalama 3-4 kişiden oluşan ve % 59 'unda bu kişiler arasında çocuk da bulunan bir aile ortamında bulunmaktadır. Ayrıca sigara içenlerin % 49'u sigaralarını buldukları ortamda içmektedirler.

Benzer yanıtlar sigara içmeyenlerden de alınmıştır. Sigara içmeyenlerin % 88'i sigara içilen bir ortamda çalıştıklarını ve % 45 gibi büyük çoğunluğu bu ortamda en az 5 kişinin sigara içtiğini belirtmektedir.

dir. Aynı grubun yarısı (% 48) sigara içmecliği halde evde de sigara içen kişi ve kişilerle birlikte yaşamaktadır, üstelik sigara içmeyen deneklerin % 54'ünün içenler kadar etkilendiklerinin farkında olmaları ve sağlık-larını bozan şikayetleri tanımlamaları, duyarlı, bilinçli fakat etkili olamayan büyük bir grubu ifade etmektedir.

Beş yıl önce yapılan ve Türkiye genelini temsil eden geniş boyutlu bir araştırmada benzer sonuçlar elde edilmiş, % 50 oranında sigara içmeyen bireylerden rahatsızlık hissedenenlerin sayısı % 79 bulunmuştur. Ancak ayrı çalışmada kamuya açık yerlerde sigara içilmesini sakıncalı görmeyenlerin oranı %84'tür (8). Bu çalışmanın III. bölümünde belirtildiği gibi deneklerimizin ifade ettiği daha duyarlı yaklaşımlar geçen süre içindeki gelişmelere ve deneklerin daha yüksek kültür düzeylerine bağlı olabileceğini düşündürmektedir.

Bilindiği gibi, sigara içmeyenlerin, sigara dumanından etkilendikleri kesin olarak kanıtlanmıştır. Nikotinin kan plazmasından atılımının tiryakilere göre en az iki kez daha uzun olduğu bildirilmiştir. Sigara dumanı ile dolu olan bir odada, geçirilen her saat içmeyenleri. bir sigara içimiyle alman nikotin ve karbonmonoksit kadar etkilemektedir. Bu etki karsinogen ve radyoaktif maddeler bakımındanda aynı tehlikeleri oluşturabilmektedir. Zararların diğer boyutları bir yana, ülkemiz insanının, sigarayı içse de içmese de büyük bir tehlike ile karşı karşıya olduğu açıktır.

Çalışmanın III. bölümünde, sigara içen ve içmeyen deneklerin duyarlılık yönündeki düşünceleri incelenmiştir (Tablo 4, 6).

Tablo 4. Sigara içen ve içmeyen deneklerin, sigara içimine karşı verdikleri tepkiler

Sigara içmeyenlerin verdikleri tepkiler	rıs	Sigara içenlerin aldıkları tepkiler	ıl•
1. Sigara içirnesini söylüyorum.	46	Sigara içme diyorlar	62
2. Sigarasını söndürmesini istiyorum	16	Sigaramı söndürmeme istiyor	22
3. Sigarasını azaltmasını istiyorum	20	Sigaramı azalt diyorlar	22
4. Sigaramın zararlarını anlatıyorum	23	Sigaramın zararlarını anlatıyorlar	32
5. Yanımda sigara içilmesini istiyorum	26	Yanımda sigara içme diyorlar	28
6. Sinirleniyor ve öfkeleniyorum	11	Sinirleniyor ve öfkeleniyor	17
7. Sigara içenin yanından gidiyorum	16	Sigara içerken yanımdan gidiyorlar	10
8. "Sigara içilmez" gibi sigaranın zararlarını anlatan yazıları çevremesi	9	"Sigara içilmez" gibi sigaranın zararlarını anlatan yazıları odalarına asıyorlar	14
9. Odayı havalandırıyor ve etkilendiğini	38	Ortamı havalandırıyorlar. rahatsızlıklarını belirtiyorlar	37

- Denekler birden fazla seçenek işaretlemişlerdir.

Görüldüğü gibi, sigara içmeyenlerin gösterdikleri tepkilerle içenlerin aldığı tepkiler arasında uyum gözlenmiştir.

Sigara içenlerin benzer tepkileri almış olmaları, içmeyenlerin duyarlı davranışlarını güçlendirmektedir. % 67 oranında tepki aldıklarını belirten içen grupta, bu tepkilerin yarısının (% 26'sı eşten, % 25'i anneden olmak üzere) hanımlar tarafından verildiği görülmüştür. İş yerinde ve toplu taşıma araçlarında da mücadele verdiklerini belirten içmeyen grup. bu savaşta evde % 27, araçlarda % 46 ve iş ortamında ancak % 8 oranında ve sınırlı düzeyde başarılı olabildiklerini belirtmektedir.

Bu sonuçlar sigara içmeyenlerin % 83'ünün gösterdikleri duyarlılığın içerilere ulaşamadığını ve ev içinde kaldığını göstermektedir. Ayrıca bireysel yaptırım tarzındaki tepkilerin (kolon 2, 5, 6, 7) savaşa olumsuz etkisi olabileceği de düşünülebilir. Nitekim, sigara ilt mücadele stratejileri arasında yasal, eğitsel ve özendiriciliği azaltan yaklaşımların ağırlıkta olduğu görülmektedir. Çalışma bulguları, daha duyarlı olan içmeyen grubun. eğitim programlarına alınması ve mücadele ordusuna katılması halinde, savaşın gücünü arttıran bir etki sağlanabileceğini düşündürmüştür.

Sigara içenlerin bu tepkilere verdikleri yanıtlar bu düşüncüyü desteklemektedir. Tepki aldığı zaman sigarasını söndüren (% 33) ve yalnız iken içen (% 49) tiryaki sayısının fazla, kayıtsız kalırım (% 18) ve bildiğim şekilde davranırım (% 8) diyen tiryaki sayısının az bulunması umut verici olarak değerlendirilmiştir. Her iki grubun sigara içmeyi yorumlayışları arasındaki benzerlik de bu doğrultudadır (Tablo 5).

Tablo 5. Sigara içen ve içmeyen deneklerin "yanında sigara içilmesini" yorumlayışları

Yorumlar	Sigara ken n : 100	Sigara içmeyen n : 100	Anlamlılık Derecesi
Beneilik	17	'31	8.2 p < 0.001
Doğal bakiözgürlük	11	5	4.5 p < 0.05
İlkellik	6	4	0.8 p > 0.05
Kendine ve başkalarına zarar verme	34	'59	12.6 p < 0.05
; Saygısızlık	'32	24	1.58 p > 0.05
Yorumsuz	15	9	----

"Sigara içmeyenlerin yanında sigara içilmesi" konusundaki görüşler içmeyenlerce, "kendisine ve başkasına zarar verme" ve "bencillik" olarak yorumlanırken, içenlerce "saygısızlık" olarak yorumlanmıştır (Tablo 5).

Tiryakilerin büyük çoğunluğunun (% 32) sigara içimini saygısızlık unsuru olarak kabul etmesi, duyarlı ve savaşa açık bir zemin oluşturduklarını dil' şündürmektedir. özellikle sigara içenlerin % 30'unun çocukların, % 23'ünün yaşlıların yanında sigara içmemeye özen göstermeleri % 87'sinin "sigara içilmez" uyanlarını dikkate almaları ve % 31'inin taşıtlarda, resmi yerlerde ve kapalı yerlerde içerken rahatsız olmaları, yaptırım gücü yüksek olan önlemlere kısmen hazır bir tiryaki grubunun işareti olarak balulabilir,

Çalışmanın IV. bölümünde, sigara içen ve içmeyen grubun mücadele önlemlerine ilişkin öncelikleri incelenmiştir (Tablo 6).

Tablo 6. Sigara içen ve içmeyenlerin "sigara içimine karşı alınacak en etkili yöntem" konusundaki görüşleri.

Sigara içimine karşı alınacak önlemler*	N : 100 Sigara içen	N : 100 Sigara içmeyen
1. Toplu taşıt araçları vb. kapalı alanlarda sigara içilmesini engelleyen yasal önlemler alınması	40	51
2. Kişilerin sigaranın zararları konusunda aydınlatılması	42	49
3. Kamu kurum ve kuruluşlarında sigara içilmesi engelleyen yasal önlemler alınması	22	38
4. Bireylerin sigara içmeyerek iyi örnek olması	33	24
5. Gençlere sigara satılmasının yasalarla engellenmesi	10	22
6. Sigara ile ilgili reklamların azaltılması	18	17
7. Sigara içmeyenlerin sigara içenleri çeşitli biçimde uyarması	19	16

* Denekler birden fazla seçenek işaretlemiştir.

Görüldüğü gibi, sırasıyla yasal yaptırımlar (kolon 1, 3, 5, 6), eğitsel girişimler (kolon 2), rol modeli olma (kolon 4) ve özendinciliği kısıtlayan girişimler tüm deneklere, mücadele stratejileri doğrultusunda en etkili yöntemler olarak dile getirilmiştir.

Norveç'te 1975 yılında yürürlüğe giren sigara mücadele yasası, 1988'de genişletilmiş, reklamlar azaltılarak, paketlerin üzerindeki uyarı semboller! arttırılarak, artan sigara fiyatlarının vergileri eğitim faaliyetlerine dönüştürülerek, içme yasakları attınlarak büyük başarı sağlanmıştır (7). Çalışmalar tütün tiryakilerinin % 90'ının markaya sadık kaldıklarını ve reklamların sigaraya başlamada etken olduğunu göstermektedir. Ayrıca anne ve babaların rol model olmalarının önemi vurgulanmaktadır. Diğer taraftan iş yerlerinde sigara içenlerin ortamdaki kirli havayı solunmalarını yanı sıra sigaranın zararlı etkilerini azaltacak önlemleri sağlamak bireylerin yanında işverenlerin sorumluluğu olarak ele alınmaktadır.

Sağlık Bakanlığı'nın Mart 1993 tarihli Ulusal Sağlık Politikası Taslak Dökümanı'nda bilinen bu stratejilerin yer alması, gelecek için umut yaratır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

200 kişiden oluşan ve küçük gruplar arasından seçilen deneklerin sigara içirine ve savaşına ilişkin duyarlılıkları= incelendiği bu çalışmada;

- . Sigara içen grupta cinse bağlı sigara içme prevalansının ülke genelini yansıttığı görülmüştür.
- . Sigarayı bırakma çabalarını deneyimleyen ve çoğu ağır içici olan bu grubun bireysel uyarılara yatkın oldukları, sınırlı düzeydeki toplumsal önlemlerden etkilendikleri ancak sistematik bir mücadele yaklaşımına ve yüksek yaptırım gücüne gereksinimleri olduğu görülmüştür.
- . Benzer demografik özellikler gösteren sigara içmeyen grubun yüksek düzeyde sigara dumanı ile birlikte kaldıkları, duyarlılıklarını belirgin bir oranda tepkiye dönüştürebildikleri, ancak bireysel yaptırımların basan için yeterli olmadığı belirlenmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda:

- . Toplum gruplarının eğitimine yönelik her çalışmada, pasif içiciliğin zararlarının ele alınması.
- . Hemşirelerin "sigara bırakma" programlarının düzenlenmesinde ve uygulanmasında aktif rol almaları ile liderlik yapmaları,

- . Sigara içmeyen ve duyarlı toplum bireylerinden seçilen grupların eğitilerek bu savaşta kaynak olarak kullanılması,
- Sağlık Bakanlığı'nın yeni sağlık politikaları taslaklarında benimsediği sigara ile mücadele stratejilerinin işler hale dönüştürülmesi önerilebilir.

ÖZET

Sigara içen ve içmeyen olmak üzere 200 kişiden oluşan bu çalışmada. deneklerin sigara içimine ve savaşına ilişkin duyarlılıkları incelenmiştir. Sigara İçen grubun bireysel uyarılara yatkın olduğu ve sınırlı düzeydeki toplumsal önlemlerden etkilendikleri belirlenmiştir. Sigara içmeyen grubun ise yüksek düzeyde sigara dumanına maruz kaldıkları ve buna tepkide buldukları ancak bireysel olan bu yaptırımlarda başarılı olamadıkları belirlenmiştir.

KAYNAICLAR

1. Bilir, N. : Başanabilir, Sigara Alarmı Derg, Eylül, (1992).
2. Dramalı, A., Güler, Ü., Özen, Ş. : Hastahanelerdeki sağlık personelinin sigara kullanımı ve kullanım anındaki rolünün değerlendirilmesi, IL Ulusal Hemşirelik Kongresi Bildirileri Kitabı, İzmir. Eylül, (1990),
3. Erdal, R. : Sigara reklam ve tanıtım faaliyetlerinin yasaklanması. Sigara Alarmı Derg, Aralık (1992).
4. İnanç. N., Yurt, N. : GATA'da çalışan doktor ve hemşirelerin sigara içme davranışına ilişkin özelliklerinin incelenmesi. IL Ulusal Hemşirelik Kongresi Bildirileri Kitabı, İzmir, Eylül, (1990).
5. örs, Y. : Sigara içmenin ve içirnenin mantığı, Sigara Alarmı Dergi, Aralık, (1992).
6. Özsoy, S. : Gebelikte Sigara İçme Alışkanlığı ve Evde Sigara İçilmesinin Doğum Şekli ve Bebeğin Doğum Tartısı üzerine Etkisi. İ. O. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, (1989).
7. Sezer, E. : Planlı ve sistemli bir mücadele için güçbirliğine doğru, Sigara Alarmı Derg, Haziran. (1992).
8. Yıldırım. R. : Sigara mı? Sağlık mı?. Bilim ve Teknik Derg, 21: 244, Ankara, (1988).