

**İLKOKUL ÖĞETMENLERİNDE SİGARA İÇME YAYGINLIĞI VE
SİGARAYI BIRAKMALARINA YÖNELİK SAĞLIK EĞİTİM**

Ayla BAYIK*

ÖZET

Bornova'da 16 ilkokulda öğretim yapan tam öğretmenler (396) arasında sigara içme yaygınlığı % 47.9, erkeklerde % 46.3, kadınlarda % 53.5 bulundu. Öğretmenlerin % 56.6'nın günde 10 taneden fazla sigara içtiği, sigara içenlerde, öksürük, balgam çıkarma, mide ağrısı yakınmalarının içmeyenlere göre daha fazla olduğu belirlendi. Sigaraya başlamada neden % 70.3 oranla özent, merak idi. Sigara içme alışkanlığının evlilik durumu, çalışma yılı yaş gibi değişkenlerden etkilenmediği ancak sigara içen anne babası ve yakın arkadaşları olan deneklerin daha fazla sigara içtikleri saptandı. Öğretmenlerde en fazla sigara içme nedeninin (% 62.6) oranla gerilimi azaltmak olduğu belirlendi.

Sigara tüm toplumlarda önenebilir en önemli tek ölüm nedeni olmasına rağmen, sigara içme ile ilgili nedenlerden dünyada her yıl üç milyon kişi yaşamını yitirmektedir (18). Gelişmiş ülkelerde sigara içme oranında % 1.1'lik bir azalma olmasına karşın, gelişmekte olan ülkelerde bu problemin boyutları artmaktadır (16). Sigara içimi, beraberinde sağlık açısından başta akciğer kanseri, kalp-damar, solunum sistemi problemleri yanısıra: kapalı ortam, hava kirliliklerine neden olarak, pasif içicilerin de sağlığını olumsuz etkilemektedir (10, 15). Nisan 1992'de toplanan 8. Dünya Sigara ve Sağlık konferansında, sigaradan arınmış bir dünya için sigara reklamlarının ve pazarlamasının önlenmesi, okul programları ile gençlerde sigara içme alışkanlığının gelişiminin durdurulması, kapalı ortamlarda sigara içmeyenlerin sigara dumanından korunması konularında arttırılacak çabalar üzerinde durulmuştur (11).

* E. Ü. Hemsirelik Yökse Okulu Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ((Doc. Dr.)

Genglerin sigara igmeye ba\$lama nedenleri arasinda OzeWide ailede: anne, baba, kardeřler, okulda; ogretmen ye arkadalann sigara igmesi, sosyo-ekonomik dazey, sosyal cevrede grup etkileOminde bagimsiz gorunme istegi, kendfni gosterme bellrilmektedir (5, 11). Sigaraya kari yurutulecek okul kampanyalannda ogretmenlerin rol model]. oluřturduklan igin sfgara igmemeleri de Onerilmektedir (13).

AMAg

Bu galiřmada Izmir/Bomovaida Ilkokul ogretmenleri arasinda sigara igme yayguzligini, nedenlerini bellrleyerek, saglik egitimi yolu ile ogretmenlerin igme nedenine gore sigarayi birakma davrar4an geliřtirmeleri amaglanmiřb.r.

GEREc VE YONTEM

Tammlayici, analitik ye kesitsel turdeki bu gali*ma.run verileri 1-30 Ekim 1991 tarihleri arasinda. Bornova lige merkezinde Ilkokular arasindan % 50 Orneklem orani, basit tesadifi Omeldeme teknigi ile 16 ilkokulda ogretim yapan 398 ogretmen ile gOri101erek ye anket formu uygulanarak toplanmitir. Sigara igen Ogretmenlerde sigara acme nedenini saptamak amaciyla Amerikan Kamer Toplulugunun bireylerde sigara igrne nedenini belirlemek 'gin gellřtirdigi 18 ifade igeren Olgekten yararlanilmitu' (2). On denemededen sonra deneklerden her bir 1fadeyi 5 (sik sik), 3 (bazen), 1 (uygun degil) řeklinde puanlamalari istenmiřtir. Ogerli ifade grubuna verilen toplam puan 111 ařmiřsa, denegin bu durumdan etkilendIgi ortaya gikrniřtir. İlk fig neden igin ikiden fazla 11 ye Cizeri puan alan denek birinei gruba, son uc neden !gin lkiden fazla 11 ye fizeri puan alan denek 'kind gruba katilmitrr. Nedene gore sigarayi birakma dayram*lan ge4tirneleri igin denekiere saghk amaciyla egitim broarleri dagiturru*tir.

BULGULAR VE TARTIřMA

Ara.5brma kapsamma alinan 398 ogretmenin ban sosyodemografik ozellikleri Tablo l'de glisterilm4tir.

Tablo l'de gOruldugu gibi deneklerin % 38.9'u erkek, 0/0 61.1'1 kadindir. % 53.8 gibi yansmdan fazlasi 40-49 yak grubundadir. % 92.9'i evlidir, % 96.4'11 cocuk sahibidir, % 73.5'inin eř1 gali*maktadtr, % 95.2 gibl gogunlugu 11 yil ye daha uzun zamandır ogretmen olarak go`rev yapmaktadır.

Tablo 1. Ogretmenlerin Sosyodemografik Ozelliklerine Gore Dagilma

Ozellikler	Sayi	Yftzde
Iraq Gruplari		
20-29	9	2.3
30-39	157	39.4
40-49	214	53.3
50-Fit	18	4.5
Cinsiyet		
Erkek	155	38.9
Kadin	243	61.1
E`villik Durumu		
EvilBe	370	92.9
kar	11	2.8
Dul	17	4.3
cocuk SEthibi Alma	376	94.5
Evet		
Hayu`	22	5.5
E*inin callşma Durumu	273	73.6
caliřan		
calimayan	98	26.4
odretmen Olarak pahşma Yih	5	1.3
1-5 yil		
6-10 yil	14	3.5
11+/'1' yil	379	95.2
Toplam	398	100.0

Tablo 2'de gorulduğu gibi ogretmenlerin % 36.6'si halen sarekli sigara iciyor, % 11.3'0 arasira iciyor, % 9.6'si sigara knitş birakrnış, % 42.51 hic sigara icmemiştir. Denekler arasinda sigara igme yaygmligi % 47.9'dur. Olkemizde degişik topluluk ye meslek gruplannda sigara lane

degerlendiren araVirmalar bulunmasina ragmen. ara*.irma grubu- nun karlařtirilabile cegi ogretmenlere yOnelik calimaya rastlanma- mWir. Ara irmada kadin ogretmenler icin sigara igme oranı % 53.5, erkek ogretmenler icin % 46.3'der. Bu degerlere gore kadm ogretmenler Tfirkiye'de sigara icen kadinlara gore (% 24.3) daha fazla, erkek ogretmenler de Turkiye'de sigara icen erkeklere gore (% 62.8) daha az sigara icmektedir (14).

Tablo 2. Ogretmenlerin Sigara tcrne ile ilgili Davraniřlan

Dayranislar	Say'	YOzde
Sigara kale Dururnu		
alrekli iciyor	146	36.6
Arasira iciyor (1)	45	11.3
Sigara icmis, birakmi (iciniyor) (2)	38	9.6
Hic igmenli (icmiyor)	169	42.5
Giinde 'Olen Sigara Saps'		
1-9	83	43.4
10-19	71	37.2
20-29	29	15.2
30-39	8	4.2
igrneyen	207	52.0
Anne Babasinda Sigara icme Alařkanlfgt		
Var	195	48.9
Yok	203	54.8
Allesinde Sigara icme Aliřkanligi Man		
Var	303	76.1
Yok	95	23.9
En Yakm iki Arkadařında Sigara 'gine Aliřkanligi		
Var	303	76.1
Yok	95	23.9
*Sigaraya Bařlama Yap		
15 yak Ye alts	15	7.8
16-19	133	69.6
20-25	15	7.9
26 + T	28	14.7
*Sigara icnie Yili		
10 yil ye daha az	33	17.0
11-15 yil	37	19.3
16 yll Ye daha fazia	121	63.7
*Sigara Durnanini ice cekme		
ceken	145	75.9
cekineyen	46	24.1
*Sigara icilen 'ter		
Evde	27	14.1
Okulda	34	17.8
Fleryerde	130	68.1

(1) Ara sira icenler: Genellikle ginde bir taneden az icenler

(2) Biraktniř: Daha Once (en az 6 ay) 1cl'ill* olup halenicrneyenler (I Says ye yilzdele sigra icenler Ozerinden hesaplanutir.

cokan ye Arkadaslan ise Istanbulda dtisuk ve yuksek sosyoekonomik dfizey yerlesim bOlgelerinde kadmlarda sigara igme oranini erkeklere goe az bulmustur (6). Buna karsihk ABD'de erkekler arasinda sigara icrne oraninda % 18'lik azalma olmasma karsilik kadnlarda bu

arttigi gOzlenmektedir (3). Sigaranin zararlan gazOnfine alinacak olursa, arastirmada sigara igen kadin Ogretmenlerin erken menopoz, ostesporoz, erken yaslarima. dfisfik dogum, agirlikli bebek dogurma acisindan, erkek c5gretmenlerin de kanser turleri, solunum problemleri gibi tehlikeler agisindan risk tasidiklan dusunillur (4). Kadin Ogretmenlerde sigara igme yayginliginin fazla olusu, kisisel faktarlerin etkisine yuksek anksiyete, nOrotizm dusfik benlik saygisina bagli dcisCinfilebilir (5). Ogretmenler arasinda sigara igmenin yaygin bulunmasi ogrencilerin ogretmenlerini rol modeli garerek sigaraya ozendirebilir.

Ogretmenler arasinda gunde 10 taneden fazla sigara igen denek orani % 56.6'dir. Uzmanlar 25 yasinda ye gunde 2 paket sigara igen birinin yasaminin igmeyene gore 8.3 yil daha az, gunde 10 sigaradan daha az igen bir erkegin 4.6 yil, guide 10-19 sigara icenin 5.5 yd 20-39 sigara icenin 6.2 yil daha az olacagini belirtmektedirler (1). Sigara dumani nikotinin yanisira katran, ye 43'den fazla kanser yapici kimyasal madde icenmektedir. Ice cekilmese bile, sigara dumanmdan, tumden salunmak mernkfin degildir (3). Arastirrna kapsamunda Ogretmenlerin % 56.6'suun gunde 10'dan fazla sigara igmesi, % 63.7'sinin 16 yil ve daha fazla suredir igmesi, % 75.9'unun sigara dumanim icine cekerek icmesi, belirli saglik riskleri acisindan tehlikeli bulunmustur.

Pekcok vaka-kontrol arastirmalan sigara igenlerin igmeyenlere gore % 70 daha fala koroner kaIp hastaligina yakalandiklanni, 30 kez daha fazla kronik Obstriiktif akciger hastaligi gelistirdiklerini yine sigara igenlerde peptik filserin daha yaygin oldugunu gastermistir (7). Ozellikle sigaranin igerdigi kimyasal maddeler siliyalari bozdugu igin, sigara igenlerde Oksuruk yaygin gOnrilmektedir (3). Ara.stirmada da ogretmenlere sigara ile ilikisi olan bazi saglik yakinmalan olup olmadigi soruldugunda, sigara igenlerde igmeyenlere gore istatistiksel duzeyde istahsizlik yakinmasi yaygindir ($x^2 = 8.48$, $SD = 1$, $p < 0.01$), Okstirak ve balgam cikarma Onemli duzeyde fazladir ($x^2 = 30.8$, $SD = 1$, $p < 0.001$), ($x^2 = 32.3$, $SD = 1$, $p < 0.001$). Mide agrisi ve carpintt faziadir ($x^2 = 6.32$, $SD = 1$, $p < 0.01$), ($x^2 = 5.37$, $SD = 1$, $p < 0.01$). Bu belirti ye semptomlarin yaygin bulunmasi deneklerin kalp, solunum ye gastro intestinal sisteme ait bazi hastalıklara yakalanmalari agisindan rik tasidiklanni agikca geostermektedir.

Halen sigara igen, ve sigara icmis biramis olan deneklere sigaraya baslama nedenleri soruldugunda, %0 70.3'0 sigara igen aile bireyelerine ye arkadaslanna ozenti, merak. % 29.7'si de diger nedenleri (stress gibi)

belirtmişlerdir. Use Öğrenelleri azerinde yurutulen degisik arastirmalarda sigaraya baslama nedeninin daha cok arkadasın etkisi, ozenti, merak, bilyilme hiss! oldugu saptanmistir (3, 5, 22). Bu arastirmada da deneklerin ficte ildsinin 19 yasmdan Once xre benzer nedenlerle sigaraya baslarmı olmalan bu konuda3rEIrCitalen arastirma bulgulanna benzerlik go stermektedir.

Sigara icrneye etki edecegi d fisUnCllen 'Dam degiskenlerle arandiginda, kadin ve erkek Öğretmenler arasinda sigara icme orani actsmdan istatistiksel bir fark yoktur ($\chi^2 = 3.09$, SD = 1, $p > 0.05$). Evlilik durumu, öğretmen olarak calisma yillari, sigara icip igmeme davrantsmda farkhhk meydana gettrmemistir ($\chi^2 = 0.19$ SD = 2, $p > 0.05$); ($\chi^2 = 1.54$, SD = 3. $p > 0.05$). Öğretmenlerin yaslari ile sigara icme davrantslan arasmda bulunarnamisttr ($\chi^2 = 2.07$, SD = 3, $p > 0.05$). Anne babasindari herhangi birinde sigara icme aliskanht olan deneklerde sigara icme davrarnsintn icmeyenlere gore fazla oldugu belirlenmistir ($\chi^2 = 10.7$, SD = 1, $p < 0.01$). Aile bireylerinden birinde sigara acme aliskanht olan deneklerin, olniayanlara gore daha fazla sigara tetigi, yine sigara icen yakin arkadaslan olan deneklerin olmayan deneklere gore daha fazla sigara ictigi, yine sigara icen yakin arkadaslan olan deneklerin olmayan deneklere gore daha fazla sigara ictigi istatistiksel duzeyde ($\chi^2 = 18.82$, SD = 1, $p > 0.001$) Onemli bulunmustur.

Sigara icmeye baslarna nedenlerf arasinda aile bireylerinin ve arkadasın etkisinin Onemi ilgili literatarde de bellrifimektedir (3).

Tablo 3. Öğretrnenlerin Sigara icme Nedenlerine Gore Dagthrrn

	Neden	Sap	Yezde
Grup 1	Canlihk verdigi icin	73	38.8
	El altskanhgi oldugu icin	42	23.5
	Rahatlamak icin	104	' 55.3
Grup 2	Gerilimi azaltmak Icin	124	62.6
	Siddetli arzu duydugu icfn	48	25.5
	Aliskanhk gelistirdigi 'gin	24	12.8

Deneklerin % 42.2"si birinci, % 48.3'0 ikinci, % 9.5'i her iki gruptaki nedenlerle sigara iciyor (Tablo 3). !Birinci grupta kalanlar kendilerini iyi hissettikleri zaman sigara icikleri icin sigaranin yerini baska bir ahskanlikla doldurabilirler. ikinct grupta kalanlar birinci gruptakilerden farkli olarak Motu' zamanlanni daha iyi hale getirmek igin sigara ictnektedirler. Gerilim. stress. genelde sigara icme nedenleri

arasında önemli bir etmendir (3). Su grttba, sigarayı basica bir davram ye aHşkanlıkla doldurmaları gricte olsa, sigarastz da gergin fizgan kalalleekled Ogretİmİstir.

Turn nedenler giizOnftne ahnarak inceİendiginde. deneklerin % 62.6'smin en fazla gerilimi azaltmak için, % 55.3'unun rahatlamak, % 38.8'inin verdiği için, % 25,5'inin a.rzu-istek duyduğu için, 23.5'intn el alt*kaxiligt olduğu için, 12.8'inin de aliskanlik-baginthlik geliştirdiği için sigara icttgi saptanrmştır. DSO'de sigara !me altşkan-İtgint mental ye davraruş bozukluklan kapsarnında madde bagunithgt olarak ele almaktadır (15).

Sigaramn İcenlerde Cic nedenle bagunİtlik

Birineisi az oranlarda icerek baslandiginde iceni icrneye yOnelten hos duyular geliştİrlryori sonra icende nikotin bagmiltligt olusuyor, sigara birakildiginde da sintrlilik, basagnt uyku bozukluklan ile karakterize beyin ye sinir sisterni bozukluklan oluyor (3, 15). Deneklerin yarısına yakminm kendisini sigaraya bagimli olarak hissettiği goralmektedir.

Deneklere anketin ardından dagıblan egitirn brosfirleri ile sigara icrne nedenine gore, sigarayı btrakabilmelernde yarclimet olabilecek alternatif dayrantlar Ogretilmek istenmistir. Sigarayt btrakmayt dusunup dilVinmedikleri soruldugunda, % 68.1'inin sigarayı birakma konusunda istekli gorunmesi verilen egitimın kismen etk.ili oldugunu gostermistir.

SOXMC VE ONERİLER

Arastırma sonuclanna gore ogretrnenler arasında sigara !me altşkanligi yaygın (% 47.9) bulunmu*tur. Deneklerin % 56.6'st gunde 10'dan fazla. % 75.9'u dumant icine cekerek, % 63.7'si 16 yildan daha fazla bir saredir sigara icmektedir. Sigara icenlerde igneyenlere gore istabstzlik, Oksartak, balgam cikarma, ride agrisi, carpmtd, fazİadir.

Denekİenn % Ozentt-rneralda sigara icmeye başlarmştır. Sigaraya baslama, cinsiyet, calwna yth, medeni durum gibi degikenlerden etkilenrnerndtir. Ancak aile ye yakin arkada0arında sigara icme altşkanligt olanların daha fazla sigara icme davrarnt geliştirdikleri saptanmisbr. Denelder en fazla, gerilimi azaltmak (% 62.6) ye rahatlamak için (% 55.3) sigara icmektedirler. Ogretrnenlerin yansina yakininin sigara icrne aliskanligt olması iyi rol model olmayarak, Ogrencilerde de sigara sane aliskanitgt gelişt.trebileceginl dCistandUrtxnCister.

Bu nedenle: filkemizde saglik politikalannda oldukça gec kalmmis olmasma ragmen, 2000 pima kadar sigaradan annmtş lair toplum olu5turulmast hedefi lie yasal duzenlemelere gidilmelidir. Dtinyada illkelerin 1 atinde okullarda, sigara tamest yasaklanmistir (21).

Ulkemizde de ilkokullardan baslamak azere turn egitim kurumlannda ders programlari kapsaminda ogrenciler sigaranin zararlan konusunda bilgilendirilmelidir. Bu kampanyalarda Ogretmenler sigara igmeyerek ornek davranis gOstermelidir. Pek cok filkede oldugu gibi saglik kuruluslannda, okullarda, isyerlerinde, kitle ulasim araclannda sigara icilmesi yasaklanmalidir (13, 17, 19, 20, 23, 25). Sigara paketlerine sigaranin zararlanini anlatan uyanlar yazilmandir. Sigara icmeye yOnelten reklamlar yasaklanmali. sigara Ocretleri ye vergileri arttirilmalidzr (21, 24). 16 yasmdan kucuklere sigara satisi yasaklanmalidir (8). Ulkede goreceli olarak sigarada katran ye nikotin oraninin dilsarfilmesine yonelik politikalar benimsenmelidir (23). DSO'nun belirledigi gibi 31 Mayıs 1992 giinia "Daha guvenli ye saglikli sigara icilmeyen yerler" slogan' ile kamu kuruluslannda sigara igilmesi yasaklanmalidir (25). Sigara igenlerin, sigarayi birakabilmeleri konusunda olusturulacak danismanlik hizmetlerinde ye saglik egitimi programlannda hemsireler etkin rol ustlenmeliciirler.

SUMMARY

Cigarette smoking among primary school teachers and a health education programme to help them to quit

The smoking prevalance was found to be 47.9 percent among 398 primary school teachers, 46.3 percent among female. 53.5 percent among male teachers. 56.6 percent of the teachers were smoking more than ten cigarettes a day. Cough, lack of appetite, sputum, stomach ache, were the most widespread symptoms reported by the teachers having, habit of smoking. curiosity was the main reason to start smoking for 70 % percent of teachers. No statistical relationship was found between marital status, age, duration of employment and having cigarette smoking habit.

Teachers whose parents and friends had smoking habit were smokers as well. Relaxation was the most important reason to smoke for 62.9 percent of smokers.

iiAYNAICLAR

1. American Cancer Society. Dangers of Smoking. Benefits of quitting Relative Risks of Reduced Exposure. Revised Edition. 1987.
2. American Cancer Society. How to Quit Cigarettes, 1981.
3. American Cancer Society. The Most Often Asked Questions About Smoking Tobacco And Health And The Answers, 1982.

4. **Balmer, M., Women and Tobacco W.: Health Forum Vol 11, pp 3-11, 1990.**
5. **Bingchang, H.V., Cigarette Smoking Among Adolescents. Onset And Prevention. XIV World Conference on Health Education Abstract Book. June 16-21, 1991, Finland.**
6. **cokan. S.P. ye Digerleri., Dusfik ve Yaksek Sosyo-Ekonomik Diizeylerde Sigara ye Aikol Kullanimi. 1st. Halk Saghgilteni, Sap. 11, 4, 1990. . 7-13.**
7. **Fielding, J.E., Smoking: Health Effects and Control. American Cancer Society. Professional Education Publ. 1986.**
8. **Geizerova, H.. Masironi. R., Protecting Children From Tobacco World Health Forum Vol 12, 1991, pp. 201-202.**
9. **Gray, N., Davbe, M., Guidelines For Smoking Control. UICC Geneva, 1980.**
10. **Health Education Authority. Smoking and Pollution (Pupils' Booklet) University of Manchester, 1990.**
11. **Health Education Authority. Towards a Smoke-Free Generation. A Five Year Collborative Programme. London, 1989.**
12. **Kiyak., M., Dagoglu, T., Lise Ogrencileri Arasinda Sigara Kullanimi Istanbul Halk Sayi 11, 4. 1990, ss. 14-17.**
13. **Koop, C.E., A Society Free Of Smoking by The Year 2000. W. Health Forum Vol 7, 1983, p. 225-231.**
14. **PIAR. Sigara Alz kanliklari ve Sigarayla Mficadele Kampanyasi Kamuoyu Arastirmasi, Ocak, 1988.**
15. **RamstrOm, L.M., Masironi. R., Implicaions Of The Tobacco Dependence Syndrome For Smoking Control Programmes. World Health Forum. Vol 12. 1991, p. 70-92.**
16. **The National Board Of Health And Welfare. Smart Promotion (Booklet) Sweden. 1991.**
17. **WHO. Active Struggle Against Smoking in France. Tobacco Alert July, 1991, p. 1.**
18. **WHO. Building a Tobacco Free World. Tobacco Alert, April, 1991, p.1.**
19. **WHO. Geneva Cantonal Hospital Becomes Tobacco Free. Tobacco Alert October, 1991, p. 6.**
20. **WHO. Freedom From Tobacco Smoke And The Law. World No Tobacco Day (31 May 1991), 1992.**

21. WHO. Legislation in France. Tobacco Alert July 1991, p. 6.
22. WHO. Smoking Among Junior Secondary School Children in Hong **Kong in 1990**. Tobacco Alert. **Oct. 1991**. p. 3.
23. WHO. Some Recent Legislative Developments Tobacco Alert. July **1991, p. 7**.
24. **WHO. Smoking by** Young Europeans Between **The Ages** Of 11 and 15 **From Initiation** to Dependence. Tobacco **Alert. Jan.** 1992, p. 4-6.
25. WHO. World No-Tobacco Day. Tobacco-Free. Workplaces: Safer and Healthier, 1992.