

## SIGARA PROBLEMİNİ ÇÖZMEK İÇİN ÖNERİLER

Çiçek FADİLOĞLU•

### ÖZET

Bu yazıda bireylerin sigarayı bırakması için gerçek örneklerle nasıl yardımcı olunacağı ve bu konuda eğitimin rolü tartışılmıştır.

Sigara hiç bir yararı olmayan buna karşın insan sağlığını etkileyen ve ekonomik kayıplara neden olan bir alışkanlıktır. Bu zararlar sadece kişiye, kişinin bireysel sağlığına yönelik olmayıp, bütün toplumun sağlığını ve ekonomik durumunu ilgilendiren toplumsal bir olaydır. Bu nedenle sorunu; bir salgın endemi olarak nitelendirmek tutarlı ve gerçekçi bir tanımlama olacaktır (2, 3, 15).

Sigara; günümüzde belli geri kalmış bölgelerdeki açlık ve salgın hastalıklardan sonra: hastalık, sakatlık ve zamansız ölümlerin en önde gelen ve önlenbilir bir nedenidir. Verdiği zararın geç ortaya çıkması ise; bireyleri sadece aldatmaktadır.

Sigara alışkanlıklarını sürdürmekte kararlı görünen bireylere; bu alışkanlıklarının yaşamlarından neler götürdüğü anımsatıldığında; değişik yanıtlar alınmaktadır. Zaman zaman sigara içenlerden bir kısmının savunmalarını şöyle yaptıklarına tanık olmuşuzdur

"Yarın başıma ne geleceğini bilmediğime göre; bana bu alışkanlığın çok sonra doğuracağı kötü etkileri neden şimdiden dilşüneyim."

Yada "sağlık personeli neden içiyor?, hava kirliliği nedeni ile yeterince zehirlenmiyor muyuz?"

Ancak tüm bu sorunların ve altında yatan savlann ya da düşüncelerin mantık ve bilimsel açıdan doyurucu yanıtları bulunmaktadır. Ve konu üzerinde yeterince düşünüldüğü zaman açıklığa kavuşabilmektedir.

---

• Ege Ün!. Hemsirelik Y.O. İç Hastalıkları Hemsireliği Bilim Dalı öğretim Üyesi  
(Doç. Dr.)

Günümüzde tiryakilerin sigarayı bırakmasını önleyen ve bireyleri özellikle gençliği sigara içmeye zorlayan çevresel etkenler toplum tarafından eksik algılanmaktadır.

Dünyada yapılan çalışma sonuçlarına göre; yaşa ve içilen miktara göre değişmekle beraber her durumda sigarayı bırakmanın bireye gerek doğrudan gereksede (hastalanmayıp ilaç parası vermeme gibi) dolaylı yoldan kazanç sağladığı görülmüştür.

Tüm ülkeler 2000 yılına kadar dünyada sigara içirnine son verebilirler. WHO; bu amaca ulaşmak, yüzbinlerce yaşamı ve milyonlarca doları kurtaracak bu harcamaları daha iyi konut. eğitim ve sağlık bakımında kullanabileceğini bildirmiştir (8).

Jan Jak Russo "Eğitim ile ilgili olmayan sorun yoktur" demiştir. O halde kamu kuruluşları ve özel sektör beraberce topluma sağlık eğitimi vererek ve de yasalar çıkararak sigara içenlerin sayısını azaltabilir. Bunun içinde temel sağlık politikası doğrultusunda S.S.Y.B. koordinasyonunda sigara ve diğer alışkanlıklarla ilgili bir merkez kurulmalıdır.

Daha sonra yapılacak işler üç başlık altında toplanabilmektedir :

1. Tiryakilere; sigara alışkanlığını bıraktırma konusundaki çalışmalar.
2. Gençlerin sigaraya alışmalarını önleme,
3. Sigarada bulunan kanserli daha az zararlı hale getirme.

Tiryakilerin sigarayı bırakmaları ve gençlerin alışmasını önleme belki kolay olmayabilir. İnsan; hiç bir konuda zorlanma ile davranış değiştirmez. Korku ve baskı yolu ile vazgeçirir; iletişimi engeller ya da ters etkiye neden olduğu için;

- Bu konuda etkili olan kişi ve gruplar, saygın, inandırıcı olmalı ve konuyu yeterince aydınlatabilmelidirler,

- Kitle iletişim araçları (MASS Media) sigaranın sağlığa zararları ile mücadelede şu noktaları amaçlamaktadır.

### **I. Gençlerin Sigaraya Alışmalarını Önlemede Eğitimleri**

Gençlerin büyük bir kısmı bu konuya daha fazla önem vermekte ve çevrelerinde sigara içilmemesini istemektedir. 1986 yılında Çin 'de 1800 ilkokul 1 Haziran çocuk gününde kesin olarak sigara içilmemesini istemişler ve bu isteklerini 500 gazete, çevrelerinde(' kişilere ve trenlere posta ile bildiri yollayarak dikkati çekmişlerdir. Ancak böylece; milyonlarca çocuk kendi tatillerinde temiz hava soluyabileceklerini açıklamışlardır (4, 17).

Bu konudaki önlemler şöyle sıralanmaktadır :

1. Yaşam ve sağlık ile ilgili değerler erken çocukluk yaşlarında başladığından, özellikle ilkokul öğretmenlerinin sağlık dışı olmaları ile ve tütüne alışma temelde bir eğitim sorunu olduğundan öğretmenin örnek rolü düşünülerek;

a. öğretmenleri bu konuda eğitmek.

b. Kendi davranışları ile etkili olabilmek için: öğretmenin öğrenci yanında sigara içmemesini sağlamak.

2. Ailenin örnek rolü düşünülerek, ailelerin eğitilmeleri ile.

3. İlk ve orta eğitim ders programlarına sağlık bilgisi dersi konulması ile .

4. Sigara içme alışkanlığına etki eden faktörlere eğilerek daha ileri çalışmaların devamı ile ve sigara içme yöntemlerinin öğretilmesi ile.

Örneğin : A.B.D. 'de 1960-1970 yılları arasında sigara içmeyi bırakmak için sosyal baskının arttığı ve bu dönemde; sigarayı bırakmak isteyenlerden %40 'ının başanlı olduğu görülmüş, diğer %60 'ının başarılı olamama nedeni araştırıldığında; nasıl bırakılacağına bilememenin etkili olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar sigarayı bırakmak isteyen ortalama her 3 kişiden 1 'inin bize başarılı olduğunu göstermektedir.

5. Çeşitli ülkelerde yapılan araştırmalarla okul çağı çocuklarının sigara içmelerini etkileyen çevresel ve içsel faktörlerin belirlenmesi ve bu faktörlerin konumunun saptanması ile (9. 13).

6. Okul çağında sigara içiminin kontrolü için yapılan faaliyetlerin planlanması, yasal düzenlemeler, spor ve eğlence çalışmaları ile.

Ülkemizde yapılan araştırma sonuçlarına göre; gençlerin sigara içme alışkanlığının son yıllarda azalma gösterdiği kaydedilmiştir. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 2. sınıf öğrencileri arasında yapılan bir araştırmaya göre; sigara içme alışkanlığının %11.8 olduğu belirlenmiştir (7).

#### **TL Toplumunu Etkilemek Üzere Sağlık Personeli İle İşbirliği Yapma**

Bu konuda Amerikan Kanseri Derneği direktörlerinin ulusal sağlık politikası ve sigara içme komisyonunun 1978 yılı raporuna göre : Doktor, hemşire, diş hekimi, eczacı gibi sağlık profesyonelleri tarafından sigara kontrolü yapabilmeleri için iki liste halinde öneriler sunulmuştur. Bu önerilerde özet olarak sağlık profesyonellerinin; toplum genelinde sigara içme alışkanlıklarını ortadan kaldırabilecek. sigara

içimini bıraktıracak, içilen miktarı azaltacak ya da daha az zararlı tütün kullanmayı temin ile sağlık riskini azaltabilecek bir grup oldukları belirtilmiştir (1, 10).

Sağlık danışmanları yapacakları görsel ve işitsel eğitim programları ile bu konuda halkı ve özellikle gençleri eğitebilirler. Yeterki kendileri bu eğitimin gerekli olduğuna ve sigara içmenin bazı sorunları rahatlatmak için bir çözüm olmadığına inanmaları gereklidir (13, 16).

Bu konuda hemşirelerde yapılan bir araştırma sonucuna göre; çalışma ortamından kaynaklanan stresler nedeni ile hemşirelerin sigara içmeyi bırakmadıkları gibi, içenlerin sayısında da bir yükselme olduğu saptanmıştır. Bu yıl hemşirelik derneği yaptığı bir kampanya ile hemşirelerin sigara içmeyi bırakmalarını isterken, onlara bu konuda destek olacaklarını bildirmiştir (11, 12).

Buna ek olarak; sigaraya devam eden sağlık elemanlarının görevleri sırasında (hasta yanında) sigara içmemekle örnek davranış göstermeleri gerektiğini vurgulamıştır.

Sağlık ekibi üyeleri : aynı zamanda bir sağlık eğitimcisi olarak görev yaptıklarını ve sorumlulukları olduğunu hiçbir zaman unutmamalıdır. Tıbbi hiyerarşi içinde sağlık elemanlarının örnek davranışları, diğer kişileri etkileyerek tüm toplum sathına yayılmaktadır (10, 14).

Komisyondun önerilerinden binde : Doğum hekimlerini kapsamaktadır. Çünkü doğum hekimine başvuran anne, baba adayları; "sağlıklı, normal, komplikasyonsuz bir çocuk sahibi olmayı istediklerinde, sigara içme ile bu şanslarının riske girebileceği" konusunda hekim eğitim verebilmelidir.

### **III. Yetişkinlere Yapılan Grup Yaklaşımı İle**

Bu konuda eğitici programlar, grup toplantıları yapılabilir. T.V. aracılığı ile sigara içmeyi bırakma yöntemlerini içeren yayınlar yapılabilir. 1976 yılında; Granada T.V.'nin sağlıklı yaşam programında bir psikiyatrist; sigarayı azaltma ve bırakma konusunda yardımcı olacak çeşitli teknikleri tanıtılırken, sigaranın sağlığa zararlı olduğunu ancak tiryakinin bu alışkanlıklarından vazgeçmelerinin de zor olduğunu kabul ettiğini bildirmiştir.

II. bir yayında; B.B.C. 'de Şubat 1976 'da yapılan "Sigarayı Bırak" kampanyası idi. Bu programa katılan bir danışman bir psikiyatrist gözleminde bireylerin sigarayı bırakma çabalarını, başarı ya da başarısızlıklarını tartışıyordu.

Her iki yayını izleyenlerin izlemeyenlere oranla kendilerin sigaraya daha az bağımlı hissettiklerini ve bırakma yollarını aradıklarını belirttikleri bildirilmiştir.

#### **N. Sigara İle Savaşta Toplum Katılımını Sağlamak İçin Bazı Önlemler Alınmalıdır.**

Örneğin; Singapur 'da bir kamu aracında, sinemada ya da yiyecek maddelerin' ellerken sigara içerken görüldüğünde ağır para cezalarına çarptırıldıkları bildirilmiştir. Ayrıca uyguladıkları etkili bir halkı aydınlatma kampanyası ile bu ada ülkesinde sigara içimi sınırlanmıştır (1, 4).

#### **V. Sigara Reklamları= Kısıtlanması**

Bu konuda kamu oyunu oluşturan araç ve etkinliklerde dikkatli ve kararlı davranılmasını sağlayan önlemler alınmalıdır. T.V. programlarında sigara içilen sahnelere yer verilmemesine dikkat edilmelidir. Yaygın sigara reklamları kısıtlanmalıdır (6).

Tütüne yapılacak sıkı bir denetim ile hem yetişme sırasında zararlı tarım mücadele ilaçlarının kullanılmaması sağlanmalı, hem de harmanlama sırasında alkol, ispirto. kolonya gibi nikotinin çözülmesinde etkili olabilecek zararlı katkı maddelerinin eklenmesinin önlenmesi sağlanmalıdır.

Nikotini ve zararlı maddelerin içeriği az olan sigaralar imal edilmelidir. Bu konuda da A.B.D. bu yıl çalışmaların sürdürüldüğü dış haberler ajansı tarafından bildirilmiştir (5).

#### **VI. Sigara İçmenin Daha Az Tehlikeli Yollarını Bulma**

WHO, bu konuyu şöyle özetlemiştir :

1. Mümkün olduğu kadar az sigara için
2. Sigarayı ağızda taşımayın
3. Dumanı içinize çekmeyin
4. Bir sigarayı içerken mümkün olduğu kadar az için
5. Filtreli ve katranı az sigara için.

#### **SONUÇ**

**Alınan** önlemlerle ve halkın konu hakkında bilinçlendirilmesi sonucu : Son yıllarda yapılan araştırma raporlarına ve gözlemlere dayanarak sigara içenlerden gelen tepkilerin günümüzde daha da yumuşadığını görmekteyiz. Artık toplumsal alanlarda bireyler; birbirle-

'ini rahatsız etmemek için sigara içmeyerek anlayış gösterebiliyorlar. Bu da konuya verilen önemi ortaya koymaktadır.

Yazıma son verirken "Artık sigara içmeyi bırakalım" diyor ve bu konuda hepimizin etkin olmasını diliyorum.

## SUMMARY

### The Solutions to Solve the Cigarette Problem

In this paper, it was discussed the role of education to help the people to stop smoking by giving factual education.

## RAYNAKÇA

1. Abcede, J. : "Kötü Alışkanlıklarınızı Bırakın". Bilim Teknik, 15. 178 (38-41), 1982.
2. Ball, K. : "Smoking Spells Death for Millions", World Health Forum, 7, (211-216). 1976.
3. Chender, U.W. : 'Tobacco-Strong World are not Enough", World Health Forum, 7, (217-233). 1986.
4. \_\_\_\_\_ : China Reconstruction. Vol : XXXV., 8 Augt. (61), 1986.
5. Dış Haberler Ajansı. Cumhuriyet Gazetesi, 25 Mart 1988.
6. İliulu, K. : "Az Zararlı Tütün?", Bilim Teknik, 15, 177, (43-45), 1982.
7. \_\_\_\_\_ • "öğrencilerimizin Sigara Alışkanlığı", Ankara İjni. Tıp Fak, 1 : 3, Haziran 1988.
8. Kopp, E. : A Society Free of Smoking by the Year 2000? World Health Forum, 7, (225-231), 1976.
9. Köksal, C. : "Sigara Alışkanlığından Kurtulma Çabaları", Bilim Teknik, 15 : 180, 41-44. 1982.
10. New, F. : 'The Lost Cigarette", Nursing Times, 2 : 84, 10, 16-17, 1988.
11. \_\_\_\_\_ : "New Track to Stop Smokings", Nursing Times, 9 : 84. 10, 1984.
12. Richard, E.; Shepord. A. : "Giving up Smoking", A.J.N.. August. (755). 1981.
13. Smoking and Health : A Report of Surgeon General U.S. Department of Helath Education and Welfare. Washington D.C., 1979.

14. Tubianca, M. : Smoking and the Doctor. World Health Forum, 3 : 2, 1982.
15. Üçyiğit, E. : "Tarihte ve Günümüzde Tütün", Bilim Teknik. 15 : 177, 43-45, 1982.
16. Whiley, L.: Wong. D. : Nursing Care of Infants and Children. Mosby Comp., 3 th. ed., St. Louis, 1977, 831-841.
17. Williard. N. : "Tobacco Against Youth International Warning", Who Chronicle, 36 : 2. 73-74, 1983.