

ÖZEL KONU

**SIGARA, ZARARARI VE KORUNMA YÖNTEMLERİ TÜTÜN KULLANMA**

**ŞEKİLLERİ VE NEDENLERİ\*\***

Gülümser ARGON\*

**ÖZET**

**Nicotlana Tobaccum** adı verilen yapraklı bir bitki olan tütünün 65 türü bulunmaktadır. Tütün dünyada değişik şekillerde kullanılmaktadır. Ancak en yaygın kullanım şekli sigara şeklinde içiimesidir, Sigara alışkanlığı nedenleri şu şekilde gruplanabilir : ailelerin etkisi akranların baskısı, okul çevresi, psikososyal etkenler.

I. yüzyıldan beri Amerika yerlileri tarafından keyif verici madde olarak kullanılan tütün 1559 'da Avrupa 'ya oradan da tüm dünyaya yayılmıştır (3). Ülkemizde ise ilk kez 1605 yıllarında tütün içilmiştir. 1612 yılında I. Ahmet tütün içimini yasaklamasına karşın kaçak tütün ekimi ve içimi sürmüştü, 1632 yılında IV. Murat İstanbul 'da izmaritten çıktığı zannedilen yangını bahane ederek tütün ve içkiyi tamamen yasaklamıştır (10).

Bugün ise büyük çapta sigara tüketimi söz konusudur. Sigara içme 1920 'lerde bazı kişilerin cesaretlenmek için kullandıkları araçlardan biriydi. Ancak sigara içiminde en büyük artış ikinci dünya savaşı sırasında görülmüştür. Bu dönemde askeri hizmetlerde çalışan kadın ve erkekler çok az bir ücret karşılığında veya hiç ücret ödmeden sigara alabiliyorlardı. Bu genç insanlar ilk çok sigara içen jenerasyon olmuştur (7).

- 
- E.Ü. Flemş.Y.O. İç Hastalıkları Hemş. Bilim Dalı öğretim Görevlisi (Dr.)
  - \* 13 Mayıs 1988 Hemşirelik Haftasında Düzenlenen "Sigara, Zararları ve Korunma Yöntemleri" Panelinde sunulmuştur.

Sigara salgını özellikle gelişmekte olan ülkeleri tehdit etmektedir. Sigara alışkanlığının sağlığa kötü etkisi ve tehlikesini anlayan kimi batı ülkelerinde sigara satışı düşüş gösterirken, tütün sanayicileri ve şirketleri zararlarını karşılamak ve yeni pazarlar bulmak için her türlü girişimi yapmaktadırlar (1).

Tütün "Nicotiana Tobacum" adı verilen patlıcangiller familyasından iri yapraklı bir bitkidir (10). Nicotiana Tobacumun en azından 65 türü bulunmaktadır ve bunların birçoğu Afrika 'da yetişmektedir. Bu türlerin hepsi sağlık için eşit düzeyde zararlı değildir, tütünün intrinsek genetik faktörleri, kültür yöntemleri, işleme ve kokulandırma yöntemleri bir ürünün bir diğerinden daha fazla veya az zararlı etki göstermesine neden olmaktadır. Fakat yetiştirilen tütünün tipi veya kullanım şekli ne olursa olsun sağlık için zararsız bir tütün düşünülemez (14).

#### Geleneksel Tütün Kullanma Şekilleri :

Tüm dünyada tütünün en yaygın kullanım şekli sigara olmasına karşın özellikle gelişmekte olan ülkelerde değişik tütün kullanma yöntemleri de görülmektedir.

BI& Temburni adı verilen bitkinin kurumuş yaprağı içine, güneşte kurutulmuş ve kıyılmış tütün yapraklarının sarılmasıyla elde edilen bu sigaralar Bengaldeş, Hindistan, Nepal, İndonezya ve Tayland 'da kullanılmaktadır. Hindistan 'da yapılan bidilerde yüksek oranda 23 mgr. ın üzerinde katran ve 1,3-3 mgr. arasında nikotin saptanmıştır.

Chutta : işlenmiş tütün yapraklarının kurutulmuş tütün yaprağı içine sanılmasıyla kabaca hazırlanmış orta büyüklükte bir yaprak sigarasıdır. Sigaranın yanan kısmı ağız içine alınarak içilmektedir. Chutta Hindistan 'da ve Latin Amerika ülkelerinde özellikle Peru 'da içilmektedir.

Chilum ve Sulpa : Her ikisinde çamurdan yapılmış ve içine tütün konularak içilen bir tür pipodur. Chilum Hindistan 'da. Sulpa Nepal 'de içilmektedir.

Hookah, goza ve Nargile Şekerin rafinerisi sırasında elde edilen koyu renkli şurupla tütünün kanştınlarak yakılması ve çıkan dumanın inhale edilmeden önce su içinden geçirilmesi şeklinde kullanılan bir tütün içme şeklidir. Hookah Bengaldeş, Hindistan, Nepii ve Pakistan 'da goza ise Mısır 'da içilmektedir. 24 gr. Nargile tütünû 150 ml. sudan geçirilerek içildiğinde 35 dakikalık bir içim süresinde 0.55 mgr. nikotin ve total 9.1 mgr. artık kum madde oluşturmaktadır.

Tütün Çiğnerne : Bu yöntem birçok ülkede görülmektedir. Tütünü değişik bitki yapraklarıyla, odun külüyle ve koku verici bitkilerle karıştırıp çiğnermektedirler.

**Buruna çekme (enflye) Tütünün** toz haline getirilmiş şekliinden bir miktar parrnklerle alınıp burun deliklerine çekilerek kullanılmaktadır.

**Pipo ve Sigar (yaprak sigarası) içme** : Daha çok Batının tütün içme şeklidir. Bu tür sigara içme bazı gelişmekte olan ülkelerde de yaygındır. İçicilerin çoğu bu yöntemle dumanı içlerine çekmeseler bile zararlıdır. Pipo ve sigar kullananların kansere yakalanma oranı sigara içenlerden az olmasına karşın sigara içemeyenlerden yüksektir (12, 13).

Sigara : En yaygın tütün kullanma şeklidir. Sigaraların nikotin içeriklerine ilişkin iddialar 1950 yılında filtreli sigara kullanımı ile başlamıştır. 1963-1977 yılları arasındaki dönemde satışları artırmak amacıyla sigaraların nikotin miktarı 1.3 mgr, filtresizlerde ise 1.75 mgr olarak belirlenmiştir. Daha sonra bu miktar filtreli için 1.1 mgr. 'a kadar inmiştir (4). Ancak filtreli sigaranın akciğer bozukluklarına ve koroner kalp hastalıklarına neden olacak maddeleri andırdığına ilişkin kesin bir bulgu olmadığı için filtrenin koruyucu etkisi olabileceğini düşünmek ve kabul etmek mümkün değildir (4).

Katran miktarı 10-15 rngr. altında bulunan sigaraların sağlık için daha az zararlı olduğuna ilişkin kanıt çok azdır. Ayrıca düşük katranlı sigara içenlerin dumanı içlerine çok daha derin çektikleri saptanmıştır (2). Gelişmiş ülkelerde sigaradan çıkan nikotin ve katrana ilişkin çalışmalar. geliştirilen uluslararası standartlara göre sigara içen makineler aracılığı ile yapılmaktadır. Bununla birlikte kişilerin sigara içerken içlerine çekmiş oldukları nikotin ve katran miktarı makinelerle ölçülenden belirgin şekilde fazla olabilir. örneğin, içici sigaraya verdiği parayı daha iyi değerlendirmek için dakikadaki ilfleme sayısını artırabilir. Bu davranış Bombay 'da bir sigara içicide görülmüştür. Bu kişi bir sigaradan dakikada 1.9 kez, bididen ise 4.7 kez nefes çekmektedir (13).

**Pasif veya istemsiz Sigara içme** : Sigara içmeyela kişilerin tütünün yanmasıyla ortaya çıkan maddeleri duman ile dolu havadan inhalasyonuna istemsiz veya pasif sigara içme denmektedir. Tütünün yanmasıyla iki tür duman oluşmaktadır. Birincisi sigaranın içilmesi sırasında ortaya çıkan ana duman (mainstream) ikincisi ise sigaranın yanan ucundan çıkan dumandır (sidestream)

Pasif içicilerin karşı karşıya kaldıkları duman miktarı içicilerden az olmasına karşın soludukları duman içindeki bazı zararlı

maddeler daha çoktur. Nikotin, karbonmonoksit ve amonyakta kapsayan birçok madde sigaranın yanan ucundan çıkan dumanda, ana dumana oranla daha fazladır. Yanan tütün ürününün tipi ve miktarı, odanın ölçütleri, odanın havalandırılma durumu, sigara içilme süresi ve hava kirliliğinin daha önceki durumu solunan dumanın yoğunluğunu ve absorpsiyonunu etkilemektedir (11).

## SIGARA İÇME NEDENLERİ

Sigara kuvvetli bir alışkanlık yapıcı maddedir. Çalışmalar sigarayı bir kezden fazla deneyen kişilerin yaklaşık dörtte birinin sigara alışkanlığını bırakabildiklerini göstermiştir. Gençler sigara içmeye sosyal baskı, merak veya büyük görünme nedeniyle başlamaktadırlar. Ancak tütün, farmakolojik olarak bir eroin gibi etki yapmakta ve gençler hızla nikotine bağımlı hale gelerek gereksinimlerini karşılamak için sigara içer duruma gelmektedirler (5).

Amerika Birleşik Devletlerinde 21 yaş üzerindeki yetişkinlerde sigara içme azalmasına karşın gençler arasında önemli bir artış vardır (11).

Dünyada ve Türkiye 'de yapılan araştırmalarda gençlerde sigaraya başlama yaşının ortalama 15 yaş olduğu görülmektedir (6). Bu gün gelişmekte olan ülkelerde sigara içimi büyük boyutlardadır.

Hemen hemen tüm dünyada sigara içme eğitim ve sosyo-ekonomik düzey ile ilgilidir. Bedensel çalışmayı gerektiren işlerde çalışanlar arasında sigara içimi, zihinsel çalışmayı gerektiren işlerde çalışanlardan daha fazladır. Eğitim düzeyi yükseldikçe meslek düzeyi yükselmekte ve sigara içme prevalansı azalmaktadır (15).

Sigara alışkanlığı nedenleri şu şekilde gruplanabilir.

1. Ailelerin Etkisi Sigara içen anne-babalarının erkek çocuklarının % 22,2 si kız çocuklarının % 20.7 sinin sigara içtiği görülmüştür. Anne veya babadan biri sigara içiyorsa bu oran erkek çocuklarda %11.3, kız çocuklarda %7.6 olarak bulunmuştur. Anne ve babanın sigara içmesi özellikle orta eğitimde gençleri etkilemektedir. Ayrıca anne ve babanın çocuğun sigara içmesini hoş karşılamasının da çocuğun sigara içiminin etkileme de yardımcı bir etken olduğu ileri sürülmektedir.

Ailede sigara içen büyük kardeşin bulunmasında çocuğun sigaraya başlamasında bir etken olduğu iki büyük çalışmada gösterilmiştir. Hem anne hem babanın hemde büyük kardeşin sigara içtiği ailelerin çocuklarında sigara içme alışkanlığı, ailesinde sigara içilmeyen çocuklannkinden 4 kez daha fazla olmaktadır (11).

Sigara içme aile ve yetişkin otoritesine karşı bir isyan şekli olarak da belirtilmektedir. Son senelerde yapılan bir araştırmada genç kızlar arasındaki alışkanlığın isyarık'ar olma, otariteye karşı gelme tutumlarını yansıttığı belirtilmektedir (1).

2. Akranların Baskısı : Sigaraya başlamada akran baskısı belirgin bir nedense' etken olarak gösterilmektedir. Bu özellikle genç adölesanlarda belirgindir. Çok samimi arkadaşın sigara içmesi veya arkadaş grubundakilerin sigara içmesi gencin sigaraya başlamasına neden olmaktadır (11).

3. Okul Çevresi : Çocuk ve gencin yaşamında okulun önemli bir yer tutması onların sigara içme kararlarını etkilemede okul çevresinin önemini ortaya çıkarmaktadır. Öğretmenler, sağlık meslek üyeleri ve diğer yetişkinler genç için örnek rol modelleridir ve bu örnekler gencin sigaraya başlamasında etkili olmaktadır. Amerikan kanser derneğinin yapmış olduğu bir çalışma, kız çocuklarının %68 'inan erkek çocuklarının %67' sinin öğretmenlerinin sigara içtiğini düşündüklerini göstermiştir. Oysa aynı çalışmada kadın öğretmenlerin % 23' ünün, erkek öğretmenlerin ise % 18' ini sigara içtiği saptanmıştır (1, 11).

4. Psiko-Sosyal Etkenler : Sosyal etkileşim nedeniyle çevreye uyuma zorunluluğu sigara içme alışkanlığının yerleşmesini kolaylaştırır. Örneğin, Hindistan 'da sigara kullanma, sosyal prestij, olgunluk, güvenlik ve erkekliğin kanıtı olarak görülmektedir (1).

Genç kızlar arasında sigara içmenin son yıllarda artması her iki cins arasındaki sosyal farklılığın giderek azalması, toplumda bayanların sigara içmesinin eskiden olduğu kadar yaduganmaması gibi nedenlere bağlanmaktadır (11).

Belirtilen bu sigara içme nedenleri dışında sigarayı zevk verdiği, eyelendirdiği, sıkıntı ve yorgunluğu giderdiği için kullananlar yanısıra gösteriş olsun, kültürlü gözüksün, çekiciliğini arttırsın, iştahuu kesip şişmanlamasın diye kullananlar da vardır (3, 6, 8. 9).

## SUIVLMARY

### The Causes and the Ways of Tobacco Usage

Tobacco is a leafy plant called Nicotiana Tobaccum. There are at least 65 varieties of tobacco and it is strogly adictive. Although, there are different ways of tobacco usage, cigarette smoking is seen more commonly. Cigarette smoking is a widespread problem and the causes of smoking can be grouped as : family effects, pectr pressure, school environment and psychosocial factors.

## KAYNAKÇA

1. Akdemir, N. : "Kanser ve Sigara", Türk Hemşireler Dergisi, Sayı : 3, s : 68-71, 1980.
2. Ball. K. : "Smoking Spells Death For Millions", World Healt Forum, 7 : 3.p: 211-216. 1986.
3. Bayülkern, F. : "Sigaramı 7 Sağlık= 7 " Milliyet 30 Nisan 1984
4. Castelli. W. ve Arkadaşları : "Koronar Hastalık ve Sigara", Araştırma Sayı : 25, af : 3-4, 1981.
5. Chandler, W.U. "Tobacco-Strong Words Are Not Enough", World Health Forum, 7 : 3, p. 217-223, 1986.
6. Fadiloğlu, Ç. ve Arkadaşları : "E.Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu öğrencilerinin Sigara İçme Alışkanlıklarının Araştırılması", E.13.H.Y.O.D., 1 : 1. sy : 23-30, 1985.
7. Koop, C.E. : "A Society Free Of Smoldrığ by the Year 2000?" World Health Forum, 7 : 3, p 225-229, 1986.
8. Richard, E., Shepard, A.C. : "Giving up Smoking : A Lesson in loss Theory", *AJN*, April, p 755-757, 1981.
9. Smoking One Way To Stop. *AJN*, August, p : 1147-1151, 1983.
10. Sözen, N. : "Yaşamboyu Sağlık", Milliyet, 24 Şubat 1984.
11. U.S **Department** of Health, Education and Welfare Smoking and Health, A Report of Surgen General. Washington D.C. 1979.
12. World Health Organization "Smoking and Health in Asia", Who Chronicle, 36 : 4, 156-159, 1982.
13. World Health Organization : "Smoking Control Strategies in Developing Countries", Report of WHO Expert Cornrnitte, Geneva, 1983.
14. World Health Organization : 'Tobacco-Its Role In The Economy And Health of Afrlcarı Countries", Who Chronicle, 39 : 3, 104-106, 1985.
15. World Health Organization : "Tobacco Smoking In The World", Who Chronicle, 33 : 3, 94-97, 1979.