SAĞLIKLI YAŞAM, SİGARA VE GENÇLİK
(GENÇ KALMAK İÇİN SAĞLIKLI YAŞAM İLKELERİ)

Prof. Dr. Nazmi Bilir
Hacettepe Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Anabilim Dalı
Ankara

Sağlık – hastalık kavramı

İnsanlar diğer canlılar gibi doğar-büyür ve yaşlanırlar. Eski çağlarda savaşlar ve salgın hastalıklar nedeni ile insan ömrü oldukça kısaydı, ileri yaşlara ulaşabilen insan sayısı oldukça azdı. Bundan 30-40 yıl öncesinde ülkemizde ortalama insan ömrü 60 yılın altında idi. Bugün ise doğan bir bebeğin 70 yaşının üzerine kadar yaşayabileceği hesaplanmaktadır. Özellikle geçtiğimiz yüzyılda bilim ve teknoloji alanında yaşanan gelişmeler sonucunda insan ömrü belirgin şekilde uzamıştır. Geçtiğimiz yüzyılın ikinci yarısı boyunca dünyada ortalama insan ömrü 20 yıl kadar uzamış ve 65 yıla ulaşmıştır. Gelişmiş ülkelerdeki insanlar ise daha uzun yaşamaktadır. Bu ülkelerde her 5-6 kişiden bir tanesinin 65-70 yaşına ulaşabildiği gözlenmektedir. İnsan ömrünün uzaması ile birlikte toplumlarda, ileri yaşlarda ortaya çıkan sağlık sorunları ve sosyal sorunlar giderek daha fazla önem kazanmaya başlamıştır. İleri yaşlarda ortaya çıkan sağlık sorunları esas olarak "kronik ve dejeneratif hastalıklar" olarak bilinen hastalıklardır. Başlıca örnekleri hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı, beyin ve sinir sistemi hastalıkları, kas-iskelet sistemi hastalıkları ve kanserler gibi hastalıklar olup, günümüzde hemen bütün toplumlarda sık olarak karşılaşılan ve ölümlerin de başlıca nedeni olan sağlık sorunlarıdır. Kronik ve dejeneratif hastalıklar insanların yaşamını tehdit etmenin ötesinde hastaların yaşam kalitesini de önemli şekilde etkilemektedir. Bu yüzden ilerleyen yaşla birlikte ortaya çıkan bu sağlık sorunlarının önüne geçmek, bu hastalıklardan korunmak gereklidir. Aslında sağlık hizmetlerinin ve sağlık çalışanlarının temel amacı, insanları hastalıklardan korumaktır. Zira insanlar doğduklarında sağlıklı olarak dünyaya gelirler ve yukarıda sayılan kronik ve dejeneratif hastalıklar yaşın ilerlemesinin doğal sonucu değildir. Önemli olan sağlıklı olarak dünyaya gelen bir bebeği sağlıklı olarak yaşatmak ve sağlıklı

olarak ileri yaşlara ulaşmasını sağlamaktır. Bu amaca ulaşabilmek için çocukluk ve gençlik dönemlerinden başlayarak sağlıklı yaşam ilkelerine uyulması gereklidir.

İnsanlar sağlıklı olarak doğarlar.
Sağlık hizmetlerinin amacı
sağlıklı doğan bireyleri sağlıklı olarak yaşatmaktır.

Hastalıklardan korunma yolları (Sağlıklı Yaşam İlkeleri)

Hastalıklardan korunma konusunda başarılı olabilmenin yolu, hastalıkların nasıl meydana geldiğinin iyi anlaşılması ile bulunabilir. Bugünkü bilgilerimize göre hastalıkların oluşunda başlıca iki temel faktör grubu rol oynamaktadır. Bunlar çevremizde bulunan bazı faktörler ve bireysel bazı özelliklerdir. Sağlıklı olmak veya hastalanmak, bu iki temel faktörün etkisi sonucu ortaya çıkar. Bireysel özelliklerin, bu arada genetik faktörlerin, sağlıkla ilgili davranışların ve çevresel faktörlerin olumlu olduğu durumda hastalıklar meydana gelmez. Aksine, genetik faktörler bakımından olumsuzluk varsa, veya çevre faktörleri ve sağlık davranışları olumsuz ise hastalıklar kolayca gelişebilir. Genetik özelliklerin hastalıkların meydana gelmesi üzerindeki etkisi değişiktir. Bazı hastalıklarda genetik faktörlerin etkisi daha fazladır, diğer bazılarında ise genetik faktörler çok belirleyici değildir. Aslında genetik faktörlerin etkisi ile çevresel faktörler ve sağlıkla ilgili davanışlar arasında da etkileşimler olmaktadır. Yani, sağlıkla ilgili davranışların olumlu olduğu durumda genetik olarak bir yatkınlık olsa bile, hastalık meydana gelmeyebilir. Bugünkü bilgilerin ışığında genetik faktörleri değiştirme olanağı bulunmadığına göre, hastalıkların meydana gelmesini önlemek bakımından çevremizdeki faktörlerin ve sağlıkla ilgili davranışların olumlu hale getirilmesi çok önemlidir.

Sağlıkla ilgili davranışlar başlıca 3 tanedir. Sağlıklı beslenmek, düzenli egzersiz yapmak, sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanmamak olarak ifade edilen bu kurallar "sağlıklı yaşam ilkeleri" olarak bilinir. Sağlıklı yaşam ilkelerine uygun davranıldığı takdirde yukarıda sayılan hastalıkların önemli bir kısmından başarılı şekilde korunmak mümkün olur.

Sağlıklı yaşam ilkeleri 3 tanedir:

1. *sağlıklı beslenmek*
2. *düzenli egzersiz yapmak*
3. *sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanmamak*

(a) **Sağlıklı beslenmek:** Bu ifade ile anlatılmak istenen, beslenmenin "yeterli ve dengeli" olmasıdır. Yani beslenme düzeni hem günde alınan kalori miktarı olarak yeterli olmalı, hem de çeşitli besin ögeleri dengeli şekilde tüketilmelidir. Gereğinden fazla kalori alındığı zaman, fazla olan kalori vücutta yağ olarak birikir, şişmanlık meydana gelir. Tersine alınan kalori miktarının yetersiz kaldığı durumda kilo kaybı olur, zayıflık ortaya çıkar. Öte yandan günlük diyet karbonhidrat, protein ve yağ içeriği bakımından da dengeli olmalı, vitamin ve mineraller ile su gereken miktarlarda tüketilmelidir. Çeşitli besin ögeleri dengeli olarak tüketilmediği zaman vitamin, mineral ve eser elementlerin eksikliği şeklinde bazı sağlık sorunları ortaya çıkabilir.

(b) **Düzenli egzersiz yapmak:** Düzenli olarak egzersiz yapıldığı zaman vücut sağlıklı bir yapıya kavuşur, besinlerin sindirimi, kişilerin uyku düzeni olumlu etkilenir. Düzenli olarak egzersiz yapanlarda koruyucu kolesterol (HDL kolesterol) düzeyi de artar. Sağlıklı bir egzersiz programına girmek için öncelikle bu konuda yetkili kişilerin görüşünün alınması uygun olur. Bununla birlikte hemen her yaşta herhangi sağlık sorunu olmayan kişilerin yapabileceği bir egzersiz türü yürüyüş yapmaktır. Egzersiz amaçlı yürüyüş mümkün olduğunca sakin ve temiz havalı bir yerde yapılmalı, yürüyüş temposu da normal yürümeye göre biraz daha hızlı olmalıdır. Bir dakikalık sürede 110-120 adım atacak hızda yürümek uygundur. Bu şekildeki yürüyüşü haftada üç-dört kez yapmak ve her defasında 30-40 dakika süre yürümek

yeterlidir. Yürüyüşün bitiminde hafifçe terlemiş olmak, yürüyüş temposunun uygun olduğu anlamına gelir.

(c) **<u>Sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanmamak:</u>** Sigara kullanımının çok sayıda ciddi sağlık sorunu ile ilişkisi iyi bilinmektedir. Geçtiğimiz yüzyılın ikinci yarısı boyunca yapılan çeşitli çalışmalar bu konuda kesin ve ikna edici kanıtların ortaya konmasını sağlamıştır.

Sigara kullanımı
çok sayıda ciddi hastalığın meydana gelmesinde başlıca etkendir

<u>Sigaranın neden olduğu başlıca hastalıklar</u>

Bireysel davranışlar içinde sigara ve diğer tütün ürünlerinin kullanılması durumunda çok sayıda hastalığa yatkınlık artar. Geçtiğimiz 50-60 yıl boyunca yapılmış olan çok sayıda araştırma, sigara kullanımı ile pek çok ciddi hastalık arasında önemli ilişkilerin varlığını ortaya koymuştur. Yaşın ilerlemesi ile vücutta meydana gelen çeşitli değişiklikler sigara kullanımından olumsuz olarak etkilenir, hastalıklar şeklinde ortaya çıkabilir. İlerleyen yaş ile birlikte görülme sıklığı artan başlıca hastalıklar ve bu hastalıkların sigara kullanımı ile ilişkisi şu şekildedir:

1) **<u>Koroner kalp hastalıkları:</u>** Bütün toplumlarda, özellikle ileri yaşlarda hastalık ve ölüm nedenleri arasında ilk sırada gelen hastalıklardır. Toplumda koroner kalp hastalığı nedeniyle olan bütün ölümlerin dörtte üçü yaşlılardır. Ancak ileri yaşlarda ortaya çıkan kalp hastalıklarının oluşunda genç yaşlardan itibaren sigara içilmesinin önemli rolü vardır. Sigara ve tütün ürünleri kullanımının dışında yüksek kan kolesterol düzeyi, hipertansiyon, şişmanlık, stres gibi bazı faktörler de bu hastalığın oluşunda rol oynarlar. Ancak sayılan faktörlerden herhangi birisinin varlığında sigara içilmesi, hastalık riskini daha da artırmaktadır.
2) **<u>Hipertansiyon:</u>** Orta ve ileri yaşlarda sık görülen sağlık sorunlarından birisi de hipertansiyondur. Genç yaşlarda seyrek olan hipertansiyon 45 yaşın üzerinde her 4 – 5 kişiden birisinin sorunudur. Yaş daha ilerlediğinde, örneğin 55-60 yaşın

üzerindeki grupta ise iki kişiden birisinin tansiyonu yüksektir. Hipertansiyon oluşunda sigaranın rolü olduğu tartışmalıdır. Ancak sigara, hipertansiyonla birlikte olduğunda örneğin koroner kalp hastalığı bakımından daha fazla risk yaratmaktadır. Koroner kalp hastalığı için hipertansiyon ve sigara birbirinden bağımsız olarak risk yaratırlar, her bir faktörün varlığı hastalığın riskini 2 katı kadar artırır. Ancak sigara ve hipertansiyon birlikte bulundukları zaman risk artışı 5 ile 10 kat arasına yükselmektedir.

3) **Kanser:** Kanser görülme sıklığının ilerleyen yaş ile birlikte arttığı bilinmektedir. İnsanlardaki kanserlerin en az 10 tanesinin meydana gelmesinde sigara önemli rol oynar. Bu kanserlerin başında akciğer kanseri gelmektedir. Bütün akciğer kanseri olgularının yüzde 85-90 kadarı sigara nedeniyle meydana gelir. Akciğer kanseri dışında gırtlak kanseri, ağız boşluğu, yutak, yemek borusu, mide, kalın barsak, pankreas, mesane, meme ve serviks (rahim boynu) kanserinin oluşunda da sigaranın rolü vardır. İnsanlardaki bütün kanserlerin yaklaşık olarak üçte birinden sigara sorumlu tutulmaktadır.

İnsanlardaki kanserlerin üçte biri sigaraya bağlıdır.
Sigara içilmesi ile en az 10 kanser arasında ilişki vardır.
Akciğer kanserlerinin %90'ı sigara içilmesine bağlıdır.

4) **Kronik akciğer hastalıkları:** Yaşın ilerlemesi ile birlikte vücuttaki en belirgin değişiklerin görüldüğü organlardan birisi akciğerler ve solunum sistemidir. Yaş ilerledikçe nefes yollarının ve akciğerlerin elastisitesi azalır, solunum kapasitesinde azalma meydana gelir. Bu değişikliklerin yanı sıra vücudun bağışıklık sisteminde de gerileme olur ve bu durum enfeksiyonlara, özellikle de alt solunum yolları enfeksiyonlarına eğilimi artırır. Bunun dışında kronik brinşit ve amfizem de enfeksiyonların kolay yerleşmesi bakımından önemlidir. Özellikle kronik bronşitin meydana gelmesinde sigara içilmesinin başlıca bir risk faktörü olduğu öteden beri bilinmektedir. Sigara etkisi ile hava yollarının içinde bulunan

tüycükler harabolur, böylelikle akciğerlerin savunma mekanizması bozulur ve enfeksiyonların yerleşmesi kolaylaşır.

5) **Sinir sistemi hastalıkları ve ruhsal sorunlar:** Beyin damarlarının hastalıkları, felç (inme) ülkemizde ve diğer pek çok ülkede en sık ölüm nedenleri arasındadır. Bu hastalıkların oluşunda sigara önemli rol oynamaktadır. İleri yaşlarda ortaya çıkan bir tablo da Alzheimer hastalığıdır. Önceleri sigara içmenin bu hastalık bakımından koruyucu rol oynadığı şeklinde bilgiler yayılmışsa da, geniş kapsamlı çalışmaların sonucunda sigaranın herhangi koruyucu etkisi olmadığı, hatta eğer bir etki varsa bunun Alzheimer hastalığı olasılığını artırıcı yönde olduğu bilgisi ortaya konmuştur. Algılama fonksiyonlarında zamanla ortaya çıkan kayıpların da sigara içenlerde daha fazla olduğu bulunmuştur.
6) **Osteoporoz:** Menopoz sonrası dönemde kadınların sık karşılaştıkları sorunlardan birisi osteoporozdur. Osteoporoz erkeklerde de görülmekle birlikte kadınlar arasında daha sık olarak görülen bir sorundur. Osteoporoz gelişmesinde beslenme alışkanlığı, fizik aktivite, alkol kullanımı gibi değişik faktörlerin yanı sıra sigara içmek de etkilidir. Sigara içen kadınlarda osteoporoz sıklığının daha fazla olduğu araştırmalarla ortaya konuştur.
7) **Diyabetes mellitus (şeker hastalığı):** Yetişkin tipi (Tip II) diyabetes mellitus da bütün toplumlarda görülme sıklığı artan sağlık sorunlarındandır. Diyabetin meydana gelmesinde sigaranın etkisi olduğu konusundaki bilgiler giderek artmaktadır. Öte yandan diyabetin genelde damar yapısını bozan bir hastalık olduğu dikkate alındığında, diyabetli kişilerin sigara kullanmaları durumunda damar hastalıklarının ortaya çıkma olasılığının artacağı da dikkate alınmalıdır.
8) **Ağız ve diş sağlığı sorunları:** Diş ve diş eti ile ilgili sorunların, özellikle de diş eti hastalıklarının sigara içenlerde daha sık olduğu bilinmektedir. Sigara içenlerde diş ve diş eti hastalıklarının tedavisi bakımında da güçlükler söz konusudur.
9) **Gebelik sırasında sigara içilmesi:** Sigara kullanımı her durumda zararlıdır. Bununla birlikte gebelik sırasında annenin sigara içmesinin büyük önemi vardır. Zira gebelikte sigara içilmesi durumunda hem anne hem de bebek bu durumdan olumsuz etkilenir. Sigara içen annelerin bebekleri anne karnında iken yeterince beslenemez, bunun sonucu olarak da sigara içen kadınların doğurduğu bebekler

sigara içmeyen annelerin bebeklerine göre ortalama 220-250 gram daha düşük ağırlıkta dünyaya gelir. Ayrıca bu bebeklerde bazı doğumsal anomalilerin görülme olasılığı da artmaktadır. Doğumdan sonra da sigara içilen evde büyüyen çocuklarda solunum yolları hastalıkları ve orta kulak iltihabı daha sık görülmektedir.

10) **Diğer sağlık sorunları:** Yaşlanan organizmada sayılan hastalıklar dışında da bazı sağlık sorunlarının ortaya çıkması beklenir. Bu sorunların bir kısmında vücudun kan dolaşımının bozulması ve yetersiz kalması rol oynamaktadır. Sigara içilmesi de damar bozukluğunun (damar sertliği, arterioskleroz) meydana gelmesi bakımından önemli bir faktördür. O halde sigara içen kişilerde kan dolaşımı yetersizliğine bağlı sorunların daha fazla olması beklenir. Bunlar arasında derinin yaşlı görünüm alması, deri enfeksiyonları, vücudun uç kısımlarında, özellikle ayak parmaklarında dolaşım bozukluğuna bağlı sorunlar sayılabilir. Ayrıca yaşlıların soğuk havada daha çok üşümesi, barsak kan dolaşımındaki yetersizlik nedeniyle besinlerin emiliminin bozulması sonucu beslenme bozukluğu gibi durumlar da sigara içenlerde daha fazla görülür.

Yukarıda sayılan hastalıklar nedeni ile sigara içenlerin sağlığı ciddi şekilde tehdit altındadır. Sigara içenlerin yaklaşık yarısı, sigaranın neden olduğu bu hastalıklar nedeniyle hayatını kaybeder. Bir toplumdaki bütün ölümlerin üçte birinden sigara sorumlu tutulmaktadır. Sigaranın yol açtığı sağlık sorunları yüzünden dünyada her yıl 5 milyon dolayında kişi hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde ise sigara nedeniyle hayatını kaybedeblerin sayısı 100 bin dolayında olarak hesaplanmaktadır. Bir diğer ifade ile dünyada her gün 14 bin kişi, ülkemizde de her gün 270 kişi sigara kullanımına bağlı sağlık sorunları nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Bu sağlık sorunları çok sayıda ölüme yol açmanın ötesinde hastalanan kişilerin yaşam kalitesini de ciddi şekilde olumsuz etkilemektedir.

Sigara içenlerin yarısı sigaranın neden olduğu hastalıklardan ölür.
Dünyada her 8 saniyede bir kişi sigara nedeniyle ölmektedir.
Ülkemizde de 6 dakikada bir kişi sigara yüzünden hayatını kaybetmektedir.

Sigara kullanımının insanların yaşamı üzerindeki etkileri yalnızca hastalıklar bakımından değildir. Sigara kullanımı ile ilgili olarak ekonomik, sosyal, çevresel vb. değişik konuların da üzerinde durulmalıdır. Günde ortalama 1 paket sigara içen bir kişi, 15 yılda bir otomobil parası, 30 yılda bir ev parasını sigara satın almak için harcamaktadır. Sigara kullanımının ekonomi üzerindeki etkisi hem birey ve aile ekonomisi hem de ülke ekonomisi olarak incelenmelidir. Konuya ülke ekonomisi olarak bakıldığında, sigara içen kişilerin sigara satın almak için harcadıkları paranın çok büyük miktarlara ulaştığı görülür. Türkiye'de sigara içen 20 milyon dolayında kişi sigara satın almak için yılda 25-30 milyar YTL (18-22 milyar dolar) ödemektedir. Bu miktara sigara kullanımı nedeniyle meydana gelen hastalıkların tanı ve tedavisi için yapılan harcamalar ve bu nedenle olan iş günü ve üretim kayıpları da eklendiğinde ekonomik boyutun büyüklüğü daha artacaktır. Sigara kullanımının çevre üzerinde de olumsuz etkileri vardır. Çevre kirliliği, sigara nedeniyle olan yangınlar, özellikle orman yangınları, tütün endüstrisinin kullandığı kağıt miktarı gibi konular da önemlidir. Tütün endüstrisinin kağıt gereksiniminin karşılanması için her yıl 2.5 milyon hektar orman alanı yok olmaktadır. Kentlerde çıkan yangınların yarısından fazlası sigara nedeniyle çıkan yangınlardır.

Çevre kirliliği bakımından iç ortam hava kalitesinin bozulması özellikle önem arzeder. Sigara dumanında bulunan çeşitli zararlı maddeler iç ortam hava kalitesini olumsuz etkiler ve bu ortamlarda bulunan diğer kişilerin de sağlığının bozulmasına neden olur. Sigara dumanından pasif olarak etkilenenlerde de kalp hastalığı ve kanser riskinin arttığı bilinmektedir. Sağlık sorunlarının yanı sıra sigara dumanının neden olduğu fena koku da önemlidir. Sigara içen kişilerin giysileri, saçları, ağzı ve bütün vücudu sigara kokar. Bu koku diğer kişiler açısından rahatsız edicidir.

Yaşadığımız yüzyıl boyunca sigara nedeniyle 1 milyar kişi ölecektir.
Bu kişilerin önemli bir kısmı bugünün gençleridir.

Sigara kullanımının kontrolü

Hem yol açtığı sağlık sorunları, hem de ekonomik, sosyal vb. etkileri dikkate alındığında tütün kullanımının kontrol edilmesi gereği ortaya çıkmaktadır. Bu amaçla bir yandan sigara alışkanlığının edinilmemesi için çaba gösterilirken, diğer taraftan da sigara içenlerin bu alışkanlıktan kurtulmalarına yardımcı olacak uygulamalar yapılmalıdır. Hatta başkalarının içtiği sigaradan pasif olarak etkilenenlerin de korunması gereklidir. Böylelikle sigara kullanımının toplumsal düzeyde kontrol edilmesi bakımından birbirini tamamlayan üç yaklaşım ortaya çıkmaktadır:

(a) Sigara alışkanlığını edinmenin önlenmesi: İnsanlar sigara içmeyen bireyler olarak dünyaya gelirler. Sigara içmek insanların sonradan edindikleri bir davranıştır. Çalışmalar sigaraya başlama yaşının 13 yıl dolayında olduğunu göstermektedir. Bu durumda sigaraya başlamanın önüne geçmek için özellikle çocuklara yönelik programların uygulanması gereklidir. Çocuklar ve gençlerin sigara alışkanlığını edinmeleri bakımından en önemli belirleyiciler arkadaş etkisi ve özentidir. Çalışmalar, gençlerin en çok bu iki nedenle sigara içmeye başladıklarını ortaya koymaktadır. Özellikle sigara içilen ortamlarda büyüyen çocukların sigara alışkanlığını edinme olasılığı daha fazladır. Bu yüzden çocukların sigara içilmeyen ortamlarda yaşamaları ve büyümeleri sağlanmaya çalışılmalıdır. Bunların yanı sıra çocukların sigaraya özenmelerinin önlenmesi bakımından sigara reklamlarının yasaklanması da önemli yer tutar. Ayrıca, sigara içilebilecek yerlerin azaltılması, çocuklara sigara satışının yasaklanması, otomatik sigara makinaları (vending machine) ile sigara satışının yasaklanması, sigara fiyatının artırılması, sigaranın zararları konusunda eğitim yapılması gibi uygulamalar sayılabilir. Sigara kullanımı bir tür bağımlılıktır. Başlangıçta özenti, arkadaş etkisi, merak gibi nedenlerle sigarayı bir kez deneyen 4 kişiden 3 tanesinin sigara bağımlısı haline geldiği bilinmektedir. Sigara dumanı içinde bulunan nikotin çok güçlü bağımlılık yapıcı bir maddedir. Önceleri sigarayı özenti olarak içmeye başlayan kişiler bir süre sonra nikotin bağımlısı haline gelir ve nikotini aradıkları için sigara içmeyi sürdürmek zorunda kalırlar. Bu yüzden sigarayı bir kez olsun denememek, bu alışkanlığı hiç edinmemek bakımından çok önemlidir.

Çocuklar ve gençler özenti ve arkadaş etkisi ile sigarayı denerler.
Bu kişiler bir süre sonra nikotin bağımlısı haline gelirler.
Sigarayı bir kez deneyen 4 kişinin 3 tanesi sigara bağımlısı olur.

(b) Sigara içenlerin bu alışkanlıktan vazgeçmelerine yardım edilmesi: Halen dünyada 1.3 milyar sigara içen kişi vardır. Türkiye'de de 20 milyon dolayında kişi sigara içmektedir. Sigara içmeyen çocukların ve gençlerin bu alışkanlığı hiç edinmemeleri için çaba gösterilmesi önemlidir, ancak sigara içenlerin yarısının sigaraya bağlı bir nedenle ve sigara içmeyenlere göre ortalama olarak 22 yıl daha erken öldükleri bilinmektedir. Bu kişilerin sigarayı terketmeleri durumunda sigaraya bağlı sağlık sorunlarının azaldığı da bilinmektedir. Bu nedenle bu yönde çaba gösterilmesi gerekmektedir. Sigara içenlerin bu alışkanlıktan vazgeçmeleri bakımından en önemli yaklaşım eğitim olmalıdır. Sigaranın zararları ve sigarayı bırakmanın yararları (öncelikle sağlık yönünden ve ekonomik yönden) anlatılmalıdır. Ayrıca sağlık personelinin bu yöndeki uyarılarının da yarar sağladığı bilinmektedir. Toplu olarak bulunulan yerlerde sigara içiminin kısıtlanması ve böylelikle sigara içilebilecek yerlerin azaltılması, sigara fiyatının artırılması da bu bakımdan yararlıdır. Ancak sigara kullanımının bir tür bağımlılık olduğu dikkate alınmalı, sigarayı bırakma yönündeki tedavide başarı sağlanamazsa ümitsizliğe kapılmamalı, bırakma çalışmalarına ısrarla devam edilmelidir. Günümüzde sigarayı bırakma konusunda yarar sağlayan bazı ilaçlar kullanıma sunulmuştur. Ayrıca, sigarayı bırkanlarda nikotin yetmezliğine bağlı olarak ortaya çıkabilecek olan belirtilerin kontrol edilmesi bakımından da nikotin replasmanı sağlayan ilaçlar da mevcuttur. Sigaranın bırakılması bazan güç olmakla birlikte olanaksız değildir. Her yıl binlerce insanın sigara alışkanlığından vaz geçtiği bilinmektedir.

(c) Sigara dumanından pasif etkilenenlerin korunması: Sigara kullanımı öncelikle sigara içenlerin sağlığı bakımından risk yaratmaktadır. Bununla birlikte kendileri sigara içmediği halde çevrede bulunan diğer insanların içtikleri sigaradan pasif olarak etkilenen kişilerde de sigaranın neden olduğu sağlık sorunlarının arttığı

bilinmektedir. Pasif etkilenim sonucunda koroner kalp hastalığı, akciğer kanseri ve felç (inme) riskinin 2-3 kat dolayında arttığı çok sayıda çalışma sonucunda ortaya konmuştur. Sağlık sorunlarının yanı sıra sigara içilen ortamda bulunan kişilerde sigara dımanından etkilenmeye bağlı olarak gözlerde sulanma, boğaz kuruluğu gib yakınmalar ortaya çıkar. Ayrıca sigara dumanına bağlı istenmeyen ve hoş olmayan koku olması da pasif etkilenim bakımından önemlidir. Bütün bu nedenlerle sigara dumanından pasif etkilenmenin önüne geçilmesi gereklidir. Bu amaçla öncelikle yapılması gereken, toplu olarak bulunulan yerlerde sigara içilmesinin yasaklanmasıdır. Bu yönde dünyada giderek artan sayıda ülkede bar ve restoranlar dahil olmak üzere kapalı ortamlarda sigara içilmesini yasaklayan yasal düzenlemeler uygulamaya girmiştir. Sigara içen kişiler diledikleri yerlerde sigara içmeyi kendileri açısından bir hak olarak ifade edebilmektedirler. Ancak sigara içmeyenlerin de sigara dumanının olmadığı bir ortamda yaşama ve sigara dumanı olmayan bir havayı soluma hakları olduğu dikkate alınmalı, sigara içmeyenler bu haklarını bilerek bu haklarına sahip çıkmalı ve savunmalıdır. Ülkemizde 1996 yılında yürürlüğe girmiş olan "Tütün Mamulerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanun (Kanun No 4207) sağlık, eğitim, spor ve kültür tesislerinde, toplu taşıma araçlarında ve bazı kamu binalarında sigara kullanımını yasaklamıştır. Bunun sonucu olarak uçak, otobüs ve trenlerde sigara kullanımı sona ermiştir. Kanun'da tanımlanan diğer tesislerde de sigara yasağı uygulaması giderek yaygınlaşmaktadır.

Sigaranın yol açtığı sağlık sorunlarından korunmak için

- *sigara alışkanlığı hiç edinilmemelidir*
- *sigara içenler bu alışkanlıktan vazgeçmelidir*
- *sigara dumanından pasif etkilenim önlenmelidir*

Sonuç

Sağlık hizmetlerinin amacı özetle sağlıklı olarak dünyaya gelen kişileri sağlıklı olarak yaşatmak ve sağlıklı şekilde ileri yaşlara ulaşmalarını sağlamaktır. Sağlıklı yaşam

kurallarına uygun davranılması durumunda hastalıkların önemli bölümünden korunmak mümkün olur. Bu amaçla beslenme düzenine dikkat edilmeli, düzenli olarak egzersiz yapılmalı ve sigara kullanımından uzak durulmalıdır. Sayılan bu konular insanların davranış özellikleridir. Bu şekilde sağlıklı yaşam davranışını edinmemiş olanlara yönelik eğitici çalışmalar yapılmalı ve bu davranışları kazanmaları sağlanmaya çalışılmalıdır. Ancak kimi zaman bu davranışları edinmek bakımından güçlükle karşılaşılabilmektedir. Özellikle sigara kullanımı konusunda eğitici çalışmaların yanı sıra yasal düzenlemelerin yapılması da gereklidir.

KAYNAKLAR

(1) Cardiovascular Disease, (Tobacco or Health içinde sayfa 118-147), Knut Olaf Haustein (Ed.), Springer-Verlag, Berlin, 2003.

(2) Doll R, Peto R, Wheatley K, Gray R, Sutherland I., Mortality in Relation to Smoking: 40 years' observations on British Doctors, BMJ (1994) 309: 901-911.

(3) Peto R, Lopez AD, Boreham J, Thun m; Heath C, Doll R., Mortality from Smoking Worldwide, Brit. Med. Bulletin (1996) 52: 12-21.

(4) Tobacco Control Policy, Ed. J. Beyer and LW. Bridgen, World Bank and RITC (Research for International Tobacco Control), 2003.

(5) Health Consequences of Smoking, Report of the Surgeon General, Department of Health and Human Services, USA, 2004.

(6) Tobacco Control Policy, Ed. J. Beyer and LW. Bridgen, World Bank and RITC (Research for International Tobacco Control), 2003.

(7) Sağlıklı ve Başarılı Yaşlanma, Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi Yayını, Ankara, 2004.

(8) Bilir, N., Güçiz, B., Yıldız, N.; Smoking Behaviour and Attitudes, Ankara, Turkey, Hacettepe Public Health Foundation, Ankara, 1997.

(9) Bilir N, Doğan BG, Yıldız AN, Assessing Tobacco Control Strategies in Turkey, Hacettepe Public Health Foundation, Ankara, 2003.