

SİGARANIN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİLERİ

Prof.Dr. Nazmi BİLİR
Hacettepe Üniversitesi
Halk Sağlığı Enstitüsü Md.

Sigaranın insan sağlığı üzerine çeşitli yönlerden zararlı etkileri söz konusudur. Bunlar arasında akciğer kanseri çok sık görülen ve öldürücü olan ciddi bir sağlık sorunudur. Akciğer kanserinden başka kalp-damar hastalıkları, kronik bronşit ve amfizem türü solunum hastalıkları da sık görülen önemli sorunlardır. Sigara kullanımına bağlı sağlık sorunları 4 ana başlık halinde özetlenebilir.

1) Major (önemli) öldürücüler: Bu grupta yukarıda sayılan üç önemli hastalık (akciğer kanseri, koroner kalp hastalığı, kronik bronşit ve amfizem) yer almaktadır. Bu hastalıkların toplumda görülme sıklığı oldukça yüksektir ve sigara içenlerde ölüme neden olan başlıca sağlık sorunları bu üç hastalıktır. Öte yandan bu hastalıkların meydana gelmesinde sigaranın rolü diğer hastalıklara göre daha belirgindir.

2) Diğer öldürücüler: Akciğer kanseri dışında çok sayıda kanserin sigara kullanımı ile ilişkisi vardır. Bunlar arasında gırtlak kanseri, yutak ve ağız içi kanserleri, yemek borusu-mide-barsak kanserleri, mesane (idrar torbası) kanseri, kadınlarda meme ve rahim kanseri sayılabilir. Kanserlerden ayrı olarak çeşitli kalp-damar hastalıkları ile felç (inme) ve solunum sistemi hastalıkları da sigara içenlerde daha sık olarak görülmektedir.

3) Diğer hastalıklar: Yukarıda sayılan öldürücülük düzeyi yüksek olan sağlık sorunlarından başka daha pek çok hastalık sigara içenlerde daha fazla görülmektedir. Mide ve oniki parmak bağırsağı ülseri, sinir sistemi ve duyu organlarının çeşitli hastalıkları, son yıllarda üzerinde çok durulmaya başlanılan osteoporoz (kemik erimesi) gibi çok sayıda hastalık bu konuda örnek olarak verilebilir.

4) Diğer sorunlar: Sigara kullanımı ile çeşitli hastalıklar arasında ilişki olduğu bilinmektedir. Ancak sigara kullanımının insan yaşamı üzerindeki etkileri bu sağlık sorunları ile bitmemektedir. Özellikle gebelik döneminde sigara içilmesinin anne karnındaki bebeğin gelişmesi bakımından önemi büyüktür. Sigara içen annelerin bebekleri, sigara içmeyen annelerin bebeklerine göre ortalama 300 gram daha küçük olarak doğmaktadır. Ayrıca bu bebeklerde çeşitli doğumsal anormalliklerin riski de daha fazla olmaktadır. Bebek doğduktan sonra da evde sigara içiliyorsa, bebekte çeşitli solunum sistemi hastalıkları daha sık olarak meydana gelmektedir. Bunlara ek olarak sigara içilmesi ağızda ve giysiler üzerinde istenmeyen ve hoşlanılmayan kokuya neden olmaktadır. Biten sigara paketlerinin ve özellikle izmaritlerin çevreye atılması çevre kirliliğine, hatta kimi zaman yangınlara yol açabilmektedir.

NASIL KORUNALIM?

Görüldüğü gibi sigara kullanımı ile çeşitli sağlık sorunları arasında önemli ilişkiler vardır. Araştırmalar, sigara içen üç kişiden ikisinin sigaraya bağlı bir nedenle ve erken olarak öldüğünü ortaya koymaktadır. Sigara içenler, sigara içmeyen kişilere göre ortalama 12 yıl daha erken hayatını kaybetmektedir. Ayrıca çeşitli sağlık sorunları yüzünden, sigara için kişilerin yaşam kalitesi de sigara içmeyenlere göre daha düşük olmaktadır.

Sigara kullanımının zararları arasında sağlık sakıncalarına ek olarak ekonomik kayıpların da eklenmesi gerekir. Sigara içenler sigara satın almak için, her gün azar azar olmak üzere zaman içinde oldukça büyük miktarda para harcamaktadır. Bir paket sigara fiyatının ortalama 3 YTL

(2 dolar) olduğu düşünöldüğünde günde bir paket sigara için bir kişi ayda 90 YTL (60 dolar), yılda 1100 YTL (720 dolar) para harcamaktadır. Yirmi yıl boyunca sigara için bir kişi toplam olarak 22000 YTL (15000 dolar) para harcamış olmaktadır. İnsanlar yiyecek maddeleri almak için veya eğitim, giyim, gezi, eğlence vb. çeşitli amaçlarla para harcayabilirler. Bu harcamalar insanların yaşamı ve gelişmeleri açısından gereklidir. Ancak sigara satın almak için yapılan harcamanın insanı geliştirici bir yanı olmadığı gibi, sigara kullanımı da çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Sigara kullanımının yol açtığı bu sağlık sorunlarının tanı ve tedavisi için yapılan harcamalar da dikkate alındığında, sigara yüzünden meydana gelen ekonomik kayıpların boyutu daha da artmaktadır.

Hem sağlık sorunları hem de ekonomik kayıplar dikkate alındığında sigara kullanımından vazgeçilmesi gereği karşımıza çıkmaktadır. Sigara kullanımının önüne geçme çabaları hem bireyler düzeyinde hem de toplumsal düzeyde yapılmalıdır. Bireyler olarak sigara içmemek sağlıklı davranıştır. Bu bakımdan sigara alışkanlığını hiç edinmemek en doğru yaklaşımdır. Ancak sigara içmekte olan kişiler açısından da sigarayı bırakmak mümkündür. Sigara alışkanlığından vazgeçmek kimi zaman güç olabilir ama önemli olan nokta, sigara içmenin “bırakılabilir” bir davranış olduğudur. Bu konuda gerekirse profesyonel destek de alınabilir. Sigara alışkanlığından vazgeçmek isteyenlerin yararlanması için geliştirilmiş çeşitli sigara bırakma yöntemleri vardır.

Toplumsal düzeyde yapılacak çalışmalar arasında eğitim en önemli konudur. Her yaştaki kişilere ve özellikle gençlere yönelik olarak, sigaranın sağlık üzerindeki zararlı etkileri ve sigara kullanımının yol açtığı ekonomik kayıplar konusunda eğitimler yapılmalıdır. Bu eğitimler okulların eğitim programları içinde yer alabilir, bu amaçla eğitici konferanslar ve bilimsel toplantılar düzenlenebilir, medya kuruluşları aracılığı ile toplum eğitimi yapılabilir.

Toplumsal düzeydeki çalışmalarda sigara dumanından pasif olarak etkilenenlerin korunması amacı ile de çeşitli uygulamalar yapılmalıdır. Kendileri sigara içmediği halde başkalarının içtiği sigaranın dumanından pasif olarak etkilenen kişilerde de akciğer kanseri, kalp hastalığı, felç gibi ciddi sağlık sorunlarının daha fazla olduğu çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur. Bu nedenle sigara dumanından pasif olarak etkilenen kişilerin de korunması gereklidir. Bu amaçla toplu olarak bulunan yerlerde sigara içilmesinin kısıtlanması ve yasaklanması, sigara içilen mekanların belirlenmesi gibi uygulamalar yapılabilir.

İŞYERİNDE NELER YAPILABİLİR?



Yandaki resimde kaynak yapmakta olan bir çalışanın aynı zamanda sigara da içmekte olduğu görölmektedir. İş sağlığı çalışmalarında bu kişinin kaynak gazlarından dolayı sağlığının bozulmasının önüne geçilmesi amaçlanır. Bu yaklaşım doğrudur ve bu konuda gerekli önlemler alınmalıdır. Ancak insan yaşamı bir bir bütündür ve insanın sağlığının korunması esastır. Bu amaçla insanın yaşamı ve sağlığı üzerinde etki yapabilecek bütün faktörlerin kontrol edilmesi gereklidir. Resimdeki çalışanınla ilgili olarak yalnızca kaynak gazlarını kontrol etmek için çaba gösterirsek ve sigara içmesi ile ilgilenmezsek, bu kişinin sağlığı ile ilgili olarak yapılması gerekenleri tam olarak yerine getirmiş olmayız. O halde çalışanların sağlığını korumak bakımından işyerindeki risklerin yanı sıra sağlıklı yaşam kurallarına da dikkat edilmesi gereklidir. Bu amaçla işyerlerinde sağlık eğitimi çalışmaları yapılabilir.

İşyerleri organize topluluklar olduğu için, sağlık eğitimi çalışmaları bakımından çok uygun ortamlardır. İşveren ile birlikte yapılacak uygun programlarla çalışanlara çeşitli konularda eğitim verilebilir. Hem ülkemizde hem de diğer ölkelerde bu tür eğitim çalışmalarının çok iyi örnekleri bilinmektedir. Örneğin Ankara’da 600 dolayında erkek çalışanın olduğu bir işyerinde sigara

konusunda yapılan eğitim çalışmasında çok başarılı sonuç elde edilmiştir. Çalışanlar arasında sigara içmekte olan 330 kişinin 150 kadarı bu çalışmalar sonucunda sigarayı bırakmayı başarmışlardır. Benzeri yaklaşımlarla sağlıklı beslenme, fizik aktivite ve egzersiz konularında da eğitici çalışmalar yapılması mümkündür. Böylelikle çalışanların sağlıklarını koruma bakımından işyeri risklerine yönelik çalışmaların yanı sıra sağlıklı yaşamın genel kurallarına da yer verilmiş olur.

Sigara içilmesinin genel anlamda insan yaşamı bakımından çeşitli olumsuz etkileri vardır. Bu konuda çalışma ortamında bulunan faktörler ile sigara arasındaki etkileşim de çok önemlidir. Ülkemizde yapılan çeşitli araştırmalarda, çeşitli mesleklerde çalışanlar arasında sigara içenlerin oldukça fazla olduğu ve hem sanayi türü işyerlerinde hem de sağlık kuruluşları, banka, vergi dairesi, polis karakolu gibi çeşitli yerlerde sigara kullanımının yaygın olduğu ortaya konmuştur. Yukarıda çeşitli örneklerde belirtildiği gibi meslekle ilgili pek çok sağlık sorunu sigara içenlerde daha sık görülmektedir. Bu nedenle işyerlerinde sigara mücadelesine önem verilmelidir. Bu konuya dikkat çekmek üzere Uluslar arası Çalışma Örgütü (ILO) başta olmak üzere uluslar arası 5 kuruluş bir araya gelerek 2000 yılını “Sigarasız İşyerleri Yılı” olarak belirlemişlerdir. Böylelikle, işyerlerinde sigara mücadelesi konusuna özel önem verilmesi amaçlanmıştır.