

Sigara veya Sağlık

Prof. Dr. Hakan AKBULUT
Ankara Üniversitesi Tıp Fakóltesi
Tıbbi Onkoloji Bilim Dalı
Ankara Üniversitesi SİSAG

Küresel harcamalar

	Harcama miktarı
Bağımlılık yapan madde	Milyar USD
Alkol	1,163.00
Sigara	550.4
Yasadışı ilaçlar	873.5
Marihuana	354.0
Afyon	261.8
Eroin	102.9
Kokain	122.0
Amfetamin	19.0
Ekstazi	13.8

Mesleklerine göre sigara içme yüzdeleri, 1999

Meslek	Sıklık (%)
Şoför	74,3
Polis	64,7
Gazeteci	63,9
Öğretmen	48,6
Sanatçı	46,2
Hekim	43,1
Sporcu	34,9
İmam-müezzin	25,1

- Tütün salgını, yirminci yüzyılda tüm dünyada 100 milyon kişinin ölmesine neden oldu.
- Yirmi birinci yüzyılda ise, bir milyar kişiyi öldüreceği hesaplanmaktadır.

- Her ne kadar manşetlere yansımada, sigara ya da diğerk tütün ürünleri her 6 saniyede bir kişinin ölümüne neden olmaktadır.
- Tütün bağımlısı olan kişilerin %30 ila 50'si ortalama 15 yıl olmak üzere vaktinden önce aramızdan ayrılmaktadırlar.

Bazı hastalıkların görülme riskleri sigara **içenlerde** içmeyenlere göre ne kadar artar?

Koroner arter hastalıkları 2 ila 4 kez,

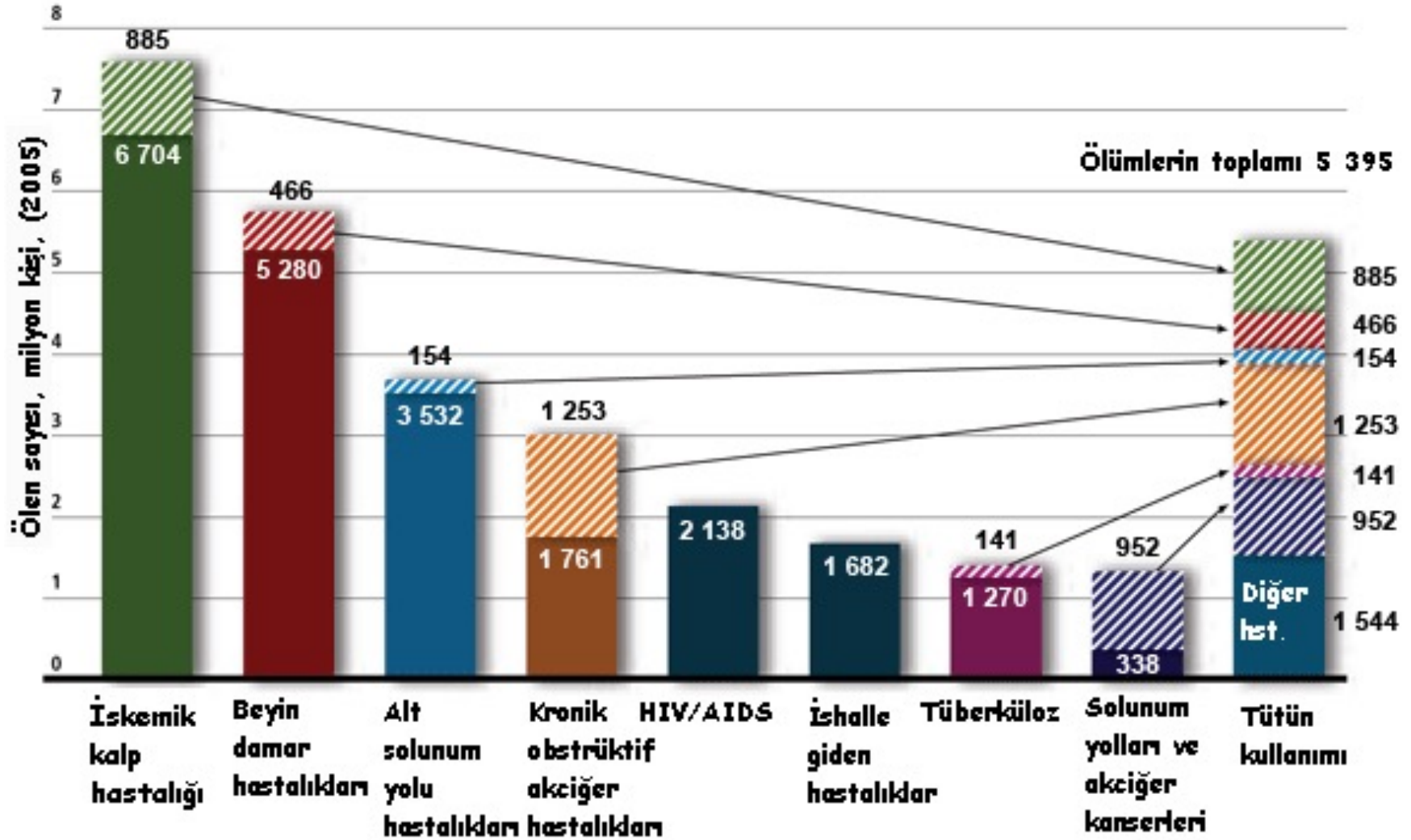
Felç 2 ila 4 kez

Erkeklerde akciğer kanseri 23 kez,

Kadınlarda akciğer kanseri 13 kez,

KOAH'ndan ölme 12 ila 13 kez.

TÜTÜN KULLANIMI TÜM DÜNYADA EN ÇOK ÖLÜM SEBEBİ OLAN SEKİZ HASTALIKTAN ALTISINDA RİSKİ ARTIRMAKTADIR





SİGARA VE KALP HASTALIKLARI

- BİRÇOK ÜLKEDE; SİGARAYA BAĞLI KORONER ARTER HASTALIKLARINDAN ÖLÜM, İLK SIRADAKİ ÖLÜM NEDENİDİR
- SİGARA KAN DAMARLARINI DARALTARAK İÇİNDEN GEÇEN KAN AKIMINI AZALTIR, BU DAMARLARIN BESLEDİĞİ DOKULAR BESLENEMEYEREK AĞRIYA VE GANGRENLERE NEDEN OLUR.
- SİGARA ABDOMİNAL AORTADA BALONLAŞMAYA NEDEN OLUR (ANEVRİZMA)

SİGARA VE AKCİĞER HASTALIKLARI

- SİGARA AKCİĞER KANSERİNE NEDEN OLUR
- SİGARA HAVAYOLLARINI VE KESELERİNİ TAHRİP EDEREK AMFİZEM, KRONİK BRONŞİT GİBİ NEFES DARLIĞIYLA GİDEN HASTALIKLARA NEDEN OLUR

- Günümüzde **her yıl 5.4 milyon kişi** sigaradan dolayı ölmektedir.

Acil nlemler alınmadığı takdirde:

- 2030 yılına kadar, bu nedenle olan ölümler yılda **8 milyonu geçecektir,**
- Gerçekleřen ölümlerin %80'den fazlası gelişmekte olan ülkelerde olacaktır.

Son 20 yılda sigara tüketimi

Türkiye'de % 80 artmıř,

Amerika'da % 30 azalmıştır

- Dünya üzerindeki nüfusun ortalama %29'u sigara kullanmaktadır. Bu oran erkeklerde %47,5 iken kadınlarda %10.3'dür. **Ülkemizde ise yaklaşık 22 milyon kişi (%34,6) sigara içmektedir ve erkeklerin %52'si kullanırken kadınlarda bu sıklık %17,3'dür**

Neden bu kadar tehlikeli

- Nikotin ciddi bağımlılık yapar; damardan kokain kullananlarda bağımlı olma ihtimali $1/4$ iken BU ORAN SİGARADA $\frac{1}{2}$ 'dir.
- Günde 3 sigara içen bireylerin %42'si bağımlı hale gelmektedir.
- Ergenlerin %70'i tekrar seçme şansları olsaydı sigara kullanmamayı tercih edeceklerini belirtmektedirler.

Yaşam süremiz ne kadar kısalıyor?

- Her içilen bir paket sigara ile hayatımızın 28 dakikasını kaybediyoruz, bu kayıp sıradan bir bağımlı da 25 yıla ulaşabilmektedir.

{"Dying to Quit," kitap 1998 Janet Brigham}

Yaşam süremiz ne kadar kısalıyor?

- Sigara içen bir erkek, **her sigarada hayatından 11 dakika çalmaktadır**. Bir karton (10 paket) sigara içtiğinde hayatından kaybettiği süre bir buçuk günü bulmaktadır. Günde bir paket sigara kullanan böyle bir bağımlının hayatından, **her yıl 2 ay eksilmektedir**.
{University of California, Berkeley Wellness Letter, April 2000}

SİGARA PREVALANSI-TÜRKİYE (2003)

GENÇLER (%)

Erkek	11.1
Kadın	4.4
Toplam	8.4

ERİŞKİN(%)

	Günlük İçiciler	Halen İçenler
Erkek	49.9	52.0
Kadın	15.6	17.3
Toplam	32.7	34.6

WHO Report on the Global Tobacco Epidemic, 2008.

Sigara ve Gençlik

- Bu zararlı maddeye dünya genelinde 15 yaş öncesi başlanmakta
- Dünyada 10-24 yaş arası gençlerin sayısı 1.8 milyar
- Bu genç nüfusun da %85'inden fazlası gelişmekte olan ülkelerde yaşamakta
- Sigarayı deneyen her 4 çocuktan 3'ü bağımlı olmakta

ÜLKEMİZDE DURUM

- 15 yaş üzerindeki nüfusun *%43.6'sı sigara içmekte**
- Ülkemizde sigara içme alışkanlığı, *%40-71 oranında 15-19 yaşlarında* başlamakta*
- UHY-ME 2004 Çalışması sonuçlarına göre, **18** yaş üstü nüfusun *%32'si her gün bir tütün ürünü kullanmakta***
- 18-24 yaş grubunda düzenli tütün ürünü kullanım sıklığı *%32 oranında***

AYRICA;

- Sigara diğer uyuşturuculara bir basamak olabilmektedir
- Hiç sigara içmeyenlere göre ;
- Sigara içenlerin
 - > alkol içmesi **3 kat**
 - > esrar içmesi **8 kat**
 - > kokain içmesi **22 kat** daha fazladır

Nargile Sorunu

- "Nargile kafeler" sigara bağımlılığı oluşturulmasında aracılık ediyor
- 1 nargile = 20 sigara

PASİF MARUZİYET

- Yaklaşık 700 milyon çocuk ya da diğer bir deyişle dünyadaki çocuk nüfusunun yarısı, kullanmadıkları halde özellikle evlerinde sigara dumanına maruz kalmaktadırlar.
- Bu çocuklarda erken ya da geç dönemde birçok ciddi hastalık ortaya çıkmaktadır.

PASİF MARUZİYET

- Uluslararası Çalışma Örgütü'nün (ILO) tahminlerine göre en azından 200 000 kişi iş yerinde sigara dumanına maruziyetten dolayı vaktinden önce ölmektedir.

PASIF MARUZİYET

- Pasif maruziyet derecesinin güvenilir bir sınırı söz konusu değildir. Ne havalandırma tesisatları ne de filtreler, bu maruziyeti kabul edilebilir seviyelere düşürememektedir.
Korunmak için %100 dumansız ortam sağlanmalıdır. Bunun için de çevremizdeki hiç kimsenin sigara içmemesi gerekmektedir.

SİGARASIZ
TOPLUM
SİGARASIZ
OKUL

SİGARADAN
NASIL KURTULALIM?

Sigarayı Bırakmak Çok Kolay!

SİGARA

Sigara içen yetişkinlerin %75'den fazlası aslında sigarayı bırakmak istemektedirler ve en az %60'ı bunun için girişimde bulunmaktadır.

Sigarayı bırakanların %20'si bunu ilk seferde başarırken %50'si ancak 6 denemeden sonra sigaraya veda edebilmektedirler.

SİGARAYI BIRAKMANIN YARARLARI

- 20 dakika sonra...

Kan basıncı ve kalp atışları düzelir.

- 8 saat sonra...

Kandaki nikotin ve CO miktarı yarıya düşer.

- 24 saat sonra...

CO vücuttan tamamen atılır;

Akciğer sigara kaynaklı mukusu temizlemeye başlar;

Kalp krizi riski azalmaya başlar.

SİGARAYI BIRAKMANIN YARARLARI

- 48 saat sonra...

Vücut nikotinden tamamen temizlenir.

- 72 saat sonra...

Nefes almak kolaylaşır, enerji seviyesi yükselir.

- 2-12 hafta sonra...

Kan dolaşımı daha sağlıklı gerçekleşir;
Yürümek ve koşmak kolaylaşır.

SİGARAYI BIRAKMANIN YARARLARI

- 3-9 ay sonra...
Öksürük ve göğüsteki hırıltı azalır;
Nefes alma sorunları iyileşir.
- 1 yıl sonra...
Koroner kalp hastalığı riski sigara içenlere oranla yarıya düşer.
- 5 yıl sonra...
5-15 yıl içerisinde inme riski hiç sigara içmeyenlerin seviyesine iner.

SİGARAYI BIRAKMANIN YARARLARI

- 10 yıl sonra...

Akciğer kanserinden ölme olasılığı sigara içenlere oranla yarıya düşer. Ağız, boğaz, yemek borusu, mesane, serviks ve pankreas hastalıkları riskleri azalır.

- 15 yıl sonra...

Koroner kalp hastalığı riski hiç sigara içmeyenle aynıdır.

Nasıl yardımcı olalım?

- Herhangi bir şekilde sağlık personelinde destek alanlar almayanlara oranla %50 daha fazla sigara bırakmaya çaba göstermektedirler.

Bağımlılık nedir?

- Bağımlılık; zararlı sonuçlarının bilinmesine karşın, saplantılı bir şekilde o maddeyi arama ve kullanma ile karakterize süregelen ve tekrarlayıcı bir beyin hastalığıdır. Hastanın kendisine zarar verici davranışlar da eşlik edebilmektedir. Bağımlılık, hem **beyni** hem de **davranışları** etkiler.

BAĞIMLILIK

- Bu süreç bazı evrelerden oluşur. Önce denemek amaçlı kullanım, daha sonra sosyal kullanım ve bu aşamadan sonra kötüye kullanım ve bağımlılık ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle madde kullanımının erken tanınması ile birçok olumsuz sonucun gelişmesi önlenabilir.

Madde kullanım ve bağımlılık oranları

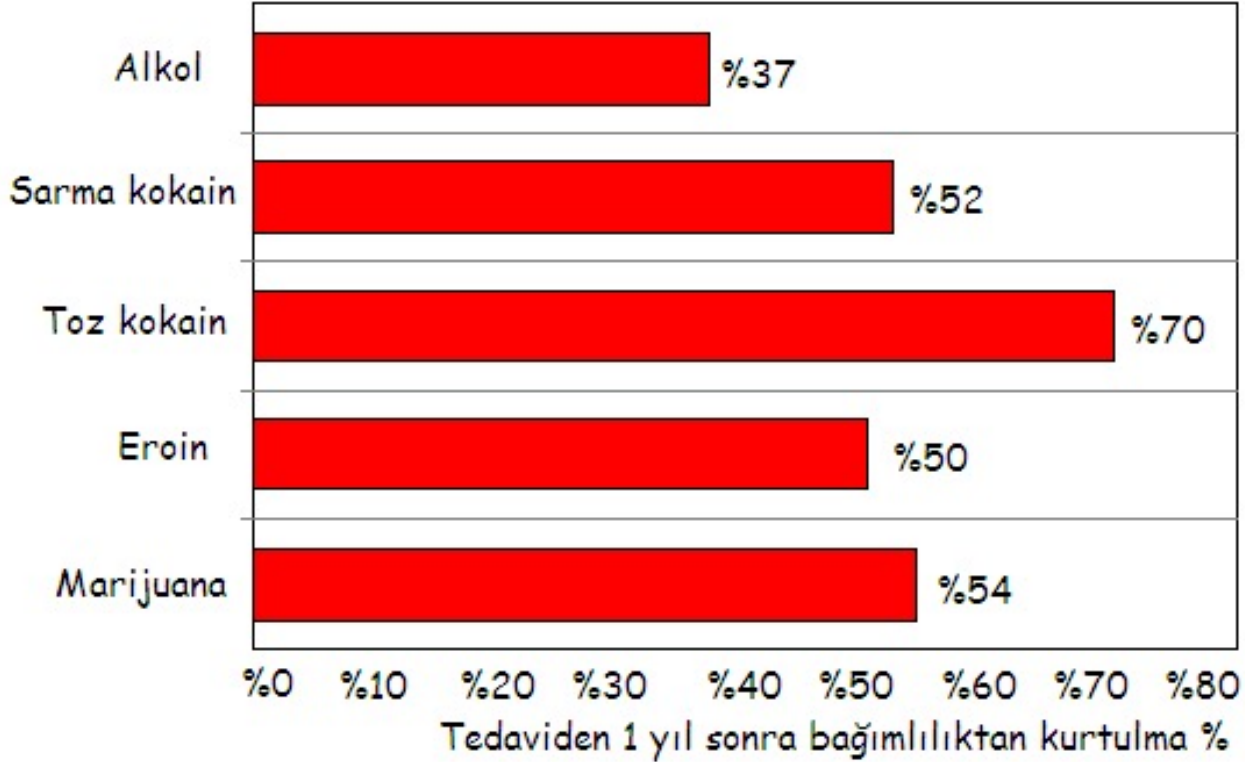
Madde	Kullanım Sıklığı(%)	Bağımlılık Sıklığı(%)
Aşırı yeme/Obezite	%100.0	%8.6
Alkol	%90.0	%1.5
Sigara	%26.5	%26.5
Marihuana	%3.8	%3.8
Amfetamin	%0.8	%0.8
Eroin	%0.5	%0.5
Afyon	%0.4	%0.4
Kokain	%0.4	%0.4
Ekstazi	%0.4	%0.4

UNODC World Drug Reports, 2008, 2009;

Bağımlılık tedavi edilebilir mi?

- EVET

Bağımlılık, tedavi edilebilir kronik bir hastalık olup başarıyla kontrol altına alınması mümkündür. Araştırmalar, davranışsal tedavilerle ilaç uygulamalarının bir arada kullanılması ile hastaların çoğunun tedavi edilebileceğini göstermektedir. Tedavi yaklaşımları, bireylerin maddeye bağlı medikal, psikiyatrik ve sosyal problemleri ile madde kullanım kalıplarına göre herkes için farklı biçimlerde olabilmektedir



Sigara için 1 yıl sonunda bağımlılıktan kurtulma sıklığı en fazla %25'lerde

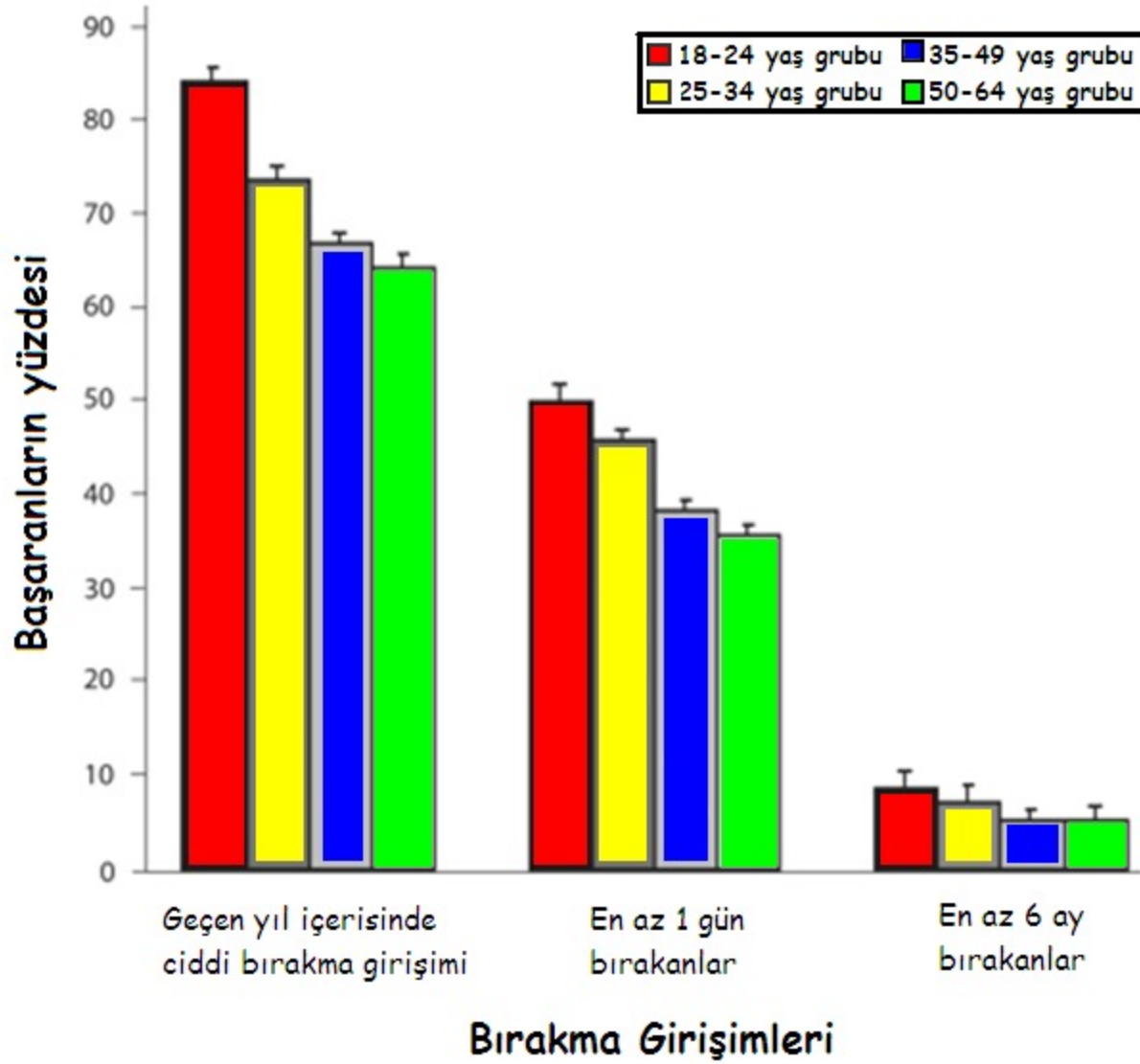
- Türkiye'de 2010 yılında nüfusun yüzde 31,3'ü sigara kullanırken bu oran 2011 yılında yüzde 27,1'e geriledi. Kabaca 20 milyon civarında insanımız sigara kullanıyor.

ABD'nde ise bu oran %20'lerin altında ve 45.1 milyon kişi sigara kullanıyor. Burada yapılan bir çalışmada bunların %70'nin sigarayı bırakmak istedikleri gösterilmiş. Başarılı olabilmeleri için 5-6 kez girişimde bulunmaları gerektiğini ifade ediyorlar.

Sigara bırakma oranları

- İlk denemede herhangi bir yardım almadan sigara bırakma başarısı sadece %4 ila %7 civarındadır.
- İlaçla 3 ay sigarasız kalma oranları en fazla %44 bulunmuş, ne yazık ki bu oranın 1 yılın sonunda en iyi ihtimalle %25'lere düştüğü gözlenmiştir.

- Ciddi olarak sigara bırakmayı deneme sıklığı gençlerde daha fazla gözlemlenirken yaş ilerledikçe bırakma girişiminde bulunma sıklığı azalmaktadır. 18-24 yaş grubundakilerin %84'ü bırakmaya çalışırken 50-64 yaş grubundakilerin sadece %64'ü denemektedir.



Tekrardan başlama tedavinin başarısızlığını mı gösterir?

- **HAYIR**

hastalığın kronik doğasından dolayı nüksler ihtimal dahilinde değil bu sürecin bir gerçeğidir. Şeker hastalığı, yüksek tansiyon ve astım gibi kronik hastalıklardakine benzer oranlarda bağımlılıkta da fizyolojik ve davranışsal nükslere rastlanır. Kronik hastalık tedavisinde, kemikleşmiş olan davranışlardan kurtulmak gerekir.

Bağımlı hastada nüksün görülmesi, aynı tedavinin tekrardan başlanmasını veya yeniden uyarlanmasını ya da farklı bir tedaviye geçilmesini gerektirir.

- Hiç sigara kullanmayan kadınlarda 80 yaşına ulaşma ihtimali %70 iken, bu oran sigara içmeye devam edenlerde ancak %38 bulunmuştur. Erkeklerde ise bu ihtimal içmeyenlerde %61 iken sigara içenlerde %26 çıkmıştır. Sonuçta yapılan çalışmada sigara içen kadınlar içmeyenlerden 11 yıl daha az yaşarken erkeklerde bu fark 12 yıl bulunmuştur.



AÜTF Sigara Savaş Grubu (SiSAG) 2006 yılında Ankara Üniversitesi Onkoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü **Prof. Dr. Fikri İçli**'nin önderliğinde ilgili ve gönüllü anabilim-bilim dalları ve birimlerin katılımıyla kurulmuştur.

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
ONKOLOJİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
SİGARA SAVAŞ GRUBU
(SİSAG)

SİSAG

amacımız

- Üniversitemiz ve fakültemizde öğrencilerimiz başta olmak üzere, tüm çalışanlarımızın ve kurumumuzdan hizmet alan kişilerin sigaranın zararlı etkilerinden korunması ve sigara bağımlılığının önlenmesidir.

SİSAG

HEDEFLER

Ankara Üniversitesi öğrencilerine yönelik olarak;

- Sigara bağımlılığı oranının tespit edilmesi
- Bağımlılığın tedavisinin yanı sıra sigaraya hiç başlamamış olan grupların desteklenmesi,
- Sigaraya hiç başlamamış olanların oranının artırılması.

Öğrencilerimize yönelik olarak bilgilendirme ve duyarlılığı artırmak için;

- Paneller,
- Ankara Üniversitesi'ne bağlı yurtlarda gerçekleştirilen söyleşiler
- Afiş, broşür vb. konularda da çalışmaları

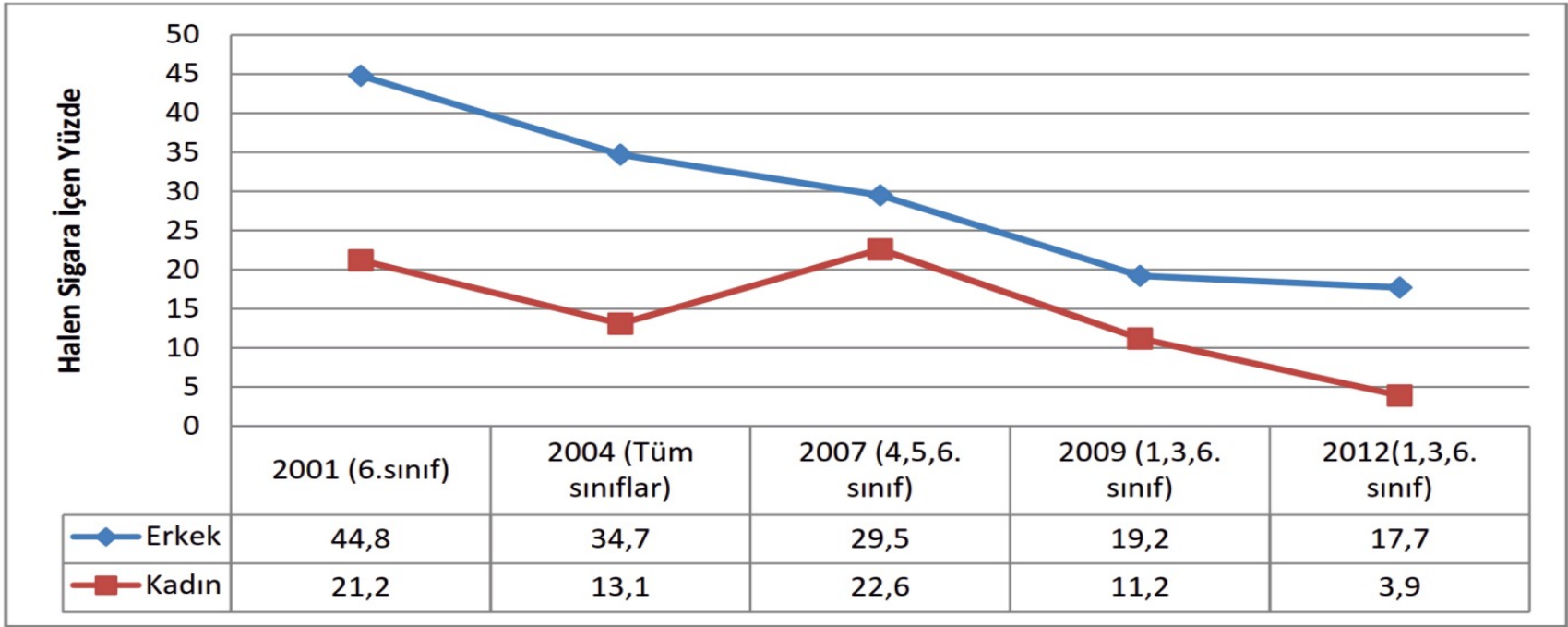
SİSAG olarak 2008 yılından bu yana her yıl 1-7 Nisan Kanser Savaş Haftası'nda "Sigara veya Sağlık Sempozyum"ları düzenliyoruz. Çizelgede yıllara göre sempozyum temalarımız verilmiştir.

Sigara veya Sağlık Sempozyumu Ana Temaları	Düzenleme Tarihi
1. "Sigara ve Sağlık Çalışanları"	08 Nisan 2008
2. "Sigara ile Mücadele, Bırakma Yöntemleri"	02 Nisan 2009
3. "Sigara ve Kadın"	31 Mart 2010
4. "Sigara ve Çocuk Sağlığı"	01 Nisan 2011
5. "Sigarasız Üniversite Gençliği"	04 Nisan 2012
6. "Başlamayı Önleme: Eğitimci ve Sigara"	02 Nisan 2013
7. " Sigara veya Ağız Sağlığı"	04 Nisan 2014
8. " Tıp Eğitimi ve Sigara"	06 Nisan 2015
9. " Sigarasız Üniversite Gençliği"	05 Nisan 2016
10."	09 Mayıs 2017

SİSAG tarafından üniversitemizdeki öğrenci ve çalışanlarımızın sigara kullanma durumunu tespit etmek amacıyla düzenli aralıklarla anket çalışmaları yapılmaktadır.

Çalışmalarımızdan elde ettiğimiz sonuçlara göre; Tıp Fakültemizde sigara içme oranı erkek öğrencilerimizde % 44'den % 17'ye kız öğrencilerimizde % 21'den % 4'e düşmüştür.

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Halen Sigara İçenlerin Oranı (2001-2012)





01 Eylül 2014 itibari ile Morfoloji Yerleşkemiz “Tütünsüz Yerleşke” olarak ilan edilmiş ve belirlenen iki alan dışında yerleşkede sigara içilmemesi konusunda çalışanlarımız ve öğrencilerimiz ile birlikte çalışmalarımıza devam etmekteyiz.

- Her ayın ilk Perşembe günü saat 11.00'de AÜTF Cebeci Hastanesi Tıbbi Onkoloji Bilim Dalı Toplantı Salonunda bir araya geliyoruz. Ekibimiz tamamen gönüllülük esası ile çalışmakta olup akademik ve idari personellerimizle, öğrencilerimizden oluşmaktadır.
- Web sayfamıza <http://sisag.ankara.edu.tr> adresinden ulaşabilirsiniz.
- sisag2010@gmail.com adresine elektronik posta ile ulaşabilirsiniz.

Değerli Öğrencilerimiz,
Sigara Savaş Grubuna katılımınız ile sigarayla
mücadele
gücümüz artacaktır.

TEŞEKKÜRLER

SİGARASIZ BİR
DÜNYA DİLEĞİYLE,

Lütfen
Sigara
İçmeyiniz!

