

SIGARA VE GENÇLİK



İzzettin BARIŞ



T.C.

KÜLTÜR BAKANLIĞI

BAŞVURU KİTAPLARI

SİGARA VE GENÇLİK



T.C. KÜLTÜR BAKANLIğI YAYINLARI / 1972

Yayımlar Dairesi Başkanlığı

Başvuru Kitapları Dizisi / 43

SİGARA VE GENÇLİK

Editör:

Prof. Dr. Y. İzzettin Barış

© T.C. KÜLTÜR BAKANLIĞI / 1997 - ANKARA
ISBN 975-17-1805-8
Kapak Düzeni / Necip Evlice

Sigara ve gençlik / Editör: Y. İzzettin Barış. - Ankara : Kültür Bakanlığı, 1997.

X, 86 s. : rnk. res. ; 20 cm. - (Kültür Bakanlığı yayınları ; 1972. Yayınlar Dairesi Başkanlığı başvuru kitapları dizisi ; 43)
ISBN 975-17-1805-8

I. Barış, Y. İzzettin. II. Seriler: .
616.845

Birinci Baskı, 5.000 Adet

Öncü Ltd. Şti. - Tel: (0312) 231 20 26
Ankara 1997

Son yıllarda inanılmaz bir hızla gelişen iletişim teknolojisi sayesinde haberleşme artık, uzaya yerleştirilen uydular aracılığı ile yapılmaktadır. Bu gelişmenin sağladığı pek çok kolaylık yanında bazı sakıncaları da olduğu bir gerçektir. Teknolojik bakımdan güçlü olan ülkelerin kültürleri ne yazık ki diğer kültürleri etki altına almaktadır.

Çok zengin bir tarihî birikime sahip olan ülkemizde de kültür önemini ve etkisini kaybetmektedir. Artık milli kültürlerin yerini, tarihî köklerden yoksun bir teknoloji kültürünün alması söz konusudur.

Sinema, TV programları, belgeseller ve internet aracılığı ile gelen dokümanlar, bu teknoloji kültürünün egemenliğini göstermektedir. Görünüşte rengârenk, sihirli bir âlem izlenimi veren bu dünyanın da temelini yine kitabın oluşturduğunu bilmek zorundayız. Çünkü, sinema, TV ve bilgisayar programlarının tümü kitaba ve kullanılan dilin mükemmel oluşuna dayanırlar.

Yapmamız gereken, teknolojiyi reddetmek yerine ondan yararlanarak, kültürel zenginliğimizi yaşatmak ve evrensel kültüre katkıda bulunmaktır. Dolayısıyla, Türk kültürünün zenginlikleriyle beslenmiş, Türkçenin geniş ifade gücüyle yazılmış yeni eserler, teknoloji kültürümüzün de temelini oluşturmalıdır. Dünya sinemalarında gösterime sokacağımız film, belgeseller ve uydular aracılığı ile kültürümüz bü-

tün dünyaya tanıtılabilir. İnternet yoluyla ise, bilgisayar bulunan bütün evlere taşınabilir. Bütün bu çalışmaların temelinde ise, bizim dilimizde yazılmış, kültürümüzü yansıtan kitaplar olacaktır.

Yunus Emre, yedi yüzyıl önce “Her dem yeni doğarız, bizden kim usanası” demişti. Kullandığı güzel Türkçe, Yunus’u bugün tüm canlılığı ile yaşıyor. Türkçeye sahip çıkarak, yeni eserler yaratmak, yarın bizi de yaşatacaktır. O zaman, her dem doğacağız ve bizden kimse usanmayacaktır.

M. İstemihan TALAY

Kültür Bakanı

SUNUŞ

Günümüzde önlenebilir hastalık nedenlerinden en önemlisi tütün ürünlerinin kullanılmasıdır. Yirminci yüzyılın ikinci yarısında sadece sigaraya bağlı hastalıklardan 60 milyon kişi ölecektir. Bu ölümlerin çoğu ekonomik güçlükler olan ülkelerdedir. Kişiler yaşamlarının en verimli dönemlerinde kaybedilmekte ve geride muhtaç yakınlarını bırakmaktadır.

Batıda sigaraya karşı örgütlerin yaptığı önemli çalışmalar sonunda oralardaki tüketimin azalmasına karşın, bizim de içinde bulunduğumuz üçüncü dünya ülkelerinde yoğun reklam kampanyaları sonunda tüketim artmaktadır. Bunun anlamı, "Batı sigara yapıyor, bizler de içiyoruz" demektir.

Sigara başta kalb ve damar hastalıkları, çeşitli organ kanserleri, süregen akciğer hastalıkları olmak üzere birçok sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Sigaraya bağlı ölümlerin yarısına yakını kalb hastalıklarına; üçte biri organ kanserlerine bağlıdır. Bunların tümü sigara içilmediği takdirde önlenecektir.

Yapılan çalışmalara göre, ülkemizde erkeklerin %60'ı ve kadınların %24'ü sigara içmektedir. Ne yazık ki öğretmenlerin de %67'si sigara içmekle öğrencilerine kötü örnek olmaktadır. Eskiden sigaraya başlama dönemi askerlik çağı iken, sigara tekellerinin yaptığı yoğun reklamlar sonunda da-

ha küçük yaşlara, hatta ilkokul çağlarına inmiştir. Araştırmalara göre günümüzde sigaraya yeni başlayanların %85'i gençlerdir.

Sigara yalnız sağlığa zararlı değildir. Sigara içmeyenlerin ödedikleri vergiler, sigara içenlerin hastalıklarının tedavisinde kullanılmaktadır. Bu nedenle tütünün ekonomiye katkısı, kaybedilen iş gücü ve sağlık giderleri ile kıyaslandığında oldukça azalmıştır.

Bizler, gençlere sigaranın sebep olduğu sağlık sorunlarını ve ülke ekonomisine olan negatif etkilerini bildirmek amacıyla bu kitabı hazırladık.

Gençlerin sigara alışkanlığından uzak durması, içenlerin de bu kötü alışkanlıktan vazgeçmesi dileğiyle.

Prof.Dr. Y. İzzettin Barış
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ / VII

1. Tütünün Dünyada ve Türkiye’de Tarihçesi / 1

Prof. Dr. Y. İzzettin Barış

*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs hastalıkları
ABD Başkanı*

2. Sigaraya Neden Başlarlar! / 12

Prof. Dr. A. Altay Şahin

*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ABD
Öğretim Üyesi*

3. Sigara Dumanında Bulunan Zararlı Maddeler / 17

Dr. Serhat Fındık

*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ABD
Araştırma Görevlisi*

4. Sigaranın Yaptığı Hastalıklar / 22

Dr. Veprim Shehu

*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları
Araştırma Görevlisi*

5. Sigara Ve Bağımlılık / 31

Dr. Ahmet Uğur Demir

*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ABD
Araştırma Görevlisi*

6. Pasif İçicilik / 36

Doç. Dr. Lütfi Çöplü

*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ABD
Öğretim Üyesi*

7. Sigara ve Çevre / 40

Dr. Veprim Shehu

*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ABD
Araştırma Görevlisi*

8. Sigara ve Kadın / 47

Dr. Gül Kısacık

*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ABD
Araştırma Görevlisi*

9. Çok Uluslu Sigara Şirketlerinin Stratejileri / 53

Dr. Yalçın Karakoca

Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ABD Öğretim Üyesi

10. Sigara İle Mücadele Yöntemleri / 64

Prof. Dr. Y. İzzettin Barış

*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ABD
Başkanı*

11. Sigara Nasıl Bırakılır? / 69

Doç. Dr. A. Fuat Kalyoncu

*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ABD
Öğretim Üyesi*

12. Türkiye'de Sigara İçmenin Boyutu / 80

Prof. Dr. A. Altay Şahin

*Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ABD
Öğretim Üyesi*

*"Sigara her türlü kötülüklerin anası ise,
Kristof Kolomb da babasıdır!"*

TÜTÜNÜN DÜNYA'DA VE TÜRKİYE'DE TARİHÇESİ

Prof. Dr. Y. İzzettin Barış (*)

Tütün bitkisi yüzyıllar önce yani tarih öncesi dönemlerde, yeni dünya yerlileri tarafından keyif verici bir madde olarak kullanılmaktaydı. Aynı bitki Avusturalya'da da bulunmasına rağmen orada bu amaçla kullanılmamıştır.

Tütün yaprakları, enfiye, çiğneme, nargile, pipo, puro ve sigara şeklinde kullanılmaktadır. Bugün tütün denilince akla daha çok sigara gelmektedir.

Kristof Kolomb, XV. yüzyıl sonlarında Batı Hind adalarına geldiği, zaman, yerlilerin "Tobaccos" diye isimlendirdiği bir bitki yaprağını sararak yakıp dumanını zevkle içlerine çektiklerini görmüş ve faydalı olur düşüncesiyle bu bitkinin tohumlarını eski dünyaya taşımıştır. Tütün yapraklarının, geçmeyen yaraları iyileştirdiği, başta verem olmak üzere bir çok hastalıklara yararlı olduğuna inanılmaya başlanmıştır. Fransa'nın Portekiz elçisi Jean Nicot da faydalı olduğuna inanarak, tohumlarını Paris'e taşımış ve Ver-

(*) Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı

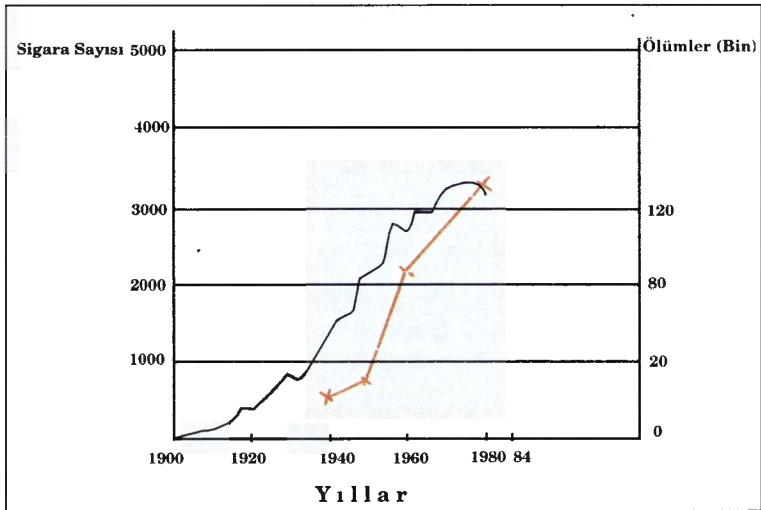
say Sarayı'nın bahçesindeki çiçeklerin arasında tütün bitkisi de yerini almıştır. Bahçede çiçekleri açan bitki kraliçenin baş ağrısına yararlı olunca, tütün kısa zamanda sağlığa faydalı bitki sınıfına girmiş ve yeni bir endüstri doğmuştur. Bu bitkinin İngiltere'ye gelişi ise, tütün tiryakisi olan Amiral Walter Raleigh ile XVI. yüzyılın sonunda olmuştur. Amiral, Kraliçe Elizabeth'e tütün kullanmasını öğretmiştir. Daha sonraki yıllarda Kral James I'i devirmek suçundan ölüm cezasına çarptırılan Raleigh, Londra kulesinde hapisken, hüccresinin önündeki ufak bir yerde tütün yetiştirmeye devam etmiştir. Zaman içinde, İngiltere ve Fransa'nın dışında, Almanya, Avusturya, Macaristan ve İtalya'da da tütün endüstrisi gelişmeye başlamıştır. İlk sigara fabrikası ise 1856 yılında İngiliz Gloak tarafından kurulmuştur. Bunu diğer ülkelerdeki yeni fabrikalar takip etmiştir.

Tütünün ülkelere yayılması daha çok denizciler tarafından olmuştur. Avrupa ülkelerinin çoğu, sömürge ülkelerinde tütün yetiştirmeye başlamış ve oradan getirdikleri kurutulmuş tütün yapraklarını sararak puro, ya da kıyarak pipo veya sarma sigara şeklinde üreterek, pazarda yer kapmışlardır. XVIII. ve XIX. yüzyılda kıyılmış tütün ve sigarayı muhafaza eden tabakalar, pipolar ve ağızlıklar, erkeklerin süs eşyası haline gelmiştir. Tütün üreten ve işleyen şirketlerin sayısı artmış tütün endüstrisi devletler için büyük bir gelir kaynağı durumuna gelmiştir.

Her sanayi dalında olduğu gibi tütünde de en hızlı ve büyük gelişme ABD'de olmuştur. XX. yüzyılın ilk yarısında tercih edilen Şark tütünü idi. Bu tütünden yapılan sigara-

lar Avrupa piyasasında iyi bir üne sahipti. ABD, Virginia'da sulu tarım alanlarında yetiştirilen büyük yapraklı tütün üretmiş ve bunu eski kıtaya kısa zamanda tanıtmayı başarmıştır. Önceleri, sigaralar Şark tütünü ile Amerika'dan Burney ve Virginia tütünü ile karıştırılarak piyasaya sürülürken, II. Dünya Savaşı'ndan sonra Birleşik Amerika Marshall yardımı adıyla Avrupa'yı kendi tütününe alıştırmış ve piyasadaki payını genişletmiştir. Bunun sonucunda, Türkiye'nin ürettiği Şark tütününün dış satımı gittikçe azalmıştır.

Tütün kullanan kişilerde değişik hastalıklar olduğu çok eskiden beri bilinmekteydi. Zararlı bir bitki olduğu önce din adamları tarafından anlaşılmış ve kullanımı yasaklanmak istenmiştir. Tütünün o devirde daha çok üst tabaka insanları tarafından kullanılışı ve iyi para getirmesi nedenleriyle yasaklama başarılı olamamıştır. 1930 ve 1940'lı yıllarda çok nadir görülen akciğer kanseri olgularının 1950'lerde gittikçe artan sıklıkta görülmesi araştırmaların gerekli olduğunu göstermiştir. Şekil-1'e bakıldığında ABD'de kişi başına düşen sigara sayısının XX. yüzyıl başından itibaren hafif dalgalanmalarla nasıl arttığını ve 60'lı yıllarda ise en yüksek sayı olan 4.000'e vardığı görülmektedir. Bu tarihten sonra ise düşme başlamıştır. Grafikte görüldüğü gibi, savaş yıllarında tüketim hızla artmakta, buna karşın ekonomik kriz olduğu yıllarda kısa bir düşme göstermektedir. ABD'de tütün tüketimindeki belirgin azalmanın en büyük nedeni, Richard Doll ve arkadaşlarının 1951 yılında 41.000 İngiliz doktoru üzerinde yaptıkları çalışmalar-



Şekil-1. ABD'de 1900-1984 yılları arasında 18 yaşından büyük kişilerin, şahıs başına tükettikleri sigara sayısı ve kanserden ölüm sayısı arasında paralellik.

- Tüketilen sigara sayısı
- Kanserden ölüm sayısı

la, tütünün insan sağlığına zararlı olduğunu göstermesinden kaynaklanmaktadır. Aynı yıllarda ABD'de kanser derneklerinin 25 eyalette sürdürmüş olduğu çalışmalar da benzer sonuçlar vermiştir. İnsanlığa büyük bir hizmette bulunan bu araştırmacılar, sigara içen doktorlarda başta akciğer kanseri olmak üzere bir çok kanserin, solunum yetmezliği yapan süreğen bronş hastalığının ve kalb damar rahatsızlıklarının, içmeyenlere göre daha fazla olduğunu istatistiksel olarak göstermişlerdir. Araştırmalarda, ABD'de bir yılda 130.000'i akciğer kanserinden olmak

üzere 434.000 kişinin sigara ile ilgili hastalıktan öldüğü hesaplanmıştır. İngiltere'de ise sigara içiminden kaynaklanan erken ölüm sayısı 100.000 civarında olup, bu her gün içi tamamen insanla dolu büyük bir yolcu uçağının düşmesi anlamındadır.

Sigaranın tehlikeli bir alışkanlık olduğu kesin olarak ortaya çıkınca bundan yararlanan ve önlem alan ilk ülke İsveç olmuştur. Sağlıkçılar, bu önemli sağlık sorununun boyutlarını ve gerekli önlemleri hükümete bildirmiş, parlamento da gereken kanunları çıkarmış ve kısa bir sürede sigara ile mücadele başlatılmıştır. Diğer Avrupa ülkeleri de aynı yönde hareket etmişlerdir. Amerika'da ve Avrupa'da sigara satışları azalmaya başlayınca, tütün tekelleri daha iyi kalitede sigara yapmaya başlamışlar, piyasaya filtreli, daha az katranlı sigaralar çıkmıştır.

Batıda tütüne karşı aşırı tepki o kadar etkin olmuştur ki, yukarıdaki gelişmeler, tütün tüketiminin azalmasına engel olamamıştır. ABD ve batının gelişmiş ülkelerinde, sigara ile mücadele yöntemleri ve halkın bilgilendirilmesi sonunda sigara tüketimi hızla düşmeye başlamıştır. 70'li yıllarda başlatılan savaş sonunda, yirmi yıl içinde, tütün kullanımı erişkin nüfusta % 41'den % 29'a düşmüştür. Buna rağmen çok uluslu sigara tekelleri, üretimlerini kısmamış, üretim fazlasını az gelişmiş ülkelere aktarma yoluna gitmişlerdir. Onlar için, Orta-Doğu, Afrika, Asya ve Pasifik okyanusu ülkeleri çok iyi pazarlardır ve gelecekleri oradadır. Bu görüşün dayanaklarını sayacak olursak:

- 1) Az gelişmiş ülkelerde nüfus çok fazladır.
- 2) Bu ülkelerde sigara ile mücadele olsa bile, devamlı artan nüfus sigara tüketimini artıracaktır.
- 3) Az gelişmiş ülkelerin ekonomileri düzeldikçe, halkın geliri arttıkça, sigara içimi otomatik olarak artacaktır.
- 4) Bu ülkelerin teknolojileri, batılı sigara tekelleri ile yarışacak durumda değildir.
- 5) Az gelişmiş ülkelerde daima parasal sorun vardır. Hükümetlerin sigaradan aldıkları vergilere gereksinimi vardır.
- 6) Batıda başlayan feminizm akımı üçüncü dünya ülkelerine geldiğinde kadınlar arasında sigara içimini artıracaktır.

Neticede çok uluslu tütün tekelleri, az gelişmiş ülkelerde altın arar gibi yeni pazarlar peşinde koşmuşlardır. Bunda da başarılı olmuşlardır.

Tütün pazarını elinde tutan büyük şirketlerin, pazar bulmak için belirli yöntemleri vardır. Kullandıkları yüksek teknoloji nedeniyle ürettikleri sigaraların kaliteleri çok iyidir. Önce hedef ülkeye yasal olmayan yollarla (kaçakçılık, bavul turizmi vb.) sigaralarını sokmuşlardır. Sonra ülke yöneticilerine, "**Sizin paraya ihtiyacınız var. Açın gümrük kapılarınızı, kaçakçının cebine girecek para sizin olsun**" önerisinde bulunmuşlardır. İkinci işlem, etkin bir reklam kampanyası ile birlikte halkı kendi sigaralarına alıştırmaktır. Hedefleri, sigara içmeyen gençler ve kadınlardır. Reklamlarını yaparken, amaçlarının gençleri sigaraya alıştı-

mak değil; tiryakilere daha iyi sigara sunarak, onlara hizmet olduğunu vurgularlar! Yabancı sigara şirketlerinin bu oyunlarını bilen ve onlara mani olmaya çalışan ülkeler başarılı olamamışlardır. Zira, karşılığın ABD ile yapılan ticaret anlaşmaları çıkar. Sigaralarını pazarlayamadıkları, reklamlarını yapamadıkları ülkelere ambargo uygulatmaktadır.

Çok uluslu tütün tekellerinin bu acımasız hareketleri, etkisini kısa zamanda göstermiş ve Batıda sigara tüketimi azalırken, üretim fazlalaşmış ve az gelişmiş ülkelerde sigara kullanımı artmıştır. Tütün tüketimi İngiltere'de %22, Latin Amerika'da %24, Afrika ülkelerinde ise %42 oranında artmıştır.

Tütün, Osmanlı'ya ilk kez XVII. yüzyılın sonunda Cenovalı denizciler tarafından liman şehirleri olan İstanbul ve İzmir'e getirilerek tanıtılmıştır. Bundan sonra Selanik ve İskeçe şehirlerinde üretim başlamıştır. Tütün kullanımına bağlı büyük yangınlar nedeniyle IV. Murat katı önlemler almış, ancak başarılı olamamıştır. Osmanlı, tütün ihtiyacını, Batı Trakya yöresindeki üretim ile gidermeye çalışmış ve bir süre sonra Avrupa'ya Şark tütününü satar duruma gelmiştir. Osmanlı 1895 yılında Fransız Reji şirketiyle anlaşmış ve bununla İstanbul, İzmir ve Samsun'da sigara fabrikaları kurulmuştur. Bu şirketle anlaşma süresi bitmesine rağmen, Balkan Savaşı felaketi ve maddi sıkıntılar Osmanlı'yı Fransızlar'la yeniden anlaşmaya zorlamıştır. Kurtuluş Savaşı'nın hemen başında TBMM Hükümeti Reji şirketi ile anlaşmayı feshetmiş ve ulusal bir politika gereği Tekel kurulmuştur.

Türkiye'de üretilen Şark veya yarı Şark tipi tütün olup; daha çok Ege Bölgesi'nde, İzmir, Manisa, Aydın, Balıkesir; Karadeniz'de, Samsun, Trabzon ve Artvin civarında; Marmara ve Güney Doğu Anadolu'da üretilmektedir. Üretilen yerler genellikle başka amaçla pek kullanılmayan kıraç arazilerdir. Bugün Türkiye'de tütünle uğraşan yarım milyon insan ve bunların bakmakla yükümlü olduğu 5 milyon kişi vardır.

T.C. Devleti tütün üreticilerini, desteklemekte yani halkın ürettiği tütünü, dış piyasadaki değerinden daha pahalı almaktadır. Alınan tütünler, sınıflandırılmakta ve ona göre üreticiye para ödenmektedir. Son zamanlarda, bazı yörelerdeki kötü kaliteli tütünler, sırf politik amaçla, olduğundan yüksek değerlerle alınmaktadır. Üreticiden alınan iyi kaliteli tütünler, döviz ihtiyacı olduğu zaman ucuz fiyatla dışarıya satılmakta ve tütün ihtiyacı olduğu zaman da, ihraç edilenler daha pahalı olarak satın alınmaktadır. Yani devletimiz tütünden artık kâr yerine, zarar etmektedir.

Çok uluslu tütün tekelleri, Türkiye'de üretilen Şark tütününü % 10-20 oranında Virginia tütününü ile harmanlayarak daha lezzetli sigara üretmektedirler. Türkiye'de 1984 yılında çıkan bir yasa ile yabancı sigaralar Tekel aracılığıyla ithal edilmeye ve satılmaya başlanmıştır. Bu şekilde Türk toplumu yabancı sigaraları tanımaya başlamıştır. 1986 yılında çıkartılan ikinci bir yasa ile ülkemizde tütün tekeline son verilmiştir. Bu tarihten sonra, tütün ürünlerinin üretimi, ithalatı ve ihracatıyla ilgili kararlar Bakanlar Kurulu'na verilmiştir. 1991 yılında çıkartılan bir kararna-

me ile, yabancı şirketlerin Türkiye'de tütün hazırlama ünitelerini de içeren bütünleşme tesisleri kurmalarına izin verilmiştir. Bundan sonra tütün ürünlerinin fiyatlandırma, dağıtım ve satışı serbest bırakılmıştır. Yabancı tütün tekellerinin, ülkemizdeki tesislerde ürettikleri ürünler 2.000 ton üretim seviyesine ulaştığında kendi sigaralarının fiyatlanmasında da karar sahibi olacaklardır.

Yukarıdaki kanunlar sayesinde, yabancı tütün tekelleri, yerli ortaklar bularak, sigara fabrikaları kurmuşlar, tanıtım ve reklamları sayesinde ülke pazarına iyice girmişlerdir. İlk yabancı sigara fabrikası 1991'de Bitlis'de Best sigarası ile üretime başlamıştır. Bundan hemen sonra Reynold firması, Camel, Winston ve Salem sigara fabrikalarını; Philip Morris şirketi de büyük bir holding ile anlaşarak Marlboro sigara fabrikasını kurmuşlardır.

Yabancı sigaraların 1984'de toplam sigara tüketimindeki payı % 2.4 iken 1991'de %15'e; toplam sigara satışı aynı süre içinde % 0'dan % 33'e ulaşmıştır. bu sayılar çok uluslu sigara tekellerinin ne kadar başarılı olduğunu göstermektedir.

Yabancı şirketlerle anlaşma gereği, Türkiye'de üretilen sigaraların içine Türk tütününün de katılması şart koşulmuştur. Bu da işlerliliğini gittikçe kaybetmektedir.

Türk pazarındaki yabancı sigaralar, Türkiye'deki yabancı sigara fabrikalarının ürettikleri sigaralar, ithalat ve kaçakçılık yollarıyla girenlerdir. T.C. Tekeli pazarı yabancı şirketlerden korumak için, yabancı sigara ile aynı kalitede sigara çıkarmış ve bunun fiyatı, yabancı sigaralardan daha düşük olduğu için daha çok satılır duruma gelmiştir.

ABD'nin ürettiği Virginia tütününün dünya pazarında hakimiyeti, tütün üreten ülke olan Türkiye'nin durumunu sarsmıştır. Artık eskisi gibi Avrupa'ya tütün satılamamaktır. Satıcıdan alınan tütünler, ihtiyacın üstünde olmaya başlamıştır. 1993 yılında Tekel'in elindeki tütün stoklarının miktarı 520 bin tondur. Tüccar yılda ortalama 80 bin ton tütün satın alırken; ortalama 30-40 bin ton tütün ihraç edilmektedir. Tekel'in fabrikalarında bir yılda işleyebileceği azami tütün miktarı ise 10 bin tondur. 20 bin ton da çürüme gibi nedenlerle kaybedilen stok için düşürülecek olursa, yılda ihtiyaç duyacağımız tütün miktarı sadece 300 bin tondur. Geriye kalan tütün depoda boşuna bekleyecektir. Devlet, bir an önce tütün üreticisine, başka ürün yetiştirmesinde öneyak olmalıdır.

Sonuçta, gelişmiş ülkeler sigara ile savaşta başarıya ulaşmak üzereler. Batılı ülkelerde sigara tüketimi her yıl azalmaktayken üretilen sigara sayısında ise artma vardır. ABD'de son 5 yılda sigara tüketimi 557 milyar paketten 487 milyar pakete inerken; üretim 686 milyar paketten 745 milyar pakete çıkmıştır. Yine bu ülke 1955'de 17 milyar paket sigara ihraç ederken, bu sayı 1995'de 15 kat artarak 240 milyar pakete çıkmıştır. Yani ABD sigara içmiyor, içtiryor durumdadır.

Tütün endüstrisinin insanlığa yapmış olduğu kötülükler yetmiyormuş gibi, şimdi artık firmalar "Dumansız Sigara" üretip, her yerde sigara içilmesini hedeflemektedir.

Türkiye'de sigara karşıtı derneklerin yoğun çabaları sonunda nihayet 7 Kasım 1996 tarihinde Türkiye Büyük

Millet Meclisi'nden "Tütün mahsullerinin zararlarının önlenmesine" dair 4207 sayılı yasa çıkmıştır. Bu yasa ile sigara için her türlü özendirici reklam ve teşvik kampanyaları engellendi. Sağlık, eğitim ve kültür hizmeti veren yerler ile kapalı spor salonlarında ve toplu taşımacılık yapılan her türlü nakil vasıtaları ve bunların bekleme salonlarında, kamu hizmeti yapan kurum ve kuruluşlardan beş veya beşten fazla kişinin görev yaptığı kapalı mekanlarda tütün mamullerinin içilmesi yasaklandı. Ayrıca 18 yaşından küçük çocuklara sigara ve tütün ürünlerinin satılması da yasaklandı. TRT ve özel televizyonlar, her ay doksan dakika tütün kullanım alışkanlığının zararları konusunda yayın yapmak zorunda bırakıldı.

Artık sigara tüketiminin bundan sonraki durumu başta gençler olmak üzere, halkımızın duyarlılığına kalmıştır.

SİGARAYA NEDEN BAŞLARLAR!

Prof. Dr. Altay Şahin (*)

Türkiye nüfusunun yaklaşık yarısı sigara içmektedir. Bunun anlamı, sigaranın yarattığı sorunlarla ülke gündeminde güncel bir konumda olmasıdır. Tütün ve sigara neden olduğu hastalık ve ölümler gibi zararlarının yanında ekonomik boyutuyla da önemli bir konumdadır. Ülke ekonomisine katkısı sınırlıdır. Üretimden tüketime 3 milyon insana iş imkanı yaratmaktadır. 1980'li yıllarda yabancı dev sigara üreticilerinin ürünleri ithal edilerek pazarlanmaya başlamıştır. Bu şekilde kaçak satılan yabancı sigaraların vergilendirilmesi öngörülmüştür. Yabancı sigara alışkanlığı hızla yayılmış belki de beklenenden daha yüksek düzeylere ulaşmıştır. Yerli ve yabancı sigaralardan bütçeye vergiler kanalıyla önemli bir gelir sağlanmaktadır. Bu gelirin bir kısmından vazgeçmek, başka bir deyimle sigara tüketimini azaltmaya yönelik önlemler almak zordur. Ülkemizdeki işsizlik ve bütçe açıkları da düşünülürse bu imkansız gibi görülmektedir. Bu nedenle sigara tüketimini azaltmaya

(*) Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

yönelik baskılara ülke yöneticilerinin destek sağlaması beklenmemelidir. Yabancı sigara alışkanlığı uluslararası dev şirketlerin etkilerini de arttırmaktadır. Yabancı sigaraların ithal edilmeye başlanıldığı günlerdeki birim fiyatları sabit olarak alınırsa geçen sürede sigara ucuzlamaktadır. Bu ucuzlama veya fiyatın artmaması sigara tüketimini arttıracak bir faktördür. Sigara fiyatlarını veya alınan vergileri arttırmak sanıldığı kadar kolay değildir. Yabancı şirketlerin kaçak sigaraları buna önemli bir engeldir. Ayrıca sigara pazarına ve sigara ile ilgili konulardaki problemlere bu şirketlerin etkisi çok büyük boyutlardadır. Bu şirketlere rağmen sigara tüketiminin azaltılmasını sağlayacak önlemler almak zordur. Bu da sigara içimine karşı oluşacak kamuoyu baskısını engellemektedir. Yine yabancı şirketler ekonomik güçleri nedeniyle sigara ile ilgili pazarı istedikleri gibi etkilemektedirler. Bunun en basit örneği uyguladıkları ustaca hazırlanmış dolaylı reklamlardır.

Sigara tüketimini azaltma yolundaki eğitimin ana konusu; “niçin sigara içimi ile savaşmak gerekir?” sorusudur. Bunun en iyi cevabı sağlıkla ilgili mesleklerde çalışanlardan gelmelidir. Ama ülkemizde sağlıkla ilgili mesleklerde çalışanların en önde gelen grubu olan tıp doktorlarındaki sigara alışkanlığı toplumdaki diğer meslek gruplarından pek de farklı değildir. Bu durumda gönüllü sağlık çalışanlarının üzerine düşen görev daha da ağırdır. Bu ağırlığı hafifletecek olan diğer meslek gruplarının da bu savaşa gönüllü katkıları olacaktır. Bu durum sigara ile savaşın hem boyutunu genişletecek hem de oluşacak baskıyı arttıracak-

tır. Böylece oluşan baskı ile istenilen amaca daha kolay ulaşılabacaktır.

Sigara ile savaşta diğer önemli bir nokta ise, sigaranın insan sağlığına olan etkileridir. Bir çok insan sadece "**Si-gara sağlığa zararlıdır**" cümlesinden öteye bilgi sahibi değildir. Buna tıp öğrencileri ile tıp doktorlarının bir bölümü de dahildir. Sigaranın yarattığı sağlık sorunları bu nedenle yeterli ölçüde topluma yansıtılmamaktadır. Yansıtılanların bir kısmı ise gerçek boyutlarda olmadığından etkili olmamaktadır. Sigaranın yarattığı sağlık sorunları yapılan araştırmalardan çıkarılan bilimsel verilere dayandırılmalı, gerçekler olduğu gibi anlatılmalıdır. Buna ek olarak, sigaraya bağlı hastalıklara, Emekli Sandığı, Sosyal Sigortalar Kurumu gibi resmi kurumların harcadığı giderlerin bir bölümünün sigara içmeyenlerin ödedikleri vergilerden karşılandığı bilinci de yerleşmemiştir. Kısaca ülkemizde sigaranın yarattığı sorunların toplum tarafından yeterli ölçüde bilinmediği bir gerçektir.

Sigaranın yarattığı hastalık ve ölümlerin anlaşılmasından önceki dönemlerde sigara içmek moda sayılmaktaydı. Bizim ülkemizde de sigara içilmesi bir zamanlar teşvik edilmiştir. Askerlik hizmetini yapanlara bedava sigara dağıtıldığı dönem örnek olarak verilebilir.

Sigara içilmesi ve yaygınlaşması sonucu toplumumuz bazı alışkanlıklar kazanmıştır. Evlerde, işyerlerinde, kapalı alanların bir çoğunda sigara içilmesinin beklenen ve normal bir davranış olduğu gibi, bu beklentinin delili olarak küllük bulundurulmaktadır. Kapalı alanlarda hatta hasta

ve çocukların yanında sigara içilmesine hiç tepki gösterilmemiştir. Tersine, insanların birbirlerine ve misafirlerine sigara ikram etmesi neredeyse toplumumuzda bir gelenek haline gelmiştir. Sigara yurtdışından gelen bir çok insan için hediye bir madde olarak kabul görmektedir. Toplumumuzda sigara içenlerin üzüntü, sıkıntı ve streslerinde ilk yaptıklarından biri sigara içmedir. Sigara sadece üzüntü ve strese teselli aracı olarak görülmesinin yanısıra keyif verici bir madde olarak da kabul edilmektedir.

Bronş astmalılarda sorun daha büyüktür. Astma ataklarını ortaya çıkardığı için ev ve iş ortamında sigara içilmesi gereklidir. Hastaların bunu çevrelerine kabul ettirmeleri çok güç olmaktadır.

Ülkemizde 7 Kasım 1996'ya kadar sigara paketlerinin üzerindeki, T.C. Bakanlar Kurulu'nun 1986 yılı ve 86-10911 sayılı kararı uyarınca "**Sigara sağlığa zararlıdır**" yazısı dışında ciddi bir yasal engel bulunmamaktaydı.

Sigara üreticileri doğrudan reklam yanında ustaca dolaylı reklamlara yönelmişlerdir. Bu reklamlar özellikle gençliğin ilgi duyduğu alanlara kaydırılmıştır. Bu alanlardaki aktif reklamlar devamlı görülmektedir. Örneğin; otomobil sporlarına yönelik reklamlar ön plandadır. Bu sporlar gençliğin en büyük ilgi alanlarından biridir. Sigara üreticilerinin ustaca kullandıkları bir diğer yöntem ise sigaranın filtreli olması, filtre özelliklerinin belirtilmesi, içerdiği katra-
nın azlığı veya hafif olduğunu belirten ibarelerle sanki zararlarının azaltıldığı imajını yaratmaktır.

Sigaranın kötü kokusu ve aşırı duyarlı soluk borularına sahip astmalılarda yarattığı boğaza takılma hissi, öksürük, hırıltılı soluk, nefes darlığı gibi belirtiler dışında erken görülen bir etkisi yoktur. İnsanlar yıllar sonra ortaya çıkabilecek zararlara karşı çoğu kez duyarsızdır. Sigaranın yarattığı sağlık sorunların genellikle 20 yıl veya daha uzun bir süre sonra ortaya çıkmaktadır. Bunu bilmelerine rağmen bir çok kimse başladığı sigarayı kolay bırakabileceği gibi yanlış ön yargılara sahiptir.

İnsanın doğasında yasaklara karşı gelmek, yasakların tersini yapma isteği vardır. Sigara sorununun boyutları ile ilgili eğitimi yetersiz kimselerin sigara aleyhindeki beyanları bazen sigaraya ilgiyi arttırmaktadır. Ayrıca özellikle gençler özgürlük, bağımsızlık duygularını sigarayla özdeşleştirmektedirler.

Yukarıdaki görüşlerin ışığında, sağlıkla uğraşanlar da dahil, toplumun büyük bir bölümünün sigara ile ilgili gerçekleri bilmediği ve bu nedenle sigaraya kolayca başlayıp devam ettiği söylenebilir.

"Sağlığa zararlı maddeler olimpiyatında sigara tüm madalyaları toplayacaktır"

SİGARA DUMANINDA BULUNAN ZARARLI MADDELER

Dr. Serhat Fındık (*)

Sigara ve sigara dumanı çok miktarda ve değişik özellikte zararlı madde içermektedir. Yapılan araştırmalar sigara dumanında 4000'den fazla zararlı madde bulunduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu maddelerin büyük bir kısmı kanser yapıcı özelliktedir. (Tablo-1)

Sigara dumanı tütün bitkisi yapraklarının tam yanması sonucu oluşur. Sigara dumanının içerdii maddeler gaz veya tanecik halinde bulunmaktadır. Sigaranın ağız kısmında içe çekilme sırasında oluşan duman "**Ana Duman**" olarak tanımlanır. Yanan sigaranın ucundan ve ağız kısmından kendiliğinden çıkan duman ise "**Yan Duman**" olarak tanımlanmaktadır.

Sigara dumanının ihtiva ettiği maddeler çeşitli faktörler tarafından etkilenir. Tütünün tipi, yanma sıcaklığı, sigaranın uzunluğu, sigara kağıdının özellikleri (gözenekli yapıda olup olmaması gibi), filtre ve tütüne ilave edilen kat-

(*) Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi

Tablo-1. Sigara Dumanında Bulunan Zararlı Maddeler

Madde	Etkisi
Tanecik Halinde Bulunanlar	
Aromatik hidrokarbonlar	Kanser Yapıcı
Nikotin	Sinir Sistemini uyarır
Fenol	Kanser Yapıcı
Krezol	Kanser Yapıcı
Beta-Naftilamin	Kanser Yapıcı
N-Nitrozonornikotin	Kanser Yapıcı
Benzopiren	Kanser Yapıcı
Metaller (Nikel, Arsenik, Polonium 201)	Kanser Yapıcı
İndol	Kanser Yapıcı
Karbazol	Kanser Yapıcı
Kateşol	Kanser Yapıcı
Gaz Halinde Bulunanlar	
Karbon Monoksit	Oksijen kullanımını engeller
Hidrosiyanik asit	Silia Hareketleri durdurur
Asetaldehid	Silia Hareketleri durdurur
Akrolein	Silia Hareketleri durdurur
Amonyak	Silia Hareketleri durdurur
Formaldehid	Silia Hareketleri durdurur
Nitrojen oksitler	Silia Hareketleri durdurur
Nitrozaminler	Kanser Yapıcı
Hidrazin	Kanser Yapıcı
Vinil klorür	Kanser Yapıcı

Silia: Solunum yollarını döşeyen hücrelerin uzantıları olan titrek tüyler.

kı maddeleri bunların başlıcalarıdır. Sigaranın ucunda sıcaklık 900 °C'ye yükselir. Ağız kısmında ise 30 °C'dir. Bu ısı nedeniyle tütün yaprağında bulunan maddeler değişime uğrar ve bir çok yeni madde oluşur. Ana dumanın % 92-95'i gaz halindeki değişik maddelerden oluşur. Yapılan araştırmalar yaklaşık olarak bir nefes çekimi sigara dumanında 300 milyon ile 3.5 milyar tanecik bulunduğunu ortaya koymuştur. Günde bir paket sigara içen bir insanın yılda 70.000 kez içe çekme yaptığı düşünülürse, sigara içenlerin maruz kaldığı zararlı madde miktarı anlaşılmış olur. Bu nedenle uzun süre değişik ve fazla miktarda zararlı maddeye maruz kalan sigara tiryakilerinde çok fazla hastalık ortaya çıkması da şaşırtıcı olmamalıdır.

Nikotin sigara dumanında tanecik halinde bulunan ve bağımlılığa yol açan ana maddedir. Sinir sistemi üzerinde belirgin bir etkisi vardır. Sinir sistemini etkileyerek kalb ve damarların çalışmasını bozar. Nikotine maruziyet sonucu kan basıncı ve nabız hızında artış ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle kalb daha fazla kasılmakta ve kalbin oksijen ihtiyacı artmaktadır. Ayrıca nikotin damarlarda kasılmaya da neden olmaktadır. Nikotine maruziyet sonucu kan şekeri ve yağ düzeylerinde de artış olmaktadır.

Karbonmonoksit, sigara dumanında gaz halinde bulunan zararlı maddelerin en önemlisidir. Tütünün tam yanmaması sonucu ortaya çıkar. Sigara dumanının % 2-6'sı karbonmonoksitten oluşmuştur. Sigara içenlerin kanındaki karbonmonoksit düzeyi sigara içmeyenlere göre 2-15 kat daha fazladır. Karbonmonoksit hücrelerin kandaki oksijeni kullanmasına engel olur.

SIZI NE ZEHİRLİYOR

STRANADA KUNLARDAN BAŞKA
BAKA 4000'E YAKIN ZEHİR VAR

Acetone (Paint thinner) KURU ÇIKARTICI

Hydrogen Cyanide (Gaz) ODASINDA İNSAN ÖLDÜRMEDE KULLANILIR

Toluene (Industrial solvent) ENDÜSTRİYEL ÇÖZÜCÜ

Ammonia (Floor Cleaner) TEMİZLİK MADDESİ

Naphthylamine

Urethane

Methanol (Rocket fuel) ROKET YAKITI

Toluene (Industrial solvent) ENDÜSTRİYEL ÇÖZÜCÜ

Pyrene

Arsenic (White Ant Poison) FARE ZEHİRİ

Dimethylnitrosamine

Dibenzacridine

Naphthalene (Mothballs) NAFTALİN

Phenol

Butane (lighter fuel) ÇAKMAK GAZI

Cadmium (used in car batteries) AKÜDE KULLANILAN METAL

Polonium - 210

Carbon Monoxide (Poisonous gas in car exhausts) ZEHİRLİ EGZÖST GAZI

DDT (Insecticide) HASERAT ÖLDÜRÜCÜ

Benzopyrene

Vinyl Chloride

**YETER ARTIK!
İÇME ŞUNU!**

Quit

Virtuals Smoking & Health Program

* -KANSER YAPICI MADDE

Şekil-2. Sigaranın içindeki zararlı maddeler.

Bu durum vücuttaki tüm organların çalışmasını kötü yönde etkiler. Kötü yönde etkilenen organlardan en önemlisi beyindir.

Sigara dumanında ayrıca çok fazla miktarda kanser yapıcı madde bulunmaktadır. Polisiklik aromatik hidrokarbonlar, aromatik aminler ve nitrozaminler kanser yapıcı maddelerin başlıcalarıdır. Bu maddelerin çeşitli deney hayvanlarında değişik organ kanserlerine yol açtığı saptanmıştır.

Bunlara ilaveten sigara dumanında solunum yollarını tahriş eden ve solunum yollarını döşeyen epitel hücrelerinin uzantıları olan titrekle tüylerin (silia) işlevini bozan pek çok madde bulunmaktadır.

"Sigara içenlere iyi davranın. Onlar bu dünyada misafirdir!"

SİGARANIN YAPTIĞI HASTALIKLAR

Dr. Veprim Shehu (*)

Sigaranın yanmasıyla ortaya çıkan zararlı maddelerin sayısı 4.000'in üstündedir. Bir tek sigaranın yanmasıyla 5 milyon partikül ortaya çıkar. Zehirli maddeler, tütün bitkisinin yetiştiği topraktan, tarımda kullanılan koruyucu ilaçlardan, bitkinin yapraklarından ve sigaranın kağıdından kaynaklanır. Bunları şöyle sınıflandırabiliriz:

A- Kanser Yapanlar:

En önemlileri, aromatik hidrokarbonlar, nitrosamin ve radyoaktif maddeler olup bunlar iki grupta toplanırlar:

- a- Kanseri başlatanlar
- b- Kanseri hızlandıranlar

B- Damar Sisteminin Erkenden Tıkanmasına

Sebep Olanlar:

Örnek: Nikotin

C- Solunum Sistemini Tahriş Eden Maddeler:

Formaldehit ve Katran, Amonyak gibi.

(*) Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi

D- Oksijen Taşınmasını Engelleyen Gazlar:

Sigara dumanında bulunan karbonmonoksit gazı.

Tütün yaprağı, ciklet, enfiye, pipo, puro, nargile ve sigara şeklinde kullanılmaktadır. Tütünün sebep olduğu hastalıklar şematik olarak Şekil-3'de görülmektedir.

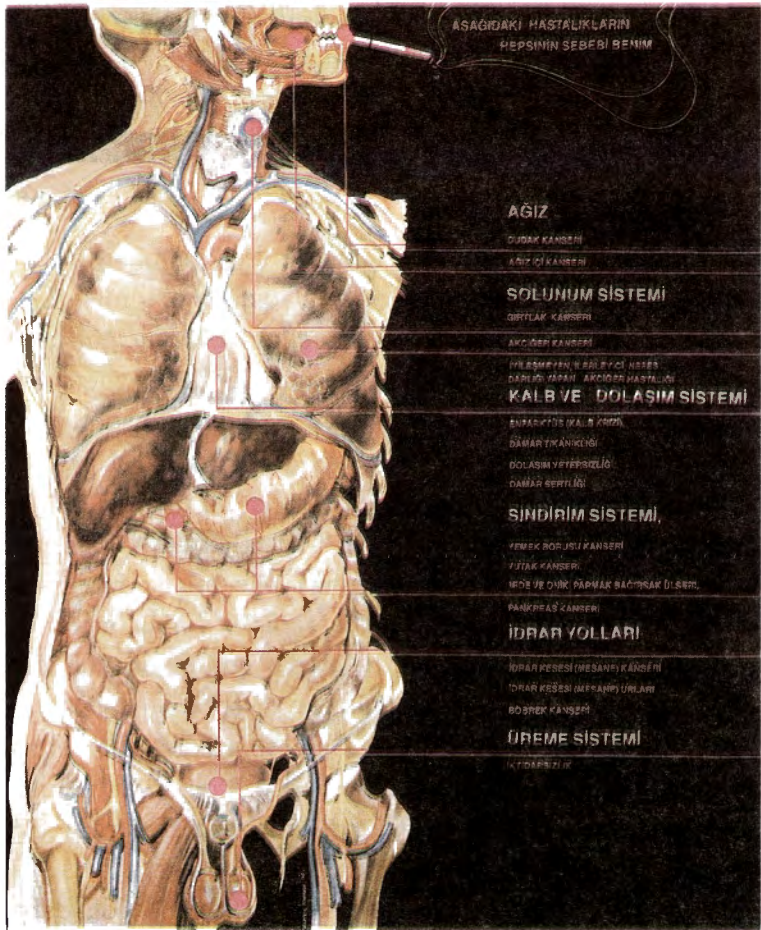
TÜTÜN KULLANIMINA BAĞLI KANSERLER

Sigara ve diğer tütün ürünlerinin kullanılmasıyla ilgili kesin olarak gösterilen kanserler aşağıda sıralanmıştır:

1) Akciğer Kanserleri: Gerçekten 100 akciğer kanserinin 95'i sigara ile ilişkilidir. Sigara içen 10 kişiden birisi akciğer kanserinden ölmektedir. Akciğer kanseri, sigaraya başladıktan 15-20 yıl sonra görülmeye başlar. Yaş ilerledikçe, kanserin ortaya çıkma şansı fazlalaşır. Akciğer kanseri, en kötü urlar arasında olup erkenden tanınması çok zordur. Kanser erken bulunsa bile ancak bir kısmı ameliyatla tedavi edilme şansına sahiptir. Şahıs, sigaraya ne kadar erken başlamışsa, ne kadar çok sigara içmişse ve sigarayı ne kadar derin içine çekmişse, bu hastalığa yakalanma şansı o kadar fazladır. Sigara bırakıldığı takdirde, yıllar içinde, kansere yakalanma riski azalır. Tiryakinin riskinin hiç sigara içmemiş kişilerdeki düzeye ulaşması için aradan 15 yıl geçmesi gerekir.

Akciğer kanserleri, bazı meslek dallarında çok daha fazla sıklıkla görülür. Örneğin, asbest, nikel ve krom gibi madenler kanser yapıcı olarak bilinmektedir. Bunlarla uğ-

SİGARA, DÜNYADAKİ EN TEHLİKELİ VE EN YAYGIN ALIŞKANLIKTIR



Şekil-3. Sigaranın yaptığı hastalıklar

raşan kişiler sigara içtiği takdirde, çok daha yüksek oranda kanser riskine sahip olur. Sigara içen asbest işçisi, başka iş dalında çalışan fakat sigara içmeyen işçiye göre 90 kat daha fazla kansere yakalanma şansına sahiptir.

Sigaraya bağlı kanserlerin bir kötü yönü, bulunan kanser tedavi edilse bile, ikinci hatta üçüncü tip kansere yakalanma riskinin olmasıdır.

2) Baş ve boyun organlarının kanserleri: Dudak, dil, ağız boşluğu, yutak, gırtlak ve yemek borusunun giriş kısmının kanserleri de sigara ile ilgilidir. Gırtlak kanseri, akciğer kanserinden sonra en sık görülen ur çeşididir. Eğer şahıs, sigara ile birlikte alkol de alıyorsa, bu tür kansere yakalanma şansı daha da artar. Sigarayı bıraktıktan ancak 10 yıl sonra, normal risk oranına ulaşır.

3) Mide ve pankreas kanserleri: Sigara içmenin sindirim sistemindeki iki önemli organ kanserleri için risk yarattığı belirlenmiştir.

4) İdrar kesesi kanseri: Tütün kullananların bu tip kansere daha çok yakalandığı anlaşılmıştır. Sigara kesildikten ancak 10 yıl sonra normal riskli gruba girerler.

5) Kadınlarda rahim ve yumurtalık kanserleri.

6) Böbrek kanseri.

7) Kan kanserleri.

Kanserlerin ortaya çıkmasında, kalıtsal yatkınlığın yanında, çevresel etkenlerin, alışkanlığın ve yaşlılığın etkisi olmaktadır. Bunların içinde tek önlenbilir olanı sigara alışkanlığıdır.

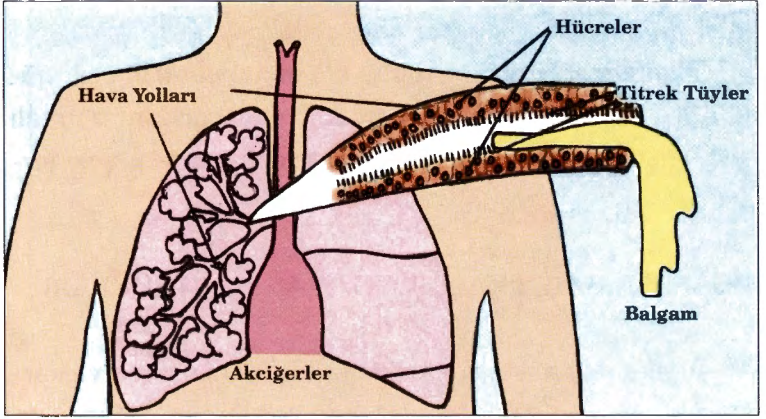
Sigaraya bağlı kanserler, tütünün kullanış şekline göre değişebilir. Örneğin, nikotin cikleti ve pipo şeklinde tütün kullananlarda daha çok dudak, dil gibi ağız içi organ kanseri görülür. Sigara içenlerde ise gırtlak, akciğer ve diğer organ kanserleri ortaya çıkar.

SÜREGEN, NEFES DARLIğI İLE İLGİLİ AKCİğER HASTALIKLARI

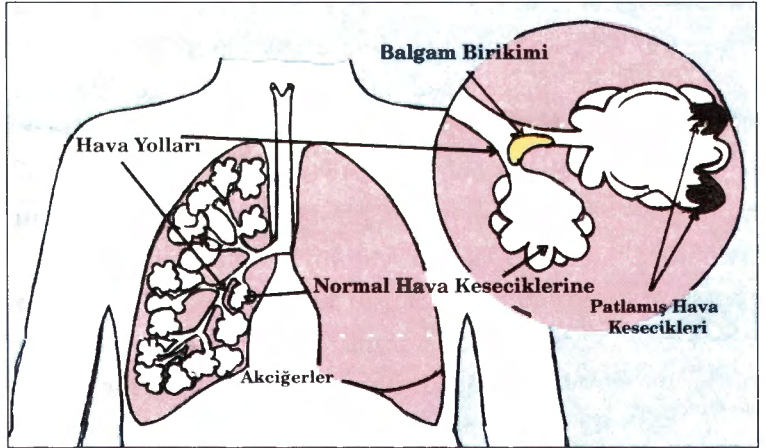
Sigara içenlerin sabahları, öksürüp kirli siyah renkte balgam çıkardıkları herkesçe bilinir. Solunum yollarını döşeyen, hücrelerin üzerindeki fırça gibi tüylerin gündüz kişinin sigara dumanını içine çekmesiyle hareketsiz hale gelmesi balgam çıkarmanın en önemli nedenidir. Bu hücrelerin görevi solunum yollarını temizlemektir. Sabahları tüylerin hareketleri başladığı için, gece biriken balgamın temizlenmesi gerekir. Bu da sabah olur.

Sigara içenlerin bronş dediğimiz solunum yollarında, balgam yapan hücre sayılarında aşırı derecede fazlalık vardır. Bu nedenle, günlük balgam miktarı fazladır ve solunum yollarının iç çapı azalır. Normalde nefes alma sırasında bronşlar bir miktar genişlediği halde, soluk verirken aksine daralma olur. Sigara içenlerin bronşlarındaki daralma, nefes darlığı şeklinde belirir. İnsan normalde, hiç farkına varmadan dakikada 16-20 kez solur. Nefes darlığı, kişinin soluk alıp vermesini hissetmesi demektir. O zaman 1 saatte 1000-1200 kez nefes darlığını hisseder. Bir günde çektiği ıstırabı tahmin ediniz. İşin en kötü yanı, sigaranın

solunum yollarında yaptığı tahribatın, sigarayı bırakma ile düzelmemesidir.



Şekil-4.



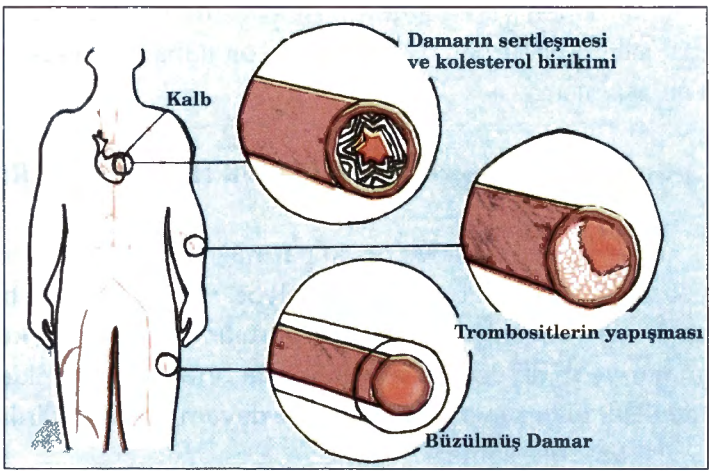
Şekil-5.

Sigara içenlerde, akciğerler görevini iyi yapamadığı için, vücutta birikmiş olan CO₂ gazı dışarı atılamaz. Gerekli olan oksijen ise dokulara verilemez. Oksijene en çok ihtiyacı olan organlar, kalb, beyin ve böbreklerdir. Sonunda onlar da görevini yapamaz hale gelir.

Sigara içenlerde solunum yolu iltihabları daha sık görülür ve bunların tedavileri zordur. Öte yandan, astmalı hastalar eğer sigara içerlerse, hastalığın tedavisi çok zorlaşır.

SİGARAYA BAĞLI KALB VE DAMAR HASTALIKLARI

Sigara dumanı içindeki iki madde, yani nikotin ve karbonmonoksit en çok kalb ve damar sistemine zarar verir. Nikotin kalbin daha fazla atmasına, kan basıncının yükselmesine, damarların erkenden daralmasına ve tıkanmasına sebep olurken; karbon monoksit alyuvarların içinde bulunan ve oksijen taşınmasını sağlayan hemoglobin denilen boyalı maddeye yapışarak, onun oksijen taşınmasını engeller. Nikotin sebebiyle çok çalışan ve atan kalbin, daha fazla oksijene gereksinimi vardır. Karbonmonoksit gazı bunu engellediği için kalb işlevini yapamaz hale gelir. Kalb damarlarında daralma, göğsün ön kısmında kalb ağrılarına sebep olur. Enfarktüs dediğimiz, kalbi besleyen ana damarlarının tam tıkanması durumu, kalb kasını bozar ve neticede kalb kanı vücuda pompalayamaz. Bunun sonucu, kalb yetmezliğidir.



Şekil-6.

Kalb hastalığından ölümlerin %30'u sigara ile ilgilidir. Nikotinin bacak damarlarını daraltmasıyla önce yürüme ile başlayan bacak ağrıları ortaya çıkar. Sigara içenlerin el ve ayakları kan akımındaki azalmadan dolayı soluk, soğuk ve uyuşuktur. Damar tam olarak tıkanacağı zaman gangren dediğimiz olay ortaya çıkar ki, bunun tedavisi ancak, hasta organın kesilmesiyle olur. Atar damar hastalıklarının 9/10'unun sigara ile ilişkili olduğu ispatlanmıştır.

Sigara, beyin damarlarında da daralma ve tıkanmalar yapar. Son yıllarla yapılan araştırmalar, beyin damarı tıkanmasıyla kendini gösteren felçlerde en sorumlu etkenin sigara alışkanlığı olduğunu göstermiştir. Sigara bırakılır bırakılmaz, damarlardaki daralma ortadan kalktığı için has-

ta derhal bunun yararını görür. Kalb ve damar hastalıklarında, sigara bırakmanın, ilaçlardan çok daha faydalı olduğu anlaşılmıştır.

SİGARAYA BAĞLI SİNDİRİM SİSTEMİ HASTALIKLARI

Ülser denilen mide ve on iki parmak barsak yaralarında sigaranın da etkili olduğu biliniyor. Gerçekten, bu tip yaralar sigara içenlerde daha sık görülür. Ülsere bağlı kanamalar ve mide delinmesi daha fazla ortaya çıkar. Midesinde ülser olan şahıs sigara içmeye devam ettiği takdirde, tedavisi başarılı olamaz.

Tütün, barsak hareketlerini hızlandırır. Bu nedenle, sigarayı bırakanlarda önceleri kabızlık görülür. Vücut eski dengesini bulduktan sonra bu ortadan kalkar.

SİGARA VE SEKS

Sigaranın seks gücünü azalttığı, seks yapma yetersizliğine neden olduğu belirtilmektedir. Erkek cinsel organında sertleşme, buradaki kan damarlarının iyi işlemesine bağlıdır. Sigara damarlarda daralma yaptığından, sertleşme kusuru olur ve dolayısıyla, seks gücünde azalma ortaya çıkar.

SİGARA VE BAĞIMLILIK

Dr. Ahmet Uğur Demir (*)

Sigaranın vurgulanması gerekli iki önemli özelliği vardır. Birincisi insan sağlığını tehdit eden etkenlerin başında gelmesidir. Bu etkiler birçok vücut sistemi üzerinde değişik şekilde ve sürede gelişen hastalıklarla görülmekte; sigara içene olduğu kadar içmeyip de sigara dumanına maruz kalana da zarar vermektedir. Buna zıt gibi görülebilecek ikinci özelliği ise sigaranın günümüzde, dünya üzerindeki en yaygın alışkanlık oluşudur. Bugün bilim adamları sigara alışkanlığını, "Sigara Bağımlılığı" kavramı ile açıklamaktadırlar. Sigara bağımlılığını anlatmadan önce bağımlılığın ne olduğunu görelim.

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, bir maddenin kullanıldığında görülen zihinsel, fiziksel etkileri nedeniyle sürekli ve sık bir şekilde kullanılmasıdır. Bu maddenin ruhsal durumda ve davranışta yaptığı etkiye keyif artması, neşeli olma hali gibi hoş a gi-

(*) Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi

der ya da kişi bağımlılık yaratan maddeyi bulamayınca keyifte azalma ve bu maddeye karşı bir özlem oluşur. Bu olumsuz durumdan sakınmak için maddeyi kullanma davranışı devam eder. Bağımlılığı sağlayan etken sosyal çevre de olabilir. Birey, arkadaş grubunun teklif ve ısrarları sonucu uygun ortamdaki ilk kullanma deneyimi ile alışkanlığa ilk adımı atabilir.

Bağımlılık beyinle ilgili bir olaydır. Genelde keyif verici etkiler oluşturmaktadır. Uzun süre aynı maddenin kullanılması ile birlikte beyin merkezlerinde bu maddeye karşı duyarsızlık gelişmekte, aynı etkiyi oluşturmak için daha fazla miktarda madde gerekmektedir. Sonuçta kişi zevk almak, rahatlamak, o maddenin eksikliğini duymamak için daha çok miktarda, tekrar tekrar kullanma durumunda kalmaktadır. Kısacası kişi başlangıçtaki hoşya gidici etkisi için o maddenin esiri olmaktadır.

Bağımlılık zincirinin aşamalarını şöyle sıralayabiliriz: Belli bir yatkınlığı olan kişi kendini huzursuz, gerilmiş, keyifsiz hisseder. Bu durum ona taşıyamayacağı kadar ağır gelir. Sonuçta bu gerilimle başedemeyince çareyi kendisini iyi hissetmesine yarayan maddelerde bulur. Sonradan bu tür bir durumla her karşılaşmasında benzer olumsuzluklardan sakınmak için bu maddeye sarılacaktır.

Tütün ve Bağımlılık

Sigara içme veya tütünün değişik şekillerde kullanılması (pipo, tütün yaprağı çiğneme vb.) zamanla bağımlı-

lık oluşturur. Tütün bağımlılığından sorumlu olan en önemli etken nikotindir. Nikotin insanlarda davranış uyarıcı etkiye sahiptir. Beyinde keyif verici bir takım maddelerin salgılanmasına sebep olduğu bilinmektedir. Ayrıca bir çok hormon (organların uyum halinde çalışmasını düzenleyen, vücut tarafından üretilen kimyasal maddeler) salgılanmasına ve çizgili kaslarda gevşemeye yol açar.

Nikotinin yanında sigara dumanı ile ilgili dumanın koku, dumanı içine çekme işlemleri, dumanın akciğerlerde ve solunum yollarında yaptığı duysal uyarılar gibi faktörlerin de bağımlılıkta rol oynadığı düşünölmektedir.

Nikotin diğer bağımlılık yapıcı maddelere (eroyn, morfin gibi uyuşturucular) göre daha zayıftır. Bağımlılık nispeten geç oluşur ve günlük sigara tüketimi ile paralellik gösterir.

Bir sigara içimi sonrası sigaranın içindeki nikotin içeren parçacıklar beyine 7 saniye içinde ulaşmakta ve sigarayı içen yaklaşık yarım saat içinde yeni bir sigaraya ihtiyaç duymaktadır. Nikotinin ilk başlarda belirgin olan bulantı, kusma, baş dönmesi gibi yan etkilerine zamanla duyarsızlık oluşmaktadır.

Sigara bağımlılarını ilgilendiren bir önemli olgu da "**Sigaradan Yoksunluk Sendromu**" dur. Son sigaradan sonra 24 saat içinde başlayıp günlerce devam edebilen bu durum; sinirlilik, başağrısı, iştah artışı, unutkanlık, düşünce- nin bir noktada toplanamaması, bulantı, ishal, hazımsızlık belirtileri ile karakterizedir.

Sigaranın tüm zararlarına ve kullanan kişiyi böylesine esir edici olmasına karşın, bu denli yaygın ve çok tüketilmesi insana çok şaşırtıcı gelebilir. Bunda en önemli faktör sigaranın yasal olarak her zaman, her yerde, her yaşta çok fazla miktarda tüketilebiliyor olmasıdır. Çeşitli ülkelerdeki bilim adamları, hekimler, toplum yöneticileri sorunun ciddiyetini kavramış, tehlike çanlarını zamanında farkederek toplumu uyarılmışlardır. Ülkemizde dahil olmak üzere birçok ülkede, artık toplu yerlerde, devlet dairelerinde, hastanelerde, otobüslerde sigara içilmemekte; sigaraya başlamayı önlemek; başlamış olup da bırakmak isteyenlerin bırakmasını kolaylaştırmak için türlü önlemler alınmaktadır.

Gençlik ve Sigara Bağımlılığı

Gençlik kişiliğin geliştiği, yerleştiği bir dönemdir. Kişilik özelliklerinden birçoğu ilk gençlik yıllarında (10-12 yaşları) edinilir. Tutumlar, değerler, davranış kalıpları ve alışkanlıklar hep bu yıllarda oluşmaya başlar. Sigara alışkanlığı (bağımlılığı) için de durum böyledir. Gerçekten 18-20 yaşlarından sonra sigaraya başlama nisbeten azdır.

Sigaraya solunum sisteminin gelişimini henüz tamamlamadığı yıllarda başlamanın vücut üzerinde yaratacağı tahribatın büyüklüğü ortadadır. İlk yıllarda sağlık ile ilgili tehlikeleri yeterince önemsemeyen genç, ne yazık ki iş işten geçtikten sonra bunun ağır faturasını (akciğer, kalb- dolaşım hastalıkları, kanser vb.) ödeyecektir.

İlk gençlik çağında sigara bağımlılığını oluşturan etkenlere göz attığımızda en önemlisinin sosyal çevre, arkadaş grubu olduğunu görürüz. Araştırmalar göstermiştir ki ilk sigara en sık ortaokul yıllarında ve % 75 oranında başka bir arkadaşla birlikte içilmektedir.

Gencin sosyal konuma olan gereksinimi çoğu zaman sigara reklamlarıyla da beslenen “Sigara eşittir zevk sahibi, cesur, atak, olgun” gibi imajlarla doyurulmaktadır. Sigaranın yemek yemeyi azaltarak zarif bir görünüm sağladığı düşüncesi, kadınların sigara içme ile çağdaş bir görünüm edinip otoriteyi temsil edebilecekleri yanılgısı; hızlı, çevik, atletik yapı simgesi olan sinema ve televizyon kahramanları tüm bu yanlış yargıları pohpohlamaktadır.

Ailede sigara içen bireyin varlığı (anne, baba, kardeşler) ve düşük gelir düzeyi sigaraya başlamayı kolaylaştırmaktadır.

Sigara içimi çocuklukta ve gençlikte daha olgun, erişkin görünmeyi sağlayabilecek davranışların başında gelir. Diğerleri cinsel davranışlar, araba sürmek gibi ulaşılmaları çok daha güç olan şeylerdir.

PASİF İÇİCİLİK

Doç. Dr. Lütü Çöplü (*)

Yanmakta olan sigaradan ortaya çıkan dumanın 2/3'ü, sigara içen kişinin akciğerlerine hiç bir zaman ulaşmaz aksine sigara içilen ortama yayılır. İşte sigara içmeyen kişilerin ortam havasındaki sigara dumanını solumaları pasif içicilik olarak tanımlanmaktadır. Ortam havasındaki sigara dumanını soluyan sigara içmeyen kişilerin büyük risk altında olduğunu gösteren bir çok araştırma mevcuttur. ABD'inde her yıl sigara içmeyen 46.000 kişinin pasif içicilik nedeniyle oluşan çeşitli hastalıklardan dolayı hayatını kaybettiği tahmin edilmektedir.

Sigara içmeyen kişilerde sigara dumanına maruziyet; kanda, idrarda veya tükürükte sigara içindeki bazı maddelerin gösterilmesi ile anlaşılmaktadır. Bu amaçla kan ve özellikle idrarda nikotinin parçalanması ile ortaya çıkan "kotinin" adlı maddenin ölçümü yapılmaktadır.

Pasif sigara içicilerinde oluşabilen hastalıkları şöyle gözden geçirebiliriz:

(*) Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Kalb ve Damar Hastalıkları

Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde en sık ölüm nedeni kalb ve damar hastalıklarıdır. Bir çok araştırma pasif sigara içicilerinde özellikle kalb hastalığının arttığını göstermektedir. Yapılan araştırmalar ABD'inde her yıl 23.000 kişinin pasif içicilik nedeniyle ortaya çıkan kalb-damar hastalıklarından öldüğünü ortaya koymuştur.

Akciğer Kanseri ve Diğer Kanserler

Pasif sigara içiciliğinin akciğer kanserinin yanısıra kan kanseri, meme kanseri ve rahim ağzı kanseri riskini de artırdığı anlaşılmıştır. ABD'inde her yıl 6000 sigara içmeyen kişi pasif içicilik nedeniyle oluşan akciğer kanseri nedeniyle ölmektedir.

Solunum Yolu Hastalıkları

Pasif sigara içicilerinde öksürük, balgam ve hırıltılı solunum yakınmalarının sigara dumanına hiç maruz kalmayanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu kişilerde hava yollarında tıkanma olduğu hassas ölçümlerle ortaya çıkarılmıştır.

Bazı araştırmalar ebeveynleri sigara içen çocuklarda alt ve üst solunum yolu hastalıklarının daha sık olduğunu göstermektedir. Yakın zamanda yapılan bir araştırma ise sigara dumanına maruziyetin bronş astmalı çocuklarda astma krizlerini artırdığını ortaya koymuştur.

Kadın Hastalıkları

Pasif olarak sigara dumanına maruz kalan kadınlarda erken menapoz görülmektedir.

Bazı ülkelerde, işyerlerinde sigara dumanına maruz kalan ve kendileri sigara içmedikleri halde sigaraya bağlı hastalık saptanan kişiler sigara içen çalışma arkadaşları ve sigara içilmesini yasaklamayan amirleri aleyhinde tazminat davaları açmakta ve genelde mahkemece haklı bulunmaktadır. Pasif olarak sigara dumanına maruziyetin sağlığa zararlı etkilerinin anlaşılması ve kişilerin duyarlılığı kamuya ait kapalı yerlerde ve toplu alanlarda sigara içilmesinin ülkemizde dahil bir çok ülkede yasaklanmasına yol açmıştır. Ayrıca özel sektöre ait büro ve fabrikalarda da yasaklamalara gidilmektedir.



Eldeki bütün bu veriler sigara içmeyen kişilerin sigara dumanına maruz kalmalarının kötü sonuçlarını ortaya koymaktadır. Özellikle topluma ait kapalı yerlerde (toplu taşıma araçları, işyerleri, okul ve hastaneler) ve ev içinde sigara içilmesi önemli bir sağlık sorunu olarak gündeme gelmektedir. Kapalı yerlerde sigara içiminin önlenmesinde yasak ve kısıtlamaların yanısıra kişilerin sigaranın zararları konusunda bilgilendirilmesinin de çok önemli olduğu akılda tutulmalıdır.

SİGARA VE ÇEVRE

Dr. Veprim Shehu (*)

Sigara ve çevre arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması için şöyle bir sınıflandırma yapabiliriz:

1. Sigara ve aile
2. Sigara ve toplum
3. Sigara ve doğa

Sigara ve Aile

Alkol ve diğer uyuşturucu maddeler gibi sigara da kötü alışkanlıklardan biri olarak kabul edilir. Sigara içimi kişinin kendisine ve dolaylı olarak çevresindekilere verebileceği en büyük zararlardan birisidir. Aile içinde sigara içilmesinin yol açtığı sorun iki yönlüdür:

a) Sigara dumanının zararlarından ailenin diğer bireylerinin de etkilenmesi ve bunun sonucunda hastalıkların ortaya çıkması. Belki de sonuçta bu hastalıkların ölüme neden olması.

(*) Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi



b) Duygusal yönden ise aile bireylerinin sigara içen kişi için üzülmeleri ve acı çekmesi,

Sigara ve Toplum:

Sigara içen kişi herkes gibi toplumun bir parçasıdır ve toplumla birlikte var olması beklenir. Kişinin toplumdaki yerine en çok zarar veren ve hatta bunu olanaksız kılan şey sigaradır. Genç bir insanın önünde mutlu bir şekilde yaşayabileceği uzun bir yaşamı vardır. Ama bu mutlu yaşam sigara ile bozulabilir; çünkü genç insan sigara nedeniyle hem kendi sağlığını kaybeder hem de arkadaşlarının sağlığına zarar verir.

Sigara içilmesi çevredeki insanların tepkisine neden olur. En sık rastlanılan tepkiler ve eleştiriler şöyledir:

"Nefesi sigara kokuyor"

"Sigara içtiği için nasıl çabuk yorulduğunu gördün mü?"

"Zavallı! Sigaraya ne kadar bağımlı".

"Lütfen sigaranızı söndürür müsünüz! Dumanından rahatsız oluyorum."

Sigaranın hiç bir yerde özellikle tren, otobüs, uçak gibi kapalı yerlerde kullanımı hoş karşılanmaz ve yeni çıkan yasa ile de yasaklanmıştır. Daha önce de belirttiğimiz gibi

kişi kendi sağlığına zarar verirken aynı zamanda çevresindekilerin sağlığını da hiçe saymış olur ve hatta çevreyi de kirletir.

İşte sigaranın topluma zararı için güzel ve ilginç bir örnek: Dünya sağlık örgütünün verilerine göre trafik kazalarının en büyük nedenlerinden birisi sigaradır. Çünkü sigara sürücülerde hafıza kaybı, unutkanlık, dalgınlık, algılama eksikliği gibi pek çok sinirsel ve ruhsal rahatsızlığa yol açmaktadır.

Sigara ve Doğa

Doğa milyonlarca yıldır insanlarla birlikte var olmuştur ve onların ayrılmaz bir parçasıdır. Bu eşsiz güzelliğe çeşitli şekillerde zarar verilmektedir; fakat kuşkusuz en çirkinlerinden biri ağaçların sigara kağıdı yapımında kullanılmasıdır. Bu şekilde hem ağaçlar kesilerek yok edilmekte hem de yapılan sigaraların kullanılması ile çevre, dolayısıyla ormanlar yine zarar görmektedir. Günlük işlerimiz bizi yeterince yorar ve zaman zaman çok sıkılarak doğaya ihtiyaç duyarız. Böylece biraz temiz hava alır, biraz da sıkıntılarımızı atarak rahatlarız. Ya bir gün bu kadar zarar verilen ormanlar tamamen yok olursa ne yaparız? Ormanların dünyanın akciğerleri olduğu hatırlanmalıdır. Nasıl bir insanın akciğerleri hastalandığında nefesi ile ilgili problemleri olursa, ormanlarda tahrip edildiğinde dünya-



mız nefes alamaz hale gelir. Bu yeşile ve ormana yönelik cinayetlerin yakmadan fabrikada hammadde olarak kullanmaya kadar değişen çeşitli örnekleri vardır.

Aşağıda ormanların sigara yapımında kullanılmasıyla ilgili az gelişmiş ülkelerden elde edilen veriler verilmiştir:

- Yıllık tütün üretimi 5.7 milyon ton
- Ağaç kullanılarak işlenen yıllık tütün miktarı 2.5 ton
- Bir ton tütünü işlemek için gereken ağaç miktarı 70 m³
- Tütün işlenmesi için kesilen yıllık ağaç miktarı 175 m³

Sanırım bu ürkütücü rakamları gördükten sonra bir de tütün işlenmesinin genelde çevreye verdiği zararlardan bir kaç cümleyle bahsetmek gerekir. Tütün işlenmesi dünya ısısının, erozyonların ve tropikal sellerin artmasına neden olur. Tütün toprağı herhangi bir üründen daha fazla tüketir.

Son günlerde dünyada sigara karşıtı pekçok hareket vardır. Sigara içmeyenler sağlığın ve çevrenin korunması için büyük kampanyalar başlatmışlardır. Şimdi artık sigara tiryakileri sadece kendilerine ayrılmış özel yerlerde sigara içebilmektedirler. Bu çok önemli bir noktadır, çünkü sigara içen kişilerin toplumdan uzaklaştırılmaya başlandığını gösterir.

Öyleyse lütfen kendi paranızla kendinizin ve çok sevdiğiniz yakınlarınızın ölümünü satın almayın! Bu kötü ve istenilmeyen alışkanlığın sizi toplumdan uzaklaştırmasına izin vermeyin, çünkü siz böyle şeylere layık değilsiniz.

"Erkeklerle her alanda eşitlik, ama sigara eksik olsun."

SİGARA VE KADIN

Dr. Gül Kısacık (*)

Çeşitli ülkelerde yapılan araştırmalar sonucunda kadınların erkeklerden daha uzun yaşadığı belirlenmiştir. Bunda, son yıllara kadar erkeklerden daha az sigara içmelerinin etkisi olduğu düşünülmektedir. Ama son yıllarda, sigara içen kadınların sayısındaki artışla birlikte bu durum da değişmeye başlamıştır. Şehirlerde yaşayan kadınlarda bu artış açık bir şekilde gözlenmekle birlikte, köylerde hâlâ çok düşüktür. Olası nedenlerden biri, son yıllarda sürekli gündemde olan ve artık günlük yaşantımıza yerleşmeye başlayan kadın erkek eşitliği konusudur. Çoğu kadın, kadın ve erkeğin eşit haklara sahip olması gerektiğini düşünür ve haklı olarak savunur. Evet, kadınlar haklarını savunmalıdır ama erkeklerle eşit haklara sahip olmak demek onların yaptığı iyi veya kötü herşeyi aynen yapmak demek değildir. Onlar sigara içiyor diye, bir tür kendilerini kanıtlama güdüsüyle, sigara içmemelidirler. Diğer bir neden, kadınların iş hayatının her alanında yer almaya baş-

(*) Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi

lamasıyla günlük streslerinin artması ve daha da önemlisi ekonomik özgürlüklerini kazanmalarındır. Bazı tiryakilerin deyimiyle, kadınlar sigarayı "**stresten kurtulmak, sakinleşmek ve işlerine daha iyi konsantre olabilmek için**" kullanıyor olabilirler. Ekonomik özgürlük ise kadınlara sadece gerekli olduğu için değil fakat aynı zamanda kendi zevkleri için de fazladan harcamalar yapma olanağı vermiştir. Bunlar arasında sigara da yerini almıştır.

Kadınlarda sigara kullanımındaki artışın bir başka ve belki de en önemli nedeni reklamların özendiriciliğidir. Eskiden kadınların sigara içmeleri hoş karşılanmadığı için reklamlarda daha çok erkekler rol alırdı. Dolayısıyla erkekler daha çok sigara kullandığı için sigaranın zararlı etkileri de önce erkeklerde görülmeye başlandı. Bu nedenle özellikle batıda sigaraya karşı bilinçli bir savaş başlatıldı. Bunu farkedenden ve artık batıda erkeklere yönelik sigara satışları iyice düşen büyük sigara şirketleri reklamlarını kadınlara, özellikle genç kızlara yönelik yapmaya başladılar. Reklamlarda kadınları kullanarak sigara içmeyi bir tür zerafet göstergesi olarak tanıttılar. Kadınlarda sigara kullanımını batıda yıllarca önce yaygınlaştığı için zararlı etkileri yeni yeni ortaya çıktı ve sigara şirketlerinin satışları yine azaldı. Artık geriye tek hedefleri kalmıştı: Gelişmemiş ülkeler. Gelişmiş ülkelerde ise asıl hedef kadınlardı, çünkü şimdiye kadar zaten erkeklere yönelik yeterince reklam yapmışlar ve oldukça da başarılı olmuşlardı. Sonuçta artık ülkemizde kadınların da rol aldığı sigara reklamları yayınlanıyor. Ve ne yazık ki gelişen teknoloji ile birlikte bu rek-

lamlar ile çok büyük bir izleyici kitlesine ulaşıyor. Bu da özellikle genç kızlar ve kadınlarda sigara kullanımında belirgin bir artışa neden olmuştur ve kadınlar bilinçleninceye kadar da olacaktır.

Kadınların eskiye göre daha çok sigara içmeleri onlara neler kazandırdı? Daha zarif, daha özgür mü oldular? Yoksa iş hayatında daha az stresli, daha sakin mi oldular? Sosyal yönden kişilere göre çeşitli kazançları (!) olabilir. Ama olaya sağlık açısından bakıldığında tablo hiç de iç açıcı değildir. Bugün sigaranın kalb-damar hastalıkları, akciğer hastalıkları ve kanser ile ilişkisi hemen hemen herkes tarafından bilinmektedir. Yukarıda sayılan hastalıklar eskiden sadece erkeklerde görülürken bugün maalesef kadınlarda da yüksek oranlarda görülmektedir. En çarpıcı örnek, kadınlarda akciğer kanseri görülme sıklığının hızla artması ve hatta bazı araştırmalarda kadınların bir numaralı düşmanı olan meme kanserinin bile önüne geçtiğinin gösterilmesidir.

Sigara içen kadınlarda, erkeklerdeki sigaraya bağlı hastalıklara ek olarak kadın olmalarıyla ilgili bazı özel riskler ortaya çıkmaktadır. Bunları şöyle sıralayabiliriz:

- 1- Sigara kadının hamile kalma şansını azaltır.
- 2- Hamilelikte içilirse erken doğum, ölü doğum, düşük ve kanamaların görülme sıklığı artar.
- 3- Bebeğin anne karnındaki gelişimi yavaşlar ve doğum kilosu da daha düşük olur.

- 4- Hamileliği süresince sigara içmiş olan kadınların çocukları takip edildiğinde; bu çocukların gelişimlerinde gecikme ve davranış bozuklukları bulunmuştur.
- 5- Sigara içen kadınların hem kendilerinde hem de çocuklarında üst solunum yolu enfeksiyonları daha sık görölmektedir.
- 6- Sigara içen annelerin bebeklerinde "**Beşik ölüümü**" de denilen ani bebek ölüümü 2.5 kat daha sıktır.
- 7- Sigara içilmesi, doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda kalp krizi ve beyin kanaması riskini arttırmaktadır.
- 8- Sigara içen kadınlarda rahim ağız kanserine yakalanma riski daha fazladır.
- 9- Sigara içen kadınlar sigara içmeyenlere göre daha erken menapoza girerler.
- 10- Sigara içen kadınlarda menapoz sonrası görölen kemik erimeleri ve kırıkları riski daha fazladır.
- 11- Bu kadınların yüzleri çok daha erken kırılarak göz çevrelerinde torbalar oluşmakta, yani genç yaşta yaşlı bir yüzleri olmaktadır.

Yukarıda sayılan bir çok nedenle sigara ile mücadele kadınlar için daha önemlidir. Tabii ki en önemli neden sayılan zararların çoğunun çocuklarının sağlığı ile de ilgili olmasıdır. Kadınların herşeyden önce anne olarak bazı önemli sorumlulukları vardır. Sigara içen kadınların henüz sigaranın zararlarını bilemeyecek yaşta ve hatta hiç doğ-



ÖHHÖ
ÖHHÖ

mamış olan çocuklarının sağlıklarını tehlikeye atmaya hiç hakları yoktur. Özellikle bazı araştırmalarda kadınların sigarayı erkeklere göre daha fazla içtiği ve çok daha zor bıraktığı gösterildikten sonra bu mücadelenin önemi daha da artmıştır. Bu konuda iyi stratejiler belirlenmelidir. Bunlar içinde en önemlisi eğitimidir. Özellikle sigaraya başlama yaşındaki okul çocukları yani gençler sigaranın zararları konusunda eğitilmelidir. Doktorlar konuya eğilmeli, hastalarını sigaranın etkileri konusunda bilgilendirmeli ve onları sigarayı bırakmaya yönlendirmelidirler. Tiryakiler için sigarayı bırakma klinikleri açılmalıdır. Medyada sigaranın zararları ile ilgili daha fazla sayıda ve daha ayrıntılı yayınlara ağırlık verilmeli, reklamlara kısıtlama getirilmelidir. Kadın haklarını savunan kuruluşlar diğer konularda olduğu gibi bu konuda da kadınları yönlendirmeli ve sigara ile mücadele konusunda çeşitli etkinlikler düzenlemelidirler. Kadın veya erkek herkesin hatırlaması gereken en önemli gerçek sigaranın "**Dünyadaki en önemli önlenebilir hastalık nedeni**" olduğudur.

ÇOK ULUSLU SİGARA ŞİRKETLERİNİN STRATEJİLERİ

Dr. Yalçın Karakoca (*)

Sigara tüketimi günümüzde, gelişmiş ülkeler ile ülkemiz gibi gelişmekte olan ülkeler arasında zıt bir gidişe sahiptir.

Sigara içme oranları, ABD, İngiltere ve Batı Avrupa ülkelerinde son onbeş yıllık dönemde büyük düşüşler göstermiştir. Kendi ülkemizde ise bunun tam tersi olmuştur. Türkiye'de 1980'li yılların ikinci yarısından sonra sigara içme oranları özellikle erkeklerde çok yüksektir. Kadınlarımızda ise sosyo-ekonomik ve kültürel durumun iyileşmesi ile paralel olarak sigara içme alışkanlıklarında bir artış gözlenmektedir. Yabancı sigara ithalinin ve reklamların serbest bırakıldığı 1984 yılından günümüze kadar ki dönemde Türkiye'nin toplam tütün tüketiminin yıllık artış hızı, nüfusumuzun yıllık artış hızından fazla olmuştur. Bu da gelişmiş Batı ülkelerinin aksine, bizim ülkemizde kişi başına tütün tüketiminin arttığını gösterir.

(*) Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Büyük sigara üreticisi olan şirketlerin, Batı'da pazarları gittikçe daralmaktadır. Bu nedenle bu büyük şirketler kârlarını canlı ve ayakta tutacak yeni pazar arayışına girmişlerdir. Türkiyemiz de, yeni pazar arayışı içerisinde olan bu uyanık şirketler açısından zor bulunur nimetlerden birisidir. 3 Mayıs 1991 tarihli kararname ile Türkiye'de tütün tekelinin kaldırılması ve bunun sonucunda yabancı şirketlere; ülkemizde sigara üretme ve ürettiği sigaranın fiyatını belirleme hakkının verilmesi, bu şirketlerin büyük egemenlik kurmasına yol açmıştır.

Dünya sigara pazarı belli başlı yedi büyük sigara üreticisi şirket tarafından paylaşılmış bulunmaktadır. Sigara üretim ve pazarlama işinin yanında, diğer bir çok günlük tüketim malzemelerini de üretip pazarlayan sigara firmalarına bu özelliklerinden dolayı dev şirket denilmektedir. Bunlar arasında Türkiye'de en fazla tanınanları Philip Morris ve R. J. Reynolds'dur. Bu iki dev firma dünya sigara pazarının üçte ikisini ellerinde bulundurmaktadır. Bunlardan R. J. Reynolds'un yıllık cirosu 16.5 milyar ABD dolarından daha fazladır. Sadece ABD'de Philip Morris ve R. J. Reynolds'un yaptıkları reklam harcamalarının tutarı birer milyar dolardan daha fazladır.

1983 yılında ABD'de en fazla magazin reklamı veren firma R. J. Reynolds olmuştur. En çok reklam veren ikinci firma da aklınıza gelebileceği gibi Philip Morris'dir. Yine 1983 yılında en fazla gazete reklamı veren firma R. J. Reynolds'tur.

Aşağıda bu firmaların sigara pazarlarını geliştirmeye yönelik yaptıkları çalışmalarından örnekler verilmiştir:

Sigara firmalarının sigaraya karşı tutum kazandırmaya yönelik reklam ve tanıtım yapan başka firmaları cezalandırması:

Bir ABD sigara şirketinden gıda ürünlerinin tanıtım ve reklam gelirlerinden yılda ortalama 83 milyon dolar gelir sağlayan bir reklam firması, TV reklamlarında bu şirket aleyhine bir hata yapar. Yaptığı hata ise, bir uçak şirketinin iç hatlarda sigara yasağı uygulamasını, halka yeni ve etkili bir hizmet olarak sunması olmuştur. Yapılan bu hata reklam firmasının 83 milyon dolarlık yıllık gelirini kaybetmesine yol açmıştır.

ABD'de R. J. Reynolds, açık tartışma adı verilen reklam ve tanıtım programlarından birinde sigara ve kalb hastalıkları konusunu işler. Burada yapılan araştırmanın bir bulgusu yanlış yorumlanır ve sigaranın kalb hastalıklarına olan etkisi önemsiz olarak gösterilir. Yapılan itirazlar sonucunda konu Federal Ticaret Komisyonunca incelenir. TV programının yanıltıcı olduğu kanısına varılır. Fakat sonuç ne olursa olsun Reynolds firması amacına ulaşmış ve bir çok insanı sigaranın zararları konusunda yanlış bilgilendirmiştir.

Doğu Asya ülkelerinde çoğunlukla, sigara tekeli ile üretilir. Ancak büyük sigara şirketleri yine benzer oyunlar oynayarak bazı yetkili insanları yanıltarak bu ülkelerin sigara pazarlarına girmeyi başarmışlardır. Bu şirketler Ja-

ponya, Kore ve Taiwan gibi Uzakdoğu ülkelerinin dış ticaret dengelerinin ABD aleyhine geliştiğini ileri sürmüşlerdir. Çözüm olarak da bu ülkelere sigara ihracatı yapabilmek için hükümet desteği talep etmişlerdir.

Sonuçta Amerikan Hükümeti, kendi ürünlerine konan kısıtlamanın kalkması gerektiği, hatta misilleme baskısıyla ABD aleyhine olduğu ileri sürülen bu dengesizliği düzeltme kararına varmıştır. Büyük sigara şirketleri ABD hükümetinin desteğini sağlayarak 1986'da Japonya'ya, 1987'de Taiwan'a, 1988'de Güney Kore'ye reklam ve tanıtım mekanizmalarını ihraç etmeyi başarırlar.

Yapılan araştırmalar sonucunda ABD şirketlerinin Uzakdoğu ülkelerine girişini takiben bu ülkelerde sigara tüketiminin arttığı gösterilmiştir.

Çok uluslu sigara firmaları ülkemizde hedeflerine ulaştılar. Sözde, Türkiye'ye zaten kaçak yollardan var olan sigara girişini usulüne uygun yaparak hem sigara kaçakçılığı önlenecek hem de alınacak vergilerle ülke gelirine katkıda bulunulması sağlanacaktır. Büyük sigara tekellerinin oyununa geldiğimiz, onlar tarafından kullanıldığımız acaba kimsenin aklına gelmemiş midir? Yoksa geldi ve böylesi bir durum daha mı çok işlerine geliyordu. Türkiye'de artan yabancı tütün tüketimi, satamadığımız kendi tütünümüzün ülke ekonomisine verdiği zararlar ve buna benzer durumlar çıkarılan yasağın gerçek amacını anlatmaya yeter de artar bile.

İthal edilen yabancı sigaraların, ülkemizdeki sigara tüketimi ve satışındaki payı 1984'den sonra sürekli bir artış göstermiştir. Toplam sigara tüketiminde yabancı şirketlerin payı 1984 yılında % 2,4 iken, 1991 yılında % 15'e, toplam sigara satışlarındaki payları da 1991 yılında % 33.6'ya yükselmiştir. Marlboro ve Parliament sigaralarını üreten firmanın sigara pazarındaki payı 95'e göre 4.3 puan artarak %19.2'ye ulaşmıştır. Camel ve Winston sigaralarını üreten firmanın satışları ise son 3 yılda 4 katına çıkmıştır.

Çok uluslu sigara üreticilerinin Türk pazarına girme-
siyle birlikte, Türk toplumu yeni tütün pazarlama teknikle-
ri, reklam ve tanıtım faaliyetleri ile tanıştı. Bu faaliyetler
sonunda reklam sektörü önemli gelirler elde ederken, ya-
bancı sigara üretici firmalar, pastadan gittikçe daha büyük
dilimler almaya başlamışlardır. Son beş yılda bu şirketler
Türkiye'de sigara pazarlarını daha da geliştirebilmek ama-
cıyla çalışmalarını gittikçe hızlandırmışlardır. Çabaları so-
nuçsuz kalmamış çok büyük miktarda kazançlar elde et-
mişlerdir. 1986 yılında çıkartılan bir yasa ile Türkiye'de tü-
tün tekeline son verilmiştir. Bu yasa ile tütün ürünlerinin
üretimi, ithalatı ve satışına ilişkin kararların verilme görevi
Bakanlar Kurulu'na bırakılmıştır. Mayıs 1991'de çıkartılan
bir kararname ile de yabancı kişilerin Türkiye'de tütün ha-
zırlama ünitelerini de kapsayan entegre tesisler kurmaları,
bununla birlikte tütün ürünlerin fiyatlandırma, dağıtım ve
satışları serbest bırakılmıştır. Bu yasa ile 2000 ton fiili üre-
tim rakamına ulaşmış yabancı imalatçılara aynı marka tü-

tütün mamülünü serbest olarak ithal etme, fiyatlandırma ile dağıtım ve satış hakkı da verilmektedir.

Kendilerine oldukça uygun üretim, satış ve rekabet koşulları sağlanan çok uluslu tütün tekelleri uygun yasal düzenlemelerden sonra ülkemizde yerli ortaklar bularak sigara fabrikaları açmaya koyulmuşlardır.

Günümüzde tüm Dünya'da yaklaşık 120 ülkede toplam 4.5 milyon hektarlık tarım alanında tütün üretimi yapılmakta ve 60 milyondan fazla insan tütün tarımı, endüstrisi ve ticaretinde çalışmaktadır. 1960'lı yıllardan günümüze kadar tütün üretimi dünyada yaklaşık iki misli artmıştır. Bu artış aynı dönemdeki dünya nüfusunun artışından daha fazladır. Otuz yıl öncesinde dünya tütün üretiminin % 50 kadarı gelişmekte olan ülkelerde üretilirken 90'lı yıllarda bu ülkelerin tütün üretimi % 63'ün üzerine çıkmıştır. Gelişmiş ülkeler, ucuz iş gücünün bol miktarda bulunduğu gelişmemiş ülkeleri tütün üretimi konusunda desteklemekten geri durmamışlardır. Yine son otuz yıllık dönemde gelişmiş ülkelerin sigara üretimi yaklaşık iki misli artmıştır; ürettikleri sigaranın önemli bir kısmını ihraç ederek büyük kazançlar sağlamaktadırlar. Dünya'da en çok Virginia tütünü üretilmekte olup asıl kaynağı ABD'dir. Dekar başına 200 kg. verime sahip olan Virginia tütünü, lahana yaprağı gibi iri yaprakları, hatta saplarından hasat yapılabilmesinden dolayı üreticiler tarafından da tercih edilmektedir.

Gelişmiş ülkelerde sigara üretiminin hızla artmasına karşın, sigara karşıtı kampanyalar nedeni ile bu ülkelerde tütün tüketimi hızla düşmektedir.

Türkiye'de tütün destekleme alımları sonucunda Türk tütün fiyatları yükselmiş, sonuçta diğer ülkelerde üretilen Şark ve yarışark tütünlerle rekabet edilmez hale gelmiştir. Tekelin satın aldığı tütünlerin ortalama üçte biri, iç ve dış tüketimde kullanılmamaktadır. Ancak, devlet üretim fazlası olan bu tütünü sosyal ve politik nedenlerle, destekleme alımları adı altında satın alarak tütün üreticilerine her yıl 1.5- 2 trilyon TL'lik fazladan ödeme yapmaktadır. Demek ki, Türk Devleti tütün alımlarında bile kendisini 1.5-2 trilyon TL'lik zarara sokmaktadır.

Uzakdoğu ülkeleri kalabalık nüfusu, fazla tüketimi ile büyük sigara şirketleri için çok önemli bir pazardır. Kendi ülkelerinde sigara karşıtı kampanyalar nedeniyle büyük kısıtlamalar ve engeller ile karşılaşan bu şirketler, üretimlerini başka ülkelerde sürdürmekte son derece kararlı görünmektedirler. Gelişmekte olan ülkelerdeki sermaye sahipleri ile ortaklıklar kurarak bu ülkelerde derin temeller atmaktadırlar.

Yabancı firmalar Türkiye'de üretecekleri daha iyi kalitede sigaralar ile ülkemizdeki satış paylarını daha da arttırmayı hedef almışlardır. Sigara reklam ve tanıtım faaliyetleri 1980'li yıllarda büyük bir artış göstermiş bu da çocuk yaştaki insanlarımızın sigaraya başlamasında etkili olmuştur. Reklam ve tanıtım faaliyetleri öylesine büyük bir titizlik ile yürütülmektedir ki; insanların en kolay öğrenme yöntemleri seçilmekte; bu şekilde sigara markalarının simgeleri çocukların beyinlerine kazınmaktadır. Bebeklik

çağından başlayarak beyinlerine sigara markaları kodlanan çocuklar ileride gençlik yıllarında rahat bir biçimde sigaraya başlamakta ve büyük sigara şirketlerinin sigortası durumuna gelmektedirler. Bu şirketler yatırımlarını yıllar sonrasını teminat altına alacak bir biçimde yönlendirmektedirler. Başka insanların sağlığını tehlikeye sokmak pahasına sağladıkları kazancın tadına varmaktadırlar.

Türkiye gibi gelişmekte olan bir ülkenin tütüne dayalı ekonomik girdisi de yine bu dev sigara şirketlerinin yüzünden zarara uğramıştır. Tütün üreticilerini desteklemek amacıyla satın alınan fakat tüketilmeyen tütünler, Tekel'in tütün stoklarının giderek artmasına yol açmıştır. Kullanılmayan bu tütün stoklarını bakım, işleme ve depolanması büyük masraflara neden olmakta, tütünün kendi değerinin % 50'sine yaklaşmaktadır. Tekel'in elinde bulunan tütün stokları tütün dış satımında olumsuz bir faktör olup uluslararası rekabette büyük zararlar görmemize yol açmaktadır. Tütünün ekonomimize getirdiği bu yük ve zarar büyük sigara şirketlerinin ülkemize girmelerinin ağır bir faturası olarak değerlendirilebilir.

Reklamı ve satışı üzerindeki kısıtlamalarla Amerika'da sigara içenlerin sayısı 1983'den itibaren % 10'dan fazla azalmış ve şu anda Amerika'da sigara içenlerin oranı % 30'ların altına inmiştir. Amerika'da yılda 1.5 milyon sigara içicisi, sigarayı bırakmaktadır. Tüm bu gelişmeler sigara üretici firmalarının kendi ülkelerinde ne zor durumda olduklarını gözler önüne sermektedir.

Ülkemize sigara ithalatını 1984 yılında serbest hale getirenlerin savunabilecek herhangi bir haklı yanları yoktur. Günlük hesaplar ve küçük hedefler insanlarımızın sağlığını ipotek altına almada tek neden olmamalıdır.

1984 yılında sigara ithalatının serbest hale getirilmesi kaçak sigara girişini önlemiş olsa da yabancı sigara ve toplam sigara tüketimini büyük oranda artırmıştır. Ülkemizde her yıl 500.000 kişi sigaraya başlamaktadır ve bunun %85'ini gençler oluşturmaktadır. Ekonomik açıdan sağlanması planlanan faydalar, depolanan yerli tütünlerin imha edilmesi gerekliliği yanında değerini yitirmiştir.

Büyük sigara şirketleri okyanus ötesine açılıp gelişmekte olan ülkelerin sanayicileri ile ortaklıklar kurmakta ve onları kendi çıkarları doğrultusunda kullanmaktadırlar. Yürüttükleri reklam-tanıtım faaliyetleri ile doğrudan insanların, kazandırılan vergi ile devletlerin, sağladıkları büyük kazanç ile de yerli sermaye sahiplerinin gözlerinin önüne perde çekmekte ve sigaranın büyük zararlarını görülmez hale sokmaya çalışmaktadırlar.

Tütün; üretimi, sanayisi ve ticareti ülke ekonomilerine katkıda bulunurken, sigara içimine bağlı hastalıklar nedeniyle de sosyal ve ekonomik kayıplara yol açmaktadır.

Batı ülkelerinde sadece parasal açıdan yapılan hesaplamalar dahi, tütün endüstrisinin bu ülke ekonomilerinden götürdüklerinin, getirdiklerinden daha fazla olduğunu göstermektedir. Ülkemizde bu konuda gerekli çalışmaların ve



değerlendirmelerin henüz yapılmamış olması önemli bir eksikliklerdir.

Her yıl dünyada 3 milyon, ülkemizde ise 15-20 bin kişinin ölümüne, yüzbinlerce insanımızın da hastalanmasına neden olan bir sektörün sadece ekonomik açıdan ele alınması yetersizdir.

SİGARA İLE MÜCADELE YÖNTEMLERİ

Prof. Dr. Y. İzzettin Barış (*)

Dört tanesi Birleşik Amerikalı, bir tanesi İngiliz kaynaklı olan 5 sigara tekeli, batıda azalan sigara içimini göz önüne alarak gelişmemiş veya az gelişmiş üçüncü dünya ülkelerinde pazar aramaya yönelmişlerdir. Bunda başarılı oldukları, ürettikleri sigaranın azalmaması, aksine artmasıyla bellidir.

Çok uluslu sigara tekelleri, ürünlerini hedef ülkeye önce kaçak olarak sokarak, halkı sigaralarına alıştıırır, sonra da ülke yöneticilerini etki alanına alırlar. Bunu yaparken "Kaçakçının cebine giren sizin bütçenize girse daha iyi olmaz mı?" gibi masum önerilerde bulunurlar. Ekonomisi güçsüz ülkeler bu talebi reddedemezler. Tekel kanununda değişiklik yapıp, yabancı sigarayı ithal ederler. Hükümetlerin sigaradan aldığı vergilerle kazançları artar. Ancak, yabancı sigara üreticilerinin istekleri bitmez. "Bize izin verin ülkenizde fabrika kuralım". Buna da evet denir, zira üçüncü dünya ülkelerinin böyle yatırımlara gereksinimi vardır. İşsizlik önemli sorundur. Sonra kendi tütünlerini

(*) Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı

kullanmaya başlarlar. Eğer ülke tütün üreticisi ise, ürünlerini dışarıya satamaz duruma gelir. Depolarda üreticiden alınan tütünler birikir. Yer kalmadığı zaman birikmiş tütünler yakılır. Bu, halkın parasının yakılması demektir. Ülkede yabancı sigara reklamı yaygınlaşır, yabancı sigara içme oranı artar. Ulusal sigara satımı düşer. Halk artık yabancı sigara içmeye alışmıştır. En fakirinin bile cebinde yabancı sigara vardır.

Yabancı tütün tekelleri ile nasıl savaş verilmelidir? Mücadele yöntemlerinin özetleri aşağıda sunulmuştur.

Ülkenin sağlıkçılarının sigara hakkında verdikleri rapor gereğince, geç de olsa sigara ile mücadele için gerekli kanun çıkmıştır.

Çıkan kanundan amaç, ülkede sigara tüketimini azaltmak ve sigara içmeyenlerin hakkını korumaktır. Çıkan kanun önce, ülke ekonomisine zarar verse dahi, sonradan önemli ölçüde yararı görülecektir.

Kanunda sigara içimini kısıtlayan çeşitli bölümler vardır. Örneğin, 18 yaşından küçüklere sigara satılması yasaklanmış, kapalı yerlerde, toplantı salonlarında, taşıt araçlarında sigara içimi engellenmiştir. Bunu yaparken, sigara içenlere özel yerler ayrılması ve sigara içimine ancak buralarda izin verilmesi planlanmıştır.

Sigaradan alınan vergiler, devamlı ve sürekli bir şekilde artırılmalıdır. Bunu yaparken hükümet cesaretle hareket etmek zorundadır. Gerçekten, vergiler % 10 artığında, sigara tüketimi % 5 oranında azalmaktadır. Sigara tüketiminde azalma daha çok gençlerde ve ekonomik durumu

yerinde olmayanlarda belirgindir. Artan vergi, devlete daha çok para kazandırdığı gibi, ileride daha az insan hastalanacağı için sağlığa harcanan para azalacaktır.

Sigara paketlerinin üzerinde belirgin bir şekilde "sağlığa zararlıdır", "Kalb hastalığı ve kanser yapar" gibi yazılar konmalıdır ve bu yazılar dikkati çeksün diye belli aralıklarla değiştirilmelidir.

Devlet, yabancı sigara tekellerinin oyununa gelmemeli, onlara karşı direnmelidir. Gelişmiş ülkelerin yardımlarında, gizli amaçları ve niçin bu yardımın yapıldığı araştırılmalıdır. Spor karşılaşmalarında, sigara tekellerinin desteği kabul edilmemelidir.

Sigara reklamları, ulusal ve özel televizyonlarda, radyolarda, basında ve diğer yerlerde engellenmiştir.

Yabancı sigara tekellerinin hedefleri, gençler ve kadınlardır. Yeni yapılan bir araştırmada sigaraya başlama yaşının giderek daha küçük yaşlara doğru değiştiği ve çalışan kadınlarda daha fazla olduğu saptanmıştır. Bunun için daha ilk ve orta okulda sigara ile ilgili kitaplar okutularak, çocuklar bu kötü alışkanlıkla mücadeleye hazır duruma getirilmelidir.

Doktorlar kesinlikle sigara içmemeli; bu yönde halka örnek olmalıdırlar. Sigara içen doktor görüntüsünün, 200.000 dolarlık sigara reklamına denk olduğu unutulmalıdır. Aslında tıp fakültelerinde sigara hakkında ders konulması daha iyi bir hareket olur. Sağlık kuruluşlarında sigara yasaklanmalıdır.

İşe alınmada sigara içmeyenlere öncelik tanınmalı ve ya sigara bırakan işçiler ödüllendirilmeli, diğerlerine örnek olmalıdır. Gerçekten de sigara içenlerin başarıları, diğerlerinden daha düşüktür. Devamsızlık bunlarda belirgindir. İdareciler ve yöneticiler sigarayla mücadele etmeli; sorumlu oldukları kuruluşlarda içmeyenlerin haklarını korumalı, tiryakilerin daha az sigara içmelerini sağlamalıdır. Personel sayısı fazla olan kuruluşlar, zaman zaman sigara hakkında konferanslar tertip etmelidir.

Öğretmenler, anne ve babalar çocukların önünde sigara içmemelidirler. Yapılan bir araştırmada, sigara içen 100 çocuğun 50'sinin anne ve babasının sigara içtiğini göstermiştir. Çocuklar anne, baba ve öğretmenlerini örnek alırlar.

Artık ileri ülkelerde kişisel sağlık sigortaları yapılırken, sigara içenler sigorta kapsamına alınmamaktadır. Bizde de bu tip sigortalar başladığına göre, aynı tip uygulama bizde de yapılabilir.

Astma, kalb-damar hastalığı olan ve sigara içmeyen kişiler pasif içici durumuna girdiklerinde çok rahatsız olurlar. Nefes darlıkları artar, kullandıkları ilaçlar yetersiz hale gelir. Onların uyarılarına rağmen, yanlarında sigara içiliyorsa, mahkemeye başvurma hakları vardır. Böyle davaların kazanılması, sigara ile mücadelede etkili olmaktadır. Gelişmiş ülkelerde, bu tip davaların sayısı artmakta ve hepsi kazanılmaktadır.

Sigara ile savaşan derneklerin sayısı arttırılmalı, aralarında işbirliği yapılmalı ve ses getiren gösterilerde bulu-

nulmalıdır. Bu tür dernekler parasal yönden güçlendirilmedir. Çıkarılacak bir yasa ile, sigaradan alınan vergilerin çok az bir kısmı, bu derneklere aktarılmalıdır.

Toplumda saygın yeri olan, sanatçılar, sporcular zaman zaman sigaranın zararı hakkında TV'de halkı uyarmalıdır. Sigara ile ilgili sloganlar yalnız "Dünya sigara içmeme günü (30 Mayıs)" ile sınırlı olmamalı, aksine sık sık tekrarlanmalıdır. TV'de gösterilen filmlerde sigara içilen sahneler çıkartılmalı, gösterilecek filmlerde sigara içilen bir kısmın bulunmaması şart koşulmalıdır. Açık oturum, panel gibi programlara katılanlar, sigara içmemelidirler.

Askere alınan erlerin toplu eğitim gördüğü yerlerde sigara aleyhinde dersler verilmeli; evinden, dostlarından ayrılmış olan genç insanların sigaraya bu sırada başlamaları önlenmelidir.

Tütün kullanımına bağlı ölümler sağlık terörü olarak kabul edilmeli; partiler tarafından, tütün alımı ve üretimi siyasi bir malzeme olarak kullanılmamalıdır. Devlet tütün üretimini desteklememeli, aksine tütün yerine başka bitkilerin yetiştirilmesini teşvik etmelidir. Tütün tarımı yapılan sahalarda ne gibi bitkilerin yetiştirilebileceği, uzmanlar tarafından tespit edilmeli ve hükümet bu önerilere göre hareket etmelidir.

*"Dün fena sıkıldım, akşama kadar iki paket
cigara bana mısın demedi?"*

Orhan Veli (Misafir'den)

SİGARA NASIL BIRAKILIR?

Doç. Dr. A.Fuat Kalyoncu (*)

Gerçekten de sigarayı bırakmak her zaman sanıldığı kadar kolay olmaz. Ama dünya üzerinde her gün sigaraya yeni başlayanlar kadar bırakan kişilerin de olduğunu bilmek insanı rahatlatıyor. Güvenilir istatistiklere sahip olmalarından dolayı Amerika'ya baktığımızda sadece son 25 yıl içinde 50 milyon kişinin sigarayı bıraktığını görmekteyiz. Yani aşağı yukarı ülkemizin nüfusuna yakın bir sayı. Bizim ülkemizde ise kesin bir rakam verememekle birlikte herhalde aynı zaman diliminde sigara içenlerin korkunç derecede arttığı bir gerçek. Yıllardan beri girmek için uğraştığımız AET'de (Yunanistan'la Portekiz'i saymazsak) sigara içme oranı giderek düşmekte. Neden onların bıraktığı, günlük hayatta halka açık yerlerde içimini yasakladığı, keskin zararlı olduğu ve içerdiği nikotin nedeniyle aynı esrar veya alkol gibi bağımlılık yaptığı bilinen sigarayı biz içelim? Yurtdışına gidenler bilirler, buralarda sigara içenle-

(*) Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

re ikinci sınıf insan muamelesi yapılır. Bunlar bahçede, apartman boşluklarında, kapı kenarlarında sigara içerler. Lokantalarda istedikleri yerlere oturamazlar, sigara içilmeyecek bir yerde içtiklerinde para cezası öderler. Artık bir yıldır sigaranın yasaklanması ile ilgili kanun ülkemizde de çıkmış olmasına rağmen insanların duyarsızlıkları sonucu maalesef tam olarak uygulanamamaktadır. Bugün Avrupa ülkelerinde yaşayan çeşitli milletlerden insanlar arasında Türklerin özel bir yeri vardır. Öğrenci, işçi ya da göçmen olarak gittikleri ülkelerde genellikle en çok sigara içen kişiler ne yazık ki bizden çıkmaktadır. Önceden yüzyıllarca söylenen "**Türk gibi kuvvetli**" sözü ne yazık ki bugün, çok sigara içenlere alayla söylenen "**Türk gibi sigara içme**"ye dönmüştür. Ülkemizi ileriye götürecektir olan siz modern Türkiye Cumhuriyeti gençliğinin, böyle gereksiz ve zararlı bir alışkanlığa dur demesinin zamanı gelmiştir. Böylelikle yalnız siz daha sağlıklı olmayacaksınız, ülkemizin genel imajı da düzelecektir.

Her gün bir çok gazete ve dergide sigarayı bırakma konusunda çeşitli yazılar, öneriler, tehditkar tavsiyeler, bilimsel veya magazin türünde makaleler çıkmakta, bazen de kitapçılarda "**Sigarayı nasıl bıraktım!**" türünden kitaplar görülmektedir. Bu tavsiyelerin bir çoğu birbirinden o kadar farklıdır ki, insan hangisine inanacağını bilemiyor. Gelin isterseniz önce sigaraya nasıl başlanıldığından kısaca bahsedip sonra sigaranın nasıl bırakılacağına dönelim.

Ülkemizde sigaraya ortalama 11 yaşında başlanıyor. Sigarayı şöyle bir denemek için kullanan gençlerin dörtte

üçü bunun bağımlısı yani esiri oluyor. İlk sigara içme denemeleri genellikle öksürük, başdönmesi ve bulantı yaratmasına rağmen içen kişi, arkadaşları arasında prestij (!!!) kazanıyor ya da öyle zannediliyor. Başlangıçta tek tük ve gizli olan bu tanışıklık zamanla açıklık ve alışkanlığa dönüşüyor, kişi sigaraya bağımlı bir hale geliyor. Artık dişler, parmaklar sararmaya, kaşlar, bıyıklar ve elbiselerde yanık izleri görülmeye başlıyor ve ağız kokusu yerleşiyor. Sigaraya başlayanların yaklaşık % 85'i genç kişiler ve her 1000 gencin 750'sinin anne veya babasından biri veya her ikisi sigara içmektedir. Diğer bir deyişle toplum, genci sigaraya başlatmak için gerekli her türlü alt yapıya sahiptir. Bunları belki de tekrar tekrar dile getirmemizden kasıt, sigara ile ilişkiyi kesmenin en iyi yolunun onun nasıl bırakılacağı değil nasıl başlanılmaması gerektiği olduğunun bir kez daha vurgulanmasıdır. Çünkü sonuçta sigarayı düzenli olarak kullanan her 1000 gençten 250'si sigaraya bağlı bir hastalıktan ölecektir veya başka bir deyişle ortalama yaşam süreleri en az 10-15 yıl kısalmaktadır. Toplum ve kamu sadece bu kişilerin erken ölmesinden veya bunların çalışabilir hayat sürelerini hasta geçirmelerinden dolayı, sigaraya harcanan her 100.000 lira için 216.000 lira kaybetmektedir. Ve bu paralar hepimizin devletimize ödediği, ödeyeceği vergilerden çıkmaktadır. Yani bizim paralarımızdan.

Şimdi bir girişten sonra gelelim sigara içenlerin bunu nasıl bırakacaklarına. Yapılan araştırmalar sigara içen bir kişiyi bırakmaya iten nedenleri şu şekilde sıralamakta:

- A- Fiyatın pahalı gelmesi.
- B- Sigaranın zararları hakkındaki yayınlar.
- C- Aile ve iş ortamında bırakmaya teşvik, ayıplanma.
- D- Kapalı yerlerde ve iş ortamında sigara içiminin yasaklanması.
- E- Sigaraya bağlı bir hastalığın ortaya çıkması.

Sigara içenlerin % 75'i sigarayı bırakmanın en az alkol veya uyuşturucuyu bırakmak kadar zor olduğunu düşünmektedir. Ama buna rağmen yakınlarına söyleseler de söylemeseler de sigara içenlerin ortalama % 70'i bunu en az bir kez denemişlerdir. Hatta yapılan araştırmalar sigarayı bırakmaya çalışanlardan % 40'ının en az üç başarısız deneme yaptığını ortaya koymuştur. Demek ki sigara içenlerin içinde hiç de azımsanmayacak bir grup, bunu nasıl yapılacağını bilmediğinden başaramamaktadır. Genel olarak sigarayı günde bir, paketten az içenler daha kolay ve kendiliklerinden kolayca bırakabilmelerine karşın, daha çok miktarda sigara kullananlar yardıma ihtiyaç duymaktadır. Yurt dışında bir çok ülkede hastanelerin özel "**sigara bırakma klinikleri**" vardır. Buralara başvuran kişilere gerekli bilimsel öneriler ve tıbbi yardım verilmektedir. Ne yazık ki ülkemizde alkol ve uyuşturucu bağımlılığına yönelik özel tedavi klinikleri bulunmasına rağmen, sigara bırakma ile ilgili özel klinikler yaygın olarak bulunmamaktadır.

Tablo-2'de sigarayı bırakma yolları ve başarı oranları gösterilmiştir. Elbette buradaki en önemli olay; kişinin sigarayı bırakmayı istemesidir.

Tablo-2. Sigarayı bırakma yolları ve başarı oranları

Aniden bırakma	%81.5
Azaltarak bırakma	% 5.7
Hipnoz	%1.6
Düşük nikotinli sigara	%1.5
Nikotinli sakız	%1.4
Özel sigara filtreleri	%0.5
Psikolojik tedavi	%0.1

Tablodan da görüleceği üzere en çok kullanılan ve en başarılı yöntem, sigarayı aniden bırakmaktır. Bunun için aniden karar verilebileceği gibi, belli bir süre önceden bir tarih tesbit edilip, o tarihte de sigara bırakılabilir. Sigara bıraktıktan sonra en tehlikeli dönem ilk iki aydır. Çünkü sigarayı bırakanların % 88'i ilk 58 gün içinde yeniden içmeye başlamaktadır. Bu süre içinde, uyulduğunda çok yardımcı olabilecek bazı önemli kurallar vardır. Bunlar:

- Olabildiğince sigara içen arkadaşlardan uzak durmak.
- Sigara, kibrit ve çakmakları el altından uzaklaştırmak
- Sigarayı bıraktıktan sonra insanın bir süre için iştahı artabilir, kilo almamak için dikkatli olmak, sofradan doymadan kalkmak,
- Egzersiz ve spora başlamak (yürümek, asansör yerine merdiven kullanmak, bisiklete binmek veya hiç değilse televizyonu uzaktan kumanda ile değil elle açıp kapamak gibi.)

- ay veya kahve ile sigara içenler için, bu alışkanlıklarının değişimini sağlamak. Örneğin ay yerine meyvasuyu veya ihlamur içmek veya küçük bir gezinti yapmak gibi.
- Sigara isteği halinde bol bol sıvı gıda almak. Meyvasuyu, maden suyu veya diet meşrubatları tercih etmek, şekersiz sakız çiğnemek.
- Alkolden uzak durmak. Çünkü alkol sigara arzusunu depreştirir. Nedense dünyanın her yerinde alkol içenlerin sigara içme zorunluluğu da var gibidir.
- Sigaraya harcanmayan para ile kendinize veya ailenize hediye almak.
- Sigara kokusu kalmasın diye elbiselerinizi yıkamak veya temizletmek.
- Diş hekiminize gidip, dişlerinizi kontrol ettirmek. Her gn sonrası dişlerinizi düzenli olarak fırçalamak. Unutmayın sağlıklı dişler her delikanlıyı daha yakışıklı, her geç kızı daha güzel gösterir. Geç bir kız veya erkek için sigaradan sararmış kirli dişli, kokan bir ağız kadar kötü başka bir şey olamaz.
- Yeni meşguliyetler yaratmak, (kolleksiyonculuk, model uçak yapımı, evde marangozluk, tamir işleri vs.)
- Eğer çevrede bir yakın akraba veya arkadaş sigarayı bıraktıysa onu tebrik ve teşvik etmek. Çünkü onun en çok buna ihtiyacı vardır.
- Sigarayı bırakınca rahatsız edici bazı durumlar ortaya çıkabilir. (Uykusuzluk, sinirlilik, sıkıntı hissi, kalp atımlarında yavaşlama, tansiyon düşüklüğü, iştah

artması, otlakçılığa başlama tehlikesi vs.). Tüm bu sıkıntılar bir iki ay içinde geçecektir.

Unutmayın!

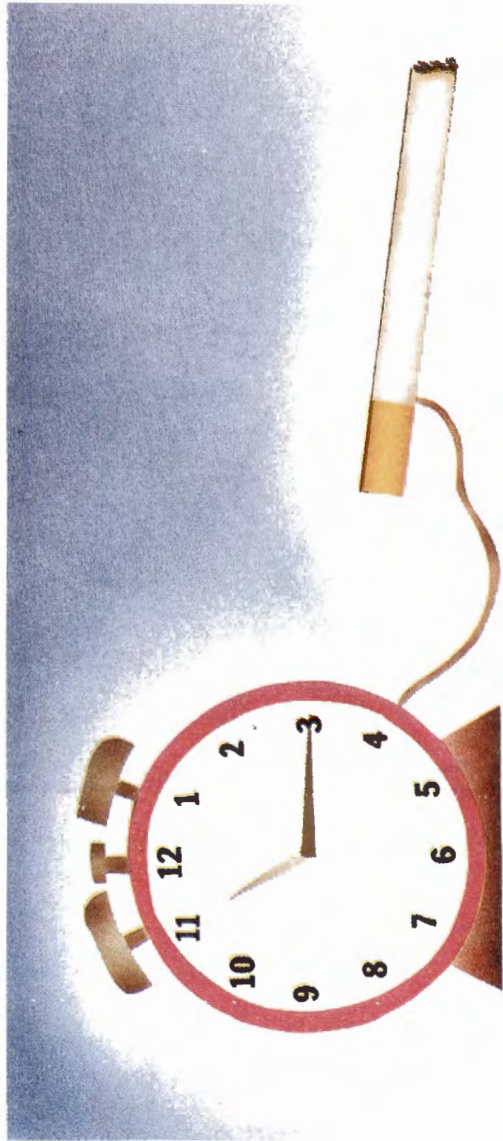
"Sigarayı bıraktığınız için ilerki yaşamınızda nefes darlığı yaratan akciğer hastalıkları, kalp krizi, damar hastalıkları ve çeşitli kanserlere karşı kendinizi korumuş oluyorsunuz. Siz, ailenize ve ülkenize lazımsınız."

Sigarayı bıraktığınızda vücudunuzda nelerin olduğu Tablo-3'de gösterilmiştir.

Sigarayı bırakmak, bazı kimseler için çok zor olup, bu kişilerin mutlaka tıbbi yardıma ihtiyaçları vardır. Bu amaçla kullanılan çeşitli ilaçların arasında en popüler olanı hiç şüphesiz nikotin tedavisi'dir. Bilindiği üzere sigaranın bağımlılık yapması, içindeki nikotin sayesinde. Sigarayı bırakmak isteyen tiryakilere eğer nikotin, başka yollarla ve kontrollü olarak verilirse, sigara daha kolay bırakılabilmektedir. Yapılan çeşitli klinik araştırmalarla sakız, burun spreyi ve cilde yapışan plaster şeklindeki nikotin tedavisi kullanan kişilerin sigarayı daha kolay bıraktıkları gösterilmiştir ve bu konuda yapılan çalışmalar halen devam etmektedir. Nikotin dışında önerilen bazı ilaçlar varsa da bunların yaygın kullanımı yoktur ve bu ilaçlar sadece bu konuda uzman hekimlerce önerilebilir. İlaç dışında hipnoz veya akupunktur tedavisi de bazı durumlarda yardımcı olabilmektedir.

Tablo-3. Sigarayı bıraktığınızda vücudunuzda olan değişiklikler.

Süre	Ne Oluyor
20 Dak. sonra	Tansiyonunuz ve nabzınız normale iniyor
8 saat sonra	Vücudunuz kendisini yenilemeye başlıyor. Kanınızdaki oksijen normal düzeyine çıktı; olmaması gereken zehirli karbonmonoksit gazı çok azaldı.
24 saat sonra	İlerdeki kalp krizi riskiniz azalıyor.
48 saat sonra	Duyu organlarınız daha iyi çalışıyor. Daha iyi koku ve tat alıyorsunuz.
72 saat sonra	Akciğer içindeki bronşlarınız rahatlıyor, akciğer kapasiteniz artıyor ve solunumunuz normalleşiyor.
2 Hafta sonra	Dolaşım sisteminiz düzeliyor, yürüyüş kapasiteniz artıyor.
3 ay sonra	Akciğer kapasiteniz % 30 arttı. Akciğer içindeki hücreler kendini yeniliyor. Akciğer temizleniyor ve zatüre olma riski azalıyor. Öksürük, sinüzit, halsizlik, nefes darlığı düzeldi, enerjiniz arttı.
5 yıl sonra	Akciğer kanserinden ölüm riski % 50 azaldı.
10 yıl sonra	Akciğer ve sigaraya bağlı diğer kanserlerden (ağız, gırtlak, yemekborusu, mesane, böbrek ve pankreas) ölüm riski sigara içmeyenlerin düzeyine indi.







TÜRKİYE'DE SİGARA İÇMENİN BOYUTU

Prof. Dr. A. Altay Şahin (*)

Ülkemiz tütün üretiminde dünyada 5. ülkedir. Yapılan bu tarımda yaklaşık 522.000 kişi çalışmaktadır. Üretimden satışa kadar olan zincirde yaklaşık 3 milyon kişiye iş imkanı yaratmaktadır. Ülkemizde tüketilen tütünün % 99.3'ü sigara, bunun da % 94'ü filtrelidir.

Toplam yıllık sigara tüketimi 1965 yılında 35 ton civarındayken 1992'de 80 tona çıkmıştır. Son 5 yıldaki, yıllık sigara tüketim artış oranı % 1.3 olmuştur. 1985-88 yılları arasında erişkinlerde kişi başına yıllık sigara tüketimi 1970 adettir. Dünya Sağlık Örgütü'nün son verilerine göre ise ülkemizde yılda kişi başına 15 kilo tütün ve 100 paket sigara tüketilmektedir. Ülkemizin ithal ettiği yabancı sigara tüketimi 1984'te % 15 iken bu oran 1991'de % 24'e ulaşmıştır. Aynı yıllar içerisinde pazar payları % 17'1'den % 33.6'ya çıkmıştır.

1970-1985 yılları arasında dünyada global olarak sigara tüketimi % 7.1 oranında artarken İngiltere'de % 25, ABD'de % 9 oranında azalmıştır. Ülkemizdeki artış oranı

(*) Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

ise yaklaşık % 10 dolaylarındadır. Bu oran Asya ülkelerinde ortalama % 22 iken Latin Amerika'da ve Afrika'da daha da yüksektir. Bu da tüketimin daha çok gelişmekte olan ülkelerde arttığını göstermektedir.

Türkiye'de sigara araştırmaları sınırlıdır. Ama bu sınırlı sayıdaki araştırmalardan ve gözlemlerden çıkarılan sonuçlar gelişmekte olan diğer ülkelerle büyük farklılıklar göstermektedir. 1988 yılında Sağlık Bakanlığı'nın yaptırdığı bir araştırmaya göre sigara içme oranı erişkinlerde yaklaşık %43.6, erkeklerde %62.3, kadınlarda %24.3'tür. Başka bir çalışmada ise sigara içme oranı İstanbul'da erkeklerde %54.5 kadınlarda %32.9'dur. Köy kadınlarında bu oran %1-3.4 arasındadır. Yani eğitim düzeyi yüksek kadınlar dünyadaki tersine daha çok sigara içmektedir.

Üniversite personeline yapılan bir araştırmada Tıp Fakültesi'nde %45, Diş Hekimliği Fakültesi'nde %48, Eczacılık Fakültesi'nde %33, Yüksek Okul ve Enstitülerde %47 oranında sigara içilmektedir. Aynı üniversitenin hastanesi içindeki oran %46'dır. Sigara içmenin meslek gruplarına göre dağılımındaki oran, öğretim üyelerinde %40, öğretim görevlilerinde %42, araştırma görevlilerinde %43, hemşire ve sağlık memurlarında %44, memurlarda %49, yardımcı personel arasında %42'dür.

Yedi ayrı üniversitede yapılan bir başka çalışmada Tıp fakültelerinde her gün sigara içenlerin oranı erkeklerde %30, kızlarda %10, arasıra içenlerin oranı erkeklerde %18, kızlarda %13'tür. Diğer fakültelerde bu oranlar sırasıyla %32, %16; %15, %15'dir. Tıp fakültelerinde her gün sigara

içenlerin ancak %30'u, 5 yıl içerisinde sigarayı bırakmayı düşünmektedir. Diğer fakültelerde de durum aynıdır.

Yine 20 yaş üzerindeki 6512 erkek, 6392 kadın, toplam 12904 erişkinde yapılan bir çalışmada her gün sigara içenlerin oranı erkeklerde %43, kadınlarda 11'dir. Kadınlarda, eğitim görmemişlerde %4 iken, üniversite eğitim alanlarında %19'dur. Eğitim düzeyi ile sigara içme arasında doğru orantı bulunmuştur.

İstanbul'da hastanede çalışan doktorlar ve diğer personelde yapılan sigara ile ilgili anket çalışmasında erkeklerde sigara içme oranı, %50, kadınlarda %40'dır. Hergün sigara içenlerin %56'sı sigarayı bırakmayı denemiştir. %70'i erkek, %30'u kadın olmak üzere yaş ortalaması 36 olan 484 doktor çalışmaya katılmıştır. Erkeklerin %40'ı, kadınların %26'sı sigara içmektedir. Sigara içmeyenlerin %70'i içenlerin ise %55'i hastalarını sigaranın zararlarına karşı uyarmaktadır.

Uluslararası bir araştırma merkezinin desteği ile Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı tarafından yeni tamamlanan bir araştırmanın sonuçlarına göre değişik gruplarda erişkin yaştaki kişilerin % 30-63'lük bölümü düzenli olarak sigara içmektedir. Ortaokul öğrencileri 12, lise öğrencileri 14 yaşında sigaraya başlamaktadır. Genelde sigara içme alışkanlığı erkeklerde daha fazla olmakla birlikte, meslek sahibi olan ve çalışan kadınlarda ev hanımlarına göre daha fazladır.

Yukarıdaki çalışmalar sigara alışkanlığının toplumumuzda çok yaygın olduğunu ve sigaranın yarattığı sağlık

sorunlarının yeterince bilinmediğini göstermektedir. Yeni çıkan kanun ve gençlerin buna sahip çıkıp uygulaması ile yakın bir gelecekte Türkiye’de de sigara tüketimi, bunun neden olduğu hastalıklar ve bütün bunların ülke ekonomisine verdiği zararların azalmasını mit ediyoruz.



İşte bu yüzden dinazorlar yok oldular

İZZETTİN BARIŞ: Prof. Dr. Y. İzzettin Barış Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ve Torak's Derneği'nin Başkanıdır. İç Anadolu'nun köylerinde, çevreden kaynaklanan lifsel yapıdaki inorganik minarellerin ve organik tozların neden olduğu akciğer hastalıkları üzerinde yaptığı araştırmalarla tanınır. Bu çalışmalarını nedeniyle, ulusal ve uluslararası çeşitli ödüller almıştır.

Yazar beşi ulusal, yedisi uluslararası derneğin üyesi ve onun üstünde yerli ve yabancı tıp dergisinin editörler kurulu temsilcisidir. Birisi İngilizce, onu Türkçe yazılmış onbir kitabı olup ayrıca İngilizce yazılmış dış kaynaklı üç kitapta bölüm yazarıdır. Ayrıca ülkemizdeki tıp dergilerinde yüzün üstünde, uluslararası dergilerde ise yetmiş yakın makalesi vardır.

SİGARA VE GENÇLİK: Sigaranın çok çeşitli hastalıklara neden olduğu ve sadece sigaranın içilmemesi ile bunların hiç gelişmeyeceği, halkımız hatta doktorların da çoğunluğu tarafından yeterince bilinmemektedir. Batı'da sigara ile mücadele 80'li yıllarda başlamış ve üreticiler başta sigara olmak üzere tütün ürünlerini satmak için ülkemizin de içinde olduğu gelişmekte olan ülkelere, özellikle de kadınlar ve çocuklara yönelmişlerdir. Prof. Barış ve ekibi, sigaranın sağlık üzerine yaptığı zararlı etkilerle çok sık karşılaşan hekimler olarak, bu kitapta, özellikle gençleri bilgilendirmek amacıyla, sigaranın sağlığa ve ülke ekonomisine çeşitli etkilerini anlatmışlardır.

ISBN 975-17-1805-8



9 789751 718051

400.000-TL.