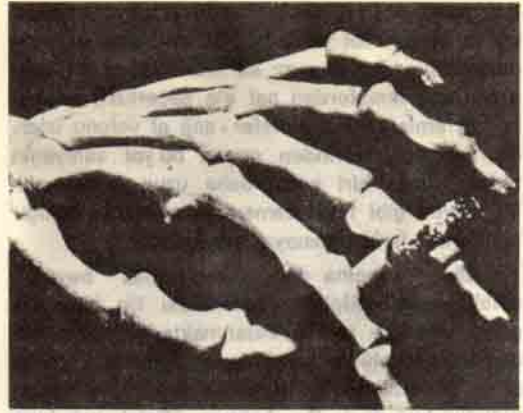


# TIP VE TOPLUM SORUNU OLARAK SİGARA

Prof. Dr. Selahattin AKKAYNAK



**T**ütünün insan sağlığı üzerindeki etkisini araştıran çalışmalarda, tütün ve neden olduğu hastalıklar, erken ölümler arasında şu ilişkilerin bulunduğu saptanmıştır. (1):

a) **Sigara içmeye başlama yaşı**; alışkanlık ne kadar erken yaşta başlarsa sigaranın olumsuz etkileri o kadar hızlı gelişmektedir.

b) **Günlük tüketilen sigara sayısı**; olumsuz etki, tüketilen sayıyla orantılı olarak artmaktadır.

c) **Sigara dumanının içe çekilmesi**; geçen sayıdaki yazımızda belirtildiği gibi, dumanın içeri çekilmesiyle olumsuz etki büyümektedir.

d) **Tütünün içerdiği nikotin ve katran miktarı**; nikotin ve katran miktarı düşük tütünlere üretilen sigaraların içiminde bazı hastalıklara yakalanma olasılığı azalmaktadır.

## ERKEN ÖLÜMLER :

İleriye yönelmeli araştırmaların ortaya koyduğu bir gerçek, tütün içiminin erken ölümlere neden olduğudur. Nitekim, 25 yaşında günde iki paket sigara tüketen bir insanın yaşam süresi sigara içmeyen eşit yaştakine göre 8.3 yıl kısalmaktadır. Bir başka deyişle, 25 yaştan sonra içilen her sigara yaşamdan 5.5 dakikalık bir süreyi çekip almaktadır.

Buna karşılık, sigaranın bırakılmasından 10-15 yıl sonra erken ölüm olasılığı kalkmakta ve hiç sigara içmemiş olanların düzeyine inmektedir.

## KANSERLER :

a) **AKCİĞER KANSERİ**; Gerek erkek ve gerek kadınlarda akciğer kanseri oluşumunun başlıca nedeni sigaradır. Birinci Dünya Savaşından sonra, sigara tüketimi ile orantılı olarak erkeklerde, İkinci Dünya Savaşından sonra kadınların da sigaraya başlamasıyla her iki cins-te kansere yakalanma oranı giderek artmıştır.

Sigara içenlerde kansere yakalanma olasılığı, içmeyenlere oranla 10 kat fazladır: bir başka deyişle, 65 yaşından önceki akciğer kanserleri % 90 oranında sigaraya bağlıdır.

Buna karşılık, sigara bırakılırsa 10-15 yıl sonra kansere yakalanma olasılığı hiç içmeyenlerdeki düzeye iner.

Filtreli sigaralar kanser olasılığını azaltmakla birlikte, yine de bunları içenlerde, hastalık içmeyenlere oranla 5 kat fazla görülür. İçilen tütünün içerdiği nikotin ve katran miktarlarının düşüklüğü de kanser olanağını, erkeklerde ancak % 20, kadınlarda ise % 40 oranında düşürmektedir.

b) **LARENKS KANSERİ**: Larenks kanseri de sigara içenlerde, içmeyenlere oranla ortalama 10 kat daha sık görülmektedir.

Sigara bırakılırsa, 10 yıl sonra kanser olasılığı, hiç içmeyenlerinkiyle eşit düzeye iner.

c) **AĞIZ KANSERİ**: Ağız kanseri, sigara içenlerde, içmeyenlere göre 3-10 kat sık olabilmektedir. Burada alkol, sigaranın etkisini arttırmaktadır. Sigara ve içkinin bırakılması ya da azaltılması ile kanser olasılığı birkaç yıl içinde azalır; 5-10 yıl sonra hiç içmeyenlerdeki düzeye iner.

d) **ÖZOFAGUS (YEMEK BORUSU) KANSERİ**: Sigara, özofagus kanseri gelişme olasılığını 2-9 kat artırır; burada da yine alkolün yardımcı etkisi vardır.

Kanserin gelişmesi, içilen sigara miktarı ile orantılı olduğundan, sigara ve alkolün bırakılması ya da azaltılması ile hastalık olasılığı da azalır.

e) **MESANE KANSERİ**: Sigara içenlerde, içmeyenlere oranla mesane kanseri 7-10 kat fazladır.

Sigaranın bırakılmasından 7 yıl sonra bu sıklık gittikçe azalmaya, giderek içmeyenlerdeki düzeye inmeye başlar.

**f) PANKREAS KANSERİ :** Öldürücü pankreas kanseri olasılığı, sigara içenlerde içmeyenlere oranla 2-5 kat fazladır.

Bu kanserin oluşumu da sigara miktarı ile orantılı olduğundan, sigaranın bırakılması, hastalığın görülme olasılığını azaltır.

#### **KALP VE DAMAR HASTALIKLARI :**

**a) KORONER KALP HASTALIĞI :** 65 yaşından önce sigara içenlerde, içmeyenlere oranla koroner kalp hastalığı ve bunun sonucu (İn-farktüs) 2 kat, zincirleme sigara içenlerde ise 3,5 kat fazladır. Doğum kontrol hapları kullanan ve sigara içen kadınlarda koroner hastalığı daha sık görülmektedir.

Koroner arteri hastalığının oluşumunda, nikotin yanı sıra CO'in de katkısı vardır.

Koroner kalp hastalığı olasılığı, sigaranın bırakılmasıyla azalır ve 10 yıl sonra hiç içmeyenlerdeki yüzdeyi göstermeye başlar. Buna karşılık, infarktüs geçirenlerin sigarayı bırakmamaları halinde, nöbetler sıklaşacağı gibi ani ölüm olasılığı da artar. Yapılan araştırmalara göre, sigaraya bağlı erken ölüm nedenleri arasında koroner arteri hastalıkları, en başta yer almaktadır.

Nikotin ve katran yüzdesi düşük sigaraları içenlerde, yüksek olanları içenlere oranla infarktüs olasılığı, erkeklerde % 12, kadınlarda % 19 oranında azalabilmektedir.

#### **b) KALP ANJİNİ VE EFOR YETENEĞİNDE**

**KISITLANMA :** Koroner arterlerin (kalp atardamarlarının) daralmalarında, kalp anjinine bağlı göğüs ağrısı, genellikle eforla gelirken, sigara içenlerde istirahat anında da gelir. Sigara içenlerde, eforla ortaya çıkan anjin ağrısı da daha sık görülür.

**c) BACAK ARTERLERİ HASTALIĞI :** Sigara içenlerde % 95 oranında daha sık görülen ve yürürken bacak ağrıları ile başlayan, sonradan gangrene ve bacak kesilmesine yol açan bir hastalıktır.

**d) AORTA ANEVİZMASINDAN ÖLÜM :** Sigara içenlerde, içmeyenlere oranla 5 kat daha fazla görülmektedir.

**e) SEREBRAL APOPLEKSİ (BEYİN İNMESİ) FELÇLER :** Sigara içenlerde daha sık görülmesi, felçlerin sigara ile de ilişkili olabileceğini göstermektedir.

#### **KRONİK BRONŞİT VE AMFİZEM :**

Epidemiyolojik, klinik, patolojik ve deneysel araştırmalarda, sigara ile bu iki hastalık arasında sıkı ilişki bulunduğu saptanmıştır. Sigara içenlerde, bu hastalıklardan ölüm oranı içmeyenlere oranla 4-20 kez daha yüksek olmaktadır.

Nitekim, sigara içmeyenlerde ağır amfizem hastalığı hiç bulunmaz. Buna karşılık, küçük yaşta sigaraya başlayanlarda ve dumanı içine çekenlerde, akciğerlerde erkenden haraplık saptanmaktadır. Ayrıca, sigara içenlerde içmeyenlere oranla, genellikle göğüs hastalıklarına da çok daha sıklıkla rastlanır. Öksürük, balgam tükürme, sık sık göğüs enfeksiyonları görülür. Bu kişilerin akciğerlerinde, henüz fazla bir haraplık gelişmemiş olabilir ancak, kirli havadan, duman, sisten, nezle ve grip gibi enfeksiyonlardan kolaylıkla etkilenirler, iş ve güçlerinden günlerce geri kalırlar. Kronik bronşitin ilerlemiş şekillerinde gelişen göğüs enfeksiyonları ise çok ağır hastalığa ve çoğu kez ölümlere yol açar. Bunların iyileştirilmesi bir yana, hastanın rahatlatılabilmesi bile hastanelerde haftalarca tedavi ve bakımı gerektirir.

Buna karşılık, başlangıçta sigara bırakılacak olursa, bir kaç hafta içinde öksürük, balgam azalır, kesilir. Bozulmuş akciğer fonksiyonları da normale dönebilirler. İlerlemiş vakalarda ise, akciğerlerdeki haraplık devam etse bile yaşam uzayabilir.

#### **PEPTİK ÜLSER :**

Peptik ülserde (mide ve duodenum ülser-



lerinde) ölüm, sigara içenlerde içmeyenlere oranla en az iki kat fazladır. Çünkü, sigara mide ülserinin şifasını zorlaştırmaktadır.

Buna karşılık, sigaranın bırakılması durumunda ülser, içmeyi sürdürenlere oranla daha çabuk ve tam olarak iyileşmektedir.

### SIGARA VE ÇOCUKLAR :

10 yaşından önce sigaraya başlayan çocukların % 85'i ileri yaşlarda da sigara içimini sürdürürler; bunlarda erken ölüm olasılığı yüksektir. Sigara içen çocuklarda, öksürük ve balgam fazladır; alışkanlıklarını sürdürürlerse, bu belirtiler yaşam boyunca giderek artarak devam ettiği gibi, yukarıda söz konusu edilen hastalıklara yakalanma olasılıkları da yüksek olur.

Annesi ve babası sigara içen bebeklerde, ana-babada sigaraya bağlı öksürük olsa da olmasa da, ilk yaşta pnömoni oranı yüksektir. Bu olgu, ev atmosferinin sigara dumanı ile dolu olmasına bağlıdır.

### SIGARA VE GEBELİK :

Gebelikte sigara içen annelerin bebeklerinin 2.5 kg.dan düşük ağırlıkta olmaları, içmeyenlerin bebeklerine oranla 2 kat fazla görülmektedir. Gene böyle gebelikte sigara içen annelerin bebeklerinin ağırlıkları, içmeyenlerin bebeklerine oranla genellikle 200 gr. daha düşük bulunmuştur.

Sigara içen annelerde, ölü doğum ve doğumun ilk haftası içinde bebek ölümü, sigara içmeyen annelerin bebeklerine oranla % 30 daha fazladır.

Bu olgular, özellikle gebeliğin 4. ayından sonra sigara içimini sürdüren annelerin bebeklerinde görülmektedir. Bunun nedeni, anne karnında iken bebeğin gelişmesinin, nikotin ve CO'ın etkilerine bağlı olarak bozulmasıdır.

### SIGARA İÇMEYENLERİN TÜTÜN DUMANINDAN ETKİLENMESİ

Tütün dumanı, yalnızca sigara içenleri değil, onların çevresindeki havayı kirleterek, içmeyenleri de etkiler. Yukarıda, anne ve babanın

sigara içmesinden, doğmamış ve küçük bebeklerin nasıl etkilendiği anlatıldı. Burada dile getireceğimiz, tiryakilerin dumanından, yetişkinlerin, gençlerin ve çocukların etkilenmesidir.

Gerçekten, özellikle kapalı yerlerdeki tütün dumanı içilen sigaranın sayısına bağlı olarak, bir süre sonra buraların havasına karışır ve sigara içmeyenlerin solunumuna katılarak onları da etkiler.

Araştırmalara göre, çok dumanlı bir yerde; örneğin bir salonda, bir otobüs ya da tren kompartmanında geçirilen her saat, orada bulunan sigara içmeyenleri, bir sigara içmedeki kadar nikotin ve CO almış gibi etkiler. Bu süre, örneğin 10 saat sürecektir olursa, bunun anlamı, çevredekilerin bu sürede 10 sigara içmiş kadar etkilenmeleridir.

Bu durumlarda tütün dumanından en çok etkilenecek kişiler şunlardır a) Bronş astması ya da allerjik burun nezlesi ve farenjitli olanlar; b) Kronik kalp ve akciğer hastalığı bulunanlar; c) Bebekler ve çocuklar.

Bu yoldan, istemeyerek, "pasif" şekilde tütün dumanından etkilenmek, sıklıkla, konjonktivit, öksürük, akıntı, hırıltılı solunum, göğüste sıkışma, baş ağrısı, burun akıntısı, genizde yanma... gibi rahatsızlıklara neden olur.

Yukarıda belirtilen hastalıkları bulunanlarda ise, örneğin astmalı hastalarda, astma nöbeti gelişir. Allerjik riniti, farenjitli olanlar nefes almakta zorluk çeker, göğüste tıkanıklık hissederler. Solunum sıkıntısı olan çocuklarda yakınmalar artar öksürük, nefes darlığı ve enfeksiyonlar gelişebilir.

### SONUÇ :

Yukarıda sunulan bilgilerin açıkça belirttiği gibi, tütün yada sigara, özellikle ve en başta çeşitli kanserlere, kronik akciğer hastalıklarına, koroner kalp hastalıklarına neden olmakta, dolayısıyla sakatlıklara, erken ölümlere yol açmaktadır.

Yurdumuz tütün üretimi bakımından dünyada 5. durumda, ancak tüketiminde en başta yer almaktadır. Üzüntü ile belirtmek gerekir ki, yurdumuzda sigara alışkanlığı giderek artmakta, küçük yaşlarda erkek ve kız çocuklar sigara içmeye başlamış bulunmaktadır.

Bu kötü ve toplumsal çevreye de zararlı alışkanlığı önlemek, alışmışların onu bırakmalarını veya en azından azaltmalarını sağlamak konusunda etkin bir savaş girmek, kaçınılmaz bir görev durumuna gelmiştir.

### KAYNAK :

1 - Stormsward, J. : Is Cancer Avoidable? World Health, Sept. - Oct., 1981.

