

## Yaşlılarda Sigara Bağımlılığı ile Mücadele Tobacco Control Among the Elderly

Nazmi BİLİR

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Ankara

### Özet

Sigara kullanımının sağlık üzerindeki olumsuz etkileri uzun zamandan beri bilinmektedir. Sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra sigara kullanımının sosyal ve ekonomik boyutları da çok önemlidir. Yaşlılardaki başlıca hastalık ve ölüm nedenleri arasında yer alan kalp hastalığı, inme, kronik akciğer hastalığı, akciğer kanseri gibi hastalıkların meydana gelmesinde sigara kullanımının önemli etkisi vardır. Öte yandan bu hastalıkların meydana gelme olasılığı, sigaranın bırakılmasından sonraki dönemde azalmaktadır. Bu azalma, sigaranın ileri yaşlarda bırakılması durumunda da gözlenmektedir. Bu nedenle her yaştaki kişilerin sigarayı bırakmaları için çaba gösterilmelidir.

Sigaranın yol açtığı sağlık sorunlarının çözümü bakımından üç temel yaklaşım söz konusudur. Bunlar; sigara alışkanlığının hiç edinilmemesi, sigara içenlerin bu davranıştan vazgeçmeleri yönünde desteklenmesi ve sigara dumanından pasif olarak etkilenmenin önüne geçilmesidir. Her üç stratejiye yönelik olarak çeşitli eğitim çalışmaları, yasal düzenlemeler ve bazı destek hizmetlerinin düzenlenmesi gereklidir.

*Türk Fiz Tıp Rehab Derg 2006;52(Özel Ek A):A47-A49*

**Anahtar Kelimeler:** Tütün, sigara, bağımlılık, yaşlılık

### Summary

The health consequences of smoking has long been well-documented in the medical and other relevant literature. Besides its harmful effects on health, social and economic aspects should also be considered. Smoking plays a major role for the diseases such as heart diseases, stroke, chronic lung disorders, lung cancer which are the main causes of morbidity and mortality among the elderly. The risk of developing these health problems show a consistent decrease following quitting; and this reduction is seen also among the elderly when they quit smoking. Therefore, every effort should be done for all the smokers to quit. Prevention of smoking-related health problems has three main strategies; i.e. prevention of taking the habit, support of smoking people to quit, and protect those who don't smoke from environmental tobacco smoke exposure. Education, legislation and the necessary supportive services are the main ways for the implementation of these strategies.

*Turk J Phys Med Rehab 2006;52(Suppl A):A47-A49*

**Key Words:** Tobacco, cigarette, dependency, elderly

### Tütün Kullanımının Olumsuz Etkileri

Tütün kullanımının sağlık üzerindeki olumsuz etkileri konusu 50 yılı aşkın bir zamandan beri bilinmektedir. Önceki yıllarda da bu konuda bazı bulgular elde edilmişse de bu konudaki ilk bilimsel bulgular 1950'li yıllarının başlarında ortaya konmuştur. Başlangıçtaki bulgular özellikle sigara kullanımı ile akciğer kanseri arasındaki ilişkiler konusunda idi. Sonraki yıllarda başka kanserler, kalp ve damar hastalıkları, kronik akciğer hastalıkları gibi çeşitli hastalıkların da sigara kullanımı ile ilişkili olduğu yönünde bulgular ortaya kondu. Sigara kullanımının doğrudan

sağlık üzerindeki etkilerinin yanı sıra hoş olmayan koku, çevre kirliliği, yangınlar gibi sağlık üzerindeki bazı dolaylı etkileri de bilinmektedir. Bugün için sigara kullanımının neden olduğu sağlık etkileri 4 ana başlık halinde ele alınmaktadır (1,2):

**1) Majör öldürücüler:** Bu grupta sigara içenlerde en fazla sayıda ölüm nedeni olan başlıca 3 hastalık bulunur. Bunlar akciğer kanseri, koroner kalp hastalığı ve kronik obstrüktif akciğer hastalığıdır. Sigara içenlerin en büyük bölümü bu üç hastalık nedeni ile yaşamlarını yitirirler.

**2) Diğer öldürücüler:** Sigara içenlerde en fazla ölüme yol açan yukarıda sayılan üç hastalıktan başka daha az sıklıkta ol-

makla birlikte öldürücü özellikte başka hastalıklar da söz konusudur. Bunlar arasında larinks kanseri, ağız-boğaz kanserleri, özofagus-mide-barsak kanserleri, mesane, meme, serviks uteri kanserleri gibi çeşitli kanserler sayılabilir. Kanserler dışında felç (inme), diğer kalp ve akciğer hastalıkları da bu grupta yer alan sağlık sorunlarıdır.

**3) Diğer hastalıklar:** Bu grupta öldürücü niteliği fazla olmayan, ancak kişinin yaşam kalitesini etkileyen çeşitli sağlık sorunları yer alır. Ülser, osteoporoz, Buerger hastalığı gibi hastalıklar bu gruptadır.

**4) Diğer sorunlar:** Ağızda, nefeste ve elbiseler üzerinde hoş olmayan koku olması, diş ve diş eti hastalıkları, üreme sistemi üzerindeki olumsuz etkiler, yangın tehlikesi bu başlık altında ifade edilebilir.

### Yaşlılıkta Tütün Kontrolü Gerekli midir?

Yaşlılık insan yaşamının doğal seyri içinde bir dönemdir. Yaşlılığın çeşitli tanımları ve değişik algılamaları olmakla birlikte demografik anlamda 65 yaş ve üzerindeki bireylerin "yaşlı" olarak tanımlanması yaygın olarak kabul edilmektedir. Yaşlanan organizmada çeşitli fizyolojik değişiklikler ve bazı patolojik durumlar ortaya çıkar. Tütün kullanımının ise hem fizyolojik hem de patolojik değişikliklerin oluşmasını hızlandırdığı öteden beri bilinmektedir (3).

Sigara içenlerde başta akciğer ve gırtlak kanseri olmak üzere çeşitli kanserler daha sık görülür. Kanserler dışında kalp ve damar hastalıkları, kronik akciğer hastalıkları, felç, çeşitli sindirim sistemi hastalıkları sigara içenlerde daha siktir. Bu hastalıkların sık görülmesi genç ve orta yaştaki kişiler kadar yaşlı bireyler için de söz konusudur. Hastalık yükü (DALY; Disability Adjusted Life Years) ile ilgili değerlendirmelerde 60 yaş ve üzerindeki bireylerde sık görülen hastalıkların çoğunluğu sigara kullanımı ile ilişkilidir (Tablo 1). Listenin üst sıralarında yer alan kalp hastalığı, serebrovasküler hastalık ve kronik akciğer hastalığı diğer hastalıklara göre belirgin şekilde daha fazla hastalık yükü oluşturmaktadır. Her üç hastalığın oluşunda da sigara içilmesinin başlıca risk faktörü olduğu bilinmektedir (4).

Bu hastalıklar çok yüksek düzeyde hastalık yükü oluşturmalarının yanında, 60 yaş ve üzerindeki kişilerde en sık ölüme neden olan hastalıklardır (Tablo 2). Yaşlı bireylerdeki ölüm nedenleri arasında üst sıralarda yer alan solunum yolu enfeksiyonları ile akciğer kanseri de sigara kullanımı ile yakından ilişkilidir. Hat-

ta yaşlılardaki ilk 10 ölüm nedeni arasında görülen diğer hastalıkların da doğrudan veya dolaylı olarak sigara içilmesi ile ilişkili olduğu bilinmektedir (4).

Bu bilgilerin ışığında tütün kontrolünün yaşlılar için de önemli olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Yaşlı bireyler öncelikle kendi sağlıklarını korumak bakımından sigara içmemelidir. Ayrıca yaşlı kişilerin çevrelerinde çocukları ve torunları bulunabilir. Yaşlı kişi sigara içtiği zaman bu kişilerin de pasif olarak etkilenmeleri söz konusu olacaktır. Çevrelerinde bulunan kişilerin etkilenmesini önlemek bakımında da yaşlıların sigaradan uzak durmaları gereklidir. Sigara kullanımı kişi ve aile ekonomisine önemli yük getirmektedir (5). Günde bir paket sigara içen bir kişinin yalnızca sigara satın almak için harcaması yılda 1.500 YTL (1,5 milyar TL) dolayındadır. Bunlar dışında özellikle yalnız yaşayan yaşlılar açısından sigaranın yol açtığı yangınlar konusu da çok önemlidir. Yanan sigara nedeniyle meydana gelen yangınlar çoğu kez yaşlı bireyin yaşamının kaybı ile sonlanmaktadır. Özet olarak yaşlı bireylerin başlıca aşağıdaki nedenlerle sigara içmemeleri gerekmektedir:

- Kendi sağlıkları için
- Çevredekilerin etkilenmemesi için - "pasif etkilenim"
- "rol modeli" olarak
  - çevredeki gençler ve özellikle torunlar bakımından
- Ekonomik yönden
  - 1 paket/gün ---- 1,5 milyar/yıl (1.500 YTL)
- Çevre-hava kirliliği
  - "iç ortam kirliliği"
- İstenmeyen koku
- Yangın tehlikesi-yalnız yaşayanlar!!

### Yaşlılıkta Tütün Kontrolü Yarar Sağlar mı?

Yaşlı bireylerin tütün kullanma alışkanlığını hiç edinmemiş olmaları önemlidir. Bununla birlikte özellikle erkekler arasında tütün kullanımının oldukça yaygın bir alışkanlık olduğu da bilinmektedir. Uzun zaman sigara kullanmış bir yaşlı, ilerleyen yaşından dolayı sigarayı bırakmasının net bir yararı olmayacağı düşüncesine sahip olabilir. Oysa araştırmalar her yaşta sigarayı bırakmanın hastalık riskinde azalma sağladığını ortaya koymaktadır. Kuşkusuz sigarayı erken yaşta bırakanlardaki risk azalması daha belirgindir, ancak 60 yaşından sonra sigarayı bırakanlarda da akciğer kanseri riskinde dikkate değer bir azalma olduğu saptanmıştır (6,7) (Şekil 1).

Tablo 1. Dünyada 60 ve üzeri yaşta hastalık yüküne yol açan başlıca hastalıklar (2002) (DALY; Disability Adjusted Life Years)

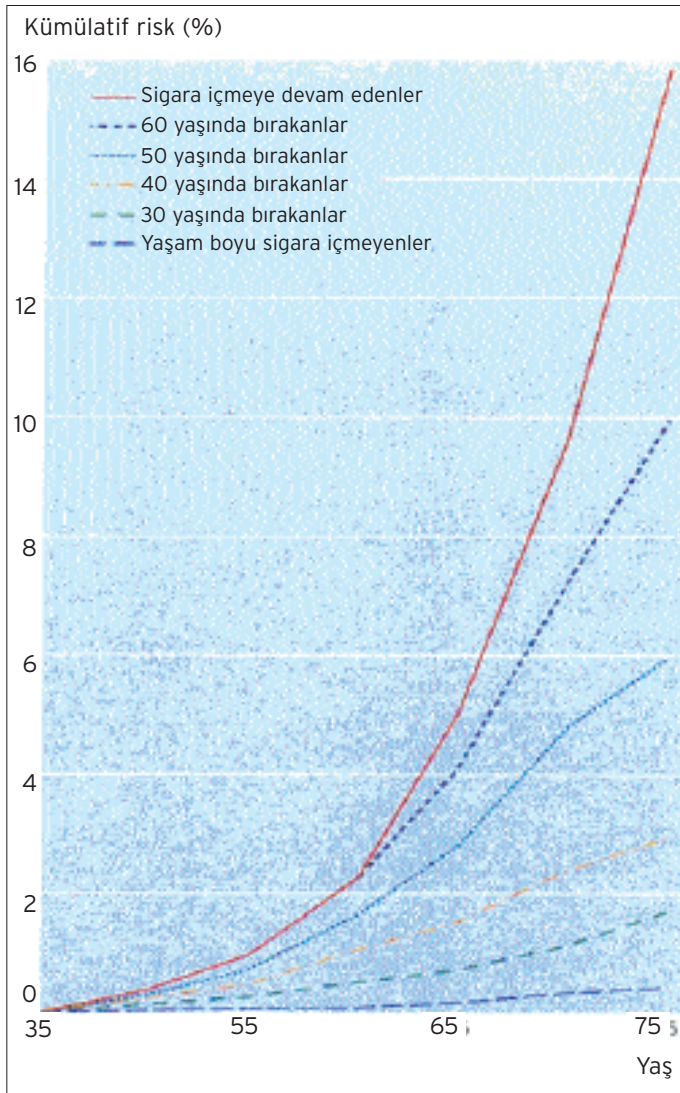
Sıra	Hastalık	DALY (x1000)
1	İskemik kalp hastalığı	31,481
2	Serebrovasküler hastalık	29,595
3	Kronik obstrüktif akciğer hastalığı	14,380
4	Alzheimer hastalığı ve demanslar	8,569
5	Katarakt	7,384
6	Alt solunum yolları enfeksiyonu	6,597
7	İşitme kaybı, yetişkinlerde	6,548
8	Akciğer kanseri	5,952
9	Diabetes mellitus	5,882
10	Görme bozuklukları	4,766

Tablo 2. Dünyada 60 ve üzeri yaşta en sık ölüm nedenleri (2002)

Sıra	Hastalık	Ölüm sayısı (x1000)
1	İskemik kalp hastalığı	5825
2	Serebrovasküler hastalık	4689
3	Kronik obstrüktif akciğer hastalığı	2399
4	Alt solunum yolları enfeksiyonu	1396
5	Akciğer kanseri	928
6	Diabetes mellitus	754
7	Hipertansif kalp hastalığı	735
8	Mide kanseri	605
9	Tüberküloz	495
10	Kolon-rektum kanseri	477

## Tütün Kontrolü Nasıl Yapılır?

Tütün kontrolü için birbirini tamamlayan 3 yaklaşım söz konusudur. Sigara içmeyen bir kişide, sigara kullanımına bağlı sağlık sorunlarının meydana gelmesi olasılığı çok düşüktür. Bu nedenle tütün kullanımının yol açtığı sağlık sorunlarının önlenmesi bakımından en kesin yaklaşım tütün kullanma alışkanlığını hiç edinmemiş olmaktır. Bunu sağlamak için insanların tütün kullanım alışkanlığını nasıl edindikleri konusunun bilinmesi gereklidir. Çalışmalar tütün kullanım alışkanlığının çocukluk yaşlarında edindiğini ortaya koymaktadır. O halde tütün kullanımının kontrolünde ilk adım çocuklara yönelik eğitici çalışmalar olmalıdır. Bunun yanı sıra çocuklara sigara satışının yasaklanması, sigara içimini özendirici nitelikteki reklam, tanıtım ve her türlü yayının engellenmesi, sigara fiyatlarının artırılması şeklinde önlemler uygulanmalıdır (8).



Şekil 1. Değişik Yaşlarda Sigarayı Bırakanlarda Akciğer Kanseri Riski, (İngiltere, erkekler) .

Kimsenin sigara içmediği bir toplumda sigara kullanımına bağlı sağlık sorunu da olmayacaktır. Ancak, bütün toplumlarda oldukça fazla sayıda kişinin sigara kullanmakta olduğu bilinmektedir. Sigara kullanan kişilerde çeşitli sağlık sorunlarının görülme olasılığı yüksektir ve bu kişiler sağlık sorunları nedeniyle sigara içmeyenlere göre daha erken yaşta ölürlür. Bu nedenle tütün kontrolü bakımından hiç ihmal edilmemesi gereken bir yaklaşım da, tütün kullanmakta olan kişilerin bu davranışlarından vazgeçirilmesi yönünde çaba gösterilmesi olmalıdır. Sigara kullananların bu alışkanlıktan vazgeçmeleri amacı ile de eğitim çalışmaları önem taşır. Eğitimlerde sigara kullanımının olumsuz etkileri, hangi yaşta olursa olsun sigarayı bırakmanın sağlık yönünden ve ekonomik açıdan sağlayacağı yararlar anlatılmalıdır. Ayrıca sigara içenlere yönelik olarak, sigarayı bırakmaları amacı ile profesyonel anlamda psikolojik ve tıbbi destek sağlanması da söz konusu olabilir (8,9).

Tütün kullanımının kontrolünde üçüncü yön ise, sigara dumanından pasif etkilenimin önüne geçilmesidir. Kendileri sigara içmedikleri halde çevrede bulunan diğer kişilerin içtiği sigaranın dumanından pasif olarak etkilenen kişilerde de akciğer kanseri, kalp hastalığı, felç gibi ciddi sağlık sorunları daha fazla görülür. Sigara dumanından pasif etkilenme bakımından bebekler ve çocukların korunması da önemlidir. Bu çocuklarda solunum yolu enfeksiyonları, orta kulak iltihabı daha sık görülür. Gebelik sırasında sigara içilmesi sonucunda anne karnında pasif olarak etkilenen bebeklerde de intra-uterin gelişme geriliği, bazı doğumsal anomaliler görülebilmektedir. Sigara dumanından pasif etkilenmenin önüne geçmek için insanların toplu olarak buldukları ortamlarda sigara içiminin kısıtlanması gereklidir.

Görüldüğü gibi tütün kullanımının kontrolü çok yönlü çalışmayı gerektirir. Hekimlerin ve sağlık personelinin bu alanda çalışması önemli olmakla birlikte eğitim çalışmaları, yasal düzenlemelerin yapılması bakımından adli yönden çalışmalar, ekonomik yönden çeşitli uygulamalar yapılması gerekmektedir (10).

## Kaynaklar

1. The Health Consequences of Smoking: A Report of the Surgeon General, US Department of Health and Human Services, 2004.
2. Tobacco: A Global Threat, Sir J. Crofton, D. Simpson, Mc. Millan Publishers Ltd., Oxford, 2002.
3. Bilir N: Ed: Yaşlanan Toplum, Modern Tıp Seminerleri içinde), Ankara, Güneş Kitabevi, 2004. s.1-6.
4. The World Health Report, 2002, WHO, Geneva, 2002.
5. The Economics of Tobacco Control, Ed.; I. Abedian, R. Merwe, N. Wilkins, P. Jha, University of Cape Town, 1998.
6. Designing and Implementing an Effective Tobacco Counter-Marketing Campaign, CDC (Centers for Disease Control and Prevention), Atlanta, 2003.
7. WHO European Country Profiles on Tobacco Control, WHO, 2003.
8. Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanuna Uyum Düzeyi, N. Bilir, B. Güçüz, A.N. Yıldız, Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı Yayını, Ankara, 2000.
9. Assessing Tobacco Control Strategies in Turkey, N. Bilir, B. Güçüz, A.N. Yıldız, Final Project Report by Hacettepe Public Health Foundation, Ankara, 2003.
10. The Role of Health Professionals in Tobacco Control, WHO, Geneva, 2005.