

Bağımlı Olma Özgür Ol!

“Çok şey öğreneceksiniz, çok şaşıracaksınız, çok eğleneceksiniz. Daha da önemlisi bilmek kurtuluşunuz olacak!”

Bu sloganı, 30 Nisan 2009’da Sakarya Üniversitesi Tütün Kontrolü Koordinasyon Kurulu’nun “Bağımlı Olma Özgür Ol” Projesi kapsamında, Sağlıklı Yaşam Kulübü işbirliği ile gerçekleştirdiği **Nikotin-El Malumatfuruş** Kulüplerarası Ödüllü Bilgi Yarışması’nda duydum.

Benimle beraber soru jürisi olan Prof.Dr. Füsun Yıldız, Yrd. Doç. Dr. Osman Elbek ve Yrd. Doç. Dr. Pınar Pazarlı’dan sigara ile ilgili çok ilginç ve yararlı şeyler öğendim. Bu yarışmada İletişim Kulübü, İnsan Kaynakları ve Kariyer Kulübü, Sosyal Hizmetler Kulübü, Toplum Gönüllüleri Kulübü yarıştı ve hepsi de çok şey kazandı!

Bu fırsattan yararlanarak Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Füsun Yıldız Hoca’dan sigara ile ilgili çok ilginç, ibretlik ve yararlı bilgiler edindim. İşte size o bilgilerden bir demet:

Sigara nedir?

- Sigara benzeri olmayan bir sağlık sorunudur,
- Her dozu zararlıdır,
- Bütün vücuda zarar veren binlerce madde içerir,
- Yüksek bağımlılık yapıcı etkiye sahiptir,
- Sadece kullanana değil, maruz kalana da zarar verir,
- Firmalarının tat için kattığı soslar, nikotin bağımlılığını arttırıcı kimyasalların bir karışımıdır.

Dünyada 1.3 milyar, Türkiye’de ise 20 milyon insan maalesef sigara içiyor.

Türkiye’ de sigara kullanımı

- Erkek: % 60
- Kadın: % 30
- 13- 15 yaş grubu: %10-30
- Emniyet mensuplarında: %55
- Öğretmenler arasında: %48, %32
- Sağlık çalışanları arasında: %54

Son 20 yılda sigara tüketimi, Türkiye’de % 80 artmış, Amerika’da % 30 azalmıştır.

Sigara, tüketicilerinin yaklaşık yarısının ölümüne neden olan bir zehir. Bu zararlı maddenin kullanımına dünya genelinde 15 yaş öncesinde başlanmaktadır. Dünyada 10-24 yaş arası gençlerin sayısı 1.8 milyar olup bu genç nüfusun %85’inden fazlası gelişmekte olan ülkelerde yaşamaktadır. Sigarayı deneyen 4 çocuktan 3’ü bağımlı olmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü’nün 2008 Raporuna göre gelişmiş ülkelerle gelişmekte olan ülkelerde tüketim neden farklıdır? Çünkü;

- Gelişmiş ülkelerde toplum daha bilinçlidir,
- Gelişmiş ülkelerde ödedikleri ağır tazminatlar nedeniyle tütün endüstrisi pazarı gelişmekte olan ülkelere kaydırmıştır.

Çevresel tütün dumanı nedir?

Sigara içenin çevredeki havaya kattığı dumana çevresel tütün dumanı denir. Çevresel tütün dumanı *ana akım* ve *yan akım* olmak üzere ikiye ayrılır:

- ✓ *Ana akım*: Sigara içicisinin soluduğu gazlar
- ✓ *Yan akım*: Sigaranın yanan ucundan çıkan gazlar

Ana akımda 4000 çeşit kimyasal madde vardır. Bunların bazıları ve buldukları / kullandıkları yerler şöyledir:

Karbonmonoksit	Egzos gazı
Arsenik	Zehir imalatında
Metanol	Roket gazı yapımında
DDT	Böcek ilaçlamada
Kadmiyum	Araba akülerinde
Bütan Gazı	Tüp ve çakmak gazı
Aseton	Oje ve kimyasal sökücü
Naftalin	Güve ilaçlamada
Amonyak	Kimyasal temizlik işlerinde

Böylece sigara dumanı küremizi de ısıyor! Çünkü;

Dünya genelinde 1,2 milyar insan sigara içiyor. Bundan dolayı da 2,6 milyar kilogram karbondioksit her yıl havaya karışıyor. Yine her yıl sigaradan dolayı havaya üflenen metan miktarı ise 5,2 milyar kilogram olarak hesaplanmış. Tütünün büyütülmesi, işlenmesi ve yakılması da küresel ısınma ve dolayısı ile küresel iklim değişimine katkıda bulunuyor. Sigara izmaritlerinin çevreye ve su kaynaklarına verdiği zararların da hattı ve hesabı yok!

Yan akım zararsız mıdır?

- Ana akımın ~%15'i içen kişinin akciğerine gidip dışarı atılır, yan akımın % ~85'i (zehirli kimyasallar 10-200 kat daha fazla),
- Karsinojenler daha yüksek konsantrasyondadır,
- Sigara içmeyen bir kişi 2 saat duman altı olursa 2-3 sigara içmiş gibi zarar görür.

Pasif içicilikten nasıl korunuruz?

- Kapı, cam açılarak mı?
- Aspiratör ya da klima çalıştırarak mı?
- Ayrı bir oda sigara içme odası olarak ayrılarak mı?

Puro sigaradan daha mı az zararlı?

- Sigaraya çok benzer sağlık zararlarına yol açar,
- Süreğen nefes darlığı hastalıkları 2 kat,
- Kalp hastalıkları 1,5 kat,

- Akciğer kanseri 2,14 kat,
- Üst havayolları kanseri 4 kat artar.

Pipo sigaradan daha mı az zararlı?

- Akciğer kanseri gelişme riski pipo içenlerde içmeyenlere göre 1.9 kat artar,
- Ağız kanseri ihtimali artar,
- Dil kanseri ihtimali artar.

Nargile: Yeni moda?

- 1 nargile= 20 adet sigaradır,
- Bağımlılık yapar (nikotin),
- Sigara bağımlılığının oluşmasına aracılık eder,
- Solunum fonksiyonlarını bozar,
- Karbon monoksit (egzos gazı) düzeyi daha fazladır,
- Bir saat boyunca nargile içen bir kişi sigara içen kişiye göre 100-200 kat daha fazla dumanı akciğerlerine çeker,
- Ağızdan ağza enfeksiyon (hepatit, verem) bulaşma riski taşır.

Mentollü sigaraların zararları

- Sigara dumanındaki kanser yapıcı maddelerin oranını artırır,
- Hücrel bozulmayı kolaylaştırır,
- Ferahlatıcı, uyuşturucu etkisi nedeniyle daha hızlı ve kolay içilir (bu da daha fazla sigara demektir),
- İçim kolaylığı dumanı daha derinlere çekebilmeyi sağlar, akciğere daha fazla nikotin ve kanser yapıcı madde (karsinojen) geçer.

“Tütün Ürünlerinin Hepsini Öldürücüdür, Aldanmayın!”

Neden sigarasız iç ortamlar?

- Temiz hava, temiz su gibi insanlık hakkıdır,
- Kimsenin başkasının havasını kirletme hakkı yoktur.

Dünyada 1 yılda sigara alımı için ödenen para **300 milyar \$**’dır.

Sigara içilmesinin Türkiye’de ekonomik boyutu

Sigara satın almak için harcanan para (hastalık, tanı-tedavi harcamaları hariç):

Kişisel: 5 YTL/gün. (Çiçek, kitap, yiyecek -et,süt)

10 yılda otomobil, 25 yılda ev

Toplumsal: Günde 60 milyon dolar (20 m kişi x 3 USD)

Yılda 26.4 milyar TL (22 milyar dolar)

Ülkemizde sigara almak için harcanan para **22 milyar \$/yıl**’dır. Bu rakam Sağlık Bakanlığı bütçesinin 4 katıdır.

Yıllık sigara satın alma harcaması

- 7 yıldızlı Rixos Otel’in maliyeti 130 m \$: 3 günde bir Rixos Oteli yapılır,
- Hastane maliyeti 10-15 m \$: Günde 3-5 hastane yapılabilir,
- Otoyol maliyeti 8 m \$/km: Her gün 6 km, yılda 2500 km otoyol yapılır,
- Karadeniz sahil yolu: 542 km 4.2 milyar \$,

- Uçak 30-50 m \$: Her gün bir uçak alınır, yılda 350-400 uçak alınabilir (THY filosu 103 uçak),
- Doktor aylığı 1500 \$: Bir günlük sigara parası 3000 doktorun yıllık maaşı
Bir yıllık sigara parası bütün doktorların 10 yıllık maaşı

Sigara içiminde Türkiye gerçekleri

- DSÖ tanımına göre her gün en az bir kez bir tütün ürünü içen kişi düzenli içicidir,
- Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 1998 yılında kadınlarda sigara içme oranını %18, 2003 yılında ise %28 olarak bildirmektedir,
- Lise ve üzeri eğitilmiş kadınlarda bu oran %43.9, lise ve altı eğitilmiş kadınlarda ise %18.4 olarak bulunmuştur.

Sigara içimi için hedef kimler?

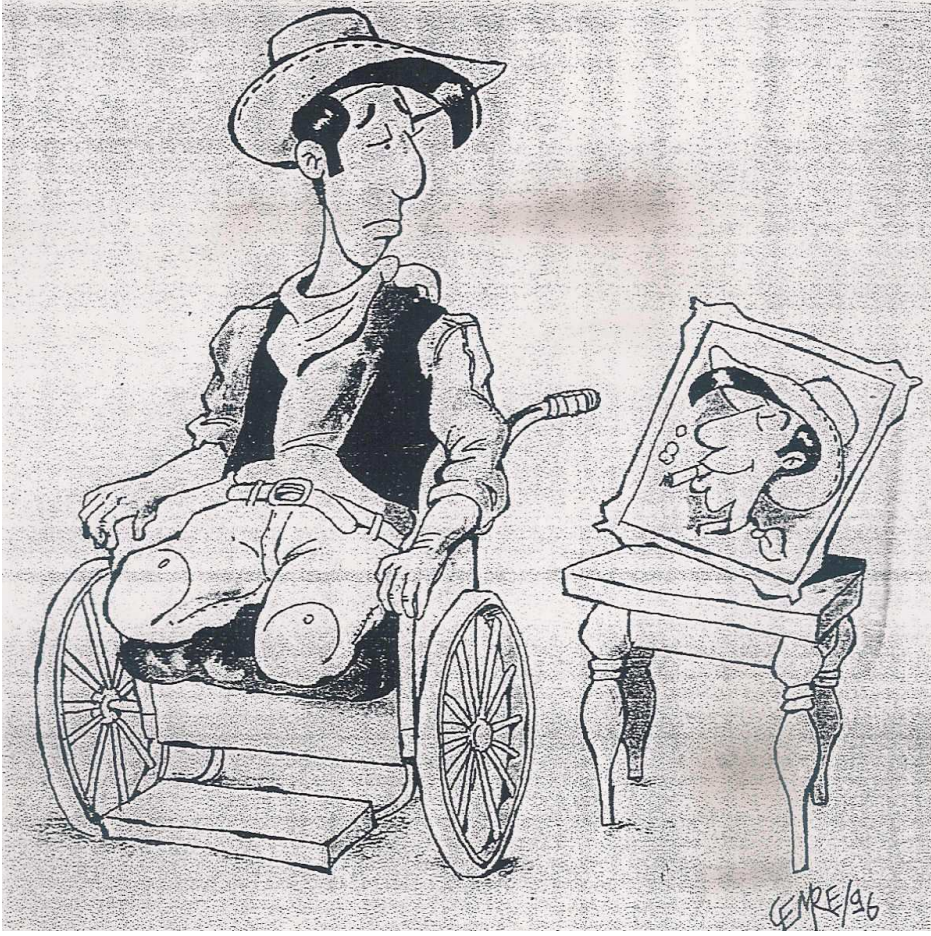
- Sigara şirketleri, müşterilerinin 1/3'ünün 13 yaşına kadar, %90'ının da 20 yaşından önce sigaraya başladıklarını bilmektedirler,
- Karlılığın devamı, hatta sigara endüstrisinin ayakta kalması 18 yaşın altındakilere satış başarısına bağlıdır,
- Türkiye nüfusunun sadece %18'i 45 yaş üzerindedir,
- O halde sigara firmalarının en önemli hedefi GENÇLERDİR!

Gençlik ve Sigara

- Kendini ispatlama isteği,
- Otoriteye karşı gelme isteği,
- Akranlarında görüp merak etme ve deneme dürtüsü,
- Arkadaş teklifini geri çevirememesi,
- Büyüklerine özenme ve hayranlık duyduğu kişilere benzeme isteği,
- Kilo kontrolü,
- Sigara reklamlarından etkilenme,
- Sigara içen çocukların %75'inin anne ve babasından en az biri sigara içmektedir,
- Burada öğretmenlerinde büyük bir payı vardır,
- Nikotin bağımlısı olan gençler sigara içmeye devam ettiği sürece sigara firmaları para kazanmaya devam edecektir,
- Çünkü sigara tamamen nakit ve peşin parayla satılan bir üründür.

Örtülü sigara reklamlarına örnekler

- Yardım ve proje sponsorlukları,
Depremzedelere yardım
Şehit annelerine yardım
Arkeolojik kazılara sponsorluk
Eski yapıların restorasyonu
Bahar şenlikleri
- Filmlerde önemli karakterlerin elindeki sigaralar,
- Sigara veya paketlerine benzer şeker, sakız ve oyuncak vb.



Eğer Red Kit sigara içmeye devam etseydi sonu böyle olacaktı!

Sonuç

- Tütün kullanımı geleceğimizle yaptığımız sözleşmedir,
- Sigara içmenin bedeli yıllar sonra sağlık bozulduğunda ödenecektir,
- Ülkemiz için önümüzdeki 20 yılda sigaranın yol açtığı ölüm, ek hastalıklar ve ekonomik kayıpların ciddi boyutlarda olmaması için yeni yasanın uygulanabilmesi hepimizin sorumluluğundadır.

Hedefimiz sigarasız bir toplum olmalı! Çünkü önlem alınmazsa, ülkemizde 2025 yılında 250.000 insan tütüne bağlı hastalıklardan ölecek. Bu nedenle, “Tamamen Sigarasız Alanlar, Hemen, Şimdi!” diyoruz.

“Elveda Sigara Merhaba Hayat!”