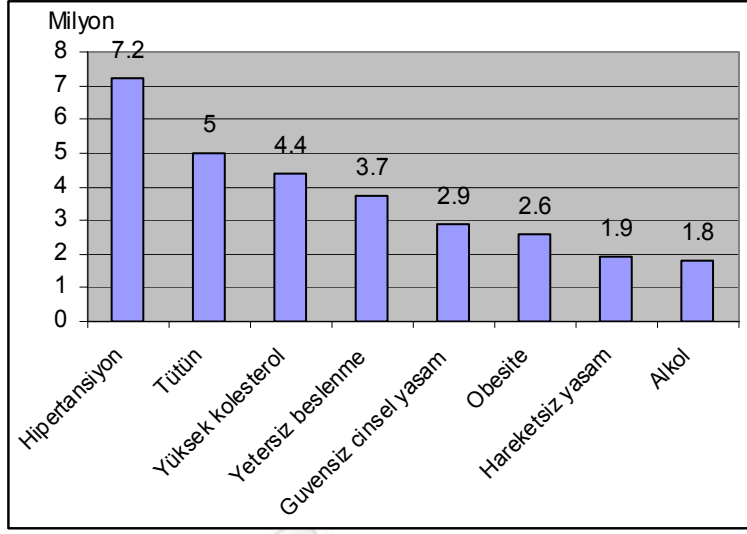


YAŞLILIKTA SİGARA KULLANIMININ KONTROLÜ

Prof. Dr. Nazmi Bilir
Hacettepe Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Anabilim Dalı

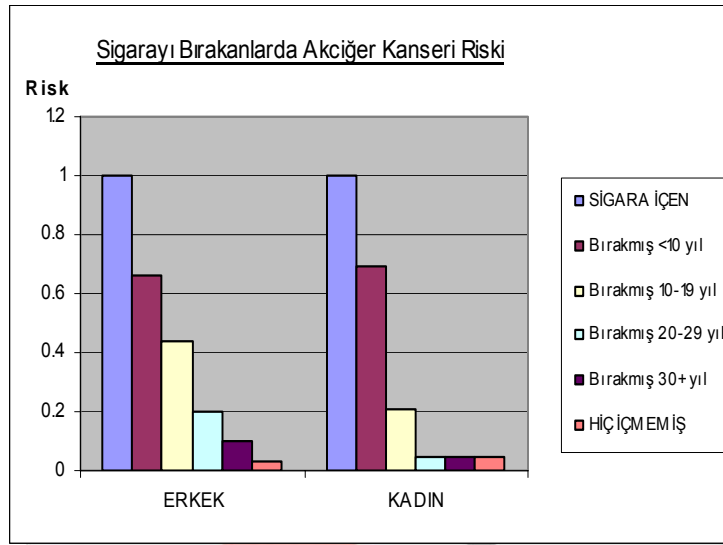
Çevremizde sağlığımız üzerinde olumsuz etki yapabilen çeşitli faktörler vardır. Bunlar arasında hava kirliliği, kaza olasılığı, işyerlerindeki çeşitli etkenler, gıda maddeleri ile ilgili konular vb. faktörler akla gelebilir. Ancak sağlık üzerinde olumsuz etki yapan bu etkenler arasında en önemlisi sigara kullanımınıdır. Sigara kullananlarda başta kanserler, akciğer-kalp-damar sistemi hastalıkları olmak üzere yaşamsal önemi olan çeşitli hastalıkların daha sık görüldüğü uzunca bir zamandan beri bilinmektedir. Bu sağlık sorunları nedeni ile sigara içenler sigara içmeyenlere göre hem yaşam kalitesi bakımından hem de yaşamın toplam süresi bakımından olumsuzluklar yaşarlar. Kronik akciğer hastalığı olan bir kişinin sürekli öksürük, nefes darlığı, içinde bir yaşam süreceği uyku sırasında sıkıntıya gireceği dikkate alındığında yaşam kalitesinin bozulmuş olduğu görülür. Benzeri şekilde inme (felç) geçirmiş olan bir kimsenin de yaşam kalitesi oldukça bozulmuştur. Öte yandan kanser veya kalp krizi sonucu erken yaşta ölüm söz konusu olabilir. Dünyada her yıl 5 milyon dolayında kişinin sigara kullanımının neden olduğu bir hastalık yüzünden hayatını kaybettiği bilinmektedir. Bu sayı ile sigara kullanımı, yüksek tansiyonun neden olduğu hasarlara bağlı ölümlerin arkasından ikinci sırada gelen ölüm nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır (Şekil 1).



Şekil 1. Dünyada Başlıca Ölüm Nedenleri, 2000.

Sigara kullanımının zararları iyi bilindiğine göre bu alışkanlıkla mücadele edilmesi gereği açıktır. Sigaranın yol açtığı olumsuzluklardan korunmak için en etkili yolun bu alışkanlığı hiç edinmemek, sigarayı hiç kullanmamak olduğu bilinmektedir. Ancak bu alışkanlığı daha önce edinmiş olan kişilerin de sigara kullanımının olumsuz etkilerinden korunması gereklidir. Bunun için sigara tiryakilerinin vakit geçirmeden sigara içmekten vazgeçmeleri icabeder. Bu konuda desteğe gereksinim duyanlara yardım da sağlanabilir. Önemli olan sigara tiryakilerinin, sigaranın bırakılması gerektiği konusunda ikna edilmeleridir. Aslında çeşitli bilimsel çalışmalar sonucunda sigarayı bırakmanın yararları açık olarak ortaya konmuştur. Sigara bırakıldıktan sonra geçen zaman içinde, sigaranın neden olduğu hastalıkların görülme olasılığında da azalma olmaktadır. Hastalık riskindeki azalma ilk yıllarda dah belirgin olmakta, yıllar geçtikçe de devam etmektedir. Sigara bırakıldıktan sonra 20-30 geçtiğinde hastalık riski sigara içmemiş kişilerin riski ile aynı düzeye inmektedir (Şekil 2). Kuşkusuz sigara ne kadar erken yaşta bırakılırsa yarar o ölçüde fazla olacaktır. Bununla birlikte sigara ileri

yaşlarda dahi bırakıldığında sonraki yaşam bakımından olumlu etkileri gözlenmektedir. Uzun zaman sigara kullanmış olan bir yaşlı ileri yaşta sigarayı bırakmasının bir yararı olmayacağı görüşünde olabilir, ancak 50 yaşında sigarayı bırakmış olanlarda, sonraki yaşamı süresince akciğer kanseri meydana gelme olasılığında yarıya yakın bir azalma meydana gelmektedir.



Şekil 2. Sigarayı Bırakanlarda Akciğer Kanseri Riski

Yaşlılıkta sigara kullanımı konusu özel bir öneme sahiptir. Yaşlılıkta sık olarak görülen ve yaşlıların çoğunda yaşamı sonlandıran sağlık sorunlarının hemen hepsi sigara kullanımı ile ilişkili olan sağlık sorunlarıdır. Bu hastalıkların başında alp hastalıkları, inme (felç), kronik akciğer hastalıkları ve akciğer kanseri gibi doğrudan sigaraya bağlı olan sağlık sorunları yer almaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Dünyada 60 ve Üzeri Yaşta En Sık Ölüm Nedenleri (2002)

Sıra	Ölüm nedeni	Ölüm sayısı (x 1000)
1	İskemik kalp hastalığı	5,825
2	Serebrovasküler hastalık	4,689
3	Kronik obstrüktif akciğer hastalığı	2,399
4	Alt solunum yolları enfeksiyonu	1,396
5	Akciğer kanseri	928
6	Diyabetes mellitus	754
7	Hipertansif kalp hastalığı	735
8	Mide kanseri	605
9	Tüberküloz	495
10	Kolon-rektum kanseri	477

Sonuç olarak her yaşta olduğu gibi ileri yaştaki kişiler açısından da sigarayı bırakmış olmak, sayılan hatalıkların olasılığını azaltma bakımından yarar sağlamaktadır. Bu amaçla sağlık kuruluşlarından yardım ve destek sağlanabilir. Sigaranın bırakılması için hem psikolojik hem de ilaç tedavisi şeklinde yardımcı olma olanakları söz konusudur.