

## Önemli Bir Eğitim Sorunu : «Sigara Tiryakiliği»

Vatandaşın Tiryaki Olmasını İstemiyorsanız Sigaraya Başlamadan Koruyucu Önlemler Alınız.

Prof. Dr. Mehmet Mihri MİMİOĞLU (\*)

Gelişmiş ülkelerde sigara içenlere iyi gözle bakılmıyor, onlardan AIDS'li hastalardan kaçır gibi uzaklaşıyorlar. Hükümetlerle gönüllü kuruluşlar işbirliği halinde, içenlere bırakmaları, henüz başlamayanlara da tütünün zararlı etkileri anlatılarak korunmaları sağlanıyor. Gelişmekte olan bölgelerde de koruyucu yöntemlere ağırlık verilerek gençlerin, bu çok kötü alışkanlığa başlamadan önce caydırılmaları için her çareye başvurulmalıdır.

Tütün 16. yüzyılda Amerika'dan Avrupa'ya getirilmiş, o tarıhlerde özellikle İngiltere'de günün modası halini almıştır. 1920'lerde tütün endüstrisini kuran büyük firmalar, A.B.D. ve Avrupada sürümü artırmaya başladıkları zaman o dumanın mahvedici etkisini hiç kimse bilmiyordu. Masum insanların kapılarını zorlayan sinsi katili kimse yadırgamıyor, doğal karşıyorlardı.

Vaktiyle veba ve kolera gibi öldürücü salgın hastalıklar nasıl doğudan batıya yayılarak birçok kişinin canına kıymış ise, şimdi de batıdan doğuya gelen sigara afeti, sosyo-ekonomik ve kültürel düzeyi iyi olmayan ülkelerin halkını perişan etme yolundadır.

Bu dizgin tanımayan yayılış, ne yazık ki günümüzde bile sürüp gitmektedir. Nitekim bu makalenin yazarı da 1950'lerde, Doçent olan üç arkadaşıyla tütürmeğe başlamış, ama zararlı olduğunu öğrenince 1960'larda terketmiş, içmeğe devam eden değerli bir öğretim üyemiz, böbrek kanserinden, üç yıl önce vefat etmiştir.

Yurdumuzda sigaraya başlayanların sayısı günden güne arttığı halde caydırıcı girişimler üzerinde durulmamaktadır. Bu gidişle yakın gelecekte, halk sağlığı yönünden, ciddi sorunlarla karşılaşılması şaşırtıcı olmamalıdır.

Bir düşünür : «Evet, sağlık herşey değildir, ama sağlık olmayınca herşey bir hıçtır» demiş. Bu görüşü benimseyen Dünya Sağlık Örgütü, «2000 yılında herkese sağlık» sloganını 1950'lerde ortaya at-

---

(\*) Hacettepe Üniversitesi Fen Fakültesi Biyoloji Bölümü. Beytepe-Ankara

mıştır. Ama ne yazık ki bu çok insancıl dileğin gerçekleşmesini engelleyen, başta sigara olmak üzere, birçok neden vardır. Bu girişimi örgütün tek başına gerçekleştirmesi mümkün olamayacağına göre, üye tüm ülkelerin idarecilerinin, yurttaşlarını eğiterek, dengeli beslenme ve spor yapmalarını sağlayarak, sigara, alkol ve diğer zararlılardan koruyarak katkıda bulunmaları şarttır. Hükümetimiz muzır yayınlar üzerinde titizlikle durmakta ama sağlığa zararlı konulara önem vermemektedir.

### **Sigaranın Zararlı Etkileri :**

Sigara dumanı, gerek tütüren, gerekse yakınında olup da soluyanlar (pasif kullanma) için çok zararlıdır. Onları özetleyelim :

a) Sigara içenlerin cinsel organlarının gelişmesinde aksaklık olacağı, cinsi cazibeden yoksun kalabilecekleri, sporda başarılı olmayacakları, ciltlerinde, dişlerinde ve gözlerinde rahatsızlıkların baş göstereceği, kız arkadaşlarını öperken ağızlarının kültablası gibi kokacağı gençlere anlatılmalıdır.

b) Yeryüzünde her yıl akciğer kanserinden ölenlerin % 90'ı, kronik bronşit ve anfizemaen telef olanların % 75'i, kalp-damar hastalıklarından yaşamını yitirenlerin % 25'i bu yüzden yok olmakta ve en iyimser bir sayıyla yılda bir milyon kadın ve erkek bu yüzden kaybedilmektedir. Ayrıca ağız boşluğu, gırtlak, yemek borusu, safrakesesi, pankreas ve böbrek kanserine, mide ve onikiparmak barsağı ülserine neden olur.

c) Sigara içenlerin kronik damarlarındaki rahatsızlıklar ve kalp krizleri daha sık görülmektedir. A.B.D.'de kalp-damar hastalıklarından ölenlerin % 30'unda sigaranın rolü bulunduğu saptanmıştır.

d) Gebe kadınların sigara içmesiyle ölüm doğum, erken doğum ve bebeklerin düşük kilolu doğmaları olaylarına sık rastlanmaktadır. A.B.D.'nde kadınlar arasında sigara kullananların sayısının artmasıyla akciğer ve meme kanseri de artmıştır.

e) Yapılan araştırmalar pasif sigara içenlerin sayısının da gitgide artmakta olduğunu göstermiştir. Japonya'da sigara içenlerin eşlerinde akciğer kanseri % 78'e yükseldiği halde, sigara içmeyen erkeklerin hayat arkadaşlarında bu hastalık görülmemiştir. A.B.D.'nde her yıl sigara içmeyen ama pasif olarak zehirlenerek akciğer kanserinden ölenlerin oranı 1/3'ü bulmaktadır.

f) İnsan sağlığını sinsi, tehlikeli biçimde kemiren sigara 1982 yılında A.B.D.'de tiryakilerden en az 300.000 kişinin erken ölmesine sebep olmuştur. Avrupa'nın doğu ve batısında ise yaklaşık 500.000 vatandaş, bu yüzden yaşamını yitirmiştir.

g) Tütünde 65 çeşit nikotin bulunmuştur. Bunların hepsi sağlığa az ya da çok zararlıdır. Tütünün katranında da beta-naftilamin saptanmış olup, bu madde idrar ve safra keselerinde kanser oluşturmaktadır.

h) İnsan vücuduna hiçbir yararı olmayan ama sayısız zarar veren sigara, kanın oksijen taşıma yeteneğini azaltmakta, onun pıhtılaşmasını ve yapışkanlığını artırarak damarların tıkanmasına ve bu yüzden kalbin durmasına, bacak ve kolların kesilmesine neden olmaktadır.

i) Her yıl milyarlarca dolar harcanarak kanserin etkeni araştırılmaktadır. O etken bir mikroorganizma olsaydı, her halde ortaya çıkarılırdı. Sigara dumanı, çevre kirliliği, sağlık koşullarına uygun olmayan apartman hayatı, dengesiz, yetersiz, aşırı beslenme (oburluk), aşırı kilo (şişmanlık) ve ömür boyu spor yapmaktan yoksun kalma, organizmamızda esasen mevcut olan kanser hücrelerinin gelişmesine ortam hazırlamaktadır. Bu hastalık kırsal bölgelerde doğanın nimetlerinden yararlanarak yaşayanlarda görülmemektedir.

j) Yapılan araştırmalara göre içilen bir sigara, vücudumuzdaki 25 mg. C vitaminini yok etmektedir. Ergin bir kişinin günlük C vitamini ihtiyacı 250 mg. olduğuna göre, 24 saatte 10 sigara içildiğinde organizmamız bu çok önemli maddeden tamamıyla yoksun kalacaktır. Yerine konulması çok zor olan önemli bir kayıp.

Sigaranın zararlı etkilerini 10 paragrafta özetlemeğe çalıştık. Şu canlı örneği okursanız yazdıklarımızın ne denli gerçek olduğunu daha iyi anlayacaksınız. 60 yaşında bir Amerika'lı hanım bakınız ne diyor :

«42 yıldan bu yana yoğun sigara içtiğim için vücudum harebeye döndü. Günde 50 sigara içme çılgınlığı bana amfizemi armağan etti. Bu korkunç hastalık yüzünden ciğerlerim artık görevini yapamıyor. Yeteri kadar oksijen alamama sıkıntısı içindeyim. Nefesim kesiliyor, öksürüyorum, hırıltılı sesler çıkarıyor, her an ölecekmiş gibi oluyorum. İçkiyi çok severdim ama nerede o günler? Sevdiğim her şeyden artık yoksunum, dansa bayılırdım, engebeli arazide uzun yürüyüşe çıkamıyor, dağlardan akan sulara balık avlayamıyorum, ciğerlerim dumana dayanıklı olmadığı için kamplarda odunları tutuşturamıyorum. Doktorum, sinema, tiyatro, kilise, okuma odaları ve alle toplantılarına katılmama izin vermez oldu. Soğuk algınlığının, benim için felaket olacağı kanısında. Sigara içilen kapalı yerlerde kısa süre için bile kalamıyorum. 60 yaşında sigaradan kaptığım hastalıkların tutsağı oldum. Nefes almak için her an kendimle mücadele içindeyim.

Sigara, yaşamımın en mutlu olması gereken günlerini bana zehir etti. Acılar içinde her gün şunları mırıldanmaktan kendimi alamıyorum : Aman dikkat!»

### «Tütünün Yolu, Cehenneme Giden Yoldur»

Büyük kurtarıcımız ATATÜRK'ün TOPLUMUN SAĞLIĞI, DEVLETİN EN BÜYÜK HAZİNESİDİR» ilkesine sadık kalmak istiyorsak, vatandaşlarımızın sigara içmelerine engel olmalıyız. Çünkü tiryaki olan bir kişiyi ondan vaz geçirmek, içmemesini sağlamaktan çok daha zordur.

İnsanı hastalandırmamak için günümüzde koruyucu hekimliğe olağanüstü önem verilmektedir. Gençleri sigaradan koruma girişimlerinde de birtakım engellerle karşılaşmaktadır. Çünkü bu işte, akıllara durgunluk verecek kadar, büyük paralar dönmektedir. Tütün endüstrisinin patronları, kurnaz propaganda uzmanlarını özledikleri servetlerle beslemekte onlar da ürettikleri reklamlarla halkı zehirlenmeye adeta zorlamaktadırlar. O şık reklamlar hiç kuşkusuz çocuklar üzerinde de etkili olmaktadır. Gelişmekte olan ülkelerin yöneticileri, tütünden yarar sağlayan firmalarla anlaşarak o reklamları önlemelidirler.

### Büyük Tütün Firmalarının Sorumluluk Payı ve Gelişmekte Olan Ülke Yöneticilerinin Konuya Bakış Açısı :

Yukarıda arzedilen gerçekler karşısında, bu korkunç maddeyi insanlara hoş göstermeğe çalışan, yeryüzünde tüketilen sigaranın % 40 ını üretmekte olan, dev gibi altı uluslararası tütün şirketinin hiç mi sorumluluğu yoktur? O firmaların yetkilileri 1980'lerde kendilerini savunurken şunları söylüyorlardı : «Yetişkin her vatandaş, hayat gidişine yön verme özgürlüğüne sahiptir, sigara içmesi de onun kişisel tercihidir. Ayrıca, sigara dumanını kötüleyen tüm yayınlara rağmen onunla hastalıklar arasında bir ilişki saptanamamıştır.» Oysa birçok ülkede gençler henüz 15, hatta 13 yaşında tiryaki olabilmektedir. Bu bakımdan onlar, daha ilkokul çağında aydınlatılmalıdırlar. Ama ne yazık ki dünyanın her yerinde sigara lobisi, eroininkinden daha kuvvetlidir.

1979 yılında A.B.D.'nin genel cerrahi merkezince hazırlanan raporda : «Sigaranın dumanı bugün, 1964'lerde hayal edildiğinden çok daha tehlikelidir» denmiştir.

Bu yayınların ardından büyük firmalar nikotin ve katranı azaltmış sigara yapımına başlamışlar, kendi ülkelerinde sürüm azalınca,

üretimi artırarak, az gelişmiş ülkelere ihraç etmeğe başlamışlardır. O ülkelerde hükümetlerin de desteği yüzünden, duman çemberinin kırılması çok güç olmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütünün araştırmalarına göre gelişmekte olan ülkelerde tütünün ekonomik önemi inkâr edilemez; yurt içinde tüketilerek bütçe açığı kapatılır, ihraç edilerek döviz sağlanır, ekonomik politikalarının onunla yakın ilişkisi vardır. Duman çemberi kırılmadığından insanlar, bir kısır döngü içinde çırpınır dururlar. Bu gibi ülkelerin Sağlık Bakanlığı ile Maliye ve Tarım Bakanlıkları birbirleriyle ters düşer, birisi halkın sağlığını, diğerleri ekonomiyi ön planda görürler.

Az gelişmiş ülkelerde toplum sağlığından sorumlu olanlar, kanser araştırma laboratuvarlarında çalışanlar sigara içmekte, bu yüzden hastaların ve ölüm olaylarının fazlalığı dikkati çekmektedir. Durumu bu şekilde saptamış olanlar bu gidişe bir son verilmesini zorunlu görüyorlar. Dünya Bankası, tütün üretimi için kredi vermemeli, F.A.O. ve D.S.Ö. ile işbirliği halinde, sigara tiryakiliği epidemisini kontrol altında bulundurmalıdırlar. A.B.D.'nin gelişmekte olan ülkelere ihraç ettiği sigara paketlerinin üzerine o ülkenin diliyle, büyük harflerle, sağlığa zararlıdır yazılmalıdır. Tüm ülkelerde sigaradan sağlanan maddi gelir, insanların bozulan sağlıkları yanında solda sıfır bile değildir.

Gelişmekte olan ülkelerde yetkili idarecilerin kesin kararlarla tütün firmalarının karşısına çıkmalarının nedeni o duman çemberinde ortaklıklarının bulunmasındandır. Toplum sağlığının bekçisi olması gereken hükümetlerin sigaraya karşı cephe almaları gerekirken onu desteklemeleri çok üzücüdür.

Günümüzde en korkunç katil olarak nitelenen tütüne kendi ülkelerinde alıcı bulamayan firmalar, göz alıcı reklamlar ve süslü ambalajlar içinde, mallarını az gelişmiş bölgelere ihraç etme çabası içindedirler. O ülkelerin zavallı insanları, her yıl, sayısı bilinmeyen, çok değerli yurttaşlarını kaybediyorlar. Duman çemberini kırmak isteyen hükümetler, firmalardan değil halktan yana olmalıdırlar. Tütün endüstrisine karşı tepki göstermeyen idarelerin bu tutumları, kendilerinin o duman çemberinin içinde bulunmalarındandır. Bu sorumluluğu yüklenmek ise son derece vahimdir.

Bir ülkede iktidar, halk sağlığından yana ise orada duman çemberi kolaylıkla kırılabilir. Örnek olarak İskandinav ülkelerini verebiliriz : İsveç, Norveç ve Finlandiya'da toplumu sigara dumanından koruyabilmek için alınan önlemleri şöylece sıralayabiliriz :

Bu ülkelerde sigara reklamları yasaklanmakta, paketlerin üzerine büyük harflerle «kuvvetli zehirlidir» sözcüğü yazılmakta, büyük kapalı salonlarda ve toplu taşıt araçlarında içilmesine izin verilmemekte, geniş kapsamlı dokümanter uyarıcı eğitime önem verilmekte, televizyonda sigara dumanının insan vücudunda yaptığı yıkım, halka ve özellikle henüz içmeyen gençlere gösterilmektedir.

### **İnsanı Sigara Dumanından Korumak İçin Alınması Gerekli Önlemler**

«Kişiyi tüttürmekten vaz geçirmek, içmeye başladıktan sonra bıraktırmaktan çok daha kolaydır». «Sigarayı ani olarak bırakmak, yavaş yavaş terketmeğe çalışmaktan daha kolaydır».

İnsanoğlu, uzun süre hastalıkları önemsememiş, bir kısmı, ölenlere «Allah verdi, Allah aldı» demiş. Bir kısmı da nedeni belli olduktan sonra, uygun bir tedavi ile iyileşebileceği kanısını benimsemiştir. Ama biyomedikal ve epidemiyolojik imkânların çok gelişmiş olduğu günümüzde bile konunun sanıldığı kadar basit olmadığı meydandadır. Çünkü çok mükemmel bir laboratuvar durumunda olan, aldığımız ölü besinden canlı hücre yapabilen, her türlü hastalık etkenine karşı radarlı bir savunma gücüne sahip organizmanın dengesi bir kez bozulunca onu ilaçla tedavi etmek çok kez mümkün olmamaktadır. Ayrıca önerilen ilaçların yan etkileri de vardır. Onlar da metabolizmayı altüst etmekte, hasta kendini biraz daha kötü hissetmektedir. O halde sağlıklı yaşam için ömür boyu spor yapmalı, aşırı beslenme (oburluk), aşırı kilo (şişmanlık), yetersiz ve dengesiz beslenmeden, sigara ve alkol gibi zararlı maddelerden kendimizi korumalıyız.

Kanımızca uygar insan, sağlığının değerini bilen insandır. Bazen politik ve ekonomik engellerle de karşılaşmakta, bilimsel gerçekler hiçe sayılabilmektedir. Oysa günümüzde sigara dumanından kaynaklanan akciğer kanseri gibi ölümcül hastalık, % 90 oranında, o dumanın eseridir. Bu çok sinsi gelişen derdin iyileştirilmesinde modern tıp yetersiz kalmaktadır.

Sigara dumanı, onu içen ve yakınında bulunup da soluyanları aynı derecede zehirlemektedir. Bu konuda toplumun bilinçlendirilmesinin olumlu rolü inkâr edilemez. Bunun için yurdun dört köşesinde kampanyalar başlatılmalı, sigara içmeyenlerin morali yükseltilerek tir-yaki olmaları önlenmelidir. İçenleri de ondan caydırmak için her çareye başvurulmalıdır. Toplum sigara salgınından korumak için kamu ve özel kuruluşlar, teker teker her vatandaş, üstüne düşen görevi yapmalıdır.

Bu arada sigara reklamları yasaklanmalı, tütün üretimi yıldan yıla azaltılmalı, sigara fiyatları artırılmalı, çocuklara sigara sattırılmamalı, satın aldirilmamalı, onlara bu konuda eğitici bilgiler verilmelidir. Sigara içilebilen yerler sınırlı olmalı, oralara sigara içmeyenler sokulmamalıdır.

Doktorlar ve sağlıkla ilgili personel sigara içmemeli, hastalarına örnek olmalıdırlar. Tüm hastalara gerekli bilgi verilmeli, broşürler dağıtılmalıdır. Kadın derneklerinin tümü devreye sokulmalı, din yetkilileri her fırsattan yararlanarak sigaranın zararlı etkilerinden söz etmelidir.

Bu ve benzeri girişimler sayesinde ABD'lerinde son yıllarda sigaradan kendini kurtaranların sayısı 40 milyona yaklaşmıştır. Bu ülke halkının % 67'si sigara içmemektedir. İngiltere'de ise 8 milyon vatan-daş eski tiryaki olmuştur. Gelişmekte olan ülkelerde ise hükümetler, bütçe açığını kapamak için duman çemberini zorlayamamaktadırlar.

Sağlık personeli, «sigarayı bırak» sloganı altında destek grupları oluşturmalı, bu konuda gönüllü kişilere görev verilmelidir. Böylece hem zaman, hem de masraftan tasarruf edilmiş, başarı oranı da yükselmiş olur. Bir yıl devamlı olarak nikotinli jilet çigneyenlerin % 47'si tütürmekten vazgeçebilmiştir.

Nikotin ve katranı azaltılmış sigara içmek, bir yarar sağlamaktadır. Çünkü tiryaki kandaki, nikotin oranını aynı düzeyde tutmak için, daha çok sayıda sigara içmek isteyecektir. Hızlı tiryakilik ya da çok sayıda sigara kullanma tehlikeli olabilir. Bu yüzden kanın karboksihemoglobin ve nikotin düzeyi, aniden yükselmektedir.

Sigara içenler onu bırakıp da puro ya da pipo kullanırlarsa bundan da bir yarar sağlayamazlar. Çünkü aynı dumanı yine soluyup duracaklardır. Duvarlara «lütfen sigara içmeyiniz» posterleri asılarak, Sağlık Bakanlığı'nın broşürleri, bu konuda söylenen bilimsel sözler tütürenler üzerinde o kadar etkili olmamaktadır. Psikolojik sorunları olanlar, özellikle gecekonduların zor koşullarıyla mücadele etmek zorunda kalanlar, iyi niyetli kişilerin sözlerine inanmaz, reaksiyoner olur, sigaraya daha erken başlarlar.

Gençler, genel olarak 13-15 yaşında sigara içmeğe başlayabilirler. Onları bu çok tehlikeli zararlıdan korumak için her tedbire başvurulmalıdır. İlkokuldan başlayarak onlara, ilgilerini çekici bir dille, skeçler, müzikli ve danslı toplantılar düzenlenerek sigaranın yukarıda sıralanan zararlı etkileri anlatılmalıdır.

Gelişmiş ülkelerde binlerce öğrenciyi sigaradan korumak için konserler verilmekte, bu girişimler yüzbinlerce çocuk tarafından da televizyondan izlenmektedir. Bu çalışmalara tüm öğretmen, doktor ve televizyon idaresi yetkilileri de katılırsa yüzünü görmediğimiz, adını bilmediğimiz birçok vatandaş, sigara dumanından korunmuş olacaktır.

Bu girişimleri çok az bir para ile gerçekleştirmek mümkündür. Oysa tiryaki olan bir kişi günde iki paket sigara içse, yılda en az 350.000 TL. yi çok zararlı bir dumana dönüştürmüş olacak, hem kendini hem de en yakınlarını, dönüşü olmayan bir yok olma ya da sakat kalma yolculuğuna sürüklemiş olacaktır. Bu bir tür sinir hastalığı değil midir, o para daha yararlı işlere harcanamaz mı?

Fidel Castro : «Halk sağlığına katkıda bulunmak için son bir fedakârlık olarak tiryakilikten vazgeçmeğe karar verdim. Onu hiç aramıyorum, mutluyum» demiş.

### **Sonuç :**

«Bir tiryakiyi sigaradan vazgeçirmek, ona başlamamasını sağlamaktan çok daha zordur». Gerçek bu olunca ilkokul öğrencilerinden başlayarak gençleri aydınlatmak, başta idareciler olmak üzere, tüm aydınlara düşen kutsal bir görevdir. İnsan sağlığına ve dolaylı olarak yurt ekonomisine çok büyük zararı dokunan tütüne karşı, yurt çapında, bir kampanya başlatılmalıdır. Aslında onun pençesine bir kez düşüp de pişman olmayan, ondan nefret etmeyen bir kişiye rastlamak mümkün değildir.

Gelişmekte olan ülkelerde hükümetlerin toplum sağlığının bekçisi olması gerekiyorsa, özellikle bu konuda, umursamaz bir davranış içinde bulunmaları gerçekten çok üzücüdür. Durum böyle olunca dernekler ve diğer gönüllü kuruluşlar, birbirlerini destekleyerek bir kampanyaya, diğer uygar ülkelerde olduğu gibi öncülük etmelidirler. Unutmayalım : «Sağlık herşey değildir, ama sağlık olmayınca herşey bir hiçtir».