

**KADINLARIN SİGARAYA İLİŞKİN BİLGİ VE TUTUMLARI,  
SİGARAYI BIRAKMADA VERİLEN EĞİTİMİN  
DEĞERLENDİRİLMESİ**

**Zuhal BAHAR\***

**1.Grup Halk Sağ.Hems.  
'Stajyer Grubu'**

Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği "2000 yılına kadar herkes için sağlıklı" hedefinin gerçekleşmesi. "2000 yılına kadar tütün kullanmayan bir dünya" hedefi gerçekleşmeden önce gerilemektedir. Çünkü, 1960'lerden sonra bir ivme kazanan ve gelişmiş ülkelerden az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelere doğru hızla yayılan sigara içme salgını, her 1 milyondan fazla insanın erken ölümüne neden olmaktadır (22).

Sigara, sağlıklı ilişkili riskli davranışlarının en çok araştırılmış olanıdır. Son veriler her 31 milyonda 3.000.000 insanın tütün kullanımına bağlı nedenlerle ölmekte olduğunu göstermektedir (37). A.B.D.'deki tütün ölümlerinin %25'i, İngiltere'de %15-20'si, Japonya'da %30'u sigara ile ilişkili hastalıklardan olmaktadır (22).

D.S.O. Avrupa Bölgesi Ofisi, tütün kaynaklı kanser oranlarının % 90; Ulusal kronik bronşit ve amfizem oranlarının % 75; tütün kaynaklı koroner kalp hastalıkları ve akut vasküler atakların %20-25'ini tutan kullanıcılara bağlanmaktadır (33). Buna göre ABD'de sigara içimine bağlı olarak yılda 350 binden fazla kişi ölmektedir ki, bu rakam ABİT'in II. Dünya Savaşından önceki kaybettikleri asker sayısına yakındır (22).

Sigaranın sağlıklı üzerine olan olumsuz etkileri dünyamızdaki değişikliklerindeki pek çok alanda yapılan araştırmalarla saptanmış olmasına karşın, sigara içimi kanlı bir halk sağlığı sorunu olarak gencelliğini devam ettirmektedir. Epidemiyolojik, klinik ve deneysel çalışmalar sonunda sigara içiminin kanser, kronik obstrüktif akciğer hastalığı, koroner kalp hastalığı, dispepsi ve peptik ülser gibi gastrointestinal sistem hastalıklarıyla ilişkili olduğu görülmüştür (2, 4, 10, 17, 20, 25, 26, 27, 38).

Ege U. HYO Halk Sağ. Hems. ABD Öğretim Üyesi (Doc.Dr.)

" Ege U. HYO Halk Sağ. Hems. 1.Grup Stajyer Grubu

\*1' 28 Mayıs 1993'de "Sigara ile Savaş" 1. Ulusal Hemşirelik Simpozyumu" nda serbest bildirisi olarak sunulmuştur.

Bu kadar önemli hastalık ve alım nedeni olan sigara kullanımını dünyada oldukça yaygındır. A.B.D.'de erkeklerde %33, kadınlarda %28. İngiltere'de erkeklerde %41, kadınlarda %32'dir. Çin'de erkeklerde %56, kadınlarda %1, Nepal'de erkeklerde %85, kadınlarda %72, Danimarka'da erkeklerde %40, kadınlarda %49,4 ve İspanya'da erkeklerde %60, kadınlarda %50 oranında sigara içildiği saptanmıştır (12. 29, 34).

1.1.1. Ülkemizde de alım nedenlerinin 1. nedeni kalp hastalıklarıdır. 3. nedeni ise kanser olması sigaranın önemli boyutlarında bir sorun olduğunu göstermektedir. 1988 yılında %43.6 olarak tahmin edilen sigara içme oranı ile ülkemiz, Avrupa'da en yüksek sigara içen ülkeler arasında olup, sigara kullanımı erkeklerde %62.8, kadınlarda %24.3 olarak belirlenmiştir. Büyük kentlerde yaşayanlarda erkek/kadın sigara içenler oranı 1.6 iken, küçük kentlerde bu oran 5.9'a kadar ulaşabilmektedir. Bu farklılığın nedeni büyük-küçük kentler arasında sigara alım yönünden erkekler arasında bir fark görülmezken, küçük kentlerde oturan kadınların büyük kent kadınlara göre yaklaşık 4 kat daha az sigara içmeleridir (22. 28, 30).

Yapılan araştırmalarda Türkiye'de kadınların sigaraya başlama yaşlarının gök düşürüldüğü. içme oranlarının ise çok yüksek olduğu bildirilmiştir (9. 13, 28. 32).

Sigara içen kadınlarda akciğer kanseri alım riski 2.6-5 kat daha fazladır. Sigara bir yıldan önce 15 yıl sonra bu risk, sigara içmeyenlerin sahip olduğu risk seviyesine düşmektedir. Günde 2 veya daha fazla paket sigara içen 50 yaşın altındaki kadınlarda miyokard enfarktüsü riski, sigara içmeyenlere göre 20 kat daha fazladır. Yaşlanma ve oral kontraseptif kullanımı ile sigaranın doğuracağı kardiyovasküler hastalık riski daha da artmaktadır. Sigara içen kadınlarda, kronik bronşit, anfiyem ve diğer akciğer hastalıkları 18 kat daha fazla görülmektedir. Sigara içimi astım ataklarının sıklığını da arttırmaktadır (9. 11, 24).

Sigara içen kadınlarda ayrıca rahatsızlığı ağzı kanserlerine yakalanma şansının fazla olduğu, erken menopoza girdikleri. menopoz sonu sigara içen kadınlarda kemik erimeleri hızla ilerleyen daha sık görülmektedir (9).

Kadınlarda sigara kullanımı yalnız kendi sağlığını olumsuz etkilemekle kalmayıp, gebe kadınlarda fetüse de zararlı olduğu konusunda tam bir görüş birliğine varılmıştır. Epidemiyolojik araştırmalar trans placentar geçim doğum ağırlıklı olarak %30'una ve perinatal ölümlerin %6-10'una sigaranın sebep olduğunu göstermektedir (6, 15, 19. 23). Bunun yanı sıra gebeliklerinde sigara içen annelerin çocuklarının 7 yaşına kadarki nörolojik ve entellektüel gelişimlerinin kontrol grubundaki çocuklara göre geri kaldığı, ayrıca sigara içen annelerden doğan çocuklarda, 5-15 yaş arasında hiperkinetik çocuk insidansında artış

bir artis izlenmekte, cocuklarda fist solunum yolu hastaliklarina daha sik rastlanmaktadr (3. 11. 19).

Sigara icimi karsimiza son derece onemli bir "Pandemi" sorunu ctkartmaktadir. Boyle bir salgina kart yaptlaeak tek sey. her salgın hastalikta oldugu gibis etkenine yOnelik Onlemleri bir an once almaktır. Gelismis filkelerde 20 yildir gelisen guclu sigara karsitt hareketler topliimda etkili olmustur. A.B.D.'de 1965'de erkeklerde %52. kadinlarda %34 olan sigara icrne prevclansi 1985'de erkeklerde %33'e, kadinlarda %28'e dustirulebilmiştir. ingiltere'de 1960'da erkeklerde %61 olan sigara icimi 1984'de erkeklerde %36'ya. kadinlarda 1974 yilinda %41 olan sigara icimi, 1984 yilinda %32'ye dusurtilmitstfir (30). Minya genelinde sigara kullanım orantı gittikce ditsmektedir. Bu oran 1983 yilinda %0/064 iken 1986'da %50'ye dilismistir (25). D.S.O. "Basanlabilir" slogan' ile sigara kampanyasint etkin bir bicimde desteklemekte ye toplumun minimum %80'inin 1995'de sigara icniyor olmasi ve sigara takediminin de %50 azaltılmasint hedeflemektedir (8). D.S.O.'nfin bildirdigine gore sigara karsiti yapilan caltsmalar sonucu Kanada'da 5-6 milyon, Ingiltere' de 10 milyon. A.B.D.'de 40 milyon kisi sigarayı birakrustir (25. 35).

Ulkemizde son 30 yildtr kisi basma yıllık sigara takedimi %22 artmasina kar ilik, gfcilia bir sigara karsitt cylem bulunmamaktadr (22). Saglik Bakanligt tarafından 1987'de baslatılan sigara ali4 kanligt ile milcadele calismalart 1988 yilinda "ELVEDA SIGARA, MERHABA HAYAT" kampanyalan ile sfirdiartarmistir (21).

Gelismis tilkelerin sigarayt birakmada basanh ( )imam gelismekte olan ulkeleri sigara pazan dunimuna getirmistir. Ozellikle cocuklar ye gnc kadmlar bu filkelerde hedef grubu olusturmaktadır. Bu nedenle binlerce insanm hastalik ye olfimine neden olan tek ye Onlenebilir bir etken plan sigara icimini kontrol altina alacak etkin kampanyaların yoriitilmesi yasama gecirilmelidir. Bu hizmetlerin yinittilmesinde bas role saglik personeli fistlenmelidir. Sigarayt birakmada hekimlerin basanst %10 ile %37 arasinda degistigi gOsterilmiştir (10). plkemizde de saglikcilann bu gecikmis goreyini, diger sektarlerle isbirliği ile halkimizin sagligma cok onemli katkilar saglayacagt tartistImaz bir gervektir.

**Araqtirmamn Amaci:** Ergene Saglik Ocagt BOlgesi`nde oturan kadinların sigaraya iliskin bilgi/ tutumlarını ve buna etki edebilecek etmenleri ineelemek yam sera verilen planli egitimin kadinlann sigarayı birakma davranslan itzerindeki etkisini belirlemek amaciyla bu a ra \*tit̄ma planlanmisUr.

## GEREc VE YONTEM

Bu araştırma. Bornova Sağlık Grup Başkanligena bağli Ergene Sağlık Ocagında 21 Eyt11-21 Ekim 1992 tarihleri arasında yunitulmtiştur. Araştırmanın tipf, periyodik, geriye doğru sorusturnnalarla yaratılmıştı olup, betirneyiei ye kısmen cüzurnleyiel bir clan araştırmasıdır. Araştırma evrenini Ergene Sağlık Ocagi BOlgesi'nde oturan 15-44 yaş 5871 kadın oluşturmuştur. Bu evrenden alfa 0.05 düzeyinde %95 olasılıkla 540 kadın, Ornege basit tesadilfi &trekleme tekniği kullanılarak araştırma kapsamta oluşturmuştur. 18 Ogrencinin yurfittege bu araştırmada veriler; kişilere sosyo-demografikWider' ye sigara icimini belirleyen bir anket formunun yarn sera sigarayt birakma kampanyasına iliskin tutum sorulan ile sigaranın zararlarına Riskin bilgi sorulanndan oluşrnuş sore kağidi uygulanarak toplanmıştır. Denekler sigara icenler ve icmeyenler olarak belirlendikten sonra sigara icen gruba bir hafta boyunca eğitsel arac ye gerecler kullantlararak haztrianmis planh eğitim uygulanmıştır. Verilen eğitimin etkinliğini belirlemek kin her 2 gruba da eğitim &tees' ve sonrast bilgi dazeylelerini belirlemek Caere pre ve post test uygulanmıştır. Ayrıca sigara icen grupta sigarayt birakanlar saptanmıştır.

Araştırma bulgular sayısal ve yezdelik dağılımlara dOnilstfirulbulguların değerlendirilmesinde değiskenler arasındaki iliskilerin Onemlilik derecesini belirlemek fizere "ki-kare", "iki ortalama arasındaki fark" in onemlilik testi" ve "iki es arasındaki fark" in ünemlilik testleri kullamıştır.

## BULGULAR VE TARTI\*MA

### 1. DENEKLERİN BAZI SOSYO-DEMOGRAFIK oZELLİKLERİ VE SiGARA icivIE DAVRANIşLARI

Tablo rde deneklerin bazı sosyo-demografik Ozellikleri ye sigara icme aliskanlıkların gartaImektedir. Arasurnna kapsamına giren deneklerin yas ortalaması 28.37+ 0.59'dur. Kadınların büyük çoğunluğu (%35.00) 25-29 yaş grubundadır.

Turkiyede sigara kullamıt kadınlarda %24.3. erkeklerde %62.8'dir (28). Ankara run gesitli kestmlerinde kadmların %37.6'sinin, İzmir Bornova bOlgesinde ise kadtrilarm %36.52'sinin sigara ictiği saptanmıştır (4, 25).

Sigara acme aliskanlığtm belirleyen diğer iki axaştırma sonuclanna gore sirasiyla 25-29 yas grubunda ye 20-50 yaş grubunda sigara icimi-

**Tablo 1.** Bornova Bbigesinde Ya\*ayan Kadmlarm Sosyo-Dernografik Ozelliklerine Gore Dagilirm.

<b>Sosyo-Demografik Ozellikler</b>			<b>Sigara</b>	<b>tome Ali\$kan.ligi %</b>
<b>Ya., Gruplari</b>				
15-19	8	1.48		8 100.00
20-24	124	22.96		35 28.22
25-29	189	35.00	p<0.05	47 24.86
30-34	131	24.26		42 32.06
35-39	62	<b>11.48</b>		26 41.93
40-44	26	4.82		10 38.46
<b>Egitim Durumu</b>				
Okur-yazar degil	9	1.67		3 33.33
Okur-yazar	15	2.77		7 46.66
Ilkokul	210	38,89		52 24.76
OrtaokuliDengi okul	81	15.00	p<0.05	29 35.80
Lise/Dengi okul	160	29.63		56 35.00
Yaksekokul/Fakillte	65	12.04		21 32.30
<b>cocuk Sahibi Olma</b>				
Olan	526	97.40		- -
Olmayan	14	2.60		
<b>Kac cocugu Olduku "</b>				
1	238	45.25		64 26.89
2	216	41.06		70 32.40
3	56	10.64		24 42.85
4	11	2.09		6 54.54
5	3	0.58		2 66.66
6	2	0.38		2 100.00
<b>Meslegi</b>				
Ey hammi	464	85.93		134 28.87
Hizmetle ilgili iler	15	2.77		4 26.66
Memur	42	7.77		22 52.38
t*ci	10	1.85		5 50.00
Serbest meslek	8	1.48		2 25.00
Yonetici	1	0.18		1 100.00
<b>Gelir Durumu</b>				
Gelir gidere Wore yuksek	47	8.70		15 31.91
Gelir ye gider dengeli	451	83.52	p>0.05	140 • 31.04
Gelir gidere gore az	42	7.78		13 30.95
<b>Toplam</b>	<b>540</b>	<b>100.00</b>		<b>168</b>

\* 526 kadimn cocugu **oldugu 'gin Wier bu deger fuerinden almrrustr.**

nin daha cok garfieldfiga saptanmistir (22, 25). Kuzey Karelina projesi bulgulanna gore de sigara kullaniminin en yuksek oranda 25-34 yas grubunda oldugu belirlenmistir (36).

Arastirma bulgulanna gore kadinlarin %31.111 sigara imekte olup, gene grupta sigara iciminin daha fazla oldugu dikkat gekicidir (Tablo 1). Kisilerin yaslannin sigara ic.me ahskanligma etkisi olup olma-digr olarak analiz edildiginde, kisilerin yaslari ile sigara acme ahskanligi. arasinda onemli iliski saptanmistir ( $\chi^2= 5.99$ . SD= 2,  $p<0.05$ ). Turkiyede yapilan arastirmalar kadinlarin sigaraya baslama yaslannin cok dilsilk ye igme oranlarinin ise yuksek oldugunu, sigara igen kadinlarin %80.4Trnin 20 yasmdan Once sigaray basladtginr belirtmektedir (9, 13, 32).

Egitim durumu incelendiginde, kisilerin %38.89'1uk bolt1mri ilkokul mezunudur. Kadinlarin (%4.44) az bir orani cgitimsiz olup, buyuk bir orani ise (%56.67) ilkokul Usti) eğitim almırs olduklan Tablo l'de garalinektedir. Kadinlarin eğitim dtizeylertne sigara kullanmalan, eğitim dfizeyi ne olursa olsun, oldukga yuksek oldugu belirlenmistir (Tablo 1). Kadmlar "egitimsiz", "ilkokul egitimli" ye "ortaokul ye fizeri egitimli" olarak gruplanchnhp, sigara igme durumları incelendiginde, egitimli kadinlarin egitimsiz gruptaki kadinlardan daha fazla sigara ictio ye bu iliskinin istatistiksel olarak da anlamlı oldugu saptanunsta ( $\chi^2$ . 6.48. SD= 2,  $p<0.05$ ). A.B.D.'de 12 yildan daha az eğitim gorenlerin %36.7'si sigara icerken, 12 yildan daha cok eğitim gOrenlerin %25.11 sigara igmektedir (25). akemizde ise kultur ve eğitim dazeyi yilkseldikge sigara icme oranı artmaktadır.

Sigara igme tutkusu azerine yapılan arastirmalarda ahskanlık Ogrencilik doneminde ba5Iamakta ye %25'e kadar cikmakta, cmiversite dOnernlerinde bu oran %40'a yarabilmektedir (10). Kirsal kesimde kadinlarda sigara igme oranı az olmasma ragmen, ki.igak kentlerdeki kadinlarda ogrenim dazeyi yukseldikce sigara igme oranda artmaktadır (22). ArtYinli ve arkadaslan ogretim uyesi ye yardimcisi olan kadinlarda %45 oranında sigara acme aliskanhgı oldugunu. Bornova bOlgesinde yilratilen bir arastirmada da ilkokul ye Ozer' eğitim gOrmils kisilerin egitimsiz kisilerden daha fazla sigara ictlk-Jeri belirtilmistir (4, 7). Ankara'da yOrCitillen bir arastirma bulgulanna gore okur-yazar olmayan grupta sigara icimi %34.9 'ken, lisede bu oran %49.5. Universitede %50.9 olarak sapt.anmitir (25).

Orta eğitim diizeyindeki hemsire Ogrencilerin %25'inin, yiiksek eğitim diizeyindeki hemstre Ogrencilerin ise %35'inin devamlı sigara ictigi saptanmistir (1). Bu oranlar gelecegin saglik elemani, saglik egitimcisi ye

annesf olacak kadinlann olumsuz saglik dayrarnst gOstenneleri, filke-  
mizde pek fc acid olmayan bir tabloyu sergilemektedir.

Kadinlann %97.40'inin coeugu oldugu, cocugu olan kadinlann  
%45.251nin bir cocuga sahip oldugu ye cocuk saps' arttikca sigara  
kullammumn da arttigi Tablo 1'de gOrillniektedir.

Kadinlann buyuk cogunlugu %85.93 ile "ev hammi", %7.77'si  
"mernur", %2.77'sinin ise "hizrnetle fight isler" de calistigi saptannustir.  
Ev hammlann %28.87'si, memur olanlarn %52.38'I, isci olanlarn  
%50.001 sigara kullanmaktadir (Tablo 1). Dobson'un yaptigi calismada  
sigara iciminin "isci kesiminde" en fazla oldugu belfrtilmistir (16).  
Bornova bolgesinde ise %75 orani lie 1.sirada "kalifiye olmayan iscilerde"  
ye ev kadinlarninda da %35.80 orarunda sigara icimi oldugu

(4). Sezer, Ankara'da lise ve dengi okullarda okuyan Ogrencilerin annele-  
rinde sigara icrne oranini %36.7 olarak bulmustur (29). Ozkan ise  
Ankara' = bazi kesimlerindeki ev kadinlarninda %12 orani lie sigara  
iciminin az oldugunu belirtmektedir (25).

Tfirkiye'de eskiden kadinlar arasinda sigara icme oram oldukca az  
olup, bu durum kirsal bolgelerde halen de gecerlidir ye kOylerde sigara  
icen kadin orani %2'yi gecmemektedir. Ancak buyak sehirlerde ozellikle  
memur olarak calisan kadinlar arasinda sigara fcme orani gittikge art-  
maktadir. Yapilan cahsmalara gore kadin ogretrnenlerin %37'si sigara  
igmektedir. Hacettepe Universitesi kampasfindeld kadinlann yaldastk  
/049'unun sigara Jog' saptanmistir (9).

13u bulgular kadinlann oldukca yaygin sigara kullandtklannt,  
meslek sahib' °Ian kadinlarda bu oranin daha da yakseldigini Oster-  
rnektedir.

Kisilerin %83.52<sup>1</sup>11k balumfinfin gelirlerinin giderleri ile dengeli  
oldugu Tablo 1'de gonilmektedir. Gellr dlizeyi lie sigara igme durumu  
incelendiginde, alt, orta ye fist konumlarda birbirine yakm olup  
istatistiksel olarakda farak bulunarnamistir ( $x^2= 0.031$ ,  $SD= 2$ ,  $p>0.05$ ).  
Ancak yazde olarak incelendiginde sosyo-ekonornik duzeyi yuksek olan-  
larda (%31.91) biraz daha fazla oldugu dikkati cekmektedir. cokan ve  
arkadaslan &1st:1k ve yOksek sosyo-ekonomik duzeylerde sigara igfrnini  
incelediklerinde: sosyo-ekonomik dfizeyi dfistik grupda sigara icimini  
%11.66, sosyo-ekonomik dfizeyi yfiksek olan kesimde ise bu oran  
%34.50 olup, oldukca farklf bulunmustur. Kadinlann fist sosyo-  
ekonomik duzeyde %38.50'si sigara kullanworken, dust:1k sosyo-  
ekonomik ditzeyde bu oranin %21.66'ya dastegil belirtilmistir (14).  
Sezer, yuksek sosyo-ekonomik clazeyde sigara \*mini <sup>0</sup>/051.2 olarak  
saptamistir (29). Kocabas, SSY13'nm 1988'de yurattfige arastirma veri-

lerine göre sosyo-ekonomik düzeyi yüksek aile çocuklarında sigara daha fazla olduğunu belirtmektedir (22). Özkan yaptığı araştırmasında kültür düzeyi arttıkça, sigara kullanımının da arttığı, bu doğru orantının istatistiksel olarak da çok anlamlı olduğunu belirtirken, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan kesimde sigara kullanım oranı %58.3. yüksek sosyo-ekonomik düzeyde bu oranı %56.2 olarak bulmuştur (25). Bornova bölgesinde ise "gelir ve giderleri dengeli" olan orta kesimde %57.27 oranı ile en fazla sigara içme oranı olduğu belirlenmiştir (4).

Bu çalışmadaki bulgular, ülkemizde sigaraların kullanımının oldukça yaygın olduğunu, kadınlar arasında da giderek arttığını, kültür ve eğitim düzeyi yükseldikçe genel olarak kadınlarda daha da fazla oranda sigara kullanıldığını göstermektedir.

## DENEKLERİN SİGARA İÇME DURUMARI

Tablo 2. Deneklerin Sigara İçme Durumlarının Dağılımı

Sigara İçme		
Evet	168	31.11
Hayır	351	65.00
Buraktun	21	3.89
<b>Günde İçtiği Sigara Miktarı*</b>		
Bazen, tek tük	23	13.69
1-10 adet	97	57.74
11-19 adet	40	23.81
20-39 adet	6	3.57
40 + adet	2	1.19
İçme Süresi Yılları		
1 Yıllık	2	1.19
1-4 Yıl	55	32.74
5-9 Yıl	61	36.31
10 + Yıl	50	29.76
<b>Sigara İçme Nedeni*</b>		
Özenti	22	13.10
Zevk almak	40	23.81
Alışkanlık	79	47.02
Moral düşeltme	22	13.10
Nedenini bilmiyor	2	1.19
	3	1.78



<b>Sigara icine</b> Ali kanl.gi	<b>S</b>	
<b>Sigarayi Birakmayi Deneme*</b>		
<b>Evet</b>	57	33.92
Hayti	111	66.07
<b>Bugiuilerde Brrakmayi Deneme*</b>		
Evet	32	19.05
Hayir	<b>101</b>	60.12
Kararsiz	35	20.83
<b>Sigarayi Birakanlarm Daha Once* Sigara tome Durumu</b>		
<b>Bazen. tek-ttik</b>	<b>1</b>	4.76
1-10 adet	15	71.49
<b>11-19 adet</b>	4	19.05
<b>40 + adet</b>		
<b>Sigarayi Birakanlann Sigara icrae</b>		
<b>1 Yildan Az</b>		
1-4 Yzl	12	57.14
5-9	6	28.57
10 +	<b>3</b>	14.29
<b>Sigarayi Birakma</b>		
<b>1 Yildan Az</b>	11	52.39
1-4 Yil 5-	7	33.33
9 Yil <b>10</b>	1	4.76
+1' 1'11	2	9.52
<b>Hi Sigara Kullanmayanlarin*** Sigara Icmeme Nedenleri</b>		
Sagligi zararh	139	39.60
Holanrnama, sevmeme	163	46.44
Ahskanhk edinmeme	10	<b>2.85</b>
Ailede igenlere tepid	<b>4</b>	<b>1.14</b>
<b>Dinsel</b> nedenler	1	<b>0.28</b>
<b>Hanimlann sigara icrnesini uygun</b> bulmama	6	1.71
Gereksiz, hic dfisi)nmedim	<b>28</b>	7.98

Yfizdeler asagtda belirtilen sayilar fizerinden ahnmistu`.

\* 168 sigara igen saps'

\*\* **21** sigarayi birakan kadin sayisi

\*\*\* 351 hig sigara kullanniayan kadin sayisi

Ergene mahallesinde kadinlann %31.11'inin (168) "sigara igtigi", %65.00'InIn (351) "sigara igmedigi" ve %3.89'unun (21) ise "daha once sigara igip, biraktigi" Tablo 2'de gOralmektedir. Sigara igenlerin yansi (%57.74) gunde 1-1 adet sigara igmekte olup, %36.31'i "5-9 yildir" bu all ocanligi surdfirmektedir (Tablo 2).

Sigara igenlerde turn nedenlerden Olumler sigara icmeyenlere gore 1.7 kat fazladir. Sigara lgenlerde gOrMen bu farklilik guide 'Oen sigara sayisina ye sigara icilen yillara paralel olarak artmaktadır (22,38). Gande 2 paket sigara igen 30-35 yasmdald bir kaside yasam suresinin hic igmeyen yasitma gore 8-9 yil daha kisa olacagi billnmektedir (22).

cokan'm arastirmasmda sigara igenler arasinda en yuksek oranla (%48.33) "1 paket sigara" kullaruldigt, 5-9 yil kullananlann orani %24.66 ye 10-20 yil kullananlann ise daha gok oranda (%32.83) oldugu beIirtilmIstir (14). Bornova bolgesinde de sigara igenlerin bir pakete yakin (11-19 adet) ve bir paketin (20-39 adet) tizerinde sigara igmekte olup, %11.27'si 5-9 yil. %76.99'u 10 yi1 ye uzerinde sigara icmekte olduklan saptanmistir (4). Bu bulgular isigmda ulkemizde sigara igenlerin uzun yillardur bu aliskanliklannt sardurdilkleri saylenebilir.

Kadinlara "sigara igme nedenleri" soruldugunda strastyla: aliskanlik (%47.02), zevk alma (%23.81), Ozenti (%13.10), sikinti (%13.10), nedeni bilmeme (%1.78) ye moral duzeltme (%1.19) oldugunu belirtmislerdir (Tablo 2).

Karanci ye Rustemlisnin arastirmasmda tilkemizde sigara igenlerin %16.81 uyanctligindan, <sup>0</sup>/07.51 kendine given vermesinden, %5.9<sup>1</sup>u stkinti, uzuntu ye gerginligi gidermesinden. %4.8'i tad' ye kokusu igin, sigarayi parmaklar arasinda tutmaktan, %4.2'si zevk vermesinden, %3.411 nikotine bagimillikten, %3.2'si otomatik olarak sigara igtilderini belirtmistir (10).

Kiyak'm yaptigi arasurma sonucuna gore sigaraya baslama en sik 16 yaslarda gOrillmekte olup, baslama nedenleri iginde "arkadas tesYlki ye merak" ilk sirada yer almaktadır (21). Argon. sigara igme nedenlerini "allenin etkisi, akranlann bask's', okul gevrest ye psiko-sosyal etkenler" oldugunu belirtmektedir (5). cakiroglu ve arkadaslan sigaraya baslama nedenlerini "okul arkadaslanndan etkilenme, evde ailesinden etkilenme, kendillginden baslama" olarak saptarken, Sezer "sorunlar, dertler, sikintilar, arkadas etkisi, ozenti, zevk icin, buyilduguna kanitlama, gOsteris igin, arkadas toplantilarinin etkisi, merak, baskiya tepki", cokan ye arkadaslan ise "arkadas tesvild, merak, aileden gorerek. erkeklik belirtisi, sikintidan, frzfintuden, Doktor taysiyesi, aserme, bilmiyor" olarak belirtmektedir (13, 14, 29).

Bu bulgular sigaraya baslama ve icme nedenlerinin cok benzer oldugunu gOstermektedir.

Sigara icen deneklerin %33.92'si daha once sigarayi birakmayi denediklerini, bugun ise %19.05'inin sigaraya birakma istekleri olduklan belirlenmistir. Kadinlann %20.83'inun Ise bu konuda kararsiz olmalan dikkat cekicidir. Ulke genelinde ise sigaraya birakmayt deneyenlerin %58.7 oldugu saptanmistir (10). Bu verilerden sigara icenlerin yaklastk yansmin sigaraya birakmayi denemesi etkin bir bicirnde verilecek egitirn ve damsmanhkla sigaradan uzaklastmlabilecekleri hakluncla umut verici oldugu dustinftebilir.

Sigarayi birakan deneklerin %71.49'u giinde "1-10 adet" sigara ictiklerini, %57.14'0 "1-14 sure ile sigara ictiklerini, %52.39'u ise sigaraya "1 yildan az" sure icinde biraktiklanni belirtmislerdir (Tablo 2).

Sigarayi hic kullanmamts olan kadinlara sigara icmeme nedenleri soruldugunda strastyla: "hoslanmama, sevmeme (%46.44), sagliga zararh olmasi (%39.60), nedenini hic diisUnmeme (%7.98), altskanlik edinememe (%2.85), hanimlann igmesini uygun bulmama (%1.71), ailede iceniere tepki (%1.14) ye dinsel nedenler (%0.28)" olarak belirtmislerdir (Tablo 2). Sezer yaptigi arastirmasinda sigara icmeyenlerin icmeme nedenlerini "sagliga zarar vermesi, hoslanmama, ana-baba bask's', rahatsiz olma, ekonomik nedenler, spor yaprna, yakinlannin birinde sigaraya bagli hastalik gecirmis olmasi, kotil kokusu ye sigara lçmenin hoş karsilanmayeagint dilstinme" biciminde saptamistir (29). Bu sonuclar sigaraya baslamama nedenlerinin de hemen hemcn ayni oldugunu gostermektedir. Sigara lçmeme nedenleri icinde Oncelikle "sagliga zararli" oldugunun bilinmesi, bu konuda Ozellikle gene kusaga verilecek egitimin ne kadar etkin olacagint bir kez daha vurgulamaktathr.

#### SİGARANIN SAGLIGA ZARARLARINA İLİWN BİLGİ DUZEYLERX

Tablo 3'de kadinlann %98.70'i "sigaranin sagliga zararli", %97.96'si "ailede veya isyerlerinde icilen sigaranin igmeyene zararli" oldugunu belirttiklen garalmektedir. Kayak yfiruttugu arastirmasinda sigara icenlerin %92'sinin sigaranin zararlanm bilmekte oldugunu saptamisur (21).

Kadinlann %58.881 sigaranin sagliga zararli olduguna ilikln daha once bilgi aldtklannt sOylerken, kadinlann bu bilgiyi %63.53'ü kitle iletisim araciandan, %18.87'si kitap-dergi okuyarak, %11.32'si saglik personelinden aldiklanni belirtmislerdir. Kadinlann sirasiyla bu bilgiyi %38.89'la "hemsire" den, %33.33 lie "hekim" den, %13.89 ile "ebe" lerden

almaş oldukian Tablo 3'de garulinektedir. B1Igi kaynaklan arasmda en az orani saglik personelinin olu\*turmasi "Tarimle Sava\*" da saglikcilann baOarnakta geciktigi bir toplumsal yilkiimitliflik olarak algilanmalidu-.

**Tablo 3. Deneklerin Sigaranin Saghga Zararlanna ilt\*kin Bilgi Diazyelerinin Dagilirm**

Sigaranin Sagliga Zararlan	S	Wo
<b>Sigararun Sag`lita Zaran</b>		
Evet	533	98.70
Flayir	3	0.55
Bilmiyoruni	4	0.75
<b>Ailedeiiq Yerinde icilen Sigaranin icmeyenlere Zaran</b>		
<b>Evet</b>	<b>529</b>	97.96
<b>Hayir</b>	<b>11</b>	2.03
<b>Daha Once Sigaranin Zaranna itiOcin Bilgi Alma</b>		
Evet	318	58.88
Harr	222	41.12
<b>Egitim Kimden Aidigi.</b>		
<b>Saghk Personell</b>	36	11.32
<b>Kttle ilet*iRn Araclan (TV, Radyo)</b>	202	63.53
<b>Kitap, Dergi</b>	60	18.87
<b>Diger</b>	20	6.28
<b>Egitim A1digi Saghk Personeli"</b>		
<b>Doktor</b>	12	33.33
<b>Hemire</b>	14	38.89
<b>Ebe</b>	5	13.89
<b>Diger</b>	5	13.89
<b>Toplam</b>	<b>540</b>	<b>100.00</b>

Tablo 4'de kadmlann egitim Oncesi ve sonrasi sigara icmenin sistemler ilzerindeki zararli etkilerine ili\*kin bilgi puan ortalamalan garillmektedir. Bu bilgi puanlan "cok zararh", "zararh", "az zararli" ye "zararsiz" yamtlanna sirasiyla 4, 3, 2, 1 puanlar verilerek elde edilmi\* olup Tablo 4'de gasterilmi\*tir.

**Tablo 4. Kadınların Eğitim Öncesi ve Sonrası, Sigara İçmenin Sistemler Üzerindeki Zararlarına İlişkin Bilgi Puan Ortalamalarının Değişimi**

Sistemler	SIGARA İÇEN		SIGARA İÇMEYEN	
	Eğ.Öncesi	Eğ.Sonrası	Eğ.Öncesi	Eğ.Sonrası
Sindirim Sistemi	1.976	2.452	1.920	1.920
Oro-Genital Sistem	1.559	2.178	1.454	1.454
Kalp-Dolaşım Sistemi	2.434	2.821	2.236	2.236
Sinir Sistemi	2.863	3.208	2.704	2.704
Gebelik	2.422	2.75	2.182	2.182
Cinsel Yaşam	1.398	1.839	1.236	1.236
Alkol-Ruh Sağlığı	1.440	2.095	1,365	1.365
Yaşam Süresi	2.934	2.095	2.846	2.846

Eğitim öncesinde her iki grupta sigara içen kalp-dolaşım sistemine, sinir sistemine, gebelik üzerine ve yaşam süresi üzerine olumsuz etkileri olduğuna ilişkin bilgi düzeyleri diğer sistemlere göre daha yüksek oranda bulunmuştur. Sigara içen kalp hastalığı, akciğer kanseri, gebelik üzerine olumsuz etkileri ve yaşam süresini kısaltmadaki olumsuz etkileri daha çok vurgulandığından bunlara bağlı sistemlerde bilgi puanları daha yüksek bulunmuş olabilir.

Eğitim Öncesi sigara içen grupta ham sistemler için bilgi puan ortalaması 18.05. sigara içmeyen grupta ise 17.98 olarak bulunmuştur. Eğitim Öncesinde her iki grup arasında önemli bir fark bulunmamıştır ( $t=0.079$ ,  $SD=538$ ,  $p>0.05$ ). Eğitim sonrası sigara içen grupta bilgi puan ortalaması 24.03'e yükselirken, sigara içmeyen grupta 17.98 olarak bir değişiklik bulunmamıştır. Eğitim alan gruptaki bu artış istatistiksel olarak da anlamlı bulunmuştur. ( $t=2.01$ ,  $SD=538$ ,  $p<0.05$ ). Sigara içen grupta eğitim öncesi ve sonrası bilgi düzeylerinde %24.89'lük bir artış bulunmuş olup bu da istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $t=2.19$ ,  $SD=167$ ,  $p<0.05$ ).

Eğitim kadınların bilgi düzeylerine etki ederek bilgilerini arttırdığı dayatılan üzerine de etkili olmuştur. Sigara içen kadınların %20.83'ünü (35 kişi) sigarayı bırakmış olduğu Tablo 5'de görülmektedir. Sigara içen kadınların üzerinde yapılan araştırmalarda kadınların erkeklere göre daha fazla sigara içtikleri ve sigara ile macadenin başlangıç sonunda erkeklerde sigara kullanımının %21.4 oranında mesine kanser, kadınlardaki bu oran %5.8 olarak saptanmıştır (9). Bu nedenle sigara ile mücadelede kadınlar önemli bir hedef grubu oluşturulmalıdır.

**Tablo 5. Verilen Plan11 Egitim Kadınların Sigarayı Bırakma Üzerine Etkisi**

<b>Egitim Sonrası Sigarayı Bırakma</b>	<b>S</b>	<b>%</b>
<b>Evet</b>	<b>35</b>	<b>20.83</b>
<b>Hayir</b>	<b>133</b>	<b>79.17</b>
<b>Toplam*</b>	<b>168</b>	<b>100.00</b>

\* Wadeler sigara içen 168 kişi fizesinden alınmıştır.

A.B.D.'de yapılan çalışmalarda. sigara içenlerin %90'ünün sigarayı bırakmayı istemediğine karşın bunların her yıl ancak %15'inin sigarayı bırakmayı denedikleri belirtilmiştir. Ayrıca ciddi olarak sigarayı bırakmayı deneyenlerin %16-20'si bu deneyi başarısız olup son 20 yılda 35 milyon yetişkin insanın sigarayı bıraktığı saptanmıştır (22). Bunda, sigaraya karşı alınan yasal önlemler, sigara içimine karşı giderek bap:wen ailevi ve sosyal baskılar, sigaranın sağlığa zararları konusunda bilincin artması ve etkili bırakma yöntemlerinin bilyOk etkisi olmuştur.

Arastırma kapsamındaki kadınların %20.83'ünün sigarayı bırakması "sigara ile mücadelede" eğitimin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.

**Tablo 6. Kadınların Sigarayı Bırakma Kampanyasına İlişkin Tutumları**

<b>Toplu bulunan yerlerde ulaşılabilir araçlarda sigara içilmemesi</b>	268 49.62	190 35.18	41 7.60	41 7.60
<b>Sigaranın 16 yaşından küçükler satılmaması</b>	222 41.11	231 42.78	57 10.56	30 5.55
<b>Sigara fiyatlarının yükseltilmesi</b>	136 25.18	150 27.78	138 25.56	116 21.48
<b>Sigara reklamlarının yasaklanması</b>	91 16.85	126 23.33	171 31.67	152 28.15

Tablo 6'da kadınların sigarayı bırakma kampanyasına ilişkin tutumları görülmektedir. Kadınların yaklaşık yansı (%49.62) "toplu

bulunan yerlerde ye ulasim araglannda sigara igilmmesine", %41.11'i "sigaranin 16 ya\*indan kfigaklere satilmarnasina", %28.18<sup>1</sup> "sigara fiyatlannin yfikseltilmesine" ye %16.851 "sigara reklarnlannin yasaklanmasma" gok katildiklanni belirtmi0erdir. Kadinlann toplu bulunan yerlerde ye ulawn araglannda sigara igilmemesi (%7.60) ye' 16 yasin altindakilere sigara satilmamasina (%5.55) gok az oranlarda katilmamakta olduklan, ancak sigara flyatlannin yukseltilmesi (%21.48) ye sigara rekiamlarinin yasakianmasi (%28.15) ilişkin konularda katilmarna oranlari oldukga yuksek bulunmuştur. Fiyatlann yfikseltilmesi aile bagesine direkt olumsuz etki etmesi nedeniyle bu gOrii0 desteklememeleri du unulebilir. Sigara rekiamlannin yasaklanmasma katilmama orani (%28.15) ye az katiliyorum (%31.67) oraninin katilma ya da gok katilma oranina gore yuksek olmasının reklamlann insanlari olumsuz etkileyebilecegini dfiVinnerni ohnalarından kaynaklanabilir.

Sigara igen kadinlarnin ise "toplu yerlerde sigara icilmemesi" (%56.54) "sigaranin 16 ya\*Indan kagfiklere satilmaması" (%44.64), "sigara fiyatlanm yaseltilmesi" /a41.66) geraslerine "gok katihyorum" diyerek "sigara kampanyasini" agirlikla desteklemeleri cok olumlu bir tutum olarak degerlendirilmektedir.

#### SONUC VE ONERILER

Araştırma kapsamına Oren kadinlann %31.111 sigara igmekte olup, gene grupta sigara igimi daha fazladir. icadmlann yaşlan ile sigara igne ahskanhgi arasmda iliki anlarnh bulunmu\*tur (Tablo 1).

Kadinla\_nn %38.89'Iuk bolfirna ilkokul mezunudur. Egitim dfaeyi arttikga sigara kullammuun da arttigi, bu ili kinin istatistiksel olarak anlarnh oldugu Tablo 1'de goralmektedir.

Sosyo-ekonomik dfizey yakseldikce kadthlann daha gok sigara igtikleri behrlenmiştir (Tablo 1).

Araştırmada sigara igen kadinlann yansmdan fazlasi gande "1-10 adet" sigara igrnekte ye %36.311 "5-9 yıl" dir bu a.hOcanligim sCirdtr-mektedir. Sigara igme nedenlerinin başmda "ali5kanhk", "zevk alma" ye "ozenti" gelmektedir. Sigara igmeyenlerin igmeme nedenleri ise "hoOanmama, sevmeme", "sagliga zararlı" ye "nedenini hig dusfmmeme" olarak siralanabilir (Tablo 2).

Turn deneklerin %98.70'inin sigaranin saghga zararlı oldugunu belirttilderi, bu konuda daha Once bilgiyi en fazla oranla (%65.16) kitle