

DÜZCE LİSESİ ÖĞRENCİLERİNDE SİGARA ALIŞKANLIĞI

Peri Arbak*
Fusun Erdem**
Özgür Karacan**
Özlem Özdemir***

ÖZET

Amaç: Prospektif bir çalışmayla lise öğrencilerinin sigara kullanma alışkanlıklarını değerlendirmektir.
Yöntem: Sekiz yüz bir Düzce Lisesi öğrencisi, sigara içme alışkanlıkları ve sigara kullanma üzerine düşünceleri araştırılmak üzere bir anketle değerlendirildi. İstatistiksel analizler SPSS 5.0 programı ile yapıldı. Bulgular: Deneklerin % 52,4' ü erkek, % 47,6'sı kızdı. Yaş ortalaması 15.9 (13-20) idi. Deneklerin % 18,1'i sigara kullanmakta idi. Kız öğrencilerde sigara kullanma oranı % 5,9 iken erkeklerde % 12,9 idi. Cinsiyet ile sigara içme hızı arasındaki bağlantı istatistiksel olarak anlamlı idi ($p<0,05$). Sigara içen deneklerin % 52,7' si sigara kullanmaya 15 yaşından sonra başlamışlardır. Ailenin ekonomik durumuyla sigara kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bağlantı vardı ($p=0,014$). Arkadaş çevresi sigaraya başlamak için en etkili faktördü (% 75,9). Sigara kullanmayı sürdürmede en önemli neden stres idi (% 68,9). On yaşından sonra sigaraya başlayan denekler sigarayı bırakmaya istekli bulundu ($p<0,05$).
Sonuç: Sonuç olarak kırsal alandaki lise öğrencilerinde sigara kullanma hızı kentlerdeki lise öğrencilerinden daha düşük bulundu.

- * Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi, Göğüs Hastalıkları ve Tüberküloz A.D. BOLU
** Ankara 7. Nolu Verem Savaş Dispanseri,
*** Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları ve Tüberküloz A.D.

Yazışma Adresi:

Yrd. Doç. Dr. Peri Meram ARBAK Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Ana Bilim Dalı Düzce-BOLU Tel. 0374-5414107
Fax. 0374-5414105
Bu çalışma XXV. TUSAD Ulusal kongresinde sunulmuştur (1999).

Anahtar Kelimeler: Lise öğrencileri, sigara içme alışkanlığı.

SMOKING HABITS IN HIGH-SCHOOL STUDENTS IN DÜZCE

ABSTRACT

Background: We designed a prospective study to evaluate the smoking habits of high-school students. Materials-methods: 801 students of Düzce High-School were evaluated by a questionnaire intended to secure information about their smoking habits and concerning their ideas on smoking. Statistical analyses were done with SPSS 5.0 programme.

Results: Boys and girls are 52,4 % and 47,6 %, respectively. Mean age was 16 1 years (13-20), 18,1 % of students were smokers; while 5,9 % of girls and 12,9 % of boys were smoking. The relation between gender and smoking rate was statistically significant ($p<0,05$). 52,7 % of smokers had begun smoking after 15 years old. There was statistically significant relation between economical status of family and smoking ($p=0,014$). Friends were socially the most effective factors about beginning to smoke (75,9%). Stress was the most important reason to continue smoking (68,9%). Students begun to smoke after 10 years old were significantly eager to quit smoking ($p<0,05$).
Conclusion: As a result, smoking incidence is lower in students of a high-school in urban area than their age group in city high-schools.

Key words: High school students, smoking habits.

GİRİŞ

1988 yılında PİAR tarafından yapılan "Sigara Alışkanlıkları ve Sigarayla Mücadele Kampanyası Kamuoyu Araştırması" na göre, 15 yaş üstü nüfusta sigara içme hızı; erkeklerde %62,8, kadınlarda %24,3, ortalama %43,6'dır. Türkiye kişi başına sigara tüketimi yönünden Avrupa ülkeleri arasında Yunanistan'dan sonra ikinci sırada yer almaktadır (1). En önemli "önlenebilir" hastalık ve ölüm nedenlerinden biri olan sigara alışkanlığına karşı gelişmiş ülkelerde 1970'lerin başından beri yürütülen etkili kampanyalarla olumlu sonuçlar alınmaya başlanmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde sigara kullanımı erişkin nüfusta % 41'den % 29'a düşmüştür. Ancak uluslararası sigara tekelleri gelişmiş ülkelere daralan pazarlarını geliştirmekte olan ülkelere yayma stratejisini benimsemişlerdir(2).

Ülkemizde 7 Kasım 1996 tarihinde onaylanan 4207 sayılı "Tütün mahsullerinin zararlarının önlenmesine" ilişkin yasa ile sigara karşıtı kampanyalar güçlenmiş olsa bile yasal yaptırımların sonuçlarını almak için zamana gereksinim vardır.

Ülkemizde yetişkinlerde gözlenen yüksek sigara içme hızları genç erişkinler için geçerlidir. Nazmi Bilir ve arkadaşlarının 1996 yılında yaptıkları bir araştırmada Lise öğrencilerinin sigara kullanma oranı % 28.3 bulunmuştur(3). Sigara kullanma alışkanlığı yerleştikten sonra sigarayı bırakma programları 12 ayda ortalama % 20-40 oranında başarı sağlamaktadır. Bu nedenle sigara karşıtı kampanyaların bireylerin sigara alışkanlığını edinmemeleri yönünde yoğunlaştığı gözlenmektedir (4). Sigara karşıtı kampanyalar bireylerin (özellikle de gençlerin) sigaraya başlama nedenlerini, sigarayı bırakma konusundaki düşünce ve tutumlarını belirleme çabası ile daha etkili şekilde yürütülecektir. Çalışmamızın amacı; Düzce Lisesi öğrencilerinde sigara kullanma sıklığını, sigaraya başlama, sigara kullanma nedenlerini saptamak, sigarayı bırakma konusundaki tutumu tartışmak ve diğer çalışmalara katkı sağlamaktır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

1998 yılı Kasım ayında Düzce Lisesi'nde eğitim görmekte olan toplam 1600 öğrenciden ulaşılabilen 801 öğrenciye anket uygulandı.

Ankette öğrencilere; yaş, cinsiyet, aile reisinin sosyal statüsü (memur, işçi, serbest meslek, çiftçi vb), ailenin aylık gelir durumu, aile bireylerinin sayısı öğrencilerin sigara kullanma alışkanlıkları, sigara kullanmaya başlama nedeni, sigara kullanmayı sürdürme nedeni, sigara bırakma isteği bulunup bulunmadığı ve bırakma isteğinde etkili olan faktörler soruldu.

Veriler SPSS 5 – 0 paket programıyla değerlendirildi. Anket Düzce Lisesi Rehberlik Servisi tarafından uygulandı.

BULGULAR

Ankete yanıt veren 801 öğrencinin 381'i kız (% 47.6), 420'si erkekti (% 52.4). Yaş ortalaması 15.9 ± 1.0 (13 – 20) idi.

Ailenin gelir durumu ile aile reisinin sosyal statüsüne ilişkin yanıtlar Tablo 1'de gösterilmiştir:

Tablo 1. Gelir Durumu ve Sosyal Statü:

GELİR (aylık)	Sayı (n=)	%
< 50 milyon TL.	85	10.7
50 – 150 milyon TL	535	66.8
> 150 milyon TL	167	20.8
Yanıt yok	14	1.7
Toplam	801	100.0

SOSYAL STATÜ	Sayı (n=)	%
Devlet Memuru	183	22.8
İşçi	150	18.7
Serbest Meslek (Ticaret vb)	361	45.1
Çiftçi	60	7.5
Emekli	28	3.5
Yanıt yok	19	2.4
Toplam	801	100.0

Sigara kullanımını sorgulayan bölümde 145 öğrenci (% 18.1) sigara kullandıklarını belirtirken 622 öğrenci (% 77.7) sigara kullanmadığını belirtmiş, 34 öğrenci (% 4.2) soruyu yanıtlamamıştır.

Sigara kullanan öğrencilerin 46'sı kız, (% 5.9), 99'u erkek (% 12.9) idi. Ki kare testiyle cinsiyetle sigara kullanma hızı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı idi. (p = 0.00002)

Sigara kullanan 145 öğrencinin 11'i (% 7,6) sigaraya 10 yaş altında, 57'si (% 39.7) 10 –15 yaşları arasında, 77'si (% 52.7) 15 yaşın üstünde başlamıştır. Öğrencilerin sigara tüketim şekli tablo 2'de yer almaktadır:

Tablo 2: Sigara Tüketim Şekli

SİGARA TÜKETİMİ (günlük)	Sayı (n=)	%
Günde en az 1 adet	13	9.0
Günde < 10 adet	49	33.8
Günde 10 – 25 adet	22	15.2
Günde > 25 adet	9	6.2
Ara sıra kullanımı (her gün kullanmayan)	52	35.8
Toplam	145	100.0

Sigaraya başlamada etkili olan faktörler tablo 3 de gösterilmiştir:

Tablo 3: Sigaraya başlama nedenleri

NEDEN	Sayı (n=)	%
Arkadaş çevresi	110	75.9
Ev halkının kullanması	17	11.7
Medyatik bireylerin kullanması	5	3.4
Büyüküğünü hissetme isteği	9	6.2
Diğer	4	2.8
Toplam	145	100.0

Sigara kullanmayı sürdürme nedenleri tablo 4 de görülmektedir:

Tablo 4: Sigarayı kullanma nedenleri

SÜRDÜRME NEDENİ	Sayı (n=)	%
Sıkıntı hissini dağıtmak	100	68.9
Keyif verici etki nedeni ile	15	10.4
Kilo almamak için	6	4.1
Dikkati arttırdığı için	5	3.4
Bağımsızlığını kanıtlamak	5	3.4
Yalnız kaldığını istememek	14	9.8
Toplam	145	100.0

Sigara kullanan öğrencilerin 114'ü (% 78.6) sigarayı bırakmayı düşündüklerini belirtirken, 31'i (% 21.4), düşünmediklerini vurgulamışlardır. Tablo 5'de sigarayı bırakma isteğinin nedenleri görülmektedir:

Tablo 5: Sigara bırakma istemenin nedenleri

NEDEN	Sayı (n=)	%
Sigaranın hoş olmayan etkileri (ağız kokusu, dişlerde sararma vb)	65	44.8
Arkadaş çevresinin önerileri	20	13.7
Aile bireylerinin önerileri	24	16.7
Eğitim programları	16	11.0
Doktor önerisi	13	8.9
Ekonomik güçlük	7	4.9
Toplam	145	100.0

Ailenin gelir durumu ile sigara kullanma ilişkisine bakıldığında; ailesinin aylık geliri 50 milyon TL altında bulunan öğrencilerin % 15.6 oranında, 50 – 150 milyon TL olan öğrencilerin % 17.3 oranında, 150 milyon TL üstünde olan öğrencilerin % 25,6 oranında sigara kullandığı gözlenmiştir. Ailenin gelir durumu ile sigara

kullanımı arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulundu. (p = 0.014)

Sigara kullanma başlama yaşı 10'nun altında bulunan öğrencilerde sigarayı bırakma isteği % 18.1, 10 – 15 yaşında başlayanlarda % 85.2, 15 yaşın üstünde başlayanlarda % 84.6 idi. Sigaraya başlama yaşı ile sigarayı bırakma isteği arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulundu. (p = 0.003)

TARTIŞMA

1992 Yılında onaylanan Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Avrupa Bölge Komitesinin "Sigarasız Avrupa için 2. Eylem Planı" 'nda stratejik hedef; "Sigarasız çevreleri artırmak, genç insanların sigaraya başlamamalarını sağlamak ve bırakmak isteyen tiryakileri desteklemek için çok sektörlü politikalar gerçekleştirmek" ti (1). 1997 yılında ülkemizin bu hedefe ne düzeyde ulaştığı DSÖ 'nün Türkiye'de Tütün Tüketimi ve Kontrol Önlemleri Üzerine yayınladığı bir raporda irdelenmektedir. Raporda; Türkiye'nin toplam Dünya tütün üretiminde 5. Sırada yer aldığı belirtilmiştir. Lise öğrencilerinde yapılan ülke genelindeki bir araştırmada (1992 – Sağlık Bakanlığı) % 20 oranında günlük tiryakilik gözlemlendiği Türkiye'de yaklaşık olarak 2 milyon ergen nüfusun sigara içicisi olduğu belirtilmiştir. Eğer bu ergen nüfus sigara kullanımını sürdürecektse olursa, ortalama 1 milyon bireyin sigaraya bağlı olarak öleceği vurgulanmıştır (5). Avrupa merkezli bir çalışmada sigara kullananların % 5 – 14 'ünün sigarayı bırakma girişiminde bulunduğu, bu gruptan ancak % 1'nin ömür boyu sigarayı bırakma başarısını gösterdiği öne sürülmüştür(6). Gerek sağlık örgütlerinin politikaları, gerekse çeşitli bilimsel çalışmalardan alınan sonuçlar sigaraya karşı koruyucu çabaların ön plana alınmasını önermektedirler. Bu noktada çocukların ve gençlerin sigarasız bir çevrede yetişmeleri ve eğitim programlarıyla sigaranın zararları konusunda aydınlatılmaları önem kazanmaktadır. Lise öğrencilerin üstünde yapılan çalışmalarda sigara kullanma oranları değişik bulunsun da ortalama % 25 – 40 arasında seyrettiği anlaşılmaktadır. Sigara kullanma alışkanlığında sosyal çevrenin belirleyici olduğu, kentlerde okuyan yaşlılarına göre kırsal bölgede okuyan öğrencilerin, özellikle de kız öğrencilerin daha az sigara kullandıkları belirtilmektedir (7). Bilir ve arkadaşlarının 1996 yılında yaptıkları çalışmada Ankara'da Lise öğrencilerinde sigara kullanma oranı (halen kullananlar) % 28.3 bulunurken, erkeklerde % 31.5, kız öğrencilerde % 19.9 bulunmuştur (3). 801 Lise öğrencisini içeren çalışmamızda sigara kullanma oranı % 18.1 iken, kız öğrencilerin % 5.9'u, erkek öğrencilerin % 12,9'u sigara

kullanmaktaydı. Sigara kullanımı yaygınlığını araştıran bir çok çalışmada önceleri kadınlarda sigara kullanımının daha düşük oranlarda seyrettiği gözlenirken, kadının ekonomik bağımsızlığını kazanması, sosyal baskıdan giderek daha fazla uzaklaşması, erkeklerle eşit haklara sahip olması yazıktır ki, sigara kullanımının artışı da getirmiştir (8).

Gençlerin sigara kullanmaya başlamasında yetişkin insan kimliğini edinme çatışması, akranlarının davranış kalıplarını benimseme ve dışlanmama arzusu, cinsel kimliğin kanıtlanmasında sigaranın bir obje olarak kullanımı (özellikle erkek çocuklarda) önemli rol oynamaktadır (9). Reklamların özendirici etkisi, model olarak algılanan ebeveyn (anne, baba vb.) veya tanınmış bireylerin sigara kullanması da önemli faktörlerdendir (10, 11). Çalışmamızda 110 öğrenci (%75.9) arkadaş çevresinin etkisiyle, 17 öğrenci (% 11.7) aile bireylerinin kullanmasının özendirici olması nedeniyle, 9 öğrenci (%6.2) büyüdüğünü hissetmek için, 5 öğrenci (%3.4) medyatik bireylerin kullanması nedeniyle sigaraya başladıklarını belirtmişlerdir. Çalışmamızda arkadaş çevresinin en önemli başlatıcı faktör olarak bulunması, sigara karşıtı çalışmaların hedef alanının okullar ve gençlerin ortak sosyal aktivite alanları (sanat, spor, eğlence merkezleri vb) olması gerektiğini düşündürmüştür.

Sigara kullanımının sürdürülmesinde nikotinle ilgili biokimyasal etkenler (nikotin bağımlılığı ve nikotin bırakıldığında gözlenen kesilme sendromu) gibi psikososyal etkenler de önem taşımaktadır. Sigara içmenin öğrenilmiş bir davranış olduğu görüşüne göre, bireyler öfke, stres, can sıkıntısı, özgüven eksikliği gibi sorunlarla kısa süreli başa çıkma yada yorgunluk, uyanıklık gibi fizyolojik işlevlerde değişiklik oluşturma yöntemi olarak sigara kullanmaktadırlar. Sigara kullanmayı sürdürme nedenleri arasında kilo almama isteği de önemlidir (1, 12). Çalışmamızda 100 öğrenci (% 68.9) sıkıntı hissini dağıtmak, 15 öğrenci (% 10.4) sigaranın keyif verici etkisiyle, 14 öğrenci (%9.8) yalnız kalmayı istemediği için sigara kullanmayı sürdürdüğünü belirtmiştir. Diğer nedenler arasında, kilo almamak, zihni güçlendirmek ve bağımsızlığını kanıtlamak isteği yer almaktaydı.

Bilir ve arkadaşlarının çalışmasında sigara kullanan lise öğrencilerinin % 4.5'ü sigarayı bırakmayı düşünmezken, % 82.7'si sigarayı bırakmayı en az bir kez denediklerini belirtmişlerdir (3). Gençlerde sigaranın yol açtığı uzun dönemde görülen etkilerden çok sigaranın erken etkileri (ağız kokusu, dişlerin sararması vb) sigarayı bırakma isteği yaratmaktadır. Bireyin yaşı büyüdükçe sigarayı bırakma isteği de artmaktadır (1). Çalışmamızda 114 öğrenci (% 78.6) sigarayı bırakmayı

düşündüklerini belirtirken, sigaraya başlama yaşı 10'un altında bulunan öğrencilerin sigarayı bırakma isteği % 18.1, 10 – 15 yaşında sigarayla başlayanlarda % 85.2, 15 yaşın üstünde başlayanlarda % 84.6 idi ($p<0.005$). 65 öğrenci (% 44.8) sigaranın erken etkileri, 24 öğrenci (% 16.7) ailenin ikna çabası, 20 öğrenci (% 13.7) arkadaş çevresinin önerileri ile sigarayı bırakmayı düşünüyordular. Eğitim programlarının, doktor önerisinin ve ekonomik güçlüklerin etkisi daha az sıklıkta görülmekteydi. Çalışmamızda ailenin gelir durumu ile sigara kullanma ilişkisine bakıldığında, aylık gelir düzeyi arttıkça sigara kullanma oranının arttığı gözlenmektedir. Aylık geliri 50 milyon TL'sinin altında olan öğrencilerde % 15.6 bulunan sigara kullanma hızı, 150 milyon TL üstünde bulunan öğrencilerde, % 25.6 idi. Oysa sigarayı bırakma isteği için ekonomik güçlük faktörünü öne süren öğrenciler % 4.9 luk bir paydayı oluşturmaktaydı. Çalışmamız, kırsal yaşam tarzının halen ön planda bulunduğu Düzce İlçesinin bir lisesinde öğrencilerin sigaraya kullanmaya ilişkin tutumlarını saptamış ve bu alandaki diğer çalışmalara katkı sunmayı hedeflemiştir. Çalışmamızda bulunan sigara kullanma oranının (%18.1) ülke geneline göre (%25-40) daha düşük seyrettiği gözlenmiştir. Çalışmamızda günlük tiryaki oranı % 9 bulunurken, bu değer bazı çalışmalarda saptanan % 20 gibi düzeylerden daha düşük bulunmuştur. Çalışmamızda öğrencilerin önemli oranda arkadaş çevresinin etkisiyle sigaraya başladığı, daha çok sıkıntı hissini dağıtmak için sigara kullanmayı sürdürdüğü ve sigaranın erken hoş olmayan etkileri nedeni ile sigarayı bırakmayı istediği saptanmıştır. Ortaya çıkan verilerle;

- Gençlerde sigara karşıtı çalışmanın okullar ve diğer sosyal aktivite alanlarını içermesi gerektiği,
- Gençlerde sıkıntı ve kaygıya yol açan faktörlerin (eğitim, aile yapısı, sosyal baskı vb) dikkatle değerlendirilmesi ve rehberlik servisleri tarafından uygun yönlendirme yapılması gerektiği,
- Çalışmamızda sigarayı bırakma isteğinde eğitim programları ve doktor önerisinin daha az etkili bulunduğuna bakılarak, program ve önerilerin beklendiği kadar etkili olmadığı, gençlere sadece sigaranın zararlarını anlatmaktansa sigarasız yaşam biçiminin olumlu yönlerini vurgulayan bir yaklaşımın daha uygun olacağı ileri sürüldü.

KAYNAKLAR

- 1) Aşut Ö; Hekim ve Sigara. Türk Tabipleri Birliği Yayınları, Maya matbaacılık Yayıncılık Ltd. Şti. Ankara I. Baskı 1993; 45 – 52

- 2) Barış İ; Sigara ve Gençlik. T.C Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara I. Baskı 1997; 1 – 11
- 3) Bilir N; Doğan BG, Yıldız AN. Sigara İçme Konusundaki Davranışlar ve Tutumlar. Hacettepe Halk Sağlığı Vakfı Yayınları. Ankara 1997; 13-79
- 4) American Thoracic Society; Cigarette Smoking and Health. Am J. Respir Crit Care Med 1996; 153: 861 – 865
- 5) WHO; Tobacco or Health in Turkey. Repeat of a WHO mission to Ankara, Turkey 10 – 14 November 1997
- 6) Ruiz C.J. Kunze M. Fagerström K.O; Nicotine replacement: a new approach to reducing tobacco – related harm. Eur Respir J 1998; 11; 473 – 479
- 7) Kocabaş A; Türkiye’de Sigara İçme Yaygınlığı ve Bazı Özellikleri, Sigara ve Sağlık MEB yayınları, İstanbul I. Baskı 1994; 15 – 18
- 8) Barış İ; Kadınlar ve Sigara; Sigara ve Sağlık. MEB yayınları, İstanbul I. Baskı 1994 59 – 60
- 9) Pekşen Y. “Sigara İçiminin Nedenleri, Epidemiyolojisi, Pasif içicilik”, Sigarının sağlığa Etkileri ve Bırakma Yöntemleri. Ed. Tür A. Logos Yayıncılık, I. Baskı 1995; 1 – 25
- 10) Dağlı E. “Çocuklarda Sigaranın Zararlı Etkileri”, Sigara ve Sağlık. MEB yayınları. İstanbul I. Baskı 1994; 57 – 58
- 11) Erdal R, “Sigara ile Mücadele Yöntemleri”, Sigara ve Sağlık. MEB Yayınları, İstanbul I. Baskı 1994; 65 –69
- 12) Şahin A.R, “Sigara Kullanımı ve Nikotin Bağımlılığının Psikiyatrik Yönünden Önemi” Sigarının sağlığa Etkileri ve Bırakma Yöntemleri. Editör. Ayla Tür. Logos Yayıncılık, I. Baskı 1995; 181 – 191