



3

YAŞAM TARZI

Yaşam tarzı bölümünde yer alması gereken beslenme, egzersiz, alkol ve madde kullanımı konuları zaman yeter-sizliğinden dolayı incelenemediğinden yalnızca sigara kullanımı ve kontrolü konusuna yer verilmiştir.

Sigara kullanımı ve sigara dumanına maruz kalma, ölüme, hastalıklara ve sakatlıklara neden olabilen, ulusal sağlık sistemleri üzerine ciddi yükler getiren önlenebilir bir halk sağlığı sorunudur.¹¹¹ Her bir sigarada 4.000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Bunlardan 60 tanesinin kansere sebep olduğu belirlenmiştir.¹¹²

3.1 Sigara Kullanma Sıklığı ve Sigaranın Sağlığa Etkileri

Türkiye'de 18 yaş ve üzeri sigara içme sıklığı 1993 yılında T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan araştırmada % 33,6 (kadında % 13,5, erkekte % 57,8), 2003 yılında yayınlanan UHY-ME Projesi, Hane Halkı Araştırması'nda % 32,93 (kadında % 19,20, erkekte % 51,12), 2006 yılında yapılan Aile Yapısı Araştırması'nda % 33,4 (kadında % 16,6, erkekte % 50,6) olarak belirlenmiştir.^{87, 113, 114} TNSA 2003'te 15-49 yaş grubu kadınlarda sigara içme sıklığının % 28, gebelerde % 1, emzirenlerde % 20 olduğu gösterilmiştir.⁷⁸ 2002-2003 yılında İBB-9 ilçede EÜ Tıp Fakültesi Eğitim Programı Geliştirmede Öncelikli Sağlık Sorunlarının Belirlenmesi Projesi kapsamında yapılan toplum tabanlı çalışmada 15 yaş ve üzeri görüşülen 2.489 yetişkinin % 45,6'sının (1.136 kişi) hayatında en az bir ay boyunca günde en az bir tane olmak üzere sigara içtiği, % 38,7'sinin (962 kişi) görüşme anında günde en az bir sigara içtiği saptanmıştır. Sigara içen 962 kişinin % 39,4'ünün günde 20-29 adet sigara içtiği (günde içilen sigara adedi ortalaması 16,56 ±10,43), % 50,2'sinin 15-19 yaşında, % 30,5'inin 20-29 yaşında, % 12,3'ünün 14 yaş ve öncesinde sigaraya başladığı (sigaraya başlama yaş ortalaması 19,19±6,22) belirlenmiştir. Görüşülen kişilerin % 63,7'sinin evinin içinde sigara içildiği saptanmıştır.⁸⁵

Tablo 22'de 1998, 2001 ve 2003 yıllarında yapılan araştırma sonuçlarına göre Türkiye ve İzmir ilinde ilköğretim okulları ve lise öğrencilerinin en az bir kez tütün deneme sıklığı görülmektedir.^{115, 116, 117}

Türkiye'de 2003 yılında yapılan Küresel Gençlik Tütün Araştırması sırasında araştırmaya katılan 15.957 öğrencinin % 9,1'inin (erkekte % 11,9, kadında % 5) sigara içtiği, sigara içenlerin % 29,5'inin (erkekte % 33,1, kadında % 22,3) 10 yaşından önce sigaraya başladığı, % 62,8'inin sigarayı bırakmak istediği belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 89'unun evinde sigara içildiği, % 91,1'inin ise halka açık yerlerde sigara dumanına maruz kaldıkları saptanmıştır.¹¹⁷

Türkiye, Avrupa ülkeleri arasında sigara tüketiminde 3. sırada, dünya ülkeleri arasında 7. sırada yer almaktadır.¹¹¹ TÜİK Hane Halkı Tüketim Harcamaları Araştırması'na göre Türkiye'de alkollü içecekler, sigara ve tütün harcaması 2003 yılında 512.130.041 YTL, 2006 yılında 881.543.375 YTL'dir. İzmir ilinde 2003-2004 yılında sigara ve tütün harcaması 39.830.058 YTL'dir. Tüm harcamalar içinde alkollü içecekler, sigara ve tütün harcamasının payı 2003 yılında Türkiye'de % 4,14, İzmir ilinde % 4,27'dir.¹¹⁸ Tütün ve Alkol Piyasası Düzenleme Kurumu 2007 yılı verilerine göre Türkiye'de bulunan 207.051 üreticinin % 32,25'i, 144.904 ha olan üretim alanının % 67,12'si, öngörülen 117.883 ton üretim miktarının % 62,69'u İzmir ilinin içinde bulunduğu Ege Bölgesi'ndedir.¹¹⁹

DSÖ verilerine göre dünyada sigara nedeniyle oluşan hastalıklar yüzünden 2000 yılında 4,2 milyon (erkekte 3,4 milyon, kadında 0,8 milyon), 2005 yılında 5 milyon olan ölümlerin 2025-2030 yıllarında yaklaşık 10 milyona ulaşması (gelişmemiş ülkelerde 7 milyon, gelişmiş ülkelerde 3 milyon) beklenmektedir.¹¹² Türkiye'de 2005 yılında 100.000 kişi sigaraya bağlı hastalıklardan yaşamını kaybederken 2030 yılında bu sayının 240.000 kişiye yükseleceği tahmin edilmektedir.¹²⁰

Tablo 22: Türkiye ve İzmir ilinde ilköğretim okulları ve lise öğrencilerinin en az bir kez tütün deneme sıklığı (%)

Yıl	Araştırma Örneği			En az bir kez tütün kullanımı (%)			İzmir Yaşam boyu
	İl sayısı	Öğrenci Sayısı	Sınıf (Yaş grubu)	Yaşam boyu	Son bir yıl içinde	Son bir ay içinde	
1998 ¹¹⁵	15	20.247 ^b	Lise 2. Sınıf (15-17 yaş)	63,9	48,6	31,7	63,6 ^c
2001 ¹¹⁶	9	12.270	İlköğretim 6. sınıf (10-12 yaş)	15,9 ^d	9,9	4,8	11,4
		11.989	Lise 2. Sınıf (15-17 yaş)	56,3 ^e	42,9	27,0	58,5
2003 ¹¹⁷	61	15.957 (202 okul)	İlköğretim 7-8. sınıf, lise 1 ve hazırlık sınıfı (13-15 yaş)	29,3 Erkek: 34,9 Kadın: 21,5	Verilere ulaşılamamıştır.		

^a Türkiye verisi Türkiye'nin farklı coğrafik bölgelerinden seçilen illerden oluşmaktadır.

^b Türkiye'de öğrencilerin % 22'sinin her gün, % 3,9'unun günde 11-20 tane, % 2,7'sinin günde bir paketten fazla sigara içtiği belirlenmiştir.

^c Son bir yıl içinde en az bir kez tütün kullanımı % 49,1, son bir ay içinde en az bir kez tütün kullanımı % 32,6'dır.

^d Erkek / kız olasılıklar oranı: 2,4 (2,1-2,6)

^e Erkek / kız olasılıklar oranı: 1,5 (1,4-1,6)

3.2 Sigara Karşıtı Mücadele

Toplumda sigara kullanımının önlenmesine yönelik zorlayıcı yasal düzenlemeler önemli bir yer tutmaktadır. Türkiye'de 1996 yılında yürürlüğe giren 4207 sayılı Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanun ile kapalı mekanlarda (sağlık, eğitim-öğretim ve kültür hizmeti veren yerler, kapalı spor salonları, toplu taşımacılık yapılan ulaşım araçları ve bekleme salonları, kamu hizmeti yapan kurum ve kuruluşlardan beş ya da beşten fazla kişinin görev yaptığı mekanlar) sigara içmek, 18 yaşından küçükler tütün ve tütün ürünleri satışı, her türlü reklam, tanıtım ve kampanyaların yapılması yasaklanmıştır. Sigara paketi üzerine uyarı yazısı olması ve televizyon kanallarında tütün ürünleri alışkanlığının zararları konusunda ayda en az doksan dakika uyarıcı ve eğitici yayınlar zorunlu hale getirilmiştir.^{113, 121}

2003 yılında DSÖ 56. Dünya Sağlık Asamblesi'nde, DSÖ'ye üye ülkelerce kabul edilen tütün konusunda ilk uluslararası anlaşma özelliğini taşıyan Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi'ni, Türkiye Nisan 2004'te imzalamış, 5261 sayılı Kanun'un onaylanması ile 2005 yılında yürürlüğe girmiştir. Bu Sözleşme'nin imzalanması ile sigara karşıtı mücadelenin daha kuvvetli ve sağlam zeminde sürdürülmesini sağlamıştır.^{122, 123, 124} Bu sözleşme kapsamında yapılacak çalışmaların planlanması ve sigara tüketiminin kontrol altına alınması amacıyla ilgili bakanlıklar, üniversiteler ve sivil toplum örgütlerinin işbirliğinde 2006 - 2010 yıllarını kapsayacak şekilde hazırlanan Ulusal Tütün Kontrol Programı, Ekim 2006'da Başbakanlık Genelgesi olarak yayınlanmıştır. Programın temel hedefi, 2010 yılına kadar Türkiye'de 15 yaş üzerinde sigara içmeyenlerin oranını % 80'in üzerine çıkarmak, 15 yaş altında ise % 100'e yakın olmasını sağlamaktır.^{120, 122} Bu Program çerçevesinde 2007 yılında Tütün Kontrolü Ulusal Komitesi kurularak 2008-2012 Ulusal Tütün Kontrolü Eylem Planı hazırlanmıştır. Sağlık Bakanlığının 2007 yılındaki genelgesi doğrultusunda Ulusal Tütün Kontrol Programı'nın uygulanması, planda yer alan görevlerin yerine getirilmesinin koordinasyonu ve takibi, tütün ve tütün ürünlerinin zararları ile mücadele ve kontrol etkinliklerinin yürütülmesi için illerde Tütün Kontrol Kurulu kurulması sağlanmıştır.^{113, 120} Bu Genelge yayınlanmadan önce Türkiye'de ilk il Tütün Kontrol Kurulu 2005 yılında İzmir İl Sağlık Müdürlüğü bünyesinde DEÜ Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı, EÜ Tıp

Fakültesi Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı, Dr. Suat Seren Göğüs Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi ve Türk Toraks Derneği İzmir Şubesinin katılımlarıyla kurulmuştur. Kurulun amacı İzmir ilinde tütün karşıtı tavır alan tüm kurum ve kuruluşların güçlerini birleştirerek tütün kullanımına karşı tavır geliştirmek ve tütünün insan sağlığına ve ekonomiye olumsuz etkilerini azaltmaktır. Bu amaç doğrultusunda Haziran 2005'te İBB-19 ilçe sınırları içerisinde Buca, Bornova, Çiğli, Karşıyaka ve Konak ilçelerinde birinci basamak bünyesinde toplam beş sağlık ocağında sigara bırakma poliklinikleri açılmıştır.¹¹³ İBB-19 ilçe sınırları içerisinde sağlık ocaklarında sigara bırakma polikliniklerine Haziran 2005 ile Kasım 2006 arasında başvuranlara verilen hizmetler çerçevesinde eğitim alan ve sigarayı bırakan kişi sayıları Tablo 23'te sunulmuştur.⁸¹

2007 yılı Sağlık Bakanlığı Genelgesi ile yeniden yapılandırılan İzmir İl Tütün Kontrol Kurulu, EÜ ve DEÜ, İzmir İl Sağlık Müdürlüğü, İzmir İl Millî Eğitim Müdürlüğü, İzmir Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü (GSİM), İzmir İl Emniyet Müdürlüğü, Dr. Suat Seren Göğüs Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İBB Eşrefpaşa Hastanesi, İBB Çevre Koruma ve Kontrol Daire Başkanlığı, Türk Toraks Derneği ve Doğan Haber Ajansından katılan on üç üyeden oluşmaktadır. Bu kurulun hedefi var olan durumun belirlenmesi, sigara bırakma polikliniklerinin sayısının artırılması, Kanun'un etkin olarak uygulanabilmesi için bilgilendirme çalışmaları (kamu çalışanları ve halkı) ve konu ile ilgili afiş ve broşürlerin aile hekimleri aracılığıyla halka ulaştırılmasıdır.^{113, 125} Var olan durumun belirlenmesi amacı ile Tütün Kontrol Kurulu üyelerinin kurumlarında (İzmir İl Sağlık Müdürlüğü, İzmir İl Millî Eğitim Müdürlüğü, İzmir İl Emniyet Müdürlüğü, İzmir GSİM ve İBB) Ocak 2007 ile Mart 2007 arasında "Tütün Kullanımı Durum Saptama Anketi" uygulanmıştır. Ankete bu kurumlarda çalışan 3.014 kişi gönüllü olarak katılmıştır. Ankete katılanların sigara kullanımı, pasif içicilik durumları ve sigara bırakma durumları Tablo 24'te sunulmaktadır.¹¹³

Ankete katılanlar arasında sigara kullanma sıklığının en fazla olduğu kurum İBB, pasif içicilikten en fazla rahatsızlığın duyulduğu kurum İzmir İl Millî Eğitim Müdürlüğü olarak saptanmıştır. Tüm kurumlarda sigara içenler arasında sigarayı bırakma isteğinin % 59 ile % 68 arasında değiştiği gözlenmektedir.

Aralık 2007'de İzmir ilinin Aile Hekimliği Pilot Uygulamasına geçmesi ile 2005 yılında açılan birinci basamak

Tablo 23: Birinci basamak sigara bırakma polikliniklerine başvuran, sigara kullanımını bırakan ve bu polikliniklerde eğitim verilen kişi sayısı, Haziran 2005 - Kasım 2006

İlçe	Kişi (sayı)												Eğitim seansı (sayı)	
	Polikliniğe başvuran		İlk kez başvuran		Kontrolle gelen		6 ay sonunda bırakan		1 yıl sonunda bırakan		Eğitime katılan			
	2005	2006	2005	2006	2005	2006	2005	2006	2005	2006	2005	2006	2005	2006
Bornova	76	834	55	357	29	477	-	127	-	40	62	700	5	10
Buca	295	2.179	216	646	86	1.533	8	447	-	-	195	803	4	43
Çiğli	60	194	33	129	27	65	-	106	-	57	60	172	26	135
Karşıyaka	163	187	59	78	104	109	5	225	-	205	138	208	26	22
Konak	99	331	53	112	46	219	-	43	-	10	75	193	9	15
Toplam	693	3.725	416	1.322	292	2.403	13	948	-	312	530	2.076	70	225

Tablo 24: Tütün Kullanımı Durum Saptama Anketi sonuçları, Ocak - Mart 2007

	Kurumlar				
	İzmir İl Sağlık Müdürlüğü	İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü	İBB	İzmir İl Emniyet Müdürlüğü	İzmir GSİM
Araştırmaya katılan kişi sayısı	223	197	1.221	1.179	194
Sigara kullanma sıklığı (%)	34	32	42	41	31
Çalışma ortamında başkasının içtiği sigara dumanına maruz kalma sıklığı (pasif içicilik) (%)	14	51	57	72	49
Pasif içicilikten rahatsızlık duyma (%)	68	92	76	75	85
Kapalı alanlarda sigara içilmeyen bir ortamda çalışma isteği (%)	85	80	77	78	77
Sigarayı bırakma isteği (%)	59	59	60	68	67
Sigarayı bırakmak için profesyonel destek alma isteği (%)	38	43	47	49	46

sigarayı bırakma poliklinikleri kapatılmıştır. Bu süreçte Balçova ilçesinde DEÜ Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı, Bornova ilçesinde EÜ Mediko-Sosyal Birimi, Konak ilçesinde Dr. Suat Seren Göğüs Hastalıkları ve Cerrahisi Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Konak Toplum Sağlığı Merkezi ve İBB Eşrefpaşa Hastanesi sigara bırakma poliklinikleri tarafından çalışmalar sürdürülmeye devam etmiştir. Sigarayı bırakma polikliniklerinin sayısının artırılması için birinci basamak sigara bırakma poliklinikleri yeniden yapılandırılarak Buca, Bornova, Çiğli, Karşıyaka, Konak, Tire Toplum Sağlığı Merkezlerinde Haziran 2008'de açılmıştır.^{81, 113}

Tütün kullanımına karşı İBB sınırları içerisinde kamu kurum kuruluşları, sivil toplum kuruluşları ve belediyelerin işbirliğinde panel ve konferanslar, kampanyalar (Mayıs 2005'te Sigaraya Karşı El Ele, Mayıs 2006'da ve Nisan-Mayıs 2008'de Bırak Kazan Kampanyası gibi) ve projeler (Mayıs-Haziran 2007'de Sigarayı Bırakma Destek Noktası Projesi, Sigarasız Kurumlar Projesi gibi) yapılmıştır. Sigarasız Kurumlar Projesi çerçevesinde 2005 yılı ile Nisan 2008 arasında İBB sınırları içerisinde 39 kurum (İzmir ilinde 50 kurum) Sigarasız Kurum Belgesi almıştır.^{81, 113}

Türkiye'de Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi ile ilgili üstlenilen yükümlülüklerin yerine getirilmesi için 5727 sayılı Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanunda Değişiklik Yapılması Hakkında Kanun Ocak 2008'de Resmi Gazete'de yayınlanmış ve Mayıs 2008'de yürürlüğe girmiştir. Bu Kanun ile kendilerine yüklenen görevleri yerine getirmeyen memurlar ve diğer kamu görevlileri hakkında para cezası ve disiplin hükümleri uygulanacaktır.¹²⁶ Yasal yaptırım ile sigara kullanımının ve dolayısı ile tütünün neden olduğu hastalıklar nedeniyle artmış olan sağlık harcamalarının azalması beklenmektedir.

