



# KADINLAR ARASINDA TÜTÜN KULLANIMI

*SORULAR ve YANITLARI\**

**HASUDER**

**Tütün ile Mücadele Çalışma Grubunun Katkılarıyla**

**31 Mayıs 2014**

\* Bu döküman kapsamında sağlık çalışanlarının/hekimlerin toplum eğitimlerinde kadınlar arasında tütün kullanımı ile mücadele çalışmaları kapsamında kullanabilecekleri düşünülen güncel bilgilere yer verilmiştir. Kadınlar arasında da en sık kullanılan tütün ürünü sigaradır. Dolayısıyla, döküman içinde sıklıkla sigara içimi ifadesi de kullanılmıştır.



### Soru 1.

**Kadınlar arasında dünyada ve Türkiye’de sigara içme sıklığı ne durumdadır?**

### Yanıt 1.

Dünya’da 15 yaş üzeri kadınlarda sigara içme sıklığı %8’dir.<sup>1</sup> Türkiye’de 15 yaş üzeri kadınlarda sigara içme sıklığı %13,1’dir.<sup>2</sup>

### Soru 2.

**Genç kadınlar/kız öğrenciler arasında sigara içme sıklığına dair veriler ne(ler)dir?**

### Yanıt 2.

Dünya’da 13-15 yaş arası adolesan kızlarda sigara içme sıklığı %11’dir.<sup>2</sup> İki bin dört yılında 13-15 yaşlarında 16,000 öğrenci arasında yapılmış Küresel Gençlik Tütün

Araştırması’nda kız öğrencilerin %22,3’ü yaşamlarının bir döneminde ve %5’i ise halen sigara içtiklerini ifade etmişlerdir. Türkiye’de yapılan Küresel Yetişkin Tütün Araştırması’nın 2012 yılı verilerine göre 15-24 yaş aralığındaki genç kadınların %6,8’i sigara içmektedir.

1. WHO. World Health Statistics 2013. Geneva: World Health Press, 2013.

2. TÜİK. Küresel Yetişkin Tütün Araştırması, 2012. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13142>.

### Soru 3.

**Sigara içme sıklığı ile ilgili olarak kadınlarla erkekler arasında fark var mıdır?<sup>2</sup>**

### Yanıt 3.

Sigara içme sıklığı erkekler ve kadınlar arasında oldukça farklıdır. Dünyada erkekler arasında sigara içme sıklığı %36 iken kadınlar arasında %8'dir ve erkekler tüm dünyadaki sigara içicilerinin %80'ini oluşturmaktadır. Erkekler arasında sigara içme sıklığının azalacağı, kadınlarda ise artarak 2025 yılında %20'ye ulaşacağı tahmin edilmektedir. Sigara içme sıklığı sosyoekonomik ve sosyokültürel özelliklere göre de farklılık göstermektedir. Gelişmiş ülkelerdeki kadınlarda sigara içme sıklığı gelişmekte olan ve gelişmemiş ülkelere göre daha fazladır ve erkeklerdeki değerlere daha yakındır.



### Soru 4.

**Kadınlar sigara içtiğinde hangi sağlık riskleri ile karşı karşıya kalırlar?<sup>3,4</sup>**

### Yanıt 4.

Sigara içme davranışı öncelikle erkekler arasında yaygınlaşmış olduğundan sigaranın neden olduğu sağlık sorunları da öncelikle

3. Empower Women-Combating Tobacco Industry Marketing in the WHO European Region. WHO Publications, 2010.

4. Bilir N. Sigara Kullanımının Kadın Sağlığına Etkileri ve Kontrolü. [http://www.huksam.hacettepe.edu.tr/Turkce/SayfaDosya/sigara\\_kul\\_kadin\\_saglina\\_etkileri.pdf](http://www.huksam.hacettepe.edu.tr/Turkce/SayfaDosya/sigara_kul_kadin_saglina_etkileri.pdf).

erkeklerde gözlenmiştir. Ancak zamanla kadınlar arasında da istenmeyen bu davranış yaygınlaşmaya başlayınca sigaranın yol açtığı çeşitli sağlık sorunlar kadınlarda da görülmeye başlamıştır. Amerikan Kalp ve İnme Vakfı Başkanı Elenor Wilson bu durumu “kadınlar erkekler gibi sigara içmeye başlayınca onlar da erkekler gibi ölürler” şeklinde ifade etmiştir.



Akciğer kanseri, serviks kanseri, mesane kanseri, gırtlak kanseri, ağız-yutak kanserleri, böbrek kanseri, pankreas kanseri sigara içen kadınlarda sık görülmektedir. Bunun dışında sigara içen kadınlarda kalp damar hastalıkları, kronik akciğer hastalıkları da sık görülür. Koroner kalp hastalıklarından ölüm sigara içmeyen ka-

dınlara göre iki kat, kronik akciğer hastalığı nedeniyle ölüm 12 kat yüksek bulunmuştur. Doğum kontrol hapı kullanan kadınlarda sigara içilmesi durumunda kalp ve damar hastalığı riski daha fazladır.

Üreme sistemi ile ilgili etkilenmeler de kadınlar arasında sigara içmeye bağlı olarak sık görülür. Sigara içmeyen kadınlarda sigara içen kadınlara göre infertilite problemleri, erken doğum, düşük, ölü doğum, düşük doğum ağırlıklı bebek riskleri daha fazladır.

Gebelikte sigara içen kadınların bebekleri sigara içmeyen kadınların bebeklerinden ortalama 200-250 gram daha düşük ağırlıklı olmaktadır. Sigara içen ve doğum yapan kadınların anne sütü miktarı olarak daha azdır. Sigara içen kadınlarda adet düzensizlikleri de daha sık görülür ve sigara içen kadınlar içmeyen kadınlara göre daha erken menopoza girerler.

Kadınlar arasında görülen diğer etkiler arasında osteoporoz da öne çıkmaktadır. Ayrıca sigara içenlerin cildi erken yaşta kırışma sonucu yaşlı görünüm alır, sigara içenlerin sesi kalınlaşır.

### **Soru 5.**

**Sigara dumanından pasif etkilenim riski açısından da kadınlara yönelik neler söylenebilir?**

### **Yanıt 5.**

Pasif içicilerde 600.000 ölüm vardır ve bu ölümlerin %64'ünün kadınlar arasında olduğu bilinmektedir. Çoğu kadın sigara dumanından pasif etkilenimin zararlarını bilmemekte ya da bu durumdan şikayetçi olma hakkının olduğunu farkında değildir. Tüm gün evde olan anneler, evin herhangi bir kapalı alanında sürekli sigara içiyor ise; ev içinde o havayı soluyan çocuklarda pasif içiciliğe yol açabilir. Bu durum, çocukların sık sık havayolu enfeksiyonu geçirmesine, akciğer sağlığının bozulmasına ve genel olarak daha sağlıklı olmalarına neden olmaktadır. Em-

ziren anne ve bebeği dumana maruz kalırsa, süt verme sorunları, sütte azalma, kalite bozulması, bebeğin fiziksel gelişiminde gerileme, sinir sistemi fonksiyonlarında bozukluk, solunum sistemiyle ilişkili tüm hastalıklarda artış oluşmaktadır. Eşisi sigara içen kadınların akciğer kanserinden ölüm riski üç kat artmaktadır. Pasif etkilenim ile karşı karşıya kalan kadınlarda meme kanseri riski de %90 artmaktadır. Pasif etkilenim, sağlığa etkilerinin yanı sıra ekonomik kayba % 10 katkıda bulunmaktadır.<sup>5,6</sup>



**Soru 6.**  
**Gebelik döneminde sigara içme sıklığı ne durumdadır?**

**Yanıt 6.**  
Ülkemizde, dünyada olduğu gibi gebelik döneminde de kadınlar sigara içmektedirler. Örneğin Türkiye Nüfus

ve Sağlık Araştırması 2008 yılı sonuçlarına göre 15-49 yaş gebe kadınların %11'i sigara içtiklerini belirtmişlerdir.<sup>7</sup> Amerika'da yapılan bir çalışmaya göre kadınların %10,7'si gebeliklerinin son üç ayında sigara içtiğini

5. [www.toraks.org.tr](http://www.toraks.org.tr)

6. [www.ssuk.org.tr](http://www.ssuk.org.tr)

7. TNSA 2008. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (2009) Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, 2008. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı ve TÜBİTAK, Ankara, Türkiye.

belirtmiştir.<sup>8</sup> Gebelik döneminde sigara içiminin düşük doğum ağırlığı, ölü doğum, yarık damak-dudak gibi birtakım anomaliler, düşük, erken doğum riskini artırdığı gösterilmiştir.

**Soru 7.**  
**Tütün endüstrisi neden kadınlara yönelmektedir?**

**Yanıt 7.**

Sigara içenlerin yaklaşık yarısı sigara ile ilişkili hastalıklar nedeniyle beklenenden daha erken öleceği için, endüstri yeni kullanıcı arayışı içindedir ve yeni kullanıcılar olarak kadın ve genç kızları hedeflemektedir. Genç kızlar arasında sigara kullanımı da giderek artmaktadır. Dünyada, 151 ülke verilerinde; kızlarda sigara içme sıklığı %7, erkeklerde %12 olup bazı ülkelerde bu değerler eşitlenmektedir. Tütün endüstrisi kadınların sigara içme davranışlarının daha iyi anlaşılabilmesi ve reklamların nasıl yapılması gerektiği, ürünlerinin nasıl hedef gösterilebileceği konusunda yaygın pazarlama araştırmaları yürütmektedirler ve oldukça fazla harcama yapmaktadırlar. Özellikle düşük ve orta gelirli ülkelere yatırım yapar, çünkü buralarda sigara içme potansiyeli yüksek yeni kadın kullanıcılar yaşar. Kadınlar ekonomik



8. Tobacco Use and Pregnancy. <http://www.cdc.gov/Reproductivehealth/TobaccoUsePregnancy/index.htm>

gücü ve bağımsızlıkları nedeniyle, sigaraya ulaşmaları kolaydır ve sigara kullandığında kendini daha özgür hissettiğini zanneder. Kadınların kendilerini nasıl görmek istedikleri, sosyal baskılar, etkilenmeler, hoşlandıkları durumlar araştırmaların temelini oluşturmaktadır. Tütün endüstrisi kadın ve genç kızları etkilemek ve onlara ulaşabilmek için saldırgan ve bilinçli pazarlama yöntemlerini geliştirmekteler. Ayrıca tütün endüstrisi, direk olarak, moda, güzellik, özgürlük, çekicilik ve gelişmişlik temalarıyla reklam yapmaya başladılar.<sup>5,6</sup>

Geçmişte, 1920 öncesinde kadınlara sigara satılması, çocuklara sigara satmak gibi kötü görülüyordu. 1920'li yıllarda 'Her şey makbuldür' anlayışının ortaya çıkmasıyla birlikte kadınlar da, erkekler kadar kötü alışkanlıklara sahip olma "haklarının" olduğunu düşünmeye başladılar(başlatıldılar) ve "Sigara özgürlüktür" sloganı ile kadınlar hedef kitle olarak piyasanın içine çekildiler.

### **Soru 8.**

**Tütün kontrolü denildiğinde ne(ler) anlaşılmalıdır?**<sup>9,10</sup>

### **Yanıt 8.**

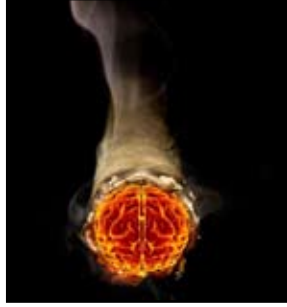
Tütün kontrolü, Toplumun tütün ürünleri tüketimini ve tütün dumanına maruz kalması

9. Tütün kontrolü kapsamında kullanılan terimler/tanımlar, 2013.[http://hasuder.org.tr/anasayfa/jupgrade/images/stories/TUTUN\\_KONTROLU\\_TERIMLER\\_ISBN\\_EKLI\\_22\\_OCAK\\_2013.pdf](http://hasuder.org.tr/anasayfa/jupgrade/images/stories/TUTUN_KONTROLU_TERIMLER_ISBN_EKLI_22_OCAK_2013.pdf).

10.<http://www.saglik.gov.tr/TR/belge/1-15787/turkiyede-tutun-kontrolu-calismalari.html>



nı önleyerek veya azaltarak sağlık düzeylerini yükseltmeyi amaçlayan, arz, talep ve zararı azaltma stratejileridir. Bir başka ifadeyle **tütün kontrolü, kişilerin tütün kullanımına/sigaraya hiç başlamaması, içenlerin bırakması ve tütün dumanından etkilenimin önlenmesi** anlamına gelmektedir.



Ülkemizde tütünle mücadelede yakın geçmişte, önemli bir yasal düzenleme 1996 yılında çıkarılan Kanun'dur. 2004 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından kabul edilen Tütün Kontrol Çerçeve Sözleşmesi, Türkiye Büyük Millet Meclisinde kabul edilerek yürürlüğe girmiştir. Bu gelişmenin ardından, 2007 yılında, Ulusal Tütün Kontrol Programı Eylem Planı kamuoyuna tanıtılmış 2008 yılında yürürlüğe konulmuştur. "Dumansız Hava Sahası" kampanyası başlatılmış, 19 Temmuz 2009 tarihinde tüm kapalı alanların yasaya dâhil olmasıyla tütün dumansız hale getirilmesi sağlanmıştır.

### **Soru 9.**

**Kadınlara yönelik olarak başlıca tütün kontrolü önerileri nelerdir?**

### **Yanıt 9.**

Tütün kontrolünün klasik "**başlatma, bırakmaya yardımcı ol, pasif etkilenimden koru**" üç yöntemi kadınlara yönelik de ge-



çerlidir. Kadınlara yönelik olarak tütün endüstrisinin “özel” yaklaşımları dikkate alınarak tütün kontrolü yöntemlerinin uygulanması gerekir. Endüstri özellikle kadınların özgür, bağımsız ve çekici olmaları gerektiği vurgusunu kullanmaktadır. Ayrıca, yeni tütün ürünle-

rine de yönelimler mevcuttur. Örneğin, eski zamanlarda daha çok erkeklerin kullandığı ve bir süreden beri de unutulmaya yüz tutmuş olan nargile, yakın zamanda özellikle de gençler ve kadınlara yönelik olarak yeniden gündeme getirilmiş ve pazarlanmıştır.<sup>11,12,13</sup>

Bağımlılık mekanizmaları açısından da kadınlar ve erkekler arasında farklılıklar bulunmaktadır. Bu nedenle, kadınlara yönelik çalışmalar yapılırken bu dinamiklerin de göz önüne alınması önerilir. Örneğin;<sup>14</sup>

-Nikotin sigara içiminden birkaç saniye sonra beyne ulaşmaktadır. Dolayısıyla fiziksel ve psikolojik bağımlılık mekanizmaları aktive olmaktadır. Kadınlarda nikotin bağımlılığı

11. WHO. Report On The Global Tobacco Epidemic, 2013. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789241596282\\_eng.pdf?ua=1](http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789241596282_eng.pdf?ua=1) Erişim tarihi: 03.05.2014

12. DSÖ. Türkiye’de Tütün Kontrolü Politikaları, 2010.

13. Dünya Sağlık Örgütü Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesinin Onaylanmasının Uygun Bulduğuna Dair Kanun, Kanun No:5261

14. Empower Women-Combating Tobacco Industry Marketing in the WHO European Region. WHO Publications, 2010, p 3.

sigara içmek için önemli bir nedendir, ancak bu davranışı besleyen nedenler psikolojik nedenler onların daha zor bırakmasına neden olabilmektedir. Kadınlar erkeklere göre strese daha az dayanıklı olabilmektedirler. Bu durum özellikle pre-menstruel dönemde belirgindir.

-Sigara bırakıldığında kilo almaktan kadınlar erkeklere göre daha fazla endişe duymaktadırlar.

-Yoksunluk belirtileri daha şiddetli görülebilmektedir.

-Nikotin yerine koyma tedavileri bu belirtileri geriletmekte erkeklere göre daha az başarılı olabilmektedir.

### **Soru 10.**

**Sigara bırakma konusunda toplumun kolay ulaşabileceği hizmetler var mıdır?**

### **Yanıt 10.**

Evet, bu konuda özellikle kamusal iki hizmeti bilmekte/hatırlamakta yarar bulunmaktadır: **ALO 171 Sağlık Bakanlığı Sigara Bırakma Danışma Hattı ve Sigara Bırakma Poliklinikleri**. Bu hizmetleri hastalara/başvuranlara hatırlatmak gerekebilir.<sup>15</sup>



15. <http://www.saglik.gov.tr/TR/belge/1-15787/turkiyede-tutun-kontrolu-calismalari.html>



### **Soru 11.**

**Sigara bırakma sürecinde kadınlar ne gibi davranışsal tekniklerle motivasyonlarını artırabilir ve sigaradan uzak durabilirler?**

### **Yanıt 11.**

Sigarayı bırakma sürecinde yaşanacak sıkıntılarla baş etmek için uygulanması kolay davranışsal teknikler mevcuttur.<sup>16</sup>

**1. Su içmek:** Yanınızda bir su şişesi taşıyın ve her sıkıntı duyduğunuzda o şişeden yavaş yavaş birkaç yudum için. İçtiğiniz her yudumda içinizdeki sigara isteğinden arındığınızı zihninizde canlandırın.

**2. Derin nefes almak:** Sigaraya istek duyduğunuzda burnunuzdan adeta gül kokları gibi derin bir nefes alın. Nefesi karnınıza itin ve içinizde tutun. Ardından mum üflercesine yavaşça nefesinizi verin. Bu şekilde en az on kez nefes alıp verin. Nefesinize zihninizde sevdiğiniz berrak bir renk verebilirsiniz. Aldığınız her nefesle rengin koyulaşarak dışarı çıktığını ve sigara isteğinizin içinizden temizlenip uzaklaştığını hayal edin.

**3. Kısa yürüyüşler yapmak:** Canınız sigara çektiğinde yanınıza para almadan yürüyüşe

<sup>16</sup>.<http://www.havanikoru.org.tr/onemli-bilgiler/30-kadinlarda-tutun-kullanimi.html>. Erişim tarihi: 01.05.2014

çıkın. Çok uzak yerlere gitmeniz gerekmez. Sadece evden ya da bulunduğunuz ortamdan uzaklaşmak bile iyi gelecektir. Dikkatinizi çevrenizde gördüklerinize verin, deniz kenarındaysanız ufuk çizgisine bakabilirsiniz ya da kalabalık bir caddedeyseniz etrafınızdaki insanların yürüyüşleri, dükkan camekanları ya da arabaların renklerine dikkatinizi verebilirsiniz. Unutmayın, sigarayı düşünmemek için düşünceyi bastırmak değil, dikkat dağıtıcı başka bir şey düşünmek gerekir.

**4. Sigara içen arkadaşlarla bir süre görüşmemek:** Sigara içmek istemediğiniz halde size sigarayı hatırlatacak insanlar etrafınızda olacaktır. Bu kişiler arkadaşlarınız olabilir. Sigara bırakma sürecinde sigara içen arkadaşlarınızla bir süre görüşmeyin. Onlara sigarayı bıraktığınızı ve onlarla bir süre bu nedenle görüşmeyeceğinizi açıkça ifade edin.

**5. Sigara içen insanları görünce zihinsel izolasyon yaratmak:** Yolda yürüyüş yaparken sigara içen kişileri gördüğünüzde zihninizde onlarla aranızda hayali bir perde oluşturun. Bu perde sizin sigaradan özgür, temiz ve sağlıklı yaşamınızın sınırlarını oluştursun. Zihninizde bu perdeden içeri sigaranın giremeyeceğini kendinize hatırlatın. Evinizin penceresinin panjurlarını kapattığınızda nasıl kendi evinizin sınırlarını çiziyor ve orada özgür yaşıyorsanız sigarayı gördüğünüzde de zihninizde ona karşı bir panjur indirin ve bedeninizle ilgili kararı sigara değil siz verin.



## Soru 12.

Kadınların sigaraya başlamasına hazırlayıcı ortam oluşturan **YANLIŞ** inançlar nelerdir ve bunlarla nasıl baş edilebilir?

## Yanıt 12.

Kadınların sigaraya başlamasına hazırlayıcı ortam oluşturan yanlış inançlar ve altındaki gerçekler

şöyle sıralanabilir:

### YANLIŞ 1

*'Sigara içen kadın özgür ve güçlü kadındır.'*

Tütün endüstrisinin reklamlar ve bilinçaltı mesajlarla kadınlara dayattıkları bu inanç sadece tütün pazarının karını arttırmak için oynanan bir oyundur. Kadının özgür ve güçlü olması ancak ekonomik ve sosyal anlamda toplumsal cinsiyet eşitsizliğine maruz kalmadan kendi hayatıyla ilgili seçimlerini kendi yapabildiği bir toplumda mümkün olabilir. Ayrıca eğitim, sağlık, yönetime katılma, kendi bedeni ve üremesi ile ilgili konularda karar verme özgürlüğü gibi konularda fırsat eşitliği hakkının kadına geri iade edilmesi kadını özgür ve güçlü kılacaktır.

### YANLIŞ 2

*'Sigara içmek keyif verir.'*

Sigara içmek ilk nefesle beraber başlayan nikotin bağımlılığının verdiği sıkıntıyı azaltmak için kadının bilmeden yaptığı otomatik bir davranıştır. Sigara içmek bir alışkanlık değil, bir bağımlılık, başka bir deyişle bir hastalıktır. Hastalığın belirtileri nasıl ortaya çıkıyor ve kişi kendini iyileştirmeye çalışıyorsa, kadının da sigaradan aldığını sandığı keyif aslında normalin üzerinde bir keyif değil, 'kötünün iyisi' olmak için yapılan bir çırpınmadır.

### YANLIŞ 3

*'Sigara içmek konsantrasyonu arttırır.'*

Özellikle kız öğrenciler arasında yaygın olabilecek bu inanç tamamen bir tuzaktır. Sigara konsantrasyonu arttırmaz. Beyin oksijenlenmesi azaldığı ve nikotin eksikliği sıkıntı verdiği için aksine dikkati azaltır, huzursuzluk yaratır. Kadınlar sigarayı bu sıkıntılarını hafifletmek için içerler ve kısa bir süre sonra yine kısırdöngü işler ve yeniden sigaraya istek duyarlar.

### YANLIŞ 4

*'Sigara sosyalleşmeyi arttırır.'*

Birlikte sigara içen kişiler aslında sadece birlikte kanser çubuğunu ağızlarına götüren nikotin bağımlıdır. Kadınların sosyalleşmesi için sigaranın ortaya atılması aslında kadınların sağlığını hiçe sayarak cebindeki paraya göz koyan tütün endüstrisinin oyunlarından biridir.

