TÜTÜN VE TÜTÜN ÜRÜNLERİ HAKKINDA

Tütün ve tütün ürünleri nikotin içermektedir ve nikotin bağımlılığa sebep olur. Tütün kullanımı kalp damar hastalıkları, solunum sistemi hastalıkları, 20’den fazla farklı kanser türü ve birçok hastalık durumu için önemli bir risk faktörüdür. Her yıl dünya çapında yaklaşık 8 milyondan fazla ölüm tütün kullanımı nedeniyle meydana gelmektedir. Tütüne bağlı ölümler çoğunlukla düşük ve orta gelirli ülkelerde meydana gelmektedir. Bu ülkeler genellikle tütün endüstrisinin pazarlama kampanyalarının hedefi olan ve yoğun tütün endüstrisi müdahalesine maruz kalan ülkelerdir (1).

Tütün aynı zamanda sigara içmeyenler için de ölümcül sonuçlara yol açabilmektedir. İkinci el ve üçüncü el sigara dumanı maruziyeti de olumsuz sağlık koşulları ile ilişkilendirilmektedir (1).

Isıtılmış tütün ürünleri (HTP) de tütün içermektedir. Bu ürünler de kullanıcıları kansere neden olan ve sağlığa zararlı toksik emisyonlara maruz bırakmaktadırlar. Elektronik nikotin dağıtım sistemleri (ENDS) ve elektronik nikotinsiz dağıtım sistemleri (ENNDS) yaygın olarak e-sigara olarak bilinmektedirler. Nikotin içeren ve içermeyen tüm türleri sağlığa zararlıdır. Ancak bununla birlikte HTP ve/veya e-sigaraların uzun dönem etkileri hakkında net bir bilgi vermek için henüz erkendir (1).

Sigara içmek aşağıdaki nedenlerin toplamından daha fazla ölüme neden olur:

Edinilmiş immün yetersizlik (HIV), illegal uyuşturucu kullanımı, alkol kullanımı, motorlu araç kazaları, ateşli silahla yaralanmalar.

Sigara içmek ile aşağıdaki hastalıkların risklerinde artış gözlenmektedir;

Koroner kalp hastalığında 2 ile 4 kat

İnme riskinde 2 ile 4 kat

Erkekler akciğer kanserine yakalanma riskinde 25 kat

Kadınlarda akciğer kanserine yakalanma riskinde 25,7 kat (2).

Sigara içmek neredeyse vücudumuzdaki tüm organ kanserleri ile ilişkili bulunmuştur. Sadece kansere yakalanma ve kanserden ölüm değil, diğer hastalıklara bağlı ölüm riskini de artırmaktadır.

Sigara içmek kadınların hamile kalmasını zorlaştırabilir ve bebeğin doğum öncesi ve doğum sonrası sağlığını da olumsuz etkiler. Bebeklerde, düşük doğum ağırlığı, ölü doğum, yarık damak dudak gelişimi gibi riskleri artırmaktadır. Ayrıca erkeklerde de spermleri etkileyerek doğurganlığı azaltır ve doğum kusurları gelişme riskini artırmaktadır (2).

Sigara içmek kemik sağlığını bozar, dişlerinin ve diş etlerinin sağlığını etkileyerek diş kayıplarına neden olabilir, katarakt gibi bazı görme kusurlarının riskini artırır. Ayrıca sigara içmek tip 2 Diyabetes Mellitus nedenidir ve hastalığın kontrolünü de zorlaştırır. Aktif sigara kullanımı Tip 2 DM riskini %30-40 arasında artırır (2).

Sigarayı bırakmak;

* Sağlık durumunu iyileştirir, yaşam kalitesini artırır
* Erken ölüm riskini azaltır, yaşam beklentisini 10 yıla kadar uzatabilir
* Kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), kardiyovasküler hastalıklar, doğurganlık sorunlarını ve kanser dahil birçok olumsuz sağlık koşulunun riskini azaltır
* Hamilelerde kadın ve bebeklerin olumsuz sağlık koşullarıyla karşılaşma riskini azaltır
* Sigara içmenin sigara içen kişilere, sağlık sistemlerine ve topluma getirdiği maddi yük azalır (3).

Tütün ürünleri kullanımı 1,3 milyon kadarı pasif içicilik kaynaklı olmak üzere her yıl 8 milyondan fazla kişinin ölümünden sorumludur. Dünyada yaklaşık 1,3 milyar kişi tütün ve tütün ürünü kullanmaktadır. Bunlarında yaklaşık %80 kadarı düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır. Tütün kullanımı hane halkı harcamalarındaki dengeyi bozarak gıda ve barınma gibi temel ihtiyaçlardan tütüne yönlendirmekte ve yoksulluğa katkı sağlamaktadır. Bağımlılık yapan bir madde olduğu için bu harcama davranışını değiştirmek ve engellemek başladıktan sonra kolay olmamaktadır. Ayrıca hastalık giderlerini de artırarak hane halkı gelirinin azalmasına ve sağlık masraflarının da artmasına neden olmaktadır (4).

Tütünün sağlık üzerine zararlı etkilerine ek olarak, sigara içmenin toplam ekonomik maliyeti yılda yaklaşık 1,4 trilyon ABD dolarıdır. Bu rakam ise dünyanın yıllık gayrisafi yurtiçi hasılasının (GSYH) yaklaşık olarak %1,8’ine eşittir. Bu maliyetin yaklaşık %40’ı gelişmekte olan ülkelerde meydana gelmektedir (1).

Dünyada 2020 yılında nüfusun %22,3’ü, erkeklerin %36,7’si ve kadınların %7,8’i tütün kullanıcısıdır (4). Türkiye’de ise Türkiye Sağlık Araştırmaları 2022 Raporu’na göre, her gün tütün kullanan 15 yaş ve üstü bireylerin oranı 2019 yılından 2022 yılına %28,0’dan %28,3’e yükselmiştir. Bu oran 2022 yılında erkeklerde %41,3, kadınlarda ise %15,5 olarak saptanmıştır (5). Türkiye sağlık araştırmaları 2019 Raporu’na göre tütün kullanıcısı erkeklerin oranında değişim izlenmemiştir ancak kadınların oranı %14,9’dan %15,5’e artış göstermiştir (6). Türkiye Sağlık Araştırmaları 2019 Raporu’na göre 2022 Raporu’nda tütün mamulü kullanmayan bireylerin (bırakan ve hiç kullanmayanlar) oranında ise %68,7’den %68,0’a gerileme izlenmiştir (5).

Ülkemizdeki tütün kontrolü çalışmaları, 7 Kasım 1996 tarihli ve 4207 sayılı Tütün Mamüllerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanun ile başlamıştır. Tütün ile mücadele sürecinde 21 Mayıs 2003 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü’nün 56.Dünya Sağlık Asamblesi’nde kabul edilen “Tütün Kontrolü ve Çerçeve Sözleşmesi (TKÇS)” ilk uluslararası anlaşmadır. Ülkemizde 30 Kasım 2004 tarihli ve 25656 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Bu sözleşmenin yürürlüğe girmesi ile ülkemizdeki tütün kontrolü çalışmaları hız kazanmıştır (7).

Ülkemizde yürütülecek tütünle mücadele çalışmalarının yol haritası olarak TKÇS rehberliğinde “Ulusal Tütün Kontrol Programı Eylem Planı 2008-2012” hazırlandı. Ulusal Tütün Kontrol Programı’nın uygulanması için 2007 yılında 81 ilde “İl Tütün Kontrol Kurulları” oluşturuldu ve görevlendirildi (7).

1996 tarihli 4207 sayılı Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun 2008 yılında yenilenmiştir ve böylece Dumansız Hava Sahası kampanyası ilk kez kamuoyuna sunuldu. 27 Ekim 2010 tarihinde ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı hizmete açıldı. Türkiye “2013 Küresel Tütün Epidemi Raporu”nda DSÖ’nün M-POWER kriterlerini yerine getiren ilk ülke olarak resmen ilan edildi (7).

Sağlık Bakanlığının 2015/6 sayılı Tütün Kontrolü Uygulamaları Genelgesi yayımlandı. Bu genelge ile kapalı alanların dışında özellikle halkın yoğun olarak bulunduğu bazı açık alanlarda da tütün ve tütün ürünü kullanımını önlemeye yönelik düzenlemeler yapıldı. Bu düzenlemelerle Kamu kurum ve kuruluşlarında yalnızca belirlenmiş açık alanlarında tütün kullanımına izin verilmesi, bu alanların toplam açık alanın en fazla %30’u kadar olması ve giriş kapısından en az 10 metre uzaklıkta yer alması gerektiği ve Dumansız Kampüs uygulamalarının yaygınlaştırılması gerektiği belirtildi (7). Ülkemizde tütünle mücadele uygulamaları yıllar içinde gelişerek devam etmektedir. Tütün zararlarının farkında olup sigara bırakma için destek istemekten çekinmeyin, Sigara Bırakma Poliklinikleri ve ALO 171 Sigara Bırakma Hattı’na başvurabilirsiniz.

Bu belge, Dr. Ilgın Timarcı Becerik tarafından, 12.12.2023 tarihinde hazırlanmıştır.

KAYNAKLAR

1. Tobacco [Internet]. [cited 2023 Dec 12]. Available from: https://www.who.int/health-topics/tobacco

2. CDCTobaccoFree. Centers for Disease Control and Prevention. 2022 [cited 2023 Dec 12]. Health Effects of Cigarette Smoking. Available from: https://www.cdc.gov/tobacco/data\_statistics/fact\_sheets/health\_effects/effects\_cig\_smoking/index.htm

3. CDCTobaccoFree. Centers for Disease Control and Prevention. 2022 [cited 2023 Dec 12]. Benefits of Quitting. Available from: https://www.cdc.gov/tobacco/quit\_smoking/how\_to\_quit/benefits/index.htm

4. Tobacco [Internet]. [cited 2023 Dec 12]. Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco

5. Türkiye Sağlık Araştırmaları 2022 [Internet]. [cited 2023 Dec 12]. Available from: https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747

6. TÜİK, Türkiye Sağlık Araştırması 2019 [Internet]. [cited 2023 Dec 12]. Available from: https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2019-33661

7. Ülkemizdeki Tütün Kontrol Çalışmaları [Internet]. [cited 2023 Dec 12]. Available from: https://havanikoru.saglik.gov.tr/tuetuen-hakkinda/uelkemizdeki-tuetuen-kontrol-calismalari.html