

HEMŞİRELİK YÜKSEK OKULU ÖĞRENCİLERİNİN SİGARA İÇME ALİŞKANLIKLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Bilen Tüzüm x
Sacide Karakaş xx

ÖZET:

Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Okulunda sigara içme alışkanlığının tesbiti için 159 öğrenciye anket uygulandı.

Sigara içen öğrencilerin % 36,6'sı stres ve problemlerinin sigara içmeye sebep olduğunu ifade ettiler. Bundan başka bu öğrencilerin % 76'sı üst solunum yolu hastalıklarından şikâyetçi olduklarını söylediler.

Sigara içen öğrenciler sportif faaliyetlere yönlendirilirse sigarayı bırakabileceklerini ifade ettiler.

Sonuç olarak öğrencilere sigaranın zararlı etkilerine karşı bazı tavsiyelerde bulunuldu.

GİRİŞ

Sigara dünyanın ve yurdumuzun çok önemli bir sağlık sorunudur. Belki de yeryüzünde bozuk sağlığın birinci nedenidir (1). Bu nedenle Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 1980 yılının sağlık konusu olarak "sigara tiryakiliğini" seçmiş ve "sigara mı yoksa sağlığınız mı? seçiminizi yapınız" sloganı ile tüm dünyanın ilgisini çekmiştir(1,2).

Dünya sağlık Örgütünün raporlarına göre yurdumuz tütün tüketiminde birinci sırada yer almaktadır (2). Nitekim Devlet Planlama Teşkilatının raporlarında filtreli sigara tüketimi 1972 yılında, 6,7 bin ton, 1977'de 28,2 bin ton, 1982'de 48,1 bin tona ulaşmıştır. Filtreli sigara üretiminin yurtiçi talebi karşılayamaması nedeniyle 1977'den itibaren fasen sigara üretimine gidilmiştir(3).

(x) Öğretim Görevlisi Bilim Uzmanı, Atatürk Üni. Hemş. Yük. Okulu

(xx) Yard. Doç. Dr. Atatürk Üni. Hemş. Yük. Okulu ERZURUM

Öte yandan tütün ve sigara içimi toplumsal bir salgın niteliği kazanmıştır. Sigara paketleri özendirici bir şekilde hazırlanmakta ve maalesef ev ve dost ziyaretlerinde ikramların başında sigara gelmektedir. Bunlar salgının giderek daha da yaygınlaşmasında etkin olan faktörlerdir. Öte yandan sigara paketlerindeki "sağlığa zararlıdır" ibaresi de caydırıcı değildir.

Ülkemizde sigara içenlerin içmeyenlere saygı göstermedikleri de bilinen bir başka gerçektir. Nakil vasıtalarının mola verdikleri yerlerde inen yolcuların aşağıda açık havada sigara içmeyip taşıta binerken sigara yakmaları toplumumuzun bilinçlenmediğini göstermektedir. Sigara içmedikleri halde içenlerin dumanlarını teneffüs eden kişilerde de sigaranın zararları aynen görülmektedir.

Gelişmiş ülkelerde ise sigara halkın büyük ölçüde terketmeğe başladığı bir alışkanlıktır. Ayrıca bu ülkelerde toplu yerlerde sigara içilmemesi hususunda yasalar da çıkarılmaktadır.

Amacımız bu kadar önemli olan bir konuda geleceğin hemşirelerinin nasıl bir davranış içinde olduğunu saptamaktır.

GENEL BİLGİLER

Sigara, içende alışkanlık yapan (4) bir maddedir, yapılan araştırmalarda alkol kullananların 10 kişide birinde günlük kullanma alışkanlığı olduğu, morfin kullanan 10 kişiden 4 veya 6'sında günlük kullanma alışkanlığı olduğu halde sigara kullanan 10 kişiden 9'unda günlük kullanma alışkanlığı doğmaktadır(2).

Sigara'nın zararları pek çoktur. En önemlisi akciğer kanseridir (1,2,4,5). Endüstrileşmiş ülkelerde yapılan araştırmalarda sigaranın sebep olduğu akciğer kanseri olguları % 90 civarında bulunmuştur. Bunun tek çaresi "sigarayı bırakma kampanyası" olmalıdır(4).

Kadınlarda oral kontraseptiflerin kullanılması ve sigara içimi kalb hastalıklarına zemin hazırlamaktadır. Mide ve duodonal ülserlerle de sigaranın ilişkisi vardır (4,6). Sigara aynı zamanda oral kanserlere, dişeti enfeksiyonlarına, diş çürüklerine ve dişlerin dökülmesine sebep olmaktadır(4,7,8,9).

Sigara ve tütün içinde yaklaşık 3000 değişik kimyasal madde vardır. Bunlardan bazıları (nikotin gibi) tütünün içinde bulunur. Diğerleri ise sigara yakıldıktan sonra oluşur (karbon monoksit gibi) (2,10,11). Nikotin son derece toksik bir maddedir. Ayrıca kalb damar sisteminde çeşitli bozukluklara neden olur. Bir sigara içildiğinde, damar yoluyla verilen 1 mg nikotine eşdeğer miktarda nikotin alınmış olur. 60 mg nikotinin damar yoluyla verilmesinden birkaç dakika sonra da insan ölür. Sigaraya yeni başlayan biri peşpeşe sigara içse nikotin zehirlenmesi olur (2,12).

Sigara içme ile vücudun C vitamini ihtiyacının da önemli ölçüde arttığı anlaşılmıştır (13).

Ülkemizde sigara içme alışkanlığı ile ilgili yayın ve araştırmalar oldukça azdır.

Tıp öğrencileri arasında yapılan bir araştırmada erkeklerin % 72,4'ünün, kızların % 22,2'sinin sigara içtiği belirlenmiştir (14).

Ankara Üniversitesi Medikososyol merkezine başvuran öğrencilerde öğün sıklığı ülser ve sigara ilişkisi araştırılmıştır (15).

Ankara'nın Orta dereceli okullarında sigara içme durumu ve sigaraya başlama nedenleri konusunda yapılan araştırmada öğrencilerde yaş arttıkça sigara içme oranlarının da arttığı ortaya konulmuştur(16).

Hemşirelerin sigaranın zararlarına ilişkin bilgi düzeyleri konusunda yapılan bir araştırmada sigaranın solunum, sindirim ve uriner sistem üzerindeki zararlı etkilerine ilişkin bilgilerinin yetersiz olduğu bulunmuştur(17).

Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin sigara içme alışkanlıklarının araştırılması konulu araştırmada sigara oranı % 35,50 olarak bulunmuştur (18).

GEREÇ ve YÖNTEM :

Araştırma, tanımlayıcı bir çalışma olup anket tekniği kullanılmıştır. Anketler Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu öğrencilerinden mevcut bulunan 159 öğrenciye aynı anda uygulanmıştır. Ankette öğrencilere 19 soru yöneltilmiş olup soruların bir kısmı açık uçludur.

Anketler tarafımızdan kodlanarak veri kağıtlarına geçirilmiş ve tablolar çıkarılarak istatistiksel işlemler yapılmıştır.

BULGULAR :

Tablo I: Öğrencilerin sigara içenlerinin sınıflara göre dağılımı:

Sınıf	Sigara İçen	%	Sigara İçmeyen	%
I. Sınıf	11	15,5	29	33
II. Sınıf	19	26,8	21	23,9
III. Sınıf	17	23,9	15	17
IV. Sınıf	24	33,8	23	26,1
Toplam	71	% 100	88	% 100
		% 44,7		% 55,3

Tabloda görüldüğü gibi sigara içen öğrenciler tüm öğrencilerin % 44,7'sini oluşturmaktadır. I. sınıfta sigara içme oranı % 15,5'i ken IV. sınıfta % 33,8 olarak görülmektedir. Buda bize ileri sınıfta sigara içme oranının arttığını göstermektedir.

Tablo II: Sigara içen öğrencilerin içme nedenlerine göre dağılımı :

Sigara İçme Nedenleri	Öğrenci Sayısı	%
Hastalandığı için	17	23,9
Sıkıntı ve Problemlerini unutmakiçin	26	36,6
Bulunduğu çevrede herkes içtiği için	11	15,5
Diğer nedenler	17	24.0
Toplam	71	% 100.0

Öğrencilerin sigara içme nedenlerinin başında % 36,6'sı sıkıntı ve problemlerini unutmak için içtikleri görülmektedir.

Tablo III: Sigara içen öğrencilerin sigara içme sürelerine göre dağılımı:

Sigara İçme süresi	Öğrenci Sayısı	%
I Yıl ve daha az	15	21,1
II Yıl	15	21,1
III Yıl	19	26,8
IV Yıl	22	31.0
Toplam	71	% 100.0

Öğrencilerin kaç yıldır sigara içtikleri araştırıldığında % 31'inin 4 yıl gibi bir süredir sigara içtiği belirlenmiştir.

Tablo IV : Sigara içenlerin zararını bilip bilmediklerine göre dağılımı:

Zararını bilme durumu	Öğrenci sayısı	%
Eksik bilen	13	8,2
Hiç bilmeyen	--	--
Tam bilen	146	91,8
Toplam	159	% 100.0

Tabloda görüldüğü gibi öğrencilerin % 91,8 'inin sigaranın zararlarını bildikleri, % 8,2'sinin ise eksik bildiği saptanmıştır.

Tablo V: Sigara içmenin nasıl önlenebileceğine dair verdikleri cevaplara göre dağılımı:

Önlemler	Öğrenci Sayısı	%
Öğrenci sosyal faaliyetlere yönlendirilerek	114	71,7
Sigaranın zararları anlatılarak	12	7,6
Yasaklayarak	8	5,0
Hepsi	25	15,7
Toplam	159	% 100.0

Öğrencilerin sigara içmenin önlenmesiyle ilgili cevaplarından % 71,7'sinin sosyal faaliyetlere yönlendirilerek, % 7,6'sı sigara nın zararlarının anlatılması ve % 15,7'sinin ise üç önleminde alınmasıyla mümkün olacağını belirlemiştir.

Tablo VI: Sigara içenler arasındaki çeşitli sistem rahatsızlıkları:

Sigara içenlerde görülen rahatsızlıklar	Öğrenci sayısı	%
Solunum sistemi	38	% 76.0
Sindirim sistemi	6	% 12.0
Dolaşım sistemi	1	% 2.0
Sinir sistemi	5	% 10.0
Toplam	50	% 100

Sigara içen 71 öğrencinin 50'sinde % 70,4 ünde çeşitli sistem rahatsızlıkları görülmüştür. Bunların % 76'sı solunum sistemi rahatsızlığından, % 12'si sindirim, % 10'u sinir ve % 2'si dolaşım sistemi rahatsızlıkları olduğunu belirtmektedir.

TARTIŞMA :

Yaptığımız çalışmada öğrencilerin sigara içme durumları 1. sınıfta % 15,5 iken 4. sınıfta % 33,8'dir. Bulgular öğrencilerin sınıfları ve yaşları büyüdükçe sigara içme oranının arttığını göstermektedir. Bu durumu araştırmalarda doğrulamaktadır (18,16).

Sigara içenlerin içme sürelerine bakıldığında sınıfların ilerlemesiyle, sigara içme süresinin arttığı saptanmıştır. Bu durum, öğrencilerin ailelerinin baskısından kurtularak, yalnız kalmak ve yasaklanmasıyla sıkı ilişkisi olduğu şeklinde yorumlanabilir (18,16).

Sigara içme nedenlerinin başında, % 36,6 sıkıntı ve problemlerini unutmak istemeleri gelmektedir. Bu husustaki bulgularımız diğer araştırmalara uymaktadır (16,14).

Öğrencilerin sigara içmenin zararlarını bilip bilmediklerine bakıldığında, % 91,8'inin zararlarını bildikleri, % 8,2'sinin ise eksilebildiği anlaşılmaktadır. Bilme oranının yüksek oluşu, kendilerinin Sağlık Personeli olmasından ileri geldiği Hacettepe Hemşirelik Yüksek Okulunda yapılan araştırmaya uymaktadır (17). Oysa E. Sezer'in ortaokul lise ve lise dengi okullarda yaptığı araştırma sonucu öğrencilerin sigaranın zararları ile ilgili bilgilerinin oldukça zayıf olduğu belirlemiştir. Bizim araştırmamızdaki öğrenci yaşları da daha büyüktür (16).

Öğrencilerin, sigara içmenin nasıl önlenebileceğine ait verdikleri cevaplarda, % 71,7'sinin kendilerinin sosyal faaliyetlere yönlendirilerek önlenebileceğini ayrıca sigaraya başlama nedenlerinin de en çok sıkıntı ve problemlerini unutmak için olduğunu belirtmişlerdi. E. Sezer'in Hacettepe Hemşirelik Yüksek Okulunda yapılan araştırmasının sonuçları, bizimkini doğrulamaktadır (16).

Sigara içenlerden 71 öğrencinin 50'sinde (% 70,4) çeşitli sistem hastalıklarının olduğu, bunların % 76'sında solunum sistemi rahatsızlıklarının bulunması, araştırmacıların sigaranın sağlık üzerine olan zararlı etkilerini doğrulamaktadır (16,17,19,20).

SONUÇ:

18-25 yaşlar arasındaki 159 kız öğrenci üzerinde yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin sigara içme oranı % 44,7 olarak saptanmıştır. Sigara içenlerin % 31'i 4 yıl ve daha uzun süredir sigara içmekte. Sigara içme nedenlerinin basında sıkıntı ve problemlerini unutmak gelmektedir. % 36,6 % 91,8 gibi büyük bir çoğunluk sigaranın zararlarını bildiklerini ve % 76'sı ise sigarayı içmeme kampanyasına katılmak istemektedirler. Sigara içenlerin % 76'sında solunum sistemi ile ilgili rahatsızlıkların olduğu belirlenmiştir.

ÖNERİLER :

- 1- Ana ve babalar, çocuklarına iyi bir örnek olmak için eğitilmeli,
- 2- Eğitimciler, öğrenci önünde sigara içmemeleri konusunda uyarılmalı,
- 3- Öğrencilerin sportif ve sosyo-kültürel faaliyetleri artırılmalı,
- 4- Sigara satışı 18 yaşından küçüklere yapılmamalı,
- 5- Sigara paketleri cazip hale getirilmeyip, üzerine içerdiği maddeler oranlar ile yazılmalı,
- 6- Sigaranın zararları ile ilgili konferanslar düzenlenmeli, görünen yerlere afişler asmalı,
- 7- Öğrencilere bizzat sigara içmeyelim kampanyasında görev verilmeli,
- 8- Toplu yaşanan yerlerde sigara içmeyenler için özel ve cazip yerler açılmalı,
- 9- Taşıtlarda sigara içilmesi kesin yasaklanmalıdır.

SUMMARY :

A Research of Smoking Habits of the Students of Nursing School.

159 students were questioned in order to determine the habituel smoking in Nursing School of Atatürk University.

36,6 Percent of the Students who smoke stated that their stress and problems would cause their smoking. Furthermore 76 percent of these students have complained from upper respiratory diseases.

The students who smoke stated that they could give up smoking if they were directed to sporting activities.

In condusion, some oduice was made the students agoints harmful effects of smoking.

KAYNAKLAR :

1. Özbek, N.: Sigara ve Sağlığımız, Bilim ve Teknik 14 (165) (45-46), 1981.
2. Akkaynak, S.: Tütün ve İnsan Sağlığı, Bilim ve Teknik, 15 (172) (39-41), 1982.
3. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı. : V. Beş Yıllık Plan Destek Çalışmaları I, Başbakanlık Basımevi, Ankara, 1985.
4. Willard, N.: Tobacco the Last Gasp, The Magazine of the World Health Organization, 1986, P: 10-23.
5. Scully, C., Cawson, R.A.: Medical Problems Dentistry, Wright. PSG, Bristol-London-Boston, 1982, P: 21-56.
6. Aksel, İ.Ş.: Psikiyatri, İkinci Baskı, İsmail Akgün Matbaası, İstanbul, 1959, S: 112.
7. Bhaskar, S.N.: Oral Pathology, The C.V. Mosby Company, Saint Louis, 1977, P: 508-513.
8. Boering, G.: Diseases of the Oral Cavity and Salivary Glands, John -Wright and Sens Ltd, Bristol, 1971, P: 117-141.
9. Colby, Robert. A., Kerr, Donald. A., Robinson, Homilton. B.G.: Coror Atlas of Oral Pathology, third edith, J.B. Lippincott Company, Philadelphia-Toronto, 1971, p 97.
10. Sherridon, Stock, (Çeviri: Nüvit Osmay): Sigara Tiryakileri İçmeyenlere Verdikleri Zararı Biliyorlar mı, Bilim ve Teknik, 15 (174): 39-40, 1982.
11. Ural, Zeki. Faik.: Koruyucu Hekimlik, 3. baskı, Güzel İstanbul Matbaası, Ankara, 1964, S: 512.
12. Köknel, Özcan.: Sigara Alışkanlığı, Milliyet Gazetesi Eki.
13. Tunalı, Gülin: Sigara içmenin C Vitaminine etkisi (çeviri), Türk Hemşirelik Dergisi 1, 18., 1973.
14. Köksal, Celal.: Sigara Alışkanlığından Kurtulma Çabaları, Bilim ve Teknik, 15 (180): 41-43, 1982.
15. Sakarya, Özgü., Ünver, Bahtiyar.: Ankara Üniversitesi Medikososyal Merkezine Başvuran Öğrencilerde Öğün Sıklığı Ülser ve Sigara İlişkisi, Türk Hemşireler Dergisi, 35 (1): 32-36, 1985.

The students who smoke stated that they could give up smoking if they were directed to sporting activities.

In condusion, some oduice was made the students agoints harmful effects of smoking.

KAYNAKLAR :

1. Özbek, N.: Sigara ve Sağlığımız, Bilim ve Teknik 14 (165) (45-46), 1981.
2. Akkaynak, S.: Tütün ve İnsan Sağlığı, Bilim ve Teknik, 15 (172) (39-41), 1982.
3. Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı. : V. Beş Yıllık Plan Destek Çalışmaları I, Başbakanlık Basımevi, Ankara, 1985.
4. Willard, N.: Tobacco the Last Gasp, The Magazine of the World Health Organization, 1986, P: 10-23.
5. Scully, C., Cawson, R.A.: Medical Problems Dentistry, Wright. PSG, Bristol-London-Boston, 1982, P: 21-56.
6. Aksel, İ.Ş.: Psikiyatri, İkinci Baskı, İsmail Akgün Matbaası, İstanbul, 1959, S: 112.
7. Bhaskar, S.N.: Oral Pathology, The C.V. Mosby Company, Saint Louis, 1977, P: 508-513.
8. Boering, G.: Diseases of the Oral Cavity and Salivary Glands, John -Wright and Sens Ltd, Bristol, 1971, P: 117-141.
9. Colby, Robert. A., Kerr, Donald. A., Robinson, Homilton. B.G.: Coror Atlas of Oral Pathology, third edith, J.B. Lippincott Company, Philadelphia-Toronto, 1971, p 97.
10. Sherridon, Stock, (Çeviri: Nüvit Osmay): Sigara Tiryakileri İçmeyenlere Verdikleri Zararı Biliyorlar mı, Bilim ve Teknik, 15 (174): 39-40, 1982.
11. Ural, Zeki. Faik.: Koruyucu Hekimlik, 3. baskı, Güzel İstanbul Matbaası, Ankara, 1964, S: 512.
12. Köknel, Özcan.: Sigara Alışkanlığı, Milliyet Gazetesi Eki.
13. Tunalı, Gülin: Sigara içmenin C Vitaminine etkisi (çeviri), Türk Hemşirelik Dergisi 1, 18., 1973.
14. Köksal, Celal.: Sigara Alışkanlığından Kurtulma Çabaları, Bilim ve Teknik, 15 (180): 41-43, 1982.
15. Şakarya, Özgü., Ünver, Bahtiyar.: Ankara Üniversitesi Medikososyal Merkezine Başvuran Öğrencilerde Öğün Sıklığı Ülser ve Sigara İlişkisi, Türk Hemşireler Dergisi, 35 (1): 32-36, 1985.

16. Sezer, R. Erol.; Ankara'nın Ortaokul, Lise ve Lise Dengi Okullarında Sigara İçme Durumu ve Sigaraya Başlama Nedenleri, Doğa, 8 (3): 375-384, 1984
17. Eşer, İsmet.: Hemşirelerin Sigaranın Zararlı Etkilerine İlişkin Bilgi Düzeylerinin Saptanması, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 1 (2): 41-54, 1985.
18. Fadılhoğlu, Çiçek, Ergin Kâmile., Argon, Gülümser., Eser, Aynur., Karadakevan, Ayfer.: Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Öğrencilerinin Sigara İçme Alışkanlıklarının Araştırılması, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 1(1): 23-30, 1985.
19. Örs, Yaman.: Tütünün Getirdikleri Götdükleri Sigara Sorununa Eleştirel Bir Bakış, Bilim ve Teknik, 20 (2333): 38-40, 1987
20. Celasun, Bülent.: Sigara İçmenin Psikolojisi ve Farmakolojisi (Çeviri), Bilim ve Teknik, 20 (235): 44-45, 1987.