

ÜNİVERSİTE GENÇLİĞİ NİKOTİN BAĞIMLILIĞINA NASIL BAKIYOR? BAĞIMLILIKTAN KURTULMAK İSTİYOR MU?

İDNurgül Bozkurt¹, **İD**Ali İhsan Bozkurt²

¹Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı, Antalya

²Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Antalya

ÖZET

Amaç: Sigara ile mücadele ve bırakırma girişimlerine rağmen sigara içme oranları özellikle gençlerde giderek artmaktadır. Bu artışı tütün/tütün ürünleri hakkında bilgilendirme eğitimleri ile farkındalık oluşturarak azaltmak mümkündür. Bu nedenle üniversite öğrencilerinde sigara içme davranışları ile ilgili bilgi toplamak ve nikotin bağımlılığı hakkında farkındalık oluşturmak amacıyla bir proje hayata geçirilmiştir.

Materyal ve Metot: Üniversitemizin onbeş farklı akademik birimi öğrencilerine Mart 2022’de online olarak “sigara/nikotin bağımlılığı” konusunda eğitimler verilmiş, sonrasında anket uygulanmıştır. Ankette sigara/nargile/elektronik sigara gibi tütün ürünleriyle ilgili bilgi, tutum/davranışları, içenlerde bırakma isteği vb. bilgiler sorgulanmıştır.

Bulgular: Anketi dolduran 191 öğrencinin yaş ortalaması 21,1 ve %57’si kadındır. Öğrencilerimizin %22’si “sürekli” %11,5’i “ara-sıra” olmak üzere %33,5’i sigara içmektedir. Nargile kullanımı %18,8 ile ikinci sıklıktadır. Herhangi bir tütün ürününü kullanımı kız öğrencilerde %29,4, erkek öğrencilerde %51,2 ($p=0,002$) ve toplamda %38,7 oranındadır.

Sigara içicisi olma ile kardeş ($p=0,025$) ve yakın arkadaşın sigara içiyor olması ($p=0,001$) arasında anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır. Öksürük, nefes darlığı şikâyeti sigara içenlerde (%40,5) içmeyenlere göre (%21,4) iki kat fazla bulunmuştur ($p=0,014$). Öğrencilerin %58’inde pasif sigara dumanı maruziyeti saptanmıştır. Sigara içmeyenlerde bile pasif maruziyet oldukça yüksektir (%47). Verilerimiz; sigara/nargile içen öğrencilerde ciddi düzeylerde bırakma isteği ve çok sayıda başarısız bırakma girişimi olduğunu göstermektedir.

Sonuç: Öğrencilerde ciddi düzeyde nikotin bağımlılığı ve pasif sigara maruziyeti saptanmıştır. Öğrencilerde saptanan öksürük, nefes darlığı şikâyetleri bu durumdan olumsuz etkilenmeyi göstermektedir. Ayrıca sigara içen öğrencilerin yarısının “sigarayı bırakmak için tıbbi destek” talebinde bulunması bu konuda bir açığın olduğu ve önleyici ve düzenleyici faaliyet gerektirdiğini göstermektedir. Üniversite öğrencileri sigara ile mücadelede iyi bir hedef kitledir ve geleceğimizin sağlıklı bireylerden oluşması için bu konuda mücadelenin artırılması gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Üniversite öğrencisi, sigara, nargile, pasif maruziyet.

C	İLETİŞİM İÇİN: Nurgül Bozkurt Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi, Göğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Antalya, Türkiye nurgulbozkurt@akdeniz.edu.tr		
ORCID	NB https://orcid.org/0000-0003-4412-1106	ORCID	AİB https://orcid.org/0000-0002-5019-8719
✓	GÖNDERİLDİĞİ TARİH: 29 / 06 / 2022	•	KABUL TARİHİ: 19 / 08 / 2022

HOW DO UNIVERSITY YOUTH PERCEIVE NICOTINE ADDICTION? DO THEY WANT TO GET RID OF THEIR ADDICTIONS?

ABSTRACT

Objective: Despite all the intervention efforts in the fight against smoking; smoking rates have increased, especially among young people. It is possible to reduce this increase by informing the youth correctly and raising awareness about tobacco and tobacco products. For this reason, a project has been implemented in order to gather information about smoking behaviors among university students and to raise awareness about nicotine addiction.

Material and Method: Online training on "cigarette/nicotine addiction" was given to students in fifteen different academic units in March 2022. After the training, the 27-question survey was answered by the participants. In the questionnaire, information about the level of knowledge, attitudes/behaviors, approaches, and smoking status of the students about tobacco and tobacco products such as cigarettes, hookahs, and electronic cigarettes were recorded.

Results: The mean age of 191 students who answered the questionnaire was 21 and 57% were women. The rate of student who smokes was 33.5% (22% of students are "constantly", 11.5% are "occasionally" smokers). Hookah

was the second most widely used tobacco product (18.8%). While the rate of using any tobacco product was 29.4% for female students, 51.2% for male students ($p=0.002$), and 38.7% in total. It was determined that the smoking of a sibling ($p=0.025$) or a close friend ($p=0.001$) increased the probability of the student smoking. The complaints of cough and shortness of breath were found to be twice as high in smokers (40.5%) compared to non-smokers (21.4%) ($p=0.014$). The rate exposed to secondhand smoke in students of the university was found to be 58%. Even in non-smoker students, the secondhand smoke rate was quite high (47%). Our data showed that students have a high desire to quit smoking, there were many previous attempts to quit but the attempts were unsuccessful.

Conclusion: Serious levels of nicotine addiction and passive smoking exposure were found in students. The presence of symptoms such as coughing and shortness of breath indicates a negative effect. It is important that half of the students who smoke have requested "medical support to quit smoking" University students are a good target group in terms of combating smoking and there is a need to increase the struggle in this regard for our future to be composed of healthy individuals.

Keywords: University students, tobacco, hookah, secondhand smoke.

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü sigarayı dünyanın en hızlı yayılan ve en uzun süren salgını olarak tanımlamaktadır.^{1,2} On beş yaş ve üzeri popülasyonda 1,4 milyar kişi tütün kullanmaktadır.¹⁻⁴ Türkiye'de 2012'ye kadar tütün kullanımının yıllar içinde önemli derecede azaldığı, 2016'da yapılan bir çalışmada ise, bu düşme eğiliminin durduğu ve son 4 yıl içinde hem erkek hem de kadınlarda tütün kullanımının arttığı, sigarayı bırakma oranının ise %27,2'den %13,6'ya düştüğü rapor edilmiştir.^{5,6} Küresel Yetişkin Tütün Araştırması verilerine göre en yüksek sigara kullanımı 25-34 yaş grubundadır. Bu nedenle bu yaşlar öncesi (özellikle 15-24 yaş grubundaki) gençlerin tütün ile mücadelede hedef alınması gerekmektedir.⁷ Özellikle genç popülasyonda artan sigara içme oranları bu konuda dikkati üniversite öğrencilerine çekmiştir.

Üniversite hayatı aileden ayrılma, yeni bir çevreyle karşılaşma, bir mesleğe aday olma gibi gençlerin hayatlarında önemli değişikliklere yol açan bir dönemdir. Bu dönemde öğrenciler sigara ve çeşitli madde kullanımlarına yönelebilmektedir.⁸ Bu nedenle üniversite öğrencilerinin sigara kullanımı ve sigaranın

neden olduğu sağlık sorunlarının bilincinde olmaları büyük önem taşımaktadır.³ Genç bireylerin çoğu sigara içmeye başlarken tütünün de alkol ve eroin gibi yüksek bağımlılık yapma etkisi olduğu konusunda doğru bilgi sahibi değildirler.⁹ Gençler çoğunlukla özgürlük göstergesi, özentisi, taklit ve bir gösteriş aracı olarak sigaraya başlamakta ve kısa bir süre içerisinde bağımlılık gelişmektedir.⁹ Ayrıca sigara kullanmaya erken yaşlarda (çocukluk döneminde) başlayanların nikotin bağımlılığı açısından daha yüksek risk altında olduğu bilinmektedir.¹⁰

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin tütün ve zararları konusunda bilgi düzeylerini ölçmek, bu konuda bilgilendirmek, sigara bırakma konusunda farkındalık yaratmak ve isteyenlere sigara bırakma konusunda yardımcı olabilmek amacıyla bir proje hayata geçirilmiştir.

MATERYAL VE METOT

Kasım 2021 tarihinde Akdeniz Üniversitesi'nde bir proje kapsamında sigara/nikotin bağımlılığı konusunda eğitim planlanmıştır. Projede öncelikle üniversitenin akademik birimlerine bilgilendirme

yazısı gönderilmiş ve projenin ayrıntıları anlatılmış ve projeye katılma isteği sorulmuştur. Sonrasında (ikisi ilçelerde olmak üzere) 15 farklı akademik birimden olumlu dönüş yapılmıştır. Bu akademik birimler tarafından öğrencilere proje ile ilgili bilgilendirme yapılmış, online eğitim linki ve zamanı duyurulmuştur. Proje Akdeniz Üniversitesi'nin on beş farklı akademik biriminde eğitim gören öğrencileri kapsamaktadır. Tanımlayıcı nitelikte olan çalışma için gerekli etik kurul onayı alınmış (Akdeniz Üniversitesi KAEK karar no:16.03.2022/111) ve Helsinki kriterlerine uyulmuştur. Eğitimler için 40 dakika süreli sigara, nargile, elektronik sigara (e-sigara) vb tütün ürünleri ve nikotin bağımlılığı hakkında bilgilendirmeler içeren ve bağımlılıktan kurtulmayı hedefleyen bir sunum hazırlanmıştır. Mart 2022'de dört ayrı tarihte eğitim almayı kabul eden toplam 350 üniversite öğrencisine on-line olarak eğitim verilmiştir. Eğitimler sonrası konuyla ilgili 27 soruluk bir anket on-line uygulanmış ve 191 üniversite öğrencisi tarafından yanıtlanmıştır. Bu anket ile öğrencilerin sosyo-demografik verilerinin yanı sıra sigara, nargile, e-sigara puro/pipo gibi tütün ve tütün ürünlerine bakış açıları, tutum/davranışları ve kullanım durumları ile ilgili bilgiler kaydedilmiştir. Geçmişte 100 adet ve üzeri sigara içmiş kişiler "sigara içen" olarak değerlendirilmiştir.^{10,11} Bırakma kararını takiben tütün ürününü 24 saatten daha fazla süre içmemek "bırakma denemesi" olarak kabul edilmiştir.^{10,11}

Veriler SPSS 22.0 programında analiz edilmiştir. Sayısal verilerin karşılaştırılmasında ki-kare, ölçümsel verilerin karşılaştırılmasında t-testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmamızda 15 farklı akademik birimden 350 üniversite öğrencisi on-line eğitimlere katılmıştır. Eğitim sonrası anketi yanıtlayan öğrenci sayısı 191'dir. Öğrencilerin yaş ortalaması 21,11±3,91'dir ve çoğunluğunu 19-22 yaş arası kişiler oluşturmaktadır (%77,5). Öğrencilerin %57,1'i kadındır. Katılımcıların %58,1'i yurtdışı, %23,6'sı ailesiyle evde barınmaktadır. Arkadaşları ile birlikte evde kalanlar %13,6 oranındadır.

Öğrencilerin tütün ve tütün ürünlerini kullanma durumları incelendiğinde; kullanımı en yaygın tütün ürünü sigaradır. Öğrencilerimizin %22'si "sürekli", %11,5'i ise "ara-sıra" sigara içtiğini beyan etmiştir. Sigarayı bırakmış olanlar %2,1 oranındadır (Tablo 1). Özetle üniversite öğrencilerinin yaklaşık üçte biri (%33,5) sigara içmektedir.

Cinsiyete göre değerlendirildiğinde sürekli sigara içenlerin oranı kız öğrencilerde %16,5 erkeklerde

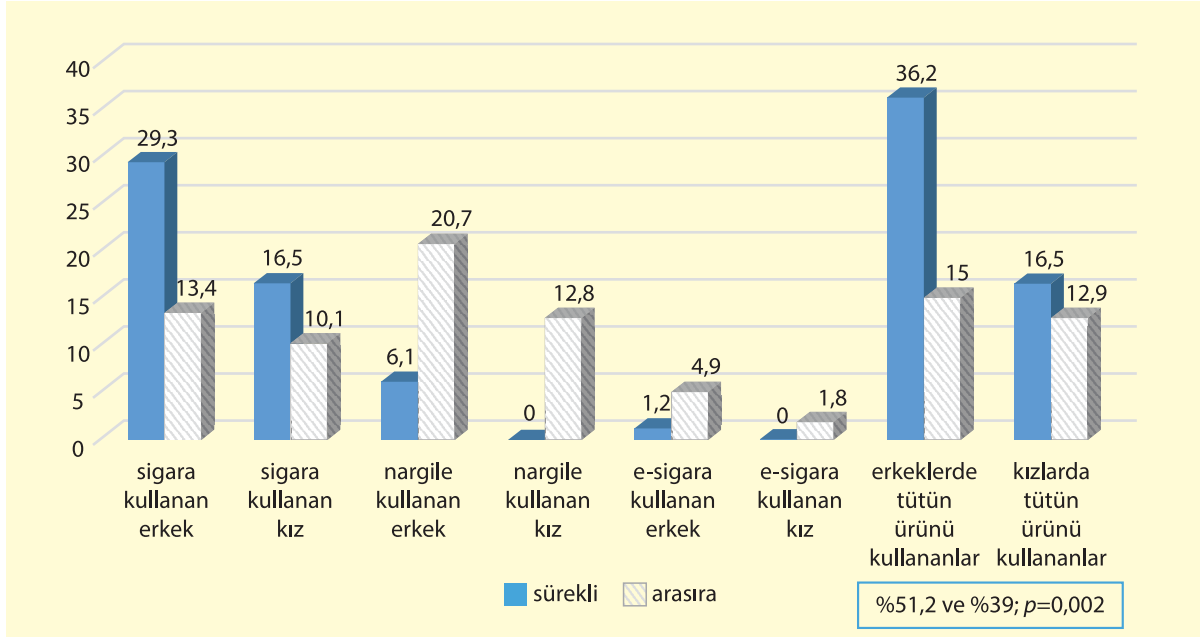
	Sigara		Nargile		E-Sigara		Puro/Pipo	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Sürekli içen	42	21,98	5	2,63	1	0,5	1	0,5
Ara sıra içen	22	11,51	31	16,23	6	3,14	6	3,14
Bırakmış	4	2,09	1	0,5	1	0,5	1	0,5
Sadece denemiş	40	20,94	45	23,68	19	9,94	26	13,61
Hiç denememiş	83	43,45	190	57,1	164	86,86	157	82,19

		Sürekli		Ara Sıra		Bırakmış		Denemiş		Hiç içmemiş	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sigara	Kadın	18	16,5	11	10,1	2	1,8	26	23,9	52	47,7
	Erkek	24	29,3	11	13,4	2	2,4	14	17,1	31	37,8
İstatistiksel analiz (χ²-testi) p=0,194											
Nargile	Kadın	0	0	14	12,8	0	0	21	19,3	74	67,9
	Erkek	5	6,1	17	20,7	1	1,2	24	29,3	35	42,7
İstatistiksel analiz (χ ² -testi) p=0,002											

	n	Başlama Yaşı		İçme Süresi		Günlük İçilen		Paket/Yıl	
		Ort.±SS*	Ort.±SS*	Ort.±SS*	Ort.±SS*	Ort.±SS*	Ort.±SS*		
Kadın	109	15,92	2,44	4,58	2,71	10,37	6,39	2,37	2,59
Erkek	82	16,48	2,91	5,63	5,74	13,67	8,04	3,84	5,63
İstatistiksel analiz (p)		0,43		0,379		0,087		0,194	
*Ortalama ± standart sapma									

%29,3 olarak bulunmuştur. Sigarayı "ara-sıra" içenler ise kız öğrencilerde %10,1 iken erkeklerde %13,4 oranında bulunmuştur (p=0,194). Özetle sigara içme sıklığı istatistik düzeyde anlamlılık olmamakla birlikte erkek öğrencilerde daha yaygındır (%42,7) (Tablo 2, Şekil 1).

Öğrencilerin sigaraya başlama yaşı ağırlıklı olarak 15-19 yaş aralığıdır. Düzenli olarak (her gün en az 1 adet) sigara içmeye başladığı yaş ortalaması 16,23±2,71 olarak bulunmuştur. Sigara içenler yaklaşık 5,17±4,64 yıldır sigara içmektedir. Bir günde içilen sigara sayısı ortalama 12,21±7,48 adettir ve öğrencilerde toplam sigara tüketimi 3,15 paket/yıl olarak bulunmuştur. Sigara içme süresi kızlarda 4,58 yıl, erkeklerde 5,63 yıl, toplam sigara tüketimi kızlarda 2,37 paket/yıl ve erkeklerde 3,84 paket/yıldır (p>0,05). Özetle erkek öğrencilerde sigara tüketimi kızlara göre biraz daha yüksek olmakla beraber cinsiyete göre anlamlı fark bulunmamıştır (Tablo 3). Öğrencilerin sigarayı en çok içtiği ortamlar ise sırasıyla kafeteryalar, ev ve ark. ortamları ilk üç sırayı almaktadır.



Şekil 1. Cinsiyete göre öğrencilerde tütün ürünleri kullanım durumu

Nargile kullanımı değerlendirildiğinde; öğrencilerin %2,6'sı "sürekli" %16,3'ü "ara-sıra" olmak üzere toplamda %18,8'i oranında "nargile içtiğini" beyan etmiştir (Tablo 1). Bu oran kız öğrencilerde %12,8 iken, erkek öğrencilerde %26,8'e yükselmektedir ($p=0,002$) (Tablo 2). Özetle nargile kullanımı erkek öğrencilerde daha yaygındır. "Sürekli nargile içimi" kız öğrencilerde bulunmaz iken; erkek öğrencilerde bu oran %6,1'dir. Kız öğrencilerin %32,1'i hayatlarında en az bir kere nargile deneyimi olduğunu bildirmiştir. Erkek öğrencilerde ise bu oran daha yüksektir (%57,3), ($p=0,02$) (Tablo 2). Öğrencilere nargileyi tercih nedenleri arasında aromasını beğenme (%68,1) ilk sırayı almaktadır. Hem nargile hem de sigara kullanan öğrenci sayısı ise 17 (%8,9) olarak bulunmuştur.

Öğrencilerde "e-sigara" ve "puro/pipo" kullanımı ise oldukça düşük orandadır. Sadece birer öğrenci bu tür tütün ürünlerini "sürekli" kullandığını beyan etmiştir. Yine sadece altı öğrenci "e-sigarayı" altı öğrenci "puro/pipoyu" ara-sıra kullandığını belirtmiştir (%3,1) (Tablo 1).

Üniversite öğrencilerinde tütün ürünlerinden herhangi birini (sigara / nargile / e-sigara / puro / pipo) sürekli/ ara-sıra" kullananların oranı %38,7'dir. Diğer bir ifade ile her üç öğrenciden biri nikotin bağımlıdır. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde herhangi bir tütün ürününü "sürekli/ara-sıra" kullananlar kız öğrencilerde %29,4 oranında iken, erkek öğrencilerde bu oran %51,2'ye yükselmektedir ($p=0,002$). Diğer bir ifade ile her üç kız öğrenciden biri, her iki erkek öğrenciden biri tütün ürünlerini kullanmaktadır (Şekil 1).

Sigara dumanının en fazla solunum sistemini etkilediği ve yakınmalara neden olduğu bilinmektedir. Bu nedenle öğrencilerde solunum semptomlarından "öksürük, nefes darlığı" sorgulanmıştır. Çalışma grubumuzda her üç öğrenciden birinde öksürük ve nefes darlığı şikayetleri (sıklıkla %3,1 zaman zaman %25,7) saptanmıştır (Şekil 2). Sigara içmeyen öğrencilerde öksürük/nefes darlığı şikayeti oranı %21,4 iken, sigara içenlerde bu oranın yaklaşık iki katına (%40,5) çıkması dikkat çekmektedir ($p=0,014$).

Çalışmada öğrencilerin "aile fertlerinin ve yakın arkadaşlarının" "sigara içme durumları" da araştırılmıştır. Aile bireylerinden babalarda içen ve bırakmışların oranının (%39,4 ve %29,2) yüksek olduğu dikkati çekmektedir. Annelerde ise sigara içenlerin oranı %19,3'dür. Yine öğrencilerin kardeşinin ve yakın arkadaşının sigara içme sıklığının oldukça yüksek olduğu dikkati çekmektedir (sırasıyla %30,4, %52,0).

Çalışmada aile bireylerinin ve yakın arkadaşının sigara içip içmemesine göre öğrencilerin "sigara içme" durumları araştırılmıştır. Hane halkından özellikle kardeş ve yakın arkadaşın sigara içmesi durumunda öğrencilerde daha yüksek oranlarda sigara içme sıklığı dikkati çekmektedir (Şekil 3). Annesi sigara içen öğrencilerde sigara içme oranı %41,2 iken, kardeşi sigara içen öğrencilerde bu oran %52,9'a yakın arkadaşı sigara içenler arasında ise %53,8'e yükselmektedir. Özellikle kardeşin ($p=0,025$) ve yakın arkadaşın sigara içmesinin ($p=0,001$) öğrencinin sigara içme/bağımlı olmasını anlamlı düzeyde artırdığı saptanmıştır. Özetle verilerimiz gerek kardeşin gerekse yakın arkadaşın sigara içmesinin öğrencinin sigaraya başlamasında etkili olduğunu açıkça göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin “nargile ve e-sigara içiminin sağlığa etkileri” konusunda bilgi düzeylerini araştırdığımızda ise bilgi eksikliği/yanlış bilgiler saptanmıştır. Öncelikle sigaradan sonra kullanımı en yaygın olan “nargile” konusunda öğrencilerin bilgileri değerlendirilmiştir. Katılımcıların nargilenin sigaradan daha zararlı olduğunu belirtenlerin oranı %57,1’dir. Öğrencilerin dörtte biri ise bu konuda net bilgisi olmadığını belirtmiştir (%25,7). Öğrencilerin %17,3’ü nargile ile ilgili soruyu “zararlı değil” ya da “sigara kadar zararlı değil” olarak yanıtlamıştır.

E-sigaranın sağlığa etkileri ise katılımcılar tarafından daha da az bilinmektedir. Katılımcıların yaklaşık yarısı (%46,6) e-sigara konusunda net bilgisinin olmadığını belirtmiştir. Öğrencilerin %18,3’ü “zararlı ancak sigara kadar değil”, %34’ü ise “sigaradan daha zararlı” düşüncesini taşımaktadır.

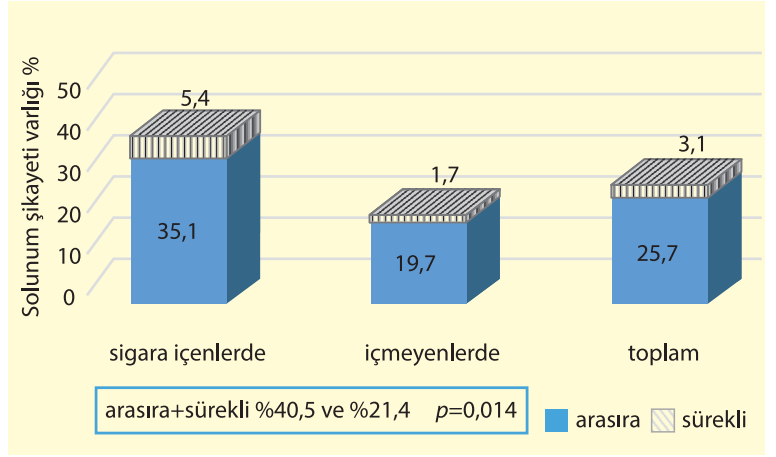
Çalışmada ayrıca sigara/nargile vb. tütün ürünleri kullanan öğrencilerde “bırakma isteği” olup olmadığı sorgulanmıştır. Sigara içenlerin %38,3’ü “bırakmak istediğini” beyan etmiştir. “Bırakmayı düşünmeyenler” %21,7, “kararsızım ileride bırakabilirim” diyenler ise %40 oranındadır. Gözlemlendiği üzere “bırakmak isteyenler” ve “kararsızım ileride bırakabilirim” diyenler toplamda %78,3 oranındadır. Nargile içenlerde de benzer oranlar elde edilmiştir. Nargile kullananların %26,1’i bırakmak istediğini belirtmiştir. Kararsız olup ileride bırakabilirim diyenler ise %43,5 oranındadır (Şekil 4).

Çalışmada ayrıca sigara/nargile kullanan öğrencilerin geçmişte “bırakma deneyimleri” sorgulanmıştır. Öğrencilerin %35’i “hiç denemedim” yanıtını vermiştir. İçenlerin %65’i (52 öğrenci) yani her üç içenden ikisi geçmişte en az bir kez sigarayı bırakmayı denemiştir. Bırakmayı üç ve üzeri kez denemiş olanlar ise %20 oranındadır (Şekil 5).

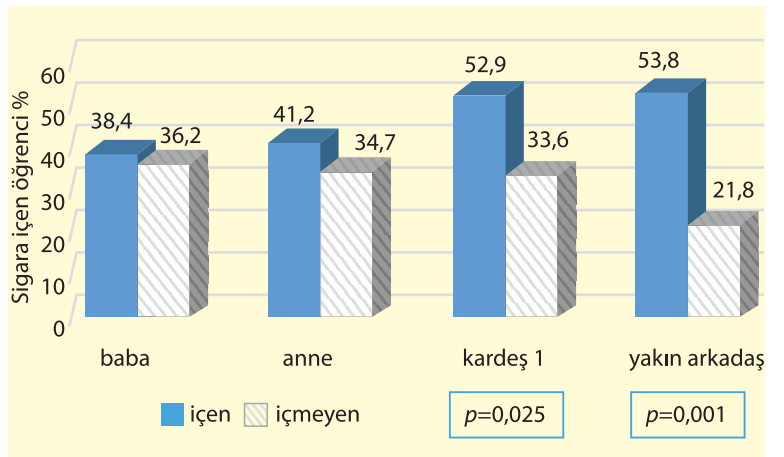
Katılımcılar arasında sigarayı bırakabilenlerin oranı %5,88’dir. Sigarayı bırakmayı deneyenlerin önemli bir kısmı (%65,4’ü) bırakmayı takiben ilk bir ay içinde içmeye geri başlamıştır. Bıraktıktan sonra yeniden başlama nedenleri olarak ilk üç sırada alışkanlık/canım isteme (%36), sıkıntı/stres (%32) ve ark. ortamı (%26) olarak belirtilmiştir.

Bir başka dikkati çeken bulgu geçmişte bırakmayı deneyenlerde “tıbbi yardım alanların” oranının çok düşük (%6,9), “bırakmak için tıbbi desteğe ihtiyacı olmadığını” bildirenlerin oranının (%86,8) ise çok yüksek olmasıdır.

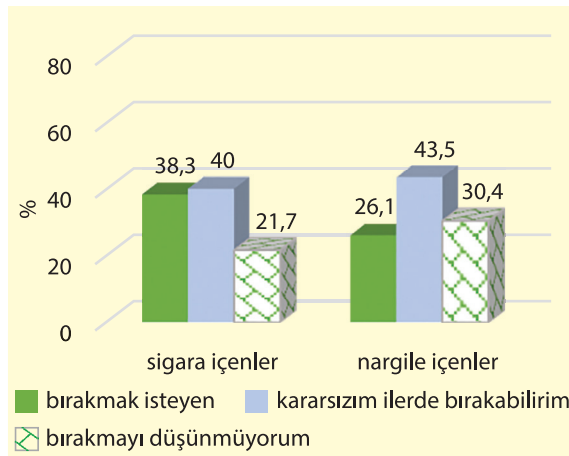
Çalışmamızda ayrıca “pasif içicilik/maruziyet” sorgulanmıştır. Katılımcılarımızın %25,1’i “her gün



Şekil 2. Sigara içme durumuna göre öğrencilerde solunum şikayetlerinin görülme durumu

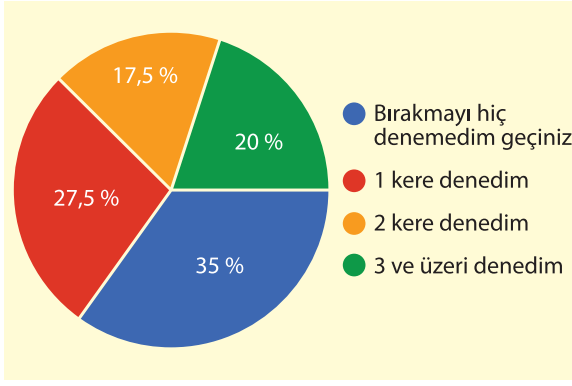


Şekil 3. Yakın çevresinin sigara içme durumuna göre öğrencilerde sigara içme oranları

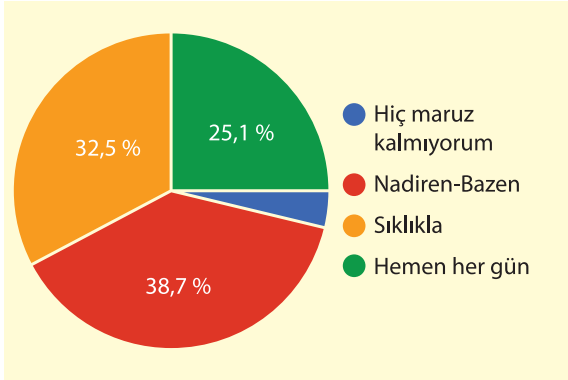


Şekil 4. Sigara/nargile içen öğrencilerde bırakma isteği

%32,5’i ise “sıklıkla” günlük yaşamlarında pasif olarak sigara dumanına maruz kaldıklarını bildirmişlerdir. Yani öğrencilerin yarıdan fazlası günlük yaşamlarında pasif sigara maruziyeti yaşamaktadır. Hiç maruz kalmadığını belirtenler sadece %3,7 oranındadır (Şekil 6). Öğrencilerin pasif sigara dumanına en çok maruz kaldığı yerler kafeteryalardır (%58,1). İkinci sırayı öğrencilerin barınma(ev/yurt) yerleridir (%20,9). Sigara içmeyen öğrenciler bile %15,7 oranında “her



Şekil 5. Sigara/nargile içen öğrencilerde bırakmayı deneme durumu



Şekil 6. Öğrencilerde sigara dumanına pasif maruziyet durumu

gün” %31,3 oranında “sıklıkla” pasif olarak sigara dumanına maruz kaldığını bildirmişlerdir. Özetle sigara içmeyen öğrencilerin yaklaşık yarısı (%47) ciddi düzeyde sigara dumanına maruz kalmaktadırlar. Sigara içmeyen grubun sigara dumanına en çok maruz kaldığı ortamlar ise yine kafeteryalar ve barınma yerleri(ev/yurt) olarak dikkati çekmektedir (sırasıyla %68,3, %28,1).

Öğrencilere geçmişte “sigara ve tütün bağımlılığı” konusunda eğitim alıp almadıkları sorulmuş ve öğrencilerin %38,7’si bu konuda geçmişte en az bir kez eğitim aldığını beyan etmiştir. Öğrencilerin %11’i bu konuda en az üç kez eğitim aldığını beyan etmiştir. Öğrencilerden ayrıca projemiz kapsamında katıldıkları eğitimi değerlendirmeleri istenmiştir. Öğrencilerin yaklaşık %50’si bu proje kapsamında aldıkları eğitimi kendileri için “çok yararlı+yararlı” bulmuştur. Geçmişte eğitim almamışlarda bu oran %76’ya yükselmektedir. Olumlu bir gösterge olarak eğitimler sonunda 32 öğrenci yani içenlerin yaklaşık yarısı “sigara/nargileyi bırakmak” için tıbbi destek talebinde bulunmuştur.

TARTIŞMA

Günümüzde sigara tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de önemli bir halk sağlığı sorunudur.⁹⁻¹² Son yıllarda yapılan araştırmalarda gençlerde nikotin

bağımlılığının artış gösterdiği, sigaraya başlama yaşının 18 yaş altına düştüğü bildirilmiştir.^{9,11} Bu grubu lise ve üniversite çağı gençler oluşturmaktadır. Türkiye Gençlik Profili araştırmasında 15-24 yaş grubunda her gün tütün kullananların oranı %21,7 olarak bulunmuştur.¹³ Üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada ise bu oran %20,7 olarak bildirilmiştir.¹⁴ Bir başka çalışmada öğrencilerin her gün sigara içme oranı %47,5 olduğu ve daha önce sigara deneyimi olanların oranının %45,1 olduğu bildirilmiştir.¹⁵ Sigaraya başlama yaşının giderek düşmesi ve içme sıklığının gençlerde artış eğiliminde olması gençlere yönelik özel tedbirler alınmasını gerektirecek boyutlara ulaşmıştır. Çalışmamızda düzenli olarak sigara içmeye başlama yaşının 16 olarak bulunması bu durumu teyit etmektedir. Tüm bu veriler tütün/nikotin bağımlılığı ile mücadelede lise ve üniversite öğrencilerinin ana hedef gruplarından biri olması gerektiğini göstermektedir.

Çalışma verilerimiz değerlendirildiğinde öğrencilerin yaklaşık üçte biri sigara içmektedir (%33,5). Nargile ve diğer tütün ürünleri de dahil edildiğinde bu oran %38,7’ye yükselmektedir. Bu sorun erkek öğrencilerde daha yüksek orandadır (kız: %29,4 ve erkek: %51,2). Diğer bir ifade ile her üç kız öğrenciden biri ve her iki erkek öğrenciden biri tütün ürünlerini kullanmaktadır. Türkiye Gençlik Profili araştırmasında erkeklerin %49,6’sı ve kızların %23,1’inin sigara içtiği saptanmış ve sigara içme oranının eğitim düzeyi ile arttığı rapor edilmiştir.¹² Üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinde sigara içme oranlarının %20,6 ile %45,4 arasında olduğu bildirilmiştir.^{12,16-26} Çalışmaların yapıldığı tarihler göz önüne alındığında özellikle son yıllarda yapılan çalışmalarda nispeten daha yüksek sigara içme oranları nispeten daha yüksektir.^{11,16,17} Bu durum üniversite öğrencilerinde sigara içenlerin son yıllarda arttığını teyit etmektedir. Çalışma verilerimiz literatürle uyumludur ve üniversite öğrencilerindeki bu sorunun önem ve önceliğini göstermektedir. Şahiner ve ark.’ları tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde her gün sigara içenlerin oranı %17,2 olarak bulunmuştur.¹⁵ Çalışmamızda aynı oran %22’dir. Diğer çalışmalarda olduğu gibi bu çalışmada da erkek öğrencilerde hem sigara içme oranları hem de tüketim miktarları kız öğrencilere göre daha yüksektir. Literatürdeki birçok çalışmada da kızlara göre erkek öğrencilerde anlamlı düzeyde daha yüksek sigara içme oranları bildirilmiştir.^{15,16-24} Ancak çalışmamızda saptanan fark anlamlı düzeyde değildir ve bu durumun kız öğrencilerde sigara içme oranının nispeten yüksek olmasına ve katılımcı sayısının nispeten düşük olmasına bağlı olduğu düşünülmektedir. Hem toplumda yapılmış

çalışmalarda hem üniversite öğrencilerinde yapılmış çalışmalarda erkeklerde (sırasıyla %70,4, %53,3), kızlara (sırasıyla %29,6, %30,1) oranla yüksek sigara içme oranları bildirilmiş ve bu oranlar çalışma verilerimize oldukça yakın düzeydedir.^{26,27}

Çalışmamızda tütün tüketiminde sigaradan sonra ikinci sırayı nargile kullanımının aldığı ve erkek öğrencilerde nargile içiminin (kız öğrencilere göre) anlamlı düzeyde daha fazla olduğu dikkati çekmektedir. Verilerimiz sigara ve nargile kullanımının üniversite öğrencilerinde yaygın bir sorun olduğunu göstermektedir.

Sigara içen öğrenciler ortalama beş yıldır sigara içmektedir. Yaş ortalaması 22 yani oldukça genç olan çalışma grubumuzda sigara içen öğrencilerde içmeyenlere göre öksürük, nefes darlığı şikâyeti olma sıklığının iki kat yüksek olması solunum sisteminde etkilenmenin genç yaşlarda başladığını göstermektedir. Bu bulgu önlemler alınmaması durumunda sigara içen öğrencilerimizin geleceğin KOAH hastası adayları olacağını işaret etmesi açısından önemlidir.

Çalışmamızda sigaraya başlamak için risk faktörleri değerlendirilmiştir. Üniversite öğrencilerinde yapılan birçok çalışmada ebeveynler ve özellikle de yakın arkadaşların sigara içmesinin öğrencinin sigaraya başlamasında etkili faktörler olduğu bildirilmiştir ve bu çalışmalarda ebeveynlere bir rol model olarak önemli görevler düştüğü vurgulanmıştır.^{21-24,26,28,29} Çalışmamızda aile bireylerinden “kardeşin” ve “yakın arkadaşın” sigara içmesinin öğrencinin sigara içiyor olma olasılığını artırdığı saptanmıştır. Yapılan farklı çalışmalarda da kardeşin ve yakın arkadaşların sigara içmesinin “öğrencinin sigara içme olasılığını” artırıcı yönde etkisi olduğu vurgulanmıştır.^{16,21,26} Literatür bulguları çalışma verilerimizle uyumludur.

Elde edilen diğer bir bulgu özellikle nargile ve e-sigaranın sağlığa etkileri konusundaki öğrencilerdeki bilgi eksikliğidir. Öğrencilerin önemli bir kısmı nargilenin zararları konusunda “net bilgisi olmadığını” belirtmiştir. Düşük oranda da olsa “zararlı değil” ya da “sigara kadar zararlı değil” yanıtları olması oldukça düşündürücüdür. Bu nedenle özellikle kullanım sıklığı olarak sigaradan sonra ikinci sırayı alan nargile içimi ve zararları hakkında bilgilendirmeye eğitimlerde yer verilmelidir.

Araştırmadan çıkan bir diğer önemli sonuç “pasif sigara maruziyeti” ile ilgilidir. Katılımcılarımızın yarısından fazlası günlük yaşamlarında (her gün/sıklıkla) sigara dumanına pasif maruz kaldıklarını beyan etmişlerdir. Pasif sigara dumanına en çok maruz kalınan yerler kafeterya ve barınma (ev/yurt) alanları olduğu dikkati çekmektedir. Sigara içmeyen öğrenciler arasında bile pasif maruziyet oldukça yüksek orandadır (%47).

Tüm bu veriler bu konuda yasal düzenlemelere uyulmada sıkıntı olduğunu net olarak göstermektedir. Bir başka önemli bulgu öğrencilerin dörtte birinin barınma ortamlarında (ev/yurt) yani günlük hayatının önemli bir bölümünü geçirdikleri yaşam alanlarında sigara dumanına pasif maruz kaldıklarını belirtmiş olmalarıdır. Özellikle yurtda kalan öğrencilerin bu sorunu dile getirmeleri önemlidir ve müdahale edilmesi gereken önemli bir alanı göstermektedir. Nitekim üç ayrı çalışmada yurtda kalan öğrencilerde sigara kullanımının daha fazla olduğu bildirilmiştir.^{3,24,29} Özetle pasif maruziyet sorunu öğrencilerde ciddi boyutlardadır. Sigara içmeyen öğrencilerin yaklaşık yarısında pasif maruziyet saptanması, yine sigara içmeyen her dört öğrenciden birisinde “öksürük, nefes darlığı” şikâyetlerinin görülmesi de bu konuda var olan yasalara/düzenlemelere rağmen pasif sigara maruziyetinin devam ettiğini göstermektedir. Günümüzde sigara içilen ortamların yaygınlığı artık bir sorun olarak algılanmamaktadır. Kafeterya/ev/yurt gibi ortamlarda sigara içen bireylerle birlikte yaşamak, sigaraya sıradanlık kazandırmıştır.³ Tüm bu veriler tütün denetimleri ile ilgili görevi olan kurum/kuruluşların yeterince etkin olmadığını göstergesidir.

Bir başka önemli bulgu öğrencilerin “bırakma isteği” ve “bırakma denemeleri” ile ilgilidir. Sigara içen öğrencilerin %38’inin, nargile kullananların ise %26’sının bırakmak istediği ve yine içenlerin yaklaşık üçte ikisinin geçmişte “en az bir kez” bırakma denemesinin olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda verilerimize benzer olarak yüksek oranlarda “bırakma isteği” (%67-%77) ve “bırakma denemeleri” (%46-%66) bildirilmiştir.^{15,21,26} Yani sigara içen üniversite öğrencilerinde bırakma yönünde ciddi bir talep ve davranış gözlenmiştir. Ancak sigarayı bırakmayı başarabilenler ise sadece %5,9 oranındadır. Özetle ciddi bir bırakma isteği, çok sayıda bırakma girişimi ancak sonuçta bırakmada ciddi bir başarısızlık saptanmıştır.

Öğrencilerin sigarayı bırakamama nedenleri değerlendirildiğinde ise “bırakma için tıbbi destek” almamaları önemli bir yer tutmaktadır. Sigara içen öğrencilerin %86,8’inin “bırakmak için tıbbi desteğe ihtiyacı olmadığını” ifade etmiş olması da bu alanda önemli bir sorunu işaret etmektedir. Doğal olarak geçmişteki bırakma denemelerinde “tıbbi yardım alanlar” oldukça düşük orandadır (%6,9). Bu alanda öğrencilerin bilgilendirilmesine ihtiyaç olduğu aşıkardır. Öğrencilerin yaklaşık %40’ı geçmişte tütün bağımlılığı konusunda en az bir kez eğitim aldığını beyan etmişlerdir. Ancak bırakma başarısızlığının yüksek olması eğitimlerin niteliği ve devamlılığının önemini göstermektedir.

Katılımcıların yaklaşık yarısı bu proje kapsamında yapılan eğitimleri kendileri için “çok yararlı/yararlı” bulmuştur. Verilen eğitimin etkili olduğunun bir başka göstergesi sigara içen öğrencilerden yaklaşık yarısının yapılan eğitim sonunda “sigarayı bırakmak için tıbbi destek” talebinde bulunmuş olmasıdır. Bu öğrencilere bırakabilmeleri için tıbbi destek verilmesi planlanmıştır.

Çalışmanın Sınırlılıkları

Verilerimiz tüm öğrenci popülasyonunu yansıtmamakta sadece bu eğitimlere katılan grubu yansıtmaktadır. İçmediği için ilgi duymadığından ya da sigaranın zararlarını ve bırakmayı düşünmeyenlerin katılımı düşük oranda olacağından genel popülasyonda içenlerin oranının daha farklı olabileceği tahmin edilmektedir. Ancak katılımcıların sigara/nikotin bağımlılığı ile mücadelede etkili olunabilecek olası hedef kitleyi daha iyi yansıttığı ve bu nedenle alınacak önlemlerin belirlenmesi ve yapılacak müdahalelerin planlanması için bu çalışma sonuçlarının önemli olduğu düşünülmektedir.

SONUÇ

Üniversite öğrencileri arasında ciddi düzeyde aktif ve pasif sigara maruziyeti saptanmıştır. Sigara dışında nargile içiminin de özellikle erkek öğrencilerde yaygın olduğu görülmüştür. Öğrencilerde tütün ürünleri kullanımının olumsuz etkilerinin (solunum yakınmalarının) görülmeye başladığı görülmektedir.

Tüm bu nedenlerden dolayı üniversite öğrencileri tütünle mücadelede öncelikle müdahale edilmesi gereken grupların başında gelmektedir. Öğrencilerde sigara kullanımının azaltılması için, yasal tedbirlerin uygulanmasının yanı sıra üniversiteler ile Kredi Yurtlar Kurumu, Sağlık ve Milli Eğitim Bakanlıkları başta olmak üzere ilgili kamu kurumları ile sivil toplum kuruluşlarının koordineli faaliyetlerle ciddi bir kamuoyu oluşturmaları ve güçlü müdahale programlarının başlatılması gerekmektedir. Lise öğrencilerine yapılan eğitimlerde “sigaraya başlanılmaması”, üniversite öğrencilerine yönelik eğitimlerde ise “bırakmanın desteklenmesi” konularına öncelik verilmelidir. Ayrıca ulaşılabilir nispeten kolay olan bu gruplar üzerinde pasif sigara maruziyeti önleyici/azaltıcı çalışmalar yoğunlaştırılmalıdır. Sağlıklı nesiller için bugünün gençlerinin aktif ve pasif sigara maruziyetinden kurtarılmaları oldukça önemlidir.

Teşekkür

Proje eğitimlerinde görev alan Tıp Fakültesi öğrencileri Sn. Öykü Tunalı ve Sn. M. Burak Dağüstü'ne, akademik birimlerin idarecilerine ve teknik ekibe teşekkür ederiz.

*Yazarlar herhangi bir çıkar ilişkisi içinde bulunmadıklarını bildirmiştir.

KAYNAKLAR

1. Global Adult Tobacco Survey Collaborative Group. Global Adult Tobacco Survey (GATS): Fact Sheet Templates. GA: Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta2020:3-17[ErişimTarihi: 20.02.2022]
https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncdsurveillance/gats/08_gats_sampledesignmanual_final_19nov2020.pdf?sfvrsn=94c6d337_3
2. World Health Organization & International Union against Tuberculosis and Lung Disease. A WHO / the Union monograph on TB and tobacco control: joining efforts to control two related global epidemics. World Health Organization 2007: 3-20. [Erişim Tarihi: 20.02.2022]. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43812>
3. Oğuz S, Çamcı G, Kazan M. Üniversite öğrencilerinin sigara kullanım sıklığı ve sigaranın neden olduğu hastalıkları bilme durumu. Van Tıp Dergisi 2018; 25: 332-337.
4. Elbek O, Kılınç O, Salepci B, et al. Tobacco control in Turkey in the light of the global adult tobacco survey. Turk Thorac J 2021; 22: 90-92.
5. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Küresel Gençlik Tütün Araştırması. Artı6 Medya Tanıtım Matbaa Ltd. Şti, Ankara 2017: 7-17[Erişim Tarihi: 17.04.2022]
https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/tutun-mucadele-bagimlilik-db/duyurular/KGTA-2017_pdf.pdf

6. Republic of Turkey Ministry of Health Public Health Institution of Turkey Tobacco and Other Addictive Substances Control Department. Global Adult Tobacco Survey Turkey 2012. Anıl Matbaa Ltd. Şti, Ankara 2014: 35-45.
https://www.who.int/tobacco/surveillance/survey/gats/report_tur_2012.pdf?ua=1[ErişimTarihi: 20.02.2022].
7. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Küresel Yetişkin Tütün Araştırması Türkiye Raporu 2010. Anıl Matbaa, Ankara 2011: 15-72. [Erişim Tarihi:15.04.2022]
<https://havanikoru.saglik.gov.tr/dosya/dokumanlar/yayinlar/KYTA-Turkiye-Raporu-2010-TR.pdf>
8. Lanier CA, Nicholson T, Duncan D. Drug use and mental well being among a sample of undergraduate and graduate college students. J Drug Educ 2001; 31: 239-248.
9. Sarısoy AN. Üniversite öğrencilerinin sigara bağımlılıklarının nitel araştırma yöntemi ile incelenmesi: Karabük Üniversitesi örneği. Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi 2019; 2: 636-644.
10. Doğa DG, Ulukol B. Ergenlerin sigara içmesini etkileyen faktörler ve sigara karşıtı iki eğitim modelinin etkinliği. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2010; 17: 179-185.
11. Uslu M. Sigara Bağımlılığı Nikotin ve Sigara (Tütün) Bağımlılığı. Tüm Yönleriyle Bağımlılık. Pegem Akademi 2019: 204-232.

12. Onurlubaş E, Yıldız E, Yıldız S. Üniversite öğrencilerinin sigara tüketimini etkileyen faktörler: Trakya Üniversitesi öğrencileri üzerine bir uygulama. *Int J Sci Res* 2017; 2: 83-92.
13. Gür BS, Dalmış İ, Kırmızıdağ N, Çelik Z, Boz N. Türkiye'nin Gençlik Profili. Ankara Seta Yayınları, 2012.
14. Al-Kubaisy W, Abdullah NN, Al-Nuaimy H, et al. Factors associated with smoking behaviour among university students in Syria. *Procedia Soc Behav Sci* 2012; 38: 59-65.
15. Şahiner NC, Şahin A, Akbağ NNA. Üniversite Öğrencilerinin Sigara İçme Durumları ve Sigara Bağımlılığına Yönelik Tutumları. *Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi* 2020; 2: 64-79.
16. Ulukoca, N, Gökğöz, Ş. ve Karakoç, A. Kırklareli Üniversitesi öğrencileri arasında sigara, alkol ve madde kullanım sıklığı. *Fırat Tıp Dergisi* 2013; 18: 230-234.
17. Can V, Küçüköğlü S, Özdemir AA, Bulduk M. Üniversite öğrencilerinin madde kullanım durumları ile yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Med J* 2021; 10: 63-71.
18. Al-Haqwi Al, Tamim H, Asery A. Knowledge, attitude and practice of tobacco smoking by medical students in Riyadh Saudi Arabia. *Ann Thorac Med* 2010; 5: 145-148.
19. Mandil A, BinSaeed A, Dabbagh R, et al. Smoking among Saudi University students: Consumption patterns and risk factors. *East Mediterr Health J* 2011; 17: 309-316.
20. Tanrikulu AC, Çarman KB, Palancı Y, Çetin D, Karaca M. Kars il merkezinde çeşitli üniversite öğrencileri arasında sigara kullanım sıklığı ve risk faktörleri. *Türk Toraks Dergisi* 2009; 11: 101-106.
21. Boyacı H, Çorapçıoğlu A, Ilgazlı A, Başyigit İ, Yıldız F. Kocaeli Üniversitesi öğrencilerinin sigara içme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Solunum Hastalıkları* 2003; 14: 169-175.
22. Baykan Z, Naçar M. Tıp Fakültesi öğrencilerinin sigara kullanımını ve tütün kanununa ilişkin görüşleri. *Dicle Tıp Dergisi* 2014; 41: 483-490.
23. Yılmaz, G, İbiş, S, Aktuğ, ZB. Üniversite öğrencilerinin sigara alkol ve uyuşturucu madde kullanma durumları. *Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2020; 2: 73-80.
24. Kılıç O, Başer U, Abacı HS, Eryılmaz GA. Öğrencilerin sigara kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesi: On Dokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Türkiye Tarımsal Araştırmalar Dergisi* 2018; 5: 274-279.
25. Çalışkan Ş. Üniversite öğrencilerinin sigara kullanımını etkileyen faktörler (Ekonometrik bir yaklaşım). *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2015; 8: 23-48.
26. Pıçakçefe M, Akkaya V, Erbaş E, Balcı Y. Bir tıp fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri, olumlu, olumsuz duyguları ve riskli davranışları arasındaki ilişki. *Nobel Med* 2017; 13: 48-56.
27. Pıçakçefe M, Akkaya V, Erbaş E, Doğu B. Sigara bırakma, sigara bırakma polikliniği, toplum sağlığı merkezi. *Nobel Med* 2019; 15: 21-27.
28. Kutlu R, Marakoğlu K, Çivi S. Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi hemşirelerinde sigara içme durumu ve etkileyen faktörler. *Cerrahpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2005; 27: 29-34.
29. Semerci R, Dindar İ, Küçükaya B, et al. The role of perceived social competence on cigarette and alcohol usage among faculty of health sciences students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2018; 5: 67-80.