

# YAŞLANMA VE SİGARA



## Hazırlayanlar

Prof. Dr. Nazmi Bilir  
Yrd. Doç. Dr. Nüket Paksoy  
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Şubat - 2008  
ANKARA

Birinci Basım : Şubat 2008 / 3000 Adet

Sağlık Bakanlığı Yayın No: 731

ISBN : 978-975-590-247-0

Baskı : Klasmat Matbaacılık  
Matbaacılar Sanayi Sitesi 559. Sokak No: 26  
İvedik Organize Sanayi Bölgesi / ANKARA  
Tel: 0312 395 14 92 - Fax: 0312 395 53 90  
www.klasmat.web.tr

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı tarafından bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

## SUNUŞ

Bugün dünya nüfusu da ülkemiz nüfusu da geçmişe göre daha yaşlıdır. Gelecekte de toplumun yaşlanması devam edecektir. Bu nedenle yaşlılık ve yaşlı sağlığı, üzerinde daha fazla durulan bir konu haline gelmiştir. Yaşamın bütün dönemleri için geçerli olduğu gibi yaşlılık dönemi de bireylerin yaşamlarının o güne kadar olan sürecinde sağlıklarını korumak ve geliştirmek konusunda yaptıkları uygulamaların sonuçlarının ortaya çıktığı dönemdir. Eğer kişi çocukluk, gençlik ve yetişkinlik dönemlerinde için olumlu girişimlerde bulundu ise yaşlılığında bağımsız, aktif, üretken ve mutlu olma olasılığı daha fazladır. Ancak yaşlılığına kadar olan dönemde sağlığına gerekli özeni göstermedi ve riskli davranışlarda bulunduysa yaşlılığında sağlık sorunları daha yoğun boyutta ortaya çıkacak, yaşadığı bu sorunlar hem kendisini hem ailesini hem de içinde yaşadığı toplumu olumsuz etkileyecektir. Yaşlılık dönemi aynı zamanda yaşanan bazı fizyolojik değişimler nedeni ile kişinin sağlığını olumsuz etkileyen davranışlarının sonuçlarının, genç bireylere göre daha dramatik sonuçları olmasına da yol açabilmektedir.

Bireyin sigara içmesine bağlı oluşan koroner kalp hastalıkları ve akciğer kanseri başta olmak üzere çok sayıdaki sağlık sorununun genelde yaşlılık döneminde ortaya çıktığı görülmektedir. Sigara içiminin biriken olumsuz etkileri yanında yaşlı vücudunun zararlı dış etkenlere karşı savunma mekanizmalarının yetersizliği de bu bu sağlık sorunlarının daha ağır seyretmesine neden olmaktadır.

Bu kitapçık daha uzun süre yaşamının yanında, kaliteli bir yaşam sürmenin önemini vurgulandığı günümüzde önemli bir yaşlı sağlığı ve halk sağlığı sorunu olan yaşlılık ve sigara sorunu ve ile ilgili temel konuları dikkatlerinize sunmak üzere hazırlanmıştır. Hazırlanan bu yayının sağlıklı yaşlanma ve tütünsüz yaşam girişimlerine destek olmasını dileriz.

Bu kitabı hazırlayan Sayın Prof. Dr. Nazmi Bilir ve Yrd. Doç. Dr. Nüket Paksoy ile çalışmada emeği geçen herkese teşekkür eder, kitabın okuyanlara faydalı olmasını dilerim.

**Dr. Seraceddin ÇOM**  
**Genel Müdür**



## İÇİNDEKİLER

<b>SUNUŞ .....</b>	<b>3</b>
<b>Giriş.....</b>	<b>7</b>
<b>Yaşlılıkta Sık Görülen Sağlık Sorunlarının Sigara ile İlişkisi.....</b>	<b>7</b>
<b>Koroner Kalp Hastalıkları:.....</b>	<b>8</b>
<b>Hipertansiyon: .....</b>	<b>8</b>
<b>Kanser .....</b>	<b>9</b>
<b>Kronik Akciğer Hastalıkları: .....</b>	<b>9</b>
<b>Nöro-psikiatrik Sorunlar .....</b>	<b>10</b>
<b>Osteoporoz .....</b>	<b>10</b>
<b>Şeker hastalığı (Diyabetes mellitus): .....</b>	<b>10</b>
<b>Ağız ve Diş Sağlığı Sorunları: .....</b>	<b>10</b>
<b>Sağlıklı Yaşlanma İçin Sigara İçilmemelidir!.....</b>	<b>11</b>
<b>Sigaraya Başlamanın Önlenmesi: .....</b>	<b>11</b>
<b>Sigara İçenlerin Vazgeçmelerine Yardım Edilmesi:.....</b>	<b>12</b>
<b>Sonuç .....</b>	<b>13</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>14</b>

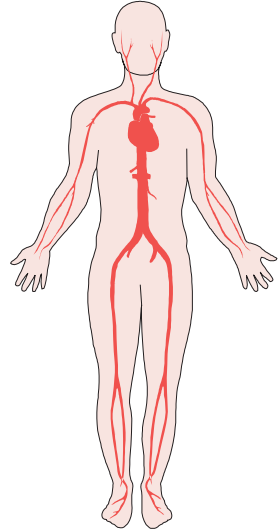


## Giriş

Bütün canlılar doğar-büyür-yaşlanır ve ölürler. Yaşamın erken dönemlerinde, bebeklik ve çocukluk dönemlerinde başlıca solunum yolları enfeksiyonları olmak üzere çeşitli hastalıklar sık olarak görülür. Bebeklik ve çocukluk dönemini geçiren kişiler ergenlik ve gençlik yıllarını yaşadıkları dönemde sağlık sorunları ile fazla karşılaşmazlar. Bu dönem yaşamın en sağlıklı geçen yıllarıdır. İnsan yaşamının bir bölümü olan yaşlanmanın doğal bir süreç olduğu ifade edilmekle birlikte yaş ilerledikçe, organizmada bir takım değişiklikler oluşmaya başlar. Bu değişiklikler belirli bir düzeye kadar olduğunda yaşam kalitesini fazlaca etkilemez, bu nedenle kabul edilebilir düzeydedir. Ancak yaşlanma ile birlikte oluşan değişiklikler ilerleme gösterebilir ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etki yapmaya başlar, yani bazı hastalıkların ortaya çıkmasına yol açabilir. Bütün bu değişiklikler sigara içenlerde daha erken yaşlarda görülür. Sigara, erken çocukluk ve ergenlik dönemlerinde belirgin bir sağlık sorunu yaratmazken, yaşın ilerlemesi ile birlikte sigara içme süresinin ve içilen sigara miktarının artışına bağlı olarak sigaranın neden olduğu çeşitli sağlık sorunları ortaya çıkmaya başlar. Sigara içilmesi her şeyden önce insanların daha erken dönemde özellikle yüzlerinin yaşlı görünmesine neden olur. Sigara dumanı içinde bulunan ve sayıları 4000 dolayında olarak ifade edilen çeşitli maddeler vücut metabolizmasını olumsuz etkiler ve böylece organizmada çeşitli sağlık sorunları görülmeye başlar.

## Yaşlılıkta Sık Görülen Sağlık Sorunlarının Sigara ile İlişkisi

Yaşlanan bireylerde bir takım sağlık sorunları daha sık olarak görülür. Bu sağlık sorunları çoğunlukla kronik ve dejeneratif hastalıklardır. Bunun sonucu olarak yaşlanan toplumlarda kronik ve dejeneratif hastalıklar toplumun önde gelen sorunları arasında yer alır. Kronik ve dejeneratif hastalıkların meydana gelmesinde bazı genetik ve bireysel özelliklerin rolü olmakla birlikte, çevresel etmenler ve bireyin yaşam biçimi de bu anlamda önem taşır. Bunlar arasında beslenme alışkanlığı, fizik aktivite ve egzersiz yapma, mes-



*Yaşlanma doğal bir süreçtir.  
Sigara içilmesi yaşlanma sürecini hızlandırır.*

lek gibi faktörler sayılabilir. Ancak sayılan faktörlerden daha önemli olmak üzere bu hastalıkların ortaya çıkmasında sigara içilmesinin önemli etkisi vardır. Yaşlanma ile birlikte sıklığı artan başlıca hastalıklar ve bu hastalıkların ortaya çıkmasında sigaranın rolü şu şekildedir:



**Koroner kalp hastalıkları:** Yaşlılardaki hastalık ve ölüm nedenleri arasında ilk sırada gelen hastalıklardır. Toplumda koroner kalp hastalığı nedeniyle ölen kişilerin dörtte üçü yaşlıdır. Hastalığın başlıca belirtisi olan göğüs ağrısı yakınması da yaşlılarda genellikle olmadığından, hastaların önemli bir bölümünde hastalık gizli kalabilir. Öte yandan yaşlılarda koroner kalp hastalığının tedavisi bakımından da

güçlükler vardır. Yaşlıda bazı müdahalelerin yapılması zordur. Bu müdahalelere bağlı komplikasyonlar da yaşlılarda daha fazla sorun yaratabilir. Bir çalışmada kalp anjiyografisi sırasında enfarktüs geçirme, ani ölüm ve nörolojik komplikasyonların yaşlılarda daha fazla ortaya çıktığı bulunmuştur. Öte yandan yaşlıda ilaç kullanımının da güçlükleri vardır. Kullanılan ilaçların yan etkileri yaşlılarda daha sık olabilir. Koroner kalp hastalığının meydana gelmesinde de başlıca etkenlerden birisi sigaradır. Sigara dışında yüksek kan kolesterol düzeyi, hipertansiyon, şişmanlık, stres gibi bazı faktörler de bu hastalığın oluşunda rol oynarlar. Ancak sayılan faktörlerden herhangi birisinin varlığında sigara içilmesi, hastalık riskini daha da artırmaktadır.

**Hipertansiyon:** Yaşlanma ile birlikte artan sağlık sorunlarından birisi de hipertansiyondur. Genç yaşlarda seyrek olan hipertansiyon, 45 yaşın üzerinde her 5 kişiden birisinin sorunudur. Yaş daha ilerlediğinde, örneğin 65 yaşın üzerindeki grupta ise iki kişiden birisinin tansiyonu yüksektir. Hipertansiyon oluşumunda sigaranın rolü olduğu tartışmalıdır, ancak sigara hipertansiyonla birlikte olduğunda



örneğin koroner kalp hastalığı bakımından daha fazla risk yaratmaktadır. Koroner kalp hastalığı için hipertansiyon ve sigara birbirinden bağımsız olarak risk yaratırlar. Tek başına hipertansiyon veya tek başına sigara içilmesi durumunda koroner kalp hastalığı riski 2 kat daha fazla olur. Ancak bu iki faktör birlikte bulunduğunda hastalığın riski 5 ile 10 kat artış gös-



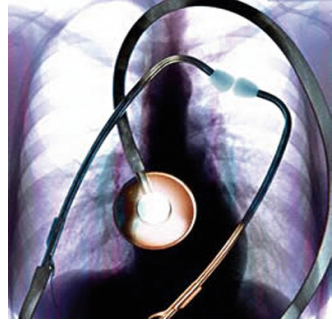
termektedir. Görüldüğü gibi tansiyonu yüksek olan kişiler bir de sigara içiyorlarsa koroner kalp hastalığına yakalanma olasılıklarında belirgin yükselme olmaktadır.



**Kanser:** Kanser görülme sıklığının ve kanser nedeni ile olan ölümlerin yaşlanma ile birlikte arttığı bilinmektedir. Bu kanserlerin başında akciğer kanseri gelmektedir. Bütün akciğer kanseri olgularının yüzde 85-90 kadarı sigara nedeniyle meydana gelir. Akciğer kanseri dışında gırtlak kanseri, ağız boşluğu, yutak, yemek borusu, mide, kalın barsak, pankreas, mesane ve kadınlarda da meme ve rahim kanserinin oluşunda sigaranın rolü vardır. İnsanlardaki bütün kanserlerin yaklaşık olarak üçte birinden sigara sorumlu tutulmaktadır. Ülkemizde her yıl 120 bin dolayında kişinin kansere yakalandığı bilindiğine

göre her yıl 40 bin dolayında kişinin sigara yüzünden kansere yakalandığı ifade edilebilir.

**Kronik akciğer hastalıkları:** Yaşlanma ile birlikte vücuttaki en belirgin değişikliklerin görüldüğü organlardan birisi akciğer ve solunum sistemidir. Yaşın ilerlemesi ile birlikte egzersiz kapasitesinde, akciğerlerde oksijen-karbon dioksit değişim kapasitesinde önemli azalmalar meydana gelir. Bu fonksiyonel değişikliklerin yanı sıra vücudun bağışıklık sisteminin işlevinde de gerileme olur ve bu durum yaşlılarda enfeksiyonlara, özellikle de alt solunum yolları enfeksiyonlarına eğilimi artırır. Bunun dışında yaşlılarda sık olarak görülen kronik obstrüktif akciğer hastalığı da enfeksiyonların kolay yerleşmesi bakımından zemin hazırlar. Özellikle kronik obstrüktif akciğer hastalıklarının meydana gelmesinde sigara içilmesinin önemli ve başlıca bir risk faktörü olduğu öteden beri bilinmektedir. Sigara etkisi ile akciğerlerdeki koruyucu özellikler bozulur, hava yollarındaki salgı kapasitesi artar. Bunun sonucu olarak da solunum yollarında tahribat meydana gelir. Sigara dumanı bronş duvarındaki düz kasların kasılmasına yol açarak hava yolu direncinin artmasına neden olur. Ayrıca duman içindeki çeşitli faktörlerin etkisi ile hava yollarının duvarlarında bulunan salgı bezleri daha fazla salgı yapar hale gelirler, böylelikle bronşların duvarı kalınlaşır. Hava yolu direncinin artması ve bronş duvarının kalınlaşması nedeni ile hava yollarından hava geçişi güçleşir. Bütün değişimler sonucunda zaman içinde kronik akciğer hastalığı tablosu gelişir.



**Nöro-psikiyatrik sorunlar:** Yaşlılıkta görülme sıklığı artan sorunlar arasında nörolojik hastalıklar da önemli yer tutar. Beyin damarlarında meydana gelen değişiklikler sonucu beyin kanlanması azalır, damarlarda tıkanma veya kanamalar olabilir. Beyin kanamaları, inme (felç) durumları yaşlılardaki ölüm nedenleri arasında en sık olanlardan birisidir. Bu hastalıkların oluşumunda da sigara içilmesi önemli rol oynamaktadır. Yaşlanmaya paralel olarak artan bir durum da Alzheimer hastalığıdır. Önceleri sigara içmenin bu hastalık bakımından koruyucu rol oynadığı şeklinde bilgiler yayılmışsa da geniş kapsamlı ve uzun süreli izleme çalışmalarında sigaranın herhangi koruyucu etkisi olmadığı, hatta eğer bir etki varsa bunun olumsuz yönde olduğu bilgisi ortaya konmuştur. Algılama fonksiyonlarında yaşlanma ile ortaya çıkan kayıpların da sigara içenlerde daha fazla olduğu bulunmuştur.



**Osteoporoz:** Menopoz sonrası dönemdeki kadınların sık karşılaştıkları sorunlardan birisi osteoporozdur. Osteoporoz gelişmesinde beslenme alışkanlığı, fizik aktivite, alkol kullanımı gibi değişik faktörlerin yanı sıra sigara içmek de etkilidir. Sigara içen kadınlarda osteoporoz sıklığının daha fazla olduğu araştırmalarla ortaya çıkarılmıştır.

**Şeker hastalığı (Diyabetes mellitus):** Yetişkin tipi (Tip II) diyabetes mellitus da yaşlılıkta görülme olasılığı artan sağlık sorunlarından biridir. Diyabetin meydana gelmesi bakımından sigaranın bir etkisi bilinmemektedir. Ancak diyabetin genelde damar yapısını bozan bir hastalık olduğu öteden beri bilinmektedir. Sigara içilmesi de damarlarda bozukluğa yol açan başlıca faktörlerden birisidir. O halde, şeker hastalığı olan bir kimsenin aynı zamanda sigara içmesi damar bozukluklarını artıracaktır. Bu nedenle şeker hastalarının sigara kullanımından özellikle kaçınmaları gerekmektedir.



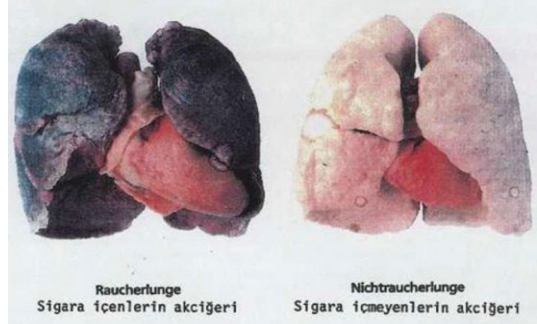
**Ağız ve diş sağlığı sorunları:** Diş ve diş eti ile ilgili sorunların, özellikle de diş eti ile ilgili hastalıkların sigara içenlerde daha sık olduğu bilinmektedir. Yaşlanma ile birlikte ortaya çıkabilecek değişikliklerin, sigara etkisi ile daha fazla olacağı dikkate alınmalıdır.

*Yaşın ilerlemesi ile vücutta meydana gelen değişiklikler sigara içilmesi sonucu daha erken olur ve çeşitli hastalıkların daha erken olarak ortaya çıkmasına yol açar.*

Diğer sağlık sorunları: Yaşlanan organizmada sayılan hastalıklar dışında da bazı sağlık sorunlarının ortaya çıkması beklenir. Bu sorunların bir kısmında vücudun kan dolaşımının bozulması ve yetersiz kalması rol oynamaktadır. Örneğin derinin yeterince kan alamaması sonucunda sigara içenlerde deri kırışıklıkları daha erken yaşlarda başlar, deri yaşlı bir görünüm alır. Sigara içilmesi damar bozukluğunun (arterioskleroz) meydana gelmesi bakımından önemli bir faktördür. Bu yüzden sigara içen kişilerde kan dolaşımı yetersizliğine bağlı sorunların daha fazla olması beklenir. Bunlar arasında derinin yaşlı görünüm kazanmasının yanı sıra, deri enfeksiyonları, vücudun uç kısımlarında, özellikle ayak parmaklarında dolaşım bozukluğuna bağlı sorunlar sayılabilir. Ayrıca yaşlıların soğuk havada daha çok üşümesi kan dolaşımındaki yetersizliğe bağlıdır. Barsaklardaki kan dolaşımı azlığı nedeniyle besinlerin emilimi güçleşir ve beslenme bozukluğu ortaya çıkar.

### Sağlıklı Yaşlanma İçin Sigara İçilmemelidir!

Yaşlanma ile meydana gelen değişikliklerin önlenmesi amacı ile “sağlıklı yaşam” ilkelerinin uygulanması gereklidir. Bu ilkeler sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz yapma ve sigara içmeme olmak üzere üç ana başlık altında özetlenebilir. Yaşlanmanın kaçınılmaz bir süreç olmasına karşılık sağlıklı yaşam ilkeleri ve bu arada sigara içilmesi kontrol edilebilir, korunulabilir ve değiştirilebilir bir durumdur. Sigaranın yaşlılıkla birlikte gelişen pek çok sağlık sorununda artırıcı rol oynadığı dikkate alındığında, sigara içiminin kontrol edilmesinin gerekli olduğu ortaya çıkar. Bu amaçla bir yandan sigara alışkanlığının edinilmemesi için çaba gösterilirken, diğer taraftan da sigara içenlerin bu alışkanlıktan kurtulmalarına yardımcı olacak uygulamalar yapılmalıdır. Hatta başkalarının içtiği sigaradan pasif olarak etkilenenlerin de korunması gereklidir. Böylelikle yaşlanma süreci üzerinde olumsuz etkisi olan sigara kullanımının toplumsal düzeyde kontrol edilmesi bakımından birbirini tamamlayan üç yaklaşım ortaya çıkmaktadır:



**Sigaraya başlamanın önlenmesi:** Sigara içmek insanların sonradan edindikleri bir davranıştır. Çalışmalar ülkemizde sigaraya başlama yaşının 13 yaş dolayında olduğunu göstermektedir. Bu durumda sigaraya



başlamanın önüne geçmek için özellikle çocuklara yönelik programların uygulanması gereklidir. Bunlar arasında sigara reklamlarının yasaklanması, sigara içilebilecek yerlerin azaltılması, çocuklara sigara satışının yasaklanması, otomatik sigara makinaları (vending machine) ile sigara satışı yapılmaması, sigaranın zararları konusunda eğitim yapılması gibi uygulamalar sayılabilir. Ayrıca çocukların boş zamanlarını değerlendirebilecekleri ve olumlu davranış özellikleri kazanabilecekleri aktivitelere yönlendirilmesi sağlanmalıdır.

**Sigara içenlerin vazgeçmelerine yardım edilmesi:** Halen dünyada 1.3 milyar sigara içen kişi vardır. Türkiye’de de 17-18 milyon kişi sigara içmektedir. Sigara içmeyenlerin bu alışkanlığı hiç edinmemeleri için çaba gösterilmesi önemlidir, ancak sigara içenlerin yarısının sigaraya bağlı bir nedenle ve sigara içmeyenlere göre ortalama olarak 20 yıl daha erken öldükleri bilinmektedir. Bu kişilerin sigarayı terketmeleri durumunda sigaraya bağlı sağlık sorunlarının azaldığı da bilinmektedir. Bu nedenle bu yönde de çaba gösterilmesi gerekmektedir. Sigara içenlerin bu alışkanlıktan vazgeçmeleri bakımından en önemli yaklaşım eğitim olmalıdır. Sigaranın zararları ve sigarayı bırakmanın yararları (öncelikle sağlık yönünden ve ekonomik yönden) anlatılmalıdır. Ayrıca sağlık personelinin bu yöndeki uyarılarının da yarar sağladığı bilinmektedir. Toplu olarak bulunulan yerlerde sigara içiminin kısıtlanması ve böylelikle sigara içilebilecek yerlerin azaltılması da bu bakımdan yararlıdır.

*Sağlıklı olarak yaşlanabilmek için sigara içilmemeli  
beslenmeye özen gösterilmeli ve  
düzenli olarak egzersiz yapılmalıdır.*



**Sigara dumanından pasif etkilenenlerin korunması:** Kendileri sigara içmediği halde çevrede bulunan diğer insanların içtikleri sigaradan pasif olarak etkilenen kişilerde de sigaranın neden olduğu sağlık sorunları daha sık görülmektedir. Bu nedenle sigara dumanından pasif etkilenmenin de önlenmesi gereklidir. Bu amaçla toplu olarak bulunulan yerlerde sigara içilmesine izin verilmemelidir. Sigara içen kişiler diledikleri yerlerde sigara içmeyi kendileri açısından bir hak olarak ifade edebilmektedirler. Ancak sigara içmeyenlerin de sigara dumanının olmadığı bir ortamda yaşama ve sigara dumanı olmayan bir havayı soluma hakları dikkate alınmalı, sigara içmeyenler bu haklarını bilerek o yönde ısrarlı olmalıdır.

### **Sonuç**

Yaşlanmaya paralel olarak gelişen değişiklikler ve yaşlılıkta sık görülen sağlık sorunları sigara içen kişilerde daha fazla görülmektedir. Sigara içilmemesi, bu sorunlardan korunma bakımından çok önemlidir. Sigara endüstrisinin sigara satışlarını artırmaya yönelik çabalarına karşılık bu sorunlardan korunmak için sigara ile mücadelenin ısrarlı ve kararlı bir şekilde sürdürülmesi gerekmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Bilir N., Paksoy N., Yaşlılık Sorunları ve Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Kontrolü, (Halk Sağlığı Temel Bilgiler içinde, sayfa 1019-1044), Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2006.
2. Tobacco or Health, Knut Olaf Haustein (Ed.), Springer-Verlag, Berlin, 2003.
3. Health Consequences of Smoking, Report of the Surgeon General, Department of Health and Human Services, USA, 2004.
4. Sağlıklı Yaşlanma, Geriatri Derneği Halk Eğitimi Etkinlikleri, Ankara, 2005.
5. Sağlıklı ve Başarılı Yaşlanma, Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi Yayını, Ankara, 2004.
6. Doll R, Peto R, Wheatley K, Gray R, Sutherland I., Mortality in Relation to Smoking: 40 years' observations on British Doctors, BMJ (1994) 309: 901-911.
7. Tobacco Control Policy, Ed. J. Beyer and LW. Bridgen, World Bank and RITC (Research for International Tobacco Control), 2003.
8. Smoking and Health, Report of the Advisory Committee to the Surgeon General of the Public Health Service, 1964.



