



Sigarayı bırakma girişimlerinde başarıyı etkileyen faktörler - Hekim adayları örneği

Smoking cessation attempts and associated factors with success – Medical students sample

Esra Mavişe Ünüvar¹, Güzel Dişçigil²

¹ Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Uzman Dr., Aydın.

² Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Prof. Dr., Aydın.

İletişim adresi:

Prof. Dr. Güzel Dişçigil
gdiscigil@adu.edu.tr

Geliş tarihi: 12.01.2017

Kabul tarihi: 28.04.2017

Çevrimiçi yayın tarihi: 15.09.2017

Alıntı Kodu: Ünüvar E. M., Dişçigil G. Sigarayı bırakma girişimlerinde başarıyı etkileyen faktörler - Hekim adayları örneği. Jour Turk Fam Phy 2017; 08 (3): 57-65. Doi: 10.15511/tjtfp.17.00357.

Özet

Giriş ve Amaç: Tütün bağımlılığı mortalite ve morbidite açısından önemli bir toplum sağlığı sorunudur. Çalışmamızda, hekimlik mesleğini seçen tıp fakültesi öğrencilerinin; sigara içme öykülerini, kullananların bırakma girişimlerini, başarıyı etkileyen faktörlerle birlikte başarısızlık nedenlerini belirlemeyi amaçladık.

Gereç ve Yöntem: Kesitsel analitik bir araştırma olarak planlanan çalışmamıza, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde 2014-2015 eğitim-öğretim yılında eğitim almakta olan 965 öğrencinin 869'u (%90) katılmıştır. Katılan öğrencilere, sigara içme öyküleri, bırakma girişimleri, başarı ve başarısızlık nedenlerinin sorulduğu bir anket uygulanmıştır. Elde edilen veriler, istatistiksel olarak değerlendirilmiştir.

Bulgular: Çalışmaya katılan 869 öğrencinin 225'i (%26) tütün mamulü kullanmaktaydı. Sigarayı ilk deneme ve düzenli kullanmaya başlama yaş ortalaması sırasıyla 16 ve 18 yaştı. Deneme nedenleri arasında merak, rahatlatıcı ve keyif verici olması, stres ve sorunlar ilk sıralarda yer almaktaydı. Sigara kullanımını en çok arttıran nedenler sınav ve duygusal stres olarak bildirilirken; en çok azaltan durumlar ise ev ortamı ve tatil dönemi olarak bildirilmiştir. Sigarayı bırakmayı düşünme nedenleri arasında en sık sağlığa zararlı olması bildirilmiştir. Hekimlik mesleğini seçmiş olmak ise sıralamada oldukça gerilerde yer almaktaydı. Sigarayı bırakmayı deneyen ve başarılı olduğunu düşünen öğrencilerin başarı etkenleri arasında en sık irade ve arkadaş desteği bildirilirken başarısız olduğunu düşünen öğrenciler ise bırakmanın önündeki engeller olarak en sık sigaraya özlem duyma ve sınav zamanında ders çalışma konusunda zorlanmayı bildirmişlerdir. Bırakma girişimleri sırasında ise nikotin çekilme semptomlarının oldukça sık karşılaşıldığı anlaşılmakta ve beslenme yolları olarak yemek yeme ve hobi gibi meşguliyetlere zaman ayırmanın en sık kullanıldığı belirtilmektedir.

Sonuç: Öğrencilerin yarısından çoğuna hekim tarafından sigara içip içmedikleri hiç sorulmamıştı. Sigara içme durumunu soran hekimlerin içinde ise aile hekimlerinin oranı oldukça düşüktü (%18). Hekimler sigara içimini her ziyarette sorgulamalı ve hekim adaylarının da sigarayı erken bırakması sağlanmalıdır.

Anahtar kelimeler: Tıp Fakültesi öğrencileri, tütün kullanımı, tütün bağımlılığı, sigarayı bırakma

Summary

Background: Tobacco addiction is an important public health problem and has high mortality and morbidity. In this study, we aimed to identify smoking history, cessation attempts, factors associated with successful and failed cessation attempts among medical students.

Materials and Methods: The study was designed as a cross-sectional study. There was 965 students in Adnan Menderes University Medical School in 2014-2015 and 869 (%90) of them were included in the study. A questionnaire was applied to students including questions about smoking history, cessation attempts, factors associated with successful and failed cessation attempts. Data was analyzed statistically.

Results: A total of 225 (%26) students were using tobacco products among 869 students. Mean age for first experience and regular smoking were 16 and 18 years of age respectively. The most common reasons for first smoking experience were curiosity, pleasure and relaxing effect of tobacco, stressful and problematic situations in life. Exam periods and emotional stress were increasing tobacco use whereas vacation periods and home environment decrease. The most common reason for smoking cessation motivation was its harmful effect on health. Being a medical student was among the rarely reported reasons. The most common reasons for successful smoking cessation were self-determination and support from friends whereas the most common reasons for failed smoking cessation attempts were craving for tobacco and difficulty in studying during exam periods. We understand that nicotinic deprivation symptoms are quite common and spending time with hobbies and eating are the most commonly reported coping behaviors.

Conclusion: More than half of the students were reported that physicians did not ask about their smoking history. The ratio of family physicians was quite low (%18) among physicians who asked about smoking history of students. The physicians should interrogate smoking every visit and the medical students should be allowed to leave smoking early.

Key words: medical students, tobacco use, tobacco addiction, smoking cessation

Giriş

Tütün bağımlılığı önemli bir toplum sağlığı sorunudur. Dünyada yaklaşık yedi milyon insanın tütün kullanımına bağlı nedenlerden hayatını kaybettiği bildirilmektedir.¹ Ülkemizde ise Küresel Yetişkin Tütün Araştırma (Global Adult Tobacco Study-GATS) verilerine göre tütün kullanım oranı %27,1 olarak bildirilmiştir. Sigara kullananlar arasında 18 yaşından önce başlama oranı %59 ve ortalama başlama yaşı 17 olarak bildirilmektedir.² Sigarayı bırakma oranı ülkemizde %27,2 olarak belirtilmektedir. Yaşlara göre bırakma oranları ise 65 yaş üstü yaş grubunda en fazladır. 45 yaşından sonra bırakma oranlarında hızlı bir artış vardır. Gençlerde ise bu oran %10'un altındadır.² Bu bilgiler bize sigara kullanımının çoğunlukla üniversite çağından önce başladığını ve üniversite döneminin tütün kullanımı ile mücadele açısından önemli olabileceğini göstermektedir. Tütünle mücadelede başarıya ulaşmak için sigaraya başlama ve bırakma davranışlarını tanımak, başlamayı kolaylaştıran nedenleri ve bırakma girişimlerinin önündeki engelleri belirlemek yol gösterici olacaktır.

Ülkemizde 15 yaşından büyük sigara içenlerin yaklaşık yarısında, son 12 ayda sigarayı bırakma girişimleri vardır. Bir sağlık kuruluşuna herhangi bir nedenle giden kişilere sigarayı bırakma önerisi oranı ise %43 olarak bildirilmektedir.² Önemli bir toplum sağlığı sorunu olan tütün kullanımında hekimlerin ve aile hekimlerinin önemli görevleri vardır. Bunlar arasında sigara içen kişilere bırakmalarını önermek ve yardımcı olmak yanında hekim olarak örnek olmaları da beklenmektedir. Bu düşünceden yola çıkarak çalışmamızda, hekimlik mesleğini seçen tıp fakültesi öğrencilerinin sigara kullanma durumunu, başlama nedenlerini, bırakma girişimlerini, girişimlerinin başarı oranları ve nedenlerini, bırakma girişimlerinin önündeki engelleri, başarısızlık nedenlerini ve hekimlerin, sigara kullanımını sorgulama durumunu belirlemeyi amaçladık.

Yöntem

Çalışma kesitsel analitik bir araştırma olarak tasarlandı. Gerekli izinler tamamlandıktan sonra 2014-2015 eğitim öğretim yılında kayıtlı olan toplam 965 tıp fakültesi öğrencisine anket uygulanması planlandı. Anket formu 3 bölümden oluşmaktaydı. İlk bölümde öğrencilerin demografik özellikleri ve sigara içme durumları soruldu. İkinci bölümde tütün kullananlar veya kullanmaya devam edenlerin tütün kullanım durumlarıyla bırakma durumları, bırakmayı deneme döneminde yaşanan sıkıntılar ve baş etme yöntemleri, denemelerinin başarı ya da başarısızlık nedenleri soruldu. Üçüncü bölümde ise bırakmayı deneyen veya bırakmış olan öğrencilerin uyguladıkları yöntemler soruldu. Dokuz yüz altmışbeş öğrenciden 869'una anket uygulandı. Katılım oranı %90'dı.

Elde edilen veriler SPSS 17.0 veri tabanına girilerek istatistiksel değerlendirmeler yapıldı. Tanımlayıcı analizler, yüzdeler ve ortalama olarak verildi. Yaş grupları gibi kategorik veriler arası karşılaştırmalarda ki-kare testi kullanıldı. Anlamlılık düzeyi $\leq 0,05$ olarak kabul edildi.

Bulgular

Öğrencilerin 225'i (%26) halen kullandığını, 249'u (%29) denemiş olduğunu, 395'i (%45) ise kullanmadığını belirtmiştir. İlk deneme yaşı ortalaması 16 yaş, düzenli kullanmaya başlama yaş ortalaması ise 18 yaş olarak saptanmıştır. Ailelerinde tütün kullanan kişilerin olması ile öğrencilerin tütün kullanıyor olması arasında anlamlı bir ilişki görülmektedir ($r=38,6$ $p<0.01$). Sigarayı düzenli olarak kullandığını belirten 175 öğrenciye başlama ve kullanma nedenleri sorulduğunda en sık merak ($s=77$, %44), rahatlatıcı ve keyif verici özelliği ($s=27$, %15) ve hayatında sorunlar olması ($s=24$, %14) şeklinde yanıtlandığı görülmektedir. Tütün kullanımının sınav ($s=118$, %58) ve duygusal stress ($s=103$, %51) dönemlerinde arttığı, evde ($s=57$, %31) ve tatil dönemleri ($s=49$, %26) gibi stresin daha

az olduğu zamanlarda ise azaldığı anlaşılmaktadır.

Bir yıl içerisinde sigarayı bırakma düşünceleri ile ilgili soruya yanıt veren 185 öğrencinin 88'i (%48) önümüzdeki bir yıl içinde bırakmayı düşündüğünü belirtmiştir. Bu öğrencilerin içinde sigarayı bırakmayı denemiş olan 123 (%55) öğrenci sıklık sırasına göre sağlığa zararlı olduğu için, mali yük getirdiği için ve ileride sağlık sorunlarına yol açacağını düşündüğü için sigarayı bırakmayı denediğini belirtmiştir. Hekimlik mesleğini seçmenin ise %15 oranında belirtilmesi dikkat çekmektedir. Sigarayı bırakmayı deneme nedenleri **Tablo 1**'de verilmiştir.

Sigarayı bırakmayı deneme aşamasında yaşadıkları sorunlarla ilgili soruya yanıt veren 104 öğrencinin 63'ü (%61) tütüne karşı aşırı istek, 45'i (%43) sinirlilik ve 39'u (%38) aşırı yemek yeme gibi nikotin çe-

kilme semptomlarını büyük oranda yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu belirtilerle baş etmek için en sık uygulanan yollar ise yemek yeme, hobi geliştirme, sakız çiğneme, egzersiz yapma gibi faaliyetler olarak bildirilmiştir. Öğrencilerin sigarayı bırakmayı denedikleri dönemde yaşadıkları sorunlar **Tablo 2**'de, baş etme yolları ise **Tablo 3**'te verilmiştir.

Başarı etkenleri ve başarının önündeki engeller

Sigarayı bırakmayı deneyen 123 öğrencinin 45'i (%37) başarılı olamadığını, 40'ı (%33) başarılı olduğunu, 38'i (%31) kısa bir süre başarılı olduğunu belirtmiştir. Sigarayı bırakma konusunda başarılı veya kısa süreli de olsa başarılı olduğunu belirten öğrencilerden 57'si başarı etkeni olarak en sık iradeli olmalarını belirtmişlerdir. Başarı etkenleri **Tablo 4**'te verilmiştir.

Sigarayı bırakma denemesini başarıyla devam ettiremeyen öğrencilerin 82'si başarının önündeki engel

Tablo 1. Sigarayı bırakmayı denemiş olan 123 öğrencinin sigarayı bırakmayı deneme nedenleri (Birden fazla yanıt verilebilmiştir)

Sigarayı bırakmayı deneme nedenleri	s (%)
Sağlığa zararlı	77 (63)
Mali yük	58 (47)
İleride sağlık sorununa yol açıyor	47 (38)
Diş sararması, ağız ve gıysilerin kokması	34 (28)
Çevredekilere zararlı	21 (17)
Aile isteği	21 (17)
Sağlık sorunu yaşadığı için	21 (17)
Hekimlik mesleğini seçtiği için	18 (15)
Sevmiyor	16 (13)
Kız/erkek arkadaşı istiyor	13 (11)
Oda/ev arkadaşı rahatsız	4 (3)
Diğer	4 (3)

Tablo 2. Sigarayı bırakmayı deneyen 104 öğrencinin bırakmayı deneme sırasında yaşadıkları sorunlar (Birden fazla yanıt verilebilmiştir)

Sigarayı bırakmayı deneme sırasında yaşanan sorunlar	s (%)
Sigaraya karşı aşırı istek	63 (61)
Sinirlilik	45 (43)
Aşırı yemek yeme	39 (38)
Konsantrasyon güçlüğü	36 (35)
Uyku eğilimi	23 (22)
İştah kaybı	13 (13)
Çarpıntı	12 (12)
Ajitasyon	10 (10)
Uykusuzluk	9 (9)
Diğer	3 (3)

olarak en sık sigaraya özlem duymayı göstermiştir. Başarının önündeki engeller **Tablo 5**'te verilmiştir. Sigarayı bırakma denemesinde başarısız olduğunu bildiren öğrencilerin 52'si (%63) tekrar bırakmayı düşündüğünü belirtmişlerdir. Bu öğrencilerin 29'u (%56) profesyonel yardım almayı düşünmekteydi.

Hekimler sigara kullanımını soruyor mu?

Herhangi bir doktorun tütün kullanma durumlarını sorup sormadığına yanıt veren 409 öğrencinin 216'sı (%53) sorulmadığını belirtmiştir. Soran hekimlerin içinde ise aile hekimlerinin oranı %18'dir. Doktorların tütün kullanımını sormaları ile ilgili durum **Tablo 6**'da verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin sigarayı bırakmayı denedikleri dönemlerde yaşadıkları sorunlarla baş etme yolları (Birden fazla yanıt verilebilmiştir)

Baş etme yolları	s (%)
Yemek yeme	41 (40)
Hobi geliştirme veya mevcut hobilere zaman ayırma	25 (24)
Sakız çiğneme	24 (23)
Egzersiz yapma (Yürüyüş, spor)	21 (20)
Sigarayı hatırlatan nesnelere ortadan kaldırma	16 (16)
Birlikte sigara içilen kişilerden uzak durma	16 (16)
Derin nefes alma/nefes egzersizleri	14 (14)
Arkadaşlarla sohbet etme	14 (14)
Eskiden sigara içilen mekanlara gitmeme	12 (12)
Havuç gibi sert meyveler yeme	9 (9)
Diyet yapma	8 (8)
Diğer	7 (7)
Stres topu	1 (1)

Sigarayı bıraktıkları dönemde yardım alma durumlarına ilişkin soruya ise 99 öğrencinin sadece 16'sı (%16) yardım aldığı yönünde yanıt vermiştir. Bu öğrencilerin 4'ü Aile Sağlığı Merkezi, 4'ü Göğüs Hastalıkları polikliniğinden yardım aldığını belirtmiştir.

Tartışma

Hekimlik mesleğini seçmiş olan tıp fakültesi öğrencilerinin yarısından fazlasının tütün mamulü ile karşılaştığını, yaklaşık 4 öğrenciden birinin düzenli kullanmakta olduğunu görmekteyiz. Öğrenciler, tütün kullanımının sınav dönemi ve duygusal stresle arttığını, tatil gibi stresin azaldığı dönemlerde azaldığını belirtmektedirler. İrade, başarı etkenleri içinde ilk sırayı alırken başarının önündeki engeller için de en sık sigaraya duyulan özlem bildirilmiştir. Aile hekimlerinin sigara kullanımını yeterince sorgulamadığı ise dikkat çekici bir bulgudur.

Tütün kullanma durumu

Tütün kullanma oranları ülkeler arasında farklılık göstermektedir. Araştırmamızda tıp öğrencilerinin yaklaşık dörtte biri düzenli tütün mamulü kullanmaktadır. Sağlık alanında meslek seçimi olan öğrencilerde yapılmış ulusal ve uluslararası çalışmalarda çok farklı sonuçlar bildirilmiştir. Bizimle benzer sonuçlara ulaşanlar olduğu gibi³⁻⁸ daha az⁹⁻¹⁴ ve daha yüksek oranlarda¹⁵⁻²² tütün kullanımı bildiren çalışmalar da mevcuttur. Ay-

Tablo 4. Başarı etkeni olarak bildirilen durumlar (Birden fazla yanıt verilebilmiştir)

Başarı Etkenleri	s (%)
İrade	41 (72)
Arkadaş desteği	12 (21)
Profesyonel yardım ve/veya farmakolojik tedavi	10 (18)
Aile/eş desteği	6 (11)
Diğer	4 (7)

rica 1988-2013 yılları arasındaki Amerika, Avrupa, Afrika, Ortadoğu ve Okyanusya’da yapılmış olan ve 76 araştırmayı inceleyen sistematik bir derlemede, genel içicilik oranının %17 olduğu belirtilmiştir²³.

Sigaraya küçük yaşlarda başlamanın daha yüksek bağımlılık düzeyi ile ilişkili olduğu bilinmektedir.⁷ Araştırmamızda sigarayı deneme yaşı ve düzenli başlama yaş ortalaması sırasıyla 16 ve 18 olarak bulunmuştur. Bu konuda yapılan, benzer veya farklı sonuçlara ulaşan pek çok çalışma mevcuttur.^{3-6,13,17-20} Tam olarak yaştan belirtilmediği ancak 18 yaşından daha küçük yaş aralıklarında olduğunu bildiren yayınlar da mevcuttur.^{5,21,24,25} Bu sonuçlar bize sigara ile ilgili primer koruma yapılması gereken yaşların ilköğretim çağlarına kadar gerilemesi gerektiğini göstermektedir.

Çalışmamızda, pek çok başka çalışmada olduğu gibi

en sık sigara deneme nedeninin merak olduğu görülmektedir. Diğer sık rastlanan nedenler arasında arkadaş etkisi, özenme, stres, yalnızlık duygusu gibi nedenler sayılmaktadır.^{4,5,7,17-19,24,25} Gençlerin, sigarayı merak ettiği, merak etkisiyle deneyerek bağımlılık yolunda ilk adımı atabildikleri anlaşılmaktadır. Erken yaşlarda merak edilen konuların açıklanarak, sigaraya bağlı zarar ve bağımlılığın önüne geçmek mümkün olabilir. Ayrıca tıp öğrencilerinin bu konuda örnek olmalarının teşvik edilmesi katkı sağlayan bir yaklaşım olacaktır.

Tütün kullanma davranışı, bırakmayı kolaylaştıran ve zorlaştıran nedenler

Çalışmamızda öğrencilerin tütün kullanımının sınav döneminde, duygusal stres durumunda ve sosyal ortamlarda arttığı görülmektedir. Öğrencilerin stresli oldukları zamanlarda ve arkadaş ortamlarında tütün tüketiminin arttığı anlaşılmaktadır. Benzer şekilde arkadaşlarıyla evde kalmanın, yurttan kalmanın, bekar evinde kalmanın ve evin her yerinde rahatlıkla sigara içilmesinin, kullanım miktarını arttırdığını belirten çalışmalar mevcuttur.^{13,16} Yine yapılan çalışmalarda sigara kullanımının artış nedenleri arasında; üniversiteye başlamak, tıp eğitimi almak, düşük not ortalaması, kişinin sıkıntılı olduğu zamanlar ve hastanede çalışıyor

Tablo 5. Başarının önündeki engeller olarak bildirilen durumlar (Birden fazla yanıt verilebilmiştir)

Başarının Önündeki Engeller	s (%)
Sigaraya özlem duyma	42 (51)
Profesyonel yardım ve/veya farmakolojik tedavi eksikliği	42 (51)
Sınav zamanında ders çalışmada zorlanma	28 (34)
Stresle başa çıkmada zorlanma	28 (34)
Arkadaş/sosyal çevrenin etkisi	23 (28)
Bırakma dönemi belirtileriyle baş etmekte zorlanma	21 (26)
Yetersiz arkadaş desteği	19 (23)
Kilo artışı	10 (12)
Somatik nedenler (ellerde titreme)	5 (6)
Yetersiz aile/eş desteği	5 (6)
Diğer	6 (7)

Tablo 6. Doktorların tütün kullanımını sorma durumları ve tütün kullanımını soran branşların dağılımı

	Branşlar	s (%)	s (%)
Evet	Aile Hekimliği	21 (18)	117 (29)
	KBB	16 (14)	
	Göğüs hastalıkları	44 (38)	
	Diğer	36 (31)	
Hayır			216 (53)
Hatırlamıyorum			76 (18)
Toplam			409 (100)

olması belirtilmektedir.^{6,13,18,22} Aynı evi paylaşan veya uzun süre aynı ortamda bulunan öğrencilerin birbirlerinden sigara temin ederek sürekli olarak sigaranın ellerinin altında bulunması düzenli içiciliğin artmasına kolaylık sağladığı gibi bırakma girişimlerini de zorlaştırdığı düşünülebilir.

Birçok çalışmada sigarayı bırakmayı isteme oranlarının sorulduğunu ve bu oranların yaklaşık %20-80'ler arasında değiştiğini görmekteyiz.^{4,6,7,10,13,18,20,25,26} Sigara kullanan öğrencilerin önemli bir kısmının bırakmak istediği anlaşılmaktadır. Bu dönemde bırakma motivasyonlarını güçlendiren önerilerde bulunmak, öğrencileri cesaretlendirerek profesyonel yardım almaları için yol göstermek ve tedavilerinde yardımcı olmak tütün kontrolüne büyük katkı sağlayacaktır.

Literatürde sigarayı bırakmayı düşünme ve sigarayı bırakma nedenlerini araştıran az sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Sigarayı bırakmayı düşünme nedenlerini araştıran çalışmalar incelendiğinde, çalışmamızdaki gibi mali yük (ekonomik sebepler) ve sağlığa zararlı olması belli başlı nedenler olarak bildirildiği görülmüştür.^{18,22} Sigarayı bırakmayı deneme nedenleri ise sağlığa zararlı olması, ekonomik nedenler, çevredeki insanlara kötü kokma gibi bizim çalışmamızda da bulduğumuz sebeplerle benzer olup sıklık sıraları arasında farklar görülebilmektedir.^{3,6,13,22,25} Çalışmamızda birinci sırada sağlığa zararlı olması ve üçüncü sırada ise ilerde sağlık sorunlarına yol açması belirtilmiştir. Yani öğrenciler gelecekte sağlık sorunları yaşamaktan endişe duymaktadır. Sigaranın sağlığa etkilerinin çarpıcı şekilde anlatılmasının etkili olabileceği öngörülebilir.

Çalışmamızda sigara içen öğrencilerin yarısından biraz fazlası sigarayı bırakmayı denediklerini belirtmişlerdir. Ulusal ve uluslararası çalışmalarda sigarayı bırakma oranları %6 ile 74 arasında değişmektedir.^{4,6,7,10,18,20,22,25} Bizim çalışmamızda da öğrencilerin önemli bir kısmı bırakmak istiyordu. Bırakmanın önündeki engellerin anlaşılması ve uygun destek ile başarılı bırakma giri-

şimlerinin artması mümkündür. Bırakma girişimlerinde nikotin çekilme semptomlarından olan tütüne karşı aşırı istek duyma ve sinirlilik ilk sıralarda bildirilmişti. Nikotin çekilme semptomlarının daha az hissedilmesini sağlamak profesyonel destek ve replasman tedavisiyle mümkündür. Ayrıca çalışmamızda sigaraya özlem duyma, sınav zamanı ders çalışmada zorlanma ve stresle başa çıkamama en sık başarısızlık sebepleri olarak bildirilmişti. Stresle baş etme becerilerinin geliştirilmesine ihtiyaç duyulduğu göz önüne alınırsa, öğrencilere genel olarak bu konuda destek verilmesinin sigara bırakma oranlarına da katkı sağlayabileceği öngörülebilir. Tüm bu sonuçlar öğrencilerin aslında sigarayı bırakmayı istediklerini ancak engeller ve başarısızlık nedenleri konusunda yeterli bilgi ve desteğe ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

Sigarayı bırakma girişiminde bulunan öğrencilerin başarı oranlarıyla ilgili bizim çalışmamıza benzer olarak üçte bir veya daha yüksek başarı oranı bildiren çalışmalar^{15,18,22} olduğu gibi, daha düşük oranlar bildiren çalışmalar da mevcuttur.^{6,16} Yemek sonrasında içme alışkanlığı, arkadaş baskısı ve alkol, çay, kahve kullanımının sigara içiciliğini kolaylaştırdığı belirtilmektedir.²² Kolaylaştırıcı olan bu nedenlerin de sigara bırakma başarısızlığıyla ilgili olabileceği düşünülmektedir.

Sigara bırakma durumu ve sağlık ekibinin rolü

Doktorların sigarayı bırakma önerisi ile ilgili sonuçlar sunan çalışmalar mevcuttur. Manisa'da yapılan bir çalışmada hekimin branşı belirtilmemekle beraber "bırakma sebebiniz neydi" sorusuna katılımcıların oldukça düşük oranda (%6) hekim önerisi yanıtı vermiş olduğu bildirilmektedir.²⁵ İtalya'da yapılan bir diğer çalışmada ise pratisyen hekimlerin sigarayı bırakmayı önerdiği belirtilirken, aynı ülkede yapılan başka bir çalışmada öğrencilere sigara bırakma metotlarından hangisinin ne kadar etkili olduğu sorulduğu ve öğrencilerin %23'ünün hekim tarafından tavsiye edilmesinin

etkili olduğunu belirttiği bildirilmektedir.^{9,10} Hastanede yatmakta olan hastalara yapılan bir başka çalışmada ise hastaların %74'ü son başvurusunda doktorun sigara içme durumunu sorduğu ve sigara içtiğini belirtenlerin %86'sına sigarayı bırakması yönünde tavsiyelerde bulunulduğu belirtilmiştir.²⁶ Sigara bırakma önerisinin herhangi bir sağlık sorunuyla başvuran herkese yapılmasının bu konudaki girişimleri arttırabileceği düşünülebilir.

Sonuç

Aile hekimlerinin; tüm hastalar için ilk tıbbi temas noktası ve kolay ulaşılabilir olması, koruyucu ve tedavi edici hizmetlerin entegrasyonunu ve hizmet basamakları arasındaki koordinasyonu sağlaması, sü-

rekliliği, birey merkezli, bütüncül yaklaşımı ve toplumsal yönelimi gibi temel özellikleri nedeniyle sigara bırakma tedavilerinde yeri son derecede önemlidir. Ancak çalışmamızda aile hekimlerinin sigara kullanma durumunu oldukça düşük oranda sorguladığını görmekteyiz.

Başarısız sigara bırakma girişimleri olan öğrencilerin profesyonel yardım ile tekrar deneyerek başarılı olma şansları artabilir. Hekimlik mesleğini seçen, geleceğin hekimleri olacak gençlerin bu konuda desteklenmeleri, sağlıklı nesillerin yetişmesine büyük katkı sağlayacaktır. Ayrıca hekimlerin ve hekim adaylarının, hastalarına örnek olmaları açısından mümkün olduğunca erken sigarayı bırakmaları desteklenmelidir.

Kaynaklar

1. DSÖ tütün kullanımı verileri www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en adresinden 05.02.2017 tarihinde erişilmiştir.
2. DSÖ Küresel Yetişkin Tütün Araştırma Raporu www.who.int/tobacco/surveillance/survey/gats/report_tur_2012.pdf adresinden 05.02.2017 tarihinde erişilmiştir.
3. Şahin EM, Özer C, Çakmak H ve ark. Tıp fakültesi öğrencilerinin sigara içme ve bırakma durumları. Trakya Univ Tıp Fak Derg 2007;24(3):209-12.
4. İlhan F, Aksakal FN, İlhan MN, Aygün R. Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin sigara içme durumu. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2005;4(4):188- 98.
5. Baykan Z, Naçar M. Tıp fakültesi öğrencilerinin sigara kullanımı ve tütün kanununa ilişkin görüşleri. Dicle Tıp Dergisi 2014; 41 (3): 483-90.
6. Mas A, Nerin I, Barruec M et al. Smoking habits among sixth-year medical students in Spain. Arch Bronconeumol 2004;40(9):403-8.
7. Haddad LG, Malak MZ. Smoking habits and attitudes towards smoking among university students in Jordan. International Journal of Nursing Studies 2002;39:793-802.
8. Pıçakçefe M, Keskinoglu P, Bayar B, Bayar K. Muğla Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sigara içicilik sıklığı ve içiciliği arttıran nedenler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2007;6(4):267-72.
9. Grassi MC, Chiamulera C, Baraldo M et al. Cigarette smoking knowledge and perceptions among students in four Italian medical schools. Nicotine&Tobacco Research 2012;14(9):1065-72.
10. Grassi MC, Baraldo M, Chiamulera C et al. Knowledge about health effects of cigarette smoking and quitting among Italian university students: the importance of teaching nicotine dependence and treatment in the medical curriculum. BioMed Research International 2014:1-9.
11. Zhou S, Devanter NV, Fenstermaker M, et al. A study of the use, knowledge, and beliefs about cigarettes and alternative tobacco products among students at one U.S. medical school. Academic Medicine 2015;90 (12):1713-19.

12. Bian J, Du M, Liu Z, et al. Prevalence of and factors associated with daily smoking among Inner Mongolia medical students in China: a cross-sectional questionnaire survey. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy* 2012;7 (20):1-11.
13. Şavlı Emiroğlu P, Taneri PE, Yapa AB ve ark. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sigara içme prevalansı ve etkileyen etmenler ile sigara yasağına karşı düşünceleri. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2014;40(2):57-61.
14. Çuperjani F, Elezi S, Lila A, et al. Tobacco smoking habits among first year medical students, university of Prishtina, Kosovo: cross-sectional study. *Mater Sociomed.* 2015;27(3):176-9.
15. Zhu T, Feng B, Wong S, et al. A comparison of smoking behaviors among medical and other college students in China. *Health Promotion International* 2004;19 (2):189- 96.
16. Karlıkaya C, Erdoğan S, Çakır E, ve ark. Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sigara alışkanlığı ve ilişkili faktörler. *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2000;17 (3):161-9.
17. Mayda AS, Tufan N, Baştaş S. Düzce Tıp Fakültesi öğrencilerinin sigara konusundaki tutumları ve içme sıklıkları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2007;6(5):364-70.
18. Mayda AS, Şahin G, Tosun T, Tak N. Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sigara içme sıklığı ve etkileyen faktörler. *Düzce Tıp Dergisi* 2011;13(1):26-31.
19. Xiang, H, Wang Z, et al. Cigarette smoking among medical college students in Wuhan, People's Republic of China. *Preventive Medicine* 1999;29:210-15.
20. Vakefliu Y, Argjiri D, Peposhi, I et al. Tobacco smoking habits, beliefs, and attitudes among Medical Students in Tirana, Albania. *Preventive Medicine* 2002;34:370-73.
21. La Torre G, Kirch W, Bes-Rastrollo M, et al. Tobacco use among medical students in Europe: Results of a multicentre study using the Global Health Professions Student Survey. *Public Health* 2012;126:159-64.
22. İtil O, Ergör G, Ceylan E. Knowledge and attitudes about smoking among students in a medical faculty. *Turkish Respiratory Journal* 2004;5 (2):86-91.
23. Roncero C, Egido A, Rodríguez-Cintas L, et al. Substance use among medical students: a literature review 1988-2013. *Actas Esp Psiquiatr* 2015;43 (3):109-21.
24. Kutlu R, Marakoğlu K, Çivi S. Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi hemşirelerinde sigara içme durumu ve etkileyen faktörler. *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi* 2005;27 (1):29-34.
25. Göktalay T, Cengiz Özyurt B, Şakar Coşkun A, Çelik P. Sağlık eğitimi alan 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde sigara kullanımı ve etkileyen faktörler. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi* 2011;59(4):355-61.
26. Günay E, Sarınc Ulaşlı S ve ark. Bir üniversite hastanesi hekimlerinin sigara içen hastalara sigarayı bırakma öneri durumlarının belirlenmesi. *İzmir Göğüs Hastanesi Dergisi* 2014;28(1):23-30.

Alıntı Kodu: Ünüvar E. M., Dişçigil G. Sigarayı bırakma girişimlerinde başarıyı etkileyen faktörler - Hekim adayları örneği. *Jour Turk Fam Phy* 2017; 08 (3): 57-65. Doi: 10.15511/tjfp.17.00357.