

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
DEPREM KAYNAKLI AFETLERE YÖNELİK TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ
(2023/17)

TÜTÜN KULLANIMI, DEPREMLERİN YARALARINI DERİNLEŞTİRİR.

KISA HATIRLATMALAR

Sağlık Çalışanlarına Yönelik Olarak Hazırlanmıştır.

Sağlık çalışanları olarak; afetlerin neden olduğu çok sayıda sorunla baş etmeye çalışırken var olan mevcut halk sağlığı tehditleri ile de mücadeleyi sürdürmek durumundayız. Bu tehditler arasında her yıl yaklaşık 8,6 milyonun üzerinde kişinin ölümüne neden olan **tütün kullanımı** yer almaktadır.¹ Tütün ürünleri sigara, çiğneme tütün, nargile, elektronik sigara, vb. çok farklı isim, şekil ve içerikle insanların yaşamlarını tehdit etmeyi sürdürmektedir.²

Depremler kaygı, endişe, çökkünlük gibi duyguları çok sık ve derinden yaşamamıza neden olur. Bu gibi duygularla baş edilemediğinde insanlar farklı davranışlara yönelme eğiliminde olurlar. Olağan yaşamlarında sürdürdükleri sağlıklı yaşama çabalarına öncelik veremeyebilirler. Örneğin, sigarayı bırakma çabasında olan bir kişi bu çabasından vaz geçebilir. Ya da insanlar deprem sürecinde ve sonrasında tütün kullanmaya başlayabilirler. Travma sonrası stres yaşayan bireyler arasında tütün kullanımının yüksek olduğunu işaret eden çalışma bulguları vardır.³

Tütün ile mücadelenin en güçlü savunucuları sağlık çalışanlarıdır. Sağlık çalışanı, koşul ayırmaksızın sağlık hizmeti sunduğu kişiye "tütün kullanma durumu" ile ilgili soru sorduğunda bu konudaki önemli bir sorumluluğunu yerine getirmiş olur. Bu soru bırakma düşüncesi olan kişiye yönelik uygulanması önerilen 5A modelinin ilk sorusudur. **5A modeli** aşağıda açıklanmıştır.⁴

1. Tütün kullanma durumunu SOR (Ask)
2. Tütünü bırakmayı ÖNER (Advice)
3. Tütün kullanım/bağımlılık durumunu DEĞERLENDİR (Assess)
4. Bırakmaya YARDIMCI OL (Assist)
5. Bırakma sürecini DÜZENLE (Arrange)

Tütün bırakma sürecinde sağlık çalışanı rehberliği sağlanmalıdır.

Kişi bırakma düşüncesinde değil ise, bırakması gerektiğinin farkında değil ise öncelikle bırakma konusundaki gerekliliğin farkına varmasının sağlanması gerekir. Bu aşamada, tütün kullanan kişinin tütün kullanımının risklerinin farkında olması, tütünü bıraktığında sağlığı açısından yararları, bırakmanın önündeki engelleri bilmek ve gerekli önlemleri almak uygun olur. Bu modele **5R Modeli** adı verilir.

¹ Tobacco atlas (2019 deaths) <https://tobaccoatlas.org/challenges/deaths/>

² WHO, Tobacco. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

³ Pericot-Valverde I, Elliott RJ, Miller ME, Tidey JW, Gaalema DE. Posttraumatic stress disorder and tobacco use: A systematic review and meta-analysis. Addict Behav. 2018 Sep;84:238-247.

⁴ WHO https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112836/9789241506946_eng.pdf?sequence=1

**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
DEPREM KAYNAKLI AFETLERE YÖNELİK TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ
(2023/17)**

Depremlerin ardından, deprem bölgelerinde toplu yaşam alanları kullanılmaktadır. Ortak alanlarda dikkatsizlikler sonucu istenmeyen durumlar daha kolay yaşanabilir. Bu nedenle tütün kullanımının yangın, vb. riskleri dikkate alınmalı, gerekli uyarılar yapılmalıdır.

Tütün dumanından pasif etkilenim riski özellikle üzerinde durulması ve önlenmesi gerekli bir başka konudur.

Tütün içme sonucu oluşan atıkların dikkate alınması, önlenmesi gerekir.

Ülkemizde depremlerin yaşandığı bölge itibarıyla çiğneme tütün kullanım riski dikkate alınmalıdır. Maraş otu/çiğneme tütün/vb olarak bilinen tütün ürünü⁵ 6 Şubat 2023 tarihli ardışık iki depremin yaşandığı bölgede kullanılmaktadır.

Tütün her koşulda, her durumda sağlığa zarar verir. Yaraları derinleştirir. Dolayısıyla tütün ürünlerinin kullanımını kolaylaştıran her durum önlenmelidir. Depremlerin ardından farklı ülkelerde tütün endüstrisinin yardımlar yaptığı bilinmektedir.⁶ Tütün endüstrisinin deprem alanlarında faaliyetlerinin önlenmesi için de gerekli düzenlemeler eksiksiz olarak uygulanmalıdır.

DİKKAT !

Her türlü tütün hastalandırır, öldürür.

Tütün kullanımı mevcut yaraları derinleştirir.

İçmiyorsanız HİÇ BAŞLAMAYIN.

İçiyorsanız BIRAKIN.

Dumandan pasif etkilenimi ÖNLEYİN.

⁵ Sagioglu S, Erdogan A, Doganer A, Okyay RA. Otorhinolaryngological symptoms among smokeless tobacco (Maras powder) users. North Clin Istanbul. 2018 Aug 8;6(3):284-292.

⁶ <https://tobaccotactics.org/wiki/csr-disaster-relief/>

Bu doküman Prof. Dr. Dilek Aslan tarafından 24.02.2023 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik vb. ortamlarda kullanılması önerilmektedir:

Aslan D. Tütün Kullanımı Depremlerin Yaralarını Derinleştirir. HÜTF Halk Sağlığı AD Deprem Kaynaklı Afetlere Yönelik Toplum İçin Bilgilendirme Serisi-2023/17.

[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/Erisim:24.02.2023>.