



## BÖLÜM 2

# TÜTÜN VE KAFEİN KULLANIM BOZUKLUĞU

Meltem OKTAY<sup>1</sup>

### GİRİŞ

Tütün kullanımı mortalite ve morbidite açısından tüm dünya nüfusunu etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verileri incelendiğinde önlenabilir hastalıkların en önemli sebebi tütün kullanımınıdır. Tütün kullanımı dünya çapında her dört saniyede bir kişiyi öldürüyor. Ortalama olarak, dünya çapında 1.1 milyar insan tütün ürünleri kullanıyor ve 7 milyondan fazla insan tütün kullanımı sebebi ile yaşamını kaybediyor. Ayrıca tütün kullanımı sadece sigara içen insanlarda değil sigara kullanmayan insanlar için de ölümcül olabilmektedir. Tütün dumanında 69'u kanserojen madde olmak üzere 250' den fazla zararlı madde bulunmaktadır. Tütün kullanımı aktif olarak kullanmayan insanlarda bile ciddi zararlara sebep olmaktadır. Pasif içicilik sebebiyle yılda 1.2 milyon insanın hayatını kaybettiği tahmin edilmektedir (1).

### Tütünün Tarihçesi

Tütünün milattan önce 5000 ile 3000'li yıllardan beri ekildiği düşünülmektedir. İnsanlar yaklaşık 18.000 yıl önce Asya kıtasından Amerika'ya göç ettiklerinde tütün bitkisiyle karşılaşmışlardır. Christopher Columbus, 1492 yılında Kuzey

<sup>1</sup> Uzm. Dr., İstanbul Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, drmeltemgobelek@gmail.com

mg/kg olup, ortalama günlük 2 gram kafein kullanımı ölümcüldür. Uzun süre ve sık kullanımında sinirlilik, çarpıntı, adrenal bezde ve pankreasta harabiyet, enerji düşüklüğü, kronik yorgunluk gözlenir (33). Yoksunluk sendromunun en belirgin etkileri baş ağrısı, yorgunluk artışı, uyanıklığın azalması ile kendini gösterir.

Kafein kullanımının psikolojik ve medikal sıkıntılara sahip olan kişilerde var olan sıkıntıları kötüleştirdiğini düşünen veya kullandığı ilaçlar ile kafein arasında etkileşim olabilecek durumlarda bireylere kafeinin azaltılması ya da bırakılması önerilir. Bu durumda uygulanacak yöntemler diğer madde bağımlılıklarında da kullanılan davranışsal müdahalelerdir.

## SONUÇ

Madde kullanımının insanların beden ve ruh sağlığı üzerindeki negatif etkileri insanlık tarihi kadar eskidir. İnsanlar tarih boyunca bu maddeleri değişik yollarla ve farklı amaçlarla kullanmışlardır. İnsanın davranışlarını, iradesini, düzenli hayatını kontrol altına alıp, onu etkisiz hale getirmektedir. Toplum bu hale gelen bireyin katkılarında, emeğinden, gücünden ve en önemlisi de bireyin kendisinden mahrum kalmaktadır. Dünyada madde bağımlılığının gittikçe artmakta olduğu düşünüldüğünde, bağımlılığın bireyin yanı sıra toplumsal zararı da ortaya çıkmaktadır. Bağımlılık ile mücadele temelde eğitim ile olur. Bu kapsamda toplum bilgilendirilmeli, özellikle bağımlılığın daha sık görüldüğü yaş grubu olan gençlerin eğitim almaları sağlanmalı ve gençler sosyal açıdan desteklenmelidir.

## KAYNAKLAR

1. World Health Organization. *Tobacco*. (09/02/2022 tarihinde <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> adresinden ulaşılmıştır).
2. Gately I. *La Diva nicotina : the story of how tobacco seduced the world*( 1. edition). Simon & Schuster (Trade Division); 2001.
3. Kesler Ü. *Sigara bağımlılığı tedavi birimine başvuran hastaların sigara bağımlılık düzeyleri, sosyodemografik ve klinik özellikleri*, Uzmanlık Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi, Sivas;2020.
4. Ünivar ME. *Tıp öğrencilerinde tütün bağımlılığı ve bırakma girişimleri: engeller ve başarıyı etkileyen faktörler*, Uzmanlık Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aydın;2016.
5. Karlıkaya C, Öztuna F, Solak Z ve ark. Tütün kontrolü. *Toraks Dergisi*. 2006; 7: 51-64.
6. Aslan, D, Bilir N, Dilbaz N ve ark. *Tütün bağımlılığı ile mücadele el kitabı*. Hekimler İçin Sağlık Bakanlığı Yayınları; 2010.p. 18- 82.
7. U.S. Department of Health and Human Services. A report of the surgeon general; how tobacco smoke causes disease - what it means to you. *Centers for Disease Control and Prevention (US)*; 2010.p.1-18.

8. Hatsukami DK, Stead LF, Grupta PC. Tobacco addiction. *Lancet*. 2008; 371:2027-38.
9. Doğruel F, Doğruel AS. *Osmanlıdan günümüze tekel*. (1. baskı). İstanbul: Tekel yayınları; 2000.
10. World Health Organization. *Global report on trends in prevalence of tobacco smoking 2015*. (11/02/2022 tarihinde <http://www.who.int/iris/handle/10665/156262> adresinden ulaşılmıştır).
11. Piper ME, Broms U, Korhonen T et al. Smoking, nicotine dependence and nicotine intake by socio-economic status and marital status. *Addictive Behaviors*. 2014;39(7):1145-51. doi: 10.1016/j.addbeh.2014.03.005
12. Bilir N. Dünyada ve Türkiye'de tütün kullanımı epidemiyolojisi. Aytemur ZA, Akçay Ş, Elbek O (eds.). Tütün ve tütün kontrolü kitabı içinde. 1. basım. *Toraks Kitapları*; 2010.p. 21-35.
13. APA. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th edition, text revision (DSM-IV-TR). Washington, DC, *American Psychiatric Association*; 2010.
14. APA. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 5th edition (DSM-V). Washington, DC, *American Psychiatric Association*; 2013.
15. Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC et al. The Fagerstrom test for nicotine dependence: a revision of the fagerstrom tolerance questionnaire. *British Journal of Addiction*. 1991;86: 1119-11927.
16. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Office on Smoking and Health. Reports of the surgeon general. In: *The Health Consequences of Smoking-50 Years of Progress: A Report of The Surgeon General*: 2014.
17. Benowitz NL. Neurobiology of nicotine addiction: implications for smoking cessation treatment. *American Journal of Medicine*. 2008;121:3-10.
18. Benowitz NL, Hukkanen J, Jacob P. Nicotine chemistry, metabolism, kinetics and biomarkers. 3rd ed. *The Handbook of Experimental Pharmacology*. 2009;192:29-60.
19. Brody AL, Mandelkern MA, London ED et al. Cigarette smoking saturates brain alpha 4 beta 2 nicotinic acetylcholine receptors. *Archives Of General Psychiatry*. 2006; 63(8): 907-915.
20. Nestler EJ. Is There A Common Molecular Pathway For Addiction? *Nature Neuroscience*. 2005;8(11):1445-1449.
21. Wang H, Sun X. Desensitized nicotinic receptors in brain. *Brain Research Reviews*. 2005;48(3):420-437.
22. Hughes JR. Clinical significance of tobacco withdrawal. *Nicotine & Tobacco Research*. 2006; 8(2): 153-156.
23. Benowitz NL. Nicotine addiction. *New England Journal of Medicine*. 2010;362(24):2295-2303.
24. Başkak M. *Tütün kullanım bozukluğu açısından sigara bağımlılığı tedavisinde hipnoterapinin etkisi*, Doktora Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul;2021.
25. Freedman DS, Tolbert PE, Coates R et al. Relation of cigarette smoking to non-hodgkin's lymphoma among middle-aged men. *American Journal of Epidemiology*. 1998; 148(9): 833-841.
26. Tanner JA, Chenoweth MJ, Tyndale RF. Pharmacogenetics of nicotine and associated smoking behaviors. *Current Topics in Behavioral Neurosciences*. 2015: 23:37-86.

27. Lerman C, Shields PG, Wileyto EP et al. Pharmacogenetic investigation of smoking cessation treatment. *Pharmacogenetics*; 2002;12(8): 627-634.
28. A Clinical Practice Guide Line for Treating Tobacco Use and Dependence 2008 Update Panel, Liaisons and Staff. A clinical practice guideline for treating tobacco use and dependence: 2008 update. Public Health Service report. *American Journal of Preventive Medicine*. 2008;35:158-176. doi: 10.1016/j.amepre.2008.04.009
29. Aytemur ZA, Kılınç O, Örsel O ve ark. *Türk toraks derneği eğitim kitapları serisi sigara bırakma tanısı ve tedavi uzlaşısı raporu*. Ankara: Miki Matbaacılık; 2014.
30. Cleland JG, Ghosh J FN et al. Clinical trials update and cumulative meta-analyses from the American College of Cardiology: Watch, Scd-Heft, Dinamit, Casino, Inspire, Stratus-Us, Rio-Lipids and cardiac resynchronisation therapy in heart failure. *European Journal of Heart Failure*. 2004;6:501-508. doi: 10.1016/j.ejheart.2004.04.014
31. Uzbay T. Madde bağımlılığı: tüm boyutlarıyla bağımlılık ve bağımlılık yapan maddeler (1. Baskı). İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi; 2015.
32. Garipağaoğlu M, Kuyrukçu N. Çocuk sağlığı ve kafein. *Çocuk Dergisi*. 2009; 9(3): 110-115.
33. Alexander D. *The Coffe report, banish exhaustion and double your energy*. 2012. p.1-11.