

# SİĞARANIN KADINA ÖZEL SAĞLIK ETKİLERİ

Prof. Dr. Şule Akçay

Başkent Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Göğüs Hastalıkları AD, Ankara

SSUK KONGRESİ 2010

# DÜNYA SAĞLIK ÖRGÜTÜ " WORLD NO TOBACCO DAY 2010"



**Tema;**

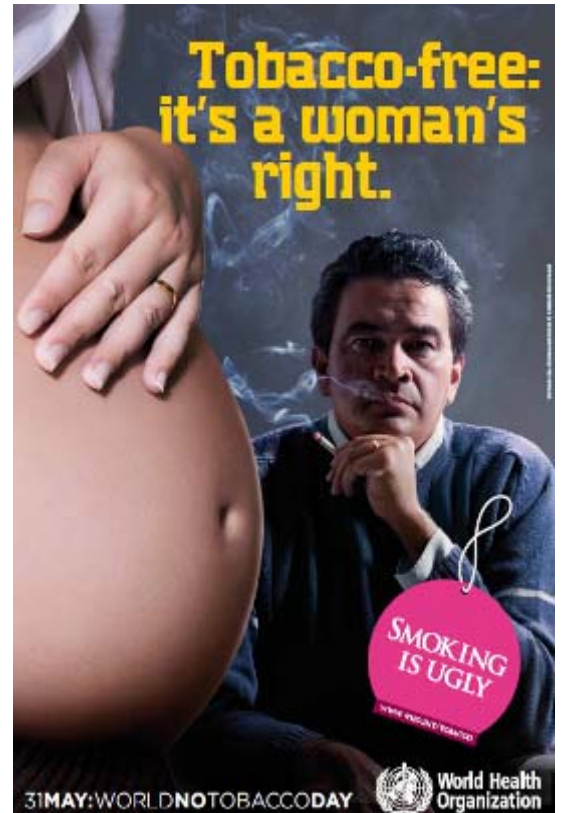
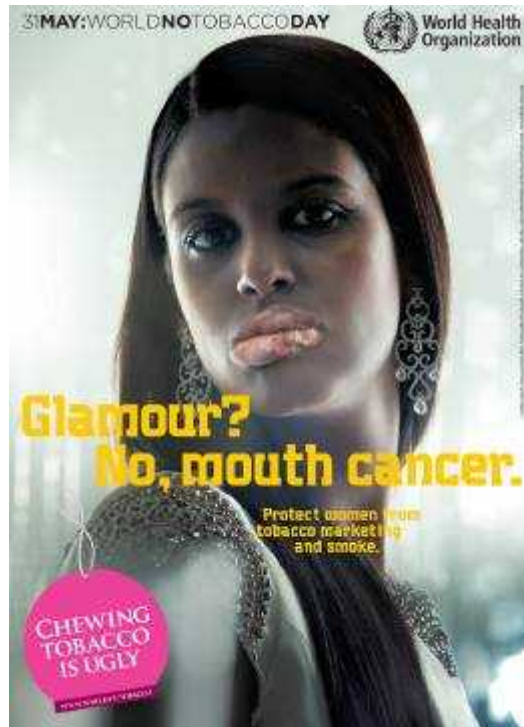
*Gender and tobacco with an emphasis on marketing to women*

**Cinsiyet ve tütün** (endüstrinin hedefi kadın);

**Kadınları tütün endüstrisinin pazar taktiklerinden ve sigaradan koru!**



31 Mayıs  
2010



**NEDEN HEDEF KADIN ?**

SİGARA ENDÜSTRİSİNİN  
**YENİ HEDEFİ**  
**KADIN**



**31 MAYIS**  
**SİGARASIZ DÜNYA GÜNÜ**



ÇÜNKÜ;

- Sigara içenlerin yaklaşık yarısı sigara ile ilişkili hastalıklar nedeniyle beklenenden daha erken ölecek,

- Endüstri yeni kullanıcı arayışı içindedir ve yeni kullanıcılar olarak kadın ve genç kızları hedeflemektedir.

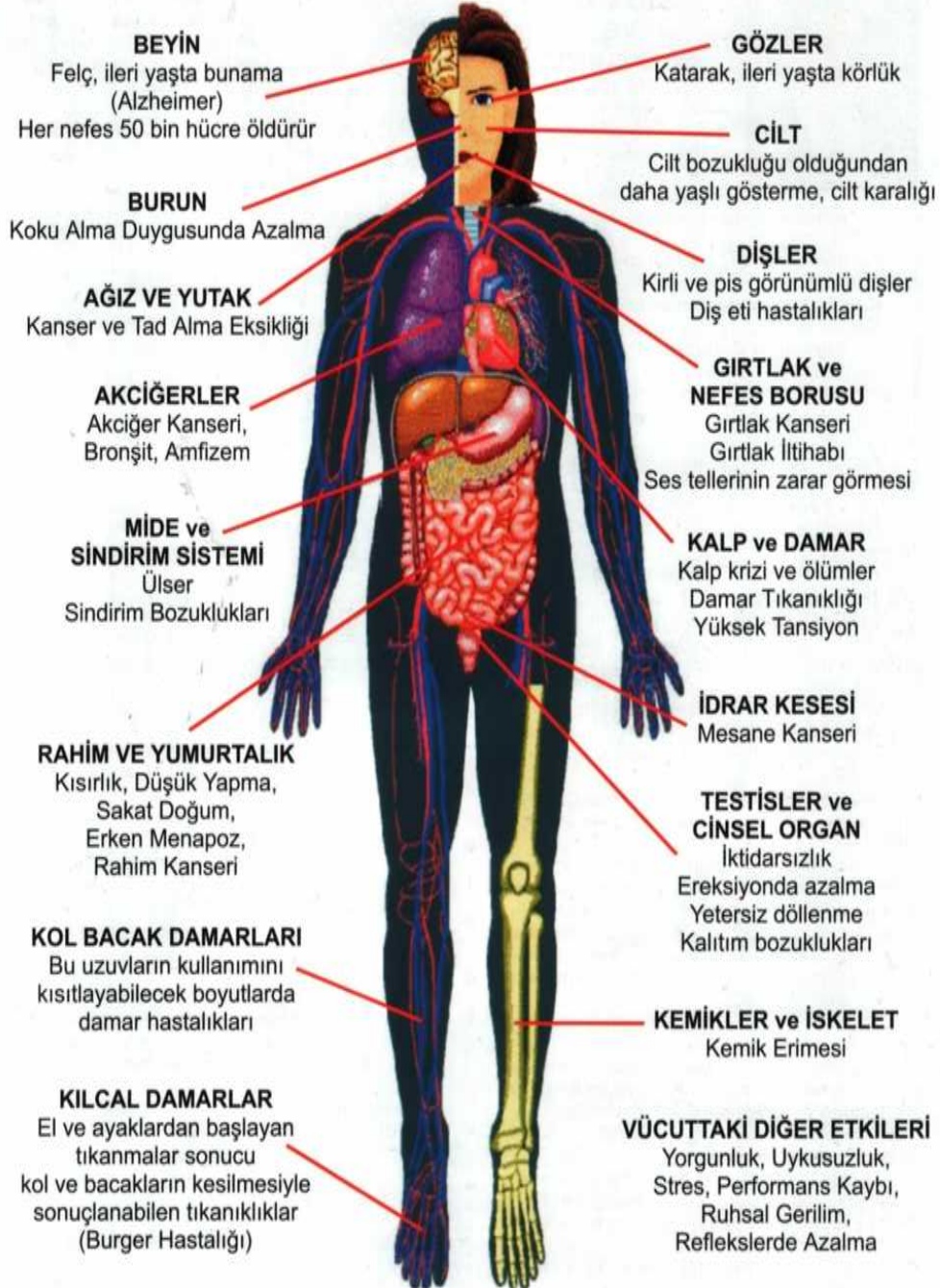
- Genç kızlar arasında sigara kullanımı giderek artmaktadır (KİLO KONTROLÜ)

- 151 ülke verilerinde;

kızlarda sigara içme oranı %7, erkeklerde %12 olup, bazı ülkelerde eşitlenmektedir.

- Her yıl, 5 milyondan fazla kişi, sigara nedeniyle ölmekte ve **1,5 milyonunu kadınlar oluşturmakta**
- Önlem alınmazsa 2030 da 8 milyon kişi ölecek ve bunun **2,5 milyonunu kadınlar oluşturacak**
- Bu kadınların  $\frac{3}{4}$  ü **düşük ve orta gelirli ülkelerde olacak**
- 600.000 ölüm pasif içicilerde (**% 64 ü kadın**)

# SİĞARANIN İNSAN VÜCUDUNDAKİ ETKİLERİ



# Sigara İiminin Kadın Sağlığına Etkileri

- İnfertilite ve gebelik
- Kardiyovasküler
- Solunum
- Kanser
- Diğer





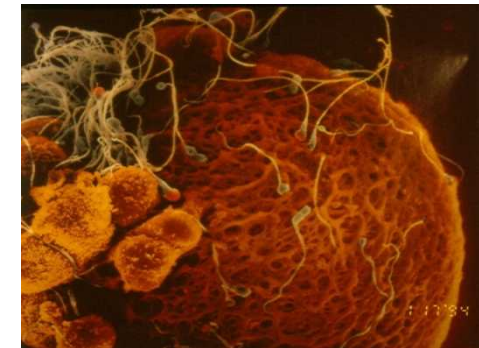
# Sigara ve infertilite



Sigara sadece spontan gebe kalmaya engel olmakla kalmıyor, yardımla üreme teknikleri (inseminasyon, ovulasyon indüksiyonu, tüp bebek vs) **tedavilerinde de başarısızlığa** neden oluyor.

**Ağır içici kadınlarda ;**

- Ortalama bazal FSH düzeyleri daha yüksek,
- Ovulasyon indüksiyonuna cevaplarının daha düşük,
- Elde edilen oosit sayısı daha az
- Fertilizasyonun daha düşük
- İmplantasyon daha düşük
- Gebe kalma oranlarının daha az

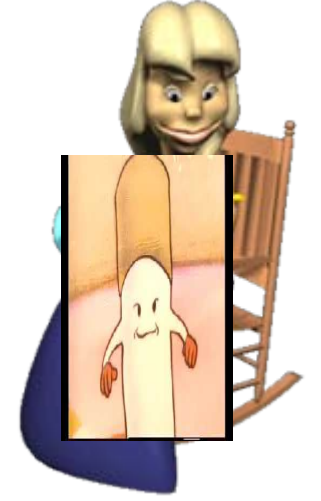


# Sigara ve infertilite



- Epigenetik değişimler nesilden nesile aktarılmakta (özellikle yardımla üreme teknikleri ile),
- Sigara içen kadınlar kendi sağlıklarını tehlikeye atmamakla kalmayıp, çocuklarının hatta torunlarının bile hayatlarını riske atmaktadırlar.

# Sigara ve gebelik



- Sigara özellikle **anne yaşı arttıkça**;
  - düşük,
  - ektopik gebelik,
  - preeklampsi,
  - plasenta previa,
  - intrauterin gelişme geriliği,
  - erken membran rüptürü
  - erken doğum

risklerini artırmaktadır.

- Çünkü nikotin, kadmiyum ve poliaromatik hidrokarbonlar, trofoblast invazyonu ve proliferasyonunu engellemektedir
- Üstelik plasental oluşum tamamlandıktan sonra da **plasentayı kolayca geçmektedir.**

# Sigara ve gebelik



- Gebelikte sigara içmek **tiroid hacmini artırır** ve **iyot eksikliğine** yol açar,
- Bu annelerin bebeklerinin doğumda kordon kanlarındaki ölçümlerde **tirotropin, tiroksin ve serbest tiroksin indeksinin düşük, serbest tiroksin indeksi / tirotropin oranının yüksektir,**
- Bu durum **intrauterin dönemde fetal hipertiroidiye ve dolayısı ile fetal gelişme geriliğine** yol açabilmektedir.

# Sigara ve gebelik

- Bu risklerin artışı içilen sigara miktarı ve süresi ile ilişkilidir.
- Bu durum **pasif içiciler için de geçerlidir**
- Planlanan gebelikten 3 -4 ay önce sigarayı tamamen bırakmak gerekmektedir.



# Anne sütü

- Anne sütü ile beslenme sıklığı ve süresi de sigara içen kadınlarda içmeyenlere göre düşük bulunmuştur
- Sigara içen annelerin süt miktarı da içmeyenlere göre daha düşüktür

# Menstrüel siklus

- Sigara içimi kadınların menstrual fonksiyonlarını da etkilemekte ve menstrüel düzensizliklere neden olmaktadır
- Sigara içen kadınlarda dismenore yakınması artmaktadır
- Düzensiz sikluslar

# Sigara ve menopoz

- Sigara **menopoza girme yaşının erkene** çeker...
- 5 yıldan uzun süre günde 15 ve üzerinde sigara içen kadınlarda **menopoz 1-4 yıl öne** çekilmektedir.
- Postmenopozda **sıcak basmaları** sigara içen kadınlarda **daha fazla** şikayete neden olmaktadır.



# Kardiyovasküler Sisteme Etkileri

- Kardiyovasküler hastalıklar erkeklerde olduğu kadar kadınlarda da başta gelen ölüm nedenlerindedir
- Sigara içen kadınlarda
  - Koroner arter hastalığı
  - İskemik felç
  - Subaraknoid kanama riskleri artmıştır

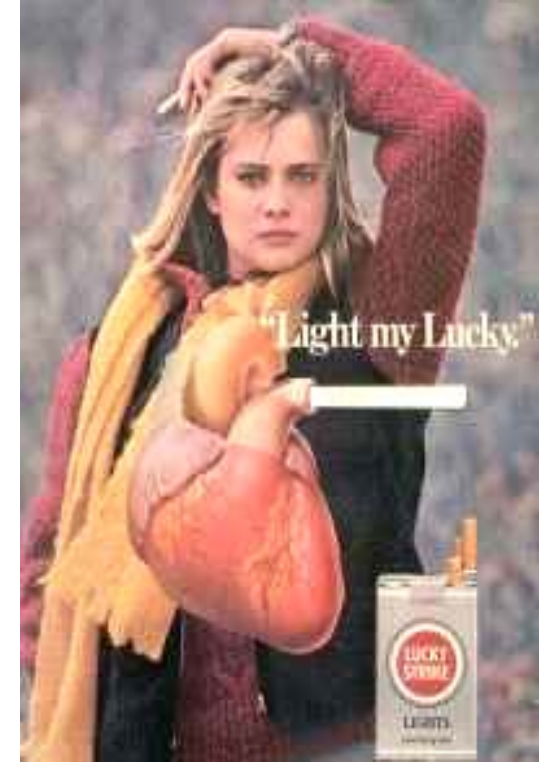
# Koroner arter hastalığı

- Koroner arter hastalığı riski genç kadınlarda yaşlılara göre relatif olarak artmış bulunmuştur
- Bu relatif risk :
  - 35-64 yaş grubu olgularda 3 kat artmışken,
  - 65 yaş üstü olgularda 1.6 kat artmış bulunmuştur



# Koroner arter hastalığı

- Özellikle oral kontraseptif kullanan kadınlarda, sigara içim ile birlikte koroner kalp hastalığı riski artmaktadır

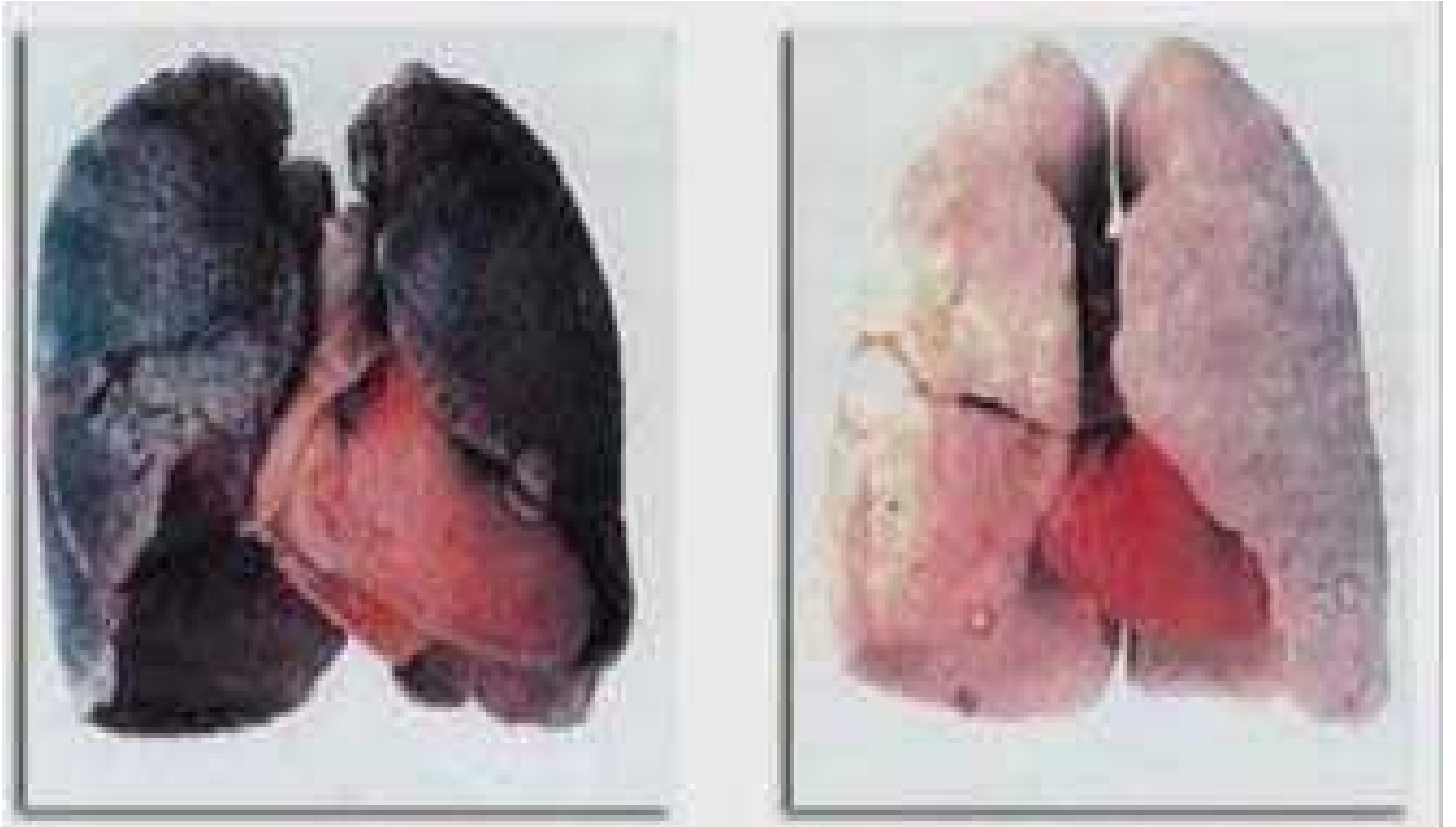


## Sigara içen kadınlarda

- Karotis arterinde ateroskleroz
- Periferel vasküler ateroskleroz
- Abdominal aort anevrizması rüptürü oranı artmıştır



# AKCİĞERLER



• Bilimsel alışmalar, sigara ien kadınların daha büyük bir risk altında olabileceklerini ortaya koymuştur.

• Sigara herkesi öldürüyor, ancak kadına özgü farklılıklar var

• Akciğer kanseri ve KOAH kadınlarda daha az sayıda sigara iiminde bile gelişiyor

- 2000 sigara içen kadın: erkeklerden daha az sigara içmelerine rağmen KOAH yönünden daha çok risk altında
- Kadınlar sigara dumanına erkeklerden daha duyarlı
- Kadınlar daha dar ve daha duyarlı hava yollarına sahip olmaları nedeniyle daha çok risk altında olabilirler
- British Lung Foundation 2005; kadınların akciğer kapasiteleri daha düşük ve genetik nedenler var

# FİZİKSEL GÖRÜNÜM VE SİGARA

- Ciltte kırışıklıklar
- Dişlerde sararma ve kötü koku





# Sigara ve Cilt

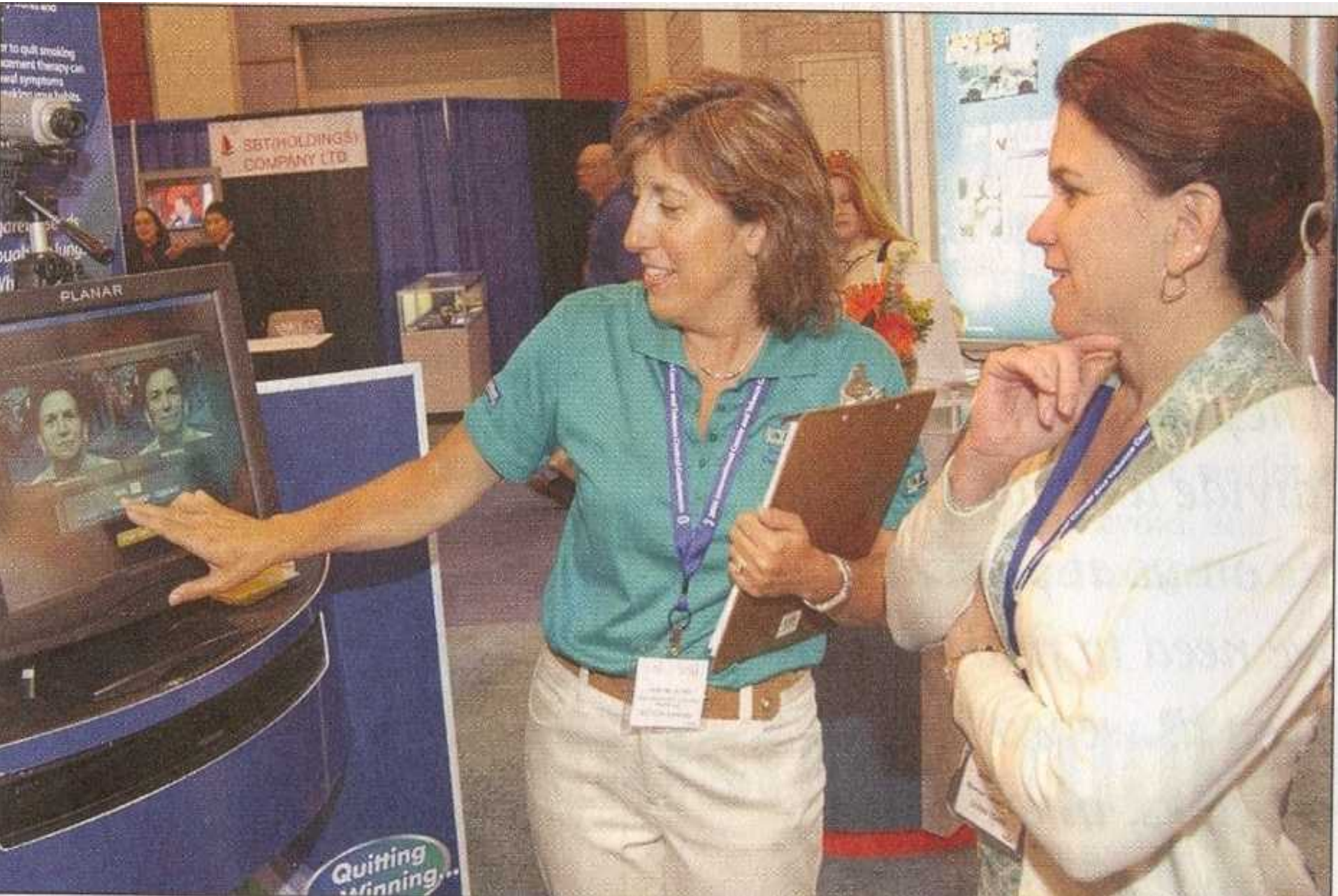


Sigaranın **cilt yaşlanmasını hızlandırdığı** kesindir

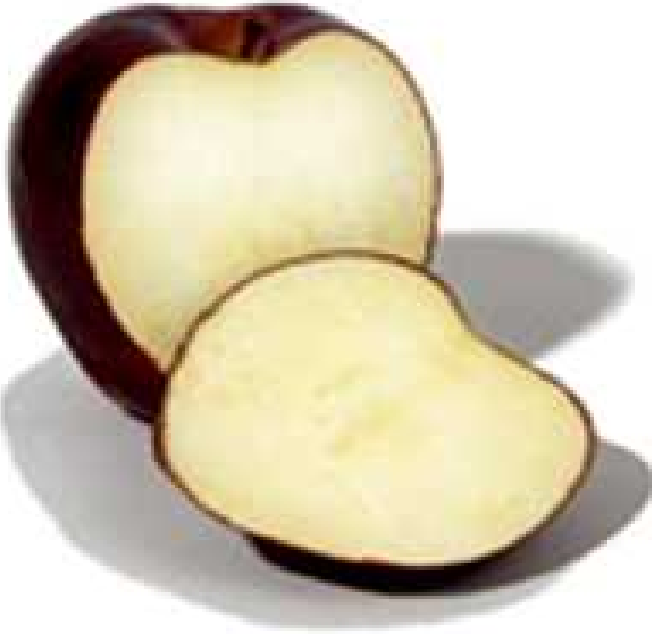
- Ciltte ince kapillerlerde **kan akımını azaltır**
- Ciltte yer alan **kollajeni yıkan enzimleri artırır**
- Cildin bozulmasını engelleyen **A vitamini deposunu azaltır**
- Cildin korunmasında önemli bir antioksidan olan **C vitamininin emilimini azaltır**
- Serum androstendion seviyesini, testosteron ve DHEAS/SHBG oranını artırır

Sonuçta; **Donuk, renksiz, derin kırışıklar** içeren, **elastikliği ve tonusu azalmış** ve kadının kronolojik yaşından daha **yaşlı** bir cilde sahip olunur.

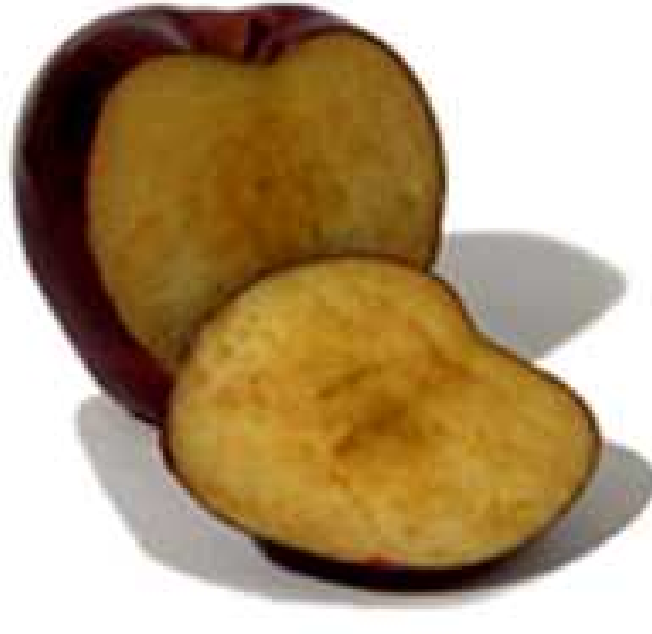
# WCTOH Günlük Gazetesi 2006



# Neden yaşılanıyoruz?



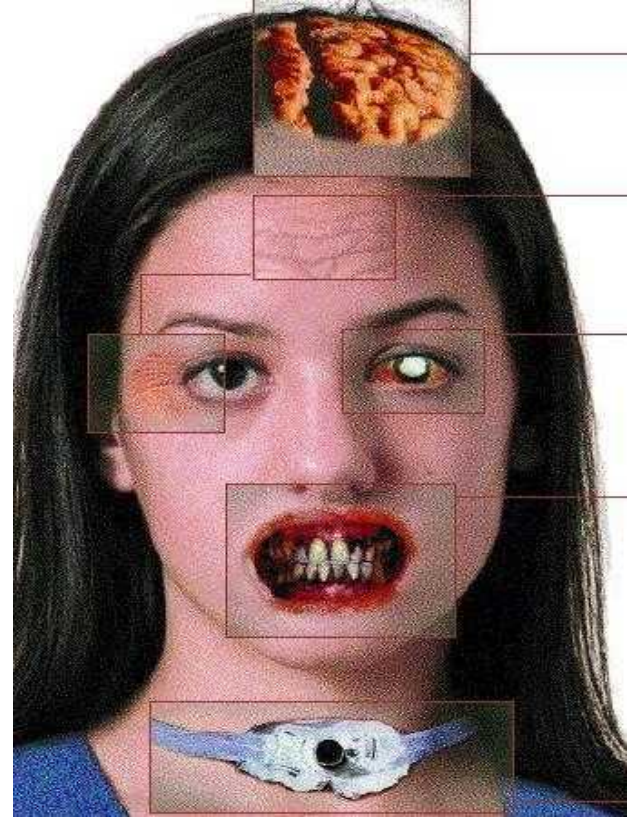
*Yeni kesilmiş elmanın görüntüsüdür.*



*Aynı elmanın oksidasyona uğramış görüntüsüdür.*

- Bir elmayı kestikten sonra beklettiğinizde elmanın yüzeyi havadaki oksijenin etkisiyle oksidasyona uğrar ve kahverengi bir görünüm alır.
- Serbest radikaller, aynı yıkımı, vücudumuzun hem içinde, hem de dış görünümü olan cildimizde gerçekleştirilmektedir!

- Serbest radikaller **sigara dumanı**, alkol, nitrojen oksit ve ozon gibi kimyasal ajanlar, ultraviyole ışın ve diğer radyasyon formları gibi dış faktörlerle oluşur.



# Sigara kan akımını azaltıyor...

- Sigaradaki nikotin, derideki kan damarlarında daralmaya yol açıp, vazokonstrüktif etkiyle, damarın beslediği dokunun yeterli oksijen almasını engellemektedir.
- Kanın oksijen miktarı azalır, eritropoietin artışı vizkozitesinin artışına yol açar....



# Kronik ve yoğun sigara tiryakilerindeki görünüm, "smoker's face" (tiryaki yüzü) olarak tanımlanmıştır:

- Çenede yüzeysel, yanaklarda derin ve yüzeysel çizgilenmeler,
- Ciltte kaba, pürüzlü görünüm,
- Cildin kollajen ve elastin miktarı azalmış, kuru deri,
- Yüzde kemik yapıyı belirgin hale getiren zayıf, yorgun ve sağlıksız görüntü,
- Serbest radikaller, deride zehirli artıklar birikimi ile, deride gri-boz renklenme,
- Ciltte hafif hiperpigmente ve atrofik görünüm

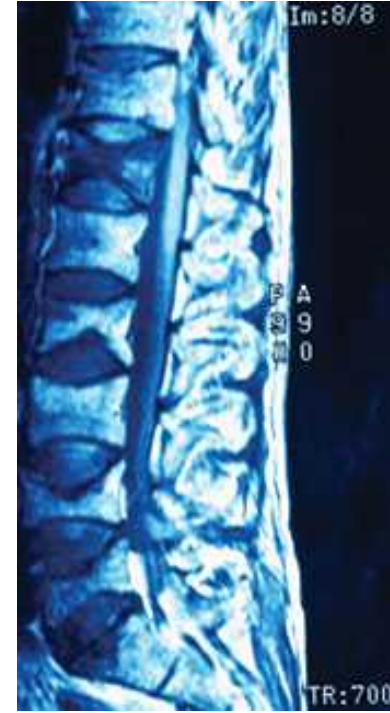




**SAKIN  
İNANMAYIN!**

# Osteoporoz

Kalça kırıkları  
artışı, kemik  
dansitesinde  
azalma





**21 KASIM 2009**  
**SİGARASIZ KADIN GÜNÜ**



"kadınlar erkekler gibi sigara içtikleri zaman erkekler gibi ölecekler" ..

"when women smoke like men, they will die like men"

Elanor Wilson...

# Sağlıklı yaşlanan kadınlar

