

## ZARAR AZALTMA

Uzm.Dr.Zeynep Aytemur Solak

Sigara tüketimi, kardiyovasküler, solunumsal ve malign hastalıklar için en önemli risk faktörlerinden biri olup önlenebilir hastalık ve ölüm nedenidir. Sigara tüketimi ve sigara ile ilişkili hastalıklar arasında doğrudan ilişki bulunduğu uzun süredir bilinmektedir. Sigara içenlerin yarısı sigara ile ilişkili hastalıklar yüzünden zamanından önce ölmektedir. Bu olumsuz sonuçları azaltmanın en iyi yolu, sigaranın bırakılmasıdır. Ancak nikotin, güçlü bağımlılık yapan psikoaktif bir madde olduğundan, pek çok bağımlı, sigarayı bırakmak istemekle birlikte bunu çoğunlukla başaramamaktadır. Bu nedenle sigarayı birden bırakmakta başarısız olan güçlü bağımlı olgularda “zarar azaltma” stratejisi olarak sigaranın azaltılması kavramı rağbet kazanmaya başlamıştır. Sigaranın azaltılması, “sigarayı bırakma dışı zarar azaltma” stratejilerinden biri olup tüketilen günlük sigara sayısının azaltılması olarak tanımlanmaktadır. Diğer stratejiler; satışı kısıtlayıcı düzenlemeler, mahkemelere başvuru, ürün üzerinde uyarı, önlem, yan etki ve kontrendikasyon bilgilerinin yer alması gibi sorumlulukların belirlenmesi, sigarasız çevre uygulamaları ve halk eğitimlerini kapsamaktadır. Burada zarar azaltma başlığı altında sigaranın azaltılması konusu işlenecektir.

Son zamanlarda sigaranın azaltılması konusu irdelenmekte ve buna gerekçe olarak ta aşağıda sözü edilen noktalara dikkat çekilmektedir:

1) Geleneksel tedavilerden, sigarayı hemen bırakmak isteyen olguların ancak %5-20’si yararlanmaktadır.

2) Birçok tedavi yöntemi vardır, ancak tedavi yöntemleri ile bırakma oranları, aslında büyük boyutta değildir.

Bu konular dikkate alındığında sigaranın azaltılması, sigaranın neden olduğu zararların azaltılmasında bir alternatif olarak görünebilir. Ancak bu yaklaşım da beraberinde birkaç soruyu gündeme getirmektedir:

- 1) Sigara içen olgular, sigarayı azaltabilir ve bunu sürdürebilir mi?
- 2) Sigarada bulunan toksinlere maruziyet azalmış olur mu?
- 3) Sigaranın azaltılması, sigaradan kaynaklanan riskleri anlamlı olarak azaltacak mıdır?

- 4) Sigaranın azaltılması bırakmaya teşvik edici olacak mıdır yoksa bırakma isteğini zayıflatacak mıdır?

Bu sorulara cevap olabilecek çalışma sonuçları incelenerek konuya açıklık getirilmeye çalışılmıştır:

#### **Sigara içen olgular sigarayı azaltabilir ve bunu sürdürebilir mi?**

Sigara içenlerin, içtikleri sigara sayısını azaltıp azaltamayacağı ve bunu sürdürüp sürdüremeyecekleri, 3 farklı grupta incelenmiştir: tüm sigara içen olgular, bırakma girişiminden sonra nüks ortaya çıkan olgular ve bırakmayı düşünmeyen olgular.

Tüm sigara içen olgularla yapılan iki büyük çalışmadan biri olan CTS (California Tobacco Surveys) çalışmasında olguların büyük kısmının azaltmayı denediği, azaltan olgularda ortalama %48/gün oranında azalma sağlandığı bildirilmiş ve 1 yıl sonunda bu oranın %43/gün olduğu saptanmıştır. COMMIT (Community Intervention Trial for Cessation) çalışmasında ise olguların %40'ı sigarayı azaltmış ve 3 yıl süresince bu azaltmayı sürdürmüştür.

Daha önce bırakmayı denemiş olgular arasında, 4 farklı çalışmanın sonucuna göre yeniden başlayanların büyük kısmı, günde %7-32 arası değişen oranlarda daha az sigara içmeye başlamışlar ve bırakmayı denedikleri dönemden itibaren 6-60 aylık sürelerde bunu sürdürmeyi başarmışlardır. Tedrici bırakmayı deneyenlerde, birden bırakmayı deneyenlerden daha belirgin azalma görüldüğü vurgulanmaktadır.

Bırakmayı düşünmeyen ya da isteksiz olgular ile yapılmış 6 çalışmada davranış tedavisi ve/veya nikotin replasman tedavisi (NRT) uygulanmış, içilen günlük sigara sayısında ortalama %42 azalma sağlandığı belirtilmiştir. Bu çalışmaların 3'ünde 6 aylık izlem süresinde günlük içilen sigarada %15-30 arasında azalma saptanırken, 20 aylık izlem periyodu olan bir diğer çalışmada bu azalma oranı %54 olarak bulunmuştur.

Sonuçta, çoğu olguda sigaranın azaltılabildiği ve bunun uzun dönem sürdürebildiği vurgulanarak davranış tedavisi ve NRT'nin bu azalmayı olumlu etkilediği bildirilmektedir.

#### **Sigarada bulunan toksinlere maruziyet azalmış olur mu?**

Çeşitli çalışmalarda, sigarayı azalttığını bildiren olgularda toksin maruziyetinin bir belirleyicisi olan CO düzeyinde azalma olduğu gösterilmiştir (ortalama %27 oranında azalma). Diğer yandan sigaradaki toksinlerin biyokimyasal bir markırı olan tiyosiyanat düzeylerinde azalma olmadığını gösteren sonuçlar dikkati çekmektedir. Kotinin düzeylerinin ölçümü ise NRT kullanan olgularda değerlendirilemeyeceği için tercih edilmemektedir. Konu ile ilgili çalışmalar, bu konuda tatmin edici bir cevap sağlayacak yeterlilikte değildir.

## **Sigaranın azaltılması, sigaradan kaynaklanan riskleri anlamlı olarak azaltacak mıdır?**

Sigara ile ilişkili hastalık ve ölüm riski, içilen günlük sigara sayısı ile doğru orantılı olarak artmaktadır. Bu durum, günlük sigara sayısının azaltılmasının riski azaltabileceği fikrini akla getirmektedir. Bir çalışmada kardiyovasküler hastalık açısından risk faktör olan kanda beyaz küre sayısı, düşük ve yüksek dansiteli lipoprotein düzeyleri, fibrinojen gibi parametrelerin sigarayı azaltan olgularda değişiklik gösterip göstermediği araştırılmıştır. Günlük sigara sayısını %50'den fazla azaltan olgularda dört aylık bir periyod sonrası beyaz küre sayısında %10, LDL'de %8 oranında azalma saptanırken, HDL'de ise %17'lik bir artış ortaya konmuştur. Bu değişiklikler istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Fibrinojen düzeyi ise değişmemiştir.

Sigarayı azaltmanın, uzun vadede hastalık riskini gerçekten azaltıp azaltmadığını değerlendirecek çalışmalar yoktur. Kısa süreli izlem sonuçlarına dayalı çalışma sonuçlarına bakarak yorum yapmak sağlıklı olmayacaktır. Ayrıca hastalık ve ölüm riskindeki artışta en önemli tek faktörün günlük içilen sigara sayısı olmadığını, aynı zamanda sigaraya başlama yaşı, içilen yıl, genetik özellikler, bireysel yatkınlık, eşlik eden diğer predispozan faktörlerin de önemli rol oynayacağını göz ardı etmemek gerekir.

## **Sigaranın azaltılması bırakmaya teşvik edici olacak mıdır yoksa bırakma isteğini zayıflatacak mıdır?**

Bu soruya cevap olabilecek 3 büyük çalışmanın sonuçlarına göre günlük sigara sayısını %50'den fazla azaltan küçük bir olgu grubunda 1 yıl sonra sigarayı bırakma girişimi ve bırakma oranlarında artış gözlenmiştir (odd ratio 1.4, 2.4, 3.8). Buna karşılık günlük sayıyı %5-50 arası azaltan olgu grubunda ise bırakma girişimindeki artış çok az olmuş ya da hiç olmamıştır.

Öte yandan sigarayı azaltmanın bırakma isteğini zayıflatacağına dair bir veriye rastlanmamaktadır. Bu yöntemin sigarayı bırakma oranlarını artırıp artırmadığı ise tam anlamıyla açıklığa kavuşmamıştır.

### **Sonuç:**

Çalışma sonuçlarına göre sigarayı bırakamayan veya bıraktıktan sonra nüks görülen olgular, sigarayı azaltabilir ve bunu sürdürebilir gibi görünmektedir. Ancak sigarayı azaltmanın hastalık riskini azaltıp azaltmadığı incelenmemiştir ve bunun gerekli olup olmadığı da tartışmaya açık bir konudur. Diğer yandan sigarayı azaltmak, bırakmak için motivasyonu artırabilir.

Burada unutulmaması gereken en önemli konu belki de nikotinin güçlü bağımlılık yapıcı doğasıdır. Sigarayı azaltma, bırakamayanlar için başlangıçta iyi bir alternatif gibi görülebilir ancak uzun vadede nikotinin fiziksel ve psikolojik bağımlılık yapıcı özelliğinin zorlayıcı olacağını akıldan çıkarmamak gerekir. Sigarayı azaltmanın zarar azaltma konusunda işe yarar bir alternatif olduğunu destekleyecek verilerin yetersizliği de bu yöntemi tartışılır yapan diğer bir unsurdur.

Sigara içen olgular için en iyi yöntem, tamamen bırakılmasıdır ve sağlık çalışanlarının eforu da bu yönde olmalıdır.

#### **KAYNAKLAR:**

- 1) Anderson P, Hughes JR. Policy interventions to reduce the harm from smoking. *Addiction* 2000; 95: 9-11.
- 2) Hughes JR. Reduced smoking: an introduction and review of the evidence. *Addiction* 2000; 95: 3-7.
- 3) Bolliger CT. Practical experiences in smoking reduction and cessation. *Addiction* 2000; 95: 19-24.
- 4) US Department of health and human services. The health benefits of smoking cessation, DHHS publication (CDC) 1990; 90-8416.
- 5) Bolliger CT, Zellweger JP, Danielsson T, et al. Smoking reduction with oral nicotine inhalers: Double blind, randomised clinical trial of efficiency and safety. *BMJ* 2000; 321: 329-333.
- 6) Fornai E, Maggiorelli F, Pistelli F, et al. Smoking cessation trial produces long-term reduction of cigarette consumption. *Eur Respir J* 1996; 9: 1705.
- 7) Glasgow RE, Morray K, Lichtensein E. Controlled smoking versus abstinence as a treatment goal: the hopes and fears may be unfounded. *Behavior Therapy* 1989; 20: 77-91.
- 8) National Cancer Institute Expert Committee. The FTC Cigarette Test Method for determining Tar, Nicotine and Carbonmonoxide Yields of US Cigarettes, *Smoking and Tobacco Control Monograph* 1996; No:7.
- 9) Rennard SI, Daughton D, Fujita J et al. Short-term smoking reduction is associated with reduction in measures of lower respiratory tract inflammation in heavy smokers. *Eur Respir J* 1994; 3: 752-759.

10) Fagerstrom KO, Tejding R, Ake W, et al. Aiding reduction of smoking with nicotine replacement medication: hope for the recalcitrant smoker? *Tobacco Control* 1997; 6: 311316.