

Sigarayı bırakmada yardımcı bir destek uygulama olarak meyan kökü ve şekerless sakızın etkililiği: Randomize kontrollü bir çalışma

Giriş

Tütün kullanımı, dünya genelinde önlenabilir hastalık ve ölümlerin başlıca nedenlerinden biri olarak ciddi bir küresel halk sağlığı sorunudur. Sigarayı bırakma sürecinde nikotin replasman tedavileri gibi yaygın farmakolojik yöntemlerin yanı sıra aşermeyi azaltmaya yönelik farmakolojik olmayan çeşitli davranışsal ikame araçları da kullanılmaktadır. Ancak mevcut bırakma desteklerinin yüksek maliyetleri, olası yan etkileri ve bağımlılık yapıcı potansiyelleri, daha erişilebilir, maliyet etkin ve doğal geleneksel ürünlerin araştırılmasını gerekli kılmaktadır. Meyan kökünün yatıştırıcı özellikleri ve el-ağız alışkanlığını ikame edici yapısı bilinmesine rağmen, insanlarda tütün bırakma üzerindeki klinik etkililiğini inceleyen çalışmalar son derece sınırlıdır. Bu çalışma, sigara bırakma danışmanlığı alan bireylerde meyan kökü ve şekerless sakız kullanımının sigarayı bırakma üzerindeki etkililiğini karşılaştırmalı olarak değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Araştırma Tasarımı ve Yöntemler

Araştırma, paralel gruplu ve randomize kontrollü bir tasarımla yürütülmüştür. Çalışmaya, bir tütün bırakma merkezine başvuran ve belirlenen kriterleri karşılayan 24 ile 59 yaş aralığındaki 116 erkek sigara kullanıcısı dahil edilmiştir. Katılımcılar bilgisayar ortamında oluşturulan rastgele sayılar listesiyle meyan kökü grubu ve şekerless sakız grubu olarak iki eşit gruba atanmıştır. Veri toplama süreci altı aylık bir dönemde gerçekleştirilmiş; katılımcılara standart tütün bırakma danışmanlığının yanında bir ay boyunca ilgili destekleyici ürünler sunulmuştur. Değerlendirmeler başlangıçta ve sonraki üç aylık takip süresince Fagerström Nikotin Bağımlılık Testi, karbonmonoksit nefes analizörü ölçümleri ve kendi bildirimlerine dayalı tütün bırakma oranları ile yapılmıştır. Analizlerde Friedman, Mann-Whitney U ve ki-kare testlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular

Çalışmanın başlangıç analizlerinde gruplar arasında günlük sigara sayısı ve sigara içme yılı bakımından anlamlı bir fark bulunmazken, meyan kökü grubunun başlangıç bağımlılık puanları ve karbonmonoksit düzeyleri kontrol grubuna kıyasla daha yüksek tespit edilmiştir. Müdahale sonrasındaki takip sürecinde, her iki grupta da Fagerström bağımlılık puanlarında ve soluk havasındaki karbonmonoksit seviyelerinde başlangıca göre anlamlı azalmalar kaydedilmiştir. Gruplar arası karşılaştırmalarda, meyan kökü grubunun bağımlılık puanlarının kontrol grubuna göre sürekli olarak daha düşük seyrettiği belirlenmiştir. Ayrıca soluk havasındaki karbonmonoksit seviyelerinde ikinci ve üçüncü aylarda meyan kökü grubu lehine anlamlı bir düşüş gözlenmiştir. Kendi bildirimlerine dayalı sürekli sigarayı bırakma oranları klinik olarak meyan kökü grubunda daha yüksek, nüks oranları ise daha düşük bulunmuş, ancak bu farklar istatistiksel olarak anlamlılığa ulaşmamıştır. Grup içi analizler, her iki müdahalenin de zaman içinde tütün bağımlılığını azaltmada ve bırakma başarısını desteklemede etkili olduğunu göstermiştir.

Sonuç

Araştırmanın temel sonucu, hem şekerless sakızın hem de meyan kökünün sigarayı bırakmada klinik olarak etkili olduğunu, ancak meyan kökünün tütün bağımlılığını ve karbonmonoksit seviyelerini azaltmada daha üstün bir etkililik sergilediğini göstermektedir. Bu durum, meyan kökünün sigara içme eylemindeki el-ağız hareketini ve oral tatmin ihtiyacını başarıyla taklit etmesinin yanı sıra merkezi sinir sistemindeki reseptörleri etkileyerek kaygı giderici ve sakinleştirici etkiler sunmasıyla açıklanmaktadır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, sigarayı bırakmak isteyen bireylerde davranışsal danışmanlığın yanında destekleyici bir araç olarak meyan kökü çiğnemesi önerilebilir. Bu müdahale, özellikle kaynakların sınırlı olduğu ortamlarda düşük maliyetli, kültürel açıdan kabul edilebilir, kolay erişilebilir ve farmakolojik olmayan son derece etkili bir tütün bırakma seçeneği sunmaktadır. Çalışma, geleneksel bitkisel ürünlerin klinik tütün kontrolü programlarına entegre edilmesine yönelik önemli bir katkı sağlamak ve tütünlü mücadele stratejilerine yeni bir perspektif kazandırmaktadır.

Anahtar kelimeler: meyan kökü, sakız, sigarayı bırakma, tütün bırakma