

Genişletilmiş Özet

Elektronik Sigara Kullanıcılarında Fiziksel Ve Ruh Sağlığı Sonuçları: Kesitsel Bir alışma

Giriş

Toplum sağlığını tehdit eden önemli problemlerden birisi sigara bağımlılığıdır. Önlenebilir olmasına rağmen içeriğindeki nikotinin vücuda alınması sonucu oluşan bağımlılık sigara içme alışkanlığından vazgeçmeyi zorlaştırmaktadır. Günümüzde giderek kullanımı yaygınlaşan sigara çeşidi elektronik sigaralardır (e-sigara). E-sigaranın neden olduğu uzun vadeli sağlık riskleri henüz tam olarak bilinmemesine rağmen kullanımı giderek artmaktadır. Ülkemizde E-sigara içme oranı tam olarak bilinmemektedir ve konuyla ilgili sınırlı sayıda çalışma bulunmakta olup, bu araştırma elektronik sigara kullanan bireylerde fiziksel ve mental sağlık çıktılarını incelemek amacıyla yapılmıştır.

Yöntem

Örneklem Profili

Kesitsel olarak yapılan bu araştırma, Haziran 2022 – Ocak 2023 tarihleri arasında yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, 18 yaş üzeri elektronik sigara kullanan bireyler oluşturmakla birlikte, örneklemini araştırmanın dahil etme kriterlerine uyan ve araştırmaya katılmayı kabul eden 120 birey oluşturmuştur. Araştırmanın verileri; “Kişisel Bilgi Formu”, “CES-Depresyon Ölçeği”, “SF-12 Yaşam Kalitesi Ölçeği” kullanılarak evrimii anket yöntemi ile toplanmıştır. Çevrimiçi anketin ilk kısmında, araştırma hakkında ayrıntılı bilgiler verilmiş ve devamında araştırmaya katılmayı isteyip istemediğini belirten seçenek yerleştirilmiştir. “Araştırmaya katılmayı istiyorum” seçeneğini işaretleyenler, onay vermiş olarak kabul edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Sayısal değişkenlerin arpıklık-basıklık değerleri ile normalliğe bakılmış (+1.5, –1.5), sayısal değişkenler normal dağıldığı için ($p > .05$) analizlerde bağımsız gruplar t testi, tek yönlü ANOVA ve lojistik regresyon analizi kullanılmıştır. Tip 1 hata düzeyinin %5’in altında olduğu durumlar istatistiksel anlamlılık olarak değerlendirilmiştir.

Bulgular

Katılımcıların sosyodemografik özellikleri incelendiğinde; yaş ortalaması 38.85 ± 13.82 olup, çoğunluğunun erkek, üniversite mezunu olduğu ve yarısından fazlasının evli olduğu bulunmuştur. Elektronik sigara kullanım verileri incelendiğinde; katılımcıların %56,7’si sadece e-sigara kullanırken, %43,3’ü yanıcı sigara ve e-sigara birlikte kullanmaktadır. oğunluğu 2 yıldan daha uzun süredir e-sigara kullanmakta olup, günde 20 kez ve daha fazla sıklıkta kullanmaktadır. Yaklaşık yarısı e-sigaraya başlamadan önce günde bir paketten fazla yanıcı sigara kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların %55,8’i kullandığı e-sigarada nikotin konsantrasyonu 1 – 6 mg olarak bildirmiştir.

Katılımcıların fiziksel sorunları incelendiğinde; en çok ağrılı kuru ağız ve boğaz, öksürük ve baş ağrısı problemleri belirtilmiştir. Fizyolojik fonksiyonlar incelendiğinde; katılımcılar en çok tat, uyku kalitesi ve ruh hali durumlarını kötü olarak belirtmişlerdir.

katılımcıların e-sigara kullanım verilerine göre SF-12 ve CES puan ortalamaları karşılaştırıldığında; sadece e-sigara kullananların fiziksel yaşam kalitesi puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Kullanım sıklığına bakıldığında günde 20 kez ve daha fazla e-sigara kullananların fiziksel yaşam kalitesi puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Günde 1 – 10 kez e-sigara kullananların depresyon puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Lojistik regresyon kullanılarak yapılan çok değişkenli analizde, sadece e-sigara kullanımının öksürük, nefes darlığı, uyku hali ile ilişkili olduğu; günlük 11 – 19 kez e-sigara kullanımının öksürük, nefes darlığı, ağrılı kuru ağız/boğaz, baş ağrısı, baş dönmesi ve kalp çarpıntısı ile ilişkili olduğu; günlük 20 kez ve daha fazla e-sigara kullanımının öksürük, ağrılı kuru ağız/boğaz ve baş ağrısı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. 13 mg ve üstü nikotin konsantrasyonu olan e-sigara kullanımının ağrılı kuru ağız/boğaz ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Elektronik sigara kullanımının fizyolojik fonksiyonlarla ilişkisinin incelendiği lojistik regresyon analizinde; 13 mg ve üstü nikotin konsantrasyonunun tat, genel fiziksel durum, ruh hali, uyku kalitesi ve iştah ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Tartışma

Elektronik sigara kullanan bireylerde fiziksel ve mental sağlık çıktılarının incelenmesi amacı ile yapılan bu araştırmanın bulguları, mevcut literatür ile tartışılmıştır. Katılımcıların yarısından fazlasının sadece e-sigara kullandığı, yaklaşık yarısının hem yanıcı sigara hem de e-sigarayı birlikte kullandığı ve nikotin içeren (1 – 6 mg) e-sigaraları tercih ettiği görölmektedir. Birçok yetişkinin sigarayı bırakmak için e-sigara kullandığını belirten bir çalışmada, yetişkin e-sigara kullanıcılarının çoğunun sigarayı bırakmamakta ve bunun yerine her iki ürünü de kullanmaya devam etmekte olduğu bildirilmiştir. E-sigara alışkanlığının, yanıcı sigara kullanımını artırma potansiyeli bulunmaktadır.

Nikotinin, gastrointestinal semptomlar, baş ağrısı, çarpıntı, cildin veya ağız boşluğunun lokal tahrişi, vazokonstriktör etkisi ile dokulardaki kan akımını azaltarak mikrovasküler tıkanmalara ve doku iskemisine yol açma, kronik hastalıklar gibi pek çok sağlık sorunuyla ilişkili olduğu bilinmektedir. Bu çalışmada da günlük 20 kez ve daha fazla e-sigara kullanımı öksürük, ağrılı kuru ağız/boğaz ve baş ağrısı şikayetleri; 13 mg ve üstü nikotin konsantrasyonu olan e-sigara kullanımı ise ağrılı kuru ağız/boğaz ile ilişkilendirilmiştir. Bu bulguyla paralel olarak, 966 e-sigara kullanıcılarına ulaşılan bir çalışmada kullanıcılar; ağız kuruluğu, boğaz kuruluğu, öksürük belirtileri beyan etmişlerdir. E-sigara kullanımının; öksürük, nefes darlığı, uyku hali, baş ağrısı, baş dönmesi, ağrılı kuru ağız/boğaz, kalp çarpıntısı semptomlarıyla ilişkili bulunması, yanıcı sigaradan bağımsız olarak e-sigara kullanımının sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinin olduğunu göstermektedir.

E-sigara kullanımında; bağımlılık yapıcı olması ve insan vücuduna verdiği zararlar nedeniyle literatürde ilk olarak nikotin sorumlu tutulmasına rağmen, içeriğinde insan sağlığına zararlı olabilecek pek çok değişik madde içerebileceği ve bu maddelerin her elektronik sigaraya farklı çeşit ve dozlarda eklenmiş olabileceği unutulmaması gereken önemli bir diğer husustur. Bu çalışmada katılımcıların kullandıkları e-sigara çeşitlerini bilemediğimizden içeriğinde (nikotin dışında) hangi maddelerden ne kadar kullandıkları konusunda fikrimiz bulunmamaktadır. Ancak DSÖ raporu doğrultusunda e-sigaraların toksik olarak kabul edilen başka kimyasallar içerdiği anlaşılmaktadır. Bu çalışmada e-sigara kullanımı fiziksel sorunlardan; ağrılı/kuru ağız ve boğaz, ağız ve dilde yaralar/iltihap, diş eti iltihabı/ diş eti kanaması, fizyolojik fonksiyonlardan ise tat ile ilişkili bulunmuştur. Bu bulguyla paralel olarak; yapılan farklı çalışmalarda e-sigara kullanan bireylerde; aft, ağız kuruluğu, ağızda metalik tat, tat alamama, ağız kokusu, dudak kuruluğu gibi şikayetler ve peridontal inflamasyon olasılığı gibi oral sağlığı olumsuz etkileyen sorunlar tespit edilmiştir. Ayrıca bu çalışmada 13 mg ve üstü nikotin konsantrasyonunun genel fiziksel durum, ruh hali, uyku kalitesi ve iştah ile negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Nikotin içeren e-sigaraların bireylerin uyku kalitesinde bozulmaya neden olduğunu söyleyebiliriz. Ayrıca literatürde bireylerin e-sigarayı iştah kontrolü amacıyla kullandıkları görülmüştür. Bu çalışmadaki bulguları da dikkate alırsak, e-sigaraların bireylerin iştahını olumsuz yönde etkilediği, hatta bazılarının bunu kilo kontrolünde kullandıkları sonucuna varabiliriz.

E-sigara kullanımı giderek yaygınlaşan bir halk sağlığı sorunudur. E-sigara kullanan bireylerde oral sağlık problemleri, solunum ve kardiyovasküler problemler, ruh hali-iştah ve uyku problemleri görüldüğü belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda; e-sigaraların sağlığa zararları konusunda toplum bilgilendirilmelidir. Yanıcı sigaranın zararlarına ilişkin her türlü sağlık eğitimi içeriğine e-sigara da eklenmelidir. Buna ek olarak, e-sigara içeriklerinin net olarak belirlenerek sağlığa olumsuz etkisini araştıran ayrıntılı çalışmalara ihtiyaç vardır.