

der Stadt

Das Frauenburo

Duisburg informiert

KADINLAR ve SİGARA İÇMEK

Herkesi
ilgilendiren
yeni bilgiler



DUISBURG
am Rhein

Sevgili Okuyucular!

„Kadınlar ve Sigara İçmek“ konusu ile kadınlar hareketinin nasıl bir bağlantısı var?

19.yüzyılın ortalarında başlayan ve esasında günümüze kadar geçerli olan görüş, sigara içmenin kadınların özgürlük ve eşitlik mücadelesinde bir sembol olduğudur. Sadece erkeklerin sahip olduğu her hakkı elde etme isteğinin bir göstergesi gibi görülmüştür.¹ Bu nedenden dolayı feminist kadın araştırmaları bugüne kadar „Kadınlar ve Sigara içmek“ konusunda açık tartışmalara girmedir. Sigara kullanımıyla ilgili yapılan son araştırmalar gösteriyor ki, sigara içmenin genele ve kadınlara olumsuz etkileri aşırı derecede küçümsenmiştir.

„Bir gün herkes ölecek“ sözünü kendini avutma cümlesi olarak her sigara içen kadın bilir. Ama bunu bilmekle beraber, pek az kişi sigaranın ömrü 8 yıldan 20(!!!) yıla kadar kısaltabileceğinin farkındadır.²

Bunları biliyormuydunuz?

- Araştırma sonuçlarına göre sigara içmek, erkeklere oranla kadınları daha kötü etkiliyor.
- Almanya şehirleri arasında Duisburg, kadınların yaşam süresinin en kısa olduğu şehirlerden birisidir ve akciğer kanseri hastalığına yakalanmış çok sayıda kadın bulunmaktadır.

Bu bröşür, tam anlamıyla eksiksiz olduğunu iddia etmemektedir ve büyük oranda sigara içenlerin desteği ile geliştirilmiştir. Amacımız, sigarayı bırakarak hayata yeniden başlamak isteyenlere motivasyon ve yardım yerleri sunmaktır.

Duisburg Belediyesi Kadınlar Bürosu bu konuda bilgi ve destek vermek istiyor!

Sigara üzerine söylenen çarpıcı gerçekler konusunda, NRW Devlet Enstitüsü Açık Sağlık Hizmetleri, Duisburg Kadınlar Forumu DonnAwetter 2001 çerçevesi içinde, Belediyenin Kadınlar Bürosu'nu bilgilendirmiştir.

Kadınlar Bürosu olarak „Kadınlar ve Sağlık“ bölümüyle de ilgili olduğumuz için, bu konuda daha yoğun çalışmaya başladık. Sağlık Bakanlığı'ndan da büyük destek aldık ve bölgesel sağlık konferansında önemli bir tartışma zemini elde ettik. Araştırma sonuçları, Kadınlar Bürosu'nda çalışan kadınların korktuklarından daha dramatik çıkmıştır. Bundan dolayı bir sonraki Duisburg Kadınlar Konferansında „Kadınlar Sağlık için Güçleniyor- Duisburg'da Agenda 21“ (16 Kasım 2002), „göğüs kanseri“ ve „yemek yiyememe“ hastalığının yanısıra, ağırlıklı olarak „Kadınlar ve Sigara İçmek“ konusuna değinilmiş ve katılan kadınlara Alman Kanser Araştırma Merkezi'nin (Heidelberg) „Sigaraya geçit yok“ adlı araştırması hakkında bilgi verilmiştir. Sonuçta konferans çerçevesinde Duisburg için bu konuyu özel olarak ele alma ihtiyacı duyulmuş, Duisburg açıklamasıyla „Kadınlar Sağlık için Güçleniyor“, Kadınlar Konferansı³ ve daha sonra Duisburg Kadınlar Ağı tarafından üstlenilmiştir.

„Özgür olmak“

bağımlılık durumundan kurtulmaktır. Bundan yola çıkarak, biz size bu broşürle bir motivasyon yardımında bulunmak ve her olasılıkta „Sigarayı bırakmak“ konusunu yeniden gündeminize getirmek istiyoruz.

Eğer bu girişimimiz sizin üzerinizde bir etki bırakırsa, buna çok memnun olacağız.

Yalnızca sayıdan çok daha fazlası...

- Almanya'da her üç yetişkinden biri sigara içiyor. (Erkeklerin yüzde 39'u ve kadınların yüzde 31'i)⁴
- Yaş grupları kıyaslandığında en çok genç yetişkinler sigara içiyor. Aynı şekilde içici sayısı kadınlarda doğurgan yaşlarda daha yüksek. 18 ve 19 yaşlarındaki her iki kişiden biri sigara içiyor. 20 ile 39 yaşları arasında ise yaklaşık yüzde 40 oranında sigara içiliyor.⁵
- Genç yaşlarda sigara içme oranı kızlarda erkeklere oranla daha yüksek, mesela 16-19 yaş arası kızlarda. 80'li yılların ortalarında bu yaş grubunda sigara içme oranı yüzde 45 iken 1993 yılında yüzde 25 daha artmıştır.⁶
- Her yıl dünyada 5 milyon kişi, Almanya'da ise senede 110.000-140.000 arası insan sigaranın sonuçları yüzünden ölüyor. Bu sayı alkol, trafik kazası, uyuşturucu, Aids, cinayet ve intihar gibi nedenlerle ölen insan sayısından daha fazladır.⁷
- Hastane raporlarına göre Duisburg'ta kadınlardaki akciğer kanseri hastalığı 1994'ten 1999'a kadar yüzde 123 artmıştır. 1994'te 100.000 kadından 73'ünde bu hastalık görülürken, 1999'da bu sayı 163'e ulaştı. Aynı süreçte erkeklerdeki oran yüzde 52'dir. (1994'te 100.000 kişiden 329 kişi 1999'da ise 455 kişi bu hastalığa yakalanmıştır.)⁸

Her kadının bilmesi gereken gerçekler

- Tütün kullanmak, bağımlılık yaratıcı diğer maddeler gibi mecburi alışkanlık yaratmaz. Almanya'da sigara içenlerin yüzde 70 ila 80'ini tütün içicileri oluşturmaktadır, bu da 14 milyon insan demektir. NRW'de tütün bağımlılarının sayısı 3 milyon tahmin edilmektedir.⁹
- Kadınlardaki kalp damar hastalıklarının yüzde 21,5'inin ve akciğer kanserinin yüzde 79'unun sorumlusu sigaradır.¹⁰

- Günde 15 ile 24 arası sigara içen kadınların akciğer kanserine yakalanma riski, içmeyenlerden 12 defa, gırtlak kanserine yakalanma riski 18 defa daha fazladır.¹¹
- Bunun haricinde sigara içenlerin, içmeyenlere oranla kronik bronşit, dudak, ağız boşluğu, gırtlak, yemek borusu, idrar yolları, mide ve tükürük bezi kanseri gibi hastalıklara yakalanma riskleri daha fazladır.¹²
- Doğum kontrol hapı kullanan ve sigara içen kadınların, içmeyenlere oranla kalp krizi geçirme ihtimali daha yüksektir.¹³
- Sigara içen kadınların rahim kanseri hastalığına yakalanma riski içmeyenlere oranla çok daha yüksektir.¹⁴
- Özellikle çocuksuz ve ilk çocuğundan evvel sigara içmeye başlamış kadınlar, Kanada’da yapılan bir araştırmaya göre yüzde 70 oranında göğüs kanserine yakalanma riski taşımaktadır.¹⁵
- Sigara içen kadınlar, adet rahatsızlıkları, derinin erken yaşlanması, erken menapoz, kemik erimesi gibi sorunlarla daha sık karşılaşmakta ve kısırlık büyük bir risk oluşturmaktadır.¹⁶
- Tütün kullanımı, anne karnındaki çocuğun yavaş gelişmesine ve buna bağlı olarak düşük kilolu doğmasına sebep olmaktadır.¹⁷
- Hamilelik sırasında sigara içilmesi düşük yapmaya, erken ve ölü doğumlara büyük ölçüde neden olmaktadır.¹⁸

Sigarayı bıraktığınızda sizi neler bekliyor?

■ 20 dakika sonra:

Kalp atışı hızı ve vücut ısısı sigara içmeyenlerle aynı oluyor.

■ 8 saat sonra:

Kan damarlarındaki karbonmonoksit yerini oksijene bırakıyor.

■ 1 gün sonra:

Kalp krizi riski azalıyor.

■ 2 gün sonra:

Koku ve tat alma duyuları hassaslaşıyor.

■ 3 gün sonra:

Solunum farkedilir oranda düzeliyor.

■ 3 ay sonra:

Ciğerlerin kapasitesi yüzde 30 oranında yükselebiliyor.

■ 1 sene sonra:

Kalp damar hastalıklarına yakalanma riski yarı yarıya düşüyor.

■ 2 sene sonra:

Kalp krizi geçirme riski normal değerlere düşüyor.

■ 10 sene sonra:

Akciğer kanseri riski neredeyse içmeyen insanlarla aynı düzeye geliyor.

■ 15 sene sonra:

Kalp,dolaşım sistemi hastalıkları riski ömür boyu hiç sigara içmemiş insanlarla aynı düzeye geliyor.

(Kaynak: American cancer society)

Sigarayı bırakma konusunda yardım alacağınız yerler

1. Size öneri ve yardım sunabilecekler

- Doktorunuz
- Eczacınız
- Sağlık sigortanız

2. Bölgeler Üstü Danışma ve Araştırma Kuruluşları

Info-und Beratungsservice der Deutschen Krebsgesellschaft e.V

Hanauer Str.194, 60314 Frankfurt

Email: info@krebsgesellschaft.de

Tel: (0 69) 6 30 09 60

Pazartesi,Çarşamba ve Cuma günleri

saat 10.00 ile 12.00 arasında

Salı ve Perşembe günleri

saat 14.00 ile 16.00 arasında

Telefonische Beratung der Forschungsstelle Rauchen und Nikotinabhängigkeit

der Fachhochschule Düsseldorf

Pazartesi günleri saat 9.00 ile 11.00 arasında

Tel: (0211) 8 11 46 49

Rauchertelefon des Deutschen Krebsforschungszentrums

Pazartesi'nden Cuma'ya kadar saat 15.00 ile 19.00 arasında

Tel: (0 62 21) 42 42 00

Internet: www.dkfz.de

und www.krebsinformation.de

Telefonberatung zur Raucherentwöhnung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung(BzgA)

Tel: (018 05) 31 31 31

Tel: (02 21) 89 29 31 Kişisel danışma

Raucher-Hotline für Krebspatientinnen und -patienten

Alman Kanser Araştırma Merkezi ile Alman Kanser Yardımının ortak projesidir.

Pazartesi'nden Cuma'ya kadar saat 15.00 ile 19.00 arasında

Tel: (0 62 21) 42 42 24

Deutsche Krebshilfe

Thomas-Mann-Str. 40, Postfach 14 67; 53111 Bonn

Pazartesi'nden Perşembe'ye kadar saat 9.00 ile 16.00 arasında

Cuma günleri saat 9.00 ile 15.00 arasında

Tel: (02 28) 72 99 00

Email: Deutsche@krebshilfe.de

3. İnternetten Bilgi Alma

www.bzga.de/nichtrauchen

(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

www.dgnf.de

(Deutsche Gesellschaft für Nikotinforschung)

www.weltnichtrauchertag.de

www.rauchfrei2004.de

www.rauchen.de

www.ohnerauchen.de

„Kadınlar ve Sigara İçmek“ konusunda ototerapi grupları

Kadınlar bürosu olarak „Kadınlar ve Sigara İçmek“ konulu ototerapi grupları oluşturma hizmeti veriyoruz ve size bu gruptakilerle bağlantı kurma olanağı tanıyoruz. Sizin de bu konuda tavsiyeleriniz olduğunda, bunları Duisburg ototerapi yardım iletişim merkezine iletacağız. Tel: (02 03) 2 83 3316

Email: frauenbuero@stadt-duisburg.de

Kaynakça:

- 1 Dieterich, Claus-Marc, Dicke Luft um Blauen Dunst. Geschichte und Gegenwart des Raucher/ Nichtraucher-Konflikts, Marburg 1998, S. 29. - Zu diesem Themenkomplex s. auch: Precht, Kai u.a., Tabak. Gewohnheiten. Konsequenzen, St. Gallen u.a. 1993, S. 30 ff. sowie Schivelbusch, Wolfgang, Das Paradies, der Geschmack und die Vernunft. Eine Geschichte der Genußmittel, München/Wien 1980, S. 128 ff. - Frau. Sucht. Gesundheit. Die Luft anhalten oder: Warum rauchen Frauen? Broschüre hg. v. der Deutschen Hauptstelle gegen Suchtgefahren e.V., Hamm 2002 (Broschüre kann angefordert werden bei: Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V., Postfach 13 69, 59003 Hamm; www.dhs.de).
- 2 Gesundheit fördern - Tabakkonsum verringern: Handlungsempfehlungen für eine wirksame Tabakkontrollpolitik in Deutschland, Rote Reihe „Tabakprävention und Tabakkontrolle“ Sonderband 1, Hg. Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg 2002, S. 6.
- 3 Dazu s. Franke, Karin, Duisburger Frauen fordern tabakpräventive Maßnahmen speziell für Mädchen und Frauen, in: Transfer Newsletter. Information zur Suchtvorbeugung, Hg. ginko. Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung in NRW, 7 (2003, S. 7 ff.)
- 4-7 Das Datenmaterial wurde dem Frauenbüro freundlicherweise von Frau Dr. Dipl.-Psych. Annette Bornhäuser, Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg (Stabsstelle Krebsprävention, WHO – Kollaborationszentrum für Tabakkontrolle), anlässlich ihres Vortrags „Keine Macht der Zigarette!“ im Rahmen der 6. Duisburger Frauenkonferenz am 16.11.2002 zur Verfügung gestellt. – Dazu s. auch: Gesundheit von Frauen und Männern in Nordrhein-Westfalen. Landesgesundheitsbericht 2000, Hg. Ministerium für Frauen, Jugend, Familie und Gesundheit des Landes Nordrhein-Westfalen (MFJFG), Bielefeld 2000, S. 203 ff. sowie die Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de).
- 8 Gesundheitsberichterstattung (NRW). Statistik 2000, Hg. Landesinstitut für den Öffentlichen Gesundheitsdienst
- 9 Dazu s. Landesprogramm gegen Sucht, Teil 2, Hg. Ministerium für Frauen, Jugend, Familie und Gesundheit des Landes NRW, Düsseldorf 2001, S. 13.

- 10 Bericht zur gesundheitlichen Situation von Frauen in Deutschland. Eine Bestandsaufnahme unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Entwicklung in West- und Ostdeutschland, Berlin 2002, S. 210.
- 11 Ebenda.
- 12 Ebenda. - Siehe Legato, Marianne, Evas Rippe. Die Entdeckung der weiblichen Medizin, Köln 2002, insbesondere das Kapitel „Lungenkrebs: keine Gleichberechtigung vor dem Killer Rauchen“, S. 164 ff.
- 13 Egger, Matthias, Art. „Pille bei Raucherinnen riskant“, in: infomed online (www.infomed.org./screen/1997/s46.html)
- 14 S. Legato, a.a.O., S. 165 - Art. „Rauchen und Passivrauchen“, in: Krebsinformationsdienst. Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg, S. 1 (www.krebsinformation.de/body_rauchen_und_p..html)
- 15 Art. „Mehr Brustkrebs durch Rauchen. Größeres Risiko für Mädchen“, in: nano online/dpa/3sat.online. – Art. „Die erste Zigarette nicht vor dem ersten Kind! Stark erhöhtes Brustkrebsrisiko bei Frauen, die vor der ersten Schwangerschaft mit dem Rauchen beginnen, in: Ärzte Zeitung, 13.1.2003.
- 16 Bericht zur gesundheitlichen Situation von Frauen in Deutschland, a.a.O., S. 211. - S. auch die Broschüre „Frauen und Rauchen. Schönheit kommt von innen - Tabak lässt verblassen“, Hg. Deutsche Krebshilfe e.V. (o.J.). (Die Broschüre kann angefordert werden bei: Deutsche Krebshilfe e.V., Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn; www.krebshilfe.de).
- 17 Passivrauchende Kinder in Deutschland - Frühe Schädigungen für ein ganzes Leben. Rote Reihe „Tabakprävention und Tabakkontrolle“, Hg. Deutsches Krebsforschungszentrum, Heidelberg 2003, S. 15 ff.
18. Ebenda, S. 16 f.

Bu bröşür Belediye Sağlık Komisyonu tarafından 26.11.2003 tarihinde tavsiye edilmiştir.

Bröşürün hazırlanmasında yardımda bulunan ve bizleri destekleyen aşağıdaki kişilere Kadınlar Bürosu olarak teşekkür ediyoruz.

- Herr Dr. Bernsdorf, Gesundheitsamt der Stadt Duisburg
- Frau Dr .Bornhäuser, Deutsches Krebsforschungszentrum Heidelberg
- Dr. Maurer und Dr. Sohrab, Ev. Krankenhaus Bethesda, Abteilung Pneumologie
- Frau Dr. Rautenberg, Ev. Krankenhaus Bethesda Duisburg, Psychosoziales Zentrum für Patientinnen und Patienten mit Krebs
- Herr Schulte Herbrüggen, Kreisverbandsapotheker
- Ärztekammer Nordrhein und Kassenärztliche Vereinigung Nordrhein, Kreisstellen Duisburg

BASIM YERİ

Stadt Duisburg
Die Oberbürgermeisterin
Frauenbüro
Rathaus, Burgplatz 19
47051 Duisburg
Tel: (0203) 2 83-33 16
Fax (0203) 2 83-39 64
E-mail: frauenbuero@stadt-duisburg.de
<http://www.duisburg.de>