

TTSBS MAKALE TANITIMI/ TJMHS ARTICLE INTRODUCTION**Türkiye Türkleri ve Özbek Türklerindeki Kadınlarda Sigara Kullanımı ve Sağlık Üzerinde Etkileri**
Smoking among Turkish and Uzbek women and its effects on health

Adı ve Soy Adı (Name and Surname)	Durdona Zamanova
Adres (Address)	Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Karabük, Türkiye Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Karabük, Türkiye
Mail Adresi (Email Address)	zamonovadurdona@gmail.com
Orchid No	0009-0001-0503-970X
Makale Türü (Article Type)	Derleme Makalesi/Rewiev Article
Makale Geliş Tarihi (Article Arrival Date)	18.07.2025
Revizyon Tarihi (Revision Date)	12.08.2025
Kabul Tarihi (Accepted Date)	28.08.2025
DOI Numarası (DOI Number)	
Değerlendirme (Peer-Review)	Çift Taraflı Körleme / En az İki Dış Hakem (Double Anonymized / At Least Two External)
Etik Beyan (Ethical Statement)	Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. (It is declared that scientific, ethical principles have been followed while carrying out and writing this study, and that all the sources used have been properly cited).
Yapay zekâ kullanımı	Bu çalışmada YÖK'ün yayımladığı etik rehberine uygun şekilde üretken yapay zekâ yalnızca yazım desteği amacıyla sınırlı kullanılmıştır. İçeriğin tamamı yazar(lar) tarafından oluşturulmuş olup, nihai sorumluluk yazara aittir. In this study, generative artificial intelligence tools were used in a limited manner solely for writing support, in accordance with the ethical guidelines published by the Council of Higher Education (YÖK). The entire content was produced by the author(s), who bear full responsibility for the final manuscript.
Benzerlik Taraması (Plagiarism Checks)	Evet (Yes) – Ithenticate/Turnitin.
Çıkar Çatışması (Conflicts of Interest)	Çıkar çatışması beyan edilmemiştir. (The author(s) has no conflict of interest to declare).
Yazar Katkı Oranı (Author Contribution Rate)	Tüm yazarlar eşit oranda katkı sınımlıdır. All authors contributed equally.
Finansman (Grant Support)	Bu araştırmayı desteklemek için dış fon kullanılmamıştır. (The author(s) acknowledge that they received no external funding in support of this research).
Telif Hakkı ve Lisans (Copyright & License)	Yazarlar telif devir hakkı formunu imzalayarak, telif hakkını TTSBD'ne devretmektedir. (By signing the copyright transfer form, the authors transfer the copyright to the journal)
ROR Kodu (ROR Code)	https://ror.org/04wy7gp54
JEL Kodu (JEL Code)	I390
Atıf (Citation)	Zamanova, D. (2025). Türkiye Türkleri ve Özbek Türklerindeki Kadınlarda Sigara Kullanımı ve Sağlık Üzerinde Etkileri. 2(2):43-53. Zamanova, D. (2025). <i>Smoking among Turkish and Uzbek women and its effects on health</i> . Literature Review. Turkish Journal of Medicine and Health Sciences, 2(2):43-53.

Özet

Bu makalede Türkiye ve Özbekistan örneği üzerinden kadınlarda sigara kullanımının güncel durumu, sosyo-kültürel belirleyicileri ve sağlık üzerindeki çok boyutlu etkileri incelenmiştir. Literatürdeki veriler, toplumsal cinsiyet rolleri, modernleşme süreçleri, şehirleşme ve küresel tütün endüstrisinin reklam stratejilerinin kadınlarda sigara içme davranışını önemli ölçüde etkilediğini göstermektedir. Sigaranın kadın sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri kanser türlerinden kalp-damar hastalıklarına, solunum yolu rahatsızlıklarından üreme sağlığı sorunlarına kadar geniş bir alanı kapsamaktadır. Türkiye’de genç kadınlar arasında sigaraya başlama yaşının düşmesi, sigaranın özgürlük ve modernlik simgesi olarak algılanmasıyla ilişkilidir. Özbekistan’da ise geleneksel aile yapısı sigara kullanımını sınırlandırsa da şehirleşme ve küreselleşme genç kuşaklarda sigara içme oranlarını artırmaktadır. Makalede elde edilen bulgular, etkili tütün kontrol politikalarının sadece yasal düzenlemelerle sınırlı kalmaması gerektiğini, kadınlara yönelik kültüre duyarlı farkındalık çalışmaları ve destek hizmetleriyle desteklenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. **Anahtar kelimeler:** Sigara kullanımı, Kadın sağlığı, Türkiye, Özbekistan, Modernleşme, Tütün endüstrisi

Abstract

In this article, the current state of cigarette uses in women, socio-cultural determinants and multidimensional effects on health have been examined through the example of Turkey and Uzbekistan. Data in the literature show that gender roles, modernization processes, urbanization and advertising strategies of the global tobacco industry significantly affect smoking behavior in women. The negative effects of smoking on women's health cover a wide range, from types of cancer to cardiovascular diseases, from respiratory tract disorders to reproductive health problems. The decrease in the age of smoking initiation among young women in Turkey is related to the perception of smoking as a symbol of freedom and modernity. In Uzbekistan, although the traditional family structure limits smoking, urbanization and globalization increase smoking rates among younger generations. The findings obtained in the article show that effective tobacco control policies are not limited to legal regulations only.

Keywords: Smoking, Women's health, Turkey, Uzbekistan, Modernization, Tobacco industry

1.Giriş

Tütün kullanımı, dünya genelinde her yıl milyonlarca kişinin ölümüne neden olan, önlenabilir en büyük halk sağlığı sorunlarından biri olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization [WHO], 2021). Kadınlarda sigara kullanımı ise yalnızca fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda sosyo-kültürel ve ekonomik boyutlarıyla da derinlemesine incelenmesi gereken karmaşık bir olgudur. Geleneksel olarak sigara içmenin erkek davranışı olarak algılandığı

toplumlarda bile, değişen toplumsal cinsiyet rolleri ve küreselleşen medya sayesinde kadınlar arasında sigara kullanım oranlarının yükseldiği dikkat çekmektedir (Ergüder, 2023; Amos ve ark., 2012). Bu bağlamda Türkiye ve Özbekistan örnekleri, farklı sosyo-kültürel yapılar içinde kadınların sigara kullanımı eğilimlerini ve bunun çok boyutlu etkilerini karşılaştırmalı olarak değerlendirmek için önemli iki vaka sunmaktadır.

Türkiye'de yapılan güncel araştırmalar, 15 yaş ve üzeri kadınlarda günlük sigara kullanma oranının %15,5 seviyesine ulaştığını ortaya koymaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2022). Bu oran, özellikle genç kadınlar arasında son yıllarda artış eğilimindedir ve sigaranın modern yaşam tarzının bir parçası veya özgürlük sembolü olarak algılanması bu eğilimi güçlendirmektedir (Aydın, Eryiğit ve Nurdan, 2021; Demir ve ark., 2025). Benzer bir eğilim, Özbekistan gibi geleneksel aile yapısının hâkim olduğu bir Orta Asya ülkesinde dahi görülmektedir. WHO'nun Küresel Yetişkin Tütün Araştırması (Global Adult Tobacco Survey [GATS]) raporlarına göre Özbekistan'da kadınlarda sigara kullanımı resmi kaynaklarda %5–8 arasında bildirilmekte; kentleşmenin hızlandığı bölgelerde bu oranın %10'a kadar çıkabildiği tahmin edilmektedir (WHO, 2021). Ancak Özbekistan'da toplumsal normlar, özellikle kırsal alanlarda sigara içen kadınlara karşı güçlü bir önyargı oluşturmakta, bu da gerçek kullanım oranlarının kamuya yansımaları zorlaştırmaktadır (Usmanova, 2012; WHO, 2017).

Sigara kullanımının kadın sağlığı üzerindeki etkileri erkeklere kıyasla farklı dinamikler taşımaktadır. Tütün tüketimi kadınlarda başta akciğer kanseri olmak üzere, meme ve rahim ağzı kanseri risklerini ciddi oranda artırmakta; kalp-damar hastalıkları, kronik solunum yolu hastalıkları ve üreme sağlığına ilişkin problemler de sigara kullanımının doğrudan sonuçları arasında yer almaktadır (Ergüder, 2023; Hitchman & Fong, 2011). Özellikle gebelik döneminde sigara kullanımı, düşük doğum ağırlığı, erken doğum ve ölü doğum gibi neonatal riskleri de beraberinde getirmektedir (WHO, 2021; U.S. Department of Health and Human Services [USDHHS], 2020). Bunun yanı sıra sigara, kadınlarda hormonal dengenin bozulmasına, erken menopoz ve infertilite gibi uzun vadeli sağlık sorunlarına zemin hazırlamaktadır (Aydın, Eryiğit ve Nurdan, 2021; Demir ve ark., 2025).

Bu risklerin yanı sıra, tütün endüstrisinin kadınlara yönelik hedef odaklı reklam stratejileri de sigara kullanım trendlerinin artmasında etkili olmaktadır. Kadınların sigarayı bağımsızlık, özgürlük ve modern yaşamın bir unsuru olarak algılamasına yol açan pazarlama dili, özellikle genç kuşaklarda sigaraya başlama yaşını düşürmekte ve bağımlılık riskini artırmaktadır (WHO, 2019; Amos ve ark., 2012). Türkiye'de genç kadınlar arasında sigaraya başlama yaşının 18'in altına düştüğüne dair bulgular, bu trendin ne denli kritik bir halk sağlığı sorunu olduğuna işaret etmektedir (TÜİK, 2022). Özbekistan'da da benzer şekilde, şehirleşmenin yoğun olduğu bölgelerde kadınların sigara kullanımına ilişkin sosyal normların değişmeye başladığı gözlemlenmektedir (Usmanova, 2012).

Bununla birlikte hem Türkiye'de hem de Özbekistan'da geleneksel aile yapısı, dini inançlar ve kırsal kesimlerdeki sosyal denetim mekanizmaları, kadınlarda sigara kullanımını sınırlayıcı bir unsur olarak varlığını korumaktadır. Ancak bu durum, sigara içen kadınların davranışlarını gizleme eğilimine girmesine de sebep olmaktadır (Ergüder, 2023). Dolayısıyla kadınlarda sigara kullanımına ilişkin verilerin sahada doğru toplanması ve yorumlanması, araştırmacılar için önemli bir metodolojik zorluk oluşturmaktadır.

Bu makale, "Türk ve Özbek Kadınlarda Sigara Kullanımı: Sosyo-Kültürel Etkenler ve Sağlık Üzerindeki Çok Boyutlu Etkileri" başlığıyla, söz konusu ülkelerde kadınlar arasında sigara kullanımının güncel durumunu, toplumsal normlar ve kültürel değerler çerçevesinde analiz etmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca sigaranın kadın sağlığı üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkileri, üreme sağlığından kansere kadar geniş bir yelpazede ele alınacaktır. Böylelikle Türkiye ve Özbekistan bağlamında kadınlara yönelik etkili tütün kontrol politikaları ve toplumsal farkındalık stratejilerine dair öneriler geliştirilecektir.

Sonuç olarak, kadınlarda sigara kullanımı yalnızca tıbbi bir mesele değil, aynı zamanda toplumsal cinsiyet, kültürel normlar ve küresel tüketim kültürünün kesişiminde yer alan karmaşık bir davranış biçimi olarak ele alınmalıdır. Bu nedenle, farklı coğrafyalarda yapılan karşılaştırmalı çalışmalar, halk sağlığı politikalarının etkinliğinin artırılması ve kadın sağlığının korunması açısından büyük önem taşımaktadır.

2. Türk ve Özbek Kadınlarda Sigara Kullanımı: Güncel Veriler ve Trendler

Sigara kullanımı, kadın sağlığını tehdit eden en önemli önlenebilir risk faktörlerinden biri olmasına rağmen, küresel düzeyde yaygınlığını korumaktadır. Tütün ürünlerinin kullanımı, özellikle Türkiye ve Özbekistan gibi farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip ülkelerde, kadınların sağlık göstergelerini olumsuz etkilemeye devam etmektedir (WHO, 2021). Bu eğilim, toplumsal cinsiyet normlarının dönüşümü, kentleşme ve küresel tütün endüstrisinin pazarlama stratejileri ile doğrudan ilişkilidir (Ergüder, 2023). Türkiye'de kadınlarda sigara kullanımına ilişkin en güncel veriler Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) yayınladığı araştırmalara dayanmaktadır. TÜİK (2022) verilerine göre, 15 yaş ve üzeri kadın nüfusta her gün tütün mamulü kullanımı oranı %15,5 olarak tespit edilmiştir. Bu oran 2016 yılına kıyasla artış göstermiştir ve toplamda "günde en az bir kez" tütün kullanımı %28,3'e ulaşmaktadır (TÜİK, 2022). Bu artışın temel nedenlerinden biri, genç kuşakta sigaraya başlama yaşının düşmesi ve sigaranın bazı kadınlar arasında modern yaşam tarzının bir unsuru olarak görülmesidir (Aydın, Eryiğit ve Nurdan, 2021; Demir ve ark., 2025). Benzer bir eğilim Özbekistan'da da dikkat çekmektedir. Özbekistan'da kadınlarda sigara kullanım oranlarına ilişkin resmi veriler sınırlı olmakla birlikte, WHO'nun Küresel Yetişkin Tütün Araştırması (Global Adult Tobacco Survey [GATS]) raporları bu boşluğu kısmen doldurmaktadır. WHO (2021) verilerine göre, Özbekistan'da kadınlarda sigara içme oranı genellikle %5–8 civarında raporlanmaktadır. Ancak kentleşmenin artmasıyla birlikte, özellikle Taşkent gibi büyük

şehirlerde bu oranın %10 seviyelerine kadar çıktığı tahmin edilmektedir (WHO, 2021). Kadınların sigara kullanımını toplumsal baskı nedeniyle gizleme eğilimi göstermesi, gerçek kullanım oranlarının resmi istatistiklere tam olarak yansımamasına yol açmaktadır (Usmanova, 2012).

Her iki ülkede de sigara kullanım eğilimlerini etkileyen önemli bir değişken, yaş gruplarına göre dağılımdır. Türkiye'de 18–24 yaş arası genç kadınlar arasında sigara kullanımı, diğer yaş gruplarına göre daha yüksektir (TÜİK, 2022). Özellikle üniversite öğrencileri ve kentsel bölgelerde yaşayan genç kadınlarda, sigaranın "özgürlük" veya "bağımsızlık" simgesi olarak algılandığı gözlenmektedir (Ergüder, 2023). Özbekistan'da da benzer şekilde, genç kuşaklarda sigaraya başlama eğilimi artmakta, bu eğilim kentleşme ve küresel kültürel etkileşimlerle desteklenmektedir (WHO, 2021). Buna karşın, kırsal bölgelerde geleneksel aile yapısı, dini inançlar ve toplumsal normlar sigara kullanımını sınırlayıcı bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Türkiye'nin kırsal kesimlerinde kadınların sigara içme oranı kent merkezlerine göre oldukça düşüktür (TÜİK, 2022). Özbekistan'da da kırsal bölgelerde kadınlarda sigara kullanımı, toplumsal baskı ve aile içi denetim mekanizmaları nedeniyle sınırlı kalmaktadır (Usmanova, 2012). Ancak bu durum, bazı bireylerin sigara kullanımını gizlemesine sebep olduğu için, kırsal bölgelerdeki gerçek oranların tahmin edilmesinde güçlükler yaşanmaktadır.

Literatürde, kadınlarda sigara kullanım trendlerinin tütün endüstrisinin hedef odaklı pazarlama stratejileriyle de ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Aydın, Eryiğit ve Nurdan, 2021; Demir ve ark., 2025). Özellikle düşük ve orta gelirli ülkelerde kadın tüketici pazarını genişletmeye yönelik reklam kampanyaları, "özgür kadın" imajı üzerinden yaygınlaştırılmaktadır (WHO, 2021). Türkiye'de, tütün kontrol politikalarına rağmen kadınlarda sigara kullanımının düşürülememesi, bu tür pazarlama faaliyetlerinin etkisini gözler önüne sermektedir. Özbekistan'da ise son yıllarda sigara paketlenme düzenlemeleri, uyarıcı sağlık etiketleri ve kamusal alanlarda tütün kullanımına yönelik yasaklar hayata geçirilse de kadınlara yönelik özel bilinçlendirme çalışmalarının henüz yeterince yaygın olmadığı görülmektedir (WHO, 2021).

Özetle, Türkiye ve Özbekistan örnekleri, kadınlarda sigara kullanımının yalnızca bireysel bir tercih olmadığını; sosyo-kültürel, ekonomik ve politik faktörlerin bu davranışı şekillendirdiğini göstermektedir. Bu bölümde sunulan güncel veriler, sigaranın kadın sağlığı üzerindeki olası etkilerini daha geniş bir perspektiften değerlendirmeye imkân tanımaktadır. Bir sonraki bölümde, toplumsal cinsiyet normları, medya ve reklam stratejileri gibi sosyo-kültürel etkenlerin kadınlarda sigara kullanımına nasıl yön verdiği detaylı biçimde ele alınacaktır.

3. Sosyo-Kültürel Etkenler

Kadınlarda sigara kullanımı, yalnızca tıbbi veya bireysel bir bağımlılık olarak değil, aynı zamanda sosyo-kültürel bir olgu olarak ele alınmalıdır. Türkiye ve Özbekistan örnekleri, toplumsal cinsiyet rolleri, aile yapısı, dini değerler ve modernleşme süreçlerinin kadınların sigara içme davranışı üzerindeki etkisini açıkça ortaya koymaktadır (Ergüder, 2023; WHO, 2021). Özellikle

küreselleşen medya ve tütün endüstrisinin reklam stratejileri, kadınların sigara kullanımını şekillendirmede belirleyici rol oynamaktadır. Türkiye'de 1980'lerden itibaren hız kazanan şehirleşme ve kadınların iş gücüne katılımının artması, geleneksel toplumsal yapıdaki bazı normların dönüşmesine zemin hazırlamıştır. Daha önce erkeklere atfedilen sigara içme davranışı, kent yaşamında kadınlar için bir bağımsızlık ve modernlik göstergesine dönüşmüştür (Öztoprak & Günay, 2013). Genç kadınlar arasında sigaraya başlama yaşının düşmesinde, sosyal medya ve popüler kültürün de önemli bir payı olduğu ifade edilmektedir (WHO, 2021). Bazı kadınlar için sigara içmek, toplumsal baskılara karşı bir ifade biçimi ya da protesto aracı haline gelmiştir.

Özbekistan'da ise geleneksel aile düzeni ve dini normlar, uzun yıllar boyunca kadınlarda sigara kullanımını sınırlandırmıştır (Usmanova, 2012). Ancak büyük şehirlerde artan göç, kentleşme ve küresel medya etkisi, genç kuşak kadınlarda sigara kullanımının artmasına neden olmuştur. WHO (2021) verileri, resmi istatistiklerin gerçeği tam yansıtmayabileceğini, çünkü sosyal baskı nedeniyle birçok kadının sigara içme davranışını gizli sürdürdüğünü göstermektedir. Bu durum, sigara kullanımının yalnızca bir bağımlılık değil, aynı zamanda sosyal görünürlük ve gizlenebilirlik meselesi olduğunu da ortaya koymaktadır.

Aile yapısı, her iki ülkede de sigara içme davranışını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Türkiye'de modern aile modeli, kadınların bireysel karar alma yetisini artırmış, bu da bazı durumlarda sigara kullanımını bağımsızlık göstergesi haline getirmiştir (Hassoy, Ergin, & Yazarbaş, 2021). Buna karşılık muhafazakâr topluluklarda güçlü aile denetimi, kadınların sigara içmesini açık alanda sınırlamakta, fakat bu durum içiciliğin gizli şekilde devam etmesine de yol açmaktadır (Ergüder, 2023). Benzer şekilde, Özbekistan'da da aile baskısı ve otoriter yapı sigara kullanımını azaltıcı bir rol oynasa da kentleşen bölgelerde genç kadınlar daha özgür davranabilmektedir (Usmanova, 2012).

Tütün endüstrisinin küresel reklam stratejileri de sosyo-kültürel etkenlerin önemli bir parçasıdır. WHO (2021) raporlarına göre, düşük ve orta gelirli ülkelerde kadınları hedef alan reklam kampanyaları, "özgür, modern kadın" imajını öne çıkararak sigara tüketimini normalleştirmektedir. Türkiye'de doğrudan sigara reklamları yasak olmasına rağmen, sosyal medya ve sponsorlu etkinlikler üzerinden dolaylı tanıtım yapılabildiği bilinmektedir (Ergüder, 2023). Özbekistan'da ise özellikle sosyal medya kullanımı, tütün ürünlerinin modern yaşam tarzı unsuru olarak sunulmasına zemin hazırlamaktadır. Dini değerler, sigara içme davranışını sınırlayan en güçlü toplumsal normlardan biridir. Türkiye'de muhafazakâr bölgelerde ve Özbekistan genelinde İslamî değerler, sigarayı kadınlar için "ayıplanan" bir davranış olarak tanımlar (Öztoprak & Günay, 2013; Ghouri, 2006). Bu normlar, sigara içen kadınların davranışlarını genellikle kapalı ortamlarda sürdürmesine neden olmaktadır (Usmanova, 2012). Böylece, resmi veriler kadınlarda sigara içme oranını olduğundan düşük yansıtabilir.

Sonuç olarak, kadınlarda sigara kullanımı; toplumsal cinsiyet normları, aile yapısı, dini değerler ve küresel pazarlama stratejileri gibi birçok sosyo-kültürel unsurun etkileşimiyle şekillenmektedir. Bu nedenle etkili bir tütün kontrol politikası geliştirilirken sadece yasal düzenlemeler yeterli olmayacak; kadınlara yönelik kültüre duyarlı farkındalık kampanyaları ve toplum temelli programlarla desteklenmesi gerekecektir (WHO, 2021).

4. Sağlık Üzerindeki Çok Boyutlu Etkiler

Sigara kullanımı, kadın sağlığını çok yönlü biçimde tehdit eden en önemli önlenabilir risk faktörlerinden biridir. Tütün ürünlerinde bulunan nikotin ve diğer zararlı kimyasallar hem kısa vadede hem de uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Kadınlarda sigara kullanımının en belirgin etkilerinden biri, kanser riskinin artmasıdır. Özellikle akciğer kanseri, sigara kullanan kadınlarda en sık görülen ve en ölümcül kanser türlerinden biridir. Bunun yanı sıra meme kanseri, rahim ağzı kanseri ve mesane kanseri gibi bazı kanser türlerinin gelişiminde de sigaranın etkisi büyüktür (Ergüder, 2023). WHO (2021) verilerine göre düzenli sigara içen kadınlarda akciğer kanseri gelişme riski, sigara içmeyen kadınlara göre yaklaşık 13 kat daha fazladır.

Sigaranın kardiyovasküler hastalıklar üzerindeki etkisi de oldukça önemlidir. Nikotin damarların daralmasına ve kan basıncının yükselmesine neden olarak kalp krizi, felç ve diğer kalp-damar hastalıkları riskini artırmaktadır (Gallucci ve ark., 2020). Kadınlarda menopoz sonrası dönemde östrojen düzeylerinin düşmesi, kalp hastalıklarına karşı koruyucu etkiyi zayıflatırken, sigara kullanımı bu riski daha da yükseltmektedir. Türkiye’de yapılan çalışmalar, kadınlarda sigaraya bağlı kalp-damar hastalıklarının son yıllarda arttığını göstermektedir (Aydın, Eryiğit ve Nurdan, 2021; Demir ve ark., 2025).

Sigara kullanımı üreme sağlığı açısından da ciddi riskler taşımaktadır. Sigara içen kadınlarda kısırılık oranları yükselmekte, yumurtalık rezervi azalarak erken menopoz riski artmaktadır (WHO, 2021). Gebelik döneminde sigara kullanımı, düşük, erken doğum ve düşük doğum ağırlıklı bebek dünyaya getirme olasılığını artırmaktadır. Türkiye ve Özbekistan gibi genç nüfus oranının yüksek olduğu ülkelerde bu olumsuz sonuçlar, toplum sağlığı açısından uzun vadede daha büyük bir yük oluşturabilir. Solunum yolu hastalıkları da kadınlarda sigara kullanımının önemli sonuçlarından biridir. Sigara, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), kronik bronşit ve astım gibi hastalıkların ortaya çıkma riskini artırmakta ve bu hastalıkların şiddetini ağırlaştırmaktadır (Ergüder, 2023). Uzun yıllar sigara kullanan kadınlarda KOAH gelişme riski yüksektir. Ayrıca WHO (2021) raporları, kadınların erkeklere kıyasla pasif içiciliğe daha fazla maruz kaldığını ve bunun da solunum yolu hastalıklarını tetiklediğini göstermektedir.

Sigaranın psikolojik ve cinsel sağlık üzerindeki etkileri de önemlidir. Araştırmalar, nikotin bağımlılığının stres, kaygı bozukluğu ve depresyon gibi ruhsal sorunlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Xiong ve ark., 2024). Ayrıca sigaranın damarlar üzerinde daraltıcı etkisi, genital kan

akışını azaltarak cinsel istekte azalmaya ve bazı cinsel işlev bozukluklarına neden olabilmektedir; sigara içen kadınların cinsel işlev bozukluğu yaşama olasılığı %48 daha fazladır (Salari ve ark., 2022). Estetik ve kemik sağlığı açısından da sigara zararlı etkiler göstermektedir. Uzun süreli sigara kullanımı, ciltte elastikiyet kaybına, kırışıklıkların artmasına ve yaşlanma belirtilerinin erken ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Aydın, Eryiğit ve Nurdan, 2021; Demir ve ark., 2025). Ayrıca sigara, kemik yoğunluğunu azaltarak osteoporoz riskini artırmaktadır. Menopoz sonrası dönemde kemik sağlığını korumak kadınlar için zaten önemliyken, sigara kullanımı bu süreci daha da olumsuz etkilemektedir (WHO, 2021).

Tüm bu bulgular, sigaranın kadın sağlığı üzerindeki etkilerinin sadece bir organ ya da sistemle sınırlı olmadığını göstermektedir. Kanserden kalp-damar hastalıklarına, üreme sağlığından cilt ve kemik sağlığına kadar pek çok alanda ciddi riskler oluşturmaktadır. Bu nedenle Türkiye ve Özbekistan gibi ülkelerde, kadınlara yönelik tütün kontrol politikalarının çok boyutlu sağlık risklerini dikkate alacak şekilde planlanması büyük önem taşımaktadır.

5. Sonuç ve Öneriler

Kadınlarda sigara kullanımı, yalnızca bireysel bir alışkanlık değil, aynı zamanda sosyo-kültürel, ekonomik ve toplumsal dinamiklerle şekillenen karmaşık bir halk sağlığı sorunudur. Türkiye ve Özbekistan örnekleri, toplumsal cinsiyet normlarının dönüşümü, modernleşme, şehirleşme ve küresel tütün endüstrisinin pazarlama stratejilerinin kadınları nasıl hedef aldığını açıkça ortaya koymaktadır (WHO, 2021). Her iki ülkede de kadınların sigara kullanım oranları son yıllarda artış göstermiş, özellikle genç kuşaklarda sigaraya başlama yaşı düşmüştür. Sigaranın kadın sağlığı üzerindeki etkileri çok boyutludur. Akciğer kanseri başta olmak üzere pek çok kanser türünde risk artışı, kalp-damar hastalıkları, kronik solunum yolu hastalıkları ve üreme sağlığı sorunları sigaranın doğrudan sonuçlarıdır (Ergüder, 2023). Sigara kullanımı, gebelik sürecinde düşük ve erken doğum riskini artırmakta, kısırlık ve erken menopoz gibi uzun vadeli sorunlara da yol açmaktadır. Ayrıca sigaranın ruh sağlığı, cinsel yaşam, kemik ve cilt sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri, kadınların genel yaşam kalitesini düşürmektedir.

Türkiye’de genç kadınlar arasında sigaraya başlama davranışı çoğu zaman bağımsızlık veya modern yaşam tarzının bir unsuru olarak algılanmaktadır. Sosyal medya, reklamlar ve popüler kültür, bu algıyı beslemektedir (Amos ve ark., 2012; Pampel, 2006). Özbekistan’da ise geleneksel aile yapısı ve dini normlar uzun süre sigara kullanımını sınırlandırsa da şehirleşme, göç ve küreselleşme, genç kadınlar arasında bu alışkanlığın yayılmasına zemin hazırlamaktadır. Tobacco Atlas verilerine göre Özbekistan’da kadınların sigara içme oranı yaklaşık %1 olarak bildirilmiştir (Tobacco Atlas, 2022). Benzer şekilde, Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR) verileri de ülkedeki kadın kullanıcı oranının oldukça düşük ancak artış eğiliminde olduğunu göstermektedir (GSTHR, 2025). Bu düşük oranlar, bazı kadınların sigara kullanımlarını toplumsal baskılar nedeniyle gizli sürdürmeleriyle de açıklanabilir (Usmanova, 2012). Bu tablo,

kadınlarda sigara kullanımını önlemeye yönelik politikaların yalnızca yasal düzenlemelerle sınırlı kalmaması gerektiğini göstermektedir. Sigaranın zararlarına dair bilinçlendirme kampanyalarının özellikle genç kadınları hedef alacak şekilde planlanması önemlidir. Toplumsal farkındalığı artırmak için medya okuryazarlığını geliştiren projeler, aile tabanlı koruyucu programlar ve okul temelli bilgilendirme çalışmaları yaygınlaştırılmalıdır (WHO, 2021). Tütün ürünlerinin dolaylı reklamlarının engellenmesi, sosyal medyada gizli tanıtımların sıkı şekilde denetlenmesi de atılması gereken adımlar arasındadır.

Sigara bırakmak isteyen kadınlara yönelik danışmanlık hizmetleri, nikotin yerine koyma tedavileri ve grup terapileri gibi bilimsel temelli yaklaşımlar daha ulaşılabilir hale getirilmelidir. Türkiye’de sigara bırakma polikliniklerinin sayısı artırılmalı, Özbekistan’da bu konuda henüz sınırlı olan hizmetler geliştirilmelidir (Ergüder, 2023). Sağlık çalışanlarının tütün bağımlılığı ile mücadelede toplumsal cinsiyet duyarlılığına sahip olacak şekilde eğitilmeleri de kritik bir adımdır. Gelecekteki araştırmalar, kadınlarda sigara kullanımına dair verilerin daha ayrıntılı toplanmasına, sosyo-kültürel faktörlerin ve kuşaklar arası farkların daha iyi anlaşılmasına katkı sağlamalıdır. Özellikle Özbekistan gibi resmi verilerin sınırlı olduğu ülkelerde yapılacak saha çalışmaları, durumu daha net ortaya koyacaktır. Sonuç olarak, kadınlarda sigara kullanımını azaltmak için bütüncül bir yaklaşım benimsenmelidir. Yasal düzenlemeler, toplumsal cinsiyet temelli farkındalık çalışmaları ve bireysel destek mekanizmaları birbirini tamamlayacak şekilde yürütülmelidir. Böylelikle kadın sağlığı korunacak, gelecek nesillerin sigaradan uzak, daha sağlıklı bir yaşam sürmesi için güçlü bir adım atılmış olacaktır.

Kaynakça

Amos, A., Greaves, L., Nichter, M., & Bloch, M. (2012). Women and tobacco: A call for including gender in tobacco control research, policy and practice. *Tobacco Control*, 21(2), 236–243. <https://doi.org/10.1136/tobaccocontrol-2011-050280>.

Aydın, G. Ş., Eryiğit, T., & Nurdan, S. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Sigaraya Başlama Nedenleri ve Kullanma Oranları. *Lapseki Meslek Yüksekokulu Uygulamalı Araştırmalar Dergisi*, 3(6), 1-14. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2533369>.

Demir, G., Kılıç, Ş., Yavuz, S., Çamkıran, V., Uzun, M., & Torun, A. (2025). Evaluation of Motivations to Start and Continue Smoking and Nicotine Addiction Levels in Türkiye. *Bulletin of Cardiovascular Academy*, 3(1), 17-22. <https://doi.org/10.4274/kvbulten.galenos.2025.47965>.

Ergüder, T. (2023). Türkiye’de tütün kontrolü: Güncel değerlendirmeler. *Medikal Akademi*. <https://www.medikalakademi.com.tr/sigara-tutun-hedefi-kadınlar-hizla-artiyor/>

Gallucci, G., Tartarone, A., Lerosé, R., Lalinga, A. V., & Capobianco, A. M. (2020). Cardiovascular risk of smoking and benefits of smoking cessation. *Journal of Thoracic Disease*, 12(7), 3866–3876. <https://doi.org/10.21037/jtd.2020.02.47>

Ghouri, N., Atcha, M., & Sheikh, A. (2006). Influence of Islam on smoking among Muslims. *BMJ*, 332(7536), 291–294. <https://doi.org/10.1136/bmj.332.7536.291>

Hassoy, H., Ergin, İ., & Yazarbaş, G. (2021). Trends in socioeconomic inequalities in smoking in Turkey from 2008 to 2016. *BMC Public Health*, 21, 2128. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12200-x>

Hitchman, S. C., & Fong, G. T. (2011). Gender empowerment and female-to-male smoking prevalence ratios. *Bulletin of the World Health Organization*, 89(3), 195–202. <https://doi.org/10.2471/BLT.10.079905>

Knowledge Action Change. (2025). Global State of Tobacco Harm Reduction (GSTHR) – Country profile: Uzbekistan. London: KAC. Retrieved from <https://gsthr.org/countries/profile/uzb/>

Öztoprak, D., & Günay, O. (2013). Sağlık açısından toplumsal cinsiyet ve tütün kontrolü. *Türk J Public Health*, 11(1), 54–65. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/152969>

Pampel, F. C. (2006). Global patterns and determinants of sex differences in smoking. *International Journal of Comparative Sociology*, 47(6), 466–487. <https://doi.org/10.1177/0020715206070267>

Salari, N., Hasheminezhad, R., Abdolmaleki, A., Kiaei, A., Shohaimi, S., Akbari, H., Nankali, A., & Mohammadi, M. (2022). The effects of smoking on female sexual dysfunction: a systematic review and meta-analysis. *Archives of women's mental health*, 25(6), 1021–1027. <https://doi.org/10.1007/s00737-022-01281-1>

Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK]. (2022). Tütün kullanımı istatistikleri 2022. Türkiye İstatistik Kurumu. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747>

United States Public Health Service Office of the Surgeon General, & National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (US) Office on Smoking and Health. (2020). *Smoking Cessation: A Report of the Surgeon General*. US Department of Health and Human Services. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/2020-cessation-sgr-full-report.pdf>

Usmanova, G. (2012). Patterns of adult tobacco use in Uzbekistan. *Nicotine & Tobacco Research*, 14(5), 623–630. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckr125>

Vital Strategies & American Cancer Society. (2022). The Tobacco Atlas (6th ed.). Atlanta, GA: American Cancer Society. Retrieved from <https://tobaccoatlas.org/factsheets/uzbekistan/>

World Health Organization [WHO]. (2017). Tobacco control fact sheet: Uzbekistan. WHO Regional Office for Europe. <https://cdn.who.int/media/docs/librariesprovider2/euro-health-topics/tobacco/tobacco-control-fact-sheet-uzbekistan.pdf>

World Health Organization [WHO]. (2019). WHO report on the global tobacco epidemic, 2019: Offer help to quit tobacco use. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516204>

World Health Organization [WHO]. (2021). WHO report on the global tobacco epidemic, 2021: Addressing new and emerging products. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240032095>

Xiong, H., Ma, F., Tang, D., & Liu, D. (2024). Correlations among nicotine dependence, health-related quality of life, and depression in current smokers: a cross-sectional study with a mediation model. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1455918. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1455918>