

Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma

Mustafa ÇETİN



Mustafa Çetin

Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma



Proje

T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Proje İzleme ve Değerlendirme Grubu

Fatma Özdoğan, Fethullah Haksöyler, İbrahim Biçici, Mustafa Turğut, Rahime Beder Şen, Semra Demirkan

Copyright

©2011, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı
Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır.
Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının izni olmaksızın tamamı veya herhangi bir bölümü herhangi bir biçimde veya yöntemde, elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt olarak çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

Proje Yürütücüsü

EDAM (Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi)

Proje Yönetmeni

Alpaslan Durmuş

Proje Koordinatörü

Murat Şentürk

Editör

Hatice Işılak Durmuş

Editör Yardımcısı

Aynur Erdoğan

Danışman

Murat Çekin, Ayşegül Yıldırım Kaptanoğlu

Araştırma Asistanı

Merve Akkuş, Muaz Yanılmaz

Görsel Yönetmen

Nevzat Onaran

Grafik Uygulama

Ahmet Karataş, Nevzat Onaran

Kapak Fotoğrafı

© DXfoto.com - Fotolia.com

Fotoğraf

Fotolia, Getty Images, Halit Ömer Camcı

Çizgi

Fotolia, Getty Images, Hasan Aycın, Yahya Alakay

Redaksiyon ve Düzelti

Esin İnan, Ülkü Dilşad Sunar

Yapım ve Baskı Öncesi Hazırlık

EDAM Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi, Ferah Mah. Ferah Cad. Bulduk Sok. No: 1, 34692, Üsküdar, İstanbul
Tel/Faks: (+90 216) 481 30 23
edam@edam.com.tr - www.edam.com.tr

ISBN:

978-605-4628-33-9

İkinci baskı, İstanbul, 2012

AEP Uygulama ve Yayınlaştırma Projesi - 2012 kapsamında 30 çeşit ve toplamda 41.500 adet kitap basılmıştır.

Baskı

Nakış Ofset, Litros Yolu, 2. Matbaacılar Sitesi, 2 ND 3 Topkapı / İstanbul
Tel: (+90 212) 613 8737

İletişim

T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı
Adres: Eskişehir Yolu Söğütözü Mah. 2177.
Sokak No: 10/A Çankaya / ANKARA
Tel : +90 (312) 705 55 00
Fax: (312) 705 55 99
www.aile.gov.tr



Dikkat!

Bu bölümde konu ile ilgili özellikle dikkat edilmesi gereken hususlar vurgulanmaktadır.



Atalarımız Ne demiş?

Bu bölümde metni destekleyen ve konunun daha iyi anlaşılmasını sağlayan atasözleri ve özlü sözler yer almaktadır.



Git, Araştır! Git, Başvur!

Bu bölümde ana metinde anlatılan konunun farklı bir yönünün ele alındığı ya da daha ayrıntılı bilgilerin edinilebileceği AEP kitaplarına ve farklı kaynaklara işaret edilmekte; ayrıca konu ile ilgili başvurulabilecek bazı kurum ve kuruluşlar tanıtılmaktadır.



Biliyor muydunuz?

Bu bölümde ana metin ile bağlantılı ilgi çekici bilgiler ve ayrıntılar sunulmaktadır.



Sözlük

Bu bölümde metin içinde geçen ve anlaşılmasında zorluk çekilebilecek bazı kelime ve ifadelerin anlamları verilmektedir.



Doktorlar Ne Demek İstiyor?

Bu bölümde sağlık çalışanlarının kullandığı, okuyucuların karşılaştıkları anlamakta güçlük çekebilecekleri birtakım kelimeler, ifadeler, kavramlar vb. açıklanmaktadır.

Bu kitap, Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu'nun 30/12/2011 tarih ve 269 sayılı kararı ile tavsiye edilen Aile Eğitim Programı (AEP) müfredatına uygun olarak hazırlanmıştır.

T.C. Sağlık Bakanlığı Türk Halk Sağlığı Kurumu Başkanlığı'nın 07/09/2012 tarih ve B.10.1.HSK.0.10.00.01 sayılı değerlendirme raporuna göre gözden geçirilmiş ve düzenlenmiştir.

İçindekiler

4 Sunuş

6 Her İşin Başı Sağlık

14 Hastalık Bilgisi

52 Kronik Hastalık Yönetimi

**74 Meslek Hastalıkları ve İş Kazalarından
Korunma**

84 Koruyucu Hekimlik

98 Kişisel Hijyen

128 Beslenme

158 Sağlıklı Ürün Tercih Prensipleri

166 Hareket Et, Sağlıklı Kal

174 Yaşam Biçimi ve Sağlık

**182 Aile İçi Şiddetin Neden Olduğu Akut ve
Kronik Sağlık Sorunları**

SUNUŞ

Sahip olduğumuz medeniyet mirası içinde aile kurumu öncü ve belirleyici bir değere sahiptir. Bu yapının daha yakından ele alınması, çözüm çabalarına yeni bir ufuk kazandıracaktır. Aile içinde tesis etmeye çalıştığımız karşılıklı hak ve sorumluluklar açısından, zengin bir kültürel mirasa sahibiz. Evrensel bir kurum olan aile, yapısal özellikleri, geçirdiği değişim evreleri, karşılaştığı sorunlar bakımından temel bir çözüm ünitesidir.

Toplumda en küçük ölçekli yaşam ünitesi olarak kabul ettiğimiz ailenin, fonksiyonlarını icra edememesi ülkeler için ağır sorun tablosunun habercisidir. Sağlıklı aile yapısı yalnız kendi üyeleri için değil, çevresi ve toplumu için de bir denge ve güven unsurudur. Bugün yaşadığımız ağır sorun tablosunun altında sorun çözme kabiliyetini kaybetmekte olan aile gerçeği vardır. Güçlü ve sağlıklı aile demek, varlığı ile gurur duyduğumuz çocuk nüfusun ve genç nesillerin huzur ve güven ortamında yetişmesi demektir. Fonksiyonlarını sürdüren aile, çocuğuna, gencine, kadınına, engellisine, yaşlısına sağlıklı bir ortamı sağlayan ailedir.

“Eğitim ailede başlar.” ilkesinden hareketle hazırlanan Aile Eğitim Programı, bilgi çağının gereklerine uygun olarak ailelerin yaşam kalitesini arttırmaya dönük önemli bir adımdır. Koruyucu ve önleyici bir sosyal politika hedefi olarak önem kazanan Aile Eğitim Programı, bilimsel bilgi desteği ile aile mutluluğunu arttırmaya dönük bir hizmet hamlesi olarak görülmelidir.

Yakın bir döneme kadar gelenekle taşınan bilgi ve deneyimler genç kuşakların aileye ilişkin bir bakış kazanması için yeterli görülmekteydi. Günümüzde artan bilgi ve iletişim imkânları eğitim ve öğretimde daha fazla seçenek sunmaktadır. Aile Eğitim Programı, yetişkinlerin gündelik hayata ilişkin hemen her türlü so-

ricularına cevap vermektedir. Program, sahip olduğu dinamik yapısı ile kendini yenileyerek ihtiyaçlara cevap verecektir.

Aile Eğitim Programı, program geliştirme ilkelerine bağlı kalınarak özgün bir süreçte geliştirilmiştir. Ülkemizde kendine özgü toplumsal ve kültürel şartları dikkate alınarak hazırlanan Aile Eğitim Programı, bu alandaki kurumsal birikimi esas almaktadır. Programın hazırlanmasında alanında uzman ve yetkin akademisyenlerin tecrübelerinden ve birikimlerinden yararlanılmıştır.

Hazırlık çalışmaları sürecinde aile eğitimiyle doğrudan veya dolaylı bir biçimde ilişkide olan kamu kurum ve kuruluşlarının, özel sektör temsilcilerinin ve sivil toplum kuruluşlarının tecrübelerinin yanında ailelerin ihtiyaç, beklenti ve talepleri de aynı şekilde belirleyici olmuştur.

Aile Eğitim Programı'nın geniş toplum kesimlerine ulaşması ve yaşam kalitemizi arttırması, hazırlık sürecinde olduğu gibi uygulama sürecinde de alanında yetişmiş; ailenin önemine, değerine inanan eğitimcilerin ve uzmanların gayretiyle mümkündür.

Programın hazırlık ve uygulama sürecinde rol alan akademisyen, uzman ve eğitimcilerimize yürekten teşekkür ediyorum.

Fatma ŞAHİN

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanı

S A Ğ L I K.....



ünite 1

Her İşin Başı Sağlık

Sağlık bir denge hâlidir. Vücudumuzda gerçekleşen, gerçekleşmezse olumsuz sonuçları olan olayların aksaması için bu denge hâli korunmalıdır. İnsanın sağlığını koruması, hastalandığında doktora başvurmasından ve tedavi olmasından daha önemli ve önceliklidir. Sağlığı korumak ise sağlıklı olmanın bilincinde olmak ve sağlıklı olmaya etki eden faktörlerin farkında olmakla mümkündür.

Bu bölümde kişinin gündelik hayatında göz önünde tutması gereken ve sağlığa etki eden faktörler hakkında bilgi verilmektedir.



Her İşin Başı Sağlık

Sağlıklı bir insanda vücut ısısı, kan basıncı, kalp atım hızı, solunum sayısı ve derinliği vb. bir denge içindedir. Vücudun dengesi korunamazsa sağlık olumsuz etkilenir. Vücuttaki sağlığın korunmasında çok önemli role sahip endokrin sistemi gibi yapıların temel gayesi bu dengeyi korumak ve sürdürmektir. Vücut, sahip olduğu koruyucu sistemler aracılığıyla yıpratıcı ve bozucu faktörlere karşı koyar. Bu mücadelede yıpratıcı ve bozucu etkenler galip gelirse hastalık ortaya çıkar.

Dikkat Et, Sağlıklı Kal!

Vücuttaki koruyucu sistemleri destekleyen ya da zayıflatan bazı unsurlar vardır:

- Hayat tarzı (beslenme, fiziksel aktivite, bağımlılık yapan madde kullanımı vb.)
- Kişisel bakım
- Akıl sağlığı
- Eğitim
- Çalışma şartları
- Sosyal ilişkiler ve çevre
- Genetik faktörler
- Sağlık sistemi

Can Boğazdan Gelir

Yetersiz ve dengesiz beslenme sağlıklı olumsuz etkiler. *Yetersiz beslenme* vücudun ihtiyacından daha az miktarda ve nitelikte besin maddesi tüketilmesidir. Yetersiz beslenmede çocukların gelişimi yavaşlar veya durur, erişkinlerde hastalıklara dayanma gücü azalır. *Dengesiz beslenmede* ise bazı besin maddelerinin gereğinden fazla tüketilmesi, bazı besin maddelerinin ise ya hiç tüketilmemesi veya vücudun ihtiyacından az tüketilmesi söz konusudur. Örneğin obezite kişinin enerji verici yiyecekleri çok fazla, düzenleyici ve yapıcı onarıcı besinleri gereğinden az tüketmesiyle kendini gösterir. Hem yetersiz beslenmede hem de dengesiz beslenmede sağlık olumsuz etkilenir.

Sağlığı etkileyen unsurlar birbirleriyle etkileşim içindedirler. Örneğin düşük gelir düzeyi, yetersiz beslenmeye ve yetersiz kişisel bakıma sebep olabilir, dolayısıyla sağlıklı olumsuz etkiler.



Daha fazla bilgi için bk. Beslenme bölümü.



Haydi Canlan Biraz!

Fiziksel aktivite her yaştan insanın sağlıklı kalmasına yardım eder. Düzenli fiziksel hareket kalp hastalıkları, kemik erimesi, bazı kanser türleri gibi birçok ciddi hastalığın oluşma ihtimalini azaltır. Özellikle ileri yaşlarda kaçınılmaz olan kemik erimesi ve kas gücündeki azalmayı önleyici rol oynar. Aşırı kilo almanın önüne geçer ve kan basıncını düşürür. Ayrıca mutluluk hormonunu da artırır. Stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik hastalıkları önlemeye yardımcı olur.

Daha fazla bilgi için bk. Hareket Et, Sağlıklı Kal! bölümü.



Maddelere Bağlanma!

Günlük dilde eroin, kokain, esrar, amfetamin vb. bağımlılık oluşturan maddeleri ifade etmek için *uyuşturucu* kelimesi kullanılır. Oysa bu, eksik bir ifadelendirmedir. Çünkü bağımlılık yapan maddelerin hepsi uyuşturucu değildir. Uyarıcı olanları da vardır. *Bağımlılık yapıcı maddeler* kavramı çok daha geniş kümeyi kapsar. Bireyde bağlanma ve o maddeyi kullanmadan yaşayamama özelliği geliştiren tütün, alkol, eroin, kokain, esrar, amfetamin, ecstasy ve benzerlerinin hepsi *bağımlılık yapıcı maddeler*dir.

Kullanılan maddenin hem bedensel hem de ruhsal sağlık üzerinde kimisi ortak, kimisi maddeye göre değişen farklı etkileri vardır. Örneğin tütün ve tütün mamulleri kullanmak kanser, kalp hastalıkları, erken doğum, bebeğin düşük kilolu doğması, diş kaybı, mide ülseri, akciğer hastalıkları vb. birçok hastalığa ya da olumsuz duruma neden olur.

Kendine İyi Bak!

Kişisel bakım, temizlik ve hijyen sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur. Temiz insan, mikroplardan ve zararlı maddelerden arındığı için özellikle bulaşıcı hastalıklara karşı korunaklıdır.

Akıl Kişiyi Sermaye

Kişinin toplumsal uyumunun ve hayata katılabilmesinin önemli bir unsuru olan akıl sağlığı, bedensel sağlığın ayrılmaz bir parçasıdır. Akıl sağlığı yerinde olmayan kişi bedensel temizliğine, hijyene ve beslenmesine gerekli özeni gösteremeyeceği için bedensel hastalıklara da kolaylıkla maruz kalabilir.

Varlığına Sahip Çık!

Sağlık sorunlarının önemli bir kısmı toplumdaki sosyal ve ekonomik eşitsizliklerden kaynaklanır. Birçok ülkede ölüm, hastalık ve sakatlık oranları düşük sosyoekonomik gruplarda daha yüksektir. Çünkü eğitim, kültür ve gelir düzeyi, çalışma şartları, aile ve arkadaş çevresi vb. sosyal ve ekonomik faktörler, bireylerin hayat tarzlarını belirler; hayat tarzı da sağlığı...

Bilgi Sağlıktır!

Sağlık bilgisi, kişilerin kendilerini hastalıklardan korumasına yardımcı olur. Sağlık okuryazarı kişiler sağlıklarının bilincine varır, hastalıklara sebep ola-

cak etkenlere karşı kendilerini nasıl koruyacaklarını öğrenir ve hastalandıklarında nasıl davranacaklarını bilirler. Sağlık bilgisi eksikliği kişinin sağlığıyla ilgili yanlış alışkanlıklar edinmesine sebep olabilir.

Daha fazla bilgi için bk. AEP Sağlık Okuryazarlığı kitabı.



İşleyen Demir İşıldar Ama...

Çalışma şartları da sağlığı etkileyen faktörler arasındadır. İş ortamına bağlı olarak yaşanan stres ruh sağlığını etkilerken iş kazaları da bedensel sağlığa zarar vermektedir. İş yerlerinin insanın beden ve ruh sağlığına zarar vermeyecek şekilde düzenlenmesi zorunludur.

Ailene Sahip Çık, Sağlıklı Kal

İnsan, hayatının bazı dönemlerinde yaşamak için başkalarının yardımına ihtiyaç duyar. Çocukluk ve yaşlılık dönemleri buna örnekler. Toplumumuzda çocuk ve yaşlılar, ihtiyaç duydukları sevgi ve bakımı aileleri içinde bulurlar. Ancak günümüzde bu ailevi özelliğimiz değişmekte, yaşlılar ve çocukların bakımı için aile dışından yardım alınabilmektedir. Bu durum onların ruh sağlığının olumsuz etkilenmesine sebep olabilmekte, özellikle yaşlıların sağlık sorunlarıyla baş etmelerini ve öz bakımlarını zorlaştırabilmektedir.

Her Duyduğuna İnanma

Sağlık ve hastalıkla ilgili yanlış bilgilerin kuşaktan kuşağa kültür yoluyla aktarılması ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Mesela yenidoğan bebeğin tuza batırılarak ovulmasının yararlı olduğu gibi bilgiler toplumda söylenegelmesine rağmen doğru değildir. Ayrıca medyadan edinilen bazı bilgilerin de tahkiki gerekir. Bunlar uygulanmadan önce bir doktora danışılmalıdır.



Daha fazla bilgi için
bk. AEP İlk Yardım ki-
tabı Ev Kazaları
bölümü.



Temiz Ev, Temiz Dünya

İnsanın yaşadığı ev ortamının ve çevresinin, sağlığını olumsuz etkileyecek unsurlardan arındırması gerekir. Evin yapı elemanlarından duvar boyasına, kullanılan eşyalardan bunların yerleştirilme biçimine kadar ev içi birçok unsur beden ve ruh sağlığını koruma ve destekleme yönleriyle değerlendirilmelidir.

İçinde yaşadığımız dünyanın temizliği ve düzeni de sağlığımız açısından evimizin içi kadar önem arz eder. Sağlığı olumsuz etkileyen hava kirliliği, gürültü, su kirliliği, elektromanyetik alanlar ve radyasyon, tehlikeli kimyasallar gibi çevresel faktörler gözden geçirilmeli, alınabilecek önlemler konusunda bireyler kendilerine düşen sorumlulukları üstlenmelidirler.

Yatağa Düşmeden Doktora Git

Koruyucu sağlık hizmetleri önemsenmezse veya bu hizmetlerden faydalanılmazsa zamanla ciddi sağlık sorunları yaşanabilir. Sağlık hizmetine erişimin kolaylaştırılması yanında bireysel olarak da temel sağlık hizmetlerinden faydalanmanın önemli olduğunu bilmek gerekir. Sağlığı korumak üzere;

- çocukların aşılatılması,
- hamile kadınların düzenli doktor kontrolüne gitmesi,
- doğumun mümkün olduğunca hastanede yapılması,
- kırık veya çıkık durumunda kırık çıkıkçıya değil ortopedi uzmanı bir doktora gidilmesi basit ama önemli tedbirlerdir.

Devlet vatandaşının sağlığını korumaya ilişkin tedbirler almakla yükümlüdür. Sağlığıyla ilgili herhangi bir şüphe taşıyanlar mutlaka sağlık sistemi birimlerine başvurmalıdır.



E T K İ N L İ K L E R

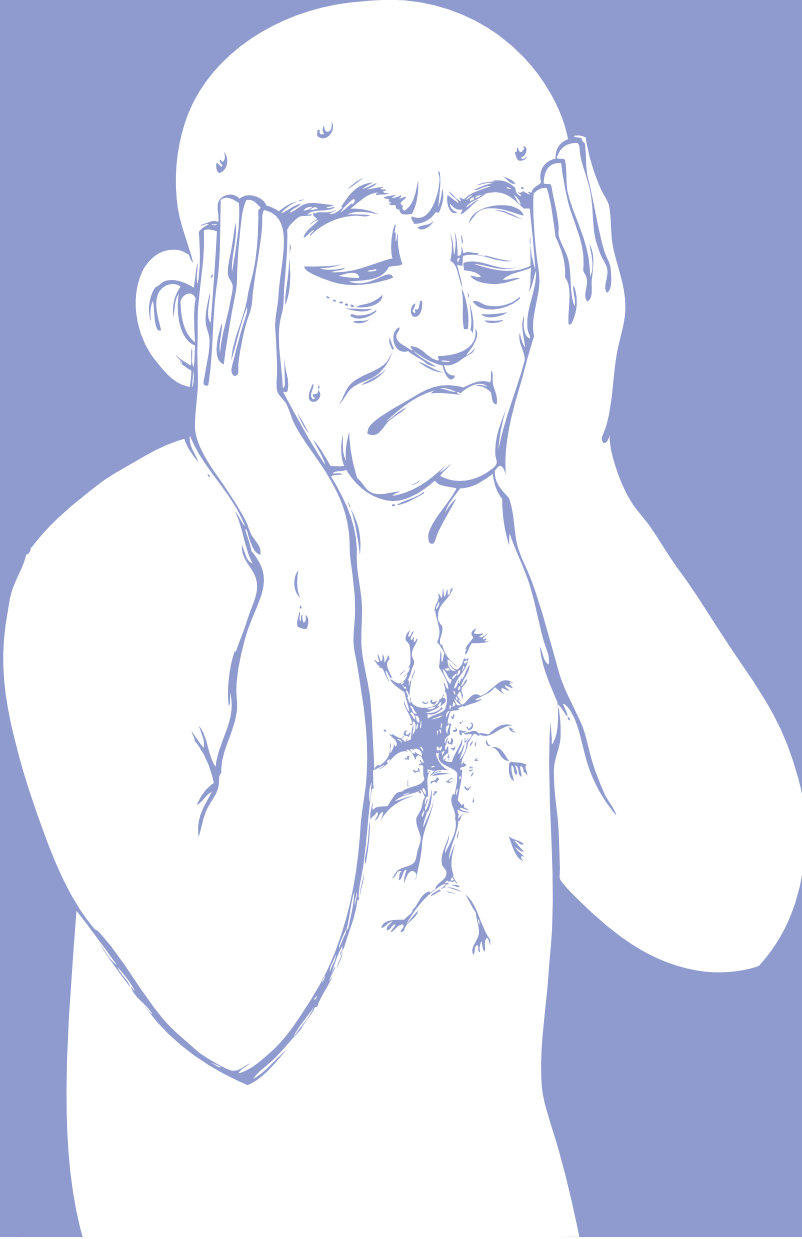


Bence Şöyle Etkiler

Sağlığı etkileyen çeşitli unsurlar vardır ve bunlar birbirleriyle etkileşim içindedirler. Örneğin düşük gelir düzeyi, yetersiz beslenmeye ve yetersiz kişisel bakıma sebep olur. Sonuçta sağlık olumsuz etkilenir. Aşağıdaki durumlarda ne gibi sonuçlar oluşabileceğini düşünüp karşılıklarına tahminlerinizi yazın.

- **Beslenme yeterli olmazsa...** Büyüme ve gelişme sorunları oluşabilir. Hastalıklara karşı vücudun mukavemeti azalır. Vücudun çalışma düzeninde aksaklıklar oluşabilir. Zihinsel gelişimde gerilikler oluşabilir.
- **Beslenme dengeli olmazsa...**
- **Yeterli fiziksel aktivitede bulunulmazsa...**
- **Madde kullanılırsa...**
- **Kişisel bakıma özen gösterilmezse...**
- **Akil sağlığı yerinde olmazsa...**
- **Sağlıkla ilgili gerekli bilgiler edinilmezse...**
- **Çalışma şartları iyi düzenlenmezse...**
- **Sosyal ilişkiler düzenli bir şekilde sürdürülmezse...**
- **Çevreyi korumak için yeterli çaba harcanmazsa...**
- **Sağlık sisteminden yeterince yararlanılmazsa...**

S A Ğ L I K.....



ünite 2

Hastalık Bilgisi

Hastalıkların, nedenlerinin ve türlerinin bilinmesi sağlığın korunmasında, hastalıkların erken teşhis ve tedavi edilmesinde önemli bir rol oynar.

Bu bölümde;

- vücutta meydana gelen hangi değişikliklerin hangi hastalığın belirtisi olabileceği,
 - hastalıklardan korunmak için neler yapılması gerektiği,
 - hastalıkların teşhis ve tedavi süreçleri
- hakkında bilgi verilmektedir.



Hastalık Bilgisi

İnsanın sağlıklı olabilmesi için bütün organlarının uyum içinde çalışması ve her birinin üzerine düşen görevleri yerine getirmesi gerekir. Birtakım iç ve dış etkenlerin, vücudun savunma unsurlarına ve tamir kabiliyetine üstün gelerek vücut işleyişini bozması sonucunda hastalık ortaya çıkar. İnsan sağlığını bozan etkenler *kişisel, çevresel ve sosyal* kökenli olabilir.

Hastalık Belirtileri

Hastalık belirtileri vücuttaki sistemlere özgüdür. Ancak vücudun bütün sistemleri birbiriyle tam bir uyum içinde çalıştığı için bir sistemdeki bozukluk diğer sistemleri ve dolayısıyla bütün vücudu etkiler. Örneğin solunum sisteminde bir sorun ortaya çıkmışsa bu, sistemin görevini yerine getirmesinde aksama meydana geldiği anlamına gelir. Ama aynı zamanda bu aksamadan dolayı vücutun diğer bölgelerinde de değişik hastalık belirtileri ortaya çıkar.

Vücuttaki sistemler ile ilgili ayrıntılı bilgi için bk. Sağlık Okur-yazarlığı kitabı.



Bazı hastalık belirtileri şunlardır:

- Göğüs kemiğinin alt tarafında yanma, özellikle ilkbahar ve sonbaharda şiddetli ağrı, yemekten önce ve sonra meydana gelen ağrı mideyle ilgili bir hastalığın belirtisi olabilir.
- Hazımsızlık şikâyeti büyük olasılıkla sindirim sistemindeki bir hastalığın belirtisidir.
- İshal sindirim sistemindeki bir hastalığı akla getirir. Çünkü ince bağırsaklar ya da kalın bağırsaklar hızlı çalıştığı zaman besinler emilemez, emilemediği zaman daha fazla posa birikir, daha fazla posa daha fazla su çeker ve sonuçta bol sulu bir dışkı atılır. Akut ishaller ise genellikle basit gıda zehirlenmelerinden kaynaklanır.
- Kabızlık bir hastalık belirtisidir. Bağırsakların yavaş çalışması sonucunda ortaya çıkar. Bağırsaklar yavaş çalıştığında bütün su bağırsaklar tarafından emilir ve katı ya da sert bir dışkı oluşur.
- Yutma güçlüğü sindirim sistemiyle ilgili bir sorunun habercisidir. Normal şartlar altında çok rahat yemek yiyen, yediği yemeğin midesine gitmesinde sıkıntı çekmeyen insan yutmakta zorlanıyorsa bu bir hastalık belirtisidir.
- Vücudun kalp atım sayısı, kan basıncı, solunum sayısının normal sınırların dışına çıkması gibi belirtiler hastalığa işaret eder.
- Normalde çok rahat uykuya dalabilen bir insan uyanıyorsa bir hastalık var ve bu hastalık artık merkezi sinir sistemini de etkiler hâle gelmiş demektir.
- Ellerde titreme, sinirlilik, sıcağa tahammülsüzlük, nemli ve terlemiş sıcak bir cilt, çok sık yemek yemeye rağmen kilo alamama ve özellikle zayıflama, bağırsakların hareketlenmesine bağlı ishaller gibi belirtiler büyük olasılıkla hormonal bozukluklarla ilgilidir.
- Hareketlerde yavaşlama, devamlı uyku hâli, kaba konuşma, dil peltekleşmesi, hiçbir şey yenmemesine rağmen aşırı kilo alma, soğuğa karşı tahammülsüz-

Hastalık belirtileri, hastalığın vücudun işleyişini bozması nedeniyle ortaya çıkar. Bunun yanında vücudun kendisini korumasına yönelik geliştirdiği tepkiler de hastalık belirtisidir. Örneğin solunum sisteminde vücudun kendini koruyucu en önemli tepkisi öksürüktür. Vücut akciğerlere giren yabancı maddeleri bu öksürük sayesinde akciğerlerinden dışarı atmaya çalışır. Özellikle bronşit ya da zatürre hastalıklarında solunum yollarından akciğere kadar inen mikroorganizmalar ve bunların oluşturduğu hasar, öksürük ve balgam yoluyla dışarı atılır. Böylece vücut kendini korumuş olur.

lük tiroit bezinin az çalışması durumunda görülebilecek belirtilerdir.

- Kişinin kendi rutininin dışında cinsel isteğin azalması veya artması da hastalık belirtisidir.

Yoksa Hasta mıyım?

Bir şikâyet hususunun *hastalık belirtisi* olarak değerlendirilmesi için bir süre devam etmesi, iyileşmemesi, hatta git gide artması ya da kötüleşmesi gerekir. Örneğin sabahdan akşama kadar üç beş defa gerçekleşen, bir hafta sonra tekrarlayan bir öksürük hemen hastalık belirtisi olarak kabul edilmez. Çünkü soğuk tahrişi veya başka bir sebepten dolayı olabilir ve vücudun tamir mekanizması üstün geldiği için sorun bertaraf edilmiştir. Fakat belirtinin sürekliliği hastalığın çeşidine göre değişir. Örneğin öksürüğün sürekliliğiyle ishalin sürekliliği aynı kefiye konulmaz. Bu sebeple belirtinin hastalık belirtisi olup olmadığına doktor karar vermelidir.

Erken Teşhis Hayat Kurtarır

Hastalık belirtileri buz dağının su yüzünden görünen kısmı gibidir. Hastalık belirtisi vermişse artık görünür hâle gelmiştir. Hastalık görünür hâle gelmeden önlem alabilmek çoğu zaman çözüme ulaşmak için önemli bir adımdır.

Hastalıklar bazen belirtiyi vermeyebilir.

Kişinin sağlıklı dönemindeki alışkanlıklarının kendi elinde olmandan değişmesi de hastalık belirtisi olabilir. Yani normal şartlar altında dört kat bir binanın merdivenlerini çok rahat çıkabilen bir insan ikinci kata geldiğinde nefes darlığı çekiyorsa ve bu sürekli olmaya başlamışsa bu durum hastalık belirtisi olabilir.

Belirti ve bulgu farklı şeylerdir. Bulgu doktorun teşhis ettiği, belirtiyi ise hastanın hissettiği ve yakındığı şeydir. Doktorun muayene sonucu elde ettiği, ortaya çıkardığı verilere bulgu denir. Örneğin mide rahatsızlığında, hastanın hissedip şikâyet ettiği ekşime ve yanma belirtidir. Doktorun göğüs kemiğinin hemen alt tarafına bastırarak ağrıyı ortaya çıkarması (epigastrik hassasiyet veya ağrı) bulgudur.



Sağlık okuryazarı olan bir kişi kendi rutinlerini, vücudunda meydana gelen uyku, iştah gibi hadiselerin belirtilerini iyi algılar ve bunlardaki bozulmanın kendisine zarar verdiğini hisseder. Bu bilinç hastalığa erken teşhis konarak tedavi edilmesinde yardımcı olur.

Teşhis ve Tedavi Doktorun İşi

Bir kişinin hasta olup olmadığına dair teşhisi ancak doktor koyabilir. Çünkü teşhis (tanı), hastanın yakınmalarından hareketle hasta üzerinde yapılan araştırma ve incelemeye sorunun analiz edilmesi ve birçok olasılıktan birinin belirlenmesi sürecidir. Bu da konuya dair derin bilgi ve deneyimi olan doktor tarafından yapılabilir.

Kişilerin kendileri tarafından veya sağlık personeli olmayan yakınlarınca koyulan teşhislerde yapılan en büyük hatalardan biri, hastalığın belirtisiyle hastalığın karıştırılmasıdır. Tedavi için hastalığın belirtilerinden yola çıkılarak sebebi araştırılmalıdır. Örneğin öksürüğün sebebi basit bir solunum yolu enfeksiyonu olabileceği gibi kanser de olabilir. Öksürüğü tedavi etmekle öksürüğü meydana getiren sebebi tedavi etmek farklı şeylerdir. Yani bir hastalığın belirtisini tedavi etmek ile bu hastalığa sebep olan nedeni, asıl etkeni tedavi etmek farklıdır. Bu sebeple hastalığın teşhisi ve tedavisi (bitkisel tedaviler de dâhil olmak üzere) doktor tarafından yapılmalıdır.

Doktora Sor

Bilgi edinme kanununa göre, hastanın doktorundan sözlü veya yazılı olarak kendisine hangi tahlillerin uygulandığı, hangi gerekçelere binaen hangi teşhisin konulduğu ve hangi tedavinin niye düzenlendiği konusunda bilgi isteme hakkı vardır. Doktorun önerdiği tedaviye ilişkin hasta doktoruna şu soruları sorabilir:

- Hastalığımın sebebi belli mi?
- Kesin teşhis mi koydunuz?



- Kesin teşhisi hangi gerekçelere ve hangi laboratuvar bulgularına dayanarak koydunuz?
- Hastalığın sebebine yönelik bir tedavi mi uyguluyorsunuz?

Ameliyat mı, ilaç Tedavisi mi?

Yapısal hastalıklar vücudun anatomik yapısında var olan ya da birtakım etkiler sonucunda ortaya çıkan hastalıklardır. Örneğin bir çarpma olayı sonucunda vücutta bir kemik kırılabilir. Bu yapısal bir sorundur. Çünkü çarpma dış etkeni vücudun yapısında bir değişiklik oluşmasına sebep olmuştur. Kemiği alçıyla sabitlemek veya ameliyat gerekir. Benzer şekilde mide delinmesi de ancak cerrahi müdahaleyle tedavi edilebilecek hastalıklardandır. Bir başka örnek mide delinmesinden hareketle verilebilir: Mide içindeki asit midenin bütün tabakalarını geçip midayı delerek karın boşluğuna akmaya başladığında vücut yapısında ciddi bir hasar oluşmuş demektir. Acilen ameliyat gerekir. Verilen örneklerden de anlaşılacağı üzere yapısal hastalıkların tamamına yakını cerrahi müdahale gerektirir. Zira ortadaki sorun yapıya dair bir sorundur ve (çok az istisnası olmakla beraber) kendiliğinden düzelmez.

Vücudun bir parçasının görevini yerine getirememesi durumunda ise *fonksiyonel hastalık* ortaya çıkar ve genelde ilaç ile tedavi uygulanır. Her türlü hastalık fonksiyonel bozukluk yapar. Örneğin solunum sistemine bir mikrop girdiğinde sistemin işleyişi etkilendiği için fonksiyonu da bozulur. Doktor, işleyişin düzene girmesi ve aksayan işlevlerin yerine getirilmeye başlanması için tedavi uygular. Fonksiyonel hastalıklar yapısal olmadıklarından dolayı çoğunlukla ameliyat gerektirmezler ve daha kolay tedavi edilebilirler.

Akut mu Kronik mi?

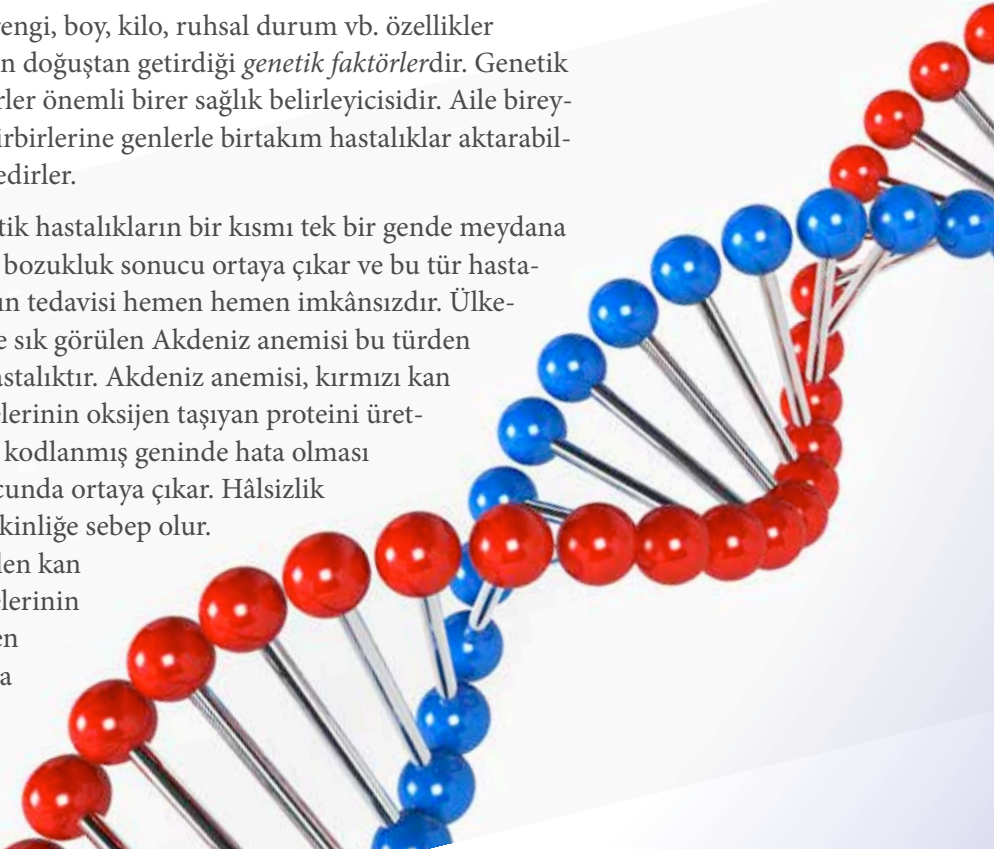
- Ani başlayıp tedavisi kolay veya kendiliğinden olan ve kısa sürede iyileşebilen hastalıklar *akut hastalıklardır*. Örneğin orta kulak iltihabı, hastalığın şiddetine göre değişse de iki haftalık bir antibiyotik tedavisiyle iyileşebilir.
- Sürekli olan ve iyileşmeyen hastalıklar ise *kronik/müzzmin hastalıklardır*. Ömür boyu süren hipertansiyon ya da şeker hastalığı kronik hastalığa örnektir.
- Bazı hastalıklar şiddetine ve iyileşme süresine göre bazen *akut*, bazen *kronik* olarak isimlendirilebilir. Bronşit bu tür hastalıklara örnektir. Akut bronşit sıklıkla virüslerin sebep olduğu bir hastalıktır ve istiharat tedavisiyle çoğu zaman birkaç günde iyileşir. Kronik bronşitte ise hastalık uzun sürelidir ve beş on yıl, bazen ömür boyu devam edebilir.

Doğuştan Getirdiğimiz Hastalık Riski

Göz rengi, boy, kilo, ruhsal durum vb. özellikler kişinin doğuştan getirdiği *genetik faktörler*dir. Genetik faktörler önemli birer sağlık belirleyicisidir. Aile bireyleri birbirlerine genlerle birtakım hastalıklar aktarabilmektedirler.

Genetik hastalıkların bir kısmı tek bir gende meydana gelen bozukluk sonucu ortaya çıkar ve bu tür hastalıkların tedavisi hemen hemen imkânsızdır. Ülkemizde sık görülen Akdeniz anemisi bu türden bir hastalıktır. Akdeniz anemisi, kırmızı kan hücrelerinin oksijen taşıyan proteini üretmeye kodlanmış geninde hata olması sonucunda ortaya çıkar. Hâlsizlik ve bitkinliğe sebep olur.

Üretilen kan hücrelerinin oksijen taşıma ka-



pasitesi düşük olduğundan dolayı vücut, kırmızı kan hücrelerinin sayısını arttırmaya çalışır. Kemik iliğinde daha fazla kırmızı kan hücresi üretilir. Ancak genetik bozuk olduğu için bunlardaki hemoglobinin de bozuktur. Kan hücreleri daha çok yassı kemiklerde yapıldığı için özellikle yassı kemiklerde aşırı büyüme olur.

Bir kan hastalığı olan hemofili; metabolik hastalıklardan olan kistik fibrozis, fenilketonüri; kas hastalıklarından duchenne müsküler distrofi tek bir gende meydana gelen bozukluk sonucu ortaya çıkan diğer bir kısım genetik hastalıklardır.

Kromozomlardaki değişiklikler sonucu ortaya çıkan birtakım genetik hastalıklar da vardır. Bunların pek azı ailevi kaynaklıdır. Örneğin en çok bilinen genetik hastalıklardan biri olan down sendromu (trizomi 21) bu türden bir hastalıktır. Ayrıca bazı genlerin çevreyle etkileşimleri sonucu hayatın herhangi bir döneminde ortaya çıkan bazı genetik hastalıklar da zikredilebilir. Yarık damak ve dudak gibi doğuştan olan ya da diyabet ve şizofreni gibi sonradan ortaya çıkan hastalıklar bu gruba örnek olarak verilebilir.

Hasta Eden Çevre

Kişinin çalışma ortamı, ev ortamı, yattığı, uyuduğu, yemek yediği, yaşadığı yerler o kişinin çevresidir. İnsan sağlığı, daha dölleme anından başlayarak çevresindeki sorunlardan etkilenmekte, bu etkilenme doğumdan ölüm kadar çok değişik boyutlarda sürmektedir. İnsanın çevresinde ortaya çıkan etkenler hastalıklar için zemin hazırlayabilir, doğrudan hastalık sebebi olabilir ya da bazı hastalıkların gidişini ve sonucunu etkileyebilir.

Çevresel etkenlere bağlı hastalıklar *maruziyetle* oluşur. İnsan sağlığını bozan etkenlere maruz kalmak ve bu maruziyetin bir süre devam etmesi hastalığın ortaya çıkmasında ve şiddetinde etkilidir. Bizzat kendileri ya da taşıdıkları çeşitli sağlık bozucu etkenler itibarıyla çevresel unsurlar dört grupta toplanabilir:

- *Fiziksel etkenler:* Sıcaklık, soğuk, zararlı ışınlar (ultra viyole), atıklar, konut sağlığı (havalandırma, ısıtma, aydınlatma vb.), iklim koşulları, hava ve su kirliliği, iş yeri ve çalışma şartları vb.
- *Kimyasal etkenler:* Zehirler, başta sanayi atıkları olmak üzere çeşitli türlerdeki atıklar vb.
- *Biyolojik etkenler:* Diğer insanlar, mikroorganizmalar, asalaklar, bitkiler, hayvanlar, hayvansal ve bitkisel besinler vb.
- *Psikolojik etkenler:* Stres, ruhsal zorlanma, korku, kaygı vb.

Çevresel etkenlere bağlı hastalıkların tedavisinde ilk adım hastalığa sebep olan çevresel etkenlerin vücuda girmesini engellemektir. Ayrıca bu etkenlerin oluşmasını, gelişmesini ve yayılmasını engelleyici çalışmalar da sağlık hâlinin sürdürülmesi için gereklidir.

Çevresel etkenlerin sebep olduğu hastalıklara şunlar örnek verilebilir:

- Kot taşıma işçilerinde ortaya çıkan silikozis, iş ortamının sebep olduğu bir hastalıktır. Birtakım işlerde kullanılan silika adlı tozun akciğerlerde ve solunum yollarında birikip iltihaplanma oluşturmaktadır.
- Güneş yanıkları çevresel etmenlere bağlı bir hastalıktır. Güneşte ultraviyole ışınlar 11.00–15.30 arasında yoğunur. Bu sürede güneş ışınlarına yoğun bir şekilde maruz kalan kişinin vücudunda birinci derecede yanıklar oluşabilir.
- Alerjiler de çevresel etkenlere bağlı hastalıklardır. Havadaki polen parçacıkları alerjiye sebep olabilir. Ancak herkeste aynı etkiyi göstermez. Alerjiye meyilli bir genetik yatkınlığa sahip olanlar bu etkiye açıktır.
- Tifüs, veba, tifo, sıtma, sarı ateş, filaryazis, ensefalit gibi hastalıklar, hastalık yapan mikroorganizmaları insanlara taşıyan eklem bacaklılar ve kemiriciler (sivrisinek, tahtakurusu, bit, pire, kene, karasinek, sıçan, fare vb.) vasıtasıyla yayılır.

- Brusella, kuduz, şarbon gibi hastalıklar, insanlara doğrudan hayvanların eti ve derisiyle temas yoluyla, etinin yenmesi ya da sütünün içilmesiyle bulaşabilir.

Hastalık Yapan Beslenme

Beslenme, vücudun büyüme, gelişme, üreme gibi temel işlevlerini gerçekleştirebilmesi ve sağlığın korunup kaliteli bir yaşam sürdürülmesi için gerekli olan besinlerin vücuda alınmasıdır. Besinlerin bileşiminde değişik miktarlarda besin ögeleri bulunur. Besin ögeleri 6 grupta toplanabilir: karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su.

Beslenmenin bu unsurlarının herhangi biri alınmadığında ya da az alındığında veya gereğinden fazla alındığında birtakım sorunlar ortaya çıkar. Vücudu meydana getiren organ, doku ve hücrelerin yapı taşları proteinler ve bunlarla birleşmiş hâlde bulunan karbonhidrat, kalsiyum, fosfor, demir gibi maddelerdir. Bu maddeler yiyecek ve içeceklerden sağlanır. Bu maddelerden biri ya da birkaçı yetersiz alındığı zaman, büyüme ve gelişme yavaşlar veya durur, vücutta onarım ve yenilenme olayları eksik yapılır. Bu da vücudun gelişmemesine, hastalıklara karşı direncin azalmasına, bedensel ve ruhsal sağlığın bozulmasına sebep olur.

Demir eksikliği anemisi (kansızlık), guatr gibi iyot yetersizliği hastalıkları, raşitizm, damla hastalığı (gut), osteoporoz (kemik erimesi) hatalı beslenmenin sebep olduğu ya da kötüleştirdiği rahatsızlıklardır. Kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, obezite, tip 2 diyabet ve kanser hastalıkları da birçok nedenden kaynaklanma olasılığıyla beraber, beslenme hatalarından da kaynaklanır.

Daha fazla bilgi için
bk. Ye, İç, Sağ-
lık Bul! ünitesi



Hatalı beslenmenin birçok sağlık sorununa sebep olmasının mekanizmasını anlamak için obezite önemli bir örnektir. Kişinin ideal kilosunun normal sınırlarının üzerinde bir ağırlığa sahip olması anlamına gelen obezite önemli bir beslenme hastalığıdır. Obezite, kalp

damar hastalıklarından kemik erimesine kadar birçok hastalıkta risk faktörüdür. Obezitenin en büyük zararlarından biri hücre zarlarında yağ birikmesi ve hücre zarının yapısını bozmasıdır. Obezitenin oluşturduğu birçok sağlık sorunundan biri de damarlarda tıkanıklık ve damarların esneme özelliğinde kayıplardır. Damarlardaki yağ birikiminin sebep olduğu bu duruma bağlı olarak yüksek tansiyon hastalığı görülür.

Yeterli ve dengeli beslenme; ihtiyaç duyulan maddelerin ihtiyaç duyulduğu kadar alınmasıdır. Böylelikle hastalanmayacak kadar çok ve çeşitli, kilo almayacak kadar az ve sade gıda alınmış olur.



Kültürel ve Toplumsal Hastalıklar

Sağlık aynı zamanda sosyal bir olgudur. Sağlıklı olmak için yapılması gerekenlerden söz ederken sosyal olayları ve olguları da göz önünde bulundurmak gerekir. Zira insanın hastalık ve sağlığını değerlendirebilmek için onu çevresi ile bir bütün olarak kavrayabilmek ve insanla çevresi arasındaki etkileşimi anlamak gerekir. İnsanın çevresi fiziksel, kimyasal, biyolojik, psikolojik unsurların yanı sıra toplumsal unsurlardan da oluşur. Bu unsurlarla insan sürekli bir etkileşim hâlinindedir. Etkileşim yalnız insan ve çevresel etkenler arasında değil aynı zamanda bu etkenlerin kendi aralarında da vardır. Bu etkileşim ağı içinde insanı bir bütün olarak görmek gerekir.

Bireyin beslenme alışkanlıkları, giyinme biçimi, hastalığı tedavi tarzı, konut kullanım şekli, hastalığa dair algısı gibi hususlar içinde bulunduğu yaşanan ve çalışılan ortamlarda diğer kişilerle ilişkiler içinde kazanılmış alışkanlıklar, hayata bakış ve kabul edilen değerler, toplumda kabul gören ve önem atfedilen gelenekler gibi hususlardan bağımsız olarak kavranamaz. Bunlar ise bireyin edindiği kültürel ve toplumsal mirastır. Bireyin etkilenebileceği, dolayısıyla sağlık ve hastalıkla ilgili yönelimlerini etkileyebilecek kültürel ve sosyal unsurların bir kısmı şunlardır:

- *Ekonomik durum:* Refahın toplumdaki dağılımı konut, beslenme, giyinme gibi temel yaşam faaliyet-

lerine ayrılacak maddi payı, dolayısıyla sağlığı etkileyebilir. Örneğin geliri düşük ya da işsiz bir aile doğal olarak dengesiz ya da yetersiz beslenecektir.

- *Aile yapısı:* Ailenin geniş ya da çekirdek olması aile bireyleri arasındaki etkileşimi, karşılıklı bağı ve desteği, çocuk yetiştirme yeterliliğini ve sorumluluğunu, yaşlı veya zayıf aile üyelerinin bakımı gibi işlerin aile üyeleri arasında paylaşımı gibi konuları, dolayısıyla sağlığı etkileyebilir. Örneğin geleneksel geniş aile yapısı içerisinde genç bir anne yenidoğan bebeğinin bakımı konusunda doktorun önerilerini kayıncılamadığı için uygulayamayabilir.
- *Din:* Dinî hayat çoğu kez sağlığın sürdürülmesine ya da hastanın dünyasına etkide bulunur. Örneğin alkolün günah sayılması alkolizmden ve alkol sonucu oluşabilecek hastalıklardan korur.
- *Cinsiyet rolleri:* Cinsler arasındaki iş bölümü, karşılıklı beklentiler ve sorumluluklar, her bir cinsin kendi davranışına ilişkin kabulleri sağlığı etkileyebilir. Örneğin alkol ve sigara kullanmanın erkekler için doğal, kadınlar için doğal kabul edilmediği toplumlarda akciğer kanseri erkeklerde daha fazla görülebilir.
- *Evlilik kalıpları:* Çok eşli ya da tek eşli evlenmeler, akraba evlilikleri gibi evlilik kalıpları sağlığı etkileyebilir. Örneğin akraba evlilikleri Akdeniz anemisi gibi genetik geçişli hastalıkların görülmesini arttırabilir.
- *Cinsel hayata dair kurallar:* Doğum kontrolü, gebeliği önleme ve kürtaja ilişkin sosyal ve kültürel tutumlar, cinsel davranışlara dair kabul edilen kurallar, kadına ve erkeğe özgü cinsel ölçütler, hamilelik, âdet ve emzirme boyunca cinsel ilişki yasaklarının olup olmaması gibi konular bireyin sağlığını etkileyebilir. Örneğin evlilik öncesi cinsel ilişki yasağı istenmeyen ve planlanmamış erken gebelikleri veya cinsel yolla bulaşan hastalıkları önleyebilir.
- *Nüfus politikası:* Toplumun en uygun çocuk sayısı algısı, çocuğun cinsiyetine ilişkin beklentiler bireyin

sağlığını etkileyebilir. Örneğin erkek çocuk sahibi olma arzusu eşlerde psikolojik sağlık sorunlarına sebep olabilir.

- *Hamilelik ve doğum pratikleri:* Hamilelik boyunca gebenin bakımı, doğumda kullanılan teknikler, bebeğin beslenmesinde kullanılan yiyecekler gibi toplumsal pratikler anne ya da yenidoğanın sağlığını etkileyebilir. Örneğin yenidoğan bebeğe üç ezan vakti geçinceye kadar ağzı kokmasın diye süt verilmemesi hem geç emzirme nedeniyle annenin sütünün az olmasına hem de bebeğin ilk saatlerde aç kalmasına ve sonuç olarak da sağlığının bozulmasına neden olabilir.
- *Vücut algısı:* Vücuda ilişkin kültüre göre değişen algı ve beklentiler beslenme tarzını, dolayısıyla sağlığı etkileyebilir. Örneğin kadınlar arasında zayıflık, uzunluk gibi vücudun biçimine ilişkin düzenleme çabaları aşırı kilo alma ya da kaybetmeyle sonuçlanarak sağlığa zarar verebilir.
- *Beslenme:* Yemeklerin hazırlanması, korunması, pişirilmesi, kullanılan araçlar, gıda ve gıda olmayan şeylerin ayırımı, besin değerlerine ilişkin anlayışlar, hamilelik, emzirme, hastalık durumlarındaki özel beslenmeler, et yememe (vejetaryen) davranışları, beslenme alışkanlıkları ve modalar sağlığı etkiler.
- *Giyinme:* Kadın ve erkeklerin giyim biçimleri, moda gibi toplumsal ve kültürel kabuller ve alışkanlıklar sağlığı etkileyebilir. Örneğin yeterli örtünme sağlanmaksızın güneş ışınlarına aşırı maruziyet cilt sorunlarına sebep olabilir.
- *Kişisel hijyen:* Kişisel bakım alışkanlıkları, yıkanma ve temizlik alışkanlıkları sağlık ve hastalıkla yakından ilişkilidir. Örneğin diş fırçalama alışkanlığının olmadığı toplumlarda ağız ve diş sağlığı sorunlarına daha sık rastlanabilir.
- *Konut düzenlemeleri:* Konut yapma, oturma, yaşam alanlarını bölümleme, birey başına düşen oda sayısı, evin bahçeli veya apartman dairesi olması kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlığını etkileyebilir. Örneğin

yüksek ve sıkışık apartmanlarda yaşamak ruhsal gerilimin artmasına sebep olabilir.

- *Genel sağlık düzenlemeleri:* Çöplerin nasıl değerlendirildiği, su kaynakları veya gıda üretiminin ve dağıtılmasının yerleşim bölgeleriyle uzaklığı gibi konular sağlık açısından önemlidir. Örneğin günümüz şehir yaşamında atıklarla ilgili uygun düzenlemelerin yapılmadığı yerlerde bulaşıcı birtakım hastalıklar uygun zemin bulabilmektedir.
- *Meslekler:* Toplumun büyük kısmınca geçim kaynağı olarak seçilen meslek toplumsal sağlığı etkileyebilir. Örneğin madencilikle geçinilen bir bölgede çeşitli solunum yolu hastalıkları yaygınlaşabilir.

Bulaşıcı Hastalıklar

Bulaşıcı hastalıklar insandan insana; hayvandan insana; topraktan, sudan, havadan insana geçişi olan hastalıklardır. Çevremizde gözle görülemeyen küçük canlılar (mikroorganizmalar) vardır. Bunlardan mikroplar, yani mantar, virüs, bakteri, prion, DNA parçaları gibi bazıları vücuda saldırarak bulaşıcı hastalıkların oluşmasına sebep olurlar.

Bağışıklık sistemi zayıf kaldığı zaman daha çabuk ya da çok hasta olunur. Örneğin verem hastalığının iyi beslenmeyen kişilerde ortaya çıkmasının sebebi budur. İyi beslenmeyen birinin bağışıklık sistemi zayıf kaldığı için mikroplar savunma sistemini rahatlıkla geçer.

Bulaşıcı hastalıklardan korunmak için vücut mukavemeti korunmalı, bunun için dengeli ve sağlıklı yeme içmeye dikkat edilmeli ve düzenli bir hayat tarzı sürdürülmelidir. Ayrıca doğal bağışıklık sistemi, gerekli aşıları yaptırmak koruyup güçlendirmelidir. Bulaşıcı hastalık salgını olan yerlere mecburen gitmek gerekiyorsa, alınacak tedbirler ve yapılacak aşılar konusunda doktora danışılmalıdır. Temizlenmemiş kirli yiyecekler yenmemeli, vücut temizliğine gereken dikkat gösterilmelidir.

Mikrobun vücuda giriş yerleri genellikle vücudun

dışa açılan boşluklarıdır: Kulak, burun, boğaz, ağız boşluğu, cildin yaralanmış herhangi bir yeri. Buralara hastalık yapıcı mikroorganizmalar şu yollarla ulaşırlar:

- Öksürürken, aksırırken ya da konuşurken ağızdan çıkan damlacıkların başkası tarafından teneffüs edilmesiyle
- Doğrudan deri temasıyla
- Cinsel temasla
- Hastanın kullandığı çamaşır, yatak eşyası ve yiyecek eşyaları gibi malzemelerin kullanılması ya da bunlarla temas edilmesiyle
- Hayvanların insandan insana veya hayvanlardan insanlara hastalık taşımasıyla
- Hastalandırıcı mikropların bulaşmış olduğu yiyecekler ve içeceklerin alınmasıyla
- Hastalıklı bir anneden hamilelik sırasında veya doğum esnasında bebeğe hastalık bulaşmasıyla
- Kan yoluyla (aynı enjektörün farklı kişilerde kullanılması veya bulaşıcı hastalığı olan kişiden alınan kanın kontrol edilmeden başka bir hastaya verilmesi suretiyle)

Bulaşıcı bir hastalığa yakalanma ihtimali daha yüksek olan kişiler şunlardır:

- Bulaşıcı hastalıkların salgın olduğu yerlere gidenler
- Üç aylıktan daha küçük bebekler
- Ailesinde bulaşıcı hastalık taşıyan kişi bulunanlar
- Yaşlı ve yatalak olanlar
- Bağışıklık sistemini felce uğratan, kanser vb. bir hastalığı olanlar
- Bağışıklığı bastırıcı ilaçları kullananlar

Mikroorganizmalar vücuda girdikten sonra âdeta bir halat çekme yarışması başlar. Bu çekişmenin bir tarafında vücut, diğer tarafında mikroorganizmalar vardır. Vücut yenerse mikroorganizmalar parçalanır, mikroorganizmalar yenerse vücut hasta düşer ya da ölür.

Tek başına bir mikrobun bağışıklık sistemini yenmesi

mümkün değildir. Ancak mikrop belli bir bölgede çoğalır, orada yerleşirse hastalık yapacak gücü elde etmiş olur. Mikrobu vücuda girişinden itibaren hastalık oluşturan kadar geçen sürece kuluçka dönemi denir. Kuluçka döneminde mikroplar bölünerek çoğalır, kendilerine yaşam alanı oluştururlar ve ardından hastalık belirtileri ortaya çıkar.

Mikropların saldırdığı bölgeye ve türüne göre değişmekle birlikte bulaşıcı hastalıklar genelde şu belirtileri gösterir:

- Ateş
- Hâlsizlik
- İştahsızlık
- Baş ağrısı
- Genel vücut ağrıları
- Bazı hastalıklarda (kızıl, kızamık, su çiçeği vb.) döküntüler
- Bazı hastalıklarda ishal
- Titreme

Bir mikrop örneğin bademciklere ya da yutağa yerleşmişse önce orada mevzi kazanır. Vücudun savunma hücrelerini geçerse soluk borusuna, hatta akciğerlere kadar ilerleyebilir. Bu durumda vücudun reaksiyonu da değişir. Eğer vücut enfeksiyonu sınırlandıramazsa enfeksiyon artık daha sistemik hasarlara yol açabilir.

Başlıca bulaşıcı hastalıklar şunlardır: Üst solunum yolu enfeksiyonları, belsoğukluğu, bruselloz, çiçek, difteri, dizanteri (amipli veya basilli), grip, kızıl, kızamık, kızamıkçık, kabakulak, kolera, menenjit, sıtma, suçiçeği, tetanos, tifo, tifüs, tüberküloz, viral hepatitler.

Romatizmal Hastalıklar

Romatizmal hastalıklar ağrı ve hareket sınırlaması yapan, hareket sistemini etkileyen eklem ve bağ dokusu iltihaplarının genel adıdır. İltihabın cinsine ve olduğu yere göre özel adlar alır. Örneğin romatoid artrit, gut gibi.

Romatizma tek bir hastalık değildir. İki yüz civarında hastalık bu sınıfa girer. Eklem romatizmaları (osteo-



artrit, romatoid artrit), yumuşak doku romatizmaları (fibromiyalji) bunlar arasında en sık görülenleridir.

Romatizma hastalığı her yaşta görülebilir. Genel olarak kadınlarda daha sık görülür. Bununla birlikte erkeklerde daha sık görülen spondiloartritler, gut gibi türleri de vardır.

Hastalığa tutulan kemik, eklem veya kas dokusunda iltihabi reaksiyon gelişir. Bu reaksiyonun sebebi, nasıl başladığı vücut tarafından neden durdurulamadığı birçok türü için bilinmemektedir. Bununla beraber genetik yatkınlığın önemli olduğu düşünülmektedir. Eklemelerde yükü arttıran şişmanlık ya da damar yapısını bozan sigara kullanımı ve alkol gibi etkenlerin engellenmesi romatizmalı hastalar için yararlıdır.

Romatizmal hastalıklar kronik hastalıklardır. Bütün kronik hastalıklarda olduğu gibi bu tür hastalıklarda da hastanın hastalığıyla iyi geçinmesi, hastalığın hoşlanmadığı her şeyden uzak durması ve hastalığın gerektirdiği şeyleri yapması gerekir.

Romatizmal hastalıklar çok çeşitlidir. Buna bağlı olarak bu hastalık grubunda çok geniş şikâyet yelpazesi vardır. Hareket sisteminin etkilendiği şikâyetler şunlardır:

- Eklemelerde ağrı, şişlik, hareket kısıtlılığı
- Sabahları zamanla düzelen hareket kısıtlılığı (eklem sertliği)
- El parmaklarında soğukta beyazlaşma, sararıp solma
- Cilt altında şişlikler
- Cildin güneşe maruz kalan kısımlarında hassasiyet ve bazen yara gelişmesi
- Ciltte meydana gelen doku sertleşmeleri
- Kaslarda güç kaybı

Kesin tedavisi olmamakla birlikte romatizmal hastalığı olanlar beslenmelerine ve egzersize dikkat ederlerse, postür eğitimi (duruş, pozisyon alma) alarak ve hastalığın zararlarını azaltan tedavilere riayet ederek hastalıklarına uygun hareket etme yeterliliği kazanırlarsa yaşam kaliteleri artar.

Romatizmal hastalıklarda düzenli doktor takibi ve sürekli ilaç kullanımı önemlidir.



Romatizma teşhisi uzman doktor tarafından konur. İç hastalıkları tıp dalının bir yan dalı olan romatoloji uzmanları bu hastalık grubuyla ilgilenirler.



Travmalar

Travma türlerine göre ilk yardım hakkında daha fazla bilgi için bk. AEP İlk Yardım kitabı.



Travma tedavisiyle tıbbın ortopedi ve travmatoloji dalları ilgilenir.



Bütün travmalarda kasıt ihtimali olduğundan adli makamlara bildirilmesi gerekmektedir. Bu türden durumları bildirmemek suçtur. Travma durumunda doktor adli rapor düzenleyip emniyet mensuplarına olayı bildirir.

Travma insan beden ve ruhu üzerinde önemli ve etkili izler bırakan, bir doku ya da organın yapısını veya biçimini bozan etki sonucu oluşan tahribattır. Vücudun normal denge ve bütünlüğünün bozulmasına, fizyolojik gereksinimlerin artmasına ve anormalleşmesine sebep olur. Delici, kesici ya da kunt alet yaralanmaları, ateşli silah yaralanmaları, düşmeler (özellikle yüksekten) vücut bütünlüğüne zarar veren travma türleridir. Yırtık, bere, kesik, sıyrık, kırık, çıkık ve beyin sarsılmaları fiziksel travmaların başlıca sonuçlarıdır.

Travmatik yaşantıların en temel özellikleri arasında ani, öngörülemeyen ve kontrol edilemez olmaları gelir. Psikolojik ve fiziksel travma oluşturan durumlara şunlar örnek verilebilir:

- Savaşlar, çatışmalar, terör olayları
- Resmî görevliler, silahlı gruplar, birbirine hasım kişi veya gruplar vb. tarafından uygulanan şiddet veya işkence
- Aile içi şiddet
- Aile içi veya dışı cinsel saldırı ve suistimaller
- Trafik kazaları, iş kazaları, yangın gibi istenmeden ortaya çıkan durumlar
- Deprem ve sel gibi doğal afetler

Bir travma durumuna şahit olduğunda öncelikli olarak 112 aranıp bulunulan yerin ayrıntılı adresi bildirilmelidir. Travma kurbanı hastaneye ne kadar erken ulaşırsa yaşama şansı o kadar yüksektir.

Travma durumunda ilk dikkat edilmesi gereken husus hayati belirtilerin seyridir. Bu nedenle bir travmaya şahit olduğunda kurbanın bilinci, solunum ve dolaşımı kontrol edilmelidir. Kanaması varsa durdurmaya çalışılmalı ve gerekiyorsa temel yaşam desteği sağlanmalıdır.

Acil Hastalıklar

Derhal müdahale edilmediği takdirde ölüm, kalıcı sakatlık veya vücut yapı ve fonksiyonlarında ciddi hasara neden olan durumlar *acil hastalık* veya *acil durum* olarak adlandırılır. Acil durum ifadesi sıklıkla kaza ve afeti anımsatsa da bunların yanında hastalık nedeniyle ortaya çıkan bir kısım durumlar da acil durum olarak değerlendirilir.

Günümüzde acil durumlarla karşılaşma ihtimali geçmişe nazaran oldukça artmıştır. Nüfusun artması ve teknolojinin ilerlemesiyle uçak, otomobil, asansör gibi ağır sanayi ürünlerinin günlük hayatta kullanımında artış olması afet ve kazalarda acil durumların sayı ve çeşitliliğini arttıran faktörlerdendir.

Acil duruma şahit olan kişinin hukuki olmasa da vicdani sorumluluğu vardır. Ancak bazı hususlara dikkat edilmezse müdahil olunduğunda hastaya fayda yerine zarar verilebilir. Bunun için ilk yardım eğitimi alınmalıdır.

Temel ilk yardım bilgisine sahip olmak her şeyden önce acil bir durumla karşılaşan kişinin öz güven duymasını, sakin ve kontrollü olmasını sağlar. Evde, iş yerinde veya sokakta yerde yatan birinin ağzının içine bakıp küçük bir hareketle hava yolunu tıkamış olan takma dişini, elma parçasını vb. çıkartıp bir hayatı kurtarmak veya o kişinin yanında hiçbir şey yapamadan durup ölümünü izlemek arasındaki ince çizgidir ilk yardım. Ancak sadece ilk yardım kurallarını öğrenmek ilk yardımcı olmayı sağlamaz. 3-5 saatlik bir ilk yardım eğitiminden sonra trafik kazasında araca sıkışmış bir kazazedeyi öğrendiği tekniğe göre çıkartmaya çalışırken hastanın iç kanamadan ölmesine yol açan birçok kişi vardır. Davranış değişikliğine yol açacak uygulamalı bir eğitim almadan ilk yardımın etkili olabilmesi çok zordur. Bu yüzden ilk yardım uygulamaları ancak “uygulamalı ilk yardım eğitimi”ne katılmış, ilk yardımcı kimliği ve sertifikası olan kişiler tarafından

Uygulamalı ilk yardım eğitimleri hakkında ayrıntılı bilgi için;
www.kizilay.org.tr
www.ilkyardim.org.tr

Acil durumlar ve türlerine göre ilk yardım hakkında daha fazla bilgi için bk. AEP İlk Yardım kitabı.



Acil duruma şahit olan kişi olayın adli bir boyutunun da olabileceğini hesap etmelidir. Bu sebeple etrafını dikkatlice incelemelidir. Çünkü olayla ilgili soruşturmada tanıklığına ihtiyaç duyulacaktır.



yapılmalıdır. Ülkemizde bu eğitim *Kızılay İlk Yardım Eğitim Merkezlerinde* verilmektedir.

Yetkin bir ilk yardımcısı;

- Her zaman öncelikle kendi güvenliğini sağlamalıdır.
- Sakin, kendinden emin ve kararlı olmalıdır.
- İnsan vücudunu tanımalı ve temel ilk yardım bilgilerine sahip olmalıdır.
- Bilgilerini sürekli tazelemelidir.
- İlk yardım uygularken elindeki kaynakları en iyi biçimde değerlendirmeli ve kullanabilmelidir.
- Ortamda profesyonel sağlık çalışanı yoksa olayın sorumluluğunu üstlenmeli ve etraftaki kişileri uygun ve etkin bir biçimde yönlendirmelidir.
- İyi iletişim kurabilmeli ve 112'yi zamanında arayarak gerekli bilgileri doğru şekilde verebilmelidir.

Alerjik Hastalıklar

Alerji vücudun özel bir maddeye karşı gösterdiği ters ve aşırı tepkidir. Alerjiye neden olan çoğu şey aslında zararlı değildir ve alerjisi olmayan insanlar üzerinde herhangi olumsuz bir etki göstermez.

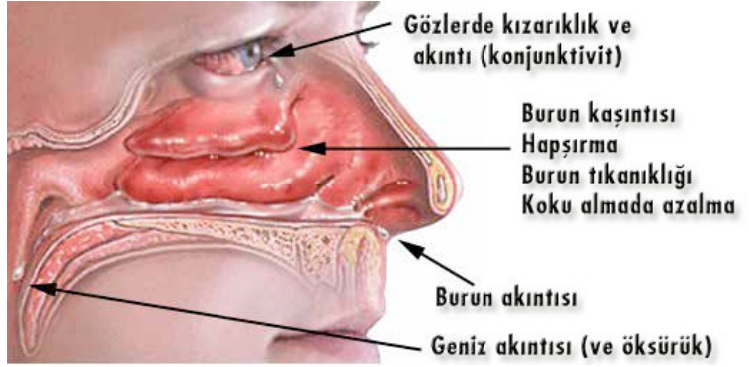
Alerjik tepkiyi harekete geçiren maddeye *alerjik madde (alerjen)* denir. En sık karşılaşılan alerjenler ev tozu akarlarının dışkıları ve bitki polenleridir. Her alerjik bünyeli kişinin duyarlı olduğu alerjen farklı olabilir. Bazı kişiler ev tozu akarlarına tepki verirken bazıları sadece polenlere karşı duyarlıdırlar. Alerjenlerden korunma alerji tedavisinin bir parçasıdır. Bu maddelerden korunmanın püf noktası vücudun alerjenle temasının engellenmesidir.

Alerjinin belirtileri türüne göre değişiklik gösterir. Örneğin alerjik sinüzit, burun ve göz nezlesinde belirli zamanlarda veya sürekli olarak devam eden hapşıрма, burunda kaşıntı, burun akıntısı, burun tıkanıklığı, geniz akıntısı, boğazda gıcıklanma, gözlerde yaşarma,

kızarıklık ve kaşıntı, kulakta dolgunluk, hışırtı, kaşıntı, baş ve kulak ağrısı, koku alma bozukluğu, tat almama, sesin değişmesi gibi belirtiler görülebilmektedir.

Alerjik burun nezlesi, alerjik göz nezlesi, astım, burun polipleri, çeşitli ilaç ve kimyasallar ile arı ve böcek sokmalarına bağlı alerjik reaksiyonlar, gıdalara bağlı alerjik tepkiler, ürtiker ve egzama gibi alerjik deri hastalıkları alerjik hastalıklardan sıkça görülenlerdir.

Alerjik hastalıklarda iki türlü tedavi uygulanabilir: Korunma ve atakların sayısını azaltmaya yönelik tedavi ya da atakların yani reaksiyonun sonuçlarının tedavisi.



Şeker Hastalığı (Diabetes Mellitus)

Şeker (glikoz) vücudun temel besin kaynağıdır. Beynin ise tek besin kaynağıdır. Kan şekeri seviyesi düştüğünde vücudun diğer dokuları alternatif enerji kaynaklarından faydalanabilirken beyin bu kaynakları kullanamaz.

Sindirim sisteminden emildikten sonra kana geçen glikoz, kan şekeri seviyesini yükseltir. Vücuttaki hücrelerin sağlıklı bir şekilde beslenebilmesi için kan şekeri seviyesinin dengede seyretmesi hayati bir önem arz eder.

Kan şekeri seviyesini vücut, *insülin* ve *insülin karşıtı sistem* adı verilen hormonal mekanizmaları devreye sokarak sağlamaktadır. Kan şekeri yükseldiğinde pankreasın üreterek kana saldırdığı insülin hızlıca glikozu kandan uzaklaştırmaya çalışır. Bunun tersine insülin karşıtı sistem hormonları, kan şeker seviyesini yükseltmeye çalışırlar. Bu birbirine zıt iki sistemin çalışma ahengi kan şekerini zararsız ve

dokuların beslenebileceği seviyede tutar. Bu ahengin bozulması ve sistemde sorunlar ortaya çıkmasıyla şeker hastalığı ortaya çıkar.

Başlıca şeker hastalığı türleri şunlardır:

- *Tip 1:* Pankreas tarafından yeterli insülin hormonu üretilmemesi tip 1 şeker hastalığının altında yatan temel nedendir.
- *Tip 2:* Yeterli insülin hormonu üretildiği hâlde ve kanda glikoz olmasına rağmen hücre içine aktarılmama durumunda tip 2 şeker hastalığı ortaya çıkar.

Şeker hastalığının önemli belirtileri şunlardır:

- *İştah artması:* Şeker hastalığı “varlık içinde yokluk hastalığı”dır. Sebebi ne olursa olsun kanda bol miktarda şeker varken hücreler aç kalmaktadır. İştah artması bu nedenle olur.
- *Çok su içme:* Yüksek şeker hücre içinden damar içine ve doku sıvısına su geçişine neden olduğundan hücreler susuz kalmaktadır. Şeker hastalarının çok su içmelerinin altında yatan temel sebep budur.
- *Çok idrar yapma:* Kan şekeri kritik bir seviyeyi aştığında böbreklerin glikozu geri emme kapasitesi aşılır ve idrara glikoz geçişi olur. Su, glikozu takip eder. Böylece idrara şekerin yanında su da gelir, mesane normalden erken dolar ve sık sık idrara çıkma ihtiyacı duyulur.

Şeker hastalığının hiç de tatlı olmayan yüzüyle karşılaşmamak için hastalar veya riskli kişiler, özellikle beslenme ve fizik aktivite konusunda itinalı davranmalıdırlar. Normal şartlarda vücuttaki şeker seviyesinin düzenlenmesi, açlık ve tokluk durumuna göre kişinin iradesi dışında şekillenir. Ancak bu düzenek bozulduğunda bu işin irade yoluyla yapılması zorunluluğu ortaya çıkar. Şeker hastalığının temel tedavisi olan yaşam tarzında iyileşme sağlanmasının zorluğu da burada ortaya çıkmaktadır.

Şeker hastalığının tedavisi çerçevesinde ayrıca şunlara dikkat etmek gerekir:

Kan şekeri seviyesinin belli aralıkta tutulması hâlinde şeker hastaları gayet sağlıklı ve mutlu bir hayat yaşayabilirler.

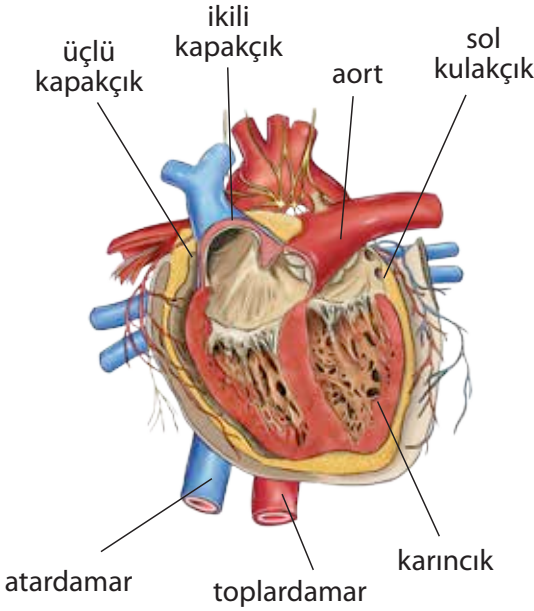


- Tedavinin temelini beslenme ve fizik aktivite/egzersiz alışkanlıklarının yeniden yapılandırılması oluşturmaktadır. Bu sebeple tedavideki ilk adım hastanın karşı karşıya kalabileceği tehlikeler konusunda bilinçlenmesidir. Çünkü hasta konuya dair bilgi ve bilinç sahibi olmadığında damak zevkini ve alışkanlıklarını değiştirme zorunluluğu hissetmemektedir. Gerekçeler idrak edildiğinde ve zorluklarla yüzleşildiğinde yola devam etme motivasyonu kazanılmaktadır. Bu yüzden bilinçlenmek tedavide ilk ve en önemli basamaktır.
- Uygun beslenme ve düzenli fiziksel aktivite (yürüyüş gibi) özellikle tip 2 diyabetlilerde tek başına tedaviyi sağlayabilir ve hastayı ciddi sonuçlardan koruyabilir.
- Tip 2 diyabet hastalığında diyet ve egzersizle yaşam tarzı değişikliğine ek olarak ağızdan alınan ilaçlarla da tedavi uygulanmaktadır.
- Tip 1 diyabette insülin verilmek zorundadır. Beslenme ve egzersizin yanında dozu ve sıklığını uzman doktorun belirleyeceği insülin tedavisi gereklidir. İnsülin cilt altına enjeksiyon şeklinde uygulanır. Bunun için hastanın eğitimi önemlidir.



Kalp Hastalıkları

Bazı kalp hastalıkları aniden öldürebilir. Ancak bazı kalp hastalıklarıyla, tedavi uygulanarak uzun yıllar sağlıklı bir hayat sürdürülebilir. Örneğin ölümcül ritim bozuklukları ani ölümlere sebep olurken koroner arter hastalıkları uygun tedavi ve korunma yöntemleriyle kontrol altına alınabilmektedir.



Kalp ve beraberinde damar hastalıklarından korunmanın hedefi kalp krizi geçirmemek ve beyin kanaması veya beyinde bir damar tıkanıklığı olmaması, inme inmemesidir. Bu hastalık grubundaki tehlike *son darbenin* suyun görünmeyen kısmında sessiz sedasız olgunlaşması ve su yüzüne çıktığında ise belanın isabet etmesinin kaçınılmaz olmasıdır.

Kronik hastalıkların önemli bir grubunu oluşturan kalp ve damar hastalıklarının ilk darbeleri çoğu zaman fark edilmez. Fark etmek için gayret sarf etmek gerekir. Bazen de fark edilse bile önemsizdir. Hastanın beslenmesine dikkat etmemesi, ilaçlarını zamanında almaması, doktor kontrollerini aksatması, günlük yürüyüşlerini yapmaması sağlığını gün be gün kötüleştirir, zamanı geldiğinde kalp krizi, inme, bacak kesilme zorunluluğu gibi dehşetli ve acı verici sonuçlar doğurur. Beyinde ölen hücreler, kalp kasında yok olan dokular –hasta hâlâ hayattaysa– hayatı daha da zorlaştırır.

Kalple ilgili sık görülen rahatsızlıkların bazıları şunlardır:

- Koroner arter hastalığı
- Kalp yetmezliği

Kalp hastalıklarının teşhis ve tedavisi kardiyoloji uzmanlarınca yapılır.



- Kalp kapak hastalıkları
- Ritim bozuklukları
- Kardiyomiyopatiler (kalp kası hastalığı)
- İnfektif endokardit (kalbin iç yüzeyine ve kapaklara mikropların saldırmasıyla oluşan iltihaplanma)
- Myokardit (kalp adelesi kası iltihaplanması)
- Perikardit (kalbi saran dış zarın iltihaplanması)

Kalbin elektrik iletimini algılayan EKG temel tetkiklerdendir.

Sigara, alkol ve madde kullanmak, yüksek kolesterol, hareketsiz yaşam, şeker hastalığı ve hipertansiyon kalp hastalıkları riskini artırır.

Akciğer Hastalıkları

Akciğerler, dış dünya ile temas hâlinde olduğundan bu organın mikroplara maruz kalarak hasta olmasına sık rastlanır. Akciğerlerde meydana gelen bir sorun organın mikroplar tarafından hasar görmesini kolaylaştırır. Akciğerin vücuda oksijen temin etmek gibi önemli bir temel işlevi olduğundan bu organın sağlığına dikkat edilmelidir.

Akciğer enfeksiyonları genellikle bronşit (akut bronşit), zatürre, tüberküloz şeklinde ortaya çıkar. Akciğer hastalıklarında temel şikâyetler; nefes darlığı, kuru veya balgamlı öksürük, hışıltılı veya hırıltılı solunum, ateş, titreme, hâlsizliktir. Akciğer enfeksiyonları, sıklıkla üst solunum yollarında oluşan enfeksiyonun alt solunum yollarına yayılmasıyla meydana gelmektedir.

Akciğerleri korumak ve enfeksiyon kapmamak için şunlara dikkat edilmelidir:

- Hasta kişilerle temas etmekten kaçınılmalıdır. Böylece hayli bulaşıcı olan akciğer enfeksiyonu kapma ihtimalinden korunulur.
- Yaşam alanları, yaz kış sık sık havalandırılmalıdır. Böylece mikroplar yaşam alanından uzaklaştırılır.



Solunum sistemiyle vücudumuz günde yaklaşık 9.000–10.000 litre hava alıp verir. Normal bir nefes yaklaşık yarım litredir ve bir insan dakikada ortalama 12–14 defa nefes alıp verir.



Öksürük hastanın havaya mikrop saçması anlamına geldiğinden akciğer enfeksiyonları oldukça bulaşıcıdır.



- Dengeli beslenme, düzenli egzersiz, düzenli uyku ve stresten arındırılmış bir yaşam sürdürülmelidir. Böylece vücudun zindeliği ve bağışıklık sistemi korunur.
- Sigara içmekten ve sigara dumanına maruz kalmaktan kaçınılmalıdır. Böylece sigaranın hem akciğerin kendisine hem de savunma gücüne zarar vermesi engellenir.
- Hava kirliliği varsa ev dışına çıkmamaya gayret gösterilmeli, çıkılması zorunluysa maske kullanılmalıdır. Böylece en azından kömür tozları gibi zararlı zerreciklerin akciğerlere girişi engellenir.
- Keskin asit veya bazik uçucu maddeler akciğerleri tahriş ederek enfeksiyonları kolaylaştırır. Çamaşır suyu, tuz ruhu ve diğer temizlik maddeleri karıştırıldığında daha tahripkâr olmaktadır. Bu tür maddeler karıştırılmadan kullanılmalıdır. Bu maddeler kullanıldığında ev havalandırılmalıdır. Böylece akciğerlerin tahriş olmasının önüne geçilir.

Sinir Sistemi Hastalıkları (Nörolojik Hastalıklar)

Sinir sistemi insanın dış dünyadan haberdar olmasını ve haberleşmeyi sağlayan önemli bir sistemdir. Duyu organlarının bütün algıları çevresel sinir sistemi vasıtasıyla merkezî sinir sistemine aktarılır ve yorumlanır. Bu yorumlama sonrasında yapılacak işlere yine beyinde karar verilir ve sinir sisteminin tüm unsurlarının katılımıyla tepki davranışı gerçekleşir. İnsanın dışındaki ve içindeki zaman mekân algısı (biyolojik saat) sinir sisteminin hatasız çalışmasıyla mümkündür. Aynı şekilde isteğe bağlı davranışların yapılabilmesi için davranışı gerçekleştirme emri ve bilgisi de yine sinir sistemiyle hedef organlara iletilir.

Sinir sistemi, insan vücudunun her bir noktasına hizmet götüren bir sistem olduğundan dolayı buranın hastalıkları birçok diğer sistemi de ilgilendirir.

Sinir sistemi hastalıkları organik (marazî, hasara bağlı) olabileceği gibi, sinir sisteminin belli bir kısmındaki görev yapabilirliğin azalmasına bağlı olarak da gelişebilir. Menenjit, şizofreni, Alzheimer, kortikal görme bozukluğu, parkinson, epilepsi (sara), multiple skleroz (MS) sinir sisteminde görülen bazı hastalıklardır.

Sinir sistemi sağlığı açısından, sağlıklı ve dengeli beslenme ile alkol ve sigaradan uzak durmak son derece önemlidir. Çünkü sigara beyin hücrelerini tahrip eder ve yeni hücrelerin oluşumunu engeller. Alkol, beyin hücrelerini yok etmekte, beyni bir yandan harap ederken bir yandan da hafıza zayıflığına neden olmaktadır.

Sinir sistemi hastalıklarıyla tıbbın nöroloji dalı ilgilenir.



Sindirim Sistemi Hastalıkları

Sindirim sisteminin görevlerini sağlıklı sürdürmesi ve hastalıklardan korunması için aşağıdaki hususlara dikkat etmek gerekir:

- Stresten uzak durulmalıdır.
- Alkol tüketilmemelidir.
- Sigara içilmemelidir.
- Aşırı sıcak yemekler yenmemelidir.
- Mide asidini arttıran çay, kahve, kola gibi içecekler tüketilmemelidir.
- Kızartma, yağlı kırmızı et gibi ağır ve sindirimi güç yiyecekler yenilmemelidir.
- Ağrı kesici ilaç kullanılmamalıdır.

Sindirim sistemini korumaya yönelik öneriler, ülser başta olmak üzere birçok sindirim sistemi hastalığının tedavisinde de ilk öneriler olacaktır.

Başlıca sindirim sistemi hastalık ve rahatsızlıkları şunlardır: Bağırsak gazı, bağırsak iltihabı, bağırsak kanaması, bağırsak solucanları, dizanteri, gastrit, hazımsızlık, hemoroid (basur), ishal, kabızlık, kolera, mide kan-seri, mide tembelliği, mide ülseri, mide yanması, onikiparmak bağırsağı ülseri, parazitler, reflü, tifo.



Tıbbın sindirim sistemi fonksiyonlarını ve bozukluklarını konu edinen dalı *gastroenteroloji*dir.



Şu belirtilerden biri ya da birkaçı varsa sindirim sistemiyle ilgili bir hastalık olduğu düşünülür: İştahsızlık, yutma güçlüğü, nefes kokması, geğirme, hazımsızlık, yanma hissi, bulantı, kusma, kan kusma, dışkıdan kan çıkması, ishal, kabızlık, gaz, karın ağrısı.

Psikiyatrik Hastalıklar

Bedensel rahatsızlıklar düşünce, davranış ve duygulardaki değişikliklere; düşünce, davranış ve duygudaki değişiklikler de bedensel rahatsızlıklara ve değişikliklere sebep olabilir. Örneğin insan karnı açken ve kan şekeri düşüken daha mutsuz hissedip uyarılara daha yavaş tepki verirken karnı doyup kan şekeri yükseldiğinde daha neşeli, daha üretken bir kişiliğe bürünebilir. Bir yeri ağrıyan bir kişi karamsar olurken ağrısı geçtiğinde daha rahat, daha iyimser olabilir.

halüsinasyon:

Gerçekte var olmadığı hâlde gerçekmiş gibi görülen veya duyulan dayanaksız algılamalar. Sanrı.



Kişinin fiziki veya ruhsal sebeplerle duygularında dalgalanmalar yaşaması normaldir. Ama bu dalgalanmaların olması gerekenden daha büyük tepkilere dönüşmesi, aşırı neşe, üzüntü veya kaygı olması kişiyi birtakım ruhsal ya da psikiyatrik rahatsızlıklara götürebilir. Ayrıca fiziksel bir rahatsızlığı olmadığı hâlde kişinin hayatının gidişatı ve verimliliğinde sorunlar varsa sebep psikiyatrik bir hastalık olabilir.

İki temel psikiyatrik hastalık grubu vardır: *nevrozlar* ve *psikozlar*.

Nevroz, kişinin davranışlarının, düşünce tarzının ve duygusal durumunun toplum tarafından kabul gören normallerin dışında olmasıdır. Bu durum her zaman hastalık olarak değerlendirilmeyebilir ama hastalık olduğu durumlar da vardır. Psikoz türü psikiyatrik hastalıklarda ise kişinin gerçeği değerlendirebilme yeteneği ortadan kalkar. Birtakım halüsinasyonlar görebilir; neyin gerçek, neyin gerçek dışı olduğunun ayırımını yapamayabilir. Örneğin nevroz olarak ortaya çıkan *takıntı* hastalığında (opsesif kompulsif) kişi temizliği takıntı hâline getirebilir. Tuvaletten çıktıktan

sonra ellerini uzun süre, belki 45 dakika yıkar. Ama bir süre sonra durumunun farkına varır ve “Ben ne yapıyorum, kendimi durduramıyorum.” diyebilir. Ama psikoz durumunda hasta, “Hayır, benim elimi yıkamam lazım, asla temizlenmedi, asla temizlenmeyecek.” düşüncesiyle saatlerce lavabonun başında kalabilir. Bu iki psikiyatrik hastalık grubunda temel fark, kişinin durumunun farkında olup olmamasıdır.

Psikiyatride temel olarak iki türlü tedavi yapılır: ilaç tedavisi ve psikoterapi. Psikoterapi, insanın duygu ve düşüncelerinde ortaya çıkmış sorunlarının; aile, iş vb. ilişkilerinde meydana gelen tutarsız davranışlarının uzman yardımıyla tedavi edilmesidir. Psikoz hastaları kesinlikle psikoterapiye cevap veremezler. Psikoterapi gerçeği değerlendirme yetisini kaybetmemiş, içgörüsü sahibi hastalara uygulanabilir.

Psikiyatri, insanın duygu, düşünce, davranış ve duygusal değişiklikleri ile ilgili hastalıkların teşhisi ve tedavisi ile ilgilenen tıp dalıdır.



Tiroit Bezi Hastalıkları

Tiroit bezleri boynun ön bölgesinde, nefes borusunun hemen önünde yer alır. Tiroit bezinin salgıladığı hormon olan tiroit hormonunun vücudumuzda iki önemli etkisi vardır: metabolizma hızı ve çocuklarda büyümenin düzenlenmesi. Tiroit hormonunun fazlalığı veya azlığı çok ciddi rahatsızlıklara sebep olur.

Kanda Tiroit Hormonu Az Olursa...	Kanda Tiroit Hormonu Fazla Olursa...
Gelişme çağındaki çocuklarda büyüme geriler, boy ve kilo artışında azalma olur.	Kalp çarpıntıları olur.
Yenidoğan döneminde beyin yeterince gelişmez ve zekâ problemi ortaya çıkar.	Hastanın gözleri fal taşı gibi açık, hafif fırlaktır.
Hiç yemek yenmese bile kilo alınır.	Hasta çok yemek yemesine rağmen kilo alamaz.
Hareketler yavaşlar.	Hastada aşırı sinirlilik hâli olur ve yerinde duramaz.
Tepki süresi yavaşlar ve uyaranlara karşı tepkiler geç verilir.	Bağırsaklar çok çalışır ve hasta ishal olur.
Hasta söylemek istediğini hemen söyleyemez.	Eller titrer.
Hasta soğuk havaya tahammül edemez.	Hasta sıcak havaya tahammül edemez.

Tiroit bezi ve içinde yer aldığı endokrin sistem hakkında daha fazla bilgi için bk. AEP Sağlık Okur-yazarlığı kitabı Vücut Kontrolcülerinin Kay-nağı: Endokrin Sistem bölümü.



Haftada 1 miligram iyot alınması tiroit bezinin ideal çalışması için yeterlidir. Bu miktar gıdalardan doğal yolla alınmaktadır. Ancak ülkemizde erozyon ve (özelikle Karadeniz bölgesinde) yoğun yağmur yağışı nedeniyle su ve toprakta ve dolayısıyla sebze, meyvelerde yeterince iyot bulunmamaktadır. Bu açığı gidermek için sofraya tuzları iyot ilave edilerek zenginleştirilmiştir. Bu sebeple tuz satın alırken iyotlu olanı tercih etmek ve iyotlu tuz tüketmek tiroit bezlerinin sağlığı açısından faydalıdır.

Ülkemizde doğumla gelen tiroit hormon yetmezliğinin taraması yapılmaktadır. Genellikle doğumdan sonraki iki ila beşinci günler arasında bebeklerden kan alınarak değerlendirilmekte ve yerine koyma tedavisiyle bu çocuklar zekâ geriliğinden kurtarılmaktadır.

İdrar ve Üreme Yolları (Genitoüriner Sistem) Hastalıkları

İdrarı meydana getiren ve bu idrar ile birlikte artık ve zararlı maddelerin dışarıya atılmasını sağlayan organların tümü idrar yolları sisteminde yer alır. İdrar yolları organları; böbrek, idrar yolu, idrar kesesi, idrar kanalıdır. Erkeklerde bu sistem içinde ayrıca prostat denen bir organ daha vardır.

Üreme ve idrar yolları (boşaltım) sistemi hastalıklarında belirtiler bulanık ve kötü kokulu idrar, idrar düzensizlikleri, titreme ve yüksek ateş, vücutta su toplanması, gece terlemeleri, aşırı yorgunluk, kusma, sırtta, böğürde veya kasıklarda ağrı gibi sorunlardır.

Prostat kanseri erkeklerde akciğer kanserinden sonra ikinci ölüm sebebidir. Bu yüzden 50 yaşını geçmiş erkeklerin prostat muayenesi yaptırmasında fayda vardır.



Güç idrar etme ve bu esnada yanma ve ağrı duyma, genellikle idrar kanalı veya mesane iltihaplarında ve prostat hastalıklarında görülen bir şikâyetir. İdrar miktarının artması böbrek taşı hastalıkları, şeker hastalığı, aşırı su içme gibi nedenlerden kaynaklanabilir. Günlük idrar miktarının yarım litrenin altına düşmesi böbrek hastalığı olasılığını gündeme getirir. Böbrekle ilgili bazı kalıtsal hastalıklar veya

metabolizma bozukluğuna bağlı Sistinoz, Low sendromu, Fanconi hastalığı gibi hastalıklar vardır. Böbrek fonksiyonlarının bozulması sonucu idrar çıkmaması veya üre gibi maddelerin kanda birikmesi (üremi) gibi durumlar da böbrek yetmezliği söz konusudur.

Meni için sıvı üreterek onun akışkanlığını sağlayan prostat, ilerleyen yaşla birlikte büyüyebilir. Kanser olmayan bu büyüme sonucunda prostat idrar kanalına baskı yaptığı için özellikle idrarla ilgili şikâyetler ortaya çıkar.

Üreme ve idrar yolları rahatsızlıklarından korunmak için şunlar yapılabilir:

- Yeterli sıvı, özellikle su alınmalıdır.
- Cinsel ilişki öncesi ve sonrasında cinsel bölge temizlenmelidir.
- Tuvalet ihtiyacı ertelenmemelidir.
- Tuvalette sıhhi şekilde temizlenilmelidir.
- Vajinal tampon ve pedler sıklıkla değiştirilmelidir.
- Çok dar kıyafetlerden kaçınılmalıdır.
- Pamuk içerikli çamaşır kullanılmalıdır.

Jinekolojik Hastalıklar

Jinekolojik hastalıkların türleri ve sebepleri çok farklı olduğu için korunmada da birçok farklı unsur göz önünde bulundurulmalıdır. Herhangi bir jinekolojik hastalıktan korunmak için öncelikle şunlara dikkat edilmelidir:

- Sigara kullanılmamalıdır.
- Aşırı kilo alınmamalıdır.
- Doktor kontrolü ve danışmanlığı olmaksızın östrojen alınmamalıdır.
- Herhangi bir şikâyet veya hastalık varsa vakit kaybetmeden tedavisine çalışılmalıdır.
- Yılda en az bir kez jinekolojik açıdan muayene olunmalı, gerekli tarama testleri yaptırılmalıdır.
- Genital bölgenin temizlik ve bakımına itina gösterilmelidir.

Üroloji, erkeklerde idrar yolları (boşaltım) sistemi ve erkeklerde üreme sistemi hastalıkları ve bozuklukları ile ilgilenen tıp branşıdır.



Jinekolojik rahatsızlıklar ile ilgili ayrıntılı bilgi için bk. AEP Üreme Sağlığı ve Sağlıklı Annelik kitabı.



Kadın hastalıkları ve doğum, *obstetrik ve jinekoloji* adı altında bir uzmanlık dalı olarak gelişmiştir ve tıp öğreniminde önemli bir yeri vardır. *Doğum bilimi (obstetrik)* ayrı bir konu olup jinekoloji yalnızca kadınlık organlarının hastalıkları ile ilgilenir.



- Dar giysilerden kaçınılmalı, özellikle çamaşırlarda pamuklu olanlar tercih edilmelidir.
- İdrar ihtiyacı ertelenmemelidir.
- Cinsel ilişki sürecinde cinsel sağlık gereklerine riayet edilmelidir.
- Yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmeli, özellikle kalsiyum ve folik asit ihtiyacını karşılamaya yönelik önlem alınmalıdır.
- Sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürülmelidir.

Göz Hastalıkları

Göz hastalıkları farklı nedenlerle oluşabilir. Örneğin hastalık genetik bir sorunla ilgili olabileceği gibi bazı metabolik bozukluklar, göze gelen çeşitli fiziksel darbeler gibi travmatik nedenler, kullanılan bazı ilaçlar da göz hastalıklarının oluşmasına sebep olabilir. Şu durumlarda mutlaka doktora başvurulmalıdır:

- Gelip geçici bile olsa görmede azalma
- Göz önünde yüzen ya da uçuşan siyah kılçıklar, tüy-cükler, noktalar, benekler, lekeler gibi cisimler
- Işık çakmaları
- Bir perde ya da peçe arkasından bakıyormuş gibi görme hissi
- Işıkların çevresinde renkli halkalar görme
- Gözde ve göz çevresinde ağrı hissi
- Göz çevresindeki deride ve gözde kızarıklık
- Gözde ödem ve sulanma
- Gözlerin birisinin veya ikisinin öne doğru çıkması, fırlaması
- Göz kayması, şehlalık
- Çift görme
- Şeker hastalığı
- Yüksek tansiyon
- Böbrek hastalığı
- Ailede herhangi bir göz hastalığının olması

Kulak Burun Boğaz Hastalıkları

Kulak burun boğaz hastalıkları kulak, burun, boğaz ve bu organlarla ilişkili baş ve boyun yapılarında meydana gelen hastalıklardır. Bu hastalıkların tedavisi tıbbi veya cerrahi yollarla yapılır. Bu sebeple alanın uzmanı olan doktorlar kulak, burun, boğaz, baş ve boyun bölgesi ile sınırlı hastalıkların hem tıbbi hem de cerrahi tanı ve tedavi yöntemlerini uygulamak üzere eğitim alırlar.

Başlıca Kulak Burun Boğaz Hastalıkları		
Kulak Hastalıkları	Burun Hastalıkları	Boğaz Hastalıkları
• İşitme kayıpları • Kulak iltihapları • Baş dönmeleri • Kulak çınlamaları • Yüz felci • Kulak bölgesindeki sinirlerde hastalıklar • Tümörler • Doğumsal şekil bozuklukları	• Burun ve sinüslerde iltihap • Alerjik nezle • Koku bozuklukları • Burun tıkanıklığı • Şekilsel burun problemleri • Tümörler	• Dudaklar, ağız boşluğu ve boğazda iltihap • Tümörler • Horlama • Uykuda tıkanma (apne) • Bademcik ve geniz eti hastalıkları • Ses telleri (gırtlak) ve yutak bölgesinde iltihap • Ses ve konuşma bozuklukları • Yemek borusu hastalıkları ve yutma bozuklukları • Tükürük bezlerinde iltihap • Baş ve boyun bölgesi hastalıkları • Boyunda iltihabi hastalıklar • Görme, koku, işitme, denge, yüz siniri ve bu bölgedeki diğer büyük sinir ve damar yapılarında hastalıklar • Yüz travması ve kırıkları

Onkolojik Hastalıklar

Vücudumuzda her an bir dizi faaliyet vardır. Bütün bu faaliyetler bir düzen ve program doğrultusunda sürdürülür. Her hücrede gerçekleşen bu faaliyetlerin temelinde *üretim, salgılama* ve *yıkım* vardır. Yani bazı maddeler üretilir, salgılanır ve bazı maddeler de parçalanır. Dokular hücrelerin üretilmesi ve parçalanmasıyla yenilenir. Hücrelerin yenilenmesi bölünerek çoğal-

ma yoluyla olur. Bu hücre bölünmesi her dokuda aynı hız ve genişlikte olmaz. Bu faaliyet belli bir düzende gerçekleşir ve bu düzende ne zaman, ne kadar ve hangi hızla bölünmenin gerçekleşeceği bellidir. Yine aynı düzen sayesinde bölünmenin ne zaman durdurulacağı da bellidir. Vücuttaki sinir sistemi ve hormonal sistem bütün faaliyetlerin emir komuta zinciri içinde cereyan etmesini sağlar. Bu sayede vücudun işine yaramayan hücre çoğalmasının önüne geçilir.

Kanser ailedeki hayırsız evlat gibidir.

Vücudun kaynaklarını har vurup harman savurur. Varlığı vücuttan menşelidir, ancak talimatlara uymaz. Vücut sayesinde hayata tutunur, ancak vücuda zarar verir.



Hücreler kontrolsüz bir şekilde büyümeye devam ederse kontrol dışı üretilmiş normal olmayan hücreler bağışıklık sistemi tarafından yok edilir. Ancak bazen bölünme o kadar hızlı gelişir ki bağışıklık sisteminin baş edebileceğinden çok daha fazla ve değişik hücre üretilmiş olur. Bu yeni hücreler de biyolojik varlıklar olduklarından yaşamak için besine ihtiyaç duyarlar. Bu besini diğer hücreler gibi kandan elde ederler.

Bu hücreler sayıları azken bir sorun teşkil etmezler ama söz dinlemeyen asi hücreler bir süre sonra ilk başladıkları yerde kitle oluştururlar. Bu hücreler komşuluk yoluyla etrafındaki dokulara veya kan ve lenf yoluyla uzak bölgelere taşınır. Bu yayılma bir kitlenin kötü huylu olduğunun en önemli göstergesidir. Çünkü sağlam dokuya işgal ordusu yerleşmektedir. Her işgalde olduğu gibi bunda da yıkım vardır. Kanserlerde görülen kanama ve iyileşmeyen yaraların temelinde kanserin bu işgalci tavrı yatmaktadır. Dokulara yerleşirken normal doku bütünlüğünü bozarak yara iyileşmesini zorlaştırmakta ve damarlara verdiği hasar nedeniyle kanamalara yol açmaktadır.

Kanserin temelinde vücudun işleyişine ve idari yapılanmasına tabi olmayan *asi hücre gruplarının* başına buyruk hareket etmeleri yatmaktadır. Vücut tüm kaynaklarını en verimli şekilde kullanırken kanser hücreleri bu dengeyi bozar. Ayrıca bu asi hücre topluluğu

ürettikleri maddeler yoluyla da vücuda zarar verirler. Düzensiz kaynak kullanımı ve etkili biyolojik salgılar nedeniyle kanser hastaları yorgun ve bitkin düşerler. Bu nedenle doktorların kanser ihtimalini öğrenmek için sordukları en önemli sorulardan biri son 6 ayda ne kadar kilo kaybı olduğudur.

Onkoloji kanserle ilgilenen tıp dalıdır.



Kansere karşı mücadelede; temiz hava solumak, temiz su içmek, temiz toprakta yetişen temiz yiyecekleri yemek ve kanser tarama testlerini yaptırmak önemlidir. Yakın akrabalarında kanser hastalığı olanların bu hastalığa tutulma ihtimali yüksektir. Kanserden korunma yöntemlerini risk grubundakiler daha itinalı uygulamak durumundadırlar. Risk grubundakiler kanser taramalarını aksatmadan yaptırmalı, bağışıklık sistemlerine iyi bakmak zorundadırlar. Çünkü kanser hücrelerinin örgütlenip olgunlaşmasına engel olan en önemli bariyer bağışıklık sistemidir. Bunun en önemli basamağı da şüphesiz dengeli beslenme ve yeterli fizik aktivitedir.

Kitle, hâlsizlik, kilo kaybı, iyileşmeyen yaralar ve kanamalar kanser türlerinin genel ve ortak belirtileridir. Ancak kansere tutulan organın işlevi etkileneceğinden o organa özgü farklı şikâyetler de ortaya çıkar. Örneğin:

- Akciğer kanserinde kitlenin solunum yollarını kısmı veya tam tıkanması neticesinde nefes darlığı ve öksürük ön plandadır.
- Gırtlak kanserinde ses kısıklığı olur.
- Rahim kanserinde vajinal kanama meydana gelir.
- Kolon kanserinde dışkılama alışkanlıklarında değişme ve makattan kan gelmesi ön plandadır.
- Meme kanserinde memenin simetrisi ve şekli bozulur. Meme cildi üzerinde çekilmeler ve yara oluşur.
- Mide kanserinde hazımsızlık şikâyeti görülür.

50 yaşını geçmiş kişilerde (özellikle erkeklerde), daha önce böyle bir şikâyeti olmadığı hâlde hâlsizlik şikâyeti başlamışsa aksi ispat edilene kadar kanser kabul edilir ve bu açıdan araştırılır.



E T K İ N L İ K L E R

Neden Hasta Oluruz?

Hastalık vücutta birçok sebebe bağlı olarak ortaya çıkabilir. Ancak bazı sebepler ve bazı hastalıklar bir dizi başka hastalığın da başlatıcısı ya da besleyicisi rolü oynar. Bunlardan bir kısmı aşağıda listelenmiştir. Bir tane de siz ekleyin.

- Atalardan akrabalarından sonraki nesillere aktarılan *genetik miras*
- İnsanın evinden işine, oturup kalktığı yerlerden eğlendiği mekânlara kadar yakın ve uzak çevredeki *hastalık yapıcı etkenler*
- Dengeli ve yeterli bir şekilde *beslenmeme*
- Yaşam tarzı, hayata bakışı yönlendiren değerler, toplumda kabul gören gelenekler gibi *kültürel ve sosyal etkenler*
-

Hangi Dalın İşi

- Kanslerle ilgilenen tıp dalının adı şudur: *Onkoloji*
- Göz ve göz hastalıkları ile ilgilenen tıp dalının adı şudur:
- Erkek idrar yolları (boşaltım) sistemi hastalıklarıyla ilgilenen tıp dalının adı şudur:
- Erkek üreme sistemi hastalıklarıyla ilgilenen tıp dalının adı şudur:
- Kadın üreme sistemi hastalıklarıyla tıp dalının adı şudur:
- İnsanın duygu, düşünce, davranış ve duygusal değişiklikleri ile ilgili hastalıkların teşhisi ve tedavisiyle ilgilenen tıp dalının adı şudur:
- Sindirim sistemi fonksiyonlarını ve bozukluklarını konu edinen tıp dalının adı şudur:
- Sinir sistemi hastalıklarıyla ilgilenen tıp dalının adı şudur:
- Kalp hastalıklarının teşhis ve tedavisiyle ilgilenen tıp dalının adı şudur:
- Travma tedavisiyle ilgilenen tıp dalının adı şudur:
- Romatizma teşhisi ve tedavisiyle ilgilenen tıp dalının adı şudur:

Tamamlayalım

Aşağıdaki metni kutucuklarda verilen ifadelerden uygun olanla tamamlayın.

sindirim sisteminde

kalple ilgili birtakım sorunlar

hormonal bozukluklarla

mideyle ilgili

Vücudun bütün sistemleri birbiriyle tam bir uyum içinde çalışırlar. Ancak bir sistemdeki bozukluk diğer sistemleri ve dolayısıyla bütün vücudu etkiler. Örneğin göğüs kemiğinin alt tarafında yanma, özellikle ilkbahar ve sonbaharda şiddetli ağrı, yemekten önce ve sonra meydana gelen ağrı mideyle ilgili bir hastalığın belirtisi olabilir. Hazımsızlık şikâyeti, ishal ve kabızlık da büyük olasılıkla bir sorunun sinyalidir. Vücudun kalp atım sayısı, kan basıncı, solunum sayısının normal sınırların dışına çıkması gibi belirtiler yaşandığı anlamına gelebilir. Ellerde titreme, sinirlilik, sıcağa tahammülsüzlük, nemli ve terlemiş sıcak bir cilt, çok sık yemek yemeye rağmen kilo alamama gibi belirtilerse büyük olasılıkla ilgili-
lidir. Bu ve benzeri şikâyetleri yaşayanlar vakit geçirmeden doktora başvurmalı ve muayene olmalıdırlar.

Sen de Söyle

Aşağıda çeşitli hastalık türlerine üçer örnek verilmiştir. Her biri için üçer örnek de siz yazın.

1 Genetik hastalıklara şunlar örnek verilebilir:

Akdeniz anemisi - Fenilketonüri - Down sendromu (trizomi 21)

2 Çevresel etkenlerin sebep olduğu hastalıklara şunlar örnek verilebilir:

Silikozis - Güneş yanıkları - Alerjiler

3 Hatalı beslenmenin sebep olduğu ya da geliştirdiği rahatsızlıklara şunlar örnek verilebilir:

Demir eksikliği anemisi (kansızlık) - Raşitizm - Damla hastalığı (gut)

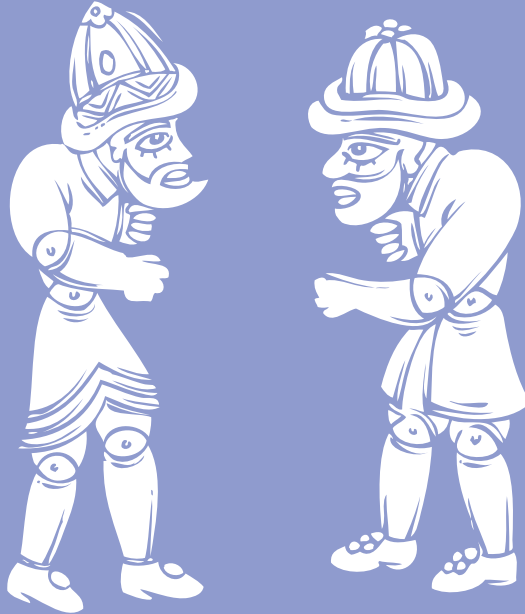
4. Bulaşıcı hastalıklara şunlar örnek verilebilir:

Belsoğukluğu - Kızamık - Tüberküloz

S A Ğ L I K.....

VAY
KARAGÖZÜM
NEYİN
VAR?...

VAY AMAN
NEYİM YOK Kİ
HACI CAV CAV!...
ŞEKERİM VAR,
TANSİYONUM VAR,
KALBİM VAR,
ÜLSERİM VAR,
ROMATİZMAM VAR...
VAY VAY VAY!...



ünite 3

Kronik Hastalık Yönetimi

Kronik hastalık denildiğinde sürekli ilaç kullanımı veya ömür boyu periyodik takip gerektiren hastalıklar kastedilir. Zira bu hastalıklarda normal beden fonksiyonlarının dengesi kalıcı ve geri döndürülemez bir şekilde bozulmuştur.

Kronik hastalığı olan kişiler hastalıklarının gerektirdiği gibi yaşarlarsa sağlıklı bir hayat yaşayabilirler. Bu sebeple kronik hastalığı olanlar ve yakınları hastalığın bilincinde olmalı, hastalığı nasıl yönetmeleri gerektiğini öğrenmelidirler.

Bu bölümde;

- belli başlı kronik hastalıklarda takip edilmesi gereken hususlar,
 - etkili ve usulüne uygun ilaç kullanımı,
 - felçli ve engelli bakımının püf noktaları
- hakkında bilgi verilmektedir.



Kronik Hastalık Yönetimi

Kronik Hastalık Nedir?

Kronik terimi *uzun süreli, müzmin* anlamına gelir. Kronik hastalık denildiğinde sürekli ilaç kullanımı veya ömür boyu periyodik takip gerektiren hastalıklar kastedilir. Normal beden fonksiyonlarına sahip bir kişide vücut hayati faaliyetlerini kararlı bir dengede sürdürür. Kronik hastalık bu dengenin kalıcı bir şekilde bozulmasıdır.

Vücuttaki tahribatı telafi etmek zordur. Vücuttaki denge ve düzen veya vücudun bir parçası bozulduğunda insanın iradesi dışında vücudun kendiliğinden düzenlediği şeyler, artık insanın dışarıdan müdahalesiyle düzenlenmek zorundadır. İnsanın iradesine bağlı olan şeylerde aksama ihtimali olduğundan dolayı *kronik hastalığın yönetimi* itina ve dikkat gerektiren önemli bir konudur. Kronik hastalığın yönetilmesinde püf noktası, normalde sağlığı korumak için dikkat edilmesi gereken hususlara daha

fazla dikkat göstermektir. Örneğin sigara zaten zararlıdır ama kronik hastalığı olana çok daha fazla zararlıdır. Bu nedenle kronik hastalığı olanlar sigara içen kişilere bile yaklaşmamalıdır. Benzer şekilde vücudun uyku uyku dengesi sağlık için önemlidir ancak kronik hastalığı olanlarda bu dengenin korunmaması sağlıklı kişilerden daha fazla hasara yol açar.

Şeker hastalığı, kronik obstruktif akciğer hastalığı (KOA), hipertansiyon, koroner kalp hastalığı (KAH), osteoartrit, multiple skleroz (MS), kronik böbrek yetmezliği sık rastlanan kronik hastalıklardır. Örneğin Sağlık Bakanlığının 2006 yılında açıkladığı bir rapora göre Türkiye’de yaklaşık 15 milyon kişi yüksek tansiyon, 4 milyon kişi şeker, 3 milyon kişi KOAH, 2 milyon kişi koroner kalp hastasıdır.

Kronik Hastalık Yönetimi

Kronik hastalığın yönetimi şu aşamalardan oluşur:

1. *Erken teşhis:* Özellikle genetik açıdan risk taşıyanların düzenli muayene olarak hastalığın baş gösterdiği en erken dönemde teşhisini sağlamaları gerekir.
2. *Hastalıkla barışık olmak:* Yaşam tarzındaki değişikliğe adapte olmanın tek yolu hastalıkla barışık olmaktır. Yaşam tarzı düzenlenirken özellikle dikkat edilmesi gereken hususlar şunlardır:
 - Beslenmenin düzenlenmesi
 - Sigara, alkol ve diğer maddelerden korunma
 - Egzersizin düzenlenmesi
 - Düzenli uyku
3. *Düzenli tıbbi kontrol:* Kronik hastalığın seyri düzenli tıbbi kontrollerle gözlenmelidir. Hasta tıbbi kontrollerini ihmal etmemelidir.
4. *İlaç kullanımı:* Kronik hastalığın kontrol altında tutulmasını sağlamak üzere doktor tarafından düzenlenen ilaç kullanım düzenine uyulması gerekir.

Hastaya Düşen...

Kronik hastalık yönetimi öncelikle hastanın birtakım sorumlulukları yerine getirmesini zorunlu kılar. Çünkü hastalık kişiye aittir ve çözümü de kişinin bizzat kendisi üretebilir. İyi bir kronik hastalık yönetimi için hasta şu tavsiyelere uymalıdır:

- Yaşam tarzını hastalığını dikkate alarak doktor tavsiyesine göre düzenlemelidir.
- *TeBeHa*'ya dikkat etmelidir.
- Hastalığın gerektirdiği düzeni oturtmak üzere kişisel motivasyonu arttırmak için yol arkadaşları ve destekçiler edinmelidir.
- Bir *hastalık günlüğü* tutmalıdır. Bu günlük sayesinde başarılan hedefler kayıt altına alınmış olur. Ayrıca hissettiği ufak tefek şikâyetleri bu günlüğe not ederse düzenli tıbbi kontrolde unutmadan doktoruna aktarabilme şansı yakalar.
- Doktorunu iyi anlamalıdır. Böylece hastalığının huyunu öğrenmesi kolaylaşır. Hastalığıyla ilgili kafasına takılan soruları bu kontroller sırasında doktoruna sorabilir. Zira insan stres altında rahatça düşünüp anlayamayabilir. Özellikle ilk teşhis sırasında hastanın doktorunu can kulağıyla dinlemesi, duyduklarını anlaması zordur. Olayın duygusal yükü hastanın konsantrasyonunu bozar, duyması gerekenleri duymadan veya duysa da hafızasına yerleştirmeden hastaneyi terk eder. Bu sorun düzenli tıbbi kontrollerle zaman içinde kendiliğinden çözülür.

TeBeHa

TeBeHa; *terkin* "te"si, *beslenmenin* "be"si, *hareketin* "ha"sıdır.

- **Terk:** Sigara ve alkollü içecekler terk edilmelidir.
- **Beslenme:** Beslenmede kırmızı et azaltılmalı, sebze ve yeşillik bolca tüketilmelidir.
- **Hareket:** Kronik hastalık öncesinde olduğundan daha fazla hareket edilmelidir.

Düzenli Tıbbi Kontrol

Bir kişiye kronik bir hastalık varsa bedeninin diğer parça ve işlevlerinin sağlıklı kalabilmesi için hastalığın zararlarını en aza indirmek gerekir. Bunun için düzenli tıbbi kontrollerin titizlikle yapılması şarttır. Düzenli tıbbi kontroller her şey yolunda gitse ve bir şikâyet olmasa bile yapılması gereken uygulamalardır. Şikâyet olduğunda ise kontrol zamanını beklemeden doktora başvurulmalıdır.

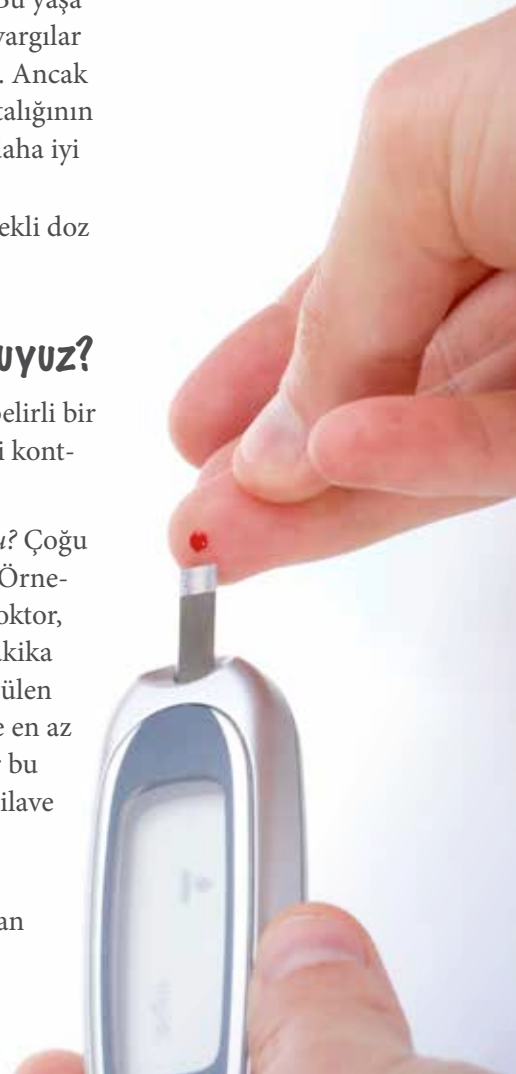
Kronik hastalığı olan kişi düzenli tıbbi kontrole gittiğinde doktor tarafından şunların bir kısmı veya tamamı yapılır:

- Doktor hastayı muayene eder, hastanın aktardığı şikâyetleri ve laboratuvar tetkiklerini değerlendirir ve hastalığın seyrini saptamaya çalışır.
- Hastalığın veya uygulanan tedavinin muhtemel olumsuz etkilerini araştırır.
- Daha önce düzenlenen tedavilerde konulan hedefler tutturulamamışsa bunun sebeplerini araştırır.
- Kronik hastalığın tedavisinin bir parçası olarak hastanın yaşam tarzını hastalığına göre düzenleyip düzenlemediğini sorgular. (Erişkinlerde kronik hastalıklar çoğunlukla orta yaşlarda ortaya çıkar. Bu yaşa kadar birtakım alışkanlıklar ve yaşama dair yargılar yerleşmiştir ve değiştirilmesi oldukça zordur. Ancak düzenli kontrollerle hasta, yaşam tarzını hastalığının gerektirdiği şekilde değiştirmenin önemini daha iyi kavrar ve motivasyonu artar.)
- Uygulanan ilaç tedavisini gözden geçirir, gerekli doz düzenlemelerini yapar.

İlaçlarımızı Düzenli Kullanıyor muyuz?

Kronik hastalıkların hemen hemen hepsinde belirli bir ilaç kullanım zorunluluğu vardır. Düzenli tıbbi kontrollerde ilaç tedavisi iki yönden incelenir:

- *Uygulanan tedavi beklenen hedefi sağlıyor mu?* Çoğu zaman ilaç dozları belli süreçte ortaya çıkar. Örneğin yüksek tansiyon sorunu olan hastadan doktor, önerdiği ilacı kullanırken günde 2 defa 10 dakika dinlenmenin ardından hiç kıpırdamadan ölçülen kan basıncı değerlerini tarih ve saatle birlikte en az bir hafta boyunca kaydetmesini ister. Doktor bu kayıtları tekrar inceleyerek uygun doza veya ilave ilaç gerekip gerekmediğine karar verir.
- *İlaçların yan etkileri nelerdir?* Örneğin bazı epilepsi ilaçları kemik iliğine zarar vererek kan



hücrelerinin sayısının azalmasına neden olabilir. Bunun tespit edilmesi ve tespit edildiğinde tedavinin tekrar gözden geçirilmesi gerekir. Bazı yan etkiler ilacın kesilmesini ve başka ilaç veya ilaçlarla tedaviye devam edilmesini gerektirirken bazı yan etkiler bunu gerektirmez. Bunun kararını uzman doktor verir.

İlaç Neden Kullanılır?

İlaçların kullanım amaçları şunlardan biridir:

- Hastalığın nedenini ortadan kaldırmak
- Hastalık nedeni ile bozulan fizyolojik fonksiyonları hastalık öncesi hâle geri döndürmek
- Muhtemel komplikasyonları istenmeyen durumları veya bunların zarar vericiliğini engellemek
- Hastalığın neden olduğu şikâyet ve rahatsızlıkları gidermek

İlaçlar Nasıl Kullanılır, Nasıl Tedavi Eder?

İlaç tedavileri iki ana grupta toplanabilir: *Lokal (bölgesel) tedaviler ve sistemik tedaviler.*

Lokal tedavide amaç uygulanan ilacın hastalıklı bölgeyle sınırlı kalması ve kana karışmamasıdır. Cilde sürülerek yahut püskürtülerek uygulanan krem, merhem, sprey ve pudralar; göz, kulak ve buruna uygulanan damla ve spreylere; vajinaya sürülen/sokulan ovül formundaki ilaçlar; makat içine (rektal yolla) uygulanan fitiller bölgesel tedavi uygulama örnekleridir.

Sistemik tedavide ise amaç ilaçların kana karışarak tedaviyi sağlamasıdır. Sistemik tedavide kullanılan ilaçlar ağız, dilaltı, makat, enjeksiyon, deri ve nefes yoluyla kullanılır.

- *Ağız yoluyla kullanılan ilaçlar:* Ağız yoluyla alınan ilaçların emilimi ilacın etki göstermesinde önemlidir. Mide-bağırsak geçişi veya bağırsak hareketleri

Her ilacın prospektüsünde ilacın ne şekilde kullanılacağına dair bilgi bulunur.



hızlı olduğunda ilaçların emilimi için yeterince zaman olmayacağından ilacın emilimi azalır. Bazı ilaçlar mide geçiş süresini yavaşlatır, bazı ilaçlarsa hızlandırır.

- *Dilaltı ve makat yoluyla kullanılan ilaçlar:* Sindirim kanalına verilen ancak ilk geçiş etkisine uğramayan ilaç kullanma yolları da vardır. Bunlar dilaltı ve rektal uygulamalarıdır. Dilin alt kısmına yerleştirilen ilaç emilerek o bölgede yoğun olan damarlar vasıtasıyla kana karışır. Karaciğere uğramadığından ilk geçiş etkisine maruz kalmaz. Yine makattan kullanılan bazı ilaçlar da ilk geçişe uğramadan kana karışır.
- *Deri, kas, damara enjeksiyon yoluyla kullanılan ilaçlar:* Bazı ilaçlar damar içine, kas içine, kemik iliği içine (bebeklerde), cilt altına enjeksiyon yoluyla verilir.
- *Deri yoluyla:* İlacın bir banda emdirilmiş formunun cilde yapıştırılarak uygulanmasıdır. İlacın ciltten kontrollü ve yavaş emilerek sistemik dolaşıma katılması amaçlanır.
- *Nefes yoluyla:* Nefes alma vasıtasıyla ilaç kullanımı, ameliyat için narkoz verilmesinde olduğu gibi, yüksek dozlar kullanılırsa akciğer kılcal damarlarından kana geçiş olur. Ancak astım veya KOAH'ta olduğu gibi, düşük dozlarda uygulama etkinin akciğerde sınırlı kalmasını sağlar. Bu nedenle ilaçların önerilen dozundan fazla veya az kullanılması hedeflenen etkiden farklı sonuçlara neden olur. Nefes yoluyla alınan ilaçlar bazı özel cihaz ve aletler aracılığıyla kullanılır. Bu ilaçların ya da alet ve cihazların doğru kullanımı hastalığın tedavisinde kilit rol oynar.

İshal durumunda ilaç emilemediğinden tedavi zorlaşır.



- İlacın bol suyla alınması emilen ilaç miktarını artırır.
- Mide asitlik durumu ilacın emiliminde önemlidir. Açlıkta mide asidi azken toklukta midede asit salgısı boldur. Bu nedenle bazı ilaçların öğün sonrasında alınması gerekirken bazı ilaçlar öğün öncesinde alınır. Öğün öncesi, sabah kahvaltı öncesi veya bir önceki öğünden 3 saat sonrasındır.
- Tokluk durumunda safra salgısı fazla olacağından suda çözünen ilaçların emilimi de artar.

Damar ve kas içine verilme yoluyla kullanılan ilaçlar, kesinlikle bir sağlık kuruluşunda uygulanmalıdır. İlaç yan etkilerinden en tehlikelisi olan anafaksi en sık bu kullanım sonucunda ortaya çıkar ve hastanın hayatını tehlikeye sokabilir. Anafaksi, vücudun ilacı yabancı bir madde olarak algılayarak alerjik yanıt vermesidir.



Prospektüs Okuyalım

• **Formül:** İlacın tedavi sağlayıcı etken maddeleri bu başlık altında ifade edilir. Doktor için ilacın ticari isminden çok ilacın içindeki etken maddenin ne olduğu önemlidir. Örneğin Aspirin çok güçlü bir ağrı kesici ve iltihap baskılayıcıdır. Düşük dozlarda kan sulandırıcı etkisinden faydalanılır. Ama Aspirin ticari isimdir ve belli bir ilaç firması tarafından üretilmektedir. Başka firmalara ait, aynı etken maddelerden üretilmiş fakat ismi başka olan ilaçlar vardır. Farklı firmalar aynı etken maddeyi üretebilir. Sağlık Bakanlığınca *biyoeşdeğerlik ruhsatı* verilmişse maddeyi hangi firmanın ürettiğinin bir önemi yoktur. İki ilaç eşdeğerse aynı etkiyi gösterir. Formül başlığı altında yer alan yardımcı maddeler zararı olmayan ancak ilaç etkisi de olmayan maddelerdir. Bu maddeler, tat, emilimin arttırılması, düzenli salınım sağlanması gibi ilacın bazı özelliklerini tamamlamak veya iyileştirmek için eklenir.

• **Farmakolojik özellikler:** Bu başlık altında ilacın vücutta neden olduğu olaylar ve hastalığın tedavisini nasıl yaptığı (ilacın etki mekanizması) hakkında bilgiler yer alır. Bunun yanında vücudun ilaca yaptıkları da (emilim, proteinlere bağlanma, parçalanma, atılım gibi) anlatılır. Bu başlık çokça teknik terim içerir.

• **Endikasyonlar:** İlacın kullanım alanlarını ifade eder. İlaç kullanmak icap ettiğinde bir kişi endikasyonlar içinde kendi hastalığını okumamışsa ilacı yazan doktorla irtibata geçerek bir yanlışlık olup olmadığını araştırmalıdır. Ancak bunu yapabilmek için teşhisin ne olduğunu bilmek gerekir.

• **Kontrendikasyonlar:** Kullanılması sakıncalı ve kullanılmaması gereken durumları belirler. Burada bilinen ilaç alerjileri ve hastalıkların ilaç kullanımı-na engel olup olmayacağı anlaşılmalıdır.

• **Uyarılar/önlemler:** Bu kısımda özellikle ilacın emilimini, vücuttan atılmasını veya etkinliğini etkileyen bazı özel durumlardan ve olumsuz bir tabloyla karşılaşıldığında yapılması gerekenlerden bahsedilir. Ayrıca ilacın gebe iken kullanılıp kullanılmayacağı, çocuklarda ve yaşlılarda kullanım özellikleri açıklanır.

- **Yan etkiler/istenmeyen etkiler:** İlaç piyasaya sürülmeden önce tespit edilen tesirlerdir. Bu bölümde yazılan her yan etki herkeste ortaya çıkmaz. Ama herkeste görülme ihtimali vardır. Bazı yan tesirlere ilacı kullanan kişinin tahammül etmesi zorlaşır. Bu durumda kişi çoğu zaman ilacı keser ve başka tedavi uygulanır. Burada hasta ve doktoru birlikte ilacı kesme yahut devam etme kararı vermek için bir kâr-zarar hesabı yapmalıdırlar.

İlaç tedavisi yan etkileri olan bir uygulamadır. Ancak doğru uygulandığında hayat kurtarıcıdır ve yaşam kalitesini yükseltir.

Hiçbir ilacın tek etkisi yoktur. Özellikle sistemik kullanımda ilaçların istenmeyen etkilerine sık rastlanır. Bu etkilerden bir kısmı ilacın kesilmesini gerektirirken bir kısmı gerektirmez. Bunun kararı kâr-zarar hesabına göre verilir. Örneğin gebelere kullanılması gereken ilaçlarda annenin sağlığını ciddi etkileyen bir durum olmadıkça riskli ilaçlar kullanılmaz. Benzer şekilde ilaçların etkilerinin beklenenden şiddetli olması da sorundur.

Yan etki ile kontrendikasyon birbirinden farklıdır. Kontrendikasyon durumunda ilaç kesinlikle kullanılmamalıdır. Ancak yan etkiler çoğu zaman ilacın kullanımını kısıtlamaz.



- **ilaç etkileşimleri:** Burada kullanılacak olan ilaçla birlikte başka ilaçlar kullanıldığında ortaya çıkacak durumlar yazılıdır. Bu bölümde sadece ilaçların kimyasal isimleri yazılı olduğundan hastaların kullandıkları ilaçların etken maddelerini bilmeleri gerekir. İlaç etkileşimleri bazen çok ciddi zararlar verebilir. Birbirinin etkisini azaltan ya da arttıran ilaçlar birlikte kullanılmamalıdır. Örneğin *Teofilin* KOAH için uygun bir ilaçtır. Ancak karaciğerde ilacın atılımını sağlayan mekanizmalardaki etkisiyle birçok ilacın kan seviyelerinde beklenenden fazla yükselmelere ve doğal olarak yan etkilerde artmalara neden olur. Bu sebeple hasta düzenli olarak kullandığı ilaçlar konusunda doktorunu eksiksiz bilgilendirmelidir.

- **Kullanım şekli ve dozu:** Burada “Hangi hastalıkla ilgili olarak hangi yaş grubundaki hastalar ilacı nasıl kullanmalıdır?” sorularının cevapları açıklanır. İlaç bu bölümde yazılı bilgiler dışında kullanılmamalıdır.

- **Ticari takdim şekilleri:** İlacın içerdiği etken madde piyasaya farklı şekillerde takdim edilebilir. Örneğin bir antibiyotik eczanede ağızdan alınan tablet ve çocuklar için suya karıştırılan çeşidinin yanında damar içine verilebilen çeşidiyle de bulunabilir. Bu kısımda bu hususta bilgi verilir.

Kronik Hastalığı Olanlar İçin Faydalı Pratik Bilgiler

- *Hastalığından korkma!* Kronik hastalığı olanlara yapılacak ilk tavsiye *hastalıktan korkmamak* olmalıdır. Çünkü vücudun bizzat kendisi ağrısız yaşamak için bütün imkânlarını kullanır. “İşleyen demir ışıldar.” ilkesinden yola çıkarak vücudun tembelleşmemesine ve bakımının yapılmasına özen göstermek gerekir. Bu itina kronik hastalığı olmayanların da göstermesi gerekir. Ancak kronik hastalığı olanlar bir de sürekli ilaç kullandıkları için daha fazla itina göstermelidirler. Hastalar sağlıkları için zaman ve emek harcamak mecburiyetindedirler. Bu nedenle hastalıklarını tam anlamıyla tanımaları ve hastalıklarıyla ilgili her türlü bilgiyi edinmeleri gerekir.
- *Hastalığını dinle!* Hastalığın gereklerini yerine getirmek alışkanlıkların kişiye verdiği lezzetten daha faydalıdır. İnsanlar alışkanlıklarından ve özellikle yeme alışkanlıklarından kolayca vazgeçemez. Hastalık kendi seyrinde ilerlerken kendi alışkanlıklarını kabul ettirir. Bunu yaparken de dünyanın en acımasız yöntemlerini kullanır. Onun istediği yapılmazsa hasta kendini ya acil serviste veya yoğun bakımda ölüm kalım mücadelesi verirken yahut ameliyathanede bacağı kesilirken bulur. Bu sebeple doktorun beslenme, fizik aktivite ve düzenli ilaç kullanımı hakkındaki tavsiyeleri hastalığın gerektirdiği şeylerdir.
- *İdeal vücut ağırlığında kal!* İdeal vücut ağırlığında olan hastanın hastalığının seyri daha yolunda gider. Ancak hastaların en çok zorlandığı şey ideal vücut ağırlığında kalmaktır. Kronik hastalığı olanlar asla şişmanlamamalıdır. Şişmanlık vücuttaki fazla enerjinin yağla çevrilerek depolanmasıdır. Bu fazla yağın da beslenmesi, yer kaplaması, hormonal dengeyi bozması, hareket kabiliyetini kısıtlaması gibi birçok istenmeyen sonuçları vardır. Hastalık teşhisi konduğu andan itibaren fazla kilolardan kurtulmanın çarelerine bakılmalıdır. Ancak aşırı zayıflamak



da doğru değildir. İdeal vücut ağırlığının aşağısına düşmek vücuttaki faydalı moleküllerden çalmak anlamına gelir ki bu da vücut işleyişinde sorunlara neden olur. Zayıf kişilerin en büyük problemi enfeksiyonlara karşı daha hassas olmalarıdır. İdeal vücut ağırlığına ulaşmanın ve bunu sürdürmenin iki temel yolu vardır: dengeli beslenme ve fizik aktivite.

- *Yol arkadaşı edin!* Zorlu yolculukları yol arkadaşları katlanılabilir hâle getirir. Havlu atmayı düşünen hastaların çoğu bu zorlu yolda yalnız ilerlemek gibi bir hata içindedirler. Bir ekiple birlikte hareket edildiğinde topluluğun gücü de tüm üyelere nüfuz eder. Yapılacak en akıllı iş aynı dertten muzdarip olup çözüm arayan kişileri bulmak ve birlikte ilerlemektir. Bu dayanışma zoru kolay hâle getirir. Bunun için yüksek ücretli kulüplere üye olmak gerekmez. Aynı mahallede ikamet eden iki kişi bile bu dayanışmayı yürütebilir.
- *Yürü!* Haftada en az 4 gün sabahları yarım saatlik bir yürüyüş güzel bir başlangıçtır. Çalışanlar için en pratik öneri, işe yürüyerek gidip gelmektir. Büyük şehirlerde çoğunlukla araç kullanmak gerektiğinden kendi aracını kullananlar ev ve iş yerine uzak bir yere park edebilirler. Toplu taşımayı kullananlar ise bir iki durak önce inerek veya sonra binerek kendilerine yürüyüş zaman ve mesafesi ayarlayabilirler.
- *Enfeksiyonlardan korun!* Kronik hastalığı olan kişi var olan sorununa yenilerini eklememelidir. Zira gerek yeni hastalığın tedavi süreci gerekse enfeksiyonun etkileri kronik hastalığın seyrine etki eder. Bu sebeple bağışıklık sistemi zinde tutulmalı, hastalık oluşturan etkenlere karşı gerekli koruma tedbirleri alınmalıdır.
- *Sağlıklı giyin!* Ayakkabılar ve kıyafetler doku beslenmesini bozacak kadar dar olmamalıdır. Ayrıca havalanmayı engellemeyen maddelerden mamul olan giyecekler tercih edilmelidir. Özellikle diyabet hastalığında sinir uçları etkilendiğinden hastalar ayakta çok ciddi yara oluştuğu hâlde hasta tarafından ağrı hissedilmeyebilir. Bu nedenle giyilen kıyafetler, özellikle



de ayakkabı geniş (yarım veya bir numara büyük) ve hava alacak şekilde olmalıdır. Kişisel hijyenin gereklerine tam anlamıyla riayet edilmelidir.

- *Düzenli tıbbi kontrollerini ihmal etme!* Kontrole gelmeden önce danışılmak istenen hususların bir kâğıda not edilmesi doktor hasta görüşmesinin verimini arttırır. Böylece kafaya takılan şeyler atlanmadan sorulmuş olur. Bazı hastalar kendilerini iyi hissettiklerinde doktor kontrolüne gitmek istemezler. Ancak tıbbi kontrollerde şikâyetlerin yanı sıra muayene ve laboratuvar tahlilleri de yapılmaktadır. Bu sebeple hastaya sıkıntı vermeyen fakat yolunda gitmeyen durumlar bu kontrollerde ortaya çıkabilir ve erkenden tedbir alınabilir. Hastanın tıbbi kontrollerinde yanında ses kayıt cihazı bulundurması, sonradan dinleyip eksik ya da yanlış anlamalardan korunması açısından faydalı olur.
- *Hastalığının eğitimini al!* Hastalığın gerektirdiği ilaç, alet ve cihazların kullanımını öğrenmek gerekir. KOAH veya astım hastalığında bazı ilaçlar nebülizatör veya hazne ile uygulanırken bazı ilaçlar bazı özel kullanım aletleriyle piyasaya sürülmüştür. Bu cihazların doğru kullanılmaması tedaviyi aksattığı gibi işlerin kötüleşmesine de neden olabilir. Yine tansiyon aleti ve kan şekeri ölçüm alet ve eklerini, insülin kalemlerini kullanmayı öğrenmek gerekir. Günümüzde tüm kronik hastalar için eğitim programları üretilmiş ve uygulanmaktadır.
- *Ölçüm usullerine uy!* Evde yapılması gereken ölçümlerin usulüne uygun yapılması gerekir. Örneğin açlık kan şekeri için en az 8 saatlik tam açlık gerekir. Ölçümden önce 8 saat boyunca ağızdan hiçbir şey girmemelidir. Su bile içilmemelidir.

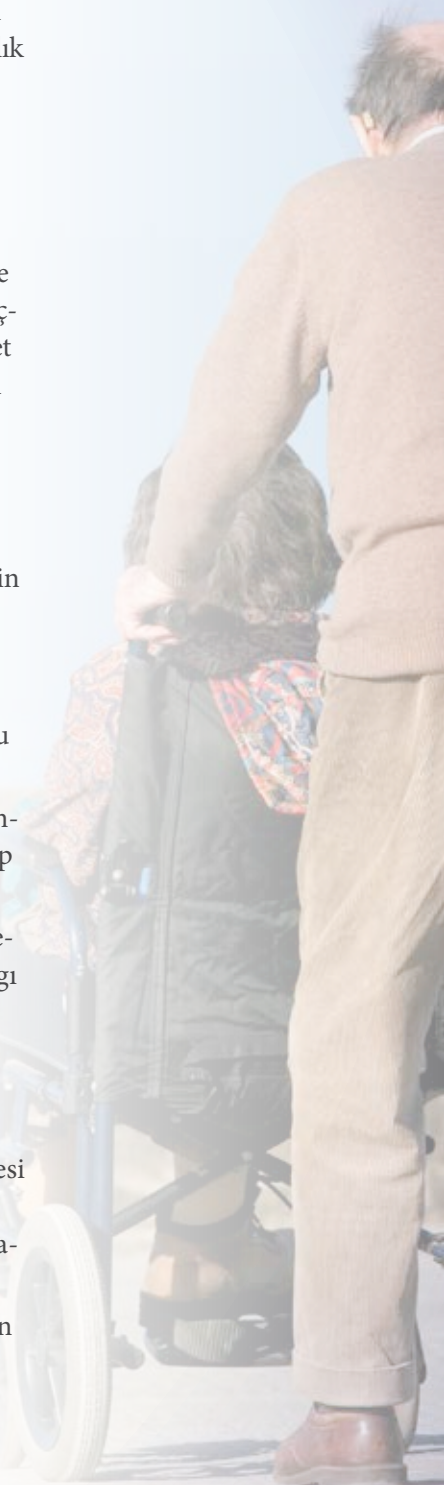
Felçli ve Engelli Bakımı

Görüp duyduklarımızı anlayacak ve doğru yorumlayacak kadar akıl sağlığımız, algılama ve yorum yapma kabiliyetimiz olmalıdır. Bir tehlike anında ortamdan uzakla-

şabilmek, birine yardım edebilmek veya merakımızın peşine düşmek için hareket kabiliyetimiz olmalıdır. Felçli veya engelli kişilerde bu yeterliliklerden bir veya birkaçı yoktur. Felçli/engelli kişi geri dönülemez bir kronik sağlık probleminde muhataptır. Dolayısıyla çeşitli nedenlerle kısıtlılık durumlarından etkilenen felçli/engelli kişinin bir bakıcı yardımına ihtiyacı olacaktır. Sağlıklı kişilerin sürdürdüğü sağlıklı ve kaliteli yaşamı sağlayabilmek için gerekli olan yeme, içme, tuvaletini yapma, temizlenme gibi temel ihtiyaçlar ancak bir bakıcı yardımıyla usulüne uygun karşılanabilir. Karşılanması gereken temel ihtiyaçlar şunlardır: psikolojik destek, beslenme desteği, tuvalet desteği, temizlik ve kişisel hijyen desteği, kısıtlı yaşamın zararlarından koruma desteği.

Felçli/Engelli Kişiyne Psikolojik Destek

- Hareket kabiliyetindeki kısıtlılık felçli/engelli kişinin yapmak istediklerini yapmasına engel olur ve ruh hâlini etkiler. Bakım veren kişi sabırlı ve anlayışlı olmalıdır.
- Felçli/engelli kişide algı, dikkat ve hafıza bozukluğu oluşabileceği unutulmamalıdır.
- Felçli/engelli kişinin istek ve ihtiyaçlarına gerçek anlamda ilgi gösterilmeli, yerinde ve zamanında cevap verilmelidir.
- Felçli/engelli kişiyne bakım veren kişinin aile bireylerinden biri olması, aralarında var olan sevgi ve saygı dolayısıyla her iki tarafın da işlerini kolaylaştırır.
- Felçli/engelli kişinin diğer kişilerle iletişim kurma konusunda fiziksel yetersizlikleri olabilir. Çünkü merkezî sinir sistemindeki konuşma veya anlama merkezlerinde hasar olabilir. Bu sorunun giderilmesi için yardımcı hareket gereçleri, tekerlekli iskemle, çağırma zili, telefon, kâğıt, kalem gibi gereçler kullanılması yararlı olur.
- Felçli/engelli kişinin görme ya da işitme duyusunun bozulması nedeniyle göz teması kuramaması, gör-



düklerini, işittiklerini algılayamaması veya yorumlamaması söz konusu olabilir. Bunlar iletişimi güçleştirir. Bu sebeple kullandığı gözlük ve işitme cihazı gibi tıbbi gereçler ulaşabileceği yerlerde bulundurulmalı, kullanırken kendisine yardımcı olunmalıdır.

- Yakınları ve bakıcısı karşılık vermesi için felçli/engelli kişiye zaman tanınmalı, aceleci olmamalıdır. Zira felçli/engelli kişinin dil dâhil konuşma kabiliyetini sağlayan kaslar etkilenmiş olabilir. Bu sebeple içine kapanabilir. Aceleci olmak yerine iletişime cesaretlendirmeye çalışmak gerekir. Örneğin eski resimler, anılar, çocuklar, torunlar veya müşterek dostlar hakkında konuşmalar onda iletişim kurma isteği doğurup cesaret oluşturabilir.
- Felçli/engelli kişiyle iletişim kurarken odaklanması olumsuz etkileyecek davranışlardan kaçınılmalı; yüksek sesle konuşulmamalı, ortamdaki televizyon gibi ses kaynakları azaltılmalıdır.
- Felçli/engelli kişi konuşma zorluğu çekiyorsa “evet”, “hayır” gibi basit cevaplar verebileceği sorularla söylemek istedikleri ortaya çıkarılabilir.
- Felçli/engelli kişinin duygularını ifade etmesine müsaade edilmeli, buna ilgi gösterilmelidir.
- Felçli/engelli kişi aşırı gülme veya ağlama, hoş olmayan kırıncı konuşmalar gibi anlamsız şeyler yapabilir. Bunlara hazırlıklı olunmalıdır.

Felçli/Engelli Kişiye Beslenme Desteği

Görmek, işitmek, koku ve tat almak, dokunmak, sıcak yemeği hissetmek, yemek araçlarını kullanabilmek, çiğneyip yutabilmek, yemek masasına oturabilmek gibi kabiliyetlerden bazıları felçli/engelli kişide olmadığından bu konularda kendisine yardım edilmelidir.

- İşlerinin bir kısmını kendisi yapabilecek durumdaysa buna imkân tanınmalıdır. Bu işleri yapabilmesi için şartlar kolaylaştırılmalıdır.

- Yemek yemesini kolaylaştıracak önlemler alınmalıdır. Örneğin tek elle kolay kavranabilen çatal, kaşık ve kulplu bardak kullanmak; katı yemekleri çatalla kolayca alabileceği şekilde bölmek; gözlük, işitme cihazı ve diş protezi gibi araçlarını takmak; yutma güçlüğü çekiyorsa gıdaları püre şekline getirmek, yutmayı kolaylaştırmak için arada bir yudum su veya başka sıvı vermek vb.
- Yemeğini yardımıyla yiyorsa çiğneme ve yutma işlemini yaptığından emin olunmalıdır. Bundan emin olunmadan yeni lokma verilmemelidir.
- Yemek yeme esnasında ortam dikkat dağıtıcı etkenlerden uzak tutulmalıdır.
- Yemek yerken mümkün olduğunca dik oturtulmalı ve sabit pozisyonda kalabilmesi için yastık vb. ile desteklenmelidir.
- Yemek yerken felçli/engelli kişi ile yemeği yediren aynı seviyede oturmalıdır.
- Felçli/engelli kişi başını sabit tutamayabilir, öne arkaya atabilir. Bunlar göz önünde bulundurularak çatal bıçak kullanırken özellikle dikkat edilmelidir.
- Felçli/engelli sık sık fakat azar azar beslenmelidir.
- Reflünün engellenmesi için yemek sonrasında en az yarım saat dik oturtulmalı ve başı 30 derece yukarıda tutulmalıdır.
- Yeterli beslenmesi sağlanmalıdır. Bunun için kilosu özenle takip edilmelidir.
- Böbrek fonksiyonları başta olmak üzere vücut işlevlerinin bozulmaması için günde ortalama 2 litre su içmesi sağlanmalıdır.

Felçli/Engelli Kişinin Tüple Beslenmesi

Felçli/engelli kişi, çiğneme ve yutma işlevleri bozulduğunda burundan veya ağızdan mideye uzatılan beslenme tüpü ile beslenir. Bu işlem bir set yardımıyla uygulanır. Bu şekilde beslenmede dikkat edilmesi gereken temel hususlar şunlardır:

- Besinlerin sindirilip sindirilmediğinin tespit edilmesi
- Reflünün engellenmesi (Yemek borusuna fazla besin gelirse hava yollarına kaçabilir ve solunum sıkıntısına neden olur.)
- Kateterin (beslenme tüpünün borusunun) tıkanmasının engellenmesi

Tüple beslenmede bu üç temel hususun sağlanması için şunlar yapılmalıdır:

- Öğünden 1 saat sonra kateterin ucuna boş torba takılıp mide içeriğinin gelip gelmediği değerlendirilmelidir. Mide içeriğinin 50–100 cc gelmesi normaldir ancak daha fazla içerik gelmesi besinlerin sindirilemediğine işaret eder. Bu durumda öğünlerin zaman ve miktar olarak seyreltilmesi gerekebilir. Buna felçli/engelli kişinin doktoruyla birlikte karar verilmelidir.
- Besinlerin ince bağırsağa geçişi yavaşsa ve buna rağmen beslenmeye devam edilirse mide içeriği hava yollarına kaçabilir. Aniden başlayan hırıltılı solunum, öksürük, balgamda artış bunun belirtileridir.
- Tüp ile beslenmede ticari olarak satılan gıdaların yanı sıra hastanın beslenmesine uygun tanesiz çorba, süt, ayran gibi sıvı gıdalar da kullanılabilir.
- Tüp felçli/engelli kişinin burnunda yaraya neden olabilir. Bu nedenle vazelinle önlem alınmalıdır.
- Felçli/engelli kişinin ağız bakımı karbonatlı suyla veya ticari ambalajlı solüsyonlarla yapılabilir. Ağız temizliği yapılırken protez dişler çıkarılmalıdır. Hava yollarına su kaçmaması için felçli/engelli kişi yan yatar pozisyonda olmalıdır. Çubuk şeklindeki kunt cisme (kaşık sapı, ince tahta çubuk veya dil basacağı gibi) sarılan gazlı beze karbonatlı su emdirilerek dişler, dil, damak, yanak ve dudakların mukoza kısımları ve diş etleri silinir. Gazlı bez sık sık değiştirilmelidir. Silme işleminden sonra ağız durulanmalıdır. Ağız içinin kurumamasına özen gösterilmelidir.

- Felçli/engelli kişi, kas zafiyeti nedeniyle balgam çıkarmakta zorlanabilir. Böyle bir sorun varsa *postural drenaj* ile balgam çıkarmasına yardımcı olunmalıdır. Postural drenaj felçli/engelli kişiyi yüzükoyun yatırarak veya oturabiliyorsa oturarak sırtına vurma ya da titreşim oluşturarak masaj yoluyla yapılır.

Felçli/Engelli Kişinin Gastrostomi Tüpüyle Beslenmesi

Ameliyatla ciltten mideye yerleştirilen beslenme tüpüyle yapılan beslenme şeklidir. Tüpün mideye girişi yeri sık sık enfeksiyon kapabildiğinden temiz ve kuru tutulmalıdır. Bilinci kapalı felçli/engelli kişilerde sık kullanılır. Bilinç kapalı olduğundan rahatsızlık hissi yüzüne bakarak anlaşılmaz. Bu nedenle özellikle solunum sesleri dikkatle takip edilmelidir.

Felçli/Engelli Kişiye Tuvalet Desteği

- Felçli/engelli kişiye tuvaletini yaptırabilmek için çoğu zaman iki kişinin yardımı gerekir. Biri hastayı kavrayıp kaldırırken diğeri giysilerini çıkarıp felçli/engelli kişinin tuvalet iskemlesine yerleşmesini sağlar veya sürgüyü altına yerleştirir.
- Tuvalet sonrası temizlik yapılırken bir kişi felçli/engelli kişiyi uygun pozisyonda tutmalı ve bir kişi de alt bölge temizliğini yapmalıdır. Alt bölge temizliği sabunlu ılık suyla yapılır. Makat ağzında kalan dışkılar, eldiven giyilerek tuvalet kâğıdıyla uzaklaştırıldıktan sonra bölge ılık sabunlu su ile temizlenmelidir. Sabunlu suya batırılan kâğıt havlu da kullanılabilir.
- İşlemden sonra bölge sabunlu bırakılmamalı, suyla durulanmalıdır. Sabun kalırsa tahriş ve enfeksiyon riski vardır.
- Temizlenen bölgeler kâğıt havluyla tamamen kurulanmalı, ıslak veya nemli bırakılmamalıdır.

Felçli/Engelli Kişiye Temizlik ve Kişisel Hijyen Desteği

Felçli/engelli kişi tamamen hareketsiz ise banyo ve kişisel temizlik işi iki bakıcı yardımıyla yapılmalıdır.

- Uygun ısıdaki bir banyoya taşınan felçli/engelli kişi, mümkünse özel küvette mümkün değilse özel iskemlede uygun sıcaklıktaki bir suyla yıkanmalıdır.
- Mahremiyetine saygı gösterilmeli, mahrem yerleri sadece o bölgeler yıkanırken açılmalı, diğer zamanlarda örtülü tutulmalıdır.
- Yıkanırken vücut kıvrımlarıyla girintili bölgeler özellikle kasık, koltuk altları, el ve ayak parmak aralıkları, kalça kıvrımları, boyun kıvrımları, kulak kepçesi ve arkası temizlenmelidir.
- Gözlerin tahriş olmaması için yüz ve saç yıkanırken dikkatli olunmalıdır.
- Banyo bezinin cildi tahriş etmemesine dikkat edilmeli, temizlik fazla bastırılmadan yapılmalıdır.
- Çamaşırları her gün değiştirilmelidir.
- Haftada bir el ve ayak tırnakları usulüne göre kesilmelidir.

Felçli/Engelli Kişiyi Kısıtlı Yaşamın Zararlarından Koruma Desteği

Felçli/engelli kişinin yaşamı hareket kısıtlılığını zorunlu kılmakta, dolayısıyla dolaşım bozukluğundan kaynaklanan sorunlar baş göstermektedir. Bu sorunların başında da yatağa bağlı sorunlar gelmektedir. Bu sebeple yatak yaralarının engellenmesi felçli/engelli kişi bakımının en temel önceliklerindendir.

- Felçli/engelli kişi hareket edemediğinden aynı vücut bölgesi üzerine yatmak mecburiyetindedir. Vücut ağırlığı nedeniyle basınç noktalarında kan damarları ezilir ve çevre dokuyu besleyemez. Beslenemeyen dokuda mikroplar birikir. Pozisyonların özellikle yan

yatışın kan akışını engellememesi gerekir. Bu sebeple vücudunun belirli bölgelerine yüklenme olmayacak şekilde, olabildiğince farklı pozisyonlarda yatması sağlanmalıdır. Örneğin sırt üstü, yan, yüzükoyun yatma ve dik oturur pozisyon belli periyotlarla (yaklaşık iki saatte bir) değiştirilmelidir.

- Kullanılan çarşafın gergin olmaması durumunda oluşan kıvrımlar cildin o bölgesine giden kanı durdurabilir. Bu nedenle felçli/engelli kişinin havalı yatakta yatması uygun olur. Havalı yatak usulüne göre kullanıldığında basıncı ve dolaşım bozukluğu riskini azaltır. Yatak havalı da olsa kullanılan yatak aksesuarlarının gerginliğine dikkat edilmelidir.
- Kalça, kürek kemiklerinin sırttaki çıkıntıları, başın arkası, dirsekler, kulak arkası en sık etkilenen bölgelerdir.
- Felçli/engelli kişiye pozisyon verirken veya yatakta çekerken sürtünmeye sebep olunmamalıdır. Ara çarşafı iyi bir çözüm olabilir.
- Kemik çıkıntıları ve basınç bölgelerine yağlı kremler sürülerek dolaşım kolaylaştırılmalıdır. Hiçbir şekilde pudra kullanılmamalıdır. Pudra cildi kurutur, gözlekleri kapatır ve cildin savunmasını zayıflatır.
- Mesaneye kateter (hortum) uygulanmışsa doktorun önerdiği sıklıklarla yenilenmeli ve tıkanmamasına dikkat edilmelidir. Kateter tıkanıklığını anlamak için mesane bölgesi kontrol edilir, yuvarlak ve gerginse mesane boşaltılamamış demektir ve hızlıca değiştirilmesi veya tıkanıklığın açılması gereklidir.
- Kateter hiçbir şekilde yerinden oynatılmamalı veya çekilmemelidir. Kateter çekilirse doku zedelenmesi olur. Kateterin yerinden çıkmaması için mesaneye girdiği kısımdaki balon şişirilir.



E T K İ N L İ K L E R

Üç Adımda Sağlıklı Nefes



KOAH hastaları nefes alıp verme konusunda kendilerini eğitmelidirler. Uygun bir nefes alıp verme alışkanlığı kazanmalıdırlar. Bu KOAH hastası olmayanlar için de önemli bir alışkanlıktır. Aşağıdaki üç adımda sağlıklı nefes etkinliğini uygulayın.

1

Burundan
derin bir
nefes al.

2

Dudakları
üfler gibi ileri
doğru büzerek al-
dığın nefesi uzun
sürede ver.

3

Almış
olduğun
bütün nefesi
bitir.

Hangisi Doğru

Kronik hastalıklar kişinin yaşam kalitesini olumsuz etkilemekte, verimlilik kaybına neden olmakta, tedavi maliyeti açısından kişiye ve topluma ciddi yükler getirmektedir. Kronik hastalık yönetimiyle ilgili bilgi ve becerilerin kullanılmasıyla bu hususların hiç olmazsa bir kısmında iyileşmeler sağlanabilir. Aşağıdaki listede yer alan hastalıklardan hangileri kronik bir hastalıktır?

- ☐ Apandisit
- ☐ Epilepsi
- ☐ Fıtık
- ☐ Hipertansiyon
- ☐ Koroner kalp hastalığı (KAH)
- ☐ Kronik böbrek yetmezliği
- ☐ Kronik obstruktif akciğer hastalığı (KOAH)
- ☐ Multiple skleroz (MS)
- ☐ Nezle
- ☐ Osteoartrit
- ☐ Şeker hastalığı (Diabetes Mellitus)

Ne Yapabiliriz?

Aşağıda felçli/engelli kişiye destek sunulması gereken alanlar belirtilmiştir. Her biri için neler yapmamız gerekeceği konusunda üçer örnek yazın.

Psikolojik destek

- 1.
- 2.
- 3.

Beslenme desteği

- 1.
- 2.
- 3.

Tuvalet desteği

- 1.
- 2.
- 3.

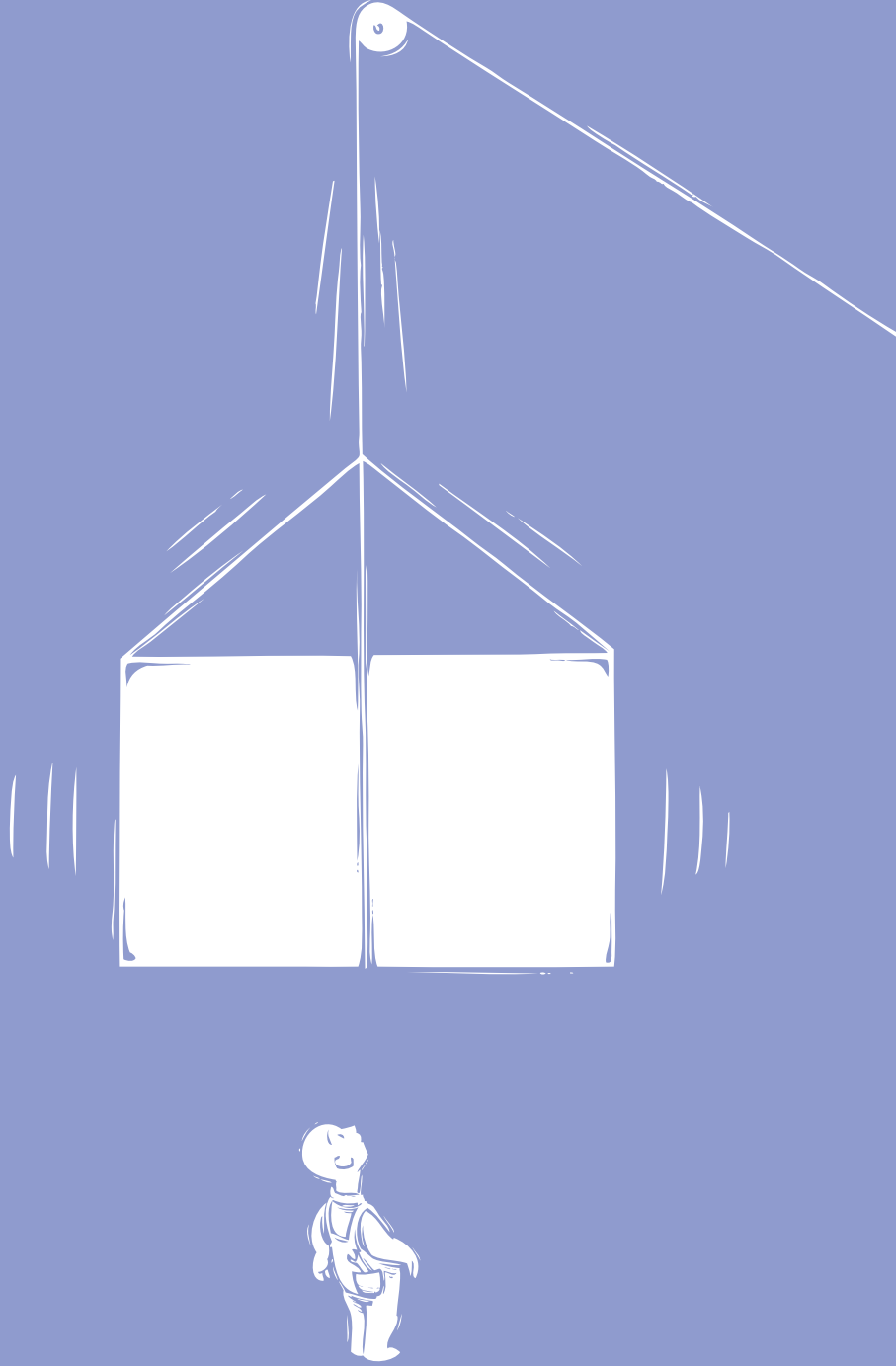
Temizlik ve kişisel hijyen desteği

- 1.
- 2.
- 3.

Kısıtlı yaşamın zararlarından koruma desteği

- 1.
- 2.
- 3.

S A Ğ L I K.....



ünite 4

Meslek Hastalıkları ve İş Kazalarından Korunma

İnsan, hayatını kazanmak için çalışır. Fakat kişinin yaptığı iş bazen hayatını ve sağlığını kaybetmesine de sebep olabilir. Zira bazı iş ortamları insan sağlığını olumsuz etkileyecek sorun kaynaklarını barındırır. Bu sebeple işveren ve çalışan sağlıklı bir hayat için bazı hususları göz önünde bulundurmalıdır.

Bu bölümde;

- iş kazası ve meslek hastalıklarının ne oldukları,
 - iş kazası ve meslek hastalıklarından korunmanın yolları,
 - pnömokonyozlar, silikoz gibi belli başlı meslek hastalıklarının oluşma sebepleri ve belirtileri
- hakkında bilgi verilmektedir.

Meslek Hastalıkları ve İş Kazalarından Korunma



Sigortalı (sosyal güvenlik kurumuna kayıtlı) çalışan kişi aşağıdaki durumlarda herhangi bir kaza veya hastalık geçirirse *iş kazası* ya da *meslek hastalığı* söz konusudur:

- İş yerinde ve iş başında iken
- Asıl işini yapmasa bile işveren tarafından görevlendirilerek başka bir yere gönderildiği sırada
- İşverenin sağladığı araçla işe gitme veya işten gelme sırasında
- Çalışan emzikli kadının çocuğuna süt vermesi için ayrılan zamanlarda

İş kazası anidir ve zararı çok hızlı bir şekilde görülür. Örneğin iş sürecinde kullanılan kimyasal bir madde aniden parlayarak işçinin zarar görmesine neden olabilir. Meslek hastalığının zararı ise belli bir zaman sonra ortaya çıkar. Örneğin iş sürecinde kullanılan kimyasal bir maddeye yıllarca maruz kalınması sonucunda bir organda hastalık meydana gelmesi meslek

hastalığıdır. Sebep aynı olsa da sonuç farklıdır. İlk bakışta önemsiz gibi görünen bu farklılıklar işin hukuki boyutunda mihenk taşlarıdır. Çünkü prosedürler bu farklılıklara göre yürütülmektedir. Bazen hastalığın meslek hastalığı olup olmadığı net olarak anlaşılamaz. Bu tür durumlarda kararı Sosyal Güvenlik Kurumu bünyesinde oluşturulan Yüksek Sağlık Kurulu verir.

İş Kazalarına Karşı İş Yeri Güvenliği

Çalışanın sağlığını hem kendisi hem de işveren itina ile korumak zorundadır. Bu, öncelikle insana karşı görevdir. Oysa iş kazalarının sebepleri arasında dikkatsizlik, vurdumduymazlık, bilgisizlik ve önem vermeme ön sıralarda yer almaktadır.

İş kazaları ciddi sağlık sorunlarının yanı sıra sosyal ve ekonomik sorunlara da sebep olabilmektedir. Kazaların engellenmesi işgören ile işverenin ortak çabalarıyla mümkündür. İş alanında güvenlik tedbirlerini almak ve işgörenleri bu konuda eğitmek işverenin yükümlülüğündedir. Bu güvenlik talimatlarını uygulamak da işgörenin sorumluluğundadır ve kendi yararınadır.

İşverenin ihmali ve kasıtlı olarak mevzuat hükümlerini yerine getirmemesi ciddi tazminatlarla cezalandırılırken işgörenin ihmali veya talimatlara kasıtlı olarak aykırı davranışları sebebiyle herhangi bir iş kazası meydana geldiğinde birtakım sosyal güvenlik haklarından mahrum bırakılabilmektedir.



Meslek Hastalıkları

Meslek hastalıkları belirli mesleklere özgü hastalıklardır. Yapılan iş ortaya çıkan hastalıkla doğrudan alakalıdır. İşçinin duçar olduğu hastalığın meslek hastalığı sayılabilmesi için hastalığın o meslek grubunda sıkça görülüyor olması gerekir. Zira meslek hastalığı işgörenin iş sahasında karşılaştığı veya maruz kaldığı etkenler nedeniyle meydana gelir.

İşveren ve işgörenin hakları ve yükümlülükleri hakkında daha fazla bilgi için bk. AEP İş Hayatı ve Hukuk kitabı.



Meslek hastalıkları arasında en sık görülen hastalıklar cilt rahatsızlıklarıdır. Ancak cilt hastalıkları tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de pek ciddiye alınıp önemsenmediğinden yaygın kanaat solunum sistemi hastalıklarının en sık rastlanan meslek hastalığı olduğu yönündedir. Solunum sistemi rahatsızlıkları içinde de daha şiddetli ve tehlikeli olduğu göz önünde tutulduğunda *pnömokonyoz*lar gibi akciğer hastalıkları öne çıkmaktadır.

Meslek hastalıklarının önüne geçmek için öncelikle şunlara dikkat edilmelidir:

- İşverenler mevzuatla belirlenmiş görevlerini yapmak ve çalışanlarının sağlıklarını korumak için gerekli önlemleri almalıdırlar.
- Çalışanlar, sorumlulukları kadar haklarını da bilmeli ve işverenden talep etmelidirler.
- Tıbbi gelişmeler takip edilerek kamuoyu oluşturulmalı ve yasal düzenlemelerin bu gelişmelere göre düzenlemesini sağlamak için her birey kendini görevli saymalıdır.

Maruziyet Süresi

Meslek hastalıkları uzun süreli maruziyetler sonucu ortaya çıkar. Maruziyet süresinin uzaması ve miktarının artması vücut savunma sistemlerinin iflas etmesine ve hastalığın ortaya çıkmasına sebep olur. Örneğin *slikozis* hastalığı genelde 15 yıl boyunca silika tozunun solunmasıyla ortaya çıkar. Bu süre meslek hastalıkları için kısa bir süredir.

Vücuduna Uygun İşte Çalış!

Bazı işler belirli bir hastalığa doğrudan sebep olmasa da çalışma ortamı bazı rahatsızlıkların sayısını ve şiddetini arttırabilir. Ancak hastalıklar doğrudan yapılan işle ilgili değilse veya bünyesel farklılıklardan kaynaklanıyorsa bunlara *işle ilgili hastalıklar* denilmektedir. Mesela boya alerjisi olan bir işgörenin iş yerinde bazı kimyasal alerjenlere maruz kalması meslek hastalığı değil işle ilgili hastalıktır.

Tozların Taarruzu: Pnömokonyozlar

Nefes alırken burundan giren tozlar öncelikle burun kılları tarafından filtrelendir. Ancak çok küçük parçacıklar burun kılları tarafından tutulamaz. Ayrıca ağızdan nefes alan işçölenler burnun bu hizmetinden yararlanamazlar. Bu bariyerin koruyuculuğunu arttırmanın en basit ve etkin yolu *filtre maskeler* kullanmaktır.

Tozları engelleyen bir sonraki bariyer, solunum yollarının nemliliğidir. Solunum yollarının iç duvar yüzeyine toz zerrecilerinin yapışması da tozların akciğere ulaşp hastalığa neden olmasını engeller. Kuru hava ortamı ve sigara, solunum yollarının bu önemli savunma işlevine zarar vermektedir.

Gözle görölemeyecek kadar küçük tozların solunum sırasında vücudun doğal filtrelerini aşarak akciğerlere ulaşp organın çalışmasını bozması durumuna *pnö-mokonyoz* denir. Belirtileri hastalığa neden olan tozun özelliklerine göre değişir. Ancak diğer solunum sistemi rahatsızlıklarıyla benzer şikâyetler görülür:

- Öksürük
- Balgam (bazen kanlı)
- Dokulara yeterli oksijen sağlanamadığı için yorgunluk ve hâlsizlik
- Parmak uçları ve dudaklarda morarmalar

Göğüs ağrısı ve göğüste yanma gibi belirtiler baş gösterdiğinde hastalık ilerlemiştir. En küçük eforda dahi nefes darlığı ve dermansızlık ortaya çıkabilir. Bu durum olayın artık geri dönüşümsüz safhaya girdiğini gösterir. Bünyesel farklılıklar ve çalışanın sigara içip içmemesi gibi başka faktörler hastalığın ortaya çıkma zamanını ve ilerleme safhalarını etkiler.

Pnömokonyozlar, akciğer savunmasını zaafa uğratarak verem, zatürre gibi günümüzde bile tehlikeli sayılabilecek hastalıkların ortaya çıkmasını kolaylaştırmaktadır. Pnömokonyozların seyri kronik hastalıklar gibidir. Yıllarca sinsice süren maruziyet sessiz sedasız akciğer-



Solunum yolları boyunca döşenmiş silia hücreleri iç çeperlere yapışan toz zerreciklerini balgam olarak uzaklaştırmakla görevlidir. Sigara bu hücreleri zehirleyerek savunma gücünü zayıflattığı için toz zerreciklerinin akciğere ulaşmasına ve organın tahribine sebep olur.



leri peyderpey zedeler ve bardağı taşıran son damlayla birlikte solunum sistemi iflas eder. Hastalığın ileri aşamalarında kalp de etkilenir ve sorun büyür.

Pnömokonyozlardan Korunmak için...

- Çalışırken *filtre maskeler* kullanılmalıdır.
- Meslek hastalığı riski yüksek olan iş alanlarında istihdam edilenlerin kesinlikle sigara içmemeleri gerekir.
- Tozlu ortamlarda çalışanlar başta yatak odası ve iş yeri olmak üzere yaşadıkları ortamların havasının nemliliğine dikkat etmelidirler.
- Özellikle hastalık riski taşıyan meslek erbabı belli periyotlarla sağlık kontrolünden geçmelidir. Yasal mevzuata göre düzenli tıbbi kontroller zorunludur. Düzenli aralıklarla yapılan doktor muayenesi ile hastalık henüz görünmez safhadayken önlem alınabilir ve işgörenin sağlığı kurtarılabilir. Hastalığın erken müdahale ile tedavisi mümkündür.

Silikozis: Kumlama Hastalığı

Kot taşlama işgörenlerinde çok görülmesiyle sıkça kendinden bahsettiren *silikozis hastalığı* da pnömokonyoz grubu hastalıklardan biridir. Bu hastalıkta *sili-ka* tozları akciğerlerde tahribata neden olur ve hızlı bir şekilde çalışanı ölüme götürür. Bu tahribat ilerledikçe normal akciğer dokusu zedelenir ve yerini solunum işlevini yürütemeyen bağ dokuya bırakır.

Madenciler, taş ocaklarında çalışanlar, kot kumlama gibi kum püskürtme türü işlerde çalışanlar, kuvars taşının kullanıldığı değirmen taşlarıyla çalışanlar, tünel kazıcıları, dökümcüler, cam sanayisinde çalışanlar, seramik üretenler, vitray yapımında çalışanlar, çimento üretenler, çanak çömlek yapımında çalışanlar, kiremit, tuğla vb. üretiminde çalışanlar silikozis riski taşırlar.



Silikozisin Belirtileri

Hastalığa özgü belirtilerin olmaması teşhis edilmesini zorlaştırır da rutin tarama, muayene ve radyolojik incelemeler hastalığı gün yüzüne çıkarabilir. Silikoziste meydana gelen şikâyetler diğer solunum yolları rahatsızlıklarında oluşan belirtilerle aynıdır.

Öksürük, balgam, göğüste ağrı ve yanma gibi belirtiler silikozis riski taşıyan kişilerde dikkate alınır. Zira özellikle geçmeyen veya tekrarlayan bronşit atakları hastalığın netleşmeye, görünür hâle gelmeye başladığı anlardır. Bu aşamada yapılan müdahaleler hastalığın ilerlemesini yavaşlatabilir ve hatta kalıcı hasar oluşmasını engelleyebilir. Bu noktada en önemli müdahale işgörenin riskli ortamdan uzaklaştırılmasıdır.

İş yeri hekimi kadar işgören ve işverenin de dikkat ve özveri göstermesi şarttır. Periyodik kontrollerin aksatılmaması ve bu tür şikâyetler görüldüğünde periyodik tarama beklenmeksizin kontrol edilmesi gerekir.

Nasıl Önlenir?

- İş yeri ortamında silisyum tozlarının oluşumu azaltılmalıdır.
- Oluşan tozun yayılması ve işgörenlerin soluk alma yüksekliğine ulaşması önlenmelidir.
- İşgörenlerin kesinlikle filtre özellikli maske kullanmaları sağlanmalıdır.
- Ülkemizde riskli iş kollarında yasal anlamda izin verilen silisyum toz düzeyi $0,25 \text{ mg/m}^3$ 'tür. Bu oran birçok ülkede $0,1 \text{ mg/m}^3$ 'tür. İnsan sağlığı, iş yeri verimliliğinden çok daha önemlidir. Sağlıksız insanların yaşadığı bir dünyada maddi refahın hiçbir değeri yoktur. Bu sebeple öncelikle silisyum toz düzeyi $0,1 \text{ mg/m}^3$ düzeyine çekilmelidir.

Taramalar Nasıl Yapılır?

Muayene ve radyografiyle yapılır. Doktor işgörenle görüşerek varsa şikâyetlerini dinler ve işgöreni iş alanı ve meslek hastalığı açısından sorgular.

- İşgörenin hangi meslekte, nasıl bir iş ortamında, iş güvenliği ve sağlığı açısından hangi şartlar altında, ne kadar zaman çalıştığı belirlenir.
- İşçi silikozis hastalığı henüz görünmez safhadayken iş değiştirmiş olabilir. Bu nedenle doktora bilgi verirken daha önce çalışılan işlerin belirtilmesi önemlidir.
- Akciğer sesleri stetoskop yardımıyla doktor tarafından değerlendirilir.
- Muayenenin normal olması her şeyin yolunda gittiğinin kesin kanıtı değildir. Ancak akciğer kapasitesinin etkilenmediğine dair şikâyet veya muayene bulgusu tespit edilmişse bu durum, işlerin yolunda gitmediğini gösterir.
- Daha sonra radyolojik akciğer incelemesi yapılır. Bu aşama diğerlerinden daha önemlidir. Hastalık bir buzdağına benzetilirse bu film sayesinde hastalığın su altında kalan görünmeyen kısmına dair malumat sahibi olunabilir. Akciğer filmlerinin bir göğüs hastalıkları uzmanı veya bir radyolog tarafından değerlendirilmesi daha uygundur.

Silikozisin Tedavisi

Hastalık teşhis edildiğinde çoğu zaman sorun çok ilerlemiş ve geri dönüşümsüz safhaya geçilmiştir. Bu yüzden taramalar ve erken teşhis çok önemlidir. Hastalığın tüm safhalarında öksürük ve ağrı tedavisi, fırsatçı akciğer enfeksiyonlarının etkin tedavisi gibi şikâyetlere yönelik tedaviler yapılabilir. Zira silikozise özgü bir tedavi yoktur. En etkin tedavi erken teşhis ve işgörenin silisyumlu ortamdan uzaklaştırılmasıdır. Erken teşhis durumunda riskli ortamlardan uzaklaşmanın yanında sigara, akciğer enfeksiyonları gibi hastalığı derinleştirecek etkenler bertaraf edilmelidir.

S A Ğ L I K.....



ünite 5

Koruyucu Hekimlik

Hastalıktan korunmak hastalanarak tedavi olmaktan hem daha ucuzdur hem de insanı daha az yıpratır. Kişinin hayatında alabileceği bazı tedbirler ve toplumsal olarak gerçekleştirilen bazı etkinlikler insan sağlığını korur ve hastalıkları bertaraf eder.

Bu bölümde;

- kişilerin sağlıklarını korumak için kendi hayatlarında almaları gereken tedbirler ve
- toplumların/devletlerin halk sağlığı için yapmak zorunda oldukları etkinlikler

hakkında bilgi verilmektedir.



Koruyucu Hekimlik

Vücuttaki her birimin uyum içinde çalışması ve üzerine düşen görevleri yerine getirmesi gerekir. Birtakım iç ve dış etkenler bu dengenin bozulmasına, vücuttaki işlevlerin aksamasına sebep olur. Koruyucu hekimliğin amacı, hastalığa neden olabilecek riskleri bertaraf etmek ve sağlık hâlinin risksiz bir şekilde sürdürülmesi için çaba sarf etmektir. Koruyucu hekimlik çerçevesinde bireyler ve toplum, hastalıkların ortaya çıkmasını veya ağırlaşmasını engelleyici tedbirleri alır. Sağlığı korumak, sağlık bozuktan sonraki teşhis ve tedavi süreçlerinden çok daha az yıpratıcı ve çok daha ucuzdur.

Genetik Miras

Bir hastalığın ortaya çıkmasını kolaylaştıran bazı etkenler vardır. Bunların arasında değiştirilemeyen en önemli etken genetik yapıdır.

Vücuttaki her bir hücrenin ortaya çıkması, şekillenmesi ve yaşamını sürdürmesi hücrenin çekirdekindeki genetik bilgiyle mümkündür. Genetik bilgi genlerde depolanmıştır. Genlerde meydana gelen bozulma, kırılma veya herhangi bir hasar, vücutta bazı hastalıklara

genetik yatkınlık oluşturur. Atalarından hasarlı gen almış olanlar, diğer kişilere göre bazı hastalıklarla daha erken tanışırlar.

Hasarlı gen her zaman atalardan miras kalmaz. Anne karnındayken zararlı maddelere maruz kalarak da genetik hasar oluşabilir. Özellikle gebeliğin ilk üç ayında annenin kullandığı ilaç, alkol, uyuşturucu ve sigara gibi bazı başka etkenler de ceninin DNA yapısında bozulmalara sebep olabilir. Ayrıca doğduktan sonra da gen yapısı zarar görebilir. Örneğin sık sık ve yüksek dozda radyasyona maruz kalmak bu tür bir zarara yol açabilir.

Genetik Mirası İyi Yönet!

Genetik yapı değiştirilemeyeceğine göre koruyucu hekimlik perspektifiyle neler yapılmalıdır?

- Kanser riski taşıyan kişiler sağlıklı beslenmeye özen göstermeli, yanmış ve pişirilip beklemiş yiyecekler yememelidir. Ayrıca doktorun düzenleyeceği periyotlarla kanser tarama testlerini yaptırmalıdır.
- Meslek seçerken genetik yapı hesaba katılmalıdır. Mesela yakın akrabalarında boya alerjisi olan kişiler boya badana işleriyle uğraşmamalıdır.
- Anne adaylarının özellikle ilk üç ayda kendilerine çok dikkat etmeleri gerekir. Gereksiz yere çekilen bir röntgen veya endüstriyel gaz solunması bebeğin genetik yapısını bozabilir.
- Görüntüleme merkezleri, nükleer santraller gibi radyoaktif maddelerin bulunduğu ortamlarda çalışanlar, yüksek dozda radyasyona maruz kalabilirler ve gen yapıları zarar görebilir. Yüksek dozda radyasyon bulunan ortamlarda çalışan kişiler çalışırken muhafazalı iş kıyafeti giymeli, iş kıyafetlerini günlük olarak değiştirmeli ve her gün banyo yaparak olası radyoaktif madde parçacıklarını vücutlarından temizlemelidirler. Ayrıca çalıştıkları ortamı sık sık havalandırarak olası radyoaktif parçacıkları ortamdan uzaklaştırmalıdır.

İnsan DNA'sında meydana gelen her türlü hasarın bir sonraki kuşağa aktarılma riski vardır.



Ayrıca bk. Meslek Hastalıkları ve İş Kazalarından Korunma bölümü.



Sağlıklı Bir Ortam

Sağlığı korumak için sağlıklı bir ev, çalışma ve yaşam alanı seçmek önemlidir. İkamet edilecek ev belirlenirken ya da bir ömür boyunca ekmeğin kazanılacağı iş tercih edilirken sağlık açısından sorun oluşturacak unsurlar göz önünde tutulmalıdır. Ayrıca yaşama tarzına ve çalışma alanına uygun kıyafet ve ekipman kullanılmalıdır.

Daha fazla bilgi için bk. Sağlıklı Yemek, Sağlıklı Giyinmek bölümü.



Sağlıklı Beslen!

Yeterli ve dengeli beslenmek, besinleri seçerken itinalı davranmak sağlığı korumak açısından gerekli bir adımdır. Özellikle halk sağlığıyla ilgili makamların belirlediği ilkelere uyulup uyulmadığı veya yeterli denetimlerin yapıp yapılmadığı bilinmeyen ürünler kullanılmamalıdır.

Ayrıca sigara, alkol veya başka zararlı maddelerin kullanımını terk etmek sağlıklı kalmak için önemlidir ve bireysel sorumluluklar arasındadır.

Ayrıntılı bilgi için bk. AEP İlk Yardım kitabı.



Acil Durumlara Hazırlıklı Ol!

Herhangi bir ortamda meydana gelebilecek acil durumlara hazırlıklı olmak bireyi, yakınlarını ve toplumu bazı önemli sağlık sorunlarından koruyup kurtarabilir. Özellikle çeşitli kazalar, yaralanmalar, yangın, sel, deprem gibi beklenmeyen acil durumlar vb. için gerekli önlemler ve hazırlıklar yapılmalıdır. Zira acil durumlara karşı bilgi ve becerisini arttıranlar, bu tür durumlar ortaya çıktığında soğukkanlılıkla yapılması gerekeni yapabilirler.

Her zaman beklenmeyeni bekle!



Aşı Ol!

Sık karşılaşılan bulaşıcı hastalıklara karşı mücadele için Sağlık Bakanlığı düzenli aşı programı yürütmektedir. Bu aşılardan aksatılmaması çocukları bazı tehlikelerden korur. Birtakım hastalıklara karşı çocukların

dışında erişkinler için de aşılama yapılabilmektedir. Özellikle kronik hastalığı olan kişiler kendilerini enfeksiyondan daha fazla korumak mecburiyetinde olduğundan –doktor tavsiyesiyle– grip, zatürre gibi aşıları olabilirler.

Daha fazla bilgi için bk. AEP Çocuk ve Er-gen Sağlığı kitabı Aşı bölümü.



Küresel Sağlık ve Sorumluluk

Bireysel olarak müdahale edemeyeceğimiz hususları toplum olarak düzenleme şansımız olabilir. Ancak bazı durumlar vardır ki bunlara dünyadaki tüm insanların duyarlılık ve katkılarıyla çözüm getirilebilir. Toz, radyoaktivite, elektromanyetik etkiler, endüstriyel gazlar, hava kirliliği, ozon tabakasındaki incelme gibi sorunlar bir bireyin veya tek bir devletin tek başına çözüm üretemeyeceği kadar büyük ve derindir. Oysa kâinatın dengesinde meydana gelen her değişim başka bozulmalara neden olarak domino taşı etkisiyle işleri çetrefilleştirmekte, her bir insanın sağlığına yönelik tehditler doğurabilmektedir.

Daha fazla bilgi için bk. AEP Enerji Tasarrufu kitabı Enerji, Ülke ve Dünya bölümü.



Devletin Görevleri

Dış faktörlerin sağlığa uygun hâle getirilmesi, sağlığa zararlı ortam ve durumların ortadan kaldırılması, sağlığı iyileştirici ortamların hazırlanması bireyler kadar devletin de sorumluluğundadır. Temel sağlık hizmetlerinde kamunun sorumlulukları ve bu hizmetlerin sağlanması için gerçekleştireceği etkinlikler 1978 *Alma Ata Bildirgesi*'nde tanımlanmıştır. Bu etkinlikler şunlardır:

1. Sağlık eğitimi çalışmalarının yapılması
2. Beslenme durumunun geliştirilmesi
3. Temiz su sağlanması
4. Çevre sağlığı hizmetlerinin yaygınlaştırılması



5. Anne çocuk sağlığı ve aile planlaması hizmetlerinin yaygınlaştırılması
6. Başlıca bulaşıcı hastalıklara karşı bağışıklamanın sağlanması
7. Salgın hastalıkların denetimi
8. Sık görülen hastalıklar ve yaralanmaların uygun tedavisi
9. Temel ilaçların sağlanması

Alma Ata Bildirisi'nde kabul edilen hizmetleri devletler halklarına sunmak mecburiyetindedir.

Kamudan Halk Sağlığı Uygulamalarına Örnekler

Kamunun sağlığı geliştirme amacıyla gerçekleştirdiği eylem ve faaliyetlere *halk sağlığı uygulamaları* denir. Belli başlı halk sağlığı uygulamaları şunlardır:

- Sağlık Bakanlığı insanların girip çıktığı, yemek yediği ve tuvalete gittiği genel kullanıma açık her yeri denetler. Ortamın sağlığa uygun olmadığı durumlarda yaptırımlar uygular ve gerekirse işletmenin faaliyetini durdurur. Lokanta, okul, hastane, kafeterya, fırın, kasap, mezbaha, gıda üretim fabrikası ve deposu gibi yerler devletin halk sağlığı için koyduğu yaptırımlara uymak zorundadır.
- Devlet, yaşam alanlarındaki toprak, hava ve suyun kirlenmesini engelleyici tedbirler alır. Sanayi artıklarının, toprağı, havayı ve suyu kirletmeden sağlığa uygun şekilde yok edilmesini sağlar.
- Düzenli portör muayeneleri yaparak insana doğrudan temas eden meslek sahiplerinin ve yiyecek içecek satışının yapıldığı yerlerde çalışanların halka bulaşıcı hastalık taşımasına mani olunur. Sağlık çalışanları da portör muayenesinden geçmek zorundadırlar.
- Devlet sağlık eğitimi çalışmalarına, özellikle sağlıklı beslenme bilincinin geliştirilmesine ve gıda teminine katkı verir.

portör muayenesi:

Gıda iş yerlerinde ve sağlık kurumlarında çalışanların bulaşıcı hastalık taşıyıcılığı yönünden her 3 ayda bir yaptırmak zorunda oldukları muayene.



- Şehir içme suyu şebekesinin kurulması ve sağlığa uygun bir şekilde yürütülmesi sağlanır. Bu çalışmalar yerel yönetimlerce yürütülmektedir.
- Çöplerin uygun bir şekilde toplanması, yok edilmesi veya dönüştürülmesi salgın hastalıkların engellenmesinde büyük pay sahibidir. Bu hizmetler de yerel yönetimlerce yürütülür.
- Bulaşıcı hastalıklara karşı bağışıklığın sağlanması ile anne ve çocuk sağlığı hizmetleri ülkemizde birinci basamak sağlık kuruluşlarında verilmektedir.
- İyot eksikliğine bağlı olarak *guatr* hastalığı bazı bölgelerde sıkça tespit edilmiştir. Bunun önüne geçilmesi için Sağlık Bakanlığı iyotlu tuz kullanımını teşvik etmiş ve tuz üreticileri de uygun fiyata iyotlu tuz üretmeye başlamışlardır.
- Sık görülen hastalıkların tedavisine en iyi örnek *Verem Savaş* ve *Sıtma Savaş* dispanserleridir. Tarihte bir dönem ciddi yıkımlara neden olan bu iki hastalık için Sağlık Bakanlığı seferber olmuş ve bu hastalıkları önlemek için çalışmalar yapmıştır.
- *KETEM (Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezi)* Sağlık Bakanlığına bağlı olarak vatandaşlara ücretsiz kanser tarama hizmeti vermektedir.



Halk Sağlığı için Koruyucu Hekimlik

Halk sağlığı programlarının temel uygulamalarından biri, bireylerin ve toplumun hastalıklardan korunmasını, hastalıklarla savaşarak ve çevre koşullarını iyileştirerek yaşam süresinin uzatılmasını amaçlayan *koruyucu hekimlik* tir. Bu alanda çalışan uzmanlar (koruyucu hekimler) şunları yaparlar:

- Toplumda yaygın olan bulaşıcı ve salgın hastalıkların neden kaynaklandığını, nasıl yayıldığını ve bu hastalıkların önünü almak için ne yapılması gerektiğini belirlerler.
- Temizlik koşullarına özen göstermemenin ya da aşırı alkol ve sigara içmek gibi belirli alışkanlıkların doğuracağı sağlık sorunları konusunda halkı uyarmak için eğitim programları hazırlarlar.
- Düzenli sağlık taraması yaparak kanser gibi bazı hastalıkları iyileşme şansının çok daha yüksek olduğu başlangıç evresindeyken teşhis ederler.
- Bulaşıcı hastalıklara karşı aşılama kampanyaları düzenlerler.





ETKİNLİKLER

Bana ve Devlete Düşen Görevler

Aşağıdaki tabloda günümüzdeki temel sağlık yaklaşımını özetleyen ifadeler yer verilmiştir. Tabloyu inceleyerek bu yaklaşımlar çerçevesinde bireyin ve devletin üstlenmesi gereken görevlerin neler olabileceğini listeleyin. Ardından listenizi grubunuzdaki diğer kişilerin listeleriyle karşılaştırıp tartışın.

	Temel Sağlık Yaklaşımı	Birey Olarak Benim Yapmam Gerekenler	Devletin Yapması Gerekenler
1	Toplumda bulunan herkesin sağlığı ile ilgilenilmelidir.		
2	Hastalık ve risklerin kapsamı dikkate alınarak insanların beklenti ve ihtiyaçları kapsamlı olarak karşılanmalıdır.		
3	Sağlıklı hayat tarzı özendirilmelidir.		
4	Sosyal ve çevresel zararların sağlığa olan etkilerinin azaltılmasına çalışılmalıdır.		
5	Teknoloji ve ilaçlara erişimi kolaylaştıran ve doğru kullanımını sağlayan sağlık çalışanları yetiştirilmelidir.		
6	Sağlıkla ilgili konularda küresel dayanışma sağlanmalıdır.		
7	Temel sağlık hizmetlerine özel önem verilmelidir.		

Acil Durumlar ve Yapabileceklerim

Dünya Sağlık Örgütü, 32 durumu “acil durum” olarak tanımlamıştır. Aşağıda bu 32 acil durum tanımlaması özetlenmiştir. Bunlardan hangilerine karşı ne gibi hazırlıklar yapabileceğinizi alınabilecek önlemleri belirleyin.

	Acil Durum	Öncesinde Şunları Yapabilirim
1	<i>Suda Boğulma</i> - Solunum ya da kalp durması durumları - Hastanın boğulmasına yol açacak derecede akciğerlere su girişinin olduğu durumlar	
2	<i>Trafik Kazası</i> - Omurga yaralanmaları ve kanamalı kırıkların olduğu akut durumlar - O an için hastanın durumunu etkilemese bile iç kanamaya yol açabilecek ciddiyette göğüs, karın ya da kafa travmaları - Vücutta büyük kanamaya yol açan kesici, delici yaralanmalar	
3	<i>Terör, Sabotaj, Kurşunlanma, Bıçaklanma, Kavga vb.</i> Organ zedelenmesine, hayatı tehdit edecek derecede kanamaya veya hayatı tehdit edecek derecede genel durum bozulmasına yol açabilecek yaralanmaların ya da yanıkların olduğu durumlar	
4	<i>İntihar Girişimi</i> Hayatı tehdit edecek ciddiyette bıçak yarası, asılma, ilaç zehirlenmesi vb. kendini öldürme girişimleri	
5	<i>Tecavüz</i>	
6	<i>Yüksekten Düşme</i> - Omurga yaralanmaları ve kanamalı kırıkların olduğu akut durumlar - O an için hastanın durumunu etkilemese bile iç kanamaya yol açabilecek ciddiyette göğüs, karın ya da kafa travmaları - Vücutta büyük kanamaya yol açan kesici, delici yaralanmalar	

7	<i>Ciddi İş Kazaları ya da Uzun Kopması</i> • Omurga yaralanmaları ve kanamalı kırıkların olduğu akut durumlar • O an için hastanın durumunu etkilemese bile iç kanamaya yol açabilecek ciddiyette göğüs, karın ya da kafa travmaları • Vücutta büyük kanamaya yol açan kesici, delici yaralanmalar • İşe has acil durumlar (Örneğin zehirli gazların solunması, kimyasal maddelerin içilmesi ya da kişinin üzerine dökülmesi, parmak, el, ayak, kol veya bacağın kısmen ya da tamamen kopması vb.)	
8	<i>Elektrik Çarpması</i> • Yanık, organ hasarı yapabilecek ya da kalp ritmini bozabilecek derecede ciddi elektrik çarpmaları	
9	<i>Donma, Soğuk Çarpması</i> • Hayati fonksiyonları etkileyecek, şoka götürebilecek, uzuvlarda kangren yapabilecek derecede soğuğa maruz kalınması	
10	<i>Isı Çarpması</i> • Kalp ritmini, tansiyonu ya da bilinç durumunu etkileyecek derecede güneş etkisinde ya da sıcak ortamda kalma durumları	
11	<i>Ciddi Yanıklar</i> • Büyük sıvı kaybına, organ kaybına ya da cilt hasarına yol açabilecek genişlikte ateş, kimyasal madde, elektrik vb. yanıkları • Solunum yollarında daralmaya yol açabilecek derecede duman ya da sıcak hava solunmuş olması	
12	<i>Ciddi Göz Yaralanmaları</i> • Gözde hasara yol açabilecek ciddiyette kesici, delici alet yaralanması, kunt travma ya da kimyasal madde teması	
13	<i>Zehirlenmeler</i> • Olay anında yaşamsal fonksiyonları bozmuş olan ya da ilerleyen saatlerde bozma ihtimali yüksek olan maddelerin ağızdan alınması veya kimyasal maddelerin cilde teması ya da zehirli gazların solunması	



- | | | |
|----|---|--|
| 14 | <i>Ciddi veya Yaygın Alerjik Tablolar</i> | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Kalp ritminde bozulmaya, solunum yollarında tıkanmaya, tansiyon düşmesine yol açabilecek ciddiye veya genişlikte alerjik reaksiyon durumları | |
| 15 | <i>Omurga ve Kalça Altı Kırıkları</i> | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Büyük dış veya iç kanamaya yol açan kalça kırıkları, bacak kırıkları ve her türlü omurga kırıkları | |
| 16 | <i>Dekompresyon Hastalığı</i> | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Mesleki, sportif vb. nedenlerle derin dalış durumundayken kontrolsüz ve hızlı şekilde yüzeye çıkılması nedeniyle oluşan durum (vurgun yemek) | |
| 17 | <i>MI, Aritmi, Hipertansiyon Krizler</i> | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Geçirilmekte olan kalp krizi • Acil tedavi gerektiren kalp ritmi bozukluğu türleri • Kan basıncının beyin kanaması vb. ciddi durumlara yol açabilecek derecede yükselmesi | |
| 18 | <i>Astım Krizi, Akut Solunum Problemleri</i> | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Geçirilmekte olan astım krizi • Ciddi solunum yetersizliğine yol açabilecek suda boğulma, yabancı cisim yutma, alerjik reaksiyon vb. durumlar • Solunum yolu yanıkları | |
| 19 | <i>Şuur Kaybına Neden Olan Her Türlü Durum</i> | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Kişinin bilinç durumunda bozulmaya yol açabilecek bayılma, kalp travması, sara krizi vb. durumlar. | |
| 20 | <i>Ani Felçler</i> | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Beyin kanaması, omurga yaralanması vb. nedenlerle kişinin uzuvlarının ya da tüm vücudunun hareket kabiliyetini ya da hissetme kabiliyetini yitirmesi durumu | |
| 21 | <i>Ciddi Genel Durum Bozukluğu</i> | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Yaşlılık, besin yetersizliği, yetersiz bakım, uzun süren ağır hastalık vb. nedenlerle kişinin sağlığının genel anlamda tehlikeli olabilecek derecede bozulması durumu | |
| 22 | <i>Yüksek Ateş</i> | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Zehirlenme, enfeksiyon hastalıkları, sıcak çarpması vb. nedenlerle vücut ısısının havale ya da kalp ritim bozukluklarına yol açabilecek derecede yükselmesi durumu | |

- | | | |
|----|---|--|
| 23 | Diabetik ve Üremik Kanama | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Diabet (şeker hastalığı) ve böbrek yetersizliğinin neden olduğu bilinç bulanıklığından başlayıp tam bilinç kaybına (koma) kadar gidebilecek durumlar | |
| 24 | Genel Durum Bozukluğunun Eşlik Ettiği Dializ Hastalığı | |
| 25 | Akut Batın Hastalıkları | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Mide, bağırsak gibi içi boş organların delinmesi, bağırsak tıkanması ya da düğümlenmesi, safra yollarının taş veya iltihap nedeniyle tıkanması, apandisit gibi ciddi organ iltihaplanmaları türünden acil cerrahi müdahale gerektiren, karın içi organlarla ilgili hastalıkların ortaya çıkması | |
| 26 | Akut Masif Kanamalar | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Genellikle travma sonucu ortaya çıkan, hayatı tehdit edecek boyutlarda iç veya dış kanamalar | |
| 27 | Menenjit, Ensefalit, Beyin Apresi | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Sinir sistemi fonksiyonlarını, dolayısıyla da yaşamsal fonksiyonları etkileyebilecek, bilinç durumunda değişikliklere yol açabilecek, beyin ve beyni çevreleyen zarla ilgili iltihabi enfeksiyon hastalıkları | |
| 28 | Renal Kolik | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Böbrek taşlarının yol açtığı, ilerlemesi durumunda idrar yolu ya da böbrek hasarına yol açabilecek şiddetli ağrı oluşturan durum | |
| 29 | Akut Psikotik Tablolar | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Aşırı saldırganlığa yol açan nörolojik ya da psikolojik rahatsızlıklar | |
| 30 | Migren / Kusma ve Şuur Kaybıyla Beraber Olan Baş Ağrıları | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Şiddetli baş ağrısı ve kusmanın bir arada olduğu nedeni bilinmeyen durumlar • Baş ağrısını bilinç kaybının takip ettiği durumlar | |
| 31 | Yeni Doğan Komaları | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Yeni doğanlarda bilinç kaybına yol açan her türlü durum | |
| 32 | Başlamış Doğum Faaliyeti (Su Kesesinin Boşalması) | |
| | <ul style="list-style-type: none"> • Bebeğin doğum kanalına girmesi, sancı sürelerinin uzayıp sancılar arasındaki sürenin 1-2 dakikaya kadar inmesi gibi doğumun başladığını gösteren bulguların ortaya çıkması | |

S A Ğ L I K.....



ünite 6

Kişisel Hijyen

Herkes mutlu ve rahat bir hayat sürmek ister. Rahat ve huzurlu bir yaşam ise öncelikli olarak sağlıklı olmakla mümkündür. Beden temizliğini yapmak, akıl sağlığını korumak, bir bütün olarak çevresine karşı titiz davranmak bu sağlıklı hayatın birer parçasıdır. İnsan kendi hayatı üzerinde etkisiz olmamalı, kendisi için adım atmalıdır.

Bu bölümde;

- kişisel hijyenin önemi,
- beden temizliği için yapılması gerekenler,
- çevre temizliğinin kişisel sağlığa etkisi,
- eşya temizliğinin önemi

hakkında bilgi verilmektedir.



Kişisel Hijyen

Sağlığa zarar verebilecek her türlü etkenden ve ortamdan korunmak ve sağlıklılık hâlini sürdürebilmek için yapılan uygulamaların ve alınan tedbirlerin tamamına *hijyen* adı verilmektedir. Kişisel hijyen ise kişinin kendi sağlığını devam ettirmek ve bozmamak için uyguladığı *kişisel bakım* işlemleridir.

Sadece Beden Temizliği mi?

Kişisel hijyenin en önemli unsuru kişisel temizliktir. Kişisel temizliği, sağlıklı bir dünyanın giriş kapısı olarak kişinin en fazla dikkat etmesi gereken görevidir. El ve tırnak, saç, kulak, koltukaltı, diş vb. temizliği düzenli ve devamlı bir sağlıklı hayatın en temel zorunluluklarındandır.

Bedensel sağlığa tesir eden dış etkenler hesaba katıldığında insan sağlığı için çevre ve eşya temizliği de son derece önemlidir. Zira günlük yaşam içinde evde, çalışılan mekânlarda, binilen dolmuşta vb. çok farklı ortamlarda, sağlık açısından birçok riskli durumla sürekli yüz yüze kalınmaktadır. Dolayısıyla kişisel hijyen beden, çevre ve eşya unsurlarının bir bütün olarak ele alınmasıyla sağlanabilir.

Temizlik Toplumsal Bir Sorumluluktur

Kişisel hijyenle vücut salgılarının meydana getirebileceği koku, kir, deri problemleri vücuttan uzaklaştırılır.

Böylelikle kişi hem kendi sağlığını hem de çevresinin ve başkalarının sağlığını tehlikelerden mümkün olduğunca arındırır. Yalnızca ortaya çıkmış bir kirliliğin varlığı hâlinde yapılacak bir temizlik değil, gündelik olarak devam ettirilen ve düzen hâlini almış olan bir temizlik alışkanlığı sağlıklı bir hayatı müjdelir. Toplumsal hayatın hareketliliği toplumu oluşturan her bireyin ona tesirini de arttırmakta ve güçlendirmektedir. Toplum hayatı daha fazla özeni ve gayreti gerektirmektedir. Bu sebeple herkesin ortak bir şekilde paylaştığı çevrenin temiz olması için insanın önce kendini ve sorumluluğu altındaki mekânları temizlemesi gerektiği unutulmamalıdır. Herkes kendisinin ve çevresinin temizliğini sağlarsa toplum da sağlıklı olur.

El, Tırnak Temizliği ve Bakımı

Günlük hayatta en çok görev üstlenen organ insanın elidir. Bu yüzden eller bakterilerin ve mikropların vücuda en kolay taşınabildikleri yerlerdir. Ayrıca tırnaklar da kir ve yağ tutması nedeniyle kolayca bakteri, mantar gibi zararlı mikroorganizmaların birikebildiği yerlerdir. Kişiden kişiye mikropların bulaşması da en kolay eller üzerinden olur. Bu sebeple el ve tırnak bakımı ihmal edilmemeli ve gereken rutin temizliği yapılmalıdır.

El Bakımı için...

- Eller bol suyla ve sabunla yıkanarak geçici ve kalıcı bakterilerden temizlenmelidir.
- Eller yıkılırken yüzük ve bilezik gibi takılar çıkarılmalıdır. Yalnızca avuç içi değil, bilekler, parmak araları ve tırnak dipleri dâhil olmak üzere elin her tarafı iyice yıkanmalıdır.
- Sağlıklı bir el yıkama en az 10 saniye sürmelidir.
- Eller yıkandıktan sonra kesinlikle elbiseye sürülerek kurulanmamalıdır. Bu elbiselerdeki bakterilerin yeniden ele bulaşmasına sebep olur.

- Özellikle tuvalet ihtiyacının giderilmesinden önce ve sonra eller iyice yıkanmalıdır.
- Temizlik araçlarının şahsi olması gerektiği unutulmamalıdır. Bu sebeple başkalarının sabunlarının kullanılmamasına dikkat edilmelidir. Özellikle genel kullanıma açık alanlarda ellerin sıvı sabunla yıkanması daha sağlıklıdır.
- Yemeklerden önce ve sonra eller mutlaka yıkanmalıdır. Hem yemek esnasında ellerde birikmiş olan mikroplar vücuda almamak hem de yemekten sonra yağ vb. maddelerin sağa sola bulaşıp mikrop toplamasını engellemek için buna dikkat edilmelidir.
- Dışarıdan eve girince, hapşırdıktan yahut öksürdükten sonra, para gibi herkesin dokunduğu nesnelere, çiğ sebze ve meyvelere, market ürünlerine, pişmemiş veya yıkanmamış gıdalara vb. dokunduktan sonra eller yıkanmalıdır.
- Soğuk havalarda ellerdeki çatlamaları önlemek için eldiven kullanılmalıdır.
- Kuru cilt yapısına sahip kimseler ellerinin çatlamasını önlemek için ellerine nemlendirici kremler sürmelidirler.
- Hastane ziyaretlerinde mümkün olduğunca merdiven kolları, kapı kolları vb. yerler tutulmamalıdır. Ziyaret süresince eller özellikle ağız ve gözle temas ettirilmemelidir. Ziyaret boyunca karşılaşılabilecek kimselerle mümkün olduğunca tokalaşılmamalı ve öpüşülmemelidir. Ziyaret sonrasında da eller bol suyla ve sabun kullanarak iyice yıkanmalıdır.

El Tırnaklarının Bakımı İçin...

- El tırnakları fazla uzamasına mahal vermeden hilal şeklinde kesilmelidir.
- Gerektiğinde tırnak fırçası ile tırnak aralarındaki kirler temizlenmelidir.
- Tırnak temizlik araçları kişiye özel olmalı, başkasının tırnak makası, törpüsü vb. kullanılmamalıdır.

- Tırnak makası temizlik sonrası yıkanmalı ve kuru-tulmalıdır. Bu tür metal araçlar paslanabilecekleri için ıslak bırakılmamalıdır.
- Tırnak cilası, oje gibi ürünler mümkün olduğunca kullanılmamalıdır.
- Tırnaklar kesinlikle yenmemeli ve koparılmamalıdır.
- Manikür olarak bilinen el ve el tırnaklarının bakı-mında tırnak dibindeki etler itilmekte ve kesilerek temizlenmektedir. Bu uygulamalar zararlı olabilmek-tedir. Eğer mutlaka yapılacaksa kişinin kendisine ait manikür setiyle bunu yapması yahut yaptırması daha sağlıklıdır. Başkasına ait araçların kullanılmasında bulaşıcı hastalık riski fazladır.

Yüz Bakımı

- Ev içerisinde görülemese de uçuşan tozlar ve kirler bulunur. Bunlar gün ve gece boyunca insan vücudu-nun açık kalan yerlerinde birikir. Bu yüzden sabah-ları kalkıldığında yüz iyice yıkanmalıdır. Böylece gözlerde oluşun çapaklar ve gece boyu yüzde biriken tozlar temizlenmiş olur.
- Kaş, sakal, bıyık gibi yüzdeki kıllar, yüzün kıvrımlı ve girintili yerleri kir ve mikropların kolaylıkla bi-rikebileceği yerlerdir. Bu yerler ovularak ve sabunla yıkanmalıdır.
- Yüzde çıkabilecek sivilce vb. lekeler sıkılmamalı, iğneyle oyulmamalıdır.

Göz Bakımı

- Kirpiklerde geceleri çapak, günün ilerleyen zamanla-rında da toz birikmeleri olabilir. Bu yüzden yıkanmış temiz ellerle gözler ve kirpikler yıkanmalıdır. Kirli ellerle ovuşturulmamalıdır.
- Göz sağlığı açısından bulunulan ortamın yeterli derecede aydınlatılmış olması gerekir. Yeterli ışığın olmadığı loş ortamlarda okuma yazma yapılmamalıdır.

- Güneşe, kaynak yapılırken çıkan ışımaya çıplak gözle, doğrudan bakılmamalıdır.
- Hareket hâlindeyken bir şeyler okumak genellikle göz için zararlıdır. Aynı şekilde televizyon, bilgisayar vb. parlak ışık yayan cihazlara yakın mesafeden bakmak da göz sağlığını olumsuz etkiler. Bunlardan kaçınmak gerekir.
- Düzenli olarak göz muayenesi yaptırılmalıdır. Eğer herhangi bir görme kaybı yaşıyorsa mutlaka muayeneye gidilmeli, gözlük kullanma gibi korkulardan dolayı hastalığın ilerlemesine meydan verilmemelidir.

Burun Temizliği

- Burun pisliği mümkün olduğunca suyla yıkayıp sümkürerek temizlenmeli, burun delikleri parmakla karıştırılmamalıdır.
- Burun kılları koparılmamalıdır.
- Hastalık durumlarında yumuşak kâğıt mendillerle burun temizliği yapılmalıdır. Ancak bu durumda da burun su ile sık sık temizlenmelidir.
- Hapşırma, öksürme durumunda elle değil bir mendille ağız kapatılmalı ve sonra burun silinerek temizlenmelidir.

Kulak Temizliği

- Islak pamukla yapılan kulak kiri temizliği en kullanışlı yöntemdir.
- Kulak arkalarında oluşan kirlere dikkat edilmeli ve bu bölge düzenli olarak yıkanmalıdır.
- Kulak temizliğini sivri aletlerle yapmamaya dikkat edilmelidir.
- Yüzerken kulak tıkacı kullanılmalıdır.
- Yüksek sesli müzik dinlemek ya da kulaklık kullanmak işitme kaybına yol açabilir. Bunlardan kaçınılmalıdır.

Saç Temizliği ve Bakımı

- Saçlar baş derisindeki kıl köklerinden büyüyen kıllardır. Bu kıl köklerinin yapısı (yağlı, kuru vb.) kişiden kişiye farklılık arz edebilmektedir. Dolayısıyla saç bakımının ilk adımı kişinin kıl köklerinin yapısını bilip ona göre bakım uygulamasıdır.
- İyi bir saç bakımı yalnızca bedensel sağlık için değil psikolojik sağlık açısından da önemlidir.
- Normal saçların haftada en az iki kez yıkanması gerekir. Yağlı saçlar içinse bu sayı daha fazla olabilir. Ancak özellikle her gün aralıksız yapılan yıkamalar saçı zararlıdır.
- Saç çok sıcak su yerine ılık su ile yıkanmalıdır.
- Saç problemleri arasında en sık karşılaşılanı kepek sorunudur. Bu sorun genellikle saçın iyi durulanmaması, saçta şampuan veya sabun kalması sebebiyle meydana gelir. Bu yüzden saçlar iyice durulanmalıdır. Bazen kıl köklerinin yapısına uygun olmayan şampuanların kullanımı da kepek oluşturabilir. Bu sebeple bu yapıya uygun, özellikle bitkisel özlü şampuanlar tercih edilmelidir. Eğer kepek sorununun önüne geçilemiyorsa bir doktora danışılmalıdır.
- Kırılmaları önlemek açısından saçları yumuşak bir havluyla kurulamak tercih edilmelidir. Saç kurutma makinesi kullanıldığında da makine saçı çok yakın tutulmamalı, makul bir mesafeden tutularak kullanılmalıdır.
- Tarak ve fırçalar kullanıldıktan sonra temizlenmeli, kıllardan arındırılmalı, zaman zaman sıcak suyla yıkanmalıdır.
- Saçların taranması önemli bir bakım türüdür. Saçların fırçalanması saçlardaki kirli ve ölü kılların temizlenmesini sağlar. Doğal malzemelerden yapılmış, testere dişi biçimindeki taraklar fırçalama işlemi için tercih edilmelidir.
- Jöle, bryantin gibi bakım kremleri özellikle sıcak havalarda deriyi ve kıl köklerini kurutup derinin



gözeneklerini kapatarak saçın hava almasına engel olduğu için oldukça zararlıdır.

- Saçların boyanması gibi kimyasal işlemler saçların yıpranmasına sebep olur. Mümkün olduğunca saçlar için doğal bakım ve temizlik yöntemleri uygulanmalıdır.

Boyun ve Koltukaltı Temizliği

- Beden temizliğinin önemli kısımlarından birisi de boyun ve koltukaltı temizliğidir. Bu bölgelerde oluşan kir ve ter yıkanarak temizlenmelidir.
- Özellikle koltukaltılarında ter kokusunu bastırmak için kullanılan deodorantların birer temizlik aracı olmadığı unutulmamalı ve bu bölgeler en azından ıslak bezle mutlaka temizlenmelidir.
- Koltukaltında çıkan kıllar düzenli aralıklarla temizlenmelidir. Böylece hem ter kokusunun önüne geçilir hem de kir birikmesi engellenir.

Ayak Temizliği

Özellikle dışarıda çokça vakit geçiren hareketli bireyler için ayak temizliği daha fazla önem kazanır. Sürekli çorap ve ayakkabı içerisinde olan ayak eğer düzenli bir şekilde yıkanıp temizlenmezse ayak kokusu oluşur ve bu koku gerek kişinin kendisini gerekse girdiği çevrelerde etrafını rahatsız eder.

- Çoraplar günlük olarak, en geç iki günde bir değiştirilmelidir.
- Genellikle pamuklu çoraplar tercih edilmeli, naylon çoraplardan kesinlikle kaçınılmalıdır.
- Ayak sağlığı düşünülerek üretilmiş ayakkabılar giyilmelidir.
- Mümkün olduğunca ayaklar gün içerisinde ayakkabıdan çıkarılarak dinlendirilmelidir.
- Evden çıkmadan önce ve eve gelince ayaklar temiz suyla ve sabunlanarak yıkanmalıdır. Özellikle ayakta mantar oluşumlarının önüne geçebilmek için ayaklar

ıslak bırakılmamalı, hele hele ıslak şekilde çorap giyilmemelidir. Ayaklar temiz bir havluyla parmak aralarına kadar kurutulmalıdır. Ayak kurutma için kullanılan havlular başka bir amaçla, örneğin el kurutmak için kullanılmamalıdır.

Ayak Sağlığı için...

- Ayak yapısına uygun üretilmiş ortopedik ayakkabılar tercih edilmelidir.
- Yeni ayakkabı alırken her iki ayak birden denenmeli, ayak yapısına en uygun ayakkabı seçilmelidir.
- Parmak uçlarını ve ayağın yan kısımlarını sıkı ayakkabılar alınmamalıdır.
- Ayakkabı seçimi genellikle öğleden sonra yapılmalıdır. Çünkü gün boyu ayakların hacmi harekete bağlı olarak değişmekte, ayak şişmektedir.
- Kış ayları için alınacak ayakkabıların su geçirmeyen malzemeden yapılmasına ve dilleri ile boyun arasında boşluk olmamasına, ayakkabı dili ile boynunun tek parça hâlinde olmasına dikkat edilmelidir.
- Ayakkabı alırken mutlaka elle içi kontrol edilmeli ve rahatsız edici bir durumun olmadığından emin olunmalıdır.
- Topuklu ayakkabılar ayak yapısını bozup omurgayı da etkilediğinden zararlıdır. Tercih edilmemelidir.
- Ayakkabı malzemesinin sentetik malzemelerden yapılmış olması ayağın hava almasına engel olur ve koku oluşturur.
- Çocuk ayakkabısı alırken arka kısımlarının sert olmasına dikkat edilmelidir.
- Ayakkabı ayağa tam oturmalı, ayağı sıkmamalı ve yürürken ayağın içinde oynamayacağı şekilde olmalıdır.
- Ayak sağlığı vücut bütününe sağlığını ciddi şekilde etkileyebilir. Böbrek rahatsızlıkları, idrar yolu sorunları, bazı cinsel rahatsızlıklar vb. ayak kaynaklı olabilmektedir. Bu sebeple özellikle kış aylarında

ayağı sıcak tutabilecek nitelikte çoraplar giymeye, ıslak çoraplarla uzun süre dolaşmamaya, yazın serinlemek için ayakları soğuk suda bekletmemeye dikkat edilmelidir.

- Büyük ayakkabı ayakta sürtünmeye, küçük ayakkabı basınca, sivri burunlu ayakkabı ise parmakların sıkışmasına sebep olur. Hem sürtünme hem basınç hem de sıkışma nasıra sebep olur. Bu sebeple ayak için bol olan ya da ayağın veya parmakların sıkıştığı ayakkabılar giyilmemelidir.

Ayak Tırnaklarının Bakımı

- Ayak tırnakları düzenli aralıklarla, düz bir şekilde kesilmeli, tırnak diplerindeki kirler gerekirse tırnak fırçası ile temizlenmelidir.
- Ayak tırnakları el tırnakları gibi yarım ay şeklinde kesilmemelidir. Bu tür kesimler özellikle ayakkabı içerisindeyken tırnak batmalarına sebebiyet verir. Dolayısıyla ayak tırnakları düz bir şekilde ve derine inmeden kesilmelidir.
- Ayak tırnaklarının daha rahat kesilebilmesi için öncesinde ılık su ile yumuşatılması tercih edilmelidir.
- Tırnak temizlik araçları kişiye özel olmalı, başkasının tırnak makası, törpüsü vb. kullanılmamalıdır.
- Tırnak makası temizlik sonrası yıkanmalı ve kurutulmalıdır. Bu tür metal araçlar paslanabilecekleri için ıslak bırakılmamalıdır.
- Tırnak cilası, oje gibi ürünler mümkün olduğunca kullanılmamalıdır.
- Ayağa basılması, ayağın çarpılması, yanlış tırnak kesimi, dar ve sivri burunlu ayakkabılar, sıkın çoraplar gibi durumlar tırnak batmalarına sebep olur. Bunu engellemek için rahat ve pamuklu çoraplar giyilmeli, sıkmayan ve ayak için fazla bol olmayan uygun ayakkabılar giyilmelidir.

- Özellikle ayak başparmağında ve parmak aralarında mantar oluşabilir. Bunu engellemek için ayak sürekli kuru tutulmalı, ayağın hava alabileceği ayakkabılar giyilmeli, dar ve sivri burunlu ayakkabılar ve yün çorap giyilmemelidir.
- Pedikür olarak bilinen ayak ve ayak tırnakları bakımında tırnak dibindeki etler itilmekte veya kesilerek temizlenmektedir. Bu uygulamalar zararlı olabilmektedir. Mutlaka yapılacaksa kişinin kendisine ait pedikür setiyle bunu yapması yahut yaptırması daha sağlıklıdır. Başkasına ait araçların kullanılmasında bulaşıcı hastalık riski fazladır.

Genital Bölge Temizliği

- Tuvalet ihtiyacının karşılanmasından sonra bu bölge iyice yıkanmalı ve temizlenmelidir.
- Üreme organlarının bulunduğu bölgenin ıslak kalmamasına ve iyice kurulanmasına dikkat edilmelidir. Zira mantar ve diğer bakteriler genellikle ıslak ve nemli ortamlarda ürerler. Bunu engellemenin yolu bu bölgeyi kuru tutmaktır.
- Pamuklu iç çamaşırı kullanılmalı, sık sık iç çamaşırı değiştirilerek sıcak suda yıkanmış temiz çamaşırlar giyilmelidir.
- Genital bölgenin sağlığı için dar pantolonlar giymeye dikkat edilmelidir.
- İltihaplanmaya, cilt tahrişine ve terleme yoluyla bakteri üremesine yol açmamak için genital bölgede uzayan kıllar dikkatlice ve düzenli olarak temizlenmelidir.
- Genital bölgedeki kılların temizliğinde yapılan ihmallere, alkolle silme gibi yanlış uygulamalar enfeksiyon ve mantar oluşumu risklerini arttırır.

Tuvalet Alışkanlığı ve Temizliği

Tuvaletler bakterilerin en yoğun olduğu kullanım alanlarından birisidir. Bu sebeple gerek evlerde, gerekse umumi yerlerin tuvaletlerinde azami dikkat gösterilmeli, tuvalet temizliğinden emin olunmalıdır.

- Zorda kalınmadıkça temiz olmayan umumi tuvaletler kullanılmamalıdır. Yolculuğa çıkarken kişi mutlaka yanına sabun almalı ve böylesi mecburi durumlarda en azından ellerini bolca ve kendi sabunuyla yıkamalıdır.
- Gerek insanın kendi sağlığı gerekse başkalarının sağlığı için tuvaletler temiz olarak bırakılmalıdır. Tıkanmaya sebep olabilecek mendil, kâğıt, sigara izmariti vb. nesneler tuvaletlere atılmamalıdır.
- Tuvalet ihtiyacı düzenli olarak karşılanmalı, ihtiyaç oluştuğunda beklenmemelidir.
- Tuvalet ihtiyacını düzenli olarak karşılamak düzenli çalışan bir sindirim sistemi ile mümkündür. Dolaşısıyla sindirim sistemini olumsuz etkileyebilecek zararlı besinlerin tüketilmesinden kaçınılmalıdır.
- Bağırsakların düzenli olarak çalışması için uygun aralıklarla tuvalete gidilmeli, bağırsakların bu düzene alışması sağlanmalıdır.
- İhtiyaç giderildikten sonra tuvalete bolca su dökülmeli, pisliğin ve kokunun iyice giderilmesi sağlanmalıdır.
- Tuvaletlerin düzenli olarak genel temizliği yapılmalıdır.
- Çocuklara küçük yaşlardan itibaren tuvalet alışkanlığı kazandırılmalıdır.
- Tuvalet sonrası idrar ve dışkı kalıntıları tuvalet kâğıdıyla ve bol suyla uzaklaştırılmalıdır.

Banyo Yapma ve Giycek Hijyeni

Beden temizliği elbette bedeni oluşturan parçaların temizlenmesi kadar bir bütün olarak bedeni kaplayan



derinin de temizliğini gerektirir. Deri temizliği öncelikle banyo yapılarak sağlanır.

- Banyo yapmak sağlığı koruyucu birçok yararının yanı sıra derinin gözeneklerini açtığından dolayı vücudun gevşemesini ve rahatlamasını sağlar.
- Mevsimine göre banyo yapma aralığı değişebilir. Çok fazla terlenen yaz aylarında her gün banyo yapmak beden temizliği için gerekli olsa da bu sayı, kış aylarında iki günde bire hatta üç günde bire çıkabilir. Ancak banyo yapılmasa bile terleyen bölgelerin ıslak bezle silinmesi faydalıdır.
- Banyo yapmak cilt yüzeyindeki bakterilerin, asalakların daha güçlü bir şekilde temizlenmesini sağlar. Unutulmamalıdır ki her tür kir veya mikrop banyo yapılarak deriden uzaklaştırılabilir.
- Banyo yapılan yerin temiz tutulması, mikropların yuvalanmasına mahal verilmeden düzenli aralıklarla temizlenmesi ve banyo yapılmayan zamanlarda kuru tutulması gerekir.
- Fazla sıcak suyla değil ılık suyla banyo yapılmalıdır.
- Banyoda lif ve kese gibi yıkanma araçlarının deriyi kabartacak ya da soyacak şekilde kullanılmamasına dikkat edilmelidir.
- Vücudu yıkamak için katı sabun yerine sıvı sabunlar ve duş jelleri kullanılmalıdır. Katı sabunlarda dış yüzeyde bakteri birikimleri olabilir. Bunların sonraki yıkamalarda vücuda bulaşmasını engellemek için katı sabun kullanılmamalıdır.
- Her banyo sonrası temiz iç çamaşırları ve yeni yıkanmış kıyafetler giyilmelidir.
- Kurulanmak için kullanılacak havlular baş ve vücut havlusu olarak ayrılmalı ve her ikisi de ayak havlusu olarak kullanılmamalıdır.
- Kişisel giysilerin temiz olarak giyilmesi gerekir. Kirli giysiler uzun süre bekletilmeden yıkanmalıdır.
- Giyeceklerin alerji yapmayacak ve teri emen maddelerden yapılmış olmasına dikkat edilmelidir.



- Elbiseyi kirletebilecek işler yaparken eldiven, önlük gibi koruyucu kıyafetler giyilmelidir.
- Havanın sıcak veya soğuk olması göz önünde bulundurularak gerekli korumayı sağlayacak elbiseler tercih edilmelidir.
- İçinde rahat hareket edilebilen giysiler giyilmelidir. Hareket etmeyi güçleştiren ve mantar oluşumunu kolaylaştıran dar elbiseler giyilmemelidir.
- Giyecekler kumaş özelliklerine uygun şekilde ve aynı türdeki ve renkteki kumaşlarla birlikte yıkanmalı, türlerine göre ütülenmelidir.
- Giyecekler giyildikleri her seferden sonra havalandırılmalıdır.
- Vücutta oluşabilecek yaralar küçük de olsa ihmal edilmemelidir. Yaranın bakteri bulaştırmaması için yara bölgesi su geçirmeyen bantlarla kapatılmalıdır. Yara tedavisi mikrop kapmaması için ihmal edilmeden yapılmalıdır.

Ağız ve Diş Sağlığının Önemi

İnsan vücudunda sindirim sistemine giden yolun başlangıcı ağızdır. Ağızdan alınan bir yemek önce tükürükle ıslatılarak yumuşatılır. Yumuşatılan besinler dişle ezilerek sindirimi kolay hâle getirilir. Dil hem yutmaya ve hem de farklı tatları ayırt etmeye yardımcı olur. Sindirimin bu ilk işlemlerinin gerçekleştiği ağız ve diş sağlığının korunmaması sadece ağız ve dişlerde değil bütün sindirim sistemi organlarında, hatta kalp ve eklem gibi farklı vücut bölgelerinde rahatsızlıklar oluşmasına sebep olabilir.

Ağız ve dişlerde görülen en sık rahatsızlıklar diş eti hastalıkları ve diş çürükleridir. Bu tür rahatsızlıklar kendini hemen hissettirmezler. Fakat ilerledikçe çene kemiğinin erimesi gibi çok ciddi sorunlara sebebiyet verebilirler.

Diş çürükleri genellikle dişin koyu renkli hâle gelmesi yahut sızlamaya başlaması ile fark edilir. Diş çürükleri başlıca üç sebebe bağlı olarak meydana gelir:



- Ağızda kalan artıklardan asit oluşturabilecek ve bakterilerin diş yüzeyinde tutunmalarını kolaylaştıracak bakteri plağı
- Özellikle un, şeker gibi karbonhidratlı yiyecekler
- Hassas bir diş yüzeyi gibi kişisel bünye farklılıkları

Ağız ve Diş Sağlığını Korumak İçin...

- Hastalık henüz oluşmadan önlem almak en doğru olanıdır. Bu sebeple dişin ağrması beklenmeden yılda en az iki kez diş muayenesi yaptırılmalıdır.
- Diş ve diş eti sağlığını arttıracak kalsiyum, flor ve fosfor minerallerini içeren peynir, yoğurt, ceviz, et, su gibi yiyecek ve içecekler tüketilmelidir. Ayrıca bol bol meyve ve sebze tüketilmelidir.
- Karbonhidratlı un ve şeker gibi yiyecekleri, asitli içecekleri fazla tüketmekten kaçınılmalıdır. Şekerli yiyecekler tüketildikten sonra dişler mutlaka fırçalanmalıdır.
- Diş sağlığı açısından sürekli yumuşak besinler tüketmek yerine havuç, elma gibi sert yiyecekler de yenmelidir.
- Dişler günde en az iki defa ve üç dakika süreyle, yemeklerden sonra 20 dakika içinde, diş etlerini de kapsayacak şekilde fırçalanmalıdır.
- Fırça yere paralel bir şekilde tutularak yumuşak ve dairesel hareketlerle dişler fırçalanmalıdır. Bunun yanında önce üst dişler yukarıdan aşağı doğru, sonra da alt dişler aşağıdan yukarı doğru da fırçalanabilir. Dişlerin ön ve arka yüzleri uygun şekilde fırçalanmalıdır.
- Diş fırçası olarak yumuşak naylon kıllı fırçalar tercih edilmelidir.
- Diş fırçası en geç altı ayda bir değiştirilmelidir.
- Dişler kürdan gibi sivri araçlarla temizlenmemeli, bunun yerine diş ipi ve özel fırçalar kullanılmalıdır.

- Diş aralarında kalan artıklar en önemli çürük sebeplerindendir. Bunların temizlenmesi için diş ipi ve özel fırçaların kullanımına özen gösterilmelidir. Diş ipinin yanlış kullanımı diş etlerine zarar verebileceğinden diş doktorlarından doğru kullanım öğrenilmelidir.
- Doktor kontrolü olmadan süt dişleri de dâhil olmak üzere kesinlikle diş çektilmemelidir.
- Ağza sivri cisim sokma, dil ısırma, çeneye el dayama gibi hareketler ağız ve diş sağlığı açısından zararlıdır. Bunlardan kaçınılmalıdır.
- Ebeveynler ergenlik dönemindeki çocukların beslenmesine dikkat etmelidirler. Bu dönemde çocuklar iyi beslenemediği takdirde ileride diş çürükleri ve diş eti hastalıkları artar.

Dişlerin olması gereken normal boyutlarından daha küçük yahut büyük olması, diş sayısının olması gerekenden eksik ya da fazla olması, dişlerin dışarıya doğru uzaması birer gelişim bozukluğudur. Bu tür problemlerin giderilmesi için mutlaka doktora başvurulmalıdır.



- Sigara kullanımından kaçınılmalıdır. Zira sigara kullanımı sebebiyle dişin üzerinde birkcecek katranlar hem dişin rengini değiştirir hem de yapısını zayıflatarak daha kolay çürümmesine sebep olur.
- Hamilelik dönemlerinde alınan antibiyotikler, hatalı olarak kullanılan ilaçlar çocuğun dişlerinde gelişim bozukluğu yaşanmasına sebep olabilir. Bu sebeple doktor kontrolü ve tavsiyesiyle ilaç kullanılmalıdır.

Akıl Sağlığı ve Hijyen

Birçok kişi günlük koşuşturmalar içinde stres ve sıkıntı yaşayabilir. Önemli olan bunlarla uygun şekilde başa çıkmak, akıl ve ruh sağlığının etkilenmesinin önüne geçmektir. Zira akıl ve ruh sağlığı kazanılan değil, insanın yapıp ettikleriyle geliştirdiği bir durumdur. Akıl sağlığı her şeyden önce insanın kendisine verdiği değer kadardır. Bu değer yalnızca manevi bir kıymet verme değil, aynı zamanda vücuduna bakması ve sağlığını korumasıyla kendini gösteren maddi bir değer vermedir. Akıl ve sağlığını korumak için şu hususlar özellikle vurgulanabilir:

- İnsan kendisinden nefret etmemeli, kendisini sevmelidir. Herkesten önce bizzat kişinin kendisi kendine değer vermelidir.
- Kendini önemsemek sağlığını da önemsemek demektir. Bunun için sağlıklı bir yaşam sürdürmeye çalışılmalıdır. Bedensel olarak sağlıklı olmak akıl sağlığını korumanın da en önemli yollarından birisidir. Unutulmamalıdır ki “Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.”
- Günlük egzersizler, sağlıklı beslenme, bedensel bakım ve temizlik gibi beden sağlığını etkileyen hususlarda özenli olunmalıdır.
- Stres yoğunluğundan uzak durulmalı; strese sokabilecek zor veya imkânsız yükümlülüklerin altına girilmemelidir.
- İnsanların akıl sağlığının bozulması genellikle eski zamanlarda yaşanmış ve unutulamayan problemlerden dolayı olur. Sebebi ne olursa olsun bu tür sorunlar ilerlemeden, daha çözümsüz ve hayatı zorlaştıran bir hâl almadan bir uzman yardımına başvurulmalıdır.
- Stres yoğunluğu öncelikli olarak günlük düzeni bozup farklı rahatsızlıklara sebep olur. Mide rahatsızlıkları, uyku düzensizliği, huzursuzluk, iştahsızlık gibi birçok olumsuz tezahürle kendini gösterir. Böyle bir durumda yapılacak ilk şey strese yol açan sebeplerin neler olduğunun tespit edilmesidir. Sonrasında da bu sebepleri ortadan kaldırmaya, en azından hafifletmeye çalışılmalıdır.
- Kendini anlatamamak, başkalarıyla anlaşamamak gibi sebepler en ciddi stres kaynaklarından birisidir. Bu tür iletişim bozukluklarını gidermeye çalışmak gerekir.
- İş yükünün sebep olabileceği ruhsal sıkıntılardan kurtulmak için çözümler üretilmelidir. Örneğin planlı olmak, zamanı düzenli kullanmak gibi beceriler edinilmelidir.
- Üzücü, yıkıcı olaylar karşısında meydana çıkan üzüntüyü, acıyı bastırmak, unutmaya çalışmak yerine olanları kabul etmeli ve bu yeni hayat ile yaşamayı öğrenmelidir.

Kişisel bakım ve hijyen kişinin ruhsal durumu ve akıl sağlığı hakkındaki ilk izlenimdir.





Yaşadığımız Çevre Hijyeni

İnsan kendinden öncekilerin bıraktıkları çevreye doğal ve sonraki nesillere de kendisinin de etkide bulunduğu bir çevreyi miras bırakır. Dolayısıyla her insan bir emanet sorumluluğu duygusuyla çevresini titiz ve temiz kullanmak zorundadır. Çevrenin bir bütün olarak korunması, kirlilikten arındırılması gelecek nesillere daha fazla yaşanılabilir bir dünya bırakabilmek için gereklidir. Bunun için çevrede kirliliğe yol açan sebepleri bilmek ve bu sebeplerin ortadan kaldırılması yahut hiç oluşmaması için çalışmak gereklidir. Özellikle yaşadığımız çağın kendine ait bazı sıkıntıları bu sorumluluğu daha özenle ve dikkatle yerine getirmeyi zorunlu kılmaktadır. Üretim için hammaddelerin çılğınca tüketilmesi, zararlı atıkların çevreye bırakılması, çeşitli kirlilikler çevre tahribatına sebep olmaktadır. Bu tahribatın giderilmesi ve yaşanılabilir sağlıklı bir çevreye sahip olabilmek için çevre temizliğine özen gösterilmelidir.

Genel Olarak Çevre Temizliği İçin...

- Demir, çelik, kurşun, kâğıt, bakır, cam, plastik gibi atık maddeler geri dönüştürülebilirler. Bu sebeple özellikle evlerde çöpler türlerine göre ayrıştırılmalı ve geri dönüşüm kutularına atılarak dönüştürülmesine katkı sağlanmalıdır.
- Ev bacaları, soba boruları her yıl düzenli olarak temizlenmelidir.
- Isınma için mümkün olduğunca fosil yakıtlardan uzak durulmalı, yenilenebilir enerji kaynakları kullanılmalıdır. Hangi tür enerji kaynağı kullanılırsa kullanılsın gereksiz yere fazla kullanımından kaçınılmalıdır.
- Avlanma yasaklarına uyulmaması, rastgele ve bireysel kararlarla avlanması doğanın dengesini bozduğu için çevresel sorunlara sebep olmaktadır. Bu hususta alınan toplumsal kararlara uyulmalıdır.
- Yeşil alanlara ve ormanlara zarar verilmemelidir.

Ayrıntılı bilgi için bk.
AEP Enerji Tasarrufu
kitabı.



- Piknik vb. eğlencelerde çevreye çöp atılmamalıdır.
- Mangal, sigara gibi sebeplerle orman alanlarında yangın çıkmaması için azami dikkat gösterilmelidir.
- Su kaynaklarında kirlenmeye sebep olabilecek katı atıklar çevreye bırakılmamalıdır.
- Fabrika vb. üretim yapan yerlerin tahliye ettikleri atıkların su kaynaklarına, nehirlere, yaşam bölgelerinin yakınlarında birikecek şekilde çeşitli yerlere karışması engellenmelidir.
- Denizlere ufak tefek de olsa hiçbir şekilde plastik vb. çöpler atılmamalıdır.
- Çevreye hiçbir şekilde çöp atılmamalıdır.
- Verimli tarım arazileri yalnızca amacına uygun kullanılmalıdır.
- Toprağın gübrelenmesi, ilaçlanması konularında özenli olunmalıdır.



Ev Hijyeni

- Ev sık sık havalandırılmalıdır.
- Evde mikropların üremesini ve bunların çeşitli hastalıklara yol açmasını engellemek için düzenli aralıklarla temizlik maddeleri kullanılarak temizlik yapılmalıdır.
- Hastalıklara neden olabilecek mikroplardan korunmak için yaşanan ortamın, giysilerin, gıdaların, solunan havanın, kullanılan tüm alet ve gereçlerin temiz olması gerekir. Bakteriler bulaşabilmek için genellikle taşıyıcılara ihtiyaç duyarlar. Dışarıdan alınan meyve ve sebzeler, kıyafetler, eller hepsi birer taşıyıcı olabilir. Sağlıklı bir ev ortamı için öncelikle bu taşıyıcı olabilecek şeylerin temizliğine dikkat edilmelidir.
- Dışarıdan eve gelince eller yıkanmalı, elbiseler değiştirilerek ayrı bir yere asılmalıdır.
- Eller yiyeceklerin yıkandığı lavaboda yıkanmamalıdır.
- Alınan meyve, sebze, et gibi pişmemiş çiğ ürünler iyice yıkanmalıdır.
- Çöp kutusunda çöp torbası kullanılmalı, çöpler değiştirildiğinde çöp kutusu yıkanmalıdır.
- Çöpler bekletilmemeli, zamanında atılmalıdır.
- Elle bulaşık yıkanacağı zaman yıkama ve durulama işleminin akar bir suyun altında yapılmasına özen gösterilmelidir. Büyük hacimli kaplarda değil, suyun daha sık değiştirildiği küçük kaplarda yıkama yapılmalıdır.
- Buzdolabının iç ve dış yüzeyi düzenli olarak deterjanlı su ile silinmelidir. Zaman zaman buzdolabının içindeki yiyecekler çıkarılıp fişi çekilerek içi havalandırılmalıdır. Buzdolabında gıda malzemesi dışında ürün bulundurulmamalıdır.
- Ocak, yemeklerin yahut yiyeceklerin konulduğu tezgâh vb. yerler deterjanla temizlenmeli ancak bu yerlerde deterjanın kalmamasına dikkat edilmelidir.

- Mutfakta yemeklerin hazırlandığı yerler ile bulaşığın yıkandığı yerler birbirinden ayrı olmalıdır.
- Dış yüzeylerin temizliğinde kullanılan silme bezleri banyo tezgâhı, ayna vb. yerler için de kullanılmamalıdır. Buralar ayrı bir bezle silinmelidir.
- Evde zemin temizliği yapılırken kirli alanlar sırasıyla temizlenmeli, öncelikle fazla kirli olan yerlerden başlanmalıdır.
- Zemin temizliğinde sıcak su kullanılmalıdır.
- Kapı kolları vb. elle sık tutulan yerler ayrı bir sabunlu bezle ve sıcak su yardımıyla temizlenmelidir.
- Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçları başka bir yerde kullanılmamalıdır.
- Tuvalet ve banyolarda musluk başları deterjanlı bezlerle yıkanmalı ve sonra durulanmalıdır.
- Temizlik yapıldıktan sonra temizlik malzemeleri de temiz suyla yıkanmalı ve temiz olarak kaldırılmalıdır.
- Tuvalet, banyo, mutfak ve zemin temizlik malzemeleri ayrı ayrı saklanmalıdır.

İş Yeri Hijyeni

Üretim alanlarına göre her iş yerinin kendisi için belirlenen iş yeri hijyeni şartlarını Sağlık Bakanlığının ilgili düzenlemelerine göre yerine getirme zorunluluğu vardır. Ancak hayatının önemli bir kısmını iş yerinde geçiren bireylerin de kişisel sorumlulukları vardır.

- Kişiler çalıştıkları iş yerinde gerek çalıştıkları ortamın gerekse görev başındayken kendilerinin temizlik ve bakımına özen göstermelidirler.
- Çalışılan yer sık sık havalandırılmalıdır.
- İş yerlerinin büyüklüklerine uygun havalandırma sistemleri bulunmalıdır. İş yerlerinde ısıtma ve havalandırma soba, kalorifer veya klima sistemlerinden uygun olanı ile yapılmalıdır.
- İş yerleri temiz ve aydınlık olmalıdır.

- Çöp ve benzeri atıkların toplanması ve muhafazası için gerekli tedbirler alınmalıdır.
- Atık sularının uygun bir şekilde tahliye edilmesini sağlayacak bağlantılar bulundurulmalıdır.
- Yiyecek ve içecek üretilerek satılan iş yerlerinde, yiyecek, içecek hazırlanan odaların tabanı, kapıları kolay temizlenebilir malzemeden olmalıdır. Tavanları ise buğulanmayı ve küflenmeyi önleyici, üzerinde pislik birikmeyen malzemeden inşa edilmiş olmalıdır. Yiyeceklerin pişirildiği bölümde muhakkak baca bulunmalıdır.
- Kaşık, çatal, bıçak gibi kullanılan araç gereç paslanmaz çelikten; bardak, tabak gibi malzemeler ise porselen olmalıdır.
- İş yerlerinde bulunan tuvaletlerin zeminleri ve duvarları mermer, seramik ve mozaik gibi kolay temizlenebilir, yıkanabilir ve dezenfekte edilebilir malzemelerle kaplı olmalıdır.
- Tuvalet ile mutfak yan yana bulunmamalıdır.
- Masa başında çalışılıyorsa masanın temiz olmasına dikkat edilmelidir.
- İş yerindeki pencere, musluk, kapı kolu gibi yerler birçok kişinin temas ettiği yerler olduğu için bunların temizlenmesine daha fazla dikkat edilmelidir.
- İş kazaları ufak çaplı da olsa mutlaka hemen iş yeri hekimine yahut bir doktora gidilmeli ve tedavi edilmelidir. Özellikle meydana gelebilecek kesik vb. kazalardan sonra yaranın iltihaplanmaması için tedavisi konusunda acele edilmelidir.
- Çalışanlar iş yerlerinde tükettikleri yiyecek ve içeceklere dikkat etmelidirler. Mümkün olduğunca açık, dışarıdan alınmış yiyecekler ve beklemiş sular tüketilmemelidir.
- Herkes kendi kullanım eşyasını yahut tükettiği yiyeceklerin artıklarını kendisi temizlemeli, ortalığa saçmamalıdır. Birçok kişinin bir arada olmasından dolayı kolaylıkla bakteriler bulaşabilir ve yayılabilir.

- Gıda üretimi yapılan iş yerlerinde öncelikli olarak personel, giysi ve el hijyenine dikkat etmelidir.
- İş yerlerinde el kurulamak için ortak havlu kullanılmamalı, kâğıt havlular tercih edilmelidir.
- İş yerindeki her bir çalışan hem kendi sağlığını hem de aynı ortamı paylaştığı diğer çalışanların sağlığını korumak için kişisel bakımına ve sağlığına dikkat etmelidir.
- Personelin kıyafetlerini değiştireceği odalar üretim yerlerinden ayrı olarak planlanmalıdır. Bu odalar geniş, sürekli havalandırılan ve temiz yerler olmalıdır.
- İş yerleri titizce korunan bir düzene sahip olmalıdır. Bu düzenin sağlayacağı temizlik iş kazalarının çoğunu engeller.
- Çalışma esnasında çalışılan alanın kirlenmemesine dikkat edilmeli, çalışma sonrası çevre mutlaka temizlenmelidir.
- İş yerlerinde yalnızca içeriğin temizliği değil, iş yerinin dışındaki çevrenin temizliği de dikkate alınmalıdır.
- Özellikle gıda maddelerinin üretildiği iş yerlerinde zararlı hayvanların üremesini engellemek için mutlaka doğru ve düzenli ilaçlama yapılmalıdır.
- İş yerlerinde gerek personelin gerekse ziyaretçilerin uyması gereken temizlik kuralları uyarıcı levhalarla hatırlatılmalıdır.

Okul Hijyeni

- Öğrencilere gereken temizlik bilinci kazandırılmalı ve ortak sosyal mekânlarda nasıl davranacakları öğretilmelidir.
- Öğrenci oturmadan önce sırasını silmelidir.
- Sınıfta tebeşir gibi tozlu veya boyalı cisimlerle oynamamalıdır.
- Sınıf, laboratuvar, oyun alanı, spor salonu, okul bahçesi gibi alanlar düzenli ve temiz kullanılmalıdır.

- Derslerde kullanılan araç gereçler, bilgisayar ve makineler bir sonraki kullanım için temiz ve bakımlı bırakılmalıdır.
- Seyyar satıcılardan yiyecek içecek alınmamalıdır.
- Okuldaki herkes hem kendi sağlığını hem de aynı ortamı paylaştığı diğer kişilerin sağlığını korumak için kişisel bakımına ve sağlığına dikkat etmelidir.

Eşya Hijyeni

İnsanlar günlük yaşantılarını devam ettirirken gerek kişisel gerek başkalarıyla ortak olarak birçok eşya kullanırlar. İnsanın beden ve çevre temizliği ile birlikte eşya temizliğine de dikkat etmesi gerekir.

- Beden temizliği için kullanılacak araçlar kişisel olmalıdır. Aile fertleri birbirlerinin kişisel temizlik ve bakım eşyalarını kullanmamalıdır.
- Kişiler kendisinin kullandığı araç gereçlerin bakım ve temizliğini düzenli olarak yapmalıdır.
- Özellikle aile fertlerinden birisinin hastalığı durumunda hasta kişinin bardak, havlu gibi kullandığı eşyalar kullanılmamalıdır.
- Nevresim, çarşaf, koltuk ve yastık gibi eşyaların kılıfları sık yıkanmalı ve temiz bir yere asılarak kurutulmalıdır.
- Günlük yaşamda başkalarıyla ortak olarak kullanılan eşyalara karşı daha fazla titiz davranılmalıdır. Bu tür eşyaların temiz olmayan bir şekilde kullanılmış olabileceği unutulmadan, kişisel olarak gerekli temizlik tedbirleri alınmalıdır.
- Kıyafetler kişinin kendisine ait bir dolaba konmalıdır. Dolapların iç temizliği düzenli olarak yapılmalı, güvellenmeyi önleyici tedbirler alınmalıdır.
- Diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalar ortalıkta bırakılmamalıdır. Bu tür bakım araçlarının hassasiyetle korunması gerekir. Eğer taşınmaları gerekiyorsa sıradan torba vb. şeylerle değil mümkünse

sadece bu araçların konduğu bir kılıfla taşınmalıdır. Dış fırçalarının başlıkları olmalıdır.

- Lokanta gibi umumi yerlerde kullanılacak çatal, kaşık gibi araçların kullanılmadan önce temizliği kontrol edilmelidir.
- Çocukların oyuncaklarının sağlam ve kolay temizlenebilir olmasına dikkat edilmelidir.
- Bebeklerin ve küçük çocukların oyuncaklarını birbirleriyle paylaşmamaları sağlanmalıdır. Genellikle çocuklar oyuncaklarını ağızlarına sürdükleri için bu durum sağlıklı sonuçlar doğurabilir. Başkasından alınan oyuncakların öncelikle iyice silinerek temizlenmesi gerekir.
- Çocuklar için yumuşak plastikten yapılmış oyuncaklar alınmamalıdır.
- Tüylü oyuncaklardan kaçınılmalıdır. Bu tür oyuncaklar hem daha fazla mikrop biriktirirler hem de bazı çocuklar için alerjik özellikte olduklarından dolayı zararlı olabilirler.





E T K İ N L İ K L E R

Muhasebe

Alın kalemi elinize ve kişisel hijyenle ilgili yaptıklarınızı gözden geçirin. Sol sütuna, “Şunları Yapıyorum” başlığı altına not edin. Ardından neleri atladığınızı, yarınlarda bunların size ne gibi maliyetleri olacağını düşünün. Ve yapmanız gerekenleri sağ sütuna, “Şunları da Yapacağım” başlığı altına not edin. Ama not etmekle kalmayın, hemen uygulamaya koyulun.

Şunları Yapıyorum	Şunları da Yapacağım
Saç temizliği ve bakımı için şunları yapıyorum:	Saç temizliği ve bakımı için şunları da yapmam gerekiyor:
Ağız ve diş sağlığını korumak için şunları yapıyorum:	Ağız ve diş sağlığını korumak için şunları da yapmam gerekiyor:
Yüz temizlik ve bakımı için şunları yapıyorum:	Yüz temizlik ve bakımı için şunları da yapmam gerekiyor:
Göz temizlik ve bakımı için şunları yapıyorum:	Göz temizlik ve bakımı için şunları da yapmam gerekiyor:

Şunları Yapıyorum	Şunları da Yapacağım
Kulak temizlik ve bakımı için şunları yapıyorum:	Kulak temizlik ve bakımı için şunları da yapmam gerekiyor:
Boyun ve koltukaltı temizliği için şunları yapıyorum:	Boyun ve koltukaltı temizliği için şunları da yapmam gerekiyor:
El temizlik ve bakımı için şunları yapıyorum:	El temizlik ve bakımı için şunları da yapmam gerekiyor:
El ve ayak tırnaklarımın temizlik ve bakımı için şunları yapıyorum:	El ve ayak tırnaklarımın temizlik ve bakımı için şunları da yapmam gerekiyor:
Ayak temizliği ve bakımı için şunları yapıyorum:	Ayak temizliği ve bakımı için şunları da yapmam gerekiyor:



Şunları Yapıyorum	Şunları da Yapacağım
Genital bölge temizliği ve bakımı için şunları yapıyorum:	Genital bölge temizliği ve bakımı için şunları da yapmam gerekiyor:
Tuvalet alışkanlıklarım ve tuvalet temizliği uygulamalarım şunlar:	Tuvalet alışkanlıklarım ve tuvalet temizliği uygulamalarım hususunda şunları da yapmam gerekiyor:
Akıl ve ruh sağlığımı korumak için şunları yapıyorum:	Akıl ve ruh sağlığımı korumak için şunları da yapmam gerekiyor:
Yaşadığım (ev, iş yeri, okul vb.) çevrenin temizliği için şunlara dikkat ediyorum:	Yaşadığım (ev, iş yeri, okul vb.) çevrenin temizliği için şunlara da özen göstermem gerekiyor:
Kullandığım eşyaların temiz, bakımlı ve sağlığımı koruyucu olması için şunlara dikkat ediyorum:	Kullandığım eşyaların temiz, bakımlı ve sağlığımı koruyucu olması için şunlara da özen göstermem gerekiyor:

Okuldaki Sorumluluklar

Aşağıda bir okulda alınması gereken bazı sağlık ve temizlik önlemleri sıralanmıştır. Eksik olduğunu düşündüğünüz hususları ekleyerek listeyi tamamlayın.

- Okullarda tuvaletlerin düzenli bir şekilde temizlenmesi gerekir.
- Tuvaletler gıda üretim, satış ve tüketiminin yapıldığı kantin, yemekhane gibi yerlerden uygun uzaklıklarda bulunmalıdır.
- Tuvaletler doğrudan satış veya tüketim yapılan yerlere açılmamalıdır.
- Okullarda bulunan su depoları düzenli olarak temizlenmeli ve klorlanmalıdır.
- Okuldaki tüm alanlar düzenli olarak temizlenmelidir.
- Derslerde kullanılan araç gereçlerin temizlik ve bakımı düzenli olarak yapılmalıdır.
- Okul kantinlerinin havalandırma ve baca düzeni her türlü kokuyu önleyecek şekilde yapılmalıdır.
- Okul içi ortamların aydınlanması ve ısınması yeterli ve sağlıklı olmalıdır.
- Okullarda ilk yardım malzemeleri ve yangın söndürme ekipmanları eksiksiz olarak bulundurulmalıdır.
- Yemek pişirilen okullarda Tarım ve Köy İşleri Bakanlığının denetiminde üretim yapılmalı ve yemekhane personelinin beden temizliğine dikkat edilmelidir.

S A Ğ L I K.....



ünite 7

Beslenme

Beslenme insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda alıp vücutta kullanabilmesidir.

Bu bölümde;

- yeterli ve dengeli beslenmenin anlamı
- vücut ağırlığının denetimi
- besinleri satın alma, hazırlama, pişirme, saklama ilkeleri
- besin çeşitliliği, öğünler ve öğün içerikleri
- besin maddelerinin içerdiği öğeler ve insan vücudundaki görevleri,

hakkında bilgi verilmektedir.



Beslenme

Beslenme insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarda alıp vücutta kullanabilmesidir.

Neyi, Ne Kadar Yemeli?

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için enerji ve besin öğelerine ihtiyaç vardır. Enerji ve besin öğelerinin yeterli miktarda alınmasına ve vücutta uygun şekilde kullanılmasına “yeterli ve dengeli beslenme” denir. Yeterli ve dengeli beslenme için dört temel besin grubunda yer alan besinler her gün yeterli miktarda tüketilmelidir. Ülkemize özgü beslenme rehberinde dört yapraklı yonca modeli kullanılmaktadır. Piramit modeli beslenme hakkında da bilgi verilmektedir. Ülkemizde resmî olarak halkımızın piramit modeli değil dört yapraklı yonca modeli beslenmesi önerilmektedir.

Dört Yapraklı Yonca Modeli

Dört yapraklı yonca modelinde her bir yonca yaprağına farklı besin grupları yerleştirilmiştir:

- *Üst yaprak:* Süt ve süt ürünleri gösterilmiştir. Türk halkı bu grup yiyecek ve içecekleri az tükettiğinden grubun öneminin vurgulanması için üst yaprak olarak gösterilmiştir.
- *Sağ yaprak:* Et, yumurta ve kuru baklagiller yer almaktadır.
- *Alt yaprak:* Sebze ve meyveler bulunmaktadır.
- *Sol yaprak:* Ekmek ve tahıllar yer almaktadır.



Dört Yapraklı Yonca Modeli

Piramit Modeli

Piramit şeklindeki beslenme modeli altı bölümden oluşur. Her bir bölüm günlük besin ihtiyacının miktarına göre piramit üzerine yerleştirilmiştir. Her besin çeşidinden almak önemlidir. Günlük alınacak besinlerin büyük bölümü alttaki geniş bölümünden, daha küçük bölümü ise üstteki küçük bölümünden seçilmelidir. Normal bir kişinin günlük kalori ihtiyacının %15'i proteinlerden, %60'ı karbonhidratlardan ve %25'i de yağlardan sağlanmalıdır.

Bir gün veya bir öğün sırf karbonhidrat, diğer gün veya diğer öğün sırf protein olarak dengeli beslenmiş olunmaz. Her gün ve her öğünde üstelik hiç öğün atlamayarak hem protein, hem yağ, hem de karbonhidrat alınması gerekir.



Besin Piramidi

Ekmek ve Tahıl Grubu

Tahıllar yeryüzündeki tüm canlıların vazgeçilmez enerji kaynaklarıdır. Bizim ülkemizde buğday ve bulgur en çok tüketilen tahıllardır. Asya ülkelerinde ise pirinç en çok tüketilen tahıllar arasında yer almaktadır. Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi ürünler tahıl taneleridir. Bunlardan un, bulgur, yarma vb. ürünler elde edilir. Üretilen undan da ekmek pişirilir.

Tam Tahıl Nedir?

Tam tahıl, tahılın bütün kısımlarını içerir. Tahıl işlenip kabuğundan ayrılmamıştır. Kabuk ve öz kısmı ayrılmamış tahıllardan yapılan yiyecekler; vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif), protein ve diyet posası (diyet lifi) yönünden zengindir. Yediğimiz beyaz ekmek tam tahıldan üretilmemiştir. Bu nedenle beyaz ekmek yerken çok sağlıklı beslenemeyiz. Çünkü tahıl işlendiğinde kepek ve tohum gider geriye yalnız orta kısmı kalır. Bu birçok yararlı maddenin kaybı demektir.

Tam tahıllarda az miktarda yağ vardır. İçerdiği proteinin kalitesi düşük olmakla birlikte tam ve işlenmemiş tahıldan üretilen ekmek kuru baklagillerle beraber yendiğinde kaliteli protein alınmış olur. Yine tahıllar; et, süt, yumurta gibi besinlerle bir arada tüketildiklerinde vücudun ihtiyacı olan protein ihtiyacı sağlanabilir.

Besin Grupları

1. Enerji vericiler:
Yağlar ve karbonhidratlar
2. Yapım-onarımcılar: Proteinler
3. Düzenleyiciler:
su, vitamin ve mineraller

Tam tahılda bulunan kompleks karbonhidratlar, lif ve proteinler enerjinin vücutta serbest kalmasını yavaşlatmakta ve bu da enerjinin daha uzun süre dayanmasını sağlamaktadır. Örneğin tam tahıllı yiyecekler pankreastan ani *insülin* salınmasına engel olur. Çünkü içlerinde şeker olmasına rağmen lif yani posa da vardır. Posa nedeni ile tahılın içindeki şeker kana hızlı karışmaz ve şeker kanda ani artmaz, insülin de ani salınmaz. Bu nedenle gerek sağlıklı

bireylerin, gerekse şeker hastaları gibi hastaların tam tahıllı gıdalardan yapılan yiyecekleri ve ekmekleri tüketmeleri gereklidir.

Tam tahıl taneleri, hem pek çok kronik hastalığı önlediği hem de zayıflama diyetlerinde tokluk hissi sağladığı için beslenmede sıklıkla yer alır. Tahılların özellikle mide ve kolon kanseri, kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucu olduğu ispatlanmıştır.

Tahıl Ürünleri

Un: Tahıl başlıca un ve unlu ürünlerden (ekmek vb.) alınır. Un deyince buğday unu anlaşılmakta, diğer unlar elde edildikleri tahılın adı ile bilinmektedir. Tahıl taneleri öğütülürken kepek ve özü olarak ayrıldı-ğından; protein, vitamin, mineral içerikleri azalır. Bu azalma, randıman derecesi düştükçe artar.

Bulgur: Buğdaydan yapılır. Ülkemizde çok kullanılır. Bulgur, işleme esnasında besin değerini çok fazla kaybetmez. İyi bir tahıl kaynağıdır.

Nişasta: En çok kullanılan tür, buğday nişastasıdır. Ayrıca pirinç, mısır ve patates nişastasası da vardır. Nişasta, saf karbonhidrat kaynağı olup vitamin, mineral ve protein içermez.

Makarna, şehriye: Beyaz undan üretilenlerin vitamin ve mineral değerleri düşüktür.

Ekmek: En fazla tüketilen tahıl ürünüdür. Ekmek mayalı yapıldığında besin değeri daha yüksektir. Çinko başta olmak üzere, mineral emilimi düşük olduğundan mayasız ekmek tüketiminden kaçınılmalıdır.



Pasta, bisküvi, kek, poğaç vb.: Genellikle bu tür besinler hazırlanırken una yumurta, süt, şeker ve yağ eklen-
diğinden bu yiyeceklerin enerji içeriği de artmaktadır.

Süt ve Süt Ürünleri

- Süt ürünleri ile beslenirken yağ oranları kontrol edilmesi, çok yağlı süt ürünlerinin sürekli kullanımından kaçınılmalıdır.
- Süt ve süt ürünleri satın alınırken orijinal ambalajlı olanlar tercih edilmelidir.
- Eğer imkân varsa sütü alınan hayvanın meralarda otlamış ve suni yem yememiş olmasına dikkat edilmelidir.
- Büyük şehirlerde merada otlayan hayvanın sütünü bulmak her zaman mümkün olamayabilir. Temiz olduğuna güveniliyorsa ve kaynağı biliniyorsa sokak sütçüsünden de süt alınabilir. Ancak sokakta satılan ve kaynağı bilinmeyen sütler tüketilmemelidir. Sütteki mikropları öldürmek için 10–15 dakika kaynatılması gerekir. Süt kaynatıldığında ise vitaminler %12–66 oranında azalacaktır. Bu sebeple şehirdeki en iyi seçenek, günlük pastörize şişe veya (UHT) uzun ömürlü sütlerdir.
- Açıkta satılan peynir, dondurma, tereyağı gibi süt ürünleri hijyenik koşullarda üretilmemiş ve usulüne uygun olarak kaynatılmış sütün yapılmamış olabilir. Bu tür ürünler sağlığa zararlı hastalık yapıcı mikroorganizmaları içerebilir.
- Salamura ve tuzlama yöntemi ile *brusella* mikrobi hemen ölmez. Çiğ süttten yapılan ürünlerde de *brusella*, *salmonella* gibi insan sağlığını önemli derecede tehdit eden mikroorganizmalar olabilir.
- Her gün yetişkin bireylerin 2 porsiyon, gençlerin, gebe, emzikli ve menopoz sonrası kadınların 3-4 porsiyon süt ve yerine geçen besinleri tüketmesi gereklidir.

brusella: Hasta hayvanların eti, sütü ve sütünün ürünleriyle insanlara bulaşan bir bakteri türü. Özellikle keçi sütü ve kaynatılmamış keçi sütünden yapılan peynirden insana bulaşır.

salmonella: Hayvanların sindirim sistemlerinde ve dışkılarında bol bulunan bir bakteri. Sağlıksız koşullarda üretilen süt ve süt ürünlerinden, çiğ olarak veya iyi pişirilmeden yenen yumurtadan insana bulaşabilir. Zehirlenme ve tifo gibi pek çok hastalığa neden olabilir.



- Pek çok sütlü ürün yağ oranı dışında yüksek miktarda şeker katkısı içermektedir. Özellikle meyveli yoğurtlarda şeker katkısı içermeyen çeşitlerini tercih etmek sağlık açısından gereklidir.

Günde Ne Kadar Süt ve Yoğurt Yemeliyiz?

Ülkemizde süt içme alışkanlığının çok az olduğu dikkat çekmektedir. 1974 Türkiye Ulusal Beslenme Araştırması sonuçlarına göre süt ve yoğurt tüketimi kişi başına günlük 78,7 gr iken, 1984 yılı araştırmasında 69 grama düşmüştür. 2005 yılında İstanbul'da kişi başına içme sütü tüketimi günlük 94 ml, yıllık olarak da yaklaşık 34 litre civarındadır. Bu miktar Avrupa Birliği ülkelerinde 75–184 litre arasında değişmektedir.

Brusella çiğ süttten yapılan tuzsuz krema yağının içinde, buzdolabında 142 gün, %10 tuz içeren salamura peynirde 45 gün, %17 tuz içeren ise 30 gün canlı kalabilir.

Bu bakterinin sebep olduğu hastalık, tüm hastalıkları taklit eder. Bu hastalığa tanı konamadığı için kişi çiğ süttten yapılmış ürünü yediğini doktoruna söylemelidir.



Çocukluk ve gençlik döneminde günlük olarak tüketilmesi gerekli süt-yoğurt miktarı

1-3 Yaş	4-6 Yaş	7-15 Yaş	15-40 Yaş
500 gr	400 gr	400 gr	400 gr

Erişkinlik ve yaşlılık döneminde günlük olarak tüketilmesi gerekli süt-yoğurt miktarı

Erkek		Kadın	
40-65 Yaş	65+ Yaş	45-65 Yaş	65+ Yaş
350-400 gr	400-500 gr	350-400 gr	400-500 gr

1 su bardağı
süt 200
gr'dır.



Sebze ve Meyve Grubunun Yararları

- Sebze ve meyvelerin bileşimlerinin önemli kısmı sudur. Bu nedenle sebze ve meyveler günlük enerji ve protein ihtiyacına çok az katkıda bulunur.
- Sebze ve meyveler, mineraller ve vitaminler bakımından zengindir. Folik asit, A vitaminin ön maddesi beta-karoten, E, C, B₂ vitamini, kalsiyum, demir, magnezyum, posa içerirler.
- Posalı oldukları için bağırsak faaliyetlerine yardımcı olarak kabızlığa engel olurlar. Posalı lifli gıdalar kalın bağırsak kanserine karşı da koruyucudur.
- Vücuda alınan zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olurlar.
- Büyüme ve gelişmeyi desteklerler. Hücre yenilenmesi, kan yapımı, doku onarımını sağlarlar.
- Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler.
- Deri ve göz sağlığı için temel öğeleri içerirler.
- Diş ve diş eti sağlığını korurlar.
- Doygunluk hissi sağlayarak dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri gibi kronik hastalıkların oluşma riskini azaltırlar.

Sebze ve Meyve Tüketiminde Dikkat!

- Sebze ve meyveleri pişirirken tencerenin kapağı kapalı tutulmalıdır. Böylece buhar kaybolmayacak ve pişme süresi kısılacaktır.
- Sebzelerin haşlama suyu kesinlikle dökülmemelidir. Sebzelerin pişme suyu çorbalara, yemeklere ve soslara eklenebilir.
- Sebzeler pişirilirken asla soda eklenmemelidir. Pişirme sırasında eklenen soda sebzelere daha yeşil bir renk kazandırmakla birlikte bazı vitaminlerde kayıplara neden olur.



- Meyve ve sebzelerin sularını içmek yerine, bir bütün olarak tüketilmesi, kabuklu yenilebilen meyvelerin kabukları ile yenilmesi posa tüketiminin artmasını sağlar.
- Çimlenmiş patateslerde kabuğa yakın kısımda bulunan ve zehirleyici etkisi bulunan *solanin* maddesi miktarı artar. Bu nedenle patates çimlenmekten korunmalı ve çimlenmiş patatesler tüketilmemelidir.

Solanin zehirlenmesi sindirim sistemi bozuklukları, terleme ve halsizlik gibi belirtiler gösterir.



Ne Miktarda Tüketilmelidir?

Günlük tüketilmesi önerilen miktar 5–9 porsiyondur. Aşağıdaki ölçüler bir porsiyon olarak kabul edilir:

- Portakal, elma, armut gibi meyvelerin 1 orta boyu
- Kayısı, erik gibi küçük meyvelerin 3–6 adedi
- Çilek, kiraz gibi daha küçük meyvelerin yarım su bardağını dolduracak kadarı
- Yeşil sebzelerin kıyılmış olarak 2–3 su bardağını dolduracak kadarı
- Patates, havuç ve yeşil kabak gibi sebzelerin 1 orta boyu

Günlük yenen sebze ve meyvenin en az iki porsiyonu şunlardan olmalıdır:

- Yeşil yapraklı sebzeler
- Portakal, limon gibi turuncğiller
- Domates



Et, Yumurta ve Kuru Baklagil Grubu

Dana, kuzu, tavuk, hindi, av etleri, balıklar, kuru baklagiller, fındık, fıstık, ceviz ve benzeri yiyecekler ile yumurta bu grup altında toplanır.

Bu gruptaki besinlerde diğerlerine oranla daha çok protein vardır. Bu grup demir, çinko, fosfor, magnezyum, A vitamini, posa ile B grubu vitaminlerinden B₁, B₆, B₁₂ bakımından zengindir. Özellikle hayvansal kaynaklı besinler kan yapıcı özelliği olan demir açısından çok zengindir. Aynı zamanda hayvansal besin gruplarındaki demir, bitkisel kaynaklı besin grubundaki demire kıyasla daha iyi emilebilir.

Kuru baklagiller doymuş yağ ve kolesterol içermez, fizyolojik faaliyetlerde önemli görevi olan posanın en iyi kaynağıdır. Ancak, kuru baklagillerdeki demirin emilim oranı ve protein kalitesi düşüktür.

Et ve Kuru Baklagiller Grubundaki Besinler Ne Miktarda Tüketilmelidir?

Günlük tüketilmesi önerilen miktar;

- kronik bir hastalığı (böbrek, kalp vb.) olmayan yaşlılar, yetişkinler, gençler ve çocuklar için 2 porsiyon,
- gebe ve emzikli kadınlar için 3 porsiyondur.

Öğünlerin birinde kuru baklagiller, diğerinde etli sebze yemeği tüketmek yeterlidir.

1 porsiyon miktarları:

- Et, tavuk, balık vb.: 60 gr (2 ızgara köfte kadar)
- Kuru baklagiller: 90 gr (bir çay bardağı)

Bir yumurta yarım porsiyona denk düşmektedir. Haftada 3-4 adet yumurta yenilebilir. Çocuklar, gençler ve herhangi bir sağlık sorunu olmayanlar yumurtayı her gün tüketebilirler.

Kırmızı Et

Et olarak tavuk, hindi, balık da yenebilir. Fakat kırmızı ette yeni hücrelerin yapılması ve deri sağlığı için çinko ve kansızlığı engelleyici, kan hücrelerini çoğaltıcı B₁₂ vitamini olduğu için beslenme listesinden mümkün olduğunca tamamen çıkarılmamalıdır. Sağlıklı bir yetişkinin yılda ortalama 20 kg kırmızı et tüketmesi gereklidir.

Kırmızı ete en yakın ve en sağlıklı protein kaynağı yumurtadır. Kuru baklagillerde de protein vardır fakat etlerin içerdiği proteinin biyolojik kalitesi oldukça yüksektir.

Protein

Protein vücudun büyümesi, gelişmesi ve hastalıklardan korunması için gerekli olan en önemli besin maddesidir. Yediğimiz protein kaynaklarının yaşantımızı

Yumurta kesinlikle kolesterol ve diğer besin öğeleri açısından zararlı olmayıp aksine çok faydalıdır. Âdeta anne sütüne yakın besin içeriği olan kaliteli bir protein kaynağıdır.

devam ettirmemiz için vücut proteinine dönüşüm oranı önemlidir. Et proteininin vücutta emilim oranı %97-98'dir. Yani vücutta neredeyse tamamı kullanılır. Kuru baklagillerin proteinlerinin emilebilirlik oranı ise % 69-90 arasında değişmektedir. Hayvansal proteinle aynı kalitede ve aynı yeterlilikte değildir. Ancak bu, kesinlikle kuru baklagillerin yerine et tüketilmesi gerektiği anlamına gelmez. Bütün gıdalar ayırt edilmeden dengeli bir şekilde yenilmelidir.

Yiyecekler yoluyla alınan proteinler vücutta kullanılabilme, sindirilebilme durumlarına göre üç isimle anılırlar:

1. *Örnek protein:* Vücuttaki kullanımı ve sindirilebilirliği %100 olan proteinlerdir. İnsan sütü, yumurta tam proteinlere en iyi örnek olan besin maddeleridir. Özellikle yumurta proteinleri büyüme ve gelişme üzerinde çok etkilidir.
2. *İyi kalite protein:* Vücuttaki kullanımları %100'e yakın olan protein kaynaklarıdır. Balık, tavuk, hindi, deve kuşu, kırmızı et, süt, yoğurt, peynir, süt ürünleri ile yapılmış her türlü gıda maddesinin büyük miktarı emilerek vücut proteinine dönüştürülürler. Özellikle büyüme, gelişme çağındaki çocukların ve hamilelerin günlük beslenmede ortalama 100-150 gram kırmızı et tüketmeleri gereklidir.
3. *Düşük kalite protein:* Vücutta kullanım oranları tam olmayan protein kaynaklarıdır. Bitkiler ve kuru baklagillerden elde edilen proteinler bu gruptaki proteinlere örnek olarak verilebilir. Vücudun dokularını onarmak, çocuklarda büyümeyi sağlamak için gerekli aminoasitlerin miktarları, bitkisel kaynaklı proteinlerde daha az olduğundan dolayı emilebilirlik ve sindirilebilirlik oranları diğer protein kaynaklarına göre daha düşüktür. Sadece bu kaynakları tüketerek uzun süre sağlıklı kalmak mümkün değildir.

Yağ

Yağ en çok enerji veren besin ögesidir. Bir günde alınan besinler arasında yağların tüketiminde ölçülü olunmalıdır.

Yağlar oda ısısında sıvı ve katı yağ olarak bilinir. Zeytinyağı, ayçiçeği, soya, mısır özü, fındık, kanola yağı gibi sıvı yağlar *doymamış yağ*lardır. Oda ısısında katı olan yağlar, *doymuş yağ* içeriği yüksek olan yağlardır. Örneğin margarin, kuyruk yağı gibi. Günlük beslenmemizde 1 birim tereyağı, 1 birim zeytinyağı, 1 birim sıvı bitkisel yağ olmak üzere dengeli şekilde kullanılmaktadır.

Yağlar enerji kaynağıdır. İdeal beslenme programında yetişkinlerin günde %20–30 oranında yağ alması yeterlidir. Pratik olarak günlük tüketilecek yağın;

- üçte biri tereyağı, kuruyemiş, hayvansal yağlar (et, süt, peynir, yoğurt içerisindeki yağlar) gibi katı yağlardan,
- üçte biri zeytinyağı, fıstık ve fındık yağı, kanola gibi tekli doymamış yağlardan,
- kalan üçte biri de mısır özü, ayçiçeği yağı gibi çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşan yağlardan karşılanması önerilmektedir.

Yağ Türleri

Doymuş yağlar: Tereyağı, içyağı, kuyruk yağı, katı yağlar, et, süt, peynirde bulunan yağların büyük bir kısmı.

Doymamış yağlar (tekli doymamış yağlar): Zeytinyağı, fındık yağı, kanola yağı.

Çoklu doymamış yağlar: Ayçiçeği, mısırözü, soya, pamuk yağı.

Tamamen yağsız bir diyet sağlıksızdır. Çünkü yağlar hem metabolizmanın hem de hormonların düzgün çalışmasında gereklidir. Vitaminlerin bir bölümü (A, D, E, K) ancak yağla alınabilir.

Karbonhidrat

Karbonhidratlar insan yaşamı için gerekli en temel enerji kaynağıdır. Dengeli bir beslenmede günlük enerji ihtiyacının yaklaşık %60'ı karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Başlıca karbonhidratlar şeker, nişasta ve liflerdir.

Şeker formundaki karbonhidratlar kolayca sindirilerek hızla kana karışır. Şekerden hazırlanmış yiyeceklerin içine veya üzerine az miktarda tarçın katılarak kan şekerinin ani yükselmesine engel olmak mümkündür. Nişasta formundaki karbonhidratların ise kana karışmaları daha fazla zaman gerektirir.

- Şeker şeklindeki karbonhidrat kaynakları: Sofra şekeri, tatlılar, bal, pekmez, kuru üzüm, dondurma, meyve vb.
- Nişasta şeklindeki karbonhidrat kaynakları: Buğday, patates, pirinç, muz, yer fıstığı, havuç, mısır vb.
- Çözünabilen lif kaynakları: Yulaf, baklagiller, bezelye, havuç, pirinç kepeği, arpa, turuncgiller, çilek, muz vb.
- Çözünemeyen lif kaynakları: Buğday kepeği, esmer pirinç, arpa, lahana, pancar, şalgam, karnabahar, sebze ve meyve kabukları vb.

Vitaminler

Vitaminler besinlerin içinde ve vücutta oldukça az miktarlarda bulunur. Bu az miktarlara karşın vitaminlerin vücuttaki etkinlikleri oldukça fazladır. Bazı zararlı maddelerin etkilerinin azaltılmasında (antioksidan etki) yardımcıdırlar. Vitaminler yağda ve suda eriyenler olarak iki gruba ayrılır:

- Yağda eriyen vitaminler A, D, E ve K vitaminleridir. Ancak yağ içeren yemeklerle alındığında sindirilirler.
- Suda eriyen vitaminler B grubu vitaminleri ile C vitaminidir.

A Vitamini

- Kayısı, maydanoz, ıspanak, havuç, kereviz, marul, portakal, erik ve domateste bulunur.
- Enfeksiyonlara karşı direnci artırır.
- Normal büyüme, üreme, görme, kemik ve diş gelişimi için gereklidir.
- Cildin, tırnakların ve saçların sağlıklı kalmasını sağlar.
- Diş ve dişetleri için büyük önem taşır.

D Vitamini

Yeterli güneş ışığı görmedikleri için, kendi D vitaminlerini yapamayan bebeklere dışarıdan ek D vitamini verilmelidir. Aksi takdirde D vitamini eksikliği raşitizm neden olur. Raşitizm hastalığı; özellikle süt çocuklarında D vitamini eksikliği ile kalsiyum, fosfor eksikliğinden veya dengesizliğinden ileri gelen, biçim bozukluğuna sebep olan bir kemik hastalığıdır.



- En çok hayvansal besinlerde bulunur. Balık yağı, balık, yumurta, tereyağı, karaciğer, et, margarin, tereyağı, süt, peynir başlıca D vitamini kaynağıdır.
- *D2 vitamini* şeklinde bitkilerde de bulunur. Ancak sadece hayvansal gıdalardan alınan *D3 vitamini* vücutta depolanır.
- D vitamini besinlerden alınabilse de doğrudan güneş ışığı ile deride yapılır.
- İnce bağırsaklardan kalsiyumun emilmesine yardımcı olur.
- Kalsiyumun kemiklerde ve dişlerde tutulmasını sağlar.

E Vitamini

- Buğday, fındık, susam, ceviz, çam (dolma) fıstığı, soya fasulyesi yağı, arı sütü, ceviz, marul, tere, kereviz, maydanoz, ıspanak, lahana, mısır yağı, mısır ve yulafta bulunur.
- Antioksidan etkilidir. Bazı zararlı maddelerin etkilerinin azaltılmasında yardımcıdır.
- Alzheimer hastalığının ilerlemesini yavaşlatır.
- Yaşlı kişilerde bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Hücrelerin daha uzun yaşamasını ve yenilenmesini sağlar.

K Vitamini

- Ispanak, kabak, marul, yeşil domates, yeşilbiber, inek sütü, peynir, tereyağı, yumurta, kırmızı et, pirinç, karaciğer, mısır, muz, şeftali ve çilekte bulunur.
- Karaciğere gelen K vitamini burada üretilen bazı pıhtılaşma faktörlerinin yapımında rol alır. Sadece kanamalı hastalarda K vitamini takviyesi yapılır.

C Vitamini

- Besinlerle alınan C vitamini 2 saat içerisinde kullanılır, 4 saat sonunda kandan uzaklaşır.
- Siyah üzüm, narenciye, çilek, kavun, karpuz, yeşil biber, maydanoz, brokoli, havuç, soğan, bezelyede bulunur.
- Yaraların iyileşmesini, damarların sağlıklı olmasını sağlar.
- Vücudun savunma sistemini arttırıcı etkisi vardır.
- Alerjik olayların şiddetlenmesini önler.
- Eksikliğinde diş eti kanamaları ve çekilmeleri olur.

B1 Vitamini

- Kasların ve sinir sisteminin faaliyeti için gereklidir.
- Yetersizliğinde iştahsızlık, huzursuzluk, bellek zayıflığı ve dikkat azalması görülür.
- Tam buğday, kepek, bira mayası, taze sebze ve meyve, koyun eti, sığır eti, balık eti, yumurta ve sütte bulunur.

B2 Vitamini

Karaciğer, böbrek, buğday unu, patates, et, süt, yumurta, peynir, kepek, yeşil sebzeler, havuç, fındık, yer fıstığı ve mercimekte bulunur. Eksikliğinde şu sorunlar görülür:

- Dilde kızarma ve yanma hissi
- Ağız çevresi ve dudaklarda kızarma, tahriş, çatlaklar
- Gözlerde kaşıntı, yanma hissi, katarakt oluşumu
- Saçların dökülmesi
- Çocuklarda büyüme yavaşlaması
- Kilo kaybı
- Sindirim sorunları

B3 Vitamini

- Peynir, süt, yumurta, balık, havuç, mısır, hurma, tam buğdayda bulunur.
- Hücrelerin oksijeni kullanabilmeleri için gereklidir.
- Midede sindirimin temel taşları olan asitlerin üretimini sağlar.

- Eksikliğinde deriyi, sinir sistemini tutan *pellegra* hastalığı ortaya çıkar. Bu hastalıkta; deri üzerinde kırmızı lekeler oluşur. İshal gibi sindirim problemleri meydana gelir. Unutkanlık, bunama gibi sinir sisteminde bozukluklar belirir.

B5 Vitamini

- Kırmızı et, karaciğer, yumurta, tavuk, tahıllar, baklagiller, kuruyemişlerde bulunur. Ayrıca bağırsaklarda da bir miktar yapılır.
- Doğada bol olduğu için eksikliğine çok rastlanmaz. Eksikliği kan şekerinde düşme, ellerde titreme, kalp çarpıntısına neden olur.

B6 Vitamini

- Muz, balık, yumurta, tavuk, süt, patates, mısır, yulaf, bezelye, lahana, soya fasulyesi, havuç, avokado ve kuruyemişte bulunur.
- Sinir sistemi ve hormonların çalışmasını düzenler.
- Vücudun savunmasında antikor ve akyuvar oluşumunda rol oynar.
- Eksikliğinde migren tipi baş ağrısı, kansızlık, ciltte kuruluk, görme problemleri, uyuşukluk, adale zayıflığı ve krampları oluşur.

B7 Biotin

- Yumurta, süt, balık, bira mayası, soya, patates, fındık ve cevizde bulunur.
- Eksikliği nadir görülür. Eksikliğinde saçlarda dökülme, özellikle kafa derisinde görülen kaşıntılı ve döküntülü deri hastalığı, cilt bozuklukları, depresyon, hâlsizlik, halüsinasyon (hayal görme), bacaklarda uyuşma ve karıncalanma olabilir.
- Gebelikte biotin eksikliği olursa doğan çocuklarda anormallikler veya sakatlıklar oluşabilir. Bu nedenle gebe kadınlar folik asitle birlikte (400 mikrogram/gün) en azından günlük 30 mikrogram biotin de almalıdırlar.
- Kan şekeri iyi kullanılamadığında biotin eksikliği de ortaya çıkmaktadır. Biotin alan şeker hastalarında

kan şekerinde düşme olmaktadır. Bu konuda çalışmalar az olsa da biotin vitaminin şeker hastalarına verilmesi faydalıdır.

- Tırnaklarda kalınlaşma ve kırılma problemi biotin takviyesi ile azalmaktadır.

B9 Vitamini: Folik Asit

Koyu yeşil yapraklı sebzeler, tüm tahıllar ve kuru baklagiller, kahverengi pirinç, arpa, mercimek, fasulye, fındık, ceviz, süt, peynir, yumurta sarısı, hurma ve turuncgillerde bulunur.

Gebelikten 3 ay öncesinden itibaren 4. aya kadar günde 1200 mikrogram folik asit kullanımının nöral tüp defektlerini engellediği bilinmektedir.

B11 Vitamini

- Karaciğer, böbrek, kırmızı et, ıspanak, marul, yumurta, ekmek, portakal ve muzda bulunur.
- Eksikliğinde çarpıntı gibi bazı kalp sorunları, iştahsızlık, kilo kaybı, bulantı, kusma, ishal, baş ağrısı, unutkanlık oluşabilir.
- Kırmızı kan hücreleri ve sinir dokularının oluşumunda aktif rol oynar.
- Hücre bölünmesi için gereklidir. Bu etkisi ile büyümeyi de sağlar.
- Anne karnındaki bebeğin sinir sisteminin gelişimi için gereklidir.

B12 Vitamini

Karaciğer, böbrek, sığır eti, balık, süt, yumurta, peynirde B12 vitamini bulunur. Besinlerle veya sigara gibi alışkanlıklarla vücuda giren siyanürü etkisiz hâle getirir. Eksikliğinde şu şikâyetler görülür:

- Dilde hassasiyet, şişme, kızarma
- Hayal görme
- Depresyon
- Adalelerde kasılmalar
- Sinir iltihaplarına bağlı olarak el ve ayaklarda uyuşma, karıncalanma, yanma

Mineraller

Vitaminler ve mineraller ancak birlikte olduklarında vücudun ihtiyaçlarına cevap verirler. Kalsiyum, iyot, demir, magnezyum, fosfor, selenyum ve çinko en çok bilinen minerallerdir. Fakat vücudun düzenli fonksiyonları için gerçekte 18 mineral gerektiği saptanmıştır. En çok tanınan yedi mineral ve vücudumuzdaki görevleri şunlardır:

Magnezyum

- Öğütülmemiş tahıllar, incir, badem, fındık, çekirdek, koyu yeşil sebzeler ve muzda bulunur.
- Yağların yakılmasına ve enerji üretimine yardımcı olur.
- Depresyonla mücadeleye yardım eder.
- Kalp ve damar sisteminin sağlıklı olmasında etkilidir ve kalp krizini önlemeye yardımcı olur.
- Dişleri sağlıklı tutar.
- Kalsiyumla birleşerek doğal bir sakinleştirici olarak çalışır.
- Âdet öncesi sendromları azaltır.

Kalsiyum

- Süt ve süt ürünleri, tüm peynirler, soya fasulyesi, sardalye, fıstık, ceviz, ayçiçeği çekirdekleri, kuru fasulye, karalahana, brokoli, yeşil meyve ve sebzelerde bulunur.
- Kemikleri ve dişleri korur, kemik kaybı ve kırılması riskini azaltır.
- Bağırsak kanseri riskinin azaltılmasına yardımcı olur.
- Uykusuzluğa iyi gelir.
- Sinir sistemine yardımcı olur.

Demir

- Karaciğer, kırmızı et, kurutulmuş şeftali, irmik, yumurta sarısı, ıstiridye, kabuklu yemişler, fasulye, pekmez, kuşkonmaz ve yulaf ezmesinde bulunur.
- Büyümeye yardım eder.
- Hastalıklara karşı direnci artırır.
- Bitkinliği engeller.

- Demir yetersizliğine bağlı anemi (kansızlığı) tedavi eder ve önler.

Potasyum

- Turunçgiller, domates, tüm yeşil yapraklı sebzeler, nane yaprakları, ay çekirdeği, muz ve patatesten bulunur.
- Beyne oksijen göndererek zihinsel faaliyetlere yardımcı eder.
- Vücut atıklarının çıkartılmasına yardımcı olur.
- Kan basıncını azaltmaya yardımcıdır.
- Alerjiye yatkın bünyelerde alerjik reaksiyonlara engel olur.

Selenyum

- Deniz ürünleri, böbrek, karaciğer, buğday tohumu, kepek, ton balığı, soğan, domates, brokoli ve sarımsakta bulunur.
- Kanseri türlerine karşı koruyucudur.
- Kalp hastalığı ve felç riskini azaltmaya yardımcı eder.
- Genç elastik dokuların korunmasına yardımcıdır.
- Sıcak basması ve menopoza sıkıntılarını yatıştırır.
- Kepeğin tedavisine ve önlenmesine yardımcı olur.
- Sperm sayısını ve erkekteki verimliliği artırır.

Çinko

- Et, karaciğer, deniz ürünleri (özellikle istiridye), buğday tohumu, bira mayası, kabak çekirdeği, yumurta ve toz hardalda bulunur.
- Dâhili ve harici yaraların iyileşme süresini hızlandırır.
- Tırnaklar üzerindeki beyaz noktaları yok eder.
- Prostat sorunlarının önlenmesine yardımcı olur.
- Büyüme ve zihinsel uyanıklığı destekler.
- Zihinsel rahatsızlıkların tedavisine yardımcı eder.
- Soğuk algınlığının hastalık süresini ve şiddetini azaltmaya yardımcıdır.

Manganez

- Tahıl, fındık, yeşil yapraklı sebzeler, bezelye ve pancarda bulunur.
- Bitkinliğin giderilmesine yardımcı olur.
- Kas reflekslerini güçlendirir.
- Osteoporozun engellenmesine yardımcı olur.
- Belleği geliştirir.
- Sinirsel hassaslığı azaltır.

Hayatın Kaynağı: Su

Su, insan yaşamı için oksijenden sonra en önemli maddedir. İnsan yemek yemeden haftalarca canlılığını sürdürebilirken susuz ancak birkaç gün yaşayabilir.

Kanın %92'si, kemiklerin %22'si, beynin ve kasların %75'i sudur. Hücrelerin yaşamsal faaliyetleri ve vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesi, vücudun su dengesinin korunması ile mümkündür.

Vücutta biriken toksinleri atmak ve vücudun ısı dengesini sağlamak için sağlıklı bir birey her gün idrarla 1.500, deri yoluyla 500, dışkı ve solunum ile 300 mililitre (toplamda yaklaşık 2,5 litre) su kaybetmektedir. Kaybedilen suyun yerine konması gereklidir.

Kimlerin Suyu İhtiyacı Vardır?

- Her yaştan insanın ve özellikle yaşlıların suya ihtiyacı vardır. Yaş ilerledikçe insanların daha çok su tüketmesi gerekir.
- Susamak, vücuttaki sıvı miktarının azaldığına işaret eder. Susama hissi oluşmadan su içmeye özen gösterilmelidir. Aksi hâlde geri dönüşü zor böbrek problemleri oluşabilir. Son yıllarda tüm toplumlar da insanların çeşitli nedenlerle kilolarının arttığı saptanmıştır. Aşırı yağ artışı vücut su oranlarında azalmalara neden olmaktadır. Şişman ve kilolu olanların daha çok su içmesi gereklidir.

Yeni doğan bir bebekte vücut su oranı % 90; çocuk ve gençlerde % 70; yetişkinlerde % 60; yaşlılarda ise % 50'dir.



- Sıvı kaybı yazın terleme, aşırı sıcaklar, ishal, kusma gibi nedenlerle arttığı için bol su içilmelidir. Kaybedilen su yerine konmazsa kan basıncında düşme, bel- lekte bozulma, hareket etmede güçleşme başlar.

- Spor yapanların su oranının standart ki- şilerden %5 oranın- da daha yüksek se- viyede olması gerekir. Spor esnasında yudum yudum yaklaşık yarım litre su içilmesi sağlık açı- sından gereklidir. Eğer spor yaparken içilemiyorsa öncesinde ve sonrasında muhakkak içilmelidir.

• İshal ve kusma ile seyreden hastalıklarda eğer su içilemiyorsa bir sağlık kuruluşuna başvu- rulmalıdır.

- Eğer su kaybı sıcak bir ortamda oluşmuşsa sıcak çarpması veya sıcaklık şoku gibi ciddi sorunlar ortaya çıkabilir.
- Vücuttaki su miktarının %10'luk bir kısmını kaybetmek bilinç kaybına neden olur.
- Eğer su kaybı toplam su miktarının %20'sine ulaşmışsa hayati riskler ortaya çıkar.
- Yazın yaşlılar hareketsiz kalabilir ve susadıklarını hissetmezler. Bu nedenle aşırı sıvı kaybı ve buna bağlı bilinç bulanıklığı görülebilir. Yazın yaşlıların su içip içmedikleri, kaç litre içtikleri kontrol edilmelidir.



Su Mucizesi

- Su dengesi sağlanırsa metabolizma düzgün çalışır.
- Vücut ısının denetiminde su dengesi çok önemli- dir. Yaz kış vücut sıcaklığı 36–37 derece arasındadır. Bunu sağlayan, vücuttaki su dengesidir.
- Bağışıklık sisteminin verimli çalışabilmesi için vücut su dengesinin sağlanması gerekir.
- Vücuttaki kan, mide sıvısı, tükürük, amniyotik sıvı (gebelikte) ve idrar gibi vücut sıvılarının büyük bir kısmı sudur. Bu nedenle su hücrelere oksijen ve besin öğelerinin taşınmasını, ayrıca atık ürünlerin taşınarak böbreklerden atılmasını sağlar.
- Su ağız, göz ve burun gibi vücut dokularının nem dengesini korur.
- Cildin taze, pürüzsüz ve nemli olmasında önemli bir unsurdur.



- Böbreklerin görevini yerine getirebilmesi ve dolayısıyla vücuttaki yağ akımının dengeli olabilmesi için bol su tüketilmelidir. Çünkü karaciğerin görevini yapabilmesi, böbreklerin yeterli çalışmasına bağlıdır. Karaciğerin başlıca görevlerinden biri, vücutta depolanmış yağları bedenin kullanabileceği enerjiye çevirmektir. Yeterince su içilmediği takdirde böbrekler yeterince çalışamaz ve süzme işlemini gereği gibi gerçekleştiremez. Karaciğer de böbreklerin görevini üstlenmeye başlar, kendi görevi ikinci plana düşer ve daha az yağ yakmaya başlar. Yakılmayan yağlar vücutta birikmeye başlar ve kilo artar.
- Oksijen olmadan hiçbir madde yanamaz, vücutta da besinlerin yakılması buna bağlıdır. Suyu yeterli tüketen kişilerde kandaki oksijen dokulara yeteri kadar taşınabilir ve dolayısıyla yağ yakışı hızlanır.
- Su, dışkının yumuşamasını sağlayarak kabızlığın önlenmesine katkıda bulunur. Yeterli su alınmadığı zaman beden ihtiyacı olan suyu bağırsaklardan çektiği için kabızlık oluşur. Özellikle sabah aç karnına, kahvaltıdan bir saat önce içilen ılık iki su bardağı su kabızlığın önlenmesinde çok faydalıdır.
- Vücutta oluşabilecek ödemlerin önlenmesinde suyun önemli rolü vardır. Dışarıdan yeteri kadar su alınmadığında hücreler suyu bünyelerinde tutar ve ödem oluşur.
- Su dengesinin sağlanması soğuk algınlığı, idrar yolu enfeksiyonları, böbrek taşları ve mesane kanseri riskini düşürür.
- Su dengesi sayesinde selülit oluşumu azalır.

Kim, Ne Kadar Su içmeli?

- Bebek ve çocukların, vücudun harcadığı her kalori başına 1,5 mililitre suya ihtiyaçları vardır (günde ortalama 1–1,5 litre).
- Yetişkin bireylerin günde ortalama 2–3 litre suya ihtiyacı vardır. Sağlıklı bir kadının günde 10 bardak, erkeğin ise 14 bardak su içmesi önerilmektedir. Kilo

fazlası olan kişilerin bu miktara her fazla 5 kg başına 1 bardak daha su eklemeleri gerekmektedir.

- Hamileler, ağır işte beden gücüyle çalışanlar ve sporcuların sıvı ihtiyacı günde ortalama 3–3,5 litredir.



Hijyenik Beslenme

Yiyeceklerin güvenli, mikropsuz, sağlıklı bir ortamda üretilmesi ve tüketilmesi ana beslenme hedefidir. Tüketicinin besleyici, kullanımı kolay ve satın alma gücüne uygun besin beklentilerinin yanı sıra, ilk ve en önemli beklentisi gıdanın güvenli olmasıdır.

Gıda Güvenliği Belgeleri

Besin sanayisi için gıdanın tüketicinin beklentilerini karşılayabileceğinin ve kaliteli olduğunun ispatlanmasına yarayan iki belge vardır: *HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point / Tehlike Analizi ve Kritik Kontrol Noktaları)* ve *ISO 9001 (International Organization for Standardization / Uluslararası Standardizasyon Örgütü)*. Bu belgeler birbirini tamamlayıcı niteliktedir. ISO 9001 belgesi genel amaçlı bir kalite belgesi iken HACCP standardı, besin maddesi üreten tesislerin, makinelerin ve ürünlerin temizliği ile ilgilidir.

HACCP Gıda Güvenlik Sistemi gıda endüstrisinde olması gereken standartları içerir. HACCP standartlarının gıda üreticisi bir firmaya uygulanmasıyla olası sağlık risklerinin üstesinden gelmek, üretim sürecinde ve tesis içerisinde gerekli hijyeni oluşturmak amaçlanır. HACCP belgesinin varlığı gıda tesisinde çalışan personelin temizliğinden, hammadde temizliğine kadar pek çok konuda sağlıklı bir üretim sürecinin tesiste olduğunu gösterir.

Besin sanayisinde uygun işleme tekniklerinin ve HACCP ilkelerinin uygulanması, tüketicilerin güvenli ve kaliteli besin beklentilerinin karşılanması için başlıca etmenlerdir.

Gıda Hijyeni Nedir?

Gıda hijyeni herhangi bir gıdanın temizliği ve tümüyle hastalık yapan etmenlerden arındırılmış olması demektir. Bir başka ifade ile yenilen gıdalar, tüketen kişileri hasta etmemelidir. Bunun sağlanması için üreticiler aşağıdaki hususlara uymakla ve yetkili makamlar da bunları denetlemekle sorumludur:

- Uygun işleme tekniği
- Güvenli ve kaliteli ham madde
- Uygun araç, gereç, makine
- Yasalara uygun (izin verilen miktarda ve izin verilen besinde) katkı maddesi kullanımı
- Yasalara uygun (besin için üretilmiş, etiketli) ambalaj maddesi kullanımı
- Besin sanayisinde çalışan personelin kişisel hijyeni (periyodik sağlık kontrolleri; el, yüz, vücut ve çalışma giysilerinin temizliği)
- Çalışılan alanların, kullanılan araç, gereç ve makinelerin hijyeni

Gıdaları Satın Alırken ve Hazırlarken Dikkat!

- Yıkılarak yenebilecek olanlar dışında açıkta satılan gıdalar alınmamalıdır.
- Kutu veya ambalaj içinde bir ürün satın alınıyorsa kutu ya da ambalajı dikkatle incelenmeli, üretim ve son kullanım tarihlerine bakılmalıdır. Özellikle konservelerin üst kapakları yukarı doğru bombeleşmiş ise alınmamalıdır.
- Kutuların üzerinde yer alan içeriğe dair bilgiler incelenmelidir. Özellikle tuz yemesi yasak hastaların içeriğinde tuz olan gıdaları, şeker hastalarının içeriğinde şeker olan gıdaları tüketmemeleri için bu husus gereklidir.
- Et, süt, yoğurt gibi çabuk bozulacak gıdalar yazın bir saat, kışın iki saat içinde muhakkak buzdolabına konulmalıdır.

- Donmuş besinleri eve getirirken özel donmuş besin taşıma poşetinde getirip en kısa zamanda dondurucuya yerleştirmek gerekir.
- Açık süt alınmamalı veya mikropları öldürmek için 10–15 dakika kaynatılarak kullanılmalıdır. Günlük pastörize sütler tercih edilmelidir.
- Yumurta buzdolabında satışa sunulan bir yerden alınmalıdır.
- Yumurta karton kutularda ve buzdolabının kapısında değil raflarda saklanmalıdır.
- Yumurta alınıp alınmaz buzdolabına konmalı ve bir hafta içinde tüketilmelidir.
- Yumurta ve yumurtadan yapılmış tatlı tuzlu her türlü yemek oda sıcaklığında 2 saatten fazla tutulmamalıdır.
- Yumurta besin değerinin kaybolmaması için buzdolabına yıkanarak konmamalıdır. Muhakkak yıkanmak isteniyorsa kullanmadan hemen önce yıkanabilir.
- Besinler kuru, nemsiz, serin ve güneş almayan yerlerde saklanmalıdır.
- Derin dondurucudan çıkarılan et, dışarıda en fazla iki saat bekletilmelidir. Etlerin buzu çözüldükten sonra dondurucuya tekrar konmamalıdır.

Mutfakta Dikkat!

- Mutfak tezgâhı, araç ve gereçleri temizce yıkanmalıdır.
- Eller yıkanmalı ve el silinen bezler her gün değiştirilmelidir.
- Bezler sabunla elde veya çamaşır makinesinde yıkanmalı; küf, bakteri vb. oluşmaması için kesinlikle ıslak bırakılmamalıdır.
- Mümkünse kâğıt havlu ve kullanılıp atılan temizleme bezleri kullanılmalıdır.
- Çizilmiş eski tahta kaşıklar, doğrama tahtaları kullanılmamalıdır.
- Meyve, salata malzemesi ve sebzeler akan su altında iyice yıkanmalı, çamurları ve tozu akıtılmalıdır. Gerekirse 2–3 litre su içine yarım çay bardağı sirke

konarak 4-5 dakika bekletilmelidir. Deterjan, çamaşır suyu ve sabun bu amaçla kullanılmamalıdır.

- Beklemiş ve bozulmuş olduğu düşünülen besinler tadına bakılmadan atılmalıdır.
- Küflenmiş, bozulmuş besinlerin sadece bozulan yerleri değil tamamı atılmalıdır.
- Mutfak tezgâhının veya mutfakta kullanılan masanın üstü silmeye uygun ise zaman zaman dezenfekte edilmelidir. Örneğin temizlik kovaşına 1 çay bardağı çamaşır suyuna, 9 su bardağı musluk suyu konularak bozulmayacak tüm cam, formika, seramik, metal, plastik vb. yüzeyler dezenfekte edilebilir.

Pratik Beslenme Bilgileri

- Kahvaltı etmeden güne başlanmamalıdır.
- Öğün atlanmamalıdır.
- Mümkün olduğu kadar çok çeşitle beslenmeye özen gösterilmelidir.
- Bol miktarda ve değişik renklerde sebze, meyve tüketilmelidir.
- Sağlıklı beslenmek için doğal ve taze besinler tercih edilmelidir.
- Huzurlu ve rahat bir ortamda yemek yenmelidir.
- *Hızlı gıda* (fast food) tabir edilen sağlıksız yiyeceklerden uzak durulmalıdır.
- Et pişirilirken su kaybı olur. Et, yumuşak pişirmek istenirse kısık ateşte yavaş yavaş pişirilmelidir ya da haşlanmalıdır. Yüksek ısıda pişen ette ısı yükseldikçe su kaybı artar ve et kurur.
- Yumurta pişirilirken pişirme süresini ayarlamak önemlidir. Fazla pişirme ile yumurta sarısının yüzeyinde yeşil bir renk oluşur. Bu da bileşimindeki demirin emilimini engeller. Yumurtanın akı tamamen katılaşıp ve sarısı kalınlaşmaya başlayınca kadar haşlanmalıdır. Ancak haşlama işlemi çok katılaşmayacak miktarda, kayısı kıvamında olacak düzeyde tutulmalıdır.

- Balık mevsimine ve cinsine göre buğulama, fırın, ızgara ve kızartma olarak yenmelidir. Kışın balıklar yağlanıp fırın, ızgara veya buğulama yöntemleriyle pişirilebilir. Yazın balıklar az yağlı olur. Bu nedenle bu tip balıklar kızartma yöntemiyle pişirilebilir. Beyaz etli balıklardan barbunya, tekir, levrek, kefal, lüfer, kalkan, mercan, çipura, dil, pisi ve kırlangıcın yağsız oldukları mevsimde tavası, yağlı oldukları mevsimlerde de ızgarası yapılabilir. Torik, palamut, uskumru, kolyos, kılıç, hamsi, sardalya, gümüş gibi balıklar siyah etli balıklardır. Yağlı olduklarında ızgarada lezzetli bir pişirme sonucu elde edilir.
- Kuru baklagiller yaklaşık 10–12 saat önceden ıslatma ile pişirmeye hazır hâle gelir.
- Nohut, kuru fasulye ve mercimeğin haşlama suyunun atılmaması gerekir. Çünkü B grubu vitaminleri ve bazı mineraller bu suya geçer. Atıldığı takdirde kuru baklagillerin besin değeri kaybolur. Ancak gaz problemi olan kişilerin bu suyu kullanmaması daha uygundur.
- Kuru baklagillerin ıslatma suyuna çabuk yumuşaması için karbonat konması B grubu vitaminlerinin kaybolmasına yol açar.
- Yemeklerde sıvı bitkisel yağlar kullanılmalıdır.
- Kızartma yağlarının bir kez kullanılması ve daha sonra atılması gereklidir. Ancak birkaç kez kızartılmaya uygun yağlarda önerilen sayıda kullanım mümkündür.
- Beyaz ekmek yerine tam buğday unundan ekmek tercih edilmelidir.
- Daha az tuz içeren besinler tüketilmelidir.
- Hazır meyve suları, gazoz ve kolalı içecekler yerine meyvenin kendisi ve ayran tercih edilmelidir.
- Yağ satın alırken şeffaf cam veya plastik şişelerde satılan yağlar yerine koyu renkli şişeler veya teneke içindeki yağlar tercih edilmelidir. Yağlar cam kap içinde bile olsa güneş alan yerlere konulmamalıdır.
- Sebzeler vitamin ve mineral bakımından zengindirler. Ancak yanlış hazırlama ve pişirme yöntem-

leri kayba neden olmaktadır. Bu nedenle sebzeler ayıklanıp yıkanmalı, sonra doğranmalıdır. Az suda pişirilmeli ve haşlama suyu dökülmemelidir.

- Salatalar az yağlı ve taze olarak hazırlanmalıdır.
- Yoğurdun suyu oldukça yararlıdır, atılmamalıdır.
- Izgara, tencere yemeği, haşlama ve fırında pişirme yöntemleri kullanılarak besinler yemeye hazır hâle getirilebilir.
- Alkollü içki tüketilmemelidir.
- Tuzlu kuru yemiş, cips türündeki besinlerden uzak durulmalıdır.

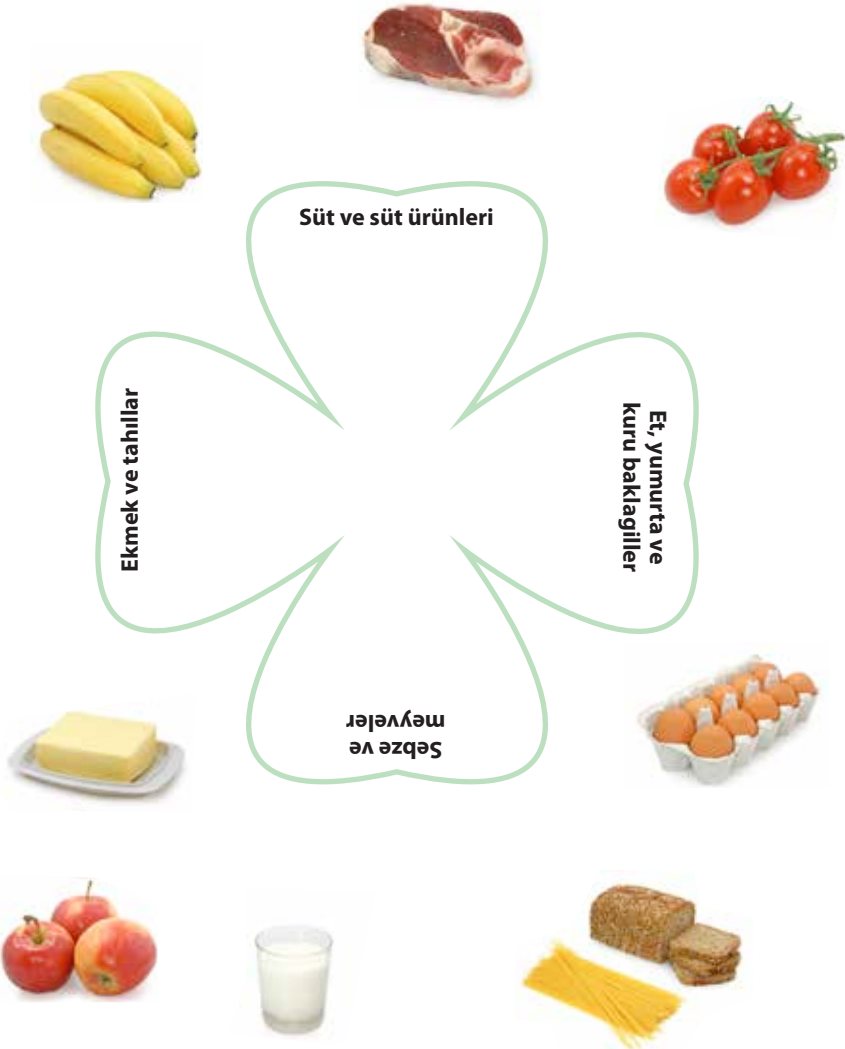




ETKİNLİKLER

Grup Grup Gıdalar

Her öğünde tüm besin gruplarına yer vermek dengeli beslenme açısından şarttır. Dört yapraklı yoncada dört besin grubu yerleştirilmiştir. Her bir besin grubu için üçer örnek yazın.



S A Ğ L I K.....



ünite 8

Sağlıklı Ürün Tercih Prensipleri

Sağlıklı ürün tercihi; yenilen, içilen, giyilen veya kullanılan ürünlerin insan sağlığını bozmayacak türden olmasıyla gerçekleşir. Ancak gıdanın ve giysinin sağlıklı olması insan hayatının kalitesini daha çok etkilemektedir.

Bu bölümde;

- gıda satın alırken ve tüketirken dikkat edilmesi gereken hususlar,
 - sağlıklı giyimin püf noktaları
- hakkında bilgi verilmektedir.

Sağlıklı Ürün Tercih Prensipleri



Taze Besin Tüketimi

Sağlıklı beslenmenin en önemli şartı taze besin tüketmektir. Bitkisel besinler hasattan, hayvansal besinler de kesimden sonra, yani canlılıklarını kaybetmelerinden itibaren besin değerlerini yitirmeye başlarlar. Gıdaların tüketiciye ulaşması zaman aldığından günümüzde taze besinlerle beslenmek zorlaşmıştır. Bu nedenle de besinlerin sağlıklı bir şekilde saklanması ihtiyacı doğmuştur. Ülkemizde gıdaların depo, ambalajlama, nakliye ve satışa hazır hâle getirme ortam ve koşulları birtakım kanun ve yönetmeliklerle düzenlenmekte, Sağlık Bakanlığınca yada yerel yönetimlerce denetlenmektedir.

Taze Ürünü Anlamak İçin...

Bir ürünün tazeliğini anlamak için rengi, tadı, kokusu, sertliği ve diriliği dikkate alınmalıdır.

- Ürünün ideal renginden daha soluk olması hasattan satışa kadar oldukça zaman geçtiğine işaret eder.

- Doğal sertliğini ve diriliğini kaybetmiş ürün su kaybetmiş demektir. Bu da ürünün tazeliğini yitirdiği anlamına gelir.
- Tadı ve kokusu, bir ürünün bozulma veya çürüme durumu hakkında fikir verir. Özellikle kabuklu yiyeceklerin kabukları soyulup tadına ve kokusuna bakılmalıdır.

Denetimli Ürünler Tercih Edilmeli

Taze veya ambalajsız gıdalar yetkili satıcılardan alınmalıdır. Açık pazarlar taze ve ambalajsız ürünlerin yetkili satış yerleridir. Buralar belediyelerce denetlenmektedir. Ancak apartmanlara ambalajsız süt vb. ürünler taşıyıp satanlar yetkili satıcı değildir. Özellikle büyük şehirlerde ürünün hangi şartlarda üretilip saklandığı, nasıl taşındığı ve satışa hazır hâle getirildiği bilinemez. Denetimsiz satışlar ancak ihbar yoluyla engellenebilir.

Ambalajlı Ürünlerin Seçiminde Dikkat Edilecek Hususlar

- Ambalajlı ürünlerin paketleri üzerinde bulunan bilgiler ve satış mekânlarındaki etiketler ürün hakkında birer bilgi kaynağıdır. Bunları okuma alışkanlığı edinilmelidir.
- Ürünlerin Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı veya Sağlık Bakanlığından onaylı olarak üretildiği kontrol edilmelidir. Ambalajın üzerinde “Tarım ve Köy İşleri Bakanlığının ... tarih ve ... sayılı izni ile üretilmiştir.” şeklinde bir ifadenin olup olmadığına bakılmalıdır.
- Raf ömrü az olan yoğurt, süt gibi ürünler satın alınırken üretim ve son kullanma tarihi kayıtları incelenmeli, alındıktan sonra da belirlenmiş süre içinde tüketilmelidir.
- Ürünlerin üretim tarihi yeni olanları tercih edilmeli, son kullanma tarihi (SKT) yaklaşmış ürünler mümkünse alınmamalıdır.

- Son kullanma tarihi (SKT) geçmiş ürünler satıcıya bildirilmelidir. Bu ürünlerin raflarda sergilenmemesi satıcının yasal zorunluluğudur. SKT geçmiş bir ürün satın alındığında iade edilebilir ve satıcı iadeyi kabul etmek zorundadır.
- Ambalaj kontrol edilmelidir. Ambalajı yıpranmış, yırtılmış ürünlerin mikropla temas etme ihtimali vardır.

Gıda Zehirlenmesi

Yenilen her şey vücudun yapısına katılır. Yenilen şeylerle beraber alınabilecek bir bakteri (veya başka tür mikroplar) sadece ishal, kusma gibi basit reaksiyonlara değil sinir sisteminde, kalpte veya başka bir hayati organ ya da sistemde kalıcı hasara neden olabilir. Örneğin *botulismus* sıklıkla konservelelerden ve baldan başlayan bakterinin toksinleriyle oluşan bir besin zehirlenmesidir. İshal, kusma gibi sindirim sistemi rahatsızlıklarının yanı sıra göze giden sinirlerde felce neden olabilir.

Besin zehirlenmesi olduğunda yenilen veya içilen besinin analizi gerekir. Bu nedenle zehirlenme ihtimali

düşünülyorsa söz konusu besinden numune almak önemlidir. Özellikle lokanta ve kafeteryalardaki yiyeceklerin besin zehirlenmelerine sebep olmaları, eğer ispatlanabilirse işletmecilere ciddi yaptırım sebebidir. Bu durum pazarda yiyecek satanlar için de geçerlidir.

Daha fazla bilgi için bk. AEP Aile ve Alışveriş kitabı, AEP İlk Yardım kitabı

Zehirlenmelerde İlk Yardım bölümü.



Hangi Yiyecek Nasıl Saklanmalıdır?

	Sıcaklık (°C)	Süre (gün)
Et	0-2	3-5
Kıyma	0-2	1-2
Balık	(-1)-0	1-2
Yumurta	4-7	7
Pastörize süt	3-4	1
Yumuşak Meyveler	4-7	2
Sert Meyveler	15-20	14
Soğan, Patates	4-7	14-21
Yeşil Sebzeler	4-7	5
Diğer Sebzeler	4-7	14

Giyim Sağlığı

Gıdalarla vücudumuzun biyolojik ihtiyaçları karşılanırken giysilerle de hava, toz, ısı, ışık gibi dış etkenlerin vücudumuza zarar vermesinin, vücudun işleyişini etkilemesinin önüne geçilir. Giyinmenin bu amacı gözden uzak tutulmamalı, şunlara riayet edilmelidir:

- Çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetler seçilmelidir.
- Kıyafetlerin yapım maddesi (özellikle de iç çamaşırlar) sentetik değil doğal olmalıdır.
- Yaz aylarında güneş ışığını yansıtan açık renkli kıyafetler tercih edilmelidir.
- Sıcak mevsimlerde terleme kaçınılmaz olduğundan giyeceklerin teri emebilmesi önemlidir. Nemli cilt sıcak ve soğukun vücuda yaptığı etkiyi kuvvetlendirir. Özellikle astım gibi kronik solunum yolları hastalığı olan çocukların giydiği atletlerin teri emmesi çok önemlidir.
- Kalın tek katlı giysi yerine ince çok katlı giysiler tercih edilmelidir.

- Alerjik bünyeli kişiler alerjiyi tetikleyebilecek hammad-
delerden mamul kıyafetlerden uzak durmalıdırlar.
- Kıyafetler yumuşak olmalı, cildi tahriş etmemelidir.
- Güneşin zararlı ışınlarından korunmak için şapka ve
güneş gözlüğü kullanılabilir. Uygun gözlük için göz
hekiminin görüşü alınmalıdır.
- Bütün kıyafetler cildin hava almasına imkân verme-
lidir. Özellikle petrol ve yan ürünlerinden mamul
kıyafetler su ve hava geçirmediğinden tercih
edilmemelidir.
- Dar kıyafetler eklem hareketleri sırasında damar ve
sinirlerde sıkışmaya, bunun sonucunda da uyuşma
ve karıncalanma gibi şikâyetlere neden olabilir. Bu
sebeple içinde rahat hareket edilebilecek bollukta
giysi seçilmelidir.
- Çocukların takı kullanmasına izin verilmemelidir.
Çünkü çocuklar dengelerini çok sık kaybederler ve
takılar kesme, tıraşlama gibi yollarla ciddi yaralan-
malara sebep olabilir.
- Giysilerde kopma ihtimali olan (boncuk vs.) küçük
parçaların küçük çocukların solunum yollarına kaç-
ma tehlikesi göz önünde tutulmalıdır.

Şıklığınız
için sağlığınıza
feda etmeyin!



Nasıl Ayakkabı Giymeli?

Ayak genişliğine uygun olmayan dar ayakkabılar *sinir sıkışmasına* neden olabilir. Ayrıca yanlış ayakkabı *parmaklarda şekil bozukluğuna* ve *tırnak batmalarına* sebep olabilir. Bol ayakkabı da küçük travmalarla *cilt kalınlaşması* ve *nasır*, bazen de *denge sağlanmasında zorluğa* neden olur. Ayakkabıların ayağın doğal şekli-
ne etki etmeyen, alçak topuklu, ayağın havalanması-
na izin veren modellerde olmalarına dikkat edilmeli-
dir. Özellikle yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun
ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için
dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir. Hatta
ayak burkulması ve düşme sonucu daha kötü sonuç-
lara da sebep olabilir.

Ayak sağlığı açısından ayakkabı tercihinde şu hususlar dikkate alınmalıdır:

- Seçilen ayakkabı ayağı sıkmadan kavramalıdır ve ayağın doğal kavislerini desteklemelidir.
- Ucu sivri olmamalı ve ayak genişliğiyle uyumlu olmalıdır.
- Parmak uçları ayakkabı burnuna temas etmemeli ve uçta en az yarım, en çok 1 cm boşluk olmalıdır.
- Parmakların ayakkabı tavanına teması durumunda ayakkabının zarar vermeyecek esnek yapıda olması gerekir. Özellikle şeker hastaları açısından bu husus son derece önemlidir.
- Yürümeye yeni başlayan çocukların ayakkabı giymesi çocuğun ayak tabanı ve kas gelişimine olumsuz etki edeceğinden 2 yaşına kadar ayakkabı giydirmekten olabildiğince kaçınılmalı, evde ve mümkün olan mekânlarda çıplak ayakla yürümesi teşvik edilmelidir.



S A Ğ L I K.....



ünite 9

Hareket Et, Sağlıklı Kal!

Sağlıklı bir yaşam tarzı için beslenme kadar fiziksel aktivite ve egzersiz de önemlidir. Fiziksel aktivite ve egzersiz, kişinin günlük hayatında aldığı kalorileri enerjiye dönüştürüp harcamasını sağlar, depolayıp kilo almasını önler. Beden ve ruh sağlığını destekler. Ancak yanlış uygulanan egzersizler fayda yerine zarar getirir. Bu sebeple kişinin egzersizin türlerini ve aşamalarını bilmesi sağlığını korumak için yaptığı aktivitelerin hayatını tehdit eder hâle gelmesini önleyecektir.

Bu bölümde;

- fizik aktivite ve egzersizin ne olduğu,
- egzersizin türleri ve faydaları,
- olası riskler,
- egzersiz yapılırken dikkat edilmesi gereken hususlar hakkında bilgi verilmektedir.

Hareket Et, Sağlıklı Kal!

Enerji harcamasıyla sonuçlanan tüm bedensel hareketlere *fiziksel aktivite* denir. Örneğin yürümek, koşmak, spor yapmak, dans etmek, oyun oynamak, ev işlerini yapmak birer fiziksel aktivitedir.

Gündelik yaşamında herkes yürümek, ayakta durmak, araba kullanmak, ev işleri yapmak gibi fizik aktivitelerde bulunur ve enerji harcar. Ancak beslenme ile alınan enerji gün içinde harcanandan fazlaysa bu fazla enerji yağa dönüştürülerek depolanır ve şişmanlık

ortaya çıkar. Sağlıklı bir yaşam ve vücudun sahip olduğu imkânları geliştirmek için zaman zaman gündelik rutin aktiviteler dışında planlı olarak fizik aktiviteler yapılır. Gündelik rutin fizik aktiviteler dışında zindeliği ve sağlığı geliştirmek için planlı olarak yapılan, tekrarlanan ve belirli bir süre devam eden hareketlere *egzersiz* adı verilir. Egzersizde *egzersizin süresi*, *şiddeti* ve *tekrarı* önemli hususlar olarak gündeme gelir.

Egzersizde amaç, tükenircesine yorulmak değil kısa, orta ve uzun vadede daha sağlıklı yaşamaktır. "Ne kadar yorulur- sam o kadar iyi." mantığı yanlıştır. Egzersiz elbette yorucudur ve bu yorgunluğa katlanamayan kişi egzersizin faydalarından mahrum kalır. Haftanın en az beş günü, günde yarım saat orta şiddetli fiziksel egzersiz yapılması önerilmektedir. Daha uzun süreli egzersizler mutlaka bir uzman eşliğinde veya gözetiminde yapılmalıdır.



Egzersiz Programına Başlarken...

Günlük hayatta birçoğumuz evimizi temizleriz, arabamızı yıkarız, alışverişe gideriz, bahçemiz varsa bahçe işleri ile ilgileniriz. Bütün bunlar fiziksel aktivitedir. Ancak zinde ve sağlıklı bir yaşam için günlük fiziksel aktiviteleri daha düzenli bir egzersiz programı ile değiştirmek gereklidir. Bunun için şu adımları takip edebilirsiniz:

1. *Sevdiğiniz ve şartlarınıza uygun bir aktivite seçin:* Aksi takdirde bunu sürdüremezsiniz. Yürüyüş maliyetsiz ve en kolay yapılabilir egzersizlerden birisidir. Yürüyüşten hoşlanmıyorsanız bisiklete binme, yüzme gibi şartlarınıza uygun, sürdürebileceğiniz ve hoşlanacağınız başka bir aktivite seçin.

2. *Fiziksel aktiviteyi önceliğiniz hâline getirin:* Günde en az 30 dakikalık orta şiddette bir fiziksel aktiviteyi hedefiniz olarak belirleyin. Eğer zamanınız kısıtlı ise aktivitenizi gün içinde 10'ar dakikalık seanslara bölün.

3. *Zaman içinde küçük değişiklikler yapın:* Aktivite seviyenizi dereceli olarak arttırın. Başlangıçta kolay ve yavaş tutun, dayanıklılığınızı dereceli olarak günde en az 30 dakikaya ulaşıncaya kadar arttırın. Kas ağrıları ve yaralanmalarını önlemeye yardımcı olmak için yavaş yavaş aktivite düzeyinizi arttırın.

4. *Değişik tip fiziksel aktiviteleri birleştirin:* Üç farklı aktivite tipi vardır: (a) Aerobik aktivite kalp ve akciğerleri kuvvetlendirir. Bolca oksijen kullanılmasını sağlar ve kalori yaktırır. Yürüyüş, bisiklet, yüzme ve tenis bu gruptaki aktivitelerdendir. (b) Kuvvetlendirme ve ağırlık aktiviteleri, bacaklar, kollar, göğüs ve karın bölgesine ait geniş kas gruplarını çalıştıran aktivitelerdir. Ağırlık aletleri ile yapılan aktiviteler bu gruptandır. (c) Denge ve germe aktiviteleri, daha az kalori yakan, kas boyunu uzatan, eklemlerin hareketlerini arttıran, kas gerginliğini azaltan ve yaralanmaları önleyen etkinliklerdir. Örneğin yoga bu gruptaki aktivitelerdendir. İyi planlanmış bir program her hafta bu üç tipteki egzersizleri içermelidir.

Yüksek şiddette egzersizin kalp problemi ve kas yaralanmaları riskini artıracaklarını unutmayınız.



Orta Şiddette Fiziksel Aktiviteler

- Tempolu yürüyüş (saatte yaklaşık 5 km)
- Bahçe işleri
- Bisiklet (saatte 16 km den az)
- Hafif ağırlıklarla çalışma

Şiddetli Fiziksel Aktiviteler

- Koşu/joging (saatte 8 km)
- Bisiklet (saatte 16 km den fazla)
- Yüzme
- Aerobik egzersizler
- Çok hızlı yürüme (saatte 7 km hız ile)
- Ağırlık kaldırma

5. *Sizin için uygun olan seviyede egzersiz yapın:* Orta şiddette egzersiz yaparken kolaylıkla konuşabilirsiniz. Egzersiz sırasında konuşurken zorlanıyorsanız, nefes nefese kalıyorsanız aktivite seviyeniz şiddetli demektir. Ayrıca kalp atım hızına bakarak da uygun seviyede egzersiz yapıp yapmadığınızı kontrol edebilirsiniz.

Egzersiz ve Kalp Atım Hızı

Egzersiz, *egzersiz şiddet eşiğini* aşmamalıdır. Egzersiz şiddet eşiği kalp atım hızına göre değerlendirilir. *Maksimum kalp atım hızı* (MKAH) kişinin kalbinin bir dakikada ulaşabileceği azami atım sayısıdır. Kişinin kalbi bundan daha hızlı atamaz.

Maksimum kalp atım hızı kabaca kişinin yaşının 220'den çıkarılmasıyla ($220 - \text{kişinin yaşı} = \text{MKAH}$) hesaplanır. Bu yöntem, maksimum kalp atım hızı konusunda yaklaşık bir fikir verir.

Maksimum kalp atım hızının %50–70'i kadarlık bir kalp atım hızı egzersizde hedeflenen aralıktır. Örneğin 40 yaşındaki bir şahıs için hesap edilen maksimum kalp atım hızı dakikada 180'dir ($220 - 40 = 180$). Bu zirvenin %50'si 90, %70'i ise 126'dır. Yani 40 yaşındaki bir kişinin egzersiz sırasında kalbi dakikada 90–126

arasında atıyor ise *hedef kalp hızı gerçeğeleşmiş* demektir.

Maksimum kalp atım hızının %70–85'ine ulaşan egzersizler şiddetli fiziksel aktivite olarak değerlendirilir. Örneğin 40 yaşındaki bir şahıs için hesap edilen maksimum kalp atım hızı dakikada 180'dir ($220 - 40 = 180$). Bu zirvenin %70'i 126, %85'i ise 153'tür. Yani 40 yaşındaki bir kişinin egzersiz sırasında kalbi dakikada 126–153 arasında atıyor ise *şiddetli fiziksel egzersiz yapıyor* demektir.



Fiziksel Aktivite Sağlığımız İçin Tehdit Oluşturabilir mi?

Bireyin genel sağlık durumuna ait faktörler ve seçilen aktivite programından kaynaklanan yanlışlıklardan dolayı bazen fiziksel aktivite, olumsuz etkiler oluşturabilir.

Bireyin genel sağlık durumuna ait faktörler arasında şunlar sayılabilir:

- Kas eklem problemleri (kırık, çıkık, kas yırtıkları vs.)
- Ciddi risk altındaki kalp damar hastalıkları
- Yeni geçirilen bir cerrahi müdahale
- Kanser vs. hastalıkların terminal dönemlerinde bulunan hastalıklar
- Doğumun çok yaklaşmış olduğu gebelikler
- Denge, kontrol kaybı

Fiziksel aktiviteyi uygulayan bireyin tüm koşulları uygun olsa bile seçilen, planlanan aktivite programından kaynaklanan bazı yanlışlıklar da olabilir. Örneğin:

- Çok yüksek şiddette aktivite yoğunluğu
- Çok fazla tekrar sayısı ve zorlu aktivite
- Kontrol edilmeyen egzersiz cevapları (kalp hızı, kan basıncı, solunum, sıvı dengesi)
- Uygunsuz çevresel koşullar (aşırı sıcak, aşırı soğuk, kaygan yüzey vs.).

Yukarıda sayılan örneklerin çoğunda oluşabilecek zarar ve riskler ortadan kaldırılabilir. Bunun için aktivite programı ve kontrolü, uzman bir kişi tarafından düzenlenmelidir.

Egzersizde iki gerçeğe aykırı davranılmamalıdır:

1. *Bireysel farklılıklar:* Her ilaca herkesin aynı cevabı vermesinin beklenemeyeceği gibi her egzersiz türünün de herkesi aynı sonuçlara ulaştırmayacağı bilinmelidir.
2. *Bedenin limiti:* Her bedenin bir limiti vardır ve bu sınırlar asla aşılmamalı, hatta zorlanmamalıdır.

Futbol sahalarında veya vücut geliştirme salonlarında meydana gelen genç ölümlerinin arkasında çoğunlukla bu iki noktaya dikkat edilmemesi yatmaktadır.



Bilinçsizce yapılan aşırı egzersiz, sağlık için hareket-sizlik kadar zararlıdır.



Bir Uzmandan Yardım Almadan Egzersiz Yapacaksanız...

- Daha önce hiç egzersiz yapmamış olanlar gün aşırı 10 dakika gibi sürelerle başlamalı ve bunu zaman içinde en az 30 dakika olacak şekilde arttırmalıdır.
- Egzersiz öncesinde yumuşak ve yavaş hareketlerle gererek kaslar ısıtılmalıdır.
- Ani hareketlerden ve aşırı yüklenmeden kaçınılmalıdır. Ani hareketler ve aşırı yüklenme özellikle daha önceden alışık olmayan bireylerde spor yaralanmalarına neden olabilir.
- Açık havada yapılacak sporlar için hava kirliliğinin yoğun olmadığı ortamlar seçilmelidir.
- Bilinen bir kronik hastalığı olanlar, egzersiz programlarına başlamadan önce kendilerini izlemekte olan hekime başvurmalıdırlar.
- Egzersizle birlikte gelen şiddetli göğüs ağrısı ve nefes darlığı, kalp hastalığının belirtisi olabilir. Böyle bir durumla karşılaşılsa mutlaka bir hekime başvurulmalıdır.

Egzersizin Faydaları

- Hareket sisteminin güç ve koordinasyon kabiliyetini artırır.
- Eklemelerin esneme kabiliyetini destekler.
- Özellikle eklem ağrılarında ciddi azalma ve hayat kalitesinde artma sağlar.
- Vücudun hem darbelere hem de hastalığa neden olabilecek olumsuz koşullara karşı direncini artırır.
- Reflekslerin gelişmesini sağlar.
- Menapozun olumsuz etkilerini hafifletmede yardımcı olur.
- Libidoyu (cinsel isteği) artırır.
- Kan basıncını ve damar esnekliğini düzenler; damar esnekliğini artırır ve kan basıncını düşürür.



- Özellikle düşük şiddette uzun süre yapılan egzersizler vücudu güzelleştirir.
- Vücut dokularının beslenmesini arttırır.
- Yorgunluğu azaltır.
- Şeker hastalığının ve kan şekerinin kontrolünde yardımcı olur.
- Metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını önler.
- Damar hastalıkları riskini azaltır.
- Kalp krizi geçirme riskini azaltır.
- Solunum kapasitesinde artış sağlar.
- Düşünme, iletişim kurma, hafıza, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevler daha iyi olur. Bütün bu faydalar kişisel öz güven ve zekâyı da destekler.
- Erken demans (bunama) ve unutkanlık riskini azaltır.
- Var olan ancak tespit edilmemiş olan rahatsızlıkların ortaya çıkmasına, böylece erken tedbir alınmasına vesile olur.
- Olumlu düşünme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir.

E T K İ N L İ K L E R



Benim MKAH'ım

Kişinin yapacağı egzersiz şiddet eşiğini aşmamalıdır. Bu da MKAH (maksimum kalp atım hızı) göz önünde bulundurularak uzman tarafından belirlenir. Kendi kalp atım hızınız hakkında yaklaşık bir fikir edinmek için aşağıdaki işlemi yapabilirsiniz.

220
– **Yaşınız**
= **MKAH**

Bulduğunuz sonuç kalbinizin bir dakikada ulaşabileceği azami atım sayısını yaklaşık olarak göstermektedir.



S A Ğ L I K.....



ünite 10

Yaşam Biçimi ve Sağlık

Yaşam biçimi kavramı günümüzde oldukça yaygın kullanılan bir ifadedir. Sağlıklı yaşam tarzı anlamına gelen yaşam biçimi, kişinin hastalıklardan korunmasının ve sağlık hâlini sürdürmesinin ilk adımıdır.

Bu bölümde;

- sağlıklı bir yaşam biçiminin temel unsurları,
- bazı kronik hastalıklarda sağlıklı yaşam biçimi ve hastalıklara iyileştirici etkisi,
- sağlıklı yaşam biçimini devam ettirmenin yolları hakkında bilgi verilmektedir.



Yaşam Biçimi ve Sağlık

Yeterli Uyu!

Yaşam biçimi yeterli uykuya izin verecek şekilde planlanmalıdır. Gereğinden az veya çok uyumak sağlık açısından sakıncalıdır.

Uyku ihtiyacı kişiler arasında farklılık gösterebilir. Kimisi 4 ila 6 saat uyuduğunda dinlenmiş olarak uyanırken kimisine 10 saat yetmeyebilir.

İnsan, hayatının farklı evrelerinde daha az veya daha çok uykuya ihtiyaç duyar.

- Yeni doğan bebekler neredeyse günün tamamında uyurlar. Aylar geçtikçe uyku ihtiyacı da azalmaya başlar.
- Oyun çocukluğu döneminde öğle uykuları önemlidir. Çünkü büyüme hormonu uykuda salgılanır ve çocukların büyüüp gelişmeleri için daha çok uykuya ihtiyaçları vardır.
- Yetişkinlerin günde ortalama 8 saat uyuması sağlıklıdır.
- Yaşlılar daha az uykuya ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaç günlük 4 saate kadar inebilir.

Uyku saatleri günlük işlere göre düzenlenebilir. Gündüz çalışan kişi gece; gece çalışan kişi gündüz uyuyabilir. Ancak ideal olanın gece uykusu olduğu unutulmamalıdır.

Uyku aynı zamanda ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, stres veya bazı psikolojik rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Bunun yanında yatağın veya yastığın rahat olmaması, kişinin uyuduğu odada rahat edememesi gibi sebeplerle uykuya geçiş zorlaşabilir ve uyku kalitesi düşebilir. Ayrıca burun tıkanıklığı ve aşırı şişmanlık gibi fiziksel etkenler de uykusuzluk sebebi olabilir. Uyuyamayan veya uyuduğu hâlde dinlenemeden uyananların doktora başvurmaları gerekir.

Hareket Et!

Fizik aktivite, usulüne göre yapılırsa birçok hastalığı engeller. Fizik aktivite ve düzenli egzersizin sağlığın korunmasına doğrudan katkıları olduğu gibi dolaylı katkıları da vardır. Kalp ve damar sağlığını koruyup geliştiren egzersiz, dokuların dahi iyi beslenmesini sağlar. Bu sayede kandaki kolesterol ve şeker seviyesi düzenli seyreder. İnsanın kendine güveni artar, *endorfin* hormonlarının salgılanmasıyla kişi daha mutlu, daha neşeli olur. Cinsel istek ve yaşama sevinci yükselir ve çevreye pozitif enerji yayar.

Daha fazla bilgi için bk. Hareket Et, Sağlıklı Kal! bölümü.



Sigara ve Alkolden Uzak Dur!

Sigara ve alkol kullanmanın, hatta sigara ve alkol kullanılan mekânlarda bulunmanın birçok zararı olduğu bilinmektedir. Sigara bilinen bütün kanser türlerinde etkilidir. Birçok solunum yolu rahatsızlıklarının da en temel önlenebilir nedenidir. Alkolse merkezî sinir sisteminden başlayarak başta karaciğer olmak üzere tüm vücudu etkiler. İnsanı utanabileceği durumlara düşürmesi bir yana trafik ve iş kazaları gibi facialara da neden olabilir.

Her türlü
bağımlılık kötüdür.
Ancak en kötüsü alkol
ve sigara bağımlılığıdır.



Sigara içmenin bireye ve çevresine zararı sigara içen bir anne adayı üzerinden örneklenirse sorunun boyutu daha net görülebilir:

Sigaradan bir nefes çekildiğinde o nefeste normalde olması gereken %21'lik oksijen oranı neredeyse sıfıra iner. Dakikada ortalama 12 nefes alındığı düşünülürse 4 nefeste bir sigara çekilmesi oksijen tüketiminin dakikada yaklaşık %15'e inmesi anlamına gelir. Böylece anne adayı bebeğini sigara içtiği dakikalar boyunca âdeta yangın dumanına maruz bırakır. Tüm bu hesapların sigaranın temiz ve açık havada, yani ideal oksijene sahip bir ortamda içildiği varsayılarak yapıldığı da unutulmamalıdır. Zira kapalı ve sigara içilen veya hava kirliliğinin olduğu mekânlarda oksijen oranı hayli düşmektedir.

Yeterli ve Düzenli Beslen!

Beslenme alışkanlıklarının sağlıklı bir tarza oturtulması mümkündür. Sağlıklı beslenmenin en temel prensibi *sürdürülebilirlik* ve *istikrardır*. Öğünlerin miktarlarının azaltılarak içeriklerinin düzenlenmesi ve bu düzenin sürdürülmesi pek çok açıdan faydalıdır. Enerji verici, yapıcı, onarıcı ve düzenleyici besin gruplarının uygun oranda tüketilmesi sağlıklı bir hayat tarzı için önemli bir adım ve temel bir prensiptir.

Daha fazla bilgi için
bk. Ye, İç, Sağlık
Bul! bölümü.



Kaliteli Yaşam

Kaliteli bir yaşam için fiziksel sağlık ve yeterlilik, zihinsel sükûnet ve duruluk ile yaşanan *anın* farkında olabilmek gerekir. Zira kaliteli bir yaşamın ve hatta kaliteli bir ölümün tek bileşeni tıbbi hadiseler değildir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre *sağlık*, sadece hastalık ve sakatlık olmaması değil, aynı zamanda fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik hâlidir. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de bu tanım üzerinden yürüyen sağlık politikalarında bütüncül bir yaklaşımla *biyopsikososyal model* (biyolojik, psikolojik, sosyal) esas alınmaktadır.

Yüksek yaşam kalitesinin ilk adımları sağlığı korumaktan, koruyucu sağlık hizmetlerinden yararlanmaktan geçer. Örneğin dünyada ve ülkemizde yaşam kalitesinin düşmesine ve ölüme sebep olan hastalıkların arasında kanserler ve kalp damar hastalıkları (kardiyovasküler hastalıklar) ilk iki sırada yer almaktadır. Bunların yanında mikrobik hastalıklar da bölgesel olarak ölüm veya sakatlık sebebi olabilir. Ülkemizde trafik kazaları bir diğer önemli ölüm sebebidir. Sayılan bu örneklerin her birinde kişinin karşı karşıya kalacağı sorunlar sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturularak ve gerekli koruma önlemleri alınarak ortaya çıkmadan önce engellenebilir.

Trafik kurallarına uymamanın ölüm ve sakatlık getirdiği unutulmamalıdır.



Sağlık Anne Karnında Başlar

Hayat anne karnında başladığına göre sağlık da orada başlar. Bebeklerin sağlığı anne ve babaların tutumlarından etkilenir. Gebelikte, uzman gözetiminde takip ve tıbbi tavsiyelerin uygulanması çok önemlidir. Elbette her şey usulüne uygun yapılsa dahi genetik bazı hastalıklardan korunmak mümkün değildir. Ancak bebeğin beslenmesi ve yeterli oksijen alması gebelik sürecinde annenin sağlığıyla yakından ilişkilidir. Anne adayı sağlığına itina göstermezse normal ve sağlıklı doğması beklenen bebeğin dahi sağlığını bozabilir.



Daha fazla bilgi için
bk. AEP Üreme Sağ-
lığı ve Sağlıklı
Annelik kitabı.



Diğer taraftan sağlığına çok itina gösterse de genetik hastalıklar gibi sıkıntılar ortaya çıkabilir. Bundan en az zarar görmenin yolu ise erken teşhistir. Bu da ancak düzenli kontrollerle mümkündür.

Sağlıklı Yaşam Biçimi İçin...

Zor da olsa kararlılıkla korun! Kansere dâhil bütün hastalıklardan korunmak basittir ancak sıkıcıdır. Çünkü koruma tedbirlerinin sonuçları çoğunlukla fark edilmez. İnsan genellikle aceleci davranır ve somut sonuçlar görmek ister. Bu sebeple de korunmaya gereken özeni göstermez.

Güç gelse de gerekli kararları al ve uygula! Yaşam biçimi değişikliği çoğu zaman alışkanlıklarla oluşmuş engeller sebebiyle sekteye uğrar. Ancak alınan her kararın, yapılan her davranışın sonuçları olduğu gibi yapılmayan her davranış ve her seçim de bazı sonuçlar doğurur. Bu gerçeklik ışığında yapılacak en isabetli şey çocukluktan itibaren, henüz alışkanlıkların esiri olmadan tutum ve davranışların sonuçları üzerinde farkındalık kazanmak, irade sahibi olmaya çalışmak ve sağlıklı alışkanlıklar edinmektir.

Sıkıntı verse de kendine göz ol! Genel olarak her yaştan insan, ama özellikle çocuklar çevrelerinden etkilenirler. Birtakım alışkanlıklar bu etkilenmeyle edinilir. Dolayısıyla her birey sağlıklı yaşam tarzı konusunda kendi hayatındaki duyarlılığının çevresi için de örneklik oluşturacağını bilincinde olmalı, bireysel eylemlerinin çevresine etkilerinin farkındalığı içinde hareket etmelidir.

Biraz emek istese de bildiklerini uygula! Herkes erken yatıp erken kalkmanın sağlıklı olduğunu bilir ancak çok az kişi buna gereken önemi verir. Her gün yarım saat yürüyen bir kişinin kendini kalp ve damar hastalıklarından %80 oranında koruduğunu da herkes bilir. Ancak haberdar olmak ve öğrenmek, öğrenmek ve bilmek, bilmek ve inanmak, inanmak ve yapmak, yapmak ve sürdürmek farklı şeylerdir. Zahmet çekmeksizin, emek vermeksizin hiçbir güzel sonuca ulaşamaz.

Sıkıcı gelse de sıkıntılarına çözüm bul! Sağlıklı alışkanlıkların edinilmesi ve uygulanması eğlenceli hâle getirilebilirse daha çok sürdürülebilir. Örneğin bir arkadaş ile yapılan yürüyüş her zaman yalnız yapılan yürüyüşten daha katlanılabilir, daha öğretici, daha emniyetli ve daha sürdürülebilirdir.

E T K İ N L İ K L E R

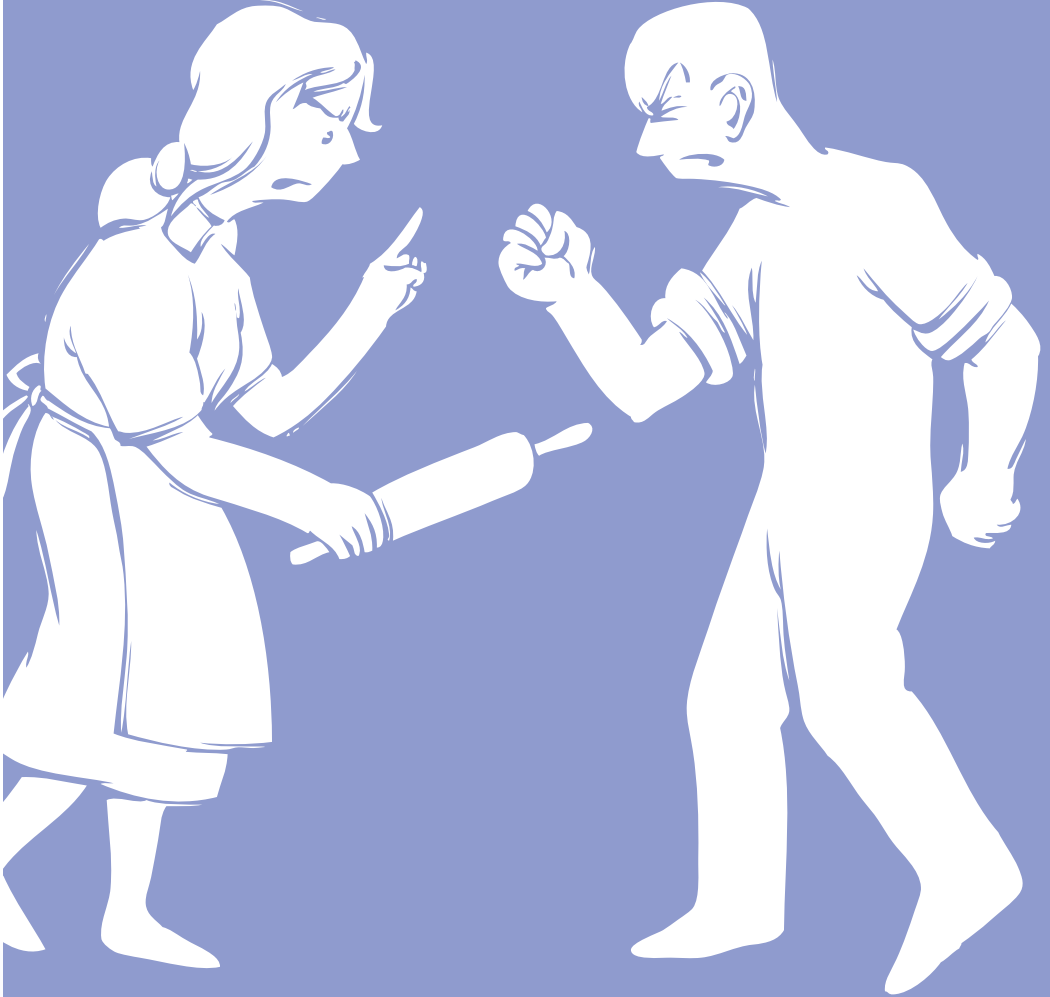


Listeleyin

Sağlıklı bir yaşam biçiminiz olduğunu düşünüyor musunuz? Bu soruya cevabınız ne olursa olsun aşağıdaki kutuları doldurduktan sonra bir daha düşünün. Ardından sağlıklı bir yaşam biçimi için yapmanız gereken değişiklikleri belirleyin.

- 1 Artık yaşamaktan bıktığınız sağlık sorunlarınız var mı? Listeleyin:
 - 2 Gün içinde sizi telaşlandıran olaylar yaşıyor musunuz? Listeleyin:
 - 3 Fiziksel olarak gücünüzü tüketen ama yapmak durumunda olduğunuz günlük etkinlikleriniz var mı? Listeleyin:
 - 4 Vazgeçemediğiniz alışkanlıklarınız ya da bağımlılıklarınız var mı? Listeleyin:
 - 5 Yapmakta sağlığınız için yarar gördüğünüz fakat bir türlü yapamadığınız şeyler var mı? Listeleyin:
 - 6 Rahatça uyumanızı engelleyen sorunlar var mı? Listeleyin:
 - 7 Gündelik yaşamınız içinde sinirlerinizi bozan kişi veya şeyler var mı? Listeleyin:
- Şimdi listenize bir daha bakın. Sağlıklı bir yaşam biçimi kurmak için yapmanız gerekenleri listeleyin:

S A Ğ L I K.....



ünite 11

Aile İçi Şiddetin Neden Olduğu Akut ve Kronik Sağlık Sorunları

Şiddet insan onurunu zedeleyen bir insanlık suçudur. Fiziksel şiddete uğrayan mağdurların ilk başvurdukları yer olarak sağlık kurumlarının önemli sorumlulukları vardır.

Bu bölümde;

- şiddete maruz kalanlarda ortaya çıkan sağlık sorunları,
- şiddete uğrayanlara sağlık çalışanlarının nasıl yardım edebilecekleri

hakkında bilgi verilmektedir.



Aile İçi Şiddetin Neden Olduğu Akut ve Kronik Sağlık Sorunları

Şiddetin türleri, doğurduğu hukuki sonuçlar, şiddete maruz kalmak durumunda başvurulabilecek kurumlar hakkında daha fazla bilgi için bk. AEP Aile Hukuku kitabı Aile İçi Şiddet bölümü.



Aile bireylerinin birbirlerine uyguladığı şiddet farklı türlerde olabilir:

- Fiziksel şiddet (tekme atma, tokat atma, yumruklatma vb.)
- Psikolojik şiddet (tehdit etme, korkutma, bağırma, hakaret etme vb.)
- Cinsel şiddet (eşin istemediği zamanda, istemediği şekilde ve istemediği yerde cinsel ilişkiye zorlanması vb.)
- Ekonomik şiddet (yaşam için gerekli harcamaları yapması için para vermemek, ailenin mal varlığı hakkında bilgilendirmemek, eşin mal varlığını elinden almak vb.)

Şiddet Sorunları Büyütür!

Aile içi şiddet ciddi sağlık sorunlarına sebep olabilir. Yapılan araştırmalar en çok kadınların ve çocukların aile içi şiddete maruz kaldığını göstermektedir. Kadınlar ve çocuklardan sonra ise şiddete en çok zayıf ve bakıma muhtaç olan yaşlılar maruz kalmaktadır.

Şiddete Uğrayan Kadının Sağlık Sorunları

Şiddete uğrayan kadın diğer birçok sorunun yanında sağlık sorunlarıyla da başa çıkmak zorunda kalır. Kadını etkileyen şiddete bağlı sağlık sorunlarının başlıcaları şunlardır:

- Uygulanan şiddetin yoğunluğuna göre ölümcül sonuçlar ortaya çıkabilir. Fiziksel şiddet sonucu ölümün hukuktaki tanımı cinayettir.
- Şiddet, kadını depresyona iterek intihar etmesine sebep olabilir.
- Şiddet sonucunda uzuv kaybı ve sürekli engellilik/sakatlık durumu ortaya çıkabilir.
- Psikolojik şiddetin oluşturduğu sürekli baskı, yoğun strese ve ruhsal çöküntüye neden olur. Bu durum, kronik ağrıdan yüksek tansiyona kadar geniş yelpazede hastalık riskini beraberinde getirir.
- Cinsel şiddet üreme sağlığını olumsuz etkiler. İstenmeyen gebeliklere sebep olur.
- İstenmeyen ve elverişsiz koşullarda gebelik sonlandırmaları ile sağlıksız düşükler meydana gelebilir.
- Cinsel temasla bulaşan hastalıklar görülebilir.
- Gebelikte sorunlar ortaya çıkabilir, erken doğum meydana gelebilir.
- Şiddete maruz kalan kadınlarda birtakım jinekolojik problemler oluşabilir.
- Anne karnındaki bebekte gelişim problemleri oluşabilir ve bebek düşük ağırlıkta doğabilir.
- Ruhsal çöküntü, depresyon, kaygı bozukluğu, korku gibi psikolojik sorunlar meydana gelebilir.
- Cinsel davranış bozuklukları ortaya çıkabilir.
- Kişi kendine saygısını yitirebilir.
- Hayata küskünlük ortaya çıkar.

- Sosyal ortamlardan tecrit mağdurun sağlığını iyice kötüleştirir. Zararlı madde kullanımı gibi olumsuz davranışlara sürükleyebilir.
- Sürekli kilo alma veya çok fazla kilo kaybı ortaya çıkabilir.
- İştah problemleri yanında düzensiz uyku da sağlığı bozan faktörler zincirine eklenir.
- Bütün bunlar kalp krizi, inme gibi durumları tetikleyebilir.

Şiddete Uğrayan Çocuğun Sağlık Sorunları

Şiddete tanık olan veya uğrayan çocuk ağır psikolojik ve sosyal problemler yaşar. Bunun yanında fiziksel şiddet sağlık sorunları yaşamasına da sebep olur. Şiddete maruz kalan çocukta oluşabilecek sağlık sorunlarının birçoğu şiddete maruz kalan yetişkinlerdekiyle aynıdır. Özellikle şu sorunlar vurgulanmalıdır:

- Ruh sağlığı bozulabilir.
- Öz güveni zedelenir ve başka insanlara güveni sarsılır.
- Öğrenme güçlüğü, unutkanlık, dikkat dağınıklığı ve okul başarısızlığı oluşur.
- Uyum sorunu, duygu ve davranış bozuklukları ortaya çıkar. Şiddet gören çocukların kendileri de şiddet uygulayan bireylere dönüşebilirler.
- Depresyon, kaygı bozukluğu yaşayabilir.
- Antisosyal davranış, içe kapanma görülebilir.
- Cinsel istismara uğrayan çocukta ayrıca cinsel konulara aşırı ilgi gösterme veya tamamen ilgisiz kalma eğilimi oluşabilir.
- Uyku sorunu yaşayabilir ve kâbus görerek uyanabilir.
- Uygulanan şiddetin yoğunluğuna göre ölümlerle sonuçlanan durumlar ortaya çıkabilir.



Şiddete Uğrayan Yaşlının Sağlık Sorunları

Yaşlı insanlar ailelerinden veya bakıcılarından şiddet görebilmektedirler. Şiddete maruz kalan yaşlıda oluşabilecek sağlık sorunları, şiddete maruz kalan yetişkin bir başka insaninkiyle benzerdir. Ancak çok daha ağır ve vahim sonuçlar doğurur. Bakıma muhtaç olan yaşlıların şiddete uğradıklarını düşündürecek bazı belirtilere özellikle dikkat etmek gerekir:

- Yaşlının vücudunda iç veya dış kanama
- Ciltte sopa, kamçı veya benzer bir cisimle dövüldüğünü düşündüren izler
- Vücutta görülen açık yaralar
- Tıbbi bir nedeni olmayan saç kayıpları
- Kırık, çıkık ve yanıklar
- Ağrıya karşı aşırı duyarlılık veya ağrı hissinin kaybolması

Kimse
şiddeti hak
etmez.



Şiddetin Nedenleri

Sorununu şiddete başvurarak çözme eğiliminde olanlara yönelik yapılan araştırmalarda şiddetin önemli bir kısmının şunlardan kaynaklandığı görülmüştür:

- **Sözel saldırganlık:** Karşısındakini kontrol etme arzusu, gücün kötüye kullanımı, kıskançlık, eşler arası uyumsuzluk nedenleriyle oluşmaktadır.
- **Fiziksel saldırganlık:** Şiddeti bir kontrol ve çözüm aracı olarak benimsemek, çocukluğunda kendisi de şiddete maruz kalarak veya maruz kalanları görerek saldırganlığı model almak, aşırı alkol kullanmak gibi nedenlerle oluşmaktadır.
- **Aşırı saldırganlık:** Kişilik bozukluğu, değişken bir ruh ve duygu hâli, kendine saygısını kaybetmiş olma, saldırgan kişilik özellikleri nedenleriyle oluşmaktadır.

Kol Kırılırsa Yen içinde mi Kalmalı?

Şiddeti durdurmak sağlık kuruluşları, yargı makamları, kolluk kuvvetleri ve mülki amirliklerin hep birlikte mücadele etmesiyle mümkündür. Herhangi bir aile içi şiddete tanık olduğunda hızlıca yetkili mercilere bildirmek herkesin vicdani görevidir. Şiddet mağduru olanlar da “Kol kırılır, yen içinde kalır.” mantığından bir an önce sıyrılmalı ve kırılan kolun kangren olabileceğini unutmamalıdır. Şiddetin hafifi olmaz. En basitinden en şiddetlisine her türlü şiddete karşı mücadele edilmelidir.

Aile içi şiddete uğrayan kadınların ilk başvurduğu yer genellikle sağlık kuruluşlarıdır. Fiziksel olarak zarar gören kadınların çoğunun baş, yüz, boyun, göğüs ve karın bölgelerinde sorunlar meydana geldiği gözlenmektedir. Şiddetin yanık, ısıyık, kırık, kesik, sıyrık, çıkık, incinme, yaralanma, görme ve işitme bozukluğu gibi fiziksel sonuçları olması durumunda belgelenmesi ve adli rapor hazırlanması mümkün olabilmektedir.

Ancak kadınların maruz kaldıkları şiddeti gizlemeleri bu sorunun çözümsüz kalmasına neden olmaktadır. Şiddet fiziksel bir zarar vermediğinde kadınlar yorgunluk, baş ağrısı, göğüs ağrısı, sindirim sistemi bozuklukları, nefes darlığı gibi dolaylı şikâyetleri dile getirmektedirler. Kadınların şiddeti gizlemeleri sağlık çalışanlarının şiddete uğrayan kadına yardım etmelerini zorlaştırmaktadır.

Sağlık Çalışanı Şiddete Uğrayan Yetişkinine Nasıl Yardım Eder?

Şiddete maruz kalan kişilerin tedavilerinde, güvenliklerinin sağlanmasında ve dolayısıyla şiddete karşı toplumsal mücadelede sağlık çalışanlarına büyük bir sorumluluk düşmektedir. Bu yüzden Sağlık Bakanlığı, şiddetin tespiti, şiddete uğrayan kişiye nasıl davranılacağı ve bu kişilerin güvenliklerinin sağlanması hususunda sağlık çalışanlarına özel eğitimler vermektedir. En çok şiddete uğrayan kesim kadınlar ve dolayısıyla bütün yetişkinler için bir sağlık çalışanı şu yolu izler:

- Kendisine bir şikâyetle başvuran her kadını aile içi şiddete uğrayıp uğramadığı yönünde tetkik eder.
- Kişi şiddete uğradığını gizliyorsa amaca yönelik sorular sorarak şiddeti ortaya çıkarmaya çalışır ancak ısrarcı ve baskıcı olamaz.
- Olayın nasıl gerçekleştiğini sorgulayarak tıbbi sorunu tespit ve tedavi eder.
- Acil servise başvuran şiddete uğramış kişinin durumu hakkında hastane polisine ve ilgili birime bilgi vererek resmî prosedürü başlatır. Polis gerekli adli işlemleri başlatır.
- Kişi şiddete uğradığını itiraf etmese de doktor bundan şüphelenirse hastane polisine bilgi verir.
- Rapor yazar.
- Kişi eve döndüğünde tekrar şiddete uğrama riskini değerlendirir.
- Hastanın güvenliği için plan geliştirir. Eğer şiddet riski varsa hasta, kolluk kuvvetleri gözetiminde sosyal hizmetlere bağlı kurumlara sevk edilir.
- Hastaya yasal hakları ve alabileceği destekler konusunda bilgi verir.
- Durumu sağlık müdürlüğüne ve kolluk kuvvetlerine bildirir.
- Hastanın durumuna dair bir takip planı yapar.

Sağlık Çalışanı Şiddete Uğrayan Çocuğa Nasıl Yardım Eder?

- Çocuklarda gözlediği çürük, yanık, kırık gibi sorunların aile içi şiddetten kaynaklanıp kaynaklanmadığını sorgular.
- Eğer çocuk şiddete uğradığını söylerse veya doktor çocuğun bedenindeki fiziksel hasarın şiddetten kaynaklandığını düşünürse hastane polisine bilgi vererek eğer ilde mevcut ise çocuğun Çocuk İzlem veya Çocuk Koruma Merkezine ulaşmasını sağlar.
- Çocuğu hastaneye yatırarak hem tehlike ortamından uzaklaştırır hem de tedavi eder.

Şiddete uğramak bir suç değildir. Şiddete uğrayan herkes sağlık kuruluşlarına başvurabilir ve sağlık çalışanlarından yardım alabilir.



- Eğer çocuğa verilen zarar gözle görülebilir cinstense adli rapor için fotoğrafını çeker.
- Bariz bir örselenme söz konusu değilse ayrı ayrı anne ve babayı sorgular.
- Konuşabiliyorsa ailesinden ayrı olarak yalnızken çocukla konuşur.
- Aileyi karşısına almak yerine çocuk için en güvenli yer olan ailesinin yanında sağlıklı bir şekilde yaşaması için onlarla iş birliği yapar.
- Sosyal Hizmetler Müdürlüğüne bilgi vererek sosyal soruşturmanın başlamasını sağlar ve yine ilgili sosyal hizmet uzmanına durumu açıklar.



E T K İ N L İ K L E R

Hangisi Yanlış

Aşağıda sağlık çalışanlarının şiddete uğrayan kişilere yapabilecekleri yardımlar sıralanmıştır. Sağlık çalışanlarının yetki alanında olmayanları işaretleyin.

- ☐ Sağlık çalışanı, acil servise başvuran şiddete uğramış kadını hastane polisiyle birlikte sorguya alır.
- ☐ Sağlık çalışanı kendisine bir sağlık şikâyetiyle başvuran kişinin sorunlarının aile içi şiddetle ilgili olup olmadığını muayene sırasında değerlendirir.
- ☐ Şiddete uğrayan kadın veya yaşlı bunu gizliyorsa şiddeti ortaya çıkarmak üzere sağlık çalışanı hemen soruşturma başlatır.
- ☐ Şiddete uğramış yetişkin, yasal hakları ve alabileceği destekler konusunda sağlık çalışanı tarafından bilgilendirilir.
- ☐ Sağlık çalışanı durumu sağlık müdürlüğüne ve kolluk kuvvetlerine bildirir.
- ☐ Doktor kendisine başvuran hastanın şiddete uğradığından şüphelenirse bunu hastane polisine bildirir.
- ☐ Doktor şiddete maruz kaldığından şüphelendiği çocuğu anne babasıyla yüzleştirir.



DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN...

Başka Ne Okuyabilirim, Hangi Eğitimlere Katılabilirim?

Bu kitaptan faydalandıysanız ve bu konuda daha fazla bilgiye ulaşmak istiyorsanız *Kaynakça* bölümündeki eserleri de inceleyebilirsiniz. Ayrıca AEP (Aile Eğitim Programı)'ın diğer kitaplarını da okuyabilirsiniz ve bu kitapların içeriklerinin daha kapsamlı bir şekilde ele alındığı AEP eğitimlerine katılabilirsiniz.

1. Sağlık Okuryazarlığı
2. Çocuk ve Ergen Sağlığı
3. Üreme Sağlığı ve Sağlıklı Annelik
4. Yaşlı Sağlığı
5. İlk Yardım
6. Aile Yaşam Becerileri
7. Aile Hukuku
8. İş Hayatı ve Hukuk
9. Enerji Tasarrufu
10. Aile ve Alışveriş



Hangi Kuruma Başvurabilirim, Kimlere Danışabilirim?

Aşağıda isimleri listelenen kurumlar bu kitabın konusuyla ilgili alanlarda faaliyet göstermektedir. Yardım almak istediğinizde bu kurumlarla bağlantıya geçip yetkililere danışabilirsiniz:

1. Sağlık Bakanlığı
2. Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (hastane, aile sağlığı merkezi, toplum sağlığı merkezleri vb.)
3. Dünya Sağlık Örgütü Türkiye temsilciliği
4. Yerel yönetimlere bağlı sağlık hizmet birimleri (kadın ve aile sağlığı merkezi, poliklinik vb.)
5. Meslek odaları ve birlikleri
6. Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları



Kitaplar ve AEP Hakkındaki Sorularınız için...



www.aile.gov.tr

Kaynakça

Bu ders kitabı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından geliştirilen Aile Eğitim Programı (AEP) çerçevesinde aile bireylerine yönelik eğitimlerde kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Bir “ders kitabı” oluşu sebebiyle okuma ve yararlanma kolaylığı göz önünde bulundurulmuş, öz ve sade bir ders kitabı oluşturulmasına çaba gösterilmiş, amaçtan uzaklaştırıcı niteliklerden uzak durulmaya çalışılmıştır. Hazırlayanların sundukları bilgi, görüş ve yaklaşımlar, gerek kendi yetiştirmeleri ve eğitimleri sürecinde yaralandıkları kişi ve eserlere, gerekse kitabın hazırlanmasında başvurulmuş aşağıdaki kaynaklara dayanmaktadır. Bu sebeple hazırlayanlar bu kitaba dolaylı katkıları bulunan kişi ve kaynakların her birine teşekkür ederler.

- Akbulut, T. (1996). *İşçi sağlığı prensip ve uygulamaları*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Akkurt, İ. (2008). *Meslek hastalıkları: Silikozis nedir?* <http://Meslek-hastaliklari.Blogcu.Com/Silikozis-Nedir/4193977> adresinden 13 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Aktümsek, A. (2009). *Anatomi ve fizyoloji: İnsan biyolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Akyol, A., Bilgiç, P. ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Aycın, H. (2008). *Asâ* (İkinci baskı). İstanbul: İz Yayıncılık.
- Aycın, H. (2008). *Kırk hadis kırk çizgi* (İkinci baskı). İstanbul: EDAM.
- Aycın, H. (2009). *Nun*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Aycın, H. (2009). *Zılal*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Bayrakçı Tunay, V. (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite, Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Baysal, A. (2011). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Bilici, S. ve Uyar, M. F. (t.y.). *İlköğretim çocukları için gıda hijyeni el kitabı*. http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/dokumanlar/hijyen_kitabi.pdf adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Bilici, S., Uyar, M. F., Beyhan, Y. ve Sağlam, F. (2008). *Besin güvenliği*. <http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yeterlibeslenme/hijyen/b1.pdf> adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Collins, K. (2008). *Sağlıklı yaşam için 501 öneri*. (Çev: M. Gürsel). İstanbul: İnkılâp Kitabevi.
- Davies, S. ve Stewart, A. (1995). *Hastalanmadan yaşamak bizim elimizde*. (Çev: S. Güler). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dursun, S. (1997). *Hastalıklar bilgisi ders kitabı: Mikrobiyoloji, enfeksiyon hastalıkları, hastalıklar bilgisi*. İstanbul: (y.y.).
- Elliman, D. ve Bedford, H. (2001). *Tüm yönleriyle çocuk: Bakım-hastalık tedavisi*. (Çev: Ç. Nazlıca). İstanbul: CSA ve Kare Yayınları.
- Fox, C., Sönksen, P. ve Judd, S. (2001). *Sorular ve cevaplarla diyabet*. (Çev: G. Kotiloğlu). İstanbul: Kapital Yayınları.
- Galip, R. (1933). *Köy muallimleriyle sağlık konuşmaları*. İstanbul: Devlet Matb.
- Gökkoca, F. Z. U. (2001). *Sağlık eğitimi açısından temel ilkeler*. <http://www.saglikplatformu.com/statik/saglikegitimi.pdf> adresinden 13 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Gupta, M. K. (2003). *Kronik hastalıklar*. (Çev: A. Dülger). İstanbul: Platform Yayınları.

- Güler, Ç. (2004). *Kişisel hijyen*. http://www.korhek.org/khb/khb_003_06_119.pdf adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Güngen, Y., Tokyürek, Ş. ve Şanlı, N. (2002). *Ev ve ailede yaşam yönetimi*. İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Gür, A. (2005). *Beden sağlığı ve egzersiz*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Hatemi, H. (1984). *Hastalıkta ve sağıkta beslenme*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Jacobs, M. B. (2000). *Ailenizin sağık kılavuzu*. (Çev: A. B. Dicleli). İstanbul: Kontent Yayıncılık.
- Kasapoğlu, A. (2008). *Madalyonun iki yüzü: Hastalık ve sağık*. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Kavas, A. (2000). *Sağıklı yaşam için doğru beslenme*. İstanbul: Literatür Yayıncılık.
- Kolektif (2002). *Romatizmal hastalıkların tanı ve tedavisi*. İstanbul: Yüce Yayınları.
- Komisyon (2008). *Ailenizin tıp ansiklopedisi*. (Çev: Komisyon). Ankara: Arkadaş Yayıncılık.
- Kurul, S. H. (2007). <http://www.guncelpediatrici.com/yazilar.asp?yaziid=471&sayiid=14> adresinden 13 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Meltzer, L. (2001). *Mothers of children with chronic illnesses: A caregiver burden model and summer camp as respite care*. Doctoral Dissertation, University of Florida, 2001.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2007). *Yiyecek içecek hizmetleri: Kişisel bakım*. <http://cygm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kursprogramlari/buroyonetim/moduler/kisiselbakim.pdf> adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Özkan, A. T. (Ed.). (2009). *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 66(2). <http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/thdbd17.pdf> adresinden 23 Haziran 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Özvarış, Ş. B., Demirören, M., Korkut, F., Özberk, E., Şener, S., Teker, N., Tümay, Ş. ve Üner, S. (2008). *Kadına yönelik aile içi şiddetle mücadelede sağık hizmetleri: 1. basamak sağık kuruluşları ve hastane acil servislerinde çalışan sağık personeli için*. Ankara: Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü.
- Özvarış, Ş. B., Demirören, M., Şener, S. ve Tümay, Ş. (2008). *Kadına yönelik aile içi şiddetle mücadelede sağık hizmetleri*. Ankara: Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü.
- Pollak, K. (1991). *Ev doktoru: Aile için sağık danışmanı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Sağık Bakanlığı (2002). *Kamu sağlığı eylem programının sağlığı belirleyici faktörlerle ilgili 3. ayağının uygulanmasına ilişkin rapor*. www.saglik.gov.tr/extras/birimler/abkd/usp/halk/03.doc adresinden 13 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Soysal, A., Demiral, Y. (2007). Kapalı ortam hava kirliliği. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6 (3), ss. 221–226.
- Subaşı, N. ve Akın, A. (t.y.). *Kadına yönelik şiddet: Nedenleri ve sonuçları*. http://www.huksam.hacettepe.edu.tr/Turkce/SayfaDosya/kadina_yon_sid-det.pdf adresinden 15 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- Temel, F., Acar Vaizoglu, S., Güler, Ç. (2009). Teflon ve sağık etkileri. *Türk Silahlı Kuvvetleri Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 8 (3), ss. 273–280.
- Tuncer, M. (2007). *Çocuk sağlığı rehberi*. İstanbul: Aura Kitapları.
- Türk Dil Kurumu (2005). *Yazım kılavuzu*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Türk Dil Kurumu (2009). *Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu.
- Valman, B. (2008). *When your child is ill: A home guide for parents*. London: DK.
- Yücecian, S. (2008). *Optimal Beslenme, Beslenme Bilgi Serisi*. Ankara: Sağık Bakanlığı Temel Sağık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- . (10 Ağustos 2005). İş Yeri Açma ve Çalışma Ruhsatlarına İlişkin Yönetmelik. *Resmî Gazete*, sayı: 25902.

- (15 Şubat 2010). *Okullarda yemek hizmetleri hakkında genelge*. http://sdb.meb.gov.tr/genelge/Genelge_2010-15.pdf adresinden 2 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- (17 Nisan 2007). *Okul kantinlerinin denetimi ve uyulacak hijyen kuralları hakkında genelge*. http://sdb.meb.gov.tr/genelge/okul_kantinlerinin_denetimi.pdf adresinden 2 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- (2008). *Ailenizin tıp ansiklopedisi*. (Çev: Komisyon). Ankara: Arkadaş Yayıncılık.
- (2010). *Çocuklarda astım: Astımlı çocuk*. <http://www.draligus.com/190-cocuklarda-astim-astimli-cocuk.html> adresinden 13 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- (2010). *Diyabet ve beslenme*. <http://www.tip1diyabet.com/index.php/tip1-diyabet-ve-beslenme.html> adresinden 13 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- (2010). *Göztepe Ağız ve Diş Sağlığı Merkezi: Çürükler*. <http://www.goz-tepeagizdis.gov.tr/bilmenizgereklenler.asp?id=10> adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- (2010). *Halk sağlığı ve koruyucu hekimlik*. <http://www.msxslabs.org/forum/tip-bilim-dallari/211163-halk-sagligi-ve-koruyucu-hekimlik.html> adresinden 13 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir.
- (2010). *Kişisel hijyen için uzmanından öneriler*. http://www.temizotestesi.com/temiz_otesti_bir_yasam/detail.aspx?SectionID=rqedG87dQ9/LxPTaVZaS/g%3D%3D&ContentId=aVBn2KJHsrYYPcYWPcGnQ%3D%3D adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- (2010). *Mind for better mental health*. <http://www.mind.org.uk> adresinden 15 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- (2010). *Mutfak hijyeni ve kişisel hijyen*. http://hastaneler.erciyes.edu.tr/pdf/mutfak_hijyeni.pdf adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir.
- (2010). *Ruh ve akıl sağlığımızı geliştirmek*. <http://www.multikulti.org.uk/tr/health/how-to-improve-your-mental-wellbeing/> adresinden 14 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- (2010). *Ruh ve sinir hastalıkları*. <http://www.saglikvediyet.info/bolum/hastaliklar/ruh-ve-sinir-hastaliklari/> adresinden 15 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- (2010). *Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- (2010). *Sağlık Bakanlığı İdari ve Mali İşler Dairesi Başkanlığı e-kütüphanesi*. <http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/> adresinden 8 Haziran 2010 tarihinde edinilmiştir.
- (2010). *Sağlıklı yaşam önerileri*. <http://www.bilkent.edu.tr/~bilheal/uremesagligi/saglikliyasamonerileri.html> adresinden 23 Haziran 2010 tarihinde edinilmiştir.
- (2010). *Sporda ısınma nedir?* http://www.antrenmanbilimi.com/1-antrenman_bilimi/sporda_isinma_nedir.html adresinden 15 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- (24 Ekim 2010). *Okullardaki ortak kullanım alanlarının hijyeni*. http://sdb.meb.gov.tr/genelge/okullarda_hijyen.pdf adresinden 2 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- (6 Ekim 1995). *Uçucu maddeler ve kırtasiye malzemeleri hakkında genelge*. http://sdb.meb.gov.tr/genelge/ucucu_maddeler.pdf adresinden 2 Temmuz 2010 tarihinde edinilmiştir.
- *Sağlıklı Beslenme, Sık Sorulan Sorular, Merak Ettikleriniz*. www.beslenme.gov.tr adresinden edinilmiştir.

Teşekkür ve İzinler

Bu ders kitabı ile içeriğindeki bilgiler, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü adına EDAM tarafından, titiz ve büyük bir çaba gösterilerek hazırlanmıştır ve belirli bir konunun veya konuların çok geniş kapsamlı bir şekilde ele alınmasından ziyade genel çerçevede bilgi vermek amacını taşımaktadır. Buna uygun şekilde, bu materyallerdeki bilgilerin amacı, profesyonel ve akademik bağlamda tavsiye veya hizmet sunmak değildir. Materyallerin ve içeriğindeki bilgilerin kullanılmasından sonucunda ortaya çıkabilecek her türlü risk okuyana ve kullanana aittir. Bu kullanımdan kaynaklanan her türlü zarara dair risk ve sorumluluk tamamen okuyan ve yararlanan tarafından üstlenilmektedir. Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü ve EDAM, söz konusu kullanımdan dolayı (ihmal-kârlılık kaynaklı olanlar da dâhil olmak üzere) sözleşmeyle ilgili bir dava, kanunlar veya haksız fiilden doğan her türlü özel, dolaylı veya arızı zararlardan ve cezai tazminattan dolayı sorumlu tutulamaz.

Öneri ve eleştirileri için *Ali İhsan Taşcı, Ayhan Tokgöz, Ayla Ağabegüm, Ayşe Güney, Ebubekir Şenates, Esin Çeber, Gülhanım Bayrak, Halil Eksi, Havva Sula, İlker İnanç Balkan, Makbule Tokur Kesgin, Mehmet Akif Karakuş, Mehmet Akif Karan, Mehmet Bahar, Mehmet Zeki Aydın, Mustafa Çakırca, Mustafa Otrar, Neriman G. Karatekin, Orhan Akınoğlu, Ömer Uğur Gençcan, Rabia Babahoğlu, Sait Özsoy, Şule Selman, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Kurumu Başkanlığı, Tuba Durgut, Tülin Kayhan, Vural Kartal, Yusuf Alpaydın, Hasta Hakları Gönüllüleri, Hayat Vakfı, KASAD-D (Kadın Sağlıkçılar Dayanışma Derneği), Lokman Hekim Sağlık Vakfı, Sağlık Der, T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Yeşilay'a* teşekkür ederiz. Eserin hazırlanması sırasında fotoğraf ve çizimlerinin kullanımına izin veren aşağıdaki kişi ve kurumlara teşekkür ederiz.

fotolio.com.tr: 8 Monkey Business, 11 David Rey, 21 minifilm, 30 Gresei, 37 Adam Majchrzak, 38 hakan çorbacı, 54 Yuri Arcurs, 57 evgenyb, 60 bepsphoto, 62 uwimages, 63 Jason Stitt, 65 marilyn barbone, 68, 69 iceteastock, 76 dragon_fang, 79 Aleksandar Kosev, 81 Dozet, 82 Jordan Wilder, 86 Oleg Kirillov, 89 Kurhan, 91 Anchels, 92 Kurhan, 100 jStock, 105 Kirill Kleykov, 109 Jasmin Merdan, 109Igor Kolos, 110 VectorZilla.com, 114 Matthew Benoit, 115 Vibe Images, 117 Photoroller, 118 areafoto, 121 Laurent Renault, 128 BVDC, 129 Olga Lyubkin, 131 Acik, 132 Olga Lyubkin, 134 Serghei Velusceac, 136 NiDerLander, 137 robert lerich, 138 volff, 14 Elenathewise, 141 Alex, 144 Tupungato, 146 Crashoran, 148 Tein, 152 Gina Sanders, 154 CandyBoxPhoto, 156 yellowj, 158 Yuri Arcurs, 160 skvoor, 163 Gravicapa, 166 Maridav, 167 www.doglikehorse.com, 19 Kurhan, 174 osmanolgen, 178 Marzanna Syncerz, 181 verinize, 182 Alexey Klementiev, 186 atelier22, 188 Kelly Hironaka

Getty Images: 41 Nucleus Medical Art, Inc.

Hasan Aycın: 6, 14, 52, 74, 84, 98, 126, 164, 174, 182

Bilgi için: ➤ www.aile.gov.tr

➤ www.aep.gov.tr



Mustafa Çetin

İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezuniyetinin (2002) ardından uzmanlığını (2008) Vakıf Gureba Hastanesinde psikiyatri alanında tamamladı. Vakıf Gureba Hastanesi Aile Hekimliği Bölümünde araştırma görevlisi olarak başladığı akademik yaşamına Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Hekimliği Kürsüsünde araştırma görevlisi olarak devam etti. Sağlık okuryazarlığı, mali okuryazarlık, aile içi işlevlerin ölçme değerlendirme ve iyileştirilmesi alanlarında çalışmalar yürüttü. Çeşitli mesleki yayınlarda akademik yazıları yayımlandı. İstanbul Jandarma Bölge Komutanlığı Aile Hekimliği Polikliniğinde aile hekimi olarak ve Siirt Baykan Devlet Hastanesinde aile hekimi, başhekim ve sağlık grup başkan vekili olarak çalıştı. Hâlen Bursa'da özel bir hastanede aile hekimi olarak görev yapmaktadır.

Parayla Satılmaz.



T.C.
Aile ve
Sosyal Politikalar
Bakanlığı



ISBN: 978-605-4628-33-9

