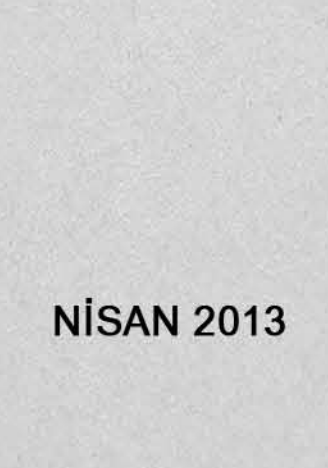


# HASTALIKLARDAN NASIL KORUNALIM?



## HALK SAĞLIĞI KOMİSYONU

**NİSAN 2013**

1. Hastalıklardan korunmak ne anlama gelmektedir?

Hastalıklardan korunma kavramı içinde üç temel adım bulunmaktadır:

a. **Birincil korunma**; hiç hasta olmamak için yapılması gerekenler olarak anlaşılmalıdır. Bireye ve çevreye yönelik korunma bu başlıkta yer alır.

b. **İkincil korunma**, hastalık oluşmuştur, erken tanı ve tedavi hizmetlerini içerir. Hastalıkların erken tanısı, dolayısıyla erken tedavisi için düzenli sağlık kontrolleri çok değerlidir.

c. **Üçüncül korunma**; esenlendirme (rehabilitasyon) hizmetlerini kapsar.

Hastalıklardan korunabilmek için bireyin ve toplumun gereksinimine göre hizmet modelleri kurgulanmalıdır. Temel çerçevenin herkes için eşit, ulaşılabilir ve ücretsiz sağlık hizmeti olarak çizilmesi gereği kaçınılmazdır. Bu çerçeve üzerinden, aşağıda bazı sorulara yanıt aramak yerinde olur.

2. Sağlığın korunma yaklaşımında temel sorumluluk kim(ler)e aittir?

Sağlık hizmetlerinin bireye ve topluma ulaştırılması kamusal bir sorumluluk olarak görülmelidir.

3. Sağlığın korunması için birey(ler)in sorumluluğu bulunur mu?

Bu soruya yanıt birinci sorunun yanıtı ile birlikte verilmelidir.

Kamunun temel sorumluluğunu yerine getirmesi tam anlamıyla sağlandığı takdirde, aşağıdaki konuların bireysel düzeyde tartışılması olasıdır. Yani, bireylerin de aşağıda konularda sorumluluklarının olduğu bilinmektedir.

1. Yeterli ve dengeli beslenme
2. Bedensel etkinlik
3. Sigaradan uzak bir yaşam
4. Düzenli uyku
5. Stresle baş edebilme
6. Boş zamanlarını değerlendirebilme
7. Güneşin zararlı etkilerinden korunma
8. Güvenli cinsel ilişki

4. Sağlığı koruyan davranışların edinilmesinde bir yaş sınırı var mıdır?

**HAYIR.** Sağlığın korunması ile ilgili öneriler **HER YAŞ GRUBU İÇİN GEÇERLİDİR. Ancak, önerilen davranışların erken yaşlarda kazanılması değerlidir.**

5. Temel besin öğeleri nelerdir?

1. Karbonhidratlar; temel enerji ve kalori kaynağıdır, ilk kullanılacak enerji kaynağı olarak da bilinir.

2. Yağlar; enerji sağlarlar, depolanmış enerji kaynağıdır.

3. Proteinler; çocukta büyüme gelişme için, erişkinde vücut onarımı için değerlidir.

4. Vitaminler; vücutta "yürüyen birçok işin" kolaylaştırıcısıdır.

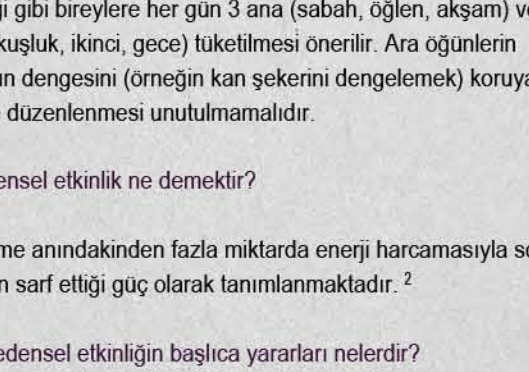
5. Mineraller; kemik ve diş gibi sert dokuların yapı taşı, hücrelerin ve damarların içindeki sıvıların vazgeçilmez bir tamamlayıcısıdır.

6. Su; dışarıdan alınan veya vücutta yapılan tüm yararlı unsurların vücuda dağılımını ve atıkların uzaklaştırılmasını sağlayan ortam olarak da ifade edilebilir.

6. Yeterli ve dengeli beslenme ne anlama gelir?

Sağlıklı olma halinin sürdürülebilmesi için yeterli ve dengeli beslenme önerilmektedir. Bütün besin öğelerinin vücudun gereksinim duyduğu miktarda ve dengede alınması/tüketilmesi gerekir. Ülkemiz için önerilen besin piramidi Şekil 1'de sunulmuştur.

Şekil 1. Türkiye Besin Piramidi (Dört yapraklı yonca)<sup>1</sup>



<sup>1</sup><http://www.beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=188>. Erişim:17.3.2013.

7. "Tek tip" besin öğesi ağırlıklı beslenme önerilir mi?

**HAYIR.** Yeterli ve dengeli beslenme açısından 6 besin öğesinin dengeli bir biçimde alınması önerilmektedir.

**Özellikle son dönemlerde medya aracılığı ile topluma ulaşan "tek tip" beslenme seçeneklerinden uzak durmak yararlıdır.**

8. Öğün atlamak sağlık açısından zararlı mıdır?

Bilindiği gibi bireylere her gün 3 ana (sabah, öğlen, akşam) ve 3 ara (kuşluk, ikinci, gece) tüketilmesi önerilir. Ara öğünlerin vücudun dengesini (örneğin kan şekeri dengelemek) koruyacak şekilde düzenlenmesi unutulmamalıdır.

9. Bedensel etkinlik ne demektir?

Dinlenme anındakinden fazla miktarda enerji harcamasıyla sonuçlanan kasların sarf ettiği güç olarak tanımlanmaktadır. <sup>2</sup>

10. Bedensel etkinliğin başlıca yararları nelerdir?

Sayılsız yararı olan bedensel etkinliğin öne çıkan yararları aşağıda sıralanmıştır:

1. Kalp ve damar hastalıkları ,barsak kanseri ve tip 2 şeker hastalığı sıklığı %50 azalır.

2. Ruh sağlığı sorunları ile mücadele daha başarılı olur.

3. Düşmelerde karşılaşılabilecek sorunların sıklığında azalma olur.

4. Ağrı ile baş edebilmeyi artırır.

5. Kemik erimesi gelişmesini %50 azaltır.

6. Özellikle gençlerde riskli davranışların gelişmesini önlemeye yardımcı olur.

7. Şişmanlığın gelişmesini azaltır.

8. Sosyal ve ekonomik kazanımlar

11. Erişkin dönemde önerilen bedensel etkinlik ne düzeyde olmalıdır?

Bu soruya kişiye özel yanıtların verilmesi gereğinin altı çizilmelidir. Kişinin özelliklerine, hastalığı olup olmadığına, vb. durumlara göre farklı öneriler mevcuttur. Ancak, toplumda, erişkin yaş grubuna yönelik olarak genel olarak **haftada en az 150 dakika** süre ile ve **düzenli aralıklarla orta düzey aktivite** önerilir. Orta düzey aktivite için en sık önerilen bedensel etkinliğin **hızlı yürüyüş ya da yavaş koşu** olduğu bilinir. Sürenin fazla olması sağlık açısından ek yararlar sağlamaktadır. <sup>3</sup>

<sup>2</sup>Physical Activity and Health in Europe. Evidence for Action. <http://www.euro.who.int/document/e89490.pdf>. 13142. 3.3.2013.

<sup>3</sup>[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf).

Bedensel etkinlik yapılırken dikkat edilecek bazı konuları bilmekte yarar bulunmaktadır:

a. Bedensel etkinliğin ilk sürelerini (örneğin 5 dakika) ısınma hareketlerine ayırmak yararlı olur. 0°C'nin altında ve 30°C'nin üzerindeki hava koşullarında bedensel etkinlik yapma ile ilgili dikkat edilmesi gereken konular bulunmaktadır. Ayrıca, yaz aylarında şapka ve koruyucu krem kullanarak ya da güneşin yatık olduğu saatler ve akşamı tercih ederek güneşin zararlı etkilerinden, ayran vb su ve tuz içeren sıvılar içerek su kaybından kaynaklanabilecek risklerden korunmaya dikkat edilmelidir.

b. Her mevsimde havalanmaya uygun giysiler kullanmaya özen gösterilmelidir.

c. Yaşa, hastalık durumuna, vb. göre farklı bedensel etkinlik tercihlerinde bulunulabilir. Bu noktada hekimlerle işbirliği değerlidir.

12. Sigara içimi ile mücadele neden gereklidir?

Sigara ve/veya başka tütün ürünü kullanımı oldukça yaygın bir davranıştır. Ülkemizde her 100 erişkinin yaklaşık 27'si sigara içmektedir. <sup>4</sup> Sigara dünyada ve ülkemizde hastalık ve ölümleri yaratan en önemli riskli davranış olarak kabul edilmektedir.

13. Nargile bir tütün ürünü müdür?

**EVET.** Tıpkı sigara gibi tütün içimi nedeni sağlık riskleri ile nargile içen bireyler de karşı karşıya kalmaktadırlar. **Her türlü tütün ürününün hastalandırıcı ve öldürücü olduğunu unutmamak gerekir.** <sup>5</sup>

14. Vücudun gereksinim duyduğu uyku süresi nedir?

Günde 6-8 saat uyku önerilmektedir. Ancak, uyku düzeni de son derece önemlidir. Her gün aynı saatte yatmak ve aynı saatte kalkmak önerilmektedir.

<sup>4</sup>Küresel Yetişkin Tütün Kullanımı Araştırması, 2012. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13142>. 3.3.2013.

<sup>5</sup>World No Tobacco Day 2006. <http://www.who.int/tobacco/wntd/2006/en/index.html>. Erişim: 10.3.2013.

15. Stres nedir?

Doğal olmayan, sağlıksız bir durumdur. Stres, gündelik yaşamda, çalışma hayatında, vb. görülebilir. <sup>6</sup>

16. Stresle nasıl baş etmek gerekir?

Stresle "etkin" şekilde baş edebilmek için; stres yaratan durumun ya da duruma gösterilen tepkilerin değiştirilmesi önerilir. İkincisi daha pratik ve uygulanabilir bir seçenektir.

17. Güvenli cinsel ilişki için neler önerilir?

Cinsel yolla bulaşan hastalıklardan korunmak için önemli bir başlıktır. Cinsel yolla bulaşan 30'dan fazla mikrop olduğu bilinmektedir.

Dünyada en sık görülen hastalıklar arasında bel soğukluğu, frengi, genital uçuk, HIV/AIDS, vb. yer almaktadır. <sup>7</sup> **Tek eşlilik ve cinsel ilişki sırasında kondom kullanımı** başlıca öneriler arasındadır.

**Herhangi bir hastalık belirtisinde (cinsel organda yara, akıntı, kızarıklık, vb) ise hekimlere başvurmak önceliklidir.**

18. Güneşin zararlı etkilerinden korunmak için neler yapmak gerekir?

Bu konu, dünyada görülen deri kanserlerinin önlenmesi açısından önemlidir. Öne çıkan kimi başlıklar aşağıdadır: <sup>8</sup>

1. Güneşin zararlı etkilerinin en fazla olduğu saatlerde (10.00-16.00) dışarı mümkünse çıkmamak,

2. Koruyucu özelliği olan sıkı dokumalı keten, vb. giysiler giymek,

3. Geniş kenarlı şapka, güneş gözlüğü, vb kullanmak,

4. Dış ortamlarda gölge alanları tercih etmek,

5. Güneşten koruyucu özelliği olan kremler kullanmak.

6. Sıvı gereksinimini karşılamak için bol su içmek (**günde içilmesi önerilen su miktarı 8-10 su bardağıdır, gereksinime göre artırılabilir**).

<sup>6</sup>[http://www.who.int/occupational\\_health/topics/stressatwp/en/](http://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/).

<sup>7</sup>Sexually transmitted infections. [http://www.who.int/topics/sexually\\_transmitted\\_infections/en/](http://www.who.int/topics/sexually_transmitted_infections/en/).

<sup>8</sup>[http://www.who.int/uv/sun\\_protection/en/](http://www.who.int/uv/sun_protection/en/). Erişim: 17.3.2013.