



ÇSGB

T.C. ÇALIŞMA VE
SOSYAL GÜVENLİK
BAKANLIĞI



HACETTEPE
ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ

www.cs.gb.gov.tr



Güvenle
Büyü
Türkiye



ÇSGB

T.C. ÇALIŞMA VE
SOSYAL GÜVENLİK
BAKANLIĞI



**HACETTEPE
ÜNİVERSİTESİ**

SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ

www.csgb.gov.tr



ÇSGB

**T.C.
ÇALIŞMA VE SOSYAL GÜVENLİK
BAKANLIĞI**

İş Sağlığı ve Güvenliği
Genel Müdürlüğü



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ



**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
HALK SAĞLIĞI ENSTİTÜSÜ**



SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ

Yayına Hazırlayanlar

Dr. Rana GÜVEN, PhD.
Meftun SAKALLI
Şengül COŞAR, MSc.
Abide ŞENTÜRK
Aslı Göher AKINBİNGÖL, MSc.
Derya DOĞANAY
Esra AKBAŞ, MSc.
Emine Esra LAYIK
Uğur BAYAR
Ebru ER
Şeyda TEZCAN DEMİRBAĞ

Prof. Dr. Nazmi BİLİR
Prof. Dr. Hilal ÖZCEBE, PhD.
Prof. Dr. Ayşe KİN İŞLER, PhD.
Yrd. Doç. Dr. Ş. Nazan KOŞAR, PhD.
Öğr. Gör. Hande ÜNLÜ, PhD.

ÇSGB Yayın No : 16
ISBN No : 978-975-455-224-9

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ	7
GİRİŞ	8
1. YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI	13
Hipertansiyon	13
Kalp Hastalıkları	15
Kronik Akciğer Hastalığı, Kronik Bronşit (KOAİ)	17
Şeker Hastalığı (Diyabetes Mellitus)	19
Kanser	21
Obezite (Şişmanlık)	23
2. YETİŞKİN SAĞLIĞININ KORUNMASINDA TEMEL YAKLAŞIMLAR	31
3. SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN BESLENME	41
4. SAĞLIKLI YAŞAM VE EGZERSİZ	65
5. SAĞLIKLI YAŞAM VE TÛTÛN KONTROLÛ	89
6. SONUÇ	99
KAYNAKLAR	103

ÖNSÖZ

Ekonomik gelişme, tüm ülkelerde olduğu gibi Türkiye’de de istihdamın sektörel dağılımını hizmetler sektörü lehine değiştirmektedir. Büro hizmetlerinin yoğun olduğu kamu sektöründe, örnek bir model oluşturarak Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı çalışanlarına sigara kullanmama ve sigarayı bırakma, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite gibi sağlıklı yaşam davranışlarının kazandırılması, işyerinde sağlığın ve güvenliğin geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı ile Hacettepe Üniversitesi arasında “Sağlıklı Yaşama Davet Projesi İşbirliği Protokolü” 12 Eylül 2013 tarihinde imzalanarak proje çalışmaları başlatılmıştır.

Proje Hacettepe Üniversitesinden Halk Sağlığı Enstitüsünün koordinasyonunda Spor Bilimleri Fakültesinin destekleriyle, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığından İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü’nün koordinasyonunda İdari ve Mali İşler Dairesi, Personel Dairesi Başkanlığı ve ÇASGEM (Çalışma ve Sosyal Güvenlik Eğitim ve Araştırma Merkezi) desteğiyle yürütülmektedir.

Proje ile Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı çalışanlarına sağlıklı yaşam davranışları kazandırma ve bu yolla özellikle kronik hastalıkların önlenmesi amaçlanmaktadır. Bu amaca ulaşmak için çeşitli konferanslar, eğitim ve danışmanlık programları ile sağlıklı yaşam davranışlarını kazandırmak için bazı müdahaleler yürütülmektedir. Ayrıca bütün çalışanların sağlık muayeneleri ve laboratuvar incelemeleri yapılmak suretiyle kronik hastalıklar bakımından olası risk faktörlerinin saptanması da amaçlanmıştır.

Bakanlık çalışanlarına sigarayı bırakma, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite gibi sağlıklı yaşam davranışlarının kazandırılması ve yapılacak bu pilot çalışmalar ile sağlıklı yaşama yönelik aktivitelerin artırılması ve uygulanması, diğer kurum ve kuruluşlarla bu uygulamaların paylaşarak “kamuya örnek bir model” oluşturulması ve bu doğrultuda “iyi uygulama örneklerinin” yaygınlaştırılması hedeflenmektedir.

Sağlıklı yaşam ilkelerinin ve uygulamalarının yer aldığı bu rehber kitabın benzeri uygulamalar için yol gösterici olması hedeflenmiştir.

Önlenen her hastalık kazanılan sağlık demektir.

Hacettepe Üniversitesi, Halk Sağlığı Enstitüsü

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı, İş Sağlığı ve Güvenliği Genel Müdürlüğü

GİRİŞ

Sağlıklı birey olarak çalışma hayatına katılan çalışanlar; işyerinde çalışma ortamından kaynaklanan fiziksel, kimyasal, biyolojik ve psikososyal risk etmenleri ile karşı karşıya kalabilmektedir. Çalışma ortamında tehlike kaynaklarının tespit edilerek risk oluşmadan kontrol altına alınması, çalışanın sağlık ve güvenliğini korumak ve geliştirmek işverenin temel görevleri arasındadır. Böylece çalışanın refah ve mutluluğu yanı sıra işyeri verimliliği ve üretimi de artacaktır.

İşyerleri sağlığı geliştirme programları için bir fırsat olarak değerlendirilmeli ve bu amaçla programlar hayata geçirilmelidir. İşyerlerinde sağlığın geliştirilmesi yalnızca çalışanlar için değil kurumlar ve şirketler için de yararlıdır. Sağlıklı yaşam programları sağlık hizmetine yönelik proaktif bir yaklaşıma ve önlemeye odaklanır. Bu yaklaşım, çalışanların sağlık durumlarının geliştirilmesini, işe devamsızlığın ve sağlık hizmeti giderlerinin azalmasını sağlar. Sağlığın korunması ve sağlık eğitimi sağlıklı yaşamın temelini oluşturmada çok önemlidir.

Bilindiği üzere koruyucu ve önleyici bir yaklaşımla tümüyle önlenemez olan meslek hastalıkları birçok etmenin bir arada etkilediği olgulardır. Meslek hastalıkları ailevi, sosyal ve toplumsal sonuçları ile ülkelerin ekonomilerinde önemli kayıplara neden olmaktadır.

Hızla gelişen teknoloji ile birlikte büro çalışmaları hizmet sektörünün vazgeçilmez bir alt sektörü haline gelmiştir. İstihdamın en hızlı geliştiği sektörler arasında bulunan büro faaliyetlerinin istihdam içerisindeki payı yüzde 8,4'tür. Bu kapsamda çalışma hayatında önemli bir paya sahip olan büro faaliyetlerinde çalışanlar meslek hastalıkları ve iş kazaları yönünden de ele alınması gereken bir çalışan topluluğu olarak öne çıkmaktadır.

Diğer yandan günümüzde bulaşıcı hastalıklara bağlı ölümlerin azalması yaşam süresinin uzamasına olanak sağlamış ve bu gelişmelerin sonucu olarak da toplumda hipertansiyon, şeker hastalığı, kronik bronşit, kalp-damar hastalıkları, kanserler gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar önem kazanmaya başlamıştır. Halen dünya genelinde her üç ölümden ikisi kalp hastalıkları ve kanserler nedeniyle olmaktadır. Bulaşıcı olmayan hastalıkların oluşunda genetik bazı faktörlerin de rolü olmakla birlikte hareketsiz yaşam, sağlıklı olmayan beslenme tarzı ve bunların sonucunda oluşan şişmanlık (obezite) çoğu kronik hastalık için zemin oluşturmaktadır. Buna karşılık sağlıklı beslenme kurallarına uyulması ve düzenli olarak egzersiz yapılması ile bu hastalıklardan etkili korunma sağlanabilir. Ayrıca çok sayıda kanserin, kalp ve solunum hastalıklarının meydana gelmesinde başlıca etken olan

sigara kullanımının önlenmesi bulaşıcı olmayan hastalıkların kontrolü bakımından çok önemlidir. Erken tanı çalışmalarında bazı hastalıkların erken dönemde saptanmasının yanı sıra, hastalıkların oluşunda etkisi olan risk faktörlerinin saptanması da korunma bakımından çeşitli müdahale olanakları sağlamaktadır.

Kentleşmenin etkisinin yanı sıra yaşam temposunun artması, küreselleşmenin de etkisi ile yaşam tarzının değişimi, büro çalışanlarında hareketsiz yaşam, düzensiz beslenme ve sigara kullanımı gibi sorunların daha sık görülmeye başlaması bulaşıcı olmayan hastalıklar için risk oluşturmaktadır.

Büro çalışanları çalışma şekilleri nedeniyle hareketsiz yaşama daha yatkındırlar. Günlük yapılması önerilen fiziksel egzersize yeterince vakit ayıramamanın yanı sıra oturarak çalışmanın getirdiği sağlık sorunları da ortaya çıkmaktadır. Büroda yapılan çalışmalar, sürekli aynı pozisyonda kalma, tekrarlayan hareketler, ekranlı ve klavyeli araçlarla çalışma, el bileği ve parmaklarda aşırı yüklenme, ortamın ısı, nem, ışık ve konfor uygunsuzluğuna bağlı olarak ortaya çıkan birçok hastalığa neden olmaktadır. Bu etkilerin yanı sıra hareketsizliğe bağlı bel ağrıları, boyun-bel fitikleri, dizlerde öncelikle olmak üzere kıkırdak aşınmaları, sürekli klavye kullanmaya bağlı dirsek, önkol ve el bileğinde kas iskelet sistemi hastalıkları sıkça rastlanan hastalıklardır. Büroda yapılan çalışmalarda kas iskelet sistemi hastalıklarının yanı sıra dolaşım sistemi hastalıkları, alerjik ve psikolojik hastalıklar da karşımıza çıkabilmektedir.

Büro çalışanlarının sağlıklı beslenme davranışları da, çalışma tarzından etkilenebilmektedir. Mesai saatlerinin esnek olması, erken saatlerden mesai sonrasına kadar uzayan çalışma saatleri, yoğun iş temposu ya da kendi zamanını planlayamama, büro çalışması sırasında atıştırma alışkanlığının olması, çay ve kahve gibi içeceklerin çok tüketilmesi gibi farklı nedenler yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili davranış sorunlarına neden olmaktadır.



1

*YETİŞKİNLERDE SIK
GÖRÜLEN SAĞLIK
SORUNLARI*

1. YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

İnsanlar sağlıklı olarak dünyaya gelirler. Ancak yaşam boyunca karşılaşılan çeşitli etkenler, kişilerin sağlıkla ilgili olumsuz davranışları ve genetik bazı özelliklerin etkisi ile ilerleyen yaşla birlikte bazı sağlık sorunları ortaya çıkabilir. Günlük hastalıklar bir yana bırakılırsa genellikle 40 yaşından sonraki dönemde kronik ve dejeneratif bazı hastalıklar ortaya çıkmaya başlar. Bunlar arasında hipertansiyon, kalp hastalıkları, kronik akciğer hastalığı, şeker hastalığı, bazı kanserler, şişmanlık gibi sorunlar sayılabilir. Bu hastalıklar organizmada çeşitli işlevsel bozukluklara yol açabildiği gibi, başka bazı hastalıkların oluşumunda da etkili olabilir. Örneğin hipertansiyon ve şeker hastalığı böbrekler, gözler gibi çeşitli organlarda yapısal bozulmalara yol açtığı gibi, kalp hastalığı, beyin hastalıkları gibi başka sağlık sorunlarının ortaya çıkmasında da rol oynayabilir. Bu bölümde yetişkin yaş grubunda sık olarak görülen, yaşam kalitesinin bozulmasına ve yaşam süresinin kısalmasına neden olan bazı hastalıklara ilişkin temel bilgiler ve bazı koruyucu yaklaşımlar ele alınacaktır.

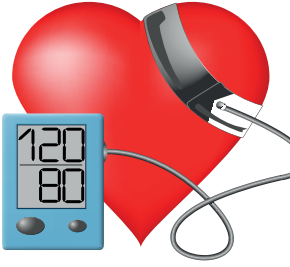
Hipertansiyon



Kalpten çıkan kan vücudumuzun her yerini dolaştıktan sonra kalbe geri döner. Kanın damarlar içinde ilerleyebilmesi kalbin pompa gücünden kaynaklanan basınç ile mümkün olmaktadır. Damarlar içindeki kanın damar duvarına yaptığı basınca "kan basıncı" (tansiyon) adı verilir. Kan basıncı düzeyinde kalbin pompa gücü önemlidir ancak damarlar da bu basıncın ayarlanmasında rol oynar. Kalbin pompa gücü fazla olursa ya da damarların direnci fazla olursa kan basıncı

yüksek olur, buna karşılık kalbin pompa gücü zayıflarsa veya damarların direnci düşerse kan basıncı da düşük olur. Kan basıncının düşük olması durumunda halsizlik, baş dönmesi gibi belirtiler olabilir. Ama daha sık olarak karşılaşılan durum kan basıncının yüksek olmasıdır (yüksek tansiyon-hipertansiyon).

Kan basıncı ölçülürken iki değer ölçülür. Kalbin kanı pompaladığı andaki basınç düzeyi "sistolik kan basıncı" olarak adlandırılır (halk arasında büyük tansiyon denilmektedir). Kalbe tekrar kan dolması için kalbin gevşediği andaki basınç "diastolik kan basıncı" olarak adlandırılır (halk arasında küçük



tansiyon olarak bilinir). Kan basıncı milimetre civa (mmHg) birimi ile ölçülür. Yetişkin bir kişi için sistolik 120 mm Hg ve diyastolik kan basıncı da 80 mm Hg düzeyi normal kabul edilir. Sistolik 130 mm Hg ve diyastolik basınçta 85 mm Hg değerini aştığında "yüksek normal" kan basıncı adı verilir. Sistolik 140 mm Hg ve diyastolik basınçta 90 mm Hg ve üzeri değerler ise "hipertansiyon" olarak kabul edilir.

"Yüksek tansiyon, kan basıncının 140/90 mmHg veya daha yüksek olmasıdır."

Kan basıncının yüksek olmasının vücutta iki yapı üzerinde olumsuz etkisi olur.

- ✓ Bunlardan birisi kalbin zorlanmasıdır. Sürekli olarak yüksek basınca karşı pompa yapmak durumunda olan kalp bu zorlanmaya karşılık gücünü artırma çabasıdadır ve zaman içinde kalpte büyüme olur. Zorlanma devam ettiği takdirde bir süre sonra kalp kasları yorgun düşer ve kalp yetmezliği tablosu ortaya çıkar.
- ✓ Hipertansiyonun zarar verdiği diğer organ damarlarıdır. Damar içi basıncın artması sonucu sürekli olarak damarların yüksek basınca maruz kalması damar iç yüzeyinde bozulmaya yol açar. Özellikle yaşamsal önemi olan kalp, beyin, böbrek damarlarının bozulması yaşamsal tehlike yaratır, göz damarlarının bozulması da yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etki yapar. Hipertansiyonu olan hastalarda kalp krizi, beyin kanaması ve böbrek yetmezliği riski artmıştır. Göz damarlarının bozulması sonucu gözde kanamalar olabilir, görme bozuklukları meydana gelebilir.

Hipertansiyon çok sık görülen bir hastalıktır. Yetişkin yaşlarda her 3 kişiden birisinin tansiyonu yüksektir. Tansiyon yüksekliği (hipertansiyon) kadınlarda erkeklere göre, şişmanlarda normal kilodakilere göre daha sık görülür ve yaş ilerledikçe hipertansiyon görülme olasılığı artar. Elli yaşın üzerindeki kişilerde ise her iki kişiden birinin tansiyonu yüksektir.

Şişmanlık, fazla tuz tüketimi, stres gibi faktörler hipertansiyona neden olan etmenler arasındadır. Hipertansiyondan korunmak için tuz tüketiminin azaltılması, kilo alımı konusunda titiz davranılması, stres yaratan durumlardan kaçınılması önemlidir. Bu önlemler hem hipertansiyonun önlenmesi

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

bakımından yarar sağlar hem de hipertansiyonlu hastaların tedavisinde yararlıdır. Bunun dışında hipertansiyon tedavisinde kullanılabilecek çeşitli ilaçlar da vardır.

Hipertansiyon konusunda önemli bir diğer husus da bu hastalığın uzun zaman gizli kalabilmesidir. Pek çok kişide hipertansiyona ilişkin önemli bir belirti söz konusu değildir. Hipertansiyonlu kişilerin yarısı hastalığının farkında değildir. Bu nedenle hipertansiyonun tespiti için aralıklarla kan basıncının ölçülmesi gereklidir. Kırk yaşın üzerindeki kişilerin yılda en az bir kez kan basıncı ölçülmelidir.

Hipertansiyonlu hastaların büyük bölümünde tuz tüketimini azaltmak, şişman ise kilo vermek suretiyle basıncı kontrol altına alınabilir. Gerekliyse uygun ilaç tedavisi de yapılabilir.

Hipertansiyona bağlı olumsuz sonuçlardan (kalp yetmezliği, böbrek yetmezliği, beyin kanaması, görme kaybı vs.) korunmak için aralıklarla kan basıncı ölçümü yapılmalı ve hipertansiyon tespit edilirse uygun şekilde tedavi ile kan basıncı kontrol altına alınmalıdır.

Hipertansiyonlu kişilerin yarısı uygun şekilde tedavi almamaktadır. Bu yüzden hipertansiyon hastalarının ancak yarısının kan basıncı kontrol altındadır.

HİPERTANSİYONDAN KORUNMAK İÇİN;

- ✓ KİLO ALMAYINIZ.
- ✓ SİGARA KULLANMAYINIZ.
- ✓ TUZ TÜKETİMİNİZİ AZALTINIZ.
- ✓ STRESLİ ORTAMLARDAN UZAK DURUNUZ.
- ✓ EN AZ YILDA BİR KEZ KAN BASINCINIZI ÖLÇTÜRÜNÜZ.

Kalp Hastalıkları

Kalbin çalışması yaşam ile eş anlamlıdır. Sağlıklı yaşam bakımından kalp sağlığının korunması ve kalbin düzenli çalışması önemlidir. Kalp sağlığı üzerinde olumsuz etki yapan çok sayıda etken vardır. Başlıca etkenler şunlardır:

1. **Hipertansiyon:** Damar içindeki basınç yüksek olduğunda kalp bu yüksek basınca karşı daha güçlü kasılma yapmak zorunda kalacağı için zaman içinde yorulur ve kalbin pompa gücünde zayıflama olur.

Hipertansiyonlu hastalarda kan damarlarında da bozulma olur, kalbin besleyici damarlarının bozulması sonucu kalp rahatsızlığı meydana gelir.

2. **Sigara (tütün) kullanımı:** Kan damarlarının yapısını bozan en önemli etkilerden biri sigara dumanıdır. Özellikle kalbi besleyen (koroner) damarların bozulması sonucunda kalbin beslenmesi bozulur, kalp kası zayıflar ve kalp hastalıkları ortaya çıkar.
3. **Yüksek kan yağları, yüksek kolesterol:** Kan yağlarının (kolesterol) yüksek olması kan damarlarının bozulması açısından ciddi risk oluşturur. Kalbin besleyici damarlarının daralması ve tıkanması sonucunda kalp hastalığı gelişir.
4. **Şeker hastalığı:** Kalp hastalıkları bakımından şeker hastalığı da risk oluşturur. Kan şekeri yüksek olduğunda kalbin besleyici damarları (koroner damar) hasar görür, bu durum kalp hastalıklarının gelişmesine zemin hazırlar.



Kalp hastalıkları için yukarıda sayılan öncelikli risk faktörlerinin yanı sıra fazla yağlı yiyecekler tüketmek, şişmanlık, çok tuz tüketimi, stresli ortamlarda bulunmak da kalp hastalıkları bakımından risk oluşturur.

Kalp hastalıkları erkeklerde kadınlara göre daha fazla görülür. Bütün dünyada ölümlerin en büyük nedeni kalp hastalıklarıdır. Bu nedenle kalp hastalıklarından korunmak oldukça önemlidir. Bunun için hipertansiyon, şeker hastalığı, yüksek kolesterol gibi sorunlar

varsa uygun şekilde tedavi edilmeli, düzenli olarak egzersiz yapılmalıdır. Ayrıca sigara içilmemesi de korunma bakımından çok önemlidir.

Kalp hastalıklarının erken dönemde dikkat çeken bir belirtisi yoktur, ilerlemiş durumda tipik belirtisi, efor ile oluşan nefes darlığı ve göğüs ağrısıdır. Bu yakınmalar başlangıçta efor yapıldığında hissedilir, ancak zamanla günlük hareketler sırasında da göğüs ağrısı hissedilebilir. Bazı hastalarda kalp hastalığının ilk belirtisi olarak kalp krizi görülebilir. Kalp hastalarında bazı ilaçlarla rahatlama sağlanabilir, bazı hastalarda da bozulmuş olan kalp damarlarının cerrahi yolla genişletilmesi veya değiştirilmesi gerekebilir. Kalp hastalığı kalbin pompa gücünde azalma olmadan tespit edilir ve uygun şekilde tedavi edilirse hastalar rahat şekilde yaşamlarını sürdürebilirler.

KALP HASTALIKLARINDAN KORUNMAK İÇİN;

- ✓ SİGARA (TÜTÜN) İÇMEYİNİZ.
- ✓ FAZLA YAĞLI VE TUZLU YİYECEKLER TÜKETMEYİNİZ.
- ✓ DÜZENLİ EGZERSİZ YAPINIZ.
- ✓ YILDA BİR KEZ DOKTORA MUAYENEYE GİDİNİZ.
- ✓ TANSİYONUNUZ YÜKSEK İSE TEDAVİ OLUNUZ.



Kronik Akciğer Hastalığı, Kronik Bronşit (KOAİ)

Kronik akciğer hastalığı (kronik bronşit) akciğerlerdeki hava yollarında daralma ve hava keselerinde (alveol) bozulma sonucu meydana gelen bir hastalıktır. Hava yollarında daralma olduğunda nefes alıp verme güçleşir. Alveol yüzeyinde bozulma olduğunda da kandaki oksijen-karbondioksit değişimi güçleşir, dokulara yeterli oksijen taşınmaz.

Son derece yavaş ve sinsi olarak gelişen bu hastalığın oluşumunda başlıca etken sigara içilmesidir. Hastalığın belirtileri olan öksürük ve nefes darlığı çok yavaş geliştiği için yaşın ilerlemesine veya sigara içilmesine bağlanabilir. Sigara içme davranışı devam ederse zaman içinde kronik bronşit gelişir ve bir süre sonra nefes darlığı, öksürük ve balgam ile karakteristik tablo ortaya çıkar. Hastalar yıllar boyunca nefes darlığı ve hava açlığı içinde yaşam mücadelesi vermek durumunda kalır.

Hastalık erkeklerde kadınlara göre daha sık görülür. Kronik bronşit oluşumunda işyeri ortamında bulunan toz ve bazı kimyasal maddeler de etkili olabilir. Özellikle tozun yoğun olduğu madencilik, dökümhane işleri ile solunum yollarında tahriş yapan gazların bulunduğu (kaynakçılık, kalaycılık, asit maddeler vs.) ortamlarda çalışanlarda KOAİ riski fazladır.

Kronik bronşit başladıktan sonra ilerleyicidir, önceleri herhangi yakınma veya belirti görülmezken zaman içinde efor sırasında hissedilen nefes darlığı özellikle kış aylarında öksürük ve balgam yakınması olmaya başlar. KOAİ'li

hastalar kış aylarında daha fazla rahatsız olurlar. Kış mevsiminde daha çok görülen solunum yolu enfeksiyonları sağlıklı kişilerde birkaç gün içinde geçer ama zeminde KOAH varsa daha uzun sürer ve daha ağır seyredir. Sigaranın bırakılması veya tozlu ortamlardan uzaklaşılması durumunda KOAH hastalığının ilerlemesi yavaşlar.

Hastalığın tanısı bakımından özellikle kış aylarında uzunca süren öksürük ve nefes darlığı yakınması önemlidir. Solunum fonksiyon testi ve akciğer filmi ile tanı konulabilir. Hastalığın kesin tedavisi yoktur, ancak kış aylarında solunum yolu enfeksiyonlarına yakalanmamak için önlemler alınmalıdır. KOAH hastalarının grip ve pnömokok aşısı yaptırılmaları hastalık önleme bakımından yarar sağlar.

Sigara ve diğer tütün ürünleri kullanımından uzak durulması hastalıktan korunma açısından önemlidir. Sigara içmediği halde sigara dumanından pasif olarak etkilenenler de KOAH bakımından risk altındadır.

Yılda bir kez doktor muayenesi ve aralıklarla solunum fonksiyon testi yapılması ile hastalığın erken dönemde tespiti mümkündür. Erken dönemde tespit edildiğinde sigaranın bırakılması veya gerekirse (tozlu yerlerde çalışanlar için) iş değişikliği yapılması ile hastalığın ilerlemesi yavaşlatılabilir. Kış aylarında öksürük, balgam ve nefes darlığı ile seyreden tablo oluşursa doktora başvurulması gerekir.

KRONİK BRONŞİTTEN KORUNMAK İÇİN;

- ✓ SİGARA VE TÜTÜN ÜRÜNÜ İÇMEYİNİZ.
- ✓ DÜZENLİ EGZERSİZ YAPINIZ.
- ✓ YILDA BİR KEZ DOKTOR MUAYENESİNE GİDİNİZ.
- ✓ NEZLE VE GRİP UZUN SÜRÜYORSA VE AĞIR SEYREDİYORSA DOKTORUNUZA BAŞVURUNUZ.
- ✓ DOKTORUNUZ GEREKLİ GÖRÜRSE GRİP VE PNÖMOKOK AŞISI YAPTIRINIZ.



Şeker Hastalığı (Diyabetes Mellitus)

Kandaki şeker düzeyinin normal değerini üzerinde olması ile karakterize bir hastalıktır. Kan şekeri düzeyini düzenleyen insülin hormonu pankreastan salgılanır. Şeker hastalarında pankreastan insülin salgınımı ya

hiç olmaz ya da yetersizdir. Bazı hastalarda pankreastan insülin salgınımı olur ancak bu salgınım gecikmeli olarak meydana gelir. Bu durumda da kan şekeri düzeyi yükselir. Şekerli ve unlu yiyecekler yenildiği zaman kandaki şeker düzeyinin yükselmesini önlemek için pankreastan hemen yeterli düzeyde insülin salgınımı olur, bu şekilde kandaki şeker düzeyi normal sınırlar içinde tutulur.

Şeker hastalığının başlıca iki tipi vardır:

1. İnsülinin tam olarak yokluğu durumunda Tip I Diyabetten söz edilir (insüline bağımlı diyabet). Bu tip diyabet çoğunlukla çocukluk ve erken gençlik dönemlerinde görülür, bu yüzden çocuk diyabeti olarak da bilinir. Tip I diyabetin görülme sıklığı düşüktür.
2. İnsülinin yetersiz olduğu veya gecikmeli olarak salgındığı duruma Tip II Diyabet adı verilir (insüline bağımlı olmayan diyabet). Bu tip diyabet çoğunlukla yetişkinlerde, şişman olanlarda ve kadınlarda görülür. Tip II diyabet, Tip I diyabete göre daha çok görülür.

İnsülinin yokluğu veya yetersizliği durumunda kanda şeker düzeyi yükselir. Kanda şeker düzeyi belirli bir sınırı aşınca fazla olan şeker idrarla atılmaya başlar. Şeker böbreklerden süzülüp idrara geçerken, birlikte çok miktarda su da idrar yolu ile atılır. Bu yüzden şeker hastaları sık sık idrar yapma ihtiyacı hissederler, böylelikle şeker hastalığının başlıca belirtisi olan sık idrar yapma tablosu ortaya çıkar. Fazla miktarda idrar yapma sonucunda hastalar çok su içme ihtiyacı hissederler. İnsülin yetersizliği nedeniyle şeker vücutta kullanılmadığı için kişiler sürekli açlık hissederler ve sık yemek yeme ihtiyacı duyarlar. Ancak alınan kaloriden yeterince yararlanılmadığı için hastalar çok yemek yemelerine rağmen kilo almazlar, hatta kilo kaybederler. Sonuç olarak çok su içen, çok idrar yapan, çok yemek yemesine rağmen kilo kaybeden kişilerde şeker hastalığından kuşkulandırmalıdır. Bu belirtiler insülinin tam olarak yokluğu sonucu olan Tip I diyabete daha belirgindir, hatta kimi zaman hastalık şeker koması tablosu ile ortaya çıkabilir ve çocuklar acil olarak hastaneye götürülebilir.

Toplumda daha yaygın olarak görülen Tıp II diyabet oldukça sinsi seyirlidir, hastalar sık idrar yapma, çok su içme gibi belirtileri önemsemedikleri için uzunca zaman sonra doktora başvurabilirler. Hatta bazı hastalarda herhangi bir muayene sırasında kan şekeri yüksek bulunabilir. Bu durumda hastalara çok su içme ve sık idrar yapma durumları sorulduğunda bir süreden beri bu belirtilerin var olduğu öğrenilir.

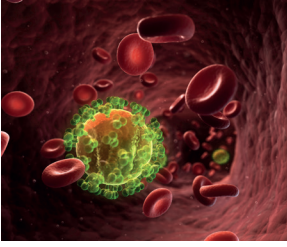
Şeker hastalığı damarlarda yol açtığı bozulmadan dolayı sağlık açısından önemlidir. Özellikle yaşamsal önemi olan kalp, beyin ve böbrek damarlarının bozulması önemlidir. Göz damarlarındaki bozulma görme bozukluklarına neden olur. Ancak şeker hastalığının gecikmeden saptanması ve uygun tedavisi ile bu bozuklukların önüne geçmek mümkündür. Çok idrar yapma ve çok su içme yakınması, çok yemek yemeye rağmen kilo kaybı olması durumunda doktora başvurmak gerekir. Bunun dışında 40 yaşın üzerinde her yıl en az bir defa kan şekeri ölçümü yapılması erken tanı bakımından yarar sağlar.

Şeker hastalığı kadınlarda erkeklere göre daha sık görülür. Ailede şeker hastası kimselerin olması, şişmanlık, fazla miktarda şeker ve şekerli yiyecekler tüketmek şeker hastalığı bakımından risk oluşturur.

Şeker hastalarının üçte biri hastalığının farkında değildir, herhangi muayene veya tarama muayenesi sırasında hastalık tesadüfen bulunabilir. Şeker hastalığı tanısından korkmamak gerekir. Hastaların çoğu uygun diyet ayarlaması ve egzersiz programı ile uzun zaman kan şekeri düzeyini kontrol altında tutabilir. Gereken durumda yeterli dozda ilaç kullanmak (ağızdan alınan hap veya insülin enjeksiyonu şeklinde) suretiyle kan şekeri düzeyi ayarlanabilir. Ancak Tıp I diyabet hastalarının tedavisinde insülin kullanılması gerekir. Hatta insülinin günde birkaç kez kullanılması da söz konusu olabilir. Kontrolsüz diyabette damar bozuklukları meydana gelebilir.

DİYABETTEN KORKMAYINIZ.

- ✓ DİYABETTEN KORUNMAK İÇİN; ŞİŞMANLIKTAN KAÇININIZ.
- ✓ ŞEKERLİ-UNLU GIDALARI AŞIRI MİKTARDA TÜKETMEYİNİZ.
- ✓ DİYABET DİYET VE İLAÇ TEDAVİSİ İLE KONTROL ALTINA ALINABİLİR.
- ✓ KONTROLSÜZ DİYABETTE DAMAR BOZUKLUKLARI MEYDANA GELEBİLİR.



Kanser

Kanser, vücuttaki bir hücrenin aşırı hızla çoğalması ve zamanla çevre organlara, hatta kimi zaman kan yolu ile uzak organlara yayılması şeklinde seyreden bir hastalık grubudur. Vücutta çeşitli organlarda kanser oluşabilir. Kanser çok sık görülen bir hastalık olmamakla birlikte günümüzde en çok

korkulan ve çekinilen bir hastalıktır. Bunun nedeni yakın zamana kadar kanserde başarılı bir tedavi yönteminin olmaması ve bunun sonucu olarak kanserin öldürücülük düzeyinin yüksek olmasıdır. Dünyada her yıl 12,5 milyon kişi kanser hastalığına yakalanmakta ve her yıl 7,6 milyon kişi de kanser nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde ise her yıl 160 bin dolayında kişi kanser hastalığına yakalanmakta ve 100 binden fazla kişi de bu nedenle hayatını kaybetmektedir. Kanser erkeklerde kadınlara göre daha sık görülür. Erkeklerde en sık kanserler akciğer, prostat, mesane ve kalın bağırsak kanserleri olurken kadınlarda en sık görülenler meme kanseri, tiroit kanseri, kalın bağırsak kanserleri şeklindedir.

Kanserin meydana gelmesinde çok sayıda faktörün etkisi olmakla birlikte bu açıdan 3 temel faktörün yeri daha önemlidir.

1. Sigara ve diğer tütün ürünleri kullanımı: Bütün kanserlerin üçte biri sigara kullanımına bağlıdır. Sigara kullananlarda akciğer ve gırtlak kanseri başta olmak üzere 10-12 kadar kanserin görülme riski artmıştır. Yirmi yıl boyunca günde bir paket sigara içen bir kişinin akciğer kanserine yakalanma olasılığı sigara içmeyen kişilere kıyasla 20 kat daha fazladır. Akciğer ve gırtlak kanserinden başka mesane kanseri, ağız boşluğu, yemek borusu-mide-kalın bağırsak kanseri, kadınlarda rahim kanseri ve meme kanseri de sigara kullanımı ile ilişkili olan kanser türleridir. Sigara dumanının yol açtığı kanser olguları yalnızca sigara içenlerde görülmekle kalmaz, sigara dumanından pasif olarak etkilenen kişilerde de kanser ortaya çıkabilir.
2. Beslenme yapılan hatalı uygulamalar: Aslında beslenme yaşamımızın en temel gereksinimlerinden birisidir, ama gerek seçilen gıda maddeleri, gerekse gıda maddelerinin yiyecek olarak hazırlanması sırasında yapılan yanlış uygulamalar kansere yol açabilir. Yiyeceklerin kızartma ve yakma şeklinde hazırlanması, tuz ve yağ içeriğinin fazla olması, fazla miktarda yemek yenmesi ve kilo alma (şişmanlık) ve diyetle lifli posalı yiyeceklerin yeterli miktarda olmaması çeşitli kanserler bakımından risk oluşturur.

Beslenme faktörleri ile ilişkili kanserler arasında mide ve kalın bağırsak kanseri, meme kanseri gibi önemli kanserler bilinmektedir. İnsanlarda görülen her 3 kanserden birisinin beslenme faktörleri ile ilişkisi vardır.

3. Mesleki ve çevresel faktörler: İşyeri ortamında karşılaşılan çeşitli kimyasal maddeler de kansere yol açabilir. Krom, kadmiyum, asbest, benzen, arsenik gibi maddeler veya iyonlaştırıcı ışınların bulunduğu işyerlerinde çalışanlarda kanser olasılığı söz konusudur. Yaşanılan çevrede asbest ve erionit gibi maddeler varsa veya içme-kullanma suyunda arsenik varsa o bölgede kanser riski söz konusu olabilir. Mesleki ve çevresel etkilenmeye bağlı olarak gelişen kanserler arasında akciğer ve akciğer zarı kanseri, kan kanseri, mesane kanseri, karaciğer kanseri gibi kanserler olabilir.

Kansere yol açan bu etkenlerden korunmak suretiyle kanserde etkili korunma sağlanabilir. Öte yandan kanserlerin çoğu vücutta muayene ve tanı yöntemleri ile kolaylıkla tespit edilebilmektedir. Bu yüzden kanserde erken tanı çok önemlidir. Kadınlarda sık görülen meme kanseri ve rahim kanseri erken dönemde yakalandığı zaman çok başarılı şekilde tedavi edilmektedir. Erkeklerdeki prostat ve kalın bağırsak kanserlerinde de erken dönemde tedavi oldukça başarılıdır. Bunun dışında vücudun herhangi bir yerinde şişlik olması, beklenmedik şekilde kanama olması, bir yaranın uzun zaman geçmesine rağmen iyileşmemesi, uzun süren ses kısıklığı olması, idrar ve dışkılama alışkanlıklarında değişiklik olması gibi durumlarda doktora başvurulması erken tanı bakımından önemlidir. Bu belirtilerin olması hemen kanser anlamına gelmez, ama bunlar kanserin erken belirtileri de olabilir.

KANSERDEN KORUNMAK İÇİN;

- ✓ SİGARA VE DİĞER TÜTÜN ÜRÜNLERİNİ KULLANMAYINIZ.
- ✓ FAZLA YAĞLI YİYECEKLER TÜKETMEYİNİZ.
- ✓ TUZ TÜKETİMİNİZİ AZALTINIZ.
- ✓ DÜZENLİ EGZERSİZ YAPINIZ.
- ✓ İZGARA VE KIZARTMA TÜRÜ YİYECEKLERİ AZ TÜKETİNİZ.
- ✓ HİÇ ŞİKAYETİNİZ OLMASA DA YILDA BİR KEZ DOKTORA MUAYENE OLUNUZ.
- ✓ (KADINLAR) KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİNİ ÖĞRENİP UYGULAYINIZ.

Obezite (Şişmanlık)

Obezite, günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan tüm ülkelerde en sık karşılaşılan sağlık sorunlarından birisidir. Obezite; besinlerle alınan enerjinin (kalori) harcanan enerjiden daha fazla olması ve fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanması sonucu ortaya çıkan, yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen, yaşam süresinin kısalmasına yol açan bir hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü ise obeziteyi "vücutta sağlığı tehlikeye sokacak ölçüde yağ birikmesi" olarak tanımlanmaktadır.



Günlük yaşamda bireylerin yaşa, cinsiyete, yaptığı işe, genetik ve fizyolojik özelliklerine ve hastalık durumuna göre değişen miktarlarda enerjiye ihtiyacı vardır. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için alınan enerji ile harcanan enerjinin dengede tutulması gerekmektedir. Alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vücutta yağ olarak depolanmakta ve obeziteye neden olmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü tarafından Avrupa'da yapılan bir araştırmada obezitenin fazla kilolu yetişkinlerin % 30-80'ini etkisi altına aldığı, çocukların ve genç erişkinlerin ise yaklaşık % 20'sinin fazla kilolu olduğu ve yine bu kişilerin üçte birinin obez olduğu tespit edilmiştir. Ülkemizde obezite sıklığı gün geçtikçe artmaktadır. Sağlık Bakanlığınca 2010 yılında yapılan "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması" ön çalışma raporuna göre Türkiye'de obezite sıklığı % 30,3 olarak bulunmuştur (erkeklerde %20,5, kadınlarda %41,0).

TÜRKİYE'DE 5 ERKEKTEN BİRİSİ VE 5 KADINDAN İKİSİ ŞİŞMANDIR

Obezitenin nedenleri tam olarak açıklanamasa da aşırı ve yanlış beslenme ile fiziksel aktivite azlığı başlıca nedenler olarak sayılabilir. Beslenme yanlışları ve fiziksel aktivite dışında obezitenin oluşmasına neden olan diğer risk faktörleri aşağıda sıralanmıştır:

- ✓ Yaş
- ✓ Cinsiyet
- ✓ Eğitim düzeyi
- ✓ Sosyo – kültürel etmenler
- ✓ Gelir durumu

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

- ✓ Hormonal ve metabolik etmenler
- ✓ Genetik etmenler
- ✓ Psikolojik problemler
- ✓ Alkol kullanımı
- ✓ Bazı ilaçlar (antidepresanlar vb.)
- ✓ Doğum sayısı ve doğumlar arası süre
- ✓ Bebeklik dönemindeki beslenme şekli

Yapılan çalışmalarda, obezite görülme sıklığının anne sütü ile beslenen çocuklarda, anne sütü ile beslenmeyen çocuklara göre daha düşük oranlarda olduğu bildirilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF (Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu) bebeklere ilk 6 ay boyunca yalnızca anne sütü verilmesinin ve altıncı aydan sonra emzirmenin sürdürülmesi ile birlikte zamanında ek besinlere başlanılmasının ve en az 2 yıl süre ile emzirmenin obezite ve kronik hastalık riskini azaltabileceğini belirtmiştir.

Obezitenin Neden Olduğu Sağlık Problemleri

Obezite; vücut sistemleri (endokrin sistem, kalp ve dolaşım sistemi, solunum sistemi, sindirim sistemi, deri, kas iskelet sistemi), psikolojik ve sosyal durum üzerinde yarattığı olumsuz etkilerden dolayı pek çok sağlık sorununa neden olmaktadır.

Obezitenin neden olduğu sağlık sorunları:

- ✓ İnsülin direnci (Hiperinsülinemi)
- ✓ Tip II Şeker hastalığı (Diyabetes Mellitus)
- ✓ Hipertansiyon (Yüksek tansiyon)
- ✓ Koroner arter hastalığı (Kalp hastalığı)
- ✓ Hiperlipidemi – Hipertrigliseridemi (Kanda yağlanma)
- ✓ Metabolik sendrom
- ✓ Safra kesesi hastalıkları
- ✓ Bazı kanserler (kadınlarda safra kesesi, rahim, yumurtalık ve meme kanserleri; erkeklerde ise kolon ve prostat kanseri)
- ✓ Osteoartrit (Eklemlerde kireçlenme)
- ✓ Felç
- ✓ Uyku apnesi
- ✓ Karaciğer yağlanması

- ✓ Astım
- ✓ Solunum zorluğu
- ✓ Gebelik komplikasyonları (sorunları)
- ✓ Menstruasyon (adet) düzensizlikleri
- ✓ Psikolojik sorunlar (Anoreksiya nervoza (yemek yememe) veya Blumia nervoza (kusarak yediği besinlerden yararlanmama), Binge Eating (tıknırcasına yeme), gece yeme sendromu vb.)
- ✓ Toplumsal uyumsuzluklar
- ✓ Kas-iskelet sistemi problemleri

Obezite Nasıl Belirlenir?

Obeziteyi belirlemek için yaygın olarak Beden Kitle İndeksi (BKİ) kullanılmaktadır.

BKİ, bireyin vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine ($BKİ=kg/m^2$) bölünmesiyle elde edilen bir değerdir.

$$BKİ = \text{Vücut ağırlığı (kg)} / \text{Boy uzunluğu (m)}^2$$

Tablo 1.1. Yetişkinlerde Beden Kitle İndeksi (BKİ)'ne Göre Obezitenin Sınıflandırılması

Sınıflandırma	BKİ(kg/m ²)
Zayıf (düşük ağırlıklı)	<18.50
Normal	18.50 - 24.99
Hafif Şişman	25.00 - 29.99
Şişman	30.00 - 39.99
Aşırı Şişman (Morbit Obez)	≥ 40.00

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN BEDEN KİTLE İNDEKSİNİZİ 25'İN ALTINDA TUTUN.

Son yıllarda araştırmacılar vücuttaki toplam yağ miktarından çok, yağın vücutta bulunduğu bölge ve dağılımı üzerinde durmaktadırlar. Bölgesel yağ dağılımı genetik olarak erkek ve kadınlarda farklılık göstermektedir. Erkek tipi (android tip, elma tip) obezitede yağ, vücudun üst bölümünde (üst karın, göğüs ve cilt altında) toplanmaktadır. Kadın tipi (jinoid tip, armut

tip) obezitede ise yağ, vücudun alt bölümünde (kalça, uyluk, bacaklar ve cilt altında) toplanmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre bel/kalça oranı kadınlarda 0,85'den, erkeklerde ise 1,0'den fazla ise erkek tipi (android tip) obezite olarak kabul edilmektedir.

**BEL ÇEVRESİ KADINLARDA 88 cm,
ERKEKLERDE 102 cm'DEN FAZLA OLMAMALIDIR!**

Obezite Tedavisi

Obezite tedavisinde temel amaç; gerçekçi bir vücut ağırlığı kaybı hedeflenerek, obeziteye ilişkin riskleri azaltmak, bireye yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak ve yaşam kalitesini yükseltmektir.

Vücut ağırlığının 6 aylık dönemde % 10 azalması, obezitenin yol açtığı sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli yarar sağlamaktadır.

Obezite tedavisinde kullanılan yöntemler 5 grup altında toplanabilir. Bu bölümde sadece diyet yaklaşımından söz edilecektir.

1. Tıbbi beslenme (diyet) tedavisi

Obezitenin tedavisinde tıbbi beslenme tedavisi anahtar rol oynamaktadır. Obezitede beslenme tedavisi ile;

- ✓ Vücut ağırlığının, boya göre olması gereken normal düzeye (BKİ= 18,5 – 24,9 kg/m²) indirilmesi hedeflenir. Tıbbi beslenme (diyet) tedavisi bireye özgüdür. Başlangıçta belirlenen hedefler, bireyin olması gereken ideal ağırlığı olabildiği gibi ideal ağırlığının biraz üzerinde de olabilir.
- ✓ Uygulanacak zayıflama diyetleri yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri ile uyumlu olmalıdır. Amaç, bireye doğru beslenme alışkanlığı kazandırmak ve bu alışkanlığını sürdürmesini sağlamaktır.
- ✓ Vücut ağırlığı boya göre olması gereken düzeye geldiğinde tekrar ağırlık kazanımını önlenmek ve kaybedilen ağırlığı korumak için bir devam programı mutlaka olmalıdır.

2. Egzersiz tedavisi

3. Davranış değişikliği tedavisi

4. Farmakolojik tedavi (ilaç tedavisi)

5. Cerrahi tedavi

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

Yetişkinlerde sık görülen hastalıkların başında hipertansiyon, şişmanlık, kalp hastalığı, şeker hastalığı gelmektedir.



2

*YETİŞKİN SAĞLIĞININ
KORUNMASINDA
TEMEL YAKLAŞIMLAR*

2. YETİŞKİN SAĞLIĞININ KORUNMASINDA TEMEL YAKLAŞIMLAR



Geçtiğimiz yüzyılda bulaşıcı hastalıkların kontrolü alanında çok önemli gelişmeler sağlanmış ve insan ömrü belirgin şekilde uzamıştır. Avrupa'da geçtiğimiz yüzyıl başında doğumda beklenen yaşam süresi 50 yıl dolayında hesaplanırken bu değer yüzyılın ortalarında 65 yıla ve 2000 yılında ise 75 yıla çıkmıştır. Ülkemizde 50 yıl öncesinde 50 yıl olarak hesaplanan doğumda beklenen yaşam süresi günümüzde 70 yılın üzerine çıkmıştır.

Sonuç olarak bütün ülkelerde yaşam süresi uzamış, insanlar daha uzun süre yaşayabilir duruma gelmiştir.

Uzun yaşamak arzu edilen bir durum olmakla birlikte, yaşlanan kişilerde ilerleyen yaşa bağlı olarak gelişen bazı sağlık sorunları da önem kazanmaya başlamıştır. Bu sorunların artmasında teknolojik gelişmelere bağlı olarak toplumda hareketsiz yaşamın artması ve beslenme alışkanlıklarındaki değişimlerin de etkisi olmuştur. Sonuç olarak geçtiğimiz yüzyılın ortalarından itibaren yetişkin ve yaşlılarda görülen kronik ve dejeneratif hastalıkların artması nedeniyle bu hastalıklardan korunma yaklaşımları da gündeme gelmeye başlamıştır.

Bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi ve kontrolü çalışmaları bireylerin yaşam şekillerinde ve sağlık davranışlarında değişiklik yapmayı gerektirir. Bunun için kişilerin sağlık sorunlarının oluşumu ve korunma yaklaşımları konularında bilgi sahibi olması, bilgi kaynaklarına ulaşması, bilgileri doğru olarak anlaması ve uygulaması gerekir. "Sağlık okuryazarlığı" olarak da adlandırılan bu husus doğru bilgilenmeye dayalıdır. Doğru bilgilenmede öncelikle yetişkinlerdeki başlıca sağlık sorunlarının neler olduğu ve bu sorunların hangi nedenlerle meydana geldiği bilgisi gereklidir. Sağlık sorunlarının türleri ve nedenlerinden sonra da bu hastalıkların önlenmesindeki temel yaklaşımların ve bu konuda bireylere düşen sorumlulukların neler olduğunun öğrenilmesi gereklidir.

Bulaşıcı olmayan hastalıkların pek çoğunun oluşumunda etkili olan çeşitli faktörler bilinmektedir. Bu faktörlerden etkili şekilde korunmak suretiyle hastalıkların gelişmesi başarılı şekilde önenebilir. Bu konuda kamuya düşen görev toplumu bu risk faktörleri ve korunma yolları konusunda

bilgilendirmek, gereken durumlarda konu ile ilgili hizmet sunmak ve bazı yasal düzenlemeler yapmaktır. Bireylere düşen sorumluluklar da temel olarak 3 başlıkta toplanabilir:

- ✓ **Sağlıklı beslenmek:** Sağlıklı beslenme şekli, kalori olarak "yeterli" ve içerik olarak da "dengeli" olmalıdır. Gerekli olandan az kalori alınırsa vücut zayıf kalır, aksine fazla kalori alınırsa kilo alınır, şişmanlık meydana gelir. Sağlıklı beslenme için bütün besin maddelerinden dengeli şekilde tüketmek gerekir. Et, süt, yumurta gibi protein kaynakları ile birlikte ölçülü şekilde yağ ve karbonhidrat da tüketilmelidir. Ayrıca bol sıvı (su) içilmeli, günde 5 porsiyon meyve ve sebze tüketilmeli, diyetle alınan tuz miktarı az (günde en çok 5 gram) olmalıdır. Bunların yanı sıra aşırı çay-kahve gibi içeceklerden özellikle de gazlı içeceklerden kaçınılması uygun olur. Beslenme durumunu izlemek bakımından aralıklarla kilo kontrolü yapılmalıdır. Tekrarlanan ölçümlerde kilo artışı oluyorsa diyetin kalori miktarı azaltılmalıdır. Ancak yaşlılıkta yetersiz beslenme de önemli sorundur. Ölçümlerde kilo kaybediliyorsa beslenme yönünden takviye yapılması gerekir. Yaşlıların bir kısmı besinlere ulaşmada veya yiyecek hazırlamada sorun yaşayabilir. Bu durumda yaşlı kişilerin evlerine yiyecek ulaştırılması için düzenleme yapılması gerekebilir. Yaşlılık döneminde beslenme ile ilgili bir konu da yaşlıların aldıkları günlük kalorilerinin yanında vitamin desteği almalıdır. Bu konuda net bir fikir birliği olmamakla birlikte, yaşlılarda yeterli ve dengeli beslenme kurallarının tam olarak yerine getirilemeyeceği noktasından hareketle bazı vitaminler bakımından beslenmeye destek yapılması önerilmektedir.
- ✓ **Hareketli yaşam – egzersiz:** Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için en fazla önerilen konulardan birisi egzersiz yapılmasıdır. Düzenli olarak egzersiz yapılması hem kas-iskelet sistemi için yararlıdır hem de başta kalp hastalıkları olmak üzere çeşitli hastalıklar bakımından koruma sağlar. Düzenli egzersiz yapanlarda kas-kemik ve bağlar güçlenir, bu durum özellikle yaşlılarda dengenin sağlanması bakımından önemlidir. Egzersiz ile şişmanlık ve şeker hastalığı riskinde azalma olur. Bazı hastalıklar bakımından koruyucu etkisinden başka düzenli egzersiz yapan kişilerde dolaşım ve solunum sistemlerinin performansı olumlu etkilenir, metabolizma daha sağlıklı hale gelir, obezite önlenir.

önemlidir; benzer şekilde sigara içen kişilerin sigara içmekten vazgeçmesi de kişilerin kendi kararlarıdır. Ancak bazı kişiler sigarayı bırakmayı düşündüğü halde kendi çabası ile sigarayı bırakmayı başaramamaktadır. Bu durumdaki kişiler için de bazı destek yaklaşımları vardır. Bu yaklaşımlar psikolojik destek yaklaşımları olabildiği gibi sigara bırakma isteğini destekleyen ilaçlardan da bu amaçla yararlanılabilir.

Sigarayı bıraktıktan vücutunuzda neler olur?	
20 DAKİKA	Kan basıncı ve kalp hızı normale döner. Eller ve ayaklar dolaşım normale döndüğü için ısınmaya başlar.
8 SAAT	Kanda oksijen düzeyi normale döner. Kalp krizi riski düşmeye başlar.
24 SAAT	Karbonmonoksit (egzoz gazı) vücuttan atılır. Akciğerlerdeki balgam ve diğer birikimler temizlenmeye başlar. Vücuttan nikotin tamamen atılır.
48 SAAT	Tat ve koku alma duyularınızın daha iyi çalıştığını hissedersiniz.
72 SAAT	Solunum yolları gevşediği için nefes almak kolaylaşır.
2-12 HAFTA	Dolaşım bütün vücutta düzelir. Akciğerlerinizdeki balgamı atmaya başlarsınız ve öksürük, balgam, nefes darlığı ve hırıltı bulguları geriler. Vücut enerjisi artar. Yürümek kolaylaşır.
3-9 AY	Öksürük, nefes darlığı düzelir. Akciğer işlevi yüzde 5-10 oranında artar.
5 YIL	Kalp krizi riski sigara içenlerin riskinin yarısına iner.
10 YIL	Akciğer kanseri riski sigara içenlerin riskinin yarısına iner. Kalp krizi riski hiç sigara içmemiş biri ile eşit olur.

Sigara içenlere yönelik eğitim ve bilgilendirme çalışmalarının da bu bakımdan önemi büyüktür. Sigara içen kişilerin hemen hepsi sigaranın önemli sağlık sorunlarına yol açtığını bildiği halde sigara içmeyi sürdürmektedir. Bu durumdaki kişilere, sigaranın zararları konusundaki bilgilerini davranışa dönüştürmeleri için destek sağlanması gerekmektedir.

Öte yandan sigara içilmesi ile ilgili bir başka husus da sigara dumanından pasif etkilenecek konusudur. Sigara içen kişiler kendilerine zarar verdikleri gibi yakınlarında bulunan diğer kişilere de zarar verirler. Sigara dumanından pasif olarak etkilenecek kişilerde de akciğer kanseri, kalp krizi, inme (felç) gibi önemli sağlık sorunlarının riski artmaktadır. Sigara içen kişilerin başkalarına da zarar verdiği dikkate alındığında sigara içilmemesi veya sigara içenlerin sigarayı bırakması daha büyük önem arz etmektedir. Sigara dumanından pasif etkilenecek önlenmesi bakımından halka açık toplu bulunulan yerlerde sigara içmenin yasaklanması şeklinde yasal düzenlemeler yapılmaktadır. Bu düzenlemeler sigara içmeyenleri koruduğu gibi, sigara içenler açısından da caydırıcı olmakta ve sigarayı bırakma konusunda destek sağlamaktadır.

"Sağlıklı yaşlanma" bakımından bu temel konulara ek olarak yapılabilecek başka uygulamalar da vardır. Yaşanılan süre içinde sağlık üzerinde olumsuz etkisi olabilen çeşitli çevresel ve mesleki faktörler de söz konusudur. Örneğin yaşanılan bölgenin iklim koşulları, hava kirliliği, evlerdeki olanaklar, çalışma ortamında karşılaşılan (kimyasal maddeler, toz, gürültü, aşırı sıcak veya soğuk ortam vb.) çeşitli faktörler, aşırı alkol kullanımı, yaşanılan ruhsal travmalar kişilerin sağlığı üzerinde etkili olabilir. Bu faktörlerin de sağlığa zarar vermeyecek şekilde düzenlenmesi sağlıklı yaşlanma bakımından yarar sağlayabilir. Ancak bu faktörler çoğunlukla ekonomik ve sosyal boyutu olan ve kontrol edilmesi daha güç olan faktörlerdir. Bu nedenle bu faktörlerin olumlu hale getirilmesi yönündeki çabaların hastalıkların önlenmesi ve sağlıklı yaşlanma bakımından etkisi sınırlıdır.

Bunlara ek olarak çocukluk dönemindeki aşılardan başka yaşlılıkta yapılması gereken grip aşısı, pnömokok aşısı gibi aşıların düzenli şekilde uygulanması, mide-bağırsak sistemi bakımından sakıncası olmayan kişilerde düzenli olarak aspirin kullanılması gibi yaklaşımlar da sağlıklı yaşlanma bakımından yararlı uygulamalardır.



Yetişkin Sağlığının Korunmasında Tarama Muayeneleri

Bir hastalığın belirti ve bulgularının ortaya çıkmamış olduğu bir dönemde hastalığın saptanmasına "erken tanı" adı verilir. Bunun için erken tanı çalışmasının toplumda sağlam görülen kişilere yönelik planlanması ve uygulanması gerekir. Çünkü sağlıklı

görülen kişiler muayene edildiğinde, bazı kişilerde hastalık olduğu ortaya konabilir. Böylece hastalıklar erken dönemde tespit edilir ve kişiler daha başarılı tedavi olanağına kavuşurlar.

Sağlıklı kişilerin hastalıkların erken tanısını sağlamak amacı ile muayene edilmesine "tarama" adı verilir. Toplumda çeşitli hastalıklar için erken tanı çalışması yapılabilir. Bununla birlikte erken tanı çalışmalarının en fazla uygulandığı alan yetişkin ve yaşlıların bazı sağlık sorunlarının erken tanısı çalışmalarıdır. Bunun bir nedeni de bu grubun hastalıklarının çoğunda erken tanı için uygun muayene ve testlerin var olmasıdır. Örneğin hipertansiyon, şeker hastalığı, kalp-damar hastalıkları, bazı kanserler gibi hastalıklarda çok başarılı erken tanı çalışmaları yapılmaktadır. İleri yaştaki kişilerde sağlık taramaları sadece hastalıkları bulmak için yapılmaz, aynı zamanda sağlıklı ilgili bazı davranışlar, bazı hastalıklar için risk faktörleri, bazı fizyolojik değişikliklerin durumu gibi konularda da erken tanı çalışmaları yapılır. Örneğin kan yağlarının (lipid, kolesterol) düzeyinin yüksek olması, sigara içilmesi, hareketsiz yaşam kalp hastalıkları bakımından risk oluşturmakta; diyet düzenlemesi ve gerektiğinde ilaç kullanımı ile kan yağları normal düzeyine indirdiği zaman kalp hastalığı riskinde de azalma olmaktadır. Benzeri şekilde sigaranın bırakılması ile de yaşam kalitesi hızla olumlu etkilenmekte, akciğer kanseri ve kalp krizi riskinde azalma meydana gelmektedir. Sigarayı bırakanlarda dakikalar içinde kan basıncı ve nabız normale dönmekte, ilk günden sonra kalp krizi riski yarıya inmektedir. Sigarayı bıraktıktan sonra geçen günler ve aylar hep sigarayı bırakan kişinin yararına gelişmekte, tad ve koku duyusu günler içinde normale dönmekte bir yılın sonunda hastalık riskinde önemli azalma meydana gelmektedir.

Toplumda 40 yaşının üzerindeki kişilerin herhangi bir yakınmaları olmasa bile yılda en az bir kez olmak üzere tam bir muayeneden geçmesi gereklidir. Bu muayenelerde temel bazı yakınmaların (göğüs ağrısı, nefes darlığı, denge sorunu, kilo alma veya kilo kaybı, görme, iştih ve düşünme sistemlerinde sıkıntı yaşanması, sigara ve alkol kullanım durumu vb.) yanı sıra fizik muayene ve temel laboratuvar testlerinin (kan sayımı, idrar analizi, kan şekeri, karaciğer ve böbrek fonksiyon testleri, akciğer filmi, EKG vb.) yapılması uygun olur. Yakınmalar ve muayene bulgularının durumuna göre gerekli başka incelemeler de yapılabilir.

Yetişkin sağlığının korunması için sağlıklı yaşam ilkelerine uyum önemlidir:

- *Yeterli ve dengeli beslenme*
 - *Düzenli egzersiz yapma*
 - *Sigara kullanmama*
-



3.

*SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN
BESLENME*

3. SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN BESLENME



Beslenme hiçbir zaman sadece karın doyumak anlamına gelmez. Yeterli ve dengeli beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besin öğeleri ve diğer biyoaktif maddelerin yeteri kadar alınmasıdır. Besinler çok çeşitlidir. Her çeşit besinin bileşiminde değişik miktarlarda "besin ögesi" denilen kimyasal moleküller bulunur. Besinler yendikten sonra besin öğelerine parçalanır ve vücutta öyle kullanılır. Besin öğeleri makro ve mikro besin öğeleri olmak üzere iki gruba ayrılır. Makro besin öğeleri, karbonhidratlar, protein ve yağlardır. Mikro besin öğeleri vitaminler, mineraller ve sudur. Makro besin öğeleri vücudumuza enerji verir, mikro besin öğeleri ise vücudumuza enerji vermez ancak vücut çalışmasında önemli görevleri vardır.

Karbonhidratlar



Karbonhidratlar vücuda enerji sağlayan ana öğelerdir. Günlük enerjinin büyük bölümü (% 55-60) bu öğelerden sağlanır. Et, süt, yumurta gibi hayvansal kaynaklı ürünlerde az, tüm bitkisel besinlerde en çok bulunan besin ögesidir. Vücudun harcadığı enerjinin büyük bir bölümünü sağlarlar. Bir gram karbonhidrat 4 kalori verir.

Ağır beden hareketleri için en elverişli enerji kaynağı karbonhidratlardır. Bitkisel besinlerde bulunan ve sindirilemeyen selüloz, hemiselüloz, lignin gibi karbonhidratlar posayı oluşturur. Posa ise bağırsakların hareketini ve kolay boşaltılmasını sağlayarak kabızlığı önler. Beynin kullandığı tek enerji kaynağı glukoz olduğundan bilişsel fonksiyonlar için karbonhidratlar gereklidir.

Yağlar

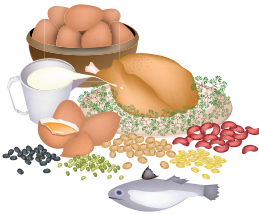
Yağlar en ekonomik enerji kaynağıdır. Yağlar, aynı miktarlardaki karbonhidrat ve proteinlerin iki mislinden fazla kalori vermektedir. Bir gram yağ 9 kalori verir. Ancak, diyetle fazla bulunmalarının kalp hastalıkları ile ilişkili olabileceği bildirildiğinden diyetle günlük enerjinin % 30'undan fazla olması istenmez. Yağların bileşiminde yer alan ve vücut tarafından yapılmayan bazı yağ asitleri büyüme ve derinin sağlığı için gereklidir. Yine yağlar, yağda eriyen vitaminlerin (A, D, E ve K vitaminleri) vücuda alınması için esastır. Ayrıca, yağlar organların etraflarını kapatarak dış etkilerden zarar görmesini önlemektedir.

Proteinler

Aminoasitlerden oluşan proteinler, vücudun yapı taşı olarak bilinen büyük moleküllü biyolojik maddelerdir. Bir gram protein 4 kalori enerji verir. Diyetle günlük enerjinin % 10-15'i proteinlerden sağlanmalıdır. Hücrelerin yapımında proteinler önemlidir, ayrıca kırmızı kan hücrelerindeki oksijen taşıyan hemoglobinin bir kısmı da protein yapısındadır. Enfeksiyonlardan koruyan bağışıklık (immun) sistemi içinde yer alan immun globulin ve antikorlar da proteindir. Proteinlerin fonksiyonları yapıcı, onarıcı, düzenleyici ve koruyucu olarak özetlenebilir. Protein gereksinimi yetişkinler için kilogram başına 1 gram olarak hesaplanabilir. Çocuklarda, genç erişkinlerde, gebelikte, emzilikte ve yaşlılıkta protein gereksinimi artar. Vücudun proteinlerden azami yarar sağlayabilmesi için karbonhidratlardan alınan enerjinin yeterli olması gerekir. Aksi halde enerji kaynağı olarak proteinler kullanılır, bu da metabolizmanın gereksiz yere çalışması ve böbreğe yük bindiren protein yıkım ürünlerinin artmasına sebep olur.

Proteini oluşturan amino asitlerin bazıları vücut tarafından sentez edilebilir. Vücut tarafından sentez edilemeyen ve besinlerle belirli miktarlarda alınması gereken 8 amino asit "Elzem (esansiyel) amino asitler" olarak adlandırılır. Besinlerdeki proteinlerin amino asit değerleri farklılık gösterir. Yeterli miktarda elzem amino asit içeren proteinlere "kaliteli protein" denir. Et, süt, yumurta

gibi hayvansal proteinler kaliteli proteinlerdir. Bitkisel proteinlerde bazı elzem amino asitler yeterli miktarda yoktur. Örneğin mısır proteininde triptofan, buğday proteininde lizin, kuru baklagillerde metionin yeterli miktarda değildir. Tahılların kuru baklagillerle birlikte tüketilmeleri bu eksiklikleri bir dereceye kadar tamamlayabilir.



Vitaminler



Vitaminler vücutta sentezlenmeyen, yaşam için gerekli, çok küçük miktarlarıyla hücre metabolizmasında önemli tepkimeleri kolaylaştıran organik bileşiklerdir. Vitaminlerin çoğu vücut tarafından yapılamadığı için besinlerimizle alınması gerekmektedir. Bu besinlerin bir kısmı çığ olarak, bir kısmı da belirli pişirme süreçlerinden geçerek soframıza gelir. Bu hazırlama ve

pişirme süreçleri esnasında oluşabilecek vitamin kayıpları insan sağlığını yakından ilgilendirmektedir. Vitamin gruplarını etkileyen ısı, ışık gibi etkenler ile asidik ve alkali ortamlar vardır. O nedenle her besin grubunun vitamin kayıplarına neden olmadan tüketilmesi yaşamın sağlıklı sürdürülmesi açısından gereklidir.

Vitaminler insan sağlığının korunması için gereklidir. Vitaminler yağda ve suda eriyen vitaminler olarak iki grup altında toplanır.

1. Yağda eriyen vitaminler: A, D, E ve K vitaminleri
2. Suda eriyen vitaminler: C vitamini ve B grubu vitaminler

A Vitamini

A vitamini; görme, büyüme, üreme, embriyo gelişmesi, kan yapımı, bağışıklık sistemi ve doku hücresi farklılaşmasında gerekli bir vitamindir. A vitamini vücutta depo edilen bir vitamindir. Bu nedenle yetersizlik belirtileri, uzun süre A vitamini alınmadığında görülür. Yetersiz ve dengesiz beslenenlerde ve büyümenin hızlı olduğu çocukluk, gebelik ve emziliklik dönemlerinde sorun ortaya çıkabilir.

A vitamini hayvansal kaynaklı karaciğer, balık yağı, süt, tereyağı, yumurta gibi besinlerden alınır. Bitkisel kaynaklardan ise beta karoten gibi karotenoidleri alınır ve bunlar organizmada A vitaminiye dönüştürülebilir. Karotenoidlerin (A vitamini ön maddesi) kaynakları kırmızı ve sarı portakal ile koyu yeşil yapraklı sebzelerdir. En çok sarı, turuncu (havuç, kış kabağı vb.), koyu yeşil yapraklı sebzeler ile sarı ve turuncu meyvelerde (kayısı, şeftali vb.) bulunur.

D Vitamini

D vitamini; yağda eriyen bir vitamindir. Emilimi için yağ ve safraya ihtiyaç vardır. Balık yağında D vitamini bulunur, güneş ışığı etkisi ile deri tarafından da D vitamini yapılır. En önemli işlevi kalsiyum metabolizmasını denetlemek ve düzenlemektir. Kemikler kalsiyum deposudur. Kalsiyumun kemiklere taşınmasına ve yerleşmesine yardımcı olur. Başlıca D vitamini kaynakları balık, balık yağı, karaciğer, yumurta sarısı ve tereyağıdır.

D vitamini eksikliğinde raşitizm görülür. Raşitizmde kemik ve dişlerde bozukluk ve eğrilik görülür. Dişler geç çıkar. Kafa kemikleri yumuşar ve eğrilir. Eklemelerde şişkinlik görülür. Güneş ışığını doğrudan alamayan bireylerde, hızlı büyüyen çocuklarda, az güneş alan ülkelerde D vitamini eksikliği görülür. D vitamini yetersizliğinin yaygın olarak görülme nedeni doğal yiyeceklerde yeterince bulunmamasına bağlıdır. Eksikliğinde çocukluk çağı raşitizmi (rikets) görülür. Bu hastalıktan korunma için güneş ışınlarından yararlanmak gerekir. Osteomalasia erişkin dönemde görülen bir kemik hastalığıdır. Kemikler yeterince sert ve dayanıklı değildir, kalsiyum ve fosfor oranı düşüktür. Sık doğum yapan, yetersiz ve dengesiz beslenen, güneşten yararlanamayan kadınlarda daha sık görülür. D vitamini suda erimeyi için fazlası idrarla atılamaz. Fazla alınması eklemlerde ve yumuşak dokularda kireçlenmeye neden olur. Yine çocuklarda fazla ve gelişigüzel kullanıldığında büyümede duraksama, kusma, böbreklerde taş oluşumu gözlenir.



E Vitamini

Günlük yiyeceklerde yeterli miktarda bulunduğundan, insanlarda yetersizlik belirtilerine sıklıkla rastlanmamaktadır. Yağların emiliminde bir bozukluk oluştuğunda E vitamini emilimi de azalır. E vitamini hücre zarının koruyucusudur, iyi bir antioksidandır, damar içerisinde akışkanlığı sağlar, damar tıkanıklığını önler.

Bitkisel yağlar, tahıl taneleri, yağlı tohumlar, soya, yeşil yapraklı sebzeler ve baklagiller E vitamininden zengindir.

K Vitamini

Kanın pıhtılaşma etmeni olarak tanımlanan K vitamini, günlük yiyeceklerimizde yeteri kadar bulunduğu ve kalın bağırsakta bakterilerce yapıldığı için, yetersizliğinde oluşan bir hastalık tanımlanmamıştır. Yağda eriyen bir vitamindir. Eksikliğinde kanın pıhtılaşması engellendiği için kanamanın durma süresi uzayabilir. K vitamini kemik gelişimi için de önemlidir.

En zengin K vitamini kaynakları; ıspanak ve benzeri yeşil yapraklı sebzeler, karaciğer, kuru baklagiller ve balıklardır.

Tiamin (B1 Vitamini)

En önemli görevi enerji metabolizmasındadır. Değişik besinlerle vücuda alınan besin öğelerinin vücutta enerjiye çevrilmesi yine en önemli enerji kaynaklarından olan karbonhidratlardan enerji yapımında önemli bir işlevi vardır. B1 vitamini eksikliğinde yorgunluk ve isteksizlik, iştah azalması, kusma ve sindirim sisteminde bozukluklar, kalp yetmezliği, huzursuzluk sıklıkla görülen belirtilerdir. Beriberi denilen ve sinir sistemi bozukluğu şeklinde tanımlanan, eklemelerde şişlik ve ağrı, denge bozukluklarına neden olan hastalıklar en önemli yetersizlik belirtisidir.

Karaciğer, et, süt, kuru baklagiller, tahıllar (buğday, mısır, pirinç), ceviz, fındık ve yumurta iyi birer B1 vitamini kaynağıdır.

Ribloflavin (B2 Vitamini)

İşığa duyarlı olması nedeniyle riboflavin bulunan yiyecekler ışıktaki bekletilmemeli, suda eriyen bir vitamin olduğu için de sebzelerin pişirilme suyu ve yoğurdun suyu dökülmemelidir. Karbonhidrat, protein ve yağların metabolizmasında görev alan riboflavin bir düzenleyicidir. Yetersizliğinde deride yaralar (dermatit), dudaklarda çatlaklar (keylozis, angular lezyon) ve göz çevresinde kesik şeklinde yaralar oluşur. Sinir sisteminde bozukluk, anemi (kansızlık) görülebilir. Gözde yanma ve kızarıklık, ishal oluşabilir. Karaciğer, et, süt ve ürünleri, yumurta, peynir, balık, yeşil yapraklı sebzeler ve tahıllar iyi birer riboflavin kaynağıdır.

Niasin

Diyette yeterince niasin alınmaması sonucu sinir sistemi, sindirim sistemi ve güneş gören deride simetrik yaralarla kendini gösteren pellegra hastalığı oluşur. Pellegra hastalığı daha çok tek yönlü beslenen; özellikle de sadece mısır tüketen toplumlarda görülür.



Et, balık, kümes hayvanları, karaciğer, maya, tahıllar, kuru baklagiller ve yeşil yapraklı sebzeler niasin yönünden zengindir

Folik Asit

Folik asidin vücutta görev yapabilmesi için C vitaminine ihtiyaç vardır. Yetersizliğinde kan yapımında azalma olmaktadır. Özellikle gebe kadınlarda ve çocuklarda yetersizlik belirtileri yaygındır. Yetersizlik nedeni; yetersiz sebze ve meyve tüketimi, emilim bozukluğu ve vücuttan aşırı kayıp olmasıdır. Alkol bağımlılarında da folik asit yetersizliği görülebilir.

Karaciğer, et, yeşil yapraklı sebzeler, maya, kuru baklagiller ve tahıllar folik asitten zengindir.

Vitamin B6 (Piridoksin)

Protein, yağ ve karbonhidrat metabolizmasında yardımcıdır. B6 vitamini aynı zamanda bağışıklık sistemi için de gereklidir. B6 vitamini yetersizliğinde en önemli bulgu sinir sisteminde, kan hücrelerinde görülür. Deride yaralar oluşur. Sinir sistemi bozukluğuna bağlı olarak bayılma nöbetleri görülür. Dudak kenarları ve dilde yaralar, huzursuzluk ve anemi (kansızlık), çocukluk çağında sık görülen B6 vitamini eksikliğinin başlıca belirtileridir. Büyüme geriliği, sindirim sistemi bozukluğu ve böbrekte taş oluşumu da B6 eksikliğinde görülen hastalıklardan bazılarıdır.

Et, karaciğer, böbrek, tahıllar ve kuru baklagiller B6 vitamini yönünden zengindir.

Vitamin B12

Bağışıklık sisteminde, protein metabolizmasında, sinir sisteminde ve kemik iliğinde kan hücrelerinin yapımında görevlidir. B12 vitamini yetersizliğinde, sinir sisteminde bozukluklar ve pernisiyöz anemi (kansızlık) oluşur. Kol ve bacaklarda uyuşma, duyu azalması, ruhsal bunalım ve kasılmalar en belirgin eksiklik belirtileridir.

Bu vitamin sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunmaktadır. Et, süt, peynir, yumurta ve balık B12 vitamini yönünden zengindir. B12 vitamini bitkisel besinlerde bulunmaz.

Pantotenik Asit

Karbonhidrat, protein ve yağ metabolizması için gereklidir. Sinir sisteminin, bazı hormonların çalışmasında ve yağların sentezinde rol oynar.

Bu vitamin tüm besinlerde bulunduğu için yetersizlik belirtileri sık görülmez. Tüm hayvansal ve bitkisel besinleri tüketmekle yeteri kadar pantotenik asit alımı sağlanır.

Biotin

Biotin, vücudumuzda ince bağırsak bakterileri tarafından sentezlenir. Karbonhidrat metabolizmasında görev alır ve enerji oluşumuna katkı verir. Günlük tükettiğimiz besinlerde biotin yeterli miktarda bulunduğundan eksiklik belirtileri görülmemektedir. Çiğ yumurta akında avidin adlı bir protein vardır ve bu protein biotinin vücutta kullanılmasını engeller. Çiğ yumurta yiyenlerde saç dökülmesi, deri yaraları oldukça sık görülen durumlardır. O nedenle yumurtanın pişirilerek tüketilmesi vücut için daha yararlıdır. Yetersiz tüketiminde deri yaraları, iştahsızlık, kas ağrıları, solukluk gibi belirtiler ortaya çıkar. Biotin, vücutta bağırsak bakterileri tarafından üretilmekte ve günlük besinlerle vücuda yeteri kadar alınmaktadır.

Tüm yiyeceklerde yeteri kadar bulunur. En çok bulunduğu besinler; karaciğer, yumurta sarısı, soya unu, et ve mayadır.



Vitamin C (Askorbik Asit)

Vitamin C; hava ile temasta kolay okside olur, suda erir, ekşi tattadır, ışıkla temasta rengi koyulaşır, ısıya dayanıksız bir vitamindir.

Vitamin C bağ dokularını bir arada tutar. Zehirlenmeler ve ateşli hastalıklarda vücudu koruyan ve bağışıklık sistemini güçlendiren bir vitamindir. Vücudumuzda kan yapımı için gerekli olan demir ve folik asidin kana geçmesini kolaylaştırır ve kullanımını artırır. Böylelikle kansızlığı önler. Damar çeperlerini güçlendirerek kanamaya ve gözde katarakt oluşumuna engel olur. Meme kanseri ve güneş ışınlarının oluşturduğu deri kanserlerinin gelişimini yavaşlatır. Kuwvetli bir antioksidandır.

Vitamin C yetersizliğinde; diş etlerinde kanama, dişlerde anormallikler, yorgunluk, isteksizlik ve eklem ağrıları görülebilir. Aşırı yetersizliği skorbut hastalığına neden olur. Diş etlerinde kanama, eklemlerde şişlik ve ağrılarla

belirti veren skorbüt hastalığını tedavi eden vitamin olarak bilinmektedir. Enfeksiyonlarda ve sigara içenlerde gereksinim 2 kat artmaktadır. Fazla alındığı takdirde böbrekler yoluyla dışarı atılır. Ana metabolitlerinden (yıkım ürünü) birisi oksalattır. Bu nedenle yüksek dozda uzun süre C vitamini alımında böbrek (okzalit) taşları oluşabileceği bildirilmiştir.

Limon, portakal, mandalina gibi turunçgiller, çilek, böğürtlen, kuşburnu, domates, lahana, patates ile ıspanak, marul, yeşil biber, asma yaprağı gibi yeşil yapraklı sebzeler zengin kaynaklardır. Bu besinleri taze olarak tüketmek, bekletmemek kayıpları önlemek açısından önemlidir.



Mineraller

Mineraller doğada yaygın olarak görülen inorganik maddelerdir. Vücudun büyümesi ve gelişmesi, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için minerallere ihtiyaç vardır. Mineraller vücudumuzda yapıyı oluşturan ve birçok işlevi düzenleyen elzem

besin öğeleri grubudur. Vücudunuzun % 4 gibi çok küçük bir kısmını oluşturmalarına rağmen vücut yapısının oluşmasında yardımcıdırlar. Kemik, diş, kas, kan ve diğer dokularda da mineraller bulunur.

Kalsiyum

Kemiklerin ve dişlerin yapımında, kasların kasılmasında, sinirlerin çalışmasında, normal kan basıncının sağlanmasında, kanın pıhtılaşmasında, hücrelerin bir arada tutulmasında gereklidir. Vücuttaki kalsiyumun % 99'u kemiklerde ve dişlerde, geri kalan % 1'i ise vücut sıvılarında ve hücrelerde bulunmaktadır. Kalsiyum ve D vitamininin yetersizliğinde; çocuklarda raşitizm, yetişkin kadınlarda osteomalasia ve yaşlılarda osteoporoz görülür. Raşitizm ve osteomalasia kemiklerin gelişmemesi, yumuşaması ve eğrilmesidir. Osteoporoz ise kemiklerin kırılabilir duruma gelmesidir. D vitamini, sütte bulunan laktoz, C vitamini, organik asitler ve bazı amino asitler kalsiyumun emilimini kolaylaştırır. Mayasız undan yapılan ekmeğin tüketimi, antasitli ilaçların uzun süre ve fazla miktarda kullanılması ise emilimi engeller.

Süt ve süt ürünleri (yoğurt, peynir, dondurma vb.) en iyi kalsiyum kaynağıdır. Süt ve ürünlerinde bulunan kalsiyumun emilimi fazladır. Yumurta sarısı, tahıllar, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar da iyi birer kalsiyum kaynağıdır. Yeşil yapraklı sebzeler ve tahıllarda bulunan kalsiyumun emilimi ise düşüktür. Yeşil yapraklı sebzelerde bulunan okzalitler (oksalik asit) ve tahıllarda bulunan fitatlar (fitik asit) kalsiyumla birleşerek ince bağırsaklardan emilimi engeller. Diyetin posa miktarının fazla olması da kalsiyum emilimini olumsuz yönde etkiler.

Fosfor

Fosfor; kalsiyumla birlikte kemiklerin ve dişlerin oluşumunda, besin öğelerinin metabolizmasında görev alan enzimlerin yapısında bulunur ve hücre çalışması için gereklidir. Ayrıca fosfor vücut sıvılarının asit ortama dönüşümünü engeller, hücre içi ve dışı sıvıların dengede tutulmasını sağlar. Vücuttaki fosforun % 90'ı kemiklerde ve dişlerde, geri kalan % 10'u ise vücut sıvılarında ve hücrelerde bulunur. Protein yönünden zengin besinlerin fosfor içeriği de yüksektir.

Süt ve türevleri, et ve türevleri, tavuk, balık, yumurta, tahıllar, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar önemli fosfor kaynağı besinlerdir.

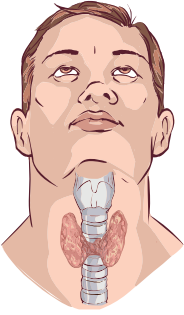
Demir

Demirin çoğunluğu kanda ve kırmızı kan hücrelerinin içinde yer alan hemoglobinde bulunur. Hemoglobinin yapısında bulunan demirin vücuttaki görevi oksijen taşımaktır. Akciğerlerden oksijeni hücrelere, hücrelerden de karbondioksiti akciğerlere taşır.

Et ve et ürünleri, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler ve tahıllar demir kaynağıdır. Pekmez ve kuru meyveler de iyi bir demir kaynağıdır. Diyetle C vitamininin ve etin bulunması, bitkisel kaynaklı demirin emilimini artırır. Bu nedenle her öğünde C vitamininden zengin besinlere yer verilmelidir. Tahıllarda demir emilimini engelleyen fitatların etkisinin ortadan kaldırılması amacıyla ekmeğe mayalandırılarak yapılmalıdır. Yemek esnasında çay içilmesi de demirin emilimini azalttığından, çay öğün aralarında ve açık olarak içilmelidir. Demir yetersizliğinde kansızlık görülür. Bağırsak parazitleri, besinlerle alınan demire ortak olur ve kansızlığa neden olur. Anemik olan kişilerde kanda hemoglobin düzeyi düşer ve kırmızı kan hücrelerinin sayısı azalır. Diyetle demiri yetersiz tüketen okul çocuklarının sık hastalandıkları ve okula devam edemedikleri, öğrenme, algılama ve dikkatlerinde azalma görüldüğü ve okul başarılarının düştüğü bilinmektedir.

Magnezyum

Vücuttaki magnezyumun çoğu kalsiyum ve fosforla birlikte iskeletin yapısında bulunur. Kas dokuları ve vücut sıvılarında magnezyum bulunur. Yağlı tohumlar, kuru baklagiller ve tahıllar magnezyumdan zengin kaynaklardır.



İyot

Tiroid bezinin çalışması için iyot gerekir. İyot, tiroit bezinde tiroit hormonlarının yapımında görev alır. İyodun yetersiz alınması, iyot yetersizliği hastalıklarına neden olur. Ülkemizin bazı bölgelerinde (Karadeniz ve Akdeniz'in iç kesimleri ile Doğu ve İç Anadolu Bölgesinde) toprakta ve suda iyot yetersizliği olduğu için, bu bölgelerde yetişen besinlerle beslenen kişilerde basit guatr hastalığı görülür.

Guatr boynun ön tarafında bulunan tiroit bezinin büyümesidir. İyot eksikliği olan bölgelerde yaşayan kadınlarda; düşük, ölü doğum, düşük doğum ağırlığı ve bazı üreme sorunları görülür. İyot yetersizliği olan gebe kadınların doğurdukları çocuklarda kretinizm görülebilir. Çocuk yapısal bozukluklarla doğar, büyüme ve gelişmesi geri kalır, sağırılık ve dilsizlik, şaşılık görülür, zihinsel yetenekleri gelişemez ve geri zekâlı olurlar. İyot yetersizliği hastalıkları önemli bir halk sağlığı sorunudur ve çözüm yolu ise iyotlu tuzun kullanılmasıdır. İyotlu tuz guatrı tedavi etmez, oluşmasını ve daha fazla büyümesini önler.

Deniz ürünleri, özellikle balık, iyot kaynağıdır. İyot bakımından yeterli toprakta yetişen besinler ve su, yeterli iyodu sağlar. İyot yetersizliği hastalıklarının görüldüğü ülkelerde tuzla, suya, ekmeğe iyot eklenmektedir. İyotlu tuz koyu renkli kapalı kaplarda saklanmalı ve güneş ışığından korunmalıdır.

Çinko

Çinko, vücutta önemli metabolik görevleri olan enzimlerin yapısında yer alır. Büyüme ve cinsiyet organlarının gelişmesinde ve hücrel bağışıklığın oluşumunda rol oynar. Yetersizliğinde; fiziksel olarak büyümede gerilik (cücelik), cinsiyet organlarının gelişmesinde gecikme, hastalıklara dirençsizlik, yaraların iyileşmesinde gecikme, tat ve koku algılamada bozukluklar gibi belirtiler görülür.

Et, karaciğer, yumurta ve deniz ürünleri, süt ve ürünleri, kuru baklagiller, yağlı tohumlar ve tahıllar yeterince çinko içerirler.

Flor

Flor, vücutta çoğunlukla dişlerin ve kemiklerin yapısında bulunur. Florun en önemli görevi diş çürüklerinin önlenmesidir. Yeterli flor alımı osteoporozu önlerken aşırı flor alımı ise osteoporoza neden olur. Florun esas kaynağı

sudur. İçme sularındaki flor miktarı litrede 0.7-1.2 mg arasında olduğunda, toplumda diş çürüklerinin görülme sıklığı azalır. Sularda flor miktarı litrede 0.7 mg'ın altına düşerse diş çürükleri sık görülür, bu oran 2 mg'ın üstüne çıktığında dişlerin yüzeyinde sarımsı kahverengi lekeler görülür, bu belirtiyе florozis denir.

Sodyum-Potasyum

Sodyum ve potasyum vücut sıvılarının osmotik basıncı ve asit-baz dengesi için gereklidir. Vücutta fazla sodyum birikimi ödemlere yol açar. Fazla sodyumun kan basıncını arttırdığı bilinmektedir. Vücutta sodyum birikimi olduğu zaman diyetteki sodyum miktarını azaltmak gerekir. Günlük tuz alımında 5 gramın geçilmemesi gerekmektedir. Normal diyet, günlük 2-4 gram arasında potasyum sağlar.



Su

İnsan, besin almadan haftalarca canlılığını sürdürmesine karşın, susuzluk durumunda ancak birkaç gün yaşayabilir. İnsan vücudunun su içeriği yaşa ve cinsiyete göre % 42 ile % 75 arasında değişmekle birlikte, yetişkin insan vücudunun ortalama % 59'u sudur. Vücut fonksiyonlarının çalışmasında, metabolizmanın dengesinin sağlanmasında ve vücutta pek çok biyokimyasal reaksiyonunun gerçekleşmesinde su son derece önemli rol oynamaktadır. Ayrıca;

- ✓ Besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınmasında
- ✓ Hücrelerin, dokuların, organ ve sistemlerin düzenli çalışmasında
- ✓ Metabolizma sonucu oluşan zararlı maddelerin taşınması ve vücuttan atılmasında
- ✓ Sindirim sisteminin düzenli çalışmasında
- ✓ Vücut ısısının denetiminin sağlanmasında
- ✓ Eklemlerin kayganlığının sağlanmasında
- ✓ Çeşitli biyokimyasal olayların gerçekleşmesinde yardımcıdır

Genel bir kural olarak, vücutta oluşan zararlı maddelerin atılımını sağlamak ve vücut sıvı dengesini koruyabilmek için günde 8-10 bardak (2.5 litre) su içilmesi önerilmektedir.

Günde 8-10 bardak (2.5 litre) su içilmesi önerilmektedir.

İnsanlar su gereksinimlerini içecekler, besinler ve metabolizma olmak üzere üç kaynaktan sağlarlar. Besin içerisinde bulunan besin öğelerinin yakılması sonucunda su oluşur. Diyetle, proteine göre karbonhidrat ve yağın yüksek olması metabolik suyu artırır. Yediğimiz besinler ve içecekler yoluyla da vücudumuza su sağlanır. Örneğin sebze ve meyvelerin yaklaşık % 85-90'ı, 1 su bardağı sütün % 90'ı sudur. Gün içerisinde içtiğimiz çay, kahve, soda vb. içeceklerle de sıvı alınmaktadır. Ancak kafein içeren kahve, çay ve diğer içecekler sıvı ihtiyacını karşılarsa da uygun su kaynakları olarak sayılmazlar. Örneğin kafein içeren kahve içildiğinde su alınır ancak diüretik (idrar söktürücü) etkisinden dolayı daha fazla idrar çıkışı yaparak daha fazla sıvı kaybedilir. Spor esnasında dehidratasyonu (su kaybı) önlemek için egzersiz sırasında su içmek ihmal edilmemelidir. Aksi takdirde kas krampları yaşanabilir.

Besin Grupları ve Tüketilmesi Gereken Miktarlar



Yeterli ve Dengeli Beslenme

Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu "yeterli ve dengeli beslenme" olarak tanımlanır.

Günlük tüketilmesi gereken besin miktarı "dört besin grubu" temel alınarak belirlenir.

1. Süt Grubu

Süt ve yerine geçen besinler, yoğurt gibi süttten yapılan besinler bu gruptadır. Kemik ve diş sağlığı için gerekli olan kalsiyumdan zengindir. Ayrıca, protein ile A ve B vitaminlerinin birçoğu için de iyi kaynak sayılır.

Her gün yetişkin bireylerin günlük 2 porsiyon, çocukların, adolesan dönemdeki gençlerin, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 3-4 porsiyon süt ve yerine geçen besinleri tüketmeleri gerekir. Bir orta boy su bardağı (200 cc) süt veya yoğurt ile iki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir bir porsiyondur.



2. Et, Yumurta, Kuru Baklagiller, Yağlı Tohumlar

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler bu gruptadır. Ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır. Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde görev alan besin öğelerini sağlarlar. Kan yapımında görevli en önemli besin öğeleri bu grup tarafından sağlanır. Sinir sistemi, sindirim sistemi ve deri sağlığında görev alan besin öğeleri en çok bu grupta bulunur. Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rolü en önemli olan besin grubudur.

Etler

Etler; iyi kalite protein, demir, B12 vitamini ve çinko kaynağıdır. Özellikle protein gereksiniminin arttığı, hızlı büyümenin olduğu bebeklik, çocukluk dönemlerinde diyetle mutlaka yer alması gerekir. Ancak yağlı et tüketiminden sakınılmalıdır. Omega-3 (n-3) içeriği yüksek olduğundan sağlıklı beslenme için haftada 2 kez balık yenmesi önerilmektedir.

Yumurta

Beslenmemizde önemli yeri olan yumurta, protein kalitesi en yüksek besindir. Yapılan çalışmalar, yumurta proteinlerinin % 100 oranında vücut proteinlerine dönüştüğünü göstermiştir. Bu nedenle yumurta proteinleri örnek protein olarak değerlendirilmektedir. Protein kalitesi yüksek olduğu için bebek ve çocuklar tarafından her gün bir adet tüketilmesi yararlıdır. Kalp-damar hastaları haftada 1-2 kez yumurta yiyebilir.

Yumurta protein kalitesi en yüksek besindir.

Kuru Baklagiller

Nohut, mercimek, bakla, fasulye, bezelye, börülce ve soya fasulyesidir. Kuru baklagillerin protein miktarı yüksektir. Özellikle et, yumurta bulunmadığı ya da yağ ve kolesterolden kısıtlı diyet önerildiği durumlarda diyetle kuru baklagiller artırılarak protein gereksinimi karşılanabilir. Ancak kuru baklagillerin protein kalitesi orta derecededir. Kuru baklagiller, belirli oranda tahıllarla karıştırılır ve iyi pişirilirse protein kalitesi yükseltilebilir. Kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir yönünden de zengindirler. İyi pişirme ve C vitamini

kaynağı sebze ve meyveler ile birlikte tüketilmeleri yapılarındaki demir ve kalsiyumun biyoyararlılığını (vücutta kullanılmasını) artırır.

Günlük posa alımını arttırmak için haftada en az iki kez kuru baklagil tüketmeye özen gösterilmelidir.

Yağlı Tohumlar

Fındık, susam, ceviz ve benzeri yemeklerimizde daha çok lezzet verici ve çerez olarak kullanılırlar. Bu besinler; B grubu vitaminler, mineraller, yağ ve proteinden zengindirler. Yağ içerikleri yüksek olmasına karşın bitkisel olduklarından kolesterol içermezler. Fındık, tekli doymamış yağ asitlerinden zengin olup; ceviz tekli doymamış yağ asitleri ile birlikte omega 3 yağ asitlerinden de zengindir. Et-yumurta-kurubaklagil-yağlı tohum grubundan günde 2 porsiyon alınmalıdır.

Porsiyon ölçüleri aşağıdaki gibidir:

- ✓ Et, tavuk, balık vb : 50-60 g (2 ızgara köfte kadar) (günlük)
- ✓ Kurubaklagiller : 90 g (bir çay bardağı) (haftada 2-3 kez)
- ✓ Yağlı tohumlar : 30 g (günlük)
- ✓ Yumurta : Haftada 3-4 adet tüketilmelidir. İki yumurta 2-3 köfeye eş değerdir.

3. Sebze ve Meyve Grubu



Bitkilerin her türlü yenilebilir kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır. Mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler. Folik asit, A vitamininin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özelliğe sahip bileşiklerden zengindirler.

Büyüme ve gelişmeye yardım ederler. Hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlarlar. Deri ve göz sağlığı için temel öğeler içerirler. Diş ve diş eti sağlığını korurlar. Kan yapımında görev alan öğelerden zengindirler. Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler. Doğunluk hissi sağlarlar. Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kronik hastalıkların (kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri) oluşma riskini azaltırlar.

Bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar.

- ✓ Günde en az 5 porsiyon sebze ya da meyve tüketilmelidir.
- ✓ Sebzeleri tüketirken renk çeşitliliğine özen gösterilmesi gerekir. Farklı sebzeler, farklı besin öğeleri içerdikleri için gün içerisinde tüketilen sebzelerin çeşitlendirilmesi gerekir. Bir gün içerisinde, koyu sarı sebzeler (havuç, patates), koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, marul, kıvrıkcık, pazı, semizotu, brokoli vb.), nişastalı sebzeler (patates, bezelye) ve diğer sebzeler (domates, soğan, taze fasulye) dengeli bir şekilde tüketilmelidir.
- ✓ Meyveler de, içerdikleri besin öğeleri ve miktarı bakımından farklıdır. Bu nedenle tüketimlerinde çeşitlilik sağlanmalıdır. Genellikle, turuncu grubu ve çilek vitamin C, kiraz, kara üzüm, kara dut diğer antioksidanlardan zengin iken; muz, elma gibi meyveler potasyumdan zengindirler.

4. Ekmek ve Tahıl Grubu

Saflaştırılmamış tahıllar başta B1 vitamini (tiamin) olmak üzere B12 dışındaki B vitaminleri yönünden zengin olduklarından günlük beslenmede önemli yer tutar. Tahıllar Türk toplumunun temel besin grubudur. Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır.

Az hareketli, şişman bireylere günde 3 ince dilim ekmek (75 g) yeterli iken zayıf bireyler, ağır işte çalışanlar bunun 3-5 katını yiyebilirler.

Tam tahıl ürünleri günde 6 porsiyon (6 dilim ekmek veya 3 dilim ekmek ile 1 kepçe unlu çorba ve 4 yemek kaşığı pilav gibi) tüketilebilir. Ağır işte çalışan ve enerji gereksinimi fazla olanlar bu gruptan daha fazla tüketebilirler.

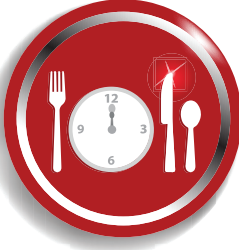
Hipertansiyonda Beslenme

İdeal ağırlığınızı koruyun.

Şişmanlık hipertansiyon için önemli bir risk faktörüdür. Beden Kitle İndeksini hesaplayarak boyunuza göre uygun ağırlıkta olup olmadığınızı kontrol edin. Eğer şişmansanız uygun ağırlığa gelene kadar zayıflayın. Boyunuza göre uygun ağırlıktaysanız bu ağırlığınızı koruyun. Beden Kitle İndeksi (BKİ) = Vücut Ağırlığı (kg)/ Boy (m²) = 25 ve üzerinde olması şişman olduğunuzun bir göstergesidir.

Beslenmenize dikkat edin.

- ✓ Vücut ağırlığınızı dengede tutmak, kilo almamak için az şekerli besinleri tercih edin, çay şekeri gibi rafine şekerleri mümkün olduğunca az tüketin, tatlılar ve şekerli içeceklerin tüketimini sınırlandırın.
- ✓ Tuz ve sodyum alımını kısıtlayın. Sodyum alımı 1.5 - 2.5 gr arasında (>5 gr tuz) olmalıdır. Ayrıca tuz oranı düşük yağsız veya az yağlı süt ve süt ürünlerini (yoğurt, peynir vb.) tüketin.
- ✓ Kullandığınız yağ türüne dikkat edin ve doymamış yağ asidinden zengin bitkisel sıvı yağları (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı vb.) tercih edin.
- ✓ Posa tüketimini artırın. Her gün 4-6 porsiyon (400-500 gr) çeşitli taze sebze ve meyve yiyin. Kuru fasulye, nohut, mercimek vb. kuru baklagillerin tüketimine özen gösterin.
- ✓ Alkol tüketimini azaltın. Alkolün fazla miktarda alınması kan basıncının yükselmesine neden olur.



Öğün Sayısı ve İçeriği

Vücuda alınan besinlerin sindirilmesi ve kullanılması, besinlerin bileşimlerine ve öğünler arasında geçen süreye bağlı olarak farklılık göstermektedir. Tüketilen besinler vücutta hormonlar ve enzimlerle ilgili bir takım değişikliklere neden olmakta, hayatımızı devam ettirmemizi sağlamaktadır. Ancak tek yönlü

beslenmek, öğün atlamak, aç kalmak ya da aşırı yemek vücudumuzun dengesini bozarak sağlığımızı tehlikeye atmaktadır.

Yeterli ve dengeli bir beslenme için sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve akşam yemeği olmak üzere günde en az 3 ana öğün tüketilmelidir. Küçük yaşta çocuklar ve bazı kronik hastalığı olanlar günde 4-5 öğün tüketebilirler. Öğün aralarının 5-6 saatten uzun olması sağlık açısından doğru değildir. Öğün aralarının uzun olması durumunda kan şekeri düşer, vücudun çalışma temposu yavaşlar. Ayrıca uzun aralıklarla beslenme, vücutta yağlanmaya neden olur.

Yapılan çalışmalar en fazla atlanan öğünün kahvaltı olduğunu göstermektedir. Bu son derece yanlış bir davranıştır. Vücudumuz gece uykudayken biz fark etmesek bile çalışmaya devam eder, enerji harcar. Kahvaltı uzun uyku döneminin ardından enerjiye en fazla ihtiyaç duyulan öğündür. Kahvaltının atlanması, bir süre sonra aşırı acıkmaya, buna bağlı olarak kontrolsüz yeme davranışıyla birlikte kilo almaya yol açar. Ayrıca gün içerisinde işe olan konsantrasyonun azalmasına neden olur.

Her öğünde her besin grubundan ihtiyaç oranında mutlaka tüketilmelidir. Sabah kahvaltısında süt grubundan bir dilim peynir, et grubundan 1 adet haşlanmış yumurta, sebze-meyve grubundan yerine ve mevsimine uygun domates, salatalık, portakal ya da mandalınadan 1 adet, tahıl grubundan enerji harcama durumuna göre 1-3 dilim tam buğday ekmeği, yağ grubundan 3-4 adet zeytin iyi bir seçimdir. Öğle ve akşam yemeklerinde çorba, et grubundan tavuk, balık ya da kırmızı et (haşlama, ızgara, fırında veya buharda pişirilerek), bol salata, yoğurt, 1-2 dilim tam buğday unundan ekmeğin iyi seçimlerdir.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME İÇİN GÜNDE ÜÇ ÖĞÜN BESİN TÜKETİLMELİDİR



Besin Güvenliği

Güvenli (sağlıklı) besin, besleyici değerini kaybetmemiş, fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik açıdan temiz, bozulmamış besindir. Güvenilir besinin elde edilebilmesi için hasattan tüketime kadar tüm aşamalarda besinin kirlenmesinin önlenmesi gerekir.

Besinler üç şekilde kirlenir:

- 1- **Fiziksel Kirlenme:** Besin olmayan yabancı maddeler (saç, tırnak, cam-metal parçalar, sinek- böcek vb.) fiziksel kirlenmeye yol açar.
- 2- **Kimyasal Kirlenme:** Besinin üretimi esnasında kullanılan tarım ilaçları, saklama ya da bekletmede kullanılan kaplardan çözünme yoluyla besine geçen metaller, iyi durulanmayan kaplardan geçen deterjanlar, besin ambalajında kullanılan besinle teması uygun olmayan malzemeler, güvenli miktarların üzerinde kullanılan gıda katkı maddeleri kimyasal kirlenmeye neden olur.

- 3- **Biyolojik Kirlenme:** Besinin bileşiminde doğal olarak bulunan zehirli maddeler (yeşillenmiş ve filizlenmiş patates, zehirli bal, bazı mantar türleri vb.); besinlere bulaşan ve besinlerin uygun koşullarda saklanmaması, hijyenik koşulların yeterince sağlanamaması nedeniyle hızla üreyen mikroorganizmalar (küfler, parazitler, virüsler, bakteriler) biyolojik kirlenmeye neden olur. Bakteriler gözle görülmeyen mini canlılardır. Besinlerin çoğunda, derimizin üzerinde, tırnaklarımızda ve her türlü yüzeyde bulunabilir ve yaşayabilirler. Hepsi zararlı değildir; yoğurt, peynir, sirke yapımında kullanılanlar yararlıdır. Tehlikeli olanlar, besinlere bulaştıktan sonra uygun pişirme ve saklama koşullarına uyulmadığında üreyerek zararlı hale gelen patojen (hastalık yapıcı) bakterilerdir. Bakterilerin başlıca bulaşma kaynakları toz, toprak, haşere, kemirgen ve diğer hayvanlar, su, et, yumurta, süt ve süt ürünleri vb. potansiyel riskli besinler, çöpler ve insanlardır. İnsan birçok zararlı bakterinin kaynağıdır. İnsanın boğaz, burun, el, deri, bağırsak ve dışkı bakterilerle doludur. İnsan derisindeki ufak yara, kesik ve çatlaklarda, tuvalet sonrası yıkanmamış ellerde, saç, giysi ve sakallarda, burun ifrazatında ve yüksek sesle konuşma, öksürme, hapşırma ile havaya dağılan tükürükte çok sayıda bakteri bulunur.

Bakteriler tek başlarına hareket edemezler, besinlere bulaşmaları insanlar ve hayvanlar aracılığıyla olur. Bu nedenle; besin güvenliğini sağlamak için en önemli hususlardan biri kişisel hijyenin sağlanmasıdır.

Kişisel Hijyeni Sağlamada Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar:

- ✓ Besinlerle uğraşırken asla ağız, burun, saçlarınıza dokunmayın.
- ✓ Mutfakta yemek hazırlarken sakız çiğnemeyin, sigara içmeyin.
- ✓ Öksürme ve hapşırmada mutlaka kağıt mendil kullanın.
- ✓ Yemeklerin tat kontrollerini yemeği karıştırdığınız kaşık ile değil, ayrı bir kaşık ile bir tabağa koyarak yapın.
- ✓ Genel vücut temizliğinize özen gösterin.
- ✓ Dişlerinizi günde en az 2 defa fırçalayın.
- ✓ Yiyecek içeceklerle uğraşırken saç dökülmesine karşı önlem alın.
- ✓ Yemek hazırlarken mutlaka bir önlük kullanın.
- ✓ Ellerinizi hijyenik el yıkama ilkelerine uygun olarak sık sık yıkayın. (Her

iş başlangıcında, çiğ besinleri elledikten sonra, tuvaletten her çıkışta, sigara içtikten ve mendil kullandıktan sonra, parayı elledikten sonra, öksürüp hapsirdikten sonra)

BAKTERİ TAŞIYICISI OLMAMAK İÇİN KİŞİSEL TEMİZLİĞİNİZE DİKKAT EDİN!



Hijyenik El Yıkama:

- ✓ Ellerin dayanabileceği sıcaklıkta suyu açın.
- ✓ Bilekten parmak ucuna kadar ellerinizi sabunlayın.
- ✓ El ve parmak aralarını en az 20 saniye kadar ovuşturun.

- ✓ Akan su altında ellerinizi iyice durulayın.
- ✓ Temiz bir havlu/kağıt havlu ile ellerinizi kurulayın.

Kişisel hijyenin sağlanması dışında ayrıca besinlerin satın alınması, depolanması, hazırlanması ve pişirilmesi konularında da hijyen kurallarına uyulması besin güvenliği için önemlidir.

Satın alma:

- ✓ Besinlerinizi güvenilir kaynaklardan satın alın, güvenli olduğundan emin olduğunuz besinleri satın alın.
- ✓ Taze peynir yerine pastörize edilmiş sütlerden yapılmış, olgunlaşmış ve uygun süre salamura edilmiş peynirleri tercih edin.
- ✓ Sokak sütü satın almayın.
- ✓ Et, tavuk, süt, balık gibi potansiyel riskli besinlerin 4 - 4,5 °C' lere depolandığından emin olun.
- ✓ Etin yapısının elastik olmasına, renk, koku ve görünümünün normal olmasına ve damgalı olmasına dikkat edin.
- ✓ Hazır kıyma yerine parça etten çektiğiniz kıymayı, parça tavuk yerine bütün tavuk almayı tercih edin.
- ✓ Balık alırken; kendine has kokusunun olmasına, pullarının parlak, gözlerinin berrak ve hafif kabarık, solungaçlarının kapalı ve koyu kırmızı renkte olmasına dikkat edin.

- ✓ Çatlak, kirlı, kırık yumurta satın almayın.
- ✓ Dondurulmuş besin alırken, -18 derecede depolandığından emin olun. Ambalajın iç kısmında buz kristallerinin olmamasına özen gösterin, dondurulmuş besinleri alışverişinizin sonunda ödeme yapmadan hemen önce alın.
- ✓ Ambalajlı besinleri satın alırken etiket bilgilerini (üretim tarihi, son kullanma tarihi, üretim izni vb.) dikkatlice okuyun.
- ✓ Ezik, çürük, çamurlu, böcek yeniğı olan sebze ve meyveleri satın almayın, mevsimine uygun, turfanda olmayan sebze ve meyveleri tercih edin.
- ✓ Konserve besin satın alırken, alt ve üst kapakları şişkin, kutusu hasar görmüş, kapağı gevşemiş, zedelenmiş olan kutuları satın almayın.
- ✓ Tahıl ve kuru baklagillerin, küflü, böcek yenikli, kırık taneli olmamasına özen gösterin.

**GIDA MADDELERİNİ SATIN ALIRKEN
ETİKET OKUMAYI ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİNİZ;
ÜRETİM TARİHİ, SON KULLANMA TARİHİ VE RAF ÖMRÜ
BİLGİLERİNİ KONTROL EDİNİZ!**

Depolama:

- ✓ Satın aldığınız besinleri hemen kullanmayacaksanız uygun sıcaklıkta depolayın. Buzdolabınızın uygun sıcaklıkta (0-4 derece) olduğunu sık sık kontrol edin. Buzdolabının kapağını gereğinden uzun süre açık tutmayın. Çiğ et, tavuk ve balıkları ayrı paketlerde ve ayrı saklama kaplarında buzdolabının en soğuk rafında saklayın.
- ✓ Çiğ besinler ile pişmiş yiyecekleri ayrı raflarda, pişmiş yiyecekleri üst raflarda ve üzeri kapalı şekilde depolayın.
- ✓ Çiğ etler veya balıklardan damlayan suların kesinlikle diğer yiyeceklerle temasını engelleyin ve bu tür yiyecekleri mümkünse buzdolabının dondurucu kısmında depolayın.
- ✓ Pişen yemekler hemen servis edilmeyecekse, yemekleri en fazla 2 saat içerisinde uygun koşullarda soğutarak buzdolabına kaldırın.
- ✓ Çabuk bozulabilen, dayanıksız besinleri, kalitelerinin en üst düzeyde olduğu zamanda satın aldıktan sonra en kısa surede tüketin.

- ✓ Dondurulmuş halde satın aldığınız besinleri kendi paketlerinde saklayın, evde kendiniz donduracaksanız besinlerin üzerine besinin cinsini, dondurma tarihini belirten etiketler yazın.

Hazırlama:

- ✓ Tüm taze meyve ve sebzeleri bol suda iyice yıkayın.
- ✓ Çiğ ve pişmiş besinleri birbirinden ayrı hazırlama yüzeylerinde ve ayrı araç gereçler ile hazırlayın.
- ✓ Hazırlama sırasında, çiğ besinleri pişmiş veya yarı hazır hale getirilmiş besinlerden uzak tutun.
- ✓ Başta çiğ tavuk olmak üzere et, balıkla temas eden tüm yüzeyleri ve araç gereçleri her kullanım sonrasında bol sıcak deterjanlı su ile yıkayın ve dezenfekte edin.
- ✓ Et, süt, yumurta gibi potansiyel riskli besinler, hazırlık aşamasında buzdolabının dışında en fazla 2 saat bekletilebilir. İki saatten fazla buzdolabı dışında kalmış potansiyel riskli besinler tüketim için güvenli değildir.
- ✓ Dondurulmuş besinleri, buzdolabı sıcaklığında, orijinal ambalajı içindeyken akan soğuk su altında veya mikrodalga fırınlarda çözdürün. Bir kez çözdürülmüş olan besinleri tekrar dondurmayın.
- ✓ Terbiye edilmiş et ürünlerini ağzı kapalı bir şekilde buzdolabında saklayın.



Pişirme:

- ✓ Pişirmede kullanacağınız araç gereçlerin temizliğinden emin olun.
- ✓ Yiyeceklerinizi pişirirken, pişirme sıcaklığının bakterinin ölebileceği sıcaklığa (65 °C ve üzeri) ulaşmasına dikkat edin.
- ✓ Besinlerin, özellikle de potansiyel riskli olanların uygun sıcaklıkta pişirildiğinden emin olun. Bunun için bir yemek termometresi kullanın.
- ✓ Piştikten sonra 2 saat içerisinde tüketeceğiniz sıcak yemekleri sıcak (65 °C ve üzeri), soğuk yemekleri soğuk (5 °C ve altında) muhafaza edin.
- ✓ Pişen yemekleri oda sıcaklığında, tezgah veya ocak üzerinde 2 saatten fazla bekletmeyin.



4

SAĞLIKLI YAŞAM VE EGZERSİZ

4. SAĞLIKLI YAŞAM VE EGZERSİZ

Fiziksel olarak yapılması gereken birçok günlük iş günümüzde teknolojinin gelişimiyle çeşitli araç gereç ve cihazlarla yapılmakta ve böylece fiziksel olarak enerji harcamayı gerektirecek günlük aktiviteler azalmaktadır. Örneğin yürümek yerine araba kullanmak veya otobüse binmek, merdiven çıkmak yerine asansör kullanmak tercih edilmekte, bulaşık ve çamaşırlar makinelerle yıkanmaktadır. Böylece modern teknolojik gelişmelerin etkisi ile bireylere serbest zaman aktiviteleri için daha fazla zaman kalmaktadır. Buna rağmen bireyler günümüzde daha hareketsiz bir yaşam sürmektedir. İnsan bedeni her ne kadar hareket etme ve zorlu fiziksel aktivitelere katılabilme kapasitesine sahip olsa da fiziksel olarak aktif bir yaşam ya da egzersiz günümüzde birçok kişinin günlük uğraşları arasında bulunmamaktadır.

Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri yaşam biçimleri ile yakından ilişkilidir. Günlük çalışma koşulları, ulaşım biçimi, kullanılan araç ve gereçler, boş zamanları değerlendirme biçimi, yaşanan coğrafi bölge, iklim ve hava koşulları gibi faktörler fiziksel aktivite düzeyini önemli ölçüde etkiler. Bu noktada "fiziksel aktivite" ve "egzersiz" kavramlarını tanımlamak ve aralarındaki farklılığa dikkat çekmek gerekir.

Fiziksel aktivite, enerji harcanmasına yol açan, kaslarımızı kullandığımız vücut hareketleridir. Yürümek, merdiven çıkmak, ev ve bahçe işleri yapmak, ağırlık taşımak, dans etmek, bisiklete binmek vb. Bu aktiviteler, serbest zamanlarımız, ev işleri, işyeri ve aktif ulaşım sırasında gerçekleştirilebilir. Fiziksel aktivitenin bir alt sınıfı olan egzersiz ise, planlanmış, yapılandırılmış ve düzenli olarak tekrarlanan fiziksel aktivitelerdir. Aerobik ve pilates dersleri, ağırlık kaldırma çalışmaları, koşmak, yüzmek vb. çeşitli fiziksel aktivite ve egzersiz örnekleri Şekil 4.1'de görülmektedir.



Şekil 4.1. Fiziksel aktivite ve egzersiz örnekleri

EN BÜYÜK ZENGİNLİĞİMİZ SAĞLIĞIMIZ. SAĞLIĞINIZ İÇİN HAREKET EDİN...

Düzenli yapılan fiziksel aktivite; fiziksel, zihinsel ve psikolojik sağlığımızı geliştirerek yukarıda bahsedilen birçok hastalığın gelişmesini ve ilerlemesini önleyerek bireyin yaşam kalitesini artırır. Günde 150 kilokalorilik ya da haftada 1000 kilokalorilik enerji harcamasını sağlayan egzersizlere katılarak sağlanan fiziksel aktivite artışının koroner kalp hastalığı riskini % 50, yüksek tansiyon, diyabet ve kolon kanseri riskini ise % 30 oranında azalttığı belirtilmiştir. Tüm bunlara bakıldığında egzersizin yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası olması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Aşağıda düzenli ve yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmanın yararları özetlenmiştir:

- ✓ Sağlığı geliştirir.
- ✓ Koroner kalp hastalığı, yüksek kan basıncı, felç, şeker hastalığı (Tip 2 diyabet), şişmanlık, metabolik sendrom, kalın bağırsak ve meme kanseri, osteoporoz (kemik erimesi) ve depresyon riskini azaltır ve bu hastalıklara sahip kişilerde hastalığın kontrol edilmesine katkıda bulunur.
- ✓ Zindelik düzeyini artırır, psikolojik olarak kişinin daha iyi hissetmesini sağlar.
- ✓ Kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve dengeyi geliştirir.

Tanımlanması gereken diğer bir kavram ise "fiziksel hareketsizlik"tir. Fiziksel hareketsizlik, fiziksel olarak aktif olmamak, iş yerinde, evde, seyahat sırasında oturarak veya yatarak geçirilen süre olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivitenin aksine fiziksel hareketsizlik süresinin artması sağlığımızı olumsuz etkilemektedir. Fiziksel hareketsizlik dünya genelinde ölümlere yol açan risk faktörleri arasında 4. sırada yer almaktadır. Ayrıca fiziksel hareketsizlik, meme ve kolon kanseri vakalarının yaklaşık % 21-25'inin, diyabetin % 27'sinin ve iskemik kalp hastalıklarının % 30'unun başlıca sebebidir. Yapılan çalışmalar düzenli yapılan egzersizlerle birlikte artan fiziksel aktivite düzeyinin bireylerin fiziksel uygunluk düzeyini geliştirerek bu rahatsızlıkların gelişmesini ve ilerlemesini engellediğini göstermektedir.

Fiziksel Uygunluk

Düzenli olarak yapılan egzersiz ve fiziksel olarak aktif bir yaşam bireylerin fiziksel uygunluğunu geliştirerek sağlıklı bir yaşam tarzını destekler. Fiziksel uygunluk, kişinin mesleki ve günlük aktiviteleri aşırı derecede yorulmadan yapabilmesi olarak tanımlanır ve sağlığımızla yakından ilişkilidir. Fiziksel uygunluğun bileşenleri, aerobik uygunluk, kassal uygunluk, esneklik ve vücut kompozisyonudur (Şekil 4.2).



Şekil 4.2. Fiziksel uygunluğun bileşenleri

Fiziksel Uygunluğun Bileşenleri

1. Aerobik Uygunluk



Aerobik uygunluk ya da kalp-dolaşım sistemi dayanıklılığı büyük kas gruplarının çalışmasını içeren dinamik egzersizleri (Şekil 4.3) uzun süre devam ettirebilme kapasitesi olarak tanımlanır. Aerobik uygunluk fiziksel uygunluğun en önemli ölçütü olarak kabul edilmekte olup aerobik uygunluğun en önemli göstergesi maksimum oksijen tüketimidir. Maksimum oksijen tüketimi, kişinin bir egzersiz ya da fiziksel aktivite sırasında kullandığı maksimum düzeydeki oksijen miktarını temsil etmektedir ve kişinin oksijeni çalışan kaslara gönderme kapasitesiyle yakından ilişkilidir. Ayrıca aerobik uygunluk akciğerler, kalp, damarlar ve kanın nitelik ve niceliği gibi etmenlere de bağlıdır.

Şekil 4.3. Aerobik dayanıklılık egzersizi örneği

2. Kasal Uygunluk

Kasal uygunluk, kasal kuvvet ve dayanıklılığı içermektedir. Kasal kuvvet bir kas ya da kas grubunun istemli olarak bir dirence karşı kasılabilmesi olarak tanımlanırken, kasal dayanıklılık bir kas ya da kas grubunun uzun süre belirli bir kasılma kuvvetini koruyabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Kasal kuvvete ağırlık kaldırma sırasında oluşan kuvvet, kasal dayanıklılığa ise mekik veya şınav sırasında kas kasılmalarında oluşan kasılma dayanıklılığı örnek olarak verilebilir. Kasal uygunluk günlük aktivitelerin yorulmadan yapılabilmesinde önemli rol oynar, sırt ve bel problemlerinin oluşumunu azaltır, kas-iskelet sisteminin yaralanma riskini en aza indirir, ayrıca postürü de düzenler. Kasal kuvvet vücut ağırlığı kullanılarak yerçekimine karşı yapılan vücut hareketleri (Şekil 4.4) ile artırılabilceği gibi serbest ağırlıklar ve egzersiz aletleri kullanılarak da geliştirilebilir.



Şekil 4.4. Kas kuvveti ve dayanıklılığını geliştiren egzersiz örnekleri

3. Esneklik

Esneklik ya da hareketlilik bir eklem ya da bir dizi eklem tüm hareket genişliğinde hareket edebilme yeteneği olarak tanımlanır. Esneklik fiziksel uygunluğun önemli bir unsuru olmakla beraber sıklıkla göz ardı edilir. Birçok kas-iskelet rahatsızlığı ve bel problemleri yetersiz esneklikten kaynaklanır. Vücudun tüm eklemlerinin yeterli derecede esnek olması kas-iskelet yaralanmalarının önlenmesi için oldukça önemlidir. Esneklik yaş, cinsiyet ve fiziksel aktiviteyle ilişkilidir ancak fiziksel hareketsizlik esneklik kaybının en önemli nedenidir. Bununla beraber egzersiz yapıldığında, fiziksel uygunluğun en kısa sürede geliştirilebilen unsurudur (Şekil 4.5).



Şekil 4.5. Esneme egzersizi örneği

4. Vücut Kompozisyonu

Vücut kompozisyonu sadece fiziksel uygunluk için değil, kişinin sağlıklı bir yaşam sürmesi için de anahtar bir etmen olarak kabul edilmektedir. Vücut kompozisyonu vücudun yağ ve kas oranı olarak tanımlanabilir. Bilindiği gibi sağlıklı olabilmek ve vücudun normal fizyolojik fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için vücudun belli oranda yağa ihtiyacı vardır. Yağların organların korunması, vücut ısısının kontrolü ve enerji sağlanması gibi görevleri bulunur. Ancak vücuttaki yağ oranının fazlalığı fiziksel aktiviteyi engelleyici bir özellik taşır ve ileri boyuta taşındığında hiperlipidemi, hipertansiyon, obezite ve metabolik sendrom gibi sağlık sorunlarına neden olabilmektedir.

**GÜNDE 30 DAKİKA, HAFTADA EN AZ 150 DAKİKANIZI
FİZİKSEL AKTİVİTEYE AYIRIN.**

Fiziksel Aktivitenin Tipi, Süresi, Sıklığı ve Şiddeti

Fiziksel aktivitenin, zihinsel, psikolojik ve fiziksel sağlığımızı geliştirdiğini biliyoruz. Peki, ne tip fiziksel aktiviteler yapmalı, aktivitenin süresi, sıklığı ve şiddeti (zorluk derecesi) ne olmalıdır? Dünya Sağlık Örgütü, sağlığın geliştirilmesi ve korunması için farklı yaş gruplarındaki bireylere yönelik fiziksel aktivite önerileri yayınlamıştır (Şekil 4.6).

Bu önerilere göre, 18 yaşından küçükler her gün en az 60 dakika orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapmalıdır. Çocuklar haftanın 3 gününde kas ve kemikleri güçlendiren egzersizler yapmalıdır. Örneğin, çocukların sıkça oynadığı ip atlamak ve sek sek oynamak aerobik dayanıklılığın yanı sıra kas ve kemikleri güçlendiren fiziksel aktivitelerdir.

ÇOCUKLAR: 18 yaşından küçükler

Her gün 60dk:
Orta ve yüksek şiddetli

Bu günlerden 3'ü kas ve kemikleri kuvvetlendiren egzersizler içermeli

Aktivite tipi: Yürüyüş, hafif tempolu koşu, ip atlamak, sek sek oynamak, futbol vb.

YETİŞKİNLER: 18-64 yaş

Haftada:
150dk orta
veya
75dk yüksek şiddetli

Haftada 2 veya daha fazla gün kuvvet egzersizleri (8-10 egzersiz, 10-12 tekrar)

Aktivite tipi: Yürüyüş, koşu, basketbol, bisikle vb.

YAŞLILAR: 65 yaş ve üstü

Haftada:
150dk orta
veya
75dk yüksek şiddetli

Haftada 2 veya daha fazla gün kuvvet egzersizleri (8-10 egzersiz, 10-12 tekrar)

Aktivite tipi: Yürüyüş, bahçe işleri, yüzme, grup egzersizleri vb.

Şekil 4.6. Sağlığın geliştirilmesi için fiziksel aktivite önerileri

18-64 yaş grubundaki yetişkinler;

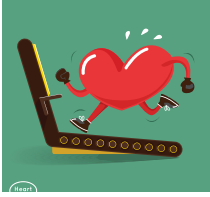
- ✓ Haftada 150 dakika orta şiddetli aerobik fiziksel aktivite veya 75 dakika yüksek şiddetli aerobik fiziksel aktivite veya aynı süreye denk gelecek miktarda orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitelerin bileşimini yapmalıdır.
- ✓ Aerobik aktiviteler bir seferde en az 10 dakika yapılmalıdır.
- ✓ Fiziksel aktivitenin sağlığa yararlarını artırmak için, yetişkinlerin orta şiddetli aerobik fiziksel aktivite süresini haftada 300 dakikaya veya yüksek şiddetli fiziksel aktivite süresini haftada 150 dakikaya çıkarmaları veya aynı süreye denk gelecek miktarda orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitelerin bileşimini yapmaları gerekmektedir.
- ✓ Haftada 2 ya da daha fazla gün, büyük kas gruplarını kuvvetlendiren fiziksel aktiviteler yapılmalıdır. Farklı kas gruplarını çalıştırmaya yönelik 8-10 egzersiz seçilmeli ve bu egzersizlerin her biri 10-12 kez tekrarlanarak uygulanmalıdır.

Yukarıda sıraladığımız fiziksel aktivite önerileri, özel sağlık sorunları fiziksel aktivite yapmasına engel oluşturmayan 18-64 yaş arası kadın ve erkek yetişkinler için geçerlidir. Bu fiziksel aktivite önerileri, devamlı ilaç alınmasını gerektiren yüksek tansiyon, şeker hastalığı gibi kronik hastalığı olanlar için de geçerlidir. Ayrıca öneriler uyarlanarak engelliler için de kullanılabilir. Hamile kadınlar, doğum yapmış kadınlar ve kalp hastalığı olan kişiler ise özel önlemler ile fiziksel aktivitelerini artırabilirler.

Her bireyin kendine özgü özellikleri olduğu unutulmamalıdır. Bu nedenle egzersiz önerileri, bireyin egzersiz kapasitesine, egzersiz yapma alışkanlığına, bireysel gereksinimlerine ve sağlık durumuna göre uyarlanmalıdır.

Egzersiz Programının Bileşenleri

Yukarıda özetlenen fiziksel aktivite/egzersiz önerilerinden anlaşılacağı gibi bir egzersiz programının, aerobik dayanıklılık, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik ve dengeyi geliştiren egzersizleri içermesi gerekir. Ayrıca, bu egzersizlerin süre, sıklık ve şiddetinin bireyin gereksinimleri ve kapasitesine uygun olarak belirlenmesi ve uygulanması gerekir.



A. Aerobik Uygunluğun Geliştirilmesi

Egzersiz bireyin aerobik uygunluğunu geliştirebilmesi ve sağlığına katkıda bulunması için egzersizin çeşidi, şiddeti, sıklığı ve süresinin belirli standartlara sahip olması gerekmektedir.

1. Egzersizin çeşidi

Aerobik uygunluğun geliştirilebilmesi için, büyük kas gruplarını içeren dinamik ve ritmik hareketleri içeren egzersizler yapılmalıdır. Bu tür aktivitelere örnek olarak yürüyüş, hafif koşu, tempolu koşu, bisiklet, yüzme, step ve aerobik dans gibi aktiviteler verilebilir.

2. Egzersizin süresi

Egzersiz programından bir gelişim elde edilmesi için egzersiz, günde en az 30 dakika süren süreklilik gösteren aktiviteler şeklinde yapılmalıdır. Başlangıç olarak 20 dakika ile başlanabilir. Kişinin fiziksel uygunluk düzeyi geliştikçe egzersiz süresi kademeli olarak artırılarak önce 30 dakikaya, daha sonra 60 dakikaya çıkarılabilir. Eğer kişi ara vermeksizin uzun süre egzersize devam edemiyorsa, egzersiz süresi 10 dakikalık evrelere bölünerek günlük egzersiz süresi tamamlanabilir. Düşük şiddetli aktivitelerin daha iyi bir etki edilebilmesi için daha uzun süre yapılması gerekir.

3. Egzersizin sıklığı

Egzersiz sıklığı bir haftada ne kadar sıklıkla egzersiz yapılacağını ifade eder. Aerobik uygunluk gelişimi için egzersiz haftada 3 ile 5 gün arasında

yapılmalıdır. Egzersiz programının başlangıcında haftada 3 gün ile başlanıp, daha sonra gelişim elde edildikçe haftada 5 güne çıkılmalıdır.

4. Egzersizin şiddeti

Fiziksel aktivitenin/egzersizin sağlığını geliştirebilmesi için belirli bir zorluk derecesinde yapılması ve bu zorluk derecesinin zaman içinde artırılması gerekir. Fiziksel aktivitenin zorluk derecesi "fiziksel aktivitenin şiddeti" ya da "egzersizin şiddeti" kavramları ile tanımlanır. Yaptığımız fiziksel aktivite ya da egzersizlerin şiddeti, düşük, orta ve yüksek olarak sınıflandırılabilir.

Egzersiz şiddetinin belirlenmesinde kullanılan farklı yöntemler bulunmakla beraber kalp atım hızı yöntemi en yaygın kullanılan pratik bir yöntemdir. Bu yöntemde egzersiz şiddetini ayarlayabilmek için kişinin maksimum kalp atım hızını bilmesi gerekir. Maksimum kalp atım hızı (KAH), pratik olarak "220 – yaş" formülüyle hesaplanır ve gelişim elde edilebilmesi için egzersiz şiddetinin maksimum kalp atım hızının % 55 ile % 80'i arasında olması uygundur. Egzersize yeni başlayanlar maksimum kalp atım hızının % 55'i şiddetinde başlamalı ve kişi kendini rahat hissettikçe egzersizin şiddeti kademeli olarak artırılmalıdır. Amerikan Spor Hekimliği Birliği'ne (ACSM, 2011) göre, kişinin aerobik uygunluk gelişimi elde edebilmesi için egzersiz şiddetinin % 60 ile % 70 arasında olması gerekir.

Örneğin düzenli yürüyüşler yapan 40 yaşındaki bir kişinin maksimum kalp atım hızı yukarıdaki formüle göre 180 atım/dakikadır ve kişinin yürüyüşler sırasındaki kalp atım hızı % 60 şiddette 108 atım/dk, % 80 şiddette ise 144 atım/dk civarında olması gerekir. Başka bir deyişle egzersiz sırasında kişinin nabzını kontrol ederek kalp atım hızını bu sınırlar arasında tutması istenilen gelişimlerin sağlanması açısından yararlı olacaktır.

$$\text{Maksimum KAH} = 220 - \text{yaş}$$

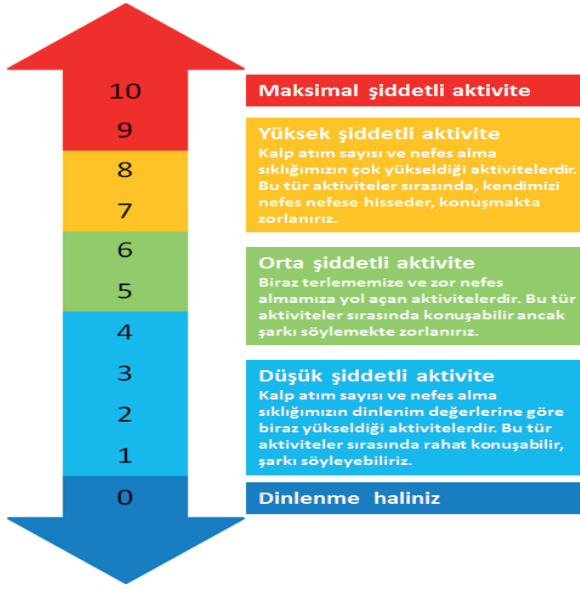


Yaş:40

Maksimum KAH: $220 - 40 = 180$ atım/dk

Egzersiz KAH: %60 → $180 \times 0.60 = 108$ atım/dk

%80 → $180 \times 0.80 = 144$ atım/dk



Şekil 4.7. Egzersiz şiddeti çizelgesi

Kalp atım hızı yöntemi objektif bir yöntem olmakla beraber egzersiz sırasında kalp atım hızını belirlemek birçoğumuz için mümkün olmayabilir. Bu gibi durumlarda kalp atım hızı, nefes alma sıklığı, terleme düzeyi ve yapılan aktivitenin algılanan zorluk derecesine göre egzersiz şiddetini siz de tahmin edebilirsiniz.

Düşük şiddetli fiziksel aktiviteler, kalp atım sayısı ve nefes alma sıklığının istirahat değerlerine göre biraz yükseldiği aktivitelerdir. Ev işleri, hafif bahçe işleri, düşük tempolu yürüyüş gibi. Bu tür aktiviteler sırasında rahat rahat konuşabilir, şarkı söyleyebilirsiniz.

Orta şiddetli fiziksel aktiviteler, biraz terlememize ve zor nefes almamıza yol açan aktivitelerdir. Bu tür aktiviteler sırasında konuşabilir ancak şarkı söylemekte zorlanırsınız. Hafif yük taşıma, hızlı yürüme, hafif tempolu koşu, normal hızda bisiklete binme, halk oyunları, dans, yüzme gibi.

Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler, kalp atım sayısı ve nefes alma sıklığının çok yükseldiği aktivitelerdir. Bu tür aktiviteler sırasında, kendimizi nefes nefese hisseder, konuşmakta zorlanırsınız. Ağır yük kaldırma, toprak kazma, step-aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi fiziksel efor gerektiren aktiviteler yüksek şiddetli aktivitelerdir.

Aktivite şiddetini tahmin etmeniz için aşağıda yer alan ve zorluk derecesi 0-10 arasında değişen çizelgeden (Şekil 4.7) yararlanabilirsiniz: 0 dinlenim hali, 1-4 düşük, 5-6 orta, 7-8 yüksek ve 10 maksimal şiddetli aktiviteleri göstermektedir.

B. Kassal Uygunluğun Geliştirilmesi

Kassal uygunluk gelişimi de sağlığın korunmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bir egzersiz programının içerisinde kassal kuvvet, kassal dayanıklılık ve esneklik geliştirici egzersizler de olmalıdır. Kuvvet egzersizleri anaboliktir. Başka bir deyişle kasların yeni kas proteinlerini sentezlemesini sağlar ve var olan kas proteinlerini korur. Böylece kasta kuvvet kaybı ve kuvvet kaybına bağlı sorunlar oluşmaz. Uzun süre yapılan kuvvet egzersizleri ile kas kitlesinde artış ve yağ kitlesinde azalma ile birlikte vücut kompozisyonunda olumlu gelişmeler ve ayrıca kemik yoğunluğunda olumlu gelişmeler elde edilmektedir.

Sağlığın korunması ve kuvvet gelişimi için sağlıklı yetişkinler haftada en az 2 gün, vücuttaki tüm büyük kas gruplarını çalıştıran dinamik kuvvet çalışmalarını 8-12 tekrarlı olacak şekilde, tek set olarak yapmalıdır. Dinamik kuvvet çalışmaları bir ağırlığı kaldırma ve indirme şeklinde yapılan çalışmalardır. Ayrıca mekik ve şınav gibi kassal dayanıklılık çalışmaları da egzersiz programına eklenmelidir. Kuvvet gelişimi elde edilmesi için ağırlık miktarı yüksek, tekrar sayısı az tutulmalıdır. Kassal dayanıklılığın geliştirilmesine yönelik çalışmalarda ise düşük ağırlıklarla çok tekrarlı çalışılmalıdır.

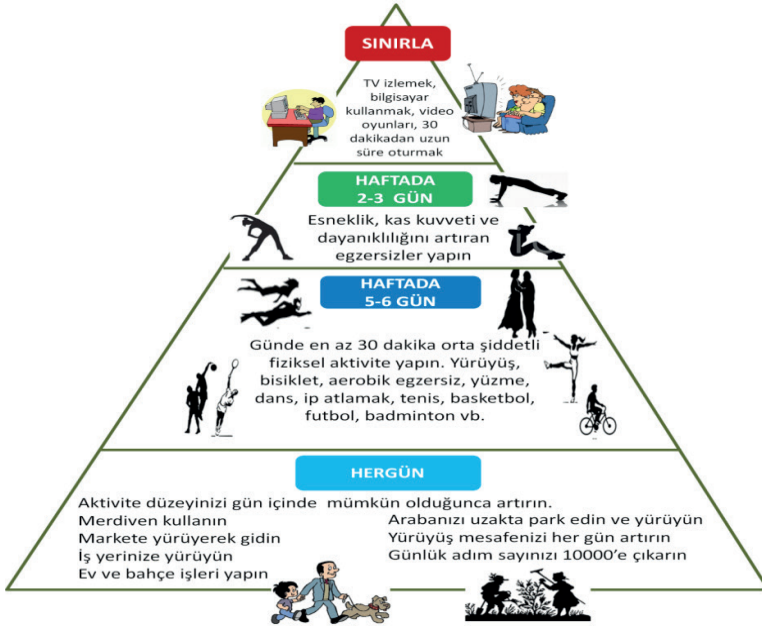
C. Esnekliğin Geliştirilmesi

Esneklik çalışmaları, egzersiz programının ısınma ve soğuma bölümlerine eklenebilir. Esnekliğin gelişimi ve korunması için kaslar, eklemlerin hareket genişliğinin sınırlarına kadar gerdirilmeli ve uygulama tüm büyük kas gruplarına yapılmalıdır. Gerdirmeler statik bir şekilde yapılmalı ve ağrı eşliğine kadar uygulanmalıdır. Esneklik gelişimi isteniyorsa haftada en az 2-3 kez germe egzersizleri egzersizin ısınma ve soğuma bölümlerine eklenmelidir.



Şekil 4.8. Kas kuvvetlendirme egzersizleri

Yukarıda değinilen aerobik dayanıklılık, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve esneklik egzersizlerinin önerilen sıklığı ve süresi fiziksel aktivite piramidinde özetlenmiştir (Şekil 4.9).



Şekil 4.9. Fiziksel aktivite piramidi

Egzersiz Programının Süresi

Yukarıda bahsedilen nitelik ve niceliklere sahip olan bir egzersiz programı 8-10 hafta sonunda kişilerin fiziksel uygunluğunun artmasını sağlayacak ve dolayısıyla sağlığını da geliştirecektir. Önemli olan egzersiz veya fiziksel aktivitenin düzenli bir şekilde yapılmasıdır. Ayrıca fiziksel hareketsizliği mümkün olduğunca en aza indirmenin ve gün içerisinde mümkün olduğunca hareketli olmanın da çok önemli olduğu unutulmamalıdır.

Tipik Bir Egzersiz Seansının Bileşenleri

Tipik bir egzersiz seansı 3 bölümden oluşmalıdır: Isınma, esas evre ve soğuma (Şekil 4.10).

1- Isınma Evresi

Isınma evresi vücudu egzersizin daha şiddetli bölümü olan esas evreye hazırlayan evredir. Bu evrede yapılan aktivitelerin daha düşük şiddetli olması gerekir. En az 5 dakika düşük tempoda yürüyüş yapıp ardından büyük kas gruplarını özellikle kol, gövde ve bacak kaslarını statik olarak germe egzersizleriyle sona ermelidir.

2- Esas Evre

Esas evre egzersizin en az 20 dakika yapılması gereken bölümüdür. Şiddet bu bölümde kademeli bir şekilde arttırılabilir. Egzersiz 10 dakikalık tekrarlarla ya da sürekli bir şekilde yapılabilir. Egzersiz şiddeti yukarıdaki egzersiz şiddeti çizelgesine göre ya da önceden hedeflenen kalp atım hızı aralığına göre arttırılabilir.

3- Soğuma Evresi

Esas evre tamamlandıktan sonra ani bir şekilde egzersizi bırakmak yerine tempo iyice düşürülerek en az 5 dakika daha egzersize devam edilmelidir. Soğuma bölümü vücudun normal egzersiz öncesi duruma daha kolay dönmesini sağlamak için yapılır. En az 5 dakika düşük tempoda yapıldıktan sonra büyük kas gruplarına yönelik statik germe egzersizleriyle sonlandırılmalıdır.

Egzersiz seansının evreleri

1- Isınma Evresi:

- ✓ En az 5 dakika hafif tempo yürüyüş
- ✓ Ardından germe egzersizleri

2- Esas Evre:

- ✓ En az 20 dakika sürecek egzersizler
- ✓ Şiddeti kişinin kapasitesine ve hedefine göre düzenlenmelidir

3- Soğuma Evresi:

- ✓ En az 5 dakika hafif tempo yürüyüş
- ✓ Ardından germe egzersizleri

Şekil 4.10. Egzersiz seansının evreleri

Haftada 150 Dakika Egzersiz Hedefine Ulaşmanın Yolları

Biraz fiziksel aktivite yapmak hiç yapmamaktan iyidir. Önerilen düzeyde fiziksel aktivite yapmayan, hareketsiz yaşam tarzına sahip olan kişiler, fiziksel aktivite düzeylerini bir miktar artırsalar dahi sağlıklarında olumlu gelişmeler gerçekleşecektir.

UNUTMAYIN, HAYATINIZ BOYUNCA HIÇ EGZERSİZ YAPMAMIŞ OLSANIZ BİLE BAŞLAMAK İÇİN ASLA GEÇ DEĞİLDİR.

Hareketsiz yaşam tarzına sahip olan kişiler, egzersiz programına kısa süreli ve düşük şiddetli fiziksel aktivite ile başlamalı ve kademeli olarak sırasıyla aktivite süresi, sıklığı ve şiddetini artırmalıdır.

Haftada 150 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite hedefine ulaşmanın farklı yolları vardır. Günde 30 dakika, haftada 5 gün; günde 40 dakika haftada 4 gün; günde 50 dakika, haftada 3 gün gibi. Günlük egzersiz süresini de ikiye ya da üçe bölerek tamamlamanız mümkündür. Önemli olan, her seferinde kesintisiz olarak en az 10 dakika ve daha uzun süre fiziksel aktivite yapıyor olmanız ve bunların toplamının günlük ve haftalık önerilen hedefe ulaşmasıdır. Ayrıca, her gün egzersiz yapmanız mümkün değilse haftanın en az üç günü egzersiz yapmaya dikkat edin. Bir başka deyişle haftanın en az 3 günü ve haftada en az 150 dakika fiziksel aktivite yapılması sağlığımızın geliştirilmesi için gereklidir.

HAFTANIN EN AZ 3 GÜNÜ VE HAFTADA EN AZ 150 DAKİKA FİZİKSEL AKTİVİTE YAPILMASI SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN GEREKLİDİR.

Fiziksel Aktiviteyi Alışkanlık Haline Getirebilmek İçin Bazı İpuçları

Uygun bir kıyafet giyin

- ✓ Rahat kıyafet ve ayakkabı giyin.
- ✓ Hava koşullarına uygun giyinin.

Zaman ayırın

- ✓ Yavaş başlayın. Zaman içinde egzersiz süresini artırarak 30 dakikaya çıkarın. Haftada 5 gün 30 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite yaparak toplam 150 dakika hedefine ulaşın.
- ✓ Her gün aynı saatte fiziksel aktivitenizi yaparak fiziksel aktiviteyi yaşam tarzınızın düzenli bir parçası haline getirin.
- ✓ Aktivitelerinizi yapmak için uygun bir yer ve zaman bulun. Fiziksel aktiviteyi alışkanlık haline getirmeye çalışın ancak esnek olun. Bir gün aktivite yapmayı kaçırırsanız o hafta içinde başka bir gün telafi etmeye çalışın.

Kendinizden beklentileriniz makul olsun

- ✓ Uzun süredir hareketsiz bir yaşam sürdürüyorsanız, fazla kiloluysanız, kronik bir hastalığınız varsa fiziksel aktivite programına başlamadan önce doktorunuza görünün.

Gün içerisinde daha aktif olmanın yollarını arayın

- ✓ Otobüsten 1-2 durak önce inip eve yürümek, alışveriş yapmadan önce alışveriş merkezini dolaşmak, yürüyen merdivenler ya da asansör yerine merdivenleri kullanmak, asansörden 1-2 kat önce inip merdivenleri kullanmak vb.
- ✓ Aktivite programınıza bir süre ara verirsiniz cesaretiniz kırılmasın. Tekrar başlayın ve yavaş yavaş eski temponuza ulaşın.
- ✓ Yemeklerden hemen sonra, sıcak ve nemli ortamlarda veya kendinizi iyi hissetmiyorsanız fiziksel aktivite yapmayın.

Keyif alın

- ✓ Keyif aldığınız aktiviteleri seçin. Hoşlandığınız farklı aktiviteler yaparak programınızı çeşitlendirin.
- ✓ Aile bireyleriniz veya arkadaşlarınızdan size katılmalarını isteyin. Bir başkasıyla beraber yapılan aktivite programlarının sürdürülme başarısı daha yüksektir.
- ✓ Müzik dinlemek aktiviteden keyif almanızı sağlar.

Aktivitelerinizi takip edin ve başarınızı kutlayın

- ✓ Aktivitelerinizi bir aktivite günlüğü veya takvime kayıt edin. Yürüme ya da koşma mesafesini, aktivite süresini, her aktivitenin sonunda ne hissettiğinizi yazın.
- ✓ Belirli hedeflere ulaştığınızda kendinizi ödüllendirin. Başarıdan daha güçlü bir motivasyon artırıcı yoktur.

**BİR GÜN 1440 DAKİKADIR...
30 DAKİKASINI FİZİKSEL AKTİVİTEYE AYIRIN.**

İşyerinde egzersiz

Çalışan kişiler olarak günümüzün önemli bir bölümünü işyerinde geçiriyoruz. Günün kalan bölümünde alışveriş, ev işleri, günlük koşuşturmaca derken yorgun düşüyor, sonrasında ya oturup televizyon izliyor ya da uykuya dalıyoruz. Günümüzün 7-8 saati de uykuda geçiyor. Doğal olarak egzersiz yapmaya zaman bulamamaktan yakınıyoruz. Bu durumu değiştirmenin yöntemi, fiziksel aktiviteyi günlük yaşamımızın bir parçası haline getirmektir. İşyerinde çalışmanın yanı sıra kısa molalar vererek fiziksel aktivite yapabilir, çalışırken fiziksel aktivite düzeyimizi artırabiliriz. Aşağıda iş yerinde fiziksel aktivite düzeyini artırabilmek için birkaç ipucu verilmiştir:

- ✓ Her saat başı egzersiz için birkaç dakikanızı ayırın.
- ✓ İş arkadaşınızla yapacağınız iş görüşmesini yürürken gerçekleştirin.
- ✓ Merdivenleri kullanın, asansörün bozuk olduğunu varsayın.
- ✓ Çay/kahve molası yerine yürüyüş molası verin.
- ✓ Sandalyenizde otururken kas kuvvetlendirme veya germe egzersizleri yapın.

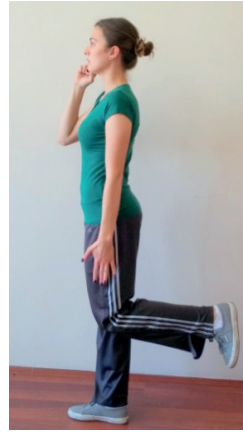
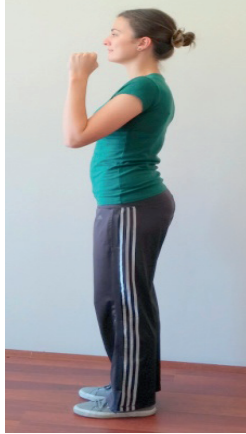
- ✓ Bilgisayar önünde otururken omuzlarınızla öne ve arkaya doğru daireler çizin.
- ✓ Öğle yemeğinden önce 10-15 dakikalık tempolu bir yürüyüş yapın.
- ✓ Oturmak yerine ayakta durmayı, ayakta durmak yerine yürümeyi tercih edin.

Çalışanların büyük bir bölümü zamanının çoğunu masa başında, fiziksel olarak hareketsiz kalarak geçirmektedirler. Oysa masa başında egzersiz yapmak mümkündür. Aşağıda her saat başı egzersiz için birkaç dakikanızı ayırarak iş yerinde yapabileceğiniz egzersiz örnekleri sunulmuştur. Her seferinde bir ya da daha fazla egzersizi seçerek gün boyu aktif olabilirsiniz.

İşyerinde ya da evde yapabileceğiniz egzersiz örnekleri:

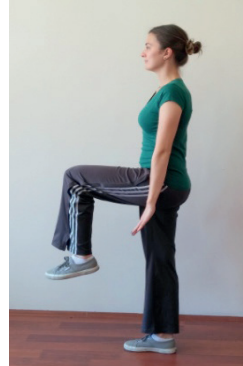
Diz bükme egzersizi (20 tekrar)

Sol kolunuzu dirsekten bükün. Sol kolunuzu düzelterip bacağınıza doğru indirirken sol dizinizi bükün. Bu sırada sağ dirseğinizi bükün. Bu kez sağ dirseğinizi düzelterken sağ dizinizi bükün. Hareketi ritmik olarak tekrarlayın. Bu hareket dikkat ve koordinasyon gerektirir. Kol ve bacak kaslarınızı çalıştırır.



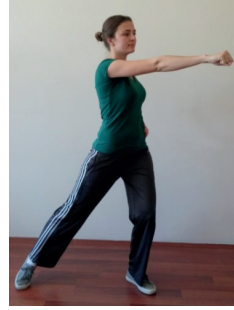
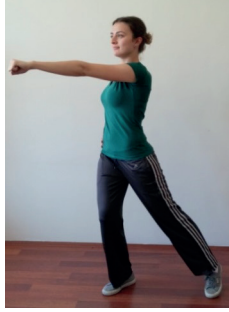
Diz çekme egzersizi (20 tekrar)

Kollarınızı dirsekten bükün. Kollarınızı düzelterken dizinizi gövdenize doğru çekin. Hareketi sağ ve sol dizinizi sırasıyla ve ritmik olarak gövdenize doğru çekerek tekrarlayın. Bu hareket, özellikle omuz, kalça ve diz kaslarınızın kuvvetini artırır.



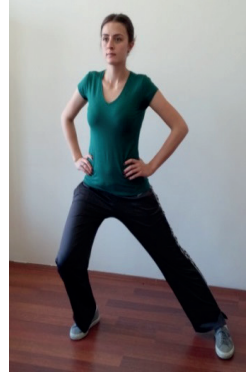
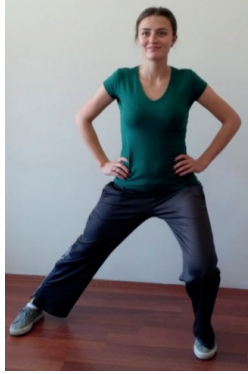
Yumruk atma egzersizi (20 tekrar)

Bir kolunuzu çapraz yönde yumruk atar gibi iterken aynı taraftaki ayağınızı hafifçe kaldırarak parmak ucuna basın ve gövdenizi hafifçe karşı tarafa (yumruk attığınız yöne) döndürün. Hareketi sırasıyla sağ ve sol kolunuzla tekrar edin. Bu hareket omuz çevresinde yer alan ve bir yere uzanmak, bir nesneyi itmek vb. işlerde kullandığımız kasları kuvvetlendirir. Ayrıca gövde kaslarını çalıştırır.



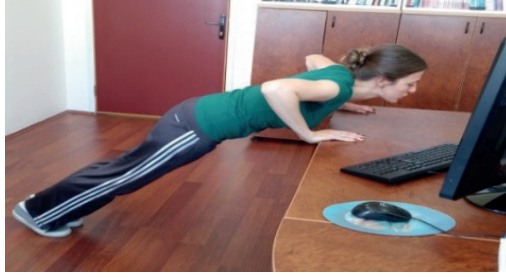
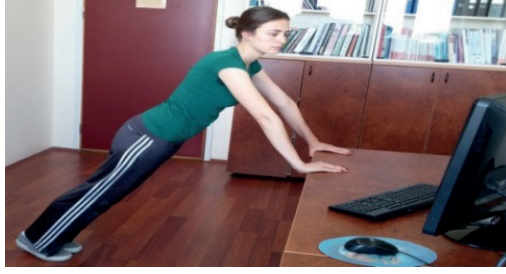
Yana hamle (Her yana 10 tekrar)

Bir yanınıza doğru uzun bir adım atın. Ayak başparmaklarınız öne doğru baksın. Bir dizinizi bükerken, diğer bacağınızı düz tutun. Sırasıyla aynı hareketi her iki bacağınızla 10'ar kez tekrar edin. Hareket sırasında gövdenizi dik tutun. Bu hareket bacak ve sırt bölgesindeki kasları kuvvetlendirir. Ayrıca bacak bölgesindeki kasların esnemesini sağlar.

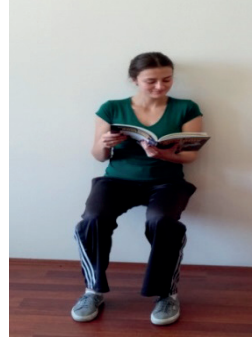
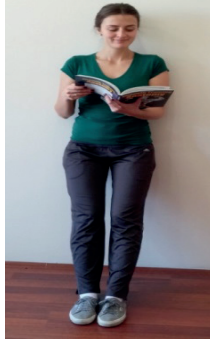


Masada şınav (10 tekrar)

Ellerinizi, masanın kenarına omuz genişliğinde yerleştirin. Bacaklarınızla zemin arasında 45 derece açı olacak şekilde ayaklarınızı masadan uzaklaştırın. Masayı iterek, dirseklerinizi düzeltirken kendinizi masadan uzaklaştırın. Hareket sırasında gövdenizi düz tutun. Bu hareket özellikle omuz ve kol kaslarınızı kuvvetlendirir.

**Çömelme (Günde 5-6 tekrar)**

Sırtınızı duvara dayayarak bir sandalyeye oturuyormuş gibi yapın. Bacaklarınız yere paralel konuma gelinceye kadar sırtınızı duvarda kaydırarak zemine doğru çömelin. Dizleriniz ayak parmak uçlarını geçmesin. Bu pozisyonda 30-60 saniye bekleyin. Bu hareket özellikle kalça ve diz kaslarınızı kuvvetlendirir.



Sandalyede bacak kaldırma egzersizi (15 tekrar)

Sandalyenizde otururken, bir bacağınızı öne doğru kaldırın, 2 saniye tutun; sonra bacağınızı zemine doğru biraz alçaltın ve birkaç saniye tutun. Aynı egzersizi diğer bacağınızla tekrar edin. Her bacak için 15 kez tekrarlayın.



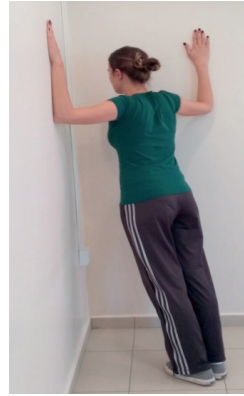
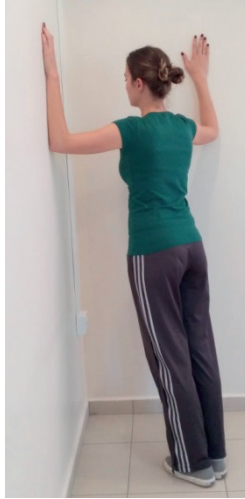
Sandalyede kol egzersizi (15 tekrar)

Omuz ve göğüs kaslarınızı kuvvetlendirmek için ellerinizi sandalyenin kollarına yerleştirin ve yavaşça vücudunuzu sandalyeden kaldırın. Vücudunuzu sandalyeye doğru yaklaştırın ve birkaç saniye bekleyin. Sandalyenin sabit olması gerekir, tekerlekli olmamalı.



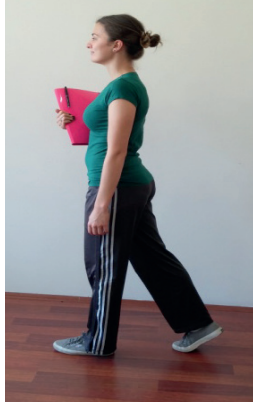
Göğüs kaslarını esnetme egzersizi (3-5 tekrar)

Yüzünüz odanın bir köşesine dönük, bacaklarınız duvardan uzakta, ayaklarınız bitişik olarak yerleştirin. Kollarınız omuz hizasında, dirsekler omuz hizasından hafif aşağıda, ön kollarınızı duvara yerleştirin. Sırtınızı düz tutarken gövdenizi duvara doğru yaklaştırın ve 30 sn bekleyin. Göğüs bölgesinde ağrı olmaksızın gerilme hissetmelisiniz. Bu hareketi günde 3-5 kez tekrarlayın.



Yürüyüş (10 dakika)

İşyeriniz veya ofisinizde tur atın. Dakikada 100 adım atacak şekilde tempo belirleyin. Olduğunuz yerde hafif koşu da yapabilirsiniz. Dizlerinizi kendinize doğru çekerek veya topuklarınızı bacağınızın arkasına değdirerek egzersiz şiddetini artırabilirsiniz.

**Merdiven çıkma**

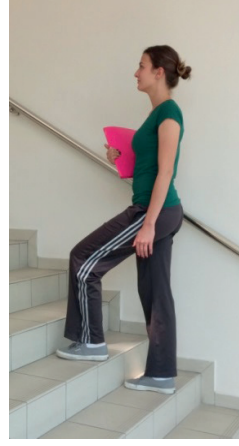
Fiziksel aktiviteye ayıracak zamanınız mı yok? Gün içinde merdivenleri kullanma fırsatlarını kaçırmayın!

3 ya da daha az kat çıkmanız ya da inmeniz gerektiğinde merdivenleri kullanın.

Asansörden 1 ya da 2 kat önce inin ve merdivenleri kullanın.

Merdiven çıkmak, asansöre binmeye göre 5 kat daha fazla kalori yakmanızı sağlar.

Tuvaleti kullanmanız gerektiğinde merdivenleri kullanarak bir başka kata gidin.



Sağlığınız için hareket ediniz, günde 30 dakika olmak üzere haftada 150 dakika egzersiz yapmaya zen gösteriniz.



5

*SAĞLIKLI YAŞAM VE
TÜTÜN KONTROLÜ*

5. SAĞLIKLI YAŞAM VE TÜTÜN KONTROLÜ

Tütün ve tütün ürünleri



Tütün bitkisinin yaprağından çeşitli tütün ürünleri üretilmektedir. Bu ürünler arasında bütün dünyada en yaygın olarak tüketilen ürün sigaradır. Bu nedenle çoğu zaman sigara ve tütün ürünü terimleri birbirinin yerine kullanılmaktadır. Sigara dışındaki tütün ürünlerinden bilinenler arasında puro, pipo, nargile, sarmalık kıyılmış tütün, çiğneme tütünü, enfiye tütünü gibi

ürünler sayılabilir. Bunlar dışında daha çok Güney-Doğu Asya ülkelerinde kullanılan kretek, bidi, gutka gibi ürünlerle Kuzey Avrupa ülkelerinde kullanılan snus (çiğneme tütünü) adlı ürünler de vardır.

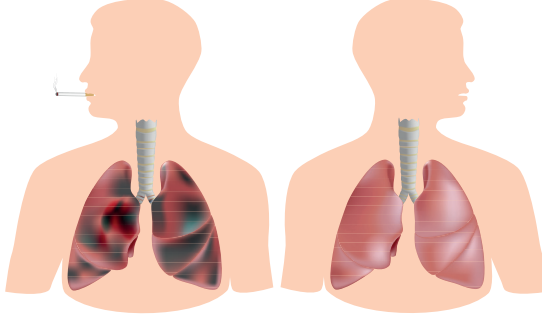
Son yıllarda ülkemizde ve diğer bazı ülkelerde nargile kullanımının artmakta olduğu gözlenmektedir. Nargile dumanı sudan geçirildiği için nargile kullanımının zararlı olmadığı şekilde görüşler de vardır. Bu görüşler doğru değildir. Nargile de bir çeşit tütün kullanımıdır ve nargile kullanımı da sigara kullanımı gibi zararlıdır. Üstelik nargile kullanımının tütün dışında da zararlı etkileri olabilir. Nargile şişesi, hortumu gibi yapılar çok kişi tarafından kullanıldığı için kişiden kişiye bulaşabilen enfeksiyon hastalıkları bakımından da risk söz konusu olabilir.

Tütün kullanımının zararları

Sigara içmenin sağlık, sosyal, ekonomik, çevresel gibi çeşitli yönlerden zararlı etkileri söz konusudur:

1. Sağlık yönünden zararları: Sigara kullananlarda ciddi ve öldürücü sağlık sorunları bakımından risk fazladır. Başta akciğer kanseri olmak üzere çeşitli kanserler, ciddi kalp ve solunum hastalıkları sigara içenlerde içmeyenlere göre 15-20 kat daha fazla görülmektedir. Sigaranın kanser yapma gücü, geçmiş yıllarda sanayide kullanılmış olan ve bugün için kullanımı yasaklanmış olan asbest adlı maddenin kanser yapma gücünden 2 kat daha yüksektir. Kanser yapan asbestin kullanımdan kaldırılmış olmasına karşılık sigaranın halen yasal bir ürün olarak satışının yapıyor olması da önemli bir çelişki olarak görülmelidir.

Sigara kullanımının zararlı etkileri yalnızca sigara içenlerle sınırlı değildir. Sigara dumanından pasif olarak etkilenen kişilerde de kanser, kalp ve solunum hastalıkları daha sık görülmektedir. Bu hastalıklar nedeniyle sigara içenlerde yaşam süresi 6-10 yıl kısaltmakta, yaşam kalitesi de olumsuz yönde etkilenmektedir.



Şekil 5.1. Sigara içen ve içmeyen kişinin akciğeri

2. Ekonomik yönden zararları: Sigara kullanımı hem kişi ve aile ekonomisi hem de ülke ekonomisi açısından önemlidir. Paket fiyatı 10 TL olan sigaradan günde bir paket içen bir kişi sigara satın almak için ayda 300, yılda 3600 TL para harcamaktadır. Yirmi yıllık sigara tiryakisi bu süre boyunca sigara satın almak için 72 bin TL para harcamış olmaktadır. Bu para kişi ve aile ekonomisi açısından önemlidir. Öte yandan 20 yıl boyunca günde 1 paket sigara içen bir kişide akciğer kanserine yakalanma riski sigara içmeyen kişiye göre 20 kat daha fazladır. Yani bu kadar para harcamak suretiyle kanser veya kalp hastalığı satın alınmış olmaktadır. Ülke ekonomisi açısından değerlendirildiğinde sigara içenlerin sigara satın almak için yaptıkları harcamanın yıllık tutarı milyarlar düzeyindedir ve bu miktar ülke ekonomisi açısından da önemli bir miktar oluşturmaktadır. Üstelik sigara satın almak için harcanan paranın vergiler dışında kalan bölümü yurt dışına, çok uluslu sigara şirketlerine ödenmektedir. Ekonomik yönden zarar konusuna sigaranın yol açtığı hastalıkların tanı ve tedavisi için yapılacak harcamalar da eklendiğinde ekonomik boyutun çok daha fazla olduğu ortaya çıkmaktadır.

3. Çevre yönünden zararları: Sigara kullanımı büyük illerimizde meydana gelen yangınların yarısının nedenidir. Yangınlar nedeniyle maddi kayıplar yaşanmasının yanında kimi zaman can kayıpları da olmaktadır. Ayrıca sigara izmaritlerinin yol açtığı çevre kirliliği de önemlidir. Her gün tonlarca sigara izmariti doğaya atılmaktadır. Sigara filtresi çeşitli kimyasal maddeler

içerir ve bu maddeler uzun yıllar boyunca doğada bozunmadan kalır. Bu durum ciddi oranda çevre kirliliğine sebep olur. Öte yandan tütün bitkisinin tarımsal üretimi sırasında kullanılan pestisitlere bağlı su ve toprak kirliliği de söz konusu olmaktadır.

Sigara kullanımı ve çevre kirliliği bakımından önemli bir konu da kapalı yerlerde sigara içilmesi sonucu oluşan iç ortam hava kalitesi sorunudur. Sigara içilen ortamda bulunan kişiler kendileri sigara içmiyor olsalar bile ortamdaki sigara dumanını soludukları için sigara dumanından "pasif" olarak etkilenmektedir. Kapalı yerlerde, evler ve otomobiller içinde sigara içilmesi ise iç ortam hava kalitesinin bozulmasına neden olur ve sigara dumanından pasif etkilenmeye yol açar. Bu nedenle bütün ülkelerde insanların toplu olarak buldukları kamusal mekanlarda sigara içilmesini yasaklayan düzenlemeler yapılmıştır.

4. Sosyal yönden zararları: Sigara kullanan kişilerin elbisesi, saçları ve nefesinde istenmeyen, hoş olmayan koku olur. Sigara içilen evlerde de benzeri hoş olmayan bir koku vardır. Bu durum kişilerin ve ailelerin sosyal ilişkileri bakımından olumsuz etki yapar. Ayrıca, sağlık açısından zararlı olduğu kesin kanıtlarla ortaya konmuş olan bir ürünü zararlarını bilerek kullanıyor olmak, kişilerde suçlanma duygusu gelişmesine yol açabilir. Hatta sadece kendisine değil çevrede bulunan diğer kişilere de zarar veriyor olmak sigara içenler açısından rahatsız edici bir duygudur. Bu nedenle sigara içenler giderek toplumsal yaşamdan soyutlanma durumu ile karşı karşıya kalabilirler.

UNUTMAYINIZ!

- ✓ SİGARA CİDDİ VE ÖLÜMCÜL HASTALIKLARIN BAŞLICA NEDENİDİR.
- ✓ NARGİLE DE EN AZ SİGARA KADAR ZARARLIDIR.
- ✓ SİGARA BÜYÜK EKONOMİK KAYIPLARA YOL AÇAR.
- ✓ SİGARA BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK MÜMKÜNDÜR.
- ✓ SİGARAYI BIRAKINCA YARIM SAAT İÇİNDE OLUMLU ETKİLER GÖRÜLMEMEYE BAŞLAR.
- ✓ SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN DOKTORUNUZDAN DESTEK ALABİLİRSİNİZ.

Dünyada ve Türkiye'de Tütün Kontrolü Çalışmaları

Tütün kullanımının zararlı etkileri ve yol açtığı ciddi hastalıkların 1950'li yıllarda ortaya konmasından sonra dünyada tütün kullanımını azaltma yönünde çabalar gösterilmektedir. İlk defa 1964 yılında ABD'de başlayan bu konudaki

çalışmalar zaman içinde diğer ülkelerde de başlatılmış, çeşitli ülkelerde bu yönde yasal düzenlemeler yapılmıştır. Tütün kontrolü çalışmalarının bütün ülkelerde yapılması konusunda yol gösterici olmak amacı ile Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2003 yılında Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi'ni kabul etmiş ve ülkelere önermiştir. Bu Sözleşme uyarınca bir yandan tütüne olan talebin azaltılmasına yönelik önlemler alınırken diğer taraftan da tütün arzını azaltma amacı ile uygulamalar yapılması önerilmektedir. Çerçeve Sözleşme'nin kabul edilmesinden sonra çok sayıda ülkede tütün kontrolü ve tütün kullanımının azaltılmasını sağlamak amacı ile yasal düzenlemeler yapılmıştır. Bu çerçevede ülkemizde 1996 yılında kabul edilmiş olan Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanun (No. 4207) 10 yılı aşkın bir süre uygulandıktan sonra değiştirilmiş ve kapsamı genişletilmiştir. Yasada 2008 yılında yapılan değişiklikle restoran, kahve, bar, gece kulübü gibi ikram sektöründeki işletmeler de sigara içilmesinin yasak olduğu yerler kapsamına alınmış, bu suretle bütün kapalı yerlerde sigara içilmesi yasaklanmıştır. Bu Yasa ile Türkiye dünyada bütün kapalı alanlarında sigara kullanımının yasak olduğu üçüncü ülke olmuş ve bu başarı dünyada takdirle karşılanmıştır.

Tam anlamı ile korunulabilir olan bu salgını tersine çevirmek, dünyanın bütün ülkelerinde halk sağlığı ve politika liderlerinin birinci önceliği olmalıdır.

Dr. Margaret Chan, DSÖ Genel Direktörü



Sigarayı bırakma yöntemleri ve bırakmanın olumlu sonuçları

Sigara kullanımından vazgeçilebilir. Gerçekte sigara içenlerin önemli bir bölümü herhangi bir yardım almadan kendi istekleri ile sigarayı bırakabilmektedir. **ÖZELLİKLE BİR SAĞLIK SORUNU ORTAYA ÇIKTIĞINDA SİGARA HEMEN BIRAKILMAKTADIR.** Ama önemli olan bir sağlık sorunu ortaya çıkmadan sigarayı bırakmaktır. Sigarayı bırakmak mümkündür. Ama sigarayı bırakmak için öncelikle kişinin bu konuda **KARARLI OLMASI** gereklidir. Sigarayı bırakma konusunda tıbbi destek yöntemleri vardır. Özellikle sigara (nikotin) bağımlılığı yüksek düzeyde olanların sigarayı bırakma konusunda tıbbi desteğe ihtiyacı vardır.

SİGARA İÇME DAVRANIŞINIZ AŞAĞIDAKİ GİBİ İSE BAĞIMLISINIZ DEMEKTİR

- SABAH UYANDIKTAN SONRA İLK YARIM SAAT İÇİNDE SİGARA İÇİYORSANIZ
- GÜNDE 15 VE DAHA ÇOK SAYIDA SİGARA İÇİYORSANIZ

SİGARA BAĞIMLISI İSENİZ SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN YARDIMA İHTİYACINIZ VAR DEMEKTİR LÜTFEN DOKTORUNUZLA GÖRÜŞÜNÜZ

Tiryakilerin sigarayı bırakma konusunda karar vermelerini kolaylaştıracak bazı öneriler:

- ✓ Sigarayı bırakma konusundaki önemli kaygılardan birisi, sigarayı bıraktıktan sonra çarpıntı hissetme, terleme, konsantre olamama, kafa karışıklığı, sinirli olma gibi endişelerdir. Sigarayı bırakanlarda bu tür belirtiler ortaya çıkabilir. Bu belirtiler nikotin yetersizliğine bağlıdır. Ancak günümüzde nikotin replasmanı (yerine koyma) preparatları vardır. Nikotin bandı, nikotin sakızı gibi ürünleri kullanmak suretiyle nikotin yetersizliğine bağlı yakınmalar kolaylıkla önenebilir. Aslında bu belirtilerin, sigarayı bırakanların hepsinde olması beklenmez ancak sigarayı bırakanların az bir kısmında bu tür belirtiler ortaya çıkar. Üstelik nikotin yetersizliğine bağlı olan bu belirtiler dayanılmaz ve üstesinden gelinemez durumlar değildir, birkaç gün içinde hafifleyerek kaybolur. Gereken durumda nikotin replasmanı yapılmak suretiyle kişilerin bu belirtileri hissetmesinin önüne geçilebilir.
- ✓ Sigarayı bıraktıktan sonra kilo alma kaygısı da sıklıkla dile getirilen bir husustur. Sigarayı bırakan kişilerin iştahı düzelir, yedikleri yiyeceklerden daha çok haz alırlar. Bu nedenle sigarayı bıraktıktan sonra bir miktar kilo almak söz konusu olabilir. Bu durumdan dolayı kaygılanmamak gerekir, çünkü sigarayı bırakma sırasında uygun diyet ve egzersiz programları ile kilo almanın önüne geçilebilir. Sonuçta birkaç kilo almak söz konusu olsa bile, sigaranın zararlarının çok daha ciddi olduğu dikkate alındığında kilo almanın önemli olmadığı sonucuna varılabilir.
- ✓ Sigarayı bıraktıktan sonra sigarayı arama isteği (craving) de tiryakilerin kaygılarından biridir. Bu istek de esas olarak nikotini arama duyusundan dolaydır. Nikotin replasmanı ürünlerinden bu konuda da yararlanılabilir.
- ✓ Sigarayı bıraktıktan sonra sözünde duramama kaygısı ve kaçamak sigara içme durumu da olabilir. Bu durumu çok önemsemeden geçirmek mümkündür. Eğer sık aralıklarla tekrarlanmıyorsa bir veya

iki defa kaçırmak sigara içilmesi sonucu etkilemez. Sigara içmemeyi kararlı şekilde sürdürmek suretiyle bu durum aşılabılır.

- ✓ Sigarayı bıraktıktan sonra sağlanacak kazanımları düşünmek yarar sağlar.
- ✓ Sigarayı bıraktıktan sonra ilk yarım saat içinde nabız ve kan basıncı normale döneceğinden kişi kendisini rahat hissedecektir. Bir iki gün içinde yiyecek ve içeceklerin tadını almaya başladığında kişi mutluluk duyacaktır. Sigarayı bıraktıktan sonra geçen süre uzadıkça kişinin daha çok kazanımları olacaktır; zaman içinde kalp krizi riski azalır, KOAH ve kanser riskinde azalma olur. Sigarayı bıraktıktan sonra 10 yıl geçince çeşitli hastalıkların riski çok düşük düzeylere inecektir.
- ✓ Sigarayı bırakma konusunda tıbbi destek olanakları vardır. Bu ilaçlar sigara bırakma isteğini desteklemektedir. Ancak ilaç tedavisinin herkes için gerekli olmayacağını bilmek gerekir. İlaç tedavisinin gerektiği durumlara doktor karar vermelidir ve ilaçların doktor tavsiyesi ile kullanılması gereklidir.
- ✓ Sigarayı bırakınca ekonomik olarak önemli kazanım olacaktır. Günde bir paket (10 TL) sigara içen bir kişi her ay 300 TL tasarruf edecektir. Bu miktar para ile nelerin yapılabileceğini düşünmek sigarayı bırakma konusunda destekleyici olacaktır.
- ✓ Sigarayı bıraktıktan sonra fena kokudan kurtulmak da önemlidir. Giysiler, saçlar, nefes sigara dumanı kokusundan temizlenecektir. Ev içi ortamında da sigara kokusu olmayacaktır.
- ✓ Sigarayı bırakmak sağlık açısından olumlu bir davranıştır. Hem kendi sağlığı hem de birlikte aynı ortamda bulunduğu kişilerin sağlığının tehlikeye girmesini önleme yönünde çaba gösteriyor olmak kişilerin psikososyal sağlığı açısından da olumlu etki yapacaktır.

Tütün kullanımı bir bağımlılıktır, her aşamada bu bağımlılıktan kurtulmak mümkündür.



6

SONUÇ

6. SONUÇ

Sağlık hizmetlerinin amacı insanları hastalıklardan korumak, bu suretle sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlamaktır. Hastalıklardan korunmak için hastalığa yol açan etkenlerden korunmak en etkili yaklaşımdır. Bu bakımdan aşı ile korunulan hastalıklar iyi örnek oluşturur. Kızamık, çocuk felci, tetanos, verem gibi çeşitli hastalıklara karşı aşı uygulaması ile etkili ve başarılı korunma sağlamak mümkündür. Geçtiğimiz yüzyılın ortalarına kadar olan dönemde bu hastalıklar toplumlarda salgınlar yaparak seyretmiş ve çok sayıda yaşamın kaybedilmesine yol açmıştır. Daha çok çocukluk döneminde görülen bu hastalıkların önlenmesinde aşı uygulaması ile önemli başarı sağlanmıştır. Çocukluk dönemini sağlıklı geçiren kişiler yetişkin yaşa ulaştıklarında uzun yaşama olanağına kavuşmuşlardır. Sonuç olarak insan ömrü uzamış ve yetişkin ve ileri yaşlarda ortaya çıkan hastalıklar önem kazanmaya başlamıştır.

Diğer taraftan yaşam tarzında olan değişiklikler de bulaşıcı olmayan hastalıkların oluşma riskini artırmaktadır. Kentsel yaşamda kişilerin ulaşım araçlarından daha fazla yararlanmak durumunda kalması, yeme davranışlarının değişmesi, fiziksel egzersizin yaşam tarzı haline getirilemeyişi, sigara ve alkolün kolay ulaşılabilir olması, yaşamdaki stres faktörünün artması da bulaşıcı olmayan hastalıkların görülme sıklığının artmasına neden olmaktadır.

Bu hastalıklar arasında sık görülen örnekler olarak hipertansiyon, şeker hastalığı, şişmanlık, kalp-damar hastalıkları, kanser, kronik bronşit gibi hastalıklar sayılabilir. Günümüzde sağlık hizmetleri alanında çalışanlar yetişkinlerde görülen bu hastalıkların tanı ve tedavisi yönünde çaba göstermektedir. Bu hastalıklardan korunmak için de bazı uygulamalar yapılabilir. Genel olarak kronik ve dejeneratif hastalıklar olarak adlandırılan bu hastalıkların meydana gelmesinde rolü olan çeşitli faktörler bilinmektedir. Bu faktörlerin bazıları kişilerin davranış özellikleri, bazıları da insanların yaşadıkları ve çalıştıkları ortamlarda karşılaştıkları etkenlerdir. Davranış özellikleri ve çevredeki faktörlerden sağlık üzerinde olumsuz etki yapanlardan korunmak suretiyle hastalıklardan korunma sağlanabilir.

Yetişkin sağlık sorunlarından korunmak için yapılacak uygulamalar **"SAĞLIKLI YAŞAM İLKELERİ"** olarak ifade edilebilir. Bu başlık altında esas olarak üç tür yaklaşım vardır:

- 1. Sağlıklı beslenme:** Beslenme, yaşamın vazgeçilmez bir gereksinimidir. Ancak beslenme konusunda yapılan hatalı davranışlar çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Örneğin; gerekli olandan fazla yemek yenmesi ve çok kalori alınması şişmanlığa yol açar veya yemekte yağ, tuz ve şekerli unlu yiyeceklerin fazlaca tüketilmesi hipertansiyon, kalp hastalığı, şeker hastalığı gibi sorunlara zemin hazırlayabilir. Öte yandan kızartma ve ateşte yakma şeklinde hazırlanan yiyecekler mide-bağırsak rahatsızlıkları ve kanser yönünden risk oluşturabilir. Sonuç olarak hastalıklardan korunma bakımından beslenmenin kalori miktarı olarak "yeterli" olması, çeşitli besin öğelerinden uygun miktarlarda tüketilmesi anlamında "dengeli" olması gerekmektedir. Bazı besin maddelerinin yiyecekler listesinden çıkarılması veya öğün atlanması doğru ve sağlıklı bir beslenme değildir. Bunun dışında yiyeceklerle birlikte yeterli miktarda sıvı tüketilmesi gereklidir. Özellikle mevsim veya çalışma koşulları bakımından sıcak ortamlarda bulunanların aldıkları sıvı miktarını artırmaları gerekmektedir.
- 2. Düzenli egzersiz:** Çağımızda teknolojinin sağladığı olanaklar yaşamı kolaylaştırmakta, ancak günlük yaşam içinde bedensel hareketliliğin azalmasına yol açmaktadır. Hareketsiz yaşam hem şişmanlık bakımından hem de kalp hastalıklarının oluşumunda risk oluşturur. Oysa düzenli olarak egzersiz yapmak kalp ve solunum sistemi ile ilgili performansı artırdığı gibi vücudun daha iyi şekillenmesi bakımından da önemlidir. Egzersiz yapmak için spor tesisleri veya yerel yönetimler tarafından sağlanan çeşitli egzersiz olanakları kullanılabilir. Egzersiz konusunda kişinin yapabileceği ve hoşuna giden egzersizi yapması önemlidir. Zorlayıcı ve yarışma içeren egzersiz önerilmemektedir. Trafığın yoğun olmadığı sakin bir ortamda yürüyüş yapmak iyi bir egzersiz uygulamasıdır. Normal yürüyüş temposundan biraz daha hızlı (dakikada 100-110 adım) bir yürüyüş temposu uygundur. Yürüyüşten başka hafif tempoda koşma, jimnastik hareketleri, yüzme gibi diğer egzersiz yöntemleri de uygulanabilir. Dünya Sağlık Örgütü haftada 4 gün ve daha fazla ve her defasında 40 dakika veya daha uzun (toplam olarak haftada en az 150 dakika) süren bir egzersiz yapılmasını önermektedir.
- 3. Sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanmama:** Sigara ve diğer tütün ürünlerinin kullanılması pek çok hastalığın ortaya çıkması bakımından ciddi risk oluşturmaktadır. Bu sorunlar arasında kalp krizi, kronik bronşit ve başta akciğer kanseri olmak üzere çeşitli kanserler sayılabilir. Bu nedenle; sigara içmeyen kişilerin bu davranışlarını sürdürmesi, sigara içenlerin de en kısa zamanda bu davranıştan vazgeçmeleri sağlıklı

koruma bakımından önemlidir. Sigara alışkanlığından vazgeçmek ve sigara içme davranışından kurtulmak mümkündür. Bu konuda kişilerin kararlı olması çok önemli olmakla birlikte sigara bırakmaya destek olan bazı yöntemler de vardır. Sigarayı bırakmak isteyenlerin bir sağlık kuruluşuna başvurması ve destek alması mümkündür.

Görüldüğü gibi kronik hastalıkların meydana gelmesinde bireylerin bazı davranış özellikleri önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle bu hastalıkların kontrolü ve önlenmesi de bireylerin davranış değişikliği yapmasını gerektirmektedir. Bulaşıcı hastalıkların önlenmesinde (aşılama, sağlıklı su temini vb.) kamusal müdahalelerle önemli başarı sağlanabilmektedir. Ancak kronik hastalıkların önlenmesinde bireylere daha fazla sorumluluk düşmektedir. Yetişkinlerin sağlıklı yaşam davranışları kazanmasında yaşam alanını destekleyici hale getirmek için yerel yönetimlerden medyaya kadar pek çok farklı sektörün de sorumluluğu bulunmaktadır.

Yetişkinlerde görülen hastalıklardan korunmak için yukarıda üç temel madde olarak sayılan uygulamaların yanı sıra evde veya çalışma ortamında stresin kontrolü, fazla miktarda alkol kullanımından sakınma, genel temizlik ve kişisel hijyen gibi uygulamaların da önemi vardır.

Yetişkinlerdeki sağlık sorunları ile ilgili bir konu da bu hastalıkların yavaş seyretmesi, uzun sürmesi, hastalığın belirti vermesinden ve hastalar tarafından fark edilip sağlık kuruluşuna başvuru yapmasından önce uzunca bir zaman geçmesidir. Kronik hastalıkların bu özelliği hastalığın "erken" dönemde yakalanması bakımından fırsat yaratmaktadır. Herhangi şikayeti olmayan kişilerin aralıklarla muayene edilmesi suretiyle hastalığa ait bazı belirti ve bulgular saptanabilir, bu şekilde hastalık erken dönemde yakalanmış olur. Kuşkusuz hastalığın erken dönemde yakalanması daha iyi tedavi olanağı sağlar ve tedaviden daha başarılı sonuç alınabilir.

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı ve Hacettepe Üniversitesi işbirliği ile yürütülen "SAĞLIKLI YAŞAMA DAVET" Projesi ile hem kronik hastalıklardan korunma amaçlı eğitici çalışmalar ve muayeneler yapılmış, hem de Bakanlık çalışanları muayene edilerek bazı hastalıkların ve risk faktörlerinin erken dönemde saptanması amaçlanmıştır. Yetişkin sağlığının korunması amacı ile bir kamu kurumunda yapılan bu çalışmada elde edilen sonuçlardan yararlanılarak başka kurum ve kuruluşlarda da benzeri çalışmalar yapılabilir.

Yetişkin sağlığının korunmasında bireylere önemli sorumluluk düşmektedir. Sağlıklı yaşam ilkeleri bireylerin uygulaması içindir.

KAYNAKLAR

Kronik hastalıklar ve korunma yolları, tütün kontrolü

1. Leppo K., Ollila E, Pena S., Wismar M, Cook S. Health in All Policies (HiAP), Seizing Opportunities, Implementing Policies, Finland: Ministry of Social Affairs and Health, 2013.
2. Wang H, Dwyer-Lindgren D, Lofgren KT ve diğerleri, Age-specific and sex-specific mortality in 187 countries, 1970–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010, Lancet, 380: 2071–2094, 2012.
3. Salomon JA, Wang H., Freeman MK, Vos T, Flaxman AD, Lopez AD, Murray CJL, Healthy Life Expectancy for 187 Countries, 1990-2010, a systematic analysis for the Global Burden Disease Study 2010, Lancet, 380: 2144–2162, 2012.
4. N Bilir, N Erbaydar, Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar ve Kontrolü, Halk Sağlığı Temel Bilgiler içinde sayfa 1542-1557. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara 2012.
5. TC Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Türkiye’de Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar ve Risk Faktörleri ile Mücadele Politikaları. Yayın No. 809, Ankara, 2011.
6. Ministry of Social Affairs and Health, Ministry of Agriculture and Forestry, Food for Health, Finnish Nutrition Policy in Action, Helsinki, 2013.
7. N Bilir, N Erbaydar, Yaşlılık Sorunları. Halk Sağlığı Temel Bilgiler içinde sayfa 1528-1541, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2012.
8. Kickbusch I., Pelikan JM., Apfel F, Tsouros AD, Health Literacy, The Solid Facts, WHO, Europe, Copenhagen, 2013.
9. Bilir N, Özcebe H, Tobacco Control Activities in Turkey, Turkish J of Public Health, 11: 96-103, 2013.
10. Bilir N, Sağlık Okur-yazarlığı, Turkish J Public Health, 12: 61-68, 2014.

Beslenme

11. TC. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi. Ankara, 2004.
12. Samur G, TC. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Vitaminler, Mineraller ve Sağlığımız, Ankara, 2012.
13. Alphan E, Hastalıklarda Beslenme Tedavisi, Hatipoğlu Yayınevi Ankara 2013.
14. Ersoy G, Egzersiz ve Spor Yapanlar için Beslenme, Nobel Yayınevi, Ankara, 2012.
15. Baysal A, Genel Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 2010.
16. Baş M, Besin Hijyeni Güvenliği ve HACCP (1. Baskı). Ankara: Sim Matbaacılık, Ankara, 2004.
17. Baysal A, Yüz Soruya Yüz Yanıtla Sağlıklı Beslenme (2. Baskı). Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 2013.
18. Baysal A, Bozkurt N, Aksoy M, Merdol TK, Pekcan G, Keçecioğlu S, Besler HT, Mercanligil SM, Diyet El Kitabı (Yenilenmiş 3. Baskı), Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 1999.
19. Beyhan Y, Ciğerim N, Toplu Beslenme Sistemlerinde Hijyen, Kök Yayıncılık, Ankara, 2002.
20. Bilici S, Uyar F, Sağlam F, Beyhan Y, Besin Güvenliği, Sağlık Bakanlığı Yayınları Beslenme Bilgi Serisi No. 2, 2012.
21. Mercanligil S, Obezite, Sağlık Bakanlığı Yayınları Obezite Bilgi Serisi, 2012.

Egzersiz

22. American College of Sport Medicine, ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, 2010.
23. American College of Sports Medicine (ACSM), The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7): 1334-1359, 2011.
24. Bouchard C, Blair SN, Haskell WL, *Physical Activity and Health*, Champaign: IL, Human Kinetics, 2007.
25. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). Global recommendations on physical activity for health. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/ Erişim 17.09.2014.
26. Heyward V, *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription* (6. Baskı), Champaign: IL, Human Kinetics, 2010.
27. Sharkey B, *Fitness Illustrated*, Champaign: IL, Human Kinetics, 2011.



Güvenle Büyü Türkiye



ÇSGB
T.C. ÇALIŞMA VE
SOSYAL GÜVENLİK
BAKANLIĞI



HACETTEPE
ÜNİVERSİTESİ

www.cs.gb.gov.tr