

SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ

www.csgb.gov.tr



Güvenle
Büyü
Türkiye



CSGB
T.C. ÇALIŞMA VE
SOSYAL GÜVENLİK
DAKİLGİ



HACETTEPE
ÜNİVERSİTESİ





**SAĞLIKLI
YAŞAM
REHBERİ**

www.csgb.gov.tr



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.
Ermine 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
ONSÖZ	7
GİRİŞ	8
1. YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI	13
Hipertansiyon	13
Kalp Hastalıkları	15
Kronik Akciğer Hastalığı, Kronik Bronşit (KOAH)	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 TÜTÜN KONTROLÜ	89
6. SONUÇ KAYNAKLAR	99
	103

ÖNSÖZ

Ekonominin gelişme, tüm ülkelerde olduğu gibi Türkiye'de de istihdamın sektörrel dağılımını hizmetler sektörü lehine değiştirmektedir. Büro hizmetlerinin yoğun olduğu kamu sektöründe, ömek 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 amacıyla 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 laboratuar 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 paylaşılarak "kamuya örnek bir model" oluşturulması ve bu doğrultuda "iyi uygulama örneklerinin" yaygınlaştırılması hedeflenmektedir.

Sağlıklı yaşam ilkelerinin ve uygulamalarının yer aldığı bu rehber kitabı 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

ÖNSÖZ

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 tehlke kaynaklarının tespit edilerek risk olmadan 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 araca programlar hayatı geçirilmelidir. İşyerlerinde sağlığın geliştirilmesi yalnızca çalışanlar için değil, kurumlar ve şirketler için de yararlıdır. Sağlıklı yaşam programları sağlık hizmetine yönelik proaktif bir yaklaşım 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 önlenebilir olan meslek hastalıkları birçok etmenin bir arada etkilediği olgularıdır. Meslek hastalıkları ailevi, sosyal ve toplumsal sonuçları ile ülkelerin ekonomilerinde önemli kayıplara neden olmaktadır.

Hızla gelişen teknoloji ile birlikte büro çalışanların 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 kapsamında 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 topluma 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 tarzi ve bunların sonucunda oluşan şişmanlık (obezite) çoğu kronik hastalık için zemin oluşturmaktadır. Buna karşılık sağlıklı beslenme kurallarına uyması ve düzenli olarak egzersiz yapılması ile bu hastalıklardan etkili korunma sağlanabilir. Ayrıca çok sayıda kanserin, kalp ve solunum hastalıklarının meydana gelmesinde başlıca etken olan

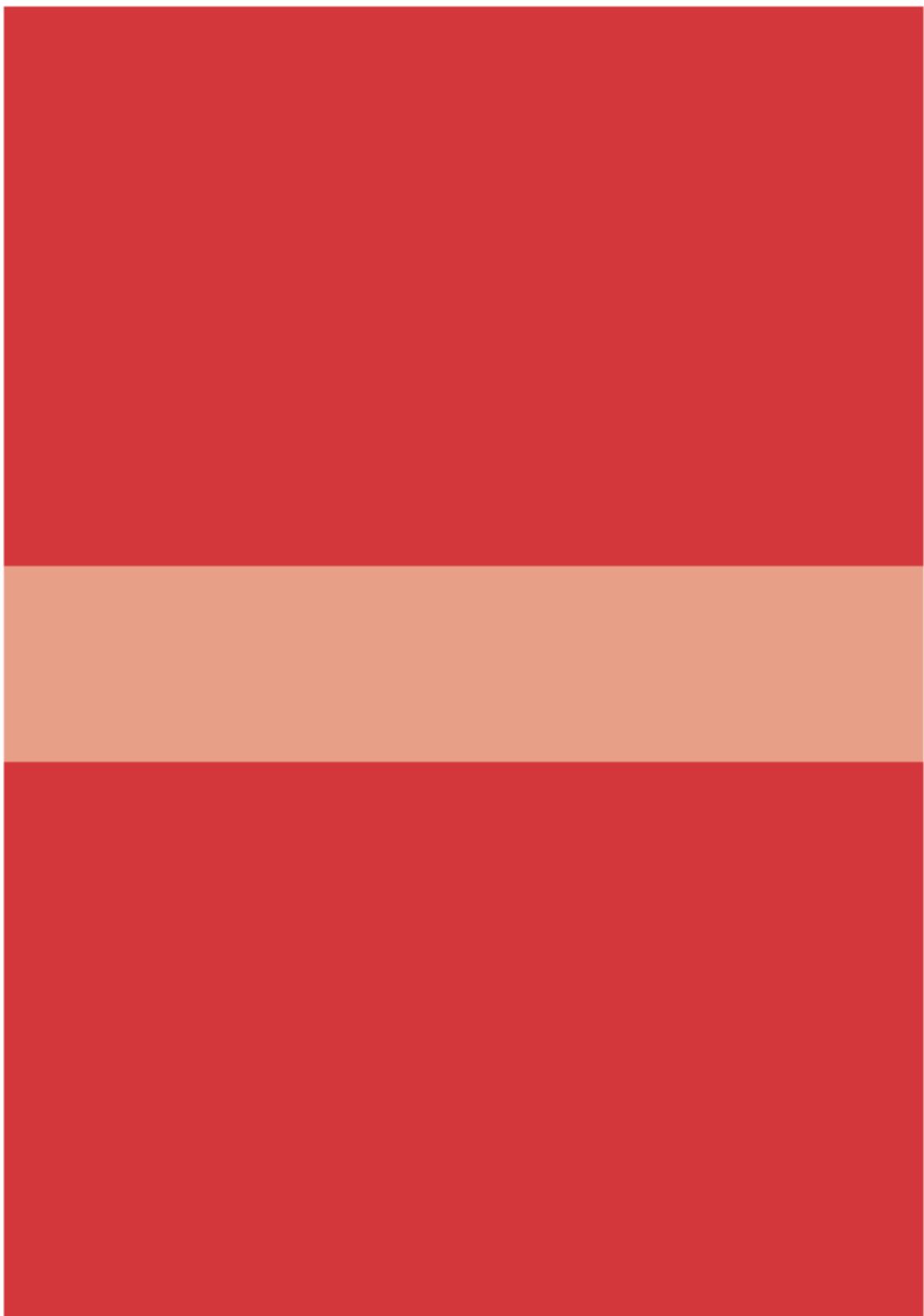
GİRİŞ

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 sağlarmaktadır.

Kentleşmenin etkisinin yanı sıra yaşa tempo sunun 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 yatkınlırlar. Gündük yapılmazı 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 ağrı yüklenme, ortamın ısı, nem, ışık ve konfor uygunluğuna bağlı olarak ortaya çıkan birçok hastalığa neden olmaktadır. Bu etkilerin yanı sıra hareketsizliğe bağlı bel ağruları, boyun-bel fitikler, dizlerde öncelikle olmak üzere kokurdak aşınmaları, sürekli klavye kullanmaya bağlı dirsek, önkol ve el bileğinde kas iskelet sistemi hastalıkları sıkça rastlanan hastalıklardır. Büroda yapılan çalışmalarla kas iskelet sistemi hastalıklarının yanı sıra dolagım sistemi hastalıkları, alerjik ve psikolojik hastalıklar da karşımıza çıkabilemektedir.

Büro çalışanlarının sağlıklı beslenme davranışları da, çalışma tarzından etkilenebilmektedir. Mesai saatlerinin esnek olması, erken saatlerden mesai sonrasında kadar uzayan çalışma saatleri, yoğun iş tempusu 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 sağlığa ilgili olumsuz davranışları ve genetik bazı özelliklerin etkisi ile ilerleyen yaşla birlikte bazı sağlık sorunları ortaya çıkabilir. Gündelik hastalıklar bityana bırakırsa 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 yapışal 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 basınç '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 'diyastolik 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.

- ✓ Burlardan birisi kalbin zorlanmasıdır. Sürekli olarak yüksek basınçla karşı pompa yapmak durumunda olan kalp bu zorlanmaya karşılık gücünü artırma çabasındadır ve zaman içinde kalpte büyümeye olur. Zorlanma devam ettiği takdirde bir süre sonra kalp kasları yorgun düşer ve kalp yetmezliği tablosu ortaya çıkar.
- ✓ Hipertansiyonun zarar verdiği diğer organ damarlardır. Damarıçi basıncın artması sonucu sürekli olarak damarların yüksek basınç 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 artmışır. 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 erkeklerle göre, şişmanlarda normal kilodakilere göre daha sık görülür ve yaş ilerledikçe hipertansiyon görülmeye 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 davranışın, stres yaratan durumlardan kaçınılması önemlidir. Bu önlemler hem hipertansiyonun önlenmesi

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

bakımından yarar sağlar hem de hipertansiyonlu hastalann tedavisinde yararlıdır. Bunun dışında hipertansiyon tedavisinde kullanılabilen 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 hastalann büyük bölümünde tuz tüketimini azaltmak, şişman ise kilo vermek suretiyle basıncı kontrol altına alınabilir. Gerekliyorsa 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 hastalannın 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 basınç karşı daha güçlü kasılma yapmak zorunda kalacağı için zaman içinde yorulur ve kalbin pompa gücünde zayıflama olur.

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

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

- 2. Sigara (tütün) kullanımı:** Kan damarlannın yapısını bozan en önemli etkenlerden biri sigara dumanıdır. Özellikle kalbi besleyen (koroner) damarlannın bozulması sonrasında kalbin beslenmesi bozulur, kalp kas zayıflar ve kalp hastalıkları ortaya çıkar.
- 3. Yüksek kan yağları, yüksek kolesterol:** Kan yağlarının (kolesterol) yüksek olması kan damarlannın bozulması açısından ciddi risk oluşturur. Kalbin besleyici damarlannın daralması ve tikanması sonrasında 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 sayıları öncelikli risk faktörlerinin yanı sıra fazla yağı yiyenler 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

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

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

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

KALP HASTALIKLARINDAN KORUNMAK İÇİN;

- ✓ SIGARA (TÜTÜN) İÇMЕYİNİZ.
- ✓ 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 (KOAH)

Kronik akciğer hastalığı (kronik bronşit) akciğerlerdeki hava yollarında daralma ve hava keselerinde (alveol) bozulma sonucu meydana gelen bir hastalık. 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 davranışının 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, kalayçılık, asit maddeler vs.) ortamlarda çalışılanlarda KOAH riski fazladır.

Kronik bronşit başladıkten sonra ilerleyicidir, önceleri herhangi yakınıma veya belirti görülmekken zaman içinde efor sırasında hissedilen nefes darlığı özellikle kış aylarında öksürük ve balgam yakınıması olmaya başlar. KOAH'ı

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 seyreden. Sigaranın bırakılması veya tozlu ortamlardan uzaklaşılması durumunda KOAH hastalığının ilerlemesi yavaşlar.

Hastalığın tanısı bakımından özellikle kış aylarında uzunca süren öksürük ve nefes darlığı yakınıması önemlidir. Solunum fonksiyon testi ve akciğer filmi ile tanı konulabilir. Hastalığın kesin tedavisi yoktur, ancak kış aylarında solunum yolu enfeksiyonlarına yakalanılmamak için önlemler alınmalıdır. KOAH hastalığının grip ve pnömokok aşısı yaptırımları 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.

Yilda bir kez doktor muayenesi ve aralıklarla solunum fonksiyon testi yapılması ile hastalığın erken döneminde tespiti mümkünür. 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 gereklidir.

KRONİK BRONŞİT'TEN KORUNMAK İÇİN;

- ✓ SIGARA 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.

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

Şeker Hastalığı (Diyabetes Mellitus)



Kandaki şeker düzeyinin normal değerin üzerinde olması ile karakterize bir hastalık. Kan şekeri düzeyini düzenleyen insülin hormonu pankreas'tan salınır. Şeker hastalarında pankreas'tan insülin salınımı ya hiç olmaz ya da yetersizdir. Bazı hastalarda pankreas'tan insülin salınımı olur ancak bu salınım gecikmeli olarak meydana gelir. Bu durumda da kan şekeri düzeyi yükselir. Şekerli ve unlu yiyecekler yenildiği zaman kandaki şeker düzeyinin yükselmesini önlemek için pankreas'tan hemen yeterli düzeyde insülin salınımı 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 görülmeyelığı düşüktür.
- 2.** İnsülinin yetersiz olduğu veya gecikmeli olarak salındığı duruma Tip II Diyabet adı verilir (insüline bağımlı olmayan diyabet). Bu tip diyabet çoğunlukla yetişkinlerde, şıman 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 sınırın aşınca fazla olan şeker idrarla atılmaya başlar. Şeker böbreklerden sızılıp idrara geçerken, birlikte çok miktarda su da idrar yolu ile atılır. Bu yüzden şeker hastalar 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 yerme 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 kuşkulanaılmalıdır. Bu belirtiler insülinin tam olarak yokluğu sonucu olan Tip I diyabette daha belirgindir, hatta kimi zaman hastalık şeker koması tablosu ile ortaya çıkabilir ve çocuklar acil olarak hastaneye götürülebilir.

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

Toplumda daha yaygın olarak görülen Tip II diyabet oldukça sinsi seyirlidir, hastalar sık idrar yapma, çok su içme gibi belirtileri önemsermedikleri 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 gereklidir. Bunun dışında 40 yaşın üzerinde her yıl en az bir defa kan şekeri ölçümü yapılması erken tanı bakımından yarar sağlar.

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

Şeker hastalının üçte biri hastalığının farkında değildir, herhangi muayene veya tarama muayenesi sırasında hastalık tesadüfen bulunabilir. Şeker hastalığı tanısından korkmamak gereklidir. Hastalının 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 Tip I diyabet hastalının tedavisinde insülin kullanılması gereklidir. Hatta insülinin günde birkaç kez kullanılması da söz konusu olabilir. Kontrolsüz diyabette damar bozuklukları meydana gelebilir.

DİYABETTEN KORKMAYINIZ.

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

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI



Kanser

Kanser, vücuttaki bir hücrenin aşın 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

korkulanı ve çekinilen bir hastalık. Bunun nedeni yakın zamana kadar kanserde başarılı bir tedavi yönteminin olmaması ve bunun sonucu olarak kanserin öldürülüğünüzün yüksek olmasıdır. Dünyada her yıl 12,5 milyon kişi kanser hastlığına yakalanmaktadır ve her yıl 7,6 milyon kişi de kanser nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde ise her yıl 160 bin dolayında kişi kanser hastlığına yakalanmaktadır 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, tiroid kanseri, kalın bağırsak kanserleri şeklidir.

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

- 1. Sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanımı:** Bütün kanserlerin üçte biri sigara kullanımına bağlıdır. Sigara kullananlarda akciğer ve girtlak kanseri başta olmak üzere 10-12 kadar kanserin görülmeye 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 girtlak 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 olgular yalnızca sigara içenlerde görülmekte kalmaz, sigara dumanından pasif olarak etkilenen kişilerde de kanser ortaya çıkabilir.
- 2. Beslenmede yapılan hatalı uygulamalar:** Aslında beslenme yaşamımızın en temel gerekliliklerinden 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 yemesi ve kilo alma (şişmanlık) ve diyette 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. Mesleksel ve çevresel faktörler: İşyeri ortamında karşılaşılan çeşitli kimyasal maddeler de kansere yol açabilir. Krom, kadmiyum, asbest, benzen, arsenik gibi maddeler veya iyonlaştırcı işlerin 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. Mesleksel ve çevresel etkilemeye bağlı olarak gelişen kanserler arasında akciğer ve akciğer yan 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:

- ✓ SIGARA VE DİĞER TÜTÜN ÜRÜNLERİNI KULLANMAYINIZ.
- ✓ FAZLA YAĞLI YİYECEKLER TÜKETMEYİNİZ.
- ✓ TUZ TÜKETİMİNİZİ AZALTINIZ.
- ✓ DÜZENLİ EGZERSİZ YAPINIZ.
- ✓ IZGARA VE KIZARTMA TÜRÜ YİYECEKLERİ AZ TÜKETİNİZ.
- ✓ HİC SIKAYETİNİZ OLMASA DA YILDA BİR KEZ DOKTORA MUAYENE OLUNUZ.
- ✓ (KADINLAR) KENDİ KENDİNE MEME MUAYENESİNİ ÖĞRENİP UYGULAYINIZ.

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

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 tehlkiye sokacak ölçüde yağ birikmesi" olarak tanımlanmaktadır.



Günümüz 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 skaçı gün geçtikçe artmaktadır. Sağlık Bakanlığı'ncı 2010 yılında yapılan "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması" ön çalışma raporuna göre Türkiye'de obezite skaçı % 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 görülmeye sıklığının anne sütü ile beslenen çocukların, anne sütü ile beslenmeyen çocuklara göre daha düşük oranlarda olduğu bildirilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF (Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu) bebekekler ilk 6 ay boyunca yalnızca anne sütü verilmesinin ve altıncı aydan sonra emzirmenin sürdürülmesi ile birlikte zamanında ek besinlere başlanmasıın 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 sorunu 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 – Hipertrigliceridemi (Kanda yağlanması)
- ✓ Metabolik sendrom
- ✓ Safra kesesi hastalıkları
- ✓ Bazı kanserler (kadınlarda safra kesesi, rahim, yumurtalık ve meme kanserleri; erkeklerde ise kolon ve prostat kanseri)
- ✓ Osteoartrit (Eklemlerde kırçılma)
- ✓ Felç
- ✓ Uyku apnesi
- ✓ Karaciğer yağlanması

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

- ✓ Astım
- ✓ Solunum zorluğu
- ✓ Gebelik komplikasyonları (sorunları)
- ✓ Menstruasyon (adet) düzensizlikleri
- ✓ Psikolojik sorunlar (Anoreksiya nervoza (yernek yeme) veya Bulimia nervoza (kusarak yediği besinlerden yararlanmama), Binge Eating (tiknircasına 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 ($BKİ = \text{kg}/\text{m}^2$) bölünmesiyle elde edilen bir değerdir.

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

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

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

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

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

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

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 yükseltmektedir.

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

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

1. Tibbi beslenme (diyet) tedavisi

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

- ✓ Vücut ağırlığının, boyaya göre olması gereken normal düzeye ($BKI = 18,5 - 24,9 \text{ kg/m}^2$) indirilmesi hedeflenir. Tibbi 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 alışkanlığını kazandırmak ve bu alışkanlığını sürdürmesini sağlamaktır.
- ✓ Vücut ağırlığı boyaya göre olması gereken düzeye geldiğinde tekrar ağırlık kazanımını önlemek ve kaybedilen ağırlığı korumak için bir devam programı mutlaka olmalıdır.

2. Egzersiz tedavisi

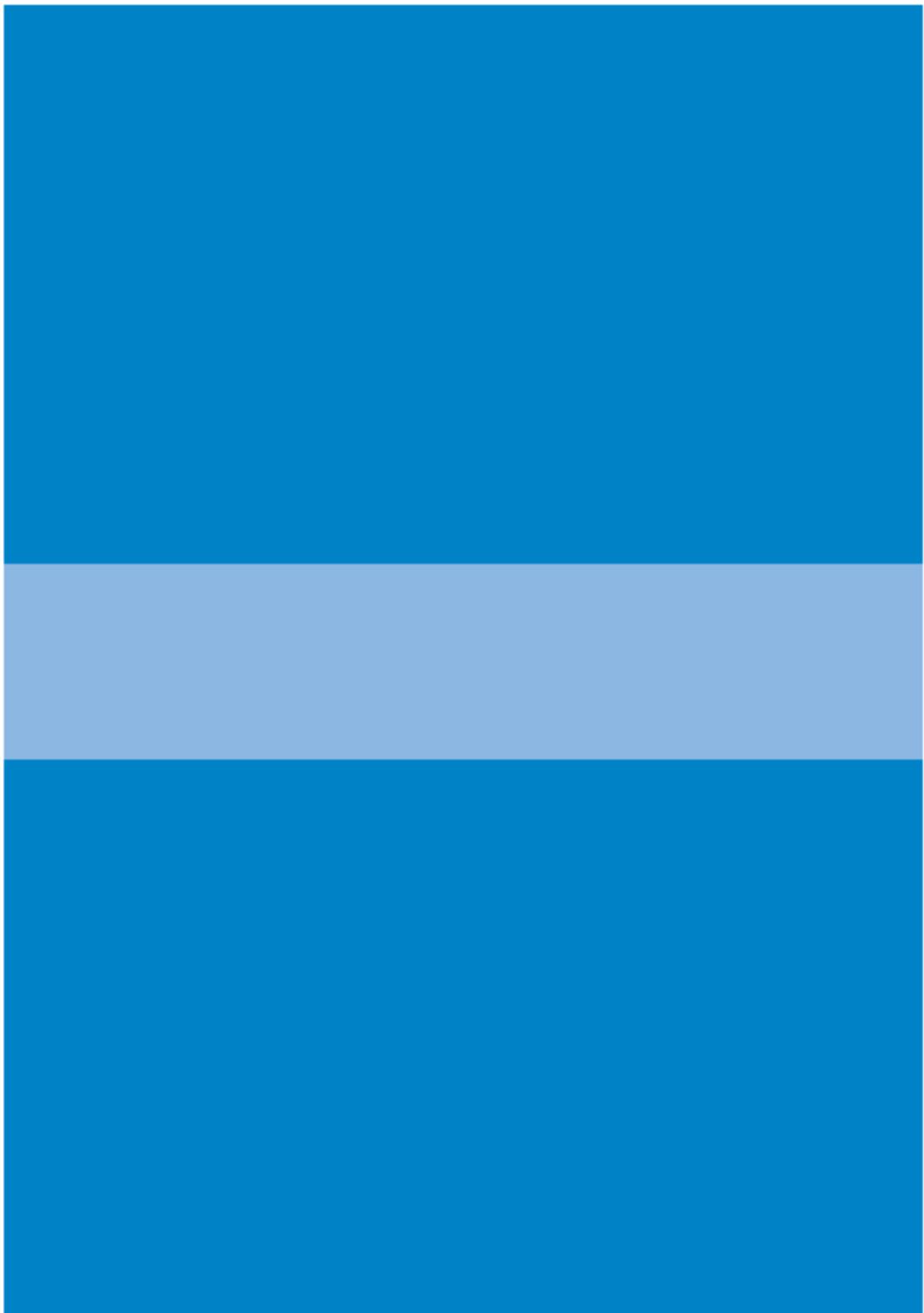
3. Davranış değişikliği tedavisi

4. Farmakolojik tedavi (İlaç tedavisi)

5. Cerrahi tedavi

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

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





2. YETİŞKİN SAĞLIĞININ KORUNMASINDA TEMEL YAKLAŞIMLAR



Geçtiğimiz yüzylda bulaşıcı hastalıkların kontrolü alanında çok önemli gelişmeler sağlanmış ve insan ömrü belirgin şekilde uzamıştır. Avrupa'da geçtiğimiz yüzyl başında doğumda beklenen yaşam süresi 50 yıl dolayında hesaplanırken bu değer yüz yılın ortalarında 65 yaşla ve 2000 yılında ise 75 yaşla 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 yüz yılın ortalarından itibaren yetişkin ve yaşılarında görülen kronik ve dejeneratif hastalıkların artması nedeniyle bu hastalıklardan korunma yaklaşımını da gündeme getmeye başlamıştır.

Bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi ve kontrolü çalışan bireylerin yaşam şekillerinde ve sağlık davranışlarında değişiklik yapmayı gerektirir. Bunun için kişilerin sağlık sorunlarının oluşumu ve korunma yaklaşım konularında bilgi sahibi olması, bilgi kaynaklarına ulaşması, bilgileri doğru olarak anaması ve uygulaması gerekdir. "Sağlık okuryazarlığı" olarak da adlandırılan bu husus doğru bilgilendirmeye dayalıdır. Doğru bilgilendirmede 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 yaklaşımının ve bu konuda bireylere düşen sorumluluklarının neler olduğunu öğrenilmesi gereklidir.

Bulaşıcı olmayan hastalıkların pekçoğunun oluşumunda etkili olan çeşitli faktörler bilinmektedir. Bu faktörlerden etkili şekilde korunmak suretiyle hastalıkların gelişmesi başarılı şekilde önlenebilir. 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 yapmaktadır. 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 alırsa vücut zayıf kalır, aksine fazla kalori alırsa kilo alınır,şişmanlık meydana gelir. Sağlıklı beslenme için bütün besin maddelerinden dengeli şekilde tüketmek gereklidir. Et, süt, yumurta gibi protein kaynakları ile birlikte ölçülu şekilde yağ ve karbonhidrat da tüketilmelidir. Ayrıca bol su (su) içilmeli, günde 5 porsiyon meye ve sebze tüketilmeli, diyette alınan tuz miktarı az (günde en çok 5 gram) olmalıdır. Bunların yanı sıra aşın çay-kahve gibi içeceklerden özellikle de gazlı içeceklerden kaçınıması uygun olur. Beslenme durumunu izlemek bakımından aralıklarla kilo kontrolü yapılmalıdır. Tekrarlanan ölçümlerde kilo artışı oluyorsa diyetin kalori miktarı azaltılmalıdır. Ancak yaşılıkta yetersiz beslenme de önemli sorundur. Ölçümlerde kilo kaybediliyorsa beslenme yönünden takviye yapılması gereklidir. Yaşlıların bir kısmı besinlere ulaşmada veya yiyecek hazırlamada sorun yaşayabilir. Bu durumda yaşılı kişilerin evlerine yiyecek ulaştırılması için düzenlerme yapılması gerekebilir. Yaşlılık döneminde beslenme ile ilgili bir konu da yaşlıların aldığı günlük kalorilerinin yanında vitaminin desteği almalıdır. Bu konuda net bir fikir birliği olmamakla birlikte, yaşlıarda yeterli ve dengeli beslenme kurallarının tam olarak yerine getirilemeyeceği noktasından hareketle bazı vitaminler bakımından beslenmeye destek yapılması önerilmektedir.
- ✓ **Hareketli yaşam – egzersiz:** Sağlıklı bir yaşam sürdürbilmek için en fazla önerilen konularlardan 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 yaşlıarda 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.

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI



Ülkemizde son yıllarda egzersiz yapma davranışının bakımından oldukça olumlu gelişmeler yaşanmaktadır. Çok sayıda spor tesisi yapılmış olması ve özellikle belediyeler tarafından yürüyüş ve diğer çeşitli etkinlikler için uygun ortamlar sağlanmış olması toplumda daha hareketli bir yaşamın gelişmesi bakımından yarar sağlamıştır. Hareketli yaşam için haftada 4 gün, her biri 40 dakika süreli hareket etmek uygundur. Kişi yaşlarına ve fiziksel kapasitelerine göre çeşitli hareketleri yapabilirler, önemli olan kişinin sevdiği hareketi yapmasıdır. Bu hareketler yüzme, jimnastik hareketleri, bisiklete binme, bahçe işleri yapma, dans etme olabileceği gibi yürüme de olabilir. Ancak yürümenin biraz hızlı ve tempolu olması gereklidir; dakikada 100-110 adımlik bir tempo uygundur. Herhangi bir sağlık sorunu olanların ve yaşıları olan kişilerin egzersize başlamadan önce doktor muayenesinden geçirmesi ve durumlarına uygun bir egzersiz programına yönlendirilmesi gereklidir.

- ✓ **Sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanmamak:** İnsanların sağlığını bakımından en zararlı davranış sigara içmektir. Sigara içmek, başta kanser, kalp ve akciğer hastalıkları olmak üzere çeşitli organlarda hastalıklara yol açar. Sigara ile 15 kanser türü arasında nedensel ilişkiler vardır. Akciğer kanseri, girtlak kanseri, mide-bağırsak kanserleri, böbrek, rahim, mesane kanserleri bunlar arasında en fazla bilinenlerdir. Kanser dışında kronik bronşit ve amfizemin başlıca nedeni de sigaradır. Kalp krizini hazırlayan faktörler arasında da sigara içmenin etkisi büyktür.



Bu hastalıklardan korunmak için en etkili uygulama sigaranın hiç içilmemesidir. Sigara içen kişiler de bu davranışlarından vazgeçtikleri zaman, sigaranın neden olduğu çeşitli hastalıkların riski hızla azalmaktadır. Örneğin sigarayı bırakanlarda ilk yarım saat içinde nabız ve kan basıncı düşer, 24 saat sonra kalp krizi geçirme riski yanya iner. Sigara içme veya içmemeye konusunda kişilerin kendi karar-

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

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 yaklaşımalar psikolojik destek yaklaşımından olabildiği gibi sigara bırakma isteğini destekleyen ilaçlardan da bu aracla yararlanılabilir.

Sigarayı bırakanca 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 (legzoz 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 başlarınız 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 yansına iner.
10 YIL	Akciğer kanseri riski sigara içenlerin riskinin yansına 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 hermen 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.

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

Öte yandan sigara içilmesi ile ilgili bir başka husus da sigara dumanından pasif etkilenim konusudur. Sigara içen kişiler kendilerine zarar verdikleri gibi yakonlarında bulunan diğer kişilere de zarar verirler. Sigara dumanından pasif olarak etkilenen 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 etkilenmenin önlenmesi bakımından halka açık toplu bulunulan yerlerde sigara içmenin yasaklanması şeklinde yasal düzenlemeler yapılmaktadır. Bu düzenlemeler sigara içmeyenleri koruduğu gibi, sigara içenler açısından da caydinci olmakta ve sigarayı bırakma konusunda destek sağlamaktadır.

"Sağlıklı yaşama" bakımından bu temel konulara ek olarak yapılabilecek başka uygulamalar da vardır. Yaşanılan süre içinde sağlık üzerinde olumsuz etkisi olabilen çeşitli çevresel ve meslekSEL faktörler de söz konusudur. Örneğin yaşanılan bölgenin iklim koşulları, hava kiriliği, evlerdeki olañaklar, çalışma ortamında karşılaşılan (kimyasal maddeler, toz, gürültü, aña sıcak veya soğuk ortam vb.) çeşitli faktörler, aña alkol kullanımı, yaşanılan ruhsal travmalar kişilerin sağlığı üzerinde etkili olabilir. Bu faktörlerin de sağlığa zarar vermeyecek şekilde düzenlenmesi sağlıklı yaşama 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 çabalann hastalıklann önlenmesi ve sağlıklı yaşama bakımından etkisi sınırlıdır.

Bunlara ek olarak çocukluk dönemindeki aşlardan başka yaşıltıkta yapılması gereken grip aşı, pnömokok aşı gibi aşların düzenli şekilde uygulanması, mide-bağırsak sistemi bakımından sakincası olmayan kişilerde düzenli olarak aspirin kullanılması gibi yaklaşımlar da sağlıklı yaşama 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 gereklidir. Çünkü sağlıklı

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

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

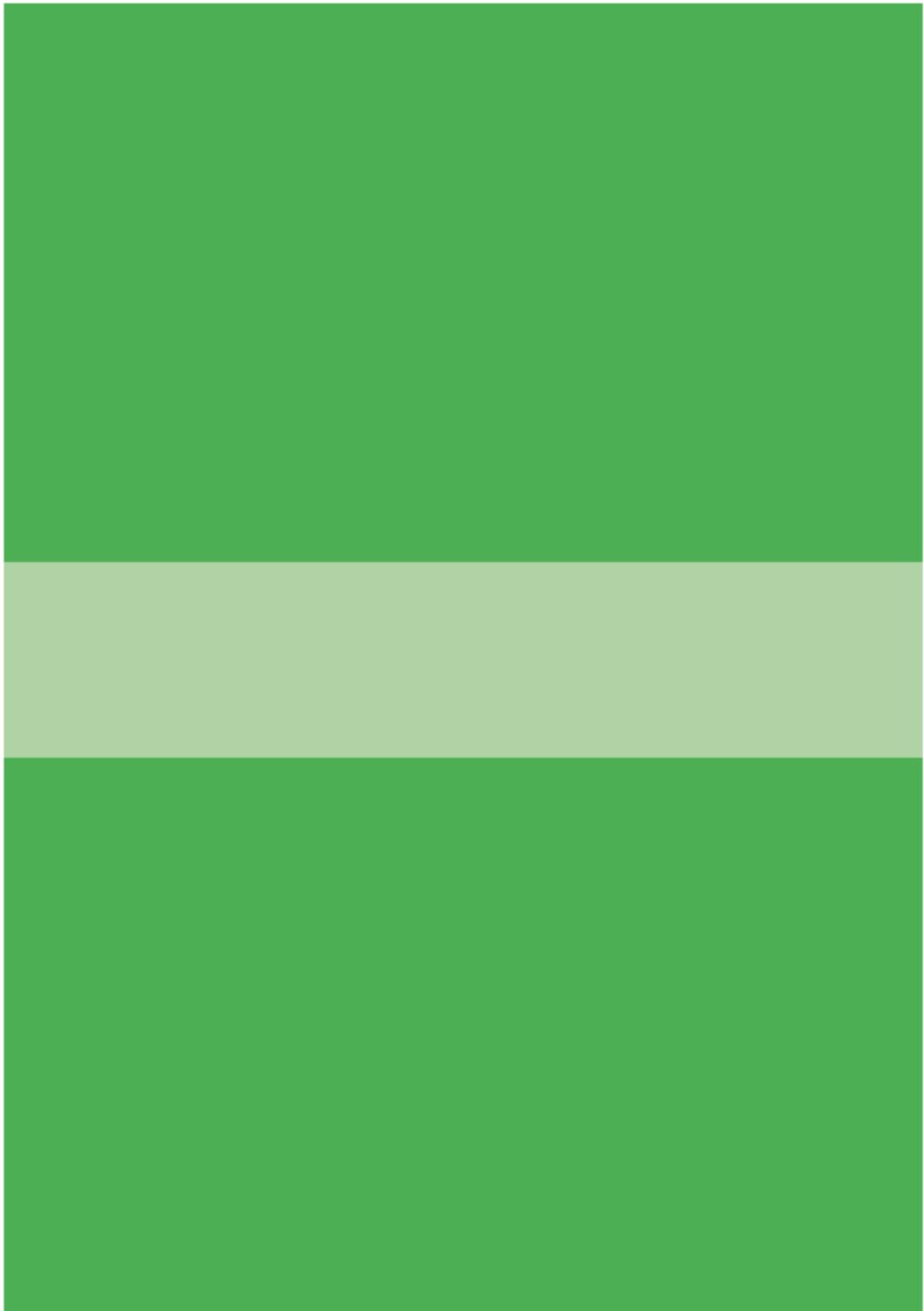
Sağlıklı kişilerin hastalıkların erken tanısını sağlamak amacıyla muayene edilmesine "tarama" adı verilir. Toplumda çeşitli hastalıklar için erken tanı çalışması yapılabilir. Burunla birlikte erken tanı çalışmalarının en fazla uygulandığı alan yetişkin ve yaşlıların bazı sağlık sorunlarının erken tanısı çalışmalıdır. 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 yaşlıları kişilerde sağlık taramaları sadece hastalıkları bulmak için yapılmaz, aynı zamanda sağılık ilgili bazı davranışlar, bazı hastalıklar için risk faktörleri, bazı fizyolojik değişiklıkların durumu gibi konularda da erken tanı çalışmaları yapılır. Örneğin kan yağlarının (lipid, kolesterol) düzeyinin yüksek olması, sigara içilmesi, hareketsiz yaşam kalp hastalıkları bakımından risk oluşturmaktır; diyet düzenlemesi ve gerektiğinde ilaç kullanımı ile kan yağları normal düzeyine indirildiği zaman kalp hastalığı riskinde de azalma olmaktadır. Benzeri şekilde sigaranın bırakılması ile de yaşam kalitesi hızla olumlu etkilenmektedir, akciğer kanseri ve kalp krizi riskinde azalma meydana gelmektedir. Sigarayı bırakanlarda dakikalar içinde kan basıncı ve nabız normale dönmektedir, ilk günden sonra kalp krizi riski yanya inmektedir. Sigarayı bıraktıktan sonra geçen günler ve aylar hep sigarayı bırakan kişinin yaranna gelişmekte, tad ve koku duyusu günler içinde normale dönmekte bir yılın sonunda hastalık riskinde önemli azalma meydana gelmektedir.

Toplumda 40 yaşından üzerindeki kişilerin herhangi bir yakınmanın olmasa bile yılda en az bir kez olmak üzere tam bir muayeneden geçmesi gereklidir. Bu muayenelerde temel bazı yakınlıkların (göğüs ağrısı, nefes darlığı, denge sorunu, kilo alma veya kilo kaybı, görme, işitme ve düşünme sistemlerinde sıkıntılı 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. Yakınlıklar ve muayene bulgularının durumuna göre gerekli başka incelemeler de yapılabilir.

YETİŞKİNLERDE SIK GÖRÜLEN SAĞLIK SORUNLARI

Yetişkin sağlığının korunması için sağlıklı yaşam ilkelerine uyum önemlidir:

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





SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN
BESLENME

3. SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN BESLENME



Beslenme hiçbir zaman sadece kann doyurmak anlamına gelmez. Yeterli ve dengeli beslenme, büyümeye, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besin öğeleri ve diğer biyoaktif maddelerin yeteri kadar alınmasıdır. Besinler çok çeşitlidir. Her çeşit besinin bileşimidde 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 vücutumuza enerji verir, mikro besin öğeleri ise vücutumuza enerji vermez ancak vücut çalışmasında önemli görevleri vardır.

Karbonhidratlar



Karbonhidratlar vücuda enerji sağlayan ana öğelerdir. Gündük enerjinin büyük bölümü (% 55-60) bu öğelerden sağlanır. Et, süt, yumurta gibi hayvansal kaynaklı ürünlerde az, tüm bitkisel besinlerde en çok bulunan besin ögesidir. Vücutun 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 sindirimlemeyen selüloz, hemiselüloz, lignin gibi karbonhidratlar posayı oluşturur. Posa ise bağırsakların hareketini ve kolay boşaltılmasını sağlayarak kabızlığı önler. Beynin kullandığı tek enerji kaynağı glukoz olduğundan bilişel 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, diyette fazla bulunmalının kalp hastalıkları ile ilişkili olabileceğinin bildirildiğinden diyette günlük enerjinin % 30'undan fazla olması istenmez. Yağların bileşiminde yer alan ve vücut tarafından yapılmayan bazı yağ asitleri büyümeye ve derinin sağlığı için gereklidir. Yine yağlar, yağıda 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, vücutun yapı taşı olarak bilinen büyük moleküllü biyolojik maddelerdir. Bir gram protein 4 kalori enerji verir. Diyette 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 proteinlerdir. Proteinlerin fonksiyonları yapıçı, onarıcı, düzenleyici ve koruyucu olarak özetlenebilir. Protein gereksinimi yetişkinler için kilogram başına 1 gram olarak hesaplanabilir. Çocuklarda, genç erişkinlerde, gebelikte, emziklilikte ve yaşlılıkta protein gereksinimi artar. Vücutun proteinlerden azami yarar sağlayabilmesi için karbonhidratlardan alınan enerjinin yeterli olması gereklidir. 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 bazları vücut tarafından sentez edilebilir. Vücut tarafından sentez edilemeyecek 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 hayvanlı 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. Tahıllann kuru baklagillerle birlikte tüketilmeleri bu eksiklikleri bir dereceye kadar tamamlayabilir.

Vitaminler



pişirme süreçleri esnasında oluşabilecek vitamin kayıpları insan sağlığını yakından ilgilendirmektedir. Vitamin gruplarının etkileyen ısı, ışık gibi etkenler ile asidik ve alkali ortamlar vardır. O nedenle her besin grubunun vitamin kayıplanna 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, büyümeye, üreme, embriyo gelişmesi, kan yapımı, bağıskılık 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 büyümeyenin hızlı olduğu çocukluk, gebelik ve emziklik döneminde 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 vitaminine dönüştürülebilir. Karotenoidlerin (A vitamini ön maddesi) kaynakları kırmızı ve san portakal ile koyu yeşil yapraklı sebzelerdir. En çok san, turuncu (havuç, kiş kabağı vb.), koyu yeşil yapraklı sebzeler ile san ve turuncu meyvelerde (kayısı, şeftali vb.) bulunur.

D Vitamini

D vitamini; yağıda 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. Başlica D vitamini kaynakları balık, balık yağı, karaciğer, yumurta sansı ve tereyağıdır.

D vitamini eksikliğinde raşitizm görülür. Raşitizmde kemik ve dişlerde bozukluk ve eğrilik görülür. Dişler geç çıkar. Kafa kemikleri yumuşar ve eğilir. Eklemelerde sıkılık görülür. Güneş ışığını doğrudan alamayan bireylerde, hızlı büyüyen çocukların, az güneş alan ülkelerde D vitamini eksikliği görülür. D vitamini yetersizliğinin yaygın olarak görülmeye nedeni doğal yiyeceklerde yeterince bulunmamasına bağlıdır. Eksikliğinde çocukluk çağında raşitizmi (rikets) görülür. Bu hastalıktan korunma için güneş ışınlarından yararlanmak gereklidir. Osteomalasيا erişkin dönemde görülen bir kemik hastalığıdır. Kemikler yeterince sert ve dayanıklı değildir, kalsiyum ve fosfor oranı düşüktür. Sık doğum yapan, yetersiz ve dengezsiz beslenen, güneşten yararlanamayan kadınlarında daha sık görülür. D vitamini suda erimediği için fazla idrarla atılmaz. Fazla alınması eklemelerde ve yumuşak dokularda kireçlenmeye neden olur. Yine çocukların fazla ve gelişigüzel kullanıldığından büyümeye duraksama, kusma, böbreklerde taş oluşumu gözlenir.



E Vitamini

Günlük yiyeceklerde yeterli miktarda bulunduğuundan, insanlarda yetersizlik belirtilerine sıkılık rastlanmamaktadır. Yağların emiliminde bir bozukluk oluşduğunda E vitamini emilimi de azalır. E vitamini hücre zannın koruyucusudur, iyi bir antioksidandır, damar içerisinde akışkanlığı sağlar, damar tikanıklığını önler.

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

K Vitamini

Kanın pihtilaşma 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 pihtilaşması engellendiği için kanamanın durma süresi uzayabilir. K vitamini kemiğin 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 vücuta 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, istah azalması, kusma ve sindirim sisteminde bozukluklar, kalp yetmezliği, huzursuzluk sıkılıkla görülen belirtilerdir. Beriberi denilen ve sinir sistemi bozukluğu şeklinde tanımlanan, eklemlerde 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.

Riboflavin (B2 Vitamini)

İşığa duyarlı olması nedeniyle riboflavin bulunan yiyecekler ışıkta 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 kızankık, 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, kürmes hayvanları, karaciğer, maya, tahıllar, kuru baklagiller ve yeşil yapraklı sebzeler neden zengindir?

Folik Asit

Folik asidin vücutta görev yapabilmesi için C vitamini ihtiyac vardır. Yetersizliğinde kanyapımında azalma olmaktadır. Özellikle gebe kadınlarında ve çocuklarda yetersizlik belirtileri yaygındır. Yetersizlik nedeni; yetersiz sebze ve meye tüketimi, emilim bozukluğu ve vücuttan aşın kayıp olmasıdır. Alkol bağımlılığında 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 bazandır.

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

Vitamin B12

Bağışıklık sisteminde, protein metabolizmasında, sinir sisteminde ve kemik iliyinde kan hücrelerinin yapımında görevlidir. B12 vitamini yetersizliğinde, sinir sisteminde bozukluklar ve perniçiyöz 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 vitaminin tüm besinlerde bulunduğu için yetersizlik belirtileri sık görülmez. Tüm hayvanlı ve bitkisel besinleri tüketmekle yeteri kadar pantotenik asit alımı sağlanır.

Biotin

Biotin, vücutumuzda ince bağırsak bakterileri tarafından sentezlenir. Karbonhidrat metabolizmasında görev alır ve enerji oluşumuna katkı verir. Gündüz tükettiğimiz besinlerde biotin yeterli miktarda bulunduğundan eksiklik belirtileri görülmemeektedir. Çiğ yumurta akonda avidin adlı bir protein vardır ve bu protein biotinin vücutta kullanılmasını engeller. Çiğ yumurta yiyeceklerde saç dökülmesi, deri yaralan olukça sık görülen durumlardır. O nedenle yumurtanın pişirerek tüketilmesi vücut için daha yararlıdır. Yetersiz tüketiminde deri yaralan, iştahsızlık, kas ağrısı, 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 sansı, soya unu, et ve mayadır.

Vitamin C (Askorbik Asit)



Vitamin C; hava ile temasla kolay okside olur, suda erir, ekşi tattadır, ışıkla temasda rengi koyulaşı, işte dayanıksız bir vitamindir.

Vitamin C bağ dokularını bir arada tutar. Zehirlenmeler ve ateşli hastalıklarda vücutu koruyan ve bağırsızlık sistemini güçlendiren bir vitamindir. Vücutumuzda 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. Kuwertli bir antioxidadır.

Vitamin C yetersizliğinde; diş etlerinde kanama, dişlerde anomalilikler, yorgunluk, isteksizlik ve eklem ağrısı görülebilir. Aşırı yetersizliği skorbüt hastalığına neden olur. Diş etlerinde kanama, eklemelerde şişlik ve ağrularla



belirti veren skorbüt hastalığını tedavi eden vitaminin olarak bilinmektedir. Enfeksiyonlarda ve sigara içenlerde gereksinim 2 kat artmaktadır. Fazla aldığı takdirde böbrek yoluya dışarı atılır. Ana metabolitlerinden (yıkım ürünü) birisi oksalattır. Bu nedenle yüksek dozda uzun süre C vitamini almında böbrek (okzalat) taşları oluşabileceği bildirilmiştir.

Limon, portakal, mandalina gibi turunciller, 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 vücutumuzda yapıyı oluşturan ve birçok işlevi düzenleyen elzem

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

Kalsiyum

Kemiklerin ve dışlerini yapımında, kasların kasılmasında, sinirlerin çalışmasında, normal kan basıncının sağlanmasında, kanın pıhtlaşmasında, hücrelerin bir arada tutulmasında gereklidir. Vücuttaki kalsiyumun % 99'u kemiklerde ve dışerde, geri kalan % 1'i ise vücut sıvalarında ve hücrelerde bulunmaktadır. Kalsiyum ve D vitamininin yetersizliğinde; çocuklarda raşitizm, yetişkin kadınlarında osteomalasيا ve yaşlılarda osteoporoz görülür. Raşitizm ve osteomalasيا kemiklerin gelişmemesi, yumuşaması ve eğriliğesidir. 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 sansı, 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 okzalatlar (oksalik asit) ve tahıllarda bulunan fitatlar (fitik asit) kalsiyumla birleşerek ince bağırsıklardan 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 ortamı 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.

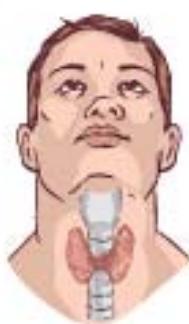
Demir

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

Et ve et ürünleri, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler ve tahıllar demir kaynağıdır. Pekmez ve kuru meyveler de iyi bir demir kaynağıdır. Diyette C vitamininin ve etin bulunması, bitkisel kaynaklı demirin emilimini artırır. Bu nedenle her öğünde C vitamininden zengin besnlere yer verilmelidir. Tahıllarda demir emilimini engelleyen fitatların etkisinin ortadan kaldırılması amacıyla ekmek mayalandıralarak yapılmalıdır. Yemeğin 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 çocukların sık hastalandıkları ve okula devam edemedikleri, öğrenme, algılama ve dikkatlerinde azalma görüldüğü ve okul başarılarının düşüğü 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

Tiroit bezinin çalışması için iyot gereklidir. 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 gnat hastalığı görülür.

Gnat boynun ön tarafında bulunan tiroit bezinin büyümESİdir. İyot eksikliği olan bölgelerde yaşayan kadınlarدا; düşük, ölü doğum, düşük doğum ağırlığı ve bazı ürerne sorunları görürlür. İyot yetersizliği olan gebe kadınların doğurdukları çocuklarda kreterizm görülebilir. Çocuk yapısal bozukluklarla doğar, büyürme ve gelişmesi geri kalır, sağırlık ve dilsizlik, sağlık görülür, zihinsel yetenekleri gelişmez ve geri zekâlı olurlar. İyot yetersizliği hastalıkları önemli bir halk sağlığı sorunuudur ve çözüm yolunu ise iyotlu tuzun kullanılmasıdır. İyotlu tuz gnat tedavi etmez, oluşmasını ve daha fazla büyümeyi önler.

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

Çinko

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

Et, karaciğer, yumurta ve deniz ürünlerleri, süt ve ürünleri, kuru baklagiller, yağı tohumları 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 görülmeye sıklığı azalır. Sularda flor miktarı litrede 0.7 mg'ın altına düşerse diş çürükleri sık görülür, bu oran 2 mg'ın üstüne çatıldığında dişlerin yüzeyinde sanımsı kahverengi lekeler görülür, bu belirtiye 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 artırdığı bilinmektedir. Vücutta sodyum birikimi olduğu zaman diyetteki sodyum miktarını azaltmak gereklidir. Günlük tuz almında 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 vücutunun su içeriği yaşa ve cinsiyete göre % 42 ile % 75 arasında değişmekte birlikte, yetişkin insan vücutunun ortalama % 59'u sudur. Vücut fonksiyonlarının çalışmasında, metabolizmanın dengesinin sağlanması ve vücutta pek çok biyokimyasal reaksiyonun gerçekleşmesinde su son derece önemli rol oynamaktadır. Ayrıca;

- ✓ Besinlerin sindirim, emilimi ve hücrelere taşınmasında
- ✓ Hücrelerin, dokuların, organ ve sistemlerin düzenli çalışmasında
- ✓ Metabolizma sonucu oluşan zararlı maddelerin taşınması ve vücuttan atılması
- ✓ Sindirim sisteminin düzenli çalışmasında
- ✓ Vücut ıssının denetiminin sağlanması
- ✓ Eklemlerin kaygarlığının sağlanması
- ✓ Çeşitli biyokimyasal olayların gerçekleşmesinde yardımır

Genel bir kural olarak, vücutta oluşan zararlı maddelerin atılmasını 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 içeceler, besinler ve metabolizma olmak üzere üç kaynaktan sağlarlar. Besin içerisinde bulunan besin öğelerinin yakılması sonucunda su oluşur. Diyette, proteine göre karbonhidrat ve yağın yüksek olması metabolik suyu artırır. Yediğimiz besinler ve içecekler yoluyla da vücutumuza su sağları. Örneğin sebze ve meyvelerin yaklaşık % 85-90', 1 su bardağı sütün % 90'si sudur. Gün içerisinde içtığımız çay, kahve, soda vb. içeceklerde de su alınmaktadır. Ancak kafein içeren kahve, çay ve diğer içecekler su ihtiyacını karşılaşa da uygun su kaynaklarından olarak sayılmazlar. Örneğin kafein içeren kahve içindiğinde su alınır ancak diüretik (idrar söktürücü) etkisinden dolayı daha fazla idrar çıkış yaparak daha fazla su kaybedilir. Spor esnasında dehidratasyonu (su kaybı) önlemek için egzersiz sırasında su içmek hatalı edilmemelidir. Aksi takdirde kas krampları yaşanabilir.

Besin Grupları ve Tüketicilmesi Gereken Miktarlar



Yeterli ve Dengeli Beslenme

Vücutun 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 sütten yapılan besinler bu gruptadır. Kemiğe 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, adolestan dönemdeki gençlerin, gebe ve emzilikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 3-4 porsiyon süt ve yerine geçen besinleri tüketmeleri gereklidir. 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 büyümeyenin olduğu bebeklik, çocukluk dönemlerinde diyette mutlak kayar almazı gereklidir. Ancak yağı et tüketiminden sakınılmalıdır. Omega-3 (ω -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 ömek 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 yağı ve kolesterolden kısıtlı diyet önerildiği durumlarda diyette kuru baklagiller artırılarak protein gereksinimi karşılanabilir. Ancak kuru baklagillerin protein kalitesi orta derecededir. Kuru baklagiller, belirli oranda tahıllarla karıştırılıp ve iyi pişirilirse protein kalitesi yükseltiler. Kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir yönünden de zengindirler. İyi pişirme ve C vitamini

kaynağı sebze ve meyveler ile birlikte tüketümleri yapılanndaki demir ve kalsiyumun biyoşararlığını (vücutta kullanılmasını) artırır.

Günlük posa almını artırmak için haftada en az iki kez kuru baklagıl tüketmeye özen gösterilmelidir.

Yağlı Tohumlar

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

Porsiyon ölçülerini aşağıdaki gibidir:

- ✓ Et, tavuk, balık vb : 50-60 g (2 izgara 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 köfteye eş değerdir.

3. Sebze ve Meyve Grubu



Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı sebze ve meye grubu altında toplanır. Mineraler 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 onanmasını 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. Doygunluk hissi sağlarlar. Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kronik hastalıklann (kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri) oluşma riskini azaltırlar.

Bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar.

- ✓ Günde en az 5 porsiyon sebze ya da meye tüketilmelidir.
- ✓ Sebzeleri tüketirken renk çeşitliliğine özen gösterilmesi gereklidir. Farklı sebzeler, farklı besin öğeleri içerdikleri için gün içerisinde tüketilen sebzelerin çeşitlendirilmesi gereklidir. Bir gün içerisinde, koyu san sebzeler (navuç, patates), koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, marul, kıvrık, pazı, semizotu, brokolı vb.), nişastalı sebzeler (patates, bezelye) ve diğer sebzeler (domates, soğan, taze fasulye) dengeli bir şekilde tüketilmelidir.
- ✓ Meyveler de, içerdikleri besin öğeleri ve miktar bakımından farklıdır. Bu nedenle tüketimlerinde çeşitlilik sağlanmalıdır. Genellikle, turuncgil 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

Saflaştırılmış tahıllar başta B1 vitamini (tiamin) olmak üzere B12'den 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 ürünlerleri günde 6 porsiyon (6 dilim ekmek veya 3 dilim ekmek ile 1 keççe 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 faktördür. Beden Kitle İndeksini hesaplayarak boyunuza göre uygun ağırlıkta olup olmadığını kontrol edin. Eğer şıpmansanız uygun ağırlığa gelene kadar zayıflayın. Boyunuza göre uygun ağırlıktaysanız bu ağırlığınızı koruyun. Beden Kitle İndeksi (BKI) = Vücut Ağırlığı (kg)/ Boy (m²) = 25 ve üzerinde olması şıpmış olduğunuzun bir göstergesidir.



Öğün Sayısı ve İçeriği

Vücuda alınan besinlerin sindirilmesi ve kullanılması, besinlerin bileşimlerine ve öğürler arasında geçen süreye bağlı olarak farklılık göstermektedir. Tüketilen besinler vücutta hormonlar ve enzimlerle ilgili bir takım değişikliklere neden olmaktadır, hayatıza devam ettirmenizi sağlamaktadır. Ancak tek yönlü beslenmek, öğün atlamak, aç kalmak ya da aşırı yemek vücudumuzun dengesini bozarak sağlığını tehlkiye atmaktadır.

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

Yapılan çalışmalar en fazla atlanan öğünün kahvaltı olduğunu göstermektedir. Bu son derece yanlış bir davranıştır. Vücutumuz gece uykudayken biz fark etmesek bile çalışmaya devam eder, enerji harcar. Kahvaltı uzun uykuya döneminin ardından enerjiye en fazla ihtiyaç duyulan öğündür. Kahvaltinin atlanması, bir süre sonra aşırı açılmaya, buna bağlı olarak kontolsüz yerme davranışıyla birlikte kilo almaya yol açar. Ayrıca gün içerisinde işe olan kontrastyonun 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, yağı grubundan 3-4 adet zeytin iyi bir seçimdir. Öğle ve akşam yemeklerinde çorba, et grubundan tavuk, balık ya da kırmızı et (haşlama, üzgara, finnada veya buharla pişirilerek), bol salata, yoğurt, 1-2 dilim tam buğday unundan ekmek 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 gereklidir.

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:** Besin üretimi esnasında kullanılan tanım 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, virusler, bakteriler) biyolojik kirlenmeye neden olur. Bakteriler gözle görülmeyen mini canlılardır. Besinlerin çoğunda, derimizin üzerinde, tırmaklarımızda ve her türlü yüzeyde bulunabilir ve yaşayabilirler. Hepsinin zararlı değildir; yoğurt, peynir, sırke yapımında kullanılanlar yararlıdır. Tehlikeli olanlar, besinlere bulaştıktan sonra uygun pişirme ve saklama koşullarına uymadığında 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 dişkisi bakterilerle doludur. İnsan derisindeki ufak yara, kesik ve çatıklarda, 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 başına hareket edemezler, besinlere bulaşmaları insanlar ve hayvanlar aracılıyla olur. Bu nedenle; besin güvenliğini sağlamak için en önemli hususlardan biri kişisel hijyenin sağlanmasıdır.

Kişisel Hijyenin Sağlama Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar:

- ✓ Besinlerle uğraşırken asla ağız, burun, saçlarınıza dokunmayın.
- ✓ Mutfakta yemek hazırlarken sakuç çögnermeyin, sigara içmeyin.
- ✓ Öksürme ve hapşırma mutlaka kağıt mendil kullanın.
- ✓ Yemeklerin tat kontrollerini yemeği karıştırıldığınız kaşık ile değil, aynı bir kaşık ile bir tabağa koyarak yapın.
- ✓ Genel vücut temizliğinize özen gösterin.
- ✓ Dişlerinizi günde en az 2 defa fırçalayın.
- ✓ Yiyecek içecekle uğraşırken saç dökülmesine karşı önlem alın.
- ✓ Yemek hazırlarken mutlaka bir önlük kullanın.
- ✓ Ellerinizi hijyenik el yıkama ilkelere uygún olarak sık sık yıkayın. (Her

iş başlangıçında, çög besinleri elledikten sonra, tuvaletten her çıkışta, sigara içtikten ve mendil kullandiktan sonra, parayı elledikten sonra, öksürüp hapsedildikten sonra)

BAKTERİ TAŞIYICI OLMAMAK İÇİN KİSİSEL TEMİZLİĞİNİZE DİKKAT EDİN!



Hijyenik El Yıkama:

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

Satin 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' lerde 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, pullannın parlak, gözlerinin berrak ve hafif kabank, solungaçlarının kapalı ve koyu kırmızı renkte olmasına dikkat edin.

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

**GIDA MADDELERİ SATIN ALIRKEN
ETIKET OKUMAYI ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİNİZ;
ÜRETİM TARİHİ, SON KULLANMA TARİHİ VE RAF ÖMRÜ
BİLGİLERİ KONTROL EDİNİZ!**

Depolama:

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

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN BESLENME

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

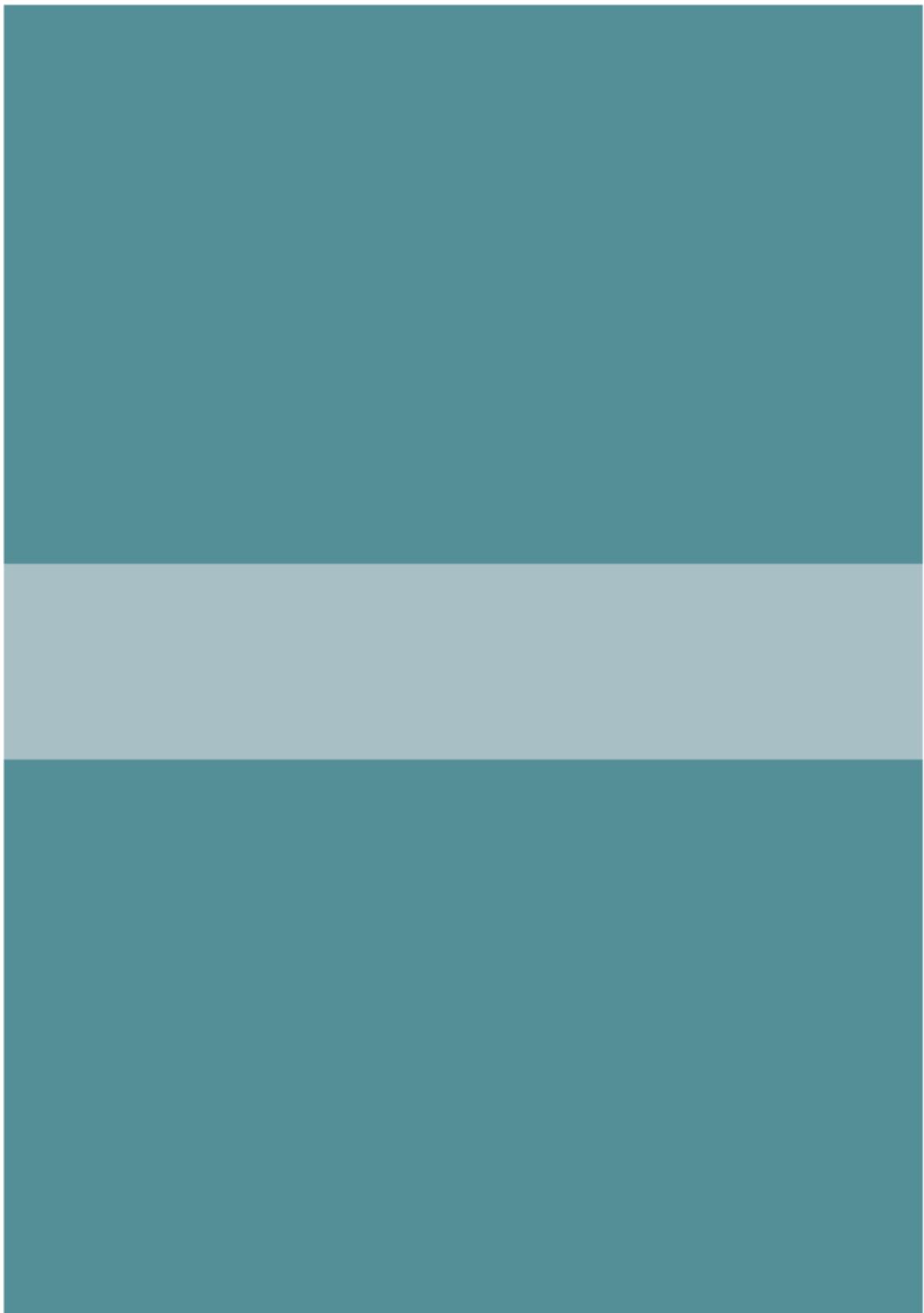
Hazırlama:

- ✓ Tüm taze meyve ve sebzeleri bol suda iyice yıkayın.
- ✓ Çiğ ve pişmiş besinleri birbirinden aynı hazırlama yüzeylerinde ve aynı araç gereçler ile hazırlayın.
- ✓ Hazırlama sırasında, çiğ besinleri pişmiş veya yan 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 kalılmış potansiyel riskli besinler tüketim için güvenli değildir.
- ✓ Dondurulmuş besinleri, buzdolabı sıcaklığında, orijinal ambalajı içindeyken akan soğuk su altında veya mikrodalga fırnlarda çözürün. Bir kez çözüldürümüş olan besinleri tekrar dondurmayın.
- ✓ Terbiye edilmiş et ürünlerini ağızı kapalı bir şekilde buzdolabında saklayın.



Pişirme:

- ✓ Pişirmede kullanacağınız araç gereçlerin temizliğinden emin olun.
- ✓ Yiyeceklerinizi pişirirken, pişirme sıcaklığının bakterinin ölebileceği sıcaklığı (65°C ve üzeri) ulaşmasına dikkat edin.
- ✓ Besinlerin, özellikle de potansiyel riskli olanların uygun sıcaklıkta pişirdiğinden 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, bulşuk ve çamaşır makinelere ykanmaktadır. Böylece modern teknolojik gelişmelerin etkisi ile bireyler 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 kabulibilme 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 biçimleri, kullanılan araç ve gereçler, boş zamanları değerlendirme biçimleri, yaşandıran coğrafi bölge, iklim ve hava koşulları gibi faktörler fiziksel aktivite düzeyini önemli ölçüde etkiler. Bu noktada "fiziksel aktivite" ve "egzersiz" kavramlarını tanımlamak ve aralarındaki farklığı 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 çalışmalarları, 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 geliştirecek şekilde 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, diyet ve kolon kanseri riskini ise % 30 oranında azalttığı belirtilmiştir. Tüm bireylere bakıldığında egzersisin 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. Aynı zamanda 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 geliştirecek bu rahatsızlıkların gelişmesini ve ilerlemesini engellediğini göstermektedir.

Fiziksel Uygunluk

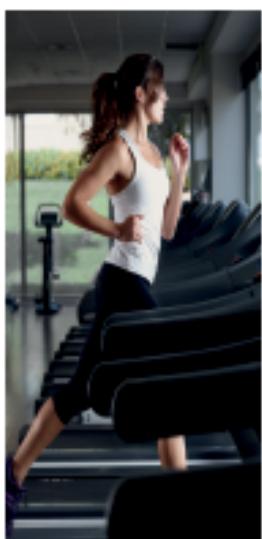
Düzenli olarak yapılan egzersiz ve fiziksel olarak aktif bir yaşam bireylerin fiziksel uygunluğunu geliştirecek sağlıklı bir yaşam tarzını destekler. Fiziksel uygunluk, kişinin mesleki ve günlük aktiviteleri ağır derecede yorulmadan yapabilmesi olarak tanımlanır ve sağlığınızla yakından ilişkilidir. 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 dayanıklığı 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. Kassal Uygunluk

Kassal uygunluk, kassal kuwert ve dayanıklılığı içermektedir. Kassal kuwert bir kas ya da kas grubunun istenli olarak bir dirence karşı kasılabilmesi olarak tanımlanırken, kassal dayanıklılık bir kas ya da kas grubunun uzun süre belirli bir kasılma kuwertini koruyabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Kassal kuverte ağırlık kaldırma sırasında oluşan kuwert, kassal dayanıklılığa ise melek veya şınav sırasında kas kasılmalarında oluşan kasılma dayanıklılığı örnek olarak verilebilir. Kassal 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. Kassal kuwert vücut ağırlığı kullanarak yerçekimine karşı yapılan vücut hareketleri (Şekil 4.4) ile artırabileceği gibi serbestağrıtlar ve egzersiz aletleri kullanılarak da geliştirilebilir.



Şekil 4.4. Kas kuwerti ve dayanıklılığını geliştiren egzersiz örnekleri

3. Esneklik

Esneklik ya da hareketlilik bir eklemiñ ya da bir dizi eklemiñ tüm hareket geniñliğinde 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. Vücutun tüm eklemlerinin yeterli derecede esnek olması kas-iskelet yaralanmalannın 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. Esnerme 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 vücutun yağ ve kas oranı olarak tanımlanabilir. Bilindiği gibi sağlıklı olabilmek ve vücutun normal fizyolojik fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için vücutun belki orandayağı 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 sağlığını 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 yayımlamıştır (Şekil 4.6).

Bu önerilere göre, 18 yaşından küçükler her gün en az 60 dakika orta ve yüksek şiddette 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.



Şekil 4.6. Sağlığın geliştirilmesi için fiziksel aktivite önerileri

18-64 yaş grubundaki yetişkinler;

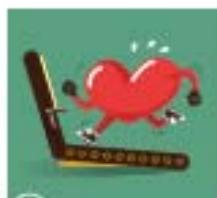
- ✓ Haftada 150 dakika orta şiddetti aerobik fiziksel aktivite veya 75 dakika yüksek şiddetti aerobik fiziksel aktivite veya aynı süreye denk gelecek miktarda orta ve yüksek şiddetti fiziksel aktivitelerin bileşimini yapmalıdır.
- ✓ Aerobik aktiviteler bir seferde en az 10 dakika yapılmalıdır.
- ✓ Fiziksel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

Yukanda 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 anlaşılacığı gibi bir egzersiz programının, aerobik dayanıklılık, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esneklik ve dengeyi geliştiren egzersizleri içermesi gereklidir. Ayrıca, bu egzersizlerin süre, sıklık ve şiddetinin bireyin gereksinimleri ve kapasitesine uygun olarak belirlenmesi ve uygulanması gereklidir.



A. Aerobik Uygunluğun Geliştirilmesi

Egzersizin 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 gelişirebilmesi 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 gelişikçe egzersiz süresi kademeli olarak artırılarak önce 30 dakikaya, daha sonra 60 dakikaya çıkarılabilir. Eğer kişi ara vermekszin uzun süre egzersize devam edemiyorsa, egzersiz süresi 10 dakikalık eylemlere bölünerek günlük egzersiz süresi tamamlanabilir. Düşük şiddetti aktivitelerin daha iyi bir etki edilebilmesi için daha uzun süre yapılması gereklidir.

3. Egzersizin sıklığı

Egzersizin sıklığı bir haftada ne kadar sıkılıkla 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 gereklidir. 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 bulunmaktadır beraber kalp atım hızı yöntemi en yaygın kullanılan pratik bir yöntemdir. Bu yönteminde egzersiz şiddetini ayırtayabilmek için kişinin maksimum kalp atım hızını bilmesi gereklidir. 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 uygunudur. Egzersize yeni başlayanlar maksimum kalp atım hızının % 55'liğinde başlamları ve kişi kendini rahat hissettilike 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 gereklidir.

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

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

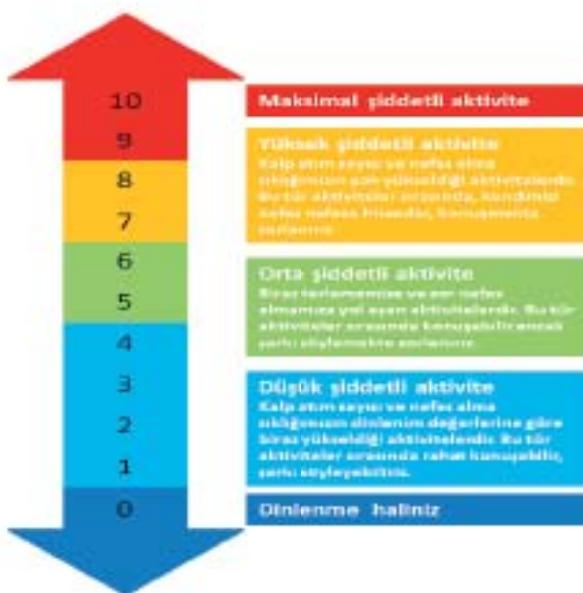


Yaş: 40

$$\text{Maksimum KAH: } 220 - 40 = 180 \text{ atım/dk}$$

$$\text{Egzersiz KAH: \%60} \rightarrow 180 \times 0.60 = 108 \text{ atım/dk}$$

$$\%80 \rightarrow 180 \times 0.80 = 144 \text{ atım/dk}$$



Şekil 4.7. Egzersiz şiddeti çizelgesi

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

Düşük şiddeli fiziksel aktiviteler, kalp atm sayısı ve nefes alma sıklığınızın istirahat değerlerine göre biraz yükseldiği aktivitelerdir. Ev işleri, hafif bahçe işleri, düşük tempolu yürüyüş gibi. Bu tür aktiviteler sırasında rahat konuşabilen, şarkı söyleyebiliriz.

Orta şiddeli fiziksel aktiviteler, biraz terlememize ve zor nefes almamızı yol açan aktivitelerdir. Bu tür aktiviteler sırasında konuşabilen ancak şarkı söylemeye zorlanız. Hafif yük taşıma, hızlı yürüme, hafif tempolu koşu, normal hızda bisiklete binme, halk oyunları, dans, yüzme gibi.

Yüksek şiddeli fiziksel aktiviteler, kalp atm sayısı ve nefes alma sıklığınızın çok yükseldiği aktivitelerdir. Bu tür aktiviteler sırasında, kendimizi nefes nefese hisseder, konuşmaya zorlanız. Ağır yük kaldırma, toprak kazma, step-aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi fiziksel efor gerektiren aktiviteler yüksek şiddeli aktivitelerdir.

Aktivite şiddetini tahrin 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 kuwert, kassal dayanıklılık ve esneklik geliştirici egzersizler de olmalıdır. Kuwert egzersizleri anaboliktir. Başka bir deyişle kasların yeni kas proteinlerini sentezlemesini sağlar ve var olan kas proteinlerini korur. Böylece kasta kuwert kaybı ve kuwert kaybına bağlı sorunlar oluşmaz. Uzun süre yapılan kuwert egzersizleri ile kas kitlesiinde artış ve yağ kitesinde azalma ile birlikte vücut kompozisyonunda olumlu gelişmeler ve ayrıca kemik yoğunluğunda olumlu gelişmeler elde edilmektedir.

Sağlığın korunması ve kuwert gelişimi için sağlıklı yetişkinler haftada en az 2 gün, vücuttaki tüm büyük kas gruplarını çalıştırın dinamik kuwert çalışmalarını 8-12 tekrarı olacak şekilde, tek set olarak yapmalıdır. Dinamik kuwert çalışmaların bir ağırlık kaldırma ve indirme şeklinde yapılan çalışmalarıdır. Ayrıca melek ve şnay gibi kassal dayanıklılık çalışmaları da egzersiz programına eklenmelidir. Kuwert gelişimi elde edilmesi için ağırlık miktarı yüksek, tekrar sayısı az tutulmalıdır. Kassal dayanıklılığın geliştirilmesine yönelik çalışmalar ise düşük ağırlıklarla çok tekrarlı yapılmalıdır.

C. Esnekliğin Geliştirilmesi

Esneklik çalışmalarları, egzersiz programının ısınma ve soğuma bölümlerine eklenebilir. Esnekliğin gelişimi ve korunması için kaslar, eklemelerin 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 kuwertlendirme egzersizleri

Yukanda deñinilen aerobik dayanıklılık, kas kuwerti ve dayanıklılığı ve esneklik egzersizlerinin önerilen sıklığı ve süresi fiziksel aktivite piramidinde özetlenmiştir (Şekil 4.9).



Şekil 4.9. Fiziksel aktivite piramidi

SAĞLIKLI YAŞAM VE EGZERSİZ

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. Aynca fiziksel hareketsizliği mümkün olduğunda en azı indirmenin ve gün içerisinde mümkün olduğunda 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 vücutlu egzersizin daha şiddetli bölümü olan esas evreye hazırlayan evredir. Bu evrede yapılan aktivitelerin daha düşük şiddetti olması gerekir. En az 5 dakika düşük tempoda yürüyüş yapılip 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 bölümündür. Şiddet bu bölümde kademeli bir şekilde artırılabilir. Egzersiz 10 dakikalık tekrarlarla ya da sürekli bir şekilde yapılabilir. Egzersiz şiddeti yukarıdaki egzersiz şiddeti çizelgesine göre ya da önceden hedeflenen kalp atm hızı aralığına göre artırılabilir.

3- Soğuma Evresi

Esas evre tamamlandıktan sonra ani bir şekilde egzersizi bırakmak yerine tempo iyiçe düşürülerek en az 5 dakika daha egzersize devam edilmelidir. Soğuma bölümü vücutun 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 dahî sağlıklarında olumlu gelişmeler gerçekleşecektir.

**UNUTMAYIN, HAYATINIZ BOYUNCA HİÇ EGZERSİZ YAPMAMış
OLSANIZ BİLE BAŞLAMAK İÇİN ASLA GEÇ DEĞİLDİR.**

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

Haftada 150 dakika orta şiddetti 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 burlannı 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 sağlığınızın geliştirilmesi için gereklidir.

Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz

**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 ayının

- ✓ Yavaş başlayın. Zaman içinde egzersiz süresini artırarak 30 dakikaya çıkarın. Haftada 5 gün 30 dakika orta şiddetti 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 kaçırsanız o hafta içinde başka bir gün telafi etmeye çalışın.

Kendinizden beklenenleriniz 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 dolasın, yürüyen merdivenler ya da asansör yerine merdivenleri kullanmak, asansörden 1-2 kat önce inip merdivenleri kullanmak vb.
- ✓ Aktivite programınıza bir süre ara verirseniz cesaretiniz kırılmamasın. 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 aldiğiniz aktiviteleri seçin. Hoşlandığınız farklı aktiviteler yaparak programınızı çeşitlendirin.
- ✓ Aile bireyleriniz veya arkadaşlarınızdan size katılımlarını 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 ulaşığınızda kendinizi ödüllendirin. Başandan daha güçlü bir motivasyon artıncı yoktur.

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

İşyerinde egzersiz

Çalışan kişiler olarak günümüzün önemli bir bölümünü işyerinde geçirmiyoruz. Gününe kalan bölümünde alışveriş, ev işleri, günlük koşturmaca derken yorgun düşüyor, sonrasında ya oturup televizyon izliyor ya da uykuya dalıyoruz. Günümüzün 7-8 saatini de uykuda geçiyor. Doğal olarak egzersiz yapmaya zaman bulamamaktan yakınıyoruz. Bu durumu değiştirmenin yöntemleri, fiziksel aktiviteyi günlük yaşamımızın bir parçası haline getirmektir. İşyerinde çalışanın yanısıra kısa molasızlık 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 ayırrın.
- ✓ İş arkadaşınızla yapacağınız iş görüşmesini yürürken gerçekleştirin.
- ✓ Merdivenleri kullanın, asansörün bozuk olduğunu varsayıın.
- ✓ Çay/kahve molası yerine yürüyüş molası verin.
- ✓ Sandalyenizde otururken kas kuwertlendirme 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 mümkünündür. Aşağıda her saat başı egzersiz için birkaç dakikizi 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:

SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ

Diz büklme egzersizi (20 tekrar)

Sol kolunuza direkten büükün. Sol kolunu düzeltip bacagınıza doğru indiriken sol dizinizi büükün. Bu sırada sağ direğinizi büükün. Bu kez sağ direğinizi düzeltirken sağ dizinizi büükün. Hareketi ritmik olarak tekrarlayın. Bu hareket dikkat ve koordinasyon gerektirir. Kol ve bacak kaslarınızı çalıştırın.



Diz çekme egzersizi (20 tekrar)

Kollarınızı direkten büükün. Kollarınızı düzeltirken dizinizi gövdenize doğru çekin. Hareketi sağ ve sol dizinizi sırasıyla ve ritmik olarak gövdenize doğru çekerek tekrarlayın. Bu hareket, özellikle omuz, kalça ve diz kaslarının kuvalmasını artırır.



**Yumruk atma egzersizi
(20 tekrar)**

Bir kolunuzu çapraz yände yumruk atar gibi iterken aynı taraftaki ayağınıza hafifçe kaldırarak parmak ucunu basın ve gövdenizi hafifçe karşılıtasa (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 güçlendirir. Ayrıca gövde kaslarını çalırır.



Yana hamle (Her yana 10 tekrar)

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



SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ

Masada şnav (10 tekrar)

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

**Çömelme (Günde 5-6 tekrar)**

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



Sandalyede bacak kaldırma egzersizi (15 tekrar)

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



Sandalyede kol egzersizi (15 tekrar)

Omuz ve göğüs kaslarınızı güçlendirmek için ellerinizi sandalyenin kollarına yerleştirin ve yavaşça vücutunuza sandalyeden kaldırın. Vücutunuza sandalyeye doğru yaklaşın ve birkaç saniye bekleyin. Sandalyenin sabit olması gereklidir, tekerlekli olmamalı.



Göğüs kaslarını esnetme egzersizi (3-5 tekrar)

Yüzünüz odanın bir köşesine dönük, bacaklarınız duvardan uzakta, ayaklarınız bitiş olarak yerleştirin. Kollarınız omuz hızlarında, direkler omuz hızlarından hafif aşağıda, ön kollarınız duvara yerleştirin. Srtiniz düz tutarken gövdelerinizi duvara doğru yaklaştırm ve 30 sn bekleyin. Göğüs bölgesinde ağrı olsaksa genilme 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. Dözeninizi kendinize doğru çekerek veya topuklarınızı bacagınızın arkasına değiştirek egzersiz giderini artırabilirsiniz.

**Merdiven çıkma**

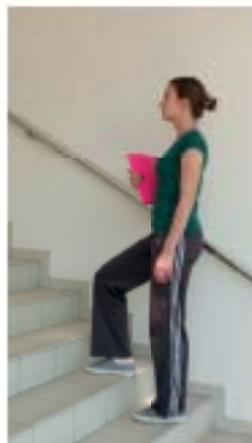
Fiziksel aktiviteye uyacak zamanınız mı yok? Gün içinde merdivenleri kullanma fırsatınn kaçırmayın!

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

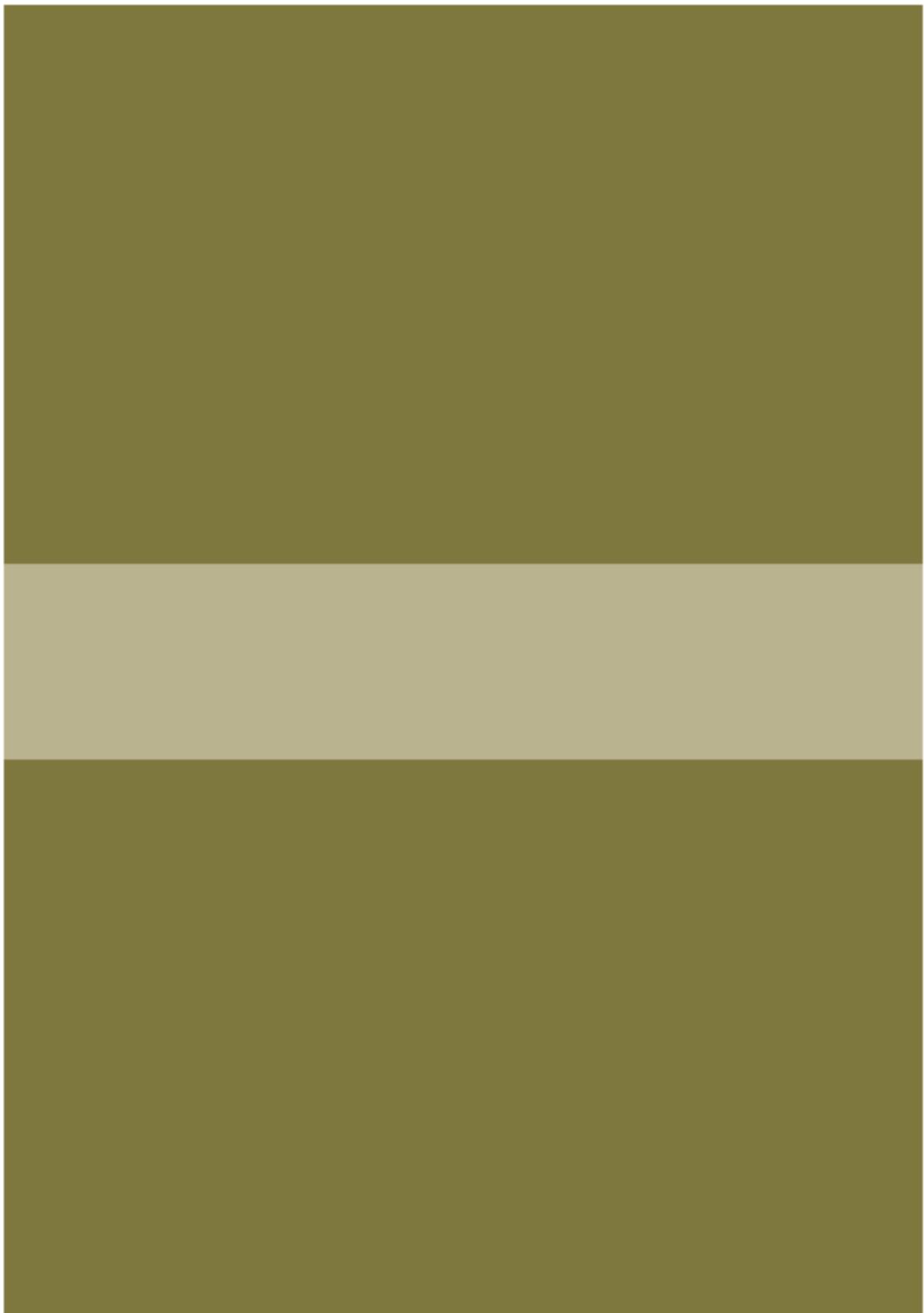
Asansörden 1 ya da 2 kat önce inin ve merdivenleri kullanın.

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 özen gösteriniz.*



5

SAĞLIKLI YAŞAM VE
TÜTÜN KONTROLÜ

5. SAĞLIKLI YAŞAM VE TÜTÜN KONTROLÜ

Tütün ve tütün ürünleri



Tütün bitkisinin yaprağından çeşitli tütün ürünlerini 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.

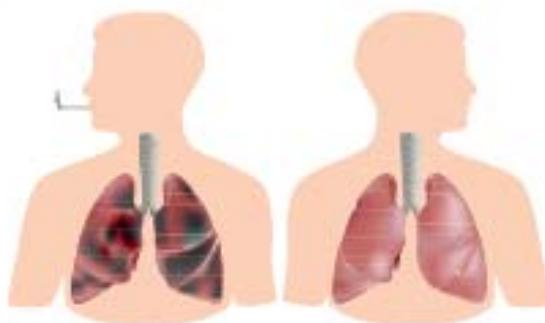
Son yıllarda ülkemizde ve diğer bazı ülkelerde nargile kullanımının artmakta olduğu gözlenmektedir. Nargile dumanı sudan geçirildiği için nargile kullanımının zararlı olmadığı şeklinde görüşler de vardır. Bu görüşler doğru değildir. Nargile de bir çeşit tütün kullanımıdır ve nargile kullanımı da sigara kullanımı gibi zararlıdır. Üstelik nargile kullanımının tütün dışında da zararlı etkileri olabilir. Nargile şipesi, 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 kullanılmış yasaklanmış olan asbest adlı maddenin kanser yapma gücünden 2 kat daha yüksektir. Kanser yapan asbestin kullanımından kaldırılmış olmasına karşılık sigaranın halen yasal bir ürün olarak satışının yapılmıyor 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 kısaltılmaktır, yaşam kalitesi de olumsuz yönde etkilenmektedir.



Şekil 5.1. Sigara içen ve içmeyen kişinin akciğerleri

2. Ekonomik yönünden 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 harcamiş 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 harcamlamak suretiyle kanser veya kalp hastalığı satın almış olmaktadır. Ülke ekonomisi açısından değerlendirildiğinde sigara içenlerin sigara satın almak için yaptıkları harcamanın yıllık tutan 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 uluslararası sigara şirketlerine ödenmektedir. Ekonomik yönünden zarar konusuna sigaranın yol açtığı hastalıkların tanı ve tedavisi için yapılacak harcamalar da eklenliğinde ekonomik boyutun çok daha fazla olduğu ortaya çıkmaktadır.

3. Çevre yönünden zararları: Sigara kullanımı büyük illerimizde meydana gelen yangınların yansının nedenidir. Yangınlar nedeniyle maddi kayıplar yaşanmasının yanında kırıcı zaman can kayipları da olmaktadır. Ayrıca sigara izmaritlerinin yol açtığı çevre kiriliği 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 ortamda 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 bulundukları kamuusal 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 zararlannı 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!

- ✓ SIGARA CİDDİ VE ÖLÜMCÜL HASTALIKLARIN BAŞLICA NEDENİDİR.
- ✓ NARGİLE DE EN AZ SIGARA KADAR ZARARLI DİR.
- ✓ SIGARA BÜYÜK EKONOMİK KAYIPLARA YOL AÇAR.
- ✓ SIGARA BAĞIMLİLİĞİNDAN KURTULMAK MÜMKÜNDÜR.
- ✓ SIGARAYI BIRAKINCA YARIM SAAT İÇİNDE OLUMLU ETKİLER GÖRÜLMİYE BAŞLAR.
- ✓ SIGARAYI 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 amacıyla Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2003 yılında Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesini kabul etmiş ve ülkelere önermiştir. Bu Sözleşme uyarınca bir yandan tütüne olan talebin azaltılmasına yönelik önlemler alınırken diğer taraftan da tütün arzını azaltma amacıyla uygulamalar yapılması önerilmektedir. Çerçeve Sözleşmenin kabul edilmesinden sonra çok sayıda ülkede tütün kontrolü ve tütün kullanımının azaltılmasını sağlamak amacıyla yasal düzenlemeler yapılmıştır. Bu çerçevede ülkemizde 1996 yılında kabul edilmiş olan Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesine Dair Kanun (No: 4207) 10 yıl aşın bir süre uygulandıktan sonra değiştirilmiş ve kapsamı genişletilmiştir. Yasada 2008 yılında yapılan değişiklikle restoran, kahve, bar, gece kulübü gibi ikram sektöründeki işletmelerde 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 başan dünyada takdirle karşılanmıştır.

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

Dr. Margaret Chan, WHO Genel Direktörü



Sigarayı bırakma yöntemleri ve bırakmanın olumlu sonuçları

Sigara kullanımından vazgeçilebilir. Gerçekte sigara içenlerin önemli bir bölüm herhangi bir yardım almadan kendi istekleri ile sigarayı bırakabilemektedir. **ÖZELLİKLE BİR SAĞLIK SORUNU ORTAYA ÇIKTIĞINDA SIGARA HEMEN BIRAKILMAKTADIR.** Ama önemli olan bir sağlık sorunu ortaya çıkmadan sigarayı bırakmaktır. Sigarayı bırakmak mümkünür. 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 desteği ihtiyacı vardır.

SİGARA İÇME DAVRANIŞINIZ AŞAĞIDAKİ GİBİ İSE BAĞIMLISINIZ DEMEKTİR

- SABAH UYANDIKTAN SONRA İLK YARIM SAAT İÇİNDE SIGARA İÇİYORSANIZ
- GÜNDE 15 VE DAHA ÇOK SAYIDA SIGARA 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 kaygılarından birisi, sigarayı bırakınca çarpıntı hissetme, terleme, konsantr 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 yakınımlar kolaylıkla önlenebilir. 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 gelinmez durumlar değildir, birkaç gün içinde hafifleyerek kaybolur. Gereken durumda nikotin replasmanı yapılım suretiyle kişilerin bu belirtileri hissetmesinin önüne geçilebilir.
- ✓ Sigarayı bırakınca kilo alma kaygı da sıkılık dile getirilen bir husustur. Sigarayı bırakan kişilerin istahı düşer, yedikleri yiyeceklerden daha çok haz alırlar. Bu nedenle sigarayı bıraktıktan sonra bir miktar kilo almak söz konusu olabilir. Bu durumdan dolayı kaygılanması gereklidir, 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 duygusundan dolayıdır. 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 kaçamak sigara içilmesi sonucu etkilermez. Sigara içmemeyi kararlı şekilde sürdürmek suretiyle bu durum aşalabilir.

- ✓ Sigarayı bıraktıktan sonra sağlanacak kazanımları düşünmek yarar sağlar.
- ✓ Sigarayı bıraktıktan sonra ilk yıl 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 gerekliliğini 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 yapılabileceği düşünmek sigarayı bırakma konusunda destekleyici olacaktır.
- ✓ Sigarayı bıraktıktan sonra fena kokudan kurtulmak da önemlidir. Giysiler, saçlar, nefes sigara dumani kokusundan temizlenecektir. Ev içi ortamında da sigara kokusu olmayacağından emin olunmalıdır.
- ✓ Sigarayı bırakmak sağlık açısından olumlu bir davranıştır. Hem kendi sağlığını 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 mümkün değildir.



6

SONUÇ

6. SONUÇ

Sağlık hizmetlerinin amacı insanların hastalıklardan korumak, bu surette sağlıklı bir yaşam sürdürmelerini sağlamaktır. Hastalıklardan korunmak için hastalığa yol açan etkenlerden korunmak en etkili yaklaşımındır. Bu bakımdan aşı ile korunulan hastalıklar iyi örnek oluşturur. Kızarmık, 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 sağıyla geçiren kişiler yetişkin yaşa ulaştıklarında uzun yaşama olanağına kavuşmuşlardır. Sonuç olarak insan ömrü uzamış ve yetişkin ve ileri yaşılarında 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 getirilmesi, sigara ve alkolün kolay ulaşılabilir olması, yaşamındaki stres faktörünün artması da bulaşıcı olmayan hastalıkların görülmeye skłığının 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 tanısı 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 bazlı olanların davranış özellikleri, bazlı olan insanların yaşadıkları 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:

SONUÇ

- 1. Sağlıklı beslenme:** Beslenme, yaşamın vazgeçilmez bir gereksinimidir. Ancak beslenme konusunda yapılan hatalı davranışlar çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Örneğin; gerekli olanдан 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. Ote yandan kızartma ve ateşte yakma şeklinde hazırlanan yiyecekler mide-bağırsak rahatsızlıklarını 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 mikarda svi tüketilmesi gereklidir. Özellikle mevsim veya çalışma koşulları bakımından sıcak ortamlarda bulunanların aldığı svi miktarını artırmalar gerekmektedir.
- 2. Düzenli egzersiz:** Çağımızda teknolojinin sağladığı olanaklar yaşamı kolaylaştırmakta, ancak günlük yaşam içinde bedensel hareketliğin 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 artırduğu 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 yanışma içeren egzersiz önerilmemektedir. Trafığın yoğun olmadığı sakin bir ortamdaya yürüyüş yapmayı bir egzersiz uygulamasıdır. Normal yürüyüş temposundan biraz daha hızlı (dakikada 100-110 adım) bir yürüyüş temposu uygundur. Yürüyüsten 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 çıkmasına 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 sağlığı

SONUÇ

koruma bakımından önemlidir. Sigara alışkanlılarından 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.

Göründüğü 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 (aşlama, sağlıklı su terimi vb.) kamuusal müdahalelerle önemli başan 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 fırsatı yaratmaktadır. Herhangi şikayetisi olmayan kişilerin aralıklarla muayene edilmesi suretiyle hastalığa ait bazı belirti ve bulgular saptanabilir, bu şekilde hastalık erken dönemde yakalanmış olur. Kuşkusuz hastalığın erken döneminde 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 amacıyla bir kamu kurumunda yapılan bu çalışmada elde edilen sonuçlardan yararlanılarak başka kurum ve kuruluşlarda da benzeri çalışmalar yapılabilir.

SONUÇ

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, Yağlılık 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 Hijyenı 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, Mercanlıgil 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, Sağılam F, Beyhan Y, Besin Güvenliği, Sağlık Bakanlığı Yayınlı Beslenme Bilgi Serisi No. 2, 2012.
21. Mercanlıgil S, Obezite, Sağlık Bakanlığı Yayınlı 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
BAKİİİĞİ



HACETTEPE
ÜNİVERSİTESİ

www.csgb.gov.tr