

SAĞLIKLI YAŞAM

Hazırlayanlar

Yrd. Doç. Dr. Saim ŞAHİNÖZ
Uz. Dr. Turgut ŞAHİNÖZ
Dr. Dursun AYDIN
Araş. Murat YAKLI

ANKARA - 2007

EĞER

Eğer; herkesin haksız yere seni suçladığı bir anda, sen soğukkanlı kalabilirsen;
Eğer; herkes senden şüphelendiği halde, sen onların şüphesini hoş görebilirsen;
Eğer; bekleyebilir ve beklemekten yorulmazsan;
Eğer; iftiraya uğrar da iftira ile karşılık vermezsen;
Eğer; nefrete tahammül eder ve kendin nefret beslemezsen;
Eğer; fazla uysal olmaz ve fazla akıllıca konuşmazsan;
Eğer; düşünemediğin halde düşüncelerinin kölesi olmazsan;
Eğer; hayal edemediğin halde hayallerinin esiri olmazsan;
Eğer; felaket ve saadetle yüzleşebilir ve bu iki sahtekarı aynı şekilde karşılayabilirsen;
Eğer; hayatını verdiğin şeylerin yıkılışını seyredebilir ve eğilip kırık dökük aletlerle onu tekrar kaldırabilirsen;
Eğer; iş işten geçtikten sonra kalbini, sinirlerini ve vücudunu yeniden tam faaliyetle seferber ederek gayene ulaşmak için çalışabilirsen;
Eğer; mukavemet et! Diyen iradenden başka bir şeyin kalmadığı halde dişini sıkabilirsen;
Eğer; ne dostlarının, ne de düşmanlarının sözü seni incitmezse;
Eğer; herkesi sayabilir, bununla beraber kimseye lüzumundan ziyade bağlanmamayı bilirsen;
Eğer; her dakikanın altmış saniyesini doldurabilirsen;
İşte o zaman; dünya da senindir, içindeki her şey de.

J.R. Kipling (1910)

EDEBALI'NİN OSMAN GAZİ'YE ÖĞÜDÜ

Ey oğul, sabretmesini bil, vaktinden önce çiçek açmaz.
Şunu da unutma; insanı yaşat ki devlet yaşasın.
Daima sabırlı, sebatlı ve iradene sahip olasın!
Dünya, senin gözlerinin gördüğü gibi değildir.
Ey oğul! Ananı, atanı say!
Bereket büyüklerle beraberdir.
İnancını kaybedersen, yeşilken çöllere dönersin.
Açık sözlü ol! Her sözü üstüne alma!
Gördüğünü görme! Bildiğini bilme!
Sevildiğin yere sık gidip gelme!
Ey oğul! Üç kişiye acı:
Cahil arasındaki alime,
zenginken fakir düşene, ve
hatırlı iken itibarını kaybedene.
Yüksekte yer tutanlar,
Aşağıdakiler kadar emniyette değildir.
Haklıysan mücadeleden korkma!...



İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	2
Giriş.....	3
Sağlıklı Yaşamın Püf Noktaları.....	4
Mutlu Olmanın Püf Noktaları	5
Gebelik	6
Doğum.....	9
Aile Planlaması	10
Bebek Bakımı.....	12
Anne Sütü ve Önemi	13
Bebegin Beslenmesi	15
Aşılar.....	17
Aşıyla Önlenebilen Hastalıklar	18
Çocukları Kazalardan Korumak.....	23
Yeterli ve Dengeli Beslenme.....	24
Spor	27
Şişmanlık ve Kilo Vermek	28
Sağlıklı Beslenme.....	30
Gıda Katkı Maddeleri.....	33
İlk Yardım	35
Kişisel Hijyen.....	37
Yüksek Tansiyon (Hipertansiyon)	38
Yüksek Kolestrol.....	39
Şeker Hastalığı (Diyabet).....	40
Kanserler	41
Sigara.....	42
Yaşlılık	45
Evde Bakım.....	47
Okul Sağlığı.....	51
Önemli Telefonlar	54
İldeki Bazı Sağlık Kurumlarının Telefonları	55
Özel Telefonlar.....	56

ÖNSÖZ

Sağlıklı ve mutlu toplumları ancak sağlıklı aileler oluşturabilir. Sağlıklı bireyler de sağlıklı aile ortamlarında yetişirler. Günümüzde büyük aile ortamları yerine aileler küçülmekte, yaşam tarzları, yaşamdan beklentiler ve bireylerin etkileşimleri hızla değişmektedir. Değişen ve hızla yenilenen bilgilere ailelerin ulaşmasını sağlamada hekimlere büyük roller düşmektedir.

Dünyanın her yerinde yaşam tarzı ile ilgili danışmanlık vermeyi hekimler üstlenmektedir. Tedavi edici hekimlikten koruyucu hekimliğe doğru cazibenin arttığı günümüzde, aile ve bir ailenin içinden gelen hastaların eğitimi büyük önem taşımaktadır.

Fayda-maliyet analizi yapıldığında, sağlık eğitimine yatırılan her liranın sağlık harcamalarında yaklaşık 3 - 4 lira tasarruf sağladığı belirtilmektedir.

SAĞLIKLI YAŞAM kitabı kendisinin, ailesinin ve çevresindekilerin sağlıklı, mutlu ve uzun bir hayat yaşamasını isteyen insanlar için hazırlanmıştır.

Bilinçli bir hayat tarzı sayesinde bazı hastalıklardan korunulabilir veya bu hastalıklar geciktirilebilir. Böylece yaşlılık döneminde de kimseye muhtaç olmadan sağlıklı ve güçlü bir hayat yaşanabilir.

"Sağlığımız değerini yeterince bilemediğimiz ve koruyamadığımız servetimizdir."

Bazı şeyler seçilemez, hayatta her şey ideal değildir, önemli olan sizin ne yaptığınızdır. Eğer, çevrenize ve diğer insanlara açık ve neşeli bir şekilde yaklaşarsanız, çok daha fazlası size geri dönecektir. Başkaları ve sizin için dünya daha sevimli ve daha sağlıklı olacaktır.

Size ve ailenize sağlıklı, mutlu ve uzun bir hayat dileriz!

Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi

Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi

Kanun-i Sultan Süleyman

GİRİŞ

Sağlık; sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali içerisinde olmasıdır.

Sağlığın korunması ve hastalıkların önlenmesi çabaları, insanların yeryüzünde varolması ile başlamıştır. Geçmişten günümüze kadar pek çok hastalık uygulanan yöntemlerle önlenmiş ve önlenmektedir. Batı Avrupa ve Kuzey Amerika'da 19. yüzyılda ölüm hızlarında önemli bir düşüş olmuştur. Bu düşüşte enfeksiyon hastalıklarından olan ölümlerin azalması yanında, toplumda hayat standartlarının gelişmesi, beslenme ve sanitasyon (temizlik) koşullarının düzelmesi ve hastalıkları önlemek için harcanan koruyucu önlemlerin önemli rolü olmuştur.

Trafiğe çıkabilmek için nasıl otomobillerin düzenli olarak uzmanlar tarafından kontrol edilmesi gerekiyor ise, sağlık durumu da düzenli olarak kontrol edilmelidir.

Sağlık muayenesi (Check-up): Erken teşhis amacıyla şu anki sağlık durumunuzu belirlemek için yapılan muayene ve testlere check up adı verilir. Amacı hastalıkların erken tanısını koymak ve hatta hastalık oluşmadan engellemektir. Erken teşhisin bugün birçok hastalığın tek tedavi şansı olduğu unutulmamalıdır.

Kendiniz için sağlıklı bir gelecek planlıyorsanız mutlaka yılda bir kez check-up yaptırınız. Hiç önem vermediğiniz bir belirti, (halsizlik, baş ağrısı) çok önemli bir hastalığın habercisi olabilir.

Günümüzde kalp-damar hastalıkları, mide-bağırsak hastalıkları, kanser ve kas iskelet sistemi hastalıkları dahil bir çok hastalık erken teşhis edildiğinde organa zarar vermeden önlenmekte ve kolayca tedavi edilmektedir.

Hastalık ortaya çıktıktan sonra hem tedavisi çok pahalı olmakta hem de kişinin sağlık düzeni artık bozulmuş olduğundan bünyenin eski performansına kavuşması çok zor olmaktadır. Bu nedenle şikayetimiz olmasa bile belirli aralıklarla doktora başvurarak genel sağlık kontrolünden geçmeliyiz ve sağlığımızı korumak için bu kitapta belirtilen önerilere mümkün olduğunca uymalıyız; kısacası sağlığımızın kıymetini bilmeliyiz.

*Sağlığı Olanın Umudu, Umudu Olanın Her Şeyi Var Demektir.
(Arap Atasözü)*

SAĞLIKLI YAŞAMIN PÜF NOKTALARI

- ✓ Sağlıklı beslenme ve hareket etme.
- ✓ Yeteri kadar uyku ve dinlenme.
- ✓ Güzel bir sosyal çevre (aile, arkadaş, işyeri vs.).
- ✓ Vücudun uyarılarına dikkat etmek.
- ✓ Sofradan tam doymadan kalkmak.
- ✓ Öğün haricinde bir şeyler atıştırmamak.
- ✓ Gıdaları yavaş yavaş ve iyi çiğneyerek yutmak.
- ✓ Yemekten beş dakika önce bir bardak ılık su içmek.
- ✓ Tuzlu, yağlı, şekerli ve unlu gıdaları azaltmak.
- ✓ Şeker yerine bal veya pekmez katı yağlar yerine zeytinyağı tüketmek.
- ✓ Hazır gıdalar yerine doğal gıdaları tüketmek.
- ✓ Bol salata, sebze ve meyve yemek.
- ✓ Süt içmeyi alışkanlık haline getirmek.
- ✓ Kırmızı et (sığır, koyun vb.) yerine beyaz et (balık ve kanatlı hayvanlar) yemek.
- ✓ Sigara ve alkol kullanmamak.
- ✓ Erken yatıp erken kalkmak. Düzenli ve yeterli uyku vücudu tamir eder. Yeni bir güne bütün organlar adeta yenilenmiş olarak başlar.
- ✓ Bilgisayar karşısında dikkatinizi dağıtmadan ancak 20 dakika oturabilirsiniz. Her 20 dakikada bir bir süre dolaşarak hem dikkatinizi toplar hem de kas ve eklemlerinizin ağrmasına engel olursunuz. Göz, boyun ve sırt sorunları olmaması için bilgisayar ekranından 46 cm uzaklıkta bulunmalısınız.
- ✓ İlaçların Kullanılması: İlaçların prospektüsü okunmalı ve ilaçlar uygun şekilde ve şartlarda (oda ısısında, rutubetsiz yerlerde, çocukların uzanamayacağı yerlerde) saklanmalıdır. İlaçların son kullanma tarihlerine dikkat edilmeli ve doktorun verdiği talimatlara göre kullanılmalıdır. Doktora danışılmadan ilaca ara verilmemeli, ilaçlar eksik veya fazla içilmemelidir. Yan etkilerin görülmesi durumunda zaman geçirilmeden doktora haber verilmelidir. Sürekli olarak alınan ilaçlar bitmeden doktora yazdırılmalıdır. Seyahate çıkılacaksa yedek ilaç bulundurulmalıdır.
- ✓ Bir seyahate giderken, sağlık karnenizi, heyet raporlarınızı, ilaçlarınızı yanınıza almayı unutmayınız.
- ✓ İlaçlarınızı düzenli kullanınız, kullanımını aksatmayınız.
- ✓ Doktora giderken, kendinize ait tüm tıbbi dokümanları (filmler, tahlil sonuçları, hastane dosyası, kullandığınız ilaçların kutusu) mutlaka yanınıza alınız.
- ✓ Bel ağrısı çekmemek için; ağır eşyalar kaldırmayın, eğilirken çömelin, sırtınızı dik tutun ve yükü vücudunuza yakın olarak taşıyın. Yükü her iki kolunuza paylaşın veya sırt çantası kullanın. Taşıma işlemi sırasında düzenli olarak nefes alın. Rahat ve sağlam ayakkabılar giyin. Aşırı kilodan kaçının veya kilonuzu azaltın.



MUTLU OLMANIN PÜF NOKTALARI

- ✓ Her şeyi kontrol etmeye ve yönetmeye çalışmaktan vazgeçin.
- ✓ Elinizden geleni yaptıktan sonrasını dert edinmeyin.
- ✓ Sinirlenmenin boşa giden enerjiden başka bir şey olmadığını unutmayın. Stresiniz kontrolden çıkmadan önce fark edin. Sabır olmaksızın, hayat çok bezdirici olur. Gerginliğin kökünde, hayatın herhangi bir şekilde beklediğimizden farklı oluşunu kabullenmek istemeyişimiz yatar. Hayatı ve engelleri sınav olarak ve her sınavı gelişmemiz için bir fırsat olarak görelim. Mutluluğa giden bir yol yoktur. Mutluluk o yolun kendisidir.
- ✓ Kendinizi başkalarının yerine koyun. Böylece daha zor incir ve icitirsiniz.
- ✓ Her can sıkıcı olayın size bir şey öğreteceğini düşünün. Benim başıma gelen bu olay nedir yerine "Bana ne öğretmeye çalışıyor" diye düşünün.
- ✓ Her şeyin bir başlangıcı ve sonu vardır. Bunu kabullenmek insana huzur verir. Sevdiğiniz şeyleri kaybettiğinizde üzülme yerine, onca zaman ona sahip olduğunuz için şükredin.
- ✓ Hayatı olduğu gibi kabul edin. Hayat istediğiniz gibi değildir, sadece olduğu gibidir.
- ✓ Mutlu olmanın önündeki en önemli engel, insanların sahip oldukları şeylere değil, sahip olmak istediklerine odaklanmasıdır. Daima yeni arzular için yanıp tutuşurken mutlu olmak mümkün değildir. Sürekli daha fazlasına sahip olma isteği doyumsuzluk yaratır ve bunun sonu yoktur. Mutluluk paraya bağlı değildir. Sürekli mutluluğu kovalarsınız ama ona ulaşamazsınız.
- ✓ Dünyada hiçbir şey sizin ve sevdiğinizlerin mutluluğu ve iç huzurundan daha önemli değildir. Yaşamın amacı her işi bitirmek değil, işi zevkle ve istekle yapabilmektir.
- ✓ Övgü kazanmak, beğenilmek, tanınmaya çalışmak, terfi etmek, para kazanmak; mutlu olmanın ve iç huzuru sağlamanın önünde engeldir.
- ✓ Ne kadar kafa varsa o kadar da düşünce vardır. Bize ters tüm düşüncelere savaş açarsak stresten kurtulamayız. Uğruna savaşacağımız şeyleri akıllıca seçmeliyiz.
- ✓ Kendi görüşünüzü savunmadan önce karşı tarafın savını anlamaya çalışın. Karşı tarafı anlama isteği yakınlaşmayı sağlar. Onu düzeltmeye ve nerede yanlış düşündüğünü kanıtlamaya kalkışmayın. Bırakın o haklı olsun. Bu sizin güçsüz ve hatalı olduğunuzu kabul anlamına gelmez. Hatta size enerji verir. İddianızı kanıtlamak enerji gerektirir ve insanı yorar. Oysa haklı olmayı başkasına bırakmak çaba gerektirmez. Hem siz yeni bir şeyler öğrenirsiniz hem de ufkunuz genişler. Karşı taraf da size minnet ve saygı duyar, dinlerken aynı hassasiyeti o da gösterir. Ayrıca, bugün size önemli görünen bir sorun birkaç gün sonra yaşamınızı hiç etkilemeyen bir ayrıntıya dönüşecektir.
- ✓ İyi bir dinleyici olmak huzurun, sabrın ve güvenin göstergesidir.
- ✓ Alçak gönüllülük ve iç huzur birbirinden ayrılmaz bir bütündür. Kendini kanıtlama çabası tehlikeli bir tuzaktır. İnsan takdir görmeye ne kadar az düşkün olursa, o oranda daha çok beğeni toplar. Ortaya egosunu değil, yüreğini koyan bir insanı herkes çok sever. Ne kadar çok sevgi gösterirseniz, o kadar çok sevgi görürsünüz. Sevginin ödülü de sevgidir.



GEBELİK

Gebelikte Mutlaka Yapılması Gerekenler

- ✓Gebeliğinizin başlangıcından itibaren düzenli sağlık kontrollerinizi yaptırınız. Eşinizin ve kendinizin kan grubu tayinini yaptırarak kan uyumsuzluğuna karşı tedbir alınız.
- ✓Gebeliğiniz süresince tetanoz aşılarınızı yaptırınız. Bu aşı sizi ve bebeğinizi, tetanoz hastalığına karşı korur.
- ✓Gebeliğiniz süresince ve özellikle ilk üç ayında kesinlikle hiçbir şekilde doktorunuza danışmadan röntgen filmi çektirmeyiniz.
- ✓Doktorunuza danışmadan ilaç kullanmayınız.
- ✓Döküntülü hastalığı olan hastalardan uzak durunuz.
- ✓Rahat, geniş elbise ve ayakkabı giyiniz.
- ✓Ağır ve yorucu işlerden kaçınınız.



- ✓Sık sık banyo yapınız, temizliğe dikkat ediniz.
- ✓Gebeliğiniz süresince iyi besleniniz.
- ✓Diş bakımına önem veriniz.
- ✓Hekiminizin vereceği ilaçları önerilen şekilde kullanınız.
- ✓Alkol ve sigara içmeyiniz.
- ✓Doğum için mutlaka sağlık kuruluşlarını tercih ediniz.

Tehlikeli Gebelikler

Aşağıdaki durumlardan bir tanesine bile varsa, gebe kalmanız sizin veya bebeğinizin sağlığı için tehlikeli olabilir.

- ✓Yaşınız 18'den küçük veya 35'den büyükse,
- ✓Son gebeliğinizin üzerinden 2 yıldan daha az süre geçmişse,
- ✓4 ve daha fazla sayıda gebe kaldıysanız,
- ✓Tansiyon yüksekliği, şeker, kalp ve böbrek hastalığınız varsa,
- ✓Daha önceki gebeliklerde kanama ve havale geçirdiyseniz,
- ✓Üst üste birkaç kez kendiliğinden düşük yaptıysanız,
- ✓Rahim veya diğer üreme organlarınızdan ameliyat olduysanız.



Gebelikte Hemen Sağlık Kuruluşuna Başvurmayı Gerektiren Haller

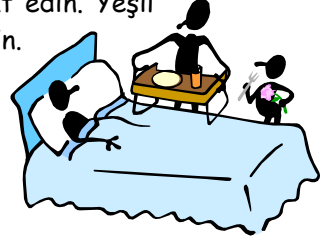
El, ayak, yüzde şişlik ve fazla kilo artışı, tansiyon yükselmesi, bulanık görme, baş dönmesi, baş ağrısı, yüksek ateş, bulantı, kusma, ciltte döküntü, vajinal kanama, kötü kokulu akıntı, dış üreme organlarında yaralar, ağrı ve kaşıntı varsa, 4. aydan sonra bebeğin hareketleri hissedilmiyor ya da aşırı hareketler hissediliyorsa, kulaklarda uğultu-çınlama, mide ve çevresinde kasılma ve ağrı, rahimde sürekli kasılmalar hissedilirse, beklenen zaman olmasa da doğum ağrıları başladı ve su geldiyse, tahmin edilen doğum tarihi geçmiş olmasına rağmen doğum ağrıları başlamadıysa hemen doktora başvurulmalıdır.



GEBELİKTEKİ SORUNLAR VE ÖNERİLER

Mide Bulantısı: Sabahları yataktan kalkmadan önce ekme, peynir gibi kuru yiyecekler yiyin. Yemeklerinizi az ve sık yiyin. Yemek yerken fazla su içmeyin. Bulantı kesici ilaçları doktora danışmadan kullanmayın.

Kabızlık: Yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edin. Yeşil salata, meyve, komposto, kepekli ekme yiyin. Sabah kahvaltılarında ılık şekerli süt, aç karnına bir bardak ılık su için. Her gün sabahları mutlaka aynı saatte tualete gitmeyi alışkanlık haline getirin. Bunlara, rağmen geçmiyorsa doktorunuza başvurun.



Bacaklarda kramplar: Yürüyüş yapın. İstirahat edin. Kramp halinde, bacağınızı hafif yukarı kaldırıp karnınıza doğru çekin. Süt, peynir, sebze ve meyve yiyin.

Sık idrar yapma: İlk ve son aylarda sık görülür. Temizliğe ve kabız olmamaya dikkat edin. Sık idrar yapma idrar yaparken yanma ile birlikte ise, idrar yolu iltihabı olabilir, mutlaka doktorunuza başvurun.

Cinsel ilişki: Gebelik süresince serbesttir. Ancak kanama, ağrı ya da su gelmesi durumunda cinsel ilişkiden kaçınin.

Gebelik Takibi: Gebeliğin ilk 3 ayında mutlaka doktora gidip gebelik takibine başlanmalıdır. Ayrıca, ultrason ile gebeliğin süresine, bebeğin gelişiminin ayına uygun olup olmadığı bakılır. 3. aydan sonra takipler ayda bir defa yapılır.

GEBELİKTE BESLENME

Bebeğin bedensel ve zihinsel büyüme ve gelişmesi, doğum öncesi dönemde annenin iyi beslenmesi ile başlamaktadır. Bebek anne karnında annesinin yedikleri ile beslenmekte ve beslendikçe büyüyerek gelişmektedir.



✓ Süt ve süt ürünleri protein, kalsiyum ve vitaminler açısından zengindir. Bu gruptaki besinler bebeğin kemik, diş ve göz gelişimi için gereklidir.

✓ Et ve benzeri ürünler protein, demir ve vitamin açısından zengindir. Bebeğin kas, kan ve beyin gelişmesi üzerine etkilidirler.



✓ Sebze ve meyveler A ve C vitamini açısından zengindir. Bu gruptaki yiyecekler bebeğin göz, deri ve kan oluşumunda ve gelişiminde etkilidir.

✓ Ekmek ve tahıllar enerji-vitamin kaynağıdır. Bebeğin büyümesi üzerine etki ederler.

✓ Yağlar temel yağ asitleri açısından zengindir. Beyin hücrelerinin gelişimi üzerine etkilidirler.

✓ Yemeklerle birlikte çay, kahve içmeyiniz. Çay ve kahveyi yemekten en erken 2 saat sonra içebilirsiniz.

✓ Şişmansanız unlu, şekerli ve yağlı yiyecekleri az yiyiniz.

✓ Bol su içiniz, bu sizi kabız olmaktan da koruyacaktır.

✓ Yemeklerinizde iyotlu tuz kullanınız.

Gebelikte Kilo Artışı

Hamileliğiniz süresince, vücut ağırlığınız ortalama 9-13 kg artar. Gebeliğin ilk 3 ayında genellikle sadece 1 kilo alınır. İlk 3 aydan sonra ise ayda ortalama 1.5-2 kg (haftada 400-500 gr) kadar kilo artışı olur.



**Günümüzde İnsanlar Her Şeyin Fiyatını Biliyor,
Fakat Hiçbir Şeyin Değerini Bilmiyorlar.**

Oscar Wilde

Doğum Yapacağınız Tarihi Hesaplama

Son adetinizin ilk gününü belirleyiniz.

Son adet tarihinize bir yıl ekleyiniz. Bu tarihten itibaren 3 ay geri gidip, buna 7 gün ekleyiniz. Bu tarih doğum yapmanız beklenen tarihtir.

Örneğin: Son adet tarihiniz = 15 Mayıs 2006 ise bir yıl eklenince 15 Mayıs 2007 olur. 15 Mayıs 2007-3 ay = 15 Şubat 2007 olur. 15 Şubat 2007 + 7 gün = 22 Şubat 2007 beklenen doğum tarihinizdir.

DOĞUM

Doğum, bebeğin anne karnında gelişimini tamamladığı 40 haftalık (280 günlük) sürenin sonlandığı doğal bir olaydır.

Doğumda Yanınızda Bulunması Gerekenler

Bebeğinizin eşyaları, kendi eşyalarınız, kan grubu kartı, gebelik sırasında yaptırdığınız tetkiklerin sonuçları ve hekim raporları.

Doğum İçin Öneriler:

- ✓ Ağrılarınız başladıktan sonra sıvı gıdaları tercih edin. Bağırsaklarınızın boş olması doğumu kolaylaştırır.
- ✓ Hastaneye gitmeden önce ılık bir duş alarak rahatlayın.
- ✓ Sularınız geldiyse ayakta durmayın, en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.
- ✓ İki ağrı arasında düzenli nefes alıp vererek kendinizi ve bebeğinizi rahatlatın.
- ✓ Doğumdan sonraki ilk yarım saat içerisinde bebeğinizi emzirmeye başlayın. Bu hem doğum kanamalarını azaltır hem de bebeğinizle aranızda iyi bir bağ kurar.





AİLE PLANLAMASI

Aile planlaması, ailelerin istedikleri zaman, bakabilecekleri, yetiştirebilecekleri sayıda çocuk sahibi olmaları için ailelere verilen hizmetlerin tümüdür. Aile planlaması ailelerdeki kişi sayısını

sınırlandırma anlamını taşımaz. Ancak, sık aralıklarla doğan çocukların anne karnında gelişmeleri tam olmamakta, sakatlık oranı yükselmekte, bakımları güçleşmekte ve bebek ölümleri artmaktadır.

Aile planlaması hizmetleri; tüm sağlık ocakları ile ana-çocuk sağlığı ve aile planlaması merkezlerinde verilmektedir. Kondom ve doğum kontrol hapları ücretsiz dağıtılmakta, rahim içi araç (RİA) ücretsiz ya da çok düşük bir ücret karşılığında uygulanmaktadır.

1- Haplar (Kombine Oral Kontraseptifler):

Kadında yumurtlamayı engelleyerek etki ederler. Haplar doğru kullanıldığında gebeliği %100 önler (%99.7). Hap kullanmaya adetın 1. günü başlanır. Her gün bir tane hap alınır. Haplar günün aynı saatinde, tercihen akşamları alınmalıdır.



21 günlük hap kullanılıyorsa, paket bitince 1 hafta (7 gün) ara verilir, 8. gün yeni pakete başlanır. Ara verilen 7 gün içinde adet kanaması olur.

28 günlük haplarda her pakette 21 tane beyaz kombine hormon hapı ve 7 tane de kahverengi demir içeren hap bulunur. Hap kullanmaya beyaz hormon haplarından başlanır. Beyaz hormon haplarından sonra kahverengi demir hapları kullanılır ve paket bitirilir. Hap kullanmaya ara verilmez. Paket bitince hemen yeni pakete başlanır.

Bir hap unutulduğunda ertesi gün hemen iki hap alınmalıdır. Eğer iki gün üst üste hap alımı unutulursa hatırlandığı an iki hap alınmalı, ertesi gün yine iki hap alınmalıdır ve ek bir yöntem uygulanmalıdır. Eğer üç gün üst üste hap alımı unutuldu ise artık hap o ay korumaz. Adet görünceye kadar ek bir yöntem uygulanmalıdır.

Gebelik kuşkusu olanlar, emzikli kadınlar, meme ve üreme organı kanseri olanlar, damar hastalığı olanlar, karaciğer hastalığı olanlar ve

kalp hastalığı olanlar gebeliği önleyici hap kullanmamalıdır.

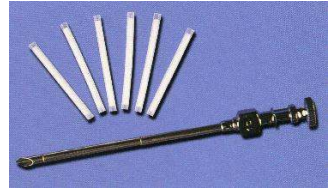
2- Kılıf (Prezervatif, Kondom): Kondom ilişki sırasında erkeğin kullandığı, ince ve esnek bir kılıftır. Cinsel yolla bulaşan hastalıklara (AIDS, sifiliz, bel soğukluğu vb.) karşı korunmayı da sağlar. Cinsel ilişki sırasında doğru kullanıldığında ve her ilişkide yeni bir adet kullanıldığında koruyuculuk oranı % 95 - 98'dir.



3-Spiral (Rahim İçi Araç-RIA): Rahim içine uygulanarak yumurtanın rahim içine naklini, döllenmeyi ya da döllenmiş yumurtanın rahme yerleşmesini engellerler. Çıkarıldığında doğurganlık geri döner. Yan etkileri yok denecek kadar azdır. Kontrolleri düzenli olarak yapılırsa 10 yıl süre ile % 98 oranında korur.

3-İğneler: Ayda bir veya 3 ayda bir uygulanan uzun etkili korunma yöntemleridir. Kullanımları bırakıldığında doğurganlık geri döner. Etkili bir korunma yöntemidir.

4-Deri Altı Kapsülleri (Norplant): 5 yıl süreli, etkili, geri dönüşümlü bir yöntemdir. Esnek 6 ince yumuşak silikon kapsül üst kolun iç kısmına, deri altına küçük bir cerrahi girişimle yerleştirilir.

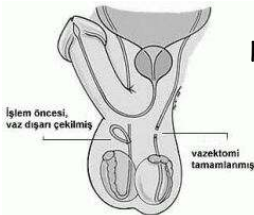


5- Kadın Kanallarının Bağlanması (Tüp Ligasyonu): Kadınlarda rahim kanallarının kapatılması ya da bağlanmasıdır.

Genel anestezi altında küçük bir ameliyatla yapılır. Yaklaşık yarım saat sürer ve hasta aynı gün evine dönebilir. Bu işlemin geri dönüşü yoktur. Kesinlikle bir daha çocuk sahibi olmak istemeyen çiftler tercih etmelidir.



6-Erkek Kanallarının Bağlanması (Vazektomi):



Lokal anestezi ile spermin geçtiği kanalların kesilmesi veya bağlanmasıdır. Geri dönüşü yoktur. Bu yöntemi de bir daha çocuk sahibi olmak istemeyen çiftler tercih etmelidir. Cinsel fonksiyonlara zarar vermez.

BEBEK BAKIMI

Göbek Bakımı: Bebeğe mikrop bulaştırmamak için ellerinizi yıkayın. Alkollü bir pamukla göbek kordonunu ve çevresini iyice silin.

Göbek kordonunu içine alacak biçimde hazır sarı bezi veya ütülenmiş bir bez ya da tülbentle göbeği sarın. Göbeğe kesinlikle lokum, hamur, pudra gibi şeyler koymayın. Bebeğinizi, göbeği düşünceye kadar silerek temizleyin ve göbeği düştükten sonra banyo yaptırın. Eğer göbek ve çevresi kızarıklık, şiş ise ve göbekten akıntı geliyorsa en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.



Pişik: Bebeğin boyun, koltuk altı, kasıkları ve kalçalarının kızarması iltihaplanmadır. Bebeğinizin altını her değiştirildiğinde ılık su ile silin ve altına muşamba bağlamayın. Cilt koruyucu yumuşatıcı merhemler veya ılık zeytinyağı sürün. Altını sık sık değiştirin, idrar veya dışkıyı dışarı sızdırmayacak kalınlıkta bez kullanın. Bebek çamaşırlarının temizliğinde deterjan yerine sabun veya sabun tozu kullanın ve bol su ile durulayın.

Bebeğin Gelişimi

Büyümenin izlenmesinde amaç, çocuğun büyümesinde oluşabilecek duraklamayı erken dönemde saptayarak yetersiz ve kötü beslenmeyi (malnütrisyon) önlemektir.

Bebeğinizin büyüme durumunu başka bebeklerle karşılaştırmayın. Her çocuk genetik yapısına bağlı olarak kendine özgü büyüme-gelişme temposu gösterir. Onu sadece kendi beklenen gelişim çizgisinde değerlendirin ve az da olsa düzenli büyüme gösteriyorsa telaşlanmayın. Bazı çocuklar hızlı, bazıları ise daha yavaş büyür ve gelişir.



Zamanında doğan bir bebeğin vücut ağırlığı 3,0-3,3 kg'dır.

Zamanında doğan bir bebeğin boy uzunluğu 50 cm kadardır.

İki yaşından sonra **boy=(yaş x 6 + 77 cm)** şeklinde hesaplanabilir.

İki yaşından sonra **kilo=(yaş x 2 + 8 kg)** şeklinde hesaplanabilir.



ANNE SÜTÜ VE ÖNEMİ

Anne sütü, bebek beslenmesinde tek başına yeterli olan en üstün vasıflı tek besindir. Doğumdan sonra ilk 2-3 gün içinde salgılanan süte "Kolostrum" denir. Bir damlası bile ziyan edilmeden bebeğe verilmez. Doğumdan hemen sonra emzirilmeye başlanmalıdır. Anne sütü bebeğin bütün ihtiyaçlarını 4-6 aya kadar karşılayan ideal bir besindir. Anne sütü ile beslenen bebekler hastalıklara karşı dirençli olurlar. Anne sütünün sindirimi kolaydır. Buna bağlı olarak bebekte ishal, kabızlık ve gaz sancıları daha az görülür. Anne sütü; bebeği kansızlık, enfeksiyon hastalıkları, alerjik hastalıklar ve bazı kronik hastalıklara karşı korur.

Süt yapımı fazla enerji gerektirdiğinden gebelik süresince annenin almış olduğu kilolar emzirek daha kolay harcanır. Emziren kadınlarda meme kanseri emzirmeyen kadınlara göre daha seyrek görülür.

Emzirme, anne ve bebek tarafından öğrenilmesi zorunlu bir sanattır. Eğer başlangıçta çok düzgün işlemezse, sabırlı olunması gerekir. Bebek her ağladığında emzirilmelidir. Belirli bir süre ve saat beklemek gereksizdir.

Bebekleri en iyi şekilde besleyen ve çeşitli hastalıklara karşı koruyan anne sütü tüm bebeklere normal olarak 1 yıl, en zor koşullarda bile en az 6 ay süre ile verilmelidir. Anne sütü bebeğe 6 ay kadar, su bile verilmeksizin tek başına verilmelidir. Anne sütü bu süre içinde ek gıdalar ile birlikte verildiği zaman faydası azalmaktadır. 6. aydan sonra anne sütüne ilave olarak ek gıdalar verilmeye başlanmalıdır. Çünkü bu aylarda anne sütü bebek için yetersiz gelmeye başlar.

Bebeğini emziren anne sırtını rahatça dayayabileceği şekilde yatağa, bir sandalye veya kanepeye oturur. Yatarak emzirme annenin uyumasına ve bebeğin boğulmasına neden olabileceği için sakıncalıdır. Emzirecek anne bebeğini, kucağında yatay çizgiye 45° açı ile tutar. Emzirmede meme temizliğine dikkat edilmelidir. Anne meme başını parmakları ile uygun biçimde tutarak bebeğin ağzına verir. Emzirmede, bir meme iyice boşaldıktan sonra diğer meme verilmelidir. Bir sonraki emzirmede son verilen memeden emzirmeye başlanmalıdır. Emzirme süresi en az 15-20 dakika olmalıdır



Bebeğin Gazının Çıkarılması

Bebek emme sırasında yutkunurken sütle birlikte hava yutar. Eğer bebeğin midesindeki gaz emzirmeden sonra çıkarılmazsa, karın ağrısına ve kusmaya yol açar. Bunun için anne veya baba sol omuzuna temiz bir bez koyar. Bebeği sol kolu ile tutar ve başını omuzuna yaslar. Sağ eli ile bebeğin sırtına hafifçe vurarak sıvazlar ve bebeğin geğirmesini sağlar.



Emziren Kadının Beslenmesi

Yeterli miktarda süt salgılanması, süt veren kadının yeterli ve dengeli beslenmesine bağlıdır. Emziren kadının beslenmesinde



kendisi için aldığı yiyeceklere ek olarak bazı yiyecek gruplarından fazladan alması gerekir. Bu amaçla emziren bir kadın günde; et grubundan 1 porsiyon, süt grubundan 1 porsiyon, sebze ve meyvelerden 2 porsiyon, tahıllardan 1 porsiyon kendi ihtiyacına ek olarak almalıdır.

Annenin yediği bazı yiyeceklerden süte geçen maddeler bebeği rahatsız edebilir. Bu yiyecekler; lahanaya, karnabaha, turpa, soğana, pırasaya, kuru baklagiller gibi kükürt içeren yiyeceklerdir. Emziren annelerin ilk aylarda bu tür yiyecekleri dikkatli yemeleri ya da yememeleri, sigara, alkol ve ilaç kullanmamaları, çay, kahve gibi içecekleri fazla almamaları gerekir. Bazı ilaçlar süt yoluyla anneden bebeğe geçeceği için emziren kadınlar hekim denetimi dışında ilaç kullanmamalıdır.

*Nice İnsanlar Gördüm Üstlerinde Elbise Yok,
Nice Elbiseler Gördüm İçlerinde İnsan Yok,*

Mevlana

BEBEĞİN BESLENMESİ

Eğer anne yeterince besleniyorsa, anne sütü bebeğe ilk 6 ay yeterlidir. Bu dönemde anne sütüne ilaveten D vitamini de (damla olarak) verilmelidir. 6. aydan sonra bebek, anne sütünden ihtiyacı olan enerji, protein ve diğer besleyici faktörleri yeterince alamaz.

Bu nedenle 6. aydan sonra ek besinlere başlanmalı ve bebek 2 yaşına gelene kadar emzirmeye devam edilmelidir.



- ✓ Ek gıdayı bebek her zaman aç iken verin.
- ✓ 6 aylık bebeğe ilk verilecek ek gıda yoğurttur.
- ✓ 2-3 gün sonra yoğurda alışmış olan bebeğe bir tatlı kaşığı doğal meyve püresi başlanır.



- ✓ Bebeğin ek gıdalarını, doğal ve taze ürünler kullanarak hazırlayın. Konserve, dondurulmuş yiyecekler, katkı maddeli hazır besinleri bebeğe vermeyin.
- ✓ Ek beslenmeye her zaman tek bir gıda çeşidi ile başlayın.
- ✓ Eğer bebek yeni başlanan bir ek gıdayı almazsa ısrarcı olmayın, zorlamayın 1-2 gün sonra tekrar deneyin. Bebek tekrar bu gıdayı almazsa, o zaman bu ek gıdayı bebeğin sevdiği başka bir gıda ile karıştırarak verin.
- ✓ Bebekleri 3 ana ve 3 ara öğünle besleyin.
- ✓ Bebeğe verilecek yiyeceklere tuz eklemeyin. Bir yaşından sonra yemeklerde iyotlu tuz kullanın.
- ✓ Bebeğe verilecek yemekleri yağda kızartmayın, haşlayın.
- ✓ 9 aylık bebekler artık katı gıdaları çiğneyebilirler, evde herkes için pişen yemeklerden yiyebilirler. Bu yaş gurubundaki bebeklere uygun yemekler şunlardır: yoğurtlu, sütlü, mercimekli çorbalar, iyi pişmiş nohut ve mercimek yemekleri, patates, kabak, taze fasulye, pazı, ıspanak gibi sebze yemekleri, balık, köfte, et yemekleri, etli veya mercimekli dolmalar, makarna ve pilav.
- ✓ Ekmek ve soyulmuş yumuşak meyve parçaları bebeğin eline verilebilir.
- ✓ Çay, gazoz, çikolata, şeker, piriç unu vb. yiyecekler bebeklere

verilmemelidir.

- ✓1 yaşına doğru çocuk aile bireyleri ile sofraya oturmaya başlar. Çocuklara mümkün olduğu kadar erken dönemde kendi kendine çatal, kaşık kullanarak yemek yeme becerisi ve alışkanlığı kazandırılmalıdır.
- ✓Biberonla beslenmede bebeğin hava yutmaması için şişe dik tutulmalıdır. Biberonlar cam olmalı, beslenmeden sonra yıkanmalı ve kaynatılmalıdır.
- ✓Artan mamalar kesinlikle bir sonraki beslenmede verilmemelidir.
- ✓Gıda hijyeni kurallarına özenle uyulmalıdır.
- ✓Meyve ve sebzeler, özellikle bebeklere pişirilmeden verilecekse, temiz ve güvenli su ile iyice yıkanmalıdır.
- ✓Gıdaları hazırlarken kullanılacak su mutlaka kaynatılmış olmalıdır.



Çocukların Beslenmesi;



Çocukların çoğu için yemek yemek, hayatın koşmak, zıplamak, oynamak gibi zevkleri yanında sanki bir tür zaman kaybıdır. Yemek zamanı geldiğinde, onları sofraya oturtmak bile başlı başına sorun olabilmektedir. Sağlıklı bir yeme alışkanlığı ve disiplini kazandırabilmek, çocuğun tüm hayatını olumlu yönde etkileyecektir. Yeterli ve

dengeli beslenme çocukların büyüme ve gelişimi için oldukça önemlidir. Yetersiz ve dengesiz beslenme birçok hastalığa neden olmaktadır. Bu konuda daha detaylı bilgi yeterli ve dengeli beslenme konusunda verilmiştir.

AŞILAR

Aşılar, çocuğunuzu ölüm veya sakatlıkla sonuçlanabilecek pek çok hastalıktan korumaya yarar. Her yıl ülkemizde binlerce bebeğimiz aşılanmadığı için ölmektedir. Bebeğinizin aşılarını mutlaka zamanında yaptırınız. Eğer herhangi bir nedenle zamanında aşılanmamış veya aşıları eksik kalmış ise en kısa zamanda tamamlatınız. Çocuğunuzu her doktora götürdüğünüzde mutlaka aşılarını sorun, eksik aşılarını tamamlatın.

Aşağıdaki aşılar Sağlık Ocakları tarafında çocuklara ücretsiz olarak yapılmaktadır.

Doğumda	Hepatit B (Sarılık)	
2. ay sonu	Verem (BCG)+DBT+Çocuk Felci (OPV)+Hepatit B+HİB	
3. ay sonu	Difteri-Boğmaca-Tetanoz (DBT) + Çocuk Felci+HİB	
4. ay sonu	Difteri-Boğmaca-Tetanoz + Çocuk Felci+HİB	
9. ay	Hepatit B	
12. ay	Kızamık-Kızamıkçık-Kabakulak (KKK)	
16-24. ay	DBT + Çocuk Felci	
Okul	1. sınıf	DT+ Çocuk Felci + BCG + Hepatit B + HİB+ KKK
	8. sınıf	Difteri-Tetanoz (DT)+ Hepatit B

Bu aşıların dışında Sağlık Ocaklarında tüm bireylere şüpheli ısırık durumunda kuduz aşısı, yaralanma durumunda tetanoz aşısı, yılan ve akrep sokması durumunda ilgili antiserumlar yapılmaktadır.

Sağlık Ocaklarında Uygulanmayan Gerekli Durumlarda Yapılan Aşılar:

- ✓"Hepatit A" (0, 1, 6. aylarda),
- ✓"Su çiçeği" (15. ayda ve 11-12. yaşta)
- ✓Grip aşısı (her yıl Ekim - Kasım aylarında)

Grip Aşısı Olması Gerekenler

(Dünya Sağlık Örgütü'nün önerisi)

- ✓Astım ve kalp-damar hastalıkları olanlar,
- ✓Kronik hastalığı olanlar,
- ✓65 yaşından büyükler,
- ✓Bağışıklık sistemi bozuk olanlar,
- ✓Toplu yaşanan yerlerde kalanlar,
- ✓Sağlık personeli ve görevliler,
- ✓Toplum hizmetinde çalışanlar, Sık seyahat edenler,
- ✓İş gücü kaybı olacak olanlar.
- ✓Grip olmak istemeyenler.



Aşılarla ilgili tüm sorularınız için en yakınınızdaki Sağlık Ocağına başvurabilirsiniz.

AŞIYLA ÖNLENEBİLEN HASTALIKLAR

Çocukluk çağı, insanların bulaşıcı hastalıklara en sık yakalandıkları dönemdir. Son yıllarda aşilar sayesinde bulaşıcı hastalık sıklığı belirgin derecede azalmıştır. Aşılama ile çiçek ve çocuk felci hastalıkları tümüyle ortadan kaldırılmıştır.

Tüberküloz (Verem):

Tedavi ile düzelmeyen zatürree, iki haftadan uzun süren öksürük, aile bireylerinden birinde tüberküloz olması bu hastalıktan şüphelenilmesini gerektirir. Aktif tüberkülozu olan kişinin öksürmesiyle havaya yayılan mikropların solunması ile bulaşır. Bu nedenle öksürürken ağız bir mendille kapatılmalı, odalar sık sık havalandırılmalı ve yerlere tükürülmemelidir.

Tüberküloz "BCG aşısı" uygulanarak önlenebilen bir hastalıktır.

Difteri (Kuş Palazı):

Sağlam çocuğun hasta ya da mikrobu taşıyan kişi ile doğrudan teması sonucu solunum yoluyla bulaşır. Boyunda şişlik, bademcikler üzerinde grimsi zarlar görülebilir. Uygun tedavisi yapılan hastanın, 24-48 saat sonra bulaştırıcılığı ortadan kalkar.

Difteri "DBT (karma) aşısı" uygulanarak önlenebilen bir hastalıktır.

Tetanoz (Kilitli Çene):

Bebeklere göbek kordonundan, daha büyük çocuklarda kirli yaralanma sonucu bulaşır. Yeni doğan bebeğin ve annenin tetanoz hastalığından korunması için anne gebeliği sırasında tetanoz aşısı yaptırmalıdır. Solunum kaslarının kasılması, hava yolunun tıkanması ve solunum yetersizliği sonucu ölüme yol açar.



Tetanoz "DBT (karma) aşısı" uygulanarak önlenebilen bir hastalıktır.

Boğmaca:

Hastalar nöbetler halinde arka arkaya, boğulur gibi öksürür, çocuğun yüzü morarır. Arkasından bronşit ve zatürree sıkça gözlenir. Bir yaştan altındaki bebeklerde ölüm sık görülür. İlaçlar sadece ilerlemeyi azaltırlar, tedavi etmezler.

Boğmaca "DBT (karma) aşısı" uygulanarak önlenebilen bir hastalıktır.



Poliomyelit (Çocuk Felci):

Ülkemizde yürütülen başarılı aşılama çalışmalarıyla ülkemiz hastalığa neden olan virüslerden temizlenmiştir. Ancak başka ülkelerden bulaşma riskine karşı belli bir süre aşılamaya devam edilecektir.

Hepatit B (Sarılık):

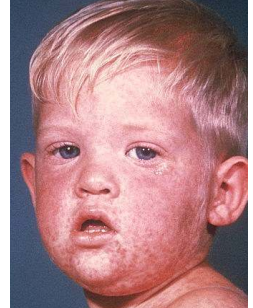
Bulaşıcı sarılığın bir çeşididir. Kan veya vücut salgılarıyla bulaşır. Karaciğer hasarına yol açar ve sonunda karaciğer sirozu ve kansere kadar gidebilir. İyileşen hastaların bir kısmında, hastalık geçmesine rağmen kişinin kanı halen bulaştırıcıdır. Bu kişilere **taşıyıcı** denir. Hamilelikte anneden bebeğe geçer. Bu durumlarda aşı ile korunma yapılamazsa Hepatit B bulaşır. Bebeklerde hastalığın gidişi daha kötü olur. Bu nedenle ücretsiz olarak yapılan aşı ile bebekler doğar doğmaz aşılanmalıdır.



Hepatit B hastalığı "Hepatit B aşısı" uygulanarak önlenebilen bir hastalıktır.

Kızamık:

Çok bulaşıcı olan kızamık virüsü ile bulaşır. Bulaşma solunum yolu ile olur. Kuluçka süresi 10 gündür. Ateş, nezle hali, öksürük, gözlerde kızarma ve çapaklanma şeklinde başlar. Bu bulgulardan 4-5 gün sonra önce kulak arkasından başlayan ve aşağıya doğru inen kırmızı renkte döküntüler görülür. Döküntüler yaklaşık bir hafta sonra kaybolur.



Kızamık "KKK aşısı" uygulanarak önlenebilen bir hastalıktır.

Kabakulak:

Tükrük bezinin aniden iltihabi şişmesidir. Kulakların alt-ön kısmında oluşan şişme özellikle yemek yerken ağrı yapar. Şişlik elle muayene edince hamur gibi algılanır. Ateş olabilir. Tek tarafta başlayan şişlik, çok defa 1-2 gün sonra diğer tarafa geçer. Gençler ve yetişkinlerde hayaların veya pankreas bezinin iltihabına neden olabilir.



Kabakulak "KKK aşısı" uygulanarak önlenebilen bir hastalıktır.

Kızamıkçık:

Solunum yoluyla bulaşır. Döküntüler ve kulak arkasındaki lenf bezlerinde büyüme ile karakterize bir hastalıktır. Döküntüler, başladıktan 3-4 gün sonra kaybolur. Kızamıkçık geçirmemiş veya aşılammış gebelere kızamıkçık gebeliğın ilk üç ayında bulaşırsa, çocuklarda doğumsal kızamıkçık sakatlıklara yol açar. Bu nedenle anne adaylarının kızamıkçık geçiren hastalardan uzak durması gerekir. Aksi takdirde doğacak bebeğın sakat olma ihtimali fazladır. Bu nedenle kız çocuklarına özellikle kızamıkçık aşısı yaptırmak gerekir.



Kızamıkçık "KKK aşısı" uygulanarak önlenebilen bir hastalıktır.

Hemofilus İnfluenza b (Hib):

Çocuklarda sık görülen bir menenjit türüdür. Korunma aşısıyla sağlanır.

Bu tip menenjit "HİB aşısı" uygulanarak önlenebilen bir hastalıktır.

Çocuğunuzun Bulaşıcı Hastalıklardan Korunmanın Yolları



- ✓Çocuklarınızın aşılarını tam ve zamanında yaptırınız.
- ✓Çocuğunuzun doğumundan itibaren en az 6 ay emziriniz, 4 - 6 aylık iken ek gıdalara başlayınız.
- ✓Çocuğunuzun bulunduğu odada sigara içmeyiniz ve içirtmeyiniz.

✓Çocuğunuzun bulunduğu odayı sık sık havalandırınız.

✓Çocuğunuzun soğuktan koruyunuz.

✓Kendinizin ve çocuğunuzun ellerini sık sık yıkayınız.

✓Bebeginizin malzemelerini iyice yıkayınız.

✓Dezenfektan maddeler (çamaşır suyu gibi) bakterilerin çoğunu öldürür. Özellikle, bebeklerin alt değıştirme yerlerinin, oyuncaklarının, biberon, tabak, bardak vb. malzemelerin dezenfekte edilmesi barsak hastalıklarının yayılımını büyük ölçüde önler.

✓Hayvanlarla çok yakın temas paraziter hastalıkların yayılımına neden olur. Hayvanlar elle sevilmişse ardından eller mutlaka yıkanmalıdır.

✓İçme suları konusunda titiz olmalıyız. Suyun temiz olduğundan emin değılsek 10 litre içme suyu içine 25 damla çamaşır suyu damlatarak, kolera dahil su yoluyla bulaşan her hastalığa karşı önlem alınmış olur.

✓Yumurtanın sarısı katı pişmiş olmalıdır. Yumurtalar 8-10 dakika



pişirilmelidir.

- ✓ Kendi evlerinde bakıcılar tarafından bakılan çocuklar, enfeksiyon açısından daha düşük risk altındadırlar. Kreşteki çocuk sayısı arttıkça, risk artar. Solunum yolu enfeksiyonları açısından mümkünse 0-4 yaş grubu çocuklarınız için kendi evinizde bakıcı tutmayı, kreşlere tercih edin.
- ✓ Menenjit, hepatit gibi bulaşıcı hastalığı olan hastalarla temas sonrası mutlaka hekime başvurun.

Bebeklerde Sık Görülen Sağlık Problemleri

Sarılık: Yeni doğan bebeklerin birçoğunda kafadan başlayan ve ayak parmaklarına kadar yayılan sarılık en iyi gözlerin beyaz kısımlarında görülür. Normal olan bu fizyolojik sarılık doğumdan sonra ikinci veya üçüncü günde başlayıp, bebek bir haftalık veya on günlük olduğunda azalır. Sarılık bebek doğduğunda ya da birinci gün varsa kan grubu uyumsuzluğundan kaynaklanan hastalığı gösterir.



Solunum yolu hastalıkları: Çocuk ölümlerine en sık neden olan hastalıklardır. Bu durumda; bebeğinizi emziriyorsanız, emzirmeye devam ediniz. Su, ayran, meyve çayları ve taze meyve suyu veriniz. Ateşi olduğu zaman sağlık personeline danışarak ateş düşürücü veriniz.

Siz bir sefer nefes alıp verinceye kadar çocuğunuz iki-üç sefer veya daha fazla nefes alıp veriyorsa, nefes alırken karnı içeri çöküyorsa, göğsünden hırıltılı sesler geliyorsa, dudaklarının çevresi morumsu bir renk almışsa çocuğunuz **ZATÜRREEYE** yakalanmış olabilir. Çocuğunuz mutlaka bir **sağlık kuruluşuna** götürünüz ve verilen ilaçları doktorun söylediği şekilde ve sürede kullanınız. Öksürük giderici bir ilaç hiç bir zaman doktor reçetesi olmadan kullanılmamalıdır.

Fenilketonüri: Her doğan bebeğin, ilk 15 gün içerisinde "topuğundan bir damla kan" alınması gerekir. Bebeğin beyni bu hastalıktan etkilenmeden, yani ilk birkaç ay içerisinde teşhisin konulması gerekir. Fenilketonüri çocuklar 5-6 aylık olduktan sonra, zeka geriliği olmaması için 12 yaşına gelinceye kadar, özel üretilmiş un ve gıdalarla beslenmelidirler.

Erken teşhis edildiğinde fenilketonüri tedavi edilen bir hastalıktır.

Kabızlık: Anne sütü ile beslenmeyen çocuklarda daha sık görülür. Hastalığın belirtileri karın ağrısı ve huzursuzluktur. Belirtiler

görüldüğünde doktora başvurulmalıdır. Kabızlık özellikle kış aylarında sebze-meyve az tüketildiğinde daha sık görülür. Bebeğiniz dışkılama zorluğu çektiği zaman sırt üstü yatırarak bisiklet çevirme hareketi yaptırmaya çalışın. Doktorun tavsiyesi olmadan kesinlikle ilaç vermeyin.

İshal: Çocuğun alışılmış sayıdan veya günde 3 defadan daha fazla sulu kaka yapmasıdır. İshal; çocuğun vücudundan kısa sürede su ve tuz kaybına yol açarak ölüme neden olabilir.

İshalin nedeni olan mikroplar; kirli eller, karasinek, temiz olmayan su içilmesi, yıkanmadan sebze ve meyvelerin yenmesi, ishalleri çocuğun dışkısı ile temas sonucu bulaşır.



Su kaybını telafi etmek için çocuğa her zamankinden çok sıvı verilmelidir. Beş su bardağı temiz içme suyuna tuz - şeker karışımı paketi karıştırılarak hazırlanan ORS (oral rehidratasyon sıvısı) yanında temiz içme suyu, tuzlu ayran, pirinç lapası, sebze veya tavuk çorbası, şekersiz açık çay ve tatlandırılmamış taze meyve suyu verilebilir.

Her ishalleri dışkıdan sonra 2 yaşının altındaki çocuklara 1 çay bardağı, 2 yaşından büyüklere 1 su bardağı, daha büyük çocuklara içebildiği kadar yukarıda belirtilen içeceklerden verilmelidir.

Beslenme yetersizliğini önlemek için beslemeye devam edilmelidir. Sindirimi kolay olan, pirinç çorbası, yoğurt, şeftali ve elma püresi, patates ve havuç püresi, pişmiş yağsız et gibi yiyecekleri tercih ediniz.

Anne sütü alan bebeklerde emzirme sıklaştırılarak anne sütüne devam edilir. Anne sütünde bulunan maddeler ishalleri büyük ölçüde engeller.

6 aydan büyük ve katı gıda alan çocuklara anne sütüne ek olarak sebze, hububat ve diğer gıdalar verilir. Yoğurt, balık, iyi pişmiş et, patates püresi, pirinç lapası gibi yüksek enerji ve protein içeren yiyecekler, taze meyve suları ve muz gibi potasyumdan zengin besinler tercih edilmelidir. Çocuk her 3-4 saatte bir (günde 6 defa) beslenmelidir. Çocuğu ishal durduktan sonra 2 hafta kadar bir öğün fazladan beslemek gerekir.

Bu tedavilere rağmen ishal düzelmezse, dışkılama sayısında artma, tekrarlayan kusmalar, az yeme ve az su içme, ateşin yükselmesi, dışkıda kan görülmesi olursa, 3 gün içinde iyileşme olmazsa sağlık kuruluşuna başvurunuz. Doktora danışmadan ishal kesici ilaç kullanmayınız.

ÇOCUKLARI KAZALARDAN KORUMAK

Küçük çocuk ölümlerinin en başta gelen nedenlerinin hemen tümü önlenebilen kazalara bağlıdır. En sık görülen ve ölüme sonuçlanan kazalar: düşmeler, trafik kazaları, boğulma, zehirlenme, yanık ve ateşli silah yaralanmalarıdır. Alınabilecek önlemler:

- ✓ Sandalye ve diğer mobilyaları pencerelerden uzak tutun. Yüksek binalarda pencerelere parmaklık konulabilir.
- ✓ Emekleyen ve yeni yürümeye başlayan bebekleri merdivenlerden uzak tutmak için güvenlik kapılarını kullanın.
- ✓ Çocuğunuzla yaptığınız her araba yolculuğunda mutlaka çocuk koltuğunu, emniyet kemerini kullanın, çocukları arka koltuğa oturtun.
- ✓ Çocuklar su kenarında oynarken onlara nezaret edin. Bebekler ve küçük çocukları küvette yalnız bırakmayın. Çocuğunuz banyoda iken mutlaka yanında olun, kapiya veya telefona yanıt vermek için onu yalnız bırakmayın.
- ✓ Tüm toksik kimyasal maddeleri, ilaç ve temizlik maddelerini çocukların uzanamayacağı yerlere koyunuz. Temizlik solüsyonları ve evde kullandığınız diğer kimyasal maddeleri orijinal kaplarında saklayınız. Süt veya meyve şişelerini bu amaçla kullanmayınız. Çocuğunuzun zehirlendiği düşünüyorsanız "İlaç ve Zehir Bilgi Merkezini" arayınız (Tel 0800 314 79 00).
- ✓ Yemeklerinizi ocağınızın arka gözlerinde pişirin. Çaydanlık ve tavaların kulplarını ocağın ön kısmına doğru çevirmeyin. Kibrit ve çakmakları çocukların ulaşamayacağı yerlerde bulundurun. Evinize yerleştireceğiniz duman detektörleri yangına bağlı ölüm riskini yarı yarıya azaltabilir.
- ✓ Üzüm, kuruyemişler, mısır gibi küçük ve yuvarlak hatlı besinleri küçük çocuklardan uzakta tutun. Toplu iğne, mücevher, düğme, tespih ve küçük cisimleri çocukların ulaşamayacağı yerlerde bulundurun. Çocuğunuzun oynadığı oyuncakların yaşına uygun olmasına dikkat edin.
- ✓ Evlerinde ateşli silah olsun veya olmasın ebeveynler çocuklarına silahtan uzak durmayı öğretmelidirler. Evinizde ateşli silah varsa: Silahı boş saklayın, emniyetini kapatın, çocukların ulaşamayacağı kilitli bir yerde tutun ve kurşunları silahtan ayrı olarak saklayın.






YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

- ✓Yeterli ve dengeli beslenme sağlığın temelidir.
- ✓Yetersiz ve dengesiz beslenme birçok hastalığın doğrudan (beriberi, pellegra, skorbüt, marasmus, raşitizm gibi) veya dolaylı olarak nedenidir.

✓Yetersiz ve dengesiz beslenme insanın çalışma, planlama ve verimlilik yeteneğini düşürür.

Yeterli ve dengeli beslenmek için aşağıdaki besin gruplarından bir arada yeterli ve önerilen miktarlarda yenmesi gerekmektedir.

Gruplar	İçindekiler	Önemi	Günlük Tüketim
Et, Yumurta, Kurubaklagiller 	Protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B6, B12, A vitamini, niasin, tiamin (B1)	Büyüme, gelişme, hücrelerin yenilenmesi ve doku onarımı, kan yapımı, sindirim ve sinir sistemi gelişimi, deri sağlığı, hastalıklara karşı direnç.	Yetişkin, genç, çocuk: 2 porsiyon Gebe, emzikli : 3 porsiyon
Süt ve Süt Ürünleri 	Protein, kalsiyum, fosfor, B12, riboflavin (B2)	Büyüme, gelişme, doku onarımı, kemik gelişimi ve sağlığı, diş gelişimi ve sağlığı, sinir ve kasların düzenli çalışması, hastalıklara karşı direnç.	Yetişkin: 2 porsiyon Genç, çocuk, gebe, emzikli, menopoz sonrası kadın: 3-4 porsiyon
Sebze ve Meyveler 	C vitamini, karoten, folik asit, riboflavin (B2), demir, magnezyum	Büyüme, gelişme, hücrelerin yenilenmesi ve doku onarımı, kan yapımı, diş ve diş eti sağlığı, deri ve göz sağlığı, hastalıklara karşı direnç.	Sebze: 3-4 porsiyon Meyve: 2-3 porsiyon Toplam: 5-7 porsiyon
Tahıl ve Tahıl Ürünleri 	niasin, tiamin (B1) ve protein	Enerjinin temel kaynağıdır. Sindirim ve sinir sistemi gelişimi, deri sağlığı, hastalıklara karşı direnç.	4 - 6 porsiyon

Bu 4 grubun haricinde yağlar ve şekerler genel olarak enerji sağlarlar. Tereyağında A, bitkisel yağlarda E vitamini bulunur. Pekmez ise demir (Fe), kalsiyum (Ca) ve potasyum (K) bakımından zengindir.

Hayatın yakıtı kalorilerdir. Yediğiniz her yiyecekte belli miktarda kalori vardır. Besinlerle aldığınız kalorilerin kaynağı yağlar, karbonhidratlar ve proteinlerdir. Yağlar, karbonhidrat ve proteinlere göre iki kat daha fazla kalori içerir.

Yiyeceklerin 100 gramında bulunan kalori (kcal) miktarı

Besin	Miktar	Kal.	Besin	Kal.	Besin	Kal.
Kayısı	1 adet	8	Salata	123	Kızartma köfte	350
Salatalık	1 adet	11	Tavuk ızgara	132	Makarna	350
Domates	1 adet	14	Ton Balığı	135	Balık tava	370
Kavun	100 gr	18	Hindi eti	145	Kuzu pırzolası	377
Karpuz	100 gr	19	Tavuk eti	250	Sütlü tatlı	400
Çilek	100 gr	26	Yumurta	150	Kaşar peyniri	413
Havuç	100 gr	35	Balık eti	190	Sıvı yağ	464
Kiraz	100 gr	40	Çorbalar	200	Bisküvi	470
İncir	100 gr	41	Etli sebze yemeği	200	Patlamış mısır	478
Portakal	1 adet	50	Zeytinyağlılar	200	Çikolata, helva	520
Üzüm	100 gr	57	Kepekli ekmek	214	Baklava	520
Elma	1 adet	60	Izgara köfte	231	Ayçiçeği	578
Şeftali	1 adet	60	Siğir eti	240	Susam, tahin	589
Süt	1 bardak	68	Kızarmış patates	272	Margarin	729
Ayran	1 bardak	70	Biftek ızgara	278	Tereyağı	736
Muz	1 adet	100	Kuzu ızgara	282	Ceviz	549
Patates	100 gr	100	Beyaz peynir	275	Fıstık	560
Kola	1 bardak	110	Beyaz ekmek	321	Çam fıstığı	600
Zeytin	100 gr	200	Börekler	350	Fındık	650
Badem	100 gr	600	Pilav	350		

İnsan vücudu için gerekli günlük kalori miktarı bilinince, yiyecek maddeleri, bu miktar kaloriyi sağlayacak biçimde seçilir. Genellikle gereksinim duyulan kalori miktarını saptayabilmek için basit bir formüle başvurulur. Ağır ve yorucu uğraşları olmayan, normal ağırlıkta bir insanın



kilosu 40 ile çarpıldığında, o insanın günlük ihtiyacı olan kalori miktarı anlaşılır. 50 kg ağırlıkta bir insanın ağırlığını 40 ile çarparak, bulunan 2000 sayısı, o insanın günlük kalori ihtiyacını yaklaşık olarak ortaya koyar. Elde edilen bu sonuç kalori ihtiyacını etkileyen diğer

unsurlar ile birlikte düşünülerek gerçek kalori ihtiyacı bulunur.

Günlük öğünlerde yenilen ve içilen yiyecek maddelerinin bir listesi yapılarak gerektiğinden fazla ya da az kalori alınıp alınmadığı hesaplanabilir.

KALORİ İHTİYACI TABLOSU

Yaş	Erkek	Kadın	Yaş	Erkek	Kadın	Yaş	Erkek	Kadın
0-1	1120	1120	10-12	2500	2400	40-49	3008	2162
1-3	1300	1300	13-15	3100	2600	50-59	2768	1990
4-6	1700	1700	16-19	3600	2400	60-69	2526	1817
7-9	2100	2100	20-39	3200	2300	70-79	2208	1587

Normal bir kadının günlük kalori ihtiyacı 2000-3000 kalori arasındadır. Ancak kadının bazı özel durumlarında kalori miktarı da değişir. Örneğin dinlenme anında 2000 iken, çalışma sırasında 2400, ağır çalışmalarda 3000, gebelikte 2400, süt verme halinde 3000 kalori olur.

Erkekler için alınması gereken kalori miktarı ise, kadınlara oranla daha yüksektir. Yorulmadan çalışan erkekler 2400-2500, ağır işlerde çalışan erkekler ise 3000-4000 kaloriye ihtiyaç duyarlar.

Nerede Ne Kadar Kalori Tüketiyorsunuz?

İnsanların günlük kalori ihtiyaçları hesaplanırken, bu miktarlar yapılan işe göre temel kalori ihtiyacına eklenmelidir. Temel kalori ihtiyacının dışında bazı meslek ve uğraşılarda bir saatte harcanan kalori miktarları aşağıda gösterilmiştir:

Beyin çalışmaları 7-8, elle yazmak 20, makine ile yazmak 16-40, yüksek sesle konuşmak 85, yürümek 130-200, ev işi yapmak 87-174, evde elle dikiş 25-30, elde çamaşır yıkama 130, bisiklete binmek 180-300, güreş 980, koşmak 500-930, kaymak 500-960, kürek çekmek 120-600, yüzmek 200-700, eskrim 530, odun kesmek 390-430, çiftçilik (ağır) 90, çiftçilik (hafif) 43-74 kcal harçtır.



Bir kilogram vücut yağını yakmak, başka bir deyişle bir kg zayıflamak yavaş bir işlem olmakla beraber bu durum hevesimizi kaybettirmemeli ve bizi amacımızdan vazgeçirmemelidir. Başarının formülü aynı zamanda zevk de veren düzenli bir egzersiz programıdır.

SPOR

Günde bir müddet yürüyüş ve spor yapmak yani düzenli spor ile güç, kuvvet, zindelik ve kendine güven artar. Kandaki kolesterol seviyesi azalır. Spor genç görülmeye yardımcı olur. Sırt ağrıları azalır. Tansiyon düşer. Stres, gerginlik ve depresyon azalır. Kalbin verimliliği artar. Kalp krizi ihtimali azalır. Vücuttaki yağ oranı azalır. İş ve diğer faaliyetlerdeki verimlilik artar. Daha olumlu bir kişilik kazandırır. Hayattan daha çok zevk almanızı sağlar. En sıhhatli ve dinç ihtiyarlar, fazla yürüyen insanlar arasında olur. Yürüyüş yaparken, ayakkabıların altlarının düz ve geniş olmasına, giyeceklerin de hafif olmasına dikkat etmelidir.

Ortalama boyutlarda bir kişinin 1 kg vücut yağını kaybetmesi için spor yapması gereken zaman yandaki tabloda verilmiştir.

Fiziksel faaliyetler sağlığınızın iyi olmasına büyük katkıda bulunur. Bu kural her yaş için geçerlidir. Fakat yaşın ilerlemesi ile birlikte, uygun tedbirlerin alınmaması durumunda, kas erimesi görülür ve güç kaybedilir. Her gün 30 dakika hareket etmek, büyük faydalar sağlar.

Ayrıca, hareket sayesinde şeker hastalığı, kemik erimesi, kalp hastalıkları ve belirli kanser türlerinin görülme riski de azalır.

Spor Yapmaya Yönelik Öneriler:

- ✓ Otobüs veya otomobile binmek yerine mümkünse gideceğiniz yere yürüyerek veya bisikletle gidin. Asansör yerine merdivenleri kullanın. Aşırı hareketten kaçmak yerine, hareket imkanları arayın.
- ✓ Düzenli olarak spor yapın (haftada 3 defa en az 30 dakika).
- ✓ Günde 30 dakika yürümenin kalp krizi riskini %50, haftada 2 kez yüksek tempoda yürümenin %80, haftada 3-4 kez yüksek tempoda yürümenin %90 ve haftada 5 günden fazla yürümenin de % 98 azalttığı kanıtlanmıştır.

Spor	Süre-saat
Tenis	20.5
Voleybol	43.0
Yüzme	17.2
Basketbol	16.1
İp atlama	13.4
Güreş	5.1
Koşu	125 km



ŞİŞMANLIK VE KILO VERMEK

Obesitenin (şişmanlığın) çağımızın hem en büyük hastalığı olduğunu hem de 50'den fazla hastalığa neden olduğunu biliyoruz. Türkiye'de 25 yaşın üzerindeki kadınların %40'ı, erkeklerin ise %20'si şişmandır.

"Yaşamak için mi yiyoruz; yoksa yemek için mi yaşıyoruz?"

Kilo vermek alınan ve yakılan kalorilerin dengelenmesi ile ilgili bir süreçtir. Gün içinde sık ama az miktarda yenmelidir.

Kısa sürede aşırı kilo vermek sorunlara yol açabilir. Reklamlara aldanmamak gerekir (1 saatte yarım kilo, 1 haftada 7 kilo, Arjantin diyeti vb.). Kilo verirken acele etmemek gerekir. Vereceğiniz kilo, haftada 1-1.5 kilogramı geçmemelidir. Bir yılda toplam vücut ağırlığınızın % 10'unu vermeniz yeterlidir. Kilo vermek için beslenme alışkanlığı değiştirilmeli ve egzersiz yapılmalıdır. Kilo vermeyi kolaylaştıran ilaçlar kesinlikle doktor kontrolünde kullanılmalıdır.



Zayıflamanın kolesterol, şeker hastalığı, ruhsal durum, hipertansiyon üzerine de olumlu etkisi vardır. Tekrarlayan zayıflama ve şişmanlama, kalp hastalığı ve ani ölüm gibi istenmeyen sonuçlara yol açabilir.

Alışkanlıkların değiştirilmesi, kilo vermenin temel çözümüdür. Herkesin mutlaka değiştirmesi gereken ve değiştirmesi de zor olmayan alışkanlıkları vardır. Bu konuda yararlı olabilecek bazı ipuçları:

- ✓Gazete, kitap okurken ve televizyon seyrederken bir şey yemeyin.
- ✓Alışverişe çıkarken liste yapın, liste dışında yiyecek almayın.
- ✓İyice acıkmadan yemek yemeyin.
- ✓Kesinlikle öğün atlamayın. Sabah kahvaltı alışkanlığı edinin.
- ✓Gıdaların yağ, tuz, kalori içeriğine dikkat edin.
- ✓Günde 3-5 porsiyon (kabuklarını soymadan) çiğ sebze ve meyve yiyin.
- ✓Günde en az 2 litre içecek için.
- ✓Yağlı ve tatlı yiyeceklerden uzak durun.
- ✓Alkolden kaçının.
- ✓Tereyağı, mayonez, patates cipsi ve salata sosu gibi şeyleri azaltın.
- ✓Kızartma, yağda yumurta, tereyağlı ekmek gibi şeyler yemeyin.

- ✓ Kırmızı et yerine tavuk ya da balık eti tüketin.
- ✓ Her zaman tabağınıza sadece bir kepçe yemek alın. Açıık büfe tarzı yemeklerden uzak durun.
- ✓ İştahlı arkadaşlarla yemeğe oturmayın.
- ✓ Kaslar, vücuttaki yağların yakıldığı motor gibidir. Spor yapma alışkanlığınız yoksa bu alışkanlığı kazanın.
- ✓ Hedefleriniz belirgin ve ulaşılabilir olmalı. Belirlediğiniz hedefleri eşinize, dostunuza söyleyin. Her aşamanın sonunda kendinizi ödüllendirin.
- ✓ Esnek bir diyete uymak katı, lezzetsiz ve size kısa sürede çok kilo kaybettirmeyi vadeden bir diyetten daha iyidir.
- ✓ Diyet yapmak yerine, beslenme alışkanlığında küçük değişiklikler yapmak daha etkilidir.
- ✓ Light ürünlerden ve beyaz ekmekten uzak durun.
- ✓ Beyninizin bir şeyler yediğinizi anlaması 12 dakika ya da daha uzun zaman alır. Bu nedenle yavaş yavaş yemek gerekir.
- ✓ "Hayır" yerine "sonra" demeyi deneyin. Sevdiğiniz besinleri tamamen kesmenin sonu felaket olabilir. Bu yiyeceklerin yerine pek çok farklı şey yiyip gene de tatmin olmamış hissedebilirsiniz. Bu nedenle sevdiğiniz şeylerden hiç yememek yerine az miktarda yemek daha iyi sonuç verebilir.



Eğer kendi başınıza gazete veya dergilerdeki bir takım diyetleri yapar veya ünlü bir insan şu diyeti yapmış ben de onu yapayım zayıflayayım dersiniz sağlığınız ciddi bir şekilde tehlikeye düşebilir. Kan şekeriniz veya tansiyonunuz düşüp bayılabilirsiniz. Hele bir de kan kontrollerini yaptırmadan diyete devam ederseniz bu ciddi durumlara koma ve ölüme kadar giden rahatsızlıklara neden olabilir.

DIYETE BAşLARKEN BUNLARI MUTLAKA YAPIN

- ✓ Bir uzmana danışarak uygun bir diyet listesi belirleyin.
- ✓ Kan ve idrar tahlili yaptırın. Bunları bir doktora gösterin.
- ✓ Kendinizi doğru motive edin.
- ✓ Çevrenizden gelecek eleştirilere kulak asmayın. Diyeti bozduğunuz zaman suçluluk duygusu ile hareket edip, tamamıyla bırakmayın. Ertesi gün tekrar başlayın.
- ✓ Alışkanlıklarınızı gözden geçirin ve size uygun olan bir beslenme modelini seğin. Enerji tüketiminizi artırın.

SAĞLIKLI BESLENME

- ✓ İyot eksikliğini önlemek için iyotlu tuz kullanınız. İyot eksikliği gelişme geriliği, zeka geriliği ve cüceliğe neden olur
- ✓ İleri yaşlarda da sağlıklı olmak istiyorsanız un, şeker ve tuz tüketimini azaltın.
- ✓ Beyaz ekmeğin yerine çavdar, yulaf, kepek ekmeği gibi posası yüksek ekmeğin türleri kullanılmalıdır.
- ✓ Demir eksikliği anemisi çocuklarda, gebe ve emzikli kadınlarda daha sık görülen bir beslenme yetersizliği anemisi. Korunmak için; çocuklara çay yerine süt veya taze meyve suyu içirin, yemeklerden bir saat önce ve sonra çay içmeyin, her öğününüzde mutlaka taze sebze ve meyve yiyin, bal, reçel, şeker yerine pekmez yiyin.
- ✓ Kola, gazoz, hazır meyve suları; şeker, su ve zararlı maddelerden ibarettir. Çocuklar için iştah kapatıcıdır ve diğer besinleri yemelerini engeller. Oysa, meşrubatlar yerine sütün veya ayranın tercih edilmesi hem daha besleyici hem daha ucuzdur.



- ✓ Sebze ve kuru baklagiller pişirilirken haşlama sularının atılmaması gerekir. Çünkü bu besinlerde bulunan ve suda eriyen vitaminler haşlama suları atılırsa kayba uğrar.

- ✓ Konserve gıdaların suları dökülmeden kendi suları ile birlikte tüketilmelidirler. Çünkü

suda eriyen vitaminler konservenin suyu ile birlikte atılmış olur ve besin değeri azalır.

- ✓ Besinler gölgede kurutulmalıdır. Besinler eğer güneşte kurutulursa ışığa hassas olan A vitamini başta olmak üzere diğer vitaminlerde kayıplar olur.
- ✓ Hamurun mayalandırılması besin değerinin artmasına neden olur.





✓ Meyve ve sebzelerde bulunan C vitamini havanın oksijeninden kolayca etkilenip bozulan bir vitamindir. Bu kaybı önlemek için meyveler kesildikten veya suyu sıkıldıktan sonra hemen tüketilmelidir.

✓ Açıkta satılanı değil, ambalajlı gıda maddelerini (özellikle sütü)

tercih ediniz ve etiketlerini okuyunuz. Gıdaların ambalajları üzerinde; üretici firma adı, adresi ve tanıtıcı işareti, maddenin adı, imal ve son kullanma tarihi, mamullün çeşidi, asgari, net miktarı, gıdanın kullanımı ile ilgili uyarıcı bilgiler yazılı olmasına, ambalaj yüzeyinin düzgün olmasına ve tüketicinin aldanmasına neden olabilecek şifa ve besleyici özelliği olduğunu ifade edecek yazı ve işaretlerin bulunmamasına dikkat ediniz.

✓ Sağlam, zedelenmemiş, bozuk olmayan gıdaları satın alınız. Hastalık yapabilecek şüpheli gıdaları, özellikle küflenmiş, rengi, görüntüsü ve kokusu değişmiş gıdaları kesinlikle yemeyiniz.



✓ Sebze ve meyveler; topraktan ve ilaç kalıntılarından temizlenmek için bir müddet su dolu bir kaptaki bekletildikten sonra, bol su ile birkaç kez yıkanmalıdır.

✓ Gıdaların temizliğinde deterjan gibi temizlik maddeleri kesinlikle kullanılmamalıdır.

✓ Zehirli mantarları gözle ayırt etmek mümkün olmadığı için kültür mantarları dışında mantar tüketilmemelidir.

✓ Besinler oda sıcaklığında bütün gece veya uzun süre bekletilmemelidir.

✓ Toz ve haşerelerden korumak için besinler üzeri daima kapalı olarak saklanmalıdır.



✓ Uzun süre ılık tutulan yemekler tehlikeli olabilirler. Sıcak tutma ve ısıtma derecesi 60-74 derece arasındadır. Soğuk tutma derecesi ise

5 derecenin altındadır. Bu nokta unutulmamalıdır.

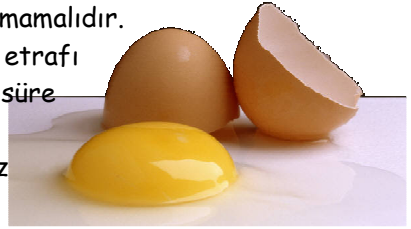
- ✓Dondurulmuş hazır gıdalar çözündürülmeden pişirilmelidir. Özellikle etler buzu çözüldükten sonra yeniden dondurulmamalıdır. Çözülmesi sırasında mikrobiyolojik bozulmaya uğrayabileceği gibi besin değeri açısından da kayıplar olur. Çözülme işi oda sıcaklığında, radyatör üzerinde ve altında, hafif ateşte veya güneşli yerde yapılmamalıdır. Çözülme işlemi buzdolabının alt raflarında bekletilerek veya su geçirmeyen plastik torbalara sıkıca sarılarak, akan soğuk su altında bırakılarak yapılmalıdır.



- ✓Çabuk bozulan et, tavuk, balık, süt, yumurta gibi besinlerin dükkanlarda güneşten uzak ve buzdolabında saklanması gerekir. Satın alındıktan sonra yine bekletilmeden hemen buzdolabına konulmalıdır.
- ✓Etler, birer yemeklik miktarlarda, yassı

bir şekilde paketlenmiş olarak dondurulmalıdır.

- ✓Kırık, çatlak ve kirli yumurtalar satın alınmamalıdır.
- ✓Yumurta çığ yenirse ya da sarısının etrafı yeşillenecek kadar hızlı ateşte, uzun süre pişirilirse, besleyici değeri azalır.



- ✓Süt ve sütlü besinler, krema, deniz ürünleri, soğuk etler, ordövrler, kanapeler, sosis, salam, yumurta ve yumurtalı besinler, kremalı pasta ve tatlılar, kıyma kullanılmış besinler, sandviçler devamlı olarak 5 derecenin altında tutulmalıdır.



- ✓Yağ yakıldıktan sonra yemeğe konursa, kanserojen (kanser yapıcı) duruma gelir.
- ✓Yoğurdun yeşilimsi suyu atılırsa vitamin değeri azalır.
- ✓Kapakları hafif de olsa bombeleşmiş konserveler sağlık için son derece zararlıdır.

GIDA KATKI MADDELERİ

Gıdaların görünüm ve lezzetlerini toplumun arzu ettiği duruma getirmek, bozulmalarını önleyerek daha uzun saklanabilmelerini sağlamak amacı ile gıdalara çeşitli kimyasal bileşikler katılır.



Doğal gıdalar tüketelim çünkü piyasada satılan hazır gıda maddeleri ülkemizde insan sağlığını ciddi biçimde etkileyecek derecede katkı maddeleri içermektedir.

Katkı Maddelerinin Sağlığa Olumsuz Etkileri Nelerdir?

Katkı maddeleri içerisinde en uzak durulması gereken nitrit ve nitratlardır. Ülkemizde işlenmiş et ürünlerinde (sucuk, salam, sosis) izin verilenin çok üzerinde nitrit kullanıldığı tespit edilmiştir.

Gıda katkı maddelerinin bazılarının hiperaktivite sendromu, alerji, astma, otizm, gelişim bozukluğu, davranış bozuklukları, depresyon, göz problemleri, mide-barsak problemleri, baş ağrısı, migren, cilt problemleri, egzema, ürtiker, uyku problemleri ve kanser yapma gibi etkileri mevcuttur.

Katkı Maddeleri ve Çocuklar?

Çocukların vücutlarına oranla daha fazla gıdaya ihtiyacı vardır. Bu nedenle gıda maddelerinin katkı maddesi içermesi durumunda



bunların alımı çocuklarda vücut ağırlığına oranla daha yüksektir. Ayrıca çocukların tercihleri çok farklıdır. Belirli gıda maddelerini çok tüketirler ve besin ihtiyaçlarından daha fazla miktarda katkı maddesi alırlar.

Anne ve babaların çocuklarının katkı maddesi olan gıda maddelerini aşırı miktarda tüketmemelerini sağlamaları SAĞLIKLI BÜYÜMELERİ için çok önemlidir.

Sağlınız için; lütfen her hangi bir gıda maddesini satın almadan önce ambalajın üzerini dikkatle inceleyip katkı maddelerini belirleyiniz.

GIDA KATKI MADDELERİ

Kod	İsim	Bulunduğu Yiyecekler ve Etkileri
E102	Tartrazine	Renkli içecek, pasta ve kekler, reçel, jöle, toz krema, konserve balık ve hazır çorbalarda vb. kullanılır. Troid tümörü, kromozom hasarı, kurdeşen, hiperaktivite yapabilir. Birçok ülkede yasaklanmıştır.
E110	Gün batımı sarısı	Meyveli yoğurtlar, reçel, salam, bisküvi, jöle, ketçap, pasta, dondurma, gazoz ve konserve balıklarda vb. bulunur. Kurdeşen, rinit, alerji, hiperaktivite, böbrek tümörü yapabilir. Birçok ülkede yasaklanmıştır.
E120	Karminik asit	Kırmızı alkollü içecekler. Kırmızı bittin elde edilir. Embriyo için zararlıdır. Aşırı duyarlılık, hiperaktivite yapabilir.
E122	Azorubine, Carmoisine	Kömür katranı türevidir. Şekerleme, reçeller, yoğurtlar, pastalar, dondurmalar, hazır çorbalar, jölelerde vb. bulunur. Etkileri kanser ve aşırı duyarlılıktır. Birçok ülkede yasaklanmıştır.
E123	Amaranth	Bir ottan üretilir. Böğürtlenli yoğurt, çikolatalı pasta, hazır çorbalar, dondurmalar, ketçap, kek ve jölelerde vb. kullanılır. Alerjik, astım, egzama ve hiperaktiviteye neden olur. Bazı hayvanlara yapılan testlerde doğum kusurları ve cenin ölümleri görülmüştür. Kanserojen olabilir. Birçok ülkede yasaklandı.
E124	Ponceau Cochineal Red A	Sentetik kömür katranıdır. Çilekli yoğurtlar, reçeller, salam, hazır çorbalar, ketçap, dondurulmuş pizza vb. bulunur. Hayvanlarda kanserojendir. Birçok ülkede yasaklanmıştır.
E127	Erythrosine	Salam, sosis, pastalar, şekerlemelerde vb. bulunur. Işığa karşı duyarlılığa ve tiroid kanserine neden olduğu saptanmıştır. Birçok ülkede yasaklanmıştır.
E128	Red 2G	Sosisler, bazı çikolatalı pasta vb. bulunur. Birçok ülkede yasaklanmıştır.
E129	Allura red AC	Tatlılar, içecek ve garnitürlerde, eczacılık ve kozmetik ürünlerinde kullanılır. Farelerde kanser ile ilişkilendirilmiştir. Birçok ülkede yasaklanmıştır.
E131	Patent Mavi	Renkli şekerlemeler, bazı dondurmalarda vb. bulunur. Kanser, aşırı duyarlılık, sindirim ve sinir hastalıkları yapabilir. Birçok ülkede yasaklanmıştır.
E142	Green S	Sentetik kömür katranı türevidir. Çeşitli reçeller, hazır çorbalar, pasta ve kek çeşitleri, jöle, konserve bezelye vb. kullanılır. Kanserojendir. Birçok ülkede yasaklanmıştır.
E150	Karamel	Çeşitli konserve ürünleri, hazır et ürünleri, hamburgerler, kek, pasta, bisküvi, şekerleme çeşitleri, çikolatalı ürünler, hazır çorbalar, soslar, soya sosu, kolalı içecekler, bazı viski vb. bulunur. Kanserojendir.
E210- E217	Benzoic acid ve türevleri	Alkollü içecek, fırınlanmış mamuller, peynir, çiklet, çeşni, dondurulmuş mandıra ürünleri, yumuşak tatlı ve likör üretiminde kullanılır. Astıma, sinirsel bozukluğa ve çocuklarda hiperaktiviteye neden olarak gösterilir. Kanserojendir
E252	Potassium nitrate	Etin korunmasında kullanılır. Hiperaktivite yapar ve potansiyel kanserojendir, bir çok ülkede kullanımı sınırlandırılmıştır.
E330	Citric acid	Gıda asididir. Doğal olarak turuncgillerden elde edilir. Bisküvi, konserve balık, peynir ve peynir ürünleri, bebe maması, kek, çorba, çavdar ekmeği, hafif içecekler ve mayalanmış et mamullerinde kullanılır.
E1100	Amylase	Küf mantarı veya domuz pankreasından elde edilir.
E1510	Ethanol	Alkol

İLK YARDIM



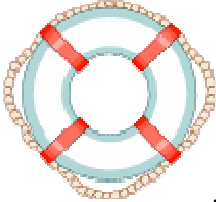
İlk Yardım: Aniden hastalanan ya da kazaya uğrayan kimselere, tıbbi tedavisi yapılana kadar olay yerinde ve anında orada bulunan uzman ya da uzman olmayan kişilerce yapılan hayat kurtarmaya yönelik geçici müdahaledir.

İlk yardımın amacı hayat kurtarmaktır.

- ✓ **İlk yardımda temel uygulamalar** Hemen acil yardım istenir, 112 aranır. Hastanın boynunu sıkan, kravat, düğme gibi şeyler hemen gevşetilir. Solunum kontrol edilir, durmuşsa suni solunum yapılır. Kalbi kontrol edilir, kalp atımı yoksa kalp masajı yapılır. Kanama varsa durdurulur. Baygın ve bilinci kapalı durumdaki hastaya ağızdan hiçbir şey verilmez. Yan yatırılarak koma pozisyonu verilir. Hasta zorunluluk yoksa yerinden oynatılmaz, gaz zehirlenmesi varsa ortamdaki gaz uzaklaştırılır. Kırık varsa hareketsiz hale getirilir.



- ✓ **Boğulma:** Sudan çıkarılan hastaya, yapay solunum



yapılmalı ve zaman kaybedilmeden hastaneye kaldırılmalıdır. Yapay solunum uygulamak için kazazedenin başı arkaya eğilir, ensesinin altına bir el ya da katlanmış giysiler sokulur. Öteki el ise kazazedenin alına, işaret ve baş parmaklar burnu kapatacak biçimde yerleştirilir.

Yardım eden kişi derin bir soluk aldıktan sonra, dudaklarını kazazedenin dudaklarının üstüne yerleştirir ve soluğunu güçle verir. Kazazede çocuksa yarım soluk verilir. Soluk verme fazla güçlü olmamalıdır. Soluk verdikten sonra kazazedenin soluk vermesine izin vermek amacıyla ağız açık tutulur.

- ✓ **Yaralanmalar:** Yara yeri bol sabunlu su ile yıkanır. Yara içinde taş, kum, yabancı cisim varsa baskı uygulanmaz. Yara temizse kanamayı durdurmak için baskı uygulanarak sağlık kuruluşuna sevk edilir.



- ✓ **Yanıklar:** İlk iş olarak yanığa neden olan ısı kaynağı hemen

uzaklaştırılmalı ve etkisiz hale getirilmelidir. Hastanın giysileri dikkatle üstünden çıkarılmalıdır. Yanık bölgeler steril (mikroptan arındırılmış) gazlı bezlerle örtülmelidir. Pomat sürmemek gerekir. Hasta bir an önce hastaneye götürülmelidir.

- ✓ **Kırıklar:** Kırık durumlarında en önemli kural, kırık bölgenin hareketsiz kalmasını sağlamaktır. Kırık olup olmadığı anlaşılmadan hasta yerinden oynatılmaz. Kırığın belirtileri: Kırık bölgesinde ağrı ve acı, şişlik, anormal hareketlilik, kemik gıcirtısı gibi ayırt edici sesler, biçim bozukluğu ve işlev kaybı ya da zayıflığıdır. Hastanın bulunduğu yerde hayati tehlike yoksa müdahale hastanın bulunduğu yerde yapılmalıdır. Hasta taşınmadan önce kırık hareketsiz hale getirilmeli, açık kırıkta kanama kontrol edilmeli, kemik parçaları varsa dokunulmamalı, hemen hastaneye götürülmelidir. Ağızdan yiyecek verilmemelidir (ameliyat gerekirse sorun yaratabilir).



- ✓ Kol kırığı söz konusu olduğunda, dirseğin altında kalan bölümü (önkol) göğüs üzerine kıvrıp bir eşarp ile bağlanmalıdır. Uyluk kemiği kırığı söz konusu olduğunda, tüm bacak, kalça kemiği ve omurilik sabitleştirilir. Uygun bir tahta bulunamayan

durumlarda, hastanın bacakları arasına kıvrılmış bir çarşaf yerleştirilir. Omurga kırığı, ilkyardımda en çok sorun oluşturan türdür. Yanlış bir hareket, omurga içinden hareket sinirlerini ve duylara giden sinir köklerini ya da omuriliği örseleyerek felce neden olabilir. Boyun omurlarındaki kırıklarda hastayı hareketsiz tutmak çok önemlidir. Yapılacak en iyi şey 112 ambulansını beklemektir.



- ✓ **Zehirlenmeler:** Zehirlenen kişinin yanında bulunanların hastanın durumunu ayrıntılı biçimde öğrenmesi, zehrin ne zaman, ne miktarda ve hangi yolla alındığını belirlemesi ve bu bilgileri hekime iletmesi son derece yararlıdır. Zehirli gazların solunmasına bağlı zehirlenmelerde hastayı bulunduğu kapalı ortamdaki uzaklaştırıp açık havaya çıkarmak gerekir. Bu yapılamıyorsa camlar açılarak içeriye temiz havanın girmesi sağlanmalıdır.



Kültür mantarları dışında kesinlikle cinsi bilinmeyen mantarları yemeyiniz. Bu cins mantarlar zehirlenmeye yol açıp öldürebilir.

KİŞİSEL HİJYEN

El Hijyeni: Ellerimiz vücudumuzun en çok kirlenen kısmıdır. Ellerimizle çevreden aldığımız çeşitli mikropları ve parazit yumurtalarını ağızımıza veya besinlerimize buluşturabiliriz. Bu nedenle ellerimizi sık sık yıkamalıyız ve tırnaklarımızı düzenli olarak kesmeliyiz.

Ellerimizi, Yemekten Önce ve Tuvaletten Sonra Mutlaka Sabun İle Yıkamalıyız.

Ağız ve Diş Hijyeni: Bütün besinler ağız yoluyla alındığından ve dişler ile sindirime hazırlandığından ağız ve dişlerimizin sağlıklı olması çok önemlidir. Dişler iyi temizlenmezse mikroplar dişleri eriten asitleri oluştururlar ve asitler de dişleri çürütürler.



✓Sabah kahvaltısından sonra ve akşam yatmadan önce dişlerin fırçalanması diş çürüklerinin önlenmesinin en önemli yoludur.

✓Dişlerinizi yemeklerden sonra ilk 20 dakika içinde fırçalayın.

✓Dişlerin içi, dışı, çiğneyici yüzeyleri ve dilin üstü fırçalanmalı, diş aralarında diş ipi kullanılmalıdır.

✓Fırçanın sertliği orta derecede olmalıdır. Asla başkasının diş fırçası kullanılmamalıdır.

✓Süt ve süt ürünleri yeterli miktarda tüketilmeli, şeker tüketimi azaltılmalıdır.

✓Taze sebze, meyve gibi lifli besinler yiyerek dişte plak oluşumu azaltılabilir ve diş etleri güçlendirilir.

✓Diş çürüğünün en büyük nedenlerinden biri de uzun süreli biberon kullanımına bağlı biberon çürükleridir. Bunun yanı sıra, emziklerin bala, pekmeze batırılıp verilmesi ya da tülbentte lokum v.s. emdirilmesi de çürüklere neden olur.



*Mutlu Olmak İstiyorsak Hayatın Cisimde Değil,
Ruhta Olduğuna İnanmalıyız*

Tolstoy

YÜKSEK TANSİYON (HİPERTANSİYON)

Kan basıncının normalden fazla olmasına hipertansiyon denir.

Büyük tansiyon (sistolik kan basıncı) normal kişilerde 120 mmHg'dır.

Küçük tansiyon (diyastolik kan basıncı) normal kişilerde 80 mmHg'dır.

Hipertansiyon tanısı için büyük ve küçük tansiyondan birisinin normalden yüksek olması yeterlidir. Hipertansiyon, böbrek hastalığına, kalp-damar hastalıklarına, felçlere ve görme kaybına yol açabilir.

Tuz tüketimi fazla olan kişilerde, tansiyon yüksekliğine daha sık rastlanır. Toplumdaki 5-6 erişkinden birinde, kan basıncı yüksekliği vardır.

Hipertansiyonun başlıca belirtileri; baş ağrısı, çarpıntı, nefes darlığı, yorgunluk, burun kanaması, yol yürüme ve merdiven çıkmada zorlanma ve bacaklarda şişliktir. Ancak, hastaların önemli bir kısmında hiçbir belirti yoktur. Bu hastalarda hipertansiyon tanısı, sadece kan basıncı ölçümü ile mümkündür. Bu nedenle, herkes yılda en az 1 kez kan basıncını ölçtürmelidir. Hastalar kendi tansiyonlarını ölçmeyi öğrenmelidir.

Yüksek tansiyonu olan hastalar tuz kullanmamalı, şişmansa kilo vermeli, fiziksel aktivitelerini artırmalı, sigara ve alkol kullanmamalı, yağsız ve tuzsuz yemekler yemelidirler.

Kan basıncı, sistolik kan basıncı (büyük tansiyon) 140-160 mm Hg ve diyastolik kan basıncı (küçük tansiyon) için 90-100 mm Hg değerlerinde ise ilaç tedavisine başlamak gerekir.

Hastalar doktor raporu alırlarsa ilaçlarını ücretsiz alabilirler. Bu konuda doktorunuz size yardımcı olacaktır.



**" Sağlık, Sağlam Bir İnsanın Başında Taçtır,
Ama Onu Hasta Bir İnsandan Başkası Göremez. "**

Mısır Atasözü

YÜKSEK KOLESTROL

Kolesterol, yağimsı bir maddedir. Vücut kolesterolü kullanarak hormon, D vitamini ve yağları sindiren safra asitlerini üretir. Bu işlemler için kanda çok az miktarda kolesterol bulunması yeterlidir.

Eğer kanda fazla miktarda kolesterol varsa, bu kan damarlarında birikir; kan damarlarının sertleşmesine, daralmasına yol açar ve kalp krizi, felç, damar tıkanması, böbrek yetmezliği gibi hastalıkların ortaya çıkma olasılığı artar.

LDL: Kötü huylu kolesteroldür. **HDL:** İyi huylu kolesteroldür.

Kanda kolesterol ve LDL-kolesterolün yüksek olması, hasta için risk taşır. HDL-kolesterolün düşük olması da bir risktir. Bu riske sahip hastalarda, kalp krizi, felç, damar tıkanması, böbrek yetmezliği gibi hastalıkların ortaya çıkma olasılığı daha fazladır.

	Normal	Sınır	Risk
Kolesterol	< 200 mg/dl	200-239 mg/dl	> 240 mg/dl
LDL-kolesterol	< 130 mg/dl	130-159 mg/dl	> 160 mg/dl
HDL-kolesterol	45-55 mg/dl	-	< 35 mg/dl
Trigliserid	< 200 mg/dl	200-400 mg/dl	> 400 mg/dl

Kolesterol > 200 mg/dl veya LDL-kolesterol > 130 mg/dl veya HDL-kolesterol < 35 mg/dl ise RİSK FAZLADIR.

Neden Yükselir: Kalıtsal faktörler, yediğimiz gıdalar, şişmanlık, yaş, stres, menopoz kanda kolesterol düzeyini artırır. Düzenli egzersiz ise kolesterolü azaltır. Doktora danışılmadan ilaç kullanılmamalıdır.

Tedavide Temel Prensipler

Her hasta için tedavi farklılık taşır. Yüksek kolesterol tedavisinde en önemli konu, ilaçsız tedavilerdir, kesinlikle ihmal edilmemelidir. İlaçsız tedavilerde yapılan ihmal, kolesterol düşürmek amacı ile kullanılan ilaçların başarısını da azaltır. İlaç tedavisi, kesinlikle doktor denetiminde olmalıdır. Sigara kesinlikle bırakılmalıdır. Şişmanlık kesinlikle kontrol altına alınmalıdır.

Düzenli egzersiz HDL-kolesterolü (iyi kolesterol) yükseltir, LDL-kolesterolü (kötü kolesterol) düşürür.

Beslenme, yüksek kolesterol tedavisinin olmazsa olmaz koşuludur. Vücut gereksinimi olan kolesterolü, kendisi üretebilir. Bu nedenle, diyetle kolesterol almaya gerek yoktur. Fındığın ve cevizin iyi kolesterolü yükselttiği ve kötü kolesterolü düşürdüğü gösterilmiştir. Ancak fazla tüketilmesinin de, kilo almaya yol açacağı unutulmamalıdır.

ŞEKER HASTALIĞI (Diyabet)

Ülkemizde yaklaşık olarak her 20 kişiden biri şeker hastasıdır.

1 - Genç Tip Diyabet (Tip 1): Şeker hastalığının bu tipi daha çok genç yaşlarda ortaya çıkar. Belirtileri genellikle ani başlar. Eğer ailenizde Tip I diyabeti olan bir akrabanız varsa, sizde de Tip I diyabet ortaya çıkma olasılığı normalden daha fazladır.

2 - Erişkin Tip Diyabet (Tip 2): Erişkin Tip Diyabet genellikle 40 yaşın üzerinde ve kilosu fazla olan kimselerde görülür. Ailesinde Tip II diyabeti olan akrabası bulunan ve hamilelik esnasında diyabet gelişen kadınlarda risk daha fazladır.

Şeker Hastalığının Belirtileri : Çok fazla acıkma, sık idrara çıkma, çok yemeye rağmen zayıflama, görmeye bozukluklar, uyku hali.

Şeker Hastalarına Pratik Öneriler

- ✓Şeker de dahil olmak üzere hiçbir yiyecek yasak değildir ancak bazılarını ölçülü yemeniz gerekebilir.
- ✓İnsülin kullanıyorsanız ve diyetisyeniniz önermiş ise ara öğünlerinizi ihmal etmeyiniz.
- ✓Asla öğün atlamayınız.
- ✓Her gün aynı saatte ve belirlenen miktarda yemek yemeye çalışınız.
- ✓Kilo vermeniz gerekiyorsa her türlü yağı kısıtlamalısınız.
- ✓Hamurlu tatlılar yerine meyveli veya sütlü tatlıları tercih ediniz.
- ✓Damar sertliği riskini azaltmak için bitkisel sıvı yağlar kullanınız.
- ✓Bol su içiniz. Günde en az 7-8 su bardağı su tüketiniz.
- ✓Lifli (posalı) yiyecekleri tüketiniz.
- ✓İnsülin kullanıyorsanız, yanınızda mutlaka 4 adet kesme şeker taşıyınız.
- ✓Kan şekerinizin hangi sınırlar arasında olması gerektiğini mutlaka biliniz.
- ✓Egzersizizi ihmal etmeyin.
- ✓Hiçbir yiyecek kan şekerini düşürmez.
- ✓Diyetinizi planlarken mutlaka bir diyetisyene başvurun.



KANSERLER

Kanser, bulaşıcı bir hastalık değildir. Vücudun tüm doku ve organlarını tutabilir. Geliştikleri yerde sınırlı kalan, yayılmayan kitlelere iyi huylu tümör; yayılıp, çevre dokuları işgal eden ve diğer organlarda tekrar tümör odakları oluşturan kitlelere kanser denir.

Kanserin Nedenleri

Sigara ve alkol kullanımı, uzun süre güneş altında kalma, aşırı dozda röntgen ışınına veya radyasyona maruz kalma, bazı kimyasal maddeler (katran, benzen, boya maddeleri, asbest, bazı kozmetikler ve deterjanlar), bazı virüsler, hava kirliliği, kötü beslenme alışkanlığı.



Kanserin ön belirtileri

Rahim veya makattan gelen anormal kanama veya akıntı, memede veya vücudun herhangi bir yerinde ortaya çıkan şişlik ve sertlikler, iyileşmeyen yaralar, uzun süreli ses kısıklığı ve öksürük, büyük abdest ve idrar alışkanlıklarında değişiklikler, yutma güçlüğü ve hazımsızlık, ben ve siğillerde meydana gelen büyüme, kanama, renk değişikliği, yara olduğunda dikkatli olunuz.

**Bu Bulgular Görüldüğünde
Bir Hekime Başvurmayı
İhmal Etmeyiniz!**

Kanserde Erken Tanı HAYAT KURTARIR.

Kanserden Nasıl Korunulur?

- ✓ Sigara ve Alkol kullanmayın. Her gün bol su ve sıvı alın.
- ✓ Yeterli ve dengeli besleniniz. Bol bol yeşillik yiyiniz.
- ✓ Yağ alımını azaltın. Yağı yakmadan yemeklere doğrudan katın.
- ✓ Beyaz ekmek yerine çavdar, yulaf gibi esmer olanları tercih edin.
- ✓ Tuzlanmış, tütsülenmiş, dumanlanmış yiyeceklerden sakının.
- ✓ Yağda kızartmaları ve doğrudan ateşte pişirilmiş yiyecekleri azaltın.
- ✓ Yarım yağlı ve yağsız süt ürünleri kullanarak kalsiyum alımını arttırın.
- ✓ Güneş ışınlarının dik geldiği yaz aylarında güneşle temastan sakının.
- ✓ Düzenli fiziksel aktiviteyi yaşam boyu sürdürün.
- ✓ Çalışılan iş yerini sağlık koşullarına uygun hale getiriniz.
- ✓ Meme kanseri için; mutlaka 40 yaşından itibaren düzenli olarak meme muayenesi yapılmalıdır.
- ✓ Belirli aralıklarla sağlık kontrolünden (chek-up) geçiniz.

SİGARA

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sigara kullanımının yılda 5 milyon insanın ölümüne yol açtığını belirtmiştir. Türkiye'de bu rakam 100 binle ifade edilmektedir ve yılda ortalama 50 bin yeni akciğer kanseri tanısı konulmaktadır.

DSÖ'nün tahminlerine göre, dünyada 1,3 milyar civarında sigara kullanıcısı mevcut ve sigara yüzünden dünyada her 6,5 saniyede bir kişi ölüyor. Sigara yılda yaklaşık Dünya ekonomisine 200 milyar dolar, Türkiye ekonomisine 6,5 milyar dolar zarar veriyor.

Ülkemizde sigara kullanma oranının erkeklerde % 50, kadınlarda % 25 olduğu ve erkeklerde sigara alışkanlığında azalma, kadınlarda ise artış olduğu belirtilmektedir. Son yapılan çalışmalarda sigara içen kadınların, erkeklere nazaran, akciğer kanserine yakalanma risklerinin üç kat fazla olduğu bulunmuştur.

Anne olmak çok zor bir iştir. Çok sorumluluk gerektirir. Her anlamda sağlığınız iyi olması gereklidir. Hamileyseniz ve sigara içiyorsanız henüz doğmamış bebeğinize de sigara içiriyorsunuz demektir. Bu çocuk annesinin sigara içmesi yüzünden her konuda yaşlılarından daha geri kalacaktır. Sigara dumanı, pasif içiciler için de en az aktif içiciler kadar zararlıdır. Bu durum, çocuklar için daha da endişe vericidir. Onların bünyesi daha zayıftır ve henüz gelişme çağında oldukları için, oksijene, temiz havaya olan ihtiyaçları yetişkinlerinden daha fazladır.

Sigara Nedeniyle Oluşan Hastalıklar

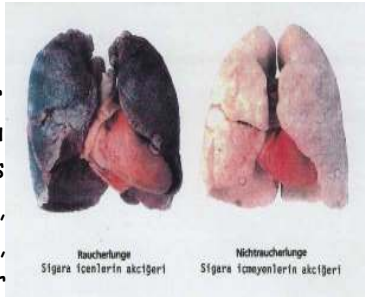
Kalp-damar hastalıklar, kalp krizi, akciğer kanseri, gırtlak kanseri, yemek borusu kanseri, ağız kanseri, rahim kanseri, pankreas kanseri, idrar torbası kanseri, böbrek kanseri, KOAH (kronik obstruktif akciğer hastalığı), mide ülseri, serebro-vasküler hastalıklar

(felç), hamilelerde düşük, ölü doğum, prematüre doğum ve düşük doğum ağırlıklı bebek oluşması, doğan bebekte büyüme-gelişme ve zeka geriliği.



Lütfen!

**Çocuklarınızın yanında sigara içmeyiniz!
Onları kendi ellerinizle zehirlemeyiniz!**



Sigaranın Bırakılması

Sigara içmeyi bırakmak her zaman basit değildir. Şimdiye kadarki olumsuz girişimler cesaretinizi kırmamalıdır. Fakat sigara içmeye tamamen son vermek istemiyorsanız veya tamamen son veremiyorsanız ne kadar sigara içtiğiniz de önemlidir. Her gün birkaç sigara tasarrufu yapmanız durumunda bile sağlığınız için çok şey yapmış olursunuz.



Sigara; fiziksel (sebebi nikotindir) ve psikolojik olmak üzere iki tip bağımlılık yapar.

Sigarayı bırakmaya çalıştığınızda vücudunuz hem fiziksel olarak nikotinin eksikliğine reaksiyon gösterir, hem de bir yandan psikolojik olarak alışkanlıktan kurtulmakla yüz yüze kalırsınız. İkisini birden göğüslemek oldukça zor bir iştir.

Nikotin eksikliği sebebiyle: Depresyon, sinir bozukluğu, kızgınlık, hassasiyet, uyuma güçlüğü, dikkat bozukluğu, baş ağrısı, yorgunluk, iştah artışı oluşur. Bu bulgular kişiyi yeniden sigaraya başlamaya sevk eder çünkü nikotin seviyesi eski düzeye çıkınca bulgular kaybolur.

Sigara içenlerin hepsi sigaranın sağlıkları için ne büyük bir tehlike oluşturduğunu, çocuklarına ya da sevdiklerine ne kadar kötü bir örnek olduklarını, sigara içmeyenleri ne kadar rahatsız ettiklerini ve ne kadar para kaybına neden olduğunu bilirler ve bu dertten kurtulmak isterler.

Sigarayı hangi nedenlerden dolayı bırakmak istediğinizi bir kağıda yazın. Kafanızda herhangi bir tarih belirleyin ve bunu da kağıda yazın. Sigarayı bırakma tarihinden bir gün önce içebildiğiniz kadar çok sigara için. Ailenize, arkadaşlarınıza ve sevdiğiniz herkese sigarayı bırakacağınızı ilan edin. Sigarayı bırakmayı ilan ettiğiniz günde elinizde kalmış olan bütün sigara paketlerini, kibritleri ve de çakmakları çöpe atın. Sürekli, sigara içmemekle kazanacağınız şeyleri düşünün. Devamlı bir şeylerle meşgul olun. Sinemaya gidin, tiyatroya gidin, uzun yürüyüşler yapın, lokantanın sigara içilmeyen bölümünde yemek yiyin.

Sigarayı bırakmayı hedeflediğiniz ilk günde ve sonraki günlerde, mümkün olduğunca sigara içmenin yasak olduğu yerlerde bulunun. Günde yaklaşık 4 litre su için. Her sigara içme isteği geldiğinde bir bardak su veya başka bir içecek için. Kahve ve alkolden de kaçının. Elinizde sizi oyalayacak kalem veya başka bir şeyler tutun. Şekersiz sakız çiğnemeye çalışın. Dişlerinizi yemek yedikten hemen sonra uzun süre fırçalayın. Bir anda gelip giden, sizi sigara içmeye aşırı derecede teşvik eden

durumlarla mücadele edin. Sigara içmemekle ulaşacağınız yeni dünyayı düşünün. Bir kaç gün sigara içmeyen arkadaşlarınızla birlikte bulunun. Düzenli olarak egzersiz yapın. Bol bol dinlenin. Hiç kimsenin evinizde sigara içmesine müsaade etmeyin.

Şayet sigara içme krizi gelirse, hemen bir şeyler için veya yiyin. Sakız çiğneyin, bir elma yiyin veya biraz çekirdek çıtlatın. On kere çok derin nefes alın. Aldığınız onuncu nefesi bir süre tutun. Bu esnada bir kibrit yakın. Yavaşçana kibriti üfleyerek söndürün. Kriz çabuk geldiği gibi çabuk da kaybolur, yeter ki kendinizi gevşetmeyi bilin. Kendinizi serbest bırakın ve çok hoşunuza giden şeyler düşünün. Hiç bir zaman bir tanenin kimseye zararı olmaz diye düşünmeyin. Geri dönüşü olmayan bir hata bütün çabalarınıza son verebilir. Sigarayı bırakma sebeplerinizi yazmış olduğunuz kağıda, bu sefer de sigarayı bırakmakla ne kadar memnun olduğunuzu yazın.

Sigara bırakmak çok kolay bir iş değildir, ama asla imkânsız değildir. Aileniz için yapabileceğiniz daha iyi bir şey olamaz.

Sigarayı bıraktıktan neler oluyor: 20 dakika sonra, kalp atışları düzene giriyor ve vücut ısısı sigara içmeyen bir insanla eşitleniyor. 8 saat sonra, kandaki karbondioksitin %95'i temizleniyor. 24 saat sonra, kalp krizi riski azalıyor, sağlıklı insana yakın duruma geliniyor. 2 gün sonra, tat ve koku alma normal insan gibi hassaslaşıyor. 3 gün sonra, nefes almak hissedilir derecede iyileşiyor. 3 ay sonra, akciğerler %30 daha fazla çalışıyor; içerisindeki kiri de atmaya başlıyor. 1 sene sonra, kalp hastalığına yakalanma riski %50 azalıyor. 10 sene sonra, akciğer kanseri olma ihtimali hiç sigara içmeyen bir insanla denk oluyor. 15 sene sonra, kalp ve tansiyon hiç sigara içmemiş gibi normalleşiyor.

Uyuşturucu Madde Bağımlılığı

Bağımlılık bir kişinin herhangi bir maddeye karşı duymuş olduğu fizyolojik ve psikolojik gereksinim durumudur.

Ülkemizde son zamanlarda bir artış görülmektedir. Bağımlılığa yol açan maddeler; eroin, esrar, kokain gibi maddeler ve bunlara hazırlayıcı olan tiner, uhu, ballı gibi kimyasal maddelerdir. En önemli tedavi şekli erken tanıdır. Tedavideki başarı oranları % 5 ile % 20 arasındadır.

Belirtiler; aşırı sinirlilik, her şeye karşı gelme, para harcamada artış, eve geç ve huzursuz gelme, bir işe veya derse karşı dikkat azlığı, iştahsızlık, terleme, ishal ve titreme olabilir. Bunların iyi tanınması ve gerekli işbirliğinin sağlanması tedavi için en etkili yöntemdir.

YAŞLILIK

Hayatın yeni bir evresine girmek, yabancı bir ülkeye doğru yola çıkmak gibidir. Yaşlanma fizyolojik anlamda kaçınılmaz bir olgudur. Genellikle de sınırı 65 yaş olarak kabul edilmektedir. İnsanın bağımlı duruma geçmesi ise genellikle 75 yaşından sonra olmaktadır. Ülkemizde toplam nüfusun yüzde 5-6 kadarı 65 yaşın üzerindedir.

Yaşlanmanın sadece dezavantajları yoktur, birkaç şeye dikkat edilmesi halinde, yaşlılık dönemi çok güzel yaşanabilir.

Yaşlılık döneminde kendini iyi hissetmek için; sorumluluk üstlenmek, akılcı bir yaşam tarzı sürdürmek (doğru beslenme, hareket etme, sosyal ilişkiler kurmak vs.), zamanında tedbirler almak, meslek hayatından sonraki emeklilik hayatı için hedefler ve görevler belirlemek, arkadaşlıkları ve ilişkileri devam ettirmek gerekir.



Sağlığınıza çok dikkat ediyor olsanız bile, yaşlılığa bağlı değişikliklerden tamamen kaçınmak mümkün değildir.

Yaşlanma ile birlikte organizmada bazı temel değişiklikler meydana gelmektedir. Solunum hacmi ve kalp debisi azalır, damarların direnci artar ve sonuçta organların kanlanması azalır. Beyin fonksiyonlarında gerileme olur. Sindirim fonksiyonu zayıflar. Kas dokusu azalır, vücut bileşiminde yağ oranı artar. Hormonlar azalır, bazal metabolizma hızı düşer. Duyu organları ile ilgili olarak da en önemli değişimler görme ve işitme duyusunun zayıflaması şeklinde olur.

Yaşlılık Sorunlarının Çözümü:

Yaşlılıkta ortaya çıkan sağlık sorunlarının çözümünde koruyucu, iyileştirici ve rehabilite edici sağlık hizmetlerinin bir arada düşünülmesi gereklidir. Bu dönemdeki sağlık sorunları çoğunlukla kronik hastalıklar olduğundan bu sağlık sorunlarının korunmasında erken tanı çalışmaları ağırlıklı olacaktır. Risk gruplarına yönelik çeşitli hastalık taramaları ve hasta olanların tedavisi yoluna gidilmelidir. Yaşlılara evde bakım hizmetleri ile sürekli sağlık hizmeti desteği sağlanması gerekir.

Yaşlılar genellikle birden fazla ilaç kullanan kişilerdir. Kullanılan ilaçların da birbirleri ile etkileşimi söz konusu olabilir. Yaşlıların % 85'i sürekli ilaç kullanmaktadır ve düzenli ilaç kullanımını sağlamak da sorun

olmaktadır.

Yaşlılara koruyucu bakım hizmeti verilmesi ile ciddi sorunları; oluşmadan önlemek mümkün olacaktır. Yaşlılar için sık ve düzenli sağlık kontrolleri yapılması gerekmektedir. İngiltere'de 75 yaş ve üzeri kişilere yılda en az bir doktor ziyareti, sosyal değerlendirme (yaşam biçimi, ilişkiler), aktivitenin değerlendirilmesi (yürüme, oturma, alet kullanımı), ruhsal yönden değerlendirme, duyarların değerlendirilmesi (duyma ve görme), genel işlevsel değerlendirme (yemek, alışveriş, giyinme, banyo), tedavinin düzenlenmesi ve takibi gibi hizmetler sunulmaktadır.

Yaşlılıkta Koruyucu Hekimlik Hizmetleri

Yaşlıların yalnızlıktan korunması, fizik aktivite ve egzersiz programları, beslenme eğitimi ve denetimi, kazalardan korunma, hastalıkların önlenmesi, sigara ve alkolün bırakılması, kanser araştırması, kansızlık araştırması, aşılama programları, görme ve işitmenin değerlendirilmesi ve korunması, psikolojik ve sosyal desteği kapsar.



Yaşlıların bakımı bir hayırseverlik olayı değil, profesyonel bir hizmet koludur. Eskiden rasgele bir biçimde karşılanan, bugün ise bilimsel bir biçimde planlanıp, yürütülen yaşlılara yönelik hizmetler gelişmiş ülkelerde oldukça yaygındır.

Evde bakım hizmetleri, yaşlıların sağlığını yükseltmektedir. Orta yaşlarda başlatılan sıkı sağlık hizmeti programları yaşlılardaki sağlık bakımı gereksinimini düşürmektedir.

Bakımevleri

Bakımevine bırakılmanın birçok istenmeyen yan etkisi vardır; bağımsızlığın ve otonominin kaybı, daha önceki sosyal bağlantıların kopması ve artan yalancı bunama. Yaşlının bakımevine bırakılması akrabalarını da suçluluk hissi, öfke, utanma ve korku şeklinde etkiler.

EVDE BAKIM

Hekimlerin önerileri doğrultusunda hasta kişilere, aileleri ile yaşadıkları ortamda, sağlık ekibi tarafından rehabilitasyon, fizyoterapi ve psikolojik tedavi de dahil tıbbi ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde sağlık ve bakım ile takip hizmetlerinin sunulmasıdır (10.03.2005 tarih ve 25751 sayılı Sağlık Bakanlığı Evde bakım Yönetmeliği).

Evde Bakım hizmeti hastaların ya da yaşlıların ihtiyaçları doğrultusunda planlanan, evde doktor muayenesinden, hemşirelik hizmetlerine, tedavi hizmetlerinden, laboratuvar hizmetlerine, fizik tedaviden, sağlık eğitime kadar her alanda deneyimli sağlık personeli tarafından özel evde bakım teknolojisi kullanılarak sunulur.



Ülkemizde ve dünyada yaşam süreleri gittikçe uzamakta ve yaşlı nüfus artmaktadır. Buna bağlı olarak yaşlılığa özgü sağlık sorunları da artmakta ve bu sorunların çözümleri için yeni öneriler oluşturulmaktadır. Yapılan çalışmalar yaşlıların kendi ev ortamlarında kalmayı ve bakım almayı tercih ettiklerini göstermektedir ve yaşlılıkta evde bakım giderek önem kazanmaktadır.

Gelişmiş ülkelerde yoğun olarak kullanılan evde hasta bakımı ve tedavi uygulamaları Türkiye'de de yaygınlaşmaktadır. Gelişen teknoloji sayesinde günümüzde birçok tedavi yöntemini, evde uygulayabilmek mümkün hale gelmiştir.

Evde Bakımın Faydaları

Hasta olan insan mümkün olduğu kadar rahat bir ortam ve olabildiğince fazla ilgi ister. İnsanın kendisini en rahat hissettiği yer evidir. Bu rahatlığın getirdiği psikolojik ve moral avantajlar hastanın iyileşmesine olumlu katkılarda bulunmaktadır. Bu nedenle pek çok hasta evinde kalarak tedavi olmayı tercih etmektedir.

Ailede yardıma ve bakıma muhtaç insanlar ile ilgilenilmesi kolay bir görev değildir. Çok fazla bilgi, sabır, maddi ve manevi destek gerektiren bir sorumluluktur.

Örneğin bandaj değişimi, enjeksiyon veya vücut bakımı gibi hizmetler evinize gelen diplomalı hastabakıcılar ve hemşireler tarafından yapılabilir. Bu şahıslar aynı zamanda size memnuniyetle bu konularda danışmanlık da yapacaktır.

İyi bir sağlık bakım hizmeti sunulmadığı zaman; sağlığın bozulması, erken ölüm, kapasite, yetenek ve iş gücü kaybı, yüksek tanı-tedavi maliyetleri ve yüksek hastane faturaları oluşur.

Evde bakım, hasta ve bakıma ihtiyacı olan kişiye, kendi ortamında daha özgür yaşama imkanı sunmaktadır. Hastanın ya da yaşlının ailesiyle birlikte ve kendi ev ortamında bulunması, bu hizmeti birey için cazip kılan en önemli faktörlerdendir.

Hastanın kendi ortamında, sevdikleriyle yakın iletişim içinde olması, daha hızlı iyileşmesini ve bağımsızlığını kazanmasını sağlamaktadır. Ev ortamında bakımın kalitesinin arttığı vurgulanmaktadır.

Bireyin bakım sorumluluğunun aile üyelerinin üzerinden alınması ile tükenmişlik yaşamaları engellenebilir. Hastaneden erken taburcu edilerek evlerine gönderilen ve evde bakım hizmeti alan hastaların memnun olduğu, genel sağlık ve moral durumlarının daha iyi olduğu belirtilmektedir.

Hastanede kalmak hasta için her zaman enfeksiyon kapma riski taşımaktadır. Evde bakımda enfeksiyona yakalanma ihtimali azalmaktadır. Uzun süreli bakım gerektiren hastaların bakımı evde daha kolaydır. Birçok hasta için evde bakımın hastaneyle kıyaslandığında maliyeti daha uygundur.

Evde bakım hizmetleri ile bireylerin kendi ortamında bakılması tedavi sürecini hızlandırmaktadır. Yoğun bakım dahil, diyabet, astım ve kalp problemleri gibi pek çok durum için evde bakım olanağı mevcuttur.

Evde bakım temel olarak bir ekip hizmetidir. Bu ekibin içinde hekimler, hemşireler, ev ekonomistleri, eczacılar, tıbbi sosyal çalışmacılar, psikologlar, fizyoterapistler, konuşma ve mesleki terapistler gibi farklı meslek grupları yer alır.

Evde bakıma ilgi giderek artarken ve ekip anlayışı içinde verilmesi önerilirken, genel olarak tüm dünyada yaşlılara bakım ev ortamında ve ağırlıklı olarak kadınlar tarafından verilmektedir.



Bunların ötesinde yaşlıların çok büyük bir bölümü kendi ev ortamında kalmayı tercih etmektedirler. Tüm bu faktörler yaşlıların ev ortamında bakımını gündeme getirmiştir.

Ülkemizde birkaç özel kurum dışında evde bakım hizmeti sunan resmi bir kurum bulunmamaktadır. Bu özel kuruluşların telefonları kitabın arka sayfalarındaki rehberde verilmiştir.

Bireylere kendi yakınları tarafından bakım verilmesi, fiziksel ve psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamasına rağmen, yapılan çalışmalar hastaya bakan yakınların %36'sının bakım vermede yetersiz kaldıklarını, bakım verirken güçlük yaşadıklarını, özgürlüklerinin kısıtlandığını, ruhsal durumlarının olumsuz yönde etkilendiğini; stres yaşadıklarını, depresyona girdiklerini ve tükenmişlik sendromu geliştirdiklerini göstermektedir.

Evde Bakımda Sunulan Hizmetler:

Evde yatalak durumda olan yaşlı, özürlü, ameliyat olmuş, kaza geçirmiş, kronik hastalığı olan, felçli olan ya da enjeksiyon yapılması gerekli hastaların doktor ve hemşire tarafında belirli aralıklarla evlerinde muayene ve kontrol edilerek yapılması gerekenlerin belirlenmesi.

Yaşlının evde bakımının sağlanması ve gerekli eğitimlerin verilmesi, doktor tarafından sağlık durumu değerlendirilerek bakım gereksiniminin saptanması, yaşlının bakım planının yapılması, yaşlı bireyin günlük bakımı (banyo, ağız ve diş bakımı, giyinme, yemek hazırlama, yaşlılıkta hareket ve psikolojik destek), tıbbi tedavi, yaşlıya evde bakacak kişinin belirlenip eğitilmesi.

Toplumda sık görülen erken tanı ve tedavi ile önlenebilecek veya muhtemel komplikasyonların engellenmesiyle yaşam standardı yükseltilebilecek kronik hastalığı olan bireylerin evde bakımı ve eğitimi.

Uzun süreli hastaneye bağımlı ya da bir hastane dışı serviste sürekli ziyaret edilmesi gereken bireylere evlerinde hemşirelik hizmeti sağlanması, toplumun inançlarına, göreneklerine, sosyo-ekonomik durumuna ters düşmeyecek yöntemlerin kullanılması, önerilerde bulunulması, sağlık hizmetinin kişilerin meskenlerine kadar götürülmesi.



Sosyal sorunların sağlığı da etkilediği bilindiğinden, bu tür sorunların çözümünde kişilere yol gösterilmesi ve çözümünün sağlanması.

Çocuk bakımı ve ailenin sağlık eğitimi (bakım, beslenme, aşılar vs.).

Doğum öncesi dönemde anneye gebelik, genel temizlik kuralları, beslenme, bebek bakımı, aile planlaması, hareket, istirahat vb. hakkında gerekli bilgiyi vermek. Bebeğin anne karnında gelişmesini yakından izleyerek gerekli önlemlerin zamanında alınması.

Uygulamalı ilkyardım eğitimi.

Önemli sağlık konularını içeren eğitimler, seminerler ve danışmanlık.

Kimlerin Evde Bakıma İhtiyacı Vardır ?

- ✓ Kendine bakamayan yaşlılar,
- ✓ Periyodik olarak kontrol ve izlem gerektiren kronik hastalıkları olan ve diyetlerini, ilaçlarını tam olarak uygulayamayanlar,
- ✓ Hastalıkları konusunda yeterince bilgisi olmayanlar ve gelişebilecek kötü durumları önlemeyi düşünöenler,
- ✓ Ameliyat ve hastane tedavisinden sonra bir an önce eve gitmek isteyen ve bakım gerektiren hastalar,
- ✓ Yarası, katateri, ve enjeksiyon tedavisi olan hastalar,
- ✓ Özürlüler, yatağa bağımlı hastalar,



- ✓ Sık sık hastalanıp hastaneye yatmak zorunda kalanlar,
- ✓ Hamileler, lohusalar ve bebek bakımı konusunda yardım isteyenler,
- ✓ Hastalıklardan korunmak isteyenler,
- ✓ Ağrı tedavisi ve kontrolüne ihtiyaç duyan hastalar,
- ✓ Beslenme desteğine ihtiyaç duyan hastalar (Gastrostomi, kolostomi olan hastalar vs.).

OKUL SAĞLIĞI

Okul sağlığı, öğrencilerin, öğretmenlerin ve okul personelinin, ruhsal, bedensel ve sosyal açıdan tam iyilik halinde olmalarının sağlanmasıdır.

Okul sağlığı hizmetlerinin amacı; toplumda okul çağındaki bütün çocukların mümkün olan en iyi bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığa kavuşmalarını sağlamak ve sürdürmek, böylece çocukların, dolayısıyla toplumun sağlık düzeyini yükseltmektir.



Okul sağlığı hizmetleri, okul sistemi içerisinde öğrencilerin, öğretmenlerin ve okul personelinin sağlığının korunmasına ve geliştirilmesine yönelik tüm uygulamaları kapsar.

Bu çağda çocuklar sürekli bir büyüme ve gelişme içindedirler. Büyüme çağında alınan koruyucu önlemler hayat boyunca da etkili olacaktır. Çocukların sağlıklı öğrenebilmeleri için bedensel ve ruhsal yönden sağlıklı olmaları gerekir. Okul çağında çocuğa iyi bir sağlık bilgisi verilir, sağlıkla ilgili doğru davranışlar kazandırılabilirse, sağlık konusunda bilinçli bir toplum yetiştirilmiş olacaktır.

Okul Sağlığı İçin Yapılması Gerekenler

Öğrencilerin Sağlık Durumunun Değerlendirilmesi, Korunması ve Geliştirilmesi: Okula kabul muayenesi ve periyodik fizik muayeneler ile okul döneminde sık görülen, saptandığında tedavi edilebilen, koruyucu hekimlik açısından önem arz eden görme bozukluğu, işitme kaybı, büyüme-gelişme geriliği, ortopedik kusurlar, diş çürükleri gibi sağlık sorunlarını saptamak ve tedavi etmek.



Okul Reviri: Muayene odası şeklinde donatılan bir odada okul sağlığı açısından her türlü araç-gereç ve tıbbi malzeme bulundurulması ve bir okul hemşiresinin tam zamanlı olarak burada çalışması, muayenelerin burada yapılması.

Öğretim personelinin tıbbi muayene ve kontrollerini yapmak. Öğretmenlerin fiziksel ve ruhsal sağlığının korunması ve geliştirilmesi.



Her öğrenci için daha önce geçirdiği hastalıklar, tedaviler ve sağlıkla ilgili özelliklerinin de kaydedildiği sağlık

dosyalarını oluşturmak ve bilgisayar ortamında saklamak.

Yılsonunda her öğrenci için, her sınıf için ve tüm okul için sağlık raporları oluşturmak, ailelere ve okula sunmak.



Çocukların büyüme ve gelişimini yapılacak ölçümler ve anketlerle takip etmek ve bu konuda danışmanlık yapmak, bilgi vermek. Öğrencilerin okul başarısı ve büyüme-gelişmesi açısından çok önemli olan yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması konusunda çocuklara ve ailelere eğitimlerin

verilmesi, kontrollerin yapılması ve doğru davranışların kazandırılması.

Gıda hijyeni hakkında eğitimler vermek, kontroller yapmak ve doğru davranışlar geliştirmek.

Hastalık tespit edilen öğrencilerin ileri tetkik ve tedavilerinin yapılması konusunda yönlendirme, danışmanlık ve kolaylık sağlanması.

Sağlığa zararlı alışkanlıkların gelişmesinin engellenmesi, mevcut olanların tedavisinin sağlanması.



Okul kazalarının önlenmesi ve okulun kazalar açısından emniyetli hale getirilmesi için gerekli planlamaların yapılması. Öğrenciler aracılığıyla ailelerin sağlığının korunması ve geliştirilmesi.

Bulaşıcı Hastalıklarla Savaş: Okul ortamında bulaşıcı hastalıklarla mücadele etmek ve gerekli koruyucu tedbirleri alarak bu gibi hastalıkları kontrol

altına almak, gerekli aşıların yapılmasını sağlamak, okuldan aileye ve aileden okula hastalık taşınmasını engellemek.

İlk Yardım: Okulda gerekli ilkyardım eğitimlerinin yapılması ve uygulamaların planlanması.

Ruh Sağlığı Çalışmaları: Davranış bozuklukları ve duygusal bozuklukların tespiti, öğrencilerin zihinsel ve duygusal gelişiminin takibi ve yönetilmesi.



Beden Eğitimi Çalışmaları:

Okulun çevresinin sağlıklı ve güvenli hale getirilmesi.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) okul sağlığı çalışmalarının sağlık ekibi tarafından yürütülmesi gerektiğini vurgulamıştır. Sağlık ekibinde yer alması gereken kişiler; hekim, hemşire, öğretmen, öğrenci velisi, olanak varsa psikolog ya da sosyal çalışma uzmanıdır.



Hekim; Halk Sağlığı Uzmanı ya da kurs görmüş bir pratisyen hekim veya Pediatrist olmalıdır.

Öğretmenlerin ve ailelerin desteği olmazsa okul sağlığı programı yürütülemez.

KAYNAKLAR

1. Prof. Dr. Münevver Bertan, Doç. Dr. Çağatay Güler. Halk Sağlığı (Temel Bilgiler), Ankara, 1995.
2. Prof. Dr. Yıldız Tümerdem, Halk Sağlığı (Toplum Hekimliği) (2 cilt), İstanbul, 1992.
3. Prof. Dr. Rahmi Dirican. Toplum Hekimliği (Halk Sağlığı) Dersleri, Ankara, 1990.
4. T.C. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü. Çocuk Sağlığı El Kitabı, 6. baskı, Mayıs 1994, Ankara.
5. T.C. Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü. Ana Sağlığı ve Aile Planlaması El Kitabı, 6. baskı, Şubat 1995, Ankara.
6. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Yaşlı Sağlığı, Ağustos 2002, Ankara.
7. Dr. Dursun Aydın. Evde Bakım Hizmetleri, Sağlıklı Nesiller Derneği Sağlık ve Eğitim Yayınları 1, 2005, Ankara.
8. Ömer Özay, Necla Bakar. Genel Beslenme, 1990, Ankara.,
9. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Temel İlk Yardım, 1994, Ankara.

ÖNEMLİ TELEFONLAR

İtfaiye	110	Sağlık Bakanlığı	585 10 00
Acil Yardım	112	AİDS Danışma	08003147979
Zehir Danışma	114	Kızılay Kan Merkezi	326 97 00
Bilinmeyen Numara	118	Ankara İl Sağlık Müdürlüğü	309 66 99
Posta Kodu	119	Ankara Tabip Odası	418 87 00
Telefon Arıza	121	Ankara Eczacı Odası	425 08 07
Ankesör Arıza	122	Emekli Sandığı G.M.	417 41 00
Kablo TV Arıza	126	SSK G.M.	431 88 00
Uyandırma Servisi	135	Bağ-kur G.M.	231 74 20
Alo Zabıta	153	Ankara valiliği	306 66 66
Alo Trafik	154	Emniyet müdürlüğü	384 06 06
Polis İmdat	155	Adliye	509 31 80
Jandarma İmdat	156	TSE	417 83 30
PTT Danışma	161	Milli Kütüphane	212 62 00
PTT Borç Sorma	163	İl Milli Eğitim Müd.	212 66 40
Alo Tüketici	175	Tüketici Koruma Derneği	425 73 77
Orman Yangın İhbar	177	Adli Sicil Genel Müd.	433 22 34
Alo RTÜK	178	AŞTİ	224 10 00
Alo Valilik	179	Gar Danışma	311 06 20
İş ve İşçi Bulma	180	THY bilet ayırma	428 17 00
Çevre Bilgi	181	Esenboğa havalimanı	398 00 00
Ruhsal Danışma	182	Karayolları Yol Danışma	425 47 12
Kadın ve Sosyal Hizmetler	183	Diyanet işleri	312 16 33
Sağlık Danışma	184	Meteoroloji	355 11 20
Su Arıza	185	Büyükşehir Belediyesi	419 01 01
Elektrik Arıza	186	Çankaya Belediyesi	434 48 97
Doğalgaz Arıza	187	Keçiören Belediyesi	361 06 07
Cenaze Hizmetleri	188	Yenimahalle Belediyesi	343 30 00
Vergi Danışma	189		
Büyükşehir Ambulans S.	188		

İLDEKİ BAZI SAĞLIK KURUMLARININ TELEFONLARI

HASTANELER	Telefon	Sağlık Ocağı-AÇSAP	Telefon
SB Ankara Numune Eğitim Hast.	508 40 00	100. Yıl S.O.	2862690
SB Dr. Zekai Tahir Burak Hast.	310 31 00	Ata S.O.	4833131
SB Ankara Eğitim Hast.	595 30 00	Beşevler S.O.	2151921
SB Ankara Atatürk Eğ. Hast.	291 25 25	Beytepe S.O.	2664548
SB Dr. Sami Ulus Çocuk Hast.	305 60 00	Cevizlidere S.O.	2850187
SB Zübeyde Hanım Doğumevi	317 06 06	1 Nolu S.O.	2299434
SB Ankara Fizik ve Reh. Hast.	310 32 30	2 Nolu S.O.	2315381
SB Ankara Onkoloji Hastanesi	336 09 09	Dikmen Akpınar S.O.	4768647
SB Türkiye Yüksek İhtisas Hast.	310 30 80	Emek S.O.	2213924
SB Atatürk Göğüs Hast.	355 21 10	Hilal S.O.	4403314
SB Ankara Dışkapı Hast.	317 05 05	Mustafa Kemal S.O.	2859383
SB Ankara Çocuk Hastanesi	316 27 47	Mürsel Uluç S.O.	4911999
SB Etlik Doğumevi	322 01 80	Oran 75. Yıl S.O.	4907556
SB Ankara Etlik İhtisas Hast.	323 42 71	Dilhan S.O.	4829096
SB Ulus Hastanesi	310 30 00	S. Mehmet Paşa S.O.	4825580
SB Ulucanlar Dispanseri	319 77 00	Etimesgut 1 Nolu S.O.	2440906
SB Yenişehir Dispanseri	425 83 05	Eryaman 1 Nolu S.O.	2803086
SB Meslek Hastalıkları Hast.	381 11 12	Eryaman 2 Nolu S.O.	2803223
Ankara Üniv. İbni Sina Hast.	310 33 33	Batıkent 1 Nolu S.O.	2516362
Ankara Üniv. Cebeci Hastanesi	319 21 60	Batıkent 2 Nolu S.O.	2509782
Hacettepe Üniv. Hastanesi	305 50 00	Batıkent 3 Nolu S.O.	2568656
Gazi Üniversitesi Hastanesi	202 44 44	Batıkent 4 Nolu S.O.	2574500
Gazi Üniv. Gölbaşı Hastanesi	484 03 23	Çamlıca S.O.	3977280
Gülhane Askeri Tıp Akademisi	304 20 00	Çayyolu 2 Nolu S.O.	2420621
Başkent Üniversitesi Hastanesi	212 68 68	Çayyolu S.O.	2353627
Bayındır Hastanesi	287 90 00	Havacılar S.O.	3340868
Lokman Hekim Hastanesi	322 99 99	Maltepe S.O.	2291280
Ufuk Üniversitesi Hastanesi	204 40 00	Ostim S.O.	3855252
PTT Rüzgarlı Dispanseri	324 38 36	Türkkonut II S.O.	3434951
TC Ziraat Bankası Hastanesi	446 61 30	Yenimahalle S.O.	3153891
Mesa Hastanesi	292 99 00	1 No'lu AÇSAP	3344185
Güven Hastanesi	457 25 25	2 No'lu AÇSAP	4314813
Umut Kalp Hastanesi	231 87 88	3 No'lu AÇSAP	4312546
Akay Hastanesi	416 50 50	4 No'lu AÇSAP	4767894
Ankara 29 Mayıs Hastanesi	478 28 28	6 No'lu AÇSAP	3155168
Bayındır Kavaklıdere Hastanesi	428 06 00	10 No'lu AÇSAP	3384569
Çağ Hastanesi	430 08 08	12 No'lu AÇSAP	2850490
Çankaya Hastanesi	426 14 50	13 No'lu AÇSAP	3697556
Ankara Tıp Merkezi	466 28 00	15 No'lu AÇSAP	3263000

