

Yetişkin Sağlığı (Sağlıklı Yaşam)

Öğr. Gör. Nurhan BİNGÖL

Dünya Sağlık Raporu 2002
Riskleri Azaltmak,
Sağlıklı Yaşamı Geliştirmek

Sağlık Ağısından Ana Riskler

1. Sağlık riskleri ve sosyo-ekonomik durum
2. Seğilmiş risk etmenleri ile ilişkili hastalık ve yaralanmalar

I. Çocukluk dönemi ve analık dönemi yetersiz beslenme

- Düşük ağırlık
- İyot, demir, vitamin A ve çinko yetersizliği
- Emzirmeme

DS Raporu 2002



II. Diyetle ilişkili diğer risk etmenleri ve fiziksel hareketsizlik

- Yüksek kan basıncı
- Yüksek kolesterol
- Obezite, fazla kiloluluk ve yüksek vücut kitlesi
- Sebze ve meyvenin olması gerekenden az tüketilmesi
- Fiziksel hareketsizlik

DS Raporu 2002



zayıf



normal



fazla kilolu



obez



morbid obez

III. Cinsel sağlık ve üreme sağliğı

- Güvenliksiz seks
- Kontrasepsiyon yapılmaması



DS Raporu 2002

IV. Bağımlılık yapıcı maddeler

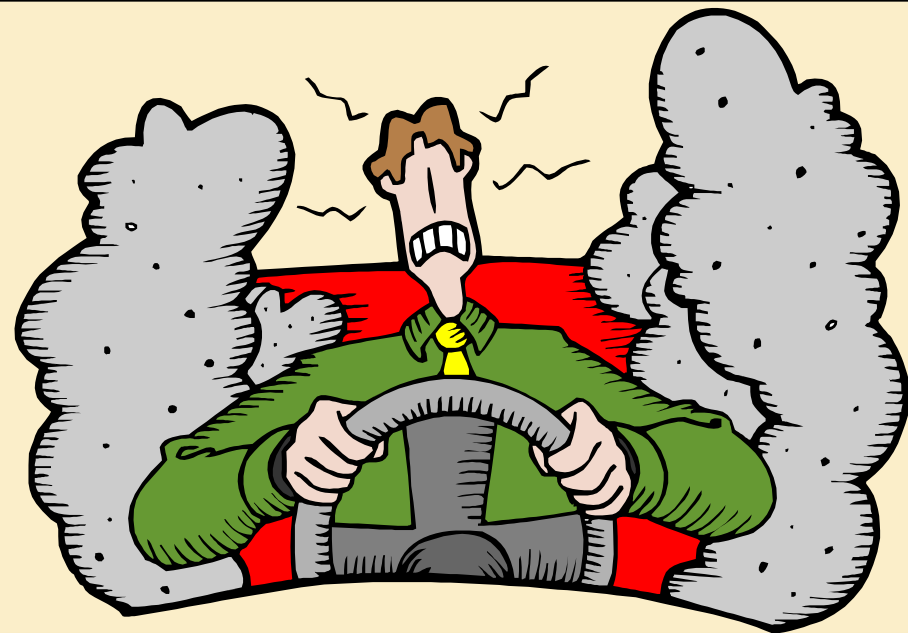
- Sigara içme ve ağızdan tütün kullanımı
- Alkol kullanımı
- Yasadışı ilaç kullanımı

DS Raporu 2002



V. Çevresel etmenler

- Güvenilir olmayan su, sanitasyon ve hijyen
- Kentsel hava kirliliği
- Katı yakıtlardan kaynaklanan iç mekan tütsüsü
- Kurşun maruziyeti



- İklim değişikliği
- Diğer çevresel sağlık riskleri

DS Raporu 2002



VI. Seçilmiş mesleki riskler

- Yaralanmalara yol açan işe bağlı risk etmenleri
- İşe bağlı kanserojenler
- İşe bağlı hava partikülleri
- İşe bağlı ergonomik stres etmenleri
- İşe bağlı gürültü

VII. Diğer sağlık riskleri

- Güvenilir olmayan sağlık bakımı uygulamaları
- İstismar ve şiddet

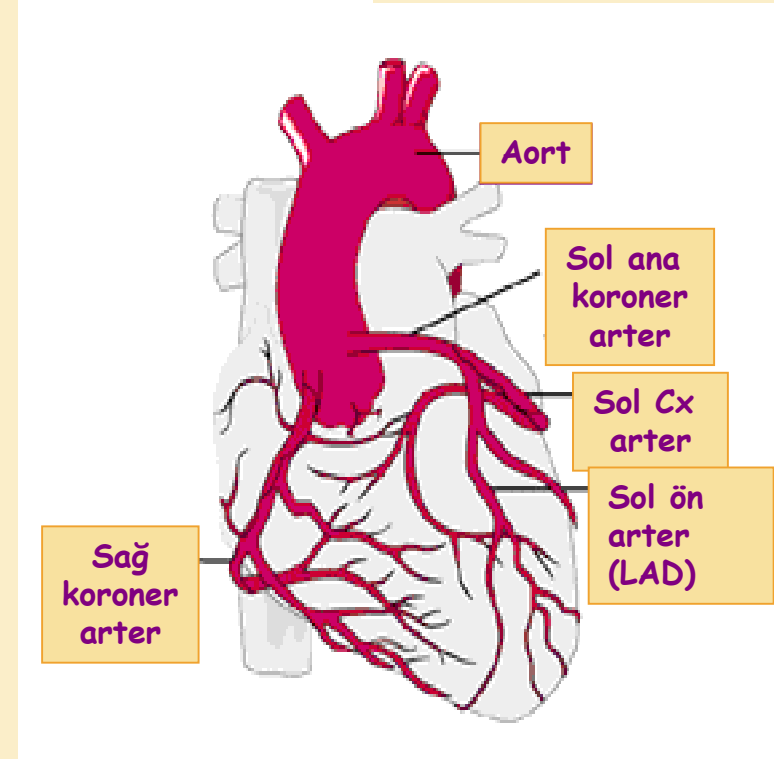
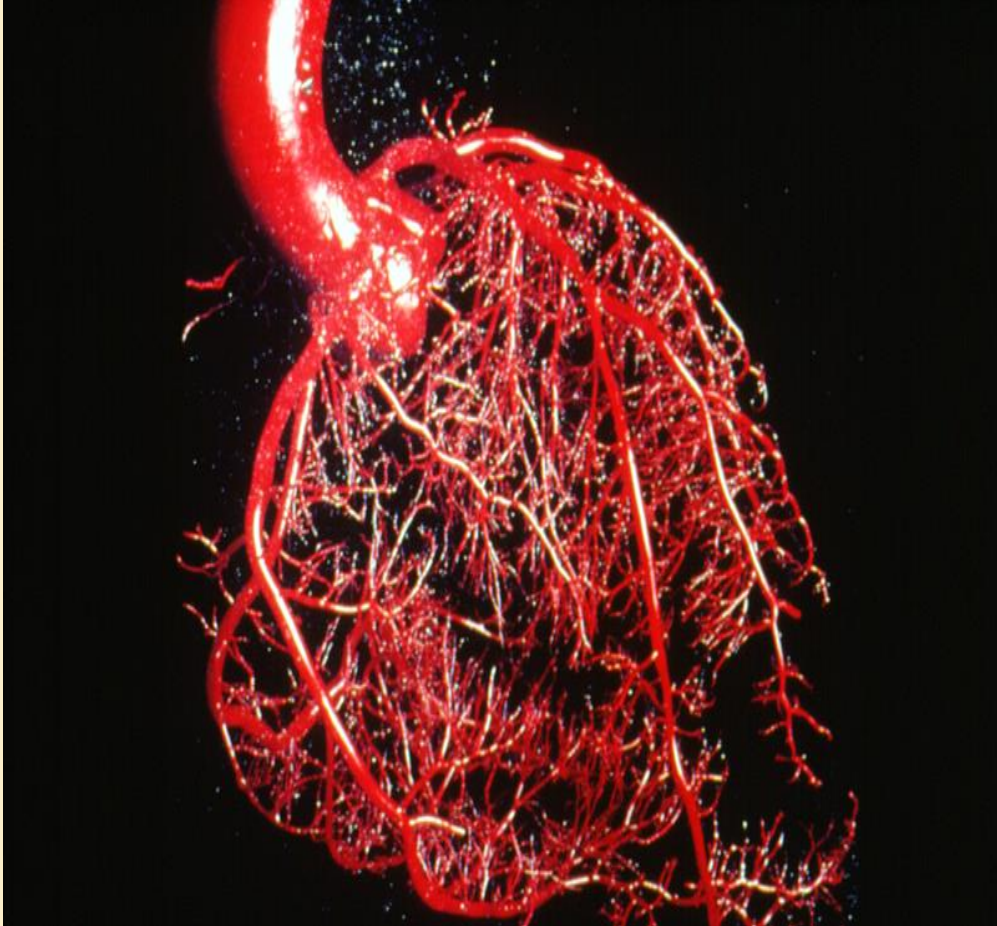
DS Raporu 2002

Yüksek Kan Basıncı

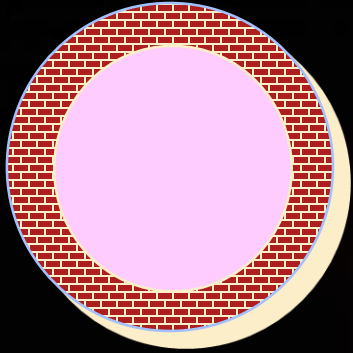
Başta çıkma

- Yaşam biçimi değişikliği
 - Sağlıklı beslenme
 - Orta derecede kilo kaybı (% 5-10)
 - Egzersiz (30 dakika / gün)
- İlaç tedavisi

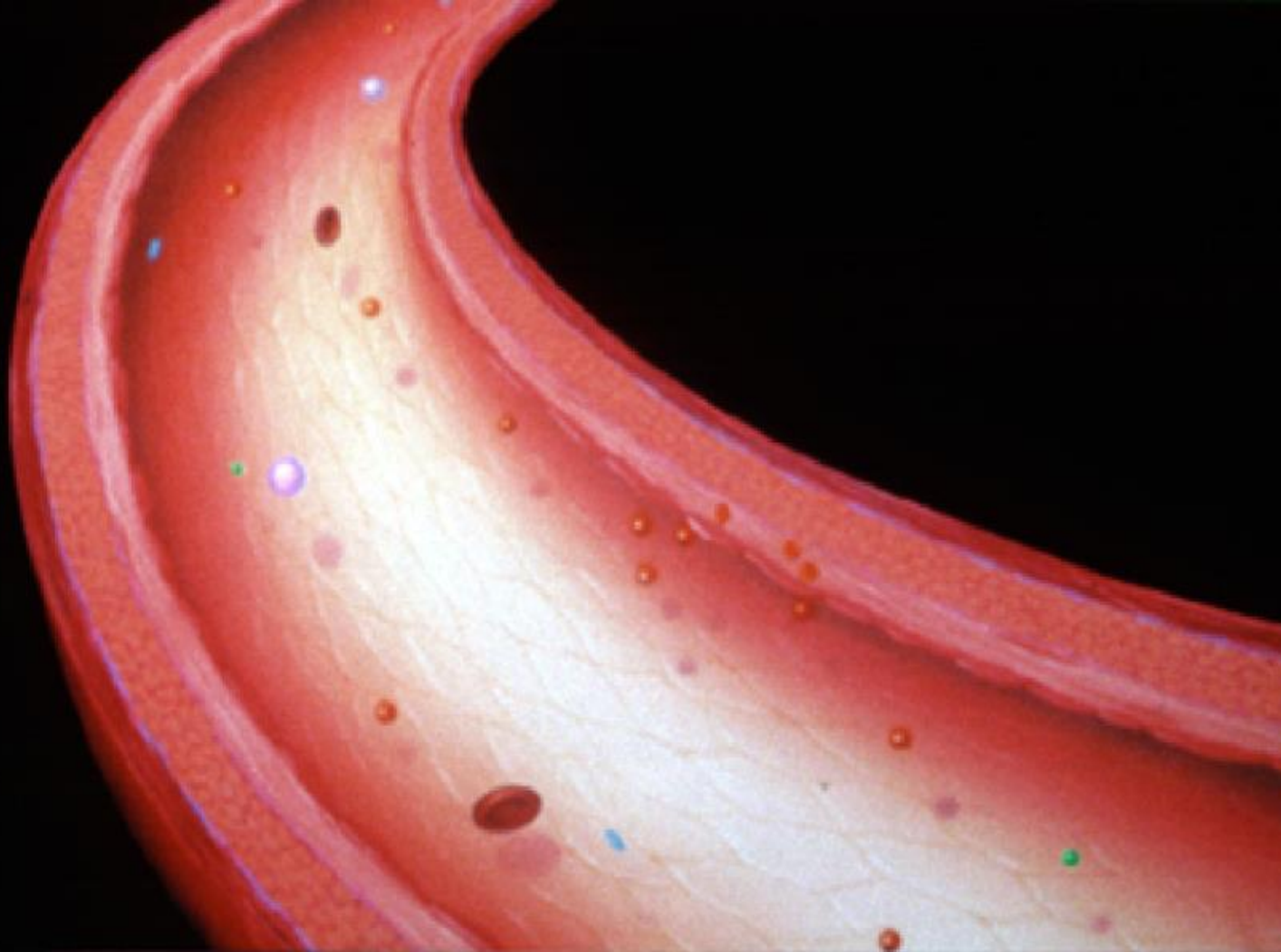
Koroner damarlar



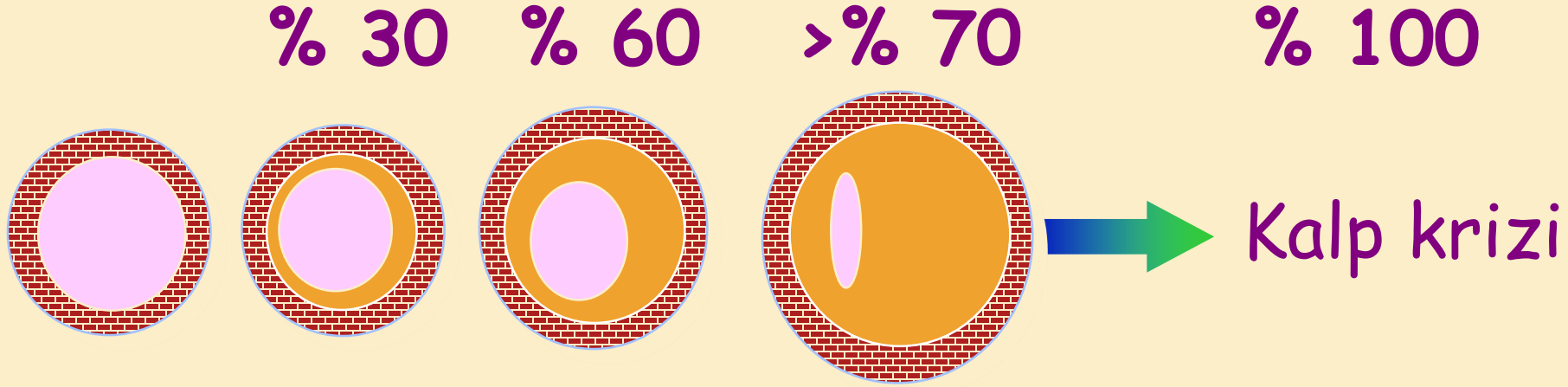
Sağlıklı koroner damar



-  **Alyuvar**
-  **Makrofaj**
-  **LDL**
-  **HDL**
-  **Trombosit**



Ateroskleroz gelişim süreci



Asemptomatik

Miyokard iskemisi
semptom ve/veya
bulguları

Süreç (yıl)

Risk etmenleriyle savaş

- Yaş
- Erkek cinsiyet
- Genetik yatkınlık (aile hikayesi)
- Diyabet
- Sigara
- Hipertansiyon
- Dislipidemi (kolesterol)

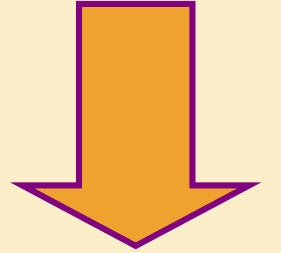
Ateroskleroz

Başa çıkma

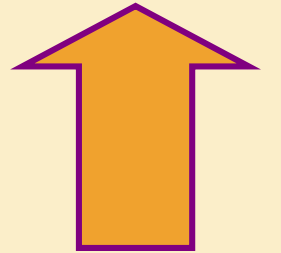
- Yaşam biçimi değişikliği
 - diyet
 - kilo almaktan kaçın
 - egzersiz
- İlaç tedavisi

Kolesterol

- LDL kolesterol (kötü kolesterol):
Kolesterolü karaciğerden alıp
damar içine taşır



- HDL kolesterol (iyi kolesterol):
Kolesterolü damar içinden alıp
karaciğere taşır



ideal kolesterol düzeyi ne olmalı?

**İDEAL DÜZEY SAĞLIKLI İNSANLARIN
"ORTALAMA" KOLESTEROL DÜZEYİ MİDİR?**

- LDL-kolesterol: 80-130 mg/dl

kalp krizi geçirenlerin % 50'sinde kolesterol düzeyi normal sınırların içinde

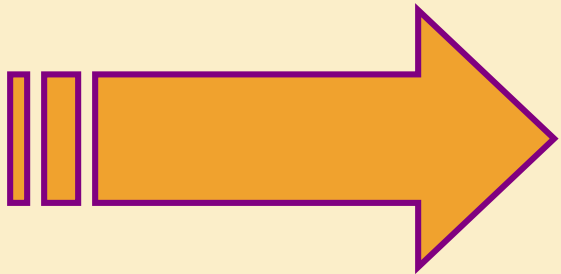
Kolesterol

Başa çıkma

- Yaşam biçimi değişikliği
 - kolesterolde fakir diyet
 - sigaranın bırakılması
 - egzersiz
- İlaç tedavisi

Günümüz insanının özellikleri ...

- ❖ Gereğinden fazla vücut ağırlığı
- ❖ Gereğinden yüksek kan şekeri
- ❖ Gereğinden yüksek kan basıncı
- ❖ Gereğinden yüksek kan kolesterolü



Gereğinden fazla kalp hastası



OBEZITE

Obezite etyolojisi



Obezitenin yaygınlığı

		Kadın %	Erkek %	10 yılda artış %
A.B.D	1997	25	20	50
Avrupa	1997	22	15	10-40
Türkiye				
• Tek harf	1990	29	9	
	1998	39	19	30-65
• Turdep	1999	30	12	
• Hyb-Medar	1999	22	8	
• Obezite vakfı	1999	24	8	

hızlı artış

Obezitenin değerlendirilmesi

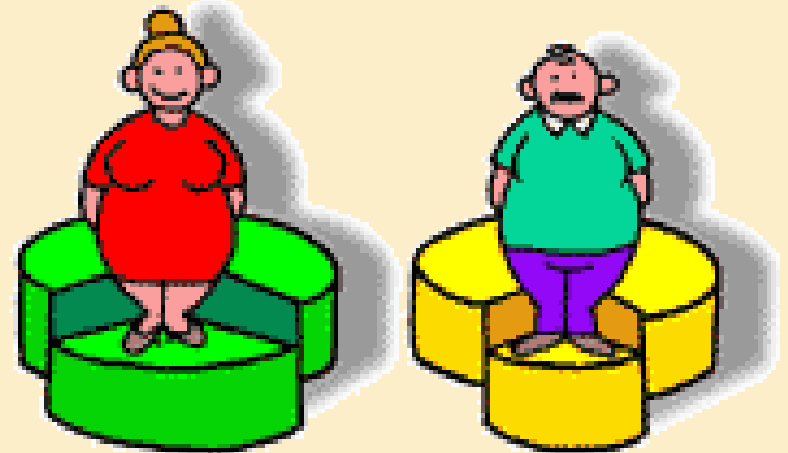
Vücut kitle indeksi = VKI
(Kg / boy m²)

Zayıf	< 18,5
Normal	18,5 - 24,9
Fazla kilo	25 - 29,9
Obez	
1. Derece	30 - 34,9
2. Derece	35 - 39,9
3. Derece	> 40

Obezite risk çizelgesi

Bel çevresi (cm)

	Düşük risk	Artan risk	Yüksek risk
Kadın	< 80	80 - 88	> 88
Erkek	< 94	94 - 102	> 102



21. Yüzyıl tip 2 diyabet salgını nedeni?

Obezitenin hızlı artışıdır!



**Fiziksel
hareketsizlik**



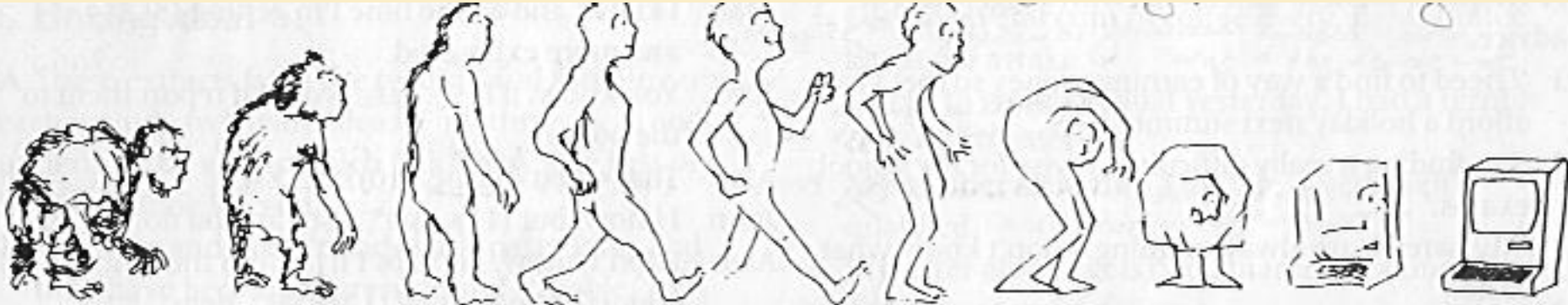
EGZERSİZİN HEDEF (leri)



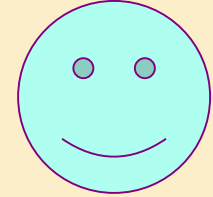
- Sağlık
- Zindelik
- Yaşam kalitesinin yükseltilmesi
- İş verimi artışı-kazanımlar
- **MUTLULUK**

BİLGİSAYAR - İLETİŞİM - ULAŞIM

İnsanoğlu eski arkadaşını, egzersiz yapmayı unuttu mu ???



NEDEN EGZERSİZ ?



- Vücut yağları ↓
- Kan basıncı (tansiyon) ↓
- Dinlenik nabız ↓
- Kalp - damar hastalıkları riski ↓
- Dayanıklılık yükselir ↑
- Metabolizma ↑
- Kas kitlesi ve verimliliği ↑
- Eklem fonksiyonları ↑
- Kemik sağlığı korunur ve geliştirilir (osteoporoz önlenir) ↑
- Kendine güven gelişir - başarıma duygusu ↑
- YAŞAM KALİTESİ YÜKSELİR

Bedensel Etkinliğin Türü

➤ Yaşlılar için uygun bedensel etkinlik türleri; yüzme, yürüyüş, bisiklet, dans, su içi egzersizleridir.

➤ Yaşlıların hoşlanabileceği, bedensel engel oluşturmayacak, kolaylıkla yapılabilecek, zaman ilerledikçe sürdürülebilecek etkinlikler yeğlenmelidir.

Bedensel Etkinliğin Süresi

- İlk başlarda günde 5-15 dakika ile başlanır, her hafta 5-10 dakika artırılarak günde 30-40 dakikalık bir egzersiz süresi hedeflenmelidir
- Egzersiz sürekli ya da gün içinde aralıklarla yapılabilir

Bedensel Etkinliğin Sıklığı

- ❖ Egzersizler haftada en az 3-4 kez yapılmalıdır
- ❖ Hedef haftanın her günü egzersiz yapmak olmalıdır

Orta yoğunluktaki egzersizler

- × Yüzme
- × Bisiklet
- × Bahçe Etkinlikleri
- × Düz zeminde hızlı yürüyüş
- × Yerleri süpürme ya da silme
- × Tenis (çiftler maçı)
- × Voleybol
- × Kürek
- × Dans

Yüksek yoğunluktaki egzersizler

- × Merdiven çıkma
- × Yokuş tırmanma
- × Kar küreme
- × Hızlı yüzme
- × Bisikletle yokuş tırmanma
- × Toprak belleme ya da kazma
- × Jog atma
- × Kayak
- × Tenis (tekler maçı)

Egzersizin sonlandırılmasını gerektiren bulgular

- × Göğüs ağrısı ve kola, çeneye doğru yayılan ağrı
- × Düzensiz ya da hızlı kalp atımları
- × Baş dönmesi ve bayılma
- × Kusma ve bulantı
- × Solunum derinliğinin ciddi şekilde azalması
- × Nedeni bilinmeyen belirgin ağırlık kayıpları

Egzersizın sonlandırılmasını gerektiren bulgular

- × Zatürre gibi ateşle seyreden enfeksiyonlar
- × Sıvı kaybına neden olan ve kalp atım hızını artıran ateş
- × Azalmayan ayak veya ayak bileği ağrıları
- × Eklem şişliği
- × Denge bozukluğu
- × Aşırı yorgunluk

Tütün ve kanser

- ✧ Kanser ölümlerinin %35'inden sorumlu
- ✧ Tütünle kanser ilişkisi çok iyi biliniyor
- ✧ Risk sigaraya başlama yaşı, içilen miktar ve süre ile doğru orantılı
- ✧ Otuz yıl günde bir paket sigara içenlerde kanser riski 20 kat fazla
- ✧ Pipo, puro ve nargile kullanımı da aynı derecede riskli
- ✧ Pasif içicilik sorunu var

İnfeksiyonlar ve kanser

- ✘ Kanser ölümlerinin %10 kadarından sorumlu, artış bekleniyor
- ✘ Hepatit B virüsü, HPV, EBV, HTLV-1, HHS-8 virüsleri
- ✘ Helicobacter pylori
- ✘ H. pylori eradikasyonu ve HBV için aşılama programının etkinliği araştırılıyor

Kolon ve rektum kanseri erken tanı / tarama

- ✘ Dışkıda gizli kan testi önerilen tarama testidir
- ✘ Elli yaş ve üzerindeki her kadın ve erkek yılda bir kez yaptırmalıdır
- ✘ Rektal muayene ve kolonoskopik inceleme de bazı toplumlarda tarama testi olarak önerilebilir

Prostat kanserinde erken tanı ve tarama

- ✘ Kanda PSA tayini ve rektal muayene tarama testleridir
- ✘ Elli yaş ve üzerindeki her erkekte yılda bir kez yapılmalıdır

Kanser gelişiminde değiştirilemez etmenler

- × Genetik eğilim
- × Bazı hormonal etmenler ve doğurganlık
- × Bazı çevresel etmenler
- × Bağışıklık sistemindeki yetersizlikler

Yaşam şekli ve kanser

- × Hareketsizlik riski artırır
- × DÜZENLİ EGZERSİZ YAPIN
- × Kötü genital hijyen, kadınlarda erken yaşta başlayan cinsel yaşam ve çok partnerle ilişki serviks kanserine yol açabilir
- × CİNSEL İLİŞKİYE ERKEN YAŞTA BAŞLAMAYIN VE RİSKLİ CİNSEL İLİŞKİLERDEN KAÇININ, ERKEKLER KONDOM KULLANIN

**Jeofiziksel etkenler,
kanser ölümlerinin %3'ü ile
ilişkilidir**

**İş ve çevre koşullarının etkisi
%4 oranındadır**

Yüksek Kan Basıncı

Nasıl mücadele edelim!..

- Yaşam biçimi değişikliği
 - Sağlıklı beslenme
 - Orta derecede kilo kaybı (% 5-10)
 - Egzersiz (30 dakika / gün)
- İlaç tedavisi

Ateroskleroz

Nasıl mücadele edelim!..

- Yaşam biçimi değişikliği
 - Sigaretten kaçın
 - Kilo almaktan kaçın
 - Egzersiz
- İlaç tedavisi

Sağlıklı Yaşam

Kolesterol

Nasıl mücadele edelim!..

- Yaşam biçimi değişikliği
 - kolesterolden fakir beslenme
 - sigaranın bırakılması
 - egzersiz
- İlaç tedavisi

Sağlıklı Beslenme
Orta Derecede Kilo Kaybı
Egzersiz

Diabetes Mellitus

Nasıl mücadele edelim!..

- Yaşam biçimi değişikliği
 - Sağlıklı beslenme
 - Orta derecede kilo kaybı (% 5-10)
 - Egzersiz (30 dakika / gün)
- İlaç tedavisi