SAĞLIK BİLGİSİ

SAĞLIK :Yalnızca hastalık ya da engelliliğin olmayışı değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam iyilik halidir.

Sağlığın Sosyal Belirleyicileri

Sağlık hizmetinin temel amaçlarından biri de kişilerin yaşam kalitesini yükseltmektir. sağlığın sosyal belirleyicileri denildiğinde bireysel olarak veya belirli grup ya da toplumun sağlık durumlarını etkileyen ekonomik ve sosyal değişkenler anlaşılır. Eğitim durumu, ekonomik, kültürel ve ailevi durum sağlığın sosyal belirleyicileridir. Sosyal ve ekonomik bazı kötü koşullar sağlığı olumsuz etkilemekte ve hastalık oranları artabilmektedir. Beslenme yetersizliği, kötü hijyen koşulları, kalabalık aileler ciddi sağlık sorunlarını da beraberinde getirebilmektedir.

Engellilerin Toplumda Karşılaştıkları Sorunlar Nelerdir?

Engelli; doğuştan veya sonradan herhangi bir nedenle bedensel, zihinsel, ruhsal, duyusal ve sosyal yeteneklerini kaybetmesi nedeni ile destek hizmetlerine ihtiyaç duyan kişidir. Engeli olmayan insanlara kıyasla engelli bireyler; daha kötü sağlık durumlarına, daha düşük eğitim başarısına ve daha yüksek yoksulluk oranına sahiptir. Engellilerin topluma katılmalarında en büyük sıkıntılar; ulaşım, fiziksel çevre ve konut sorunudur. Yollar, kaldırımlar, kamu binaları, park ve bahçeler, okullar, içinde yaşanılan konutlar, ulaşım araçları ve bunun gibi daha birçok fiziksel çevre unsuru, engellilerin topluma katılmasının önünde ciddi birer sorun oluşturmaktadır.

Çevresel Etmenlerin Kişi ve Toplum Sağlığına Etkileri

Çevre; canlıların yaşamları boyunca ilişkilerini sürdürdükleri, birbirleriyle etkileşim içinde bulundukları fiziki, biyolojik, sosyal, ekonomik ve kültürel ortamdır. Çevre;

Hastalıklar için zemin hazırlayabilir.

Hastalıkların yayılmasını kolaylaştırabilir.

Bazı hastalıkların seyrini ve sonucunu etkileyebilir.

İnsan sağlığını etkileyen çevresel etmenler şunlardır:

Kimyasal Etmenler: Zehirler, kanser yapıcı maddeler, gıda katkı maddeleri gibi insan sağlığını bozan etmenlerdir.

Fiziksel Etmenler: Çevremizde bulunan ve sağlığa zarar veren bütün fiziksel şartlar, fiziksel etmenler olarak tanımlanır.

Gürültü Kirliliği: Kişiyi bedensel ve ruhsal olarak olumsuz etkileyen, insanların işitme sağlığını ve algılamasını bozan kirliliktir.

Radyasyon: Maddeye ve insana nüfuz edebilen dalgalar veya parçacıklar biçimindeki enerji yayımı ya da aktarımıdır. Çevreye yayılan bu ışınlar, canlı hücreleri doğrudan etkileyerek genlerde bozulmaya neden olmaktadır.

Cep Telefonu: Hayatımızın vazgeçilmez bir parçası hâline gelen cep telefonları, ülkemizde ve dünyada yaygın olarak kullanılmaktadır. Cep telefonu kullanımı (doza bağlı olarak) konsantrasyon eksikliğine, uyku bozukluğuna, hâlsizliğe, kan basıncında artışa ve baş ağrısına yol açabilir.

Hava Kirliliği: İnsan sağlığını veya çevresel dengeleri bozacak şekilde havanın bileşiminin değişmesi ya da havada bulunmaması gereken maddelerin havaya karışmasıdır. Havadaki kirleticiler; solunum fonksiyonlarında bozulmaya, solunum sistemi ve kalp hastalıklarına, kansere ve erken ölümlerde artışa neden olur.

Su Kirliliği: Su kirliliği arttıkça insan sağlığı da tehdit altına girer.

Çöpler: Çöpler karıştıkları toprağı, suyu ve havayı kirletir. Sağlıklı bir çevre için çöplerle ilgili çözüm arayışlarına gidilmelidir. Atık piller evsel çöplere kesinlikle karıştırılmamalı, ayrı bir yerde biriktirilerek atık pil toplama kutularına atılmalıdır. Tıbbi atıklar üzerinde “Dikkat Tıbbi Atık” ve “Uluslararası Biyotehlike “amblemi bulunan kırmızı renkli tıbbi atık poşetlerinde toplanmalıdır

Kanserojen Madde: Kanser oluşumuna neden olan maddelerdir. Ünümüzde birçok kimyasal maddenin kanser oluşumuna neden olduğu bilinmektedir.

Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar (GDO): Bir canlının gen diziliminin değiştirilmesi ya da ona kendi doğasında bulunmayan bambaşka bir karakter kazandırılması yoluyla elde edilen canlı organizmalardır. Bilim insanları tarafından GDO içeren gıdaların insan sağlığına zararlı olabileceği belirtilmektedir. Özellikle antibiyotiğe karşı direnç, alerji ve kısırlık gibi olumsuz etkileri olduğu savunulmaktadır.

Vektörler: Hastalık yapan mikroorganizmaları, insanlara taşıyan eklem bacaklılara ve kemiricilerdir. Vektörle yayılan hastalıklar arasında tifüs, veba, tifo ve sıtma gibi hastalıklar bulunmaktadır.

Sağlık Hizmetlerinden Yararlanma Yolları

Sağlık hizmetleri; koruyucu, tedavi edici ve rehabilite edici sağlık hizmetleri olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır.

Koruyucu Sağlık Hizmetleri

Toplumda hastalık ihtimali azaltılırsa bütün toplum üyeleri bundan yararlanır. Koruyucu sağlık hizmetleri bu niteliğinden dolayı diğer sağlık hizmetlerine oranla daha ekonomiktir.

Kişiye Yönelik Koruyucu Sağlık Hizmetleri: kişileri, dolayısıyla toplumu hastalıklara karşı dirençli ve güçlü kılmayı, hastalanmaları hâlinde ise erken dönemde teşhis ve tedavi etmeyi sağlayan hizmetlerdir. Bunlar hastalıkların erken tanı ve tedavisi, kişisel sağlık düzeyini koruma, aile planlaması, bağışıklama, sağlık eğitimi, ilaçla koruma işlemleridir.

Çevreye Yönelik Hizmetler: Çevrede sağlığı olumsuz etkileyecek etmenleri zararsız hâle getirmeyi ya da yok etmeyi amaçlayan uygulamaları kapsar. Bu hizmetler yeterli düzeyde temiz hava ve su temini, ses ve ışık kirliliğinin önlenmesi, atıkların zararsız hâle getirilmesi, haşere ve kemirgenlerle mücadele, gıda hijyeninin sağlanması, işçi sağlığı ve iş güvenliği, radyolojik zararların denetimi, konut sağlığı hizmetleridir. Koruyucu sağlık hizmetleri; birincil koruma, ikincil koruma ve üçüncül koruma basamakların gerçekleşir.

Birincil koruma, kişinin hastalıklara yakalanması önlenmeye çalışılır.

İkincil koruma, hastalık belirtileri ortaya çıkmadan önce veya bu belirtilerin hafif olduğu dönemde teşhis edilerek gereken tedavinin yapılmasına yönelik çalışmalardır.

Üçüncül koruma, hastalıkların olumsuz sonuçlarının sınırlandırılması ve engelliliğin önlenmesi için yapılan çalışmalardır.

Tedavi Edici Sağlık Hizmetleri

Hastalıkların veya engelliliklerin iyileştirilmesine yönelik yapılan tıbbi işlemlerin tümüdür.

Birinci Basamak Sağlık Kuruluşları: Hastaların ilk başvurdukları, evde ve ayakta tedavi edildikleri kuruluşlardır.

İkinci Basamak Sağlık Kuruluşları: Hastaların yatırılarak tanı ve tedavi hizmetlerinin verildiği hastanelerdir.

Üçüncü Basamak Sağlık Kuruluşları: En üst düzeyde tıp teknolojisi kullanılan kanser araştırma merkezleri, sanatoryumlar, ruh ve sinir hastalıkları hastaneleridir.

Rehabilite Edici Sağlık Hizmetleri

Koruyucu ve tedavi edici çabalara karşın gelişen kalıcı bozukluklar ve engelliliğin etkilerini en aza indirmek, kişilerin başkalarına bağımlı olmadan yaşamlarını sürdürmelerini sağlamak amacıyla düzenlenen sağlık hizmetleridir.

Hasta Hakları ve Sorumlulukları

Sağlık çalışanlarının hastaya ve hastanın da sağlık çalışanlarına karşı görev ve sorumlulukları vardır

En Temel Hasta Hakları

Hizmetten Faydalanma Hakkı

Bilgilendirilme ve Bilgi İsteme Hakkı

Sağlık Kuruluşunu ve Personelini Tanıma, Seçme ve Değiştirme Hakkı

Mahremiyet Hakkı

Güvenlik Hakkı

Saygı Görme ve Rahatlık Hakkı

Dini Vecibeleri Yerine Getirebilme Hakkı

Bilgilendirilmiş Rıza Hakkı

Ziyaret ve Refakatçi Bulundurma Hakkı

Başvuru ve Dava Hakkı

Bilgilerin Gizli Tutulması Hakkı

Tedaviyi Reddetme ve Durdurma Hakkı

**Şikayet Bildirim Yolları**

Hasta ve hasta yakınları tüm müracaat ve şikâyetlerini Hasta Hakları birimlerinden, Sağlık Bakanlığınca oluşturulan https://hastahaklari. saglik.gov.tr/ Genel Ağ adresinden ve Sağlık Bakanlığı İletişim Merkezi (SABİM) Alo 184’ü arayarak yapabilir. Yazılı müracaatlar, başvurunun birim tarafından alınmasından sonra 15 iş günü içerisinde Hasta Hakları Kurulunda görüşülerek karara bağlanır ve karar hakkında başvuru sahibine yazılı bilgi verilir.

**Akılcı İlaç Kullanımı**

Tüm dünyada yanlış, gereksiz, etkisiz ve yüksek maliyetli ilaç kullanımı çeşitli boyutlarda sorunlara neden olmaktadır. Bunlar hastalık ve ölüm oranlarında artış, ilaçların yan etki riskinin artması, kaynakların yanlış tüketilmesi ve temel ilaçlara bile ulaşılabilirliğin azalması gibi sorunlardır. Bu bağlamda “Akılcı İlaç Kullanımı (AİK)” çalışmaları başlatılmıştır

İlaç Kullanırken Nelere Dikkat Edilmelidir?

Öncelikle hekim tarafından doğru teşhisin konulması gerekmektedir. Buna paralel olarak hekim tarafından ilaçlı veya ilaçsız, etkili ve güvenilir tedavi tanımlanmalıdır. Hekim tarafından ilaçlar seçilmeli, her bir ilaç için uygun doz ve uygulama süresi belirlenmeli ve hastaya uygun reçete yazılmalıdır.

Hastanın alerjik durumları sorgulanmalı, kullanmakta olduğu veya en son kullandığı ilaçlar hasta ve hasta yakını tarafından sağlık personeline bildirilmelidir.

İlaçların nasıl, hangi dozda, hangi sıklıkta, ne kadar süre kullanılacağı ve hangi koşullarda saklanacağı hastaya tam olarak anlatılmalıdır.

İlaçlar kullanma talimatında belirtilen şekilde saklanmalıdır.

Buzdolabında saklanması gereken ilaçlar kesinlikle buzlukta saklanmamalı ve dondurulmamalıdır.

Tüm ilaçlar, özellikle antibiyotik türü ilaçlar doktor tavsiyesi olmadan kullanılmamalıdır.

İlaç, doktorun veya eczacının önerisi dışında çiğnenerek, kırılarak, bölünerek veya suda çözülerek kullanılmamalıdır.

Sağlıklı Yaşam İçin Hijyenin Önemi

Hastalıklardan korunmak için temizlik uygulamaları ihmal edilmemelidir. Sadece beden temizliği değil, kullanılan her şeyi ve her ortamı temiz tutmak da temiz olmanın gereğidir. Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü “hijyen” olarak tanımlanır.

Kişisel Temizlik Uygulamaları

Kişisel temizlik uygulamalarının yapılabilmesi için öncelikle kişilerin temizlik bilinci ve sorumluluğu gelişmiş olmalıdır. İşten veya okuldan eve gelindiğinde, yemeklerden önce ve sonra, tuvalete her girişte ve çıkışta eller su ve sabun ile yıkanıp kurulanmalıdır. Dişler günde en az iki defa fırçalanmalı, her gün saçlar taranmalı, sık sık uygun şampuanla yıkanmalıdır.

El ve Tırnak Bakımı-Temizliği

Yüz ve Boyun Temizliği

Kulak Temizliği

Burun Temizliği

Koltuk Altı Temizliği

Saç Temizliği ve Bakımı

Ayak Temizliği

Tuvalet Alışkanlığı ve Temizliği

Banyo Yapma ve Giyecek Temizliği

Kişisel Temizlik Malzemeleri

Kişisel temizlik malzemelerinin ortak kullanımı ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Bu malzemeler kesinlikle ortak olarak kullanılmamalıdır. Sabun, diş fırçası, diş macunu, banyo lifi veya süngerleri, tırnak makası, tarak, havlu, tıraş bıçağı, çorap, terlik ve kişiye özel eşyalar bu malzemelerdir.

Dövme Yaptırma, Kulak ve Burun Deldirmenin Sağlığa Zararları

Dövmenin zararları oldukça fazladır. Başta kimyasal ve zararlı boyalarla yapılan dövmeler cilt kanserine neden olabilir.Hepatit B ve C gibi bulaşıcı ve ciddi risk taşıyan hastalıklara yol açabilir. Yapılan bir araştırmada metalik madde içeren bazı dövmelerin MR çekimlerinde şiddetli ağrıya yol açtığı da kanıtlanmıştır. Kulak, burun ve kaş deldirmelerde de durum oldukça tehlikeli ve zararlıdır. Takı takılan bölgelerde ağrı, şişlik, kızarıklık olabilir, enfeksiyon riski fazlalaşır.

Su ve Besin Hijyeni

Yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli temel ihtiyaçlar su ve gıdadır. Ancak temizlik kurallarına dikkat edilmediğinde kirlenen besin ve sularda zararlı mikroorganizmalar üreyebilir. Kötü hijyen koşulları; tifo, kolera, bağırsak parazitleri, Hepatit A gibi hastalıklara sebep olabilir.

Güvenli Besin Nedir?

Güvenli besin, besleyici değerini kaybetmemiş, fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik açıdan temiz, bozulmamış besinlerdir. Güvenilir besinin elde edilebilmesi için hasattan tüketime kadar geçen tüm aşamalarda besinin çeşitli kaynaklardan kirlenmesinin önlenmesi gerekir. Dünyada olduğu gibi su ve besinlerle bulaşan enfeksiyon hastalıkları ülkemizde de halk sağlığı sorunu olarak görülmektedir.

Çevresel Hijyenle İlgili Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Çöpler çöp kutusuna atılmalı

Çöp torbalarının ağızları kapatılmalı ve çöpler kapaklı çöp kovalarında muhafaza edilmeli

Gereksiz yere parfüm, deodorant kullanılmamalı

Yerlere, sokaklara kesinlikle tükürülmemeli

Kişi yanında sürekli kâğıt mendil bulundurmalı

Tuvaletler temiz kullanılmalı ve tutulmalı

Klozetin kapağı kapatıldıktan sonra sifon çekilmelidir.

Ağız ve Diş Sağlığının Korunması

Diş ve diş eti hastalıkları ülkemizde ve dünyada en önemli sağlık sorunları arasındadır. Ancak hayatı doğrudan tehdit etmediği için dişlere gereken önem verilmemektedir. Ağızdaki olumsuzluklar diş sağlığının bozulmasına, sindirimin olumsuz etkilenmesine yol açar. Ağız sağlığı için gerek süt dişlerin gerekse kalıcı dişlerin bakımına özen gösterilmelidir.

Dişe Neler Zarar Verir?

Çok soğuk ve çok sıcak besinler yiyip içmek

Kürdan gibi sert cisimlerle diş etlerine zarar vermek

Fındık, ceviz gibi sert kabuklu cisimleri dişlerle kırmak

Parmak emmek, tırnak yemek

Dudak ve yanak ısırmak

Uzun süre emzik, biberon kullanmak

Şekerli yiyecek ve gazlı içecekleri çok fazla tüketmek

Günlük ağız bakımını yapmamak

Doğru Diş Fırçalama Nasıl Olmalıdır?

Ağız ve diş sağlığını uzun yıllar korumak için iyi bir fırçalama alışkanlığı edinilmelidir. Dişleri korumanın en etkili yolu düzenli olarak fırçalamaktır. Diş fırçalamanın ilk adımı doğru fırça seçimidir. En uygun fırça naylon ve orta sertlikteki fırçalardır. Diş macunu ağza verdiği hoşa giden koku ve his nedeniyle diş fırçalamayı kolaylaştırır. Fırçanın üzerine konulan macunun miktarının mercimek tanesi büyüklüğünde olması yeterlidir.

Bulaşıcı Hastalıklardan Korunma Yolları

Çocukluk çağı, insanların bulaşıcı hastalıklara en sık yakalandıkları dönemdir. İçme ve kullanma sularının temizliği ile tifo ve kolera gibi öldürücü hastalıklar kontrol altına alınmıştır.

Hastalıkların Bulaşma Yolları

Su ve besinlerle

Hava yoluyla

Kan yoluyla

Vektörler yoluyla

Cinsel ilişki yoluyla

Temas yoluyla

Bulaşıcı Hastalıklardan Korunma Yolları

Sağlık eğitimi, korunma yöntemlerinin ilk basamağıdır. Birçok enfeksiyon hastalığının kontrolünde kişisel temizlik alışkanlıkları çok önemlidir. Mikropların bulaşma olasılığını azaltmak için elleri sık yıkamak gerekir.

Bağışıklık

Mikroplara karşı doğal olarak var olan ya da aşı ile kazanılmış direnç durumudur.

Aktif bağışıklık: Mikroorganizmalar ya da bunların ürünleri ile etkili şekilde temas etmiş olan kişilerde oluşan dirençtir.

Pasif bağışıklık: Bir antijene karşı daha önceden sentezlenmiş antikorların verilmesi suretiyle o kişide geçici bir bağışıklık sağlanması anlamına gelir.

Aşı: Vücuda önceden belli maddeler verilerek kişide belli hastalıklara karşı özel dayanıklılık durumu geliştirme işlemidir. Aşı ilaç değildir. Hastalıkların önlenmesinde kişiye yönelik önlemlerden biri aşılamadır.

Hayvanlardan İnsanlara Bulaşabilecek Hastalıklar

Hayvanlardan insanlara bulaşan hastalıklar, hayvanlar ve hayvansal ürünler aracılığı ile gerçekleşmektedir. Bulaşma; temas, solunum veya ağız yoluyla gerçekleşir. Omurgalı havyalardan insanlara bulaşan hastalıklarda evcil hayvanların rolü büyüktür. Hayvanlardan insanlara bulaşan hastalıklardan korunmak için hastalık kaynağının ve etkeninin bilinmesi önemlidir. Veteriner hekim kontrolünden geçmemiş olan hayvansal gıdalar ve damgasız etler kesinlikle tüketilmemelidir.

**Kuduz**

Kuduz hayvanın ısırması ve salyasının insan vücudundaki herhangi bir sıyrıktan girip kana karışması sonucu ortaya çıkan bulaşıcı ve öldürücü bir hastalıktır.

**Kuş Gribi**

Kuş gribi, asıl olarak kanatlı hayvanlarda hastalık yapan, insanlara hayvanlardan bulaşan ve virüslerle meydana gelen bir hastalıktır.

**Brusella**

Brusella grubu bakterilerin oluşturduğu, bulaşıcı bir hastalıktır. Özellikle sığır, koyun, keçi ve domuz gibi evcil hayvanlardan insanlara bulaşabilir.

**Kene Isırması**

Kene, dünyada ve ülkemizde son yıllarda etkili olan ve ölümcül etkilere sahip olan bir canlıdır. Ancak tüm kene türleri ölümcül olmayıp yalnızca hayvanların ve insanların üzerinde yaşayanlar tehlikeli olmaktadır.

**Kırım-Kongo Kanamalı Ateşi**

Kırım-Kongo Kanamalı Ateşi, ilk olarak hastalığın ismini aldığı Kırım ve Kongo’da görülen, virüslerin sebep olduğu ölümcül seyredebilen bir hastalıktır.

**ERGENLİK DÖNEMİ**

**Ergenlik Döneminde Fiziksel, Duygusal ve Sosyal Değişimler**

Ergenlik, çocukluktan erişkinliğe geçiş sürecidir. İç salgı bezleri tarafından salgılanan bazı hormonlar bu süreci başlatır. İlk değişiklikler kızlarda ortalama 10, erkeklerde 12 yaşında başlar. Ergenlikteki fiziksel gelişme, kız ve erkek çocuklarda aynı zamanda ve aynı hızda olmaz. Kızlar ergenliğe daha erken girerler. Bedenin nasıl göründüğü ergen için önemlidir. Bu dönemde fiziksel görünümle ilgili hassasiyet yüksektir. Ergenlik çağındaki kız çocuklarında boy uzar, kilo artar, göğüsler belirginleşir, ağırlıklı olarak cinsel bölgelerde ve koltuk altlarında olmak üzere vücudun diğer bölgelerinde kıllanma olur. Ergenlik dönemindeki erkek çocuklarda ise boy uzar, kilo artar, kas gücü gelişir. Ağırlıklı olarak cinsel bölgede ve koltuk altlarında olmak üzere bedenin diğer bölgelerinde kıllanma olur. Gırtlak gelişir, ses çatallaşır, çatlar ve kalınlaşır, omuzlar gelişir, sakal ve bıyıklar çıkmaya başlar.

Ergenlik Döneminde Gençlere Yapılacak Rehberlik

Zamanın çok değerli olduğu öğretilmelidir.

Kendine güven artırılmalıdır.

Kendileri hakkında olumlu beklentiler oluşturulmalıdır.

Gençlerin ilgileri doğrultusunda değişik sportif ve kültürel etkinliklere yönlendirilmelidir.

Sorumluluk duygusu aşılanmalıdır.

Duygu ve düşüncelerini ifade etmesi sağlanmalıdır.

Okulun, eğitimin önemi ve bu konudaki sorumlulukları hakkında bilgi verilmelidir.

Genç, içinde yaşadığı aile ve çevresi ile uyum ve iş birliği içinde olmalıdır.

Menstrual Döngü (Regl, Adet Kanaması)

Kadın üreme organı içinde yumurtlama için oluşan dokular aylık düzenli olarak vücuttan dışarı atılması olayıdır. . Bu kanama dönemi ortalama olarak 2-7 gün arasında sürmesi normal kabul edilir. Kızlar bu sırada hassas ve sinirli olabilirler. İlk yıllarda bu kanama düzensizdir

BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE

FİZİKSEL AKTİVİTE, YETERLİ VE DENGELİ BESLENME, OBEZİTE

Fiziksel Aktivitenin Sağlığın Geliştirilmesi Üzerindeki Etkileri

Sağlığın korunması ve geliştirilmesi, kronik hastalıkların önlenmesi, vücut bileşimi ve ağırlığının kontrolü için düzenli fiziksel aktivite yapılmalıdır. Fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılamaması ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının yaygınlaşması; toplumda obezite, kalp-damar, yüksek tansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artırmıştır.

Enerji İçecekleri, Vitamin Hapları ve Protein Tozunun Bilinçsiz Kullanımı

Son yıllarda özellikle gençler arasında keyif verici bağımlılık potansiyeli olan maddelerle birlikte sık olarak tüketilen enerji içeceklerinin kalp problemlerine yol açabildiği bilimsel çalışmalarla kanıtlanmıştır. Enerji içecekleri yüksek dozda, hele alkolle birlikte alındığında kalp ritim bozuklukları, kalp krizi, yüksek tansiyon, bilinç kaybı, çarpıntı, bayılma ve ani ölüme neden olabilmektedir.

Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Önemi

Yeterli ve dengeli beslenme yaşamın her döneminde insan sağlığının temelini oluşturur. Yeterli ve dengeli beslenme herkes için aynı değildir. Burada yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite durumu, diyabet ve hamilelik gibi özel diyet gerektiren durumlar beslenmenin içeriğini değiştirir.

Kahvaltının Önemi

Vücudumuz uyurken bile çalışmaya devam eder. Akşam yemeği ile kahvaltı arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre vardır. Bu süre içinde vücut, besin ögelerinin tümünü kullanır. Sabah kahvaltı yapılmazsa beyinde yeterince enerji oluşmaz. Bu durumda yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır. Güne istekli başlamada ve günü elverişli bir biçimde sürdürmede sabah kahvaltısının miktarı ve içeriği büyük önem taşır.

Aşırı Yağlı, Şekerli, Tuzlu Yiyecek ve İçecekler Tüketmenin Sağlığa Olumsuz Etkileri

Yağlar yüksek enerji veren besin ögeleridir. Sağlık açısından bakıldığında yağ miktarını azaltmak yararlıdır. Besinleri işleme veya hazırlama sürecinde şeker veya şurup eklenmektedir. Bu ekleme besinlerde doğal olarak bulunan şeker değildir. Lezzetine bakılmadan yiyeceklere tuz eklenmemeli ve fazla tuzlu besinler tüketilmemelidir.

Obezite

Obezite günümüzün en önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır. Hazır yemek sistemindeki besinler uzun dönemde sağlık problemlerine neden olmaktadır.

Obezitenin Oluşmasında Başlıca Risk Etmenleri

Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları

Yetersiz fiziksel aktivite

Yaş

Cinsiyet

Eğitim düzeyi

Sosyokültürel etmenler

Gelir durumu

Hormonal ve metabolik etmenler

Genetik etmenler

Psikolojik problemler

Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama

Sigara ve alkol kullanma

Kullanılan bazı ilaçlar

Doğum sayısı ve doğumlar arası süre

Beden Kitle İndeksi Nedir?

Beden kitle indeksi, yetişkin bir insanın kilosunun boyuna göre normal olup olmadığını gösteren bir parametredir.

Beden Kitle İndeksi Nasıl Hesaplanır?

Beden kitle indeksi, vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesi ile elde edilir.

ZİHİNSEL, DUYGUSAL VE SOSYAL SAĞLIK

ZİHİNSEL, DUYGUSAL VE SOSYAL SAĞLIK, STRES KAYNAKLARI, STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI VE ŞİDDET

Sağlıklı Bir Yaşam İçin Zihinsel, Duygusal ve Sosyal Sağlığın Ergen Bireyler Açısından Önemi

Sağlıklı bir psikoloji, kendine güven duygusuna ve olumlu ilişkilere yardımcı olur. Ergenlikte hormonal değişikliklere bağlı olarak zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel birtakım değişiklikler yaşanır. Ergen, her türlü değişikliğe hazır, yeniliklere açık, duyguları karışık ve karmaşık olduğu için duygusallık, sosyal ortam ve zihinsel sağlık oldukça önemlidir.

Stresle Başa Çıkma Yolları

Aşırı stresle başa çıkmak ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu değiştirme ya da duruma verilen tepkileri değiştirmeye “stres yönetimi” denir.

Stres düzeyinizi azaltmak için şunları yapabilirsiniz:

Özgüvene odaklan

Anı yaşamayı öğren

Sınırlarının farkına var

Gerçekçi hedefler koy

Hayır demeyi öğren

Hobi edin

Bedenine iyi bak

Kaygını çevrenle paylaş

Düzenli ders çalış

Uzmandan yardım al

Sınav Kaygısı

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır.

Şiddetin Birey Üzerindeki Etkileri

Akran Zorbalığı: Akran zorbalığı, bir öğrencinin bir veya daha fazla öğrenci tarafından tekrar eden biçimde olumsuz davranışlara maruz kalmasıdır.

SAĞLIĞA ZARARLI ALIŞKANLIKLAR VE MADDE KULLANIMI

TÜTÜN ÜRÜNLERİ, ALKOL, MADDE VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ SONUÇLARI

Tütün ve Sigaranın Sağlığa Zararları

Sigara, dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur. Zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Her yıl milyonlarca insan tütün dumanından kanser, kalp ve akciğer rahatsızlıklarına yakalanmaktadır.

Alkolün İnsan Sağlığına ve Davranışlarına Etkisi

Alkol, sigaradan sonra en yaygın kullanılan sağlığa zararlı maddelerden biridir. Alkol beden ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yapmaktadır. Sinir sisteminin çalışma düzenini bozma, duygu, bilinç, düşünme ve kaygı gibi insanın çeşitli zihinsel ve ruhsal dengesini bozma bu tür maddelerin zararlarındandır.

Alkol Bağımlılığının, Bireyin Aile İçi ve Toplumsal Hayattaki İlişkilerine Etkisi

Bireyler ailesinde, büyüklerinde ya da arkadaşlarında gördüğünde alkole heves duyar ve alışır. Alkol alma isteğini kontrol edemeyen, ortaya çıkan bedensel, ruhsal ve sosyal zararlarına rağmen hâlâ alkol kullanmaya devam eden kişiler alkol bağımlısıdır. Alkol bağımlısı olan kişinin düşünme yeteneği geriler. Sorumluluklarını yerine getiremeyen kişinin iş hayatında sorunlar ortaya çıkar.

Madde Bağımlılığı ve Etkileri

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılmasıdır. Uyuşturucu maddeler kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır. Ayrıca tüm iç organların zarar görmesine yol açar. Bağımlı giderek aileden ve çevresinden koparak yalnızlaşır.

Bağımlılık Yapıcı Maddelerden Korunma

Madde kullanımına karşı etkili bir mücadele bu konuda bilgi ve bilinç sahibi olmakla başlar. Bireyin davranışlarını kontrol etmesi, davranışlarının sorumluluğunu alabilmesi ve öz güven sahibi olması öz denetimini sağlar.

Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması, teknolojiyi ölçüsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.

Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar

Fiziksel Şikayetler: Gözlerde yanma, boyun kaslarında ağrı ve sertleşme, beden duruşunda bozukluk, elde uyuşukluk, halsizlik

Sosyal Alanda Görülen Şikayetler: Akademik başarıda düşüş, kişisel sorunlar, aile ve okul sorunları, zamanı idare etmede başarısızlık, uyku bozuklukları, yemek yememe, aktivitelerde azalma, genel ağ arkadaşları dışında izolasyon

Çocuk ve Ergenlerde Bağımlılığı Önleme

Genel Ağ kullanımı okul öncesi günde 30 dakika, ilköğretimin ilk 4 yılında günlük 45 dakika, sonraki yıllarda günde 1 saat, lisede ise 2 saat yeterlidir.

İLK YARDIMLA İLGİLİ TEMEL BİLGİLER

İLK YARDIMIN ÖNEMİ, AMAÇLARI VE TEMEL UYGULAMALARI, GÜVENLİ İLK YARDIM UYGULAMASI

İlk Yardımın Önemi

İlk Yardım: Herhangi bir kaza ya da yaşamı tehlikeye düşüren durumda sağlık görevlilerinin yardımı sağlanıncaya kadar hayatın kurtarılması ya da durumun daha kötüye gitmesini önleyebilmek amacıyla olay yerinde tıbbi araç gereç aramaksızın mevcut araç ve gereçlerle yapılan ilaçsız uygulamalardır. Acil durumlarda anında girişimde bulunabilecek her düzeydeki insanın yetiştirilmesi ve toplumun bilgilendirilmesi gerekmektedir.

İlk Yardımın Öncelikli Amaçları Nelerdir?

Hayati tehlikenin ortadan kaldırılması

Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesinin sağlanması

Yaralının durumunun kötüleşmesinin önlenmesi

İyileşmenin kolaylaştırılması

İlk Yardımın Temel Uygulamaları

Koruma: Kaza sonuçlarının ağırlaşmasını önlemek için olay yerinin değerlendirilmesini kapsar.

Bildirme: Olay mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde telefon veya diğer kişiler aracılığı ile gerekli yardım kuruluşlarına bildirilmelidir.

Kurtarma: Olay yerinde hasta veya yaralının durumunun değerlendirilmesine bağlı olarak ilk yardım hızlı ancak sakin ve bilinçli bir şekilde yapılmalıdır.

İlk Yardımın ABC’si

(Airway: Hava yolu), solunum yolu açıklığının değerlendirilmesi

(Breathing: Solunum), solunumun değerlendirilmesi (Bak-Dinle-Hisset)

(Circulation: Dolaşım), dolaşımın değerlendirilmesi (canlılık belirtilerinin gözlenmesi, kalp masajı yapılması)

Güvenli İlk Yardım Uygulaması İçin Alınması Gereken Önlemler

Olay Yeri Güvenlik Önlemleri

Güvenli ilk yardım yapabilmek için öncelikle olay yeri değerlendirilerek gerekli güvenlik önlemleri alınmalıdır.

Hasta/Yaralının Durumunun Değerlendirilmesi

İlk yardımcı olay yerini değerlendirip gerekli güvenlik önlemlerini aldıktan sonra hasta veya yaralının durumunu değerlendirmelidir.

Bilincin Değerlendirilmesi: Hasta/yaralıya sözlü uyaranla ya da hafifçe omzuna dokunarak “İyi misiniz?” diye sorularak bilinç durumu değerlendirilmesi yapılır.

Solunum Yolu Açıklığının Değerlendirilmesi: Özellikle bilinç kaybına uğrayan kişilerde dilin geri kaçması, ağızda kusmuk, yabancı cisim bulunması gibi nedenlerden dolayı solunum yolu tıkanabilir.

Solunumun Değerlendirilmesi: aralının solunum yolu açıldıktan sonra solunumun değerlendirilmesi 10 saniye boyunca yapılır.

Dolaşımın Değerlendirilmesi: Dolaşımın değerlendirilmesinde canlılık belirtileri gözlenir.

Temel Yaşam Desteği Nedir?

Yaşam kurtarmak amacı ile hava yolu açıklığı sağlandıktan sonra kalbi durmuş kişiye yapay solunum ile akciğerlerine oksijen gitmesini, dış kalp masajı ile de kalpten özellikle beyne kan pompalanması için ilaçsız müdahaledir.

Solunum Yolu Tıkanmalarında İlk Yardım

Solunum yolu tıkanıklığı, hava yolunun solunumu gerçekleştirmek için gerekli havanın geçişine engel olacak şekilde tıkanmasıdır. Solunum yolu; bilinçsiz olarak dilin geriye kaçması, başın öne doğru bükülmesi, yabancı cisim, takma diş, ağızda biriken kanın solunum yolunu kapatması veya solunum yollarının yaralanması, ses tellerinin şişmesi gibi nedenlerle tıkanabilir.

Kanamalarda Yapılacak İlk Yardım

Kan, vücuttaki tüm organların sağlıklı ve düzenli işlemesini sağlayan ve hayati önem taşıyan maddeleri ileten sıvıdır. Bu sebeple her türlü kan kaybı ciddiye alınmalı ve uygun ilk yardım hızlı ve etkin bir biçimde yapılmalıdır.

Şok Durumunda Yapılması Gereken İlk Yardım

Şok, kalp-damar sisteminin yaşamsal organlara uygun oranda kanlanma yapamaması nedeniyle ortaya çıkan ve tansiyon düşüklüğü ile seyreden ani dolaşım yetmezliğidir.

Zehirlenmelerde İlk Yardım

Bilinç kontrolü yapılır.  Ağız zehirli madde ile temas etmişse su ile çalkalanır. Zehirli madde, ele temas etmişse el sabunlu su ile yıkanır.  Yaşam bulguları değerlendirilir.

Ulusal Zehir Danışma Merkezi (UZEM)

UZEM İhtiyaç duyulduğunda Türkiye’nin her yerinden 114 numaralı telefon hattından ücretsiz olarak aranabilir.