

tbm YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Lise

sağlıklı

bir hayat için

tbm yaz
2423'e
SMS GÖNDER
1/5 BAĞIŞ YAP



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Sağlıklı Bir Hayat İçin

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 2

Proje ve Telif Hakkı Sahibi

Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. M. İhsan Karaman

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Av. Osman Baturhan Dursun

Editör

Alpaslan Durmuş, Hatice İşlak Durmuş

Metin

Mustafa Çetin

Bilim & Danışma Kurulu

Ayşen Gürcan, Cihan Başar Samancı, Hasan Bacanlı, İtır Tarı Cömert, İlhan Yargıç, Mehmet Akif Seylan, Mehmet Dinç, Muhammet Tayyip Kadak, Mücahit Öztürk, Mustafa Taşdemir, Ömer Miraç Yaman, Özlem Kandemir, Perihan Torun, Savaş Yılmaz, Uğur Ergin, Uğur Evcin, Ziya Yılmaz

Yayın Sekreteri

Derya Ayıldız

Kapak Tasarımı

Fatih Yaşar

Grafik Tasarım ve Uygulama

Nevzat Onaran, Ahmet Karataş

Kapak Fotoğraf

©Fotolia.com - kazoka303030

Fotoğraf ve Çizimler

©Fotolia.com - viperagp, indigolotos, Wladimir Wetzel, ElinaManninen, apops, oksix, lightwavemedia, motorradcb, Klickerminth, Jan Schuler, imagesab, ruus, Spectral-Design, Dmytro Titov, Sergione, granata68, skyfotostock, Maksim Kostenko, berc, doupix, Halfpoint, Superingo, Yvonne Weis, Dušan Zidar, Praveen Upadhyay, Syda Productions, JISIGN, Africa Studio, tu-8, Halfpoint

Yapım ve Baskı Öncesi Hazırlık

Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi
Ferah Mah. Ferah Cad. Bulduk Sok. No: 1,
34692, Üsküdar, İstanbul
Tel./ Faks: (+90 216) 481 3023
edam@edam.com.tr - www.edam.com.tr

ISBN

978-605-64985-6-5

5. Baskı, 2015, İstanbul

Baskı

Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11
Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 0212 674 00 29



İletişim

Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63
www.yesilay.org.tr

Kaynakça

Aktümsek, A. (2009). *Anatomi ve fizyoloji: İnsan biyolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. • Bilici, S. ve Uyar, M. F. (t.y.). *İlköğretim çocukları için gıda hijyeni el kitabı*. http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/dokumanlar/hijyen_kitabi.pdf adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir. • Bilici, S., Uyar, M. F., Beyhan, Y. ve Sağlam, F. (2008). *Besin güvenliği*. <http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/yeterlibeslenme/hijyen/b1.pdf> adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir. • Collins, K. (2008). *Sağlıklı yaşam için 501 öneri*. (Çev: M. Gürsel). İstanbul: İnkılâp Kitabevi. • Davies, S. ve Stewart, A. (1995). *Hastalanmadan yaşamak bizim elimizde*. (Çev: S. Güler). İstanbul: Remzi Kitabevi. • Dursun, S. (1997). *Hastalıklar bilgisi ders kitabı: Mikrobiyoloji, enfeksiyon hastalıkları, hastalıklar bilgisi*. İstanbul: (y.y.). • Gökkoca, F. Z. U. (2001). *Sağlık eğitimi açısından temel ilkeler*. <http://www.saglikplatformu.com/statik/saglikegitimi.pdf> adresinden 13 Ekim 2010 tarihinde edinilmiştir. • Güler, Ç. (2004). *Kişisel hijyen*. http://www.korhek.org/khb/khb_003_06_119.pdf adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir. • Güngen, Y., Tokyürek, Ş. ve Şanlı, N. (2002). *Ev ve ailede yaşam yönetimi*. İstanbul: Pegem Akademi Yayıncılık. • Gür, A. (2005). *Beden sağlığı ve egzersiz*. İstanbul: Epsilon Yayınları. • Hatemi, H. (1984). *Hastalıkta ve sağlıkta beslenme*. İstanbul: Altın Kitaplar. • Jacobs, M. B. (2000). *Ailenizin sağlık kılavuzu*. (Çev: A. B. Dicleli). İstanbul: Kontent Yayıncılık. • Kasapoğlu, A. (2008). *Madalyonun iki yüzü: Hastalık ve sağlık*. Ankara: Phoenix Yayınevi. • Kavas, A. (2000). *Sağlıklı yaşam için doğru beslenme*. İstanbul: Literatür Yayıncılık. • Milli Eğitim Bakanlığı (2007). *Yiyecek içecek hizmetleri: Kişisel bakım*. <http://cygm.meb.gov.tr/modulerprogramlar/kursprogramlari/buroyonetim/moduller/kisiselbakim.pdf> adresinden 9 Eylül 2010 tarihinde edinilmiştir. • Pollak, K. (1991). *Ev doktoru: Aile için sağlık danışmanı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır. Soru, görüş ve önerileriniz için: iletisim@tbm.org.tr



Maalesef...

sağlık adına
bilmediklerimiz ve
yanlış bildiklerimizle
sağlığımızı
tehdit ediyoruz.



Vücutumuzda doğal bir *denge hâli* mevcuttur. Bu doğal denge hâlinin korunması sağlıklı olmak anlamına gelir. Vücutun çeşitli sistem ve yapıları sağlığı korumak, dolayısıyla denge hâlini sürdürmek üzere sağlığı olumsuz etkileyen faktörlere karşı koymaya çalışır. Bu sistem ve yapıların yanı sıra insanın kendisinin de bilinçli bir gayret göstermesi gerekir. Bu sayfalarda okuyacağınız **bir düzine başlıkta** sağlığımızı korumamıza ve vücutumuza sağlıklı kalma savaşında yardımcı olmamıza yarayacak önerileri bulacaksınız.

Unutmayın,

kullanılmazsa hiçbir ilacın yararı olmaz.

Tavsiyelerin de...



Size Bir Soru!

Vücutumuzda doğal denge hâlini korumaya çalışan sistem ve yapılar nelerdir?

İpucu: Araştırmanıza endokrin sistemiyle başlayabilirsiniz.

Yaşam Tarzınıza Dikkat Edin



Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak basittir, ancak sürekli bu konuda yapılan tavsiyelere uyarak yaşamak insana bıkkınlık verebilir. Sağlıklı bir yaşam biçimini sürdürmek üzere yapacağımız eylemlerin, üstleneceğimiz tutum ve davranışların sonuçlarını hemen görmeyiz. İnsanın aceleci yapısı düşünüldüğünde hemen sonuç alınamayan işleri her gün rutin olarak yapmanın ve sürdürmenin zorluğu açıktır. Ancak alınan her kararın, yapılan her davranışın sonuçları olduğu gibi yapılmayan her davranış da bazı sonuçlar doğurur. Dolayısıyla sağlıklı yaşamaya olumsuz etki edecek alışkanlıkların esiri olmadan önce tutum ve davranışlarımızın sonuçları üzerinde düşünmemiz, doğru olana karar verip sağlıklı alışkanlıklar edinmemiz yararımızdır.

Unutmayın!

Haberdar olmak öğrenmek değildir.

Öğrenmek bilmek değildir.

Bilmek ikna olmak ve inanmak değildir.


İkna olup inanmak yapmak değildir.

Yapmak sürdürmek değildir.

**İşin anahtarı:
İstikrar!**

Sağlıklı Yaşam Biçimi İçin...

- ◆ Yetersiz veya dengesiz değil, uygun şekilde beslenin!
- ◆ Gereğinden az veya çok değil, yeterli uyuyun!
- ◆ Tembel ve durağan olmayın, vücudunuzun bütün organlarını düzenli ve istikrarlı bir fiziksel hareketlilik içinde tutun!
- ◆ Gergin, stresli ve sürekli bir telaş hâlinde değil, sakin ve tutarlı bir hayat temposu tutturun!
- ◆ Kaygılı değil, sükûnet ve duruluk içinde bir zihin yapısında olun!
- ◆ Hiçbir işinizde aşırıya kaçmayın, mutedil ve dengeli olun!
- ◆ Sürekli kendini gösteren ve günlük yaşamınızı etkileyen bir rahatsızlık hissederseniz bu bir hastalık belirtisi olabilir; uyanık olun!



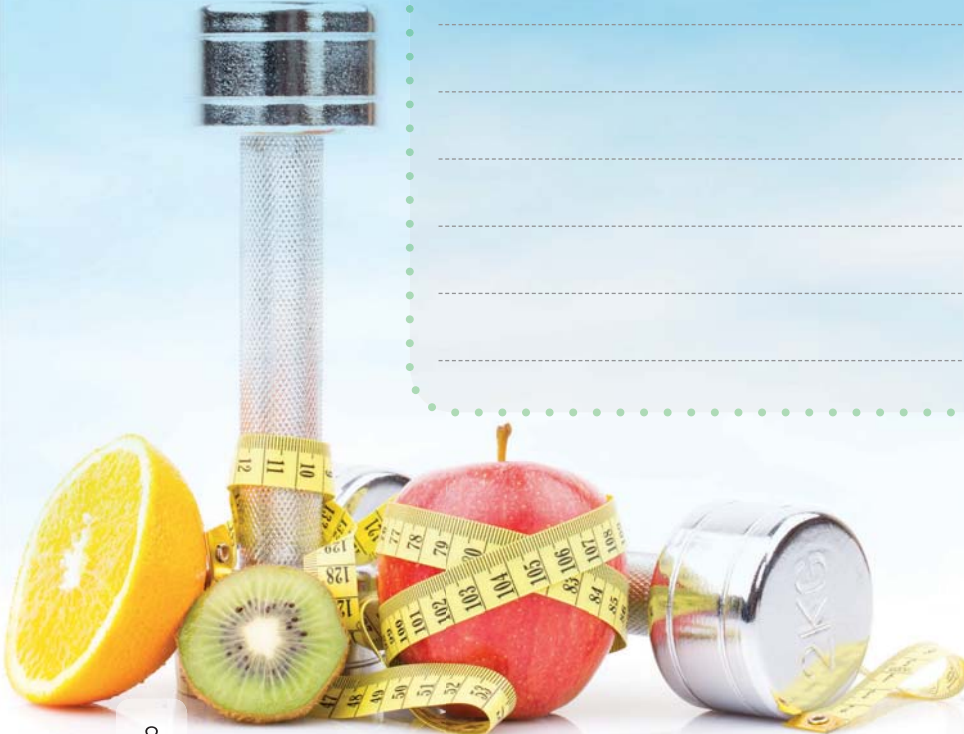
Sağlıklı alışkanlıkların edinilmesi ve uygulanması
haz alınabilir hâle getirilebilirse daha *sürdürülebilir*
olacaktır. Örneğin bir arkadaş ile yapılan yürüyüş ya
da sıcak bir dostluk atmosferinde yapılan bir sportif
etkinlik daha rahat sürdürülebilir.

Sağlıklı Olmak Demek Ne Demek?

“Vücudumuzda doğal bir denge hâli mevcuttur. Bu doğal denge hâlinin korunması sağlıklı olmak anlamına gelir.”

Elinizdeki kitap, böyle tanımlıyor sağlıklı olmayı. Birçok farklı tanım yapmak mümkün elbette. Okuduklarınızdan, gördüklerinizden, yaşadıklarınızdan hareketle siz de kendi tanımınızı yapabilirsiniz. Düşünüp yazınız.

Bence sağlıklı olmak demek...



Bugünkü Aklım Olsaydı...

Bir huzurevi ziyareti gerçekleştiriniz. Yaşlılarla yaşadıkları sağlık problemleri ve vaktiyle yaptıkları hangi hataların bu problemlerin oluşmasında etkili olduğu hakkında konuşunuz. Tespit ettiğiniz bilgileri aşağıdaki forma kaydediniz.

Hastalığın Adı	Verdiği Rahatsızlıklar	Hastalığa Yol Açan Etkenler	Engellemek veya Rahatsızlığı Azaltmak İçin Alınabilecek Önlemler

Sağlıklı Beslenin

Yetersiz veya dengesiz beslenme sağlığı olumsuz etkiler.

Yetersiz beslenme yoksulluk, kıtlık, ihmal, alışkanlık gibi sebeplerle vücudun ihtiyaçlarından daha az besin maddesi tüketilmesidir. Yetersiz beslenen çocukların gelişimi yavaşlar veya durur, erişkinlerin ise hastalıklara dayanma gücü azalır.

Dengesiz beslenme ise bazı besin maddelerinin gereğinden fazla tüketilmesidir. Dengesiz beslenmede yüksek kolesterol, yüksek kan basıncı, diyabet hastalığı gibi yaygın sağlık sorunları ortaya çıkar.

Sağlıklı Beslenmek İçin...

- ◆ Çok şişman ya da aşırı zayıf değil, ideal vücut ağırlığında olun!
- ◆ Abur cubur ve sürekli aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin, enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyin!
- ◆ Bir öğünde tıka basa değil, seçerek oluşturduğunuz en az iki öğünle beslenin!
- ◆ Kaynağı ve üretim süreci belirsiz gıdalarla değil, hijyenik gıdalarla beslenin!
- ◆ Yiyeceklerinizi bilinçsizce değil; rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın!
- ◆ Ambalajlı ürünleri gözü kapalı değil, etiketlerini okuyup inceleyerek alın!



“Dört Yapraklı Yonca” dan Yiyelim

Kişilerin yaşına, cinsiyetine, sağlık durumlarına, yaptıkları işe ve enerji ihtiyaçlarına göre hangi gıdalardan ne kadar yiyeyeceğinin planlanmasıyla *besin piramidi* ortaya çıkar. Besin piramidi dengeli ve yeterli beslenmeyi planlamaya yarar. Ülkemizde *dört yapraklı yonca* ve *piramit* şeklinde beslenme planlama modelleri vardır.



Hijyenik Gıda

Gıdanın hijyenik olması gıdanın temiz ve hastalık yapan etkenlerden arındırılmış olması anlamına gelir.

Besin endüstrisi için gıdanın tüketicinin beklentilerini karşılayabileceğinin ve kaliteli olduğunun ispatlanmasına yarayan iki belge vardır: *HACCP* (Hazard Analysis and Critical Control Point - Tehlike Analizi ve Kritik Kontrol Noktaları) ve *ISO 9001* (International Organization for Standardization - Uluslararası Standardizasyon Örgütü). Bu belgeler birbirini tamamlayıcı niteliktedir. ISO 9001 belgesi genel amaçlı bir kalite belgesiyken HACCP standardı, besin maddesi üreten tesislerin, makinelerin ve ürünlerin temizliği ile ilgilidir.



Sağlık Okuryazarı Olun

Sağlık okuryazarlığı iyi sağlık hâlinin sürdürülmesi ve geliştirilmesi yolunda gerekli sağlık bilgi ve hizmetlerini anlama, edinme ve işleme kapasitesidir. Sağlık okuryazarlığı bilgi ve becerilerine sahip bireyler sağlıklarının bilincinde olan, hastalıklara sebep olacak etkenlere karşı kendilerini nasıl koruyacaklarını ve hastalandıklarında da nasıl davranacaklarını bilen insanlardır.



Sağlık okuryazarlığı;

- ◆ sağlıklı yaşam yılını ve kalitesini artırır,
- ◆ bireye kendi sağlığıyla ilgili kararlara katılımda daha fazla aktif rol alma imkânı verir,
- ◆ bireylerin doğru bilgi ve hizmete ulaşmasını, daha kaliteli sağlık hizmetinden yararlanmasını sağlar,
- ◆ alınan sağlık hizmetini kullanabilme yeteneği kazandırır.

Sağlık Okuryazarı Olmak İçin...

- ◆ Sağlıkla ilgili temel bilgileri edinmek ve vücudunuzu tanımak noktasında pasif kalmayın, harekete geçin!
- ◆ Sağlık riskleriyle ve sağlık hizmetlerinin kullanımıyla ilgili materyallere duyarsız kalmayın, doğru şekilde okuyup anlamaya çalışın!
- ◆ Değişen sağlık koşullarına ilgisiz kalmayın, gerekli değerlendirmeleri yapın, edineceğiniz sağlık bilgilerini uygulayın!
- ◆ Sağlık ve hastalıkla ilgili duyduğunuz her bilgiyi hemen kabul etmeyin, eleştirel bir süzgeçten geçirip değerlendirin!
- ◆ Sahip olduğunuz kaynakları yanlış ve gereksiz yere değil, doğru ve anlamlı şekilde kullanın!
- ◆ Sağlık hizmetlerinden önünüze geleni olduğu gibi değil, kaliteli ve size gerekli olanları alın!
- ◆ Sosyal Güvenlik Kurumunun sağladığı imkân ve haklardan haberdar olun, gerektiğinde bu imkân ve hakları kullanmasını bilin!
- ◆ Sağlık kuruluşlarını ve sağlık çalışanlarını tanıyın, hastaneye başvurduğunuzda kimden nasıl yardım alabileceğinizi hastalanmadan önce öğrenin!

Sağlık Okuryazarı Olunmazsa Ne Olur?

- ▶ Sağlıklı kalma ve koruyucu sağlık hizmetleriyle ilgili bilgi eksikliği yaşanır.
- ▶ Sağlık hizmetlerinden yararlanmada sorunlar yaşanır.
- ▶ Sağlıkla ilgili verilen bilgileri anlamada güçlük çekilir.
- ▶ Verilen tedaviye uymada güçlük çekilir.
- ▶ Kronik hastalıklarla ilgili bilgi eksikliği duyulur.
- ▶ Hastaneye yatış süresi ve aralığında artma görülür.
- ▶ Sağlık harcamalarında artış olur.

Ve tabii ki daha sağlıksız bir hayat yaşanır!



Önemli!

Sağlık okuryazarlığı yeterli olmayan kişiler acil servisleri daha fazla kullanmakta, hastaneye daha sık yatırılmakta, ciddi hastalıklarda bu kişilerin ölüm oranları daha yüksek olmaktadır.

Kişisel Hijyeninize Özen Gösterin

Sağlığa zarar verebilecek her türlü etkenden ve ortamdan korunabilmek ve sağlığın sürdürülebilmesi için yapılan aktif uygulamaların ve alınan tedbirlerin tamamı *hijyen* olarak adlandırılır. Kişisel hijyen ise kişinin kendi sağlığını devam ettirmek ve bozmamak için uyguladığı *kişisel bakım* işlemleridir. Kişisel bakım, temizlik ve hijyen sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur. Temiz insan, mikroplardan ve zararlı maddelerden arındığı için özellikle bulaşıcı hastalıklara karşı korunaklıdır.



Kişisel Bakıma Özen Göstermek İçin...

- ◆ Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnak gibi günlük hayatta dış etkenlere en fazla açık olan vücut bölümlerinin bakım ve temizliğiyle ilgili hususların ayrıntılarını atlamayın, gerekli hassasiyeti gösterin!
- ◆ Beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnakları gibi dış etkenlere görece olarak daha az açık olan bölgelerin temizlik ve bakımının önemini atlamayın, bunların temizlik ve bakımıyla ilgili incelikleri öğrenin ve gerekli özeni gösterin!
- ◆ Vücudun içine açılan ağız ve diş, kulak, burun gibi organlarının temizlik, sağlık ve bakımı konusunda olası sorunları atlamayın, rutin temizlik ve bakımı her zaman dikkatlice uygulayın!
- ◆ Vücudun günlük bakımı ve kir, bakteri, pislik gibi etkenlerden arındırılması anlamına gelen yıkanma ve banyo alışkanlığında gevşeklik göstermeyin, gerekli sıklıkta banyo yapın!



- ▶ Kendi vücudunuzun bakım ve temizliğiyle yetinmeyin, yaşadığınız ve çalıştığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla da ilgilenin!
- ▶ Beden temizliği için kullandığınız lif, tarak, diş fırçası vb. araçları ailenin diğer fertleri ile paylaşmayın, bunların kişisel olmasına özen gösterin!
- ▶ Aile fertlerinden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hasta kişinin bardağı, havlusu vb. eşyalarını kullanmayın!
- ▶ Diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı ortaklıkta bırakmayın, bu tür bakım araçlarını hassasiyetle koruyun!
- ▶ Lokanta vb. umumi yerlerde çatal, kaşık gibi araçları gözü kapalı kullanmayın, mutlaka önce temizliğini kontrol edin!

Kişisel bakım ve hijyen kişinin fiziksel görünümünü kadar ruhsal durumu ve akıl sağlığı hakkında da ilk izlenim kaynağıdır.

Hareketli Olun, Fiziksel Egzersiziz Yapın!

Gündelik yaşam içinde herkes az ya da çok fiziksel aktivitede bulunur ve enerji harcar. Ancak beslenme ile aldığımız enerji gün içinde harcanılandan fazlaysa bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır. Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır. Oysa düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır.

Fiziksel aktivite ve egzersiz;

- ▶ Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- ▶ Dokuların dahi iyi beslenmesini sağlar.
- ▶ Kandaki kolesterol ve řeker seviyesini dűzeltir.
- ▶ Vűcudun gűrűnűműnű gűzelleřtirir.
- ▶ Beyne giden kanın dolařımını ve hormonların salgılanmasının dűzenliliđini sađlar ve bűylece dűřűnme, iletiřim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektűel iřlevleri iyileřtirir.
- ▶ Endorfin hormonlarının dűzenli salgılanmasını sađlar ve bűylece daha mutlu ve daha neřeli olmamıza, yařama sevincimizin yűk-selmesine ve etrafa pozitif enerji yaymamıza katkıda bulunur.

İyi Bir Fiziksel Aktivite İçin...

- ▶ Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulayacaksanız uzman yardımı almayı unutmayın; önce uzman yardımı alın, sonra başlayın!
- ▶ Kıyafetleriniz uygun değilse egzersizlere başlamayın, yumuşak tabanlı spor ayakkabıları ile vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın!
- ▶ Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapmayı ihmal etmeyin!
- ▶ Beden sınırlarını zorlamadan egzersiz yapın, başta kalp atışlarının rahatsızlık vermesi veya esneme sırasında ağrı hissedilmesi gibi nahoş hisler olmak üzere kendi sınırlarınızı gözetin!

Şiddet Aralığı

Egzersiz planlı fiziksel aktivitedir. Planlı dendiğinde işin içine *süre*, *şiddet* ve *tekrar* kavramları girmektedir. Egzersizi fiziksel aktiviteden ayıran da bu kavramlardır. Egzersiz öncesinde şiddet eşiği hesaplanıp hangi şiddet aralığında egzersiz yapı-

lacağı belirlenmeli, bunun ne kadar süre ve hangi sıklıkta yapılacağı kararlaştırılmalıdır. Bu noktada egzersizin amacını belirlemek gerekli olacaktır. Çünkü egzersizin iki temel amacı vardır: Performans geliştirmek ve sağlıklı yaşam.

Hareket Edin, Sağlıklı Kalın!

Vücutun bazal metabolizma hızının dışında enerji harcanarak yapılan her şey fiziksel aktivitedir. Bazal metaboliz-

ma hızı 24 saat boyunca hiç kıpırdamadan yatan kişinin hayatını devam ettirebilmesi için gerekli enerji miktarıdır.

Egzersiz Şiddet Eşiği Nasıl Hesaplanır?

Egzersiz şiddet eşikleri pek çok yöntemle belirlenebilmektedir. Evde hiç araç kullanmadan uygulanabilecek yöntem, kalp atım hızına göre değerlendirilen egzersiz şiddetidir. Buna göre maksimum kalp atım hızı (MKAH) % 100 kabul edilir ve buna göre derecelendirme yapılır. Maksimum kalp atım hızı (nabız sayısı) kişinin kalbinin bir dakikada ulaşabileceği zirve atım sayısıdır. Kalp bundan daha hızlı atamaz.

15 saniye boyunca nabız sayılıp 4 ile çarpılınca nabız dakika sayısı ortaya çıkmış olur. Ancak en ideali bir dakika boyunca nabız saymaktır.

Maksimum Kalp Atım Hızı (MKAH) *efor testi*yle hesaplanır. Kardiyolog gözetiminde koşu bandına çıkılıp tükenene kadar koşarak kalbin ulaştığı en yüksek hız kaydedilir. Ayrıca kaba bir hesaplama yöntemi olarak kişinin yaşının 220'den çıkarılmasıyla egzersiz şiddet eşiği hesaplanabilir.

Bağımlılıklardan Korunun

Çeşitli maddelere veya davranışlara karşı geliştirilen bağımlılıklar sağlık üzerinde tahrip edici farklı farklı etkilere sahiptir. Bağımlılığın türüne göre etkileri değişse de hepsinin ortak yanı zaman içinde insan sağlığına ciddi boyutta zarar vermeleri ve bağımlı kişinin toplumsal hayattan dışlanmasına neden olmalarıdır.

Madde bağımlılığında bahsedildiğinde insanda ruhsal, fiziksel ve davranışsal çeşitli değişikliklere yol açan birtakım maddeler kastedilir. Bunların başlıcaları sigara, alkollü içecekler, çeşitli uyuşturucular, uyarıcı ve hayal gördüren maddeler ve reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlardır.

Sigara, bilinen bütün kanser türlerinde etkilidir. Birçok solunum yolu rahatsızlıklarının da en temel önlenbilir nedenidir. Bunlar dışında sigara içmenin şeker hastalığı, kalp hastalıkları, erken doğum, diş kaybı, mide ülseri gibi birçok olumsuz etkisi vardır.

Alkol, merkezî sinir sisteminden başlayarak başta karaciğer olmak üzere tüm vücudu etkileyen bir zehir gibidir. Karaciğerde siroz hastalığı, ağız ve yemek borusu kanseri, kalp-damar hastalıkları ve anne karnındaki bebeklerde sağlıklı gelişme, alkol bağımlılığının sebep olduğu bedensel zararlar olarak sayılabilir. Ayrıca alkol bağımlılığı ruhsal travmalara yol açtığı için insanın çevresiyle sağlıklı ilişki kurmasını engeller. Trafik kazaları, intihar, cinayet, aile içi şiddet alkol bağımlılığının sebep olduğu sosyal problemlerdir.

Kendini tanı,

zayıf ve güçlü yanlarının farkında ol!

Problemlerini gözünde büyütmeye,

stresle baş etme yöntemlerini öğren!

Kendine güven

gerektiğinde “Hayır!” de!

Korkma,

cesareti başka yerde değil, kendi içinde ara!

Sana sunulan her şeye atlama,

kendi kararlarını almayı öğren!

Popülerliğe prim verme,

kendi doğrularını takip et!

Sorunlarını gizleme,

gerektiğinde yakınlarından yardım iste!

Uyuşturucu maddeler ve bu maddelerin uygulanma yolları vücudun savunma mekanizmasını da yıpratarak birçok ölümcül hastalığa kapılma riskini artırır. Uyuşturucu kullanımı nedeniyle bir süre sonra davranış ve kişilik değişiklikleri ortaya çıkar. Uyuşturucu kullanan kişi diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramaz, hayatını devam ettirebilmesi için gerekli yaşam faaliyetlerini gerçekleştirmekte zorlanır. Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Çoğu zaman maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Daha geniş bir çevrede madde satabilmek için yakın akrabalarını veya çevresindekileri uyuşturucu maddeye alıştırmaya çalışır.

Alışkanlıkla bağımlılık birbirine karıştırılabilir. Unutmayın, alışkanlıklar insana zarar vermez, terk edildiğinde sorun teşkil etmez.

Hastalıklardan Korunun, Tedavi Olun

Hastalık, insan sağlığını yıpratın etkenlerin vücutun savunma unsurlarına ve tamir kabiliyetine üstün gelerek vücutun olağan işleyişinin bozulması sonucunda ortaya çıkar.

Vücutunu tanıyan bir kişi kendi rutinlerini, vücutunda meydana gelen uyku, iştah vb. olayların değişiklik belirtilerini fark edip algılar. Böylece hekime başvurabilir ve hekim de belirtilerden yola çıkarak hastalığa sebep olan etkeni bulgular ve tedavi eder. Ne kadar erken teşhis konursa tedavi imkânları o kadar fazla olur.

Sağlığı korumak, sağlık bozulduktan sonraki teşhis ve tedavi süreçlerinden çok daha az yıpratıcı ve çok daha ucuzdur. Bu bakımdan hastalığa neden olabilecek riskleri bertaraf etmek ve sağlık hâlinin risksiz bir şekilde sürdürülmesi için çaba sarf etmek hastalıkların ortaya çıkmasını veya ağırlaşmasını engelleyici tedbirleri almak önemlidir.



Bir hastalığın ortaya çıkmasını kolaylaştıran bazı etkenler vardır. Bunların arasında değiştirilemeyen en önemli etken genetik yapıdır. Hasarlı gen almış olanlar, diğer kişilere göre bazı hastalıklarla daha erken tanışırlar. Bu kişilerin genetik yapılarını değiştirme imkânı olmadığına göre durumlarının farkında olup hastalığı önleyici, hafifletici ya da ortaya çıkmasını geciktirici tedbirleri almaları önemlidir.

Hastalıklardan Korunmak İçin...

- ▶ Günlük koşuşturmalar içinde yüz yüze kalabileceğiniz stres ve sıkıntı kaynaklarının tesirlerine kapılmayın, ruh ve beden sağlığını koruyacak metanet ve korunaklılık içinde davranın!
- ▶ Ailenizde kansere yakalanmış kişiler varsa “Bana bir şey olmaz.” demeyin, doktorun düzenleyeceği periyotlarla kanser tarama testlerini yaptırın!
- ▶ Yanmış veya bayat yiyecekler yemekten sakının, sağlıklı beslenin!
- ▶ Mesleğinizi seçerken genetik yapınızı gözönünde bulundurun, sizin için sağlıklı olan ortamlarda çalışın!
- ▶ Radyasyondan, kirli havadan sakının, nerelerde dolaştığınıza dikkat edin, sağlıklı ortamlarda yaşayın!
- ▶ Nerede, ne zaman, ne ile karşılaşacağınızı bilemezsiniz, her zaman acil durumlara hazırlıklı olun!
- ▶ Hastalık geldikten sonra pişman olmayın, vakit varken aşı olun!
- ▶ Hayatınızı mahvetmeyin, zararlı maddelerden uzak durun!
- ▶ Sağlık kurumuna gitmeden önce hasta haklarını öğrenin!

Hasta Sorumlulukları

1. Kişi kendi sağlığına dikkat etmeli, sağlıklı yaşam için verilen tavsiyelere uymalıdır.
2. Hasta; sağlık, sosyal güvenlik ve kişisel bilgilerindeki değişiklikleri zamanında bildirmelidir.
3. Hasta; yakınmalarını, daha önce geçirdiği hastalıkları, yatarak herhangi bir tedavi görüp görmediğini, eğer varsa hâlen kullandığı ilaçları ve sağlığıyla ilgili tüm bilgileri eksiksiz vermelidir.
4. Hasta; başvurduğu sağlık kuruluşunun kural ve uygulamalarına uymalıdır.
5. Hasta; hastane personelinin, diğer hastaların ve ziyaretçilerin haklarına saygı göstermelidir.
6. Hasta; tedavisi ve ilaçlarla ilgili tavsiyeleri dikkatle dinlemeli ve anlayamadığı yerleri sormalıdır.
7. Hasta; uygulanacak tedaviyi reddetmesi veya önerilere uymamasından doğacak sonuçlardan kendisi sorumludur.

Hasta Hakları

Sağlık hizmetlerinden adalet ve hakkaniyete uygun olarak faydalanma hakkı: Her hasta ihtiyaç duyduğu sağlık hizmetlerinden adalet ve hakkaniyet ilkeleri çerçevesinde faydalanma hakkına sahiptir.

Bilgi isteme hakkı: Her hasta, hangi hastaneden hangi şartlara göre faydalanabileceği, kendisine sunulacak sağlık hizmetlerinin ve imkânlarının neler olabileceği gibi konuların yanı sıra hastalığının ne olduğu ve nasıl bir tedavi uygulanacağı hususunda yazılı ve sözlü bilgi isteme hakkına sahiptir.

Sağlık kuruluşunu ve personeli seçme ve değiştirme hakkı: Her hasta tedavi olacağı hastaneyi, kendisine tedavi uygulayacak doktoru ve sağlık hizmeti verecek olan personeli seçme ve gerektiğinde değiştirme hakkına sahiptir.

İnsani değerlere saygı ve tıbbi özen gösterilmesi hakkı: Her hastanın sağlık personelinin gereken tıbbi özeni göstermesini; güler yüzü, nazik ve şefkatli davranmasını isteme hakkı vardır.

Refakatçi bulundurma ve ziyaret hakkı: Her hastanın tedavi süresince kendisine yardımcı olabilecek bir refakatçi bulundurma ve ziyaret edilme

hakkı vardır. Bu hakların nasıl kullanılacağı tedaviyi uygulayan hastanenin kurallarına göre belirlenir.

Dinî vecibeleri yerine getirme hakkı: Her hasta tedavisinin elverdiği ölçüde dinî görevlerini yerine getirebilme hakkına sahiptir.

Mahremiyetine saygı gösterilmesi ve bunu isteme hakkı: Her türlü tıbbi müdahale hastanın mahremiyetine saygı esas alınarak yapılmalıdır. Ayrıca hastanın, tedavisi ile ilgili bilgilerin gizli tutulmasını isteme hakkı da vardır.

Güvenlik hakkı: Her hastanın sağlık hizmetini güvenli bir ortamda almaya hakkı vardır.

Tedaviyi reddetme, durdurma veya tedaviye rıza hakkı: Her hasta tedavi olmayı isteme veya istememe yahut başlamış bir tedaviyi durdurma hakkına sahiptir. Doktor hastanın rızasını alırken tedavi süreci ve neticesi ile ilgili önemli bilgileri açıklayıcı ve aydınlatıcı bir şekilde hasta ve yakınlarıyla paylaşmalıdır.

Müracaat, şikâyet ve dava hakkı: Haklarının ihlali hâlinde, her hastanın mevzuat çerçevesinde her türlü başvuru, şikâyet ve dava hakkını kullanmaya hakkı vardır.

Hastalıklarınızı İyi Yönetin

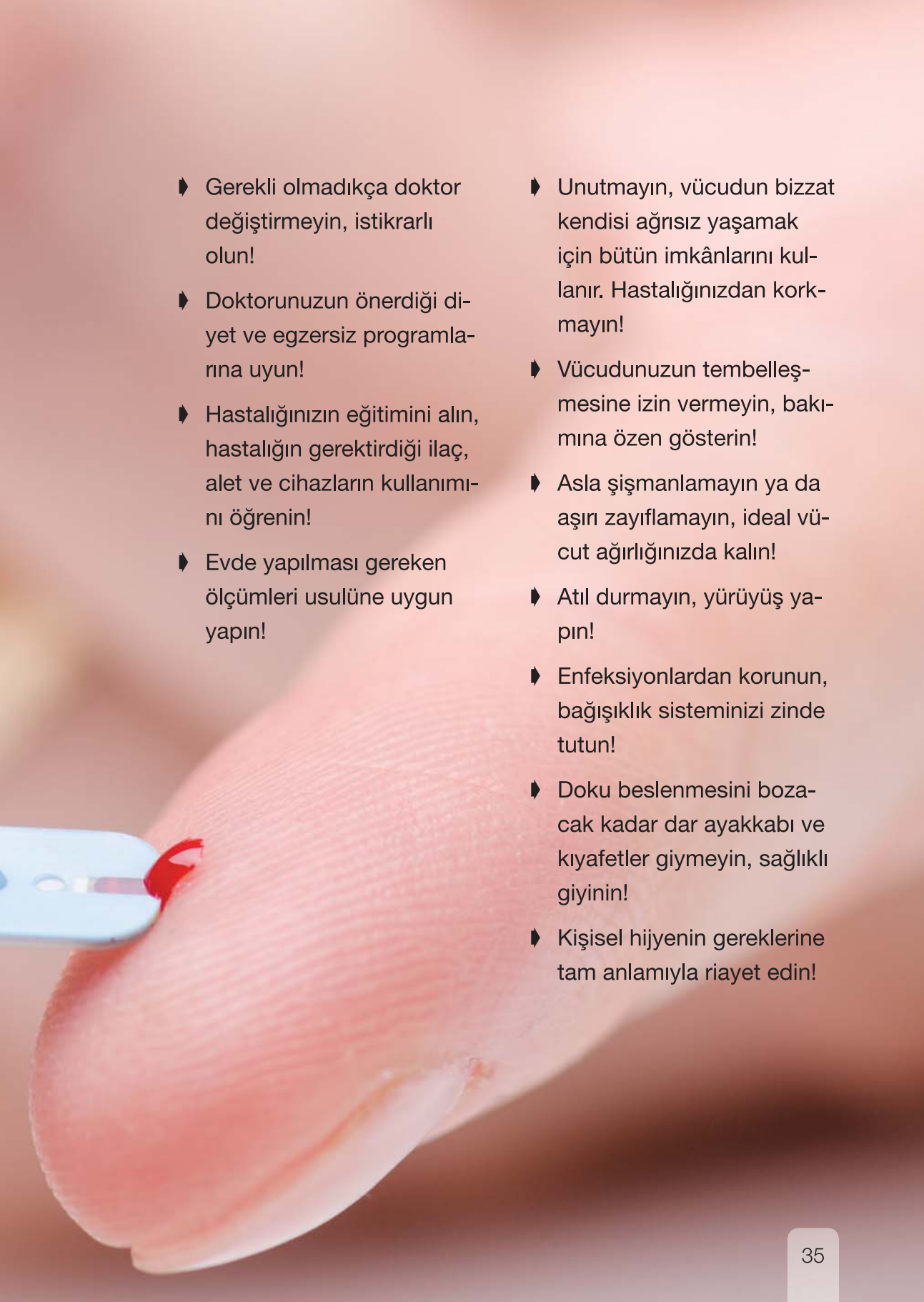
Sürekli ilaç kullanımı veya ömür boyu periyodik takip gerektiren hastalıklara *kronik hastalık* denir. Şeker hastalığı, kalp yetmezliği, koroner kalp hastalığı (KAH), astım, kronik obstruktif akciğer hastalığı (KOA), kronik karaciğer hastalıkları, ruh sağlığı bozuklukları (özellikle depresyon ve kaygı bozukluğu), bazı eklem hastalıkları (iltihaplı romatizma, kireçlenme vb.) hipertansiyon, multiple skleroz (MS), kronik böbrek yetmezliği sık rastlanan kronik hastalıklardır.

Kronik hastalıklarla baş edebilmek hastalığı iyi yönetmekten geçer. Böylece hastanın yaşam kalitesi artar, sağlık harcamaları azalır. Kronik hastalığın yönetilmesinde püf noktası, normalde sağlığı korumak için dikkat edilmesi gereken hususlara daha fazla dikkat göstermektir. Örneğin sigara zaten zararlıdır ama kronik hastalığı olana çok daha fazla zararlıdır. Bu nedenle kronik hastalığı olanlar sigara içen kişilere bile yaklaşmamalıdır.



Kronik Hastalıklarla Başaıkabilmek İçin...

- ◆ Kronik bir hastalığınız varsa öncelikle birtakım sorumluluklarınızı yerine getirmeniz gerekir. Unutmayın bu hastalık size ait ve çözümlü de ancak siz üretebilirsiniz.
- ◆ Geç kalmayın, özellikle genetik açıdan risk taşıyorsanız düzenli kontrollerle hastalığın baş gösterdiği en erken dönemde teşhis edilmesini sağlayın!
- ◆ Hastalığınızla barışık olun, yaşam tarzınızı hastalığınızı dikkate alarak doktor tavsiyesine göre düzenleyin!
- ◆ Hastalığınızın gerektirdiği düzeni oturtabilmek ve kişisel motivasyonunuzu arttırmak için yol arkadaşları ve destekçiler edinin!
- ◆ Sigara, alkol ve diğer maddelerden uzak durun!
- ◆ Düzenli uyuyun!
- ◆ Düzenli tıbbi kontrollerinizi ihmal etmeyin, hastalığının seyrini takip edin!
- ◆ İlaçlarınızı aksatmayın, doktor tarafından düzenlenen ilaç kullanım düzenine uyun!
- ◆ Tıbbi kontrollerde unutmadan her şeyi doktorunuza aktarabilmek için bir hastalık günlüğü tutun, başardığınız hedefleri ve hissettiğiniz ufak tefek şikâyetleri bu günlüğe kaydedin!
- ◆ Doktorunuza kulak verin, onu iyi anlamaya çalışın!
- ◆ Kulaktan dolma bilgilere inanmayın, sadece bilimsel yöntemlerle kanıtlanmış ve tıp uzmanlarının aktardığı tıbbi bilgilere kulak verin!

- 
- ▶ Gerekli olmadıkça doktor değiştirmeyin, istikrarlı olun!
 - ▶ Doktorunuzun önerdiği diyet ve egzersiz programlarına uyun!
 - ▶ Hastalığınızın eğitimini alın, hastalığın gerektirdiği ilaç, alet ve cihazların kullanımını öğrenin!
 - ▶ Evde yapılması gereken ölçümleri usulüne uygun yapın!
 - ▶ Unutmayın, vücudun bizzat kendisi ağrısız yaşamak için bütün imkânlarını kullanır. Hastalığınızdan korkmayın!
 - ▶ Vücudunuzun tembelleşmesine izin vermeyin, bakımına özen gösterin!
 - ▶ Asla şişmanlamayın ya da aşırı zayıflamayın, ideal vücut ağırlığınızda kalın!
 - ▶ Atıl durmayın, yürüyüş yapın!
 - ▶ Enfeksiyonlardan korunun, bağışıklık sisteminizi zinde tutun!
 - ▶ Doku beslenmesini bozacak kadar dar ayakkabı ve kıyafetler giymeyin, sağlıklı giyinin!
 - ▶ Kişisel hijyenin gereklerine tam anlamıyla riayet edin!

Yaşadığınız ve Bulduğunuz Mekânlarda Sağlık Şartlarını Oluşturun

Sağlığı korumak için sağlıklı bir yaşam alanı seçmek ve bu alanı sağlıklı tutmak önemlidir. İkamet edilecek ev belirlenirken, içinde günün büyük bir kısmının geçirileceği okul seçilirken ya da bir ömür boyunca ekmeğin kazanılacağı iş tercih edilirken sağlık açısından sorun oluşturacak unsurlar göz önünde tutulmalıdır. Ayrıca bu mekânlarda sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli tedbirler alınmalı veya aldırılmalıdır.

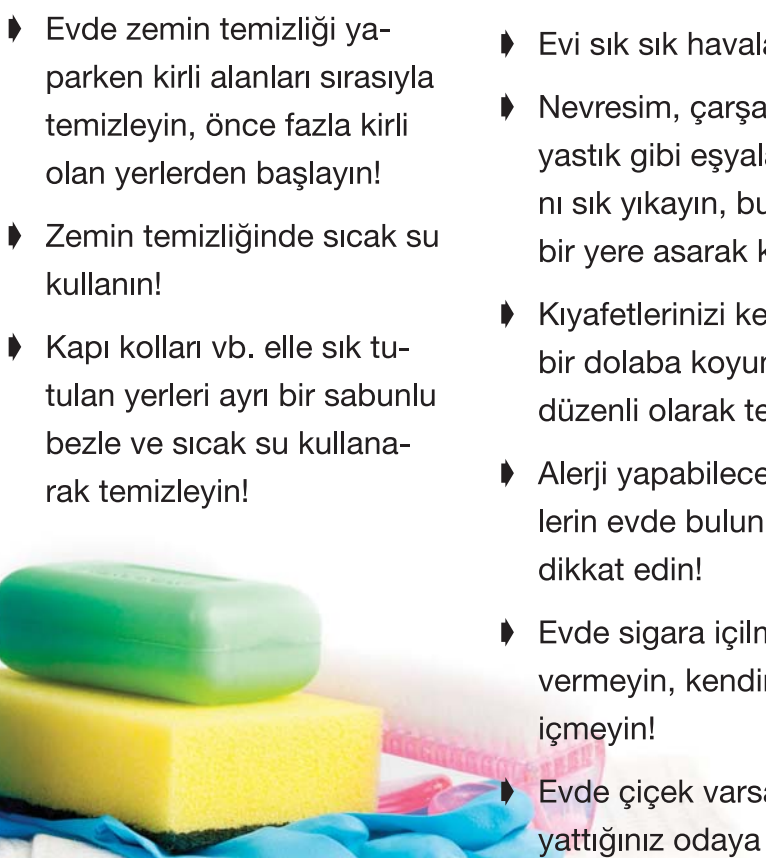
Sağlıklı Bir Okul Ortamının Oluşturulması İçin...

- ▶ Oturmadan önce sıranızı silin!
- ▶ Sınıfta tebeşir vb. tozlu, boyalı cisimlerle oynamayın!
- ▶ Tahta kalemlerini koklamayın!
- ▶ Tuvaletleri temiz bulmadığınız zaman mutlaka ilgilileri uyarın!
- ▶ Tuvaletlerdeki musluk sularından içmeyin, su ihtiyacınızı varsa içme suyu çeşmesinden karşılayın!
- ▶ Sınıflar, laboratuvarlar, oyun alanları, spor salonları, okul bahçesi gibi alanların düzenli ve temiz tutulması konusunda üzerinize düşen görevleri yerine getirin!
- ▶ Derslerde kullanılan araç-gereçlerin, bilgisayar ve makinelerin temizlik ve bakımını öğretmenler nezaretinde yapın.
- ▶ Seyyar satıcılardan açıkta satılan yiyecek satın almayın!
- ▶ Okulunuzda ilk yardım malzemeleri ve yangın söndürme ekipmanlarının nerelerde olduğunu ğrenin!

Sağlıklı Bir Ev Ortamının Oluşturulması İçin...

- ▶ Evin duvar boyasından eşyaların yerleştiriliş biçimine kadar her şeyin bedensel ve ruhsal sağlığınız üzerinde etkili olduğunu unutmayın!
- ▶ Evde mikropların üremesini ve bunların çeşitli hastalıklara yol açmasını engellemek için düzenli aralıklarla temizlik maddeleri kullanarak dış yüzeyleri temizleyin!
- ▶ Özellikle tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin!
- ▶ Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanmayın!
- ▶ Tuvalet ve banyolarda musluk başlarını deterjanlı bezlerle yıkayın ve sonra durulayın!
- ▶ Dış yüzeylerin temizliğinde kullandığınız silme bezlerini banyo tezgâhı, ayna vb. yerler için de kullanmayın, buraları ayrı bir bezle silin!
- ▶ Mutfak hijyenini sağlamak için öncelikle sağlıklı ve son kullanma tarihi geçmemiş ürünler almaya dikkat edin!
- ▶ Meyve ve sebzeleri, yumurta, et vb. pişmemiş çiğ ürünleri iyice yıkayın!
- ▶ Çöpleri bekletmeyin, zamanında atın!
- ▶ Çöp kutusunda çöp torbası kullanın, çöp kutusunu sık sık yıkayın!
- ▶ Ellerinizi yiyeceklerin yıkandığı lavaboda yıkamayın!
- ▶ Elle bulaşık yıkayacağınız zaman yıkama ve durulama işlemini akar bir suyun altında yapın! Bulaşığı büyük hacimli kaplarda değil, suyun daha sık değiştirildiği küçük kaplarda yıkayın!



- 
- ▶ Buzdolabının iç ve dış yüzeyini düzenli olarak deterjanlı su ile silin, buzdolabında gıda malzemesi dışında ürün bulundurmayın!
 - ▶ Ocak, yemeklerin yahut yiyeceklerin konulduğu tezgâh vb. yerleri deterjanla temizleyin, ancak buralarda deterjan kalmamasına dikkat edin!
 - ▶ Evde zemin temizliği yaparken kirli alanları sırasıyla temizleyin, önce fazla kirli olan yerlerden başlayın!
 - ▶ Zemin temizliğinde sıcak su kullanın!
 - ▶ Kapı kolları vb. elle sık tutulan yerleri ayrı bir sabunlu bezle ve sıcak su kullanarak temizleyin!
 - ▶ Temizlik yapıldıktan sonra temizlik malzemelerini de temiz suyla yıkayın ve temiz olarak saklayın!
 - ▶ Tuvalet, banyo, mutfak ve zemin temizlik malzemelerini ayrı ayrı saklayın!
 - ▶ Dışarıdan eve geldiğinizde ellerinizi yıkayın, elbiselerinizi değiştirerek ayrı bir yere asın!
 - ▶ Evi sık sık havalandırın!
 - ▶ Nevresim, çarşaf, koltuk ve yastık gibi eşyaların kılıflarını sık yıkayın, bunları temiz bir yere asarak kurutun!
 - ▶ Kıyafetlerinizi kendinize ait bir dolaba koyun, dolabınızı düzenli olarak temizleyin!
 - ▶ Alerji yapabilecek maddelerin evde bulunmamasına dikkat edin!
 - ▶ Evde sigara içilmesine izin vermeyin, kendiniz zaten içmeyin!
 - ▶ Evde çiçek varsa çiçeği yattığınız odaya koymayın!

Evcil Hayvanınıza İyi Bakın, Kendinize de

Birçok evde hayvan ailenin bir parçası ve neşe kaynağıdır. Ancak hayvan bulunan bir evde hayvandan birtakım mikroplar kapma ihtimali de vardır. Bu yüzden son derece dikkatli olunmalı, gerekli önlemler alınmalı, olası kötü sonuçlardan korunulmalıdır.

Dikkat!

Alerjisi bulunan insanların yaklaşık üçte biri ev hayvanlarına karşı alerjiktir. Alerjik tepkilerin başgöstermesi için hayvana dokunmaya gerek yoktur. Zira alerjen maddeler havada uçuşur ve evin tüm bölgelerine hızla yayılır. Hayvan evden ayrıldıktan aylar sonra bile alerjen maddeler ev içi havada bulunabilir. Bu yüzden hayvan alerjisi olanlar evde kesinlikle hayvan beslememelidirler, hayvan beslenen evlerle ilgili gerekli tedbirlerini almalıdırlar.

Hayvanınızla Birlikte Sağlıkla Yaşayabilmek İçin...

- ▶ Pencereleri sürekli kapalı tutmayın, evi her gün sık sık havalandırın!
- ▶ Hayvanınızı düzenli olarak veteriner hekim kontrolüne götürün!
- ▶ Hem hayvanın sağlığı hem de kendi sağlığınız için onun temizlik ve bakımına zen gösterin!
- ▶ Sevmeyi abartmayın, hayvanla birebir temasınızı mümkün olduğunca azaltın!
- ▶ Hayvanla temas ettikten sonra mutlaka ellerinizi yıkayın!
- ▶ Hayvanın aşılarını ihmal etmeyin, düzenli takip edin!
- ▶ Hayvanı, yattığınız odaya ve yatağınıza almayın!
- ▶ Astım ve alerji sorununuz varsa asla tüylü bir hayvan beslemeyin!
- ▶ Kedi besliyorsanız toksoplazma enfeksiyonu kapmamak için kedinin dışkısıyla temas etmeyin!
- ▶ Kediniz varsa tuvalet ihtiyacını giderirken kullandığı kumu temiz tutun, başkalarını bu kumla temas etmemeleri konusunda uyarın!

Giyiminize Kuşamınıza Dikkat Edin

Giyisilerimiz hava, toz, ısı, ışık gibi dış etkenlerin vücudumuza zarar vermesini engeller. Giyinmenin temel amacı vücudu bu dış etmenlerden korumaktır. Kıyafet seçerken bu amaç gözardı edilmemeli, şıklıktan önce sağlık gözetilmelidir.

Şıklığınız için
sağlığınıza feda
etmeyin



Sağlıklı Giyim Kuşam İçin...

- ▶ Sadece zevkinize ve görünüşünüze göre değil, çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetler seçin!
- ▶ Seçtiğiniz kıyafetlerin özellikle de iç çamaşırların yapım maddesinin sentetik değil, doğal olmasına özen gösterin!
- ▶ Yaz aylarında koyu renkler giyinmeyin, güneş ışığını yansıtan açık renkli kıyafetleri tercih edin!
- ▶ Sıcak havalarda teri emebilen kumaşlardan yapılmış giyecekler kullanın!
- ▶ Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysiler tercih edin!
- ▶ Alerjik bir bünyeniz varsa alerjiyi tetikleyebilecek hammaddelerden mamul kıyafetlerden kaçının!
- ▶ Yumuşak ve cildi tahriş etmeyecek kıyafetler kullanın!
- ▶ Güneşin zararlı ışınlarına maruz kalmayın, şapka ve güneş gözlüğü kullanın!
- ▶ Cildinizi havasız bırakmayın, petrol ve yan ürünlerinden mamul su ve hava geçirirmeyen kıyafetleri tercih etmeyin!
- ▶ Doku beslenmesini bozacak şekilde dar değil, vücudunuzun ve dokularınızın hava almasına imkân veren, rahat ve sağlıklı giysileri tercih edin!
- ▶ Ayağı sıkmadan kavrayan ve ayağın doğal kavislerini destekleyen ayakkabılar kullanın!
- ▶ Ucu sivri ayakkabılardan kaçının, ayak genişliğiyle uyumlu yuvarlak burunlu ayakkabılar seçin!
- ▶ Parmak uçlarınızın ayakkabı burnuna temas etmemesine dikkat edin!

Ayakkabı Deyip Geçmeyin!

- ▶ Ayak genişliğine uygun olmayan dar ayakkabılar *sinir sıkışmasına* neden olabilir.
- ▶ Yanlış ayakkabı *parmaklarda şekil bozukluğuna* ve *tırnak batmalarına* sebep olabilir.
- ▶ Ayağa bol gelen ayakkabı küçük travmalarla *cilt kalınlaşması* ve *nasır*, bazen de *denge sağlanmasında zorluğa* neden olabilir.
- ▶ Yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir. Hatta yüksek topuklu ayakkabı giyinmek ayak burkulmasına ve düşmeye yol açabilir. Bunun sonucunda da daha kötü sonuçlara sebep olabilir.



Yeterli Uyuyun

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Organlar kendini tamir eder. Çocuklar uyudukça büyür; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar uykuyla sağlıklarını korurlar.

Herkes için geçerli olan sabit bir uyku süresi yoktur. Bu süre kişiden kişiye, bünyeden bünyeye farklılık gösterebilir. Ancak insanların büyük bir bölümü için ortalama uyku süresi 6-8 saattir. Bununla beraber insan, hayatının farklı evrelerinde daha az veya daha çok uykuya ihtiyaç duyabilir.

Gereğinden az veya çok uyumak sağlık açısından sakıncalıdır. Yaşam biçimi yeterli uykuya izin verecek şekilde planlanmalıdır. Uyku saatleri günlük işlere göre düzenlenebilir. Ancak ideal olanın gece uykusu olduğu unutulmamalıdır.

Uyku ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Ayrıca burun tıkanıklığı ve aşırı şişmanlık gibi fiziksel etkenler de uykusuzluk sebebi olabilir. Uyuyamayan veya uyuduğu hâlde dinlenemeden uyananların hekime başvurmaları gerekir.

Her yaşta insanda uyku bozukluğu görülebilir. Uyku bozukluğu sadece gece boyunca uykusuz kalmak değildir. Aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.

Uyku bozukluğunun sebepleri şunlar olabilir:

- ▶ Alkol ve sigara kullanmak
- ▶ Kahve veya demli çay içmek
- ▶ Kaygı, takıntı, yönetilemeyen stresli ortamlar ve gerilim
- ▶ Üzücü duygu ve düşünceler
- ▶ Bilgisayar başında geçirilen uzun saatler
- ▶ Işık
- ▶ Ses ve gürültü
- ▶ Uykudan hemen önce egzersiz yapılması
- ▶ Uykudan hemen önce yemek yenmesi

Vücudun asıl ihtiyacı uzun süre uyumak değil, derin ve dinlendirici bir uykudur.


Uyku Hormonu

Beynin içindeki bir salgı bezinden salgılanan ve *melatonin* adı verilen hormon uykuyu yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar. Bu hormon karanlıkta salınmaya başlar, ışıkla salınması azalır. Özellikle ani ve parlak ışık melatonin seviyesini azaltır.

Uyunacak ortamda ışığın azaltılması, karanlığın sağlanması, dinginlik, huzur, her gün yaklaşık aynı saatte yatağa girmek, uykuya dalınacak ortamın sessiz olması *melatonin* salgısını artırır, uyumayı kolaylaştırır.

Ortamda ışık bulunması melatonin salgılanmasını azaltmakta, bunun etkisiyle de uyku bozuklukları başlamaktadır. Kişi iyi uyuduğunu zannetse bile kaliteli ve vücudun ihtiyaçları için yeterli bir uyku uyuyamamaktadır.

Zaman içinde, uykusu geldiği hâlde uyku saatini kaçıran bireylerde de melatonin hormonunun seviyesi düşmektedir. Bu durum devam ederse uykuya dalmada zorlanma, uyku bozuklukları, uyku süresinin kısalması, derin, dinlendirici ve kaliteli uyku kaybı oluşmaktadır. Sabah kalkınca kişinin kendini yorgun ve dinlenmemiş hissetmesinin sebeplerinden biri de budur.



Düzenli ve derin bir uykunun
en az dengeli beslenme kadar güçlü bir
antioksidan olduğunu biliyor muydunuz?

Antioksidanlar kansere, grip dâhil
her türlü enfeksiyona karşı
bağışıklık sağlar ve vücudu güçlendirir.

Kaliteli Bir Uyku İçin...

- ◆ Uykudan kısa süre önce ağır yemekler yemeyin!
- ◆ Akşamları hafif yemekler tercih edin!
- ◆ Kahve ve kafeinli içecekleri çok tüketmeyin, özellikle uyku saatine yakın zamanlarda bu tür içecekleri içmemeye dikkat edin!
- ◆ Hareketsiz kalmayın, gün içinde olabildiğince hareketli olmaya çalışın!
- ◆ Işık açıkken uyumaya çalışmayın, uyumak için mümkün olduğunca karanlık bir ortam oluşturun!
- ◆ Uygun bir yatak ve yastık seçtiğinizden emin olun!
- ◆ Gece geç saatlere kadar beklemeyin, çok geç olmadan yatın!
- ◆ Uyandıktan sonra tekrar uyumaya çalışmayın, uyanıysanız uykunuzu almışsınız demektir, hemen kalkın!
- ◆ Tembellik etmeyin, sabah erken kalkın!

Bir Daha Yapmayacağım!

Aşağıdaki formu bir gün boyunca her saat sonunda doldurunuz.

Sağlıklı Yaşam Takip Formu

Tarih:/..../....

Başlangıç	Bitiş	Yaptığım Sağlıksız Davranış	Gerekçem	Tekrarlanmaması İçin Alabileceğim Önlemler
08. ⁰⁰	09. ⁰⁰			
09. ⁰⁰	10. ⁰⁰			
10. ⁰⁰	11. ⁰⁰			
11. ⁰⁰	12. ⁰⁰			
12. ⁰⁰	13. ⁰⁰			
13. ⁰⁰	14. ⁰⁰			
14. ⁰⁰	15. ⁰⁰			
15. ⁰⁰	16. ⁰⁰			
16. ⁰⁰	17. ⁰⁰			
17. ⁰⁰	18. ⁰⁰			
18. ⁰⁰	19. ⁰⁰			
19. ⁰⁰	20. ⁰⁰			
20. ⁰⁰	21. ⁰⁰			
21. ⁰⁰	22. ⁰⁰			

Ezberbozan

1. Sağlıkla ilgili daha önce bildiğinizi zannettiğiniz ancak bu kitapçıkla birlikte doğrusunu öğrendiğiniz yanlış bilgileri -varsa- listeleyiniz.
2. Grup çalışması yaparak arkadaşlarınızla listelerinizi karşılaştırıp birleştiriniz.
3. Her bir madde üzerinde konuşarak toplumda yayılmış olan bu yanlış bilgiyi düzeltmek için neler yapabileceğinizi tartışınız.
4. Aşağıdaki yöntemler ile listenizdeki yanlış bilgileri uygun şekilde eşleyerek her bir yanlış bilgiyi düzeltmek için farklı bir yöntem seçiniz:
 - ◆ Afiş/ poster hazırlayıp okul duvarlarından başlamak üzere yakın çevrede uygun yerlere asmak
 - ◆ Sosyal medya bildirimleri ve paylaşımları ile yanlışın yerine doğrusunu yaygınlaştırmak
 - ◆ Bir tiyatro/skeç gösterisi hazırlayarak önce okul salonunda, daha sonra çevrede belediye salonları vb. uygun yerlerde gösteriyi sunmak
 - ◆ Bir şarkı yazarak şarkıyı uygun platformlarda (mini konser, internet üzerinden yaygınlaştırılacak amatör bir klip vb.) sunmak
5. Görev paylaşımı yaparak herkesin bu çalışmada kendi yeteneklerine uygun bir görevle yer almasını sağlayınız.

Ne Olur?

Aşağıda sağlığı olumsuz etkileyen bazı durumlar verilmiştir. Bu durumların ne gibi sonuçlara neden olabileceğini düşünüp yazınız.

Beslenme yeterli ve dengeli olmazsa...

Yeterli fiziksel aktivitede bulunulmazsa...

Madde kullanılırsa...

Sigara kullanılırsa...

Alkol kullanılırsa...

Teknoloji kullanımında aşırıya gidilirse...

Kişisel hijyene özen gösterilmezse...

Sağlıkla ilgili gerekli bilgiler edinilmezse...

Evde ve okulda temizlik kurallarına dikkat edilmezse...

Hastalıkların tedavisi ile ilgilenilmezse...

Sağlık şartlarına dikkat etmeden hayvan beslenirse...

Seçilen kıyafetlerin sağlıklı olmasına dikkat edilmezse...

Yeterli uyunmazsa...





atıklar bağımlılık bağışıklık
n damar sağlığı denge hâli
esiz beslenme derin uyku
gi diyabet diyet doktor dört
zersiz egzersiz şiddet eşiği
ormonları enerji enfeksiyon
gzersiz gen genetik risk
enistik di İştah kalp sağlığı
kişisel hiyen kolesterol
nisiği nâkimum kalp atım
ak temizliği ammi korumak
ni sağlık riskleri sağlı
es sakinet tedavi emir hava
izliğini yku vucut yasar tarzı
iz beslenme yıkama

tbm

YESILAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

öncelikle kendin için

sağlıklı kal

ISBN 978-605-64985-6-5



9 786056 498565



Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: +90 212 527 16 83 • Faks: +90 212 522 84 63 • Web: tbm.org.tr

tbm yaz
2423'e
SMS Gönder
₺5 bağış yap