Güzel bir tatil için dikkat edilmesi gerekenler

Turizmciler, güneş çarpmasından araç tutmasına kadar birçok konuda tatilcileri uyarıyor. Uyarılara rağmen tatili zehir olanlardan olmayın



Yaz tatiline çıkmaya hazırlananları bekleyen muhtemel sağlık sıkıntılarına dikkat çeken turizmciler, güneş çarpmasından araç tutmasına kadar birçok konuda tatilcileri uyarıyor.

Turizmciler, tatilin sağlık sorunları yüzünden zehir olmaması tavsiyesinde bulunarak şu konulara dikkat edilmesini istiyor:

Güneş çarpması: Kızgın güneşin altında uzun süre güneşlenenlerde ve özellikle çocuklarda görülen bu yaz hastalığı, şiddetli baş ağrısı, bulantı, kusma ve yüksek ateşle kendini gösteriyor. Bu belirtiler ortaya çıktığında hastayı acilen serin bir yere taşımak, ardından giysilerini çıkarmak ve soğuk kompresler uygulamak gerekiyor. Hastanın ateşi çok yüksekse vücudunu ıslak bir çarşafa sarmalısınız. Hastanın ateşi tüm önlemlere rağmen düşmüyorsa acilen hastaneye götürmelisiniz.

Bayılma: Basıncın da etkisiyle baş dönmesi, nefes darlığı ve bayılma ortaya çıkabilir. Bayılma halinden önce çoğunlukla baş dönmesi veya göz kararması hissedilir. Bayılma nedeni ne olursa olsun, öncelikli olarak hastayı yatırmak ve bacaklarını başından yüksek bir düzeye getirmek gerekiyor. Sıcak havalarda ani tansiyon düşmesi bayılmaya yol açar. Ayrıca sıcak havada uzun süre ayakta durma, kan şekerinin düşmesi gibi nedenler de ani bilinç kaybına yol açabilir. Böyle bir durumda hastayı tokatlamak veya yüzüne soğuk su serpmek kesinlikle doğru değildir.

Düşük tansiyon: Tansiyon düşmesi, ilk etapta baş dönmesi ile kendini belli eder. Hastanın bilincini kaybetmemesi için çok yavaş hareket etmesi, ayaktaysa acilen oturtulması gerekir. Uzun süre aç ve susuz kalmak, tansiyonu düşürebilir. Yemeklerden sonra bir fincan kahve içmeniz tansiyonu düzene sokabilir. Tuzlu ayran içmek de yararlı olabilir.

Araç tutması: İç kulaktaki dengeden sorumlu yarım daire kanallarının harekete aşırı hassas oluşu, araç tutmasına neden olur. Yolculuk öncesi, araç tutmasını önleyici ilaçlar belirtileri hafifletir. Yolculuk sırasında bir şeyler okumak bulantıyı artıracağından bundan kaçınmak gerekir. Aşırı yemek kokusu ya da bu tür kokular da mide bulantısını artıracağından uzak durmakta fayda var.

Akrep sokması: Zehirli olan akrepler sıcak bölgelerde yaşarlar. Akrep sokmalarının ardından, akrebin soktuğu yer kapanır ve zehir içeride kalır. Yakıcı bir acı hissedilir. Zehrin yayılmasını önlemek için bölgeye buz kompresi yapılması gerekir. Ardından ısırık yeri ilaçla dezenfekte edilmelidir. Bu tedbirlerin ardından hasta kısa sürede bir sağlık kurumuna ulaştırılmalı ve tedavisi profesyonelce yapılmalıdır.

Arı sokması: Arının iğnesi ciltte kalmışsa ince uçlu bir cımbız ile çıkarabilirsiniz. Isırılan bölgeye buz kompresi uygulayın. Soğuk hem acı hissini azaltır hem de şişi indirir. Bilezik, yüzük gibi takıları o bölge şişmeden çıkarmalısınız. Yakmayan bir antiseptikle. iğneyi çıkardığınız yeri temizleyin. Eşek arılarının baş ve boyundan sokması ise daha ciddidir. Böyle bir durumda doktor kontrolü şarttır. Alerjik bünyelerde yine vakit kaybetmeden bir doktora gidilmelidir.

Alkol koması: Aşırı alkol alımı sonucu ortaya çıkan rahatsızlıklar acil tedavi gerektirir. Eğer hastanın bilinci açıksa, henüz kana karışmamış alkol, hastanın kusması sağlanarak vücut dışına atılabilir. Uykuya eğilimli hal arttığında ise koma meydana gelir. Alkol komasındaki bir kişi kusabilir ve bilinci açık olmadığı için kusmuğu nefes borusuna kaçabilir. Bunu engellemek için hasta yana döndürülerek yatırılmalı ve kusma ihtimaline karşı dikkatle izlenmelidir. Hastanın temiz havada bol oksijen alması sağlanmalı, bu önlemler alındıktan sonra hastaneye götürülmelidir.

Kronik hastalıkların etkisi altındayız

Sağlık Bakanlığı Tedavi Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nce hazırlanan Kronik Hastalıklar Raporu'na göre, Türkiye'de yaklaşık 22 milyon kişi kronik hastalıkların etkisi altında yaşıyor ve kronik hastaların sayısında artış gözleniyor. Rapora göre, kronik hastalıklar için risk faktörleri ise şöyle: Sigara ve alkol kullanımı, sağlıksız beslenme, stres ve hareketsiz yaşam tarzı.

Raporda, kronik hastalıklar grubunda yer alan kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon, şeker hastalığı ve KOAH'ın en önemli risk faktörlerinin sigara ve alkol kullanımı, sağlıksız beslenme, stres ve hareketsiz yaşam tarzı olduğu vurgulanıyor. Erken ölümlere yol açan ve kişilerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen kronik hastalıklardan korunmanın, alınacak koruyucu önlemlerle mümkün olacağına dikkat çekilen raporda, Türkiye'de yaklaşık 15 milyon kişinin yüksek tansiyon, 4 milyon kişinin de şeker hastası olduğu belirtilerek, yaklaşık 3 milyon KOAH ve 2 milyon koroner kalp hastasının yaşadığı ifade ediliyor.

Raporda, Türkiye nüfusunun önemli bir bölümünü etkileyen kronik hastalıklar, ayrı ayrı ele alınıyor.



Türkiye'de yaklaşık 22 milyon kişi kronik hastalıkların etkisi altında yaşıyor

KORONER KALP HASTALIKLARINDAN ÖLÜM ORANI YÜZDE 43

Raporda, kalp damar hastalıklarının dünyada her yıl yaklaşık 17 milyon kişinin, ülkemizde de 130 bin vatandaşın hayatını kaybetmesine yol açtığına vurgu yapılarak, "Sigara birçok hastalığa olduğu gibi, kalp-damar hastalıklarına da zemin hazırlayarak, ölümlere yol açar. Koroner kalp hastalıklarından ve bu hastalıkların yol açtığı ölümlerden korunmak için atılacak ilk adım, sigara ve dumanından uzak durmak. Kalp-damar hastalıklarının oluşumunu önlemek için ayrıca; beslenmede doymuş yağ oranının azaltılması, tekli ve çoklu doymamış yağ asitleri içeren yağların oranının artırılması, besinler yoluyla alınan kolesterole dikkat edilmesi, posa içeren yiyecekler ile meyve-sebze tüketiminin artırılması, şeker ve tuzun asgari düzeyde tüketilmesi gerekmektedir. Koroner kalp hastalıklarından korunmak için; vücut ağırlığı kontrol altında tutulmalı, doğru besinlerle beslenmeye özen gösterilmeli, stres azaltılmalı, alkol, sigara ve oksijensiz ortamlardan uzak durulmalı, spor ve haftada üç dört kez en az yarım saat tempolu yürüyüş yapılmalıdır" ifadesine yer verildi.

Raporda, Türkiye'de yaklaşık 15 milyon kişinin yüksek tansiyon hastası olduğu belirtilerek; yüksek tansiyon hastalığının 18 yaş üzeri görülme oranının yüzde 31,4'e ulaştığına dikkat çekildi. Yüksek tansiyonun; genellikle ensede olan baş ağrısı, çarpıntı, çabuk yorulma, baş dönmesi, burun kanaması, yol yürüme ve merdiven çıkmada zorlanma, bazen çok sık idrara çıkma, gece uyurken uykudan kalkıp idrar yapma ve bacaklarda şişlik gibi şikayetlere yol açtığına ve bazı kişilerde de belirti vermediğine vurgu yapılarak, tedavi edilmeyen

Türkiye'de kanser hastalığındaki artış kaygı yaratıyor

Tüketici Hakları Derneği Samsun Şubesi Başkanı ve Halk Sağlığı ve İç Hastalıkları Uzmanı Dr. M. Emin Dinççağ, Türkiye'de son günlerde kanser hastalığındaki artışın endişe verici olduğunu söyledi.

Dr. M. Emin Dinççağ, Sağlık Bakanlığı kayıtlarına göre Türkiye'de kanser vakalarında artış olduğunun görüldüğünü hatırlattı. Dr. Dinççağ, "Bu artışın nedenlerinden biri, ülkemizde daha iyi kayıt yapılması ve kanser vakalarının İl Sağlık Müdürlükleri'ne bildirilmesidir. Ancak hızla yaygınlaşan obezitenin, artan çevre kirliliği ve kadınlar arasında sigara kullanımının yaygınlaşması da kanser hastalığındaki artışın nedenleri arasındadır. Son 10 yılda ülkemizde bazı kanser türleri yüzde 50 oranında artış göstermiştir. Bir önceki yıla göre artış yüzde 6'dır" dedi.

Türkiye'de her yıl 150 bin kişi kansere yakalanıyor ve bunlardan 60 bini ölüyor. İkinci ölüm nedeni olarak kabul edilen kanser, Sağlık Bakanlığı kayıtlarına göre yüzde 50 arttı. Kansere neden olan en önemli madde ise sigara

Dünyada önlenebilir kanser sebepleri arasında sigara tüketiminin en ön sırayı aldığını ifade eden Dr. M. Emin Dinççağ, Türkiye'de ikinci ölüm nedeni olan kanser hastalığındaki artışın sigara tüketimindeki artışla paralellik arz ettiğine dikkat çekti. Bu tehlikeli gidişin önlenmesi için yoğun kampanyalar yapıldığını dile getiren Dinççağ, "Türkiye'de her yıl 150 bin kişinin kansere yakalandığı ve resmi rakamlara göre 60 bin kişinin kanserden öldüğü ortaya çıkmıştır. Akciğer kanseri olan ve sigara içmeyenlerin yüzde 33'ünün sigara içen biriyle yaşadığı tespit edilmiştir" diye konuştu.

Mide kanserinin de yaygınlaştığına değinerek, "Mide kanserinin artışında da sigaranın rolü olduğu sanılmaktadır" diyen Dinççağ, şunları söyledi: "Yanlış beslenme alışkanlıkları ve 'helikobakter pilori' adlı mikrobun mide kanseri yaptığı bilinmektedir. Bu nedenle gıda temizliği ve beslenmeye özen gösterilmelidir. Hastalıklarda erken teşhis kanserden korunma için gereklidir."

yüksek tansiyonun, kalp krizi veya felç geçirme riskini artırdığı, kalp ve böbrek yetersizliği ile ölümlere yol açtığı kaydedildi.

Türkiye'de tüm ölümler arasında ilk iki sırada yer alan kalp-damar hastalıkları ile kanserin ana risk faktörü sigaranın, yüksek tansiyon için de risk faktörü olduğunun altı çizildi.

Yüksek tansiyondan korunma konusunda; sigaradan tümüyle uzak durma, fazla kilolardan kurtulma, az yağlı ve az tuzlu beslenme, düzenli egzersiz yapma ve stresle başa çıkmayı öğrenmenin önemli bir yer tuttuğu vurgulandı.

Şeker hastalığının yaşadığımız yüzyılın en önemli sağlık sorunlarından biri olduğu ve dünya nüfusunun yüzde 2,5'ini olumsuz etkilediğinin vurgulandığı raporda, "Ülkemizde, aileleriyle birlikte 12 milyon vatandaşımız diyabet hastalığından etkileniyor. Türkiye'de 'önemli bir halk sağlığı sorunu' olarak varlığını sürdüren diyabet, birçok hastalığa da zemin hazırlıyor. Tüm yaş gruplarında görülebilen ve yaşam boyu süren diyabet; aşırı su içme ve yemek yeme, sık acıkma, aşırı idrara çıkma, yorgunluk ve halsizlik gibi belirtilerle kendini gösteriyor" denildi. Diyabetin, "en sık ölümlere neden olan" birçok hastalığın hazırlayıcısı olduğu, iyi tedavi edilmemesi durumunda yaşamsal organlarda ciddi, kalıcı hasarlara yol açtığı ve sağlık sistemine de 580 milyon YTL yük getirdiğine dikkat çekildi.

İLK ADIM: SİGARAYI BIRAKMAK

Raporda, akciğerlerdeki hava yollarının daralmasına bağlı olarak insanların nefes almalarını zorlaştıran Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı'nın (KOAH), en tehlikeli akciğer hastalıkları arasında yer aldığına işaret edilerek, hastalığın oluşumunda en önemli ve önlenebilir tek nedenin sigara olduğu kaydedildi. Sigara tiryakilerinin potansiyel KOAH adayı olduğu bildirilen raporda; "Bazı istisnalarla birlikte bu hastalığın sadece sigara içen kişilerde görüldüğü tespit edilmiştir. KOAH, sigaraya erken başlayan, uzun yıllar ve fazla sayıda sigara içen kişilerde daha erken görülür ve ağır bir seyir izler. Sigara içmeye başlayan hatta uzun yıllar sigara içen kişilerde belirti vermeden ilerleyen KOAH, ileri yaşlarda fark edildiğinde tedavi için geç kalınmış olur. Sigara dumanı; katran, karbon monoksit ve nikotine ek olarak, amonyak, arsenik, hidrojen siyanür, formaldehid ve metan gibi son derece zehirli olan 4 binden fazla kimyasal madde içerir. Sigara dumanının içerdiği katran akciğerlere zarar verirken, karbon monoksit kan dolaşımına girerek dokuların oksijen almasını zorlaştırır, damar içi pıhtılaşmayı artırarak, atardamarların iç duvarlarına zarar verir" ifadesine yer verildi.

Aşırı kilo ve sigara erken öldürüyor

İngiliz tıp dergisi BMJ'deki iddiaya göre, ABD'de 80 milyon kişi aşırı kilo ve sigara tüketimi nedeniyle erken ölüm tehdidiyle karşı karşıya.

İngiliz Tıp Dergisi'nde (BMJ) yer alan bir araştırma sonucuna göre, ABD'de 80 milyondan fazla kişi aşırı kilo ve sigara tüketimi sonucu erken ölüm riski ile karşı karşıya. 2002'de ABD genelinde 18 yaşından büyük 29 bin 305 kişinin sağlık durumuyla ilgili araştırma yapıldı. Araştırmaya katılanların yüzde 23,5'inin şişman, yüzde 22,7'sinin de sigara tiryakisi olduğu belirlendi. Çoğunluğunu Afrika kökenli fakir Amerikalıların oluşturduğu yüzde 4,7'lik bir kesim ise hem obez hem de sigara tiryakisi. BMJ'de, "Aşırı kilo ve sigara ABD'deki hastalıkların ve erken ölümün en önemli iki temel nedenidir" ifadelerine yer verildi.

Columbia Üniversitesi Halk Sağlığı Kliniği'nden Prof. Cheryl Healton başkanlığında yapılan araştırmada, erken ölüm risk grubunda olan aşırı kilolu ve sigara tiryakilerine uyarılarda da bulunuluyor. 2000 sayımlarına göre 281 milyon kişinin yaşadığı ABD'de nüfusun 209 milyonu 18 yaşından büyük. ABD Nüfus Sayım Bürosu'nun son verilerine göre ise ABD'nin nüfusu 298 milyon. Araştırma sonuçları derginin internet sayfasında yayınlandı.



Bunama tam olarak düzeltilemiyor

Demans ya da bunama olarak adlandırılan rahatsızlık tedavi sonucunda tam olarak düzelmeyebiliyor

Demans (bunama) olarak adlandırılan hastalığın tedaviyle tam olarak düzelemeyeceği, ancak kişinin günlük işlevlerini daha iyi yapabilmesi, çevresiyle uyumunun iyileştirilmesi için birtakım tedavi yöntemlerinin bulunduğu açıklandı.

Trabzon Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Başhekim Yardımcısı Psikiyatrist Dr. İrfan Coşkun, insan beyninin diğer organlar gibi yaşlandığını ve fonksiyonunu eskiye oranla daha az yapacağını kaydetti. Dr. Coşkun, "İnsan beyni diğer bütün organlar gibi her gün biraz daha yaşlanmakta ve fonksiyonunu eskisine göre daha az yapabilmektedir. Bunamada ortaya çıkan belirtileri şu şekilde özetleyebiliriz; hafıza bozukluğu yani yeni bilgileri öğrenme ve daha önceden öğrenilmiş bilgileri hatırlama yeteneğinin bozulması. Konuşma yeteneğinde bozulma. Duyu organlarında bozulma olmadığı halde nesneleri tanıyamama, isimlendirememe, ne amaçla kullanıldıklarını ifade edememe. El kol ve ayaklarda gözle görülür bir bozulma olmamasına rağmen günlük işlevleri yerine getirmede güçlük çekme. Tasarlama, organize etme, karar verme, işleri sıraya koyma ve soyut düşünme yeteneğinde bozulma. Demans ya da bunama olarak adlandırılan bu rahatsızlık tedavi neticesinde tam olarak düzelmeyebilir, ancak kişinin günlük işlevlerini daha iyi yapabilmesi, çevresiyle uyumunun iyileştirilmesi için birtakım tedavi yöntemleri vardır. Ailelerin yapacağı şey, yaşlanmakta olan bir aile bireyinde sayılan belirtilerin öncüleri başladığı an hekime başvurmak olmalıdır" dedi.