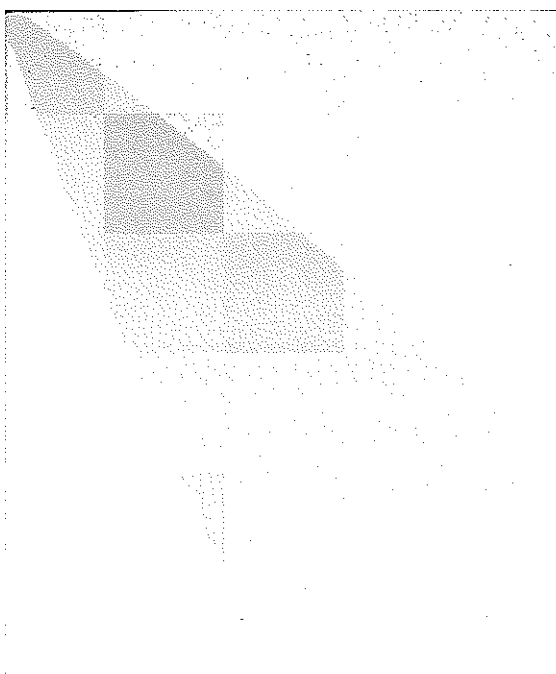




# Bölüm-1

## HALK SAĞLIĞINA GİRİŞ

Yrd. Doç. Dr. Melahat Kurtuluş ÜLKÜER

### **Dünya Sağlık Örgütü'ne Göre Sağlık Nedir?**

Sağlık, bir kişinin sadece hasta ve sakatlığın olmayışı değil kişinin fiziksel, ruhsal ve de sosyal yönden tam bir iyilik halidir.

İdeal kiloya sahip olmak, 9 aylık bir bebeğin 12 dişinin olması, kişinin 1 elinde 5 parmağının olması gibi özellikler **fiziksel sağlık** olarak nitelendirilir.

- Kişinin karnının tok olması, suyu ve elektriği olan konutlarda oturabilmesi, istediği eğitim hakkını alabilmesi gibi özellikler **toplumsal sağlık** olarak nitelendirilir.
- Herhangi bir durum karşısında akılcı ve soğukkanlı davranabilme, sosyal ilişki kurabilme, çocuğuyla iletişim kurabilme gibi özellikler **ruhsal sağlık** olarak nitelendirilir.
- 1960'lara kadar "Halk Sağlığı" yerine "Toplum Sağlığı" terimi kullanılmıştır.

### **Halk Sağlığı:**

Bir toplumun, organize edilmiş çabalarla, kişiye ve çevreye yönelik sağlığın geliştirilmesi, yükseltilmesi, hastalıkların önlenmesi, hastalıklardan korunması, ayaktan tedavi edici sağlık hizmetlerinin, uzmanlık gerektiren tedavi edici sağlık hizmetlerinin ve rehabilitasyon hizmetlerinin bütüncül olarak ve geniş bir sağlık ekibiyle yürütülmesidir.

Organize edilmiş çabalar şunları içermektedir:

- Sağlık örgütlenmesi
- Sağlık örgütlenmesini etkileyen diğer kurum ve kuruluşlar
- Sağlık Bakanlığı'na bağlı Genel Müdürlükler vardır. İlaç Eczacılık Genel Müdürlüğü bunlardan biridir.

- Sağlık Ocakları, Sağlık Evleri, Dispanserler, Ana-Çocuk Sağlığı Merkezleri gibi kurumlar "Birinci Basamak Sağlık Kurumları"dır. Bu kurumların amacı sağlık tanımındaki hizmetleri içerir. İlk yardım da bu sağlık hizmetlerinin içindedir. Özelleştirmenin gündeme geldiği diğer ülkelerde bu birinci basamak sağlık hizmetini Eczaneler (ECZACI) üstlenmiştir. Eczacılara ve eczane teknisyenlerine bu hizmetlerin gerçekleştirilmesinde büyük görev düşer.
- "İkinci Basamak Sağlık Hizmetleri" ilçe düzeyindeki hastaneler, "Üçüncü Basamak Sağlık Hizmetleri" ise uzmanlık gerektiren tedavi edici sağlık hizmetlerinin sunulduğu eğitim ve araştırma hastaneleridir.
- Silahlı Kuvvetlere bağlı kurumlar ÖZERKtir. Sağlık Bakanlığı'na bağlı değildir.
- Bunların dışında Hastane, Poliklinik ve Teşhis ve Tedavi Merkezleri olarak görev yapan özel sağlık kurumları da vardır.
- TEB bir meslek birliğidir ve dernekler, demokratik kitle örgütleri kategorisinde yer alır.

### **Sağlığın Geliştirilmesi ve Yükseltilmesi:**

- Sigara içilmemesi
- Her bir yetişkinin günde en az 20 dk. yürümesi yaşamdan 9 yıl kazandırır.
- Emniyet kemeri kullanılması
- Yeterli ve dengeli beslenme
- Kendini gerçekleştirme (Toplumsal bir varlık olarak toplumun sorunlarına karşı duyarlı, entelektüel gereksinimlerini karşılayan vb. birey olma)

### • Hastalıklardan Korunmaya Yönelik

#### Hizmetler:

- Bu hizmetler kişiye yönelik koruyucu sağlık hizmetlerini içerir.
- Kişisel hijyen (sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü)
- Bağışıklama (bebeğin, gebenin, yetişkinin, yaşlının aşılanması)
- Aile planlaması (doğum kontrol, sağlıklı aile, sağlıklı cinsel yaşam vb. hizmetler)
- Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması
- Besin sanitasyonu (hijyen ve sağlık koşullarının oluşturulması ve devam ettirilmesi)
- Bulaşıcı hastalıklarla mücadele

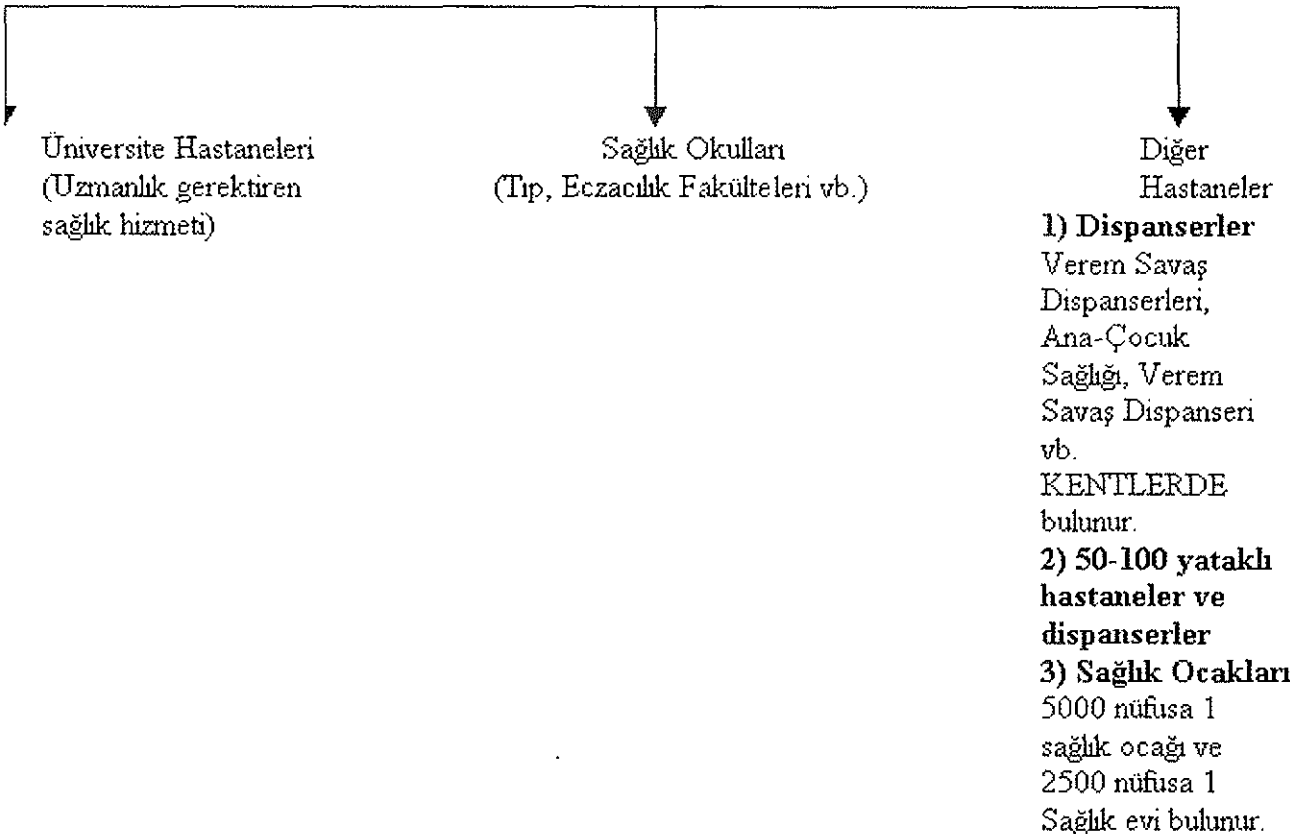
### Çevreye Yönelik Sağlık Hizmetleri:

- Sağlıklı içme ve kullanma suyunun sağlanması
- Suyun dezenfeksiyonu
- Atıkların zararsızlaştırılması
- Sağlıklı kanalizasyon sistemlerinin kurulması

### NORMAL VÜCUT FLORASI

- Bakteriler; enfeksiyon hastalıkları adını verdiğimiz bazen ölümcül olabilen hastalıklardan sorumlu olsalar da canlı yaşamın vazgeçilmez parçalarıdır. Bakteriler olmadan dünya üzerindeki yaşamın devam etmesi olanaksızdır.
- İnsan vücudunda normal şartlar altında dış ortama kapalı olan organ sistemleri "steril" (tıpta "hiç bakteri içermeyen" anlamında kullanılan bir kelimedir) olarak kabul edilir.

### SAĞLIK BAKANLIĞI



- Bu bölgeler bakterilerin üremeleri için uygun koşullar taşıyan ve bu nedenle steril olmaları çok önemli olan bölgelerdir.

## 2- İNSAN BAKTERİ FLORASI

- Bakteriler; enfeksiyon hastalıkları adını verdiğimiz bazen ölümcül olabilen hastalıklardan sorumlu olsalar da canlı yaşamın vazgeçilmez parçalarıdır. Bakteriler olmadan dünya üzerindeki yaşamın devam etmesi olanaksızdır.
- İnsan vücudunda normal şartlar altında dış ortama kapalı olan organ sistemleri "steril" (tıpta "hiç bakteri içermeyen" anlamında kullanılan bir kelimedir) olarak kabul edilir.
- Bu bölgeler bakterilerin üremeleri için uygun koşullar taşıyan ve bu nedenle steril olmaları çok önemli olan bölgelerdir.
- Kan, idrar, karın içindeki organların çoğu, göğüs kafesi içindeki yapılar (kalp ve akciğerler) ve kafatası içindeki yapılar başta olmak üzere her bölgenin kendine özgü bir savunma mekanizması vardır ve bu ortama girmeyi başarabilen az sayıdaki bakteri sağlam bir bağışıklık (savunma) sistemi sayesinde ortamdan uzaklaştırılır ve steril durum devam eder.

### Bakteri Florası

Vücutta belli organlar vardır ki buralarda bakteriler sürekli olarak ve normal şartlarda bulundukları dokuyla iyi geçinerek yaşamlarını sürdürürler.

- Ağız ve burun boşluğundan gırtlığa kadar olan kısım, dış kulak yolu, anüsten kalın bağırsak-ince bağırsak sınırına kadar olan kısım ve apendis (bağırsaklarda sindirime yardımcı olan bakteriler için bir sığınak görevi görür. Herhangi bir

sebeple insanın bağırsak bakteri florasında bir sorun olursa, yok olan bakterilerin yerine apendisten tekrar bağırsaklara yayılan aynı cins bakteriler sindirim sistemini tekrar sağlığına döndürür), vücudumuzu kaplayan tüm cildimiz ve kadınlarda dış genital kısımdan rahim ağzı sınırına kadar olan kısımda sürekli olarak bakteriler yaşar. Bu bakteriler çoğu durumda dokuya bir fayda veya zarar sağlamazken, sindirim sisteminde ve vajinada önemli işlevleri vardır.

- Sağlıklı normal insanlar ve hayvanların vücutlarının deri ve dışı açılan mukozaları üzerinde bulunan mikroorganizmaların oluşturduğu ve yer değiştirmedikçe hastalık yapmayan mikrop topluluğuna **normal mikrop florası** denir. (flora kelime anlamı olarak belli bir bölgedeki bitkisel yaşam anlamına gelir). Ağız içi florası, vajinal flora, kalınbağırsak florası gibi. Bu flora; kalıcı flora veya geçici flora olabilir. Bunların varlığı hayat için zorunlu değildir.

### Kalıcı flora (sürekli)

Kalıcı florayı yapan mikroorganizmalar belirli bir bölgede sürekli olarak rastlanan mikroorganizmalardır. Herhangi bir sebeple bu durum bozulursa, kısa bir süre sonra kendiliğinden tekrar meydana gelir.

- Sürekli floradaki mikroplar, bulundukları bölgeden başka yere geçmedikleri ve mikroplar arası denge bozulmadığı sürece hastalık yapmazlar. Ancak bulunduğu bölgenin dışına çıkarsa kendisi hastalık yapıcı (patojenite) özellik kazanarak hastalık yapar. Bunlar fırsatçı mikroorganizmalar olarak adlandırılır. Daimi flora olarak da tanımlanan bu mikroorganizma topluluğu deride inatçı kolonizasyonlar (konakçı dokusuna ya da

diğer yüzeylere tutunduktan sonra mikroorganizmanın çoğalması) yaparlar. Bu mikroorganizmaların çoğu derinin üst tabakalarında yerleşirken %10-20'si daha derin tabakalara yerleşirler. Su ve sabun ile yapılan mekanik el yıkama işlemlerinden sonra bu bakteri topluluğunda azalma olmaz. Bu floranın karakteristik üyeleri koagülaz negatif stafilokoklar (KNS), mikrococcus, propionibacterium ve corynebacterium türleridir.

### Geçici Flora

- Vücudun çeşitli bölgelerinde birkaç saat, gün veya bir iki hafta kadar kaldıktan sonra kaybolan mikrop topluluklarıdır. Geçici flora ortam koşulları değiştiğinde oluşur. Bunlar çevreden gelir, hastalık yapmazlar ve aynı yerde sürekli olarak kalmazlar.
- Geçici floranın çok uzun kalması halinde, normalde hastalık oluşturmeyen bakteriler hastalık yapabilirler. Bunların ortadan kaldırılmasında en etkili ve kolay yol yıkamadır. Yıkama, kalıcı flora zarar vermezken geçici florayı temizler.
- Hastaya ait kan, balgam çeşitli vücut sıvı ve salgıları ile bulaşmış araç ve gereçlerden sağlık personelinin eline bulaşır. Bu mikroorganizmalar deride uzun süre yaşayamazlar ve çoğalmazlar. Hastaya temas öncesi ve sonrası el yıkama ile hastane kaynaklı mikroorganizmaların bir hastadan diğerine naklini büyük oranda önlemek mümkündür.
- Normal kalıcı flora bozulmadan kaldığı sürece, geçici flora önemli bir rol oynamaz. Fakat kalıcı flora bozulursa, geçici florayı yapan mikroorganizmalar çoğalarak hastalık yapabilirler.

- Florayı oluşturan bakterilerin cinsi ve "davranış biçimleri" dokudan dokuya, kişiden kişiye, aileden aileye ve daha da önemlisi ülkeden ülkeye önemli farklılıklar gösterir. Yani örnek olarak bir kişinin ağız içinde yaşayan bakteriler tür ve işlev olarak benzeseler de kendine özgü farklı özellikler gösterirler.
- Aynı kişinin kalın bağırsağındaki floranın özellikleri ağız içindeki flora göre oldukça farklıdır. Bu nedenle aynı bedenin bir bölgesinden başka bir bölgeye taşınan bir bakteri aynı bakteri olmasına karşın kendi yerinde zararsızken, başka bir yere geldiğinde zararlı olabilir. Örneğin tuvalet hijyeni yetersiz kişilerde kalın bağırsakta bulunan bakteriler vücudun çeşitli bölgelerinde enfeksiyonlara neden olabilir.
- Belli bir coğrafik bölgede yaşayan insanların vücut floraları diğer bir bölgede yaşayanlardan tümüyle farklıdır. Bir ülkede yaşayan kişilerde zararsız bir şekilde yaşayan bir bakteri başka bir ülkede yaşayanlarda enfeksiyona yol açabilir. Bunun en tipik örneği de "turist ishali" adı verilen durumdur: Normal şartlarda bölge insanların hiçbir belirti vermeyen bir bakteri türü diğer bölgeden gelen insanlara hijyenik olmayan şartlarda hazırlanmış bir gıda yoluyla bulaştığında enfeksiyona neden olabilir. Halbuki bakteri aynıdır.

### Flora, Kişiler Arasında Önemli Farklılıklar Gösterir

- İki bireyin teması floraların bir anlamda karşılıklı değişimine yol açar. Birlikle el sıkıştığınızda karşı tarafın bakterileri size, sizin bakterileriniz de karşı tarafa geçmiş olur. Bu geçici bakteri alışverişi normal şartlarda enfeksiyona yol açmaz.

- Temas ne kadar yakınsa ve ne kadar uzun süreliyse iki kişinin floralarının birbirlerine benzeyen özellikleri de artar. Aile bireylerinin floraları ve özellikle de beraber yaşayan bir çiftin floraları hemen hemen aynıdır. Bu, normal şartlarda herhangi bir enfeksiyona yol açmazken, herhangi bir bireyin dışarıdan aldığı "yabancı" bir bakteri bu kişinin temas ettiği birey (ler) de enfeksiyona yol açabilir. Eşlerden birinin başka biriyle beraber olması sonucu "kaptığı" bakteri, virüs veya diğer mikroorganizmaları diğer eşe bulaştırılması gibi.
- Yaşlanma, hem özgül hem de özgül olmayan savunma mekanizmalarını zayıflatır ve çevredeki bakterilerle mücadeleyi zorlaştırır. Yeni doğanlar da patojenlere duyarlıdır, immün sistemleri yeterince gelişmediği için bakterilere karşı savunma mekanizmaları zayıftır.

### Deri ve Flora

- Derinin mikrop florası bölgelere göre kapsam ve yoğunlukları farklıdır. Örneğin, avuç içinde santimetrekarede 100 bakteri, el sırtında santimetrekarede 1000 bakteri, koltuk altında ise santimetrekarede 100 000 bakteri vardır. Sadece bir elimizde ortalama iki yüz bin bakteri bulunur. Bakterilerin çoğu derinin en dış kısmına yerleşmiş ise de, bir kısmı kıl köklerinin içindedir. Normal insan derisi bölgelere göre farklı oranda aerobik mikroorganizma barındırır.
- Deri yaklaşık olarak 1.5 metre kare alana sahip vücudun en büyük organıdır.
- Biyolojik olarak canlı ve ölü tabakalardan oluşan derinin vücut savunmasında önemli bir yeri vardır.

- Hipodermis veya kısaca dermis olarak tanımlanan bağdoku içeren canlı tabakada kan ve lenf damarları ve sensör reseptörler (vücut içinden ve dışından gelen uyarıları alan oluşumlar), ter ve yağ bezleri ile kıl folikülleri yer alır.
- Dermisin daha alt tabakaları sürekli olarak çoğalır ve keratin sentezler. Keratinize epitel apoptozis (programlanmış hücre ölümü) 'e gider ve ölü Stratum corneum tabakasını oluştururlar. Deri; yağ, tuz, lizozimler, proteinler ve su ile sürekli nemli olarak tutulur. Bu salgılar çok sayıdaki mikroorganizmaların çoğalmasını engellerken, yağı kullanabilen, tuz ve kuruluğa dirençli mikroorganizmalar içinde iyi bir ortam oluştururlar.
- Böylece genel olarak deride özel olarak da ellerde birisi devamlı olarak yerleşik olan kalıcı, diğeri de kısa süreli olarak bulaşma sonucu, geçici olmak üzere iki tür mikroorganizma topluluğu bulunur.

### Ağız ve Üst Solunum Yolları Florası

Ağız ve ağzın arkasında gırtlığa doğru uzanan boyun bölümü (farenks) mukozaları doğuştan genellikle sterildir. Doğumdan 4-12 saat sonra alfa-hemolitik streptokoklar, bu bölgenin kalıcı florasının büyük çoğunluğunu oluştururlar. Daha sonra aerob ve anaerob stafilokoklar, gram negatif diplokoklar (neisseriae), difteroid'ler bu floraya eklenir. Dişler çıkmaya başladığında, anaerob stafilokoklar, bazı anaerob vibriyonlar ve laktobasillerde bu floraya eklenir.

- Burun florası, difteroidler, beyaz ve sarı stafilokoklarla streptokoklardan meydana gelmiştir.

### Sindirim Yolu Florası

- Doğuşta bağırsaklar sterilidir; fakat mikroorganizmalar besinlerle barsaklara gelip yerleşirler. Anne sütü ile beslenen bebeklerin bağırsaklarında laktik asit streptokokları ve laktobasiluslar bulunur. Normal erişkinlerde bağırsağın bakteri florasının %96-99'unu anaeroblar oluşturur. İshal durumunda bağırsaklardaki bakteri miktarı büyük oranda azalabilir.

### Göz Florası

- Gözün en dış yüzeyinde bulunan zarda (konjonktiva) difteroidler, stafilokoklar ve streptokoklar bulunur. Gözyaşında bulunan enzimler (lizozomal) bakterilerin üremelerine engel olurlar.

### Normal Floranın Faydaları

Özel bölgelerin kalıcı florası, sağlığın ya da normal işlemlerin devamında bazı rolleri vardır. Sindirim sisteminde bulunan kalıcı flora üyelerinden bazıları K vitamini sentezler ve besinlerin emilimine yardım ederler.

- Mukozalar ve deri üzerindeki kalıcı flora "bakteriyel interferens" yolu ile patojenlerin yerleşmelerini ve hastalık oluşturmalarını önler.

### Normal Florada Sorunlar

- Normal floranın bazı mikroorganizmaları hastalık yapabilir. Bu organizmaların yayılma yetenekleri yoktur. Eğer bu organizmalar çevresel şartlardan ayrılıp, kan dolaşımına ya da dokular içine geçerse; hastalık yapabilirler. Bu sebeple bazı hastalıklarda rastlanan normal flora mikroorganizmalarına "fırsatçı" (opportunistic) denir.
- Örneğin; üst solunum yollarının kalıcı florasında viridans grubundan olan streptokoklar bul-

nur. Bu organizmalar, herhangi bir sebeple çok miktarda kan dolaşımına girerlerse (dış çekimi veya bademcik ameliyatından sonra) kalp kapakçıkları üzerine yerleşerek kalp kapaklarında bakteriyel infeksiyon (endokarditis) yapabilirler.

- Kalın bağırsakta rastlanan bakteroid denilen organizmalar zararsızdır. Ancak herhangi bir zedelenme sonucu karın boşluğunda bulunan, karın duvarı ve organları saran zarda (periton) irinli iltihaplara ve konakçının infeksiyona verdiği sistemik inflamatuvar cevabın oluşmasına (sepsis) sebep olur.

## 3- VÜCUT TEMİZLİĞİ VE BAKIMI

### Kişisel Hijyenin Önemi

Sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için yapılacak uygulamalar ve alınan temizlik önlemlerinin tümü **hijyen** olarak tanımlanır.

- Her insan kendi temizliğinden sorumludur. Çocuk yaşlarda anne, baba veya öğretmenler tarafından öğretilen temizlik uygulamalarının, çocukluktan itibaren bireyin kendisi tarafından yapılması gerekmektedir. Örneğin; tuvaletten sonra ve yiyeceklere dokunmadan önce ellerin yıkanması bir alışkanlık olmalıdır. Her gün yapılan işler arasında banyo yapma bir başka temizlik uygulamasıdır.
- Temizliğin sadece görünür kirlenme olduğunda yapılması yeterli değildir.
- Örneğin; uykudan uyanınca yüzün yıkanması, çamaşırların değiştirilmesi, gündelik temizlik uygulamalarıdır.
- Su ve sabun olmadan temizlik mümkün değildir. Su ve sabun kişisel temizlikte en fazla kullanılan

malzemelerdir. Bunun yanı sıra banyo süngerleri, lifleri, diş fırçaları, el ve ayak temizliği ile vücut temizliğinde kullanılan fırçalar, tırnak makası kullanılan diğer temizlik araçlarıdır.

- Bu araçların tümü başkalarıyla paylaşılmaması gereken, kişisel temizlik araçlarıdır.
- Başta, kişinin kendi sağlığı olmak üzere, başkalarının da sağlığını korumanın en önemli aracı temizliktir.
- Sadece beden temizliği değil, kullanılan her şeyi ve her ortamı temiz tutmak da temiz olmanın gereğidir.

### Cilt Temizliği

İshalli hastalıklar, soğuk algınlıkları, cildin mikrobik hastalıkları, cildin mantar, uyuz ve bitlenme gibi parazitlerle oluşan hastalıkları ve bazı alerjik hastalıklar kişisel temizlik ile önlenabilmektedir.

- Kişisel temizlik alışkanlıklarının önlediği diğer bir sorun vücut kokusudur. Vücut kokusu vücut yüzeyinde bulunan mikropların (bakterilerin) teri parçalamasına bağlı olarak meydana gelmektedir.
- Koku meydana getiren vücut bölgeleri öncelikle ayaklar, kıl köklerinin yoğun olduğu kasık ve koltuk altlarıdır. Her gün banyo yapılmadığı durumlarda koltuk altı önce sabunlu bir bezle, sonra su ile iyice silinmeli ve temizlenmelidir.
- Deri üzerine daha sonra bir deodorant veya ter önleyici uygulanabilir. Deodorantlar kokuyu sadece maskeler. Bu nedenle temizlik aracı olarak değil, geçici bir uygulama olarak değerlendirilmelidir.

- Giysilere sinen ter kokusu, beden temizliği yapılsa bile, aynı giysinin temizlenmeden tekrar kullanılması halinde kalıcı olur.
- Vücudun terleme oranının artması kokunun da artmasına neden olur. İnsan, bir süre sonra kendi kokusuna duyarsızlaşır. Yoğun bedensel çalışma vücuttan çıkan ter miktarının artmasına neden olmaktadır. Bedensel etkinliği fazla olmadığı halde, bazı bireylerin ter bezi salgısı fazla olabilir. Ergenlik ve menopoz durumlarında terleme ortaya çıkabilir.

### Saç Temizliği ve Bakım

Saçlar da baş derisinde bulunan kıl köklerinden uzayarak büyüyen kıllardır. Kıl köklerindeki bezlerden salgılanan maddeler yağlı yapıdadır.

- Dökülen saçları, kir ve tozları uzaklaştırmak için saçların fırçalanması gereklidir. Normal bir saçın haftada en az bir yada iki kez yıkanması gerekmektedir.
- Yağlı saçlar ise daha sık yıkanmalıdır. Saçlar temiz su ile iyice durulandıktan sonra kurutulmadan önce yıpratmadan taranmalıdır. Saçların kurulanmasında yumuşak bir havlu kullanılmalıdır. Eğer sert bir havlu kullanılır ya da ovulursa saçların uçları çatallanabilir. Saçlar elektrikli kurutucularla kurutulabilir. Ancak kurutucunun saça çok yakın tutulmaması gerekmektedir. Bu durumda saçlı deri ve saçlar fazla sıcaktan olumsuz etkilenebilirler.
- Saçların yıkanması için kullanılan sabunların ve şampuanların esasını kolay çözünebilir özellikteki yağ eritici bir madde oluşturur. Şampuanlara ayrıca koku, renk ve yoğunlaştırıcı maddeler eklenir. Bu ek maddeler saçlı deride tahrişe



yol açabilirler. Piyasada bulunan şampuanlarda kullanılan bazı maddeler alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Bu nedenle şampuan seçiminde, içeriği bilinmeyen maddelerden kaçınılmalıdır.

- Saç diplerinde kepek varsa, sık sık çok sıcak olmayan su ve sabunla yıkamak yararlı olabilir. Saçlar bol su ile iyice durulandıktan sonra da kepeklenme önlenemiyorsa bir sağlık kuruluşuna danışılmalıdır. Hekim önerisi dışında saçlar için yararlı olduğu ileri sürülen maddeler güvenli olmayabilirler. Saç temizliğinde kişisel olarak kullanılan fırça ve taraklar sık aralıklarla sıcak sabunlu su ile yıkanmalı ve durulanmalıdır. Sağlık yararı dışında saçların temizlik ve düzeni, insanlar arasındaki ilişkilerde ve kendini iyi hissetmede etkisi olan olumlu dış görünüş açısından da önemlidir.

### **El ve Tırnak Temizliği ve Bakımı**

Günlük yaşamda en fazla kirlenen organların başında eller gelmektedir.

- Kirli yüzeylere sürtünen ve dokunan ellerin yıkanmadıkları sürece birer mikrop yuvası haline gelir.
- Bu nedenle ellerin düzenli olarak yıkanması gerekmektedir.
- Olanak bulunan her ortamda eller akar su altında sabunla, el sırtı, avuç içi ve parmak aralarını köpüklerle kaplanıp 15 saniye ovuşturularak (yavaşça 15'e kadar sayarak bu süre belirlenebilir) yıkanmalı, durulanmalı, başkası tarafından kullanılmamış havlu, kağıt havlu yada kağıt mendille kurulanmalıdır.
- Kurulama olanağı yoksa elleri bir yere sürmek yerine havada kendiliğinden kurummasını sağla-

mak en doğru davranıştır. Tırnakların kesilmiş, varsa ojenin eskimemiş olması el temizliği için önemlidir. Su ve sabun bulunmayan yerlerde el temizliği hazır ıslak temizlik mendiliyle yapılabilir.

### **Eller;**

- Yemeklerden önce ve sonra
- Yemek hazırlamadan önce ve sonra diş, ağız, yüz, göz temizliği yapmadan önce tuvalet gereksiniminin giderilmesinden önce ve sonra
- Kirli, tozlu bir işi tamamladıktan sonra dışarıdan eve ve işe geldikten sonra
- Hasta olan bir yakınımızı ziyaretten sonra yıkanmalıdır.
- Hatta bu tür işlemlerin hiçbiri yapılmasa bile gün boyunca değişik saatlerde (her zaman temiz görünecek şekilde) yıkanmalıdır.
- Tırnağın etten ayrıldıktan sonraki bölümünün altında kir ve yağ kolayca birikir. Ayrıca burada mikroplar barınabilir, bağırsak parazitlerinin yumurtaları da bulunabilir. Tırnakların düzenli kesilmesi, banyo yaparken de tırnak fırçası ile fırçalanarak temizlenmesi gerekir. Tırnak yemek, bu nedenle de sağlığa zararlı bir alışkanlıktır.
- El tırnakları yarım ay biçiminde, ayak tırnakları ise düz olarak kesilir. Ayak tırnaklarının yarım ay biçiminde kesilmesi tırnak batmalarına neden olabilir.

### **Ayak Temizliği**

Ayaklar her gün çorap ve ayakkabı içerisinde terlediğinden düzenli olarak yıkanmalıdır. Yıkama işlemi yapılmaz ise çevreyi rahatsız edecek kokular, daha sonra da ayak sağlığını bozabilecek nasır

gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Ayaklar düzenli olarak yıkanmalı, her yıkamadan sonra parmak araları havlu hatta saç kurutma aracı ile iyice kurutularak mantar enfeksiyonları için ortam oluşması önlenmelidir.

- Ayak sağlığı ve temizliği için kullanılan çorap ve ayakkabı da önemlidir.
- Özellikle çorapların pamuklu olması ayak sağlığı için tercih nedenidir.
- Çorapların temiz olması ve günlük olarak değiştirilmesi gerekmektedir.

### **Banyo Yapma**

Sık yıkanmak özellikle deri yüzeyinde bulunan mikropların, yığılan kirlerin, ter ve diğer bileşiklerin uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel hücrelerin atılması için gereklidir.

- Yıkama, su ve sabun kullanarak derinin ovulması ve kirin uzaklaştırılmasıdır. Ter, yağ, diğer deri bezleri salgıları, deri üzerindeki mikroplar, deri döküntüleri, toz, çamur vb. birleşerek kir denilen tabakayı meydana getirir. Kirli ortamda çalışan kişilerde zararlı bir takım maddeler vücuda bulaşabilir. Bu maddeler banyo yaparak vücuttan uzaklaştırılmalıdır.
- Yıkama sırasında yıkanmayı kolaylaştıracak araç ve gereçlerden yararlanılabilir. Lif, kese mekanik etkinliği artırmak için yarar sağlayabilir. Lifler sabunun vücuda daha etkin olarak uygulanmasını sağlamaktadır. Sırt bölgesinin sabunlanması uzun saplı banyo fırçaları kullanılabilir. Kese, derideki döküntü şeklindeki hücrelerin uzaklaştırılmasına ve bir dereceye kadar deri dolaşımına yardımcı olabilen geleneksel yıkama araçlarından.

- Her banyodan sonra iç çamaşırları ve giysiler değiştirilmelidir. Çeşitli nedenlerle banyo yapılamadığı durumlarda da iç çamaşırlarının sık olarak değiştirilmesi gerekmektedir. Spor ve aşırı yorucu işler yaparak fazla terlenildiğinde banyo yapılmalı ve iç çamaşırları değiştirilmelidir.

### **Ağız ve Diş Temizliği**

Diş ve diş eti hastalıkları ülkemizde ve dünyada en önemli sağlık sorunları arasındadır. Ancak hayatı doğrudan tehdit etmediği için gereken önem verilmemektedir.

- Ağız sindirim kanalının girişidir. Ağızdaki olumsuzluklar diş sağlığının bozulmasına, sindirimin olumsuz etkilenmesine yol açar. Ağızla aldığımız yiyecekler çiğnenip, tükürükle karıştırılarak yutulmaya ve sindirime hazır hale getirilirler. Ağız aynı zamanda konuşmaya yardım eder. Tat alma organı olan dilin; çiğneme, yutma, konuşma gibi çok önemli görevleri de vardır.
- Dişlerin besinlerin parçalanması, öğütülmesi görevlerinin yanı sıra konuşmada ve görünümümüzde önemli etkileri vardır. Dişleri eksilmiş kişilerin bazı sesleri çıkarabilmeleri zorlaşır, hem çiğnemede hem de ısırma sıkıntı çekerler. Dişlerin gelişim süreci içerisinde ilk çıkan süt dişleri, daha sonra yerlerini kalıcı dişlere bırakır.
- Ağız ve diş sağlığında en önemli iki hastalık diş çürükleri ve diş eti iltihaplanmalarıdır. Diş eti hastalıkları kimi zaman diş yuvasının bulunduğu çene kemiğinin erimesine kadar ilerleyen bir etki yapabilir.

- Diş sağlığının bozulması vücuttaki diğer organları da etkileyebilir. Dişler neredeyse bütün sistemleri olumsuz etkileyen sürekli enfeksiyon odağı haline gelebilir ve kalp, böbrek, eklemler vb. yapılarda önemli sağlık sorunlarına neden olabilirler.
- Ağızda ve dişlerde yapısal ve işlevsel herhangi bir bozukluğun olmaması, ağız ve dişlerin görevlerini tam olarak yapabilmeleri durumu "ağız ve diş sağlığı"nın varlığını gösterir.

### Diş Çürümesi

Diş çürüklerinin oluşmasında üç temel etmen bulunmaktadır: Duyarlı bir diş yüzeyi, mikroorganizmalar için elverişli yiyecek artıkları, bunların parçalanmasına ve asit oluşumuna yol açacak mikroorganizmaların varlığı. Besinler içinde diş çürümesine en çok neden olanlar karbonhidratlar, yani şekerli gıdalardır.

- Dişler düzenli olarak fırçalanır ve bakımlarına özen gösterilirse, mikroplar dişlere zarar veremezler. Diş çürüğü, dişte oyuklar yaparak dişin yapısını bozan ve kendi kendine iyileşmeyen bir hastalıktır.
- Dişler iyi temizlenmeyecek olursa, üzerinde besin artıkları ve mikroplar birikir. Ağız içerisindeki bakteriler yiyecek artıklarındaki şekerli maddeleri kullanarak saydam, yapışkan bir madde haline getirir ve dişler üzerine yapışmasını sağlar.
- Bu birikintilere plak denir. Bu plaklar bakterilerin diş üzerinde tutunmalarını kolaylaştırır. Besinlerin tatlandırılması için kullanılan şekerli maddelerin içinde bulunan asit, dişlere zarar verebilir, ancak bakterilerin kendileri de asit oluşturabilmektedir. Asit, diş minesinin erimesine

sine neden olur. Böylece oluşan erime bölgelerinden giren mikroplar kolayca alttaki yumuşak dokuya ulaşabilir.

- Asitler dişin koruyucu tabakası olan diş minesini üzerinde küçük delikçikler oluşturur. Bu delikler giderek genişler ve küçük oyuklar haline gelir. Diş minesinin erimesinden sonra çürük hızla ilerler, alttaki tabakada geniş ve derin bir oyuk meydana getirir. Diş çürüğü diş özüne doğru ilerledikçe dişler ağrımaya başlar. Çürük daha da ilerlerse diş özü bölgesinde ve çene kemiği içerisinde cerahat oluşmaya ve birikmeye başlar. Buna diş apsesi denir.
- Eğer diş hekimi tarafından daha başlangıcında tedavi edilmeyecek olursa çürük diş için daha zor, karmaşık ve pahalı tedaviler gerekebilir. Diş plağı, diş etlerinin önemli hastalık nedenlerinden biridir. Yemeklerden sonra dişlerin fırçalanması ve diş ipi kullanarak yemek artıklarının çıkarılması dişlerin çürümelerini, diş eti hastalıklarının oluşumunu ve ilerlemesini önler.
- Diş sağlığı açısından sularla aldığımız flor da çok önemlidir. Sularında flor eksikliği olan yerleşim yerlerinde diş çürüklerinin oranı çok artar.

### Diş Eti Hastalıkları

Dişin, diş eti dışında görünen bölümü diş minesidir. Dişin, diş eti dışında görünen bölümü diş minesidir. Bunun altında daha yumuşak bir yapı vardır. En içte ise diş özü vardır. Burada bol miktarda damar ve sinir bulunur. Diş gövdesi diş etine ve onun altındaki kemiğe girdiği bölümde daralır. Bu bölüme dişin boyun bölümü denir.

- Çene kemiği içinde kalan bölümüne ise dişin kök bölümü adı verilir. Diş kökü, diş yuvasında

çene kemiğine özel doku uzantıları ile sıkıca bağlanmıştır. Diş eti hastalıkları, diş çürükleri ağız kokusuna neden olabilir.

- Diş eti hastalıkları en önemli diş sağlığı sorunları arasındadır. Ağız hijyeninin bozukluğu ile yakından ilişkilidir. Başlangıç döneminden itibaren diş etleri kolay kanar.
- Diş çürüğü, diş eti hastalıkları, sinüzit, bademcik iltihabı, solunum sistemi hastalıkları, sindirim sorunları, ağız bakım yetersizliği ağız kokusuna neden olabilir. Bu hal, sosyal ilişkileri de etkiler. Bazı metabolizma hastalıkları da ağızda kendine özgü kokular yapabilir.
- Diş eti kanamalarında diş hekimi muayenesi zorunludur. Diş etleri, diş yuvaları ve ağız tabanındaki iltihaplanmalar genel olarak diş eti hastalığı olarak bilinmektedir. Diş üzerindeki plaklar bunun en önemli nedenidir. Tedavi edilmeyen diş eti iltihapları çene kemiğinin de iltihaplanmasına ve zarar görmesine yol açabilir.

### **Dişlerin Gelişim Bozuklukları**

Ağızda kapanma bozukluklarına neden olan diş düzensizlikleri dişlerin çürümelerini kolaylaştırır ve daha erken dönemde dökülmesine yol açar.

- Düzensiz dişler, alt ve üst çene arasındaki ilişkinin bozulmasına neden olabilir.
- Çiğneme ve temizleme gücünü yaratırlar, kötü ağız kokusuna yol açarlar.
- Düzensiz dişlerin en önemli nedeni süt dişlerinin zamanından önce yitirilmesi olabilir. Bunun sonucunda çıkan kalıcı dişler birbiri üzerine gelecek biçimde yerleşebilirler. Düzensiz dişler konuşma bozukluklarına ve görünüm bozukluklarına neden olabilir.

- Sigara, dişlerde renk değişikliği yapar. Sigara içenlerin dişleri kahverengimsi bir renk alır. Canlılığını kaybetmiş olan dişler gri renkte görünür. Çocuklarda hatalı olarak kullanılan bazı ilaçlar (antibiyotik) da dişlerde renk değişikliğine neden olabilir. Aşırı derecede flor dişlerin sararmasına neden olan etmenlerdendir.

### **Ağız ve Diş Sağlığının Korunması**

Diş hastalıkları ve diş sağlığının korunması açısından erken tanı çok önemlidir. Bu nedenle yılda en az iki kez diş hekimine muayene olunması önerilir.

- Diş çürümelerinin önlenmesinde sularda yeterli flor olması, düzenli olarak dişlerin fırçalanması, diş ipi kullanılması, aşırı tatlı ve şekerli yiyeceklerden olabildiğince kaçınma, bunlar yendiğinde mutlaka dişlerin fırçalanması, diş hekimi kontrollerine gidilmesi temel uygulamalardır. Diş eti hastalıklarının önlenmesinde de diş fırçalama ve düzenli diş hekimi kontrolleri önemlidir.
- Aşırı asitli ve şekerli yiyecekler mikroorganizmaların etkisini artırır. Dişler sert cisimlerle karıştırılmamalı, fındık, ceviz vb. kabuklu yiyecekler dişlerle kırılmamalıdır. Bunlar diş minesinin çatlamasına ve bakterilerin etkisinin artmasına neden olur. Diş minesinin koruyucu etkisi ortadan kalkar.

### **Diş Fırçalama Tekniği**

Dişlerimizi korumanın en etkili yolu düzenli olarak fırçalamaktır.

- Diş fırçalamanın ilk adımı doğru fırça seçimidir.
- En uygun fırça naylon ve orta sertlikteki fırçalardır. Ağız içinde kolay hareket ettirilmesi ve arka dişlere rahat ulaşabilme açısından fırçanın kafasının fazla büyük olmaması tercih edilir.

- Uygun fırça seçildikten sonra dişler en az günde iki kere düzenli olarak fırçalanır. Fırçalama işleminin en az iki-üç dakika sürmesi gerekir. Sağlıklı diş etleri fırçalama sırasında kanamaz.
- Diş fırçası kişiye ait bir araçtır, başkalarıyla paylaşılmaz. Diş fırçaları birkaç ayda bir, en geç altı ayda değiştirilmelidir. Diş parlatma tozları diş hekimi önerisi olmadıkça kullanılmamalıdır ve diş sağlığı açısından zararlıdır.
- Gerektiğinde ara yüzlerin etkin olarak fırçalanmasını sağlamak üzere ara yüz fırçaları kullanılabilir. Bunları kullanmadan önce diş hekimine danışmak gereklidir.
- Dişler fırçalandıktan sonra diş ve diş eti çizgisi ile dişler arasında kalan yemek artıklarının temizlenmesi için diş ipi kullanılır.

#### 4- SAĞLIKLI BESLENME

- Beslenme, insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli miktarlarda alıp vücudunda kullanmasıdır.
- Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında veya gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişmeyi engellediği ve sağlığı bozduğu bilimsel olarak gösterilmiştir.
- Vücudun büyüme ve gelişmesi, verimli çalışması, dış etkenlere ve hastalıklara karşı dirençli olabilmesi için sağlığın temelini oluşturan yeterli ve dengeli beslenme önemlidir.

##### Yeterli ve Dengeli Beslenme

- Vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her

birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması "yeterli ve dengeli beslenme" dir. Besin öğeleri vücudun gereksinimleri düzeyinde alınamazsa, yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından "yetersiz beslenme" durumu oluşur.

- Birey, yeterince yemesine karşın, uygun seçim yapamazsa veya pişirme işlemini yanlış yaparsa, gerekli bazı besin öğelerini alamayabilir. Bu durumda, eksik alınan besin öğesi vücutta gerekli işlevini yerine getiremez ve kişinin sağlığı bozulabilir. Bu durum "dengesiz beslenme" durumunu açıklamaktadır.

##### Besin Öğeleri ve Vücut Çalışmasındaki Etkinlikleri

İnsanın gereksinmesi olan ve besinlerin bileşiminde yer alan 40'ı aşkın besin öğesi kimyasal yapılarına ve vücut çalışmasındaki etkinliklerine göre 6 grupta toplanır.

- Bunlar; proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminler ve sudur.

##### Proteinler

Vücudun büyümesi, gelişmesi ve yıpranan dokuların oluşturulmasında önemli görevleri vardır. Proteinler, hücrelerin esas yapısını oluşturur. Birçok hücre zamanla ölür ve yerine yenileri yapılır.

Yetişkin insan vücudunun ortalama %16'sı proteinden oluşur.

- Vücudun savunma sistemleri, vücut çalışmasını düzenleyen enzimler ve bazı hormonlar proteinden oluşan yapılardır.
- Protein aynı zamanda vücutta enerji kaynağı olarak da kullanılır.

## Yağlar

- Yetişkin insan vücudunun ortalama %18'i yağdır. Başlıca enerji kaynağı vücut yağıdır. Birey, harcadığından çok yiyecek tüketirse, vücutta yağ oranı artar (kilo alır). Eğer harcadığından az yiyecek tüketirse, kilosu azalır. Vücutta enerji kaynağı olmazsa, vücuttaki yağ deposu kullanılır. Vitaminlerin bir bölümü vücuda yağla alınır.

## Vücut Yağının Yararları

- 1- En çok enerji veren besin öğelerinden biridir.
- 2- Yağ, doygunluk hissi verir.
- 3- Derialtı yağı vücut ısını kontrol eder.

## Yağlar bileşimlerinde bulunan yağ asitlerine göre 3 gruba ayrılırlar;

1. Doymuş yağ asitleri (tereyağı, iç yağı, margarin vb.)
2. Tekli doymamış yağ asitleri (zeytin yağı)
3. Çoklu doymamış yağ asitleri (ayçiçeği yağı, mısırözü yağı, fındık yağı, soya yağı vb.)

## 4. Karbonhidratlar

Yetişkin insan vücudundaki toplam karbonhidrat miktarı %1'in altındadır.

- Karbonhidratların başlıca görevi vücuda enerji sağlamasıdır.
- Günlük enerjimizin çoğunu karbonhidratlardan sağlarız. İnsan vücudunda karbonhidratlar az miktarda glikojen olarak bulunur. Glikojen en çok karaciğerde yer alır. Diğer organlarda ve kaslarda da bir miktar glikojen bulunur.

## Mineraller

- Sağlıklı yaşam için gereklidir. Mineraller (kalsiyum, bakır, iyot, demir, çinko vb.) sebze ve meyvelerde bulunur.
- Yetişkin insan vücudunun ortalama %6'sı minerallerden oluşmuştur.

## Minerallerin Faydaları

- iskelet ve dişlerin yapı taşıdır (kalsiyum, fosfor).
- vücut suyunun dengede tutulmasını sağlar (sodyum, potasyum).
- vücudun çalışmasını düzenleyen enzimlerin bileşiminde yer alır.
- vücutta besin öğelerinden enerji oluşmasında ve zorunlu oksijenin taşınmasında gereklidir (demir).

## Vitaminler

- Vitaminlerin çoğu vücutta depolanmaz ve günlük gereksinimden fazlası idrarla birlikte dışarı atılır.

## Vitaminlerin Faydaları

- 1- Besinlerle alınan karbonhidrat, yağ ve proteinden enerji elde edilmesinde
- 2- Hücrelerin oluşmasında gerekli biyokimyasal olayların düzenlenmesinde
- 3- Kalsiyum ve fosfor gibi madenlerin kemik ve dişlere yerleşmesinde
- 4- A, E, C vitaminleri vücut için gerekli bazı besin öğelerinin bozulmadan işlevini sürdürmesinde
- 5- Zararlı maddelerin etkilerinin azaltılmasında (antioksidan)

## Su

- Su; besinlerin sindirimi, dokulara taşınmaları, hücrelerde kullanılmaları sonucu oluşan zararlı atıkların ve vücutta oluşan fazla ısının atılması için gereklidir.
- Vücuttaki bütün kimyasal olaylar çözelti içinde olduğundan, vücutta yeterince su bulunması yaşam için zorunludur.
- Yetişkin insan vücudunun ortalama %59'u sudur. Bebeklerin vücudunda su oranı yetişkinlerden daha yüksektir.

## Günlük Alınması Gereken Besinler

Yeterli ve dengeli beslenmek için değişik yaş, cinsiyet ve özel durumlardaki bireylerin enerji ve besin öğeleri gereksinimleri farklıdır.

- Besinlerimiz, içerdikleri besin öğelerinin türleri ve miktarları yönünden farklıdır.
- Bazı besinler proteinden, bazıları karbohidrattan zengindir. Bu nedenle, besinlerimizi, besleyici değerleri yönünden 4 grup altında toplayabiliriz.
- Bu grup içinde yer alan besinler, birbirinin yerini tutar. Günlük beslenmemizde her gruptan besin bulunur ve bunların miktarları gereksinmemize uygun olursa, yeterli ve dengeli besleniriz.

## Besin Grupları

### Grup 1: Süt Ve Sütten Yapılan Yiyecekler

Süt, yoğurt, peynir, çökelek, süt ile yapılan tatlılar bu gruba girer.

- Süt ve sütü gıdaların oluşturduğu bu gruptaki besinler protein, hayvansal yağlar, kalsiyum, fosfor, B<sub>2</sub>, B<sub>12</sub>, A vitaminleri açısından zengindir.

- Bu gruptaki yiyeceklerin herhangi birinden veya bir kaçından günde 2 porsiyon yenilmelidir.
- En az bir büyük su bardağı süt veya yoğurt, iki kibrit kutusu büyüklükte peynir, bir küçük kase muhallebi veya sütlaç bir porsiyon kabul edilir. Bu gruptaki yiyecekler; özellikle büyümekte olan çocuklar, gebe ve emzikli kadınlar ile yaşlılar için önemlidir.

### Grup 2: Et, Tavuk, Balık, Yumurta Ve Kuru Baklagiller Grubu

- Kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi gıdaların oluşturduğu bu gruptaki besinler başlıca protein kaynağıdır ve enerji de sağlarlar. Bu grup; yağ, B vitaminleri, demir ve çinko da içerir.

### Grup 3: Taze Sebze ve Meyveler

Bu gruptaki gıdalar vücut için kalsiyum, demir, magnezyum ve diğer bazı minerallerin, A, B, C, E, folik asit gibi vitaminlerin kaynağıdır.

- Karnabahar, kereviz, patlıcan, enginar, pancar, kabak, domates, salatalık, biber, yeşil yapraklı sebze ve otlar, havuç, her türlü sebze ve meyveler bu gruba girer.

### Grup 4: Tahıllar Ve Tahıllardan Yapılan Yiyecekler

İçerdikleri karbohidratlar başlıca enerji kaynağıdır, ayrıca B grubu vitaminleri içerir.

- Ekmek, makarna, şehriye, pirinç, bulgur, kuskus, börekler, un ve irmikten yapılan tatlılar bu gruptandır.
- Her öğün tüketilen ekmek bu gruptandır.
- Yetişkin bir kişi için her öğünde 1-2 orta dilim ekmek yeterlidir. Hareketi fazla olan kişiler

bunun iki üç katını yiyebilirler, çok oturarak iş yapan kişilerin fazla ekmek tüketmeleri gerekmez.

- Bu gruplarda belirtilmeyen, fakat yiyeceklerimizle lezzet vermek için kullandığımız yağlar, şeker, salça ve baharat vardır. Şeker ve şekerli tatlılar vücuda sadece enerji sağladığından bunların fazla tüketilmesi şişmanlığa neden olur.
- Günlük yediğimiz yağların aşağı yukarı yarısı, yiyeceklerimizin bileşiminden gelir. Özellikle etle pişirilen yemeklere ilaveten yağ koymaya gerek yoktur. Katı ve sıvı yağlardan dengeli bir şekilde yenmelidir. Günlük bir kişinin alacağı yağ miktarı 20-30 g. (2-3 silme yemek kaşığı) kadardır. Bu yağın 1/3'ü bitkisel sıvı yağlar, 1/3'ü zeytin yağı, 1/3'ü katı yağ olmalıdır.

### Öğünler ve Önemi

- Vücudun fizyolojik dengesini sağlamak ve organları korumak için, yemeklerin tüketim sıklığı ve öğünlere düşen enerji ve besin öğelerinin miktarı ve birbirlerine göre oranı çok etkili rol oynamaktadır.
- Yeterli ve dengeli beslenmek için günde en az üç öğün besin tüketilmelidir. Vücuda alınan besinlerin sindirilmesi ve vücut tarafından kullanılması besinlerin bileşimlerine ve öğünler arasında geçen süreye bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. Besinlerin karışımı ve miktarı ve veriliş aralıklarına göre vücutta hormonal ve enzimatik değişimler olmakta ve vücut yaşamını bu koşullara göre sürdürmeye çalışmaktadır.
- Ancak tek yönlü beslenme, aç kalma ve aşırı beslenme sağlığın olumsuz yönde etkilenmesine yol açmaktadır.

- Yemek, kısa aralıklarla yendiğinde; vücutta azot dengesi oluşmakta ve vücut proteinleri artmaktadır. Uzun aralıklarla beslenmede ise aksine vücutta yağ birikimi artar, bu nedenle kan yağları (kolesterol ve lipit düzeyi) düzeyi artarak kalp hastalıkları ve diyabet oluşum riskini artar.
- Yeterli ve dengeli beslenmede, öğün sayısı kadar içeriği de önemlidir.
- Öğünlerde besin öğelerinin dağılımı ne kadar dengeli olursa metabolizmanın da o kadar düzenli çalıştığı bilinmektedir.
- Yalnız tahıllarla beslenildiğinde, vücut canlılığını kaybetmektedir.
- Vücudun büyüme ve gelişmesinde proteinlerin rolü çok önemlidir.
- Vücutta proteinlerin sentezlenebilmeleri için amino asitlerin yeterli düzeyde alınması gereklidir.
- Öğünler içerisinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır. Kahvaltı yapmadan güne başlamak verimi düşürür. Sabah kahvaltısında sebze ve meyve yemek çok önemlidir.

### Vücut Ağırlığının Denetimi

Vücut ağırlığı denetimi için; yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sürdürülen bir yaşam biçimi seçilmelidir.

- Boya uygun vücut ağırlığının dengede tutulması, uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır.
- Kilolu ve şişman olmak; yüksek kan basıncı, yüksek kan kolesterolü, kalp damar hastalıkları, inme, şeker hastalığı, bazı kanser türleri, eklem iltihabı (artrit) ve solunum yetersizliği gibi sağlık sorunları riskini arttırır. Zayıflık ise verimliliği ve vücut direncini düşürür.



## **Anne Sütünün Önemi**

Anne sütü ile beslenen bebek D vitamini dışında su dahil hiç bir ek sıvıya, ek besine ihtiyaç duymaz.

## **Anne Sütünün Özellikleri**

Vitamine gereksinimi yoktur.

- Annenin bebeğini emzirmesi ile anne bebek ilişkisi güçlenir, annenin bebeğini benimsemesi bebeğin sağlıklı bir kişilik kazanması kolaylaşır.
- Annenin sağlığını korur, göğüs kanseri, yumurtalık (over) kanseri ve osteoporoz (kemik kütle-sinde azalma ve kemik kırılabilirliği) riskini azaltır.
- Her zaman steril ve bebeğe uygundur
- Sindirime yardımcı aktif enzimler içerir
- Hormonlar ve büyüme etmenleri içerir
- Çene ve diş gelişiminde rolü vardır
- Bazı kronik hastalıkların (ne kadar süreceyi belli olmayan, sürekli devam eden yahut tekrarlayan) oluşma riskini azaltır
- Alerjiye karşı koruyucudur
- Enfeksiyonu önleyen koruyucu etmenler (bağırsıklık öğeleri) içerir

## **Tuz, Şeker, Yağ, Alkol Ve Sıvı Tüketimi ve Sağlık**

### **Tuz Tüketimi**

Besinlerin çoğunda bulunan sodyum, doğal yiyecek tuzu olarak adlandırılır.

- Sofra veya mutfak tuzunun büyük bölümü de sodyumdur.
- Tuz (sodyum klorür) lezzet verdiği için besin hazırlamada ve küflenme ve böceklenmeyi ön-

lemek için saklama işlemlerinde kullanılır.

- Sodyum; organizmada sıvı dengesini sağlar ve kan basıncını düzenler.
- Fazla tuz tüketimi;
- Yüksek kan basıncı (yüksek tansiyon) hastalığı-na neden olur.
- İdrarla kalsiyum atılımını artırır. Kemiklerden kalsiyum kaybına neden olur ve kemiklerin kırılma riskini artırır.

### **Şeker Tüketimi**

- Şekerler saf karbonhidrattır ve yoğun enerji kaynağıdır.
- Kompleks karbonhidrat türleri de vardır (nişasta gibi).
- Tüm karbonhidratlar sindirim sonucunda şekerlere dönüşürler.
- Başlıca şeker kaynakları şunlardır: hamur işi, sütlü tatlılar, kolalı ve gazlı içecekler, limonata ve şekerli meyve suları, dondurma, şekerlemeler ve çikolata v.b.
- Şeker ve nişasta doğal olarak diğer besinlerde de bulunur. Örneğin; ekmek türleri, diğer tahıllar, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, kuruyemişler, süt ve meyve ve sebzelerdir.
- Şeker ve şekerli besinlerin fazla miktarda tüketimi aşırı enerji alınımına ve vücut ağırlığının artmasına (şişmanlığa) ve besleyici değeri yüksek olan besinlerin tüketiminin de azalmasına neden olur.

### **Diyet Yağı ve Yağ asitleri**

Pratikte günlük tüketilecek yağın üçte biri tereyağ gibi katı yağlardan, üçte biri zeytinyağı gibi tekli

doymamış yağlardan, kalan üçte biri de mısır özü ve ay çiçek yağı gibi çoklu doymamış yağ asitlerinden oluşan yağlardan karşılanmalıdır.

### **Alkol Tüketimi**

Alkolün fazla tüketilmesi sindirim enzimlerini bozar, karaciğer ve beyin üzerinde olumsuz etki yaratır. Çocuk ve adölesanlar (12-18 yaş), gebeler, sürücüler, makine ile çalışan, dikkat ve yetenek gerektiren aktivitelerde bulunanlar, alkol ile olumsuz etkileşim gösteren ilaçları ve insülin kullanan kişiler alkol kullanmamalıdır.

### **Alkolün Aşırı Tüketimi**

Kalp damar hastalıkları

- Hipertansiyon
- Siroz
- Pankreas iltihaplanması
- Şeker hastalığı (Diabetes mellitus)
- Beyinde hasar
- Doğum bozuklukları
- Kanserler
- Motorlu taşıt kazalarına
- Sosyal ve psikolojik sorunlara

### **Sıvı Tüketimi**

Su, içecek ve besinlerin içeriğinde bulunan su "sıvı" olarak tanımlanır ve bireyin günlük sıvı gereksinimi, içtiği su ve içecekler ile yediği besinlerin içindeki su ile karşılanır. Su ve diğer içecekler vücut su dengesinin korunmasında önemlidir.

### **Suyun Vücuttaki Görevleri**

Yediğimiz besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınması

- Hücrelerde yaşam ve sağlık için gerekli biyokimyasal tepkilerin oluşması
- Hücrelerin, dokuların, organ ve sistemlerin çalışması
- Metabolizma sonucu oluşan zararlı maddelerin taşınması ve atılması
- Vücut ısısının denetiminin sağlanması
- Eklemilerin kayganlığının sağlanması
- Vücudumuz kemik, deri, bağ dokusu ve yağ dışındaki tüm yapılar, vücut suyu içerisinde çözelti halindedir. Vücudun en küçük birimi hücrelerdir. Hücrelerdeki yaşam için gerekli olan biyokimyasal tepkimeler bu çözelti içinde oluşur. Hücrelerin yaşamsal faaliyetleri ve vücut fonksiyonlarının yerine getirilmesi vücudun su dengesinin korunması ile ilişkilidir.

### **Besin Zehirleri**

- Bitki ve hayvanların büyümeleri sırasında; toprak, yem ve diğer çevreden gelen, bitki ve hayvan dokularında doğal olarak veya mikroorganizmaların etkisiyle oluşan, toksik etki gösteren öğelerdir.
- Bazı besinlerin üretiminde kullanılan tarım ilaçlarına ait kalıntılar, hormon gibi maddeler besinlerde bulunabilir. Örneğin, kışın seralarda yetişen bazı sebzelerde normal mevsiminde yetişenlerden daha yoğun olarak hormon ve tarım ilacı kalıntısı bulunur.
- Zararlı maddeler içeren besinlerden çok fazla tüketirsek sağlığımızda bazı problemler çıkabilir.

### **Mikroorganizma Toksinleri**

- Bazı küflerin metabolizması sonucu oluşturdukları mikotoksinlerdir. Bu toksinlerin en bilineni küflenmiş yağlı tohum ve tahıllarda oluşan aflatoksindir. Aflatoksinler karaciğer kanserine yol açar.
- Bazı yiyeceklerde doğal olarak bulunan bazı kimyasal bileşimler bulunur. Filizlenen patateslerde ortaya çıkan bir tür zehirli organik bileşik solanin insanlarda zehirlenmelere yol açar.
- Gıda katkı maddeleri gıdalarla mikrobiyolojik bozulmayı önleme ve dayanıklılığı arttırma, besleyici değeri koruma, teknolojik işlemlere yardımcı olma, renk, görünüş, lezzet gibi duyuşsal özellikleri düzeltme gibi pek çok amaçla katılan maddelerdir.
- Katkı maddelerinin uzun süre vücuda alınması zehirlenme ve çeşitli sağlık sorunlarına neden olmaktadır.

### **Besinlerin Satın Alınması, Hazırlanması, Pişirilmesi ve Saklanması Sırasında Dikkat Edilmesi Gereken Kurallar**

- Sebzeler, önce ayıklanmalı bol suda yıkanmalı sonra doğranmalı ve yeteri kadar su ile pişirilmelidir
- Kısa sürede tencerenin kapağı kapatılarak pişirilmelidir
- Salatalara limon veya sirke eklenip bekletilirse A ve C vitamin değeri azalır
- Meyve ve sebzelerin tüm olarak yenmesi posa tüketimini arttırır
- Gıdalar; böcekler, kemirgen ve diğer hayvanlardan korunmalı

- Sağlam, zedelenmemiş, bozuk olmayan besinler seçilmeli ve satın alınmalıdır.
- Besinlerin hazırlanma, saklanma ve servis edilmeleri sırasında hastalık etkeni mikroorganizmalar ile kirlenmesi önlenmelidir
- Hastalık yapabilecek şüpheli besinler, özellikle küflenmiş olanlar yenilmemelidir.
- Zehirli mantarları gözle ayırt etmek mümkün olmadığı için kültür mantarları dışında mantar tüketilmemelidir.
- Hazırlama, saklama ve servis sırasında kullanılan araç, gereçlerde mikroorganizmaların çoğalması önlenmelidir.
- Mutfak ve yemek yenen yerlerin temizliğine özen gösterilmelidir.
- Sebze ve meyveler toz, toprak ve ilaç kalıntılarından temizlenmesi için bir müddet su dolu bir kapta bekletilmeli, bol ve temiz su ile yıkanmalıdır.
- Herhangi bir haşere ve mikroorganizma bulaşmasından kuşkulanırsa, taze sebzeler 20 dakika tuzlu veya klorlu suda bekletilmelidir.
- Besinlerin bakteriler tarafından çıkarılan toksinler ve çeşitli zehirli maddelerle karışması veya kirlenmesi önlenmelidir. Özellikle temizlik maddeleri, DDT gibi haşere öldürücü ilaçlardan sakınmalıdır. Bu gibi maddeler besinlerden uzak yerlerde; örneğin depo olarak kullanılan ayrı oda veya kilerlerde, etiketlenerek saklanmalıdır.
- Besinlerin hazırlanması, saklanması, pişirilmesi, servis için sıcak tutulması, yeniden ısıtılması sırasında uygulanacak sıcaklık dereceleri bak-

terilerin çoğalmasını önleyecek yeterlilikte olmalıdır.

- Et, tavuk, balık, süt, yumurta ve bunlarla hazırlanmış yemekler 16-490C arasındaki bırakılmamalıdır.
- Besinler, oda sıcaklığında bütün gece boyunca bırakılmamalıdır.
- Toz ve haşerelerden korumak için üzeri daima kapalı olarak saklanmalıdır.
- Sıcak yemekler en kısa sürede soğutulurak buzdolabına konulmalıdır.
- Pişmiş yemekler, oda sıcaklığında kendi kendine soğutulmaya bırakılmamalıdır.
- Çabuk bozulan et, tavuk, balık, süt, yumurta gibi besinlerin dükkanlarda güneşten uzak ve buzdolabında saklanmaları gerekir.
- Satın alındıktan sonra yine bekletilmeden hemen buzdolabına konulmalıdır.
- Dondurulmuş besinler, buzdolabının alt raflarında bekletilerek çözündürülmelidir.
- Çözülme işi oda sıcaklığında, radyatör üzerinde ve altında, hafif ateşte veya güneşli yerde yapılmamalıdır.
- Çözülmüş besinler bekletilmeden pişirilmelidir.
- Etler, birer yemeklik miktarlarda, yassı bir şekilde paketlenmiş olarak dondurulmalıdır.
- Kırık, çatlak ve kirli yumurtalar satın alınmamalıdır.
- Kıyma ve organ etleri uzun süre saklanamadığından kısa sürede tüketilmelidir.
- Süt ve sütlü besinler, krema, deniz ürünleri, soğuk etler, kanepeler, sosis, salam, yumurta ve

yumurtalı besinler, kremalı pasta ve tatlılar, kıyma kullanılmış besinler, sandviçler devamlı olarak buzdolabında (+5°C'nin altında) saklanmalıdır.

- Ekmek, çörek, kurabiye yapmak için hamurun mayalandırılması besleyici değerini artırır.
- Ekmek, ince dilimlenip kızartılırsa besleyici değeri azalır.
- Tarhananın besleyici değeri yüksektir. Pişirirken içine pişmiş nohut, mercimek, havuç eklenmesi değerini daha da artırır. Tarhana yapılırken güneşte kurutulursa, süt ve yoğurt aydınlık yerde bekletilirse vitamin B2, vitamin B6 ve folik asit değerleri azalır.
- Yumurta, süt, yoğurt, peynir ve tahinle yapılan tatlıların besleyici değerleri, sadece un, yağ, şeker kullanılarak yapılanlardan daha fazladır. Şeker yerine pekmez kullanılması besleyici değerini daha da artırır.
- Sütlü tatlı yaparken şeker önceden konur ve birlikte pişirilirse veya fırında yüksek sıcaklıkta pişirilirse, protein değeri azalır. Pastörize veya sterilize uzun ömürlü sütleri kullanın.
- Kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler iyi pişirildiğinde sindirimi kolaylaşır ve böylelikle protein değeri artar.
- Yumurta çiğ yenirse ya da sarısının etrafı yeşillenecek kadar hızlı ateşte, uzun süre pişirilirse, besleyici değeri azalır.
- Sebzeler doğandıktan sonra bekletilirse, haşlama ve pişirme suları atılırsa vitamin ve mineralleri azalır.
- Meyveler kesildikten ya da suyu sıkıldıktan sonra bekletilirse C vitamini değeri azalır. Hatta sı-

kılmış meyve suları buzdolabında bekletilse bile vitamin değeri azalır.

## 5- AİLE SAĞLIĞI VE PLANLAMASI

- **Aile planlaması**, ailelerin bilinçli ve sorumluluk taşıyarak, istedikleri zaman bakabilecekleri, yetiştirebilecekleri sayıda çocuk sahibi olmaları için ailelere verilen hizmetlerin tümüdür.
- Aile planlaması ailelerdeki kişi sayısını sınırlandırma anlamını taşımaz.
- **Amaç**; anne ve doğacak çocukların sağlıklı olması ve çocuk sahibi olmak istendiğinde gebeliğin oluşmasıdır.
- Sık doğum yapmak annenin sağlığını bozar. Sağlıklı anne için iki doğum arasında en az 2-3 yıllık bir süre olmalıdır. Bu süre annenin geçirdiği gebeliğin sağlığını olumsuz olarak etkileyen etkilerinden kurtulması için gereken süredir. Çünkü iki yıldan az aralıklarla yapılan doğumlar annenin vücut sağlığını önemli ölçüde bozmakta, gebelik sırasında riskleri artırmakta, hatta ara vermeden arka arkaya yapılan doğumlar anne ölümlerine neden olmaktadır. Ayrıca sık aralıklarla doğan çocukların anne karnında gelişmeleri tam olmamakta (doğum ağırlığı düşük bebekler), sakatlık oranı yükselmekte, bakımları güçleşmekte ve bebek ölümleri artmaktadır.
- 20 yaşından önce ve 35 yaşından sonra yapılan doğumlar, anne ve çocuk ölümlerini önemli ölçüde artırmaktadır.
- Ailedeki çocuk sayısı çok fazla olmaz ise aile bu çocuklara yeterince zaman ayrılabilir ve maddi manevi gereksinimlerini daha iyi karşılayabilir. Böylece daha sağlıklı çocuklardan oluşan bir toplum meydana gelir.

## Anne Sağlığına Yararları

- Sık aralıklarla çok sayıda gebelik oluşmasını önler.
- Sık doğuma bağlı ortaya çıkan kadın hastalıklarını önler.
- Zor doğuma bağlı tehlikeleri önler.
- Erken veya geç yaştaki doğumları önler.
- İstenmeyen gebelikleri ve düşükleri önler.
- Annenin ruh sağlığını korur.
- Sonuçta anne ölümlerini azaltır, toplumda sağlıklı anne sayısı artar.

## Çocuk Sağlığına Yararları

- Erken doğmuş çocuk sayısı azalır.
- Sağlıklı doğan bebek sayısı artar.
- Bebekler çok kısa aralıklarla doğmayacağı için daha az hastalanır daha sağlıklı olurlar. Bunun sonucu bebek ölümleri azalır.
- Aile, yeterince ilgi gösterebileceği için çocuklar ruhsal yönden daha sağlıklı gelişirler.
- Çocukların ekonomik ihtiyaçları daha iyi karşılanır, eğitim imkanlarından daha çok yararlanırlar.

## Topluma Yararları

Toplumsal olarak önemli bir bölümünü kadınlar ve çocuklar oluşturmaktadır. Aile planlaması ile kadınların ve çocukların sağlıklı olması sonucu sağlıklı bir toplum oluşur.

- Etkili olarak aile planlaması uygulayan toplumlarda nüfus dengeli ve planlı bir şekilde artar; böyle ülkeler Dünya ülkeleri arasında gelişmişlik açısından daha üst sıralarda yer alırlar.

## Türkiye’de Aile Planlaması Hizmetleri

Sağlık Bakanlığı’na bağlı olan sağlık ocakları, ana-çocuk sağlığı ve aile planlaması merkezleri ve hastanelerin yanında SSK hastaneleri, üniversite ve diğer kamu kuruluşlarının hastaneleri ve özel sağlık merkezlerinde verilmektedir. Kamu kuruluşlarında, kondom ve doğum kontrol hapları ücretsiz dağıtılmakta, rahim içi araç (RİA) ücretsiz ya da çok düşük bir ücret karşılığında uygulanmaktadır.

## Yetersiz Aile Planlaması Sonuçları

- Tıbbi açıdan en az gelişmiş olan ülkeler aynı zamanda aile planlaması kullanım oranı açısından da en geride kalan ülkelerdir. Bunun getirdiği direkt sonuç gebelikte ve doğumda anne adayında ve doğum sonrası anne ve bebekte istatistiksel olarak görülmesi beklenen sorunlara sayısal olarak daha hızlı ulaşılması ve yetersiz tıbbi destek yüzünden bu sorunlara gereğince müdahale edilememesidir.
- Günümüzde dünya nüfusunun %75’i gelişmekte olan ve az gelişmiş ülkelerde yaşamakta ve tüm doğumların %85’i, tüm anne ölümlerinin %99’u, tüm bebek ve çocuk ölümlerinin %95’i bu bölgelerde olmaktadır. Ölüm oranlarının bu kadar yüksek olmasının nedeni bu ülkelerde tıbbi yardımın yetersiz olmasıdır. Ülke ne kadar gelişmiş olursa olsun bazı normal dışı durumların ortaya çıkması engellenememektedir. Aradaki farkı yaratan, sorun ortaya çıktığında ülkenin sorunu gidermedeki yeterliliğidir.
- Aile planlaması yöntemi kullanıp kullanmamanın iki nedene bağlı olabileceğidir: Birinci neden, olanak olmadığından veya yöntemler konusunda bilgi sahibi olunmadığından kullan-

mamak, ikinci neden ise ihmal nedeniyle kullanmamaktır.

## Doğurganlığı Etkileyen Faktörler

Kadının doğurganlığını etkileyen pek çok faktör vardır. Bu faktörler doğurganlığı etkilediği gibi kendi aralarında birbirlerini etkilemektedir.

### A. Biyolojik Faktörler

- Menarj (kızlarda görülen ilk regl kanaması) ve menapoz (östrojen ve diğer hormonların seviyelerinde düşmeyle sonuçlanan overlerin yaşlanmaya bağlı fonksiyonlarında azalma ve fertilitenin sonlanması)
- Cinsel ilişki
- Menstruasyon (aylık periyodik kanama) Gebe kalamayan kadın rahminin içindeki dokunun (endometrium) her ay dökülerek yenilenmesi
- Laktasyon (lohusalık devresinde süt salgılanması)
- Gebelik aralığı (interval)
- İnfertilite (çiftlerin bir yıllık süre içerisinde çocuk istemeleri ve korunma yöntemi kullanmalarına rağmen gebeliğin olmaması)
- Genel sağlık

### B. Sosyolojik Faktörler

- İlk evlenme yaşı (cinsel ilişki yaşı)
- Toplumlarda kadınlar arasında evlenme oranı ve türü
- Eşlerden ayrılma, ayrı yaşama
- Aile tipi
- Kabul edilen aile normu (kadın ve erkeğin istediği çocuk sayısı)

- Eğitim
- İstenen düşükler
- Aile planlamasının varlığı, yaygınlığı, ulaşılabilirliği
- Kontraseptiflerle (doğum kontrol aracı) ilgili uygun teknolojinin varlığı (yöntem çeşiti gibi)
- Bebek ve çocuk ölümlerinin düzeyi
- Çocuklarda cinsiyet tercihi (erkek çocuk tercihi)
- Kadının toplumdaki yeri ve rolü (statüsü)
- Kadın-erkek diyalogu (karşılıklı konuşma)
- Çocuğun maliyeti
- Çocuğun ekonomik yararı
- Erkeğin kazancı
- Kadının para getiren bir işte çalışması
- Kentleşme
- Dinsel inançlar
- Ülkenin sosyo-ekonomik durumu

### Doğurganlığı Etkileyen Faktörlerin Ülkemizdeki Durumu

#### Toplumun Yapısı

- Ülkemizin %51'i kentte %49'u kırsal alanda yaşamaktadır. Ancak şehirlere kırdan yoğun bir göç yaşanmaktadır. Sosyal açıdan doğurganlık davranışları değişse de daha çok kırsal kesimin etkisindedir.

#### Ailelerin Ekonomik Durumu

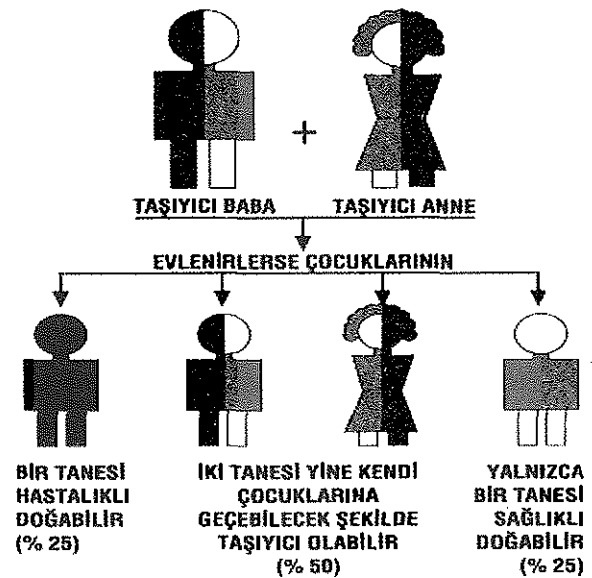
Ülkemizde kişi başına düşen yıllık gelir oldukça düşüktür. Aynı zamanda gelir paylaşımında dengesizlikler vardır ve düşük gelir grupları çoğunluktadır.

### Aile Yapısı

Kentlerde çekirdek aile yapısı yaygınlaşırken, kırsal alanda geleneksel geniş aile yapısı korunmaktadır. Kentleşme ile çekirdek aile yapısı artmaktadır.

### Akraba Evlilikleri

- Evlenen eşler (karı-koca) arasında kan bağı bulunmasına yani aynı yakın atadan gelmelerine akraba evliliği denir.
- **Akraba evliliklerinden doğan 100 bebekten 9'u özürlü veya hastalıklıdır**
- Türkiye gibi akraba evliliklerinin yoğun olduğu ülkelerde, sakat bebek doğumları çok sık görülmektedir. Akraba evliliklerinin görülmesinin sebepleri arasında genellikle, aileye ait mal varlığının dağılmaması, aile bireyleri arasındaki sevgi ve saygıyı korumak, akrabaların evlilik ve sosyo-ekonomik beklentilerinin aynı olması ve karşı cinsle rahat iletişime girememesi gibi etkenler sayılabilir. Akrabalar arasında yapılan evliliğe endogami denilmektedir.



- Aynı karakterde iki resesif genin karşılıklı gelmesi sonucu hastalık ortaya çıkar. Dolayısı ile, akraba evliliklerinde aynı gen yapısına sahip olan ailede, resesif genlerin birbirleriyle karşılaşma ihtimalleri, daha fazla olacaktır.
- Akraba ile evlenme, zararlı baskın ve çekinik genlerin üst üste bir araya gelmesi sonucu, hastalıkların ortaya çıkma ihtimalini arttırdığından genetik hastalıkların görülmesine sebep olur. Bu hastalıkların çocukta görülmesi için ana ve babanın her ikisinin de en az bir zararlı çekinik gene sahip olması gerekir. Dolayısı ile akraba evliliklerinde aynı gen yapısına sahip olan ailede, zararlı (resesif) genlerin birbirleriyle karşılaşma olasılığı fazla olacaktır. Akraba ile evlenme, kalıtımla geçen hastalıkların bulunduğu ailelerde bu yönden sakıncalıdır.

### Kadının Statüsü

Kadının statüsü, kadının eğitimi ve para getiren bir işte çalışma durumu ile yakından ilişkilidir. Ülkemizde kadınların okur-yazar oranı ve ilkokuldan sonra eğitime devam oranı erkeklerden oldukça düşüktür. Kadınların kentlerdeki okur-yazar oranı kırsal kesime göre oldukça yüksektir. Kadının eğitim durumu doğurganlığında belirleyici olmaktadır.

Türkiye’de kadınların %17 sinin eğitimi yoktur,

- %5 i ilkokulu bitirmemiş,
- %48 i ilkokul mezunu,
- %12 si ortaokulu bitirmemiş,
- %18 i ortaokul mezunudur.
- Türkiye’de kadınların %35’i çalışmaktadır.
- Düşük eğitim düzeyli grupta çalışan kadınların %77 si tarım sektöründe ücretsiz aile işçisi konumunda çalışmaktadır.

### İstenen Çocuk Sayısı

Kadın ve erkeğin eğitim düzeyi istenen çocuk sayısını etkiler. Eğitim düzeyi arttıkça istenen çocuk sayısı düşmektedir. Eğitimden başka kentleşme, kadının çalışma hayatına katılması gibi faktörler istenen çocuk sayısı ve aile büyüklüğünü etkilemektedir.

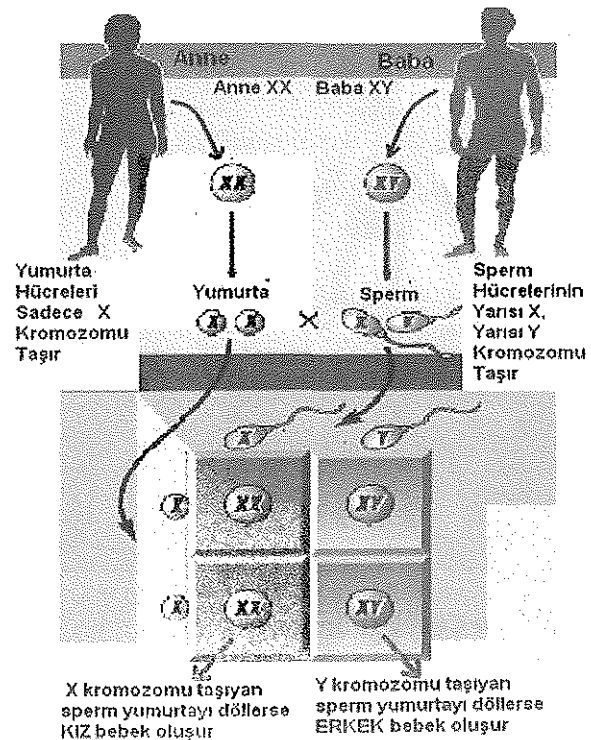
### Çocuğun Maliyeti ve Aileye Ekonomik Yararı

Kırsal kesimde kentsel kesime göre; çocuğun aileye maliyeti yok denecek kadar azdır, iş gücüne katkısı olduğundan aileye yararı fazladır.

- Kırsal kesimde daha çok erkek çocuk tercih edilmektedir.

### Kız mı, Erkek mi?

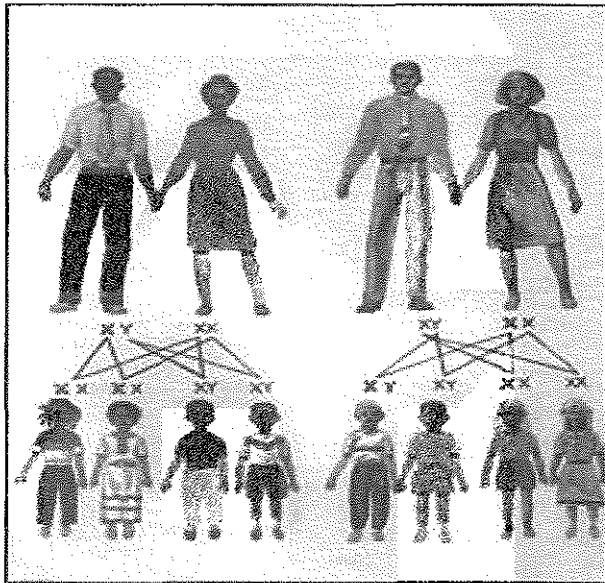
İnsanlarda diğer özellikler gibi bebeğin hangi cins-ten olacağına da genler karar verir. Hücredeki 46 kromozomdan ikisi eşey kromozomudur ve insanın eşeyini, yani cinsiyetini belirleyen genler bu kromozomların üzerinde bulunur. Erkekteki eşey kro-





mozomları birbirinden farklıdır (XY); birinin biçimi X, öbürünün ki Y harfine benzer. Bu yüzden, mayoz bölünme sırasında bir tek sperma hücresinden oluşan dört yeni sperma hücresinin ikisinde X, ikisinde Y kromozomu bulunacaktır. Oysa kadınlardaki eşey kromozomlarının her ikisi de X'tir (XX) ve yumurta hücresinin değişik bir eşey kromozomu taşıma olasılığı yoktur. Demek ki doğacak bebeğin hangi cins-ten olacağını babanın sperma hücresindeki eşey kromozomu belirler. Eğer bir annenin yumurta hücresini Y kromozomlu bir sperm döllese bebek erkek, X kromozomlu bir sperm döllese bebek kız olur.

- Yarısı X, yarısı Y kromozomu taşıyan milyonlarca sperm arasından hangisinin annenin yumurta hücresini dölleyeceği tümüyle şansa bağlıdır. Bir ailede hep kız çocuk, bir başkasında sürekli erkek çocuk dünyaya gelmesi de büyük ölçüde rastlantıdır.



### Bebek ve Çocuk Ölümleri

Ülkemizde bebek ve çocuk ölümleri halen yüksektir.

### İlk Evlenme Yaşı

Ülkemizde kadınların %96'sı erkeklerin %92.5' i 30 yaşına kadar evlenmektedir. Kırsal kesimle kent arasındaki fark kadının eğitim durumu ile ilgilidir. İlk evlenme yaşının erken olması doğurganlığı da etkilemektedir.

### Laktasyon

Ülkemizde emzirme yaygındır, ancak erken dönemde ek gıdalara başlanması emzirmenin etkinliğini azaltmaktadır.

### AİLE PLANLAMASI YÖNTEMLERİ

- Aile planlaması yöntemleri, gebelikten korunma etkisi yüksek olan modern yöntemler ve gebelikten korunma etkisi düşük olan geleneksel yöntemler olmak üzere iki başlık altında toplanır.

#### 1. Etkinliği Yüksek, Modern Yöntemler

##### Prezervatif (kondom, kılıf)

Kondom, erkeklerin kullandığı gebeliği önleyici yöntemlerden biridir. Penis ile hazne arasında bir engel oluşturarak erkek tohum hücrelerinin geçişini önler.

Kondom; eczanelerden, büyük marketlerden ve sağlık kuruluşlarından alınabilir. Gebeliği önlemede etkili bir yöntemdir. Doğru kullanıldığında, gebeliği %95-98 oranında önler. Sağlığa hiçbir zararı yoktur.

AIDS, bel soğukluğu, frengi gibi cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı kadın ve erkeği koruduğu gibi kadınları rahim ağzı kanserine karşı da korur.

## **Vajinal Bariyerler**

### **(Diyafram, Sperm Öldürücü Krem, Köpük, Fitol)**

İnce plastikten yapılmış, rahmin hazneye açılan kısmına yani rahim ağzına yerleştirilen bir kapaktır. Diyafram, rahim ağzına takılarak spermelerin içeriye geçmesini engeller. Spermelerin rahme geçişini engelleyerek gebelikten korur. Cinsel yolla bulaşan hastalıkların bulaşmasını engeller.

- Sperm öldürücüler (tablet ve fitil), vajinadaki tüm spermeleri işe yaramaz hale getirir.
- Kadın, her cinsel ilişki öncesinde diyaframı ve sperm öldürücülerini kendi yerleştirir, cinsel ilişki sonrasında ise çıkarır.
- Diyafram ve sperm öldürücüler bir arada ve doğru kullanıldığında etkinlikleri artar. Sağlığa bir zararları yoktur.
- **Rahim İçi Araçlar (Spiraller)**
- Rahim içi araç, esnek materyalden yapılmıştır, rahmin içine sağlık personeli tarafından yerleştirilir. Rahim içine uygulanarak yumurtanın rahim içine naklini, spermelerin yumurtanın yanına gitmesini ve döllenme olsa bile rahim içinin özelliklerini bozarak döllenmiş yumurtanın yerleşmesini engeller. Çıkarıldığında doğurganlık geri döner. Yan etkileri yok denecek kadar azdır, 10 yıl boyunca etkilidir ve %98 oranında korur.

### **Hormonal Yöntemler (Doğum Kontrol Hapları, İğneleri)**

Hormonal yöntem kullanmadan önce hangi yöntemin nasıl kullanılacağı hekim ve çift tarafından kararlaştırılmalıdır. Koruyuculuk oranları doğru kullanıldıklarında %100'e çok yakındır. Ağızdan alı-

nan hem gebelikten korunmayı hem de hormonları dengelemeyi amaçlayan 21 günlük haplardır. Her 21 günden sonra 7 günlük ara verilir. Bu aralıkta kadın suni olarak regl (aylık kanama) olur. Sentetik östrojen ve/veya progestin içeren haplardır. Hemen hepsi, yumurtlamayı durdurur, rahim ağzı tıkcını (servikal mukusu) kalınlaştırarak spermin rahim içine girmesini engeller.

- İğneler aylık ya da 3 aylık iki ayrı formdadır. Enjeksiyon iğne tipine göre her ay, ya da 3 ayda bir kas içine yapılarak uygulanır. Kullanımları bırakıldığında doğurganlık geri döner.
- Özellikle 5 yıldan uzun süre hap kullanan kadınlarda kullanmayanlara nazaran rahim ve yumurtalık kanseri görülme sıklığı yaklaşık yarı yarıya azalmaktadır. Daha önce hiç gebe kalmamış kadınlar da rahatlıkla kullanabilir.
- Adet kanaması sırasında olan ağrı ve sancılar ile adet öncesi gerginliği azaltır. Adet kanaması miktarını azaltarak, kansizliğin önlenmesine yardımcı olur. Kadını, yumurtalık ve rahim kanserine karşı korur.
- **Deri Altı Kapsülleri (Norplant)**
- Kolun iç kısmına yerleştirilen ve kibrit çöpü büyüklüğünde silikon çubuklardır.
- İçindeki hormonlar vücuda yavaş yavaş verilir. Hap gibi etki göstererek yumurtanın olgunlaşp yumurtalıktan bırakılmasını engeller. Aynı zamanda rahim ağzındaki salgıları koyulaştırarak erkek tohum hücrelerinin rahme geçmesini engeller.
- Türüne göre üç ya da beş yıl boyunca gebelikten korur.
- Anne sütünü etkilemediği için emziren kadınlar da kullanabilir.

## **Tüp Ligasyonu**

### **(Kadınlarda Kordonların (Rahim Kanalları) Bağlanması):**

- En etkili gebeliği önleyici yöntemlerden biridir.
- Kesinlikle bir daha çocuk sahibi olmak istemeyen çiftler için uygundur.
- Kadınlarda yumurtanın geçtiği rahim kanallarının kapatılması ya da bağlanması işlemidir. Genellikle genel anestezi ile yapılan küçük bir ameliyat gerektirir. Böylece sperm ve yumurtanın karşılaşması engellenir. Herhangi bir şekilde adet bozukluklarına ya da hormonal değişime, cinsel istek azalmasına neden olmaz. Kadının gebelikten korunmak için kullanabileceği kalıcı ve geri dönüşü olmayan bir yöntemdir.

## **Vasektomi**

### **(Erkeklerde Sperm Kanallarının Bağlanması)**

Çiftlerin gebelikten korunmak için kullanabileceği kalıcı ve geri dönüşü olmayan bir yöntemdir.

- En etkili gebeliği önleyici yöntemlerden biridir.
- Daha fazla çocuk sahibi olmak istemeyen çiftler için uygundur. Erkeklerde lokal anestezi ile spermin geçtiği kanalların kesilmesi veya bağlanması işlemidir.
- Geri dönüşü yoktur. Ancak erkeklik gücünde ya da cinsel ilişkide herhangi bir azalmaya veya değişmeye neden olmaz.

## **2. Geleneksel Yöntemler (Etki Derecesi Sınırlı Yöntemler)**

### **Fertil günleri belirleme**

- Takvim yöntemi
- Basal vücut ısısı yöntemi
- Servikal mukus yöntemi

## **Semptotermal yöntemler**

- Geri çekme
- Vajinal lavaj
- Emzirme

## **Fertil Günleri Belirleme**

- Çiftlerin menstrüel (adet) siklusun fertil (doğurgan) ve infertil dönemlerinde, doğal belirti ve semptomları gözleyerek gebeliğin planlanması ya da gebelik istenmiyorsa fertil dönem boyunca cinsel ilişkiden kaçınılmasıdır.
- Kadının fertilité belirtilerini her gün izleyerek, kaydetmesi ve çiftlerin kadının fertil günlerini bilek cinsel ilişkiden kaçınmaları ile istenmeyen gebelikler önlenabilir.

## **Basal Vücut Isısı Yöntemi**

- Ovulasyondan sonra korpus luteumdan salgılanan, progesteron hormonu vücut ısını 0.2°C-0.5°C yükseltir, bir sonraki menstrüasyona kadar yüksek ısıda tutar. Kadın; vücut ısını her sabah kaydederek, ovülasyon dönemini saptayabilir ve ısı artışının saptandığı 3 günün sonuna kadar cinsel perhiz uygular.

## **Takvim Yöntemi**

- Yumurtlamadan (iki adet döneminin ortalarına rastlayan günler) 3 gün öncesi ve 3 gün sonrası dönem gebe kalma olasılığının en yüksek olduğu dönem olduğu için bu dönemde cinsel ilişkiye girilmemesi esasına dayanır.
- Bu yöntem kadının adet günlerinin (kanama zamanlarının) çok düzenli olduğu zaman başarılı olabilir. Pek çok kadının aydan aya değişen düzensiz adet dönemleri olduğu için gebe kalma riski yüksek olan bir yöntemdir.