

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ve HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALLARI
AVRUPA HALK SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 MAYIS 2023)
ORTAK ETKİNLİĞİ



KRONİK HASTALIKLARIN ÖNLENMESİ ve KONTROLÜ (25 MAYIS 2023)

Avrupa Halk Sağlığı Haftası, halk sağlığı konusunda toplumda farkındalık yaratmayı ve Avrupa'da halk sağlığı toplulukları arasında iş birliğini artırmayı amaçlamaktadır. Bu etkinlikler 2019 yılında başlatılmıştır. Amaçlar aşağıdaki şekilde sıralanabilir:

- ✓ Avrupa'da halk sağlığı konularında farkındalık yaratmak ve toplumun daha katılımcı olmasını sağlamak
- ✓ Beş halk sağlığı temasında Avrupa'daki önemli kuruluşlarla birlikte farkındalığı arttırmak ve var olan mesajları vurgulamak
- ✓ Bütün profesyoneller arasında güven oluşturarak ve yenilikçi bir iş birliği yapılmasını sağlayarak yerel, ulusal, bölgesel ve Avrupa düzeylerinde halk sağlığına katkıda bulunmak

Bu yıl (22-26 Mayıs 2023), beşincisi düzenlenen Avrupa Halk Sağlığı Haftası teması "Halk Sağlığı: Küresel Sorunlar, Yerel Eylemler" olarak belirlenmiştir. Haftanın her bir günü farklı bir temaya vurgu yapılmaktadır. Temalar "Herkes İçin Ruh Sağlığı, Sağlıkta Farklılıklar, Bakıma Erişim, Kronik Hastalıkların Önlenmesi ve Kontrolü, Küresel Sağlık Acilleri ve Yanıtlar" şeklinde belirlenmiştir.¹

Dünya Sağlık Örgütü Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Departmanı, bulaşıcı olmayan hastalıklardan (BOH) kaynaklı erken ölüm ve hastalık sıklığını azaltmayı amaçlamakta, bu konuda gerekli küresel liderlik, koordinasyon, rehberlik ve teknik destek sorumluluğunu üstlenmektedir. Dünya Sağlık Asamblesi, BOH'ların önlenmesi ve kontrolü için hazırlanmış Dünya Sağlık Örgütü 2013-2020 Küresel Eylem Planının 2030 yılına kadar genişletilmesine karar vermiştir. Bulaşıcı olmayan hastalıklar, Birleşmiş Milletler 2030 Sürdürülebilir Kalkınma Gündeminde önemli bir küresel sorun olarak kabul edilmektedir. Gündem, BOH'lardan kaynaklanan erken ölümleri 2030 yılına kadar üçte bir oranında azaltma hedefini belirtmektedir.²

Bu bilgi notu, toplumun kronik hastalıklar hakkında bilgi düzeyi ve farkındalığının artırılması amacıyla hazırlanmıştır.

¹ [İnternet] <https://eupha.org/EUPHW> Erişim Tarihi: 18.05.2023

² [İnternet] https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab_3 Erişim Tarihi: 20.05.2023

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ve HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALLARI
AVRUPA HALK SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 MAYIS 2023)
ORTAK ETKİNLİĞİ



Tanım

Kronik hastalıklar, akut bir enfeksiyonun neden olmadığı, genel olarak bir yıl veya daha uzun süren, sürekli tıbbi müdahale gerektiren veya günlük yaşam aktivitelerini kısıtlayan, ya da her ikisinin bir arada görüldüğü durumlar olarak tanımlanmaktadır³. Kronik hastalıklar, uzun vadeli sağlık sonuçlarına neden olmakta ve genellikle uzun vadeli tedavi ve bakım gerektirmektedir⁴. Kronik hastalıklar bulaşıcı olmayan hastalıklar (BoH) kategorisine girmektedir. Bulaşıcı olmayan hastalıklar, uzun süreli olma eğilimindedir ve genetik, fizyolojik, çevresel ve davranışsal faktörlerin bir kombinasyonunun sonucudur. Bulaşıcı olmayan hastalıklar, sağlık sistemlerinin yükünü artırmakta; kötü sağlık sonuçlarında, erken ölümlerde ve yeti yitimi ile geçirilen yıllarda artış ile toplum sağlığını tehdit etmektedir⁵.

Toplumda Sık Görülen Kronik Hastalıklar

Bu hastalıklar arasında kanserler, kardiyovasküler hastalıklar (kalp krizi ve inme gibi), diyabet ve kronik akciğer hastalıkları (kronik obstrüktif akciğer hastalığı ve astım gibi) yer almaktadır. Yaralanmalar ve ruh sağlığı bozuklukları dahil olmak üzere diğer birçok önemli durum da BOH olarak kabul edilmektedir⁶.

Kronik Hastalıklar Neden Bir Halk Sağlığı Sorunudur?

Bir sorun toplumda sık görüldüğü, sık öldürdüğü, yeti kaybına ve iş gücü kaybına neden olduğu zaman halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Günümüzde BOH'lar hem ülkemizde hem de küresel düzeyde bu özelliklerden dolayı önemli halk sağlığı sorunları arasında yer almaktadır.

Dünya'da Durum

Küresel olarak 2000 yılında, ilk 10 ölüm nedeninden 4'ü bulaşıcı olmayan hastalıklar iken, 2019 yılında ilk 10 ölüm nedeninden 7'si bulaşıcı olmayan hastalıklar olmuştur. Bu 7 bulaşıcı olmayan hastalık tüm ölümlerin

³ [İnternet] <https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/index.htm> Erişim:17.05.2023

⁴ [İnternet] <https://www.paho.org/en/topics/noncommunicable-diseases> Erişim:17.05.2023

⁵ [İnternet] https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab_1 Erişim:17.05.2023

⁶ [İnternet] <https://www.paho.org/en/topics/noncommunicable-diseases> Erişim:17.05.2023

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ve HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALLARI
AVRUPA HALK SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 MAYIS 2023)
ORTAK ETKİNLİĞİ



%44'üne karşılık gelmekte, tüm bulaşıcı olmayan hastalıklar ele alındığında bu oran %74'e çıkmaktadır⁷. Her yıl 41 milyon insan bulaşıcı olmayan hastalıklar sebebiyle hayatını kaybetmektedir⁸.

Türkiye'de Durum

Türkiye'de de kronik hastalıklar ciddi bir halk sağlığı sorunudur. Küresel verilere benzer şekilde Türkiye'de de 2019 yılında ilk 10 ölüm sebebinden 7'si bulaşıcı olmayan hastalıklar olmuştur⁹. Ülkemizde ölümlerin %33,4'ü dolaşım sistemi hastalıklarına, %14'ü kanserlere bağlı gerçekleşmektedir¹⁰.

Risk Faktörleri

Kronik hastalıkların gelişiminde rol alan risk faktörleri iki gruba ayrılabilir.

- Değiştirilebilir (davranışsal) Risk Faktörleri
 - Tütün kullanımı, tütün dumanından pasif etkilenim
 - Yetersiz ve dengesiz beslenme (yetersiz sebze ve meyve tüketimi, fazla miktarda tuz ve doymuş yağdan zengin beslenme)
 - Aşırı alkol kullanımı
 - Hareketsizlik (fiziksel inaktivite)

Tütün, her yıl 8 milyondan fazla ölüme neden olmaktadır (ikinci el dumana maruz kalmanın etkileri dahil). Yılda 1,8 milyon ölüm aşırı tuz/sodyum alımına bağlanmıştır. Alkol kullanımına atfedilebilen yıllık 3 milyon ölümün yarısından fazlası, kanser de dahil olmak üzere kronik hastalıklardan kaynaklanmaktadır. Yılda 830.000 ölüm, yetersiz fiziksel aktiviteye bağlanmaktadır.

- Metabolik Risk Faktörleri
 - Artmış kan basıncı

⁷ World Health Organization. (2021). WHO Discussion Paper on the development of an implementation roadmap 2023-2030 for the WHO Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2023-2030.

<https://www.who.int/publications/m/item/implementation-roadmap-2023-2030-for-the-who-global-action-plan-for-the-prevention-and-control-of-ncds-2023-2030>

⁸ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> Erişim:17.05.2023

⁹ [İnternet] Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD Compare. Seattle, WA: IHME, University of Washington, 2015. <http://vizhub.healthdata.org/gbd-compare> Erişim:17.05.2023

¹⁰ [İnternet] TÜİK. (2023). Ölüm ve Ölüm Nedeni İstatistikleri 2021.

<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=%C3%96l%C3%BCm-ve-%C3%96l%C3%BCm-Nedeni-%C4%B0statistikleri-2021-45715&dil=1> Erişim:17.05.2023

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ve HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALLARI
AVRUPA HALK SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 MAYIS 2023)
ORTAK ETKİNLİĞİ



- Fazla kiloluluk / Obezite
- Hiperglisemi (Yüksek kan şekeri)
- Hiperlipidemi (Kanda yüksek yağ seviyesi)

Metabolik risk faktörleri açısından ölüme sebep olan bir numaralı faktör artmış kan basıncıdır. Ardından yüksek kan şekeri ve fazla kiloluluk / obezite risk faktörleri gelmektedir¹¹.

Nasıl Önleyelim?

Kronik hastalıkları önleme ve kontrol etmenin önemli bir yolu, bu hastalıklarla ilişkili risk faktörlerini azaltmaktır. Sigarayı bırakmak, yeterli ve dengeli beslenmek, düzenli fiziksel aktivite yapmak, yeterince ve düzenli uyku, alkol tüketiminden kaçınmak, düzenli sağlık kontrolleri yaptırmak, ağız bakımı ve hijyenine özen göstermek, iş yerinde ve okulda da sağlıklı yaşam davranışlarını sürdürmek yapılabilecekler arasında sayılabilir. Sağlıklı seçimler yapılarak kronik hastalıklara yakalanma riski azaltılabilir ve yaşam kalitesi yükseltilebilir¹².

Ülkemizde kronik hastalıkların önlenmesi ve kontrolü için çeşitli kontrol programları yürürlükte. Toplumun bilgilendirilmesi için Sağlık bakanlığı tarafından belirli günlerde belirli temalar ile kronik hastalıklarla ilgili farkındalık oluşturulmaya çalışılmaktadır. Bu yılki farkındalık çalışmalarında “**Nefes al, hareket et, yaşadığını fark et**”, “**Tansiyonunuzu Düzenli Ölçtürün, Daha Uzun Yaşayın**”, “**Astımda Doğru Tanı ve Doğru Tedavi İçin El Ele**”, “**Herkes İçin Böbrek Sağlığı**” temaları kullanılmıştır.

Kronik hastalıkların önlenmesi ve kontrolü hem bireysel düzeyde hem de toplum düzeyinde önemlidir. Bireylerin sağlıklı yaşam tarzı seçimleri yapması, toplumda sağlıklı bir ortamın oluşturulması, sağlık hizmetlerinin erişilebilir ve etkili olması, politika düzeyinde düzenlemelerin yapılması gibi faktörler kronik hastalıklarla mücadelede önemli bir rol oynamaktadır.

Temel Öneriler

¹¹ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases> Erişim:17.05.2023

¹² [İnternet] <https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/prevent/index.htm> Erişim:17.05.2023

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ve HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALLARI
AVRUPA HALK SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 MAYIS 2023)
ORTAK ETKİNLİĞİ



- 1. Sağlıklı beslenin.** Kronik hastalıklardan korunmada doğru beslenme önemlidir. İşlenmiş gıdalar, şekerli içecekler, yüksek sodyum içeren gıdalar vücudunuz için zararlıdır. Beslenmenizde, meyve, sebze, kepekli tahıl ve sağlıklı yağlara daha fazla yer verin¹³.
- 2. Düzenli fiziksel aktivite yapın.** Fiziksel aktivitenin kalp, beden ve zihin sağlığı için kanıtlanmış faydası vardır. Fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve diyabet gibi BOH'ların önlenmesine katkı sağlar. Dünya Sağlık Örgütü yetişkinler için, haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta aerobik aktivite veya 75 dakika yoğun aerobik aktivite ile haftada iki veya daha fazla gün kas güçlendirme egzersizleri önermektedir¹⁴.
- 3. Tütün kullanımından kaçının.** Tütün kullanmayı bırakın pasif etkilenimden kaçının. Tütün kullanımı, kanser, kalp hastalığı ve solunum problemleri de dahil olmak üzere birçok kronik hastalığın önde gelen nedenidir. Tütünü/sigarayı bırakmak için Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattından ya da sigara bırakma polikliniklerinden yardım alabilirsiniz¹⁵.
- 4. Vücut ağırlığınızı sağlıklı bir seviyede tutun.** Kalori alımını fiziksel aktivite ile dengeleyerek sağlıklı bir vücut ağırlığına ulaşmaya ve korumaya çalışın. Obezite, diyabet, kalp hastalığı ve bazı kanserler gibi birçok kronik hastalık için bir risk faktörüdür.
- 5. Sağlık kontrolleriniz aksatmayın.** Düzenli olarak aile hekiminize muayene olun. Yaş ve cinsiyetinize uygun kanser taramalarını yaptırın. Rutin sağlık kontrolleri sayesinde kronik hastalıklara erken tanı konabilir, risk faktörlerinin tespiti ile kronik hastalıklar önlenebilir.
- 6. Stresinizi doğru yönetin.** Kronik stres hem ruh sağlığını hem de fiziksel sağlığını etkileyebilir. Mevcut sağlık sorunlarının kötüleşmesine ya da alkol, sigara gibi madde kullanımının artmasına yol açabilir. Meditasyon, derin nefes egzersizleri, düzenli fiziksel aktivite ve keyif aldığınız hobiler veya aktiviteler gibi teknikler ile stres seviyenizi yönetmeyi öğrenin¹⁶.
- 7. Yeterli ve düzenli uyuyun.** Her gece 7-9 saat kaliteli uykuyu hedefleyin. Düşük uyku kalitesi veya yetersiz uyku, obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalık gibi kronik durumların riskini artırabilir¹⁷.
- 8. Sağlık konularında bilginizi arttırın.** Özellikle mevcut bir kronik hastalığınız var ise risk faktörleri, belirtiler ve önleme stratejileri hakkında bilgi almaya devam edin. Kendinizi ve etrafınızdaki kişileri sağlıklı bir yaşam tarzının ve erken teşhisin önemine dair bilgilendirin.
- 9. UNUTMAYIN. Kronik hastalıklar önlenebilir hastalıklardır!**

¹³ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> Erişim:17.05.2023

¹⁴ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Erişim:17.05.2023

¹⁵ [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/bagimliliklamucadele-haberler/sigara-birakma-hizmetleri.html> Erişim:17.05.2023

¹⁶ [İnternet] <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> Erişim:17.05.2023

¹⁷ [İnternet] https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/chronic_disease.html Erişim:17.05.2023

AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ve HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ
HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALLARI
AVRUPA HALK SAĞLIĞI HAFTASI (22-26 MAYIS 2023)
ORTAK ETKİNLİĞİ



18

¹⁸ [İnternet] https://eupha.org/prevention_and_control_of_chronic_diseases Erişim:17.05.2023