

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-5)

DÜNYA GÖRME GÜNÜ (12 EKİM 2023)

Görme duyusu dış dünyayı daha iyi tanımaya, sağlıklı ve nitelikli yaşamaya yardımcı olmaktadır. Dolayısıyla, göz sağlığının korunması son derece önemlidir. Bununla birlikte, Dünya’da ve ülkemizde göz sağlığını olumsuz etkileyen çeşitli hastalıklar bulunmaktadır. Bunlardan en sık görülenler ise; gözde kırma kusurları (uzak ve yakın), katarakt, göz tansiyonu (glokom), korneal opasiteler, diyabetik retinopati, trahom ve yaşlılığa bağlı yakın-uzak mesafeyi görme bozukluğundan oluşmaktadır. Nüfusun giderek artması, beklenen yaşam süresinin uzaması gibi nedenler görme bozukluğuna sahip insan sayısının daha da artması beklenmektedir.¹

Dünya’da en az bir milyar kişinin önlenebilir yakın ya da uzak kırma kusuru olduğu ifade edilmektedir.² Daha geniş bir kapsamda; her dört kişiden birisinde (2,2 milyar insan) görme bozukluğu ya da körlük olduğu belirtilmektedir. Etkilenenlerin önemli bir bölümü düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamaktadır.³ Ülkemizde ise tamamen görme kaybı ve diğer görme kayıplarının sıklığı %6,55 olarak bulunmuştur. Ayrıca yeti kaybına ayarlanmış yaşam yıllarının (DALY) %0,91’i körlük ve diğer görme kayıpları nedeniyle olmaktadır.⁴

Küresel hastalık yükünün önemli bir kısmından sorumlu olan görme ile ilişkili tüm ihtiyaçları karşılamak için göz sağlığının geliştirilmesi, hastalıkların erken dönemde tespit edilmesi ve ilerlemesinin önlenmesi, önlenemeyenlerin ise tedavisi ve rehabilitasyonu için etkili müdahaleler oluşturmak oldukça önemlidir. Görme bozukluklarının %90’ından fazlasının ya önlenebilir ya da tedavi edilebilir olduğu bilinmektedir. Bu noktada önleme, erken tanı ve tedavinin önemi bir kez daha ortaya çıkmaktadır. Bu müdahalelerden bazılarının uygulanması kolay olup maliyetleri de düşüktür. Çocuklarda sık görülen görme kusurlarına yönelik tarama çalışmaları bu müdahalelere güzel bir örnektir.^{1,5} Normal görme gelişimine engel olabilecek risk etmenlerini saptamak ve görmede yetersizliği olan vakaları erkenden teşhis edebilmek amacıyla ülkemizde Ulusal Görme Taraması programı bulunmaktadır. Bu program kapsamında 0-3 aylık bebeklere göz muayenesi ve kırmızı refle testi; 36-48 aylık çocuklara göz muayenesi, kırmızı refle testi ve LEA Sembol Testi; 6 ya da 7 yaş çocuklara (çocuğun ilkokula başlayacağı yıl) ise göz muayenesi, kırmızı refle testi ve LEA Sembol Testi yapılmaktadır. Bu muayene ve testler Aile Hekimliği Birimlerinde, aile hekimleri ve aile sağlığı çalışanları tarafından yapılmaktadır. Ulusal görme taraması ile çocuklarda tanınabilen hastalıkların başında şaşılık, kırma kusurları, korneal skar ve katarakt, göz tembelliği (ambliyopi) gelmektedir. Ayrıca bebeklik döneminde göz içi tümör (retinoblastom), doğumsal göz tansiyonu (konjenital glokom) ve doğumsal katarakt gibi doğuştan olan hastalıklar gelmektedir.^{6,7}

¹ Sağlık Bakanlığı HSGM- Dünya Görme Günü [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler-cocukergen/dunya-gorme-gunu.html> Erişim:09.10.2023

² WHO, Eye Care, vision impairment and blindness. [İnternet] https://www.who.int/health-topics/blindness-and-vision-loss#tab=tab_1 Erişim:09.10.2023

³ The Lancet Global Health Commission on Global Eye Health: vision beyond 2020. [İnternet] [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(20\)30488-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(20)30488-5/fulltext) Erişim:09.10.2023

⁴ IHME- Global Burden Disease [İnternet] <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/> Erişim:09.10.2023

⁵ IAPB Work Pack - 8 Things you need to know about your eyes at work [İnternet] <https://www.iapb.org/wp-content/uploads/2023/07/8-Things-you-need-to-know-about-your-eyes-at-work-1.pdf> Erişim:09.10.2023

⁶ HSGM 2019 Ulusal Görme Taraması Programı – Genelge:2019/17 [İnternet]

https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/Mevzuat/Genelgeler/2019-17_Ulusal_Gorme_Tarama_Genelgesi.pdf Erişim:09.10.2023

⁷ HSGM- Ulusal Görme Taraması Rehberi [İnternet]

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-5)

Görmenin insan sağlığındaki yerine dikkat çekmek ve görme kayıplarının önlenmesine katkıda bulunmak adına her yıl ekim ayının ikinci perşembe günü görme duyusunun önemine ve körlük de dahil olmak üzere Uluslararası Körlüğü Önleme Organizasyonu (IAPB) başta olmak üzere pek çok uluslararası organizasyon tarafından “**DÜNYA GÖRME GÜNÜ (WORLD SIGHT DAY)**” düzenlenmektedir. Her yıl bir tema belirlenerek belli konulara daha fazla dikkat çekilmektedir. Dünya görme günü 2023 teması “**LOVE YOUR EYES**” olarak geçen yılki tema devam etmektedir. Ek olarak 2023 yılında işyerinde göz sağlığının korunmasına dikkat çekilmek istenmektedir. Bu nedenle “**İŞ YERİNDE GÖZLERİNİZİ SEVİN**” sloganıyla iş yerinde göz sağlığının önemine odaklanılmıştır.⁸ Araştırmalara göre dünyada 13 milyon kişi çalıştığı işe bağlı görme bozukluğu yaşamaktadır. Her yıl iş yerinde tahminen 3,5 milyon göz yaralanması meydana gelmektedir. Göz sağlığı iş gücü piyasalarını önemli ölçüde etkilemektedir. Kişinin görme bozukluğunun olması istihdam edilme olasılığını yüzde 30 azaltmaktadır. Ayrıca var olan işine devam etmesini zorlaştırmaktadır. Bu zorluk düşük ve orta gelirli bölgelerde yaşayan insanlarda 4 kat daha fazla olmaktadır. Göz sağlığı işçi sağlığının ayrılmaz bir parçası olduğundan, işçilerin refahını korumak için koordine bir şekilde küresel ve ulusal iş birliği önem kazanmaktadır. İş sağlığı güvenliği programlarında göz sağlığını korumaya yönelik yöntemler geliştirilmeli, mevcut göz sağlıklarının korunması için kontrol ve tarama programlarının geliştirilmesi önemlidir. İşçiler göz sağlığını etkileyecek tehlikeler konusunda bilgilendirilmelidir.⁹ Uluslararası Körlüğü Önleme Organizasyonu iş yerinde göz sağlığının korunması için işverene ve çalışanlara bazı önerilerde bulunmuştur:^{10,11,12}

- ✓ (Eğer varsa), numaralı gözlüğün kullanılması gerekmektedir.
- ✓ İşverenin gerektiğinde koruyucu gözlük temin etmesi ve çalışanların kendileri için temin edilen gözlükleri kullanması önem arz etmektedir.
- ✓ Çalışanların iş yerinde uçuşan tozlar, kimyasal maddeler, radyasyon ve parlak ışıklar gibi potansiyel göz tehlikelerine maruz kalması önlenmelidir.
- ✓ Çalışma sırasında gözleri dinlendirmek için molalar verilmesi gerekmektedir.
- ✓ Bilgisayar ekranının seviyesi göz seviyesinden 15-20 derece aşağıda (yaklaşık 10-12 santimetre) ve ekranın uzaklığı gözlerden 50-70 santimetre uzakta olmalıdır.
- ✓ Her 20 dakikada bir 20 saniye boyunca ekrana ara verilerek 6 metre uzaklıktaki bir nesneye bakılmalıdır.
- ✓ Ekran parlaklığı bulunan ortam ile uyumlu olmalıdır. Kontrast (beyaz arka plan üzerine siyah yazı), renk sıcaklığı ve metin boyutunun uygun şekilde ayarlanması akılda bulundurulmalıdır.
- ✓ Çalışanların düzenli göz muayeneleri yaptırılmalıdır.

https://hsgmdestek.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk_ergen_db/dokumanlar/yayinlar/Kitaplar/02.08.2019_ULUSAL_GORME_TARAMASI_REHBERI.pdf Erişim:09.10.2023

⁸ IAPB - World Sight Day 2023 [İnternet] <https://www.iapb.org/world-sight-day/> Erişim:09.10.2023

⁹ International Labor Organization - Eye health and the world of work [İnternet]

https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_892937.pdf Erişim:09.10.2023

¹⁰ IAPB Work Pack - Follow The 20/20/20 Rule [İnternet] <https://www.iapb.org/wp-content/uploads/2023/07/Follow-the-20-20-20-rule.pdf> Erişim:09.10.2023

¹¹ IAPB Work Pack – 6 Ways To Reduce Digital Eye Strain [İnternet] <https://www.iapb.org/wp-content/uploads/2023/07/6-Ways-to-reduce-eyestrain.pdf> Erişim:09.10.2023

¹² IAPB Work Pack – The Five-Minute Check [İnternet] <https://www.iapb.org/wp-content/uploads/2023/07/The-five-minute-check.pdf> Erişim:09.10.2023