

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2026/2027-2)

8 EKİM DÜNYA GÖRME GÜNÜ (2026)

Görme duyusunun önemi nedir?

Görme, bebeklikten ileri yaşlara kadar öğrenmenin, hareket etmenin, iletişim kurmanın ve bağımsız yaşamanın temel gerekliliklerinden biridir. Çoğu zaman farkında olmadan kullandığımız bu duyusunun eksikliği; öğrenme, hareket etme, okuma ve toplumsal yaşama katılım gibi temel süreçlerde ciddi engeller oluşturmaktadır.¹ Görme kaybı okulda başarıyı, işte verimliliği, trafikte güvenliğini, sosyal ilişkileri ve ruh sağlığını doğrudan etkilemektedir.

Görme bozukluğu veya görme kaybı risk faktörleri nelerdir?

Risk etkenleri tek bir nedene bağlı değildir. Bireysel etkenler, yaşam biçimi, çevre ve sağlık sistemi düzeyinde riskler bulunmaktadır.

- ✓ Bireysel etkenler: İleri yaş, genetik yatkınlık ve ailede göz hastalığı öyküsü, erken doğum öyküsü
- ✓ Kronik hastalıklar: Diyabet, hipertansiyon, steroid gibi bazı ilaçların uzun süreli kullanımı
- ✓ Yaşam biçimi: Tütün ürünü kullanımı, başta A vitaminin eksikliği olmak üzere yetersiz ve dengesiz beslenme, çocuklarda açık havada geçen sürenin azalması ve uzun süreli yakın çalışma
- ✓ Çevresel ve mesleki etkenler: Temiz suya ve hijyene erişimin kısıtlı olması, enfeksiyonlar, korunmasız güneş maruz kalımı, göz yaralanmasına yol açabilen meslek ve hobiler.
- ✓ Güvenli olmayan uygulamalar: Geleneksel ya da hekime danışmadan kullanılan göz damlaları ve ilaçlar
- ✓ Sağlık hizmetine erişim: Göz bakım hizmetlerinin bulunmaması, uzak ya da pahalı olması; erken tanının gecikmesi^{1,2}

Dünyada ve Türkiye'de görme sorunları yaygınlığı nedir?

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), her bireyin yaşamı boyunca uygun bakım gerektiren en az bir göz sorunu yaşayacağını vurgulamaktadır. Ayrıca DSÖ verilerine göre dünyada en az 2,2 milyar kişide yakın ya da uzak görme bozukluğu vardır. Bu kişilerin yaklaşık yarısında olan görme sorunu önlenabilir niteliktedir. Düşük ve orta gelirli bölgelerde uzak görme bozukluğu yüksek gelirli bölgelere göre yaklaşık 4 kat daha sıktır.¹ Türkiye'de Sağlık Bakanlığı Sağlık İstatistikleri Yıllığı'na göre 15 yaş ve üzeri nüfusta yaklaşık her 20 kişiden 1'i görme sorunu bildirmektedir ve sorun kadınlarda erkeklerden daha sıktır.³

Görme bozukluğunun en sık nedenleri nelerdir?

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre küresel düzeyde görme bozukluğu ve körlüğün önde gelen nedenleri şunlardır:

- ✓ Kıрма kusurları: Gözlükle düzeltilmeyen kırma kusurları, tüm ülkelerde çocuk ve yetişkinlerde görme bozukluğunun en sık nedenlerindendir.
- ✓ Katarakt: Göz merceğinin bulanıklaşmasıdır; dünyada 94 milyondan fazla kişiyi etkilemektedir.⁴
- ✓ Diyabetik retinopati: Diyabete bağlı olarak gözün arka tabakasındaki (retina) damarların hasar görmesidir.

¹ [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/blindness-and-visual-impairment> Erişim Tarihi: 07.10.2026

² [Internet] World report on vision. Geneva: World Health Organization; 2019. Erişim Tarihi: 07.10.2026

³ [Internet] <https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/52859/0/siy2024tr31122025pdf.pdf> Erişim Tarihi: 07.10.2026

⁴ [Internet] <https://www.who.int/news/item/11-02-2026-one-in-two-people-facing-cataract-blindness-need-access-to-life-changing-surgery> Erişim Tarihi: 07.10.2026

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2026/2027-2)

- ✓ Glokom (göz tansiyonu): Göz siniri hasarıyla sinsice ilerleyen, geri döndürülemez görme kaybı yapabilen bir hastalıktır.
- ✓ Yaşa bağlı makula dejenerasyonu: Keskin ve merkezi görmeden sorumlu bölgenin yaşla birlikte bozulmasıdır.¹

Görme kaybı neden önemli bir halk sağlığı sorunudur?

Görme kaybı çok yaygın görülmesi, yaşamın her evresini etkilemesi ve büyük ölçüde önlenabilir olması ve tedavi edilebilir olması nedeniyle öncelikli bir halk sağlığı sorunudur. Görme kaybı yaşamın her döneminde farklı sorunlara yol açmaktadır. Küçük çocuklarda erken başlayan ağır görme kaybı motor, dil, duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimi geciktirmektedir. Okul çağındaki çocuklarda akademik başarı düşebilmektedir. Yetişkinlerde istihdama katılım azalmakta, depresyon ve kaygı daha sık görülmektedir. Yaşlılarda ise sosyal yalnızlaşma, yürüme güçlüğü, düşme ve kırık riski artmaktadır.¹

Türkiye'de çocuklara yönelik görme taraması nasıl yapılıyor?

Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen Ulusal Görme Taraması Programı, görmenin normal gelişimini bozabilecek sorunları erken saptamayı ve tedaviyi zamanında başlatmayı amaçlar. Tarama aile hekimliği birimlerinde ücretsiz yapılmaktadır.

Tarama üç basamakta yapılmaktadır. İlk basamakta 0-3 aylık bebekler aile hekimi tarafından değerlendirilir; risk etkenleri sorgulanır, göz muayenesi ve kırmızı refle testi yapılır. İkinci basamakta 36-48 aylık çocuklar aile hekimi ve aile sağlığı çalışanı tarafından taranır. Bu yaşta risk sorgulaması, göz muayenesi ve kırmızı refle testine ek olarak LEA Sembol Testi ile görme keskinliği ölçülür. Üçüncü basamak ise ilkokul 1. sınıfa başlanan 6-7 yaşlıdır. Bu dönemde de aile hekimi ve aile sağlığı çalışanı risk sorgulaması, göz muayenesi ve görme keskinliği ölçümü yapar. Bulgu ya da risk etkeni saptanan çocuklar göz hastalıkları uzmanına sevk edilir. Ayrıca 32 hafta ve altında ya da 1500 gram ve altında doğan bebekler prematüre retinopatisi açısından göz muayenesine yönlendirilir.⁵ Göz tembelliği gibi sorunlar ancak erken çocuklukta etkili biçimde tedavi edilebildiği için, ebeveynlerin bu üç tarama basamağını kaçırmaması büyük önem taşımaktadır.

Ne zaman göz hekimine başvurmalıyız?

Göz sağlığımızı nasıl koruyabiliriz?

Her yaştan birey, şikâyeti olmasa da yaşamı boyunca belirli aralıklarla göz muayenesinden geçmelidir. Türk Oftalmoloji Derneği'nin önerileri doğrultusunda aşağıdaki durumlarda vakit kaybetmeden göz hastalıkları uzmanına başvurulmalıdır:

- ✓ Görmede değişiklik: Görmenin azalması, çift görme, perde arkasından bakıyormuş gibi bir his
- ✓ Görsel belirtiler: Gözün önünde uçan cisimler, gerçekte olmayan ışık çakmaları, ışıkların çevresinde renkli halkalar
- ✓ Göz ve çevresinde belirtiler: Ağrı, kızarıklık, göz kapaklarında şişlik ve sulanma, gözlerden birinin ya da ikisinin öne doğru çıkması, göz kayması
- ✓ Risk taşıyan durumlar: Diyabet, yüksek tansiyon, damar sertliği, böbrek hastalığı ya da ailede göz hastalığı öyküsü⁶

⁵ [Internet] https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cocuk-ergen-sagligi-db/Dokumanlar/Kitaplar/Gorme_Taramasi_Rehberi.pdf Erişim Tarihi: 07.10.2026

⁶ [Internet] <https://gozsagligi.todnet.org/mutlaka-kapsamli-bir-goz-muayenesi-gereken-durumlar-nelerdir/index.html> Erişim Tarihi: 07.10.2026

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2026/2027-2)

Günlük yaşamda koruyucu adımlar aşağıda sıralanmıştır:

- ✓ Diyabet ve hipertansiyonu düzenli takip ve tedaviyle kontrol altında tutmak; diyabetlilerde göz dibi muayenesini aksatmamak
- ✓ Tütün kullanmamak
- ✓ Güneşli ortamlarda UV korumalı gözlük ve şapka kullanmak
- ✓ Çocukların açık havada vakit geçirmesini desteklemek ve uzun süreli yakın ekran kullanımına ara vermek
- ✓ Riskli işlerde ve hobilerde koruyucu gözlük takmak
- ✓ Hekime danışmadan herhangi bir göz damlası kullanmamak
- ✓ Gözlük reçete edildiyse düzenli kullanmak; çocuklarda gözlük kullanımını damgalamadan desteklemek ^{1,2}

Dünya Görme Günü ve bu yılın (2026) teması nedir?

Dünya Görme Günü, görme bozuklukları ve görme kaybı konusunda küresel farkındalık oluşturmak amacıyla DSÖ ve Uluslararası Körlüğü Önleme Ajansı (IAPB) iş birliğinde başlatılan bir girişimdir. İlk kez 1998 yılında düzenlenen bu etkinlik, günümüzde çeşitli ülkelerde sağlık otoriteleri, sivil toplum kuruluşları ve göz sağlığı uzmanları tarafından desteklenen uluslararası bir farkındalık kampanyası olarak sürdürülmektedir. Dünya Görme Günü başlangıcından bu yana göz sağlığının savunulmasında, önlenabilir görme kaybının azaltılmasında ve kaliteli göz bakımı hizmetlerine erişimin iyileştirilmesinde önemli bir rol oynamıştır. Her yıl ekim ayının ikinci perşembe günü etkinlikler yapılan Dünya Görme Günü çeşitli temalarla yapılmaktadır. Bu yıl (2026) 8 Ekim Perşembe gününe denk gelen Dünya Görme Günü, "Gözlerinizi Sevin" (#LoveYourEyes) kampanyası ile etkinlikler yapılmaktadır. Bu yılın kampanyası "insanların gücünü" öne çıkarmakta; kişisel hikâyeleri, deneyimleri ve toplumsal dayanışmayı hareketin merkezine yerleştirmektedir. Kampanya, bir yandan her bireyi kendi göz sağlığına öncelik vermeye davet ederken, diğer yandan hükümetlere göz sağlığına daha fazla kaynak ayırmaları, görme testine ve uygun fiyatlı gözlüğe erişimi herkes için güvence altına almaları çağrısında bulunmaktadır.⁷

⁷ [Internet] <https://www.iapb.org/news/world-sight-day-2026-an-important-milestone-toward-eye-care-for-all/> Erişim Tarihi: 07.10.2026