

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2018/2019-58)

## İSHALLİ HASTALIKLARI ÖNLEME ve AĞIZDAN SIVI TEDAVİSİ HAFTASI 1-7 TEMMUZ (2019)

İshal, günde 3 ve daha fazla, sulu dışkı yapmak ya da alışılmış sıklıktan daha fazla dışkı yapmaktır. İshal genellikle, bakteri, virüs veya parazitler nedeniyle ortaya çıkan sindirim sisteminin mikrobik bir hastalığıdır. Enfeksiyon, kirli gıda ve içme suyu veya kötü temizlik (kötü hijyen) alışkanlıkları sonucu oluşur, bazı türleri de kişiden kişiye temas ile bulaşarak yayılmaktadır.<sup>1</sup>

İshalli hastalıklar tüm dünyada yaygın görülmektedir.

- ✓ Önlenebilir ve tedavi edilebilir bir hastalık olmasına rağmen, 5 yaş altı çocuklarda ölümün ikinci en sık nedenidir.
- ✓ Her yıl 5 yaş altı yaklaşık 525.000 çocuk ishalli hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir.
- ✓ Her yıl, dünya çapında 1,7 milyar ishalli çocuk vakası görülmektedir.
- ✓ İshal, 5 yaş altı çocuklarda malnütrisyonun (yetersiz beslenme) önde gelen sebebidir.
- ✓ İshalli hastalıkların büyük bir kısmı, temiz içme suyu ve uygun hijyen koşulları sağlandığında önlenebilmektedir.

İshalin oluşturduğu tehlikelerden en önemlisi dehidratasyon (vücudun su kaybı) sırasında, vücuttan su ve elektrolitlerin (sodyum, potasyum, klor ve bikarbonat) fazlaca kaybedilmesidir. Bu kayıp; sulu dışkılama, kusma, terleme, idrar ve nefes alıp verme ile gerçekleşir. Dehidratasyon sırasında izlenebilecek bulgular, susuz kalma/ su içememe, gözlerin içe çökmesi, cilt elastikiyetinin kaybolması, sinirlilik ve ileri safhalarda bilinç kaybıdır.

İshalin önlenmesine yönelik alınabilecek temel önlemler;

- ✓ Sağlıklı içme suyuna erişim
- ✓ yeterli hijyenik koşulların sağlanması
- ✓ ellerin sabunla yıkanması
- ✓ doğumdan sonraki ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenme
- ✓ Rotavirüs aşılmasıdır.<sup>2</sup>

İshalli hastalıkların önlenmesi konusunda, Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF' in iş birliğiyle bir eylem planı oluşturulmuştur. Bu planın hedefi; ishalli hastalıklar nedeniyle gerçekleşen ölümleri 2025 yılına kadar 1/1000' in altına düşürmektir. Bu amaçla, öncelikle hükümetler, ardından da bu konuda söz sahibi olabilecek hizmet sektörleri ve çalışanlarına çağrı yapılmaktadır.<sup>3</sup>

İshalli hastalıkların tedavisinde izlenebilecek yöntemler arasında; beslenmenin kesilmeden, uygun gıdalarla beslenmeye devam edilmesi (özellikle sıvı olarak ayran, taze sıkılmış meyve suları, yemek olarak pirinç lapası, patates, elma, şeftali, muz gibi gıdalar), çinko takviyesi, damar yolundan sıvı takviyesi ve ishal paketleridir (ağızdan verilen şeker-tuz eriyikleri). İshalin devam etmesi, tekrarlayan kusma ve ishalde kan görülmesi durumunda mutlaka bir hekime danışılması gerekmektedir.<sup>2</sup>

1. [Internet] <https://www.who.int/topics/diarrhoea/en> Erişim: 28.06.2019.

2. [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease> Erişimi: 28.06.2019.

3. [Internet] [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/news\\_events/news/2013/gappd\\_launch/en](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/news_events/news/2013/gappd_launch/en) Erişim:28.06.2019.

## HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2018/2019-58)

Ülkemizde ishale bağlı ölümleri önlemek amacıyla ülke genelinde 1986 yılından beri “İshalli Hastalıkların Kontrolü Programı” yürütülmektedir. Bu program kapsamında sağlık kuruluşlarında çocuklardaki ishalli hastalıklarda olabilecek dehidratasyonunu önlemek üzere ücretsiz ağızdan şeker tuz eriyiği paketi (AŞTE) desteği verilmektedir.<sup>4</sup>

Özellikle ishal görülme sıklığında artış görülen yaz günlerinde, ishalden korunma konusunda el yıkamanın, mutfak temizliğinin, su ve besin hijyeninin, karasinekler ile mücadelenin, ağızdan sıvı tedavisinin öneminin vurgulanması ve halkın konuya duyarlılığının artırılması amacıyla, 2003 yılında yayınlanan genelge ile 1-7 Temmuz arası “İshalli Hastalıkların Önlenmesi ve Ağızdan Sıvı Tedavisi Haftası” olarak kutlanmaktadır.<sup>5</sup>



4. [Internet] <https://www.saglik.gov.tr/TR,11067/ishalli-hastaliklarin-kontrolu-genelgesi-2004--52.html>. Erişim:28.06.2019.

5. [Internet] [https://www.cdc.gov/safewater/publications\\_pages/proven.pdf](https://www.cdc.gov/safewater/publications_pages/proven.pdf). Erişim:28.06.2019.