

## İSHALLİ HASTALIKLARI ÖNLEME VE AĞIZDAN SIVI TEDAVİSİ HAFTASI (TEMMUZ AYI İLK HAFTASI)

Genel bir tanımla ishal (diyare) yirmi dört saatte en az üç kez ve 200 gramdan fazla sıvı dışkı (gaita) atımı olarak tanımlanır. Şekli dışkının sık atılımı ise ishal olarak tanımlanmaz. İshal saatler veya günler içinde gelişip kendini sınırlıyorsa akut ishal, en az iki hafta boyunca devam ediyorsa persistant ishal olarak tanımlanır.<sup>1</sup> İshal, genelde bakteri, viral veya parazital organizmaların sebep olduğu gastrointestinal enfeksiyonun bir bulgusudur. Enfeksiyon bulaş olan yiyeceklerin veya içme sularının tüketimi yoluyla bulaşabileceği gibi zayıf hijyen koşullarının olduğu durumlarda kişiden kişiye de bulaşabilmektedir. Şiddetli ishal kişilerde ciddi sıvı kaybına yol açar ve özellikle küçük çocuklarda, yetersiz ve dengesiz beslenen kişilerde veya bağışıklık sistemi bozulmuş kişilerde hayatı tehdit edici bir tabloda görülebilir.<sup>2</sup>

İshal, zatürre ile, özellikle 5 yaş altı çocuklarda en önemli iki önlenabilir ölüm sebeplerinden biridir.<sup>3</sup> Dünyadaki güncel verilere bakıldığında her yıl ishalden dolayı 5 yaş altı yaklaşık 525.000 çocuk ölmektedir. Dünya çapında 1,7 milyar ishali çocuk vakası görülmektedir.<sup>3</sup>

İshal pek çok hastalığın bulgusu olarak görülebilir. Akut ishaller, genellikle infeksiyöz nedenlidir. Kronik ishaller ise gıda alerjisi ve inflamatuvar barsak hastalıkları (ülseratif kolit ve Crohn hastalığı) başta olmak üzere pek çok kronik hastalığın başlangıç bulgusu olarak görülebilir.<sup>4</sup>

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.

Dünya Sağlık Örgütü'nün önerilerine göre ishali hastalıkların önlenmesine yönelik alınabilecek bazı temel önlemler vardır. Bunlar; sağlıklı içme suyuna erişim, yeterli hijyenik koşulların sağlanması, bulaşı önlemek için ellerin sabunla yıkanması, doğumdan sonraki ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenme ve toplumda rotavirüs aşılmasının yaygınlaşmasıdır.<sup>5</sup>

İshal tedavisinde temel hedef oluşan sıvı-elektrolit kaybını yerine koymaktır. Üç-dört saat aralıklarla verilen az miktarda oral rehidratasyon solüsyonu olguların %90'ında akut dönemde tedaviyi sağlamaktadır. Burada temel amaç sıvı elektrolit kaybını düzenlemek ve hayati tehlikeyi ortadan kaldırmaktır.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Çakmur H. Çocuklukta enfeksiyöz diyare ve dehidratasyon. Kafkas Tıp Bilimleri Dergisi 2013;(2):96-102.

<sup>2</sup> [Internet] <https://www.who.int/topics/diarrhoea/en/> Erişim Tarihi: 01.07.2020.

<sup>3</sup> [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease> Erişimi: 01.07.2020.

<sup>4</sup> [Internet] <http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/23/2303RO.pdf> Erişimi: 01.07.2020.

<sup>5</sup> [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease> Erişimi: 01.07.2020.

**HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI**  
**TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2019/2020-81)**

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>6</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>7</sup>

---

<sup>6</sup>[Internet][https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/news\\_events/news/2013/gapdd\\_launch/en/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/news_events/news/2013/gapdd_launch/en/) Erişim:03.07.2020.

<sup>7</sup> Demir T, Dağdaş SM, Akın L. İshalli Hastalıkları Önleme ve Ağızdan Sıvı Tedavisi Haftası-HÜTF Halk Sağlığı AD. Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2018/2019-58-[Internet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:03.07.2020.