

İSHALLİ HASTALIKLARI ÖNLEME ve AĞIZDAN SIVI TEDAVİSİ HAFTASI
TEMMUZ AYI İLK HAFTASI (2022)

İshal, altı ay ve iki yaş arası çocuklarda daha sık olarak görülen, çeşitli mikroorganizmaların neden olabildiği çoğunlukla mikroplarla kirlenmiş su ve gıda ürünlerinden kaynaklanan günde üç ya da daha fazla sayıda sulu dışkılama ile karakterize sindirim sistemi enfeksiyonunun bir belirtisidir. Akut ishal, iki haftalık süreyi aşmayan ishaldir. Akut ishal, sıvı kaybına (dehidratasyon) yol açabilir ve malnütrisyonu (yetersiz beslenme) kolaylaştırabilir. İki haftadan daha uzun süre devam eden ishal vakaları kronik ishal olarak değerlendirilmekte olup beslenme sorunlarına ve ölüme neden olabilmektedir.¹

İshal önlenebilir ve tedavi edilebilir bir hastalık olmasına rağmen, 5 yaş altı çocuklarda ölümün ikinci en sık nedenidir. Her yıl dünya çapında 1,7 milyar ishali çocuk vakası görülmekte, 5 yaş altı yaklaşık 525,000 çocuk ishali hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir. İshali hastalıkların büyük bir kısmı, temiz içme suyu ve uygun hijyen koşulları sağlandığında önlenebilmektedir.²

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.³

1978 yılında küresel olarak ishali hastalıklar kontrolü için Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından İshali Hastalıklar Kontrol (CDD) programı oluşturulmuştur. Bu programın temel amacı beş yaşın altındaki çocuklarda ishali hastalıkların ve ishale bağlı etkilerinin (özellikle malnütrisyonu) azaltılmasıdır. İshali hastalıkların kontrolü programları tüm gelişmekte olan ülkeler için dört hedef belirlemiştir:

- Dehidratasyonu önlemek; evde bulunan sıvılarla ishalin uygun tedavisini sağlamak,
- Ağızdan sıvı tedavisi kullanarak ishale bağlı dehidratasyonu önlemek,
- İshal ve sonrasında uygun beslenme,
- Ciddi dehidrate olgular için damar içi sıvıların ve kolera, shigella gibi olgularda antibiyotiklerin seçilerek kullanılması.⁴

İshalin önlenmesine yönelik alınabilecek temel önlemler;

- Sağlıklı içme suyuna erişim,
- Yeterli hijyenik koşulların sağlanması,
- Ellerin sabunla yıkanması,

¹ [Internet] https://www.who.int/health-topics/diarrhoea#tab=tab_1 Erişim: 18.06.2022

² [Internet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease> Erişim: 18.06.2022

³ [Internet] <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/diarrhea/symptoms-causes> Erişim: 18.06.2022

⁴ [Internet] <https://www.ttb.org.tr/STED/sted0800/5.html> Erişim: 18.06.2022

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI
TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2021/2022-67)

- Doğumdan sonraki ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenme,
- Yemek hazırlama alanlarının temizlenmesi,
- Karasineklerin yaşam alanlarından uzaklaştırılması,
- Rotavirüs aşılmasıdır.⁵

İshal tedavisinde temel hedef oluşan sıvı-elektrolit kaybını yerine koymaktır. 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 püresi 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. İshalli hastalıkların önlenmesi konusunda aşılama da önemli bir yer tutmaktadır. Bu kapsamda Rotavirüs aşılmasının yanında kızamık aşısının da ishalli hastalıklara karşı koruyucu etkisi olduğu bilinmektedir.⁶

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.⁷

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.⁸

⁵ [Internet] <https://www.cdc.gov/healthywater/pdf/global/programs/globaldiarrhea508c.pdf> Erişim: 18.06.2022

⁶ [Internet] <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/stomach-liver-and-gastrointestinal-tract/diarrhoea> Erişim: 18.06.2022

⁷ [Internet] [https://www.who.int/publications/i/item/the-integrated-global-action-plan-for-prevention-and-control-of-pneumonia-and-diarrhoea-\(gappd\)](https://www.who.int/publications/i/item/the-integrated-global-action-plan-for-prevention-and-control-of-pneumonia-and-diarrhoea-(gappd)) Erişim: 18.06.2022

⁸ 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.