

KIŞ MEVSİMİNDE SIK GÖRÜLEN HASTALIKLAR ve ALINABİLECEK ÖNLEMLER

Bu yazı kapsamında kış mevsiminde sık görülen bazı sağlık sorunları, önleme yaklaşımlarının yanı sıra mevsime özel alınması gereken önlemler üzerinde durulmuştur.

1. Sık Görülen Hastalıklar/Durumlar ve Önleme Yaklaşımları

Dünyada ve ülkemizde ölüm nedenleri arasında birinci sırayı kalp ve damar hastalıkları almaktadır.¹ 2017 yılında Hacettepe Üniversitesi tarafından ulusal düzeyde yapılan bir çalışmaya göre ölüme neden olan ya da olmayan hastalık veya bozukluklar nedeniyle kaybedilen yaşam yılları incelendiğinde kalp ve damar hastalıkları yine en sık neden olarak saptanmıştır.²

Yapılan çalışmalar, Avrupa’da ve uzak doğuda ölüm hızlarının mevsime bağlı olarak artış gösterdiğini, ölümlerin kış aylarında en yüksek düzeylere ulaştığını ortaya koymuştur. Özellikle kalp hastalıkları, beyin damarlarıyla ilgili hastalıklar, zatürre, grip ve Kronik Obstrüktif/Tıkalı Akciğer Hastalığı (KOAH) hastalıklarının kış aylarında ölüm hızlarını önemli ölçüde artırdığı gösterilmiştir. Kış aylarında ölümlerdeki artış en çok yaşlılar arasında görülmekle birlikte, mevsim şartları tüm yaş grupları açısından dikkatli davranmayı gerektirmektedir. Kış aylarındaki düşük nem, özellikle influenza (grip virüsü) gibi enfeksiyon ajanlarının bulaşmasını artırarak kış mevsiminde görülen ölümleri artırmaktadır.³ Ayrıca kış aylarında artan hava kirliliği nedeniyle açık ve kapalı alan karbonmonoksit gibi zehirli (toksik) gazlardan etkilenimlerinin artmasına bağlı olarak kalp ve damar hastalıklarının görülme sıklığı ve ölüm hızlarında artma görüldüğü bildirilmektedir.⁴

Toplumda sık görülen, sık öldüren, sıklıkla sekel bırakan ve işgücü kaybına yol açan hastalıklar halk sağlığı sorunu olarak tanımlanmaktadır. Kış mevsiminde daha sık görülmekte olan bulaşıcı hastalıkların hastalanma ve ölüm hızlarında önemli düşüşlere neden olan sağlık alanındaki gelişmelere rağmen hala dünyada ölümlere neden olan akut (ani başlangıçlı) hastalıkların en önemlilerinden biri bulaşıcı hastalıklardır. Halk sağlığı bakış açısıyla düşünüldüğünde, bulaşıcı hastalıklar araçlar, vektörler ve hava ile dolaylı yollardan bulaşabildikleri, çevresel etmenler nedeniyle yayılımları olabildiği için önemli bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir. Görülme sıklığı nedeniyle Türkiye için hala önemini koruyan bir halk sağlığı sorunu olan tüberküloz hastalığı da damlacık yoluyla insandan insana kolayca bulaşabilmektedir.⁵

¹ [Internet] Dünya Sağlık Örgütü (WHO) The top 10 causes of death <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death> Erişim: 08.01.2019

² Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ulusal Hastalık Yükü Çalışması ve Çözüm Önerileri http://www.tip.hacettepe.edu.tr/ekler/pdf/ulusal_program.pdf Erişim: 08.01.2019

³ Cagle A, Hubbard R. Cold-related cardiac mortality in King County, Washington, USA 1980- 2001. Annals of Human Biology. 2005;32(4):525-537.

⁴ Aslan D, Halk Sağlığı ile İlgili Güncel Sorunlar ve Yaklaşımlar, Ankara Tabip Odası Yayınları, Ankara, 2009; 179, 234. http://static.ato.org.tr/fs/4f4f77b767cde9231f000000/halk_sagligi.pdf.

⁵ Güler Ç, Akın L. Halk Sağlığı Temel Bilgiler Cilt 3, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2012; 1354-1360

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2018/2019-26)

Hastalıklarla baş etmenin en kolay ve ucuz yolu, hastalığa yakalanmadan önce gerekli önlemlerin alınmasıdır. Kişilere hastalanmaktan, yaralanmaktan, sakat kalmaktan ve erken ölümden korumak amacıyla verilen sağlık hizmetleri “koruyucu sağlık hizmetleri” olarak değerlendirilir. Bu hizmetler, kişinin bulunduğu hastalık dönemine göre üç grupta incelenebilir.

- ✓ **Birincil (primer) koruma:** Hastalık kişide biyolojik olarak başlamadan önce bazı önlemler alarak söz konusu hastalığın görülmesini önlemektir.
- ✓ **İkincil (sekonder) koruma:** Hastalıkların belirtisiz dönemlerinde ya da belirtilerin hafif olduğu dönemlerde teşhis edilerek tedavi edilmesidir.
- ✓ **Üçüncül (tersiyer) koruma:** Hastalığın klinik bulgu ve belirtilerinin ortaya çıkışından sonra, hastaların en iyi şekilde tedavisi, sekelli hastaların rehabilite edilmesi gibi hizmetleri kapsar. Hastaların, hastalığın kötü sonuçlarından korunmasını amaçlar.

Koruyucu sağlık hizmetleri bir başka yaklaşıma göre kişiye ve çevreye yönelik olmak üzere iki grupta ele alınmaktadır:

Kişiye yönelik koruyucu hizmetlere örnekler

1. Aşılama/bağışıklama
2. İlaçla koruma
3. Erken tanı
4. Sağlık eğitimi
5. İyi beslenme
6. Aile planlaması
7. Kişisel hijyen

Çevreye yönelik koruyucu hizmetlere örnekler

Atıkların zararsız hale getirilmesi, vektörlerin kontrolü, temiz su sağlanması, çevre kirliliğinin önlenmesi, gıda kontrolü gibi hizmetler sayılabilir. ⁶

Soğuk algınlığı, grip, ağrılı eklemler, cilt kuruluğu gibi durumlar kış mevsiminde daha sık görülmekle birlikte, soğuk hava şartlarında vücut direncinin düşmeye eğilimli olması nedeniyle astım hastası bireylerde astım krizlerinin yaşanması olasıdır. ⁷

Aşağıda, kış mevsiminde sık görülen bazı durumlar ve bu durumlarla ilgili alınabilecek önlemler belirtilmiştir.

⁶ Güler Ç, Akın L. Halk Sağlığı Temel Bilgiler Cilt 3, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, 2012; 1481-1483

⁷ [Internet] NHS (Ulusal Sağlık Servisi, Amerika Birleşik Devletleri) <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/10-winter-illnesses/> Erişim: 04.01.2019

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2018/2019-26)

1.1. Soğuk algınlığı

Soğuk algınlığı aşağıdaki bulgu ve belirtilerle seyretmektedir:

- ✓ Burun tıkanıklığı ya da burun akıntısı
- ✓ Boğaz ağrısı
- ✓ Baş ağrısı
- ✓ Kas ağrıları
- ✓ Öksürük
- ✓ Hapşıрма
- ✓ Ateş
- ✓ Kulaklarına ve yüzüne baskı hissi
- ✓ Tat ve koku kaybı

Belirtiler yetişkinlerde ve çocuklarda aynıdır. Bazen, semptomlar çocuklarda daha uzun sürer. Soğuk algınlığı ile grip sıkça karıştırılan iki hastalıktır. Ayrımlarını yaparken dikkat edilecek bazı noktalar: Soğuk algınlığı yavaş başlar, kademeli olarak ilerler. Başlıca burun ve boğazı etkiler. Genellikle kişi kendini iyi hisseder ve işe gitmek gibi günlük aktivitelerini gerçekleştirebilir.

- ✓ Eller düzenli olarak yıkanarak soğuk algınlığını önlemeye yardımcı olunabilir. Bu, ıslık düğmeleri ve kapı kolları gibi diğer insanlar tarafından kullanılan temas yüzeylerinden bulaşabilecek mikroplara engel olmaktadır.
- ✓ Evin ve bardak, gözlük, havlu gibi ev eşyalarının temiz tutulması da önemlidir, özellikle de evdeki biri hasta ise bu önlem daha büyük önem taşır.
- ✓ Soğuk algınlığına yakalandığında, yeniden bulaştan kaçınmak için kumaş mendil yerine tek kullanımlık mendil kullanılmalıdır.



8

⁸ [Internet] Görsel 1. <https://blog.orchardhospital.com/basic-differences-between-a-cold-flu-and-allergies>
Erişim:09.01.2019.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2018/2019-26)

1.2. Grip

Grip, korunmasız kişilerde ölümlerle sonuçlanabilen bir hastalıktır. Birkaç saat içinde hızlı başlar. Burun ve boğazdan daha fazla organ ve sistem etkilenir. Daha yorgun hissedilir ve günlük yaşama normal olarak devam edemeyecek kadar rahatsız olunabilir.

Yaşlılar, gebeler ve şeker hastalığı, böbrek hastalığı ve Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH) dahil olmak üzere uzun vadeli sağlık sorunları olan bireyler özellikle risk altındadır.

Gripten korunmanın en iyi yolu, her yıl grip aşısı yaptırmaktır.⁹ Grip aşısı 18 yaş ve üzerine yapılmaktadır.¹⁰

Dünya Sağlık Örgütü, aşağıdakilere yönelik mevsimsel grip aşılamasını önermektedir:

- ✓ Gebe kadınlar
- ✓ 6-59 ay arası çocuklar
- ✓ 65 yaş üstü bireyler (yaşlılar)
- ✓ Özel kronik hastalığı olan kişiler
- ✓ Sağlık çalışanları¹¹

Ayrıca 65 yaşın üzerinde olan veya ek hastalığı olan bireyler, zatürreye karşı koruma sağlayan pnömokok aşısı için de uygundur.

1.3. Astım¹²

Astım, sıklığı ve şiddeti kişiden kişiye değişen, tekrarlayan nefes darlığı ve hışıltılı ataklarla karakterize süregelen bir hastalıktır. Astım gelişimi için en güçlü risk faktörleri solunumla etkilenilen astım tetikleyicileridir:

- ✓ İç mekan alerjenleri (örneğin yatak takımlarındaki ev tozu akarları, halılar ve doldurulmuş mobilyalar, kirlilik ve evcil hayvan tehlikesi),
 - ✓ Dış mekan alerjenleri (polenler ve küfler gibi),
 - ✓ Tütün dumanı,
 - ✓ İşyerindeki kimyasal tahriş edici maddeler,
 - ✓ Diğer tetikleyiciler: soğuk hava, öfke veya korku gibi aşırı duygusal uyarılma ve fiziksel egzersiz.
- Bazı insanlarda astım, aspirin ve diğer bazı ilaçlar tarafından da tetiklenebilir.

Kış mevsiminde daha fazla maruz kalınan soğuk hava, hırıltı ve nefes darlığı gibi astım semptomlarının ana tetikleyicisidir. Astımı olan insanlar özellikle kış mevsiminde dikkatli olmalıdırlar. Çok soğuk ve rüzgarlı günlerde evde kalmak, dışarı çıkıldığında burun ve ağız üzerine gevşek bir fular/atkı vb takmak, düzenli kullanılan ilaçları sürekli yanında bulundurmamak gibi önlemler alınabilir.

⁹ CDC (Hastalık Koruma ve Önleme Merkezleri, Amerika Birleşik Devletleri) <https://www.cdc.gov/flu/prevent/index.html> Erişim: 09.01.2019.

¹⁰ [Internet] Ulusal Sağlık Servisi, İngiltere (NHS) <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/10-winter-illnesses/> Erişim: 04.01.2019.

¹¹ [Internet] Dünya Sağlık Örgütü (WHO) <https://www.who.int/influenza/vaccines/use/en/> Erişim: 08.01.2019

¹² [Internet] Dünya Sağlık Örgütü (WHO) <https://www.who.int/respiratory/asthma/en/> Erişim: 24.01.2019

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2018/2019-26)

1.4. Eklem ağrısı

Eklem enfeksiyonu (artrit) olan birçok kişi, eklemlerinin kışın daha ağrılı ve sert hale geldiğini söylese de, hava koşullarındaki değişikliklerin eklem hasarına neden olduğuna dair kanıt bulunmamaktadır. Bu konuyu bazı kaynaklar birçok insanın kış aylarında daha depresif hissettiğini öne sürerek ve bu durumun da ağrı algısını artırdığını söyleyerek açıklamaya çalışmaktadır. Günlük egzersiz, kişinin zihinsel ve fiziksel durumunu iyileştirebildiği için; yüzme sporu, eklemlere binen yükü azalttığı için önerilmektedir.

1.5. Cilt kuruluğu¹³

Kuru cilt yaygın bir durumdur ve en sık kaşıntı ile kendini gösterir. Genellikle havadaki nem düşük olduğunda, kış aylarında daha kötü bir klinikle seyretmektedir. Bu nedenle cildi nemlendirme kış aylarında önemlidir. Cildi nemlendirmek için kullanılan losyonlar ve kremler, yanlış inanın aksine, cilt tarafından emilmek yerine cildin doğal neminin buharlaşmasını önlemek için bir sızdırmazlık maddesi görevi görmektedir. Bu amaçla nemlendiriciyi uygulamak için en iyi zaman, banyo veya duştan sonra cilt hala nemli iken veya yatmadan öncedir. Çok sıcak su cildin daha kuru ve kaşıntılı hissetmesini sağladığı için duş alırken sıcak değil ılık su kullanmak da önemlidir.¹⁴

2. Sağlık Açısından Kış Mevsiminde Alınabilecek Önlemler

Kış mevsiminin gelişi sürpriz olmasa da, çoğu insan gelişine hazırlıklı halde bulunmamaktadır. Soğuk hava şartları özellikle hastalıklar açısından risk gruplarında olan pek çok insan için tehlikeli olabilmektedir. Hastalıkları Kontrol ve Önleme Merkezi tarafından hazırlanan öneriler kapsamında önceden planlama yaparak; evleri ve arabaları hazırlayarak, elektrik kesintileri ve dış mekan aktiviteleri için hazırlanarak, olabilecek tehlikelere karşı daha güvenli ve sağlıklı kalmak mümkündür.

2.1. Ev ortamı ile ilgili alınabilecek önlemler

2.1.1. Ev ortamında kış mevsimi için yapılacak hazırlıklar

- ✓ Isı kaybına yol açacak bölümlere yalıtım yapılmalıdır (özellikle pencereler)
- ✓ Dış duvarlar boyunca akan su hatları varsa onarılmalıdır.
- ✓ Tavan sızıntıları varsa onarılmalıdır.

2.1.2. Isıtma sisteminin kontrolü

- ✓ Temiz olduğundan, düzgün çalıştığından ve dışarıdan havalandırıldığından emin olmak için ısıtma sistemine bir profesyonel tarafından bakım yapılması sağlanmalıdır.
- ✓ Baca temizliği yapılmalıdır.
- ✓ Duman dedektörü önerilmektedir. Dedektörlerin rutin kontrolleri yapılmalıdır.
- ✓ Güvenli bir alternatif ısıtma kaynağı ve alternatif yakıtlar bulundurulmalıdır.

¹³ [Internet] https://www.medicinenet.com/dry_skin/article.htm#what_is_dry_skin Erişim:24.01.2019

¹⁴ [Internet] NHS (Ulusal Sağlık Servisi, Amerika Birleşik Devletleri) <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/10-winter-illnesses/> Erişim: 08.01.2019

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2018/2019-26)

- ✓ Karbon monoksit (CO) nedeniyle oluşabilecek acil durumlarını önlenmesi için hazırlıklı olunmalıdır.
- ✓ Ölüme neden olan, kokusuz, renksiz gazın varlığından haberdar olabilmek için bir CO dedektörü takılmalıdır. Pilleri belirli aralıklarla kontrol edilmelidir.
- ✓ Karbon monoksit zehirlenmesi belirtileri bilinmelidir: baş ağrısı, baş dönmesi, halsizlik, mide ağrısı, kusma, göğüs ağrısı ve olası bilinç bulanıklığı.

2.2. Dış ortam açısından alınabilecek önlemler

Birçok insan kışın dışarıda zaman geçirmekte, kış sporlarına katılmakta veya seyahat etmektedir. Açık hava etkinlikleri kişiyi birkaç güvenlik tehlikesine maruz bırakabilir, ancak bunlar için hazırlanmak için aşağıdaki adımlar atabilir:

- ✓ Uygun dış giysiler giyilmelidir.
 - Sıkıca dokunmuş, tercihen rüzgara dayanıklı bir ceket, eldivenler, şapka, atkı- fular gibi sıcak giysiler ve su geçirmez botlar.
- ✓ Buzlu yamalar üzerine kedi kumu veya kum serpilmelidir.
- ✓ Dışarıda iken takip etmek için güvenlik önlemlerini öğrenilmelidir.
 - Dışarıda ev işleri yaparken yavaş çalışılmalıdır.
 - Açık hava rekreasyonuna katılırken mümkünse eşlik edecek bir arkadaş ve acil durum kitini alınmalıdır.
- ✓ Bir cep telefonu taşınmalıdır.

2.2.1. Arabalar için alınabilecek önlemler

- ✓ Radyatöre servis yapılmalı ve antifriz seviyesi korunmalıdır; lastik sırtları kontrol edilmeli veya gerekirse kar lastikleri ile değiştirilmelidir.
- ✓ Depoda ve yakıt hatlarında buz oluşmasını önlemek için gaz deposunu dolu tutulmalıdır.
- ✓ Karaya oturulması durumunda araba tutmak için bir kış acil durum kiti hazırlanmalıdır. Kit şunları içermelidir
 - Cep telefonu, taşınabilir şarj cihazı ve ekstra piller
 - Battaniyeler
 - Yemek ve su
 - Yükseltici kablolar, lastik pompası ve bir torba kum veya kedi çöpü (çekiş için),
 - Pusula ve haritalar
 - El feneri, pille çalışan radyo ve ekstra piller
 - İlk yardım kiti
 - Plastik torbalar (temizlik için)

2.2.2. Hava şartlarıyla ilgili yaşanabilecek acil durumlar için alınabilecek önlemler

- ✓ Elektrik kesintileri dahil, hava ile ilgili acil durumlar için hazırlıklı olunmalıdır.
 - Yemek pişirmek, soğutmak ve temiz kaplarda saklanan suya ihtiyaç duymamak üzere hazır yiyecekler hazır bulundurulmalıdır.
 - Cep telefonunun tamamen dolu olduğundan emin olunmalıdır.
 - Seyahat planlarken mevcut ve tahmini hava koşullarının farkında olunmalıdır.
 - Aşağıdakiler de dahil olmak üzere güncel bir acil durum kiti bulundurulmalıdır:

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2018/2019-26)

- El feneri, hava durumu için radyo ve lambalar gibi pille çalışan cihazlar,
- Ekstra piller,
- ✓ İlk yardım çantası ve gerekli olabilecek bazı ilaçlar
- ✓ Bebek eşyaları
- ✓ Buzlu yürüyüş yolları için kedi kumu ya da kum
- ✓ Karbon monoksitten korunmak için önlemler alınmalıdır:
 - Izgaralar, kamp ocakları ve jeneratörler evden, bodrum katından ve garajdan uzak tutulmalıdır.
 - Jeneratörler evden en az 20 metre uzakta bulundurulmalıdır.
 - CO dedektörü çalarsa hemen evden çıkılmalı ve 112 hattı aranarak acil yardım istenmelidir.

2.3. Seyahat planlarken alınabilecek önlemler

- ✓ Seyahat planlarken mevcut ve tahmini hava koşullarının farkında olmakta fayda vardır.
- ✓ Hava durumu servisleri riskli olduğunu belirttiğinde seyahat etmekten kaçınılmalıdır.
- ✓ Seyahat etmek mecburiyeti varsa önerilen rota ve tahmini varış saati bir arkadaşına veya akrabaya bildirilmelidir.
- ✓ Arabada mahsur kalındığında bu güvenlik kurallarına uyulmalıdır:
 - ✓ Araç kurtarıcılara görünür kılınmalıdır. Antene parlak renkli bir bez bağlanmalı, arabanın kapağı kaldırılmalı (kar yağmıyorsa) ve iç tavan ışıkları (motorunuz çalışırken) açık tutulmalıdır.
 - ✓ Bagajdan ihtiyaç olabilecek her şey yolcu alanına taşınmalıdır. Güvenli bölge 100 metreden daha fazla uzakta değilse, araba ile birlikte kalınmalıdır.
 - ✓ Vücut sıcak tutulmalıdır. Baş da dahil olmak üzere tüm beden ekstra giysiler, battaniyeler veya gazetelere sarılmalıdır.
 - ✓ Uyanık ve hareket halinde kalınmalıdır. Otururken, dolaşımı iyileştirmek ve daha sıcak kalmak için kollar ve bacaklar hareket ettirilmeye devam edilmelidir.
 - ✓ Motor (ve ısıtıcı) saatte yaklaşık 10 dakika çalıştırılmalı, hava girişini sağlamak için bir pencere hafifçe açılmalıdır. Karbon monoksit zehirlenmesi riskini azalttığı için karın egzoz borusunu engellemediğinden emin olunmalıdır.
- ✓ Her şeyden önce, özellikle soğuk hava tehlikeleri riski altında olan küçük çocuklar, yaşlı yetişkinler ve kronik hastaları kontrol etmeye hazırlıklı olunmalıdır. Evcil hayvan sahipleri, hayvanlarını içeride tutmaları konusunda uyarılmalıdır. İçeri getirilemediği durumlarda, yeterli, sıcak bir barınak ve içmeleri için donmamış su sağlanmalıdır.
- ✓ Kış başlangıcını kimse durduramaz. Ancak, bu öneriler izlendiği takdirde, gerçek anlamda kış geldiğinde, daha hazır halde olmak mümkündür. ¹⁵

¹⁵ CDC (Hastalık Koruma ve Önleme Merkezleri, Amerika Birleşik Devletleri)

<https://www.cdc.gov/features/winterweather/index.html> Erişim: 04.01.2018.