

# HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-72)

## 3-9 EYLÜL ULUSAL HALK SAĞLIĞI HAFTASI (2023)

T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından 3-9 Eylül tarihleri 2001 yılından itibaren Halk Sağlığı Haftası olarak ilan edilmiştir.<sup>1</sup> Bu haftanın Halk Sağlığı Haftası olarak belirlenmesindeki amaç halk sağlığının, koruyucu hekimlik uygulamalarının önemine vurgu yapmaktır.<sup>3</sup> Hafta kapsamında her yıl farklı bir konu gündeme taşınmaktadır. Örneğin; Halk Sağlığı Haftası 2021 yılı için “Afet ve Olağandışı Durumlarda Çevre Sağlığı Hizmetleri” konusu ve 2022 yılı için de “Kronik Hastalık İzlemleri ve Taraması” konusu öne çıkmıştır.<sup>2 3</sup>

Sağlam bireylerin olabilecek hastalıklardan korunması, erken tanı-tedavisi, rehabilite edilmesi, “Halk Sağlığının” önceliklerindendir. Birey ve toplumların sağlık farkındalığının artmasına katkı sunan etkinliklerin toplum katılımı ile yaygınlaştırılması sağlığın korunması ve geliştirilmesi için gereklidir. Önceliği toplumun güncel sağlık sorunlarına yönelik çalışmalara vererek süreklilik içerisinde ilgili etkinliklere katılım ve destek önemlidir.<sup>4</sup>

Halk Sağlığı Haftası kapsamında sık görülen hastalıklarla mücadele amaçlı etkinlikler önem taşımaktadır. Bulaşıcı olmayan hastalıklarla mücadele bu noktada öncelikli bir çalışma alanıdır. Dünya genelinde 10 ölümden 7’sine bulaşıcı olmayan hastalıklar sebep olmaktadır.<sup>5</sup> Bulaşıcı olmayan hastalıklardan kaynaklanan zararları azaltmanın en önemli yolu bunların gelişmesine yol açan risk faktörlerini kontrol etmektir. Risk faktörleri ortaya çıkmadan onların oluşmasını önlemeye çalışmaya “primordial korunma” denilmektedir. Obezitenin engellenmesi, çocukların sigara kullanmalarını engelleyici okul eğitimleri örnek verilebilir. “Birincil korunma” ile ise risk faktörleri mevcut iken koruyucu eylem ile hastalığın oluşmasını önlemek ve derecesini azaltma amaçlanır. Obez kişilerde koroner arter hastalığı ya da şeker hastalığının oluşumunu önlemek için diyet ve fizik aktivite önerilmesi, bağışıklama, aile planlaması hizmetleri birincil korumaya örnektir. “İkincil korunma” ise hastalıklara en erken zamanda tanı konulması için yapılan kan basıncı ölçümleri, kanser taramaları, tüberkülin testi gibi erken tanı hizmetlerini kapsar. Üçüncül korunma ise yaşam kalitesinin artırılmasına odaklanır.<sup>6</sup> Genel olarak; sağlıklı bir yaşam sürmek ve hastalıklardan korunmak, erken tanı olanaklarından yararlanmak için;

- ✓ Aktif bir yaşam tarzı benimsenmeli, örneğin;<sup>7</sup>
  - Gün içerisinde hareketsiz kalmaktan kaçınılmalı
    - İşe yürüyerek gitmek, ev ve bahçe işleri ile uğraşmak, asansör yerine merdiven kullanmak, araba yıkamak, vb.
  - Kas güçlendirici aktiviteler ve dengeyi sağlayıcı aktiviteler yapılmalı
- ✓ Yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmeli, örneğin,<sup>8</sup>

<sup>1</sup> [İnternet] <https://www.saglik.gov.tr/TR,1548/halk-sagligi-haftasi-kutlandi.html#:~:text=%C3%9C%9C%9C%20her%20y%C4%B1%20%2D9,tutarak%20toplumsal%20geli%C5%9Fmey%C4%B1%20hedefler>. (Erişim:31.08.2023)

<sup>2</sup> [İnternet] [https://sggm.saglik.gov.tr/TR-92173/3-9-eylul-halk-sagligi-haftasi-2022.html#:~:text=3%2D9%20Eyl%C3%BC%20Halk%20Sa%C4%B1%20%2D9F%C4%B1%20Haftas%C4%B1%20\(2022\)](https://sggm.saglik.gov.tr/TR-92173/3-9-eylul-halk-sagligi-haftasi-2022.html#:~:text=3%2D9%20Eyl%C3%BC%20Halk%20Sa%C4%B1%20%2D9F%C4%B1%20Haftas%C4%B1%20(2022)) (Erişim:31.08.2023)

<sup>3</sup> [İnternet] <https://adanaism.saglik.gov.tr/TR-220092/halk-sagligi-haftasi-3-9-eylul.html> (Erişim:31.08.2023)

<sup>4</sup> [İnternet] [dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/30355/0/sagligi-gelistirme-programlaripdf.pdf](https://dosyamerkez.saglik.gov.tr/Eklenti/30355/0/sagligi-gelistirme-programlaripdf.pdf) (Erişim:03.09.2023)

<sup>5</sup> [İnternet] [https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab_1) (Erişim:01.09.2023)

<sup>6</sup> [İnternet] [ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537222/](https://ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537222/) (Erişim:03.09.2023)

<sup>7</sup> [İnternet] <https://www.who.int/health-topics/physical-activity#:~:text=Physical%20activity%20refers%20to%20all,and%20for%20enjoyment%20by%20everybody>. (Erişim:03.09.2023)

<sup>8</sup> [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (Erişim:03.09.2023)

## HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2022/2023-72)

- Günde en az 400 gram (beş porsiyona eşdeğer) taze sebze ve meyve tüketilmeli
- Tuz tüketimi kısıtlanmalı
  - Öneri günde 5 gramın altında tüketimdir
  - Kullanılan tuz iyotlu tuz olmalı
- Yemeklerde doymamış yağlar tercih edilmeli
- Günlük sıvı tüketimine dikkat edilmelidir
  - Su tüketiminin en az 8-10 bardak olması önerilmektedir.
- ✓ Gıda güvenliği kurallarına dikkat edilmeli, örneğin;
  - Temizliğe dikkat edilmeli
  - Çiğ ve pişmiş gıdalar ayrı yerlerde muhafaza edilmemeli
  - Birbirinden farklı hayvanların etleri ayrı yerlerde muhafaza edilmemeli
  - Gıdaları iyi pişirmeye özen gösterilmeli
  - Yiyecekler muhafaza edilirken uygun sıcaklıklarda tutulmalı
  - Güvenli su ve malzeme kullanılmalı
- ✓ Tütün kullanımından uzak durulmalı
- ✓ Alkol kullanımından uzak durulmalı
- ✓ Uyku sağlığına özen gösterilmeli, örneğin;<sup>9</sup>
  - Her gece aynı saatte yatmaya ve her sabah aynı saatte kalkmaya önem verilmeli
  - Yatak odası sessiz, karanlık, dinlendirici olmalı
  - TV, bilgisayar ve akıllı telefon gibi elektronik cihazları yatak odasında olmamalı
- ✓ Stresten uzak durulmalı, örneğin;<sup>10</sup>
  - Stres yönetimi ile ilgili becerileri geliştirilmeli, ihtiyaç halinde profesyonel destek alınmalı
  - Endişeleri azaltmaya yardımcı olması için günlük bir rutin oluşturulmalı
  - Uyku düzenine ve fiziksel olarak aktif olmaya özen gösterilmeli
- ✓ Yıllık sağlık kontrolleri düzenli olarak yapılmalı, örneğin;<sup>11</sup>
  - Kan basıncı düzenli olarak kontrol edilmeli
  - Bulaşıcı olmayan hastalıkların taramaları yapılmalı
    - T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından önerilen bazı kanser taramaları;
      - 30-65 yaş aralığındaki tüm kadınlar her 5 yılda bir kez rahim ağzı kanseri taraması için smear testi yaptırmalı
      - 40-69 yaş aralığındaki kadınlar 2 yılda bir kez meme kanseri taraması için mamografi çektirmeli
      - 50- 70 yaş grubundaki kadın ve erkeklere kolon kanseri taraması için 2 yılda bir Gaitada Gizli Kan Testi ve 10 yılda bir kolonoskopi yaptırmalı

*Hastalıklar ortaya çıkmadan önleyici ve risk azaltıcı yaklaşımlar ile birey ve toplumların her alanda kazanımları artar.*

*Sağlıklı yaşam biçimi, yalnızca hastalıkları önlemez, yaşam boyunca iyilik halini sürdürür ve geliştirir.<sup>12</sup>*

<sup>9</sup> [İnternet] [https://www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/sleep\\_hygiene.html](https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/sleep_hygiene.html) (Erişim:03.09.2023)

<sup>10</sup> [İnternet] [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress/?gclid=Cj0KCQjwusunBhCYARIsAFBsUP9D5TXa4khqV743RyOXBhJuqwhM4VLZSY4SUEt60yQjzFm2yTTOH3YaAoc4EALw\\_wcB](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress/?gclid=Cj0KCQjwusunBhCYARIsAFBsUP9D5TXa4khqV743RyOXBhJuqwhM4VLZSY4SUEt60yQjzFm2yTTOH3YaAoc4EALw_wcB) (Erişim:03.09.2023)

<sup>11</sup> [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-taramalari> (Erişim:01.09.2023)

<sup>12</sup>[İnternet] [halksagligi.hacettepe.edu.tr/duyurular/guvenligorevliegitem/sunum2.pdf](http://halksagligi.hacettepe.edu.tr/duyurular/guvenligorevliegitem/sunum2.pdf) (Erişim tarihi:01.09.2023)