

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-75)

ULUSAL HALK SAĞLIĞI HAFTASI (2025)

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlığı, yalnızca hastalık ve sakatlığın olmaması değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak tanımlamıştır¹. Yapılan bu tanımını anlayabilmek için sağlığın sadece kişisel bir olgu olmadığını, toplumsal yönünün de bulunduğunu vurgulamak gerekmektedir². İnsanların sağlıklı olup olmadığı, içinde bulundukları koşullar ve çevre tarafından belirlenmektedir. Yaşadığımız yer, çevremizin durumu, genetiğimiz, gelir ve eğitim seviyemiz, arkadaşlarımız ve ailemizle ilişkilerimiz gibi faktörlerin sağlık üzerinde önemli etkileri vardır³. Çalışma ve yaşam güvenliğinin sağlanamadığı, iş bulma imkânının bulunmadığı, gelir dağılım dengesizliğinin yarattığı huzursuzluğun giderilemediği bir toplumda kişinin tam iyilik halinde olması mümkün değildir².

Halk sağlığı görüşünde temel ilkelerden biri; 'Koruma tedaviden üstündür' dır⁴. Sağlık hizmeti sadece hasta tedavi hizmetini değil koruyucu hizmetleri de kapsamaktadır. Sağlık hizmetleri, önem sırasına göre, koruyucu, iyileştirici ve rehabilite edici hizmetlerdir. Koruyucu hekimlik hizmetleri hastalıklardan koruma yanında erken tanı ve tedavi (ikincil koruma) ve hastalığın nüks ve komplikasyonlarından korumayı (üçüncül koruma) da kapsamaktadır². Toplumda görülen hastalıkların ve kazaların pek çoğu önlenabilir olaylardır. Risk faktörleri (tütün kullanımı, zararlı alkol kullanımı, fiziksel hareketsizlik ve sağlıksız beslenme) ortadan kaldırıldığında kanser, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet ve kronik hava yolu hastalıkları gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar ortaya çıkmadan önlenabilmektedir⁵.

Sağlıklı bir yaşam sürmek ve hastalıklardan korunmak, erken tanı olanaklarından yararlanmak için önerilen sağlıklı yaşam davranışlarından bazıları şunlardır;

- ✓ **Yeterli ve Dengeli Beslenme:** Dünya Sağlık Örgütü önerilerine göre; Bebekler yaşamlarının ilk 6 ayında sadece anne sütüyle beslenmelidir, yemeklerde her zaman sebze ve meyve yer verilmeli ve mevsiminde taze meyve ve sebzeler tüketilmelidir. Endüstriyel olarak üretilen trans yağların tüketimi engellenmeli ve tuz tüketimi sınırlandırılmalıdır⁶.
- ✓ **Düzenli ve Yeterli Fiziksel Aktivite:** Düzenli fiziksel aktivite, fiziksel ve ruhsal sağlık açısından önemli faydalar sağlamaktadır. Yetişkinlerde fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesine ve yönetimine katkıda sağlamaktadır⁷.
- ✓ **Tütün Dumansız Yaşam:** Tütün, bırakmayan kullanıcılarının yaklaşık yarısının ölümüne sebep olmaktadır. Tütün sadece kullananları değil pasif etkilenim, üçüncü el duman etkilenimi ile pek çok kişinin ölümüne neden olmaktadır. Tütün kullanımının her türlü zararlıdır, tamamı

¹ WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution [İnternet] <https://www.who.int/about/governance/constitution> Erişim:27.08.2025.

² Prof. Dr. Nusret Fişek'in Kitaplaşmamış Yazıları – I Sağlık Yönetimi Sağlık Hizmetleri Ve İşçi Sağlığı Ailelerinin Sağlık Sorunları [İnternet] <https://l24.im/eJkw> Erişim:27.08.2025.

³ WHO Determinants of health [İnternet] <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/determinants-of-health> Erişim:27.08.2025.

⁴ Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı-Halk Sağlığı Kavramı-Halk Sağlığı Görüşü [İnternet] <https://Halksagligi.Hacettepe.Edu.Tr/Hakkinda/Kavram.Php> Erişim:27.08.2025.

⁵ HSGM Türkiye'de bulaşıcı olmayan (kronik) hastalıkların önlenmesi ve kontrolü için Yatırım Gerekçeleri Raporu <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-ve-yasli-sagligi-db/Dokumanlar/Raporlar/BizzCaseTrSS.pdf> Erişim:28.08.2025.

⁶ WHO Healthy diet [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> Erişim:27.08.2025.

⁷ WHO Physical activity [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Erişim:27.08.2025.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2024/2025-75)

hastalandırır ve öldürür⁸.

- ✓ **Alkol Kullanımından Uzak Durulması:** Alkol veya alkollü içecekler, bağımlılığa neden olabilen psikoaktif ve toksik bir madde olan etanol içermektedir. Alkol tüketimi, karaciğer hastalıkları, kalp hastalıkları ve çeşitli kanser türleri gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların yanı sıra depresyon, anksiyete ve alkol kullanım bozuklukları gibi ruh sağlığı ve davranış bozukluklarına yakalanma riskleriyle ilişkilendirilmektedir⁹.
- ✓ **Stresle Baş Etme:** Stres, zor bir durumun neden olduğu endişe veya zihinsel gerginlik hali olarak tanımlanmaktadır. Aşırı stres ise fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Diğer sağlıklı yaşam davranışları stresle yönetimi konusunda olumlu etkiye sahiptir¹⁰.
- ✓ **Düzenli ve Yeterli Uyku:** Yeterli uyku almak ve kaliteli uyku sağlıklı bir kiloda kalma, daha az stresli yaşam için ve Tip 2 Diyabet, hipertansiyon gibi kronik hastalıkların önlenmesinde büyük önem taşımaktadır. Her gün aynı saatte kalkmak, yatak odasının sessiz ve serin bir sıcaklıkta olması, yatmadan en az 30 dakika önce elektronik cihazların kapatılması gibi önlemler daha iyi bir uyku için yardımcı olabilecek bazı alışkanlıklardır¹¹.
- ✓ **Düzenli Sağlık Kontrolleri:** Kanser konusunda toplumda farkındalığın artırılması ve kanser taramaları, kanserle mücadelede en etkili yöntemlerin başında gelmektedir. Ülkemizde de DSÖ önerdiği üç kanser türünde tarama yapılmaktadır¹². Bu taramalar; meme kanseri için yılda bir klinik meme muayenesi ve 40-69 yaş arası kadınlarda iki yılda bir kez mamografi, serviks kanseri için beş yılda bir HPV DNA testi, kolorektal kanserler için 50-70 yaş arasında iki yılda bir gaitada gizli kan testi ve 10 yılda bir kolonoskopi yapılmasıdır.

T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından **Eylül ayının ilk haftası (3-9 Eylül) Ulusal Halk Sağlığı Haftası** ilan edilmiştir.¹³ Halk Sağlığı Haftası'nın amacı, halkın sağlığını korumak, geliştirmek, risk faktörleri ile (bulaşıcı hastalıklar, çevresel faktörler, bulaşıcı olmayan durumlar vb.) mücadele etmek ve toplum bilincini yükselterek hastalıkları önlemek, toplumun hayat standardını yükseltmektir¹⁴. Ülkemizde farklı kurumlar da her halk sağlığı haftasında topluma yönelik farkındalığı arttırmayı amaçlayan çeşitli etkinlikler düzenlenmekte, paylaşımlar yapılmaktadır^{15,16}.

⁸ WHO-Tobacco [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> Erişim:27.08.2025.

⁹ WHO, Alcohol [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol> Erişim:27.08.2025.

¹⁰ WHO Stres [İnternet] <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress> Erişim:27.08.2025.

¹¹ CDC About Sleep [İnternet] <https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html> Erişim:27.08.2025.

¹² HSGM Kanser taramaları <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/kanser-taramalari> Erişim:28.08.2025.

¹³ [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler-1/3-9-eylul-halk-sagligi-haftasi.html>

¹⁴ HSGM [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler-1/3-9-eylul-halk-sagligi-haftasi.html> Erişim:27.08.2025.

¹⁵ HASDER Halk sağlığı haftası etkinlik programı 2021 <https://www.hasuder.org.tr/duyurular-hasuder-cat/detay/3-9-eylul-halk-sagligi-haftasi-aciklamasi-ve-etkinlik-programi-B30BC0C8-30FE-C3A6-DD05-3A02E9B2B183> Erişim:28.08.2025.

¹⁶ Anadolu Üniversitesi Halk sağlığı haftası etkinliği <https://anadolu.edu.tr/kurum-disi-duyurular/3-9-eylul-halk-sagligi-haftasi-etkinlikleri-1724834446> Erişim:28.08.2025.