

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-75)

ULUSAL HALK SAĞLIĞI HAFTASI (2024)

Halk Sağlığı organize edilmiş toplum çalışmaları sonunda çevre sağlığı koşullarını düzelterek, bireylere sağlık bilgisi vererek, bulaşıcı hastalıkları önleyerek, hastalıkların erken tanı ve tedavisini sağlayacak sağlık örgütleri kurarak, toplumsal çalışmaları her bireyin sağlığını sürdürecektir bir yaşam düzeyini sağlayacak biçimde geliştirerek hastalıklardan korunmayı, yaşamın uzatılmasını, beden ve ruh sağlığı ile çalışma gücünün artırılmasını sağlayan bir bilim ve sanat dalı olarak tanımlanmaktadır.¹ Tanımda belirtildiği üzere halk sağlığı kısaca insanların ve toplumların sağlığını koruma ve iyileştirme bilimidir. Bu amaç doğrultusunda; sağlıklı yaşam tarzı teşvik edilmekte, hastalık ve yaralanmaların önlenmesine yönelik araştırmalar yapılmakta ve bulaşıcı hastalıklar erken tespit edilmekte, önlenmekte, müdahale edilmektedir. Ek olarak eğitim programları uygulanmakta, politikalar önerilmekte, araştırmalar yürütülmekte ve eşitsizlikleri sınırlamak için çalışmalar yapılmaktadır. Genel olarak, halk sağlığı tüm nüfusun sağlığını korumakla ilgilenmektedir. Bahsi geçen “nüfus” bir “hane” ya da “mahalle” kadar küçük veya bütün Dünya’yı kapsayacak kadar büyük olabilmektedir.^{2,3}

Türkiye’de 3-9 Eylül tarihleri T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından **Halk Sağlığı Haftası** olarak ilan edilmiştir. Bu haftanın belirlenmesindeki amaç halk sağlığının, koruyucu hekimlik uygulamalarının önemine vurgu yapmaktır.⁴ Hastalıklardan aşağıda belirtilen dört düzey korunma önem taşımaktadır:

- ✓ **Primordiyal Koruma:** Sosyal ve çevresel koşullara odaklanarak tüm nüfusa yönelik risk faktörlerinin azaltılmasından oluşmaktadır. Bu tür önlemler genellikle yasalar ve ulusal politikalar aracılığıyla yapılmaktadır. Fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için kentsel bir mahalleye güvenli yollar yapılması ile obezite, kalp ve damar hastalıkları, şeker hastalığı, vb. için risk faktörlerini azaltılabilir. Tütün ürünlerine yönelik vergilerin arttırılması ve reklamların yasaklanması da bu koruma yöntemine örnek olarak verilebilmektedir.
- ✓ **Birincil Koruma:** Duyarlı bir nüfusa veya bireye yönelik önlemlere odaklanır. Birincil korumanın amacı, bir hastalığın ortaya çıkmasını önlemektir. Bu nedenle, hedef nüfusu sağlıklı bireylerdir. Örneğin; risk altında olan bireylere aşı yapılması birincil koruma için örnekler arasındadır.
- ✓ **İkincil Koruma:** Hastalıkları erken tanıyarak erken tedavi edilmesine olanak sağlayan koruma yöntemlerini içerir. Örneğin, kanserlerin erken tanısı için tarama programları ikincil koruma için örnekler arasındadır.
- ✓ **Üçüncül Koruma:** Hastalığın istenmeyen sonuçlarını önlemek amacıyla yapılan müdahaleleri içerir. Rehabilitasyon çalışmaları olarak da bilinir. Tıbbi ve/veya sosyal rehabilitasyon çalışmaları yapılabilir.

¹ Fişek HN. Halk Sağlığı’na Giriş. 1983rd ed. Vol. 1. Ankara: HÜ-DSÖ Araştırma ve Araştırmacı Yetiştirme Merkezi Yayını No:2; 1983. 283 p.

² Halk Sağlığı Temel Bilgiler 1. 2015th ed. Vol. 1. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları (Güler Ç, Akın L, Editörler)

³ Institute of Medicine. The Future of Public Health [Internet]. Washington, DC: The National Academies Press; 1988. Available from: <https://nap.nationalacademies.org/catalog/1091/the-future-of-public-health>

⁴ T.C. Sağlık Bakanlığı-3-9 Eylül Halk Sağlığı Haftası [Internet] <https://www.saglik.gov.tr/TR,1548/halk-sagligi-haftasi-kutlandi.html#:~:text=%C3%9Ckımızde%20her%20y%C4%B1l%203%2D9,tutarak%20toplumsal%20geli%C5%9Fmeyi%20sa> Erişim:25.08.2024

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2023/2024-75)

Sağlığı korumak için çeşitli sağlıklı yaşam davranışları önemlidir. Bu sağlıklı yaşam davranışlarından bazıları aşağıda sunulmuştur:

- ✓ **Yeterli ve dengeli beslenme:** Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) beslenme ile ilgili bitkisel gıdadan zengin beslenmeyi, tam tahıllı ürünler tüketmeyi, yağ alımını kontrol etmeyi, tuz tüketimini sınırlamayı ve işlenmiş gıdalardan uzak durmayı önermektedir. Ayrıca insan hayatının tamamına etki edecek olan anne sütüne önem vermektedir.⁵
- ✓ **Yeterli sürede ve düzenli uyku:** Yaşa göre ne kadar uyuması gerektiği değişmektedir. Araştırmalar okul çağındaki çocukların her gece en az dokuz saat, gençlerin ise sekiz ila on saat uyumasını önermektedir. Yetişkinlerin ise günde en az yedi saat uyumasını önermektedir.⁶
- ✓ **Stresle baş etme:** Dünya Sağlık Örgütü tarafından sağlıklı bir yaşam için stresten uzak durulması önerilmektedir. Sağlıklı yaşam davranışları stresle baş etmeye yardımcıdır.⁷
- ✓ **Düzenli fiziksel aktivite:** Dünya Sağlık Örgütü, yetişkinler için haftada en az 150 ila 300 dakika orta şiddette aktivite, çocuklar ve ergenler için günde ortalama 60 dakika orta şiddette fiziksel aktivite önermektedir.⁸
- ✓ **Tütün ve tütün ürünlerini kullanımından uzak durulması:** Dünya'da ve Türkiye'de tütün ve tütün ürünlerinin kullanımıyla mücadele amacıyla çeşitli önlemler alınmaktadır.⁹ Tütün dumanından pasif etkilenim de mutlaka önlenmelidir.¹⁰
- ✓ **Alkol kullanımından uzak durulması:** Dünya Sağlık Örgütü, düşük miktarlarda bile olsa alkol kullanımının sağlık açısından risklere yol açabileceğini ifade etmektedir.¹¹ Örneğin, kanser hastalıkları açısından alkolün güvenli bir kullanım dozu olmadığı bilinmektedir.¹² Alkol, Uluslararası Kanser Araştırmaları Ajansı tarafından Grup 1 kanserojen olarak sınıflandırılmıştır. Bu gerekçelerle kullanımdan uzak durulmalıdır.¹³

Yukarıda bahsedile halk sağlığını temel alanlarından koruma ve sağlığın geliştirilmesine dikkat çekmek amacıyla yapılan Halk Sağlığı Haftası etkinlikleri önem kazanmakta ve toplumun farkındalığını arttırmak için bir fırsat oluşturmaktadır. T.C. Sağlık Bakanlığı ve ilgili birimleri tarafından 2024 yılında Halk Sağlığı Haftası kapsamında etkinlikler düzenlenmekte ve çeşitli öneriler sunulmaktadır. Bu bilgilere <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/3-9-eylul-halk-sagligi-haftasi.html> bağlantı adresinden ulaşmak mümkündür.

⁵ WHO-A healthy lifestyle [Internet] <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations> Erişim:25.08.2024

⁶ NIH News in Health-Good Sleep for Good Health-[İnternet] <https://newsinhealth.nih.gov/2021/04/good-sleep-good-health#:~:text=Experts%20recommend%20school%20Dage%20children,sleep%20as%20they%20get%20older.> Erişim:25.08.2024

⁷ World Health Organization-Europe. Stresli Anlarda Ne Yapmalı?:Resimli Rehber [İnternet]. WHO; 2020 [cited 2024 Sep 3]. Available from: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/333917/WHO-EURO-2020-361-40096-54908-tur.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

⁸ WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour [İnternet] <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf> Erişim: 26.08.2024

⁹ T.C. Sağlık Bakanlığı-Bağımlılığa Değil, Hayata Sarıl [İnternet] <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/haberler/bagimlilik-degil-hayata-saril.html> Erişim:26.08.2024

¹⁰ WHO-Tobacco [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> Erişim:26.08.2024

¹¹ WHO, Alcohol [İnternet] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol> Erişim: 2.9.2024

¹² Alcohol and cancer in the WHO European Region: an appeal for better prevention. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. [İnternet] <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/336595/WHO-EURO-2020-1435-41185-56004-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> p 7.

¹³ WHO-No Level of Alcohol Consumption is Safe for our health [İnternet] <https://www.who.int/europe/news/item/04-01-2023-no-level-of-alcohol-consumption-is-safe-for-our-health> Erişim:26.08.2024

Bu doküman, Dr.Sevgi Kargı tarafından, Prof. Dr. Dilek Aslan danışmanlığında 27.08.2024 tarihinde hazırlanmıştır.

Bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik,vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir: Kargı S., Aslan D., Ulusal Halk Sağlığı Haftası Bilgilendirme Notu-HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi 2023/2024-75-[İnternet] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>. Erişim:3.9.2024.