



TEMEL SAĞLIK VE HASTALIK BİLGİSİ

SAĞ 104U



KISA ÖZET

1. ÜNİTE SAĞLIKLA İLGİLİ TEMEL KAVRAMLAR

GİRİŞ

Sağlık hizmetlerinin birincil ve asıl görevi insanın sağlığını korumak ve geliştirmektir. Eğer kişinin sağlığı bozulursa bunu erken dönemde tanımak ve etkin tedavi yapmak, eğer tıbbi veya sosyal engellilik söz konusu olursa rehabilite etmek ikincil ve üçüncül görevleridir.

SAĞLIĞIN TANIMI

Niteliği nedeniyle kendine özgü oldukça geniş bir alana sahip olan “sağlık” teriminin birkaç adet tanımı vardır. Bireylerin “yaşamlarını sürdürebilmelerinden”, “hasta olmamalarına”, “günlük aktivitelerini yerine getirebilme yeterliliklerine”, “mutluluk duygusuna sahip olmalarına” ve “iyilik hâlinin sağlanmasına” varıncaya kadar farklı şekillerde tanımlanmalar söz konusudur.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ=WHO) 1948’de yapmıştır. Bu tanıma göre **sağlık**, “*sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil, fiziksel, mental (zihinsel, akılsal ve duygusal) ve sosyal yönden tam bir iyilik hâli*” olarak ifade edilmektedir. Bu tanımın önemi, sağlığın fiziksel yönüne olduğu kadar psikolojik ve sosyal boyutlarına da vurgu yapmasıdır.

SAĞLIĞIN BELİRLEYİCİLERİ VE SAĞLIĞI ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Sağlık, bireysel ve çevresel etkenlerin etkisi altındadır. Bireyin yaşantısına ya da tercihine bağlı bazı faktörler sağlığı olumlu ya da olumsuz etkiler. Örneğin, sigara içmemek, alkol kullanmamak, alkollü araba sürmemek, düzenli spor yapmak, yeterli ve dengeli beslenmek sağlık için olumlu davranışlardır.

Tenimizin dışındaki herşey çevredir ve bireyler içinde yaşadığı yakın ve uzak çevre ile sürekli etkileşim hâlinindedir. Temiz havayı, yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayacak şekilde temiz ve güvenli besin, temiz su, güneş ışınlarının etkisiyle vücudumuzda vitamin D’nin aktifleşmesi anlamında bu etkileşim olumlu; hava, su, besin kirliliği nedeniyle zararlı etkenlerin vücuda alınmasıyla da olumsuz olabilmektedir.

Bireysel Etkenler

Genetik Yapı

Genlerde ve kromozomlarda görülen anomaliler ve mutasyonlar sonucu bazı hastalıklar ortaya çıkabilir. “Genetik Hastalıklar” genellikle vücuttaki tüm hücrelerde bulunan ve dölllenme ile birlikte ortaya çıkan hastalıklardır. Örneğin; Down sendromu (insanda fazladan bir kromozom 21’in bulunması), Turner sendromu (45X0, yani eşey kromozomlarından birinin eksik olması), Klinefelter sendromu

Yaş

Bazı hastalıklar bebek ve çocuklarda, bazıları gençlerde, bazıları da yaşlılarda görülür. Örneğin; kızamık, boğmaca, suçiçeği gibi bazı bulaşıcı hastalıklar çocuklarda daha sıktır. Lösemilerin (kan kanserlerinin) önemli bir bölümü çocuklarda görülürken akciğer, kalın barsak (kolon) gibi kanserler erişkin ve yaşlılarda görülür.

Cinsiyet

Bazı hastalıklar her iki cinsten de görülmekle birlikte cinsiyete özel sağlık sorunları da vardır. Toplumların cinsleri algılaması, cinslere yüklediği rol, görev ve sorumluluklar toplumdan topluma farklılıklar gösterebilir. “Gender” denilen bu kavram içerisinde örneğin bir toplumda; erkek evin geçiminden, kadın ise evin ve çocukların bakımından sorumlu tutulabilir.

Kadın ve erkek arasındaki anatomik ve antropometrik özelliklerin farklı olması da bazı hastalıkların ve sağlık sorunlarının bir nedenidir. Güç isteyen işlerde erkek, fiziksel olarak daha az yüklenmeyi gerektiren işlerde kadınlar daha fazla çalışabilir.

Bağışıklık Sistemi

İnsanlar doğduklarında annelerinden aldıkları bazı mikroorganizmalara karşı bazı savunma / bağışıklık maddeleri ile bunların neden oldukları hastalıklara karşı korunurlar. Sonra zamanla kendi bağışıklık sistemlerinin gelişmesi ile bu etkenlere karşı direnç geliştirebilirler.

Bazı hastalıklar geçirildiğinde de kişide geçici ve kalıcı bağışıklık söz konusu olabilir. Bağışıklık sisteminin güçlü olması sonucu birçok mikrop ve bazı maddelerin neden olduğu sağlık sorunları o insanda gözükmeyebilir. Ancak bazı durumlarda bağışıklık sisteminin zayıflaması söz konusu olabilir. Örneğin; steroid türevi ilaçların, kanser tedavisinde kullanılan kemoterapötik ilaçların, bazı hastalıklarda kullanılan ve immünsüpressif adı verilen ilaçların kullanılması bağışıklık sistemini zayıflatabilir.

Sağlık Öyküsü

Kişilerin daha önce geçirdikleri hastalıklar veya hâlen devam eden hastalıklarının olması yeni ortaya çıkan hastalıkların süresini ve şiddetini artırabilir.

Halk arasında kalp krizi olarak adlandırılan Akut Miyokard İnfarktüsü geçiren birisinin, kalbinde hissettiği ağrı yeni bir Akut Miyokard İnfarktüsü’nü düşündürür ve bu kişide hayati tehlike söz konusu olabilir

İrk

Bazı hastalıklar bazı ırklarda daha az, tersine bazılarında daha yüksek görülebilir. Örneğin; böbrek taş hastalığı Amerika yerlilerinde ve siyah ırkta daha az, beyaz ırk ve Asyalılarda daha sık görülmektedir.

Davranışsal Özellikler

Fiziksel Aktivite

Hemen her yaşta fiziksel aktivitenin olumlu birçok yanı vardır. Kas-iskelet, dolaşım, solunum, gastrointestinal (sindirim), boşaltım ve nörolojik (sinir) sistem için doğru, bilinçli ve sürekli yapılan fiziksel aktivitelerin olumlu etkileri söz konusudur. Tersine yapılmaması, düzensiz yapılması ve hatalı uygulamalar da yaşamsal sorunlara neden olabilir.

Yeterli ve Dengeli Beslenme

Büyüme ve gelişmenin sürdürülmesi ve tamamlanması, vücudun kendinî yenilemesi için gereksinim duyulan enerjinin yeterli olarak alınması; bununla birlikte enerji veren maddelerin dışında vücudun çalışması için gerekli mineral, vitamin gibi maddelerin de bir denge içinde alınması zorunluluktur.

Sigara, Alkol, Bağımlılık Yapıcı Madde Kullanmama

Sigara ve tütün mamullerinin sağlık üzerine olumsuz birçok etkileri vardır. Sigaranın akciğer, gırtlak, dil kanseri, mide, mesane (idrar torbası) kanserlerine, koroner kalp hastalıklarına, serebrovasküler hastalıklara ve infertilite (kısırlık) gibi daha birçok hastalığa ve sağlık sorunlarına neden olduğunu çok iyi biliyoruz.

Son yıllarda önemli bir gündem maddesi ise özellikle gençlerin tehdit altında olduğu bağımlılık yapıcı maddelerin kullanılmasıdır. Madde kullanımının akut ve kronik etkileri sonucu bilişsel fonksiyonlarda bozukluk, beslenme bozukluğu, dolaşım sistemi bozukluğu, nörolojik sistem bozuklukları, şok, koma ve ölüm gözlenebilir.

Stres Yönetimi

Çağımızın hastalığı olarak da tanımlanan stres, kişide olan değil, kişiye olan ve dışarıdan gelen etkilerin sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Stres vücut için ciddi bir savunma mekanizmasıdır. Ancak stres yönetilemezse tükenmeye neden olabilir.

Kendine Karşı Sorumlulukları (Öz sorumluluk)

Kişilerin sağlıklarının farkında olmaları, sağlıklarını bozacak ve hastalıklarını artıracak durumlardan kendi istek ve çabaları ile uzak kalma çabalarına “öz sorumluluk” denir.

Çevresel Etkenler

Çevrenin tanımı çok önemlidir. Maalesef çevre denilince, hava kirliliği, fabrikaların bacaları, kışın dışarıda gördüğümüz duman, akarsu ve denizlerin kirliliği vb. akla gelir.

Çevre temel olarak 4 bölümde incelenir:

- Fiziksel Çevre
- Kimyasal Çevre
- Biyolojik Çevre
- Sosyokültürel Çevre

Fizikokimyasal Çevre

Maddelerin hem fiziksel hem de kimyasal etkilerinden dolayı insan sağlığını etkilemeleri söz konusudur.

Bu başlık altına yer alan çevresel bazı faktörler aşağıda sunulmuştur.

- Termal koşullar
- Aydınlatma
- Gürültü
- Radyasyon (Işıma)
- İyonize Radyasyon (X ray, radyoaktif maddeler vb)
- Noniyonize (İyonize Olmayan) Radyasyon (Elektromanyetik Alanlar)
- Basınç
- Titreşim
- Hava
- Su
- Yeraltı suları
- Yüzeysel sular (denizler, göller, göletler, akarsular, barajlar vb.)
- Toprak
- Giyim
- Kozmetikler
- Atmosfer ve atmosferik olaylar
- Güneş, ay, gezegenler ve diğer yıldız sistemleri
- Kentleşme
- Konutlar
- Her türlü kimyasal maddeler ve bileşikler

Biyolojik Çevre

İnsanın dışındaki diğer canlıların varlığı yaşam için vazgeçilmezdir. Öbür taraftan sağlığı olumsuz yönde de etkileyebilir.

Biyolojik çevrenin bileşenleri şunlardır:

- ***Bitkiler***
- Hayvanlar
- Mikroorganizmalar

Sosyokültürel Çevre

Toplumun yapısı ve kültürel özellikleri, bireylerin yaşam tarzlarını ve sağlığını olumlu / olumsuz etkileyebilir. Kıtalar, ülkeler, hatta ülkelerin içindeki bölgesel ve hatta daha küçük yerleşim alanlarına kadar, hatta ailelere kadar kültürel ve sosyal yapıdaki farklılıklar sağlık ve hastalık algısını ve çare arama davranışını etkileyebilmektedir.

Sosyokültürel çevre açısından sağlığı etkileyen faktörler şunlardır:

- Meslek • İş • Ekonomik gelir • Sosyal sınıf • Eğitim • Mülkiyet
- Etnik yapı • Din • Medeni durum • Toplumsal cinsiyet • Politik koşullar • Aile yapısı

TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ KAVRAMI VE GELİŞİMİ

İnsanlık tarihi ile başlayan sağlık hizmetleri, toplumların gelişmesine bağlı olarak zamanla çok değişmiş ve bugünlere ulaşmıştır. İlk insanların başı ağrıdığına çevresindeki bazı otları yemesi, yarasını yaprak ve çamur ile kapatması bir anlamda hekimlik ve sağlık hizmeti sunmanın ilk örneklerini oluşturmaktadır.

Günümüzde artık sağlık hizmet sunumu çok yönlü, çok boyutlu, çok sektörlü, nitelikli insangücü ve teknoloji ile sunulan çok önemli bir hizmet alanı olmuştur. Bilimdeki gelişme sonucunda, yalnızca hastalıkların etken ve oluş mekanizmalarının bulunması ile kalınmamış, hastalıkları hazırlayan tüm çevre (fizik, biyolojik, sosyal) faktör ve ilişkileri de bulunmuş ve gösterilmiştir.

Çağdaş sağlık hizmeti anlayışının ilkeleri şunlardır:

- Kişinin yaşamı bir bütündür, sağlıklı ve hastalıklı dönemler diye birbirinden ayıramaz.
- Kişi ve çevresi (fizik, biyolojik, sosyal) bir bütündür ve birbirinden soyutlanamaz.
- Sağlık hizmeti, hastadan çok sağlama götürülen bir hizmettir ve koruma tedaviden daha önemlidir.
- Bir toplumda en sık görülen, en çok öldüren, en çok sakat bırakan, en çok iş gücü kayıplarına yol açan, en çok sağlık harcamasına neden olan hastalık en önemli hastalıklardandır.
- Hastalık, yalnızca o kişiyi ilgilendirmez; ailesinden başlayarak tüm toplumu ilgilendirir.

Ülkeler arasında sağlık göstergeleri açısından ciddi farklılıklar vardır. Bazı ülkelerde doğumda beklenen yaşam süresi 80’li yaşlar iken bazı ülkelerde 40 yaş bile değildir. Bir yılda 0-365 gün arasında ölen bebek sayısının, canlı doğum sayısına bölünmesi ile elde edilen karşılık bebek ölüm hızı bazı ülkelerde binde 5’in altında iken bazı ülkelerde binde 250’nin bile üstündedir.

Temel Sağlık Hizmetleri, sağlık hizmetleri sunumu ile ilgili görüş oluşturur. Bu görüşün temelleri şunlardır:

- 1. Sosyal Eşitlik:** Sağlık, doğuştan kazanılmış temel insan hakkıdır. Sağlık hizmetleri de bu hakkın sunulması için vardır.
- 2. Öz sorumluluk:** Herkes kendi sağlığının değerini ve önemini bilmelidir. Kendisinin ve çocuğunun sağlığından sorumlu olmalıdır.
- 3. Sağlık Hizmetlerinin Boyutu:** Sağlık hizmetleri çok geniştir ve sadece sağlık hizmeti sunucuları ve sağlık sektöründe verilemez. Kamu ve özel tüm sektörlerin bireyin ve toplumun sağlığını olumlu ve olumsuz yönde etkileyen faaliyetleri mutlaka vardır.
- 4. Uluslararası Dayanışma:** Sağlık, tüm insanların ve dünyanın sorunudur. Örneğin bir ülkedeki hava kirliliği diğer ülkeleri de etkiler.

Basamaklı Sağlık Hizmetlerinin Sunumu

Sağlık hizmetlerinin temel amacı, kişilerin sağlığını geliştirmek ve hasta olmamalarını sağlamak yani onları hastalıklardan korumaktır. Ancak, her türlü çabaya karşın herkesi her hastalıktan korumak mümkün olmaz; bazıları hastalanır.

Sağlık hizmetleri için genel bir tanım vermek gerekir ise “**sağlığın korunması, hastalıkların tedavisi ve rehabilitasyon için yapılan çalışmaların tümüne**” birden “**sağlık hizmetleri**” denir. Gerçekte sağlık hizmetleri bir bütün olmakla birlikte, anlaşılabilirliğini kolaylaştırmak amacıyla;

1. Koruyucu Sağlık Hizmetleri
 2. Tedavi Edici Sağlık Hizmetleri
 3. Rehabilitasyon Hizmetleri
- olmak üzere üç ana bölümde incelenmekte ve tanımlanmaktadır.**

1. Koruyucu Sağlık Hizmetleri

Hastalıklar oluşmadan insanları korumak için verilen hizmetlerdir.

1.1. Çevreye Yönelik Koruyucu Sağlık Hizmetleri

İnsanın çevresinde bulunan ve onun sağlığını olumsuz etkileyen biyolojik, fizikokimyasal ve sosyal etkenleri yok ederek veya kişileri etkilemesini önleyerek çevreyi olumlu hâle getirme çabalarının tümü bu başlık altında toplanır.

Bu başlık altındaki başlıca hizmetler şunlardır:

- Fiziksel Çevrenin Geliştirilmesi • Yeteri kadar ve temiz su sağlanması
- Katı ve sıvı atıkların zararsız hâle getirilmesi • Konut sağlığı
- Yaşam Alanlarının Geliştirilmesi • Sağlıklı Yaşam Alanlarının Sağlanması
- Okul Sağlığı • Umuma Açık Yerlerin İyileştirilmesi
- Turizm Sağlığının Geliştirilmesi • İş Sağlığının ve İş Ortamının Geliştirilmesi
- Kazaların Önlenmesi, Acil Durum ve Afetlere Hazırlıklı Olma

- İyonize ve İyonize Olmayan Radyasyonunun Zararlarının Önlenmesi

1.2. İnsana Yönelik Koruyucu Sağlık Hizmetleri

Kişileri dolayısıyla de toplumu hastalık etkenlerine karşı dirençli ve güçlü kılmayı, hastalanmaları hâlinde ise en erken dönemde tanı konularak, uygun tedavi ile hasarsız veya en az hasarla iyileşmelerini sağlayan hizmetlerdir.

- Bulaşıcı Olmayan Hastalıklarından Korunma
- Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörlerinin Azaltılması • Kanserden Korunma
- Ruh Sağlığının Korunması ve Geliştirilmesi • Genetik Hastalıkların Önlenmesi
- Erken tanı ve uygun tedavi • Bulaşıcı Hastalıklardan Korunma
- Bağışıklama • Aşılama • İlaçla koruma

2. Tedavi Edici Sağlık Hizmetleri

Hastalanan insanların tekrar sağlığına kavuşması için yapılan çalışmaların tamamı bu başlık altında toplanır. Kendi içinde; birinci basamak tedavi hizmetleri (ilk başvuru ve ayakta tedavi), ikinci basamak tedavi hizmetleri (yataklı tedavi hizmetleri), üçüncü basamak tedavi hizmetleri (üst düzeyde uzmanlaşmış ve yüksek teknoloji kullanılan merkezler) olmak üzere üç kademeye ayrılır.

3. Rehabilitasyon Hizmetleri

Hastalık sonrası sakatlık veya güçsüzlük gibi nedenlerle iş gücünü kaybedenlere verilen hizmetler bu başlık altında toplanır.

3.1. Tıbbi (medikal) Rehabilitasyon: Kaybedilen organ yerine protez takılması veya güçsüzleşen organın, fizik tedavi vb. yöntemlerle yeniden güçlendirilerek kişinin günlük işlerini devam ettirebilmesini sağlayan hizmetlerdir.

3.2. Sosyal Rehabilitasyon: Fizik ve psikolojik hasarlı kişilerin, bu durumlarına uygun işe yerleştirilmesi veya bakımlarının sağlanması türünden çalışmalardır.

1. Birinci Basamak Sağlık Hizmetleri

Kişilere koruyucu sağlık hizmetleri yanında, hastalara ayakta ve evde tedavi hizmetlerinin sunulduğu yerlerdir.

a. Birinci Basamak Resmî Sağlık Kurumları

Birinci basamak sağlık kuruluşları, ilgili mevzuatında tanımlanan, hastaların ayaktan veya yataklı teşhis ve tedavilerinin yapıldığı sağlık kuruluşlarıdır. Bunlar; bünyesinde birinci basamak sağlık kuruluşu bulunan İlçe sağlık müdürlüğü, Toplum sağlığı merkezi (TSM), aile sağlığı merkezi (ASM), Halk sağlığı laboratuvarı (L1 ve L2), Kurum tabipliği, 112 Acil sağlık hizmeti birimleri

b. Birinci Basamak Özel Sağlık Kuruluşu

“Ağız ve Diş Sağlığı Hizmeti Sunulan Özel Sağlık Kuruluşları Hakkında Yönetmelik” kapsamında açılan ağız ve diş sağlığı hizmeti veren özel sağlık poliklinikler ve kuruluşları, 6197 sayılı Eczacılar ve Eczaneler Hakkında Kanun kapsamında serbest faaliyet gösteren eczaneler ve muayenehanelerdir.

2. İkinci Basamak Sağlık Kurumları

İkinci basamak sağlık kurumları, ilgili mevzuatında tanımlanan ayaktan veya yataklı teşhis, tedavi ve rehabilitasyon hizmeti verilen sağlık kurumlarıdır

a. İkinci Basamak Resmî Sağlık Kurumu

Eğitim ve araştırma hastanesi olmayan devlet hastaneleri ve dal hastaneleri ile bu hastanelere bağlı semt poliklinikleri, E1 kodlu entegre ilçe hastanesi, Sağlık Bakanlığına bağlı ağız ve diş sağlığı merkezleri

b. İkinci Basamak Özel Sağlık Kurumu

Özel Hastaneler Yönetmeliği” ne göre ruhsat almış özel hastaneler, “Ayakta Teşhis ve Tedavi Yapılan Özel Sağlık Kuruluşları Hakkında Yönetmelik” kapsamında açılan tıp merkezleri ve dal merkezleri

3. Üçüncü Basamak Sağlık Kurumları

Özel bir yaş grubuna, cinsiyete ya da belli bir hastalığa yakalanan kişilere, o konuda en geniş olanaklara sahip yataklı tedavi kuruluşlarında verilen tedavi hizmetidir.

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ

Sağlığı geliştirme, sağlığı etkileyen bireysel ve çevresel potansiyellerin en etkin biçimde kullanılmasıdır.

Sağlığı geliştirme etkinlikleri şu stratejik yaklaşımları kapsamaktadır:



ÖZETİ SATIN ALMAK İÇİN TIKLAYINIZ