

2017 Yazından 2018 Yılı Başlangıcına Neler Oldu? Derneğimiz Toplumun Dikkatini Çeken Bilgilendirmeler Yaptı

Küresel Isınmaya Karşı Tedbirimiz Var mı?

Son günlerde, ülkemizde ve başta Akdeniz havzasında olmak üzere Avrupa'nın kimi yerlerinde artan sıcaklar, sel ve su baskınları küresel iklim değişikliği ve sıcaklık artışlarını yeniden gündeme getirmiştir. Küresel ısınma ve buna bağlı iklim ve çevre değişiklikleri özellikle son yıllarda insan sağlığını ciddi şekilde tehdit eder hale gelmiştir. Sanayi devrimi ile birlikte, fosil yakıtların kullanımının artması sonucu karbondioksit, metan ve azot oksit gibi sera gazlarının atmosferik konsantrasyonları ileri derecede artmıştır. Günümüzde, enerji ve taşımacılık sektörleri halen sera gazı emisyonunda büyük rol oynamaktadır. Sera gazlarının artışı sonucunda, dünyaya ulaşan güneş enerjisinin uzaya yansımaya gereken kısmı (yaklaşık %30-40), bu gazların oluşturduğu katman tarafından dünya atmosferine hapsedilmekte, atmosferin ve yer kürenin ısınmasına yol açmaktadır. Diğer yandan, yer küre tarafından absorbe edilmesi gereken güneş enerjisi, yoğun betonlaşmanın yaşandığı kentlerde, yeterli doğal ve yeşil alan olmadığı için, gereğince emilip soğutulamamakta, sonuçta kentlerde sıcaklıklar daha da artmaktadır. Sıcaklık artışının en önemli çevresel göstergeleri; dağların doruklarında ve kutuplarda olan kar ve buz kütesinin giderek küçülmesi, kuraklık, çölleşme ve orman yangınlarının sıklığındaki artış gibi çevresel değişikliklerdir. Son 150 yılda, küresel sıcaklık yaklaşık 1°C artmıştır. Isı artışının 21. yüzyılın sonunda 2.3-6°C olması beklenmektedir, kuzey yarım-

küredeki kar örtüsü giderek azalmakta ve deniz seviyeleri küresel ölçekte yükselmektedir.

Küresel iklim değişikliği, bazı bölgelerde kuraklık, bazı bölgelerde de yağış artışlarına yol açabilmekte, bu durum bir yandan ekosistemde biyolojik çeşitliliği etkileyerek allerjik potansiyeli yüksek yeni bitkilerin ortaya çıkmasına yol açarken, çeşitli yeni böcek ve zararlılarla geçen bulaşıcı hastalıkların oranını artırabilmektedir. Aşırı ve dengesiz yağışlar diğer yandan sel ve toprak kaymalarına yol açarak hayatı olumsuz etkileyebilmektedir.

Deniz seviyelerindeki yükselme kıyılara yakın yerleşim yerlerinin sular altında kalma riskini ortaya çıkarmaktadır. İklim değişikliğinin yarattığı kuraklık kimi yerlerde çölleşmeye yol açmakta; bunun sonunda su ve gıda kaynakları olumsuz etkilenmektedir, göç ve yer değiştirme gibi sosyal hareketler ortaya çıkabilmektedir. Artan çölleşme ve çöllerden kaynaklanan kum fırtınaları küresel ölçekte bütün ülkeleri olumsuz etkilemektedir. Küresel iklim değişikliği ve sıcaklık artışı özellikle havadaki ozon ve toz zerreciklerinin artışına yol açarak hava kirliliğini de artırabilmektedir.





İklim değişikliği insan sağlığını doğrudan veya dolaylı yollardan olumsuz etkileyebilmektedir. Sıcaklık dalgalarına bağlı ölüm oranları artmakta, bu da özellikle solunum sistemi, kalp-damar hastalıkları ve beyin hastalıklarına bağlı ölümlerdeki artışta etkili olmaktadır. 2003 yazında başta Fransa'da ve Avrupa'nın çeşitli ülkelerinde sıcaklık artışına bağlı olarak

32.000 fazladan ölüm olduğu ortaya kondu. Bu ölümlerin daha çok sıcak çarpması, ateş ve su kaybından kaynaklandığı, kişide kalp yetmezliği, kronik solunum hastalıkları ve inme olmasının da ölümleri artırdığı bulunmuştur. Yine, depresyon gibi psikiyatrik rahatsızlıklarda da artış olmaktadır. Küresel ısınmadaki artış ve iklim değişikliği ülkemizi de yoğun olarak etkilemektedir. Yazların daha sıcak geçmesi, kışların kısa sürmesi, bahar mevsiminin giderek kısalması, yağışların azalması, diğer yandan sel-su baskını, fırtına gibi aşırı hava olaylarının artık daha çok görülür olması iklim değişikliğinin sonuçlarıdır. Son günlerde başta İstanbul olmak üzere çeşitli kentlerimizde yaşanan yoğun sağanaklar, arkasında yaşanan sel ve su baskınları bu durumun bir yansımasını oluşturmaktadır. Diğer yandan özellikle Güneydoğu Anadolu, Akdeniz ve Marmara bölgesinde mevsim normallerinin üzerinde sıcaklık artışları yaşanmakta, özellikle yoğun nem ile birleşince katlanılmaz duruma gelmektedir. İklim değişikliği zengin-fakir bütün insanlığı etkilese de az gelişmiş veya yoksul ülkeler yetersiz kaynakları nedeniyle daha fazla zarar görmektedirler. İklimde görülen değişikliklerin yavaşlaması ve önlenmesi için acil girişimlere ihtiyaç vardır. Bunun için hükümetlerin acil önlemler almaları gerekmektedir. Karbon salınımı ve sera gazı oluşumunun azaltılması için petrol, kömür gibi fosil yakıtı kullanımının azaltılması, temiz ve yenilenebilir enerjilere yatırım yapılarak kullanımlarının artırılması gerekmektedir. Diğer yandan, insanların mevcut yaşanan değişikliklerden en az şekilde etkilenmesi için gerekli tedbirler hızla devreye sokulmalıdır. Yapılan araştırmalardan da gösterildiği üzere son günlerde yaşanan boyutlardaki sıcaklık artışlarının olumsuz sağlık etkileri kaçınılmazdır.



Bunun için kamuoyu uyarılmalı, başta kronik hasta, yaşlı ve çocuklar gibi hassas gruplar için etkili önlemler alınmalıdır. Hekimler, acil servislere yoğun hasta başvurusu konusunda hazırlıklı olmalı; özellikle nörolojik (inme vs.), kardiyak, solunumsal ve diğer aciller konusunda dikkatli olmalıdır. Bireyler, gün ortası saatlerde çok zorunlu olmadıkça dışarıya çıkmamalı, iç ortam olabildiğince iklimlendirme cihazları ile serinletilmeli, bu yapılırken bilinçsizce ortam havasını aşırı soğutmadan kaçınılmalıdır. Bu arada beslenirken ağır yemeklerden kaçınılmalı, bol su ve sağlıklı sıvılar tüketilmelidir. Kamuoyuna saygıyla duyurulur.



olmadıkça dışarıya çıkmamalı, iç ortam olabildiğince iklimlendirme cihazları ile serinletilmeli, bu yapılırken bilinçsizce ortam havasını aşırı soğutmadan kaçınılmalıdır. Bu arada beslenirken ağır yemeklerden kaçınılmalı, bol su ve sağlıklı sıvılar tüketilmelidir. Kamuoyuna saygıyla duyurulur.

25 Eylül Dünya Akciğer Günü



Dünya çapında sık karşılaşılan solunumsal hastalıklar ile ilgili farkındalık yaratmak ve akciğer sağlığını korumak için önlemler almak amacıyla 25 Eylül, Dünya Akciğer Günü olarak ilan edilmiştir. Ülkemizde solunum sistemi hastalıkları nedeniyle hastane yatışları tüm yatışların %13'ünü; solunum sistemi hastalıklarından ölümler ise tüm ölümlerin %11'ini oluşturmaktadır.

Milyonlarca insan hava kirliliğinin solunum yolları üzerindeki zararlı etkilerine maruz kalmaktadır. Ülkemizde hava kirliliği nedeniyle ölümler, trafik kazası nedeni ile ölümlerden yaklaşık iki kat fazladır. Ülkemiz nüfusunun %27'si tütün ve tütün mamulü kullanmakta ve ne yazık ki bu hastaların %48'i 15-19 yaşları arasında, yani daha çocukken tütün mamulü kullanmaya başlamaktadır.

Tütün Endüstrisi pazarladığı tütün ürünleriyle 20. yüzyılda dünyada 100 milyon insanın ölümüne neden olmuştur. Ülkemizde ise halen yılda 100 bin kişinin ölümüne neden olmaktadır. Türkiye'de uygulamaya konulan tütün kontrolü politikalarına rağmen 2012'de

%27.1 olan tütün bağımlısı oranı 2014 yılında %32.5'e yükselmiştir. Ayrıca 2003 ve 2012 yılları arasında genç kızlarda herhangi bir tütün ürünü kullanma oranı %37 artmıştır. 2000'li yıllardan itibaren yerli tütün üretimi %54 azalmış, 2011 sonrası tütün ithalatı %37 oranında ve bu dönemde piyasaya sunulan tütün ürünü sayısı %100'e varan oranlarda artış göstermiştir. Tütün endüstrisinin gelecekte tütünün yerine koymaya çalıştığı elektronik sigara, nargile, diğer nikotin içeren ürünler ve ısıtılarak kullanılan tütün mamulleri de en az sigara kadar zararlıdır.

Dünya genelinde 65 milyon insanda orta/ağır şiddette kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) olduğu tahmin edilmektedir. KOAH üçüncü en sık ölüm nedenidir ve her yıl 3 milyon insan hayatını KOAH nedeniyle kaybetmektedir. KOAH'ın görülme sıklığı 40 yaş üstü yetişkinlerde %15-20'dir. Ülkemizde tahminen 3-5 milyona yakın KOAH'lı hastanın sadece 300-500 bini kendisinde hastalık olduğunu bilmektedir. Toplumun KOAH konusunda yeterli bilgiye sahip olmaması, hastalığın erken tanısını ve etkin tedavisini güçleştirmektedir.

Ülkemizde hekim tarafından tanı almış akut ve kronik hastalıklar arasında pnömoniler (zatürre, alt solunum yolu enfeksiyonu) %1.15 görülme sıklığı ile 15. sırada yer almaktadır. Alt solunum yolu enfeksiyonları yılda yaklaşık 4 milyon ölüme neden olmakta ve 5 yaş altı çocuklarda en önemli ölüm nedeni olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tüberküloz (verem), insanlık tarihi kadar eski bir hastalık olmasına rağmen halen tüm dünyada bir halk sağlığı sorunu olarak önemini korumaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2016 yılı raporunda, 2015 yılında 10.4 milyon yeni tüberküloz hastası olduğu, bunların yaklaşık 6 milyonunun bulaştırıcı nitelikte olduğu kanıtlanmıştır. Bu hastaların 1 milyonu (%10'u) çocuk hastadır. Her yıl 1.8 milyon kişi de tüberküloz nedeniyle ölmektedir. Ülkemizde 2005 yılında 20.535 (yüz binde 28.5) olan tüberküloz hasta sayısı 2013 yılında 13.409'a (yüz binde 17.5) düşmüştür. Tüberküloz Daire Başkanlığı'nın 2015 raporunda 2012 yılı tüm tüberküloz olgularında tedavi başarı oranı %87.7 olarak bildirilmiştir. Dünyada tüberkülozun tamamen kontrol altına alınamamasının en önemli nedenleri sağlık sistemlerinin yeterince güçlü olmaması ve düşük sosyoekonomik sorunların aşılabilmesidir. Diğer önemli bir sorun ilaçlara dirençli tüberküloz hastalığıdır.

Astımın dünyada 300 milyon kişiyi etkilediği ve yılda yaklaşık 250.000 ölüme neden olduğu düşünülmektedir. 2011 yılı verilerine göre ülkemizde doktor tarafından tanı konmuş yaşa standardize astım sıklığı erkeklerde %2.8 iken kadınlarda %6.2'dir. Astım sıklığı ülkemizde şehirler ve bölgeler arasında önemli farklılıklar göstermektedir. Genelde kıyı kesimleri, şehirler, büyük metropoller ve düşük sosyoekonomik yaşam koşullarında daha siktir. Çocuklukta erkeklerde, erişkin dönemde ise kadınlarda biraz daha siktir. Astım çocukluk çağının en sık görülen kronik hastalığıdır.

Havamızı koruyalım KOAH'sız yaşayalım!

T.C. Sağlık Bakanlığı ve TTD işbirliğiyle 15 Kasım 2017 tarihinde Dünya KOAH Günü etkinlikleri yapılarak toplumumuzda, sağlık çalışanlarında ve sağlık yöneticilerinde KOAH farkındalığı ile bilincin artırılması hedeflendi.

Kronik (müzzmin) Obstrüktif (tıkayıcı) Akciğer Hastalığının kısaltılmış ismi olan KOAH, zararlı toz, gaz ve parçacıkların solunması sonucu hava yollarında ve akciğerlerde gelişen mikrobik olmayan iltihabın neden olduğu, hava yollarının daralması ve tıkanması ile sonuçlanan genellikle ilerleyici özellikte bir hastalıktır.

KOAH, tüm dünyada önemli bir halk sağlığı sorunu olmasına karşın, kamuoyu tarafından yeterince bilinmemektedir. Toplumumuzda 40 yaş üstü her 5 kişiden birinde KOAH vardır. Oysa 10 KOAH hastasının sadece biri doktora başvurmuş ve doğru tanı alabilmiştir.

KOAH'ın temel nedeni olan kirli hava solunma sorunu, son 200 yılda sanayi devrimi sonrasında ortaya çıkan bir gerçektir. KOAH'lı hastaların ve bu hastalıktan ölen kişilerin dünyadaki dağılımına bakıldığında, %90'dan fazlasının düşük-orta gelirli yoksul ülkelerde yaşayan insanlar olduğu görülmektedir.

Anne karnından itibaren gerek iç ortamlarda (ev, işyerleri), gerekse dış ortamlarda soluduğumuz zararlı duman, gaz ve küçük parçacıklar nedeniyle KOAH oluşabilmektedir.

Tütün dumanı, termik santraller, fabrikalar ve trafikteki arabaların egzozlarından çevreye yaydıkları kirli hava, ısınma ve yemek pişirme amaçlı evlerdeki soba veya ocaklarda yakılan odun, tezek, ağaç kökleri ve kömürün dumanı ve tozlu dumanlı işyerlerinde soluduğumuz kirli hava hastalığa neden olan en önemli sebeplerdir.

KOAH ilerleyici bir hastalık olmasına karşı önlenabilir ve tedavi edilebilir bir hastalıktır. Hastalık genellikle 40 yaşından sonra ortaya çıkmakta ve kendini uzun süreli nefes darlığı, öksürük, balgam ile göstermektedir. Bu belirtiler hastalık ilerledikçe artmaktadır. Hastalık spirometri diye adlandırılan basit bir "nefes ölçüm testi" ile kolayca teşhis edilebilmektedir.

KOAH'lı bir hastanın yapması gereken ilk iş sigarayı bırakmak amacıyla hekime başvurmasıdır. Bunun dışında, diğer zararlı toz ve dumandan uzak durulması, ortam havasının temiz tutulması, grip ve zatürre aşularının yapılması ve nefes yoluyla alınan ilaç tedavisinin yanı sıra fiziksel aktivitenin önerilmesi ve uygulanmasının sağlanması; hem hastalık gelişimi, hem hastalığın ilerlemesi ve kötü sonuçlarının önlenmesinde önemli adımlardır.

T.C. Sağlık Bakanlığı ve Türk Toraks Derneği olarak, GARD Türkiye (Kronik Havayolu Hastalıkları Önleme ve Kontrol Programı) çerçevesinde, tüm hekimleri, kamu yetkililerini, Ulusal örgütleri ve Ulusal ve yerel medyayı birlikte çalışmaya davet ediyoruz.

Gelecek nesillerimiz için herkesin el birliği içerisinde temiz hava ortamını sağlaması ve koruması gerekmektedir. Solunan ortam havasını temiz tutarak KOAH' tan korunabiliriz.