

BESLENME GAZETESİ

SAYI 11 , ŞUBAT 2023



BAŞIMIZ

SAĞ

OLSUN

6 ŞUBAT 2023

Kahramanmaraş

Pazarcık 04.17

Kahramanmaraş

Elbistan 13.24

01 Adana

02 Adıyaman

21 Diyarbakır

27 Gaziantep

31 Hatay

44 Malatya

46 Kahramanmaraş

63 Şanlıurfa

79 Kilis

80 Osmaniye

*Bengisu Odabaş kaleme aldı***DOĞAL AFETLER:
DEPREM***Dilan Ergen kaleme aldı*

Doğal afetler, toplumun kendi kaynaklarını kullanarak başa çıkma yeteneğini aşan, insani, maddi, ekonomik veya çevresel kayıpları ve etkileri içeren toplumun işleyişinde ciddi aksaklıklara neden olmaktadır. Dünya çapında meydana gelen doğal afetler, genellikle gelişmekte olan ülkelerde daha büyük olumsuz etki göstermektedir.



Doğal afetler en çok yoksul ve savunmasız insanları etkilemektedir. Depremlerin kişilere verdiği zararı üç yolla açıklayabiliriz.

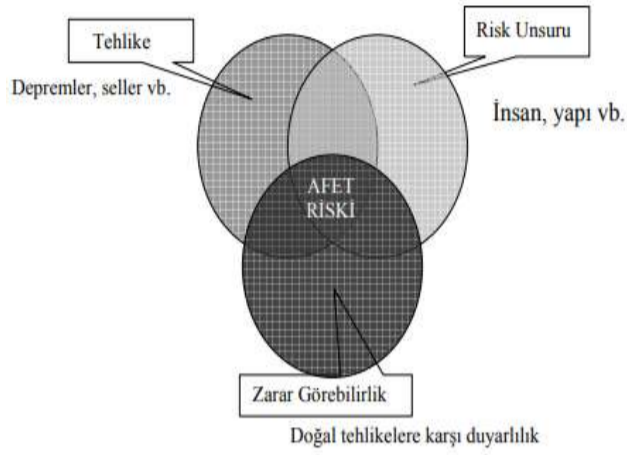
Birincisi; depremlerin kişilerin fiziksel sağlığına verdiği zarardır. Yaralanmalar, sakatlıklar ve maalesef ölümler...

İkincisi; depremler depremle ilgili olmayan hastalıklar için bile tıbbi bakıma erişimi engelleyebilir.

Üçüncüsü; depremler aileleri yerlerinden ederek barınma, ısınma, beslenme sorunları oluşturabilirler.

Deprem sonrası tahliye veya arama kurtarma operasyonlarının hemen ardından ele alınan iki ana sorun beslenme ve barınma durumudur. Bunlar hayatta kalmanın temel unsurlarıdır.

Yetersiz beslenme çoğu felakette acil bir endişe kaynağı değildir, ancak zaten kıtlık, açlık veya besine/beslenmeye erişim sorunları ile uğraşan bir bölgede bir felaket meydana geldiğinde sorunun boyutu daha fazla önem kazanır. Yetersiz beslenmeden kaynaklanan yan etkiler, ölüm oranlarının artmasına katkıda bulunabilir. Genel olarak deprem durumunda beslenme sorunları; besine ulaşamama ve besin hijyeninin sağlanamamasıdır.



Şekil 1 Afet Riski Oluşma Süreci [4]

Depremlerde müdahaleler sadece depremde veya sağlık uzmanlarını ilgilendiren konular olmayıp toplumun genelini kapsamaktadır.

Ülkemizde meydana gelen depremlerin gelişmiş ülkelere oranla daha fazla yıkım ve can kaybına sebep olduğu açıktır. Bu depremler sırasında ölçülen yer hareketi göstergeleri genelde pek fazla olmamakla birlikte yapılar yeterli kapasiteye sahip olmadıkları için yıkılmakta ve insanların can ve mal kaybına uğramalarına sebep olmaktadır.

Ülkemizdeki günlük uygulamalarda karşılaşılan binaların çoğunun, etüt, planlama, tasarım, inşaa ve bakım evrelerinde herhangi bir yasal veya mesleki olarak yeterli denetim olmadan inşa edildikleri gerçekleşen depremlerde oluşan zararlardan ortaya çıkmaktadır. Bütün ihmaller değerlendirilip önlemler alınmalıdır.

Ülkemiz dünyanın en etkin deprem kuşaklarından birinde yer almaktadır. Bu nedenle; depreme karşı alınacak önlemler, deprem anında ve deprem sonrasında yapılması gerekenler hakkında bilgilendirilmesi, farkındalık ve güvenli yaşam kültürünün oluşturulması büyük önem arz etmektedir.

Yapılan eğitimler ve etkinliklerle halkımızın bilinçlenmesi, depreme karşı daha dayanıklı yapılar yapılması, deprem olduğunda da toplumun bilinçli bir şekilde ve dayanışma içinde hareket etmesinin tekrar hatırlatılması, toprakları deprem kuşağında yer alan bir ülke olarak bizim için son derece önemlidir.

Şunu unutmayalım ki; doğal afetlerin önüne geçmemiz mümkün değil ancak afetlere hazırlık yaparak ve gerekli önlemleri alarak verecekleri zararları asgari seviyeye çekebiliriz.



Deprem Anında Alınacak Önlemler

Esra Taşpınar kaleme aldı

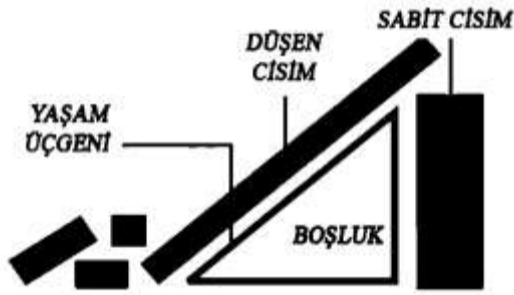
Deprem sırasında önce ellerinizin ve dizlerinizin üzerine ÇÖKÜN. Bu pozisyon sizi düşmekten korur ancak gerekirse hareket etmenizi sağlar.

Deprem sırasında binanın dışına veya diğer odalara KOŞMAYIN. Olduğunuz yerde kalırsanız yaralanma olasılığınız azalır.

Kapı eşiğinde durmayın ve asansörü kesinlikle kullanmayın. Asansörde iseniz kat çıkış düğmesine basarak asansörü terk edin.

Bir binanın dış duvarlarının yakınındaki alan en tehlikeli yerdir. Pencere, cepheler ve mimari detaylar genellikle binanın ilk çöken kısımlarıdır. Bu tehlikeli bölgelerden uzak durun.

Binalar yıkılırken, objelerin üzerine düşen tavan ağırlığı veya içerideki mobilyalar bu nesnelere çarparken yanlarında bir yer, boşluk bırakırlar. Bu boşluk "**yaşam üçgeni**" alanıdır. Nesne ne kadar büyük ve ne kadar dayanıklı olursa o kadar az ezilecektir.



Deprem anında varsa sağlam masa altına veya koltuk, kanep, içi dolu sandık gibi koruma sağlayabilecek bir eşya yanına çömelerek veya uzanarak kendinize **yaşam üçgeni** oluşturun.

Yaşam üçgeni oluşturacağınız yerde kendinizi daha iyi korumak için **ÇÖK-KAPAN-TUTUN** tekniği uygulayabilirsiniz. Bunun için yere çöktükten sonra kollarınızı kafanızı kapatacak şekilde başınızın etrafına sarmalısınız. Ardından neyin yanında yaşam üçgeni oluşturduysanız o nesneye bir elinizle sıkıca tutunmalısınız. Böylece nesne hareket ederse siz de onunla bir hareket ederek güvende kalmaya devam edersiniz.



Deprem anında içerideyseniz içeride, dışarıdaysanız dışarıda kalın. Mümkün olduğunca sakin olun. Panik yapmayın ve sarsıntı bitene kadar saklandığınız yerden çıkmayın.

DEPREM SONRASI BESLENME

Deniz Özgedik kaleme aldı



Beslenme vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin sağlanması için gereklidir. Afetlerin hem psikolojik hem de fizyolojik olarak atlatılabilmesinde beslenmenin önemi çok büyüktür.

Afetlerde beslenme hizmetleri iki kategoride incelenmektedir.

Kısa dönem olarak adlandırılan kısım ilk birkaç haftayı içermektedir. İlk yapılması gereken "Sağlık Bakanlığı izni ve tarihi" bulunan sularla günlük su ihtiyacının karşılanmasıdır. Gerekli hijyen koşullarındaki suyu tüketmek çıkabilecek salgın hastalıkları önlemek için önemlidir. Afetlerden sonraki ilk birkaç saatte sıcak çay ve çorba dağıtılması; ilerleyen günlerde ekmek, peynir, bulgur, makarna, paketli gıdalar gibi besinlerin tercih edilmesi uygun olacaktır. *Hijyen koşulları, uygun mutfak ortamı sağlanmadan taze sebze ve meyve tüketilmemelidir.*

Uzun dönem organizasyonu ilk birkaç ayda gerçekleştirilir. Bu süreçte merkezi mutfakların çalışması önemlidir. Afet gibi acil durumlarda sağlıklı bir yetişkin için günlük enerji ihtiyacı ortalama 2100 kalori olarak belirlenmiştir. Gerekli kayıtların tutulması, kişi sayısının belirlenmesi, özel grupların gereksinimlerinin göz önünde bulundurulması gerekir. İshal, hepatit, tüberküloz gibi ciddi hastalıkların ve malnütrisyona önüne geçilebilmesi amacıyla uygun beslenme programları oluşturulur. Afet bölgesinde bulunan halkın bazı uygulamalar konusunda dikkatli olması ve temizliğe özen göstermesi gerekmektedir.



Deprem bölgelerine yiyecek ve içecek yardımında bulunmak isterseniz şunları tercih edebilirsiniz: Su, bakliyatlar, konserve, bebek maması, paketli gıdalar, süt ve meyve suları, peynir, ekmek.

Deprem Sonrası Özel Gruplarda Beslenme

Büşra Yılmaz kaleme aldı

Bebek ve çocukların beslenmesi;

Afet durumlarında da ilk olarak anne sütü tercih edilmelidir. Psikolojik veya fizyolojik sebeplerle annenin süt veriminde azalma/kesilme veya annenin vefat etmesi gibi durumlarda 0-6 aylık bebeklerin beslenmesine süt, yoğurt, muhallebi, bisküvi, tahıl unu veya sebzeyle yapılmış çorbalar, taze meyve suyu ve meyve püreleri ile devam edilebilirken 6-12 aylık bebeklerin beslenmesine ise 0-6 aylık dönemde verilen besinlere ilaveten kuru baklagil yemekleri/çorbalı ve yumurta ile devam edilebilmektedir. 1-5 yaş grubu çocukların beslenmesine normalden daha fazla önem gösterilmesi gerekmektedir. Bebeklerin besin alerjisinin olup olmadığı yakınlarından öğrenilmeli ve beslenmesine o şekilde devam edilmesi gerekmektedir. Bebeklerin ve çocukların beslenmesinde mamalar kullanılacaksa hijyene oldukça önem verilmelidir.

Kronik Rahatsızlığı Olan Bireylerin Beslenmesi;

Diyabeti olan bireylerin önerilen yiyecekleri belirli saatlerde ve önerilen miktarlarda tüketmeleri kan şekerinin ani düşme veya yükselmesini önlemektedir. Bireylerin beyaz ekmek yerine kepekli ekmeği, pirinç yerine bulguru ve meyvenin suyunu tüketmek yerine meyvenin kendisini yemeleri teşvik edilmelidir. Bir diğer kronik rahatsızlık olan hipertansiyonda ise bireylerin potasyum magnezyum ve C vitamininden zengin besinlerle beslenmesi sağlanmalıdır. Potasyumdan zengin besinler mandalina, şeftali, portakal, muz, patates ve kayısı olarak bilinirken; magnezyum ihtiva eden besinler ise ceviz, fındık ve baklagiller olarak bilinmektedir. Ayrıca hipertansiyona sahip bireylere tuzsuz yemek hazırlanmalı ve konserve, turşu gibi gıdalardan da uzak durmaları sağlanmalıdır.

Gebe ve Emzikli Kadınların Beslenmesi;

Emzirme ve gebelik döneminde yeterli ve dengeli beslenme bebeğin yeterli ve sağlıklı gelişimi için oldukça önemlidir. Emzirme döneminde anne tarafından salgılanan süt annenin beslenmesi sonucunda oluşur. Emziren bir annenin normal yetişkin bir kadına göre ortalama 500 kkal daha fazla enerjiye ihtiyacı varken gebe bir kadının ise ortalama 285 kkal daha fazla enerjiye ihtiyacı vardır. Afet durumunda günlük beslenme programına ek olarak iki su bardağı kadar süt veya yoğurt tüketilmesi önerilmektedir. Mümkün olabiliyorsa temiz su ile bolca yıkanmış taze sebze ve meyvelere beslenme programında yer verilmesine özen gösterilmelidir. Yeni doğum yapmış bir kadının 6 hafta A vitamini alması gerekmektedir. İhtiyaç durumunda gebe afetzedelere 60 mg demir ve 400 g folik asit verilmelidir. Afet temelli beslenme yaklaşımı ile gebeler nütrisyonel anemi riskinden korunmalıdır.

Yaşlıların beslenmesi;

Yaşlılığa bağlı olarak bazal metabolizma hızının düşmüş olması, günlük alınması gereken enerji ihtiyacını düşürmüş olsa bile mikro besin ihtiyacının azalmadığı göz önüne alınarak beslenme programı planlanmalıdır. Her gün mümkün olduğunca süt-yoğurt grubundan tüketilmeli ve temiz su ile bolca yıkanmış taze sebze ve meyve tüketimi sağlanmalıdır. Yaşlı bireylerin sahip olduğu kronik rahatsızlıkları da göz önüne alınarak yeterli ve dengeli beslenme programlarının oluşturulması yaşlıların sağlıkları için önem arz etmektedir.

Engellilerin beslenmesi;

Çiğneme veya yutma probleminin olması ya da duruş pozisyonunda bozukluk bulunması engelli bireylerin yetersiz beslenmelerine neden olabilmektedir. Ayrıca bu bireylerin yeteri kadar açık hava ortamında bulunamamalarından kaynaklı olarak D vitamini eksiklikleri görülebilenken magnezyum, çinko ve demir eksiklikleri de görülebilmektedir. Bu sebeple bu vitamin ve minerallerden zengin besinlerle beslenme planlanması yapılması gerekmektedir.

Deprem Çantası

Deprem sonrası ilk 72 saatte, yardım ekipleri size ulaşmaya kadar yaşam için gerekli temel malzemeleri saklayabileceğiniz bir Afet ve Acil Durum Çantası sizin ve sevdiklerinizin hayatını kurtarabilir.

Deprem sonrasında yiyecek, içecek ve diğer temel ihtiyaçlara ulaşmakta zorluk çekebilirsiniz. Küçük çaplı yaralanmalara müdahale edebilmek için çeşitli malzemelere ihtiyaç duyabilirsiniz.

Afetlerden hemen sonra ihtiyaç duyabileceğiniz malzemelerin bulunduğu bir Afet ve Acil Durum Çantanızın hazır ve ulaşılabilir bir yerde olması önemlidir.

Yüksek enerji ve besin değerine sahip, çabuk bozulmayan paketli gıdalar tercih edilmelidir. (Bisküvi, konserveler, kuru meyveler, tahin-pekmez, kraker, meyve suyu, kuruyemişler, vb.) Tüm aile üyelerine yetecek miktarda temiz içme suyu bulundurulmalıdır.

Afet ve Acil Durum Çantası'ndaki gıdaların son kullanma tarihleri belirli aralıklarla kontrol edilmeli, son kullanma tarihi geçen gıdalar yenileriyle değiştirilmelidir.

İlk yardım çantası, el feneri, düdük, pilli radyo ve yedek piller (uzun ömürlü), uyku tulumu/battaniye, iç çamaşırı, çorap, mevsime uygun çeşitli giysiler bulundurulmalıdır.

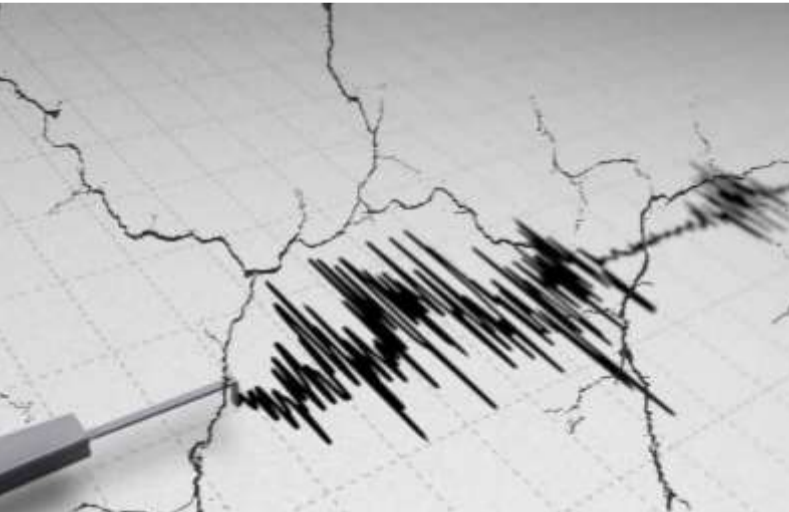
Bengisu Odabaş kaleme aldı

DEPREMDE OLASI SAĞLIK RİSKLERİ

Seray Tomurcuk kaleme aldı

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Türkiye'de 10 ili ağır etkileyen 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş merkezli depremin insanların hayatında uzun dönemli büyük sağlık etkileri olacağını açıklamıştır. Depremi "krizin üstüne kriz" olarak tanımlayan WHO, bölgede yaşayan 23 milyona yakın kişinin bundan etkilenebileceğini belirtmiştir.

Kadınlar ve kız çocukları depremden en fazla zarar gören gruplar arasındadır.



TTB Kadın Sağlığı Komisyonu, deprem bölgesinde uygun olmayan koşullarda doğumların yapıldığı yönündeki haberlere vurgu yaparak, sadece Maraş, Adıyaman ve Hatay'da 35 bin gebenin olduğu tahminini paylaşmıştır. Bu gebeliklerin yüzde 15'inde doğumda komplikasyonlar beklediklerini söylemiştir. Ayrıca erken doğumlar, düşük doğum ağırlıklarının da olabileceği belirtilmiştir.

Ayrıca Crush Sendromu, hipotermi, dehidratasyon, çeşitli enfeksiyon hastalıkları, psikolojik rahatsızlıklar gibi olası sağlık riskleri de karşımıza çıkabilmektedir. Bu nedenle sahada sağlıkçılar bu sağlık risklerinin önüne geçmesi gerekmektedir.

4. Sayfa 'da devam ediyor

DEPREMDE EN SIK GÖRÜLEN SAĞLIK RİSKLERİ

1-CRUSH SENDROMU

Kas ve yumuşak dokuların herhangi bir nedenle ağırlık altında kalarak ezilmesinden kaynaklanan ve vücutta oluşan bazı değişikliklerle meydana gelen organ yetmezliğinin genel adıdır. Ağrı, güç kaybı ve kaslarda sertlik yaşanan Crush Sendromunda; böbrek yetmezliği ve sıvı-elektrolit bozukluklarının oluşması en önemli sorunlardır. Bu hastaların kanında üre, ürik asit, potasyum ve fosfat değerleri yükselebilir. Bununla birlikte hastanın kalbinin çalışmasını da etkileyebilir. Bu sendromda sadece sağlık ekiplerinin müdahale etmesi gerekmektedir. Öncelikle hastaya acilen izotonik NaCl şeklinde serum takılır. Serum ile kandaki sıvı artırılarak potasyum oranı düşürülmüş olur ve asla değeri bilinmeden potasyum içeren bir sıvı verilmez. Sonrasında hastaya potasyumdan kısıtlı bir diyet programı uygulanarak hastanın tedavisi sürdürülür.

2- DEHİDRATASYON

Alınan sıvıdan daha fazla sıvı kaybedildiğinde meydana gelmektedir. Kaybedilen sıvıyla birlikte özellikle sodyum ve potasyum dengesinde bozulmalar olur. Dehidratasyon derecesine göre tedavi şekillendirilir. Hafif ve orta derecedeki hastalara yeterli miktarda sıvı alması sağlanır. İshal, kusma ve böbrek yolu ile aşırı sıvı kaybı olan hastalara damar yoluyla elektrolit içeren sıvılar verilir. Bayılma, bilinç kaybı veya diğer ciddi bulgularla seyreden şiddetli dehidratasyon vakalarında acil müdahale gereklidir.



3- HİPOTERMİ

İnsan vücudunun faaliyet göstermesi için gerekli ısıyı ürettiğinden daha hızlı kaybetmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Tanısı vücut sıcaklığı 35 C° altına düştüğünde ortaya çıkar. Vücut ısısı düşen bireylerin kalbi, sinir sistemi ve diğer organları normal faaliyet gösterememektedir. Bu nedenle tıbbi yardım şarttır. Hasta önce ılık bir ortama geçirilmelidir. Islak giysiler çıkarılıp, termal ve ılık battaniyelerle sarılmalıdır. Hasta hızlı bir şekilde normal vücut sıcaklığına getirilmeye çalışılmamalıdır. Ayrıca hastaya sıcak içecek vermek risklidir. Alkollü içecekler de verilmemelidir. Hasta ısıtıldıktan sonra sıcak içecekler verilebilir.



Deprem sonrası deniz kenarındaysanız tsunami tehlikesine karşı sahilinden uzaklaşıp mümkün olduğunca yüksek yerlere kaçın.

Deprem Sonrası Su ve Besin Sanitasyonu

Aleyna Doda kaleme aldı

Deprem ve benzeri acil durumlarda su ve gıdalarda meydana gelen kontaminasyonlarla da salgın hastalıklar meydana gelebilmektedir. Bu yüzden hijyen ve sanitasyona gerekli önemin verilmesi gerekmektedir.



Su Sanitasyonu:

Mobil su arıtma üniteleri kullanılabileceği gibi su tankerlerle de taşınabilir. Bu durumda tankerin su taşımaya uygun olması, iyi temizlenmiş olması, temiz kaynaktan doldurulmuş olması ve doldurulurken suyun kirlenmemesi, dolmuş yapılan kaynak klorlanmamış ise tankerde klorlama yapılması çok önemlidir. Afet bölgesine girişte tankerlerdeki suda kalıcı klor düzeyi mutlaka ölçülmeli ve klor içermeyen sular tankerde klorlandıkta sonra tüketime verilmelidir.

Besin Sanitasyonu:

Uzun ömürlü paketli gıdaların veya konserve besinlerin kullanılması kontamine riskinin az olması sebebiyle daha doğru olacaktır. Afet durumlarında var olan besin kaynaklarının belirlenmesi ve elzem olan besinlerin sağlanması önemlidir. Afetten hemen sonra yiyecek dağıtımı için destek ve organizasyon acilen sağlanmalıdır. Pişen yemeklerin uzun süre beklemesi kontaminasyon riskini arttırmaktadır.

Deprem Bölgelerinde Bulaşıcı Hastalıklar

İlayda Açıkgöz kaleme aldı

Deprem sonrası kanalizasyon sistemlerinin hasarlanması ve içme suyuna dışkı karışması sonucu tifo, dizanteri, kolera gibi ishalle seyreden hastalıklar görülebilir. Deprem sırasında hayatını kaybedenlerin bedeninden bulaşabilecek enfeksiyon hastalıkları ise sınırlıdır. Kolera, bu enfeksiyonların başında gelmektedir ve bir kolera salgınında, özellikle çocuklarda ishal, kusma ve sıvı kayıplarına bağlı ölümler görülebileceği belirtilmektedir. Dışkı-ağız yoluyla bulaşan sarılık türleri (Hepatit A ve Hepatit E virüse bağlı) ve paraziter enfeksiyonlar ortaya çıkabilir. Bu tür hastalıkların önlenmesi için tuvaletlerin sağlıklı bir biçimde kullanılabilir olması gerekir.

ZEHİRLİ DİYARE RİSKİ VE ORS

Afet sonrasında özellikle ishal vakalarında artış görüldüğüne dikkat çekiliyor. Bu artış en çok 'zehirli ishal' adı verilen "rotavirüs ishali", "adenovirüs ishali", "dizanteri ishali" gibi vakalarda meydana gelmektedir. Öncelikli korunma yönteminin bol su ve sabunla el yıkama olduğu belirtilmiştir.

Depremde yabani ve evcil hayvanların idrarlarının su ya da yiyecekleri kontamine etmesi 'leptospiroz' adı verilen 'leptospira' isimli bakterinin neden olduğu enfeksiyona yol açabilir. Hastalık; ateş, titreme, kas ağrısı, baş ağrısı, kusma ve ishal ile başlayıp kısa bir süreliğine iyileşse de belirtiler tekrar başlayarak karaciğer, böbrek fonksiyon bozuklukları ve menenjit şeklinde seyreden bir tabloya dönüşebilir. Suların kapalı şişe suyu, kaynatılarak ya da klorlanarak kullanılması bulaş önlemede önemlidir.

İshale bağlı dehidrasyonun, elektrolit ve baz açığının tedavisinde kullanılmak üzere hazırlanan dengeli glukoz ve elektrolit karışımına **oral rehidrasyon tuzu** adı verilir.

Tuzun suda çözülmüş biçimine de **oral rehidrasyon sıvısı (ORS)** adı verilir.

ORS NASIL HAZIRLANIR

1 litre kaynatılmış su içine, 2 çorba kaşığı toz şeker, 1 çay kaşığı tuz, 1 çay kaşığı karbonat eklenip karıştırılarak hazırlanır. Veya hazır GE-ORAL® TOZ POŞET, 1 litre suya 1 poşet katılarak hazırlanır. Kusan bebeklerde az ve sık beslenme önerilir. Her ishali dışkıdan sonra 2 yaşın altındakilere bir çay bardağı, 2 yaşından büyüklere yarım veya bir su bardağı, büyük çocuk ve yetişkinlerde içebildiği kadar sıvı verilmelidir.

