

BESLENME GAZETESİ

SAYI22, EYLÜL 2024

KALP
GÜNÜKÜÇÜK
ADIMLAR
BÜYÜK
SONUÇLAR
DOĞURUR
KALBİNİZİ
SEVİN

Beslenme gazetemizin Eylül ayındaki ana teması; Dünya Kalp Günü'dür. Her sayımızda olduğu gibi sağlığımız için önemli konuları dikkatinizi çekmeye çalıştık ve güncel bilgilerle derledik.

Eylül sayımızda ilk olarak Dünya Kalp Günü ile ilgili bilgileri paylaştık. Her yıl 15 Eylül'de kutlanan Dünya Lenfoma Farkındalık günü ile ilgili bilgilere yer verdik. Devamında hayatımızın her anında gerekli olabilecek ilk yardımın öneminden bahsettik. Kalp damar hastalıklarından korunmak için anahtar önerilerin üstünde durduk. Yaşlılıkta karşımıza en çok çıkan hastalıklardan biri olan Alzheimer hakkında bilgilere yer verdik. Her yıl okullarda kutlanan Dünya Okul Süt gününün öneminden bahsettik. Son olarak Halk Sağlığı haftası kapsamında güncel sorunlara temel yaklaşımları kaleme aldık.

- 3-9 Eylül Halk Sağlığı Haftası
 - 14 Eylül Dünya İlk Yardım Günü
 - 15 Eylül Dünya Lenfoma Farkındalık Günü
 - 21 Eylül Dünya Alzheimer Günü
 - 27 Eylül Dünya Okul Süt Günü
 - 29 Eylül Dünya Kalp Günü
 - 23-29 Eylül Dünya İşitme Engelliler Haftası
- Eda Yorulmaz kaleme aldı

DÜNYA
KALP GÜNÜ

Kerem Aydoğan kaleme aldı

Dünya Kalp Günü, ilk kez 29 Eylül 2000 tarihinde ortaya çıkmıştır. İnsanları her yıl tüm dünyada 17.1 milyon kişinin yaşamını kaybetmesine neden olan kalp hastalıkları ve inmenin başlıca ölüm nedeni olduğuna ilişkin bilgilendirmek için düzenleniyor. Dünya Kalp Federasyonu üyeleri, tütün kullanımı, sağlıklı beslenme ve fiziksel

aktivite yoksunluğu gibi başlıca risk faktörlerinin kontrol altına alınması ile kalp hastalığı ve inmeye bağlı erken ölümlerin en az %80'inin önlenebileceğini tüm dünyaya duyuruyor.

Kalp Sağlığının Önemi

Aslında Kalp, vücudumuzun en önemli organlarından biridir. Kan pompalayarak vücuda oksijen ve besin maddeleri taşır. Sağlıklı bir kalp, sağlıklı bir yaşamın temelidir. Kalp hastalıkları, dünya genelinde en önde gelen ölüm nedenidir. Bu nedenle kalp sağlığını korumak, uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmek için hayati öneme sahiptir.

UNUTMAYALIM

Kalp Hastaları Stresten uzak durmalıdır. Çünkü stres kalp rahatsızlıklarına yol açar. Kalp yetmezliği, ritim bozukluğu ve hipertansiyon kalp rahatsızlıklarına neden olur.

Kalp Hastalıklarına Yol Açan Risk Faktörleri

Bu risk faktörlerinin en başında tütün kullanımı, fiziksel inaktivite, alkol kullanma, obezite, hipertansiyon, yüksek kan şekeri ve diyabet

kalp hastalıklarına davetiye çıkartmaktadır.



Kalp Hastaları Nasıl Beslenmelidir?

Kalp hastaları özellikle sindirimi kolay olan besinleri tüketmelidir. Sindirim kalbin çalışması ile doğrudan bağlantılıdır. Tüketilen ürünler kalbi yormamalı ve vücut için gerekli besinleri sağlayacak nitelikte olmalıdır. Kalp hastaları için önerilen beslenme programı şöyle sıralayabiliriz;

Balık tüketimi ve omega-3 asitleri alımını arttırmak

Özellikle omega-3 içeren besinlerin

sahip oldukları zenginlikler nedeniyle tüketilmesi önerilmektedir.

Şeker tüketimini azaltmak

Şeker tüketimi özellikle kalp hastaları için ciddi sonuçlanabilecek sorunlara yol açabilmektedir. O yüzden meyve tüketimi sınırlandırılmalıdır.

Tam tahıl ve lif alımını arttırmak

Ekmek tüketimi çok fazla olmamalı ve tüketildiği takdirde beyaz ekmek yerine kepekli veya tam buğday içeren ekmekler tercih edilmelidir.

Sağlıklı yağlar kullanmak

Fındık, ceviz gibi kuruyemişlerden alınan sağlıklı yağlar da dengeli alındığı takdirde vücuda fayda sağlamaktadır. Fakat unutulmamalıdır ki aşırı kuruyemiş tüketimi kilo alımına sebep olmakla beraberinde kalp sağlığına düşman olan obeziteyi yanında getirmektedir.

Tuz tüketimini azaltmak

Tuz tüketimi özellikle dekompanse kalp hastalığı görüldüğü takdirde çok ciddi sonuçlara yol açar. Vücutta oluşabilecek ödem ve bu ödemin neden olduğu problemlerden kaçınmak sebebiyle tüketilen tuz miktarı daima kontrol edilmelidir.



Su tüketmek

Vücudun gerektirdiği kadar su ihtiyacını karşılamak kalp hastaları için oldukça önemlidir. Fakat bu durum her kalp hastasının gün içerisinde çok fazla su tüketmesi anlamına gelmemektedir. Özellikle dekompanse kalp hastalığı görüldüğü durumda hastaların günde 1 litrenin üzerinde su tüketmemesi gerekmektedir.

15 EYLÜL DÜNYA LENFOMA FARKINDALIK GÜNÜ

Mevlûde Uyar kaleme aldı

Lenfoma Nedir?

Lenfoma, vücudun savunma sisteminin bir parçası olan lenfositlerin anormal şekilde çoğalması ve kontrolsüz büyümesi sonucu ortaya çıkan bir tür kanserdir. Lenfositler bağışıklık sisteminin önemli bir parçası olduğundan lenfoma bu hücrelerin işlevlerini bozarak vücudun enfeksiyonlara savaşma yeteneğini zayıflatır. Lenfoma oluşumunda çevresel faktörler önemli bir yere sahiptir. Kişinin yaşam tarzı, beslenmesi ve alışkanlıklarıyla kanser oluşumunu etkileyebilir. Bu nedenle sağlığını riske atacak etmenlerden kaçınılmalıdır.

Lenfoma ve Beslenme

Lenfoma tedavisi sırasında bağışıklık sistemini desteklemek kritik öneme sahiptir.

- Antioksidanlar (C vitamini, kuruyemişler, yeşil yapraklı sebzeler)
- Probiyotikler (yoğurt, kefir)
- Çinko (fındık, tohumlar, et ve deniz ürünleri)
- İşlenmiş gıdalardan kaçınılmalıdır rafine edilmiş gıdalar bağışıklık sistemine zarar verebilir.
- Sıvı tüketimi tedavi sürecinde hayati bir öneme sahiptir.

Hem tedavinin yan etkilerini hafifletmek hem de vücudun fonksiyonlarını düzgün sürdürebilmesi için bol su içmek gerekir.



Lenfoma, birçok kanser türüne göre tedaviye daha iyi yanıt veren bir hastalıktır. Ancak hastalığın fark edilmemesi ya da geç teşhis edilmesi durumunda tedavi zorlaşabilir. Bu nedenle erken teşhis, lenfomanın başarılı tedavisinde kilit rol oynar. Bu amaçla her yıl 15 Eylül tarihinde Dünya Lenfoma farkındalık günü düzenlenir.

14 EYLÜL DÜNYA İLK YARDIM GÜNÜ

Polen Maçça kaleme aldı

Her sene eylül ayının ikinci Cumartesi günü kutlanan bu gün gerçekleşebilecek olası kazalar sonucunda hastaya ya da kazazedeye yapılacak ilk müdahalenin ne kadar önemli olduğunu vurgulamak ve insanları bu yönden bilinçlendirmek içindir.



Peki ilk yardım nedir?

Herhangi bir kaza ya da ihtimali karşısında duruma sağlık görevlileri el atana kadar hayatı risken kurtarmak amaçlı fakat hiçbir materyal kullanmadan yapılan ilk müdahaledir. Fakat ilk yardım herkes tarafından gerçekleştirilmemelidir. Yalnızca ilk yardım hakkında eğitim ya da sertifika alan bireyler bu yardımı gerçekleştirebilir. Çünkü bu konuda bilinçli olmayan bireyler tarafından yapılacak en ufak hata kazazedenin hayatına mal olabilir ya da herhangi bir kalıcı sakatlık meydana gelebilir. Bunun yanı sıra doğru ve bilinçli olarak yapılan bir ilk yardım kazazedenin tedavisini çok iyi yönde etkileyebilir.

İlk yardım doğru ve bilinçli bir şekilde nasıl uygulanır?

Koruma, bildirme ve kurtarma basamakları sıralı ve doğru bir şekilde uygulanmalıdır.

1-Koruma:

Olay yerinin hasta ve ilk yardımı yapan kişinin sağlığı için değerlendirilmesi ve gerekli düzenlemelerin yapılması.

2-Bildirme:

Kaza mümkün olan en kısa sürede gerekli birimlere bildirilmeli ve yardım istenmelidir. Bildiri sırasında ilk yardım yapan birey oldukça sakin bir ses tonuyla anlatım yapmalıdır. İlk yardımı yapan kişi soruları net yanıtlamalıdır.

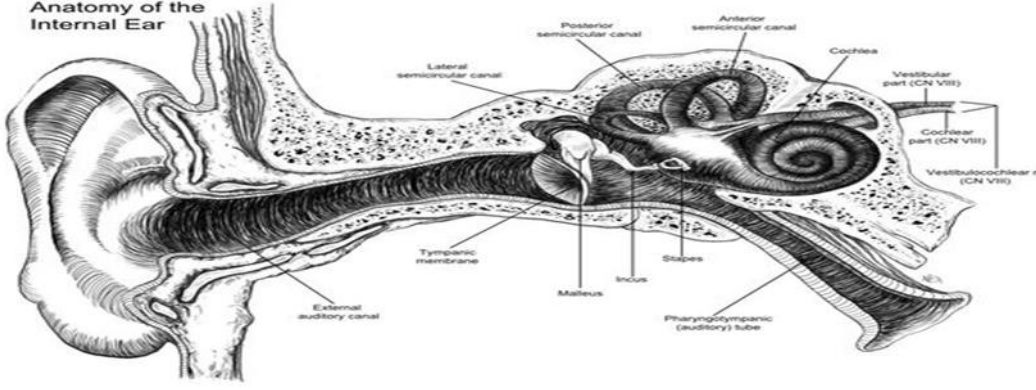
3-Kurtarma:

İlk yardımı yapan kişi hızlı ve sakin olmalıdır.

İŞİTME ENGELLİLER HAFTASI

Ayşenur Şahin kaleme aldı

Dünyada 23-29 Eylül "Uluslararası İşitme Engelliler Haftası" olarak kabul edilmektedir. İşitme kayıpları sonradan kazanılabildiği gibi doğuştan da oluşabilmektedir. Yeni doğan bebeklerde oldukça yaygın olan işitme kaybı, yaklaşık her 500 bebeğin 1'i işitme engeli ile dünyaya gelmektedir. Birçok faktör işitme kaybına sebep verebilmektedir. Annenin geçirmiş olduğu hastalıklar, kullandığı bazı ilaçlar, bebeğin yoğun bakımda kalma durumu, düşük doğum ağırlığına bağlı olarak gelişim geriliği, ağır geçirilmiş sarılık öyküsü, doğumsal ve doğumsal olmayan birçok nedene bağlı olarak oluşabilmektedir.



İşitme Kaybı Önlenebilir

Dünya Sağlık Örgütü işitme kaybına yol açan faktörlerin %50'sinin önlenebilir olduğunu bildirmektedir. Sağlık taramaları erken tanı ve teşhiste büyük önem arz etmektedir. Bu nedenle çocukların yenidoğan döneminde ve okul çağında işitme taramalarından geçmesi son derece önemlidir. Unutmayın işitmek hayattır ve işitme kaybı kader değildir.



Dünyada Sonradan Kazanılan İşitme Kaybı Oranı Oldukça Yükseliyor

Dünya sağlık örgütünün verilerine göre günümüzde yaklaşık 1 milyar genç, gürültü maruziyeti nedeniyle kalıcı ve önlenebilir işitme kaybı riski altında olduğunu belirtmektedir. Tahminlere göre 2050 yılına gelindiğinde dünyadaki her 4 insandan 1'inde işitme kaybı yaşanacaktır. Bu oranı azaltmak için bizim de toplum olarak almamız gereken önlemler vardır;

- Kafaya darbe almamak
- Kulaklıkla uzun süre yüksek sesli müzik dinlememek
- Çevresel gürültü maruziyetine olabildiğince az maruz kalmak

İşitme kaybı, tedavi edilmediği takdirde çocuk yaşta sağırılık ve konuşma bozukluğu, ileri yaşta ise sosyal izolasyon, depresyon, hafıza kaybı gibi birçok ek hastalığa neden olmaktadır. Bu nedenle işitme kaybı şüphesi olduğunda en kısa zamanda bir Kulak Burun Boğaz Hastalıkları uzmanına başvurmanızı öneriyoruz.

SU HAYATTIR

Su, vücuttaki tüm hücreler, dokular ve organlar için gerekli olan hayati bir besindir. Bireylerin her gün yeterli miktarda su içmeleri önemlidir. Kişiden kişiye önerilen miktarlar yaşa, fiziksel aktivite seviyesine, bulunduğu yerin iklimine ve genel sağlığa bağlı olarak değişebilir.



- Yeterli su içmek;
- Vücut ısısını düzenlemeye yardımcı olur ve aşırı ısınmayı önler.
 - Eklemleri yağlayarak hareketliliği ve esnekliği artırır.
 - Atıkları vücuttan uzaklaştırır ve böbreklerin düzgün çalışmasına yardımcı olur.
 - Böbrek taşı önlemeye yardımcı olur.
 - Kabızlığı önlemeye yardımcı olur ve sindirimi iyileştirir.
 - Cildin nemlenmesine yardımcı olur ve cilt sağlığını iyileştirir.
 - Bilişsel işlevi geliştirmeye yardımcı olabilir ve yorgunluğu azaltabilir.

HER LOKMA, GELECEKTEKİ ANILARA KÖPRÜ

Derin Çatalyürek kaleme aldı

Alzheimer hastalığı, genellikle yaşlı bireylerde görülen, hafıza, düşünce ve davranış üzerinde olumsuz etkilere yol açan ilerleyici bir nörolojik hastalıktır. İlk belirtiler genellikle hafıza kaybı, günlük aktivelerde zorluk ve dil kullanımıyla ilgili sorunlardır.

Alzheimer hastalığının kesin nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte genetik faktörler, yaş, yaşam tarzı ve çevresel etmenler gibi bir dizi unsurun hastalığın gelişiminde rol oynadığı düşünülmektedir.

Beindeki proteinlerin anormal birikimi, özellikle amiloid plakları ve tau proteinlerinin düğümleri, hastalığın temel biyolojik işaretleridir.



Beslenmenin**Rolü**

Sağlıklı bir beslenme düzeninin, bilişsel işlevleri destekleyebileceği ve hastalığın ilerlemesini yavaşlatabileceği son yıllarda yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur.

Dengeli Beslenme

Dengeli ve yeterli beslenme planı, vitaminler, mineraller, sağlıklı yağlar ve lif açısından zengin gıdalar içermelidir.

Omega-3 Yağ Asitleri

Beyin sağlığını destekleyen omega-3 yağ asitleri bakımından zengin gıdaların tüketimi.

-Balık,

-Ceviz

-Keten tohumu

Omega-3'lerin, bilişsel gerilemeyi azaltmaya yardımcı olabileceği araştırmalarca gösterilmiştir.

Akdeniz Diyeti

Akdeniz diyeti, sebze, meyve, tam tahıllar, zeytinyağı ve balık ağırlıklı bir beslenme düzenidir. Zeytinyağının ve antioksidan bakımından zengin gıdaların, beyin sağlığını koruyucu etkileri vardır.

Şeker ve İşlenmiş Gıdalardan Kaçınma

Yüksek şeker içeren ve işlenmiş, paketlenmiş tüm gıdalar, iltihaplanma ve insülin direnci gibi durumları tetikleyebilir. Bu durumlar, beyin sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bunun yerine, doğal ve taze gıdalar tercih edilmelidir.

Hidrasyon

Yeterli sıvı alımı, beyin fonksiyonları için hayati öneme sahiptir.

Alzheimer, sadece bireyleri değil, aileleri ve toplumu da derinden etkileyen bir hastalıktır. Yaşamın her döneminde, bilinçli beslenme alışkanlıkları oluşturmak, sadece bedenimizi değil, zihnimizi de besler.

Beslenme, bilişsel sağlığı desteklemek ve Alzheimer riskini azaltmak için önemli bir faktördür. Sağlıklı gıdalar tüketmek, düzenli fiziksel aktivite yapmak ve zihinsel aktiviteleri sürdürmek, Alzheimer'a karşı alınabilecek etkili önlemler arasındadır.

Unutmayalım ki, her lokma beynimize bir iyilik yapma fırsatıdır.

OKUL SÜTÜ GÜNÜ

Polen Maçça kaleme aldı



Süt besin değeri oldukça yüksek olan besleyici bir sıvıdır. Süt ile tanışmamız anne sütüne dayanır. Sonrasında ise özellikle çocuklar ve gençler için önemli bir besin kaynağıdır. Süt, kalsiyum, protein ve vitaminler açısından zengin olduğundan özellikle büyüme çağındaki çocuklar için oldukça değerlidir. Küçük yaşlarda süt içme alışkanlığı kazanmak, çocukların ileride sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olur. Çocuklarda süt tüketimi, güçlü kemik ve diş gelişimi, kas gelişimi ve onarımı ve bağışıklık sistemi için önemlidir. Ayrıca düzenli süt tüketen çocuklarda soğuk algınlığı ve diğer enfeksiyon hastalıklarının görülme sıklığının daha az olduğu gözlemlenmiştir.

-Okul sütü programı Türkiye'de de 2010 yılında uygulanmaya başlanmıştır. Bu günün kapsamında okullarda çeşitli aktiviteler yapılır ve seminerler düzenlenir. Sonrasında ise çocuklara süt dağıtılarak çocuklara süt tüketimini teşvik etmek amaçlanır. Ayrıca süte ulaşamayan çocuklara süt dağıtılarak çocuklara süt ulaştırılması konusunda oldukça değerlidir. -Bu etkinlik sonrasında istatistiklere bakıldığında çocukların düzenli süt tüketiminin %20-30 oranında arttığı düzenli süt tüketiminin ise çocukluk dönemi obezitesini %10-15 oranında azaltabileceği yönünde bulgular bulunmaktadır. Ayrıca okul sütü programları sayesinde çocukların sağlıklı beslenme konusundaki farkındalığının da %30 oranında arttığı gözlemlenmiştir. Sonuç olarak Okul Sütü Günü yalnızca bir kutlama değil aynı zamanda çocuklara ve ailelerine bilinç oluşturmak ve dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının önemini hatırlatmak kapsamında önemli bir fırsattır.

3-9 EYLÜL HALK SAĞLIĞI HAFTASI

Eda Yorulmaz kaleme aldı

Her yıl 3-9 Eylül tarihleri arasında kutlanan Halk Sağlığı Haftası, toplum sağlığını koruma ve geliştirme amacıyla farkındalık yaratmayı hedefleyen önemli bir etkinliktir. Bu hafta, bireylerin ve toplumların sağlığını iyileştirmek için gereken temel stratejilerin ve önlemlerin vurgulandığı, halk sağlığına dair bilgilerin yaygınlaştırıldığı bir dönemdir.

**HALK SAĞLIĞININ ÖNEMİ**

- Halk sağlığı, bireylerin sadece fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal sağlığını da kapsar. Bu nedenle, Halk Sağlığı Haftası, toplumun her kesiminde farkındalık yaratmayı amaçlayan, toplum sağlığını tehdit eden unsurların önlenmesine yönelik bilgi ve uygulamaların yaygınlaştırılmasını teşvik eden bir süreçtir. Bu hafta, toplum sağlığının korunması için herkesin üstlenmesi gereken sorumlulukları hatırlatır.

Sağlık hizmetlerine erişim, sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, çevre sağlığı ve aşılamanın önemi gibi konular, bu haftada ön plana çıkarılır. Ayrıca, toplumun en kırılgan kesimleri olan çocuklar, yaşlılar ve kronik hastalığı olan bireyler için özel önlemler alınmasının gerekliliği de vurgulanır.