

1. SAĞLIĞIN TANIMI

Dünya Sağlık Örgütü [WHO, World Health Organization, Sağlık sadece hasta veya sakat olmamak değil; beden, ruhen ve sosyal yönlerden tam bir iyilik hâlinde bulunma şeklinde tanımlamıştır.

2. SAĞLIĞA ETKİ EDEN ETMENLER VE SAĞLIĞIN ÖLÇÜLEBİLİRLİĞİ

Bir ülkede sağlığı etkileyen etmenler ve sağlık düzeyini gösteren değişik ölçütler vardır. Bunlar, sağlık olaylarının objektif ve sayısal olarak tespit edilmesini sağlar.

A. SAĞLIK ÖLÇÜLEBİLİR BİR KAVRAMDIR

Sağlık hizmetlerinin değerlendirilebilmesi sağlık sorunlarının sayısal olarak tespiti ile mümkündür. Ancak bu yolla sağlık sorunlarının çözümüne yönelik planlar yapılabilir. Sağlıkla ilgili problemlerin tespit edilmesi, çözümlerinin planlanması ve verilen sağlık hizmetlerinin değerlendirilebilmesi için gerekli sayısal değerlere **sağlık ölçütleri** denir. Sağlık ölçütleri, düzenli tutulan sağlık kayıtları yardımıyla elde edilir.

Bir ülkenin sağlık ölçütleri ölüm, hastalık, doğum, sakatlık gibi olaylardan sağlanan verilerle belirlenir. Başlıca sağlık ölçütleri; ana ölüm hızı, kaba doğum hızı, kaba ölüm hızı, bebek ölüm hızı ve nüfus artış oranıdır.

Toplumların en önemli zenginliği, sağlıklı ve nitelikli insan gücüdür. Dolayısıyla sağlıkla ilgili harcamalar masraf olarak görülmemelidir. Tam tersine insan gücüne yapılan yatırımdır. Çünkü bu harcamalarla üretici, katılımcı ve nitelikli insan gücü yetiştirmek amaçlanmaktadır.

B. SAĞLIĞA ETKİ EDEN ETMENLER

İnsan sağlığına etki eden etmenler iki grupta incelenebilir. Bunlar bünyesel ve çevresel etmenlerdir.

1. BÜNYESEL ETMENLER

Bireyin vücuduyla ilgili etmenleri kapsar. Bu etmenler metabolizma hastalıklarından, hormonal düzensizliklerden veya genetik bozukluklardan oluşur. Genetik bozukluklar, kalıtım yoluyla geçen hastalıklar veya kromozom bozuklukları şeklinde olabilir. İktiyozis (balık pulluluğu hastalığı) ve renk körlüğü genetik bozukluklara örnek verilebilir. Hormonal düzensizliklere bağlı olan çeşitli hastalıklar vardır. Örneğin; tiroit bezinin düzensiz çalışmasına bağlı olarak guatr, pankreasın düzensizliğine bağlı olarak da şeker hastalığı oluşur. Protein fazlalığından kaynaklanan gut hastalığında olduğu gibi vücut metabolizmasının bozulmasına bağlı hastalıklar da görülebilir.

2. ÇEVRESEL ETMENLER

Çevresel etmenler çok çeşitlidir. Bunlar, temel madde eksiklikleri; sosyal, kültürel ve ekonomik etmenler; psikolojik, fiziksel, kimyasal, biyolojik etmenler olarak sınıflandırılabilir.

Temel madde eksiklikleri

Yetersiz ve dengesiz beslenme, sağlığa olumsuz etki eden faktörlerdendir. Örneğin, aşırı karbonhidratlı ve yağlı besinler, fazla kiloya ve çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına neden olur. Vücut için gerekli olan besin ve mineral eksikliği, bebekler ile çocuklarda büyüme, gelişme ve zekâ geriliğine yol açar. Gebelerde düşüklere veya ölü doğumlara neden olur.

Sosyal, kültürel ve ekonomik etmenler

Bireyin sosyal durumu, evli veya bekâr oluşu, çocukları, arkadaşları ve bunlarla ilişkileri, onun ruh sağlığını etkiler. Bireyin işi, hobileri ve tutkuları, kişiliğini yansıtır. Kişiliğin de sağlıkla bağlantısı vardır. Ruhsal çalkantılar ve stres, sağlığı bozar.

Kültürel etmenler de sağlığa etki eder. Örneğin, yurdumuzun değişik yörelerinin çeşitli yemek alışkanlıkları vardır. Güneydoğu yöresine ait yemeklerden çiğ köfteyi sık yiyen insanlarda bağırsak parazitlerine daha fazla rastlanmaktadır.

Ekonomik etmenleri de göz ardı etmemek gerekir. Bireyin sağlıklı yaşayabileceği ortamda bulunabilmesi, ekonomik durumunun uygun olmasına bağlıdır. Ekonomik nedenlerden dolayı kötü koşullar altında yaşamak zorunda kalan kişilerin sağlıkları daha çabuk bozulabilir.

Kimyasal etmenler

Zehirler, kanser yapıcı maddeler vb. kimyasallar da insan sağlığını olumsuz yönde etkileyen önemli etmenlerdendir. Havada, toprakta veya suda bulunan zehirli atıklar insan sağlığını tehdit eder. Solunum, sindirim ve boşaltım organlarında çeşitli hasarlara yol açar.

Biyolojik etmenler

Biyolojik çevre, çevremizdeki canlıları ve bazı canlılardan elde edilen ürünleri içerir. Biyolojik çevre, beş grupta incelenebilir:

- **Mikroorganizmalar**
- **Vektörler**
- **Hayvanlar**
- **Bitkiler**
- **Hayvansal ve bitkisel ürünler**

Mikroorganizmalar: Gözle görülemeyen küçük canlılardır. Doğada çok sayıda mikroorganizma vardır. Bunların bir kısmı yararlı, bir kısmı ise zararlıdır. Zararlı olanlara **patojen mikroorganizma** da denir. Patojen mikroorganizmalar, buldukları organa veya vücudun tümüne zarar vererek hastalık oluşturur. Kolera, tifo, çocuk felci, difteri, verem, kuduz, kabakulak, kızıl, kızamık gibi pek çok hastalığın etkeni bu mikroorganizmalardır.

Vektörler: Patojen mikroorganizmaları insanlara taşıyan sivrisinek, tahtakurusu, bit, pire, hamam böceği, kene, çeçe sineği gibi eklem bacaklılar ve fare, sıçan gibi kemiricilerdir.

Sıtma, anofel cinsi sivrisineğin dişisi tarafından insanlara taşınan bir hastalıktır. Vebayı genellikle fare, sıçan gibi bazı kemiricilerin vücutlarındaki pireler insanlara bulaştırır.

Hayvanlar: Etinden, sütünden, yumurtasından yararlandığımız hayvanlar bazen sağlığımızı tehdit edebilir. Örneğin; Malta humması (brusella), hastalıklı hayvanın süt ürünleri ile insanlara bulaşır. Yılan, akrep ve zehirli örümceklerin ısırılmaları, sağlığımızı olumsuz yönde etkiler. Kuduz mikrobu taşıyan kedi, köpek gibi hayvanların ısırması veya tırmalamasıyla kuduz mikrobu insanlara bulaşır.

Bitkiler: Bitkiler yaşam kaynağıdır. Bitkiler olmasaydı yaşam olmazdı. Kendileri besin kaynağı olan bitkiler, aynı zamanda protein kaynağı olan hayvanların da beslenmesini sağlar. Ayrıca bitkiler fotosentezle solunum için gerekli oksijenin sirkülasyonunu sağlar. Bitkilerden ilaç yapımında da büyük ölçüde yararlanılmaktadır. Bunların yanı sıra bazı zehirli bitkiler ve uyuşturucu madde yapımında kullanılan bitkiler sağlığımızı olumsuz etkiler.

Hayvan ve bitkilerden elde edilen besinler: Hayvan ve bitkilerden elde edilen besinler, uygun hijyenik koşullarda üretilmeli ve bozulmadan saklanmalıdır. Tüketiciye bu koşullarda ulaştırılmalıdır. Besin sağlığı kurallarına uymayan hayvansal ve bitkisel ürünler, insan sağlığını olumsuz yönde etkiler. Bozuk olan veya hastalıklara yol açabilecek yiyeceklerden sakınılmalıdır.

Fiziksel etmenler

İnsan sağlığını tehdit eden fiziksel etmenler şunlardır: ısı, ışık, radyasyon, kanalizasyon suları, çöpler, gürültü, iklim şartları vb. Su, giyim eşyaları, taşıtlar, toplu hâlde bulunan yerler, mezarlıklar, yaşadığımız ev, lokanta ve plaj gibi yerlerdeki kirlilik sağlığımızı olumsuz yönde etkiler. Bu yerlerin temiz olması ise sağlığımızı olumlu yönde etkiler. Fiziksel etmenlerin olumsuzluklarını ortadan kaldırmak kendi elimizdedir.

Psikolojik etmenler

Günlük hayatta sık duyduğumuz ve karşılaştığımız stres, ruhsal zorlama vb. durumlardır. Psikolojik etmenler çevresel olabildiği gibi bünyesel de olabilir.

3. SAĞLIK HİZMETLERİ VE YARARLANMA YOLLARI

Sağlık hizmetleri; koruyucu sağlık hizmetleri, tedavi hizmetleri ve rehabilitasyon hizmetleri olarak üç grupta incelenebilir.

a. Koruyucu sağlık hizmetleri

Bireyi ve toplumu bilgilendirerek hastalıklardan korunmayı, çeşitli çalışmalarla hastalıkları önceden önlemeyi amaçlayan sağlık hizmetleridir.

Koruyucu sağlık hizmetleri, kişiye ve çevreye yönelik olarak ikiye ayrılır:

KİŞİYE YÖNELİK KORUYUCU SAĞLIK HİZMETLERİ:

Hastalıkları engellemek ve tedavi etmek için verilen bu hizmetler, eğitilmiş sağlık personeli tarafından yürütülür. Sağlık eğitimi, yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması, aile planlaması, bulaşıcı hastalıkların kontrolü, periyodik muayeneler, toplum içi araştırmalar ve istatistiksel çalışmalar, yaşlı bakımı, erken teşhis ve tedavi çalışmaları bu grupta yer alır. Kişiyeye yönelik koruyucu sağlık hizmetleri birincil, ikincil ve üçüncül koruma olarak üçe ayrılır.

Birincil koruma: Kişiyi hastalıklardan korumak için alınan önlemlerdir. Örneğin, yeterli ve dengeli beslenme öğretilerek yanlış beslenmenin önüne geçilebilir. Böylece yanlış beslenme sonucu ortaya çıkabilecek hastalıklar engellenmiş olur.

Birincil koruyucu sağlık hizmetleri adı altında insanlara bulaşıcı hastalıklardan, kanserden korunma ile ilgili bilgi verilir. Bu hizmetler içinde aşının yararları anlatılarak hastalık oluşumu önlenir.

İkincil koruma: Hastalık belirtileri ortaya çıkmadan önce veya bu belirtilerin hafif olduğu dönemde teşhis edilerek gereken tedavinin yapılmasına yönelik çalışmalardır.

Üçüncül koruma: Hastalıkların olumsuz sonuçlarının sınırlandırılması ve sakatlıkların önlenmesi için yapılan çalışmalardır.

ÇEVREYE YÖNELİK KORUYUCU SAĞLIK HİZMETLERİ:

Çevrede bulunan ve insan sağlığını olumsuz etkileyen etmenlerin ortadan kaldırılmasına veya zararsız hâle getirilmesine yönelik çalışmalardır.

Çevre şartlarının düzeltilmesi, besin kontrolü, okul hijyeni, konut hijyeni, iş sağlığı ile ilgili çalışmalar bu grupta yer alır. Bu hizmetler; çevre mühendisleri, doktorlar, veterinerler, biyologlar, endüstri mühendisleri gibi birçok meslek grubunun iş birliği ile gerçekleştirilir.

b. Tedavi hizmetleri

İlaç ve diğer tıbbi yöntemlerle hastalık ve sakatlıkların iyileştirilmesi çalışmaları, **tedavi** olarak isimlendirilir. Tedavi hizmetleri; birinci basamak, ikinci basamak ve üçüncü basamak tedavi hizmetleri olarak üçe ayrılır.

Birinci basamak tedavi hizmetleri: Bu basamaktaki tedavi hizmetleri; toplum sağlığı merkezlerinde, aile sağlığı merkezlerinde, polikliniklerde ve muayenehanelerde gerçekleştirilir (*Resim 1.4*). Bu kurum ve kuruluşlar, hastaların ilk başvurdukları merkezlerdir. Burada ayakta tedavi edilebilecek hastaların tanısı konularak tedaviye başlanır.

İkinci basamak tedavi hizmetleri: Birinci basamaktaki kurumlarda teşhis konulamayan ve tedavi edilemeyen hastalar hastanelere gönderilir. Çünkü hastaneler daha kapsamlı araştırma ve tetkikleri yapabilecek araç ve gerece sahiptir .

Üçüncü basamak tedavi hizmetleri: Daha ayrıntılı tetkik ve tedavi uygulamalarını gerektiren hastalar ise yüksek teknolojiye sahip eğitim ve araştırma hastaneleri ile üniversite hastanelerine gönderilirler. Bazı hastanelerde ise özel ihtisas hizmetleri sunulur. Kansere, verem, ruh sağlığı gibi ihtisas dallarıyla ilgili yüksek teknolojiye sahip kuruluşlarda hastaya daha fazla yardımcı olunur.

Hasta olan bir kişinin şifa ararken diğer hastaların tedavilerini geciktirmemesi veya engellememesi için bu basamakları sırasıyla izlemesi gerekir. Doğrudan üniversite hastanelerine başvurması, bu kuruluşların çalışmalarını ve hastaların buralardan yararlanma olanaklarını önemli ölçüde azaltır.

c. Rehabilitasyon hizmetleri

Kişiler, hastalık veya kazalar sonucu sakat kalarak iş yapabilme gücünü tamamen ya da kısmi olarak kaybedebilirler. Bu kişilerin sakatlıklarının giderilmesi ve bedensel yeteneklerinin artırılması için sağlık hizmeti verilir. Aynı zamanda onlara yeni beceriler kazandırılması, sosyal uyum ve iş uyumu sağlanarak kendi kendilerine yeterli duruma getirilmeleri için de çalışılabilir. Bu hizmetlerin tümüne **rehabilitasyon (esenlendirme) hizmetleri** denir. Rehabilitasyon hizmetlerinde genellikle doktor ve sosyal hizmet uzmanları tarafından hastanın önceki iş yapabilme gücüne veya ona yakın bir güce sahip olabilmesine çalışılır. Örneğin, felç geçiren kişinin önce ilaçla tedavisine başlanır. Daha sonra masaj, egzersiz gibi yöntemlerle hastaya rehabilitasyon uygulanır. İş yapabilme gücüne kavuşamayan hastalara, sahip olduğu bedensel olanaklara uygun işler temin edilir veya önerilir. Örneğin, tekerlekli sandalye ile hayatını devam ettirecek bir inşaat işçisine, el becerilerini kullanmaya yönelik meslek edindirilebilir.

Sağlık hizmetleri bir bütün olarak sunulursa etkin olabilir. Sadece koruyucu hekimlik, bireyi hastalıklardan koruyamaz. Mevcut hastalıkların da tedavi edilmesi gerekir. Sakatlıkla sonuçlanmış hastalıklarda ise kişiler rehabilitasyon hizmetlerinden yararlandırılmalıdır. Sonuç olarak sağlık hizmetleri; koruyucu, tedavi edici ve rehabilitasyon hizmetleri şeklinde bir bütün olarak ele alınmalıdır.