

A- Denetleyici ve Düzenleyici Sistemin Sağlığı

Denetleyici ve Düzenleyici Sistemin sağlığını korumak için neler yapmalıyız.

1. Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz.
2. Egzersiz yapmalıyız.
3. Alkol, sigara ve uyuşturucudan uzak durmalıyız.
4. Düzenli uyumalıyız.
5. Stresten uzak durmalıyız.
6. Aşırı kafein tüketiminden uzak durmalıyız.
7. Sinir sistemimize zarar verebilecek ağır sporlardan, ani hareketlerden, çarpma ve darbelerden kaçınmalıyız.

Denetleyici ve Düzenleyici Sistem Hastalıkları

1. Devlik ve Cücelik

Hipofiz bezi salgıladığı büyüme hormonu az salgılanırsa cücelik, fazla salgılanırsa devlik hastalığı görülür.

2. Şeker Hastalığı (Diyabet)

Pankreasın yeterli miktarda insülin salgılayamaması veya salgılanan insülinin yeteri derecede kullanılmaması sonucu kan şekerinin yükselmesi şeker hastalığına neden olur. Şeker hastalarının idrarında şeker (glikoz) bulunur.

Açlık kan şekeri

6-8 saat açlıktan sonra kan şekeri ölçülmesiyle bulunur. Açlık kan şekeri 70-100 mg/dl olmalıdır.

Tokluk kan şekeri

Yemek yedikten 2 saat sonra kan şekerinin ölçülmesiyle bulunur. Tokluk kan şekeri 100-140 mg/dl olmalıdır.

Tip 1 Diyabet

Pankreasın insülin hormonu salgılanmaması sonucu oluşur, genellikle çocuklarda görülür. Hastalar insülin hormonunu dışarıdan almak zorundadır.

Tip 2 Diyabet

Üretilen insülin hormonunun vücutta gerektiği gibi kullanılamaz, üretilen insüline karşı duyarsızlık gelişir. Tip 2 Diyabet genellikle 40 yaş üzerinde görülür. Hareketsiz yaşam ve yanlış beslenme bu hastalığa neden olur.

3. Guatr Hastalığı

Yeterince iyot alınamaması sonucu tiroit bezi tiroksin hormonu salgılayamaz. Tiroit bezinin daha fazla çalışarak büyümesi sonucu guatr hastalığı oluşur.

B- Destek ve Hareket Sisteminin Sağlığı

Destek ve hareket sisteminin sağlığını korumak için neler yapmalıyız.

1. Yeterli ve dengeli beslenmelidir.
2. Kalsiyumun fazlaca bulunduğu süt ve süt ürünlerinden tüketilmelidir.
3. Kemik gelişimi için yeteri kadar D vitamini alınmalıdır.
4. Kemik ve kasların gelişmesi için kalsiyum, magnezyum ve fosfor mineralleri yeterince alınmalıdır.
5. Yaşa uygun sporlar yapılmalıdır. Düzenli spor yapmak kemik ve kasları güçlendirir.
6. Ağır egzersizlerden kaçınılmalıdır.
7. Sigara, alkol ve uyuşturucu destek ve hareket sistemini olumsuz etkiler.
8. Vücudumuzu ani darbeler ve zorlamalara karşı korumalıyız. Kemiklerimiz kırılabilir.
9. Sırada dik oturmalıyız.
10. Ağır çanta veya yükleri tek omzumuz yerine, iki omzumuzla taşımalıyız.
11. Ağır yükleri belimizi bükmeden kaldırılmamalıdır.
12. Aşırı kilo almamalıyız.

Destek ve Hareket Sistemi Hastalıkları

1. Kemik Erimesi

Yaşlılığa bağlı olarak kemik erimesi hastalığı meydana gelir. Kemik erimesi sonucu kemikler zayıflar ve kırılabilir hale gelir. Kemik erimesini engellemek için kalsiyum içeren süt ve süt ürünleri tüketilmelidir.

2. Kemik Kırılması

Çeşitli darbeler sonucu kemik kırılabilir. Kırılan kemik etrafında ağrı, şişlik ve morarma meydana gelir. Röntgen filmi çektilerle kemik kırığı tespit edilir. Alçıya alınarak veya ameliyat yöntemleri ile tedavi edilir.

3. Romatizma

Kemik, kas ve eklemlerin etrafında oluşan ağrı veya acıya romatizma denir.

C- Sindirim Sisteminin Sağlığı

Sindirim sisteminin sağlığını korumak için neler yapmalıyız.

1. Yeterli ve dengeli beslenmeliyiz.
2. Çok sıcak ve çok soğuk şeyler yeyip içmemeliyiz.
3. Lokmaları iyice çiğnemeli ve yavaş yemeliyiz.
4. Fazla yemek yenilmemeli, tam doymadan kalkmalıyız.
5. Kafeinli ve asitli içeceklerden uzak durmalıyız.
6. Sigara ve alkolden uzak durulmalı.

7. Aşırı tuzlu, baharatlı ve yağlı beslenilmemeli
8. Yemeğe salata veya meyve yenilerek başlanmalı.
9. Diş sağlığına dikkat edilmeli, dişler düzenli olarak fırçalanmalı.
10. Stresten uzak durulmalı.
11. Dengeli ve düzenli beslenilmeli.
12. Lifli besinler yenilmeli.
13. Yemekten önce ve yemek sırasında aşırı su içmemeliyiz.
14. Yenilen besinlerin temiz olmasına dikkat edilmelidir.
15. Yatmadan önce yemek yenilmemelidir.

Sindirim Sistemi Hastalıkları

1. Ülser

Mide iç yüzeyinde meydana gelen yaralardır. Tedavi edilmez ise mide kanaması ve mide delinebilir.

2. İshal

Dışkıının yumuşak ve sık sık gelmesi durumudur. İshal olanlarda su kaybı fazla olduğu için bol su içmelidir.

3. Sarılık

Kanda bulunan ve vücuda renk veren maddeler sarılığa neden olur. Sarılık hastalığında deri sarımsı renk alır.

4. Çölyak

İnce bağırsağın gluten proteinine karşı verdiği alerjidir. Çölyak hastaları ömrü boyunca gluten içeren tahıl ürünlerini tüketmemelidir.

D- Solunum Sisteminin Sağlığı



Solunum sisteminin sağlığını korumak için neler yapmalıyız.

1. Odamızı sık sık havalandırmalıyız.
2. Sigaradan uzak durmalıyız. Sigara en fazla solunum sistemine zarar verir.
3. Kovid-19, grip, nezle, kızamık gibi solunum sistemi hastası kişilerden uzak durmalıyız.
4. Soluduğumuz havayı ağızdan değil, burundan almak gerekir.

5. Egzoz dumanı, fabrika bacalarından ve evlerden çıkan gazlar havayı kirletmektedir. Hava kirliliğinin fazla olduğu yerlerde yaşamamalıdır.
6. Bol oksijenli ormanlık alanlarda spor yapılmalıdır.
7. Asbest gibi kansere neden olabilen maddelerden uzak durulmalıdır.
8. Hava kirliliğinin fazla olduğu yerler ve sağlıksız ortamlarda nefes alınacaksa mutlaka maske takılmalıdır.

Solunum Sistemi Hastalıkları

1. Grip

Virüslerin burun mukozasına yerleşerek, iltihaplanmasından kaynaklanır. Grip hastalığında burun akıntısı, hapsirik halsizlik ve yüksek ateş görülür. Gripten korunmak için eller sık sık yıkanmalı ve bol sıvı tüketilmelidir. Grip aşısı yapılmalıdır.

2. Zatürre

Alveollerin ve akciğer dokusunun iltihaplanmasından kaynaklanır. Virüs ve bakteriler zatürreye neden olabilir.

E- Boşaltım sistemi sağlığı

Solunum sisteminin sağlığını korumak için neler yapmalıyız.

1. Günde en az iki litre su içilmelidir.
2. İdrar fazla tutulmamalıdır.
3. Ayaklar kuru ve sıcak tutulmalıdır.
4. Diş çürükleri ve boğaz iltihabı tedavi edilmelidir.
5. Aşırı tuzlu, baharatlı, kızartılmış ve acı besinler fazla tüketilmemelidir.
6. Alkol ve sigara kullanmamalıyız.
7. Böbrek iltihabı rahatsızlıklarında tedavi yarıda kesilmemeli ve ilaçlar zamanında alınmalıdır.
8. Kişisel temizliğe dikkat edilmelidir.
9. Böbrekler darbelerden korunmalıdır.

E- Boşaltım Sistemi Hastalıkları

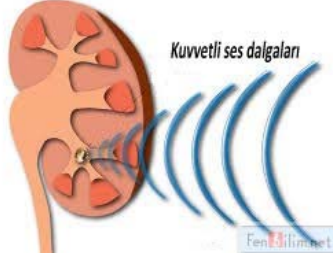
1. Böbrek Yetmezliği (Üremi)

Böbreğin görevini kısmen ya da tamamen yerine getirememesidir. Böbrek nakli ya da diyaliz makinesine bağlanarak yaşayabilir. Diyaliz makinesi su, üre, ürik asit ve minerallerin kandan süzülerek kanın temizlenmesini sağlar. Bu yöntem, kalıcı tedavi sağlamaz. Böbrek yetmezliğine yüksek tansiyon, şeker hastalığı, diş çürükleri ve aşırı ilaçların bilinçsizce kullanımı neden olmaktadır.

2. Böbrek Taşı

İdrardaki minerallerin (madensel tuz) böbrek veya idrar yollarında çökmesiyle böbrek taşı oluşur.

Az sıvı tüketenler, sıcak iklimde yaşayanlar ve fazla hareket etmeyen kişilerde böbrek taşı daha çok görülür. Böbrek taşı, taş kırma cihazı ile kırılabilir. Kırılmayan taşlar ameliyatla alınır.



F- Dolaşım Sisteminin Sağlığı

Dolaşım sisteminin sağlığını korumak için neler yapmalıyız.

1. Yeterli ve dengeli beslenilmelidir.
2. Hazır ve kızartılmış gıdalardan uzak durulmalıdır.
3. Sigara gibi zararlı alışkanlıklar damar tıkanıklığına neden olmaktadır.
4. Dar elbiselerin giyilmesi kan dolaşımını zorlaştırır.
5. Katı yağlar damar tıkanıklığına neden olmaktadır.
6. Düzenli egzersiz yapılmalıdır, hareketsiz yaşam kalp ve damarları olumsuz etkiler.
7. Aşırı stresten uzak durulmalıdır.
8. Aşırı kilo almaktan kaçınılmalıdır.

Dolaşım Sistemi Hastalıkları

1. Kanser

Bir doku veya organdaki hücrelerin kontrolsüz çoğalması sonucu oluşan ırlardır. Sigara, zararlı ışınlar, kimyasal maddeler kansere neden olmaktadır. Erken teşhis edilirse kanser tedavi edilebilir.

2. Kalp krizi

Kalbi besleyen damarların tıkanması sonucu kalp kasının kalıcı hasara uğramasına kalp krizi denir.

3. Anemi (Kansızlık)

Kandaki alyuvar sayısının az olması sonucu anemi oluşur. Yorgunluk, halsizlik ve solgun bir görünüm hastalığın belirtisidir.

Ülkemizde Ölüm Oranları

Ülkemizde 2018 yılında ölüm oranları % 38,4 ile dolaşım sistemi hastalıkları, % 19,7 ile kanser , % 12,5 ile solunum sistemi hastalıkları, % 4,9 ile sinir sistemi ve duyu organı hastalıkları, % 4,8 ile iç salgı bezi hastalıkları, 39,3 de diğer hastalıklardan kaynaklanmaktadır.

Bilinçsiz İlaç Kullanımının Zararları

Doktor teşhis ve tedavisi dışında kullanılan ilaçlar, bilinçsiz ilaç kullanımıdır. Bilinçsiz ilaç kullanımı sonucunda karaciğer, mide ve böbrekler zarar görebilir. Hatta hastanın ölümüne neden olabilir.

İlk Yardım

Herhangi bir kaza anında veya hayati tehlike anında sağlık görevlileri gelinceye kadar hayatın kurtarılmasını sağlayan ilaçsız uygulamalara ilk yardım denir. Bir kişinin ilk yardım yapabilmesi için eğitim almış olmalıdır.

İlk Yardım Temel Uygulamaları

Kaza geçiren kişi güvenli alana alınmalıdır. Yaralının olay yerinde herhangi bir tehlike yoksa yerinden oynatılmamalıdır. Meraklı kişiler alandan uzaklaştırılmalıdır. Gerekli yardım kuruluşuna (112) haber verilmelidir. 112 arandığında adres bildirilmeli, arayanın kim olduğu, yaralı sayısı, durumu, nasıl yardım aldıkları belirtilmelidir.

Not: İlk yardım kuralları bilinmiyorsa hasta veya yaralıya müdahale edilmemelidir.

Organ bağışı

Kişinin hayatta iken kendi iradesi ile ölümünden sonra doku ve organlarının başka bir insanın tedavisi için kullanılmasına izin vermesine **organ bağışı** denir. Sağlıklı bütün organlar bağışlanabilir. Organ bağışı toplum içinde yardımlaşma ve dayanışmayı artırır.

Organ bağıışı nasıl yapılır

1. Organ bağıışı isteği hastane, sağlık m¼d¼rl¼ę¼ ve organ bağıışı ile ilgili merkezlere bildirilebilir.
2. Organ bağıışlayabilmek i¼in 18 yaşıını doldurulmalıdır.
3. Organ bağıışı yapacak kişilerin akıl sağlığı yerinde olmalıdır.
4. Organ bağıışı 2 şahit huzurunda yazılı ve sözl¼ olarak yapılır.
5. Doku ve organ bağıış belgesi doldurulur, sonra doktora onaylatılır. Ayrıca öld¼kten sonra yakın akrabaları da organ bağıışında bulunabilir.
6. Kalp, akciğer, böbrek, karaciğer ve pankreas gibi organlar; kalp kapağı, gözüün kornea tabakası, kas ve kemik iliği gibi dokular bağıışlanabilir.
7. Kişi hayatta iken organ bağıışı yaptığını gösteren kart verilebilir.

DOKU VE ORGAN BAĞIŞ BELGESİ

Tıbben yaşıyorum, tıba erdikten sonra doku ve organlarımın

☐ Tamanımı ☐ Böbreklerimi ☐ Karacięerimi ☐ Pankreasımı ☐ Diğer

☐ Gözlerimi ☐ Kalbimi ☐ Akcięerlerimi ☐ İnce bağırsaklarımı

diğer hastaları tedavi için bağıışlıyorum.

Adı ve Soyadı : _____

Doęum Tarihi : _____ Doęum Yeri : _____

Kan Grubu : _____ Telefon : _____

Adres : _____

İmza _____ Sayı _____

fenbilim.net

Organ nakli

Vücutta görevini yerine getiremeyen organların yerine sağlam organların nakledilmesine **organ nakli** denir.

- Canlı ya da beyin ölümü gerçekleşen kişilerden organ nakledilebilir.
- Canlı bireylerden organ nakli yapılacaksa çift organlardan birisi veya organın bir kısmı alınabilir.
- Böbreklerden birisi, pankreas ve karaciğerin bir kısmı nakledilebilir.
- Sağlıklı bütün organlar nakledilebilir.
- Organ nakli sadece hastane ortamında yapılabilmektedir. Hastane dışında ölmüş kişilerden organ nakli yapılamamaktadır.