Sağlıklı Yaşam

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Mutlu bir yaşam için gereklerden biridir sağlık.

İnsan vücudu adeta mükemmel bir dengeler sistemidir. Kendimiz için küçük çabalar ve devamında edinilmiş yaşam alışkanlıkları ile sağlıklı yaşam ve de sağlıklı yaşamın daha uzun sürmesi mümkündür.

Sağlıklı olma çabası doğum öncesi dönemi kapsayacak şekilde erken başlamalıdır. Hatta sağlıklı olma yolundaki kazanımlarımız sadece bizim kazanımımız değil bizden sonraki kuşaklara genlerimizle aktardığımız bir kazanım olduğunu da düşünmeliyiz.

Kişi kendi vücudunu tanımalı ve yakın soy akrabalarının sağlık konusunda neler yaşadığını özetle bilmesinde yarar vardır.

Pek çok insan günlük yaşam mücadelesini 'mutlu olmak için' şeklinde tanımlar. Aslında esas olan temel dürtü var olma, varlığını sürdürebilmedir. Bunun için güvende olduğunu hissetmek ister insan. Bu temel dürtülere olumsuz etki yapan şeyler genelde korku, endişe olarak yansıyabilir insana. Makul seviyede aslında bunlar normaldir. Yeterli bilgi ve bilip kontrol edebildiklerini yaptığında çoğu zaman sağlıklı olmak için yeter insana.

Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlık "sadece bir hastalığın ya da herhangi bir sakatlığın yokluğu değil hem fiziksel ve zihinsel hem de sosyal refahın iyi olmasıdır." Kısacası sağlıklı yaşam demek hasta olmamak demek değildir. Sağlıklı yaşam demek vücudumuza ve sağlığımıza zarar veren alışkanlıklardan uzak kalmak demektir. Sağlık, insan yaşamının sürdürülmesinde, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve korunmasında özel bir öneme sahiptir.

Sağlıklı Yaşam İçin Başlıca Gerekenler

BESLENME

İnsanın en temel dürtüsünü birinci derecede destekleyen ve etkileyen unsurdur. Aynı zaman da mükemmel denge için de önemlidir beslenme, artı dengeli beslenme. İnsanın elliye yakın besin öğesine ihtiyacı vardır. Günlük aktivite, gelişim ve bunların sürekliliği için ideal miktarda doğru besinler alınmalıdır.

Kahvaltı ve içeriği önemlidir, güne güzel bir başlangıç ve sağlımız için. Bal, yumurta, peynir, zeytin, mevsim meyveleri, sıcak bir çorba veya sevdiğimiz atıştırmalıklar aslında temel gereklerdir. Sindirim sistemimiz, yaklaşık olarak 21:00 civarında günlük aktivitesini bitirdiğinden öğle yemeği ve akşam yemeği zamanı ve miktarını ve günlük aktivite planlamamızı buna göre yapmamızda yarar var. Buna göre yaklaşık 19:00-20:00 civarı yemek yeme işi bitmelidir. Uykudan önce tıka basa yemek yemek doğru bir tercih değilken biraz acıkmak kaliteli uyku ve ertesi gün kahvaltı iştahi için iyidir. Açlık hissi uyku isteğini engelleyeceğinden yatmadan önce süt içmek işe yarayabilir.

Uyandıktan sonra güne birkaç bardak su veya limonlu su içerek başlamak kendimizi daha iyi hissetmemize yardımcı olabilir.

Mümkün mertebe çeşitli, taze yiyeceklerden mevsimine göre yemek sağlımız için her zaman arayacağımız tercih olmalıdır. Yemekleri çok sıcakken yememek, iyi çiğneyerek yemek, tam doymadan yemekten kalkmak sindirim sistemi doğal olarak da sağlığımız için yararlıdır.

Sağlıklı Yaşam

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Gıdaları içerdikleri besin öğelerinin benzerlikleri açısından dört gruba ayırabiliriz;

• Süt, yoğurt, peynir grubu: Süt ve sütlü gıdaların oluşturduğu bu gruptaki besinler protein, hayvansal yağlar, kalsiyum, fosfor, B 2 , B 12 , A vitaminleri açısından zengindir.
• Et, yumurta ve kuru baklagiller grubu: Kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi gıdaların oluşturduğu bu gruptaki besinler başlıca protein kaynağıdır, ayrıca yağ, B vitaminleri, demir ve çinko da içerir.
• Taze sebze ve meyve grubu: Bu gruptaki gıdalar vücut için kalsiyum, demir, magnezyum ve diğer bazı minerallerin, A, B, C, E, folik asit gibi vitaminlerin kaynağıdır.
• Tahıl grubu: İçerdikleri karbonhidratla başlıca enerji kaynağıdır, ayrıca B grubu vitaminleri içerir.
Bu gıdaların içeriğinde bulunanlara vücudumuz ihtiyaç duymaktadır.

Ortalama günlük enerji tüketimimize uygun enerji içeren gıdalar tüketmemizde yarar vardır.

Yeterli ve dengeli beslenirsek ne olur;

- Sağlam ve sağlıklı bir görünüş
- Hareketli ve esnek bir beden,
- Muntazam bir cilde, canlı ve parlak saçlara ve gözlere,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,
- Çalışmaya istekli kişiliğe,
- Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına,
- Normal zihinsel gelişme,
- Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahip olabilirsin.

Abur cubur beslenme;

Çoğunlukla gençlik çağında ve pek çok kişide ayaküstü beslenme veya abur cubur ile beslenme alışkanlığı bulunmaktadır. Bu tür beslenme ile enerjinin neredeyse yarısı yağdan gelmektedir. Bu yağın çoğunluğu doymuş yağlardan oluşmaktadır. Bu tarz beslenmedeki doymuş yağ miktarı ve serum kolesterol düzeyi ile kalp-damar hastalıkları arasında ilişki olduğu bilinmektedir. Bu hastalıklar yetişkinlerde görülmesine karşın temelleri çocukluk çağında atılmaktadır. Genellikle ayak üstü beslenmede A ve C vitaminleri, kalsiyum, posa tüketimi yetersizdir, yağ ve tuz tüketimi ise yüksektir. Ayaküstü beslenme alışkanlığı olan kişilerde genelde öğün atlama ve kahvaltı yapmama alışkanlığı da mevcuttur.

Yetersiz ve dengesiz beslenirsek ne olur;

- Hareketleri ağır ve isteksiz
- Sağlıksız genel görünüşte (aşırı zayıf veya şişman)
- Pürüzlü, kuru, sağlıksız cilt yapısına,
- Şişman veya zayıf vücut yapısına,
- Sık sık baş ağrısından şikayet eden
- İştahsız, yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptir.

Sağlıklı Yaşam

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

Yine çağımızın önemli sorunlarından biri obezite; Obeziteye neden olan etmenler tam olarak açıklanamamakla birlikte aşırı ve yanlış beslenme ve fiziksel aktivite yetersizliği obezitenin en önemli nedenleri olarak kabul edilmektedir.Obezite; vücut sistemleri (endokrin sistem, kardiyovasküler sistem, solunum sistemi, gastrointestinal sistem, deri, genitoüriner sistem, kas iskelet sistemi) ve psikososyal durum üzerinde yarattığı olumsuz etkilerden dolayı pek çok sağlık problemlerine neden olmaktadır.

Obezite oluşmadan korunma büyük önem taşımaktadır. Obeziteden korunma, çocukluk çağında başlamalıdır. Çocuk ve adolesan döneminde oluşan obezite, yetişkinlik dönemi obezitesi için zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle aile, okul ve çevre yeterli ve dengeli beslenme ve fiziksel aktivite konularında bilgilendirilmelidİr. Obezite tedavisi, bireyin kararlılığı ve etkin olarak katılımını gerektiren, tedavisi zorunlu, uzun ve süreklilik arz eden bir süreçtir. Obezitenin etiyolojisinde pek çok faktörün etkili olması, bu hastalığın önlenmesi ve tedavisini son derece güç ve karmaşık hale getirmektedir. Bu nedenle obezite tedavisinde hekim, diyetisyen, psikolog, fizyoterapistten oluşan bir ekip gerekmektedir.

Sağlıklı Yaşam

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

UYKU

Beden ritmi ya da biyolojik saat üzerine;

Sirkadiyen ritim diye de tanımlanan kavram insan vücudunun biyolojik saatidir. Geceleri uyumamızın sebebi olduğu gibi, davranışlarımız ve bedensel işlevlerimizi de ciddi şekilde etkileyen bir olgudur. İnsan vücudunun biyolojik saati incelenmiş ve bunu kontrol eden moleküler mekanizmalar ortaya çıkaran çalışma 2017 nobel tıp ödülüne layık görülmüştür. Bu konuda gelecekte daha çok çalışma olması beklenmektedir.

İnsanın günlük aktivite döngüsünde beden ritmi önemlidir. Uyku saati, hormonlarımızın çalışma saatleri ve pek çok biyolojik aktivitelerin yapılmasında vücudun bu otomatik mekanizması görev yapar.

Uyku Üzerine;

Üniversite öğrencilerinin uyku saatini erteleme eğilimi üzerine son yıllarda yapılan akademik çalışmalarda; uyku sorunun öğrenciler arasında yaygın bir sorun olduğunu, bu durumun öğrencilerin, fiziksel, akademik, başarılarını olumsuz etkilediği, ders dışı etkinliklere katılma eğilimini azalttığı, hatta davranış bozukluklarına yol açtığına dair bulgular mevcuttur.

İnsan fıtrat olarak uykuya muhtaçtır. Uyuma saati geldiğinde, beyin fonksiyonları, fiziki dinlenme, vücut onarımı gibi yenilenme aktivitelerinin yapılabilmesi için günlük 7 veya 8 saat civarı kaliteli uyku uyması gerekmekte insanın. Kaliteli uyku bileşenleri ise saatinde uyuma, uykuya ara verme, uyunan ortamda özellikle ışık olmaması, ses ve manyetik cihaz olmaması, biraz aç olma, havanın temiz olması sayılabilir.

Yeterli süre uyunduğu halde uykudan zinde kalkılmıyorsa, üzerinde yatılan yatak, kullanılan yastık, odanın ısısı, ortamda yeterli temiz hava olup olmadığı, ortamda bulunan ısıtıcıların, eşya ya da malzemelerin cila, boya, deterjan gibi kimyasallar yoluyla ortam havasını kirletip kirletmediği, uyku sırasında süre giden bir gürültü kaynağının olup olmadığı gibi etkenler gözden geçirilmelidir. Doğal olarak burun tıkanıklığı ve nefes almada zorlukla birlikte seyreden tüm hastalıklarda ve aşırı şişmanlıkta da uykunun kalitesi bozulur.

Uyku aynı zamanda ruh sağlığının bir göstergesidir. Streste ve pek çok psikiyatrik hastalıkta uyku ritmi ve süresi bozulur. Bunun yanında yeterli uyku uyunmadığında kişinin fiziksel ve ruhsal streslere dayanıklılığı azalır.

Literatürde doğru uyku zamanları ve doğru şekerleme saatleri üzerine çalışmalar bulunmaktadır. Bazı ülkede uygulanan öğle saatleri şekerleme uykusu aslında kendimizi iyi hissetme ve güne daha zinde devam etme adına çok doğru bir tercih olabilir.

Sağlıklı Yaşam

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

HAREKETLİ YAŞAM VE SPOR

- Yürüme
- Koşma
- Sıçrama
- Yüzme
- Bisiklete binme
- Kol ve bacak hareketleri
- Baş ve gövde hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilirler.

Egzersiz ise düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitedir. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir.

Düzenli bir şekilde egzersiz yapan bireylerin yaşam enerjileri artar, kendilerini daha iyi hisseder ve daha iyi görünürler.

Düzenli egzersiz yapmak kas gücü ve bedensel esnekliğin yanı sıra kalp damar sistemini güçlendirerek dayanıklılığı da arttırır. Egzersiz akıl ve ruh sağlığı açısından da faydalıdır. Düzenli egzersizle kişi gerilimini azaltabilir, günlük baskılardan uzaklaşabilir ve zihnini zinde tutabilir. Düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite vücut direncinin artarak enfeksiyonlara karşı koruma geliştirilmesine katkı sağlayabilmektedir. Fiziksel olarak aktif olmayanlarda enfeksiyon görülme olasılığı düzenli fiziksel aktivite yapanlara göre daha fazladır. Bağışıklık sistemini destekleyen önemli etmenlerden biri de fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmektir.

Egzersiz yapmak için zaman ya da başka koşullar nedeniyle olanak olmadığı düşünüldüğünde, gün içindeki zorunlu hareket egzersize dönüştürülebilir. Özel araç yerine toplu taşıtları tercih etmek, gidilecek yere varmadan bir kaç durak önce inip yola hedefe kadar hızlı bir yürüyüş eklemek, asansöre binmek yerine merdivenleri kullanmak, dans etmek hatta hızlı yürüyüşle alışveriş yapmak dahi hafif formda egzersiz yerine geçebilir.

Yaşam boyu egzersiz yapmak, kalp ve damar hastalıkları, tansiyon yüksekliği ve ileri yaşlarda kemik yoğunluğunun azalması gibi sorunları azaltır. .

Özellikle yoğun bedensel sporlardan önce olmak üzere herkes için, bilinen bir kronik hastalığı olanlar ise, egzersiz programlarına başlamadan önce kendilerini izlemekte olan hekime başvurmalıdırlar. Egzersizle birlikte gelen şiddetli göğüs ağrısı ve nefes darlığı belirtileri hekim desteği alınması gereken bir durumdur.

Açık havada yapılacak sporlar için hava kirliliğinin olmadığı ortamları seçmek dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli noktadır.

Yürüyüş yapmak tüm yaştaki bireyler için en yaygın ve kolay uygulanabilen dayanıklılık (aerobik) aktivitesidir. Dayanıklılık aktiviteleri vücudumuzun oksijeni kullanma kapasitesini arttıran, büyük kas gruplarının dinamik ve ritmik olarak çalıştığı aktivitelerdir.

Hareketli yaşam konusu günümüzde o kadar önemli bir hal almıştır ki dünyamızda 3-4 ekim dünya yürüyüş günü düzenlenmektedir.

Sağlıklı Yaşam

Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

STRESLE BAŞA ÇIKMA

Aslında bir parça stres günlük hayatta karşılaşılan zorluklarla başa çıkmada ihtiyaç duyulan enerji, uyanıklık ve gücü sağlar. Ancak uzun süreli, sürekli ve fazla miktarda stres yorgunluğa ve verimin düşmesine neden olur, bedensel ve ruhsal sağlığı tehlikeye sokabilir.

Uyku bozuklukları, mide rahatsızlıkları, baş ağrısı, bir konu ya da işe yoğunlaşmada zorluk, huzursuzluk, çarpıntı, omuz ve sırt ağrıları gibi yakınmalar günlük yaşamda başa çıkamadığımız stresler sonucu olabilir. Stres etkileri bu noktalara geldiğinde yada öncesinde uzman desteği almak yararlı olabilir.

Stresle başa çıkmada ilk basamak, kişinin yaşamındaki strese yol açan etkenleri ve nedenlerini belirlemesidir. Bir sonraki aşama ise bunlardan hangilerinin ortadan kaldırılabileceği ya da hafifletilebileceği ve bunun için ne gibi önlemler alınabileceğini bulmasıdır.

Günlük yaşamdaki streslerin pek çoğu iyi iletişim kuramamaktan kaynaklanmaktadır. Yakın ve geniş çevremizdeki bireylerle iletişim kurarken açık, anlaşır ve samimi, sade bir dil kullanmak, konuşmak kadar karşımızdakileri anlamaya ve dinlemeye de hevesli olmak ilk kuraldır. Olaylara karşımızdakinin bakış açısından bakmak, kabul etmesek bile anlamaya çalışmak iletişim açısından çok önemlidir.

Sözlerimizle, hal ve hareketlerimizle muhatabımıza saygılı olmamız, muhataba saygı göstermekten daha çok saygılı olana ve anlık iletişime yarar sağlar.

Olaylara olumlu yaklaşmak, kendi gücümüzle orantılı hedefler koymak, sonucunu değiştiremeyeceğimiz şeylerle uğraşmak yerine birey olarak üzerimize düşeni en iyi şekilde yapmaya çalışmak streslerle başa çıkmakta en etkin yoldur.

Zamanı iyi değerlendirmek, “yapılacak işler listesi” hazırlamak, zor işleri basamaklara ayırarak bölümler halinde halletmek, zamanlı planlama yapmak ve bunu yaparken gerçekçi olmak, gerektiğinde yardım ya da danışmanlık istemek ve bir sorun için tek bir çözüme bağlanıp kalmadan diğer seçenekleri de göz önünde bulundurmak stres azaltıcı davranışlardır.

Her çeşit bedensel çalışma, spor yapmak, sevdiğimiz veya bize iyi gelen aktivitelerde bulunmak, hobiler için zaman ayırmak, stresten ve olumsuz etkilerinden uzaklaşarak güç kazanmak için yararlı olabilmektedir. Bazen sadece bir arkadaş ya da yakınla konuşmak, onun tarafından anlaşıldığını görmek bile bireyin yükünü çok hafifletebilir.