

## Türk Kardiyoloji Derneği'nden Önemli Çağrı



Türk Kardiyoloji Derneği (TKD), 17 Mayıs Dünya Hipertansiyon Günü öncesinde, Ankara'da TBMM binasında gerçekleştirdiği basın toplantısında hipertansiyon ve iş stresi ilişkisine dikkat çekti. Novartis'in katkılarıyla yürütülecek, çeşitli meslek gruplarında hipertansiyon taramalarını içeren 'Değerini Bil Projesi'nin de başlangıcının duyurulduğu toplantının ardından milletvekillerinin de önce tansiyonları sorulduğu, sonra kan basıncı ölçümlerinin yapıldığı bildirildi.

Her üç yetişkinden birinin hipertansiyon hastası olduğu ülkemizde, sayısı 15 milyonu geçen hastalardan yüzde 60'ının hipertansiyon hastası olduğunu bilmediği, hastalığını bilenlerin de tedavinin yaşam boyu sürmesi gerektiği bilincine ulaşmadığından hipertansiyonun kontrol altına alınmadığı açıklaması yapıldı. Kalp-damar sistemi ve çeşitli organlarda çok sayıda ölümcül hasara sebebiyet veren hipertansiyonun yaşam koşulları ve stresli çalışma yaşamı nedeniyle yaygınlaşarak yoluna devam ettiği de bildirildi.

TBMM Sağlık Komisyonu Başkanı Prof.Dr. Cevdet Erdöl, TKD Başkanı Prof.Dr. Çetin Erol, TKD Hipertansiyon Çalışma Grubu Başkanı Prof Dr. Fatih Sinan Ertaş ve TKD Genel Müdürü Ahmet Ünver'in katılımı ile düzenlenen basın toplantısında hipertansiyon, stres ve çalışma yaşamı ilişkisi tüm ayrıntılarıyla ele alındı.

Prof.Dr. Çetin Erol, yaptığı konuşmada tüm dünyada ölüm nedenleri arasında birinci sırada yer alan hipertansiyonun inme, kalp yetersizliği, böbrek yetersizliği gibi çoğu kez geri dönüşü olmayan ağır sonuçlara yol açan ciddi bir halk sağ-

lığı problemi olduğunu belirtti. Ayrıca dünyada her 8 ölümden birinin hipertansiyona bağlı olduğunu dile getiren Prof.Dr. Çetin Erol, 2025 yılında dünyada erişkin nüfusun yüzde 30'unun hipertansiyon hastası olmasının beklendiğini ve bu oranın bir buçuk milyar insan anlamına geldiğini söyledi. Türkiye'de ise 2003 yılı verilerine göre 15 milyon üzerinde hipertansiyon hastası bulunduğunu, bunların yalnızca yüzde 40'ının hastalığının farkında olduğunu da ifade etti.

Dünya çapında yapılan araştırmalara göre acil yardım personelleri, itfaiyeciler, polisler, öğretmenler, sosyal hizmet uzmanları, yöneticiler ve madencilerin en büyük risk taşıyan meslek grupları olduğu da açıklandı.

Eğer bir birey sigara kullanıyor ve iş stresi yaşıyorsa kalbinin dakikada 38 defa daha fazla attığı, bunun da bir günde 54.720 fazla atış anlamına geldiği için kalp damar sisteminde önemli bir yük ve yıpranmaya yol açtığı dile getirildi. Bu iş stresini azaltabilmek için kurumlara ve çalışanlara öneriler getiren uzmanlar, kurumlara önemli sorumluluklar düştüğünün altını çizdi. Konuyla ilgili ayrıntılı bilgi veren Prof.Dr. Fatih Sinan Ertaş şunları söyledi: "Demokratik olmayan kurumlar, merkezîyetçi ve hiyerarşik yönetim tarzı, yıkıcı eleştiriler, objektif ödüllendirme bulunmaması, görev tanımlarının net olmaması çalışanların en çok ifade ettiği stres faktörleri. Kariyer planlaması yapılması ve çalışanların gelecek kaygılarının giderilmesi, iş yükünün çalışanın kapasitesine göre ayarlanması ve çalışma saatlerinin uzatılmaması stres yönetimi için önem taşıyor. Çalışanların da davranış bozukluğu olan ekip arkadaşlarından kaçınmaları, mesleki gelişimlerini sürekli kılarak yetersizlik duygusunu aşmaları, günlük yaşamlarında hobi ve dinlendirici etkinliklere yer vermeleri, mizah duygularını geliştirmeleri ve başarısızlıkla mücadele etmeleri gerekiyor" dedi.

TKD Genel Müdürü Ahmet Ünver de, "Değerini Bil" projesi kapsamında yapılacak genel halk ve meslek gruplarına yönelik taramaların Haziran ayında sonuçlanacağını ve yapılan değerlendirmeden sonra alınacak sonuçların Eylül ayında kamuoyu ile paylaşılacağını bildirdi. 12-18 Mayıs tarihleri arasında Kadıköy Meydanı'nda kurulan tansiyon ölçüm köşesi ile 5000 kişiye ulaşmayı hedeflediklerini söyledi. □

## Dünya Sigarasız Günü

Dünya Sigarasız Günü nedeniyle Tıbbi Onkoloji Derneği tarafından İstanbul'da düzenlenen basın toplantısında, sigara ve zararlarından, güncel gelişmelere, yasanın uygulanmasına kadar pek çok konuya ilişkin önemli açıklamalar yapıldı.

Tıbbi Onkoloji Derneği Başkan Yardımcısı Prof.Dr. Ahmet Demirkazık sigara ile ilgili çarpıcı istatistiklere yer verdi: "Türkiye'de yaklaşık 17 milyon sigara içicisi var. Çünde 40 milyon dolarlık sigara içiliyor. Bunun yıllık maliyeti ise 15 milyar dolar. Türkiye'deki ilaç pazarının 10 milyar dolar civarında olduğunu düşünürsek, tüketilen sigara pazarı ilaçtan çok daha fazla. Sigaraya çok daha fazla para harcıyor. Üstelik bir de kaybettirmeye başlıyor. Sadece sigaraya bağlı hastalıklar nedeniyle sağlık harcaması ise 3 milyar dolar civarında. Buna iş gücü kaybı ve buna bağlı kayıplar dahil değil. Sigaraya bağlı biraz karamsar bir rakam vereceğim; Türkiye'de yılda 100 bin kişiden fazla insan kaybediliyor, 10 bin civarında da pasif içici var, onlar da ciddi hastalıklara sahip oluyorlar" dedi. Prof.Dr. Demirkazık, Türkiye'de üniversite öğrencilerinin %50-70'i sigara bağımlısı ve bunların %70'i sigaraya üniversitede başladığını, 11-13 yaş grubu çocukların da % 11'inin bağımlı olduğunu dile getirdi.

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi 'Sigarayla Mücadele Grubu' Halk Sağlığı Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Recep Akdur, dünyada korunulması en kolay olan salgınların başında sigara salgınının geldiğine dikkat çekti: "Dünya nüfusunun yaklaşık %30'u, 1.25 milyar kişi sigara bağımlısı. Bunlardan 5.4 milyon kişi her sene ölüyor. Dünyadaki her 10 ölümden biri doğrudan doğruya sigaraya bağlı nedenlerden gerçekleşiyor. 21.yy'da bu trendi böyle bırakırsak, sigaraya karşı mücadele programı geliştirmesek 21.yy boyunca 1 milyar insan sigaraya bağlı nedenle ölecek" dedi. Prof.Dr. Akdur, yasanın genişletilip uygulanmasıyla birlikte kamuoyuna yansıyan olumsuz haberlerin de doğru olmadığını, kanunun son derece başarılı olduğunu vurguladı: "Kamuoyuna yasayla ilgili yansıyan olumsuz haberler doğru değildir. Kanun son derece başarılı olmuştur. 1996 yılında yasa çıktığında Türkiye dünyada sigara tüketimi sıralamasında 7. sıradaydı. Kanun çıktıktan sonra bugün itibarıyla 10. sıraya gerilemiştir. Bugünden itibaren de bunun çok daha hızla azalacağını beklemekteyiz."



Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çöğüs Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof.Dr. Uğur Çönüllü ise sigaranın bir bağımlılık olduğunu ve tiryakilik olarak adlandırılmaması gerektiğini ifade etti: "Sigara bağımlılığının sigara tiryakiliği olarak adlandırılmasına karşıyım. Nasıl eroin kullananları eroinman ya da esrar içenleri esrarkeş olarak adlandırırıyorsa sigara bağımlılığı da bir hastalıktır ve ben bunların sigarakeşlik ya da nikotinmanlık gibi bir isimle adlandırılmasını istiyorum, çünkü kahve tiryakilerine haksızlık ediyoruz. Dünya Sağlık Örgütü'nde sigara bağımlılığını bir hastalık olarak sınıflandırmaktadır. O yüzden her hastalık da olduğu gibi onun da tedavi edilmesi gerekiyor."

Prof.Dr. Çönüllü, "Aslında sigarayı bırakmak çok kolay. Çünkü sigara içen kişi, uyuyarak her gün sigarayı bırakıyor, yatınca sigarayı bırakmış oluyor. Sigarayı bıraktığında kimse hasta olmuyor. Ufak tefek sıkıntılar mutlaka olacaktır. Dolayısıyla öncelikle sigarayı bırakmanın çok zor olduğu kanısından kurtulmamız gerek. Bu nedenle bu yasayı fırsat bilip pek çok kişinin sigarayı bırakmasını diliyorum. Sigarayı bırakmak için destek alınması çok önemli. Bu anlamda kişi yakınlarından, sevdiklerinden, sağlık personelinin destek alabilir" dedi.

Tıbbi Onkoloji Derneği Üyesi Prof. Dr. Sevil Bavbek, "Erişkinlerin, hastalıkla doğrudan ya da dolaylı olarak karşılaşmış kişilerin sigarayı bırakması çok kolay oluyor. Tüm dünyada artan bir trend var: Sağlıklı Yaşam. Özellikle ABD bu konuda çok başarılı, sigara içimini kontrol altına almış durumdadır" şeklinde konuştu. Prof.Dr. Sevil Bavbek, sigaranın bir madde bağımlılığı olduğuna da dikkat çekti:

# Kongre - Sempozyum - Toplantı İzlenimleri

"Sigara gerçekten bir madde bağımlılığıdır. Çünkü sigarayı çekiyorsunuz ve saniyede beyninizde bir uyarı oluyor. Sonra hep o uyarıyı arıyorsunuz. Daha light sigarada daha derin

çekiyorsunuz, daha çok içiyorsunuz. Bu kanıtlanmış bir şey. Light sigaralar daha derin çekildiği için daha uç yollarda kanser yapıyor" dedi. □

## Solunum Hastalıklarına Karşı Türkiye GARD'ını Aldı



Dünyada astım ve KOAH başta olmak üzere kronik solunum hastalığına yakalananların sayısının gün geçtikçe artması üzerine harekete geçen Dünya Sağlık Örgütü'nün öncülük ettiği bir oluşum olan GARD'ın (Global Alliance Against Respiratory Diseases-Solunum Hastalıklarına Karşı Küresel Birleşim) 3. Dünya Genel Kurul toplantısı yapıldı.

78 üye ülke arasından çalışmalarını ile ön plana çıkan Türkiye'nin ev sahipliğinde yapılan genel kurul öncesinde, dünyada 5 milyondan fazla kişinin ölümüne neden olan kronik solunum hastalıklarına karşı Türkiye'nin hazırladığı bildirilen eylem planının hastalıkların gelişimini önlemeyi, ölüm oranını azaltmayı, böylece bu hastalıkların oluşturduğu sağlık, toplumsal ve ekonomik yükü azaltmayı amaçladığı bilgisi paylaşıldı.

Genel Kurul öncesinde, GARD'ta Türkiye'yi temsil eden göğüs hastalıkları uzmanlık derneği Türk Toraks Derneği'nin Sağlık Bakanlığı ile birlikte hazırladığı "Türkiye Kronik Hava Yolu Hastalıklarının Önleme ve Kontrol Programı ve Ulusal Eylem Planı"nı da bir toplantıyla açıklandı. Toplantıya, T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdür Yardımcısı Dr. Fehmi Aydın, GARD Dünya Başkanı Jean Bousquet, Türk Toraks Derneği Başkanı Prof.Dr. Eyüp Sabri Uçan ve GARD Türkiye Koordinatörü Prof.Dr. Arzu Yorgancıoğlu katıldı.

Astımın, çocukluk ve yetişkin yaş grubunda sık rastlanan bir hastalık olduğunu belirten Dr. Fehmi Aydın, "Türkiye'de ise yaklaşık 4 milyon astım ve 5 milyon KOAH'lı hasta bulunuyor. Ülkemizde ölüme neden olan ilk 20 hastalık sıralamasında KOAH tüm ölümlerin %5.8'inin nedeni olarak üçüncü sırada yer almaktadır. Dünyada ise yaklaşık 300 milyon astımlı ve 210 milyon KOAH'lı bulunuyor. Astım ve KOAH başta olmak üzere kronik solunum hastalıklarından 2005 yılında 4.9 milyon kişinin hayatını kaybettiği gerçeği de artık bu konuda ciddi önlemler alınmasının zamanının geldiğini gösteriyor" dedi.

GARD Dünya Başkanı Jean Bousquet, "Dünya Sağlık Örgütü, bünyesinde kronik solunum hastalıklarından korunma, tanı ve tedavi konusunda oluşturulmuş uluslararası bir birlik olan ve tüm dünyada çok önemli solunum hastalıkları dernekleri ve birliklerini de içeren 78 üyeli bir oluşum olan GARD'ın amacı, küresel akciğer sağlığını geliştirmektir. Temel hedefi, kronik solunum hastalıklarıyla savaşta çok kapsamlı bir yaklaşım oluşturmak olan GARD kapsamında, her ülke kendi ülkesinin özel gereksinimlerine yönelik bir proje hazırlamaktadır. Her ülkenin, kendi düzen ve kuralları çerçevesinde, kronik solunum hastalıklarına yönelik hazırladığı etkinlik ve programlar o ülkenin sağlık bakanlığının onayını alarak oluşturulur ve eylem planları bizzat hükümetler tarafından yönetilecektir" dedi.

Türk Toraks Derneği Başkanı Prof.Dr. Eyüp Sabri Uçan ise "Dünya Sağlık Örgütü, KOAH'ın 2020 yılına kadar başlıca ölüm nedenleri arasında altıncı sıradan üçüncü sıraya yükseleceğini öngörürken, Türkiye'de ise halihazırda tüm ölümler içinde KOAH üçüncü ölüm nedenidir. Her 10 KOAH'lıdan sadece birinin KOAH'lı olduğunu bildiği Türkiye'de, Dünya Sağlık Örgütü'nün kronik hastalıkların önlenmesi ve kontrolü için yaptığı eylem çağrısına katılmıştır" diyerek, Kronik Hava Yolu Hastalıkları (KHH) Kontrol Programı'nın, Türkiye'de hastalıkların oluşumunun önlenmesi, varolan sorunların ilerlemesinin önlenmesi ve tedavi sürecinde önemli katkıları olacağını vurguladı. □