



En Büyük 3 Tehlikeniz

Obezite Stres Sigara



Uzm. Dr. Sinan İbiş
Medikal Turizm Derneği
Başkanı

Obezite, mental sağlıkla ilgili problemler ve sigara kullanımının halkı en çok etkileyen sağlık sorunları arasında yer aldığı artık günümüzün bir gerçeğidir. Obezitenin toplumsal açıdan birincil sağlık problemi olarak değerlendirilmesi gerektiği artık tüm gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlar tarafından bilinmektedir. Dünyada en çok ölüm nedeni olan kalp krizleri ve kalp hastalıklarının önlenmesinde de birincil olarak obezitenin önlenmesinin son derece önemli olduğunu söyleyebiliriz.



Obez insanlar olması gereken ağırlıktan fazlasını hayatları boyunca taşırlar.

Obezite ve riskler...

Dünyadaki genel verilere bakıldığında, yetişkinler arasındaki obezite oranının %35 oranlarına kadar vardığını, yani her 3 kişiden birinin obez olduğunu; kalp hastalıklarına yakalanma ve kalp krizini yaşama olasılığının da bu kişilerde en yüksek olduğunu söylemek mümkündür. Diğer bir husus ise obez insanların yaklaşık olarak % 35'inin kan basıncı normale göre yüksektir. Obez insanlardaki yaşanan hipertansiyonda yine kalp krizinin yaşanmasında önemli bir unsurdur.

Fazla yükleri taşımayın...

Obez insanlar olması gereken ağırlıktan fazlasını hayatları boyunca taşırlar, vücutta biriken yağ; hücrelerde, damarların ve organların içinde, organ boşluklarında, organların arasındaki boşluklarda birikerek biyolojik sağlığı adım adım yok ederken, bir yandan da taşınan ağırlığın kaslar, kemikler ve eklemler üzerindeki aşırı yüklenme sonucu bölgesel ağrılar yaşarlar. Obez insanların % 40 'ında hareketle ortaya çıkan ağrılar görülmektedir. Obez insanlarda yaşanan bu ağrıları hareket doğurduğu için bu insanlar hareketsiz kalmayı tercih ederler ki bu da obezitenin daha büyük bir boyuta ulaşmasına neden olmaktadır. Obezitenin çözümlenmesi hususu artık ülkelerin ulusal stratejik programlarına girmiştir ve obezite konusunda yapılan ulusal çalışmalar her geçen gün kendisini daha fazla hissettirmektedir.

Stres sorunları ve obezite...

Obeziteden sonra davranış sağlığı ve sigara kullanımı konularının toplumu ilgilendiren en büyük sorunlar olduğunu söyleyebiliriz. Toplumlardaki stresle birlikte depresyonun gelişmesi, bağımlılık yapıcı unsurların giderek yaygınlaşması insanların

Toplumlardaki stresle birlikte depresyonun gelişmesi, bağımlılık yapıcı unsurların giderek yaygınlaşması insanların davranış değişikliklerini yaratarak obezitenin yaygınlaşmasına neden olmaktadır.



davranış değişikliklerini yaratarak obezitenin yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Stres bugün toplumlar da insanlarımızın % 50 – 55 kadarlık bir kısmını doğrudan etkilemektedir. Stres yükü insanlarda hareketleri kısıtlamakta, yeme alışkanlıklarındaki kontrolü ortadan kaldırmakta, bedensel toksin yükünü artırarak obeziteyi teşvik etmektedir. Stresle herkes farklı şekilde başa çıkabiliyor. Stresin hangi düzeyde olduğu önemlidir. Bazen stres sadece gündelik bir olay da olabilir. Bazen kişilerin stres olarak tanımladığı, bir davranış bozukluğu olarak klinik bakımdan tanı konulabilecek bir durum da olabilir.

Sigara kullanımı ve genel sağlık...

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de son derece yaygındır, yapılan

çalışmalar dünyada ortalama her 3 kişiden birinin sigara içtiğini ortaya koymaktadır. Yapılan çalışmalara göre anneler arasında sigara kullanımını yaklaşık olarak ortalama %25 oranındadır. Sigara kullanan insanlarda kanserler ve organ rahatsızlıkları içmeyen kişilere göre çok fazladır. Sigara bırakma politikalarının etkinliklerinin artırılmasıyla sigara kullanıcılar ve kullanım azaltılabilir, sigaraya bağlı hastalıklar da azaltılabilir.

Bu ayın reçetesi...

1. Stresi çözenin en güzel yolu günlük muhasebe yapmak. Başınızı yastığa koyduğunuzda o gün sizin için iyi olanlar, kötü olanlar, sizi mutlu edenler ve mutsuz edenleri gözden geçirin. Sizin için iyi olanlar ve sizi mutlu eden ne var ise onları artırmanızdır. Sizi mutsuz eden ve sizin

için kötü olan ne var ise bunları da hayatınızda azaltmalısınız. Bunun adı mutluluk biriktirmek ve mutluluk zenginiyseniz stres hayatınızda önemli yer tutmayacaktır.

2. Sigara bir insanın hayatındaki en büyük yanıştır. Nikotin ve beraberindeki 3000 çeşit zehirli içmenin mantıkla izah edilebilir hiçbir nedeni olamaz. Sigarayı bıraktığınız anda hayatınıza renk, neşe, enerji ve yaşam katılacak.
3. Fazla kilolar ise hücrelerinizi, organlarınızı ve hayatınızı hapsetmekten başka bir şey değil. O nedenle sizin için ideal beden kompozisyonuna dönmek için bir uzmandan yardım almalısınız. Yeterince kiloya sahip olmak hayatı enerjik yaşamının diğer adıdır.