

SAĞLIK KÜLTÜRÜ

Kontaminasyon nedir?

► Yabancı madde etkisiyle kirlenme veya saflığını kaybetme; enfekte olma; bu-laşma anlamına gelir. Temiz bir yüze, ortama veya dokuya, başka bir ortamdan kirliliğin taşınması sonucu oluşur. Yani, kirliliğin yayılması için bir taşıyıcıya ihtiyaç vardır. En iyi taşıyıcılar; insanlar, kuşlar ve hayvanlardır. En önemli kon-



taminasyon kaynağı ise insandır. Parmak ucundaki mikroorganizma sayısı 20 - 100 adet /cm²'dir ve ellerimizde ise 1.000 - 6.000 adet /cm²'dir. Tükürükte bulunan mikroorganizma sayısı 1 milyon - 100 milyon adet/ml'dir. Yani ağızımız, ellerimizden ve ayaklarımızdan daha kirlidir.

"İki nimet vardır ki insanların çoğu onun kıymetini bilmezler. Vücut sağlığı ve vicdan rahatlığı."

HZ. MUHAMMED (S.A.V)

Nöronavigasyon ne işe yarar?

► Hedeflenen hastalıklı dokuya büyük doğruluk derecesiyle yaklaşım sağlayan ve operasyon sırasında sağlıklı dokuda oluşabilecek zararı en aza düşürmeyi amaçlayan sistemdir. Bu sistem, cerrahi işlemlerden kaynaklanan riskleri azaltmak ve minimize etmek amacıyla kullanılır. Böylece hem cerrah hem de

hasta açısından cerrahinin daha güvenli yapılabilmesine katkı sağlar. Günümüzde nöronavigasyonla birlikte kimi testlerin ve çeşitli uygulamaların yapılması ile ölüm ve sakatlık oranlarında önemli düşüşler sağlandığı bildirilir. Hastaların felç kalma riskinde de aynı şekilde düşüş gözlemlendiği ifade edilir.



BAĞIMLILIK AİLEHASTALIGI

Çocuk ve gençler ilk kez bağımlılık yapıcı bir madde aldıklarında erişkinlerden daha güçlü olarak maddeyi tekrar alma isteği yaşayabiliyorlar. Aynı zamanda madde kullanımının sorunlu-problem yaratabilecek bir davranış olduğunu da bilemeyebilirler. Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk ve Ergen Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi'nden Doç. Dr. Seher Akbaş ve Uz. Dr. Sebla Gökçe, "bu durumların madde kullanım için gençlerin neden daha fazla risk altında olduğunu göstermesi bakımından önemli olduğuna" dikkat çekiyor ve "bu bilgilerin çocuk ve gençlerin madde kullanımında neden yol göstericiliğe, denetime ve korunmaya ihtiyaç duyduklarına dair önemli ipuçlarını verdiğini" söylüyor.

HANGİ ÇOCUKLAR RISK GRUBUNDA?

Tedavi edilmeyen dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, diğer yıkıcı davranım bozuklukları, depresyon, iki uçlu bozukluk ve kaygı bozukluklarının, madde kullanım bozukluklarının gelişiminde ve madde kullanımının sürdürülmesinde önemli rol oynadığını vurgulayan Doç. Dr. Seher Akbaş, "ayrıca çocukluk çağı cinsel istismarın ve diğer travmatik yaşam olaylarının sonraki madde kullanım bozuklukları ile ilişkili olduğunu bildirdiğini" de söylüyor.

BAĞIMLILIK ASLINDA ZOR

Bağımlılığın aslında zor bir yaşam tarzı olduğuna dikkat çeken Uz. Dr. Sebla Gökçe, "bağımlılığın tüm gün uğraşılacak, madde kullanma, maddenin etkisi, maddenin etkisinin geçmesi, tekrar madde arama davranışı ile süren bir sarmal uğraşlar silsilesi" olduğunu vurguluyor ve şunlara dikkat çekiyor: "Madde kullanımının öncesinde ve sonrasında travmalar, olumsuz yaşam olayları, suç davranışları, riskli cinsel davranışlar ve ruhsal hastalıklar sıklıkla tabloya eşlik eder. Genç bir yandan okuldan uzaklaşır, arkadaş ortamı değişir, bir yandan madde bulabilmek için para aramaya başlar, riskli davranışlar sergiler, bir yandan da eşlik eden ruhsal yaşantılarla baş etmeye çalışır."

AİLELER DİKKAT!

Çocuğunun madde kullandığından şüphelenen ya da kullandığını öğrenen ailenin büyük bir hayal kırıklığı ile birlikte duygusal bir yıkım yaşadığını vurgulayan Uz. Dr. Sebla Gökçe, "hayal kırıklığının yaşamayı erteleme çabası, çevre baskısı gibi sebeplerle sorunun görmezden gelinmesi ya da öfke, suçluluk hissi, utanç, panik hali, kaygı ile hareket etme var olan sorununun daha da büyümesine sebep olabilir" diyor ve devam ediyor: "Aile kısa sürede madde kullanımı ve bağımlılık ile ilgili bilgilenmeli, çocuğu ile açık bir şekilde endişeleri ve yapılması gerekenler hakkında konuşmalıdır. Bağımlılık bir aile hastalığıdır. Madde kullanımı veya bağımlısı bir çocuğa sahip olan mutlaka uzmanlardan ve tedavi merkezlerinden yardım almalıdır."

Son yıllarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de gençlerde madde kullanımını ve bağımlılık maalesef hızla artıyor. **Madde kullanımı genetik, bireysel, akran, aile ve toplumsal etkileşim sonucu gelişiyor.**



Bu merkez çocuklara

► Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk ve Ergen Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi (ÇEMATEM) Ağustos ayından bu yana Erenköy'de hizmet veriyor. Çocuğunun alkol ve madde kullandığı ya da kullandığına şüphelenen aileler Sağlık Bakanlığı'na ait 182 numaralı hattan randevu alarak başvurabiliyorlar. Uz. Dr.

Sebla Gökçe merkezle ilgili şu bilgileri veriyor: "Kliniğimize başvuran çocuk ve gençlerde, biyokimyasal tetkikler yapılmakta, bireysel ve aile görüşmeleri ile değerlendirilmekte, madde kullanımına aracılık eden risk faktörlerinin tespiti, ek tanılar araştırılıyor. Çocuk ve gençler ile ailelere, madde kullanımının ne olduğu, oluşabilecek sorunlar, korunma, başa

çıkma ve tedavi yöntemleri hakkında bilgilendirilme ile ilgili eğitim-destek grupları yapılıyor. Bu gruplara çocuk ve gençler için beceri geliştirme gruplarının da eklenmesi planlanıyor. Tedavi programı sadece maddeden arındırmayı kapsamamakta, gencin fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik halini ve bu iyilik halinin sürmesini de hedefliyor."

Nasıl anlayacağız?

Davranış değişikliğini dikkat edilmesi gereken en önemli göstergelerden biri olan davranış değişikliği, Dr. Seher Akbaş bu davranışların neler olabileceği ile ilgili şunları belirtiyor:

- Ani duygu durum dalgalanmaları, sersemlik hali, gerginlik, sinirlilik, kavgacılık, gizemli, garip davranışlar (bir şey saklıyor hali)
- Normalden fazla ya da daha az yemek yeme
- Fazla para harcama, olması gerekenden fazla para bulundurma, para çalma davranışı
- Okul devamsızlığı, ders başarısında düşüklük
- Gözlerde kızarıklık ya da göz damlası kullanma
- Normalde ilgili olduğu aktivitelere karşı ilgisizlik, normalden fazla oranda dikkat dağınıklığı
- Unutkanlık, kıyafetlerinde değişiklik koku bulunması, sürekli koku giderici, deodorant kullanma.

Ahlaklı olmak dürüst olmaktır

Ahlaklı dedimiz insanlar, güzel ahlaklı olan insanlardır. Çünkü ahlaklı insan olmaz demistik.

Dikkat edilirse toplumda sevilen sayılan, aranan ve hep bir yerlere getirilen, görev verilen insanlar, görev verilen insanlardan ziyade ahlaklı güzel olan insanlardır. Çünkü işin aslı esası budur.

Ne var ki, güzel ahlaklı olmak kolay bir iş değildir. Kolay olsaydı herkes güzel ahlaklı olurdu. Çünkü güzel ahlakın iyiliği bir şey olduğunu bilmeyen olmaz. Bu işin hem fitrat hem eğitim tarafı vardır.

Her insanın bir geçmişinden tevarüs ettiği, bir de ailesinden ve çevresinden edindiği huyları bulunur. Cesur ya da korkak, abusu ya da mütebessim, çekingen ya da atılgan, cimri ya da cömert olma gibi huylar büyük ölçüde kalıtsaldır. O halde böyle yaratılmış olmak bizi kötü düşünebilir. Ve bu doğuştan gelen huylar bütünüyle yok edilemez, ama eğitilip güzelleştirilebilir. Böylelerinin imtihanı da bu huyları eğitip zararlı olmalarının önüne geçmeleridir. Bu eğitimi ise dünyevi hedeflerden çok Allah'a sağlam bir iman ve öbür alemde vereceği karşılığı düşünebilir. İle ve sabırla gerçekleştirilebilir. Bunu tek başına başarabilmesi de zordur. Örneğe, mürşide ihtiyacı vardır.

Genlerinde cimrilik olan birisi, cömertliğin sevabını ve güzelliğini öğrenene öğretene, çok cömert bir insan olmasa bile, bu kalıtsal doğasına rağmen çok cömertlerin aldığı sevabı alacak kadar eli açık hale gelebilir. Kısaca fitrat olarak kötü sayılan huylarla da böyle bir çaba sonucu diğerlerinin aldığı sevap alınabilir.

Büyük ölçüde doğuştan olan olumsuz huylar ahlak eğitimiyle olumlu hale getirilebilir. İçinde Hz. Peygamber bize bu konuda dua etmemizi öğretir. Mesela aynaya baktığımızda, "Allah'ım, halkımı/yaradılışımı güzel yaptığın gibi ahlakımı da güzelleştir" dememizi ister. Demek ki, böyle huylar da bir ölçüde değiştirilip kontrol edilebilir ama bunun için insanın kendi iradesiyle gösterdiği çabası yanında Allah'tan da imdat istemesi ve Hz. Peygamber başta olmak üzere, bu ahlaklı güzel huyları taşıyanları tanıması, yaşıyor olanlarla beraber olması gerekir. Onun için Allah; "Ey iman edenler, Allah'a karşı takvalı olun ve dürüstlerle beraber bulunun" (9/119) der. Yani insan önce kendine düşeni yapmalı, iman edip Allah'ın emir ve yasaklarına uymalı, sonra da dürüst/sadık insanlarla beraber bulunmalıdır.

Edinilen huylar ise tamamen değiştirilebilir. Kısaca doğasında hangi huylar

bulunursa bulunsun insan güzel ahlaklı olabilir. Bazılarına Allah'ın doğuştan verdiği özellikler ise O'nun lütfü ve keremidir. O sebepten dolayı siz iş yapmaz ama dilediğine dilediğini verir.

O halde Hz. Peygamber'in güzel ahlakla ilgili bunca hadisi şerifi, sadece doğuştan güzel huyları olanlar için değildir. Ahlakını güzelleştirmede insan iradesinin ve çabasının payı bulunmasa o bunları bütün insanlara neden söylemiş olsun? Buyurur ki: "İyilik güzel ahlaktan ibaretir". "Mizanda güzel ahlak kadar ağır basacak başka bir şey yoktur. Güzel ahlaklı insan bununla nice oruç tutan ve namaz kılanların derecesine ulaşır".

İnsanların cennete girmelerini en çok sağlayan şey nedir, diye sordular, "güzel ahlaklıdır" buyurdu. Kişiyi verilenlerin en değerlisi nedir, diye sordular, "güzel ahlaklıdır" buyurdu. "İnsanların imanca en kâmil olanları, ahlakı en güzel olanlarıdır. Sizin iyileriniz, hanımlarına karşı ahlakı iyi olanlarıdır" dedi.

Güzel ahlak edinilemeyen ve erişilemeyen bir şey ise bunlar neden söylenmiş olsun? Konuyu Gazalî'nin söyledikleriyle bitirelim, der ki, insanlar ahlakın ne olduğunu anlatma yerine onun semerelerini, ne olarak görüldüğünü anlatırlar. Oysa ahlakın hakikati, bir hüsnü insanda tabiat haline gelmesi ve düşüncü taşınma ihtiyacı duymadan o hüsnü kendiliğinden ve kolayca davranışa dönüşmesidir. Yani ahlak refleksi haline gelmiş davranışlardır. Bazılar ise ahlakın semeresine bakarak derler ki:

Güzel ahlak mütebessim bir yüz ile herkeşe iyiliği dokunmaktadır. Şükâyet etmemek ve edilmektir. Kimseye eziyet vermemek ve eziyetlere tahammül etmektir. Bunlar Gazalî'nin söylediklerinden.

Ama sanırım güzel ahlakın en önemli ve öncelikli meyvesi dürüstlüktür. Bunu biz ölesiye dürüst olma diye anlatırız. Dürüstlük bir müminde önce aklın ve iman gereği olarak, irade ve çaba ile yaşanır. Buraya kadarki dürüstlüğü, her mümin için farz, yani olması gereken ibadet boyutudur. Bu sürdürülürse insanın tabiatı haline gelir ve güzel ahlaka dönüşür.

Bugün müslümanların en çok muhtaç oldukları ahlakı haslet budur. Çünkü çok uzun yıllardır müslümanlar güvenilirliklerini kaybettiler. Oysa "mümin" güvenen ve güvenilen insandır. Bu özelliği kazandıktan sonra yeniden mümin olacaklar ve tekrar dünyayı da Ahireti de elde edeceklerdir.

Twitter@farukbeser



FARUK BEŞER

faruk.beser@yenisafak.com.tr

e-Nabız

artık okullarda

Aşı takibi de yapılabilecek

► Bu sistemle birlikte Sağlık Bakanlığı, çocukların aşı durumlarını ve aşılamalarını da okul bazında takip edebilecek. Eksik aşılarla ilgili yine ilgili birimlere bilgi verilecek, böylece tüm eğitim kurumlarında koruyucu sağlık hizmetleri çok daha güçlendirilmiş olacak. Geçmişte görülen domuz gribi, kuş gribi gibi salgın hastalıkların yayılmasının yeni geliştirilen sistem sayesinde artık önüne geçilebilecek. Temel sağlık göstergelerinde problem tespit edilen okul ve bölgelerde, beslenme ve sağlığın korunması konularında eğitimlerin planlaması sağlanacak. Böylece kurumlarında koruyucu sağlık hizmetleri gerekli önlemleri erkenden alması ve toplumun bilgilendirilmesi sayesinde tüm bölgeye yayılmadan önenebilecek.

ERKEN UYARI SİSTEMİ GELDİ

e-Nabız Kişisel Sağlık Kaydı Sistemi kapsamında geliştirilen "erken uyarı sistemi"nde artık bulaşıcı hastalıklar, Millî Eğitim Bakanlığı ile yapılacak protokolle yayılmadan tespit edilebilecek ve hastalıklı çocuklara bulaşmadan önenebilecek. Bulaşıcı hastalıkların artış gösterdiği bölgelerde sürekli kontrol altında tutulurken, hastalıklara sebebiyet veren enfeksiyonların yayılmaması için de okullarda temizlik ve hijyen denetimleri yapılacak.

TRENDLER

BUGÜN 10:00

tv net GERÇEK

TRENDLER' DE ZAMANA YOLCULUK

Avniye Genç'in sunduğu Trendler'in yeni bölümünde; yemek stilist fotoğrafçılığı, anı dükkânı, ney ve neyzen ustaları üzerine söyleşi gerçekleştiriliyor.

TRENDLER

BUGÜN 10:00

tv net GERÇEK