



3-9 EYLÜL HALK SAĞLIĞI HAFTASI

“KRONİK HASTALIK TARAMA VE İZLEMLERİ”

Dünyada en sık görülen, en fazla ölüme ve engelliliğe neden olan bulaşıcı olmayan hastalıklara (kalp ve damar hastalıkları, kanserler, diyabet ve kronik hava yolu hastalıkları) bağlı erken ölümlerin (70 yaş altı ölümler) 2025 yılına kadar %25 azaltılması ülkemizin bulaşıcı olmayan hastalıklarla ilgili temel hedefidir.

Aile hekimleri kendilerine kayıtlı olan obez, hipertansif, diyabetik ve kardiyovasküler risk değerlendirmesi yapılması gereken hastalara, yaşlı bireylere ve sağlıklı bireylere dair listelerden tarama ve izlem işlemlerini yapmaktadır.

18 yaş ve üstünde bireyler aile hekimine başvurarak yılda en az bir kez, kan basıncını, boy, kilo ve bel çevresini ölçtürebilir. Kan basıncı yüksek ise aile hekimi teşhis koymak için ilave kan basıncı ölçümleri ve tetkikler de isteyebilir.

40 yaş ve üstündeki bireyler aile hekimine başvurarak yılda en az bir kez kan şekerini ölçtürebilir. Kan şekeri yüksek ise aile hekimi teşhis koymak için ilave kan şekeri ölçümleri ve tetkikler de isteyebilir.

Hipertansiyon, diyabet veya obezite hastalarının kan basıncı, kilo ve kan şekerinin kontrol altında olması için aile hekimi tedavi planı yaparak takibini sağlamakta, ihtiyaç duyduğu durumlarda uzman hekime de sevk edebilmektedir.

Aile Hekimi, kan basıncı, kilo ve kan şekerinin kontrol altına alınması için sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, tütün ve tütün mamullerinden uzak durma, alkol bırakma gibi yaşam tarzı değişiklikleri konusunda danışmanlık vermekte, gerekli durumlarda sağlıklı hayat merkezlerinde çalışan diyetisyen, fizyoterapist, psikolog gibi ilgili sağlık profesyonellerinden destek alınmasını sağlamaktadır. Hastalar E-nabızda kendi tedavi planını görebilmekte ve evde ölçtüğünüz kan basıncı değerlerinizi sisteme ekleyebilmektedir.



BİLGİ NOTU

40 yaş ve üstündeki bireyler aile hekimine başvurarak yılda en az bir kez kardiyovasküler risk değerlendirmesini yaptırabilirler. Risk değerlendirmesinde öncelikle yaş, cinsiyet, sigara kullanımı bilgileri alınmakta, kan basıncı ölçülerek ve total kolesterol değeri bakılarak 10 yıl içinde bazı kalp damar hastalıklarından ölüme ilişkin risk hesaplanmaktadır. Hesaplama sonrasında Aile Hekimi yaşam tarzı değişiklikleri konusunda danışmanlık vermekte, risk durumuna göre gerekli durumlarda sağlıklı hayat merkezlerinden destek alınmasını sağlamakta, daha ileri tetkik ve tedavi planı için ise uzman hekime yönlendirmektedir.

65 yaş ve üstündeki bireylerde yılda en az bir kez genel sağlık durumunun değerlendirilmesi için aile hekimine başvurabilir. Aile hekimi muayeneyi yaparak ihtiyaç duyulan laboratuvar testlerini ister. Bireyin genel sağlık durumu incelenirken günlük yaşam aktivitelerini gerçekleştirme, zihinsel faaliyetleri gerçekleştirme ve beslenme durumu da değerlendirilmektedir. Ayrıca kullanılan ilaçlar da aile hekimi tarafından gözden geçirilmektedir.

Aile Hekimlerimiz tarafından yapılan tarama ve izlemler ile; hastalık riski olan bireyler erken tespit edilmeleri, sağlıklı yaşam tarzı değişiklikleri konusunda danışmanlık verilerek takip edilmeleri, kronik hastalığı olan bireylerin daha fazla sorun (komplikasyon) yaşamadan hayatlarını idame ettirmeleri ve yaşam kalitelerinin arttırmaları hedeflenmektedir.