

~ SİSTEMLERİN SAĞLIĞI ~

1) Destek ve Hareket Sistemi Sağlığı

- Kemiklerde meydana gelen kırık, çıkık, şatlak vb...
- Eklem ve kaslarda ağrıya sebep olan romatizma
- D vitamini ve mineral eksikliğinde kemiklerde bîçim bozukluğuna sebep olan raşitizm, (çocuklarda)
- Yaşlılarda daha sık görülen kemik erimesi (osteoporoz)

→ Yukarıda verilen hastalıklar destek ve hareket sisteminin rahatsızlıklarına örnektir. Destek ve hareket sisteminin sağlığı için;

- Yeterli ve dengeli beslenmeliyiz.
- Dik durmalı, bir yük kaldırırken belimize yük vermemeliyiz.
- Kalsiyum, fosfor gibi mineralleri ve D vitamini almaya özen göstermeliyiz.
- Yaşımıza uygun egzersiz yapmalıyız.



2) Sindirim Sistemi Sağlığı

- Mide mukozasında yara oluşması ile gerçekleşen ülser
- Mide mukozasının iltihaplanması ile gerçekleşen gastrit
- Dışkıının yumuşak ve sulu olması ile gerçekleşen ishal
- Kirli besinler ile bulaşan mikrobik bir hastalık tifo

→ Yukarıda verilen hastalıklar sindirim sisteminin rahatsızlıklarına örnektir. Sindirim sisteminin sağlığı için;

- Yeterli ve dengeli beslenmeliyiz. Bol su içmeliyiz.
- Besinleri iyice çiğnemeliyiz.
- Asitli, kafeinli, çok sıcak, çok soğuk besinlerden kaçınmalıyız.

3) Dolaşım Sistemi Sağlığı

- Kandaki alyuvar sayısının az olması sonucu oluşan anemi,
- Kan damarlarının (atardamar) daralması ve esnekliğini kaybetmesi sonucu oluşan damar sertliği,
- Tansiyonun yüksek veya alşak olması,
- Kalbin yeteri kadar kan pompalayamaması sonucu görülen kalp yetmezliği,



→ Yukarıda verilen hastalıklar dolaşım sistemi hastalıklarına örnektir. Dolaşım sisteminin sağlığı için;

- Stres ve yorgunluktan uzak durmalıyız.
- Sigara ve alkolden uzak durmalıyız.
- Aşırı yağlı, hazır ve kızartılmış besinler tüketmemeliyiz.
- Yaşımıza uygun egzersiz yapmalıyız.



4) Solunum Sistemi Sağlığı

- Virüslerin sebep olduğu solunum yolu enfeksiyonu olan grip,
- Soluk borusu ve bronşların iltihaplanması ile olan bronşit,
- Burun erresindeki sinüslerin iltihaplanması ile olan sinüzit,
- Akciğer dokusunun iltihaplanması ile olan verem, zatre.

→ Yukarıda verilen hastalıklar solunum sistemi hastalıklarına örnektir. Solunum sisteminin sağlığı için;

- Soluduğumuz hava temiz olmalıdır. (Nemli)
- Sigara ve alkol kullanmamalıyız.
- Bulaşıcı hastalığı olan kişilere yaklaşmamalıyız.
- Spor yapmalıyız.
- Kimyasal maddeleri koklamamalıyız.



5) Boşaltım Sistemi Sağlığı

- Kalsiyum gibi minerallerin birikmesiyle oluşan böbrek taşı,
- Böbreklerin görevini yerine getirememesi ile olan böbrek yetmezliği,
- İdrar yollarının iltihaplanması ile olan sistit,
- Ürenin idrarla atılamayıp, vücutta birikmesi ile olan üremi,

→ Yukarıda verilen hastalıklar boşaltım sistemi hastalıklarına örnektir. Boşaltım sisteminin sağlığı için;

- Günde en az 2 litre su tüketmeliyiz.
- İdrarımızı uzun süre bekletmemeliyiz.
- Böbreklerimizi soğuktan ve darbeden korumalıyız.
- Boğaz iltihapları ve diş çürüklerini ihmal etmemeliyiz.
- Aşırı tuzlu ve baharatlı gıdalar tüketmemeliyiz.



6) Denetleyici ve Düzenleyici Sistem Sağlığı

- Beyin ve omuriliği örten zarın iltihaplanması ile olan menenjit,
- Hareket sinirlerinin zedelenmesi ile oluşan felç,
- Hipofiz bezinin büyüme hormonunu salgılaması ile olan cücelik,
- İnsülin hormonunun yetersizliği sonucu olan şeker (diyabet)

→ Yukarıda verilen hastalıklar denetleyici ve düzenleyici sistem hastalıklarına örnektir. Denetleyici ve düzenleyici sistemin sağlığı için;

- Düzenli uyumalıyız.
- Stresten uzak durmalıyız.
- Sigara, alkol, uyuşturucu madde kullanmamalıyız.
- Aşırı kafein tüketmemeliyiz.
- Sağlıklı beslenmeliyiz. (B vitamini önemli)



Bilingsiz İlaç Kullanımı



Doktor teşhis ve tedavisi dışında kullanılan ilaçlar çok ciddi sağlık sorunlarına sebep olabilir. Bağışıklık sistemi zayıflayabilir. Bilingsiz ilaç kullanımı ölüme bile sebep olabilir -



İlk Yardım:

Bir kaza anında ya da yaşamı tehdit edecek bir durumda sağlık ekipleri gelene kadar yaralı ya da hastaya yapılan uygulamalara ilk yardım denir. İlk yardımı gerçekleştirecek kişinin mutlaka eğitim almış olması gerekir (ilk yardımcısı). İlk yardım öncelikli amaçları şunlardır;

- Yaşamsal fonksiyonların sürdürülmesini sağlamak,
- Hasta veya yaralının durumunun kötüleşmesini engellemek,
- Hasta ve yaralının iyileşmesini kolaylaştırmak.



İlk yardım temel Uygulamaları Şunlardır:

→ **Koruma:** Olay yerinde olası tehlikeleri belirleyerek güvenli bir çevre oluşturmaktır.

→ **Bildirme:** Gerekli durumlarda acil çağrı merkezlerini (112) arayarak en hızlı şekilde haber vermektir.

→ **Kurtarma:** Olay yerinde hasta ve yaralılara hızlı, sakın ve bilinçli bir şekilde müdahale yapılmalıdır.

Organ Bağışı: Kişinin doku ve organlarını ölümünden sonra başka hastaların tedavisinde kullanılmasına izn vermesidir. Bunun için 18 yaşını doldurmuş ve Organ bağış belgesine sahip olmak gerekir.

Organ Nakli: İşlevini yitirmiş bir organın yerine, sağlam bir organın konulmasıdır.