

## MEVSİM GEÇİŞLERİ/DEĞİŞİMLERİ ve SAĞLIĞIN KORUNMASI

### Mevsim değişiklikleri hastalıkların oluşumunu ya da seyrini etkiler mi?

Yapılan çalışmalar kimi hastalıkların bazı mevsimlerde daha sık olduğuna işaret etmektedir.<sup>1</sup> Bu durum bir ölçüde, insan sağlığını etkileyen faktörler arasında çevresel faktörlerin öne çıkan etkisine de vurgu yapma gerekliliğini ortaya koymaktadır. Mevsimsel değişiklikler çevresel faktörler arasında sayılır, doğrudan ya da dolaylı olarak hastalıkları etkileyebilir. Isı, nem, ultraviyole radyasyon, flora (bir bölgede yaşayan bitkilerin tümü) ve fauna (bir bölgede yaşayan hayvanların tümü) mevsimlerle birlikte değişmekte ve bunun bir sonucu olarak çeşitli hastalıkların görülme sıklığında değişikliğe neden olabilmektedir.<sup>1</sup>

Mevsim değişiklikleri/geçişlerinde hastalıklarla ilgili gözlenen bazı dalgalanmalar, örneğin; yaz mevsiminden yağışlı mevsime geçişte kişinin değişen havaya uyumunun zor olması sonucunda duyarlılığının artması ile açıklanabilir.<sup>1</sup>

Mevsimin özelliklerine çevresel koşulların sağlık açısından yetersizliği de hastalıkların sıklığında mevsimsel farklılıkları yaratabilir. Bu gibi durumların mevsim özelliğinden daha çok mevsime özel önlemlerin yeterince alınmamasından kaynaklandığı belirtilmektedir. Örneğin; havanın çok sıcak olduğu yaz mevsiminde su, kanalizasyon, vb. açılardan yeterli önlemler alınmadığında, ishalleri hastalıkların artabildiği görülmektedir.<sup>2</sup>

### Mevsim değişiklikleri ve hastalıklara ilişkin hangi güncel bilimsel kanıt(lar) vardır?

1. Mevsimsel değişimle ilişkili olarak hastalıkların taşınmasına neden olan vektörlerdeki mevsimsel artış, tifo, ishal gibi hastalıkların artışına neden olmaktadır.<sup>1</sup> İnfluenza adı verilen bir virüs (mikrop) çeşidinin mevsimsel grip, kışın artış yaparak yıllık salgınlara (epidemilere) neden olur. Grip tüm yaş gruplarını etkilemesine rağmen, özellikle risk grubundaki kişilerde ciddi hastalık ve ölüme neden olabilir. Örneğin, iki yaşından küçük çocuklar, 65 yaş ve üzeri yaşlılar, gebe kadınlar, kalp, akciğer, karaciğer, böbrek, metabolik hastalıklar gibi kronik (süregen) hastalığı olan ve bağışıklık sistemi zayıflamış kişiler arasında grip nedeniyle oluşan komplikasyon riski yüksektir.<sup>3</sup> Mevsimsel grip kolaylıkla bulaşır özellikle okul, bakımevi, işyeri gibi toplu yaşanan/bulunulan kalabalık ortamlarda kolaylıkla yayılabilir. Basit bir örnekle; kişi öksürdüğünde enfekte damlacıklar havaya geçer ve başka bir kişi bu damlacıkları soluyarak enfekte olabilir. Virüs (mikrop) ayrıca bulaş olmuş eller aracılığı ile de yayılabilir. Bulaşmayı önlemek için kişiler öksürürken ağızlarını ve burunları kapatmalı ve ellerini sıkça yıkamalıdır.<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup> Kumari R, et al. Morbidity profile and seasonal variation of diseases in a primary health center in Kanpur district: a tool for the health planners. J Family Med Prim Care 2012 Jul-Dec; 1(2): 86–91. [Internet]

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3893962/?report=printable>. Erişim:12.3.2015.

<sup>2</sup> Selection of infectious diseases for inclusion in the report, starting with the diseases with the strongest evidence for interannual variability and link between climatic factors and disease outbreaks. [Internet]

<http://www.who.int/globalchange/publications/oeh0401/en/index9.html>. Erişim:14.3.2015.

<sup>3</sup> Influenza (Seasonal). [Internet] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/en/>. Erişim:14.3.2015.

## HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-46

2. Hastalığı önlemek, hastalık nedeniyle oluşabilecek ciddi sorunları engellemek için kişilerin aşılmasını önerilmektedir. Aşılama, bireyde bağışıklık düzeyini istenilen seviyeye getirmek anlamı taşıyan bağışıklamayı sağlamak için yapılan bir uygulama işlemidir.<sup>4</sup> Aşı, özellikle ciddi grip komplikasyonları için yüksek risk grubundakiler ve bu kişilere bakım veren ya da beraber yaşayanlar için önemlidir. **Dünya Sağlık Örgütü, gebe kadınlar (gebeliğin herhangi bir döneminde), 6 ay-5 yaş arası çocuklar, 65 yaş ve üzeri kişiler, kronik hastalığı olanlar ve sağlık çalışanları için yıllık aşılamayı önermektedir.**<sup>3</sup>
  - a. Aşılanmış olmalarına rağmen kişi(ler) yine de grip olabilir. Bu durum, virüse (mikroba) aşı olmadan kısa bir süre önce ya da aşı korumaya başlamadan önce maruz kalındığı, kalınan virus çeşidi aşıya dahil edilmediği için olabilir. Ayrıca aşının sağladığı koruma, kişinin sağlık ve yaş durumu ile ilgili faktörlere de bağlı olarak çok geniş olabilir. Genel olarak, grip aşısı en iyi sağlıklı genç erişkinler ve bütün çocuklarda etkilidir. Bazı yaşlılar ve kronik hastalığı olanlar aşı sonrası daha zayıf bir bağışıklık geliştirebilirler.<sup>2</sup>
  - b. Grip olduktan sonra tedavi olanakları da mevcuttur.<sup>1,2</sup>
  - c. **Bütün bu hizmetler için sağlık çalışanı, hekimler ilk ve tek başvuru adresi olmalıdır.**
3. Ani başlangıçlı (akut) solunum yolu iltihapları (enfeksiyonları), akciğerde görülen verem (tüberküloz), sarılık (viral hepatit) gibi bazı bulaşıcı hastalıklara ek olarak bulaşıcı olmayan hastalıkların seyrinde de mevsimsel farklılıklar gözlenmektedir. Bu hastalıklar arasında KOAH, mide iltihabı (gastrit), kronik kalp yetmezliği sayılabilir.<sup>1,5</sup> Kronik kalp hastalığı ve solunum sistemi hastalıkları ve bu hastalıklara bağlı ölümlerin soğuklarda (kış aylarında) daha fazla olduğuna dair bilimsel veriler bulunmaktadır.<sup>5</sup>
4. Mevsim değişiklikleri, kişinin bedensel (fiziksel) durumunu olduğu kadar ruhsal durumunu da etkilemektedir. Bu konuda araştırmalar yapılmıştır.<sup>6,7</sup> Örneğin, depresif bulguların kış aylarında daha fazla olduğuna dair veriler bulunmaktadır.<sup>7</sup> Ruhsal sorunlar görüldüğünde psikiyatri uzmanlarının desteği alınması önerilir.
5. Sadece hastalıklar değil, vücutta olan kimi değişimler de mevsimsel farklılıklar göstermektedir. Örneğin, adet görülmesinin başlaması (menarş) daha çok yaz ve kış aylarında görülür. Bunun nedeninin yaz aylarında gün ışığının uzunluğu, tatil dönemlerinde stresin azalması gibi faktörler olduğu ifade edilmektedir.<sup>8</sup>

<sup>4</sup> Yaşlı Sağlığı Modülleri. Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2011. [İnternet] <http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/yaslisagligi.pdf>. Erişim:12.3.2015.

<sup>5</sup> Boulay F, et al. Seasonal variation in chronic heart failure hospitalizations and mortality in France. Circulation 1999;100:280-286. [İnternet] <http://circ.ahajournals.org/content/100/3/280.full>. Erişim:12.3.2015.

<sup>6</sup> Turhan N. Bipolar bozukluk: Kesitsel bir değerlendirme. Uzmanlık tezi. Adana 2007. [İnternet] <http://www.google.com.tr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=OCB4QFJAA&url=http%3A%2F%2Flibrary.cu.edu.tr%2Ftezler%2F6240.pdf&ei=LI0BVbKzD4KAU4LsgOgF&usq=AFQjCNGk4cAiYxOYgbVXquvqLhTNk11Upg&sig2=yuzNRsd0ZZEK6-MeRN3NFA&bvm=bv.87920726,d.d24>. Erişim:12.3.2015.

<sup>7</sup> Magnusson A An overview of epidemiological studies on seasonal affective disorder. *Acta Psychiatr Scand.* 2000 Mar;101(3):176-84. [İnternet] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10721866>. Erişim:12.3.2015.

<sup>8</sup> Rah JH, Shamim AA, Arju UT, Labrique AB, Rashid M, Christian P. Age of onset, nutritional determinants, and seasonal variations in menarche in rural Bangladesh. *Journal of Health, Population, and Nutrition* 2009;27(6):802-807.

## HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-46

6. Fizik aktivite/bedensel etkinlik mevsimlere göre farklılık gösterebilir. İklim özelliği, çevresel koşulların fizik aktivite yapmak için sunduğu olanaklar kişilerin bedensel olarak aktif olarak ya da “hareketsiz” olarak yaşamalarına neden olur. Fizik aktivitede olan bu değişim (farklılık) ise kan yağ (lipid) düzeyleri, kan basıncı, beden kitlesi, kemik yoğunluğu gibi durumları, belirteçleri etkiler.<sup>9</sup> Dolayısıyla, hastalıklar açısından risklerde de değişim beklenir.
7. Kazalar, düşmeler ve yaralanmalarda kış ve yağışlı mevsimlerde artış gözlenmesi de mevsim değişikliklerinin etkileri değerlendirilirken gözden kaçırılmamalıdır.<sup>1</sup>

Sonuç olarak, mevsimsel değişimler hastalıklardan korunma yaklaşımlarını, hastalıkların seyrini, tedavi olanaklarını, vb. etkileyebilmektedir. Sağlık çalışanları sağlık hizmetlerini sunarken bu türlü farklılıkların olabileceği gözettilerinde ve gerekli önlemleri aldıklarında beklenen farklılıkların/değişimlerin herhangi bir risk oluşturması beklenmez, ya da beklenen riskler en aza indirilebilir. Hastalıkların seyrindeki mevsimsel risklerin en aza indirilmesi için özellikle çevresel koşulların sağlıklı olmasından sorumlu kurumların da rol ve görevleri bulunduğu da unutulmamalıdır. **Çözüm(ler), her zaman olduğu gibi sağlığa bütünsel bir bakış açısıyla üretilmeli ve uygulanmalıdır.**

---

<sup>9</sup> Matthews CE, et al. Seasonal variation in household, occupational, and leisure time physical activity: longitudinal analyses from the seasonal variation of blood cholesterol study. Am J Epidemiol 2001;153(2): 172-183. doi:10.1093/aje/153.2.172. [Internet] <http://aje.oxfordjournals.org/content/153/2/172.full>. Erişim:14.3.2015.