

YAŞLILARDA SAĞLIK TARAMALARI

Prof. Dr. Nazmi Bilir
Hacettepe Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Anabilim Dalı

İnsanlarda görülen pek çok hastalığın ilerleyen yaşla birlikte arttığı bilinmektedir. Yaşlılıkta daha iyi ve kaliteli bir yaşam için bu sağlık sorunlarından korunmak gereklidir. Korunmak için başlıca üç ilke; sağlıklı beslenmek, düzenli egzersiz yapmak ve sigara ve benzeri sağlığa zarar veren davranışlardan uzak kalmaktır. Kısaca “SAĞLIKLI YAŞAM İLKELERİ” olarak bilinen bu kurallara uyulması durumunda yaşlanma ile ortaya çıkabilecek olan önemli sağlık sorunlarından başarılı şekilde korunmak mümkündür. Bununla birlikte sağlıklı yaşam ilkelerine tam olarak uyum kimi zaman zor olmaktadır. Ayrıca yaşlanma ile birlikte ortaya çıkan sağlık sorunlarının çeşitli nedenleri vardır. Bu yüzden, gösterilen bütün çabaya karşın ileri yaştaki kişilerde bazı sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Ancak bu sağlık sorunları yeteri kadar erken dönemde tespit edildiği takdirde tedavi daha başarılı olmakta, bu hastalıkların ilerlemesi durdurulmakta veya hastalara daha uzun ve rahat bir yaşam olanağı sağlanabilmektedir. Hastalıkların erken dönemde yakalanması ise ancak sağlık yönünden yapılacak olan tarama çalışmaları ile sağlanabilmektedir. Tarama çalışmaları, sağlıklı görülen bireylerin muayeneden geçirilmesi anlamına gelir. Hızlı olarak uygulanabilen, basit muayeneler ve bazı laboratuvar işlemleri ile pek çok önemli hastalığın erken dönemde yakalanması mümkündür. Yaşlılıkta sık görülen ve tarama çalışmaları ile erken dönemde saptandığında başarılı şekilde tedavi ve bakımları sağlanabilecek başlıca hastalıklar şunlardır:

- (a) Hipertansiyon: Zaman içinde kalp, gözler ve böbrekler bakımından ciddi sorunlara ve beyin kanamasına yol açabilecek olan hipertansiyon

basitçe kan basıncının ölçülmesi ile saptanabilir. Tansiyonu yüksek olan kişilerin yarısından çoğunun hastalığının farkında olmadığı dikkate alındığında, hipertansiyon yönünden tarama çalışmasının ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır.

- (b) Kalp hastalığı: Sağlıklı bir yaşam bakımından kalbin düzenli çalışması çok önemlidir. Kalp hastalıklarının önde gelen belirtisi göğüs ağrısıdır. Göğüs ağrısına dayalı bazı sorular ve muayene ile kalp hastalıklarının da erken tanısı sağlanabilir.
- (c) Şeker hastalığı: Çok su içme, sık idrar yapma ve fazla yemek yeme ile karakterize olan şeker hastalığı da kanda şeker tayini yolu ile kolaylıkla bulunabilir. Düzenli tedavi ve bakım yapılmazsa şeker hastalarında gözler, böbrekler ve damarlar bakımından ciddi sorunlar ortaya çıkabilir.
- (d) Kronik akciğer hastalığı: Sigara içenlerde daha sık olarak görülen bu hastalıkta nefes darlığı, öksürük ve balgam yakınması sık görülür. Bu belirtilerin varlığında doktor muayenesi ile hastalık erken dönemde yakalanabilir ve uygun tedavi ile hastaların yaşam kaliteleri ve yaşam süreleri artırılabilir.
- (e) Kanseler: Özellikle **kadınlarda** meme kanseri ve rahim kanseri olmak üzere insanlarda görülen çeşitli kanseler erken dönemde yakalandığı takdirde başarılı şekilde tedavi edilebilmektedir.
- (f) Görme – işitme bozuklukları: Pek çok yaşlı görme ve işitme bakımından güçlük yaşar ve bu durum yaşlının yaşam kalitesini olumsuz etkiler. Bu yönden yapılacak değerlendirme sonucunda uygun tedavi ile yaşlının yaşam kalitesi geliştirilebilir.
- (g) Hareket sistemi hastalıkları: İlerleyen yaşla birlikte özellikle kemiklerde meydana gelen bozulmalar yaşlının hareket yeteneğini

azaltır. Bu yönde yapılacak muayene sonucunda yaşlılara yardımcı olunabilir.

- (h) Ruhsal sorunlar: Yaşlılarda depresyon oldukça sıktır ve bu durum zaman içinde yaşlının toplumsal yaşamdan uzaklaşmasına neden olur. Uygun değerlendirme ile yaşlıya bu bakımdan yarar sağlanabilir.

Sonuç olarak yaşlılıkta ortaya çıkabilecek önemli bazı hastalıkların erken dönemde saptanması bakımından yaşlıların en seyrek yılda bir kez doktor muayenesinden geçirilmesi ve bazı belirtilerin üzerinde durulması önemlidir.

Yaşlılarda şu belirtiler önemsenmeli ve dikkatle değerlendirilmelidir

- nefes darlığı
- inatçı öksürük
- göğüs üzerinde ağrı
- uzun süren ses kısıklığı
- şişlik veya kitle ele gelmesi
- sık idrara gitme ve çok su içme
- beklenmeyen ve anormal kanamalar
- uzun süren yara, ben veya siğilde hızlı büyüme