

TÜRKİYE'DE OBEZİTE VE KRONİK HASTALIKLARIN KADINLAR ÜZERİNDE ETKENLERİ VE RİSKLERİ ARAŞTIRMASI

Nino Koleva

Kronik hastalıklar ve obezite tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de giderek artan küresel halk sağlığı sorunlarından. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre diyabet, kalp hastalığı, kronik solunum yolu hastalıkları, inme ve kanser vb. gibi kronik hastalıklar dünyada tüm ölümlerin % 60'ından sorumludur. Obezite ise kronik hastalıkların oluşmasında en başta gelen faktörlerdendir. Türkiye'de yaklaşık 22 milyon erişkinin bir veya birden fazla kronik hastalıkla yaşadığı gözlemlenmektedir. Kronik hastalıklar için önemli bir risk faktörü olarak tanımlanan obezite eşlik eden hastalıklardan bağımsız olarak mortaliteyi artıran nedenlerin başında gelmektedir.

Dünya da en az 2.8 milyon yetişkin her yıl obezite ya da aşırı kilonun yol açtığı sebeplerden dolayı ölmektedir. Obezite hastalık yükü açısından diyabetin % 44'ü, iskemik kalp hastalığının % 23'ü ve çeşitli kanserlerin % 7-41'inden sorumludur. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre kronik hastalık görülme ve ölüm oranları yönünden kadın ve erkeklerde benzerlik olmakla birlikte, obezite prevalansı kadınlarda giderek artmaktadır. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması sonuçlarına göre de obezite kadın nüfusta giderek artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu'na göre Türkiye'de ki Obezite oranı 2000-2009 yılları arasındaki artış % 5.1 iken 2008 yılında %15,2, 2014 yılında %31,1 oranında artış göstererek %19,9'a ulaşmıştır. Artış oranı, kadınlarda %32,3 olarak ölçülmüştür. Genel olarak Türkiye'deki obezite oranı son 20 yılında %31,1 oranında artmıştır ve giderek korkunç bir şekilde büyümeye devam etmektedir. Bunun sonucuna bağlı olarak ölüm oranları'da artacak ve gerekli tedbirlerin alınmaması durumunda Türkiye'de Obezite kaynaklı ölümlerin önüne geçilmesi zor bir durum olacaktır. Genel nüfus içinde kadınlarda obezite ve fazla kilolu olmanın giderek artması kadın sağlığı için önemli bir tehdittir ve halk sağlığı çalışanları için mücadele edilmesi gereken önemli bir konudur. Obezite vücutta anormal ya da aşırı ölçüde yağ birikmesi olarak tanımlanmaktadır. Obezite değerlendirmesinde ise yaygın olarak Beden Kitle İndeksi (BKİ) kullanılır. BKİ vücutta aşırı yağ miktarını göstermekle birlikte fazla yağın dağılımı hakkında bilgi vermez. Son yıllarda vücuttaki toplam yağ miktarından çok yağın vücutta bulunduğu bölge ve dağılımının önemli olduğu ve bu durumun hastalıklar ve ölümle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. Bu nedenle bel-kalça oranı vücuttaki aşırı yağın dağılımını sınırlı da olsa anlamak için kullanılabilen basit bir değerlendirme yöntemidir.

Obezitenin oluşmasında en önemli nedenler olarak *aşırı ve yanlış beslenme* ile *fiziksel aktivite yetersizliği* belirtilmekle birlikte, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir durumu, sosyo-kültürel ve psikolojik etmenler, hormonal, genetik ve metabolik etmenler, sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama, sigara-alkol kullanımı, kullanılan bazı ilaçlar, doğum sayısı ve doğumlar arası süre vb. obezitenin oluşmasında etkisi olduğu düşünülen diğer nedenlerdir. Ayrıca birçok gizli faktör de Obezite nin oluşmasında yukarıda sayılan sebepler kadar etkilidir ve mücadelesi için erken yaşlarda tedbirlerin alınması gerekmektedir. Sunumumuz içeriğinde bunlara da değinecek ve olası tedbirler ile bilinçlendirme yolları hakkında yapılan

II. Ulusal Sağlık Bilimleri Kongresi, 24-25 Kasım 2016, Ankara

araştırmaları sunacağız. Obezite kadın yaşamının her evresinde sağlığını olumsuz olarak etkiler. Obezite genç kadınları psikososyal yönden etkilerken yaşla birlikte üreme sağlığını ve kronik hastalıkların gelişimini etkiler. Kadınlarda yaş arttıkça obezite ile ilişkili kronik hastalık riski de artar. Obezitenin *diyabet* ve *koroner kalp hastalığı* için önemli bir risk faktörü olduğu çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir. Araştırma kanıtları, riskin artan yağ oranı ile birlikte insülin direncinin artmasından kaynaklandığını, Beden Kitle İndeksi arttıkça diyabet görülme riskinin arttığını, cinsiyet yönünden kadınlarda daha fazla olduğunu ve diyabet riskinin obezite derecesi ve süresi ile arttığını göstermektedir.

Günümüzde “diyet, egzersiz, davranış değişikliği, ilaç ve cerrahi tedavi” yöntemleri ile obezitenin tedavisi ve yönetimi mümkün olmakla birlikte, bireyin yaşam kalitesine, hastalık yüküne ve sağlık harcamalarına olumsuz etkileri nedeniyle obeziteyi önleme ve korunma daha fazla önem kazanmaktadır. Farklı toplum gruplarıyla çalışan ebeler ve halk sağlığı hemşirelerinin özellikle kadın sağlığı yönünden obezite kontrolü ve önlemine yönelik stratejileri iki başlıkta sunulmuştur. Bunlar; farkındalık geliştirme stratejileri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları geliştirme stratejileri’dir. Fazla kilo ve obezite kadınlarda giderek artan önemli bir sağlık riskidir. Ebeler ve halk sağlığı hemşireleri kadınlarda obezite risk etkenleri konusunda ve cinsiyet farklılıklarının farkında olarak obezitenin önlenmesi ve kontrolüne yönelik uygulayacağı stratejiler ile bireylerde fazla kilonun yol açtığı birçok olumsuz durumların oluşmasını engellemek için bu ve buna benzer stratejiler üzerinde çalışmalıdırlar.

Bu araştırma Obezitenin kadınlar üzerindeki etkenleri ve oluşturduğu risk faktörlerini açıklamak ve bilgilendirmek için hazırlanmıştır. Bu sunumda kronik hastalık için bir risk faktörü olan obezitenin kadın sağlığına olan etkilerini ortaya koymak ve obezitenin önlenmesinde ebeler ve halk sağlığı hemşirelerinin uygulayabileceği stratejileri tartışmak amaçlanmıştır.