

## İŞÇİ SAĞLIĞI VE BESLENME

*Dr. CİHAT ABAOĞLU*

*İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Doçentlerinden*

Bir insan uzviyetinin normal faaliyette bulunabilmesi için muhtaç olduğu maddeleri şöylece hülâsa edebiliriz :

- 1 — Albüminli maddeler (albümin, et ve benzeri gıdaların esasını teşkil eden maddeye verilen isimdir),
- 2 — Karbon hidratlar, bunlar ekmeç ve nişastalı maddelerin esasını teşkil eder.
- 3 — Yağlar,
- 4 — Tuzlar,
- 5 — Su,
- 6 — Vitaminler.

Şimdi bunları sırasıyla gözden geçirelim.

Albüminler : İnsan uzviyetinin yapı taşı teşkil ettiği için uzviyetin normal çalışmasında mutlak lâzım olan bir maddedir. Kilo başına en aşağı günde bir gram albümine ihtiyaç vardır. İşçiler gibi ağır kalori ve enerjiye ihtiyaç gösteren şahıslarda bu miktar hiç olmazsa günde 1,5 - 2 grama kadar çıkmalıdır. Başlıca hayvanî albümin kaynağı olarak tanıdığımız ette vasatı % 25 protein, yani albümin bulunduğuna göre 80 kilo ağırlığındaki bir işçinin günde vasatı 600 gram et veya benzeri gıdalardan alması icap etmektedir. Albüminin yapı taşı olma vasfı yanında mühim bir vazifesi de karaciğeri korumasıdır. Albüminsiz gıda ile beslenen insanlarda ve hayvanlarda siroz dediğimiz karaciğerin sertleşmesi hastalığı husule gelir.

Albüminsiz beslenen şahıslarda kansızlıkların husule gelebileceği son zamanlarda anlaşılmıştır.

Karbon hidratlar : Vücutta bilhassa enerji husulünde mühim rol oynarlar. Vücudumuz faaliyet halinde iken bilhassa ekmeç, ni-

şasta şeker gibi karbon hidratlı maddelerin yanmasından doğan enerjiyi sarfeder. Şeker hastalığı gibi bazı hastalıklar vardır ki, vücut bu karbon hidratları kullanamaz, bundan dolayı da ağır zararların doğmasını mucip olur. Ekmekte vasati olarak % 50 karbon hidrat vardır. Patates, bulgur gibi maddelerde ise % 20 dir. Albümin için asgari bir miktarına ihtiyaç vardır. Karbon hidratsız gıda ile beslenen şahıslarda uzviyet evvelâ diğer maddelerden karbon hidrat almaya çalışır. Şayet bu da kifayet etmiyecek olursa kanda bir asit zehirlenmesi (asidoz) husule gelmeye başlar. Bunu da idrarda asetonun çıkması ile tesbit ederiz. O halde normal bir uzviyet için albümin gibi karbon hidratların da muvazeneli bir şekilde alınması şarttır.

Yağlar : Yağlar bol enerji ve kalori kaynaklarıdır. Albümin ve karbon hidratların bir gramı takriben 4 kalori verdiği halde yağın bir gramı takriben 9 kalori verir. Yağlı maddelerin insanları şişmanlatmasının sebebi budur. Yağlar bir taraftan enerjileri ile, bir yandan da ihtiva ettikleri vitaminlerle uzviyetin esas maddelerini teşkil ederler. Karbon hidrat ve albüminini almış bir uzviyetin ihtiyacı olan kaloriyi tamamlaması yağ vasıtası ile olur.

Tuzlar : Vücut hücrelerinin ve kanın terkinde hayat için fevkalâde mühim olan potasyum, sodyum, kalsiyum gibi tuzlar mevcuttur. Bunlar içinde işçi sağlığı bakımından ön plânda gelen sodyum tuzudur. Sodyumun klorla birleşmesi neticesi meydana gelen mutfak tuzunun hayat için fevkalâde mühim bir unsur olduğu son zamanlarda anlaşılmıştır. Uzun zaman tuzsuz gıda ile beslenen hayvanlarda ve tuzsuz perhize tabi tutulan insanlarda tuz azlığı hastalığı denilen bir hastalık husule gelmektedir. Bu hastalığın esas belirtileri halsizlik, isteksizlik, çabuk yorulma, iyi düşünememe ve iyi çalışamamadan ibarettir. İnsan vücudu günde en aşağı 10 gr. tuza muhtaçtır. Tamamen tuzsuz olarak hazırlanmış bir gıdada dahi hiç olmazsa 4 gr. tuz vardır. Tuz azlığı hastalığının husule gelebilmesi için ya gıda ile tuzun az alınması veya tuzun vücuttan terleme ve fazla idrarla çıkması ile mümkündür. İşçi sağlığında bilhassa mühim olan terlemedir. Terleyen bir uzviyet terledikçe hem su, hem tuz kaybedecek; kolayca susuzluğunu telâfi için su bulup içecek ve fakat tuzu telâfi edemediği için tuz azlığı hastalığının belirtilerini göstermeye başlayacaktır. Bundan dolayı eğer vücudun tuza karşı hassasiyeti de fazla ise iş başında bu yorgunluk kolayca bir baygınlık şeklini alabilir.

Su : Uzviyetin mühim bir kısmını teşkil eden ana madde sudur. Su olmadan uzviyetin hiçbir hücresi normal faaliyetine devam edemez. Ani olarak uzun zaman ateş karşısında kalıp bol su kaybeden şahıslarda kurumaya ve susuzluğa bağlı baş dönmesi, göz kararması, nabzın fazla atması, teneffüsün sıklaşması, ateşin yükselmesi, idrarın koyulaşması ve hatta tamamen kesilmesi gibi hal-ler husule gelir. Ani olarak bol su kaybeden ve bu su kaybına alışkın olmayan bir vücuda bol miktarda su içirilecek olursa; bu sefer su zehirlenmesi dediğimiz, bulantı, kusma, ateş ve nabız yükselmesi husule gelecektir. Böyle birdenbire bol su kaybına bağlı olarak hastalanmış bir insana tedavi olarak verilecek su, yavaş yavaş ve az miktarda olmalıdır.

Vitaminler : Vücut için bir enerji menbaı olmadıkları halde, bir vücudun normal çalışması için mutlaka lâzım olan maddelerdir. Bunlardan bir kısmı yağlı maddelerde bulunduğu halde, (A, D, E, K vitaminleri gibi) bir kısmı sebzelerde (C, P vitaminleri gibi) bir kısmı da hububatta (bilcümle B vitamini) bulunur. A vitamini bilhassa göz ve cilt sağlığı bakımından lüzumlu bir vitamindir. B vitamini eksikliğinde beriberi dediğimiz bazan felçler bazan da vücutta su toplamasıyla kendini gösteren hastalıklar meydana gelir. C vitamini bilhassa sebzelerde ve meyvalarda bulunur. Eksikliğinde diş etleri ve kıl diplerinin kanamasıyla kendini gösteren Skorbut dediğimiz hastalık husule gelir. D vitamininin eksikliğinde raşitizm denilen ve bilhassa bacakların, kolların eğriliği ile kendini gösteren bir nevi kemik hastalığı meydana gelir. Bilhassa çocuk beslenmesinde bu vitamin rolü büyüktür. E vitamin eksikliğinde tenasülî zaaf husule gelir. Düşükler artmakta, çocuk yapma imkânı azalmaktadır. K vitamini eksikliğinde vücudun kanamaya istidadı artmakta ve durup dururken vücutta kanamalar husule gelmektedir.

Görülüyor ki, normal bir uzviyetin tam randımanla çalışabilmesi için bütün bu saydığımız maddeleri alması lâzımdır. Kendisinden büyük hizmetler beklenen işçinin verimini iyi verebilmesi için, ihtiyacı olan bu maddeleri tam bir şekilde alması lâzımdır.