

ANTI- AGİNG UYGULAMALARI VE HEMŞİRENİN ROLÜ ANTI-AGING PRACTICES AND THE ROLE OF NURSING

Merve GÜLPAK¹, Ayşe Aslı OKTAY²

¹Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı

²Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı

Merve Gülpak <https://orcid.org/0000-0003-0585-3160>
Ayşe Aslı Oktay <https://orcid.org/0000-0002-3876-4765>

Özet

Doğurganlık hızlarının azalması, yaşamdaki beklenen sürenin uzaması ve teknolojik gelişmelerin etkisiyle nüfus yaşlanmaktadır. Küreselleşme, kentleşme, göç ve toplumsal cinsiyet normlarının değişmesi gibi faktörler de yaşlıların yaşamlarını etkilemektedir. Bu doğrultuda ülkelerin sağlık ve sosyal sistemleri bu demografik değişimler nedeniyle zorluklarla karşı karşıyadır. Yaşam süresinin uzaması sadece olumsuzluklar değil, yaşlı birey ve toplumlar için ileri eğitim ve kariyer ya da yeni faaliyetler yürütme şansı gibi ek fırsatlar getirebilmektedir. Yaşlı insanlar, ailelerine ve toplumlarına birçok açıdan katkıda bulunabilirler. Ancak bu fırsatların ve katkıların sağlanması büyük ölçüde bir faktöre bağlıdır: sağlıklı yaşlanma. Sağlıklı yaşlanma amacıyla anti-aging uygulamaları, özellikle son 20-30 yılda gelişmiş ülkelerde yaygınlaşmış ve bugün dünyada hızlı gelişme gösteren uzmanlık alanlardan birini oluşturmaktadır. Anti-aging süreci insan vücudunun her hücresinden başlar ve sağlığı sağlıklı bir şekilde uzatmayı amaçlamaktadır. Anti-aging sürecinde hemşirenin rolü yaşlıların fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olmaları için sağlığı teşvik etmek, hastalıkların gelişimini önleyerek ve bireylerin yaşam kalitesi artırmaktır. Bu doğrultuda hemşirelerin; hastalıkları tetikleyen risk faktörlerinden kaçınmak, sağlıklı beslenmek, egzersiz gibi anti-aging sürecini etkileyen faktörleri ve anti-aging uygulamaları bilmeleri gerekmektedir. Bu derlemenin amacı anti-aging sürecini açıklayarak sağlıklı yaşlanmada sürecinde anti-aging uygulamalarına ve hemşirelik sürecine dikkat çekmektir.

Anahtar Kelimeler: Anti-Aging, sağlıklı yaşlanma, hemşirelik

Abstract

The population is aging with the effects of reduced fertility rates, prolonged expected lifetime, and technological developments. The factors like globalization, urbanization, migration and changing gender norms also affect the lives of the elderly. In this respect, the health and social systems of the countries experience difficulties because of these demographic changes. A longer life can bring additional opportunities like advanced education for the elderly and their families and the society, a new career or the chance of performing new activities not just negativities. The elderly can contribute to their families and their societies in many ways. However, ensuring these opportunities and contributions mostly depends on one factor: Healthy aging. Anti-aging applications for the purpose of healthy aging have become widespread especially in developed countries, especially in the last 20-30 years as one of the areas of expertise, and are developing rapidly in the world today. The anti-aging process starts from each cell of the human body, and aims to prolong the health in a healthy way. The role of the nurse in the anti-aging process is to promote the health for the elderly for being physically and psychologically healthy by avoiding the development of diseases and improving the quality of life. In this context, nurses should know the factors affecting the anti-aging process like avoiding risk factors triggering diseases, eating healthily, exercising, and anti-aging practices. The purpose of this review is to explain the anti-aging process, and draw attention to anti-aging practices and nursing process in the process of healthy aging.

Keywords: Anti-Aging, healthy aging, nursing

Yazışma Adresi/Address for Correspondence:

Merve GÜLPAK

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Bahçelievler Kampüsü, Sağlık Bilimleri Fakültesi C/Blok Kat :2
Dulkadiroğlu/Kahramanmaraş

Telefon/Phone: 0344 300 26 12 **E-mail:** mervegulpak@ksu.edu.tr
Geliş tarihi/Received: 28.02.2020 / **Kabul tarihi/Accepted:** 20.07.2020

GİRİŞ

Doğurganlık hızlarının azalması, yaşamdan beklenen sürenin uzaması, çevre koşullarının iyileşmesi, kanser ve kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıkların önlenmesi veya tedavi ile kontrol altına alınması ve teknolojik gelişmelerin de etkisiyle nüfus yaşlanması hızlanarak devam etmektedir. Yaşın ilerlemesine bağlı olarak artan çeşitli moleküler ve hücrel hasarların etkisiyle biyolojik düzeyde yaşlanma meydana gelmektedir. Ayrıca sigara, alkol tüketimi, uygun olmayan beslenme ve güneş ışığı ile temas gibi dış etkenler de yaşlanma sürecini etkilemektedir. Bu faktörler fiziksel ve zihinsel kapasitede kademeli bir azalmaya, hastalık riskinin artmasına ve nihayetinde ölüme yol açar (1-6). Dünyada 2019 yılında 65 yaş ve üzerinde 703 milyon insan bulunmakta olup yaşlı nüfus oranı 1990'da % 6 iken bu oran 2019'da % 9'a yükselmiştir. Yaşlı nüfus oranının 2050 yılına kadar % 16'ya çıkacağı ve dünyadaki altı kişiden birinin 65 yaş ve üstü olacağı tahmin edilmektedir (7). Türkiye'de 65 ve üzeri yaştaki nüfus, 2014 yılında altı milyon 192 bin 962 kişi iken son beş yılda %16 artarak 2018 yılında yedi milyon 186 bin 204 kişiye yükselmiştir. Dünya sıralamasında 167 ülke arasında Türkiye 66. sırada yer almaktadır. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2018 yılında %8.8'e yükselmiş olup, %44.1'ini erkek, %55.9'unu

kadın nüfus oluşturmaktadır (8). 2019 yılında 65 yaş ve üzerindeki nüfusun oranı ise %9.1 olarak belirlenmiş olup 2018 yılına göre yaşlı nüfus artış göstermiştir (9,10). Nüfus yaşlanma hızı geçmişe oranla çok daha hızlı bir seyir göstermektedir. Küreselleşme, teknolojik gelişmeler, kentleşme, göç ve toplumsal cinsiyet normlarının değişmesi yaşlıların yaşamlarını doğrudan ve dolaylı yollarla etkilemektedir. Ülkelerin sağlık ve sosyal sistemleri bu demografik değişiminden en iyi şekilde yararlanmaya hazır olmakta büyük zorluklarla karşı karşıyadırlar (1,2,5). Aslında daha uzun bir yaşam, toplum ve bireyler için ek yıllar getirerek ileri eğitim, yeni bir kariyer ya da yeni faaliyetler yürütme şansı gibi fırsatlar getirebilir. Ancak bu fırsatların sağlanması önemli bir faktöre bağlıdır: sağlıklı yaşlanma (1,2).

Bireylerin sağlıklı yaşlanmaları ve bağımsız bir yaşam sürdürebilmeleri, sağlık ve bakım yükünün azaltılması açısından da büyük bir önem taşımaktadır (11). Bu noktada asıl amaç yaşlanmayı tamamen ortadan kaldırmak gibi imkânsız bir fikre kapılmaktan çok yaşlanma sürecini yavaşlatmak ve vücudun bu sürece uyum göstererek sağlıklı yaşlanmasını sağlamaktır (4,11,12). Sağlıklı yaşlanmak amacıyla anti-aging uygulamalar, özellikle gelişmiş ülkelerde son 20-30 yılda yaygınlaşmış, küresel bir sağlık önceliği

haline gelmiştir ve bugün dünyada hızlı ilerleme gösteren uzmanlık alanlarından birini oluşturmaktadır (6,11,13).

Anti-aging süreci insan vücudunun her hücresinden başlamakta ve sağlığı, sağlıklı bir şekilde uzatmayı amaçlamaktadır. Anti-aging uygulamalarında hemşirenin rolü ise; yaşlıların fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olmaları için sağlığı teşvik etmek, hastalıkları gelişimini önleyerek ve bireylerin yaşam kalitesi arttırmaktır. Bu doğrultuda; hemşirelerin, hastalıkları tetikleyen risk faktörlerinden kaçınmak, sağlıklı beslenmek, egzersiz gibi anti-aging sürecini etkileyen faktörleri ve anti-aging uygulamaları bilmeleri, bireylere bu konularda eğitimler planlamalı ve klinik uygulamalarına aktarmaları gerekmektedir (3).

Anti-Aging Nedir?

Anti-aging kavramı, “yaşlanma karşıtı”, “yaşlanmayı geciktirme” anlamına gelmektedir (11). Sağlık halinin uzaması için insan vücudunun her hücresinin bozulması ve yaşlanmasını geciktirmek, hastalıkları önlemeyi ve hastaları rehabilite etmeyi amaçlayan, ek olarak estetik güzelliği de korumak için kullanılan bir bilimdir. Başka bir ifadeyle yaşlanma karşıtı bakım, iyi bir fiziksel ve psikolojik sağlık geliştirmeyi amaçlayan ve ömür boyu iyi sağlıkla sonuçlanan kişisel bakımdır da denilebilmektedir (3,6,12).

Medikal anlamda anti-aging kavramı ise yaşam tarzı değişiklikleri, koruyucu sağlık uygulamaları, eğitim ve hijyen, modern ve tamamlayıcı tıbbı ilişkin ilaç uygulamaları ve diğer yöntemlerle bireyin yaşam kalitesini veya yaşamdan beklenen süreyi arttırmayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda moleküler ve genetik anlamda insanın yaşam süresinin en üst düzeyde uzatılması konusunda çalışmaları hedeflemektedir (12). Yaşlanma karşıtı uygulamalar; davranış değişiklikleri, sağlıklı beslenme planı, kilo kontrolü, temiz çevrede yaşam, egzersiz yapma ve aktif yaşam, kozmetiklerden yararlanma, hormonal dengesizlikleri düzenleme, hayata pozitif bakma, stres yönetimi, tamamlayıcı ve destekleyici tıp uygulamaları ve genetik risk danışmanlığı gibi birçok konu ve uygulamaları içermektedir (11,12,14,15). Bu uygulamalar sağlığın teşviki ve geliştirilmesi davranışlarına sahip olmayı sağlayarak, kronik hastalıklar gelişmeden bireylerin sağlıklarını sürdürmelerine yardımcı olmaya odaklanan hastalık önleme yöntemlerini içermektedir.

Anti-Aging Uygulamaları ve Hemşirenin Rolü

Sağlıklı yaşlanma sürecinde yer alan anti-aging uygulamaları ana başlıklar olarak; davranış değişiklikleri, sentetik maddelerin kullanımı, tamamlayıcı ve destekleyici tıp kullanımı şeklinde sınıflandırılabilir. Sağlıklı yaşlanma sürecinde hemşireler,

sağlık sisteminin bir parçası olarak toplumların sağlıklı kalmaları ve sağlıklı yaşlanmalarında sağlık ekibiyle işbirliği yaparak etkin bir rol oynarlar. Bu doğrultuda hemşireler; bireyin sağlık durumu, öz bakım potansiyelini ve bunu etkileyen faktörleri değerlendirir. Bireyin eğitim gereksinimleri doğrultusunda, eksik bilgilerini tamamlar. Danışmanlık yaparak sağlıklı yaşlanma konusunda toplumsal bir bilinç oluşmasını sağlar. Sağlığın sürdürülmesi ve anti-aging uygulamaları için bireyi motive eder. Sağlıklı yaşlanmayı sağlayacak politik süreçlerde görev alır (16).

1. Davranış Değişiklikleri

Genel olarak kalori kısıtlaması, yeterli ve dengeli beslenme, fitokimyasallar, lifler, protein-yağ-karbonhidrat dengesi, bol su içilmesi, obezitenin önlenmesi, yeterli zihinsel ve fiziksel aktivite, stresle başa çıkma, çevresel risklerden kaçınma (çevre kirliliği, sigara, alkol, hava kirliliği, ağır metaller, güneş ışınları, elektromanyetik dalgalar), sağlıklı uyku ve normal seksüel aktivitenin sağlanmasını içermektedir.

Kalori kısıtlaması ve beslenmenin düzenlenmesiyle; serbest radikal oluşumunun azaltılması, metabolik hızın, vücut ısısının ve protein glikozilasyonunun azaltılması, gen tamirinin artırılması, protein rejenerasyonun ve immun yanıtın artırılması, nöroendokrin fonksiyonun optimizasyonu gibi etkilerle yaşam süresini

uzatmak amaçlamaktadır. (3, 12, 17). Ayrıca yeterli ve dengeli beslenmeyi sürdürürken yapılan kalori kısıtlaması obezite, kardiyovasküler hastalık, hipertansiyon ve kanser gibi hastalıkların gelişimine önlemede de yararlı etkileri vardır (15).

Düzenli fiziksel egzersizin yaşlanma sürecinde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Yeterli yoğunluk ve sürede fiziksel egzersiz yapmak, fiziksel kondisyon düzeyinin korunmasına ve iyileştirilmesine katkıda bulunarak daha fazla yaşlanma karşıtı etki gösterdiği belirtilmektedir (18). Ayrıca egzersiz ise vücuttaki yağ ve yağ dokusunu azaltmaya yardımcı olmakla birlikte kasların ve bağli dokuların kronik iltihaplanmasını azaltır, kalp ve kan damarlarını güçlendirici etki gösterir (3).

→ Bu doğrultuda hemşireler eğitici rolleri ile yaşlanma karşıtı sağlığı geliştirme ve hastalıkları önleme eğitimi vermektedirler.

- Bireylerin kendi sağlıkları ile ilgili sorumluluk almalarını ve sağlığı geliştiren uygulamaların önemini anlamalarını ve uygulamalarını sağlamak.
- Sigara ve alkollü içecek tüketmemek, kırıksıklıkları ve cilt değişikliklerini tetikleyen güneş ışığı ve stres gibi risk faktörlerinden kaçınmak.

- Strese uyum ve stresle başa çıkma yeteneklerinin geliştirilmesine yardımcı olmak.
- Destekleyici çevre koşullarının oluşturulmasını sağlamak.
- Günlük kalori alımını kısıtlayarak sağlıklı gıda tüketimini arttırmak. Sağlıklı gıda tüketiminin, yağ seviyelerini düşürdüğü, kan pıhtılaşmasını ve vücut ağırlığı azalttığı saptanmıştır. Öğünlerde sebze ve meyve tüketimi arttırılmalıdır. Hastalara gıda alımını kısıtlamaları ve metabolik anormallikleri önlemek için egzersiz yapmaları tavsiye edilmelidir
- Organ fonksiyonlarının ve hafızanın korunmasına yardımcı olmak için orta yoğunlukta egzersizlerin yapılması konularında eğitimler verilmelidir (3,19).

2. Sentetik Maddelerin Kullanımı

Hipertansiyonun engellenmesi ve kan basıncını düşürmek için ilaçlar, lipid seviyesini düzenleyici tedaviler, vitaminler, gıda takviyeleri ve hormon replasmanlarının kullanımı, yaşlanmayı geciktirmek için yardımcı olmaktadır (20). Ayrıca yapılan çalışmalarda besinlerin de bulunan poliamin içeriklerinden biri olan spermidin sinir bozulmasını baskıladığı ve “Kanser, Demans, Alzheimer, Parkinson” gibi hastalıkların risklerini azalttığı belirtilmektedir (3,21).

Ayrıca yaşın ilerlemesine bağlı olarak hipofiz bezi, adrenallerden ve gonad hormonlar gibi çeşitli endokrin sistemlerde azalma meydana gelmektedir. Bu hormonal değişiklikler çeşitli vücut sistemlerinin fonksiyonlarını azaltarak mortalite ve morbiditede artışına neden olabilir. Hormon seviyelerinde düşüşe bağlı olarak, kemik mineral yoğunluğu, kas kütlesi, cinsel istek, erektil fonksiyon ve entelektüel aktivitede azalmalar ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, bazı hormon replasman tedavilerinin yaşlanmayla ilişkili bir takım fizyolojik değişiklikleri etkileyerek, yaşlılığın etkilerini azaltmak ve yaşlılarda yaşam kalitesini iyileştirmek amacıyla kullanılmaktadır (6,15)

- **Yaşlanma karşıtı hormonlar;** “Melatonin, Büyüme Hormonları ve Dehidroepiandrosteron (DHEA), östrojen, progesteron ve testestoran” olarak sayılabilir.
- Melatonin hormonu bir antioksidandır. Erkeklerde tüketimi, cildi yumuşak, net hale getirerek kırışıklıkları azaltmaya ve testosteron seviyelerini arttırmaya yardımcı olmaktadır.
- Büyüme hormonları ise doğurganlığı arttırmaya, yağ seviyesini azaltmaya, kas kütlesini ve kemik yoğunluğunu arttırmaya, beyin ve kan damarlarındaki değişiklikleri azaltmaya ve algıyı arttırmaya yardımcı olmaktadır.

- DHEA hormonu ise vücudun oksijen kullanma yeteneğini ve özellikle yağ dokusu olmayan vücut kısımlarında kas gücü, kütlesi ve kemik yoğunluğunu arttırmaktadır. Ayrıca kan şekeri seviyelerini azaltmaya yardımcı olarak doku insülin duyarlılığını yükseltmektedir (3,6,15,20,22).
- Kadınlar menapoz öncesi dönemlerde sıcak basmaları, vajinal kuruluk gibi rahatsız edici semptomlardan muzdarip olmakta ve hormon replasman tedavileri bu semptomları azaltmada etki göstermektedir. Ayrıca östrojen veya progesteron replasman tedavilerinin osteoporoz tedavisi üzerinde olumlu etkileri olduğu ve kırıkları önlemek amacıyla da kullanıldığı belirtilmektedir. Bununla birlikte, kombine östrojen ve progesteron tedavisi ile kardiyovasküler hastalık, tromboembolik olay, inme ve meme kanseri gelişimi için yüksek bir risk oluşturduğundan kısa süreli düşük dozda hormon takviyelerinin kullanımı önerilmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde Gıda ve İlaç yönetimi (Food and Drug Administration) hormon replasman tedavisini sadece sıcak basması ve vajinal kuruluk semptomlarının varlığında kullanılmasını tavsiye etmektedir (6,15,23).
- Yaşlı erkeklerde düşük testosteron seviyesine bağlı olarak, Sarkopeni ve osteoporoz riski daha yüksektir. Testosteron replasman tedavisi ile yaşlı erkeklerde kas kütlesi ve gücü, kemik mineral yoğunluğunu artırarak yarar sağlanmaktadır. Ancak Testosteron uygulamasının olumsuz etkilerinden biri polisitemidir. Bu nedenle, testosteron replasman tedavisi gören hastalar, hemogloblin veya hematokrit düzeylerini toplam 18 ay boyunca her 6 ayda bir kontrol etmesi gerekmektedir (6, 15,24).
- **Yüz gençleştirme için sentetik maddelerin kullanımı;** kırışıklık ve hasarı azaltmak ve cilt esnekliğini arttırmak için yaşlanma karşıtı maddelerin kullanılmasıdır. Bu maddelerin cilde etki eden mekanizmalarına yönelik yapılmış çalışmalarda; kırışıklıkları azaltan, epidermisin hücrelerini arttıran A vitamini, cilt tabakalarında kohezyonu ve koyu lekeleri azaltan B3 vitamini ve nemi arttırmak için antioksidan olarak kullanılan E vitamini ve Botox enjeksiyonları ile karşılaşılmıştır. Botox, enjekte edildiği bölgedeki kasları felç ederek yüz ve boyun bölgesindeki cildin sarkmasını azaltmak için bir nörotransmitter olan asetilkolini baskılama etkilerine sahip Botulinum

Toksin Tip A'dan bir ekstraktın uygulanmasıdır. Ayrıca dermal cilt kalınlığını arttırmak ve yüz sarkmasını azaltmak için dermal dolgu maddeleri kullanılmıştır. Ek olarak, botox ve dolgu maddeleri kombinasyon halinde kullanılmaktadır (3,25).

→ Anti-aging ilaçlar veya sentetik maddeler alan bireylerin eğitim ve bakımında hemşirenin rolleri;

- Vitaminler, gıda takviyeleri, lipit veya kan basıncını düşüren ilaçlar, non-steroid antiinflamatuar ilaçlar ve hormon replasman tedavilerinin etki ve yan etkileri konularında bireylerin farkındalığının sağlanması.
- Anti-aging için tamamlayıcı ve destekleyici tıbbın kullanımı durumunda; ağrı azaltma, fiziksel hareketlilik, daha iyi uyku ve azalmış anksiyete gibi bireylerin üzerindeki fiziksel etkileri ve potansiyel komplikasyonları açısından bilgilendirmelerin yapılması.
- Yüz gençleştirme için sentetik maddeler kullanımına yönelik olarak hemşirelerin, cilt tedavi maddelerinin endikasyonları, etkileri ve yan etkileri konusunda eğitim alması ve önerilerde bulunması.

- Botoks ve dermal dolgu enjeksiyonları, doktorların tedavi planları altında uygulanmaktadır. Ancak eğitim almaları doğrultusunda hemşireler, botox veya dermal dolgu uygulama preparatlar hakkında tavsiyelerde bulunabilirler.

- Ayrıca hemşireler, tedaviye bağlı gelişebilecek olan arteriyel oklüzyondan doku ölümü noktasına kadar şiddetli olabilen kızarıklık, şişme, ağrı, çürük, döküntü, irin gibi belirtileri açıklamalı ve takip etmelidirler (3).

3. Tamamlayıcı ve Destekleyici Tıp Kullanımı

- **Masaj uygulaması;** kişiler üzerinde fiziksel ve psikolojik etkilere neden olmaktadır. Masaj; ağrıyı ve sempatik sinir sistemi fonksiyonlarını azaltır, eklem hareketini ve organ fonksiyonlarını iyileştirir, kortizol seviyesini düşürür ve uykuyu düzenlemeye yardımcı olur. Ayrıca, masajın kaygı ve depresyonu azaltma, kişinin kendine karşı olumlu tutum geliştirmesi ve demans hastalarındaki davranışları iyileştirmede olumlu etkileri vardır (3, 26). Yaşlı bireyler üzerinde yapılan bir randomize çalışmada, masaj terapisi ile plasebo grubu karşılaştırılmış ve masaj terapisi

grubu için uyku süresinde bir saat artış olduğu ortaya koyulmuştur (27).

- **Yaşlanma karşıtı bitkisel ilaç kullanımı**, ağrıyı azaltmak ve gıda takviyesi olarak kullanılabilir. Bazı doğal gıdaların, yaşlanma karşıtı özelliklere sahip cilt bakımında kullanılabilen antioksidanlar olduğu bulunmuştur (3). Örneğin buğday tohumu, ayçiçeği, aloe vera, çilek, kıızılcık, kuşburnu yağı, domates, havuç, deniz topalakları, biberiye, zerdeçal, yeşil çay, siyah çay, guava yaprakları ve meyveleri, üzüm ve meyan kökü gibi bitkilerin Anti-oksidan özelliğe sahip oldukları belirtilmektedir (28). Ayrıca sarımsağın cilt sarkmasını azalttığı ve yaşlanmayı geciktirdiği, Soya fasulyesinin Menopoz semptomlarını azaltmak için östrojene benzer bir etki gösterdiği bulunmuştur. (3).
- **Aromaterapi kullanımı**; masaj ve solunum yoluyla uygulanabilir. Yapılan araştırmalarda aromaterapinin anksiyete, uykusuzluk ve kan basıncı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Limon, portakal, nane ve lavanta gibi bitkilerinden ekstrakte edilen yağlar aromaterapide kullanılabilir (3, 29,30,31).
- **Akupunktur**; akupunktur yaşlılıkta ortaya çıkan romatizmal rahatsızlıklar için kullanımı önemli tedavi metodu

olarak düşünülebilir. Akupunktur tedavisine gelen yaşlılarda ortaya çıkan ilk değişiklik dış görünüşleriyle ilgilidir. Hastalar, ağrılarının azaldığını kendilerini daha dinç ve genç hissettiklerini ifade etmektedirler. Çünkü akupunktur yeterli ve derin uyku sağlamakta, yaşam kalitelerini yükseltmekte ve kullanılan ağrı kesici sayısında azalma görülmektedir. Yaşlılar üzerinde görülen bu etki anti-aging süreci için ümit vaat edicidir. Yüz bölgesine akupunktur uygulanması ile bölgeye olan enerji ve kan dolaşımının artmasının sağlanması kırışıklıkların oluşumunun engellenmesinde de önemlidir (32). Ayrıca akupunktur uygulamasının; stresin azaltılması, nörotransmitterlerin düzenlenmesi, beyne kan dolaşımının artırılması ve melatonin salınımının dengelenmesi gibi mekanizmalarla uykusuzluk tedavisinde etkili olduğu belirtilmiştir (33).

- **Kök hücre nakli**; araştırmaları çoğunlukla hastalıkları tedavi etme, nakledilen kök hücrelerin nakil işleminden sonra enfekte olmasını önlemek ve nakil sonrası yaşam kalitesini iyileştirme amacına sahip olduğu bulunmuştur (34). Günümüzde otolog primer hücre izoleleri, kemik iliği, kord kanı, embriyojenik kök hücrelerden türetilen ve genetik olarak

modifiye edilmiş hayvan doku ve organlarından geliştirilen hücre tedavileri şeklinde uygulanmaktadır (3,12). Kök hücre üzerine yapılan çalışmalarına lösemi, lenfoma gibi kanser hastaları ve tendon hastalıkları ve kardiyak iskemi örnek gösterilebilir (3,35,36).

→ Yaşlanma karşıtı alternatif tıbbın kullanımında hemşirenin rolü, her yöntemin bireyler üzerindeki ağrıyı azaltma, hareketi arttırma, kan şekerini düşürme, kaliteli uyku, azalmış anksiyete gibi fiziksel etkilerini ve potansiyel komplikasyonlarını takip etmektir.

→ Kök hücre nakillerinde hemşireler, hastaların kök hücre nakillerinden önce fiziksel ve psikolojik hazır olma durumlarını değerlendirmeli ve kök hücre nakilleri öncesinde, sırasında ve sonrasında öz bakım konusunda hastaları eğitmelidir. Hastalarda genellikle lökosit sayısının düşük olması ve immünoşüpresör tedaviye bağlı olarak fırsatçı enfeksiyonların gelişebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, hemşirelerin enfeksiyonları önlemek ve vücudun yeni nakledilen kök hücrelere direncini gösteren semptomları ve laboratuvar test sonuçlarını izleyebilmesi için hastaları izole etmesi

gerekir. Hastaların gıda tüketimini arttırmaya yardımcı olmak için tercihlerine göre yeterli kalori ve sıvı almaları desteklenmelidir. Hastaların yeterli uyuması ve dinlenmesi sağlanmalıdır. Hastaların eğitimleri yapılırken taburculuğu planlamak için taburcu kontrol listeleri kullanılmalı ve takip ziyaretleri yapılmalıdır (3).

Özetle; Hemşirelerin anti-aging uygulamalarındaki rolleri, sağlığı teşvik etmek, hastalıkları önlemek ve anti-aging ilaçlar veya sentetik maddeler kullanan bireylere bakım sağlamaktır.

TARTIŞMA

Bu konu ile ilgili Türkiye’de yapılmış çalışmaları inceleyecek olursak; Korkmaz Yaylagül ve ark.’nın “Farklı Gelir Düzeyindeki Kadınların Anti-Aging Davranışları Üzerine” yapmış oldukları çalışmada gelir düzeyi arttıkça kadınların yaşlanma karşıtı uygulamalar olarak kabul ettikleri uygulamaları daha sık yaptıkları görülmüştür. Katılımcılardan anti-aging uygulamalarının yaşam süresini uzatacağı ifadesine katılanların oranı sadece %19.3 katılmayanlar ise %53.6 olarak bulunmuştur. Katılımcıların %35.4’ü anti-aging uygulamalarının sağlıklı yaşamı sağladığı düşüncesindedir (11). Bireylerin aktif yaşlanma uygulamalarına ilişkin görüşlerinin incelendiği başka bir çalışmada; araştırmaya katılan bireylerin %

82.3 ü aktif yaşlanma hakkında bilgi sahibi olmadıklarını belirtmişlerdir. Bireyler; aktif yaşlanma uygulamalarına, uzun ve sağlıklı yaşamak (% 74.1), iyi bir görünüm (% 51.8) ve bağışıklık sistemini güçlendirme ile fiziksel ve zihinsel faaliyetleri maksimum düzeye çıkarma (% 47.8) amacı ile başvurabileceklerini ifade etmişlerdir (37). Kaçan Softa ve Işıl'ın yapmış oldukları çalışmada; sağlıklı yaşam biçimi iyi olan yaşlıların oranı %22.4, sağlıklı yaşam biçimi kötü olan yaşlıların ise %77.6 bulunmuştur. Çalışmada; sağlıklı yaşam biçimi davranışları iyi olan yaşlıların günlük yaşam aktivitelerinin %98.2'lik oranla yeterli düzeyde olduğu belirtilmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları iyi olan yaşlıların yaşam doyumu puan ortalamaları, kötü olan yaşlıların puan ortalamalarından anlamlı bir fark ile yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada sağlıklı yaşam biçimi iyi olan yaşlıların stresle başa çıkma ölçek toplam puan ortalamasının, kötü olan yaşlıların puan ortalamalarından yüksek ve anlamlı olduğu bulunmuştur (16).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sağlıklı yaşlanma süreci ve anti-aging uygulamaları, toplumsal bilincin oluşturulması, sağlık eğitimi ve sağlık politikalarının oluşturulması ile desteklenmelidir. Çünkü sağlıklı yaşlanma süreci ile kronik hastalıkların azaltılması ve

buna bağlı engellilik yaşanmaması, yaşlıların sağlık bakım maliyetlerinin düşürülmesi ve ileri yaşlarda yaşam kalitesinin ve yaşamdan alınan zevkin artması gibi olumlu etkileri olacaktır. Bu doğrultuda hemşireler, bireyin sağlık potansiyelini arttırarak, toplumun sağlıklı yaşam sürmesi ve sağlıklı yaşlanmasında aktif görev almakta ve yaşlılığın getirdiği yükü azaltarak, toplumun sağlık ekonomisine de katkı sağlayabilirler.

KAYNAKLAR

1. World Health Organization. Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (Erişim Tarihi 05.01.2020)
2. World Health Organization. Global Health and Aging. https://www.who.int/ageing/publications/global_health.pdf (Erişim Tarihi 05.01.2020)
3. Piwpong R, Durongrattichai V, Buala O and Adunwattanasiri P. Systematic review on anti-aging health care .Naresuan University Journal: Science and Technology 2018; (26) 3: 98-112
4. İlhan MN. Koruyucu sağlık hizmetleri yönünden anti aging bakımın önemi. Türkiye Klinikleri J Med Sci. 2008; 28 (Suppl): 248-251.
5. Friedman SM, Mulhausen P, Cleveland ML, Coll PP, Daniel KM, Hayward AD, Shah K, Skudlarska B, and White HK. Healthy Aging: American Geriatrics

- Society White Paper Executive Summary. Journal of the American Geriatrics Society. 2019; 67(1): 17-20.
6. Fiacco S, Walther A and Ehlert U. Steroid secretion in healthy aging. Psychoneuroendocrinology. 2019; 105: 64-78.
 7. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2019). World Population Ageing 2019: Highlights. <https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WorldPopulationAgeing2019-Highlights.pdf> (Erişim Tarihi 08.07.2020)
 8. TC Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. İstatistiklerle Yaşlılar, 2018. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/kronik-hastaliklar-engellidb/hastaliklar/Yasli_Sagligi/raporlar_istatistikler/TUIK_Yasli_Istatistik_2018.pdf
 9. Türkiye İstatistik Kurumu, <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33705> (Erişim Tarihi 08.07.2020)
 10. Engelli ve Yaşlı Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Engelli ve Yaşlı İstatistik Bülteni 2020. <https://ailevecalisma.gov.tr/media/37313/istatistik-bulteni-ocak-2020-1.pdf> (Erişim Tarihi 08.07.2020)
 11. Korkmaz Yaylagül N, Yazıcı S, Gülgün Gündüz G, Güzeller CO. Yaşlanmadan yaşamak: farklı gelir düzeyindeki kadınların anti-aging davranışları üzerine bir araştırma. Sosyoloji Dergisi. Aralık 2016; 36(2): 13–30.
 12. Cankurtaran M. Yaşlılık, yaşlanma mekanizmaları, antiaging ve yaşam tarzı değişiklikleri. 7. Ulusal İç Hastalıkları Kongresi'nde sunulan bildiri, Türkiye İç Hastalıkları Uzmanlık Derneği, Belek, Antalya, Eylül 2006.
 13. Franco OH, Karnik K, Osborne G, Ordovas JM, Catt M and van der Ouderaa F. Changing course in ageing research: The healthy ageing phenotype. Maturitas. 2009; 63(1): 13–19.
 14. Zappaterra CW, Zappaterra MW. Healthy Aging: A Review of complementary and alternative medicine modalities that increase quality of life in older adults. Journal of Yoga & Physical Therapy. 2014; 4(3): 1-6.
 15. Son DH, Park WJ, Lee YJ. Recent advances in anti-aging medicine. Korean Journal Of Family Medicine. 2019; 40(5): 289-296.
 16. Kaçan Softa H, Işıl Ö. Yaşlılarda sağlıklı yaşlanma ve ilişkili faktörler: Bir model geliştirme çalışması.

- Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi. 2017; 6(2): 61-73.
17. Testa G, Biasi F, Poli G, Chiarpotto E. Calorie restriction and dietary restriction mimetics: a strategy for improving healthy aging and longevity. *Current Pharmaceutical Design*. 2014; 20(18): 2950-77.
 18. Amaro Gahete FJ, De La O A, Jurado Fasoli L, Castillo MJ and Gutierrez A. Fitness assessment as an anti-aging marker: a narrative review. *Journal of Gerontology & Geriatric Research*. 2017; 6(6): 1-7.
 19. Erci B: Sağlığın geliştirilmesi ve sağlıklı yaşam. İçinde: Erci B. Editör. Halk sağlığı hemşireliği.3. baskı. Elazığ: Anadolu Nobel Tıp Kitabevleri; 2016. s. 192-201
 20. Erdiñçler DS. Kanıta dayalı tıp uygulamaları: hormonlar ve anti-aging. 7. Ulusal İç Hastalıkları Kongresi'nde sunulan bildiri, Türkiye İç Hastalıkları Uzmanlık Derneği, Belek, Antalya, Eylül 2006.
 21. De Cabo R, Carmona-Gutierrez D, Bernier M, Hall MN, Madeo F. The search for antiaging interventions: from elixirs to fasting regimens. *Cell*. 2014; 157(7): 1515-26.
 22. Tamura H, Takasaki A, Taketani T, Tanabe M, Lee L, Tamura I, Maekawa R, Aasada H, Yamagata Y and Sugino N. Melatonin and female reproduction. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Research*. 2014; 40(1): 1-11.
 23. Samaras N, Papadopoulou MA, Samaras D, Ongaro F. Off-label use of hormones as an antiaging strategy: a review. *Clin Interv Aging* 2014; 9: 1175-86.
 24. Kenny AM, Kleppinger A, Annis K, Rathier M, Browner B, Judge JO, McGee D. Effects of transdermal testosterone on bone and muscle in older men with low bioavailable testosterone levels, low bone mass, and physical frailty. *Journal of the American Geriatrics Society*; 58(6): 1134-1143..
 25. Silva MS, Celem LR, Silva SR and Costa PF. Anti-aging cosmetics: Facts and controversies. *Clinics in Dermatology*. 2013; 31: 750-58.
 26. Bagheri-Nesami M, Shorofi SA, Zargar N, Sohrabi M, Gholipour-Baradari A and Khalilian A. The effects of foot reflexology massage on anxiety in patients following coronary artery bypass graft surgery: a randomized controlled trial. *Complementary therapies in clinical practice*. 2014; 20(1): 42-47.
 27. Gooneratne NS. Complementary and alternative medicine for sleep disturbances in older adults. *Clin Geriatr Med*. 2008; 24: 121-138.

28. Kusumawati I, Indrayanto G. Natural antioxidants in cosmetics. *Stud. Natural Products Journals*. 2013; 40: 485-505.
29. Faturi CB, Leite JR, Alves PB, Canton AC and Teixeira-Silva F. Anxiolytic-like effect of sweet orange aroma in Wistar rats. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*. 2010; 34(4): 605-9.
30. Fisser KL, Pilkington K. Lavender and sleep: A systematic review of the evidence. *European Journal of Integrative Medicine*. 2012; 4(4): 436-47.
31. Seong K, Hong JH, Hur MH, Lee MS. Two-week aroma inhalation effects on blood pressure in young men with essential hypertension. *European Journal of Integrative Medicine*. 2013; 5(3): 254- 60.
32. Çevik C. AntiAging ve akupunktur. *Türkiye Klinikleri/Journal of Medical Sciences*. 2008; 28(6): 221-223.
33. Zappaterra CW, Zappaterra MW. Healthy aging: a review of complementary and alternative medicine modalities that increase quality of life in older adults. *J Yoga Phys Ther*. 2014; 4: 164.
34. Garbin LM, Silveira RCdCP, Braga FTMM and Carvalho ECd. Infection prevention measures used in hematopoietic stem cell transplantation: evidences for practice. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. 2011;19: 640-50.
35. Lyons KD, Hull JG, Root LD, Kimtis E, Schaal AD, Stearns DM and Ahles TA. A pilot study of activity engagement in the first six months after stem cell transplantation. *Oncology Nursing Forum*. 2011; 38(1): 75-83.
36. Singh S, Kashif M, Bhambi N, Makkar RR, Forrester JS. New directions in cardiac stem cell therapy: An update for clinicians. *World Journal of Cardiovascular Diseases*. 2012; 2: 193-200.
37. Demirci Aksoy A. Bireylerin aktif yaşlanma uygulamalarına ilişkin görüşleri. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi / Elderly Issues Research Journal*. 2015; 2: 54-62.