



İlçemiz Şifa Tıp Merkezi Dahiliye Doktorlarından N. Serkan DOĞAN; bölgemizde sık rastlanan hastalıkları ve insanların bu konuda nelere dikkat etmesi gerektiğine dair açıklamalarda bulundu.

Coğrafyamızın yeşili ve temiz havası nedeni ile yaşam süresinin uzaması, beslenme alışkanlıkları ve sigara tüketimi nedeni ile kronik hastalık sıklığında artış yaşanmaktadır. Troid(guatr) problemleri, hipertansiyon, şeker hastalığı, KOAH(kronik bronşit), barsak tembelliği, reflü gibi hastalıklar bölgemizde sık görülen hastalıklardır. Bu hastalıkların birçoğu bölgemizde ki insanların beslenme ve sigara alışkanlığı ile ilişkilidir. Yöre insanının aşırı derece de tüketmekte olduğu turşu ve lahana reflü ve barsak tembelliği şikayetlerinde artışa yol açarken, aşırı derecede tuz ve balık tüketimi hipertansiyon ve iyoda maruziyet nedeni ile troid problemlerini ortaya çıkarabilmektedir. Ayrıca bölgenin nemli hava koşulları, romatizmal hastalıkları tetikleyen sebepler arasındadır” dedi.

3 Beyaz'ın Tüketimine Dikkat Edilmeli

Un, şeker ve tuz tüketiminin azaltılması gerektiğini söyleyen N.Serkan DOĞAN: “ Vatandaşlarımız öncelikle beslenmesine dikkat etmeli ve daha çok sebze ağırlıklı beslenmelidir ayrıca bol sıvı tüketimine özen göstermelidir. 3 beyazın aşırı tüketimi şeker ve tansiyon hastalıklarını tetiklemekte;. ‘Eğer vatandaşlar un,tuz ve şeker tüketimine dikkat ederlerse bu tür hastalıklara yakalanma ihtimalleri azalacaktır’ dedi.

Ailesinde Kalp, Şeker ve Troid Hastalığı Olanlar Rutin Tektiklerini Yaptırmalıdır

Ailesinde belirgin bir hastalık olanların(Kronik böbrek yetmezliği,hipertansiyon,şeker hastalığı,erken yaşta kalp ve kalp damar hastalığı,kanser vakası vb) rutin kontrollerini yaptırmasını gerektiğini belirten Doğan: “İlk olarak belirtmeliyim ki mevcut hastalarımız rutin kontrollerini aksatmamalıdır. 40-45 yaş ve üstü vatandaşlarımız yılda en az 1 kez açlık kan şekerini, tansiyonunu, kolesterolunu ölçtürmeli ve troid fonksiyon testi yaptırmalıdır. Ailesinde belirgin bir hastalığı bulunanlar dahiliye uzmanına danışarak bu konularda bilgi sahibi olmalı rutin tektiklerini aksatmamalıdır. Herzaman söylediğimiz üzere sigaradan uzak durulmalıdır. Nefes darlığı, balgam şikayeti olanlar solunum fonksiyon testi yaptırmalıdır” dedi.

Yağmurlu Günlerde Şebeke Suyu Tüketimine Dikkat

Bölgemizde ishal vakalarının fazla olduğunu belirten N.Serkan DOĞAN: “ Yağmurların başlamasıyla birlikte mikroplu suların şebeke suyuna buluşmasıyla ishal vakalarında artış meydana geliyor. Aşırı yağmurlu günlerde vatandaşlarımız kaynak sularını kaynatarak kullanmaya veya damacana suyu tüketmeye özen göstermelidir” dedi.