

Sağlıklı Bilgiler

Prof. Dr. Gökhan Özyiğit [saglikli.bilgiler@tubitak.gov.tr]

Hacettepe Üniversitesi,
Tıp Fakültesi
Radyasyon Onkolojisi
Anabilim Dalı



Modern Toplumlarda Yaşam Beklentisi Uzuyor

Tarihinin başlangıcından beri insanoğlu gerek hastalıkların önlenmesi gerekse tedavisi için sürekli bir arayış içinde olmuştur. Ancak 18. yüzyıl sonlarında başlayan Aydınlanma Çağı'na kadar maalesef tıp alanında çok büyük ilerleme kaydedilememiştir. Antik Çağlar'dan Aydınlanma Çağı'na gelene kadar bir bebeğin yaşam beklentisi genellikle 30-40 yaş civarındaydı ve bu yaşların ötesini görebilmesi neredeyse bir hayaldir. Öte yandan modern tıbbın başlangıcı sayılan Aydınlanma Çağı'ndan bu yana, gerek koruyucu hekimlik önlemlerinde ve temiz yaşam koşullarında gerekse modern tedavi yöntemlerinde inkâr edilemez bir devrim gerçekleşmiştir. Bilgi, bilim ve teknoloji insanoğlunun yaşam beklentisini çok ötelere taşımıştır. İki büyük Dünya Savaşı'na rağmen, modern toplumlarda yaşam beklentisi hep artmış ve günümüzde 80'li yaşlara gelmiştir. Ancak dünyanın en geri bölgelerinde, örneğin Sahraaltı Afrika'da yaşam beklentisi hâlâ 50-60 yaş civarındadır.

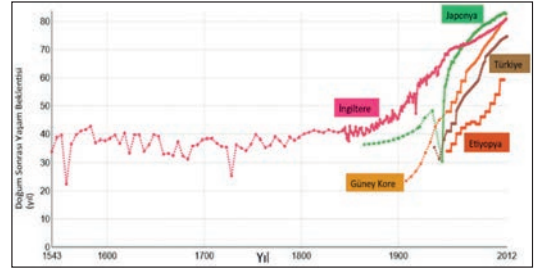
Son yıllarda temel ilkesi hastalıkları tedavi etmeden önlemek olan ve yükseltilmesi gereken halk sağlığı gibi bir kavramın önemini, günlük hayatımızda yeterince fark edemediğimiz için maalesef tekrar göz ardı etmeye başladık. Bu noktada da aşı ile ilgili tartışmalara yeniden bir göz atmakta fayda var. Bebeklik çağı ölümlerinin en önemli nedenlerinden biri olan bulaşıcı hastalıklarla mücadelede, aşılar ortalama yaşam beklentisi süresinin uzamasını sağlayan ilk etmendir. Günümüzde çiçek hastalığını yeryüzünden tamamen ortadan kaldıran, geçmişte çok korkulan kuduz hastalığını tedavi eden ve bebeklik çağı ölümlerini önemli ölçüde engelleyen aşılar bazı odaklar tarafından kamuoyuna öcü gibi gösterilmeye başlandı. Hatta bu sorumsuz ve tehlikeli kampanyalar sonucu kızamıktan ölümler artmaya başlayınca Almanya'da çocuklarına kızamık aşısı yaptırmayanlara 2500 Avro ceza verilmesi ve bu çocukların kreşlere alınmaması ile ilgili bir yasa tasarısı gündeme alındı. İtalya'da geçtiğimiz aylarda kızamık hastalığında üç kat artış gözlenince, devlet okullarına kayıt olabilmeleri için çocukların aşı olması zorunluluğu getirildi. Sadece kızamık aşısı ile 2000-2015 yılları arasında dünyada yaklaşık 20,3 milyon ölümün engellendiği tahmin edilmektedir. Bu süre içinde kızamık hastalığında %79 azalma gözlenmiştir. Günümüzde hiçbir tedavisi olmayan çocuk felci her 200 çocuktan birinde geri dönüşü olmayan felce sebep olmakta ve bu çocukların %5-%10'u maalesef ilerleyen dönemde solunum kaslarının da felç olması sonucu hayatını kaybetmektedir. Hâlbuki ağızdan 1 damla aşı ile başlatılan kampanya sonrası 1988'de tüm dünyada yaklaşık 350 bin vaka bildirilmişken, 2016'da vaka sayısı sadece 37'dir. Yani bir damla aşı ile vakalarda %99 azalma sağlanmış, bu süre içinde 16 milyon çocuk felç riskinden kurtarılmıştır.



Şekil 1. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre 2015 yılı itibarıyla ülkelere göre doğum sonrası yaşam beklentisi (Türkiye: 75,8 yaş, ABD: 79,3 yaş, Kanada: 82,2 yaş, Angola: 52,4 yaş, Çad: 53,1 yaş)

Ancak burada modern yaşam ile ilgili vurgulamamız gereken önemli bir nokta daha var. ABD’de uzun yıllardan sonra ilk kez yaşam beklentisinde az da olsa bir düşüş gözlemlendi. Bu olgunun tam olarak neden kaynaklandığı bilinmiyor, ancak obezitenin etkin bir rolü olabileceği konusunda birtakım spekülasyonlar var. Bu noktada doğal ve güvenli gıdalarla beslenmenin de mutlaka dikkate alınması gerekiyor. Bilinçli tüketiciler olmalı ve tüketimden kaynaklanan gücümüzü kullanarak üreticilerin soframıza koyduğu güvensiz ve sağlıksız gıdalara karşı kesin tavrımızı göstermeliyiz. İlerleyen sayılarda bu konularda da sizleri aydınlatmaya çalışacağız.

Şekil 2. 1543-2012 yılları arasında yaşam beklentisi. İngiltere’de 1543’ten 1800’lü yıllara kadar 40 yaş olan yaşam beklentisi Aydınlanma Çağı ile beraber hızla yükselmeye başlamış ve 100 yıl içinde 80’li yaşlara ulaşmıştır. Benzer durum Japonya’da da gözlenmektedir. Geri kalmış bir ülke olan Etiyopya’da da yaşam beklentisi artmış ancak henüz 60’lı yaşları aşamamıştır.



Özetlemek gerekirse uzun yaşamın sırrı, bilim ve modern tıp sayesinde elde ettiğimiz bilgi birikimindedir. Sonuçta bazı Sahraaltı Afrika ülkelerinde olduğu gibi, yani cehalet içinde sömürülen toplumlar gibi sefalet içinde bir yaşam mı tercih edeceğiz, yoksa bilimin aydınlık yolunda kalıp modern ve bilinçli toplumların peşinden giderek refah içinde bir yaşam mı? Tercih sizlerin.

Sayılarla geri kalmışlığın ve cehaletin sağlığımıza yansımaları:

- Tüm dünyada kanserden ölümlerin %70’i orta ve düşük gelirli ülkelerde görülüyor.
- Düşük ve orta gelirli ülkelerde görülen yeni kanser vakalarının %25’i enfeksiyonlara bağlı.
- Bu ülkelerde özellikle insan papiloma virüsü (HPV) ve hepatit B virüsüne karşı düzgün bir aşılama programı olsa her yıl 1,1 milyon kanser vakası önlenir.
- Bebek ölümleri en fazla dünyanın geri kalmış ülkelerinde gözleniyor.
- Anne ölümleri de en fazla dünyanın geri kalmış ülkelerinde görülüyor.
- Son 40 yıl içinde yüksek tansiyon oranının en düşük olduğu ülkeler Güney Kore, ABD ve Kanada.
- Gelir düzeyi yüksek ülkelerde yaşayan insanların tansiyon değerleri daha düşük.
- Afrika ve Asya’daki düşük ya da orta gelirli ülkelerde yaşayan insanların tansiyonu daha yüksek.

(Veriler DSÖ’den ve *Lancet*’te yayımlanan bir araştırmadan alınmıştır.)