

HAVADAN SUDAN

Prof.Dr Recep Akdur

Toplumumuzdaki bazı yanlış bilgi ve algılardan herkes bu arada da sağlık çalışanları da nasibini alıyor. Bunlardan biri soluduğumuz hava diğeri de içme kullanma suyu ile ilgili.

Yılın soğuk günleri gelince, polikliniklere başvuranlar arasında üşüttüm diyenlerin payı artar, günlük yaşamımızda da yanımız yoremiz öksüren hapşıran insanlarla dolar. En çok duyduğumuz sözlerden biri üşüttüm ya da üşütmüşüm olur. Özetle kış aylarında herkes üşütür.!

Hastalıkları üşütme ile ilişkilendirmek yalnızca nezle ve gribe özgü de değil. Hemen tüm hastalıkların ya da organların üşütme ile ilişkisi kurulur. Bunlardan bazıları şöyle; ayağını üşütmek, idrar yollarını üşütmek, böbreğini üşütmek, belini üşütmek, midesini üşütmek, ciğerlerini üşütmek... Bu ilişkilendirmelerden en kötüsü de kafayı üşütmek. Hadi diyelim ki, diğer organları üşütüyoruz. Ya da diğer hastalıkların üşütme ile ilişkisi var. Akıl nasıl üşür? Bırakın enfeksiyonları ruh sağlığı sorunlarının önemlice bir kısmının bile organik nedenli olduğunun anlaşılmasına karşın, biz böbreğimizi ya da aklımızı üşütmeye devam ediyoruz.

İnsan bedeninde sıcaklık kontrol düzenekleri var. Donma durumu hariç hiçbir zaman insan bedeninin sıcaklığı 36,5 derecenin altına düşmez. Bu nedenle de hava sıcaklığı eksi kaç derece olur ise olsun mide, böbrek, akciğer gibi organlarımız hiçbir halde üşümez. Bunu bilmesine rağmen hastasına böbreğini üşütmüşsün diyen sağlık çalışanına ne demeli?

Kış aylarında nezle ve gribin artmasının sebebi ne soğuk ne de üşütmedir. Başka bir söylemle nezle ve gribin üşütme ile bir ilişkisi yok. Hava ne kadar soğuk olursa olsun, insanlar diğer bir insandan virüs almadıkça nezle ve gribe yakalanmazlar. Bu tür algı yanımlarının sebebi birlikte ve yan yana bulunan olaylar arasında neden sonuç ilişkisi olduğunun sanılması. Soğuk havalar ile nezle ve grip aynı zamanda görülüyorlar. Öyleyse bunlar arasında neden sonuç ilişkisi var.!

Kış aylarında da tıpkı yaz mevsimindeki gibi yaşansa, kış gelince nezle ve grip artmaz aksine azalır. Çünkü havaların soğuması, çevre sıcaklığının düşmesi virüslerin üremesini yavaşlatır, ömrünü ve çevrede kalma süresini kısaltır. Bu nedenle de kış aylarında virüslerin hastalık oluşturması yaz aylarına göre daha zordur. Bundan ötürü bu tür hastalıkların kış aylarında daha az görülmesi gerekir. Oysa böyle olmuyor. Nezle ve grip soğuk aylarda daha çok görülüyor.

Çocuklar, okulların açılması nedeniyle kalabalık sınıflara giriyor. Soğuk ve yağışlı havalar nedeniyle insanlar zamanlarının hemen tamamını kapalı mekanlarda geçiriyor. Toplu taşıma araçların daha sık kullanılıyor. Özetle soğuk aylarda her yaşta insan zamanının büyük kısmını okul, kafe, otobüs ve minibüs gibi kapalı mekanlarda geçiriyor. Daha da kötüsü, buraların kapı ve pencereleri soğuk gelmesin diye sıkı sıkıya kapatılıyor. Kapalı alanların havasındaki bakteri ve virüslerin

yoğunluğu en üst düzeye çıkıyor. Buralar tanıdık tanımadık insanların bir birine çok yakın olduğu ve birbiriyle en yoğun virüs alışverişinde bulunduğu yerler haline geliyor. Tekrarlamak gerekir ise; nezle ve gribin kış aylarında artmasının nedeni, soğuk havada insanların üşütmesi değil, vakitlerini kalabalık yerlerde geçirerek bol bol virüs alışverişinde bulunmalarındır.

Nezle ve grip üşütme olarak değil de virüs alışverişi olarak algılandığında, öksüren hapşırarak ve ateşi olan insanlar (nezle veya grip geçirenlere) okula, işe, kalabalık yerlere gitmese, otobüs ve metroya binmese özetle sokağa çıkmaya kış aylarında da nezle grip salgın yapmaz.

Hastalıklar ya da bedeni hakkında herkes istediği gibi düşünmekte özgürdür diye düşünülebilir. İsteyen cin çarptı der, isteyen de üşütür. Bunda ne var ya da size ne denilebilir? Ancak insanların hastalıklar ya da nedenleri hakkındaki düşüncesi/ algısı o hastalıklardan korunma ve tedavi davranışlarını da belirliyor. Hastalığını cinle ilişkilendiriyor ise besmeleye sığınıyor, üşütme ile ilişkilendiriyor ise kırk kat giyiniyor. Ama yine de nezle ve grip oluyor. Yalnızca kendisi nezle ve grip olsa sorun yok. Ailesinden başlayarak tüm yakınlarına, sonrada gittiği dolaştığı her yerdeki insanlara grip ve nezle bulaştırıyor. Yani bu algı ve düşünce tarzından herkes giderekten tüm toplum zarar görüyor. Özetle insanların hastalıklar hakkındaki algısı halk sağlığı açısından çok önemli sakıncaları doğuruyor. Bu nedenle de sağlık çalışanları kullandığı kavramlara büyük bir özen göstermelidir. Ne kendisi için üşütmüşüm demeli ne de başkasına üşütmüşüm dememeli.

Su konusunda da benzeri yanlış bir algı söz konusu. Suyu önce içme ve kullanma suyu olarak iki sınıfa ayırıyor, sonra da bunlar birbirinden farklı sularmış gibi algılıyor. İçme-kullanma suyunun ikiye ayrılarak, içme suyu ve kullanma suyu şeklinde tanımlanmak kesinlikle yanlış. Kavram olarak yanlıştır, halk sağlığı açısından yanlıştır.

Bu yanlış algının bir uzantısı olarak; eve bir damacana su alarak sağlıklı suya sahip olduğumuz duygusuna kapılıyoruz. Oysa ki gerek bireysel ve gerekse toplumsal sağlık açısından içme ve kullanma suyu diye iki ayrı su yoktur. Yalnızca içme-kullanma suyu vardır. İkisinin beraber söylenmesi ve de algılanması gerekir. Çünkü, halk sağlığı açısından kullanma suyunun da içme suyu niteliğinde olması gerekir. Meyvelerimizi, bulaşıklarımızı yıkadığımız, dişimizi fırçaladığımız suyun içme suyundan farklı olması düşünülebilir mi? Banyo yapılan suyun gözümüze ve ağızımıza kaçmaması veya cildimizdeki bir yara ile temas etmemesi olası mıdır? Bu nedenle tüm amaçlarla kullanılan suların en az içme suyu kadar temiz olması bir zorunluluktur.

Toplumumuzda, son yıllarda içme sularının yalnızca paketlenmiş sular olduğu yönünde bir algı oluşmuştur. Bu nedenle de evine bir damacana su alabilenler kendini güvende hissediyor. Oysaki musluk suyunun temiz/iyi olmadığı gerekçesiyle eve damacana ile su alıp onu içmek; öte yandan da musluktan akan suyla da dişlerimizi fırçalamak, meyvelerimizi yıkamak, banyo yapmak, biz evimizde temiz su kullanıyoruz anlamına gelmez. Doğrusu musluklarımızdan hijyenik/temiz içme kullanma suyu akması ve bu konuda bizi ihmal etmeyen onun da ötesinde kandırmayan güvenilir yönetimlerdir.

Akdur R.: Havadan Sudan, Sağlık ve İnsan Sayı:36 Aralık 2014 s:32-33