

Danimarkada Sağlık Bilinci(Sundhedsfremme)

Sağlık bilinci Şu demektir: Kişi iyi olmak için kendisi bir Şeyler yapar böyle mutlu olur ve acı duymadan, yorulmadan istediklerini yapar. Aynı zamanda sağlıklı yaŐamayı, sağlıklı yemeyi, egzersiz ve jimnastik yapmayı, gece iyi uyumayı, gevŐemeyi ve doğayla baş baŐa olmayı ve temiz hava ve ıŐık alma anlamına da gelir.

KiŐilerin kendini hasta hissetmesi zamanı arasında fark vardır. Normalde, yorgunluk bir hastalık demek değildir fakat yorgunluk aynı zamanda vücutun dinlenmeye olduğundan da olabilir ve mesela egzersiz ve sağlıklı gıda bakılabilir. Ciddi bir hastalık geçireceğimiz konusunda karar veremeyiz ama çok Őükür bizim de sorumluluk alacağımız Şeyler vardır mesela nelerin sağlıklı olduğu konusunda bilgi edinmek. BaŐka bir deyiŐle kişi kendini hasta etmeyecek ve her gün sağlıklı, din, enerjik ve mutlu hissedecek Őeyleri kendi yapmalıdır!

Eğer sağlıklı yaŐamak istiyorsanız bulabileceğiniz kurslar ve takımlar rneğin Őunlardır:

- Sigarayı bırakma
- Egzersiz ve jimnastik
- Sağlıklı yemek yapma
- Zayıflama takımı
- Şeker hastalığı ile yaŐama... ve bir çok baŐka konuda

Eğer sağlıklı yaŐamak istiyorsanız, bundan dolayı bir kurs veya takıma kayıt olabilirsiniz. Bunun hakkında bilgiyi Őuralarda bulabilirsiniz:

- Kütüphanede
- Sosyal danıŐmanınızda
- AktifleŐtirme projenizde
- Kendi vatandaŐ merkezinizde (medborgercenter)... ve daha bir çok yerde

Bu kurslardan bazıları sizin için ücretsiz olabilir! Mesela kendi sosyal danıŐmanınız veya rehberinizle konuŐabilirsiniz, size faydası olabilir!

ArkadaŐlarınızla, ailenizle ve çocuklarınızla beraber kayıt olabilirsiniz. Böylelikle sağlıklı olan Şey keyifli de olur.

AŞağıda sağlığınız için önemli olan ve kendinizin daha fazla Şey yapacağı bir kaç konuyu sunuyoruz.

Egzersiz tip 2 şeker hastalığının da arasında olduğu şeylerin oluşmasını engeller

Tip 2 şeker hastalığı ciddi bir hastalıktır ama neyse ki bunun oluşmasını engellemek için kendinizin yapacağı şeyler vardır. Eğer tip 2 şeker hastasıysanız bunu hastalığı ilerlemesini durdurmak için de çok şey yapabilirsiniz.

Danimarka'da son yıllarda tip 2 şeker hastalığı olan insan sayısında büyük bir artış gözlemlendi. Ve araştırmalar gösterdi ki Danimarka'da yaşayan etnik azınlıklarda tip 2 şeker hastalığı Danimarkalılara göre daha fazladır.

Sebepler bunun kalıtsal, aşırı kilo ve yetersiz egzersiz olmasıdır.

Birçok durumda tip 2 şeker hastalığı diyet ile ve fiziksel olarak aktif bir yaşam sürerek engellenebilir.

Aşağıda egzersizin tip 2 şeker hastalığı üzerindeki olumlu etkilerine bakacağız.

Çok kısa olarak: Tip 2 şeker hastalığı nedir?

Eğer kişi tip 2 şeker hastasıysa kanındaki şeker oranı yüksektir. Gıdalardan edinilen şeker hücrelere girmeli ve enerji oluşur. Normalde vücudumuz insülin isimli maddeyi oluşturur ve bu hücreleri açar böylece şeker içeri girebilir. Yani insülinin bir anahtar gibi çalıştığını söyleyebiliriz. Eğer kişi tip 2 şeker hastasıysa hücreler insüline karşı daha duyarsızdır bundan dolayı şeker hücrelere giremez. Benzetme yaparsak, anahtar artık kilide uymaz.

Egzersiz neden ve nasıl etkilidir?

Egzersiz kan şekeri üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Egzersiz yaparken kas hücreleriniz insüline karşı daha hassas durumu geçer ve kan şekeriniz normalleşir. Doğru miktarda egzersizle kan şekeri bazı durumlarda tamamen normal seviyeye gelebilir.

Buna ilaveten egzersiz ile insüline karşı hassasiyet artar, kas hücreleri kasıldığı zaman da hücreye şeker alınması artar. Düzenli bir egzersiz ile kaslardaki kan dolaşımı daha iyi olur çünkü yeni küçük damarlar oluşur. Bu da şu anlama gelir; kan ile daha fazla şeker gelir, kaslara taşınır ve orada yakılır ve kan şekeri daha düşer.

Egzersiz: Benim için doğru olan nedir?

Fiziksel olarak aktif olmak hep kazançtır. Eğer kişi daha önceden egzersiz yapmadıysa, iyi bir egzersiz türü bulmak kişi için zor olabilir. Bunu doktorunuzla konuşun. Doktorunuz size uyacak bir egzersiz türünü tavsiye edebilir.

Sağlık Dairesi (Sundhedsstyrelsen) tüm yetişkinler için tip 2 şeker hastalığı gibi hastalıkları önlemek için günde 30 dakika fiziksel aktivite tavsiye ediyor. Egzersiz daha birçok değişik hastalığı da önler, bunlar arasında birçok kanser türü, depresyon, demans ve kardiyovasküler hastalık vardır. Egzersiz hem vücut için hem de akıl için faydalıdır.

Kolay ve ücretsiz bir egzersiz türü hızlı tempoda bir yürüyüş yapmaktır. Nefesi zorlamak ve terlediğinizi hissetmek önemlidir. Ne kadar hızlı olacağınızın ölçüsü nefesinizi zorlarken aynı zamanda konuşmaya gücünüz olmasıdır.

Eğer 30 dakika aralıksız yürüyecek formda değilseniz günlük turunuzu 3 parça halinde 10 dakikalık parçalara ayırabilirsiniz.

İyi bir ayakkabınız olması önemlidir. Ayağınızın üzerinde sabit basmalısınız ve ayağı destekleyen ve yumuşak bir tabanınız olmalıdır.

Sağlığınız ve D vitamini

Kim D vitamini eksikliği riski altındadır?

Cevap çok kolay: Dünyanın kuzey bölgelerinde yaşayan tüm insanlar. Hem çocuk hem genç ve yaşlılar, erkekler ve kadınlar.

Neden?

Çünkü biz D vitaminin büyük kısmını güneşten alırız. Güneş ışınları vücudumuza düşünce D vitamini yaparız. Danimarka'da güneş eylül ile mayıs ayları arasında yeterli güneş almaz, bunda dolayı damla ve tablet şeklinde D vitamini takviyesi almalıyız yoksa D vitamini eksikliği olur.

Yaşlı insanlar daha büyük D vitamini eksikliği riskine sahiptir çünkü onların cildi D vitamini oluşturma konusunda daha kötüdür. Deri rengi koyu olan insanlar, başörtüsü takan bayanlar, kollarına güneş almayan kişiler daha fazla D vitamini eksikliği riski altındadır. Bir araştırma sonuç göstermiştir ki Danimarka'da yaşayan bir grup Arap kadınından %85'i ağır derecede D vitamini eksikliği çekmektedir.

D vitaminini gıdalarımızdan alamaz mıyız?

Bu çok zordur. D vitaminini somon ve ringa (sild) gibi yağlı balıklardan elde edilir fakat yeterli D vitamini almak için günde birçok kez yemek gerekir. Doğal ortamında yaşamayan somon balıkları D vitamini içermez.

Kişi, D vitamini eksikliğini nasıl hisseder?

Eğer kişide D vitamini eksikse kişi çok yorgunluk hisseder ve tüm vücudunda kaslarda acı duyar. Acılar genelde omuz, boyun ve sırtta başlar. Kişi karıncalanma hisseder, uykuludur ve elleri ile ayaklarında yanma hisseder. Eller titreyebilir ve kişide kas krampları olabilir. Bazı kişilerde denge bozukluğu da olabilir.

Neden D vitaminine ihtiyaç duyarız?

- Her bir hücremiz iyi çalışabilmek için D vitaminine ihtiyaç duyar.
- Kalsiyum alabilmek için D vitaminine ihtiyaç duyarız
 - Kalsiyumu kemiklerin ve dişlerin yapımında kullanırız
 - Kaslar da çalışabilmek için kalsiyuma gerek duyar. Eğer D vitamin eksikliği olursa, kaslar küçülür ve gücünü kaybeder.
 - Kalp de bir kastır ve onun da iyi çalışmak için kalsiyuma ve D vitaminine ihtiyacı vardır.
 - Yeterli kalsiyuma sahip olmayan kişilerde osteoporoz da olur.
 - Çocukların büyürken kemiklerinin içine çok kalsiyum alması önemlidir. Bunu biz "kemik bankasına" kalsiyum saklamak olarak adlandırıyoruz. Yaşlanınca kemiklerdeki kalsiyum azalır bundan dolayı "kemik bankasında" çok kalsiyum olması iyidir.

- D vitamini birçok hastalığı engeller
 - Yüksek tansiyon ve damar tıkanıkları D vitamini ile önlenir
 - Yeterli miktarda D vitamini ile kanser gibi (özellikle bağırsak kanseri, göğüs kanseri ve prostat kanseri) diğer ciddi hastalıkları da %25 ile %50 arasında önlenabilir
 - Romatizma ve bağırsak hastalıklarını yeterli D vitamini ile önleyebiliriz.
 - Bağışıklık sistemi de D vitamini eksik olmadığı zaman daha iyi çalışır. Bağışıklık sistemi kötü olduğu zaman daha fazla hasta oluruz ve daha çabuk soğuk algınlığına kapılırız, nezle oluruz ve en kötü ihtimalle kanser gibi ciddi hastalıklara yakalanırız.
- Çocukluk çağlarında yeterli D vitamini yaşamın ileriki yıllarında tip 1 şeker hastalığı riskini azaltır.
- D vitamini ihtiyacı olan yaşlı insanlar, D vitamini ihtiyacı olmayan yaşlılara nazaran daha fazla düşer ve kemikleri daha çabuk kırılır.

Yeterli D vitamini almak için kendiniz neler yapabilirsiniz?

Eğer sizde D vitamini eksikliği varsa doktorunuzun size tavsiye ettiği miktarda doz almalısınız. Bundan dolayı her gün tabletleri almayı hatırlamanız önemlidir! Başladıktan 3 ay sonra D vitamini seviyenizin yükselip yükselmediğini görmek için kan testi yapmayı unutmayınız.

Hapları yemek ile beraber almanız çok önemlidir. Çünkü D vitamini vücudumuzun alması için yağ ile beraber olmalıdır.

Eğer D vitamini eksikliğiniz yoksa bu alandaki Danimarkalı uzman doktorların tavsiyesi tüm yetişkinlerin D vitamini eksikliğini önlemek için günde 20-25 mikrogram D vitamini alması gerekiyor.

Güneşten faydalanması hatırlayın: Günde 30 dakika güneşte oturun ve güneş ışınlarından tamamen ücretsiz D vitamini alırken, rahatlayın.

Hangi D vitamini tabletlerini almalısınız?

Birçok farklı D vitamin preparatı bulunur ve hangisinin sizin için en iyi olduğunu bulmak zor olabilir. Birçok doktor D3'ü tavsiye ediyor çünkü bu vücut tarafından alımı en kolay olandır. Bazı doktorlar D vitamini ile birlikte kalsiyum takviyesi almayı tavsiye ediyor.

Eğer kalsiyum alıyorsanız, aynı zamanda magnezyum da almalısınız yoksa magnezyum eksikliğine neden olur bu da birçok sağlık problemine yol açar. Mesela Cal-Mag+D-vitamin preparatı alabilirsiniz, bunda hem kalsiyum hem magnezyum hem de D vitamini aynı tablette bulunur. Eczaneden reçetesiz olarak satın alınabilir.

Son olarak: Eğer D vitamini eksikliğiniz varsa, ailenizdeki diğer bireylerde de mutlaka vardır! Çocuklarınızda da D vitamini eksikliği olup olmadığını incelemek için kan tahlilini yaptırın.

Ve D vitamin takviyesini tüm ömrünüz boyunca almayı unutmayınız!

Sağlık bilinci hakkında mini sözlük

Burada, sağlık bilinci hakkında bilinmesi faydalı olan Danca'da kullanılan bazı kelime ve kavramlar yer almıştır:

Endişe	Angst
Mayo	Badetøj
Korkmak	Bange
D vitamini	D-vitamin
Şeker hastalığı	Diabetes
Enerji	Energi
Yağ	Fedt
Jimnastik	Gymnastik
Jimnastik elbisesi	Gymnastiktøj
Üzüntü duymak	Ked af det
Diyet	Kost
Kolesterol sayısı	Kolesteroltal
Kurslar ve takım	Kurser eller hold
.... yapmayı istemek	Lyst til at lave...
Doktor	Læge
Egzersiz	Motion
Sinirli	Nervøs
Başta ağrı veya baş ağrısı	Ondt i hovedet eller hovedpine
Midede ağrı veya mide ağrısı	Ondt i maven eller mavepine
Sırtta ağrı veya sırt ağrısı	Ondt i ryggen eller rygsmerter
Psikolog	Psykolog
Huzursuz	Rastløs
Sakin	Rolig
Zayıflama takımı	Slankehold
Keder	Sorg
Sigarayı bırakmak	Stop rygning
Sağlık	Sundhed
Sağlık bilinci	Sundhedsfremme
Yüzme	Svømning
Hasta	Syg
Uyku	Søvn
Diş doktoru	Tandlæge
Terapist	Terapeut
Tercüman	Tolk
Yorgun veya uykulu	Træt eller søvngig
Kilo vermek istiyor musunuz?	Vil du gerne tabe dig?
Vitaminler	Vitaminer
Gece uyanıyor musunuz?	Vågner du om natten?

Udgivet af: mhtconsult ApS i forbindelse med EU-projektet Healthy Inclusion 2010. Kontakt: Projektleder Amalie Maj Sommer ams@mhtconsult.dk

Funded by the European Commission, DG Health and Consumers, Public Health.
The EC cannot be held responsible for the content of this report.
Nationally funded by Fonds Gesundes Österreich (Austria) and The Netherlands
Organisation of Health Research and Development (ZONMW) (Netherlands).
Coordinated by Forschungsinstitut des Roten Kreuzes, Austria



Fonds Gesundes
Österreich