

# ERGEN SAĞLIĞI İZLEMİ

Dr.Selda Karaayvaz  
Acıbadem Üniversitesi  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD  
Sosyal Pediatri BD

# KAVRAM

- İnsan gelişiminde çok özel bir evre
- Amerikan Psikiyatri Birliği; fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan, bireyin bağımsızlığını kazandığı çok da belirli olmayan bir zamanda sona eren kronolojik bir dönem
- DSÖ; çocukların fiziksel ruhsal ve sosyal açılardan önemli gelişmeler ve değişimler göstererek yetişkin döneme geçiş yaptıkları bir süreç olarak tanımlar, 18 yaştan küçük birey çocuktur
- On-19 yaş ergen
- Onbeş-24 yaş gençlik
- On-24 yaş genç insanlar

# ERGEN SAĞLIĞI ÖNEMLİ

- Dünya nüfusunun beşte biri (1,2 milyon) ergen ve %78' i gelişmekte olan ülkelerde yaşar.
- DSÖ, 18 yaşa dek herkes çocuk der, BM Çocuk haklarını güvence altına aldım 191 ülkeye imzalattım der;
- ÇHS;
- 15 yaştan önce hiçbir çocuk savaşa alınamaz der, dünyada 300 bin çocuk savaşmaktadır (Çocuk asker kullanılmasını durdurma koalisyonu verisi)
- 16 yaştan küçük çocuklar çalışamaz der, 5-17 yas çalışan çocuk oranı %10-52 dir (ILO,2012 verisi)

# ERGEN SAĞLIĞI ÖNEMLİ

- Gün itibariyle dünyada kadın nüfusun % 23 ü, 18 yaş öncesi doğum yapar bu çocuklarda görülen anne ölümlülüğü "18-25" yaş dönemine göre 2-5 kat yüksek olur
- Ve daha niceleri.....
- Eğitime, sağlığa ulaşma zorlukları, yoksulluk, cinsiyet eşitsizliği, göçler, çocuk gelinler, savaşlar, cinsel istismar, şiddet, kötü alışkanlıklar edinme.....🙄
- Ergen olmak zor !!!

# GÜZEL ÜLKEMİZİN VERİLERİ

- Onsekiz yaş altı nüfus 24 milyon,
- Beş-18 yaş topluluğu ~12 milyon
- TNSA 2013 verilerine göre 15-19 yaş arası kadın nüfusun %7 si evli, %5 i doğurmuş durumda
- Çocuk evliliği sayısı 180.000
- Yılda 160.000 ergen kadın doğum yapıyor,
- Sekiz yıllık mecburi eğitim sonrası bile kadın nüfusta ortaokul bitirme oranı %69
- Çocuk işçilik erkek cinsten yaygın, çocuk ergen kadınlar ev işlerinde çalıştırılıyor
- İki buçuk milyon mülteci insanın yarısı çocuk, ergen ve genç insan....☹️

# ERGEN SAĞLIĞI ÖNEMLİ

- Ölümlülük oranları üzerinden bakıldığında, insan yaşamındaki en sağlıklı dönem ancak, sağlık penceresinden bakıldığında ciddi sağlık risklerini ve sorunlarını da barındırır.

DSÖ Prg for Adolescent Health and Development

- Ergenlikte edinilen sağlık davranış tutumları uzun dönem yetişkin yaşam sağlığına yansır dolayısı ile toplum sağlığını anlatır.

J of the American Medical Assoc 1993

# ERGENLİKTE ÖLÜM NEDENLERİ

- Trafik kazaları
- HIV
- Öz kıyım ( ergenlikte 40 kat fazla kalkışma )
- Alt solunum yolu enfeksiyonları
- Şiddet

[http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/epidemiology/adolescence/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/epidemiology/adolescence/en/)

# İLERİ YAŞAM ETKİLERİ

- Ölümlle sonuçlanan hastalıklarının yüzde 35 i ergenlikte temeli atılanlar
  - Unipolar depresif hastalık ( yaşam boyu devam eden akıl hastalıklarının %70 i 24 yaş altında ediliyor)
  - Demir eksikliği
  - Astım
  - Sırt ve boyun ağrısı
  - Kaygılı olma
  - Alkol kullanımına bağlı bozukluklar
  - DALY (ergen) depresyon, trafik kazaları, demir eksikliği anemisi, planlı öz zarar verme
- [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/epidemiology/adolescence/en/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/epidemiology/adolescence/en/)



# NASIL BİR ORTAM

- Genç Dostu (rahatlık, özgünlük, gizlilik)
- Güvenli, kolay ulaşılabilir
- Yargılamayan, destekleyen
- Gereksinimlerin farkında
- Eğlence hizmet dengesi
- Gençin kendi vücudu üzerinde hakkı olduğunu bilen

- Bulunabilirlik (Availability)
- Ulaşılabilirlik (Accessibility)
- Yaklaşılabilirlik (Approachability)
- Kabul edilebilirlik (Acceptability)
- Uygunluk (Appropriateness)
- Ödenebilirlik (Affordability)

# NASIL BİR GÖRÜŞME

- İşlevsel (yapılandırılmış olmamalı, hasta merkezli, esnek 😊)
- Kapalı uçlu sorular
- Gizlilik, sırdaşlık
- Somut örnek kullanımı
- Sözel olmayan ip uçları yakalamalı
- Ergenle tartışabilmeli ( ders veya akıl vermemeli 😊)
- Açıklama veya talimatları yazmalı
- Ergen in bunları tekrarlaması istenmeli

# ODAKLANMAMIZ GEREKENLER

- Ana/baba davranışları ve aile içi uyum, psikososyal uyum değerlendirilmesi
- Fiziksel büyüme, aşılar, yüksek kan basıncı/kan yağları/kansızlık
- Beslenme alışkanlıkları, yeme bozuklukları
- Fiziksel etkinlik, spor, gönüllü projelere katılım
- Cinsel davranım/cinsel yolla bulaşan hastalıklar
- Enfeksiyon hastalıkları ve diğer hastalıklar
- Sigara, alkol, ilaç, madde kullanımı
- Güvenli yaşam

# HEEADSSS

- H# Ev: ailece yeme, yardımcı olan yetiskin, olaylara yorum yapabilmesi var mı
- E# Eğitim/İş: kaçınıcı sınıfta, başarı durumu, ödevler, okul uyumu, davranış
- E# Yeme alışkanlığı: düzenli mi, tatlı, gazlı içecek tüketimi, kalsiyum alımı, vücut algısı
- A# Etkinlikler: arkadaşlar, günlük 1 saat spor, seyir süresi, gönüllü toplum etkinlikleri
- D# İlaç: tütün, alkol, ilaç kullanımı var mı, istismar söz konusu mu (CRAFFT !!)
- S# GÜvenlik: ev içi /akran şiddeti, araç kemeri kullanımı, silah, ortam
- S# Cinsellik : oral seks, cinsel birleşme
- S# Özkıym/depresyon, kaygı ile başedebilme, özgüven, uyku, duygu durum değişiklikleri

# FİZİK BAKI

- Ağırlık ve boy ölçümü
- Beden kitle indeksi hesaplanması
- Kan basıncı ölçümü
- Yaşamsal bulguların değerlendirilmesi
- Tanner evrelemesi
  
- Kız çocuk için meme muayenesinin gösterilmesi, cinsel paylaşımı başladı ise yıllık pelvik bakısı (21 yaş sonrası yıllık servikal smear taraması başlar)
- Erkek çocuk için meme büyümesi, fıtık ve testis sorunlarına bakış

# FİZİK BAKI

- Tüm sistemlerin fizik bakısının detaylı şekilde değerlendirilmesi gerekir
- Cilt (akne, damardan ilaç kullanımına ait bulgu, şiddet bulgusu, dövme, piercing)
- Omurga eğrilikleri, anormalliği
- Genitoüriner sistem değerlendirmesi
- Diş sağlığı
- Görme
- İşitme

# AŞILAR

- Sorgulanmalı
- Sekizinci sınıfta yapılan difteri tetanoz aŐısının boğmaca iğerir Şekilde tercihi
- Hepatit B ve A aŐısının tam olduğu
- İki doz KKK ve suğiğeği aŐısının tamamlandığı
- HPV aŐısının gerekliliği
- Meningokok aŐı bilgilendirmesi ve risk sorgusu
- Ergen in riskli gruplara yapılan aŐılara gereksinimi var mı ?
- Eksik aşılar varsa yakalama Őeması yapılmalıdır

INFECTIOUS DISEASE, Pediatrics 2016;137



# KAN YAĞLARI TARAMASI

- Güncel, evrensel yaklaşımda sağlıklı ergende;

"9-11" yaş ve "17-21 yaş" taraması öneriliyor

9-11 yaş için tokluk taraması

- (Kolesterol – HDL) non HDL 145 üzeri
- HDL 40 den düşükse açlık paneli istenir

Açlıkta ise

- LDL 130 üzeri
- Non HDL 145 üzeri
- HDL 40 in altında ise ve trigliserid, düzeyi bakılmalı  
(10 yaş öncesi 100 mg, 10 yaş sonrası 130 mg dan yüksekse test tekrarlanır)

ise test tekrarlanır

# KAN YAĞLARI TARAMASI

- Son 3 ay içinde olmak kaydı ile en az 2 hafta ara ile alınan açlık lipid panel değerlerinin ortalaması alınır
- 17-19 yaş için, tokluk non HDL 145 üzeri ve HDL 40 dan düşükse
- 20 -21 yaş için, tokluk non HDL 190 üzeri ve HDL 40 dan düşükse açlık paneli yapılmalıdır.

Çocuk ve ergenlerde ilipid tarama güncelleme rehberi  
National Heart Blood and Lung Institute  
American Academy of Pediatrics, 2015

## Çocukluk ve ergenlikte;

- LDL-K ↑
- HDL-K ↓
- Triglisericid ↑
- Sistolik kan basıncı ↑
- Vücut kitle index ↑
- Sigara içimi varsa

Yetişkin yaşamda carotis intima media kalınlaşması (MI ve serebrovaskuler hastalık için risk göstergesi) ile doğrudan ilişkili

N Engl J Med 1999

Young Finns Study JAMA 2003


- 
- Oniki -18 yaşta LDL düzeyinin 80 p üzerinde olması gençlik döneminde carotis intima media kalınlaşması ile doğrudan ilişkili

Bogalusa Heart Study-JAMA 2003

- Erken dislipidemi tanısı ile değiştirilebilir risk etmenlerine odaklanarak uzun erimde arteriyal hastalıklar önlenabilir

Pediatrics, 2006

# BESLENME

- Kızlar 2200, erkekler 2800 kalori
- Protein (kırmızı et, tavuk, hindi, balık, yumurta, peynir)
- Karbonhidrat kalori alımının %50-60 ı olmalı, basit yerine çoğul yapıda olanlar tercih edilmeli)
- Yağ ( en fazla alınan kalorinin %30 u olmalı, tekli ve çoklu doymamış yağlar tercih edilmeli)
- Vitamin ve mineral alımı (kalsiyum, demir, çinko, vit D)
- Öğün atlamadan (özellikle, kahvaltı, aile sofrası temelli beslenme, sağlıklı ara öğün atıştırmaları hazır/hızlı tüketilen gıdalar ile alkollü, gazlı, şekerli içeceklere sınır koyma 

Committe on Nutrition, AAP

# DİŞ SAĞLIĞI

- Günde iki kez doğru Şekilde fırçalama
- Diş ipi kullanımı
- Dűzenli diŐ hekimi ziyareti
- Tűketilen su iŐinde yeterli flor varlıđı
- Şekerli kolalı gıda ve iÇecek sınırlaması

# FİZİKSEL ETKİNLİK

- Hergün 1 saat spor önerisi (yoksa haftada en az üç gün 45 dakika)
- Spor yaparken hatırlatılması gereken güvenlik önlemleri ( kemer, kask, ağız-diş koruyucu kullanılması)
- Ders hazırlama dışında eğlence amaçlı , günlük 'seyir' zamanının 2 saati geçmemesi (TV, İpad, telefon, bilgisayar)

# MEDYA

- Yoğun medya uğraşısının, çocuk ve ergenlikte, hiperkolesterolemi, astım, hipertansiyon, duygu durum bozulması, depresyon gibi bulguları artırması bir yana,
- TV de bombalama, doğal afet ve suç unsurlarının gösterilmesinin çocuklarda ruhsal örselenmeye yol açtığı bildirilmekte

The influence of media violence on youth  
Psychol Sci Public Interest, 2002



# MEDYA

- Yatak odasında bulunan TV ler günlük seyir süresini 1-2 saat artırıyor,
- Yoğun TV seyretme ile fazla tartılı olma oranı %33 , sigara icme oranı %200 artıyor

Health Effects of Media on Children and Adolescents

Pediatrics, 2010

- Medyada yer alan yoğun cinsel içerik, hızlı erken cinsellik, erken koital davranışla birlikte plansız erken gebeliklerin artışında etkili

It works ways the relationship between sexual content in  
media and adolescents sexual behaviour

Media Psychol, 2008

# MEDYA

- DSM-V (2012) de "madde istismarı ve bağımlılığı " tanımı , "madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları " patolojik kumar, cinsellik ve internet bağımlılığı şeklinde genişletildi.
- Çocukla uğraşan doktorların yarısı çocuğun medya izleme süresi ve içerik kısıtlanması ile ilgilenmiyor.

Media Education, Pediatrics, 2010

- Başka bir çalışmada ise çocuk doktorlarının sadece %15'inin ailelerle medya kullanımı ve süresini konuştuğu gösterilmiş

The Media Family, Mento Park, Kaiser Family Foundation, 2006

# GÜVENLİ YAŞAM

- Araç kullanan kişi kendisi veya başkası fark etmez alkolsüz olmanın gerekliliği
- Kurallara uyma 🚗
- Evde veya dışarıda olağanüstü durumlarda davranım, yardım isteme
- ATV kullanım yasağı
- Evde silah bulundurmama, varsa şarjöründen ayrı ve kilit altında tutulması 🔑
- Alkol, uyuşturucu/ilaç kullanımı 🍷 🚬 📄
- Hoşlanmadığı ortam ya da insanlardan uzaklaşabilme

# GÜVENLİ YAŞAM

- Cinsel sağlık üreme sağlığı bilgilendirmesi
- Cinsel yolla bulaşan hastalıklar (HIV, gonore, klamidya.....)
- Gebeliğin engellenmesi
- Cinsel ısrar/istismar
- Akran veya yetişkin şiddetinden korunma
- Öfke yönetimi 😞😞



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM