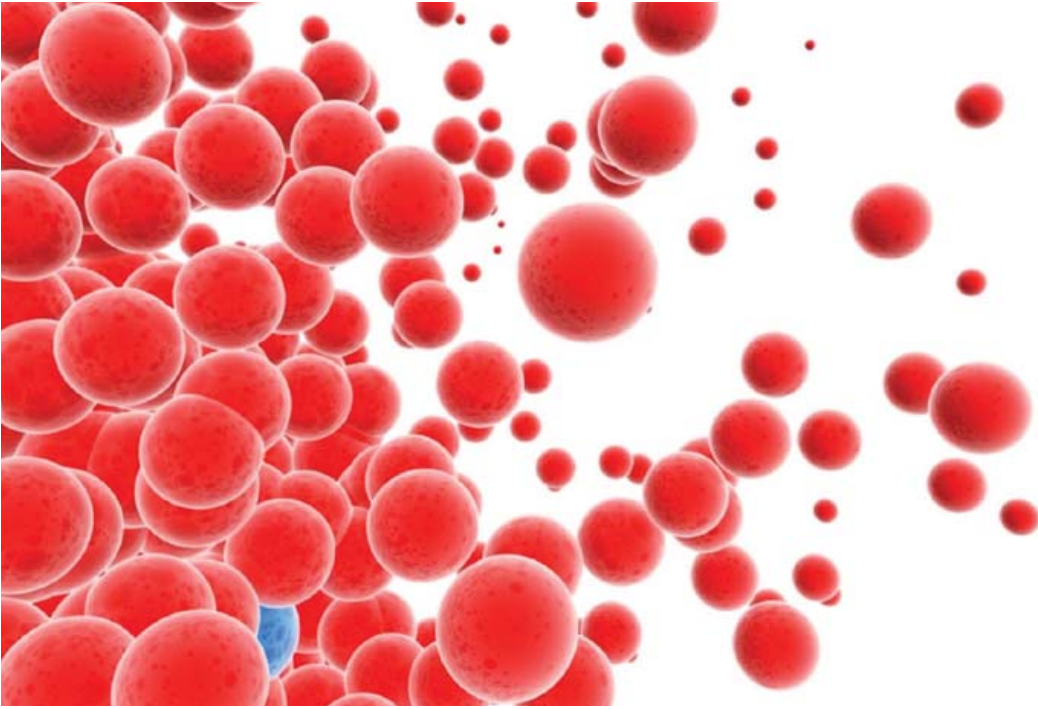


Kansere karşı yaz önerileri



Yaz geldi, güneşin etkileri bir çok hastalığa davetiye çıkarıyor. Özellikle bazı kanser türlerini bu etken tetikleyebiliyor.

Kanserden korunmanın yollarını Sağlık Bakanlığı açıkladı.

Aşırı yağ, şeker ve tuz tüketiminden sakınmak, önerilerin başında geliyor. İşte yapılması ve yapılmaması gerekenler.

Hava iyiden iyiye ısınıyor. Termometreler yakında 40 dereceleri gösterecek. Aşırı sıcaklarda sağlığa dikkat etmekte fayda var. Özellikle güneş ışınları birçok hastalığa davetiye çıkarabiliyor. Bazı kanser türleri de bu durumdan beslenebiliyor.

Sağlık Bakanlığı Kanser Dairesi Başkanlığı konuya dikkati çekti, kanserden korunmaya ilişkin

ipuçları verdi.

Buna göre düzenli fiziksel aktivite çok önemli.

EGZERSİZ, KANSERİ % 50 AZALTIYOR

Vücudu harekete geçirmek kanser riskini yaklaşık yüzde 50 azaltıyor. Bu yüzden haftada 3-4 kez 30-60 dakika yürüyüş veya egzersiz öneriliyor. Aşırı şeker, tuz, et ve yağ tüketiminden kaçınmak da kanserden korunmak için öncelikli sıralarda yer alıyor.

TAZE MEYVE SUYU VE SU TÜKETİLMELİ

Aşırı dondurma ve gazlı içecek yerine taze sıkılmış meyve suları ve suyla sıvı ihtiyacı karşılanmalı.

ZARARLI GÜNEŞ IŞINLARINA DİKKAT!

Güneşin zararlı ışınlarından ko-

runmak için 11 ve 15 saatleri arasında doğrudan güneşe çıkılmamalı. Gün içerisinde geniş kenarlı ve sık dokuması olan şapka, açık renkli ve sık dokulu giysiler tercih edilmeli.

YAZ AYLARINDA SOLARYUMA DİKKAT!

Tıbbi sebepler dışında solaryumdan faydalanmak da başvurulması gereken bir yöntem...

SİGARADAN UZAK DURUN!

Sağlık Bakanlığı sigarının bilimsel olarak kanıtlanmış zararlarını hatırlatarak, tütün ve mamüllerinden uzak durun mesajı verdi.

Güneş Çarpması Kalıcı Zararlar Veriyor



Güneş çarpmasına maruz kalan kişilerin tedavi edilmemesi durumunda öldürücü sonuçlar doğurabileceği ya da kalıcı hastalıklara sebep olabileceği belirtildi.

Yaz aylarında güneş çarpması, böcek sokması ve gıda zehirlenmesinin sıklıkla yaşandığını belirten Medline Acil Sağlık Operasyonlarından Sorumlu Direktör Dr. Barış Mutluer, bu rahatsızlıklar ve yapılması gereken ilkyardım müdahalelerini anlattı. Güneş çarpması ve yanıkların yaz aylarında en sık karşılaşılan rahatsızlıklar arasında yer aldığını açıklayan Mutluer, özellikle açık tenli ve çilli kişilerin güneş ışınlarından daha kolay etkilenecek güneş yanıklarına maruz kalabileceğini açıkladı. Çocukların güneş ışınlarından çok daha kolay etkilenebileceğini söyleyen Mut-

luer, güneş çarpmasının tedavi edilmemesi durumunda öldürücü olabileceğini ya da kalıcı zararlar verebileceğini söyledi.

GÜNEŞ ÇARPMASININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

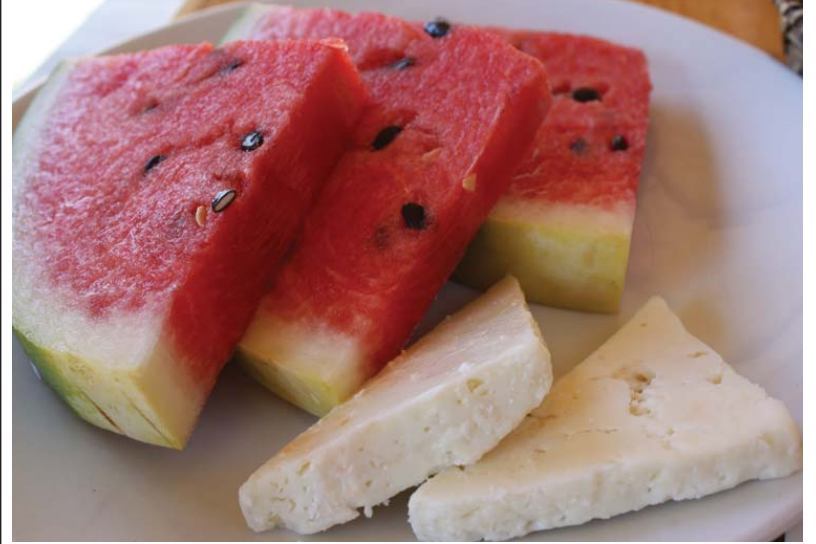
Güneş çarpmasının belirtileri arasında; şiddetli baş ağrısı, bulantı, kusma ve yüksek ateş bulunuyor. Bu tür durumlarda karşılaşıldığında kişilerin serin yere götürülmesi gerektiğinin altını çizen Mutluer, "Vücudu sık sık giysilerin çıkarılması, başına soğuk kompres veya buz torbası konulmasını öneriyoruz. Ateşin çok yüksek olması durumunda ise hastanın en kısa sürede ilkyardım desteği alması ve bir sağlık kuruluşuna götürülmesi gerekir." dedi.

SICAKTA BESİNLER KOLAY BOZULUR, GIDA ZEHİRLENMESİNE DİKKAT

Sıcak ve nemli hava, özellikle

hijyenik olmayan ortamlarda hazırlanan ve uygun sıcaklıkta saklanmayan besinlerin bozulmasına neden olur. Bozuk olarak tüketilen yiyeceklerin ise kişilerde gıda zehirlenmesine neden olabileceği belirtiliyor. Yaz aylarında en sık bozulan yiyecekler; tavuk, balık, yumurta, süt, sütlü tatlılar ve mayonez olarak gösteriliyor. Ayrıca yeterince yıkanmadan tüketilen meyve ve salatalarında gıda zehirlenmesine sebep olabileceğini belirten Barış Mutluer, gıda zehirlenmesinin belirtileri arasında genellikle; şiddetli ve kramp şeklinde karın ağrısı, sulu ve kanlı ishal, kusma ve ateş olduğunu açıkladı. Mutluer, gıda zehirlenmesi olan kişilerin sağlık kuruluşuna gitmesi gerektiğini doktor kontrolünde ilaç alması gerektiğini vurguladı.

Diyet Yapanlara "Karpuz-Peynir" Uyarısı



Kilo vermek için yapılan diyetlerde karpuz-peynir ikilisinin çok miktarda tüketilmesinin, kilo verdirme yerine, kilo aldıracağını bildirildi.

Beslenme ve Diyet Uzmanı Aysun Yurdakul, kilo vermek için yapılan diyetlerde karpuz-peynir ikilisinin çok miktarda tüketilmesinin, kilo verdirme yerine, kilo aldıracağını söyledi.

Yurdakul, yaptığı yazılı açıklamada, yaz mevsiminin gelmesiyle yüzme ve yürüyüş imkanlarının arttığını, sebze ve meyve çeşitlerinin bol olmasının da kilo vermeyi hem zevkli hem de kolay hale getirdiğini kaydetti. Yaz döneminde tek besinden oluşan meyve diyetlerinin sağlıklı ve kalıcı olmadığını altını çizen Yurdakul, meyve diyetlerinin günlük tüketilmesi gereken aminoasitler ve yağ asitlerinden yoksun olduğunu vurguladı.

Bu tür diyetlerin uygulanmasıyla kısa zamanda verilen fazla kiloların çok azının yağdan olduğuna işaret eden Yurdakul, kilo kaybının çoğunun kas ve sudan olduğu için diyet bittikten sonra verilen kiloların fazlasıyla geri

alındığını bildirdi. Bu diyetlerin sık yapılmasıyla metabolizma hızının da bozulduğunun altını çizen Yurdakul, yazın diyet yapanlar ve öğünü hafif geçirmek isteyenlerin tercih ettiği karpuz-peynir ikilisine dikkat edilmesi gerektiğini kaydetti. Yurdakul, açıklamasında, şu ifadelerle yer verdi: "Özellikle karpuz-peynir ikilisinin çok miktarda tüketilmesinin kilo verdirme yerine, kilo aldıracağı unutulmamalıdır. Karpuz, yaz meyveleri içinde su oranı en yüksek olan aynı zamanda tadı ve serinletici özelliğinden dolayı en çok tercih edilen meyvedir. Karpuz-peynir ikilisini diyetlerde ana öğün olarak kullanmak yerine, miktarı iyi ayarlandığı zaman iyi bir ara öğün olarak kullanmak gerekir. Ara öğünlerde meyve-peynir ikilisini kullanmak hem keyifli hem de sağlıklı olur. Ancak 15 üzümün, 12 kirazın, 5 eriğin veya bir incirin bir porsiyon meyve yerine geçtiğini düşünürsek, akşam yemekten sonra televizyon karşısında yenilen meyve tabaklarının ne kadar kalorili olduğunu da bilmemiz gerekir."

Yaz Yiyeceklerine Dikkat



Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Prof. Dr. Funda Elmacıoğlu, "yaz beslenmesi" ile ilgili önerilerde bulundu.

Yaz sıcaklığından en çok çocuklar, yaşlılar, hamileler, kalp ve şeker hastalığı olanların etkilendiğini vurgulayan Elmacıoğlu, bu nedenle yaz aylarında sağlıklı beslenmenin önemli olduğunu, bu konuda toplumun bilinçlendirilmesi gerektiğini anlattı.

KAHVALTI GÜNÜN EN ÖNEMLİ ÖĞÜNÜDÜR

Elmacıoğlu, şunları söyledi: "Yaz aylarında kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Kahvaltıda az yağlı peynirler, zeytin ve taze sebzeler bulunmalı, kafein içeren içecekler yerine de süt, meyve suyu, ıhlamur ve kuşburnu gibi bitki çayları tercih edilmelidir. Yağlı besinlerin ve yağda kızartmaların tüketiminden kaçınılmalıdır. Vücut direncini artırmak ve vücudun ye-

terli miktarda vitamin ve mineral almasını sağlamak için sebze ve meyve çeşitlerinden yararlanılması önemlidir.

Kan şekerini hızla yükselten ve hızlı düşüren besinlerin tercih edilmemesi, basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmekek, makarna, bulgur gibi lifli besinlerin tüketilmesine özen gösterilmelidir. Sütlü tatlılar, meyve tatlıları, dondurma gibi tatlılar tercih edilmelidir."

GIDA ZEHİRLENMESİNE DİKKAT

Sıcak havalarda besinlerin bozulma riskinin arttığına da dikkati çeken Elmacıoğlu, özellikle yaz aylarında artan hastalıkların başında besin zehirlenmelerinin geldiğini vurguladı.

Elmacıoğlu, "Bu aylarda açıkta satılan yiyeceklerin tüketiminden kaçınılmalı, çabuk bozulan riskli besinler açıkta bekletilmemeli." dedi.