

BÖLÜM 1

Gençlerde Hijyen ve Sağlık

Nesrin İLHAN¹
Yasemin ADIGÜZEL²

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün 15-24 yaş arası olarak kabul ettiği gençlik döneminde sürdürülen sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve hijyen uygulamaları bireylerin şu an ve gelecekteki sağlığını etkilemektedir. Kötü alışkanlıklar ve yetersiz hijyen, kalıcı davranışsal riskler, yetersiz sanitasyon ve her dönem yeni ortaya çıkan hastalıklar, sağlıklı gençlerin karşı karşıya kaldığı tehditlerdir (1). Bu nedenle sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesi, sürdürülmesi ve gençlerin kendi sağlık sorumluluklarını almaları önemlidir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları kapsamında gerçekleştirilen hijyen uygulamaları ile sağlığın korunması ve hastalıkların önlenmesi mümkündür (2). Hijyen davranışlarının gelişmemesi ve yanlış uygulanması bulaşıcı hastalıkların artışına neden olarak, tüm dünya için küresel salgınlara yol açabilecek büyük bir problem olabilmektedir (3). Hijyen uygulamaları; vücut hijyeni, el ve tırnak hijyeni, saç hijyeni, sakal ve bıyık tıraşı, ağız ve diş hijyeni, ayak hijyeni, genital bölge hijyeni ve menstrüasyon hijyeni uygulamalarını içermektedir. Günümüzde cep telefonlarının gündelik hayatta sıklıkla kullanılmasıyla telefon hijyeni de ele alınmaktadır. Gençlerin sağlığını koruyabilmesi için bireysel hijyen uygulamalarını gerçekleştirmesi önemlidir. Hijyen sağlık ilişkisinin anlaşılması ve hijyen davranışlarının erken yaşlarda kazandırılması ile hastalıklardan korunmak, beden ve ruh sağlığını

¹ Doç. Dr., İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul/ Türkiye. nesrin.ilhan@medeniyet.edu.tr, ORCID iD: 0000-0002-3926-4308

² Arş. Gör., Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, İstanbul/ Türkiye. yadiguzel1@bezmialem.edu.tr, ORCID iD: 0000-0001-5012-7809

Sonuç

Yaşamın erken yıllarında kazanılan sağlık davranışları gençlerin hem şu an ki hem de yetişkinlik dönemindeki sağlığını etkilemektedir. Sağlık davranışları içinde yer alan hijyen uygulamaları her yaş grubunda olduğu gibi gençlik döneminde de sağlığı koruma ve hastalıkları önlemede son derece önemlidir. Gençlerde hijyen alışkanlıklarının gelişmemesi ve yanlış uygulanması sağlığı olumsuz yönde etkilemekte, birçok bulaşıcı hastalığın oluşmasına neden olmaktadır. Bu nedenle gençlerin kendi sağlık sorumluluklarını almaları, yaşlarına uygun hijyen davranışlarını uygulamaları sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için önemlidir.

Kaynakça

1. United Nations. *World Youth Report (WYR) - World Youth Report 2003*. (06/09/2021 tarihinde <https://www.un.org/development/desa/youth/world-youth-report/world-youth-report-2003.html> adresinden ulaşılmıştır).
2. WHO. *Hygiene – Water – Sanitation*. . (06/09/2021 tarihinde <https://www.afro.who.int/health-topics/hygiene> adresinden ulaşılmıştır).
3. Deodhar NS. Epidemiological perspective of domestic and personal hygiene in India. *International Journal of Environmental Health Research*. 2003;13 Suppl 1, 47–56. doi: 10.1080/0960312031000102796
4. Stockert PA. Health and Wellness. A. Potter P, Perry AG, A. Stockert P, M. Hall A (ed.) *Fundamentals of Nursing* içinde. United States of America: Elsevier; 2017. p. 65-66.
5. Mete S. Hemşireliğin Temel Kavramları. Atabek Aştı T, Karadağ A (ed.) *Hemşirelik Esasları* içinde. İstanbul: Akademi Yayınevi; 2014. p. 65-68.
6. Öztürk YE, Kıracı R. Sağlık ve Hastalık. Dalkılıç M (ed.) *Scientific Developments* içinde. Ankara: Gece Akademi; 2019. p. 382-387.
7. Tuckett D. (ed.) *An Introduction to Medical Sociology*. Londra: Routledge; 2013.
8. Ruiz-Palomino E, Giménez-García C, Ballester-Arnal R, et al. Health promotion in young people: Identifying the predisposing factors of self-care health habits. *Journal of Health Psychology*. 2018; 25(10-11): 1410–1424. doi: 10.1177/1359105318758858
9. Resnik DB. Responsibility for health: personal, social, and environmental. *Journal of Medical Ethics*. 2007;33(8): 444–445. doi: 10.1136/jme.2006.017574
10. Önal B, Alp Yılmaz F. Kadınların sağlık sorumluluğu ile serviks kanseri erken tanısına yönelik tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Yozgat: Yozgat Bozok Üniversitesi-Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı; 2018.
11. Avcı YD. Kişisel sağlık sorumluluğu. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2016;15(3). doi: 10.5455/pmb.1-1445494881
12. Queirós PJP, Vidinha TS, Almeida Filho AJ. Self-care: Orem's theoretical contribution to the nursing discipline and profession. *Revista de Enfermagem Referência*. 2014; 4(3): 157-63. doi: 10.12707/RIV14081

13. Selçuk ED, Demirbağ BC. Dorothea Elizabeth Orem'in öz-bakım teorisi'ne göre konjestif kalp yetersizliği olan hastanın hemşirelik bakım planı. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2019; 8(3):333-342.
14. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. *Çok sektörlü sağlık sorumluluğunu geliştirme programı 2013 – 2023*. (10/09/2021 tarihinde https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/cevre-sagligi/1-su-guvenligi/Kitaplar/CokPaydaslisaglsorgelisProOzet_Kitap.pdf adresinden ulaşılmıştır).
15. WHO. *Adolescent health*. (10/09/2021 tarihinde <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health> adresinden ulaşılmıştır).
16. İlhan N. Improving Adolescent Health. Efe R (ed.) *Recent Developments in Nursing and Midwifery* içinde Cambridge Scholars Publishing; 2018. p. 327-340.
17. Hosseini SA, Padhy RK. *Body image distortion*. StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021.
18. A. O'Connor P. Hygiene. A. Potter P, Perry AG, A. Stockert P, M. Hall A (ed.) *Fundamentals of Nursing* içinde. United States of America: Elsevier; 2017. p. 821-871.
19. Rounsefell K, Gibson S, McLean S, et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics: The Journal of the Dietitians Association of Australia*. 2020; 77(1): 19–40. doi: 10.1111/1747-0080.12581.
20. Turhan Ö, Vaizoğlu S. *5 Mayıs Dünya El Hijyeni Günü Nedeniyle, 2015*. (06/09/2021 tarihinde http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/duyurular/toplum%20icin/el_hijyeni.pdf adresinden ulaşılmıştır).
21. Pesen B, Konak Özçelik M. Geçmişten günümüze bazı salgın hastalıkların toplum üzerindeki etkisi. *Journal of World of Turks*. 2021;13(1): 227-248. doi: 10.46291/ZfWT/130112
22. CDC. *Hygiene-related diseases*. (10/09/2021 tarihinde <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/disease/index.html> adresinden ulaşılmıştır).
23. CDC. *Disease threats and global wash killers: cholera, typhoid, and other waterborne infections*. (10/09/2021 tarihinde <https://www.cdc.gov/healthywater/global/WASH.html> adresinden ulaşılmıştır).
24. WHO. *Sanitation*. (10/09/2021 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/sanitation> adresinden ulaşılmıştır).
25. CDC. *Bloodborne infectious diseases: HIV/AIDS, Hepatitis B, Hepatitis C*. (12/09/2021 tarihinde <https://www.cdc.gov/niosh/topics/bbp/default.html> adresinden ulaşılmıştır).
26. WHO. *Hepatitis A*. (12/09/2021 tarihinde <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-a> adresinden ulaşılmıştır).
27. Mbakaya BC, Lee P, Lee RL. Hand hygiene intervention strategies to reduce diarrhoea and respiratory infections among schoolchildren in developing countries: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017;14(4):371. doi: 10.3390/ijerph14040371.
28. Ranasinghe S, Ramesh S, Jacobsen KH. Hygiene and mental health among middle school students in India and 11 other countries. *Journal of Infection and Public Health*. 2016; 9(4): 429–435. doi:10.1016/j.jiph.2015.11.007
29. Uzunçakmak T. Ergenlerde öz bakım eğitiminin öz bakım gücüne etkisi [Yüksek Lisans Tezi]. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı; 2012,

30. Güler Ç. Kişisel hijyen. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 2004; 3(6):119-132.
31. Öncel S, Akcan A, Meydanlıoğlu A. Sağlığın Geliştirilmesi ve Hastalıkların Önlenmesi. Gözüm S (ed.) *Okul Dönemindeki Çocukların Sağlığının Geliştirilmesi* içinde. Ankara: Vize Yayıncılık; 2016. p. 221-228.
32. CDC. *When and how to wash your hands*. (10/09/2021 tarihinde <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html> adresinden ulaşılmıştır).
33. T.C. Sağlık Bakanlığı. *El yıkama tekniği*. (10/09/2021 tarihinde <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66456/el-yikama-teknigi.html> adresinden ulaşılmıştır).
34. UNİCEF. *Koronavirüse (COVID-19) karşı korunmak için el yıkama hakkında bilmeniz gereken her şey*. (10/09/2021 tarihinde <https://www.unicef.org/turkey/hikayeler/koronavir%C3%BCse-covid-19-kar%C5%9F%C4%B1-korunmak-i%C3%A7in-el-y%C4%B1kama-hakk%C4%B1nda-bilmeniz-gereken-her-%C5%9Fey> adresinden ulaşılmıştır)
35. CDC. *Nail hygiene*. (11/09/2021 tarihinde https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/hand/nail_hygiene.html adresinden ulaşılmıştır).
36. Ünsal A. Hijyen Uygulamaları. Atabek Aştı T, Karadağ A (ed.) *Hemşirelik Esasları* içinde. İstanbul: Akademi Yayınevi; 2014. p. 448-454
37. Leung CH. Assessing mobile phone dependency and teens' everyday life in Hong Kong. *Australian Journal of Psychology*. 2017; 69(1): 29-38. doi: 10.1111/ajpy.12115
38. Bulduklu Y, Özer NP. Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*. 2016;5(8): 2964-2986.
39. Rozario SR, Rahman H, Fakhruddin A, et al. Prevalence of multidrug-resistant bacteria on mobile phone surface. *Journal of Microscopy and Ultrastructure*. 2020;8(1):14–19. doi:10.4103/JMAU.JMAU_7_19
40. Bhardwaj N, Khatri M, Bhardwaj SK, et al. A review on mobile phones as bacterial reservoirs in healthcare environments and potential device decontamination approaches. *Environmental Research*. 2020;186:109569. doi: 10.1016/j.envres.2020.109569
41. Koscova J, Hurnikova Z, Pistl J. Degree of bacterial contamination of mobile phone and computer keyboard surfaces and efficacy of disinfection with chlorhexidine digluconate and triclosan to its reduction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018;15(10):2238.
42. Özcebe H, Ulukol B, Mollahaliloğlu S. Sağlık hizmetlerinde okul sağlığı kitabı. T.C. Sağlık Bakanlığı Refik Saydam Hıfzısıhha Merkezi Başkanlığı Hıfzısıhha Mektebi Müdürlüğü. Ankara: Yücel Ofset; 2008. p. 99.
43. Raising Children Network (Australia). *Hygiene: pre-teens and teenagers*. (15.08.2021 tarihinde <https://raisingchildren.net.au/teens/healthy-lifestyle/hygiene-dental-care/hygiene-pre-teens-teens> adresinden ulaşılmıştır).
44. Thozhur SM, Crocombe AD, Smith PA, et al. Cutting characteristics of beard hair. *Journal of Materials Science*. 2007;42(20): 8725-8737. doi:10.1007/S10853-006-1338-3
45. Orbak R, Özkan Y. Adolesanlarda Ağız ve Diş Sağlığı. Haspolat YK, Aktar F, Yolbaş İ (ed.) *Adolesanda Beslenme* içinde. Ankara: Cinius Yayınları; 2016. 51-52.
46. TÜİK. *İstatistiklerle çocuk, 2020*. (01/09/2021 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulden/Index?p=Statistics-on-Child-2020-37228> adresinden ulaşılmıştır).
47. Taş N. Okul çağı çocuklarının ağız ve diş sağlığı eğitiminde broşür ve video yöntemiyle bilgilendirmenin karşılaştırılması olarak değerlendirilmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi; 2016.

48. CDC. *Dental hygiene*. (02/09/2021 tarihinde <https://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/dental/index.html> adresinden ulaşılmıştır).
49. Raising Children Network (Australia). *Dental care for teenagers: 12-18 years*. (02/09/2021 tarihinde <https://raisingchildren.net.au/teens/healthy-lifestyle/hygiene-dental-care/teen-dental-care#cleaning-teeth> adresinden ulaşılmıştır).
50. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. *Diş fırçalama teknikleri (yetişkin)*. (02/09/2021 tarihinde <https://sagligim.gov.tr/agiz-dis-sagligi/dis-fircalama-teknikleri-yetiskin.html> adresinden ulaşılmıştır).
51. Bek N. Çocukluklarda ayak gelişimini ve deformite oluşumunu etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Dikimevi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*. 2010; 1(9).
52. Torbay and South Devon NHS Foundation Trust. *Children's and adolescent's feet department of podiatry and foot health*. (03/09/2021 tarihinde <https://www.torbayandsouthdevon.nhs.uk/uploads/23521.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
53. American Orthopaedic Foot & Ankle Society. *How do you find the right shoes?* (03/09/2021 tarihinde <https://www.footcaremd.org/resources/how-to-help/10-points-of-proper-shoe-fit> adresinden ulaşılmıştır).
54. Marangoz S, Aksoy C. Çocuklar için uygun ayakkabı özellikleri. *Hacettepe Tıp Dergisi*. 2009; 40: 199-204.
55. Kaymak Y, Bakır B. Üniversite öğrencilerinde sık görülen deri hastalıkları. *TSK Korumaya Hekimlik Bülteni*. 2005;4(6)
56. Türkmen H, Karagüzel EN. Gençlerin Genital Hijyen Tutumlarını Etkileyen Faktörler. *Sted*. 2021; 3(30): 190-197. doi: 10.17942/sted.767685
57. Children's Wisconsin. *Female hygiene for teens*. (10/09/2021 tarihinde <https://childrenswi.org/-/media/chwlibrary/publication-media-library/2020/03/30/20/04/1136en.pdf> adresinden ulaşılmıştır).
58. Belayneh Z, Mekuriaw B. Knowledge and menstrual hygiene practice among adolescent school girls in southern Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2019;19(1): 1595. doi: 10.1186/s12889-019-7973-9
59. Barnack-Tavlaris JL, Hansen K, Levitt RB, et al. Taking leave to bleed: Perceptions and attitudes toward menstrual leave policy. *Health Care for Women International*. 2019; 40(12): 1355-1373. doi: 10.1080/07399332.2019.1639709
60. Efilti P, Timur Ş. Menstrüasyon üzerine söylemler ve ürün tasarımındaki yansımaları. In: *Kadın, Tasarım ve Mekan Ulusal Sempozyumu*, 8 - 09 Mart 2019, İstanbul, Türkiye, (pp.28).
61. Coşkun A. Üreme Sistemi Yapı ve Fonksiyonu. Coşkun A (ed.) *Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği El Kitabı* içinde. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları; 2016. p. 52.
62. Sakar T, Çapık A, Akkaş M. Ebelik öğrencilerinde menstrüasyon dönemine yönelik semptomların değerlendirilmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2019;22(1): 25-32.
63. Anderson JE, Lowen CA. Developing youth-friendly family practice. *Canadian Family Physician*. 2010; 56(8): 737-738.
64. Ethington MD, Gallagher MR, Wilson D. Health Promotion of the Adolescent and Family. Hockenberry MJ, Wilson D (ed.) *Wong's Nursing Care of Infants and Children* içinde. Missouri: Elsevier; 2015. ISBN: 978-0-323-22241-9.

65. Öztürk FO, Ayaz-Alkaya S. Health literacy and health promotion behaviors of adolescents in Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*, 2020; 54, e31-e35. doi: 10.1016/j.pedn.2020.04.019
66. Akgül E, Ergün A. Toplum sağlığının geliştirilmesinde okul sağlığı hemşireliği. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*. 2021; 3(2), 141-153.