

# TÜRK GERİATRİ DERNEĞİ



## UZUN YAŞAMAK SAĞLIKLI YAŞAMAK ANLAMI TAŞIR MI? <sup>1</sup>

31.8.2013

Dünyada yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki payı artmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü tanımına göre 65 yaş ve üzeri olarak kabul edilen yaşlı nüfus 2010 yılında 524 milyondur. Bu sayının 2050 yılında 1,5 milyara yükseleceği tahmin edilmektedir. İleriki yıllarda yaşlı nüfus çoğunlukla gelişmekte olan ülkelerde yaşayacaktır. Yaşlı nüfusun artması ile birlikte bulaşıcı olmayan hastalıkların sıklığının da artma eğilimi vardır. Günümüzde kalp hastalıkları, kanser ve diabetes mellitus sıklığındaki geçmişe göre farklılık yaşanmanın yanı sıra, beslenme ve yaşam tarzı özelliklerinin bireylerin hastalık profillerine olan etkilerine dair mesajlar vermektedir.

“Uzun yaşam sağlıklı yaşam anlamını taşır mı?” sorusuna da bu çerçevede yanıt aramak doğru olur. Yoksa uzayan yaşam süresi sağlığın “bozulması” anlamı da taşır mı? Bu konuda birkaç görüş bulunmaktadır:

1. Uzayan yaşam süresi hastalıkları azaltmaktadır. İnsanlar uzun yaşadıkça daha sağlıklı yaşamaktadırlar (“*morbiditynin daralması*”).
2. Uzayan yaşam süresi yeti yitimini artırmaktadır (“*morbiditynin genişlemesi*”).
3. Uzun yaşamın sağlanması halinde, gerektiğinde, tıbbi destek ile de yeti yitiminin azaltılması olanaklıdır.

Görüşlerin birbirine üstünlüğü olup olmadığına dair araştırmalara ihtiyaç vardır. Ancak, özellikle gelişmekte olan ve az gelişmiş ülke verilerinin gelişmiş ülke verileri kadar fazla olmadığı da bilinir.

Dünyada demografik değişimin yanı sıra hastalık profillerinde de değişim yaşanmaktadır. Yaşlı nüfusun bu değişime “uyum” sağlamasında bazı zorluklar olduğu da bilinmektedir. Altı ülkede yapılan bir çalışma (SAGE çalışması, Güney Afrika, Meksika, Rusya, Çin, Hindistan, Gana) sonuçlarına dair özet bilgiler aşağıdadır:

1. Yaşın artması ile birlikte yeti yitiminde gerileme olduğunu ortaya koymuştur.
2. Kadınların her ne kadar erkeklere göre daha uzun yaşasalar da, daha kötü sağlık koşullarında yaşamlarını sürdürdükleri saptanmıştır.
3. Yaşın ilerlemesiyle birlikte bedensel etkinlik yapma sıklığında azalma, tütün kullanımı, bel-kalça oranı, hipertansiyon sıklığı, şişmanlık sıklığında artma görülmüştür. Ancak ülkeler arasında bu verilere ilişkin farklılıklar saptanmıştır.
4. Aile tipinin “küçülmesi” de yaşlı aile bireylerine bakımda özellikle gelişmekte olan ülkelerde zorluklar olacağına dair sinyaller vermektedir. Ailelerle birlikte yaşayan yaşlıların sayısında azalma görülmektedir.
5. Yaşlılık döneminde görülen hastalıkların maliyet açısından da önemine dikkat çekilmektedir.

Özetle, yaşlılık aslında istenilen bir durumdur, ancak beraberinde getirdiği gerçekliklerin “sağsız” yaşam şeklinde dezavantaj olarak deneyimlenmemesi için gerekli önlemlerin alınması uygundur.

<sup>1</sup>Dr. Dilek Aslan tarafından *Global Health and Aging* isimli dokümandan yararlanılarak hazırlanmıştır. [http://www.nia.nih.gov/sites/default/files/global\\_health\\_and\\_aging.pdf](http://www.nia.nih.gov/sites/default/files/global_health_and_aging.pdf). Erişim: 30.8.2013.