

# Oturarak Çalışanlara Kısa Süreli Yürüyüşler Tavsiye Ediliyor

İbrahim Özay Semerci

Indiana Üniversitesi'nden bir grup araştırmacının gerçekleştirdiği çalışmaya göre uzun süre oturma durumunda kalanların saatte bir beş dakika yürümesi, bacak atardamarlarının zarar görmesini önüyor.



Oturma pozisyonunda iken kalbe kan pompalayan gevşek kaslar yeterince kasılmıyor. Kan bacaklarda birikebiliyor ve damarların artan kan akışından dolayı genişleme yeteneğini olumsuz etkileyebiliyor. Araştırmacılar Saurabh Thosar çalışmalarının bu etkilerin ilk deneysel kanıtı olduğunu söylüyor. Thosar uzun süreli oturma, damarların endotelial işlevini

-yani artan kan akışına karşı damarların genişleme özelliğini- bozduğunu, bunun da kalp ve damar hastalıklarının işaretçisi olduğunu belirtiyor. Araştırmada üç saatlik deney süresince sırasıyla yarım saat, bir buçuk saat ve iki buçuk saatlik süreler sonunda beş dakika yürüten katılımcıların atardamar işlevlerinin aynı kaldığı görüldü. Çalışma *Medicine&Science in Sports&Exercise*'de yayımlandı.

## Az Gelişmiş Ülkelere 100 Milyon Doz Pnömonokok Aşısı

Özlem Kılıç Ekici

UNICEF'le imzaladığı anlaşma kapsamında, az gelişmiş ülkelerdeki çocuklara 2025'e kadar pnömonokok aşısı temin etme güvencesi veren Pfizer'in temin ettiği aşı miktarı 100 milyon doza ulaştı.

Dünyanın yoksul ülkelerindeki bebek ve çocukların pnömonokok hastalıklarına karşı korunması amacıyla 2010 yılından bu yana Küresel Aşı ve Bağışıklama İttifakı (GAVI) girişimiyle ortaklaşa hareket eden Pfizer'in temin ettiği pnömonokok aşısı miktarı 100 milyon doza ulaştı. Pfizer, şimdiye kadar GAVI girişimi kapsamında 32 ülkeye konjüge pnömonokok aşısı temin etti. GAVI programı sayesinde 2015 yılına kadar 500.000, 2020'ye kadar ise 1.500.000 ölümün engellenmiş olacağı öngörülüyor.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, pnömonokok hastalıkları 5 yaş altı çocuklarda aşı ile önlenabilir hastalıklar arasında yer alıp da en fazla ölüme yol açan hastalıklardan biri. Yılda 1 milyon 600 bin kişinin pnömonokok enfeksiyonları nedeniyle hayatını kaybettiği ve bunun 700.000-1.000.000'ünü 5 yaş altı çocukların oluşturduğu bildiriliyor. Konjüge pnömonokok aşısı zatürre, menenjit, sepsis gibi pnömonokok hastalıklarına neden olan 13 pnömonokok tipine karşı, 6 haftalık-5 yaş arasındaki bebeklerde ve çocuklarda,

6-17 yaş arasındaki riskli gruplarda ve 50 yaş ve üzeri yetişkinlerde kullanılıyor.

