



EDITÖR: Zeyneti Kocabiyik

İleri yaşta gebelik hipertansiyonu artırıyor

Beri yaş gebeliklerinde gebelik hipertansiyonu riskinin arttığına söyleyen Uzm. Dr. Tamer Topaloğlu, "Yüksek tansiyon anne ve bebeğin sağlığına tehlikeye sokar. Anne bebek ölümü ve gebelik tehlikesinin görülme sıklığı artar. Buna bağlı olarak kalın basur, burkan sinsi sistemi berraklıkları da daha fazla görülür" dedi.

12

ONU DA DOKTORA SORUN

BITKİSEL KARACİĞERİ VURUYOR

Araştırmalar, bitkisel ürünlerin yüzde 20'sinde, belirtilen içeriklerin dışında başka maddelerin de olduğunu gösteriyor. Zararlı karışımlar karaciğeri bozuyor.

Bitkisel ürünlerle tanımlayanıp uygulamaları tüm dünyada giderek artıyor. Doğal ve zararlı olduğu düşünülmesiyle bilinçsizce kullanılan bitkisel ürünler, başta karaciğer hasarı olmak üzere birçok ciddi sağlık sorununa yol açabileceğini söyleyen Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Hasan Borkaya, "Bitkisel ürünler de mutlaka doktora sorarak kullanılmalıdır" dedi.

Son yıllarda bu ürünler sebebiyle ortaya çıkan yan etki ve tehlikelerinin artması üzerine, ürünlerin satış ile ilgili düzenleme ve kontrollerin yarıdan gözden geçirilmesi gerektiğini an-

latan Prof. Dr. Borkaya "Yapılan araştırmalar, her 10 bitkisel ürünün ikisinde belirtilen içeriklerin dışında başka maddelerin de olduğunu ve bunların bunların zararlı olabileceğini gösteriyor" dedi.

Bitkisel ürünlerin zararlı etkisinde en önemli hedef organın, karaciğeri olduğunu söyleyen Prof. Dr. Borkaya, bu ürünlerin karaciğeri hasarı ve karaciğer yeterliliği yapabileceğine dikkat çekti. Bitkisel ürünlerle ilgili bir diğer önemli problem de aynı anda kullanılan ilaçlarla etkileşimleri olduğunu ifade eden Prof. Dr. Borkaya, "Bu ürünler kalp, hipertansiyon, kolesterol, romatizma ilaçları gibi devamlı kullanılan ilaçların bir kısmının etkililiğini azaltırken bir kısmının da etkililiğini artırmaktadır. Bu ürünlerin başka ilaçlarla birlikte kullanılması, ilaç ve bitkisel ürünün etkileşimleri sonucunda tehlikeli etkilerle sonuçlanabilir" diye konuştu.



DOĞAL AMA MASUM DEĞİL

Prof. Dr. Hasan Borkaya, masum olduğu düşüncülen karabaş otu, çörekotu, sımsık, kedi otu, yaban leşeni gibi bitkisel ürünlerin karaciğeri hasarına sebep olduğunu belirttikten söyleyerek, devamlı ilaç kullanan kişilerin dikkat etmesi gereken diğer bitkisel ürünleri de şöyle sıraladı: "Kan sulandırıcı ilaçlar kullanırken epinefrin, sarımsak, senol, ginseng, papaya, pıyraz gibi bitkisel ürünler kullanma, kanama riskini artırmaktadır. Merkezi sinir sistemine etkili ilaçlar kullanırken, kava ve St. John's Wort gibi bitkisel ürünler kullanılması sinir sistemi yan etkilerinden ortaya çıkması riskiyle beraberdir."

DEPRESYON OLABİLİR

Doğum hüznü 10 günden fazla sürdüyse dikkat



Uzmanlar, doğum sonrasında ilk birkaç gün süresince yaşanan ve 'anne-lik hüznü' olarak adlandırılan durumun uzun sürmesi halinde doğum sonrası depresyondan şüphelenilmesi gerektiğini belirtiyorlar. Doğum sonrası depresyondan erken dönemde teşhis edilirse anne ve bebek üzerinde olumsuz etkiler bırakmadan tedavinin mümkün olduğunu belirten Psikolog Ayşe Bombacı, "Kadınların yüzde 80'inde hormonal değişikliklere bağlı ağlama nöbetleri, duygusal dengesizlik, depresif ve kaygılı bir ruh hali ile kendisini gösteren anne-lik hüznü yaşanabilir. Anne-lik hüznü ile doğum sonrası depresyondan belirtileri birbirine çok benzer. Anne-lik hüznü tedavi gerektiren bir durum değildir. Ancak kendiliğinden geçmez ve 10 günden daha uzun sürerse, bu ruh hali doğum sonrası depresyona dönüşebilir" dedi. Bombacı, "Yaklaşık olarak 1000 kadından ikisinde görülen bu ağır psikiyatrik tabloda kadınların halihazırda yaşadıkları, sesler duyulmaması ve gerçek algıların bozulduğu saptanmıştır. Hem anne hem de bebek için tehlike doğurabilecek bir hastalık olduğu için tedavi edilmesi gerekir" diye konuştu.



KANSER YAPIYOR

LIGHT İÇİYORUM DİYE KENDİNİZİ KANDIRMAYIN

Akciğer kanserinin yüzde 80-90 oranında sigara sebebiyle geliştiğini söyleyen Emsey Hospital Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ali Merin Göğünler "Günde 10 sigara içenlerde kanser gelişme riski 5 kat, günde 40 sigara içenlerde ise 24 kat artıyor. Sigaranın bıraktığı kanser riski giderek azalıyor. Risk 5 yılın sonunda yüzde 50'ye kadar iner" dedi. Puro, pipo ve nargile içenlerde de riskin yüksek olduğunu belirten Prof. Dr. Göğünler, light sigaranın da en az normal kadar tehlikeli olduğunu dikkat çekerek, "Light içenler kendilerini kandırmasın. Bu sigaralar kanser riskini azaltmadığı gibi bazı akciğer kanseri türlerinin gelişim hızını da artırabiliyor" dedi.



EVDE YAPILANI MAKUL

GRİBE TURSUYLA KARŞI KOYUN

Sadece sirke ve tuzla yapılan ve koruyucu içermeyen ev tursusunun sağlık deposu olduğunu söyleyen bedensel ve diyet uzmanı Güney Akın sel, ev tursusunun soğuk algınlığa karşı adeta bir koruma kalınması olduğunu söyledi. Tursuya konulan sebze ve meyve vitamin ve mineral ve antioksidanları içerdiğini belirten Akın sel, "Örneğin pancar tursusunun içeriğinde bulunan polifenoller ve betalain, labana tursusunun içeriğinde yer alan glukostrol ile bağışıklık sistemini güçlendirerek soğuk algınlıktan korur" dedi.

DIYABETLİLER GUINNESS REKORUNU TÜRKİYE'YE GETİRDİ

Rekora pedal çevirdiler



SPOR SAYESİNDE DAHA İYİ HİSSEDİYORUM

Profesyonel bisikletçilerle birlikte Guinness Rekoruna imza atanlardan biri de 15 yıldır Tip 1 diyabetli olan 34 yaşındaki Erdi Sarı. Günde 4 defa insülin yaptığını söyleyen Sarı, "Profesyonel değilim ama bisiklet sayesinde diyabetimi daha iyi kontrol ediyorum. Bütün diyabet hastalarına mutlaka spor yapmalarını tavsiye ediyorum" diyor.



120 bisikletçi daha önce İngiltere'de olan rekoru kırdılar. Sporcular, 1 saat pedal çevirerek 8503,2 watt'lık enerji ürettiler.

Aralarında diyabet hastalarının da bulunduğu bisikletçiler pedal çevirerek ürettikleri mekanik enerji ile Guinness Rekoru kırdılar. Diyabete dikkat çekmek amacıyla Türkiye Diyabet Vakfı, Işık Üniversitesi ve Lilly İlaç firması tarafından Işık Üniversitesi Kampüsü'nde gerçekleştirilen organizasyonda 120 profesyonel ve amatör bisikletçi, turbo trainerlara bağlı 30 bisikletle 1 saat içinde 8503,2 watt'lık mekanik enerji ürettiler.

Daha önceki Guinness Rekoru 8362 watt ile İngiltere'ye aitti. Daha önce rekorun diyabetli olmayan profesyonel bisikletçiler tarafından kırıldığını söyleyen Türkiye Diyabet Vakfı Kurucu Başkanı Prof. Dr. M. Temel Yılmaz, aynı rekor denemesinin Türkiye'de diyabetliler tarafından yapıldığını, toplumdaki diyabetlilerin güçsüz ve hasta kişiler olduğu şeklindeki önyargıyı kırmak amacıyla gerçekleştirdiğini söyledi. Diyabetlilerin ilaçlarını düzenli olarak aldıktan

ve yaşamlarına dikkat etmeleri müddetinde diyabetli olmayan insanlara kadar sağlıklı bireyler olduğunu anlatan Prof. Dr. Yılmaz, "Düzenli spor yapan insanlar diyabetlerini çok daha iyi kontrol altında tutabiliyorlar. Spor sayesinde yüzde 50 oranında daha az ilaç kullanıyorlar. Otuz için diyabetliler spor yapmaya teşvik ediyoruz" dedi. Prof. Dr. Yılmaz, diyabetli gençler için bisiklet g. yaşlılar için yürüyüş, yüzme gibi sporları tavsiye ettiğini söyledi.

KERENE KULLANMAYIN HER ATESE ANTİBİYOTİK OLMAZ



Antibiyotiklerin bakterileri sebep olduğu enfeksiyonların tedavisinde kullanıldığını söyleyen Sağlık Bilimleri Üniversitesi ve Kartal Dr. İzzet Kadir Eğitim ve Araştırma Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Serap Genç, her ateşli durumda antibiyotik kullanılmaması gerektiğini ve yanlış yönlü beslenmesinin kanserine de uyandırdığını belirtti. Antibiyotiklerin, ateş düşürücü, kasınak giderici, ağrı kesici ilaçlar olmadıkları dikkat çekti. Doç. Dr. Genç, "Ateş

vücudta bulunan bir enfeksiyözün göstergesi olabilir fakat her enfeksiyon bakteriyel değildir ve bu durumlarda antibiyotikler etkilidir. Antibiyotiklerin mutlaka doktor reçetesiyle kullanılmasını tavsiye ediyoruz" dedi. Yineye bile antibiyotiklerin belirli zamanlarda önce kullanılmaması gerektiğini de hatırlatan Doç. Dr. Genç, "Yanlış kullanılan antibiyotikler tedavi çok sadece bakterilerin direnç kazanmasına yol açar" dedi.

İHMAL ETMEYİN

Çürük diş bağışıklığı zayıflatıyor



Toplarda çocukların yüzde doksanın yetmişlerini ise tıbbi olarak ağrıya (çürük diş) olduğunu söyleyen Diş Hekimi Dr. Hatice Ağın, ağrı ve diş sağlığını genel vücut sağlığı ile bir bütün olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirttikten, "Ağrı iyi kaynaklı enfeksiyonlar bağışıklık sistemini de zayıflatır. Diş çürüklerinden kaynaklanan enfeksiyonlar kan ve lenf dolağını ile başta kalp, böbrek, karaciğer, akciğer gibi organlarda dolaşması hastaya yol açabilir. Dişleri hastalıklardan koruyun, diyabet, bağırsak ve pankreas kanseri ile ilişkilendirilir. ağrı içindeki bakteriler mide ülserini tetikleyebilir" dedi.

Dr. Ağın ağrı ve diş sağlığı ile ilgili hataları şöyle sıraladı:

Diş fırçalamak yeterli değil: Çürükler en çok diş aralarında görülür. Bu bölgelere diş fırçası ulaşmadığı için mutlaka ağız içi fırçaları ya da diş ipini kullanılmaktadır. Kaldırılması yapılmadan dolayı bakteriler tutunmasına elverişli olduğundan diş de fırçalanmalıdır.

Diş etini hassas olduğu için kayıyor: Fırçalama sırasında kanama normal bir durum değildir. Bu diyeti iltihabın başlangıcı gösterir.

Sert fırça ve sert fırçalamak daha iyi temizler: Sert fırça dişleri aşındırabilir; çok yumuşak fırçalar da dişleri yeterince temizlemez. Orta sertlikte ya da yumuşak diş fırçası kullanılmalıdır.

Diş tıp dişi korur: Diş taşıları stringer gibi delikli bir yapıya sahiptir; bu küçük boşluklarda mikroorganizmalar birleşerek dişetinin iltihaplanmasına ve çene kemiklerinin erimesine sebep olur.