1-12r-22 saglik.qxp_Layout 1 copy 21.11.2016 16:29 Page 1

İleri yaşta gebelik hipertansiyonu artıyor

İleri yaş gebeliklerinde gebelik hipertansiyonu riskinin arttığını söyleyen Uzm. Dr. Tamer Topaloğlu, "Yüksek tansiyon anne ve bebeğin sağlığını tehlikeye sokar. Ani bebek ölümü ve gebelik zehirlenmesinin görülme sıklığı artar. Buna bağlı olarak kalın hasar barınkan sinir sistemi bozukluklar da daha fazla görülür" dedi.

ONU DA DOKTORA SORUN

BİTKİSEL KARACİĞERİ VURUYOR

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

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

Son yıllarda bu ürünler sebebiyle ortaya çıkan yan etki ve zehirlenmelerin artması üzerine, ürünlerin satışı ile ilgili düzenleme ve kontrollerin yeniden gözden geçirilmesi gerektiğini anlatan Prof. Dr. Bozkaya "Yapılan araştırmalar, her 10 bitkisel ürünün üstünde belirtilen içeriklerin dışında başka maddelerin de olduğunu ve bunların bazılarının zehirli olabileceğini gösteriyor" dedi.

Bitkisel ürünlerin zehirli etkisinde en önemli hedef organın, karaciğer olduğunu söyleyen Prof. Dr. Bozkaya, bu ürünlerin karaciğer hasarı ve karaciğer yetersizliği yapabileceğine dikkat çekti. Bitkisel ürünlerle ilgili bir diğer önemli problemin de aynı anda kullanılan ilaçlarla etkileşmeleri olduğunu ifade eden Prof. Dr. Bozkaya, "Bu ürünler kalp, hipertansiyon, kolesterol, romatizma ilaçları gibi devamlı kullanılan ilaçların bir kısmının etkilerini azaltırken bir kısmın da etkilerini artırmalarıdır. Bu ürünlerin başka ilaçlarla birlikte kullanılması, ilaç ve bitkisel ürünün etkileşimleri sonucunda zehirlenmelere de sebep olabilir. Hatta ölümle sonuçlanabilir" diye konuştu.

DOĞAL AMA MASUM DEĞİL

Prof. Dr. Hasan Bozkaya, masum olduğu düşünülen karabaş otu, çörekotu, sinamekt, kedi otu, yaban fesleğenin bilinçsizce kullanımının karaciğer hasarına sebep olduğunu bildiğini söyleyerek, devamlı ilaç kullanan kişilerin dikkat etmesi gereken diğer bitkisel ürünleri de şöyle sıraladı: "Kan sulandırıcı ilaçlar kullanırken efedra, sarımsak, zenofil, ginkgo, papaya, phyllikum gibi bitkisellerin kullanımı, kanama riskini artırmaktadır. Merkezi sinir sistemine etkili ilaçlar kullanırken, kava ve St. John's Wort gibi bitkisellerin kullanılması sinir sistemi yan etkilerinin ortaya çıkmasını tetikleyebilir."

DEPRESYON OLABİLİR

Doğum hüznü 10 günden fazla sürdüyse dikkat

Uzmanlar, doğum sonrasındaki ilk birkaç gün süresince yaşanan ve 'annelik hüzmü' olarak adlandırılan durumun uzun sürmesi halinde doğum sonrası depresyonundan şüphelenilmesi gerektiğini bildiriyorlar. Doğum sonrası depresyonun erken döneminde teşhis edildiğinde anne ve bebek üzerinde olumsuz etkiler bırakmadan tedavisinin mümkün olduğunu belirten Psikolog Ayşe Bombacı, "Kadınların yünde 80'inde hormonal değişikliklere bağlı ağlama nöbetleri, duygusal dengesizlik, depresif ve kaygılı bir ruh hali ile kendini gösteren annelik hüzmü yaşanabilir. Annelik hüzmü ile doğum sonrası depresyonun belirtileri birbirine çok benzer. Annelik hüzmü 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 üçünde görülen bu ağır psikiyatrik tabloda kadınların halüsinasyonlar gördükleri, sesler duydukları ve gerçeklik algılarının bozulduğu saptanmıştır. Hem anne hem de bebek için tehlike doğurabilecek bir hastalık olduğu için tedavi edilmesi gerekir" diye konuştu.

KANSER YAPIYOR

LİGHT İÇİYORUM DİYE KENDİNİZİ KANDIRMAYIN

Akciğer kanserinin yünde 80-90 oranında sigara sebebiyle geliştiğini söyleyen Erosey Hospital Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ali Metin Görgünel "Günde 10 sigara içenlerde kanser gelişme riski 5 kat, günde 40 sigara içenlerde ise 24 kat artıyor. Sigarayı bıraktıktan sonra risk giderek azalıyor. Risk 5 yılın sonunda yünde 50'ye kadar iner" dedi. Puro, pipo ve nargile içenlerde de riskin yüksek olduğunu belirten Prof. Dr. Görgünel, light sigaranın da en az normalleri kadar tehlikeli olduğuna dikkat çekerek, "Light içenler kendilerini kandırmasın. Bu sigaralar kanser riskini azaltmadığı gibi bazı akciğer kanseri türlerinin gelişim ihtimalini de artırabilir" dedi.

EVDE YAPILANI MAKBUL

GRİBE TURŞUYLA KARŞI KOYUN

Sadece sirke ve tuzla yapılan ve koruyucu içermeyen ev turşusunun sağlık deposu olduğunu söyleyen beslenme ve diyet uzmanı Müge Güney Akansel, ev turşusunun soğuk algınlığına karşı adeta bir koruma kalkanı oluştuğunu söyledi. Turşuya konulan sebzelerin bağışıklık sistemini kuvvetlendiren birçok vitamin, mineral ve antioksidanları içerdiğini belirten Akansel, "Örneğin pancar turşusu içeriğinde bulunan polifenoller ve betalain, lahana turşusu içeriğinde yer alan glukosinolat ile bağışıklık sistemini güçlendirerek soğuk algınlığından korur" dedi.

DİYABETLİLER GUİNNESS 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 Erdinç Saraç. Günde 4 defa insülin yaptığını söyleyen Saraç, "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 wattt'lık enerji ürettiler.

Aralarında diyabet hastalarının da bulunduğu bisikletliler,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 trainer'lara 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 yapılmasını, toplumdaki diyabetlilerin güçsüz ve hasta kişiler olduğu şeklindeki önyargıyı kırmak amacıyla gerçekleştirildiğini söyledi. Diyabetlilerin ilaçlarını düzenli olarak aldıkları ve yaşamlarına dikkat ettikleri müddetçe diyabetli olmayan insanlar kadar sağlıklı bireyler olduğunu anlatan Prof. Dr. Yılmaz, "Düzenli spor yapan insanlar diyabetlerini çok daha iyi kontrol altında tutabiliyorlar. Spor sayesinde yünde 50 oranında daha az ilaç kullanıyorlar. Onun için diyabetlileri spor yapmaya teşvik ediyoruz" dedi. Prof. Dr. Yılmaz, diyabetli gençler için bisiklet g, yaşlılar için yürüyüş, yüzme gibi sporların tavsiye edildiğini söyledi.

İHMAL ETMEYİN

Çürük diş bağışıklığı zayıflatıyor

Toplumda çocukların yünde doksanının yetişkinlerin ise tamamının ağzında çürük diş olduğunu söyleyen Diş Hekimi Dr. Hatice Ağan, ağız ve diş sağlığının genel vücut sağlığı ile bir bütün olarak değerlendirilmesi gerektiğini belirterek, "Ağız içi kaynaklı enfeksiyonlar bağışıklık sistemini de zayıflatır. Diş çürüklerinden kaynaklanan enfeksiyonlar kan ve lenf dolaşımı ile başta kalp, böbrek, karaciğer, akciğer gibi organlarda dönüşü olmayan hasara yol açabilir. Dişeti hastalıkları kalp damar, diyabet, bağırsak ve pankreas kanseri ile ilişkilendirilir. ağız içindeki bakteriler mide ülserini tetikleyebilir" dedi.

Dr. Ağan ağız ve diş sağlığı ile ilgili hataları şöyle sıraladı:

Diş fırçalamak yeterlidir: Çürükler en çok diş aralarında görülür. Bu bölgelere diş fırçası ulaşamadığı için mutlaka arayız fırçaları ya da diş ipleri kullanılmalıdır. Kafifemsi yapısından dolayı bakteri tutunmasına elverişli olduğundan dili de fırçalamak gerekir.

Diş etim hassas olduğu için kanıyor: Fırçalama sırasında kanama normal bir durum değildir. Bu dişeti iltihabının başladığını gösterir.

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

Diş taşı dişi korur: Diş taşları sünger gibi delikli bir yapıya sahiptir; bu küçük boşluklarda mikroorganizmalar birikerek dişetinin iltihaplanmasına ve çene kemiğinin erimesine sebep olur.

EZBERE KULLANMAYIN

HER ATEŞE ANTİBİYOTİK OLMAZ

Antibiyotiklerin bakterilerin sebep olduğu enfeksiyonların tedavisinde kullanıldığını söyleyen Sağlık Bilimleri Üniversitesi ve Kartal Dr. Lütfi Kırdar Eğitim ve Araştırma Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Serap Gencer, her ateşli durumda antibiyotiğe başvurulmaması konusunda uyarıda bulundu. Antibiyotiklerin, "ateş düşürücü, kırgınlık giderici, ağrı kesici ilaçlar" olmadığına dikkat çeken Dr. Gencer, "Ateş, vücutta bulunan bir enfeksiyonun göstergesi olabilir fakat her enfeksiyon bakteriyel değildir ve bu durumlarda antibiyotikler etkisizdir. Antibiyotiklerin mutlaka doktor reçetesiyle kullanılması tavsiye edilmektedir" dedi. İyileşse bile antibiyotiğin belirtilen zamandan önce bırakılmaması gerektiğini de hatırlatan Doç. Dr. Gencer, "Yanlış kullanılan antibiyotikler tedaviden çok sadece bakterilerin direnç kazanmasına yol açar" dedi.