



İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel
f.senel@excite.com

Hemoroid

Toplumda her üç kişiden birini etkileyen ve halk arasında basur veya mayasıl olarak bilinen "hemoroid", makat bölgesindeki toplar damarların genişlemesiyle oluşan bir hastalık. Zorlanarak ve ıkınarak gaita yapmaya bağlı olarak makat kısmında meydana gelen basınç artışı buradaki damarların genişlemesine sebep oluyor. Genişleyen damar yumakları zaman zaman makattan dışarı doğru uzanım gösterebiliyor. Kadınlarda daha sık olan hemoroid, genç yaşlarda görülmeye başlıyor ve yaş ilerledikçe görülme sıklığı artıyor. Ayakta uzun süre kalma, gebelik, masa başında uzun süre çalışma ve kabızlık hemoroide yol açan en sık nedenler arasında. Makat bölgesinde şişkinlik, ele gelen memeler, kaşıntı, kanama, ağrı bu hastalığın en sık belirtileri sayılıyor. Hemoroid hastalığının teşhisi makattan yapılan muayene ile anlaşılabilir. Bazen teşhis için rektoskop denilen bir aletle makat bölgesi ve kalın bağırsağın son kesimine bakmak gerekebilir. Bağırsak kanseri gibi hayati hastalıklarla ile de karıştırılabilen hemoroidin tedavisine başlamadan önce teşhisin mutlaka doktor tarafından kesinleştirilmesi gerekiyor. Hemoroidin ilk tedavisi, korunmak. Kabız kalmamak için düzenli beslenerek posalı gıdalara ağırlık verilmesi öneriliyor. Sindirim sistemini tahriş eden baharat, turşu ve alkol gibi gıdaları tüketmekten kaçınmak gerekiyor. Uzun süre ayakta kalmamak, uzun oturma dönemlerinde ara verip yürümek, ağır yük kaldırmamak ve düzenli tuvalet alışkanlığı hemoroidden korunmak için alınacak önlemler arasında. Gaitayı yumuşatan ilaçlar, bölgesel ağrı kesici kremler ve sıcak oturma banyoları hemoroide bağlı şikayetleri azaltıyor. Koruyucu önlemlerle veya ilaçlarla geçmeyen ileri derece hemoroidlerin tedavisinde çeşitli girişimsel yöntemler kullanılıyor. Skleroterapi denen yöntemde, genişlemiş damar yumağının içerisine özel bir ilaç enjekte ediliyor. Zamanla katılaşma özelliği olan bu madde hemoroidin içerisini doldurup buraya kan dolmasını önüyor ve böylece tedavi ediyor. Bant ligasyonu denilen yöntemdeyse hemoroid yumağının dibine lastik bir halka yerleştiriliyor. Bu halka damar yumağını sıkıştırarak içerisine kan dolmasını önüyor. Bir süre sonra bu damar yumağı büzülerek kendiliğinden düşüyor. Cerrahi yöntemde ise hemoroid yumağı cerrahi yöntemle kesilip çıkartılıyor. Son

Terlemek

Cildimizde bulunan 2 milyon üzerindeki ter bezi vücudun su, tuz ve ısı dengesini düzenlemeye, cildi nemlendirmeye ve çeşitli zararlı moleküllerin vücuttan atılmasına yardımcı. Cilt üzerindeki ter bezi yoğunluğu, santimetre kare başına 100-400 adet arasında bulunuyor. Terin %99'u sudan oluşuyor. Bunun yanı sıra terin içerisinde sodyum, klor, potasyum gibi elektrolitler, üre ve protein de bulunuyor. Vücut teri, bütün bu yararlı işlevlerinin yanı sıra yol açtığı koku nedeniyle zor anlar yaşamamıza da sebep olabiliyor. Esas olarak ter, kokusuz ve renksiz bir salgı. Ancak, vücudun kapalı ve sıcak bölgelerinin



de salgılanan ter, bakterilerle birleştiğinde kötü koku oluşmasına yol açıyor. Ergenlikle birlikte ter bezlerinin çapı artar ve daha aktif hale geçerler. Koku oluşumuna yol açan vücut bölgeleri öncelikle ayaklar, kıl köklerinin yoğun olduğu kasık ve koltuk altları. Salgılanan ter miktarı, fiziksel aktivitenin temposuna ve dış ortamın ıslığına bağlı olarak değişiyor. Normal bir günde 0,5-1 litre arasında salgılanan ter, sıcak ve yorucu günlerde 2 litreye kadar çıkabiliyor. Özellikle koltuk altında oluşan aşırı terleme ve buna bağlı oluşan kötü koku, kişinin günlük hayatını önemli derecede etkileyip bazen psikolojik sorunlara sebep olabiliyor. Her 200 kişinin birindeyse "hiperhidrosis" denilen aşırı terleme durumu var.

yıllarda popülerite kazanan diğer bir yöntem de lazer uygulaması. Bu yöntemde NdYAG lazer kullanılarak hemoroid yumakları küçültülüyor veya büyük hemoroidler kesilerek çıkartılıyor. Hastanede yatmayı gerektirmeyen bu işlem oldukça

Aşırı terlemenin sebebi tam olarak bilinmese de, ailesel, yani kalıtsal etkenlerin rol oynadığı düşünülüyor.

Her normal insanda olan terleme, kötü kokmakla eşdeğer değil. Terin kötü kokuya dönüşmemesi için alınması gereken önlemler var. Kötü vücut kokusu, ciltte bulunan bakterilerin teri parçalamasına bağlı oluştuğu için, ter kokusunun önlenmesindeki en önemli ilk adım, vücut temizliğine dikkat edilmesi. Özellikle sıcak havalarda mümkünse her gün duş alınması ve kıyafetlerin sık değiştirilmesi önemli. Her gün banyo yapılmadığı durumlarda ise koltuk altı bölgesinin önce sabunlu bir bezle, sonra su ile iyice silinmesi öneriliyor. Yediğimiz gıdaların da ter kokusunda etkisi var. Ağır baharatlı veya sarımsaklı gıdalar tüketildiğinde bunlar ter kokusunu da etkiliyor. Bu nedenle, özellikle yaz aylarında tüketilen gıdaların hafif, az yağlı olması ve ağır baharatlar içermemesi öneriliyor. Bol su içmek terin kötü kokmasını engelleyen bir etken. Giysi seçiminde dikkat edilmesi gereken noktalar var. Naylon, polyester gibi sentetik dokulu ve vücudu tamamen saran giyecekler yerine, özellikle sıcak havalarda derinin nefes almasını kolaylaştıran bol kesimli, pamuklu kumaşlardan yapılmış giysileri tercih etmek gerekiyor.

Cilt temizliğinden sonra koltukaltına uygulanan deodorantların ter kokusunun önlemede önemli yeri var. Deodorant kullanımında en önemli kural, deodorantın temiz ve kuru koltuk altına uygulanması. Terli ve kirli bir koltuk altına deodorantı sıkmak, oluşmuş ter kokusu ile deodorantın birleşimi ile oluşan daha kötü bir kokuya neden oluyor. Gün içinde tekrar deodorant kullanma ihtiyacı olursa koltuk altını tekrar temizleyip kuruttuktan sonra uygulamak gerekiyor. Terlemeyi engelleyen "antiperspirant" denilen maddeler deodorantlara göre daha etkili. Antiperspirant'lar içerdikleri alüminyum klorid ve benzeri aktif maddeler sayesinde terlemeyi ve bakterilerin koltuk altındaki yıkıcı etkisini engelliyor. Tüm önlemlere rağmen ter kokusunu önlemede en önemli etkenin temizlik olduğunu unutmamak gerekiyor.

ağrısız ve kişinin işlem sonrası işe dönme süresi kısa. Çeşitli tedavi seçenekleri bulunan hemoroid hastalığında yöntemin hangi hastaya uygulanacağına hasta ve doktorun birlikte karar vermesi gerekiyor.

Vizite Ücretsizdir!..

Hastalara ameliyattan sonra neden su verilmez? Zararlı hatta, öldürücü olduğu söyleniyor doğru mu?

Genel anestezi altında, yani narkozla yapılan ameliyatlardan hemen sonra hastanın su içmesi sakıncalıdır. Narkoz sırasında verilen ilaçlar geçici süreyle bağırsakların çalışmasını durdurur. Bu süre içerisinde hastaya verilen su veya diğer gıdalar sindirilemediği için mide ve bağırsaklarda şişmeye yol açar. Ameliyat sonrası su veya gıda verilmemesi ameliyatın cinsine ve anestezi süresine göre birkaç saatten birkaç güne kadar uzayabilir.

Ağrı üzerinde etkili olan endorfin ve enkefalin vücudumuzda nereden salgılanır?

Vücudun doğal olarak salgıladığı ve morfin benzeri etkiye sahip olan endorfin ve enkefalin'ler esas olarak beyinde salgılanır. Bunlar beyin ağrı kesici, sakinleştirici ve zevk verici molekülleridir. Güzel bir resim gördüğümüzde, hoş bir melodi dinlediğimizde veya lezzetli bir yemek yediğimizde endorfin, enkefalin veya dinorfin gibi moleküller nöronlardan özel algılayıcılara yapılarak zevk alamamızı sağlıyor.

İnsan vücudundaki herhangi bir bölge yaşamsal fonksiyonlara zarar vermeden en fazla kaç santigrat dereceye kadar ısıtılabilir?

İnsan vücudundaki dokular en fazla 40-45 °C'ye kadar olan sıcaklığa dayanabilmektedir. Bunun üzerindeki sıcaklıklarda proteinlerin yapılarında bozulma (denatürasyon) oluşur. Sıcaklık 60 °C'nin üzerine çıktığında ise hücre ölümü (nekroz) meydana gelir. Bu sıcaklık 100-120 °C'ye çıkarsa, hücrelerde buharlaşma (vaporizasyon) görülür. Bazı hastalıkların tedavisinde kullanılan lazer ışınları da bu yolla etkisini gösterir.