

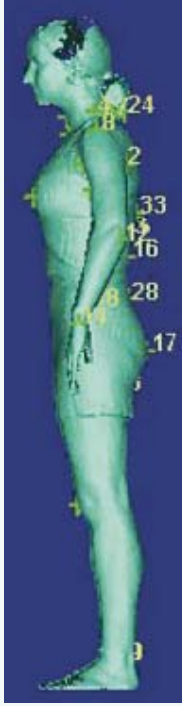


İNSAN VE SAĞLIK

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

Boy Uzatmak

Anne ve babası normal boy sınırlarında olan kız çocukları ortalama 48 cm, erkek çocuklarıysa 50 cm boyunda doğup süratle boy atmaya devam ederler. Çocuğun boyunun uzun veya kısa olmasında anne ve babanın kalıtsal etkilerinin yanı sıra, doğumdan ergenlik çağına kadar olan dönemdeki beslenmenin etkisi de oldukça önemli. Kemiklerin normal gelişimi için C ve D vitaminleri, kalsiyum, fosfor ve iyotlu gıdaların büyüme çağında yeterli miktarlarda tüketilmesi, çiğ yenebilecek sebze ve meyvelerin mümkün olduğunca pişirilmeden yedirilmesi gerekiyor. Boy veya uzuvlardaki kısalık, toplumda sık karşılaşılan sorunlar arasında. Gerek doğuştan gerekse sonradan meydana gelen, bacak veya kollarındaki orantısız kısalıklar kozmetik sorun oluşturacağı gibi, işlevsel bozukluklara da yol açıyor. Bu tür sorunların çözülmesi, bazen kişinin günlük işlerini yapabilmesi için çok önemli olabiliyor. Bu durumlarda ameliyatla kol veya bacak boyunu uzatmak mümkün. Uzatılması istenilen kemiğin her iki ucuna metal çivi yerleştirilerek bu çiviler arasında da metal bağlantı oluşturulmasını içeren yöntemle, kemik adeta bir kafesle kaplanıyor. Kemiğin her iki ucundaki çivilerin arasındaki metal bağlantı sayesinde çivile-



rin birbirine olan mesafesi ayarlanabiliyor. Aradaki bağlantıyı uzatarak, çivileri birbirinden uzaklaştırmak mümkün. Çiviler, metal ara bağlantı sayesinde birbirinden uzaklaştırıldıkça, bağlı bulundukları kemik parçalarını da yavaş yavaş birbirinden ayırıyor. Kısa olan kemiğin her iki ucu birbirinden uzaklaştıkça, aradaki boşluk yeni kemik dokusuyla doluyor. Aradaki kemik dokusunun oluşumuna yeterli zaman tanıyabilmek için, kemiğin her iki ucu birbirinden çok yavaş uzaklaştırılıyor. Sağlıklı bir kemik uzaması için her iki kemik ucunun günde 1 mm'yi geçmeyecek şekilde birbirinden uzaklaştırılması gerekiyor. Bu yöntem sayesinde kemiklerde 15-20 cm'ye varan uzamalar sağlanabiliyor. Bu tür kemik ve boy uzatma yöntemleri, ancak zorunlu tıbbi gereklilik hallerinde ortopedi uzmanları tarafından yapılabiliyor. Hormonal nedenlere bağlı veya aileden gelen boy kısalıklarında, bu tür cerrahi yöntemler önerilmiyor.

Soğuk Algınlığı

Hemen her yıl soğuk havalarda b aşımıza gelen "soğuk algınlığı", belki de dünyadaki en sık karşılaşılan sağlık sorunu. ABD'de her yıl yaklaşık bir milyar soğuk algınlığı vakası görülüyor. İstatistiklere göre erişkin bir insan yılda ortalama 3 kez grip oluyor. Her kış bu konudaki bilgilerimizi tazelemek ve gerekli önlemleri almak oldukça önemli. Hapşırık, hafif boğaz ağrısı, öksürük ve burun akıntısı ile kendini gösteren bu duruma genellikle virüsler yol açıyor. Soğuk algınlığı her zaman yatağa düşürme-



se de kişiyi süründürabiliyor. Soğuk algınlığı vakalarının üçte birine "rinovirüs"ler yol açıyor. "Koronavirüs"ler de en sık grip yapan virüsler arasında. Gripe yol açan diğer virüsler ise "adenovirüs", "koksakivirüs", "ekovirüs", "influenza", "parainfluenza" ve "enterovirüs". Toplumdaki en yaygın inanışlardan birisi de soğuk algınlığına soğuk havanın yol açtığı. Ancak yapılan bilimsel çalışmalar, soğuk havanın gribal enfeksiyonlarla doğrudan bağlantısını gösteremedi. Yani, annelerimizin "aman boğazını kapat, ceryanda kalma, ayaklarını ısıtma" gibi öğütlerinin henüz bilimsel bir temeli bulunamadı. Kış aylarında bu tür salgınlara sık olmasının bir kaç olası nedeni var. Bu tür virüslerin çoğalmaları için

gerekli hava ısısı ve nem koşulları bu aylarda daha uygun hale geliyor. Yine kış aylarında insanlar kapalı ve havasız yerlerde daha fazla zaman geçirdiği için hastalığın yayılması daha kolay oluyor. Kış aylarında havanın daha kuru olması nedeniyle burun hücrelerindeki salgı azalıyor, hücre yüzeyindeki koruyucu tüylerin hareketi yavaşlayabiliyor. Ancak hücresel düzeydeki bu tür değişiklikler, genellikle uzun süreli soğuga maruz kalma durumunda gribe zemin hazırlayabiliyor. Kısaca, soğuk havanın kendi başına gribe etkisi yok. Yirmibirinci yüzyıla girdiğimiz uzay çağında halen gribin tedavisi yok. Soğuk algınlığı, eski doktorların dediği gibi, "ilaç kullanmazsan 7 günde, kullanırsan bir haftada" iyileşiyor. Bu nedenle en önemli grip ten korunmak. Soğuk algınlığı, çevremizde bulunan virüslerin vücudumuza fazla miktarda girmesiyle meydana geliyor. Bu nedenle en pratik ve en ucuz korunma yöntemleri, el yıkamak ve grip- li kişilerle aynı ortamda uzun süre bulunmamak. Vücut direnci de hastalığın oluşumunda etkili. Vücut direncini artırmanın en önemli yollarından birisi, iyi beslenmek. Son yıllarda yapılan çalışmalar yüksek doz "C vitamini"nin gribe engelleyici özelliğinin bulunmadığını gösterdi. Yani, dengeli bir beslenme yeterli. Aşırı yorgunluk ve uykusuzluk da direnci düşürerek gribe zemin hazırlayan etkenler arasında. Her kış başında yapılan grip aşılarının da, özellikle genç nüfus üzerinde koruyucu olduğu düşünülmekte. Bu tür aşılar belirli bir yaştan üstünde önerilmiyor.

Stereotaktik Radyocerrahi

Son yıllarda geliştirilen bir teknik sayesinde, beyin içerisinde, ulaşılması zor olan tümörler vücuda dışarıdan verilen özel radyasyon ışınlarıyla küçültülüyor, hatta yok edilebiliyor. Standart radyoterapiye tümörün olduğu bölgeye radyasyon verilmesi sırasında diğer bölgeler de bu ışınlara maruz kalabiliyor; ayrıca, daha yüksek bir doz vermek gerekiyor. Ancak yeni geliştirilen yöntemle ilk olarak tümörün şekli, gelişmiş bir tomografi veya MR cihazı yardımıyla üç boyutlu olarak oluşturuluyor. Daha sonra bu bölge yaklaşık 5-6 açıda odaklanıyor. Bilgisayar tarafından üç boyutlu

şekli çıkartılan bu bölgeye yine bilgisayar tarafından hesaplanan en uygun dozda radyoaktif ışınlar yollanıyor. Bu yöntemde genellikle "X" ışınları veya "gama" ışınları kullanılıyor. Değişik odaklardan gönderilen düşük doz ışınlar, hem çevre dokulara zarar vermiyor hem de tümör merkezinde istenilen yüksek radyoaktif etkiyi oluşturuyor. Bu yöntem, büyüklüğü 5 ile 40 milimetre arasında ki tümörlere uygulanabiliyor. Uygulama süresi ise 30 dakika civarında. Stereotaktik radyocerrahi yalnızca tümörlerin tedavisinde kullanılmıyor. Beyin içerisindeki anormal damar yapılarının yok edilmesinde ve baş edilemeyen ağrıların tedavisinde de bu yöntemden yararlanılıyorlar..

Vizite Ücretsizdir!..

Enzimlerin 0 santigrat derecede çalışmadığını biliyoruz. 0 halde çaresi olmayan bir hastalığı olan insanı dondurup, o hastalığın çaresi bulunduğu çözülüp yaşatabilir miyiz? Söylemek istediğim, bir insanı dondursak ve yıllar sonra çözecek yaşatabilir miyiz?

Hücrelerdeki yüksek miktardaki su içeriği dondurma işlemi sırasında aniden hücre dışına çıkarak hücrenin su-suz kalmasına neden olabiliyor. Buna ek olarak kristalleşmeye bağlı olarak hücre hasarı ve hücre ölümü meydana geliyor. Bu problemler henüz aşılabilmemiş değil. Bu nedenle insanı dondurup sağlıklı bir şekilde çözmek henüz başa- rılamadı.

Merhaba, İnsanın beyninin sağ tarafının vücudun solunu kontrol etme sebebi nedir? Çaprazlama diyeceksiniz ama çaprazlamanın faydası nedir?

İnsan beyninin sağ tarafının, vücudun solunu, sol tarafının ise vücudun sağ tarafını kontrol etmesinin nedeni sinir liflerinin kafa içerisinde birbirini çaprazlayarak omurluğuna gitmesidir. Bunun nedeni ve yararları henüz bilinmiyor.

Kanser kalıtsal mı? Değilse neden akrabalarda çıkma oranı yüksek?

Kanserlerin bazı türlerinde genetik yatkınlık etkilidir ve bu türlerde kalıtımın önemi vardır. Kromozom yapısından kaynaklanan, yani genetik kökenli kanserlerde çocuklarda

görülme olasılığı yüksektir. Ancak tüm kanser türlerinde bu bağlantı gösterilememiştir.

Ben 15 yaşındayım. 174 boyundayım. Sizce daha fazla ne kadar uzarım. Genlerime bağlı olduğumu biliyorum ama beslenme ile ilgisinin var olduğunu düşünüyorum. Bu yüzden maksimum uzamam için ne tür besinler tüketmeliyim?

Boy uzamasında esas etkenin genetik yapı olduğu bilinmekle birlikte, ergenlik çağına kadar olan beslenmenin oldukça önemli olduğu düşünülüyor. Özellikle kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin dengeli ve yeterli oranda tüketilmesi, protein ve vitaminlerin vücut gereksinimlerine uygun olarak karşılanması, oldukça önemli.