



# İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel  
fsenel@excite.com

## Saç Dökülmesi

İnsan vücudunun büyük bölümü kaplayan kıl görünüme katkıda bulunmanın yanı sıra vücudun ısı dengesinin korunmasında da rol oynuyor. Anne karnında ikinci aydan itibaren belirmeye başlayan kıl tomurcukları yaş ilerledikçe çoğalıyor ve erişkin bir insanda tomurcuk sayısı 5-6 milyon'a ulaşılıyor. Tamamen saçla kaplı olan kafa da ortalama 100.000 adet saç bulunuyor. Saçın temel yapısını "keratin" denilen uzun protein zincirleri oluşturuyor. Saç teli, kendisiyle aynı kalınlıktaki bir bakır tele eşdeğer kuvvete sahip. Aynı zamanda oldukça elastik. Kopmadan önce %20 uzunluğuna kadar esneyebiliyor. Saç günde 0.3 mm hızla uzuyor ve 60 cm uzunluğa ulaşabiliyor. Saç köklerinin bir yaşam döngüsü bulunuyor. Normal olarak günde yaklaşık 50-100 saç dökülüyor. Saç köklerinin %90'ı aktif halde bulunuyor ve köke tutunan saç telinin büyümesini sağlıyor. Geri kalan %10'u ise dinlenme halinde. Dinlenme döneminin sonunda ise saç teli dökülüyor. Bir saçın ömrü 2-7 yıl arasında değişiyor ve bu süre sonunda eski saç dökülerek yeni saç çıkıyor. Dökülen saçın tekrar çıkmamasına bağlı oluşan kellik genç erkekleri sıklıkla etkileyen, can sıkıcı bir durum. Erkek tipi saç dökülmesi, en yaygın saç dökülme türü. İlk olarak başın tepesi kısmı ve şakak bölgesindeki saçlar dökülüyor. Zaman içerisinde ilerleyerek sadece başın yan ve arka taraflarında saç kalıyor. Bu tip saç dökülmesi yirmili yaşlarda ortaya çıkabiliyor. Erkek tipi saç dökülmesi 25 yaşına kadar erkeklerin %25'ini, 40 yaşına kadar %40'ını ve 50 yaşına kadar %50'sini etkiliyor. Erkek tipi, veya diğer bir terimle "androjenik" saç dökülmesi hormonal değişikliklere bağlı. Erkeklik hormonu olan testosteron'un etkili şekli olan DHT (dihidrotestosteron) saç tomurcuklarının gelişimini etkileyerek kelliğe

yol açıyor. DHT, 5-alfa reduktaz enzimi sayesinde testosteron hormonundan oluşuyor. Bu tür kellik genetik olarak belirleniyor. Yani, doğduğunuzda saçınızın dökülüp dökülmeyeceği programlanmış durumda. Bazı fare türlerinde, 14. kromozomdaki bir mutasyona bağlı olarak doğuştan hiç saç bulunmuyor. İnsanlarda saç dökülme geninin 8. kromozom üzerinde olduğu düşünülüyor. Genetik sebeplerin yanı sıra bazı ilaçların kullanılması, guatr hastalığı, cilt hastalıkları veya vitamin eksiklikleri de saç dökülmesine yol açabiliyor. Saç boyaları, renk açıcılar ve jölelerin fazla miktarda kullanılması da saç dökülmesine yol açabiliyor. At kuyruğu veya saç örme sırasında saçların çok gergin olması da saçlara zarar veriyor. Sık şampuanlama ve fırçalama da saçların kırılarak zarar görmesine neden olabiliyor.

Saç dökülmesini tam olarak tedavi eden bir ilaç mevcut değil. En sık kullanılan ilaçlar "minoxidil" ve "finasterid". Minoxidil'in etki mekanizması kesin olarak bilinmiyor. Kıl köklerindeki damarları genişleterek kan akımını artırdığı, böylece kıl köklerini aktif hale geçirdiği düşünülüyor. Bu ilaç yeni saç çıkmasında etkili olmayıp, varolan saçların korunmasında etkili. Yapılan yeni çalışmalarda minoxidil'in, saç uzamasını tetikleyen PGHS 1 (prostaglandin endoperoxide synthase-1) adlı enzimi artırarak etkisini gösterdiği belirtiliyor. Finasterid isimli ilaç ise "5-alfa reduktaz enzimi"ni bloke ederek DHT oluşumunu engelliyor. DHT azalınca buna paralel olarak saç dökülmesi de yavaşlıyor. Finasterid, nadir de olsa, cinsel istekte azalma, sertleşme ve boşalma problemlerine yol açabiliyor. Retinoik asit, azelaik asit, emu yağı, yeşil çay, radix erticae, saw palmetto, kabak çekirdeği yağı gibi doğal maddeler de saç dökülmesine karşı kullanılan ilaçlar arasında.

Saç nakli kelliğin tedavisinde kullanılan etkili yöntemlerden biri. Bu yöntemde ilk olarak kafanın arkasındaki saçlı kısımdan ince deri parçaları alınıyor. Bu deri parçaları üzerindeki saç tomurcukları tekli, ikili veya üçlü kümeler halinde bölünüyor. Bu tomurcuk kümeleri saçsız bölgelere naklediliyor. Buradaki saçlar uzadıkça araları kapatıyor ve doğal saçlı deri oluşuyor. Bu işlem oldukça zor ve zaman alıyor. Son yıllarda saç tomurcuklarını bölerek tek tomurcuktan iki veya üç tomurcuk elde etmek de mümkün. Saç klonlaması olarak da adlandırılan bu yöntem sayesinde çok ince ve doğal saç çizgileri oluşturmak mümkün. Hangi kişiye hangi tedavinin etkili olacağını belirlemek oldukça önemli. Saç dökülmesinin sebepleri ve tedavi seçeneklerinin dermatoloji uzmanları tarafından belirlenmesi gerekiyor.



## Yüksek Topuk Ayakkabılar

Yapılan araştırmalar, kadınların %40-60'ının günlük hayatında yüksek topuklu ayakkabı giydiğini gösteriyor. Şık görümlerine rağmen yüksek topuklu ayakkabıların uzun dönemde oldukça önemli sakıncaları var. Normal koşullarda ayak tabanı, bacak ile yaklaşık 90 derecelik açı yaparak vücudun ağırlığını taşıyor. Vücudun dengesi esas olarak bu duruş üzerine kurulu. Ancak yüksek topuklu ayakkabı giyildiğinde ayak tabanının yukarı kalkmasına bağlı olarak ağırlık dengeleri önemli ölçüde değişiyor. Ayak ile bacak arasındaki ayak bileği açısını değiştiren bu duruş, diz ve kalça eklemlerini de etkiliyor. Ayak bileğindeki açı değişikliğini telafi etmek için bu eklemlerin açısı da değişerek "fleksiyon" denilen bükülme meydana geliyor. Topuğun yükselmesi ve ayak bileği açısının artması bacağın arkasındaki kasların çalışmasını azaltıyor. Bu kaslar yürüme, koşma ve sıçrama hareketlerinde oldukça etkili. Ayak bileği açısının değişmesine bağlı olarak uzun dönemde ayak bileği ve ayak içerisindeki kemiklerde yapısal değişiklikler oluşabiliyor.

Yüksek topuklu ayakkabılar ayak parmakları üzerine ve öne doğru ağırlık merkezini değiştiriyor. Bunu dengelemek için kalça ekleminin açısı değişiyor. Vücudun üst kısmındaki ağırlık merkezini dengede tutmak için de omurganın "S" şeklindeki duruşunda değişiklik oluyor. Bu değişikliğe bağlı olarak da sırt ağrıları meydana geliyor. Yüksek topuklu ayakkabı giymek kadınların yıllardır tutkularından biri olsa da uzun dönemde oldukça ciddi sorunlara yol açabiliyor. Kadınlardaki ayak ve bel ağrılarının büyük kısmının bu tür ayakkabıların uzun süreli kullanılmasına bağlı olduğu düşünülüyor.



## Vizite Ücretsizdir!..

**Neden tetanos aşısı olunur? Kaç yılda bir olunur? Bir yerimize çivi battığında neden tetanos aşısı olunur?**

Tetanos hastalığına C.tetani olarak adlandırılan bir mikrop yol açıyor. Tetanos aşısı vücudun bağışıklığını artırarak bu mikroptan korunmamızı sağlar. Aşının koruyuculuğu 10 yıl kadar sürer. Sadece paslı çivi battığında değil her türlü yabancı cisim yaralanmalarında tetanos aşısı önerilir.

**Ben 1996 yılında suya atlama sonucu başımı tase çarparak boynumu kırdım ve c5 c6 kemilleri kırıldı sinirlerde**

**kopma yok sadece zedelenme var boyun kırığı ile olan felç tedavisinde gellen en son gelişmeyi iletirseniz sevinirim.**

Sinir yaralanmalarının tedavisinde üzerinde çalışılan en yeni teknolojiler kök hücre ve yapay sinir üretimi. Kök hücre kullanılarak sinir hücresi elde edilebiliyor. Bu hücreler vücuda naklinden sonra hasarlı hücrelerin yerini alıyor. Kopan sinir uçları arasında sentetik yapı köprüleri yerleştirilerek sinir uçlarının birleşmesini temin etmek de üzerinde çalışılan diğer bir teknoloji.

**Fibrosit hastalığının ne olduğunu ve tedavi yöntemleri konusunda beni aydınlatırsanız sevinirim.**

Sırt bölgesindeki bağ dokusunun iltihabi reaksiyonu sonucunda oluşan bu hastalık sırt ağrısına yol açan sebepler arasında sayılıyor. Belirli bölgelere baskı uygulandığında ağrı artabiliyor. Ağrıyı tetikleyen bu bölgeler iltihabi reaksiyonun en yoğun olduğu yerler. Düzenli egzersizler, anti-enflamatuar ilaçlar ve fizik tedavi sayesinde ağrılar önemli oranda azalıyor. Sırt kaslarının güçlenmesi ve vücut duruşunun düzgün tutulması fibrosit tedavisindeki en önemli hedefler.