



İNSAN VE SAĞLIK

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

Depresyon

Çağın hastalığı olarak da bahsedilen depresyonun son 25 yıl içerisinde toplumda görülme sıklığı 20 kat arttı. Depresyonun nedeni tam olarak bilinmiyor. Aynı koşullarda yaşayan kişilerden bazıları depresyona girerken diğerleri girmiyor. Yani depresyonu hazırlayan tek etken çevre koşulları değil. Bazı insanlar hayatında hiç depresyon geçirmezken bazıları 5-6 kez depresyona giriyor, hatta intihar girişimleri bile oluyor. Eldeki bilgilere göre depresyon oluşumundaki en önemli yatkınlık etkeni, kalıtım. Yapılan araştırmalar beyinde depresyon sırasında bazı değişiklikler meydana geldiğini gösteriyor. Depresyonun, sinir hücreleri arasındaki iletişimi sağlayan bağlantılarda, yani "sinaps"lardaki bir soruna bağlı geliştiği belirtiliyor. Bu bağlantılarda, iletiyi sağlayan "nörotansmitör" denilen mesajcı moleküllerin üretiminde ya da işlevindeki bir bozukluğun depresyona yol açabileceği düşünülüyor. Depresyon için en riskli yaşlar kadınlarda 35-45, erkeklerde ise 45-65 yaş arası. Yapılan bazı çalışmalara göre dep-

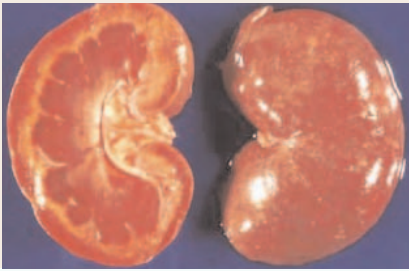
resyon riskinin en düşük olduğu grup, evli erkekler. İkinci sırada evli kadınlar geliyor. Günlük hayatta sıkıntılı ve üzüntülü ruh halini anlatmak için sık sık kullanılan "depresyon" sözcüğü esas olarak her yaşta ve her kesimde görülebilen bir hastalığa verilen ad. Her 10 erkekten biri ve her 10 kadından ikisi depresyonla karşılaşılıyor.

Depresyonun önde gelen belirtileri arasında karamsarlık, umutsuzluk ve hiçbir şeyden zevk alamamak geliyor. Depresyondaki kişi kendisini son derece mutsuz ve değersiz hissediyor, intihar düşüncesi bile oluşabiliyor. Günlük hayata ilgisizlik, hayatın anlamsız hale gelmesi depresyonun diğer belirtileri arasında. Depresyon geçiren kişide sürekli bir ağlama isteği ve suçluluk duygusu oluyor. Evden dışarı çıkmak, hatta konuşmak bile istemiyor. Depresyon sırasında uyku bozuklukları meydana geliyor. Bazı kişiler uykuya dalmakta zorlanıp, sabahları erkenden uyanırken, diğerleri normalden fazla uyuyabiliyor. İşsizlik ve kilo kaybı da oldukça sık görülüyor. Genellikle karşı cinsle ilgi azalıyor ve cinsel güçte azalma



Nefrit

Ülkemizde böbrek yetmezliğinin en önemli nedeni "nefrit", esas olarak böbreğin iltihabına deniliyor. Ancak bu iltihap mikropların doğrudan etkisine bağlı oluşmuyor. Yani, nefrit oluşumu, toplumda yaygın bir inanç olan "böbrekleri üşütmeye bağlı" değil. Nefrit, normalde vücudumuzun savunma sisteminde görev yapan antikorların ve hücrelerin böbrek dokusunda birikmesine bağlı olarak ortaya çıkıyor. Nefrite yol açan antikorlar bazen mikrobik enfeksiyonlar sonrasında oluşurken, çoğunlukla neden oluştukları bilinmiyor. Cilt veya boğaz enfeksiyonlarından bir süre sonra idrarda azalma, tansiyon yükselmesi, kanlı idrar yapma, göz kapakları ve bacaklarda şişme gibi şikayetler görülebiliyor. Aniden başlayan bu tür "akut" nefritler genellikle tedaviye iyi cevap veriyor ve 1-2 hafta içinde geçiyor. Ancak nefritlerin büyük kısmı sinsi ve uzun süreli, yani "kronik" bir seyir gösteri-



yor. Genellikle altta yatan bir neden olmadan görülen bu tür nefritlerdeki belirtiler, akut hastalık takine benziyor. Kırmızı renkli idrar, göz kapaklarında, yüzde ve bacaklarda şişlik, karın ağrısı, çok su içip, sık idrara çıkma, idrar miktarının aniden azalması, iştahsızlık, kusma, halsizlik, solukluk, yüksek tansiyona bağlı baş ağrısı, nefrit şikayetleri arasında. Tabii bu şikayetler sadece nefritte görülüyor ve birçok hastalığın belirtileri arasında olabiliyorlar. Nefrit, rutin kan ve idrar tetkikleriyle teşhis edilebiliyor. Ancak altta yatan nedeni anlamak için böbrek biyopsisi yapmak gerekiyor. Nefrite, yol açan nedene göre çeşitli ilaç tedavileri uygulanıyor. Bunlar genellikle bağışıklık sistemini baskılayarak antikor oluşumunu engelleyen kortizon benzeri ilaçlar. Tüm tedavilere rağmen iyileşmeyen nefritler böbrek yetmezliğine neden olabiliyor. Diyaliz makinesi bağlanmayı gerektirebilecek bu durumun önlenememesi için, nefritin erken teşhisi ve etkin tedavisi oldukça önemli.

oluyor. Kişi, hayat enerjisinin tükendiğini hissediyor ve hareketleri yavaşlıyor. Sürekli bir yorgunluk ve bitkinlik hali oluşuyor. Bu tür davranış ve şikayetler iki haftadan daha fazla sürüyorsa mutlaka bir psikiyatri uzmanının kontrolüne girmek gerekiyor. Ergenlik döneminde depresyon biraz daha farklı seyredebiliyor. Aşırı ağlama, hırçınlık, asi davranışlar ve çabuk sinirlenme depresyon belirtileri olabiliyor. Gençlerde depresyon, alkol ve uyuşturucu kullanımına başlamaya zemin hazırlayabiliyor.

Depresyon, psikolojik bozukluklar arasında tedaviye en iyi yanıt verenidir. Hafif depresyonda psikoterapinin oldukça faydası görülüyor. Kişinin, depresyona zemin hazırlayan kişilik özelliklerini tanıması ve stresle mücadeleyi öğrenmesi açısından da psikoterapi önem taşıyor. Ağır depresyonda psikoterapi yeterli olmuyor ve ilaç tedavisi gerekiyor. Genellikle tedavinin ilk 2-3 haftasında belirgin düzelme görülüyor. Tedavi edilmediğinde intihara kadar götüren, tedaviye ise son derece olumlu yanıt veren bu hastalığın erken teşhisi çok önemli. Eğer kişide birkaç haftadan uzun süren depresyon belirtileri varsa, en kısa sürede bir psikiyatri uzmanına görünerek tedaviye başlanması gerekiyor.

Vizite Ücretsizdir!..

Deride mantar oluşumu nasıl engellenir?

Mantar fırsatçı bir enfeksiyondur. Yani uygun ortam ve zamanı bulduğunda üreyerek hastalığa yol açar. Mantarlar nemli ve sıcak ortamları sever. Genellikle vücudun az hava alan ve çok terleyen bölgelerinde enfeksiyona neden olurlar. Bunlardan korunmanın en önemli yolu, vücudun hava almasını sağlayan rahat, havadar kıyafet ve ayakkabılar giymektir. Ayrıca, polyester içeriği az olan pamuklu iç çamaşırları tercih etmek gerekir. Mantarların üremelerini engelleyen normal vücut mikroplarını baskılayan antibiyotik tedavilerinden mümkün olduğunca kaçınmak gerekir. Havuz veya benzeri toplu yaşam bölgelerinde başkalarının çıplak vücut veya ayakla temas ettiği alanlar-

da da dikkatli olmalıdır. Buralarda çıplak ayakla dolanmamak ve başkalarının terlik veya ayakkabısını giymemek gerekir. Topluma açık yerlerdeki şezlong veya bank gibi yerlere çıplak vücutla temas etmemek de mantardan korunmak için önemli.

İnsan yaşlanınca neden saçları beyazlar?

Saçlara renk veren madde, melanosit denilen özel hücreler tarafından salgılanan "melanin" molekülüdür. Yaşın ilerlemesiyle birlikte bu hücrelerde melanin sentezi azalır. Saça renk veren bu molekülün yeterince üretilmemesi sonucu saçlarda beyazlaşma ortaya çıkar. Ancak bu durum genç insanlarda da görülebilir. Genç bir insanın saçının erken beyazlaşmasıysa genetik ve biyolojik nedenlere bağlıdır. Saç be-

yazlaşmasının halen bilinen kesin bir tedavisi yoktur.

Kansızlık hastalığının tedavisi (kalıtsal olmayan) var mı?

Kalıtsal olmayan kansızlık hastalığının en sık görülen nedeni demir eksikliğidir. "Demir eksikliği anemisi" olarak bilinen bu durum, vücuttaki demir depolarının boşalmasına bağlı gelişir ve tedavisinde temel olarak demir içeren ilaçlar verilir. B12 ve folik asit gibi vitaminlerin eksikliğine bağlı olarak da anemi gelişebilir. Bu hastalıkların teşhisi için kan demir düzeyi, demir bağlama kapasitesi, kan B12 düzeyine bakılabilir. Bu tür anemilerin tedavisinde B12 vitamini içeren ve kas içerisine enjekte edilen ampuller kullanılır.