



İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel
f s e n e l @ e x c i t e . c o m

Premenstural Sendrom

Adet gören hemen her kadında adetten 7-14 gün önce başlayıp, fiziksel ve duygusal halini etkileyen, gerginlik yaratan duruma "premenstural sendrom" (PMS) deniliyor. Genellikle 20-30 yaş arasındaki genç kadınlarda görülen bu durum zamanla azalıp menopoza birlikte sona eriyor. Bu sendromun en sık belirtileri, göğüslerde gerginlik, vücutta şişme, duygusal oynamalar, gergin ve sinirli bir ruh hali ve depresyon. Bunlara ek olarak baş ağrısı, ağlama atakları, alınganlık, çabuk sinirlenme, uykusuzluk, tatlı veya tuzlu yiyecekler aşırı düşkünlük de görülebiliyor. Bütün bu şikayetler yaklaşık her on kadının bir veya ikisinde oldukça şiddetli. Her 20 kadının birinde ise yaşantısını kökten etkileyecek nitelikte. PMS'nin sebebi tam olarak bilinmiyor. Bazı teorilere göre kanda değişen hormon oranları buna yol açıyor. Progesteron ve östrojen hormonlarındaki ani değişimler bu şikayetlere sebep olabiliyor. Diğer bir teoriye göre bu dönemlerde kandaki morfin benzeri maddelerin miktarındaki değişim, duygu ve davranış bozukluklarına yol açıyor. Bu sendromun tam olarak önlenmesi mümkün olmasa da alınan bazı önlemlerle bu dönemlerdeki şikayetlerin şiddeti oldukça önemli oranda azaltılabiliyor. Bu dönemlerde tüketilen gıdalar çok önemli. Dengeli, ve iyi bir beslenme çok önemli. Sık ancak az yemek gerekiyor. Tatlı ve tuzlu tüketimini en aza indirmek de oldukça yararlı. Alkol ve kafein tüketimi, şikayetleri artırıyor, bu nedenle kaçınmak gerekiyor. Bol vitaminli gıdalar, özellikle meyve ve sebze ağırlıklı diyetler şikayetleri azaltabiliyor. B6, E, D vitaminleri, folik asit, kalsiyum, magnezyum ve çinko gibi minerallerden zengin besinler veya multi-vitamin tabletleri de faydalı. Bu dönemlerde uykunun düzenli alınması ve spor yapılması da şikayetleri azaltıyor. Bütün bu önlemlere rağmen şikayetlerde azalma olmazsa ibuprofen, naproksen, diklofenak gibi ağrı kesici ilaçların alınması gerekebilir. Doğum kontrol hapları da şiddetli şikayetlerde kullanılıyor. Bütün bu önlem ve tedavilere rağmen geçmeyen şikayetlerde ise depresyon ilaçları kullanılıyor. Fluoksetin, sertralin, gibi "anti-depresan" ilaçlar beyindeki serotonin denilen bir mesajcı molekülü etkileyerek şikayetleri azaltıyor. Ancak bu tür tedavilerin konunun uzmanı olan hekimler tarafından başlatılması gerekiyor.

Geçmeyen Yorgunluk

Bilinen bir çok hastalığa ek olarak son zamanlarda yeni bir hastalık daha tanımlandı. Buna "geçmeyen yorgunluk" veya tıp dilindeki adıyla "kronik fatig (yorgunluk) sendromu" deniliyor. Kimileri bunun vücutsal bir hastalık olduğunu söylerken kimi-

Bulimia

Bulimia kısaca, kişinin çok kısa aralıklarla aşırı miktarlarda gıda tüketip daha sonra kilo vermek için uygun olmayan yöntemlere başvurması olarak tanımlanıyor. Yeme güdüsünü kontrol edemeyen bu kişiler aldıkları fazla gıdadan kurtulmak için çeşitli yöntemler kullanıyorlar. Bunlardan en sık kullanılanı ise kusma yöntemi. Bu kişiler yaklaşık her 2 saatte bir karınları tıka basa dolana kadar yemek yiyorlar ve hemen ardından ağzına parmak sokmak suretiyle kendilerini kusturup midelerini boşaltıyorlar. Yaptıkları işlemde utandıkları için bunu genellikle çok gizli olarak hiç kimsenin fark edemeyeceği şekilde yapıyorlar. Sürekli kusmak boğazda yaralar oluşmasına yol açıyor. Gıda maddelerinin basınçla orta kulağa kaçması ise başka sağlık problemlerine yol açabiliyor. Vücudu aşırı yoran egzersizler, ölümüne diyet çabaları, müşil veya idrar söktürücü ilaçları kullanmak bu kişilerin kilo vermek için baş vurdukları diğer yöntemler.

Bazı ülkelerde yaklaşık her 10 genç kızdan birini etkileyen bu hastalığın 3 türü var. "Basit bulimia" denilen türü genellikle 18 yaşındaki kızlarda erkek arkadaşından ayrıldıktan sonra görülüyor. Daha önce yeme alışkanlığı tamamen normal olan bu kişilerde böyle bir olay sonucunda vücudunu beğenmeme ve kilo verme isteği oluyor. Aşırı diyet yapan bu kişiler ara sıra diyeti kaçıncıca büyük bir umutsuzluk başlıyor ve alınan kilolardan kur-

leri de alayın sadece beyin içerisinde olduğunu savunuyor. Henüz bu tartışmalar neticeye bağlanmamış olsa da kronik yorgunluk genç insanları da etkileyen önemli bir sorun olmaya devam ediyor. Dinlenmeye geçmeyen ve bilinen bir hastalığa bağlanamayan kronik yorgunluk sendromunun sebebi tam olarak bilinmiyor. Kronik yorgunluk sendromu, gribal enfeksiyonlardakine benzer bir halsizliğe yol açıyor. Bu hastalığa yakalananlarda yaygın kas ve eklem ağrılarına ek olarak uyku bozuklukları da görülebiliyor. Kişilerde yarı yarıya iş gücü kaybına yol açan bu hastalığın teşhisini koymak için, enfeksiyon, kanser, romatizma, hormonal ve psikolojik bozuklukların olmadığı gösterilmesi gerekiyor. Yapılan yeni bir çalışma, bu hastalığa yakalanan kişilerin hızlı ayağa kalkmaları durumunda tansiyonlarında ani düşüş olduğunu gösterdi. Bunu araştıran bilim adamları bu kişilerin damar duvarlarının normalden daha gevşek ol-



tulmak için kusma periodları başlıyor. Çoğunlukla bulimianın bu türü zamanla kendiliğinden düzeliyor. Diğer bir tür olan "anoreksik bulimia" ise uzun süren zayıflık döneminden sonra ortaya çıkıyor. Uzun süren zayıflık kısa süreli bir yeme dönemi takip ediyor ve ardından kusma nöbetleri geliyor. En ağır tür ise "Multi-impulsive bulimia".

Bu türe yakın kişiler genellikle değişken bir duygusal yapıya sahip. Bunlar genel olarak duygu ve davranışlarını kontrol etmekte zorlanan kişiler.

Oldukça ciddi sağlık sorunlarına yol açan bu hastalığın sebebi tam olarak bilinmiyor. Midedeki asidin sürekli geri gelmesine bağlı olarak yemek borusunda yaralar oluşabiliyor, dişler hasar görüyor ve boğazda ciddi tahriş oluyor. Sürekli kilo verilmesi ise genel vücut direncini düşürerek çeşitli hastalıkların ortaya çıkmasına yol açıyor. Bu hastalığın tedavisinde en önemli nokta ise altta yatan psikolojik sorunların ortadan kaldırılması.

duğunu gösterdi. Buna ek olarak bu hastaların eklemeleri de normale göre daha gevşek yapıda, yani daha çok kıvrılabilir. Araştırmacıların düşüncesine göre, yumuşak dokulardaki bu gevşekliğe yol açan genetik bir bozukluk, geçmeyen yorgunluğun nedeni olabilir. Kronik yorgunluk sendromunun oluşumundaki diğer bir teori ise "virüsler". Herpes virüs-6 gibi bazı virüsler, insan vücuduna girerek yavaş yavaş çoğalıyor ve uzun süreli geçmeyen gizli enfeksiyona yol açabiliyor. Ancak henüz bu hastalarda böyle bir virüs saptanmadı. Bu hastalığın kesin bir tedavisi yok. "Asiklovir" gibi bazı anti-viral ilaçların faydası olabiliyor. Endişeyi veya ruhsal bunalımı düzelteren bazı ilaçların da faydalı olabildiği belirtiliyor. Kas ve eklem ağrıları için ağrı kesici ilaçların da faydası oluyor. Kronik yorgunluk sendromunun iyileşme süreci 6 ay ile bir yıl sürebiliyor. Bu kişilere, onları hayata bağlayacak aktif bir sosyal yaşantı ve egzersiz mutlaka öneriliyor.



- Depresyon, nöbet, bağımlılık (diyet haplarına ve kokain, amfetamin gibi iştah kesicilere)
- Şişen tükürük bezleri (şişkin yüz ve yanaklara yol açar)
- Diş çürümesi
- Boğaz şişmesi ve tahriş (kanama çizilme ve yırtılma)
- Düzensiz kalp ritmi
- Mide ünselleri (ve kanaması)
- Karaciğer ve böbrek hasarı (ölümle sonuçlanabilir)
- Kas zayıflaması (ve spazmlar)
- Sürekli şişkinlik ve karın ağrısı
- Bağırsak kasında hasar (ve kabızlık)

Vizite Ücretsizdir!..

Cilt kanserinin tedavisi nasıl yapılmaktadır?

Cilt kanserinin tedavisinde amaç kanserli dokunun tümüyle çıkarılması veya tümüyle tahrip edilmesidir. Kanserli cilt, bölgesel bir uyuşturma ile çıkartılıp alınan parça patolojiye gönderilir. Tam olarak çıkartılamadığı durumlarda ışın tedavisi uygulanmak gerekebilir. Bunlara ek olarak kanserli cilt hücrelerinin yakılarak veya dondurularak yok edilmesi diğer yöntemlerdir.

Daltonizm reseptör bozukluğundan ileri mi gelmektedir? eğer öyleyse neden çaresiz yoktur?

Renk körlüğünün sebebi tam olarak bilinmemektedir. Renkler gözün arka kısmında bulunan ve retina denilen tabakadaki konik hücreler tarafından algılanır. Bu hücreler yeşil, mavi ve kırmızı renkleri ayırır eder. Bu hücrelerde bulunan ve bu renklere duyarlı bazı maddelerin bu kişilerde doğuştan eksik olduğu düşünülüyor. Halen bilinen bir tedavisi yoktur.

Çocukluk döneminde çocukların baş çevresi neden ölçülür?

Baş çevresi uzunluğu çocuğun vücutsal gelişim kriterlerinden birisidir. Kafa kemiklerinin erken kaynaması baş çevresinde küçülmeye sebep olarak beyin gelişimini olumsuz etkiler. Aksine büyük olması ise beyin içerisindeki boşluklarda aşırı sıvı toplanmasının, yani hidrosefali'nin belirtisi olabilir. Bu durumların erken teşhisi ise tedavi için oldukça önemlidir.