



İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel
fsenel@excite.com

Biliyor muydunuz!..

Behçet Hastalığı

Behçet hastalığı ilk olarak 1937 yılında bir Türk doktoru olan Hulusi Behçet tarafından tanımlandı. Kesin nedeni bilinmeyen bu hastalık esas olarak bağışıklık sistemindeki bir bozukluktan kaynaklanıyor. Behçet hastalığı genellikle 30-40 yaş arasındaki erkeklerde görülüyor. Hastalığın en sık görüldüğü ülkeler Türkiye, Japonya ve İsrail. Hastalığın en önemli belirtilerinden biri, ağızda oluşan aft benzeri yaralar. Ancak bunların afttan en önemli farkı, daha çok olmaları ve daha sık tekrarlaması. Bu yaralar neredeyse tüm Behçet hastalarında görülüyor ve ayda birkaç kez tekrarlıyor. Cinsel bölgelerde oluşan kırmızı ve deriden kabarıp sivilce şeklinde başlayan yaralar bu hastalığın diğer önemli belirtileri arasında. Bu yaralar ağızdaki yaralara göre genellikle daha uzun sürede ve iz bırakarak iyileşiyor. Behçet hastalığının tehlikeli belirtilerinden biri de, gözde oluşan iltihaplanma. Gözde kanlanma ve bulanık görmeye başlayan bu durum, gözün kaybedilmesine bile yol açabiliyor. Genç erkeklerde göz iltihabı daha ağır seyrediyor. Bu hastalığın kesin bir tedavisi bulunmuyor. Belirtilere ve yaraların durumuna göre belirtileri azaltıcı tedavi veriliyor. Ağız yaralarında "steroid" türü ilaçların yararı var. Tedavinin mutlaka uzman hekim tarafından uygulanması gerekiyor.

Laktoz İntoleransı

İnsan ve hayvanların ürettiği sütlerdeki temel şekere verilen ad "laktoz". Gıdalarla alınan laktozun kullanılabilmesi için vücutta glukozla dönüştürülmesi gerekiyor. Laktozu glukozla çeviren ve protein yapısında olan enzim ise "laktaz". Bu enzim ince bağırsaklarda salgılanıyor. Laktaz enziminin yetersiz olduğu durumlarda laktoz glukozla dönüştürülemez. Bu enzimin yetersizliğine bağlı olarak süt ve süt içeren besinlerin yeterince sindirilememesine "laktoz intoleransı" deniliyor. Bu durumlarda, süt alımını takiben glukozla dönüştürülemeyen laktoz ince bağırsaklardaki bakterilerin yardımıyla fermentasyona uğrayarak "metan" gazı oluşumuna yol açıyor. Oluşan bu gaz bağırsaklarda genişlemeye, karın ağrısı ve şişkinliğine yol açıyor. Süt alımını takiben 1-2 saat sonra ortaya çıkan bulantı, karın ağrısı ve ishal, laktoz intoleransının önemli belirtileri arasında. Doğuştan

olan ya da 2 yaşından sonra gelişebilen bu durum, önlem alınmazsa kilo kaybı ve gelişme geriliğine yol açıyor. İnce bağırsakları etkileyen iltihabi hastalıklar, uzun süreli ishaller de geçici laktoz intoleransına yol açabiliyor. Bu nedenle ishal olan çocuklara iyileştikten ve bağırsaklar toparladıktan sonra bu ürünlerin verilmesi gerekiyor. Laktoz intoleransının kesin bir tedavisi yok. Laktaz enzimini içeren ilaçların kullanılması da laktoz intoleransında oluşan şikayetleri azaltabiliyor. Bu tür ilaçların, süt ve süt içeren gıdaları tüketmeden önce alınması gerekiyor. Ancak, süt ve süt içeren gıdalardan korunmak tedavideki en etkili yöntem. Laktoz intoleransı olan kişilerin süt yerine, özel olarak üretilen laktozsuz sütleri, yoğurt ve özellikle soya sütünü tüketmeleri gerekiyor.

Gıdalarımızdaki E'ler

Ekmek, peynir, tatlılar, konserve yiyecekler ve daha birçok gıdanın bayatlamasını geciktirmek için kullanılan kimyasal maddelere "koruyucular" deniliyor. Yüzlerce bulunan bu maddeler E100-E1500 arasında numaralar alıyorlar. Gıdaların ömrünü uzatmak için çok uzun yıllardır kullanılan bazı yöntemler var. Örneğin, sebze ve meyvelerin kurutulması veya etlerin tuzda bekletilmesi yıllardır bilinen etkili koruma yöntemleri. Ancak gıdaların lezzetini ve besleyici özelliğini bozmadan ömürlerini uzatmak için gıda koruyucuları kullanılıyor. Bu kimyasallar esas olarak üç mekanizmayla gıdaların bozulmasını geciktiriyor. "Antimikrobiyal" koruyucular, bir bakıma antibiyotikler gibi etki göstererek gıdalarda mikrop üremesini engelliyor. "Antioksidan" koruyucular havadaki oksijenin gıdalar üzerindeki olumsuz etkilerini azaltıyor. Üçüncü tür koruyucularsa, gıdalardaki bozulmaya neden olan kimyasal reaksiyonları hızlandıran enzimleri engelliyor. Günümüzde binlerce sayıda gıda koruyucusu var. Ancak bunlardan bazıları yan etki ve zararları nedeniyle artık kullanılmıyor.

Propionik asit (E280) çok sık kullanılan ve antimikrobiyal etkisi olan bir koruyucu. En sık olarak ekmekte, bunun yanı sıra meyve suları, puding ve bazı et ürünlerinde kullanılıyor. "Paraben"ler aynı etki mekanizmasına sahip diğer bir koruyucu kimyasal grubu. Bu madde, unlu gıdalar, salata sosu, turşu, şarap, zeytin ve füme balıkta kullanılıyor.

"Sodyum benzoat" (E211) ve "benzoik asit" (E210) sık kullanılan antimikrobiyal koruyucular. Benzoik asit, tarçın, kuru üzüm, erik gibi gıdaların içerisinde doğal olarak da bulunuyor. Bu koruyucular genellikle meyve ürünleri, reçel, meyve suları ve zeytin için kullanılıyor. "Sorbik asit" (E200) ve tuzları, oldukça etkili antimikrobiyal koruyucular. Bunlar, yoğurt, krema, ekmek, margarin, hazır salata, füme balık, mayonez gibi gıdalarda kullanılıyor. Daha kuvvetli bir antimikrobiyal koruma için, sorbik asit ve sodyum benzoat genellikle birlikte kullanılıyor. Kurutulmuş kayısı, domates, sirke, limon suyu gibi gıdalardaysa koruyucu olarak genellikle "sülfitt"ler kullanılıyor. Antioksidan olarak kabul edilen "sülfür dioksit" (E220), bazı enzimleri engelleyerek, kurutulmuş meyvelerin renginin koyulaşmasını önüyor. Şarap yapımında da kullanılan sülfittler, mikrop üremesini de engelliyor. Ancak bu tür koruyucuların, bazı gıdaların besleyici değerini düşürdüğü için, özellikle B1 vitamini içeren ürünlerde kullanılması önerilmiyor. Taze yenilen gıdalara da sülfitt konulması birçok ülkede yasak. Sülfittlerin en önemli yan etkisi alerji. Bu maddeye alerjisi olanların kesinlikle sülfitt içeren gıdalardan kaçınması gerekiyor. Paketlenmiş etlerin en önemli koruma maddesi ise "nitrat"lar (E249-252). Bunlar gıdaları özellikle *Clostridium botulinum* mikrobuna karşı koruyor. Ancak bu maddeler ette bulunan aminoasitlerle reaksiyona girdiğinde "nitrozamin" denilen ve kansere yol açabilen moleküllerin oluşumuna yol açabiliyor. Ancak belirli ölçülerde kullanıldığında bu riskin sıfıra yakın olduğu belirtiliyor.

Butil hidroksitoluen (E321) ve butil hidroksianisol (E320) gibi kimyasallar da, oksijen varlığında oluşan gıda bozulmasını önleyen antioksidan koruyucular arasında.

Gıda koruyucularının kullanımı yasalarla kontrol altına alınmış durumda. Son yıllarda üzerinde durulan en önemli konu koruyucuların taşıdıkları kanser riski. Yol açtıkları çeşitli hastalıklar, alerji ve kanser riski nedeniyle de birçok koruyucu yasaklanmış durumda. Araştırmalar sonucunda kullanımda sakınca görülmeyen koruyucular yasalar tarafından da belirlenerek oldukça yakından denetleniyor.



Vizite Ücretsizdir!..

İnsanların günde ortalama 1,5 litre su içmesi gerektiğini biliyoruz. Çay, kahve, sulu yemek vs... şeklinde aldığımız su, direkt olarak vücudumuza almamız gereken suyun yaptığı görevleri yapıyor mu?

Çay veya kahve gibi içeceklerin büyük bir bölümü sudan oluşuyor. Bu nedenle bu tür içeceklerin alınmasıyla da günlük su ihtiyacı karşılanabiliyor. Ancak bu içeceklerin içerisinde bulunan tein, kafein ve oksalat gibi maddelerin, uzun süreli kullanımda beyin, böbrek, kalp ve kan damarları gibi organ ve

dokulara zararları olabilmekte. Kafeine karşı bağımlılık gelişebilmektedir. Bu nedenlerden dolayı günlük sıvı ihtiyacının büyük kısmını su olarak karşılamak sağlık açısından oldukça faydalıdır.

23 yaşındayım, yaklaşık 4 yıldır yüzümde sivilceler var. Çok defa doktora gittim, fakat bir düzelmeye görülmüyor. Yüzüme bitkisel malzemeler kullanıyorum, aynı zamanda, kozmetik temizleyiciler. Yaştığım kılın her gece değiştiriyorum. Yüzüme hiç dokunmuyorum. Daha ne yapmam gerekir, beni bilgilendirirseniz memnun olurum.

Sivilcelerin birçok nedeni olabilir. Ergenlik sonrası meydana gelen sivilceler genellikle hormonal nedenlere bağlıdır. Cilt özellikleri, cilt hijyeni ve hormonal durumlar sivilceleri etkileyen unsurlar arasındadır. Ancak bazı metabolik hastalıklar veya bakteriler de sivilcelere yol açabilmekte. Sivilcelerin tedavisinde en önemli ilk adım uygun cilt temizliği ve bakımı, buna ek olarak da makyaj malzemelerinin mümkün olduğunca az kullanılması. Bu tür önlemlerle geçmeyen uzun süreli sivilcelerde mutlaka bir dermatoloji uzmanına gitmek gerekir.