



# İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel  
fsenel@excite.com

## Epilepsi

Sinir hücreleri ve bunların çok sayıdaki uzantılarının birbiriyle yüzbinlerce bağlantı oluşturduğu insan beyni, yoğun bir bilgisayar ağına benziyor. Nöron denen sinir hücreleri arasında iletilen milyarlarca elektrokimyasal mesaj, vücudumuzun kontrol edilmesini sağlıyor. Hücrelerde oluşan elektrokimyasal uyarılar belirli bir düzen içerisinde meydana geliyor. Hangi hücrenin ne zaman ne şekilde uyarılacağına beyin karar veriyor. Kısaca, milyarlarca beyin hücrelerinin ateşlenmesi çok hassas bir uyum içerisinde gerçekleşiyor. Bu sayede, kalp atışı, nefes alma, konuşma, hareket etme gibi yaşamsal işlevlerin düzenlenmesi sağlanıyor. Beyindeki bir grup sinir hücrelerinin aniden kontrolsüz olarak harekete geçip beynin istemi dışında kendiliğinden aktif hale geçmesi, yani elektrokimyasal bir boşalma oluşturması sonucunda, halk arasında sara hastalığı olarak bilinen "epilepsi" ortaya çıkıyor. Ateşlenen sinir hücre gruplarının beyinde bulundukları yere göre farklı belirtiler oluşturabiliyor. Hafif bir dalgalıktan, yaygın kasılmalara dek değişen tipte nöbetlere yol açabiliyor. Tarihte bilinen en eski hastalıklardan biri olan epilepsinin Sezar, Hipokrat, Büyük İskender, Sokrat gibi ünlü kişilerde olduğu biliniyor.

Epilepsi, nöbetlere yol açan bir hastalık. Uyarılan nöronların yerine ve işlevine göre nöbet cinsi değişiyor. Nöbetler kabaca "kısmi" ve "yaygın" olarak ikiye ayrılıyor. Kısmi nöbetler, beynin bir tarafında belirli bir bölgede yer alan sinir hücrelerinin ani uyarısıyla oluşuyor. Kısmi nöbetler daha sık görülüyor ve nöbet geçiren kişiler genellikle bilinç kaybına uğramıyor; ancak kafa karışıklığı, ufak kasılmalar, değişik koku ve tat hisleri yaşayabiliyorlar. Kısmi nöbet geçiren kişilerin bir kısmında ise kontrolsüz hareketler görülüyor, aşırı duygusal tepkiler ve bilinç kaybı oluşuyor. Bazen çiğneme ya da dudak emme gibi tekrarlayan hareketler ortaya çıkabiliyor. Genellikle 2 dakikadan kısa süren bu tür nöbetlerden kısa bir süre önce bazı hastalar nöbet oluşacağını hissedebiliyorlar. Yaygın nöbetler daha geniş bir alandaki sinir hücrelerinin ateşlenmesiyle oluşuyor ve daha büyük bir etki oluşturuyor. Bu tür nöbetlerde başlangıçta kişi kaskatı kesiliyor ve bunu takiben kontrolü tümüyle kaybederek yere düşüyor. Adeleler kasılıyor ve bütün vücut sarsılmaya başlıyor. Kişinin ağzından köpük gelebiliyor, dilini ısırtıyor, idrar ve dışkı kaçırabiliyor. Uzun süre kansası kalması nedeniyle dudaklarda, yüzde, ellerde morarma olabiliyor. 1-5 dakika sonra çırpınma hareketi duruyor, arkadan uyuklama veya



yorgunluk dönemi başlıyor. Daha sonra kalkıp daha önce yaptığı işine devam edebiliyor. Başka bir yaygın nöbet tipi olan "dalma nöbeti" (petit-mal), hissedilmeden geçecek kadar kısa sürebiliyor. Bu tür nöbeti geçirenler hayal kuruyormuş gibi çevrelerine birkaç saniye anlamsız gözlerle baktıktan sonra yaptıkları işlerine devam ediyorlar. El kol hareketi olmuyor ancak kişi kısa bir süre (3-30 saniye) için bilincini kaybediyor. Tedavi edilmezse, aynı gün içerisinde 50-100 kez tekrarlayabiliyor. Bu tip nöbetler çok kısa süreli ol-

duğundan aile ve çevre tarafından pek farkedilmeyebiliyor.

Epilepsi nöbeti geçiren bir kişiye müdahale etmek oldukça önemli ve genel ilkelerin herkes tarafından bilinmesi gerekiyor. Nöbet geçiren kişiye yapılacak olan yardım, öncelikle onun bir zarar görmesini engellemek. Bu nedenle çevresinde bulunan sivri köşeli alet ve eşyaları derhal uzaklaştırmak gerekiyor. Kişi nöbet sırasında kusuyorsa, yutmasını engellemek için hastayı yana çevirmek yararlı. Hastayı kaldırmaya çalışmak veya ağzına dişlerini ayırmak üzere kaşık gibi sert bir cisim sokmak ise, sınırlı hareketler arasında. Üzerine su dökmek, zorla nefes aldirmaya çalışmak da sallayarak ya da yüzüne vurarak, bazı maddeler koklatarak uyandırmaya çalışmak ise yine zarar verici davranışlar arasında. Nöbet esnasında kesinlikle ağızdan ilaç verilmemesi gerekiyor. Doktorun önerileri dışında nöbetin geçmesine yönelik hiçbir şey yapılmaması tavsiye ediliyor. Yani, nöbet geçiren bir kişiyi bilinçli olarak gözlemek, bilinçsiz bir müdahaleden çok daha fazla yarar sağlıyor.

## Piercing

Özellikle gençler arasında yaygınlaşan ve "karizma" unsuru olan piercing, esas olarak vücudun çeşitli yerlerine küpe, incik-boncuk takmak anlamına geliyor. Piercing, vücudun hemen her yerine yapılabilir. Kulaklar, meme uçları, kaşlar, burun, göbük ve genital organlar en sık uygulanan yerler. Genellikle görüntüsel değişim sağlayan piercing, cismin takıldığı bölgeye göre zaman zaman zevk unsuru olarak da kullanılıyor. Özellikle genital bölgeye veya meme ucuna yerleştirilen metal cisimlerin cinsel zevki artırdığı görüşü yaygın. Piercing her ne kadar görüntü ve zevk aracı olarak kullanılsa da, bunu yaptıranların dikkat etmesi gereken noktalar var. Piercing tıbben vücuda açılan bir yara kabul ediliyor. Her yara için dikkat edilmesi gereken ilkeler piercing için de geçerli. Bu işlemin mutlaka steril, yani mikropsüz koşullarda yapılması gerekiyor. Kullanılan tüm aletlerin mikroptan arındırılmış olması, delinecek bölgenin temizlenerek örtülmesi ve yapan kişinin steril eldiven giymesi gerekiyor. Cildi deldikten sonra deliğin kapanmaması için yerleştirilen metalin, yabancı cisim reaksiyonu yaratmaması için paslanmaz



çelik, titanyum, niobyum veya altın olması gerekiyor. İyileşme süreci, bölgesine göre değişiyor. Kulak memesindeki bir küpe deliği 6-8 haftada iyileşirken meme ucundaki yaranın iyileşmesi 2-6 ay, burun deliğinde ise 2ay-1 yıl arasında sürebiliyor. İyileşme süresince yara temizliğine çok dikkat etmek önemli. Bu bölgeye alkol gibi tahriş edici maddelerin sürülmemesi gerekiyor. Yaranın üzerine sıkı giyecekler giyilmesi ya da takılan metalin çekilmesi de yara iyileşmesini geciktiren ve enfeksiyon riskini arttıran unsurlar. İyileşme süreci tamamlandıktan sonra kişinin tercih ettiği küpe veya diğer mücevherat aynı yere takılabilir. Uzun süreli kullanımda yerleştirilen metalin ve delik yerin mutlaka düzenli olarak temizlenmesi gerekiyor. Bu bölgeyi kirden ve tüm vücut sıvılarından korumak gerekiyor. Genital bölgedeki piercingi enfeksiyondan korumak için mutlaka kondom kullanımı öneriliyor. Kişi piercing kullanımından vazgeçtiğindeyse, açılan delik kısa bir sürede kendiliğinden kapanıyor. Bilinçli ellerde, sağlık koşullarına uyularak yapılan piercing ciddi bir sağlık sorunuyla yol açmasa da, bunun bir yara olduğunu ve bir yaranın taşıdığı tüm riskleri taşıdığını da unutmamak gerekiyor.

## Vizite Ücretsizdir!..

**İrritabl bağırsak sendromunun kesin ve kısa süreli tedavisi mümkün mü, yoksa sadece uygun diyet ve stresten uzak durarak mı bu hastalıkla baş edilebilir? Alkol almak sıkayetleri artırır mı?**

İrritabl kolon olarak da adlandırılan bağırsak hastalığının tam olarak sebebi bilinmediği için kesin tedavisi de yapılamamaktadır. Bu hastalık strese yakından ilişkili olduğu için stresten kaçınmak şikayetleri hafifletmektedir. Alkol, tüm sindirim sistemini olumsuz olarak etkilediği için kaçınılması gereken maddelerin başında gelir.

**Çok su içilmesi vücut için yararlıdır, Günde 2 lt su tüketilmelidir, şeklindeki açıklamalar ne derece doğrudur? Her insanın vücudu aynı oranda su ya ihtiyaç duyar mı?**

Su içilmesi böbreklerin süzme işlevini gerçekleştirerek kanı zararlı maddelerden atmak için son derece önemlidir. Günlük sıvı alımı ortalama olarak erişkin için 1,5-2 litre civarındadır. Yaz aylarında bu ihtiyaç daha fazla artar. Vücudun sıvı ihtiyacı sadece suyla değil, çeşitli gıdalarla da alınır. Sağlıklı bir yaşam için en az günde 1,5 litre su tüket-

ilmesi önerilmektedir. İdrar yolu iltihabi veya taş hastalıklarında içilen su miktarını arttırmak gerekir.

**Yaklaşık 1 ay önce doğan bebeğimizin vücudunun bazı yerlerinde kan toplanmaları var. Doktorumuz hemanjio olduğunu söyledi. Hemanjio nedir? Bebeğe bir zararı olur mu? Ne gibi sorunlarla karşılaşabiliriz? Detaylı bilgi vermeniz sevinirim.**

Hemanjio, kan damarlarından oluşan cilt lekeleridir. Doğuştan olan ve genellikle sağlık sorununa yol açmayan bu tür lekeler zamanla büyüyebilir veya kendiliğinden kaybolabilir.