



İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel
fsenel@excite.com

Dismenore (Ağrılı adet dönemi)

Kadınlar, ergenlik döneminde başlayıp menopoz dönemine kadar normal olarak ayda bir kez menstruasyon, yani adet kanaması geçiriyorlar. Rahim her ay kendisini olası bir gebeliğe hazırlıyor ve buna bağlı olarak çeşitli hormonların etkisiyle iç duvarında kalınlaşma oluyor. Eğer gebelik olmazsa hormon seviyelerinin değişmesine bağlı olarak iç duvarda dökülme meydana geliyor. Yani bir bakıma rahim kendisini temizliyor. Bu olaylar, sonuçta adet kanaması olarak kendilerini gösteriyorlar. Kadınların yaklaşık yarısında adet dönemi oldukça ağrılı geçiyor. "Dismenore" denilen aşırı ağrılı adet dönemi, özellikle okul çağındaki kız çocuklarının ve çalışan kadınların günlük performanslarını olumsuz etkiliyor. Dismenore, genellikle ilk adetten bir yıl sonra ortaya çıkıyor. Adet başlamadan 1-2 gün önce kasıklarda başlayan ve bacak aralarına yayılan şiddetli ağrı oluyor. Bulantı, halsizlik ve baş ağrısı, dismenore'ye eşlik eden şikayetler arasında. Bir ile üç gün arasında süren bu durumun kesin nedeni bilinmiyor. Ağrılı adet, genellikle yumurtlamanın olmadığı menstruasyon döngülerinde görülüyor. Bu nedenle "anovulatuvar sikluslar"ın, yani yumurtlama olmadan gerçekleşen adet dönemlerinin şiddetli ağrıya yol açtığı düşünülüyor. Bazı araştırmacılara göre ise ağrılı adetin nedeni, rahim ağzının darlığı. Doğumdan sonra rahim ağzının genişlemesine bağlı olarak şikayetler azalıyor ya da tamamen kayboluyor. Yapılan bazı çalışmalar, "prostaglandinler" olarak adlandırılan bir tür hormon grubunun bu ağrıya yol açabileceğini gösterdi. Prostaglandinler rahim kasının kasılmasına yol açıyor ve hücrelere yeterli oksijenin gitmesini engelliyor. Bu hormonun işlevini baskılayan ilaçlar adet sancısını azaltıyor. Sıcak bir duş ve dinlenme, genellikle ağrıyı azaltıyor. Fakat genellikle ibuprofen, ketoprofen gibi, prostaglandin baskılayıcısı olan ağrıkesici ilaçlara ihtiyaç duyuluyor. Ağrılı adet dönemlerinde alınması gereken bazı önlemler var. Et ve yağ ağırlıklı beslenmeden kaçınmak gerekiyor. Soya özlü gıdaların tüketilmesi öneriliyor. E, B ve C vitaminlerinden zengin gıdaları tüketmek, kilo almaktan kaçınmak da oldukça önemli. Çok şiddetli ağrı durumlarında, jinekoloji uzmanı kontrolünde 6-12 ay süreyle doğum kontrol hapı kullanmak gerekebiliyor.

Reflü

"Reflü" sözcüğü geri kaçış anlamına geliyor. Son yıllarda toplumda görülen en sık hastalıklardan birisi de "gastro-özofajial reflü". Bunun anlamı, yediğimiz gıdaların mideden yemek borusuna ya da ağzımıza geri gelmesi. Normal olarak yenilen gıdalar tek bir yönde hareket ediyor. Yani ağızdan yemek borusuna, oradan da mideye gidiyor. Mideye inen gıdaların yukarı doğru yemek borusuna ya da ağza geri gitmemesi gerekiyor. Gıda akımının tek yönde olmaması, yani gıdaların mideden tekrar ağza doğru yönelmesi, birçok soruna yol açıyor. Geri gelen mide suyu nefes borusuna da kaçarak burada da yaralara veya tıkanmaya yol açabiliyor. Reflünün en önemli belirtisi, yemeklerden hemen sonra yediklerimizin ağzımıza gelmesi, diğer bir deyişle geviş getirmek. Midede basınç hissi, yemek borusu boyunca yanma ve ağrı, reflünün yol açtığı diğer şikayetler arasında. Sabah kalkınca ağızda kötü bir tat ve koku reflünün belirtisi olabiliyor. Mideden gelen asitli ve bol enzimli mide içeriği, yemek borusunun tahriş olmasına ve yara oluşumuna yol açıyor. Bu da şiddetli mide ve göğüs ağrısına yol açabiliyor. Reflünün yol açtığı ağrı

bazen kalp ağrısıyla karışabiliyor. Reflünün tanısında şikayetler oldukça önemli. Eğer gıdalar, yedikten hemen sonra ağzımıza geliyorsa büyük olasılıkla reflünüz var demektir. Fiberoptik ince boruyla yemek borusuna ve mideye bakılması, yani endoskopik inceleme, gastro-özofajial reflünün tanısında önemli. Yemek borusundaki asit miktarının ölçülmesi de reflü tanısı için gerekebiliyor. Normal koşullarda ağızda ve yemek borusunda asit miktarının çok az olması gerekiyor. Bu miktarın artması reflünün var olduğu anlamına geliyor. Reflünün tedavisindeki en önemli basamak korunmak. Reflüden korunmak için yemek yeme ve beslenme tarzımızı değiştirmemiz gerekiyor. Bir oturuşta midayı sonuna kadar doldurmak yerine, daha az, ancak sık aralıklarla yemek öneriliyor. Yani yemeklerden ne aç ne tam tok olarak kalkmak gerekiyor. Yedikten sonra hareket etmek de önemli. Yemek sonrası hemen yatmak son derece sakıncalı. Akşam yemeğini, yatmadan 3-4 saat önce yemek gerekiyor. Uzun ve sağlıklı yaşamasının neye bağlı olduğu sorulduğunda Dr.DeBakey "akşam altıdan sonra yemek yemem" demiş. Reflüsü olan kişilerin yüksek yastıkla ya da yatağın başucunu kaldırarak yatmaları öneriliyor. Yağlı gıdalar, kızartmalar, çikolata, hamburger, kola ve gazoz gibi gazlı içecekler mide basıncını artırıyor ve reflüye zemin hazırlıyor. Gerekli önlemlerle reflü oldukça önemli oranda azaltılabilir. Her türlü önleme rağmen reflünün devam ettiği durumlarda mide asidini azaltan ülser ilaçları kullanılıyor. Bu tedaviye rağmen yine de reflü zarar vermeye ve yara oluşturmaya devam ediyorsa, cerrahi müdahale gündeme geliyor. Reflünün tedavisinde kapalı, yani laparoskopik cerrahi yöntemle oldukça başarılı sonuçlar alınıyor.



Vizite Ücretsizdir!..

Aspirin kanı sulandırıyor mu? Kan sulanınca ne oluyor? Bu faydalı bir şey mi?

"Kanın sulanması" terimi esas olarak, pıhtılaşma eğiliminin azalması anlamında kullanılır. Kanın pıhtılaşma eğilimi azalınca pıhtı oluşum riski azalır. Kan pıhtıları damarları tıkayarak beyin başta olmak üzere birçok organın işlevini bozar. Asetilsalisilik asit ise kanın kolay pıhtılaşmasını engelleyerek kan akışını düzenler, damarları korur ve pıhtılaşmanın organlara vereceği zararı engeller.

Orak hücre anemisi hakkında bilgi edinmek istiyorum.

"Orak hücreli anemi", kalıtsal, kansızlığa yol açan ve belirli aralıklarla tekrarlanan ağrıya neden olan bir kan hastalığıdır. Bu kişilerde alyuvarların bazıları sert ve orak şeklindedir. Bu hücreler küçük kan damarlarını tıkayarak bazı organların ya da dokuların yeterli oksijen almasını engeller. Bu durum, şiddetli ağrı ataklarına neden olabilir. Tedavisinde kan transfüzyonu ve hidroksiüre kullanılmaktadır.

Parmak, el, sırt veya boynumuzu halk tabiriyle kütlelenmenin sağlık açısından bir zararı var mıdır?

El, parmak ve boyun eklemlerini, halk tabiriyle "kütlelemek", o eklemin aşırı zorlanması anlamına gelir. Eklemlerin uzun süreli olarak aşırı gerilmesi, eklemlerin kıkırdığında hasara yol açabilir. Bu da yıllar içerisinde o eklemlerde hareket kısıtlılığı ve ağrıya neden olabilir. Bu nedenle eklemleri gereğinden fazla zorlamaktan kaçınmak gerekir.