



İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel
fsenel@excite.com

Yaz Hastalıkları

Güneş ve denizin tadını çıkartırken bazı konularda dikkatli olunmazsa tatil tam anlamıyla bir kabusla dönüşüyor. Havaların ısınmasıyla birlikte su ve besinlerle bulaşan hastalıkların sayısında önemli artma görülüyor. Gerekli önlemler alınmadığı takdirde ise bazı hastalıklar bir anda salgın boyutlarına ulaşabiliyor. Kirli sular, pastörize edilmemiş süt ürünleri, çiğ tüketilen beyaz ve kırmızı etler ve çiğ tüketilen deniz ürünleri yaklaşık 250 çeşit hastalığa neden oluyor. Yaz aylarında üremeleri daha kolaylaşan bakteri, parazit veya mantarlar sıklıkla sindirim sistemi, idrar yolları, kulak ve göz gibi organların hastalığına yol açıyor. Kanalizasyon sularının döküldüğü denizler temizliği tam olarak yapılmayan havuzlar bu tür hastalıklar için gerekli ortamı sağlıyor. Ağız yoluyla alınan mikroplar sindirim sistemini etkileyerek karın ağrısı, ishal ve kusmaya yol açabiliyor. "Akut gastroenterit" veya yaz ishali denilen bu durum mikroplu deniz suları veya bozuk gıdalara bağlı oluşuyor. Genellikle belirli bir seyri izledikten sonra kendiliğinden geçen gastroenterit sırasında vücudun ihtiyacı olan sıvı ve elektrolitlerin alınması çok önemli. Eğer ağızdan su dahi almak mümkün değilse, kişiyi damar yoluyla beslemek gerekiyor. Bazı durumlarda ise anti-mikrobik tedavi başlanıyor. Yüzerken su yutmamak, yiyeceklerin üzerine deniz veya havuz suyunun sıçramasını önlemek, ishali çocukların havuza sokulmaması, yaz ishaline yakalanmamak için alınacak önlemler arasında.

Mantar hastalıkları yaz aylarında tatilcilerin en büyük dertlerinden bir diğeri. Mantarlar insanların yaşadığı her ortamda bulunuyor. Sıcak ve nem ise mantarlar için en ideal çoğalma şartları. Mantarlar

klorlu ortamlarda ölmeyen ve denizde yok olmayan organizmalar. Fırsatını buldukları zaman vücudun çeşitli bölgelerine yerleşebiliyorlar. Boyun, göğüs ve sırt bölgesini etkileyebilen mantar hastalığı deride açık ya da koyu renk değişikliği şeklinde beliriyor. Pullanma, kaşıntı, kızamık ve ağrı diğer belirtiler arasında. Mantar hastalıkları ayak parmakları, tırnaklar, dış kulak gibi nemli ve temizlenmesi zor olan bölgeleri sıklıkla etkiliyor. Mantar mikrobi ile yakın temas, ortak kullanılan giysiler ve çarşaflar, bu mikrobu bulaşmasına neden olan sebeplerden bazıları. Mantardan korunmak için alınacak en önemli önlemler arasında kişisel eşyaların paylaşılması, deniz veya havuzdan çıktıktan sonra hemen duş almak ve kurulanmaya özen göstermek sayılıyor. Önemsenmediği zaman ilerleyebilen mantar hastalıklarının tedavisi bazen çok uzun sürüyor. Bu nedenle gerekli önlemlerin alınması, ve belirtilerin daima ciddiye alınıp en kısa sürede tedavi edilmesi çok önemli.

Kadınlarda "vajinal mantar" hastalıkları da yaz aylarında daha sık görülüyor. Cinsel bölgede kaşıntı, yanma, ağrı ve akıntıya sebep olan vajinal mantar hastalıklarının eskiden kirli denizden veya havuzdan bulaştığı düşünülüyordu. Ancak, son yıllardaki çalışmalar bu tür enfeksiyonlara havuz suyu içindeki klorun yol açtığı gösterildi. Klor, vajinada normalde bulunan ve asidik olmasını sağlayan yararlı bakterilerin kaybına yol açıyor. Bunun sonucunda vajinada bulunan mantarlar aktif hale gelerek enfeksiyona neden olabiliyorlar. Yaz aylarında sıkça görülen mantar enfeksiyonlarından korunmak için alınması gereken bazı önlemler var. Genital bölgenin nemli kalması mantar için uygun zemin hazırlıyor, bu nedenle ıslak mayo ile uzun süre oturmamak gerekiyor. Dar pantolon giyilmesi de genital bölgedeki nem oranının



artmasına neden olduğu için yaz aylarında daha rahat giysiler tercih edilmeli. Sentetik iç çamaşırlar hava akımını engelleyip, nemi emmedikleri için vajinal enfeksiyonlara zemin hazırlayabiliyor. Bu nedenle pamuklu iç çamaşır tercih etmek gerekiyor. Genital bölgeyi tahriş eden maddelerden de uzak durmak gerekiyor. Renkli tuvalet kağıtları, parfümler, ve sabun genital bölgenin düşmanları. Bu tür ürünlerin mümkün olduğunca kullanılmaması gerekiyor. Bu önlemlere rağmen vajinal mantar hastalığına yakalanan kişilerin en kısa sürede bir jinekoloji uzmanına danışmaları gerekiyor.

Yaz aylarında dikkat edilmesi gereken diğer bir konu ise "göz enfeksiyonları". Göz enfeksiyonlarına genellikle bakteriler sebep oluyor. Özellikle psödomonas adı verilen ve klorlu sularda dahi yaşayabilen mikrop göz enfeksiyonlarına yol açabiliyor. Gözde kaşıntı, sulanma, batma ve ağrı şeklinde ortaya çıkan bu hastalık tedavi edilmediği zaman göz tabakalarını delip kısa sürede görme kaybına sebep olabiliyor. Mikroplu deniz veya havuzlara girilmesi, kirli ellerle göze temas edilmesi ve lens kullanımında hijyene dikkat edilmemesi en sık enfeksiyon sebepleri. Gerekli önlemler alınmasına rağmen göz enfeksiyonu görülürse en kısa sürede göz uzmanına gitmek gerekiyor. Bakterilerin, özellikle psödomonas adlı bakterinin yol açtığı hastalıklar bununda da kalmıyor. Kirli sularda rahatlıkla çoğalabilen bu bakteri çeşitli kulak enfeksiyonlarına da yol açıyor. Kulak tıkanıklığı, kaşıntı ve ağrıya yol açan kulak enfeksiyonları tedavi edilmezse ilerleyip hayatı tehdit edici boyuta ulaşabiliyor.

Güneş Yanığı

Güneş ışınlarının sayısız faydaları var. Bir çok biyolojik olayın başlamasında, vitamin D sentezinde, bazı mikropların öldürülmesinde ve insan psikolojisi üzerinde güneş ışınlarının olumlu etkileri biliniyor. Tüm olumlu etkilerinin yanısıra güneş ışınlarının zararlı etkileri de var. Özellikle açık tenli kişilerde güneş ışınları deri kanseri oluşumuna, çeşitli alerjik reaksiyonlara ve erken deri yaşlanmasına yol açıyor. Güneş ışınları geniş bir yelpazedeki dalga boylarını içeriyor. Bu ışınların önemli bir kısmı atmosferin değişik tabakalarında emiliyor. Zararlı ultraviyole ışınlarının çoğu ozon tabakasını aşamıyor. Yeryüzüne ulaşan ışınların deriye direk teması hücrelerde zararlı etkilere yol açıp yanıklar oluşturuyor.

Güneş ışınlarına maruz kalma süresine bağlı olarak, çeşitli derecelerde yanıklar oluşuyor. Yanıklar, ciltte hafif kızamıklık, ısı artışı ve kaşıntı ile başlıyor. Birinci derece olarak tanımlanan bu yanıklar güneşten uzak kalınca yara oluşturmadan kendiliğinden geçiyor. Güneş ışınlarına daha fazla maruz kalındığında ciltteki kızamıklıklar daha da koyulaşıyor, kaşıntı ve acının şiddeti artıyor, küçük sivilceler oluşuyor veya geniş alanı kaplayan su toplanmalar görülüyor. İç sıvı dolu bu kabarcıkların yırtılmasıyla deride soyulmalar, hatta derin doku hasarları ve cilt enfeksiyonları ortaya çıkabiliyor. Cilt sağlığı için tehdit oluşturan bu tür yanıklara "ikinci derece yanık" deniliyor.

Güneş ışınları sadece yanıklar oluşturup acı vermekle kalmıyor. Ultraviyole ışınlarının, deride leke oluşumu, çillenme, kalınlaşma, erken yaşlanma ve

deri kanserleri gibi asıl zararlı etkileri sonradan ortaya çıkıyor. Açık tenli ve sürekli güneş ışınlarına maruz kalan kişilerde deri kanseri riski diğerlerine göre oldukça yüksek. Bazı benlerin, "melanom" adı verilen ölümcül deri kanserine dönüşmesinde de güneş ışınlarının önemli etkileri var. Güneşin bunca zararlı etkisinden korunmak için bazı önlemler almak gerekiyor. Uzun süre güneşe maruz kalmak, özellikle açık tenli kişilerin, vücudun çoğunu kapatan giysileri, geniş şapkaları ve uygun güneş gözlüğünü tercih etmesi gerekiyor. Yaz aylarında koruma faktörü en az 15 olan ürünlerin kullanılması gerekiyor. Açık tenli kişilerin, koruma faktörü 30 veya daha üzeri olan ürünleri kullanması öneriliyor. Ancak en önemli temel önlem ise güneş ışınlarının yeryüzüne dik açıyla geldiği saatler olan 11 ve 15 arası güneşe çıkmaması. İyi tatiller.

Vizite Ücretsizdir!..

Beyin ölümü nedir?

Beyin ölümü "geri dönüşü olmayan koma hali" olarak tanımlanıyor. Beyin ölümü olan kişilerde, hayatı organları yöneten beynin alt merkezleri ile bunları kontrol eden üst merkezler arasındaki bağlantı geri dönüşü olmayan bir şekilde kopuyor. Bunun sonucunda hayatı organların kontrolü kısa bir süre içerisinde kaybolarak kalp ölümü meydana geliyor. Beyin ölümü olup olmadığı çeşitli muayeneler ve ileri tetkiklerle anlaşılabilir.

Soluduğumuz havadaki azot ve diğer az miktarda bulu-

nan gazlar neden akciğer alveollerinden kana geçmiyor sadece oksijen geçiyor?

Havada bulunan gazların çoğu alveollerden geçerek kana karışır. Havadaki nitrojen gazının belirli bir oranda olması yaşam için oldukça önemlidir. Soluduğumuz havanın oksijen ve nitrojen gibi gerekli gazları uygun oranlarda içermesi ve zararlı gazları içermemesi hayatın devamlılığı için gerekli şarttır.

Ben erkek ve kadın metabolizmasının, ısı değişikliği karşısındaki, duyarlılık farkının nereden kaynaklandığını merak ediyorum..Yani kadın, erkeğe göre neden daha faz-

la üşüme gösterir..Bunun bilimsel bir açıklaması var mıdır?

Kadın ve erkek metabolizmalarının ısı değişikliği karşısındaki duyarlılık farklılıklarını kandaki bazı hormonların düzeyleri, hemoglobin değerleri, kas ve yağ oranları etkiler. Kadınlar her zaman erkeklerle göre daha fazla üşümezler. Cilt altı yağ tabakasının kalınlığına göre bazı kadınlar erkeklerle göre daha az üşür. Menopoz sonrası dönemlerde kadınlar erkeklerle oranla çok daha az üşürler. Bu nedenle kadın, erkeğe göre daha fazla üşür gibi bir bilimsel genelleme yapmak doğru olmaz.