



İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel
fsenel@excite.com

Panik Atak

"Onbinlerce yıl önce, teknolojinin henüz gelişmemiş olduğu dönemlerde insanları tehlikelerden koruyan önemli mekanizmalardan birisi, belki de panik atak idi. İlk insanları, korunmasız ortamlarda, açık arazide dolaşırken bekleyen bir çok tehlike vardı. Etobur hayvanlar, özellikle vahşi kediler insan nesli için büyük bir tehdit oluştuyordu. Bu nedenle ilk insanlar her an kaçmaya veya kavgaya hazır olmak zorundaydılar. Daha düşünmeye fırsat olmadan belirli tepkileri göstermek yaşamın şartıydı. Bilinç düzeyinin altındaki mekanizmalarla kontrol edilen panik atak, vücudu düşmana karşı hazırlıyor. Beynin alt merkezlerinde bulunan "amigdala" isimli bölge, duyguları kontrol ediyor ve vücudu düşmana karşı hazırlıyor. Duyularımızın algıladığı tehlike durumlarında, bu uyarılar daha beyne ulaşmadan alt merkezler tarafından vücuda gerekli mesajlar gönderilerek çeşitli tepkiler oluşturuluyor.



Panik atağın bu dönemlerden bize miras kalan bir şartlanma olduğu düşünülüyor. Yani, düşmana karşı bilinç altında oluşturulan bir tepki. Yaklaşık her on kişiden biri hayatının belirli bir döneminde panik atak geçiriyor. Her yaşta ve her cinsle olabilecek bu durum, genellikle genç insanlarda görülüyor. Panik atak sırasında aşırı bir heyecan ve korku oluyor. Kalp hızı artıyor, hızlı nefes alıp verme başlıyor, ellerde titreme, terleme oluyor. Bilinçaltımız bizi gizli bir düşmana karşı hazırlıyor. Hangi etkenin bu mekanizmayı harekete geçirdiği her zaman bilinmiyor. Bazen, kaybedilen bir insanı hatırlatan yerler, kötü anıların yaşandığı mekanlar panik atağı başlatırken, çoğu zaman hiç bir belirgin sebep olmayabiliyor. Bu ataklar sırasında yaşanan ölüm hissi, kişiyi en çok korkutan olgu. Nefes alamama, tıkanacak veya bayılacak gibi olma hissi, aslında yeterli oksijen alınamamasına bağlı değil. Tam tersine, kişinin fazla soluk alıp vermesine bağlı olarak kanda oksijen artışının yol açtığı ve "alkaloz" denilen bir durum. Bu ataklar sırasında nefes kontrolü sağlanabilirse, şikayetler oldukça azalıyor. Konun uzmanları tarafından uygulanan çeşitli yöntemlerle genellikle bu durum tedavi edilebiliyor.

Son yıllarda yapılan bir araştırma da, panik atak geçiren kişilerin beyindeki bazı merkezlerde algılayıcı sayısının azaldığı gösterildi. Pozitron emisyon tomografisi (PET) yöntemi kullanılarak yapılan çalışmada, panik atak geçiren kişilere "FCWAY" denen bir madde verilerek bunun bağlanmış algılayıcıların miktarı belirlendi. FCWAY, bey-

nin orta bölümlerinde bulunan bazı merkezlerdeki "5HT1A" adlı algılayıcıya bağlanıyor. Panik atak geçiren kişilerde, bu algılayıcılar üçte bir oranında azalıyor. Bilim adamları 5HT1A düzeyi ile stres ve endişenin bağlantılı olduğunu düşünüyorlar.

Uyarıcı İlaçlar



Sınav öncesi yoğun çalışma dönemlerinde zamanı iyi kullanmak ve dikkati derse odaklaştırmak oldukça önemli. Ancak bir çoğumuz yumurta kapağı dayanınca çalışmaya başladığımız için genellikle gün içerisinde zaman yetersiz kalıyor. Böyle durumlarda sessiz ve uzun geceler oldukça cazip hale geliyor. Dış uyarıların azaldığı gece saatlerinde dikkati toplamak da daha kolay olabiliyor. Fakat insanın içindeki metabolik saat bir anda gündüzden gece yaşamına geçmeyi kabul etmiyor. Uyku, önümüzdeki en büyük engel haline geliyor. Bu gibi durumlarda kişiyi ayakta ve uyanık tutmak için en sık başvurulan yol, kafein gibi uyarıcı maddelere başvurmak, yani kahveye yüklenmek. Bazıları bununla da yetinmeyip uyarıcı ilaçlara yönelebiliyor.

En sık kullanılan uyarıcılar kafein, amfetamin, metamfetamin, metilfenidat ve efedrin. Uyku bozukluklarının tedavisinde ve çocuklarda görülen aşırı hareketlilik ve dikkat eksikliğinin tedavisinde kullanılan bazı uyarıcı ilaçlar amaçlarının dışında kullanıldığında ciddi sağlık sorunlarına yol açıyor. İlk kullanıldığında bu ilaçlar kişiye enerji veriyor ve kendisini iyi hissetmesini sağlıyor. Ancak, çok kısa bir süre sonra ilacın etkisi geçtiğinde, bu hisler yerlerini aşırı bir yorgunluk ve üzüntüye bırakıyor. Kişide derin bir depresyon tablosu oluşuyor. Aşırı sinirlilik, şiddete yatkınlık ve paranoya oluşabiliyor. Bu tür uyarıcı ilaçlar sadece beyni etkilemekle kalmayıp vücudun diğer sistemlerini de olumsuz etkiliyor. Kan basıncını artırıyor, vitamin eksikliğine yol açıyor. Ellerde titreme, ağzı kuruluğu, göz bebeklerinde büyüme ve çarpıntı, bu tür ilaçların yol açtığı diğer bozukluklar. Tüm uyarıcılar, özellikle amfetamin grubu ilaçlar, bağımlılığa ve doz aşırılığından ölümlere yol açabiliyor. Kahvenin içerisinde bulunan kafeine karşı bağımlılık gelişip buna bağlı ölümler görülebiliyor. Başta beyin olmak üzere tüm organları olumsuz etkileyen ve bağımlılık yapan uyarıcıların ilk başta verdikleri enerjik hisse aldanmamak ve bu tür maddelerden mutlaka uzak durmak gerekiyor.

Astım

Astım, akciğerlerdeki hava yollarını ve hücreleri etkileyen kronik bir hastalık. Öksürük, nefes darlığı ve hırıltılı solunum, astımın bulguları içerisinde sayılabilir. Astım oldukça sık görülen bir hastalık. Toplumun %4-7'sinde astım olduğu düşünülüyor. ABD'de halen 17-20 milyon astım hastası bulunuyor. Bu hastalığın teşhisi, muayene ve solunum testleriyle yapılıyor. Astımı tetikleyen etkenlerin başında allerji geliyor. Astım hastalığı olanların yaklaşık %60'ı, allerjik bir bünyeye sahip. Çeşitli kimyasal maddeler, soğuk algınlığı ve egzersiz, astımı tetikleyen diğer etkenler. 1996 olimpiyatlarında ABD'yi temsil eden her altı sporcunun birinde astım tespit edildi. Her on atletin birisi de astımlıydı. Astım tedavisinde sık kullanılan ilaçlardan birisi, özellikle allerjik kökenli astımda kullanılan "antihistaminikler". Allerjiye ve astıma bağlı şikayetleri azaltan bu ilaçların en sık yan etkilerinden birisi, uyku getirmeleri. Son yıllarda merkezi sinir sistemini etkilemeden allerji şikayetlerini azaltan antihistaminikler geliştirildi. Ancak yine de uzmanlar, bu tür ilaçların yoğun kullanıldığı dönemlerde araba kullanmak gibi çok dikkat gerektiren işlerden mümkün olduğunca kaçınılmasını öneriyorlar.

Solunum yollarını genişleten albuterol, teofilin gibi ilaçlar astım tedavisinde sıklıkla kullanılıyor. Bu ilaçlar, solunum yollarını gevşeten sinir uçlarını uyarak etkisini gösteriyor. Salmeterol ve formoterol, bu grup ilaçların uzun etkili olanlarından. Solunum yollarını gevşeten ilaçların etkisi, yaklaşık 6 saat devam ediyor ve astım tedavisinde %80-90 etkili. Solunum yollarındaki hücrelerdeki şişmeyi azaltan "dekonjestanlar", vücuttaki iltihabi reaksiyonu azaltan "steroidler", diğer ilaçlar arasında sayılabilir. Toplumda çok sık görülen bu hastalığın tedavisinde son yıllarda oldukça önemli gelişmeler oldu. 2003 yılında onaylanan "omalizumab" adlı ilaç, allerjik kökenli astım tedavisinde kullanılmaya başlandı. Bu ilaç, immün globulin E'yi (IgE) bloke ederek etkisini gösteriyor. IgE bloke edildiğinde vücuda giren polen gibi maddeler allerjiye sebep olamıyor. Akciğerlerde "lökotrien" denilen maddeleri etkileyerek astımı tedavi eden yeni ilaçlara, "montelukast" ve "zafirlukast". Lökotrienler, solunum yollarını gerginleştiriyor ve solunum yolu hücrelerinin salgılarını artırıyor. Bunlar da astım şikayetlerine yol açıyor. Bu ilaçlar lökotrienlerin solunum yolları üzerindeki olumsuz etkilerini azaltarak astımı tedavi ediyor. Çok sık görülen astım, tedavisi mümkün olan bir hastalık. Astım ataklarını tetikleyen toz, sigara, soğuk hava, aşırı yorgunluk gibi etkenlerden mümkün olduğunca kaçınmak, ilaçları düzenli kullanmak ve sürekli yanında bulundurmamak uzmanların en önemli uyarıları.

Vizite Ücretsizdir!..

Bazı insanların neden toz ve polen gibi uçan maddelere allerjileri vardır?

Toz veya polenler birer yabancı maddedir. Hava yoluyla oldukça kolay yayılabilen ve vücuda girebilen bu maddeler bazı kişilerde reaksiyona yol açabilmektedir. İnsanların genetik yapılarındaki ve buna bağlı olarak da bağışıklık sistemindeki farklılıklar nedeniyle, bazı insanlarda yabancı olarak algılanan bu maddelere karşı bağışıklık sistemi harekete geçerek bir savaş başlatır. Bu reaksiyonun temelinde kişiler arasındaki hücresel farklılıklar yatmaktadır.

Neden akciğer ya da göz yuvarlağı nakilleri yapılmaz?

Akciğer nakli yapılmaktadır. Oldukça başarılı sonuçlar alınmaktadır. Gözün en dış tabakası olan kornea nakli de yapılmaktadır. Göz bebeğinde bulunan merceğin, yani lensin nakline gerek yoktur zira bu sentetik olarak üretilmektedir.

6 aylık ceninin böbreklerinde neden su toplar? İleride ne gibi sorunlara yol açar?

Cevap: Böbreklerin ve idrar kanallarının gelişimi anne karnındaki çok erken dönemlerde başlar. Bu kanallardaki tıkanıklıklar böbreklerde idrar birikmesine ve buna bağlı şiş-

meye yol açar. Bu bebeklerin doğar doğmaz çocuk üroloji uzmanının takibine girmesi gerekir. Bu gibi durumlar tedavi edilmediği takdirde böbrek işlevlerinin kaybına yol açabilir.

Açtığı zaman ellerim ve ayaklarım titriyor ve buz gibi oluyor. Bunun nedeni nedir?

Açtığı zaman kan şekeri düşüyor. Kan şekeri düşüşü sempatik sinir sistemi harekete geçiriyor. Adrenalin, noradrenalin ve steroid türü maddeler salgılanıyor. Bunlar da damarlarda büzüşmeye bağlı soğumaya ve ellerde titremeye neden oluyor.