



İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel
fsenel@excite.com

Bel Fıtığı

Omurga sistemi sadece omurliliği korumakla kalmayıp vücudumuzun amortisörü görevini de üstleniyor. Omurgalar arasındaki diskler tabandan gelen darbenin yumuşatılarak üst taraflara daha düşük şiddette iletilmesini sağlıyor. Diskler omurgalar arasında yer alan kırıkdak yapısında yastıklar olarak düşünülebilir. Disk omurgaların birbirine direk temasını engelleyerek kemik aşınmasını önlediği gibi omurganın üstüne binen yükü de azaltıyor. Diskler büyük miktarda yük taşıyor. Özellikle alt boyun ve alt bel omurgalarının aralarındaki disklere binen yük miktarı çok fazla. Karşılaştıkları bu yüke bağlı olarak, bazen disk yapısında bozulmalar meydana geliyor. Diskteki yırtılmalar genellikle travma yani zorlama sonucu oluşuyor. Bu zorlanma bazen trafik kazası gibi tek bir travma sonucu olabileceği gibi, uzun süreli tekrarlanan ters ve zorlayıcı hareketler sonucunda da oluşabiliyor. Ağır iş yapanlar ve sürekli ağır yük kaldıranlar risk altındaki grup.

Diskin dış kısmı yırtıldığında içerisindeki daha yumuşak yapıdaki kısım dışarı doğru çıkarak sinirler üzerine baskı yapabiliyor. Bu duruma bel fıtığı deniliyor. Bel fıtığı genellikle belde veya bacaklarda hissedilen ağrı ile başlıyor. Bacağa vuran ağrı siyatik sinir boyunca hissedildiği için "siyatik ağrısı" olarak adlandırılıyor. Sinir lifleri üzerinde oluşan baskı sonucu ayaklarda uyuşukluk, bacaklarda kuvvet kaybı oluşabiliyor. Bu durum her iki bacağın felcine kadar varabiliyor. Bel fıtığının teşhisinde muayene oldukça önemli. Muayenede bacağı düz olarak yukarı kaldırırken şiddetli ağrı hissediliyor. Buna ek olarak adalelerin gücüne bakarak kuvvetsizlik olup olmadığını test etmek gerekiyor. Ayrıca refleks değişiklikleri ve duyu kaybını belirlemek gerekiyor. Kesin tanı, şüphelenilen bölgenin MR tetkiki ile konuluyor.

Bel fıtığı tedavisinde ilk olarak yatak istirahati, ağrı kesiciler ve adele gevşetici ilaçlar öneriliyor. Ağrılı akut dönem geçtikten sonra bel kaslarını kuvvetlendiren egzersizler yapılması gerekiyor. Vücut duruşunun düzeltilmesi, uygunsuz hareketlerden kaçınmak da çok önemli. Bel fıtığından korunmak için uzmanlar, olabildiğince her iki ayağa eşit ağırlık vererek karnı içeri çekip dik durmayı öneriyor. Omuzlar ve kalçaların aynı hizada olması gerekiyor. Uzun süre aynı pozisyonda ayakta durmak da sakıncalı. Topukları ve tabanları yumuşak ayakkabılar

giymek gerekiyor. Orta yükseklikteki topuklar bel daha az zorluyor, ancak yüksek topuklu ayakkabılar belin eğimini artırdığı için uygun değil. Oturma pozisyonu da önemli. Sert arkalıklı bir sandalye öneriliyor. Otururken sırtı düz tutmak ve yaslanmak gerekiyor. Kalçayı olabildiğince sandalyenin arkasında tutup, dizleri ve kalçayı dik açıda tutmak önemli. Uzun süre aynı pozisyonda oturma veya hareketsiz kalmak oldukça sakıncalı. Uzun çalışma dönemlerinde ara sıra ayağa kalkıp gerinmek veya uygun bel egzersizleri yapmak bel fıtığından koruyan önlemler. En uygun yatış pozisyonu omurgayı olabildiğince düz tutan biçim. Yatılan yerin düz olması ve fazla yumuşak olmaması gerekiyor. Büyük ve kalın yastıklar yerine, başı hafifçe yükseltecek küçük ve düz yastıklar kullanılması öneriliyor. Yüzüstü yatış, bel çukurlaştıracağı için uygun değil. Bel fıtığı olan kişilerin kesinlikle çok ağır yük kaldırmaması gerekiyor. Belin en fazla zorlandığı pozisyon, bacaklar gerginken eğilip yerden bir ağırlığın kaldırılması. Bu nedenle bir eşya kaldırırken dizler üzerinde çömelerek eşyayı olabildiğince vücuda yakın tutup sırt dikliğini koruyarak doğrulmak önemli. Bel ve sırt kaslarını kuvvetlendiren sporlar öneriliyor. Yüzme, özellikle sırtüstü yüzme omurgayı gergin tutması ve kasları uyumlu şekilde kasması nedeniyle sizin için en uygun spor kabul ediliyor. Yavaş tempolu ve uygun ayakkabı ile yapılan yürüyüş de bel fıtığının önlenmesinde önerilen sporlar arasında. Tüm önlemlere rağmen şiddetli ağrı ile birlikte sinir kökü sıkışması varsa cerrahi müdahale gerekebiliyor.

Uçuk

Uçuk, genellikle dudak, ağız ve genital bölgede görülen yüzeysel cilt yaraları. Bu yaralara yol açan etken ise "Herpes simplex" adı verilen bir virüs. Araştırmacılar dünya nüfusunun %80'inin yaşamları boyunca en az bir defa uçuk geçirdiğini belirtiyor. Uçuğa neden olan Herpes simplex virüsü vücuda girdiği zaman, ilk olarak hafif bir gribal enfeksiyona yol açıyor. Daha sonra o bölgeye yakın sinirlere yerleşiyor. Herpes simplex ile insan genellikle çok küçük yaşlarda (0-5 yaş) karşılaşılıyor. Uçuk oluşmasını tetikleyen etkenler ortaya çıkana kadar virüs burada sessiz kalıyor. Vücudun zayıf düştüğü durumlarda virüs uçuğa sebep oluyor. Aşırı stres, grip ve her türlü ateşli hastalık, aşırı güneş ışınlarına maruz kalmak, hamilelik ve adet dönemleri gibi hormonal değişimler, aşırı yorgunluk ve uykusuzluk virüsü aktif hale geçiren etkenler arasında sayılıyor.

Uçuk yaraları, genellikle ağrılı oluyor. Ağrı,



Gözde Lazer

Son yıllarda bazı göz bozukluklarında gözlük ve lensleri devre dışı bırakabilen bir yöntem geliştirildi. LASIK (laser-assisted in situ keratomileusis) denen bu yöntemde lazer ışınları ile göz bozuklukları düzeltiliyor. Hangi tür göz bozukluğunun bu tür tedavi ile düzeltilebileceğine göz uzmanları, detaylı bir göz muayenesi sonrasında karar veriyor. Genellikle gözünde hafif bozukluk olan kişiler lazer uygulaması için uygun bulunmuyor.

Lazer uygulaması öncesinde bilgisayar kontrollü cihazlarla korneanın üç boyutlu bir haritası çıkartılıyor. Böylece korneanın düzeltilmesi gereken bölgeleri tespit ediliyor. LASIK işlemine başlamadan önce göze uyuşturucu bir ilaç damlatılıyor. Özel bir cihaz gözü sabit bir pozisyonda tutarken "mikrokeratom" denen başka bir cihaz kornea'nın dış kısmından ince bir hücre tabakası kaldırıyor. Zar şeklindeki bu ince tabaka kesildikten sonra kapak gibi kaldırılıyor. Bunu takiben korneanın iç kısımlarındaki düzeltilmesi gereken bölgelere lazer ışınları uygulanıyor. Lazer ışınları ile kornea yeniden şekillendiriliyor. Bu sayede görüntü retinada istenilen noktanın tam üzerine düşüyor. Lazer uygulamasından sonra, korneanın kaldırılan dış tabakası tekrar yerine yerleştiriliyor. Bu işlemin göze zarar verme riski %1-2 civarında. LASIK işlemi sonrasında iyileşme oldukça hızlı oluyor. Hastaların neredeyse tamamında işlemden bir gün sonra görüşünde %50'nin üzerinde düzelleme oluyor.

uçuklar çıkmadan birkaç gün öncesinden başlayabiliyor. Uçuklar birkaç saat içerisinde patlayarak kabuk bağlıyor. Genellikle 7 ile 10 gün içerisinde kendiliğinden geçiyor. Uçuk yüzeysel yaralarla kendini gösterse de, herpes virüsü ölüme kadar varan ciddi hastalıklara da yol açabiliyor. Uçuk bulaşıcı bir hastalık olduğu için, bundan korunmak önemli. Alınacak önlemlerin başında uçuğa dokunulmaması, dokunulduğu durumdaysa ellerin çok iyi yıkanması geliyor. Uçuğu olan kişi göze dokunmaktan kaçınmalı, özellikle bayanlar makyajlarını temizlerken dikkat etmeli. Uçuklu insanın diğer kişileri öpmesi de oldukça sakıncalı. Uçuklu insanın kullandığı havlu, bardak, çatal gibi eşyalar ayrılıp başkalarının kullanmasına izin verilmemesi gerekiyor. Uçuk yarası ile oynandığı zaman bu bölgeye diğer mikropaların bulaşma olasılığı artıyor. Bu nedenle uçuk yarasıyla oynamak oldukça tehlikeli. Halen kesin tedavisi olmayan uçğun tedavisinde asiklovir ve benzer etki mekanizmasına sahip anti-viral ilaçlar kullanılıyor. Sinirlere yerleşmiş olan virüsleri tamamen yok etmeyi hedefleyen yeni anti-viral ilaçlar üzerinde yoğun çalışmalar yapılıyor.

Vizite Ücretsizdir!..

Lupus hastalığı nedir? Tedavisinde kullanılan KLOKORIN ilacını nasıl temin edebiliriz?

Sistemik Lupus Eritematosus (SLE), sebebi tam olarak bilinmeyen bir hastalıktır. Cilt, eklemler, böbrek, gibi bir çok doku ve organ iltihabına yol açar. Tuttuğu organ veya dokuya göre değişen bulgulara yol açar. Hastalığın temelinde bağışıklık sistemi (immünolojik) anormallikleri olduğu düşünülmektedir. Uzun süreli (kronik) ve bir çok sistemi etkileyenbu hastalığın genellikle etkin tedavisi yapılarak hastalığın yıkıcı hasarları engellenebilir. Tedavisi için gerekli ilaçların temini için eczane ve ilaç depolarıyla görüşmek gerekir.

Vertigo hastalığına neyin sebep olduğu, hastalığın belirtileri ve tedavi yöntemleri ile ilgili bilgi verebilir misiniz?

Genel anlamıyla baş dönmesi olarak nitelendirilen vertigo esas olarak bir denge bozukluğudur. Genellikle iç kulağa bağlı bir problemden kaynaklanır. Bu kelime latince "dönmek" fiilinden gelmektedir. Bu hastalar sıklıkla kendilerinin veya çevrenin döndüğünü söylerler.

Beine giden kan miktarının azalması, iç kulağı etkileyen kafa yaralanmaları, enfeksiyon ve çeşitli nörolojik hastalıklar vertigo sebepleri arasındadır. Tedavisi için ilk olarak altta yatan sebebin belirlenmesi gerekir. Eğer sadece araç

tutmasına bağlı oluşan vertigo mevcutsa, tedavide çeşitli hap veya kulak arkasına yapıştırılan yama tipi ilaçlar kullanılır.

Kan uyumsuzluğu nedir?

Anne kan grubu Rh (-) veya "O" ise ve baba kan grubu Rh(+) veya "A", "B" veya "AB" ise bebekte kan uyumsuzluğu hastalığı beklenir. Rh uyumsuzluğu çok ağır hastalığa neden olabilir. Bu bebeklerde doğduğu anda sarılık görülür. Böyle bebeklerin tedavisi fototerapi (ışın tedavisi) veya kan değiştirilmesi ile yapılır.