



İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel
f.senel@excite.com

Biliyor muydunuz!..

Grip Aşısı

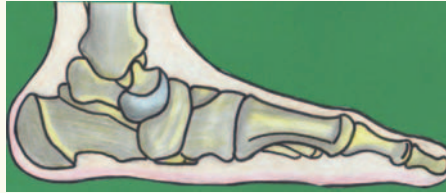
Grip, influenza virüsü tarafından meydana getirilen bulaşıcı bir solunum yolu hastalığı. Her yıl dünya nüfusunun %10-20'si (500-600 milyon kişi) gribe yakalanıyor. Bunların 3-5 milyonu gribe ağır geçiriyor ve her yıl gribe bağlı olarak 250-500 bin kişi hayatını kaybediyor. Grip en sık Aralık ile Mart ayları arasında salgın yapıyor. Grip virüsü, zaman içerisinde genetik yapısını değiştirerek insanların bağışıklık sisteminden kaçmayı başarıyor ve tekrar tekrar hastalık yapabiliyor. Yaklaşık her 20-30 senede bir ise virüsün genetik yapısında büyük değişiklik oluyor ve yepyeni bir virüs ortaya çıkıyor. Bu değişiklik de dünya çapında büyük bir salgına neden oluyor. Grip hastalığı her yaş grubunda tehlikeli olsa da, özellikle küçük çocuklarda, yaşlılarda, kalp, akciğer, böbrek ve şeker hastalarında hayati tehlike oluşturuyor. Organ nakli yapılan kişilerde, AIDS hastalarında veya kemoterapi alan kişilerde grip virüsü öldürücü olabiliyor. Grip sonrası gelişen zatürre, beyin ve kalp iltihabı yüksek risk grubu kişilerde, gribe bağlı gelişen ölümlerin başta gelen nedenleri sayılıyor.

Grip aşısı, ölü virüsten elde ediliyor ve her yıl tek doz olarak uygulanması öneriliyor. Grip aşısının etkinliği, vücuda giren virüs tipleri ile uyumuna, yaşa ve aşılana kişinin sağlık durumuna göre değişimle birlikte %70-90 arasında değişiyor. Grip aşısının uygulanması için en uygun zamanlar Eylül-Ekim-Kasım ayları. Grip aşısından sonra kesin koruyuculuğun başlaması için en az 10-14 günlük bir sürenin geçmesi gerekiyor. Grip aşısı, 65 yaşından büyük kişilere, şeker, astım, akciğer ve kalp hastalarına öneriliyor. Bağışıklık sistemi baskılanmış olan kişilere de grip aşısının yapılması gerekiyor. Huzur evlerindeki yaşlılara, sağlık personeline ve sık seyahat eden kişilere de aşı öneriliyor. Grip aşısı, 6 aylıktan küçük çocuklara ve hamileliğin ilk 3 ayının içinde bulunanlara önerilmiyor. Grip aşısı sonrası %15-20 oranında aşı yerinde ağrı, kızarıklık, şişlik oluşabiliyor.) Ateş, halsizlik, kas ağrısı gibi yan etkiler ise %1'in altında görülüyor ve 1-2 gün içinde kendiliğinden geçiyor. Her ilaçta olduğu gibi grip aşısı sonrasında da alerjik reaksiyon görülebiliyor. Aşının tam teşekküllü sağlık merkezlerinde veya hekim kontrolünde uygulanması gerekiyor.

Düztabanlık

Gün içerisinde hiç fark etmesek de çok değişik şekillere giren ayaklarımız çok sayıda kemik ve eklemle oluşuyor. Ayak sağlığımızın önemi genellikle ayaklarımızda bir sorun olduğunda aklımıza geliyor. Çocukluk döneminde görülen en sık ayak sorunu olan düztabanlık, tedavi edilmezse ileriki yıllarda kişileri rahatsız eden bir problem haline geliyor. Ayak arkının çökmesi ya da diğer bir deyişle ayak tabanının düzleşmesine "düztabanlık" deniliyor. Bu kişilerde ayak tabanındaki eğriliğin düzleşmesiyle ayak tabanı düz bir görünüm alıyor. Tüm insanlar ilk doğduklarında düztaban. Çocuk yürümeye başladıktan sonra, ayak tabanındaki kavis belirgin olarak görülüyor. Bunun nedeni, genellikle bu bölgedeki fazla yağ dokusu. Zamanla şekillenen ayak arka 6-8 yaşında son halini alıyor. Dikkatli bir göz düztabanlığı erken yaşta fark edebiliyor. Ancak genellikle düztabanlık, çocuk yürümeye başladıktan sonra teşhis ediliyor. Bu çocuklar ayakta dururken ayak tabanının tamamı yerle temas ediyor. Ortopedik

bir muayene veya ıslak ayakla betona basıldığında ayak izine bakılarak teşhis konulabiliyor. Düztaban olan çocuklar genellikle ayaklarını içe çevirerek yürüyorlar. Çocuk yere basınca ayak iç tarafındaki kavis çöktüğünden vücut ağırlık merkezi ayağın iç tarafına düşüyor. Çocuk, vücut ağırlık merkezini ayağın üzerine düşürüp dengeli yürüyebilmek için, ayağını içeri doğru çeviriyor. Yani, ayağı içe doğru çevirerek yürümek düztaban olan çocuklarda bir tür telif mekanizması. Düztabanlık, büyüme döneminde, bazı bedensel problemlere neden olabiliyor. Bu çocuklarda, fazla yükseğe sıçrayamama, hızlı koşamama ve çabuk yorulma en sık görülen şikayetler arasında. Erişkinlerde ise, özellikle uzun süre ayakta kalma-



ması gereken kişilerde, düztabanlık şiddetli ayak ağrılarına sebep olabiliyor. Bu çocuklarda, düztabanlığın zamanla düzelmesini beklemek yerine, vakit kaybetmeden en kısa sürede ortopedi uzmanına başvurmak gerekiyor. Düztabanlığın tedavisinde ortopedi uzmanının önerdiği tabanlıklar veya fizik tedavi öneriliyor. Düztabanlığın önlenmesinde en önemli ayakkabı seçimi. Ayağı yoran ve ayak anatomisine uygun olmayan ayakkabıların giyilmemesi gerekiyor. Çocukluk çağında, tabanı yumuşak ancak yanları sert olan ayakkabıların giyilmesi gerekiyor. Ayakkabı tabanının yumuşak olması çocuğun yukarı doğru hareketleri daha kolay yapmasını ve dengede daha iyi durmasını sağlıyor. Yürümeye yeni başlayan çocuklarda bot tarzında, ayak bileğini saran bağcıklı ayakkabıların tercih edilmesi gerekiyor. Erken yaşlarda, her tarafı yumuşak olan spor ayakkabılar tavsiye edilmiyor. Uygun bir ayakkabının topuğu saran kısmının topuğu destekleyecek kadar sert olması gerekiyor. Ayakkabının bağcıklı olması, parmak ucunda bir miktar boşluk bulunması, tarak kısmının genişliğinin ayağa uygun olması ve ayağı sıkıması ideal bir ayakkabı için diğer önemli kriterler. Ayakkabı topuğu ile ayakkabının ön kısmının aynı anda yere değmemesi ve burun kısmının yerden 10-12 mm havada olması gerekiyor. İdeal bir ayakkabıda topuk yüksekliğinin 1,5-2 cm'yi geçmemesi ve iç astarının tümüyle deri olması da oldukça önemli. Uygun ayakkabı seçimi için, bir kağıt üzerine basarak ayağın şeklini kağıda çizebiliriz ve ayağın en geniş yeri olan tarak kemikleri mesafesini enlemesine ölçmek gerekiyor. Bu ölçüden daha dar ayakkabı kesinlikle almamak gerekiyor. Ayakkabının kendinize uygun olup olmadığını kararlaştırmadan önce en az bir saat yürümüş olmak önemli. İlk giyildiğinde ayağı rahatsız eden ayakkabının, satıcının "yürüdükçe açılır" sözüne kanıp, alınmaması lazım. Yüksek topuklu veya sivri burun ayakkabılar ise uzmanlar tarafından önerilmiyor. Bu tür ayakkabıların mümkünse hiç giyilmemesi, giyildiğinde ise en fazla 3 saat ayakta tutulması gerekiyor. Düztaban olan kişilerin özel ayakkabı giymesi öneriliyor. Düztabanlığın teşhis ve tedavisinin bir ortopedi uzmanı tarafından yapılması gerekiyor. Ayakkabıcılarda satılan ortopedik ayakkabıların çoğunun düz tabanlı tedavisinde kullanıma uygun olmadığını unutulmaması gerekiyor. Tedavi gerektiren durumlarda, ortopedi uzmanının reçetesi ile ortopedi atölyelerinde ayak kalıbı çıkarılarak yapılan özel tabanlı ortopedik botlar kullanılıyor.

Vizite Ücretsizdir!..

Merhaba, sünnet olmanın bilimsel açıdan bir yararı ya da zararı var mıdır, sünnet derisinin görevi nedir, bunun ortadan kaldırılmasının negatif etkileri nelerdir?

Sünnet derisinin dar olup penis ucunu kapattığı durumlarda, çocuklarda idrar yolu enfeksiyonu riski artmaktadır. Bu durumlarda en kısa sürede sünnet önerilmektedir. Penis kanserlerinin önemli bir kısmı da sünnet derisinde görülmektedir. Bu nedenle, sünnet yapılması penis kanseri riskini azaltır. Sünnet derisinin bilinen bir yararı yoktur. Bu derinin alınmasının da bilinen bir zararı yoktur. Ancak, idrar deliğinin aşağıda olduğu durumlarda sünnet önerilmez.

Hayvanlardan insanlara doku organ naklinin faydaları nelerdir şimdiden yardımcı olduğunuz için teşekkür ederim.

Hayvanlardan insanlara doku ve organ nakli, yani "zenotransplantasyon" üzerinde uzun yıllardır çalışılan bir alan. Bir insana nakledilecek dokunun kendi vücudundan olması, yani "ototransplantasyon" en ideal durumdur. Bunun mümkün olmadığı durumlarda, başka insanlardan alınan organlar nakledilir. Ancak, bu şekilde temin edilen organlar sınırlıdır ve genellikle ihtiyacı karşılamaz. Bu nedenle, sınırsız bir kaynak olan hayvanlardan alınan organların kullanılması

gündeme gelmiştir. Henüz, insandan insana yapılan nakillerin başarısı elde edilememişse de bu konudaki çalışmalar devam etmektedir.

Halk arasında bilindiği gibi basketbol boyu uzatır mı? Yoksa basket oynayanlar uzun olduğu için böyle bir yanılgı oluyor?

Basketbol veya voleybolun boyu uzattığına dair kesin bir bilimsel veri bulunmuyor. Bu tür sporların boy üzerindeki etkisinin ikincil bir etki olduğuna, yani kişinin genel sağlığına yaptığı olumlu etkilerin sonucunda genel vücut gelişimini etkileyerek boyun uzamasına katkıda bulunduğu inanılıyor.