

# Bir Mayanın Yol Açtığı Karmaşık Sorunlar: GİZLİ HASTALIK

- Başağrıları, deri allerjileri, göğüs ağrıları, depresyon, adet öncesi gerginlik, bronşit, sedef hastalığı, kronik hazımsızlık ve inanılmaz derecede çeşitlilik gösteren belirtilerin hepsi tek bir nedene bağlı. Basit bir maya bu kadar rahatsız edici tepkiler yaratabilir mi?

Carolyn, sağlığında ciddi bir bozukluk olduğunun farkındaydı. Kemiklerinde her zaman hissettiği yorgunluğun yanı sıra, sık sık şiddetli başağrısı, adet öncesi gerginlik, göğüs ağrısı ve hazımsızlık çekiyordu.

Doktorlar, 34 yaşında olan ve kendini ihtiyar bir kadın gibi hisseden Carolyn'ın şikayetlerinin nedenini saptayamıyorlardı.

Carolyn sayısız tıbbi testten geçti; kan tahlilleri, idrar ve gaita kontrolleri, göğüs röntgeni ve hatta beyin tomografisi yapıldı. Bütün sonuçlar sürekli negatif idi. Sonunda dahiliyecisi doktoru, şikayetlerinin psikosomatik olabileceğini ileri sürerek, Carolyn'un bir psikoterapistle görüşmesini salık verdi.

Aradan 3 sene geçti. Şimdi Carolyn'ın hafifçe çilli yüzü sağlıktan parlamakta. İlyeşmesini, bütün rahatsızlıklarını tek nedene bağlayan bir dahiliyeciye borçlu: Herkesin bağırsak kanalında yaşayan ve normal şartlarda zararsız bir tür maya olan *Candida albicans*, Carolyn'ın vücut mukozasında kontrolsüz bir biçimde çoğalmıştı.

Maya ile ilgili hastalıkların tedavisi basit ve ucuzdur: Maya karşı ilaç ve özel diyet.

Basit bir mayanın, Carolyn'ın karşılaştığı türden hastalıkların hepsinden sorumlu olduğu düşüncesi, bugün için tartışma konusu. Amerikan Allerji ve İmmunoloji Akademisi, konuyu "spekülatif ve kanıtlanmamış" olarak nitelemektedir. Öte yandan bu rahatsızlığın nedenini bağırsak mayasına bağlayan hekimler ise, hastalığa "Kronik kandidiasis" teşhisi koymaktadırlar.

Bugün, giderek daha fazla sayıda hekim, mayanın çeşitli tıbbi şikayetlere neden olabileceğine inanmaktadır. Bunlar arasında kronik kabızlık, diyare, gaz ve hazımsızlık gibi mide-barsak şikayetleri ile, sürekli sistit, nezle, migren, astım, yorgunluk, depresyon, göğüs ağrıları, panik nöbetleri, zihinsel konsantrasyon güçlüğü ve diğerleri sayılabilir. Maya ile ilgili rahatsızlıklar bulunan hastalar sigara dumanı, parfüm, haşere öldürücülere ve diğer kokulu ev kimyasallarına karşı aşırı duyarlılık geliştirebilirler.

Maya ile ilgili belirtileri tedavi eden hekimlere göre, hastalığa çok yaygın olarak rastlanılmaktadır. İnsanların yaklaşık % 10'u *Candida albicans*ta olumsuz etkilenmektedir. Bir kadın hastalıkları uzmanı: "Hastalarım arasında, adet öncesi şikayetleri olanların en az % 90'ında müzmin kandidiasis bulunmakta. Bunlara kandidaya karşı tedavi uyguladığımda, iyileştiklerini gördüm" diyor.

Mayanın vücutta ciddi rahatsızlıklar yaratabileceğini ilk

gözlemleyen, Orion Truss adlı Amerikalı bir allerji ve iç hastalıkları uzmanı idi. Truss, yaklaşık 25 sene önceki kayıtlarında *Candida albicans* allerji aşısı enjeksiyonu ile hastalarının depresyon, adet öncesi gerginlik, mide-barsak şikayetleri gibi genellikle allerjiye bağlı olmayan rahatsızlıklarının düzeltilmesini gözlemiş.

Orion Truss, maya ile ilgili olarak teşhis ettiği hastalık belirtilerini araştırarak, hangi tür kişilerin hastalığa eğilimli olabileceği üzerine teoriler geliştirdi. Hastalarının çoğu, çocuk yetiştirme dönemindeki kadınlardı. Hemen hepsinde, değişik tür ve şiddetteki belirtiler, geniş spektrumlu antibiyotik, steroid ilaç ya da doğum kontrol hapı aldıktan sonra, ya da hamilelikten hemen sonra ortaya çıkmıştı.

Enfeksiyonlara karşı mücadele için alındığında, ampisilin, tetrasiklin veya keffeks gibi güçlü geniş spektrumlu antibiyotikler, mikropları öldürürken *Candida albicans*ı kontrol altında tutan, vücudun dostu bakterileri de yoketmektedir. Antibiyotik tedavisinin yan etkisi olarak, bazen maya vajinitisinin görümesinin nedeni bundandır. Birçok kişi, kandanın aşırı çoğalmasına karşı mücadele edebilir. Ancak bazı bireylerin bağışıklık sistemleri, bu fırsatçı parazitin üstesinden gelebilecek kadar güçlü değildir. Bu durum ortaya çıktığında, kronik kandidiasis belirtileri başlar. Prednisone, Medral ve Dexamethasone gibi bağışıklık sistemini engelleyen steroid ilaçlar da mayaya çoğalma imkanı sağlar.

Erkeklerde de (özellikle uzun süreli antibiyotik veya steroid tedavisi söz konusu ise) maya ile ilgili hastalıklar görülebilir. Erkeklerde ve kadınlarda, mayada aşırı çoğalma söz konusu ise, fazla şekerli bir diyet mayanın daha da hızlı üremesine yol açar.

## MAYA NASIL HASTALIK YAPAR?

Hekimler, uzun süredenberi *Candida albicans*'ın vücutta varlığından haberdardılar. Bebeklerde, doğumdan hemen sonra görülen, dilde pamukçuk -dilin üzerindeki beyaz kaplama- ve kadınlarda maya vajinitise yol açmaktaydı. Bu belirtiler önceleri çok hafif arazlar olarak nitelendiğinden, önemsenmemekteydi.

Fakat maya ile ilgili belirtileri araştırın hekimler, aksini gözlemlemektedirler. *Candida*, üreyerek vücutta çoğaldığı zaman mukozayı tahrip eder. Kananın kolonileştiği bölgeye göre, bu enfeksiyon vücutta sindirim bozukluklarına, üriner semptomlara ya da maya vajinitise yol açabilir. Ayrıca maya, vücutta dolaşım giren toksinler de üretebilir. Sonuç: Nezle, astım, deri kızartıları, adet güçlükleri ile, baş dönmesi, hiperaktivite, anksiyete, uyuşukluk, baş ağrısı, migren ve zihinsel konfüzyon gibi merkezi sinir sistemi problemleridir.

Carolyn'ın geçmişi, tipik bir kandidiasis vakasınının gibidir. Ergenlik döneminde sivilceleri için antibiyotik kullandığında şiddetli vajinal enfeksiyon geçirmiştir. Sonraları, doğum kontrol hapına devam ettiğinde diğer semptomlar belirmiş ve çocuk doğduktan sonra durumu daha da kötüleşmiştir. Carolyn'ın semptomları, Lisa'ninkilerle kıyaslandığında hafiftir.

33 yaşında, 2 çocuk annesi olan Lisa, ömür boyu saman nezlesi çekmektedir. Çocukken sıkça görülen kulak enfeksiyonuna karşı antibiyotik kullanan Lisa ailesi tamamlandıktan sonra da doğum kontrol hapları kullanmaya başlamıştır. Fakat genç kadın, aldığı hap ile giderek kötüleşen üriner prob-

lemleri arasında bir ilişki kuramaz. İkinci çocuğunun doğumundan sonra, çok şiddetli bir üriner enfeksiyon geçirir. Bir üroloğun reçetesine yazdığı geniş spektrumlu bir antibiyotiği haftalarca kullanır. Bu tedavi sırasında Lisa'nın sol kolu ve bacağı birkaç kere uyuşur. Her uyuşma olayı bir saat kadar sürer. Ayrıca anksiyete nöbetleri geçirmeğe başlar.

Bir nörolog, arka arkaya gelen uyuşma vakalarının "multiple sclerosis"ten ötürü olabileceğini iddia eder. Anksiyete nöbetlerine çare için bir psikiyatriste başvurur. Fakat sonuç alamaz. Saman nezlesinin daha da kötüleşmesi üzerine bir allerji uzmanına başvurur.

Sonunda, bir arkadaşının tavsiyesi ile maya ile ilgili hastalıkların tedavisinde tecrübeli bir dahiliyeciye başvurur. Hekim, Lisa'ya kandidiasis tedavisi uygular. Sonraki 3 yıl içinde, Lisa'nın bütün şikayetleri geçer. Şimdi, baharlarda karıştığı bahar nezlesi dışında kendini iyi hissetmektedir.

### TANI VE TEDAVİ

Müzmin kandidiasisin belirtileri diğer birçok hastalıklarına çok benzediğinden, hekimler bu hastalığa yakalandığını iddia edenleri uyarmaktadırlar. Özellikle üzerinde durulması gereken, fiziksel gözlemler ve gerekli laboratuvar testleriyle, diğer bütün olası nedenleri kontrol etmektir. Eğer başka hiçbir neden bulunamıyorsa, kandidiasis sorununuz olabilir veya olmayabilir.

Maya sendromunun teşhisinde geçmişiniz en önemli unsurdur. Hekim ilk görüşmenizde sizinle 1-2 saat geçirebilir. Size soracakları arasında daha önce geçirdiğiniz hastalıklar ve kullandığınız ilaçlar: rutubetli ya da küflü yörelerde bulunup bulunmadığınız (kandida hastaları özellikle havadaki küflere karşı hassastır), geçirdiğiniz hamileliklerin ayrıntıları ve sağlığınız ile ilgili diğer hususlar bulunur. Ayrıca kadın hastalara, tekrarlayan vajinal maya hastalıklarının olup olmadığı sorulur. Kandida tedavisine cevap veren her hastada bu şart aranmamakta birlikte bu durum, müzmin kandidiasisin erken bir uyarı semptomu olarak görülmektedir.

Tıbbi geçmişiniz dışında, hastaya kandidiasis teşhisi konulmasında belirgin başka bir yol daha vardır. Bilim adamları bu konuda özel teşhis testleri geliştirmeye çalışmaktadırlar. Bu amaçla, kandida problemleri olan hastalarda ortaya çıkan biyokimyasal anormallikler araştırılmakta, diyabetli hastalarda yüksek kan şekeri düzeyini saptayan testin benzeri bir testle teşhis yapılabileceği umulmaktadır. Hastanın kanı *Candida albicans* ile karşılaştırıldığında belirli antikorlar üretir. Ancak herkesin vücudunda normal düzeyde maya bulunduğundan, hangi antikor düzeyinin hastalık belirtisi olabileceği henüz bilinmiyor. Bu konuda halen devam eden istatistiksel araştırmalar sonuçlandırıldığında, daha doğru ve kolay test teşhisleri mümkün olacaktır. Bugünkü uygulamada ise eğer hekim, hastalığınızın maya ile ilgili olduğuna inanıyorsa, size maya tedavisi uygular. Bu tedaviye olumlu cevap verdiğiniz takdirde, ilk teşhisin doğru olduğu sonucuna varılır. Yani tedavi iyileşme sağlarsa, kandidiasis teşhisiniz doğru demektir. Tıpta sıkça uygulanan bu tekniğe "terapatik test" denir.

Müzmin kandidiasis tedavisi, nisbeten basit ve ucuzdur. Maya, karbohidratlı ortamda çoğaldığı için, müzmin kandidiasis teşhisi konulduysa doktorunuz, beyaz un, şeker gibi karbohidratlı bütün gıdalardan kaçınacağınız bir perhiz verir. Vücudunda çok fazla kandida bulunan bireyler, diğer maya ve küflere karşı da duyarlılık göstereceklerinden, doktorunuz maya içeren besinlerden, en azından bir süre kaçınmanızı salık verecektir. Bodrum ya da havalandırılmamış odalar gibi havasız yerlerden de uzak durmanız gerekecektir. Maya ile ilgili hastalığı olanlar havadaki küf sporlarına karşı olumsuz tepki gösterir. Bu nedenle, küflü yerlerde ya da rutubetli, yağmurlu havalarda, hastalığınızın şiddetlendiği hissedilir.

Vücudunuzdaki mayayı öldürmek için doktorunuz size, Nystatin ya da Ketoconazole gibi mantara karşı ağızdan alınacak bir ilaç yazar. Bazı hekimler de hastalarına kandida antijeni ampulü yazmaktadırlar. Zatürre ya da böbrek enfeksiyonu gibi, antibiyotik almanız gerektiren bir hastalığınız mevcutsa, antibiyotiğin yanısıra, mantara karşı bir ilaç kullanmanız tavsiye edilecektir.

Ek olarak vitaminler de verilebilir. Araştırmalar, kandida hastalarının çoğunda, müzmin magnezyum eksikliği bulunduğunu ve yağ asitlerinin gereğince metabolize edilemediğini göstermiştir.

Bu konuda bir varsayım da, bağışıklık sistemimizin gereksindiği besin maddelerinin yetersizliğinin, hastaları kandidiasise eğilimli kıldığı iddiasıdır. Bu nedenle kandida tedavisinin bir yönü de, uygun besin desteği ile yetersiz beslenmenin önlenmesidir.

Sonuçta, kandidiasisin çok yaygın olarak görüldüğü belirtilerinden haberdar olunması halinde tedavisinin kesin, kolay ve ucuz olacağı söylenebilir. Tam iyileşme uzun süre olmakta, tedaviden sonra vücutta hastalıktan herhangi bir iz kalmamaktadır.

Redbook'tan çeviren: Murat ÖZKUL

### SİZ OLSAYDINIZ?

(Satraç Dünyasındaki soruların yanıtları)

Çözüm: I

1..Af3! 2.gxf3 Vg5 3.Fh3 Vh5 4.Fg2 Kxg2! Beyaz oyunu terkeder. (Kukov-Farago, 1983)

Çözüm: II

1..Vc8! Vf7 2.g6! Vf6 (2..Vb7 3.Kh8! Şxh8 4.Vxf8 mat) 3.Ae7!! Vxe7 4.Kh8!! Şxh8 5.Vh3 Şg8 6.Vh7 mat (Lehtinen-Wallikivi, 1983)

Çözüm: III

1..f5 2.exf5 Ae5! 3.fxe5 Fxh4 4.a5 (4.Vxh4! Af4 5.Vxf4 Kxh3 6.Vh2 Kdh8 7.Ff4 Kxh2 8.Fxh2 Ve3!) 4..Ag3!! 5.Vxg3 Fxg3 6.axb6 Kxh3 7.Şg1 Kdh8! 8.gxh3 Kxh3 Beyaz oyunu terkeder. (Brommes-Khan, 1983)

*İnsan için en değerli olan şey yine insandır.*

**SPINOZA**