



# İNSAN VE SAĞLIK

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



## Yüzme Havuzları ve Astım

Yapılan çalışmalar, yüzme havuzlarının astıma yol açabileceğini gösterdi. Havuzların klorlanmasına bağlı ortaya çıkan bazı kimyasallar akciğerleri olumsuz etkileyebiliyor. Bu maddelerden biri, nitrojen triklorid. Yüzme havuzlarına sık giren çocuklarda, akciğerler hücrelerinin yabancı moleküllere karşı geçirgenliğini artıran bazı proteinlerin düzeyleri yükseliyor. İlkokul çağından beri düzenli olarak yüzme havuzlarına giden 226 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışma, akciğer hücrelerinin geçirgenliğinin normalin üzerinde arttığını gösterdi. Hücre geçirgenliği, havuzda geçirilen süreyle doğru orantılı olarak artıyor ve geçirgenliği artan hücrelerden çeşitli zararlı moleküller geçerek akciğerlere zarar verebiliyor. Yüzme havuzlarının uzun dönemli etkilerinin yanı sıra, kısa süreli etkileri de araştırıldı. Toplam 16 çocuk

ve 13 erişkin üzerinde yapılan bir çalışma, yüzme havuzlarının 1-2 saatte bile bazı kan proteinlerini yükselttiğini gösterdi. Hiç havuza girilirse bile, sadece havuz kenarında durmak bile akciğer hücrelerinin bazı moleküllere geçirgenliğini artırıp astıma yol açabiliyor. Yaklaşık 3 yıl süren ve 1881 çocuk üzerinde yapılan diğer bir çalışmaya göreyse, yüzme havuzları akciğer fonksiyon testlerini olumsuz etkileyebiliyor. Uzun süre havuza giren çocukların solunum hızlarının %10'lara varan düşme gözleniyor. Yüzme derslerinin zorunlu olduğu okullarda astım oranı %5,5 ile 30,5 arasında değişiyor. Özellikle kapalı havuzlarda geçirilen süre, astım şikayetlerini artıran önemli bir unsur olarak kabul ediliyor. Halen havuz temizliğinde klor içermeyen maddelerin kullanılması üzerinde çalışmalar yapılıyor.

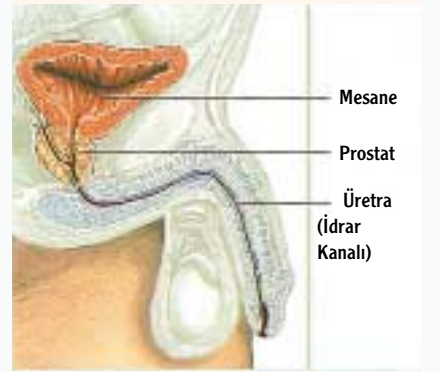
## Stres ve Şeker Hastalığı

"İnsülin" hormonunun yetersizliğine bağlı olarak kan şekerinin artması, şeker hastalığına yol açıyor. Genellikle çocukluk döneminde veya genç yaşlarda başlayan tip 1 şeker hastalığı, genetik geçişli kabul ediliyor. Daha çok ileri yaşlarda ortaya çıkan tip 2 şeker hastalığıysa genellikle aşırı kiloya bağlı. Yüzyılın hastalıklarından biri olarak kabul edilen "stres" in, şeker hastalığına yol açan etkenlerden olduğu düşünülüyor. Tip 2 şeker hastalarında ruhsal gevşeme egzersizleri kan şekerini düşürüyor. Buna karşın, 20 dakikalık stresli bir film izleyen tip 1 şeker hastalarında kan şekerinde yükselme gözleniyor. Yapılan bir çalışmada tip 1 şeker hastalarının, çocukluklarında sağlıklı kontrol grubuna göre daha kötü olaylarla karşılaştıkları gösterilmiş. Günlük hayatta karşılaşılan kötü olaylar ve karmaşık durumlar, tip 2 şeker hastalarında da kan şekeri düzensizliklerine yol açıyor. Stresle mücadele gücü olan, kontrollü ve kendine güvenli şeker hastalarında kan şekeri daha düşük düzeylerde seyrediyor. Kan şekerinin iniş çıkışlar gösterdiği ve zor kontrol edildiği hastalar, diğerlerine göre strese daha az dayanıklı. Bu kişilerin kan basıncı, kalp hızı ve kan kortizol düzeyleri, stres durumunda diğerlerine göre çok daha fazla artıyor. Bu ve benzer çalışmalar, stresle kan şekeri düzeyleri arasında dolaylı da olsa bir bağlantı olduğunu gösteriyor. Şeker hastalığının oluşmasında genetik yatkınlığın yanı sıra stres de önemli etken gibi görünüyor.



## İdrar Geri Kaçışında Enjeksiyon Tedavisi

Çocuklarda, tekrar eden idrar yolu enfeksiyonlarının en yaygın nedeni idrarın, idrar kesesinden yani mesaneden böbreklere geri kaçışı. Böbreklerde oluşan idrar, idrar kanallarıyla mesaneye, oradan da dış idrar kanalına geçerek dışarı atılıyor. Mesaneye gelen idrarın yalnızca tek yönde, yani dışarı doğru gitmesi gerekiyor. Eğer idrar geriye, böbreklere doğru da hareket ederse, böbrek hasarına ve enfeksiyona neden oluyor. Bu geri kaçış, çocukluk çağında idrar yolu enfeksiyonu geçiren her iki çocuktan birinde tespit ediliyor. Bu durum, zaman içinde ilaç tedavisiyle geçebilir. Fakat şiddetli düzeydeki ya da ilaç tedavisiyle geçmeyen geri kaçışlarda ameliyat gündeme geliyor. Açık ameliyatta idrar kanallarının mesaneye girdiği yer değiştirilerek sağlanıyor. Başarı oranı %98 civarında olan bu ameliyat, karın altındaki bir kesiyile mesaneye girilerek yapılıyor. Açık ameliyat genellikle birkaç saat sürüyor ve en az 4-5 gün hastanede yatmayı gerektiriyor. Son yıllarda açık ameliyata seçenек olarak yeni bir yöntem geliştirildi. Kapalı, yani endoskopik olarak yapılan yöntemde fiberoptik sisteme dayalı ışıklı bir sistemle, dış idrar kanalından mesaneye giriliyor. Kullanılan kamera sistemi sayesinde idrar kanallarının mesaneye açıldığı delikler ekranda görülüyor. Geri kaçış gözlenen deliğin altına, ince bir iğneyle özel bir madde enjekte ediliyor. Yaklaşık 1 ml hacmindeki madde, idrar kanalının mesaneye açıldığı deliği daraltıyor ve böylece geri kaçışı engelliyor. Bu yöntem yaklaşık 5-10 dakika sürüyor. Bu tekniğin başarı oranları, kullanılan maddeye göre %70-90 arasında değişiyor. Kapalı yöntemde hiçbir kesi yapılmıyor ve işlem den 2 saat sonra hastalar evlerine gidebiliyorlar. İdrar geri kaçışında enjeksiyon yöntemi büyük ölçüde açık ameliyatın yerini alacağı benziyor.



## Vizite Ücretsizdir!..

### Üselerle gastrit arasındaki farkları merak ediyorum.

Gastrit, midenin zararlı uyarılara karşı geliştirdiği cevaba bağlı olarak meydana gelir. Genellikle mideyi yaygın olarak etkileyen gastrit, midenin iltihabi bir cevabıdır. Yediğimiz baharatlı bir yiyecek, alkol veya bozuk gıdalar gastrite yol açabilir. Gastrit genellikle midenin yüzeyel hücre tabakasını tutar. Ülser ise midede oluşan ve tüm tabakaları içerebilen yaralara denir. Ülser yol açan etkenler, genellikle uzun süredir mideyi rahatsız etmekte olan durumlardır. Çok uzun sürelerle mide asidinin fazla salgılanması yüzey hücrelerini olumsuz etkileyerek yaralar oluşmasına neden olabilir. Bu

yaralar derinleşerek mide delinmesine bile yol açabilir. Tedavideki temel prensip, mide asit salgısını azaltmaktır.

### Ağrının tıbbi açıklaması nedir? Ağrıyan organa ne oluyor?

Ağrı, çeşitli organ veya dokularda meydana gelen olumsuzlukların beyin tarafından hissedilmesidir. Örneğin, böbrek taşı idrar akışını bozarak böbrek kapsülünde gerilime yol açar. Bu gerilim böbrek kapsülündeki sinir lifleri tarafından algılanarak beyne gönderilir. Bu da böbrek taşının teşhisi için önemlidir. Hiç ağrı hissedilmediği durumlarda, taş, böbreğin tüm işlevini yok edene kadar tespit edilemez. Kısaca ağrı, organlarda meydana gelen bozukluklar için adeta bir erken uyarı sistemidir.

### Nasırın tedavisi mümkün mü? Nasır aldırmak çözüm mü?

Nasır derinin kalınlaşmasıdır. Bu kalınlaşma basınç veya sürtünmeden oluşur. Ayaktaki nasırların en sık görülen nedeni, iyi uymayan ayakkabılardır. Ellerdeki nasırlarsa genellikle tekrarlanan işlerin yarattığı basınç ve sürtünmeden meydana gelir. Çoğunlukla nasıra neden olan faktörü ortadan kaldırmak, tedavi için yeterli olabilir. Eğer nasırın nedeni uygun olmayan ayakkabı giymekse, yumuşak deriden, uygun biçimde ayakkabılar giymek gerekir. Bu önlemlerle eğer 1-2 haftada nasır kaybolmazsa, bunun cerrahi olarak çıkartılması gerekebilir.