



Tıp



Kan Kanseri ve Hastalıklardan Yaşlanan Kök Hücreler Sorumlu

İnsanlar yaşlandıkça hastalık kapma eğilimleri yükseliyor. Bunun nedenini merak eden Stanford Üniversitesi Tıp Fakültesi araştırmacıları, yanıtı bulduklarını düşünüyorlar: Grup, görevleri yeni kan hücreleri üretmek olan kemik iliği kök hücrelerinin, bağışıklık hücreleri üretme yeteneklerinin azaldığını belirlemiş. Bu da yaşlı fareleri hastalıklara daha açık hale getiriyor. Araştırmacılara göre kan yapıcı kök hücreler yaşlandıkça daha az bağışıklık hücresi üretebilmelerinin yanı sıra, kan hücrelerini etkileyen bir kanser grubu olan lösemiyle ilgili genlerini daha aktif biçimde kullanmaya başlıyorlar. Bu da yaşlıların neden bazı lösemi türlerine yakalanmaya daha eğilimli olduklarını açıklıyor.

Stanford Üniversitesi Tıp Merkezi Basın Bülteni, 20 Haziran 2005

Güneş, Prostat Kanseri Riskini Azaltıyor

ABD'de üç kanser merkezinden uzmanlarca yürütülen bir araştırma, cildin güneş almasının, erkeklerde en yaygın kanser türlerinden olan prostat kanseri riskini en az yarı yarıya azalttığını ortaya koydu. Kuzey California Cancer Center'dan Dr. Esther John, Güney California Üniversitesi Keck Tıp Fakültesi'nden Dr. Sue Ingles ve Wake Forest Üniversitesi Comprehensive Cancer Center'dan Dr. Schwartz, *Cancer Research* dergisinin 15 Haziran sayısında yayımlanan bulgularını, ileri prostat kanseri olan 450 hastayla, 455 sağlıklı erkeği kapsayan bir araştırmanın sonuçlarına dayandırıyorlar. Schwartz ve meslektaşları, daha önce prostatın, normal prostat hücrelerinin gelişmesini sağlamak ve prostat kanser hücrelerinin vücudun başka yerlerine yayılmasını önlemek için D vitamininden yararlandığını ortaya koymuşlardı. Yeni çalışmada araştırmacılar beyaz tenli deneklerin güneş alma derecelerini, genellikle güneş almayan kolların iç kısmının pigmentasyonu (renklenme), güneşe en çok maruz kalan alın pigmentasyonunu ölçerek bulmuşlar. Güneş ışınlarının kol altına ulaşması görece zor olduğundan, bu bölgenin renginde hastalarla kontrol grubu arasında bir fark görülmemiş. Buna karşılık, sağlıklı



gruptakilerin alınlarının, hastalara kıyasla önemli ölçüde koyu olduğu görülmüş. Araştırmacılar, bulgularını her hastadan güneşe ne kadar maruz kaldıklarını öğrenerek de pekiştirmişler. John, Ingles ve Schwartz, bulgulara karşın güneş ışığının D vitamini için tek kaynak olmadığı ve erkeklerin prostat kanseri riskini azaltmak için plajlara koşmalarının sakıncalı olduğu, çünkü güneş ışığının, başta öldürücü melanoma olmak üzere cilt kanserlerine yol açtığı uyarısında bulunuyorlar. Araştırmacılara göre, güneş ışığının prostat kanseri riskini azalttığı yeni araştırmalarda doğrulanırsa, D vitamini yiyecek ve katkılarla vücuttaki D vitamini yeterli düzeye çıkarmak en güvenli yol olacak.

Wake Forest Univ. Baptist Tıp Merkezi Basın Bülteni, 15 Haziran 2005

Adet Öncesi Sendromuna Karşı Kalsiyum ve D vitamini

Massachusetts Üniversitesi'nden Elizabeth Bertone-Johnson yönetiminde bir ekipçe yürütülen geniş çaplı bir araştırma, kalsiyum ve D vitamini açısından zengin bir diyetin, kadınlarda adet öncesi sendromu (premenstrual syndrome - PMS) riskini azalttığını ortaya koydu. Kadınların büyük çoğunluğunun adet öncesinde hafif derecelerde fiziksel ya da ruhsal rahatsızlıklar yaşamalarına karşılık, %8-10

oranında kadında PMS tanımına giren ve günlük etkinlikleriyle kişisel ilişkileri olumsuz biçimde etkileyen şiddetli rahatsızlıklar ortaya çıkıyor. Araştırmacılar, 27-44 yaşları arasında bulunan ve 10 yıllık bir süre içinde PMS semptomları geliştirdiğini bildiren 1057 kadınla, aynı sürede PMS semptomlarından şikayet etmeyen, ya da çok az eden 1968 kadını karşılaştırmışlar.



Araştırmada, deneklere yemek alışkanlıklarıyla ilgili olarak 1991, 1995 ve 1999 yıllarında doldurtulan anketlerin sonucu incelenmiş. Gıdalarından yoğun miktarda kalsiyum ve D vitamini alan deneklerde PMS geliştirme riskinin oldukça düşük olduğu görülmüş. Bu diyet, günde dört kez yağsız ya da az yağlı süt, güçlendirilmiş portakal suyu ya da yoğurt gibi az yağlı süt ürünleri tüketimine karşılık geliyor. Böyle bir diyet, günde 1200 mg. kalsiyum ve 400 birim D vitamini sağlıyor.

JAMA ve Arşiv Dergileri Bülteni, 13 Haziran 2005