

# Londra'dan Mektup

D i d e m C r o s b y

## Bilim ve Yaşam Kalitesi

İngiltere radyo-televizyonları, Eylül ayında bilim içerikli haberlerde yadsınmaz bir hareketlilik yaşadı. Bu hareketlilik, British Association for the Advancement of Science (İngiliz Bilimi Geliştirme Derneği) adlı kurumun her yıl düzenlediği Bilim Festivali'nin bir sonucuydu. Festival, aynı zamanda dünyanın en eski bilim festivali ünvanına da sahip. Bu kez İngiltere'nin Leicester adlı kentinde gerçekleşen festivalin teması, 'yaşam kalitesi'ydi. Yediğimiz yiyeceklerden soluduğumuz havanın kalitesine, maddi durumumuzdan hastalıklarla başetme yöntemlerimize kadar, yaşam kalitemizi etkileyen pek çok etken irdelendi festival süresince.

Son on yıldır yaşam kalitesinden bahsedildiği ni daha da sık duymaya başlar olduk. Kimisi kaliteli bir yaşamı insanın zenginliğine bağlar. Ne kadar çok paranız varsa, o kadar çok şey alabilir, yaşam kalitenizi de o ölçüde yükseltebilirsiniz. Tüketim toplumunun temeli olan bu görüşü benimseyenler, ne yazık ki sağlıkla ilgili bir sorun söz konusu olduğunda, eli kolu bağlı "sağlık parayla satın alınmıyor" demekle yetinebiliyor ancak. Başkalarına sorduğunuzdaysa, yaşam kalitesi sağlıkla doğrudan ilişkilendirilen bir kavram: ne kadar sağlıklıysanız yaşam kaliteniz de o ölçüde yüksek. Bu her iki yaklaşım da bütünün yalnızca bir bölümünü oluşturuyor. Çok paranızın olması, yaşam kalitenizin yüksek olduğu anlamına gelmiyor. Aynı biçimde, yalnızca sağlığımızın yerinde olması da yüksek yaşam kalitesine sahipsiniz demek değil. Yaşam kalitemizde çevresel ve diğer sosyal etkenler de rol oynuyor. Toplumdaki suç oranı, birbirimize duyduğumuz güven, adalet ve demokrasi, bizi ilgilendiren kararları ne ölçüde bilinçli verdiğimiz, yaşam kalitemiz üzerinde etkili.

Bilimin buradaki katkısıysa çok açık. Bilim adamlarının tüm çabası insanların yaşamını mümkün olduğunca daha iyi hale getirebilmek. Buradaki 'mümkün olduğunca' sözcüklerinin altını çizmek gerekiyor, çünkü yaşamımızı iyi yapabilmek için var olan bilgi birikiminden yararlanıyor bilim adamları. Bu bilgi birikimi kimi zaman yetersiz kalıyor, kimi zamansa yepyeni bilinmezlerin kapısını açıyor bizlere. Bilim Festivali'nin açılışında yaptığı konuşmasında Leicester Üniversitesi rektör yardımcısı Sir Howard Newby, son elli yıldır edindiğimiz bilginin, tüm tarih boyunca edindiğimizden daha fazla olduğu gibi bir tahminin yapıldığını vurguladı: "Daha çok biliyor gibi görünmemize karşın, yaşamımız gittikçe artan oranda belirsizliklerle dolu görünüyor." Bunun bir örneği deli dana hastalığı olarak bilinen BSE. Bir diğer örneğe küresel ısınmanın gerçekten var olup olmadığı.

Festival süresince yapılan sunumların büyük bölümü yeni araştırmaların hangi bilinmeyene

ışık tuttuğu ve bunun yaşam kalitemizi nasıl etkileyeceği üzerine yoğunlaştı. Warwick Üniversitesi'nden Profesör Elisabeth Wellington, topraktaki bakterilerin yalnızca yüzde birinin tanımlandığını, kalan yüzde doksan dokuzu hakkında hiçbir bilginin bulunmadığını söyledi. Tıpkı penisilin bir bakteriden elde edildiği gibi, topraktaki yaşayan bakterilerin bu bilinmeyen %99'unun, yeni antibiyotiklerin elde edilmesinde kullanılabileceğini açıkladı. Profesör Wellington ve ekibi laboratuvarında kimyasal yöntemlerle yeni antibiyotikler elde etmeye çalışmaktansa topraktaki bakterilerin DNA'larını ayırıştırarak, ürettikleri enzimlerin işe yarayıp yaramadığını araştırıyor. Yaşam kalitemize katkısı: bakterilerin direnç kazanmamış olduğu daha etkin antibiyotikler.



'Neden acıyor?' başlıklı konuşmasında Leicester Üniversitesi'nden Dr David Rowbotham, dünyada her gün milyonlarca kişinin, vücutlarının çeşitli bölgelerindeki ağrılardan yakındığından ve tıptaki ilerlemelere karşın böylesine yaygın bir soruna çözüm bulmakta yetersiz kaldığımızdan bahsediyor. Ağrının mekanizmaları hakkında önemli bilgiler edindiklerini söyleyen Dr Rowbotham, yeni bulgularla sinir sistemine de yeni bir gözle baktıklarını ekliyor sözlerine: Ağrı sözkonusu olduğunda, sinir sistemi, ağrıyla ilgili bilgiyi organlardan beyne taşıyan kablolar olmanın ötesinde, ağrı anında işlevini ve yapısını değiştiren bir sistem olarak görülüyor. Rowbotham, bu yeni bakış açısı ışığında ağrı kesici ilaçların arasına yeni ve daha etkin olanların katılacağını da haberini veriyor.

Festivalde şeker hastalığının hastalar ve yakınlarının yaşam kalitesi üzerine etkisi, birçok yönüyle irdelendi. Bu konudaki seminerler dizisiyle, yaşam kalitesinin sağlık kalitesine eşit olarak algılanmasının çok yanlış olduğu, hastanın

ve yakınlarının gereksinimlerine, yaşam biçimlerine uygun tedavi yöntemlerinin seçilmesi gerektiği, daha da önemlisi hastaları bu konuda bilgilendirmenin, eğitmenin ve kendi seçimlerini yapmak üzere yönlendirmenin gerekli olduğu vurgulandı.

Warwick Üniversitesi'nden Hilary Hearnshaw da, hekimlerin önerileriyle, şeker hastalarının, hastalığın yol açtığı etkilerden sakınabilmelerini, uzun yaşamalarını ve Ulusal Sağlık Sistemi'ni en düşük düzeyde kullanmalarını amaçladıklarını söyledi. Bu tavsiyeler, çoğunlukla sağlıklı beslenmeleri, düzenli egzersiz yapmaları, sigara içmemeleri ve bazıları için ilaç desteğiyle kan şekeri ni ölçebilecek aletleri kapsıyor. Hilary Hearnshaw, hastaların bu tavsiyelere uymaları durumunda, yaşam kalitelerinin yüksek olacağı gibi bir yanlış olduğu görüşünde: "Hastalar tüm bu tavsiyeleri yerine getirmeli mi? Bunları gerçekleştirmenin hastanın yaşam kalitesi üzerinde her zaman olumlu bir etkisi var mı?" sorularından hareketle, hasta ve ailenin diğer bireylerinin tavsiyeleri nasıl yerine getireceklerini, hatta getirip getirmeyecekleri konusunda kendi kararlarını kendilerinin vermesi gerektiğini savunuyor. Daha sonra konuşan Nottingham Üniversitesi'nden Profesör Mike Pringle, hastaların, yaşamlarıyla ilgili bu kararları verirken desteklenmeleri, ve eğitilmeleri gerektiğini vurguladı: "Şeker hastaları ve yakınları, sorularına yanıt bulmalılar. Yanıtlar onlara uygun bir dille, uygun bir zamanda sağlanmalı. Daha sonra bu bilgiyi nasıl kullanacakları konusunda eğitmeliyiz onları. Bu bilgiyi kullanmaları, yaşam biçimlerinde köklü değişiklikler yapmaları ve hastalıklarının kontrolünü ellerine almaları anlamına geliyor. Bu süreçte kuşkusuz sağlık personelinin desteği kaçınılmaz."

Yaşam kalitesinin sağlıkla bağlantılı kesimine böylesine yer verdikten sonra konuya biraz da sosyal ve ekonomik açıdan bakan konuşmacılardan bahsedelim. Nottingham Tıp Fakültesi'nden Profesör Richard Wilkinson, konuşmasında eşitsizlik ve sosyal çevrenin sağlıkla ilişkisini irdelendi: "Elimizde, gelir düzeyleri arasında büyük fark bulunmayan toplumlarda sağlığın da daha iyi yönde olduğuna dair veri var."

Loughborough Üniversitesi'nden yaşlılık ve ergonomi üzerine konuşan David Hitchcock, git-tikçe daha uzun yaşıyor olmamızdan hareketle evlerimizde bulunan prizlerden sandalye, koltuklara kadar her eşyanın ergonomik açıdan incelenmesi gerektiğini öne sürüyor: "Yaşlı kişilerin evlerinde kullandıkları aletlerin çok az bir kısmı onların değişen gereksinimlerine ve azalan yeteneklerine (görme ve bellek sıkıntıları) uygun tasarlanmış durumda." Bireyler arasında farklılık bulursa da 55 yaşından başlayarak eklem %25 daha az kullanılıyor, kaslar gücünü %25 yitiriyor. Zıt renkleri algılama ve farklı uzaklıklara odaklanma yetisi azalıyor, ışık düzeyindeki değişime uyum sağlama süresi uzuyor. Bu kişiler, yakını iyi göremez oluyorlar; ani değişikliklerle başetme süreleri uzuyor; birden fazla işle aynı anda uğraşmaları zorlaşıyor. Hitchcock şu an piyasada bu kişilerce tüketilen ürünlerin ne yazık ki çok az bir kısmının bu gereksinimler göz önünde bulundularak üretildiğini, bu tasarımlarda 55 yaş üzeri tüketici gruplarının da katkılarının olması gerektiğini söylüyor.