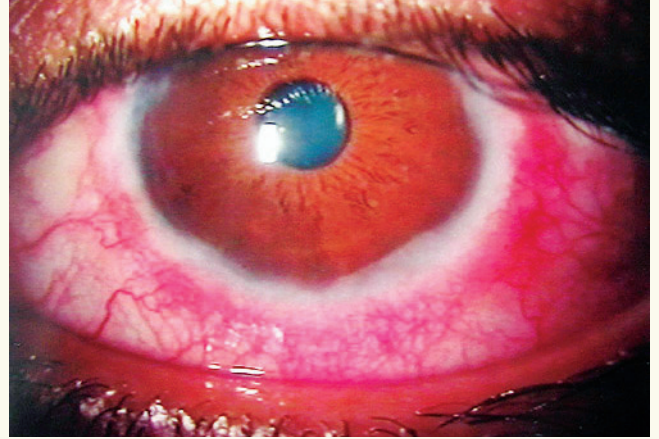


İNSAN VE SAĞLIK

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

Konjonktivit

Gözün beyazı olan sklera ve göz kapaklarının iç tarafı, konjonktiva denilen ince bir tabakayla kaplı. Bu tabaka içerisinde ince damarlar bulunuyor. Konjonktivanın görevi, salgıladığı maddeler sayesinde gözü nemli tutmak. Bu ince zarın iltihabına "konjonktivit" deniliyor. Konjonktivite yol açan sebeplerin başında mikrobik ajanlar geliyor. Özellikle soğuk ve karlı havalarda gözleri olumsuz etkileyebiliyor. Viral hastalık salgınlarının sık görüldüğü kış aylarında konjonktivit riski yükseliyor. Adenovirüse bağlı konjonktivit, çok kolay bulaşabiliyor ve ani salgınlar halinde ortaya çıkabiliyor. Herpes grubu virüsler de konjonktivit yapabiliyor. Bakteriler, özellikle de stafilokokus epidermitis ve aureus en sık karşılaşılan mikroorganizmalar arasında gösteriliyor. Tüberküloz (verem), difteri ve gonore (belsoğukluğu) gibi bakteri kökenli hastalıklar sırasında konjonktivit oluşabiliyor. Alerji veya mekanik tahriş de konjonktivite yol açabiliyor. Alerjik konjonktivit, en sık rastlanan alerjik göz hastalığı. Ailevi olan bu hastalık genellikle küçük yaşlarda başlıyor; çocukta astım gibi alerjik hastalıklar da bulunabiliyor. Bu çocukların konjonktivitasına temas eden havadaki allerjen maddeler alerjik reaksiyon oluşturuyor. Sigara dumanı ve hava kirliliği konjonktivit yapan diğer etkenler arasında sayılıyor. Gözleri sürekli kaşımak veya ellemek, bu hastalık için önemli risk unsurları. Konjonktivit, gözlerde yanma, batma, kızarma, sulanma ve ışığa duyarlılığa yol açıyor. Sabah uyanıldığında gözkapaklarının çapakla birbirine yapıştığı ve gözkapaklarının kenarında arpacık görülebiliyor. Virüslere bağlı konjonktivitte bir iki hafta süren sulu akıntı oluyor. Bakterilerin yol açtığı konjonktivitte ise koyu kıvamlı ve renkli bir akıntı görülüyor. Teşhis genellikle muayene ile konuluyor. Göz kapağında şişlik, kızarıklık, kapak konjonktivitasında papiller oluşumlar ve kapak aralığında daralma, konjonktivit bulguları arasında. Konjonktivit tedavisindeki esas hedef, hastalığa yol açan etkenin ortadan kaldırılması. Mekanik tahriş, kirli hava, kimyasallar veya alerji yapan etkenlerin ortadan kaldırılması gerekiyor. Virüslerin yol açtığı konjonktivitin özel bir tedavisi bulunmuyor. Ancak bakterilerin yol açtığı konjonktivitte aminoglikozid türü antibiyotikler (gentamisin, neomisin, polimiksin, tobramisin vs.) bölgesel olarak damla veya merhem şeklinde kullanılabilir.



Topuk Dikeni

Ayak topuğu vücut ağırlığının yaklaşık %25'ini taşıyor. Genellikle 40 yaş üzerindeki bayanlarda görülen bu rahatsızlık topuk kemiği altında, yani ayak tabanında bir kemiğin anormal bir uzantısına bağlı olarak oluşuyor. Topuk dikeni denilen bu durum uzun süre ayakta kalan ve kilo fazlası olan kişilerde daha sık görülüyor. Uzun süreli yürüyüş veya bazı sporlar da topuk dikeni oluşumunu artırıyor. Çoğu topuk dikeninin boyutu 4-6 mm olmakla beraber daha büyükleri de görülebiliyor. Topuk dikeni, topuk altından başlayıp bacağın altına doğru yayılan şiddetli ağrıya yol açıyor. Topuğa yapışan kas bağlantılarının oluşturduğu uzun süreli kemik hasarı topuk dikenine yol açan en önemli etken. Hasarlı bölgede ilk olarak yara dokusu oluşuyor. Bu bölgede zamanla yeni kan damarları ve hücreler birikerek yara dokusunun kalın bir diken şeklinde kemikleşmesine yol açıyor. Kişinin şikayetleri, muayene bulgusu ve röntgen filmiyle teşhis konulabiliyor. Röntgen filminde, topuk dikeni, topuk kemiğine yapışık bir diken görünümü veriyor. Tedavide ortopedik ayakkabı, tabanlık veya topukluk kullanılarak taşınan yükü azaltmak hedefleniyor. Antiinflamatuvar ajanlar, bölgesel uygulanan kortikosteroidler, iyontofrez, ultrasonik dalga ve lazer uygulamaları da topuk dikeni tedavisinde kullanılan diğer yöntemler arasında kabul ediliyor. Vücut dışarıdan uygulanan lazer ışınarı, dokularda iyileştirici ve ağrı kesici bir etki gösteriyor. Tedavi sırasında ağrıya yol açmıyor ve yaklaşık 15 dakika sürüyor. Genellikle 15-20 seans sonunda kişinin yakınmaları oldukça azalıyor veya kayboluyor. Böbrek taşı kırmakta kullanılan ve ultrasonik ses dalgaları yayan ESWL cihazıyla, topuk dikeni tedavisinde başarılı sonuçlar elde edildiği belirtiliyor. Bu yöntemlerle düzelmeyen ağrılarda cerrahi tedavi uygulanıyor. Cerrahi girişimle, ayak tabanındaki kas tabakası kesilerek alttaki kemik çıkıntısı çıkartılıyor.



Kas Krampı

Genel olarak kramp, doku kasılmasına verilen bir ad. Kas kramplarının birçok nedeni bulunsun da çoğu kez altta yatan neden bulunmuyor. Özellikle sıcak havalarda spor yapan kişilerde daha sık görülüyor. Sıcak hava kramplarının nedeni tam olarak bilinmese de, hücre içi ve dışı elektrolit dengesindeki bozulmanın buna yol açtığı düşünülüyor. Çok sıvı kaybı vücuttaki sıvı dengesini bozarak kas kramplarına yol açıyor. Kas krampında, belirli bir grup kas kasılıyor ve şiddetli ağrıya yol açıyor. Spor yapmayan orta yaş ve ileri yaş gurubundaki kişilerde gece krampları görülebiliyor. Bu krampların çoğu uykuda ortaya çıkıyor. Kas krampının diğer önemli nedeni de kasların çok yorulması. Bu tür kramplara, aşırı zorlamaya bağlı olarak kasda meydana gelen gözle görülemeyecek yırtıkların yol açtığı düşünülüyor. Bu mikro yırtıkların olduğu bölgede kas kasılmaları ortaya çıkıyor. Bu tür kas krampları bir bakıma kas yaralanması oldukları için birkaç gün süren ciddi kasılma ve ağrılara neden oluyorlar. Kramplar sadece bacak kaslarında görülüyor. Elini çok kullanan veya çok yazı yazan kişilerde de önkol veya ellerde kramp oluşabiliyor. Kramp gelişen kası yumuşak bir şekilde germek gerekiyor. Bu işlem rahatlamayı sağlıyor. Etkilenen kas yumuşak masaj yapılması da oldukça faydalı. Etkilenen uzvu sıcak banyoya daldırarak veya sıcak kompres koymak da rahatlatıyor. Kas krampından korunmak için spor yapmadan önce egzersiz yaparak vücudu ısıtmak gerekiyor. Susuz kalmamak ve kası çok zorlamamak da krampı önlemek için alınması gereken diğer önlemler arasında. Bazı ilaçların uzun süreli kullanımı, damar hastalıkları, sinir hastalıkları veya potasyum gibi elektrolitlerin kaybına bağlı olarak kramplar oluşabiliyor. Bu nedenle sık tekrarlayan krampların nedenini ortaya çıkartmak için mutlaka bir hekime müracaat etmek gerekiyor.