



# İNSAN VE SAĞLIK

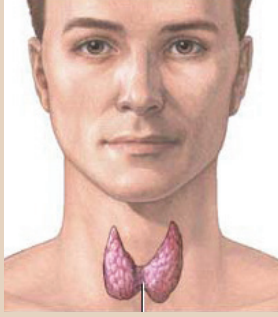
Doç. Dr. Ferda Şenel  
fsenel@excite.com

## Biliyor muydunuz!..

### Guatr

Boynun ön kısmında, nefes borusunun hemen önünde bulunan tiroid bezinin büyümesine guatr hastalığı deniliyor. Tiroid bezi, metabolizma için oldukça önemli olan T3 ve T4 denilen hormonları üretiyor. Bu hormonlar beyinde bulunan hipofiz bezinden salgılanan TSH adlı diğer bir hormonun kontrolünde. Guatr hastalığının, özellikle Karadeniz bölgesinde en önemli sebeplerinden birisi iyot eksikliği. T3 ve T4 hormonlarının sentezi için gerekli olan iyot yeterince alınmayınca bu hormonlar sentezlenemiyor. Kanda tiroid hormonlarının seviyesinin düşmesine bağlı olarak hipofiz bezinden TSH salgılanıyor. TSH'ın aşırı üretilmesi de tiroid bezini aşırı uyarıp büyümesine yol açıyor. İyot eksikliğinin yanısıra bazı mikroplar ve kimyasal maddeler de tiroid bezinin büyümesine yol açabiliyor.

Tiroid bezinin büyümesi muayene ya da ultrasonla anlaşılabilir. Bu büyüme yaygın olarak tüm tiroid bezini etkileyebildiği gibi, yer yer nodüller oluşturacak şekilde de olabilir. Nodül içeren guatr hastalığına "nodüler guatr" deniliyor. Bazı nodüller, özellikle tek olanlar kanser riski taşıdığı için bunlar ultrason ve sintigrafi gi-



bi tetkiklerle inceleniyor. Bu tetkiklerin sonucuna göre biyopsi yapılması gerekebilir. Tiroid bezinin büyümesine rağmen çalışmasında sorun yoksa buna "basit guatr" deniliyor. Bu tür guatr hastalığı hiçbir şikayete yol açmayacağı gibi, nefes borusuna baskı yaparak nefes alma ya da ses kısıklığı gibi sorunlara da yol açabiliyor. Buna ek olarak yemek borusu üzerine yaptığı baskı nedeniyle yutma güçlüğüne neden olabilir. Büyüdüğü gözle görülmeyen ancak aşırı çalışan tiroid bezine ise halk arasında "iç guatr" deniliyor. Bu hormonların aşırı üretmeleri durumunda zayıflama, sıcağın rahatsız olma, terleme, ellerde titreme ve aşırı sinirlilik gibi belirtiler görülüyor. Guatr hastalığının diğer belirtileri arasında seyrek adet görme, gözlerin dışarı doğru çıkması, çift görme

ve kalp hızının artması (taşikardi) bulunuyor. Guatr hastalığının tedavisinde levotiroksin denilen ilaç verilebilir. Bu ilaç TSH hormonunu baskı altına alarak tiroid bezinin küçülmesini sağlar. İlaç tedavisinin yeterli olmadığı durumlarda ameliyatla bezin bir kısmı çıkartılıyor. Tüm tedavi yöntemlerine rağmen en önemli ilk basamak hastalığın önlenmesi. Tüketilen gıdalarda yeterince iyot bulunması hastalıktan korunmada oldukça önemli bir etken.

## Tikler

Belirli bir amaca hizmet etmeyen, istem dışı olarak yapılan, ancak baskılanabilen, belirli bir tarzda, hızlı ve tekrarlayıcı hareket ya da ses çıkarma durumlarına "tik" deniliyor. Tikler genellikle tiz ve obsesif (saplantılı) kişiliğe sahip insanlarda görülüyor. Tikler bazen nörolojik hastalıkların da belirtileri arasında görülebilir. Doğuştan olan ve sinir sistemini etkileyen bazı hastalıklar, kromozom bozuklukları, ya da zihinsel gelişme geriliği de tiklere yol açabiliyor. Zehirli maddelere maruz kalma ya da kafa darbelerine bağlı da tikler ortaya çıkabiliyor. Toplumda her 100 kişiden bir kaçını etkileyen tik davranışları

genellikle çocukluk döneminde başlıyor. Tiklerin en sık başladığı dönem 7 yaş öncesi. Geçici bir dönem süren tikler çocukların neredeyse %25'inde görülüyor. Erkek çocuklarda kızlara göre 3 kat daha fazla görülüyor. Bazı çocuklarda hiçbir soruna yol açmadan kaybolurken, bazı çocuk ve gençlerin sosyal ve aile yaşantısında sorunlara yol açıp okul başarısını düşürebiliyor. Tiklerin yaklaşık üçte biri ergenliğin başına kadar düzeliyor. Üçte birinde ise bir miktar düzelleme gösterip hafif bir şekilde devam ediyor. Geri kalan üçte birinde ise ömür boyu devam ediyor.

Çocukluk çağındaki tiklerin çoğu genellikle stres yaratan etkenlerden sonra başlıyor. Tekrar-

lanan göz kırpması, burun kıvrılması ya da çekme, dudak oynatma, omuz silkme, kaşları kaldırma, boğazını temizleme gibi garip hareket ve ses çıkarmalar en sık gözlemlenen tikler arasında sayılıyor. Normal hareketleri taklit eden tiklerin yanı sıra garip yüz hareketleri, ayağını yere vurma, koklama, anormal kol ve baş hareketleri, başka birinin davranışlarını aynı şekilde taklit etme gibi daha karmaşık tikler de görülebilir. İlk oluşan tik genellikle göz kırpması. Kol ve bacak oynatma şeklinde görülen tikler sıklık sırasında göz hareketlerinden sonra yer alıyor. Başlangıçta nadir görülen tikler arasında olan küfür etme (koprolali), tedavi edilmediği takdirde ileri yaşlarda daha yaygınlaşabiliyor.

Tiklerin vücutta görüldüğü yerler (kaş, göz, omuz gibi) ve sıklıkları, zamanla değişebilir. Bugün gözünü aşırı sık kırpın bir kişi başka bir gün burnunu oynatabilir. Bu tür davranışların sıklığı ve şiddeti, topluluk içinde ya da tek başına bulunmaya göre de değişebilir. Tikler tek bir bölgede oluşabileceği gibi birden fazla bölgede ya da uzuvda hissedilebilir. Tikin yapılması ile birlikte geçici bir rahatlama elde ediliyor. Çoğunlukla tikler, aralıkları kısa olan devreler şeklinde oluyor. Bir kişide aynı anda birden fazla tik görülebilir. Tiklerin yoğunluğu ve şiddeti, kişiden kişiye göre ya da aynı kişi için gün içerisinde değişiklik gösterebilir. Bazen tamamen kaybolup, bazen de yoğun şekilde ortaya çıkabiliyor. Çocuklar tiklerini geçici bir süre, özellikle başkalarının yanında istemli olarak engelleyebilirler. Tiklerin en önemli özelliklerinden birisi de uykuda kaybolmaları. Stresli durumlarda, tikler artma eğilimi gösteriyor. Yoğun stres zamanları, endişe verici durumlar, yorgunluk ve can sıkıntısı, tikleri tetikleyen etkenler. Toplantıda konuşmak, sunum yapmak, söz almak gibi toplum önünde bir eylemde bulunmak tikleri artırıyor. Ailenin ya da öğretmenlerin, çocuğun tik hareketlerini isteyerek yaptığını zannetmeleri ve yapmasını diye cezalandırmaları ya da utandırmaları, belirtilerin şiddetlenmesine ve çocuğun gerginliğinin artmasına yol açıyor. Kişinin sürekli uyarılarla tiklerini kontrol etmesinin hatırlatılması da tiklerin kalıcı hale gelmesine sebep oluyor. Dinlenmek, kitap okumak, resim yapmak, müzik aleti çalmak gibi keyif verici etkinlikler tikleri azaltıyor. Tik davranışına yol açan stres unsurunun ortaya çıkartılıp yok edilmesi tedavinin en önemli kısmını oluşturuyor. Çocuğun ilgisini üretken ve yaratıcı yönlerine çekmek ve tik davranışından ötürü kişiyi eleştirmemek tedavideki önemli diğer unsurlar.

## Vizite Ücretsizdir!..

### Vitaminlerin kana geçişi nerede başlar?

Vitaminlerin kana geçişi genel olarak ince bağırsaklarda başlar. İnce bağırsakların son kısmı olan ve "terminal ileum" denilen son 20cm'lik kısmı özellikle B12 vitamininin emilimi için oldukça önemlidir.

**Kanserin sebepleri nelerdir? Vücutta kanserin geç keşfedilmesi sonunda neler yapılmalı? Hala umut var mıdır?**

Kanser oluşumundaki temel bozukluk hücrenin bölünme ve çoğalma kontrolünün kaybolmasıdır. Ge-

netik ve çevresel bir çok etken kanser oluşumunda rol oynar. Geç teşhis edilen kanserlerin tedavisinde genellikle kemo ya da radyoterapi uygulanır. İleri evrelerde teşhis edilen kanserlerin tedavi şansı erken yakalanan kanserlere göre daha düşüktür, ancak yok değildir.

**Öncelikle soruma cevap verdiğiniz için çok teşekkür ederim. Yanımızda tıbbi malzeme bulunmadığından akrep ve yılan sokmalarında ilk müdahale olarak ne yapmamız gerekir?**

Akrep ve yılan sokmalarında en önemli tedavi panzehir, yani zehre karşı oluşturulmuş olan antikorların hastaya enjekte edilmesidir. Ancak bu tür ilaçların bulunmadığı durumlarda ısırık bölgesindeki zehrin genel dolaşıma karışmasını geciktirmek gerektirir. Bunun için de ısırılan uzvu hareketsiz hale getirecek şekilde sabit olarak sarmak gerekiyor. Kan dolaşımını azaltmak için buzlu bez uygulanabilir. En kısa sürede kişinin bir sağlık kuruluşuna ulaştırılması gerekir.