

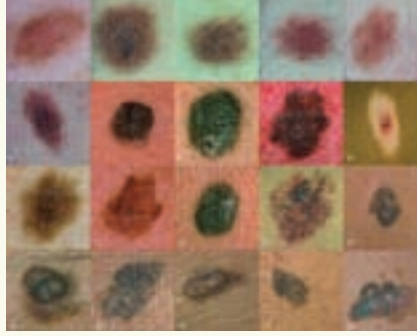
İNSAN VE SAĞLIK

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

Yaz Sonrası Bakım

Sıcak yaz günlerinin bitmekte ve tatilden döndüğümüz şu günlerde vücudumuzu bakımdan geçirmek genel sağlık açısından oldukça önemli. Her ne kadar tatile gitmek vücudu istirahat ettirmek olarak düşünülse de, muhtemel yaz hastalıkları, ani iklim değişikliği, aşırı sıcaklar ve yorgunluk bünyeyi olumsuz etkileyebiliyor. Tatil sırasında bulaşan virüs veya bakterilerin yol açtığı hastalıklar, dönüşte belirti verebiliyor. Bu tür mikrobik hastalıklar, belirli kuluçka sürelerinden dolayı, kısa tatil süresinde hiçbir şikayete yol açmıyor ancak tatil dönüşü hastalık ortaya çıkabiliyor. Bu nedenle, tatil dönüşü vücudumuzu gözden geçirmemiz, tüm şikayetlerimizi dikkate almamız, yani tepeden tırnağa yaz sonu bakımı yapmamız oldukça önem taşıyor.

Tatil sonrası dikkat edilmesi gerekenlerin başında, cildimizde yeni oluşan benler veya eski benlerdeki boyut artışı geliyor. Uzun süre güneş ışınlarına maruz kalan her insanda cilt kanseri gelişebiliyor. Ancak açık tenli, çok sayıda beni olan veya akrabalarında cilt kanseri bulunan kişilerin bu kanser türüne yakalanma riski daha yüksek. Tatil dönüşünde, benlerin büyüklüğünde artış veya renk değişikliği cilt kanserinin belirtisi olabiliyor. Siyah-kahverengi, düzensiz sınırları olan yumru şeklindeki cilt yaralarının en kısa zamanda dermatoloji uzmanına göstermek gerekiyor. Cildimizi gözden geçirirken dikkat edilmesi gereken diğer önemli nokta böcek ısırıkları. Tatilde, özellikle yeşillik alanlarda kene ısırığına karşı dikkatli olmak gerekiyor. İlk bakışta sivrisinek veya diğer böcek sokmalarına benzeyen kene ısırığına, dikkatli bakıldığında kene görünüyor. Kene, diğer böcekler gibi ısırıp kaçmadığı, cilde yerleşip kan emdiği için zamanla şişiyor ve belirgin hale geliyor. Kenenin parçalanmadan bütün olarak çıkartılması önemli. Bu tür yaralarda en kı-



sa zamanda doktora müracaat etmek gerekiyor. Cildimizdeki tüm yaraların dikkate alınması gerekiyor. Kirli veya paslı yüzeylerin meydana getirdiği çizikler, cilt enfeksiyonlarına, hatta tetanoza dahi sebep olabiliyor. Bu nedenle, ciltte oluşan yaraların en kısa zamanda mikrop-tan arındırıcı sıvılarıyla temizlenmesi ve mümkünse tetanoz aşısı yaptırılması gerekiyor.

Tatil sonrası dikkat etmemiz gereken bir organımız da göz. Göz beyazında kızamık, yanma kaşıntı, yaşarma ve akıntı varsa büyük olasılıkla bu "konjonktivit" denilen göz iltihabı olabilir. Gözdeki bu tür kızamıklar, tahriş, alerji ya da daha ciddi bir hastalık belirtisi de olabilirse de bu duruma genellikle mikroplar sebep oluyor. Tatil dönüşü bu tür şikayetler varsa en kısa sürede göz hekimine müracaat etmek gerekiyor. Tedavide antibiyotik ilaçlı göz damlaları kullanılıyor. İdrar yolu enfeksiyonu, diğer adıyla sistit, deniz ve havuzların sıklıkla yol açabileceği bir hastalık. Tatil dönüşü, idrar yaparken yanma ve sık idrara çıkma şikayetleriniz varsa, muhtemelen sistit atağı geçiriyorsunuz. Bir çok kişinin kullandığı yüzme havuzları, kaplıcalar veya saunalar, özellikle banyolarda idrar yolu enfeksiyonları için uygun ortamı hazırlıyor. Sistit belirtileri varsa derhal idrar tahlili yaptırılması ve üroloji uzmanına müracaat edilmesi gerekiyor. Bol su içilmesi şikayetleri önemli ölçüde azaltıyor. Tatilin, deniz

ve havuzların yol açabileceği hastalıklardan bir diğeri de orta kulak iltihabı. Özellikle çocuklarda tatil sırasında sık görülen bu duruma bakteriler yol açıyor. Şiddetli kulak ağrısı, kulak akıntısı ve işitmede azalmaya yol açan bu durum esas olarak antibiyotiklerle tedavi ediliyor. Ancak allerjik kökenli olan orta kulak iltihabında ise anti-histaminik denilen ilaçların kullanılması da gerekebilir. Bu tür şikayetler varsa mutlaka kulak-burun-boğaz uzmanına görünmek gerekiyor.

Tatil sırasında yediğimiz gıdalar veya içtiğimiz sıvılar yoluyla çeşitli mikroplar vücuda girebiliyor. Yaz ishali olarak bilinen gastroenteritler genellikle çok kısa süre içerisinde belirti veriyor ve tatil sırasında ortaya çıkıyor. Ancak tatilin son günlerinde veya dönüş yolunda vücuda giren mikroplar çok ciddi ishali hastalıklara yol açabiliyor. Örneğin, kolera bakterisi içeren bir gıdanın tüketilmesinden 2-3 gün sonra hastalık ortaya çıkıyor. Çık şiddetli ishal, karın ağrısı ve kusmaya yol açan kolera, tedavi edilmediğinde ciddi sıvı kaybına yol açıyor ve ölüme sonuçlanabiliyor. Tatil sonrası eve dönüşte başlayan ishallerin mutlaka ciddiye alınıp bir hekime görünmek gerekiyor.

Kaldığınız otel odasındaki klima, veya dönüş yolculuğunda arabasının kliması da bazı solunum yolu hastalıklarına sebep olabiliyor. Klimaların nemli borularında üreyen mantarları ve bazı bakteriler çok ciddi zatüreye yol açabiliyor. Legionella pneumophila adlı bakterinin solunum yoluyla vücuda girmesinden 2-10 gün sonra ortaya çıkan zatüreye ölüme dahi sonuçlanabiliyor. Tatil sonrası görülen ateş, halsizlik, öksürük, balgam çıkartma, nefes darlığı, göğüste sıkışma hissi gibi şikayetler üst solunum yolu enfeksiyonu belirtileri olabileceği gibi, ciddi bir zatüreyin göstergesi de olabiliyor. Bu nedenle, tatil dönüşünde görülen bu tür şikayetlerin son derece ciddiye alınıp derhal doktora müracaat edilmesi gerekiyor.

Çölyak Hastalığı

Küçük çocuklarda kusma, ishal, karın şişliği, iştahsızlık, kilo alamama ve boy uzamasında yavaşlama gibi belirtilerle ortaya çıkan bu hastalık, gelişme geriliği, boy kısalığı, kemik zayıflığı ve nedeni bilinmeyen karaciğer hastalığı gibi değişik belirtilerle de kendini gösterebiliyor. Bunlara ek olarak, çölyak hastalığı, karın ağrısı, vitamin eksikliği, demir eksikliğine bağlı kansızlık, yağlı dışkı çıkartma, aşırı gaz, şiddetli halsizlik, kemik ağrıları, kilo kaybı, bacaklarda şişlikler, deride renk de-



ğişikliği, el ve ayaklarda his kaybı gibi belirtilere yol açabiliyor. Bu hastalığa, buğday, arpa, çavdar ve yulafta bulunan "gluten" olarak adlandırılan bir protein yol açıyor. Çölyak hastası olan kişiler, bu gıdaları tükettiğinde, bağışıklık sistemi gluten'e karşı harekete geçiyor ve meydana gelen reaksiyon ince bağırsaklarda hasara sebep oluyor. İnce bağırsaklarda emilimi sağlayan çok küçük ve parmak şekline benzeyen "villus"lar kayboluyor ve bağırsak duvarı düzleşiyor. Bağırsak duvarındaki bu şekil bozukluğuna bağlı olarak gıdalar emilemiyor. Villus de-

nilen yapılar olmadan kişi ne kadar yiyecek yerse yemin beslenemiyor ve gelişmiyor. Bu hastalığın sebebi tam olarak bilinmese de genetik yatkınlığın etkisi olduğu düşünülüyor. Hastalık her iki cinsiyette de görülebilir ve herhangi bir yaşta başlayabiliyor. Hastalığın oluşumu için genetik yatkınlığın yanı sıra, aşırı buğday tüketimi, psikolojik stres, gebelik, ameliyat stresi veya virüsler hastalığı tetikleyebilir. Hastalığın kökenine yönelik tedavi henüz mevcut değil. Çölyak hastalığının tam bir tedavisi olmasa da normal ve sağlıklı bir yaşam sürmek için glutensiz bir diyet yeterli oluyor. Bu hastalığa yakalanan kişilerin buğday, çavdar, arpa, yulaf ve diğer bazı tahıllardan kaçınması gerekiyor. Bu sayede bağırsak duvarına hasra gelmiyor ve şikayetler ortaya çıkmıyor.