

GERİLİM VE BAĞIŞIKLIK

Harvard ve Tufts Üniversitelerinden tıp araştırmacıları, günlük yaşamdaki gerilimlerin, kişinin bağışıklık sistemini büyük ölçüde olumsuz yönde etkilediğini ortaya koydular. Araştırmacılara göre, bu etkinin derecesi de kişinin özelliklerine bağlı olarak değişebiliyor.

Psikolog John B. Jemmott başkanlığında yedi kişilik bir araştırma ekibi, üç yıllık hızlandırılmış eğitim programının ilk yılı boyunca, 64 dişçilik öğrencisinde immunoglobulin-A (IgA) üretimini ölçtüler. Bu ilk yıl öğrencilerin tükürüklerinde, soğuk algınlığına yol açan virüslere karşı savunma görevi üstlenen immunoglobulin-A bulundu. Araştırmacılar öğrencileri, birisinde öğrencilerin isteklerini dikkate almadan, diğerinde ise, istekleri ve iliş-

kilerini gözönünde bulundurarak iki gruba ayırdılar.

Öğrenim yılı süresince, her iki grubun tüm öğrencilerinde de IgA düşüklüğü gözlemlendi. Öğrencilerin oldukça zorlu sınavlar geçirdikleri Nisan ayında ise bu düşüklük en alt düzeyde izlendi. Buna rağmen, istekleri gözönüne alınarak oluşturulan grubun öğrencilerdeki IgA düzeyi, diğer gruba oranla yine de daha yüksekti. Öyle görünüyor ki, bu gruptaki öğrenciler, gerilimleri daha ılımlı karşılıyorlardı.

Öte yandan, isteklerine aykırı biçimde gruplandırılan öğrencilerin IgA düzeyi, sürekli olarak en düşüktü. Öyle ki, öğrencilerin hoşnutsuzlukları, çalışmaları diğerlerinden daha iyi olsa bile sürüyordu. Daha da ötesi, eğitim yılının sonunda diğer grubun öğrencilerinde bağışıklık düzeyleri yükselirken, bu gruptaki öğrencilerde düşüş sürüyordu.

Kişisel farklılıkların çok önemli olduğunu belirten araştırma ekibi başkan Jemmott, "şimdi, insanları daha rahatlatarak, bağışıklık düzeylerini artırmaya çalışacağız" diyor.

Science 83'den

durduğu görülür. Hatalı enjeksiyon tekniği sonucu anüsde yara oluşabilir ve buradan bol bir kanama meydana gelebilir. Nadiren hasta, enjekte edilen maddeye allerjik olabilir. Enjeksiyon tedavisi uygulamak için hastalığın hemoroid olduğuna emin olmak gerekir.

Cerrahi tedavi : III. ve IV. derece hemoroidler için söz konusudur. Enjeksiyon tedavisinden sonuç alınamayan II. dereceden hemoroidlerde de cerrahi tedaviye baş vurulabilir. Operasyon sırasında genişlemiş olan toplardamarlar kesilip atılır. Hemoroidler özel bir aletle diplerine lastik bant takılarak da kurutulabilmektedir. Hemoroid tedavisinde kortizon benzeri fitil ve merhemler de kullanılmaktadır.

Ancak bu preparatların hemoroidler üzerine etkisi yoktur. Fakat bu bölgedeki iltihapların girelmesi ve hatta kanamaların geçici bir süre için durması mümkündür. Kortizon içeren preparatların uzun süre kullanılması anüsde mantar hastalığı yapabilir.

Dışkı yumuşatıcı ilaçlar, ancak istisnai durumlarda (hemoroidlerle ilgili akut, ağrılı anal hastalıklarda ve ameliyat sonrasında) çok kısa bir süre için verilmelidir. Hemoroidlerde baharatlı yiyeceklerden ve alkollü içkilerden kaç-

nılmalıdır. Sebze, meyva ve özellikle kepek bol yenmeli, böylece kabızlık önlenmelidir; kabızlık-daki ıkınmalar hemoroidleri olumsuz etkiler.

Anal bölge temizliği ve leğen içinde sıcak suya oturma banyolarının faydası büyüktür. Anüsden kan gelişiminin son bağırsak veya anüs kanserine bağlı da olabileceği hiç unutulmamalıdır.

"SATRANÇ PENCERESİ" NDE
GEÇEN SAYIDA YER ALAN ETÜD VE
PROBLEMLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR

Etüd : 45

çözüm :

1. Şc2! b6! 2. h4 b5 3. h5! b4 4. g5 hxg5
5. h6 g4 6. h7 g3 7. h8F! g2 8. Fd4 kazanır.

Problem : 45

çözüm : 1. Vc6

- | | |
|---------|-------------|
| 1.. Şd3 | 2. Vc3 mat |
| 1.. Şe5 | 2. Vxd6 mat |
| 1. f4 | 2. Ve4 mat |