

ALKOL VE SAĞLIĞIMIZ

Sinasi ÖZSOYLU *

Toplum sağlığı yönünden koruyucu hekimliğe önem verilmesi son derece gereklidir. Bunu yalnız daha ucuz olduğu için değil, sağlığımızın bozulmasını önlediğimiz takdirde düzeltilmesi için tedaviye ihtiyaç ve zaman israfı kalmıyacağı gibi hemen her tedavinin fizyolojiyi etkilemesine gerek kalmadığını da gözardı etmemeliyiz. Öyle ise alkolik olup tedavi arayacağımıza alkole başlamamak çok daha pratik ve akıllı yöntem değil mi ?

Alkolün zararları üzerinde görüş birliğine rağmen kullanımının okur-yazarımızın çok arttığı son 60 yılda 1100 defa artmış olması alarm vericiliği yanında düşündürmektedir. Eğitimin gayesi bazı bilgileri ezberleterek bilgi hamalı yaratmak olmalıdır. Öğrendiklerimizi kullanamadığımız sürece, ancak bilgi hamalı olacağımıza göre, bildiklerimizden, öğrendiklerimizden kendimiz ve toplumumuz için en iyi nasıl yararlanabileceğimizi düşünmek ve bulmak eğitilmiş insandan beklenebilir.

Ben hekim olduktan sonra bile,

**İç bade güzel sev varsa aklı şuurun
Dünya var imiş yok imiş ne umurun,**

misralarını sık sık tekrarlamamın ne kadar gereksiz, hatta zararlı olduğunu hatırladıkça utanıyorum. Acaba dünya, gelişmekte olan ülkede yaşayan benim gibi bir doktorun farkında mı?

Alex Comlort the Lancet Dergisi'nde 1984 yılında (sayfa 443) cesaretle, "doktorlar başta olmak üzere okumuşlar alkolün zararlarını topluma kabul ettirmede örnek davranışta olmaları gerekirken, maalesef bu konudaki toplantılar bile kokteyl ile başlamaktadır" demektedir. Öğrencilerimize, hastalarının tena alışkanlıkları arasında uyuşturucu kullanımı, alkol ve sigara içmelerini sormalarını öğretmeğe gayret ederken bizlerin alkolü, özellikle öğrencilerimizle birlikte içmemizi açıklamak mümkün değil! Anlaşılan kötü alışkanlıkların genel olanlarının bilinçine varmak zor.

Alkol kullanımı toplumumuzda süratle artarken, kadınlarımız arasında yaygınlaşması daha da tehlikeli. Çünkü alkolik annelerden "fötal alkol sendromlu" denen gelişme geriliği ve merkezi sinir sistemi anormallikleri olan bebekler doğabiliyor. Birden alkolik olunmadığı için, içenlerin artması ile alkoliklerin çoğalması sonucu henüz görmediğim "fötal alkol sendromlu" bebekleri de görmek bahtsızlığım olacak diye korkuyorum. Hiç bir suçu olmayan bu bebeklere bir yardım yapılması bugün için mümkün değil.

* Prof. Dr. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Hastalıkları Anabilim Dalı Öğretim Üyesi.

Toplumumuzda az miktarda alkol alınmasının kalp için iyi olduğu kanaati maalesef yaygın. Ancak tansiyonu normal veya yüksek, alışkanlığı olan veya evvelce hiç alkol almamış kişilere verilen az miktarda alkolün bile atar damarlardaki kan basıncını yükselttiği New England Journal of Medicine (1977 yıl sayfa 1194) ve Lancet (1985 yılı sayfa 584) dergilerinde dikkatlere sunulmuştur. Gene alkoliklerde kan şekerinin düşmeye meyilli olduğu bilinirken özellikle çocuklarda alkol alınmasından hemen sonra ve hatta alkol buharına maruz kalan bebeklerde kan şekerinin düşmesi sonucu havale olabileceği bilinmektedir. Gene alkol zehirlenmesi sonucu kan kalsiyum ve magnez-yum seviyesinin düşebileceği de gösterilmiştir (New England J Medicine. 1991; 324:721).

Alkolün etkisi uzun süre etil alkole bağlanırken bunun yanında etil alkolden oluşan asetaldehit maddesinin toksit etkisi de vurgulanmalıdır. Etil alkol birkaç saatte yanıp su ve karbondioksitlen dönerek, atıldığı halde meydana gelen asetaldehit kan albuminine bağlandığından, onun ömrü (21 gün) kadar vucutta kalıp hücre fonksiyonları için toksit etkisini devam ettirebilmektedir. Albumine bağlanmış asetaldehit hücresel bağışıklığımızda büyük yeri olan lenfositlerin (transformasyon) fonksiyonunu etkilediği de gösterilmiştir.

Sindirim sistemi, karaciğer, beyin fonksiyonlarına ve beslenmemize kötü etkilen bilinen alkolün, seks organlarımızın hormonal fonksiyonlarını etkileyerek, sperm oluşumunu azaltması biliniyor. Alkolik kadınlardan "fötal alkol sendromlu" bebeklerin doğabileceği belirtilmişti. Alkolün beyin kontrolünü azalttığı için "arzuları azdirmasına rağmen, seksüel "performansı azalttığı" da unutulmalıdır.

Alkolün zekâyı cilaladığı inancı da yaygındır. Bu "trensiz bir arabanın daha hızlı gitmesine benzetildiğinden" üzerine düşünmeğe değer bir husustur.

Biyoloji derslerinden, pek çoğunu hatırladığımız bu bilgilerden alınacak mesajların başında bir-birimizi alkol almamaya teşvik olmalıdır. Unutmamalıdır ki bir günde alkolik olunmaz, ancak alkole başlamayan alkolik olamaz. Hemen her alkolik bir miktar alkol alması sonucu alkole bağımlı hale gelir. Zaten bazı alkoliklerin aldığı miktar ilk başlayana verirse alkol zehirlenmesine sebep olurdu. Alkolün bazı enzimleri (özellikle karaciğerde) artırması sonucu gittikçe daha fazla miktarı tolere edilebiliyor. Bu toleransı kazanmak akıllılık mı?

Alkolizm bir hastalık ve mutlaka tedavi edilmelidir. Ancak koruyucu hekimlik çok daha faydalı ve uygun olduğuna göre alkolün alınmasının teşviki karşısında olmamızı diliyorum.