



İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel
fsenel@excite.com

Biliyor muydunuz!..

Kemik Erimesi (Osteoporoz)

Kemik erimesi olarak da adlandırılan "osteoporoz" genellikle menopoz sonrası kadınlarda görülse de erkekleri de etkileyebilen bir kemik hastalığı. Kemik, vücuttaki diğer birçok doku gibi dinamik bir yapıya sahip, yani sürekli bir yapım ve yıkım sürecinde. Yaşın ilerlemesi veya menopoz sonrası vücuttaki östrojen hormonunun azalması gibi sebeplere bağlı olarak, kemik yıkımı yapımından daha fazla oluyor, bu da kemik erimesine yol açıyor. Kemige direncini veren minerallerin, özellikler kalsiyumun kemikten uzaklaşması ile kemik yoğunluğu azalıyor ve kırılmaya daha yatkın hale geliyor. Kemik yoğunluğu en yüksek derecesine 30'lu yaşlarda ulaşıyor ve bundan sonra yaşa bağlı olarak giderek azalıyor. Kemik erimesi sadece kadınlarda görülen bir hastalık değil. Araştırmacılar, 50 yaş üzerindeki her 8 erkeğin birinde osteoporozla ilgili kemik kırılması görüldüğünü belirtiyor. Erkeklerde osteoporozun önemli sebepleri arasında kortizon türü ilaçların kullanımı, cinsiyet hormonlarının eksikliği ve aşırı alkol tüketimi sayılsa da çoğunda belirgin sebep bulunamıyor. Sigar tüketimi, hareketsiz yaşam ve genetik unsurlar da kemik erimesine yol açan diğer sebepler. Annesinde kemik erimesi olan bir kadında osteoporoz oluşma riski daha yüksek. Kemik erimesinin teşhisinde, kemik yoğunluğunu ölçen "kemik dansitometrisi" kullanılıyor. Bu cihaz sayesinde kişinin kemik yoğunluğu ölçülerek kemik erimesinin derecesi hesaplanabiliyor. Osteoporoz, kemik kırılmalarına yol açan ve ciddi sonuçlara yol açabilecek önemli bir hastalık. Haftada bir kez alınan alendronat sodyum osteoporoz tedavisinde ön- de gelen seçenek olarak kabul ediliyor.

Güneşin Zararları

Vitamin D sentezine yardım eden güneş ışınları kemik gelişiminde önemli rol oynuyor. Ancak gereğinden fazla maruz kalınan güneşin çok önemli olumsuz etkileri de bulunuyor. Güneş ışınlarının oldukça dik açıyla dünyaya geldiği yaz aylarında uzun süre güneşte kalmamak gerekiyor. Güneş ışınlarının içerdiği UV-B ışınları, taşıdıkları yüksek enerji nedeniyle güneş yanıklarına sebep olu-

yor. Güneşin ultraviyole enerjisinin yaklaşık %95'ini oluşturan UV-A ışınları, UV-B kadar güneş yanığına yol açmıyor, ancak cildin daha derin tabakalarına giriyor ve bronzlaşmaya yol açıyor. Suni bronzlaşma kabinlerinde, yani solaryum'da bu tür ışınlar kullanılıyor. Güneş ışınlarında bulunan ve yaşam için oldukça tehlikeli olan UV-C ışınları ise atmosferdeki ozon tabakası tarafından emiliyor.

Güneşle gelen ultraviyole ışınları, cilt yanıklarının yanı sıra, cildin kırışmasına, lekeler oluşmasına ve cilt kanserine sebep oluyor. Ultraviyole ışınlarına maruz kalan bölgelerde, koyu sarı veya kahverengi "güneş lekeleri" meydana gelebiliyor. Güneş ışınlarına maruz kaldıkça bu lekeler daha kolaylaşıp belirginleşiyor. Genellikle 5 ile 10 mm çapında olan bu lekeler, açık tenli, sarışın kişilerde ve yaşlılarda daha sık görülüyor. Son yıllarda moda olan solaryuma giren kişilerde de bu lekeler görülüyor. Deri kanserlerinin üçte ikisine güneş ışınlarının yol açtığı düşünülüyor. Genç insanların cildinde gerginliği sağlayan ve yaşla azalan "tip I kollagen" adlı protein güneş ışınlarının etkisiyle azalıyor. Böylece ciltte buruşmalar ve erken yaşlanma meydana geliyor. Güneşin ultraviyole ışınlarını yoğunluğu saat 11-14 arasında artıyor. Bu nedenle bu saatlerde güneşe çıkmamak gerekiyor. Bu saatlerde güneşe mutlaka çıkılması gerekiyorsa, kolları, omuzları, bacakları açıkta bırakmayacak şekilde ve güneş ışınlarını yansıtan açık renkli havadar kıyafetler giyilmesi öneriliyor. Başını korumak için de şapka veya şemsiye gerekiyor. Bilinmesi gereken önemli bir nokta da suyun içerisinde veya gölgede durmanın güneş ışınlarının zararlı etkilerinden bizi tam olarak korumadığı. Kumlar UV ışınlarını %25 oranında yansıtarak ciltte yanmaya yol açabiliyor. UV ışınları suda 2 metre derinliğe kadar etkili olabiliyor. Bu nedenle suyun içerisinde dahi güneş yanığı riski bulunuyor.

Koruyucu Kremler

Vücudumuzun güneşe doğrudan maruz kaldığı durumlarda mutlaka koruyucu kremler kullanmak gerekiyor. Bu kremler cildi UV-A ve UV-B ışınlarına karşı koruyarak cildin yanmasını önüyor, ancak kanseri tam olarak engellediğine dair kanıt bulunmuyor. Güneş her cildi aynı oranda etkilemediği için, cilt türüne göre koruyucu krem kullanmak gerekiyor. Yeşil, mavi gözlü, sarışın ve açık tenli kişilerin tüm tatil boyunca en yük-

sek koruma faktörlü (60) kremleri kullanması öneriliyor. Ela gözlü kumral kişiler, ilk günlerde yüksek koruma faktörlü (60) kremleri, daha sonraki günlerde orta koruma faktörlü (25-30) kremleri kullanabiliyorlar. Esmerler, güneşlenmeye orta koruma faktörlü (25) kremlerle başlayıp daha sonra düşük koruma faktörlü (10-15) kremlere geçebiliyor. Bebeklerin veya 3 yaşından küçük çocukların güneş ışınlarına direk teması ise kesin olarak önerilmiyor. Bu yaştaki çocukların, deniz kenarında en yüksek faktörlü kremler (50-60) sürülerek gölgede tutulması gerekiyor. Koruyucu krem kullanırken dikkat edilmesi gereken noktalar var. Yüz, kol, bacak ve omuz gibi kısımlar başta olmak üzere güneşe direk maruz kalan tüm vücut yüzeylerine, güneşe çıkmadan 15-20 dakika öncesinde ve en az 30 ml olacak şekilde sürülmesi gerekiyor. Az miktarda kullanılan koruyucular etkili olmuyor. İyi bir koruyucu denizde de koruyor. Bu nedenle koruyucunun bir kere sürülmesi genellikle yeterli oluyor. Ancak, giyildiği veya duş alıp havluyla kurulandırsa tekrar sürülmesi gerekiyor. Koruyucu kremlere karşın, güneşin zararlı etkilerinden korunmak için en önemli unsurlar mecbur kalmadıkça saat 11-15 arasında güneşe çıkmamak, ve vücudu koruyan giysiler ve şapka kullanmak.

Tüylerden Kurtulmak

İstenmeyen tüylerden ve kıllardan kurtulmak (epilasyon) için birçok yöntem kullanılıyor. En sık kullanılan yöntem "traşlama". Jiletle yapılan tüy temizliğinin, cilt kesilmeleri, enfeksiyon, kılın içeri büyümesi gibi yan etkileri bulunuyor. Bu yöntemin kılınmayı artırdığına ait bilimsel bir kanıt bulunmuyor. Makineyle yapılan epilasyon, kılı çekecek çıkartıyor ve kıl dibine hasar vermiyor. Uzun süreli kullanımlarda tüyleri cılızlaştırıyor. Ağda veya ipe alma gibi yöntemler de istenmeyen kıllardan kurtulmada kullanılıyor. Ancak bu yöntemler bir miktar ağırlı ve ciltte geçici kızarıklıklara yol açıyor. İstenmeyen tüylerden kurtulmak için diğer bir yöntem ise "tüy dökücü"ler. Bu kimyasallar kılların içerisinde bulunan moleküler bağları kopartarak kıl gövdesinin hasara uğramasına yol açıyor. Krem, losyon veya sprey şeklinde kullanılan bu kimyasallar nadir de olsa ciltte alerjiye, kızarıklığa ve yaralar oluşmasına yol açabiliyor. İstenmeyen kıllardan kalıcı olarak kurtulmak için son yıllarda en sık kullanılan yöntem ise "lazer epilasyon". Lazer ışınlarının taşıdığı ısı enerjisi kıl köklerinde kalıcı hasara yol açıyor ve böylece tüylerin tekrar büyümeleri mümkün olmuyor. Bu yöntemin en sık yan etkileri arasında geçici cilt kızarıklıkları ve işlem sırasında duyulan acı geliyor.

Vizite Ücretsizdir!..

Merhabalar Akyuvarlar da diğer hücreler gibi DNA larını eşleyerek bölünebiliyorlarmı?

Akyuvarlar içerisinde bulunan çekirdekte kromozomlar bulunur. Bu kromozomlar hücrenin oluşumu için gerekli tüm bilgiyi içerir ve hücre bölünmesi sırasında kromozom içerisindeki DNA kendisini kopyalayarak diğer hücrelere bu bilginin geçmesini sağlar.

Hepatit C Virüsü kandan başka vücut salgılarıyla

da bulaşması mümkün mü? Ayrıca, bu virüsü taşıyan birinin kanı vücut harici bir yere bulaştığında virüsün yaşama şansı var mıdır? Son olarak, bu virüs nasıl dezenfekte edilir.

Hepatit C Virüsü, idrar, ter gibi tüm vücut salgılarıyla bulaşır. Vücut dışarısında da virüs yaşayabilir. Virüsün dezenfeksiyonu için cerrahi sterilizasyon, yani etüv veya otoklavama yöntemi kullanılır. Bu şekil-

de sterilize edilmemiş ve insan vücudunda kullanılan her türlü alet hastalığı bulaştırabilir.

Metil alkol (metanol) neden gözle teması halinde gözü kör eder?

Metil alkolün buharıyla temas edilmesi veya içilmesi oldukça tehlikelidir. Merkezi sinir sistemi üzerinde zararlı etkisi olan metil alkol görme siniri olan optik sinirin ölmesine yol açarak kalıcı körlüğe sebep olur.