

Bülten

YIL: 15 | SAYI: 46 | EYLÜL 2010

Şeker bayramınız kutlu olsun...

Editörden | Dr. Yahya Laleli

Uluslararası kabul görmüş hedefler çerçevesinde, yaptığı işin etik ve teorik sorumluluğunun bilincinde hizmet üretmenin verdiği huzurla sizlerin bayramını kutluyor ve Ramazan ayı paylaşma duygusunun, huzurunun ve bayram mutluluğunun ülke bütünlüğü için de devamını diliyorum.

Bayramdan önce,

Birleşmiş Milletler Güvenlik Konseyine 2009-2010 yılı için geçici üye seçilen Türkiye 1 Eylül'den sonra 1 ay süreyle 2'nci kez Dönem Başkanlığını üstlenecek. Türkiye'nin önceliğinin "barışı koruma, barışı inşa, barışı kurma" olduğu ve terörizm konusunu uluslararası camianın gündemine getireceği dışişleri sözcüsü Sn. Selçuk Ünal tarafından dile getirilmişti. Türkiye sahip olduğu stratejik önemi, askeri ve ekonomik başarısı dışında hükümetin aldığı dış inisiyatifler nedeniyle bölgesi ve bölgesi dışında da bir güç haline geldiği Avrupa Birliği siyasetçileri tarafından da kabul edilmektedir. Alman Dış İlişkiler Konseyi uzmanlarından Prof. Dr. E. Sandschneider Türkiye'nin bu artan rolünü "Türkiye kendi ulusal menfaatlerini kollamak durumunda. Bunların her zaman tek bir yönde, Avrupa Birliği yönünde olmasını bekleyemeyiz. Türk hükümetinin başka opsiyonları da var. Açıkça görülüyor ki bu yöne gitmese bile, en azından bunları test etmek istiyor" diye değerlendirmektedir.

Orta Doğu Barış görüşmeleri Filistin'in İsraili tanıması ve İsrail'in Filistin de yerleşim alanları açmaktan vazgeçip Filistin devletinin kurulmasına yönelik görüşmeler, 1 yıl içinde bitirilmek ümidiyle, ABD yönetiminde (H. Clinton) İsrail (Benjamin Netanyahu) ve Filis-

tin (Mahmud Abbas) arasında, Hamas'ın iki tarafça da anlamsız kabul edilen saldırılarına rağmen 2 Eylül itibarıyla başladı. Bu görüşmelerde Mısır ve Ürdün Liderlerinin bulunması ve görüşlerinin alınması bunun yanında Hamas'ın Filistin Lideri Abbas'ı "Siyonist düşmanların yanında yer almak ve direnişi kırmaya çalışmakla suçlaması" hakkında Türk Dış İşlerinden yorum gelmemesi dikkatimi çekmiştir.

Bayramdan sonra,

Dış siyaset dışında hükümetimizin iç siyasette de değerlendirmek istediği konular var. Bunlardan biri, kabulünden sonra üzerinde birçok değişiklik yapılmış olan 12 Eylül Anayasasının, daha çok demokrasi, daha çok hürriyet vaadiyle tadil edilmesidir. Demokrasinin ana temelini; toplumun, kanun vaaz edici mecliste adil temsil edilmesiyken, bırakın bu konunun öneri paketinde yer almasını, hiçbir parti başkanının konuşmasında dahi yer almamasını garipsiyorum. Ülke- min, ferdinin fikir ve ifade özgürlüğü dahil DEMOKRATİK kavramlar çerçevesinde yönetilmesi için; partiler kanunu ve seçim sisteminin, Büyük Millet Meclisinin toplumu adil temsilini sağlayacak şekilde değiştirilmesi gerektiğine inanıyorum.

Hepimizin oy verme sorumluluğu olan referandum sonucu ne olursa olsun, ülkemizde hakiki bir demokratik düzenin kurulması, yerleşmesi ve sürdürülebilir olması için; ırk ve mesheplere bağlı kutuplaşmaların hareketlenmemesi için referandumu müteakip seçim ve partiler yasasının değişmesi, dokunulmazlıkların kaldırılması konuları gündeme gelmesi hayırlı olacaktır kanısındayım. 2 Eylül 2010

Bu Sayıda

2



**Sağlık Haberleri;
Bira Göbeği ve
Doğru Beslenme**

4



**Vitamin D ve
Vitamin A'nın
Önleyici Etkisi**

6



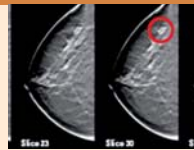
**Okula Başlarken
Tavsiyeler ve
Aşı Takvimi**

7



**Kalp ve Damar
Hastalıklarında
Genetik Faktörler**

8



**Mamografide
Yeni Dönem
"TOMOSENTEZ"**

Her Kadının İhtiyacı Olan 6 Süper Besin!



Bazen belli bir yiyeceğin gerçeğinden daha sağlıklı olduğunu düşünmeye yönlendiriliriz, ya da çoğu zaman yanlış bir biçimde, ondan yarar sağlamak için belli gıdaların egzotik veya pahalı formlarına ihtiyacımız olduğunu düşünürüz. Gerçek bundan tamamen farklı olabilir. Örneğin, kolesterolsüz olarak reklamı yapılırsa da bazı besinler hiç de sağlıklı olmayan yağlarla veya tonlarca kaloriyle dolu olabilirler. Uzmanlar ürün etiketini baştan sona okumak gerektiğini vurguluyorlar. Besin ihtiyaçlarınızın tamamını karşılamaya da günlük diyetinize eklemeniz gereken 6 süper yiyecek şöyle sıralanıyor:



Az yağlı yoğurt: Haftada 3-5 kez tüketmeniz gereken yoğurt neredeyse sağlık kavramı kadar uzun süredir var! Ancak yoğurdun her gün yeni bir faydası keşfediliyor. Üstelik sadece yoğurt da değil, kefir gibi içinde probiyotik içeren fermente süt ürünlerinin hepsi çok faydalı.

Uzmanlar yoğurdun meme kanseri riskini azaltabileceğine dair fikirler olduğunu söylüyorlar. Ayrıca kadınları erkeklerden daha çok etkileyen irritabl kolon sendromu (IBS) ve gastrointestinal sistemin inflamatuvar hastalıklarının yol açtığı problemleri azalttığına dair güçlü kanıtlar olduğunu belirtiyorlar. Bunlara ilaveten yoğurt mide ülseri ve vajinal enfeksiyon riskini de azaltıyor. Her gün istediğiniz bir öğünde kemik dostu kalsiyumdan zengin bir kase az yağlı yoğurt tüketerek kendinize bir iyilik yapmış olursunuz. Bir kase yoğurt yaklaşık 448 mg kalsiyum içerir ki bu oran kaymağı alınmış bir kupa sütteki 300 mg'dan daha fazladır. Yoğurdu sade şekildeyle şekersiz, meyvesiz ve de az yağlı tüketmek önemli!



Uskumru, ithal somon, sardalya, lüfer gibi yağlı balıklar: Haftada 2-3 kez tüketilmeli. Balıktaki sağlık faktörü omega-3 yağ asitleri ve bunlardan özellikle de DHA ve EPA'dır. Uzmanlara göre yağlı balıklar her hücrenin membranı için elzem olmakla

kalmayıp bizleri pek çok hastalığın tehdidinden de koruyacak güce sahip. Bu hastalıklar arasında kalp ve damar hastalıkları, inme, hipertansiyon, depresyon, eklem ağrısı ve inflamasyonun rol aldığı lupus ve romatoid artrit gibi pek çok hastalık sayılabilir. Hatta balığın Alzheimer hastalığına karşı koruyucu etkilerinin olabileceği de söylenmektedir. Her ne kadar ceviz, keten tohumu yağı ve bazı mayonez markalarında da omega-3 bulunduğu öne sürülüyor olsa da sadece DHA ve EPA'nın vücut tarafından direkt olarak kullanılabilmesini unutmamak gerekiyor. Ceviz ve keten tohumu yağında bulunan omega-3 asidi olan ALA'nın vücut tarafından DHA'ya çevrilmesi gerekiyor ve bu işlemi pek çok faktör etkileyebiliyor.



Bakliyat: Yağdan fakir bu besin grubu iyi bir protein ve lif kaynağı olmanın yanında kalp-damar hastalıklarına ve meme kanserine karşı koruyucu etkilerinin de olması nedeniyle haftada 3-4 kez tüketilebilecek besinlerdir. Kadınlık hormonlarının stabilize edilmesinde de rolleri vardır. Uluslararası yayınlarda genel olarak bakliyatların, özellikle de mercimeğin meme kanserine karşı koruyucu etkileri olabileceği ve kardiyovasküler hastalığa yakalanma oranını azalttığı üzerinde duruluyor.



Kırmızı meyve ve sebzeler (Domates, karpuz, vs.):

Haftada 3-5 kez tüketilmeli. Tüm bu besinlerdeki dinamo görevi üstlenen madde likopendir. Likopenin prostat kanserine karşı koruyucu etkisi basında ne kadar çok duyurulmuş olsa da, likopenin kadın sağlığı ile ilgili de olağanüstü faydaları bulunmaktadır. Likopenin meme kanserine karşı koruyucu etkisi üzerine yapılan çalışmalar devam etmektedir. Aynı zamanda antioksidan özelliği ile de kalp hastalıklarıyla savaşta önemli bir yardımcıdır. Güneşten kaynaklanan UV hasarına karşı korunup daha genç görünmenizi sağlayabilecek bir madde olarak da dikkate şayandır.



D-Vitami takviyeli az yağlı süt veya süt ürünleri:

Önerilen günlük D-vitami alımı en az 400 IU'dır. D-vitami barsaktan kalsiyumun emilip kemiklere absorbe edilmesinde çok önemlidir. Osteoporozun yanı sıra diyabet, multipl skleroz, meme, kolon ve yumurtalık kanserlerine yakalanma riskinin azaltılmasında da yardımcıdır. D-vitamininin gerçekten de meme, kolon ve yumurtalık kanserlerinin neredeyse yarısını önleyebilme potansiyelinde olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Güneşten uzak kalmanın ve güneş koruyucu kremlerin de kullanılmasıyla kadınların pek çoğunda D-vitami eksikliğinin söz konusu olabileceği de vurgulananlar arasında. D-vitami somon, uskumru, tonbalığı ve sardalyada da bulunmasına karşın uzmanlar en iyi D-vitami kaynağının bu vitamin bakımından zenginleştirilmiş süt gibi gıdalar olduğunu söylüyorlar. Ülkemizde de gerek çocuklar için olsun gerekse erişkinlere yönelik D-Vitami katkılı sütler mevcuttur.



Dutsu meyveler (karadut, böğürtlen, çilek, ahududu, yabanmersini, vs.):

Haftada 3-4 kez tüketilmeli. Şaraba benzer bir şekilde bu meyveler de içerdikleri antosiyaninler ile vücudunuzu kanser karşıtı maddelerle güçlendirebilir. Antosiyaninlerin hücre tamirinde rol oynadığı ve bu şekilde meme ve kolon kanserlerine yakalanma riskini de azalttıkları düşünülmektedir. Folik asit ve C-Vitami bakımından da çok zengin olan bu meyveler özellikle çocuk doğurma yaşında olan kadınlar için oldukça faydalıdır. Sundukları antioksidanlarla bir taraftan kalbi korurken bir taraftan da cildi içten ve dıştan korumaktadırlar. Kızılıık meyvesinin kadınlardaki idrar yolu enfeksiyonu riskini azalttığı ve tüm bu dutsu meyvelerde bulunan lutein maddesinin ise görmenin korunmasında rol oynadığı bilinmektedir. (WebMD, 2007)

Bira ve Göbeğiniz Hakkındaki Gerçek



Bizim ülkemizde de karşılaşılabileceğimiz gibi bira tüketen toplumlarda, uzun süreli tüketime bağlı olarak ortaya bir bira göbeğinin çıkması, bel çevresinin öne doğru genişlemesi hiç de beklenmedik bir sonuç değil.

Bira göbeğine sebep olan şey ne?

Sadece bira kaynaklı olmak zorunda değil ancak alınan çok fazla kalori düzgün belinizi pantolonunuzun üzerinden taşan kocaman bir göbeğe çevirebilir. İster alkolden, isterse şekerli içeceklerden veya fazla miktardaki yiyecek porsiyonlarından kaynaklansın, her tür fazla kalori göbekteki yağ miktarını artırır. Ancak, alkolün karın kısmındaki yağlarla daha çok ilişkili olduğu bilinmektedir.

Yağ neden göbekte birikir?

Harcadığınızdan fazla kalori aldığınızda, bu fazlalıklar yağ olarak depolanır. Vücudunuzun bu fazlalık yağı nerede depolayacağı kısmen yaşınız, cinsiyetiniz ve hormonlarınızca belirlenmektedir.

Cilt altı yağ dokusu kadınlarda erkeklere oranla daha fazladır ve bu fazla kaloriler kadınların kolları, üst bacakları, kalça ve göbeklerinde depolanmaya eğilimlidir.

Bira göbeğinin nesi var?

Göbekteki yağlarınız mayo yarışmasını kaybettirmekten daha fazla şey yapar! Tip 2 diyabetten yüksek tansiyon ve koroner kalp hastalığına kadar çok çeşitli sağlık problemiyle ilişkilidir. Belinizin çevresinde ya da kalçanızda taşıdığınız cilt altı yağ dokusu karın boşluğunda daha derinde, organlarınızın etrafında bulunan visseral yağ kadar tehlikeli değildir.

Karın duvarı içindeki visseral yağ sıklıkla bel çevresiyle ölçülür. Bel çevresinin kadınlarda 88, erkeklerde 101 cm'yi geçmesi, kalp hastalıkları, metabolik sendrom ve toplam mortalite bakımından artmış riski göstermektedir. Bu rakamlar klavuzlarda yer alan değerlerdir ve bel çevrenizi bu değerlerin altında tutmanız önerilmektedir.

Göbeğinizden kurtulmak

Göbeğinizdeki yağdan kurtulmanın denenmiş ve doğru olan en iyi yolu aldığınız kalorileri kıstamak ve daha fazla fiziksel aktivite yapmaktır.

Alkol ve göbekteki yağlar arasındaki ilişki nedeniyle işe daha az alkol almakla başlanabilir. Sizi karaciğer hasarına ve diğer pek çok hastalığa sürükleyebilecek olan aşırı alkol alımından uzak durun. Günlük önerilen alkol miktarı kadınlar için bir, erkekler içinse iki kadehle sınırlı tutulmaktadır.

Bira tutkunlarına ise kalorisi 100 ve daha altında olan light biralara seçmeleri ve günlük tüketimlerini kısıtlamaları önerilmektedir. Bir başka seçenek ise sadece haftasonları bira tüketmeleri ve daha düşük kalorili alkolü veya alkolüzsüz içecekleri tercih etmeleri olabilir.

Egzersiz bira göbeğinizi ortadan kaldıracaktır mı?

Koşma, yüzme, bisiklete binme, tenis oynama gibi aerobik egzersizler vücut yağlarının azaltılmasının en iyi yollarından birkaçıdır. Herhangi bir egzersiz türü, tek başına diyet yapmaktan çok daha fazla etkili olur.

İyi haber şu ki, kilo vermeye başladığınızda onu kaybetmeye vücudunuzun orta bölgesinden başlarsınız. Visseral yağ metabolik olarak daha aktiftir ve diğer yağa nazaran daha hızlı yakılır. Yani özellikle de vermeniz gereken çok fazla yağ varsa, ilk kaybedeceğiniz yağ da budur! (WebMD, 2010)



Hızlı Tüketilen “XXX-Large” Menüler

Fast-Food çılgınlığı öyle bir hal aldı ki, artık bu tür restoranların hepsi neredeyse en kalorili menüyü sunma konusunda yarışır oldular.

Ülkemizde de giderek yaygınlaşan fast-food alışkanlığı obez çocuklar ve gençlerin sayısını artırıyor. Aşırı kalorili yiyecekler sadece

istenmeyen kiloya değil kalp-damar hastalıkları, inme ve çeşitli kanser türleri ile karşı karşıya kalmamıza da neden oluyor. Oysa tüm bu hastalıkları sadece beslenme alışkanlıklarımızı düzelterek azaltmak mümkün.

Obezite ile ilişkili hastalıklar (Harrison, 17. Baskı)

Kardiyovasküler-Respiratuvar	Gastrointestinal-Endokrin	Kas iskelet-Genitoüriner	Psikolojik-Nörolojik	Yumuşak doku-Deri
Hipertansiyon	Reflü	Hiperürisemi ve Gut	Depresyon, öz güven eksikliği	Striae distensae
Dispne	Metabolik sendrom	Üriner stres inkontinans	İnme	Lenfödem
Konjestif kalp yetmezliği	Nonalkolik yağlı karaciğer hast.	İmmobilite	İdiyopatik intrakraniyel hipertansiyon	Sellülit
Obstrüktif uyku apnesi	Tip 2 Diyabet	Obezite ilişkili glomerülopati	Vücut imajını beğenmeme	İntertrigo, karbonkül
Cor pulmonale	Safra taşı	Osteoartrit (diz ve kalçada)	Sosyal stigmatizasyon	Acanthosis nigricans
Hipoventilasyon sendromu	Dislipidemi	Hipogonadizm (erkeklerde)	Meralgia paresthetica	Akrokordon
Varisler	Fitiklar	Sırt ağrısı	Demans	Hidradenitis suppurativa
Pickwickian sendromu	Polikistik over sendromu	Meme ve rahim kanseri		
Pulmoner emboli	Kolon kanseri	Karpal tünel sendromu		
Astım		Hamilelikte problemler		
Koroner arter hastalığı				

Vitamin D ve Vitamin A'nın Önleyici Etkisi



D-Vitamini yağda çözünen, D2 ve D3 formlarıyla fizyolojik olarak aktif olan ve eksikliğinde pek çok hastalığı beraberinde getiren bir vitamindir. D-Vitamini ve metabolitleri, klasik vitaminlerden farklı olarak vücudumuz tarafından da sentezlenebildiğinden vitaminden çok hormon ve hormon prekürsörleri (öncülleri)dir. Derimizin güneşten kaynaklanan ultraviyole ışınlarına maruziyeti ile bir seri fotokimyasal olaylar sonucunda 7-dehidrokolesterol'den D-Vitamini oluşur. D-Vitamininin derideki sentezi ultraviyole ışığın deriye nüfuzunu azaltan melanin ve yüksek koruma faktörlü güneş kremleri nedeniyle azalabilir. D-Vitamininin bitkisel gıdalardan alınan formu D2 iken, hayvansal kaynaklardan alınan D-Vitamini D3 formunda bulunmaktadır. Her iki form da denk

biyolojik aktiviteye sahiptir ve ikisi de insanlarda bulunan Vitamin-D-hidroksilaz enzimleri ile eşit olarak aktiflenirler.

Vücutta D-Vitamini için olan reseptörlerin enterositlerde, osteoblastlarda, distal renal tübülüs hücrelerinde, paratiroid bezi hücrelerinde, derideki keratinositlerde, promyelositlerde, lenfositlerde, barsak hücrelerinde, hipofiz bezi hücrelerinde ve overyan hücrelerinde bulunduğu gösterilmiştir. Bu bilgiyi kaynak olarak D-Vitamininin insan vücudu için ne tür fonksiyonlar üstlendiğine yönelik çalışmalar sürekli yürütülmektedir.

D-Vitamini Kaynağımız

Günlük alınan besinler D-Vitamini ihtiyacımızı karşılamaya yetmez. Derimizde güneş ışığı aracılığıyla üretebildiğimiz bu önemli maddeyi oluşturmak için cildimizin güneşle yeterli oranda teması gereklidir. Yaşanılan yerin ekvatora olan uzaklığıyla orantılı olarak güneşe temas ihtiyacı da artar. Ülkemiz bu bakımdan çok şanslıdır. Tenimizin güneşe temas eden yüzeyinin miktarı, güneşle temas süresi, mevsimler gibi faktörler çok değişken olabileceği için D-Vitamini ihtiyacımızı sadece güneş ışınlarından karşılayamayabiliriz. Güneşten faydalanalım derken oldukça malign seyredabilen cilt kanseri türlerini de akıldan çıkarmamakta yarar var.

D-Vitamini eksikliğinde dışardan takviyesi gerekiyor. Amerika, Kanada ve çoğu Kuzey Avrupa ülkelerinde D-Vitamini katkılı süt ve süt ürünleri mevcut ve doktorlar tarafından da öneriliyor. Ülkemizde de D-Vitamini katkılı sütler bulunuyor ve çocuklara yönelik süt, devam sütü, mama olsun pek çok üründe D-Vitamini katkısını görmek mümkün. Hatta severek tüketilen kahvaltılık gevreklerin bir kısmında da D-Vitamini katkısı olduğunu görmek sevindirici.

D-Vitamininin Bilinen Görevleri

Son yıllarda önemi daha iyi anlaşılan ve sıkça üzerinde çalışılan D-Vitamininin, osteoporoz, depresyon ve prostat kanseri başta olmak üzere pek çok kanserden koruduğu bilinmektedir.

American Journal Of Clinical Nutrition dergisinin ağustos 2007 sayısında

yayımlanan bir makalede, uluslararası bir D-Vitamini uzmanı olan Anthony Norman, sağlıklı bir kişide D-Vitamininin rol aldığı fonksiyonları şöyle tanımlıyor:

- Doğuştan ve kazanılan bağışıklık sistemi fonksiyonları
- Pankreastan insülin salınımı ve regülasyonu
- Kalp ve kan basıncı regülasyonu
- Kas gücü
- Beyin aktivitesi

Vücudumuzda sadece 30 bin gen var ve D-Vitamininin bunlardan 2 bin tanesine etki ettiği biliniyor. Bu vitaminin pek çok hastalıkta rolünün olması da temelde buna bağlıdır. D-Vitamininin rol aldığı hastalıklardan bazıları şöyle:

Kanser	Hipertansiyon
Psöriazis	Kalp hastalıkları
Egzama	Obezite
Periodontal hastalıklar	Diyabet (Tip 1 ve 2)
Migren	Astım
Depresyon	Kistik fibrozis
Alzheimer	Otizim
Uyku bozuklukları	Romatoid artrit
Multipl skleroz	

Uygun D-Vitamini seviyeleri sağlık için kritik bir öneme sahiptir. Düşük D-Vitamini düzeylerinin kolon kanseri gelişiminde bir risk faktörü olduğu kabul edilmektedir.

Archives of Neurology dergisinde yayımlanan ve Finlandiyalı araştırmacıların 3000 kişi üzerinde 30 yıl izlemli olarak yaptıkları çalışmaya göre düşük D-vitamini düzeyleri ilerleyen yaşlarda Parkinson hastalığı gelişimine neden olabilir. Yaşla beraber derinin D-vitamini oluşturma yeteneğinin de azaldığı ve D-vitamini ihtiyacımızın çoğunun derimiz güneşe maruz kaldığı zaman oluşturulduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu vitamine olan günlük gereksinimimizin de yaşla beraber arttığını görebilmek güç değil. Uzmanlar çok düşük düzeyde D-vitamini seviyesine sahip olan insanların Parkinson hastalığına yakalanma risklerinin normale oranla 3 kat daha fazla olduğunu söylüyorlar. D-vitamininin bu hastalık tarafından zarar gören sinir hücreleri üzerinde koruyucu etkisi olabileceği belirtiliyor. Bununla birlikte, ne miktarda D-vitamininin beyin sağlığı için yararlı olduğu ya da ne kadarının toksik sonuçlar yaratabileceğini anlamak için daha fazla ve kapsamlı araştırmaya ihtiyaç var.

Uzmanlar çok düşük düzeyde D-vitamini seviyesine sahip olan insanların Parkinson hastalığına yakalanma risklerinin normale oranla 3 kat daha fazla olduğunu söylüyorlar. D-vitamininin bu hastalık tarafından zarar gören sinir hücreleri üzerinde koruyucu etkisi olabileceği belirtiliyor.

Az Bildiğimiz A-Vitamini D-Vitamini İlişkisi

Diğer taraftan, British Medical Journal'ın yayınladığı dikkate değer bir yazı, bu bilgiye ek olarak daha çarpıcı bir bulguya dikkat çekiyor. Fazla miktarda A-Vitamini alınması durumunda, D-Vitamininin bilinen tüm yararlarının ortadan kalktığı ifade ediliyor. Bu çalışma, A-Vitamininin D-Vitamininin olumlu etkilerini nötrlediğini gösteren, günümüze kadar yapılmış en geniş çalışma.

Genç otistik çocuklar, multivitamin tozları ile ortalama günde 3500 IU A-Vitamini almaktalar ve bu miktara, tek başına verilen A-Vitamini dozları dahil değil. Daha İleri yaştaki erişkinlerde ise daha düşük dozlardaki A-Vitamini bile, D-Vitamininin fonksiyonlarının baskılanmasına neden oluyor.

Peki bu ne anlama gelir? D-Vitamininin A-Vitamine oranının uygunluğu, sağlığımız için çok önemlidir. Diyete A-Vitamini ilavesinin tehlikeli olabileceği manasını da buradan çıkarabiliriz.

A-Vitamini sentezi vücudumuzda çok sıkı denetlenir. Temel A-Vitamini kaynağı, sebzelerle aldığımız karotenoidlerdir. Vücudumuz, karotenoidleri uygun miktarda retinole çevirir. Retinolün balık yağında olduğu gibi doğrudan alınması, kapalı bir sistemdeki pek çok doğal kontrol mekanizmalarının 'by-pass' edilmesine sebep olur. İdeal olan; A-Vitamini için, renkli sebzelerden zengin bir diyet uygulanması ve D-Vitamini içinse, derimizin her gün güneş ışığı ile temasının sağlanmasıdır.

Düşük Düzeyde A-Vitamini Bile D-Vitamininin Etkilerini Yok Edebilir

Kanser, kalp hastalıkları ve şeker hastalığı, günümüzde ABD'de en önce gelen ölüm sebepleridir. Sağlığımız için hayati önemi olan bu vitaminler kritik rolleri sebebi ile, yeterli miktarda alınmalıdır. Bir başka uluslararası D-vitamini uzmanı olan Dr. William Grant, bir çalışmada; kanserlerin %30'unun (dünya genelinde 2 milyon, ABD'de 200 bin insan demek) yüksek D-Vitamini desteği ile engellenebileceğini belirtiyor. Buradan yola çıktığında; D-Vitamininin etkisini engelleyecek her şeyden kaçınmak gerektiği ve A-Vitamininin, bu istenmeyen sonuca sebep olabileceği anlaşılıyor.

Dr. Cannell, BMJ'daki son makalesinde şöyle diyor:

'Dr. Mazda Jenab ve Uluslararası Kanser Araştırma Kurulu'ndaki (International Agency For Research on Cancer) 45 meslektaş, düşük D-Vitamini seviyelerinin kalın barsak kanseri gelişiminde risk faktörü olduğunu, yüksek dozda D-Vitamini alımının bu riski iki kat azalttığını onaylıyorlar. İleri yaşta düşük dozlardaki A-Vitamininin bile D-Vitamininin yararlı etkilerini engellediğini vurguluyorlar.'

A ve D-Vitaminlerinin Birbirleriyle Olan Sinerjistik Etkisi

Maalesef, özellikle gelişmiş ülkelerde, yüksek dozda A-Vitamini içeren vitamin kompleksi ve balık yağı kullanımı ile, sağlık için elzem olan yeterli düzeylerdeki D-Vitamininin yararlı etkileri sabote ediliyor.

A-Vitamininin bağışıklık sistemi ve D-Vitamininde olduğu gibi, genlerin ekspresyonunu regüle eden aktif hormonların öncülleri için gerekliliğini kavramak önemlidir. Örneğin, D-Vitamininin yokluğunda A-Vitamininin etkisiz, hatta toksik olduğunu

gösteren deliller vardır. A-Vitamini eksikliğinde de D-Vitamini etkin çalışmaz. Yani, bu iki hormonun dengede kalması şarttır. Çok fazla veya çok düşük düzeyleri veya her iki düzeyin bir arada bulunması, olumsuz olaylara yol açar.

Maalesef, bu iki vitamin arasındaki optimum dengenin ne olduğu hala bilinmemektedir. Ancak; neredeyse tüm balık yağı ürünlerinin, bu optimum dengeyi kurmada ideal bir besin olmadığı da açıktır. A-Vitamini formları arasındaki çeşitliliği fark etmek gerekiyor. Problem olan A-Vitamininin beta karoten formu değil, retinoik asit (retinol) formudur. Beta karoten, A-Vitamini öncüdür ve aşırı miktarda A-Vitamini'ne dönüşmez. Dışarıdan alınan karoten, D-Vitamini için olumsuz etki yapmaz.

Doğru A ve D-Vitamini Dengesi Nasıl Sağlanır?

Doğru A ve D-Vitamini oranını sağlamanın yolu, bedenimizin bu oranı sağlamak için dizayn edildiği şekilde, bu vitaminleri uygun gıdalar aracılığı ile almaktır. Özetle;

- Renkli sebzelerle A-Vitamini almak,



- Cildin her gün güneş ile temasını ve böylece D-Vitamini üretimini sağlamak önemlidir...



→ İlgili Linkler

- Important Cod Liver Oil Update
- Why Vitamin A May Not Be as Useful or Harmless as You Thought
- My One Hour FREE Vitamin D Lecture to Clear Up All Your Confusion on this Vital Nutrient

→ Kaynaklar

- The Natural Advocate, Şubat 28, 2010
- Vitamin D Konseyi
- British Medical Journal, BMJ 2010;340:b5500

Okula Başlarken Tavsiyeler ve Aşı Takvimi



Bayramdan hemen sonra çocuklarımız için de uzun bir tatilin sonu geliyor ve okul hayatı başlıyor. Sosyal bir ortam olan okula başlamayla birlikte çocuklarda sağlık problemleri, özellikle enfeksiyon hastalıkları sık gözleniyor. Özellikle okula yeni başlayan çocukların büyük bir kısmı ilk kez sosyalleştikleri için daha sık hastalanabiliyorlar. Okul çağı çocuklarında en sık üst solunum yolu enfeksiyonlarına rastlıyoruz. Öncelikle hastalıklara karşı bağışıklık sistemini güçlendirmek gerekiyor. Bağışıklık sistemini güçlendirmek için:

- Çocukların mutlaka güne dengeli bir kahvaltıyla başlamalarına,
- Tüm öğünlerinde bol sebze, meyve, balık, süt ve C vitamini almalarına,

- Fast food gıdalardan uzak durmalarına,
- Özellikle okul döneminde çocuğunuzun fiziksel ve ruhsal sağlığı için düzenli ve yeterli kadar uyku uyumasına,
- Uykusunu yeterli alabilmesi için ödev zamanlarının düzenlenmesine,
- Elbette ruhsal sağlığı için oyundan da uzak kalmamasına,
- Bunun yanı sıra mutlaka tuvalet hijyenini ve doğru el yıkama alışkanlığını öğrenmesine dikkat etmemiz gerekiyor.

Tüm anne ve babalar, çocuklarının sağlığını korumak ve güvenliğini sağlamak için yukardaki önlemleri alıyorlar. Tabii bu önlemlerin yanı sıra doğduğu günden itibaren onu hastalıklardan korumak için aşılar da yapılıyor. Ancak her anne babanın kafasında aşıların zararları ile ilgili medyada çıkan spekülasyonlar nedeniyle sürekli bir soru işareti oluyor:

Artık hiç kimsenin yakalanmadığı bir takım hastalıklara karşı neden çocuğumu aşılatayım ?

Yıllardan beri bütün dünyada uygulanmakta olan etkili aşılama programlarıyla aşıyla önlenilebilir hastalıklara yakalanma, ölüm ve bu hastalıkların komplikasyonları giderek azalmıştır. Bu nedenle toplumda bu hastalıklara karşı olan korku azalmış, hatta yaygın aşılama sonucu ortaya çıkan yan etkiler öne çıkarak aşılar karşı olan güvenin azalmasına yol açmışlardır.

Ancak, ne yazık ki hastalıkların nadir görülüyor olması, hastalığın tamamen ortadan kalktığı anlamına gelmiyor; hastalıklar hala tehlikeli ve hatta ölümcül olabiliyorlar. Her yıl farklı bir virüs veya bakteri tüm dünyayı tehdit eden bir salgına yol açıyor. Eğer doğru ve zamanında aşılanma olmazsa, bu hastalıklar aşıların olmadığı dönemlerdeki gibi yeniden yaygın hale gelebilir ve birçok çocuğun ölümüne veya sakat kalmasına sebep olabilir. Bu nedenle çocuklarımızı hastalıklardan koruyabilmemiz için aşı olmaları gerekiyor.

Aşıların ne zaman yapılacağı ve ne zaman tekrar edileceği Dünya Sağlık Örgütü ve CDC gibi kurumlar tarafından belirlenmiş tablolar halinde sunulmuştur. Ülkemizde de Sağlık Bakanlığı tarafından uygulanmakta olan bir aşı takvimi vardır.

Elbette aşı olmak, çocuklarımıza aşı yaptırmak bizim seçimidir. Ancak, bu aynı zamanda yaşadığımız topluma karşı da önemli bir sorumluluğumuzdur. Çünkü bazı insanlar, çeşitli sağlık sorunları nedeniyle her tür aşıyı alamazlar, her insanın bağışıklık sistemi vurulan bir aşıya karşı hemen cevap veremeyebilir. Bu zayıf ve korunmasız insanların sağlıkları, çevrelerindeki insanların sağlıklarına bağlıdır. Herkes aşı olursa, büyük ihtimalle bu hastalıklara karşı güvende olacaklardır. Ama etraflarındaki insanlar aşı olmamışlarsa, hastalık yayılabilir ve bağışıklık sistemleri zayıf olan bu hastalar sözkonusu hastalıklara çok daha ciddi yakalanabilirler.

AŞI	Doğum	1.ay	2.ay	4.ay	6.ay	12.ay	15.ay	18.ay	19-23.ay	2-3 yaş	4-6 yaş	7-10 yaş	11-12 yaş	13-18 yaş	
Hepatit B	HepB	HepB			HepB							HepB			
Tuberküloz			BCG									BCG			
HPV													HPV	HPV	
Rotavirüs			RV	RV	RV										
DTB			DTB	DTB	DTB			DTB			DTB		DTB	DTB	
H.inf tipB			Hib	Hib	Hib	Hib									
Pnömonokok			PCV	PCV	PCV	PCV					PPSV				
Poliovirüs			IPV	IPV	IPV						IPV	IPV			
İnfluenza					İnfluenza (her yıl o yılki influenza suşu için)										
KKK						KKK					KKK	KKK			
Su çiçeği						Su çiçeği					Suçiçeği	Su çiçeği			
Hepatit A						HepA (2 doz)					HepA				
Meningokok											MCV		MCV	MCV	

- Yüksek risk grubu dışındaki tüm çocuklara önerilir.
- Aşılamayı kaçırmış olan çocuklara önerilir.
- Yüksek risk grubundaki çocuklara önerilir.

Kalp ve Damar Hastalıklarında Genetik Faktörler



Büyük yıkımlar yaratan savaşlar ve toplu kayıplara neden olan salgınların devri kapandıktan sonra kalp ve damar hastalıkları birinci sıradaki ölüm nedeni olarak yerini almıştır. Kalp ve damar hastalıklarına yol açan faktörler arasında şeker ve tansiyon hastalıkları, yüksek kolesterol, sigara içimi sayılabilir; ancak genetik nedenler ilk sırayı almaktadır ve genetik faktörleri ortadan kaldırmak mümkün değildir. Kalp damar hastalıkları, genetik faktörlerin yatınlığıyla beraber çevresel faktörlerin de etkili olduğu bir hastalık grubudur. Bu yüzden kişinin kendi genetik alt yapısını tanıyıp, sahip olduğu temel riskleri bilmesi önemlidir. Genetik testler bu hastalık grubunda yalnız yatınlığı belirlemek için değil, kullanılacak birçok ilacın etkinliğini kestirmekte için de kullanılmaktadır. Burada önemli bir konu bu testlerin bir Tıbbi Genetik uzmanı ile görüşülüp genetik danışma alınarak yapılmasıdır; aksi halde yapılan testlerin yanlış yorumlanması olasıdır. Bu hastalık grubunda genetik tetkikler yatınlıkları belirlemekte ve tedaviyi yönlendirmekte faydalıdır; ancak son zamanlarda genetik biliminin popülaritesinin artmasıyla sıkça duyulduğu veya duyurulduğu gibi,

kişiyeye “5 yıl sonra kalp krizi geçirileceği veya 1 yıl sonra kan pıhtılaşması yüzünden hastalanacağı” şeklinde bilgiler sağlamaz. Risk faktörü olduğu belirlenen genetik özelliklerin çoğu, ilgili genlerde toplumda %1’den daha sık oranlarda görülen değişikliklerdir ve “polimorfizm” olarak adlandırılırlar.

Erişkin dönemde sık görülen kardiyovasküler hastalıklar için risk oluşturduğu düşünülen genetik özelliklerin bir kısmı, kan basıncını kontrol eden renin/ anjiotensin sisteminde çalışan proteinleri kodlayan genlerdir. Örneğin; *Aldosteron Sentaz* geninin -344 C>T polimorfizminin hipertansiyona yatınlıkta önemli rolü olduğu bilinmektedir. Kan basıncı düzenlenmesinde önemli bir role sahip olan *Anjiotensinojen* geninin bazı polimorfizmlerinde anjiotensin düzeyleri % 20 daha yüksek bulunmaktadır. *Anjiotensin dönüştürücü enzim (ACE)* polimorfizmleri de anjiotensin düzeylerini etkilemektedir.

Diğer bir grup risk faktörü ise kan yağ düzeyini ayarlayan moleküllere ait genlerdeki değişimlerden kaynaklanır. *α-Adducin* polimorfizmleri, böbreğin kontrol edici etkisini, kan kolesterol düzeyini etkiler ve hipertansiyona sebep olabilir. *Kolesterol 7 alfa hidroksilaz* geninin protein ürünü safra asidi sentezinde ve kolesterol katabolizmasında anahtar enzim rolü oynar. İyi huylu kolesterol tipi HDL’den tehlikeli LDL’ye kolesterol taşıyan *kolesteril ester transfer protein* polimorfizmleri HDL/LDL oranı üzerinde etkili olmaktadır. *Apolipoprotein B-100* yüksek LDL düzeyine yol açar. *Apolipoprotein E* LDL düzeyi değişikliklerine yol açar. Kalp krizi riski için doğrudan belirleyici olarak kabul edilebilir. *Paraoxonase 1* HDL partiküllerine bağlanan bir antioksidan moleküldür. Polimorfizminde HDL’nin antioksidan özelliklerinde azalmaya yol açar.

Plasminojen aktivator inhibitör(PAI) - 1 polimorfizmlerinde kalp krizi için 2 kat artmış risk oluşabilir.

Ayrıca; Glikoprotein III, Fosfodiesteraz 4D, 5-lipoksijenaz aktive edici protein, Antitrombin (AT) eksikliği, Protein C eksikliği, Protein S eksikliği, Faktör V LEIDEN (FVL) mutasyonu ve APC direnci, Protrombin 20210 alleli, Hiperhomosisteinemi, MTHFR C677T ve A1298C polimorfizmleri, Faktör XIII, EPCR 4600 A>G (A3 haplotipi) ve EPCR 4678 G>C (A1 haplotipi) pıhtılaşma işlevlerini etkileyerek damar ve kalp hastalığı riskini arttırmaktadırlar.

FVL değişikliğini heterozigot ve homozigot taşıyanlarda, taşımayanlara göre kalp damar hastalığı riski 4 ile 8 kat artmaktadır.

Faktör V Leiden mutasyonu ve Protrombin 20210 aleline sahip bireylerin yaşam boyu tromboemboli riskleri %5-20 olarak verilmektedir.

MTHFR genindeki homozigot C677T mutasyonu, hiperhomosisteinemiye neden olmaktadır. Artan homosistein düzeyinin, son yıllarda koroner arter hastalığında bağımsız bir risk faktörü oluşturduğu düşünülmektedir.

Tüm bu bilgiler ışığında; risk belirlemek amacıyla, özellikle genç yaşta yatınlık testlerinin yapılmasının yaşam tarzının belirlemek için bir avantaj yaratacağı söylenebilir. Bununla birlikte 40-45 yaşından önce oluşan ve nedeni açıklanamayan tromboembolizm atakları olanlarda, alışılmadık bölgelerde (se-rebral, üst ekstremiteler, batin içi damarlarında) tromboz gelişenlerde, tekrarlayıcı, gezici veya masif tromboz öyküsü bulunanlarda, ailesinde tromboembolizm öyküsü saptananlarda, warfarine bağlı deri nekrozu öyküsü olanlarda, neonatal tromboz öyküsü olan kişilerde ve tekrarlayan gebelik kayıplarında yukarıda bahsedilen araştırmalar yapılabilmektedir.

Mamografide Yeni Dönem “TOMOSENTEZ”

Memenin 3 Boyutlu Dijital Görüntülenmesi



Ankara’da İlk!

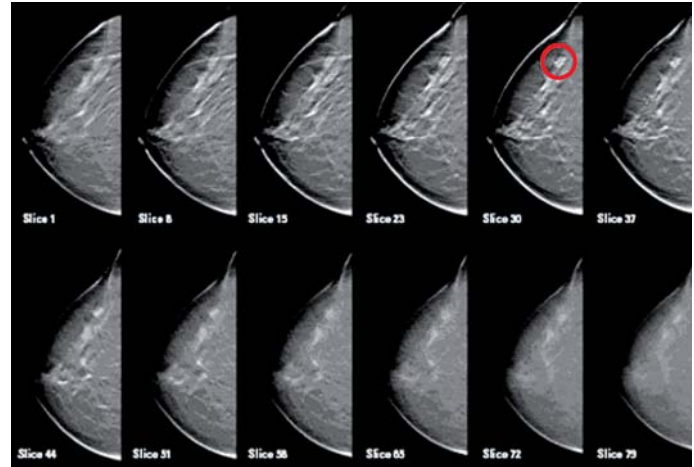
Genel kullanıma yeni giren Dijital mamografinin gelişmiş şekli meme tomosentez sistemini Ankaralı’ların hizmetine ilk sunma onurunu taşıyoruz. Dijital mamografi, mamografinin yararını kaç kez artırıp tanımlamayı ve etkin takibi kolaylaştırdıysa aynı kavramlara cevap vermek üzere geliştirilen Meme Tomosentez sistemleri de en az 2 - 3 kez artıracaktır. Memenin 3 boyutlu elde edilen görüntüsü doku yapısının “uzaysal” değerlendirmesine imkan verirken, varsa mevcut lezyonların dansite (yoğunluk) farkını ve hudutlarını daha net ve görecelendirme imkanı verecek şekilde belirlediğinden malign veya benign olasılıklarını artırmakta, dolayısıyla şüpheli rapor sayısını azaltmakta, değişikliklerin daha kısa zamanda daha net olarak belirlenmesine imkan vermektedir.

Dijital Meme Tomosentez İncelemesinin Avantajları

- Kısa sürede (3-4 sn) 2 boyutlu görüntüye eş düzeyde radyasyonla, 3 boyutlu yaklaşık 60 - 80 kesitsel görüntü .
- Yoğun meme dokusunun kanserli doku üzerine gelmesi nedeni ile kaçırılan kanser tanısında azalma ve kanserli dokunun gizlenmesinin önlenmesi.
- Meme dokusunun üst üste gelmesi ile oluşan yalancı pozitiflik oranında azalma böylece tekrar filmlerinin sayısının azalarak gereksiz radyasyon alımının engellenmesi
- Doğru tanı koyma oranını yükselterek gereksiz biyopsi ve ameliyat sayısını azaltma
- Meme dokusunu daha az sıkıştırma ve hastanın tetkik sırasında daha az acı duyması

Neden Düzen Laboratuvarında Tomosentez ?

1. Seçtiğimiz sistem, “Hologic Lorad Selenia Dimensions Tomosynthesis” Lorad Selenia Sistemleri yüksek çözünürlüklü, dijital mamografide kendini kanıtlamış, Avrupa ve Amerika’da olduğu gibi ülkemizde de en sık tercih edilen cihazlardır. Tomosentez işleminde kullanılan radyasyon dozunun benzerlerine göre daha düşük olması (Bir pozisyon için 0,7-1 mGry), çekim süresinin dolayısıyla memenin sıkıştırılmış bir şekilde kaldığı sürenin daha kısa olması (3-4 sn) bu modelin alınmasında tercih sebeplerimiz olmuştur.
2. Mamografi de deneyimli teknisyen ve uzman kadrosu,
3. Ferde yönelik hizmet anlayışı, maliyetten kaçınmadan ferdin memnuniyetinin sağlanmasına yönelik olarak mümkün olabilen en yeni en etkin teknolojiyi, bilerek ve etkin kullanarak ferdin hizmetine sunmamız dışında her ferd önceki verileriyle karşılaştırılmalı olarak takip edilmekte, takip esnasında özlük hakları akredite bir laboratuvarın gerektirdiği gibi korunmaktadır. Verileriniz sizin müsaadenizle dijital ortamda istediğiniz hekim ve/veya kurumla paylaşılabilir.
4. Görüntülü arşiv sistemimiz (PACS) sayesinde birikmiş verileri kaybetmeden alansal ölçülebilir kayıtlara, hacimsel ölçülebilir kayıtların eklenmesiyle sürekliliğin devamı sağlanmıştır. Görüntülü arşiv sistemimizde eski ve yeni incelemeleriniz karşılaştırmalı değerlendirilerek meme dokunuzdaki en küçük değişiklik dikkate alınır ve takipleriniz bu doğrultuda yapılır.



Tomosentez kesitlerinden birinde görülebilen kanser odağı

Dijital Meme Tomosentez için hasta kabulümüz 15 Eylül itibarı ile başlayacaktır, konu hakkında daha ayrıntılı bilgi için Kavaklıdere Şubemize telefonla veya şahsen başvurabilirsiniz.

Meme kanseri, tanı ve takip ile ilgili bilgiler için bakınız:

www.duzen.com.tr

www.duzen.com.tr
e-mail: duzenank@duzen.com.tr

ÜCRETSİZ DANIŞMA HATTI
☎ 0800 314 73 93

BÜTÜN ŞUBELERİMİZ
ULAŞABİLECEĞİNİZ
TELEFON NUMARASI

444 D LAB
3 522

Hazırlayanlar
Dr. Tutku Tanyel
Dr. Filiz Yenicesu
Dr. Alper Keskin
Dr. Kanay Yazarbaş
Pınar Kaya
Emine Tokal

Grafik Tasarım
Inova | www.inovatasarim.com

Ankara
Tunus Caddesi No: 95 06680
Tel: 0.312.468 70 10
Faks: 0.312.427 81 74
Atatürk Bulvarı No: 237/39 06680
Tel: 0.312.468 95 41
Faks: 0.312.426 99 56
Mithatpaşa Cad.
No: 16/15 06420
Tel: 0.312.433 29 24
Faks: 0.312.434 09 70

İstanbul
Avrupa Yakası
2. Taşocağı Cad. No: 8 Mecidiyeköy
Tel: 0.212.272 48 00
Faks: 0.212.272 48 04
Anadolu Yakası
Bağdat Caddesi Gündüz Apt.
B Blok No: 160/7
Selamiçeşme Kadıköy
Tel: 0.216.302 97 93
Faks: 0.216.363 51 88

Adana
Atatürk Bulvarı
No: 34/2 01120
Tel: 0.322.454 49 01
Faks: 0.322.457 55 05
Mersin
İnönü Cad. Şevket Bey Apt.
No: 160/B
Çamlıbel (Orduevi kavşağı)
Tel: 0.324.237 77 88
Faks: 0.324.237 77 75