

## Bülten

YIL: 16 | SAYI: 50 | AĞUSTOS 2011

### Editörden | Dr. Yahya Laleli

Dini ve Milli Bayramlarımızı, Yeni Yılı kutlarken topluma yönelik sağlık bilgilerine kendi görüşümüzü de katarak sunmak istediğimiz "Bülten"lerimizin hizmete sunulmasının 15. yılını kutluyoruz.

Her sayımızda editöryel bölümümüzde biraz sağlık dışına çıkıp, bizim için önemli gördüğümüz CERN projesi gibi dünyanın gidişatını etkileyebilecek konulardaki görüşlerimizi paylaşmanın yanı sıra, anayasa oylaması öncesinde olduğu gibi değişiklik tasarısı kapsamında partiler yasasının gözden geçirilerek barajın düşürülmesi yolundaki dilekelerimizi de gündeme getirdiğimiz oluyor.

Dayanışma ve yardımlaşmanın doruğa çıktığı, kırıncılıkların geride bırakıldığı Ramazan ayında bayramı kutlamaya hazırlanırken, acaba son 15 yılda bayram sevinci deyi mi ulusumuz ve orta doğu Müslüman toplumu için özünde ve kapsamında ne değişikliklere uğradı, bunu hepimizin değerlendirmesi lazım. İyi veya kötü, izafi kavramlar ama din, güzel ahlak, hak ve hakkaniyet, hoşgörü ve saygı, kollama ve koruma bazlı sosyal anlaşma yaratmaya yönelik olduğuna göre, bu çerçevede niyetle uygulama arasındaki farkları görmek ve uygulamadaki farkı daha hızlı kapatmamız lazım. Doğu Afrika'daki susuzluk, kıtlık ve açlığa bağlı 30.000'lere yaklaşmış ölümlerin 300.000'lere ulaşmaması için Kızılay'ın açtığı yardım kampanyasına katılımı (katılımsızlığı) örnek gösterebilirim. Belki bu yüzden başbakanlık bugün itibariyle devreye girmiştir.

*Bize verdiğiniz destek sayesinde Doğu Afrika'ya yardım gerçekleştirme şansı bulduk. Bayramınız kutlu olsun.*



Sosyal ve ekonomik yapısı kadar uluslararası ilişkileri de hızlı bir değişim içinde olan ülkemizde, önümüzdeki günler için "iki" dileğin nedir diye sorsalar birincisini: ferdi ve kurumsal özgürlükler kadar sorumluluklara da önem veren, hedefli ama herkese eşit eğitim ve sosyal güvenlik hakkı sağlayan, partiler arası uzlaşıyla çıkmış, dolayısıyla sosyal uzlaşmayı sağlayacak yeni anayasa ve kapsamındaki kavramların etkin uygulanmasına yönelik kanunların çıkması, ikincisini ise: iç ve dış siyasette zorlayıcı stres yaratmayan, muhatabına göre farklı kıstasların kullanılmadığı, veriye dayanan beyanların, görüşlerin dostça, güven veren bir ortamda yüreğimize gönlüme hoş gelen bir devlet diliyle yapıldığını görmek diye sıralayabilirim.

Ramazan bayramının ülkemizin birliği ve refahının korunmasına, başta orta doğu olmak üzere Müslüman ülkelerdeki kimlik arayışlarının sosyal uzlaşıyla en az kan dökülerek sağlanmasına ve kıtlık nedeniyle kitlesel ölümlerin engellenmesine vesile olmasını dilerim.

\*Bu yazı 04.08.2011 tarihinde kaleme alınmıştır.

**Not:** 2005 yılında Lord Wolf tarafından İngiltere'de bile gündeme getirilen, orijinali 1215 yılında yazılmış sosyal bir deklarasyon olan "Magna Carta" ([en.wikipedia.org/wiki/Magna\\_Carta](http://en.wikipedia.org/wiki/Magna_Carta)) metninde yer alan kavramları hatırlamak isteyenler için bazı maddelere [www.duzen.com.tr](http://www.duzen.com.tr) adresinde yer verdik.

## Bu Sayıda

2



**Güncel Haberler**

4



**Güneş Yanıklarına Dikkat**

5



**Yaz Beslenmesinde 9 Altın Kural**

6



**Sağlıklı Beslenerek Kanserden Korunmak Mümkün mü? Doğanın Bize Sundukları**

7



**Okyanuslar ve Göller Ölüyor**

8



**Düzen 21. Klinik Laboratuvar Günleri**  
**Bu Senenin Ödülleri (Laleli Zeytinyağları)**  
**Afrika Yardımlarınızı Bekliyor**

### Şeker Hastası mısınız? Bu Durum Annenizin Hamilelik Dönemindeki Beslenmesiyle İlgili Olabilir mi?



Hamilelikteki fazla kalori alımının annede hamilelik diyabetiyle, hamilelik sonrası dönemde de tip 2 diyabet gelişim riskiyle ilişkisi bilinmektedir. Bebeğin anne karnında ve yeni doğan döneminde oluşabilecek sağlık sorunlarını en az düzeye indirebilmek için hamilelikte gerekli kan şekeri taramaları rutin olarak yapılmaktadır. Hatta ailesinde şeker hastalığı öyküsü bulunan kadınların

hamile kalmadan önceki dönemde şeker hastalığı riski yönünden taranmaları önerilmektedir.

Madalyonun bir de diğer yüzü var. Hamilelik döneminde yetersiz beslenen anneler. Bu annelerin çocuklarında hayatın ilerleyen dönemlerinde şeker hastalığı gelişmesi riskinin arttığı biliniyor. Bu bağlantıya yol açan mekanizmaları aydınlatmaya yönelik çalışmalar devam ediyor. En son Cambridge Üniversitesi'nde sıçanlar üzerinde yapılan bir çalışma annenin hamilelik döneminde yetersiz ve dengesiz beslenmesinin, çocukta insülin üretimini sağlayan, dolayısıyla kan şekeri düzeyinin kontrolünü gerçekleştiren bir genin "sessizleştirilmesi" sonucuna yol açtığını ortaya koydu. "Hnf4a" isimli bu gen pankreasın gelişiminde ve insülin üretiminde rol oynuyor. Bu gen sessizleşip etkisiz hale gelince yaşamın ilerleyen dönemlerinde pankreastan etkin insülin üretimi gerçekleşmiyor.

Araştırmacılar, kurdukları deney düzeninde bir grup hamile sıçanın proteinden yoksun bir diyetle beslenmesini sağladılar. Bu sıçanların yavruları zaman içinde, kontrol grubuna göre artmış tip 2 diyabet oranları gösterdiler. Bu çalışma "epigenetik" mekanizmaların hastalıkların oluşumundaki etkisini gösteren bir çalışma olması bakımından da önem taşıyor. Epigenetik değişiklik dediğimizde genetik bilginizi taşıyan DNA'da bir değişiklik olmaksızın, bu bilginin ifadesinde, yani bir genin ifade edilip edilmemesinde ortaya çıkan değişiklikleri kastediyoruz. Bu tür değişiklikler DNA'da değişiklik yaratmadan kuşaklar boyunca aktarılabilirler. Dolayısıyla hamileliğimizde nasıl beslendiğimiz, torunlarımızı bile etkileyecek olası sonuçları olabilir.

→ Kaynak

• [www.pnas.org/content/early/2011/03/03/1019007108](http://www.pnas.org/content/early/2011/03/03/1019007108)

### Vücut Kitle İndeksiniz Normal. Yine de Obeziteye Bağlı Risklere Sahip Olabilir Misiniz?

Obezite tanısı koymak için en standardize ölçüm: Vücut kitle indeksimizi hesaplamaktır.

Yani kilomuzu boyumuzun metre cinsinden karesine bölmek. Diyelim ki bu hesaplama sonucunda vücut kitle indeksimiz normal çıktı. Obez olmadığımız sonucuna varabiliriz. Peki vücut kitle indeksimizin normal olması bize obeziteyle ilgili riskleri taşımadığımız konusunda da güvence verebilir mi?



Toplam yağ kitlemizin göstergesi olan vücut kitle indeksi, bu yağın vücuttaki dağılımı konusunda bilgi vermemektedir. Bu noktada bel kalça oranı yol gösterici olabilir. İdeal bel kalça oranı kadında 0,8'den, erkekte ise 0,9'dan küçük olmalıdır. Yağlanmanın

özellikle bel çevresinde olduğu, iç organ yağlanmalarının eşlik ettiği "elma" tipi vücuda sahip, yani bel kalça oranı idealden fazla bireyler kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve şeker hastalığı için artmış risk oranlarına sahiptirler. Gövdesel yağ birikiminin ön planda olduğu bu bireyler vücut kitle indeksleri normal olsa dahi belirtilen hastalıklar için riskli gruptadırlar. Ancak tek başına vücut kitle indeksi ölçümü bu riski yansıtamamaktadır.

Madalyonun diğer tarafında yağlanmanın bel yerine kalça çevresinde yoğunlaştığı armut tipi vücut yapısına sahip bireyler yer almaktadır. Bu bireyler vücut kitle indeksleri yüksek olsa dahi sayılan hastalıklar için, normal kilolu elma vücutlu bireylerden daha düşük riske sahiptirler.

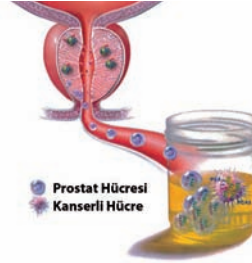
Halk sağlığı uzmanları topluma basit bir mesaj vermenin etkili olacağına hemfikirler: "Bel çevreniz, boyunuzun yarısından az olsun!" Yani boyunuz 160 cm ise bel çevreniz 80 cm'den az olmalı!

→ Kaynak

• [www.bbc.co.uk/news/health-12481427](http://www.bbc.co.uk/news/health-12481427)

• [epirev.oxfordjournals.org/content/29/1/115.short](http://epirev.oxfordjournals.org/content/29/1/115.short)

### Prostat Kanseri Teşhis ve Takibinde PCA3'ün Yeri



Son günlerde basının gündeminde sıkça yer alan, laboratuvarımızda da bir yılı aşkın süredir rutin çalışmakta olduğumuz "PCA3" nedir, hangi amaçla kullanımı değerlidir?

• PCA3, 1999 yılında varlığı gösterilen, prostat kanserli hücrelerde bulunan küçük bir mRNA molekülüdür.

- PCA3'ün tümürlü prostat dokusunda 60-100 kat arttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır.
- Irka ve prostat kanseri tipine göre yüksekliği değişiklik gösteren PCA3 prostat hastalıklarıyla ilgili önemli bir takip belirteci ve biyopsi ön belirleyicisidir. Rutinde prostat kanseri tanı ve takibinde kullanılmakta olan kan testi PSA(prostat spesifik antijen) ile karşılaştırıldığında, PCA3 daha düşük duyarlılık ama daha yüksek bir özgüllüğe sahiptir. PSA'dan farklı olarak PCA3'ün prostat hacmine bağımlı olmaması da önemlidir
- PCA3, PSA düzeyleri yüksek, ancak ilk biyopsi sonucu normal bazı olgularda gereksiz biyopsi tekrarının önlenmesinde yol gösterici olabilir. Gereksiz biyopsi tekrarı oranları yüksek olan bu hastaların PCA3 düzeyleri ile takip edilmesi ve PCA3 değerinin 35'ten yüksek olması durumunda hastaların biyopsiye yönlendirilmesi önerilmektedir. Yüksek PCA3 düzeylerinde ileri takip şarttır.
- PCA3 ölçümünün ideal olarak parmakla yapılan rektal prostat muayenesi sonrası idrarda ölçülmesi önerilmektedir.

### Aile Hikayesinin Sürekli Takibi ve Değişen Verilerin Değerlendirilmesinin Kanser Taramalarındaki Önemi



Tıp fakültelerinde doktor adaylarına öğretilen en önemli noktalardan biri hastalardan iyi bir öykü almaktır. Bu öykü hem hastanın kendi sağlık geçmişiyle hem de ailesinin sağlık geçmişiyle ilgili derinlemesine bir sorgulamayı içermektedir. Temmuz 2011'de "Journal of the American Medical Association" da yayınlanan bir yazı, hastalardan alınacak aile öyküsünün güncellenmesinin, yani öykünün sürekli takibinin ve elde edilen yeni verilerin değerlendirilmesinin en az doğru öykü almak kadar gerekli olduğunu vurguluyor. İlgili yazıda kanser genetiği üzerine özelleşmiş bir klinikten Dr. Sharon Plon şunları söylüyor: "30 yaşındaki bir bireyden iyi bir aile öyküsü almak, kanser için bir grup yüksek riskli hastayı ayırt etmeye imkan verir, ancak bunu yalnızca tek sefer yapmak yeterli değildir. Kliniğimizde yapılan takiplerle, 20 yıl boyunca, her birkaç yılda bir, aile öyküsünü güncellediğimiz bireylerde daha çok sayıda riskli bireyi yakalama şansına sahip olduk."

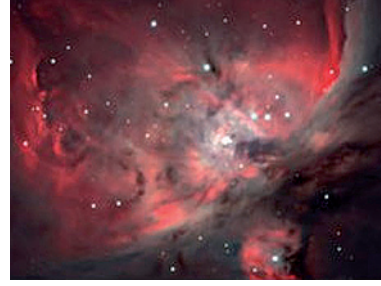
Sharon Plan'ın da dahil olduğu araştırmacılar ABD kanser veritabanlarından biri olan Cancer Genetics Network'e kayıtlı olan, kolon (kalın bağırsak), meme ve prostat kanseri için aile öyküsü bulunan 11.000 katılımcıyı ilk muayeneden sonra aile öykülerinin güncellendiği bir programla 1999-2009 yılları arasında takip etmişler. Sonuçta bu sürede ailelerinde yeni kanser olgusu tanımlanan 30-50 yaş arası bireylerin doktorları tarafından daha yakın takibe alındığı ve buna bağlı olarak bu grupta %5'in erken kolon kanseri adayları, %4'ün de erken agresif meme kanseri adayları olarak bu hastalıklara yönelik taramalara yönlendirildiği gözlenmiştir. Erken tanı için bu taramaların önemini vurgulayan araştırmacılar, bu oranların önemine işaret etmekte ve 30-50 yaş grubunda her 5 ila 10 yılda bir aile öyküsünün güncellenmesinin gerekliliğini vurgulamaktalar.

Unutmayalım: Aile büyüklerimizin sağlığının seyrinin bizim sağlık seyrimizi belirlemede önemli yeri olabilir. Bu nedenle aile büyüklerimizin sağlık seyrini sürekli takip etmeli, biz de buna uygun olarak sağlık taramaları yaptırmalıyız. Sözgelimi ebeveynlerimizde kolon kanseri öyküsü varsa, hem biz, hem de çocuklarımız kolonoskopi taramalarına erken yaşta başlamamız gerekebileceğini ve erken tanının yaşam kurtarıcı olduğunu göz ardı etmemeliyiz.

→ Kaynak

• [www.healthnews.com/en/articles/19HtvMfin2E8YAaep\\$zzvl/Updating-Family](http://www.healthnews.com/en/articles/19HtvMfin2E8YAaep$zzvl/Updating-Family)

### Bir İlk: Uzayda Moleküler Formda Oksijen Bulundu



Astronominin uzun yıllardır süregelen arayışlarından biri nihayet sonuçlandı: Uzayda moleküler formda oksijen bulundu.

Gökbilimciler oksijen atomunun varlığını daha önce ya tek başına, ya da diğer moleküllere bağlanmış halde

tespit etmişlerdi. Nefes alıp verirken içimize çektiğimiz moleküler oksijen ise bugüne değin dünyanın atmosferi dışında başka bir yerde görülmemiştir. Fakat Herschel uzay teleskobu, Orion yıldız takımı bölgesinde oksijen moleküllerini gün ışığına çıkardı.

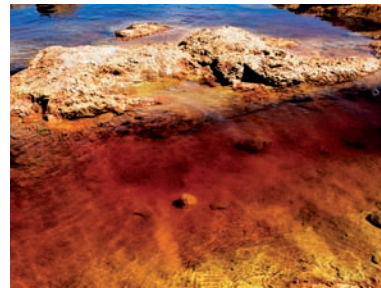
Oksijen, hidrojen ve helyumdan sonra uzayda en çok rastlanan üçüncü element. Dünyada hayatı mümkün kılan moleküler hali, çift bağ ile eşleşen iki oksijen atomundan oluşuyor. Oksijen molekülünün toz tanelerinin veya buz kütlelerinin içinde hapsolmuş halde bulunabileceğini düşünen gökbilimciler, yüksek sıcaklıkların bu molekülü "pişirerek" dışarı saldırdığı varsayımından yola çıktı. Herschel teleskobunun kızılötesi ışınlarla hassas aygıtları, sıcak ve fırtınalı olan Orion bölgesinde, moleküler oksijenin varlığını saptadı.

Projenin başındaki gökbilimci Paul Goldsmith, yaptıkları keşfin sevincini yaşamakla beraber, henüz az miktarda moleküle rastladıklarını ve teleskobun incelediği bölgenin özelliklerini daha ayrıntılı biçimde araştırmak istediklerini söylüyor

→ Kaynak

• [www.nasa.gov/home/hqnews/2011/aug/HQ\\_11-252\\_Herschel.html](http://www.nasa.gov/home/hqnews/2011/aug/HQ_11-252_Herschel.html)

### Mars'ta Su Akıntıları



NASA'dan Alfred McEwen ve ekibi gözlemleri sonucunda Mars'ta tuzlu su akıntıları olabileceği ile ilgili bulgular elde ettiklerini duyurdular. Olası su akıntıları Mars'ın güney yarımküresinde, sıcaklığın suyun sıvı halde bulunmasına imkan verecek

derecelerde olduğu, ekvatora yakın yerlerdeki yedi bölgede saptandı. Bazı bölgelerde 1000'den fazla olası bağımsız akıntı gözlemlendi; bu akıntılar 0.5-5 m arasında dar ve küçük akıntılar. Mars'taki suyun dünyadaki sudan daha yoğun ve akışkanlığı az özellikte olabileceğini öne süren araştırmacılar, Mars'taki olası yaşam formlarının bu suyun donduğu zamanlarda farklı, akışkan olduğu zamanlarda farklı biyolojik evrelerden geçebileceklerini, bunun da Mars'taki yaşam formlarıyla ilgili bakış açımıza değişik bir yön verebileceğini belirtiyorlar. Bu yeni bulgulardan önce Mars'taki suyun yalnızca buz formunda olduğu bilinmekteydi.

→ Kaynak

• [lightyears.blogs.cnn.com/2011/08/04/mars-may-have-salty-water/?hpt=hp](http://lightyears.blogs.cnn.com/2011/08/04/mars-may-have-salty-water/?hpt=hp)  
• [science.nasa.gov/science-news/science-at-nasa/2011/04aug\\_marsflows/](http://science.nasa.gov/science-news/science-at-nasa/2011/04aug_marsflows/)

# Güneş Yanıklarına Dikkat



## Güneş Yanığı Nedir?

Güneş yanığı, derinin güneş ışığına kısa sürede ve aşırı miktarda maruz kalması sonucunda meydana gelen bir rahatsızlıktır. Ultraviyole ışınları, bahsi geçen bu yanıklara sebep olmaktadır. Işığa maruz kalan deri, önce en dış tabakasını kalınlaştırarak ışığın tesirinden kendini korumaya çalışır. Hemen ardından deriye rengini veren bir pigment olan Melanin'in yapımını artırır. Derinin rengi bu pigmentin artmasından dolayı koyulaşır, bronzlaşma gerçekleşir.

Bu bilgiler ışığında bronzluğun, aslında cildin hasar görmesi anlamına geldiği söylenebilir. Bilinçsiz yapılan bir güneş banyosunun, ciltteki hasarlanmayı daha da arttıracığı açıktır. Güneş ışığının yaklaşık üçte ikisi yeryüzüne ulaşmaktadır. Ayrıca ozon tabakası, su damlacıkları ve toz parçacıkları, yeryüzüne ulaşan bu ışınların büyük kısmını tutmaktadır. Bu bariyerleri geçen az miktardaki ışın, gölgede de yanma olması için yeterlidir. Bu nedenle hangi saatler içinde ve nerede güneşlendiği azami derecede önemlidir.

Güneş ışınları dalga boyları uzun (infrared) ve kısa (UV-A, UV-B, UV-C) olan dalgalardan oluşmaktadır. UV-A ışını derinin derin tabakalarına kadar (dermis) ulaşmaktadır. Ozon tabakası tarafından süzülmesi zayıf olduğu için, yeryüzüne ulaşan ışınlar içinde UV-B'ye göre 1000 kat fazla oranda bulunur. Dolayısıyla,



her mevsim ve günün her saatinde değişimsiz etkili olmaktadır. UV-B ışını derinin üst tabakasını (epidermis) etkiler. Yaz aylarında ve yüksek rakımlı yerlerde daha etkindir. UV-C ışınları yeryüzüne ulaşmaz, özellikle ozon tabakasınca engellenir.

## Güneş Işınlarının Deri Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Deri tabakasında zaman içinde incelmeye, elastikiyetin bozulması (kırıksıklık), kuruluk, pigmentasyonda değişim, kılcal damarların belirginleşmesi ve deri kanseri gelişimi, güneş ışınlarının temel zararlarıdır. Epidermis, yansıtma, dağıtma ve emme yoluyla UV-A ve UV-B ışınlarının etkisinden kısmen korunmaktadır. Güneş ışınlarından korunma yöntemlerinin öğrenilmesi ve uygulanması, cilde ihtiyacı olan desteği verecektir.

Uzun süre güneş ışığına maruziyet, derinin bağ dokusunu etkilemekte ve kronik hasarlanma sonucu erken yaşlanma ortaya çıkmaktadır. Pigmentasyondaki dengesizlik, istenmeyen çiller ve lekelerin oluşmasına da zemin hazırlamaktadır. Bağışıklık sisteminin zayıflaması ile de, en habis deri kanseri olan Malign Melanoma'nın gelişmesi mümkün olmaktadır. Malign Melanoma, gelişmiş ülkelerdeki deri kanserlerinin %3'ünü, tüm kanserlerin ise %2'sini oluşturmaktadır.

## Güneş Işınlarından En Etkin Nasıl Korunulur?

Vücudumuza zindelik veren, eklem ağrılarını gideren, vitamin D dengemizde önemli bir yeri olan güneş ışınlarına maruziyet derecesi, sağlık ve hastalık arasındaki ince çizgiyi belirler. Güneş ışınlarının; geliş açılığı ve bulunulan enleme göre değişiklik gös-

termekle beraber, en şiddetli olduğu öğlen saatlerinde (11:00 - 15.00 arası) güneşe çıkmamaya özen göstermek, korunmada önemli bir noktadır. Şemsiye ve ya şapka kullanılmalı koyu renkli giysilerin koruyuculuğunun zayıf olduğu düşünülerek açık renkli giysiler giyilmelidir. Güneş yağları ve kremlerinin mutlak koruyucu olmadığı bilinmeli; hem UVA, hem de UVB'ye karşı etkili, deri tipine göre uygun koruma faktörlü, uzun süreli koruma sağlayabilen, uygulaması kolay ve alerjiye neden olmayacak kremler; güneşe çıkmadan yarım saat önce cilde eşit miktarda yedirilmelidir. Sık suya girmek, terlemek veya havlu ile kurulanmak gibi durumlar var ise, bu işlemin daha sık uygulanması tavsiye edilmektedir. Yüz, omuz, ense gibi daha yoğun olarak güneş ışığı alan cilt bölgeleri, sürekli olarak güneşten koruyan ürünler kullanılarak korunmalıdır. Yavaş yavaş yanmak, temel yaklaşım olmalıdır.

## Çocukların Etkin Şekilde Güneş Işınlarından Korunması



Çocuklar daha dikkatsiz ve uzun süre güneş ışığına maruz kaldıkları için, yüksek koruma faktörlü kremler ile korunmalıdır. Bu durum, özellikle üç yaşın altındaki çocuklar için önemlidir. Uygun güneş kremlerini kullanmak ve yeterli su alımı, her yaş grubu için güneş yanığı tedavisinde çok önemli bir yere sahiptir.

Güneş yanığında soğuk kompres, şişliğin ve inflamasyonun azalmasında kıymetli bir adımdır. Etkilenen bölgenin özellikle akan suyun altında 15 dakika kadar tutulması, bölgesel ısı artışının önüne geçerek hücrel hasarı azaltacaktır. Alınan günlük su miktarının artırılması da yanığın tedavisinde etkindir. Yanık alanının büyüklüğüne ve yanık yerine göre tedaviye yön vermek gerekir, ki bu nedenle yanık durumlarında doktor kontrolü, ihmal edilmemesi gereken bir adımdır.

### → Kaynaklar

- www.mc.metu.edu.tr/pdf/ODTU\_SRM\_brosur\_gunes.pdf
- www.acibadem.com.tr/guncelsaglik/GuncelSaglik.asp?t=940
- tr.wikipedia.org/wiki/G%C3%BCne%C5%9F\_yan%C4%B1%C4%9F%C4%B1

# Yaz Beslenmesinde 9 Altın Kural



## 1. Susuzluğunuzu gidermenin en iyi yolu sudur.

Yaz mevsiminde sıcaklık artışı ile birlikte bedenimizde birçok değişiklik meydana gelir. Vücut sıcaklığının normal değerlerde tutulabilmesi için terleme ile birlikte sıvı kaybı olur. Günlük olarak idrar, terleme, solunum ve dışkı yolu ile vücuttan yaklaşık 2,5 lt su kaybı olur. Sıcak havalarda önemli olan vücut ısısını normal düzeyde tutmaktır. Yüksek nem düzeyleri ile ter hızlı buharlaşmayacak ve vücudu sıcaklığın etkilerinden koruyacaktır. Bu suyun niçin önemli olduğunu ve niçin bol su içmemiz gerektiğini açıklar.

Su içmek susamasanız bile önerilir. Yaz aylarında aktivite düzeyinize bakmadan su alımınızı artırmak önemlidir. Ancak kalp ve böbrek yetmezlikli hastalar doktorlarının önerdiğinden fazla su tüketmekten kaçınmalıdırlar. Terleme ile birlikte kaybedilen elektrolitlerin yerine gelmesi açısından yoğurttan yapılan ayran, cacık gibi içecekler ikinci tercih olabilir. Taze sıkılmış meyve suları vitamin ve antioksidan içeriklerinden dolayı tüketilebilir.

## 2. Kafeinli, gazlı, alkollü ve yüksek miktarda şeker içeren içeceklerden kaçınınız.

Gazlı içecekler koruyucu, renklendirici ve şeker içerir. Asidik özellikleri olan bu içecekler idrara normalden daha sık çıkmaya ve idrarla sıvı kaybına neden olurlar. Çay, kahve gibi kafein içerdikleri bilinen içecekler ise bir parça sıvı ihtiyacını karşılasalar bile uzun vadede idrara çıkışı artırıcı yönde etki gösterir ve sıvı kaybına neden olabilirler. Kafeinli içecek alımından 40 dakika sonra kafein sindirimi tamamlanır. Gözbebekleri

büyümeye başlar, kan basıncı yükselir ve buna bağlı olarak karaciğer, dolaşım sistemine daha fazla şeker pompalar.

Gazlı içecekler fosforik asit ve yüksek oranda fosfat içerir. Fosfor idrarla dışarı atıldığı zaman, kemikleri onaran ve vücudun geri kalanı için önem arz eden kalsiyumu da kendisiyle birlikte götürür. Uzun vadeli tüketimde, bu kalsiyum kaybı kemiklerde kırılabilirliği artırır, dişlerde plaklara, böbrek taşlarına ve artrite neden olur.

Gazlı içeceklerin bilinen bir diğer etkisi de içeriklerinde koruyucu antimikrobiyal madde olarak kullanılan, türünün raf ömrünü uzatan kimyasal bir tuz olan sodyum benzoata bağlıdır. Bu madde potasyumun vücutta kullanılabilirliğini düşürür. Araştırmalara göre vücudun sodyum benzoata gösterdiği reaksiyonlar egzama, astım ve kurdeşene neden olabilir.

Şekerli gazlı içecek tükettikten 20 dakika sonra kandaki şeker oranı yükselir ve buna bağlı olarak insülin patlaması gerçekleşir. Artan hormon seviyesiyle karaciğer, vücutta bulunan şekeri hızlı bir şekilde yağa dönüştürür.



## 3. Çok soğuk içecekler içmeyin.

Çok soğuk içecekler vücut ısınızın düşmesine yardımcı olmaz. Eriyen buz içeren içeceklerin ani içilmesi ısı ve kitle nedeniyle yaratacağı dengesizlikle aşırı terlemeye yol açabilir. Soğuk suyun olumsuz etkilerinden korunmak için yudum yudum içmek uygun olur.

## 4. Tekniğine uygun yapılmayan kızartma ve kavurmalardan uzak durup haşlama, fırında pişirme veya buğulama tercih edin.

Yağlı ve ağır yemekler yenmesi sonucu vücut ısı dengesi bozulabilmektedir. Katı yağ tüketimi sınırlanmalı, sıvı yağ tüketimi günlük kalori ihtiyacını aşacak düzeye çıkmamalıdır. Yüksek kalorili

patates, tavuk gibi kızartmalardan kaçınılmalıdır. Mutfağımızın geleneksel yemeklerinden olan patlıcan, domates, biber, kabak kızartmaları uygun teknik ve doğru yağ ile pişirildiğinde yoğurt ve sarımsak içerikleriyle sıcaklığın sebep olduğu kayıplara karşı koruyucu olacaktır.



## 5. Aşırı şeker tüketiminden kaçınınız.

Şekerli gıdaları tükettikten (20 dak) sonra şekeriniz hızla yükselir. Buna cevap olarak aşırı artan insülin şekerin karaciğerde yağa dönüşmesine sebep olur. Tatlı yenecekse, dondurma, puding, hoşaf gibi sütü ve meyveli tatlıları tercih edin. Hamur işi tatlılardan şiddetle kaçınınız.

## 6. Meyve ile yemek öğününü geçiştirmeyin. Yemeğinizi yiyin ve tam doymadan kalkın. Tıka basa yemeyin.



## 7. Yaz aylarında kalp hastalığı veya hipertansiyonu olup tuzsuz diyet alan kişiler dışında gıdalarla tuz alımı makul ölçüde artırılmalıdır.

## 8. Kepekli ekmek veya kuru baklagiller gibi lifli veya posalı gıdalar tüketin.

Bu gibi besinler tok tutar. Bunun yanı sıra şeker, kolesterol ve kan basıncı üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır.



## 9. Hijyen kurallarına dikkat edin.

Zehirlenmelerin önüne geçmek için pişirilen yemekler fazla bekletilmeden tüketilmelidir. Sıcak yemeklerin çabuk bozulmasını sağlar. Açıkta satılan ve bozulma ihtimali yüksek olan gıdaları almayınız.

→ Kaynaklar

- www.webmd.com/diet/features/6-best-summer-foods
- www.rediff.com/getahead/2005/may/10diet.htm

# Sağlıklı Beslenerek Kanserden Korunmak Mümkün mü?



Kansere yol açan en temel mekanizmalardan biri, genetik bilgimizi taşıyan DNA'nın tamirinin etkin ve yeterli olmamasıdır. DNA tamirinin düzenlenmesinin ve kontrolünün

moleküler düzeyde aydınlatılmasıyla birlikte bireyler, hatta toplumlar arasında DNA tamirinin nasıl farklılıklar gösterdiği ve bu farklılıkların derecelendirilip kanser gelişim riskinin belirlenmesinde kullanılıp kullanılmayacağı merak konusu olmuştur.

İstatistiksel veriler yediklerimizin kanser oluşumuna toplam etkisinin %10 ila 80 arasında olabileceğini göstermektedir. DNA tamirinde görevli antioksidanların ve enzimatik kofaktörlerin diyetle yetersiz alımı, buna karşın raf

ömürü uzun gıdalarda kullanılan kimyasal katkı maddelerinin diyetle alımı bu oran üzerinde etkili olabilmektedir. Bu yazının kaynaklarında yer alan çalışmalarda diyetin oksidatif DNA hasarı ve DNA tamirindeki rolü incelenmiş ve bağımsız birçok başka çalışmada da gösterildiği gibi, organik gıdaların, taze meyve sebzelerin, zeytin ve zeytinyağın, tam tahılların, oksidatif DNA hasarına karşı koruyucu olabildiği ve DNA tamirini etkinleştirebildiği gözlenmiştir. Bu bilgiler doğrultusunda; yalnızca meyve sebzelere kolayca ulaşabildiğimiz yaz aylarında değil, her mevsim o mevsime uygun meyve sebzeleri tüketerek sağlıklı ve doğal beslenmekten ödün vermemeliyiz.

## → Kaynaklar

- mutage.oxfordjournals.org/content/25/5/483
- www.fasebj.org/content/21/1/45.full.pdf
- www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0891584906004151
- www.canceractive.com/cancer-active-page-link.aspx?n=2983

## Doganın Bize Sundukları Resveratrolün Antidiyabetik Etkisi

Bitkilerde doğal olarak bulunan, güçlü bir polifenol ve anti fungal kimyasal olan resveratrolün bilimsel gündemde popülerite kazanması "Fransız Paradoksu" fenomeninin tanımlanmasıyla 1992 yılında gerçekleşmiştir. Bordeaux Üniversitesi'nden Dr. Serge Renaud'un isim babası olduğu "Fransız Paradoksu" terimi, Fransız mutfağının son derece yüksek miktarda doymuş yağ, kolesterol içermesine karşın obezite ve kalp hastalığı oranlarının düşük oluşuna ithafen ortaya çıkmış bir ifadedir. Araştırmalar, Bordeaux bölgesinin rutubetli havasında yetişen "cabernet sauvignon" cinsi üzümün soğuk hava koşulları, mantar enfeksiyonları gibi etkenlere karşı kendilerini korumak için kabuklarında ürettikleri resveratrolün, üzüm ve üzümden yapılan şarapla bu bölge insanı tarafından bolca tüketildiği ve yüksek kalorili, yüksek yağ oranlı yiyeceklerin olumsuz etkilerini bertaraf ederek kalp hastalıklarına karşı koruyucu rolü olduğu yönünde sonuçlara işaret etmiştir. 2003 yılında Harvard'dan David Sinclair ve ekibinin resveratrolün maya hücrelerinin ömrünü uzatmasına yönelik araştırma sonuçları yayınlandığında Fransız Paradoksu kavramına olan ilgi deyim yerindeyse patlama yapmış ve resveratrolün "antiaging" özellikleri olan bir ilaç olarak geliştirilmesi konusunda ümitleri alevlendirmiştir. Sinclair resveratrolü "100

bin yıldan beri beklenen bir kesif" olarak tanımlamıştır.

Yalnız üzümde değil, baska bitkilerde de yüksek konsantrasyonlarda bulunan resveratrol ile ilgili yapılan çalışmalar resveratrolün anti oksidan, anti kanser, anti inflamatuvar etkileri, kardiyovasküler yararları, antidiyabetik ve Alzheimer karşıtı potansiyelini de öne çıkarmıştır.

Macar araştırmacıların yaptıkları ve İngiliz Beslenme Dergisi'nde yayınlanan son çalışmalara göre günlük 10 miligram resveratrol takviyesi vücutta yağ ve şeker metabolizmasının düzenlenmesinden sorumlu olan insülin hormonuna vücudumuzun verdiği yanıtı iyileştirmede, yani insülin direncini düşürmede etkili olabilir.

### Zeytinyağı , Resveratrol ve Quercetin

2003 yılında Nature dergisinde yayınlanan bir araştırma sonucuna göre zeytinyağında ki quercetin maddesi şaraptaki resveratrol maddesine benzer etki göstermektedir.

Zeytinyağında resveratrol dışında bulunan ve kalori kısıtlanmasında etkisi olan diğer bir grup madde de flavonoidlerdir. Flavonoidler polifenolik maddeler ailesidir. Doğada 4000-5000 flavonoid bulunmaktadır. Meyve, sebze ve bunların tohumlarında, çiçek ve köklerde bolca bulunan, lezzet kaynağı fla-

vonoidler bitkilerin parazit hastalıklarına ve oksidasyona karşı dirençli olmalarını sağlarlar.

Zeytinyağının oksidanlara karşı koruyucu etkisi içeriğindeki polifenollerin düzeyi ile ilgili olup, kandaki okside LDL düzeyinin azalması sonucuna yol açmaktadır. Okside LDL düzeyi (kötü kolesterol olarak bilinen LDL'nin daha da zararlı formu olan okside olmuş şekli) insan vücudunda kalp ve damar hastalıklarına yakalanma riskiyle doğrudan ilişkilidir. Nitekim zeytinyağ tüketiminin kalp damar hastalıklarından korunmakta etkin olduğu FDA tarafından da kabul edilmiştir.

Günlük diyete, kalori miktarını arttırmadan, yemeklerde kullanılan miktar da dahil olmak üzere eklenecek iki çorba kaşığı zeytinyağ bu bakımdan önem taşımaktadır. Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için zeytinyağını da soframızdan eksik etmeyelim.

## → Kaynaklar

- British Journal of Nutrition (2011), 106: 383-389
- www.nature.com/ijo/journal/vaop/ncurrent/full/ijo2010272a.html
- www.nature.com/bjc/journal/v103/n5/abs/6605794a.html



# Okyanuslar ve Göller Ölüyor



**Bilim insanları, iklim dengesinde çok önemli bir yeri olan okyanusların ekolojik dengelerinin insanlık tarihinde eş görülmemiş ölçüde kısırlaştığını belirtiyorlar. Araştırmacılar, kirlilik ile kontrolsüz avlanmadan kaynaklanan ve zehirli yosunların oksijeni tüketmesi ile oluşan "ölü bölgelerin" sayılarının, son iki yılda, %34'lük bir artışla 200 civarına ulaştığını vurguluyorlar. Yeryüzündeki pek çok gölün de kirlilik alarmı verdiğini ifade eden araştırmacılar, temiz su kaynaklarının azalması ile göllerdeki ekolojik yaşamın tamamen bitebileceğini söylüyorlar.**

Şubat 2011'de Pekin'de düzenlenen BM toplantısı sonrasında yayımlanan "BM Çevre Programı (UNEP)" raporunda, nehirlerle okyanuslara taşınan nitrojenin 2030'a kadar %14 artacağı, bunun da "ölü bölgelerin" sayısını arttıracığı ifade ediliyor. ABD'nin doğu sahilleri ile İskandinav fiyortları gibi kuzey bölgelerde ilk kez saptanan "ölü bölgeler", günümüzde Meksika Körfezi'ne kadar yayılmış durumda. Güney Amerika, Gana, Çin, Japonya, Avustralya, Yeni Zelanda, Portekiz ve İngiltere sahilleri, etkilenen diğer yerler arasında gösteriliyor.

Ege bölgesinin en büyük gölü olan Bafa Gölü de, kirlilikten nasibini alan göllerden. Yüzeyini mavi-yeşil, diplerini ise yeşil alglerin

kapladığı gölde kirlilik en üst seviyede. Uzmanlar, yakın gelecekte Bafa Gölü'nde balıkçılığın biteceğini söylüyorlar. Değişik amaçlarla açılan kanaletlerle, gölü besleyen nehir ve derelerin yönünün değiştirilmesi ve bunun sonucunda göldeki oksijen oranının azalması, göldeki sinek sayısının artmasına ve kötü bir kokunun yayılmasına sebep oluyor.

Denizle olan bağlantısı sebebi ile dünyanın sayılı "lagün" gölleri arasında gösterilen Küçükçekmece Gölü de alarm veriyor. Gölün yüzeyinde ortaya çıkan, evsel ve sanayi atıkların oluşturduğu kirliliğin, gölde yaşayan canlıları tehdit eder bir seviyeye geldiği ve çok sayıda canlının yok olduğu belirtiliyor. Aşırı avlanma, kimyasal kirlilikle mücadele ve karbon salınımlarının uzun vadeli kontrolüne ilişkin bir dizi reformun uygulanmasını şart olduğunu açıklayan uzmanlar, insanlığın zaman kaybettiğini vurguluyorlar.

→ Kaynaklar

- [iguneltr.wordpress.com/2011/06/21/ipsokyanuslar-oluyor/](http://iguneltr.wordpress.com/2011/06/21/ipsokyanuslar-oluyor/)
- [www.denizhaber.com.tr/guncel/5713/okyanuslar-kirlilik-nedeniyle-oluyor.html](http://www.denizhaber.com.tr/guncel/5713/okyanuslar-kirlilik-nedeniyle-oluyor.html)
- [www.haber3.com/kucukcekmece-golu-yok-oluyor-974844h.htm](http://www.haber3.com/kucukcekmece-golu-yok-oluyor-974844h.htm)



## Düzen 21. Klinik Laboratuvar Günleri



Düzen 21. Klinik Laboratuvar Günleri 21-23 Ekim 2011 tarihleri arasında Ankara Hilton Otelinde yapılacaktır. Sayın Prof. Dr. Şükrü Kızılot'un mevcut yasalar çerçevesinde hekimliğin geleceği ile ilgili konuşması, Sayın Dr. Handan Onur ve Sayın Dr. Bike Kocaoğlu'nun laboratuvar-kantı ilişkisiyle ilgili görüşlerini paylaşacakları konuşmalar dahil başlıca aşağıdaki kapsamlar yer alacaktır.

- Laboratuvar Kalite
- Obezite
- Birleşik Prenatal Tarama Testleri
- Moleküler Karyotiplendirme ve Türkiye'de En Sık Rastlanılan Hastalıkların Taranması
- Koagülasyon Testlerinin Yorumu
- Üriner Sistem Taş Analizi'nde Referans Yöntem: FTIR
- Meme ve Over Kanserlerinde Laboratuvar
- Laboratuvarın HPV Enfeksiyonunu Değil Kansere Olasılığını Belirlemesi Mümkün mü?

## Laleli Zeytinyağları

Son 11 yıldır uluslararası platformda peş peşe aldığı ödüllerle ülkemizi gururlandıran Laleli Zeytinyağları, 2011 yılında da başarısını sürdürdü.

- **Monde Selection** – Altın Madalya  
www.monde-selection.com
- **International Taste & Quality Institute** – ITQI / 2 yıldız  
www.itqi.com
- **Los Angeles International Extra Virgin Olive Oil** – Altın Madalya  
www.lacountyfair.com/wos/olive\_oil\_competition

Ödüllerimizle ilgili detayları [www.zeztinim.com](http://www.zeztinim.com) adresinde bulabilirsiniz.



## Afrika Yardımlarınızı Bekliyor

Türk Kızılay'ı Afrika'daki açlığa karşı yeni bir yardım kampanyası başlattı. Bağışlarınız için tüm bankalardaki Kızılay hesabını kullanabilir, PTT'lerden 2868 numaralı Kızılay Posta Çeki alabilir ya da 2868'e kısa mesaj atarak 5 TL katkıda bulunabilirsiniz. Ayrıca Tüm Kızılay şubelerine 200 TL'lik "Türk Kızılay'ı Mutfak Seti ve Gıda Kolisi Gönderimi" bağıışı da yapabilirsiniz. Kampanyanın detayları için [www.kizilay.org.tr](http://www.kizilay.org.tr).

**afrika**  
açlık çekiyor

Türk Kızılayı Yardıma Koşuyor

HAYDI TÜRKİYE! Afrika için iyilik kandillerini yakalım.

**BAĞIŞLARINIZ İÇİN**

- Tüm bankalardaki Kızılay Hesabı
- www.kizilay.org.tr
- 168 ücretsiz danışma ve bağış hattı
- 2868 numaralı Kızılay Posta Çeki
- Tüm Kızılay Şubeleri

**Türk Kızılayı Mutfak Seti + Gıda Kolisi Gönderimi**  
200 TL'lik bağış ile 5 kişilik ailemin bir aylık gıda ihtiyacını karşılayabilirsiniz.

Türk Kızılayı © 2010

[www.duzen.com.tr](http://www.duzen.com.tr)  
e-mail: [duzenank@duzen.com.tr](mailto:duzenank@duzen.com.tr)

ÜCRETSİZ DANIŞMA HATTI  
☎ 0800 314 73 93

BÜTÜN ŞUBELERİMİZE  
ULAŞABİLECEĞİNİZ  
TELEFON NUMARASI **444 D LAB**  
3 522

**Hazırlayanlar**  
Dr. Özlem Aker  
Dr. Alper Keskin  
Dr. Tutku Tanyel  
Emine Tokalı  
Ebru Karabal  
Pınar Kaya

**Grafik Tasarım**  
Inova | [www.inovatasarim.com](http://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