"Uluslararası Kalite Güvencesi"

DÜZEN

LABORATUVARLAR GRUBU

Bülten

Yıl: 11 Sayı: 29 Mayıs 2006

GÜVENİNİZLE TAMAMLANAN 30 YIL

www.duzen.com.tr

Annelere ve Babalara Sağlıklı Yaşam Dileklerimizle

Editörden Dr. Yahya Laleli

Üzerinden birkaç hafta geçmiş olsa da, yazıma Milli Egemenlik Bayramını kutlayarak başlamak istiyorum. Nice 86. yıllara! Fert başına milli gelirin 7.000 YTL' ye yaklaştığı ülkemizde, çocuklarımızın, toplumuna sahip çıkan ve yeni değerler yaratan, küresel düşünen üreticiler olarak yetişmeleri en büyük zenginliğimiz olacaktır. Egemenliğin devamının, birbirimizi anlamak, birbirimize saygı duymak ve Cumhuriyet rejimine sahip çıkmaktan geçtiğini biliyoruz. Ülkemizin birliği ve refahı, Cumhurbaşkanı'ndan öğrencisine herkesin, çevresindeki, ülkesindeki ve dünyadaki sorunlara sahip çıkıp düzeltici, birleştirici ve yön verici olmasından geçer.

Geçtiğimiz haftalarda ülke olarak önemli hadiselere şahit olduk! Sosyal Güvenlik ve Çevre yasalarının kabulü, küreselleşmenin; Anayasa mahkemesi ve Danıştay başkanlıklarına bayanların seçilmesi ise Cumhuriyetin nimetlerindendir! ABD dışişleri Bakanı C.Rice'ın ülkemizi ziyaretini takiben Güneydoğu bölgesinden sızan teröre karşı her türlü koruyucu uygulamanın yerine getirileceğinin beyanı hükümetin bu konudaki kararlılığını gösterirken, vekaleten yürütülen Genel Müdürlüklerin sayısı ve gayrı safi milli hasıladaki açık, tereddütler uyandırmaktadır.

Çernobil felaketinin, 20. yıldönümünde Nükleer Tıp Uzmanı ve enerjinin gereği ve maliyetini bilen biri olarak, fikirlerimi belirtme ihtiyacı duyuyorum. Enerjiyi etkin kullanmak, tasarruf, doğal ve yenilenebilir kaynaklardan enerji elde etmek ve mümkün olduğunda bor ve hidrojen enerjisini kullanma imkanlarından sonra, bugünkü modern teknolojiyle, nükleer santraller, güvenilir en temiz enerji kaynaklarından biridir. Ayrıca, Karadeniz'in doğal yapısı itibariyle soğutma sisteminin yapacağı olumsuz etkiyi en aza indirebilme imkanı sağlar. Bu benim görüşüm. Hele petrole bağlı enerji maliyetlerinin bu kadar arttığı ve stratejik bir silah olma karakteri kazandığı bir durumda. Enerjinin farklı, güvenilir ve ucuz, alkol, nükleer enerji, bor gibi kaynakları araştırılmalı, biodizel gibi kaynaklardan ÖTV vergisi azaltılmalıdır. Tartışmaları Çernobil'e dayandırmamak lazımdır, zira, Çernobil'deki erime, eski bir jeneratörün hataya açık kullanılmasından meydana gelmiştir.

Ülkemizde, uygun atmosfer şartları nedeniyle, düşük düzeyde gözlenen radyasyon etkisi, uygulamada yapılan hatalar nedeniyle geniş bir coğrafyada gözlenmiştir. Bu yüzden, günümüz teknolojisinden faydalanmak ve teknolojinin kullanımındaki bilinç düzeyini artırmak sayesinde sorunun, soğutmaya bağlı doğaya etki ve atıkların muhafazasıyla kısıtlı kalacağını görüyorum. Bunlar da bilim ve mantıkla çözümlenmelidir.

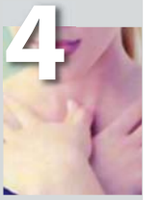
Bu arada ekonomik olarak bize benzediği söylenen Brezilya'nın zaman içinde ne yaptığına bir bakalım. Dikkat edersek, Brezilya'nın çabalarının enerji maliyetlerini azaltmak ve IMF'ye olan borçlarını ödeme yolunda olduğunu göreceğiz. Şeker kamışından alkol üretip benzine karıştırdı, hem tasarruf etti, hem de daha az çevre kirliliği yarattı. Kendisi için maliyeti yüksek olsa da son dönemde açtığı kuyularda petrolde dışa bağımlılığını kaldırdı, bazı varlıklarını satarak borçlarını kapattı! Bolivya'nın devletleştirme politikasına karşı çıkan Brezilya'nın istikrarlı büyümesini ve kültürel gelişimini seyredeceğiz. Darısı başımıza diyebilir miyim ...

bu sayıda

Sağlıklı Yaşam İçin Kısa Notlar 2
• Lifli gıdalara yönelin
• Flora mucizesi
• Yeni besin piramidi

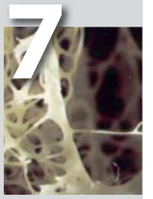
Tedavide Yeni Yaklaşımlar 3
• Kalp Hastalıkları
• Diyabet
• Obezite
• Rahim Kanseri
• AIDS
• İnsomnia (Uykusuzluk)

Kadın Sağlığını En Çok Tehdit Eden Hastalıkları Biliyor musunuz? 4
İlerleyen yaşla birlikte karşılaşma riski de artan birçok hastalığa karşı nasıl önlem alınmalı?



Meme Kanseri İçin BRCA Taraması Yaptırmalı mı? 6
Genetik test yapılmadan önce kişilerin kalıtsal meme kanseri açısından taşıyıcı olma olasılığı genetik danışmanlık ile değerlendirilmelidir.

Kemik Erimesi Kaçınılmaz mı? 7
Günümüzde kadınların yarısı, erkeklerin ise dörtte biri 50 yaşından sonra osteoporoza bağlı bir kırıkla karşılaşmakta.



Sevdiklerinizin Sağlığı İçin Farklı Bir Armağan 8
Hepimiz sevdiklerimize sağlıklarını hediye etmek isteriz. Yakınlarımızın sağlığı için bir adım atabiliriz.

Sağlıklı Yaşam İçin Kısa Notlar

Lifli Gıdalara Yönelin

"Lifli gıdalarla beslenenlerde enflamasyon belirteci olan proteinlerin 'CRP' düşük seviyede olduğu..."

Lifli gıdaların oluşturduğu diyetlerin toplum sağlığını tehdit eden hastalıkların (kalp ve damar hastalıkları, enflamasyon, kanser ve diyabet gibi) oluşma riskini azalttığına dair bilimsel kanıtlar artmaktadır. Yakın zamanda sonuçlanan Seasonal Variation of Blood Cholesterol Levels Study (SEASONS) çalışmasında, bir grup erişkine karbonhidrat, protein, yağ ve lifli gıdalardan oluşan bazı diyetler verilerek 1 yıl boyunca takip edilmiştir ve lifli besinleri en çok tüketen grubun CRP düzeyinin, az tüketenlere oranla % 63 daha az olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç diyet türü ile kalp ve şeker hastalıkları arasında ilişkilendirme sağlamıştır. Yağların oksidasyonuna karşı da koruyucu etki sağlayan lifli gıdalar sağlıklı beslenmenin ana kaynaklarından biri olmalıdır (www.nutraingredients.com)

Flora mucizesi

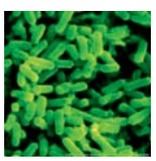
Her bakteri zararlı değildir, faydalıları koruyun!

Zararlı mikroplara karşı kendimizi korumak için aldığımız önlemler, sağlıklı yaşamda birçok dengeleyici özelliği olan floralarımızı da azaltmakta değiştirmekte ve dengesini bozmaktadır.

Vücut fonksiyonlarının sürekliliğinde olumlu etkileri olan bakterilerin hangileri

olduğunun ortaya çıkarılması konusunda Washington Üniversitesi'nde sürdürülen bir araştırmada bu konuda henüz tam olarak bilmediğimiz birçok veri olduğu belirlenmiştir. Bilim adamları, araştırmalar sonucunda vücuttaki floraların ancak yüzde 10'luk kısmının genetik kodlarını çözmeyi başarabilmiş, buna karşın bu bakterilerin vücuda olağanüstü büyük faydalarının da olduğunu gözlemlemişlerdir.

Örneğin barsak florası gıdaların sindirimi için büyük önem taşımaktadır. Yapılan araştırmalarda *bifidobacterium longum* adlı bakterinin besinlerdeki şekerin fazlasının emilmeden yıkımına yardımcı olduğu bulunmuştur. Florada bu bakterinin olmaması gıdalar ile alınan fazla şekerin sindirim sistemine doğrudan yönelerek ihtiyaçtan fazla kalori ve dolayısıyla kilonun alınmasına sebep olmaktadır. Bunun dışında bazı flora bakterilerinin bağırsakta besin maddelerinin etkin ve dengeli sindirilmesinde, vücutta depolanması istenmeyen yağların emilmesinin kontrolünde yardımcı olduğu gösterilmiştir. Bağırsak florası aynı zamanda bağışıklık sistemi ile de etkileşimde bulunarak virüsler ve allerjenler gibi vücut için zararlı olabilecek bazı maddelerin girişini ve etki göstermesini engelleyici bir görev de üstlenmektedir.



Günümüzde dış yüzeylerdeki zararlı mikroplara karşı korunmak amacı ile kullanımı artan anti-bakteriyel sabun, deterjan gibi temizlik maddeleri ile yanlış, gereksiz kullanılan antibiyotikler bağırsak florasındaki yararlı bakterileri azaltmakta, değiştirmekte ve dengesini bozmaktadır. Halbuki bağırsak florasının vucudumuzdaki etkisi ve gelişimi kontrol edilebilirse hastalıklarla mücadelede yeni ve doğal bir koruma ve iyileştirme aracı olarak kullanılabilir. (www.msnbc.com)

Yeni Besin Piramidi-2006

Amerikan Tarım Bakanlığı'nın (USDA) yayınladığı 2006 besin piramidi, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite ilişkisini ön plana çıkartarak, kişiye özel beslenmeyi vurgulamakta.

Yeni Piramidin Anatomisi

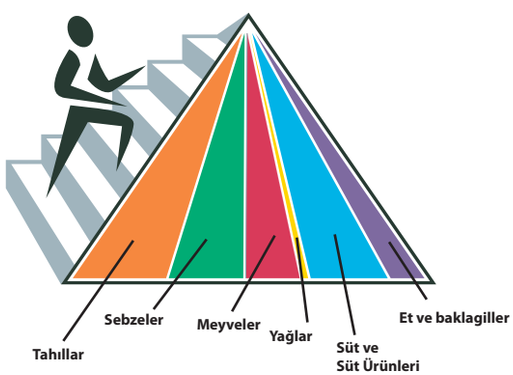
Aktivite: Fiziksel aktivite düzeyi merdivenin her bir basamağının zeminden yüksekliği ile temsil edilirken, günlük fiziksel aktivitenin önemi vurgulanıyor.

Gıda Tüketimi ve Fiziksel Aktivite Arasındaki Denge: Tabandaki geniş besin yelpazesi şeker veya eser miktarda yağ içeren fakat hiç basit şeker içermeyen gıda çeşitlerinden oluşmaktadır. Basamaklarda atılan adımlar yani fiziksel aktivite arttıkça, harcanan efora karşı gelen enerjinin şeker ve yağ içeren besinlerle karşılanması olanağı çıkmaktadır. Buna rağmen alınan gıdalar arasındaki dengenin korunması şarttır.

Her Türde Gıdanın Orantılı Tüketimi: Gıda gruplarının piramidin farklı seviyelerindeki genişlikleri daima birbiriyle orantılıdır. Bu orantı, her tür gıdadan gerekli miktarda tüketilmesi üzerine kurulmuştur.

Gıda Çeşitliliği: Tüketilmesi tavsiye edilen gıda grupları piramitte 6 ayrı renk ile gösterilmektedir. Burada tüm bu gıdalara her gün ihtiyaç duyulduğu ifade edilmektedir.

Kademeli Uygulama: Basamaklar birer birer tırmanılmalı, diyet ve yaşam tarzındaki değişiklikler dengeli bir biçimde gerçekleştirilmelidir. Ani değişimlerden kaçınılmalıdır. www.usda.gov



- **Kilo arttırmayacak kadar gıda alın**
- **Egzersiz yapın**
- **Gıda çeşitliliğini arttırın**
- **Doymuş ve trans yağlardan kaçının**
- **Basit şekerlerden ve alkolden kaçının**

Tedavide Yeni Yaklaşımlar

Tıptaki gelişmeler hekimlerin teşhis, tedavi ve daha da önemlisi hastalıklara karşı korunma ile ilgili anlayışlarını da değiştirmektedir. Bu değişim, kalp hastalıkları, kanser ve obesite başta olmak üzere global anlamda insanlığı tehdit eden hastalıklardan korunma ve tedavisinde izlenecek yollara da yeniden şekiller vermektedir (www.time.com).

Kalp Hastalıkları

Kalp krizi riskini azaltmak için, daha önceleri sadece "kötü" kolesterol (LDL) seviyelerinin düşürülmesi önerilirken, günümüzde bu çabayla eş zamanlı olarak "iyi" kolesterol (HDL) seviyesinin de yükseltilmesi, düzenli egzersiz ve omega-3 yönünden zengin olan zeytinyağı gibi besinlerin yer aldığı beslenme alışkanlıkları önerilmektedir.

Obezite

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu kullanılarak hesaplanan vücut kitle indeksi, genel sağlık değerlendirmeleri ve ileriye yönelik risklerin ortaya konmasında artık vazgeçilmez bir yere sahip. Bununla beraber kas yoğunluğu fazla olan insanlarda bu ölçüm yanıltıcı olabilmekte. Bu nedenle günümüzde bel çevresinin ölçümü artık risk belirteci olarak tanımlanıyor.

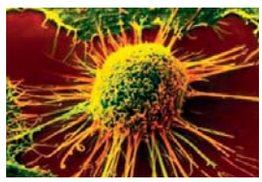
Bunun yanı sıra kilo almayı engelleyecek ilaçlar üzerindeki çalışmalar da tüm hızı ile devam ediyor. Çeşitli yolları deneyen bilim adamları açlık genini aktive eden biyolojik devrelere odaklanarak "Rimonabant" adlı ilacı geliştirdiler. Acomplia adı altında pazara sunulmak üzere olan ilacın öncelikle aşırı kilolu olan ve bunun yanında diyabet, hipertansiyon gibi metabolik bozuklukların eşlik ettiği hastalarda kullanılması hedeflenmekte.

Diyabet

Diyabet hastaları, insülin ihtiyaçlarını artık daha kolay bir şekilde karşılayabilecekler. Solunum yolu ile alınan ilk insülin preparatı olan "Exubera" ile toz halindeki insülin akciğerlere ulaşarak buradan vücuda girmesi sağlanmaktadır. Tip 1 ve tip 2 diyabet hastalarında yapılan çalışmalarda bu ilacın kan şekeri seviyesinin kontrol edilmesinde kısa süreli etki eden insülin enjeksiyonu kadar etkin olduğu gösterilmiştir.

Rahim Kanseri

Günümüzde kanser hastalıkları ile mücadelede hastalığın önlenmesi ve erken tanısı ön plana çıkmaktadır. Bazı virüslerin kansere neden olduğunun bulunması ise hastalığın önlenmesi için yeni yolların denenmesini sağlamaktadır. Bunlara bir örnek rahim kanserini önlemek için geliştirilen aşılardır. Henüz deneme çalışmaları devam eden ve Gardasil adı verilen aşı insanda görülebilen dört tip Papilloma virüsüne karşı koruyucu etki göstermektedir.

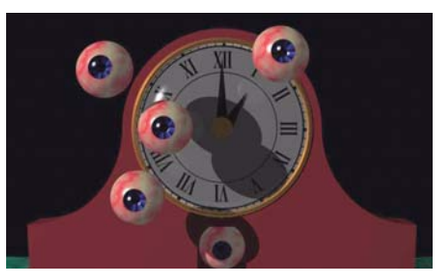


AIDS

Tıp dünyası AIDS ile mücadele konusunda da her gün ilerleme kaydetmekte. Bu amaçla araştırıcılar HIV virüsünün sağlıklı hücrelere geçişi ve enfekte etme mekanizmasını engelleyecek yeni bir madde buldular. Miraviroc adı verilen bu ilaç ve diğer ilaçlar sayesinde virüsün yolunun ve çoğalmasının kontrolü hedeflenmektedir. İlacın HIV virüsünün yayılmasının engellenmesi yanında hastalığın seyrinin kontrolünde de önemli bir rol oynayacağı ve hastalığın daha ciddi boyutlara ulaşmasına engel olunacağı ümit edilmekte.

Insomnia (Uykusuzluk)

İyi ve tatmin edici bir gece uykusu uyuyamamak birçok insan için büyük bir sıkıntı olmayı sürdürüyor. Bu hastalığın tedavisinde kullanılan mevcut ilaçlar vücut kaslarında gevşemeye yardımcı olurken, ertesi sabah konsantrasyon zorluğuna da neden olabilmektedir. Indiplon adlı ilaç ise beynin yanlızca uykuyu regüle eden sinir reseptörlerine etki ederek ertesi sabah görülebilecek muhtemel yan etkilerin önüne geçmektedir. Araştırmalara göre bu ilaçla kişiler 15 dakika sonra uykuya geçebilmekte ve uyku veren diğer ilaçları kullanan insanlardan 1 saat daha uzun ve verimli bir uyku uyuyabilmektedir.



Kadın Sağlığını En Çok Tehdit Eden Hastalıkları Biliyor Musunuz?

Kadınların ölüm nedenleri sıklık sırasına göre özetlenmiştir. Bu hastalıklardan korunmak veya riskini azaltmak için neler yapılabilir öğrenin!

Kalp Hastalıkları

Genel olarak meme kanseri kadınlardaki en büyük sağlık riski olarak bilinse de, son yapılan araştırmalara göre, kadında kalp hastalıklarına yakalanma sıklığı tüm kanser türlerinin birleşiminden daha fazla. Geçtiğimiz yıl kalp hastalığına bağlı ölen erkeklerden daha fazla kadın bu hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetti. Buna karşın kalp hastalıklarının önlenebilir hastalıklar arasında yer alması ise risklerin bilinmesini ve önlemlerin alınmasını daha da önemli hale getiriyor.

Kanıta dayalı bilimsel sonuçları kapsayan 400'den fazla araştırma raporu doğrultusunda göz önünde bulundurulması gerekli hususlar

- Kardiyovasküler hastalıklardan muzdarip olan kadınlarda psikolojik değerlendirme altında depresyon bulgularının varlığı mutlaka kontrol edilmeli,
- Yüksek riskli hastalarda (koroner kalp hastalıkları, diabet ve kronik böbrek yetmezliğinden herhangi ikisinin bulunması hali) kan basıncının kontrolü ve b-Blokerler, ACE, ACER blokerlerinin kullanılması ve aspirin tedavisi
- Tanıya yönelik tedaviye ilave olarak antioksidanlar ve folik asit ilaveli diyet kontrolü

- Sigara içmemek ve içilen ortamlardan uzak kalmak, alkol tüketimini en aza indirmek.
- Sebze ve meyvenin bol tüketildiği, lifli besinler içeren, doymuş yağ miktarı düşük ve tahıl yönünden zengin diyetleri tercih etmek.
- Düzenli fiziksel egzersiz yapmak.
- Kan basıncını kontrol etmek, şeker ve yüksek kolesterole karşı kontrollü bir yaşamı tercih etmek.

Kanser

Dünya genelinde yapılan araştırmalara göre kadınlarda en sık görülen kanser türleri sırası ile akciğer, meme ve kolon kanseridir. Günümüzde beslenme bozukluklarının bazı kanser türleri için riski arttırdığı bilinmektedir. Bu nedenle kanser riskinin azaltılabilmesi için alınması önerilen önlemlerin bilinmesi önemlidir;

- Tütün ya da sigara içmemek.
- Düzenli olarak egzersiz yapmak.
- Sağlıklı bir beslenme alışkanlığına sahip olmak.
- Gün ışığına aşırı miktarda maruz kalmamak.
- Tüketilen alkol miktarını sınırlamak.
- Özellikle belirli yaşlarda düzenli sıklıklarla tarama testlerinden geçmek.
- Aile bireylerinin farklı jenerasyonlarındaki hastalık hikayelerini, genetik riskleri bilmek ve hekiminizle bu bilgileri paylaşmak.

Felç

Felç nedeniyle hayatını kaybedenlerden üçte ikisini kadınlar oluşturmaktadır. Sigara içmek ve kontrol edilemeyen yüksek tansiyon felç için en önemli risk faktörleridir. Bu hastalık için aile hikayesi, yaş, cinsiyet ve ırk gibi faktörlerin dışında da dikkat edilmesi gereken faktörler bulunmaktadır;

- Sigara içmemek.
- Kan basıncını düzenli kontrol etmek.
- Kolesterolü düşük düzeyde tutmak.
- Doymuş yağ miktarını sınırlayan diyetleri tercih etmek.
- Düzenli egzersiz yapmak.

Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı

Özellikle sigaraya bağlı olarak ortaya çıkan ve sonrasında kanser riskinin yüksek olarak seyrettiği bir akciğer hastalığıdır. Hastalığın ilerlemesiyle birlikte zamanla soluk ve havayolu problemleri ortaya çıkar. Ayrıca oksijen alımı ile ilgili problemler de vücut genelinde hasara neden olur. Bu hastalığa yakalanmamak için sigaradan kesinlikle uzak durulması önerilmektedir.

Alzheimer

Tıptaki gelişmeler toplumdaki ortalama yaşam süresini arttırmakta, bununla beraber yaşam süresindeki artış da beraberinde başka sorunları getirmektedir. Bu sorunların başında da Alzheimer hastalığı yer almaktadır. Unutkanlık temelinde olayları, zamanları ve kişileri karıştırma gibi hafıza problemleri ile baş gösteren hastalık ilerleyen dönemlerde geriye dönüşü olmayan beyin fonksiyonu harabiyeti ile sonuçlanmaktadır.

Diyabet

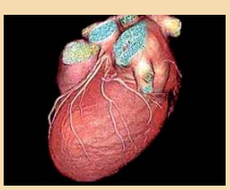
Dünya genelindeki diyabet hastalarının yarısını kadınlar oluşturmaktadır. Hastalığın ilerlemesi ile birlikte körlük, böbrek yetmezliği ve nörolojik bozukluklar görülebilmektedir. En yaygın tür olan tip-2 diyabet genellikle 40 yaşından sonra gelişmekte olup önlenebilir bir hastalık olarak bilinmektedir. Hastalık riskini azaltabilmek için aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:

- Sağlıklı bir kilo düzeyinde olmak.
- Düzenli ve sağlıklı bir diyet uyguluyor olmak.
- Düzenli egzersizi yapmak.
- Açlık kan şekeri düzeyini düzenli aralıklarla takip etmek.

Tüm bu faktörler yaştan bağımsız olarak kadın sağlığını tehdit etmektedir. Fakat bazı yaş grupları için, hastalıkların risk sıralaması değişim gösterebilir. Örneğin, hayat boyu risk söz konusu olduğunda kalp hastalıkları birinci sırada gelmektedir. 35-65 yaş arasında ise kanser en büyük risk olarak değerlendirilmelidir. Bununla beraber tüm bu göstergeler kadınların hayat boyu bu hastalıklarla mutlaka karşılaşacağını göstermez. Düzenli bir yaşam, sınırlı alkol ve sigara tüketimi, doymuş yağ oranı düşük ve lifli gıdalara öncelik veren beslenme alışkanlığı, fiziksel egzersizi hayata geçirmek ve periyodik olarak sağlık kontrolleri yaptırmak her insanın kendi sağlığını kontrol etmesine imkan sağlayacak ve hastalıklarla karşılaşma riskini en aza indirecektir. (*www.mayoclinic.com*)

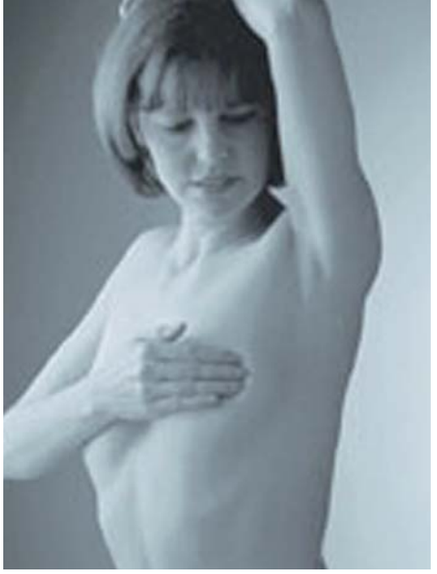
Kadın Sağlığında Aspirin

Aspirin, basit, sade ve kalp sağlığı için faydalı bir ilaçtır. Yüksek dozlarda iltihap etkilerini bastırıp, orta dozlarda ağrı kesici bir etki gösterirken, düşük dozlarda trombositlerin aktivitelerini inhibe ederek kan pıhtılaşmasını yavaşlatır. Kalp krizi ve felç benzeri, aniden ortaya çıkan ve hayati riski yüksek hastalıklara karşı aspirinin pıhtılaşmaya karşı koruyucu ve önleyici etkisi kullanılmaktadır. 1988 yılında gerçekleştirilen bir araştırma ile 5 yıl boyunca günde 325 mg Aspirin alınmasının sağlıklı erkeklerde kalp krizi riskini yüzde 44 azalttığı gösterilmiştir. Şu anda bu amaç için genel kullanım 70-100 mg arasında değişmektedir. Geçtiğimiz Nisan ayının başında sonuçları açıklanan Kadın Sağlığı Çalışması'nda ise yaşları 45 ve üzerinde olan sağlıklı kadınlara 10 yıl boyunca aspirin veya plasebo verilmiş ve araştırma süresi tamamlandığında düzenli olarak Aspirin kullanan kadınlarda felç riskinin yüzde 17 olduğu görülmüştür. Aspirin her iki cinsiyette de sözü edilen hastalıklara karşı koruyucu bir etki sağlamakla birlikte son yapılan araştırma ile 65 yaş ve üzerindeki kadınlarda ilacın kalp hastalıkları ve felce karşı kesin koruyucu etkisi olduğu kanıtlanmıştır. Bununla birlikte aynı araştırmada aspirinin her iki cinsiyette de kalp hastalığı hikayesi olmayan kişilerde, ilk kalp krizi gibi ani durumlara karşı koruyucu ve önleyici bir etkisinin olduğuna dair herhangi bir bilimsel kanıt bulunamamıştır. Eğer kişide aşırı kilo, sigara ve alkol tüketimi, genetik miras olarak risk, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve diyabet gibi önemli sağlık riskleri yoksa, aspirinin koruyucu etkisi en yüksek oranlarda seyretmektedir.



health.harvard.edu/NEWSWEEK.

Meme Kanseri İçin BRCA Taraması Yaptırmalı mı?



Günümüzde bazı kadınların BRCA1 ve BRCA2 genlerinde taşıdıkları mutasyonlar nedeni ile popülasyonun geneline oranla meme ve over kanseri gelişme riskinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Fakat popülasyon geneline bakıldığında kanser riskini arttırdığı bilinen bu değişikliklerin bulunma olasılığının çok düşük olduğu unutulmamalıdır. Bugüne kadar BRCA1 ve BRCA2 genleri üzerinde 2000'den fazla farklı mutasyon tespit edilmiş olup tüm mutasyonlar aynı risk seviyesinde kanser olasılığı taşımazlar. Genetik değişikliğin hangi gen üzerinde bulunduğu (BRCA1 veya BRCA2), hangi konumda gözlendiği, hatta şahsın etnik kökeni bile kanser gelişme riskinde rol oynamaktadır. Ayrıca araştırmalara göre gençlik dönemindeki sağlıklı hayat biçimi de kanserin başlama yaşını geciktirmektedir.

Kısaca genel popülasyon riski ile taşıyıcıların riskleri 70 yaş sonrası için karşılaştırılırsa; meme kanserinde genel popülasyonun riski %12 iken, bu oran BRCA1 taşıyıcılarında %65, BRCA2 taşıyıcılarında %39'dur. Over kanserinde ise bu yüzdeler %1.4'den BRCA1 için %45'e, BRCA2 için ise %11'e çıkmaktadır.

Meme kanseri olan şahıslar üç ana gruba ayrılabilir

a- *Pozitif aile hikayesi olmayanlar*
Meme kanserlilerin %80'inde aile hikayesi yoktur.

b- *Aile hikayesi pozitif olanlar*
%15 kadında aile hikayesi pozitiftir.

c- BRCA'da gözlenen genetik değişiklikler gibi genetik nedenlere bağlı kalıtsal meme kanseri ise **sadece %5**'lik bir grupta gözlenir.

Şahısların genetik değişiklik taşıma riskini arttıran faktörler

- İki veya daha fazla yakın akrabada meme kanseri hikayesinin bulunması.
- Anne veya baba tarafından aile bireylerinde 50 yaş öncesinde meme kanseri görülmesi.
- Meme kanseri hikayesinin bir kuşaktan uzun süredir devam etmesi.
- Ailede erkekte meme kanseri olması.
- Aile bireylerinden birinde hem meme, hem de over kanseri bulunması.
- Aile bireylerinden birinde her iki memede kanser hikayesi olması.
- Ailede sık tekrarlayan over kanseri olması.
- Aile içinde BRCA genlerinden birinde mutasyon bulunmuş olması.

Kimler BRCA testi yaptırmalıdır?

Genetik test yapılmadan önce kişilerin kalıtsal meme ve diğer kanserler açısından taşıyıcı olma olasılığı genetik danışmanlık ile değerlendirilmelidir. Genetik testler sonucu BRCA geninde değişiklik gözlenmemesi, kesinlikle meme kanseri gelişmeyeceği anlamına gelmediği gibi, yapılan araştırma sonucunda BRCA mutasyonu saptanması da kesinlikle kanser gelişeceği sonucuna ulaştırmaz.

Genetik değişiklik gözlenmesi durumunda bir sonraki basamak nedir?

Genetik değişikliğin gözlenmesi kişinin meme ve over kanseri için yüksek risk taşıdığı anlamına gelmektedir. Bu durumda meme kanserine karşı korunma metotlarından biri seçilmelidir.

Diğer tüm riskler ve kişinin genel sağlık durumu dikkate alınarak korunmada uygun olacak yol belirlenmelidir.

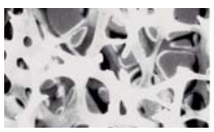
Korunma metotları

- Kansere karşı risk azaltıcı olarak saptanmış hayat tarzının benimsenmesi (limitli alkol kullanımı, düzenli egzersiz, fazla kiloların verilmesi vb.)
- Zaten yapılması gerekli olan tarama testlerinin baslangıç yaşının 25'e, meme kanseri için mammogram sıklığının senede bire indirilmesi, hatta ek görüntüleme metotlarının eklenmesi.
- Over kanseri için transvaginal ultrason ve CA 125 seviyesinin ölçülmesi.
- Gerek görülen durumlarda kemoterapi, tamoxifen gibi ilaçların kullanımı.
- Koruyucu operasyonlar. Bu yol, riski çok yüksek olan şahıslar için kullanılmaktadır ve kanser gelişimine neden olabilecek sağlıklı dokunun alınması prensibine dayanır. Bu tür ameliyatlar kanser riskini %50-90 oranında azaltsa da kanserden tam korunma sağlanacağı garantisi verilmemektedir.

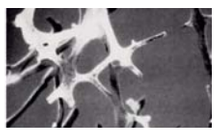
BRCA Taraması İle İlgili Olarak!

- Bir kişide kalıtsal meme kanseri riski yüksek olmaması, bu kişide kanser olmayacağı anlamına gelmez.
- BRCA geninde mutasyon tespit edilmesi ise mutlaka meme veya over kanseri gelişeceği anlamına gelmediği gibi, bu hastalığın hayatın hangi döneminde çıkacağı, nasıl bir seyir göstereceği ve hastalığa bağlı ölüm riski konusunda da bilgi vermemektedir.
- BRCA genleri üzerinde binlerce değişiklik olduğu saptanmıştır. Meme ve over kanseri ile ilişkilendirilmiş olan değişikliklerin her birinin kanser gelişimine katkısı farklıdır.
- Kalıtsal meme kanserinin sadece BRCA genine bağlı olmadığı ve henüz bilinmeyen gen bölgeleri de bu tip kanserlere neden olabilir.

Kemik Erimesi Kaçınılmaz mı?



Normal



Osteoporoz

Tam tercümesi delikli kemik (Osteo=kemik, poroz=delik) olarak yapılabilecek olan osteoporoz, kemiklerin zaman içerisinde incelmesi ve kolay kırılabilir hale gelmesi ile karakterize sinsi bir hastalıktır. Kırıklar çoğunlukla kalça, omurga ve bileklerde görülürken, osteoporoz boy kısalması ve kamburluğa da yol açar. Erken tanı ile tedavi edilebilir, hatta önlenebilir bir hastalık olmasına rağmen çoğu zaman deformasyon ve kırıklar başladıktan sonra teşhis edilmektedir.

Risk Faktörleri

- Ailede osteoporoz veya sık kemik kırığı hikayesi
- Minyon bir yapı ve düşük vücut ağırlığı
- Sigara ve alkol kullanımı
- Testosteron düzeyi düşüklüğü
- Östrojen düzeyi düşüklüğü
- Fiziksel egzersiz yapılmaması
- Yeterli kalsiyum ve D vitamini alınmaması
- Uzun süre kortikosteroid kullanımı
- Kronik böbrek, akciğer, mide ve bağırsak hastalıkları

Günümüzde kadınların yarısının, erkeklerin ise dörtte birinin 50 yaşından sonra osteoporoza bağlı bir kırıkla karşılaşıyor olması, bu hastalığın ne kadar ciddi olduğunun bir kanıtıdır. İleri yaşta görülen kırıkların hastaların yaşam kalitesini azaltmasının yanı sıra, ölüm riskini de arttırdığı gösterilmiştir. 50 yaş üzerindeki bir kadının kalça kırığı nedeni ile ölüm riski, meme kanseri nedeniyle olanla aynıdır. Peki meme kanserlerini tespit etmek için harcadığımız çabayı acaba kemik erimesini tespit etmek için gösteriyor muyuz? Ayrıca bir diğer önemli soru da bu hastalığı önlemek için henüz vaktimiz varken, yani genç yaşta ne yapıyoruz?

Günlük Kalsiyum İhtiyacı (mg)	
1-3 yaş	500
4-8 yaş	800
9-18 yaş	1300
19-50 yaş	1000
>50 yaş	1200

Kalsiyum Kaynakları (mg)	
300 mL süt	400
30 g peynir	220
1 kepçe dondurma	90
300 mL portakal suyu	400

Nisan ayında JAMA'da yayınlanan bir araştırmaya göre dışarıdan kalsiyum ilavesi alan kadınlarda, kemik kırıklarının önlenebilmesi için tedavinin sürekli olması önemlidir. İlaç kullanımının sürekliliği, kalsiyumun etkisinin görülmesinde belirleyici olmaktadır. Bu nedenle günlük kalsiyum alımına dikkat edilmeli ve hatta beslenme tarzı gerekli kalsiyumu içerecek şekilde düzenlenmelidir.

Sekonder Osteoporoz

Birçok hastalık osteoporoza neden olabilmektedir. Bu hastalıklarda bazen hastalığın kendisi ile mücadele edilirken kemik erimesi ikinci planda kalabilmektedir. Bu nedenle sekonder osteoporoza neden olan hastalıklarda kemiklerin dumunun da gözden geçirilmesi unutulmamalıdır.

D vitamini eksikliği bu hastalıklar arasında en sık görülen durumdur ve osteoporoz nedeni araştırılırken mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır. Güneş ışığına maruziyetin azalması, yaşın ilerlemesi, diyetle alımın azalması, böbreklerde D vitamininin aktif formuna dönüşümünün azalması ve bağırsaklardan emilimin bozulması D vitamini eksikliğine yol açar. Bu vitaminin eksikliği kas zayıflığına ve denge bozukluğuna da neden olduğundan hastalarda düşme sıklığı da artar. Bu da kırık riskini daha da arttırır. Dışarıdan verilen D vitamini ile eksiklik giderilerek şikayetler azaltılabilir. Yapılan araştırmalara göre günlük 700-800 ünite D vitamini alımı ile kırık riskinde ciddi bir azalma elde edilebilir.

D vitamini düzeyi (ng/mL)	
D vitamini eksikliği	<20
Arzu edilen düzey	28-32

Sekonder Osteoporoz Nedenleri

Endokrin ve Metabolik Hastalıklar	Beslenme Bozuklukları	İlaçlar	Kollajen Metabolizma Hastalıkları	Diğerleri
• Hipogonadizm • Tirotoksikozis • Anoreksia nervoza • Hiperprolaktinemi • Porfirialar • Tip 1 diabet • Hiperparatiroidizm	• Vitamin D eksikliği • Malabsorbsiyon • Malnutrisyon • Mide operasyonları • Ca eksikliği • Alkolizm • Hiperkalsiüri	• Kortikosteroidler • Fazla tiroid hormonu • Heparin • Fenitoin • Fenobarbital	• Homosistinüri • Osteogenezis imperfekta	• Romatoid artrit • Myelomalar • İmmobilizasyon • Renal tübüler asidoz • Organ transplantasyonları • Talasemi

Farklı Bir Armağan

Sevdiklerinizin Sağlığı İçin

ANNELERİMİZE…

Osteoporoz Kontrol Paneli (185 YTL)

1. Kemik Mineral Yoğunluk Ölçümü
   Lumber Vertebra AP
   Femur Proksimal (Sağ Kalça)
2. Biyokimya Testleri
   Açlık Kan Şekeri
   Alkalen Fosfataz
   Kalsiyum (Serum)
   Fosfor (Serum)
   Total Kolesterol
3. Sedimantasyon Hızı
4. Tam Kan Sayımı
   (Hemoglobin, Hematokrit, Eritrosit, MCH, RDW, MCV, MCHC, Trombosit, Lokosit, Periferik Yayma)

Menapoz Sonrası Değerlendirme ve Osteoporoz Taraması (435 YTL)

Yukarıdaki osteoporoz taramasına ilaveten;

1. Mamografi (çift taraflı)
2. Meme USG (çift taraflı)
3. Vaginal Ultrasonografi
4. Üst Abdominal Ultrasonografi

BABALARIMIZA…

40 Yaş Üstü Erkek Sağlık Taraması (260 YTL)

1. Açlık Kan Şekeri
2. Tam Kan Sayımı (Hemoglobin, Hematokrit, Eritrosit, MCH, RDW, MCV, MCHC, Trombosit, Lökosit, Periferik Yayma)
3. Tam İdrar Tetkiki
4. Homosistein
5. Total Kolesterol
6. HDL-Kolesterol
7. LDL-Kolesterol
8. Trigliserit
9. Prostat Spesifik Antijen (PSA)
10. Tüm Batın Ultrasonografisi
11. EKG
12. Akciğer Grafisi

HEPİMİZE…

Ön Sağlık Taraması I (125 YTL)

1. Açlık Kan Şekeri
2. Tam Kan Sayımı (Hemoglobin, Hematokrit, Eritrosit, Lökosit, MCH, RDW, MCV, MCHC, Trombosit, Periferik Yayma)
3. Tam İdrar Tetkiki
4. Homosistein
5. Total Kolesterol
6. HDL-Kolesterol
7. LDL-Kolesterol
8. Trigliserit
9. SGPT

Ön Sağlık Taraması II (240 YTL)

Ön Sağlık Taraması I ve ilaveten;

1. Akciğer Grafisi
2. EKG
3. Tüm Batın Ultrasonografisi

Tüm panellerimize uzman hekim tarafından yapılan fizik muayene, sonuçların yazılı değerlendirilmesi ve öneriler dahildir.

Hastalıkları Oluşmadan Önlemek Tedaviden Çok Daha Kolaydır

Yaşamınızdaki tercihlerinizin sağlıklı kalabilmenizde önemli bir rol oynadığını unutmayın. Herşeyden önce bireysel risk faktörlerinizi belirleyip yaşam tarzınızda daha sağlıklı düzenlemeler yapabilirsiniz. İlke olarak;

- Tütün ve tütün ürünlerini kullanmamaya , kullanıldığı ortamlarda bulunmamaya özen gösterin,
- Sağlıklı beslenmenin anlamını kavrayın ve yaşamınızın bir parçası haline getirin,
- Günde 1 bardak kırmızı şarap ya da muadilinden fazla alkol almamaya çalışın,
- Güvenli cinsel yaşam ilkelerini benimseyin,
- Önlenebilir kazalara karşı (ev kazaları, trafik kazaları gibi) risklerinizi en aza indirin. Motorlu taşıtlarda emniyet kemeri (çocuklar için emniyet koltuğu) kullanın,

Koruyucu sağlık hizmetleri için doktorunuzu düzenli olarak ziyaret edin, periyodik muayene ve testlerinizi aksatmayın.

Hazırlayanlar: Dr. Murat Öktem, Yalçın Yıldız, Emine Tokalı, Elvan Laleli Şahin

ÜCRETSİZ DANIŞMA HATTI
☎ 0800 314 73 93

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

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
Atatürk Caddesi 4303 No: 25 Çamlıbel
Tel: 0.324.237 59 59 Faks: 0.324.239 02 95

Bursa
Bozkurt Cad. Raca Apt. No: 18 Altıparmak 16050
Tel: 0.224.225 56 80 Faks: 0.224.225 56 84

Grafik Tasarım, Uygulama: 3tasarım | www.3tasarim.com