

Bülten

YIL: 13 | SAYI: 38 | ARALIK 2008



*H*er yeni yıla girerken olduğu gibi bu yıl da, kendimiz, ailemiz, dostlarımız, ülkemiz ve aklımıza gelirse dünyamız için de iyilikler, esenlikler dileyeceğiz. Ama kendimiz için istediğimizi, komşumuz için istediğimizde ne kadar samimiyiz? Onlar için ne kadar, ne yapabiliriz? Rakibine samimi ve içten başarı dileklerini iletenlere hatta onlar için bir şeyler yapabilen, o erdeme ulaşanlara ne mutlu! Yeni yıl için dileğim, ne vesileyle olursa olsun,

kendileri için olduğu gibi, başkaları, beldeleri, ülkeleri ve dünyamız için, dileklerinde samimi olan insanların sayılarının artmasıdır. Bu da ancak, demokratik düzende, “yaşanacak bir dünya var” diyen ve “dileklerimizdeki paylaşımı, erdemi” kültürümüze geri kazandırabilecek geliştirecek yerleştirebilecek, bizlerin mutlu kişiler olarak yaşamasını sağlayacak, yöneticilerin seçilmesi ve yetiştirilmesine bağlıdır.

Bu Sayıda

2



Editör'den

3



Alzheimer Hedef Sağlıklı Yaşlanmak

4



Çocuklukta Beslenme Eğitimi

5



Diyabetle Yaşamak

6

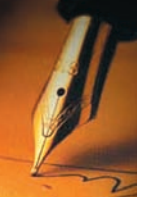


Barsak Kanserinden Korunma

8



Zeytinyağı ve Sağlık



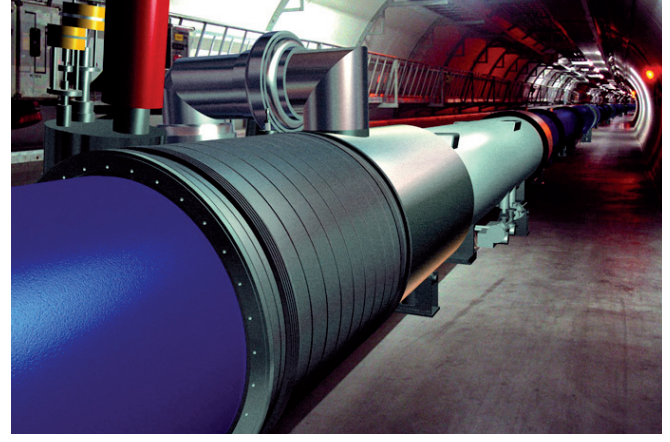
Editörden | Dr. Yahya Laleli

Her yeni takvim yılına başlarken yaptığımız gibi bu yılda da kendimiz, ailemiz, ülkemiz ve aklımıza gelirse, dünyamız için de iyilikler, esenlikler dileyeceğiz. Ama insan doğası gereği kendisi için istediğini, komşusu için de isteyebilir mi? **Kendi** işimizde istediğimiz başarıyı rakibimiz için de samimi olarak dileyebilir miyiz? Evet, üretimimize katma değer kazandırabiliyorsak dileyebiliriz. Komşumuzun veya meslektaşımızın yaşamını, işini veya toprağını kıskanmak yerine yaptığımız ve yapacaklarımızın sorumluluklarına sahip olup, hırs ve kıskançlık yerine ne kadar akıl edici, öngörülü olabiliyorsak, yeni yıldan beklentilerimizi de samimi olarak paylaşabiliriz. Hatta bu dilekelerimizi yalnızca yakın çevremiz değil tüm dünya ile bile paylaşabiliriz. Geçmişimizden, bugünkü yaşantımızdan kendimizi ne kadar mesul tutuyorsak, geleceğimizi şekillendirmekten de aynı derecede mesul tutmalıyız, geleceğimize sahip olmalıyız. Her senenin, bilim, ekonomi ve siyaset alanında ve hatta doğal felaketler açısından bireyler, ülkeler ve dünyanın bütünü için önemli kabul edilecek hadiseleri vardır. Bu hadiseleri irdelediğimizde geride bırakmakta olduğumuz yıl içerisinde gerçekleşen bilimsel değişimin dünyaya göre ülkelerde, ülkelere göre ise fertlerde daha fazla gerçekleştiğini söyleyebiliriz. Küreselleşme sonucu dünyadaki değişimlerin bireysel yaşam alanlarını da hızla etkilemesi ile gelişen bu sonuç tüm dünyayı ilgilendiren konularda hepimizin bir şeyler yapabileceği gerçeğini doğuracaktır.

Bana göre 2008'in en önemli hadiseleri doğal afetlerden Myanmar siklonu, bilimsel gelişmelerden, tamamlanamamasına rağmen "CERN de başlatılan ve temiz enerji hayalimi besleyen ATLAS deneyi, ekonomik olarak bankalara geri dönemeyen borçlarla başlayan kredi sıkıntısının tüm dünyada reel ekonominin durgunluğa girmesine sebep olması, siyasi olarak da ABD seçimlerini DEĞİŞİKLİK öneren siyahi bir adayın kazanmasıdır.

Bu olayların içinde biz veya bizden öncekiler ve daha da önemlisi bizden sonrakilerde var. Her birimiz bu olaylarda etkileyen, etkilenen ve hatta her ikisi de olabiliriz. Dolayısıyla bu olayların her birinde hepimizin ne yaptım, nasıl etkileneceğim ve ne yapmam lazım diye soracağı noktalar var. İklim değişiklikleri ile sıklığı ve etkisi artan tayfunlar, siklonlar, ve ülkemizde senelerdir süre gelen kuraklıkta, yaşam tarzımızın, doğaya saygısızlığımızın, ve lüzumundan fazla tüketmemizin etkisi vardır. Kazanmadan borca dayanarak sarf etme ve reel karşılığı olmayan hayali değerlendirmeler sonucu ekonomik çöküntü yaşanmaktadır. Dış siyaset tecrübesi olmayan Obama'nın önemli ekseriyetle kazanması ise ABD vatandaşlarının sorumluluğa, demokrasiye inanmalarına bağlı değişiklik istemelerinin sonucudur.

Peki, sade vatandaşın bu kadar uzak olduğunu söyleyebileceğiniz bu olayların benim "yeni yıl beklentime etkisi



nedir?" diye sorabilirsiniz. Aslında yukarıdaki kavramların hepsi birbiriyle çok yakın ilişkili! Düşünün kazanmadan sarf ederseniz, kazandım diye gereğinden fazla tüketir, karbon izinizi yükseltir ve bu şekilde yaşamaya devam ederseniz ne olur? Küresel ısınma nedeniyle kutuplardaki bir buzul dağı çökse, Atlantik'teki su akıntıları soğusa acaba ne olur düşünebilir misiniz? Bu karamsar tabloda, CERN'DE gerçekleştirilmekte olan deneylerden elde

edilecek bilgilerin tabularımızı değiştirerek bize enerjiye yeni ulaşım yolları gösterebilecek olması değerli bir umut değil midir? Obama'nın enerji, çevre ve eğitim bakanlarının birikimlerini incelediğimde yalnız ABD'de değil tüm ülkelere yön gösterecek, eğitim, enerji üretimi ve çevrede olumlu değişimleri getirebilecek vizyona sahip olduklarını görmek beni sevindirmiştir. Ülkemizin de dahil olduğu dünyanın en gelişmiş 20 ekonomisi, etkinliğe dayalı kavramlarla işsizliğin getireceği sosyal çöküntüleri

engellenecek ekonomik yapılaşmayı deneyecektir. Biz de bu hadiselerin altındaki kavramlara bakarak, kendimiz ve dünya için birçok şey yapabiliriz. Görevimizi hırs ve lüzumsuz sarflardan uzak, etkin ve çevremize ziyan vermeden yapmalıyız.

Yeni yıla girerken benim dileğim, yukarıda özetlemeye çalıştığım değişiklikleri kavrayabilen düzeyde bir kültüre ulaşmayı sağlayacak eğitimin yaygınlaşmasıdır. Bunu dilerken "Geleceğimden mesul olan ben, yaşantıma nasıl yön veririm?" sorusunu sormadan edemiyorum. Herkes için farklı olan yeni yıl beklentilerinin karşılanması temelde seçme ve seçilme hakkının öngörüsüz gerçekleşmesine bağlıdır. Bunun



formülü, yöneticilerimizi bizi, kendimiz, ülkemiz ve dünyadan beklediklerimize ulaştıracak vizyonu olanlardan seçmek ve hatta bu beklentilerimize cevap vereceklerin aday olmasını sağlamaktır.

Alzheimer

Hedef Sağlıklı Yaşlanmak



Bu konuda da kalp hastalığında olduğu gibi koruyucu önlemler önem kazanıyor. "kalp için iyi olan, beyin içinde iyidir."
-Dr. Khalsa

Kurban Bayramı sayımızda yayınlanan Alzheimer Hastalığı ile ilgili yazımıza yapılan geri dönüşler konunun çok kişi için ilgi uyandırdığı fakat anlatım dilinin biraz karışık olması sebebi ile açıklama gerektiren bir konu olduğu anlaşılmıştır. Bize yapılan geri dönüşler "Peki! Ben ne yapayım benim için ne yapabilirsiniz?" şeklinde olduğundan kısaca konunun özeti ve laboratuvar grubumuzun hangi bireylere hangi testlerimiz ile yardım edebileceğini özetlemek amacı ile aynı konuyu bu sayımızda da incelemeye aldık.

Alzheimer hastalığı nedir ve kim etkilenir?

Alzheimer Hastalığı (AH) bunamanın en yaygın şeklidir. Diğer bunama sebepleri web sitemizde sağlıklı yaşlanma başlığı altında verilmiştir.

AH'da bulgular yavaş başlar, şahsın kültür ve beceri düzeyi bu erken bulguların görülmesini geciktirebilir. En sık rastlanacak bulgular genel, yaşa veya depresyona bağlı normal kabul edebileceğimiz bulgulardır. Tanı koydurmaz, tanı diğer bunama nedenlerinin dışlanması ve bazı testlerle zaman içinde konabilir.

Başlıca belirtiler nelerdir?

1. Yakın zamana ait olayları unutmak, aralarındaki bağı kaybetmek.

2. İş yapmadaki ehilğin, etkinliğin, dikkatin kaybı, işyeri ve evde izah edilemeyen mekan ve zaman karışıklığı.
3. Günlük işlerin yapılmasında neyi yaptığını unutmak. Herkes anahtar nereye kaldırdığını unutulabilir ama Alzheimer hastaları anahtarla ilgisini onu aldığını veya kaldırdığını unuttur.
4. Zaman ve mekan oryantasyonu bozulmuştur.
5. Daha önce sorun olmayan konularda değerlendirme, yorumlama, izah etme yeteneği azalmaya, kaybolmaya başlar.
6. Daha önce yaptığı çok basit matematiksel işlemlerde mesela para üstü almak veya bir değeri yazmadaki kayıp, hatta bunu yapamama.
7. Eşyaları, objeleri uygunsuz yerlere yerleştirme. Buzdolabına ayakkabı, elbise dolabına süpürge koymak gibi.
8. Karakter yapısında ve ruhsal davranışlarda sık ve çabuk değişim. Mizacı değişti, çabuk sinirleniyor gibi.
9. Alzheimer hastaları isteksizleşir, inisiyatif almaktan çıkar, eskiden yapmaktan zevk aldıkları işleri yapmazlar. Çevre ile ilgileri azalır. Alzheimer hastalarında %5'inin kalıtsal hastalık tipine sahip oldukları bilinmektedir. Bu formda hastalık geçişi otosomal dominanttır. Yani hasta bireyin çocuklarında cinsiyet farkı olmaksızın hastalığın görülme riski %50'dir. Kalıtsal hastalığın görüldüğü ailelerde başlangıç yaşının 50'li yaşlara kadar indiği bilinmektedir. Genellikle erken yaşta başlayan hastalığın olması kalıtsallığın lehine değerlendirilir. Ailesinde AH olan bireylerin kendilerine ilişkin şüpheliyi yanıtlayabilmek için hasta olan bireyden başlayacak bir genetik inceleme önerilebilir. Ancak hastada bir

değişiklik saptanması durumunda diğer aile bireylerinin incelemeye alınması mümkün olabilir. Günümüzde en etkin risk faktörlerinden biri kronik, amansız stres (oksidatif strese neden olmakta) ve buna bağlı serbest radikal hasarı olarak kabul edilmektedir.

Alzheimer çok faktörlü bir hastalık olup, besin, kronik stres ve yaşam tarzı bu faktörlerin en önemlilerindedir. Bunların tümüne yanıt verecek bütünsel bir çözüm en uygun yaklaşımdır.
-Dr. Khalsa

Alzheimer'in Sebepleri; Stresli misiniz?

Beyniniz de acı hisseder.

Kortizol ve adrenalin stres ile ilgili hormonlardır. Stres ve sonrasında düzeyleri değişiklik gösterir. Kronik stres durumunda ise kortizol seviyeleri sürekli yüksek kalır bunun ise beyin üzerinde olumsuz, öldürücü etkisi vardır..



Serbest radikaller - hasarları kırışıklıklardan çok daha derine işler

Serbest radikaller bir süredir yaşlılıkla ilgili hastalıklara (kalp hastalığı, kanser, romatoid artrit, bronşit ve diş eti hastalıkları gibi) bağlanmıştır. Alzheimer için de önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

Önde gelen bilim adamlarına göre serbest radikal miktarını arttıran faktörler arasında

- Enflamasyon
- Kafa travması
- Ağır metaller
- Viral enfeksiyonlar
- Pestisitler
- Elektromanyetik alanlar
- Apo-E4 geni
- Metilasyon eksiklikleri
- Asetilkolin eksikliği
- Yükselmiş homosistein
- Yüksek yağlı diyet
- Depresyon
- Vitamin B12 eksikliği
- Folik asit eksikliği
- Hormon dengesizlikleri
- Mental stimülasyon eksikliği
- Fiziksel aktivite eksikliği

Devamı 7. sayfada ➡

Beslenme Eğitiminin Çocukların Sağlığındaki Kısa ve Uzun Dönem Etkileri

Prof. Dr. Songül Yalçın



Çocuklukta ilk beslenme deneyimlerinin yetişkinlik yaşamında beslenme modeli üzerinde önemli bir etkisi vardır. Çocukluk çağında hatalı beslenme ve beslenme bozuklukları (şişmanlık gibi) erişkin yaşamda da devam etmektedir. Şişman olan çocuklarda erişkin dönemde kalp krizi, yüksek tansiyon, kan yağlarında yükseklik, inme, felç, şeker hastalığı gibi hastalıkların daha sık görüldüğü bilinmektedir. Kısaca yetişkin çağı hastalıklarının temelleri çocukluk çağından kaynaklanmaktadır. Aynı zamanda, çocukluk çağında hatalı beslenmenin sonucu okul ve iş başarısını, zeka katsayılarını olumsuz etkilediği görülmüştür.

Beslenme alışkanlığı okul öncesi dönemde insana sunulan besinlere bağlıdır.

Ebeveynlerin beslenme alışkanlıkları, sevdikleri ve sevmedikleri besinler çocuklar tarafından taklit edilir. Araştırmalar iyi planlanmış okul destekli eğitim programlarının öğrencilerde yeme alışkanlıklarını düzelttiğini göstermiştir.

5-8 yaş grubunda sınıflarda başlayan ve geleneksel beslenme alışkanlıklarının dikkate alındığı, okul, öğretmen ve aile ile desteklenen bir beslenme eğitiminin etkisinin çocukların beslenme alışkanlıkları ve durumları üzerine etkisini incelemek istedik. Milli Eğitim Bakanlığının müsaadesi ve aşağıda belirtilen kurumların katkısıyla başlayan proje, gönüllü olarak katkı vermek ve eğitim almak isteyen ailelerle sürmektedir.

Bu proje, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Eğitim Fakültesi Sağlık Teknolojisi Yüksek Okulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim üyeleri, Düzen Laboratuvarı ve Ankara Rotary Kulübü ile işbirliği içinde gerçekleştirdikleri disiplinler arası ve sektörler arası bir çalışmaya kapsamaktadır.

Bu proje kapsamında

- Aile beslenme yapısını ve sağlıkta risk yaratacak faktörleri anketlerimizle belirledik. Acil sağlık takibine alınması gerekenleri bilgilendiriyoruz.
 - Çocukların yılda iki kez kilo, boy ve tansiyonları ölçülmektedir.
 - Eğitim materyalleri dağıtılmaktadır.
 - İki haftada bir sağlıklı beslenme ile ilgili bir konu çocuklarla birlikte işlenecektir.
- Proje kapsamında yapılan taramada her 9 çocuktan biri fazla kilolu idi. Her 10 çocuktan birinin tansiyonu yüksekti, çocukların aileleri incelendiğinde ise her beş aileden birinde kan yağlarında yükseklik, her 10 ailenin dördünde kalp hastalığı, her 10 ailenin dördünde şeker hastalığı, her dört ailenin birinde şişmanlık olduğu saptandı.



Çocuklarımızdan yıl içinde sağlıklı çocuk, sağlıksız çocuk ile ilgili resim, öykü ya da şiir hazırlaması istenecektir. Bu eserler kendi resimleri ile birlikte albüm hakline getirilecektir. Yıl sonunda "Beslenme Okur Yazarlığı Şenliği" düzenlenerek bu albümler dağıtılacaktır.

Bu proje kapsamında çocukların en yoğun etkileşim içinde buldukları anne babaları ve öğretmenleri için "çocuk sağlığı, beslenme, diş sağlığı, ruh sağlığı, iletişim ve çocuk gelişimi" gibi temel konularda sistematik eğitim programları ve eğitsel materyaller hazırlanmaktadır. Hazırlanan bu kaynakların çocukların yaşam kalitesini doğrudan etkileyecek fırsatlar sunması beklenmektedir. Bu kaynaklar daha sonra geniş kapsamda diğer illerde de dağıtılacaktır.

Sağlıklı bir gelecek için çocukluk obezitesi ile savaş

Vergi New York Valisi David Paterson ABD'nin öncelikli halk sağlığı sorunu olan obeziteyle mücadelede radikal bir çözüm önerisinde bulunuyor: şekerli gıda ve gazlı içeceklerle ek tüketim vergisi (cnn.com).

Reklam Yasağı Çocukluk obesitesi ile savaşta araştırmacılar çocuk programları arasında yayınlanan "FAST FOOD" reklamlarının yasaklanmasının %18'lere varan bir düşüş sağlayacağını savunuyorlar (The Journal of Law and Economics, sayı 51, kasım 2008).

Diyabetle Yaşamak



Diyabet, diyabetle yaşayanların günlük sosyal aktivitelerini olumsuz yönde etkilememeli. Bunun için belki de en ideal olan, bir diyabetlinin yemeğinin, kendine uygun diyet çerçevesinde, bu diyetin gerektirdiği zamansal düzenlemeleri de dikkate alarak, kendi mutfağında, tercihen Akdeniz tipi; sebze bazlı, zeytinyağlı, taze gıdalardan taze hazırlanarak ve kısa süre (1-2 gün) içinde tüketilecek şekilde pişirilmesi.

Sofraya oturulduğunda;

- Yemeğe açlık merkezini bastırmak için salata ile başlamalı,
- Yemeği, onu oluşturan besin öğelerinin lezzetini alarak, ağır ağır, iyice çiğneyerek yemeli,
- Lokmalar arasında derin nefes alarak yemek borusu ve mide hareketlerinin beyin tarafından algılanması sağlanmalı .

Diyet genelde hekim veya diyetisyen tarafından verilirse de üç tehlikeli beyazdan; beyaz şeker, tuz ve un'dan uzak karma diyet olmalıdır. Alkol alımından kaçınılmalıdır.

Tüm günlük kalori, sarf edilen enerjinin 500-600 K kadar üstünde olmalı. Total enerjinin tercihen 1/3'ü yağlardan ve bunun % 80-85'i monoansatüre yağlardan oluşmalı. Karbonhidratlar tercihen selüloz ihtiva eden nişastalı gıdalardan, kompleks lif ihtiva eden yiyeceklerden (sebze ve baklagillerden) oluşmalı. Enerjinin diğer 1/3'ünü sağlayacak proteinlerin en az yarısı bitkisel proteinlerden oluşmalı. Total enerji (günlük yemek) 3 ana, 3 de ara öğünden oluşmalı. Hiçbir zaman bir öğünde tavsiye edilen miktarın üzerine çıkılmamalı (İnsülin salınımının baskı altında kalmaması için). Gereksiz kilolardan, bilhassa göbek çevresinde fazlalıklardan kurtulmak ve immun sistemi ayakta uyanık tutmak, dokuların yenilenme uyarısını artırmak için tercihen akşamüstü, stres düzeyi düşük egzersiz; yürüme, hafif koşu doktor müsaadesine göre yapılmalı.

Bu yaşam dengesi içinde kan şekeri yine tercihen hasta tarafından kontrol edilip önerilen düzeyler sağlanmalı, yenen besin miktarı ve egzersizle, gerekiyorsa ağızdan veya enjeksiyonla alınan ilaçlarla kan şekeri düzeyi kontrol altında tutulmalı.

Kan şekeri kontrolünün etkinliği-aksi belirtilmediği takdirde- 3 ayda bir yapılacak, ortalama glukoz değerini gösterdiği kabul edilen glukohemoglobin (HbA1C) adı verilen test ve senede bir idrardan yapılacak mikroalbumin testi ile kontrol edilmelidir. Kendi kendinize yapacağınız en etkin kontrol bel çevrenizin,

kilonuzun (BMI) ve tansiyonunuzun önerilen hudutlar içinde kalmasının sağlanmasıdır.

Diyabetle birlikte görülebilecek diğer hastalıklar;

- Koroner kalp hastalığı
- Diyabete bağlı böbrek bozukluğu
- Diyabete bağlı göz dibi bozukluğu
- Tansiyon yüksekliği
- Hipotiroidi
- Trigliserid dahil kan yağlarının yüksekliği
- Ayaklarda his kaybı
- Pozisyona bağlı baş dönmesi
- İnme

Doktor kontrolünde neticeye göre tedbir almak üzere yapılması gereken periyodik değerlendirme ve uygulamalar:

- Kan yağları
- Böbrek fonksiyonları, bilhassa idrarda mikroalbumin
- HbA1c
- Tansiyon kontrolü (sürekli)
- Diyabetik ayak kontrolü yapılmalı ve gerekiyorsa, ki öneriliyor, grip aşısı her sene yapılmalı.

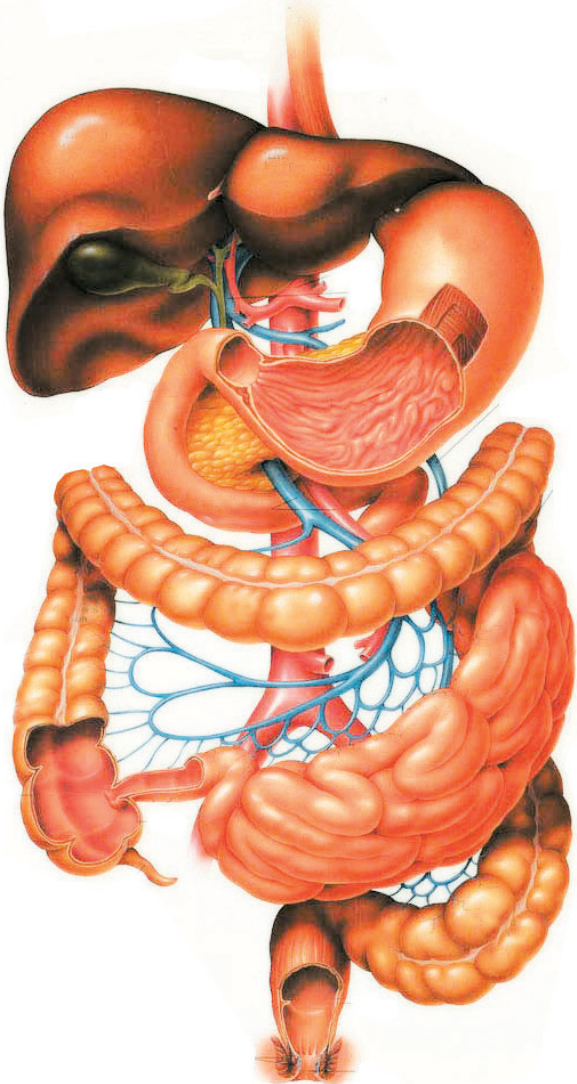
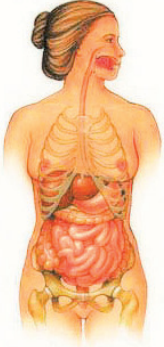


Kullanılan ilaçların etki tipleri:

- Sulfonil urealar, pankreastan insülin salınımını artırır.
- Glucophage (metformine), karaciğerdeki depo glukojenden glukoz yapımını azaltır.
- Avandia (rosiglitazone) veya Dropia/ Glifix/Piogtan(pioglitazone) hücrelerin insüline cevabını artırır.
- Acarbose barsaktan glukoz emilimini azaltır.

Korunulabilen kanserlerden kolorektal kanser:

“Barsak” kanseri



Bugün mevcut olan erken tanı testleri sayesinde kolon kanserlerinin tedavi edilebilir dönemde yakalanması ve tedavi edilmesi mümkündür. Erken yakalanan vakalarda 5 yıl yaşam oranı %90'dır. Buna rağmen ülkemizde en sık rastlanan ve maalesef ölümlü neticelenen ilk 5 kanserin içinde yer almaktadır. Sıklığı ve ölümlü neticelenmesi endoskopik taramalarla azalmakta ise de gene de bazı ırklarda/ailelerde daha sık rastlanmakta ve daha ölümcül seyretmektedir. Kolorektal kanserlerin görülme sıklığı 50 yaş üstündeki şahıslarda, normal popülasyondan 10 kere daha fazladır. Ölüm oranı erkeklerde kadınlardan %35-40 daha fazladır. Bu kanserden ölümlerin azaltılması için;

1. En geç 50 yaş ve üzerinde kolonoskopik tarama yapılmalı ve patolojik durumun olup olmadığına göre hekimin önereceği dönemlerde test tekrarlanmalı,
2. Ailesinde kolon kanseri olanlarda kolonoskopiye daha erken yaşlarda (35-40) başlanmalı ve sık tekrarlanmalı,
3. Kalın barsağında polip bulunanlarda veya spastik kolon gibi (gaitası ip veya keçi pisliği gibi olanlarda) patolojisi olanlarda tarama daha önce ve sık yapılmalıdır.
4. Büyük abdest düzeninde farklılık olması veya renginin sürekli normalden daha siyah -katran gibi- olması veya üzerinde taze kan izi bulunması kolon ve rektum muayenelerinin beklenmeden yapılmasını gerektirir. Gaita rengi gıdaya bağlı olduğunda, böyle durumlarda, gaitada gizli kan aranması uygundur. Gaitada gizli kan testi kaba bir tarama testidir. İnsan hemoglobinine karşı reaksiyon veren özgül metodlar kullanılmaktaysa da hassasiyeti düşüktür.
5. Yaşam şekli, beslenme, anksiyete ve obezite diğer etkenler içinde yer alır.
6. Kolon kanserini belirleyecek kan testimiz şu anda yoksa da, tanısı konmuş bazı vakalarda tümörü takip etmek için kullanabileceğimiz testlerimiz vardır. Bu testler başlangıçta yüksek olsa da, tümörün çıkarılmasıyla ölçülebilecek hudutların alt



düzeyine kadar düşer. Bu sayede tümör dokusunun tamamının çıktığını ve başka odak olmadığını gösterir. Ayrıca tümörün tekrarlaması halinde kan düzeyi tekrar yükselir.

Kolon kanseri belirli bir semptom vermese de en sık rastlanan bulguları;

- Bel çevresinde ağrı
- Gaitada kan veya katran rengi gaita
- Barsak hareketlerinde değişiklik (defekasyona rağmen barsakların tamamen boşalmış olduğu hissini almamak veya sık sık abdeste çıkmak)
- Yorgunluk (kan kaybı nedeniyle) ve sebebi bilinmeyen kilo kaybı
- Kolon kanseri semptomları, kanserin kolonun hangi bölgesinde olduğuna kısmen bağlıdır. Fakat bu semptomlar çıktığı zaman tanıda biraz geç kalınmıştır. Kolon kanserine yol açan genetik yatkınlıklar, başta EGFR epidermal growth factor receptor (EGFR) geni ekspresyonu olmak üzere, ailede kolon kanseri öyküsü olan bireylerin daha sık takip edilmesini gerektirir.

Kolon kanseri ile benzer semptomlar gösteren diğer kolon rahatsızlıkları ise;

1. İrritable bowel sendromu: Spastik kolon adıyla da bilinen bağırsakların fonksiyonel bozukluğu ile karakterize bir sendromdur. Bu sendromda karın ağrısı (şiddeti bireyden bireye ve zamana göre farklılık gösterebilir), karında hassasiyet, şişkinlik ve barsak alışkanlıklarında değişiklik (ishal

50 yaş civarındaki insanların yarısından fazlasında hemoroid vardır. Hemoroidlerin olması her zaman şikayetin olmasını gerektirmez. Özellikle sık sık kabız olan kimselerde büyük abdest yaparken ıkınma sonucunda basınç artarak bu bölgedeki toplar damarların artan basınç nedeni ile genişlemesi hemoroid oluşumunu kolaylaştırır.

ya da kabızlık ya da her ikisinin birbirini takip eden periyotlarda ortaya çıkması) tipiktir. Bu sendromu iltihabi barsak hastalıklarıyla karıştırmamak önemlidir.

2. Polip: Kalın bağırsağın (kolon ve rektum) yüzeyini örten tabakanın (mukozanın) anormal büyümesi sonucu gelişen ve barsak kanalı içine doğru büyüyen oluşumlardır. Genellikle belirti vermeyip kolonoskopi esnasında saptanırlarsa da de bazen kanama, sümüksü yapışkan akıntı, barsak fonksiyonlarında değişiklik ve nadiren karın ağrısına yol açabilirler. Kalın barsak kanseri ile ilişkili olma potansiyeli taşıdıklarından, özellikle aile öyküsü olan bireylerde kolonoskopi esnasında rastlanan poliplerin çıkartılması tercih edilen bir yaklaşımdır.
3. Divertikül: Barsak duvarının dışarıya doğru kesecik halinde çıkmasıdır. Barsak kanalında çok sayıda divertikül varsa bu durum divertikülozis olarak adlandırılır. Özellikle orta ve ileri yaşlarda görülme sıklığı artar. Bitkisel liflerden zengin yüksek posalı beslenme ve düzenli barsak alışkanlığı divertikül oluşumunun önlenmesinde önemlidir. Divertiküllerin iltihaplanıp yırtılmaları ve kanamaları acil tıbbi müdahale gerektiren önemli durumlardır.
4. Crohn hastalığı: Sindirim sistemini oluşturan yemek borusu, mide, ince ve kalın

barsaklardaki bir veya birkaç bölümünü tutabilen, tutulan bölümde kalınlaşma, ülserler oluşturan bir hastalıktır. Barsaktaki kalınlaşma bu bölgelerde darlıkların oluşmasına yol açabilir. Hastalık en çok "ileum" denilen ince barsakların son kısmını tutmaktadır. Kalın barsak ve anüs bölgesini de sıklıkla tutabilmektedir. Anüs bölgesinde "fissür" denilen çatlaklar ve "fistül" olarak isimlendirilen iltihabın aktığı delikler bulunabilir.

Crohn hastalığı tutulan bölgeye göre değişik bulgulara yol açabilir. En sık olarak karın ağrısı ve ishal olur. Barsakta ciddi derecede daralmanın olduğu hastalarda karında şişkinlik, ağrı, kusma, kabızlık görülebilir. Kalın barsağın tutulduğu hastalarda dışkı ile kan gelmesi de görülebilir. Crohn hastalığının aktif döneminde, hastalar yorgunluk, halsizlik hisseder ve ateşleri olabilir.

Crohn hastalarının bir kısmında gözler, cilt, ağız ve eklemlerle ilişkili yakınmalar, bulgular olabilir. Crohn hastalığının nedeni halen bilinmemektedir. Bulaşıcı hastalık değildir, hastalıklı kişiden sağlıklı kişiye geçmemektedir. Ancak virüs veya bakteri türü bir enfeksiyöz ajanın, kişinin savunma mekanizmalarındaki yatkınlık durumlarına bağlı olarak hastalık oluşumunda rol oynadığı düşünülmektedir.

5. Hemoroid: Anal kanalın iç duvarını teşkil eden tabakanın (mukozanın) altında oluşan, genişlemiş damarsal yapılarıdır.

Hemoroidlerin Belirtileri Nelerdir ?

- **Kanama** : En sık görülen belirti, tuvalette **kan damlası** veya tuvalet kağıdında kırmızı parlak renkli kan görülmesidir. **Tıkanmış hemoroidlerde** pıhtı bulunur ve ağrılıdır.

- **Yanma**
- **Anüste rahatsızlık**
- **Kaşıntı**

50 yaş civarındaki insanların yarısından fazlasında hemoroid vardır. Hemoroidlerin olması her zaman şikayetin olmasını gerektirmez. Özellikle sık sık kabız olan kimselerde büyük abdest yaparken ıkınma sonucunda basınç artarak bu bölgedeki toplar damarların artan basınç nedeni ile genişlemesi hemoroid oluşumunu kolaylaştırır. Hamile kadınlarda hemoroide çok sık rastlanır. Bunun nedeni bebeğin son barsak alanındaki baskısına bağlı toplar damar dolaşımının bozulmasıdır. Kronik kabızlık ve ishal (devamlı ıkınma ve gaita geçerken tahrişe bağlı olarak) hemoroidlerin oluşumuna katkıda bulunur.

Alzheimer Hedef Sağlıklı Yaşlanmak

(➡ 3. sayfadan devam)

Kendinize yardım edin Önlem alın

Alzheimer'e yakalanmış bazı şahısların beyinlerinde bu hastalığa bağlı belirgin hasar olmasına karşın kendilerini hafıza kaybına karşı koruyabildikleri gözlemlenmektedir. Ayrıca birçok insan 80 yaşının çok ötesinde hiç bir hafıza sorunu görülmezsiniz yaşayabilmektedir. Bu ise Alzheimer'in yaşlanmanın normal bir parçası olmadığını göstermektedir.

Bu şahısların ortak noktaları ise zihinsel ve fiziksel olarak aktif hayat yaşamalarıdır. Yeni bilgiler öğrenmenin beyin esnekliğini geliştirdiği, yeni sinir bağlantıları oluşturduğu düşünülmektedir.

"Fiziksel, sosyal ve zihinsel olarak aktif bir hayat Alzheimer riskinin azaltılması için alınabilecek en etkin önlem olarak kabul edilmekte. Düzenli egzersizin ve sağlıklı beslenmenin riskinizi azaltmakta çok önemli olduğunu unutmayın. Yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve obezite Alzheimer hastalığı veya diğer demans türleri için de risk arttırıcı faktörlerdir. Özetle "sağlam kafa sağlam vücutta bulunur" Sağlıklılığınızı kontrol altında tutun! Tansiyonunuzu, kolesterolünüzü ve kilonuzu kontrol edin ve egzersizin sağlıklı hayatın ayrılmaz bir parçası olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

Siz ne yapabilirsiniz?

Riskinizi tanımladıktan sonra alabileceğiniz; Dört temel önlem

1. Diyet ve Vitaminler: Vücudunuzun geri kalanı gibi beyninizin de düzgün beslenmeye, enerjiye, kan akımına ihtiyacı vardır.
2. Stres İdaresi: Stresin vücudunuz üzerindeki yıpratıcı etkisi beyniniz için de geçerlidir.
3. Egzersiz: İyi bir vücut sağlığı için yapmanız gereken fiziksel aktivite gibi iyi bir beyin sağlığı için de zihinsel eğitim gereklidir.

İlaçlar: Doktorunuzun kontrol ve tavsiyesi ile kullanılacak bazı ilaçlar ve hormon kullanımı sizin için çözüm olabilir. Kullanılacak ilaçların etkileşimi bir sonraki sayıda yer alacaktır.

Biz laboratuvarımızda ne yapabiliriz;

- apo E (kalıtsal ve kalıtsal olmayan form için bkz; bir önceki bülten)
- Tek gen mutasyonları (Kalıtsal form için); PSN1, PSN2, APP, Tau

Zeytinyağı Meme Kanserine Karşı



BMC Cancer Dergisi'nin son sayısında yayınlanan, İspanyol araştırmacılar tarafından yapılan bir çalışma, ekstra virjin zeytinyağın meme kanserini önleyici etkisini ortaya koyuyor. Bu bağlantı, zeytinyağdan zengin

Akdeniz diyetiyle beslenenlerde meme kanseri riskinin düşüklüğüyle ilgili epidemiyolojik verileri de doğruluyor. Ekstra virjin zeytinyağı, zeytinlerin, ısı ya da kimyasal işlemler kullanılmaksızın, preslenmesiyle elde ediliyor. Böylece rafine edilmiş zeytinyağlarda kaybolabilecek özel kimyasalların (fitokimyasalların) korunması sağlanmış oluyor. İspanyol araştırmacılar ekstra virjin zeytinyağını fraksiyonlara ayırıp laboratuvarında meme kanseri hücre kültürleriyle muamele etmişler. Sonuçta fitokimyasal polifenoller (lignanları ve sekoiridoidleri) bol miktarda içeren bütün fraksiyonların meme kanserli hücre serilerinde, meme kanseri geni olan HER 2'i etkin bir şekilde baskıladığını göstermişler. (SOURCE: BioMed Central, news release, Dec. 17, 2008)

“Zeytinyağın” Damar Sertliğine (Ateroskleroz) Karşı Etkisinin Yeşil Çay ile Zenginleştirilmesi

Yakın zaman içinde *Journal of Nutritional Biochemistry* (2008) mecmuasında yayınlanan *-Antiatherogenicity of extra virgin olive oil and its enrichment with green tea polyphenols in the atherosclerotic apolipoprotein-E-deficient mice: enhanced macrophage cholesterol efflux-* bu çalışma, damar sertliğine sebep olan bir lipid bağlı proteinin genetik olarak noksan olduğu bir fare tipi üzerinde yapılmış!

“Yeşil Çaydan” elde edilen bir tip antioksidanın zeytinyağın ilavesiyle, zeytinyağının damar sertliğine karşı etkisindeki artma gösterilmiştir! Deneyde bir grup hayvana sızma zeytinyağı diğer gruba yeşil çay ekstraktı ile zenginleştirilmiş zeytinyağı verilmiş ve neticeler kontrol grubuyla mukayese edilmiştir! (Yazının tamamını www.saps.plantsci.cam.ac.uk/records/rec281.htm'de bulabilirsiniz) Aterosklerozla ilgili lipid taşıyan protein ApoE'den noksan olan fareler dışarıdan ateroskleroza sebep olan maddelerle temasa getirilmiş. Özetle elde ettikleri neticelere göre, yeşil çay ile zenginleştirilmiş yağla beslenen farelerin bir tip hücrelerinde kolesterolün dışarı atılması (efflux) kontrole nazaran %139 artarken, bu artış sızma zeytinyağı ile beslenen grupta %42 olarak bulunmuştur. Bu bilginin yanında aterosklerotik lezyonlarda da %20-%11 azalma, total ve iyi huylu kolesterolde ise %12 serum paraoksigen (oksidasyona karşı) enziminde (%6-10) artma olduğu rapor edilmiştir.

Zeytinyağını sağlamlığımızın sürengenliğini sağlamak için gerekli bazı maddelerin (antioksidanların) sağlanması için kaynak ve sağlıklı yaşlanmanın sağlanması için organlar arası uyarma ve dengeleme sistemini kurmak için kullanılmak üzere ürettiğimiz zeytinyağı tipleri içinde çayla beraber sıkılmış zeytinyağı da bulunmaktadır. Çaylı zeytinyağından beklentimizi araştırmacıların cümlesiyle cevaplayalım. Sızma zeytinyağının damar sertliğini engelleyici etkisi vardır. Çayla zeytinleştirilen yağın etkisi ise bu damar sertliğini azaltıcı yöndedir.

Meyve bitkileriyle birlikte sıkılan zeytinden elde ettiğimiz yağlar ise ayrı bir lezzet ve önem taşımaktadır. Bunlardan Yeşil Çay Yaprakları ile sıkılan zeytinyağının faydaları ise saymakla bitmez. Çay, karetenoid, koperols, askorbik asit gibi antioksidan özelliği olan flavanoidleri içermektedir. Çok sayıda çalışma yeşil çaydaki temel polifenollerin antitumör, antidiabetik, antioksidan, antibakteriyel, antienflamatuar, antitümör, hipokolesterolemik olduğunu göstermiş ve birçok hayvan denemelerinde kanser önleyici özelliği gösterilmiştir. Bununla beraber diş çürümesinin çay tüketimi ile birlikte azaldığı insanlar ve hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalarla görülmüştür (*Tea as a Functional Food For Oral Health* (Christine D. Wu, PhD and Guo-Xian Wei, Univ. Of Illinois at Chicago)). Çay içerisindeki fenoller çayın antioksidan etkisinden sorumludurlar, çay içerisinde bulunan kateşinler ve fenolik asitler vitamin C, E ve S-karotene göre in vitro lipoprotein oksidasyon modeline göre daha kuvvetli antioksidan etki gösterirler. Yeşil ve siyah çay arasında fenolik içerikleri antioksidan kapasitesi ve gücü bakımından fenol antioksidan indeksine göre fazla bir fark yoktur. Çayın fenol antioksidan indeksi üzüm suyu ve şaraptan daha fazladır. Çay kateşinlerinin lipoproteinlere bağlanarak antioksidan etki gösterdikleri görülmüştür (*Tea Phenols: Ant.Effectiveness of Tea, Tea Components, Tea Fractions and Their Binding with Lipoproteins* Joe A. Vinson PhD, et al. Department of Chemistry, University of Scranton)).

Kalori eş değeri olarak sızma yağdan farklı olmadığına göre çayla sıkılmış zeytinyağının ilave antiaterojen etkisi daha da değer kazanmaktadır!

