

kişi 40 yaşlarına doğru yaşamını, ne olmak istediğini, ne olduğunu kıyaslayarak tartmaya başlıyor. Bir çoğumuz için bu gerçekle yüz yüze kalınan özgül bir an olabilir.

Halk arasında inanılan aksine, insanlar yaşlandıkça daha sinirli ve hassas olmazlar. Psikolog Joyce Brothers, "daha tatlılaşır, yumuşaklaşır, önemli olanı ayırır, küçük şeylere üzülmemeye başlarsınız." diyor.

En İyi Yıllarımız Hangileridir?

Psikolog Vogat'a göre, 30 - 45 arasındaki yaşlar. "Kişi bu yaşlarda kendini sınırlandıran

şeyler hakkında gerçekçi bir fikre sahip olmakla beraber kendi gücünün bilincindedir". En genel, fakat belki de en iyi açıklama New York Rasyonel Yaşam Enstitüsünden Dr. Albert Ellis'ten geliyor: "Yaşamınızın en iyi yılları sorunlarınızın kendinize ait olduğuna karar verebildiğiniz yıllardır. Suçu annenize, çevrenize, ekolojiye ya da başkana yüklemeye çalışmazsınız. Kaderinizi artık kendinizin denetlediğinizin bilincindedir".

READER'S DIGEST'ten
Çeviren: Zeynep ERİM

GÖZ KORUMASI HAKKINDA NELER BİLİYORSUNUZ?

Amerika'da yarım milyon kadar insan kördür. Bunun üç kat fazlası ise gözlükle bile baskı yazısı okuyamamaktadır. Başka bir on milyonda ise önemli görme bozuklukları vardır ve hemen hemen her iki Amerika'lıdan biri gözlük taşıyor ya da taşımaya gerektir. Bu yazıda bir yetkili, görüş bozukluklarına engel olmak için verdikleri savaşta kazançlarını anlatıyor ve gözlerinizi korumanız için size öğütler veriyor.

SORU: Dr. Straatsma, katarakt ve glokoma, körlüğe yol açan en önemli nedenler midir?

CEVAP: Hayır, onları retinadaki (gözün arkasındaki işığa duyarlı organ, ağtabaka) bozukluklardan sonra sıralayacağım. Bu bozukluklardan biri "macular" (sarı leke) bozulmadır ve kanunen tanımlanan körlüğün en önde gelen nedenidir. Bu hastalığın belirtisi maddelerin eğrilmesidir. Örneğin, kapının pervazı eğri görünür veya kişi bir kelimeye bakar ve kelimedeki bir harfi göremez. Sonuç olarak hasta, normal baskı yazıları okuyamaz.

SORU: Sonra ne olur?

CEVAP: Lekedeki rahatsızlıkların bir kısmı bir süre sonra kendiliğinden yok olur. Bazı türleri, laser veya cerrahî müdahalelerle düzeltilebilir. Bir kısmının tedavisi için ise tıp bilimi yeterince ilerlememiştir.

SORU: Kendi haline bırakılırsa macular bozukluklar çoğunlukla körlükle mi sonuçlanır?

CEVAP: Macular bozukluklar merkezi görüş yeteneğini (test krokilerinde, en büyük harfleri bile görme veya okuma yeteneği) kaybetmek demektir. Fakat bu tür rahatsızlığı olan hastalar, görüşlerini kaybetmezler. Yani çevrelerinde dolaşabilir, sağ, solu, aşağıyı ve yukarıyı görebilirler.

Bir insan, eğer düzeltici merceklerle bile 6 metre yakınlığı görmüyorsa veya çevresel görüş açısı 20 dereceden darsa kanunen kör sayılır. Normal görüş uzaklığı yaklaşık 60 metredir.

SORU: Katarakt olma olasılıkları yükseliyor mu?

CEVAP: Yaş faktörü nedeniyle, evet. ABD'de yaklaşık üç milyon insanda katarakt'ın herhangi bir türü görülüyor. Katarakt, göz merceğinde donukluk olması ve en sonunda dumanlı, bulanık görmektir. Bu hastalığın kurbanlarının çoğu 65 yaşında veya üstündedir.

SORU: Kataraktların tedavisi son 15 - 20 yılda gelişti mi?

CEVAP: Oftalmoloji (göz ve göz hastalıkları bilimi) dalında bu konu önemli bir ilerlemedi. Katarakt için bir müdahale, birkaç yıl öncesine göre daha emin bir durum olacağı gibi, hastalar için de daha az yıkıcı olur. Hastalar hastaneye girdiklerinin ertesi günü katarakt ameliyatı olabilirler ve hemen bir gün sonra da hastaneden taburcu olabilirler. On sene kadar önce 6 - 10 gün hastanede yatmaları gerekiyordu.

Göz içi mercek nakli (doğal merceğe, plastik mercek konulması) katarakt tedavisinden sonra gelen çok önemli başka bir ilerlemedi ve bu işlemi ancak seçilmiş bazı hastalar için uygun görüyorum. Çoğunlukla hastalar ihtiyardır, çünkü ileri yaşlarda "contact lens"lerle olan problemler daha çoğalır.

SORU: Glokoma hakkında uyarılar yapılıyor. Glokoma nedir?

CEVAP: Glokoma bir grup hastalıktır. Bu hastalıkların hepsi, göz içindeki sıvı basıncının

yükselmesi özelliğini taşırlar. Sıvı basıncı yükselmesi göz içindeki hassas yapıları ve dolayısıyla görme yeteneğini yok eder.

SORU: *Bunu nasıl yapar?*

CEVAP: Göz, sağlıklı olabilmek için belli bir basınca sahip olmalıdır. Glokoma'da bu normal basınç aşılır ve göz zarar görür.

SORU: *Glokoma nasıl ortaya çıkar?*

CEVAP: Bu işlem için, göz içindeki basıncı ölçen aletler kullanılır. Eğer glokoma şüphesi varsa, doğru teşhis koyabilmek için başka testlere de gerek vardır.

SORU: *Glokoma'nın uyarıcı belirtileri nelerdir?*

CEVAP: Glokoma'nın en çok rastlanan türünde, hastalık çok ilerlemeden belirtiler görülmeyebilir. Kişi bu noktada görüş alanındaki hastalıktan haberdar olabilir. Bazen görüşte biraz bulanıklık olabilir. Glokoma'nın başka bir türü de aniden olanıdır. Kızarıklık, acı, görüşte bulanıklık ve ışık etrafında haleler görülmesi başlıca belirtilerdir.

SORU: *Bu belirtiler gelip geçici midir, yoksa kalıcı mıdır?*

CEVAP: Glokoma'nın az rastlanan bir türünde belirtiler gelip geçicidir. Ağır Glokoma görünen hastalarda, hastalık çoğunlukla anı olur ve birkaç saat içinde önemli bir hal alır.

SORU: *Glokoma tedavi edilebilir mi?*

CEVAP: Genellikle ilerlemeyi kontrol altına almak, ilaçla ve bazen de cerrahi müdahaleyle gerçekleştirilebilir. Böylelikle hastanın yaşamındaki dengeyi sağlamak için, görme yeteneği zarardan korunur.

SORU: *Olan zararı tedavi edip, gözü eski haline getirebilir misiniz?*

CEVAP: Hayır. Gözün hassas yapısı bir kez Glokoma'yla zarar görünce, eski haline getirilemez.

SORU: *Glokoma'ya en erken ne zaman tutulunur?*

CEVAP: Doğumdan itibaren olabilir, fakat hastaların büyük çoğunluğu yetişkinken yakalanır.

SORU: *Özellikle Glokoma için, kişi gözlerini ne kadar zamanda bir kontrol ettirmelidir?*

CEVAP: Bunu, gözün sağlığı, kişinin sağlığı ve yaşamın devresi belirler. Genel olarak konuşursak, bence yetişkinler en azından iki yılda bir, dikkatli bir tıbbi göz muayenesinden geçmelidirler.

SORU: *Başka hangi göz hastalıkları tıpta önde gelir?*

CEVAP: Özellikle belirteceğim bir hastalık, gözün önündeki saydam yüzeyi oluşturan kornea ile ilgilidir. Çevrenin etkisine açık olduğu için kornea enfeksiyonlara, yangılara ve yaralanmalara duyarlıdır.

SORU: *Bu olduğu zaman zararın derecesi nedir?*

CEVAP: Önceleri hasta acı hisseder. Fakat kornea ile ilgili aksaklıklar, retinaya net bir görüntünün düşmesini sağlar, ki bu da görüşü azaltır.

Şimdi birçok enfeksiyonları etkili olarak tedavi edebiliyoruz. Ama gene de izler ve donukluklar oluyor. Bu nedenle birçok hasta, nakil tedavisinde en çok başarı görülen kornea naklini yapıyor.

SORU: *Gözün diğer problemleri nelerdir?*

CEVAP: Göz oynamasına ait aksaklıklar, gözün farklı yönlere çevrilmesine engel olduğu gibi, iki gözün yan yana aynı hizada durmasını ve herhangi bir maddeyi odaklamasını önler. Bu, gözün içeri doğru dönmesiyle sonuçlanır, ki buna "şaşı-göz" diyoruz, veya gözün dışarıya doğru dönmesiyle sonuçlanır, buna da "patlak-göz" diyoruz.

SORU: *Bunlar düzeltilebilir mi?*

CEVAP: Evet, fakat tam bir tıbbi göz muayenesi gereklidir. Çünkü gözlerin aynı hizaya konulmaması, başka hastalıklara neden olabilir. Tedavi gözlüklerle, ilaçla, göz egzersizleriyle, diğer görme öğretileriyle ve gözün hareketini kontrol eden kasların iyileştirilmesi yoluyla olabilir.

Şaşılığın ve patlak gözlülüğün bir durumu üzerinde durulmaya değer. Bir çocuk, eğer tek gözü kayımsa, çift görmeyi önlemek için, bir gözündeki imajı geri çevirir, bastırır. Böylece çocuk tek gözünü kullanır. Bu durum sürerse ve çok erken başlamışsa, gitgide çocuğun duyularında köklü bir durum alır. Yaşamın belli bir noktasında tedavi edilmezse, kalıcı olarak görüşte azalmayla sonuçlanır.

Demek ki, bir çocuk için, küçük yaşlarda optik hassasiyeti tartabilmek çok önemlidir.

SORU: *4 - 5 yaşına dek göz muayeneleri normal çıkan bir çocuğun, 7 - 8 - 9 yaşlarında gözlük takması söz konusu olabilir mi?*

CEVAP: Evet, yaşam boyu değişen vücutla birlikte gözün de maddelerinde görme yeteneğinde farklılaşma olabilir.

SORU: *Çocuklar ne kadar zamanda bir göz muayenesi olmalıdır?*

CEVAP: Eğer ortada, gözde rahatsızlıktan şüphe için bir neden yoksa, 3-4 yaşındayken göz muayenelerine başlamayı tavsiye ederim. Bu yaşlarda çocuklar doktorla ilişki kurabilirler, ama gene de bazı göz bozukluklarının ortaya çıkarılması ve tedavisi için 3-4 yaşları erkendir.

SORU: Televizyon seyretmek veya okumak çocukların gözlerine zarar verir mi?

CEVAP: Televizyon seyretmek, okumak veya film seyretmek gibi gözün en doğal görevlerinin, zararlı olduğu hakkında herhangi bir şey bilmiyorum.

SORU: Kazalar, göz bozukluklarının başlıca nedenlerinden biri midir?

CEVAP: Diğer kategorilerde olduğu kadar çok değildir bu türler. Ancak gençler tam üretici olmaya başladıkları zaman, bu sınıf onları da içine alır. Zamanla artan bir kaza türü, otomobil bataryası patlamasıdır. Çoğu insan, basmakalıp bir otomobil bataryasının alevlenmeye neden olacak maddeler sağtığını bilmez. Gece araba çalışmayınca, motor kapağını açıp, bir kibrit yakmanın zararlarını düşünmezler. Sonuç bir patlama ile birlikte bir ya da iki gözün kaybedilmesi olabilir.

SORU: Kör olmak üzere olan veya yarı-kör olan bir insana normal bir yaşam sürebilmesi için yardım edilebilir mi?

CEVAP: Evet. Eğer tıp bilimi hastalığı kontrol altına alamazsa, hasta durumundan tam ve dürüst bir şekilde haberdar edilmeli ve görmeden tüm gereksinmelerini yapabilmesi için yapılacak ayarlamalarla yardım edilmelidir. Çoğu insan görmeden de işlerini olağanüstü bir başarıyla yürütebilir.

SORU: Beyine yerleştirilecek elektrodlar yardımıyla, kör bir insanın çizgi ve noktaları görmesini sağlamak için deneyler yapılmıyor mu?

CEVAP: Optik bazı buluşlar, görmeyen bir insanın parmak uçlarıyla hissederek okumasını daha da öteye götürmektedir. Ve, evet, yerleştirilen elektrodlarla çok ilginç işler yapılmaktadır. Fakat bu yerleştirmeyi gerçekleştirmek ve kullanılmak için daha çok şey öğrenmemiz gerek. Bir kaç yıl sonra büyük çaba ve deney sonucu, görmeyenler için, görme yerine geçecek bir sistem geliştirebiliriz.

READER'S DIGEST'ten
Çeviren: İrem ERİM

- **Bir çeşmenin başına bir testiyi kosalar, kırk yıl anda dursa kendi dolası değil.**

Yunus EMRE

- **İki tehlike dünyayı devamlı olarak örfeliyor (tehdit ediyor) biri nizam, öbürü nizamsızlık.**

Paul VALERY

- **Dünyada en güç iş, işsiz gezmektir.**

Leb ROSTEN'S

- **Akşam sofrasında tartışmayınız, sonra en iyi kanıtı karnı tok olan ortaya koyar.**

Richard WHATELY

- **İnsanın amirine yapılmasının olanaksız olduğunu söylediği şeyin, onun tarafından yapılmakta olduğunu görmesi kadar sıkıcı bir şey yoktur.**

Earl WILSON