



# İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel  
f.senel@excite.com

## Selülit

Selülit yüzyıllardır kadınların en önemli sorunlarından biri. Genellikle bacaklarda görülen, özellikle cilt sıkıştırıldığında belirginleşen portakal kabuğu şeklindeki yağ gruplarına 'selülit' deniliyor. Selülit, fazla kiloya veya bazı zararlı maddelerin cilt altı dokusunda birikimine bağlı olarak cilt gerginliğini sağlayan tabakanın ve kollajen yapısının bütünlüğünün bozulması sonucunda oluşuyor. Bu nedenle selülit pürüzlü deri görünümüne neden oluyor. Ergenlik çağından önce görülmeyen selülit, erişkin kadınların % 85'inden fazlasında oluşuyor. Sıklıkla bölgesel olan selülit, kilolu, zayıf, balık etli, uzun, kısa her yaştaki erişkin kadında görülebiliyor. Selülit nadiren erkeklerde de oluşuyor, ancak kadınlarda daha büyük sorun olması, östrojen hormon düzeyinin kadınlarda daha fazla olmasına bağlı. Östrojen hormonu erkeklerde de bulunuyor; ancak miktarı oldukça az. Bu nedenle selülit daha az görülüyor. Selülitin tek nedeni östrojen değil; başka tetikleyiciler de var. Sigara, alkol, yanlış beslenme alışkanlığı, hızlı kilo alıp verme ve hareketsizlik, selülit oluşumuna neden olan faktörler arasında. Sigara, damarların en büyük düşmanı. Güçlü bir damar daraltıcı özelliğe sahip olan sigara, cildin yeterince beslenmesini engelleyerek selülitte neden oluyor. Hareketsiz yaşam biçimi, sürekli bacak bacak üstüne atarak oturmak, çok dar pantolon ve diz altı çorap giymek dolaşım sistemini ve lenf sisteminin düzenli çalışmasını engelleyerek selülitte yol açabiliyor. Bunlar, kişinin yaşam tarzı ve alışkanlıklarına bağlı etkenler. Ancak selülitin, kan dolaşımındaki bozukluklar, ailesel yatkınlıklar ve hormonal etkenler gibi elimizde olmayan nedenleri de var. Beslenme ve yaşam biçimi sağlıklı bir şekilde dönüştürüldüğünde, selülit azaltacak yoğun tedavilere genellikle gerek kalmıyor. Selülit önlemek için ilk alınacak



önlem, sigarayı bırakmak. Düzenli spor yapmak yalnızca genel vücut sağlığı için değil, selülit önlemek için de çok önemli. Günde 30-60 dakika arası yapılan yürüyüş, bisiklete binmek veya merdiven inip çıkmak kan dolaşımını düzenleyerek selülit oluşumunu engelliyor. Yalnızca kilo vermek selülitlerden kurtulmak mümkün değil. Beslenme alışkanlığını değiştirip, bilinçli beslenmeye geçmek önemli. Vücudun ihtiyacı olan besin gruplarını bilinçli bir şekilde tüketip günlük aktiviteyi artırmak, selülit oluşumunu önleyen önemli faktörler. Beslenme ne kadar tek yönlü olursa, selülit de o kadar çabuk oluşuyor. Özellikle "fast food" ve hazır yemekler, dokuları kötü yönde etkiliyor. Hayvansal yağlar, fazla şeker ve tuz da oldukça zararlı. Bunlar yağ hücrelerini şişiriyor, dokularda su birikmesine yol açıyor ve vücudun atıklardan temizlenmesini önüyor. Günlük beslenme programında tuz, şeker ve yağdan fakir, sebze ve meyvelerden zengin bir diyet kan dola-

şımını artırıp bağırsakların düzenli çalışmasını sağlıyor. A ve C vitamini alımını artırmamanın selülit azalttığı düşünülüyor. Bu nedenle, günde mutlaka birkaç meyve yemeğe özen göstermek gerekiyor. Bol lifli gıdalar ve çinko alımı da selülit engelliyor. Selülit önlemede bol su içmek de önemli. Su, idrar oluşumunu artırarak vücuttan zararlı maddelerin atılımını sağlıyor.

Hareketli bir yaşantıya ve sağlıklı beslenmeye rağmen engellenemeyen selülitlerin tedavisinde uzman yardımı gerekiyor. Etkili yöntemlerle selülit artık tedavi ediliyor. Selülit tedavisinde en önemli yöntem masaj. Masaj, kan ve lenf dolaşımını harekete geçirerek dokuların taze oksijenle dolmasını sağlıyor. Masajın, hem elle, hem de aletle uygulanan şekilleri var. Elle yapılan masajın etkisi daha yüzeysel olurken, aletli masajın derinlemesine bir etkisi var. Akupunktur, selülit tedavisinde kullanılan diğer bir yöntem. Bu yöntemin etki mekanizması tam olarak bilinmemekle birlikte, sinir uçlarını uyararak metabolizmayı düzenlediği düşünülüyor. Ozon banyosu, dokulardaki kan dolaşımını hızlandırarak zararlı atıklarla dolu olan selülit hücrelerini oksijenle temizlemeye yönelik bir tedavi şekli. Bu yöntem, selülitli bölgenin oksijenle dolmasını sağlayarak etkisini gösteriyor. Lazer tedavisiyse, selülitte savaşta bir diğer yöntem. Lazer, selülitli bölgedeki hücreleri geçerek o bölgede dolaşımı artırıyor ve su tutulmasını engelliyor. Ultrason tedavisi neredeyse farkedilemeyecek kadar küçük yağları bile parçalayabiliyor. Daha fazla yağlanmanın olduğu bölgelerde de, daha derine gidilerek lenfleri uyarıp yağları parçalamak mümkün. Basınç terapisinde bacaklar sarılarak basınç uygulanıyor. Uygulanan bu basınçla lenfatik dolaşım ve kan dolaşımı harekete geçiriliyor. Mezoterapi, sıvı haldeki ilaçların sırınga darbeleriyle selülitli bölgelere uygulanması temeline dayanıyor. Lipoelektro da, uzun iğnelere dayanarak suretiyle uygulanan bir yöntem. Bu yöntemde uzun, çok ince uçlu ve keskin iğneler kullanılarak elektro ile yağlı bölge arasında bir bağlantı kuruluyor. İğne, selülitli bölgedeki yağları parçalıyor.

Her türlü teknolojik tedavi şekli ve yeni ilaçlara rağmen selülit tedavisinde en önemlisi, yaşam ve beslenme tarzını değiştirmek, kısacası sağlıklı yaşamak. Ancak selülit oluşumunda yaş ve genetik faktörler de çok önemli. Gen mühendisliğindeki ilerlemeler sayesinde hücrelerin yağ metabolizmasını değiştirebilecek genetik düzenlemeler belki de selülit sorununu yakın bir gelecekte kökünden çezecek.

## Embriyo Tutkalı

Kısırlık tedavisinde tüp bebek veya mikroenjeksiyon, son yıllarda geliştirilen önemli yöntemler. Bu yöntemler sayesinde doğal yollarla çocuk sahibi olamayan birçok çiftin çocuğu oluyor. Bu yardımcı üreme yöntemiyle laboratuvar ortamında döllenme sağlandıktan, yani erkeğin spermisiyle kadının yumurtası birleştirildikten sonra oluşan embriyo (döllenmiş yumurta) rahime yerleştiriliyor. Embriyonun büyüebilmesi için rahime tutunması gerekiyor. Embriyonun rahime tu-

tunması, yardımcı üreme tekniklerinde başarıyı etkileyen en önemli aşamalardan biri. Tutunma gerçekleşmezse düşük oluyor; yani işlem başarısızlıkla sonuçlanıyor. Bu sorunu çözmek için yeni bir ilaç geliştirildi. "Embryo glue" yani embriyo tutkalı denilen bu ilaç, embriyonun rahime tutunarak sağlıklı büyümesine yardımcı oluyor. İçerdiği "hyaluronik asit" ile yalnızca embriyonun rahime yapışmasını değil, orada daha sağlıklı gelişimini de sağlıyor. Bu ilaç sayesinde tüp bebek veya mikroenjeksiyon yönteminin başarısı iki kat artıyor.

## Vizite Ücretsizdir!..

**Saçların erken yaşta beyazlaması nedir? Beyazlamayı engellemek mümkün müdür?**

Saç rengini veren madde "melanin"dir. Saç beyazlaması melanin pigmentlerinin yeterince üretilmemesi sonucu ortaya çıkan bir durumdur. Saçın erken ya da geç beyazlaması tamamen genetik ve biyolojik nedenlere bağlıdır. Bu nedenle engellemek de mümkün değildir.

**Kalp krizi nedir? Dilatö hapları, kalp krizlerine ne kadar sürede ve nasıl etki eder, neyi düzeltir? Kalbe direkt vuruşan iğne ve şok aletleri duran kalbi nasıl çalıştırır?**

Kalp krizi veya enfarktüs, kalbi besleyen damarların tu-

kanmasına bağlı olarak, kalp kasındaki hücrelerin ölmesi sonucunda oluşur. Belirli bir bölgeyi besleyen koroner damar tıkanınca o bölgedeki hücreler ölür ve kalbin o kısmı kasılmaz. Böylece kalp, kanı pompalama özelliğini kaybeder. Dilatö hapları birkaç dakika içerisinde koroner damarları genişleterek kalbe giden kanı artırır. Ancak bu etki geçici bir süre devam eder. Önemli bir damar tıkanıklığı varsa kalp krizi kalbin durmasına neden olabilir. Bu durumda kalbi tekrar çalıştırmak için kalp masajı ve gerekirse elektroşok uygulanır. Duran kalbi çalıştırmak için içerisinde doğrudan adrenalin enjekte etmek de gerekebilir.

**Cıva zehirlenmesi hangi yollarla olur? Belirtileri nelerdir?**

Cıva bulaşmış olan gıdaların yenilmesi, cıva buharının solunum yoluyla alınması, cildin sıvayla teması cıva zehirlenmesine yol açar. Cıva, beyin ve böbrekler üzerinde olumsuz etkilere sahiptir. Bulantı, kusma, uykusuzluk, eklem ağrıları, kan basıncında artış, cilt ve gözde yanma, kaşıntı cıva zehirlenmesinin belirtileri arasında. Cıva gibi ağır metal zehirlenmelerinde, bu moleküllü bağlayarak zararlı etkilerini azaltan ilaçlar kullanılıyor. Kalsiyum disodyum edetat, dimerkaprol, ve penisilamin bu ilaçlara örnektir. Bu ilaçlar cıva ile birleşerek vücuttan kolay atılmasını sağlar.