

## Zayıflama Hapları

İstedığı kadar yiyip kilo almamak, istediği zaman kilo vermek birçok insanın hayali. Kontrolsüz aşırı kilo almayı önemenin en sağlıklı yolu dengeli bilinçli ve beslenme. Kilo vermenin en ideal yolu da aşırı yemekten kaçınma ve düzenli spor yapma. Bazen bu kurallara uyamayıp aşırı kilo alan kişiler kilo vermenin kestirme yolunu tercih edebilir. Kilo almayı engelleyen veya alınan fazla kiloları vermek için "zayıflama hapları" bulunuyor. Bazı kişiler, bu haplara sarılarak yedikçe kilo vermeyi umut ediyorlar. Bu amaçla üretilen oldukça fazla sayıda zayıflama hapi bulunuyor. Zayıflama hapları içerisinde en sık kullanılanlardan birisi "fentermin". Bu ilaç beyinde bulunan hipotalamus denilen bir bezdeki iştah merkezini baskılayarak yeme isteğini azaltıyor. Amerikan gıda ve ilaç dairesi FDA tarafından onaylanmış olan bu ilacın düzenli egzersizle birlikte kullanılması öneriliyor. Bu ilacın yapısı, uyarıcı olan amfetamin grubu ilaçlara benzediği için bağımlılık yapabiliyor. Yüksek tansiyon, kalp ve guatr hastalığı olan kişilerin bu ilacı kullanması sakıncalı. Fenfluramin adlı bir ilaçla beraber kullanıldığında oldukça etkili bir zayıflatıcı haline geliyor. Bu iki ilacın birlikte kullanılması çok güvenli değil. Mayo klinikte 1997 yılında yapılan bir çalışmada bu ilaçların kalp kapağı hastalığına yol açtığı tespit edildi. Bunu takiben fenfluramin yasaklandı. Fendimetrazin adlı diğer bir ilaç, doktorun verdiği diyetle ek olarak kullanılıyor. Kısa süreli kullanılması önerilen bu ilacın hipotalamus üzerindeki etkisi sayesinde iştahta azalma meydana geliyor. Hipotalamus üzerinde etkili bir diğer ilaç da "diethylpropion". Kilo vermek için kullanılan bu ilacın güvenilirliği konusunda elde yeterli bilimsel veri bulunmuyor. Benzofetamin adlı ilaç yemeklerden bir saat önce alınır. Bu ilacın uzun süreli kullanımı alışkanlık yapıyor. Uykü getirebileceği için gün içerisinde alınması önerilmiyor. Bulanık görme, sersemlik hali, ağız kuruluğu ve karın ağrısı ilacın en sık yan etkileri arasında. Noradrenalin ve serotonin gibi mesajcı moleküllerin miktarını azaltarak etki eden "sibutramin" adlı ilaç obezite tedavisinde kullanılıyor. İlacın etki göstermesi için 4-6 hafta geçmesi gerekiyor. Yüksek tansiyon, kalp veya karaciğer hastalığı olanların kullanması sakıncalı. İştahı kesen zayıflama hapları bazı ülkelerde çok yaygın olarak kullanılsa da oldukça önemli

## Biliyor muydunuz!..

### Raynaud Hastalığı

El ve ayaklardaki kan akımının, özellikle soğukla temastan sonra azalmasına Raynaud hastalığı deniliyor. Oldukça sık görülen bu rahatsızlığın toplumun yaklaşık %5-10'unu etkilediği tahmin ediliyor. Raynaud hastalığı olanların %75'ini 15-40 yaş arasındaki kadınlar oluşturuyor. Bu hastalık kendiliğinden başlayabildiği gibi, lupus, romatizma ve damar sertliği gibi hastalıklardan sonra da görülebiliyor. Soğukla temas sonrasında ciltteki damarlar aşırı tepki göstererek daralıyor ve buna bağlı olarak da kan akımı azalıyor. Sadece soğukla temas değil, duygusal değişimler ve stres de atak başlatabiliyor. Ataklar genellikle birkaç dakika ile sınırlı, ancak soğuğa uzun süre maruz kalırsa saatlerce de sürebiliyor. Raynaud genellikle parmakları, kulakları ve burnu etkiliyor. Atak sırasında, kan akımının azalmasına bağlı, el ve ayaklarda üşüme ve morarma görülüyor. Hastalığın teşhisi için özel bir tetkik yok. En az iki yıldır süren ataklar, sıcak ortamda el ve ayaklarda-



ki kan akımının normal olması, başka bir hastalığın bulunmaması Raynaud hastalığının teşhisi için yeterli. Damar genişletici ilaç olan alfa-blokerler ve prostaglandin benzeri ilaçlar tedavide kullanılabilir. Atak sırasında derhal sıcak uygulama yapılması gerekiyor. Hastalığın tedavisinde atakların önlenmesi oldukça önemli. El ve ayakları soğuktan korumak gerekiyor. Sigara içilmemesi, düzenli spor yapmak ve stresten mümkün olduğunca uzak durulması da alınacak diğer önlemler arasında.

yan etkileri bulunuyor. ABD'nin Illinois eyaletinde yapılan yeni araştırmalar, zayıflama haplarının çok güvenli olmadığını ortaya koydu. ABD'de büyük ilgi gören zayıflama haplarındaki bazı maddelerin kalbe zararlı olduğu tespit edildi. 2004 yılında, Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi'nin (FDA), bazı hapların içerisinde bulunan kimyasal maddelerinin kalp atışlarını hızlandırdığını, kalbe zararlı yan etkilerinin olduğunu ve hatta ölümlere yol açtığını ifade ediyor.

İştahı baskılamayan ilaçların ilki "Orlistat". Bu ilaç, "lipaz" denilen ve bağırsakta yağların emilimine yardımcı olan enzimleri baskılayarak etkisini gösteriyor. Lipaz enzimi etkisini gösteremeyince yağlar küçük parçalara ayrılmıyor ve bu yüzden emilemiyor. Yenilen yağların %30'unun emilmesini engelleyen orlistat, yemekten alınan enerji miktarını azaltarak kilo kaybına yol açıyor. İdeal kilosunun %30'undan fazlasına sahip kişilerde doktor kontrolünde başlanan ilacı günde üç kez yemeklerle beraber almak gerekiyor. İçilen ilacın sadece %2'si emiliyor, bu nedenle diğer organlar üzerinde belirgin bir yan etkisi bulunmuyor. Orlistat, yağlarla birlikte sindirilen A,D,E ve K vitaminlerinin de emilimini azalttığı için bu ilacın kullanımı sırasında vitamin hapi kullanmak gerekiyor. İlacın en sık görülen yan etkileri aşırı bağırsak gazı ve ishal. Bağırsaktan yağ

emilimini azaltan ve içerisinde amilaz, magnezyum ve çitosan bulunan ilaçlar da kilo vermek için kullanılıyor.

Son yıllarda doğal yollardan elde edilen ilaçlar zayıflamak için kullanılıyor. Bunlardan biri de "su yosunu". Özel havuzlarda üretilen yosunlar sudan süzülükten sonra kurutuluyor ve hiçbir kimyasal işlem uygulanmadan doğal haliyle toz veya tablet şekline getiriliyor. Su yosunu protein bakımından oldukça zengin, ayrıca çok sayıda mineral ve vitamin içeriyor. İçerdiği vitaminler arasında B1, B5, B12, B3, K ve E, mineraller arasında ise çinko, magnezyum, ve kalsiyum geliyor. Bu yosunlar halen ülkemizde Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'nın onayıyla Ege Üniversitesi tarafından üretiliyor.

Piyasada bulunan sayısız zayıflama haplarına rağmen sağlıklı kilo vermenin en önemli yolları beslenme alışkanlığını değiştirip, uzman tarafından önerilen doğru diyeti uygulamak ve düzenli spor yapmak. Gazete, dergi veya komşu tarafından verilen diyetlerin çoğunun zararlı olabileceğini unutmamak gerekiyor. Kısa sürede kilo vermek oldukça sakıncalı. Diyet sırasında yeterince su içmek, gerekli vitamin ve proteini almak ve haftada bir kilodan fazla vermemek de önemli. Şunu unutmamak gerekiyor, uygun olmayan bir diyet veya bilinçsiz kullanılan zayıflama hapları sağlığınıza ciddi zararlar verebiliyor.



## Vizite Ücretsizdir!..

### İnsan ne kadar süre boyunca uyanık kalabilir?

İnsanların günlük uykü ihtiyacı ortalama 7-8 saat civarındadır. Ancak bazı kişiler 4, bazıları ise günde 9-10 saat uyurlar. Normal bir insan 36-48 saatten fazla uyküsusuzluğa dayanamaz. Uzun süreli uyküsusuzluk metabolizmada bozukluklara sebep olabileceği gibi psikolojik sorunlara da yol açar. Beynin bazı organik veya psikolojik bozukluklarında kişilerin çok uzun süre, hatta yıllarca uyumadığı tespit edilmiştir. Bu tür

durumların mutlaka tedavi edilmesi gerekir.

### Yerçekimi neden kalbin altındaki damarlara olumsuz üstündekilere ise olumlu etki yapıyor?

Yerçekimi kalbin alt seviyesinde kalan toplardamarlar üzerinde olumsuz etkiler yapabilir. Kişi gün içerisinde genellikle ayakta veya oturur durumda olduğu için kalp seviyesinin altında kalan toplardamarlardaki kan akımı yerçekimi gücünün tersinedir. Bu da kalbin ve damarların daha fazla görev yapması anlamına ge-

lir. Kalp seviyesinin altında kalan atardamarlardaki dolaşıma yerçekiminin olumsuz etkisi olmaz.

### Hayvandan insana kan nakli yapılır mı?

Hayır. Genetik yapılarımız arasında farklılıklar nedeniyle hayvandan insana kan nakli vücutta şiddetli immünolojik reaksiyonlara yol açar. Belki de genetik biliminin gelişmesi sayesinde önümüzdeki yıllarda hayvanın genetik yapısını değiştirerek bu mümkün olabilir.