



İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel
fsenel@excite.com

Sigarayı Bırakmak

Avrupalı kâşiflerin Kuzey Amerika'ya gidip, yerli halkla barış çubuğu tüttürmesi kadar eski bir tarihçesi olan sigara, günümüzde en büyük toplumsal sağlık sorunlarından biri. 16. yüzyılın ortalarında tüm Avrupa kıtasına yayılan tütün, zararlı etkilerinin görülmesi üzerine Japonya ve Rusya'da yasaklandı. Her türlü zararlı etkisine karşın 1950'lerde sigara tüketimi dünya genelinde %70'lere ulaştı. Yine bu yıllarda sigara ile akciğer kanseri arasındaki bağlantı gösterildi. Her yıl dünyada milyonlarca insan, sigara yüzünden hayatını kaybediyor. Ülkemizde yılda yaklaşık 6 milyar paket sigara tüketiliyor. Sigara içme yaşına 11'e kadar düştü. Her yıl ülkemizde 100000 kişi erken yaşta sigaranın yol açtığı hastalıklara bağlı olarak yaşamını yitiriyor. Yapılan araştırmalara göre, sigara tiryakisi erkeklerin %40'ı, henüz emeklilik yaşına gelmeden hayatını kaybediyor. Bu oran sigara kullanmayanlardaysa %18. Sigaranın yol açtığı ölümler, trafik, terör, iş kazaları gibi ölümlerin toplamından beş kat daha fazla. Sigaraya bağlı ölümlerin başlıca sebebiyse akciğer kanseri. Sigaraya bağlı diğer önemli ölüm sebepleri kalp hastalıkları ve diğer kanser türleri. Sigara içildiği anda vücut etkilenmeye başlıyor. Nabız yükseliyor, kişi daha hızlı nefes alıp vermeye başlıyor ve kan dolaşımı yavaşlıyor. Sigara, içinde yaklaşık 3700 zehirli madde barındıran bir karışım. Karbon monoksit, amonyak, siyanür ve nikotin bu maddelerin sadece bir kaçı. Bunların sadece biri bile insana zarar verabiliyor. Sigara içen kişiler sadece kendilerine zarar vermekle kalmayıp çevresinde içmeyenlere de zarar veriyor. Pasif içici denen bu kişiler, hiç sigara içmedikleri halde, içenlerin dumanı yüzünden sigaranın zehrinden etkileniyorlar. Sigara dumanına maruz bırakılarak, pasif içici durumuna düşürülen çocuklarda, kulak ve boğaz enfeksiyonları, bronşit ve zatürre sıklıkla görülen hastalıklar arasında.

Sigaranın zararlı etkilerinden kurtulmak için onu bırakmaktan başka yol yok. Sigarayı bırakmaksa her tiryakinin en büyük hayali; ancak, bu çok da kolay değil. Sigarayı bırakmak için en önemli ve ilk şart istekli ve kararlı olmak. İnsan azminden daha etkili bırakma yöntemi yok. Ancak bazı durumlarda çeşitli ilaçlar insan iradesine destek olup sigarayı bırakmayı kolaylaştırıyor. Sigaranın içerisinde bulunan nikotin bağımlılık yarattığı için sigarayı bıraktıktan sonra yokluğuna bağlı doğacak şikayetleri azaltacak ilaçlar kul-

Aşırı Kiloya Karşı İlaç

Aşırı kilo önemli sağlık sorunlarından biri. Beslenme ve genetik faktörlerle yakından bağlantılı olan aşırı kilo giderilmediği takdirde yüksek tansiyon, şeker ve kalp hastalıklarına yol açıyor. Tedavisindeki en önemli basamaklar dengeli beslenme ve düzenli egzersiz. Ancak, bütün bu önlemlere rağmen giderilemeyen aşırı kilo durumlarında ilaç kullanılabiliyor. "Orlistat", aşırı kilo hastalığında kullanılan ilk ilaçlardan. Barsaklarda "lipaz" enzimini bloke ederek yağların sindirimini %30 oranında azaltıyor. "Fentermin hidroklorür" kilo vermede kullanılan ilaçlardan bir diğeri. Fentermin, beyinde hipotalamus denen bir bölgeye gidip buradan salınan bazı mesajcı molekülleri etkileyerek iştahın kesilmesini sağlıyor. En iyi etki, bu ilacın düzenli bir diyet ve egzersizle birlikte 8-12 hafta kullanılmasıyla sağlanıyor. Bu ilacın, aşırı

lanılıyor. Nikotin yama veya sakızlar bunlardan bazıları. Sigara içildiğinde beyne yüksek miktarda nikotin giderek çeşitli haz verici moleküllerin salgılanmasına yol açıyor. Bağımlılık yapan bu durumun giderilmesi için, vücuda az, ancak belirli düzeyde nikotin verilmesi hedefleniyor. Nikotin yama bu amaç için kullanılan ilaçlardan biri. Göğüs, kalça veya kolun üstüne yapıştırılan bu yamalar gün boyunca düşük düzeyde nikotin salıyorlar. Nikotin yamalar, sigarayı bırakma aşamasında nikotinsizliğe bağlı şikayetleri azaltırken, yüksek doz nikotin ve sigaranın içerisindeki diğer zehirli maddelerin verdiği hasar oluşmuyor. Bu yamaların içerisindeki nikotin dozu oldukça düşük olduğu için, alışkanlık yapmıyor ve toplam 3 aylık tedavi sonrasında rahatlıkla bırakılabiliyor. Sigarayı düzenli olarak kullanan tiryakiler için bu yamalar oldukça iyi bir tedavi seçeneği.



yorgunluk, sinirlilik, ağız kuruluğu gibi yan etkileri var. "Fendimetrazin", kilo vermek için kullanılan diğer bir ilaç. Bu ilaç da 8-12 hafta süreyle düzenli bir diyetle birlikte kullanılıyor. Uyku getirebileceği için gündüz kullanılmaması öneriliyor. "Benzfetamin", yemeklerden 30 dakika önce alınan bir iştah kesici. Merkezi sinir sistemi üzerinde etkili olan bu ilacın uyku zorluğu, ağız kuruluğu ve aşırı sinirlilik gibi yan etkileri görülebiliyor. İştah kesici ilaçlar genellikle beyindeki bazı merkezleri etkileyerek işlevlerini yerine getiriyor. Ancak, bazı hayati yan etkileri görülünce "fenfluramin" gibi bazı iştah kesiciler piyasadan çekildi. Bu ilaçların, kalp, şeker ve yüksek tansiyon hastalarında ve hamilelerde kullanması sakıncalı. İştah kesici ilaçların doktor tavsiyesi olmadan kesinlikle kullanılmaması gerekiyor. İlaç teknolojisindeki tüm gelişmelere rağmen en iyi kilo verme yöntemi diyet, egzersiz ve irade.

Ancak, daha düzensiz olarak sigara içen, halk arasında "dudak tiryakisi" denilen kişiler için etkili bir yöntemse "nikotin sakız"lar. Nikotin sakızın içerisinde küçük doz nikotin bulunuyor. Sakızın içerisindeki nikotinin vücuda alınabilmesi için en az 30 dakika çiğnenmesi gerekiyor. Vücuda nikotin vermenin diğer bir yoluysa "nikotin spray". Burundan uygulanan bu ilaç, nikotini vücuda en hızlı göndermenin yolu. Burun deliklerinden birine uygulandıktan sonra derin bir nefes alınıyor, sonra diğerine uygulanıyor. Nikotin spray birkaç saatte bir uygulanabiliyor. Hızlı etkisi nedeniyle sigarasızlığa bağlı şikayetleri derhal ortadan kaldırıyor. Nikotin içeren ilaçlarla birlikte sigara içmemek gerekiyor. Aksi takdirde yüksek doz nikotin aşırı bulantı, kusma, baş dönmesi ve kan basıncında değişikliklere yol açıyor.

İçerisinde nikotin bulunmayan ilaçlarla da sigarayı bırakmak mümkün. İçinde "valerat", "kinin", ve "okaliptus yağı" bulunan bir ilaç, sigarayı bırakmayı oldukça kolaylaştırıyor. Nikotin yokluğuna bağlı endişe, sinir bozukluğu gibi şikayetleri azaltıyor. Bu ilaçla yaklaşık bir aylık bir tedavi sonunda sigarayı bırakmak mümkün. Son yıllarda kullanılan diğer bir ilaçsa, "bupropion hidroklorid". Bu ilaç esas olarak depresyon azaltıcı, yani "antidepresan". Beyindeki norepinefrin, serotonin ve dopamin gibi mesajcı moleküllerin etkisini azaltıyor. Nikotin içeren ilaçlarla birlikte kullanılabilen bu ilacın tedavi süresi ortalama 8 hafta. Bu ilacın titreme, ağız kuruluğu, uykusuzluk ve döküntü gibi yan etkileri görülebiliyor. Sigara tiryakilerinin şunu bilmesi gerekiyor ki, sigarayı bırakmak için sürekli yeni ilaçlar geliştirilse de kişinin iradesi ve azmi en önemli etkenler.

Vizite Ücretsizdir!..

Bel fıtığı, omurilik gerdirilerek, yanlı çekilerek düzeltilbilir mi?

Bel fıtığı denilen hastalık, vücutun en önemli desteği olan omurgalar arasında kırkırdak yapısındaki disklerin yerinden kayarak omurilik baskı yapması sonucunda oluşur. Sinire yaptığı baskının derecesine göre şikayetler değişir. Çok ileri durumlarda ayaklarda his ve güç kaybı olur. Bu durumun omurganın çekilmesiyle düzeltilmesi genellikle mümkün değildir ve oldukça sakıncalıdır. Bu manevralar sırasında yapılacak en ufak bir yanlışlık, kişinin omuriliğine hasar vererek felç olmasına yol

açabilir. Bel fıtığı olan bir kişinin mutlaka bir beyin cerrahi veya ortopedi uzmanına gitmesi gerekir.

Ameliyat sonrası açılan, örneğin göğüs kafesi ya da kafatasındaki mevcut hava basıncı düzenli bozuluyor mu, ameliyat sonrası içeride hava kalıyor mu bunun zararı nedir?

Ameliyatlarda açılan bölgelere hava girebilir. İçeride kalan hava genellikle zarara yol açmaz. Ameliyat bölgesine yerleştirilen tüp drenler, buradaki havanın dışarı çıkmasını sağlar. Özellikle göğüs kafesi açıldıktan sonra burada biriken hava akciğerlerin sönmesine yol

açabilecek için havanın dışarı çıkmasını sağlayan göğüs tüpü yerleştirilir.

Kemik ilikli nakilden sonra o kişinin DNA'sında değişme olur mu?

Hicbir nakilden sonra kişilerin DNA'sında değişme olmaz. Ancak bazı nakillerden sonra vericinin lenf bezlerinde ve bazı organlarında alıcı hücrelerin yaşadığı gösterildi. Mikroklimerizm denilen bu durum, alıcı ve verici organ arasındaki uyumu güçlendiriyor. Ancak nakil sonrası hiçbir insanın genetik yapısında değişme olmaz.