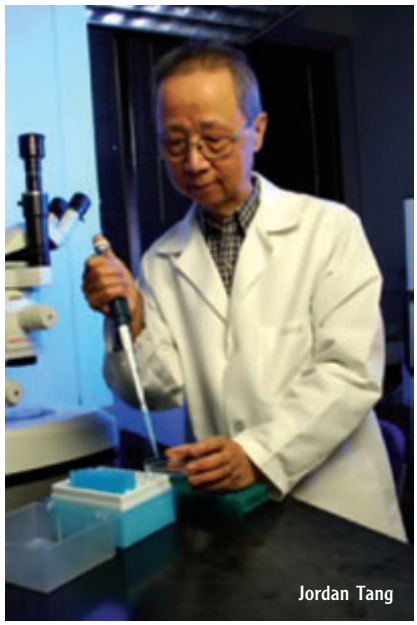
Tıp - Sağlık

Alzheimer İçin Aşı... Gerçek Olabilir mi?

Özellikle de yaşlı kesimin korkulu düşü Alzheimer hastalığı, en çok ağır bellek yitimiyle kendini gösteren ve ölümcül etkileri zamanla ortaya çıkan ürkütücü bir hastalık. Kesin tedavisi yok; tek yapılabilen, belirtileri hafifletici tedavilere yönelmek. Tıp camiası ve biliminsanları bu hastalıkla en az kanserle olduğu kadar yoğun biçimde uğraşıyor ve onu birçok yönüyle çözmeye çalışıyorlar.
ABD'deki Oklahoma Tıp Araştırma Kuruluşu'nda farelerle yapılan yeni bir çalışmaysa, Alzheimer hastalığının etkilerini belirgin biçimde hafifletecek, hatta belki de hastalığı tümüyle önleyecek bir aşının geliştirilebileceği umudunu beraberinde getirdi.
Hastalığın ortaya çıkmasında anahtar rol oynadığı düşünülen bir proteinle aşılanan farelerde (farelerin Alzheimer belirtileri göstermeleri, daha önceden genetik müdahaleyle sağlanmış) Alzheimer için tipik olan protein plakalarının % 35 oranında azaldığı gözlenmiş. Bu plakaların, beyinde uzun süreli olarak kaldıklarında hücre ölümü, bellek kaybı ve hastalığa özgü sinirsel işlev kayıplarına neden oldukları düşünülüyor. Aşılanan farelerde bilişsel becerilerin, aşılanmayanlara göre farkedilir ölçüde iyi olduğu da bulgular arasında. Araştırmayı yürüten Jordan Tang ve ekibi, proteinleri parçalayıcı özellikteki "memapsin 2" adlı bir enzimin, Alzheimer'den sorumlu olduğu düşünülen

protein plaklarını oluşturduğunu daha önce belirlemişlerdi. Son çalışmada fareleri aşılamada kullandıkları protein de işte bu enzim. Enzimin aşıda kullanılabileceği gibi, onu hedef alan ilaçların da tedavide kullanılabileceğine ilişkin umutlar güçlü. Araştırmacıların bundan sonraki adımlarıysa yöntemleri ayrıntılandırmak ve insanda denenebilir hale getirmek olacak. "Alzheimer, karmaşık ve çok yönlü bir hastalık" diye açıklıyor Tang. "Kanser ve kalp hastalıklarında olduğu gibi, bu hastalıkla savaşırken de birçok farklı yaklaşım geliştirmemiz gerekiyor. Bu savaşta bir standarda da yaslanamıyoruz. Çünkü bir hastaya iyi gelen birşey, bir başkasına hiç bir etkide bulunmayabiliyor."



Jordan Tang

Oklahoma Medical Research Foundation Basın Duyurusu, 12 Kasım 2007

Haydi Kıpırdanın Biraz

Her gün koşu bandında bir saat yürüyor ya da yarım saat koşuyor, ancak günün geri kalanını sürekli oturarak geçiriyorsanız, sağlığınız açısından bu yeterli değil diyor ABD'nin Missouri Üniversitesi araştırmacıları. Haftada en az 5 gün ve günde 30 dakikalık etkinliğin çeşitli sağlık sorunlarının önüne geçmede yardımcı olduğunu biliyoruz. Hareketsizliğin önemli katkıda bulunduğu kalp-damar hastalıkları, obezlik, şeker hastalığı, bu sorunların başında gelenler. Ancak ortaya çıkmakta olan yeni bir fiziksel etkinlik modeline göre, geriye kalan 15-16 saat boyunca neler yaptığınız da en az egzersize ayırdığınız zaman kadar önemli.
Telefonda mı konuşuyorsunuz, mümkünse oturarak konuşmayın, ayakta konuşun; iki katı fazla kalori yakarsınız.

Maça mı gittiniz, ayakta seyredin. Çay mı içeceksiniz, başkasından isteyeceğinize, kalkıp kendiniz alın... Bunları öneriyor üniversiteden Marc Hamilton. Çalışmaları, ayakta durmak gibi "aktif egzersiz" kapsamına girmeyen etkinliklerin de, çoğu yetişkinde hem harcanan kalori, hem sağlık açısından çok olumlu etkilere sahip olduğunu gösteriyor. "Yeter ki oturduğunuz yerde çöküp kalmayın!" diyor araştırmacı. "Yağ yakmada rol alan kasların içindeki damarlarda bulunan enzimler, oturmaya başladıktan sonra bir-iki saat içinde devre dışı kalırlar. Arada ayağa kalkıp hafif hareketler yapmak bile bu enzimleri yeniden işlevsel hale getirir." Hamilton ve ekibinin yaptıkları bir dizi çalışma, sürekli oturma ve hareketsizliğin yağ ve kolesterol metabolizmasını olumsuz yönde etkilediğini, bunun da ötesinde vücutta hastalık davet edici süreçleri de harekete geçirdiğini gösteriyor.

University of Missouri-Columbia Basın Duyurusu, 19 Kasım 2007