



UYGARLIK HASTALIKLARI

Bir arkadaş toplantısı gecesinde, saatler ilerledikçe gözleri rahatsız olanların lenslerini çıkarmak üzere birer birer banyoya yönelmesiyle birlikte, farkettiler ki aramızda yalnızca bir kişinin gözleri bozuk değil. “Ne kadar da çürük bir nesiliz!” diye işi şakaya vurmaya bir yana, gecenin geri kalanının konusu tamamen bu oldu. Bu konuşmalar sırasında da, bizim küçük (!) toplantımızda bile 6 kişiden yalnızca 1 kişinin gözlerinin sağlam olmasının dışında, hemen hepimizin bir şeye alerjisi olduğu, çoğumuzun çok ciddi olmasa da mide ya da kalp rahatsızlıkları olduğu, hiçbirimizin dişlerinin tamamen sağlam olmadığı ve işin ilginç yanını, anne-babalarımızda bu tip hastalıkların çok daha az görüldüğü ortaya çıktı. Yanlış mı beslendik? Zamanında aşılarımızı mı olmadık? Hayır, aksine hepimiz son derece bol beslenmiş, aşılarımızı zamanında olmuş ve hatta büyüme dönemimiz boyunca vitaminlere ve nefret ettiğimiz balık yağlarına boğulmuştuk. Peki o zaman ne olmuştu da 25-26 yaşlarında olmamıza karşın böyle sağlık sorunlarımız olmuştu?

Günümüzden 40-50 yıl önce, çocuklar çıplak ayakla etrafta koşuşturur, bütün gün

güneşin altında sokakta oynar, topraklara bulanıp yuvarlanırlar, ağaçlara tırmanıp dalından meyveler koparırlar ve yıkmaya bile özen göstermeden o meyveleri yerdi.

Şimdiyse çocuklar, sokakta hasta olacakları bahanesiyle evden dışarı çıkarılmıyor. Hormonlu ve yağlı gıdalara ek olarak bir dolu vitaminle takviye edilen öğünlerle beslenip, hareketten uzak bir şekilde büyüyorlar. Arkadaşlarıyla güneşin altında koşuşturmak ve ağaçlara çıkmak bir yana, acaba günümüzün çocukları güneşin altında yarım saat dolaştıklarında başlarına güneş mi geçer? Ya da ağaca tırmanmaya çalıştıklarında düşüp bacaklarını mı kırarlar? Elimizden geldiği kadar “hij-

yen” koşulları altında yetiştirdiğimiz çocuklarımızın acaba bağışıklık sistemlerini farkında olmadan sabote mi ediyoruz? Eve kapanıp tüm zamanlarını bilgisayar oyunları ve televizyon karşısında geçirerek insanlardan uzak büyüyen çocuklarımız, ileride insan ilişkilerinde yeterince başarılı olabilecekler mi?

Bilim ve teknoloji, insanlığın bazı sorunlarını çözerken, yeni sorunlar ortaya çıkarıyor. Bakterileri öldürmek için antibiyotikler yaptık, ama bakteriler bu antibiyotiklerle savaşabilmek için mutasyonlar geçirdiler. İş öyle bir noktaya geldi ki, geçtiğimiz yıl Tayvan’da, tüm ilaçlara karşı dayanıklı olan bir bakteri keşfedildi. Karşı karşıya olduğumuz hastalıklar, benzer nedenlerden ötürü sürekli olarak bir evrim geçiriyor. Zaten gelişmesine yeterince olanak tanımadığımız doğal bağışıklık sistemimiz de, bu evrim karşısında çaresiz kalıyor.

Termodinamiğin ikinci yasası; çevremizde gelişen tüm olayların sonucunda, kullanılabilir ya da yararlı enerjinin azalarak, kullanılmayan düzensiz enerjinin (entropinin) arttığını, bunun da sonuçta evrenin bü-



tününde kaosun artışına neden olduğunu önerir. Bunu doğrularcasına; insanın mutlak hakimiyet isteğiyle sürekli tahrip ettiği doğa, ozon tabakasının hasar görmesi, sera etkisi, hava ve su kirliliğindeki artış, toprak kalitesindeki bozulma, doğallıktan uzak besinler, gün geçtikçe ağırlaşan iş ve yaşam koşulları nedeniyle, sayıları devamlı olarak artan yeni hastalıklar ortaya çıkıyor. Kökenleri bu nedenlere dayanan kanser, stres, kalp, cilt ve solunum hastalıkları, astım, çeşitli allerjiler ve psikolojik hastalıklar, uygarlığın insanlığı "hediyeleri" olarak kabul ediliyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) kayıtlarına göre, dünya çapındaki ölümlerin %60'a yakın bir kısmının nedeni, kalp-damar rahatsızlıkları, obezite ve diyabet (şeker) başta olmak üzere "uygarlık hastalıkları". Bu durumda iyileşme sağlayabilmek için uzmanlar, daha düşük kalorili besinler, daha az tuz, daha fazla sebze ve meyve içeren bir diyet öneriyorlar. Tabii ki düzenli fiziksel egzersiz de, olmazsa olmazlar arasında.

Biyologların bir kısmı, tıp bilimindeki gelişmelerin, insan türü üzerindeki doğal seçim etkisini ortadan kaldırdığı görüşündeler. Hastalıkların, bedensel ve zihinsel özürlerin, çevre koşullarına uyumda yetersizlik ve üreme başarısında düşüklük nedeni olarak görüldüğü doğada, böyle bireyler doğal seçilime yenik düşüyorlar ve bu olumsuz özellikler de türlerin gen havuzlarına yerleşmeden silinip gidiyor. Ancak, modern tıp artık hemen her türlü hastalığa ya da yetersizliğe karşı çözüm bulabiliyor. Ama insanoğlunun kendi kendisiyle verdiği bu savaş, gerçekten bir çözüm yolu mu? Belki de, hastalıkları sonradan tedavi etmek yerine, bunların ortaya çıkış nedenleriyle savaşmamız gerekiyor.

Eskiden nadiren görülen bazı çocuk hastalıkları, şimdi adeta birer birer şaha kalkıyor. Sağlık Bürosu istatistiklerine göre, çocuk ölümlerinin nedenleri arasında, kazalardan sonra ikinci sırayı kanser ve konjenital (doğuştan gelen) hastalıklar alıyor. Allerjiler, obezite, astım ve psikolojik rahatsızlıklar gibi öldürücü olmayan diğer hastalıklar da, anne-babaların başını gün geçtikçe daha fazla ağrıtıyor. Hava kirliliği ile doğrudan ilişkisi olan solunum yolları rahatsızlıkları ve astım gibi al-



lerjik hastalıkların çocuklarda görölme oranı, dehşete düşürücü ölçüde yüksek.

Motorlu taşıtların ve fabrikaların dışında, hava kirliliğinin ilk anda aklımıza gelmeyen başka gizli suçluları da var. Restoranlar, kuru temizleyiciler ve oteller gibi sabit mekanlar da, kapkara dumanlar püskürtmüyor olmalarına karşın, havaya verdikleri organik çözücüler ve yağlı dumanlarla kirliliğe hatırı sayılır derecede katkıda bulunuyorlar. Çeşitli üniversitelerin tıp bölümlerince yapılan araştırmalar, yüksek miktarlarda sülfür dioksit, nitrojen oksitleri ve ozon gazlarına maruz kalan çocukların, 3 yaş civarında astım hastası olmaları olasılığının çok yükseldiğini gösteriyor.

Allerjilerin tek nedeni, tabii ki hava kirliliği değil. Daha modern bir sosyal yaşam, daha "modernleştirilmiş" besinlerin hayatımıza girmesi anlamına da



geliyor. Yağ ve protein içeriği zenginleştirilmiş, daha yüksek kalori içeren besinler, anne sütünün yerini alan inek sütü ve ticari bebek mamaları, metabolizma hastalıklarının yanında, allerjiler başta olmak üzere çeşitli cilt hastalıklarına da davetiye çıkarıyor.

Beslenme uzmanları, vücudumuzu asit oluşturucu yiyecek ve içeceklerle doldurduğumuz görüşündeler. Öğünlerimizde yer alan birçok besinin metabolik son ürünleri, dışarı atılmadıklarında çeşitli asitlere dönüştürülüyorlar. Vücudumuz, dokuları bu asitlerin olumsuz etkilerinden koruyabilmek için, onlardan kurtulmaya çalışıyor. Dışarı atamadıklarınıysa, çözünmesi zor tuzlar haline getirerek, bunları yaşamsal önemi yüksek olan organlardan uzak yerlere depoluyor. Yani, kol ve bacaklarımıza, boyun ve omuz bölgesine, ya da bel bölgemize. Bu sert tuzlar da, selüloit, böbrek ya da safra taşlarına, romatizma, artrit (eklem yanığı) ya da baş ağrısı gibi rahatsızlıklara yol açabiliyor. Vücutta gereğinden fazla asit varlığının, kalp ve damar hastalıklarına bile neden olabileceği biliniyor. Yine modern yaşantıyla birlikte tüketimi artan alkol ve sigara gibi maddeler de, vücudumuzun vitamin ve mineral depolarını tüketiyor.

Evlerimizde ve işyerlerimizde saatlerimizi geçirdiğimiz ortamları da unutmamak lazım. Hava kirliliğinden ve dışarıdaki gürültüden korunmak için sınıksıkıya kapattığımız pencereler, temizlemesi zor hammaddelerden üretilen duvardan duvara halılar, koltuk-



lar ve perdeler, allerjilere neden olan bakterilerin gelişmesi ve çoğalması için son derece uygun ortamlar yaratıyor. Halılarımız akarlara ev sahipliği yaparken, kontrplak mobilyalar havaya formaldehit yayıyor, televizyonlar, bilgisayarlar ve cep telefonları da radyasyon... Çalışma ortamlarımızda bütün gün bilgisayar ekranları karşısında oluşumuzun yanında, hareketsiz geçirdiğimiz onca saat, ortopedik sorunlara, omurga, eklem ve kas rahatsızlıklarına yol açıyor. Yoğun iş temposunun yarattığı stresin konusunu bile açmaya gerek yok.

Yazının en başında da değinildiği üzere, kentleşmenin etkilerinden biri de gerçekten gözlerimiz üzerinde. Yapılan araştırmalarda, göz hastalıklarının, uygarlık düzeyinin artışıyla doğru orantılı olarak arttığına ortaya çıkması hiç de şaşırtıcı bir sonuç değil. An-



cak, göz bozukluklarının başladığı yaş grubunun ilkökul öncesi döneme çekilmiş olması endişe verici. Televizyon ve bilgisayar gibi teknoloji ürünlerinin gözlerimizi çok yormasının yanında, vücutlarımızın gereğinden fazla dinleniyor olması da ayrı bir sorun. Artık her şeyin bir uzaktan kumandası var, iki kat için bile merdiven yerine asansörü tercih eder olduk, on dakikalık

bir mesafe için bile arabalarımıza biniyoruz. Kısacası, daha az hareket etmek ve vücutlarımızı tembelleğe alıştırmak için elimizden geleni yapıyoruz.

Sosyal yaşamımızın psikolojimiz üzerine etkileriye, okul yıllarımızda başlıyor. Anne-babalar, çocuklarına, okullarında başarılı olmalarını ve grup içinde göz doldurmalarını öğütüyor. Eğitim sistemi, birlikte çalışmayı değil, rekabetçi olmayı öğretiyor. Ailelerinin ve toplumun baskısı üzerinde hissedilen çocuklarda da, doğal olarak psikolojik kökenli birçok hastalık ortaya çıkıyor. Anne-babaların çocuklarının rahatlaması amacıyla aldıkları müzik dersleri bile, çoğu zaman yalnızca "ilave bir baskı kaynağı" olmaktan öteye gidemiyor. Rekabet, yaşamımızın her parçasında yer alıyor. Kitapçılarda bile raflar "Başarılı Olmanın 50 Altın Kuralı", "40'ından Önce Zengin Olmanın Yolları" ya da "Rekabeti Kazanmanın Anahtarı" gibi adları olan kitaplarla dolup taşıyor. Neden biraz durup solumlanmıyoruz? Derin bir nefes alalım, pencerelerimizi açalım, güneşi ve oksijeni içeri alalım, bırakalım çocuklarımız ağaçlara tırmansınlar, bırakalım birazcık toprak pisletsin onları, bizler de zamanla yarışacağımıza, biraz olsun insan olmanın tadını çıkaralım.

Deniz Candaş



Biraz Sessizlik!

Gürültü kirliliğinin insan nüfusu üzerindeki etkileri konusunda uzun zamandır çalışmalar yapılıyor. İlk akla gelenlerden biri, tabii ki uyku düzensizliklerine ve dolayısıyla da uzun vadede psikolojik kökeni olan (psikosomatik) fiziksel rahatsızlıklara neden oluşu. Dünyanın en kalabalık şehirlerden biri olan Prag'da, 300'er kişiden oluşan gruplar üzerine yapılan incelemede de, uygulamanın yapıldığı bölgelerdeki gürültü düzeyiyle doğru orantılı olarak "uygarlık hastalıkları" olarak tanımlanan hastalıklarda belirgin bir artış kaydedilmiş. Özellikle baş ağrısı, yüksek

tansiyon, sürekli yorgunluk hissi ve nevroz gibi rahatsızlıklar, listenin en başlarında yer alıyor.

Uygulamanın yürütüldüğü "sessiz" olarak tanımlanan bölgelerde alınan ortalama gürültü düzeyi gündüz boyunca 45 dB (desibel) ve gece boyunca da 39 dB iken, kalabalık ve gürültülü bölgelerde bu düzeyler gündüz boyunca 75 dB, gece boyuncaysa 70 dB olarak ölçülmüş. Uzun süreyle maruz kalındığında, ciddi işitme sorunlarına yol açabilen alt düzeyin 90 dB olduğunu düşünürsek, kalabalık ve hareketli bölgelerde neredeyse 2 kat artarak 75 dB'e varan gürültü düzeyinin, insanlar üzerindeki etkilerinin ciddi boyutta olacağı, su götürmez bir gerçek.

Kaynaklar
http://www.sinorama.com.tw/en/show_issue.php?id=1996108510006E.TXT&page=1
http://www.szu.cz/chzp/rep98/szu_99an/ak99_06.htm
<http://www.nutritionstudy.com/overacidity.html>