



# İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel  
fsenel@excite.com

## Biliyor muydunuz!..

### Lupus Hastalığı

Lupus hastalığı (Sistemik Lupus Eritematozus) cilt, eklem, böbrek, kalp zarı, akciğer zarı gibi bir çok doku ve organı etkileyerek değişik şikayetlere yol açan kronik (müzmün) bir hastalık. Lupus her yaşta görülse de en sık olarak 15-40 yaş arasındaki kadınlarda görülüyor. Hastalığın sebebi tam olarak bilinmiyor; ancak, bağışıklık sistemi ile ilgili bir anormalliğin yol açtığı düşünülüyor. Güneş ışınları, enfeksiyonlar, bazı ilaçlar, stres ve hormonal etkenler de hastalığın oluşumunda rol oynuyor. Bu hastalıkta, kişinin kendi hücrelerine karşı antikorlar oluşuyor. Bu antikorlar doku ve organlara saldırarak hasara yol açıyor. Kanda belirlenen ANA (antinükleer antikor), anti-DNA gibi antikorlar hastalığın teşhisinde oldukça önemli. Hastalıkta ilk olarak, halsizlik, ateş ve iştahsızlık görülüyor. Lupus en sık olarak eklemleri tuttuğu için eklem ve kas ağrılarına yol açıyor. Her iki yanakta oluşan kırmızı renkli cilt değişikliği, lupusta sık görülen bulgular arasında. Lupus, kalbi ve akciğerleri de etkiliyor. Kalp yetmezliği, yüksek tansiyon ve solunum yetmezliğine sebep olabiliyor. Böbrek tutulumu, lupus'un yol açtığı diğer bir önemli sorun. Lupus, nefrite yol açarak böbrek yetmezliğine sebep oluyor. Merkezi sinir sistemi ve kan tablosunu da etkileyen lupus, nöbetlere ve kansızlığa yol açabiliyor. Kesin bir tedavisi olmayan lupus hastalığında, bulgularının erken saptanması ve erken tedavisi için kişinin eğitimi önemli. Güneşten, soğuktan, stres ve aşırı yorgunluktan korunmak gerekiyor. Kas ve eklem ağrıları için ibuprofen ve diklofenak gibi anti-enflamatuar grubu ilaçlar kullanılıyor. Lupus tedavisinde kullanılan, steroid, siklofosamid, metotrekstat gibi ilaçlar ise bağışıklık sistemini baskılayarak etki gösteriyor.

### Hipotermi

Soğuk kış aylarında insan hayatını tehdit eden önemli tehlikelerden birisi de "hipotermi", yani vücut sıcaklığının normalin altına düşmesi. İnsan vücudu, 28°C'nin altındaki sıcaklıkta, üretebildiğinden daha fazla ısı kaybetmeye başlıyor. Uzun süre soğuk ortamda kalmanın sonucunda vücut sıcaklığında düşme görülebilir. Vücut sıcaklığının 37°C'nin altına düşmesi durumuna "hipotermi" deniliyor. Hafif hipotermi durumunda, vücut sıcaklığı 32-37°C arasında oluyor ve üşüme hissi, hareketlerde kabalaşma, titreme, yavaş düşünme ve konuşma gibi belirtiler ortaya çıkıyor. Şiddetli hipotermi

### Saç Bakımı

Cilt bakımı kadar önemli olan bir konu da saç bakımı. Saç bakımında da en önemli ilk basamak temizlik. Saçların yıkama sıklığı kişiye göre değişse de, özellikle yağlı saçta sahip olan kişiler için her gün yıkama öneriliyor. Saçın özelliğine göre şampuan seçilmesi gerekiyor. Yanlış seçim saçların aşırı yağlanması veya tam tersine kurumasına ve kepek oluşumuna yol açabiliyor. Her gün saç yıkayan kişilerin, yıkama sırasında sadece bir kez şampuan kullanması gerekiyor. Daha fazla şampuan uygulaması saçları kurutuyor. Saç kremleri, kafa derisini nemlendirmek suretiyle saç bakımını tamamlayan ürünlerden sayılıyor. İçerisinde zeytin veya badem yağı olan kokusuz, yani

termide ise artık üşüme hissi ve titreme olmuyor. Hareketlerdeki koordinasyon tamamen kayboluyor, kaslarda sertleşme oluyor ve kişi artık ayakta duramıyor. Vücut sıcaklığının 30°C'nin altına düşmesiyle solunum ve kalp hızı zayıflıyor, baygınlık durumu görülüyor. Vücut sıcaklığı 28°C'nin altına düştüğünde ise ölüm meydana geliyor. Isı kaybını önlemenin en önemli yolu, vücudun kendi ısınma mekanizmasını kullanmak, yani giyinmek. Soğuk kış aylarında, ısı kaybını en aza indiren pamuklu ve yünü kalın giysileri tercih etmek gerekiyor. Isı üretimini arttırmak için de vücudun ihtiyacı olan gıda ve sıvıyı almak oldukça önemli. Hareket etmeyle de önemli oranda ısı üretiliyor, ancak soğukta hareket etmenin ilk şartı gerekli gıdanın alınmış olması. Hipoterminin tedavisindeki en önemli esas, kişinin soğuk ortamdaki derhal uzaklaştırılıp sıcak bir ortama alınması. Ortamın sıcaklığını artırmak için oda da su kaynatmak, vücut sıcaklığını yükseltmek için de elektrikli battaniden faydalanılabilir. Vücut sıcaklığını yükseltebilecek önemli yöntemlerden birisi de hipotermide olan kişiye sarılarak vücut teması oluşturmak. Alınacak ilk önlemlerden sonra hastayı uyku tulumu gibi kalın bir örtüye sarıp en kısa zamanda hastaneye ulaştırılmak gerekiyor.

### Soğuk Isırığı

Soğuk ısırığı vücudun çeşitli yerlerinin donmasıyla oluşan bir durum. En sık donan bölgeler, özellikle soğuk havalarda kan dolaşımının azaldığı eller, ayaklar, kulaklar ve burun uçları. Aşırı soğuğa maruz kalan bölgede dolaşım giderek azalıyor, hücreler arasındaki su kristalleşmeye başlıyor ve hücreler donuyor. Donma sırasında tüm hücreler ölmüyor. Donan uzvun kaybedilmesindeki en önemli sebeplerden birisi, çözüldükten sonra meydana gelen hücresel hasar. Donan damar hücreleri tekrar ısınsa dahi, meydana gelen yüzey

katkı maddesi olmayan sabunlar da saç temizliğinde önerilen ürünler arasında. Bu tür sabunların saç dökülmesini azaltabileceği ifade ediliyor. Banyodan sonra saçları aşırı sıcak hava uygulayarak kurutmak veya fön çekilmesi saçlara oldukça zarar veriyor. Zayıf saçların sert taranması da önerilmiyor. Kimi araştırmacılar saç jölesi kullanımının, saçı ağırlaştırarak kıl dibine baskı yaptığı veya kafa derisindeki gözenekleri tıkadığı için saç dökülmesine yol açtığını ileri sürüyor. Ancak diğer araştırmacılar ise, saç jölelerinin, saçı yüzeyel olarak şekillendirdiği, saç kökünü ve saçın iç yapısıyla ilgileri olmadığı için saçta zarar vermeyeceğini ifade ediyor. Ancak, alkol içeren jölelerin kuru saçlara uygulanması, alkolün kurutucu özelliği nedeniyle tavsiye edilmiyor.

hasarı nedeniyle kanın pıhtılaşmasına, buna bağlı olarak da tıkanıklığa ve hücre ölümüne sebep oluyor. Soğuk ısırığı, yani donmanın önlenmesi için, ayak ve el parmakları, kulak ve burun gibi vücudun uç noktalarını korumak gerekiyor. Donan uzuv mum renginde bir görünüm alıyor, hareket ve his yeteneğini yitiriyor. Donan bir bölgeye yapılacak ilk müdahale, organın vücut veya ılık bir örtüyle temas ettirilerek ısıtılması ve daha fazla donmasının önlenmesi. Kişinin ılık bir ortama alınıp, soğuk ve ıslak giysilerin, saat gibi metal cisimlerin derhal çıkarılması gerekiyor. Vücut sıcaklığının üzerindeki sıcaklıkların donan bölgeye uygulanması tavsiye edilmiyor. Donan organın çözülmesi için o bölgenin vücut sıcaklığındaki yani 37-38°C'deki suya sokulması gerekebilir. Organın hareket ettirilmesi ve yumuşak bir masajla kan akımının artırılması da diğer öneriler arasında. Eğer hipotermi varsa, tüm vücudun suya sokulması gerekiyor. Donan organ pembe bir görünüme ulaşana kadar, yani kan dolaşımı sağlanana kadar ısıtma işleminin devam etmesi gerekiyor. Vücudu karla ovmak soğuk ısırığını daha da artırıyor, hipotermiyi derinleştiriyor. Sürtünme, doku hasarını artırdığı için, donan bölgenin hızlıca ovalanması da önerilmiyor. Donan organa ilk müdahale yapıldıktan sonra kişinin en kısa zamanda bir hastaneye ulaştırılması gerekiyor.



## Vizite Ücretsizdir!..

**Bebeklerin bulunduğu ortamdaki nem oranı nasıl olmalıdır?**

Bebeklerin bulunduğu ortamdaki nem oranının büyüklerin yaşadığı ortamları aynı, yani %50-60 civarında olması gerekiyor. Daha nemli veya daha kuru bir ortam bebekler için rahatsız edicidir.

**Doğumdan sonra göbek kordonu kesilip kan kaybı olmaması için bebekte kalan kısma düğüm**

**atılıyor. Göbek kordonuna düğüm atma şansını olmayan diğer memeliler kan kaybını nasıl önüyor?**

Bazı memeliler göbek kordonunu dişleriyle ezerek kopartır. Bu nedenle kanama fazla olmaz. Damarlardaki doğal pıhtılaşma mekanizmaları da kan kaybının uzun sürmesini engelleyen diğer önemli bir sebeptir.

**Merhaba, Rusya'nın kuzeyinde yer alan bir yerleşim alanında ısı eksi 88 °C'ye kadar çıkmaktadır. İnsanlar**

**eksi kaç dereceye kadar yaşamlarını sürdürebilirler.**

Soğukla doğrudan temas olmadığı sürece dış ortamın ısı insan hayatını tehdit etmez. Bu bölgede yaşayan insanlar, yaptıkları özel barınaklar ve kalın giysiler sayesinde soğukun etkisinden korunurlar. Ancak uzun süre aşırı soğuğa maruz kaldığında vücut ısı düşmeye başlar ve 28°C'nin altına düştüğünde ise ölüm olur.