



ÇABUK YORULUYORSANIZ SEBEBİ KAPAK HASTALIĞI OLABİLİR!

MERDİVEN TESTİ İLE KALP RİSKİNİ BELİRLER

Kapak hastalıklarının sinsi ilerlediğini söyleyen uzmanlar "Hiçbir şikâyet olmasa bile her insanın genç yaşlarda en azından bir kere ekokardiyografi çektirmesi ve 40 yaşından sonra düzenli aralıklarla kalp kontrollerini yaptırması çok önemlidir" diyor.

Türkiye'de de ölümlerin birinci sıradaki sebebi kalp damar hastalıkları. Kalp hastalıklarının da önemli bir bölümüne kapak hastalıkları yol açıyor. Çocukluk çağında geçirilen bakteriyel boğaz enfeksiyonları ve romatizmal hastalıklar, yaşla birlikte kapakların yapısının bozulması ve daha çok da doğuştan gelen kalp kapak hastalıkları sinsi ilerliyor ve erken teşhis edilmediği takdirde ölümlerle sonuçlanabiliyor. Uzmanlar, çoğu kişinin farkında olmadığı kalp kapak hastalıklarının merdiven testi ile ortaya konulabileceğini söylüyor.

Kalp kapak hastalıkları ciddiyetlerine göre; hafif, orta veya ileri derecede olmak üzere üç seviyede yaşandığına işaret eden Acıbadem Maslak Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Aleks Değirmencioglu, "İleri düzeydeki kapak hastalıklarının ilk belirtileri eforla yorulma ve çarpıntı gibi şikâyetler oluyor. Süreç ilerledikçe kapak hastalığı kalbe fazladan yük bindirerek, ilk aşamada hareket halindeyken ama müdahale edilmezse ilerleyerek daha sonra dinlenme halinde bile oluşan nefes darlığına yol açıyor. Ayrıca çarpıntı, göğüs ağrısı veya bayılmaya da sebep olabiliyor. Ancak bunun dışında bazen de şikâyetler başlamadan, herhangi

bir sağlık problemi veya check up amaçlı hekime başvuran hastanın kalp dinlemesinde üfürüm duyulmasıyla tesadüfen de kapak hastalığı saptanabiliyor" dedi.

NEFES NEFESE KALİYORSANIZ DİKKAT

Yakında yayınlanan bir araştırmaya göre her gün en az 50 basamağın merdiven çıkmak kalp hastalığı riskini ciddi ölçüde azaltabiliyor. Atherosclerosis adlı bilimsel dergide yayımlanan araştırma, günde 5 kattan fazla merdiven çıkmanın kardiyovasküler rahatsızlık riskini yaklaşık yüzde 20 oranında azaltabileceğini ortaya koydu. Merdiven çıkmak aynı zamanda kalp kapak hastası olup olmadığınızı anlamak için de bir yöntem. Prof. Dr. Değirmencioglu, "Erken tanı için yol yürümek, merdiven ve yokuş çıkmak gibi günlük aktivitelerde normalden çabuk yorulma, nefes darlığı veya çarpıntı hissi olan kişilerin mutlaka doktora başvurmaları gerekir. 40'lı-50'li yaşların başında olmanıza rağmen merdiven çıkarken ya da yürürken nefes nefese kalıyorsanız kalp damar problemlerinden biri olan kalp kapak hastası olabilirsiniz" açıklamasını yaptı.

ÜLKEMİZDE EN YAYGIN SEBEP EKLEM ROMATİZMASI!

Kalbimizin içinde yer alan ve kanın kalp odacıkları içinden geçerken geri kaçmasına 'kalp kapakları'nın engel olduğunu söyleyen Prof. Dr. Aleks Değirmencioglu, "Bu kapakların daralmaları, kapak yetersizliği veya her ikisinin kombinasyonu kapak hastalıklarına sebep olabiliyor. Çocukluk ve genç erişkinlik döneminde, bakteriyel boğaz enfeksiyonu sonrası ortaya çıkabilen eklem romatizması ile doğumsal olarak meydana gelen anormallikler en yaygın görülen kapak hastalığı nedenlerinden. Popülasyon yaşlandıkça kireçlenmeyle bağlı kapak hastalıkları sıklığı artış gösteriyor. Ayrıca kapak yapısındaki anormallik sonucu kapakların çökmesi de yine hem genç yaşta hem de ileri yaşta yaygın görülen kapak hastalığı sebeplerindendir" diye konuştu.



Prof. Dr. Aleks Değirmencioglu



40 YAŞINDAN ÖNCE EKOKARDİYOGRAFI Erken teşhis, kalıcı hasarı önüyor!

Kalp kapak hastalıkları kardiyolojik muayene ve ekokardiyografi olarak adlandırılan kalp ultrasonu ile kolaylıkla saptanabiliyor. Prof. Dr. Aleks Değirmencioglu, ciddi sorunu olan kapak problemlerinde hastanın şikâyetleri de başladıysa ya da kalpte belli bir düzeyde bozulma oluşmuş ise mutlaka müdahalede bulunulması gerektiğine işaret ederek, "Tedavideki en önemli iki hedef ise hastanın şikâyetlerinin giderilmesi ve kalbin geri dönüşümsüz hasar görmesinin önlenmesidir" diyor. Kapak hastalıklarında tedavinin kapağa anjiyografik veya cerrahi olarak müdahale edilerek gerçekleştirildiğini belirtten Prof. Dr. Değirmencioglu, bazen kapağın tamir edilmesi mümkün olabilirken, birçok hastada ise yıpranmış olan kapağın biyolojik veya mekanik yapay bir kapak ile değiştirilmesi gerektiğini söylüyor.

SINSİ İLERLİYOR

Tek taraflı ayak sürüme PARKİNSON BELİRTİSİ

Daha çok istem dışı kasılmalar ve titreme ile kendini belli eden Parkinson hastalığı dünya genelinde 10 milyondan fazla insanı etkiliyor. Hareket bozukluğu olarak tanımlanan Parkinson hastalığının, beyinde dopamin üreten hücrelerdeki kayıp nedeniyle ortaya çıktığını söyleyen Liv Hospital Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Ayhan Öztürk belirtilerin kişiden kişiye değişkenlik göstermekle birlikte bazen yavaş başladığını ve sinsi ilerlediğini ifade etti. Prof. Dr. Öztürk başka durumlarla karıştırılabilecek belirtileri şöyle sıraladı:

- >> Yürümede yavaşlık,
- >> Yürürken tek taraflı ayak sürme,
- >> Yürürken kol sallama hareketinde tek taraflı azalma,
- >> Yürüme sırasında sanki arkadan itiliyormuş hissi ve hızlanma,
- >> Alçak yerden zor ayağa kalkma,
- >> Yüz ifadesinde oluşan donukluk,
- >> Yazı yazarken harflerin ve rakamların giderek daha küçük yazılması ve açıklanamayan omuz ağrıları bizi Parkinson hastalığı konusunda uyarmalıdır.

YÜZDE 71 AZALTIYOR

ALZAYMIR RİSKİNİ azaltan gen keşfedildi

Aralarında Türk bilim adamı Prof. Dr. Çağhan Kızıl'ın da bulunduğu Columbia Üniversitesinden araştırmacılar, insanlarda alzheimer riskini yüzde 71 azaltan bir genetik değişimi ve bu değişimin etki mekanizmasını açıkladı.

ğ çıkardı. Prof. Dr. Kızıl "Bu çalışmamızda, Fibroektin adı verilen bir proteini kodlayan genetik bir değişimin, alzheimer gelişme riskini büyük ölçüde azalttığını keşfettik. Normalde alzheimer hastalarında, bu bariyerde aşırı fibroektin birikir ve hastalığın ilerlemesine katkıda bulunur. Ancak keşfettiğimiz genetik varyasyon, bu aşırı birikimi engelliyor ve böylece beyin hücrelerini koruyor" dedi.



KENDİ DOKUSU KULLANILDI



Konya'da 20 santimetre yükseklikteki kaldırımdan düşünce diz bağları kopan 39 yaşındaki Şahin Murat, kapalı yöntemle iki bacağından alınarak nakledilen tendonlar sayesinde yeniden yürümeye başladı. Ameliyatı gerçekleştiren Konya Şehir Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Doç. Dr. Ahmet Yıldırım "İnsan vücudun-

da yedek tendonlar vardır. Bunların her biri bir bağı onarabilir. Hastamızda fazlaca bağ onarımı gereği duyduğumuz için sağ ve sol bacağından 2'şer tendon aldık. Kadavradan bile bu tendonları alıp, ameliyat yapabiliyoruz. Ameliyatı kapalı yöntemle yaptığımız için neredeyse hiç şişlik oluşmadı" diye konuştu. **AA**

Tendon nakli ile yürüdü



PARKİNSON TEDAVİSİNDE KULLANILIYOR

Beyin pili obeziteye de umut oluyor

Parkinson hastalığının belirtilerini hafifletmek ya da ortadan kaldırmakta kullanılan beyin pilinin obezite tedavisinde de kullanılması için çalışmalar sürdürülüyor. İştah kontrolü ve epilepsi vakalarında da beyin pili tedavisi alanında çalışmalar yapıldığını belirten, Medipol Üniversitesi Parkinson Hastalığı ve Hareket Bozuklukları Merkezi (PARMER), Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Ali Zırh, başarılı sonuçlar elde edilebilirse gelecek yıllarda beyin pilinin tedaviye iştirak edebileceğini söyledi. Doç. Dr. Zırh, "Yaptığımız çalışmalarda iştah kontrol edebildiğimizi biliyoruz. Belki önümüzdeki yıllarda iştah kontrol merkezine müdahale ederek pille iştah kontrolünü ayarlayabileceğiz" dedi.

PARKİNSONA ERKEN TEŞHİS

Akıllı saatlerle 7 yıl önceden öğren



İngiltere'de yapılan bir araştırma, katılımcıların kullandıkları akıllı saatlerden elde edilen verilerle, Parkinson hastalığının 7 yıl öncesine kadar teşhisinde yardımcı olabileceğini gösterdi. Cardiff

Üniversitesi bünyesindeki İngiltere Demans Araştırma Enstitüsünden araştırmacılar, ülkede, yaklaşık yarım milyon kişinin sağlık verilerinin bulunduğu "Biobank" adlı biyomedikal veri tabanını yapay zekâ ile analiz etti.



HİKMET KÖKSAL PENCERE

hikmetkoks@gmail.com

Yüzleşme!...

31 Mart 2024 mahallî seçim sonuçlarında CHP iktidarının sahadaki sonuçları ile henüz yüzleşmeyen ciddi bir seçmen kitlesinin payı var.

Bu kitle, AK Parti'nin 2003'te iktidara gelmesinden sonra oy verme yaşına gelen ve ilk kez sandıkta söz sahibi olan yaklaşık 5,2 milyon kişi seçmenlerin yüzde sekizi anlamına geliyor.

Her iktidar kendi yaptıkları ve yapmayı vadettiklerinin yanı sıra rakiplerinin yapmadıkları ya da geçmiş iktidar dönemlerindeki icraatları üzerinden siyasi söylem geliştirir. İleri yaşta olanların geçmiş dönemler üzerinden kazanılmış yeteri kadar tecrübe ve kanaati var. Ancak gençlerin tercihlerini belirlemek için tanımaya ihtiyacı var ama nereden, hangi kaynaktan?

Hiçbir yol tecrübe ve denemenin alternatifi değildir. Seçim sonuçlarına baktığımız zaman gençlerin CHP ve ortaklarını tanımak için sosyal medya üzerinden bakmayı seçtiği anlaşılıyor.

Her ne kadar geride kalan zaman içinde muhafazakâr kimlikli iktidarlar CHP'den kalmış yarım asır önceki trajik hikâyeleri seçim süreçlerinde piyasaya sürseler de ikna için yeterli olmadığı açık. Sandığa ilk gelenler mağdurlar ile tanışmak isteseler de bu mümkün değil.

Bu seçim sonuçları ve muhalefetin öne geçmesi 2028 seçimleri öncesi bu imkânı yerel yönetimler üzerinde veriyor. Sonuçlar 2028 seçimlerinde iktidara uyarıcı bir zemin hazırlarken sandık tecrübesi yaşayan genç seçmenler için de hikâyelere gerek kalmadan partileri sahada yaşayarak tanıma imkânı veriyor. İcraat imkânı bulamayınlar hayallerini paketledikleri popülist söylemleri ile seçmene servis yaparak ayakta durmaya çalışsın. Popülizm, toplumdaki seçkin bir kitle tarafından bastırılan çıkarların halk yararına kullanılması gerektiğini söyleyen siyaset dilidir. Yönetime yerelden tutunan CHP ve ortakları da artık bu kolay yolu kullanamayacak.

"Gençlere nasıl ulaşırım?.." sorusuna yeterli ve ikna edici cevap üretmeyen AK Parti'nin millî eğitim, kültür ve turizm, aile ve sosyal politikalar üzerinden yaptığı çalışmalar genel toplumsal beklentilerin çok gerisinde kalırken, "Çok kırgınız, AK Parti bizi unuttu!" diyen özellikle genç seçmenler için AK Parti'nin bir yol haritası var mıydı?... Baktığımızda; (Mayıs 2015) AK Parti'nin seçim beyannamesinde;

Madem ki gençlerin "ülkemiz meselelerine ve çevreye duyarlı" olması isteniyor, o hâlde ülke meselelerini açık yüreklilikle sorgulayıp analiz edebilmeleri için "Partimiz, gençlerimizin; siyasette, ekonomide ve toplumsal hayatta daha aktif rol almalarını sağlayarak, sorumlu, bilgili ve öz güven sahibi olmalarına azami önem vermektedir demekle kalmamalı" deniyor.

İktidar, bu programın ne kadar uygulandığını sahadaki sonuçlar üzerinde sorgularken muhalif sahada farklı bir cephe açtı...

Hafta başında verdiği mesajda CHP Genel Başkanı Özgür Özel'in "Eski hastalıklarla, iç çekişmelerle Türkiye'nin geleceğini kimseye karartırmam! ..." ifadelerinin mürekkebi kurumadan,

Sivil uçaklara verilen birkaç varil yakıtı işaret ederek SIHA'ları üreten Baykar'a "İsrail'e jet yakıtı satıyor. İsrail savaş uçaklarına yakıt veriliyor" iftirası do-laşıma sürüldü. Yine salonda söyledikleri sahada söylediklerini tutmadı, ringe çıkınca refleksleri konuştu...

Önümüzde 2028 yılı genel seçimlerine giden süreçte muhalefetin siyaset kapasitesi hakkında her yaştan seçmen ikinci nesil hikâyelere ihtiyaç duymadan, yaşayarak ve izleyerek yeterli kadar kanaat sahibi olacak.

Uzun Sözlün kısısı; Rus yazar Aleksander Soljenitsin, Gulag kamplarında yaşadığı kendi mahkûmiyeti ve sayısız mahkûmun başından geçenlerden derleyerek yazdığı Gulag Takım Adaları'nda der ki; Her şey bittiğinde kendini aklamak isteyenler "olan oldu, geldi geçti unutmamanın gözü çıksın! ..." dediler.

Soljenitsin'in cevabı ise "Unutanın iki gözü çıksın!.."