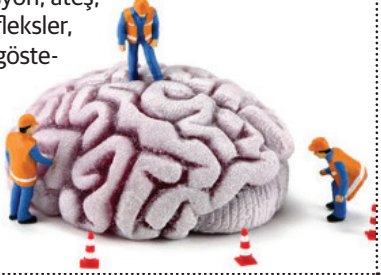


"Yanımdakini sev,
çünkü
o sensin."
RABINDRANATH
TAGORE

SAĞLIK KÜLTÜRÜ

Serotonin sendromu

► Serotonin beyin hücrelerinin kendi aralarında ve diğer sinir hücreleri ile iletişimini sağlayan bir kimyasaldır. Beyinde yeterli kadar serotonin bulunmaması depresyona sebep olurken fazla miktarda bulunması da aşırı sinir aktivitesine sebep olarak ölümcül bir duruma kadar varabilen serotonin sendromuna yol açar. Sendrom, kontrol dışı kas spazmları, ajitasyon, ateş, terleme, karmaşa, hiperaktif refleksler, titreme, taşikardi gibi belirtiler gösterebilir. Rahatsızlığın şiddetinin artması halinde kas yıkımları meydana gelebilir. Serotonini düzenlemek amacıyla bazı ilaçlar doktor kontrolünde kullanılabilir.



Ağrısız yaşam için kurallar 2

► Fizyoterapi Uzmanı ve Osteopat Adem Çalı'dan ağrı yaşamamak için koruyucu önlemler ve doğru davranışlar:

- Sandalyede otururken belin arkasına konacak yastık, bel sağlığına olumlu etki edecektir.
- Çok uzun süre oturma pozisyonunda kalmamak, sık sık ayağa kalkıp pozisyonu değiştirmek bel sağlığı için faydalı olacaktır.
- Kitap koltukta yatarak değil, masa başında beli destekleyerek okunmalıdır.
- Mutfak tezgahına yakın durarak çalışmak, öne eğilmeyi ve bele yük binmesini engelleyecektir.



Bilgi çağında ilgisiz, ilgi çağında bilgisiz

Bu devrin kiri, yaşayan herkesin üstüne bulaşıyor; pişman olacak hiç günahı olmadığı vehmiyle yaşayanlar hiç olmazsa bunun için tövbe etsin!

"Hepimiz kalakaldık/ Elimizde tetiği çekilmeyen/ namlusu yonsüz bir tabanca gibi" diyor Edip Cansever, 'Biliş'te.

Hiçbirini kazanamayacağımızı bildiğimiz halde her gün yeni bir ihtirasa dünyanın önümüze çıkardığı yeni yeni yarışlara körlemesine katılmaktan kendimizi alamıyoruz.

Farkında mısınız, binbir emekle büyüttüğümüz o güzelim sözlerimiz iyi gelmiyor artık, derinlerimizde daha büyük bir hızla büyüyen sızılara!

Kurduğumuz cümlelerin ağırlığını taşıyacak insanlar olamamak bizim acıklı hikâyemiz!

Kendimiz dışındaki bütün bulmacaları çözmeye çalışmakla harcıyoruz bütün vakitlerimizi.

İnsanların nelere çok ilgi gösterdikleri malûm, nelere hiç itibar etmedikleri de... Bu çok kritik bir nokta ve zihin piyasasının pazarı işte tam da bu noktaya kuruluyor!

Bilgiler üzerinden değil, ilgiler üzerinden yönlendiriliyoruz, bilgi çağında bilgi tümüyle devre dışı!

Sürekli biz bu oyuna gelmez deyiz duruyoruz ya; işte bu yüzden oyun ayağımıza geliyor!

"Maksat spor olsun!" diyerek istif edip durduğumuz şeyler yüzünden zihnimizde tefekküre kıvrıdayacak yer kalmadı.

Zihnimize üşüşen birçok sorunun bir cevap bulunsun diye değil; bazı başka sorular hiç sorulmasın diye orada olabileceğinden şüphe etmeyi hiç bırakmamak durumundayız.

Cevabını öğrenmek için tıklamadan durmadığınız o ucuz sorulara iyi bakın; birilerinin her gün bu merak denizine attığı sayısız oltadan birine takıldığınızı göreceksiniz!

Sadece vaktimizi almıyor, hayatımızı da çalıyorlar!

"Tabiat boşluk kaldırmaz" diyenler, bunu söylerken kendi tabiatlarını neden bunun dışında tutuyor?

Gördüğü bütün boşlukları sessizce kendisiyle dolduran insanlar da var.

"Kendimle aramdaki mesafe sürekli açılıyor" diye dert yandı biri. "Kendinden kaç adım uzağa gidersen git, dönüşün için gerekli olan sadece bir adım!" dedi yanındaki.

İnsan, idrakine sığdıramadığı bazı şeylerin haşmetini bütün varlığına yaydığı ürpertisinden tanıyor.

Anlamaktan aciziz amma kulak verelim yine de: "Hâlık olarak, mahlûkuna bak, emrin ile fâil, Hâl böyle iken, devrândaki bu cevri ü cefâ ne?" diye soruyor Üsküdar'ın üç sirlisından biri, Şevket Turgut Çulpan, rahmet olsun.

Her birimiz hırsla, öfkeyle, nefretle başka bir tarafa çekiştiyip dururken, kim bir arada tutuyor bu büyük hikâyeyi?

Hamdolsun ki hakikat, hepimizden ve bütün yapabileceklerimizden çok daha büyük!

"Siz bütün gücünüzle çekıştirin durun" dedi meczup, "Allah'ın ipi kopmaz!"



GÖKHAN ÖZCAN
gozcan@yenisafak.com.tr

İNMEDEDEN DAVRANININ

İnme Türkiye'de yılda 100 bin kişiyi ölüm ve sakatlıkla tehdit eden bir durum. İnmenin tedavi edilebildiği pek bilinmediği için de hastaların hastaneye ulaştırılmasında geç kalınabiliyor. Halbuki kapsamlı inme ünitelerinde ilk 6 saatte uygulanan anjiyografik damar açıcı tedaviler ve rehabilitasyon ile 3 hastanın 2'si normal yaşantısına geri dönebiliyor.



Doç. Dr. Yakup Krespi ve Nezife Çelik

RENKLERE TUTUNAN HASTA ÖYKÜSÜ

Pes etmeyin! Zaman zaman sabrınız tükenebilir ama teslim olmayın! Bu sözler, bütün hayatı bir anda alt üst olan Nezife Çelik'e ait...

Nezife Çelik, 20 Mayıs 2011'de beyin kanaması geçirdi. 39 yaşındaydı ve 3 gün komada kaldı, günlerce konuşamadı ve yürüyemedi. Bütün bunlar yeterince zordu ancak onu en çok etkileyen resimlerini yaptığı sağ eliydi.

Artık onu kullanamıyordu; yılmadı, tedavisini sonuna kadar sürdürdü...

Hayatını 5 dakikada değiştiren hastalığını artık unutup. "Resim çizmek bana büyük moral sağlıyor" diyor.

Yeniden konuşmaya, yürümeye ve gülmeye başlayan Çelik, ilk resim sergisini açtı bile...

30'LU SON YAŞA TATSIZ VEDA

İnmeden sonra ameliyata alınan Nezife Çelik, 3 gün komada kaldı. Kendisine gelmeye başladığında konuşamıyor ve yürüyemiyordu. Sessizlik uzun sürmedi. Rehabilitasyon süreci başlamıştı. 1 ay sonra hareket etmeye, 3 ay sonra da yavaş yavaş konuşmaya başladı.

2 YIL SONRA DA MARATONDA

Eşi, çocukları ve resim sevgisiyle hayatta kalmayı başardı. Tedavisini asla bırakmadı. Kendine güvendi ve teslim olmadı, üstelik inme geçirdikten 2 yıl sonra Avrasya Maratonu'nda koştu.

İnme dünya genelinde ilk, Türkiye'de ise üçüncü sakatlık sebebi. Yaş ilerledikçe inme riski artıyor. Diyabet, sigara kullanımı, yüksek kolesterol ve aşırı kilo inmeye sebep olabiliyor. Doç. Dr. Yakup Krespi, "İnme bir hastalık değil, durumdur. Halk arasında felç olarak adlandırılmaktadır ki kısmen doğrudur. Hasta o sırada konuşamazsa konuşma; yutamazsa yutma; göremezse görme fonksiyonu felç olur. Ani felçle gelen hastaların yüzde 80-85'inde damar tıkanması sorunu görülür" şeklinde konuşuyor.

İNME NASIL GELİYOR?

Kol ve bacadaki güç kaybı, ani konuşma bozukluğu, ani görme kaybı, ani duyu kaybı, baş dönmesi, dengesizlik, çift görme, baş ağrısına bağlı olarak bulantı ve kusma inme belirtileridir.

ZAMANLA YARIS

İnme tedavisinde başarılı olunması için tıkanan damarın en kısa sürede açılması gerekiyor. Doç. Dr. Yakup Krespi, "toplardamar yoluyla verilen bir pıhtı eritici ilaç tedavisi ya da kalpte olduğu gibi anjiyografik yöntemle, tıkalı damarın açılmasıyla tedavi yapılır" diyor ve devam ediyor:

"Eğer zamanında müdahale edilmezse, açılan damarın bir hükmü kalmıyor. Hatta damar geç açılmışsa, beyinde kanama riski de artıyor. Pıhtı eriticinin inme geçirildikten sonraki ilk 4,5 saat içinde, anjiyografik tedavinin ise ilk 8 saatte hastaya mutlaka uygulanabilmiş olması gerekiyor."

İNMEDEN SONRA İLK 4,5 SAAT

Toplardamar yoluyla yapılan ilaç tedavisi ilk 1,5 saatte gerçekleşirse, tedavi edilen üç hastanın birinde; ilk üç saatte yapılırsa, 7 hastanın birinde; ilk 4,5 saatte yapılırsa, 11 hastanın birinde felç ortadan kalkabiliyor. Hastanın eski yaşantısına geri dönebilme şansı artıyor. İnme geçirmiş bir hastanın şanslı kabul edilebilmesi için ilk 4,5 saatte "tedavinin yapıldığı" hastaneye ulaştırılması gerekiyor.



"Renklere Tutunmak" hastanede sergilendi

4 yıl önce inme geçiren ancak yaşama sınırsız sarılan Nezife Çelik, tedavi sonrası yaptığı resimlerle Memorial Şişli Hastanesi'nde sanatseverlerle buluştu. 10 yağlıboya tablosunun yer aldığı "Renklere Tutunmak" sergisi 28 Ağustos - 10 Eylül tarihleri arasında ziyaret edilebilir.

