

"Hastalık hissedilir de, sağlık hissedilmez."
Thomas Fuller



Dozimetri nedir?

► Radyoaktif ortamlarda çalışan kişilerin maruz kaldıkları radyasyon miktarını ölçmekte yaygın olarak dozimetri kullanılır. Tıp alanında tedavi amaçlı olarak hastalara verilen radyasyon miktarı, dozimetri yöntemleriyle ölçülerek kontrol altında tutulur. Nükleer enerji santrallerinin çevrelerine yayılan bir radyasyon kaçağı olup olmadığı da dozimetri teknikleriyle izlenir. Tüm bu durumlarda amaç radyasyonun insan ve çevre üzerine etkisini kontrol altında tutarak en aza indirmektir. Bu şekilde düzenli ölçümler yapılarak çalışma ortamı ve işin niteliğinden kaynaklı doğabilecek sağlık sorunlarının en aza indirilmesi hedeflenir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)

► Birleşmiş Milletler'e bağlı ve toplum sağlığıyla ilgili uluslararası çalışmalar yapan örgüttür. Örgütün kuruluş yıldönümü olan 7 Nisan her yıl "Dünya Sağlık Günü" olarak kutlanır. DSÖ'nün temel amacı mümkün olan en fazla sayıda insanı fiziki, zihinsel ve sosyal anlamda olanaklar ölçüsünde sağlıklı kılmaktır. DSÖ'nün görevleri arasında, uluslararası sağlık sorunlarına ilişkin sözleşmeler, anlaşmalar ve tüzükler teklif etmek, tavsiyelerde bulunmak ve bunlardan dolayı örgüte düşebilecek ve amacına uygun görevleri yerine getirmek, sağlık alanında araştırmaları teşvik ve rehberlik etmek, her türlü bilgi sağlamak, tavsiyelerde bulunmak ve yardımlar yapmak gelir.



Geriyatrinin alanı

► Yaşlı sağlığı konusunu içeren yaşlılık bilimi olarak anılır. Geriyatri bilimi 65 yaş ve üstüne odaklanmış bir bilim dalıdır. Dünya ve Türkiye nüfusunun yaşlanmasıyla bu alanda 10-20 yılda ilerleme kaydedilmiştir. Ekibin başında tıp doktoru olan "Geriyatrist" bulunur. Amaç yaşlıların sağlığını korumak, erken tanı ile hastalıklarını önlemek veya geciktirmek, hastalandığında tedavi etmek, bağımsız olarak yaşamını sürdürmesine destek olmaktır. 65 yaş üzeri hastaların öncelikle geriyatri polikliniğine başvurması önerilir.

Okunmak için değil, yaşanmak için!

Attar'ın Simurg hikayesi, Sühreverdi'nin Ruhun Batiya yolculuğu, İbn Arabi'nin Füsüs ül Hikem'i, Fütuhâtı, Niyazi Mısıri'nin divanı, Şeyh Bedrettin'in Varîdat'ı veya çağımızdan Lütfi Filiz'in Noktanın Sonsuzluğu gibi eserler, insanlaşma serüvenimizi anlatır bize. Mümin olmaya giden yolu anlatır.

Bir adı da aşk yolculuğu. Visale bizi götürecektir. Yollar ne kadar farklı da olsa, yolculuk bir. Kalbimizdeki kandilli yakacak bu eserler bize yolda yürümenin ipuçlarını bırakıyor. İlahi ve evrensel bir dilde. Kalbin anadilinde. Bu eserler sadece okunmak için değil, yaşanmak için. Kainatın tekamülüne, insanın güzelleşmesine hizmet. Vahyi gönlümüzün semalarına indirmeye aday her biri canlı söz olan bu evrensel eserler.

Bir süredir radikal teröristle radikal Müslüman arasında ayırım yapamayan küresel vicdana seküler dil üzerinden müminin ne olduğunu ifade etmeyi -ve bizat kendim de anlamayı- deniyorum acizane. Müminin içinden terörist değil, Resulullah çıkar.

Bunun ne anlama geldiğini farklı açılardan, alanlardan ele alarak tefekkür etmemiz, vücudumuzda tatbik etmeye niyetlenmemiz gerekiyor; eğer kendimize Müslüman diyorsak.

Zira dindarım diyenlerin pek çoğunun mustarip olduğu bir zaafımız var: Dinimizi tamamladık sanıyoruz ve sesini nefsinin en keskin tonlarıyla çıkarmaya kendinde hak görüyor bazılarımız. Teslim olmanın, güvenmenin, güvenilmenin, emaneti ehilinden teslim almanın, emaneti şuurla taşımamız neresindeyiz, hiç düşünceden... Allah'ın bizden olduğu kadar, bizim de O'ndan razı oluşumuzun neresindeyiz, hiç tartmadan... Sevemediklerimizi kalbimize diken yaparak, öfkemizi cehennemme yakıtı olarak taşıdığımızı anlamayarak... Olduk, bittik, tamamladık sanıyoruz.

Bu da bizi başkaları önünde vehimlerimize tapmaya yöneltiyor. Dini en iyi bildiğimiz edimiz diyerek, bizim dışımızdakilerle radikal olunca terörist çıkabiliyorlar diyerek vesaire, İslam'ı tekeline almaya, ona sahiplik etmeye çalışıyor kimileri. Kalbin dini aşktır, ne mezhep, ne mizac ne de ırk, millet farklılığı bunu yikamaz.

Ote yandan aşk denilince de bunun hastalıklı bir düşünlük olduğu sanılıyor. Nefs eğitimi, bu eğitimdeki irfan boyutu yok sayılıyor ve nice aşk şahidi "bunlar bizi temsil edemez" denilerek hakir görülüyor, küçümseiyor. Zindıklıkla suçlanıyor. En meşhur görünen Mevlana veya Yunus, İbn Arabi gibi seven ve sevileni vücudunda birleştiren, kainatla tabiri caizse resmi nikah kıymış aşk şahitleri bile İslam'ı bölmekte, ayırmakla itham edilebiliyorlar mesela.

Geriyeye ne kalıyor; en iyi bildiğimiz şekil Müslümanlığı. Elbet bu da çok önemli, fakat buna indirgenmiş bir şahitlikle gönlün semalarına kanat çırpamıyoruz. Hakikatin ispatı gerektiğinde durmadan çuvalıyoruz. Bu arada bombalar patlıyor, birtakım militanlar din adına katliamlar yapıyor. Evet diyor içimizden kimileri de. Kendine Müslüman diyenler dahi bunu diyor: Demek aşır Müslümanlık insanı radikalleştiriyormuş, Baksanıza, her yerde bombalar onlar patlatıyor!

İşte bu yanlışlığı süistimal etmek için hızırda bekleyen pek çok cemaat de gençlerin bir gün beyinleri yikanabilir ve terörist olabilirler, o yüzden bize gelin katilin diye yarışıyor sabah akşam. Sanki davet bu tarz bir rekabetçilikle, kıyaslama metodlarıyla, çarkısaamlarla, akıl yürütmelerle, korku ve umut taktikleri geliştirmekle, niyetleri sömürmekle olabilmemiş gibi. Ve yine sanki davet, insanları topluluk halinde irşad etmeyi mümkün kılabilmemiş gibi.

Hal böyle olunca bir türlü kalbin hakikatini konuşamıyor, anadilde muhabbet imkanı geliştirmiyoruz. Dinin tamamlanması nasıl olmaktadır, insanın kendi gerçeğini kendi vücudunda tatbik etmesi ne demektir, tecrübe edemiyoruz. Ve en önemlisi "alınmış Müslümanlığı"ndan "yaşantı Müslümanlığı"na geçmeden bir güzellik medeniyeti kurulamadığını unutuyoruz.

(Tam burada bir not düşeyim: Elbette İslam'ı hakkıyla yaşayan pek çok mümin var dünyanın her yerinde. Bizimkisi, acizane, gündemdeki İslam'ın algılanışıyla ve üzerine yapılan yorumlarla ilgili kaygılar sebebiyle genel bir söylem şeklinde dile getiriliyor burada ister istemez.)

Mümininden konuşan, işiten, eyleyen Hak'tır. Artık onun hilesi, tehdit ve şantajı, darbesi, münafıklığı, ikiyüzlülüğü, yalancılığı, hasedi, kıskançlığı, zalimliği söz konusu değildir. Celali yok mudur, elbet vardır. Zira hem cemalin hem celalin kemali gerekir, insanın güzel ahlakını tamamlaması için. Eline kılıcı alıp adalet için savaşmak, zulme karşı direnmek olmadan celal ile cemali birlemek mümkün değil. Ama bunun ölçüleri var, önceki yazılarında bahsettiğim...

Ben dediğimde, nefsini kast etmiyordur artık bu makamdaki kişi. Emaneti taşımaya ehildir. Tüm varlığı kendinde cem etmiştir. Tehvid hakikatini bilmek bu anlamda dil Müslümanlığıyla değil, tasdikle mümkün oluyor ancak... Kanıtını elinde, dilinde, aytağında, her hücrede taşıyarak... Enfüste ve afakta...

Güzel ahlakın tamamlanmasına, imanın kemale ermesine yeryüzünde O'nun en güzel sureti olmuş velilerin, ariflerin, erenlerin, kamil insanların, müminlerin nefesini içine çekmekle yaklaşabiliyoruz. İnsanın kendindeki cevherle, hakikat nuruyla buluşmasına vesile olanlara yapışarak... Yaklaşıyoruz. Çünkü biz de bu yoldan geçeceğiz.

Kur'an okumak kadar canlı Kur'an olan kişileri de 'oku'mamız gerekiyor. Yukarıda sözünü ettiğim isimlere sayısız başka isim de eklenebilir. Radikal teröristler yüzünden "İslam bu değil" demek zorunda kalan milyonlarca insan ve İslam'dan korkan diğerleri için mümin olma yolunda güzelleşme imkanı -kötü bir vesileyle de olsa- yeniden doğmuştur. Kur'anla ikiz olanlara yaklaşabilmenin vakti çoktan geldi.

KEPÇE KULAĞIN ÇARESİ VAR

Halk arasında **kepçe kulak veya yelken kulak** olarak bilinen büyük ve belirgin kulaklı olma yaygın bir durum olmakla beraber erkek ve kız çocukları eşit şekilde etkileniyorlar.

Kız çocukları ve kadınlar bu durumdan rahatsız olduklarında saçları ile gizleyebildikleri için günlük yaşamda bir adım öndeler. Hatta sırf kulakların gözükmesinin diye yakışmasa dahi saçlarını kulaklarını örtecek şekilde uzatan erkekler bile var. Çocuklardaysa kepçe kulak özellikle okul döneminde psikolojik sorunlara yol açabiliyor. Yetişkinlerde sosyal fobi ve iş hayatında özgüven kayıplarını gibi travmalara neden olabiliyor.

Yrd. Doç. Dr. Ercan Cihandide kepçe kulak sorunu olanların ameliyatla bu sorununun giderildiğini vurguluyor ve devam ediyor:

"Kulak gelişimini 6 yaş civarında tamamlar. Bu nedenle en doğru ve ideal olan kepçe kulak onarım ameliyatını çocuk okul çağına gelmeden yapmak bu sayede çocuğun yaşayabileceği psikososyal travma ve problemlerinin de önüne geçmektedir."

Neden oluyor?

► Yrd. Doç. Dr. Ercan Cihandide kepçe kulağın iki nedenden oluştuğunu söylüyor: "Normal kulak gelişiminde iç kıvrımın oluşmaması nedeniyle kıvrımların silik olması ve kulak kepçesinin derin ve geniş olması. Bu nedenlerden ötürü kafa ile kulağın yaptığı acı normalden daha geniş oluyor ve önden bakıldığında kulak belirgin olarak görülüyor."

Ameliyat dönemi

► Ameliyat için en uygun dönem nedir: "Kepçe kulak sorunu yaşayan öğrenciler için en uygun zaman sömestr ve yaz tatili zamanıdır."



Nasıl düzeltilecek?

► Kepçe kulak sorunu ameliyatla giderilebilir. Yrd. Doç. Dr. Cihandide, "kepçe kulak ameliyatı ile ilgili birçok teknik olduğunu" belirterek şunları vurguluyor: "Büyük klasik kepçe kulak ameliyatı tekniğinde iç kulak kıvrımını oluşturmak için kıkırdığın kendisinden dışı geçiriliyor. Ama günümüzde geliştirilen özel tekniklerle klasik tekniklerdeki gibi iç kulak kıvrımını oluşturmak için kıkırdığın kendisinden dışı geçilmiyor.

Klasik tekniklerde bu dikişler zamanla çok ince ve narın olan kulak kıkırdığını keserek kurtuluyorlar ve kulak eski haline gelerek tekrar açılabilir. Ayrıca kıvrımı oluşturmak için sadece kıkırdığa konan dikişlerin yarattığı gerginlik ve yük kulakta çok uzun süreli hatta çoğu zaman geçmeyen bölgesel ağrılara neden oluyor. Geliştirilen yeni tekniklerde kıkırdığın kendisinden geçen bu dikişler kullanılmadığı için bu iki sorun da ortadan kalkmış oluyor."

Sağlıkta akıllı gözlük devri

Sağlık alanında kullanımının daha da yaygınlaşacağı bildirilen "Akıllı Gözlükler" ile ilgili Bilişim Uzmanı Levent Aşkan şunları aktarıyor: "Üzerinde optik bir ekran bulunan gözlük şeklindeki giyilebilir bir bilgisayar olan bu akıllı gözlükler canlı yayın özelliğiyle birlikte ameliyatlardan başka doktorlara aktarılmasını sağlayacak. Doktorlar uzak mesafedeki başka bir doktora ameliyatı göstererek bağlanabilecek. Akıllı gözlükler içerisinde bulunduğu sensörler sayesinde göz hareketlerini algılayarak vücuttaki değişiklikleri de gösterebilecek."



İçerken de dikkat!

► Antibiyotikler bazı gıdalarla etkileşime giriyor. Örneğin bazıları sütle içilmez. Ac veya tok kullanılması önerilen antibiyotikler var. Kullanılan diğer ilaçlar veya böbrek hastalıkları ile karaciğer hastalıkları gibi bilinen başka hastalıklarınız varsa bunları da doktorun bilmesi gerekir. Çünkü doktor böbrek veya karaciğer yetmezliğine göre ilaçların dozlarını ayarlayacaktır. Gebelikte de kullanımı sınırlanan antibiyotikler var.

Türkiye'de antibiyotikler en çok kullanılan ilaçlar arasında birinci sırada yer alıyor. **Yapılan araştırmalar antibiyotiklerin önemli bir kısmının gereksiz ya da yanlış kullanıldığını ortaya koyuyor?** Peki neden bu kadar çok antibiyotik tüketiliyor? Bu gereksiz kullanım gelecek nesilleri nasıl etkileyecek? **Doğru kullanım nasıl olmalı?**

Hastalıkların çoğu iki çeşit mikropla oluşuyor. Bakteriler ve virüsler. Bakteri kaynaklı hastalıklarla mücadelede elimizdeki en etkili silahlar antibiyotikler. Dünya Sağlık Örgütü antibiyotiklerin yaklaşık yansının gereksiz yere kullanıldığına işaret ediyor. Bu gereksiz kullanım devam eder, antibiyotik kullanımı kontrol altına alınmazsa kolaylıkla tedavi edilebileceği bildiriliyor. Bu durumun da gelecek nesilleri olumsuz etkileyeceği vurgulanıyor. Bakterilerden kaynaklı hastalıkların tedavi edilemeyip bundan dolayı ölümlerin artacağından endişe duyuluyor.

Hemen başlama!

► Hem virüs hem de bakteri enfeksiyonlarının birbirine çok benzeyen silikayetler yapabildiğini söyleyen Dr. Uğur Bakır, "Hekimler hastalığın nasıl başladığı, nasıl seyrettiği ile ilgili sorular sorarak, bazen de kan ve idrar tetkikleri yaparak, gerekirse film çekerek hasta için en doğru tedaviyi bulmakla yükümlüdür. Ama bazen hekimler de hasta yoğunluğunda bunlarla uğraşmaktansa hastaya antibiyotik yazabiliyor. Hasta bu nedenle de gereksiz antibiyotik kullanabiliyor" şeklinde konuşuyor.

ler doğru kullanılmayan antibiyotiklere maruz kaldıklarında çözümü antibiyotiklere direnç geliştirmekle buluyorlar. Bakteriler kendi yapısını değiştirerek daha önce karşılaştığı antibiyotikle tekrar karşılaştığında etkilenmeden canlı kalıp hastalığı sürdürüyor. Dahası biz de bu antibiyotiklerin olası yan etkilerine maruz kalabiliyoruz" diyor.

YAN ETKİLER

Antibiyotiklerin yan etkileri hakkında da bilgi veren Dr. Uğur Bakır, "normalde ilaçların vücutta işlemeden geçmesi sonrasında kalan maddeler vücuttan uzaklaştırılır. Bunda karaciğer ve böbrek ön plandadır. Vücutta aldığımız hemen her ilaç karaciğer ve böbrek açısından da değerlendirilir. Değerlendirilmezse karaciğer ve böbrek ciddi olarak etkilenebilir. Bazen en ileri boyutuyla karaciğer ve böbrek yetmezliği gelişebilir" şeklinde konuşuyor.

Gripte kullanmayın!

► Nezlenin bir virüs hastalığı ve gripin de çoğunlukla virüs kaynaklı hastalık olduğuna dikkati çeken Dr. Uğur Bakır, "Griplerin büyük bir kısmında antibiyotik kullanılması doğru değildir" diyor. Antibiyotik kullanırsak iyileşiriz, antibiyotik kullanmazsak tedavimiz eksik kalır gibi bir algı olduğunun vurgulayan Dr. Dr. Uğur Bakır devam ediyor: "Güncel ve sık karşılaşılan hastalıklarımıza bakacak olursak sonuç bu kadar çok antibiyotik kullanımı olmamalı. Antibiyotik kullanımı hastalığın şiddetini ve süresini azaltmayacaktır."

Eğer kullanılacaksa...

► Kanda sürekli belli bir düzeyde ilaç bulunması gerektiğini vurgulayan Dr. Uğur Bakır devam ediyor: "İlaçların zaman içinde vücuttaki seviyeleri azalır, elimine olur ve belirli aralıklarla tekrar alınmaları gerekir. Bunu da ilaçları zamanında, saatinde alarak yapabiliriz. 1 saatlik bir oynama tedavisi çok bozmaz ama ilaçları düzensiz almak veya tedaviyi yarıda kesmek, kutudaki ilaçları bitirmeden iyileştirdiğini düşünmek mikropların daha da güçlenmesine yarar."

Sorumsuz kullanma

► Sorumsuzca kullanılan antibiyotikler nedeniyle bakterilerle savaşta en güçlü silahımız olan antibiyotik beklenen etkiyi gösteremeyebiliyor. Uz. Dr. Uğur Bakır, yeni bir ilacın piyasaya sürülmesinin on yılı aşkın bir araştırma ve emeğin karşılığı olduğunu söyleyerek "Halbuki mikropların bunlara direnç geliştirmesi bu kadar zaman almıyor. Mikroplar bize saldırıyor, biz onlara saldırıyoruz" diyor.

Direnç geliyor

► Antibiyotik kullanmadığımız zaman ortamdaki hastalık yapıcı mikroplardan tamamıyla kurtulamıyoruz. Geride kalan, sağ kurtulan mikroplar bir şekilde antibiyotige maruz kalmış ve onları tanımış oluyorlar. Sonra da bu antibiyotiklerin etkilerine dirençli hale gelebiliyorlar. Dr. Uğur Bakır, "Yeni bu dirençli mikroplarla hastalık oluştuğunda artık o antibiyotiklerden etkilenmiyorlar. Belki o anlık hastalıktan kurtuluyoruz ama sonrasında dirençli mikroplar bizde veya etrafımızdaki insanlarda tekrar çoğalıp hastalık yapabiliyor. Tavsiye üzerine ilaç kullanımının önüne geçmedikçe belki de çocuklarımızı kullanacak antibiyotik birkamıyacağız" şeklinde konuya dikkat çekiyor.

