

Bursa Eczacı Odası'nın dile getirdiği görüşler

“Eczacıların Çılgılığı,,

Yönetim Kurulu

Son bir yıl içinde ilaç sektöründe yeni yapılan değişiklikler ile tam bir kaos yaşanmaktadır. Sağlık hizmetinin vazgeçilmezleri olan ilaç ve eczacılık sektörünün sürekliliğinin sağlanabilmesi, varlığının devamı ve sektörün kan kaybının engellenmesi için acilen gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir. Bu değişiklikler kısaca şu başlıklar altında toplanabilir:

Sağlık Meslek Odaları'nın yetkilerinin kısıtlanması için hazırlanan kanun tasarısı taslağı, Veri imtiyazı çalışmaları, İlaçta reklamın serbest bırakılması, Yeni İlaç Fiyat Kararnamesi, İlaçta KDV'nin düşürülmesi, İthal ilaç fiyatlarındaki kur güncellemesi, Kurum Ödeme Gecikmeleri, Reçete Kontrol Üniteleridir.

SAĞLIK MESLEK ODALARI YASA TASLAĞI

- * Bu taslak Anayasamızın 135.maddesine aykırıdır.
- * Kökleşmiş bir yasaya sahip mesleğimizin yeni taslak içinde sürdürülebilmesi imkansızdır.
- * Eczacının ilacın ekonomisi ve politikası hakkındaki etki ve görüşlerini tamamen ortadan kaldıracaktır.
- * Antidemokratiktir. Meslek örgütlerini devletin memuru durumuna getirecektir. Bağımsız bir meslek örgütü olma özelliğimizi yok edecektir.
- * Hükümetimizin, yerel yönetimlerin yetkilerinin arttırılması, devletin küçültülmesi, sivil toplum örgütlerinin güçlendirilmesi ve demokratikleşme çabalarına ters düşmektedir.
- * Örgütlülüğümüzü ortadan kaldırmaktadır.
- * Toplumsal önderlik ve muhalefet görevimizi, kamuoyunu aydınlatma misyonumuzu yok etmektedir.

Sağlık Meslek Odaları Yasa Taslağı hemen iptal edilmelidir; çünkü bu bir zapturapt altına alma

yasasıdır. Bu yasayla Türkiye gibi demokrasi macerasında yolun başında olan bir ülkede demokrasiye lokomotif olabilecek örgütler sistem dışına itilmiş olacaktır.

VERİ İMTİYAZI

Patent süresi dolan ve ucuz eşdeğerinin üretiminin serbest hale geçmesi gereken ilaçların, üretim hakkının çok uluslu tekeller lehine saklı kalması, yerli jenerik (ucuz eşdeğer) ilaç üreticilerinin bu ilaçları üretememesi anlamına gelir. Bu da yerli ilaç sanayinin sonu demektir. İlaç pazarının uluslar arası tekellerin eline geçmesi ile birlikte, ilaç fiyatları artacak, sosyal güvenlik kurumları çökecek, eczaneler iflase sürüklenecektir.

İLAÇTA REKLAM SERBESTİSİ

İlaç, vazgeçilmez, tüketimi ertelenemez, ikame edilemez bir üründür.

- * Talep esnekliği sıfırdır.
- * Fiyatı ne olursa olsun edinilmek zorundadır.
- * İlacın seçiminde tüketicinin tercihi, beğenisi, bilgisi yoktur.
- * Malın fiyatı yönünden çekiciliği söz konusu değildir.
- * Hekim ve eczacılar yani uzmanlar ilaçla ilgili tercihi tüketici adına yaparlar.
- * İlaç, sosyal ve stratejik bir üründür.
- * İLACIN REKLAMI OLAMAZ

Dünyadaki tüm zehirlenmelerin % 50'si ilaç zehirlenmesidir. İlaçta reklamın serbest bırakılması sonucu halk sağlığı tehlikeye girecektir.

YENİ İLAÇ FİYAT KARARNAMESİ

* AB'ye teslimiyet kararnamesidir. İlaç fiyatları Euro'ya endekslenmiştir. Sağlık Bakanlığı maliyet denetimi yapamadığını kabul etmiş, ilaç fiyatlandırma yetkisini AB ülkelerine devretmiştir.

* Karlılıkta ithal yerli ilaç ayırımı kaldırmış, pahalı olan ithal ilaçların önünü açmıştır.

* İlaçların fiyatları arttıkça, kar marjları düşecektir. Özellikle fiyatı 200 milyon TL'nin üzerindeki ilaçlardan eczacılar ve dağıtım kanalları zarar edecektir. Geri ödemelerin 120 günleri bulduğu bu ortamda, kanser diyaliz gibi pahalı ilaçların temin edilmesinde zorluklar olabilecektir.

İLAÇTA KDV

İlk önce tüm ilaçların KDV'si % 18'den % 8'e düşürülmüş, ardından reçetesiz satılan ilaçlar listesi hazırlanarak bu ilaçlarda KDV tekrar % 18'e çıkarılmıştır. Kamuoyu ilk düşüş ile ilgilenmiş, ardından tekrar eski haline gelmesi kamuoyunun bilgisi dışında olmuştur.

İTHAL İLAÇ FİYATLARINDAKİ KUR GÜNCELLEMESİ

İthal ilaçlardaki fiyat indiriminden dolayı eczacılarımız öz sermayelerinden % 20 kaybetmişlerdir. İthalatçı firmalar tarafından bu zararın karşılanacağı sözü verilmiştir. Ancak şu ana kadar birkaç firma dışında hiçbir firma gerekli adımları atmamıştır. Ancak bu firmaların son 1,5 yılda elde ettikleri haksız kazancın hesabını soran olmamıştır.

SONUÇ

- * Sağlık alanı ticaret alanına dönüşmektedir.
- * Parası olan sağlık hizmeti alabilecektir.
- * Sosyal devlet anlayışı ortadan kalkacaktır.
- * 'Sağlıklı toplum, çok ilaç tüketen toplumdur' anlayışı yerleşecektir.
- * İlacın sosyal bir ürün olma özelliği yok sayılacaktır.
- * İlaç ulaşılması güç, lüks bir tüketim maddesine dönüşecektir.
- * Yerli ilaç sanayi, sosyal güvenlik kurumları ve eczaneler yok olma noktasına gelecektir.

NE YAPILMALI

- * Ulusal ilaç sanayi desteklenmeli ve korunmalıdır. İlacın stratejik önemi unutulmamalıdır. Birkaç ay önce Fransız Aventis firmasının, İsviçreli Novartis'e satılmasını Fransız hükümeti engellemiş, diğer bir Fransız firması olan Sanofi ilaç, Aventis'i satın almak zorunda kalmıştır.
- * Eşdeğer ilaç uygulaması desteklenmelidir.
- * İlaç ithalatı sınırlandırılmalıdır.

* İlaç fiyatlarına gerçek maliyete dayanan bir fiyatlandırma sistemi getirmelidir.

* İlaçta reklam serbestisi kaldırılmalıdır.

* Ulusal sağlık politikası uygulanmalıdır.

* İlaçta KDV tamamen kaldırılmalıdır.

* İlacın ucuz ve kolay ulaşılabilir olması sağlanmalıdır.

* Veri imtiyazı uygulaması ertelenmelidir.

* Yeni ilaç fiyat kararname iptal edilmelidir.

● Diğer bir önemli konu olan Reçete Kontrol Üniteleri'nin kurulması için çalışmalar başladığında Bursa Eczacı Odası olarak biz de komisyonda yer almıştık. Bu ünitenin kuruluş felsefesini tamamıyla benimsiyorduk. Ancak, bazı teknik konularda itirazlarımız vardı. Bugün bu ünitenin kapatılmasını üzülenek izliyoruz. Sonu böyle olmamalıydı. Bundan sonrası için örgütümüz gereğini yapacaktır.

RKÜ öncelikli olmamakla birlikte mesleğimiz için bir ihtiyaçtı. Öncelikle 4 konuda katkısı vardı mesleğimize;

1. Tasarruf
2. Standartlar
3. Veri Üretimi
4. Denetleme

Bu 4 konunun çözümü tabii ki tamamen bu projeye bağlı değildi. Ancak çözüme katkı koyabilecek bir projeydi. Denetleme konusunda Bursa oldukça yol kat etmiş bir ilimiz. Bursa'da son iki yılda 30 eczanenin sözleşmeleri toplam olarak yaklaşık 170 yıl süreyle feshedildi. Bu rakam Bursa'daki eczanelerin % 5'i eder. Gerekliliği çalışmalar sonucunda Eczacı Odası ve devlet bu işi işbirliği içinde yürütebilir.

Standartlar konusunda "Bu proje ile Türkiye'nin her yerinde reçeteler eşit şartlar altında kontrol edilebilecekti" inancı vardı. Ancak Türkiye'de birçok şeyin maalesef standardı yok. Ayrıca standartların olması sorun olmadığı anlamına gelmiyor. Örneğin; Türkiye'de her şeyden önce devletin ilaç alımlarında bir standart yok. Konsolide bütçe, Bağ-Kur, SSK, ihale ile alımlar bunların hepsi çok farklı koşullarda gerçekleşiyor. Eczacıların gelir dağılımında da bir standart yok.

Standartı olan şeylere bir bakalım. Mesela Bağ-Kur ödemeleri Türkiye'nin her yerinde standart

145 gün. Eczanelerin büyük bir çoğunluğu küçük sermayeleriyle, kredi ile yaşamını sürdürüyor ve ekonomik açıdan zor durumda. Bu konudaki standartlar bize hiçbir şey kazandırmıyor.

"Devlete kırılmak, gücenmek olmaz" şeklindeki düşüncenin yanı sıra, "devlete nasıl güvенеceğiz" gibi bir kanı da var. Devletlerin ve kurumların duyguları olmaz. Kırılmadığınız ve gücenmediğiniz bir şeye güvenemezsiniz de ...Biz siyasilere güvenemeyeceğimizi daha önce öğrenmemiş miydik? Kurumlar ve devletlerarasındaki ilişkiler dostluk zemininde değil, güç ilişkileri üzerinde kurulur. Devlet ciddi değilse, halk devleti ciddiyete davet eder. Peki, bizim gücümüz nereden geliyor?

Biz, Türkiye halkının ilacını temin ediyoruz. Biz, yaşıyoruz. Bizim gücümüz bu, bunu lütfen unutmayalım. Türkiye'de 33 milyon SSK'lı var. 2 kişiden biri SSK'lı. Her şeyin yolunda olduğu, herkesin memnun olduğu bir ortamda, isteyen SSK ile sözleşme yapmasın diyebilirdik. Ama şu anda bu söylenemez.

İlacın % 80 alıcısı devlet. Bursa'da Sosyal Güvenlik Kurumları kapsamındaki insanların % 76'sı SSK'lıdır. Devlet, tüm kurumları için "ben 10 ayda geri ödeme yapacağım" derse, yine "isteyen sözleşme yapmasın" mı? diyeceğiz. Örgütün görevi maksimum sayıda eczacının bu sözleşmeyi imzalayabilmesi için çabalamaktır. Şu an eczacının en hayati sorunu ödeme gecikmeleridir.

Çözüm ise, acilen her konuda tavrımızı sertleştirmek, yumruğu masaya vurmaktır.

● 15 Temmuz 2004 tarihinde Kurumların ödeme gecikmelerinin gündemi oluşturduğu Ankara'da gerçekleştirilen 3. Başkanlar Danışma Kurulu Toplantısı'nda Odamız Başkanı Ecz. Deniz İçer'in konuşma metninden alınmıştır.

●● Son dönemde yaşadığımız olaylara baktığımızda sürekli olarak ölümü gösterip hastalığa razı ediyorlar bizleri. Taviz tavizi doğuruyor. Muhataplarımız karşısında hamle üstünlüğümüzü kaybetmiş durumdayız. Ağaca bakarken ormanı göremiyoruz. Büyük haritayı gözden kaçırmamız gerekiyor. Diyalektik düşünmemiz gerekiyor.

Bir yıldırma politikası ile karşı karşıyayız.

Mesleğimize karşı psikolojik bir savaş yürütüyor. Bu adımların yaratıcıları hükümet ve bürokratlarla kısıtlı değil diye düşünüyorum.

Sağlık Meslek Odaları Birliği Yasa Taslağı kısaca şu sonuçları doğuruyor:

- * Eczacının ilacın ekonomisi ve politikası hakkındaki etkisini tamamen ortadan kaldırıyor.
- * Meslek örgütümüzü devletin memuru durumuna indiriyor.
- * Dayatmalar karşısında, örgütümüzü işbirlikçi durumuna düşürüyor.
- * Hükümetin, yerel yönetimlerin yetkilerinin artırılması, devletin küçültülmesi, sivil toplum örgütlerinin güçlendirilmesi ve demokratikleşme çabalarına ters düşüyor.
- * Örgütlülüğümüzü ortadan kaldırıyor.
- * Toplumsal muhalefet görevimizi sona erdiliyor.
- * Bu bir zapturapt altına alma yasası. Türkiye gibi demokrasi macerasında yolun başında olan bir ülkede demokrasiye lokomotif olabilecek örgütler sistemden by pass ediliyor.

Bu yasa çerçevesinde yöneticilik yapmak onur kırıcı olacaktır. Son derece antidemokratiktir. Kesinlikle karşı çıkılmalı, reddedilmelidir. Bir an önce bu yasa taslağının dışında kalmaya çalışmak gerektiği söyleniyor. Bu, bence yanlış bir strateji olur. Tüm karşı dinamiklerle birlikte hareket edip, tamamıyla iptali için çalışmak daha doğru olacaktır.

Bunun için;

- * Diğer meslek örgütleri ile ittifakımızı sağlamlaştıralım.
- * Kamuoyu oluşturalım.
- * Anayasaya karşı olan bu taslakla ilgili hukuki süreci başlatalım.

Alacağımız kararlar, elimizdeki kuvvet ve hedeflerimizle uyum içinde olmalıdır. 15-16 Ocak eylemleri bizim için her anlamda referans olmalıdır.

●● Sağlık Meslek Mensupları Birliği Kanun Tasarı Taslağı ile Sosyal Güvenlik Kuruluşlarının ilaç alım koşulları konusundaki gelişmelerin değerlendirildiği 31 Ağustos 2004 tarihinde Ankara'da gerçekleşen 4. Başkanlar Danışma Kurulu Toplantısı'nda Oda Başkanımız Ecz. Deniz İçer'in konuşma metninden alınmıştır.

Sağlık Meslek Mensupları Birliği Kanun Tasarı Taslağı Özeti

İKİNCİ KISIM: Odalar / Üyelik

Madde 5- Bir Oda sınırları içinde mesleğini serbest olarak icra etmeye başlayan sağlık meslek mensupları bir ay içinde o ilde faaliyet gösteren Odaya üye olmak ve üyelik görevlerini yerine getirmekle yükümlüdürler.

(Eczane açılış aşamasındaki oda yetkileri tamamen kaldırılarak muvazaalı eczane açılışına yol açmaktadır.)

Oda Genel Kurulunun görevleri şunlardır:

c) Oda Yönetim, Disiplin ve Denetleme Kurullarının asıl ve yedek üyeleri ile Birlik Genel Kuruluna tabii delege olan oda başkanı dahil üye sayısı 500 kişiye kadar 5, 1.000 kişiye kadar olan odalardan 7, 3.000 kişiye kadar olan odalardan 9 delege, 3.000'den sonraki her 3.000 kişi için birer delege seçmek

(Temsiliyet sisteminde bir adaletsizlik oluşacaktır. 4500 üyeli İstanbul'un delege sayısı ile toplam 250 üyeli iki odanın delege sayısı eşit olacaktır.)

ÜÇÜNCÜ KISIM: Meslek Birlikleri /Birlik Yönetim Kurulu

Madde 18 -İki dönem üst üste seçilen üyeler, aradan bir dönem geçmedikçe yeniden seçilemezler. Birlik Yönetim Kuruluna seçilebilmek için bu Kanunda belirtilen seçilme yeterliğe sahip olmak şarttır.

(Deneyim ve birikimden faydalanılması önemli bir olaydır. Tabi ki yönetimlerde tek adamlık dönemi bitmelidir. Ancak bu geçiş iki dönem yerine üç dönem olmalıdır.)

DÖRDÜNCÜ KISIM: Ortak Hükümler

Odalar ve birlik organlarının seçim esasları Seçimlerde aday olanların listeleri organlara göre ayrı ayrı gruplanmak şartıyla tek liste halinde veya her organ için ayrı listeler halinde Genel Kurul Başkanlık Divanınca adayların soyadı alfabetik sırasına göre sıralanıp yeteri kadar çoğaltılarak o seçimde görevli hakime mühürlenmek üzere verilir.

(Bu seçim sistemi ekipler arasındaki demokratik yarış ortadan kaldıran, kişileri ön plana çıkaran, birbiriyi anlaşılamayan, uyumsuz, güçsüz ve etkisiz yönetimler ortaya çıkaracaktır.)

Oda ve Birliklerin denetimi, organların

görevlerine son verilmesi:

Milli güvenliğin, kamu düzeninin, suç işlenmesini veya suçun devamını önlemenin yahut yakalamanın gerektirdiği hallerde gecikmede sakınca varsa, Odalar ile Birlik, vali tarafından faaliyetten men edilebilir.

(Kamu düzeni bahane edilerek odaların bağımsızlığı ipotek altına alınacaktır.)

Onur üyeliği

Madde 27- Genel sağlık, mesleği üzerinde yaptığı çalışmalar ve yayımladığı eserler dolayısıyla ülke ve dünya çapında üne kavuşmuş veya mesleğine, Odalar veya Birliğe maddi ve manevi yardımda bulunmuş kimselere; Birlik Yönetim Kurulunun, Oda Yönetim Kurullarının teklifine dayalı veya doğrudan isteği üzerine, Birlik Genel Kurulunun kararı ile onur üyeliği payesi verilebilir. Onur üyeliği payesi verilebilmesi için ilgili meslek mensubu olmak şart değildir. Onur üyeleri oy hakkı olmaksızın Oda veya Birlik Genel Kurul toplantılarına katılabilirler.

(Odalar veya birliğe maddi yardımda bulunmuş, meslek mensubu olmayan kişilere onur üyeliği payesi verilmesi ve Genel Kurul toplantılarına katılmaları doğru bir olay değildir.)

BEŞİNCİ KISIM: Çeşitli Hükümler Yürürlükten kaldırılan hükümler

Madde 32- 23 Ocak 1953 tarihli ve 6023 sayılı Türk Tabipler Birliği Kanunu, 7 Haziran 1985 tarihli ve 3224 sayılı Türk Diş Hekimleri Birliği Kanunu, 25 Ocak 1956 tarihli ve 6643 sayılı Türk Eczacılar Birliği Kanunu ile diğer kanunların bu Kanuna aykırı hükümleri yürürlükten kaldırılmıştır.

Geçici madde 1 - Kaldırılan kanunlara göre kurulan Odaların ve Birliklerin tüzel kişiliği devam eder; ancak bu Oda ve Birlikler altı ay içinde bu Kanuna uygun olarak gerekli yapısal değişiklikleri yaparlar.

Geçici madde 2 - Bu Kanunda çıkarılması öngörülen Yönetmelikler yürürlüğe girinceye kadar mevcut Yönetmeliklerin bu Kanuna aykırı olmayan hükümlerinin uygulanmasına devam edilir.

(6643 sayılı yasanın kalkması tüzel kişiliğimizin ortadan kalkması anlamına gelebileceğinden yeni yasanın Anayasaya aykırılığı yok olabilir. Yeni yasada "eczacı" kelimesi geçmemektedir. Bu da ciddi bir risktir.)

“Güneş ve etkileri,”

Derm. Dr. Mukaddes Özcan

Cilt Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Güneş bütün canlıların yaşam kaynağıdır: Pek çok faydası ve zararı vardır. Güneş ışınlarıyla ilgili bilgileri yaşantımıza uygulamak bizleri bu ışınların zararlarından korur.

Güneşin yararlarını sıralarsak;

- Ciltte D vitamini sentezini sağlar. Yeterli güneş ışığı alamayan bebeklerde Raşitizm dediğimiz kemik bozuklukları gelişir. Orta yaşlarda görülen Osteoporoz'un önlenmesi için yeterli derecede süt ve süt ürünü alınmasının yanında yeterli derecede güneş ışığı da gerekmektedir. Bu süre yaz boyunca haftada iki-üç kere 15 dakika mayo ile güneşlenerek ya da yıl boyunca her gün yüz bölgesinin 15 dakika güneş görmesi ile sağlanabilir.

- Güneş ışığı kişilerde olumlu bir ruh hali meydana getirir. Anti depresan etki yapar.

- Isı etkisi ile kan damarlarının genişlemesine ve sıcaklık artışına yol açar.

- Terleme yoluyla vücut toksinlerden temizlenir.

- Güneş ışınları doğal olarak ya da UV ışınları veren araçlar yoluyla vitiligo psoriasis, atopik dermatit, yeni doğanın fizyolojik sarılığı gibi bazı hastalıkların tedavisinde kullanılırlar.

GÜNEŞİN ZARARLI ETKİLERİ

Bu etkiler güneş ışınlarının tipine göre değişmektedir. Güneş ışığını genel olarak ultraviyole (UV) olarak adlandırıyoruz. Dalga boylarına göre UV ışınları

üçe ayrılırlar.

1- UVC: En kısa dalga boylu olanıdır. Çok şiddetli yanık yapar, ozon tabakasında tutulduğu için dünyaya çok az ulaşabilmektedir. Bu tabakanın incilmesi nedeniyle etkisi artmaktadır.

2- UVB: Orta dalga boyludur. Kısa sürede oluşan güneş yanığından, bronzlaşmadan ve uzun vadede cilt kanserleri oluşumundan sorumludur. Cildin üst tabakalarında etkilidir. Ayrıca yaşlanmadan da sorumludur.

3- UVA: Uzun dalga boyludur. Cildin derin tabakalarında etki yapar, cilt yapısını bozar. Yaşlanma, lekeler ve bazı kanserlerin oluşmasında etkilidir. Bu ışınlar güneş ışığında karışık halde bulunur ve öğle saatlerinde en yoğun olmak üzere dünyaya ulaşırlar. UVB ışınları camdan geçemediği halde UVA ışınları camdan geçerler.

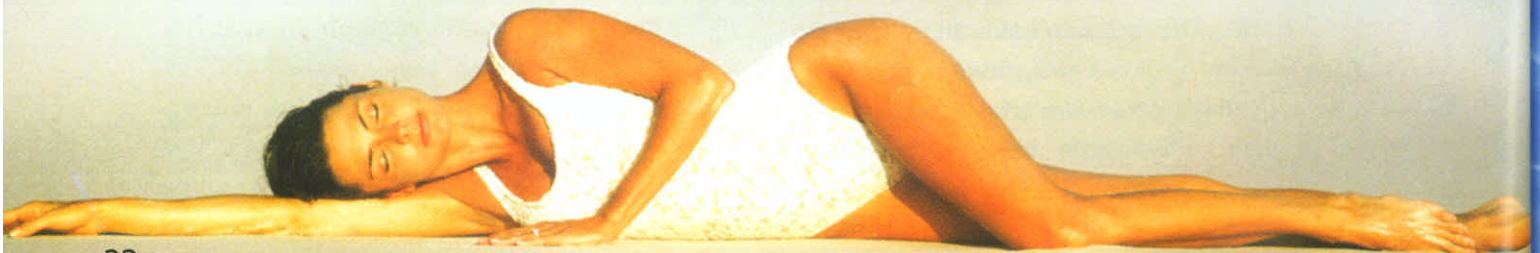
Güneşin zararlı etkilerinden bahsederek;

Güneş çarpması

Çok sıcak saatte güneş ışığına maruz kalma sonucu özellikle ısı düzenleme merkezleri yeterli olmayan çocuklar ve yaşlılarda vücut kontrol edilemez bir şekilde ısınır, terleme yavaşlar, ateş, baş ağrısı, baş dönmesi, kramplar hatta koma görülebilir.

Güneş Yanığı

Aniden ve uzun süreli güneşte kalmanın ilk belirtisi 6-8 saat sonra ortaya çıkan yanıklardır. Hafif bir kızarıklıktan, aşırı ağrılı su toplamaya kadar çeşitli klinik tablolar oluşabilir.



Güneş Alerjileri

UV ışınlarına karşı alerjisi olan kişilerde, vücudun açık bölgelerinde, özellikle ilkbahar ve yaz ayları başında kaşıntılı, kızamık, deriden kabarık çok sayıda lezyon ile karakterize bir hastalıktır. Bazı ilaçları kullanan kişilerde de foto alerjik reaksiyonlar gelişebilir.

Bu ilaçlar arasında tetrasiklin ve sulfonamid gibi antibiyotikler, griseofulvin, klorpromazin, nonsteroid antiinflamatuvarlar, diüretik antihipertansifler ve oral kontraseptivler bulunmaktadır. Normal koşullarda kişinin bu ilaçlara hassasiyeti bulunmazken, güneş ışığının etkisi ile şiddetli alerjik reaksiyonlar ortaya çıkabilmektedir. Haricen kullanılan bazı ilaçlar özellikle alkol ve parfüm içeren losyonlar da güneş ışığı altında alerjik reaksiyonlar yanık ve lekeler oluşturabilir.

Güneş Lekeleri ve Çiller

Güneş ışınlarına maruz kalmak cildin pigment taşıyan hücrelerini uyarır ve vücut bir savunma mekanizması olarak melanin dediğimiz renk maddelerini cildin üst tabakalarına aktarır. Melanin yapan hücreler yani melanositler adeta bir şemsiye gibi açılarak cildi koyulaştırır ve güneşin etkisinden korumaya çalışırlar. Bu arada yoğun melanin içeren bölgelerde kalıcı lekeler, çiller oluşabilir. Benler büyük, yenileri oluşur.

Kırışıklık ve Cilt Yaşlanması

Bugün erken yaşlanmanın en büyük sorumlusunun güneş ışınları olduğunu biliyoruz. Yüz, eller ve ense gibi sürekli güneş gören alanlar ile kalça, kolun iç yüzü gibi güneş görmeyen alanlar karşılaştırıldığında bu açıkça görülmektedir. UV ışınlarının etkileri bebeklikten itibaren birikerek kırışıklıklar, sarkma, çiller, lekeler halinde yaşlanmış cilt görünümü oluştururlar. Cildin diri, elastik olması için dermiste bulunan kolajen ve elastin liflerinde azalma, bozulma UV'nin neden olduğu hasarlardandır. Ayrıca bu ışınlar serbest radikaller olarak bilinen ve hücre hasarına neden olan molekülleri artırmaktadırlar. Güneş ışınlarına bağlı erken yaşlanmanın klinik görünümü kaba, kuru, kırışık ve gevşek görümlü deri ve düzensiz pigmentasyonlardır. Bunlar yer yer deriden kabarık açık veya koyu kahverengi giderek büyüyen iyi huylu tümörler halinde ya da açık veya koyu renk lekeler halinde görünebilirler.



Cilt Kanseri Oluşumu

UV ışınları derinin derin katmanlarına etki ederek DNA yapısını ve bağışıklık sistemini bozarlar ve cilt kanseri oluşumunda rol oynarlar. Bronzlaşmanın moda olması ve ozon tabakasındaki azalma nedeniyle her yıl artan sayıda cilt kanseri olguları bildirilmektedir.

GÜNEŞ KORUYUCULAR

UV ışınlarına karşı verdikleri tepkilere göre yani derilerindeki pigment rengi ve yoğunluğuna göre insanlar 6 tipe ayrılmaktadırlar (tablo 1). Cilt tipi 1-2 olanlar güneş ışınlarına karşı hiç korunmasız iken 5-6 olanlar güneşin zararlarından etkilenmezler. Çünkü pigmentleri yoğundur ve bu da onlara doğal korunma sağlar. Kremlere güneş ışınlarını emici ya da yansıtıcı maddeler eklenerek güneş hasarları azaltılabilmektedir. Eczanelerde satılan korunma ürünlerinin üzerinde bulunan SPF(sun protect faktör) o kremin güneşte kalma süresini ne kadar uzattığını gösteren bir numaradır ve evrensel olarak standart hale getirilmiştir. Örneğin SPF 30 olan kremi kullanan kişinin güneşte 30 dakika kaldığı zaman 1 dakikalık etki aldığını ifade eder. Bu etki kremin sürülmesinden yaklaşık 20 dakika sonra başlar ve UVB ışınları için söz konusudur. Son yıllarda UVA ışınlarını filtre eden maddeler de kremlere eklenmekle birlikte henüz bu konuda evrensel bir standart belirlenmemiştir. Piyasada SPF faktörü 2 ile 100 arası birçok krem bulunmaktadır. Faktör yükseldikçe koruma artar. SPF-20 faktörlü bir krem UVB ışınlarının % 94'ünü, SPF 30 olan bir ürün ise % 97'sini bloke edebilmektedir. Daha yüksek faktörlü ürünler ancak

güneş ışınının hastalıklara sebep olabildiği hassas kişiler için gereklidir. Doğal olarak açık tenlilerin 20-30 faktörlü ürünlerle korunması önemlidir.

Koruyucuların içerikleri fiziksel ya da kimyasal olabilir. Çinko oksit, titanyum dioksit, magnezyum oksit gibi fiziksel koruyucular UV ışını yansıtarak etki ederler. 2 yaşından küçük çocuklarda ve çok hassas ciltli kişilerde tercih edilmelidirler.

Para-aminobenzoik asit, sinamatlar ve salisilatlar UV ışınlarını absorbe ederek etki eden kimyasal güneş koruyucularıdır. Güneşten koruyucuların SPF değeri ürünün UVB blokajı hakkında bilgi verir. Ürünlere Parsol ve Benzofenonlar da ilave edilerek UVA filtresi oluşturulmaktadır. Bütün bu maddeler güneş hasarını tamamen engelleyememektedir. Bu nedenle koruyucu kullanmak güneşte sınırsız kalma rahatlığı vermemelidir.

GÜNEŞTEN KORUNMA KURALLARI

- Öncelikle güneşin dik geldiği ve yanık riskinin çok yoğun olduğu 11:00-16:00 saatleri arası güneşlenmekten kaçınmak gerekir. Hayatında 2 kere veya daha fazla şiddetli güneş yanığı geçirmiş kişilerde UV'nin olumsuz etkilerinin ortaya çıkma oranı yükselmektedir.

- Giysiler, geniş kenarlı şapkalar, güneş gözlüğü koruyucu olmaktadır. Bol ve pamuklu giysiler önerilir.

- Şemsiye, tente v.b. gölgelikler etkilidir. Fakat ışınların beton, kum ve sudan; kışın kardan yansıyarak etki ettiği unutulmamalıdır.

- Uygun güneş koruyucu kremler kullanılmalıdır. Güneş koruyucular dışarı çıkılmadan 20-30 dakika önce sürülmeli, ter ve su ile etkisini kaybedeceğinden sık sık tekrarlanmalıdır. Terleme ve su teması yoksa 3-4 saat sonra yeniden uygulanması yeterli olmaktadır. Bazı ürünlerde water rezistant (suya ve tere dirençli) ibaresi vardır. Bu terim ürünün 2 defa 20'şer dakika suda kaldıktan sonra bile etkinliğini sürdürdüğünü ifade eder. Water proof (su geçirmez) ürünler ise 4 defa 20'şer dakika su teması ve 20'şer dakika dinlenme sonucu güneş koruyuculuklarını devam ettirirler.

- Koruyucu krem seçerken bebekler ve hassas ciltli kişilerde yüksek koruma faktörlü ve fiziksel koruyucu içeren ürünler tercih edilmelidir. Cilt tipi 1-2 olanlar yüksek koruma faktörlü ürün kullanılmalıdır. Ürünler sadece tatilde değil günlük yaşantıda da her güneşe çıktığında uygulanmalıdır. Ciltleri yağlı olanlar losyon, jel ya da yağsız krem şeklinde olanları tercih etmelidirler. Aksi takdirde ciltte sivilce ve siyah noktalar oluşabilir.

- Güneş temasından önce parfümlü ve alkollü harici uygulamalardan kaçınmalıdır. Çayır çimen üzerinde havlusuz uzanılmamalıdır. Bu durumlarda alkol, parfüm ya da bitki özularının değdiği yerde Berlock Dermatiti denen kalıcı kahverengi lekeler oluşabilir.

- Beslenmede antioksidan özelliği olan A, E ve C vitamini içeren yiyecekler (bitkisel yağlar, mısır fındık soya v.b., kırmızı, turuncu ve yeşil renkli sebzeler) serbest radikallerin yaptığı hasarı önlemede yardımcı olacağından tercih edilmelidir.

Cilt tipi 1

Kızıl ya da sarışın saçlı. Bembeyaz tenli. Asla bronzlaşmazlar. Şiddetli güneş yanığı oluşur

Cilt tipi 2

Sarışın ve beyaz tenli. Çok az bronzlaşabilir. Çok sık güneş yanığı oluşur.

Cilt tipi 3

Açık ve koyu kumral saçlı açık renk tenli. Orta derece bronzlaşabilir. Güneş yanığı olabilir.

Cilt tipi 4

Kestane saçlı, buğday tenli. Güzel bir şekilde bronzlaşabilir. Güneş yanığı riski oldukça azdır.

Cilt tipi 5

Siyah saçlı, esmer tenli. Nadiren yanar. Mükemmel bronzlaşır.

Cilt tipi 6

Zenci ırk. Güneşten hiç etkilenmez.

Tablo 1 : Cilt tipleri

Sorularınız için: Çekirge Cad. (İntam durağı) No: 91 / B Kat: 1 Tel: (0 224) 232 07 17

“İşe yaramayan diyetler,,

Dr.Diyetisyen Esin Şeker

Günümüzde her yıl kilo vermek uğruna çok yüksek paralar harcanmaktadır!

Özellikle yaşam boyu davranış değişikliği yapmayı göze alamayan kişiler için hızlı ve kolay kilo verme, karşı konulması güç bir fikirdir.

Boşuna harcanan paralar, tekrar alınan kilolar, başarısızlık hissi ve bazen de sağlığa verilen zarar... Sonuç bu kadar basit....

“Sihirli” Diyetler

“Elma diyeti” “patates diyeti” “lahana çorbası diyeti”! Neredeyse her tada uygun bir kilo verme diyeti var.

Tek bir besin veya besin grubunu içeren diyetler birçok nedenle işe yaramazlar. Günlük gerekli besin öğelerini yeterli oranlarda sağlayamazlar.

Yüksek Proteinli Diyetler

Bazı insanların sandığı gibi yüksek proteinli diyetler, kas geliştirme ve yağ yakma üzerinde etkili değildir. Sadece düzenli aktivite ve çalışma kas gücünü geliştirir. Diyetin vitamin, mineral, karbonhidrat ve posa içeriği yetersiz kalır. Seçilen protein kaynaklarına bağlı olarak, diyetin yağ ve kalori içeriğiyle birlikte kolesterol ve doymuş yağ miktarı da yükselir. Yüksek proteinli diyetler, karaciğer ve böbreklere yük getirir.

Çok Düşük Kalorili “Sıvı Diyetler”

300-800 kalori/gün sağlayan sıvı diyetler ölümle sonuçlanan zararlar verdiği için terk edilmiştir. Tıbbi gözetim ve beslenme eğitimi olmadan yapılan diyet yanlışlıkları kilo kaybı yaratabilir. Ancak yorgunluk, bulantı, diyare ve saç kaybı gibi sonuçlara da götürürler. Ölümle sonuçlanmış olgular da vardır.

Aç Kalma

Vücut normal işlevini görmesi için gerekli enerji ve besin öğelerini sağlamada yetersiz kalır. Hızlı kilo kaybı, çoğunlukla su ve kas kaybı ile sağlanır. Açlık, yorgunluk ve uyku sorununu da beraberinde getirir.

Açlığın toksik ürünlerin atılarak “vücudu temizlediği” gibi yanlış bir görüş vardır.

Enerji gereksinimi için karbonhidratlar kullanıldığı zamanlarda keton cisimcikleri olarak bilinen vücut kimyasalları oluşur. Ketozis olayı böbreklere yük getirir; vücutta dolaşan keton cisimcikleri sağlığa zarar verir. Kandırmacalar, uyduruk aletler ve diğer “mucizeler”... Reklamlarda “kilo verme dünyasının büyük harikaları” duyurulmaktadır. İştahı baskılayan gözlükler, sihirli kilo verme küpeleri, elektrikli kas uyarıcıları, nişasta ve yağ blokerleri, yağ eriten kremler ve daha birçokları... Bazıları neredeyse güldürücü nitelikte olabilmektedir.

Örneğin; popüler basın “selülit” olarak bilinen sorundan kurtulmak için çeşitli masajlar ve tedavi yöntemlerinin reklamını yapmaktadır. Fakat bu yöntemlerle baldır ve kalçalarda yer yer belirgin olan yağlarla ilgili kesin bir çözüm yolu yoktur. Selülit; yağı tutan konektif-lifli dokunun kalınlaşması sonucu deri altındaki yağ tabakasının topak bir görünüm alması durumudur. Normal kilo verme süreciyle bu topak görünüm de kaybolur.

“Terleme” yöntemi ile sağlıklı kilo verme arasında da hiçbir ilişki yoktur. Dehidratasyon önemli sağlık sorunlarına neden olmaktadır.

Sonuç olarak; sağlıklı beslenmede “neyi”, “ne zaman” ve “nasıl” tüketeceğimizi iyi bilmek sorunu çözecektir.