



**beyaz ekmek
kanser mi saçıyor?**

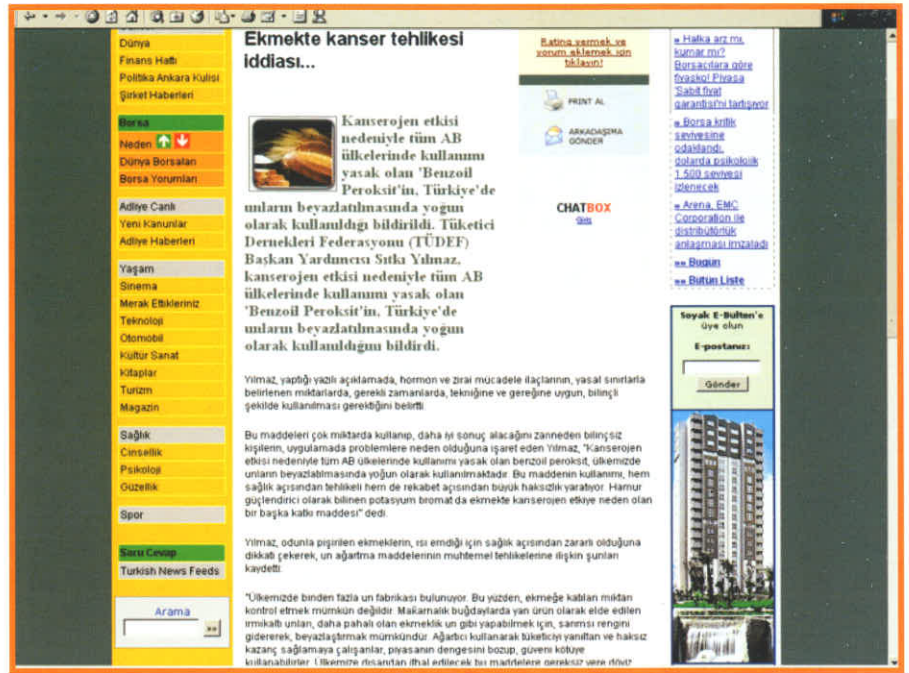
Beyaz ekmeğe kanserojen var!", "Ekmekte kanser tehlikesi!", "Hormonlu ekmeği!", "Ekmeğimizle oynuyorlar!", vs, vs... Son zamanlarda medyada sıkça yer alan bir konuyu bu makalemizde açıklık getirmek istedik.

Ekmeğlik unları beyazlatmak için kullanılan "benzoil peroksit" isimli kimyasal madde bu tartışmaları gündeme getirdi. Kimi yetkililer bu kimyasal maddenin tehlikeli bir karsinojen olduğunu iddia ederken kimileri de tehlikeli olduğunu ileri sürmekte. . Kısacası yetkili ağızlarından yapılan birbiriyle çelişkili bu tip açıklamalarla halkın kafası karışmakta ve halk neye inanacağını şaşırarak. Ancak hep söylediğimiz gibi biz eczacılar, halkın hem kolay hem de güvenle danışabileceği sağlık grubu elemanı olarak işin gerçek yüzünü bilmek ve bize danışan hastalarımızı bu yönde bilinçlendirmekle yükümlüüz.

Benzoil peroksit

Benzoil peroksit günümüzde antibakteriyel özellikleri sebebiyle akne tedavisinde topikal olarak %2.5 - %10 oranında ilaçlarda, okside edici özelliğinden dolayı ağartma amacıyla un, yağ, mum ve peynir sanayinde; plastik, silikon ve fiberglas üretiminde; diş hekimliğinde yapıştırıcı olarak; izolasyon sanayii ve madencilikte kullanıldığı bilinmektedir. Ancak kimi ülkelerde un ağartıcı olarak kullanımına izin verilirken kimi ülkelerde ise izin verilmemektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde, FDA'nın (Gıda ve İlaç İdaresi) onayı ile unun beyazlatılması işleminde kullanımına izin verilmiştir. Aynı şekilde Kanada, İngiltere ve Güney Amerika'da da un ve peynir beyazlatma işlemlerinde kullanımı yasaldır. Ancak Avrupa birliği her konuda olduğu gibi daha temkinli yaklaşarak benzoil peroksitin gıdalarda ağartıcı olarak kullanımına izin vermemektedir. Türkiye'de AB uyum süreci doğrultusunda bu maddenin gıda katkısı olarak kullanımı yasal değildir.

IARC (Uluslararası Kanser Araştırma Örgütü), benzoil peroksiti kanserojen



etkisi yönünden "Sınıf 3" olarak belirlemiştir. Yani "İnsanda kanser yapıcı olarak sınıflandırılmaz" olarak tanımlanıyor. Buna ek olarak hiçbir literatürde bu kimyasal maddenin insanda kansere yol açtığına dair bilgi mevcut bulunmamaktadır. Diğer taraftan bu madde, ağartma işlemi sırasında benzoik asite dönüşerek güvenli bir hale gelmektedir. Bir diğer yanılgı da bu kimyasal maddeyi fırıncıların kullandığını sanılmasıdır. Oysa un, fırınlarda ekmeğe haline getirilmekte. Beyazlatma yani ağartma dediğimiz işlem ülkemizde yapıyor olsa dahi değirmenlerde yapılmaktadır.

Ancak ne olursa olsun, Türkiye'de mevzuat izin vermediği sürece kullanılmamalıdır. Peki yasal olarak izin verilmemesine karşın, acaba ülkemizde bu kimyasal maddeyi kullanan değirmenler var mı? Sağlık Bakanlığı tarafından değişik illerdeki fırınlarda kullanılan unlardan alınan numuneler Ankara Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi laboratuvarlarında analiz edilmiş ve hiçbir numunedeki benzoil peroksit rastlanmamıştır.

Potasyum Bromat

Benzoil peroksitle birlikte gündeme gelen bir diğer kimyasal madde de "potasyum bromat"tır. Bu kimyasal

maddenin unun beyazlatılmasında kullanıldığı da yanlış bilinmektedir. Potasyum bromat ağartıcı değil, hamur güçlendirici olarak kullanılabilir. IARC'nin sınıflandırmasına göre benzoil peroksit ile aynı sınıfta yer almakta. Yani "insanda kanser yapıcı değil". Ancak ekmeği yapımında kullanımı ABD, AB ve Türkiye'de yasal değil. Bu kimyasal maddenin de unlarda bulunup bulunmadığı ile ilgili analizler de aynı şekilde yapılmıştır. Analizler sonucunda potasyum bromatın kalitatif varlığı tesbit edilmiştir.

Kısacası yetkili ağızlarından yapılan bilinçsiz açıklamalar her zaman olduğu gibi yine toplumda gereksiz bir paniğe yol açmış, gündem gereksiz yere meşgul edilmiştir.

Toplumun gözündeki saygınlığımız sadece hastayı ilaç konusunda bilgilendirmekle değil, güncel sağlık sorunlarıyla ilgili sahip olduğumuz doğru bilgilerle de pekişecektir. Bu yazımız bu amca yönelik olarak hazırlanıp sizlere sunulmuştur.

Ecz. Erdem COŞKUN

Gazi Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi

Sibirya Ginsengi

Eleutherococcus senticosus (Rupr. et Maxim.) Maxim. (Araliaceae)

Bitki adından da anlaşılacağı üzere başlıca Sibirya'da yetişir. Bununla birlikte Çin'in kuzeyinde, Kore ve Japonya'da da yetiştiği bilinmektedir.

Kullanılan kısım

Bitkinin tam veya kesilmiş, kurutulmuş toprak altı kısımları (kök ve rizomları) kullanılır.

Bileşimi

Eleuterosit E (siringaresinol diglukozit), eleuterosit B (siringin), eleuterosit B4 (sesamin), sinafil alkol ve klorojenik asit, steroidler, kumarinler, saponinler ve poliholozitler.

Tedavideki kullanımı

Zafiyet, yorgunluk, konsantrasyon bozukluğu, nekahet dönemi gibi zihinsel veya fiziksel kapasitenin azalması durumlarında kullanılır. Bunun yanında özellikle Çin tebabetinde çok farklı kullanımlara rastlamak mümkünse de, bunlara ait yeterli bilimsel çalışmanın henüz mevcut olmaması nedeniyle burada yer verilmemiştir.

Doz

Yetişkinlerde günde 1-3 kez, 1-2 ml sıvı ekstre (1:1, %40 etanol) veya günlük 65-195 mg kuru ekstre (14-25:1, %40 etanol) oral yolla alınır. Diğer preparatlarda ise genellikle 2-3 g kök ve rizoma eşdeğer miktar günlük doz olacak şekilde kullanılır.

Uygulama süresi

En fazla 3 ay kullanılmalıdır. en az 1 ay ara verilip tekrar bir kür daha yapılabilir. 1 ay kullanımdan sonra belirtiler geçmez veya ağırlaşır, hekim ve eczacıya başvurulmalıdır.

Uyarılar

Droğu kullanan bazı hipertansiyon hastalarında kan basıncını arttığı şeklinde bazı yayınlar bulunmaktadır. Bu yüzden yüksek tansiyonlu hastaların kullanmaması tavsiye edilir.

Hamilelik ve emzirme

Yapılan çalışmalarda gebe hayvanlarda teratojenik veya başka bir olumsuz etkisi olduğu görülmemiştir. Bununla beraber genel uygulamaya bağlı kalınarak, hekim gerekli görmedikçe hamilelik veya emzirme süresince kullanılmaması uygun olacaktır.

Motorlu araç kullanımı

Motorlu taşıt veya diğer araçları kullananlara etkisi konusunda herhangi bir bilgi bulunmamaktadır.

Doz aşımı

Toksik etki hakkında herhangi bir yayın bulunmamaktadır..

Akut toksisite

Toz edilmiş droğun akut oral LD50 değeri 31,0 g/kg olarak bulunmuştur. Droğun sıvı ekstresinin (1:1, %33 etanol) oral LD50 değeri sıçanlarda 20 ml/kg'ın üzerindedir. Farelerde intraperitoneal LD50 değeri ise 14,5 ml/kg olarak tespit edilmiştir.

Bitkinin sulu ekstresinin farelerde oral LD50 değeri 3 g/kg'dır. Etanol ekstresinin LD50 değeri oral yolla uygulandığında 23 ml/kg, intravenöz olarak uygulandığında ise 8 ml/kg'dır.

Yan etkiler

Tansiyon yükseltebileceği dışında, yan etkiler hakkında herhangi bir yayın bulunmamaktadır

Biyoaktivite Çalışmaları

Antiviral aktivite

Etanol ekstresi hücre kültürlerinde insan rinovirüs ve influenza A



virüslerinin çoğalmasını inhibe etmektedir. Ayrıca bitkinin etanol ekstresi deneysel influenza enfeksiyonlarında fareler üzerinde denenmiş ve bitki ekstresi verilen grupta tedavi sonrasında virüse rastlanmamıştır.

Antioksidan etki

Bitkinin sulu ekstresinin serbest radikal süpürücü etkiye sahip olduğu, lipid peroksidasyonu önlediği (5 farklı biyokimyasal test ile) tespit edilmiştir. Ekstre in vitro olarak antioksidan etki göstermiştir (IC50 değeri 3,9-7,9 mg/ml).

Endokrin etki

Sulu ekstrenin ACTH ve luteinize edici hormon seviyesini artırdığı tespit edilmiştir.

Stres faktörlerine karşı direnç gelişimi

Bitkinin mental ve fiziksel stres faktörlerine karşı koruyucu etkiye sahip olduğu pek çok in vivo çalışmalarda gösterilmiştir.



İmmünostimülan ve immünomodülatör etki

Bitkiden izole edilen poliholozitlerin deney hayvanlarına uygulanması ile yapılan çalışmada immün sistemi güçlendirdiği tespit edilmiştir. Etanol ekstresinin değişik dozlarda immünomodülatör etkisi çeşitli deneylerle tespit edilmiştir. Bu etkide de başlıca etkinin bitkideki poliholozitlere bağlı olduğu düşünülmektedir.

Karaciğer koruyucu etki

Bitkinin liyofilize sulu ekstresinin çeşitli dozlarda sıçanlara oral uygulanarak parasetamol veya karbontetraklorürün oluşturduğu karaciğer harabiyetine karşı koruyucu etkisi incelenmiş ve belirgin bir koruyucu etki gösterdiği bildirilmiştir.

Hipoglisemik Etki

Bitkinin hipoglisemik etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Klinik Çalışmalar

Viral enfeksiyonlardan koruyucu olarak

1376 kişi üzerinde bitki ekstresi ile influenza virüsü enfeksiyonları ve diğer akut solunum sistemi hastalıkları üzerinde çift körlü bir klinik çalışma yapılmıştır. İnfluenza virüsü enfeksiyonunun başlangıcından itibaren gruplara 4 ml ekstre veya plasebo uygulanmıştır. Enfeksiyon sonrası meydana çıkan komplikasyon sıklığı açısından değerlendirildiğinde, bitki ekstresinin verildiği grupta komplikasyon sıklığında istatistiksel olarak belirgin bir düşüş olduğu ($p <$

0.05) ve daha hızlı iyileşme görüldüğü tespit edilmiştir.

Bir başka klinik çalışmada okul çağındaki çocukları bitkinin ekstresi verilerek viral enfeksiyonlara karşı koruyuculuğu araştırılmıştır. Çocuklara yoğunlaştırılmamış haldeki etanol ekstresi veya plasebo her yaş için 2 damla/gün olacak şekilde verilmiştir. Araştırmaya enfeksiyon riskinin en fazla olduğu Ekim-Kasım ve Mart-Nisan ayından 2 ay önce başlanılmıştır. Sonuçta akut viral solunum sistemi enfeksiyonu ve influenzaya yakalanma oranında %9,8, pneumoniye yakalanma oranında ise %40'lık bir azalma olduğu tespit edilmiştir.

Psikomotor etkinlik ve algılama fonksiyonu

Çift körlü plasebo kontrollü 28'i kadın ve 12'si erkek olmak üzere toplam 40 sinir hastası üzerinde yapılan bir klinik çalışmada, hastalar gruplara ayrılarak günde 120 mg bitkinin kuru ekstresi (2 ml sıvı ekstreya eşdeğer miktar) veya plasebo 3 hafta süresince verilmiştir. Gruplarda 3 haftalık tedavinin ardından zihinsel performans farklılığı değerlendirilmiş ve bitki ekstresinin verildiği grupta istatistiksel olarak belirgin bir artış olduğu tespit edilmiştir.

Diğer klinik çalışmalar

Abdominal ve pelvik tümörü ameliyatlarından önce Sibirya ginsengi verilmesiyle ameliyat sonrası komplikasyonlarda azalma olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir çalışmada meningokok enfeksiyonlarında Sibirya ginsengi sıvı ekstresinin 0,3-0,5 ml/kg günlük dozda penisilinle beraber uygulanmasıyla işitme organlarındaki komplikasyonların görülme sıklığında önemli bir azalma olduğu belirtilmiştir. 93 hasta üzerinde bitkinin Herpes simplex tip II enfeksiyonlarından koruyucu etkisinin incelendiği, çift körlü plasebo kontrollü bir klinik çalışma yapılmıştır. 6 ay süresince günde 400 mg Sibirya ginsengi kuru ekstresi veya plasebo verilen hastalardaki koruyucu etki incelenmiştir. Hastalığın görülme sıklığı ve ciddiyeti



göz önüne alındığında bitki ekstresinin verildiği grupta ciddi bir gelişmenin söz konusu olduğu bildirilmiştir.

İlaç etkileşimleri

Digoksin, droğun serum seviyesini yükseltebilir. Antidiyabetikler, insülin, antikoagülanlar, antiplateletler, antitrombolitiklerle beraber kullanıldığında bu ilaçların etkisini artırabilir.

Ginseng 'ten farkı

- Ginseng yani Kore ginsengi *Panax ginseng* bitkisinden elde edilir. Yani aynı cinsten bile değildirler.
- Kimyasal yapıları farklıdır. Ginseng dammaran tipi triterpenik saponinler (ginsenositler), peptidoglikanlar, asetilli bileşikler, bazı poliholozitler vd... maddeleri taşır. Sibirya ginsenginde ise lignan ve fenilpropanoitler vd... maddeler bulunmaktadır.
- Kimyasal yapı farklı olunca etkilerin de farklı olması beklenir. Her iki ginseng de benzer amaçlarla kullanılmalarına rağmen etki mekanizmaları farklı olabilir.
- Kore ginsenginin mental ve fiziksel kapasite artırıcı ve yorgunluk, konsantrasyon bozukluğu, üzerine olan etkileri daha kuvvetlidir.
- Dolayısıyla, Kore ve Sibirya ginsenglerini kullanışları birbirine benzerse de birbirinin yerine kullanılması uygun değildir.

Tüm bu bilgilerden sonra unutulmaması gereken önemli bir husus kişinin Sibirya ginsengini ve bundan hazırlanan preparatları gelişiğüzel kullanmaması gerektiğidir. Gerekli olduğu düşünülen durumlarda mutlaka bir uzmana danışılmalıdır.

Dr. Ecz. İlhan Gürbüz

Gazi Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi

Ümit Tuğcu



Ecz. Ümit Tuğcu'yu 13.Ekim.2004 tarihinde toprağa verdik. Meslekdaşımız, 1974-76 Dönemi'nde Odamız Başkanlığını yapmıştı. Yakından tanıdığım, aile dostumuz ve arkadaşım olduğu için kendisi hakkında yazma görevi bana verildi. Hayatımda bu kadar başlamakta ve yazmakta zorlandığım bir yazı hatırlamıyorum. Ümit hakkında böyle bir yazı yazmak zorunda kalacağım aklıma gelmezdi. Eskiden "elim kaleme varmadı" denirdi yazmak istenmeyen bir yazıyı ifade etmek için. Bu da öyle bir yazı oldu.

Sevgili Ümit, arkadaş canlısı, gençlerle bir arada olmayı seven ve olan, topluma hizmet etmeyi çok seven, değişik projeler üretebilen, hitabeti iyi bir meslekdaşımızdı. Sivil Toplum örgütleri (Rotary ve diğerleri

gibi) vasıtasıyla topluma hizmet arzusu çok yüksekti .

Gazi Eczacılık Fakültesi Mezunlar Derneği Başkanı olarak 3 yıl içinde yaptığı hizmetleri de mesleğimize yaptığı yararlı çalışmalar arasında zikretmek gerekir. Çok sayıda Gazi Eczacılık Fakültesi mezununu bir araya getirmesi, onların birbirleri ve mezun oldukları Okul ile iletişimlerini ve hatta barışmalarını sağlaması; eski mezunlara , olaylar dolayısıyla yapamadıkları, mezuniyet törenlerini yaşattırması ve hatta kep giyme zevkini yıllar sonra da olsa onlara tattırması, vd.... Bunlar kolay yapılacak ve unutulacak hizmetler değildir.

Kendisi ile , hemen her Pazar günü buluşur, Yüzüncü Yıl Pazarına gider, ardından Çiğdem'deki Dostlar

Mantı'da öğle yemeği yerdik. Bazen işlerimiz dolayısıyla aksamalar olurdu ama yıllardır devam ede gelen bir alışkanlığımızdı. Son gidişimiz ölümünden 2 hafta önce olmuştu. Her zamanki programı uyguladık, meslek ve ülke meselelerini konuştuk, şakalaştık. Benim 2 hafta sonu Ankara dışında olmam aksattı Pazar programını. Arada telefonla görüştük , işte o kadar.

Kendisi ile 2003 yılında yapılmış bir söyleşiyi de satırlarımın arasına aldım. Şöyle ki: Fakültemiz öğrencilerinden Melike Özer'in araştırma projesi dersinde konusu "Ankara Eczacı Odası Başkanları " idi. Bu çalışmada eski oda başkanlarının hayat hikâyelerini kısaca tespitinin yanında , görev yaptıkları dönemle ilgili hatıralarını ve şu anki mesleki problemlerle ilgili

görüşlerini de almaya çalıştık. Bu çalışmada, sevgili Ümit 'in cevaplarını, Melike Özer şöyle naklediyor: "Çoğumuz birbirimizi yönetim kuruluna girdikten sonra tanıdık. Bizi bir araya getiren olgu, o zamanki Ecevit Hükümeti'nin eczacı kâr marjlarını düşürmesi oldu. Dolayısıyla siyasi bir olgu ya da ideoloji sonucu değil, tesadüfler sonucu bir araya geldik.

Ben seçtiğim zaman sadece iki kişiyi taniyordum. Zaman içinde gördüm ki bir şeyler yapmak arzusuyla yola çıkan insanların ancak yarısı hedefe varıyor.

Konur Sok. 13/1'deki yerdedik. AEO'nun maddi gücü çok iyi değildi, daktilolarla ve amatör bir şekilde çalışıyorduk. Ama siyasi görüşlerimiz farklı da olsa, Sağlık Bakanlığı ve Başbakanlıkla iyi bir diyalogumuz vardı.

En büyük sorun kâr marjlarının düşmüş olmasıydı. Çok sıkı bir şekilde çalıştık. 11 Aralık 1975'te eczaneleri bir gün kapatarak problemin çözümünü sağladık. AEO'nun üyelerle iletişim problemi vardı. Meslektaşlarımızın genel kurallara ve Odaya ilgisizlikleri vardı. Bunların hiçbirisi o zaman çözülemedi. Zaten ben askere gidip görevi bıraktım. Şu an bunların bir kısmı çözüldü. Ancak insanların sivil topluma ilgisizlikleri halen devam ediyor.

Şu anki eczane eczacılığına baktığımızda durum maalesef pek iç açıcı değil. Eczacı gelen hastayı sadece reçetelerine ilâç verilecek kişi olarak görmeyip, öncelikle hastalığına uygun uzman hekime yönlendirme görevini üstlenmelidir. Daha sonra hastanın ilâçları konusunda hastayı aydınlatmalı; özellikle oluşabilecek yan etkileri konusunda hastayı mutlaka aydınlatmalı, imkân ölçüsünde de hastayı takip etmelidir. Ama bu gün eczacılar bunu yapmıyor. Dolayısıyla eczaneye giren her kişiyi, reçetelerine raftan ambalaj indirilip verilecek bir kişi olarak görüyor.

Eczacı özellikle fitoterapinin çok uzağında, bilgisizliğinde, cahilliğinde.

Ekonomik problemlere gelince, özellikle yüzdeler konusu. Her ne kadar 15 Ocak'tan sonra alınması zorunlu hale getirildiyse de, bu yavaş yavaş ypratılmaya başlandı. Diğer bir ekonomik sorunda, eczacının işletme bilgisizliğiyle işe başlıyor olması. Bu yüzden çoğu arkadaş kısa zamanda sıkıntıya giriyor. Bunun düzeltilebilmesi için eczacılık eğitimi beş yıla çıkarılmalı ve beşinci yılda ağırlıklı olarak işletme, bilgisayar ve kısmi halk hekimliği gibi bir eğitim verilmeli. "Sevgili Ümit bunları söylemiş mesleğimizle ilgili.

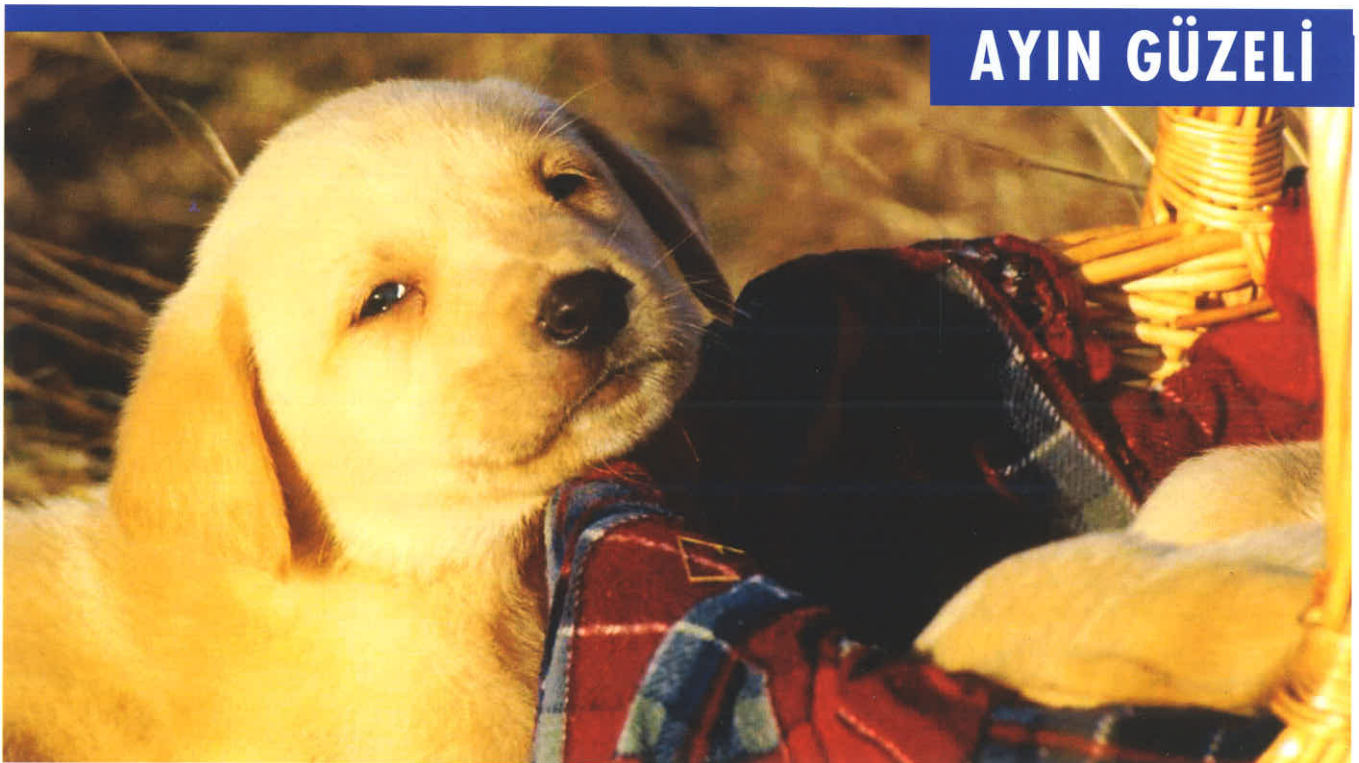
Ümit, Ecz. Melike Özer 'e Hayat Hikâyesini kısaca şöyle anlatmış :

"1949'da Sivas'ta doğmuşum. 1960 yılında Malatya Fırat İlkokul'undan , 19672'de TED Ankara Koleji 'nden ve 1973'te Gazi Üniversitesi Anadolu Eczacılık Yüksek Okulu'ndan mezun oldum. 1973 yılında Tuğcu Eczanesi'ni açtım, 1974-1976 yılları arasında AEO Yönetim Kurulu Başkanlığını yaptım. 1979-84 Odak A.Ş. Ortak ve Yönetim Kurulu üyesi, 1985-86 Vaksan A.Ş. Genel Müdürü, 1987-90 Ensa Dış Tic. A.Ş. Ortak ve Genel Müdürü olarak görev yaptım. Halen 1990'da başladığım Sangari A.Ş. Ortak ve yöneticik görevinde devam etmekte ve ayrıca Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Mezunlar Derneği Başkan lığını yapmaktayım Evli ve bir çocuk babasıyım". Söyleşinin yapıldığı 2003 yılına kadar olan renkli hayatını bu kadar kısa özetlemiş. Her şey birdenbire oldu. Aramızdan çekilip gitti.

Sevgili Ümit,

Pazar günleri, Yüzüncü Yıl Pazarına sensiz gidiyorum, ama gidiyorum. Mantıcımıza da hemen her Pazar uğruyorum, seni anıyoruz. Turgut Bey ve Müşerref Hanım'la senin hesabına da şakalaşıyorum. Ama seninki gibi olmuyor, eksikliğini hissediyoruz. Ruhun Şad olsun.

E.S.



AYIN GÜZELİ