

FİTOÖSTROJENLER

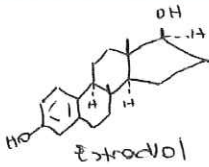
F

İtoöstrojenler

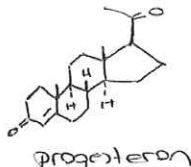
osteoporoz ve damar sertliğine karşı etkilidir ve meme kanseri riski taşıyan kişilere önerilirler. Etkisi olumlu olup göğüs ve uterus dokusunda hücre çoğalmasına neden olmazlar.

Bitkiler, insanlar ve hayvanlar gibi östrojen hormonunu bünyelerinde bulundurmazlar. Kendi beslenmeleri ve gelişmeleri için farklı kimyasal yapıda alkaloidler, glukozitler, saponinler, tanenler, lipitler gibi maddeler üretirler. Bu maddelerden izoflavonlar, stilbenler, saponinler; östrojenler ve progesterona yakın kimyasal yapı göstermektedirler.

Osteoporoz ve damar sertliğine karşı etkilidir ve meme kanseri riski taşıyan kişilere önerilirler. Etkisi olumlu olup göğüs ve uterus dokusunda hücre çoğalmasına neden olmazlar.



ESTRADIOL

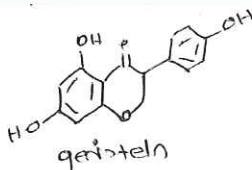


PROGESTERON

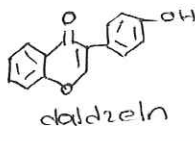
ŞEKİL 1 : Steroid yapıdaki hormonların kimyasal yapıları. Bu bitkilerin başında soya fasülyesi gelmektedir.

Glycine Max(soya fasülyesi):

İzoflavonca zengindir.



GENİSTEİN

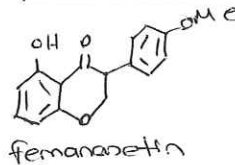


DAİDZEİN

ŞEKİL 2 :Soya Fasülyesinde bulunan etkin maddeler. İzoflavonlar ısıya dayanıklıdır.



Haz. Ecz. Seyran Ergin



FEMANASETİN

kumesterol

KUMESTEROL

Yapılan bilimsel bir araştırmada,12 hafta boyunca günde 60 gr soya fasülyesi ekstresi kullanan bayanların, plasebo tedavisi gören bayanlara göre kemik yapılarının kuvvetlendiği tespit edilmiştir.

Soya fasülyesi un haline getirilip, ekmeğin şeklinde tüketilebilir, filizleri salatayla çiğ olarak yenebilir. Yemeğini yapmak için fasülyeleri bir gece önceden süte bırakmak gerekmektedir.

Soya yağı yüksek oranda doymamış yağ asiti içermektedir. Yağın rafinerisi sırasında çöken lesitin; fosfatidil kolin, fosfatidetanolamin ve fosfatidinozitol içerir. Lipit düşürücü etkileri vardır.

Cimicifuga racemosa (Black Cohosh):

Halk arasında "karayılan kökü, fare otu" olarak ta bilinir. Drog olarak kök ve rizomları kullanılır.

cimicifugae radix
cimicifugae rhizoma

İçerisinde saponinler ihtiva eder. Femanasetinden dolayı östrojen benzeri aktiviteye sahiptir. Hormonal regülatör olarak adlandırılmaktadır. Retroproduktif sistem üzerine etkilidir. Yani hotflash (sıcak basması), terleme, depresyon gibi menapoz şikayetlerini gidericidir.

FİTOTERAPİ

Almanya'da eczanelerde satılan müstahzarları vardır.
Örn:

- Remifermin®
- Remifermin plus®

Hotflash, terleme, depresyon şikayetlerini gidericidir.

- Femikliman®

Pre ve post klimaterik şikayetleri gidericidir.

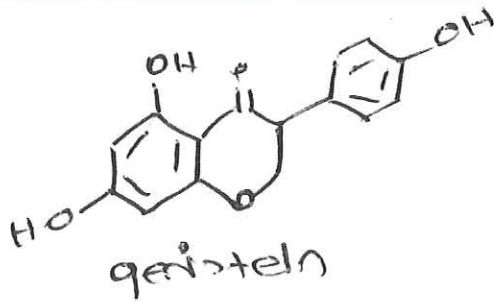
- 3 gr drog (Günde 2 kez çay olarak)
- 3 X 10 damla

Trifolium pratense (Red clover) :

Halk arasında "kırmızı yonca" olarak ta bilinir. Yaprakları izoflavonca zengindir. Ayrıca bronşit, romatizma, yanık ve cilt hastalıklarının tedavisinde de kullanımı vardır. Yan etki olarak kanın pıhtılaşmasını engelleyebilir.

GENİSTEİN (İZOFLAVON)

Rheum raphanicum (Ravent) :



Halk arasında "ışkın" olarak ta bilinir. Türkiye'de Van bölgesinde yaygın olarak yetişir. İçerisindeki stilbestrol östrojene yakın kimyasal yapı göstermektedir. Az miktarda rapontisin de ihtiva eder. Laksatifir. İçerdiği tanen oranı fazla olduğunda kabızlığa neden olabilir.

Linium usitatissimum (Keten tohumu) :

Sabit yağın içerisindeki doymamış yağ oranı fazladır, immünoestimülandır. İçerisinde östrojen ve progesterona yakın özellik gösteren maddeler vardır. Güncel bilinen bir bitkidir fakat kullanılırken çok dikkatli olmak gerekir. Kabuklarında bulunan ginemarin'in siyanogenetik etkisi vardır. Günlük doz 3 gr'dan fazla olmamalıdır.

Green tea (Yeşil çay) :

Yeşil çayın içerisinde de pre ve post klimaterik şikayetleri giderici maddeler vardır. Sağlık açısından günlük kullanımı çok faydalıdır.

*Bu yazı 23.04.2004 tarihinde İstanbul'da düzenlenen 3. Ulusal Eczacılık Fuarı'nda, Prof.Dr. Ali MERİÇLİ tarafından sunulan "Fitoöstrojenler" konulu seminerden özetlenmiştir.

Karayılan otu olarak bilinen Black Cohosh, Kuzey Amerika'da yetişen ve fitoöstrojen (bitkisel östrojen) içeren bir bitkidir. Fitoöstrojen içeriği sayesinde bitkiden elde edilen ekstreler premenstrüel sendrom (PMS) ve menopoz semptomları için kullanılabilir.



Dong Quai (Çin melekotu/Angelica sinensis) bitkisinin Çin tıbbından kullanımı yüzyıllar öncesine dayanır. Bugün dünyada en yaygın kullanılan bitkisel kadın hormonal toniğidir. Bitkisel östrojen (fitoöstrojen) olarak kullanılır ve insan östrojeninin 1/400'ü aktiviteye sahiptir, böylece vücutta östrojen seviyelerini dengeler.



Yeşil Çay (Green Tea) elde etmek için kullanılan geleneksel işlem genç çay yapraklarını çabuk kurutmak şeklindedir. Siyah çay ise yaprakların fermentasyona bırakılmasıyla elde edilir. Bu farklılık yeşil çaya kendine has kokusunu verir. daha da önemlisi yapısında kateşinlerin korunmasını sağlar. Polifenoller hücrelere zararlı etkilere karşı koruyucu olan güçlü antioksidanlardır. Yeşil çaydaki diğer önemli maddeler kateşinler, florür ve tanenlerdir.

Yeşil çay çeşitli kanser türlerine ve kalp hastalıklarına karşı koruma sağlar. Çin'de yapılan geniş ölçekli bir çalışmada arasında da olsa yeşil çay içen kişilerin rektum, pankreas ve kolon kanserlerine yakalanma oranlarının içmeyenlerin çok altında olduğu bulunmuştur. Diğer bazı araştırmalarda elde edilen bulgular, yeşil çayın göğüs, mide ve cilt kanserlerinden de koruma sağlayabileceği şeklindedir. Ohio CWR Üniversitesinde yapılan bir araştırmada, yeşil çayda bulunan antioksidan EGCG (epigallocatechingallate) maddesinin kanser hücrelerinin çoğalmasını önlediği bulunmuştur. Dikkat çekici olan bulgu, EGCG'nin normal hücrelere zarar vermemesidir. Japonya'da 1371 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada yeşil çayın günlük kullanımının kalp hastalıklarına karşı koruma sağladığı rapor edilmiştir. Yeşil çay hem extre, hem de çay olarak oldukça güvenlidir. Ekstreler kafein içermediği için çaydan daha da güvenli kabul edilir.



İsoflavonlar, fitoöstrojenler (bitkisel östrojenler) olarak bilinen ve soya ürünlerinde bulunan bileşiklerdir. Bunlar östrojen hormonuna kimyasal olarak benzerlik gösterirler. Hücrelerdeki östrojen reseptörlerine bağlanabilirler. Böylece vücutta östrojen seviyesi yüksekse isoflavonlar fazla miktardaki östrojeni bloke edebilirler ve yüksek hormon seviyesiyle gelişen hastalıkların (çeşitli tümör oluşumları gibi) riskini azaltabilirler. Bunun yanında vücutta östrojen seviyesi menopoz sonrasında olduğu gibi düşerse isoflavonlar vücudun kendi östrojeninin yerini alabilir, sıcak basması gibi menopoz dönemi şikayetlerinin azaltılmasına yardımcı olurlar ve kemikler korurlar. Menopoz sonrası dönemdeki kadınların soya proteini aldıklarında kemik yoğunluklarının arttığı bulunmuştur. İsoflavonlar çok güçlü antioksidan etkinlik gösterirler. Ayrıca kanın damar içerisinde pıhtılaşma eğilimini azaltırlar. Antioksidan özellikleri, göğüs, prostat ve endometrium (rahim) gibi kanser türlerine karşı koruma göstermesini sağlar. Araştırmacılar isoflavonlardan biri olan Genistein'in tümör büyümesini ve kanlanmasını hızlandıran tyrosine protein kinase enzimini bloke ettiğini düşünmektedirler. Böylece tümörün büyümesi için gerekli yeni kılcal damarların oluşumu inhibe edilmiş olur.

Soya isoflavonları, LDL (kötü kolesterol) seviyesini azaltıp HDL (iyi kolesterol) seviyesini yükseltebilirler. Özellikle yüksek kolesterolde bu özelliği daha belirgindir. Ayrıca LDL kolesterolün oksidasyonunu da engelleyebilirler. LDL oksidasyonu kan damarlarında plak oluşumunun ilk basamağıdır. Bunun yanında laboratuvar çalışmaları Genistein'in damarlarda pıhtı oluşumunu ve damar sertliğini önlemeye yardımcı olduğunu göstermiştir.



ORTODONTİ

Çene Ortopedisi



Dr. Diş Hekimi Adnan GÜNNAR
Ortodonti Uzmanı

Ortodonti; Alt ve üst çenedeki tüm dişlerin normal, fizyolojik gelişimlerini takip edip anomalilerin oluşumunu engellemeye çalışan ve oluşmuş anomalileri ise tedavi eden bir bilim dalıdır. Halk arasında çapraşık dişleri düzeltmek için dişlere tel takma işlemi olarak algılanmıştır.

Çene Ortopedisi ise maksilla ve mandibula esas olmak üzere, baş ve yüz bölgesini konu alan; iskeletsel seviyedeki anomalilerin oluşumunu engelleyen varsa anomalileri ortodontik yada ortopedik apareylerle tedavi eden bir daldır.

Her iki işlem Ortodonti Anabilim Dalı başlığı altında günümüzde ortodontistler tarafından icra edilmektedir.

Ortodontik tedavinin hedefi yalnızca dişlerin diş kavisleri üzerinde düzgün sıralanmasını sağlamak değildir. Bunun yanı sıra, stabil bir Oklüzyon (dişlerin ideal kapanışı), dengeli ve uyumlu bir diş -çene-yüz estetiği sağlamak ve bunu korumaktır.

Her geçen gün ortodontik anomali sıklığında büyük bir artış gözlenmektedir. Bu durum hastaların ilgisine bağlanılabileceği gibi modernleşme süreciyle yumuşak gıdaların tüketimindeki artışla da izah edilebilir. Çiğneme işlemi esnasında gıdaların lifli veya sert olmalarından kaynaklanacak dişleri temizleme ve normal fizyolojik gelişimlerine katkıda bulunma özellikleri, modernleşme süreciyle gıdaların yumuşaması ve çiğneme fonksiyonunun azalmasıyla ortadan kalkmaya başlamış ve sonuçta erken dönemde süt dişi kaybı veya

çürümeleriyle karşı karşıya kalınmaya başlanmıştır.

Ülkemizdeki ortodontist sayısının yetersizliği nedeniyle bütün bireylere ortodontik tedavi hizmetleri istenilen yaygınlıkta verilememektedir. Öyleyse hastalığı veya anomaliyi tedavi etmenin öncesinde, onun oluşumunu engellemek en doğrusu olacaktır. Ortodontik anomalilerin az bir kısmı kalıtsal olup, çoğunluğu sonradan kazanılmış (oluşmuş) anomalilerdir. Ülkemizde kazanılmış anomaliler içerisinde en büyük yeri diş çürüğü nedeniyle süt dişlerinde meydana gelen madde kayıpları veya süt dişlerinin erken çekilmeleri sonucu meydana gelen anomaliler oluşturmaktadır. Bu nedenle bütün bireylere çocukluklarının erken dönemlerinden başlayarak diş fırçalama alışkanlığı kazandırılmalıdır. Ayrıca Flour

uygulamaları ve erken dönemde oluşmuş diş çürüklerinin tedavileri koruyucu ortodontik tedavinin temelini oluşturmaktadır.

Ortodontik anomilere sebebiyet veren bazı kötü alışkanlıklar gözden kaçırılmamalıdır. Ebeveynler uzun süreli emzik veya biberon kullanımından kaçınmalıdır. Bazı çocuklarda görülen parmak emme, tırnak yeme, dudak ısırma gibi kötü alışkanlıklara dikkat edilmeli ve gerekirse çocuk psikiyatristlerinden destek alınarak bu alışkanlıklardan vazgeçirebilmeleri sağlanmalıdır.

Aşırı büyümüş tonsillalar yada adenoid vejetasyonlar, burunda septum deviasyonları veya polipler rahat burun solunumunu yapmayı engelleyen faktörlerden olup, solunum sistemindeki obstraksiyonlar da ortodontik anomalilerin oluşumuna sebebiyet veren faktörlerdendir.

Ortodontik tedavilerin çoğu 9-14 yaş gurubunda başlar. Ancak çocukların ilk Ortodontik muayenesi 7 yaşından geç olmamalıdır. Ortodontistler çene gelişimi ile süren daimi dişlerle ilgili gizli kalmış bazı problemleri fark edebilir. Erken teşhisle bazı ortodontik problemlerin çözümü daha kolay olacaktır. Doktorunuz bazı durumlarda "bekle ve gör" yaklaşımını uygulayabilir. En iyi sonucu elde etmek için tedavinin ideal bir başlangıç zamanı vardır. Çocuklarda dişler düzgün sıralanmış görünse bile gizli bir kapanma problemi olabilir. Bu yüzden 7 yaş ortodontik kontrolde önem arz etmektedir. Ortodontik dikkat gerektiren durumlar için bazı ipuçları;

- Erken veya geç süt dişi kayıpları,
- Çiğneme veya kapatmada zorlanma,
- Ağızdan Solunum

- Parmak emme, kalem ısırma, tırnak yeme,
- Çapraşıklık, yanlış konumlanmış veya sürmemiş dişler,
- Aşırı ileride veya geride konumlanmış çene,
- Yanak, dudak ısırma,
- Öne fırlamış dişler
- Alt ve üst dişlerin temas etmemesi veya anormal bir şekilde kapanması
- Dengeli olmayan yüz görünümü,
- Diş sıkma ve gıcırdatma alışkanlığı.

Erişkin bireyler de ortodontik tedaviyi rahatlıkla yaptırabilir. Dişsel çapraşıklıklar her yaşta tedavi edilebilmektedir. Sabit yada hareketli aparatlarla hemen her yaşta insanın gülümsemesi düzeltilebilmekte ve özgüvenleri artırılmaktadır. Dişlere takılan braketler günümüzde farklı versiyonlarla üretilmeye başlanmıştır. İyice küçülmüş metal braketlerin yanında uzaktan fark edilmeyen diş

Hayat boyu sürecek sağlıklı ve güzel bir gülümseme için;

- Çocuklar birinci yaşına girdiği andan itibaren bir diş hekimine götürülmeli,
- Her 6 ayda bir diş hekimine kontrole gidilmeli,
- 7 yaşını geçmiş olsa bile, çocuklar ortodontistlere muayene ettirilmeli ve 9-14 yaş arası ortodontik tedavide en ideal dönemler olarak bilinmeli,
- Yetişkinlerin de ortodontik tedaviden faydalanabileceği unutulmamalı. Daha az görünen ve daha rahat kullanılabilen braketler hasta açısından tedaviyi daha çekici kılmaktadır.
- Ortodontik problemlerin tedavisi konusunda özel olarak eğitilmiş bir uzman yani bir ortodontist seçilmelidir.



rengine yakın porselen veya benzeri şeffaf braketler ortodontide sıklıkla kullanılmaya başlanmıştır. Ortodontik tedaviler yaklaşık olarak 1,5 veya 2 yıl kadar süren tedavilerdir. Ortalama olarak ayda bir ortodontist tarafından tedavi edilen hastaların takipleri aktif tedaviden sonra pekiştirme tedavisi adı altında bir süre daha devam etmektedir.