



Prof. Dr. Cihangir EREM

Metabolik SENDROM

Sevgili okuyucular,
DSÖ'nün 2002 raporuna göre insan sağlığını tehdit eden ilk 10 risk arasında hipertansiyon, hiperkolesterolemi, obezite, tütün ve alkol kullanımı yer almaktadır. Bu rapora göre hipertansiyon, dünyadaki tüm ölümlerin yaklaşık %13'ünü, obezite %10'unu, ve hiperkolesterolemi de yaklaşık %7.9'unu oluşturmaktadır. Diğer yandan erişkinlerdeki ölüm nedenlerinin başında koroner kalp hastalığı gelmekte bunu kanserler ve serebrovasküler hastalık takip etmektedir. Koroner kalp hastalığının (KKH) başlıca risk faktörleri diyabetes



mellitus, hipertansiyon, obezite, dislipidemi ve sigara içmedir. İlk 4 hastalık bir halk sağlığı sorunu olmaları ve bir toplumda ve aynı bireyde çok sık görülmeleri ve yıllar geçtikçe toplumdaki sıklıklarının artması nedeniyle son derece önemlidirler. Bu 4 hastalıktan herhangi birine sahip olanlarda olmayanlara göre KKH gelişme riski yaklaşık 2-4 kat artar. Hatta son uluslararası kılavuzlara göre diyabetes mellitus, KKH eşdeğeri olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle kanaatimize göre hekimlerin tanı ve tedavisini en iyi bilmeleri gereken hastalıklardır. Bu 4 hastalık tıp literatüründe ölümcül dördü (Deadly quartet) olarak bilinmekte ve son yıllarda oldukça konuşulan ve ilk defa 1988 yılında Gerald Reaven tarafından tanımlanan metabolik sendrom X'in en önemli komponentlerini oluşturmaktadırlar. Bu sendrom aynı zamanda insülin direnci sendromu, Reaven sendromu, dismetabolik sendrom, plurimetabolik sendrom, yeni dünya sendromu ve uygarlık sendromu adlarıyla da anılmaktadır. MS, genetik zeminde diyet ve fizik aktivite gibi çeşitli çevresel faktörlerin rol oynadığı, patogenezi halen tam olarak bilinmemekle birlikte insülin direncinin merkezi bir rol oynadığı ve kardiyovasküler hastalık risk faktörlerinin bir çoğunun bir arada bulunduğu kompleks bir hastalıktır.

Konunun önemini daha iyi anlayabilmek amacıyla bu hastalıklarla ilgili olarak dünyadan, ülkemizden örnekler vermek ve son olarak ta Trabzon'daki durumdan bahsetmek istiyorum.

Tip 2 DM, karbonhidrat metabolizmasında bir dizi bozuklukların olduğu ve hiperglisemi ile seyreden bir hastalıktır. Hastalığın patogenezinde insülin direnci ve

pankrestaki insülin salgılayan beta hücrelerinde fonksiyon bozukluğu yer alır. Son 20 yıldır hastalığın prevalansı tüm dünyada artarak devam etmektedir. Önümüzdeki 15 yıl içinde halen 100 milyon olan dünyadaki diyabetli sayısının 200 milyona yükselmesi beklenmektedir. Ülkemizde DM prevalansı ile ilgili çalışmalar sınırlıdır. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Derneği, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Diyabet Bilim Dalı, T.C. Sağlık Bakanlığı ve DSÖ'nün ortaklaşa yaptığı 24.788 kişiyi kapsayan çalışmada Türkiye'de diyabet prevalansı % 7.2 (kadınlarda % 29.9, erkeklerde % 12.9) olarak bulunmuştur.

Ülkemizde obezite ile ilgili epidemiyolojik çalışmalar kısıtlıdır. En güncel ve kapsamlı olanı, 1990 yılında Onat ve arkadaşları tarafından yapılan TEKHARF (Türkiye'de Erişkinlerde Kalp



Hastalığı Risk Faktörleri) çalışmasının bir bacağı olarak yürütülen obezite araştırmasıdır. Bu çalışmada obezite prevalansı erkeklerde % 9, kadınlarda % 28.5 olarak bulunmuştur. 1999'da Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Derneği, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Diyabet Bilim Dalı, T.C. Sağlık Bakanlığı ve DSÖ'nün ortaklaşa yaptığı 24.788 kişiyi kapsayan çalışmada Türkiye'de obezite prevalansı % 22.3 (kadınlarda % 29.9, erkeklerde % 12.9) olarak bulunmuştur.

Trabzon il merkezinde erişkin yaş grubunda 1995-1997 yıllarında tarafımızdan yapılan bir çalışmada obezite prevalansı %19.2 (kadınlarda % 27.4 ve erkeklerde % 10.7), fazla kilolu ve obezlerin toplam prevalansı % 60.6 olarak bulunmuştur. Aynı çalışma grubu tarafından 2001-2002 yıllarında yapılan çalışmada ise Trabzon ilinde obezite prevalansı %23.5 (kadınlarda % 29.4 ve erkeklerde % 16.5), fazla kilolu ve obezlerin kombine prevalansı % 60.3 olarak saptanmıştır. En yüksek obezite prevalansı 60-69 yaş grubunda belirlenmiştir (% 40.8). Santral obezite prevalansına gelince % 29.4 (kadınlarda % 38.9 ve erkeklerde % 18.1) olarak bulunmuştur.

Boy- 150

İdeal Kilo =Boy-(100+-----) 4

İdeal Kilo

Erkek= Boy-105 170-105=65kg

Kadın= Boy-107 160-107=53kg

GELİBOLU

18 mart 1915... Yer, Çanakkale. Dünyanın bambaşka bir coğrafyasından gelen Yeni Zelanda ve Avustralya askerleri, tarihin en büyük çıkartmalarından birini gerçekleştirdi. Türk askerleriyle giriştikleri mücadele de insanlık tarihinin görüp görebileceği en kanlı savaşlardan biri olarak tarihe geçti. Çanakkale Savaşı'nın 90'ıncı yıldönümünde gösterime girecek olan bu dramatik belgesel, Atatürk, Nemrut ve Hititler gibi belgeselleriyle tanınan yönetmen Tolga Örnek'in imzasını taşıyor.

SİNEMA**KAYIP NİŞANLI**

Fransız yönetmen Jean Pierre Jeunet ile genç yıldız Audrey Tautou, "şeker gibi" Amelie'den sonra bu kez hüznü bir filmde biraraya geldi. Sebastien Japrisot'un romanının uyarlaması olan Kayıp Nişanlı (Un long dimanche de fiançailles) 1. Dünya Savaşı'nın bitiminde, bir anlamda "ölüm" demek olan tarafsız bölgeye gönderilen nişanlısının peşine düşen genç bir kızın öyküsünü anlatıyor. Kayıp Nişanlıda Tautou'ya Gaspard Ulliel, Jean-Pierre Becker eşlik ediyor. **(25 Mart'ta sinemalarda)**

SİNEMA**EĞRETİ GELİN**

"Selvi Boylum Al Yazmalım", "Mine", "Adak", "Berdel", "Düş Gezginleri", "Gece Melek ve Bizim Çocuklar", "Eylül Fırtınası" usta yönetmen Atif Yılmaz'ın sinemamıza armağan ettiği sayısız filminden bazıları. Yeşilçam'ın duayenlerinden Atif Yılmaz, beş yıl aradan sonra çektiği ilk sinema filmi olan "Eğreti Gelin'de Anadolu'nun tartışılan geleneklerinden birini beyazperdeye taşıyor.

**FİLMİN KONUSU**

Oğlan on sekizine gelmiş ve akıllı bir kanş havada. Evlilik adama oyun gibi görünüyor. Oysa kız evi hazır. Aileler arasında ortaklıklar kurulacak, düzen işleyecek. Oğlan kukla oynatıyor, çadır tiyatrosunda horoz kılığında giriyor. Nişanlısı ya sabır çekiyor... Anası ya da babası olsanız ne yapardınız? Anlamadım! Eğreti Gelin mi getirirdiniz? O da ne demek? Eğreti... Gelin... Film adı gibi: komedi... tutku... aşk...

SİNEMA**CONSTANTINE**

Şimdi şöyle bir düşünün... Bir şekilde bütün dinlerin bütün kutsal kitaplarında çeşitli şekillerde anlatılan cenneti de cehennemi de görüp sonra yeniden dünyaya dönmüş olun.. Hayatınızda nasıl bir değişiklik olurdu... Sizi bilemiyoruz ama John Costantin böyle bir deneyim yaşadı ve aslına bakılırsa olup bitenden hiç de memnun değil. Francis Lawrence'ın yönettiği filmin başrollerinde Keanu Reeves, Rachel Weisz, Shia LaBeouf var.

John Constantine cehenneme gitmiş ve dönmüştür. İstemediği bir yetenek olan, dünya üzerinde insan görünümünde dolaşan melez melek ve iblisleri hemen tanıma becerisiyle doğan Constantine bu işkenceden kurtulabilmek için intihara başvurur. Ama başarısız olur. İstemi dışında hayata geri dönen genç adam, kendini yeniden dünyada bulur. Artık, intihar girişiminde bulunmuş ve yaşamdan kısa bir süre kopmuş biri olarak, cennet ile cehennem arasındaki dünyevi sınırlarda gezinir, ve şeytanın emirlerini derinliklere geri göndererek boş yere kefareti ödemeye çalışır.

az yağlı elmalı ve havuçlu kek

malzemeler:

1/3 su bardağı kuru üzüm, 2 yemek kaşığı su
1 su bardağı un, 1 su bardağı tam buğday unu
1,5 yemek kaşığı tarçın, 1 tatlı kaşığı karbonat
1 tatlı kaşığı kabartma tozu, 1/4 tatlı kaşığı tuz
1/3 su bardağı toz şeker, 1/2 tatlı kaşığı limon kabuğu rendesi
1 su bardağı irice rendelenmiş yeşil elma, 2 su bardağı irice rendelenmiş havuç,
1 yumurta, 2 silme yemek kaşığı tereyağı, eritilip soğutulmuş, 1 paket şekerli
vanilin, 2 yemek kaşığı sıvıyağ, 1/3 su bardağı kahverengi şeker, 1/4 su bardağı
pekmez, 1/4 su bardağı elma suyu

glazür: 1 su bardağı pudra şeker, 2 yemek kaşığı elma suyu

hazırlanması:Fırını 200C'ye getirin. 12lik bir muffin kalıbını yağlayın. Üzümleri bir kaseye koyun. üzerine 2 yemek kaşığı suyu ilave edin. kaseyi bir köşeye koyun. Unları, tarçını, karbonatı, kabartma tozunu, tuzu ve toz şekerini derin bir kaba koyup karıştırın. limon kabuğunu, elmayı ve havucu ekleyip bir spatula ile karıştırın. Başka bir kaptaki yumurtayı, tereyağını, vanilyayı, yağı, kahverengi şeker, pekmezi ve elma suyunu çırpın. bu karışımı üzüm ve üzümünü ıslattığınız su ile beraber kuru karışıma ekleyin. çok fazla karıştırmamaya özen gösterin. 1-2 kuru bölge kalmasının mahsuru yok. Karışımı muffin kalıplarına paylaştırıp fırında 13 dakika pişirin. piştikten sonra telin üzerinde soğutun. glazürü yapmak için pudra şekerini ve elma suyunu bir kaptaki karıştırın. kekler 10 dakika soğuduktan sonra üzerlerine sürün



volkan kurabiyesi

Malzemeler:

1 yumurta, 250 g margarin, 2 yemek kaşığı öğütülmüş tuzsuz badem, yarım çay kaşığı tuz, yarım su bardağı toz şeker, 2 poşet Şekerli Vanilin, 3-3,5 su bardağı un, 1 paket Hamur Kabartma Tozu, 1 limon kabuğu rendesi, vişne reçeli

Hazırlanması:Yumurta ve margarini mikserle 5 dakika çırpın. Üzerine badem, tuz, şeker ve şekerli vanilini ilave edip karıştırın. Un, hamur kabartma tozu ve limon kabuğu rendesini de ekleyip yoğurun. Hamuru ikiye bölün. Her ikisini de yağlı kağıdın arasında 2 mm kalınlığında açın ve buzdolabında 1 saat dinlendirin. Tırtıklı yuvarlak kalıpla hamurları kesin. Yarısını fırın tepsisine dizin. Üzerlerine birer çay kaşığı reçel koyun. Kalan hamurların üzerlerine bıçakla çarpı atın ve üzerlerine kapatın. Daha küçük bir kalıpla yapışacak şekilde üzerlerine bastırın. 180 °C'deki fırında 15-20 dakika pişirin.



milano kurabiyesi

malzemeler:

250 gr. Şeker, 4 Yumurta, 250 gr. Tereyağı, eritilmiş, ılık, Bir tutam Tuz, 1/2 yemek kaşığı Limon kabuğu rendesi, aldığı kadar un (yaklaşık 1 kg. dan 1 bardak eksik), 2 yumurta sarısı, çırpılmış üstüne sürmek için

hazırlanması: Yumurta ve şekerini iyice çırpıp, tereyağını, tuzu, limon kabuğu rendesini ekleyin. unu azar azar eleyerek ilave edin. elinize yapışmayan bir hamur elde edince üzerini örtüp 1 saat dinlendirin. (ben buzdolabına koymuştum ama sonradan yoğurmak biraz zor oldu.) Hamuru 3mm kalınlığında açın ve kalıplarla kesin. tereyağlanmış fırın tepsisine dizip önceden ısıtılmış 160C fırında 20 dak. pişirin.



Kaynak : www.portakalagaci.com