

Kalp Krizi Ve Ani Ölümlere 'Çip'li Çare



Uzmanlar, 2.5 yıllık çalışmaları sonucunda geliştirdikleri çipin, kalp krizi ve ani ölümleri önceden belirleme şansları olabileceğini söylediler

Boyutları 1.2-1.3 milimetre arasında olan bu çip, kalbin yüzeyine yapıştırılıyor. Basınç ölçme kabiliyetine sahip olan çip, pilsiz çalışıyor. Vücudun dışından bir merkezden çipe mikro dalga gönderiliyor. Çip bu mikro dalgaları enerjiye dönüştürüyor. Enerji de bilgileri sensörlerden alıp hastanın saatine veya cep telefonuna iletiyor. Uzmanlar, kalbe takılan çipin insan sağlığına hiçbir zararı ve riski olmadığını söylüyorlar.

Ayrıca, çiplerin cerrahi müdahale sırasında basit bir yöntemle kalbe 2 dakikada takılabileceğini, çip içinde bulunan sensörlerin çok hassas olduğunu ve kalpteki en ufak değişimleri gösterdiğini belirtiyor. Çip, basınç artmaya başladığı ilk saniyeden itibaren bunu haber verecek. O zaman kişi, efor sarfediyorsa kesebilir; ilacını alabilir, birini çağırabilir ya da hastaneye gidebilir. Ayrıca ani ölümleri de daha önceden haber verebilir. Ani ölümlerin önüne de bu sayede geçilebilir. İnsanda yapılacak ilk denemenin Frankfurt'ta gerçekleştirilmesi planlanıyor.

Selenyum Tiroid'i Yok Etti

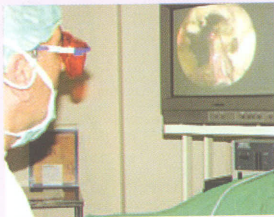


Türkiye'de yaygın sağlık sorunlarından biri olan tiroid hastalığının bir türü olan otoimmün tiroidit'e, selenyum umut oldu. Tiroid hastalığının bir türü olan otoimmün tiroidit'e (vücudun savunma hücrelerinin oluşturduğu tiroid bezi harabiyeti), selenyumun iyi geldiği ortaya çıktı. Yapılan bir çalışmada selenyum verilen hastalarda savunma hücrelerinde meydana gelen hasarda yüzde 50 oranında azalma meydana geldi. Araştırmanın benzeri ülkemizde de yapıldı. İki yıl süren ve Avrupa Tiroit Kongresi'nde sunulan çalışmaya 100 hasta katıldı. Çalışmada, hastalara tablet olarak verilen selenyum, hastaların tedavilerinde yüzde 50 oranında başarı sağladı. Selenyumun ciddi bir yan etkisi olmadığını belirten uzmanlarımızın verdiği bilgiye göre, kadınlarda yüzde 10, erkeklerde ise yüzde 2 oranında rastlanılan bu rahatsızlık, orta yaşa doğru hastaların yüzde 90'ında tiroid bezini kaybetmelerine neden oluyor.

Uzmanlar, selenyumun en çok karabiberde ve toprakta bulunduğunu söylediler. Sebzelerde de selenyumun bol miktarda yer aldığına dikkat çeken uzmanlar ayrıca hamilelikte de kullanıldığını hatırlattı.

Selenyum ayrıca deniz ürünleri, susam, mantar, lahana, tavuk, karaciğer, kabakta bulunuyor.

Prostat Kanserinde Büyük Keşif



Erkekleri, prostat kanserine eğilimli hale getiren yeni bir gen türü keşfedildi. Araştırmayı yürüten bilimadamları, erkeklerde hastalığa yakalanma eğilimini artıran karakteristik bir genetik parmakızı farkettiler. 3 bin 430 prostat kanseri hastası ve 2 bin 675 sağlıklı insan üzerinde yürütülen çalışmada, hastalığa yakalanan Avrupalıların yüzde 19'unda, Afrikalıların ise yüzde 41'inde söz konusu ortak gen çeşidinin bulunduğu ortaya çıktı. Bu geni pek çok kişi taşıyor. Genel Avrupa erkek nüfusunun yüzde 13'ünün, Afrika erkek nüfusunun da yüzde 30'unun söz konusu genin bir çeşidini taşıdığı bildirildi. Araştırma sonuçları, Afrikalı erkeklerin, Avrupalılara oranla hastalığa yakalanma riskinin 1.6, hastalıktan yaşamını yitirme riskinin de 2.4 kat daha fazla olduğunu ortaya koydu.

Şehirde Yaşayan Herkes 'Bahar Sendromu' Riskiyle Karşı Karşıya



Bahar aylarında havadaki elektrik yükünün yoğunluğu, sinir gerginliğini ve stresi tırmandırıyor. Bu durum, damarlardaki büzülme arttırıyor. Damarlardaki büzülme midede olursa, ülser bile neden olabiliyor. Kas ağrıları, omuz, sırt ve boyun ağrıları baharda artıyor. Yorgunlukla birlikte; konsantrasyon bozukluğu, neşesizlik, aşırı sinirlilik, hafıza zayıflaması ve uyku bozuklukları görülebiliyor. Uyku ritmi bozukluğu; uykuya dalma güçlüğü, bazen de aşırı uyuklama hali, baş ağrıları, stres ve ruhsal gerginliğe bağlı olarak bağırsak ve mide rahatsızlıkları ortaya

çıkabiliyor. Bahar mevsiminde, mide ve on iki parmak ülseri olanlarda hastalık tekrarlamaları (nüks) daha çok görülüyor. Bağırsaklarda gaz, kabızlık ve ishal gibi düzensiz bağırsak hareketlerini beraberinde taşıyan, 'hassas bağırsak sendromu' diye adlandırılan duruma da rastlanabiliyor.

Bahar ağrılarından kurtulmanın formülü var mı?

Belli jimnastik programlarının kasma ve gevşeme egzersizleri çok önemlidir. Kası çalıştırıp aynı zamanda gevşeme egzersizi yapmak aslında en doğru yöntemdir. Ancak, bu başlangıçta herkesin kendi kendine yapabileceği bir şey değil. Doğru egzersizler, bir hekimin ya da psikologun eşliğinde öğrenilebilir. Bir grup hastada sorunlar ciddi boyuttadır. Onlar değil egzersiz yapmak, kıpırdayamayacak halde ağrı hisseder. Bu kişilerin ilaç tedavisi alması gerekebilir. Antidepresan ve kas gevşetici önerilebilir. Daha da yoğun ağrısı olanlara ise, kasların hassas noktalarını bulup lokal anestezi enjeksiyonu yapılır. Amaç, o kası gevşetmektir. Ardından egzersiz programı öğretilir.

Çocuklarda Tırnak Yeme Alışkanlığı



Tırnak yemenin bir uyum ve davranış bozukluğu olarak kabul edilmesi ve mutlaka altında yatan sebeplerin tespit edilerek tedavi edilmesi gerektiği belirtildi.

Uzmanlar; üzüntü, gerilim, kaygı, öfke, korku, güvensizlik gibi duygular ve aile içi iletişim sorunlarının tırnak yeme davranışına neden olduğunu ifade etti. Sorunun çocukluk ve ergenlikte sık karşılaşılan bir durum olduğunu kaydeden uzmanlar, anne-babalara uzun süren tırnak yeme davranışıyla karşılaştıklarında, bunun altında yatan psikolojik faktörlerin neler olabileceğini öğrenmek ve gerekli önlemleri alabilmek için bir psikologdan yardım almalarını önerdi.

Uzmanlar, ailelerin kendi başlarına önlem almalarının yanlış olduğunu vurgulayarak, şu tavsiyelerde bulundu; aileler çocuğun tırnaklarına biber, oje, boya, uhu vb. maddeler sürmemeli, ellerini bağlamamalı ve ceza verme adına aşağılayıcı, suçlayıcı veya engelleyici yollara başvurmamalıdır. Çocuğu azarlamak, korkutmak, ceza vermek gibi zorlayıcı yöntemlerin uygulanması yararlı olmamaktadır. Hatta kimi zaman daha ağır duygusal problemlerin çıkmasına neden olabilir. Parmak ve tırnağa acı fakat zararsız bir sıvı sürülebilir. Bu hem hatırlatıcı ve hem de tırnağını ağzına götürdüğü zaman acıyla birleştiğinde terk etmeye yardımcı olabilir. Tırnak yiyen çocuklara geceleri yatarken eski hafif eldivenleri giydirmek, çocuk gece tırnaklarını yemek veya ısırarak istediğinde hatırlatıcı olması bakımından yararlı olabilir. Çocukları korku ve kaygıya neden olacak durumlardan uzak tutmak gerekir. Küçük çocukların korku verici televizyon filmlerini izlemeleri, kavgalı olaylarda bulunmaları çocuğu heyecanlandıracağı için sakıncalıdır. Çocukların ilgisi başka yöne çekilebilir. Sinema, televizyon izlerken veya radyo dinlerken onun ağzını çiğneyecek bir şeyle meşgul etmek, tırnak yemenin ve ısırmanın yerine gelecek bir etkinlik olabilir.