

KANSERE ÇÖZÜM VAR!

Nelerden uzak durmalı, ne yemeli, nasıl yaşamalı?

Hayykitap - 4. Baskı, Mart 2012

363 Sayfa

İçindekiler

- Türkiye Kanseri Nasıl Savaşılıyor? *Prof. Dr. A. Murat Tuncer*
Sigara Sizi Yok Etmeden, Siz Onu Terk Edin! *Prof. Dr. Ahmet Rasim Küçükusta*
Kanser Çeşitlerine Göre Tedavi Yöntemleri ve Kanserden Korunma Yolları *Prof. Dr. Erkan Topuz*
Çocuklarda Kanser Nasıl Önlenir? *Prof. Dr. M. Alp Özkan*
Hangi Kanserde Hangi Bitki Kullanılır? *Doç. Dr. V. Canfeza Sezgin*
Doğru Beslenme Kanserden Korur! *Prof. Dr. Ahmet Aydın*
Şeker, Neden Tatlı Tatlı Zehirler? *Prof. Dr. M. Canan Efendigil Karatay*
Gıdalarımız Ne Durumda? GDO, Kansere Sebep Olur mu? *Uzm. Dr. Yavuz Dizdar*
Zehirli Kimyasalları Vücudunuza Almayın! *Kimya Mühendisi Mennan Aysan Kuzanlı*
Elektromanyetik Alanlar ve Kanser *Prof. Dr. Süleyman Daşdağ*
Cep ve Baz'dan Yayılan Dalgalarla Kanser ilişkisi *Prof. Dr. Selim Şeker*
Nükleer Tıp ve Radyoloji Alan Yöntemlerini Kullanırken Nelere Dikkat Etmeliyiz? *Yard. Doç. Dr. Erol Ergüler*
Kanser Tedavisine Manevi ve Psikolojik Yaklaşım *Doç. Dr. Öznur Özdoğan*

Türkiye Kanseri Nasıl Savaşılıyor?

Prof. Dr. A. Murat Tuncer

Sağlık Bakanlığı Kanseri Savaş Dairesi Başkanı

Kanser nedir? Türkiye’de hızla artan kanserin sebepleri nelerdir?

Kanser, bildiğiniz gibi öldürücü, dokuları istila (invaze) eden, anormal hücre çoğalması ile birlikte giden bir hastalık türüdür. Ancak hepsine birden kanser dememize rağmen, kanser türleri genellikle birbirinden çok farklıdır. ... Yani kanser deyince hem neden, hem yapı, hem tedavi, hem de ‘survival’ yani yaşam süreci itibarı ile birbirlerinden tamamen bağımsız yüzlerce hastalıktan bahsediyoruz.

Türkiye’de kanser artış hızı ne düzeyde?

Kanser, ülkemizde dünya ortalamasının biraz daha üstünde artış göstermektedir. Özellikle de çok sigara tüketmemiz nedeniyle akciğer kanseri!

Kanserden genç yaşta ölüm veya meme kanserinden ölüm de beklenmeyen ölümdür. Çünkü meme kanseri, artık tedavi edilebilmektedir. Bir akciğer kanseri de beklenmeyen ölümdür. Aslında çok basit yöntemlerle bu kanserlerin %60’ını yok etmek mümkün olduğunu görüyoruz. Ölümlerin çoğu bu önlenbilir kanserlerden olmaktadır.

“Sigara eninde sonunda kanser yapar” diyebilir miyiz?

Eğer sigara içmiyorsanız, sigaradan etkilenmiyorsanız basit tedbirlerle kanserden korunabilirsiniz. Örneğin beslenme, fiziksel aktivite, alkol kullanmamak, katkı maddelerinden uzak durmak, elektromanyetik alanlardan ve X ışınlarından mümkün olduğunca uzak durmak, güneş ışığından korunmak.

Ancak yoğun tüketimden dolayı sigara o kadar ‘kitlesel’ bir şekilde kansere neden olmaktadır ki, bütün diğer saydıklarımız aslında sigara olmazsa dikkat edilecek unsurlardır.

Yani bir insan sigara içiyorsa, artık sigarayı kesmeden dikkat edeceği başka bir şey yoktur! İlk yapacağı şey sigarayı bırakmaktır.

Balıklarda kanser riski var mı?

Türkiye’nin çevresinde risk taşıyan bir balık yok. Kefal hariç! Yani kefal kirli yerlerde yaşadığı için zaten çok tüketilen bir balık değil.

Dip balıkları da dahil mi buna?

Kalkan da dahil, tüm dip balıkları şu anda güvenli...

Yani kurşun cıva oranlarında korkulacak bir şey yok...

Arsenik oranına kadar baktık, yurtdışında laboratuvarlara kontrole gönderdik, hiçbir sıkıntı yok. Sadece Marmara’daki midyeler için Tarım Bakanlığı önceden uyarılmış, Marmara’dan midye çıkarılması yasak! Onun dışında bir problem yok. **Karanlıkta uyumak çok mu önemli?**

Evet, gece karanlık içindir ve o karanlıktan yararlanalım diyorum. İnsan vücudu nasıl güneşten besleniyorsa, karanlıktan da besleniyor. Melatonin diye bir hormonumuz var. İşte o karanlıkta salgılanıyor. Bu hormonun anti-kanser, yani bizi dinlendirici, birçok hücreyi yenileyici bir rolü var.

Sigara Sizi Yok Etmeden Siz Onu Terk Edin!

Prof. Dr. Ahmet Rasim Küçükusta
Göğüs Hastalıkları Uzmanı

- Sigara dumanında 4 binden fazla kimyasal madde var. Bunların en azından 40 tanesi kanserojen yani kanser yapıcı madde. içilen sigara sayısı ve sigara içilen süre ne kadar fazla ise kanser riski de o kadar artıyor.
- Sigara içmiş olanların kansere yakalanma riski hiçbir zaman hiç sigara içmemişlerinki kadar olamıyor. Bundan dolayı da, en doğrusu hiç sigara içmemekle içenlerin de kanser riskini azaltmak için bir an önce sigara ile ilişkilerini kesmeleri şart.
- Kanser teşhisi konduktan sonra sigarayı bırakanların 5 yıl yaşama ihtimali %60-70 iken, sigaraya devam edenlerin ancak %30'u 5 yıl yaşama şansını yakalayabiliyor. Sigarayı bırakanların daha uzun süre yaşamalarının kalp-damar hastalıklarına bağlı ölümlerin azalmasından değil, kanserin ilerlemesinin durmasından dolayı gerçekleştiği de bildiriliyor.
- Sigara tiryakilerinin en büyük avantajları çok ileri yaşlara geldiği halde hala sigara içen, ama 'turp gibi' olan dedeleri veya çevrelerindeki yaşlı bir tiryakidir. Doğru, her sigara içen akciğer kanseri olmuyor! Çünkü bunların bir kısmı akciğer kanserinden önce ağız, yemek borusu, gırtlak, mesane, rahim ağzı kanserleri veya lösemiden, bir kısmı hipertansiyon, kalp kriz ve felçlerden, bir kısmı da KOAH'tan ölüyor ve akciğer kanseri olmaya fırsat bulamıyorlar.
- Light sigaraların daha az bağımlılık yaptığı ya da daha zararsız olduğu büyük bir aldatmacadan başka bir şey değil, içlerindeki nikotin miktarı daha düşük olduğundan daha fazla sigara içme isteğine sebep olduğu da unutulmamalı. Bazı yabancı marka sigara paketleri üzerinde gördüğümüz 'ultra-light' (çok hafif), 'mild' (hafif) veya 'low-tar' (düşük katranlı) terimleri de tüketiciyi yanıltmak için icat edilmiş kurnazca ifadeler.
- Bir nargile içimi sırasında 3 gram tütün ve 5 gram kömür yakılıp, toplam 2,25 miligram nikotin ve 242 miligram partiküler madde alınıyor. Böylelikle, 50 tane sigara içilmesi ile alınan nikotin miktarına eşit oluyor.
- Pasif sigara içimine bağlı akciğer kanserine, özellikle kocaları ya da babaları sigara içen kadınlarda rastlanıyor. Araştırmalarda sigara dumanına maruz kalanların kan ve idrarlarında yüksek miktarlarda karsinojen maddeler saptanıyor.
- İkinci el duman sadece solunum yoluyla etkili olurken, üçüncü el duman ise sigara içmeyenleri deri ve sindirim sistemi yoluyla da etkileyebilmekte. Üçüncü el duman kavramına göre, kapalı bir alanda mesela evlerde ve arabalarda sadece başkaları olduğu zaman değil, asla sigara içilmemesi gerekiyor. Bunun sebebi de nikotinin deriye ve diğer yüzeylere sıkıca yapışması ve ortamın havalandırılmasının nikotini uzaklaştırmaya yetmemesi. Sigara içen bir kişinin üstünü başını değiştirmeden ve hatta banyo yapmadan başkalarının bulunduğu ortamlara girmeleri bile sakıncalı olarak kabul ediliyor.

Kanser Çeşitlerine Göre Tedavi Yöntemleri ve Kanserden Korunma Yolları

PROF. DR. ERKAN TOPUZ
Tıbbi Onkoloji Uzmanı

KAPSAMLI DİYET TEDAVİSİ ŞART!

Tek başına hiçbir bitki yoktur ki, kanseri tedavi etsin! Ama verilecek bir diyet ve diyetle beraber doktorun uygun gördüğü bitkisel takviyeler hastanın güçlü olmasını, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesini, tedavi esnasında beslenme fonksiyonlarının iyi çalışmasını yani proteinini, karbonhidratını, yağını belli oranlarda belli ölçülerde almasını sağlar. Bazı bitkiler var ki, bunların genellikle hayvan deneylerinde ve bazıları da insanlarda yapılan çalışmalarda kansere karşı faydalı olduğu gösterilmiş. Ancak bitkiler keskin kılıç gibi, bir yanda çok faydalıyken diğer yanda eğer bilinçsizce verilirse büyük bir depreme sebep olabilir!

Bazı bitkilerin kemoterapiyle ters etkiler yaptığını yine öncelikle doktorlarımıza anlatarak, doktorların da hastalara anlatmasını sağlayarak toplumun bilinçlendirilmesi gerekiyor. Bugün fitoterapi dediğimiz bir dal var. Bu dalı üniversitelerde medikal onkologlara da öğreterek, bunun öncülüğünü ortalama 15 senedir ben yaptım ama çok tenkitler aldım.

Kanser deyince akla gelen ilk silah kemoterapi. Kemoterapi hastalığı tedavi eder mi?

Kanser tedavisi yapılp, hasta kurtulduktan sonra sağlıklı yaşaması için gerekli tedbirleri alırız. Çünkü hastanın kurtulması, temelli kurtuldu anlamına gelmez! Her kanserli hastada beş sene sonrasında bile %3-5 tekrarlama riski vardır. Bu sebeple 6 kürlük veya 8 aylık bir koruyucu tedavi (her kansere göre bu değişebilir) gerekebilir. Eğer hastada kemoterapi, radyoterapi veya cerrahi sonrasında hiç hastalık yoksa hasta 3 ayda bir sıkı bir şekilde takip edilir. Üç sene sonra 6 ayda bir, beş sene sonra da yılda bir takip edilmeye devam edilir.

Kanser tedavisi bittikten sonra hastaya bir yaklaşım daha vardır. Bu da 3 ayda bir hangi tip tümörse ona göre doğrudan doğruya bir check-up tarzında yaklaşımdır. Bu bilgisayarlı tomografi, ultrasonografi veya tümör markerleri olabilir. Tümör marker'leri çok önemlidir pek çok kanserlimizde yol gösterici olabilir. Yükselmesi kanserin lehine bir gelişme olduğunu, düşmesi de kanserin yok olduğunu göstermesi bakımından çok büyük önem kazanır. Özellikle kolon, karaciğer, meme, akciğer, erkeklerdeki testis, kadınlardaki over kanserlerinde ve daha pek çok kanserde tümör markerler çok önemli rol oynar. Bunların gidişatı bir parametredir, tümörün gidişatını buna göre tayin ederiz.

Ayrıca kanser tedavisi görmüş, kemoterapiden çıkan bir hasta zaten yorgun ve bağışıklık sistemi bozuk olarak çıkacaktır. Bu sebeple ayrı bir diyet tedavisi uygulamak gerekir. Kanserden koruyucu ve bağışıklık sistemi (immün sistem) güçlendirici bir diyet kesinlikle gereklidir.

Çünkü bu insanlar yeniden doğmuş, yeni bir hayata bağlamıştır. Manevi olarak da destek olmak gerekir. Bu hastalarda %30 oranında kesinlikle depresyon tespit edilmiştir. Bunlara psiko-onkolojik yaklaşım şarttır.

Kanser nedir tam olarak?

İnsan vücudunda normal hücreler tipik (normal) bir şekilde belli bir zamanda çoğalır, belli bir zamanda yaşlanır ve sonra ölürler. Ancak kanser hücreleri kontrolden çıkmış hücrelerdir, bunlar bilinçsizce çoğalırlar ve hızla bölünerek atipik (normal olmayan) şekilde katlanarak büyürler. Bu da vücudun koruyucu mekanizmaları tarafından kontrol altına alınamaz. Kanser hücreleri ortalama bir santimetre küpe kadar vücudun bağışıklık sistemi tarafından kontrol altında tutulabilir ama bunu geçtikten sonra artık kontrol edilemez hale gelir. Ondan sonra pervasızca, çılgınca bir çoğalmayla tümör başlar. İşte bu kanserin olayıdır, bunun da sebebi DNA kırılmasıdır.

DNA kırılmasının sebepleri doğrudan doğruya %90 oranında çevre faktörleridir. Genetik faktörlerin etkisi %5-10 arasında değişir. DNA kırılmasından belli bir zaman sonra tümör ufak ufak büyür, bağışıklık sistemi DNA hasarını tamir edemezse kanser hızla çoğalır ve ondan sonra da metastazını yaparak hastanın durumunu ağırlaştırabilir.

Peki tam anlamıyla kemoterapi nedir, ne işe yarar?

Hala %80-90 oranında kullanılan 'eski' kemoterapi tarzında doğrudan doğruya hücrenin çoğalma fazlarına (G1 fazı, G0 fazı, S fazı) tümör ilacını yollayarak o fazda hücreyi öldürmüş ve durdurmuş oluyoruz, yani kanser hücrelerinin çoğalmasını engelliyoruz. Fakat bu esnada vücudun faydalı yani normal çoğalan hücrelerine de zarar vermiş oluyoruz. Kan tablosunu mahvediyoruz, vücudun koruyucu bağışıklık sistemini yok edebiliyoruz. Hastada pek çok yan tesirler çıkıyor; ağrı yaraları, saç dökülmeleri, bulantılar, kusmalar... Ama son zamanlardaki büyük gelişmelerle bu yan tesirleri de büyük oranda azalttık. Mesela kan düşmelerine karşı yeni çıkan büyüme faktörleri ile trombositleri kontrol altına alıp artırabiliyoruz. Bunun dışında kan transvizyonu yapabiliyoruz, kanın çoğalması için takviye edici maddeler veriyoruz veya diyetle bunu çoğaltabiliyoruz. Ağrı yarığına karşı koruyucu faktörler var, onları kullanabiliyoruz. Saç dökülmelerine karşı maskeler var onları takıyoruz, saç dökülmesini azaltıyoruz vb.

Kemoterapi sistemik olarak devrede, bütün vücuda etkili yani kafasından tut saç tırnağına kadar bütün kanda yayılıyor, lenf bezleri vasıtasıyla kan yoluyla bütün tümöre etki ediyor. Ama tabii ki bu sistemik etkisinden dolayı da seçiciliği olmuyor. Ancak yeni çıkan 'hedefe yönelik tedavi' dediğimiz tedaviler genellikle seçici yani direkt tümöre etki ediyor. Bizler artık hastalık yoktur hasta vardır teorisiyle yol alıyoruz. Bir meme kanserinde 30 çeşit hasta geldiği zaman, en az 30 çeşit tedavi uygulanabilir yani bunun için hastanın genetik ve moleküler seviyesine iniliyor ve her hastaya özel bir tedavi uygulanıyor. İşte en önemli olay bu!

Biraz da radyoterapi konusunda bilgi verebilir misiniz? Onun tam olarak işlevi ne?

Radyoterapide lokal olarak tümörlü bölgeye radyoaktif iyonlar veriliyor ve radyasyon o tümörü yok ediyor. Bundan birkaç yıl öncesine kadar eski aletlerle (kobalt serisi aletler) çok geniş alanı ısınlayarak, faydalı olan dokulara da zarar veriliyordu ve bu hastanın vücuduna büyük zarar getiriyordu. Fakat son zamanlarda bu alanda da büyük ilerlemeler oldu. Yeni aletler tümörü belli bir boyutta, belli bir hizada yakalıyor ve belli bir hudutta çok iyi bir planlamayla, normal dokuya zarar vermeden tümörü yok ediyor. Bu uygulamada, genellikle beyin, akciğer, pankreas karaciğer kanserleri gibi kanserlerde nokta atışı yaparak tümör yok ediliyor. Ama tabii bunun da belli kısıtları var; tümörün 3 cm'i geçmemesi, tümör sayısının da 2-3'den fazla olmaması lazım.

Bundan 30 yıl öncesinde mesela bir insan kanser olduğu zaman, öldüm bittim, gidiciyim diye düşünüyordu. Tabii çevresindeki insanlar da o gözle bakıyordu. Şimdi durum çok değişti değil mi?

Şimdi de öyle düşünülüyor, asrın vebası deniyor, millet kanser lafını duyduğu zaman öldüm zannediyor halbuki bugünkü durum öyle değil.

Mesela meme kanserli hastaları eskiden %50 oranında kurtarıırken, şimdi bu oran %85'e çıktı. Örneğin meme kanserlilerde eskiden 'HER-2 pozitif' denilen bir faktör bulunduğu zaman tedavi yapardık, durduk mu hastayı temelli kaybederdik. Büyük ilerlemelerden sonra bugün HER-2 pozitif tespit edilince, hastaya 'herseptin' dediğimiz bir ilaç veriyoruz. İşte bu ilaç eskiden %50 oranın kaybettiğimiz hastalara şimdi %85 şans getirdi.

Kanser tedavi edilebilir bir hastalık ama sizin de başlarken ifade ettiğiniz gibi en önemli unsur korunma! İlk adımda bireysel olarak alabileceğimiz önlemler neler?

- öncelikle cep telefonu, televizyon, bilgisayar, floradan lamba, yüksek enerjili ısıtıcılar vb gibi radyasyon yayan cihazlardan uzak durmak ve kullanma zorunluluğu olan durumlarda da ölçülü sürede kullanmak gerekiyor. Ayrıca yüksek gerilim hatlarının yakınında yaşamamaya dikkat etmelisiniz!
- Maalesef toplum olarak cep telefonu bağımlısıyız. Ancak kanser açısından bu telefonlar çok büyük risk faktörü! Cep telefonu ilk çaldığı an kesinlikle açmamalı, yolculukta telefonu kapatmalı (seyir halindeyken telefon sinyalleri daha güçlüdür, bu nedenle yolculukta telefon kullanımı daha tehlikelidir), yatarken de telefonu yatak odanızdan uzakta şarj etmelisiniz.
- Radyasyon, kanserin en önemli sebepleri arasındadır. Elektromanyetik alan yaymalarının dışında, bilgisayar, televizyon, cep telefonu vb aletler radyasyon yayar ve bu iyonlar havada asılı kalır. Bizler de bunları direkt soluyarak alıyoruz. Bu tozlar, solunum yoluyla akciğerlere geçer. En ucuz radyasyon savar ise kaktüstür. Evinizde ve işyerinizde kaktüs yetiştirebilirsiniz (ama süs kaktüsü değil, büyük kaktüs)! Azıcık toprakta bile yetişir, su istemez. Ayrıca alge vera, leylak, İngiliz sarmaşığı ve benjamin de radyasyon savardır.
- Çözücüler, boyalar, mürekkepler, böcek ilaçları vb gibi kimyasallardan kaçınmak gerekiyor. Ayrıca kağıt ve mürekkep kartuşlarının geri dönüşümlü olmasına dikkat etmelisiniz.
- Evde kullanılan deterjanlar, kanserojen maddeler içerdiği için kanser riskini artırıyor. Özellikle meyve kokulu oda spreyleri de kanserojendir, kullanmayın. Ev temizliğini sirke, limon suyu, kabartma tozu, çamaşır sodası ve zeytinyağı ile yapmanızda fayda var. Oda kokusu olarak da taze doğal çiçekler veya organik çiçeklerden elde edilen saf uçucu yağlar en ideali...

- Leke, su tutmayan yatak örtüleri, mobilyalar, el çantaları zararlı ve kanserojen maddelerdir, bu tür ürünlerden uzak durmalısınız.
- Hammaddesi pamuk, keten, yün ve kenevir olan elbiseleri tercih etmelisiniz. Dolaplarınızda da naftalin yerine ceviz yaprağı kullanmalısınız.
- Koruyucu ve yapay katkı maddesi ihtiva eden fabrikasyon gıdalar, şeker (beyaz, esmer yani her türlü), beyaz un, rafine tuz, kızartma vb gibi yiyecekleri tüketmemelisiniz. Özellikle gebelikte tuzlama türü gıdalardan uzak durmalısınız.

CT TARAMALARI ZANNEDİLENDEN 4 KAT FAZLA RADYASYON YAYIYOR

Kötü beslenmeden sonra en büyük tehlikelerin başında radyasyonu saydınız. Odalarımıza yetiştireceğimiz kaktüsle çevremizdeki radyasyona karşı basit önlemler alabileceğimizden bahsettiniz. Peki, bugüne kadar içimize işlemiş olan radyasyondan arınmanın yolları var mı? Radyasyona karşı etkili gıdalar hangileri?

Yayınlanan araştırma sonuçları, CT taramalarının, zannedilenden dört kat daha fazla radyasyon yaydığını ortaya koydu. Sıradan tıbbi X ışınlarıyla karşılaştırıldığında, CT taramaları çok daha yüksek çözünürlüklü görüntüler verir. Ama maalesef hastaları yüzlerce, hatta bazen binlerce kat daha fazla miktarda radyasyona maruz bırakır.

CT taramaları, insanların tüm vücutlarını yüksek seviyelerde DNA gen mutasyonuna neden olan radyasyona maruz bırakır. İyonize edici radyasyon (özellikle X ışınları ve gama ışınları) canlı dokuyla etkileştiğinde, büyük miktarda reaktif oksijen ve azot türevleri açığa çıkarır. Bu durumun patolojik sonucu, hassas DNA zincirlerinde serbest radikal hasarı oluşmasıdır.

Hücresel proliferasyonu düzenleyen DNA genleri hasar gördüğünde ise sonuç kanser olabilir. Radyasyonla tetiklenen kanser riski, okside edici prosesleri kesintiye uğratarak azaltılabilir. Çoğu hekim ve radyolog tarafından gözden kaçırılan husus, iyonize edici radyasyona karşı besin katkılarının radyo-koruma sağlamadaki çarpıcı rolüdür.

Eğer hekiminiz bir CT taraması, X ışını veya radyasyon içeren diğer diyagnostik prosedürün yapılmasını istiyorsa, bunlar için gün alır almaz, kullandığınız antioksidan katkılarının dozunu artırın. Radyoprotektif kabiliyetleri nedeniyle incelenmiş olan pek çok besin maddesi sınıfı vardır. Bunların başında vitaminler, eser mineraller, polifenoller ve çeşitli bitki ekstraktları gelir.

UZAY BESİNLERİ İLE RADYASYONDAN KORUNUN!

Vitaminler, radyasyona karşı savaşta önemli bir yer tutar. ‘ACE’ vitaminlerinin (A, C ve E), moleküler yapıları sayesinde antioksidan koruma sağladığı kanıtlanmıştır. Bu vitaminlerin ve diğer antioksidanların yüksek miktarda alınması, pilotlar gibi yüksek irtifada çalışanları, mesleki bir tehlike olan ve radyasyonla harekete geçen kromozom hasarından korur. ACE katkıları ayrıca, astronotları yüksek radyasyon seviyelerinden korumak için ‘uzay besinleri’ olarak da önerilmişlerdir,

A vitamini, radyasyon etkilerini iyileştiriyor ve kanser hücrelerini öldürüyor

A vitamini prekürsörü olan beta karoten, klinik açıdan ilk olarak Çernobil’deki nükleer kazadan etkilenen bölgedeki çocukların tedavisinde kullanılmıştır. Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar da, A vitamininin kansere yol açabilecek radyasyonla harekete geçen gen ekspresyonu anormalliklerini tersine çevirebildiğini göstermiştir, A vitamini, radyasyon etkilerini iyileştirir ve kanseröz hücrelerin ölümünü artırır. C vitamini, glutatyon gibi doğal antioksidan sistemleriyle birlikte, DNA’nın ve kromozomların, oksidatif hasardan korunmalarına yardımcı olur. C vitamini aynı zamanda insan kan hücrelerinin radyasyon yüzünden ölümünü de önler.

C ve E vitamini, serbest radikalleri etkisiz hale getiriyor

C vitamini gibi E vitamini de serbest radikalleri oluşur olmaz stabilize eder ve toksisitelerini azaltır. Bu etki radyasyonun olumsuz etkilerinden korunmada hayati önem taşır. Sürekli radyasyona maruz kalan radyoloji uzmanları üzerinde yapılan bir çalışmada; bir grup teknisyene, 15 gün boyunca her gün C vitamini (500 mg) ve E vitamini (150) katkısı verildiğinde, doku oksidasyonunun düştüğü ve doğal antioksidan seviyelerinin arttığı görülmüş.

Çinko ve manganiz vücut direncini sağlıyor

Eser mineraller, özellikle çinko ve manganiz; radyasyona karşı vücut direncinin sağlanmasında büyük önem taşır. Çinko katkısı, kemik iliğini radyasyonla harekete geçen hasardan korur, fakat tümör hücrelerini koruyamaz.

Resveratrol, quercetin ve yeşil çay en kuvvetli radyo- koruyucular

Polifenoller, bitki ürünlerinde bulunan çok yönlü moleküllerdir ve kolektif olarak, radyasyonun vücuttaki bazı etkilerine karşı önemli miktarda koruma sağlar. Resveratrol, quercetin ve yeşil çay polifenoller bu sınıftaki en kuvvetli radyo- koruyucular arasındadır. Resveratrol, hem sağlıklı dokuları korur, hem de tümör karşıtı etkiye sahiptir. En çok çekirdekli kara üzümde, yer fıstığında ve yaban mersininde bulunur. Ayrıca kapsül şeklinde resveratrol ekstraktları da bulunmaktadır. Antioksidan özellikleri, radyasyonun hasta edici etkilerine karşı en hassas olan karaciğer ve ince bağırsaktaki radyasyon toksisitesini önler. Yeşil çay ekstraktları de, bağırsaklarda hızla çoğalan hücreleri ve saç foliküllerini radyasyon tedavisinin hasar verici etkilerinden korur.

Kurkumin, DNA hasarını ve tümör oluşumunu azaltıyor

Zerdeçaldan ve diğer Güney Asya baharatlarından elde edilen kurkumin maddesi, DNA hasarını ve tümör oluşumunu azaltır. Kurkumin ikili etkiye sahiptir. Antioksidan etkisi, normal dokuyu radyasyondan korur. Fakat aynı zamanda kanserde hücre ölümünden sorumlu olan genleri yukarı doğru regüle ederek, tümör tahribini artırır.

Sarımsak ve zencefil de birlikte şaşırtıcı radyo-koruma sağlıyor

Sarımsağın yüksek kükürt içeriği, glutatyon gibi doğal antioksidan sistemleri destekler. Ayrıca alyuvar hücrelerini radyasyon hasarından korur. Zencefil ekstresi ise glutatyon aktivitesini artırır, ayrı ve tamamlayıcı bir mekanizma ile lipid peroksidasyonunu azaltır. Ekstreler, radyasyonla meydana gelen birçok serbest oksijen ve azot radikalini hemen temizler.

Ginkgo biloba ve ginseng DNA hasarına karşı koruyor

Ginkgo biloba radyasyona maruz kalan kişilerin kanındaki DNA hasarını azaltır. Bu etki o kadar kuvvetlidir ki, Çernobil

Nükleer Santrali'ndeki işçilerin radyasyona maruz kalmalarından çok uzun zaman sonra tedavi edilmelerinde faydalı olduğu kanıtlanmıştır. Daha yeni olarak ginkgo ekstrelerinin, insanlar radyoaktif iyot tedavisini takiben hücre hasarından koruduğu kanıtlanmıştır. Ginseng kayda değer radyoaktif etkileri olan diğer bir önemli bitkidir. Çeşitli ginseng ekstreleri kişiyi, radyasyonla tetiklenen DNA hasarına karşı korur. Antioksidan etkileri; kemik iliği, dalak ve testislerdeki hücreler dahil olmak üzere, radyasyona karşı hassas olan çeşitli dokuları korur.

OMEGA-3, PROSTAT KANSERİNDEN KORUYOR

Prostat kanserinden korunmak isteyenler ve prostat kanseri tedavisi görenler beslenme konusunda nelere dikkat etmeli?

- Omega-3 içeren balık, ceviz, keten tohumu vb yiyecekler bol miktarda tüketilmeli, hiç değilse koruyucu olarak günde 1.000 mg omega-3 hapi alınmalı.
- Soya yağı (GDO'suz soyadan üretilmiş olmak şartıyla) kullanılmalı.
- Meyve tüketimi (mevsiminde taze olarak) artırılmalı.
- Manganez, selenyum, E vitamini prostat kanserine çok faydalı... Ayrıca normal olarak günde 8 ünite 3 vitamini alınmalı.
- Yeşil çay içerdiği kateşinlerden dolayı prostat kanserinden korunmada da çok etkili, her gün iki-üç fincan içilmeli.
- Hipertansiyonu olan erkeklerde krizantem yani kasımpatı yine çay olarak korunma amaçlı kullanılabilir.
- Prostat kanserinden korunmak için özellikle aşırı miktarda süt tüketilmemeli, yüksek dozlarda çinko ve kalsiyum alınmamalı! Testosteron takviyesi de alınmamalı!
- Doymuş yağlardan, kızartılmış her türlü yiyecekten, fazla kırmızı etten uzak durulmalı!
- Genellikle mantar yemekleri (haftada 2-3 defa) tercih edilmeli.
- Beyaz pirinç yenmemeli, onun yerine bulgur yenebilir.
- Endokrin bozucu oldukları için her türlü böcek ilacı, metal tozları gibi metal işleme sıvıları ve hidrokarbonlardan uzak durulmalı!

• Fazla kilolu olmamak, spor yapmak ve kilo-boy indeksini uygun seviyede tutmak da hem korunmak adına hem de tedavi sürecinde çok önemli! Aslında bu spor ve formda kalma konusu tüm kanserlere karşı önemli olan ortak bir nokta.

Prostat kanserinde hem koruyucu hem de tedavi desteği olarak hastalarınıza önerdiğiniz bitkiler hangileri?

Özellikle en çok kullanılanlar arasında meyan kökü, reishi mantarı, panax ginseng, brokoli, ısırgan yaprağı ve kökü sayılabilir. Biraz önce tavsiye ettiğim domates suyu, yeşil çay, kasımpatı da prostat kanserine karşı en etkili bitkiler arasında.

Peki, prostat kanserinde ilk belirtiler ve erken tanı için yapılacak kontroller neler?

Prostatta sıkı kontrol yapmak çok önemli, çünkü önümüzdeki 15-20 yılda 3 erkekte birinin (büyük ihtimalle) prostat kanseri olacağını düşündüğümüze göre tüm erkeklerin 50-60 yaşından sonra senede bir PSA kontrollerini yapmak, PSA sonuçlarına göre eğer gerekiyorsa 6 ayda bir rektal muayene yapmak gerekiyor. Ayrıca prostat kanserli hastalar genellikle bel ağrısı şikayetiyle gelirler. Çünkü prostatın en çok sevdiği ve metastaz yaptığı yer bel kemiğidir. 50 yaş altında bel ağrısıyla gelenlerde muhakkak film çekerek ve PSA'sına bakarak prostat kanseri aramak lazımdır.

Peki, son yıllarda kadınlarda sık görülen meme kanserinde son gelişmeler neler?

Meme kanseri vakaları, 1960 yılından bu yana hızla çoğalıyor. Bu gelişme, tıbbi X ışınlarının kullanımının artmasıyla bağlantılıdır. En yeni verilere göre, sadece 2007 yılında yapılan CT taramalarının sonucunda, yaklaşık 2 bin yeni meme kanseri vakasının gelişeceği belirtilmektedir Öte yandan, CT taramalarında yayılan radyasyon, yüz binlerce kanser vakası ve muazzam sayıda kalp krizi ve felce neden olabilecektir; bu yasaklanmaları gerektiği anlamına gelmemektedir.

Tedavi süreci nasıl işliyor?

Meme kanserinde tedavi çok farklıdır; hastalık yok, hasta vardır! Çünkü her kanser, her hasta ayrı ayrı tedavi edilir. Her hastanın apayrı bir ilaca, apayrı bir korumaya, apayrı bir hormon tedavisine ve ayrı bir bakıma ihtiyacı vardır. Bu yaklaşım, 5 ya da 10 sene içinde tamamen yerleşecektir. Meme kanserinde en önemli faktörler; tümörün büyüklüğü, kadının adet görmekte veya görmemekte olması, koltuk altına sıçrayıp sıçramaması, reseptörler HER-2 (kansere hücre yüzeyi HER-2 adı verilen ve tümörün büyümesini tetikleyen reseptörler açısından incelenir) ve kadının yaşıdır. Tedavi süreci, bu faktörlere göre planlanmalıdır. Daha önce de ifade ettiğimiz gibi meme kanseri tedavisinde de diğer kanserlerde olduğu gibi çok önemli gelişmeler kaydettik.

Yeni ilaçlar sayesinde meme kanserinde mucizevi bir tedavi yaklaşımı getirdik, ama kanserde hala en geçerli yaklaşım, ondan korunmaktır! Bunu her zaman söylüyorum; bir korunma, bin tedaviden evladır! Tedavi sıralamasında da erken tanı, iyi bir kemoterapi ve kemoterapinin ardından iyi bir bakım gelir.

Peki, nasıl korunabiliriz meme kanserinden?

Erken adet görmek, kanserin başlaması açısından en temel faktördür. Bugün artık 18 yaşında bile meme kanseri vakalarına rastlıyoruz! Erken adet görmek de, geç adetten kesilmek de meme kanseri açısından önemli risk faktörleridir. İşte bu nedenle çocuk doğar doğmaz kanser faktörlerinden korunmalıdır. Artık her şeyden hormon alıyoruz! Böcek ilaçları, tarım ilaçları soluyor, fast food yiyoruz. Hormonlu gıdalarla beslenmek, geç menopoza da neden oluyor. Eskiden kadınlar 40-45 yaşında adetten kesilirken, bu yaş 50-55'e yükseldi.

Meme kanserine karşı etkili olan gıdalar hangileri?

- Ekmek kabuğu. Tabii tam buğday, arpa ve çavdar ekmeklerinin kabuğu!
- Kimyon.
- Esmer pirinç veya bulgur pilavı.
- Karnabahar, beyaz lahanası, brokoli ve Brüksel lahanası yani anti kanser gıdaların başında gelen tüm lahana ailesi namı diğer lahanagiller. Lahanagiller, içerdiği A, B, C vitaminleri, folat ve kalsiyum ile serbest radikallere karşı vücudu korur. Kanser

riskini azaltmak için bu sebzelerden, mevsiminde taze olarak günde 3-5 porsiyon tüketilmeli.

- Kuşkonmaz.
- Kan portakalı.
- Yeşil çay (özellikle östrojen reseptörleri pozitif olanlarda).
- Baklagiller. Haftada iki kere baklagil tüketin.
- Yeşil mercimek ve yer fıstığı.
- Semizotu, ıspanak, pırasa ve soğan. Mevsiminde her gün sofranızda bulundurun.
- Maydanoz, dereotu, tarhun ve karaturp. Bunlardan birini mutlaka her salataya katın.

Durduk yerde kemik ölçümü yaptırmak riski artırıyor

Kadınların her bulduğu yerde “*Dur bir kemik erimesi var mı baktırayım*” düşüncesi ile sık aralıklarla gereksiz yere kemik ölçümü cihazlarına girip kemik filmleri çekirtmesi, ya da aynı şekilde doktor kontrolünden uzak olarak bilinçsizce mamografi çekirtmesi vücuda alınan radyasyon dozunu ve beraberinde kanser riskini de artırıyor.

Ayrıca egroz kirliliği de kanser artışlarında büyük rol oynuyor.

3 AYDA BİR SUYUNUZUN MARKASINI DEĞİŞTİRİN

Suların dikkatlice tüketilmemesi derken...

Sular genellikle arsenik ihtiva etmekte aynı zamanda plastik kaplarda muhafaza edilmekte, eve konulacak bir iyi bir filtre sistemi faydalı olabilir. Tabii bunun da arsenik süzüp süzmediği şüpheli, Amerika’da yapılan yeni bir araştırma da, su filtrelerinin magnezyumu tuttuğu, magnezyumun da vücuda çok faydalı bir element olduğu, bundan dolayı da dışarıdan magnezyum alınması gerektiği özellikle belirtiliyor. Amerika’da evine filtre koyanlarda yapılan incelemede 150 tane filtre varsa ancak bunun 3-4 tanesinin arseniği tutabildiği tespit edilmiş. Yani su filtresi alırken prospektüsünü dikkatlice okuyarak bunu taktırmalı, taktırdıktan sonra da özellikle hastalar dışarıdan magnezyum takviyesi almalı.

KOLON KANSERİNDEN KORUNMAK İÇİN MEYVE VE SEBZELERİ SUYUNU SIKMADAN, BÜTÜN BİR ŞEKİLDE POSALI OLARAK TÜKETMEKTE YANİ BAĞIRSAGI DOLDURMAKTA ÇOK BÜYÜK FAYDA VAR.

GÜNDE BİR-İKİ AVUÇ YER FISTIĞI KOLON KANSERİNİ ÖNLÜYOR

Kolon kanserleri de son yıllarda artış gösteren kanserlerden. Bu kanserden korunmak ve tedavi sürecinde doğru beslenmek adına nelere dikkat edilmeli?

Kolon kanserinin en önemli koruyucu faktörlerini şöyle sıralayabiliriz:

- Günde 5-7 porsiyon sebze ve meyve tüketmek. Mevsimine göre sebze olarak lahana, karnabahar, brokoli, koyu yeşiller, pazı, pırasa, kereviz, soğan, sarımsak; meyve olarak da yaban mersini, böğürtlen, vişne, kara erik, kara üzüm, kayısı (taze veya gün kurusu) ve hurma tercih edilebilir. Meyve ve sebzeleri suyunu sıkmadan, bütün bir şekilde posalı olarak tüketmekte yani bağırsagi doldurmakta çok büyük fayda vardır.
- Günde 2-3 porsiyon tam tahıl tüketmek.
- Her gün probiyotik olarak yoğurt yani geleneksel ev yoğurdu tüketmek
- Her gün en az iki litre sıvı tüketmek
- Haftada en az iki kere baklagillerden yemek. Kuru fasulye, bezelye, nohut ve genetiği değiştirilmemiş soya ürünleri olabilir.
- Her gün kuruyemişlerden ceviz ama en önemlisi yer fıstığı yemek. Günde bir- iki avuç yer fıstığı tüketmenin genellikle bağırsak kanserinden koruduğu gösterilmiştir. Ancak yer fıstığı çiğ alınıp, evde kavrulmalıdır. Çünkü fazla kavrulmuş olunca vitaminleri kaybolabilir, çiğ olunca da nemli olduğu için içinde bazı mantarlar üreyebilir. Hafif ısıda nemini alıp, kabuğu ile beraber fırınladıktan sonra yemek daha sağlıklıdır.
- Özellikle zeytinyağı, avokado yağı, saf fındık yağı, keten tohumu ve genetiği değiştirilmemiş soyanın yağlarını kullanmak. Bu yağlar da kolon kanserinin en önemli koruyucu faktörlerindendir. Ancak ısıl işlem görmemiş şekilde yani soğuk sıkım olarak üretilmiş olmalıdırlar.
- Mercan köşk, kekik, adaçayı, biberiye, hardal otu, karahindiba, zencefil ve zerdeçal bitkilerini sofradan eksik etmemek. Salataya eklenebilir veya çay olarak tüketilebilirler. Özellikle günde bir tatlı kaşığı zerdeçalın hemen her kanserde ‘anti kanser’ bir gıda olarak muhakkak tüketilmesi önerilir. Hakiki olmak şartıyla yani saf-doğal bal olursa günde 1 tatlı kaşığı baharatlarla karıştırarak tüketilebilir.
- Yapay katkı maddeleri içeren ve raf ömrü uzun olan gıdalardan kaçınmak.
- Her şeyi taze olarak tüketmek.
- Hamilelik yönü varsa günde 4 ünite folik asit almak, kalsiyum E vitamini (günde 4 ünite) ve B vitamini takviyesi almak. Bunların koruyucu rolleri vardır.
- Kabızlıktan kesin kaçınmak. Her gün bir-iki kere bağırsakları boşalacak şekilde büyük abdeste çıkılmalıdır.
- Obeziteden yani şişmanlıktan kaçınmak.
- Sigara, alkol kullanmamalı. Özellikle bira ve sert alkoller kolon kanserinin artmasında önemli faktörlerdendir. Radyoterapi görenlerde riski daha da yüksektir.
- Aşırı yanmış ızgara ve kızartmadan kaçınmak! Ülseratif kolit hastalığında ve bağırsak poliplerinde aşırı yanmış ızgara yiyeceklerde ve kızartılmış kırmızı et tüketenlerde kanser riski çok fazladır.
- Klorlama yan ürünlerinden kaçınmak.

KEMOTERAPİ ESNASINDA KANTARON VE GREYFURTTAN UZAK DURUN!

Peki, kolon kanseri tedavisi görenlere neler tavsiye ediyorsunuz?

- Kemoterapi esnasında genellikle tedavide kullanılan ilaçlar mukozit yapar, buna karşın ilaçla beraber günde 30gr glutamin verilirse hasta rahatlamaktadır. Zencefil de hem bulantı için hem de aynı zamanda hastanın sindirim sistemini düzenleme bakımından faydalıdır.
- Omega-3 kilo durumuna göre muhakkak verilmelidir. Günde 3-4 grama kadar çıkılabilir.
- Kemoterapi esnasında kantaron ve greyfurttan kaçınılmalıdır. Bu bütün kanserler için geçerlidir.
- Kanser tedavisi sonrası muhakkak, kalsiyum, selenyum, folik asit, bebek aspirini, D ve E vitaminleri verilmeli. Son zamanlarda yapılan çalışmalarda özellikle D vitamininin çok faydalı olduğu gösterilmiş. Bunun dışında yeşil çay ve rezene çay olarak da verilebilir. Isırgan yaprağı ve ısırgan kökü yemek olarak hastaya verilebilir. Keten tohumu ve zerdeçal devamlı olarak muhakkak verilmeli. Kara erik kolon kanserinde koruyucu olarak en başta gelenlerdendir, bol bol verilmelidir. Hatta hurma ve gün kurusu kayısı da bu gruba girer, çok faydalıdır. Kara üzüm, gerek çekirdeğiyle gerekse kabuğunla beraber fayda sağlar.
- Yoğurt, çökelek ve özellikle peynir suyu tüketmenin kolon kanserlerinin tedavisinde faydalı olduğu gösterilmiştir.
- Ayrıca ağız sütü (colostrum) yani inek, koyun ve keçi gibi hayvanların yavruduktan sonra ilk 5 gün boyunca memelerinden gelen süt de kanser hastaları için çok şifalıdır. Normal olarak, ağız sütü yeni doğan yavruların bütün gıda ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir özellikte sahip olup, protein, yağ, mineral maddeler, vitaminler ve bağışıklık maddeleri açısından, sonradan salgılanacak süte göre daha zengindir. Bunun yanı sıra rengi süttten çok farklı olup, koyu sarıdan kahverengiye kadar değişmektedir. Tadı ise tuzlu veya acımtırak olup, asidik bir reaksiyon göstermektedir.

Hastaya ne kadar omega 3 veriliyor?

Omega3 tümörün büyümesini inhibe eder (yavaşlatır), bu etkiyi göstermesi için günde 2.000 veya 3.000 mg alınması gerekir. Normal seyirdeki hastalara günde 2.000 mg. veriyoruz, eğer hasta çok zayıfsa omega3 miktarı günde 3.000 mg'a kadar çıkarıyoruz.

Burada özellikle alınan omega3'ün içinde omega-6 bulunmamasına dikkat etmek gerekiyor. Çünkü omega6 ise tümörü progrese eder (ilerletir) yani kesinlikle kullanılmamalı!

Peki, kanserden korunma için ne kadar omega-3 takviyesi almamız gerekiyor?

Günde 1.000 mg yeterli.

SENTETİĞİ BIRAK, SAF PAMUĞA GEL!

Hem uzun yıllardır kanser hastalarını tedavi eden, hem de insanların kanserden korunmaları için savaş veren uzman bir hekim olarak siz bir pazartesi gününden başlayarak bir haftayı nasıl geçiriyorsunuz yani bu bitmeyen enerjinizi neye borçlusunuz? Mesela sabah kaçta kalkıyorsunuz, güne nasıl başlıyor, gün içinde nelere dikkat ediyor, akşam kaçta yatıyorsunuz? Evinize eşya veya üzerinize kıyafet seçerken kıstaslarınız neler?

- Bir kere sabahtan kalktığım yatak ve o anki durumun her şeyi ifade ediyor! Yattığım yatak sentetik, üzerine aldığım yorgan sentetikse güne 1- 0 yenik başlarsın. Bunların hepsinde kanserojen etki vardır! Bu sebeple benim bütün yataklarım pamuk veya yündür. Yastıklarım ve yorganım da ya kuştüyüdür veya pamuktur.
- Çamaşır olarak sadece organik olan saf pamuktan üretilmiş ürünleri tercih ederim. İç çamaşırı, havlu ve nevresim gibi birebir cildimize temas eden tekstil ihtiyaçlarımızı organik malzemeden üretilmiş ürün satan mağazalardan alırım.
- Doğrudan doğruya sentetik halılardan kaçınmak lazım, çünkü onlar da kanserojen! Evde makine halısı dahi kullanmam. Hakiki kök boya ile boyanmış, elde dokuması kilim veya halı kullanırım.
- Yatak odamda hiçbir zaman bilgisayar, televizyon vb olmaz. Cep telefonu ya da başka bir elektrikli alet, şarjda olmaz!
- Ben her akşam saat 22.30-23.00'te yatarım, karanlıkta uyurum, odamda ufacık bir ışık, bir mum dahi yanmaz! Çünkü kanser genellikle karanlıkta uyuyan bir tümördür. Aydınlıkta gece vardiyasında kadınlarda meme kanserin 5 kat fazla olduğu gösterilmiş.
- Sabahleyin saat 05.00-06.00 arasında kalkarım.
- Banyoda sakın kaynar suyla yıkanmayın! Çünkü suda bulunan arsenik ve klor birleştiği zaman kaynar suda kanserojen bir madde açığa çıkıyor, onun için daima ılık suyla banyonuzu yapın.
- Günlük olarak süslenmek için kullanılan kişisel bakım ve kozmetik ürünleri arasında, erkek ürünlerinin en az 10, kadın ürünlerinin de en az 20 tanesinde çeşitli kimyasallar bulunuyor. Tabii bunların da çoğu kanserojen. Bu sebepten doğrudan doğruya zeytinyağlı sabunla yıkanırım saçlarımı da ya bebe şampuanı ile ya da zeytinyağlı sabunla yıkarım. Dişlerimi genellikle günde bir kere fırçalarım ama yumuşak diş fırçası ve aynı zamanda bitkisel diş macunu tercih ederim. Ayrıca radyasyon etkisinden de korunmak için tıraş makinesi kullanmam, normal olarak jiletle tıraş olurum.
- Her sabah aç karnına iki bardak ılık (oda sıcaklığında) su içerim. Sabah kahvaltısında muhakkak beyaz peynir, bir köy yumurtası, çökelek, bir kaşık bal, yiyebildiğim kadar zeytinyağlı salamura olmayan zeytin, özellikle de yeşil zeytin tüketirim. Tabii mevsimine göre bir veya iki doğal domates, salatalık, biber de yerim. Reçel veya tatlı tüketmem, hakiki temiz bir hurma varsa bir iki tane de hurma yerim ama yoksa o zaman bir iki tane güneşte kurumuş kayısı tercih ederim.
- Açık çayın (siyah çay) zararı yoktur ama ben pek içmem. Yeşil çayla, nane limon karışımı bir çayı tercih ederim.

Ekmek yer misiniz?

Genellikle çavdar, yulaf veya arpa ekmeğini tercih ederim ve normal olarak ekmeğin kabuğunu tercih ederim. Bir ya da en fazla iki dilim! Kesinlikle margarin ve tereyağı kullanmam.

Et türü şeyler?

Salam, sucuk, sosis kesinlikle benim soframda olmaz. Bunların hiçbirini tüketmem. Çünkü sosis, salam genellikle çiğ etten yapılıp ve onun için özellikle katkı maddesi en fazla olan gıdalardan biridir.

Ancak ayda bir gibi zaman aralıklarıyla kasabın yaptığı sucuğu tüketirim, çünkü onda yapay katkı maddesi yoktur! Baharat ve yalnız et vardır. Onu da hindi sucuğu olarak tercih ederim.

Peki, ara öğünleriniz var mıdır? Öğlen yemeğinde neler yersiniz?

Sabahla öğlen arasında kesinlikle hiçbir şey yememeye çalışırım ama bu arada içersem yeşil çay veya nane-limon içebilirim. Hatta bazen büyük bir bardağın içine bol miktarda nane ve limon doğratırım, içine maden suyu koyarım (dikkat soda değil) onu da yavaş yavaş öğlene kadar tüketirim.

Karnım çok acıktıysa ve mevsimiyse (her şeyi mevsiminde yemek lazım) iki-üç tane salatalık veya marul yerim. Salatalık sıfır kalori olmasına rağmen çok faydalıdır, genellikle cilde olumlu etkisi vardır, klorofil bakımından zengindir aynı zamanda 'beta karoten' ihtiva eder. Marul da çok şifalıdır, sıfır kaloridir, o da büyük miktarda beta karoten ve yeşil olduğundan dolayı da klorofil ihtiva eder.

Öğlen akşam arası bir şey yer veya içer misiniz?

Arada bulursam özellikle 'köy elması' günde beş tane (küçük boy) tüketmeye çalışırım. Bu arada beş tane küçük elma ideali ama bulamazsam elma suyu içebilirim veya eğer sıkıtırabiliyorsam hakiki havuç suyu içebilirim ya da ara sıra ananas yiyebilirim.

Mevsimine göre kiraz ama Napolyon kirazı değil köy kirazı veya azıcık karpuz ya da kara üzüm özellikle de misket üzümü makbuldür, bulabilirsem bunlardan birini yetim. Taze çıktığında Malatya kayısısını tüketebildiğim kadar yerim, o da çok faydalıdır. Eğer şeftali köy şeftalisi ise onu da yerim kocaman kocaman organik olmayan şeftalileri yiyemem! Mesela kara erik de çok faydalıdır, kanserden koruyucu bir etkisi vardır, aynı şekilde böğürtlenin de... Kışın da nar dünyanın en şifalı meyvesidir. Taze sıkılmış nar suyu içerim veya muhakkak günde bir-iki tane nar yerim.

Peki, ya akşam yemeği?

Akşamleyin muhakkak bir protein alırım. Bu genellikle hindi etidir. Kırmızı eti ayda bir ya tüketirim ya tüketmem ama köy tavuğu bulursam yerim. Haftada 3 kere muhakkak balık yerim veya balık çorbası içerim. Bunlar dışında her gün zeytinyağlı kesin yetim. Haftada iki kere de baklagillerden bir çeşit tüketirim. Ot olarak genellikle semizotunu tercih ederim, kara trup salatası bulursam hiç kaçırmam. Kara trup ve havuç salatası en birinci tercihimdir. Karahindiba, kuzu kulağı, tere, biberiye, maydanoz, dereotu, tarhun bunlardan hangilerini bulursam muhakkak salatalarıma kattırım.

Bizim eve zeytinyağının dışında başka bir yağ kesinlikle girmez. Ayrıca ev sirkesi çok kıymetlidir... Sofrada elma sirkesi (geleneksel yapım- doğal fermentasyon) veya limonu eksik etmem, yerine göre mutlaka kullanırım.

Akşamleyin yemekten sonra ders çalışırken, kitap okurken veya televizyon seyrederken ya da herhangi bir misafir olduğu zaman az miktarda meyve tüketirim. Mevsimine göre her türlü meyveyi yerim.

Tuz tüketmez misiniz?

Genellikle kaya tuzu kullanırım ama kaya tuzunu da iyice yıkadıktan son biraz fırınlattırım ve ondan sonra değirmenden çekerek çok az kullanırım.

Kaya tuzunu niçin yıkıyorsunuz?

Ne olursa olsun pislenebilir, nerelerden geliyor, ne yapılıyor tam olarak bilmiyoruz ki. Bu yüzden yıkamak en iyisi.

Peki, bahsettiğiniz meyveleri, sebzeleri ve yiyecekleri organik ürün satan yerlerden mi alıyorsunuz?

Ben Türkiye'de organik tarımın %90 doğru olduğuna inanmıyorum.

Hibrit tohum kullandıkları için mi?

Hayır, ne derece kontrol edildikleri belli değil, denetim yok. Ben doğrudan doğruya en ucuz veya kurtlu olanı seçerim. Mesela elma, ne kadar pahalı, ne kadar gösterişli olursa o kadar hormonlu, o kadar ilaçlı ve o kadar üzeri parlatılmış mumludur. Meyve ve sebzelerin üzerine kaplanan bu mumlar da kanserojen. Bundan dolayı genellikle seçiciyimdir. Taze yani haftalık veya günlük olarak semt pazarından alışveriş yaptırım. Bir de çok iyi marketler var, o marketler de ürün alırken çok seçici, onlardan da olabilir.

Evde çamaşır, bulaşık ve ev temizliğinde deterjan olarak ne kullanırsınız?

Genellikle zeytinyağlı temizlik malzemeleri kullanırım. Şimdilerde hem bulaşık hem de çamaşır için doğal bitkisel maddelerden üretilmiş kimyasal içermeyen deterjanlar bulmak mümkün. Halıları, kilimleri ve yerleri sirkeli ve zeytinyağlı sabunla sildiririm. Bulaşık yıkandıktan, makineden çıktıktan sonra sirkeli suya tabakları sokup çıkarttırırım. Madeni eşyaları karbonatla temizlemek gerekir, buna da dikkat ederim.

Ayrıca evde hiçbir şekilde renkli tabak kullanmam ve kullandırtmam, Avrupa'dan özenerek aldığımız renkli tabakların hepsini verdim. Artık beyaz (dümdüz desensiz) porselen tabak kullanıyoruz. Çünkü porselen üzerindeki renkli çiçekler veya desenler, doğrudan doğruya kanserojen madde ihtiva edebilir!

Duvar boyası ve ahşap cilası konusunda nelere dikkat edersiniz?

Bizim evde kesinlikle saten ya da öyle leke tutmayan teknoloji harikası boyalar falan yapılmaz. Genellikle su bazlı olan boyaları tercih ederim. Duvar boyası yapıldığı zaman o eve 15 gün kesinlikle girmem! Ayrıca duvarlara yapışan şu yapıştırıcı folyolardan kaçınırım.

Yerler ve mobilyalar ahşap olacak ama ya cilasız ahşap ya da cilası eski (kokusu uçmuş) olacak... Dolu olan yani yaşamın sürdüğü evlerde cila yapılmasına karşıyım çünkü o ahşap cilalarındaki kimyasalların çoğu da kanserojen.

ÖZETLE...

- Erken tanı çok önemlidir! Hastayı erken tanı ile yakaladığın takdirde %85 kurtulma şansı varsa, geç tanı ile ancak uzun yaşatabilirsin veya %10-15 oranında kurtarma şansı yakalayabilirsin.
- Tamamlayıcı tıp dediğimiz zaman bizim insanlarımız yanlış anlıyor. Bu yalnız bitkisel tedavi demek değildir, bu alanda dua

(inanç tedavisi) vardır, meditasyon vardır, dans, gülme, müzik terapi ve aromaterapi gibi rahatlatıcı tedaviler vardır, akupunktur, hipnoz gibi bilimsel olarak da araştırılıp incelenen daha pek çok tedavi vardır. Bunlar birebir kanseri tedavi etmez ama hastaya manevi bakımdan bir umut ve güç verir.

- Yeşil çay hem güçlü bir radyo-koruyucu yani radyasyonun zararlı etkilerine karşı güçlü bir kalkan, hem tüm kanserlerden koruyucu güce sahip hem de tedavi sırasında iyi bir destek... Yeşil çayda bulunan kateşinler tümör yayılımını engelliyor.
- Ağız sütü (colostrum) yani inek, koyun ve keçi gibi hayvanların yavruladıktan sonra ilk 5 gün boyunca memelerinden gelen süt de kanser hastaları için çok şifalıdır.

Çocuklarda Kanser Nasıl Önlenir?

PROF. DR. M. ALP ÖZKAN

Pediyatrik Hematoloji ve Onkoloji Uzmanı

TIBBİ GÖRÜNTÜLEME YÖNTEMLERİNİ ÇOCUKLA MÜMKÜN OLDUĞUNCA AZ UYGULATIN

Çevresel faktörler içinde radyasyon ve elektromanyetik alana maruz kalma konusundaki önerilerimi şöyle sıralayabilirim: Tıbbi görüntüleme yöntemlerini çocuklarınıza mümkün olduğunca az uygulatin. Bilgisayarlı tomografi, PET-CT yöntemlerinin endikasyonlarını hekimlerinizle görüşün, gerekirse bir başka görüş daha alın. Ultrasonografi ve manyetik rezonans görüntülemede çocuğunuz radyasyona maruz kalmaz. Bu konuda hekimlerimiz de artık daha duyarlı davranmaktadırlar. Elektromanyetik alan kavramı artık yaşamımızın her alanına girmiş durumda. Teknolojik olarak büyük bir endüstriyel pazar olmasının yanı sıra yaşantımızda vazgeçemeyeceğimiz araçların da bir parçasını oluşturmaktadır. Bu yüzden gün geçmiyor ki medyada bu konularda lehte veya aleyhte bir yazı ile karşılaşmayalım.

Bence burada çocuklar açısından en önemli nokta şudur: Cep telefonlarının radyasyonu çocuk beyni tarafından daha derin olarak emiliyor. Yani çocuk beyni elektromanyetik dalgalara daha duyarlıdır.

Çocuklarımıza mümkünse cep telefonu kullandırmayalım. İhtiyaç hallerinde olabildiğince geç yaşta ve az süreli kullanmaları konusunda bilinçlendirelim. Evimizde mümkünse klasik kablolu telefonlardan bulundurup, çocuklarımıza onlardan kullandırtalım. Çocuklarımızı, büyük alışveriş merkezlerinde uzun süreli gezdirmeyelim. Bu merkezler yüksek oranlarda elektromanyetik dalga içeren alan haline gelmektedir. Binlerce cep telefonu taşıyan kişi, mağazalardaki kredi kartı aletleri, cihazlar, telefonlar vb.

Mümkün olduğunca mikrodalga fırın kullanmayalım. Eğer kullanıyorsak, çalışma anında çocuğumuzu mutfakta bulundurmayalım ve karşısında durmayalım.

Birçok çocuk televizyonlarda bilgisayar oyunları oynamakta ve saatlerini bunların çok yakınında geçirmektedir. Çocuğumuzu yüksek teknoloji ürünü televizyonlarımızın yakınında uzun süreli oturtmayalım.

ÇOCUKLARINIZIN YATAKLARI VE ODA DOLAPLARI GERÇEK AHŞAP OLMALI!

Kimyasal karsinojenler konusunda klasik bilgilerimizin ötesinde, her geçen gün yeni bir kimyasal maddenin sanayi ve dolayısıyla yaşantımıza girmesi ile bu alandaki bilgilerimiz de yetersiz kalmaktadır. Örneğin, her gün daha iyi temizlediği söylenen bir deterjanla tanışıyoruz, ancak içindeki yeni maddenin hayatımıza ne getireceğini bilmiyoruz. Bu maddelerin ancak 20-30 yıl sonra kanser ya da başka hastalıklar yaptığını yaşayarak öğrenmek zorunda kalıyoruz.

ÇOCUĞUNUZUN SAĞLIĞI İÇİN EVİNİZDE DOĞAL ÜRÜNLERİ TERCİH EDİN!

Kimyasal karsinojenler konusunda ailelere önerilerim şunlar:

- Sigara kullanmayın. Balkonda sigara içmeniz çocuğunuzun koruması, üzerinize yerleşen nikotin ve diğer ürünler çocuğunuzun kucağına aldığınızda yine etki gösterir.
- Çocuklarınızı gezdirmek için trafiği yoğun alanlara çıkarmayın, bu alanları kendiniz de tercih etmeyin. Özellikle toksik gazlar zeminin ilk 90 cm'de birikmekte ve çocuklar bu toksik petrol yanma ürünlerine daha çok kalmaktadır.
- Evinizin duvarlarında kurşunsuz ve 'VOG' (Volatile Organic Compound yani uçucu organik bileşenler içermeyen boyalar kullanın. Bu tip boyalar zamanla duvarlarınızdan buharlaşıp oda havasına karışır. Bunların asıl maddeleri de petrol türevi ve tinerdir. Duvarda ve zeminde vinil kullanmayın. Duvar kağıdı ve yer kaplama ürünleri bu maddeyi içerir.
- Yer zemininiz taş, mermer veya ahşap parke olsun. Laminant parke kullanacaksanız, düşük oranda VOG içeren yapıştırıcı kullanılanları tercih edin.
- Halı kullanacaksanız sentetik halılardan uzak durun! Yün halıları ve kilimleri tercih edin.
- Yer temizliğinde çok az miktarda deterjan kullanın. Hatta mümkünse hiç kullanmayın. Tercihen kokusuz saf arap sabunu veya yüksek buharlı su ile temizleme aletleri olabilir.
- Çocuklarınızın yatakları ve oda dolapları gerçek ahşap olmalı!
- Yataklarında gerçek pamuklu yorgan ve şilteler kullanın. Son dönemlerde hazır şilteler birçok mağazalarda satılmaktadır. Fakat bunların çoğu PVG (polivinil klorür) içermektedir. Kanserjendirler.
- Yanmadığı iddia edilen yatakların çoğu da arsenik ve fosfor içerirler.
- Çocuklarınızın giysilerini organik pamuklu kumaşlardan veya yünlerden tercih edin. Hazır giyim ürünlerini aldığınızda, çocuğunuza giydirmeden önce mutlaka yıkayın.
- Küflenmiş ürünler aflatoksin içerir. Örneğin, bayat kuruyemişler vb. Tercih etmeyin!
- İçme sularınızı cam kaplarda saklayın (ne yazık ki çocukluğumuzun cam damacanaları artık yok). Plastik ambalajda su saklamayın. (Almayın diyemiyorum. Çünkü suların tamamına yakını plastik kaplarda satılıyor). Mümkünse evinizde mutfak tipi su arıtma cihazı bulundurun. Çeşme suyu içiyorsanız havalandırıp dinlendirerek için.

Süt veren anneler ve çocukları için tavsiye edeceğimiz anti-kanser (kansere yakalanma riskinden koruyan) gıdalar neler?

- Amerikan Kanser Birliği, saç boyalarının hayvanlarda kanserojen olduğunu bildirmekte, insanlar için bir şey söyleyememektedir. Boyanın cilde ve açık yaralara temas etmemesini önermektedir. Bence bu belirsizlik süt veren anneleri de kapsar. Ayrıca çocukluk çağının en kötü kanserlerinden biri olan nöroblastomla ilgili olarak saç boyasını suçlayan bir çalışma mevcuttur.
- Bir diğer nokta koltuk altı deodorantlarıdır. Meme kanserli kadınların kanserli meme dokularında yapılan analizlerde cıva ve alüminyuma rastlandığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Deodorantların büyük bir kısmı alüminyum içermektedir. Koltukaltı lenfatikleri aracılığı ile meme dokusuna ulaşabildiği düşünülmektedir. Süte geçişi konusunda bir bilgi söz konusu değildir. Ancak bence emzirme süresince deodorant kullanılmamalı, kullanılacaksa alüminyum içermeyen (aynı şekilde diğer ağır metalleri de içermeyen) ürünler kullanılmalıdır.
- Kanser diğer bir söylemle hücre bozulmasıdır. Antioksidan gıdaların (meyveler, sebzeler, sarımsak, soğan vb) kanserden koruduğu öne sürülmektedir. Vücudumuzda aşırı serbest radikal oluşumu hücre bozulmasına yol açar. Bunu önlemek için de antioksidan sistemlerimiz devreye girer.

AKŞAM YEMEĞİNDEN SONRA BİR FİNCAN YEŞİL ÇAY

Çocukluk çağı kanserlerinde sık kullanılan bitkisel tamamlayıcılar hangileri? Bunları hangi kanser türünde nasıl (hangi sıklıkta ve hangi dozda vb) kullanmalı?

Tamamlayıcı ve alternatif tedavi (TAT), İngilizce söylemle Complementary and Alternative Medicine (CAM) başlığı altında toplanan tedavi şeklinin bir parçasıdır. Burada alternatif tedavi (Ortodoks veya konvansiyonel olmayan tedavi) terimi, bilimsel çalışmalarla etkinliği ispatlanmamış ilaç ve tedavi şekilleri için kullanılmaktadır. Çocukluk çağı kanserlerinde klasik tedavi şekillerinin alternatifi yoktur. Yani hastalar klasik tedavi (cerrahi, radyoterapi, kemoterapi) yöntemlerini bırakıp alternatif tedaviye geçerse hayatını kaybedebilir.

Günümüzde tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerini şu 5 ana başlık altında toplamaktayız:

1. Alternatif Tıp: Homeopati, Naturopati (Ayurveda, Çin Tıbbı) vb
2. Düşünce-Beden Etkileşimleri: Dua, Meditasyon, Müzik, Dans vb
3. Biyolojik Bazlı Tedaviler: Diyet, Bitkisel Diyetler, Vitamin ve Besin Desteği vb
4. El ile yapılan tedaviler: Kayropraktis, Ospatik, Masaj vb
5. Enerji Tedavileri: Biyoalan (Gi gong, tedavisel dokunma vb) ve Bioelektro-magnetik (elektromagnetik alan tedavileri)

Ülkemizde çocukluk çağı kanserlerinde ebeveynlerin en sık kullandığı bitkisel tamamlayıcılar sırası ile şunlardır:

1. Isırgan otu
2. Yeşil çay
3. Ökseotu
4. Zerdeçal
5. Sarımsak
6. Zencefil

ISIRGAN OTU

İngilizce adı: Nettit

Bilimsel (Latince) ad: Urtica Dioica

Kanser dışı klinik kullanımı

- Prostat büyümesi (prostat hipertrofisi)
- Akciğer iltihabı (bronşit)
- Romatizma (artrit)
- Ağrı kesici iltihap giderici (analjezik ve antienflamatuvar)

Kanserde kullanımı

Erişkin hastalarda ağırlıklı olarak prostat kanserinde kullanılmakla beraber, dünyada ve özellikle ülkemizde erişkin ve çocuk yaş diliminde her türlü kanser tipinde geleneksel olarak kullanıldığı görülmüştür. Ülkemizde en sık kullanılan bitkisel tamamlayıcıdır.

YEŞİL ÇAY

İngilizce adı: Green tea

Bilimsel (Latince) ad:: Camella Sinensis

Kanser dışı klinik kullanımı

- İdrar söktürücü (diüretik)
- AIDS (HIV-immunstimulan)
- Yağ düşürücü (antilipid)
- Mikroplara karşı (antibakteriyel)

Kanserde kullanımı

Kanserin hızını ve yayılmasını engeller. Güçlü antioksidan özelliğe sahiptir.

ZERDEÇAL

İngilizce adı: Turmeric, Indian saffron

Bilimsel (Latince) adı: Curcuma Longa

Kanser dışı klinik kullanımı

- Safra kesesi iltihabı (kolesistit)
- AIDS (HIV-immunstimulan)
- Romatizma (artrit)
- Spazm
- Kistik fibroz

Kanserde kullanımı

Kanserin hızını azaltırlar. Her türlü kanserde kullanılırlar.

SARIMSAK

İngilizce adı: Garlic

Bilimsel (Latince) adı: Aijum Sativiim

Kanser dışı klinik kullanımı

- Tansiyon düşürücü
- Kolesterol düşürücü
- Mikroplara karşı (dizanteride, boğaz enfeksiyonlarında)

Kanserde kullanımı

Meme, bağırsak, yemek borusu, cilt, mide ve prostat kanserlerinde tümör büyümesini yavaşlattığı gösterilmiştir. İlerlemiş kanserlerde etkisi gösterilmemiştir.

ZENCEFİL

İngilizce adı: Ginger

Bilimsel (Latince) adı: 'Zingiber Officinale

Kanserde kullanımı

Kanser tedavisinde bulantı, kusmayı engellemek için kullanılmaktadır. Çay olarak tüketilir.

ÖZETLE...

- Günümüzde çevresel faktörler ve çevre-gen etkileşimi, kanserden korunmak için en çok dikkat edeceğimiz alanı oluşturmaktadır. Tıbbi görüntüleme yöntemlerini çocuklarınıza mümkün olduğunca az uygulatın. Çocuklarınıza mümkünse cep telefonu kullandırmayalım. Çocuklarımızı, büyük alışveriş merkezlerinde uzun süreli gezdirmeyelim. Çocuğumuzu yüksek teknoloji ürünü televizyonlarımızın yakınında uzun süreli oturtmayalım.
- Çocuğunuza az oyuncak alın. Oyuncaklarda tahtayı tercih edin. Plastik oyuncaklardan uzak durun!
- Nitrit ve nitrat içeren ürünleri çocuklarınıza vermeyin. Literatürde kan kanserine yol açtığını gösteren çalışmalar mevcut. Bu ürünler özellikle sosis, daha sonra salam. Geleneksel usul ile üretilmiş kasap sucukları güvenli bir alternatiftir.
- Kanser, sonuçta bir kronik enflamasyon (iltihap) olarak da tanımlanır. Omega-3 yağ asitlerinden zengin beslenme, kronik enflamasyonu (iltihap) azaltır yani kanserden de korur. Mevsiminde çocuklarınıza bol balık yedirin ve balık yeme alışkanlığı kazandırın. Balık olmayan mevsimlerde 'balık yağı' takviyesi yapabilirsiniz.
- D vitamini günümüzde anti kanser özelliği vurgulanmaya başlayan bir vitamindir. Çocuklarımızı güneşlendirelim. Ancak güneşin yoğun olduğu saatlerde, güneşle fazla temas ettirmeyelim. Çocuğumuzu her ev dışına çıkarışımızda güneşten koruyucu krem kullanmayalım.
- Meme kanserli kadınların kanserli meme dokularında yapılan analizlerde cıva ve alüminyuma rastlandığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Deodorantların büyük bir kısmı alüminyum içermektedir. Bence emzirme süresince deodorant kullanılmamalı, kullanılacaksa alüminyum içermeyen (aynı şekilde diğer ağır metalleri de içermeyen) ürünler kullanılmalıdır.
- Bilinçsizce aşırı yapılan egzersizler vücudumuzda aşırı miktarda serbest radikallerin oluşmasına neden olur. Süt veren anneler, kendinizi değişik isimli egzersiz programları ile zorlamayın.

Hangi Kanserde Hangi Bitki Kullanılır?

DOÇ. DR. V. CANFEZA SEZGİN

İç Hastalıkları ve Tıbbi Onkoloji Uzmanı

EN ÇOK YAPILAN YANLIŞ: MEYVENİN SADECE SUYUNUN TÜKETİLMESİ!

Kansere karşı etkili fitokimyasalları içeren bitkilerin kanserden koruyucu oldukları gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda bitkisel ürünlerin daha çok çiğ veya yarı pişmiş olarak kullanılmasının besin değerini koruduğu ve maksimum yarar sağladığı gösterilmiştir. Bununla birlikte bazı besinler için istisna olabilmektedir. Örneğin domatesin pişmesi ile 'likopen' gibi sağlığa çok yararlı maddenin emilimi daha fazla olmaktadır. Kansere karşı koruyucu olan bitkilerin diğer sistem hastalıklarına karşı da büyük yararları bulunmakta ve sağlığın idamesine katkıda bulunmaktadır. İnsülin direncinin azaltılması, kan şekerinin düzenlenmesi, bağışıklık sisteminin uyarılması, pıhtılaşmanın azaltılması, tansiyonun düşürülmesi,

kalp ve damar sertliğini azaltmaları en önemli diğer yararlarıdır.

Günümüzde en çok yapılan yanlışlardan biri, meyvenin sadece suyunun tüketilmesidir. Kansere karşı etkili olan meyvelerin sadece suyunun değil, posasının da tüketilmesi daha yararlı olmaktadır.

Üzüm

Kansere karşı koruyucu besinlerin başında gelmektedir. İçinde bulunan ‘resveratrol’ maddesi temel etkili olup, üzüm kabuğunda bol miktarda bulunmaktadır. Üzüm çekirdeği ekstraktı da yararlı olan bir diğer besin takviyesidir. Özellikle menopoza girmiş kadınlarda, üzüm çekirdeği ekstraktının meme kanserine karşı koruyucu olabileceğini düşündüren çalışmalar bulunmaktadır.

Brokoli

Son yıllarda sağlık için en yararlı bitkilerin başında sayılmakta olup, kansere karşı koruyuculuğu en yüksek düzeyde olan bitkilerdendir. Akciğer, kalınbağırsak, rahim, prostat, yumurtalık ve meme kanseri riskini azaltmaktadır. Asıl yararlı maddesi acı tadını veren ‘sülfürofan’ olup, brokoli filizinde bol bulunmaktadır. Günde bir yemek kaşığı brokoli filizi alınması, haftada 1,5 kg brokoli tüketilmesine eşdeğerdir. Günümüzde brokoli filizinden hazırlanan yüksek kalitede ürünler bulunmaktadır.

Domates

Likopen isimli maddeyi içermekte olup prostat, akciğer ve mide kanseri riskini azaltabilmektedir. Pişmiş olarak tüketilmesi daha fazla yarar sağlamaktadır. Mevsiminde günde 3-5 adet domates tüketilmesi çok yararlıdır.

Mantar ürünleri

Reishi ve shitake başta olmak üzere çok sayıda mantar türünün, çeşitli kanserlerin görülme sıklığını azalttığı düşünülmektedir. İçerdiği ‘beta glukan’ maddesi temel etkilidir. Bağışıklık sistemini uyarmak için gerekli doz bilinmemekle birlikte, üretici firmalar günde 50-1,000 mg beta glukanın aç karnına alınmasını önermektedirler. Taze mantar ise günde 10 gr civarında alınmalıdır,

Sarımsak

Mide, kalınbağırsak, yemek borusu ve prostat kanserine karşı koruyucudur. Pişirme, mikrodalgada ya da fırında kurutma gibi hazırlama yöntemlerinde, sarımsağın asıl yararlı maddesi olan ‘alil sülfür’ bileşenleri azalmaktadır. İdeali çiğ tüketilmesidir. Günlük doz olarak çiğ sarımsak 2-5 gr/gün, kurutulmuş (doğal olarak açık havada) toz sarımsak 0,4-12 gr/gün, sarımsak yağı 2-5 mg/gün, sarımsak ekstraktı 300-1,000 mg/gün tüketilmesi gereklidir.

Soya

Soya ürünlerinin düzenli olarak tüketilmesi ile meme, rahim ve yumurtalık kanseri gibi kanserlerden korunma sağlamaktadır. Ancak bu noktada soyanın fermente edilmiş ve genetiği değiştirilmeden (GDO’suz) yetiştirilmiş olması önem taşımaktadır. Soya fermente edilirken bütün olumsuz özellikleri azalmış oluyor. Fermantasyon uygulanan soyalı gıdalara mizo, soya sosu, tofu ve tempeh örnek gösterilebilir.

Uzakdoğu’da meme kanserinin az görülmesinin nedenlerinden birisi soya ürünlerinin daha çok tüketilmesidir. Soya sütü veya soyadan hazırlanan tofu yurtdışında kullanımı yaygındır. Tofu başta olmak üzere diğer soya ürünleri, içerikleri düşük ve proteinden zengin olması nedeniyle sağlıklı besinlerin başın gelmektedir.

Yeşil Çay

Karaciğer, prostat, akciğer, pankreas, kalınbağırsak kanserine karşı koruyucu etkisi vardır. Günde 5 fincandan fazla yeşil çay içilmemelidir.

Zerdeçal

Önemli baharatlardan olup ağız, idrar torbası, mide, rahim ağzı, kalınbağırsak ve cilt kanserlerine karşı koruyucu olabilmektedir. Günde iki tatlı kaşığı tüketilmesinin yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Zeytinyağı

Dünyada son yıllarda önem kazanan sağlıklı besinlerin başında gelmektedir. Meme, yumurtalık, kalınbağırsak, yemek borusu, mide ve akciğer kanserine karşı koruyucu olduğu ile ilişkili çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Zeytinyağı, pişirildiği zaman besin değerini yitirmesi ve yapısının bozulması nedeniyle çiğ olarak tüketilmelidir. Ayrıca ışık ve hava ile teması sonucu okside olarak yararlı maddeleri azalmaktadır. Bu nedenle günlük kullanımda zeytinyağı ağzı kapalı, küçük ve koyu renkli şişelerde saklanmalıdır.

BAZI BİTKİLER İLAÇLARIN ETKİSİNİ BOZABİLİR!

Radyoterapinin, uygulandığı sahada ciltte kızarıklık ve yara açılması, akciğerde ve verildiği organ çevresindeki dokularda hasar ile kemik iliğinin işlevini bozucu yan etkileri olabilmektedir. Amla, avemar, aynisefa, beta glukan, coriolous, Çin melekotu, ellajik asit, ışkın, lycium, ökseotu, pan ginseng, reishi mantarı, tesveratrol somnifera ve şakayık gibi doğal ürünler radyoterapinin yan etkilerini azaltmaktadır.

Kemoterapi ilaçlarının çoğu da vücutta birçok sistem üzerine yan etkilere neden olabilmektedir. Özellikle saç, mide-bağırsak sisteminin iç yüzünü döşeyen ve kemik iliği gibi hızlı çoğalan hücreleri öldürebilmekte ve buna bağlı şiddetli yan etkiler ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca böbrek ve karaciğer testlerini bozabilmektedir. AHCC, astragalus, beta glukan, biberiye, coriolous, çemen otu, Çin melekotu, çörekotu, devediken, dulavrat otu, ginkgo biloba, karahindiba, keten tohumu, lycium, meyan kökü, ökseotu, reishi mantarı, shitake mantarı, panax ginseng, şakayık, üzüm, yeşil çay, zencefil ve zerdeçal gibi ürünler de kemoterapinin yan etkilerini azaltmakta ve/veya kanser hücrelerini öldürücü etkilerini artırmaktadırlar.

Burada en önemli ayrıntı, bitkisel ürünlerin bazılarının birlikte kullanıldığı ilaçların etkisini azaltabilmeleri durumudur.

Örneğin meyan kökü-cisplatin, zerdeçal-irinotekan, sarı kantaron ve greyfurt da diğer birçok ilacın etkisini bozmaktadır. Bu nedenle, bu ürünler ancak fitoterapi eğitimi almış tıbbi onkologlar tarafından daha bilinçli kullanılabilir. Tedaviyi yürüten

doktora danışılmadan, uzman olmayan kişilerden alınan kulaktan dolma bilgilerle bitkilerin bilinçsiz kullanımından mutlaka kaçınılmalıdır.

KEMOTERAPİ İLE BİRLİKTE TAMAMLAYICI TEDAVİ OLARAK 3 AYDAN DAHA FAZLA SÜRE İLE FİTOTERAPİ UYGULADIĞIM HASTALARIMDA TEDAVİ BAŞARISININ ÇOK DAHA İYİ OLDUĞUNU GÖZLEMLEDİM

BİTKİSEL ÜRÜNLER HER BİR HASTA İÇİN FARKLILIK GÖSTEREBİLİYOR

Kanser tedavisinde son yıllarda (geçmiş yıllara göre) daha fazla kemoterapi ilacı kullanılmaktadır. Bu ilaçların çeşitli bitkisel ürünlerle etkileşimi farklıdır. Bu nedenle kanser hastalarımın tedavisinde tamamlayıcı olarak uyguladığım bitkisel ürünler her bir hasta için farklılık gösterebiliyor. Daha önce bahsettiğim her bir kanserde etkinliği çeşitli çalışmalarda gösterilmiş olan ürünleri, hastanın ek hastalıklarına ve kullandığı kemoterapi ilacına göre belirliyorum. Bitkisel ürünlerin seçimi cinsiyetten ziyade kanser ve kanser tedavisinde kullanılan kemoterapi ilacının çeşidine göre farklılık göstermektedir.

Bir tıbbi onkoloji uzmanı ve akademisyen olarak kanser tedavisinde en yeni güncel bilimsel ilaç tedavilerini kullanmaktayım. İlaçlarla kanser tedavisi konusunda uluslararası bilimsel camiada saygın dergilerde yayımlanmış çok sayıda makalem bulunmaktadır. Fakat bu tedavilerin yanında geleneksel bilimsel tedavilerden olan fitoterapiyi de tamamlayıcı tedavi olarak uyguluyorum ve başarılı sonuçlar elde ediyorum. Fitoterapi 3-4 aylık düzenli uygulama periyodundan sonra yararlı etkisini gösterebilmektedir. Bu nedenle sabırlı olmak gerekmektedir. En az 3-4 ay kullanan hastaların yarısından fazlasında hastalığın büyümesinin durdurulduğunu ve geriletildiğini gözlemledim. Hastalarımız kısa sürede sonuç almak istiyorlar, bunu anlayışla karşılıyorum ama bu konuda sabırlı olmak gerekiyor.

Ben kendim de çalışma tempomun yoğunluğuna bağlı gelişen yorgunluğu gidermek ve zihinsel aktiviteyi uyarmak için bir fitoterapi ürünü olan 'rhodiola rosea' ile bağışıklık sistemini kuvvetlendiren 'reishi mantarı' içeren ürünleri kullanıyorum.

AZ SAYIDA BİRBİRİNİN ETKİSİNİ ARTIRACAK BİTKİ SEÇİLMELİ!

Hangi Kansere Hangi Bitki? isimli kitabınızda bir kanser türü için birçok bitki öneriyorsunuz. Bunları birlikte kullanmak zararlı olabilir mi?

Fitoterapi yaklaşımı olarak az sayıda ve birbirinin etkisini artıracak ürünlerin tercih edilmesi gereklidir. Ayrıca bitkisel ürünler, kullanılan ilaçların tedavi edici özelliklerini ve yan etkilerini olumsuz yönde etkilememelidir.

Bitkisel ürünleri, yasaklanmış olmamasına, insan çalışmalarında yan etkileri ile ilgili bilgi bulunmasına, kullandığım kanser ilacının etkisini artırmamasına, hastanın bağışıklık sistemini uyarmasına göre seçiyorum. Kanser alternatif tedavisi değil de tamamlayıcı tedavisi olduğuna inanıyorum. İntegratif tedavi olarak isimlendirilen bilimsel tedaviler yanında tamamlayıcı tedavilerin yararlı olabileceğini düşünüyorum.

Tamamlayıcı tedavide sadece bitkisel ürünlerin değil hipnoz, akupunktur, masaj, müzik tedavisi gibi diğer yaklaşımların da yararlı olduğunu düşünüyorum. ABD ve Avrupa'da birçok gelişmiş kanser merkezinde, bahsettiğim yaklaşımlar integratif kanser tedavisi kapsamında konsültasyonlarla yürütülmektedir. Fakat burada tedavinin genel gidişatını onkoloji uzmanları takip etmektedir. Son günlerde ehil olmayan kişilere başvurup sadece bitkisel tedaviler ile tedavi olmaya çalışan ve hastalığı ciddi şekilde ilerlemiş çok sayıda hasta bana başvurmaya başladı. Biz hekimler fitoterapi veya diğer tamamlayıcı yöntemleri öğrenerek hastalarımızın bu tür suiistimallere kurban gitmesini engelleyebiliriz.

HER GÜN EN AZ 5 BARDAK SU İÇİLMESİ TOKSİNLERİN ATILMASI AÇISINDAN YARARLIDIR.

TEK TİP GIDA TÜKETİMİNDEN KAÇINILMALI

Kanser tedavisi gören hastalara yaşam biçimi ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili neler tavsiye edersiniz?

Kanser tedavisi alan hastalara önerdiğimiz yaşam biçimi genel olarak kanserden korunmak için önerdiklerimize benzetmektedir.

- Öğünlerin büyük çoğunluğunu günde en az 5 porsiyon olacak şekilde bitkisel gıdalara ayırmak gereklidir. 1 porsiyon; orta boy bir meyve, ince bir dilim kavun-karpuz, orta boy bir domates, bir fincan ahududu, dut veya yaban sını olarak kabul edilebilir. Meyve ve sebzelerin suyu yerine, posası ile birlikte bütün olarak tüketimi daha yararlıdır. Meyve ve sebzeler vitamin, lif ve yararlı kimyasal maddelerden zengin olup, kanserden koruyucudur.
- Her gün en az 5 bardak su içilmesi de toksinlerin atılması açısından yararlıdır.
- Lifli gıdalar özellikle kalınbağırsak kanserine karşı koruyucu olup, fasulye, meyve ve sebze ve tam tahıl ürünlerinde bol miktarda lif bulunmaktadır.
- Tek tip gıda tüketiminden kaçınılmalı ve farklı gıdalar tüketilmelidir. Sebzelerden koyu yeşil olanlar seçilmelidir. Tüketilen gıdaların doyurucu olması yanı sıra kalori miktarları düşük olmalıdır. Sağlıklı bir beslenmede bitkisel gıdalar öğünün 2/3'ünü, hayvansal gıdalar ise 1/3'ünü oluşturmaktadır. Kırmızı et tüketimi günlük olarak 90 gr ile sınırlandırılmalıdır. Balık veya kümes hayvanları için porsiyon kısıtlaması yoktur ama meyve ve sebze alımını kısılamayacak düzeyde tüketilmelidir. Bununla birlikte kalorisi yüksek olan kuru üzüm, kuru kayısı, kuru incir, muz gibi meyvelerin tüketimi azaltılmalıdır.
- Kalori alımını azaltmak için sos, yemek sosu ve salata sosunun tüketimi de sınırlandırılmalıdır. Kilo artışı veya şişmanlık kanser riskini artırır (meme, kalınbağırsak, rahim ve böbrek kanseri gibi) Ayrıca meme kanseri gibi hastalıklarda, kanser tanısından sonra kilo alımı hastalığın tekrarlama riskini artırmaktadır. Bu nedenle kilo alımından ve aşırı kilolu olunmasından kaçınılmalıdır.
- Kansere karşı yararlı gıdaların başında sarımsak ve soğan, brokoli ve lahanası, domates ve biber, portakal ve limon, kırmızı renkli meyveler, tam tahıl ve fasulye, bitki ve baharatlar, yeşil çay gelmektedir.
- Keklik otu meme, yumurtalık ve rahim kanserlerine karşı, zerdeçal, prostat, kalınbağırsak ve cilt kanserine karşı, biberiye de meme, akciğer ve cilt kanserine karşı koruyucu olabilir. Zencefil de antioksidan ve iltihap giderici özelliklere sahip yararlı

gıdalar arasında ilk sırada yer almaktadır.

- Yulaf ezmesi, kahverengi pirinç, bakliyat ve tam buğday ekmeği gibi diğer bitkisel gıdalardan da tüketilmesi gereklidir. Yemeklere baharat ve şifalı bitkiler katılabilir.

MEME VE KALINBAĞIRSAK KANSERLERİNDEN KORUNMAK İÇİN ALKOL ALIMININ DA KESİLMESİ ŞART!

- Düzenli olarak alkol kullanılması karaciğer, meme ve kalınbağırsak kanserlerinin gelişme riskini artırmaktadır. Bu nedenle alkol alımının kesilmesi şarttır. Alkol kanser tedavisinde kullanılan ilaçların metabolizmasını olumsuz etkilemekte, kendisinin doğrudan kanser yapıcı etkisi bulunmakta ve beslenmeyi bozmaktadır.
- Sigara kesinlikle bırakılmalı, sigara içilen kapalı ortamlardan da uzak durulmalıdır. Bu zaten genel sağlık kuralıdır. Sigara içilmesi kanser tedavisinde kullanılan ilaçların etkisini bozmakta, hastaların daha fazla kanser ağrısı çekmesine neden olmaktadır. Kanser tanısı konan ve tedavi alan hastalar sigara içmeye devam ederlerse, kendilerine en büyük kötülüğü yapmış olurlar.
- Yağda kızartma ve kömürde pişirme işlemleri sırasında da kansere neden olan maddeler açığa çıkmaktadır. Gıdaların ideal tüketimi çiğ, buğulama veya haşlama ile pişirilerek yenmesidir.

EGZERSİZ!

- Bütün sağlıklı insanlar ve kanser hastaları düzenli egzersiz yapmalıdır. Egzersiz ile kalınbağırsak, meme, prostat, karaciğer, böbrek ve safra kesesi kanseri gibi şişmanlık ile ilişkili kanserlerin görülme sıklığını azaltılabilir. Özellikle, egzersiz ile bağırsak hareketlerin düzenlenerek kabızlık gibi sorunlar azaltılır. Meme kanserinde ise egzersiz ağırlık kontrolü yanı sıra östrojen, insülin ve IGF gibi meme kanseri hücrelerini büyütebilen hormonların düzeylerini düşürerek yarar sağlar. Fiziksel aktivite kanserli hastalarda riski artan kalp ve şeker hastalığı üzerine de olumlu etkilidir. Özellikle kanser tedavisi esnasında ve iyileşme döneminde yapılan egzersizlerin yararı büyüktür. En ideal egzersiz şekli aerobik egzersizdir. Aerobik egzersizin en doğru şekli ise, 220'den - yaşınızın çıkarılması ile elde edilen sayının %65-75'ine tekabül eden rakama ulaşacak şekilde kalp atım hızında en az 20 dakika egzersiz yapılmasıdır. Aerobik egzersiz için bisiklete binmek, hızlı yürüyüş, yüzme, hafif tempoda koşu, kayak ve tırmanma gibi aktiviteler de yapılabilir. Kişi yapacağı aktiviteyi kendi yaş ve durumuna uygun şekilde seçmelidir. En kolay yapılabilecek egzersiz önerisi, haftada beş gün en az yarım saat tempolu yürüyüştür.

Aerobik egzersiz ile sağlanabilecek faydalar şunlardır:

- Aşırı kilolar azaltılabilir
- Vücudun kas kitlesi korunur ve artırılır
- Bağışıklık sistemi uyarılır
- Kişi kendisini daha zinde hisseder
- Zinde bir vücut, stres ve depresyonu azaltarak kişiyi rahatlatır
- Dikkat ve konsantrasyon yeteneği artırılır

Yeni yapılan bir çalışmada meme kanseri tanısı ve tedavisi alan erken evre hastalarda düzenli ev egzersizlerinin bile kondisyonun düzelmesini ve iyileşmenin artmasını sağladığı gösterilmiştir. Egzersiz programı haftada iki gün 10 dakikadan başlanmış ve sonra kademeli olarak haftada beş gün 30 dakikaya çıkarılmıştır. Günümüzde onkolojik tedavilerin en önemli parçalarından birisini egzersiz oluşturmaktadır. Hastalarımıza da kesinlikle kendi durumlarına uygun egzersizi öneriyoruz.

ORGANİK TÜKETİLECEK ÜRÜNLERİN TERCİHİNDE ET VE YUMURTA BİRİNCİ SIRADA GELMEKTEDİR.

- Günümüzde kanser giderek artmakta ve bu, toplumun yaşlanma hızı ile nüfusun artma hızından çok daha fazla olmaktadır. Kanserdeki artışın en önemli nedenlerinden biri de tükettiğimiz gıdaların kimyevi maddelerle kirlenmesidir. Bu nedenle bitkisel ve hayvansal gıdaların olanaklar dahilinde organik tercih edilmesi ve bitkisel gıdaların mevsiminde tüketilmesi büyük önem taşımaktadır. Organik ürünlerin fiyatının daha pahalı olması nedeni ile insanların organik ürünlere ulaşması kısıtlanmaktadır. Bu nedenle organik olarak tüketilmesi gereken gıdaların ve buna göre aile bütçesinin belirlenmesi büyük önem taşımaktadır. Organik tüketilecek ürünlerin tercihinde et ve yumurta birinci sırada gelmektedir. Çünkü hayvanlar organik olarak yetiştirilmiyorsa, beslendikleri ortamdan yoğun olarak sağlığa zararlı maddeleri vücutlarına almakta ve yağ dokularında uzun süre depolamaktadır. Böylece tüm zararlı maddeler de onların eti, sütü veya yumurtalarına geçmektedir. Ayrıca bu hayvanlara verilen antibiyotik ve büyüme hormonları da tüketilmeleri esnasında bizim vücudumuza geçerek sağlık için risk oluşturmaktadırlar. 'Environmenral Working Group' tarafından yüksek oranda böcek ilacı gibi zararlı kimyasal maddeler içeren elma, tatlı biber, kereviz, tüysüz şeftali, çilek, kiraz, marul, üzüm, armut, ıspanak ve patates gibi bitkilerin organik olarak tüketilmeleri gerektiği ileri sürülmektedir. Böcek ilacı gibi zararlı maddeleri bünyelerinde daha az içeren brokoli, patlıcan, kabak, muz, kivi, kuşkonmaz, mango, ananas, mısır, avokado ve soğan gibi ürünlerin ise organik olmayanlarının tüketilebileceği ileri sürülmektedir. Ancak bunlarda da GDO sorunu ortaya çıkabilmektedir. Bu sebeple organik olmayan ürünleri alırken jeneriğinin değiştirilip değiştirilmediğinin sorgulanması gerekmektedir.

KANSER HASTALARI DENİZ, OKYANUS VEYA GÖL GİBİ DOĞAL ORTAMLARDA YÜZMELİDİR.

- Yeni araştırmalarda deodorant, ev kokusu için kullanılan kimyasal maddelerin meme kanseri riskini artırdığı gösterilmiştir. Bu nedenle kanser hastaları kadar sağlıklı insanlar da bu tür kimyasal koku veren ürünleri kullanmamalıdır.
- Tıbbi ihtiyaç olmadıkça hastaya zararlı ışın veren bilgisayarlı tomografi, kemik sintigrafisi ve röntgen tetkiki yapılmamalıdır (bu ihtiyacı hastaya takip eden onkoloji uzmanı belirlemelidir). Fakat kanser tanısı konan hastalarda tıbbi gereklilik halinde (kanser tedavisinin başarılı olup olmadığının değerlendirilmesi veya kanserin tekrarladığını düşündüren bulgular varlığında) onkoloji hekimi veya takip eden diğer branş hekimi tarafından bu tür tetkiklerin istenmesi tıbbi bir gerekliliktir.
- Kapalı yüzme havuzlarında klorin ile dezenfeksiyon sonrası ter, idrar, saç, deri ve dışkı gibi organik maddelerle bol

miktardaki klorin reaksiyona girerek dezenfeksiyon ürünlerine neden olur. Kapalı yüzme havuzlarında oluşan bu dezenfeksiyon ürünleri, klorinin kendisinden 100.000 kat daha toksiktir ve yüzücülerde çeşitli zararlılara neden olabileceği düşünülmektedir. ... Kanser riskine neden olan kan lenfositlerinde çekirdek bozukluklarında artış gösterdiği, genlere zarar verici toksik maddelerin idrarda bulunduğu ve akciğeri döşeyen hücrelerde geçirgenliğin arttığı saptanmıştır. Havuz suyunda yüzden fazla dezenfeksiyon ürünü bulunduğu saptanmıştır. ... Kanser riskinde artış olasılığı yüksektir. ... Dezenfeksiyon ürünleri, bağışıklık sistemini baskılamakta, santral sinir sistemini bozabilmekte, kalp ve damar sistemine ve böbreğe zarar verebilmekte ve solunum sistemi rahatsızlıklarına neden olabilmektedir. Düzenli olarak havuzda yüzenlerde bu zararlı ürünler vücuda geçmektedir. Araştırmacılar klorlanmış havuzlarda yüzülmesinin kabul edilemez bir şekilde kanser riskine ve sağlık sorunlarına neden olduğunu ileri sürmektedirler. Bu nedenle kanser hastaları ve sağlıklı insanlar deniz, okyanus veya göl gibi doğal ortamlarda yüzmelidir.

PLASTİK VE TENEKE KUTULardan ZİYADE CAM KAPLARIN TERCİH EDİLMESİ GEREKLİDİR.

Konserve kutularının iç yüzünü döşeyen plastik tabaka içinde ve plastik şişelerin çoğunda BPA isimli madde bulunmakta olup, bunun dişilik hormonu benzeri etkileri bulunmaktadır. Erkeklerde cinsel istek kaybı, sperm kalitesinde azalma ve çocuk yapma yeteneğinde kayba neden olmaktadır. Bu nedenle özellikle cam kapların tercih edilmesi gereklidir. ... Kemoterapi tedavisi hem erkek hem de kadın hastalarımızda üreme yeteneklerini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle sağlıklı insanların olduğu kadar kanser hastalarının da plastik ve teneke kutulardan ziyade cam kapları tercih etmesi gereklidir.

ÖZETLE...

- Kanser tedavisinde kullanılan ilaçların bir bölümü de bitkilerden elde edilmektedir. Örneğin porsuk ağacı (taksan grubu ilaçlar), Cezayir menekşesi (vinka alkaloidler, Asya mutluluk ağacı (kamptotekinler) ve mayıs elması (podofilotoksinler) bu bitkiler arasında sayılabilir. Ayrıca streptomis grubu mantarlardan elde edilen antibiyotik grubu ilaçlar da (antrasiklinler) kanser tedavisinde yoğun olarak kullanılmaktadır. Bir tür deniz canlısından elde edilen trabectedin ilacı da son yıllarda kanser tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır.
- Kansere karşı koruyucu olan bitkilerin diğer sistem hastalıklarına karşı da büyük yararları bulunmakta ve sağlığın idamesine katkıda bulunmaktadır. İnsülin direncinin azaltılması, kan şekerinin düzenlenmesi, bağışıklık sisteminin uyarılması, pıhtılaşmanın azaltılması, tansiyonun düşürülmesi, kalp ve damar sertliğini azaltmaları en önemli diğer yararlarıdır.
- Günümüzde en çok yapılan yanlışlardan biri, meyvenin sadece suyunun tüketilmesidir. Kansere karşı etkili olan meyvelerin sadece suyunun değil posasının da tüketilmesi daha yararlı olmaktadır. Meyve suyunun, aynı hacimdeki posa içeren meyveye göre kalorisi daha yüksek olduğu için, zamanla kilo alımına ve kanser riskinde artışa neden olabilmektedir.
- Dünyada son yıllarda önem kazanan sağlıklı besinlerin başında zeytinyağı gelmektedir. Meme, yumurtalık, kalınbağırsak, yemek borusu, mide ve akciğer kanserine karşı koruyucu olduğu ile ilişkili çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Zeytinyağı, pişirildiği zaman besin değerini yitirmesi ve yapısının bozulması nedeniyle çiğ olarak tüketilmelidir.
- Radyoterapinin, uygulandığı sahada ciltte kızamıklık ve yara açılması, akciğerde ve verildiği organ çevresindeki dokularda hasar ile kemik iliğinin işlevini bozucu yan etkileri olabilmektedir.
- Kemoterapi ilaçlarının çoğu da vücutta birçok sistem üzerine yan etkilere neden olabilmektedir. Özellikle saç, mide-bağırsak sisteminin iç yüzünü döşeyen ve kemik iliği gibi hızlı çoğalan hücreleri öldürebilmekte ve buna bağlı şiddetli yan etkiler ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca böbrek ve karaciğer testlerini bozabilmektedir. AHCC, astragalus, beta gluklan, biberiye, coriolous, çemen otu, Çin melekotu, çörekotu, devediken, dulavrat otu, ginkgo biloba, karahindiba, keten tohumu, lycium, meyan kökü, ökseotu, reishi mantarı, shitake mantarı, panax ginseng, şakayık, üzüm, yeşil çay, zencefil ve zerdeçal gibi ürünler de kemoterapinin yan etkilerini azaltmakta ve/veya kanser hücrelerini öldürücü etkilerini artırmaktadır.
- Burada en önemli ayrıntı, bitkisel ürünlerin bazıları birlikte kullanıldığı ilaçların etkisini azaltabilmeleri durumudur. Örneğin meyan kökü-cisplatin, zerdeçal-irinotekan, sarı kantaron ve greyfurt da diğer birçok ilacın etkisini bozmaktadır. Bu nedenle, bu ürünler ancak fitoterapi eğitimi almış tıbbi onkologlar tarafından daha bilinçli kullanılabilir.
- Kansere karşı yararlı gıdaların başında sarımsak ve soğan, brokoli ve lahan, domates ve biber, portakal ve limon, kırmızı renkli meyveler, tam tahıl ve fasulye, bitki ve baharatlar, yeşil çay gelmektedir.
- Keklik otu meme, yumurtalık ve rahim kanserlerine karşı, zerdeçal prostat, kalınbağırsak ve cilt kanserine karşı, biberiye meme, akciğer ve cilt kanserine karşı koruyucu olabilir. Zencefil de antioksidan ve iltihap giderici özelliklere sahip yararlı gıdalar arasında ilk sırada yer almaktadır.

Doğru Beslenme Kanserden Korur!

PROF. DR AHMET AYDIN

Beslenme Uzmanı - İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Metabolizma ve Beslenme Bilim Dalı Başkanı

Mekanizma açısından bakarsak kanser, aşırı hücre üremesinin dizginlenememesine, yani yıkımdan çok yapım olmasına verilen ad.

Başta beslenme, hava kirliliği, radyasyon, sigara, çevre kirliliği, gıda katkı maddeleri ve çeşitli toksinler yaptıkları hasarla gen fonksiyonlarını bozuyorlar (mutasyon). Bu nedenle hücreler aşırı şekilde üreyorlar. Hücrelerin aşırı şekilde üremesini dizginleyen genler ise aktiviteleri azaldığı ya da bu aşırılıklarla baş edemediği için kanser oluşuyor.

Yiyeceklerimizde ya da diğer çevresel faktörlerde bulunan kanser ajanları DNA'larımıza bağlanarak onları hasara uğrattıyorlar.

Hasar kritik bir düzeye ulaşınca da normal hücreler kanserli hücreler haline dönüşüyor. Sağlıklı bir insan vücudunda bulunan DNA onarım enzimleri ve diğer gen koruyucu mekanizmalar 24 saat içinde hasarın %90'ını temizliyor. Her insan hücresinde günde yaklaşık 10 bin mutasyon oluyor. Eğer DNA onarım enzimleri yoksa ya da yetersiz çalışıyorsa bu mutasyonlar hızla kansere yol açıyorlar.

Hücrelerin DNA onarım kapasiteleri sınırlı; sonsuz değil. Bu nedenle gen koruyucu mekanizmalar son derece önemli. Genlerin korunmasındaki en önemli faktör ise onları besleyen besin maddeleri ve vitaminler.

DOĞAL OLMAYAN YİYECEKLER, HÜCRELERİMİZİ YIPRATIYOR

Eğer genlerimizin baş edemeyeceği doğal olmayan yiyeceklerle beslenirsek, hücrelerimiz yıpranıyor ve normal işlevlerini göremiyorlar. Sonuçta genler ve yiyecekler arasındaki bu evrimsel uyumsuzluk hali şişmanlık, diyabet, koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, felç, depresyon, hiperaktivite, otizm, reflü, ülser, astım, romatizma, kronik yorgunluk sendromu, kanser ve osteoporoz gibi son yıllarda müthiş artış gösteren çok sayıda kronik-dejeneratif hastalığa neden oluyor.

Kanserin başlaması ve/veya ilerlemesini sağlayan mekanizmaların önlenmesinin hemen her aşamasında beslenme unsurlarının önemli bir rolü var.

Beslenmenin kanserin oluşmasını engelleyen görevlerini şöyle sıralayabiliriz

- Kanserli aktifleştirecek enzimlerin engellenmesi
- DNA'ya hasar veren serbest radikallerin temizlenmesi
- Kanser zehirlerini temizleyen (detoks) enzimlerin aktifleştirilmesi
- DNA onarım mekanizmalarının harekete geçirilmesi
- DNA'ya hasar veren serbest radikallerin temizlenmesi
- İltihabın azaltılması
- Normal hücre ölümünün (apoptozis) gecikmesinin önlenmesi
- Bağışıklığın güçlendirilmesi
- Tümörün damarlanarak (anjiyogenezis) çevre organlara metastaz yapmasının engellenmesi

Peki, kırmızı et kanser yapar mı?

Hem evet, hem hayır; bu durum etin niteliği, işlenme tarzı ve yanında yenilen diğer yiyeceklerle çok ilişkili. Bu nedenle bazı araştırmalarda et yiyenlerde daha fazla kanser görülürken, bazılarında da daha az kanser görülmektedir.

SAF VEJETARYENLİĞİ KESİNLİKLE ÖNERMİYORUZ

YAYLADA BESLENMİŞ HAYVANLARDAN GELENEKSEL USULLE YAPILMIŞ KAVURMA, PASTIRMA YA DA SUCUĞUN KANSERE YOL AÇMA OLASILIĞI DÜŞÜK.

Ne yapmalı?

Saf vejetaryenliği yani veganlığı kesinlikle önermiyoruz. Hiç hayvansal gıda yemeyen insanlarda B12 vitamini, taurin, omega-3, karnitin ve koenzim Q-10 gibi önemli besin unsurlarının eksikliği oluşabileceği için bunların mutlaka takviye edilmesi gerekiyor. Aksi halde saf vejetaryenlerin uzun yaşaması mümkün değil.

Laktoovo vejetaryenler tükettikleri süt ürünleri ve yumurtanın organik olmasına dikkat ederlerse fazla bir sorun yaşamazlar. Ama unlu ve şekerli gıdaları fazla tüketmemeleri şartı ile.

Biz “*Sadece et yiyin*” demiyoruz. Mutlaka ot da (taze sebze-meyve) yememiz lazım. İstedığınız kadar yumurta da yiyebilirsiniz (günde 2-3 tane). Yumurtanın çok sayıda hastalığa faydası vardır, bunların başında da kalp hastalığı geliyor! Ete meraklıysanız, kalitesine de önem verin. Yeşillik yiyen, doğal ortamda büyüyen hayvanların etini almaya özen gösterin. Biz kırmızı ette miktar kısıtlanmasına karşıyız, istediğiniz kadar yiyebilirsiniz. Ama etinizi kasabınızdan alın; gözünüzün önünde kesilsin ya da kıyma yapılsın.

Geleneksel usuller ile yapılmış sucuk, kavurma, pastırma serbest. Katkı maddelerinden dolayı salam ve sosis gibi sanayi tipi et ürünleri tüketilmemeli.

Sakatat (böbrek, yürek, kokoreç, içkembe, uykuluk) kırmızı etten daha yararlıdır. Fakat hastalıklı olmamasına dikkat edilmeli! Balık yerken ise, ağır metal zehirlenmesi riskini azaltmak için küçük ve yüzeyde yaşayan balıklar seçilmeli. Çiftlik balıkları ise tercih edilmemeli.

Uzakdoğuluların uzun ömürlü olmalarını soyaya bağlıyorlar. Siz ise soyaya karşı çıkıyorsunuz, neden?

Son iki bin sene içerisinde ise soya Uzakdoğu'da ancak fermente edildikten sonra tüketilmiş. Fermentasyon uygulanan soyalı gıdalar mizo, soya sosu, tofu, tempeh gibi birkaç çeşit gıdadan ibaret. Fermentasyon çok önemli, çünkü sırada soyanın bütün olumsuz özellikleri minimuma inmekte.

Fermente edilmemiş soya kansere neden olabilir dediniz. Halbuki basında hep soyanın kansere karşı koruyucu olduğu yazılıp çiziliyor?

Gıda sanayicileri ve birçok bilim adamı meme, prostat ve kalınbağırsak gibi kanserlerin Uzakdoğu Asya ülkelerinde daha az görülmesini bu ülkelerdeki fazla soya tüketimi ilişkilendiriyorlar. Bu iddiayı savunanlar soyanın kanserden önleyici etkisini içerdiği izoflavon adlı bileşiklerin zayıf östrojen etkisine bağlıyorlar. Gerçekten de soya izoflavonları belli miktarlarda tüketildiklerinde vücutta yapılan strojenlerin güçlü etkilerini zayıflatarak meme ve döl yatağı kanserlerinin tehlikesini azaltabiliyorlar. Halbuki Uzakdoğu ülkelerinde yemek borusu, mide, tiroit, pankreas ve karaciğer kanserleri de daha fazla görülmekte. Soya tüketiminin bazı kanserleri azaltırken bazılarını artırmasını izah etmek güç. Bazı uzmanlara göre bu paradoks bahsedilen ülkelerdeki diğer beslenme gelenekleri (aşırı tuz, tutsüleme vb) ile ilişkili.

Son on yılda yapılan birçok çalışma işlenmiş soyadan zengin gıda ile beslenmenin meme, mide, kalınbağırsak ve uterus (döl yatağı) kanserlerine karşı koruyucu olmadığını; hatta bu organlardaki kanserleri artırdığını göstermekte.

Soyanın içerdiği bitkisel östrojenler fazla tüketilirse bazı kanserleri önlediği gibi bazılarına sebep de olabilir. Yani, ‘soya kanseri önler’ iddiası çok doğru değil, aşırı tüketim halinde kanser tehlikesi yaratabilir soya.

UZUN ÖMÜRLÜ HOMOJENİZE KUTU SÜTLERİNİ MÜMKÜNSE HİÇ KULLANMAYIN!

Süt alırken, içerken nelere dikkat edelim, önerileriniz var mı?

- Süt değil süt ürünü (yoğurt, peynir, kefir vb) tüketin.
- Mümkünse günlük mandıra sütü tüketin. Bulamıyorsanız süt şirketlerini zorlayın, biraz daha fazla uğraşırlar ama soğuk zinciri bozmadan sütü üreticiden size aktarabilirler.
- Temiz olduğuna güveniyorsanız sokak sütçüsünden de süt alabilirsiniz. Bu sütün temizliğine, yeterli kaymak bağladığına, içine nişasta ve çamaşıra suyu atılıp atılmadığına dikkat ediniz.
- Eğer sürekli aynı kişiden süt alıyorsanız o kişinin sizi aldatması çok zordur. Bunları yapamıyorsanız şehirdeki en iyi olabilecek seçenek günlük pastörize şişe sütleridir.
- Uzun ömürlü homojenize kuru sütlerini mümkünse hiç kullanmayınız (zaten birçoğu ile iyi yoğurt yapılamamaktadır).
- Süt ya da yoğurt ekşimesin ya da kesilmesin diye içlerine antibiyotikler konulmakta ve süt içindeki probiyotiklerin tümüne yakını kaybolmaktadır.
- Yoğurt ve sütlerin süt tozundan ve margarinden yapılmadığının garantisini isteyin.
- Sadece ekşiyen ve/veya kesilen ve kaymak bağlayan süt ve yoğurtları yiyin (bulursanız)!

Taş Devri Diyeti’ne göre un ve şekerden de uzak durun diyorsunuz. Beyaz un anlaşılır geliyor ama kepeği içinde olan köy unu, bulgur gibi yiyecekler de mi kısıtlanmalı?

Benim de dahil olduğum bir grup bilim adamı rafine tahıl (beyaz un) ve şekerin insan sağlığının en büyük düşmanı olduğunu öne sürüyor. Tabii bunun çeşitli nedenleri var. Rafinasyon işlemleri sırasında buğdayın lif, vitaminler ve mineraller açısından en zengin olan tohum özü ve kepeği ayrıştırılmakta; sadece endosperm (nişastalı kısım) kullanılmakta.

Vücudun ihtiyacı olan suyu alabilmesi için gereken suyun özellikleri nasıl olmalı?

İçme suları renksiz, berrak, lezzetli olmalı. Sudaki bulanıklık, mikrobik kirlenme veya inorganik organik maddelerin varlığından kaynaklanabilir. Kolera, salmonella, hepatit gibi mikroplar sudan geçerek hastalığa sebep olabiliyorlar. Suyun dezenfeksiyonu için kullanılan klor miktarının 1 mg/L civarında olması gerekiyor. Bu miktarı aşması suyun içiminde rahatsızlık veriyor. Sudaki azotlu maddeler (nitrit, nitrat gibi) maksimum müsaade edilebilir konsantrasyonu aşmamalı. Nitrat kanserojen bir madde. Ayrıca belli bir dalga boyuna sahip olduğu için, oluşturduğu elektromanyetik kuvvetle hücrelerimizi dejenere ediyor.

Temizliğinden endişe duyuluyorsa içme suyu mutlaka 3-5 dakika kaynatılıp ılıtıldıktan sonra kullanılmalı. Yapılan çalışmaların çoğunda su klorlaması yapılan bölgelerde kanserin daha fazla görüldüğü saptanmış. Çünkü klorlu içme sularında bulunan trihalometan (THM) mesane kanserine yol açabilmekte. THM’nin deri yolu ile (banyo yapmak, havuza girmek) ya da solunum yolu ile alınması da aynı rizikoya sahip.

Su konusunda şunlara dikkat edebiliriz:

- Günde en az 8 su bardağı (2 litre) su için. Yiyecek ve meşrubattaki su buna dahil değildir. İdrarınız koyu ise yeteri kadar su içmiyorsunuz demektir.
- Meyve suyu, meşrubat, gazoz, bira gibi, şekerli çay gibi sıvılar yoğun karbonhidrat içerikleri nedeni ile su ihtiyacını artırır.
- Şekersiz açık çay ve kısmen de ayran, kefir gibi fermente içecekler, sıvı ihtiyacını artırmadıkları gibi, bu ihtiyacınızı karşılarlar.
- İçtiğiniz su aşırı soğuk olmasın. Oda sıcaklığındaki suyu içmek en iyisidir.
- İçtiğiniz suyun pH’sı 7,0-7,5 arasında sertliği ise 5-10 Fr arasında olsun.
- Kaynak suyu için. İşlenmiş sofralar suyu değil, işlenmiş kuyu suyudur. Mecbur kalmadıkça içmeyin. Gerçek kaynak suları içiminin güzelliğinden anlaşılabilir.
- Şebeke suyunu mümkünse içmeyin (klorlu!). Klor, mikropları öldürmek suya konur. Fakat kanser de yapabilir ve suyun tadını bozar. Doğal kaynak suyunun yerini tutmasa da filtre edilmiş şebeke suyu içilebilir. Şebeke suyunu musluktan aldıktan sonra en az 1 saat dinlendirirseniz uçar ve içilebilir.
- Sindirim sorunuz varsa yemekle birlikte su içmeyin, çünkü bu su sindirim sıvılarını seyrelterek etkilerini azaltır. Yemekten yarım saat önce veya 1 sonra su içebilirsiniz.
- Uykudan önce bir ya da iki bardak su içilmelidir.
- Maalesef neredeyse hiçbir suda sistematik olarak ağır metal ve diğer kimyasal toksin taraması yapılmamaktadır.
- Alzheimer, depresyon, otizm, hiperaktivite gibi nöropsikiyatrik hastalıkları kişiler suyun içindeki toksik maddelerden emin oluncaya kadar, filtre su içmelidirler. Ama bu işlem faydalı mineralleri de attığı için, eksikliği tamamlamak üzere yemeklerde rafine tuz değil, turşu yapılan kaya tuzu kullanın.

DOĞAL YAPISI BOZULAN YAĞLAR HÜCRELERİMİZİ, D 3 KULARIMIZI YOZLAŞTIRARAK BAŞTA KANSER VE KALP-DAMAR HASTALIKLARI OLMAK ÜZERE BİRÇOK KRONİK HASTALIĞA NEDEN OLUYOR.

Piyasada kullanılan kızartma yağlarının %50’sinin kanserojen olduğu iddiası doğru mu? Tohumlarda, meyvelerde, yemişlerde ve çekirdeklerde bulunan tabii yağlar nasıl elde ediliyor?

Bitkisel rafine yağların ekstraksiyonu sırasında yapılan ısı, basınç ve kimyasal çözücü uygulamaları, onların yapısındaki doymamış yağ asitlerinin zayıf karbon bağlarını kopartarak serbest radikal oluşumuna yol açıyor. Buna ek olarak bizleri bu serbest radikallerden korumakla görevli olan ve yağda eriyen vitaminlerden E vitamini gibi antioksidanları da ortadan

kaldırıyorlar.

Ama haklarını yemeyelim, gıda firmaları bu yağların içine E vitamini katıyorlar. Sızma zeytinyağında ise buna ihtiyaç yok, çünkü soğuk baskı E vitaminini tahrip etmiyor. Sonuçta doğal yapısı bozulan yağlar hücrelerimizi, dokularımızı yozlaştırarak başta kanser ve kalp-damar hastalıkları olmak üzere birçok kronik hastalığa neden oluyor.

Peki, sizce hangi yağları tüketmeliyiz?

Sızma zeytinyağı mükemmel bir yağ. Tercihen salatalarda ve soğuk yemeklerde (zeytinyağlılar) kullanılmalı. Tereyağı, iç yağı ve kuyruk yağı gibi hayvani yağlar (doymuş yağlar) ısıya oldukça dayanıklı mükemmel yağlardır. Milyonlarca yıldan beri insanlar tarafından kullanılmaları ise en önemli referanslarıdır. Sıcak yemeklerde tercih edilmelidirler. Zaten ninelerimiz de sıcak yemekleri hayvani doymuş yağlarla, soğuk yemekleri ve salataları ise zeytinyağı ile hazırlamışlar. Yani için doğrusunu yapmışlar!

Mümkünse özgür otlayan hayvanların yağları tüketilmeli. Tereyağının piyasadaki sahtelerine dikkat edilmeli (margarin üzerine giydirilmiş). Sahte tereyağı dışarıda bırakıldığında geç eriyor, bıçakta fazla leke bırakıyor.

Biraz da balık yağından bahsetsek? Okuduklarımıza göre nerdeyse her derde deva...

Omega yağ asitlerinin yapıtaşı olmalarının ötesinde çok sayıda başka fonksiyonları mevcut. Omega-6 yağ asitleri metabolitleri enflamatuar (iltihap yapıcı), hiperalejik (ağrı yapıcı), trombotik (pıhtı yapıcı) ve mitojenik (hücre üremesini artıran) özelliklere sahip.

Aslında vücudun bu özelliklere ihtiyacı vardır. Aksi halde düşmanlara karşı mücadele edemeyiz (iltihap), kanamalarımız artar, ağrı hissetmeyiz ve hücrelerimiz çoğalmaz.

Fakat omega-6 yağ asitlerinin aşırı etkileri de dizginlenmeli. Aksi halde denetlenemeyen iltihap vücudumuzu tahrip eder, kanımız pıhtılaşır, aşırı ağrı hissi olur ve kanserleşmeye eğilimimiz artar. Omega-3 yağ asitlerinin ise görevleri tam tersidir. Yani omega-3 yağ asitleri iltihap azaltıcı, ağrı kesici, kan sulandırıcı ve kanser önleyici özellikleri ile omega-6 metabolitlerinin aşırı etkilerini dizginler.

Bu nedenle diyet ile aldığımız omega-6/omega-3 oranı dengeli olmalı. Taş devrinde yaşayan insanların diyetlerinde omega-6/omega-3 oranı yaklaşık 1/1 ile 4/1 arasında değişiyordu.

Ama geleneksel beslenme tarzımızdan uzaklaştıkça maalesef çok büyük bir bölümümüzde omega-6 fazlalığı ve omega-3 eksikliği gelişti. Son 50-100 yılda serum kolesterol düzeylerini düşürme (!) amacı ile mısır, soya, pamuk, ayçiçeği gibi yağların aşırı kullanılması, buna karşılık özgür beslenen hayvanlardan kaynaklanan proteinler (et, balık, süt, yumurta) ve lahana, marul ve semizotu gibi yeşil sebzelerin daha az tüketilmesi ile omega-6/omega-3 oranı 20/1-50/1'e kadar çıktı. Bu durum birçok kronik hastalığın salgın halinde yayılmasına neden oluyor. Öyle ki oluşumunda omega-3 eksikliğinin rolünün olmadığı bir hastalık yok gibi.

Balık yağı için kanserden korunmada önerdiğiniz günlük doz nedir?

Kanserden ya da başka bir kronik hastalıktan korunmak için her gün 1.000 kadar aktif omega-3 (EPA + DHEA) kullanılmasını öneriyorum. Ama diyetle omega-6'dan zengin yağları azaltmazsak bu doz yetersiz kalır.

Omega-3'ü balık yağından başka bir kaynaktan alabilir miyiz?

Hayvansal omega-3'ten en zengin besin balık yağları. Özgür dolaşım beslenen hayvanların et, süt ve yumurtaları da omega-3'ten zenginler. Özgür dolaşım tavuklar çok miktarda ot, böcek ve kurt yerler. Bu nedenle et ve yumurtalarındaki omega 6/omega3 oranı yaklaşık 1/1'dir. Otlakta otlayan hayvanların et ve sütlerindeki omega3 oranı da benzer şekildedir. Kapalı yerlerde tutulan çiftlik tavuklarında ve hayvanlarında (özel bir beslenme rejimi uygulanmamışsa) bu oran aşırı yükselir. Balıkların omega-3 içerikleri de farklıdır. En çok omega-3 içeren balıklar soğuk su ya da derin dip balıklarıdır. Omega-3'ler balıkların soğuğa dayanıklılığını artırır. Uskumru, ringa, tuna, somon, sardalye gibi soğuk su (dip) balıkları yağlı olup, omega-3'ten zengindir. Balıklar omega-3 yağ asitlerini algler ve planktonlardan sentezlerler. Yağsız balıklarda çok az omega-3 vardır. Haftada iki-üç öğün yağlı balık yiyerek günde 0,5-1 gr kadar omega-3 alabilirsiniz. Bu bağlamda çiftlik balıkları yosunla, ya da balıkla değil suni yemlerle beslendikleri için omega-3 içerikleri oldukça düşük. Balık belki de dünyanın en besleyici yiyeceği. Fakat maalesef okyanus balıkları da dahil olmak üzere dünyanın neredeyse bütün balıklarında cıva, arsenik ve birçok başka toksinler bulunuyor. Toksinlerden daha az etkilenmek ve ağır metal zehirlenmesi riskini azaltmak için bebek balıklar tercih edilmelidir; mesela istavrit yerine kıraça gibi. Çünkü balıklar yaşlandıkça ağır metal ve toksin yükleri artıyor. En iyisi hamileler, emzikli anneler ve bebeklerin çok az balık tüketmeleri ya da hiç tüketmemeleri. Tabii bu arada balık yağlarının da toksinlerden arındırılmış olması çok önemli. En önemli bitkisel omega-3 kaynakları tohum yağları ve yeşil yapraklılar. Bitkisel omega-3'ü en çok bulunduran besin maddesi ise keten tohumu. Fakat keten tohumu ve diğer bitkisel kaynaklar sağlığınız için iyi olmakla birlikte, DHEA ve EPA içeren balık yağları kadar iyi omega-3 kaynağı değiller. Omega-3 yağları ısıtıldıkları zaman çabuk oksitlenirler ve besin değerleri azalır. Bu nedenle balık yağları soğuk olarak tüketilir. Aynı şey keten tohumu için de geçerlidir. Keten tohumu kahve değirmeninde öğütüldükten sonra soğuk yemeklere, yoğurda veya salatalara serpilerek yenilir. Öğütüldükten sonra en geç 24 saat içinde tüketilmelidir. Aksi halde besin değeri düşer.

Keten tohumu tane olarak da alınabilir. Çiğnenmeden yutulursa daha iyi olur. Fakat 1 tatlı kaşığı keten tohumunu birde ağza alıp çiğnemeye çalışmamalıdır. Çünkü fazla su tuttuğu için ağızda hemen şişer ve boğulma riski doğurabilir.

Prostat kanseri erkekte en çok görülen kanser türü! Genellikle 60 yaşın üzerinde görülüyor. Ama son yıllarda daha erken yaşta görülenlerin sayısında bir artış var. Prostat kanseri hakkında da bilgi verebilir misiniz?

Prostat kanserlerinin çok büyük bir bölümü (%99) ölüme yol açmıyor, hastayla beraber mezara kadar sesi sedası çıkmıyor. Hatta bunların çoğunda parmakla yapılan muayenede de bir kitle ele gelmiyor. Bu durum başka nedenlerle ölmüş erkeklerin

otopsilerinde gösterilmiş.

Gizli prostat kanserini gösteren bir test var mı?

Evet, Prostat Spesifik Antijen (PSA) testi gizli kanseri gösterebiliyor. Fakat bu testi yaptırmanın bir de handikabı var. %99 oranla size hiçbir zararı olmayacak bir hastalığı tespit ediyorsunuz. Bu da sizi ve hekiminizi lüzumsuz yere telaşa sevk edebiliyor. Bu yüzden gereksiz ve hayatınızın tehlikeye atan tedavilerin yapılmasına yol açabiliyor.

Prostat kanseri nasıl tedavi ediliyor?

Kanser sıçramışsa (metastaz) prostat kanseri tedavisi etkisiz kalıyor. Rantiyeci Tıp bu nedenle sessiz kalan kanserleri de tedavi ediyor, çoğu kez gereksiz yere. Tabii ki bu tedavilerin hastaya değil tıbbi camiaya faydası oluyor!

Yani yukarı tükürsen bıyık, aşağı tükürsen sakal!

Evet. Bu durumda en iyisi PSA'sı yüksek ya da parmak muayenesinde ya da ultrasonda prostatı büyük saptanan, ama herhangi bir ciddi sağlık sorunu olmayan hastaları dikkatle izlemek. Sessiz prostat kanseri dediğimiz bu hastaları dikkatle izlemek, tedavi etmekten (prostatı çıkartma, radyoterapi) daha az ölüme yol açıyor.

Ya prostatınızı alıyorlar ya da radyasyon veriyorlar. Halbuki hiçbir tedavi yönteminin diğerine üstünlüğü yok. En iyisi izleyip görmek... Tabii ki daha sonraki testler kanserin ilerlediğini göstermezse.

Bu arada doğal ilaçlar alabiliyorsunuz ve PSA'nızı izliyorsunuz. PSA'nın (prospesifik antijen) normal değerleri mililitrede 4 nanograma kadar; 10 ng'ın üzeri kanser lehine kabul ediliyor.

PSA'sı yüksek olanlarda biyopsi yapılacağına AMAS testinin (anti-malignin antibody in serum) yapılması daha iyi. Çünkü biyopsi tümörün organ dışına sıçramasına yol açabiliyor. Bu test ise kanserin varlığını %99 oranında gösteriyor.

Cerrahi hem pahalı hem de idrar kaçırmaya ve penisin dikleşme sorunlar yol açabiliyor. Hedefe yönelik radyasyon terapisi Intensity Modulated Radiation Therapy (IMRT), hem pahalı hem uzun sürüyor (45-50 kez yapılması gerekiyor hem de başka kanserlere yol açabiliyor. Her yıl 1 milyon kişiye biyopsi yapılıyor ve bunların %25'inde hastalık çıkıyor. Geri kalan %75'in üçte birinde test negatif çıkıyor ama bunların üçte birinde daha sonra hastalığın olduğu anlaşıyor. Yani hiçbir şeyin garantisi yok.

PSA testi yüksek çıkan birçok hastaya da gereksiz yere cerrahi müdahale yapılıyor. Ama bu test sadece prostat bezinin büyüklüğü hakkında bir bilgi veriyor. PSA, prostat büyümesinde, iltihabında ve enfeksiyonunda artabiliyor. Ayrıca ve yaşa bağlı olarak da değişik değerler olabiliyor. Prostat kanseri taraması yapılanların yapılmayanlara göre iki misli ölme riski var!

ERKEKLER DE D VİTAMİNİNİ ÖLÇTÜRMELİ!

Birçok kanser türünde D vitamini tedavisinin koruyucu olduğunu söylediniz. Bu durum prostat kanseri için de geçerli mi?

Bence evet.

Özetle söyleyecek olursak prostat kanseri D vitamini ilişkisini araştıran çalışmaların yarısı D vitamini düşük olanlarda prostat kanserinin daha fazla olduğunu söylüyor. Diğer yarısı ise D vitamininin yeterli olup olmamasının bununla bir ilişkisi yok diyor. Kanser uzmanlarının çoğu bu konuda çift kör plasebo kontrollü çalışmaların beklenilmesi gerektiğini söylüyor.

Sizin kanserinizi var, belki de birkaç yıl içinde öleceksiniz, ama uzmanlar beklemenizi söylüyor. Bu gerçekçi bir yaklaşım mı?

Bence değil. İsterseniz meseleyi şu şekilde ortaya koyalım. Uygun dozlarda aldığınız zaman D vitamininin zararı var mı? Hayır yok. D vitamini yetersizliğine sahip olmak iyi bir şey mi? Hayır! D vitamini tedavisi pahalı mı? Hayır, çok ucuz. Üstelik birçok hastalıkta (osteoporoz, raşitizm, kas hastalıkları, enfeksiyon hastalıkları) ve bu arada çok sayıda kanserde faydalı olduğu gösterilmiş. 7'de 70'e Taş Devri Diyeti kitabımızın birçok yerinde bunların örnekleri referansları ile mevcut. Dünyanın yarısından fazlasında, Türkiye kadınlarının da dörtte üçünden fazlasında D vitamini yetersizliği var. Zaten D vitamini zehirlenmesinden korkuluyorsa (ki büyük bir hata yapmadan gerçekleşmez) kan D vitamini seviyelerinin takibi ile en optimal D vitamini takviyesi yapılabilir.

Domates ve brokoli prostat kanserinden koruyor diyorlar, doğru mu?

Bence her ikisinin de koruyucu etkisi var, ama sadece domates ya da brokoli yemekle kanserden korunamazsınız. Kanser konusunda alınması gereken tedbirleri daha önce anlattık. Domatesteki kanserden koruyucu esas etkene likopen deniyor. Likopen en çok domatestede bulunuyor. Biraz da kavunda. Domates piştikçe likopen oranı da artıyor. Uzmanlar her gün 1 domates yenilmesini öneriyor. Kışın ise, domatesin yenilmesini pek önermiyoruz. Domates salçası daha iyi bir seçenek. Tabii geleneksel olarak yapılmış olanı...

Brokoliye gelirse...

Evet, brokoli de kansere karşı koruyucu olan azotiyosiyanat içeriyor. Bu madde kanser hücrelerini bastıran genleri aktiveleştiriyor. Ama bir sebzeyi mucize gibi ortaya sunmak, bana insanları kandırmak gibi geliyor. Evet, brokoli koruyucu da onun yakın akrabası ve bizim daha iyi tanıdığımız karnabahar değil mi? Hatta bana göre tadı brokoliden daha iyi. Diğer taraftan azotiyosiyanatlar lahanagillerde de var; beyaz, kara, kırmızı, Brüksel lahanası, hangisini severseniz.

Kapuska yemek de iyi o zaman?

Evet. Hele de tereyağlı, kırmızıbiberli ve etli olursa...

Bir de zerdeçal ve selenyum var.

Evet, zerdeçal birçok hastalıkta olduğu gibi prostat kanserinden de koruyor.

Zerdeçal androjen reseptörü ve epidermal büyüme faktörüne ket vurarak kanser hücrelerinin üremesini azaltıyor. Zerdeçal enflamatuvar nükleer faktör kap beta'yı ve kanser hücrelerini de inhibe ederek (apoptozis) kanser tedavisine yardımcı oluyor. Selenyumun da prostat kanserine karşı koruyucu olduğu gösterilmiş. 1996'da yayımlanan ve 1.300 kişi arasında yapılan ve 7 yıl süren bu araştırma günde 200 mikrogram selenyum alanlarda almayanlara oranla prostat ve diğer kanserlerin %63 azaldığı

gösterilmiş. Selenyum birçok doğal gıdada özellikle de kabuklu kuruyemişlerde bulunuyor.

FAZLA KALSİYUM PROSTAT KANSERİNE SEBEP OLABİLİR!

Süt gibi kalsiyumdan zengin gıdalar prostat kanserinin korunmasında etkili mi?

Hayır. Hatta uygun süt ya da süt ürünü kullanılmadığında zararlı bile olabiliyor.

Yüksek kalsiyum düzeyi D vitamininin aktifleşmesini yani 1,25 OH D'yi olmasını engelliyor. Bu azalma hücre üremesini artırıyor. D vitamini düzeyi düşük olanlarda bu artış fazla, yeterli alanlarda ise az.

Erkek okurlarımız prostat hastalıklarından korunmak için neler yapmalı?

Önerilerimi şöyle özetleyebilirim:

- Un ve şeker tüketimini iyice azaltın ki kan insülin düzeyiniz 5 ünitenin altında olsun.
- Günde en az bir domates ya da karşılığı kadar domates salçası yiyin.
- Karnabahar, brokoli ve her çeşit lahanayı bol bol tüketin.
- Günde en az 1000 mg aktif balık yağı (EPA+DEHA) alın, ayçiçeği, mısır, margarin gibi omega-6'dan zengin yağları diyetten çıkarın.
- Kan D vitamininizi 40-120 ng/mL arasında tutun.
- Selenyum ve E vitamininden zengin olan kabuklu kuruyemişleri yiyin.
- Yeşillikler, yüksek magnezyum ve K vitamini ile prostat sağlığınıza faydalı olur.
- Günde en az yarım saat yürüyün, egzersiz yapın.

GÜNEŞ YAĞLARI D VİTAMİNİ YETERSİZLİĞİNE SEBEP OLUYOR!

Deri kanseri en çok görülen kanserlerin başında geliyor. Güneş yağlarındaki koruyucu faktör sayısı fazlalaştıkça, deri kanseri azalacağına ironik bir şekilde artıyor. Siz bunu nasıl açıklıyorsunuz?

Kan D vitamini düzeyleri düşük olan kişilerde ya da güneş ışığından fakir coğrafik bölgelerde daha kanser görülmekte. Bunların başında meme, kalınbağırsak, döllyatağı, yemek borusu, yumurtalık, lenf bezi, mide, safra kesesi, pankreas, idrar kesesi, prostat, böbrek, testis ve vajina kanserleri geliyor. D vitamini kansere karşı olan etkilerini aşırı hücre üremesini önleyerek, hücrel olgunlaşmayı düzenleyerek, doğal hücre ölümünün (apoptozis) gecikmesini engelleyerek ve iltihabı azaltarak gösteriyor.

Birçok kanseri önleyen güneş, neden deri kanseri yapıyor o zaman?

Düzenli olarak güneş ışığına maruz kalma melanom tehlikesini azaltırken, arada bir fakat yoğun olarak güneş ışığına maruz kalma melanom riskini artırmakta. Düzenli olarak güneş ışığına maruz kalanlarda melanom tehlikesini azaltan muhtemel faktör, bu kişilerde optimal düzeylere yakın olan D vitamini düzeylerinin çeşitli kanser türlerine karşı koruyucu olması. Yaygın düşüncesine aksine melanomların ancak %10-15 kadari güneş ışınlarına bağlı olarak gelişmekte. Melanom riskini artıran diğer faktörler obezite, egzersiz azlığı ve diyetin niteliği.

Güneşlenmede bir orta yol var mı? İnsan doğası, güneş altında ne kadar vakit geçirirsek o kadar mutlu hiss ediyoruz kendimizi.

Güneşlenirken amaç yavaş, dengeli şekilde yanmak ya da haşlanmamak. Yazın mayo ile güneşe çıkıldığında başlangıçta 10 dakikadan fazla kalmamak lazım (özellikle 11.00-15.00 arası çıkılmamalı). Diğer zamanlarda gölgede oturmak, ya da uzun kollu ve bacaklarınıza örten giyecekler giymek lazım. Başınızda geniş şapka olsun. Bronzlaştıkça günler ve haftalar içinde güneşte kalma sürenizi artırabilirsiniz. Eğer illa ki yağ sürecerseniz —ki biz tavsiye ermiyoruz— bu işi 10-15 dakika güneşlendikten sonra yapın. Daha sonraki günlerde güneşlenme sürelerinizi beşer dakika artırın.

Kanser riskini azaltmak için başka önlemler de alınabilir. Deriye haricen sürülen veya ağızdan alınan antioksidanlar da UV ışığın derideki hasarını azaltıyor. Bu konuda üzerinde en fazla araştırma yapılan bitkiler; yeşil çay, üzüm çekirdeği, zerdeçal ve meyankökü. Ama sadece bunları değil her mevsimin taze sebze ve meyvelerini bol bol tüketerek de yeteri kadar antioksidan alabiliriz. Ayrıca üç bir D vitamini ampülü içmek, günde 1-2 gr C vitamini ve 1-2 gr balık yağı almak deri kanserine ve güneş yanıklarına karşı oldukça koruyucu olmakta.

C VİTAMİNİ KANSER HÜCRELERİNİ TAHRİP EDİYOR

Son yıllarda klasik kanser tedavilerinin yanında kanserde yaşam kalitesi artıracak önlemler üzerinde daha fazla durulmaya başlandı. Yaşam süresinin uzatılmasına rağmen yaşam kalitesinin düzelmemesi artık bir başarı olarak kabul edilmiyor. Bu bağlamda C vitamininin bir yararı olabilir mi?

Bilindiği gibi her kronik hastada C vitamini düzeyleri düşük. Fakat kanser hastalarının düzeyleri çok daha düşük... Çünkü kanser hücreleri C vitaminini tıpkı bir vantuz gibi içlerine çeker ve vücudun zaten az olan C vitamini depolarını iyi tüketirler. Peki, kanser hücreleri C vitaminini severler mi? Aslında hayır. Ama onu glikoz zannederler. Çünkü C vitamininin molekül yapısı glikoza çok benzer. Bu nedenle kanser hücreleri C vitaminini glikoz zannederek içlerine çekerler. Yani eğer kanda çok yüksek miktarda askorbik asit varsa, kanserli dokuya geçen C vitamini miktarı da artar.

C vitamini, ilaçların kanser hücrelerine yaptığı tahribatı engeller mi?

Kanser tedavisinde kullanılan kemoterapi ve radyoterapi serbest radikalleri artırarak kanser hücrelerini tahrip ederler. Birçok kanser doktoruna göre C vitamini gibi antioksidanlar kanser hücrelerinin tahribatını engeller ve bu yüzden kanser tedavisi sırasında kesinlikle kullanılmamalıdır.

Bu durum hastada birçok vitamin ve mineralin eksikliğine yol açar. Vücut direnci düşer, hasta çabuk yorulur ve sık sık ağır enfeksiyonlar geçirmeye başlar. Birçok kanser doktoruna göre bu kaçınılmaz bir durumdur ve sineye çekilmelidir. Ama bu sineye çekilen komplikasyonlar hastanın hayatını tehdit eder ya da en azından yaşam kalitesini ciddi bir şekilde bozar.

Yani C vitamini sağlıklı insanlarda kanserden koruyucu bir etki gösterirken, kanserli hastalarda tehlike mi oluşturuyor?

Normal miktarlarda ve oksijenli ortamda C vitamini bir antioksidandır (serbest oksijen radikallerini temizleyerek doku tahribini engeller). Fakat kanser dokusunun farklı metabolizması nedeni ile yüksek dozdaki C vitamini, hücre içindeki bakır ve demir ile reaksiyona girerek prooksidan (oksijen radikali oluşturuca) haline geçer. Bu reaksiyonlar sonucunda küçük miktarlarda hidrojen peroksit denilen serbest radikal oluşur. Kanser hücresinde katalaz denilen antioksidan miktarı çok düşüktür. Bu nedenle peroksitler kanserli hücreleri eritirler.

Sonuç olarak C vitamini gibi antioksidanlar, farklı metabolizmaları nedeni ile kanser dokusunda nitelik değiştirerek prooksidan olurlar. Yani serbest radikal oluşturarak kanser hücrelerini öldürürler. Halbuki sağlam dokularda antioksidan olup onları tahribattan korurlar. Anlayacağınız tam bir nokta atışı...

C vitamininin kanser üzerine ne gibi etkileri var?

C vitamininin antikanserojen etkileri şöyle sıralanabilir:

- Kanser hücrelerini tahrip ederek öldürür (nekroz).
- Kanser hücrelerinde programlanmış ölümü (apoptoz) hızlandırır.
- Kollajen (bağ dokusu) oluşumunu artırarak kanserli dokuyu sağlamca sarar, böylece metastazı (sıçramayı) engeller.
- Hiyalürinidazı inhibe eden. Hiyalürinidaz bağ dokusu parçalar; metastazı artırır. C vitamini bunu önler. C vitamini antienflamatuvar ve kemikte kalsiyum biriktirici etkileri ile ağrı eşğini azaltır.
- Efora tahammülü artırır.
- Bağışıklığı güçlendirerek kanserli hastayı enfeksiyonlardan korur.
- Enerjiyi artırarak kişinin kendini iyi hissetmesini sağlar. 2 yıl önce Güney Kore’de yapılan bir çalışmada da damardan verilen C vitamininin kanser hastalarının yaşam kalitesini artırdığı gösterildi.

Günlük C vitamini ihtiyacımız, karşılayabilecek doğal sebze ve meyveler hangileri?

Her 100 gr ağırlık için kivi 90 mg, limonda 46 mg, greyfurtta 34 mg, üzümde 5-10 mg, mangoda 57mg, kavunda 25-40 mg, portakalda 50-60 mg, armutta 4mg, şeftalide 7mg, erikte 10mg, çilekte 50-60 mg, domateste 20 mg, karpuzda 10 mg C vitamini var. Ayrıca maydanoz, kırmızı ve yeşil biber, şalgam, lahana, tere, marul, ıspanak, havuç, pazı, turp, yer elması ve fasulye gibi sebzeler vitamininden zengin.

Standart kanser tedavisi çoğu kez başarılı olmuyor, neden?

Kanser tedavisi çok güç, masraflı. Birkaç türü dışında da çoğu kez sonuçlar başarısız. Ayrıca trilyonlarca dolarlık bir büyük pazar. Bu nedenle özellikle son yıllarda kanseri önleme ile ilgili halk sağlığı çalışmaları son derece ihmal edildi. Kemoterapi, radyoterapi ve cerrahiden oluşan klasik kanser tedavisinin etkinliği birçok organ tümöründe artık plato çizmeye başladı. Artık tedavi başarısında bariz artış olmuyor. Ayrıca standart tedavi sırasında akut bir toksisite oluşması da önemli bir riziko. Bu nedenle klasik tedavinin toksisitesini azaltacak ve tümör eritici etkisini artıracak araçlar kanser tedavisinin başarısını artırabilecektir. İşte besinler, vitaminler, mineraller ve flavonoidler bu araçların başında gelmekte.

Kanser tedavisinde tıbbi tedavinin yanı sıra bitkisel destekler de kullanılabilir. Doç Dr. Canfeza Sezgin Hangi Kansere Hangi Bitki? isimli kitabında bitkilerin, bilinçli kullanıldığında, hastaların yaşam kalitesini yükseltebildiğini, kemoterapi, radyoterapi ve ilaçların yan etkilerini hafifletebildiği ifade ediyor. Osmanlı tıbbında da bitkiler ilaç niyetine kullanılıyordu. Siz kanser hastalarının bitkilerden faydalanabileceğini düşünüyor musunuz?

Evet, Doç Dr. Canfeza Sezgin haklı... Kanser hastaları klasik tedavilerine olarak bitkisel tedaviler almalılar. Böylece yaşam kalitesini yükseltebilirler. Piyasada bir x bitkinin kanseri kesin tedavi edeceğini iddia eden bazı kişilerden, umut tacirlerinden de sakınmak gerekiyor.

Peki, sizce bütün bu kronik hastalık salgınına nedenleri ne?

Çok nedeni var. Bunların çoğu yediğimiz içtiğimizle ilgili, özellikle geleneksel beslenme tarzının büyük ölçüde terk edilmesine bağlı. Modern beslenme geleneksel beslenmeden belki de on kat daha iltihap yapıcı özelliklere sahip.

Kısaca önemli olanların üzerinde biraz duralım:

- Birinci neden unlu-şekerli gıdaların aşırı tüketilmesi. Bu gıdalar metabolik sendrom yaparak kronik iltihaba zemin hazırlıyorlar.
- İkinci neden daha önce konuştuğumuz omega-3/omega-6 dengesinin azalması.
- Üçüncü önemli neden bağırsaktaki faydalı mikropların (probiyotiklerin) azalması.
- Glütensiz (buğday proteini) bir diyet ile romatoid artrit ve multipl skleroz gibi hastalıkların belirtilerinin hafifleyebileceği çeşitli çalışmalarda gösterilmiş.
- Dördüncü temel neden iltihap azaltıcı, serbest radikal temizleyici (antioksidan) bitkilerin, sebzelerin, otların daha az yenilmesi. Bunların başında zerdeçal, ısırgan tohumu, keten tohumu, kekik, dereotu, maydanoz, fesleğen, roka, tere, nane, sarımsak, soğan, kırmızıbiber, karabiber, zencefil, kimyon, tarçın gibi otlar ve baharatlar geliyor.
- Beşinci neden D vitamini yetersizliği.
- Altıncı temel neden de kronik susuzluk.

Kronik iltihabi hastalıklar ve/veya romatizmal hastalıkların klasik tedavisi nasıl yapılıyor?

Statükocu tıp gerçek sebepleri ortaya koyup hastalıklardan korunma yol gitmiyor, bu ilaçları çok kullanıyor. Hastalıklar yıllarca sürdüğü için iyi de kazanılıyor. Ayrıca bu ilaçların çok sayıda yan etkisi de var; ülser, şişmanlık, kemik bozuklukları, depresyon, kanser, enfeksiyon hastalıkları gibi.

Bu yan etkilerin kontrol altına alınması için kullanılan ilaçlara ve diğer tedavi yöntemlerine harcanan para ciroyu daha da artırıyor. Bilinen yan etkilere ilaveten ölüm gibi daha vahim durumlar da oluşuyor.

Peki, siz bu hastalıkların nasıl tedavi edilmesini öneriyorsunuz?

Aşağıdaki öneriler romatoid artrit, lupus, multipl skleroz, sedef hastalığı, Crohn hastalığı, kolitis ülserosa, koroner kalp hastalığı gibi birçok kronik hastalık de geçerli.

- Taş Devri Diyeti'ni uygulayın.
- Baklagilleri diyetten çıkartın ya da iyice azaltın.
- Glütensiz-kazeinsiz diyeti (glüten=buğday proteini, kazein=süt proteini) deneyin.
- Omega-3/omega-6 yağ dengesini düzeltin.
- Margarin ve sıcak preslenmiş poliansatüre yağları (ayçiçeği, mısır, soya, kanola) yemeyin.
- Probiyotiklerden zengin gıdalarla beslenin veya probiyotik preparatlardan birini kullanın.
- D vitamininizi en optimal düzeye çıkartın.

Romatoid artrit gibi kronik enflamatuvar hastalıklarda antienflamatuvar (iltihap giderici) etkiyi elde etmek için günde en az 2.000-2.500 mg aktif balık (DEHA+EPA) alınmalıdır. Aksi halde tedavi fazla etkili olmuyor. Ketan tohumu (ALA) aynı etkiyi göstermiyor.

Optimal dozu alabilmek için kan D vitamini düzeylerini ölçmek gerek (25-hidroksi D vitamini; 1, 25-dihidroksi D vitamini değil!).

Kan D vitamini düzeylerini 40-120 ng/dL arasında, hiç değilse 50-60 ng/dL'nin üstünde tutmak gerekiyor. Bence ideali 100 ng/dL civarı.

İstenilen düzeylere çıktıktan sonra, erişkinler için günde 5000 ünite (Devit-3 damla, 50 damla) ya da 2 ayda bir 1 ampul D vitamini (300,000 ünite), için her 12,5 kg başına 1.000 ünite (10 damla) güvenle kullanılabilir rakamlardır.

Aşağıdaki otlar ve vitaminler de antioksidan ve iltihap giderici etkileri ile romatizmal hastalıklarda oldukça yararlı:

- 1 kase kefir ya da ev yoğurdunun içine;
- 1 tatlı kaşığı toz zerdeçal
- 1 çay kaşığı toz zencefil
- 1 çay kaşığı çekilmiş üzüm çekirdeği
- 1 çay kaşığı çekilmiş ısırgan tohumu
- 1 çorba kaşığı yeni çekilmiş ketan tohumu
- 2 diş yeni ezilmiş sarımsak

Bundan günde 1-2 kase kadar yiyebilirsiniz. Ayrıca içine sevdiğiniz diğer baharatları da koyabilirsiniz.

Sızma zeytinyağı içine kekik, kırmızı pul biber, fesleğen kurusu, nane kurusu koyarak küçük bir kaşıkla yiyebilir ya da salatalarınızda sos olarak kullanabilirsiniz.

Çeşitli otlardan yapılan salataları bolca yiyin (kıvrıcık, roka, fesleğen, kuzukulağı, ıspanak, tere, reyhan, taze nane, taze kekik, kırmızı lahana, beyaz lahana, karnabahar, brokoli, turp, havuç vb).

Önemli not:

Yukarıdaki beslenme şekli ve besin takviyeleri kullandığınız ilaçların miktarını azaltacak ya da tamamen ortadan kaldıracaktır. Bunları yaparken sizi takip eden hekiminizle işbirliği yapınız. Aşağıdaki kan tahlillerini de yaptırınız:

• **C-reaktif protein (hassas):** Normali 0,3 mg/dL'nin altında olması gerekir (ilgili laboratuvarın verdiği normal değerleri dikkate almayın). Hastalık sırasında yüksek olan değerler, tedavi ile birlikte azalacaktır.

• **25-hidroksi D vitamini:** (1, 25-dihidroksi D vitamini değil!). Normali 40- 120 ng/dL'dir (ilgili laboratuvarın verdiği normal değerleri dikkate almayın).

• **İnsülin:** Normali, açlık sırasında 5 ünitenin altındadır (ilgili laboratuvarın verdiği normal değerleri dikkate almayın).

Berberinde kan şekere de baktırın.

• **Dışkı florası tarama testi (kültür):** Faydalı mikroplarla birlikte, klostridyum, kandida gibi zararlı mikropların varlığını da gösterir.

Probiyotikler birçok hastalığın tedavisinde ya da birçok hastalıktan korunmada faydalı: Egzama, tip 1 diyabet, Hashimoto tiroidit, ülseröz kolit, romatoid trit, sedef hastalığı, astım ve diğer alerjik hastalıklar, yaşlanma, depresyon, kabızlık, idrar yolu iltihapları ve kanserler gibi. Hipokrat'ın "*Bütün hastalık bağırsakta başlar*" sözündeki haklılık payı çok büyük olsa gerek.

Beslenme ile normal bağırsak florasına kavuşmak mümkün mü?

Karbonhidrattan zengin rafine gıdaların aşırı tüketimi, geleneksel fermente gıdaların az tüketilmesi, çeşitli toksinler, antibiyotikler ve sezaryen doğumlar bağırsak florasının bozulmasının başlıca nedenleri arasında. Un ve şekerden fakir, sebze, meyve, et, yumurta ve fermentasyon ürünleri (turşu, yoğurt, peynir, boza, sirke, tuzlama yiyecekler, bira mayası) gibi doğal gıdalardan zengin bir diyet bağırsak florasının koruyuculuğunu artırıyor.

Probiyotiklerin en önemli görevlerinin başında yiyeceklerin hazmını kolaylaştıran enzimleri salgılamak geliyor biliyorsunuz. Yeterli miktarda probiyotik alınmazsa faydalı yağlar, proteinler ve şekerler yeteri kadar parçalanmaz. Bunun sonucunda birçok vitamin, mineral, aminoasit ve diğer besin unsurlarının emilimi azalır. Dışkı yağı, gazlı ve pis kokulu çıkar; karın ağrısı ve şişkinlik olur. Emilemeyen besinler ve yan ürünleri hastalık mikroorganizmalarının üremesini artırır. Spesifik pankreas preparatları ve probiyotiklerin oluşturduğu enzimler ile sindirim ve emilim bozuklukları azaltılabilir.

Bağırsak florası bozulduğu zaman (ki buna disbiyozis deniyor) normal bir kişinin bağırsağında, az sayıda olduğu için hastalık yapma yeteneği (patojenitesi) körelen kötü mikroorganizmaların sayısı artar ve hastalık yapmaya başlar.

Probiyotiklerin görevleri şunlardır:

- Bağırsıklık sistemini güçlendirmek
- Yiyeceklerin hazmını kolaylaştırmak

- Vitaminlerin (K vitamini, biyotin, B12, niasin, vb.) sentezini yapmak
- Bağırsak duvarını zararlı maddelerden korumak ve bağırsak geçirgenliğini azaltmak
- Toksinlerin kan dolaşımına geçmesini engellemek
- Besin alerjilerini ve egzamayı önlemek
- Kronik enflamatuvar (iltihabi) hastalıkların oluşumunu engellemek
- Kanseri önlemek
- Yaşlanmayı yavaşlatmak
- Depresyonu hafifletmek
- İshali ve kabızlığı önlemek ve tedavi etmek
- İdrar yolu iltihaplarını önlemek
- Böbrek taşlarının (oksalat) oluşumunu azaltmak
- Oto immün hastalıklardan korumak

KANSERİ ÖNLEMENİNİZİN ELİNİZDE...

Kanserden korunmak için beslenmede nelere dikkat edelim?

Günlük hayatımızda bazı tedbirler alırsak kanserlerin en az üçte ikisi önlenebilir:

- Un ve şekerden kaçınarak insülin direncini yenin.
- Hiçbir şekilde tatlandırıcı ve tatlandırıcı içeren 'light' hafif yiyecek ve içecek tüketmeyin.
- Katkı maddesi ilave edilmiş, paketlenmiş gıdaları yemeyin.
- Bol taze sebze ve meyve yiyin.
- Yeterli omega-3 alın. Ayçiçeği, mısır, kanola, soya, pamuk ve margarin gibi yağları diyetinizden çıkartın. Bunların yerine zeytinyağı ve doğal hayvani yağları (tereyağı, Kaymak, iç yağı ve kuyruk yağı) yiyin.
- Kefir, ekşiyeblen yoğurt, turşu, sirke, nar ekşisi ve boza gibi probiyotiklerden zengin gıdalarla beslenin. Bu gıdaların fabrikasyon değil, doğal yöntemlerle üretilmiş olmasına özen gösterin.
- Özgür dolaşan hayvanların etini ve yumurtasını yiyin.
- Pastörize sütlerden mümkün olduğunca kaçının. Kutu sütü tüketmeyin.
- Mümkünse mandıra sütü kullanın. Süt yerine süt ürünlerini (yoğurt, peynir) tercih edin.
- Günde iki diş sarımsak ve/veya 1 baş kuru soğan tüketin.
- Günde 1-2 tatlı kaşığı zerdeçal tozu tüketin.
- Yeşil ve siyah çay tüketin (şekersiz).
- Stresten uzak durun.
- İyi uyuyun.
- Çevresel toksinlerden ve sigaradan uzak durun.
- D vitamini düzeylerinizi yükseltmek için dengeli bir şekilde güneşlenin ya da D vitamini takviyesi alın.
- Yeteri derecede egzersiz yapın.
- Aşırı alkol kullanmayın.
- İşlenmiş soya ürünü yemeyin.
- Yemekleri geleneksel yöntemler (buğulama, buharda pişirme) ile pişirin. Turbo fırınlar da kullanılabilir.
- Hızlı pişirme yöntemleri (mikrodalga gibi) besin kayıplarına yol açar; ayrıca kanserojen olabilirler.
- Daha çok toprak (güveç), cam ya da kalaylı bakır kapları tercih edin. Emaye ve çelik tencere daha sonraki tercihlerdir. Teflon ve alüminyum ise kesinlikle kullanmayın. Yemeklerinizi ve içeceklerinizi plastik kaplarda muhafaza etmeyin.

ÖZETLE...

- Yiyeceklerimizde ya da diğer çevresel faktörlerde bulunan kanser ajanları DNA'larımıza bağlanarak onları hasara uğrıyorlar. Hasar kritik bir düzeye ulaşınca da normal hücreler kanserli hücreler haline dönüşüyor. Sağlıklı bir insan vücudunda bulunan DNA onarım enzimleri ve diğer gen koruyucu mekanizmalar 24 saat içinde hasarın %90'ını temizliyor. Her insan hücresinde günde yaklaşık 10 bin mutasyon oluyor. Eğer DNA onarım enzimleri yoksa ya da yetersiz çalışıyorsa bu mutasyonlar hızla kansere yol açıyorlar. Hücrelerin DNA onarım kapasiteleri sınırlı; sonsuz değil. Bu nedenle gen koruyucu mekanizmalar son derece önemli. Genlerin korunmasındaki en önemli faktör ise onları besleyen besin maddeleri ve vitaminler.
- Akciğer kanseri beslenmeyle de alakası olmasına rağmen daha çok sigara tüketimi ile ilişkili. Ama kalınbağırsak, meme ve prostat kanserleri ise neredeyse tümüyle beslenme ile ilişkili. AIDS, Ebstein-Barr virüsü (öpücük hastalığı ve B hepatiti virüsü gibi enfeksiyonlar da başlıca kanser nedenleri arasında. Bu hastalıklar da sağlıklı beslenen insanlarda nadiren görülüyor.
- Saf vejetaryenliği yani veganlığı kesinlikle önermiyoruz. Hiç hayvansal gıda yemeyen insanlarda B12 vitamini, taurin, omega-3, karnitin ve koenzim Q-10 gibi önemli besin unsurlarının eksikliği oluşabileceği için bunların mutlaka takviye edilmesi gerekiyor. Aksi halde saf vejetaryenlerin uzun yaşaması mümkün değil.
- Yapılan çalışmaların çoğunda su klorlaması yapılan bölgelerde kanserin daha fazla görüldüğü saptanmış. Çünkü klorlu içme sularında bulunan trihalometan (THM) mesane kanserine yol açabilmekte. THM'nin deri yolu ile (banyo yapmak, havuza girmek) ya da solunum yolu ile alınması da aynı rizikoya sahip.
- Kan D vitamini düzeyleri düşük olan kişilerde ya da güneş ışığından coğrafik bölgelerde daha çok kanser görülmekte. Bunların başında mesane, kalın bağırsak, döllyatağı, yemek borusu, yumurtalık, lenf bezi, mide kesesi, pankreas, idrar kesesi, prostat, böbrek, testis ve vajina kanserleri geliyor. D vitamini kansere karşı olan etkilerini aşırı hücre üremesini önleyerek, hücrel olgunlaşmayı düzenleyerek, doğal hücre ölümünün gecikmesini engelleyerek ve iltihabı azaltarak gösteriyor.

Şeker, Neden Tatlı Tatlı Zehirler?

PROF. DR. M. CANAN EFENDİGİL KARATAY

İç Hastalıkları ve Kardiyoloji Uzmanı

İstanbul Bilim Üniversitesi Tıp Fakültesi

İç Hastalıkları ve Kardiyoloji Anabilim Dalları Öğretim Üyesi

İnsülin ve leptin direnci nedir, nasıl gelişiyor?

Normal şartlarda ağzımıza bir lokma aldığımız andan itibaren kan şekerimiz ve insülinimiz birlikte yükselmeye başlar. Yükselen insülin, organizmada bulunan beyaz yağ hücrelerinden leptin hormonunun salgılanmasını başlatır. Beyaz yağ hücrelerinden (göbek yağı, karaciğer ve pankreas yağı, iç organ yağları) salgılanan ve kana geçen leptin hormonu da pankreas hücrelerine etki ederek insülin hormonunun salgılanmasını durdurur. İnsülin hormonunun salgılanması engellenince, kan şekerinin yağ olarak depolanması duracak ve kan şeker düzeyi de aniden düşmeyecek tokluk hissi uzun süre devam edecektir. Ancak sık sık bir şeyler atıştırılması ya da çok büyük porsiyonlar tüketilmesi sonucu insülin hormonu fazla miktarda salgılanacağı için, kan insülin düzeyi uzun süre yüksek olarak kalacaktır. İnsülin hormonunun sürekli olarak salgılanması, leptin hormonunun da sürekli olarak salgılanmasına neden olur. İnsülin ve leptin hormonlarının dolaşımında uzun süre yüksek olarak kalması ise bütün dokularda bulunan insülin ve leptin hormonlarının komutlarını algılayacak olan hücrelerin (reseptörlerin) bu komutları işitemez hale gelmelerine neden olmaktadır. Bunun sonucunda da, leptin hormonu pankreasta bulunan hücrelere etki edemez ve insülinin salgılanmasını engelleyemez. Çünkü pankreasta insülin salgılayan hücreler, leptin hormonunun mesajlarını duyamaz hale gelmiştir.

Kulağı az işiten bir insanla konuşurken sesimizi duyurmak amacıyla, nasıl bağırarak konuşuyorsak, aynı şekilde insülin ve leptin de seslerini duyurabilmek için salgılanmalarını giderek artırır. Kan insülin ve leptin seviyeleri giderek yükselmesine rağmen dokular, her iki hormonun da mesajlarını algılayamaz durumda olduklarından normal bir şekilde fonksiyonlarını yürütemez duruma gelirler.

Bütün vücut dokularımızda, beynimizde, karaciğer ve pankreasta, kalp ve bütün kaslarımızda gelişmiş olan bu ‘emirleri algılayamama durumuna, bilimsel olarak ‘*insülin ve leptin direnci*’ adını veriyoruz. Diğer bir deyişle ‘hiperinsülinemik hastalık’ diyoruz. Bu hastalığın ortaya çıkması genel bir metabolizma bozukluğu sonucu olmaktadır. Metabolizma bozulduğunun altında ise anlatmış olduğumuz insülin ve leptin dirençlerinin yanı sıra, bir stres hormonu olan ‘adrenalin hormonu direnci’ de bulunmaktadır. Hücreler düzeyinde genel olarak meydana gelen metabolizma bozukluğu ve kanser dahil bütün dejeneratif hastalıkların temelinde bu sacayağı yatmaktadır.

SIK SIK VE AZ AZ YEMEK, SİZİ DEĞİL HASTALIKLARI BESLER!

Hiperinsülinemi, insülin değerlerinin sürekli olarak yüksek kalması, yani 5 Ula/ml üstüne çık ve giderek artmasıdır. Kan insülin değerlerinin kronik bir şekilde 5 UI/ml üs çıkması ve zamanla giderek artması, vücut hücreleri ve organlarında kontrol edilemeyen hücre artışına ve hızlı doku gelişmesine neden olmaktadır. İnsülin fazlalığı bazı tehlikeli hormonların yapımını artırmakta ve sağlıklı hormon düzeylerinde düşüşe neden olmaktadır.

Bu hormonların en tehlikelisi, kontrolsüz bir şekilde hücre çoğalmasını başlatan ‘*insülin like growth factor-1*’ dir (IGF-1). Kronik bir şekilde hiperinsülinemik olan kişilerde (diyabet hastaları, aşırı kilolular ve obezler) meydana gelen IGF-1 hormonu artışı, hücrelerin kontrolsüz şekilde çoğalmasına neden olur. Bilimsel olarak hücrelerin bu şekilde çoğalmasına ‘*hiperplazi*’ adını veriyoruz. IGF-1 hormonunun hücrelerde kontrol edilemeyen büyümeye neden olması sonucu oluşan hiperplastik hücrelerin, kanser hücrelerinin ilk basamak hücrelerini meydana getirdiklerini biliyoruz. Birçok çevresel faktörün bir araya gelerek kanser hastalıklarının riskini artırdığını ve farklı kanserlere sebep olduğunu diğer bölümlerde gördük. IGF-1 hormonunun, epitel kaynaklı kanser türlerinden, meme, kolon, rektum ve prostat kanserleri riskleri artırdığı birçok çalışmada gösterilmiştir.

Netice olarak yüksek glisemik indeksli (karbonhidrat oranı yüksek) besinler, kronik insülin hormonu yükseldiğine neden oldukları için, meme, kolon, rektum ve prostat kanser risklerini artırmaktadır!

Gerek diyabet (şeker) hastalarında, gerekse diyabet hastası olmayan sağlıklı kişilerde kan şekerinin uzun süre yüksek seyretmesi, dolaşımda kanser riskini artıran zararlı başka bir faktörün, serbest oksijen radikallerinin fazla miktarda oluşmasına da neden olmaktadır. Serbest oksijen radikalleri çevrelerinde bulunan sağlıklı hücrelerden, kendi eksiklikleri olan elektronları çalmakta ve sağlam hücrelerin zayıf ve korumasız kalmalarına neden olmaktadır. Bu olaya ‘*oksidatif stres*’ denir. Bu, vücudun tüm hücrelerinin bir anlamda yavaş yavaş paslanmasının, yani zayıf düşüp hastalanmasının ifadesidir.

Oksidatif stres sonucu bağışıklık sistemi zayıf düşmekte ve tüm vücut, (en başta kanser hastalıkları olmak üzere) her türlü hastalığa yatkın hale gelmektedir. Şekeri yüksek olan ve iyi kontrol altına alınamayan şeker hastalarının yaralarının geç ve zor iyileşmesinin nedeni de, bağışıklık sistemlerinin ve vücutlarında bulunan hücrelerin bu nedenlerden dolayı zayıflamış olmasıdır.

Yumurta, doğal köy tereyağı, omega-3 ve zeytinyağı gibi sağlıklı yağların tüketilmeyip, trans yağlarla dolu işlenmiş gıdaların aşırı miktarda tüketilmeleri sonucu da bağışıklık sistemi zayıflamakta, tabii insülin ve leptin direnci de gelişmektedir.

İnsülin ve leptin direnci gelişmiş olan kişilerde, vücutta yağlanma giderek artar demiştik. Vücut yağlarının artmasının en önemli ilk belirtisi, göbek çevresinin kalınlaşmaya başlaması ve giderek kiloların artmasıdır. Göbek çevresinin azıcık dahi genişlemesi, karaciğer ve pankreasın yağlanmaya başladığının önemli bir göstergesidir. Diğer bir deyişle ‘*dismetabolik*’ ya da dejeneratif hastalıkların başlangıcının belirtisidir.

Kilo almakla, pankreas ve karaciğer yağlanması ile birlikte ‘hiç tükenmeyen’ birçok sağlık problemi de başlamış oluyor.

Kilolu kişilerde en başta şeker hastalığı olmak üzere, kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon, felç ve özellikle kanser olma riski iki üç kat artmaktadır. Ayrıca şunu da belirtmemizde fayda olduğu kanısındayım. Zayıf olan kişilerde de düzensiz ve zararlı beslenme (özellikle boş kalori yüklü şeker, şekerli içecekler, meyve suları ve aşırı miktar karbonhidratlarla beslenme) ve de sağlıklı yaşam sonucu, karaciğer ve pankreas yorulması ve sonunda yağlanması başlamakta, bu kişilerde de kanser olma riski artmaktadır.

Peki, insan vücudunda sağlıklı kan şekeri değeri ne kadar olmalıdır?

12 saatlik açlıktan sonra, açlık kan şekeri 100 mgr/dl altında ve herhangi bir yemekten 2 saat sonra ise, tokluk kan şekeri 140 mgr/dl altında olmalıdır.

Düşük kan şekeri hedefine ulaşmak, gelişmiş olan karaciğer ve pankreas yağlanmasını ve insülin ve leptin direncini gidermek amacıyla her gün en az 50-60 dakika yürüyüş yapılmasının da son derece önemli ve şart olduğunu da hatırlatmak istiyorum. Fizik aktivite azlığı yani tembellik, hareketsizlik ve uyuşukluk, insülin ve leptin direncinin başlamasında en önemli ilk faktördür. İnsülin direnci, tembellik sonucu, bacak kaslarında başlamaktadır.

Kandaki insülin ve leptin hormonlarının düzeyi ne kadar olmalıdır?

12 saat aç kaldıktan sonra alınan kanda insülin değeri 2-5 uIU/ml olmalıdır. İnsülin düzeyinin giderek yükselmeye başlaması, insülin direncinin başladığının önemli bir göstergesidir. Kan insülin değeri 2-5 uIU/ml olan kişilerin, sağlıklı ve uzun ömürlü oldukları bildirilmiştir. İnsülin hormonunun 12 saatlik açlık değerlerini bilmek yeterlidir. Yukarıda da belirtmiş olduğum gibi normal değerler olan 2-5 uIU/ml'nin artmaya başlaması, insülin ve şeker metabolizmasında bir bozukluk başladığının önemli göstergesidir. İnsülin direnci tanısını koymak amacıyla şeker yüklemesi testi yapılması doğru değildir. Eğer 12 saatlik kan insülin hormon düzeyi normal değer olan 2-5 uIU/ml'in üzerine çıkmaya başlamışsa, bu, tehlike başlamıştır demektir. Hastalara ağızdan verilen 50-75 gr şekerli içecek, zaten yorgun olan gerek karaciğer, gerekse pankreası daha da yoracak, insülin direncinin daha da artmasına neden olacaktır. Bu uygulama, hastalara, özellikle gebelere büyük bir eziyetten başka bir şey değildir. Bu nedenle, OGTT dediğimiz şeker yüklemesi testinden mümkün olduğu kadar kaçınılması gerekir. Tanı için, açlık kan insülini değerleri yeterli olmaktadır. Eğer bir hasta kahvaltıda ya da herhangi bir yemekten 2 saat sonra açlık hissedip, eli ayağı titriyorsa, diğer bir deyişle reaktif hipoglisemi şikayetini tarif ediyorsa, klinik olarak o hastada zaten insülin direnci oluşmuş ve yerleşmiş demektir. Klinik tanıyla yetinilmelidir. Önemli olan, sağlıklı beslenme ve yaşam biçimi ve de gerekli ilaçlarla reaktif hipoglisemiyi, karaciğer ve pankreas yağlanmasını gidermek ve önlemektir. Klinik hedefimiz ve uygulamalarımız bu yönde olmalıdır.

Tamamen şeker, özellikle meyve şekeri olan früktoz ve yüksek glisemik indeksli yiyeceklerle beslenme ve hareketsizlik sonucu gelişen karaciğer yağlanması, kaç yaşında olursak olalım insülin ve leptin direnci ile birlikte tüm vücut mekanizmasının bozulmaya başladığının da belirtisidir.

Peki, şekere bağlı geliştiğini belirttiğiniz karaciğer yağlanması, hangi süreçte oluşuyor ve hangi kanserler açısından risk oluşturuyor?

Beyaz yağ hücreleri çoğaldıkça (kilo alma, obezite), bu hücrelerde leptin hormonu yapımı da artmakta ve organlarda (özellikle karaciğer ve pankreasta) depolanmaya başlamaktadır. Aşırı şeker ve karbonhidratla beslenme sonucu gelişen karaciğer yağlanması ile vücudun normal fonksiyonları (işlevleri) yavaş yavaş bozulmaya başlar. Bir örnek verecek olursak, hem kadınlarda hem de erkek östrojen hormonu düzeyi yükselmeye başlar. Uzun süre yüksek düzeylerde seyreden östrojen hormonları ise hem erkeklerde, hem de kadınlarda meme kanseri riskini artırmaktadır. Kilolu ve göbekli erkeklerin memelerinin büyümesinin sebebi vücutlarında bulunan fazla östrojen hormonudur. Bu nedenlerle artık erkeklerde de sıklıkla meme kanseri görülmektedir.

Şeker ve fazla karbonhidratlı (yüksek glisemik indeksli) yiyeceklerin tüketilmesi sonucu, obez ve şeker hastalarında gelişen karaciğer yağlanması, gerek karaciğer ve pankreas, gerekse diğer organlar için yüksek oranda kanser riski oluşturmaktadır. Özellikle bütün şekerli içecekler, taze sıkılmış veya hazır meyve suları, aşırı miktarda meyve tüketimi, aşırı miktarda meyve şekeri olan früktozun vücuda girmesine neden olmaktadır. Früktoz, bütün şekerler içinde en zararlı olan şekerdir. Früktozun aşırı derecede karaciğer yağlanması yaptığı, insülin direncini ve kanser riskini artırdığı da birçok bilimsel araştırma ile gösterilmiştir.

Bilinenin aksine bu hastalıkların hiçbiri genetik değildir. Aynı beslenme ve yaşama alışkanlıklarını sürdürdükleri için aileseldirler. İşte bu nedenle, bu hastalıkların hepsi önlenebilir hastalıklardır.

DÜŞÜK GLİSEMİK İNDEKSİ YİYECEKLER KANSERDEN KORUR!

Karbonhidrat içeren yiyecekler düşük, orta ve yüksek glisemik indeksli olarak üç gruba ayrılır:

Kanda insülinin ani olarak yükselmesi sonucu kan şekerimiz de aniden düşüşe geçer. Bunun sonucu da kuvvetli acıkma hissi ve önüne geçilemeyecek bir yemek yeme isteğidir. Daha bilimsel olarak 'reaktif hipoglisemi' dediğimiz, ellerin titremesi, aşırı tatlı isteğinin belirmesi sonucu su, şeker ve çikolatalar, şekerli içeceklere saldırılmasıdır. Yüksek glisemik indeksli rafine yiyecekler çabuk emildiklerinden dolayı, uzun bir tüp şeklinde olan ince bağırsağın başlangıç bölümünden de hemen kana geçerler ve bağırsağın son bölümüne kadar bile ulaşamazlar. Mide ve bağırsaklar kısa süre içinde boşalır. Mide ve bağırsakların hemen boşalması ile bu organlardan bazı hormonlar salgılanmaya başlar. Bu hormonlar, mide ve bağırsakların boşalmış olduğunu, sistemde yeterli yakıt kalmadığı mesajını beynimize iletir. Acıkma hissi bu şekilde oluşmaktadır.

Rafine şeker, un, işlem görmüş hazır yiyecekler ve meyve sularının hazmedilmeleri çok hızlı olmaktadır. Bu tür yiyecekler, mide ve bağırsaklardan çok çabuk emilip kan şekeri ve insülinimizin hızla yükselmesine neden olur. İnsülin hormonunun aşırı bir hızla yükselmesi, kan şekerinin çabucak kullanılmasına ve hızla düşmesine neden olur. *Reaktif hipoglisemi* diye adlandırdığımız bu durum, insülin ve leptin direncinin en önemli belirtisidir. Aşırı açlık hissi, mide ezilmesi, huzursuzluk gibi

rahatsızlıkların bir an önce giderilmesi için tatlı, çikolata ve şekerlere veya aşırı şekerli içeceklerle saldırmamız kaçınılmaz olur. Bu da sık sık yeme ihtiyacımızı kamçılayacak ve de bahsetmiş olduğumuz kısırdöngüyü başlatarak insülin ve leptin direncinin gelişmesine ve ilerlemesine neden olacaktır.

Lifi fazla olan ya da posalı yani karbonhidrat oranı düşük yiyeceklerin (düşük glisemik indeksli yiyecekler) ise hazmedilmeleri yavaş olduğundan, mide ve incebağırsakta uzun süre kalırlar. Yiyeceklerin içindeki lif miktarları arttıkça, glisemik indeks değerleri azalır, daha sağlıklı olurlar. Bu nedenle şekerimiz ve buna paralel olarak insülin hormonu yavaş yavaş ve azar azar yükselir. Böylece vücudun aşırı derecede yağlanması önü alınmış olur. Organizmada, karaciğer ve pankreasta yağlar birikmediği gibi, depolanmış olan yağlar da (trigliseridler) bu şekilde giderek azalır.

EROİN KADAR BAĞIMLILIK YAPAN ŞEKERDEN UZAK DURALIM!

Şekerli ve yüksek glisemik indeksli yiyecekler hangi kanserlere sebep oluyor?

Serbest oksijen radikalleri, birçok sağlık sorununu, özellikle de her türlü organ kanserini başlatan nedenlerin başında gelen en zararlı maddelerdir. Bu nedenle, hasta olmayan sağlıklı kişilerde bile 12 saatten fazla olan açlık kan şekerinin 90 mgr/dl'nin üstünde olması ya da tokluk kan şekerinin uzun süre yüksek kalması karaciğer ve pankreası yorarak, organizmanın tüm hücrelerinde bozukluklar başlatır.

Şekerli ve yüksek glisemik indeksli (karbonhidrat oranı yüksek) yiyecekleri meydana getirdiği hastalıkları saymakla bitiremeyiz ama bu hastalıkların bazıları ve özellikle kanserle ilişkili olanları şunlardır:

- Kilo alma, şişmanlık ve obeziteye neden olun
- Vücut bağışıklık sistemini yıkar ve zayıflatır.
- Viral ve bakteriyel enfeksiyonlara (her türlü enfeksiyon hastalıkları) karşı korunmayı zayıflatır.
- Vücudun mineral dengesini bozar. Bakır eksikliğine neden olur. Kalsiyum ve magnezyum emilimini bozar. Protein emilimini engeller. Protein yapısına zarar verir, proteinlerin vücuttaki rolünde kalıcı değişikliklere yol açar.
- Alkol gibi zehirleyicidir. Bağımlılık yapıcı maddedir. Alkolizme de neden olabilir.
- DNA yapısında zarara yol açar.
- Erkeklerde estrodiol (doğal oluşan östrojenin en kuvvetli formu) seviyesini artırır.
- Her türlü kanser hücrelerini besler.
- Fosfataz adlı enzimi bağlar ve yok eder, böylece sindirim işlemi zorlaşır.
- Kabızlık yapar, kronik kabızlık kolon kanseri nedenidir.
- Meme, yumurtalık, prostat ve kalınbağırsak kanserine neden olur.
- Karaciğer büyümesi ve yağlanması ve kanserine neden olur.
- Pankreasın yağlanmasına ve kanserine neden olur.
- Mide kanseri riskini artırır.
- Vücutta hormonal dengesizliğe neden olur. Bazı hormonlar az çalışırken, bazı hormonlar aşırı çalışır, hormonal dengesizlik kanser nedenlerinden biridir.
- Safra yolu kanserine yol açabilir.
- Meyve şekeri (früktöz), bal, şurup ve pekmezlerin tüketilmesi akciğer kanseri için ciddi risk faktörü oluşturur.

Peki, beslenme kültürümüzde yer etmiş, doğal ve sağlıklı enerji kaynağı diye bildiğimiz pestilleri de hayatımızdan çıkartacak mıyız?

Pekmezden elde edilen pestil ve sucukları bol ceviz ve fındık ile tüketmek daha sağlıklıdır. Çünkü pestil ve sucuklara ceviz, fındık, fıstık, badem vb katk konulduğunda, glisemik indeksleri düşmekte, sağlıklı besin ve enerji kaynağı haline gelmektedir.

FARKINDA OLMADAN KANSER HÜCRELERİNİ BESLEMİYİN!

Kanser ve metastaz hücrelerinin teşhis ve tedavisinde 'Pozitron Emission Tomografi' PET ve bilgisayarlı tomografi denilen (CT), kısaca PET/CT dediğimiz temel bir görüntüleme yöntemi kullanılmaktadır. PET/CT yöntemi ile görüntülemeye hazırlanmaları sırasında, hastalara damarlarından 'radyoaktif glikoz' yani 'radyoaktif şeker' verilmektedir.

Bütün kanser hücrelerinin metabolizması çok yüksek olduğu için bu hücrelerin aşırı derecede yüksek enerjiye ihtiyaçları vardır. Yüksek enerji kaynağı olarak türlü şekeri kullanan kanser hücreleri, damardan tetkik amacıyla verilen radyoaktif glikozu da hemen enerji ihtiyaçlarını gidermek amacıyla kullanırlar. Bu radyoaktif şekeri kullanan kanser hücrelerinin tüm vücutta gösterilmesi mümkün olduğundan, klinikte hekime kolaylık sağlamaktadır.

Her türlü kanser hücrelerinin metabolizması çok yüksektir. Bu nedenle enerjiye ihtiyacı vardır. Hastalarımıza, her çeşit şeker, tatlı, bal, pekmez aşırı miktarda karbonhidrat yedirerek, onların kanser hücrelerinin enerji ihtiyacını sağlamış ve farkında olmadan kanser hücrelerini beslemiş oluyoruz.

Serbest oksijen radikallerini oluşturması, insülin direncini başlatması, hormonunun aşırı miktarda üretilmesine sebep olması, beyaz yağ hücrelerini artırması, karaciğer ve pankreası yağlandırması gibi nedenler, şeker ve karbonhidratlı yiyeceklerin ciddi bir kanser hastalığı riski olduğunun göstergesidir.

Kanser hastalarının tedavi sürecinde hiç tatlı yememeleri mi gerekiyor?

Ülkemizde, geleneksel olarak şeker ve tatlıların vücudun direncini artırdığı kanısı yaygındır. Aslında tam tersine şekerli ve yüksek karbonhidratlı yiyecekler bağışıklık sisteminin ve organizmanın zayıflamasına neden oluyor.

Doğal dediğimiz bal, pekmez vb gibi besinler ve tatlılar da işlenmiş şekerdirler. ... Bir bardak taze sıkılmış meyve suyu da sıvı olduğu ve içinde yeterince lif kalmamış olduğu için kan insülinini çok fazla yükseltir. Meyve şekeri olan früktozun, az yağlı ve düşük kolesterolü diyetlerden çok daha zararlı olduğu yapılan bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir. Kan şekerinin yükselmesinin ve yüksek kalmasının karaciğeri yordugunu, karaciğeri giderek yağlandırdığını, bunun sonucun da, vücut

direncinin kırıldığını, insülin direnci gelişerek başta karaciğer ve pankreas kanseri olmak üzere birçok kanser hastalığı riskini artırdığını daha önce söylemiştik.

Kanser tedavisi gören hastaların veya kanser hastalıklarından korunmak isteyenlerin hem düşük glisemik indeksli hem de yüksek antioksidan içeren taze böğürtlen, karadut, çilek, yeşil erik, taze çağla, ahududu, kiraz, vişne, taze yaban mersini gibi meyveleri tüketmeleri önerilmektedir.

Tedavileri sırasında kanser hastalarının bağışıklık dirençlerinin yüksek olması gerekmektedir. Bu süre içinde ve sürekli bir şekilde doğal köy tereyağı, soğuk sıkım sızma zeytinyağı, 2-4 adet kayısı kıvamında ya da hafif ısıda omlet olarak pişirilmiş doğal köy yumurtası yemeleri gerekir. Her gün yüksek doz (günde 3-4gr) omega-3 ve keten tohumu yağı mutlaka kuvvetli bir antioksidan ile birlikte alınırsa kanser hastalarının gücü ve direnci artar. Kemoterapinin yan etkilerini nispeten daha az sorunlarla atlatabilirler.

Bu öneriler hiçbir zaman tedavi yerine geçmez. Ancak, organizma ve bağışıklık sistemini güçlendirirler bunu da unutmamakta ve tekrar hatırlatmakta yarar vardır.

KANSER HASTALIĞI RİSKİNİ AZALTMAK KENDİ ELİMİZDE

Kanser hastalığı riskini azaltmak kendi elimizdedir. Sorunsuz ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek istiyorsak, kan şekerimizi aşırı derecede yükselten glisemik indeks (GI) değerleri çok yüksek olan rafine ya da doğal tüm şeker, tatlı ve karbonhidrat içeren yiyecek ve içeceklerden uzak durmak zorundayız.

Kanserden korunmak için hiç eve alınmayacak, mutfağımıza, dolabımıza ve ağzımıza girmeyecek yiyecekler şunlardır:

- Her türlü ekmek, beyazı/kepekli/çavdarlı vb.
- Simit, kuru ve yaş pastalar.
- Her türlü tost.
- Ambalajında ‘diyet’ yazan veya yazmayan grisini, galeta ve her cins bisküvi.
- Pirinç pilavı
- Makama, börek, poğaç, açma vb.
- Şeker, çikolata ve her tür tatlı.
- Şekerli ve şekersiz reçeller, şuruplar, bal ve pekmezler.
- Bütün suni (yapay) tatlandırıcılar. Suni (yapay) tatlandırıcıların kilo aldırarak şeker hastalığına neden olduğu bilimsel olarak gösterilmiştir.
- Ambalajında ‘diyet’ yazan bütün yiyecek ve içecekler.
- Hazır (fabrikasyon) veya taze sıkılmış her türlü meyve suları.
- Bütün gazlı içecekler (kola, gazoz vb), enerji içecekleri.
- Patates, mısır.
- Her türlü kızartma.
- Bütün hazır çorbalar.
- Sucuk, salam, sosis gibi işlem görmüş et ürünleri.
- İşlenmiş, tütsülenmiş balık ve etler.
- Süt tozu, krema ve her türlü hazır soslar.
- Marketlerde satılan (fabrikasyon) tavuklar. Serbest dolaşan özgür tavuklar (köy tavuğu) yenebilir.
- Yemekler çok yüksek ısıda pişirilmeyecek, ayrıca terbiye yapılarak hazırlanmayacak!
- Karpuz ve kavun gibi doğal da olsa fazla miktarda şeker içeren, glisemik endeksi yüksek meyvelerden uzak durulacak.

Tabii bir de fiziksel aktivite hayatı önem taşıyor...

Her gün düzenli bir şekilde yapılan fizik aktivite sırasında beynimizde mutluluk hormonu denilen endorfin ve böbrek üstü bezinden de adrenalin salgılanmaya başlar. Bu iki hormon da egzersiz sonunda vücutta doğal olarak rahatlama, gevşeme ve uyku haline neden olur. Yani, egzersiz sonunda stres doğal bir şekilde giderilir. Adrenalin hormonu egzersiz sırasında yağların yakıt olarak kullanılır sağlar. Diğer bir deyişle, fizik aktivite sırasında yağların yanmasını ve azalır sağlayan hormon adrenalindir. Herhangi bir spordan sonra tokluk hissimizin meydana gelmesi ve uzun süre acıkma hissimizin oluşmaması da bu nedenledir.

Eğer her gün 5 kilometre yol yürürsek, inanın her istediğimizi (tabii sağlıklı olan gıdaları) istediğimiz kadar yiyebiliriz...

Gıdalarımız Ne Durumda? GDO, Kansere Sebep Olur mu?

UZM. DR. YAVUZ DİZDAR

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi

Radyasyon Onkolojisi Anabilim Dalı

Radyasyon Onkolojisi Uzmanı

YEMİŞİZ İLAÇLI SEBZE VE MEYVEYİ, YAĞIMIZA YAPIŞMIŞ KALMIŞ

Tarım ilacı kullanımı ve kanser arasındaki ilişki, bütün dünyada ayrıntısıyla incelenmiştir. Tarım ilacı kullanımı ve kanser hastalığının görülme sıklığı arasında belirgin bir ilişki bulunmaktadır. Örneğin meme kanseri hastalarının meme dokularında bulunan tarım ilacı kalıntısı, sağlıklılara göre ‘anlamlı düzeyde’ daha fazladır.

Türkiye Cumhuriyeti vatandaşlarında tarım ilacı kalıntısına yönelik erişebildiğimiz son iki çalışma ise Temmuz 2010'da yayımlanmış. Biri Adana Adli Tıp Morgu'ndan 82 vakadan alınan doku örnekleri. Örneklerin yüzde yüzünde (%100) tarım ilacı kalıntısı var ve kadınlarda erkeklere göre anlamlı derecede daha yüksek, yani kadınlar daha çok zehirleniyor.

LİMON BAHÇELERİNDE KANSER İLACI KULLANILIYOR!

Letrozol, bir aromataz inhibitörü olduğundan olgunlaşmış limonun (ürünü alacak simsarı beklerken) dalda kalma ömrünü uzatmış. Bu nedenle de eritilip limon ağaçlarına verilmiş. Hatta zaman zaman Adana'da bu ilacı bulmak mümkün olmamış. Ben de artık nezle olanlara nane-limon tavsiye etmekten tamamen vazgeçtim!

Yani limon alırken organik limonu mu tercih etmeliyiz?

Evet, bu daha güvenli bir çözüm olabilir.

Peynirlerde de artık kesinlikle şirdan kullanılmıyor diyorlar, hatta GDO'lukatkılar kullanıldığını duyuyoruz. Sofralarımızın 'baş tacı' olan beyaz peyniri seçerken nelere dikkat etmeliyiz?

Peynir çok ilginç bir ürün, yani siz sütü alıp, hayvanın işkembesini bir bölümünden kurutularak hazırlanmış şirdanı karıştırıp mayalıyorsunuz sonra peynire dönüşüyor. Bu bağlamda ülkemizde her yörenin kendine özgü bir geleneksel peyniri var. Ama fabrikasyon ortamlarda üretilen peynirler için durum farklı!

Elimizdeki verilere göre, fabrikasyon ortamlarda üretilen peynirlerin büyük kısmı, Avrupa'dan ithal edilen genetiği değiştirilmiş organizmalardan (GDO) elde edilen enzimlerle üretiliyor. Bunlar peynir değil aslında. Piyasadan aldığımız kaşarlar, krem peynirler, tadı tuzu olmayan beyaz peynirler vb %100 natürel denen şeylere aslında 'tağşiş' deniliyor. Yani yenemeyecek bir şeyi yenilirmiş gibi göstermek! Endüstriden ziyaretimize gelen üreticilerden öğrendiğime göre, günü geçmiş olan süt, yoğurt ne varsa bunları toplayıp güzelce harmanladıktan sonra, gıda mühendisleri bu karışımı 'bir şekilde' krem peynir ya da taze natürel kaşar gibi bir formata sokarak piyasaya geri veriyorlar. Bu sistemin içerisinde üretilmiş ürünün ana özelliği, 'taze' diye adlandırılması...

Peki, Ezine tipi dediğimiz beyaz peynirler veya Trakya, Kars kaşarı gibi eski kaşarlar ya da Erzincan deri tulumu dediğimiz peynirler?

Onlarda muhtemelen oynama yapamıyorlar. Eski kaşarlar, Erzincan deri tulumu veya eskimiş Ezine peyniri gibi geleneksel usulde üretilmiş peynirler şimdilik güvenli görünüyor.

MISIR ŞURUBU VE PANKREAS KANSER İLİŞKİSİ: ÇOK AÇIK VE GÜÇLÜ BİLİMSEL DELİLLER

Mısırdan elde edilen şurup, früktoz açısından çok zengindir. Früktoz, kandaki şekerin dengelenmesinde en önemli rolü oynayan insülin salgısını uyarmamakta, 'doyum hissi' oluşmadığından, bir yandan tüketimin artışına neden olurken diğer yandan sağlık açısından ciddi riskleri beraberinde getirmektedir.

Vücuda alınan früktoz, hızla bir yağ olan trigliseride çevrilmekte ve yağ dokusunda depolanmaktadır. Mısır şurubundan elde edilen yüksek früktoz içerikli şeker, iç organlarda ve karın içinde yağlanmanın en önemli nedenlerinden birisidir. Bu yağlanmanın 'metabolik sendrom' olarak bilinen tablonun oluşmasına ciddi katkısının bulunduğu kabul edilmektedir. Dahası bugüne dek yapılan pek çok araştırma, doğanın dışına taşmış şeker metabolizmasının pankreas kanserine neden olduğunu gösterdi.

GDO'DAN UZAK DURACAĞIZ ÇÜNKÜ KANSER YAPMA OLASILIĞI ÇOK YÜKSEK

GDO'dan uzak duracağız çünkü kanser yapma olasılığı çok yüksek. Kesin veri var mı? Hayır, yok ama bu kadar genetik anomaliye neden olan, düşük ve kısırılık yapan bir şeyin kanser yapmama olasılığı çok zayıf. Hangisi yapıyor bilinmiyor ama kanserler artıyor. GDO'ların dünyaya sunulması ile paralel bir artış var, bunu da kimse reddedemez.

Zehirli Kimyasalları Vücudunuza Almayın!

MENNAN AYSAN KUZANLI

Kimya Mühendisi

Çeşitli yollardan vücudumuza aldığımız kimyasallar genellikle uzun vadede etki gösteriyor, ancak bu süreçte hangi hasarlara sebep olabileceği bilim adamlarınca da günümüzde yeteri kadar bilinmiyor. Bu bağlamda suyun, havanın, gıda maddelerinin, temizlik ve kozmetik ürünlerinin, hatta giydiğimiz kıyafetlerin içinde bulunabilecek toksik (sentetik) kimyasallar ile vücudumuzdaki (doğal) kimyasalların birleşmesinin ne gibi olayları tetikleneceğini henüz net bir şekilde bilemiyoruz. Sık sık hastalanıyorsanız, dikkat edin eviniz yoğun biçimde toksiktir! Aynı şekilde sıklıkla aşırı stres problemi yaşıyorsanız, sizin toksik olma durumunuz yüksek safhadadır.

"Bana bir şey olmaz", "Bir şey değil, şimdi geçer", "Hasta değilim ki, neden 'endişeleneyim?' laflarını sık sık duyarız. Ne kadar genç, sağlıklı, sportif, kötü alışkanlıklardan uzak olursanız olun, yapılacak en iyi şey yapay ve kimyasal içerikli ürünlerden uzak durmaktır.

Vücudumuzda biriken bazı kimyasal toksik maddeleri şöyle sıralayabiliriz:

- **Dioksin'ler ve furan bileşikleri:** PVC üretiminde kullanılan, endüstriyel beyazlatma yan ürünleri olup, insan vücudunda endokrin sistemin hasarına ve kansere neden olabilir.
- **Fitalat:** Kozmetik ve kişisel bakım ürünlerinde bulunabilen plastizer maddeler olup, prematüre bebek oluşumuna ve kadın üreme organlarında sorunlara sebep olabilir.
- **Uçucu organik kimyasallar:** Ksilol ve etil benzen içeren benzin ve endüstriyel çözücüler olup, sinir sistemi için toksik etkileri vardır ve kanserojendirler.
- **Ağır metaller:** Boyalardaki kurşun, konserve kutularındaki cıva, kirlenmiş sulardaki arsenik, boyalı pişirme kaplarındaki

kadmiyum gibi maddeler olup, hafıza kaybı, gelişme gecikmesi, hareket gecikmesi ve kansere sebep olabilirler.

• **PCB'ler:** Endüstriyel yalıtım ve yağlayıcı maddeleri olup, kanser ve sinir sistemi hastalıklarına neden olabilirler.

• **Organik fosfat esaslı ve klor içeren böcek ilaçları:** Artıkları gıda maddeleri üzerinde bulunurlar. Toksik olup, sinir sistemini etkilerler ve bazıları kanserojendirler.

• **Halojen bileşikleri:** Bu grubun kimyasalları, flor, klor, iyot ve brom ile bunlardan üreyen kompleks yapıya sahip bileşiklerdir. Benzin, diş macunu, boya, dezenfektan ve temizlik ürünleri, böcek ilaçları, su dezenfekte ediciler (klor) ve hastalıkları tedavide kullanılan ilaçlar (ilaçların bazılarında klor vardır) halojen içeren ürünlerdir. Halojenler nedeniyle kansızlık, hormonal hasar, beyin hasarı, enerji düşüklüğü, hiperaktivite, şişmanlama veya zayıflama, kalp aritmisi, bağışıklık sistemi zayıflığı ve kanser gibi sağlık problemleri ortaya çıkabilir.

• **Plastik grubu:** Bu grupta en zararlı olanı PVC'dir. Çevreye dioksin yayabilir. Dioksin, göğüs, prostat ve bağışıklık sistemi kanserleri, hormonal dengesizlik, kalple ilgili sorunlar ve obezite gibi hastalıkların sebeplerinden kabul edilmektedir.

Plastik grubunda yer alan, dioksin ve diğer plastik yapıcı maddeleri içerebilen, günlük kullanım sonucunda kimyasal etkilerine maruz kaldığımız ürünler şunlardır:

- Su boruları
- Plastik şişeler
- Sentetik lastik ve plastikten mamul ürünler
- Suni deri
- Su ve yağ esaslı boyalar
- Karton kaplamaları
- Su geçirmez kaplamalar
- Makine halısı sırtı
- Yapıştırıcılar ve zamlar
- Deterjanlar
- Petrolde üretilen temizlik maddeleri
- Sanayi temizlik maddeleri
- Ev haşere ilaçları
- Haşere koyucu ilaçlar
- Parfüm, şampuan, saç ürünleri, tırnak cilaları vb kozmetik ürünler
- Metal ve alüminyum kutu kaplamaları
- Plastik kap içinde veya plastik örtü ile örtülmüş gıda maddeleri

Aldığımız ürünü kullanırken de şu önerileri uygulamaya gayret edebiliriz:

- Sentetik kimyasal içerikli ürünleri, yiyecek ve içeceklerin yanına depolamayalım. Kullanmadan önce ambalaj üzerindeki uyarıları okuyalım ve tehlikeleri bertaraf edelim. Ürünü kendi ambalajında muhafaza edelim. Bu tür ürünlerle çalışırken yemek yemeyelim, sıvı içecekler içmeyelim, sigara kullanmayalım. Ayrıca özellikle bir ürünü başka bir ürünle karıştırmayalım, tehlikeli karışımlar ortaya çıkabilir.
- Risk taşıyan ürünleri sadece zaruri ihtiyaç halinde kullanalım. Kullanma sırasında ortamı iyi havalandıralım. Kullandıktan sonra ambalajın kapağını iyice kapayıp, ortalığı temizleyelim. Güvenliğimiz için gözlük, eldiven, gaz maskesi, şapka, ilave havalandırma vb kullanabiliriz.
- Hamile kadınlar mümkünse toksik maddelerle temas etmemeye özen gösterebilir.

Diğer temel ve basit önlemler:

- Çevresel ilaçlama zamanlarında, su depoları veya sebze meyvelerin yetiştiği tarlaların ilaçlanması ya da şehir içi ve okulların haşereye karşı ilaçlanması konularında dikkatli davranmak. Bu tür ortamlarda ilaçlı havayı solumaktan, suyu içmekten ve o su ile yıkanmaktan meyve-sebzeyi yemekten sakınmak!
- Evde veya iş yerinde, böcek ilacı, oda parfümü, sentetik kokulu mum vb ürünleri mümkünse az kullanmak veya hiç kullanmamak. Kanserjen katkı maddeleri ihtiva eden sıvı sabun, şampuan losyon vb kozmetik ürünlerin kullanımından mümkün olduğunca kaçınmak!
- Tıbbi olarak, gereksiz yere ilaç kullanmamak. Zorunlu hallerde ilaç kullanırken de prospektüsünü okuyup uyarılara yan etkilere ve içindeki maddelere karşı dikkatli olmak.

BÖCEK İLACINDAN PROSTAT KANSERİNE!

Hangi kimyasallar hangi kanser için risk oluşturuyor? Bununla ilgili bilgi var mı?

Toksik kimyasalların başlıca gruplarını şöyle sıralayabiliriz:

- Her gruptan böcek ilaçları
- Toksik ağır metaller
- Solventler
- Bazı plastikler
- Her gün yiyerek veya başka şekilde tükettiğimiz ve kullandığımız insan yapımı ürünlerde bulunan kimyasallar
- Hayvansal ve bitkisel ürünlerde yoğunlaşan sentetik hormon ve steroidler

Hangi kimyasalların hangi kanserleri tetiklediği konusunda şunları söyleyebiliriz:

- **Prostat kanseri:** Çoğu erkekte tam anlamıyla ortaya çıkmamakla beraber, 50 yaşın üstündeki erkeklerde %40, 80 yaşın üstündeki erkeklerde ise %70 oranında prostat kanseri oluşumu olduğu ve bu olgunun genellikle kimyasal toksik maddelerle

tetiklenmesi halinde zararlı kansere dönüşebileceği belirtilmektedir. Prostat kanserinin tetikleyicileri arasında çevre kirleticiler, kadmiyum başta olmak üzere toksik metaller, sigara dumanı, her gruptan böcek ilaçları, egzoz gazlarını sayabiliriz.

• **Göğüs kanseri:** Kadın kanser ölümlerinde ön sırayı alan göğüs kanseri, genetik kalıtım ve çevre kirlenmesine sebep olan kimyasal toksik maddelere bağlanmaktadır. Bu toksik maddelerden birisinin de östrojeni taklit eden ya da östrojen aktivitesinde değişikliklere yol açan maddelerden olan ve doğum kontrol haplarında bulunan ‘xenoestrogen’ olduğu ifade olunmaktadır.

Göğüs kanserine sebep olabilecek diğer kimyasallar ise şunlardır: Deterjanlar, organo-klorin içerikli (DDT, PCB, dieldrin, lindan) böcek ilaçları, plastikler (BPA, pet şişe vb), klor içeren kimyasallar, solventler, hormon amacıyla kullanılan sentetik estrogenler, doğum kontrol hapları, toksik metaller (kadmiyum, baryum, krom, lityum, kurşun asetat, tributylin, antimuan), organo-fosfat ve sentetik bazlı (pyrethroid) böcek ilaçları.

• **Bağırsıklık sistemi kanserleri:** Son zamanlarda yoğun olarak görülen kanser türlerinden kan kanseri, Hodgins lenf kanseri, kemik iliği kanseri ve non-Hodgins lenf kanseri gibi bağırsıklık sistemi ile ilgili kanserleri tetiklediği ifade olunan kimyasalları şöyle sıralayabiliriz: Vinil klorür esaslı plastikler (PVC), oyuncak ve çocuk bakım eşyalarındaki ftalatlar, böcek ilaçları (karbamatlar, organoklorinler, organo-fosfatlar, yabancı ot ilaçları (phenoxy-asit bazlı), yabancı ot ilaçları (2-4 dichlorophenoxy asetik asit grubu; dicamba, karbon-tetrachlorid ve atrazine grubu), mantar ilaçları (kaptan grubu), yoğun trafik nedeniyle oluşan hava kirlenmesi, saç boyaları, kozmetikler, nükleer enerji, tıbbi ilaçlar (romatoid artrit, HIV vb ilaçları), PCB ve dioksin gibi çevre kirleticiler, solventler.

Saydığınız bu kimyasallar yüzünden şu an risk altında olanlar ne yapmalı?

- Kimyasalları, detoks yöntemleriyle vücudumuzdan atarak ve yeni toksik maddeleri de vücudumuza almayarak hem kanserden korunabilir hem de ilerlemesini engelleyebiliriz.
- Maruz kalınan kanser oluşumunu tetikleyebilecek toksik maddeleri, bol miktarda içilecek alkali yapıdaki suyun da yardımıyla vücudumuzdan süpürüp atabiliriz. ‘Alkali su’ içmek ve alkali nitelikteki taze sebze ve meyve gibi canlı yiyeceklerle beslenmek, vücudumuzda hücre beslenmesi ve yenilenmesini sağlayarak hastalıklardan korunmamıza yardımcı olur.
- A, C ve E vitaminlerinin, çinko ve selenyum gibi minerallerin kanser hücrelerini yok ettiği gibi yeni kanser oluşumlarını da engelleyebildiği; B ve D grubu vitaminlerin tümör oluşumunu engelleyen güçte olduğu; magnezyum ve omega-3 yağının kanser riskini ve metastaz (sıçrama) riskini azalttığı bilimsel birçok çalışmada vurgulanmaktadır.
- Doğal ve çiğ yiyecekler, likopen ve üzüm çekirdeği gibi anti-kanser doğal bitki özleri, egzersiz gibi rahatlama teknikleri ve diğer tamamlayıcı tıp uygulamaları günümüzde kanserin önlenmesinde ve tedavisinde kullanılmaktadır.

EN GÜZELİ ‘HAKİKİ’ DOĞALLIK!

Kozmetik ürünlerin de risk oluşturduğundan bahsettiniz. Kişisel bakım için kullandığımız malzemelerde hangi kimyasallar var? Bunlar bizi nasıl etkiliyor?

Cilde ve deriye uygulanan preparatlar, cildin geçirgen özelliği nedeniyle direkt olarak vücudumuza girer ve kılcak damarlar vasıtasıyla kan dolaşım sistemine geçebilirler. İçerdikleri maddeler toksik ve kanserojen ise bunları da bu vesileyle vücudumuza almış oluruz.

Doğal veya doğal olmayan bazı kozmetiklerin etiketlerinde görünen DEA (dietilamin) ve TEA (trietilamin) kanserojen madde değildir. Ancak üretimden sonra rafta beklerken kozmetiğin içinde bulunan diğer kimyasallarla reaksiyona girerek nitrozamine dönüşebilir ve işte bu kimyasal madde kanserojendir.

DİKKAT! ÜRÜNLERİN ÜZERİNDEKİ ‘NATUREL’ VEYA ‘%100 DOĞAL’ İFADELERİ, İÇİNDEKİ KOKULARIN DOĞAL OLDUĞUNU GARANTİ ETMEZ!

Kişisel bakımda kullanılan ürünler ve risklerini şöyle sıralayabiliriz:

- **Şampuanlar:** Sentetik deterjan içerdiklerinden saç derisinde doğal yağ kaybı ve gözlerde yanma gibi tahrişlere neden olabilirler. Kepek şampuanları formaldehit, diğer şampuanlar da suni koku, renk verici, kanserojen etkili kresol ve PVP (polyvinilprolidon) maddelerini içerebilirler. Ayrıca bazı hallerde quaternium-15 kodu ile koruyucu madde olarak da formaldehit kullanılabilir. Formaldehit, potansiyel bir kanserojen maddedir.
- **Saç boyaları:** Özellikle koyu ve siyah, kahverengi ve kırmızı renkli boya ve permaların, lenf kanseri ve kan kanseri riski taşıdığı belirtilmektedir. ... Perma ve yarı perma özellikli saç boyalarının ise Hodgkin hastalığı, lenf (lymphoma), ilik (myeloma), kan (leukemia) ve meme kanserleriyle ilgili bağlantılı olabileceği belirtilmektedir. Araştırma raporlarına göre saç boyası üretiminde, kanserojen yapıda olan yaklaşık 30’a yakın değişik kimyasal kullanılmaktadır. Uzun yıllar saç boyası kullanmış 45 yaşın üzerindeki kadınlarda yapılan araştırmada, göğüs kanseri risklerinin daha fazla olduğu anlaşılmıştır. Sonuç olarak saç boyaları çok zorunlu olmadıkça kullanılmamalıdır.
- **Deodorantlar:** Koltuk altında kullanılan bazı preparatlarda koruyucu olarak kullanılan paraben maddesinin, sık temas halinde göğüs kanserine neden olabileceği açıklanmıştır.
- **Tıraş kremi ve köpüğü:** İçeriğinde BHA, TEA, FDCred-4, FDCred-40, FDCblue- 1 maddeleri bulunan tıraş kremi ve köpüğü ürünlerinin uzun süreli kullanımı kanser riski doğurabilir.
- **Floridli diş macunları:** Diş macunları, etanol, amonyak, sodyum benzoat, florid, suni renklendirici ve kokular ile kanserojen olan formaldehit, mineral yağlar, PVP (polivinylprolidon) ve sakarin içerebilirler.
- **Parfümler:** Temel maddesi alkol olup, ilaveten doğal esans yağları ve aroma, ayrıca metilenidrid, metil-etil keton, etanol, benzil klorid, toluen gibi çeşitli toksik kimyasallar içerebilir.
- **Kağıt havlular, tuvalet kağıdı, bebek bezi, vajinal tampon vb ürünler:** En sık kullandığımız bu tür ürünlerle ilgili problem de yine dioksinin varlığından kaynaklanıyor. Dioksinler, kağıt sanayinde klorla ağartma işlemi sırasında oluşuyor.

Satın aldığımız tuvalet kağıtları, kağıt havlu, peçete ve mendiller, süt veya meyve suyu kartonları, kahve filtreleri, tek kullanımlık çocuk bezleri ve kadın pedleri, vajinal tamponlar, kağıt tabakalar vb ürünler eğer klorlu ağartma işleminden geçiyorlarsa düşük dozlarda dioksin içerirler. Dioksinle, bu ürünlerden vücudumuzun duyarlı kısımlarına geçebiliyor. Bu bileşiklerin laboratuvar hayvanlarında kansere sebep olduğu belirtiliyor. ABD Çevre Koruma Ajansı (EPA) dioksinleri “Olası insan kanserojeni” sınıfına alıyor. İngiltere’de yapılan bir araştırmada, vajinal tamponlarda 130 ppm, pedler ise 400 ppm dioksin bulunmuştur. Bunlar çok ufak miktarlardır ancak deri tarafından kolayca emilen dioksinin en toksik maddelerden biri sayıldığı, kanserojen olduğu, bağışıklık sistemini negatif etkilediği akıldan çıkartılmamalıdır.

• **Güneşten korunma preparatları:** Bu preparatlarda canlı hücrelere zarar veren OMC (octyomethoxycinnamate) bulunabilir. ... Kozmetiklerin arasında hangileri en toksik maddeler diye bir sıralama yapacak olursak, birinci sırayı rujlar (dudak boyası), ikinci sırayı maskara, üçüncü sırayı da talk alır. Diğerleri de kısa aralıklarla peş peşe dizilirler. ... Dünyaya açılan penceremiz olan gözlerde kullanılan maskaranın içerdiği toksik kimyasallar ise olasılıkla formaldehit, alkol ve plastik reçinelerdir, bunlar bu hassas ve önemli organımızda kızarıklık, yanma, sulanma, tahriş gibi sorunlar doğurabilir. Göz farları ve her tür pudrada bulunan talkın, içinde ise kanserojen olan ‘asbest’ ve ilaveten alerjik reaksiyonlara sebep olabilen suni kokular bulunabilir. Birçok likit makyaj malzemesinde bulunabilen mineral yağları da, daha önce ifade ettiğimiz gibi kanserojen yapıya sahiptir.

Peki, yiyeceklerimizde durum ne?

Meyve, sebze ve tohumlar böcek ilaçlarıyla; süt ve süt mamulleri, et ve et ürünleri, deniz mahsulleri ve işlenmiş yiyecekler ise kimyasal katkı maddeleri, hayvanlara verilen büyüme hormonları, antibiyotikler, böcek ilaçları ve diğer ilaçlarla kirlenmektedirler. Bu kimyasalların çoğu kanserojen, nörotoksik (merkezi sinir sistemini etkileyici) ve immunotoksik (bağışıklık sistemini etkileyici) özelliklere sahiptirler. Bunların kullanılması sonucunda çocuklarımızın ve bizim yoğun bir tehlike içinde olduğumuzu söylemek abartılı olmayacaktır.

Şeffaf filmler

• Bazı peynir, meyve, sebze, et, tavuk, balık vb gıdaların ambalajlarında kullanılan şeffaf filmler, özellikle yağlı yiyeceklerle nüfuz edebilecek kanserojen etkiye sahip olan DEHP (di-2-ethylexyl phthalat) ve DEHA (adipat) içerebilir.

Teflon pişirme kapları

• Yapıştırmayan tavaların özelliğini sağlayan PFOA (perflurooctanoic acid) maddesi teflon ve diğer yapıştırmaz yüzeylerin üretimleri sırasında kullanılıyor. Bazı araştırmalar, bu kimyasalın pankreas, karaciğer, testis ve meme kanseri riskini artırabileceğini, ayrıca hamilelikte düşük riski, kilo kaybı, problemleri ve bağışıklık sisteminde zayıflık gibi farklı sorunlarla da ilişkili olabileceğini vurguluyor.

Barbekü

• Barbeküde hazırlanmış yiyeceklerin çoğu kansere sebep olan benzopiren (benzoapyren) maddesini içerebilir. Ortaya çıkan benzopirenin miktarı, kullanılan barbekü ve ızgaradaki pişirme sıcaklığı, yakıt cinsi ve pişirilen etin ihtiva ettiği yağ miktarı ile yakından ilgilidir. Yakıt cinsi olarak odun kömürü, en fazla benzopiren oluşumuna neden olan yakıt olup, ızgaradaki kömüre ne kadar yakınsa o derece fazla kanserojen etki altında kalırlar.

Mikrodalga fırında ısıtma

Her ne kadar tavsiye etmesek de mikrodalga fırın kullanmayı tercih edenler, bu fırınlarda cam ya da porselen kapları kullanmaya özen göstermelidir.

SUYUMUZA ‘KLOR’ KARIŞTIRMAYALIM!

‘Alkali su’ içerek hücre beslenmesi ve yenilenmesini sağlayabilir, hastalıklardan korunabilir, bize verilmiş ömrün sağlıklı ve verimli olmasına da katkıda bulunabiliriz

Suda bulunan ve kansere sebep olabilen maddeler şunlardır:

Bu maddeleri üç ana grupta toplayabiliriz.

1. Bölgesel jeoloji nedeniyle oluşan potansiyel kanserojen maddeler: Bunlar yörenin jeolojik yapısı veya sanayi artıkları nedeniyle oluşabilir. Örneğin arsenik, asbest ve radyonükleid maddeler bu grupta yer almaktadır.
2. Sanayinin ve insanların çevreyi kirlmesiyle oluşan potansiyel kanserojen maddeler: Bu gruptaki birçok kimyasal madde insanoğlu tarafından üretilip ve ne yazık ki yine insanoğlu tarafından sorumsuzca toprağa ve suya bırakılmaktadır.
3. Suyun klorlanması ile oluşan potansiyel kanserojen maddeler: Bakteri, virüs mantar ve parazitlerden suyu temizlemek için dünyada en çok kullanılan ve uygulanan yöntem, klorlama yöntemidir. Oysa klorun kendisi son derece zehirli ve öldürücüdür. Yapılan deneylerde, suyun içinde bulunan THM miktarının yükselmesi halinde farelerde karaciğer, böbrek ve bağırsak kanseri ortaya çıktığı gösterilmiştir.

İnsanlarla ilgili olarak, suların klorlandığı ve klorlanmadığı bölgelerde yapılan mukayeseli araştırmalarda, klorlanmış su içen bölgelerdeki insanlarda bağırsak, rektum ve böbrek kanserinin daha yoğun olduğu gözlemlenmiştir.

Örneğin duş sırasında, kullanılan suyun sıcaklığı ve basıncı arttığında sudaki kimyasallar buharlaşır, su sıcaklığı 42 derece olduğunda kloroformun %80’i ve TCE (trichloretilen) havada buharlaşarak solunum yoluyla akciğerlere, oradan da kan dolaşımına geçerek çeşitli sorunlara sebep olabilir.

TEMİZ HAVA HEPİMİZİN HAKKI!

Havayı en çok kirleten ve insanları olumsuz etkileyen faktörleri şöyle sıralayabiliriz:

Sigara dumanı:

- İç mekanı kirleten ve insan sağlığına son derece zararlı olan 4.000’den fazla kimyasal madde içerir.
- Sigara dumanından pasif içiciler de aşırı zarar görürler. Sigara içen bir kişi, oluşan dumanın sadece %4’ünü içine çekerken, geriye kalan %96 gerek içici gerekse aynı mekanı paylaşan kişiler tarafından paylaşılmaktadır.

Asbest:

• Gözle görülemeyen küçüklükteki, ince asbest elyaflarının akciğerde toplanması, akciğer kanserine sebep olabilir. Asbest, bazı vinil yer kaplamalarında odun, kömür veya mazot ile çalışan bazı ısıtıcılarda ve sıcak su borularının bezli izolasyonlarında bulunabilir.

Plastikler:

- Petrol veya kömür esaslı maddeler olup, yaşamda iç içe olduğumuz birçok maddede çok değişik formlarda bulunurlar. Örneğin soluduğumuz havadaki plastik buharları, cildimizle devamlı temas eden yastıklardaki plastik elyaflar, yiyeceklerimizi kaplayan plastik kaplar ve ambalajlar, plastik su boruları ilk aklımıza gelenler.
- Termoset plastik grubunda yer alan 'üre-formaldehit' plastik reçineleri, sıkça kullandığımız ürünlerden kontrplak, kağıt mendil, tuvalet kağıdı, kağıt havlu, yer parkeleri inşaat izolasyon malzemeleri vb gibi ürünlerde bulunabilir. Bu ürünler, yeni olduklarında zamanda devamlı olarak kanserojen olan formaldehit gazını salarlar.
- Akrilik plastikler, kanserojen olduğu düşünülen bir madde olan akrilonitrilden üretilirler. Battaniyeler, halılar, giysiler, yer cilası, yapıştırıcılar, kontak lensler, takma dişler, bazı mutfak aletleri, duvardan duvara halı tabanları, çocuk bezleri, ayakkabı astarları, boyalar, kağıt kaplamalar ve ahşap bağlayıcıları akrilik plastikle üretilen ürünlere örnek gösterebiliriz.
- Günlük yaşamda plastik maddelerden üretilen ürünlerin sağlık risklerinden korunmak için ahşap, bambu, pamuk, cam, seramik, toprak vb gibi doğal maddelerden yapılabilen birçok eşyayı alternatif olarak kullanabiliriz.

Böcek öldürücüler:

- İnsektisit ve pestisit olarak adlandırılan bu maddeler, akut olarak gerek ciltte gerekse solunum sisteminde tahriş edici, kronik olarak da kanserojen, sinir sistemini etkileyen (nörotoksik), üremeyi etkileyen (reproduktif) özellikleriyle son derece tehlikelidirler.

EVİ TEMİZLERKEN, VÜCUDUNUZ KİRLENMESİN!***Peki, durum bu kadar vahim görünürken evimizden kanseri uzak tutmanın yolu ne?***

Evimizdeki kanserojen tehlikeyi bertaraf etmenin birinci yolu, bu maddeleri eve getirmemek, ikinci yolu ise varsa bunları evimizden uzaklaştırmak ve yerine alternatif ürünler kullanmak olmalıdır.

Kanserojen risk taşıyan ev ürünlerini şöyle sıralayabiliriz.

- Koku gidericilerin çoğu koku gidermeyip, kendi kokuları ile kötü koku moleküllerini kaplarlar veya burnunuzdaki koku algılama sinirlerini etkilerler, bunlarda kullanılan kimyasallar, kanserojen olan fenol, kresol, etanol, ksilol ve formaldehit gibi maddeler olabilir.
- Krem formundaki ev temizlik malzemeleri amonyak veya klor içerebilirler. Klor içerenler ile amonyak içerenleri karıştırmamalısınız! Bu iki bileşik karışınca kanserojen 'kloramin gazı' çıkmasına sebep olabilirsiniz.
- Talk tozu içeren bazı deterjanlar, talkın 'asbest' içermesi nedeniyle kanserojen etkili olabilirler. Bazıları renklendirmek amacıyla katılan kömür katranından elde edilen kanserojen suni renklendiriciler içerebilirler.
- Birçok halı ve koltuk temizleme şampuanında kanserojen olan perkloretilen ve naftalen (neft yağı) ile etanol, amonyak gibi aşırı toksik maddeler kullanılmaktadır. Küf temizleyicilerinin içerdiği gazyağı (kerosen), fenol ve formaldehit gibi maddelerin buharları kanserojendir.
- Dezenfekte edici ürünlerde de kanserojen fenol ve formaldehit kimyasalları bulunabilir.
- Çamaşır ağırtıcılar, potansiyel kanserojen madde olan 'klor' içerirler
- Likit deterjanlarda 'etoksi-alkol' bulunuyor ise bu madde kanserojen olan '1,4-dioksan' içerebilir.
- Kuru temizlemede kullanılan perkloretilen buharları, teneffüs edildiğinde kanser ve karaciğer hasarına sebep olan kimyasal bir solventtir.
- Mobilya ve yer cilaları da kanserojen 'fenol' içerebilirler.
- Yağ esaslı duvar boyalarının içindeki uçucu organik kimyasal miktarı %45-65 arasındadır. Bu kimyasalların içinde en yoğun kullanılanı ise solventler olup (etilen benzen, mineral spirit, butu ester ve ksilol), bunlar kronik kanser riski taşırlar. Ayrıca duvarların zımparalanması sırasında çıkan 'kuartz tozu' solunduğunda da kanserojen niteliğe sahiptir.
- Sentetik halıların üretiminde kullanılan toluen ve ksilol gibi sinir sistemini etkileyen solventler, antimikrobiyal etki için ilave edilen böcek öldürücüler, benzen ve formaldehit gibi maddeler potansiyel kanserojendirler.
- Eski halının yerinden sökülmesi dikkatli ve acele etmeden yapılmalı, sökme sırasında toz çıkmasına mani olmak için elektrik süpürgesi ile ayrıntılı bir temizlik yapılmalıdır.
- Yeni döşenen halılardan buharlaşan uçucu organik kimyasallar, örneğin '4-phenylcyclohexan' alerjik reaksiyon, hassasiyet ve gribe benzer sağlık sorunlarına sebep olabilmektedir. Bu sebeple yeni halı döşenen yerlere, en az 72 saat havalandırdıktan sonra girilmelidir.
- Poliüretan köpük ile doldurulmuş akrilik, polyester ve PVC esaslı kumaşlarla kaplanmış koltuk, kanepeler, ayrıca yeni mobilya, kütüphane, çalışma masası vb eşyalar sıkıştırılmış ağaç talaşı yapıştırıcısından buharlaşan formaldehit yayabilirler. Sentetik elyaftan üretilen perde kumaşlarının apelenmesi sırasında da yine formaldehit kullanılmaktadır. Bu daha önce de ifade ettiğimiz gibi alerjen ve potansiyel kanserojen bir maddedir.

Bir de 'ağır metaller' olarak tanımlanan maddeler var. Onlar neler?

Yerkabuğunda doğal olarak bulunurlar. Ağır metaller bozulmaz ve yok edilemezler. Tehlikelidirler, çünkü biyobirikme eğilimlidirler. Zaman içinde vücudumuzda birikebilir ve metabolize edilemediklerinden veya atılamadıklarından yoğunlaşırlar. Vücudumuza kirlenmiş içme suyu, hava ve gıdalar yoluyla girerler. Yüksek miktarda alımlarında vücutta ağır metal zehirlenmesi oluşabilmektedir. Zehirlenmelerin çoğu çevresel kirlenme sonucunda meydana gelmektedir.

En riskli ağır metaller arasında şunları sayabiliriz:

Arsenik

- En toksik elementlerden bir tanesidir. İnsanlar arseniğe gıdalar, su, hava ve deri teması yoluyla maruz kalabilirler. Gıdalardaki arsenik miktarı oldukça düşüktür, ancak balıklar ve deniz mahsullerinde yüksek olabilir. Çünkü balıklar yaşadıkları sularındaki arseniği absorbe ederler. Şans eseri buralardaki arsenik, oldukça zararsız olan organik formda ise risk yoktur. Fakat arseniğin inorganik formunu önemli miktarlarda içeren balıklar, insan sağlığı için bir tehlike olabilir. Yani inorganik arsenik DNA'ya hasar verebilmektedir. Organik arsenik ise kansere veya DNA hasarına neden olmamaktadır.
- Arsenikle çalışan kişiler, önemli miktarda şarap içenler, korunmuş ahşap içeren evlerde yaşayanlar yüksek miktarda arseniğe maruz kalabilmektedirler. İnorganik arseniğe maruz kalındığında, cilt, akciğer, karaciğer ve lenf kanseri riskinin arttığı belirtilmektedir.

Kadmiyum

Krom

Nikel

- Genelde paslanmaz çelik ve diğer malzemelerin üretiminde kullanılır. Çikolata ve katı yağların da, nikel içerdiği bilinir. Deterjanlarda da bulunabilir.

Elektromanyetik Alanlar ve Kanser

PROF. DR. SÜLEYMAN DAŞDAĞ

Biyofizik Uzmanı

Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi

Biyofizik Anabilim Dalı Öğretim Üyesi

Elektrik taşıma ve dağıtım hatları, ev ve işyerlerindeki kablo döşeme sistemleri, tıraş makinesi, saç kurutma makinesi, elektrikli battaniyeler, tasarruflu ampul olarak tanımlanan kompakt flüoresan lambalar, ısıtmalı su yatakları, bilgisayarlar, televizyonlar ve bunlar gibi elektrikle çalışan bir sürü araç-gerecin çalışırken manyetik alanlar oluşur. Bu tür cihazların çalışması sırasında oluşan alanlar 'oldukça düşük frekanslı manyetik alanlar (ELF)' olarak tanımlanır.

TEKNOLOJİYİ SINIRLI KULLAN, STRESSİZ VE SAĞLIKLI YAŞA...

Peki, elektromanyetik alanlar kansere sebep oluyor mu?

Genel olarak konuşursak cevabımız evet olur. ... Mikrodalgalar, radyo frekanslar ve oldukça düşük manyetik alanların da kansere neden olduğuna ilişkin bilimsel yayınlar bulunmaktadır. Bilim dünyası bunların kanserojen olması konusunda henüz tam olarak hemfikir değildir. Ancak konuya ilişkin endişeler artmaktadır. Bu endişelerin artmasından ötürü daha önceleri hiçbir zararı yok denen ve radyo frekans/mikrodalgalar yayan cep telefonları, Dünya Sağlık Örgütü tarafından geçen mayıs ayında 2B grubuna (kanserojen olabilir) alınmıştır. Bu yaklaşım bile günlük yaşamda yaygın olarak kullanılan bu tür elektromanyetik dalgaların çok da masum olamayabileceğini düşündürmektedir.

Son yıllarda arttığı iddia edilen kanser vb hastalıkları tek bir nedene bağlamak elbette mümkün değildir. Ancak, kansere neden olduğu öne sürülen etkenler tek tek ele alınır ve her etkenden elde edilen veriler bir araya getirilip değerlendirilirse anlamlı bir sonuca varılabilir.

Bu yüzden, hastalıklarla şehirleşme hızı arasında ne tür bir ilişki olduğu üzerinde düşünülmesi gereken önemli bir konudur. Çünkü şehirleşme, bir başka deyişle modernleşme arttıkça, elektrik kullanımı da artmakta ve dolayısıyla alanlarında daha yüksek elektrik, manyetik ve elektromanyetik alanlar oluşmaktadır. Örneğin 20-30 yıl önceki şehir ve köy nüfuslarını günümüz değerleriyle karşılaştırılacak olursak konu daha iyi anlaşılabilir.

Şehirleşmenin artması, elektrik, telefon, televizyon, bilgisayar, kablosuz internet, baz istasyonu, cep telefonu, mikrodalga fırın, saç kurutma makinesi vb yaşam konforu sağlayan birçok elektrikle çalışan ve çevrede elektrik, manyetik ve elektromanyetik alanlar oluşturan araç ve gereçlerin kullanılmasının artması anlamına gelmektedir. Bu sıraladığımız araç gereçlerin çalışması için elektrik taşıma hatlarının da daha yüksek akımlar taşıması gerekir. Daha yüksek akım taşımak da, daha yüksek manyetik alan anlamına gelmektedir. Basit bir mantıkla küçük şehirlerde veya küçük yerleşim alanlarındaki elektrik, manyetik ve elektromanyetik alanların daha düşük, büyük şehirlerde ise daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Büyük şehirlerde yaşayanlarda sıklıkla görülen stresin kaynaklarından biri, elektromanyetik alanlardır. Çünkü yapılan araştırmalar, baş ağrısı, yorgunluk, stres vb şikayetler ile radyo frekanslar arasında ilişki olduğunu öne sürmektedir. Modernleşmenin bir sonucu olan bireysellik, insanları yalnızlığa itmekte ve bireyleri teknoloji harikası cihazlara yönlendirmektedir.

Tamam, teknolojiyi sınırlayalım ama nasıl?

Tüm elektromanyetik alan kaynaklarından korunmada önemli olan üç ana kuralı, yani süre, mesafe ve duruma göre koruyucu kıyafetler giymeyi veya kullanmayı dikkate almalıyız. Bu üç ana kuralı özellikle çocuklara ve gelişme çağındakilere aşılmalıyız. Çünkü bebekler, çocuklar ve gelişme çağındaki insanların, elektromanyetik alanlarla etkileşimleri daha ciddi sonuçlar doğurabilir.

MESLEĞİNİZ ÇOCUĞUNUZU KANSER ETMESİN!

Oldukça düşük frekanslı manyetik alanlar (ELF) ve kanser arasında nasıl bir ilişki var?

Wertheimer ve Leeper'ın 1982 yılında yaptıkları çalışmada da yüksek gerilim hatlarının yakınında bulunan konutlardaki ELF manyetik alanların çocukluk çağı kanserlerinin yanı sıra erişkin kanserlerine de neden olabileceği ve bu konutlarda

yaşayanların maruz kaldıkları alternatif manyetik alanın çok düşük olsa bile, bazı fizyolojik etkilere sebep olabileceği öne sürüldü.

Coogan ve arkadaşları, 60 Hz’lik manyetik alanlara mesleki olarak maruz kalan kadınlarda meme kanseri oranını araştırdılar. Bu çalışmada yer alan kadın çalışanları düşük, orta ve yüksek maruziyet olmak üzere üç gruba ayırdılar. Yaptıkları değerlendirme yüksek manyetik alanlarla etkileşim ile meme kanseri arasında bir ilişki olabileceğini ortaya koydu. Araştırmacı grup ayrıca, menopoz öncesi dönemde olup, manyetik alanlarla yüksek düzeylerde etkileşen kadınlarda gözlenen meme kanseri oranının, aynı grupta yer alan menopoz sonrası evrede olan kadınlara nazaran daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Burada örnek gösterdiğimiz araştırmaların sonuçlarına bakarak kesin bir karara varmak mümkün değildir. Çünkü, gerek mesleki ve gerekse diğer ışınlamalar ile oldukça düşük manyetik alanlar arasında bir ilişki kurulamayacağını öne süren çok sayıda araştırma da mevcuttur.

ELF manyetik alanlar ile kanserler arasında bir ilişki olmadığını vurgulayan çalışmalara verilebilecek örnekler artırılabilir. Ancak burada amaç zıt iki görüşün varlığını ortaya koymaktır. Kanserler ile ELF manyetik alanlar arasında ilişki kuran çalışmalarda metodolojik hatalar yapıldığını ve kansere neden olan diğer etkenlerin göz ardı edildiğini öne sürmektedirler. Ayrıca, gerek laboratuvar ve gerekse epidemiyolojik çalışmaların, elektrik alan etkilerinden ziyade, genellikle oldukça düşük frekanslı manyetik alanların etkilerine yoğunlaşmış olduğunu ve dolayısıyla elektrik alan etkilerinin hesaba katılmadığını iddia eden çalışmalar da vardır.

Evlerdeki manyetik alanlar ile erişkinlerde gözlenen kanserler arasında bir ilişki var mı?

• Odalarda insanların yoğun olabileceği kısımlara elektrik tesisatı döşenirken duyarlı olunmalıdır. Örneğin, televizyon asılan bir duvarın arkasında bulunan kişilerin farkında olmadan manyetik alanlara maruz kaldığı düşünülmeli, başucunda tasarruflu ampul bir başka deyişle kompakt flüoresan lamba kullanımından kaçınılmalıdır.

Tasarruflu ampul olarak tanımlanan kompakt flüoresan lambaların ne tür riskleri vardır?

Bu tür ampuller açık konumda iken, hem manyetik alan hem de elektromanyetik bir dalga olan mor ötesi (ultraviyole) ışınlar yayarlar. Ayrıca, içerdikleri cıva nedeniyle de risk taşımaktadır. Böyle bir ampulün kırılması durumunda ortama cıva salınmaktadır. Bu da önemli bir çevre sağlığı sorunudur. Dolayısıyla bu tür ampullerin atık yönetimine de (pil vb atıklar gibi) duyarlı olunmalıdır. Uzmanlar 1 metreden daha kısa mesafelerde bu ampullerin kullanımının riskli olabileceğini belirtmektedirler. Çalışma masalarında, başucu lambalarında veya yakın mesafe tasarruflu ampul kullanımından kaçınılması bir önlem olabilir.

Oldukça düşük frekanslı (ELF) manyetik alanların zararlı etkilerine karşı bireysel olarak alabileceğimiz önlemler nelerdir?

- Elektrikle çalışan cihazları kullanmadığımız zaman, fişlerini prizden çekmeliyiz. Böylece gereksiz manyetik alan oluşumunu önlemiş oluruz.
- Saçlarımızı kurutmak için yeterli zamanımız varsa, doğal yollarla kurutmalıyız.
- Bilgisayarların gereksiz yere kullanımından kaçınmalıyız. Özellikle çocukların ve gelişme dönemindeki gençlerin buna dikkat etmelerini sağlamalıyız. Bilgisayar kullanırken, bilgisayarlar ile aramızdaki mesafeyi, işimizi aksatmamak koşuluyla olabildiğince uzak tutmalı ve işimiz bittiğinde bilgisayarı kapatıp, fişini prizden çekmeliyiz. Bu, manyetik alanlarla olan etkileşimimizi azaltacaktır.
- Yatak, koltuk vb oturma gruplarının yerlerini, manyetik alanların duvarlardan geçebileceğini göz önünde bulundurarak belirlemeliyiz. Örneğin, oturduğumuz veya yattığımız duvarın arka tarafında manyetik alan oluşturabilecek bir araç gerecin olup olmadığına ya da cihaz varsa ne kadar manyetik alan oluşturduğuna dikkat etmeliyiz.
- Yatak odalarında manyetik alan oluşturabilecek araç gereçleri, en azından uyku süresince kapalı tutmalıyız.
- Uzaktan kumanda ile çalışan cihazları kullanıma hazır (stand by) konumda tutmamalı, düğmelerinden kapatmalı ve kablolarını prizden çekmeliyiz.
- Oyun parklarında kullanılan plastik araç ve gereçlerin, kullanılması sırasında açığa çıkan statik elektriğin toprağa akıtılıp akıtılmadığını yani topraklamasının doğru yapıp yapılmadığını kontrol etmeliyiz. Bu yolla çocuklarımız gereksiz yere statik elektrikle etkileşmemiş olurlar.

SOLARYUM, HAYATI SOLDURUYOR!

Yapay ultraviyole kaynaklarının özellikle gençler açısından ciddi sakıncaları olduğu, hatta cilt kanserlerine davetiye çıkardığı Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi tarafından da kabul edilmektedir. Bu ve benzeri kuruluşlar bu tür alışkanlıkların sağlıklı olmadığını öne sürmektedirler.

Evet, Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) geçtiğimiz yıllarda solaryumla ilgili çok ciddi açıklamalarda bulunmuş ve yapay bronzlaşma cihazlarına yasaklama getirmişti. Bu açıklamada öne çıkan diğer başlıklar nelerdi?

Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi’nin (FDA), doğal ve yapay UV ışınlarının zararlarına ilişkin genel görüşlerini şöyle sıralayabiliriz:

- Güneş lambaları ve yıl boyunca bronz bir tenle dolaşmak için kullanılan bronzlaşma yataklarının yaydığı UV ışınları, sağlık için son derece ciddi riskler taşımaktadır.
- Bronzlaşma, aslında derinin zarar görmesidir, yani doğal veya yapay UV ışınlarının deriye zarar vermesidir.
- UVB ve UVA ışınları ciltte farklı derinliklere ulaşabilmektedir. Cildin en üst tabakasını etkilediği için, güneş yanıklarından sorumlu olan ışın UVB ışınlarıdır. Buna karşın UVA cildin daha derinliklerine ulaşmakta ve ısılik, kaşıntı veya benzeri alerjik reaksiyonlara neden olmaktadır.
- Amerikan Ulusal Kanser Enstitüsü’nün (NCI) verilerine göre, gerek doğal gerek yapay UV ışınlarına maruz kalmak, cilt kanseri oranını artırmaktadır. Melanoma, özellikle genç yaşlarda UV ışınlarına maruz kalma ile ilişkilendirilen ve en öldürücü

deri kanseri türüdür. Kanser oluşumu uzun süreli bir süreçtir ve bu onlarca yıl alabilir. Bu yüzden, Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı (IARC), 18 yaşın altındakileri melanoma başta olmak üzere diğer kanser türlerinden korumak için, yapay bronzlaşma (solarium) cihazlarına yasaklama getirmiştir. Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı 2006 yılında, ev veya işyerlerinde kullanılan bronzlaşma cihazlarının sağlık üzerine etkilerini araştıran 19 araştırmayı inceledi. Elde edilen kanıtlar şöyle sıralandı:

- Kapalı alanlarda kullanılan bronzlaşma cihazlarının yaydığı ışınlar ile skuamoz hücre kanseri ve melanoma arasında bir ilişki bulundu.
- Kapalı alanlarda kullanılan bronzlaşma cihazlarının yaydığı UV ışınları ile göz kanseri (göz melanoması) arasında bir ilişki olduğu saptandı.
- laboratuvar hayvanları üzerinde yapılan araştırmalar, hem UVA hem de UVB'nin hücre DNA'sını zedeleyerek, cilt kanseri oluşumuna öncülük ettiği ortaya kondu.
- Deri melanoma riskinin, 35 yaşından önce UV ışınları ile bronzlaşanlarda %75 oranında arttığı gözlemlendi.

Güneşlenmek için uygun süre ve zaman nedir?

Uzmanlar, özellikle yaz aylarında 10.00-16.00 saatleri arasında güneşe çıkmamayı önermektedir. Çıkılmasının zorunlu olduğu hallerde güneşten korunmak için şapka, güneş gözlüğü vb aksesuarların kullanılması önerilmektedir. Yani vücudumuzu olabildiğince örtmeliyiz. ... Eğer yavrularının yaşam boyu sağlıklı olmalarını istiyorlarsa çocuklarının sadece güvenli saatlerde güneş altında oynamalarına izin versinler. Ayrıca havuz kenarında veya sahilde bir gölgelikte bile, kumlardan veya sudan yansıyan güneş ışınları ile etkileşme olduğu da unutulmamalıdır.

Cep ve Baz'dan Yayılan Dalgalarla Kanser İlişkisi

PROF. DR. SELİM ŞEKER

Elektrik ve Elektronik Mühendisi

Boğaziçi Üniversitesi

Elektrik-Elektronik Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyesi

Cep telefonları, elektromanyetik dalgalar adını verdiğimiz sinyalleri alıp vererek iletişim sağlar. Görüşmenin gerçekleşmesi için, cep telefonunun yakınında olduğu baz istasyonundan radyasyon alması ve baz istasyonuna radyasyon vermesi gerekir. Yani cep telefonları hem radyasyon kaynağıdır, hem de radyasyon alıcı özellik gösterir.

Cep telefonunun kısa vadeli zararlarını şöyle açıklayabiliriz:

- Cep telefonlarının olumsuz etkileri, konuşmaya başlandığı anda etkisini göstermeye başlar. Uzun süreli kullanımda ise bu etkiler şiddetini artırır, kalıcı hale gelir ve onarılması güç tahribe yol açabilir. Cep telefonu çaldığı anda insan vücudu elektromanyetik dalgalar aracılığı ile radyasyon almaya başlar. Bu radyasyon vücut ısının, özellikle baş bölgesindeki ısının artmasına yol açar. Daha çok konuşulduğunda ısı daha da çok artar. Bu ısınmanın sonucunda, vücuttaki ilk olumsuz değişimler görülür. Yani yangın başlar.
- Cep telefonu ile görüşme yapılırken, insan vücudu cep telefonlarından yayılan elektromanyetik radyasyonu emer. Bu emilen radyasyonun miktarı, cep telefonunun sağlığa ne kadar zararlı olacağının bir göstergesidir. Bu nedenle her cep telefonun ne kadar radyasyon yaydığının ve bu radyasyonun ne kadarının vücut tarafından emildiğinin bilinmesi gerekir.

STANDARTLAR GÜVENLİ DEĞİL!

SAR (Specific Absorption Rate) yani 'Özgül Soğurulma Oranı', cep telefonu kullanırken vücudun emdiği radyasyon gücünün bir ölçüsüdür. SAR değerinin birimi Watt/kg'dır. Yani vücudun birim kütlesinin, saniyede ne kadarlık bir güce (cep telefonunun yaydığı) maruz kaldığını belirler.

Cep telefonlarının her ülke tarafından belirlenmiş SAR limit değerleri vardır ve bu değerlerin hesaplanması ülkeden ülkeye farklılıklar gösterir. Örneğin Avrupa ülkelerinde halk için baş bölgesi lokal SAR limiti 2 Watt/kg iken bu değer ABD'de 1,6'dır.

Öte yandan kol ve bacak bölgeleri için SAR üst limitleri ise 4 Watt/kg'a kadar çıkar. İş gereği mikrodalgalara maruz kalan işçiler için 'güvenli' üst limitler birkaç misli fazladır. Bu durum doğal olarak kafa karışıklığına yol açmakta ve tüketicilerin de yeterince bilinçlenmesini engellemektedir. Bu konuda cep telefonu üreticileri zaman zaman, SAR değerlerinin önemli olmadığını, limitlerin altında kalan her SAR değerinin güvenli olduğunu iddia ederler. Bu bir çarpıtmadır. SAR değerleri yüksek bir telefonun alınması ciddi bir sağlık tehdidi oluşturabilir. Bilhassa ucuz oldukları için cazip olan korsan ürünler kullanılmamalıdır. Ancak SAR değerleri ile ilgili soru işaretleri bununla kalmamakta!

SAR'A DAYALI STANDART LİMİTLERİN ÇOK ALTINDA DEĞERLERDE BİLE İNSAN SAĞLIĞI OLUMSUZ ETKİLENEBİLİYOR.

Bugün bütün dünyada SAR değerleri tartışmalı bir varsayıma dayandırılıyor: Cep telefonlarının sadece vücutta ısınmaya yol açmak kaydı ile zararlı olduğuna... Oysaki pek çok bilimsel araştırma cep telefonlarının, vücuda ısıtma dışındaki etkilerle de zarar verebildiğini gösteriyor.

Üstelik bu 'ısısal olmayan' etkilerin çok düşük SAR değerlerinde dahi görüldüğü belirtiliyor. Durum vahimdir! Eğer cep telefonlarının ısısal olmayan zararları varsa, ki vardır, SAR değerlerine ait limitler anlamsızdır. Uzun süre habersiz olarak elektromanyetik radyasyona maruz kalanlarda kemik kanseri ve lenfoma gibi ciddi hastalıkların ortaya çıktığı belge ve delillerle sabittir.

Ayrıca SAR'a dayalı standart limitlerin çok altında değerlerde bile insan sağlığı olumsuz etkilenebiliyor. Baş ağrısı, uyku

bozukluğu, kısa dönem hafıza kaybı ve benzeri etkilerin son zamanlarda oldukça sık görülmesi ve bu rahatsızlıkların yeni teknoloji ürünleriyle bağlantısı ABD, İngiltere ve Avrupa Birliği'nde çeşitli raporlara konu oldu.

Raporda yer alan başlıklar kısaca şunlar:

- Elektromanyetik alanlara maruz kalmak belirli hücre tiplerinde gen, DNA ve kromozomlar üzerinde hasara yol açabilir.
- Isı şoku proteini (stres proteini) oluşumuna sebep olabilir.
- Bağışıklık sistemini zayıflatır.
- Elektrohipersensitiviteye (elektromanyetik alanlara karşı aşırı hassasiyet sonucu fiziksel rahatsızlıkların görülmesi) sebep olur. Elektrohipersensitivite sinir sistemi rahatsızlıkları, baş ağrısı, halsizlik, stres, uyku bozukluğu, ciltte yanma ve batma hissi, acı, alerji, göz yanması, sabırsızlık, kaşınma, kalp ritim bozukluğu, nefes alamama, denge kaybı, depresif ruh hali, konsantrasyon bozukluğu ve benzeri problemleri kapsar.
- Nörolojik ve davranışsal rahatsızlıklara sebep olabilir.
- İnsan beyninin elektriksel aktivitelerini değiştirebilir.
- Beyin tümörü ve akustik nöromaya sebep olabilir.
- Çocuk kanserine (lösemi) sebep olabilir.
- Alzheimer hastalığına ve meme kanserine sebep olabilir.

Kısa vadeli (kısa vadeliden kasıt konuşma anı ve onu takip eden 24 saattir) olası bazı bozulmalar şöyle sıralanabilir:

- Stres
- Görüş alanında daralma
- Kulak bölgesinde ısınma
- Kalp pilinin bozulma riski
- Kulak çınlaması
- Yorgunluk hissi
- Konsantrasyon bozulması
- Baş ağrıları
- İşitmede geçici aksaklıklar
- Sersemleme
- Uyku bozuklukları
- Alerji
- Üreme bozuklukları
- Hiperaktivite

CEP TELEFONLARI TIPKI BİR MİKRODALGA FIRIN GİBİ YANMA VE ISINMAYA YOL AÇAR. UZUN SÜRELİ KULLANIMDA KULAK VE BEYİNDE BAŞLAYAN ISINMA, DAHA SONRA İÇ ORGANLARA SİRAYET EDER

Cep telefonu ile çok konuşmayı alışkanlık haline getiren ve bu alışkanlığı ısrarla sürdüren bir insandaki uzun vadeli (on yıl ve üzeri) olası bozulmaların bazıları ise şöyle sıralanabilir:

- Genetik yapının bozulması
- Beyin hücrelerinde ölüm ve beyin tümörleri
- Beyaz kan hücresi (lenfoma) kanseri
- Kan beyin bariyerinin zedelenmesi
- Kalp rahatsızlıkları
- hafıza zayıflaması
- Kalıcı işitme bozuklukları
- Embriyo gelişiminin zarar görmesi
- Düşük riskinin artması
- Kan hücrelerinin bozulması
- El ve bilekte sinir sıkışması

BU ATEŞİN SİZİ YAKMASINA İZİN VERMEYİN!

Cep telefonu ile konuşurken, telefonun yakın olduğu organlar ısınır. Daha çok kullanıldığında daha çok ısınır. Konuşma sırasında en yakın durduğu organlar beyin ve kulaklardır. Dolayısıyla cep telefonları beyin ve kulakta aşırı ısınmaya yol açarak zarar verir. Baz istasyonları da benzer radyasyon yayar. Yani benzer risk baz istasyonları için de aynen geçerlidir. Cep telefonları tıpkı bir mikrodalga fırın gibi yanma ve ısınmaya yol açar. Uzun süreli kullanımında kulak ve beyinde başlayan ısınma, daha sonra iç organlara sirayet eder. Bu ısınma alışılmış ısınmadan farklıdır. Radyasyonun vücudun içine yayılması sonucu gerçekleştiğinden deride hissedilmez.

Dünya Sağlık Örgütü, cep telefonları ve baz istasyonlarının ısıtma yolu ile vücuda nasıl zarar verdiğini yayınladığı bir raporla duyurdu. Bu rapora göre cep telefonlarının ısısal etkileri sonucu vücut, normalde salgılamadığı bazı proteinleri üretiyor. 'Isı şoku proteini' adı verilen bu proteinler, vücudun normalden farklı işlemesine yol açıyor. Kronik olarak cep telefonu ile çok fazla konuşulduğunda bu moleküllerin varlığı sürekli bir hal alıyor. Bu da vücutta yıkıma yol açabiliyor. Bu yıkımın sonucunda ise kanser oluşumu, kalp yetmezliği, merkezi sinir sisteminin işleyemez hale gelmesi gibi son derece can alıcı hastalıkların tetiklenebileceği düşünülüyor. Ayrıca gözde uzun vadede katarakt oluşumuna sebep olabileceği ifade ediliyor. Batı ülkelerinde cep telefonu ve baz istasyonlarına dair düzenlemeler ve güvenlik standartları bu aletlerin sadece ısısal etkileri

göz önüne alınarak oluşturuldu. Evet, çok uzun konuşmalar yapılmadıkça ısıya dayalı zararlar minimumda tutulabilir. Ancak asıl sorun, cep telefonlarının radyasyonundan kaynaklanan ve ısınma etkisinden bağımsız zararları. Bugün varılan sonuçlar, cep telefonlarının ısıya dayalı olmayan zararlarının, biyolojik etkilerinin de son derece ciddi olduğunu gösterdi. Bu zararlar arasında genetik yapıyı değiştirmesi, çocuk kanseri (lösemi), beyin tümörü, Alzheimer hastalığı sayılabilir.

CEP TELEFONLARI ‘KESİN OLARAK’ ÇOCUKLARDAN UZAK TUTULMALI’

Çocukların cep telefonlarından daha çok etkilenmelerinin diğer bir nedeni, kafataslarının yetişkinlere nazaran çok daha ince olması! Bu sayede cep telefonu radyasyonu çocuklarımızın beynine daha kolay yayılabilir.

Radyasyonun yoğun etkisinin en çarpıcı nedeni ise cep telefonu radyasyonu ile çocuk vücudunun rezonans adı verilen bir etkileşime girmesidir. Rezonans olayı çocukların ortalama boyu ile cep telefonu radyasyonunun dalga boyu arasındaki uyumdan kaynaklanır. Rezonans olayında çocukların vücudu cep telefonu radyasyonunu, aynen bir televizyon anteninin yayınları alması gibi üzerinde toplar. Bu da çocukların bir yetişkine nazaran, benzer ortamda bulunsalar dahi kat kat daha fazla radyasyona maruz kalması demektir.

ÇOCUKLARIMIZIN CEP TELEFONUNA BAĞLI KANSERE YAKALANMA RİSKİ, BİR YETİŞKİNE ORANLA ÇOK DAHA FAZLA:

2001 yılında yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre, 2 dakikalık bir cep telefonu görüşmesi dahi 5-10 yaşındaki bir çocuğun beyin aktivitelerinde değişime yol açıyor.

Bu etkinin ortadan kalkması için ise 1 saate ihtiyaç var. ... Araştırmayı yürüten Dr. Michael Klieeisen, başlangıçta bu kadar çarpıcı sonuçlar beklemediklerini belirtiyor. Konunun uzmanı, iki kez Nobel Tıp Ödülü’ne aday gösterilmiş Dr. Gerald Hyland ise sonuçların rahatsız edici fakat öğretici olduğunu söylüyor ve ekliyor: “*Beyin aktivitelerinde gerçekleşen bu değişimler çocuklarda öğrenme eksikliklerine, konsantrasyon bozulmasına ve agresif davranışlara dahi yol açabilir. Beyindeki değişimlerin sadece iki dakikada oluşup, etkisini bir saat kadar sürdürmesi, ders arasında yapılan bir telefon görüşmesinin çocukları tüm ders saati boyunca etkileyebileceğini gösteriyor.*”

Cep telefonu ile çok konuşan çocuklarda tümör riski de artıyor değil mi?

Kanser yapan maddeleri her yıl düzenli olarak, özelliklerine göre gruplara ayıran Uluslararası Kanser Araştırma Ajansı (IARC) da, ‘elektromanyetik alanları’ ‘muhtemel kanserojenleri içeren’ 2-B grubuna aldı. Bilindiği gibi elektromanyetik alanlar, cep telefonları ya da baz istasyonlarından maruz kalınan radyo dalgalarını da içine alıyor.

• ‘Muhtemel kanserojenleri içeren’ terimi muğlak geliyorsa, daha net bir açıklama İngiltere Radyolojik Koruma Kurulu’ndan geldi: “*Cep telefonları küçük çocuklarda tümör riski yaratıyor.*”

Araştırmacı Andrew Goldsworthy iyonlaştırmayan elektromanyetik radyasyonun çeşitli hastalıklara nasıl sebep olduğunu şöyle açıklamıştır:

“*İnsan vücudu radyo anteni gibidir. Tuzlu kanımız vücudun her yerine ulaşabilen iletken bir maddedir. Hücre zarları bile elektrik akımını içeri iletebilir. Yani, cep telefonu ile konuştuğunuzda sinyalleri vücudun her yerine ulaştır. Hiçbir yer güvenli değildir. Elektrik akımı hücre zarına ulaştığında çok önemli olan kalsiyumu veya başka iyonları hücre zarından alabilir. Bu da hücrelerden sızıntılara sebep olur ki bu, birçok biyolojik sorunun temelini oluşturur.*

Alerjilerdeki artışın sebebi olarak hücre zarındaki sızıntılar gösterilebilir. Vücudumuz, yabancı maddelerin işgalinden hücreleri birbirine sıkı sıkı kenetleyen bariyerler sayesinde kurtulur. Bariyerler beyin, deri, burun, akciğer ve bağırsaklarda bulunur. Cep telefonu radyasyonu veya kalsiyumun kimyasal olarak hücre zarından alınması ile hücrenin içine zehirler, alerji ve kansere sebep olabilecek büyük moleküller girebilir.

Bağırsaklardaki bariyerlerin hasar görmesi, MS (multiplskleroz), IBS (bağırsaklarda görülen bir hastalık) ve tip-1 diyabet ile ilişkilendirilmektedir.

Beynin çalışması da kalsiyum iyonları ile yakından ilgilidir. Beyindeki nöronlar arasında bilgi alışverişini yapan nörotransmitterlerin salınımı için hücre zarına kalsiyum gelmesi gerekir. Bu hücreler vücudun dengesini bozacak kadar fazla kalsiyum gelmesiyle aşırı hassaslaşır ve sahte sinyaller iletmeye başlarlar. Bütün bunların normal zihinsel aktiviteyi bozabileceğini ve konsantrasyon bozukluklarına sebep olacağını tahmin edebiliriz. Çocuklarda sıkça görülmeye başlanan dikkat dağınıklığının sebeplerinden biri budur. Araba kullanırken cep telefonu kullananlar ve sınıflarında kablosuz internet bağlantısı bulunan çocuklar özellikle risk altındadır. Otizm gibi hastalıkların artmasını da bu mekanizma ile açıklayabiliriz.”

CEP’LE AZ KONUŞ, BAZ’DAN UZAK YAŞA!

Vücut, kendini elektromanyetik radyasyondan koruyacak önleyici bir sisteme sahiptir. Hücrelere sızan fazla kalsiyumu dışarı atar, nükleik asidi korumaya çalışır, enzimleri korumak için ısı şoku proteinleri oluşturur. Fakat vücudun bunları yapması için çok fazla kaynak tüketmesi gerekir ve normal işleyişi bozulur. Vücudumuz gündüzleri hareket etmeye, geceleri de dinlenmeye ve kendini onarmaya ayarlıdır. Mobil iletişimde gece-gündüz aralıksız yayılan radyasyon, vücudun kendini iyileştirme ihtimalini etkiler; belki de bu ihtimali ortadan kaldırır. Uzun vadede kronik yorgunluğa ve bağışıklık sisteminin zayıflamasıyla hastalıklara ve kansere karşı direncin azalmasına sebep olur. Baz istasyonlarına yakın yerlerde oturan insanlarda sık sık birtakım nörolojik sorunlar görülür.

Kablosuz internet ve telsiz telefonlar ne kadar riskli?

Kablosuz internet ve telefon vericileri de baz istasyonlarına benzer etkileri nedeniyle güvenli değildir.

CEP TELEFONU RADYASYONU, BEYAZ KAN HÜCRELERİNDE BOZULMALARA YOL AÇAR. BEYAZ KAN HÜCRELERİNDEKİ BOZULMA İŞE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİ FELÇ EDER.

Yaşam kalitesinde düşüş

Cep telefonları yaşam kalitemizi de düşürüyor. İsveçli bilim insanı Dr. Mild Hansson’un çalışmaları cep telefonlarının baş

ağrısı, yorgunluk, hafıza gerilemesi, kulak bölgesi ve deride yanma hissine yol açtığını statiksel olarak gösteriyor. 2.400 denek insan ile yürütülen çalışma, cep telefonu kullanma süresi ve telefonun yaydığı radyasyon oranı arttıkça bu etkilerin şiddetini artırdığını ortaya koyuyor.

İsveçli bilim insanlarının sonuçlarını tek bir cümlede özetleyebiliriz: Sadece 2 saatlik bir cep telefonu kullanımı bile deney hayvanlarının beyin hücrelerini öldürür. Ölen beyin hücrelerinin yerine büyük oranda yenilerinin konulamaması ise bu zararın kalıcı olmasına yol açar.

Beyin tümörleri

Dünyaca ünlü beyin cerrahlarından Dr. Vini Gautam Krurana, cep telefonu hakkında yüzü aşkın araştırma ve incelemeye imza atmanın tecrübesiyle, kesinlikle bu cihazdan uzak durulmasını tavsiye etti. Uzman, cihazın sağlığı sigara, hatta asbestten dahi fazla zarara uğrattığını ifade etti. Krurana'ya göre, mutlaka bir gün bütün dünyada cep telefonlarının üzerine de 'sağlığa zararlıdır' ibaresi yazılacak.

Yani cep telefonu radyasyonu beyinde ne kadar yoğunlaşırsa, beyinde tümör oluşumu riski o kadar artıyor. Ayrıca, günlük konuşma miktarı arttıkça da risk yükseliyor. Aslında bu konuda yayınlanmış araştırma sayısı bir hayli fazla. Uzun süreli ve yoğun cep telefonu kullanımının göz önüne alındığı hemen her araştırmanın sonucunda cep telefonlarının aynı özelliği ortaya çıkıyor: Cep telefonu radyasyonu beyin tümörü riskini ciddi derecede artırıyor.

Lenfoma kanseri

Cep telefonlarından yayılan radyasyonun laboratuvar hayvanlarında lenfoma kanserini tetiklediği gösterilmiştir.

Cep telefonu başta olmak üzere baz istasyonları gibi elektromanyetik alanların beyin kanseri, lösemi riskini artırdığını, genetik yapıya, hücrelere zarar verdiğini, kan beyin bariyerini bozduğunu, uyku düzenini etkilediğini, dikkat eksikliği ve hiperaktiviteye neden olduğunu ve birçok hastalığa zemin hazırladığını ifade eden Fisher, bu konuda farkındalığın artırılması gerektiğini bildirdi.

Şu ana kadar anlattıklarınız 'zararlı mı, zararsız mı' sorusunun artık bir anlam taşımadığını, cep telefonunun yoğun kullanımının uzun vadede kesinlikle zararlı olduğunu vurguluyor. Peki, verilen zararlar kalıcı mı? Vücut bu hasarları tamir edebilir mi?

Cep telefonlarından yayılan radyasyonun bir noktaya kadar vücudun düzenleyici mekanizmaları tarafından etkisiz hale getirilebileceği varsayılıyor. Ancak bilim dünyasında, belli bir günlük dozun aşılması ve uzun süreli kullanım söz konusu olduğunda etkilerin geri dönülmez ve önceden kestirilemez olduğuna dair bir görüş hakim.

Cep telefonlarının uzun vadede yapacağı zararlar, kısa vadedeki zararlara nazaran daha ciddidir. Bugün itibarıyla, cep telefonlarının uzun vadedeki zararlarına dair kısmi bir bilgimiz bulunuyor. Bunun nedeni ise cep telefonlarının sigara, asbest ve radyoaktif materyaller gibi kanserojenlere oranla daha kısa süredir hayatımızda olması.

CEPLE İLGİLİ MEŞRU MÜDAFAA TEKNİKLERİ

Cep telefonu risklerinden korunmak için şunlar yapılabilir:

Cep telefonu görüşmelerinizi olabildiğince kısa tutun ve gereksiz konuşmalardan sakının. Cep telefonunun etkisi kullanıldığı süreye bağlı olarak değişir. Konuşmalarınızın birkaç dakikayı geçmemesine özen gösterin.

• Sinyal seviyesi düşük olduğunda telefonla konuşmayın. Yüksek hızda arabada ya da trende giderken telefon baz istasyonlarını yakalamak için daha çok dalga yayacağından telefonla konuşmayın.

• Konuşurken cep telefonunu vücudunuzdan uzak tutun.

• 0,9 metre uzak tutulan bir telefondan yayılan elektromanyetik dalga 50 kat daha düşüktür.

• Çocuklarınıza çok acil durumlar hariç, asla cep telefonu kullandırtmayın ve onları mesafe olarak cep telefonlarından uzak tutun.

• Kendi cep telefonu görüşmelerinizi, çocuklarınızdan olabildiğince uzakta yapın.

• Hamile iseniz cep telefonlarından çok acil durumlar haricinde uzak durun. Hamilelik süresince evinizde cep telefonlarını kapalı tutmak, hem sizin hem de doğacak bebeğiniz için daha hayırlı olacaktır.

• Cep telefonunun görüşme yapma dışındaki ekstra özelliklerini kullanmaktan özellikle kaçınabilirsiniz. Örneğin babadan kalma çalar saatiniz, gece boyunca başucunuzda durarak biyolojik ritminizi altüst edecek bir cep telefonu ile aynı alarm işlevini görecektir.

• Televizyonu televizyondan seyredin, radyoyu radyodan dinleyin.

• Eğer bir cep telefonu ile bir ileti yapmanız gerekiyorsa, bunu mümkün olduğunca kısa mesaj (SMS) yolu ile gerçekleştirmek, sizi cep telefonunun radyasyonundan koruyacaktır.

• Telefonunuzu yatarken yanınıza koymayın. Uyuduğunuz odada çalışır halde cep telefonu bulundurmayın. Geceleri yatarken mutlak surette cep telefonunuzu kapatma alışkanlığını edinebilirsiniz. Cep telefonlarının sizi en savunmasız yakalayacağı anlar uykuda olduğunuz zamanlardır.

• Cep telefonlarını bir kulaklık aracılığı ile kullanmak daha güvenlidir. Bu ilk zamanlarda size sıkıcı gelse dahi, zamanla kolayca alışabileceğiniz bir durumdur. Cep telefonlarının yaydığı radyasyon miktarı telefonunuz çaldığı anda ya da siz bir numarayı çevirdiğiniz anda maksimum düzeydedir. Bu zamanlarda telefon baş bölgenizden olabildiğince uzak durursa, zarar minimize edilmiş olur. Eğer kulaklık kullanmıyorsanız, cep telefonunuzla bir numarayı aradığınızda, karşı taraf telefonu açıncaya kadar telefonu vücudunuzdan olabildiğince uzak tutabilirsiniz. Aynı şekilde telefonunuz çaldığında önce telefonu açıp, 1-2 saniye bekledikten sonra telefonu kulağınıza götürmek çok daha güvenli olacaktır.

• Asansör, otomobil gibi kapalı ve dar alanlarda cep telefonu ile konuşmaktan sakınabilirsiniz. Cep telefonları yeterince iyi

çekmediğinde (telefonunuzun ekranındaki gösterge düşük bir değer verdiğinde), konuşmanın gerçekleşmesi için baz istasyonlarından daha şiddetli elektromanyetik radyasyon iletilir.

- Pasif sigara içiciler gibi mobil telefonların yanında bulunanlar da zarar görür. Çocuklar, hamileler ve yaşlılar radyasyondan en çok zarar görebilecek risk gruplarıdır. Baz istasyonları, verici/alıcı veya taşıma hatları, hastane, okul, kreş ve huzur evi gibi alanların civarında olmamalıdır.
 - Cep telefonu alırken mutlaka telefonun SAR değeri hakkında bilgilenebilirsiniz. SAR değeri düşük bir telefon almak, cep telefonu radyasyonuna daha az maruz kalmanızı sağlar. SAR değeri vücudunuza bir cep telefonundan ne kadar radyasyon yayıldığını belirleyen bir katsayıdır. Bazı cep telefonu üreticileri artık SAR değerlerini ürün kullanım kılavuzlarında belirtiyor.
 - Ayrıca piyasadaki cep telefonlarının SAR değerlerini internetten bulmanız çok kolaydır. (Örneğin: <http://www.sarvalues.com/eu-complete.html>)
 - Gün içinde cep telefonunuzu vücudunuzdan olabildiğince uzakta taşıyabilirsiniz. Cep telefonunuz mümkünse çantanızda kalmalıdır. Telefonu üzerinizde taşımayın. Üzerinizde taşıyacaksanız tuş takımının bulunduğu taraf dışarı baksın. Böylece dalgaların vücudunuza değil dışarı doğru yayılmasını sağlarsınız. Cep telefonunuzu kalp, beyin, cinsel organlar gibi son derece hassas bölgelerden uzakta taşıyabilirsiniz. Bahsi geçen hassas organlar vücudun zarara en açık bölgeleri olup, tamirâtı da zor olan bölgelerdir.
 - Toplu taşıma araçlarında cep telefonu kullanıp başkalarına da zarar vermeyin. Cep telefonlarının uçak sistemlerini bozduğu araştırmalarla kesin olarak kanıtlanmıştır. Cep telefonlarınızı elektronik fren ve kontrol sistemi olan taşıtlarda, petrol istasyonlarında kullanmayınız. Hastanelerde kesinlikle kullanmayınız.
 - Evinizde, özellikle uyuduğunuz yerleri, çevrenizden gelecek elektromanyetik dalgalara karşı kalkanlayabilirsiniz. Kalkanlama cibinlik ya da perde olarak diktirebileceğiniz, özel radyasyon kesici kumaş ve duvar boyalarıyla yapılabilir.
 - Son olarak unutulmamalı ki, cep telefonları bizim bir organımız ya da ayrılmaz parçamız değil! Cep telefonları bizi değil biz cep telefonunu yönetebiliriz. Her ne kadar bu yoğun reklam ve bilinçaltı bombardımanı karşısında zor görünse de, cepsiz hayatı tercih edebiliriz. Ve unutmamalıyız ki, karşımızdaki tehlikenin boyutları tam olarak belli değil. Çünkü sürekli kendini yeniliyor. Tehlike form değiştiriyor, ilerliyor, merakımızı kaşıyor.
- Piyasada elektromanyetik radyasyondan koruduğunu iddia eden, eczanelerde, telefon satan dükkanlarda bulunan farklı isimlerde (20'den fazla) ufak 2-3 cm ebadında ürünler vardır. Bunları almayınız, yararı yoktur! Yararlı olmadıkları ABD'de mahkeme kararıyla kesinleşmiştir. Bunlar modern nazar boncuklarıdır. Kitap okuyarak bilgilenebilirsiniz hem daha ucuz, hem de daha yararlı olur.

Nükleer Tıp ve Radyoloji Alanında Görüntüleme Yöntemlerini Kullanırken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

YARD. DOÇ. DR. EROL ERGÜLER

Nükleer Tıp Uzmanı

Teknolojideki gelişmelerden en fazla yararlanan tıp dallarının başında nükleer tıp ve radyoloji geliyor. Tomografi, manyetik rezonans, sintigrafi, PET, PET-CT, PET-MRI, anjiyografi, girişimsel radyoloji vb gibi görüntüleme yöntemleri hem doktorların, hem de hastaların işlerini inanılmaz derecede kolaylaştırdı. Bu tetkiklerle henüz hiçbir belirti vermeyen pek çok hastalığın erken teşhisi ve bu sayede de tedavileri mümkün olabiliyor. Ancak bu incelemelerin çoğunda X- ve Gamma ışınlarının kullanılması bazı sakıncaları da beraberinde getiriyor. Bunların başında kanser riski geliyor, çünkü kanser oluşumuna yol açabilen faktörlerden biri de yüksek dozda radyasyona maruz kalmak.

Burada iyice anlaşılması gereken nokta şudur ki, varlığımızı büyük derecede tehdit eden kanserin başlangıcından itibaren pek çok belirti ortaya çıkar. İşte biz doktorlar, hastalarımızdaki bu belirtileri fark edip koruyucu ve önleyici olan tetkik ve tedaviyi yapmakla görevliyiz.

Bir erkekte prostat kanseri veya bir kadında meme kanseri şüphesi düşünüldüğünde yapılması gereken tetkikler bellidir. Midede, beyinde, akciğerde, tiroit bezinde, karaciğerde, kemikte, pankreasta, yumurtalıkta, rahimde, rahim ağzında, testiste ve deride kanseri düşündürten belirtiler ortaya çıkabilir. Eğer bu belirtiler sadece bir organı ilgilendiriyorsa tetkik sayısı çok azdır ve kişinin vücut bütünlüğüne fazla bir zarar vermez. Ama pek çok organı ilgilendiren bir belirti varsa yapılacak tetkik sayısı ve tetkiklerin kişiye vereceği olası zarar artar.

Artar ama bunu kim koordine edebilir? Her uzmanlık alanı sadece kendi alanıyla ilgili tetkikleri ister ve diğerlerine karışmaz. Karışmaz ve ne olur? Her branş kendisi için istediği tetkik sayısını artırabilir ve siz birçok randevuya sahip olabilirsiniz. Bu tetkikleri yaptırdığınızda ise 'bonus olarak' aldığınız radyasyon miktarını bilebilir misiniz? Bu zararın neye yol açabileceğini, hatta kanser yapma riskini size kim söyler? Eğer size bir tetkik yapılması önerildiyse, bu, gerçekten sizi korumaya yönelik düşünceyle yapılmış bir eylemdir. Ama düşünün, bu tetkikin risklerinden size açıkça bahsedildi mi? Görüntüleme işlemi sonucu ne kadar radyasyon aldığınız raporda belirtilmiş mi?

Peki, görüntüleme yöntemlerini risklerine göre sıralar mısınız? Bunların insan vücuduna verdiği zararı (burada belli bir birim referans alınabilir, sözgelimi 20 dakika tomografiye maruz kalmak) halkın anlayabileceği bir örnekle (sözgelimi 4 paket sigaraya eşittir şeklinde) açıklayabilir misiniz?

Sigara deyince çok çarpıcı rakamlar verebiliriz. Günde iki paket sigara içen kişinin, normal kişiye oranla 16 kat daha fazla oranda akciğer kanserine yakalanma ihtimali vardır. Ayrıca sigara dumanında polonyum, uranyum, toryum gibi radyoaktif maddeler bulunur. Günde 10 adet sigara içen kişi 3,4 mSv radyasyon almış olur. Sigaradaki en zararlı radyoaktif madde polonyum-210'dur. Polonyum-210 yüksek ısıda tamamen buharlaşır. Sigaranın filtresi ve geçirgenliği, yüksek sigara kağıtları

oksijeni artırarak yanarken yüksek ısı oluşturur. Böylece polonyum-210'un yanında toryum, uranyum ve potasyum gibi radyoaktif maddeler de buharlaşarak akciğerimize alınmış olur. Yani katranı süzelim diye kullanılan sigara filtreleri ve ince sigara kağıtları, akciğerimize daha fazla radyoaktif madde veriyor.

Uluslararası Atom Enerji Kurumu'nun (IAEA) verileri şöyle diyor:

Göğüs röntgeni: 0,14 mSv
Göğüs fotofloroskopisi: 0,65 mSv
Göğüs fluoroskopisi: 1,1 mSv
Kol, bacak röntgeni: 0,06 mSv
Bel omurga röntgeni: 1,8 mSv
Göğüs omurga röntgeni: 1,4 mSv
Boyun omurga röntgeni: 0,27 mSv
Kalça eklemi röntgeni: 0,83 mSv
Kafa röntgeni: 0,1 mSv
Karın röntgeni: 0,55 mSv
Üst sindirim sistemi röntgeni: 3,7 mSv
Alt sindirim sistemi röntgeni: 6,4 mSv
Safra kesesi röntgeni: 2 mSv
Mammografi: 0,5 mSv
Bilgisayarlı tomografi: 8,6 mSv
Anjiyografi: 12mSv
Girişimsel cerrahi işlemler: 20 mSv
Diş röntgeni: 0,03 mSv
Kemik sintigrafisi: 4,5 mSv
Kalp sintigrafisi: 8 mSv
Akciğer perfüzyon sintigrafisi: 1,5 mSv
Akciğer ventilasyon sintigrafisi: 1 mSv
Böbrek sintigrafisi: 1,9 mSv
Karaciğer-dalak sintigrafisi: 1,7 mSv
Beyin sintigrafisi: 6 mSv

Burada tekrarlamam gereken konu, tetkiki isteyen hekimin fayda/risk oranını hesaplayacak bilgiyi alabileceği bilimsel-resmi kaynaklara ulaşabilecek imkanlarda olması gerektiğidir. Bunun denetlenebilir olması da esastır. Bunu hastanın düşünmemesi gerekir. Zaten kanser kelimesinin geçtiği bir ortamda hasta bunu düşünemez...

TAMAMEN 'DUYGUSAL' BİR KAVRAM: CHECK-UP

Check-up veya hastalıklara karşı korunma adına rutin kontrol adı altında pazarlanan paketlerde kan tahlillerinin yanı sıra, X ışınları içeren ve içermeyen tetkikler (akciğer grafisi ve isteğe bağlı 2. ek grafi, tüm batin ultrasonografisi, tiroit ultrasonografisi, meme ultrasonografisi, pelvik ultrasonografisi, kemik yoğunluğu ölçümü vb) aynı anda yapılıyor. Aynı anda bu kadar çok tetkik uygulamasının riskleri neler? Sağlıklı insanların hastalıktan korunma adına, 'korku psikolojisiyle' check-up yaptırarak hem maddi hem de manevi olarak risk altına girmesi doğru mu?

Ultrason radyoaktif bir işlem değildir. Burada ses dalgası kullanılır.

Tıpta belirli bir check-up tarifi yoktur. Hiçbir bilimsel kitapta check-up bölümü yer almaz. Check-up kavramı, ticari amaçla planlanmıştır. Bildiğiniz satış kampanyaları gibi... Hiç bir hekim, bir check-up tarifi yapamaz. Ama her hastane, bünyesindeki gelir getirebilen hizmetlerin listesine 'check-up paketi' adını veriyor. ... Sonuçta rastgele 'check-up' yaptıran herkes kendisi için gereksiz tetkik yaptırıyor ve riski üstleniyor diyebiliriz.

ÇIKAR GÖZETEN GRUPLAR, DERNEKLERİ VE RESMİ KURULUŞLARI KULLANARAK REKLAM PANOLARINDA KADINLARDAN 'MAMOGRAFİ' ÇEKTİRMELERİNİ HAYKIRAN KORKU DOLU SUBLİMİNAL HİPNOTİK MESAJLAR GÖNDERİYOR. MEYDANI BUNLARA BIRAKMAMAK LAZIM! HERHANGİ BİR ŞİKAYET YOKSA MAMOGRAFİ ÇEKTİRMEK YANLIŞ!

Klasik anlamda akciğer röntgeni çekildiğinde kişi 0,14 mSV; mamografide (dijital) ise 0,21 mSV radyasyon alır. Memedeki lezyonların ayırt edilmesi için bu doz kullanılır. Eski cihazlarla (analog) mamografi çekiminde ise 0,5 mSV'e kadar radyasyon alınabilir. Yani her tetkik yaptırdığınızda iade edemeyeceğiniz bir radyasyonu bünyenize alıyorsunuz.

Meme açısından baktığımızda, eğer hamile ve emziren biri değilse, kadının meme boyutları, doku sertliği ve hassasiyeti kişiye özeldir. Bu durumda bir değişiklik olur ve doktora giderse muayenede, ultrasonda ve kan tetkiklerinde şüpheli bir şey bulunursa, doktorun mamografi istemesi çok normaldir. Ama kişinin herhangi bir şikayeti yoksa ve doktora muayene olmadan mamografi çektiirmek isterse, işte bu yanlıştır.

İki-üç kat büyüeyebilen ve küçülebilen, içi süt salgı yolları ile dolu organın her noktasının aynı olması beklenebilir mi? Önemli olan farklılığın olması değil, farklı hissedilen bölgenin büyümesi, ağrılı olması ve farklı doku bölgesi sayısının artmasıdır. İşte bu durumda risk söz konusudur. Doktorunun muayenesi ve isteyeceği tetkiklere göre gereken teşhis yapılacak, bir hastalık varsa tedavisi başlayacaktır. Kadınların yapması gereken, memesinden şüphelendiğinde öncelikle doktoruna danışmasıdır.

EN RİSKLİSİ: TÜM VÜCUT TOMOGRAFİSİ!

İngiliz Sağlık Bakanlığı, 2010 Nisan ayı başlarında çok kritik bir karara imza atarak sağlıklı kişilerin tüm vücut

tomografisi çekirmesine yasak getirdi. Bu yasağa gidilmesine gerekçe olarak tomografi sırasında yayılan ve vücuda nüfuz eden radyasyon oranının çok yüksek olması gösterildi. Tomografi çekirmek geçen yıllarda osteoropoz, kalp rahatsızlığı, damar tıkanıklığı ve diyabet gibi hastalıkları önceden tespit edebildiği için sağlık uzmanları tarafından sıklıkla tavsiye ediliyordu. Sağlıklı bireylerin her 5 yılda bir tomografi çekirmesini öneren doktorların bu tavsiyesi üzerine harekete geçen bakanlık, tüm vücudu tarayan tomografinin normal bir röntgenden 400 kat daha fazla radyasyon yaydığını tespit edince yasak kararı aldı. Tomografiye sağlıklı giren her 50 hastadan birinin maruz kalınan radyasyon nedeniyle çekim sonrasında kansere yakalandığı belirtildi. Bu durumda, son on yıl içinde gereksiz yere sıklıkla tomografi çekirenleri neler bekliyor? Hastalar kanser riskine karşı, hangi durumlarda tomografi çekimini ret etme hakkına sahipler?

Bu noktada radyasyondan korunmanın uluslararası temel ilkesi olan ALARA (As Low As Reasonably Achievable) prensibini dikkate almak gerekiyor. ‘Mümkün olan en az radyasyonun alınması’ anlamına gelen bu prensip Uluslararası Atom Enerji Kurumu (IAEA) desteğinde tüm dünyada kabul edilmiştir.

ALARA prensibine göre radyasyonun zararlı etkilerini göz önünde bulundurarak, net fayda sağlamayan hiçbir radyasyon girişimine izin verilmemelidir. İngiliz Sağlık Bakanlığı, bu bilgiyi savunarak tarama amaçlı tüm vücut tomografisini yasakladı. Türkiye’de ise billboardlarda reklamı yapılıyor!