



Bu sayıyı **Podcast** olarak
dinlemek için tıklayınız

Bu içerik **Abdi İbrahim Medikal Direktörlüğü** tarafından hazırlanmıştır.

Kolesterol Yönetiminiz Doğru Mu?

- Kalp sağlığı veya kolesterol yönetimi açısından faydalı olduğu iddia edilen 6 takviye ile klinik çalışma yapılmıştır. Çalışmada aterosklerotik kardiyovasküler hastalık (KVH) gelişme riski yüksek olan 190 yetişkin düşük doz statin, plasebo veya takviye gruplarından birine rastgele ayrıldı.
- Katılımcıların düşük yoğunluklu lipoprotein kolesterol (LDL-K) seviyelerindeki değişiklikler 28 gün boyunca değerlendirildi.
- Sadece statin alan grupta, plasebo alan gruba kıyasla LDL-K seviyelerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma gözlemlendi. Toplam kolesterol ve trigliserit seviyeleri de plasebo veya takviyelerle karşılaştırıldığında statin tedavisiyle daha iyi iyileşme gösterdi ve advers olaylar tüm gruplar arasında benzerdi.
- Bu veriler, KVH'nın artışı dikkate alındığında, takviyelerin kullanılması yerine statinlerin etkinliğini vurguladı.



Makalenin tamamı için tıklayınız

<https://www.jacc.org/doi/10.1016/j.jacc.2022.10.013>

Egzersiz ve Ruh Sağlığı



- » Sağlıklı yetişkinler ile birlikte, depresyon-anksiyete gibi ruh sağlığı bozukluğu ve kronik hastalığı olan 128 binden fazla kişinin dahil edildiği bir çalışmada egzersizin depresyon, anksiyete ve psikolojik semptomlar üzerindeki etkileri değerlendirildi.
- » Egzersiz, bu hasta gruplarında depresyon, anksiyete ve psikolojik semptomları iyileştirmekte oldukça faydalıydı.
- » Bu fayda yürüyüş, direnç egzersizleri, yoga, pilates gibi tüm egzersiz tiplerinde gözlemlendi.
- » Özellikle depresyon ve anksiyetenin azalmasında en büyük fayda yoğun egzersiz ile sağlandı.
- » Ayrıca egzersiz süresi çok önemli değildi. Kısa süreli egzersiz de faydalı bulundu.
- » Fiziksel aktivite depresyon, anksiyete ve psikolojik sorunların yönetiminde temel bir yaklaşım olmalıdır.

Makalenin tamamı için tıklayınız

<https://bjsm.bmj.com/content/early/2023/03/02/bjsports-2022-106195>



Sivrisinekler Geliyor!

- » Havalarda ısınması ile sivrisineklerle mücadele günleri de başladı.
- » Sivrisineklerin bazı kişileri diğerlerinden daha fazla hedef almasının, kullanılan sabunla veya kişiye has vücut kimyasıyla ilişkili olabileceği düşünülüyor.
- » Yeni bir araştırma sabun kokusu, vücudun kendine özgü koku profili ve sivrisineklerin bunlara ilgisi arasındaki etkileşimi analiz etti.
- » Sonuçta, hindistan cevizi kokulu sabunların sivrisinekleri kovmada en etkili olanlardan biri olduğu gözlemlendi.
- » Uzmanlar, hiçbir sabunun uygun bir sivrisinek kovucu kadar etkili olmadığını da belirtti.

Makalenin tamamı için tıklayınız

[https://www.cell.com/iscience/pdf/S2589-0042\(23\)00744-7.pdf](https://www.cell.com/iscience/pdf/S2589-0042(23)00744-7.pdf)

Behçet Uz (1893 -1986)



- » 1893 yılında Denizli'de doğdu. İlk ve orta öğrenimini Buldan'da, liseyi İzmir'de bitirdi. Ardından Mekteb-i Tıbbiye-i Adliye-i Şahane'ye girdi. Balkan Savaşı'nın çıkmasıyla tıp öğrenimini aralıklarla savaş içinde tamamladı.
- » İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Kliniği'nde Prof. Dr. Kadri Reşit Paşa'nın yanında ihtisasını yaptı. İstanbul Şişli Çocuk Hastanesi'nde ve İstanbul Tıp Fakültesi'nde çalıştı.
- » İzmir'e geldikten sonra bir yandan çeşitli hastanelerde doktorluk yaptı, bir yandan da halk sağlığı ve sosyal amaçlı girişim ve çalışmalarda bulundu.
- » İzmir'de ilk defa 1922'de on yedi arkadaşı ile birlikte Verem Mücadele Cemiyeti'ni kurdu.
- » 1931'de İzmir Belediye Başkanlığı'na seçilerek on yıl belediye başkanlığı yaptı. Bu dönem şehrin her alanda kalkınma hamleleri ile geçti.
- » 19 yıl boyunca Denizli ve İzmir milletvekilliği yaptı. İki dönem Sağlık Bakanlığı görevinde bulundu.
- » 19 Mayıs 1986 tarihinde 93 yaşında öldü.