



Bu sayıyı **Podcast** olarak  
dinlemek için tıklayınız



## Tip 2 Diyabetin Sirkadiyen Yüzü

- Gece ışık maruziyeti ve sirkadiyen ritim (uyku-uyanıklık döngüsü) bozukluklarının Tip 2 diyabet gelişme riski ile ilişkisini değerlendiren çalışmada, 85 bin kişi yer aldı.
- Katılımcıların bileklerine takılan ışık sensörleri ile ölçümler yapılarak, 8 yıl boyunca takip edildi.
- Gündüz yeterince açık havaya çıkmayan, az hareket eden kişilerde sirkadiyen ritmin zayıfladığı ve bu durumun kişilerde Tip 2 diyabet gelişme riski ile ilişkili olduğu saptandı.
- Gece uyku saatlerinin daha erkene ya da daha geçe kaymasının da Tip 2 diyabet gelişme riskini artırdığı bulundu.
- Gece saatlerinde ortamda maruz kalınan ışığın düzeyi arttıkça Tip 2 diyabet riskinin 1.6 kata kadar arttığı saptandı.
- Gece ışığa maruz kalmanın, sirkadiyen ritim bozukluklarının ve metabolik bozuklukların Tip 2 diyabet gelişiminde rol oynayabileceği gösterildi.



Makalenin tamamı için tıklayınız

## Bitterin Gücü: Diyabete Karşı Lezzetli Koruma

- » Çikolata, kalp sağlığını desteklediği ve tip 2 diyabet riskini düşürdüğü bilinen doğal bileşikler olan flavonoidler açısından zengindir.
- » 111 bin katılımcı ile yapılan bir çalışmada, çikolata tiplerinin sağlık üzerine etkilerine ilişkin bilgiler değerlendirildi.
- » Haftada en az beş porsiyon bitter çikolata yemek (yaklaşık 140 gram), tip 2 diyabet için %21 daha düşük riskle ilişkili bulunurken; sütlü çikolata tüketiminde ise anlamlı bir bağlantı gösterilemedi.
- » Haftalık bir porsiyon bitter çikolata tüketimi (yaklaşık 28 gram), tip 2 diyabet riskini %3 oranında azalttı.
- » Takiplerde sütlü çikolata tüketimini artıran bireylerin daha fazla kilo aldıkları görülürken; bitter çikolatanın kilo değişimiyle anlamlı bir ilişkisi gözlemlenmedi.



Makalenin tamamı için tıklayınız

<https://www.bmj.com/content/387/bmj-2023-078386>

## Tuvalette Akıllı Telefon Kullanımı Hemoroid Riskini Artırıyor mu?

- » Yapılan bir çalışmada, tuvalette akıllı telefon kullanımının hemoroid gelişimi üzerindeki etkileri incelendi. Kolonoskopi taraması yapılan 125 yetişkin hastanın verileri analiz edildi.
- » Katılımcılardan anket yoluyla; tuvalette akıllı telefon kullanma alışkanlıkları, beslenme düzeni, lif alımı, egzersiz durumu ve ıkınma sıklığı gibi faktörler kaydedildi. Hemoroid varlığı ise kolonoskopi ile doğrulandı.
- » Katılımcıların %66'sı tuvalette akıllı telefon kullandığını belirtti.
- » Telefon kullanıcılarının haftalık fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olduğu saptandı.
- » Sonuç olarak;  
Telefon kullananların, kullanmayanlara kıyasla daha uzun süre tuvalette kaldığı ve hemoroid riskinin %46 daha yüksek olduğu saptandı. Bu nedenle, bireylerin tuvalet ziyaretlerinde telefon kullanımını sınırlamaları, sağlık profesyonellerinin de bu alışkanlığı gündeme alması önerilmektedir.



Makalenin tamamı için tıklayınız

## Dr. Ali Rıza Pasin (1890-1947)



- 1890 yılında İstanbul'da doğdu.
- Kuleli Askerî Lisesi ve Gülhane Askerî Tıp Mektebi'nden tabip subay olarak mezun oldu.
- Kurtuluş Savaşı yıllarında cephelerde hizmet verdi ve bu katkıları nedeniyle İstiklâl Madalyası ile onurlandırıldı.
- Cumhuriyet'in ilanından sonra Gülhane'ye dönerek, genç hekimlerin eğitiminde görev aldı ve modern askerî tıp anlayışının yerleşmesine katkı sağladı.
- Askerî sağlık sisteminin modernleşmesi ve cerrahi uygulamaların geliştirilmesine öncülük etti.
- 1935-1942 yılları arasında GATA Başhekimisi olarak görev yaptı.
- 1938'de Atatürk'ün tedavi ekibinde yer aldı.
- 1947'de vefat etti.