



OSMAN MÜFTÜOĞLU

(0212) 230 74 00-01 | prof.dr.osmanmuftuoğlu | osmanmuftuoğlu55@gmail.com



KARACİĞER YAĞLANMASININ HAFİFİ AĞIRI OLMAZ

KARACİĞER yağlanması en yaygın sağlık sorunlarından biri. Ne var ki yanlış bir yaklaşımla kan tahlillerinde karaciğer enzimleri yüksek görülmedikçe (SGOT, SGPT, GGT) sadece siz değil biz hekimler tarafından da -muazzam bir sağlık yaklaşımı hatası olmasın- rahatsız edici alınmayan bir sağlık problemi. Oysa başımıza daha sonra gelebilecek pek çok sağlıksızlık hali ile, mesela kronik ve sint yorgunluk, halsizlik, isteksizlik... Mesela hazımsızlık, şişkinlik ve ödem... Mesela safra kesesinde camur veya taş oluşumu... Mesela kronik karaciğer iltihabı hatta karaciğer kanseri... Ve daha pek

çok problemin arka planında o pek de önemsemediğimiz "hafif ya da orta dereceli karaciğer yağlanması problemi" gizlenmiş, rol yüklenmiş olabiliyor. Büt med! O yağlanmanın beyinimize değil başka organlarda ve alanlarda da sağlığımıza olumsuz etkileri var. O etkileri öğrenmek için isterseniz gelin sıradaki kutuya geçin...

DİKKAT! YAĞLI KARACİĞER BEYİN İÇİN DE UYARIDIR

CANNIZI fazlaca siktigim biliyorum. Biliyorum ama karaciğer yağlanması konusunda size önemli ve yeni bir kötü haberi daha iletmek istiyorum: İngiltere'de yapılan yeni bir araştırmada (Roger Williams Hepatoloji Enstitüsü) biliminsanları, "alkol kaynaklı olmayan karaciğer yağlanması"nın bile beyinde oksijen kullanımını bozarak iltihaba yol açabileceğini ve beyinde hasar oluşturabileceğini de gösterdi.

ÖZETİ SUDUR: Yağlanmış bir karaciğer, yağlanmanın derecesi, sizin yaşınız, işiniz, cinsiyetiniz ve sağlık düzeyiniz ne olursa olsun dikkate alınmaz gereken önemli/ciddi bir sağlıksızlık işaretidir.

ÖZETİ SUDUR KARACİĞER YAĞLIYSA SAĞLIK EKSİKTİR

YAĞLI bir karaciğer birkaç yıl sonra ortaya çıkabilecek olan şansi bir diyabetin, insülin direncinin, ilaçlara bağlı karaciğer yetmezliklerinin, hatta bir karaciğer kanserinin öncüsü ve habercisi bile olabilir. Özette karaciğer yağlanması derecesi ne olursa

olsun mühim bir meseledir. Ve derecesi/ağırlığı ne olursa olsun her zaman ve her koşulda ciddiye alınması gereken bir önemli bir sağlık problemidir. **SU BİLGİYİ DE LÜTFEN BİR KENARA DİKKATLE NOT EDİNİZ:** Bugün önemsemi-

ğimiz, gelir geçer bir sağlık sorunu zannettiğimiz o yağlanma bir süre sonra bize karaciğer naklini zorunlu hale getirebilecek bir kronik karaciğer iltihaplanması/yetersizliği (hepatit), hatta bir karaciğer kanseri (hepatoma) olarak da geri dönebilecek.



BİR TESEKKÜR

BU EVLER ÇOĞALSIN

ABDİ İBRAHİM önemli yerli ve milli ilaç üreticilerimizden biri. Bu başarılı sağlık kuruluşunun sahipleri **Nezih Barut ve Nesrin Barut Esirtgen** kardeşler, önce **ABDİ İBRAHİM VAKFI** nı kurdu sonra da "kanser tedavisi için çocuklar ve aileleri için anlamlı ve önemli bir toplumsal



Abdî Barut



Nesrin Barut Esirtgen

projeve" imza attı. Abdî İbrahim Vakfı kanser tedavisi için İstanbul'a gelen ama ekonomik yetersizleri nedeniyle kalacak/

konaklayacak yer silents yaşayan hasta çocuklar ve ailelerine konaklama imkânı sağlayacak mükemmel bir "YİLİK EVİ" oluşturup İstanbul/Fatih'te hizmete açtı. Spor ve eğitim alanında da farklı hizmetler ürettiğini bildiğim bu önemli vakfı kuran ve yöneten Nezih Barut ve Nesrin Barut Esirtgen'e teşekkürler.

ARKADAŞLIK VARSA SAĞLIK DA VAR

UNUTMAYIN

ARAŞTIRMALAR ve çoğu uzman ortak bir görüşü var: "YALNIZLAŞMA SORUNU" önümüzdeki günlerin en önemli sağlık tehditlerinden biri olma yolunda. Aslında bu yeni bir bilgi değil, bilinen bilimsel olarak da varlığı ve etkisi kanıtlanan bir konu. Bundan 5 yıl kadar önce **North Carolina Üniversitesi Sosyoloji** Bilim dalı profesörlerinden **Yang Claire Yang** yaptığı dikkat çekici bir araştırmada, "arkadaşlık ilişkileri kuvvetli kişilerin yalnızlara oranla daha sağlıklı kalırlar ve yaşlandıkları" sonucuna varmıştı. O araştırmaya göre de olumlu ve güçlü sosyal bağlara, gü-



venli arkadaşlık ilişkilerine sahip olanlar, bu fırsatı yakalayamayanlara kıyasla "kilo kontrolünde ve kan basıncılarını kontrolde daha başarılı" bulunmuş, ayrıca yine aynı kişiler daha az kronik iltihap üretmiş, inflamasyonla ilgili yaşlılık hastalıklarına daha seyrek yakalanmışlardı. O

araştırmanın ortaya koyduğu önemli bir bilgi de şu idi: Orta yaşlar ve sonrasında sağlığı etkileyen şey, "arkadaşlarımızın sayısı değil, kurduğumuz sosyal ilişkinin kalitesi". **ÖZETİ SUDUR:** Arkadaşlık iyi yaşlanmanın da önemli belirleyicilerinden biridir.