DR. ECE HATTAT saglik@sabah.com.tr

Sağlık ve güzelliğiniz için

BENCE

Endometrium kanserinden korunmak için kahve için

57 yaşındayım ve menopozdayım. Yakın bir arkadaşım endometrium kanseri oldu; bu durum beni çok etkiledi. Risklerimi azaltmak için ne yapabilirim? D.I/Manisa

Endometrium kanseri; rahimi saran dokuda meydana gelir. 40 yaşın üzerindeki ve özellikle menopoza girmiş kadınları etkileyen bu jinekolojik kanser, gelişmiş ülkelerde oldukça sık görülüyor.

Ailede endometrium kanseri öyküsünün olması, şeker hastalığı, yüksek tansiyon, hormonal dengesizlikler veya bazı hormon tedavileri; endometrium kanseri riskini artırır.

FAZLA KİLO RİSKLİ

Erken yaşta regl olmak, menopoza geç girmek veya çocuk sahibi olmamak da diğer risklerdir. Bununla birlikte yaşam tarzı da önemli bir risk faktörüdür.

Örneğin normal kilosundan 20 kilo fazlası olan kadınlarda, bu risk yaklaşık 10 kat artar. Hayvansal yağların da endometrium kanseri riskini yükselttiği biliniyor.

Bu kansere karşı korunmak istiyorsanız, öncelikle jinekolojik kontrollerinizi aksatmayın.

KANAMAYA DİKKAT

Son dönemde yayınlanan ve yaklaşık 68 bin kadını inceleyen bir çalışmanın sonuçlarına göre; günde 3-4 fincan kahve içmek de bu kanserin riskini yüzde 25 azaltıyor.

Bu koruyucu etki kafeinsiz kahvede de mevcut. Özellikle menopoz sonrasında kanaması olanların, uzun süren ya da ara dönemlerde kanama yaşayanların, pelvik bölgede veya cinsellikte ağrısı olanların dikkatli olması gerekiyor.

Diş bakımı kalbi ve beyni korur

Dişleri sağlam insanların kalbinin de sağlıklı olduğunu duydum. Bu doğru bir bilgi mi? Ben zaman zaman ağız bakımımı ihmal ettiğim için endişelendim. N.H./Kırşehir

Geçtiğimiz pazar günü yapılan Amerika Kalp Birliği toplantısında, diş sağlığı gündeme geldi.

Toplantıda, yaklaşık 100 bin kişiyi, yedi yıl boyunca takip eden bir çalışmanın sonuçları açıklandı.

Buna göre; yılda en az iki kez bir diş hekimi tarafından diş temizliği yaptırılanlarda kalp krizi riski yaklaşık yüzde 25, inme riski ise yüzde 15 azalıyor.

Toplantıda açıklanan başka bir çalışmada da; diş kökü iltihaplarının, kalp yetmezliği ve kalp krizi riskini artırdığı gösterildi.

Yani, diş sağlığı ve kalp sağlığı arasında önemli bir bağlantı var. Bu nedenle, düzenli olarak diş kontrollerinizi yaptırmalısınız.

50 yaş üstü için altın destekler

30 yaşında bir kadınım. Orta yaşlardan itibaren mutlaka almam gereken vitamin veya mineraller hangileri? Bunları hangi yiyeceklerde bulabilirim? G.K./Denizli

Vücudunuzun yiyeceklerden **B12 vitamini** emilimi yapma kabiliyeti 50 yaşından itibaren azalmaya başlar. Bu nedenle özellikle balık, beyaz et ve süt ürünlerini beslenmenize katmalısınız.

Bu besinler vücudunuza B12'nin yanında **D vitamini** de sağlar.

KEMİKLERE KALSİYUM

Balık ve zeytinyağı ile **Omega 3** almayı unutmayın. Yeterli **folik asit** ve **potasyum** için bol taze sebze ve meyve yemeniz şart. Kemik sağlığınız için **kalsiyum** içeren süt ürünlerinin yanı sıra brokoliyi de deneyebilirsiniz.

Tam tahıllı ürünler ile **lif**, fındık-cevizden **magnezyum** ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz. Mutlaka çeşitli ve dengeli bir beslenme planı yapın.

En önemlisi; günde **8-10 bardak su** içmeyi unutmayın. Kullandığınız ilaçlar ve hastalıklar da vücudunuzun su ihtiyacını artırabilir.

Besin desteklerinden yararlanmak istiyorsanız mutlaka hekiminize danışın.

FAZLA SU KARACİĞERE ZARAR

Vücudumuza giren tüm maddelerin karaciğerden geçmek zorunda olduğunu belirten Doç. Dr. Laika Karabulut, "Karaciğer vücudumuzun fabrikasıdır" diyerek bu hayati organımızı koruyabilmemiz için şu önerilerde bulundu:

■ Kilo almak, karaciğer yağlanmasına yol açabilir. Yağlı karaciğer ise sıklıkla olmasa da karaciğer sirozu gibi ciddi bir hastalığa neden olabilir. Bu yüzden kilo verilmelidir.

■ Alkol tüketiminin azaltılması, karaciğerin toparlanması ve sağlıklı kalmasını sağlar. Fazla miktarda su kullanmak da karaciğer için sorun yaratabilir.

GÜNAYDIN

28 KASIM 2011 PAZARTESİ
YIL: 10 SAYI: 3390

TURKUVAZ MEDYA GRUBU

İmtiyaz Sahibi
Turkuvaz Gazete Dergi Basım A.Ş. adına
AHMET ÇALIK

Genel Yayın Yönetmeni
ERDAL ŞAFAK

Yayın Yönetmeni
ŞİRİN SEVER

Yazişleri Müdürleri
YUSUF İZEL - ASLI ÇAKIR

Editör- **SEMA KUMBARACI**
Sorumlu Müdür - **YUSUF YAZICIOĞLU**
Görsel Yönetmen
MEHMET YILDIRIM

Tüzel Kişi Temsilcisi: **ULAŞ YILDIZ**

TURKUVAZ REKLAM SATIŞ PAZARLAMA

Turkuvaz Reklam Grup Başkanı
ÜMİT ÖNAL
Genel Müdür Yardımcıları
SEDAT ANALI - AYGÜL ERÖZÜ
İSMAİL ARICI - BAKİ TUĞCU
Satış Operasyonları Genel Müdürü
RANA KARLIDAĞ
Pazarlama Genel Müdürü
ERDAL KALE

Marka ve Pazarlama Grup Başkanı **SİNAN KÖKSAL**
Kurumsal İletişim Grup Başkanı **FECİR ALPTEKİN**

Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, No: 153, Cam Han, Kat 5 Beşiktaş-İstanbul Tel: 0212 354 30 00 e-posta: editor@sabah.com.tr
ISSN 1301-5796

BASIMCI: Turkuvaz Matbaacılık Yayıncılık A.Ş
Adres: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No:153 Beşiktaş/İstanbul
Basıldığı Yer: Fatih Mahallesi, Ford Otosan Arkası Samandıra/Kartal/İstanbul **İstanbul Tel:** 0216 585 91 00
Ankara: Eskibodja Yolu, 13.km, Pursaklar/ Ankara **Tel:** 0312 328 85 00
İzmir: Ankara Asfalt, Sirgeli Kavşağı, No: 3 Bornova/ İzmir **Tel:** 0232 461 67 00
Adana: Ceyhan Yolu Üzeri, 5. km, Sabah Tesisleri Yüreğir/Adana **Tel:** 0322 346 30 93
Antalya: Selale Caddesi, No: 1, Altınova/ Antalya **Tel:** 0242 340 15 15

Yayımcı: Turkuvaz Gazete Dergi Basım A.Ş.
DAĞITIM: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş. Barbaros Bulvarı, Cam Han, No:153 Beşiktaş/ İstanbul

Yayının türü: Yaygın süreli. Sabah'ta Günaydın gazetesinde yayımlanan haber, yazı, resim ve fotoğrafların FSEK ve Basın Kanunu'ndan kaynaklanan her türlü hakları Turkuvaz Gazete Dergi Basım A.Ş.'ye aittir. İzin alınmaksızın, kaynak gösterilerek dahi iktibas edilemez.

BOY UZATMA TEKNİKLERİNDEKİ YENİLİKLER

SMS: 4122-ETU (MESAJ)

GÜNAYDIN sordu, *Prof. Dr. Metin Küçükkaya* anlattı

1

HAZIRLAYAN: ESRA TÜZÜN

ÇOCUKTAKİ BACAK KISALIĞI BİR SABAH ORTAYA ÇIKABİLİR

Prof. Dr. Metin Küçükkaya

BÜŞRA İLE BEYZA'NIN BACAKLARI UZUYOR

Büşra İşçi 10, Beyza Yıldırım 13 yaşında. Boy uzatma ameliyatları bir gün arayla yapıldığı için çok yakın dost olmuşlar. İkisinin de tek bacakları doğuştan kısaymış. Beş santimlik kısalık için ilk ameliyatları bu yıl yapılmış. Çocuk oldukları için fiksatörlü uzatma tercih ediliyor. Okullarından geri kalmıyorlar. Şu anda bacakları ilerde boyları uzayacağı için biraz fazla uzatılıyor. Yakında topallamadan yürüyebilecekler.

Bacak boyları arasında doğuştan fark olan ya da çarpık bacaklı çocukları normale döndürmek için yeni teknikler gelişti. Prof. Dr. Metin Küçükkaya, bu alandaki yenilikleri anlattı

Boy uzatmak, bir zamanlar hayaldi ama artık değil... İnsanları topallamaktan kurtarmak, cüceleri kısa boylu insanlara dönüştürmek mümkün.

Bilim Üniversitesi Ortopedi ve Travmatoloji Öğretim Üyesi Prof. Dr. Metin Küçükkaya; boy uzatma tekniklerini en çok kullanan doktorlardan ve bu hafta bize yenilikleri anlatacak... Dünyada ilk kez yapılan ameliyatlardan bahsedecek; estetik boy uzatmanın mümkün olabileceğiyle ilgili bilgiler verecek...

ÜMİTSİZLİĞE KAPILMAYIN

Bu diziye; çocuklardaki boy kısalıklarını anlatarak başlayan Prof. Dr. Küçükkaya, "Aileler bir sabah uyandıklarında, çocuklarının tek bacağının kısa olduğunu görüp ümitsizliğe kapılmasın! Karşımızda bir sürü seçenek var" diyor.

■ **Çocuklarda bacak boyu kısalıkları nasıl fark edilir?**

Doğuştan olan bacak kısalıkları bazen yavaş gelişir. Böyle vakalarda; iki bacak arasındaki boy farkı dört-beş santimetreye ulaştığında ortaya çıkar. Çocuk 4-5 yaşına geldiğinde görülebilen bu farklılık; bir sabah aniden fark edilebilir! Aileler bu noktada kendilerini suçlayabilir ama problem ilgisizlik değildir.

■ **Ergenlik dönemine gelindiğinde de çocukların bacaklarından biri kısa kalabilir mi?**

Çocuk, daha önce bir kırık geçirdiğiyse o bacak yavaş büyümeye başlayabilir. Büyüme kıkırdağında oluşan kırıkların izlenmesi gerekir. Bu kırıklar, röntgende bile görülür. Bu hastaları baştan uyarırız.

20 SANTİMETRE UZARLAR

■ **Bacakları kısa olan çocuklara kaç santimetreye kadar uzatma işlemi yapılabilir?**

Boyu 130 santimetreyi geçme şansı olmayan bir çocuk, doğru boy uzatma ameliyatları sayesinde 150 santimetrenin üzerine rahatlıkla çıkabilir. Çocuklarda boy uzatma ameliyatlarına, beş ya da yedi yaşında başlanır. Daha önce kesinlikle ameliyat yapılmamalıdır. İlk ameliyat sonrasında bacağın boyu 10 santim uzar. İkinci seans genellikle 10-12 yaşlarında yapılır. Bu dönemde kemik iyileşmesi çok fazla olacağı için bir kerede sekiz santim uzatılır.

■ **Çocuklarda bacak kısalıkları ve eğrilikleri ne sorunlara yol açar?**

Bacak boyu kısalıkları; çocuktaki topallama, bel ağrısı ve omurga problemleri, ayak problemleri ve diğer eklem sorunlarını artırır. 'Sadece bacak eğriliği' ya da 'hafif bir kısalık' deyip geçmeyin; estetik kaygıyla birlikte zincirleme pek çok sorun doğurur.

Bebeklik'te normal boyda olan bacaklar arasında sonradan fark görülebiliyor.

EĞRİLİKLER DÜZELTİLMELİ

■ **Çocuklardaki bacak eğriliği doğuştan mı oluyor?**

Doğuştan bacak kısalığı varsa buna bağlı olarak bacak eğriliği oluşabilir. Ancak bacak kısalığının yalnızca doğuştan olmasına gerek yok! Yani, son derece sağlıklı görünen, spor yapan bir çocuğun, bir bacağının kısa olduğu aniden fark edilebilir. Bu aniden çıkan bacak kısalıklarının pek çok nedeni vardır. Enfeksiyonlar, travma, böbrek hastalıkları buna sebep olabilir. Özellikle böbrek hastalıkları, bacaklarda 'genu valgum' dediğimiz X bacak şeklinde eğriliklere yol açabiliyor.

■ **Bir bacağı kısa olan birinin önünde kaç tane tedavi imkanı var?**

Tabanlık kullanabilir, hızlı büyüyen uzun bacağın uzama hızı yavaşlatılabilir, kısa bacak uzatılabilir.

BÖBREK HASTALIĞI ETKİLİ

■ **Uzatma ve düzeltme ameliyatı ne zaman ve kimlere yapılmalı?**

Beş yaşından küçük çocuklarda kesinlikle uzatma ameliyatına başlamıyoruz. Ameliyata karar vermeden önce kısalık veya eğriliğin nedeni mutlaka araştırılmalı. Bazen hasta, böbrek problemi tespit edilmeden önce eğri bacak şikayeti ile bize başvuruyor. Böyle bir durumda böbrek hastalığı tedavi edildiği zaman eğrilik de zamanla azalıyor. İki santimetreden az bacak kısalığına uzatma ameliyatı yapılması gerekmez ama eğriliğin mutlaka düzeltilmesi gerekiyor.

5 YAŞINDAN ÖNCE KESİNLİKLE UZATMA AMELİYATI YAPILMAZ

■ **Boy kısalığı kişide ne gibi sorunlara yol açıyor?**

Bu konuda en belirgin problem, toplum içinde kısa boylu olmanın yol açtığı psikolojik sorunlar oluyor. Eğer beraberinde eğrilik gibi diğer ortopedik problemler varsa, uzun dönemde eklemlerde kalıcı kireçlenmeye yol açabiliyor.

Beş yaşından küçük çocuklara yapılan ameliyatlarda çok ciddi enfeksiyonlar görülebiliyor. Çok küçük çocukların tedaviye uyum ve psikolojik sorunları da oluyor.

■ **Uzatma ameliyatı ne zaman yapılmalıdır?**

5-7 yaş arası başlanıp son uzatmayı 14-16 yaşlarında yaparız. Kollarda kısalık var ise genellikle ameliyatı 14-16 yaşlarında gerçekleştiriyoruz.

■ **Bu tür ameliyatların riski var mı?**

Uzatma operasyonlarına, çocukluk çağında başlandığında riskler çok daha azalır. Ancak 5 yaşından önce ameliyat yapılmadığını tekrar hatırlatmak isterim. Cerrahi tedaviye erişkin yaşta başlandığı zaman yaşanacak en büyük risk ise vücudun yeni bacak boyuna uyum sağlayamamasıdır. Bunun hangi hastalarda sorun olacağını tahmin edebiliyoruz.

KİŞİSEL BAKIMINI YAPAMAZ

■ **Çocukta kol kısalıklarına neler yol açıyor?**

Kol boyu kısalığına; akondroplazi ve hipokondroplazi gibi doğuştan iskelet gelişim bozukluğu veya sonradan gelişen büyümeyi yavaşlatan durumlar yol açar. Bunlar genellikle, yenidoğan döneminde geçirilmiş enfeksiyonlar ve bazı iyi huylu kemik tümörleridir. Çocuklarda kol kısalığı, tek başına genellikle sorun oluşturmaz. Ancak akondroplazi gibi hastalıklarda, özellikle omurga eklemleri belirli bir yaştan sonra elastikiyetini kaybediyor. Bu durum da kişinin hijyenik bakımını kendisinin yapmasını imkansız hale getirebiliyor.

Doğan Yücesoy'un çarpık bacakları düzeldi, boyu da 10 santim uzadı.

BACAKLARI DÜZELDİ BOYU 10 SANTİM UZADI

Bacakları parantez olduğu için geçen sene yanındakine çarpmadan yürüyemeyen Doğan Yücesoy, bu yıl okulun en yakışıklıları arasında yer almaya aday! Doğduğu günden beri en büyük sorunu olan çarpık bacakları; 17 yaşında yapılan ameliyatla cetvelle çizilmiş gibi düzgün hale geldi. Boyu da tam 10 santim uzadı.

YARIN: 40 YAŞINDA 10 SANTİM UZADI