



## ZONA HER ÜÇ KİŞİDEN BİRİNDE GÖRÜLÜYOR

# Yaşlıları tehdit eden çıldırtan ağrı virüsü

Vücutta uyuyan suçiçeği virüsünün uyanması sonucu ortaya çıkan ağrılı hastalık, son yıllarda bütün dünyada artış gösteriyor. Bağışıklık sisteminin zayıfladığı anları kolaylayan virüs, özellikle yaşlılarda dayanılmaz ağrılara sebep oluyor.

Amerika'da yapılan nüfus temelli bir çalışma özellikle yaşlılarda çok ağrı, yanma duygusu ve döküntülü seyreden Zona hastalığının son 60 yılda 4 kat arttığını ortaya koyuyor. Suçiçeği geçiren kişilerde vücutta uyuyan suçiçeği virüsünün uyanması sonucu ortaya çıkan Zona hastalığı için herkesin risk grubunda olduğunu söyleyen Türk Dermatoloji Derneği Başkanı Prof. Dr. Ertan Yılmaz, "Ancak yaşlılar, kanser hastaları, bağışıklık sistemini baskılayan ilaç kullanan kişiler daha büyük bir risk taşıyor. Yaş ilerledikçe hastalığın ağrılı geçme ihtimali artar. Hastalık daha uzun sürer. Risk grubundaki kişilere tıpkı grip ve zatürre aşılmasında olduğu gibi aşı olmalarını tavsiye ediyoruz" dedi.

### 50 YILDIR UYUYAN VİRÜS UYANIYOR

Suçiçeği yapan varicella-zoster adı verilen virüsün, hastalıktan sonra sinir köklerinde uykuya daldığını ifade eden Prof. Dr. Yılmaz "Ne zaman uyan-

cağımı bilemiyoruz. Bazen bir yıl bazen 50 yıl sonra uyanıyor ve vücudun bir bölgesini tutuyor. Hangi bölgede uyandığını sebebi net değil ama vurma, çarpma, yorgunluk gibi sebeplerle ortaya çıkıyor. Sinir köklerinde uyuduğu için hastalık önce içeriden sinir iltihabına sebep oluyor. Bu iltihap şiddetli ağrı yapıyor. İki üç gün sonra ağrının yanında kızamıklık, su toplanmış kabarcıklı deri döküntüleriyle kendini gösteriyor. Deri döküntüsü buz dağının görünen kısmıdır. En önemli sıkıntı sinir tutulumlarıdır. Hastaların büyük bir kısmında deri bulguları birkaç gün ortadan kaybolur" dedi.

### KENDİMİ 10. KATTAN ATMAK İSTİYORUM

Hak arasında 'gece yanığı' olarak da adlandırılan zonanın ileri yaşlarda daha ağır geçtiğini aktaran Prof. Dr. Yılmaz "Zonadan sonra ortaya çıkan ve 'postherpetik nevralji' dediğimiz hastalık bizi korkutuyor. Deri belirtileri iyileşse bile sinir hasarı daha zor tamir olduğu için hastanın ağrıları aylarca hatta yıllarca devam edebilir. Hastalık geçmiştir ama hastalarımız 'Ben zonayım' diye gelip giderler. Hasta algolojeye yani ağrı servisine gider gelirler. İnanılmaz yoğun tedaviler alır; morfine kadar giden ilaçlar kullanırlar. Hasta, ağrısını şöyle tanımlar: 'Bir demiri kırdırmışsınız da o demirle demirin içini dağılıyorsunuz gibi hissediyorum...'. 'Ağrımdan dolayı kendimi 10. kattan atamıyorum...' derler. Çıldırtan bir ağrı yaşanır. Bunlar oranı az da olsa zona hastalığında gerçekleşebilen durumlardır" diye konuştu.



Prof. Dr. Ertan Yılmaz

### KÖRLÜKLE SONUÇLANABİLİR

Zonanın sırt, göğüs, kol, bacak, kalça gibi vücudun bir bölgesini tuttuğunu ifade eden Prof. Dr. Yılmaz, kafa bölgesinde ortaya çıktığında ise son derece tehlikeli olabileceğine işaret etti. Kafa içinde saçlı deride, göz çevresinde

### BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ ZAYIF OLANLARA TAVSİYE EDİLİYOR

### Yaşlılar ve risk grubu aşılmalı

Kişiler yaş aldıkça bağışıklıklarında düşüş meydana geldiğini hatırlatan Prof. Dr. Yılmaz "Bu durum uyuyan zona virüsünün uyanması için çok uygun bir ortam oluşturur. Ayrıca kemoterapi görecektir olan kanser hastaları, romatizmal hastalıklar ya da sedef gibi hastalıklar için bağışıklık sistemini baskılayan ağır ilaçlar kullanacak kişiler, diyabet hastaları, HIV pozitif bireyler ve 50 yaş üstündekiler zona gelişme ve ağır geçirme riski daha yüksek kişilerdir. Postherpetik nevralji gelişme ihtimali yüksek olan bu gruba zona aşısının yapılması tavsiye edilir. Zona aşısı, bağışıklık sistemini güçlendiren, suçiçeği virüsünün sebep olduğu ağrılı döküntüleri ve sinir hasarını engeller" diye aktardı.

## AŞI KARŞITLIĞININ ACI SONUCU

### Yenidoğan bebeklerde kanama hastalıkları arttı



Ankara'da iki aylık bir bebeğin, beyin kanaması sebebiyle entübe edilmesi ve ailesinin bebeklerde doğar doğmaz yapılması gereken K vitamini aşısını yaptırmadığının ortaya çıkması, aşı karşıtlığını bir defa daha gündeme getirdi. Annenin evde doğum yaptığı, ailenin bebeğe K vitamini ve aşı yapılmasına, topuk kanı taramasına izin vermediği öğrenildi. Etlik Şehir Hastanesinde yoğun bakımda yatan bebeğin kanamasının K vitamini eksikliğinden kaynaklandığı düşünüyor. Kanın pıhtılaşması ve yaraların iyileşmesi için vücudun ihtiyaç duyduğu bir vitamin olan K vitamini yenidoğanlarda ilk 24 saat içinde gelişebilecek beyin ya da iç organ kanamalarının önlenmesi için uygulanıyor. K vitamini sayesinde Türkiye'de yılda 1.500'den fazla bebeğin hayatı kurtuluyor. Ancak son yıllarda artan aşı karşıtlığının da etkisiyle K vitamini uygulamasına dahi ret veren ailelerin sayısında artış yaşanıyor. Uzmanlar K vitamini aşısı reddi yüzünden, uzun yıllardır görmedikleri yenidoğan kanamalı hastalığı vakalarına yeniden rastlamaya başladıklarını söylüyor.

### ISI ZARAR VERİYOR

## Baba olmak isteyen laptopu kucaklamasın!



Günümüzde evli çiftlerin yüzde 15'i istemesine rağmen çocuk sahibi olamıyor. Kısırlığın yüzde 40'ının erkeğe bağlı sebeplerle ortaya çıktığını söyleyen üroloji uzmanı Prof. Dr. Ramazan Yavuz Akman "Sıcak erkeğin baba olmasını engelleyen en güçlü sebeplerden biri. Sıcak küvet banyoları ve sauna gibi sıcak ortamlara uzun süre maruz kalmak sperm üretimini bozabiliyor. Bunun yanında günümüzde yoğun olarak kullanılan elektronik cihazlardan laptopun uzun süre kucakta kalması da fizyolojiyi olumsuz etkiliyor. Cihazın çalışırken ürettiği ısı sebebiyle testislerde sıcaklık artışına yol açarak sperm üretimini olumsuz etkiliyor ve sperm sayısında azalmaya sebep olabiliyor. Laptopu dizüstü yerine masa gibi düz bir yüzeyde kullanmak sperm sağlığını koruma açısından son derece önemlidir" dedi.

### KLİNİK ARAŞTIRMASI TÜRKİYE'DE YAPILACAK

Yapay zekâ destekli pankreas sistemi geliyor



TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi (ETÜ) Tıp Fakültesi, Çinli SYAI Health Technologies ile kurulması planlanan Klinik Araştırma Mükemmeliyet Merkezi için protokol imzaladı. Protokol çerçevesinde tıp dünyasında ses getirecek üç yeni klinik araştırma yapılacak. Diyabet tedavisinde çığır açacak "sürekli şeker ölçüm cihazı, mikro-insülin pompası ve yapay pankreas sistemi", milyonlarca hastaya umut olacak. Araştırmalar arasında yer alan mikro-insülin pompası hakkında bilgi veren TOBB ETÜ Tıp Fakültesi Hastanesi Tıbbi Direktörü Prof. Dr. Tayfun Aybek "Bu cihaz, sürekli şeker ölçüm cihazıyla haberleşerek hastanın şeker seviyesini otomatik olarak takip ediyor ve insülin ihtiyacını karşılıyor. Bu iki cihazı tamamlayan en önemli unsur ise yapay zekâ algoritması. Yapay zekâ, pankreasın doğal işlevlerini taklit ederek diyabetli hastalar için otomatik ve kişiselleştirilmiş bir tedavi sağlıyor" diye açıkladı.



## Diş çekiminden sonra sigara içmeyin

AMAN DİKKAT!

Diş çekiminin ardından sigaranın, iyileşme sürecini geciktirerek enfeksiyon ve diğer komplikasyon risklerini artırdığını söyleyen uzman diş hekimi ve çene cerrahı Prof. Dr. Birkan Taha Özkan, diş çekimini takiben ilk bir hafta boyunca hatta özellikle ilk 72 saat sigara içilmemesi konusunda uyardı. Sigaranın bağışıklık sistemini zayıflattığını ve diş çekiminden sonra sigara içenlerde enfeksiyon riskinin üç kat daha artabileceğini

belirten Özkan, oluşabilecek diğer risklere değindi. Sigaradaki nikotinin, diş çekim bölgesinde yeniden kemik oluşmasını engellediğini ifade eden Prof. Dr. Özkan "2024 Nisan tarihinde yapılan son güncel bilimsel araştırmalar, sigara içmenin diş çekim sonrası "alveolit" yani çene kemik iltihabı (enfeksiyon) ve ani başlayan keskin ağrı komplikasyonunu tetiklediğini ortaya koyuyor. Nikotinin vazokonstriktif (damar daraltıcı) etkileri,

diş çekim bölgesindeki ideal kan akışını ve ardından pıhtı oluşmasını engeller. Sigara içilmesi, diş çekimi yapılan açık yara iyileşmesini bozar, çene kemik iltihabı oluşturur, yan etki olarak ağzı kanserine de sebep olabilir. Kötü ağız hijyeni ile birleşen sigara kullanımı, enfeksiyonun hızla yayılmasına ve yara yeri apseye dönüşebilir, hastanın yoğun ağrıları çekmesine sebep olabilir" diye konuştu. **Ömer Faruk Kuyak KOCAELİ İHA**

### UZMANLARDAN UYARI

## Tetanos aşısı 10 yılda bir yapılmalı



Tabiatla toz, toprak, gübre dâhil her yerde bulunabilen bakterinin sebep olduğu tetanos enfeksiyonunun toplumda çok iyi bilinmediğini söyleyen enfeksiyon hastalıkları ve klinik mikrobiyoloji uzmanı Prof. Dr. Behice Kurtaran, korunmak için mutlaka aşı yapılması gerektiğini söyledi. Tetanos enfeksiyonunun deri bütünlüğünü bozan pash tel, çivi, açık yaralardan bulaşan toz, toprak ve diğer kirli yüzeylerle temas sonrası ortaya çıkabileceğini ifade eden Prof. Dr. Kurtaran "Bu enfeksiyonun vücut kasılmalarından ölüme sonuçlanan nefes tıkanmalarına kadar hayatı tehdit eden komplikasyonlar meydana gelebilir. Aşlar sayesinde Türkiye'de tetanos vakalarının son derece az görmeye başladık ama yine de arada karşımıza çıkıyor. Tetanos aşısı çok etkili bir aşı. 10 yılda bir her erişkinin tetanos aşısı yaptırması gerekiyor. Biz ancak bir kaza geçirdiğimizde, elimizi kestiğimizde, deldiğimizde bu aşısı yapıyoruz. Bazen 20 yıl başımıza bir şey gelmiyor ama 21. yıl bir mikrobu aldıktan sonra aşı yapmazsanız da etkisi olmayabiliyor" dedi.

## YAĞLANMAYI ÖNLÜYOR Karaciğerin şifası NAR



Bilim insanları, bazı meyvelerde bulunan ellagik asidin, karaciğerdeki yağlanmayı azaltıp iltihaplanmayı önlediğini keşfetti. Özellikle nar, ahududu, çilek, yaban mersini ve böğürtlen gibi ellagik asit bakımından zengin meyveler, karaciğer sağlığı için büyük faydalar sunuyor. Araştırma sonuçları şöyle:

- Ellagik Asit: Karaciğerde yağ birikimini yüzde 30 oranında azalttı.
- İltihap ve Stres Kontrolü: İltihap belirteçlerini yüzde 50'den fazla düşürdü.
- Hücre Koruma: Hücresel temizlik mekanizmasını (otofaji) güçlendirdi, hücre ölümlerini engelledi.

30 OCAK 2025 PERŞEMBE

**Türkiye**

KURULUŞ: 22 Nisan 1970  
YIL: 54 SAYI: 19.668

**Kurucusu: ENVER ÖREN**

İhlâs Holding AŞ  
Yönetim Kurulu Başkanı

**A. MÜCAHİD ÖREN**  
Yayın Sahibi: İhlâs Gazetecilik AŞ

İhlâs Gazetecilik AŞ Yönetim Kurulu Başkanı  
Genel Yayın Yönetmeni ve Yayın Sahibi Temsilcisi

**İSMAİL KAPAN**  
Genel Yayın Koordinatörü: YÜCEL KOÇ  
Genel Müdür: UKAŞE GÜMÜŞER

Yazı İşleri Müdürü: Sadık Söztutan  
Temsilci: Fevzi Kahraman

Sorumlu Müdür: Ahmet Demirbaş  
Türkiye Gazetesi Ankara Temsilcisi: Akif Bulbul

Haber Müdürü: Fatih Selek  
Temsilcilik Tel: 0312 419 05 05

Haber Koordinatörü: Ümit Tanrıseven  
1. Sayfa Editörü: Kâzım Çeliker  
Görsel Yönetim: A. Adem Şirin

Ekonomi: Canan Eraslan  
Dış Haber: Yahya Erkuşoğlu  
Kültür&Sanat: Murat Öztekin  
Haber Araştırma: Osman Sağrı  
Sağlık: Ziyneti Kocabıyık

Spor: Ercan Yıldız  
Eğitim: Mahmut Özyaz  
Eğitim: Ali Çelik  
Bölge Haberleri: Habib Arvas

www.turkiyegazetesi.com.tr  
@turkiyegazetesi  
/turkiyegazetesi  
turkiyegazetesi.com.tr  
turkiyegazetesi  
Dijital Varlıklar: 0212 454 27 28

**REKLAM**  
0212 454 30 40

ADRES: Merkez Mahallesi 29 Ekim Caddesi İhlâs Plaza No. 11 A/41 34197 Yenibosna-Bağçelievler/İSTANBUL

**BASKI MERKEZLERİ**

İSTANBUL: İhlâs Gazetecilik AŞ Merkez Mahallesi, 29 Ekim Caddesi No. 11 A/41 No. 33/A Yüreğir  
ADANA: İhlâs Gazetecilik AŞ Ceyhan Yolu Üzeri 4. km Levent Mah. 1.791. Sok.  
ANKARA: İhlâs Gazetecilik AŞ Saracalar Mah. 57. Caddesi No. 21/A (Gürsan Cam Yanı) Akyurt  
TRABZON: İhlâs Gazetecilik AŞ Organize Sanayi Sitesi 10. Cadde No. 2 Arsin  
ANTALYA: İhlâs Gazetecilik AŞ, Altınova Yenigözü Mahallesi Havaalanı Yolu Üzeri Serik Cad. No. 38

Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama AŞ Yayın Türü: Yaygın Süreli Yayın

GAZETE SANTRALİ: 0212 454 30 00 Faks: 0212 454 31 00  
OKUR TEMSİLCİSİ: OSMAN ALGUL osman.algul@tg.com.tr  
WHATSAPP HATTI: 0552 987 46 68