

Zihinsel sağlığımızın izleri adımlarımızda

Doç. Dr. Lütfü Hanoğlu



1962'de Manisa'da doğdu. 1985'te Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Mecburi hizmetini 1985-88 yılları arasında pratisyen hekim olarak Mardin'in Silopi İlçesi'nde yaptı. 1988-92 arasında Bakırköy Ruh ve sinir Hastalıkları Hastanesinde Nöroloji İhtisası yaptı. 1993-2000 yılları arasında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi 3. nöroloji kliniğinde başasistan olarak çalıştı. 1996'da Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi nöropsikoloji laboratuvarı ve davranış nörolojisi konsültasyon polikliniğini kurdu ve yönetti. 2000 yılından itibaren devlet hizmetinden ayrılarak özel sektörde çalışmaya başladı. Hanoğlu halen İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı'nda öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

"Azaların hareketlerine eşlik etmeden doğan fikirlere güvenmem."
(Nietzsche)

Bir insan, sağlığının nasıl gittiğini merak ederse ne yapar? Gidip kan / idrar tahlilleri yaptırır, röntgenler ultrason filan çektirir, en basitinden tansiyonu-

nu ölçtürür. Ama ahir zamanda tabiri caizse bu işin de suyu çıktı. Şimdi sağlığımızın ilerde nasıl olabileceği, ne tür riskler taşıdığımızı anlamak için bir takım tuhaf ölçümler moda. Biraz eski kafatası ölçümleri ile zekâ belirleme

yöntemlerini hatırmıza getiren, bazen aradaki ilişkiyi yakalamanın zor olduğu bir takım ölçümler peyda oldu. Mesela kalp hastalıklarını anlamak için göbük çevremizi ölçmek, koroner arterlerimizin genişliğini anlamak için kol boyu-



nun ölçülmesi gibi. Bu konunun ayrıntılarıyla ilgilenenler SD'nin 9. sayısındaki Dr. Yüksel Altuntaş'ın yazısına başvuru yapılabilir.

İşte şimdi de zihinsel durumumuzun geleceğini anlamak için adımlarımıza bakmak gerekiyor. Son yıllarda yapılan çalışmalardan alınan sonuçlara göre yürüme bozuklukları, ileri yaşlarda bunama tablolarının habercisi oluyor. Aslında fiziksel egzersiz ile bunama arasındaki ilişkinin fark edilmesi yürüme ile bunama arasındaki ilişkiyi gösteren araştırmalar ile ortaya çıktı. Ama orada durmuş değil. Bu gün gelinen nokta, orta ve ileri yaşlarda fiziksel egzersizi sürdüren insanların akli melekelerini kaybetme ve bunama risklerinin azaldığı, hatta orta yaşta fiziksel olarak aktif olanların bir nedenle bu aktivitelerinin kaybından sonra da akli melekelerinin en azından daha yavaş kötüleştiği bilgisi. Son dönemde bu bilgiyi destekleyen pek çok "randomize kontrollü" araştırma sonucu ortaya çıktı. Son yayınlar üstüne üstlük son derece teknolojik. Beyinde ve omurilik sıvısından bakılan bunama ile ilişkili bir takım biyolojik belirteçlerin, yani hastalığın gelmekte olduğunu bildiren emarelerin egzersizle azaldığını gösteriyor. Yani doğrudan biyolojik bir düzelmeye hali bile söz konusu.

İlk araştırmalar doğrudan damarsal mekanizmalar üzerinden lakünlerin, yani kılcal damar tıkanmalarının yürüme bozukluğu ve bunama gelişimi ile yakın bir ilişkililik gösterdiğini söylüyorlardı. Daha çok "beyin sapı" dediğimiz, tüm beyin kabuğundan geçerek vücudumuza, tüm vücuttan gelerek de beynimize giden sinir liflerinin (tabii bacaklarımıza giden hareketle ve gelen duyu ile ilgili sinirlerin geçtiği) çok dar bir alandan oluşan bölgenin damar tıkanmalarının mekanizmada önemini vurguluyorlardı. Fiziksel egzersizin de zihinsel yıkımı ve bunamayı engelleyici etkisinin, inflamasyon, insülin direnci ve ilişkili damarsal hastalıkların egzersiz tarafından azaltıldığı vurgulanıyordu. Ama son dönemde, fiziksel egzersizin sinir hücrelerinin çoğalması ve onların yeni bağlantılar kurmasını arttırdığı, hatta hayvan çalışmalarında Alzheimer hastalığında beyin hücresi hasarına yol açan maddelerin beyinde birikmesini azalttığı bilgileri geliyor. Her ne mekanizma ile olursa olsun öyle görünüyor ki "fiziksel aktivite" çağımızın karşı durulmaz salgını bunamaya karşı bir savunma silahı olma yolunda. Bu durum bugün müthiş bütçelerle yapılan ilaç çalışmaları ve onların fare doğuran sonuçları ile kıyaslanınca insana hem şaşırtıcı bir o kadar da ibretli geliyor.

Buradan hareketle toplum bilincini uyuracak birkaç sözün de yeri geldi gibi. Öncelikle son yıllarda hakkında toplumsal bir hassasiyet oluşmuş bulunan

Alzheimer hastalığı, bunamanın en sık olmakla beraber tek sebebi değil. Vas-küler demans dediğimiz, beyin damarlarındaki tıkanmalardan kaynaklanan bunamalar, rastlanma sıklığı açısından hemen onun ardından ikinci sırada. Bu bunama biçiminin en sık görüleni oldukça sinsi, yukarıda bahsedilen yürüme ile ilişkili derin beyin bölgelerindeki kılcal damarların da dâhil olduğu tüm beyindeki kılcal damarların yaygın etkilenmesi ile giden tipi. Beyin kılcal damarlarındaki giderek ilerleyen tıkanmalar ani felçlerden ziyade ilerleyici bir bunama, idrar kaçırma ve yürüme bozukluğu ile kendini gösteriyor. Alzheimer hastalığında da bu damarsal sorunlar sıklıkla hastalığın eşlikçisi durumunda. Hastalığın ortaya çıkışının mekanizmalarından birini bu damarsal faktörler oluşturuyor. Bu durumun zeminini de hipertansiyon ve diyabet gibi yaşlı nüfusumuzda sık rastlanılan durumlar oluşturuyor. Bu hastalıkların iyi takip ve tedavi edilmemesi bu kötü sonucu doğuruyor.

Oysa bu hastalıkların iyi tedavi edilmesi, yine orta yaşlarda bu hastalıklardan korunmak için temel sağlık kurallarına uyulması, yani basitçe sigara ve alkol kullanmamak, egzersiz yapmak, aşırı kilolardan kaçınmak hem hipertansiyon ve diyabete karşı, hem de bunlardan geçerek bunamaya giden yolda öyle görünüyor ki çok önemli ve koruyucu önlemler. Üstelik akılda tutmalıyız ki nüfusumuz hızla yaşlanmakta, bu nedenle giderek bu tür hastalıklar bizim için daha ciddi toplumsal sorun haline gelmekte. Öyleyse hep beraber buyurun yürüyüşe, torunu parka götürmeye, bahçe ile uğraşmaya, gidilecek yerlere yaya gitmeye...

Kaynaklar

Altuntaş, Y, Prof. Dr. Mezuralı Hayat, SD Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi, Aralık-Ocak-Şubat 2008-2009 sayısı.

Gach, P.M. Thompson, A.J. Ho and L.H. Kuller, et al. Physical activity predicts gray matter volume in late adulthood: The Cardiovascular Health Study Neurology, 2010

Lautenschlager NT, Cox KL, Flicker L, et al. Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: a randomized trial. JAMA 2008;300:1027-1037

Liang K, Mintun M, Fagan A, et al. Exercise and Alzheimer's disease biomarkers in cognitively normal older adults. Ann Neurol 2010;68:311-318

Middleton LE, Yaffe K. Promising strategies for the prevention of dementia. Arch Neurol 2009;66:1210-1215.

Yaffe K. Biomarkers of Alzheimer's Disease and Exercise: One Step Closer to Prevention. Ann of Neurology 2010; 68:275-76

(...) Oysa bu hastalıkların iyi tedavi edilmesi, yine orta yaşlarda bu hastalıklardan korunmak için temel sağlık kurallarına uyulması, yani basitçe sigara ve alkol kullanmamak, egzersiz yapmak, aşırı kilolardan kaçınmak hem hipertansiyon ve diyabete karşı, hem de bunlardan geçerek bunamaya giden yolda öyle görünüyor ki çok önemli ve koruyucu önlemler. Üstelik akılda tutmalıyız ki nüfusumuz hızla yaşlanmakta, bu nedenle giderek bu tür hastalıklar bizim için daha ciddi toplumsal sorun haline gelmekte. Öyleyse hep beraber buyurun yürüyüşe, torunu parka götürmeye, bahçe ile uğraşmaya, gidilecek yerlere yaya gitmeye...