

07. OCAK. 2008 PROGRAM DEŞİFRESİ



Kişisel Metabolik Programlama – PMS – Öfkellik - Diş Estetiği

Tarih: 07 Ocak 2005

SAĞLIK İNFO

Kişisel Metabolik programlama - PMS

ELİF İLGAZ: Sayın seyirciler birçok hastalığın tedavisinde egzersiz yapın, doğru beslenin, şunu yiye, şunu yemeyin diyoruz. Uzmanlar diyor ki alınması gereken ürünler besinler hatta ilaçlar her kişi için birbirinden farklı olabilir. Peki, bunu nasıl anlayacağız. Dışarıdan bakmak ve bakarak anlamak mümkün olmayabilir. Bunun için yeni yöntemler var. Kişisel metabolik programlama bunlardan biri... JDK, Jinekoloji Diyetisyen Kliniği'nden Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Ertunç Mega canlı yayın konuğumuz, hoş geldiniz. Sizinle kişisel metabolik program hakkında konuşacağız. Ama önce bu yöntemi en sık kullandığınız alanlardan söz etmek istiyorum. Mesela adet öncesi gerginlik sendromu gibi... Adet öncesi gerginlikte öncelikle ne tür şikayetlerle karşılaşılıyor?

ERTUNÇ MEGA: 150 ye yakın şikayet var

ELİF İLGAZ: Hepsini saymak çok zor ama en sıkıkları nedir?

ERTUNÇ MEGA: Psikolojik olarak aklımıza gelen her şeyi söyleyebiliriz. O dönemde ağlama krizleri çabuk sinirlenmeler, uykuya meyil veya uykusuzluk yaşanabilir. Bunun yanında fiziksel olarak meme hassasiyeti, memelerde sertlik gibi şikayetler görülebilir. Olay şudur... Eğer 3 adet üst üste bir kadın beyinsel sıkıntılar yaşıyorsa bu sıkıntılar adetten önceki 5.gün başlayıp adet sonraki 5.güne kadar sürebiliyorsa ve ortadan kalkıyorsa kişide adet öncesi gerginlik sendromu vardır, denir.

ELİF ILGAZ: Durun bir saniye adetten 5 gün önce başlıyor. Adet esnasında 6–7 gün boyunca sürüyor. Adet bittikten sonra da sürebilir diyorsunuz. Kadınlar neredeyse tüm ayı adet öncesi gerginlikle geçirebiliyor öyleyse... Kadının çevresiyle iş hayatıyla ilişkileri nasıl etkileniyor?

ERTUNÇ MEGA: Nasıl etkilendiği çok açık. Bazı ülkelerde adet öncesi gerginlik sendromu için değil ama bunun daha ciddi boyutu PMDD dediğimiz dönemde işlenen suçlarda ceza indirimi var. Şimdi her şey etkileniyor tabii ki... İş hayatı, ev hayatı... Bu bir ay hali ve bu süreç tam bir ayı kapsadığından majör depresyondan ayırımı gerekiyor ki burada psikolojik danışmanlara iş düşüyor. Majör depresyonun altında zaman zaman adet öncesi gerginlik sendromunun ciddi formları yatabiliyor ki Türkiye de yapılan bir araştırmada bu oran % 8.

ELİF ILGAZ: "Benim özellikle adet öncesi gerginliğim var. Kişisel olarak buna uygulanabilecek olan tedavi nedir?" diye bir seyirci sorusu geldi. Genel olarak adet öncesi gerginlik nasıl ele alınıyor ve sizin öneriniz ne olacak?

ERTUNÇ MEGA: Şimdi bu bir hastalık mı? Maalesef bir hastalık. Günler öncesinden kafeini kesmek, şeker tüketimini, tuz tüketimini kesmek gerekir. Çünkü sendromun bir kısmında ellerde, ayaklarda, yüzde şişlik oluşur. Hastalık yoktur, hasta vardır. Kişiye özel ne yapılmalı? O kişinin sıkıntısı hangi mineraller düzeyinde bulunmalı. Kişinin mikro mineraller ve de bildiğimiz karbonhidrat, protein, yağ düzeni nedir? Kişinin hangi eksikliği varsa onların geri konulması gerek.

ELİF ILGAZ: Kişilerde bazı mineraller ve yapıtaşları eksilebilir bunların yerine konuşması gerekir dediniz... Peki, bunların eksikliği nasıl tespit ediliyor? Kan testi yapmak yeterli mi?

ERTUNÇ MEGA: Mineral düzeyi iki şekilde tespit edilebilir. Makro minerallerden bahsediyorsak işte sodyum, potasyum, klor... Bunlar kan tayininde ortaya çıkar. Bunları kanda, idrarda, doku biyopsilerinde tespit edebiliyoruz. Eğer konu mikro mineraller ise hakikaten hassas teraziler gerekiyor. Mikro minerallerde biraz daha detaya inip her mineralin tespit edilme yöntemi farklı

ELİF ILGAZ: Nedir bu Mikro mineraller?

ERTUNÇ MEGA: Magnezyum, Selenyum şu anda bildiğimiz... 14 hatta 18 e kadar çıkabiliriz. 1890 yılında insana faydası olan demir keşfedildi. Gebelere veriyoruz. Loğusalıkta kullanıyoruz. Bakır ve sonra çinko keşfedilmiş. 1912'de vitamin A'nın keşfiyle 1950 ye kadar vitaminler konuşulmuş. Gelin görün ki vitaminler mineraller olmadan çalışmıyor.

ELİF ILGAZ: Dediniz ki makro mineraller sodyum, potasyum, kalsiyumu kanda ölçebiliyoruz. Krom magnezyum selenyum gibi daha küçük olan mineralleri de başka yöntemlerle tespit ediyorsunuz. Ne ile tespit ediyorsunuz?

ERTUNÇ MEGA: 24 Saatlik toplanan idrarla mümkün. Kimilerinde kanda, kimilerinde özellikle saç telinde bazı analizler yapabiliriz. Çünkü saç teli iyi bir rezerv aslında. Biliyorsunuz cinayet sorgulamalarında hatta tarihsel sorgulamalarda kullanılan bir yöntem.

ELİF ILGAZ: Çok ilginç... Saç telinden ölçümler yapıyorsunuz. Solunum yolundan da yaralanabiliyor musunuz, yani nefesi ölçebiliyor musunuz?

ERTUNÇ MEGA: Kişinin metabolik hızı nedir? Aldığı oksijenin ne kadarı karbondioksite dönüşür? Bunu ölçebiliriz.

ELİF ILGAZ: Bir seyircimiz adet öncesi gerginlikte antidepresanın yeri var mı diye soruyor. Ne dersiniz?

ERTUNÇ MEGA: Belki de hiç yok. Uzun süren adet süresi gerginlik sendromu depresyon hatta major depresyon tanısı alabiliyor demiştim. Antidepresanın yeri var mı? Evet, ama günü kurtarmak için... .Eee bu çorbanın sonu nereye gidecek. Halbuki doğada bizim için her şey var. Hipokrat'ın bir tanımı varmış; ilaçlar yedikleriniz olsun yedikleriniz ilaçlarınız. Yani minerallerin üzerine gidebilirsek yani kişiye özel gidebilirsek belki de sorun kalmayacak.

ELİF ILGAZ: Peki, Polikistik over yani PCO hastalığına geçecek olursak... PCO hastalığı nedir ve kişi için neden önemlidir?

ERTUNÇ MEGA: PCO hastalığının son 5 – 10 yıl öncesine kadar tanımı şöyleydi. Kıllanma, adet düzensizliği, kontrolsüz kilo alımı ve çocuk sahibi olamamanın bir kısır döngüsü olarak kabul edilir ve bu döngüde bir problem olduğunda kıllanma için ilaçlar, adet düzensizliği için adet düzenleyici ilaçlar kullanarak tedavi edilirdi. Evet, PCO bir hormon düzensizliğidir. Yumurtalıklarda küçük yarım santim belki de daha küçük 10 -20 küçük kistçiğin inci tanesi şeklinde dizilmesiyle ortaya çıkar. PCO artık bu bakış açısıyla ele alınmıyor. PCO'nun uzun vadede kalp krizi ve tip 2 diyabeti arttırdığı kesin olarak ortaya konuldu. Buna yönelik tedavide son yıllarda en moda olan bir anti diyabetik vermek. PCO tedavisinde bir psikolojik desteğin olması, ikincisi egzersizin yer alması üçüncüsü dengeli beslenmek gerekir.

ELİF ILGAZ: Bir seyirci sorusu alalım. " 25 yaşındayım. Birçok kez ilaç tedavisi gördüm faydası olmadı. Az miktarda Polikistik overim var deniyor, ne yapmam lazım?" diye soruyor.

ERTUNÇ MEGA: Üç tane PCO durumu vardır. İlki çok ciddi olan, diğeri az, diğeri de seyircinin dediği gibi. Bu hastanın egzersizine önem vermesi, egzersizle enerji tüketiminin yanında dengeli beslenmesi, mineral takviyelerini doğru düzgün yapması gerekiyor demem yeterli.

ELİF ILGAZ: Kişisel metabolik programlamaya girmek istiyorum. Dediniz ki sağlıklı yaşam için ya da birçok hastalığın tedavisi için önerdiğiniz besin maddeleri var. Ama kişinin ihtiyaçlarına göre farklılıklar gösterebiliyor. Ve biz bunu analiz edebiliyoruz. Dediniz ki kandan test yapıyoruz ve bazen saçı analiz edebiliyoruz. Ama kişinin metabolizmasını tanıması lazım. Orada nasıl bir işleyiş var? Nasıl tanıyorsunuz kişiyi?

ERTUNÇ MEGA: Öncelikle bazal metabolizmayı tanımamız gerekiyor. Yavaş mı? Hızlı mı? Bunun için dünyanın her yerinde kullanılan bizim de kullandığımız cihazlarla oksijenin karbondioksite dönüşüm hızından hastanın metabolik hızını tespit etmeye çalışıyoruz. Ne şekilde işliyor? Bunu optimize etmeye çalışıyoruz. Az bir metabolik hızı yükseltmeye, çok bir metabolik hızı normalize etmeye çalışıyoruz. Bunun dışında hastaya sorduğumuz ve aldığımız bilgilerle hangi bezinin yani bir tiroit dominant mı tiroit baskın, böbrek üstü bir hasta mı gibi sekiz ayrı metabolik tipten birini kişiye oturtmaya çalışıyoruz. Metabolik tipini tespit ettikten sonra bu hastanın o anki rezerv durumu nedir? Nasıl besleniyor? Bu bilgiler doğrultusunda hastayı özel bir beslenmeye alıyoruz.