

## **KANSER TEDAVİLERİNDEKİ AĞRILARA KARŞI MASAJ TERAPİSİ**

Fizyoterapist Çağıl Ertürk, kanser tedavisinin hastaların ve ailelerinin yaşam kalitesini düşürdüğünü söyleyerek, “Oxford Üniversitesi’nin yaptığı araştırmaya göre masaj yetişkin kanser hastalarının ağrı algılarını yüzde 60’a varan oranda azaltabiliyor” dedi.

İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Öğr. Gör. Fizyoterapist Çağıl Ertürk, kanser hastaları arasında en yaygın ve zayıflatıcı belirtinin ağrı olduğunu vurgulayarak Oxford Üniversitesi’nin ‘masaj terapisinin ağrı üzerindeki etkisi’ konulu araştırmasının sonuçlarını değerlendirdi.

### **“AĞRIYI VE KAYGIYI AZALTMADA YARARLI”**

Masajın yetişkin kanser hastalarının ağrı algılarını yüzde 60’a varan oranda azaltabildiğini belirten Ertürk, “Fizyoterapist tarafından yapılan masajın ağrı ve kaygıyı azaltmada yararlı olduğu görülüyor” diye konuştu.

Kanser tedavisinden sonra uzun vadede yorgunluk, ağrı, nöropati, lenfödem, uyumakta zorluk, kilo kaybı, bilişsel işlev bozukluğu, cinsel işlev bozukluğu ve hastalığın tekrarlaması korkusu gibi etkilerin ortaya çıkabileceğini aktaran Ertürk, “Kanser ve tedavisi streslidir ve kanser hastalarının ve ailelerinin yaşam kalitesini düşürür. Ağrı, kanser hastaları arasında en yaygın ve zayıflatıcı belirtisidir. Ağrılar, kanser tedavisi gören hastaların yüzde 50’sini ve ileri kanser deneyimi olanların yüzde 90’ını etkilemektedir” ifadelerini kullandı.

### **“BULANTIYA DA ETKİLİ”**

Meme kanseri hastalarının aldığı tedavilerden kaynaklanan bulantı ve şiddetli kusma yaşadığına dikkat çeken Ertürk, “Kontrolsüz bulantı ve kusma, sıvı elektrolit dengesizliği, dehidrasyon, anoreksi ve kilo kaybı gibi fiziksel rahatsızlıklara neden olabilir. Ayrıca, bu semptomlar hastaların aktif sosyal yaşamlarına sahip olmalarını ve temel günlük aktiviteleri gerçekleştirmelerini de önleyebilir. Psikolojik refahı olumsuz yönde etkileyebilir. Ayrıca, bulantı, kusma hastanın tedaviye uyumunu etkileyen kritik bir faktördür” dedi.

### **BERGAMOT, ZENCEFİL ÖNERİLİYOR**

Araştırmanın sonuçlarının dikkat çekici olduğunu söyleyen Ertürk, “Masaj terapisi, akupunktur, müzik terapisi ve ilerleyici kas gevşemesinin, bulantıya etkili olduğu gibi saptanmıştır. Buna ilaveten aromaterapi esansiyel yağları arasında, kanser hastalarında bulantıyı azaltmak için bergamot, İngiliz nanesi ve zencefilin solunması öneriliyor” diye konuştu.

### **“KÖK HÜCRE TEDAVİSİ İLERLEMİŞ KİREÇLENMELERDE BİLE ETKİLİ OLABİLİR”**

Kas ve eklem hastalıklarının en önemli nedenleri travma yani darbe, enflamasyon denilen yangı, iltihap ve enfeksiyon hastalıkları. Son yıllarda uygulanan kök hücre yöntemi ise kas ve eklem hastalıklarında etkili bir tedavi olarak kullanılıyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi öğretim üyesi Doç. Dr. Aydın Arslan, ilerlemiş kireçlenmesi olan hastalarda dahi kök hücre tedavisinin kullanılabileceğini belirtti.

Doç. Dr. Aydın Arslan, kas ve eklemlerde yıpranma ve ağrı reseptörlerinin uyarılmasına yol açan her şeyin ağrıya neden olduğunu belirterek, “Genellikle travma, enfeksiyon hastalıkları ve inflamasyon (yangı) kas iskelet sistemi ağrısına neden olur. Yaşın ilerlemesi, genetik sebepler, kilo alımı veya yaralanmalardan sonra gelişen kireçlenmeler sonucu da bu ağrılar sıklıkla ortaya çıkar. Bazen de ağrı sinir dokularındaki hastalıklar sebebiyle ortaya çıkabilir. Hatta psikolojik rahatsızlıkların herhangi bir organik sebep olmaksızın kas iskelet sisteminde ağrıya neden olduğu bilinmektedir. Bu saydıklarımıza ek olarak vücudumuzda bulunan minerallerin eksikliklerinde de kas iskelet sisteminde ağrılı durumlar ortaya çıkmaktadır” dedi.

#### “MİNERAL EKSİKLİĞİ DE AĞRIYA NEDEN OLABİLİR”

Doç. Dr. Aydın Arslan, “Kas ve eklemlerde yıpranma ve ağrı reseptörlerinin uyarılmasına yol açan her şey ağrıya neden olabilir. Genellikle travma, enfeksiyon hastalıkları ve inflamasyon (yangı) kas iskelet sistemi ağrısına neden olur. Yaşın ilerlemesi, genetik sebepler, kilo alımı veya yaralanmalardan sonra gelişen kireçlenmeler sonucu da bu ağrılar sıklıkla ortaya çıkar. Bazen de ağrı sinir dokularındaki hastalıklar sebebiyle ortaya çıkabilir. Hatta psikolojik rahatsızlıkların herhangi bir organik sebep olmaksızın kas iskelet sisteminde ağrıya neden olduğu bilinmektedir. Bu saydıklarımıza ek olarak vücudumuzda bulunan minerallerin eksikliklerinde de kas iskelet sisteminde ağrılı durumlar ortaya çıkmaktadır” dedi.

#### “AMACIMIZ DOĞAL YÖNTEMLERLE TEDAVİ”

Doç. Dr. Aydın Arslan, kas ve eklem ağrıları için iyi bir fizik muayene yapılması ve hastalık öyküsünün alınmasının esas olduğundan bahsetti. Arslan, etkin bir tedavi için hastalığın teşhisi tam olarak konulması gerektiği üzerinde durdu. Doç. Dr. Aydın Arslan, “Ağrının aslında yangın alarmı gibi bir sinyal olduğu, bu nedenle ağrıyı tedavi etmektense ağrıya neden olan hastalığın ortadan kaldırılmasının asıl amacımız olduğu akılda tutulmalıdır. Sonuçta ağrıya neden olan hastalıklar basit bir kas yorgunluğundan çok kötü huylu kanserlere kadar değişkenlik gösterebilir. Ağrıya neden olan hastalık belirlendikten sonra öncelikli amacımız doğal yöntemlerle hatta ilaç kullanmadan hastalığın tedavi edilmesidir. Doğal tedavi yöntemlerinde ilk yapılması gereken hastalığa neden olan bir etken varsa ortadan kaldırılmasıdır. Kilo problemi varsa önüne geçilmesi, bir spor aktivitesi varsa ara verilmesi, hasta ağır iş yapıyorsa işin değiştirmesi veya hafifletilmesi, beslenme ve uyku düzeninin sağlanması, stresin azaltılması gibi hayat modifikasyonları ile vitamin ve mineral desteğini bu doğal tedavi yöntemlerine örnek olarak gösterebiliriz. Sonrasında hastaya uygun bir egzersiz programı başlanabilir. Beraberinde ağrının kontrolü için sıcak soğuk kompresler, eğer ağrı kontrolü sağlanamadıysa yan etkisi düşük ağrı kesiciler ile bu tedavilere ek olarak PRP, proloterapi, kök hücre enjeksiyonu ve eklem içi enjeksiyon kombinasyonları da uygulanabilir. Tedavi süreçleri her hasta için özeldir” ifadelerini kullandı.

Arslan, “Bazı hastalar sadece önlem alınarak iyileştirilebilirken bazı hastalar yukarıda sayılan enjeksiyon tedavilerinden fayda görür. Doğal yöntemlerle kontrol altına alınamayan kas iskelet sistemi ağrılarında eğer metabolik veya romatolojik bir hastalık söz konusu ise uygun ilaç tedavilerin planlanması, cerrahi gerektiren durumlarda da hasarlanan dokuların kapalı veya açık cerrahilerle tedavi edilmesi gerekir. Hatta bazen protez cerrahileri bile uygulanabilir” açıklamasında bulundu.

## KAS VE EKLEM HASTALIKLARINDA KÖK HÜCRE TEDAVİSİNİN ÖNEMİ NEDİR?

Arslan, kök hücrelerin başka dokulara dönüşebilme potansiyelleri olan ve hasarlanan dokuda iyileşmeyi sağlayan mucizevi hücreler olduğunu dile getirerek açıklamasına şunları ekledi:

“Vücudumuzda kemik iliği ve yağlı dokuda yoğun olarak bulunur. Kök hücre tedavisi teknolojinin ilerlemesiyle artık kas iskelet sistemini etkileyen hastalıklarda sıklıkla kullanılmaya başlandı. Kök hücre tedavisinin uygulandığı kas ve eklem hastalıkları; kas iskelet sisteminde oluşan hasarlanmalar, tendinit, menisküs yırtıkları, bağ lezyonları, kireçlenmeler, bel, diz, kalça, dirsek, omuz, el bilek ve diğer tüm eklem hastalıkları, topuk dikenini olarak sayılabilir. Çok ilerlemiş diz kireçlenmelerinde bile kök hücre tedavisi ile ağrı azalma sağlanabilmektedir. Kök hücre tedavisi kırık ameliyatları ve artroskopik cerrahlere ek olarak da uygulanabilmektedir”

## KÖK HÜCRE TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?

Kök hücre tedavisinin cerrahlar tarafından yapıldığını, en yaygın yöntemlerin kemik iliği aspirasyonu veya karın bölgesinden yağ aspirasyonu şeklinde uygulandığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Doç. Dr. Aydın Arslan, “Her iki işlem de steril koşullarda uygulanması gerekir” dedi. Genellikle hasta uyutulmadan lokal anestezi uygulanarak işlem yapılır. Kök hücre tedavisinde kök hücrelerin taze halde hemen hazırlanarak uygulandığı veya laboratuvara gönderilerek genellikle 2 hafta da çoğaltılarak ikinci bir seansta hasarlı dokuya enjekte edildiği iki farklı uygulama şekli mevcuttur. Ancak maliyet problemleri, etkinlik tartışmaları ve etik kurallar nedeniyle kemik iliğinden veya yağlı dokudan alınıp çeşitli süreçlerden geçirilip işlem esnasında hazırlanarak aynı seansta hastaya uygulama daha çok tercih edilen bir yöntemdir. Hasta işleminden hemen sonra yürüebilir ve aynı gün içerisinde evine gidebilir” dedi.

## “BAŞARI ŞANSI YÜKSEK”

Arslan, “Kök hücre tedavilerinde esas olan hastalığın teşhis edilmesi ve tedaviden beklentinin ne olduğunun hastaya anlatılmasıdır. Son yıllarda kök hücre tedavilerinde çok büyük gelişmeler olmakta ve kök hücre tedavileri daha yaygın olarak uygulanmaktadır. Yayınlanan son bilimsel çalışmalarda başarılı sonuçlar bildirilmektedir. Sonuç olarak cerrah hastasının kök hücre tedavisinden fayda göreceğine kanaat getirmişse tedavide başarı şansı çok yüksektir” ifadelerini kullandı.

## UZMANINDAN YILBAŞI ERTESİ KİLO ALMAYI ENGELLEYECEK YÖNTEM

Yılsonu yaklaşırken yemek ve eğlence planlamaları yapılmaya devam ediyor. Özellikle yeni yıla çok fazla yemek tüketerek girenler için uyarılarda bulunan Kaliteli Yaşam Uzmanı Dr. Haluk Saçaklı, “Ertesi gün yapılması gerekenler uygulanırsa 1 gram bile kilo alınmaz” ifadelerini kullandı.

Yılbaşı gibi özel günlerde herkes vücudunun ihtiyacından daha fazla yemek tüketebiliyor. Bu durumda önemli olanın ertesi gün nasıl davranılacağını bilmek olduğuna dikkat çeken İstanbul Gelişim Üniversitesi’nden Kaliteli Yaşam Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, fazla tüketilen öğünlerden sonra kilo almamanın sırrını paylaştı. Saçaklı, “Vücuda alınan enerjinin yağ

dönüşmesi için 24 saat süreye ihtiyacı var. Ertesi gün yapılması gerekenler uygulanırsa 1 gram bile kilo alınmaz. Bu süreyi aştığınızda yediğiniz yiyeceklerdeki fazla kaloriler yağ depolarına yönelir. Depolara giren yağların ise çözülmesi daha zor olur” diye konuştu.

#### “YAĞ DEPOLARININ KAPASİTESİ SINIRSIZDIR”

Yağ depolarının yedikçe büyüdüğünü, büyüdüğüne şiştiğini belirten Saçaklı, “Depolama konusunda sınırsız bir kapasiteye sahiptirler. Sağlıklı yaşamda tabii ki yağlara da çok fazla gereksinim vardır. 30 – 40 milyar yağ hücreleri taşırız. Yağ depolarımız olmasaydı ve karbonhidratları sadece depo olarak kullanmak zorunda olsaydık, 3 metre boyunda ve 300 kiloluk insanlar olurduk. Depolarımızdaki yağ oranı ihtiyacımız kadar olduğu sürece sorun yok” dedi.

#### “12 – 18 BARDAK SU İÇİN”

Yağ depolarının aşırı dolmaması için yapılması gerekenler hakkında bilgilendirmelerde bulunan Saçaklı, “Yediklerinizin yağa dönüşmemesi için vücut dengeli miktarda karbonhidrat ve proteine ihtiyaç duyar. Bir sonraki gün, günlük su tüketiminizi artırın. Günde normalde 8 – 12 bardak su tüketilmesi gerekirken, bu ölçüyü 12 – 18 bardağa çıkarmalısınız. Aynı gün, günlük protein tüketimini de artırmalısınız ama mümkün olduğunca az yağlı olanları tercih edin” diye konuştu.

Alınan su ve protein miktarını 1,5 katına çıkarmak gerektiğini ifade eden Saçaklı, “Gün içerisinde artan protein, su ile birlikte metabolizmayı hızlandırır. Bu da yediklerinizin yağa dönüşmeden vücuttan atılmasını sağlar” dedi.

#### “SINIRSIZ SÖĞÜŞ SALATA”

Ekmeğin kesinlikle 3 porsiyonu aşmaması gerektiğine dikkat çeken Kaliteli Yaşam Uzmanı Dr. Haluk Saçaklı, “Ekmek kahvaltı ve ara öğünlerde tüketilebilir. Öğle ve akşam yemeğinde kesinlikle ekmek ve tahıl grubu ürün olmamalı. Sabah uyanıldığında bir bardak su içildikten sonra, 1 bardak diyet süt ile hazırlanmış kahve tüketilebilir. Kahvaltıda 1 yağsız peynir, 1 dilim esmer ekmek, sınırsız söğüş salata ile birlikte, çay yerine elma suyu tercih edin” dedi.

#### “YAĞ VE ŞEKER GÜN BOYU YASAK”

Ara öğünlerde havuç suyu unutulmasın diyen Saçaklı, “Bol haşlama ve çiğ sebze tüketimini artırın, süt ve yoğurdun yağsız olanını tercih edin, et izgara ve buğulama olmak kaydıyla sınırın üzerinde tüketilebilir. Yağ ve şeker ise gün boyu yasak” ifadelerini kullandı.

#### “AYDA 3 KEZ TİKA BASA ÖZGÜRCE YİYİN”

Bu sistemin ayda en fazla 3 defa, haftada ise en fazla 1 kez uygulanabileceğini belirten Saçaklı, “Daha sık uygulanırsa metabolizma cevap vermez. Demek ki ayda 3 kere tika basa özgürce yiyebilirsiniz. Ayda 3 kez düşünmeden yemek yemek herkes için yeterli olacaktır” dedi.