KANSER TEDAVİSİ GÖREN KADINLARDA YUMURTA DONDURMA İŞLEMİ ÖNEM TAŞIYOR

Çocuk sahibi olmak isteyen kadınların yumurta rezervlerinin önemini sık sık duyuyoruz. Yumurta rezervindeki azalmaların tespitinin kanda bazı hormonlara bakılarak öğrenildiğini belirten Kadın Hastalıkları Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Konaç, günümüzde gebelik yaşının ilerlemesiyle kadınların yumurtalarını dondurma işlemlerine yöneldiğini ifade etti.

Kız bebekler doğduklarında yumurtalıklarında ortalama 1 milyon kadar yumurta adayı (follikül) bulunuyor. Ergenlik dönemine girildiğinde bu yumurta adayları teker teker her ay biri seçilerek, hormonların belirli bir sırada sistemli ve koordineli çalışması sonucu düzenli olarak adet kanamaları görülüyor. Bu döngü, hormonların salınımlarında bir aksama olmazsa yumurtalardaki follikül rezervleri bitene kadar devam edip, rezervler bitince de menepoz başlayarak döngü bitiyor. Eğer çeşitli nedenlerle bu rezervler doğurganlık yaşlarında azalır ve adet düzensizliği başlarsa o zaman kısırlık söz konusu oluyor.

YAŞ İLERLEDİKÇE YUMURTA REZERVİ AZALIYOR

Yumurta rezervi yani yumurtalardaki follikül (yumurta adayı) sayısı, kalitesi ve yeterliliği anlamına geliyor. Kadının yaşı ilerledikçe bu rezervlerin doğal olarak yaşla birlikte azalmaya başladığını ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nden Kadın Hastalıkları Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Konaç, "Yumurta rezervindeki azalmaların tespitinde kanda bazı hormonlara bakılıyor. Ultrasonografide yumurtalardaki yumurta adayı sayısı tespit ediliyor. Hastanın genel sağlık durumu da önemli, elbette bu konuda da değerlendirmeler yapıyoruz." şeklinde konuştu. Günümüzde, kadınların iş hayatında daha yoğun yer alması; evlilik yaşının artması ve yoğun iş tempoları nedeni ile gebelik yaşının ilerlediğini de sözlerine ekledi.

YUMURTA DONDURMA İŞLEMLERİNE TALEP ARTTI

Tıptaki gelişmeler ve yenilikler yumurta rezervlerinin azalması tehdidi ile karşı karşıya olan kadınların büyük tam teşekküllü hastanelerde yumurta dokusunu ve foliküllerinin dondurularak saklanması işlemlerine talebini artırıyor. Ayrıca yumurtalık ve rahim kanseri tedavisi gören hastalarda yumurtaların dondurulma işleminin önemine dikkat çeken Dr. Konaç, aksi takdirde özellikle de genç hastaların erken menepoza girme riskiyle karşı karşıya kaldıklarını, kısırlık gibi sorunlar nedeni ile çocuk sahibi olamama ihtimallerinden dolayı yumurtaların dondurulma işleminin büyük önem taşıdığını vurguladı. Dr. Konaç: "Yumurta dondurma işlemlerinin de belirli bir süresi bulunuyor. Bekleme uzadıkça, yumurta ya da foliküllerin kaliteleri azalıp başarı şansı düşüyor. Saklanan bu dokuların uygun koşullarda ve uygun şekilde alınması büyük önem taşıyor." dedi.

TRAVMATİK OLAYLAR, PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞI ARTIRIYOR

İnsanların çoğunun yaşamlarının herhangi bir döneminde en az bir travmatik olay ile karşılaştığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Erkal Erzincan, hastalığın gelişmesinin yaşanan travmatik olaydan yıllar sonra bile olabileceğini ifade etti.

“TRAVMATİK OLAYLAR TAHMİN EDİLENDEN DAHA YAYGIN”

Yoğun bir şekilde çaresizlik hissetme, dehşet ve utanma gibi duygulara yol açan travmatik olaylar, kişinin bedensel ve ruhsal bütünlüğüne de zarar veriyor. Her insanın yaşamı boyunca en az bir kere travmatik olay yaşadığına değinen İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Erkal Erzincan, Travma Sonrası Stres Bozukluğunun (TSSB) kronik bir hastalık olduğunu vurguladı. Erzincan,

“24 ülkeden toplamda 68 bin 894 yetişkin katılımcı ile yürütülen bir çalışmada katılımcıların %70'inden fazlasının en az bir travmatik olaya; %30,5’inin ise dört veya daha fazla travmatik olaya maruz kaldığı bildirilmiştir. Travmatik olayların bu kadar yaygın olmasına karşın her travmatik olay sonrasında Travma Sonrası Stres Bozukluğu gelişmemektedir. Sanılanın aksine travmatik olay sonrasında en çok ortaya çıkan ruhsal bozukluk da Travma Sonrası Stres Bozukluğu değil, majör depresif bozukluktur ve yine sanılanın aksine travmatik olay karşısında en çok görülen durum ruhsal bir bozukluğun ortaya çıkması değil, psikolojik dayanıklılık ile sağlıklılığın devamıdır.” dedi.

Travmatik olayların tahmin edilenden daha yaygın olduğunu belirten Erzincan, ilgili koruyucu ruh sağlığı uygulamalarının yapılması özellikle günümüzdeki gibi riskin fazla olduğu dönemlerde oldukça hayati olduğunu da vurguladı.

BUNLARDAN BİRİNİ YAŞADIYSANIZ, TRAVMATİK OLAY GEÇİRMİŞ OLABİLİRSİNİZ

Dr. Öğr. Üyesi Erkal Erzincan, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders’a (DMS) göre aşağıda yer alan maddelerden en az birini, kişi kendinde fark ediyorsa daha önce travmatik bir olay geçirmiş olunabileceğini ifade etti. O maddeler ise şu şekilde;

1- Doğrudan örseleyici olay(lar) yaşama.
2- Başkalarının başına gelen olay(lar)ı, doğrudan doğruya görme (bunlara tanıklık etme).
3- Bir aile yakınının ya da yakın bir arkadaşının başına örseleyici olay(lar) geldiğini öğrenme. Aile bireyinin ya da arkadaşının gerçek ölümü ya da ölüm olasılığı kaba güçle ya da kaza sonucu olmuş olmalıdır.
4- Örseleyici olay(lar)ın sevimsiz ayrıntılarıyla, yineleyici bir biçimde ya da aşırı bir düzeyde karşı karşıya kalma (Örneğin insan kalıntılarını toplayan ilk kişiler, çocuk sömürüsünün ayrıntılarıyla yeniden karşılaşan polis memurları).

"RUSYA-UKRAYNA SAVAŞI, İNSANLIK ÜZERİNDE RUHSAL TRAVMA YARATTI!"

Son dönemde yaşanan savaş durumu sadece Rusya ve Ukrayna'yı etkilememiş, dünyanın dört bir yanından insanları etkilediğini ifade eden Erzincan, "Aynı zamanda bu savaş, insanları "Metaverse" rüyasından uyandırarak gerçek dünyanın tehlikelerle dolu bir yer olduğunu hatırlattı. Rusya'nın nükleer silah kullanımı ile ilgili tehditleri ve üçüncü dünya savaşının başlayabileceği yönündeki senaryolar tüm insanlığı kaygılandırdı. Ek olarak savaş ile ilgili görüntüler, sosyal medya aracılığı ile çok hızlı ve kontrolsüz şekilde yayıldı. Bu süreç başta Ukrayna'daki halk olmak üzere dünya genelinde pek çok insanın ruhsal travma ile tekrar tanışmasına yol açtı." dedi.

"SÜRDÜRÜLEBİLİRLİĞİ SAĞLAMAK İÇİN SÜRDÜRÜLEMEZ MODA ALIŞKANLIKLARI DEĞİŞMELİ"

Son yıllarda dünyada yaşanan iklim krizi, kaynakların tükenmesi ve çevre kirliliği ile birlikte farkındalık artarak "sürdürülebilirlik" kavramı hayatımıza girdi. Dr. Öğr. Üyesi Soneser Yurdakul, moda sektöründe sürdürülebilir kalkınma için tüketim alışkanlıklarının değişmesi gerektiğini belirtti.

Günümüzde doğal kaynakların tükenmeye başlaması; geleneksel enerji kaynaklarının maliyetinin yükselmesi, karbon salınımının azaltılmasına yönelik küresel düzeyde alınan kararlar ve toplumsal çevre bilincinin artması ile sürdürülebilir üretim stratejileri zorunlu hale gelmeye başladı. Kaynakların hızla tüketildiği, ucuz işçiliğe dayanan, yüksek miktardaki atık oluşumuyla çevre kirliliği oluşturan hızlı moda anlayışının tersine, ekolojik bütünlük ve toplumsal adaleti esas alan "sürdürülebilir moda" anlayışının tüm dünya ile birlikte Türkiye'deki moda ve tekstil sektöründe de hızla benimsendiğini belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Güzel Sanatlar Fakültesi, Moda ve Tekstil Tasarımı Bölümü'nden Dr. Öğr. Üyesi Soneser Yurdakul, sürdürülebilirliği sağlamak için sürdürülemez moda alışkanlıklarının değişmesi gerektiğini vurguladı.

TÜRKİYE'DE HASSASİYET ARTMAYA BAŞLADI

Sürdürülebilir moda anlayışında, iklime duyarlı, doğa dostu ve üretimde çevreye zarar vermeyen doğal materyallerin kullanımına dikkat ediliyor. Bu anlayış; sektörün çevreye verdiği tahribatı azaltmak, uzun süre kullanılabilir, geri dönüştürülebilen ve azami oranda atık üreten hayvan ve doğa dostu kaliteli ürünler üretmeyi amaçlıyor.

Dünyaca ünlü birçok moda markası, çevresel etkileri azaltmak amacıyla sürdürülebilir moda üretimine yatırım yapıyor. Türkiye'de de bu konuda oluşan hassasiyet artmaya başladı.

ZULÜMSÜZ MODA MÜMKÜN

Bitkisel kaynaklarda su tüketimi dikkat edilmesi gereken faktörken, hayvansal ürünlerin kullanımında da toplumsal duyarlılıklar ön plana çıkıyor. Sıkça duymaya başladığımız "Zulümsüz Moda" kavramı ile bu duyarlılıkların başında veganizm geliyor.

Dünya genelinde hızla yayılan ve hayvansal ya da hayvanlar üzerinden elde edilen hiçbir ürünü kullanmamak, tüketmemek tüm ihtiyaçların tamamen bitkisel kaynaklardan karşılanması anlamına gelen veganizm, moda sektörünü vegan giyim üretmeye yöneltti. Vegan giyim; üretimde hayvansal kaynaklı hiçbir materyalin giyim ve aksesuarların üretim sürecinde ana ya da yardımcı malzeme olarak kullanılmaması esasına dayanıyor.

ÜRÜN ETİKETLERİNDE BİLGİLERE YER VERİLMELİ

Sürdürülebilirliği sağlamada atılacak en önemli adımın toplumsal bilinçlenmenin sağlanması olduğunu söyleyen Dr. Öğr. Üyesi Soneser Yurdakul, “Sürdürülemez tüketim davranışları değişmeden ve ihtiyacı kadar olanı tüketme alışkanlığı kazanılmadan bunun sağlanması imkânsızdır. Bu nedenle tüketicilerin bu konuda bilinçlenmesinin sağlamak için; sürdürülebilir moda anlayışı kitlesel medyada daha sık anlatılmalı, marka ve firmalar sürdürülebilirlik anlamındakini özelliklerini ön plana çıkarmalı, ürün etiketlerinde söz konusu bilgilere yer verilmeli, merkezi ve yerel yönetimler ile sivil toplum örgütleri atık toplama konusunda daha aktif olmalıdır.” şeklinde konuştu.

UZMANINDAN UYARI: YAĞSIZ DİYET OLMAZ!

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Huri Özkarabulut, günlük tüketilecek 10-15 fındık, çiğ badem veya 5-6 cevizle de vücudun yağ ihtiyacının karşılanabileceğini belirtti.

Beslenme düzeninde oldukça önemli bir konumda bulunan yağ tüketimi, diyet yapanların akıllarında soru işaretlerine sebep oluyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Huri Özkarabulut, ‘’Yağda eriyen vitaminleri vücudumuza alabilmemiz için az da olsa yağ tüketmemiz gerekir. Bitkisel yağlara alternatif olarak balık tüketimini artırabilir, yağlı tohumlarla da yağ ihtiyacımızın bir kısmını karşılayabiliriz. Aynı zamanda günlük tüketeceğimiz 10-15 fındık, çiğ badem veya 5-6 cevizle de vücudun yağ ihtiyacı karşılanabilir.’’ dedi.

‘’BİTKİSEL YAĞLAR, KOLESTEROLÜ KONTROL ALTINDA TUTUYOR’’

Zeytinyağı, ayçiçeği yağı, soya ve mısır özü yağı gibi omega açısından oldukça değerli olan yağların mutlaka dışarıdan alınması gerektiğine vurgu yapan İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Huri Özkarabulut, ‘’Eğer vegan değilseniz, doymuş yağları hayvansal gıdalardan alabilir, ekstra katı yağ tüketiminin önüne geçebilirsiniz. Ancak doymamış yağ dediğimiz omega-3 ve omega-6 yağ asitleri kolesterolü kontrol altında tutarken, ayçiçeği yağı gibi bitkisel yağların da kolesterolü düşürücü etkisi bulunuyor. Bu yüzden bu yağ çeşitlerinin mutlaka dengeli olacak şekilde dışarıdan alınması gereklidir.’’ dedi.

Günlük yaşamda ise salatalara sıvı yağ yerine ceviz koyarak veya kahvaltılarda 10-15 adet zeytin tüketerek sağlıklı yağ alımı sağlanabiliyor.

FAZLA YAĞ TÜKETİMİ KANSER YAPIYOR

Çoklu doymamış yağların %10-25'inin omega-3 olarak alınması kalp hastalıklarını önlenmesinde, kanser riskinin azalmasında ve sağlıklı beslenmede önerilen miktardır.

Fazla yağ tüketimi, kolesterol düzeyini artırarak damar çeperlerinde kolesterol birikimine, damarın daralmasına neden oluyor. Bu daralma kalbe giden kan miktarını azaltacağından kalp krizine neden olabilir. Aynı zamanda yapılan araştırmalarda özellikle meme kanseri ile yağ tüketimi arasında ilişki bulunduğunu belirten Özkarabulut, çok fazla kızarmış yağ tüketimi kanser(mide)oluşma riskini artırdığının da altını çizdi.