

Kısa kısa... Kısa kısa... Kısa kısa... Kısa

Hipertansiyon İle İlgili İki Önemli Araştırmanın Sonuçları Açıklandı

İlave risk faktörleri bulunan hipertansif hastalarda amlodipine ve valsartan etken maddelerinin sonuçlarını kıyaslayan VAST (Valsartan / HCTZ versus Amlodipine in STage II hypertensive patients with additional risk factors) çalışması ile uzun vadeli antihipertansif valsartan kullanımının değerlendirildiği VALUE çalışmasının iki yeni analizinin sonuçları 15. Avrupa Hipertansiyon Kongresi'nde açıklandı.

Hipertansiyon hastalarının tedavisinde valsartan kullanımı üzerine gerçekleştirilen önemli çalışmalardan VAST'ın sonuçları ile VALUE'nun iki yeni analizinden elde edilen veriler, İtalya Milano'da bu yıl 15.'si düzenlenen Avrupa Hipertansiyon Kongresi'nde açıklandı. Toplantıda sunulan yeni veriler, kan basıncının güçlü bir şekilde düşürülmesinin yararlarını ve valsartan bazlı tedavi rejimleriyle elde edilen koruyucu metabolik ve kardiyovasküler etki potansiyelini ortaya koydu.

Kongrede sonuçları açıklanan VAST çalışmasında, orta-şiddetli hipertansiyonu olan ve CoDiovan 160/25 kombinasyonuyla tedavi edilen hastalarda, amlodipin 10 mg ile tedavi edilen hastalara kıyasla daha etkin kan basıncı düşüşleri sağlandığı gösterildi. Ayrıca, VALUE çalışmasının iki yeni analizi, amlodipin ile karşılaştırıldığında, valsartanın yüksek risk altındaki hastalarda tip II diyabet başlangıcını ve kalp yetmezliği gelişimini azaltabildiğini ortaya koydu. Bu bulguların açıklanmasından kısa süre önce valsartan tüm Avrupa'da, kalp krizi geçirmiş olan hastalarda yaşam kurtarıcı bir ilaç olarak ve kalp yetmezliği bulunan kişilerde de tedavi için endikasyon almıştı.

VAST'ın Araştırma Başkanı ve VALUE'nün de araştırmacılarından biri olan İspanya, Madrid 12 Ekim Hastanesi'nden Dr. Luis Ruilope, "Biz zaten Valsartanın daha önce kalp krizi geçirmiş ya da kalp yetmezliği olan kişilerde etkin kan basıncı düşüşü sağladığını ve kalbi koruyan yararları olduğunu biliyorduk. Şimdi bu veriler, valsartanın kalp hastalığının erken dönemlerinde olan hastalarda dahi etkin olduğunu ortaya koyan bilgilerimizi genişletmiş oldu" şeklinde konuştu. □

Türkiye'de Yaklaşık On milyon İnsan Migren Hastası

Türkiye'de her 5 kadından biri ve her 10 erkekten biri migren ile yaşıyor. Migren, hasta ve ailelerinin yaşam kalitesinde ciddi kayıplara neden oluyor.

Pfizer ilaçları'nın düzenlediği Medya Bilgi Paylaşım Günleri'nin Haziran ayı konusu 'Migrenle Yaşamak' oldu. Toplantıya katılan Türk Nöroloji Derneği Başkanı ve Nöroloji Derneği'ne bağlı Başağrısı Çrubu üyesi İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı'ndan Prof. Dr. Aksel Siva, "Migren ve Epidemiyolojisi" ile ilgili konularda bilgiler aktarırken 9 Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı'ndan Prof. Dr. Fethi İdman, "Çocuk ve Kadında Migren" ve İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı'ndan Prof. Dr. Mustafa Ertaş, "Migrenin Bireysel ve Sosyal Açıdan Kayıpları" konularında sunumlar gerçekleştirdiler. Toplantıda ayrıca, tüm dünyada migrenin, hastaların yaşam kalitesine olan olumsuz etkileriyle ilgili çarpıcı verilere de yer verildi.

Prof. Dr. Aksel Siva, genellikle zonklayıcı ve tek taraflı, hareketle artan, 4-72 saat süren baş ağrısı atakları olarak tanımlanan migrenin, sese, ışığa ve kokuya karşı hassasiyetle birlikte görülebileceğini, ayrıca zaman zaman migrene bulantı ve kusmanın da eşlik edebileceğini söyledi. Ağrının enseden gelmesinin veya başın tümünü tutmasının migreni dışlamayacağını da vurgulayan Prof. Dr. Siva, migrenin kadınlarda erkeklerden daha sık görüldüğünü belirterek, 20-50 yaş arası kadınlarda sıklıkla rastlanan migren hastalığının evrelerini ve belirtilerini anlattı. Türkiye'de yapılan araştırmalardan örnekler veren Prof. Dr. Siva, "Türkiye'deki migrenli hasta-

Kısa kısa... Kısa kısa... Kısa kısa... Kısa

larda ayda ortalama 3-4 kez migren atağı oluşmakta, migren ağrıları ise ayda ortalama 4 gün sürmektedir" dedi.

Prof. Dr. Fethi İdman, çocuk ve kadında migreni ele aldığı sunumunda, aile içi ilişkilerin ve sosyal aktivitelerin migren hastalığı nedeniyle olumsuz yönde etkilendiğini vurguladı. Migrenin her zaman yetişkin çağda başlamadığını bazen de çocukluk çağında kendini gösterdiğini aktarırken, migrenin çocukluk çağında sadece baş ağrısı olarak gözükmediğini bazen de baş dönmesi, karın ağrısı ve kusma olarak kendini gösterdiğini açıkladı. Migrenin, çocuğun okulla, ailesiyle ve çevresiyle olan ilişkilerini etkilediğini ve başarısızlığa neden olabileceğini aktardı. Kadınlarda ise gerek migren baş ağrılarının çok olması gerek ise sadece adet dönemi migrenlerinden dolayı migrenin kadınlık hormonlarıyla ilişkilendirildiğini aktardığı konuşmasında Prof. Dr. İdman, "Migrenli kadınlar eşleriyle ilişkilerinde, aile ve sosyal aktivitelere ka-

tılmakta sorunlar yaşamaktadır. Bu da hem iş gücü kayıplarına, hem de aile içi sosyal çatışmalara neden olur. Migren aile içi sosyal çatışmalara neden olurken, aile içi sosyal çatışmalar da migreni tetikleyebilir" dedi.

Prof. Dr. Mustafa Ertaş ise migrenin bireysel ve sosyal açıdan kayıplarını ele aldığı sunumunda, en yaygın olan baş ağrısı tipinin çoğunlukla strese bağlı olarak ortaya çıkan "gerilim tipi baş ağrısı" olduğunu, ancak en büyük sıkıntıyı doğurmanın "migren" hastalığı olduğunu belirtti. Migrene bağlı engelliliğin değerlendirildiği MİDAS çalışmasında, MİDAS ölçeğine göre migrenlilerin 3 ayda 33 gün engellilik yaşadıklarını vurgulayan Prof. Dr. Ertaş, "BASETA (Baş Ağrısının Sosyoekonomik Etkileri Araştırması) çalışmasında ise migrenin oluşturduğu, birey başına ortalama toplam bedel (doğrudan veya dolaylı) 242 USD olup, kişi başı ortalama gelirin yüzde 7,2'sini tutmaktadır" dedi. □

"Güçlü kemiklere doğru adım adım"

84 ülkeden 179 ulusal osteoporoz derneğini çatısı altında buluşturan Uluslararası Osteoporoz Vakfı'nın (IOF) Genel Direktörü Dr. Daniel Navid, ülkemizde osteoporozun önlenmesi, tanı ve tedavisi konusundaki çalışmalarını desteklemek amacıyla Türkiye'ye geldi.

Dr. Daniel Navid, Osteoporoz Hasta Derneği ve Türkiye Osteoporoz Derneği'nin öncülüğünde, sanofi-aventis'in desteği

ile düzenlenen basın toplantısında, daha güçlü kemikler için fiziksel etkinliğin önemini vurguladı ve Uluslararası Osteoporoz Vakfı'nın bu konudaki çalışmalarını aktardı.

Özellikle kadınların ve yaşlıların önemli sağlık sorunlarından biri olan osteoporozla mücadele etmek için kurulan Uluslararası Osteoporoz Vakfı (International Osteoporosis Foundation = IOF) 2005'i "Fiziksel Aktivite" yılı olarak ilan etmişti. Bu bağlamda, tüm dünyada egzersiz ve sporun osteoporozun önlenmesi ve tedavisindeki yeri ve önemini vurgulamak, bu konuda toplum bilincini artırmak amacı ile etkinlikler düzenleniyor.



28 Haziran'da İstanbul'da gerçekleştirilen aktivitede, fiziksel etkinliğin osteoporozun önlenmesindeki rolünü simgesel boyutta vurgulayan bir yürüyüş ve yoga seansı da yer aldı. Yürüyüşe, hastalar, dernek yetkilileri ve bu konuda gönüllü çalışan kişilerden oluşan bir grup davetli katıldı.

Daniel Navid'in yanı sıra, Türkiye Osteoporoz Derneği

Yönetim Kurulu Üyesi Prof. Dr. Ülkü Akarırmak, osteoporoz tedavisindeki son gelişmeler, Fiziksel Aktivitenin ve Yoga'nın önemi hakkında bilgi verdiler.

Osteoporoz Hasta Derneği Başkanı Prof.Dr. Gülseren Akyüz ise, osteoporoz ile mücadelede, medikal ilaç tedavisinin yanı sıra, başta fiziksel aktivite olmak üzere beslenme ve yaşam stilineki değişikliklerin de önemini vurguladı, bu bağlamda hastalara da sorumluluk düştüğünü belirtti.

Kemiklerin son derece kolay kırılabilir kadar zayıf bir hal almalarına neden olan osteoporoz hastalığı çoğu kez farkına

Kısa kısa... Kısa kısa... Kısa kısa... Kısa

varılmadan ilerliyor. Araştırmalara göre, dünyada 50 yaşın üzerinde her 3 kadından ve her 8 erkekten biri osteoporoz hastalığına yakalanıyor.

Yoga felsefesi, sağlığını koruyan bir bedenin, sağlıklı organ-

lara sahip olacağı ilkesinden yola çıkıyor. Bedeni, canlı, dinamik ve genç tutan hareketler bütünü olarak tanımlanan yoga cimmastığı, osteoporozun önlenmesi ve tedavisinde de yardımcı bir yöntem olarak uygulanıyor. □

FarmaLojistik, sektör ve basına tanıtıldı

Eczacı kooperatiflerinin ortak satınalma ve lojistik şirketi FarmaLojistik'in tanıtım toplantısı, 22 Haziran'da İstanbul Hilton Otel'i'nde yapıldı. FarmaLojistik Yönetim Kurulu Başkanı Ecz. M. Sait Yücel'in açılış konuşmasıyla başlayan toplantıda, FarmaLojistik Genel Müdürü Ufuk Tarhan ve FarmaLojistik İş Geliştirme Yöneticisi Hakan Şen de birer sunum yaptılar.

Sait Yücel, FarmaLojistik'in uzun vade-de, eczacı kooperatiflerinin ticari faaliyeti olan dağıtım hizmetlerinin standartlarını ve verimliliğini yükseltecek faaliyetlerle ortaya çıkacak katma değer sayesinde, kooperatifler, kooperatif üyeleri ve üretici firmalar için Tüm Eczacı Kooperatifleri Birliği (TEKB) bünyesinde geliştirilecek yeni projelere katkıda bulunacağını söyledi. Yücel şirketin misyonunu, planlama sistematığı ve ufkunun yanı sıra işbirliği felsefesi ile sektörün verimliliğine katkıda bulunmak olarak açıkladı.

Tarhan, konuşmasında TEKB çatısı altındaki eczacı kooperatiflerinin, son yıllarda artan rekabet koşullarını yakından gözlemleyerek değişimin gereklerine uygun adımlar atmakta olduklarını, sürdürülebilir gelişmeyi ve büyümeyi yakalamak isteyen her kurum gibi kooperatiflerin de çağdaş yöntemlerle, kaliteli insan kaynağına dayanan ve teknolojinin yoğun kullanıldığı yapılanma hareketlerinin bir sonucu olarak FarmaLojistik'i kurduklarını belirtti.

FarmaLojistik'in sektör içindeki, özellikle ilaç dağıtım kanallarındaki potansiyel iyileştirme tespitlerinden yola çıkılarak kurgulanan bir sistem olduğunu ve gerek kooperatiflere gerekse üretici firmalara kazandıracakları avantajların bir iki

yıl içinde çok daha net hissedileceğini söyleyen Tarhan, FarmaLojistik'in temel fonksiyonlarını, kooperatiflerin tedarik zinciri planlamalarını gerçekleştirmek, ortak satınalma ve lojistik operasyonlarını merkezi olarak yöneterek ortaya çıkan sinerjiyle üyelerine, üretici firmalara ve ülke ekonomisine katkıda bulunmak olarak ifade etti.

Hakan Şen ise yaklaşık iki yıl süren proje çalışması sonucu faaliyete geçen FarmaLojistik'in genel yapısı, iş modeli ve süreçler hakkında bilgi verdi. FarmaLojistik'in, eczacı kooperatiflerinin ihtiyaçlarını planlayarak ve üretici firmalarla işbirliği anlayışı çerçevesinde satınalma eylemini yaparak kendisine bağlı kooperatiflere ürünün en hızlı ve doğru şekilde, online olarak ulaştırılmasını sağ-

layan bir lojistik hizmetler şirketi olduğunu belirttiği konuşmasında, şirketin faaliyet konusunu, stok optimizasyonu, kooperatifler adına ortak satınalmayı gerçekleştirmek, bununla ilgili planlama süreçlerini yönetmek, çeşitli mal kabul ve teslimat sistematığı ile siparişlerin tüm şubelere en hızlı şekilde sevki, kalite kontrolü, geri çekme işlemleri ve firmalara teslimi gibi temel lojistik fonksiyonlarını en hızlı şek-



Ecz. M. Sait YÜCEL

FarmaLojistik Yönetim Kurulu Başkanı

Bebeklere 6. Aydan Sonra Pastörize Süt Verilebilir

Yaşamın her döneminde sağlık için vazgeçilmez bir besin kaynağı olan süt, çocukların sağlıklı gelişiminde önemli rol

oynuyor. İlk 6 ay bebeklerin sadece anne sütü ile beslenmesi gerekiyor. İki yıla kadar inek sütünün verilmemesine dair

Kısa kısa... Kısa kısa... Kısa kısa... Kısa

varolan yanlış inanış ise, bebeklerde başta protein ve kalsiyum olmak üzere çeşitli besin öğelerinde eksikliklere yol açıyor. Hacettepe Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Diyetetik Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Perihan Arslan, gerektiğinde 6. aydan sonra bebeklere inek sütünün verilebileceğini söylüyor.

Yeni doğan bebeklerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmesi için en ideal besin anne sütü. Bebeklerin ilk 6 ay sadece anne sütü ile beslenmesi, sağlıklı bir gelişim için önem taşıyor. Herhangi bir nedenle anne sütü veya yeterli olmadığına ise 6. aydan sonra inek sütü (pastörize veya uzun ömürlü) bebeklere verilebilecek en zengin besin değerine sahip gıda maddeleri arasında yer alıyor. Protein, kalsiyum, fosfor gibi besin öğeleri ile B2, B6, B12 ve A vitaminlerinin çoğu sadece sütte bir arada bulunuyor.

İnek sütünün bebeklerde ve çocuklarda demir eksikliğine yol açtığı iddiaları, gelişim çağındaki çocukların yetersiz beslenmelerine neden olabiliyor. Oysa ki bu iddia, çocuğun günlük diyetinde süttan başka herhangi bir besin yer almadığında geçerlidir (yumurta, et, sebze-meyve vb.). Sütün demir eksikliği ve anemiyle ilişkisi hakkında gerçekleştirilen çok sayıda araştırmalardan çıkan sonuçlar, gelişme çağındaki çocukların süt gibi zengin bir gıda maddesin-

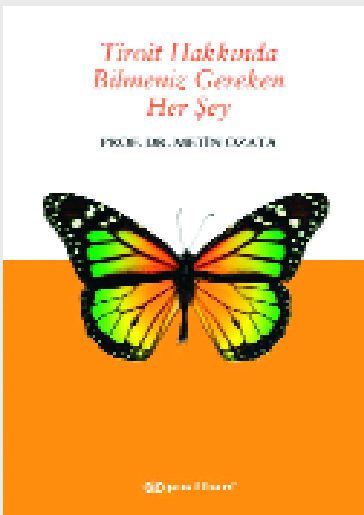
den mahrum bırakılmaması gerektiğini ortaya koyuyor.

Hacettepe Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Diyetetik Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Perihan Arslan 6. aydan sonra bebeğe inek sütü verilmesi konusunda şunları söyledi: "İnek sütünün doğrudan sindirim sistemi kanaması sonucu anemi yaptığı konusunda kesin bulgular yoktur. Bebeklerde, besinlerdeki demirin emiliminin azalmasında çeşitli faktörler etkili olabiliyor. Protein ve C vitaminin yetersiz, kalsiyumun fazla miktarda alınması, bebeğin doğumdan önce süte karşı taşıdığı hassasiyet, bu faktörler arasında yer alıyor. Doğru zamanda doğru ek besinlere başlanmış, anne sütü almayan / alamayan bebeklere dengeli beslenme sağlamada, inek sütü, bebeğin sağlıklı gelişimini tamamlar. Bu nedenle, gerektiğinde 6. aydan sonra bebeklere inek sütü verilebilir. Anne sütünün yokluğunda inek sütünün verilmemesi bebeklerde protein ve kalsiyum eksikliğine neden olabiliyor."

Prof. Dr. Perihan Arslan, yapılan uluslararası araştırmalarda süt içerek alınan protein ve vitaminlerin çocuklarda boy uzaması ve gelişime olumlu etki yaptığının kanıtlandığını belirtti. Arslan, sütün çocuk gelişimine ve yetişkinlerin sağlıklı bir kemik yapısına sahip olmalarına olumlu etki ettiğinin altını çizdi. □



Prof. Dr. Metin Özata'nın "Tiroit Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey" adlı yeni kitabı çıktı !



Prof. Dr. Metin Özata'nın "Tiroit Hakkında Bilmeniz Gereken Her Şey" adlı kitabı çıktı. Avrupa ve ABD'de bir akademisyen tarafından hastalara yönelik olarak hazırlanan ilk kitap olma özelliğini taşıyan bu kitapta, hekimlerinde faydalanabileceği hususlar yer alıyor. Kitap, tiroit bezinin çalışması, tiroit hormonlarının görevleri, tiroit hastalıklarının teşhisinde kullanılan testler, guatr, tiroit yetmezliği (hipotrioidi), tiroit bezinin aşırı çalışması (hipertrioidi), Hashimoto hastalığı, Graves hastalığı, tiroit bezinin iltihapları (trioiditler), nodüler guatr, gebelikte görülen tiroit hastalıkları, şişmanlık ve tiroit hormon ilişkisi, tiroit hastalarının beslenme şekli ve destek olarak neler alabilecekleri, diyet örnekleri, tiroit kanserli hastaların dikkat etmesi gereken hususlar ve tiroit ameliyatları ile ilgili detaylı bilgiler içeriyor. Ayrıca her konunun sonunda sık sorulan sorular ve yanıtlarına yer verilerek konuların hasta ve yakınları tarafından daha iyi anlaşılması amaçlanmıştır.

Epsilon yayın evi tarafından basılan ve fiyatı 15 YTL olan kitabı, tüm kitapçılar, hipermarketler ve Yenisayfa dağıtım şirketinden (www.yenisayfa.com) temin etmeniz mümkün. □