



İNSAN VE SAĞLIK

Doç. Dr. Ferda Şenel
f.senel@excite.com

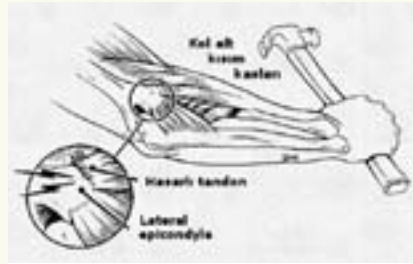


Tenisçi Dirseği (Tennis elbow)

Tenisçi dirseği, tenis oynayanların yarısında görülse de, bu rahatsızlığa yakalananların %95'ini tenis oynamayanlar kişiler oluşturuyor. Bu sakatlığa diş hekimleri, demirciler, kamyon şoförleri, marangozlar, halterciler hatta fazla el sıkışan politikacılar bile yakalanabiliyor. 1870 yılından beri bilinen bu hastalık, kolun dış tarafında ağrıyla kendini gösteriyor. Ağrı, dirseğin hemen dış ve alt kısmında başlıyor ve sonra yavaş yavaş artıyor. Genellikle bu ağrı dirsekten kol boyunca bileğe doğru yayılıyor. Bir eşyayı kavrama, taşıma ve kaldırma gibi hareketler sorun yaratıyor. Eşyaları kaldırırken veya kol bükülürken ağrı hissedilmesi veya kahve fincanı gibi küçük şeyleri bile kavrarken ağrı hissedilmesi, tenisçi dirseğinin belirtisi olabiliyor. El sıkışma, eli yumruk yapma, valiz kaldırma ve kapı açma dahi kolda ağrı yapıyor. Tenisçi dirseğinin oluşmasına, kasın kemiğe tutunmasını sağlayan tendonlarda ve kas kenarlarındaki minik yırtılmalar sebep oluyor. Bu tür doku hasarları iyileştikten sonra aynı yerde meydana gelen darbeler, bu bölgede yara dokusu oluşmasına ve kalsiyum birikmesine yol açıyor. Collagen olarak adlandırılan bir bağ dokusu proteini, hasarlı bölgedeki hücrelerin arasında birikerek dokularda, ısı artışı ve şişme gibi çeşitli reaksiyonlara sebep oluyor. Bunun



sonucunda oluşan baskı, koldaki kasları kontrol eden ana sinirlerden birisi olan radyal siniri sıkıştırıp his ve kuvvet kaybına yol açabiliyor. Esas olarak kol kaslarını ve tendonları etkileyen tenisçi dirseğinin iyileşme süresi de oldukça uzun. Tendonlardaki kan ve oksijen dolaşımı kaslar kadar fazla olmadığı için, bu dokularda meydana gelen hasarların iyileşmesi daha geç oluyor. Ağrı, şişlik veya kızarıklıklar genellikle 6 ile 12 hafta arasında sürüyor, ancak kolda hissedilen rahatsızlıklar bazen birkaç yıl devam edebiliyor.



Tenisçi dirseğinde en iyi tedavi, kolda ağrı yaratan hareketlerin yapılmaması. Ağrının şiddetli olduğu dönemlerde kolu dinlendirerek kaslarda ve tendonlarda oluşan gerginliğin azaltılması gerekiyor. Kolun mutlaka hareket ettirilmesini gerektirecek durumlarda, ilk önce ısıtma hareketleri yapmak gerekiyor. Yavaştan başlayarak yapılan dirsek esnetme hareketlerinin oldukça faydası görülüyor. Kolu kullandıktan sonra en kısa sürede dinlendirmek de önemli. Dirsek eklemi fazla zorlanırsa şikayetlerin düzelleme süreci uzuyor. Kol, yeterince dinlendirilmezse tekrar sakatlanma ve şikayetler başlıyor. Bir şey kaldırırken avuç içinin vücuda dönük olması, şikayetleri azaltmak için alınması gereken diğer önlemler arasında sayılıyor. Tedavide uygulanması gereken diğer önemli bir nokta ise, el ağırlıklarıyla kas kuvvetlendirme çalışması yapılması. Şikayetlerin geçmediği şiddetli vakalarda ise ameliyat gündeme gelebiliyor.

Gut Hastalığı

Bazı eklemleri tutan "gut hastalığı", neredeyse Hipokrat zamanından beri biliniyor ve kralların hastalığı olarak tanınıyor. Gut hastalığı, ataklar halinde geliyor ve her atakta sadece bir eklemi, genellikle de ayak baş parmağını etkiliyor. Ancak, diz, dirsek ve el bileği gibi diğer eklemler de etkilenebiliyor. Eklemlerde çok şiddetli ağrı, hassasiyet, kızarıklık ve şişliğe yol açıyor. Atak genellikle geceleri geliyor ve çok hızlı geliyor. Tüm romatizma türleri içinde en şiddetli ağrıya yol açan eklem hastalığı gut olarak kabul ediliyor. Gut hastalığı genellikle eklem kalıcı bir hasar vermiyor. Tekrarlayan ataklar, eklemde kalıcı tahribata ve ağrılara yol açabiliyor.

Gut hastalığına yol açan sebep, vücuttaki yüksek ürik asit seviyesi. Ürik asit çeşitli kimyasal işlemler sonucunda bir yıkım ürünü olarak ortaya çıkıyor. Ürik asidin vücutta fazla miktarda

yapılması, böbreklerden atımının az olması veya ürik aside dönüşen moleküllerin (pürinlerin) bazı yiyeceklerle fazla miktarda alınması, kandaki ürik asit düzeyini artırıyor. Zamanla, kanda ürik asit fazlalığı eklemler içinde kristaller oluşturuyor ve bu da gut ataklarına neden oluyor. Bu kristaller sadece eklem içinde oluşmuyor, aynı zamanda cilt altında, kulak memesinde tofus denilen küçük, beyaz sivilce şeklinde görülebilir. Ürik asit, idrar yollarında böbrek taşı oluşumuna da yol aç-

biliyor. Kan ürik asit düzeyinin bakılması, gut hastalığının teşhisinde yardımcı oluyor. Ancak gut hastalarının bir kısmında bu değer normal çıkabiliyor. Eklem aralığından enjektör yardımıyla alınan sıvıda ürik asit kristali görülmesi durumunda teşhis kesinleşiyor.

Gut hastalığının kişinin yedikleriyle ilişkisi olsa da, fazla yeme ve içme nedeniyle ortaya çıktığı görüşü doğru değil. Kırmızı et, deniz ürünleri ve baklagiller protein açısından zengin besinler olup, vücutta ürik asit yükselmeye sebep oluyorlar. Bu gibi yiyeceklerin fazla yenmesi ya da çok kilo alınması gut ataklarını artırıyor. Alkollü içecekler de vücuttaki ürik asit seviyesini önemli miktarda artırıyor. Bunların yanı sıra, sıkı diyetler, açlık, ameliyatlara, eklem gelen darbeler, bazı ilaçlar, aşırı yorgunluk ve stres de gut atağına yol açabiliyor. Hastalığın tedavisinde en önemli unsur diyet. Proteinden fakir diyet tüketmek gerekiyor. Gut hastalığının tedavisinde, kolşisin ve anti-enflamatuvar ilaçlar kullanılıyor.

