

KARŞIYAKA **LIFE**®



OCAK 2019
YIL: 10 • SAYI: 100
FİYAT: 12 TL

10. YIL

KARŞIYAKA

LIFE



**OP. DR. AHMET
AKKOÇA**
Kadın Hastalıkları ve
Doğum Doktoru

FONKSİYONEL TIP

“Geçenlerde internette dolaşırken Fonksiyonel Tıp’la ilgili şöyle bir yorum okudum. ‘Öncelikle bu konuda kitap okumadım. Diğer bitkicilerin aksine... kısmını çok daha gizliden gizliye ve profesyonelce yaptıkları kanısındayım. ABD’ye falan test gönderiyorlar. Bak hele sen. Sanki burada yapılamıyor parayı bastırsan’ Uzun süre gülmüşüm...”

O zaman nedir bu Fonksiyonel Tıp, gelin hep beraber anlamaya çalışalım.

Gündelik hayatımızda biz doktorların sıklıkla duyduğu yakınmalardan bazıları;

- Adetlerim çok düzensizleşti, birden yüzüm ateş gibi oluyor, terlemeye başlıyorum.

- Kilo almaya başladım, ne kadar dikkat etsem, spor yapsam da kilo veremiyorum.

- Uykularım düzensizleşti, uykuya dalmakta çok zorlanıyorum, gece uyanınca tekrar uyuyamıyorum.

- Olayları hatırlamakta zorlanıyorum, eşim unutkanlığımın arttığını, dikkatimin azaldığını söylüyor.

- Kas ağrılarım arttı, ne kadar dinlensem de hep yorgun hissediyorum.

- Düzenli tualete çıkamıyorum, kabızlık yaşıyorum. Yemeklerden birkaç saat sonra şişkinlik, hazımsızlık hissediyorum.

- Migren ağrılarım mevcut, baş ağrısına dayanamıyorum.

-Fibrokistik meme hastalığım mevcut, özellikle adet dönemlerine yakın göğüslerde hassasiyet yaşıyorum.

-Ailemde meme kanseri mevcut, çok korkuyorum, kendimi savunmasız hissediyorum. Yapabileceğim bir şey yok mu?

Uyku düzensizlikleri için yatmadan alınan bir sakınleştirici, kabızlık için müshiller, fitiller, migren için bir migren ilacı, adet düzensizliği için doğum kontrol hapi, ateş basmaları için bitkisel ürün, meme kanseri erken tanısı için düzenli mamografi tavsiye ettik. Her bir şikayeti birbirinden bağımsız olarak değerlendirip, birbiri ile hiçbir ilişkisi yokmuş gibi görüp tedavi ettik. Peki halloldu mu???

Gelin bunlara Fonksiyonel Tıp gözüyle bakalım. Bir hastanın barsak mikrobiotasını düzeltmeden, barsak geçirgenliğini azaltmadan, stres hormonu olan kortizolu normalleştirmeden, kadın ise estrogen dengesizliğini düzeltmeden tedaviden sonuç almamız mümkün değildir. Bu sistemler birbirinden ayrı düşünülemez, her biri birbirini etkileyebilen,

iç içe geçmiş bir zincirin halkalarıdır. Bütüncül bir bakış açısı ile değerlendirilmeleri gerekir.

Söz gelimi kabızlığı olan hastanın barsak mikrobiotasını düzeltmeden, SİBO dediğimiz barsakta aşırı bakteri üremesini ortadan kaldırmadan, sözü edilen hastanın Hashimatosunu, fibromiyalji dediğimiz kas ağrılarını, hafızada zorlanmayı, kısırlığı düzeltmek mümkün olamayacaktır. İşte tam da bu noktada Fonksiyonel Tıp bakış açısıyla, oluşan semptomları gidermek değil, semptoma neden olan asıl nedenin ortaya çıkarılması hedeflenmelidir.

Yine aynı bakış açısıyla sıklıkla migreni olan, adet öncesi memelerde hassasiyeti olan, ateş basmaları, mizaç değişimleri olan hastada estrogen baskınlığını normalleştirmeden tedavi mümkün olamayacaktır... Burada bahsedilen tedavi vücudun bire bir ürettiği hormonların aynısı olan biyoyeşer hormonlarla yapılan tedavidir. Ama biz hormonların zararlı, meme kanseri riskini, felç, kalp krizi, Alzheimer riskini arttırdığını biliyoruz’ diyenlerden size bir haberim var. Biz doktorlara da aynı şeyi söylediler. Ama bize demediler ki, çalışmalarda kullandığımız hormonlar vücudun ürettiğinin aynısı değil, biz bir benzerini kullandık. Bize ‘ben hormonun doğalını üretirsem patentini alamam, patent için yeni bir şey üretmem gerek’ demediniz. Yoksa insanoğlu var oldukça vücudun salgıladığı, gebelikte yüzlerce misli artan hormonlar kanser, felç, emboli, Alzheimer yapmıyor da, hatta ne kadar çok doğum yaparsanız meme kanserinden o kadar koruyucudur bilgisi mevcutken,

bu çalışmalarda kullanılan bir garip hormonlarla bu risklerin artmasını’ Hormon ilaçları kanser yapıyor’ diye genellemek büyük haksızlık olmuyor mu? Hele o hasta estrojeni metabolize etmede kötü bir şöhrete sahipken, bunu ortaya çıkarmak ve yaşam şekli değişiklikleri ve mikrobesein destekleri ile o kişiyi meme kanseri sürecinden alıkoyarak koruyucu hekimliğin esas görevi iken.

Uyku sorunları olan, gece uyanıp tekrar uykuya dalmakta zorluk çeken, hipertansiyon, depresyon şikayeti olan, beyin sisi dediğimiz hafıza problemi ,enerji düşüklüğü olan hastada HPA aks dediğimiz stres yanıtı ve kortizolu normalleştirmeden tedavi mümkün olmaz.

Biz doktorlar stres yanıtını bozan ekonomik krize çare bulamayız, patronunuzla, eşinizle olan ilişkilerinizi düzenleyemeyiz, ama sizlere stres hormonu olan kortizolu nasıl normalleştirebileceğinizi, adaptöjenler dediğimiz Ayurvedik Çin tıbbının binlerce yıldır kullandığı desteklerden nasıl yararlanabileceğinizi söyleyebiliriz.

Öncelikle şu an için ülkemizde yapılamayan, ABD’de yapılabilen bazı testler, sizin stres yanıtınızı, sizin hormonal dengenizi, estrogen metabolizmanızın meme kanseri yolağında mı olduğunu, barsaktaki mikrobiota dengenizi ortaya koyarak ,vücudun dengesinin nerede bozulduğunu, kime ne tedavi önereceğimizi belirlemektedir.

Fonksiyonel tıp bütüncül bir bakıştır. Fonksiyonel Tıp koruyucu hekimlik. Fonksiyonel Tıp geleceğin tıbbıdır.

