

# KOLAN BÜLTEN

## ÇİKOLATA HAFIZAYI GÜÇLENDİRİYOR!

Dyt. Büşra DÜZYOL  
Beslenme ve Diyet

Çikolata hepimizin vazgeçemediği en lezzetli kaçamaklarımızdan bir tanesi. Kimi zamanlar bir ara öğünde, kimi zamansa arkadaşımızın doğum günü partisinde bazen biraz fazla kaçırdığımız doğru! Peki, bu kadar korktuğumuz ama vazgeçemediğimiz çikolata sandığımız kadar zararlı mı? Hayır! Zaten çikolata yemek için bahane arayan çikolata severlere bu yazıda harika bir haberim var.

Columbia Üniversitesi ve New York Üniversitesinden bir grup bilim adamı tarafından yapılan yeni bir araştırmaya göre, çikolata potansiyel olarak sandığımızdan daha faydalı olabilir deniyor.

Nature Neuroscience dergisinde yayınlanan çalışmada, bir gruba kakao tozu içinde bulunan flavoneller günlük

tüketim miktarına uygun bir şekilde verilmiş. Sonuç gerçekten şaşırtıcı!

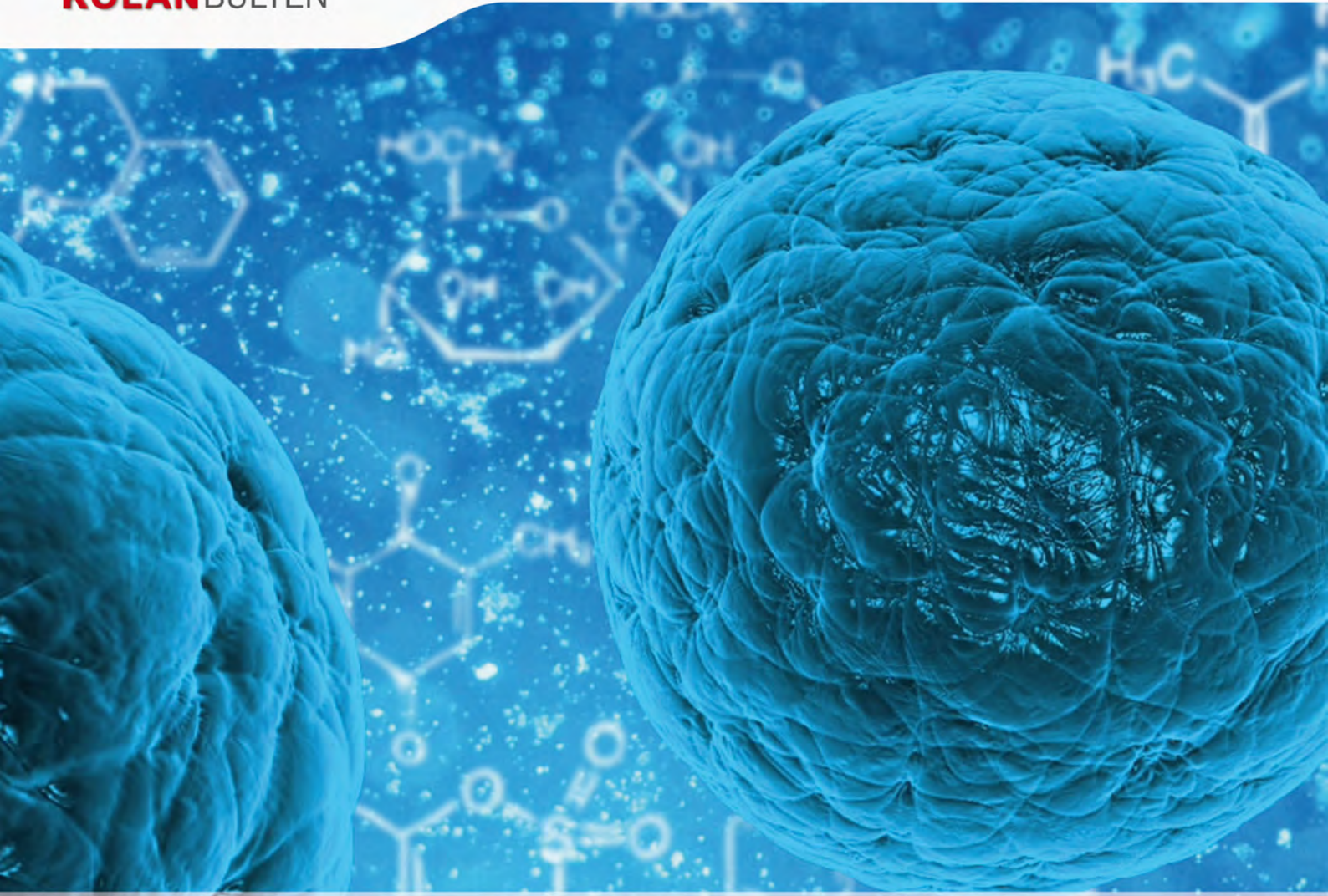
Yüksek dozlarda alınan flavoneller sayesinde deneklerin beyinde özellikle hafıza bölgesinde gelişmiş kan akışı tespit edilmiş. Yani bu demek oluyor ki çikolata hafızanızı güçlendirmede size yardımcı olabilir. Sadece hafızanızı güçlendirmekle kalmıyor diğer araştırmalar doğru kullanımında sizi diyabetten koruyacağını, kan basıncınızı düzenleyeceğini hatta kalp damar sisteminize iyi geleceğini dahi söylemekte. Aynı zamanda çikolata yerken endorfin adı verilen mutluluk hormonunun salgılandığına dair çalışmalar gerçekten gülümsetici.

Çikolatanın içinde bulunan phenethylamine maddesi bu mutluluk hormonlarının salınmasını tetikler.

Araştırmalar bu maddelere kadınların erkeklere göre daha duyarlı olduğunu söylemekte. Bu yüzden kadınların bu çikolata tutkusunun altında bilimsel bir gerçek yatıyor diyebiliriz. Tabi yüksek miktarlarda çikolata tüketmek beyin sağlığınıza ve psikolojinize iyi gelirken yüksek şeker içeriğinden dolayı bel çevrenize iyi gelmeyebilir.

Bu nedenden dolayı çikolatayı ara öğünlerinizde az miktarlarda tüketmeniz daha doğru olacaktır. Kakao oranı en yüksek çikolatayı tercih etmelisiniz.

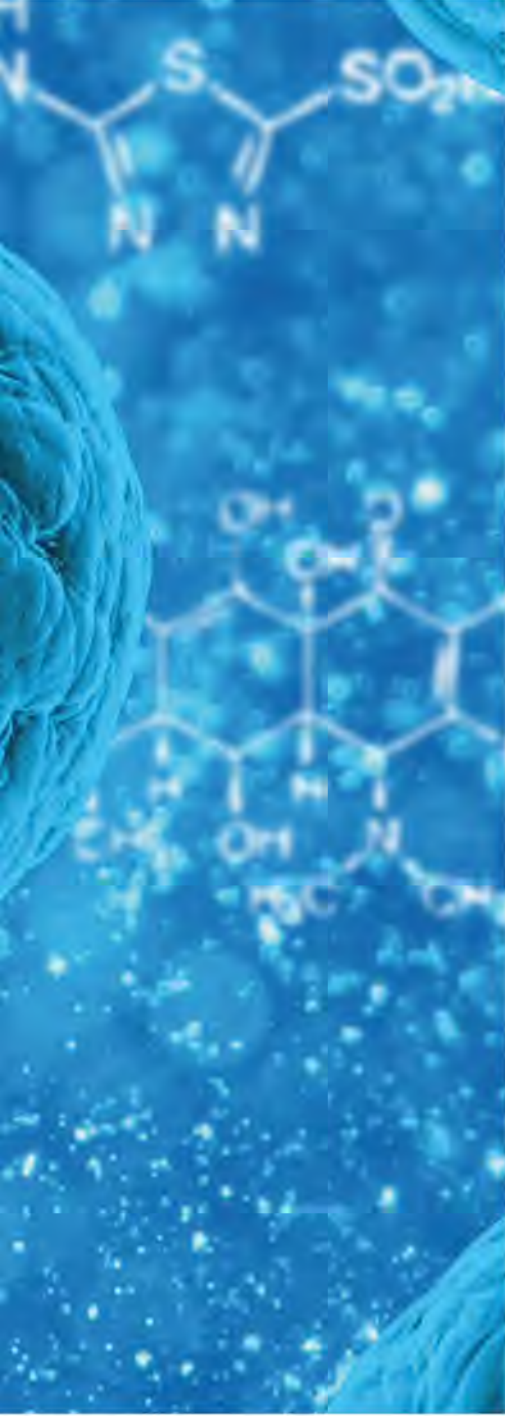
Çünkü araştırmalar bize bitter çikolatanın çok daha masum olduğunu söylemekte. 20 gr bitter çikolatanın gün içerisinde üzerine çıkmamalısınız. 20 gr bitter çikolata yaklaşık 96 kaloridir. Ve özellikle sabah ara öğününde kahvenin yanında güzel bir seçenek olabilir.



# KÖK HÜCRE

# TEDAVİSİ

Doç. Dr. Erkam KÖMÜRCÜ  
Ortopedi ve Travmatoloji



Kök hücre, işlevsel olarak farklılaşmamış, vücudun herhangi bir organ ya da dokusunda işlev kazanmamış olgunlaşmamış öncül bir hücredir. Bu hücreler, insanlarda tüm dokulardaki damar çevresinde yerleşmiş öncü hücrelerdir. Dokularda herhangi bir hasar meydana geldiğinde bu hücreler aktif hale gelirler, bir taraftan dokunun tamiri için gerekli büyüme faktörlerini salgılayarak, diğer taraftan iyileşme için gerek duyulan dokulara dönüşebilirler. Kök hücreler bu özelliği sayesinde hastalanmış ya da hasarlanmış hücrelerin yerine sağlıklı ve işlevsel hücreler meydana getirmek için kullanılırlar.

Kök hücrelerin hastalıkların tedavisi konusunda kullanımı üzerinde son yıllarda birçok çalışmalar yapılmıştır. Gelişen teknoloji ışığında kök hücreler, insan vücudundan bazı özel yöntemler ile elde edildikten sonra çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Burada kaynak olarak kişinin yağ dokusu, kemik iliği veya kulak kıkırdağı kullanılır. Elde edilen kök hücreler özel yöntemler ile yeterli yoğunluğa ve sayıya ulaştırılır. Bu dokularda kabaca her yüz bin hücreden bir tanesi kök hücre olduğu için, etkili olabilmeleri için bu hücrelerin yoğunlaştırılması gerekir. Bu işlem iki şekilde yapılabilir.

**BİRİNCİ YÖNTEM**, vücuttan alınan doku örneğinden hücre kültüründe kök hücreler çoğaltılabilir.

**İKİNCİ YÖNTEM**, santrifüj sistemleri kullanılarak kök hücreler yoğunlaştırılabilir. Hücre kültürü işlemlerinin, hastalık taşınmasını engellemek ve istenmeyen hücrelerin nakledilmesini önlemek için özel laboratuvarlarda uygulanması gereklidir. Bu işlem hem uzun süre gerektirir pratikte uygulanması oldukça zor ve maliyetlidir. Buna karşın santrifüj ile elde edilen kök hücrelerin elde edilmesi için özel tasarlanmış laboratuvar ortamları gerektirmeyip maliyeti de diğer yöntemlere göre oldukça azdır.

Kas ve iskelet sistemi hastalıklarında kök hücre tedavisinin uygulandığı hastalıklar başlıca şunlardır;

- Osteoartrit ( Eklem kireçlenmeleri )
- Kıkırdak hasarları,
- Osteonekrozlar ve avasküler nekrozlar ( kemik ölümü )
- Kemik kaynama sorunları ve kırık tedavisi,
- Diyabetik ayak , iyileşmeyen yaralar,

Kök hücreler, elde edildikten sonra iki şekilde uygulanır.

1.Eklem içine doğrudan enjeksiyon yöntemidir. Ekleme verildikten sonra kök hücrelerin hasarlı bölgeye kendisinin ulaşması beklenir.

2.Kök hücreler matris adı verilen örtü şeklindeki taşıyıcıların üzerine

yerleştirildikten sonra, eklem açılır ve kök hücreleri hasarlı bölgeye yerleştirilerek doku yapıştırıcısı ile tespit edilir. Kök hücrelerin doku onarımında kullanılmaları birçok hayvan deneyi ile ispatlanmıştır. Fakat insanlarda uygulamaları çok yenidir. Dünyada ve ülkemizde ilgiyle kullanılan bu yöntem bilimsel temellere göre uygulanmaktadır. 4 - 5 yıllık hasta takip sonuçları yüz güldürücü boyutlardadır.

Bilimsel çalışmalarda, ortalama % 80 başarılı sonuçlar bildirilmiştir. Yapılan birçok deneysel çalışmada, klasik kırık yenileme tekniklerine kök hücrelerin eklenmesi ile daha kaliteli bir iyileşme dokusu oluştuğu gösterilmiştir. Kök hücreler, kişinin genetik yapısında herhangi bir değişiklik yapmazlar ve gen tedavisi olarak kabul edilmezler.

### PRP (PLATELED RICH PLASMA) TEDAVİSİ

Günümüzde bir çok hastalıkta kullanılan bir tedavi yöntemidir. İnsanın kendi kan ürünlerinin kullanıldığı bu yöntem yenilenmede çok önemli proteinler, büyüme faktörleri ve yapıtaşları içeren kan plazmasının, hasarlı dokulara uygulanmasıdır.

Kas iskelet sistemindeki rahatsızlıklarda PRP tedavisi yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Bu hastalıklar şu şekilde sıralanabilir;

**1** Bağ doku hastalıkları; eklem içi ve eklem dışındaki stabilitesini sağlayan bağların (ligaman) yaralanmaları,

**2** Kıkırdak Hastalıkları; kıkırdak aşınmaları, eklem kireçlenmesi (osteoartrit) , menisküs yaralanmaları,

**3** Tendon hastalıkları; tenisçi ve golfçü dirseği, tendinitler, ve tendon yapışma yeri hastalıkları,

**4** Topuk dikenini olarak bilinen rahatsızlığının da tedavisinde silahlarımızdan birisi PRP tedavisidir. Uzun süre geçmeyen topuk ağrılarında PRP tedavisi ile daha rahat, basmak ve yürümek mümkündür.

**5** Diğer kullanım alanları; yaralanmaları, kas yırtıkları ve uygulamalarıdır.

# GÖZ SAĞLIĞI MERKEZİ

## FEMTOSECOND LAZER İLE GÜVENLİ KATARAKT AMELİYATI

Femtosecond Lazer yöntemi ile yapılan katarakt ameliyatlarında kişinin genel anestezi almasına gerek kalmadan lazer ile ağrısız bir şekilde ameliyat yapılabilmektedir.

**KOLAN**  
HOSPITAL GROUP  
Sağlıklı Yarınlarımızın Güvencesi

ŞİŞLİKOLAN  
INTERNATIONAL HOSPITAL  
BEYLİKDÜZÜKOLAN  
HOSPITAL  
BÜYÜKÇEKMECEKOLAN  
HOSPITAL  
SİLİVRİKOLAN  
HOSPITAL

KIBRISKOLAN  
BRITISH HOSPITAL  
BAYRAMPAŞAKOLAN  
HOSPITAL  
KOLANBRITISH  
KYRENIA MEDICAL CENTER  
ESENİYURTKOLAN  
TIP MERKEZİ



**444 1 443**  
[www.kolanhastanesi.com.tr](http://www.kolanhastanesi.com.tr)