



Uzm.Dr. Emine AKIN
Klinik Biyokimya Uzmanı

BÜTÜN HASTALIKLAR HÜCREDEDEN BAŞLAR

“Sağlıklı olmak ve hayatın son anına kadar sağlıklı kalmak istiyorsak, temele, yani hücrelerimize odaklanıp onların sağlığı için gayret etmeliyiz.”

Günümüzde sağlık alanında yapılan bilimsel araştırmalar, daha çok hastalıkların hücresel düzeydeki sebepleri konusunda yoğunlaşmaktadır. Özellikle 2016 yılında Japon bilim insanı Yoshinori Ohsumi'nin hücre yaşam - ölüm döngüsü üzerinde yaptığı çalışma ile Nobel Tıp Ödülü'nü alması, hücrede olup biten olayların önemini bir kez daha ortaya çıkarmıştır. Bu çalışmalar, bir yandan hücresel düzeyde hastalıkları oluşturan sebepler hakkında çok önemli bilgiler sağlarken diğer yandan hastalıkları tedavi sürecinde de yeni bakış açıları kazandırmaktadır. Örneğin, son yıllarda bütün dünyada ve ülkemizde ciddi artış gösteren özellikle obezite

ve insülin direnci gibi sağlık problemlerine hücresel düzeyde yaklaşım, olayın farklı boyutlarını bize sunmaktadır.

İnsan vücudunun yapıtaşı hücrelerdir. Dolayısıyla sağlıklı ilgili bütün olumlu veya olumsuz değişimler hücreden başlar. Daha sonra dokular, organlar ve en son da sistemlere kadar ilerler. Bütün bu değişimler tabii ki bir anda olmaz. Hücredeki bozuklukların, kişinin hissettiği hastalık belirtileri haline dönüşmesi için gereken süre, kişiden kişiye değişmekle birlikte bu süre bazen iki ay, bazen de yirmi yılı alabilir. Peki bu süreyi belirleyen etkenler nelerdir?



Bu tıp dilinde her kişinin 'Biyolojik Bireyselliği' olarak tanımlanır. Yani kişinin sahip olduğu genetik alt yapı, yaşam tarzı ve alışkanlıkları, beslenme şekli ve psikolojik durumu ve hatta bazen mesleği, hastalıkların ortaya çıkış sürecini ciddi derecede etkiler. Bütün bunlar olumlu yönde etkili ise, hastalıklar geç ortaya çıkar veya hiç çıkmaz. Ancak bu etkenler olumsuz ise, hastalık belirtileri ve hastalıklar birer birer kapıyı çalar. Ve kişi kendisini, günlerini hastanede farklı polikliniklerde sıra beklerken bulur.

Günümüzde tıbbi araştırmaların yoğunlaştığı diğer bir alan, beslenmenin sağlıkta ve hastalıkları tedavideki ciddi ve önemli etkileridir. Tıp dünyasında, Hipokrat'ın bin yıllar önce söylediği "Yedikleriniz ilacınız, ilaçlarınız da yedikleriniz olsun" sözü yeni yeni anlaşılakta ve araştırmalar bu yönde gittikçe artmaktadır.

Beslenme o kadar önemlidir ki, yedikleriniz er ya da geç vücudunuzun yani hücrelerinizin bir parçası olur. Hücrelerinizi etkiler ve onları değiştirir.

Aşırı hayvansal gıda ve protein ağırlıklı beslenen kişilerin Hemobiyografik Kan Analizi örneklerinde kan hücrelerinin nasıl değiştiğini görmek mümkün. Değişen hücrelerin hem yaşam süresi kısalmır, hem de görevlerini gerektiği şekilde yapmaları mümkün olmaz. Bu da genel anlamda hastalıkların hücresel temelini oluşturur.



Resim 1: Sağlıklı kan örneği



“İnsan vücudunun yapıtaşı hücrelerdir. Dolayısıyla sağlıkla ilgili bütün olumlu veya olumsuz değişimler hücreden başlar.”

Kısaca, sağlıklı olmak ve hayatın son anına kadar sağlıklı kalmak istiyorsak, temele, yani hücrelerimize odaklanıp onların sağlığı için gayret etmeliyiz. Aksi takdirde, sadece hastalık belirtilerini ilaçlarla bastırarak, organ ve sistemleri gereksiz ilaç yüküyle yorarak, asla gerçek anlamda sağlığa ulaşmak mümkün olmayacaktır. Bunun için doğru bilgilere ulaşmak ve elbette zaman kaybetmeden uygulamaya geçmek son derece önemlidir.



Resim 2: Protein ağırlıklı beslenen kişinin kan örneği