

# Bacaklarda uyuşma damar sertliği habercisi

**D**amar sertliği aslında küçük yaşlarda oluşmaya başlayan, yaşlandıkça artan ve zararları ancak yaşlandıkça görülebilen, sinsi gelişen kronik bir problemdir. Çağımızın hastalıklarından biri olan damar sertliği kalp krizi ile ilgili kalp hastalıkları riskini beraberinde getiriyor. Kalp ve Damar Cerrahisi Op. Dr. Orçun Ünal ülkemizde birçok insanın muzdarip olduğu damar sertliği konusunda önemli noktaların altını çizdi ve gazetemize yaptığı açıklamada konu hakkında detayla bilgi verdi. İşte Ünal'ın gazetemiz için yaptığı değerlendirme.

## DAMAR SERTLİĞİ NEDİR

Halk arasında damar sertliği olarak bilinen "ateroskleroz", atardamarların esnekliğini kaybedip kalınlaşması ve sertleşmesi ile oluşan bir damar hastalığıdır. Halk arasında damar kireçlenmesi olarak da bilinir. Kan damarlarının iç kısımlardaki hücreler esnekliğini kaybedip, zayıflar veya kandaki yağlı maddeler birikinti yapar ve damar daralır. Damar sertliği en çok kalp ve bacağına giden damarları etkiler. Türkiye'deki tüm ölüm nedenlerinin % 45'i bu hastalık yüzündendir.

## DAMAR SERTLİĞİ BELİRTİLERİ

Belirtiler aterosklerozun tuttuğu damara göre değişir. bireylerin yaklaşık olarak yarısında herhangi bir belirti görülmez. Kalbi besleyen koroner damarlar tıkanmaya başladığında göğüs ağrısı, şah damarlar tıkanırken geçici veya kalıcı felç, böbrek damarları tıkanırken yüksek kan basıncı, bacağına giden damarlarda damar sertliği olan bireylerde en sık görülen belirtiler, yürüme ile meydana gelen bacak ağrısı ve ileri vakalarda istirahat bacak ağrısıdır. En sık görüldüğü yer bacakta baldır kaslarının olduğu diz altında bacağın arka kısmında olan kaslardır. Baldır kaslarındaki bu ağrı yalnızca yürüme veya koşma gibi egzersiz anlarında ortaya çıkar ve yürümeye ya da egzersize devam edildiği sürece ağrı giderek artar. Nihayetinde hasta giderek artan bu ağrıya dayanamayacak duruma gelir ve durmak zorunda kalır. Ardından istirahat ile birlikte ağrı çabucak kaybolur. İstirahat ağrısı, damar tıkanıklığının çok ileri düzeyde olduğu ve istirahatte dahi bacaklara yeterli kan ve oksijenin ulaştırılmadığı durumlarda meydana gelir. Ağrı tipik olarak ayakları etkiler ve genellikle ciddi bir ağrıdır. Bu ağrı özellikle geceleri hasta sırtüstü yattığı zamanlarda daha da artar ve bacak damarları tıkanırken ise yürüme ağrısı yada gangrenler gelişebilir.



Bacaklarda damar sertliği olan hastalarda görülen diğer belirtiler ise şunlardır:

- Bacaklarda uyuşukluk
- Baldır kaslarında güçsüzlük
- Bacaklara ve ayaklara soğukluk, üşüme hissi
- Ayaklarda renk değişikliği (Havaya kaldırıldığı zaman soluklaşma ve indirildiğinde koyu kırmızı renk alması)
- Ayak sırtındaki tüylerin dökülmeye başlaması ve ayak tırnaklarının kalınlaşması
- Ciddi damar tıkanıklığının olduğu ileri vakalarda ağırlı açık yaraların (ülser) oluşması veya özellikle ayak parmaklarından başlayarak ayak ve bacaklarda gangren durumunun meydana gelmesi

## DAMAR SERTLİĞİ NEDENLERİ;

Damar sertliği oluşumunda birçok risk faktörleri vardır, eğer bu risk faktörleri kontrol edilebilirse damar sertliği gelişimi geciktirilebilir. Ancak bazı risk faktörleri değiştirilemez.

Ailesinde, birinci dereceden akrabalarında bu hastalık varsa, bu kişilerin daha dikkatli olup; değiştirilebilen faktörler açısından uyanık olmaları gerekir. Bunlar da şeker hastalığı (Diyabet), yüksek kan basıncı (Hipertansiyon), kolesterol yüksekliği, obezite, sigara ve stres'dir. Yani kişinin ailesinde erken yaşta kalp krizi geçiren varsa, kişi erkeğe, yaş ilerlemişse damar sertliği için risk altındadır ama bu riski değiştirmenin bir yolu da yoktur, bu sadece daha dikkatli olunması için uyarıcı bir faktördür. Sigara içenlerin sigarayı bırakması, tansiyon yüksekliği olanların tansiyonlarının tedavi edilmesi, şeker hastalığı olanların ve kolesterol yüksekliği olanların hastalıklarının tedavi edilmesi sayesinde damar sertliği engellenebilir veya geciktirilebilir.

## TEDAVİSİ NEDİR?

Aterosklerozun tedavisinden amaç, hastalığın ilerlemesinin engellenmesi ve geriletilmesidir. Bu amaçla ateroskleroz gelişiminde rol alan risk faktörlerinin engellenmesi veya tedavisi yapılmalıdır. Örneğin kan basıncının düzenlenmesi, gıdalarla alınan yağ ve kolesterolün azaltılması, kilo kaybı, sigarasız bir yaşam, şeker hastalığı var ise kan şekerinin kontrol altına alınması sağlanmalı ve ayrıca daha aktif ve hareketli bir yaşam teşvik edilmelidir. Erken dönemde başvuran hastalarda, damar tıkanıklığının kontrol altına alınması ve kan dolaşımını destekleyecek ilaç tedavileri verilirken hastalığın ileri aşamaları cerrahi tedavi gerektirir. Genellikle uygulanan ameliyatlarda tıkalı damarın aşağısındaki bölgeye kanın taşınmasını sağlayacak yapay damar greftleri ya da hastanın kendi damarını yerleştirilmesi şeklindeki by-pass ameliyatlardır. Günümüz teknolojiyle artık çok ince damarlar bile anjiyografi ile müdahale edilebilmektedir. • Firat Tügen



Op. Dr. Orçun Ünal



# Yazın terleme kabusunuz olmasın

**H**avalar ısınmaya başladı. Sıcak, pırl pırl güneşli günlere hiçbirimizin diyeceği yok. Bir de terleme sorunu olmasa. Havanın sıcaklığına, yaptığımız fiziksel aktiviteye ve ruhsal durumumuza bağlı olarak hepimiz elimizde olmadan terliyoruz. Fakat sosyal ve özel yaşamınızı olumsuz yönde etkileyen terleme sorunu artık can sıkıcı bir sorun olmaktan çıktı. Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Op. Dr. İlhan Serdaroğlu yaşamınızı olumsuz yönde etkileyen koltuk altı terlemesi ve çözümleri hakkında bilgiler verdi.

Yaz aylarının gelmesiyle birlikte en sıkıntılı durumlardan biri olan aşırı terleme problemi ön plana çıkmış oluyor. Yapılan fiziksel aktivite, stress, kilo fazlalığı, ruhsal durumumuz ve hava sıcaklığı genel olarak terlemeyi artıran faktörlerdir.

Bununla birlikte tiroid hastalıklarında, hormonal dengesizliklerde, hamilelik ve menapoz sonrasında, böbreküstü bezlerinin bazı hastalıklarında ve bazı ilaç kullanımlarında (emetikler, insülin kullanımı gibi), hipoglisemi ataklarında terleme artışı olabilir ve hastalık belirtisi olarak kabul edilebilir. Vücudumuzun

%65 kadarı su ve aslında terleme miktarının günlük olarak 500 cc kadar olması doğal ve fizyolojik bir olaydır.

Özellikle sıcağa bağlı olarak oluşan terleme sadece vücut atıklarının atılması için bir yol değil aynı zamanda vücut ısısını da düzenleyen en önemli mekanizma. Tuz ve su dengesi için de terleme önemlidir. Ama toplumda yaklaşık %1 oranında görülen ve genetik sebeplere bağlı olarak hiçbir neden olmaksızın oluşabilen aşırı terleme vakalarında kişi toplumdaki kendini soyutlayabilmekte ya da sosyal yaşamda çekinceli olarak yer alabilmektedir. Bu kişilerde ter bezlerinin yoğun olduğu koltuk altı, el ve ayaklarda aşırı terleme fiziksel aktivite olmaksızın gerçekleşir ve adeta kişinin el ve ayakları sınırlı kılabilir.

Günlük yaşamı olumsuz etkileyen ve insanları adeta eve kapatabilen bu olgunun tedavisinde günümüzde kullanılan teknikler oldukça yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Aşırı terleme için biz estetik cerrahların genellikle tercih ettiği yöntem koltuk altına botox uygulamaları olmaktadır. Yüzdeki mimik kaslarının geçici olarak dondurmak için kullandığımız botox, ter bezlerini de çalışmasını geçici olarak bloke edebilmektedir. Terlemenin yoğun olduğu koltuk altına

yaklaşık 10-13 noktadan 1-2 cm aralıklarla yapılacak olan botox enjeksiyonları tamamen ağrısız ve 10 dakikalık bir işlemdir. Uygulama sonrası 2-3 gün içinde terlemede azalma hissedilir ve yaklaşık 4-6 ay kadar etkili olarak problem ortadan kaldırılır. Yaz ayları başlangıcında yaptırılacak olan botox uygulaması ile tüm yazı bu deritten arınmış olarak geçirebilirsiniz.

Terlemenin tedavisinde bazı koltukaltı ve bölgesel uygulamalar şeklinde kullandığımız alüminyum klorid içeren dermakozmetik ürünlerin (roll on'lar, spreyler gibi) yeri olmakla birlikte kesin çözüm için cerrahi de bir seçenektir. Göğüs cerrahlarının uyguladığı "torakal sempatektomi" yönteminde koltukaltındaki birkaç yerden ufak kesilerle girilerek sempatik sinir ganglionlarının cerrahi tahribatıyla terleme tamamen yok edilebilir.

Genel anestezi altında ve ameliyathane şartlarında yapılması gereken bu operasyon, aşırı terlemeden şikayetçi kişilere alternatif bir çözüm sunmaktadır. İyontoforez yöntemi, etkinliği geçici olan bir terleme tedavi yöntemidir. Bu teknikle vücutun terleyen bölgesine (el, ayak gibi) su içinde düşük dozda doğru elektrik akımı uygulanmaktadır. Bu tedavi şekliyle de terlemede azalma rapor edilmiştir. Pekçok seans gerektiren ve etkinliği kalıcı olmayan bu teknik daha çok el ve ayaklarda kullanılmaktadır. Koltukaltı terlemesinde ise etkinliği asla botoxla karşılaştırılmaz. • Tijen Erdal



Op. Dr. İlhan Serdaroğlu

şimdi haberler...

düşüncelerin sınırsız, fikirlerin güçlü paylaşıldığı yer...

**ANKARA** **KIRIKKALE** **KIRŞEHİR**

**IL gazetesi**  
Türkiye'nin Yerel Gazetesi

[www.ilgazetesi.com.tr](http://www.ilgazetesi.com.tr)

29. yıl

✓ ZAYI ✓ KONGRE ✓ TÜZÜK İLANLARINIZ VE REKLAMLARINIZ EN ÇOK OKUNAN GAZETENİZDE YAYINLANSIN.