

SADECE 1 YTL

TEMPO

Sayı 38/928
20 Eylül 2005
KAT: 1,25 YTL
(1.250.000 TL)
ND: 2005 / 38
152271

ISSN 1306-588X

TEMPO IRAK'
Dehşet ülkesinde
yaşamın zor yüzü

SESLE BEYNE TES
Travmanı öğre
yaşamını düze

Vatikan Temsilci
PAPA Ayasofya'
diz çökse ne olu

Tuba Büyüküstü
'Aşk konusunda
yetinme

BİTKİSEL AĞRI KESİCİLER

Doğal bitki yağları ile her türlü ağrıdan kurtulmak mümkün

Hangi yağ, hangi ağrıya iyi geliyor? Mucize reçeteler



Uzmanlara göre; kekik, zencefile, edrefilden kâfur kadar birçok bitkinin yağ çeşitli ağrılara iyi geliyor

BİTKİ YAĞLARI İLE AĞRILARA SON

Bilim adamları ağrıyı, artık başlı başına bir hastalık olarak değerlendiriyor. Bu nedenle, tüm dünyada olduğu gibi Türkiye'de de değeri merkezi merkezi açılıyor, ağrının nedenleri araştırılıyor. Uzmanlar bitkisel tedavilerin, tıbbi tedavileri destekleyici olarak kullanılmasında hiçbir sakınca olmadığı konusunda hemfikir. Peki, kimisi binlerce yıldır kullanılan bitkilerin 'hangisi, hangi ağrıya' iyi geliyor?



KEKİK



PAPATYA



OKALİPTUS



YABAN YASEMİNİ

HABER Bade Gürleyen

Araştırmalara göre, Türkiye'de insanların yaklaşık % 60'ı ağrı çekiyor; bu oranın yarısı ise bel ağrısı. Uzmanlar, mevsim geçişlerini ise 'ağrı dönemi' olarak değerlendiriyor. Sıcak aylardan soğuk aylara ya da soğuk günlerden sıcak günlere geçişlerde ağrı oranlarında da artışlar görülüyor. İçinde bulunduğumuz eylül ayında ise, sıcak yaz günlerini adım adım geride bırakarak soğuk ve yağışlı günlere hazırlanıyoruz, elbette 'ağrı dönemine' de... Bu dönemlerde özellikle eklem, kas ağrıları ve romatizmal hastalıklara bağlı ağrılarda artış oluyor.

Uzmanlar, kronik ağrıların temelinde; şehir yaşamı, yanlış beslenme ve hareketsizliğin yattığını belirtiyorlar. Ayrıca, kronik ağrının sadece tıbbi değil, aynı zamanda toplumsal bir sorun olduğunun da altını çiziyorlar.

Ağrı çeken insan sayısındaki bu oranın her geçen gün artması, bu yöndeki bilimsel çalışmaların

da iyiden iyiye yaygınlaşmasına neden oldu. Öyle ki, ülkemizde toplam 20 tıp fakültesinde bulunan Algoloji bilim dallarının yanı sıra, sadece bu işle ilgilenen ağrı merkezleri de dünyada olduğu gibi Türkiye'de de artmaya başladı. Bilim adamları ağrıyı, artık başlı başına bir hastalık olarak kabul ediyor ve çalışmalarını buna göre yönlendiriyor. Ayrıca, tıbbi çalışmaların yanı sıra doğal yöntemlere de başvuruyorlar. Özellikle bitkisel tedavileri, tıbbi tedavilere destekleyici olarak kullanıyorlar.

Uzmanlar, ağrı tedavilerinin doğal yöntemlerle de desteklenebileceğini söylüyorlar. "Ağrı kesici bitki ve bitki özlerinden" söz eden bilim adamları özellikle kekik, zencefil, edrefil, kâfur, zeytinyağı, susamyağı, söğüt ağacı dal ve yapraklarından elde edilen salisilik asit ile nane yapraklarından elde edilen mentol ve okaliptol yağının ağrı kesici tedavilerde kullanılabileceğini belirtiyorlar.

Sadece bir bitkiden ya da birkaç bitkinin karıştırılmasından elde edilebilen yağlar, ağrıyan bölgelere sürülebildiği gibi bitkilerden elde edilen tozlar da ağrı- ▶

Hangi ağrıda hangi bitki etkili?



Ucuzcular Baharat Yön. Kur. Başkanı Eczacı Dilaver Kadioğlu'nun önerileri...

1 BAŞ

Zeytinyağı tüketimi, migren ağrılarını azaltıyor. Baş ağrısı için mentol ve okaliptol yağı da önerilir. Migrende şakaklara bu yağ karışımıyla masaj yapılabilir.



2 BOYUN VE BEL

Kâfur kullanılabilir. Kâfur 10 gün boyunca günde bir kere ağrıyan bölgelere sürmek yeterli. Özellikle bel ağrılarında zencefil ve edrefil karışımı uygulanabilir. Bu, yakıcı bir karışımdır ve çok iyi ağrı kesicidir. Toz haline getirilir. Ayrıca toz halinde de satılır. Banyo yaptıktan 10 dakika sonra ağrıyan bölgeye tuz eker gibi serpiştirilir. O bölge sıcak dursun diye de yünü bir bezle sarılır. Ancak bunun mukozaya yani göze, ağıza burna kaçmamasına özen gösterilmeli, çünkü yakıcıdır ve mukozaya zarar verir. Günde 1 kere 3 gün boyunca uygulanır.



4 DİZ KAPAĞI

Halk arasında domates ilacı olarak bilinen salisilik asit saf alkolde eritilir. Ağrıyan bölgelere, ayak parmaklarına ve diz kapaklarına günde bir kere 10 gün boyunca sürülür. Eskiden söğüt ağacı dal ve yaprakları kaynatıldıktan sonra çıkan su, doğal salisilik asit ihtiva ettiği için ağrıyan bölgelere, ayak parmaklarına, diz kapaklarına günde 1 kere 10 gün boyunca sürülürdü. Ancak bu maddeyi elde etmek zor ve zahmetli olduğu için artık sentetik salisilik asit kullanılıyor.

3 EKLEMLER

Kol, dirsek, diz, ayaklar, bacaklar

Kâfur bitkisi etkili. Kâfur sentetik olarak da satılır. Ağrı kesici olarak romatizmal şikayetlerde etkilidir. Ancak bu kesinlikle dahilen alınmaz çünkü zehirlidir, haricen sürülür. 3 tablet kâfur, 250 gram saf alkol içinde eritilir. Ağrıyan yere ve civarına diz, dirsek, kol ve bacaklarda eklem yerlerine sürülür, masaj yapılır. Ayaklara da uygulanabilir. 10 gün boyunca günde bir kere ağrıyan bölgelere sürülür.



5 BÜTÜN VÜCUT

Zeytinyağı, özellikle susam yağının sinir uçlarını ayrıştırıcı etkisi var. Hindistan'da insanlar saç uçlarından ayak uçlarına kadar bütün vücuda ayda bir susam yağı masajı yapıyorlar. Vücut gevşiyor, rahatlıyor. Kekik yağı zeytin yağı ile karıştırılıp özellikle romatizmal ağrılarda ağrıyan bölgelere sürülebilir. Ancak kekik yağını tek başına sürmek sakıncalıdır. Çünkü çok yakıcı olduğundan kalıcı yanıklara yol açar.



yan bölgelere serpiştirilebiliyor.

Avrupa Ağrı Teşkilatları Federasyonu Başkanı, Türk Ağrı Derneği Başkanı, İstanbul Tıp Fakültesi Algoloji Bilim Dalı Başkanı ve İstanbul Ağrı Merkezi kurucusu Prof. Dr. Serdar Erdine, kronik ağrı için harcanan paranın; kalp, tansiyon ya da diyabet gibi hastalıkların hepsinden çok daha fazla olduğuna dikkat çekiyor: "Ağrılar, yılda yaklaşık 700 milyon iş günü kaybı ve 60 milyar dolar gibi ciddi bir zarara yol açar. Bu nedenle de özellikle son yıllarda dünya, ağrıyı başlı başına bir hastalık, ağrı birimi olan algolojiyi ise bir bilim dalı olarak kabul etmeye başladı. Türkiye de, kronik ağrıyı bir hastalık olarak kabul edip

Bilimsel araştırma

üniversitelerde algoloji birimleri kurarak 'ağrı eğitimi' veren öncü ülkeler arasında yer alıyor, ağrı tedavileri konusunda ise dünyaca referans gösteriliyor. Hatta yabancı ülkelere uzmanlar gelip bizde eğitim bile görüyor."

"Türkiye, ağrı tedavisinde öncü"

Prof. Erdine yaklaşık 45 çeşit ağrı tedavisinden söz ediyor. Geliştirilen enjeksiyon ya da radyofrekans gibi yeni girişimsel tedavi yöntemleri sayesinde, özellikle bel ve boyun sıkıntılarında ameliyatlara hemen hemen hiç gereksinim kalmadığını söyleyen Erdine, "Girişimsel tedaviler cerrahinin yerini ciddi boyutta almış durumda. Geçmişte yüzde 30 oranında cerrahi geçerliken bu oran yüzde 2-3'lere düştü" diyor.

Günümüzde ağrılar artık yaşla birlikte 'normal' karşılanmıyor, 'psikolojiktir' ise asla denmiyor, hemen tedaviye başvuruluyor. Bu tedavilere ek olarak uygulanan doğal yöntemlerin önemi ise her geçen gün artıyor. Bitkilerin ağrı kesici özelliklerinden söz eden Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekan Yardımcısı ve Farmasötik Botanik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Maksut Coşkun, ağrı kesici kullanımının insanlık tarihinin derinliklerine kadar inen bir geçmişi olduğunu söylüyor: "Doğal ağrı kesiciler arasında ilk akla gelen afyon,



ZENCEFİL



OKÜZ GÖZÜ

"Ağrılar, mevsim geçişlerinde artar"



Sonbahar aylarına girdiğimiz bu günlerde başta romatizmal ağrılarda artış var. Mevsim geçişlerinde, yani sıcaktan soğuğa ya da soğuktan sığağa geçişte özellikle eklem, kas ağrılarında ve romatizmal hastalıklara

bağlı ağrılarda artış oluyor. Halk arasında 'kireçlenme' olarak bilinen osteoartrit hastalığında da bir artış oluyor. Osteoartrit, kıkırdak kaybıyla seyreden ve kıkırdak aşınmasına bağlı olarak kemiğin daha da sertleşmesine neden olan bir hastalık. Yani kemiğin esnekliği kayboluyor, kıkırdak dokusu azaldığı için de yük, olduğu gibi kemiğe biniyor. Bu nedenle de ağrılar

ortaya çıkıyor. Özellikle de mevsim değişikliklerinde bu hastalarda ağrılara rastlanıyor. Mevsim değişikliklerinde ayrıca insanların duygu durumu da değişiyor. Özellikle sonbahar aylarından kış aylarına geçişte, ışığın azalmasına bağlı olarak insanlar daha mutsuz olabiliyorlar. Bu negatif ruh hali de ağrıları olumsuz etkiliyor.

Uzmanlara göre zeytinyağının ağrı kesici özelliği var

çavdar mahmuzu, söğüt, kavak, huş ve güzelavratotudur. Bunun yanında koka ve hintkeneviri gibi psikoaktif etkili birçok bitki ve bunlardan elde edilen psilosibin ve meskalin gibi maddeler de bu amaca hizmet eder. Bunların yanında geleneksel olarak kullanılan ve büyük çoğunluğu ülkemizde yetişmeyen bazı bitkiler de var. Bu bitkiler iltihaba bağlı ağrılar, spazm nedeniyle oluşan ağrılar, migren ve benzeri ağrılar ya da sinirsel ağrılarda kullanılıyor." Ancak Prof. Coşkun, uyardıktan da edemiyor. Afyon, çavdar mahmuzu, güzelavratotu gibi ağrı kesicilerin çok güçlü olduklarını söyleyen Coşkun, bunların doktor kontrolünde doz ayarlanarak kullanılması, eğitim almamış kişiler tarafından ise kesinlikle başvurulmamalı gerektiğini vurguluyor.

Zeytinyağı ilaç gibi

Prof. Maksut Coşkun, fitoterapide (bitkisel tedavi) kullanılan bitkisel analjeziklerin (ağrı kesici) büyük bir kısmının Türkiye'de yetişmediğini söylüyor. Fitoterapi preparatlarında yer alan bu bitkilerin çoğunun geleneksel Çin tedavi sisteminde yer aldığını ve Çin kökenli olduklarını söyleyen Coşkun, ağrı kesici ve iltihap giderici olarak kullanılan bitkilerin başında söğüt kabuğunun geldiğini söylüyor: "Söğüt kabuğunun ağrı kesici olarak kullanımının



yaklaşık 2500 yıllık bir geçmişi var. Eski Asya ve Roma kaynakları bunu doğrulamakta. Söğüt kabuklarında bulunan salisin isimli heterozite, aynı zamanda kavak tomurcuğu ve huş ağacı kabuklarında da rastlanır. Kabukların mide-bağırsak sisteminde aşırı iritasyon yapması nedeniyle salisilik asidin asetilli türevi olan ve ticarete Aspirin olarak bilinen asetil salisilik asit sentezlenmiş ve 1899 yılından beri de tedavide başta ağrı kesici olmak üzere değişik amaçlarla kullanılmaktadır. Haricen lapa veya bulamaç şeklinde kullanılacak ağrı kesicilere örnek olarak, gelincik

ile haşhaş yaprağı ve çiçekleri örnek olarak verilebilir. Bunlar tek başına kullanılabilceği gibi söğüt kabuğu ve kavak tomurcuğu ile birlikte de kullanılabilir."

Uzmanlar, zeytinyağını da ağrıya karşı 'birebir' bitki yağları arasında gösteriyor. ABD'de yapılan, sonuçları ise İngiliz bilim dergisi 'Nature'da yayımlanan bir araştırmaya göre, zeytinyağının ağrı kesici etkisi var. Bunun nedeni ise sızma zeytinyağında, ağrı kesici ilaçlarda da bulunan 'Ibuprofen' adlı maddenin bulunması. Dr. Paul Bresling başkanlığında ABD'deki Philadelphia Monell Kimya Merkezi'nde yapılan araştırmaya göre, önerilen düzeyde sızma zeytinyağı tüketimi, migren gibi genellikle kronik ağrıların etkilerini azaltıyor. Dr. Bresling, "Sızma zeytinyağının içinde bulunan ve genizden geçerken yakıcılık veren madde, ağrı kesici özelliğe sahip. Düzenli olarak günde 50 gram soğuk presle sıkılmış sızma zeytinyağı kullanımı, günlük olarak tavsiye edilen Ibuprofen dozajının yüzde 10'una denk ağrı kesici etkisi gösteriyor" diyor.

Kronik ağrılar özellikle 30-50 yaş arasındaki insanlarda görülüyor. Bir zamanlar yaşlılıkta görülen ağrılar 'normal' karşılanırken, artık bu tür ağrılara kesinlikle 'anormal' gözüyle bakılıyor. Uzmanlara göre gittikçe gelişen ve hastanın yaşam kalitesini yükselten tedavilerin ise bitkisel terapilerle desteklenmesinde hiçbir sakınca yok. Ancak ciddi bir hastalığı olanın tıbbi tedavisini yarıda kesip bitkilere yönelmesi kesinlikle yanlış, hatta tehlikeli... ▶

bgurleyen@doğanburda.com



GÜZELAVRAT OTU

Uzmanlara göre tıbbi tedaviler hastaya zarar vermediği sürece bitkilerle desteklenebilir



Ağrı kesici bitkilerin başında söğüt geliyor

AĞRI KESİCİ BİTKİLERİN ÖZELLİKLERİ



Anadolu Üniversitesi Tıbbi ve Aromatik Bitki ve İlaç Araştırma Merkezi (TBAM) kurucusu ve eski müdürü, Eczacılık Fakültesi Farmakoşnozi Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Hüsnü Can Başer, ağrı kesici bitkilerin özelliklerini anlattı...

■ Gaultheria esansı

İçerdiği metil salisilat maddesinden ötürü ağrı kesici olarak dıştan sürülerek kullanılır.



■ Kekik yağı

Kekik yağında bulunan karvakrol ve timol maddelerin güçlü ağrı kesiciler olduğu ispatlanmıştır. Kekik yağı, romatizma ağrılarında zeytin yağı ile karıştırıldıktan sonra dıştan ovularak kullanılır. Kekik yağında bulunan özellikle karvakrol adlı uçucu madde ciltten emilme özelliğine sahiptir.



■ Öküzgözü

Öküzgözü çiçeği preparatları haricen sürülerek kullanılır.

■ Haşhaş

Haşhaş meyvesinden elde edilen ve 'opiatlar' denen afyon alkaloidleri (morfin gibi) ve sentetik benzerleri farklı bir mekanizma ile etki gösteren güçlü ağrı kesicilerdir. Bu maddelerin vücudun doğal ağrı kesici maddesi olan endorfinlere yapıcı benzer olması morfin ve benzeri maddelerin ağrı kesici etkisini izah eder.



■ Dişbudak

Dişbudak ağacının taze kabuğundan hazırlanan preparatlar haricen kullanılır.

■ Çavdar mahmuzu

Migren ağrıları için, çavdar başakları üzerinde üreyen bir mantarın enfeksiyonuyla meydana gelen 'çavdar mahmuzu' denen oluşumun içerdiği ergo alkaloidleri (Ergotamin gibi) bilhassa kafein ile birlikte kullanılır.



■ Papatya çiçeği

Çayı basur gibi iltihaplı yaralara karşı pansuman halinde ağrı kesici ve yara iyileştirici olarak kullanılır. Aynı amaçla oturma banyosu olarak da yararlanır.

"Amaç ağrıyı kesmek değil, tedavi etmek"

Kronik ağrı bir hastalıktır, ciddiye alınması gerekir. Yani ağrı eşittir ağrı kesici değildir. Kronik ağrıyı tedavi ederken ağrı uzmanlarının yanı sıra fizik tedavi, nöroşirurji, nöroloji, ortopedi, psikoloji, psikiyatri uzmanları gibi uzmanların da desteğini almak gerekir. Bu, bir ekip işidir. Ağrı Merkezleri sayesinde hastalar kapı kapı doktor aramaz. Hasta hangi uzmana gitmesi gerekiyorsa merkezimize başvurduğunda vakit kaybetmeden ona yönlendirilir. Ağrı Merkezleri'nin önemi budur. Hasta hem para hem de zaman tasarrufu sağlar. Algolojide pek çok tedavi yöntemi var. Örneğin hareketleri kısıtlanmış bir omuz, sadece fizik tedaviyle 3 haftada iyileşiyorken, bizim o bölgedeki sinirleri enjeksiyon ya da radyofrekans yöntemleriyle geçici olarak devreden çıkarmamızla omuz bir haftada iyileşiyor. Özellikle bel ve boyun ağrılarında girişimsel yöntemler cerrahinin ciddi boyutta yerini



almaya başladı. Amacımız hastanın ağrısını kesmek değil, tedavi etmek. Ayrıca damarlardan kaynaklanan ağrılarda damara girip damarda sıkışıklığa yol açan siniri ortadan kaldırıyoruz. Sinirin ortadan kaldırılmasıyla damarlar daha rahat açılabilir. Kanser ağrılarında ağızdan ilaçlar işe yarmadığı takdirde morfin pompalarıyla yine ağrı bölgesine giden sinirlerin tahribi sayesinde hasta geri kalan ömrünü ağrısız geçirebiliyor. Genetik ile ilgili çok ciddi çalışmalar var. Pek çok ağrıda genetik kodların kişiye aileden kalıtsal olarak geçtiği ortaya çıktı. İleride bu kodların çözülmesi ağrı tedavisinde yenilikleri de beraberinde getirecek. Genetik kodların saptanmasıyla örneğin kronik baş ağrısı çeken bir hastanın doğuştan ileride baş ağrısı çekeceğini anlayabileceğiz. Dolayısıyla bunları durdurabilmek mümkün olabilecek.



■ Gümüştüğüme

Ülkemizde de yaygın olarak yetişen gümüştüğüme bitkisinin yaprakları migren ağrılarını önlemek amacıyla kullanılır. Bu kullanım özellikle İngiltere, Kanada gibi ülkelerde oldukça yaygın. Halk arasında kullanımdan hareketle yapılan klinik çalışmalarda bu bitkinin migren ağrılarını kesici etkisi ispatlanmıştır.



■ Sarı Yasemin Kökü

Amerika'da yetişen Sarı Yasemin Kökü'nden hazırlanan tentür ve ekstre dahilen baş ağrısı, migren gibi ağrılar

ile romatizma ve yüz ağrılarında kullanılır. Ancak bu bitkinin Türkiye'de yetişen yasemin türleri ile alakası yoktur.

■ Karanfil esansı

Karanfil esansı ve etkili maddesi öjenol diş hekimliğinde kullanılan ağrı kesici

ilaçların terkibine girer. Halk arasında diş çürüğünün içine 1-2 damla koyularak kullanılır.

■ Şeytandırnağı kökü

Güney Afrika'da yetişen bu bitkinin kökünden hazırlanan çay dahilen hafif ağrı kesici olarak kullanılır.

■ Banotu yaprağı, güzelavratotu yaprağı, tatula yaprağı

Benzer maddeler taşıdıklarından ağrı kesici olarak haricen ve dahilen kullanılırlar. Zehirli bitkiler olduklarından sadece doktor kontrolünde kullanılmalıdır.

■ Köpek üzümü, yaban yasemini



Kurutulmuş çiçekli dallarından hazırlanan çay ağrı kesici olarak içilir. Yaralar ve basur memeleri köpek üzümü çayı ile yıkanır. ►

Ağrılara yol açabilecek riskler

- Sigara içmek
- Düzenli egzersiz yapmamak
- Hareketsizlik, sürekli oturmak
- İşinden memnun olmamak
- Sarsıntı yapan alet veya araç kullanmak (otobüs, helikopter vs.)
- Dizleri kıvrımadan eğilip yük kaldırmak
- Yana doğru dönerek eğilmek, özellikle de elde yük varken
- Uygun olmayan duruşlar (kambur durmak, yanlış yatmak, yanlış oturmak)
- Yanlış ağırlık taşımak (tek omuzda veya tel elde)

En sık hangi ağrılara rastlanıyor?

- Bel-boyun ağrıları
- Baş ağrıları
- Kansere bağlı ağrılar
- Zonaya bağlı ağrılar



Ağrılarla, özellikle de bel ağrılarıyla seyreden bazı hastalıklar

- Romatizmal hastalıklar, özellikle Ankilozan Spondilit (iltihaplı romatizma)
- Behçet hastalığı
- Sedef hastalığı
- Bel fıtığı
- Kemik zayıflaması (osteoporoz)
- Kireçlenme (osteoartrit)
- Doğuştan omurgada olan birtakım eğrilikler
- Kadın hastalıkları

Ağrıları önleyen egzersizler

- Haftada en az 3-4 gün 30 dakikalık tempolu yürüyüş
- Her gün 10-15 dakikalık egzersiz
- Dizleri zorlamadan ve kambur durmadan bisiklete binmek
- Yüzmek

Hangi yaşta neye bağlı ağrılar sık görülüyor?



40 yaş ve altı:

- Bel fıtığı
- Bel tutulmaları
- Mekanik ağrılar (zorlanmaya bağlı)
- Duruş bozuklukları

40 yaş ve üzeri:

- Kireçlenme (osteoartrit)
- Kemik zayıflaması (osteoporoz)

DR. ÜNAL TUTAK Altunizade Ağrı Tanı ve Tedavi Merkezi Medikal Danışmanı

"Ağrı tedavisi gecikmemeli"

İstanbul Altunizade'de hizmete giren Ağrı Tanı ve Tedavi Merkezi'nin Medikal Danışmanı ve ABD-Alabama'daki Üç Ağrı Kliniği'nin kurucusu olan Dr. Ünal Tutak ile konuştuk:

"Ağrılar genellikle ciddiye alınmıyor. Hatta ağrının tek başına tedavi edilmesi gereken bir hastalık olduğuna inanan hekimler bile var. Oysa tıbbın dünyaya gelmesinin nedeni ağrıdır. Hipokrat ağrıyı tedavi etmek için bütün ömrünü harcadı. Bunu bu asırda reddetmek büyük eksiklik. ABD'de ağrı tedavisine büyük önem veriliyor. Çünkü ABD'de ağrı çeken insanların ülkeye maliyeti, yılda 70 milyar dolar. Ağrı hastalarının sayısı, ağrı tedavisine harcanan para ve ağrı nedeniyle iş kaybı kanser ve kalp hastalarının toplamının yol açtığı zarardan daha fazla. Ağrı tedavisinde ilk yapılacak şey, ağrının nereden kaynaklandığını anlayıp, ona göre tedavi yöntemlerini düşünmek. En



basiti ilaç tedavisi. İlaç dışında ağrıya yönelik enjeksiyon tedavileri var. Biz ABD'de özellikle enjeksiyon tedavileri yapıyoruz. Röntgen altında ağrı olan

bölgeye iğneyle girerek su, yani serum fizyolojik enjekte ediyoruz. Bunun içindeki tuz, vücut sularının tuzundan daha fazla suyu dışarı çekiyor ve şişkinliği azaltıyor. Yağda erimiş kortizon da kullanılabilir ancak bu vücutta dağılmaz. Koyduğunuz yerde 10 gün ya da 2 hafta kalır. İltihaplı siniri orada sürekli tamir eder. Adele kasılması yavaşlamaya başlar ve sorun yavaş yavaş geriler. Bazen mafsala ağrı taşıyan sinirlere de müdahale ediyoruz. Bu sinirlerin üzerine ilaç enjekte ederek ağrıyı ortadan kaldırmaya çalışıyoruz. Bu sinirler sadece bölgelere ağrı taşıyan sinirler. Başka görevleri yok. Bu sinirleri devreden çıkarınca da ağrı kayboluyor. Ağrı-

ları önlemek için özellikle fazla kilolara dikkat etmek ve hareketli bir yaşam tarzı benimsemek lazım. Ayrıca duruş bozukluklarına dikkat etmek ve yüksek topuklu ayakkabıları uzun süre giymek lazım. ABD'de insanların yaklaşık %30'u ağrı çekiyor. Her sene ağrı nedeniyle tedavi edilen kişilerin sayısı ise ABD'de 68 milyon. ABD'deki kliniklerimizde ne yapılıyorsa, artık İstanbul'daki Ağrı Merkezi'mizde de aynı şey yapılacak. Alternatif tıp yöntemleri konusunda çeşitli görüşler var. Basit bir ağrı belki bu yöntemlerle giderilebilir. Ancak 'Bütün ilaçlarını bırak, ben seni doğal yöntemlerle iyileştireceğim' diyen insanlar bence sadece tüccar. Alternatif tıp yöntemleri klasik tedaviyi tamamlayıcı olabilir. Alternatif tıp, hastaya zarar vermediği sürece bir itirazım yok. Ama bence dünyaca kabul edilmiş yöntemlere başvurmak daha doğru. Ağrılar mutlaka tedavi edilmeli. Çünkü yerleşmiş ağrının kendi kendine geçme olasılığı çok az. 2-3 ay boyunca ağrı devam ediyorsa mutlaka iyi bir tanı konması, iyi bir ağrı uzmanına, iyi bir merkeze gitmek şart. Ağrı tedavisi geciktirilirse tedavi şansı azalır."