

Araştırmacı hekim nasıl olunur? Gençlere öğütler

Prof. Dr. Şinasi Özsoylu



1927 yılında Erzurum'da doğdu. İlk ve ortaokulu Çıldır ve Tarsus'ta, liseyi Adana'da tamamladı. İstanbul Tıp Fakültesi'nden 1951'de mezun oldu. Mecburi hizmet ve askerliğini Güneydoğu Anadolu'nun çeşitli kasabalarında tamamladı. 1955-1959 yıllarında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi İnsan Doğramacı Çocuk Hastanesi'nde görev yaptı. 1959-1961'de ABD'de Washington Üniversitesi St. Louis Çocuk Hastanesi'nde, 1961-63 arasında da Harvard Üniversitesi Boston Çocuk Hastanesi'nde görev yaptı. Ardından ülkesine döndü; 1964'te doçent, 1969'da profesör oldu. 1971'de tekrar ABD'ye gitti, Johns Hopkins Üniversitesi Nükleer İlaçlar Departmanında eğitim gördü. 1971-72 yıllarında ise Maryland Üniversitesinde ziyaretçi profesör olarak çalıştı. 1973'te başladığı hematoloji ve hepatoloji bilim dalları başkanlığını, yaş haddinden emekli olduğu 1994 yılına kadar sürdürdü. 1994-2005 arasında Fatih Üniversitesi Tıp Fakültesinde görev yaptı. TÜBA Şeref üyesi olan Dr. Özsoylu, 3 çocuk babasıdır.

SD Dergisi benden başlıkta okuduğunuz konuda bir yazı hazırlamamı istediğimde başta tıp öğrencileri ve genç hekimler olmak üzere hepimiz için çok gerekli olan bu konuda ne kadar ışık tutabileceğimden şüphe ettim. Bildiğimizi sandığımız ve hatta eksper olduğumuza inandığımız konularda bile bilimde şüpheli olmanın, araştırmacı hekim olmak konusunda ilk şart olduğu kanısındayım. Tıp eğitimim süresinde önceleri tıpta her şeyin bilindiğine inanmış olarak bir an önce onları öğrenmeye (ezberlemeye) gayret ediyordum. İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olduğum 1951 yılında Van'ın Başkale Hükümet Tabipliğine tayin olduğumu öğrendim. Türkiye'nin bu en yüksek rakımlı kazasının dış dünya ile ilişkisi her yıl 6 ay süreyle kesiliyordu. Bu yüzden bu yörede C avitaminozunu sık göreceğimi düşünerek bu konuda bir klinik çalışma yapabileceğimi tasarlamıştım. İlk bir ay süreyle Başkale'de hiç skorbid vakası görmeyince halkın C avitaminozundan nasıl korunduğunu anlamak üzere birkaç eve öğle yemekleri vaktinde ziyarete gittim. Her ailenin sofrasında turşu olduğunu görünce bir etkisi olabilir mi diye araştırdığımda turşu ve acı biberdeki C vitamini bana bunun kaynağı olarak öğretilen turunçgillerdekenden daha fazla olduğu bilgisine ulaştım. Bu yaşadığım olay, fakültede öğretilenlerden her zaman şüphe etmemi sağladı.

Bu bilimsel şüphencilik (biyolojik bilimler) tıptaki bilgilerin %50'sinin 2 yılda bir değiştiği verileri ile değerlendirildiğinde bilgilerimizin henüz sağlam bir zemine oturmadığı kanaatine vardım. Böylece bilimsel şüphencilik, araştırmacı için gerekliliğini bir kere daha vurgulamak istiyorum. Bu bilimsel şüphencilik, bende

kritik okuma, kritik düşünme, kritik yazma hususunda etkin oldu. Tanınmış tıp dergilerindeki araştırmalar da dahil bildiklerimi ve yaptığım çalışmaları meslektaşlarım ve öğrencilerimin kritik değerlendirmelerine sunmaya önem verdim. Mezun olduğum yıllarda hemostaz ve koagulyasyonda yeri olduğunu öğrendiğim hücre parçacığı trombositlerin daha sonraki yıllarda granüllerinin (alfa, dens vs.) fonksiyonları ile ilgili çalışmalar onların görünüm, büyüklük (mikro ve makro) ve genetik özellikleri yanında önce endotelle olan etkileşimleri daha sonra da metabolik ve immünolojik interaksiyonlarını öğrendikçe biyolojinin harika büyümesine daha fazla katıldım. Bu hücre parçacıklarının intra uterin hayatta lenf yollarının yapılmasında, bunlardan çıkan mikro RNA'ların damar endotelini etkilemesi¹, hepatositlerde proliferasyon sağlaması², immün komplekse bağlanarak inflamasyonla ilişkili olması³ yanında apoptozisde de rol alması⁴, trombosit polifosfatlarının pıhtılaşmayı (beklendiğinin tersine) önleyebileceği araştırmaları⁵, inflamasyon ve kanserle ilişkisi⁶, host defansı ve yara iyileşmesinde bile⁷ etkisinin deneysel çalışmaları beni büyülemiştir. Araştırmaların gen, nüve ve metabolik yollarının etkileşimleriyle fizyolojinin gizeminin derinleşmesi yanında aydınlatılmaya çalışılması da temel araştırmaların beklenmedik sonuçlar verebileceğini göstermiştir. Bu bulguların interaksiyonları ve çevre şartları ile etkilenmesi ile oluşan komplekslerin benim beynimin kavramasının çok üstünde olduğunu görmekten bilime hayranlığım artmış oldu.

Bu bilimsel şüpheli yaklaşımın en genç tıp fakültesi öğrencilerine nakli ile onların erkenden kritik okuma, kritik düşünme soruları ile öğretim üyelerini etkilemesinin ezber eğitimden çok daha önemli ara-

tırmacı eğitime geçilmesini sağlayacağını düşünmekteyim. Bu tür eğitimle öğrencilerin ve genç hekimlerin çok erkenden araştırmaya yönelmesini sağlayabilirsek (2015 yılı kimya dalında Nobel ödülünü alan) Aziz Sanca'ları yetiştirmemizin artacağı aşikârdır. Bu tür temel araştırmaların bulguları ile bunlara yapacağımız katkılarla güncel tıbbı ayak uydurabileceğimizi düşünüyor, buna mecbur olduğumuza da dikkat çekmek istiyorum.

Bu temel tıp araştırmaları yanında klinik araştırmaların da gerekli ve günümüzdeki görüşlerimizin daha iyiye ve sağlam temele oturtulması yanında 2013 yılında Lancet dergisindeki⁸ ülkemizdeki çalışmanın bebek ve anne ölümleri, sigara içilmesinin azaltılması ve insan ömrünün daha uzun olmasını sağlamanı göstermesi yönünden çok önemli olduğunu vurgulamak isterim. Çok yakında tanınmış bir tıp dergisinde ülkemizden övgüyle bahsederek bu çalışmayı site etmesi de^{9,10} benim için övünç kaynağı olmuştur. Genetik ve moleküler seviyedeki araştırmalarla önem kazanan kanıta dayalı tıbbın klinik araştırmamızda bilinenleri tekrarlamaktan çok fizyolojinin temellerine dayanması önemli olduğu kadar geleceğimizi de etkileyebilecektir.

Bu kritik düşünme, okuma, yazmaya, kritik temel araştırmalar da eklendiğinde hekimlik yaklaşımlarımızda esas olan fizyolojiyi bozma ve bozulmuş fizyolojiyi (hızlı olmamak şartı ile) düzelt kaidesini önermek isterim. Kanımca Hipokrat'ın primum non-nocere düsturundaki pasif yaklaşımdan daha uygun, fizyolojiyi bozmamaya ve bozulmuş fizyolojiyi (don't disturb physiology and correct its smoothly) uygun şekilde düzelterek hastalarımıza yardımcı olmamız esas olmalıdır. Bu farklı yaklaşımlarımız ile problemlerin çözümüne (problem solving approach)

bizleri araştırmaya ve öğrenmeye yönlendireceğine inanıyorum.

Günümüzde iletişim yollarının hızı ve kolaylığı ile hemen her hekimin klinik araştırmacı olması kolaylaşmıştır. Aynı tip hastaları takip eden doktorların koopera olması ile kısa sürede özellikle gelişmekte olan ülkelerin sık problemleri üzerinde istatistiki önemli sonuçlara varılabileceğini hatırlatmak isterim. Bu tür klinik deneyimlerimizin bizlere özgüven vermesi yanında bunların dünyaya duyurulması ile klinik bilimlerde referans olmamızı da sağlayabilir⁸⁻¹⁰. Böylece rutin geleneğinden araştırmacı yoluna girmemiz bizler için umut verici olabilir. Öğrencilerimizin destekleriyle 1980'lerdeki kanıta dayalı tıp (evidence based medicine) sonuçlarına kolayca varmamız ve bu bulguları 1990'lardaki problemi çözüme dayalı tıpla geliştirmemiz kolaylaşacaktır. Bu yaklaşımları 2000'li yıllarda daha sık önem verilen empati ile desteklediğimizde araştırmalarımızın hastalarımızın bakımında çığır açmasını beklemek hiç de hayalci görünmemektedir.

Burada hemen herkesçe bilinmesine rağmen basit görülmeleri nedeniyle kullanıma girmeyen, ancak hekimliğin esaslarından olan hastalıklardan korunma yollarını hatırlatmak istiyorum. Böylece hastalık gelmeden sağlığını kıymetini bildiğimizi göstermiş olacağız. Bu sağlıklı yaşam kaidelerimizin yaşam süremizi uzatması yanında hastalıklardan bizleri koruması ile psikolojik ve ekonomik faydalarını da dikkate almamızı rica ediyorum.

A. El yıkama: Yemeklerden ve annelerin bebeklerini emzirmelerinden önce, hastaları muayene etmeden ve ettikten ve kirli materyale dokunduktan sonra başta olmak üzere sık ve usulüne uygun el yıkama ile bizlerin ve çevremizin fekal-oral yolla enfeksiyonlardan korunması yanında üst solunum yolları ile nakledilebilen hastalıkların azaltılması mümkün olacaktır.

B. Beslenme: Aşırı, sık ve zorlayıcı olmaması şartı ve taze sebzeler başta olmak üzere isteklerimize uygun olarak her türlü gıdadan (mideden salgılanan ghrelinin) uyarısına uygun (midenin üçte biri gıda, üçte biri sıvı) olacak şekilde temiz gıdalarla beslenmenin sağlığımız için önemi inkâr edilemez. Bazı hastalıklar (diyabet, şişmanlık, metabolik hastalıklar gibi) dışında diyetisyen önerisinden daha çok isteklerimize uygun çeşitli gıdalarla beslenmemiz esas alınmalıdır.

C. Sigara ve bağımlılık yapan maddelerden korunma:Böylece solunum yolları enfeksiyonlarının ve damar hastalıklarının azaltılması yanında hava kirliliğinin özellikle evlerde ve kapalı alanlarda azaltılması sağlığımız ve çevremiz için önemli olacaktır. Sigara içilmesinin kontrol edilmesi pasif içiciliğin zararlarından korunması yanında gençlere kötü örnek olunmasını azaltması da beklenilmelidir.

D. Seksüel ilişkiler: Tek eşli farklı cinsten

seks neslin üremesi gibi fizyolojik bir fonksiyonu olduğu kadar seksle geçen birçok hastalığın yaygınlaşmasını önlemesi toplumsal önem taşımaktadır. Sünnet edilmiş erkeklerin HIV gibi bazı hastalıklardan korunmada yardımcı olabileceği de unutulmamalıdır.

E. Çevre sağlığı: Temiz içecek, su ve temiz gıda, gürültüyü önleme ile çevre kirliliğini azaltarak kulak ve üst solunum yolları enfeksiyon hastalıklarını da azaltabilecektir. Gerektiği yörelerde kanalizasyon yapımına önem verilmesi (A.J Cronin ve Citadel adlı romanındaki genç doktorun önerdiği gibi) bazı yörelerde sık görülen hastalıkların (bakteriyel, viral, protozal) bulaşmayı azaltacağı aşikârdır.

F. Serum fizyolojik kullanılması: Bebeklerin doğumundan hemen sonra ve her memeye konmasından önce her iki nostriline uygun (her seferinde en az 1 cc 4-5 defa konulması) burun tıkanıklıklarını önleyerek onların daha iyi emmelerini sağlaması yanında çocuklar ve büyüklere de günde en az 3 defa (akşam yatmadan önce, uyandıklarında ve öğle yemeğinden önce olmak üzere) SF uygulaması burun ve broşlardaki silyaların çalışmasını kolaylaştırması ve özellikle de bakteriyel ve viral ajanların "Sensorum Quorum"unu etkileyerek soğuk algınlığı, grip, anjin ve otitisin önlenmesinde büyük etkisi olabilir¹¹⁻¹².

G. Beslenmemizde enerji veren içecekler yanında gereksiz (doktor önerisi olmadan kullanılan) vitamin, makro ve mikro besleyicilerin faydasız hatta zararlı olabileceğinin bilinmesi önem kazanmıştır¹³⁻¹⁵.

H. Gereksiz kalori alımı: Alkol kullanımının beslenmeye pozitif etkisi olmadığı, kalori artırmaları yanında gereksiz enerji vermesi dolayısıyla kullanılmamaları dikkate alınmalıdır.

I. Hareketsizlikten kaçınma: Bilgisayar, televizyon, uzun sohbetler, masa oyunları özellikle çocuklarımız olmak üzere hepimizin hareketsizliğini gün geçtikçe daha fazla artırarak şişmanlığa, mafsallı hastalıklarına ve kemiklerin zayıflamasına (osteoopeni) sebep olmaktadır. Özellikle çocuklar başta olmak üzere güneş ışığı karşısında, açık havada aktiviteler daha önemli olmaktadır.

İ. Aşılar: Koruyucu tıptaki yerleri dolayısıyla çocuklarımız başta olmak üzere hepimizin önem vermesi ve hekimlerimizin karşılaştıkları hastalarda aşı hikâyesini alması kişisel sağlık yönünden olduğu kadar endemileri de önlemesi yönünden hatırdan tutulmalıdır.

J. Uyku: Düzenin bozulmaması için mümkün olduğunca melatonin salgısına uygun hayat tarzımızın organik olduğu kadar ruh sağlığımız yönünden de önemlidir. İlkokula başladığımızda öğrendiğimiz "erken yatarım, erken kalkarım" düsturunu önemsememiz bizleri daha sağlıklı, daha dinç yapacaktır.

K. Ruh sağlığımızın korunması: İyi niyetli, olayları pozitif yorumlayan, herkesin iyiliğini ve başarısını isteyen kişilerin daha sağlıklı oldukları dikkati çekmektedir.

L. Gereksiz ilaç kullanımı: Doktor önerisi olmaksızın ilaç kullanımından kaçınılması birçok zararlardan (entoksidasyon) koruyacağını hatırdan çıkarmamamız gerekir.

Fizyolojiye önem veren tıp eğitiminin başlatılması ve yukarıda sıraladığım hususlara dikkat edilmesi erkenden ölümleri azaltarak ortalama ömrü uzatacağı gibi yaşamın daha kaliteli ve verimli olmasını da sağlaması beklenir¹⁶. Herkese sağlıklı ömür diliyorum.

Kaynaklar

1) Valet C, Chicanne G, Severac C, Chaussade C, Whitehead MA, Cabou C, Gratacap MP, Gaiats-Iacovoni F, Vanhaesebroeck B, Payrastré B, Severin S. Essential role of class II P13K-C2a in platelet morphology. *Blood* 2015; 126(9):1128-1137.

2) Kirschbaum M, Karimian G, Adelmeijer J, Giepmans BN, Porte RJ, Lisman T. Horizontal RNA transfer mediates platelet-induced hepatocyte proliferation. *Blood* 2015; 126(6): 798-806.

3) Gros A, Syvannarath V, Lamrani L, Ollivier V, Loyau S, Goerge T, Nieswandt B, Jandrot-Perrus M, Ho-Tin-Noé B. Single platelets seal neutrophil-induced vascular breaches via GPVI during immune-complex-mediated inflammation in mice *Blood* 2015;126(8):1017-1026.

4) Liu ZJ, Bussel JB, Lakkaraja M, Ferrer-Marin F, Ghevaert C et al. Suppression of in vitro megakaryopoiesis by metal sera containing anti-HPA-1a antibodies. *Blood* 2015; 126(10): 1234-1236.

5) Weighich AS, Schwertz H, Mackman N. Platelet tissue factor comes of age. *Blood* 2007; 109:5069-5070.

6) Franco AT, Corken A, Ware J. Platelets at the interference of thrombosis inflammation and cancer. *Blood* 2015; 126(5): 582-588.

7) Schleicher RI, Reichenbach F, Kraft P, Kumar A et al. Platelets induce apoptosis via membrane-bound FasL. *Blood* 2015; 126(12):1483-1493.

8) Atun R, Aydın S, Chacabarty S, Sümer S. et al. Universal Health Coverage in Turkey: Enhancement of equity. *Lancet* 2013; 382(9886):65-69.

9) Gupta V, Karry VB, Goosby E, Yates R. Politics and universal health coverage-The post - 2015 Global Health Agenda. *New Engl J Med* 2015; 373: 1189-1192.

10) Atun R. Transforming Turkey's Health System-Lesson for universal coverage. *New Engl J Med* 2015; 373: 1285-1289.

11) Engin E, Kılınc O, Ozsoylu S. Sağlık personelinin serum fizyolojik ile üst solunum yolları enfeksiyonundan korunması. *Yeni Tıp Dergisi* 1997; 14:211-212.

12) Topal B, Ozsoylu S. Çocuklarda serum fizyolojik uygulanarak sinüzit tedavisi. *Türk İlaç ve Tedavi Dergisi* 1990; 3(3):445-449.

13) Murray CJL. Shifting to sustainable developmental goals-implications for global health. *N Engl J Med* 2015; 373:1390-1393.

14) Mehrotra A, Prochazka A. Improving Value in Health Care-Against the Annual Physical *New Engl J Med* 2015; 373:1485-1487.

15) Geller AI, Shehab N, Weidle NJ. et al. Emergency department visit for adverse events related to dietary supplement. *New Engl J Med* 2015; 373:1531-1540.

16) Dienstag JL. Becoming a physician: Relevance and Rigor in Premedical Education. *New Engl J Med* 2008; 359:221-224.