

'Hapı yutmamak' için

Dr. Lütfü Hanoğlu



1962'de Manisa'da doğdu. 1985'te Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Mecburi hizmetini 1985-88 yılları arasında pratisyen hekim olarak Mardin'in Silopi ilçesi'nde yaptı. 1988-92 arasında Bakırköy Ruh ve sinir Hastalıkları Hastanesinde Nöroloji İhtisası yaptı. 1993-2000 yılları arasında Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi 3. nöroloji kliniğinde başasistan olarak çalıştı. 1996'da Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi nöropsikoloji laboratuvarı ve davranış nörolojisi konsültasyon polikliniğini kurdu ve yönetti. 2000 yılından itibaren devlet hizmetinden ayrılarak özel sektörde çalışmaya başladı. Hanoğlu halen Özel Nisa Hastanesi'nde çalışmaktadır.

Korkuyoruz, doğal olarak korkuyoruz, ölümden, yaşlanmaktan, hastalanmaktan. Daha da kötüsü hasta ve bakıma muhtaç bir biçimde yaşlanmaktan. Üstelik görüntü de önemli. Sağlıklı olmak kadar iyi görünmek gerekiyor aslı imaj olan çağımızda. Sözüm daha çok benim gibi 40'ını geride bırakanlara. Şimdi aslında gücümüzün doruğundayız; buraya ulaşana kadar

çok uğraştık, gayret ettik. Ama tepeye ulaşınca artık doruk değil, iniş yolu gözüküyor.

Bir çözüm yok mu? Tamam, ölümsüz değiliz ama artık oldukça uzun yaşıyoruz. (Tabi aslında dünyamızın bir bölümünde yaşayan şanslı azınlıklar olarak) Hiç değilse sağlıklı yaşlanalım, kendi işimizi kendimiz görebilelim; yaşlansak da kendi hayatımız üzerindeki 'ihtiyarımızı' koruyabilelim; belleğimizi, zihnimizi yel almasın. Çoluğun çocuğun eline bakar, muhtaç

bir hale düşmeyelim. Hayatı idare ederken idare edilen, koca koca hayat yüklerini taşıırken kerhen yük olarak taşınmak zorunda kalınan olmayalım. Üstelik giderek yalnızlaşan, insan için küçülen ve bireyselleşen bu dünyada artık yaşlılığımızda bize sahip çıkmaya muktedir bir ailemiz de olmayacak muhtemelen. Yaşlılara 'hizmet' veren sosyal kuruluşları insan düşünmek bile istemiyor.

Bunun için, çevremizde pek çok zihinsel kalkan oluşmuş/oluşturmuşuz.



Yaygın tıbbi bakım servisleri, antiaging guruları, onların sonsuz incelikli önerileri, yaşam felsefeleri, basının gayretleri, kitaplar, milyarlarca dolarlık destek ürünler, vitaminler, otlar, uzak doğudan, yakın batıdan gelen reçeteler, haplar?

Hem korkuyoruz, hem de çok zaman ayıramıyoruz. Hayatımız hızlı, zora gelemiyoruz; hayatımız bireysel ve önemli. Yoğun işlerimiz, gidecek yerlerimiz, kazanacak zaferlerimiz var. Hayatın sevk ve idaresi ile meşgulüz, muktediriz. İstiyoruz ki, bu arada bir şey olsun, ama basit olsun, hayatın keyfine, akıp giden hızına dokunmasın. Biz sağlıklı ve genç kalalım. Mesele bir hap olsun da yutalım.

Bu eskinin gençlik çeşmesi ütösisine benziyor; içinde yıkananı gençleştiren, her daim genç ve sağlıklı kılan. Değişen zamanla sadece mitin niteliği gibi. Şimdi bir gençlik çeşmesi ya da pınarına kimse inanmıyor ama aynı büyüklüğe sahip haplara, vitaminlere, otlara, supplementlere, gurulara inancımız tam.

Ama zaman zaman, belki son günlerde arka arkaya bir takım inanç zedeleyici haberlerin basına da sızdığına şahit oluyoruz. Yok, efendim öyle bol bol su içmenin pek de bir yararı gösterilememiş. Her gün kilolarca vitamin almak yararlı değil, tam tersine vücudun dengesini bozucu etkiler gösterebiliyormuş. Yani gençlik için hap yutmak, 'hapı yutmaya' da yol açabiliyormuş.

Aslında tıbbi bir öneri var. Basit ama uygulaması uzun ve süreklilik gerektiriyor. Dergimizin ilk sayılarından bu yana değişik hastalıklar için hastalık yönetimi yazıları yayınlıyoruz. Diyabet için, kardiovasküler hastalıklar, felçler, bunamalar için. Bu hastalıklar günümüzde mahşerin dört atlısı gibi; can alıcı ve ıstıraplı bir sona sürükleyen.

Tıbbın tüm bu hastalıklar ve diğerleri için son noktada ortaklaştığı öneriler ise basit: Şişmanlamayacağız, günlük belirli miktarda fiziksel aktiviteyi mutlaka gerçekleştireceğiz, stresten uzak duracağız, zihnimizi hep aktif tutacağız, sigara alkol kullanmayacağız. Hipertansiyon, diyabet vs. varsa iyi bir takip ve kontrol sağlayacağız; ki bunlar için de ilk hayat tarzı önerileri geçerli yine.

Gördüğünüz gibi basit ama günlük hayatımızla/zevklerimizle ilgili. Günlük hayat her ne kadar genellikle bir büroda oturarak ya da otomobil vs. ile seyahat ederek geçse de yorucu. Bu yorgunluğu genellikle TV karşısında yayılarak atmak gerek. Yine stresli iş hayatına sigara olmadan nasıl taham-



mül etmeli? Bu kadar yorgunluktan sonra kebaplar, canım yemekler başka kimin hakkı olabilir? Üstelik çalışmak için enerji gerekli. Aslında artık global bir makinenin dişlisi olmak demek olan çalışma hayatının verdiği zihin yorgunluğunu da en iyi TV dizileri gibi eğlenceler giderebilir. Sanat, kültür, düşünce hem bu kadar işin üzerine yorucu ve zahmetli hem de can sıkıcı, huzur bozucu. Hiç tarzımız değil.

Tıbbın bu basit önerilerinin nasıl yerine getirileceği ile ilgili de ayrıca çok müthiş ve incelikli mucizevi yöntemleri olan bir sektör var. Bütün 'sektör' bu önlemlerin en kolay biçimde nasıl gerçekleştirileceğine dair haplar satıyor. Oysa dönüşüm insanın zihninde olmak zorunda. Önce ruhumuzu, insanlığımızı canlandırmalıyız. O canlı olmazsa biz bedenlen canlı olamayız, ihtiyar(lamaz) yaşlarız.

Bir makinenin parçası içindir yıpranmak, eskimek ve işlevsiz hale gelmek. Oysa insan, hayatı boyunca takdir edilen vakit doluncaya kadar insandır; yaşamaktadır ve diğer insanlarla ilişki içerisinde. Zamanla bu ilişkinin ve insan olmanın tezahürleri değişse bile, bu böyledir. Yine bir makine aksamı tamir edilir, rektifiye edilir, eskiyince yenisi ile değiştirilir. Ama insanın kendini sürdürmesi kendi sorumluluğudur.

Hangi sihirli diyet programı DSÖ'nün açıkladığı ve 'Büyük bölümü açıktan olmak üzere bu yıl 100 milyon insan ölecek!' haberi kadar iştah kesici olabilir? Eğer tabii insanlığımız canlı ise. Şatafatlı iş yemeklerinde veya evimiz-

deki sıradan yemeklerimizde onların bir hakkı olduğu aklımıza düşmez mi?

Fiziksel egzersiz günde yarım saat düzenli yapılmalı; bunun için hemen bir spor/sağlık merkezine üye olunmalı, şık ve pahalı ekipmanlar alınmalı. Tabii sağlık/spor merkezine ödenen paralarla kalınacaktır. Bütün serencam birkaç günlüktür ama bu ataklar hemen her yıl tekrarlanır. Bunun hayatta bir karşılığı yoktur. Oysa işe yürüyerek gitsek de, mesela çok sıradan bir öneri ile benzin ya da taksi paralarını ihtiyacı olan çocukların eğitimine ayırsak. Motivasyonumuz nasıl olur? Günümüz yaşamının bizi içine hapsettiği bireysellik ve onun yukarıda bahsettiğimiz sona ilişkin korkulu rüyaları üzerine biraz umut ilave edebilir mi? Bu bizi insanlara, kültüre, sanata, gerçek olan, belki bizim kadar bile ömrü olmayan (Bir gazetede görmüştüm, şimdi şirketlerin ortalama ömrü çok kısalmış yaklaşık 30 yıl kadmış) bir şirketin kuruluşun veya başka bir işin dışısından başka bir şey olamayış durumundan uzaklaştırıp kendimize, gerçek bir hayata getirme ihtimali olmaz mı? 'İnsan isek ne için çalışıyoruz, bununla ne sağlıyoruz, ne yapıyoruz, nereye gidiyoruz' diye sormaz mıyız kendimize ve yaptığımız işte?

Artık sigara, alkol vs. konusuna hiç girmiyorum. Bu yazıda amacım hepimizin içinde yuvarlandığı hayata kendimiz açısından bir kuş bakışı atmak. Fikirleri siz geliştirin. Dediğim gibi, tıbbın sağlıklı yaş(ama)lanma için önerileri çok basit. Mesele hapı yutmamak için canlanmakta!