Degisik arkadaşlar tarafından bana en sık sorulan soru sağlığımla ilgili... Sağlığın nasıl? Ön celeri bu soruyu garip karşılardım. Sonra düşündüm ki, normal... Bizim kuşaktan o kadar çok insan kalp krizinden ve kanserden öldü ki... Kötü yaşam koşulları, sürekli stresin üzerine bir de ihmalkarlık binince böyle olması neredeyse kaçınılmaz oluyor.

Kötü koşullar bir yana ihmalkarlık ile bu koşulların sonuçlarının daha da kötüleştirilmesi sık gördüğümüz bir şey... Mesela Hannover'de 52 yaşında kaybettiğimiz İbrahim Sevimli kanser tedavisi için başvurduğunda artık çok geçti... Bunun gibi başka örnekler de var.

Ben kendine biraz dikkat eder geçinirim. Yine de 4 yıldır check-up yaptırmamıştım. Daha öncekilerde kolesterolün biraz yüksek olması dışında bir şey çıkmamış, ben de her yıl yaptırmayı ihmal etmiştim.

Neyse bu yıl yaptırdım. Kısaca raporumu vereyim:

Tansiyon normal, kolesterol biraz yüksek. Doktora göre felaket bir durum söz konusu değil ama dikkat etmem gerek. İyi kolesterol göstergelerinden birisi yüksek yani iyi, öteki yüksek değil. Ancak sürekli spor yapılırsa yükseliyormuş.

Ciğerler temiz ama yeterince çalışmıyorlar. Sporla ciğerleri açmam gerekiyormuş.

Karaciğer fonksiyon testleri normal, idrar tahlili normal, kan şekeri normal...

Sonuçta bana söylenilen, spor yapın...

Bundan önce göz kontroluna gitmiştim. İrsi olarak miyop olduğum için her yıl zaten kontrola gitmem gerekiyordu ama artık kontrolun kapsamı büyüdü.

Grünestar ya da yeşil yıldız gözde yaşlanmayla ortaya çıkan bir gelişme ve zamanında teşhis edilmezse körlüğe kadar gidebiliyor.

Bende izi bile yok.

Bir başka önemli nokta, göz tansiyonu... Bir gözdeki normal ötekisi sınırda. Ama miyoplarda az bulunan bir özellik olarak derinin göziçi kısmı kalın olduğu için sınırdaki değeri birkaç birim düşmek gerekiyormuş, yani orada da normal sınırları içindeyim.

Kulak... Altı yıl önce bana işitme testi yapmışlar ve normal çıkmıştı. Şimdi sol kulak normal

sağda biraz işitme kaybı var. Felaket düzeyde değil ama işitme grafiğinde görülecek kadar belirgin...

Nedenini biliyorum: Cep telefonu ile çok konuşmak... Hep sağ kulağıma dayarım telefonu ve uzun konuşunca da kulağım ağrır. Hemen gidip bir headset aldım. Telefonu kulağa dayamadan konuşabiliyorsunuz...

Şişman değilim... Boy 1.75, kilo 80.

İçki içerim ama bağımlılığım yok. Zaten karaciğerin sağlam olması da bunun göstergesi...

Sigarayı 17 yaşından beri içiyorum, ortalama ayda bir paket...

Doktor, bunu nasıl yapıyorsun, bana da öğretsene, dedi.

Özel bir yolu yok aslında, kendiliğinden oluyor. Yoksa her gün bunun için kendinizi zorlayamazsınız.

Bu yazıyı okuyan arkadaşlar unutmasınlar...

Kadınlarda yaş ilerledikçe göğüs tümörü ne ise erkeklerde de prostat odur. 60 yaş üzeri erkeklerin yüzde 40-50'sinde prostat büyümesi görülür, bu da idrarı zorlaştırır. Prostat kanseri de çok rastlanan bir kanser türü...

Bünye olarak anneme benzediğim için prostat derdim yok. O babamda var ama yapı olarak hiç benzeşmiyoruz. Hayatım boyunca midemden şikayetim olmadı mesela...

Ama arkadaşlar dikkat etsinler... Gerekirse bunun için de kan tahlili var.

Rapor bu kadardır!