

Bu yazıyı yazmamın nedeni çok sayıdaki insan arasındaki konuşmada sürekli olarak sağlık konusunun gündeme gelmesi ve benim de ister istemez konuşmamdır.

“Herkes hasta” şeklinde belirlemede bulunsam doğru değildir tabii ama abartmalı da olsa gerçeği de ifade eder. Hele de yaşı ilerlemiş olanlar arasında bu durum oldukça yaygındır. Sosyalistler arasında da benzerini görmek mümkündür.

Bir yandan haklı nedenleri var; hepimiz oldukça stresli bir hayat yaşadık. Yirmi yıl hapiste yatıp tahliye olmak eskiden ender görülen bir durumdu, bir süreden beri olağan kabul ediliyor. 20-30 yıl arasında halen hapisanede bulunanlar var, 30'u geçenlerin sayısı da giderek artıyor.

Hapishanelerin durumu malum, bu kadar yıl hapisanede kalanların ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşmaması neredeyse mümkün değildir.

Hapishanede daha az zaman bulunanlarda da genellikle 60 yaş civarında belirgin sağlık sorunlarına rastlanıyor.

Bu sorunların ortaya çıkmasında kişinin kendi katkısını da unutmamak gerekir.

“Zor şartlarda yaşamış olmak” bugünün gerekçelerinden birisi ise, diğer gerekçe de insanların kendi katkısıdır.

60'lı yaşlardan itibaren beden ya çöküyor ya da ciddi sinyaller vermeye başlıyor.

Yaşla birlikte normaldir diyebilirsiniz ama çevremizde gördüğümüz durum normalin üzerindedir.

Sağlık birikimdir. Yıllarca günde birkaç paket sigara içip sonra bıraktığınızda iyi bir iş yapmış olursunuz ama o sigaraların birikiminin daha sonra ortaya çıkacağından da emin olabilirsiniz.

Bir başka sık rastlanan sorun kilolu olmak ve şekerdir. Kanda şeker seviyesinin yüksek olmasının değişik nedenleri bulunuyor ama şeker deyim yerindeyse beladır; çok sayıda başka hastalığa yol açar.

Damarlarında yıllarca kan yerine alkol dolaşanların da bir süre sonra karaciğer sorunlarıyla karşılaşmaması mümkün değildir.

Sosyalistler çok içiyorlar, ülke içinde ya da dışında durum böyledir.

Göbek sizden önce köşeyi dönüyorsa bir süre sonra şeker ve yürümekte zorlanmak gibi sorunlarla karşılaşmamanız garip olur.

Bunlar sağlığımıza kendi yaptığımız olumsuz katkılardır.

İhmalciliği de unutmayalım. Çok sayıda insan açık hastalık sinyallerine rağmen doktora gitmiyor, “bir şey olmaz” sanıyor. Gittiklerinde de çok geç kalmış olabiliyorlar.

Devrimci İşçi'den İbrahim Sevimli'nin erken ölümü örneklerden birisidir. Doktora gittiğinde “Neden geldin ki, artık çok geç...” demiş.

Bu ihmalkarlık insanların daha az yaşamasına neden oluyor.

İbrahim Yalçın örneklerden birisidir. Beş yıl önce Paris'e gittiğimde hatırlıyorum, yüzüne bakınca sağlığının iyi olmadığını anlamamak mümkün değildi. Doktora gidiyordu ama kendisine de hiç dikkat etmiyordu. Sigara büyük sorundu, "elektronik sigara içiyorum, zararı yok" anlayışıyla kendisini kandırmayı da ihmal etmiyordu.

Sigara ile yüksek şeker birleşti mi, pankreasın iflas etmesi neredeyse zorunlu sonuç oluyor.

Dünya Sağlık Örgütü'nün raporlarına göre akciğer kanseri nedeniyle ölümler azalırken, pankreas kanseri gittikçe yükseliyor. İbrahim'deki de aynı sorundu. Öğrenebildiğim kadarıyla Rıza Salman'da da ikisinin birleşmesi belirleyici olmuş.

"Çağımızın vebası kanser" bence yanlış bir belirlemedir. Kanser eskiden de vardı ama teşhisi konamıyordu ya da başka hastalık zannediliyordu.

Kanserin kapitalizmle ilişkisi vardır ama bağlantıyı burada bırakmak yanlıştır çünkü son 200 yılda insanın ortalama yaşama süresindeki büyük artışı açıklayamazsınız.

Sürekli stres sağlığın bozulmasının, kalp krizlerinin, sigara ya da içkiye sarılmanın önemli nedenlerinden birisidir. Kapitalizmde stressiz hayat neredeyse mümkün değildir. İnsan psikolojik olarak sorunlu olunca bunun bir şekilde bedene vurması kaçınılmazdır.

Stresi ortadan kaldıramasanız bile azaltmanın yolları vardır.

Bir başka önemli sorun beslenmeyle bedene giren çok sayıda kimyasaldır. Bu durum her ülkede bulunmakla birlikte Türkiye'de özellikle fazladır.

Kanserin değişik çeşitlerinin büyük oranda arttığını değişik yayınlardan izlemek mümkündür. Rusya tonlarca domatesi "fazla kimyasal içerdiği" gerekçesiyle geri çevirmiş, benzer durum çilekte de yaşanmıştı. Bunlar duyduklarımızdır, duymadıklarımız bunlardan fazla olsa gerektir.

Bu domatesler denize dökülmüyor, iç piyasaya veriliyor.

Yüksek hava kirliliğiyle bol miktarda sigara birleşince akciğer hastalıkları da kaçınılmaz oluyor.

Sonuçta hepimizin sağlığı bir gün bozulacak ama bunu erkene almak için çabalamanın da gereği bulunmuyor.

Kendinize biraz olsun dikkat etmeniz için aktif hayattan çekilmeniz gerekmez...

Anladık zor şartlarda yaşadık ama sağlığımızın bozulmasına kendi katkımız da az değildir. En azından düzenli muayene olup mevcut durumumuz hakkında daha iyi bilgi sahibi olabiliriz. Çođumuz o bilginin gereklerini de yerine getirmez, orası ayrı...

“Tavsiyede bulunması kolay, kendin yapıyor musun?” diye sorabilirsiniz.

Yapmaya çalışıyorum, diyeyim.

İki yılda bir genel sağlık kontrolüne yine gittim. “Kan değerleriniz eskiden iyiydi, şimdi daha iyi olmuş” dediler ve listeyi verdiler. 25 ayrı kan değeri, hepsi normal. Dikkatimi çeken kolesterolün biraz azalması ve iyi kolesteroldeki artış oldu. Kolesterol hastalık sayılmıyor ama dikkat edilmesi gerekiyor. Düşmesi gereken kötü kolesteroldür, iyisinin artması gerekiyor. Bu artışı omega 3 ile sağladım diyebilirim.

Her sağlık kontrolünde şeker değeriyle ilgili endişelenirim, nedeni ise eskisine göre azaltmakla birlikte dondurma ve çukulatayı sevmemdir. Üç ayrı şeker değerinin hepsi normal yani beden şekerini hallediyor. Bunun nedenlerinden birisi de beynin fazla çalışması sanıyorum çünkü beyin şekerini özellikle harcayan bir organdır.

Kilo sorunun yok, gözler iyi, dişlerim eskiden beri iyi değildir, hareket sorunu da bulunmuyor ama yüksek tansiyon var. Aslında kilosu normal, sigara içmeyen ve tuzla arası da iyi olmayan birisinde bunun olmaması gerekirdi ama var. Yüksek tansiyonun irsi yanı da bulunuyor, bünyem anneme benzer ve onda da vardı. Yüksek tansiyonu o da benim gibi tesadüfen öğrenmiş; tansiyonunu ölçmüşler, yüksek...

Bedensel olarak daha fazla hareketli olmak çözümlerden bir tanesidir, diğerlerini doktorla konuşmam gerekecek...

İrsi neden en fazla yüzde 30 etki yapar, gerisi kendinize bağlıdır.

65 yaş üstü erkeklerin yüzde 70'inde görülen iyi huylu prostat büyümesi bende bulunmuyor çünkü babama hiç benzemiyorum.

Eskiden iyi bir yürüyüşçüydüm ama yıllardır bıraktım diyebilirim, fırsat yaratıp yeniden başlamak gerekiyor.

Eğer sağlığınıza dikkat etmeyi hayat tarzınızın bileşeni durumuna getirirseniz, bu konuda kafanızı yormanız da gerekmez. Sağlığa dikkat etmek ekonomik olarak daha ucuzdur, mesela günde bir paket sigaranın aylık maliyetini hesaplayın bakalım...

Yıllarca beyninizi iyi çalıştırmış ve doldurmuşsanız, yaşın ilerlemesi beynin fonksiyonlarını epeyce az etkiler...

Burada önemli olan hafızanızın iyi olmasıdır ve bu da kendiliğinden olmaz, eğitim işidir. Beynin nasıl çalıştığı halen yeterince çözümlenememiş olmakla birlikte önemli bazı konular açıklığa kavuşmuştur. Beynin değişik bölgeleri bulunuyor (kısa-uzun vadeli hafıza üniteleri ve diğerleri gibi), bunların mümkün olduğu kadar birbiriyle ilişkili çalışması önemlidir. Bu durum öğrendikçe öğrenmenin kolaylaşması anlamına gelir çünkü yeni bilgi eskisine eklenir. Bu da kendiliğinden olmaz, yapmanız ve giderek alışkanlık haline getirmeniz gerekir. Aksi durumda

Türklerde sıkça görüldüğü gibi değişik bilgi kümeleri yan yana durur, aralarında ilişki kuramazsınız.

Nöron aktivitesi beynin çalışmasının esasıdır. Bunların bir bölümü zamanla ölür ama beyin sürekli yenilerini üretebilir. 90 yaşından sonra bile aktif bir beyin yeni nöronlar üretebiliyor.

“69 yaşında bu nasıl bir performans?” diye sorulduğunda bunun “yılların birikimi” olduğu cevabını veriyorum ve insanlar bana yaşımı sürekli hatırlatmasalar sadece doğum günlerimde hatırlıyorum diyebilirim.