

LİPÖDEM SENDROMU: EVRİMSEL BİR UYUMSUZLUK

Ahmet Karacalar

Çizer

Victoria Johnson



ISBN: 978-625-7237-71-0

1. Baskı: Mart 2023

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden ve yazardan izin almadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Yazardan Direkt – Türkiye

Yazardan Direkt Elektronik İletişim Tanıtım Paz. ve Tic. Ltd. Şti

Altın-tepe mah. İstasyon Yolu sok. No: 3/1

Maltepe / İstanbul

Tel: 0216 3011213

Sertifika No:47456

Baskı ve Cilt

VADİ GRAFİK TASARIM VE REKLAM LTD.ŞTİ.

Yenimahalle / ANKARA

Sertifika no: 47479

LİPÖDEM SENDROMU: EVİRİMSEL BİR UYUMSUZLUK

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	1
SIFIRINCI OLGU: KİBELE	5
LİPÖDEM: GERÇEKTEN NEDİR?	18
LİPÖDEM KALITSAL BİR DURUM MU?	22
LİPÖDEM AĞRILI MIDIR?	23
LİPÖDEM EVRELERİNDE KARIŞIKLIK	25
LİPOHİPERTROFİ, LİPÖDEM İÇİN BİR ÖNCÜ MÜ?	27
HER HASTANIN BİR HİKÂYESİ VARDIR	28
LİPÖDEMDE TEŞHİS	30
MENDEL BEZELYELERİ VE LİPÖDEM	32
PATOGENEZ	35
DERİMİZİN SÜNGERİ: TEMEL MADDE	37
DERİMİZİN KAUÇUK BANTLARI: ELASTİN	38
ENFLAMASYON: İÇİMİZDE GÖRÜNMEYEN YANGIN	39
KILCAL MİKRODOLAŞIM	40
KISIR DÖNGÜ	42
DİZ SORUNLARI	44
ÇORAP İZLERİ	46
BAYGINLIK	48
YAĞ HÜCRELERİ İNSANLIĞIN DÜŞMANI MIDIR?	51
HORMON SAVAŞLARI	54
KAHVERENGİ YAĞ DOKUSU VE TERAPÖTİK POTANSİYELİ	58
SELÜLİTİS, SELÜLİT VE DERİ BARİYERİ	59
EVİRİMSSEL UYUMSUZLUK OLARAK DÜZ TABAN	63
VARİS SORUNLARI: BAŞKA BİR ADAPTASYON SORUNU	67
ELEVASYON	71
PALEOLİTİK BESLENME: GERÇEK Mİ YOKSA MİT Mİ?	72

ŞİMDİKİ ZAMAN FARKINDALIĞI	86
ANTİK BİR HORMON: D VİTAMİNİ	91
İNSAN BİYOLOJİSİNDE MAGNEZYUM	95
C VİTAMİNİ ÜRETME YETENEĞİMİZİ KAYBETTİK	97
SPONTANE FİZİKSEL AKTİVİTE	100
DENİZ TERAPİSİ	104
VAGUS TONUSU	108
MİKROBİYOTA	113
SİRKADİYEN SİSTEM	119
BASINÇLI ÇORAP, LİPÖDEM HASTALARININ DOSTUDUR	125
LİPÖDEMİN ANA TEDAVİSİ OLARAK LIPOSUCTION	127
TEDAVİ OLMAYAN LİPÖDEM	129
LİPÖDEMDE KARİYER YOLCULUĞUM	131
LİPÖDEM AMELİYATINDA RİSK ANALİZİ	136
BARİATRİK CERRAHİYE (OBEZİTE CERRAHİSİ) DİRENÇ	137
AFRODİT YENİDEN DOĞUYOR	138
KÜLKEDİSİ'NİN AYAKLARI VE KIRMIZI KANEPE	140
PALEOLİTİK YAŞAM TARZI YENİDEN YÜKLENDİ	144
KAYNAKLAR	147

Yaşam amacını bul, bulamazsan yaşam amacını yarat.

ÖNSÖZ

Lipödem, sıklıkla obezite ile karışan bir sendromdur. Çoğunlukla gözden kaçırılan fakat giderek artan bu sağlık sorunu, Batı toplumunda kadın nüfusunun %10'unu etkiler. Alışılmışın dışında bir bakış açısından konuyu ele alan bu kitap, özellikle evrimsel geçmişimizin lipödeme nasıl katkıda bulunduğunu, "en uygun olanın yaşaması" evrimsel kuramı ile nasıl açıklanabileceğini, evrimsel ilkelerin nasıl lipödeme uygulanabileceği ile ilgileniyor. İlk lipödem olguları, Anadolu'da gerçekleşmiş olan tarım devrimi ile yakından ilişkilidir.

Bu kitabı yazmamı tetikleyen; köklerini tarım devriminde bulduğum ve bunun evrimsel bir uyumsuzluk olduğunu fark ettiğim bir "euroke" deneyimiydi. Ancak Pandemi olmasaydı, içinde bulunduğum yoğun program nedeniyle muhtemelen yazılamayacaktı. Mart 2019'da bir lipödem hastasının ameliyatını yaptık. Yakınlarda bir şehirden gelen hasta sorunsuz bir şekilde taburcu edildi. Bu işlemden birkaç gün sonra da sokağa çıkma yasakları başladı ve ameliyatlar yapılamadı. Hasta, baş dönmesi ve çarpıntı şikâyeti ile bizi aradı. Acil servise gidip bazı tetkikler yaptırması gerekiyordu. Hastayı, Covid enfeksiyonu kapmış hastalarla dolu bir hastaneye göndermek ile evde takip arasında büyük bir ikilem yaşadık. Hastanın ameliyat olduğu tam donanımlı hastane aranıp biz gelene kadar bazı tetkiklerinin yapılması istendi. Acil servis doktoru hastayı göndermemizi, çünkü acil servisin pek çok ateşli hasta ile dolu olduğunu anlattı. Nekahet dönemindeki bir hasta için Covid'e yakalanmak katastroof olurdu. Başka bir hastane bulundu ancak hastanın tahlillerini değerlendirecek dahiliye uzmanı da Covid'e yakalanmıştı ve karantina altındaydı. Hasta Covid'e yakalanma korkusu ile evine geri döndü, kısa bir süre içinde bulguları kaybordu, hepimiz rahatlamıştık. Herkes için zor dönemlerdi ancak bu kitabın yazılabilmesi için bana serbest zaman verdiğini kabul etmeliyim.

Lipödem hastaları, pek çok yerden gelen bilgi bombardımanı altındadır. Bu onlar için önemli bir sıkıntı kaynağı. Bilgilerin güvenilir bir kaynaktan geldiğini nasıl anlayacağız? Bilimsel dergilerde çıkmış

Çalışmaların değerli olduğu kuşkusuz. Gri literatür dediğimiz web siteleri, bloglar, reklam yazıları vb. değerlendirmesi zor kaynaklar.

Kültürümüzde bir söz var: Bir deli bir kuyuya taş atmış, 40 akıllı çıkaramamış. Bazen gerçekten durum bu. Yanlış bilgilendirme, düşün- düğümüzden çok daha fazla zarar verebiliyor.

Bilgilerin güvenilirliğini anlamak ve bilinçli bir internet kullanıcı olmak için bazı kriterler var. Bilgi ne kadar yeni? Site ne zaman güncellenmiş? Yazar kim? Bundan ıkartı nedir? Sitede reklam var mı? Referans kullanılmış mı? Bu kriterler, internetteki bilgilerin güvenilirliği açısından önemlidir.

Kitaba bazı ilginç hasta hikâyeleri ekledim, bunlar kendi gözlemlerim. Kanıta dayalı tıp hiyerarşisinde randomize (deneklerin rastgele seçildiği) kontrollü çalışmalar en tepede yer alır. Olgu raporlarının da tıbbın ilerlemesinde ayrı bir değeri var. Tek bir olgu, ayrıntılı bir araştırmanın başlangıcı oluşturabilir. Osler şöyle diyor: “Her zaman not al, olağan dışı olanı kayıt altına al ve yayınla.”

Benim kuşağımın formal tıp eğitiminde eski hocalar ilginç bir terim- den bahsederlerdi: “sense clinique”. Fransız akımının etkisi altındaki Osmanlı’nın son zamanlarından gelen Fransızca bir kelime ve “klinik sezgi” anlamında. Bunun bazı doktorlara özel bir yetenek olduğu, hasta muayene odasına girerken teşhisini koydukları anlatılırdı. Günümüzün kapital motivasyonlu sağlık sektöründe, doktorların erozyona uğramış ünlerinin restorasyonu için tıp eğitime eklenebilir.

Eski hocalar, hasta merkezli bir tedavinin önemini vurgulayıp durdu- lar. Hipokrat’ın ünlü aforizmasına atıfta bulunarak; “Hastalık yoktur, has- ta vardır.” Bu teknoloji tabanlı günümüz tıbbında meslekten silinmiş bir yaklaşım gibi görünüyor. Ayrıntılı bir hasta öyküsü ya da ayrıntılı bir mua- yeneye zaman kalmıyor ve hızlıca geniş kapsamlı testlere başvuruluyor.

Kuşkusuz ileri tetkikler bazı durumlarda gerekiyor. Ancak lipödem gibi teşhisinin Hipokratik yaklaşımlarla yapılabileceği durumlarda MR veya lengostintigrafi gibi testlerin bile pek yeri bulunmuyor.

Hekimler hastalarını “her hastanın bir öyküsü vardır” gerçeği ile büyük dikkatle dinlemek zorunda. Bu sadece medikal faydalar sağlamaz; her öykü, içinde eğitici yaşam dersleri de barındırır.

Tıp eğitimimin ikinci yılında Latince dersi verilirdi. Anlatılan aforizmalardan birisi, “Bene diagnoscitur, bene curatur” yani “İyi teşhis, iyi tedaviyi getirir.”

Helenistik dönemde iki meşhur tıp okulu vardı. Birincisi Knidos’ta ampirik tıp okulu, diğeri Kos’ta felsefi tıp okulu. İki okul arasında kıran kırana bir rekabet yaşanıyordu.

Knidos, Datça yarımadasının en uç noktasında olup MÖ 700’de sadece tıp okulu değil, ticari açıdan da önemli bir merkezdi. Benim için farklı enerjilerin olduğu özel bir bölge. Diğer okul ise Halikarnas’ın (Bodrum) karşısında yer alan Kos.

İki çok önemli tıp okulunun birbirine çok yakın bir alanda olması ayrıca ilgi çekici. Kos adasındaki okulun master hekimi meşhur Hipokrat’tı. Knidos’unki ise Euryphon. Knidos tıbbı, hastayı değil, hastalığı ön planda tutuyordu. Kos tıbbı ise tam tersiydi ve ayrıca fiziksel bulguların değerlendirilmesine çok önem veriyordu. Hipokrat’ın okulu klinik gözlemlere dayalı öğretiler üzerinden ilerlemişti.

Modern tıp Hipokrat’ın izinde ilerlerken son dönemde “hastalık yoktur, hasta vardır” temel ilkesini göz ardı ederek Euryphon’ın ilkelerine dönmüş görünüyor. Kos okulu ne yazık ki 2500 sene sonra rakibine yenilmiştir.



Resim 1: Yaşama İçgüdü

SIFIRINCI OLGU: KİBELE

Ankara Anadolu Medeniyetleri Müzesi'nde; tahtında oturan, iki tarafında Anadolu leoparlarının olduğu, pişmiş topraktan Ana Tanrıça heykelciği sergilenir. Unesco'ya göre heykelciğin çıkarıldığı Çatalhöyük, erken dönem tarım hayatını ve ilk yerleşim yerlerini gösteren en önemli bölgedir. MÖ 6000'lere uzanan bu eser, Anadolu Ana Tanrıça'sını sembolize ederken kadın doğurganlığını ve bereketi de temsil eder.

Ana Tanrıça heykelciği; manşet bulgu olarak bilinen ayak bileklerinde yağ yığılması hatları, üst bacak ve kollarda orantısız kalınlaşmalar, diz eklemine örten lipödemli yağlar ile tipik bir lipödem hastasını temsil ediyor gibi görünmektedir. Normal ve anormal doku arasındaki keskin hat, lipödem önemli bir bulgusudur. Sadece bilekte değil kalça-bel hattında da görülür. Sarkık meme ve karın, yeni yapılmış doğumun işaretidir. Bacakları arasında yeni doğmuş bebeğin başı görülür. Anadolu leoparı kutsal bir hayvan olup Tanrıça'nın, doğa üzerindeki sınırsız gücünü temsil eder (Resim 2).

Neolitik dönemde lipödemli kadınlar kesinlikle kutsal ve saygıdeğer figürler olmuştur. En uygun olanın yaşamasına dayalı evrimsel teori, lipödemli kadınların neolitik dönemde neden hayatlarını sürdürmede ve doğurganlıkta başarılı olduğunu açıklayabilir. Erkeklerle çekici görünmelerinin altında da bu yatıyor olabilir. Onlar o zamanın güzellik ideallerini temsil ettiler. Sadece tanrısal bir güç kıtlıkta bile yaşayabilir, çocuk doğurabilir ve süt verebilirdi. Onlar Kibele oldular ve tahta oturdular. Ana Tanrıça olarak tapınılmayı hak ettiler.

Evrimsel bakış açısından; depolanan yağ uyum sağlamaya yönelikti ve kıtlık boyunca yaşamalarına yardımcı oldu. Yaşayan organizmalarda çekicilik kriterleri değişkendir. Örneğin tavus kuşunda en renkli tüyler, en kuvvetli genleri aktarmanın belirgin göstergesidir ve bu nedenle çekicilik kriteri olmuştur. Güzellik, bu özelliklerin dışarı yansımasıdır. Bu nedenle güzeli görmek için evrimleştik. Kibele Anadolu'daki antik Grekler tarafından benimsendi. Antik Dönem'den de Roma'ya taşındı.

Gelişen ve değişen yaşam koşulları ile güzellik idealleri zaman içinde değişti ve Artemis (Diana) yeni ideal oldu (Resim 3). Bir başka deyişle Artemis, Kibele'yi tahtından indirir; yeni bereket ve doğum tanrıçası olur.



Resim 2: Kibele