

S a ğ l ı k K ö ŝ e s i



Kocaeli Üniversitesi Tıp
Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Anabilim Dalı
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
& Aile Hekimliği Uzmanı
Yard.Doç.Dr.
Selim ÖNCEL
Selim.Oncel@kocaeli.edu.tr

Merhaba, sevgili okurlar... Bu hafta, üç yazıdır devam eden spina bifida konusuna son noktayı koyacağız. Anımsarsanız, geçen hafta spina bifidanın tedavisinden söz ediyorduk.

Sezaryen doğum

Sezaryen doğum, spina bifida tedavisinin bir parçası olabilir. Spina bifidaların önemli bir kısmı doğumdan önce tespit edilir ve spina bifidalı bebekleri doğurtmanın en güvenli yolu, Sezaryen doğumdur. Doğum eylemi başlamadan önce bebeğin doğurtulması, bebeğin açıkta duran sinirlerinin göreceği zararı azaltabilir; bu nedenle günümüzde kadın hastalıkları ve doğum uzmanlarının çoğu, Sezaryen doğumu tavsiye etmektedirler. Böyle planlanmış bir doğumun bir başka avantajı da doğumdan hemen sonra çocuk sinir cerrahisi ekibine girişim için hazırlanma fırsatı vermesidir.

Doğum öncesi cerrahi girişim

Araştırmacılar, spina bifidalı bebeklerin daha doğmadan önce ameliyat edilmelerinin etkililik derecesini

araştırmaktadırlar. Bu deneysel, tartışmalı, dolayısıyla yaygın olarak uygulanmayan işlemde, yani doğumdan önce, ana karnındayken uygulanan ameliyatta cerrahlar, hamile annenin rahmini cerrahi yöntemlerle görünür hale getirip rahmi açarlar ve ana rahmindeki bebeğin omuriliğinin tamerini gerçekleştirirler. Ameliyat, gebeliğin 19-25. haftalarında yapılmaktadır.

Bebeğin daha ana karnındayken ameliyat edilmesini savunanlar, spina bifidalı bebeklerde sinir işlevlerinin doğumdan sonra hızla kötüye gittiğine, dolayısıyla spina bifidanın tamerinin rahim içinde yapılmasının daha iyi olacağına inanmaktadırlar. Bugüne kadar ameliyatı ana rahmindeyken yapılan çocukların beyin işlevlerinin daha iyi olduğu ve şanta daha az oranda ihtiyaç duydukları gözlenmiştir; ancak bağırsak ve mesane işlevleri daha iyiye gitmiş gibi görünmemektedir. Doğum öncesi cerrahinin bir dezavantajı da, prematür doğuma yol açması nedeniyle, ana rahmindeki bebek için ciddi bir ölüm tehlikesi getirmesidir.

Sonuç olarak karşımıza şu soru çıkmaktadır: Menengomyeloseli ana rahminde tedavi etmek gerçek bir yarar sağlar mı? Amerika Birleşik Devletleri'ndeki (ABD) Ulusal Çocuk Sağlığı ve İnsan Gelişimi Enstitüsü, bu sorunun yanıtını bulabilmek için Menengomyeloselin Tedavisi adı verilen geniş kapsamlı ve uzun süreli bir klinik araştırma yürütmektedir. Şimdilik bu riskli tekniğin omurgayı doğumdan sonra kapatan, geleneksel cerrahi yöntemden daha etkili olup olmadığı belirsizdir.

Korunma

Folik asit, bebeğin gelişiminde kritik öneme sahip bir maddedir. Gebeliğin gerçekleşmesinden en az bir ay önce ve gebeliğin ilk üç ayı bo-

BANA OLMAZ DEME!

Türkiye'de her yıl yaklaşık **5000 BEBEK SPINA BIFIDA İLE DOĞUYOR!**

Hamile Kalmadan Önce **FOLİK ASİT VİTAMİNİ** almaya başlayın, **BEBEGİNİZ SAĞLIKLI DOĞSUN.**

NTD eğitimi projesi

Sağlıklı kuzular, güvenli annelik için.

Spina Bifida: omurga açıklığıdır. Bazen omurga, omur ve diğer kemikler, doğru şekilde gelişmez ve bu nedenle doğumdan önce tespit edilir.

yunca alındığında folik asit, spina bifida ve diğer nöral tüp kusurlarının meydana gelme olasılığını büyük oranda azaltmaktadır.

Ne kadar folik asit almak gerekir?

Spina bifidayı önlemek için gebeliğin ilk haftalarında, nöral tüp kapanmadan önce, yeterli miktarda folik asit almak, çok önemlidir. Birçok kadın bu döneme kadar gebe kaldığını anlamadığı için ABD'deki Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri ve Tıp Enstitüsü gibi, tıp uygulamalarında otorite olarak kabul edilen kuruluşlar; doğurganlık çağına gelen bütün kadınların günde 400 mikrogram (µg) folik asit takviyesi veya porsiyon başına %100

(400 µg) folik asit ile güçlendirilmiş kahvaltılık tahıl almasını önermektedir. Bir ürünün ambalajındaki besin değerleri bölümüne bakıldığında o ürünün folik asit - folik asit, doğal biçimi olan "folat" olarak da yazılmış olabilir- içerip içermediği ve ne kadar folik asit içerdiğini öğrenmek mümkündür.

Kadın hastalıkları ve doğum uzmanlarının çoğu, günde 1 mg folik asit takviyesinin çocuk sahibi olmayı düşünen kadınlar için en uygun yaklaşım olduğu düşüncesindedir. Yüksek miktarda folat alımı, B12 vitamini eksikliğinin neden olduğu, pernisiyöz anemi denen ve özellikle orta-ileri yaştaki erişkinleri etkileyen bir tür kansızlığı maskeleyebilir. Bundan dolayı beslenme genel nüfus için tavsiye edilen folik asit miktarı düşük tutulmuştur; ancak yüksek miktarda folat alınmasına bağlı olarak, gebelik beklentisi içindeki bir kadında mevcut bir pernisiyöz aneminin belirti veya bulgu vermemesi son derece düşüktür.

Vitamin takviyesine ek olarak, folattan zengin, sağlıklı bir beslenme gereklidir. Bu vitamin kuru baklagiller, turunçgiller ve tam taneli besinler ile brokkoli ve ıspanak gibi koyu yeşil sebzelerde bulunur; ancak vücudumuz folatı, sentetik folik asidi emebildiği kadar kolay ememez. Bunun sonucu olarak, çoğu kişinin önerilen miktarlarda folatı yalnızca diyet yoluyla alması mümkün olmamaktadır; bu nedenle spina bifidayı önlemek için vitamin takviyesi gereklidir. Folik asit, yank dudak, yank damak ve bazı kalp anormallikleri gibi başka doğum kusurlarını da engelleyebilir.

Yüksek dozlar ne zaman gerekli?

Spina bifidalıysanız veya çocuğunuzda spina bifida varsa o zaman gebe kalmadan önce ekstra folik aside ihtiyacınız var demektir. Nöbet önleyici ilaçlar alıyorsanız veya diyabetiniz varsa da yüksek doz folik asitten yarar görebilirsiniz. Bu durumlarda folik asidin önerilen dozları, gebeliğin meydana gelmesinden bir ay öncesinden başlayarak ve gebeliğin ilk ayları boyunca 4 000 µg'a (4 mg) kadar çıkabilir.

Böyle yüksek miktarlarda folik aside gereksinim gösterecek bir durumunuz varsa doktorunuzla bu konuyu konuşun. Fazladan multivitamin almayın; çünkü fazladan aldığınız multivitaminlerin içindeki başka vitaminler, size ve bebeğinize zarar verebilir.

Burada yeri gelmişken, sizin sağlık durumunuzun sadece size özel olduğunu ve yazımda okuduğunuz vitamin takviyesi önerilerimin kendi doktorunuzun tavsiyelerinin yerine geçmeyeceğini belirtmeliyim.

Hastalıkla başa çıkma yolları

Yeni doğmuş bir bebeğin spina bifida gibi ağır bir tıbbi kusuru olduğu haberi, doğal olarak anababayı acı, kızgınlık, hüsrana ve mutsuzluk gibi duygulara sevk edecektir; ancak umutlu olmak için iyi bir neden vardır ki, o da spina bifidalı kişilerin çoğunun hareketli ve üretken bir yaşam sürdürdükleridir.

Spina bifidalı çocukların çoğu, uzun mesafeler için tekerlekli sandalyeye gereksinim duysalar da, en azından kısa mesafeleri baston veya koltuk değneği gibi araçların yardımıyla yürüyebilirler. Bu araçları kul-

lanmak, çocuğun tıbbi durumunu telafi etmesine ve daha çok bağımsız hareket etmesine olanak sağlar.

Birçok spina bifidalı çocuğun zekası normaldir; ama öğrenme sorunları için küçük yaşta eğitimsel müdahalelere ve okula alışmak için öğretmenlerden veya danışmanlardan ekstra yardım almaya gereksinimleri olabilir. Spina bifida gibi bir fiziksel kusur, duygulanımsal ve toplumsal sorunlara da yol açabilir. Spina bifidalı çocukların akranlarıyla birlikte etkinlikte bulunmaları ve bağımsız bir yaşam sürmeleri için cesaretlendirilmeye ihtiyaçları vardır. Bu çocukların neyin normal işlev olarak kabul edildiğini hiç bilmedikleri ve çoğunlukla durumlarına takdire şayan bir şekilde uyum sağladıkları akıld tutulmalıdır.

Destek kümeleri

Çocuğunuz spina bifidalıysa bu hastalıkla başa çıkmaya çalışan diğer anababalarla bağlantı kurmanız yararlı olacaktır; çünkü spina bifida ile yaşamının götürdükleri ve getirdikleri ile ilgili yaşantıları paylaşmak, kendisinde veya çocuğunda spina bifida olan bir kişi için, yalnız olmadığını hissetmesi açısından çok önemlidir.

Bu konuda ülkemizde en büyük desteğin Spina Bifida Derneği'nden sağlanabileceğine inanıyorum. İlimizde de bir şubesi olan derneğe (0 262) 331 48 11 numaralı telefondan veya www.spinabifida.org.tr, www.spinabifidatr.org, www.spinabifidabursa.org bağlantıları aracılığıyla ulaşılabilir.

Haftaya buluşana değin mutlu günler, mutlu haftalar...