

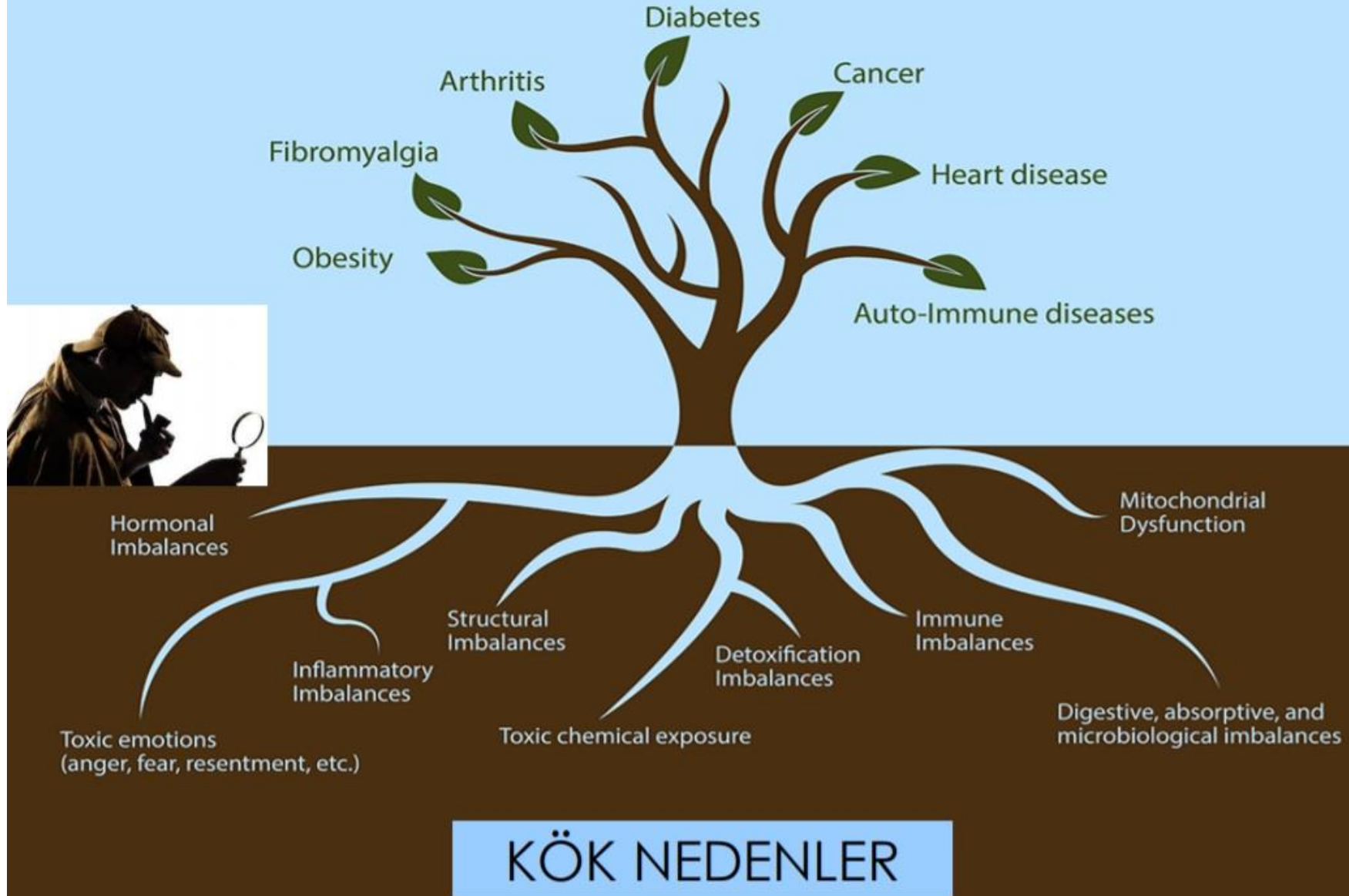
Geleceğin Tıbbı: Fonksiyonel Tıp

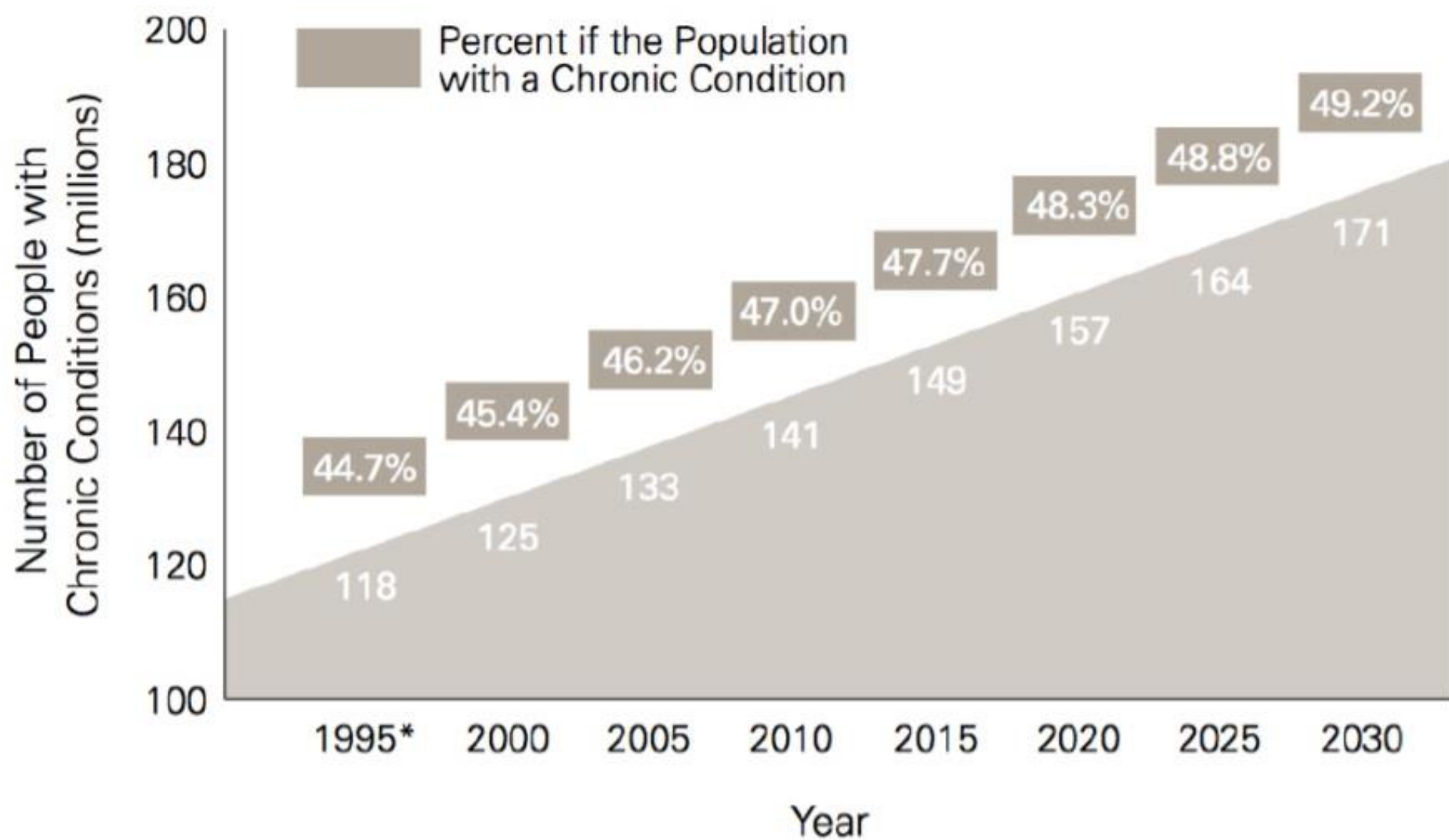
Dr. Mürsel Yavuz

Fonksiyonel Tıp



HASTALIKLAR





Source: Wu, Shin-Yi, and Green, Anthony. *Projection of Chronic Illness Prevalence and Cost Inflation*. RAND Corporation, October 2000.

Türkiye'de Kronik Hastalıklar:

- 500 bin kanser hastası (Her yıl yeni 160 bin hasta)
- 7,5 milyon diyabetli (TURDEP 2)
- 10 milyon pre-diyabetli
- 4 milyon böbrek hastası (120 bin diyaliz hastası)
- %30 u aşan infertilite
- Obezite'de Avrupa 1.si / dünya 8.si
- 400 bin Alzheimer hastası
- Her geçen gün artan psikolojik rahatsızlıklar

Peki Kronik Hastalıklar Neden Artıyor?

- 1. Beslenme (Gıdalar ve beslenme alışkanlıkları)
- 2. Sedanter yaşam
- 3. Çevresel Toksisite
- 4. Kapalı ortamlarda geçen yaşamlar
- 5. Kronik stres
- 6. Parçalanmış aile ve kötü sosyal ortam
- 7. Yoksulluk
- 8. Yaşlı Nüfusun artışı

BESLENME

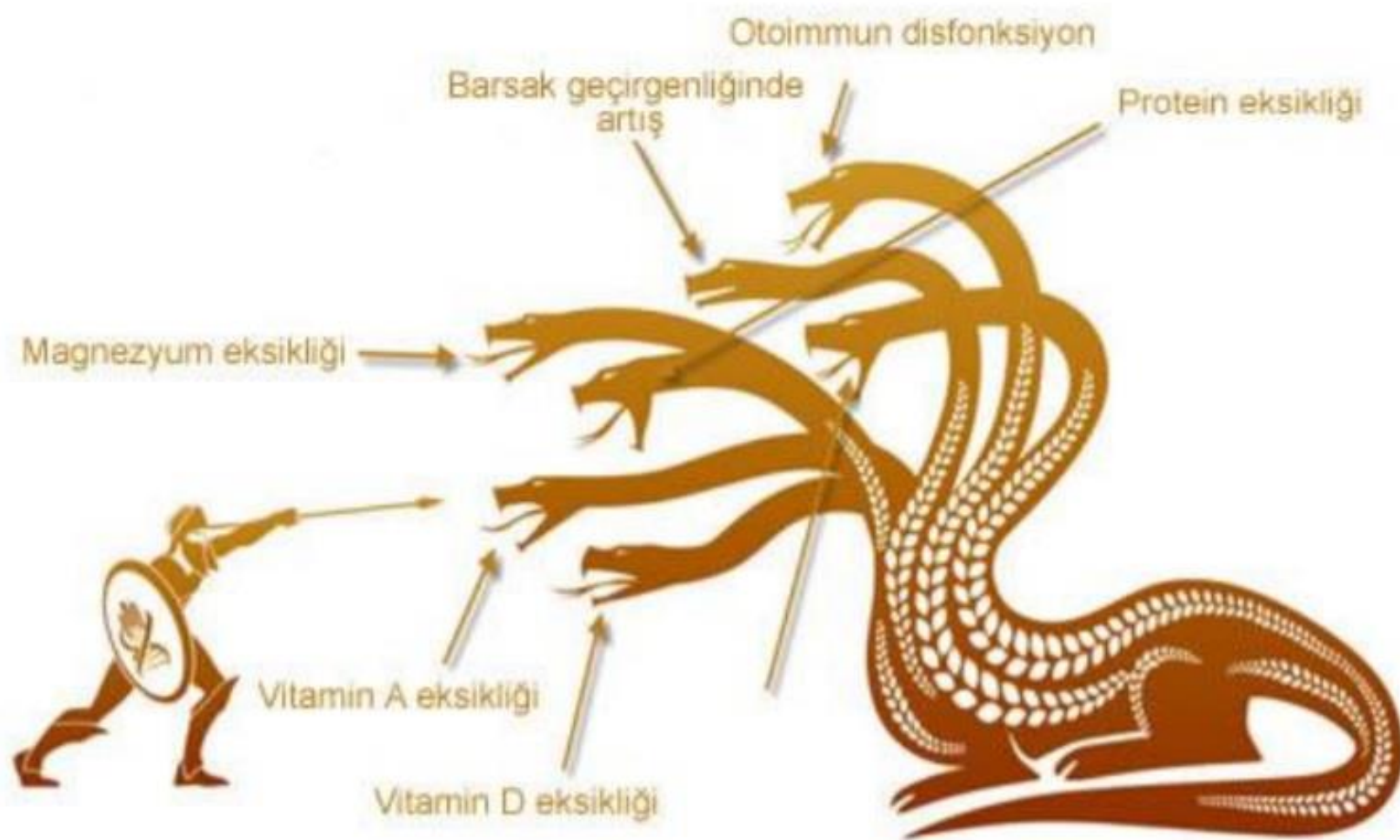


ŞEKER



- Her türlü bisküvi, çikolatada, sakızlarda, kola ve meşrubatlarda **NBŞ/tatlandırıcı/şeker var.**
- Fasulye turşusunda
- Mısır konservesinde
- Fındık ve fıstık kremasında ve ezmesinde
- Nar ekşisinde
- Makarna sosunda hep şeker var.
- Mayonez/Ketçap
- Hazır çorba
- Aromalı soda
- Meyve suları, enerji içecekleri ve limonatalar
- Ucuz ballar

Ve maalesef hayatımızın merkezinde yer alan
GLUTEN....



Çevresel Toksisite



Çevresel Toksisite



SAĞLIK SİSTEMİMİZİN SIKINTILARI-1

- Hastalara **yeterli zamanı ayıramıyoruz** ve gereken ilgiyi gösteremiyoruz.
- **Aşırı uzmanlaşmanın özendirilmesi** nedeniyle, geniş bakış açısına sahip **(Bütüncül Bakış Açısı)** teşhis doktorların sayısı maalesef çok az. Her doktor kendi uzmanı olduğu organ ya da sistem çerçevesinden bakıp bir tedavi planlıyor.
- Klavuzlar ve kanıta dayalı tıp mantığı ile **hekimlik bir sanat olmaktan çıkmış** durumda belli laboratuvar ve radyoloji bulgularına karşılık gelen ICD kodları yani hastalıklar ve onlara denk gelen tedaviler uygulanıyor.

SAĞLIK SİSTEMİMİZİN SIKINTILARI-2

- **'Hastalık yoktur hasta vardır'** büyük ölçüde lafta kalıyor. Tedaviler kişilerin genetik ve metabolik özelliklerine göre kişiselleştirilmiyor. En iyi ihtimal ile hastanın başka hastalıklarına ve kullandığı diğer ilaçlara göre bir ayarlama yapılıyor.
- Ağırlıklı olarak kronik hastalıklarda **semptomatik tedaviler** ile hastalık yönetimi yapılıyor, tam bir iyileşme genellikle mümkün olmuyor.
- Hastalıkların altında yatan **psikolojik, genetik, çevresel etmenler** ile ilgilenilmiyor.
- Koruyucu hekimlikten ziyade hastalık ortaya çıktıktan sonra **reaktif bir hekimlik** yapıyoruz.
- Hekimler inanılmaz bir iş yükü içinde **kutsal olan mesleklerinden soğumuş/soğutulmuş durumu** idare etmeye çalışan kişiler durumunda ve maalesef bu sistem artık sürdürülemez.

104 MİLYAR TL HASTALIKLARA VE İLAÇLARA HARCANIYOR.



2016 Yılı Sağlık İstatistikleri Verisi

- 13 Milyon Hastaneye Yatış
- 15 Milyon BT
- 12.5 Milyon MR
- 4 Milyon Ameliyat

FONKSİYONEL TIP YAKLAŞIMI-1-

- Kişiyeye özel hassas bir tıp yaklaşımıdır.
- Hastalıkların arka planındaki fonksiyonel bozuklukları ortaya çıkarmaya ve tedavi etmeye çalışır.
- Organ yada tek bir sistem ile sınırlı kalmadan bütün vücut fonksiyonlarını ve etkileşimlerini bir arada değerlendiren bütünsel bir yaklaşımdır.
- Doğum öncesi dönemden başlayarak o kişiye ait **sosyal, psikolojik, beslenme ve çevre şartlarını** bir bütün olarak anlayabilecek kadar ilk anemneze çok uzun bir zaman ayırır.

FONKSİYONEL TIP YAKLAŞIMI-2-

- Kişinin genetik özelliklerini anlamak için belli genetik testleri, metabolik durumunu değerlendirmek ve biomarkerlerin değerlendirilmesi için ileri biyokimya, toksikoloji ve mikrobiyom testlerini kullanır. (Hastaların %80'inde gerek duyulmaz)
- **KORUYUCU HEKİMLİĞİ** esas alır.
- Hastalık ortaya çıkmışsa da **semptom ve belirtilerin tedavisi ile birlikte arka planda bozulan fonksiyonların dengelemesini ve düzenlenmesini** hedefler.

FONKSİYONEL TIP YAKLAŞIMI-3-

- Alternatif tıp değildir. Olması gereken gerçek tıbbın ta kendisidir.
- Standart tıp yaklaşımı; kendisine duyulan güveni kısmen kaybetmiş, endüstrini ve firma hakimiyetini kabullenmiş, yorgun ve reaktif bir tablo sergilerken; FONKSİYONEL TIP; çok net bilimsel veriler ile daha bütünsel ve kişiye özel bir tıbbın çok daha iyi bir tıp yaklaşımı olabileceğini göstermektedir.

FONKSİYONEL TIP YAKLAŞIMI

TEDAVİ:

- 1. Hayat tarzı değişiklikleri
- 2. Beslenme ve besin destekleri
- 3. Çevresel toksik yükün yönetimi
- 4. Stres yönetimi

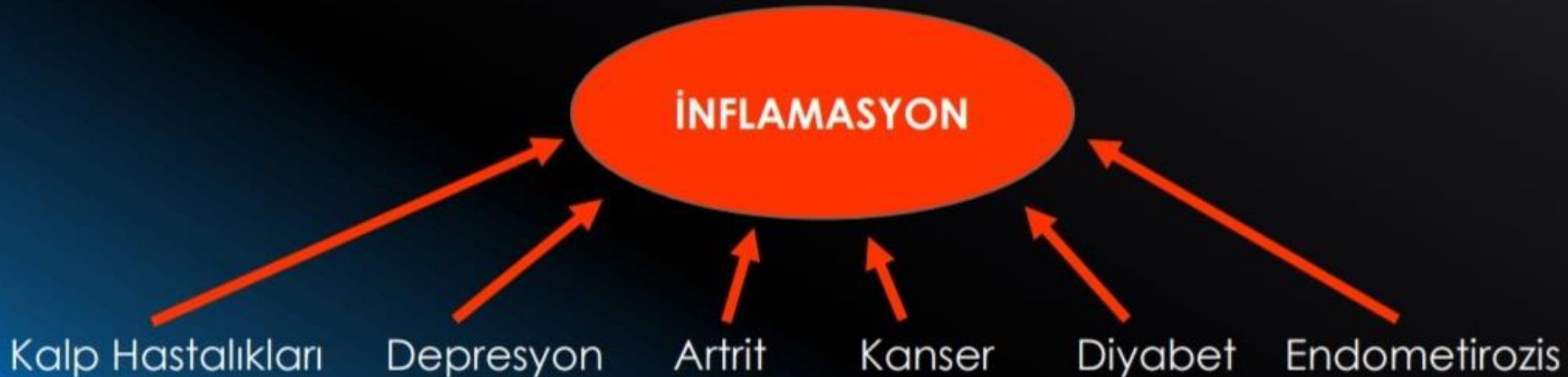
olmak üzere 4 temel esasa dayanır.

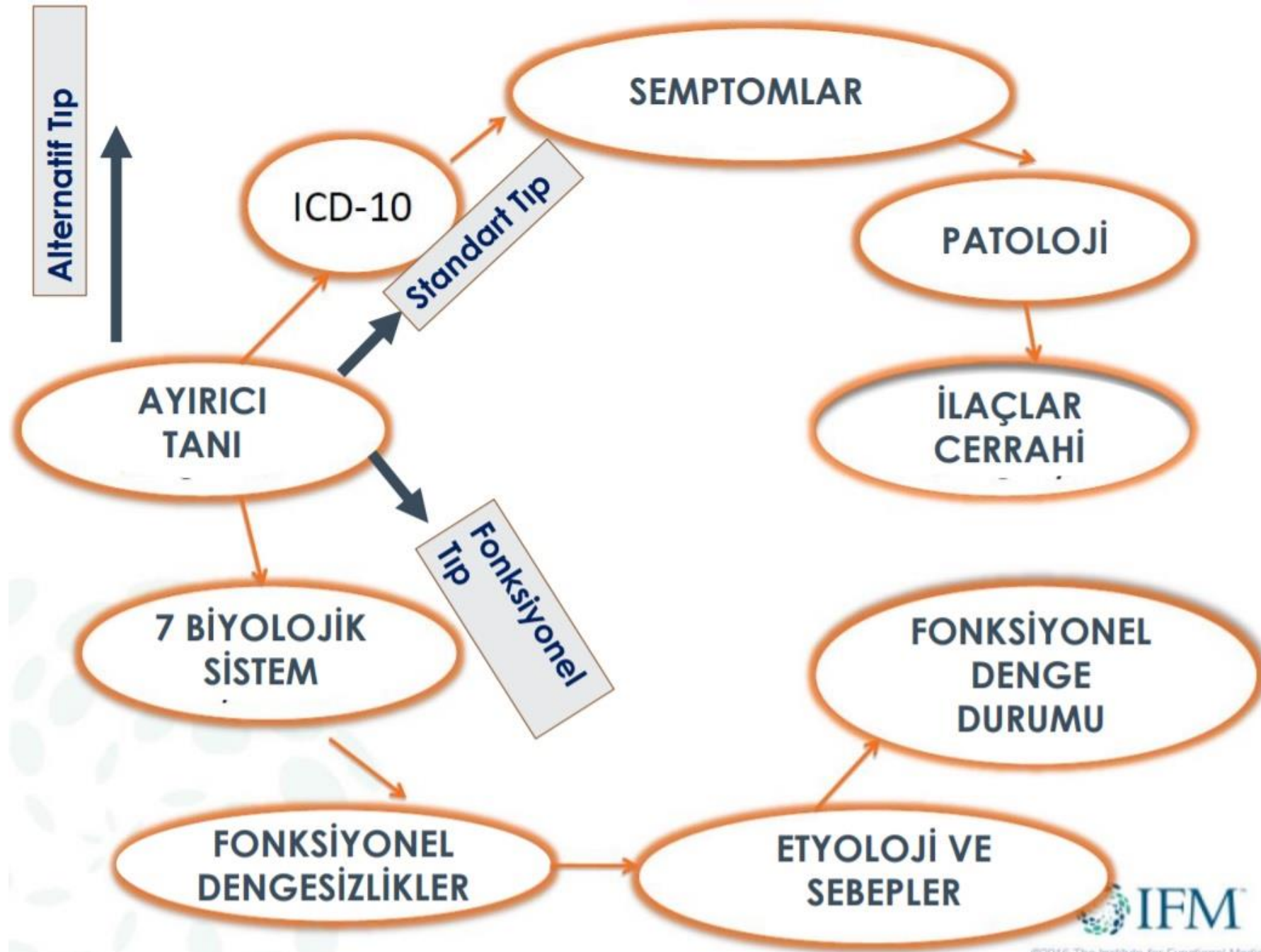
- Tedavinin esası kişiye, hatta kişinin o dönemine özel olarak hazırlanmış beslenme planları çok önemlidir.
- Başarıya ulaşabilmek için hastanın tedavinin içinde olması, yaşam tarzı değişikliklerine açık olması ve bu konuda bilinçlenmesi/egitilmesi şarttır.

BİR DURUM - BİRÇOK DENGESİZLİK



BİR DENGESİZLİK - BİRÇOK DURUM







VÜCUDUMUZDAKİ 8 TEMEL FONKSİYONUN DEĞERLENDİRİLMESİ

- 1. Sindirim ve Boşaltım Sistemlerinin Sağlığı
- 2. Dolaşım Sistemi Sağlığı
- 3. Hücresel İletişim ve Endokrin Sistem Sağlığı
- 4. Biotransformasyon/ Detoksifikasyon Sağlığı
- 5. Enflamasyon Dengesi ve İmmun Sistemin Sağlığı
- 6. Enerji, Oksidatif Stres ve Mitokondri Sağlığı
- 7. Bütünsel Yapı ve Kas İskelet sistemi Sağlığı
- 8. Mental/ Emosyonel / Ruh Sağlığı