

Dr. Sevda Sarıkaya



BEYNİN GİZEMLERİ ÇÖZÜLÜRKEN

Nörobilimdeki Son Gelişmeler,
Beyin Sağlığı İçin Öneriler ve Uyarılar

hayykitap



Dr. Sevda Sarıkaya

BEYNİN GİZEMLERİ ÇÖZÜLÜRKEN

..... / /

Hayykitap - 751
Hayat Güzeldir - 94

Beynin Gizemleri Çözülürken
Dr. Sevda Sarıkaya

Kapak Tasarımı: Latif Çetinkaya
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-7909-51-8
1. Baskı: İstanbul, Haziran 2020

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B
Güneşli - İstanbul
Sertifika No: 45464
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap
Zeytinolu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Dr. Sevda Sarıkaya

BEYNİN GİZEMLERİ ÇÖZÜLÜRKEN

Dr. Sevda Sarıkaya

1977 yılında İstanbul'da doğan Sevda Sarıkaya ilk, orta ve lise eğitimini birinciliklerle tamamlayıp İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden 2000 yılında mezun oldu. Ankara Üniversitesi Nöroloji Anabilim Dalında ihtisasını tamamladı. İhtisasının son iki yılında davranış nörolojisi ve demansa ilgi duymaya başlayan Dr. Sarıkaya, bir süre Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Demans Polikliniği'ni yürüttü. 2009-2010 yılları arasında University of Minnesota ile afiliye olan Hennepin County Medical Center Huntington Kliniği ve Struthers Parkinson's Center'da Observership/Researcher olarak görev yapan Sarıkaya, hareket bozuklukları konusunda alanında dünyaca tanınan Prof. Dr. Martha Nance ile birlikte çalıştı. Ankara'da özel bir hastanenin Demans ve Hareket Bozuklukları Polikliniğini kurup yönetti. Pek çok devlet huzurevinde gönüllü danışmanlık yaptı. Alzheimer hastalığı konusunda birçok üniversite, kurum ve kuruluşta davetli konferanslar vermektedir. Her yıl düzenli olarak yapılan 'Ulusal Alzheimer Farkındalık ve Hasta Yakınlarına Destek Sempozyumu'nun düzenleyicisi ve moderatörüdür. Bu sempozyum Türkiye'de ulusal nitelik taşıyan ilk Alzheimer hasta yakınları sempozyumudur. Bir sosyal sorumluluk projesi olarak başlattığı 'Alzheimer Okulu' projesi ile Türkiye'nin birçok bölgesinden yüzlerce hasta yakınına Üsküdar Belediyesi'nin destekleriyle eğitimler vermiştir. Büyük ses getiren Alzheimer Okulu'nu online olarak devam ettirebilmek için ABD'den çalışmalarına devam etmektedir. Alzheimer hastalığı adına yaptığı sosyal sorumluluk projeleriyle 2018 Hablemitoğlu Toplumsal Duyarlılık Ödülüne Haluk Levent, Uğur Dündar, Müjdat Gezen ve Demet Bilgiç ile birlikte layık görülmüştür. Dr. Sarıkaya'nın Alzheimer hastası annesine destek olan bir kızın hikâyesini anlattığı *Anılar Silinirken* adlı kitabı 2015 yılında yayımlanmıştır. Daha sonra ikinci kitabı olan *Beynini Genç Tut Unutkanlıktan Kurtul* ve kendi hastalarının yaşamlarından esinlenerek kurguladığı öğretici roman niteliğindeki üçüncü kitabı *Ya Evde Yoksam/Bir Alzheimer Güncesi* Hayykitap bünyesinden yayımlanmıştır. 'Anılar Silinirken Sosyal Medya Platformu' adlı Facebook sayfasında ve @dr_sevda_sarikaya kullanıcı adıyla Instagram hesabında hekime ulaşmakta zorluk yaşayan hasta yakınları için yardımcı olabilecek bilgiler ve nörobilim hakkındaki yeni gelişmeleri paylaşmaktadır. 2019 yılında ABD'nin Washington eyaletine yerleşen Dr. Sevda Sarıkaya, bilimsel çalışmalarına Washington'da devam etmektedir. Evli ve bir çocuk annesidir.

Hayykitap'tan yayımlanan kitapları:

Beynin Gizemleri Çözülürken, Haziran 2020

Ya Evde Yoksam, Ekim 2017

Beynini Genç Tut Unutkanlıktan Kurtul, Nisan 2017

Bu kitabı bana her koşulda destek olan, sevgilerini her an hissettiren, varlıklarını dünyaya değişmeyeceğim canım kızım Akasya Sarıkaya ve canım eşim Başar Sarıkaya'ya ithaf ediyorum.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	13
Birinci Bölüm:	
BEYİN SAĞLIĞINI BOZAN FAKTÖRLER VE.....	15
SAĞLIKLI BEYİN İÇİN ÖNERİLER	15
BEYNİNİZİ DİJİTAL CİHAZLARDAN KORUYUN.....	17
BEYNİMİZİN VİTAMİN HAPLARINA İHTİYACI VAR MI?.....	21
BEYİN HÜCRELERİNİN BAŞ DÜŞMANI: ALKOL!	23
HAVA KİRLİLİĞİNİN BEYNİMİZE ETKİLERİ.....	25
PLASTİK OYUNCAKLAR BEYİN HÜCRELERİNİ ÖLDÜRÜYOR!.....	26
FLORÜR DİKKAT EKSİKLİĞİNE NEDEN OLUYOR!.....	27
STRES, BEYİNDE KÜÇÜLME VE HAFIZA SORUNLARINA NEDEN OLUYOR!	28
OBEZİTENİN BEYNE ETKİLERİ.....	30
ANTİDEPRESANLAR BEYİN KANAMASI RİSKİNİ ARTIRIYOR	32
KÜÇÜK KAFA TRAVMALARININ AKIL SAĞLIĞINA ETKİLERİ BÜYÜK!.....	33
HANGİ BEYİN HASTALIKLARI ‘BECERİKSİZLİK’ YAPAR?	35
PARKİNSON HASTALIĞI BEYİN HÜCRELERİNİ NASIL ELE GEÇİRİYOR? ...	37
YAŞLILARI ACİL SEBEPLERLE HASTANEYE YATIRMAK ZİHİNSEL FONKSİYONLARINI BOZUYOR!	38
YENİ BİR SİVRİSİNEK TÜRÜ.....	39
EGZERSİZ SADECE BEDENİNİZE DEĞİL, BEYNİNİZE DE İYİ GELİR	41
YAZARAK NOT ALMAK ÖĞRENMEYİ PEKİŞTİRİYOR!	43
GENÇ HİSSETMEK ÖMRÜ UZATIYOR	44
DOĞADA VAKİT GEÇİRMEK BEYİN HASTALIKLARINDAN KORUYOR.....	46
TATİLDE DİJİTAL DETOKS	48
ORUÇ TUTMAK HÜCRELERİ YENİLİYOR.....	50
ÇAPRAZ KELİME BULMACALARI VE SUDOKU BEYNİ 10 YAŞ GENÇ TUTUYOR!.....	51

BİLGİSAYAR KULLANMAK BEYİN YAŞLANMASINDAN KORUYOR!.....	52
PREMATÜRE BEBEKLERİN BEYİN GELİŞİMİ İÇİN MÜZİK TEDAVİSİ!	54
HEKİM SEÇME VE KALİTELİ SAĞLIK HİZMETİ ALABİLME REHBERİ	56

İkinci Bölüm:

UYKU, RÜYA VE BEYİN	59
UYKU VE BEYİN	61
KALİTELİ UYKU ÖĞRENMEYİ HIZLANDIRIYOR	64
GÜN İÇİ ŞEKERLEME YAPMAK HAFIZAYI GÜÇLENDİRİYOR!	66
HUZURSUZ BACAK SENDROMU	67
UYKUSUZLUK YAŞAYANLARIN BEYİN YAPILARI FARKLI MI?	68
UYKUSUZLUK NEDEN İŞTAH AÇAR?	70
UYKUSUZLUK ANKSİYETİYİ ARTIRIYOR	71
UYKUSUZLUK KARAR MEKANİZMALARIMIZI BOZUYOR!	73
UYURGEZERLERİN GİZEMLİ DÜNYASI	75
NEDEN RÜYA GÖRÜRÜZ?	77
RÜYALARIMIZI KONTROL EDEBİLİR MİYİZ?	78

Üçüncü Bölüm:

ALZHEIMER, DEMANS, ANEVİRZMA, İNME.....	79
ALZHEIMER HASTALIĞI GENETİK Mİ?	81
ALZHEIMER HASTALIĞI NEDEN KADINLARDA DAHA FAZLA GÖRÜLÜR?	82
ALZHEIMER HASTALIĞINA KARŞI ETKİ GÖSTEREN PROTEİN: HUMANİN	83
ALZHEIMERDAN KORUNMAK İÇİN YENİ MOLEKÜL: A03	84
ALZHEIMER'IN ERKEN TEŞHİSİNDE UYKU MOLEKÜLLERİ	85
ÇİN'DE KONTROLLÜ KULLANIMA GİRECEK OLAN YENİ ALZHEIMER İLACI: GV-971 (OLİGOMANNATE)	86
HİNDİSTANCEVİZİ YAĞI 'SAF ZEHİR' Mİ?	89
ALZHEIMER HASTASI OLAN EVE BAYRAM ZİYARETİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER	92
YAŞLILARDA KALÇA KIRIĞI ALZHEIMER HASTALIĞININ ERKEN BELİRTİSİ OLABİLİR!	93

YETERSİZ UYKU ALZHEIMER'A ZEMİN HAZIRLIYOR!	94
YENİ BİR DEMANS TÜRÜ TANIMLANDI: 'LATE'	96
FAST FOOD YİYECEKLER DEMANS GELİŞİMİNİ HIZLANDIRIYOR.....	98
KAN GRUBUNUZ DEMANS RİSKİNİZİ AZALTABİLİR	99
MİGREN, DEMANS RİSKİNİ ARTIRIYOR MU?	100
BEYNİMİZDEKİ PATLAMAYA HAZIR BOMBA: ANEVİRZMA!	102
İNMEDE ERKEN TEDAVİ HAYAT KURTARIR!	105

Dördüncü Bölüm:

BEYNİN ŞİFRELERİNİ KIRMAK.....	107
İNSAN BEYNİNİN AYRICALIKLI FONKSİYONU: HAYAL KURMAK	109
BEYİN İYİLEŞMEYE PROGRAMLANABİLİR Mİ?.....	111
BEYİN HÜCRELERİNİN YENİLENMESİ MÜMKÜN MÜ?.....	114
DUYGULARIMIZIN BEYİNLE İLİŞKİSİ	117
KAVGA ETMEYE YATKIN OLMAK BEYNİMİZİN SUÇU MU?.....	119
KÖTÜ ANILARI SİLMEK MÜMKÜN MÜ?.....	121
BEYNİMİZ GELECEĞİ ÖNGÖREBİLİYOR MU?	122
KARARLARIMIZI ÖZGÜR İRADEMİZ İLE VERDİĞİMİZİ SANIRKEN ASLINDA HEPSİ ÖNCEDEN BELLİ Mİ?	124
KENDİ KENDİNE PSİKOTERAPİ MÜMKÜN MÜ?	125
FORMDA KALMAK İÇİN BEYNİNİZİ ÇALIŞTIRIN!.....	127
LABORATUVARDA ÜRETİLEN BEYİN!	128
BEYNİMİZİN BİZE OYNADIĞI OYUN: YALANCI ANILAR!.....	129
NEDEN YALAN HABERLERE DAHA KOLAY İNANIRIZ?	131
İKİ YAŞINDAN ÖNCEKİ ANILARIMIZIN ÇOĞUNUN KURGU OLDUĞUNU BİLİYOR MUYDUNUZ?	133
GÖZ KIRPTIĞIMIZDA NEDEN KARANLIK OLMAZ?.....	134
BİRLİKTE VAKİT GEÇİREN ANNE VE BEBEĞİN BEYİN DALGALARININ BENZERLİĞİ!	135
BEYNİN KATEGORİLEYEREK DEPOLAMA YAPMASI.....	137
ZEKÂ GELİŞİMİ ÖMÜR BOYU DEVAM EDİYOR.....	138
KADIN BEYİNİ ERKEK BEYNİNDEN DAHA GENÇ KALİYOR!.....	141
NEDEN YAŞLILAR GENÇLERDEN DAHA MUTLU?.....	142
DİL ÖĞRENMEK ERİŞKİNLER İÇİN NEDEN ÇOK ZOR?.....	143

HAYATTA BİR AMACA TUTUNMAK ÖMRÜ UZATIYOR.....	146
SOSYAL ROLLERİN FARKINDA OLARAK YETİŞMEK ZEKÂYI POZİTİF ETKİLİYOR.....	148
NASIL GÖRÜYÖRÜZ? GÖRME SIRASINDA BEYNİMİZDE NELER OLUYOR?.....	149
GÖRME BOZUKLUKLARININ RENKLİ DÜNYALARA AÇILAN KAPISI: CHARLES-BONNET SENDROMU.....	151
ÇOCUKLARDA MÜZİK EĞİTİMİ ZEKÂYI ARTIRIYOR!.....	153
ÜSTÜN ZEKÂLI ÇOCUKLARIN ÖZELLİKLERİ VE EĞİTİMLERİ.....	155
ÇALIŞIRKEN MÜZİK DİNLEMELİK ÜRETKENLİĞİ ARTIRIYOR!.....	158
MÜZİSYENLERDE DEPRESYON ÜÇ KAT DAHA FAZLA!.....	159
NEDEN BİLEN İNSAN ÇEKİNİRKEN, BİLMEYEN CESURDUR?.....	161
ALIŞVERİŞTE 'İNDİRİM' DÖNEMLERİNİN PSİKOLOJİMİZE ETKİSİ.....	163
PREMENSTRUEL DÖNEMDE TATLI KRİZLERİ NEDEN OLUR? NASIL BAŞA ÇIKILIR?.....	165
SANAL GERÇEKLİK ALGISI İLE TEDAVİ.....	166
YAPAY ZEKÂ ARTIK DÜŞÜNCELERİMİZİ OKUYABİLECEK!.....	168
YÜZ TANIMA KÖRLÜĞÜ.....	170

Beşinci Bölüm:

KISA NÖROBİLGİLER.....	173
-------------------------------	------------

Altıncı Bölüm:

AYKIRI BEYİNLERLE RÖPORTAJLAR	183
EMİN ÇAPA	185
SELÇUK AYDEMİR	191
KAAN SEKBAN.....	209
GÜLSİN ONAY.....	223
ÜMMİYE KOÇAK.....	230
ÖZKAN TURGAY	239
PROF. DR. HÜSREV HATEMİ	245
NESLİHAN KOZANOĞLU.....	251
PROF. DR. NEVZAT TARHAN.....	259
PROF. DR. BURCU AKTAŞ URGUN.....	274

YAŞAR MURAT TAŞKALE.....	279
UĞUR GENÇ.....	284
EFDAL ALTUN.....	294
MURAT KAYA.....	302
KAAN BAYSAL.....	310

ÖNSÖZ

Beyni anlamaya çalışmak bir tutku benim için. Yaşamdaki tutkunuz aynı zamanda işiniz olunca günün yirmi dört saatini onunla geçirmek sizi asla yormuyor. Neden mi yirmi dört saat dedim? Çünkü uyku sırasında zihnimiz asla durmaz. Tutkularının peşinde koşar ya da korkuları ile yüzleşir. Rüyalarım da bile beynin bilinmeyenleri ile uğraşır, sabah uyandığımda aklıma gelen çalışma konularını ya da yazılarımın bazılarının ana başlıklarını not alırım. Yirmi yıllık hekimlik, on beş yıllık nöroloji hekimliği hayatımda en çok tutkuyla bağlandığım ve emek verdiğim alan Alzheimer hastalığı ve diğer demanslar oldu. Türkiye’de sosyal sorumluluk projesi olarak başlatıp eğitimlerini verdiğim ‘Alzheimer Okulu’ndan yüzlerce hasta yakını mezun ettik. Şu anda yaşadığım ve bilimsel çalışmalarımı sürdürdüğüm Washington’dan da ‘Alzheimer Okulu’ eğitimlerini online vermek üzere çalışmalar yapıyorum. Bu arada yaklaşık iki yıldır beynin bilinmeyenleri ve ilginç yönleri ile ilgili önceleri *Star* gazetesinde, şimdilerde ise *Akşam* gazetesinde ‘Beyin ve Zihin’ adlı köşede haftalık yazılarımı paylaşıyorum.

Her hafta beynin bilinmeyenleri ve bu alandaki çalışmalardan elde edilen yeni bilgileri herkesin anlayabileceği bir dilde anlatmaya çalışıyorum. Tabii bunu yaparken birçok yabancı kaynaktan ve temel olarak biz hekimlerin en güvenilir bilimsel çalışma havuzu olan PubMed’den yararlanıyorum. Bunu yaparken en büyük motivasyonum bunca bilgi kirliliği içerisinde en doğal insanlık hakkı olan güvenilir bilgiye ulaşmayı kolaylaştırmak. En azından benim alanım olan nörobilim konusunda. Maalesef tüm dünyada (bizim ülkemizde de buna paralel olarak) konunun uzmanı olmayan kişiler tarafından nörobilim konusunda kitaplar yazılmaya ve yazılar paylaşılmaya başlandı ve devam ediliyor. Gerçek uzmanların sesi çok cılız çıkıyor. Bizler sesimizi daha gür çıkarabilirsek doğru bilgiye ulaşma oranı o düzeyde yükselecektir. Bu nedenle sağlık okur-yazarlığı konusu da giderek önem kazanmaya başladı.

Bu kitap 6 bölümden oluşuyor. İlk beş bölüm benim haftalık 'Beyin ve Zihin' köşesi yazılarımın bir derlemesi niteliğinde. Altıncı bölüm ise yaklaşık beş yıl önce başladığım bir röportaj serisinden oluşuyor. 'Aykırı Zihinler' adıyla başlattığım bu röportaj serisinde amacım farklı düşünen ve üreten beyinlerin bilgiyi işleme ve bunu öğrenme süreçlerini çocukluktan başlayarak bir nöroloji hekimi/nörobilimci bakış açısıyla ele almak. Böylelikle başarıya ulaşan basamakları derin bir analizle incelemek. Bu seri içerisinde yakından tanıdığınız isimler olduğu kadar popüler olmayan ama büyük başarılarla imza atmış isimler de var. Çok keyif alarak yaptığım bu röportaj serisinde, röportaj yaptığım kişilerden en sık duyduğum "Benimle çok fazla röportaj yapıldı ama bu röportaj çok farklıydı, kendimi psikanaliz koltuğunda yatıyor gibi hissettim," cümlesiydi. Benim için bir röportaj yapmak bir beyni anlamaktan ibaret olduğu için, bu durum motivasyonumu daha da artırdı. Ben yaparken çok keyif aldım. Umarım sizler de okurken aynı keyfi alırsınız.

Sevgiyle, sağlıkla ve hep doğru ve güvenilir bilgiyle kalın.

Dr. Sevda Sarıkaya
Seattle, Washington

Dr. Sevda Sarıkaya

BEYNİN GİZEMLERİ ÇÖZÜLÜRKEN

İnsan beyni halen en az bilinen organ. Bırakın karmaşık işlemleri, görmenin bile nasıl gerçekleştiğini halen tam olarak bilmiyoruz. Ama şunları da bilmiyoruz:

- Dijital cihazlar beynimize ne yapıyor?
- Beyin hücrelerimizi neler öldürüyor? Dönüşü var mı?
- Uyku ve öğrenme arasında nasıl bir ilişki var?
- En çok çocuklarda görülen dikkat eksikliğinde beyinde neler oluyor?
- Neden rüya görürüz? Rüyalarımızı kontrol edebilir miyiz?
- Hayal kurmanın beynimize etkileri nelerdir?
- Neden yalan haberlere daha kolay inanırız?
- Kötü anıları silebilmek mümkün mü?
- Beynimizi nasıl genç tutacağız?
- Neden yaşlılar gençlerden daha mutlu?
- Beynimiz nasıl geleceği öngörebiliyor?
- Bilen insan çekinirken, neden bilmeyen insan cesurdur?
- Uykusuzluk karar mekanizmalarımızı nasıl etkiliyor?
- Yapay zeka düşüncelerimizi nasıl okuyabilecek?
- Alzheimer hastalığı genetik mi? Nasıl korunacağız?
- Yeni bir dil öğrenmek neden erişkinler için zordur?

Sorular da beynimizin gizemleri oranında fazla.

Bu kitapta Nörolog Dr. Sevda Sarıkaya, beynin bilinmeyenleri ve bu alandaki çalışmalardan elde edilen yeni bilgileri herkesin anlayabileceği bir dilde anlatıyor. Ayrıca bir nörolog olarak aykırı beyinlerle bir dizi röportaj gerçekleştiriyor.

Uzmanıyla birlikte beynin kıvrımları arasında bir dizi yolculuğa hazır mısınız?

hayykitap

35 TL
KDV'DEN MUAF TIR

