

Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz

ÇOCUKLARIN VE
YETİŞKİNLERİN
SAĞLIĞINI TEHDİT EDEN

HORMON -BOZU -CU -LAR



hayykitap

Şüphelilerin tek tek deşifresi,
bizi nasıl hasta ettikleri ve
korunma yolları...

Hayykitap - 780
Hayat Güzeldir - 98

**Çocukların ve Yetişkinlerin Sağlığını Tehdit Eden
Hormon Bozucular**
Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz

Hayykitap Sağlık Yayın Yönetmeni: Nihal Doğan

Kapak Tasarımı: Latif Çetinkaya
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-7909-84-6
1. Baskı: İstanbul, Ekim 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

Zeytinoğlu 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.

ÇOCUKLARIN VE YETİŞKİNLERİN SAĞLIĞINI TEHDİT EDEN HORMON BOZUCULAR

Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz

Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz

Hacettepe Tıp Fakültesi mezunudur. Çocuk Endokrinoloji eğitimi Hacettepe Tıp Fakültesi, Londra Middlesex Hospital ve ABD Stanford Tıp Fakültesi'nde almıştır.

Dokuz Eylül Tıp Fakültesi, Acıbadem Hastanesi, İstanbul Bilim Üniversitesi Florence Nightingale Hastanesi ve 0-18 Klinikte “Çocuk Endokrinoloji, Büyüme ve Ergenlik Merkezi”nin kurucusudur.

Bilkent Üniversitesi Sağlık Merkezi'nin kurucu başhekimliğini yapmış ve Dokuz Eylül Üniversite Hastanesi'nde idari görevlerde bulunmuştur. Ege Çocuk Endokrin ve Diyabet Derneği'nin de kurucu başkanıdır.

2008 yılında Avrupa Çocuk Endokrinoloji Derneği başkanlığı, 2005-2008 yılları arasında Avrupa Çocuk Endokrin Derneği yönetim kurulu üyeliği yapmıştır.

Türkiye Sağlık Enstitüsü Anne Çocuk ve Ergen Sağlığı Bilim Kurulu üyesidir.

Yurt dışında yayınlanan 2 bilimsel derginin editörüdür ve 100'den fazla yurt dışı bilimsel yayını vardır.

Yurt içi ve yurt dışında konusu ile ilgili derneklerde üyelik ve başkanlıkları mevcuttur ve konferanslar vermiştir.

Ergenlik, diyabet ve büyüme konularında 6 adet kitabı mevcuttur.

Hayykitap'tan yayımlanan kitapları

- *Çocukların ve Yekışkinlerin Sağlığını Tehdit Eden HORMON BOZUCULAR*, Ekim 2020
- *ÇOCUKLUK BİTMESİN! Erken Ergenlik ve Çocuk Sağlığını Tehdit Eden Diğer Riskler*, Eylül 2013

İçindekiler

Önsöz	9
Giriş.....	11
Biraz biyoloji.....	13
Önce hormonlar!.....	13
İnsanoğlunun Enfeksiyon Hastalıkları ile Sınava	18
Covid-19'dan Önce İnsan Sağlığını Tehdit Eden Faktörler.....	20
Neler Oluyor?	22
Mutasyon - Kimyasal - Radyoaktivite	22
Hormon Bozucular ile Tanışma.....	24
İnsanoğlunun Ürün Aldığı Topraklarını Koruma Çabaları.....	27
Besinlerin Kontaminasyonu.....	28
İnsan Sağlığını Tehdit Eden Hormon Bozucular.....	34
Çalınan Geleceğimiz.....	37
Hormon Bozucular ve Medya	45
Hormon Bozucuların İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkileri.....	47
Hormon Bozucularla Nasıl Karşılaşıyoruz?	52
Hormon Etkisi Yapan Kimyasal Maddeler (Sentetik Kimyasal Maddeler)	53
Anne Sütü ve Hormon Bozucular.....	66
Hormon Bozucuların Büyüme ve Gelişmeye Etkileri.....	69
Hormon Bozucuların Vücut Direnci Gelişimi (İmmün Sistem) Üzerine Etkileri..	71
Hormon Bozucuların Beyin ve Sinir Sistemi Üzerine Etkileri.....	72
Hormon Bozucuların Üreme Sistemine Etkileri	75
Hormon Bozucuların Tiroit Fonksiyonlarına Etkileri	79
Obesojenler (Obeziteyi Artıran Maddeler)	82
Ne Yapılmalı?	90
Birkaç Önemli Uyarı.....	92
Yararlanılan Kaynaklar	103

Benal ve Işıl'a...

*Birlikte çalışmaktan onur duyduğum
Dokuz Eylül Tıp Fakültesi Çocuk Endokrinoloji Bölümü
öğretim elemanlarına şükranlarımla...*

Dere ve göllerimizdeki balık ve diğer deniz canlıları ölüyor, bazı-
larında vücut anomalileri gözleniyor.

İnsanlarda,
Obezite artıyor;
Bazı kanser türleri daha sık görülüyor;
Erkeklerde sperm sayısı düşüyor, tüp bebek oranı artıyor;
Erkeklerde meme büyümeleri artan sıklıkta gözleniyor;
Özellikle kızlarda erken ergenlik sıklığı bütün dünyada artıyor ve
ergenlik yaşı giderek küçülüyor;
Çocuklara hiperaktivite ve otizm tanısı daha sık konuyor.

Bunların nedenlerini tam olarak bilemiyoruz ama endokrin bozucu-
ların (kitapta daha kolay anlaşılması bakımından hormon bozucu tanımı
eşanamlı olarak kullanılmıştır) sağlığını olumsuz etkilediğini biliyoruz.

Acaba bu hastalıkların oluşmasının nedeni hormon bozucular
olabilir mi?

Kitabı okuduktan sonra bir kanaatinizin oluşacağından eminim.

Hormon bozucular son 25 yılın sağlık gündemini oluşturmakta
ve ülkeler insan sağlığını olumsuz etkileyen bu zehirlere karşı tedbir-
ler almaya çalışmaktadır.

Hormon bozucular dışarıdan gıda, solunum veya cilt yolu ile vü-
cudumuza giren, hormonlarımızı bozan ve zararlı etkiler gösteren
maddelerdir ve çoğunlukla endüstride kullanılan kimyasallardır.

Ülkemizde ilk defa 2003 yılında İzmir’de, erken ergenlik belirtileri gösteren 3 çocuğun çilek festivali sırasında hormonla büyütülmüş çilekleri fazla miktarda tüketmeleri sonucu gündeme gelen hormon bozucular, daha sonra çeşitli Avrupa ülkelerinin tarımsal ürünlerimizi almayıp geri göndermeleri ile toplumsal bir sorun olarak karşımıza çıkmıştır. Aslında hormon bozucular global bir sorundur ve bütün dünya ülkelerini ilgilendirmektedir. Hormon bozucuların zararlı etkilerinden canlıları koruyabilmek için Avrupa Birliği ve ABD’de sürekli raporlar hazırlanmakta ve kararlar alınmaktadır. Bu kararlar ülkemizde de takip edilmektedir.

Elinizdeki bu kitapta, ülkemizde ve dünyada hormon bozucuların sağlığınıza olan olumsuz etkileri değişik vaka örnekleri de göz önüne alınarak tartışılmış ve günümüz ve geleceğimiz için hormon bozuculardan ve olumsuz etkilerinden nasıl korunabileceğimiz hakkında öneriler, vaka örnekleri ile anlatılmıştır.

Sağlıklı nesiller için...

Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz

Ekim 2020, İstanbul

Kıymetli okur, sayfalarında birlikte yol alacağımız bu kitapta yola hemen bilgilerinizi canlandırarak başlamak gerekiyor. Amacım daha anlaşılır olmak, daha iyi anlatmak... Bu kitabın temel konusu, **“hormon bozucular”**... Sıklıkla da vücudumuzdaki tüm hormonların ve bu hormonları salgılayan bezlerin oluşturduğu sistemin adı “endokrin sistem” olarak adlandırıldığı için **“endokrin bozucular”** diye de anılıyor. Endokrin sistemi fonksiyonlarını öne çıkararak tanımlamak istersek, “metabolizmayı, büyümeyi ve gelişmeyi, doku fonksiyonunu, cinsel işlevi, üreme, uyku ve ruh halini düzenleyen hormonlar üreten bezlerin oluşturduğu topluluktur” diyebiliriz. Yani kısaca çok önemli ve yaşamsal...

Endokrin sistemi oluşturan bezlerin salgıladığı hormonlar ve bu hormonlar arasındaki ilişkiler, salgılanmalarını tetikleyen veya baskılayan mekanizmalar zaman zaman bozulabilir. Ne zaman bozulur dersiniz, çeşitli hastalıkların seyrinde ve travma etkisi ile bozulabileceğini söyleyebilirim.

Ama son 25 yıl içinde farkına vardığımız ve her geçen gün daha çok şey öğrendiğimiz bir başka neden daha var. Son 25 yılın en popüler olayı olan hormon bozucu kimyasal maddeler de bu endokrin sistemin bozulmasının önemli bir nedenidir. İşte bu kitapta hormon bozucu kimyasal maddelerle ilgili güncel bilgiler okuyucu ile paylaşılacaktır.

Hormon bozucular, vücudumuzdaki hormonlara benzer etki gösteren, bazen hormonların salınımlarını bozan bazen de oluşturacakları etkileri arttıran veya azaltan kimyasal maddelerdir. Biraz daha yaklaşırsak, hormon bozucu maddelerin endokrin sistemin gelişimi ve fonksiyonunu değiştiren, vücudumuza dışarıdan alınan madde

veya madde karışımları olduğunu görüyoruz. İşte bu maddeler, hormonların üretim, salınım, bağlanma, taşınma, aktivite, yıkım ve vücuttan atılımları üzerine etki ediyorlar. Avrupa Birliği tanımına göre hormon bozucular, endokrin sistemin işlev(ler)ini değiştiren ve sonuç olarak canlılarda olumsuz sağlık etkilerine neden olan eksojen (dışarıdan alınan) bir kimyasal madde veya bileşiktir. Bu nedenle değişik sentetik ve endüstriyel ürünlerin içerisinde yer alabilmektedirler.

İşte bu nedenle haydi hemen sizlere hormonlardan, bu hormonları salgılayan bezlerden ve bunların oluşturduğu sistemden yani endokrin sistemden söz edeyim. Önce bu konudaki bilgilerimizi canlandıralım...

Biraz biyoloji... Önce hormonlar!

Vücudumuzda yaşamımızı mümkün kılan pek çok fonksiyonun değişik hormonların etkisinde olduğunu ve bu hormonların vücudumuzdaki bazı bezler tarafından salgılandığını biyoloji derslerinden hatırlıyor olmalısınız. Belki de biraz daha hatırlatmalıyım. Örneğin kortizol, adrenalin, insülin gibi hormonlardan ve tiroit, pankreas ve hipofiz adı verilen hormon salgılayan bezlerden söz ediyorum. Hadi gelin birer birer kısaca üstlerinden geçelim. Kortizol ile başlayayım.

KORTİZOL HORMONU

Bizim (canlının) fizik ve psikolojik strese hazırlanmamızı sağlayan çok önemli bir hormondur. Sıklıkla sadece kortizol olarak anılır. Kortizol böbreküstü bezlerinden salgılanır ve yokluğunda mutlak ölüm söz konusudur. Bu kadar önemli bir hormondur. Heyecanlandığımızda, hasta olduğumuzda, sınav öncesinde veya cerrahi işlemler sırasında daha fazla salgılanır; bireyi içinde bulunduğu ortama hazırlar ve vücut direncinin kontrolünü sağlar. Değişik hastalıklar nedeniyle az salgılandığı durumlarda kan tablosu bozulur, vücudu koruyan kan hücrelerinin tam fonksiyon yapamaması nedeniyle hastalıklarla mücadelede başarısızlık söz konusu olur.

TİROİT HORMONU

Kısa bilgi vermek istediğim bir diğer hormon ise tiroit hormonudur ve boynumuzun önünde, alt-orta kısmında bulunan tiroit bezinden salgılanır. Halk arasında sıklıkla guatr bezi olarak anılır. Aslında bezin ismi guatr olmayıp en sık görülen tiroit hastalığının adı guatr

olduğu için halk arasında bu şekilde anılmakta ve bilinmektedir. Guatr, tiroit bezinin büyümesi ve boynun önünde şişlik şeklinde gözükmeleri durumudur. Guatr daha çok iyot eksikliğinde görülür ve bazı durumlarda tiroit bezinin az çalışması buna neden olur. Kimi zaman da çok çalışması söz konusu olabilir. Tiroit bezi vücut metabolizmasının olmazsa olmazı olan tiroit hormonunu salgılar. Aslında tiroit hormonu dedim ama tiroit bezinden salgılanan iki hormon olduğu için tiroit hormonları demek gerekir. Bu hormonların eksikliğinde halsizlik, yorgunluk, metabolizmada yavaşlama, ciltte kuruluk dikkat çeker. Ayrıca çocuklarda büyüme geriliğine neden olur; çocukların okul başarısında düşüklük ve uykuya meyil sık görülür.

Guatrda daima tiroit hormonlarının eksikliği söz konusu değildir. Bazen de fazlalığı sorunlara yol açar. Tiroit hormon fazlalığında çarpıntı, uykusuzluk, vücut metabolizmasında hızlanma ve zayıflama gelişir. Tiroit hormonlarının en önemli işlevi (fonksiyonu) zekâ gelişimini sağlamalarıdır. Hayatın ilk üç yılında beyin gelişimi tamamlanır ve bundan tiroit hormonları sorumludur. İşte bu nedenledir ki, ilk üç yılda tiroit hormonu eksikliğinde, eğer tedavi edilmezse zekâ geriliği ortaya çıkar.

Peki ilk üç yılda tiroit hormonu eksikliği neden gelişir? En sık görülen nedeni doğumsal tiroit hormonu eksikliğidir (neonatal hipotiroid-konjenital hipotiroidi); her 3200 doğumda bir görülür. Yurdumuzda yılda 1,5-2 milyon doğum olduğunu düşünürsek, her yıl yaklaşık 600 bebeğin doğumsal tiroit hormonu eksikliği ile doğduğunu düşünebiliriz. Bu bebekler genellikle doğumda normal görünümlü oldukları için hemen tanı konamaz. Tanı ve tedavide gecikme zihinsel gelişimin olumsuz etkilenmesine yol açar. Bu nedenle mümkün olan en kısa zamanda tanı konup tedaviye başlanması gerekir. Tanı konan çocukların tiroit hormon tedavisine alınması ile sinir hücrelerinin gelişimi sağlanır ve böylece zekâ gelişiminde gerilik önlenir. Geç kalınan vakalar (bir aydan sonra) ne yazık ki değişik derecelerde zekâ geriliği gösterir.

Prof. Dr. Atilla Büyükgebiz

HORMON BOZUCULAR

Artık her şeyin bir kolayı var.

Artık turfanda diye bir şey kalmadı, her mevsim her şeyi yiyebiliyoruz.

Artık tarladan, bağdan bahçeden en yüksek verimi alıyoruz.

Artık çocuklarımızın harika mamaları, oyuncakları, giysileri var.

Artık endüstri öyle bir hale geldi ki, daha biz ihtiyaç duyduğumuzun farkına varmadan, ihtiyaç duyacağımız şey mağazada önümüze geliveriyor.

Ama madalyonun öbür yüzü de var! Otizm artıyor, kız çocukları erken cinsel gelişim gösteriyor, bazı çocukların boyları aile ortalamasının altında kalıyor, obezite, diyabet artıyor, bazı kanser türlerine daha sık rastlanıyor, erkek sperm sayısındaki azalma artık bilimsel makalelere konu oluyor.

Çünkü kullandığımız, giydiğimiz, yediğimiz, içtiğimiz şeylerin çoğunda çeşitli kimyasallar var ve bunlar hormonlarımızın salınımlarını bozuyor, bazen hormonlara benzer etki gösteriyor, bazen de kendi hormonlarımızın etkilerini azaltıyor ya da artırıyorlar.

“Hormon bozucular” dışarıdan gıda, solunum veya cilt yolu ile vücudumuza girerek zararlı etkilerini gösteren ve çoğunlukla endüstride kullanılan kimyasallardır.

Evet işimiz kolay değil, ancak gerçeği bilip hayatımızı ona göre düzenlediğimizde sonuç almamız mümkün. Bu kitap, okurun kendi hormonlarını ve dışardan alınan hormon bozucuları tanıması, kendisinin ve çocuklarının hayatını bu maddelerden koruması amacıyla kaleme alınmıştır.

hayykitap

24 TL

KDV'DEN MUAFTIR

