

Akut İnflamasyon bağışıklık sisteminin sağlıklı bir tepkisidir, ancak Kronik İnflamasyon vücudun içinde yanan bir ateş gibidir.

Kardiyovasküler hastalıkların nedenleri düşünüldüğünde, akla ilk gelenler sigara, yüksek tansiyon, kolesterol ve diyabettir. Hatta birçok doktor çok önemli bir risk faktöründen hiç bahsetmez. Bu risk faktörü, inflamasyondur.

Peki, bu inflamasyon nedir? İnflamasyon, bağışıklık sisteminin yabancı bir şeye verdiği bir tepkidir. Mikrop içermeyen bir iltihaplanmadır. Örneğin, bir sivrisinek kolunuzu ısırduğunda oradaki kızarıklık bile bir inflamasyondur. Göz kızarıklığı, burun akıntısı, herhangi bir alerjinin sebep olduğu deri döküntüsü de bir inflamasyondur. İnflamasyon normal koşullarda gerekli ve faydalı bir tepkidir; bağışıklık sisteminin çalıştığı ve belirli maddelere karşı reaksiyon verdiğinin kanıtıdır.

Bir de Kronik İnflamasyon vardır ki görünmezdir, fakat tüm dokulara ve damarlara yerleşir. Kronik inflamasyon, sağlıklı ve faydalı olan normal inflamasyonun aksine son derece zararlı bir inflamasyon türüdür. Kronik inflamasyon, vücudun içinde bir ateş gibidir, gizli bir katil!

Kronik inflamasyon, sürekli iltihaplı olan ve asla iyileşmeyen bir doku gibidir. Zamanla doku, hücre ve DNA'ya zarar vererek doku ölümüne ve kanserlere yol açar. Bu inflamasyon damarlara yerleştiğinde, damarların daha hassas ve dış etkilere daha açık olmasına neden olur. Hastalıklı damarların tedavisi için kolesterol gelip bu damarlara yapışmaya başlar. Kardiyovasküler hastalıkların altında yatan en önemli neden, damarlardaki kronik inflamasyondur.

Kronik inflamasyon; Kardiyovasküler hastalıklar, Romatoid Artrit, bazı kanser türleri, Tip 2 Diyabet, Astım, Obezite, Depresyon ve Alzheimer gibi birçok hastalıkla ilişkilidir.

Kronik inflamasyona neden olan faktörler:

Sigara,
Trans yağlar,
İşlenmiş gıdalardaki kimyasallar,
Yapay tatlandırıcılar,
Hayvansal gıdalar ve yağlar,
Alkol,
Stres,
Obezite.

Vücuda ve metabolizmaya yabancı olan her şey inflamasyona neden olabilir. İnflamasyon, bazı metabolik değişikliklerle birlikte insülin direncine ve obeziteye yol açar, fakat yeni bulgulara göre obezite de inflamasyonu artıran bazı kimyasalların salgılanmasına neden olur. Yağ dokusu, yalnızca yağ depolanan bir alan değil, aynı zamanda aktif hormonal işlevleri olan bir dokudur. Obezite durumunda, bu dokulardan Tümör Nekroz Faktörü Alfa ve İnterlökin-6 gibi inflamatuvar maddeler salgılanır. Bu durum obeziteyi artırarak bir kısır döngü oluşturur.

Romatoid Artrit gibi kronik inflamasyonun sebep olduğu, kendini ağrı ve şişlikle gösteren hastalıklar dışında, kronik inflamasyon genellikle belirti göstermez ve çoğunlukla göz ardı edilir. Bununla birlikte, bazı belirtiler kronik inflamasyonun işareti olabilir:

Halsizlik,
Belirsiz ağrılar, özellikle eklem ağrıları,
Hazımsızlık, şişkinlik,
Hipertansiyon,
Cilt ile ilgili değişiklikler.

Özellikle karın bölgesinde yağlanma olan kişiler kronik inflamasyona yatkındır.

Kronik inflamasyonun tanısı, rutin kontroller sırasında ortaya çıkar. Bu hastalarda yapılan kan sayımında bazı hücrelerin oranındaki artış, sedimantasyon, CRP ve Yüksek hassasiyetli CRP gibi değerlerin ölçülmesi ve gerekirse İnterlökin-6 seviyesinin belirlenmesi, inflamasyon olup olmadığını ve varsa derecesini belirlemek için kullanılabilir.

İnflamasyonu önlemek ve eğer varsa söndürmek için:

Kızarmış yiyeceklerden kaçının,
Trans yağlardan, margarinlerden kaçının,
Şekerli gazlı içeceklerden uzak durun,
Hayvansal gıdaları sınırlayın,
İşlenmiş etlerden (sucuk, salam vb.) uzak durun,
Beyaz undan yapılan gıdalar ve tatlılardan kaçının.

Öte yandan, inflamasyonu baskıladığı bilinen yiyecekler de vardır; bunlar genellikle yüksek antioksidan içeren yiyeceklerdir:

Antioksidan bakımından zengin meyveler, özellikle turunçgiller,
Domates,
Her türlü yeşil salatalar,
Brokoli,
Zeytinyağı,
Ceviz, badem gibi kuruyemişler,
Baklagiller,
Omega 3 zengini yağlı balıklar,
Zerdeçal, zencefil, tarçın gibi baharatlar Ve düşük doz Aspirin.

İnflamasyonun hastalıklardaki rolü küçümsenemez. Kanserlerin oluşumundaki en önemli faktör kronik inflamasyondur. Check-up'larda inflamasyon yönünde araştırma yapılmasında büyük fayda vardır. Eğer inflamasyon mevcutsa ve yaşam tarzı değişiklikleriyle önlenemiyorsa, doktorlar gerekli ilaçları reçete eder.