Bölüm
119

AİLE HEKİMLİĞİNDE VİTAMİN VE DESTEK TEDAVİLERİ

Fikriye Yasemin ÖZATİK[1]

GİRİŞ

Aile Hekimliği'nin ortaya çıkışı şüphesiz bir gereksinime dayanmaktadır. 1923 yılında ilk kez Fransız *Fancis Paebody* aşırı uzmanlaşmanın getirdiği zararlara değinmiş ve hastayı bir bütün olarak ele alabilecek bir bilim dalının gerekliliğinden söz etmiştir. Aile hekimliği sağlık sisteminde ilk hastayla karşılaşan disiplindir ve kişinin tüm sağlık sorunları ile ilgilenir. Bireye, ailesine ve topluma yönelik kişi merkezli ve kişiye özgü bir sağlık bakımı gerçekleştirir. Aslında uygun girişimlerle kişilerin sağlık ve iyilik durumlarını geliştirmeyi hedef almaktadır (1). Aile hekimliğinin bu tanımları aslında görevleri arasında ''*koruyucu sağlık hizmetlerinin*" ön planda olduğunu göstermektedir. Koruyucu sağlık hizmetlerinde vitamin ve destek tedavilerin kullanım sıklığı oldukça fazladır. Zira vitamin eksikliği bir halk sağlığı sorunudur.

Vitaminler genellikle insan organizması tarafından sentezlenmemektedirler, genellikle besinler ile vücuda alınmaktadırlar. Ancak çocukluktan yaşlılığa kadar her yaş döneminde insan vücudu için oldukça gerekli oldukları bilinmektedir. İnsan vücudunun vitamin gereksinimleri yaşam boyunca çeşitli dönemlerde daha da artabilmektedir. Bu dönemler;

- Çocukluk
- Gebelik
- Emzirme
- Yaşlılık

dönemleri olarak sayılabilir. Bazı hastalık durumlarında da vitamin gerekliliği artabilir. Vitaminler tedavi amaçlı olarak sadece vitamin eksikliği görüldüğü durumlarda kullanılmalıdırlar. Ancak ihtiyaç olmadığı hallerde de vitamin kullanma alışkanlığı toplum genelinde oldukça fazla oranda görülmektedir. Böyle durumlarda aşırı derecede vitamin yüklemesi ile karşı karşıya kalınmaktadır.

Vitaminler genel olarak iki grupta toplanmaktadır.

a) Yağda çözünen vitaminler; A-D-E-K vitaminleri
b) Suda çözünen vitaminler; B-C-PP vitaminleri

YAĞDA ÇÖZÜNEN VİTAMİNLER

A Vitamini

A vitamini retinol, retinal, retinil esterleri içermektedir. Yiyeceklerde iki çeşit A vitamini bulunur. Retinol ve retinil esterleri sadece süt ürünleri, balık gibi hayvansal ürünlerde bulunurken, provitamin A karotenoidleri meyve, sebze ve yağlar gibi bitkisel gıdalarda bol miktarda bulunur (2).

Vitamin A görme, gen ekspresyonu, üreme, embriyonik gelişme, büyüme ve immün fonksiyon için önemli bir vitamindir. Kadınlar ve erkekler için günlük alınması gereken miktar farklıdır. Erkekler için 900 retinol aktivite eq/gün, kadında ise 700 retinol aktivite eq/gün olarak belirlenmiştir. Yetişkinde tolere edilebilen üst sınır ise; 3000

[1] Doç. Dr, Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Tıbbi Farmakoloji AD. E-mail: fyozatik@hotmail.com

dır. Ancak bu ürünlerin kontrolsüz bir şeklide pazarlanması ve satışı halk sağlığı açısından tehlike oluşturmaktadır Ancak besin desteklerinin tedavi amaçlı kullanımına dair yeterli kanıtlar mevcut değildir. Bu alanda yapılması gereken daha birçok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Birinci basamak hekimlerinin hastalarına besin destekleri önerisinde bulunurken etkinliği ve güvenilirliği kanıtlanmış, gerekli hayvan çalışmaları ve klinik çalışmaları tamamlanmış, Sağlık Bakanlığı tarafından kullanılması onaylanmış besin destek ürünlerini tercih etmeleri hatalı kullanımların ve gelişebilecek advers etkilerin önüne geçecektir.

Özellikle Aile Sağlığı Merkezlerinde görev yapmakta olan hekimler hastalarının anamnezlerini dikkatli bir şekilde almalı, kullandığı besin destek ürünlerini dikkatli bir şeklide sorgulamalıdırlar. Kronik hastalığı olan ve ilaç kullanmak zorunda olan hastalar, yaşlı hastalar, gebeler ve çocuk hastalarının aldıkları ilaçlarla kullanmıyor oldukları besin destek ürünlerini bilmeli ve aralarında etkileşim olup olmadığını araştırmalıdırlar. Bu amaçla toplumda sıklıkla kullanılan besin destek ürünlerinin diğer ilaçlarla etkileşimi ve yan etkileri konusunda bir kılavuz oluşturulmalı ve hekimlerin kullanımına sunulmalıdır.

Aile hekimlerinin görevlerinden birisi ve belki de en önemlisi toplumun bilinçlendirilmesidir. Bu konuda özellikle birinci basamak hekimlerinin eğitimlerinin tamamlanması ve toplum eğitimlerinin yapılması hususunda teşvik edilmesi gerekmektedir.

Hekimler reçetelerini düzenlerken akılcı ilaç kullanımı ilkelerini ön plana çıkarmalı ve hastalarının kullandıkları her ilacın akılcı ilaç kullanımının olmazsa olmazı olan kalite, etkinlik ve güvenlik unsurlarını yerine getirip getirmediklerini irdelemeleri gerekmektedir.

Hekimler hastalarına önerilerde bulunurken ve tedavilerini düzenlerken ‘‘Önce zarar verme” ilkesini başlangıç olarak kabul etmelidirler.

Kaynaklar

1. Dikici MF, Kartal M, Alptekin S, Çubukçu M, et al. Aile Hekimliği'nde kavramlar Görev Tanımı ve Disiplinin Tarihçesi. *Turkiye Klinikleri J Med Sci* 2007; 27:412-418.
2. Institute of Medicine (US) Panel on Micronutrients (2001). Dietary Reference Intakes for Vitamin A, Vitamin K, Arsenic, Boron, Chromium, Copper, Iodine, Iron, Manganese, Molybdenum, Nickel, Silicon, Vanadium, and Zinc. Washington: Hardcopy Version at National Academies Press, 10: 0-309-07279-4.
3. Daba KT, Kifle D, Ababora JK. Bilateral Keratomalacia Secondary to Diet Induced Vitamin A Deficiency in an Ethiopian Young woman: A Case Report. *Ethiop J Health Sci* 2019; 29(2):295-297.
4. Lee A, Tran N, Monarrez J, et al. Case Report: Vitamin A Deficiency and Nyctalopia in a Patient with Chronic Pancreatitis. *Optom Vis Sci* 2019; 96(6):453-458.
5. Tan Z, Ma G, Lin L, et al. Prevalence of subclinical vitamin A deficiency and its affecting factors in 8 669 children of China. *Zhonghua Yu Fang Yi Xue Za Zhi* 2002; 363:161–3.
6. Sommer A, Katz J, Tarwotjo I. Increased risk of respiratory disease and diarrhea in children with preexisting mild vitamin A deficiency. *Am J Clin Nutr* 1984; 405:1090–5.
7. Zhang X, Yang K, Chen L, et al. Vitamin A deficiency in critically ill children with sepsis. *Crit Care* 2019: 23(1):267.
8. Muliyil DE1, Rose A, Senthamizh SV, et al. Prevalence and Risk Factors of Vitamin A Deficiency in Children and Women of Childbearing Age in a Southern Indian Tribal Population: A Cross-Sectional Study. *Indian J Community Med* 2019; 44(2):162-165.
9. Hossein-Nezhad A, Holick MF. Vitamin D for health: a global perspective. *Mayo Clin. Proc* 2013; 88: 720– 755.
10. Annweiler C, Annweiler T, Montero-Odasso M, et al. Vitamin D and brain volumetric changes: Systematic review and meta-analysis. *Maturitas* 2014; 78(1):30-9.
11. Annweiler C. Vitamin D in dementia prevention. *Ann. N.Y. Acad. Sci* 2016; 1367; 57-63.
12. Husain NE, Badie Suliman AA, Abdelrahman I, et al. Vitamin D level and its determinants among Sudanese Women: Does it matter in a sunshine African Country? *J Family Med Prim Care* 2019; 8(7):2389-2394.
13. Hocaoğlu-Emre FS, Sarıbal D, Oğuz O. Vitamin D Deficiency and Insufficiency According to the Current Criteria for Children: Vitamin D Status of Elementary School Children in Turkey. *J Clin Res Pediatr Endocrinol* 2019; 11(2):181-188.
14. Anık A, Akbaba Ö. Vitamin D Deficiency and Insufficiency According to the Current Criteria for Children: Vitamin D Status of Elementary School Children in Turkey. *J Clin Res Pediatr Endocrinol* 2019; doi: 10.4274/jcrpe.galenos.2019.2019.0103.
15. HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH (2019). VitaminE. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamin-e/. Alıntı Tarihi: 08/09/2019
16. Ratchford SM, Clifton HL, Gifford JR, et al. Impact of Acute Antioxidant Administration on Inflammation and Vascular Function in Heart Failure with Preserved Ejection Fraction. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol* 2019; doi: 10.1152/ajpregu.00184.2019.
17. Saw TY, Malik NA, Lim KP, et al. Oral Supplementation of Tocotrienol-Rich Fraction Alleviates Severity of Ulcerative Colitis in *Mice. J Nutr Sci Vitaminol* 2019; 65(4):318-327.
18. A, Azzi. Tocopherols, tocotrienols and tocomonoenols: Many similar molecules but only one vitamin E. *Redox Biol* 2019; 26:101259. doi: 10.1016/j.redox.2019.101259.
19. Jilani T, Iqbal MP. Vitamin E deficiency in South Asian

population and the therapeutic use of alpha-tocopherol (Vitamin E) for correction of anemia. *Pak J Med Sci* 2018; 34(6):1571-1575.
20. Masters SB (2016). Anemilere karşı kullanılan ilaçlar Heamatopoietik Büyüme Faktörleri (Mutlu O, Ulak G, çeviri ed) Temel ve Klinik Farmakoloji içinde (s:581-95). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
21. Yektaş Ç, Alpay M, Tufan AE. Comparison of serum B12, folate and homocysteine concentrations in children with autism spectrum disorder or attention deficit hyperactivity disorder and healthy controls. *Neuropsychiatr Dis Treat* 2019;15:2213-2219. doi: 10.2147/NDT.S212361
22. Dökmeci İ, Dökmeci H (2016). Vitaminler. Dökmeci H. Dökmeci İ (Ed). Sağlık yüksekokulları için Farmakoloji içinde (s:241-45) İstanbul: İstanbul Tıp Kitapevi.
23. Erden F, Tanyeri P. Ülkemizde Vitamin ve Mineral Eklentilerin Akılcı Kullanımı. *sted* 2004; 13(11); 411-4.
24. Acar Tek N, Pekcan G (2008). Besin destekleri kullanılmalı mı? Ankara: Sağlık Bakanlığı, 978-975-590-243-2.
25. Ergen A, Bekoğlu FB. Türkiye'de Besin Destek Ürünlerine Yönelik Görüşler ve Tüketici Profilini Tanımlamaya Yönelik Bir Araştıma. *Journal of Business Research Turk* 2016; 81(1); 323-41.
26. Bailey RL, Gahche, JJ, Lentino CV, et al. Dietary supplement use in the United States, 2003–2006. *The Journal of nutrition* 2010; jn-110.
27. NUTRA.ingredients.com. 13 09 2019 tarihinde https://www.nutraingredients.com/Article/2014/09/25/Insider-view-European-food-supplements-market-set-for-2bn-jump.adresinden ulaşılmıştır.
28. Yeşilada E. Fitoterapi. *Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp YÜ-GETAT Bülteni* 2019*;* 1;5-11.
29. Coşkun M, Göker HA. Bitkisel ürünlerde analizin önemi. *Meslek içi sürekli eğitim dergisi, Türk Eczacılar birliği yayını* 2012; (27-28):30-4.
30. Erol K. Besin Destekleri- İlaç Etkileşimleri. 17/09/2019 tarihinde http://tfd.org.tr/sites/default/files/Klasor/Dosyalar/ebultenler/ktcg/48_3kevser_erol_yazi.pdf. adresinden ulaşılmıştır.
31. Bent S. Herbal medicine in the United States: Review of efficacy,safety, and regulation. *J Gen Intern Med* 2008; 23(6):854-9.
32. Chow HC, So TH, Choi HCW, et al. Literature Review of Traditional Chinese Medicine Herbs-Induced Liver Injury From an Oncological Perspective With RUCAM. *Integr Cancer Ther* 2019; 8:1534735419869479. doi: 10.1177/1534735419869479., 2019.
33. Ashar BH, Rice TN, Sisson SD. Medical residents' knowledge of dietary supplements. *South Med J* 2008*;* 101(10):996-1000.
34. Patel SJ, Kemper KJ, Kitzmiller JP. Physician perspectives on education, training, and implementation of complementary and alternative medicine. *Adv Med Educ Pract* 2017*;* 25;8:499-503.
35. Sağlık Bakanlığı Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Daire Başkanlığı (2019). GETAT Klinik Araştırmaları Hakkında Yönetmelik Yayımlandı. 17 07 2019 tarihinde https://getatportal.saglik.gov.tr/TR,53664/getat-klinik-arastirmalari-hakkinda-yonetmelik-yayimlandi.html. adresinden ulaşılmıştır.