

Neden hasta oluyoruz?

Bugün 'Avrupa İmmünoloji Günü'...

İlk bakışta tıp dünyasının ilgi alanına giren bu gün, aslında başta şehirlerde yaşayanlar olmak üzere hepimizi yakından ilgilendiriyor. Çünkü İmmünoloji, insanı enfeksiyona neden olabilen virüs, bakteri, mantar ve parazit gibi mikro organizmaların zarar verici etkilerinden koruyan, vücudun ana savunma mekanizması olan 'bağışıklık sistemi'yle ilgili bilim dalı.

Bu mekanizma zayıfladığında hastalık ortaya çıkıyor. İstanbul gibi yoğun stresin olduğu bu kentte 'bağışıklık' sisteminin önemine değinen İstanbul Üniversitesi Deneysel Tıp Araştırma Enstitüsü İmmünoloji Anabilim Dalı Başkanı **Prof. Dr. Günnur Deniz**, gönderdiği yazıda şöyle diyor: "Ba-

ğışıklığı bozan etkenleri **stres, kötü beslenme, alkol, uykusuzluk, radyasyon ve hava kirliliği** olarak özetleyebiliriz."

Bu sayılanlar bize hiç yabancı gelmiyor. Peki ne yapmalıyız? **Prof. Dr. Deniz** şöyle diyor: "Sağlıklı beslenme, düzenli spor, stressiz yaşam bağışıklık sisteminin düzenli çalışmasında önemli unsurlardır."

Avrupa çapında 17 binden fazla üyeye sahip 28 üye derneğiyle 'İmmünoloji Dernekleri Avrupa Federasyonu' 29 Nisan'ı 'Avrupa İmmünoloji Günü' olarak ilan etti. Sözü yine **Prof. Dr. Deniz**'e bırakalım: "Sağlıklı ve güzel bir yaşam için güçlü bir immün sisteme sahip olmamız gerektiğini unutmamalım ve bu alanda çalışanlara destek verelim."