



Türk Karaciğer Araştırmaları Derneği

HEPATOLOJİ E-BÜLTEN

ŞUBAT 2024 – SAYI 46



www.tkad.org.tr

 / tkadorg



AASLD - TASL HEPATOLOGY CONNECT MEETING



February 16-17, 2024



Swissôtel Buyuk Efes

Izmir - Turkiye

www.aasldtasl2024.org



ORGANIZATION SECRETARIAT

global
congress

EDİTÖRDEN



**Doç. Dr.
Arif Mansur Coşar**

**Karadeniz Teknik
Üniversitesi Tıp Fakültesi
Gastroenteroloji Bilim
Dalı**

Saygıdeğer hocalarım ve meslektaşlarım,

Yeni bir yıl ve yeni ümitlerle, bu yılın ilk sayısı ile karşınızdayız.

Sizlerin eleştiri ve katkıları ile sürdürmeyi planladığımız bültenimizin bu sayısında, geçen yıl yaşadığımız büyük acı ve kayıplara yol açan asrın felaketinin 1. yılında, depremi yaşayan arkadaşlarımızdan Doç. Dr. Sezgin Barutçu'nun bir yazısı ile "unutmadık, unutmayacağız ve birlikte iyileşeceğiz" diyoruz. Bu vesile ile tüm kayıplarımıza rahmet ve hâlâ sıkıntılı süreci yaşayanlara kolaylıklar diliyoruz.

Bültene katkı için ricada bulunduğumuz Prof. Dr. Murat Taner Gülşen ve Prof. Dr. A. Emre Yıldırım, birbirinden habersiz olarak hem geleneksel hem de modern hayatta önemini ve yerini hala koruyan "kahve" odaklı 2 yazı ile bizlere sesleniyor. Ayrıca Emre Hocamız ile birlikte çalışan Uzm. Dyt. Aslıhan Altuntaş da yine kahve konulu bir yazı ile bizlere destek sundu.

Şubat ayı hepatoloji camiamız açısından oldukça hareketli ve gurur verici geçecek gibi görünüyor. Zira 16-17 Şubat tarihinde İzmir'de gerçekleşecek "**AASLD-TASL HEPATOLOGY CONNECT MEETING**" adlı, artık gelenekselleşmeye başlayan ve camiamızın uluslararası aktiviteleri içinde seçkin bir yer alan toplantımızı yapacağız! Tüm meslektaşlarımızın katılımını bekliyoruz.

Bültenimiz için eleştiri ve uygun gördüğünüz katkıları bekliyor, bir sonraki sayıda buluşmayı diliyoruz.

Sağlıcakla kalın...



Prof. Dr. Zeki Karasu
Türk Karaciğer Araştırmaları Derneği
Yönetim Kurulu Başkanı

Boston'daki 2023 AASLD (**Amerikan Karaciğer Hastalıkları Araştırma Derneği**) kongresi hepatoloji alanında birçok önemli gelişmenin hepatoloji camiası ile paylaşıldığı önemli bir etkinlikti. 85 ülkeden 8500'den fazla katılımcının ve 339 konuşmacının yer alması kongrenin küresel etkisini ortaya koymaktaydı.

Bizim açımızdan en heyecan verici yanı da kongre programı içerisinde **AASLD-TASL** ortak panelinin yer almasıydı. Tıp alanında herhangi bir Amerikan kongresi Türkiye'den herhangi bir bilim dalını temsil eden bir derneğe ait panelin resmi program içinde yer alması tarihte ilk defa gerçekleşiyordu.

Bu Türk hepatolojisi için gurur veren bir tabloydu.

Etkinliğe genel bir bakış attığımızda ön planda göze çarpan başlıkları şöyle sıralamak mümkün:

- Karaciğer hastalıklarını yeniden adlandırmak (ve yeniden odaklanmak):** terminolojide alkol dışı yağlı karaciğer hastalığından (NAFLD) Metabolik ilişkili Steatotik Karaciğer Hastalığına (MASLD) geçişin gerekçeleri ve sağlayacağı yararlar tartışıldı. Bu değişiklik, hastalık gelişiminde metabolik temellerin daha iyi anlaşılmasının yanı sıra klinik değerlendirme, tanı ve tedavi yaklaşımlarına da daha iyi bir perspektif hazırlamaktadır.

- Yenilikçi Tedaviler:** MASLD'e yönelik yeni tedaviler ana odak noktasıydı. En çok konuşulan konulardan biri, karaciğer yağ içeriğinde %50 azalma gibi umut verici sonuçlar veren tiroid hormonu reseptör beta agonistleriydi; MASLD için yeni potansiyel tedavilerin mümkün olabileceğini müjdeliyordu. Ayrıca SGLT2 inhibitörleri ve üçlü hormon reseptörü agonistleri ile yapılan çalışmalarda da kilo ve karaciğer yağında önemli azalmalar sağlandığı gösterildi. Tüm bu bulgular geleceğe daha bir iyimserlikle bakılabileceğimizin sinyallerini verir gibiydi.
- Alkolic Karaciğer Hastalığı:** tüm dünyada giderek önem kazanan bir halk sağlığı problemi haline dönüşürken, çeşitli biçimleri ve özellikle genç kadınlar arasında artan vaka sayısı vurgulanarak kapsamlı bir şekilde tartışıldı.
- Karaciğer Hastalıklarının Yükü:** Hepatologlar arasında MASLD ve ALD gibi karaciğer hastalıklarının artan yüküne ilişkin gözle görülür bir endişe vardı. Tahminler, mevcut sağlık altyapısının vakalarda beklenen artışı karşılamada yetersiz olabileceğini gösteriyordu.

Konuyla ilgilenen uzmanlar arasında, erken evre MASLD hastalarının hepatologlar tarafından mı yoksa birinci basamak sağlık hizmetleri tarafından mı yönetilmesi gerektiği konusunda tartışmalar vardı. Bu tartışmanın temelinde kuşkusuz artan vaka sayıları ve bu artışı karşılamakta yetersiz kalacak uzman sayıları nedeniyle hasta bakımının hangi yollarla düzene konulabileceği sorusunun cevaplanamaması yansıtıyordu.

- Viral Hepatitler -çözülmemiş bir sorun-:** ABD'de Hepatit C'nin (HCV) prevalansı değişmeden kaldığına yönelik bulgular bu hastalıkla mücadele için daha etkili stratejilere ihtiyaç olduğunu göstermekteydi. Evde HCV tedavisi gibi tedavi sunumundaki yenilikler tartışıldı.

Hepatit B de önemli bir sorun olmaya devam ediyor. Viral yükü yüksek ancak ALT yüksekliği olmayan hastaların tedavisinin potansiyel faydaları da dahil olmak üzere yeni tedavi yaklaşımları ve araştırma bulguları paylaşıldı.

- Nadir Karaciğer Hastalıklarında Gelişmeler:** Primer Biliyer Kolanjit, dikkate değer bir ilgi gördü. Kongrede standart tedaviye yetersiz yanıt veren hastalarda umut verici sonuçlar gösteren PPAR agonistlerinin Faz 3 verileri sunuldu.
- Dijital Tıp ve Teknolojik Yenilikler:** Kongrede dijital tıp üzerine tartışmalara yer verildi ve teknolojinin karaciğer hastalığı yönetimine nasıl yardımcı olabileceği vurgulandı. "Başkanın Seçimi Son Teknoloji" konulu seminer dijitalleştirilmiş tıbbi odaklandı ve teknolojinin hasta bakımıyla bütünleştirilmesine olan ilginin arttığını gösterdi.

8. **Cinsiyet Eşitliliği:** Yönetim kurulundaki dört açık pozisyona da kadınların seçilmesi, bu alanda cinsiyet eşitliği (pozitif ayrımcılık?) yönünde ilerleme kaydedildiğini gösteren dikkat çekici bir gelişmeydi. 2023 yılında Amerika'da bile halen eşitlik tartışmalarının sürüyor olması bizim buralardan bakınca insana garip geliyor doğrusu!
9. **COVID-19'un Etkisi:** COVID-19 salgınının karaciğer hastalığı yönetimi ve araştırmaları üzerindeki etkisi tartışılmaya devam ediyordu. Akademik canlılık ve katılımın pandemi öncesi seviyelere dönüşü, bu alanda iyileşmenin olumlu bir işareti olarak görüldü.
10. **Konferans Lojistiğindeki Zorluklar:** Türkiye'den online katılım sağlayan bazı meslektaşlarımızın yaşadığı teknik problemlerin benzerini kongre katılımcıları da yaşadı. Konferansın telefon uygulamasıyla ilgili, katılımcıların verimli bir şekilde planlama yapma ve bilgiye erişme becerilerini etkileyen sıkıntılara yönelik ciddi eleştiriler vardı. Bu, büyük ölçekli tıbbi toplantılarda lojistik planlamanın ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır.
11. **Küresel temsil:** Kongreye 85 ülkeden 8.500'den fazla katılımcının katılmış olması, AASLD kongresinin küresel ölçekteki önemine işaret etmektedir.

Kongrenin bizimle ilgili ve bizce en önemli kısmına gelirse AASLD-TASL Connect etkinliği, Boston'daki AASLD 2023 kongresinin dikkate değer bir bileşeniydi. 11 Kasım 2023'te gerçekleştirilen bu oturumda, küresel ve Türkiye viral hepatit eliminasyon programları ve hepatit B ve D'nin en son yenilikler eşliğinde yönetimi dahil olmak üzere viral hepatitteki güncel konular ele alındı. Oturumda Şubat 2024'te İzmir'de gerçekleşmesi planlan bir sonraki Connect Programına ilişkin bilgiler verildi. AASLD ile TASL arasındaki bu ortaklık, hepatoloji alanındaki iş birliklerini zenginleştirmeye devam ediyor.

Bu vesileyle şubat ayında İzmir'de gerçekleştirilecek olan AASLD-TASL ortak toplantısına tüm meslektaşlarımızın katılımını beklediğimizi ifade etmek isterim.

Genel olarak 2023 AASLD konferansı, karaciğer hastalığı araştırma ve tedavisindeki en son gelişmeleri, zorlukları ve gelecekteki yönelimleri tartışmak üzere dünyanın dört bir yanından uzmanları bir araya getirerek hepatolojinin dinamik ve gelişen manzarasını sergiledi. Konferans, karaciğer hastalıklarının anlaşılması, tedavisi ve yönetimini iyileştirmeye yönelik devam eden çabaların adeta bir dışı vurumuydu.

AASLD-TASL ortak toplantısı sırasında çekilen fotoğraflar...





Alttaki resim:

AASLD kongresi sırasında en keyif verici anılardan biri; daha önce TKAD bursu ile Amerikaya gidip sonrasında kazandıkları sınavlarla Amerikada ihtisasa başlayan genç meslektaşlarımızla karşılaşmak...



BİRLİKTE İYİLEŞECEĞİZ



Doç. Dr. Sezgin Barutçu

Gaziantep Üniversitesi
Tıp Fakültesi
Gastroenteroloji BD

Hayatımız boyunca unutamayacağımız o büyük felaketin üzerinden 1 yıl geçti. Bir yıl öncesine dönüp hangi acımızı tarif edebilirim bilemiyorum açıkçası. Güzel anılar biriktirdiğimiz aynı tasta yemek yediğimiz akraba ve dostlarımızın kaybını mı, kimisi asistanımız, kimisi öğrencimiz, kimisi ise dostumuz olan 100'den fazla meslektaşımızın göçüp gitmesini mi. Sevdiğiniz insanların en yakınlarının kaybının verdiği acıyı mı anlatayım yoksa enkaz altından uzuvlarını kaybetmesine rağmen kurtulduğu için yaşadığımız mutluluğumu. 04.16 itibarıyla her şeyi olan insanların kimisi canını, kimisi en sevdiğini kimisi başını soktuğu evini kaybetti bu süreçte. Hangi şehre üzüleyim bilemiyorum.

Öğrenciliğimin en güzel yıllarının geçtiği Adana'ya mı yoksa bana hekimliğin en temel bilgilerini öğreten Kahramanmaraş'a mı? Dört yıllık iç hastalıkları ihtisasımın geçtiği Diyarbakır'a mı üzüleyim yoksa bana gastroenterolojiyi öğreten, 7 yıllık mazimin olduğu Gaziantep'e mi. Ya da zorunlu hizmetimde bana aile olan güzel dostlar biriktirdiğim Adıyaman'a mı? Ama en acısı nedir bilir misiniz? Çocukluğunuzun geçtiği, sokaklarında koşturup oyunlar oynadığınız, her köşesinde ayrı bir anınız olan, ilk defa âşık olduğunuz şehrin yıkıldığını görmek. Medeniyetlerin beşiği, hoşgörü şehri canım Hatay'ın bu şekilde yok oluşunu görmeyi beni en derinden yaralayan. 11 şehri etkileyen on binlerce insanın hayatını kaybettiği bu felaket herkesi derinden yaraladı elbette. Tarifi olmayan bir tahribat yarattı.

Depremi özellikle ilk günleri tam bir kaos halindeydi. Belki de bu süreçte en zor şeydi aslında hekim olmak. Bir tarafta ailesi, diğer tarafta sevdiklerinin canı tehlikedeydi. Onları kurtarmaya çalışırken ondan yardım bekleyen binlerce yaralıyı ne yapacaktı. Duygusuz bir şekilde çalıştı çoğu meslektaşımız. Şuursuzca. Kimileri yarısı yıkılmış hastanelerin ücra köşelerinde yardım etmeye çalışıyordu, kimisi yüzlerce cesedin biriktiği acil servislerde. Tek amacı mümkün olan en fazla kişiye yardım edebilmeydi. Elbette bu tek başına mümkün değildi. İşte burada milletimizin benzeri görülmemiş yardımseverliği devreye girdi. İyi ki de girdi.

Kriz dönemi atlatıldıktan sonra her taraftan yardımlar yağmaya başladı. Milletimiz öylesine kenetlenmişti ki ülkenin her yerinden akın akın insanlar yardıma koşuyordu. Malesef burada koordinasyon ve planlamanın önemi bir kez daha anlaşıldı. Çünkü kriz anında sağlıklı kararlar vermek pek mümkün olmuyordu.

Felaketin büyüklüğü de göz önünde bulundurulduğunda her ne kadar zor gibi gözükse de herkesin aklında bir soru işareti vardı. Daha iyi bir planlama yapılamaz mıydı? İşte bu yüzden büyük felaketten gerekli dersler çıkartılmalı ve bundan sonraki felaketlere hazırlıklı olunmalıdır.



Depremi üzerinden 1 yıl geçmesine ve yapılan yardımlara rağmen ne yazık ki çoğu deprem bölgesinde malesef sorunlar devam etmektedir. Bazı şehirlerde yıkımlar halen devam etmekte, insanlar toz bulutu ve iş makineleri arasında hayatını sürdürmeye çalışmaktadır.

Deprem bölgesini fırsat buldukça ziyaret eden biri olarak oradaki insanların en çok ihtiyacı olan şeyin yanında birini görmek ve yalnız olmadığını hissetmek olduğunu söyleyebilirim. Bu vesileyle herkesi deprem bölgesini ziyaret etmeye, oranın lezzetlerini yeniden tatmaya, esnafından alışveriş yapmaya dertlerini birinci ağızdan dinlemeye davet ediyorum.

Burada Türk Karaciğer Araştırma Derneği, İnflamatuvar Bağırsak Hastalıkları Derneği ve tabii ki Türk Gastroenteroloji Derneği için ayrı bir paragraf açmak gerekir.

Deprem boyunca bir an olsun bölgedeki meslektaşlarını yalnız bırakmayıp, ilk günden itibaren bölgedeki tüm meslektaşlarının dertlerine ortak oldular. Onlar için etkili ve kalıcı çözümler üretmeye çalıştılar. Üretmeye de devam etmekte.



Bu süreçte tüm depremzede meslektaşlarına bu derneğin bir üyesi olmanın gururunu yaşattıkları için şükranlarımı sunmayı bir borç bilirim.

Sözlerimi Türk Gastroenteroloji Derneği' nin deprem bölgesine gönderdiği konteynerlerin üzerinde yazdığı mesajla noktalamak isterim.

“Birlikte iyileşeceğiz”

Toplumsal Meseleler ve Örfî Kahve Kültürü



**Prof. Dr.
Murat Taner Gülşen**

**Gaziantep Üniversitesi
Tıp Fakültesi
Gastroenteroloji BD**

İnsanları tanımak için uzun beraberlikler ve bazı yaşanmışlıklara ihtiyaç vardır. Birlikte seyahat etmek, sır vermek, parasal mevzularda iş birliği yine de birinin iyi mi kötü mü olduğunu söylemek güçtür. Aslında iyi veya kötü olduğunu söylemek yanlına düşmek yerine, iyi özellikler ve kötü özelliklerin oranları hakkında konuşmak daha yerinde olur. Bununla birlikte, bir ahalinin davranış modelinin ne olabileceğini öngörmek, bir ferdi kestirmekten daha pratik ipuçları içerir. Çünkü toplumda, davranışlar genelleştikçe aynı hadise karşısında aynı neticeye ulaşılır ve böylece o toplum hakkında teşhis ve tecrit kolaylaşır. Bu husus, toplumu okuyan bir patolog ve şahsı irdeleyen bir sitolog metaforu zarafetinde ele alınabilir.

Bir toplumu bir çırpıda anlamak için önce yaşadığı coğrafyaya bakmak gerekir. Dağlık, kıraç, sert iklimin çocukları, ılıman bir sahil köyünün evladından şüphesiz farklı olacaktır. Beyaz karanlığa gömülmüş sisli bir memleketin melankolik kafa yapısıyla, güneş ve aydınlık içinde yaşayanların düşünce derinliği şüphesiz aynı değildir. Coğrafyanın ona sunduğu hayatı yaşamaya mecbur bırakılan kişinin giyim kuşamı da o ölçüde olacak ve dolayısıyla içine girdiği kıyafetin endamıyla yürüyecektir. Denizi sert ve dalgalıysa, balığı da sert ve hareketli, insanı da müziği de folkloru da. Çünkü İbni Haldun'un dediği gibi coğrafya kadedir.

Güneşin üzerine ilk doğduğu toprak parçasında yaşayan ve sırf haritadaki yerinden dolayı yüzyıllar boyunca acı çeken, gözyaşıyla yoğrulmuş hamuru, kavruk teni ve yanık sesiyle, acı biber yiyip hicaz veya hüseyni makamında türkü söyleyen bir mizaç karşısında, güneşin ağır ağır veda ettiği noktada bir ahestelik, bir vakar, bir nefis emniyeti ve bu doğrultuda bir efe oyunu görüyoruz. Kuzeyin sert poyrazı altında kıpır kıpır bir folklor, güneyde ise tatlı bir meltem ve insicama uygun bir halk dansı.



Ülke çapında gelenekselleşen ecdat müziği, mehter marşında ise, iki ileri bir geri. Tıpkı yaşamaya ve tecrübe etmeye aşına olduğumuz içtimai hayat gibi. Kaçınılmaz olarak tesir altındayız. Meddü cezir hadisesinde Ayın, denizleri çekip bıraktığı gibi insan beyninin içinde yüzdüğü BOS sıvısının da bu ay hareketlerinden etkilenmesi ve böylece toplumsal gel-git'ler yaşanması gayet makul.

Halkı tanımak için aslında trafiğe çıkmak bile kâfi. Nezaket, zarafet, hak, adalet, o toplumda ne varsa bir çırpıda anlaşılır. Cümle kuruluşları, tonlama, diyalektik, mimik, kullanılan kelime ve jargonlar hep genel teamülü gösterir. Hatta sokak hayvanlarının avlanma korkusu olmadan gezinmeleri bile o topluluğun medeniyet ölçütleri hakkında izler taşır.

Bütün bunların yanı sıra gelenekselleşmiş yiyecek ve içecekler de toplum örgüsünün motifidir aslında. Et yemeğini, yılların etkisi altında ana yemek olarak benimsemiş bir halkın geçmişinde bolluk, bereket, zenginlik vardır. Çünkü yemeklerin şahı ettir. Tahıl temelli hamur işi yemekler orta halli, ot kökenli besinleri ananevi olarak kanıksamış halklar ise fukara bir geçmişe sahiptir. Artık yosun, böcek, fare vs yiyenlerden bahsetmiyorum bile.



Halkın içtiği içkiler de keza o toplum hakkında fikir verir. Sosyalleşmek için batılı, birahaneye, "public"ten mülhem "pub"a gider, bizimkiler kahvehaneye. Batılı "pub"da illa alkollü içki içmek zorunda olmadığı gibi, bizimkilerin de kahvehanede illa kahve içmek mecburiyeti yoktur. Kahve içeceğinin batıya geçişi bizim sayemizde olmuştur.

Batıya belki de son muktedir sefer olan 2. Viyana kuşatmasında Osmanlı askeri esir düşmüş ve elinde ne varsa zapt edilmişti. Otağını ocak, miğferini çan yapan Avrupalı, Osmanlının elindeki bende bende kahve çuvallarına el koymuş, bunu bir besin maddesi zannetmişti. Kahvenin pilavını yapmış, yenmemiş, çorbasını yapmış lezzetsiz.

Bu ne ola ki koskoca Osmanlı onca mesafeden bunu yanında getirsin? Tabi yeniçeriyi sıkıştırınca, bunun bir besin maddesi değil keyif maddesi olduğunu öğreniyor. Ve başlıyor Türk kahvesi yapıp satmaya. O gün bugündür, 500 yıl boyunca Viyanalı bir aile, Türk kahvesi yapıp meraklı dünya halklarına servis ediyor; dükkânın kapısında ise bu kahveyi içmek isteyen yüzlerce metre uzunluğunda insan kuyruğu.

Tok toplumlar, yemeğini gelenekselleştirdiği gibi içeceğini de gelenekselleştirir. Kahve tok adamın işidir. Aç toplumlarda bu tip keyifler geleneksel olarak pek bulunmaz. Kökeni ve çekirdeği nereden gelmiş olursa olsun kahve, Türk toplumunun zevk ve estetiğinden süzöldükten sonra konvansiyonel “Türk Kahvesi” formuna ulaşmış ve kendi içerisinde esas ve usullerini oluşturmuştur.



Kız isteme sahnesinin kritik rolü bile bir fincan kahveye yüklenmiştir. Cezve ve fincanın boyutu, pişirilme şekli, köpüğü, sunuş tarzı ve hatta yanındaki ikramlara kadar her şey, Türk hazzının işaretlerini taşır. Beraberindeki suyu peşinen içmek lazım, ağızdaki artık ve kötü tadı gidersin de kahvenin tadı daha iyi gelsin diye. Yoksa kahveden sonra su içmek, kahve yapana bir saygısızlık. Öte yandan köpüğü kaçmış bir kahveyi ikram etmek, alelusul ve bir özensizlik alameti. Abdülhamit Han, kahvecibaşı Halil Efendi'nin köz üzerinde sıcak bir cezvede getirdiği kahveyi bir fincana döküp içtikten sonra, ikinci temiz fincanı kullanır, kirli olana ilave yapıp içmezmiş. Tamamen zevk, tamamen estetik. Kahve esasen bir bağımlılık yapmaz, dolayısıyla zorunluluk arz etmediğinden, içilmesi sadece bir zevk meselesinden ibarettir. O sebeple Kahve öyle naylon bardakta, kartonda filan içilmez.

Kahve, kendi zarafetine uygun bir fincanda içilmelidir, ucuzcu, alelade bir kaptan değil. Bu durum, tıpkı saç ektiren kişilerin ucuza kaçıp merdiven altı bir yerde saç ektirdikten sonra çim adam haline dönüşmesi kadar abestir. İnsan daha estetik olmak için saç ektirir, kafası üşüdüğü için değil.

Kahve, ülkemizde yöresel olarak farklı farklı pişirilmiş, hatta sınır şehirlerimizde Türk kahvesi olmaktan çıkacak seviyeye gelmiştir. Karadeniz’de Slav etkisi, Egede Rum, Güneydoğu Anadolu’da da Arap tesiri altında kalan kahve, farklı buutlar kazanmıştır.

Güneydoğu Anadolu’da, çifte kavrulmuş kahve çekirdeğinin, çekildikten sonra saatlerce kaynatılarak elde edilmiş son haline “Mırra” denilmektedir ki kısmen espressoya benzer. Japonların 4 saati bulan çay seremonisinden çok daha uzun bir sürede, mırra yapımı esasen 7 gün sürmektedir. İlk gün, gümgümü denilen büyük cezvede kaynatılan kahve 1 gün dinlendirilir ve süzülüp üzerine yeni kahve ilave edilerek tekrar kaynatılır. Öteki gün kahve bir küçük boy cezveye, daha sonraki günde aynı şey daha küçük bir cezveye, böyle böyle 7. ve son günde en küçük olan cezveye dökülür ve nihayet, hoş bir rayiha kazandırmak için üzerine “Hel=Kakule” ilave edilerek ikram edilir.

Mırranın ikram şekli de bilmeyenler için şaşırtıcıdır. Çünkü neredeyse bir oda dolusu misafire hep aynı fincan ile takdim edilir. Bugünkü tıbbi bilgilerimize ters olan bu durumun, epidemi yapmamış olması hayret vericidir. Ayrıca kahve fincanı kulpsuzdur ve bu fincanlara sadece bir veya iki yudumluk kahve konarak sunum yapılmaktadır. Çünkü kahve doymak için değil lezzet içindir. Hedefi de bu sebeple mide değil, dildir.

Batının, litrelik bira kaplarına kahveyi koyarak içmesi, kahvenin melezleşmesi ve karakter değiştirmesine sebep olmuştur. Aslında Batı, kendi içecek kültüründe bu ritüellere oldukça sadıktır ve mesela bira bardağında viski içilmeyeceğini, her içkinin ayrı bir bardakta sunulması gerektiğini çok iyi bilir. Fakat kahve kültürü, her nasılsa Batıya koca bardaklarda ikram edilen bir içecek olarak geçmiştir. Nasıl ki asil Arap atıyla, meşhur Türk atını 800 yıl saflaştırma saflaştırma melezleştiren İngiliz, asil İngiliz atını bulmuşsa, belki de Batı dünyasının kahveye getirdiği bu anlayış, kahvenin daha gelişmesine yol açmış olabilir.

Nitekim polifenoller açısından bizim kahvemize karşılık filtre kahve daha zengindir. Fakat yine de kâh uyanıklık yapıcı etkisi, kâh antioksidan oluşu, kâh karaciğer yağlanmasına iyi gelişi bahane edilerek kahvenin tüketilmesi, onun bir ilaç olarak görülmesine sebebiyet verdiği için kahvenin suistimali anlamına geldiğine inanıyoruz.

Her şeyin kendi cazibesi ve doğal seyri içerisindeki değişimi makul ölçülerde elbette kabul edilebilir. Kırmızı içerken, milli ruh kökümüzdeki sosyolojik bir değişim neticesinde, ayranı milli içecek olarak benimsediğimiz gibi, batılı da şarabı kutsayıp vaftizin bir parçası haline getirmiş olabilir.

Roma imparatorluğu İseviliği 300 yıl reddettikten sonra, pagan anlayışının temelini teşkil eden Zeus-Helen-Herkül üçlüsünü, Tanrı-Meryem-İsa müsellesiyle değiştirerek Hıristiyanlaştığı gibi, Batının, kahve kültürünü de kendi ölçüleri içerisinde metamorfoza uğrattığını düşünüyoruz. Tekrar Mırraya dönelim ve onun ikram şekline. Mirra, odada bulunan en kıdemsiz kişi ya da ev sahibinin bizzat kendisi tarafından sunulur.



Başköşedeki misafirden başlayarak kahve dağıtılır. Bir tepside değil elle ikram edilir ve içildikten sonra onu veren kişiye uzatılır, yere konmaz. Misafir, kahveyi beğenmişse fincanı öylece elinde tutar, bu, onun tekrar kahve almak istediğini ima eder. Eğer istemiyorsa, bir reveransla fincanı elinde oynatır, böylece fincan misafirin elinden alınarak başka bir misafire verilir. Buradaki inceliğe dikkat edelim, istemek değil istememek deklare ediliyor.

Mırra bir seferde en fazla iki fincan içilir, elinde tutmaya devam etse de üçüncüsü verilmez çünkü 2 fincan kahveyle kuvve-i zaikanın tatmin olduğu kabul edilir.

Köy odalarında yapılan bu ikram ücretsiz olup halka açıktır. Bunun getireceği mali yük ise evin daha önceki büyükleri tarafından düşünülmüş ve mirasta, odayı idare edecek çocuğa daha fazla pay vererek telafi yoluna gidilmiştir. Her ailenin bir köy odası olmaz.

Köy odası, hali vakti yerinde olmayı gerektirir ve babadan oğula geçer. Kahveyi pişirdikten sonra üzerine atılan Hel, çekirdek halindedir ve tahtadan yapılmış havana benzer büyük dibeklerde dövülmesi gerekir. İşte bu dövme esnasında havanelinin çıkardığı ses de o aileye özgü olup, köy halkı bu sese aşına olduğundan o sırada hangi odada kahve piştiğini sesin ritminden anlar.

Bir aile “tak tak tak taka tak tak” şeklinde dövüyorsa bir başkası “tak taka tak taka taka tak” şeklinde kendine has bir müzikal ritim içerisinde Hel’i döver.

Mırra aç karna içilebilir ancak Türk kahvesi için kahvenin altında bir şeylerin yenmiş olması tercih edilir ki buna kahve altı denir. Daha sonra bu kelime evrile evrile kahvaltı haline gelecektir. Kahveden sonra da bir süre hiçbir şey yenip içilmez. İkram olduğunda nazikçe “Kahveliyim” diyerek reddeder.

Kahvenin tıbbi, içtimai, keyfi yönleri açısından daha yazılacak bir dolu şey var. Bu eşsiz özellikler sebebiyle Türk halkı bir fincan kahveye 40 yıl hatır yükleyip onu layık olduğu veçhile mühürlemiştir.

Haruspicy, Hepatoskopi ve Karaciğer Falı “Üç vakte kadar...”



**Prof. Dr.
A. Emre YILDIRIM**

İstanbul Arel Üniversitesi
Tıp Fakültesi
İç Hastalıkları Anabilim Dalı
Gastroenteoloji Bilim Dalı

Memorial
Bahçelievler Hastanesi
Gastroenteroloji Kliniği

Vücudun şüphesiz en önemli organı olan muhteşem mikromimariye sahip karaciğer eski çağlardan günümüze kadar insan yaşamında büyük bir yer almıştır. Karaciğerin sağlık ve hastalık üzerindeki etkisi insanları değişik batıl inançlara götürmüştür. Eski dünyanın değişik bölgelerinde karaciğer insan karakter ve kaderi hakkında mistik inançta merkezi bir yer işgal etmiştir.

Haruspicy (Haruspicium), Roma İmparatorluğu'nun erken dönemlerinde ve Antik Yunan'da yaygın olarak uygulanmış bir kehanet yöntemidir. Bu yöntem, özellikle kuzu, keçi veya sığırın karaciğer, akciğer ve bağırsakları üzerinde yapılan bir kehanet ritüelidir. Haruspicium, Haruspex (çoğulu haruspices) olarak adlandırılan Romalılar ve Etrüskler arasında önemli bir kehanet pratiğini yürüten özel bir rahip sınıfını oluşturan rahipler ve kehanet uzmanları tarafından gelecekle ilgili bilgiler elde etmek amacıyla uygulanırdı.

Bu kehanette bulunmak için bir dizi ritüelin gerçekleşmesi gerekirdi. Öncelikle genç, temiz ve sağlıklı bir hayvan (kuzu, keçi veya sığır gibi) kurban olarak seçilirdi. Bu hayvanın kalitesi ve durumu, kehanetin güvenilirliği üzerinde etkili olabilirdi. Daha sonra belirli bir dini ritüel çerçevesinde özel bir kurban kesim seremonisi gerçekleştirildi. Kesim, genellikle belirli tanrılara adanmış bir törenin parçası olarak yapılırdı.

Tören sonrası Haruspices ve kehanet uzmanları, kurbanın iç organlarını özellikle karaciğer, akciğer ve bağırsakları inceleyerek gelecekle ilgili işaretler ararlardı. Bu organlardaki herhangi belirgin özelliği veya bir anormallik, kehanetin yorumlanmasında önemli olabilirdi.

Haruspices, organların renkleri, damarları, şekilleri ve diğer özellikleri üzerinden kehanetler yaparlardı. Bu kehanetler, genellikle devletin geleceği, doğal afetler, savaşlar veya hükümdarlarla ilgili olabilirdi. Haruspices, bu kehanet pratiğini öğrenmek için genellikle geleneksel ve dini ritüelleri içeren özel bir eğitim alırlardı.

Kehanette kılavuz olacak organlar içerisinde tabii ki vücudun en muhteşem organı olan karaciğer diğer solid organlara göre daha popüler olmuştu. İlk çağlardan beri insanlar karaciğerin ılık ve bol kanlı görünümünden etkilenmişler, ılık kanı hayat, yokluğunu ise ölüm olarak kabul etmişlerdir. Karaciğer ılık kanı yarattığından dolayı hayatın merkezi olarak düşünülmüştü. Belki de karaciğerin büyüklüğü, şekli ve naturel farklılıkları da eski insanları etkilemiş olabilir. Bu nedenlerden dolayı eski çağlarda özellikle Antik Roma ve Etrüsk kültürlerinde karaciğer kutsal bir organ olarak kabul edilirdi.

Haruspices, kutsal kabul edilen karaciğerin damarları, şekli ve diğer özellikleri üzerinden gelecekle ilgili anlamlar çıkarmaya çalışarak çeşitli kehanetler yapıyorlardı. Karaciğer falı olarak tanımlanan (Yunanca Hepatoskopi) bu kehanetler sırasında karaciğerde gördükleri belirli özellikleri, doğaüstü güçlerin işaretleri olarak kabul ederlerdi.

Bu işaretler, devletin geleceği, doğal afetler, savaşlar, iktidar devamlılığı gibi konularla ilgili kehanetlerde bulunmada kullanılırdı. Bir savaşa başlanmadan önce bir keçi karaciğeri özel seremoniler ile incelenerek savaşın sonuçları hakkında önceden bilgiler verilerek belki de psikolojik üstünlük sağlanma amaçlanarak savaşın seyri değiştirilmeye çalışılıyor olabilir idi.

Romalılar, özellikle savaşlar sırasında herhangi bir önemli eyleme geçmeden önce tanrıların iradesini öğrenmek için hayvanları kurban ederek karaciğeri incelemesinin ilahi onayın veya onaylamamanın sayısız işaretini taşıdığına inanıyorlardı. Bu belirtiler organların görünümüne örneğin karaciğerin "pürüzsüz, parlak ve dolu" mu yoksa "kaba ve küçülmüş" mü olduğuna göre farklı anlamlar taşıyor idi. Etrüskler Caputo Iosinellis'i veya "Karaciğerin Başı'nı" arıyorlardı. Bir hayvanın karaciğerinde bu parçanın eksik olması kötü bir alamet olarak kabul ediliyordu.



Resim 1: Piacenza Karaciğeri, hepatoskopi için kullanılan bir koyun karaciğerinin bölgelerini gösteren bronz bir Etrüsk diyagramı

Etrüsk yazıtlarında Etrüsk kehanetine ilişkin metinsel kanıtlar vardı. Rahip Laris Plenas'ın (MÖ 250-200) yazıtında Halspicy hakkında yazdığı bir kitaptan bahsedilmektedir.

Etrüsk dilinde yazılmış, Etrüsk Kutsal Yazıları adı verilen kutsal metinlerden oluşan bir koleksiyon, esasen, hale ve alametler de dahil olmak üzere çeşitli kehanet biçimlerine yönelik bir rehberdi. Ayrıca birçok arkeolojik kalıntıda Etrüsk halpisi tasvir edilmektedir. Bunlar arasında, yanında kalabalık toplanırken, Etrüsk rahibinin kıyafetlerini giyen ve elinde karaciğer tutan bir Haruspex heykelinin yer aldığı bronz bir ayna da yer alıyordu.

Antik İtalyan Haruspicy 'iyle ilgili önemli kalıntılardan bir diğeri de Piacenza karaciğeridir. Koyun karaciğerinin bu bronz modeli, 1877 yılında bir çiftçi tarafından tesadüfen keşfedilmiştir.



Resim 2: Hepatoskopi veya Karaciğerden Kehanet. AC. Weatherstone, İngiliz (fl.1888–1929)

Tanrıların isimleri yüzeye kazınmıştır ve farklı bölümlere ayrılmıştır. İmparator Trajan Forumu'ndaki taş kabartma oymalar gibi, halpis tasvir eden eserler antik Roma dünyasında da mevcuttur. Eski çağlardan bu zamana geldiğinde, buna benzer ayinler bugün hala Borneo, Burma ve Uganda da uygulanmaktadır.

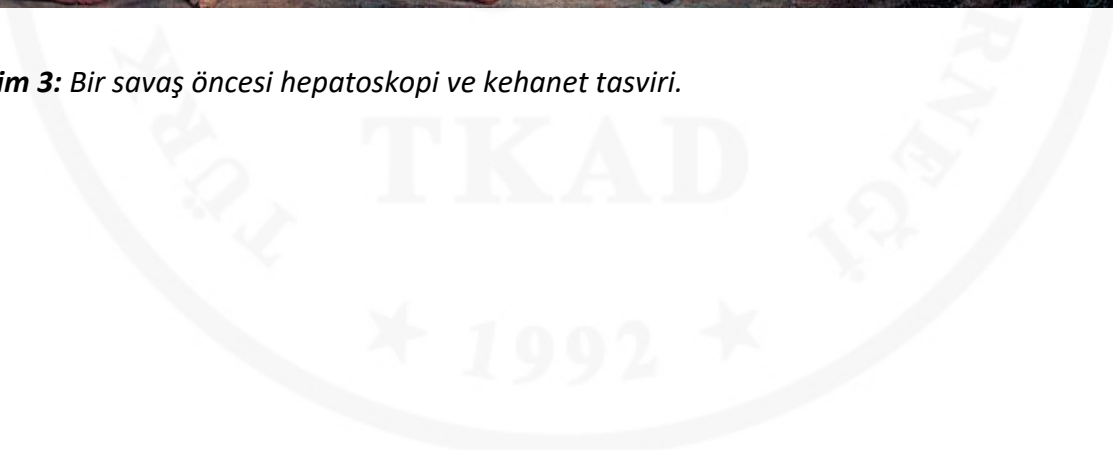
Borneo'da yaşayan Kayan'lar bir domuzun karaciğerinin incelenmesi ile kavgalarını sona erdirmektedirler.

Haruspicy, antik dönemlerde önemli bir kehanet yöntemi olarak kabul edilse de bu tür uygulamaların bilimsel bir temeli olmadığı ve doğaüstü güçlerle ilgili olduğu düşünüldüğünde, modern bilimle tezat olduğu gerçektir. Haruspicy, antik dünya mitolojisi, doğaüstü güçler ve dini inançlar içindeki yerini korumuştur. Ancak günümüzde bu tür kehanet yöntemleri bilimsel bir temele dayanmaz ve günümüzde bilimsel bir değeri bulunmaz.

Bu yüzden Hepatoskopi olarak kaynak kitaplarda bahsi geçen terminolojinin sadece karaciğerin ne denli önemli bir organ olduğunu göstergesi olarak kabul edilmeli ve en hakiki mürşidin bilim olduğu asla unutulmamalıdır.



Resim 3: Bir savaş öncesi hepatoskopi ve kehanet tasviri.



KAFEİNİN ÖTESİNDE KAHVE



Uzm. Dyt.
Aslıhan Altuntaş

Memorial
Bahçelievler Hastanesi
Beslenme ve Diyet Bölümü

Kahve, dünya genelinde yetişkinler arasında en popüler içeceklerden biri olup, Rubiaceae ailesine ait zengin bir içeriğe sahiptir. İçerisindeki kafein, teofillin ve çeşitli alkaloidler, antioksidan özellik gösteren klorojenik asit, fenolik asitler, kahveol, kafestol gibi uçucu yağlar gibi diğer birçok bileşenle sağlığı etkileri vardır. Kahvenin; renk, aroma ve sertliğinden sorumlu bileşik klorojenik asittir.

Kahvenin antioksidan özelliklerini taşıyan klorojenik asit, ferulik asit ve diğer bileşikleri sayesinde, karaciğer enzimlerinin serum konsantrasyonlarını düşürerek non-alkolik karaciğer yağlanması riskini azaltmaktadır. Ayrıca, kahve içenlerde non-alkolik yağlı karaciğer hastalığının daha az görüldüğü yapılan çalışmalarca kanıtlanmıştır.

Kahvedeki melanoidinler, gastrointestinal sistemde serbest radikallere karşı koruyucu bir rol oynayarak ve prebiyotik özellik göstererek sağlıklı bir sindirim sistemi destekler.

Yapılan çalışmalarda kahvenin, AST, ALT ve γ -glutamil transferaz gibi karaciğer enzimlerinin serum konsantrasyonlarını azalttığı görülmüştür. Kahve; non-alkolik karaciğer yağlanması şiddetini, siroz ve hepatoselüler karsinom riskini de azaltmaktadır. Birçok çalışma düzenli kahve içen bireylerin, içmeyenlere göre non-alkolik yağlı karaciğer hastalığının önemli ölçüde daha az görüldüğünü göstermiştir.

Kahvede kolesterol artırıcı faktör olarak bilenen bileşikler olan kafestol ve kaveoldür.

Pişirme sıcaklığının artması ile artarlar. Kaynatılmış kahve (türk kahvesi, menengiç kahvesi gibi), filtre kahveye göre serumda LDL ve toplam kolesterol düzeyini daha fazla artırmaktadır.

Direkt ateşe maruz kalmayan, 95 derece altında sıcaklık ile pişirilmiş kahveleri (filtre kahve, espresso, amerikano vb.) tüketmek, LDL ve toplam kolesterol düzeyini azaltarak kolesterol dostu bir içecek seçeneği sunar. Bu nedenle, kahve tüketiminde ısının düşük kalması önemlidir.

Kahve alımının optimal türü (kafeinli veya kafeinsiz vb) ve dozajına ilişkin kesin bir veri mevcut değildir. 2 milyon katılımcıyı içeren bir metaanalizde; günde 2 fincan kafeinsiz kahve tüketimi ile hepatoselüler karsinoma anlamlı bir sonuç gözlememişler.

Günde 2 fincan kafeinli kahve tüketimini %35 risk azalmasıyla ilişkilendirilmiş ve günde 5 fincan tüketimiyle risk yarıya inmiştir. Bu, tüketilen her fincan kahve için karaciğer kanseri riskinde %15 azalma anlamına geliyor. Kafeinsiz kahvenin non alkolik karaciğer yağlanması üzerine etkisi de yine kafeinliye göre daha az olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur.

Günde 7 fincandan fazla kahve tüketimi ve beraberinde alkol, sigara kullanımının gastrik sekresyonu arttırdığı da çalışmalardan gelen biz doz bilgisidir.

Sonuç olarak; günde 2-5 fincan (300-800 ml) kaynatılmamış ve filtre edilmiş kafeinli kahve, öğün aralarında tok karna tüketilebilir.

Tedavilerde olduğu gibi kahvede de doz kişiye özgü değerlendirilmelidir. Kahve keyifli bir içecek olmanın ötesinde, karaciğer sağlığına sunduğu olumlu etkileri ile de öne çıkan fonksiyonel bir besindir.

[Dranoff J.A.](#), (2023). Coffee as chemoprotectant in fatty liver disease: caffeine-dependent and caffeine-independent effects.

<https://doi.org/10.1152/ajpgi.00026.2023>

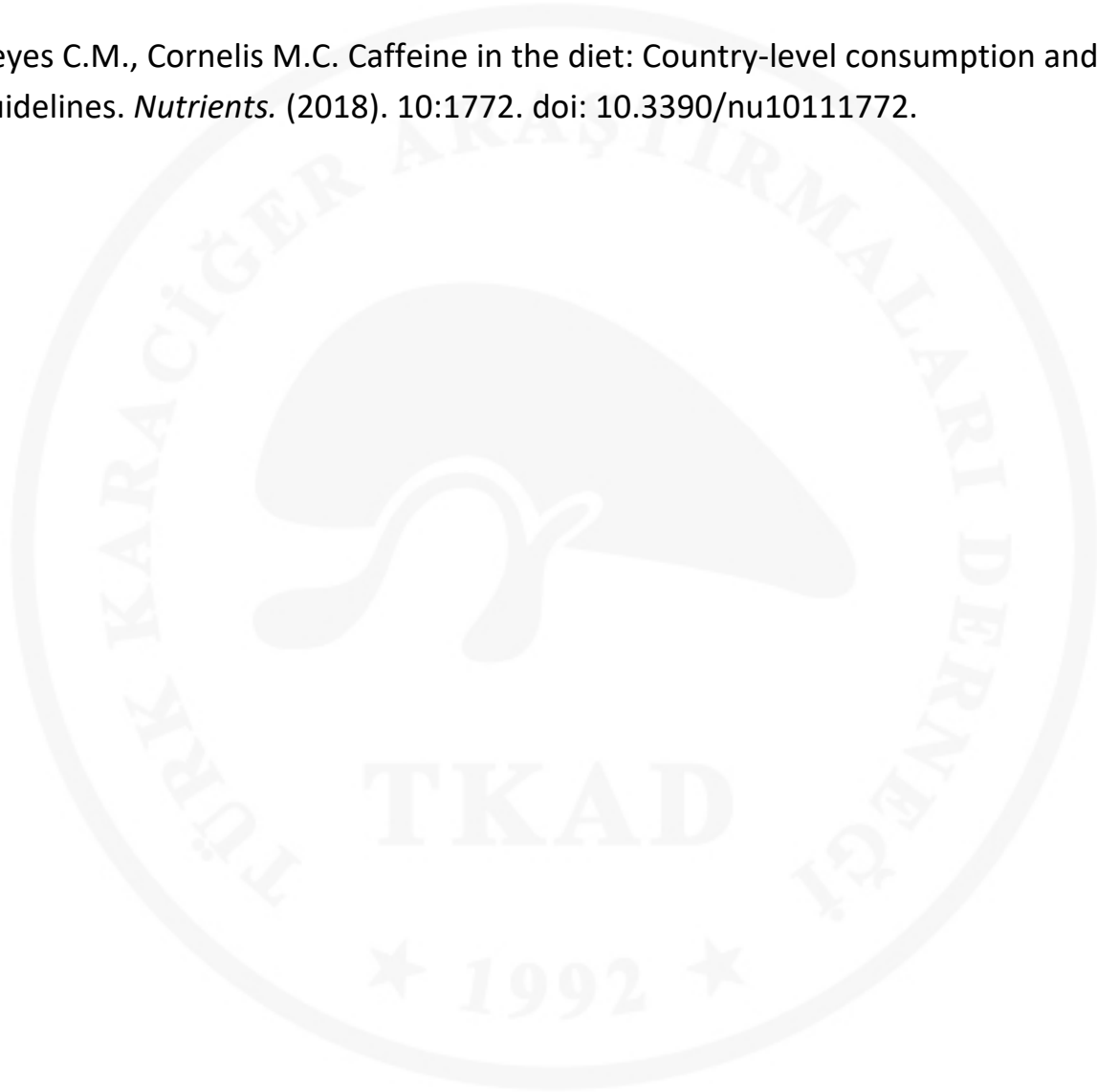
[Jinchuan Yu](#), [Di Liang](#), [Jiujiu Li](#). (2023). Coffee, Green Tea Intake, and the Risk of Hepatocellular Carcinoma: A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutr Cancer*: 75(5):1295-1308.

Lange N.F., Radu P., Dufour J.F. (2021). Prevention of NAFLD-associated HCC: Role of lifestyle and chemoprevention. 7(5):1217-1227.

DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jhep.2021.07.025>

Nikrandt g., Chmurzynska A. (2020). Coffee and nonalcoholic fatty liver disease: A review. Acta Sci Pol Technol Aliment. 19(3):245-254. doi: 10.17306/J.AFS.0796

Reyes C.M., Cornelis M.C. Caffeine in the diet: Country-level consumption and guidelines. *Nutrients*. (2018). 10:1772. doi: 10.3390/nu10111772.





Künye

Bu bülten **Türk Karaciğer Araştırmaları Derneği (TKAD)** tarafından hazırlanmakta ve yayınlanmaktadır. Makalelerin içeriklerinin tıbbi ve hukuki sorumluluğu ilgili yazarlara aittir.

Paylaşılması istenen makalelerin, formata uygun bir şekilde dernek e-posta adresine (tasl@tasl.org.tr) yollanması gerekmektedir.

TKAD adına sahibi: Zeki Karasu (Başkan) **Bülten editörü:** Arif Mansur Coşar