

ÜMİT'ÜLİ



HABERLER

ÜÇ AYDA BİR YAYINLANIR

ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ SAĞLIK BÜLTENİ

NİSAN - MAYIS - HAZİRAN 2015 / SAYI 12

PARMAK BEBEK Asya

Gökçe' den Mektup

MEDİKAL MASAJ

POWER PLATE

Nedir ?

DIŞ ÇÜRÜĞÜ Nedir ?

NÖRALTERAPİ

DOMUZ GRİBİ

GUATR HASTALIĞIM VAR

Ameliyat olsam mı?

GÖZDE UÇUŞMALAR,

IŞIK ÇAKMALARI

ÖZ KAFKAS

doğ.san.tic.ltd.şti

- ➡ Duşakabin Sistemleri
- ➡ Cam Balkon Sistemleri
- ➡ PVC Doğrama Sistemleri
- ➡ Alüminyum Doğrama Sistemleri
- ➡ Plastik Alüminyum, Panjur
- ➡ Uzaktan Kumandalı İthal Panjur
- ➡ İmalat - Satış - Montaj



Doğukan ÖZDEN
0 506 501 6 501

Muttalip Caddesi
No:31/A/B/C - ESKİŞEHİR
TEL : 0 222 223 56 45
FAX : 0 222 221 52 83



vişnelik

0222 224 22 61 ARACINIZIN
0541 220 26 26 KARİZMASI



Aracınızda Seramik Kaplama mucizesi...!



Seramik kaplama boya koruma teknolojisinde devrim niteliğinde bir üründür. Araç üzerinde 9h sertliğinde yaklaşık 10 micron kalınlığında cam bir tabaka oluşturularak kalıcı ve gerçek bir koruma sağlar. Bu sayede aracı zararlı çevresel etkilerden korur. Aracınıza inanılmaz bir parlaklık katar. Üstün su iticiliği sayesinde aracın kirlenme süresini uzatarak sürekli temiz kalmasına yardımcı olur.



- Seramik kaplama
- Nano boya koruma
- Standart ve güvenlik cam filmleri
- Kaput koruma filmleri
- Detaylı antibakteriyel temizlik
- Motor temizleme ve koruma
- Araç renk değişimleri
- Folyo uygulamaları
- Aksesuar uygulamaları

Carismax Vişnelik

Öğretmenler cad. No:97 Odunpazarı/vişnelik GSM: 0541 220 26 26

ANLAŞMALI KURUMLARIMIZ

SİGORTA ŞİRKETLERİ ve BANKALAR

- ✓ ACIBADEM SİGORTA
- ✓ ALLIANZ SİGORTA A.Ş.
- ✓ AK SİGORTA A.Ş.
- ✓ ANADOLU SİGORTA A.Ş.
- ✓ AXA SİGORTA A.Ş.
- ✓ CGM TÜRKİYE (PROMED)
- ✓ ERGİ SİGORTA A.Ş.
- ✓ İSBANK T.A.Ş. MENSUPLARI EMELİ SANDIĞI YAKFI
- ✓ İSKİŞEHİR SANAYİ ODASI
- ✓ EUREKO SİGORTA A.Ş.
- ✓ FORTIS BANK A.Ş. EMELİ SANDIĞI YAKFI MENSUPLARI
- ✓ GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- ✓ GRUPAMA SİGORTA A.Ş.
- ✓ MAPFRE GENEL SİGORTA A.Ş.
- ✓ RAY SİGORTA A.Ş.
- ✓ ŞEKERBANK TAŞ PERSONELİ SİGORTA SANDIĞI YAKFI
- ✓ T.B.M.M
- ✓ TC ZİRAAT VE HALK BANKASI MENSUPLARI EMELİ SANDIĞI YAKFI
- ✓ TÜRKİYE HALK BANKASI A.Ş. EMELİ SANDIĞI YAKFI
- ✓ YAPIKREDİ SİGORTA A.Ş.
- ✓ ZİRAAT SİGORTA A.Ş.
- ✓ BENEFİT GLOBAL (Öğretmen Anlaşması)
- ✓ HALK SİGORTA(BİRLİK)
- ✓ T.C. VAKIFLAR BANKASI

CGM (PROMED) E BAĞLI SİGORTALAR

- ✓ SOMPO JAPAN SİGORTA (RBA)
- ✓ ZÜRİCH SİGORTA
- ✓ HDI SİGORTA
- ✓ DUBAI STARBU SİGORTA
- ✓ GENERALİ SİGORTA
- ✓ ACE EUROPEAN SİGORTA
- ✓ ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA

CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR

- ✓ 1- Medline Box Üyeleri Bireysel
- ✓ 2- Medline Box Üyeleri Kurumsal
- ✓ 3- HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
- ✓ 4-HDI-GS Sigorta-Gabtorosay Acil Yürek – Acil Taraftarını Güvenile
- ✓ 5- AvivaSA Emeklilik ve Hayat A.Ş.
- ✓ 6- HS GRUP
- ✓ 7- Çağdaş Koruma Planı
- ✓ 8- ACE Group Sigorta Üyeleri
- ✓ 9- Mapfre Genel Yapam Sigorta Fendi Kaz
- ✓ 10- Niar Sağlık Hizmetleri
- ✓ 11- LIFE Card
- ✓ 12-Care& Create (C&C)

ANLAŞMALI KOOPARATİFLER

- ✓ HASYA
- ✓ ESTEL
- ✓ DET - İKD
- ✓ EDİ - KOOP
- ✓ GES - İŞ
- ✓ GAZİ - KOOP
- ✓ GİN - KOOP
- ✓ ÖZEL - KOOP
- ✓ YENİKENT İŞLETME KOOP
- ✓ OTOKO OTİSAN MENSUPLARI TÜKETİM KOOP
- ✓ HİSARLAR ÇAĞŞANLARI TÜKETİM KOOP
- ✓ S.S. 150. YIL TÜKETİM KOOP.
- ✓ S.S. PORSELEN SİGORTALARI TÜKETİM KOOP.

ANLAŞMALI KURUMLAR

- ✓ Sınır Dışın
- ✓ Çirna
- ✓ EBET (Eskişehir Bilecek Eczane Teknisyenleri Derneği)
- ✓ SABLON WELLES CLUB
- ✓ ESKİŞEHİR TOPEBAŞI BELEDİYESİ
- ✓ EMKO
- ✓ TSK (Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu)
- ✓ Kamu-Sen (Türkiye Kamu İşçilerinin Sendikaları Konfederasyonu)
- ✓ EMMO (Eskişehir Marangozlar ve Mobilyacılar Odası)
- ✓ TSK (Türk Silah Kurucuları TENAD - TESUT)
- ✓ ESKİŞEHİR VERGİ DAİRESİ BAŞKANLIĞI
- ✓ EMNİYET MENSUPLARI



İLKBAHAR SAĞLIK GETİRSİN!

Bahar'ın kendini iyiden iyiye hissettirmeye başladığı şu günlerde sağlık, mutluluk ve huzura her zamankinden daha çok ihtiyacımız var.

Özel Ümit Sağlık Merkezi A.Ş. olarak, kaliteli sağlık hizmetini, etik değerlerden uzaklaşmadan devam ettirmek amacıyla çalışmaya devam ediyoruz. Yenilikler ve gelişmeleri yakından takip etmek, kaliteli bir yaşam alanı oluşturmak, hastalarımıza sağlık olduğu kadar mutluluk da vermek çalışmalarımızın hedeflerini oluşturuyor.

Ümit'li Haberler dergimizin ilkbahar sayısında Uzman doktorlarımızın görüşleriyle; baharı en "sağlıklı" şekilde geçirmenin yollarını derledik.

Özel Ümit Hastanesi olarak Eskişehir'de birçok ilkleri gerçekleştirmenin onurunu yaşarken yenidoğan ünitemizde 26 haftalık 665 gr doğan Asya Gökçe Keleş bebeğimizin 100 gün misafir ettikten sonra ailesine emanet etmenin mutluluğunu yaşadık.

Sağlıktan spora, sanattan bir çok alana dair geniş perspektifte işlediğimiz konularımızı siz değerli okurlarımız ile bir kez daha paylaşmaktan mutluluk duyuyoruz. Herkesin hakkı olan sağlık bakım hizmeti konusunda sizlerin iletceği her türlü öneri, paylaşım ve katkılarınız bize güç katacaktır.

Saygılarımla
Dr.Oktay TANRIVERDİ

İÇİNDEKİLER

16

Bizden haberler

24

Guatr Hastalığım Var; AMELİYAT OLSAM MI?

Op.Dr. Namık YILMAZ GENEL CERRAHI

25

Meme Kanseri için riskim var mı?

Op.Dr. Namık YILMAZ GENEL CERRAHI

26

INFLUENZA (Domuz Gribi)

Uzm. Dr. Hüseyin ULUSOY ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

27

Nöralterapi

Uzm.Dr. Selda DEMİRKOL FİZİK TEDAVİ ve REHABİLİTASYON

30

Power Plate nedir ?

Gülçin KAYA UĞUR PLATES EĞİTMENİ

34

Diş Çürüğü Nedir?

Dt. Hamit BULUT AĞIZ DIŞ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

36

Çocuklarda Ateş

Uzm. Dr. Ülkü KORKMAZ ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

38

Pantotenik asit ile preeklampsi önlenbilir mi?

Op.Dr. Mesut TAŞKELİ KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM

42

Medikal Masaj

Özlem OK MEDİKAL MASAJ UZMANI

44

Bel Fıtığı

Op. Dr. Ersin İŞİLDİ BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ

50

Gözde Uçuşmalar, Işık Çakmaları

Op.Dr. Erdal KABADERE GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

52

Bahar Aylarında Doğru Beslenme

Dyt. Ayda ERKEN BESLENME ve DİYET

56

Zamane Çocuklarının Derdi Alerji

Uzm. Dr. Naim AY ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI





YÖNETİM
Özel Ümit Hastaneleri
Batıkent Mah. Gerekli Sk. No:11
Tepebaşı / ESKİŞEHİR
Tel.: 0 222 335 0 335

İmtiyaz Sahibi
Dr. Oktay TANRIVERDİ

Yazı İşleri Müdürü
Gülay ÖZLER
gozler@umithastanesi.com.tr

DİZGİ& TASARIM
Hülya NACAR
hulya.nacar26@gmail.com

BASKI
DIASAN Basın Form Matbaacılık
İSTANBUL
www.diasan.com.tr

YAYIN TÜRÜ
3 Aylık, Bölsesel Süreli Yayın

Ümit'li Haberler dergisi, Özel Ümit hastanesi tarafından yayınlanmaktadır. Dergide yayınlanan yazı ve fotoğrafların yayıncı izni olmadan ve kaynak belirtmeden kısmen veya tamamı alınamaz.

Dergide yayınlanan yazılardan yazarlar, reklamlardaki haksız rekabet ve yanıltıcı reklamlardan reklam veren sorumludur.

bilgi@umithastanesi.com.tr
www.umithastanesi.com.tr



ÖZEL
**ÜMİT
HASTANESİ**
“ Hayatınıza **Sağlık** Katar ”

HEKİMLERİMİZ



Dr.Aydın AKALIN
ACİL SERVİS



Dr.Burçin ÇOBANLAR
ACİL SERVİS



Dr.Bülent ÖZKAN
ACİL SERVİS



Dr.Onur ABACI
ACİL SERVİS



Dr.Ünal TETİK
ACİL SERVİS



Uzm. Dr. Yeşim İŞİLDİ
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Uzm. Dr. Gülseren AKÇAY
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Uzm. Dr. Hüseyin Tanju KARA
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Uzm. Dr. Kubilay ÇAĞLAR
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Op. Dr. Ersin İŞİLDİ
BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ



Op. Dr. Hakan BOZOĞLU
BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ



Uzm. Dr. Figen SAĞIR
BİYOKİMYA



Uzm.Dr.Hakan BULUT/BAŞHEKİM
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm.Dr.Coşkun MİNNET
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm.Dr.Ferruh BAŞ
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm.Dr. M.Özgür ÖZDEMİR
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm.Dr.Şadi İDEM
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Selim Murat ÜNER
DERMATOLOJİ



Uzm.Dr. Mehmet ULUĞ
ENFEKSİYON ve KLİNİK MİKROBİYOLOJİ



Uzm.Dr. Aysel GÜRÇAN
FİZİK TEDAVİ ve REHABİLİTASYON



Uzm.Dr. Selda DEMİRKOL
FİZİK TEDAVİ ve REHABİLİTASYON



Uzm.Dr. Hasan YAVUZ
GASTROENTELOJİ



Op.Dr. Namık YILMAZ
GENEL CERRAHİ



Prof.Dr. Seyhan TOPBAŞ
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Op.Dr. Nezihi ÜN
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Op.Dr. Erdal KABADERE
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Op.Dr. Hasan ŞEN
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Şennur ÖZEN
GÖĞÜS HASTALIKLARI ve TÜBERKÜLOZ



Uzm.Dr. Ali ZÜBERİ
İÇ HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Ayfer DADAR
İÇ HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Yahya TOPAL
İÇ HASTALIKLARI



Op.Dr. Abdurrahman AKÇAY
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Gülbin EROL
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Perihan SÖZER
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Tanser ŞENSES
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Uzm.Dr. Vahap ASLAN
HEMATOLOJİ



Doç.Dr. Selami DOĞAN
KALP ve DAMAR CERRAHİ



Op.Dr. Metehan KILIÇ
KALP ve DAMAR CERRAHİ



Uzm.Dr. Özcan YÜCEL
KARDİYOLOJİ



Uzm.Dr. Murat TARAĞAŞ
KARDİYOLOJİ



Uzm.Dr. Serdar AKYÜZ
KARDİYOLOJİ



Op.Dr. Bekir OKSAY
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI



Op.Dr. Süleyman ABACI
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI



Doç.Dr. Zeki ÜSTÜNER
MEDİKAL ONKOLOJİ



Uzm.Dr. Nuray CAN ULUĞ
NÖROLOJİ



Uzm.Dr. Hasan AKDEMİR
NÖROLOJİ



Op.Dr. Bülent ÖZYURT
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Op.Dr. Ömer GÜNEY
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Op.Dr. Murat BÖLÜKBAŞI
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Uzm.Dr. Ahmet UYSAL
RADYOLOJİ



Uzm.Dr. Nurgül BOZOĞLU
RADYOLOJİ



Uzm.Dr. Özlem ÖZBAYBURLU
RADYOLOJİ



Uzm.Dr. Serdar Nuri HASKÖK
RADYOLOJİ



Op.Dr. İsmail GÜL
ÜROLOJİ





ÖZEL ÜMİT VIŞNELİK HASTANESİ®

“ Hayatınıza **Sağlık** Katar ”

HEKİMLERİMİZ



Dr. Burçin ÇOBANLAR
ACİL SERVİS



Dr. Hamdi TURHAN
ACİL SERVİS



Dr. Özge BALÇIN
ACİL SERVİS



Uzm. Dr. Erol KIYAK
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Dyt. Ayda ERKEN
BESLENME ve DİYET



Op. Dr. Ersin İŞİLDİ
BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ



Uzm. Dr. Oktay TUNCER
BİYOKİMYA



Uzm. Dr. Naim AY
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Ülkü KORKMAZ
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Hüseyin ULUSOY
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN
DERMOTOLOJİ



Op. Dr. İbrahim DOLU
GENEL CERRAHİ



Uzm.Dr. Gülsüm DUÇ EROL
GÖĞÜS HASTALIKLARI ve TÜBERKÜLOZ



Op.Dr. Ömer Sinan TANDOĞDU
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Dr. Hasan Basri BAŞAY
HEMODİYALİZ



Dr. Hülya OZARKAN
HEMODİYALİZ



Uzm.Dr. İbrahim ZUBAROĞLU
İÇ HASTALIKLARI



Op.Dr. Talat Remzi DEMİRKOL
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Emine Elmas ETİZ
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Mehmet Zafer TİFTİK
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Mesut TAŞKELİ
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Sabahattin AKYIL
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Uzm.Dr. Celal KIRDAR
KARDİYOLOJİ



Op.Dr. Handan KOYUNCU
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Yalçın ÜNAL
NÖROLOJİ



Op.Dr. Murat BÖLÜKBAŞI
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Uzm.Dr. Tülay SARAÇOĞLU
RADYOLOJİ



Op.Dr. Ahmet CİHAN
ÜRULOJİ



Tüm görüşmelerinizi
bildirebilirsiniz.

Ayrıca **0 800 341 00 01**'i
ücretsiz arayarak **tek tuşla** beklemeden
tüm görüşmelerinizi iletirsiniz.

Web Sitesi : www.umithastanesi.com.tr

Mail : bilgi@umithastanesi.com.tr

Facebook : facebook.com/umithastanesi

Posta : Batıkent Mah. Gerekli Sk. No : 13 Tepebaşı/ ESKİŞEHİR

Fax : 0 222 335 0 170





ÖZEL
**ÜMİT
TIP MERKEZİ®**

“ Hayatınıza **Sağlık** Katar ”

HEKİMLERİMİZ



Dr. Ayşe Çubukçu
ACIL SERVİS



Uzm. Dr. Abidin ÇAMDALLI
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN
DERMATOLOJİ



Uzm. Dr. Gülsün UZEL
FİZİK TEDAVİ ve REHABİLİTASYON



Dt. Hamit BULUT
AĞIZ DIŞ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Op. Dr. Nur ÖZKAL
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



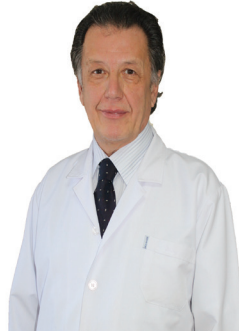
Uzm. Dr. Mehtap YILDIRIM
İÇ HASTALIKLARI



Prof. Dr. Bilgin TİMURALP
KARDİYOLOJİ



Doç. Dr. BEKİR ALTAY
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Yalkın BEKTÖRE
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Uzm. Psikolog
Aslı SARIKARDAŞOĞLU
PSİKOLOG



Uzm. Dr. Ali CERAN
RUH SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Özel Ümit Hastaneleri Yönetim Kurulu ve Etik Kurul, hasta memnuniyetini değerlendirmek için doktorlarla bir araya geldi.



Rixos Otelde düzenlenen toplantıya Ümit Hastanesi Yönetim Kurulu, Etik Kurul ve doktorlar katıldı. Geniş katılım olduğu gözlenen toplantı da hasta memnuniyeti ve doktor önerileri tartışıldı. Toplantının başında hasta haklarıyla ilgili bir konuşma yapan Başhekim Uzm.Dr.Hakan Bulut hasta haklarının çok önemli olduğunu belirterek, hastanın ve hasta yakınının her önerisinin göz önünde tutularak, hasta isteklerinin ön planda tutulması gerektiğini söyledi. Etik kurul başkanı Hematoloji Uzmanı Dr. Vahap Aslan, Tıp etiği hakkında hekimleri bilgilendirdi. Etik Kurula gelen şikayetler hakkında doktorlar tek tek söz alarak görüşlerini belirttiler.Kardiyoloji uzmanı Prof.Dr.Bilgin Timuralp söz alarak eski ve şimdiki uygulamalar ile ilgili kendi hayatından tecrübelerini paylaştı.

Ümit Hastaneleri Etik Kurul üyeleri Enfeksiyon Uzmanı Dr. Mehmet Uluğ, Hematoloji Uzmanı Dr. Vahap Aslan, Başhekim Uzm.Dr. Hakan Bulut, Beyin Cerrahi Uzmanı Op Dr. Erşin Işıldı, Göz Hastalıkları Uzmanı Opr. Dr.Hasan Şen, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Opr. Dr. Tanser Şenses, Kadın hastalıkları ve Doğum Uzmanı Opr. Dr. Emine Elmas Etiz, Kulak Burun Boğaz Uzmanı Doç.Dr. Bekir Altay, Hasta Hizmetleri Müdürü Fatma Demir tek tek doktorlardan gelen önerileri not aldılar. Toplantı sonunda 2014 yılı içinde Ümit hastanesine 4 bin 652 kişinin müracaat edip görüş ve önerilerini bildirildiği bilgisi paylaşıldı.

Ümit Hastaneleri doktorlarının katıldığı toplantı sonunda doktorlar hem eğlendi hem de iş yoğunluğundan bir araya gelemediği arkadaşlarıyla bol bol sohbet ettiler.



**Özel Ümit Tıp Merkezi, Özel Ümit Vişnelik Hastanesi ve
Özel Ümit Hastanesi hekimleri ve çalışanları 14 Mart Tıp Bayramı'nı
bayram havasında kutladı**





87 YAŞINDA 3 DAMAR DEĞİŞTİ



87 yaşında Bypass ameliyatı olan Niyazi ÖZDAMAR Özel Ümit Hastanesine göğüs ve sırt ağrısı şikayeti ile gelen ÖZDAMAR Kalp ve Damar Cerrahisi Doç. Dr.Selami DOĞAN'ın başarılı gerçekleştirdiği açık kalp ameliyatı ile tekrardan sağlığına kavuştu.

Hastanın oğlu Abdullah ÖZDAMAR babasının şikayetlerinin arttığını ve yaşlı olması sebebiyle ameliyat olmasından başta çok korktuklarını fakat doktorumuzun artık bu ameliyatları yaşlı hastalarda da başarılı olarak geçtiğini söylemesi üzerine karar verdik. Babam ameliyat sonrası yarım gün yoğun bakımda kaldı, arkasından 3 gün hastanede yattık ve artık kontrollerimizde de hiçbir sıkıntımız olmadığını öğrendik. Babam şimdiden Pazar alışverişine kendisi gitmek istediğini söylüyor bu kadar kısa sürede eski yaşamına dönmesi bizi daha da çok mutlu ediyor.

Ameliyat ile ilgili bilgi veren Doç. Dr. Selami DOĞAN artık hastaların yaşına bakılmaksızın biyolojik durumlarını değerlendirerek 85 yaş üstü hastalara da Kalbi durdurmadan, çalışan kalpde ve çalışan akciğerde, sırf bypass gerektiren koroner damar segmentlerini sabitleştirip bypass greftlerini atan kaplte dikebiliyoruz. Bu ameliyat tekniği açık kalp cerrahisindeki ortalama görülen operasyon ve ölüm riskini düşürmektedir ve risk oranını %1 seviyesine indirir. Özellikle kanama riskini, organ yetmezliği olasılığını ve felç riskini anlamlı şekilde düşürür ve böylece yaşlı ve riskli hastalara da bypass ameliyatı olabilmelerini sağlar.





MİNİK HASTAMIZ



5,5 Yaşında olan minik hastamız Harun Yaşar TOPAL yürüme zorluğu yaşaması ve sol eli kullanamaması şikayeti ile Hastanemizde uygulanmakta olan medikal masaj seansları ile dengeli yürümeye ve sol elini hareket ettirmeye başlamıştır. Aile medikal masaj sonrası aldıkları memnuniyeti belirtmek üzere Hasta Hizmetleri Müdürü Fatma DEMİR'e teşekkürlerini sundular.



Bizden Haberler

Halk sağlığı ve Adli Tıp Uzmanı Yrd.Doç.Dr.Nezih VAROL tarafından hastanemiz eğitim salonunda Ümit Hastanesi,Ümit Vişnelik Hastanesi ve Ümit Tıp Merkezi hekimlerine yönelik Sağlık hukukunda yeni düzenlemeler ve hekim sorumluluğu hakkında bilgilendirme toplantısı yapıldı.



1.Ana Jet Üs Komutanlığı Kartal Vakfından Hav.P.Binbaşı Hüseyin BORAZAN'ın Hastane İdari Direktörü Dr.Oktay TANRIVERDİ'ye yapmış olduğu ziyareti için teşekkür ederiz.





PARMAK BEBEK ASYA GÖKÇE DEN MEKTUP

Ö

ZEL Ümit Hastanesi'nde 16 Aralık 2014 tarihinde 26 haftalık 665 gram dünyaya gelen ve yaşamasına mucize gözüyle bakılan parmak bebek, kendisine 100 gün bakan doktor ve sağlık personeline mektup yazdı.



Edebiyat öğretmeni olan anne Hatice Keleş ve astsubay baba Abdulvahap Keleş'in, yıllar sonra aldıkları heyecanlı bir haber ile hayatları değişti. 14 yıl önce evlenen ve 12 yaşında kız çocuk sahibi olan anne Hatice ve baba Abdulvahap Keleş ikinci kez anne baba olacaklarını öğrendiklerinde önce şaşkırdıklarını sonra da çok mutlu olduklarını söylediler. Asya Gökçe bebeğin 100 günlük tedavisinin mutlu sonla bitmesinden büyük mutluluk duyduklarını söyleyen Baba Abdulvahap Keleş, "100 günlük çok sıkıntılı günlerimiz de Ümit Hastanesi bizim ikinci ailemiz oldu" dedi.

Bilecik İli Söğüt İlçesinde oturan anne Hatice ve baba Abdulvahap Keleş, hamilelik ve erken gelen ve yaşamasına mucize gözüyle bakılan bebekleriyle yaşadıkları günleri şöyle anlattılar. Anne Hatice Keleş, hamileliğinde tansiyon problemi yaşadığını söyleyerek, önce çok büyük üzüntüler sonra da büyük sevinçleri nasıl paylaştıklarını şöyle anlattı:

"12 yaşında bir kızımız var. Yıllar sonra sürpriz bir hamilelik ile ikinci bir çocuk sahibi olacağımızı öğrendik. Kızımız Ayşe abla olacağı için çok mutluydu. Bizler de tekrar bir bebek sahibi olmanın mutluluğunu ve heyecanını yaşıyorduk. Bu çocuk sahibi olmak için son şansımdı. Hamileliğim de tansiyon problemi yaşamaya başladım. Sorunlu hamilelik yaşadığım için Eskişehir'de Ümit Hastanesi'nde hamileliğim süresince takip edildim. Doktorum kadın hastalıkları ve Doğum Uzmanı Opr.Dr.Tanser Şenses, benimle çok ilgilendiler. Ama 26 haftalık hamileyken hamileliği sonlandırma kararı alındı. Bebeğim çok küçüktü. Bu şekilde doğarsa sağlık problemleri yaşar yada hayatını kaybedebilirdi. Çok korktuk. Ama yapılacak tek şey bebeğimizin doğmasına karar vermektir. Bebeğimiz 26 haftalık ve henüz 665 gram iken doğdu. Hemen yeni doğan ünitesine alındı. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanları hemen seferber oldular. Dr.Ferruh Baş, Coşkun minnet, Şadi İdem, Mustafa Özel ve Özgür Özdemir bebeğimizi yaşatmak için büyük uğraşlar verdiler.



Bizden Haberler



Yeni Doğan Ünitesinde çalışan sağlık personelleri bize ve bebeğimize sadece sağlık hizmeti vermediler moralimizi yüksek tutmak için de büyük emekler sarfettiler. 100 gün boyunca hep birlikte ağladık hep birlikte sevindik. Küvozun başında saatlerce beklediğimi ve ağladığımı bilirim. Yeni Doğan Ünitesinde görev yapan ve ikinci ailemiz dediğimiz sağlık personelinin desteği paha biçilmez oldu o günlerde. Çok zor günlerdi. Ama şimdi zor günleri bitirdik ve mutlu sona ulaştık. bu mutlu sona bizi

getiren tüm doktorlarımıza ve sağlık personeline teşekkür ediyoruz. Bebeğimizi bizim kucağımıza verdiler. O günleri yaşadıklarımızı bebeğimiz bir hatırası olarak yazıya döktüm. Ümit Hastanesi ve doktorlarımıza bir mektup yazdım. Allah hiç kimseyi evlatlarını hastane kapısında bekletmesin. herkesten Allah razı olsun. Bebeğimizi 665 gram bıraktığımız küvozden şimdi 2 kilo 400 gram olarak kucakladık. Asya Gökçe kızımızı aldık ve evimize gidiyoruz.”

Kızları Asya Gökçe'nin ağzından bir mektup yazan anne Hatice Keleş, doktorları ve büyük kızını ağlattı. İki sayfalık mektubu okuyan Hatice Keleş, daha sonra hastane tarafından kızları Asya Gökçe hazırlanan stalytı izlediler.

Ümit Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ferruh Baş, Özel Ümit Hastanesi olarak Eskişehir'de birçok ilki gerçekleştirdiklerini söyleyerek, özellikle premötüre düşük ağırlıklı bebekleri engelsiz olarak ailelerine teslim etmenin mutluluğunun bir başka olduğundan bahsederek, şu bilgileri verdi:

“Biz Ümit Hastaneleri olarak yeni doğan prematüre bebek konusunda Eskişehir'de birçok ilki yaptık. Geçen süre içerisinde büyüdük. Yaşatma ve özürsüz olmayan bebeklerimizi anne kucağına verme başarımızı artırdık. Prematüre bebeğin ne demek dersiniz. Prematüre İngilizce bir kelimedir. Türkçe karşılığı erken doğum demektir. Normalde insan yavrusu anne karnında 40 haftada oluşur. 37 haftanın öncesinde doğan bebeklere prematüre bebek, erken doğan bebek tanımı yapılır. Doğamız gereği bütün canlıların oluşum sürecinde olgunlaşma zamanı gerekir. Zamanından önce olması demek o canlının organlarının, onu yaşatacak yaşamsal fonksiyonlarının bir kısmının yeterince oluşmaması demektir. Erken doğan çocuklarda en başta akciğer tam oluşmamıştır. Bunun dışında dolaşım ve bağışıklık sistemi ile merkezi sinir sisteminin bazı dokuları gerektiği kadar olgunlaşmamıştır. Bunun zararları öncelikli hayati tehlikedir. Daha sonra ise eğer bebek son derece bilgili ekibin gözetiminde doğmazsa özürsüz çocukların topluma kazandırılması anlamına gelmektedir. Doğan bebeğin kaç haftalık olduğu en önemlisi. 36 haftalık doğan bir prematüre ile 27 hafta doğan çok çok başkadır. Fakat genellikle standart bazı yaklaşımlar vardır.



Bunların başta geleni doğum anında olması burada en önemli vurgulanması gereken mesajımız doğmadan evvel anne karnındayken bütün bu erken doğum hususunda tecrübeli ekibin orada olması gerekmektedir. Doğduğu andan itibaren yaşamsal destek, ardından yeni doğum ünitesine nakli ve kliniğe alındıktan sonraki süreç önemli. Öncelikle hangi organ fonksiyonlarında yetersizliği varsa onların desteklenmesi lazım. Her prematüre bebek kuvöz dediğimiz anne karnındaki ortamı adeta yarattığımız bir yapının içerisinde muhafaza edilir. Ondan sonra tıbbın bütün silahları orada kullanılır. Eskişehir’de erken doğum oranları tüm Dünyadaki oranlarla uyumlu. Her şey yolunda denilen gebelik takiplerini düzenli yaptıran annelerin hiçbir şey olmayacak denilen 100 çocuğun 10 tanesi problemlili doğuyor. Bunların bir tanesi ölümcül doğabilir dedi. Baş ayrıca, “Son yıllarda bebek ölüm oranlarını hızla aşağıya çekti.

Ülkemiz bu konuda çok büyük başarı elde etti. Türkiye olarak iyi seviyelere gidiyoruz. 665 gram ve 26 haftalık doğan bebeğimizi de ailesinin kucağına engelsiz bir şekilde teslim ettik. Engelsiz ailesine teslim ettiğimiz bebeklerimiz arttıkça bizim sevincimiz ve mutluluğumuz da onlarla birlikte artmakta. Bebeğimizi takip edeceğiz. şu anda ailesi kadar bizlerde bu mutluluğa ortağız.”

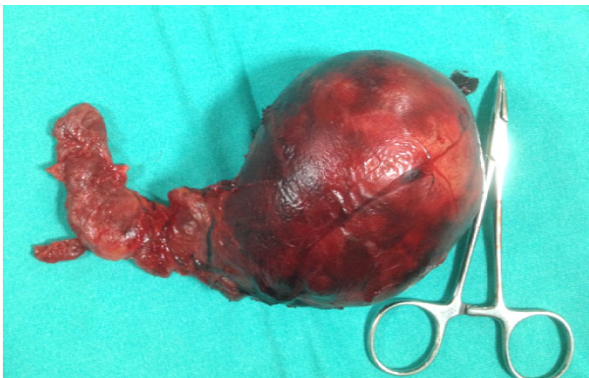
Asya Gökçe bebeğin 100 günlük tedavisinin mutlu sonla bitmesinden büyük mutluluk duyduklarını söyleyen Baba Abdulvahap Keleş, “100 günlük çok sıkıntılı günlerimiz de Ümit Hastanesi bizim ikinci ailemiz oldu” dedi.

GUATR HASTALIĞIM VAR; AMELİYAT OLSAM MI?



Op.Dr. Namık YILMAZ
GENEL CERRAHI

Tiroid bezinin hastalığı olan guatr tablosunda ameliyat ile ilgili olarak çok zaman farklı fikirler olabilmektedir. Aslında bilimsel verilere göre operasyon gerekliliği artık karmaşık değildir.



Basitçe; kandaki hormon miktarlarını kontrol etmek ve tiroid bezinin yapısını görmek için ultrason yaptırmak genellikle teşhiste yeterlidir. Bu iki testten sonra gerekli görülürse sintigrafi ve iğne biyopsisi gibi başka testler de yapılır.

Hastalığın bazı tiplerinde ilaç tedavisi, bazısında radyoaktif iyot tedavisi (radyasyon ile bezin tahrip edilmesi), bazısında da ameliyat gerekir.

Her guatr hastalığı ameliyat gerektirmez. Ameliyat için öncelikle kötü huylu hastalık riski olmak üzere bazı durumların gelişmesi gereklidir;

1. Boynunda büyümüş guatrın estetik problem oluşturması.
2. Büyümüş hastalığın yemek borusunu ve soluk borusunu sıkıştırması.
3. Guatrın uzun süren özellikle yüksek hormon dengesizliği yapması.
4. Kanser tespit edilmesi veya kanser şüphesidir. Bütün guatrlı hastalar düşünüldüğünde %15 oranında kanser gelişme ihtimali vardır.



Vakamızda sol tarafta büyük nodüllü guatr görülmekte

Meme Kanseri için ? Riskim var mı ?

Risk faktörlerini taşıyan kadınların bu faktörleri taşımayanlara göre daha fazla meme kanserine yakalanma olasılıkları vardır. Meme kanserine yakalanan kadınların yarısı bu risk faktörlerini hiç taşımamaktadır.



Yaş:

İleri yaş önemli bir risk faktörüdür. 50 yaş üzerinde olan kadınlarda meme kanseri görülme sıklığı, yaşı 50 yaşın altında olan kadınlardan 4 kat daha fazladır.

Erken adet görme ve geç menopoz olgusu:

Uzun süren hormonal olarak aktif yaşam riski arttırmaktadır.

Kişisel meme kanseri hikayesi:

Daha önce meme kanseri geçirmiş ve tedavi olmuş kadınlarda, diğer memede kansere gelişme olasılığı normal kadınlara göre 3-4 kat daha fazladır.

Ailede meme kanseri hikayesi:

Kız kardeşi veya annesi meme kanserine yakalanan bir kadının meme kanserine yakalanma riski, diğer kadınlardan 2- 5 kat daha fazladır.

Daha önce şüpheli iyi huylu meme hastalığı öyküsü olması:

Memedeki bir kitle nedeni ile biyopsi yapılmış veya bazı kanser olmayan iyi huylu tümörlerin bir kısmı kanser gelişme riskini artırabilmektedir.

Doğurganlık hikayesi:

Emzirme kanser riskini azaltmaktadır.

Östrojen hormonu tedavisi görenler:

Menopoz nedeni ile uzun süre östrojen tedavisi (10 yıldan fazla) gören kadınlarda, meme kanseri oranı artmaktadır. Menopoz yakınmalarının azaltılması amacı ile, östrojen verilmesi önerilebilir fakat, mutlaka bir kontrol altında yapılmalıdır.

Doğum kontrol hapi kullanılması:

Bu konuda farklı görüşler olmakla birlikte hafif bir risk artışı olduğu ileri sürülmektedir.

Meme Kanseri Riski Azaltılabilir mi ?

Yoğun spor yapan kadınlarda meme kanseri riskinin azaldığı gözlenmiştir. Meme kanseri ile beslenmenin önemli ilişkisi vardır. Sebze ve meyveden zengin beslenme, ağır yağlı yiyeceklerden uzak durulması önerilmektedir. Günlük gıda alımına C ve E vitamini, beta karoten gibi antioksidanların eklenmesinin koruyucu etkisi olduğu ileri sürülmektedir.



Uzm. Dr. Hüseyin ULUSOY
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

INFLUENZA (Domuz Gribi)

Grip virüslerinin alt tipleri mevcuttur. Domuz gribi de bu alt tiplerden biridir. Domuzlarda görülen ve solunum sisteminde enfeksiyona bağlı olan, bulaştırıcılığı yüksek bir enfeksiyondur.

Meksika'da 2009 yılında insanlarda yeni bir grip virüsü ile karşılaşmıştır. Domuz, kuş ve insan virüslerinin karışımı olan ve ilk ortaya çıktığında domuzdan insana bulaştığı için hastalık " Domuz gribi " olarak isimlendirilmiştir

Domuz gribi (A/H1N1) virüsü insandan insana bulaşabilmektedir. Öksürük hapşurma yoluyla bulaşma olmaktadır. Grip virüsünün olduğu bir yere dokunulup sonrasında eller ağıza ve buruna götürüldüğünde de bulaşma gerçekleşmektedir.

Özellikle enfeksiyonlara daha hassas olan immün yetmezliği olan, böbrek hastaları, kemoterapi görenler, şeker hastaları, gebeler, küçük çocuklar bu hastalığı daha ağır geçirmektedir.

Domuz gribinin belirtilerine baktığımızda diğer grip yapan virüslerle benzerlik göstermektedir. Ateş öksürük, baş ağrısı, halsizlik, kusma, boğaz ağrısı gibi belirtileri vardır. Ancak hastada huzursuzluk, nefes alma güçlüğü, beslenme güçlüğü, hızlı soluk alıp verme, sürekli uyuma isteği, aşırı kusma, bilinç bozukluğu gibi bulgular varsa acil müdahale gerekir ve hasta gözlem altında tutulmalıdır.

Domuz gribine karşı korunmak için ev işyeri gibi ortamların sık sık havalandırılması gerekir. Gripli kişilerin mümkün olduğunca toplumdan uzak olarak evde istirahat etmesi virüs yayılımını önler. Öksürme hapşurma sırasında mendil kullanmak gerekir ellerinizin kirliyse elinizi bol su ve sabunla yıkama alınacak önlemlerdir.

Domuz gribi tanısı laboratuvarlar tarafından konabilmektedir. Sağlık bakanlığı, 2014 yılından bu yana 42kişinin grip nedeniyle yaşamını yitirdiğini, bu ölümlerin 11'ine Domuz gribi virüsünün neden olduğunu açıklamıştır. Korkulan şey bu virüslerin çok kolay yapı değiştirmesidir. İlerleyen süreçte hastalığın seyrinin daha ağır olup olmayacağı hakkında kesin bir şey söylenememektedir. Geçtiğimiz yüzyılda yaşanan grip salgınlarında, başlangıçta hafif enfeksiyona neden olan virüsün sonradan daha öldürücü hastalık yapma yeteneğine kavuştuğu izlenmiştir.

Şu anda Domuz gribi tedavisi olan bir hastalıktır. Ancak ilaç tedavisi tanısı konulmuş kişilere önerilmektedir. Yapılacak en önemli şey ise korunma önlemlerini uygulamaktır.



HAMİLELERE ÖZEL PİLATES PROGRAMI

- ✓ Hamilelik boyunca anne adayının rahat olmasını,
- ✓ Doğumda kaslarını kontrol ederek doğuma yardım edebilmesini,
- ✓ Doğum sonrası toparlanabilmesini,
- ✓ Rahmin kendini çabuk toparlamasını,
- ✓ Hamilelik son dönemleri ve doğum sonrası basınçtan kaynaklanan idrar kaçırma gibi istenmeyen durumların önlenmesini,

...ve daha fazla faydaları sağlamakta.



0222 **335 0 335**
www.umithastanesi.com.tr

Kurtuluş Mh. Asarcıklı Cd. No:94/A Odunpazarı • Eskişehir

NÖRALTERAPİ;

bedenin elektrofizyolojik iletişimin bozulması nedeniyle ortaya çıkan ağrı ve hastalıkların teşhis ve tedavisinde kullanılır.



Uzm.Dr. Selda DEMİRKOL
FİZİK TEDAVİ ve REHABİLİTASYON

Bedenin etkilendiği fiziksel ve ruhsal travmalar vejetatif (otonom) sinir sisteminin sağlıklı bir şekilde çalışmasını bozar ve bu sinir sisteminde anormal tepkileri ortaya çıkarır.

Vejetatif sinir sisteminde ortaya çıkan bu anormal tepkiler, hastalıklar ortaya çıkmadan önce, hastanın kendi psikolojisi ile ilgili olduğu söylenen ve modern tıbbın açıklayamadığı anlamsız şikayetleri ortaya çıkarır.

Normalde sağlıklı bir beden bu disfonksiyon ve hastalıkları ortadan kaldırmaya çalışır. Nöralterapi vücudun kendi kendine yapması gereken fakat aşırı yüklenmeden dolayı yapamadığı iyileştirme etkisini açığa çıkarır



Nöralterapi, otonom diğer bir adıyla vejetatif sinir sistemine etki ederek vücudun iç dengesine kavuşmasını sağlayan lokal (bölgesel) bir enjeksiyon yöntemidir. Aynı zamanda vücudun tamir sistemlerini de harekete geçirerek bedenin kendi kendisini tedavi etmesine izin verir. Bu nedenle de etkileri kalıcıdır.

Vejetatif Sinir Sistemi vücudun tüm otonomik (istemsiz) işlevlerini düzenleyen sistemin bir parçasıdır. Kalbin çalışması, kan basıncının kontrol edilmesi, hormonların düzenlenmesi, sindirim sisteminin çalışması, bağırsak hareketleri, idrar çıkartılması, cinsel işlevler, adet görme, terleme ve vücut sıcaklığının ayarlanması gibi temel işlevler hep bu sistem aracılığıyla yapılmaktadır.

Hastalıklarımızın ve geçmeyen ağrılarımızın temelinde otonom sinir sisteminde biriken hasarlar yer almaktadır. Bu duruma yaşamımız boyunca geçirdiğimiz mikrobik hastalıklar, ameliyatlar, kazalar, fiziksel ve psikolojik travmalar neden olmaktadır. Bademciklerimiz iltihaplandığında, sinüzit geçirdiğimizde veya sezeryan ameliyatı olduğumuzda o bölgedeki sinirler etkilenir.

Yaşam boyu kalıcı olan bu hasarlar daha sonra gelişen hastalıklarımızın temelini oluşturmaktadır. Nöral terapi bu bozuklukları düzelttiği için tüm hastalıklarda etkili ve kalıcı bir tedavi sağlar. İlaçlarla sağlanamayan bu etkiyle hastalığı kaynağından tedavi etmek mümkündür.

İnsan bedeni bir elektriksel bedendir. Tüm vücudumuz uzunluğu 500.000 km'ye varan bir network ağıdır. Uyarılabilen dokular herhangi bir uyarıya karşı hücre zarlarının elektriksel özelliğini değiştirerek aksiyon potansiyeli oluşturup, iletebilme özelliği göstermektedir. Sinir ve kas dokusu uyarılabilen dokulardır.



Otonom sinir sistemi her hücreye ulaşan, her hücrenin bilgisini tüm vücuda anında ulaştıran ve çalışmalarını kontrol eden bir biyoelektriksel ağıdır. Bu ağdaki bozukluklar tüm hastalıklarımızın temelini oluşturur. Nöral terapi vücudumuzda çok geniş bir elektriksel ağ (network) yapısında olan otonom sinir sisteminin uyarılması ve düzenlenmesini (regülasyonunu) sağlar. Böylece vücudun iç dengesi sağlanmakta, hücreler üzerindeki olumsuz etki kaldırılmakta ve hücrelerin normal çalışması sağlanmaktadır.

Nöralterapi lokal anestezi madde kullanılarak yapılan regülasyon yani düzenleme tedavisidir.

Uygulama sırasında yapılan enjeksiyonlar direk sinirler içine değil, sinirlerin en yoğun bulunduğu cilt içine yapılmaktadır. Bu nedenle yan etkisi yok denecek kadar azdır.

İğnelerdeki kısa etkili lokal anestezi maddenin anestezi etkisinden değil, otonom sinir sistemi üzerinde oluşturduğu uyarıdan faydalanılır. İğne cilde yapılır yapılmaz bu uyarı sinir ağında yayılır ve eskiden kalmış sinir hasarlarının hepsi biyoelektriksel olarak düzeltilir.

Migren ve diğer baş ağrıları

Boyun sırt ve bel ağrıları

Boyun ve bel fıtıkları

Diz , kalça, omuz ağrıları

Ankilozan spondilit, fibromyalji

Romatizmal hastalıklar

Spor yaralanmaları gibi birçok kas-iskelet sistemi hastalıklarıyla beraber diğer sistem hastalıklarında da uygulanmaktadır.

Tedavi seansları her hastada aynı şekilde olmayabilir. Kişinin iyileşme kapasitesi, hastalığın şiddeti ve vücutta diğer bozucu alanların varlığına bağlı olarak seans sayısı hastadan hastaya değişebilir.

Nöralterapide özellikli yerlere uygulanan lokal anestezi enjeksiyonu ile vücutta 3 tane dolaşım düzenlenmiş olur; Kan dolaşımı, lenf dolaşımı ve sinirsel ileti. Bir dokunun kan dolaşımı yani perfüzyonu artınca o doku beslenir; lenf dolaşım artınca doku metabolitlerinden arındırılır yani temizlenir ve sinir iletimi artan, düzenlenen doku ise daha düzenli çalışır. Dolayısıyla, beslenen temizlenen ve düzenli komut alan dokunun kendini iyileştirme kapasitesi artar.

Nöralterapi bir bilim dalı olarak batı tıbbi içinde yer almaktadır. Almanya başta olmak üzere Avusturya ve Fransa'da yaygın kullanılmaktadır.





Gülçin KAYA UĞUR
PLATES EĞİTMENİ

POWER PLATE®

POWER PLATE NEDİR ?

Power Plate Vibrasyon sistemi ile çalışır. Bu sistem vücudumuzdaki tüm kasların çalışmasını sağlayarak vücut sağlığını ve dengesini en üst seviyeye yükseltmeyi amaçlamaktadır. İlk 3 - 4 seanstan sonra giderek artan bir tempoda yapılacak Power Plate özellikle kas ve kemik yoğunluğunun artırılması açısından yılın en iyi anti-aging ödülünü de almıştır ve Power Plate sadece kilo vermek ya da sıkılaşmak amaçlı olmayıp spor yapmaya yeteri kadar zaman bulamadığımız durumlarda da çok rahat başvurabileceğiniz bir çalışma şeklidir.

Sonuç, düzenli çalışan bir metabolizma belirginleşmiş kaslar ve sıkılaşmış bir vücut görünümüyle sizi memnun edecektir.

Power Plate ile vücut sıkıştırma

Yerçekimi nedeniyle hepimizin kütlelerinin kilogram olarak tanımlanan bir ağırlığı vardır. Bu çekim gücüne karşı koyarak hareket eden insan vücudunda kaslar gelişir ve güçlenir. Tüm dünyada yaygın olarak teknikte Power Plate'nin ürettiği vibrasyon insan vücuduna bir enerji olarak yollar.

Tercih edilen frekanstaki salınımlar vücut kaslarını gerilme yönünde uyarır. Uygulama süresince kaslar sürekli olarak gerilir/gevşer ve çalışır. Günümüzde birçok sporcunun antrenmanlarının üzerine ilave ağırlıklar takarak yapmasının nedeni de budur. Vücudun her bölgesindeki kaslar uygulamanın yapıldığı süre içinde yoğun bir disiplin içerisinde çalışır. Power Plate'nin ürettiği 30-50 Hz aralığındaki titreşimler bizi rezonanstan korur.



Power Plate nasıl uygulanır

Power Plate haftada 2 ya da 3 olmak koşulu ile düzenli olarak uygulanır.

10 Seans aylık uygulamalar ile çalışılır. Ancak seans sayıları ve süreleri kişinin fiziksel durumlarına göre belirlenir.

10 dakikalık çalışma süreleri ile başlayan seanslar eğitmenin kontrolünde 15-20 dakikalara çıkartılabilir.

Salonumuzda özel eğitmen eşliğinde kişiye özel program hazırlanmaktadır.

Power Plate ile yapılan bir seanslık egzersiz spor salonunda yapılan 1.5 - 2 saatlik bir fitness çalışmasına eşdeğer olup özellikle yoğun iş temposundan fırsat bulup spor yapamayan kişiler için ideal bir spor aktivitesidir.

Spor kıyafetler çalışma için yeterlidir. Ancak çalışma esnasında terleyebileceğiniz için yedek giysiler getirmeniz tavsiye edilir.

POWER PLATE İLE ÇALIŞMANIN FAYDALARI

- * Esneklik kazandırır.
- * Vücuttaki tüm kasların çalışmasını sağlar.
- * Eklem sakatlıkları riskini minimuma indirir
- * Kan akışı ve oksijenlenmeyi artırır.
- * Hormonların daha yüksek düzeyde çalışmasını sağlar.
- * Vücut suyunun drenajını artırır.
- * Osteoporosis etkisini azaltır.
- * Sırt ve bel ağrısını azaltır, bu bölgeleri güçlendirir.
- * Selülit oluşumunu engeller, selülit azaltır.
- * Kemik yoğunluğunu artırır.
- * Kollojen üretimini artırır.
- * Zihinsel ve bedensel stresi azaltır.

KİMLER POWER PLATE YAPAMAZ

- * Hamileler, emziren anneler
- * Kalp pili taşıyanlar
- * Beyin ameliyatı geçirenler
- * Kapanmamış ya da tamamen iyileşmemiş yarası bulunanlar.
- * Kalça ya da diz protezi taşıyanlar
- * Hipoglesimi ve epilepsi rahatsızlıkları olanlar
- * Platin güçlendiriciye sahip kişiler.
- * Organ nakli yapılmış kişiler
- * By-Pass ameliyatının üzerinden 2.sene geçmemiş olan kişiler.

Durumlarında Power Plate uygulanamaz.





Merhaba Burak Kılıç'ın annesiyim.

Oğlum doğuştan kilolu doğdu ve gelişim çağında olduğu için onu besinlerden fazla uzak tutamadım. Kısıtlamaya çalıştıysam da doymadığını söyleyip bizden gizli yemek atıştırıyordu. Oğlum şuan 13 yaşına girecek tansiyonu çıkmaya başladı. Kilosu da yaşına göre çok fazlaydı. Ümit Hastanesinde Dr. Ayda hanımla tanıştık ve onun diyetiyle zayıflamaya başladık ve burada Power Plate uzmanımız Gülçin hanımın desteği ile şuan oğlum 13 kilo verdi. Nasıl mı? Düzenli yemek saatlerimizle düzenli hareketlerimizle şuan oğlum çok mutlu. Merdiven çıkarken yorulup, terleyip, nefes almakta zorluk çekiyordu. Şimdi ise merdivenleri koşarak ve hareketlerini çok rahat yapıyor. Bize bu aşamada yardımlarından dolayı Sn. Dr. Ayda Erken ve Sn. Gülçin Kaya Uğur'a çok Teşekkür ederim...

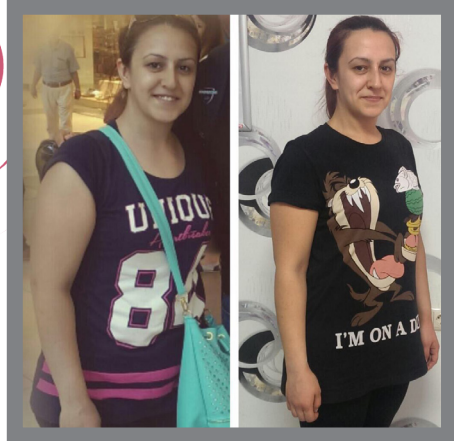
NURAY KILIÇ

Uzun süren üniversiteye hazırlık sürecinde devamlı masa başında oturmaktan aşırı kilo almıştım. Üniversiteye başladığım ilk zamanlarda sorun yaratmaz diye düşünüyordum. Ancak bu kiloların sağlığımla olumsuz etkilediğini görmeye başladım. Bu nedenle diyetisyene gitmeye karar verdim. Özel Ümit Hastanesi'nde Ayda Erken hanımla tanıştım. Ayda hanım, diyet programının yanı sıra mutlaka power plate ile egzersiz yapmam gerektiğini söyleyerek beni Gülçin hanıma yönlendirdi. Diyet ve power plate yardımıyla 3 ayda toplam 18 kilo verdim. Şu anda hedefimde 15 kilo vermek daha var. Bu nedenle Gülçin hanımla çalışmaya devam edeceğim. Gülçin hanım pes ettiğim zamanlarda bile destek olarak cesaret verdi. Bu konuda Özel Ümit hastanesine, Ayda hanıma ve özellikle Gülçin hanıma teşekkürlerimi sunuyorum...

ÖZGE ÖZEL



Hamileliğimde aldığım ve doğumdan sonra veremediğim kilolarımdan artık çok rahatsız olmaya başlamıştım. Kendi çabalarımla yapmış olduğum diyetten sonuç alamayınca ben asla kilo veremem ama öyle olmadı. Bir diyetisyene gitmeye karar verdim. 1 hafta diyetisyenin verdiği listeyi uyguladım ve kilo vermeye başladığımı gördüm ama bunun yanında birde spor yaparsam çok daha etkili bir sonuç olacağını düşündüm ve Ümit Tıp Merkezi'nde Power Plate'e başladım. Burada Gülçin Hanımla doğru spor yapmanın ne kadar etkili olduğunu zayıflarken sıkılaşıp öğrendim. Ben hiç spor yapmayı sevmezken bana spor yapmayı sevdirdiği için Gülçin Hanım'a teşekkür ederim. Benim iradem ve Gülçin Hanım'ın yardımıyla tabii aynı zamanda doğru beslenerek ve doğru spor yaparak 3 ayda tam 13 kilo verdim ve beni rahatsız eden kilolarımdan kurtuldum. Gülçin Hanım'a bana olan desteğinden dolayı çok teşekkür ederim.



Merhaba;

Yıllar önce evlendiğimde doğum sonrası emzirme dönemi derken alınan kilolar malumunuzdur. Benimde hiç fark etmeden aldığım kilolar 40 yaşına geldiğimde bana hastalık olarak geri döndü. Kendi kendime kilo vermem gerektiğini düşünürken bir arkadaşım aracılığıyla Ümit Tıp Merkezi'ndeki Diyetisyen Ayda hanım ve Plates Eğitmeni Gülçin hanım ile tanıştım. Diyete başladım. Yoğun tempoda çalıştığım için diyetime tam uyamadım. Ama yine de Ayda hanımın dediklerini uygulamakta gayret ettim. Bu esnada Power Plate le tanıştım. Bu cihazla hem kaslarımı sıkılaştı, hemde kalori yakarak spor yaptım. Bana vermiş olduğu etki öncelikle ağrılarımı geçirdi. Kas gevşetici ve ağır kesici içmeden ağrılarımın kurtulamıyordum. Hem ağrılarım, hem de uyku düzenim yerine geldi. En güzelide 11 Kg. vermem oldu. Power Plate le enerjik, mutlu, ağrısız bir hayat geçirmek isteyen herkese tavsiye ederim. Teşekkürler Ayda hanım, teşekkürler Gülçin hanım.

Dr. Şule AŞIKOĞLU



Kilolarımı veremem diye ümitsizliğe düşmüşken beni ikna ettiği ve sporu sevdirdiği için Gülçin hanıma sonsuz teşekkürler. Herkese power plate' i tavsiye ediyorum. Kilo vermek isteyenler hiç vakit kaybetmeyin derim...



CHECK  UP
ile iim rahat



“Kendinize İyi Bakın”

dileği sadece sözde kalmasın. Sevdiklerinizle birlikte **Sağlığınız** her zaman kontrol altında olsun.



ÖZEL
**ÜMIT
HASTANESİ**



0222

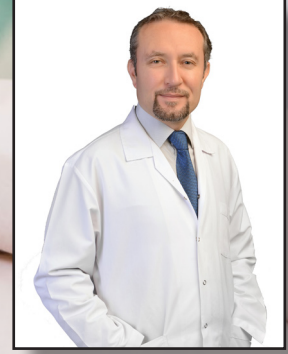
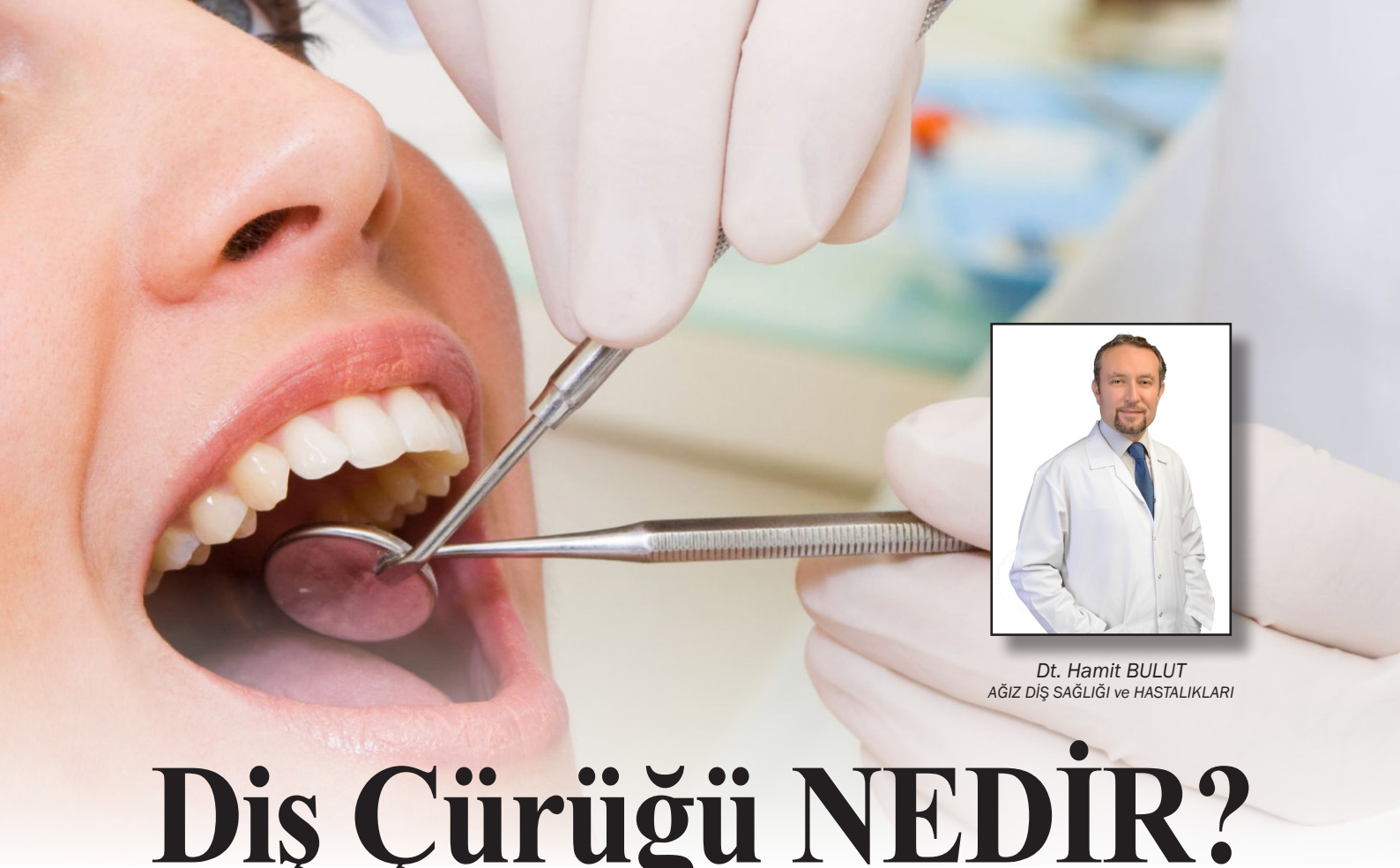
335 0 335



www.umithastanesi.com.tr

facebook.com/umithastanesi

Batıkent Mh. Gereklı Sk. No:13 Tepebaşı - **ESKİŞEHİR**



Dt. Hamit BULUT
AĞIZ DİŞ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

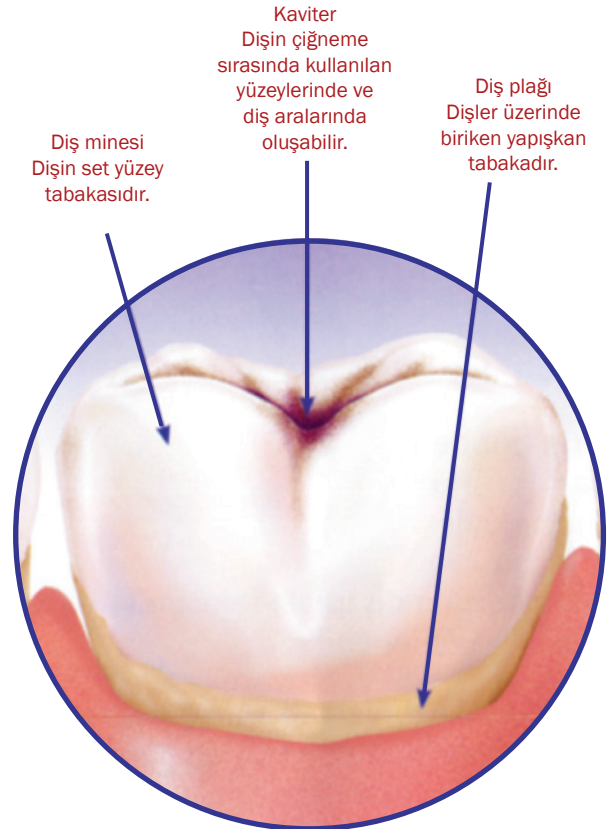
Diş Çürüğü NEDİR?

Asitler, dişlerin diş minesi adı verilen sert yüzey tabakasında çözülmeye yol açtığına, çürüme meydana gelir. Bu asitlere diş plağı adı verilen yapışkan bir tabaka neden olur. Diş plağında şekerli gıdalardan beslenen bakteriler bulunur. Bu şekerlerin sindirilmesi sürecinde diş yüzeyinde asit saldırıları oluşur.

Zamanla, diş çürükleri diş yüzeyinde madde kayıplarına neden olabilir. Bunlara kavite adı verilir. Kaviteler tedavi edilmezse ilerleyebilir ve dişte çok fazla madde kaybına neden olabilir.

Dişinizde kavite olduğunu düşünüyorsanız diş hekiminizi ziyaret edin. Diş hekiminiz büyük olasılıkla dolgu uygulaması yapacaktır. Dolgu kavitenin büyümesini önleyebilir.

Asitler sürekli olarak diş yüzeylerine saldırır. Ancak dişte çürüme birden bire gerçekleşmez. Bunun nedeni dişinizdeki diğer öğelerin dişlerinizi güçlendirmeye ve dişte çürüme sürecini durdurmaya çalışmasıdır. Bu öğelerden biri tükürüktür. Tükürük diş yüzeylerinin güçlenmesine yardımcı mineraller içerir. Genellikle sulara eklenen ve diş macunlarında bulunan doğal bir mineral olan florür de dişlerin güçlenmesine yardımcıdır.



DIŞ ÇÜRÜKLERİNİ ÖNLEMELİK İÇİN BAZİ İPUÇLARI

- * Çok fazla şekerli yiyecekler tüketmeyin. Yemek arasındaki atıştırmaları azaltın.
- * Bu diş plağının asit üretmesini önlemeye yardım edecek ve aynı zamanda dişlerin asit saldırılarına maruz kalma sıklığını da azaltacaktır.
- * Özellikle bazı ilaçları kullanıyorsanız, bol miktarda su için.
- * Bazı ilaçlar vücut tarafından üretilen tükürük miktarını azaltabilir. Bu da sizin için diş çürüğü bakımından daha fazla risk oluşturabilir.
- * Florürlü bir diş macunu ve ağız gargarası kullanın.
- * Florür diş yüzeyinin daha sert ve daha güçlü olmasını sağlar.
- * Diş hekiminizi yılda en az iki kez ziyaret edin.
- * Diş hekiminiz dişlerinizi temizler ve kavite olup olmadığını kontrol eder.

DIŞ ÇÜRÜĞÜ HAKKINDA BAZİ BİLGİLER

Asitler dişin sert yüzey tabakasını yıprattığında dişte çürük olur.

Diş çürüğü dişlerinizde oyuklar oluşmasına neden olabilir. Bunlara kavite adı verilir.

Dişlerin günde iki kez florürlü diş macunu ile fırçalanması ve dişlerin arasının diş ipi ile temizlenmesi ile diş çürükleri önlenir.

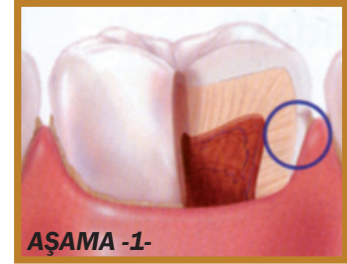
Florürlü diş macunları ve ağız gargaraları da dişlerin güçlenmesine ve diş çürükleri ile savaşa yardımcı olabilir.

Diş çürüklerinin önlenmesi konusunda daha fazla ipucu için diş hekiminiz ile görüşün...

Dişinizde çürük varsa, diş hekiminiz dolgu uygulaması, florür ya da diğer tedavi seçeneklerinden bahsedebilir.

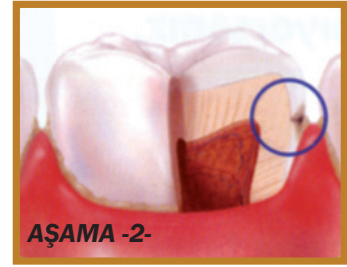


DIŞ ÇÜRÜKLERİNİ ÖNLEMELİK İÇİN BAZİ İPUÇLARI



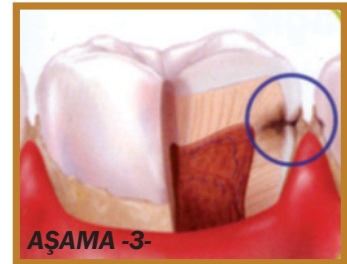
AŞAMA -1-

Diş yüzeyinde farklı renkte görünen nokta çürük olabilir. Florürlü diş macunu ile fırçalama ve diş ipi kullanımı bu noktanın kaviteye dönüşmesini engelleyebilir.



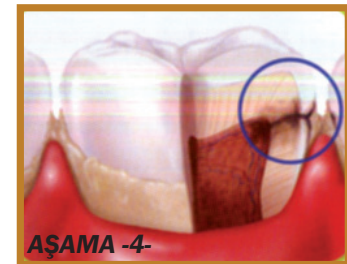
AŞAMA -2-

Bu aşamada çürük kavite halindedir. Dişin sert yüzey tabakasını geçmiştir.



AŞAMA -3-

Kavite dişin daha yumuşak tabakasına ulaşmış olduğundan, hızla büyüyecektir.



AŞAMA -4-

Kavite doldurulmazsa, dişte daha derinlerde daha büyük sorunlara yol açabilir. Diş hekimini düzenli ziyaret etmek bu nedenle önemlidir.



Uzm. Dr. Ülkü KORKMAZ
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

Çocuklarda ATEŞ

Vücut ısısının günlük periyodik değişiminin üzerine çıkmasına ateş denir. Vücut ısısı; ölçümün yapıldığı yer, zaman ve çocuğun yaşına göre değişir.

Çocukluk çağında aksiller (koltuk altı) 37 - 37,2 derecenin, timpanik(kulak) 37,8 - 38 derecenin, rektal (makattan) 38 derecenin üzeri ateş olarak kabul edilir. Ateş ölçümü hastanede, polikliniklerde, 4 haftanın üstündeki çocuklarda timpanik olarak veya infraret

termometre ile yapılabilir. Ancak evde ebeveynlerin dijital termometre ile aksiller (koltuk altı) ölçüm yapması önerilir. Ateş ailelerde ciddi korku ve kaygıya neden olsa da, aslında ateş vücuda giren

mikroplara karşı gelişen normal fizyolojik bir yanıtır. Enfeksiyon ile savaşta önemlidir.

Febril konvülsiyon(ateşli havale) korkusu nedeni ile gerek aile, gerekse sağlık çalışanları ateşin düşürülmesi veya hemen müdahale edilmesi eğilimindedir. Aslında ateş düşürücü veya antibiyotik kullanımının febril konvülsiyon sayı ve sıklığını etkilemediği kanıtlanmıştır. Her ne kadar aile tarafından facia gibi kabul edilse de febril konvülsiyonlar çocuğa zarar veren ve her hangi bir sakatlık bırakan nöbetler değildir.

Ateş vücudun mikroorganizmayla savaşını ve enfeksiyonun kontrol altına alınmasında sağlar. Ateş vücutta metabolizmayı artırır, kalp hızında ve solunumda hızlanmaya neden olur. Bu nedenle altta yatan kalp veya akciğer hastalığı varsa bunun artmasına neden olabilir. Bunun dışında sağlıklı çocukta çok yüksek olmayan ateşe müdahale edilmesi gerekmez.

ATEŞ NASIL DÜŞÜRÜLÜR ?

1-Fiziksel soğutma yapılabilir, ancak tek başına yeterli değildir.

2-Parasetamol içerikli ilaçlar 10-15 mg/kg /doz olmak üzere 4-6 saat ara ile verilebilir.

3-İbuprofen 5-10 mg/kg doz olmak üzere 6-8 ara ile verilebilir. Suçiçeği geçirenlere, oral alımı iyi olmayan dehidrate çocuklara, mide problemi olanlara verilmemelidir.

İbuprofen + parasetamolün birlikte kullanımı karaciğer ve böbrek üzerine yan etkileri artırılması nedeni ile önerilmez. Metamizol (Novalgin) çocukluk çağında ateş düşürücü olarak kullanılmaz. Agranülositoz riski nedeni ile önerilmemektedir. Ateşli bir çocukta eğer genel durumu stabil ise 24/48 saat ateş düşürücü verilerek beklenilebilir.

Eğer çocuğun ateşi düştükten sonra genel durumu, neşesi, yemesi- içmesi yerine geliyor ise o ateşten korkmamak gerekir. Ancak hasta :

1- 3 ayın altında ise

2-Kusma, ishal, ağızdan almada zorluk var ise

3-Solunum sıkıntısı, inleme, solunumda hızlanma, morarma oluyor ise

4-Nöbet geçiriyor ise Ateş düştükten sonra da çocuğun genel görüntüsü hasta görünümü ise hastanın mutlaka doktor tarafından görülmesi gerekmektedir.

Aciller ve hastaneler ateş düşürme merkezleri değildir. Hastaların muayene edilip, gerekirse tetkik ve acil tedavilerinin yapıldığı ve sonrasında tedavilerinin düzenlendiği merkezlerdir. Her ebeveynin çocuğun ateşini kontrol altına almayı bilmesi gerekir. Unutulmamalıdır ki ateşin kendisi değil, altında yatan neden önemlidir. Kaldı ki ateş iyi bir savunma mekanizmasıdır.



B-5 Vitamini vitamin vitamin (PANTOTENİK ASİT) İle PREEKLAMPSİ Önlenebilir mi?



Op.Dr. Mesut TAŞKELİ
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM

B-5 Vitamini = Pantotenik Asit
Dekspantenol = Pantotenik asidin alkol türevidir.
Sentetik bir formdur, doğal olarak vücutta bulunmaz.
Vücutta, pantotenik asite dönüştürülür.

D **ekspantenol;** cilt, mukoza ve epitellerde yara iyileşmesini hızlandırıcı bir etkiye sahiptir. Vücutta herhangi bir yüzeyi döşeyen örtünün yaranmasında dekspantenol uygulaması, bu yaranın hızla iyileşmesini sağlamaktadır.

Dekspantenol sistemik olarak; enterit, kolit, farengit, larengit, trakeit, bronşit, aft, stomatit, bacak ülserleri, lokal olarak uygulandığında; larengit, trakeit, aft, stomatit, pişik, yara, sıyrıklar, anal fissür, meme başı çatlakları, yanıklar, deri lezyonları, enfekte olmamış yaralar, korneal ve konjktival lezyonların iyileşmesinde kullanılır.

Halk arasında gebelik zehirlenmesi, ödem, gebelik tansiyonu diye adlandırılan gebelikte hem anne, hem bebek için oldukça kötü sonuçlar doğuran preeklampsî denilen bir hastalık tablosu vardır. **Preeklampsî** bütün dünyada gebe kadınların ve bebeklerinin sağlığına ve yaşamına ciddi tehditler oluşturan bir hastalıktır. Bu hastalığın temelinde anne vücudundaki damarların içini döşeyen endotel tabakasının yaygın hasarının olduğu belirtilmektedir.

Görüldüğü gibi bir tarafta insan vücudunun bütün epitellerinde hasar olduğu takdirde, iyileşmeyi hızlandırıcı etkisi olan dekspantenol var. Diğer tarafta insan vücudundaki tüm damarların iç yüzeyini döşeyen epitel olan endotelin yaygın hasarı ile başlayıp gelişen ve dünya kadınlarının gebelik sağlığı üzerinde önemli bir tehdit oluşturan **preeklampsî** tablosu var.

İşte bu bilgiler ışığında, **dekspantenolü** tedavi edici dozlarda kullanarak **preeklampsîde** başlamakta olan endotel hasarının çabuk bir şekilde onarılmasını sağlayarak, oluşabilecek bir preeklampsî tablosunu önleyebilir miyiz veya oluşacak preeklampsînin klinik tablosunu hafifletebilir miyiz? Soru budur.



Bu yazıyı hazırlayan yazarın önerisi, bu konunun doğruluğunun ve geçerliliğinin bilimsel çalışmalarla ortaya konulması yönündedir.

B-5 Vitamini = Pantotenik asit
(Dekspantenol) = Pantotenik asidin alkol türevidir. Sentetik bir formdur.
Doğal olarak vücutta bulunmaz. Vücutta pantotenik aside dönüştürülür.

Dekspantenolun yara iyileşmesinde epitelizasyonu hızlandırdığı tespit edilmiştir. Dekspantenol, lokal uygulamada mitoz bölünmeyi arttırarak yara iyileşmesini hızlandırır.

Dekspantenol; fibroblast hücre kültürlerinde, hücre koruyucu etkisiyle ve fibroblast hücreleri aktive ederek yara iyileşmesi faaliyetini gösterir.

Dekspantenolun, metabolik yollardaki rolünden dolayı, normal epitelial fonksiyonlar için gerekli olduğu bilinmektedir. Antioksidan ve antiinflamatuvar etkileri yapılan çalışmalarla ispatlanmıştır. Vücutta oluşan mukozal hasar ve yaraların iyileşmesinde fibroblastların proliferasyonu önemli bir faktördür. Dekspantenol ile yapılan invitro deneylerde, insan fibroblastlarının proliferasyonu kanıtlanmıştır.

Dekspantenolun oral kullanımı ve yüzeysel olarak uygulanması, cilt yaralarının kapanmasında hızlanmaya neden olur. Kalsiyum D pantetonat eklenmiş insan cilt hücresi kültüründe yapay olarak oluşturulmuş yaraya; cilt hücre migrasyonunun daha fazla ve hızlı olduğu ve yara iyileşmesinin hızlandığı saptanmıştır.

Dekspantenol sistemik olarak; enterit, kolit, farengit, larengit, trakeit, aft, stomatit bronşit, bacak ülserleri ; topik olarak larengit, trakeit,aft, stomatit, pişik, yara, sıyrıklar, anal fissür, meme başı çatlakları, yanıklar, deri lezyonları, enfekte olmamış yaralar, korneal ve konjunktival lezyonların iyileşmesinde kullanılır.

Dekspantenolun intravesikal uygulamasında mukozal bütünlüğü koruduğu tespit edilmiştir. Dekspantenol sistit oluşturulan hayvanlarda uygulandığında; normale yakın mukoza, sağlam epitel ve bazal membran tabakasının varlığı gösterilmiştir.

Dekspantenolun anlamlı derecede antioksidan, lipid peroksidasyonu, antiinflamatuvar etkilerinin olduğu gösterilmiştir. Fibrinolitik sisteme olumlu etkileri de göstermiştir.

Dekspantenolun, diabetik sıçanlarda endotel koruyucu etkisi gösterilmiştir.

Dekspantenol eksikliğinde; infertilite, spontan abortuslar, neonatal ölümler, büyüme geriliği , anormal cilt ve ani ölümler görülür.

ENDOTEL VE PREEKLAMPSİ :

Endotel, kan ve damar duvarı arasında lokalize olmuş, mezoderm kaynaklı, damar iç yüzeyini kaplayan, tek katlı yassı epitel dokudur.

Endotel; koagülasyon, fibrinoliz, vasküler tonus, vasküler büyüme ve yeniden yapılanma, immun yanıtların düzenlenmesinde görevlidir.

Endotel bir çok vasoaktif madde üretmektedir. En önemlisi Endotelin -1 dir. Diğer vasokonstriktör maddeler Angiotensin II ve Tromboxan A2 dir.

Endotelin ürettiği proteoglikanlar, prostasiklin ve nitrik asit ise pıhtılaşmayı önleyerek trombositlerin endotele yapışmasını önleyip, vasodilatasyon da yaparak kan akımını kolaylaştırır.

Endotel, normal fonksiyonu sırasında antikoagülan yüzey görevi yaparak pıhtılaşmayı engelleyici faktörlerin (Prostasiklin, trombomodulin, heparan proteoglikanlar , doku plasminojen aktivatörü, ürokinaz) sentezini yapmaktadır.

Endotel, fonksiyonunu bozan etkenlerle prokoagülan yüzey haline gelir ve pıhtılaşmayı aktive eden faktörleri (Trombosit aktive edici faktör, doku faktörü, faktör 8, plasminojen aktivatör inhibitörü, Tromboxan A2) üretir.

Preeklampsinin iki aşamalı plasenta hastalığı olduğu ileri sürülmüştür.

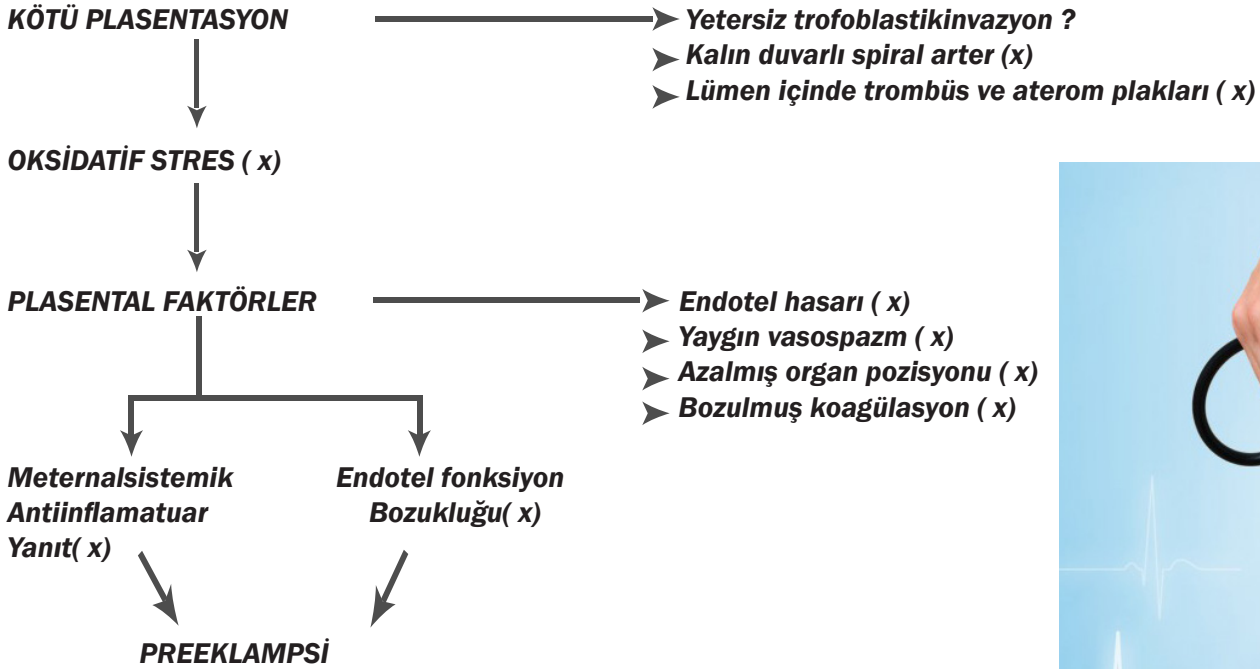
1- İlk evrede spiral arterler etkilenir ve plasentaya gelen kan akımı azalır.

2- İkinci evrede: plasental iskeminin hem annede, hem fetusta yarattığı etkiler ortaya çıkar

Trofoblastların zayıf perfüzyonu, preeklampside endotelial hücre hasarına yol açar ve hastalığı başlatan toksik oksijen radikallerinin salınımına sebep olurlar.

Preeklampsisi fizyopatolojisinde vasospazm esas faktördür. Vasospazm muhtemelen vasküler hasarın da ortaya çıkmasına önderlik etmektedir. Preeklampsisi fizyopatolojisinde temelde rol oynayan endotel hasarı ; yaygın vasospazm, azalmış organ perfüzyonu ve bozulmuş koagülasyona neden olur.

Vasospazm ve bozulmuş organ perfüzyonu, muhtemelen desidua-trofoblast sınırında başlamakta ve tüm anne organlarını etkilemektedir. Endotel fonksiyon bozukluğu, normal endotel transport fonksiyonlarının kaybına neden olmakta, bu da yaygın ödem ile birlikte glomerüler kapillerlerden protein çıkışına neden olmaktadır. Yüksek miktarda protein, proximal tubüllerden reabsorbe edilememektedir.



Dekspantenolun, preeklampsiyi direkt yada indirekt etkileyebileceği aşamalar.

(X) = dekspantenolun etkili olabileceği aşamalar

Şekilden anlaşılacağı üzere, dekspantenol, preeklampsinin hemen hemen her aşamasında direkt yada indirekt olarak olumlu bir etki yapabilecek gibi görünmektedir.



Preeklampside oksidatif stresi azaltmak amacıyla Vitamin C ve Vitamin E nin kullanımları araştırılmaktadır. Ancak bunlar gibi eksojen antioksidanların kullanımı kolay olsa da transport sırasında tükenmeleri, doğru hüresel kompartımanları hedefleyememeleri ve geri dönüşlü olmamaları sınırlayıcı etkenlerdir. Oysa **dekspantenolun** cilt, mukoza ve epiteller üzerine etkileri bilinmektedir.

Bu güne kadar gebelikte kullanılan multivitaminlerde dekspantenol düzeyleri 8,33 – 10 mgr. düzeyindedir. Suda eriyen vitamindir. Vücutta birikmez FDA ' nın **dekspantenol** için günlük önerdiği doz 10 mgr. dir. Bu doz kanımca bu vitaminin eksikliğinin olmaması için belirtilen dozdur. Ancak pek çok çalışmada da görüldüğü gibi **dekspantenol**, günlük 250 – 500 mgr. dozlarında kullanılmaktadır. (Dekspantenol = Pantotenik asit' in günlük kabul edilen dozlarda kullanımında gebelik katagorisi A, günlük kabul edilen dozun üzerindeki dozlarda kullanımında gebelik katagorisi C dir.)

O halde **dekspantenol**, günlük kabul edilen dozdan (10 mgr.)daha yüksek (Tedavi edici doz ?) dozlarda kullanılarak (25 mgr. , 50 mgr., 75 mgr., 100 mgr., 150 mgr, ...) belirtilen etkileriyle endotel hasarını oluşturan etkenlerin, etkinliğini ortadan kaldırarak veya hafifleterek, oluşmuş olan endotel hasarının iyileştirilmesinde veya hafifletilmesinde rol oynayabilir.

Bu bilgiler ışığında soru şudur: **Dekspantenolun** tedavi edici dozlarda, gebelik öncesi, gebelik başlangıcı ve gebelik devamında kullanılması, **preeklampsinin** oluşumunu, gelişimini engelleyebilir mi? Yada preeklampsinin kliniğini hafifletebilir mi?

DEKSPANTENOL TEDAVİ EDİCİ DOZLARDA KULLANILARAK, PREEKLAMPSİNİN ÖNLENMESİNDE VEYA KLİNİĞİNİN HAFİFLETİLMESİNDE ETKİLİ OLABİLİR Mİ? KONUSU YAZARA AİT BİR SAPTAMA OLUP, İZİNİ İLE KULLANILABİLİR.



Uzm. Dr. Aysel GÜRCAN
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon



Uzm. Dr. Selda DEMİRKOL
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon

PRP

KENDİ KANINIZLA İYİLEŞMENİZİ SAĞLAYAN TEDAVİ YÖNTEMİ

(Platelet Rich Plasma)



ÖZEL
ÜMİT
HASTANESİ®



0222

335 0 335



www.umithastanesi.com.tr

facebook.com/umithastanesi

Batıkent Mh. Gerekli Sk. No:13 Tepebaşı - **ESKİŞEHİR**

MEDİKAL MASAJ

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon



Özlem OK
MEDİKAL MASAJ UZMANI

Medikal masaj terapisi iç organlarımıza ve vücudumuzun çeşitli bölgelerine denk gelen ayaktaki belirli reflekslere masaj yapma tekniğidir. Medikal masaj aynı zamanda vücudun artıklarını atmasına ve vücut fonksiyonlarının daha sağlıklı çalışmasına yardımcı olur. Muayene ve işlem sonrasında artıkların atılması için ekstra su içilmesi tavsiye edilir.

VÜCUDUN SIRT BÖLÜMLERİ VE TEDAVİLERİ

Medikal masajı,“ Ayaklar bedeninin aynasıdır” sözüyle özetleyebiliriz. Daha geniş anlamda Medikal masaj, ayaklara uygulanan özel ovma hareketleriyle vücudun belli bölgelerinde bloke olmuş enerjiyi çözerek, bedeninin kendi kendisini iyileştirme gücünü harekete geçirmesi olarak tanımlanabilir.

Medikal masaj 'denge' sağlayan bir terapidir.5000 yıllık tarihi olan Medikal masaj Tüm Dünyada Sinirsel birçok rahatsızlığın tedavisinde tamamlayıcı olarak kullanılmaktadır. Sinir ağının ne hızla hareket ettiği,omurga ve omuriliğin ne kadar önemli olduğu, Refleksoloji ile yapılan uyarımların beyine ne kadar çabuk ileti gönderdiği ve iyileşmeyi aynı oranda çabuklaştırdığı bu görsellerle önümüze serilmiş durumdadır.

Hastalanmayı ya da hasar görmeyi beklemeyin.Medikal masaj ile sinir iletişimi sağlıklı bir şekilde sürdürebilir,olabilecek rahatsızlıklara önlem alabilirsiniz.



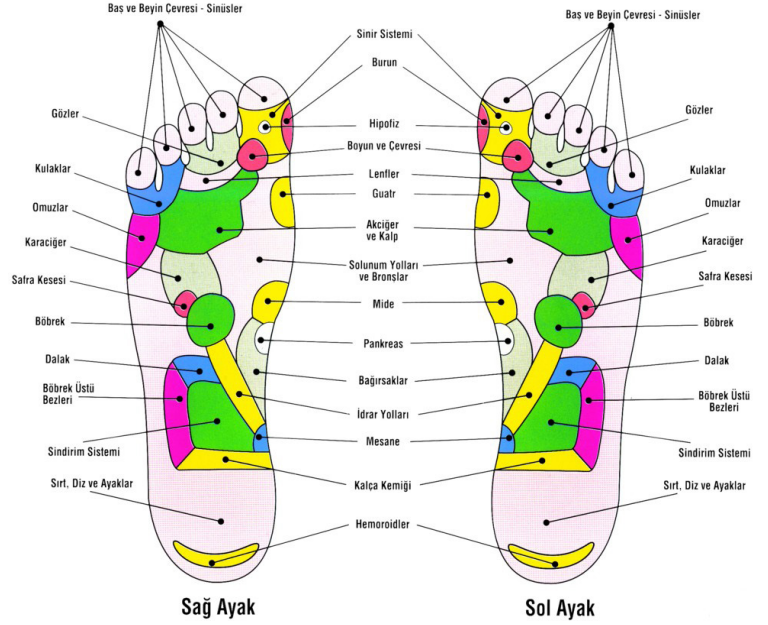
MEDİKAL MASAJIN EN ÇOK ETKİLİ OLDUĞU HASTALIKLAR

- Migren
- Bel-boyun fıtığı
- Alt ıslatma
- Yürüme ve motor bozuklukları
- Spastik bozukluk
- Gelişim gerilikleri
- Otizm
- Karpaltunel-el bileğindeki sinir sıkışmaları
- Eklem ağrıları ve romatizma
- Depresyon – anksiyete - panik atak
- Felç ve travmalar
- Konuşma bozuklukları
- Kabızlık ve hazımsızlık
- Kas rahatsızlıkları



Medikal Masaj Seans Sıklığı

Medikal masaj seans sıklığı hastalığın derecesine ve hastalığa göre değişir. Kimi problemlerde mesela bir bel fıtığında bu seans sayısı 20 ile 30 seans sürerken spastik bir çocuğa uygulanan refleksoloji haftada üç dört seanstan bir yıla kadar devam edebilir. Seans süresi de yine değişkenlik arz etmekte, 20 dakikayla 40 dakika arasında sürebilmektedir. Bu süreyi ancak iyi bir uzman ayarlayabilir.



MEDİKAL MASAJ NE SAĞLAR ?

Kan dolaşımını düzenleyip lenfatik sistemin çalışmasına katkıda bulunur.

Vücudun toksinlerden arınmasına yardımcı olur.

Medikal masaj dikkat eksikliğine iyi gelir, hafıza ve öğrenmeyi kolaylaştırır.

Ağrı kesici etkisi vardır. Özellikle eklem ağrıları ve stres kökenli baş ağrılarında çok çabuk etki gösterir.

Hücrelerin iyi şekilde beslenmesini sağladığından yaşlılık belirtilerini geciktirir.

Bağırsıklık sistemini güçlendirdiği için hastalıklara daha dirençli olunmasına yardımcı olur.

Stresi azaltmada başarılı etkiye sahip olduğundan anksiyete ve panik atakta etkilidir.

Vücut organlarının iyi çalışmasını sağlar.

Ameliyat sonrası vücudun toparlamasına yardımcı olur.

Kaslar ve tendonlardaki spazmı azaltır.

Sinir sistemi üzerinde rahatlatıcı bir etkiye sahiptir. Bu sebeple depresyon düzeyini düşürür.

Hastalık sonrası vücutta toplanan ödemin atılmasına yardımcı olur.

Hareketsiz yaşam tarzı olan kişilerde olumlu etkiye sahiptir.

Yağ ve ter bezlerini aktiveleştirerek cildin nemlenmesini sağlar.

Medikal masaj uzman doktorların tedavilerine ek olarak yapılan yardımcı tıp (alternatif tıp) tedavisidir.



Op. Dr. Ersin İŞİLDİ
BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ

Bel Fıtığı Kimlerde Daha Sık Görülür?

Tıp dilinde disk hernisi olarak adlandırılan bel fıtığının toplum içinde rastlanma sıklığı onda bir gibi yüksek bir düzeydedir. Bel fıtığı en sık 35-50 yaş arasında ve her iki cinsten de eşit olarak görülür. Omurga yapısı nedeniyle uzun boyluların bel fıtığına yakalanma riskleri daha fazladır. Ağır işlerde çalışanlar, ev hanımları, uzun süre oturmak zorunda kalan masabaşı çalışanları, şoförler, sürekli ayakta duran öğretmen, eczacı, garson gibi meslek sahipleri, açık havada çalışanlar, yoğun stres altındaki yöneticiler bel fıtığına yakalanma olasılığı en fazla olan kesimdir.

Bel Fıtığı Nasıl Oluşur?

Bel fıtığı omurgalar arasında bulunan disk denilen elastiki kıkırdak dokunun omurgaların basısı nedeniyle öne doğru kayarak omurilik kılıfından çıkan ve bacağın çeşitli bölgelerine giden sinirleri sıkıştırmasıyla oluşur. Bazen ani bir zorlama, ağır bir şey kaldırma, ters bir hareket veya belin üşütülmesi bile bel fıtığına neden olabilir. Ama bel fıtığının en önemli nedeni uzun süren stres ve gerginlikler sonrası kaslardaki aşırı gerilmedir.

Bel Fıtığı Teşhisi Nasıl Konur?

Günümüzdeki modern tanı yöntemleri, bilgisayarlı tomografi ve özellikle manyetik rezonans ile bel fıtığı teşhisi kolaylıkla konulmakta ve derecesi belirlenebilmektedir. Ancak halen direk röntgen grafileri mutlaka değerlendirilir ve gerekirse hareketli bel röntgenleri ile de ek çalışmalar yapılır ve bel fıtığına neden olabilecek ek patolojilerde değerlendirilir.

Bel Fıtığının Belirtileri Nelerdir?

Tek veya her iki bacağı vuran ağrılar, ayaklarda uyuşmalar, hareket kısıtlılıkları, yürüme ve oturmada güçlük bel fıtığının belirtileridir. Bel fıtığı ilerlerse iktidarsızlık, çabuk yorulma, idrarını tutamama, dengesizlik ve yürüyememe gibi belirtiler de eklenebilir.

Bel Fıtığının Tedavisi Nasıl Yapılır?

a)Başlangıç Safhası

Bel fıtığı tedavisi fıtıklaşmanın, yani disk dediğimiz elastiki maddenin bacağa giden sinirlere yaptığı basının derecesine bağlıdır. Eğer sadece bel ve bacak ağrısı mevcut, herhangi bir uyuşukluk, güç kaybı, hareket kısıtlılığı yoksa ve 6-8 haftadan kısa süredir şikayetleri mevcutsa bel fıtığı başlangıç safhasında demektir. Bu halde hastaya kas gevşetici ilaçların verilmesi, yatak istirahati ve belini zorlayacak hareketlerden kaçınması önerilir. Hastaya yapılacak öneriler şunlardır:

- 1)Hasta kesinlikle bir iki kiloyu aşan ağırlıkları kaldırmamalıdır.
- 2)Öne ve yanlara doğru eğilme, belin bükülmesi yasaklanır. Eğer yerden bir şey alınacaksa hastanın çömelerek alması söylenir.
- 3)Hastaların otururken belinin arkasına bel boşluğunu yok edecek şekilde bir yastık koymaları ve yirmi dakikadan fazla oturmamaları önerilir. Eğer hastanın mesleği gereği uzun süre oturması gerekiyorsa her yirmi dakikada bir yürümesi önerilir. Uzun süre araba kullananlara ise yirmi dakikada bir arabalarını park edip arabalarının etrafında birkaç kez dönmeleri tavsiye edilir.
- 4)Hastanın yukarıya doğru uzanması yasaklanır. Yukarıdan bir şey alacaksa bir iskemle veya merdivenin üstüne çıkıp alması söylenir.
- 5)Hastaya belini daima sıcak tutması, açık pencere veya havalandırma önünde durmaması hatırlatılır. Bel ve bacak ağrısı olan hastalar mutlaka streten kaçınmalıdır. Stres ağrıyı arttırmak yanında bel fıtığının ilerlemesine de yol açabilir.
- 6)Hastanın evde kaldığı süre içinde yatak istirahati yapması önerilir. Çok sert zeminlerin sanıldığı kadar aksine zararları daha fazladır. Kaliteli bir yaylı yatakta ve hastanın kendince en rahat edebildiği pozisyonda yatması daha uygundur.

b)Bel Fıtığı İlerlerse

Eğer yukarıdaki önerilere, istirahate ve kas gevşetici ilaçlara rağmen hastanın şikayetleri devam ediyorsa fizik tedavi uygulanmalıdır. Fizik tedavi mutlaka bir uzmanın denetiminde olmalıdır. Fizik tedavi sırasında ilk bir kaç gün ağrılarda artma olabilir, ama hasta onbeş yirmi seans fizik tedaviye devam etmelidir.

Bel çektirme, akupunktur, bele balık bağlama, el masajı, zift yakma gibi yöntemler ancak istirahatle bile iyi olabilecek bel fıtıklarına fayda edebilir. Bu tip alternatif tedavi metotlarının amaçları fizik tedavide olduğu gibi kasları gevşetme esasına dayalıdır. Ama amacı dışında uygulanırsa bu metotlar faydadan çok zarar getirir.

c)Ameliyat Gerektiren Durumlar

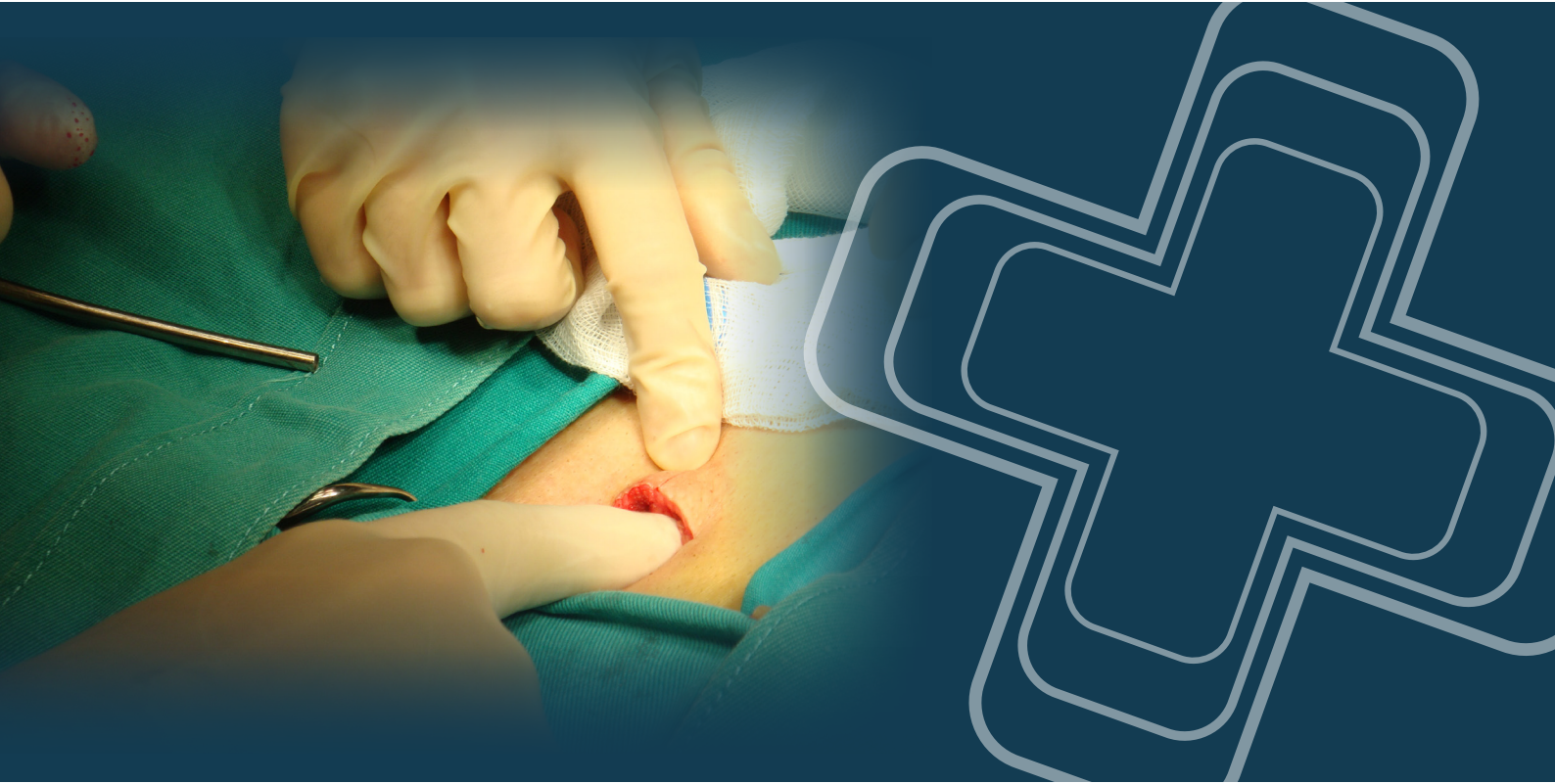
Fizik tedaviye ve ilaç ve istirahat tedavisine rağmen hastanın ağrıları 6-8 haftadır devam ediyorsa ve/veya geriletilmeyen bir güç kaybı, bacakta incelme, dayanılmaz ağrılar varsa veya çekilen MR filmlerinde diskten bir parça koptuğu tespit edilirse çözüm cerrahi müdahaledir. Ameliyatla omurilikten çıkan sinirlere olan mekanik bası giderilmelidir. Eğer cerrahi müdahale yapılmaz ve sinire bası devam ederse hastada kalıcı kuvvet kayıpları, his kayıpları, idrarını tutamama, seksüel gücün kaybı, ayaklarda felç gibi sorunlar gelişebilir.

Maalesef halk arasında ameliyat olursam sakat kalırım, uzun süre yataktan kalkamam, korse takmak zorunda kalırım veya fıtığım tekrarlar, tekrar ameliyat olurum gibi inanışlar mevcuttur. Ama mikrocerrahi sayesinde bu tip korkulara gerek kalmamıştır. Ek olarak söylemek gerekir ki geç kalınan cerrahilerde operasyon ne kadar başarılı olursa olsun, geçen süre zarfında sinir köklerinde kalıcı harabiyetler nedeniyle uzun süre devam eden ağrı ve güçsüzlük sık görülmektedir. Bu nedenle operasyon kararı verildikten sonra geç kalınmaması önemlidir.

Mikrocerrahi Nedir?

Halk arasında mikrocerrahi kapalı cerrahi olarak biliniyor.

Yaklaşık altmış yıldır uygulanmakta olan klasik bel fıtığı ameliyatları sonucu hastaların tam olarak iyileşememeleri, uzun süre ağrı çekmeleri, işlerine geç dönmeleri cerrahları bu konuda arayışlara yöneltmiştir ve yirmi iki yıl önce Caspar ve Yaşargil tarafından mikrodiskektomi metodu bulunmuştur. Mikrodiskektomi hastaların ayağa kalkış ve işlerine dönüş süreçlerini kısaltmıştır. Halk arasında bel fıtığı ameliyatından sonra sakat kalırım, normale dönemem korkusu oldukça yaygın bir şekilde devam etmektedir, halbuki bu korkuya gerek yoktur. Bel fıtığında uygulanan mikrocerrahi metoduyla hastalar ameliyat olduktan altı-yedi saat sonra ayağa kalkıp yürümekte ve bir gece hastanede yattıktan sonra evlerine gidebilmektedir. Bu metot sayesinde sadece yaklaşık 2 cm lik bir kesi yapılmaktadır. Ameliyatın gelişmiş mikroskoplar altında yapılması ameliyat bölgesindeki sinirlerin 25 veya 40 büyütmeyle görülmesini, böylece sinirlere hasar verme riskini sıfıra indirmeyi sağlamaktadır. Halen bu metotla bel fıtığı ameliyatları korkulu rüya olmaktan çıkmış, bel fıtığı olan hastaların hastalıkları nedeniyle üzüntüye kapılmalarını önlenmiştir. Hastalar ameliyat oldukları gün veya ertesi gün taburcu olabilmekte, bir hafta içinde de normal yaşantılarına dönebilmektedirler.



Diğer Cerrahi Metodları Nelerdir?

Daha önceleri uygulanan lazerle bel fıtığı ameliyatları, perkütanöz endoskopik diskektomi denilen ayaktan tedavi metodları ve kemonükleozis denilen ilaçla diskin eritilmesi metodları ancak istirahatle ve fizik tedaviyle iyi olabilecek hastalara fayda ettiğiinden yavaş yavaş terkedilmektedir. Ayrıca halen denemekte olan bazı tedavi yöntemleride mevcut. Ancak dediğim gibi halen çalışmalar devam ediyor.

Bir çok hastalıkta da olduğu gibi bel fıtığından değil geç kalınmaktan korkulmalıdır. Amacımız ağrısız, hareket kısıtlılığı olmayan mutlu bir toplum yaratmaktır.

**Bir Prematüre
Bebeğin Dilinden
Ümit Hastanesine
TEŞEKKÜR
sözleri.**



16 Ocak 2015 tarihinde annemle tek vücut geldiğimiz hastanemizde 17 ocak günü annemin bedeninden ayrıldım. Doğum vaktim erken olduğundan çok küçük dünyaya geldim. Beni camdan bir yuvaya koyup koşturarak 34 gün kaldığım yeni doğan yoğun bakım ünitesine götürdüler. Ağızımda, burnumda, vücudum bir yığın borucuklar , kablolar vardı. B numaralı , kuvöz dedikleri bu cam kutucuk yeni yuvamda. Burasıda annemin karnı gibi sıcacıktı.

Benimle ilgilenen bir çok insan vardı. Acaba hangisiydi annem ? Hayır bunlar annem değillerdi. Çünkü bana şimşek bebek diyorlardı. Annem olsa " bebeğim " derdi. Ama onlarda beni annem kadar seviyorlar , onun gibi bakıyorlardı.

Buraya gelişimden bir gün sonra değişik kıyafetler içinde ağızı , burnu maskeli iki kişi geldi camdan yuvamın yanına. Bana camlar arkasından bakan bu kişiler galiba annem ve babamdı. Çünkü çok ağlıyorlardı. Ve her gün bunlardan bir tanesi beni görmeye geliyor, ağlıyor ve beni uzaktan seviyordu. Evet bu benim annemdi. Burada benim gibi bir çok arkadaşım vardı. Onlarında camdan yuvaları vardı. Çatalcalı Bebek , Keleş Bebek , Çakır Bebek bunlardan bazılarıydı.

Yeni hayatımın ilerleyen günlerinde vücudumdaki bazı hortumlardan beni kurtardılar. Artık kendim nefes alabiliyordum. Etrafımdaki beyaz kıyafetli kişiler beni ağızımdaki bir borucukla besliyorlar , altımı değiştiriyorlar , her türlü bakımı yapıyorlardı. Galiba beni seviyorlardı.

Ve aradan günler geçti. Beni artık annemin kucağı ile tanıştıracaklardı. Annem yine garip kıyafetler içinde yanıma geldi. Onu artık tanıyordum. Açıkça olan gözlerinden ve gözlerinden akan yaşlardan. Artık beni emzirmeye başlamıştı. Sıcacıkı kucağı.

Günler geçtikten sonra ben artık hem büyümüş hemde iyileşmişim. Beni camdan yuvamdan çıkartıp üzerimi giydirdiler ve bir beşiğe bıraktılar. Galiba artık anneme , babama, ablama ve abime kavuşma vaktim gelmişti.

Birkaç gün sonra eşyalarımı toplayıp , beni güzelce sararak annemin sıcacık kucağına teslim ettiler. Artık gerçek evime gidiyordum.

Bana 34 gün boyunca 6 'nolu cam yuvamda bakan ; **Dr.Çoşkun Minnet'e , Dr.Şadi İdem'e , Dr.Ferruh Baş 'a** sorumlu hemşire **hacer avşaroğluna , Senay Topçu ,Tuğçe Çelik ,Eda Altıntop ,Zeliha Aslan, Bircan Sevinç ,Eda Kılınç ,Sinem Özgüneş ,Merve Bakır ,Nazife Karadağ** hemşirelere , **sekreter Arife Şen'e , personeller Nevin Akkır'a , Ayşe Şahin'e ,Nilgün Sabır'a ,Fatma Zengin'e** tüm emekleri için teker teker teşekkür ediyorum. Yeni Doğan Yoğun Bakım ünitesinin çalışan, disiplinli, özverili, güler yüzlü elemanları bana hakkınızı helal edin. Sizlerin Deyimiyle **ŞİMŞEK BEBEK .**

Gerçek adımla **ELİF ARYA ŞİMŞEK**

MEME KANSERİ ! KADERİNİZ OLMASIN !

MAMOGRAFI
RANDEVUNUZU
GECİKMEDEN ALIN,
MEME KANSERİYLE
RANDEVUNUZU
İPTAL EDİN.

Meme Kanseri düzenli mamografi çekilerek erken tespit edilebilen bir hastalıktır.

 **ÖZEL
ÜMİT
TIP MERKEZİ**
Kurtuluş Mh. Asarcıklı Cad. NO:94/A
Oduņpazarı • ESKİŞEHİR

 **ÖZEL
ÜMİT
HASTANESİ**
Batıkent Mh. Gereklı Sk. No:13
Tepebaşı • ESKİŞEHİR

 **ÖZEL
ÜMİT
VIŞNELİK
HASTANESİ**
Vişnelik Mh. Şehit Yusuf Turgut Sk. No:3
Oduņpazarı • ESKİŞEHİR

 0222 **335 0 335**
 www.umithastanesi.com.tr
 facebook.com/umithastanesi

İyi Uyuyun Sağlıklı Kalın

Uyku Apnesi

- ✓ *Uykuya dalmakta güçlük çekiyor musunuz?*
- ✓ *Sabah yorgun ve halsiz mi uyanıyorsunuz?*
- ✓ *Gün içinde, uyuyamadığımız için sürekli uyuma ihtiyacı mı hissediyorsunuz?*
- ✓ *Uyurken horladığınızı söyleyen oldu mu?*
- ✓ *Uyku esnasında nefes almakta güçlük çekiyor musunuz?*
- ✓ *Uykunuzda konuşur, bağıırır vs. hareket eder misiniz?*
- ✓ *Daha iyi ve verimli bir uyku uyumak için yapmanız gereken şeyleri öğrenmek ister misiniz?*



Op.Dr. Erdal KABADERE
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

GÖZDE UÇUŞMALAR, IŞIK ÇAKMALARI

Uçuşmalar nelerdir?

Baktığınız yerde gözüken karaltılar, sinekler yada gölgelerdir. Özellikle duvar yada gökyüzü gibi düz bir zemine baktığınızda belirgin olarak gözüdürler. Bunlar aslında gözün merkezinde bulunan vitreus isimli jelimsi saydam bölümde meydana gelen dejenerasyonlar ve hücre kalıntısı birikintileridir. Karaltılar önünüzde gibi gözüksede aslında gözün içinde yer almaktadırlar. Gözün hareket etmesi bu karaltıların hareket etmesine neden olmaktadır.

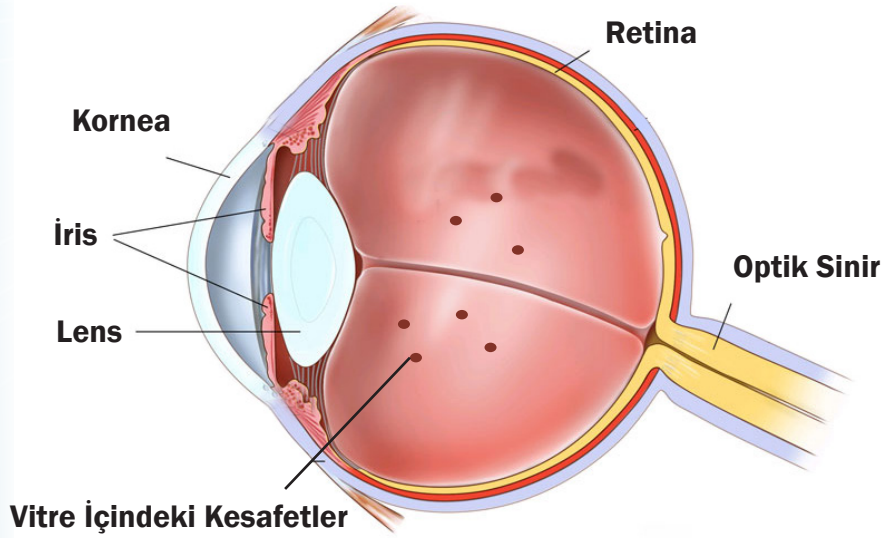
Uçuşmaların nedeni nedir?

Orta yaşlarda vitreus dejenerere olmaya başlar ve içinde mikroskopik kümeler ve çizgiler oluşur. Vitreusun küçülmesi ile vitre normalde yapışık olduğu retinadan ayrılabilir. Bu duruma vitreus dekolmanı adı verilir ve uçuşmaların sık nedenlerinden biridir. Bu durum myoplarda, katarakt ameliyatı geçirmişlerde ve Yag Lazer uygulanmışlarda daha sık görülür. Özellikle uçuşmalar aniden meydana geldilerse çok önemlidirler. Ancak genelde normal yaşlanmanın neden olduğu önemsiz bir olaydır.

Uçuşmalar nelerdir?

Şekilde görüldüğü üzere vitreus retina yüzeyini kaplamaktadır. Vitrenin dejenerasyonla çekilmesi retinada gerilmelere ve kanamalara neden olmaktadır. Bu kanama yeni uçuşmalar olarak gözükür ve ardından gelecek olabilen bir retina dekolmanının habercisidirler.

Aniden meydana gelen uçuşmalar ve ışık çakmaları gözünüzde oluşuyorsa, baktığınız noktanın kenarlarını görememeye başladığınız acilen göz doktorunuza başvurmanız gerekmektedir.



Uçuşmalarla ilgili olarak ne yapabilirim?

Özellikle kitap okurken gözünüzdeki uçuşmalar sizi rahatsız edebilir. Tedavi gerektirmeyen bu durumda karaltılar zamanla kendiliğinden azalabilmektedir. Eğer tam baktığınız yerde varsa gözünüzü basitçe yukarı aşağı çevirerek karaltının kaybolmasını sağlayabilirsiniz.

Işık çakmalarının nedeni nedir?

Vitreus retinayı çektiği zaman ışık çakmaları şeklinde ilüzyonlara neden olabilmektedir. Bu gözünüze darbe aldığınızda gördüğünüz yıldızlara benzemektedir. Bu durum bazen haftalarca, aylarca sürebilmektedir. Çoğu zaman yaşa bağlı bu durum gözüksede ışık çakmaları çok sayıda uçuşan cisimlerle birlikte oluşmaya başlıyorsa, baktığınız alanda belli bölgeleri görmemeye başladığınız acilen göz doktorunuza ulaşmanız gerekmektedir. Göz doktorunuz retinada herhangi bir yerde yırtık yada dekolman gelişip gelişmediğini ekarte etmelidir.

Aynı uçuşmalarda olduğu gibi gözünüzde aniden ışık çakmaları başladıysa göz doktorunuza başvurmanız gerekmektedir.

BAHAR AYLARINDA Doğru Beslenin



Dyt. Ayda ERKEN
BESLENME ve DİYET

Kış mevsiminin ardından bahar aylarındaki mevsim değişikliği ve vücutta görülen fizyolojik değişikliklere karşı doğru beslenme programı ve egzersiz öneriliyor.

Bahar ayında vücudumuzda görülen değişiklikler nelerdir?

“Kış ayının soğuk günlerinden sonra havalarında ısınmaya başlamasıyla birçok kişide halsizlik, yorgunluk, eklem ağrıları, uyku isteği, hafıza kaybı, mutsuzluk, stres gibi ortak şikayetler gözlenir. Stres ve yorgunluk ile beraber kalp-damar sağlığı da negatif etkilenebiliyor. Tansiyon yükselmesi, kan şekerinin düzensiz salgılanması, tiroid ve insulin hormonlarında da düzensizlik görülebiliyor.”

Baharda nasıl bir beslenme programı uygulamalıyız?

“Bahar ayında uygulanacak en ideal beslenme şekli Akdeniz tarzı beslenmedir. Her öğünde mevsim sebzeleri salata yada yemek olarak tüketilmelidir. Ara öğünlerde de yine mevsim meyveleri tercih edilmelidir. Haftada bir kez kırmızı et, en az iki kez balık, iki kez kurubaklagiller, iki kez yumurta ve hergün iki kase kadar yoğurt, yarım avuç kadar fındık, badem tüketmeliyiz. Salatalara ve yemeklere piştikten sonra çok az zeytinyağı ilave etmek de faydalı olacaktır. Ekmek ve tahıl grubu ihtiyacımızı ise kepekli ürünlerden tercih etmeliyiz.”

Peki sıvı tüketimi?

“Havaların ısınması ile vücut yüzey ısımızın artmasıyla ve sıvı tüketimine de ihtiyacımız artacaktır, bu nedenle günde en az 1.5 lt su içilmelidir.

Alkol ve kafeinli içeceklerden mümkün olduğu kadar uzak durulmalı, yerine rahatlatıcı ve bağışıklık sistemini güçlendirici bitki çaylarından destek alınmalıdır.

Bahar ayında vücudun A, B ve C vitaminlerine ve potasyum, magnezyum minerallerine olan ihtiyacı artar. Bu nedenle bu yiyeceklerden zengin bir beslenme programı uygulanmalıdır.”



Bu vitaminlerin eksikliğinde neler oluşur?

“A vitamini eksikliğinde, büyüme ve gelişmede yetersizlik, göz rahatsızlıkları, ileri derecede gece körlüğü, derinin pul pul olup döküntü oluşturması görülür.

B vitamini eksikliğinde, iştahsızlık, sinirlilik, huzursuzluk, kalp çarpıntısı, ses ve görme bozuklukları görülebilir.

C vitamini eksikliğinde ise diş eti rahatsızlıkları, bağışıklık sisteminin zayıflaması, enfeksiyona yatkınlık, halsizlik ve iştahsızlık görülür.”

A,C ve E vitaminleri hangi yiyeceklerde bulunur?

“A vitamini süt, yumurta sarısı, balık ve sarı-turuncu renkli sebzelerde, B vitamini ise buğday, kepek, bira mayası, yeşil sebzeler ve kurubaklagillerde bulunur.

C vitamini turunçgillerin yanı sıra taze sebzeler, maydonoz, kabak, soğan ve domatesde bulunur.”



Bahar yorgunluğu için neler yapılabilir?

“Kiş sonrasında vücuttaki yorgunluğu atmak için eğer kişinin tansiyon, kalp ve diabet rahatsızlığı yoksa üç-beş günlük sadece sebze, sebze suyu ve meyve ağırlıklı, protein ise bitkisel kaynaklı proteinlerden sağlanan, günde en az 1.5 lt. suyun tüketildiği bir beslenme programı uygulanabilir. Baharda hormonların çalışmasında düzensizlik görülebilir. Hem hormonlar hem de hava değişimleri vücutta su tutulmasına neden olabilir. Ödemde yorgunluk nedenlerinde biridir.

Bu nedenle yemekler az tuzlu tüketilmelidir. Uyku problemi yaşamamak için yatmadan önce ılık bir duş almak, aynı saatlerde yatmaya dikkat etmek gerekir. Fiziksel aktivite kişiyi hem rahatlatır hemde metabolizmayı hızlandırır, özellikle yüzme bahar yorgunluğunun giderilmesinde etkilidir. Bahar yorgunluğunun nedeni bir mineral eksikliği de olabilir, özellikle bayanlarda demir eksikliği bu semptomların oluşmasını tetikler.

Tiroidin az çalışması da kişide yorgunluk nedeni olabilir, bu nedenle bir endokrinolog ile görüşülebilir.”

Yaz öncesinde zayıflama diyetlerine başlamak ve kısa sürede kilo vermek ne kadar sağlıklı?

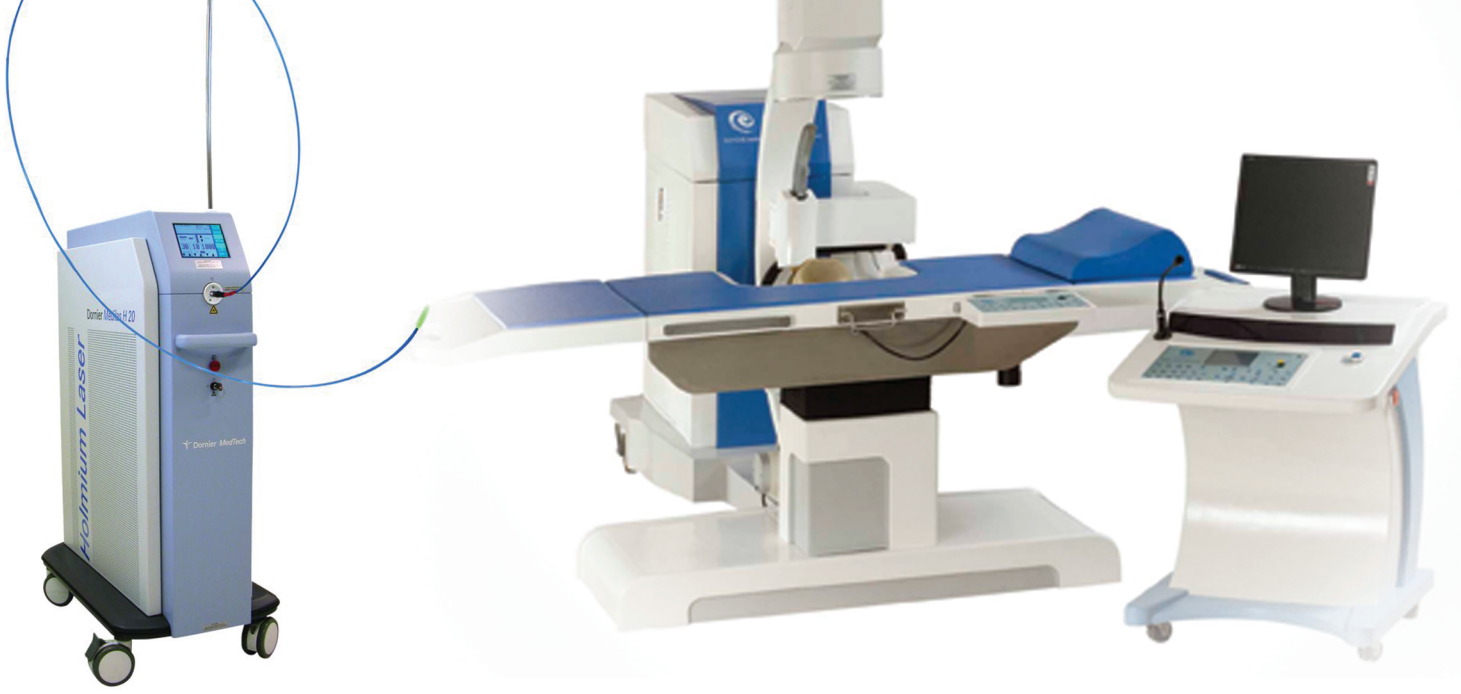
“Bahar ayı geldiğine çoğu kişi psikolojik olarak kışın alınan kiloları verme telaşına düşüp, ya dergi, gazete ya da internet sitelerinde bulunan mucize olarak adlandırılan şok diyetleri uygulamaya başlar.

Evet çoğu kişide birkaç kilo kayıp olur ama giden su veya, proteinden yetersiz bir programsa, kastır ve kişi kilo verdiğini sanır. Bununla beraber mucize diyet adı altındaki diyetlerin kalori toplamı da çok düşük olduğu için kişide bir süre sonra metabolik direnç görülebilir.

Yani kişi sonrasında ne kadar diyet yaparsa yapsın eskisine nazaran daha az kilo verecektir çünkü vücut daha az kalori harcayacaktır. Bu da yaz öncesinde bilinçsizce yapılan zayıflama diyetlerinin ardından kilo alınacağı anlamına gelmektedir.

Bu nedenle kişi kendi vücut yapısına, yaşına uygun, diyetisyen tarafından hazırlanan bir zayıflama programını uygulamalı, amacı kısa süreli kilo kaybı değil bir yaşam şekli olmalıdır.”





HOLMIUM LAZER & BÖBREK TAŞI KIRMA (ESWL)



Op.Dr. İsmail GÜL
Üroloji



Op.Dr. Ahmet CİHAN
Üroloji

Böbrek ve üreter taşı tedavisi görmesi gereken fakat ameliyat korkusu sebebiyle bunu erteleyen hastalarımız için taşlarından ameliyatsız ve kanamasız olarak kurtulma olanağı mevcuttur. Hastaya herhangi bir cerrahi müdahalenin yapılmadığı, lazer ile kombine edilen fleksible cihazların kullanıldığı bu kısa işlem sonrasında hasta kolayca taşlarından kurtulmakta ve günlük yaşantısına ara vermeden dönebilmektedir.

Zamane Çocuklarının derdi ALERJİ



Uzm. Dr. Naim AY
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

Akan burunlar, kaşınan gözler ve gece boyu uyutmayan öksürükler...Doğar doğmaz modern yaşamın ortasına düşen çocuklar bir yandan birçok imkana sahip oluyor, diğer yandan bu hayatın yan etkisi olarak alerjilerle mücadele ediyor. Peki çocuğunuzun alerjisi olduğunu nasıl anlarsınız, alerjisi varsa ne yapmalısınız?

Alerji yabancı bir maddeye karşı verilen aşırı tepkidir. Butepki; cilt, göz, burun, solunum yollarında veya sistemik olarak tüm vücutta olabiliyor. Alerjenler ise alerjik tepkilere sebep olan maddeler. Örneğin ilaçlar (penisilin, aspirin, radyokontrast madde), çiçek tozları, küfsporları, ev tozu akarları, hayvan tüyleri (kedi, köpek, kuş) ve yiyecekler (en sık süt, yumurta, muz, balık, fıstık, tropikal meyveler) alerji yapabiliyor.

Çocuklarda görülen alerjiler atopik, dermatit, ürtiker, astım, alerjik nezle, göz alerjileri, hayvan alerjileri, gıda alerjileri ile böcek ve arı alerjileridir.

Astım tanısında hasta öyküsü önemli

**ÇOCUKLARDA ASTIM YAŞAMIN İLK AYLARINDAN İTİBAREN
BELİRTİ VEREBİLİYOR VE AİLESİNDE ASTIM OLANLARDA
GÖRÜLME OLASILIĞI ARTIYOR.**

Genetik olarak astıma yatkın olanlarda polen, ev tozu akarları, küf sporları, hayvan tüyleri, sigara dumanı gibi çevresel faktörler, belirtilerin erken başlamasına neden oluyor.

“Astım; öksürük, hışıltılı solunum, nefesdarlığı, egzersiz ile ortaya çıkıyor. Bu belirtiler ataklar halinde olabileceği gibi süreklide olabiliyor. Astım atakları arasında bazen hiçbir belirti görülüyor. Bu nedenle tanıda çok iyi öykü alınması gerekiyor.”

Astım tanısı çoğu zaman öyküye dayanılarak konuluyor veya atak sırasında muayene ile anlaşılıyor. Ancak hışıltısı olan her çocukta sadece astımdan şüphelenmemek gerekiyor. Hava yollarında yabancı cisim olması, gribal enfeksiyonlar sonrası gelişen bronşiyolit ile kalp hastalıkları da astıma benzer belirtilere yol açabiliyor. Büyük çocuklarda solunum fonksiyon testleri tanıda yardımcı oluyor. Bazı çocuklarda alerji testleri de gerekebiliyor. Her hışıltılı solunum astım demek değil, ama astımın en belirgin bulgusu hışıltı.



ALERJİK NEZLE; KAŞINTI VE AKINTI İLE SEYREDİYOR

Alerjik nezle de astımda olduğu gibi ailevi yatkınlık sonucu ortaya çıkıyor, ancak bunun yanı sıra alerjik tepkiyi uyandıracak alerjenlerin de ortamda bulunması ile alerjik nezle belirtileri görülüyor. Burun tıkanıklığı, burun kaşınması, öne veya geriye akıntı, tekrarlayan sinüzit, tekrarlayan orta kulak enfeksiyonları, baş ağrıları, gece uyku düzensizliği, koku alamama, sürekli geniz akıntısı, göz altlarında mor halkalar gibi belirtiler alerjik nezle olasılığını akla getiriyor.

Alerjik nezlenin tedavisinde çevresel faktörlerin kontrolü yeterli olmadığında antihistaminler ve kortizonlu burun spreyleri kullanmak gerekiyor. Burun yıkamasının da alerjenleri uzaklaştırmak açısından çok faydası oluyor.

Kendinize

Bir Güzellik

Yapın.

- LAZER EPİLASYON
- KILCAL DAMAR / VARİS TEDAVİLERİ
- CİLT YENİLEME / GENÇLEŞTİRME
- DERMAPEN / DERMAROLLER UYGULAMALARI
- SİVİLCE / YARA / AMELİYAT İZLERİ
- LEKE TEDAVİLERİ
- LAZER İLE BEN (NEVÜS) SİĞİL TEDAVİSİ
- KİMYASAL PEELİNG UYGULAMALARI
- LAZER İLE TIRNAK MANTAR TEDAVİSİ



* Kliniğimizde Alexandrite Nd yag Fraksiyonel / Erbium Lazerler bulunmaktadır.
Görüşmelerimiz Ücretsizdir!...

 **ÖZEL
ÜMIT
HASTANESİ®**

Batıkent Mh. Gereklı Sk. No:13
Tepebaşı • ESKİŞEHİR

 **ÖZEL
VişNELİK
HASTANESİ®**

Vişnelik Mh. Şehit Yusuf Turgut Sk. No:3
Odunpazarı • ESKİŞEHİR



0222 335 0 335



facebook.com/umithastanesi



www.umithastanesi.com.tr

Doğum Fotoğrafçılığı



Hastane odanızı özel tasarımlarla renklendirip bebeğinizi ve misafirlerinizi karşıyoruz. Doğum anı, öncesi ve sonrasındaki tüm anlarınızı fotoğraflıyoruz.

Bilgi İçin : 0 222 335 0 335
www.umithastanesi.com.tr





Eskişehir'de TEK !

Toprak kaplar içinde, sebze ve tatlandırıcı kullanılmadan, özel olarak hazırlanan taş fırınlarda ateş görmeden 10 saatte pişirilen Tavşanlı Güveci ile damağınızda unutulmaz bir tat bırakıyoruz.



Batıkent Mah. Liman Cd. No:22/A Tepebaşı / ESKİŞEHİR
SİPARİŞ & REZERVASYON : 0222 330 42 39