

# ÜMİT'Lİ

## HABERLER



ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ SAĞLIK BÜLTENİ

ÜÇ AYDA BİR YAYINLANIR  
OCAK - ŞUBAT - MART 2018 / SAYI 23

2018'de Önce Sağlık Diliyoruz.  
çünkü;  
*Sağlığın değerini çok iyi biliyoruz...*



**Çocuğum  
yemek yemiyor!  
Ne YAPMALIYIM?**

**KADINLARIN  
KORKUSU**  
Vajinismus

**Bağışıklık**  
sisteminizin çöktüğünü  
gösteren önemli işaretler

**Prostat neden  
büyür ve ne  
problem  
yaratır?**



# NSK

## CAR CARE SYSTEMS

### PROFESYONEL OTO YIKAMA & KORUMA SİSTEMLERİ

SERAMİK KAPLAMA  
NANO BOYA KORUMA  
CAM FİLMİ  
KAPUT KORUMA FİLMİ  
FOLYO KAPLAMA  
DETAYLI TEMİZLİK  
MOTOR KORUMA  
ARAÇ İÇ DİŞ YIKAMA

Carismax vişnelik yeni ismi ile eski yerinde siz değerli müşterilerimizin hizmetindedir. **NSK CAR CARE (carismax vişnelik)** olarak yenilenen konseptimiz, *güler yüzlü personelimiz ve işimize göstermiş olduğumuz özen ile sizlere hizmet vermekten onur duyarız.*

AUTO  
GLYM<sup>TM</sup>



Vişnelik Mah. Öğretmenler Cad. NO:95/1 Odunpazarı

GSM:0541 220 26 26

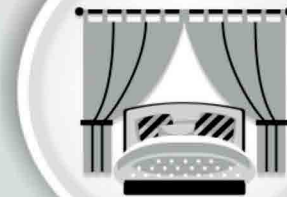
# Dry Kent®

Expert Dry Cleaning

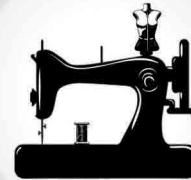
• KURU TEMİZLEME • LOSTRA • POTEMA



Lostra



Stor-Zebra Temizlik



Terzi Hizmetleri



Kuru Temizleme



Ücretsiz Servis



5 m<sup>2</sup>'si

Profesyonel  
- Stor Perde  
- Zebra Perde  
Temizliği

f /drykent

MERKEZ : Bülent Ecevit Bulvarı No:54/B

ŞUBE : Vişnelik Mh. Şehit Levent Onbaş Sk. No:11/A Odunpazarı / ESKİŞEHİR

Tepebaşı / ESKİŞEHİR

Bilgi ve Sipariş: 0 222 315 25 85 www.drykent.com.tr

ig /drykent



## ANLAŞMALI KURUMLAR



### SİGORTA ŞİRKETLERİ ve BANKALAR

| ÖZEL SİGORTALAR                                                                             | TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTALARI                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| ACIBADEM SİGORTA A.Ş.                                                                       | ACIBADEM SİGORTA (TSS)                                                      |
| ACE EUROPEAN SİGORTA                                                                        | ALLIANZ SİGORTA A.Ş. (TSS)                                                  |
| AK SİGORTA A.Ş.                                                                             | ANADOLU SİGORTA A.Ş. (TSS)                                                  |
| ALLIANZ SİGORTA A.Ş. (YAPIKREDİ SİGORTA)                                                    | AXA SİGORTA A.Ş. (TSS)                                                      |
| ANADOLU SİGORTA A.Ş.                                                                        | DEMİR HAYAT SİGORTA (TSS)                                                   |
| ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA                                                                  | DOĞA SİGORTA (TSS)                                                          |
| AXA SİGORTA A.Ş.                                                                            | EUREKO SİGORTA A.Ş. (TSS)                                                   |
| CGM TÜRKİYE (PROMED)                                                                        | ETHICA SİGORTA (TSS)                                                        |
| ERGO SİGORTA A.Ş.                                                                           | GÜNEŞ SİGORTA A.Ş. (TSS)                                                    |
| ESKİŞEHİR SANAYİ ODASI                                                                      | HALK SİGORTA A.Ş. (TSS)                                                     |
| EUREKO SİGORTA A.Ş.                                                                         | TÜRK NİPPON SİGORTA (TSS)                                                   |
| FORTİS BANK A.Ş. EMEKLİ SANDIĞI VAKFI MENSUPLARI                                            | MAPFRE GENEL SİGORTA A.Ş. (TSS)                                             |
| GENERALİ SİGORTA                                                                            | NİPPON SİGORTA (TSS)                                                        |
| GROUPAMA SİGORTA A.Ş.                                                                       | RAY SİGORTA (TSS)                                                           |
| GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.                                                                          | SOMPO JAPAN SİGORTA (TSS)                                                   |
| HALK SİGORTA A.Ş.                                                                           | ZİRAAT SİGORTA A.Ş. (TSS)                                                   |
| HDI SİGORTA                                                                                 | <b>CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR</b>                                              |
| MAPFRE GENEL SİGORTA A.Ş.                                                                   | <b>1- Medline Box Üyeleri Bireysel</b>                                      |
| RAY SİGORTA A.Ş.                                                                            | <b>2- Medline Box Üyeleri Kurumsal</b>                                      |
| SOMPO JAPAN SİGORTA (FİBA)                                                                  | Groupama Emeklilik                                                          |
| ŞEKERBANK TAŞ PERSONELİ SİGORTA SANDIĞI VAKFI                                               | Kobi Sağlık Paket Üyeleri                                                   |
| T.B.M.M                                                                                     | Roche Diagnostik                                                            |
| TC ZİRAAT VE HALK BANKASI MENSUPLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI                                   | <b>3- HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası</b>                                 |
| TÜRK NİPPON SİGORTA                                                                         | <b>4- HDI-GS Sigorta-Galatarasay Aslan Yürek – Aslan Taraftanım Güvende</b> |
| TÜRKİYE HALK BANKASI A.Ş. EMEKLİ SANDIĞI VAKFI                                              | <b>5- Assist Line</b>                                                       |
| TÜRKİYE İŞ BANKASI                                                                          | Ege Sigorta                                                                 |
| TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI T.A.O. MEMUR VE HİZMETLİLERİ EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM SANDIĞI VAKFI | Demir Sigorta                                                               |
| ZİRAAT SİGORTA A.Ş.                                                                         | <b>6- ACE Group Sigorta Üyeleri</b>                                         |
| ZURİCH SİGORTA                                                                              | <b>7- Care&amp; Create ( C&amp;C)</b>                                       |



### ANLAŞMALI KOOPARATİFLER

| HASYA       | ÖZEL - KOOP                               |
|-------------|-------------------------------------------|
| ESTEL       | YENİKENT İŞLETME KOOP                     |
| DET - KO    | HİSARLAR ÇALIŞANLARI TÜKETİM KOOP         |
| EDİ - KOOP  | S.S. 150. YIL TÜKETİM KOOP.               |
| GAZİ - KOOP | S.S. PORSELEN SİGORTALILARI TÜKETİM KOOP. |
| ÜN - KOOP   |                                           |



CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR adı altında göstermiş olduğumuz 7 sigorta şirketinin üyeleri, hastemize yapmış oldukları müracetlarında sigorta kartlarını yanlarında bulundurmaları gerekmektedir. Tedavi masrafları için sigorta şirketinden herhangi bir provizyon alınmamakta ve tüm masrafları CGM ile anlaşmış olduğumuz indirim oranları üzerinden kişi ödemektedir.



Anlaşmalı olduğumuz kooperatiflerin üyeleri, hastanemizden almış oldukları sağlık hizmetinin tüm masrafları için 4 ' e kadar taksitlendirme imkanından yararlanmaktadır.



Değerli okurlarımız, hem 2018 yılının hem de kış aylarının içinde olduğumuz bu aylarda dergimizin 23. Sayısını yayınlamanın haklı gururuyla herkesi selamlıyoruz...

Özel Ümit Hastaneleri olarak geleneksel hale getirip yaptığımız ve bu yıl beşincisini düzenlediğimiz “Çocuğum, Haklarımla Varım Ben” konulu resim yarışmamızı keyifle gerçekleştirdik. Eskişehir il ve ilçelerimizde 476 ortaokul öğrencimizin katılımıyla hastanemizde düzenlediğimiz tören ile eserlerimizi sergiledik, dereceye giren öğrencilerimize ödülleri taktim ettik. Bazı eserlerimize de 2018 kurumsal takvimimizde yer verdik. Yine her yıl olduğu gibi Dünya Prematüre Günü nedeni ile Özel Ümit Hastaneleri olarak prematüre doğan bebekler ve ailelerimiz ile biraraya geldik. Yeni Doğan Yoğun Bakım Ünitesi olarak 2010 yılından bu yana 3 bin 75 hasta takip ettik, maalesef bunların 460'ı 2 kilonun altındaydı. Prematüre bebeklerimizin tedavilerini sağlayarak, bebeklerimizi sağlıklı bir şekilde ailelerine teslim ettik. Prematüre bebeklerimizi böyle sağlıklı görmek en büyük gurur kaynağımız oldu. Bu zorlu süreçte görevinde uzman ve özverili doktorlarımıza, sağlık personellerimize ve bebeklerimizin sabırlı ailelerine içtenlikle teşekkür ederiz. Sadece sağlık sektöründe değil bu tür güzel organizasyonlarda da katkımızın olmasından son derece mutlu ve gururluyuz.

Keyifle okuyacağınızı düşündüğümüz bu sayımızda özellikle merak edilen ve sık sık sorulan konulara değindik. Kış aylarında sık karşılaştığımız bağışıklık sisteminizin çöktüğünü gösteren önemli işaretler, sarı nokta hastalığı, anne adaylarımızı ve annelerimizi yakından ilgilendiren çocuklarda beslenme, epidural anestezi konulu makalelerimizde sorularınızın cevaplarını bulacağınızı ümit ediyoruz.

Günden güne büyüyen Ümit Sağlık Grubu bünyesine yeni hekimler katmaya da devam ediyor.

İlk kez bu sayımızda sizden gelen teşekkür mektuplarımıza yer verdik. Herkesin hakkı olan sağlık bakım hizmeti konusunda sizlerin ileteceği her türlü öneri, paylaşım ve katkılarınız bize güç katacaktır.

Son olarak 2018 yılının hepimize önce sağlık olmak üzere, mutluluk ve başarı getirmesini temenni ediyorum.

Saygılarımla.

**Dr. Selim Murat ÜRER**  
Başhekim

YÖNETİM  
Özel Ümit Hastaneleri  
Batıkent Mh. Gerekli Sk. No:13  
Tepebaşı/ESKİŞEHİR  
0 222 335 0 335

İMTİYAZ SAHİBİ  
Başhekim  
Selim Murat ÜRER

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ  
Gülay ÖZLER  
gozler@umithastanesi.com.tr

DİZGİ & TASARIM  
Melahat GÜLEN  
mgulen@umithastanesi.com.tr

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

YAYIN TÜRÜ  
3 Aylık, Bölgesel Süreli Yayın

Ümit’li Haberler Dergisi,  
Özel Ümit Hastaneleri  
tarafından yayınlanmaktadır.  
Dergide yayınlanan yazı ve  
fotoğrafların yayıncılık izni  
olmadan, kaynak belirtmeden  
kısmen ve ya tamamı alınamaz.  
Dergide yayınlanan yazılardan  
yazarlar, reklamlardaki haksız  
rekabet ve yanıltıcı reklamlardan  
reklam veren sorumludur.

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

## İçindekiler



14-33

Bizden Haberler

34-35

Çocuklar için check-up  
Uzm. Dr. Ferruh BAŞ

36-37

Kulak ağrısı nedenleri  
Op. Dr. Bekir OKSAY

38-41

Çocuklarda  
beslenme problemleri  
Uzm. Dr. Abidin ÇAMDALI

42-45

Sarı nokta hastalığı  
Prof. Dr. Seyhan TOPBAŞ

48-49

Bağıışıklık sisteminin çöktüğünü  
gösteren önemli işaretler

Röportaj  
Murat ÖRNEK  
Satın Alma Müdürü

50-51

Lomber disk hernisi (Bel fıtığı)  
Op. Dr. Murat BALOĞLU

54-55

Vajinismus  
Op. Dr. Seda Deniz IŞIKLAR

56-57

Prostat büyümesi  
Op. Dr. İsmail GÜL

58-59

Epidural anestezi  
Uzm. Dr. Haydar BAŞAR

60-61

Sizden Gelen  
Değerli Mektuplar

62-63



facebook.com/umithastanesi  
www.umithastanesi.com.tr  
eskisehirozelumithastaneleri

0 222 335 0 335





ÖZEL  
**ÜMIT  
HASTANESİ**

# HEKİMLERİMİZ

Hayatınıza Sağlık Katar



Dr. Bülent ÖZKAN

Acil Servis



Dr. İsa TUTKUN

Acil Servis



Dr. Onur ABACI

Acil Servis



Dr. Sertaç KONURALP

Acil Servis



Uzm. Dr. Ferruh BAŞ

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Oya AYAZ

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. M. Özgür ÖZDEMİR

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Şadi İDEM

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Dr. M. Şakir YUMUŞAK

Acil Servis



Dr. Ünal TETİK

Acil Servis



Uzm. Dr. Emelnur GÜNEY

Anestezi ve Reanimasyon  
Akupunktur Uzmanı



Uzm. Dr. Gülseren AKÇAY

Anestezi ve Reanimasyon



Uzm. Dr. Selim Murat ÜRER

BAŞHEKİM/Dermatoloji



Uzm. Dr. Mehmet ULUĞ

Enfeksiyon Hastalıkları ve  
Klinik Mikrobiyoloji



Uzm. Dr. Selda DEMİRKOL

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon



Uzm. Dr. Hasan YAVUZ

Gastroenteroloji



Uzm. Dr. Tolga DOĞAN

Anestezi ve Reanimasyon



Op. Dr. Hakan BOZOĞLU

Beyin ve Sinir Cerrahisi



Op. Dr. Murat BALOĞLU

Beyin ve Sinir Cerrahisi



Uzm. Dr. Serkan DEĞİRMENÇİ

Biyokimya



Op. Dr. Alper HACIOĞLU

Genel Cerrahi



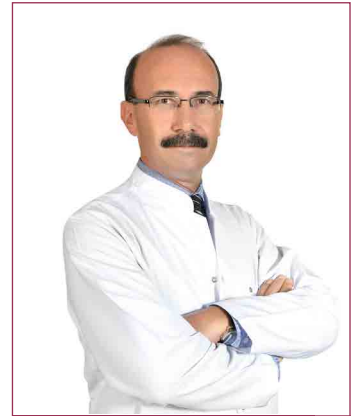
Op. Dr. Müslüm TARKAN

Genel Cerrahi



Uzm. Dr. Şennur ÖZEN

Göğüs Hastalıkları



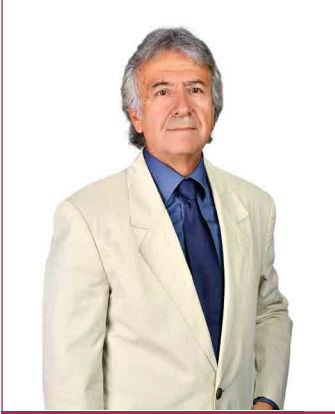
Op. Dr. Hasan ŞEN

Göz Sağlığı ve Hastalıkları





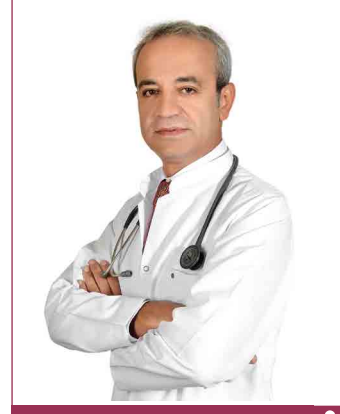
Op. Dr. Nezihi ÜN  
Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Prof. Dr. Seyhan TOPBAŞ  
Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Op. Dr. T. Erdal KABADERE  
Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Vahap ASLAN  
Hematoloji



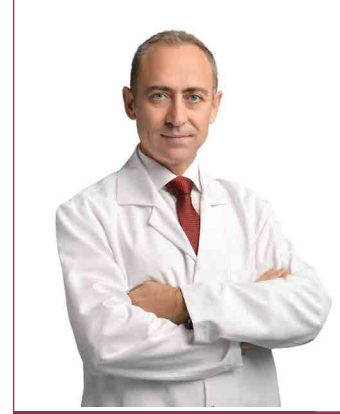
Uzm. Dr. A. Rıza ALTUNSU  
Kardiyoloji



Uzm. Dr. Murat TARAKTAŞ  
Kardiyoloji



Uzm. Dr. Serdar AKYÜZ  
Kardiyoloji



Op. Dr. Bekir OKSAY  
Kulak-Burun ve Boğaz  
Hastalıkları



Uzm. Dr. Ali ZÜBERİ  
İç Hastalıkları



Uzm. Dr. Ayfer DADAR  
İç Hastalıkları



Uzm. Dr. Yahya TOPAL  
İç Hastalıkları



Op. Dr. Abdurrahman AKÇAY  
Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. Fatih GÖREN  
Kulak-Burun ve Boğaz  
Hastalıkları



Doç. Dr. Zeki ÜSTÜNER  
Medikal Onkoloji



Uzm. Dr. Nuray CAN ULUĞ  
Nöroloji



Uzm. Dr. Hasan AKDEMİR  
Nöroloji



Uzm. Dr. Murat ŞENOL  
Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. S. Deniz IŞIKLAR  
Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. T. Remzi DEMİRKOL  
Kadın Hastalıkları ve Doğum



Doç. Dr. Selami DOĞAN  
Kalp ve Damar Cerrahisi



Op. Dr. Bülent ÖZYURT  
Ortopedi ve Travmatoloji



Op. Dr. Mehmet YILMAZ  
Ortopedi ve Travmatoloji



Op. Dr. Ömer GÜNEY  
Ortopedi ve Travmatoloji



Uzm. Dr. Ahmet UYSAL  
Radyoloji





Uzm. Dr. S. Nuri HASKÖK

Radyoloji



Uzm. Dr. T. Barış KOÇAK

Radyoloji



Op. Dr. İsmail GÜL

Üroloji

# ÜMİT VİŞNELİK HASTANESİ HEKİMLERİMİZ

Hayatınıza Sağlık Katar



Dr. Hamdi TURHAN

Acil Servis



Dr. İsa TUTKUN

Acil Servis



Dr. Sertaç KONURALP

Acil Servis



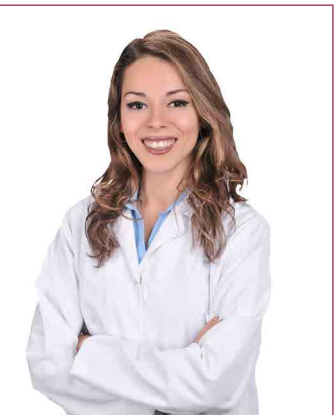
Uzm. Dr. Haydar BAŞAR

Anestezi ve Reanimasyon



Dyt. Ayda ERKEN

Beslenme ve Diyet



Dyt. Aylin ACAR

Beslenme ve Diyet



Uzm. Dr. Oktay TUNCER

Başhekim/ Biyokimya



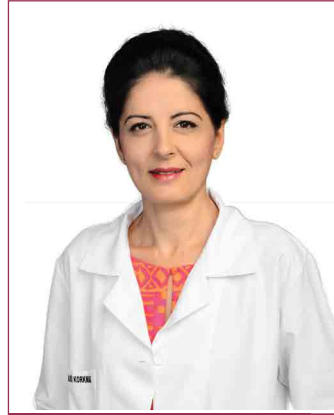
Uzm. Dr. Çoşkun MİNNET

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Naim AY

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Ülkü KORKMAZ

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN

Dermatoloji



Uzm. Dr. Baybora KIRCALI

Gastroenteroloji



Op. Dr. İbrahim DOLU

Genel Cerrahi



Uzm. Dr. Zeynep SÖNMEZ ÇELİK

Göğüs Hastalıkları ve  
Tüberküloz



Op. Dr. Ö. Sinan TANDOĞDU

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Dr. Hasan Basri BAŞAY

Hemodiyaliz



Dr. Hülya OZARKAN

Hemodiyaliz



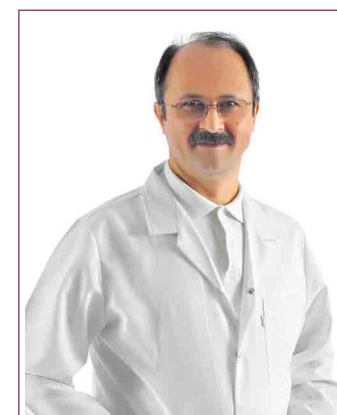
Uzm. Dr. İbrahim ZUBAROĞLU

İç Hastalıkları



Op. Dr. Emine Elmas ETİZ

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. Mesut TAŞKELİ

Kadın Hastalıkları ve Doğum





Op. Dr. Murat BOYLU

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. Sabahattin AKYIL

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Uzm. Dr. Celal KIRDAR

Kardioloji ve Boğaz Hastalıkları



Op. Dr. Melike KOŞARSOY ÇAKIROĞLU

Kardioloji ve Boğaz Hastalıkları



Uzm. Dr. Sibel ÖZDİNÇ VAROL

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon



Op. Dr. Nur ÖZKALP

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



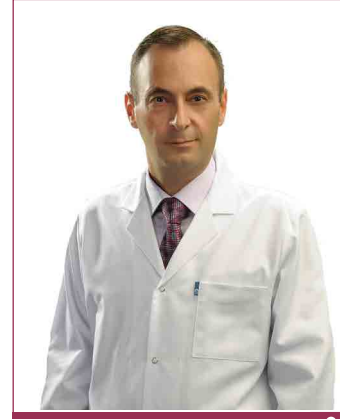
Uzm. Dr. Mehtap YILDIRIM

İç Hastalıkları



Doç. Dr. Bekir ALTAY

Kulak-Burun ve Boğaz Hastalıkları



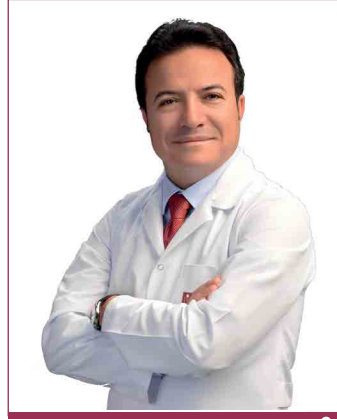
Op. Dr. Mehmet SEZGİN

Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi



Uzm. Dr. Tülay SARAÇOĞLU

Radyoloji



Op. Dr. Yürdaer KAYNAK

Üroloji



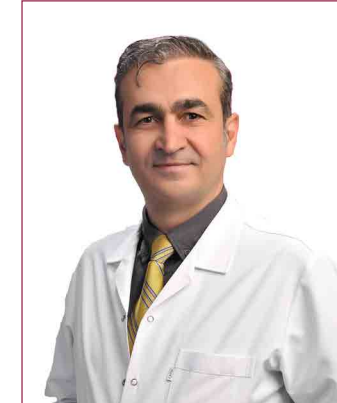
Uzm. Dr. Yalkın BEKTÖRE

Ortopedi ve Travmatoloji



Uzm. Dr. Yalçın ÜNAL

Nöroloji



Uzm. Dr. Ali CERAN

Psikiyatri



Psk. Seda GÜN

Psikolog



ÖZEL  
TIP MERKEZİ

HEKİMLERİMİZ

Hayatınıza Sağlık Katar



Dr. Ayşe ÇUBUKÇU

Acil Servis



Dt. Hamit BULUT

Ağız ve Diş Sağlığı



Uzm. Dr. Abidin ÇAMDALI

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN

Dermatoloji

*Hayatınıza Sağlık Katar*

Web Mail Hasta Hakları Çalışanlar Aracılığıyla

Sağlık Müdürlüğü Posta Facebook Fax Dilek-Öneri Kutuları Sabim

Tüm İsteklerinizi İletebilirsiniz

Ayrıca **0 800 341 00 01** 'i  
ücretsiz arayarak **TEK TUŞLA** beklemeden  
tüm görüşlerinizi iletebilirsiniz.



www.umithastanesi.com.tr



facebook.com/umithastanesi



eskisehirozelumithastaneleri



bilgi@umithastanesi.com.tr



0 222 335 0 170



Batıkent Mh. Gerekli Sk. No:  
13 tepebeşi / ESKİŞEHİR





# AKUPUNKTUR İLE 5 AYDA 20 KİLO VERDİ

Eskişehir Özel Ümit Hastanesi'nde uygulanan akupunktur yöntemi ile  
57 yaşındaki Kadriye Kuytu, 5 ayda 20 kilo verdi.

Özel Ümit Hastanesi Anestezi Reanimasyon ve Akupunktur uzmanı Dr. Emelnur Güney'e kilo vermek için başvuran Kuytu, arkadaşlarının tavsiyesi üzerine bu yola başvurduğunu bildirdi.

Hayatında ilk kez akupunktur tedavisi alan Kuytu, tedavi sonrasında kilo vermenin yanı sıra birçok olumlu gelişme yaşadığını söyledi. Yaşadığı olumlu gelişmeleri anlatan Kuytu; genel olarak yaşam enerjisinin yükseldiğini, hayata karşı daha istekli ve olumlu bakmaya başladığını, tedavi sonrasında önceden bozuk olan uyku düzeninin düzeldiğini, geç saatlerde yemek yeme alışkanlığını bıraktığını belirtti. Kuytu, akupunktur öncesi kilo problemi nedeniyle yürüme sorunu yaşadığını, ağrıları olduğunu ve akupunktur sayesinde ağrılarından kurtulduğunu bildirdi. Verdiği kiloların getirdiği hafifleme duygusu ve akupunkturdan aldığı destek sonucu yaşam enerjisinin arttığını ve hareketlerinin daha aktif hale geldiğini belirten Kuytu, stresinin azaldığını, hayata ve olaylara daha olumlu baktığını ve yıllarca sıkıntısını çektiği bacak ağrılarından kurtulduğunu söyledi. Kuytu, akupunktur öncesi yüksek tansiyon hastası olduğunu ve tansiyonunun uygulanan seanslar son-

rası normale döndüğünü, insülin direncinin kırıldığını ve eskisi gibi açlık krizleri yaşamadığının altını çizdi.

Kuytu sözlerini şöyle sürdürdü: "Emelnur hocam tedaviye başlamadan önce bana yaşam tarzı oluşturma konusunda önemli bilgiler verdi. Akupunktur tedavisi ile direkt zayıflatmaktan öte sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturma'nın önemli olduğuna değindi. Akupunkturdan alınan destek ile yaşam tarzını oluşturduğumuzda, akupunktur sonrası kilo almak gibi korkumuzun olmayacağını anlattı. Kilo verirken sağlıklı ölçülerde vermenin önemine değindi. Sürekli yakın takip altında yağ kas ve su miktarlarım ölçüldü ve özel tetkiklerle insülin direncimin düşüşü takip edildi. Tedaviden ve hocamdan aldığım enerjile hayatım değişti. Ona beni kilolarımdan kurtardığı ve hayatıma sağlık kattığı için minnettarım. Emelnur hocamı ve akupunktur tedavisini herkese öneriyorum. Emelnur hocama binlerce kez teşekkür ediyorum özgüvenimi tekrar bana kazandırdığı için. Daha erken tanışmadığım için pişmanlığım var."

Kulak ve vücut akupunkturunu uygulanarak 5 ay gibi bir sürede 20 kilo veren Kuytu, tedavisine devam etmekte olduğunu ve bölgesel inceltme için elektroliz ile tedavi alacağını bildirdi.

İlk amaç yaşam tarzını değiştirmek Tedavi hakkında konuşan Akupunktur Uzmanı Dr. Emelnur Güney ise şunları söyledi: "Akupunktur dünyamızda 5000 yıldır uygulandığı bilinen güvenilir bir tedavi yöntemidir. Vücudumuzun genel enerji dengesi, bağışıklık sistemi, hormonal dengesi ve otonom sinir sistemi gibi ana mekanizmalarını güçlendirerek ve dengeleyerek sağlıklı ve güçlü bir beden ortamı yaratır...kilo verme kararıyla gelen hastalarımızda bu stabil ortam kişisel gücün ortaya çıkmasını sağlar. Akupunkturdan alınan destek ile yaşam tarzı değiştirildiğinde ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanıldığında tekrar kilo almak gibi bir risk yoktur. Hastalarımızın yağ kas ve su dengelerini ölçerek ve biyokimyasal analizlerini takip ederek sağlıklı ve kalıcı olarak kilo vermelerini amaçlıyoruz. Yağ kas ve su dengelerinin bozularak verildiği kilolar kişinin sağlığını etkilediği gibi tekrar geri alınma olasılığı da yüksektir."

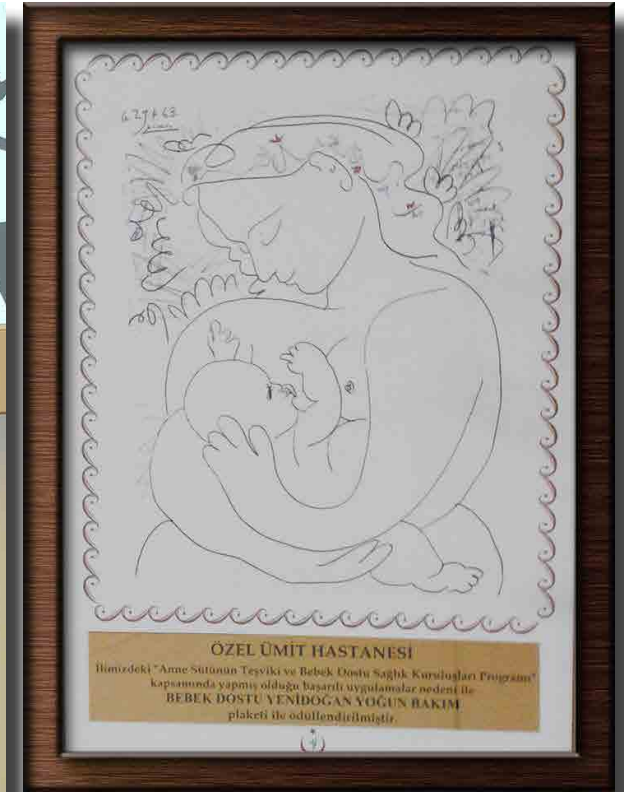


# Bebek Dostu Yeni Doğan Yoğun Bakım Plaketi

Eskişehir Özel Ümit Hastanesi, Anne Sütünün Teşviki ve Bebek Dostu Sağlık Kuruluşları Programı kapsamında yapmış oldukları başarılı çalışmalarından dolayı "Teşekkür Belgesi" ve "Bebek Dostu Yeni Doğan Yoğun Bakım Plaketi" ile ödüllendirilmiştir.

Ülkemizde 1991 yılından beri anne ve çocuk sağlığı hizmetleri kapsamında çocuk sağlığının korunması, hastalıkların azaltılması, ölümlerin önlenmesi amacıyla diğer çocuk sağlığı programlarıyla birlikte "Anne Sütünün Teşviki ve Bebek Dostu Sağlık Kuruluşları Programı" yürütülmektedir.

Bu program çerçevesinde, doğum hizmeti veren hastaneler tarafından anne sütü ile ilgili geliştirilen eğitimler, uygulamalar ve bu uygulamaların yanında gerçekleştirilen sosyal aktiviteler ile halkın anne sütü ve emzirme konularında bilinçlenmeleri sağlanmaktadır. Söz konusu toplantıda alınan kararlar gereği; Eskişehir Özel Ümit Hastanesi Anne Sütünün Teşviki ve Bebek Dostu Sağlık Kuruluşları Programı kapsamında yapmış oldukları başarılı çalışmalarından dolayı "Teşekkür Belgesi" ve "Bebek Dostu Yeni Doğan Yoğun Bakım Plaketi" ile ödüllendirilmiştir.







# ÖZEL ÜMİT'TEN ATA'YA SAYGI

Atatürk'ün aramızdan ayrılışının 79. yıldönümü nedeniyle Özel Ümit Hastaneleri'nde anma programı düzenlendi.

Saat 9'u 5 geçe Özel Ümit Hastanesi, Özel Ümit Vişnelik Hastanesi ve Özel Ümit Tıp Merkezi'ndeki doktor ve personeller hastane önünde saygı duruşundaydı. Hastane çalışanları ardından İstiklal Marşı'nı okudu. Özel Ümit Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Şennur Özen hastane çalışanları adına bir konuşma yaptı. Özen, "Onu anmak demek, onu bilmek, anlamak ve açtığı yoldan yürümek demektir. Onun en büyük eseri olan Türkiye Cumhuriyeti'nin varlığının bekçileri bizleriz. Olmaya da devam edeceğiz" dedi.

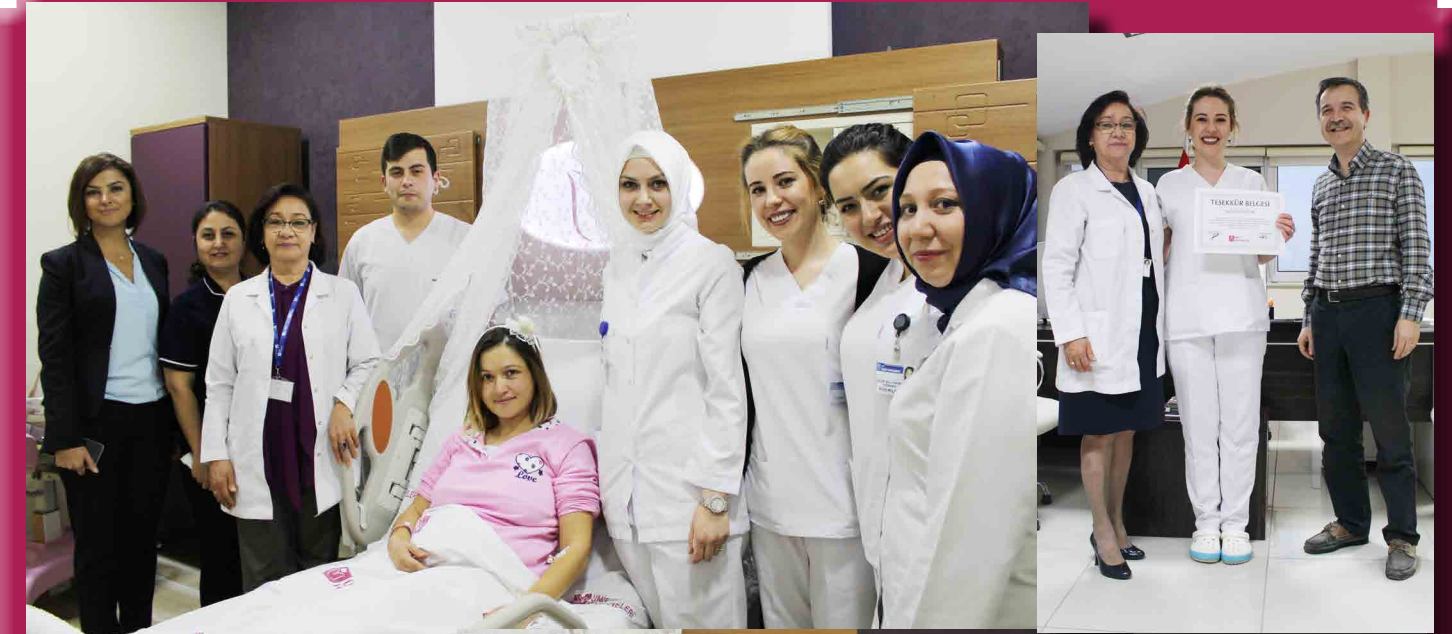
Özen konuşmasını şöyle sürdürdü: "Şimdi bize düşen tam da onun istediği ve işaret ettiği gibi demokrat, özgür, düşünen ve uygulayan nesiller yetiştirmeye devam etmektir. Bir Türk kadını olarak da ifade etmek isterim ki, Türk kadınına layık olduğu kimliği veren o yüce insana minnettarım. Bu kimliğin de bekçisi olmaya devam edeceğime ant içerim. Onun aziz hatırası önünde saygıyla, sevgiyle, minnet ve vefa ile eğiliyorum."

Özel Ümit Vişnelik Hastanesinde konuşma yapan Biyokimya Uzmanı Oktay Tuncer de, "Atatürk'ün ölümsüzlüğe uğurlandığı günün yıldönümünde herkese düşen en büyük görevler; Atatürk'ü ve en büyük eseri Cumhuriyet'i anlamak, Cumhuriyet'in değerlerini her koşulda korumak, Atatürkçü düşüncüyü benimsemek, Türkiye'yi aydınlık yarınlara taşımaktır" diye konuştu.



# Hayata, Özel Ümit kadın doğum ekibi sayesinde tutundu!

Yeşim Akbıyık doğumun başlaması ile acil olarak Özel Ümit Hastanesi'ne başvurdu. Hastaneye geldiğinde doğumu başlamış olan ve bebeğin boynuna kordon dolanan kadın, Özel Ümit Hastanesi çalışanlarının çabası ile bebeğini sağlıklı bir şekilde dünyaya getirdi. Yenidoğan ekibinin çabaları ile dünyaya gelen minik bebek 14 gün yenidoğan servisinde kaldı. Anne normal seyrinde taburcu oldu. Anne ve bebeğin sağlığı ise şu anda iyi durumda. Yaşadıkları ile ilgili konuşan anne Akbıyık, "Özel Ümit Hastanesi ekibi olmasaydı belki şu anda bebeğim ve ben sağlıklı olamayacaktık. Tüm ekibe üstün çabalarından dolayı teşekkür ederim" dedi.







## Bebeklerin Ortopedik Problemlerinde Erken Tanı ve Tedavi Önemli

Özel Ümit Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Salih Bülent Özyurt, çocuklarda ortopedik problemler hakkında önemli bilgiler paylaştı.



Özel Ümit Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Salih Bülent Özyurt, çocuklarda ortopedik problemler hakkında önemli bilgiler paylaştı.

Çocuk ortopedisi hakkında bilgi veren Özyurt, “Çocuk ortopedisi, çocuk yaş grubundaki bireylerin doğumsal ya da sonradan kazanılan ortopedik hastalıkları ile ilgileniyor” dedi. Çocuk ortopedisinin önemli bir bölümünü genetik bozukluklar nedeniyle anne karnında gelişen eksiklikler sonucu oluşmuş ortopedik hastalıkların oluşturduğunu aktaran Özyurt, “Gebelik döneminde artık teşhis yöntemleri çok gelişti. Üç boyutlu ultrasonlar, gelişmiş tanı cihazları ile henüz anne karnında iken pek çok hastalıkta erken teşhis konulabiliyor. Kadın doğum uzmanı meslektaşlarımız aileyi doğum sonrası ortopediye yönlendiriyorlar. Böyle yapıldığında erken tedavi için alarm olunuyor aslında ve bu önemli bir avantaj” şeklinde konuştu. Özyurt bununla ilgili yaşadığı deneyimi ise şöyle anlattı:

“Yakın zamanda altı aylık bir gebenin bebeğinin ayaklarında şekil bozukluğu olduğu tespit edildi. Aile bu konuda ne yapabileceğini danışmak için bize geldi. Aileyi aydınlatık ve bilgi verdik. Olabilen en erken dönemde tedaviye başlamak gerektiğini ve yüzde yüze yakın düzelme olacağını söyledik. Aile Eskişehir’e doğum için geldi.

Sezaryen ile doğum gerçekleşti. Bebek altı saatlik iken bebeğe müdahale ettik. Ultrasonla konulan tanı doğruydu, ayakları içe dönüktü bebeğin. Çarpık ayak diyoruz buna. Bebeği erken tedavi ederek düzelme imkanı sağlandı. Erken başlamanın avantajı şu: ‘Dokular yumuşak, gergin değil hızlı bir düzelme sağlanabiliyor. Ortalama beş haftada ayağın içe dönüklüğü giderilmiş oluyor.’ Ailenin hekimine güvenmesi, hekimin deneyimi ve aile ile doğru bir işbirliği çok önemli. Bu çocukların okul çağına kadar izlenmesi gerekiyor.”

### İlk bakışta fark edilmeyebilir

İlk bakışta gözle görülemeyecek ortopedik problemlerin de bulunduğunu belirten Dr. Özyurt, “Bunları bir hekimin muayenesi ile dahi anlamak kolay değil, bu nedenle bazı testler yapmak gerekiyor. Kalça çıkığı özellikle, hekim muayenesinde bile tanı atlanabilir, gözden kaçabilir. Çocuk bir-bir buçuk yaşına geldiğinde aile aksamısından fark ederek hekime geliyor ve pek çok kolay tedavi fırsatı da ne yazık ki kaçırılmış oluyor. Önlem olarak batıda birçok ülkede yeni doğan bebeklere rutin olarak yapılan takip uygulamasında kalça ultrasonu var. Her yeni doğan bir aylık olduğunda mutlaka ortopedik muayene ve kalça ultrasonografisi yapılmalı” diye konuştu.

### Kundaklama çok yanlış!

Çıkık kalçaların ortopedik rahatsızlıklar alanında çok önemli bir grubu teşkil ettiğini ifade eden Dr. Salih Bülent Özyurt, şunları söyledi: “Çıkık kalçalar teşhis edilir edilmez doğru tedavi, hastayı cerrahi müdahaleden kurtarıyor. Bazı aileler bebeklerini kundaklıyor. Kundaklamada bebek düzgün olsun diye sıkı sıkı sararlar. Çok yanlış bir tutum, çocuğumuza yapacağımız en büyük kötülüklerden biri. Kundaklama her iki bacağı bir birine yapışık tuttuğu için kalçayı dışarı doğru yönlendiriyor. Kalça gelişimi de doğum öncesi tamamlanmadıysa dış etken olarak bacakları bu pozisyona alarak mevcut olan bir problemin üzerine gayret ederek bir problem daha katmış oluyoruz ve çocukların kalçaları çıkabiliyor.” Ayrıca kalça çıkığı konusunda ailelerin alarmda olması gereken risk faktörlerinin de olduğunu sözlerine ekleyen Dr. Özyurt, “İlk bebek, kız bebeklerde, ikiz-üzüz bebekler, makat gelişimi dedğimiz doğum kanalına başıyla değil de ters yerleşen bebeklerde kalça çıkığı riski çok daha fazla. Gebelik takiplerinde annelerin suyunun erken azalması da risk faktörleri arasında. Anneler babalar ilk bebeğiniz ise özellikle ailede doğumsal ortopedik bir problem varsa, iki kat daha alarmda olun” Bu risk faktörlerinin bulunmamasının bebekte kalça çıkığı görülmeyeceği anlamına gelmediğine dikkat çeken Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Dr. Özyurt, sözlerini şöyle sürdürdü: “Erken tanı konduğunda özel bir ortopedik kalça ortezi takılıp gelişimini takip ederek tamamen kalçalar düzelebiliyor. İlk altı ayda tanı konan bebeklerde bebeklerin kalçalarını ameliyatsız tamamen düzeltmek mümkün. Tanıda gecikildiğinde ise çocuk yürümeye başladığında veya emeklemeye başladığında bir asimetri fark ediyor aile. Hareket kısıtlılığı da olabilir. Bu çocuklar yaşlarından daha geç yürüyeceklerdir ve aksama fark edilecektir. Bu aşamada kalça eklemine cerrahi müdahale gerekiyor. Bazen altı-yedi yaşında çocuklar geliyor. O zaman kemik ameliyatlara gerekiyor. Çocuk yaşı ilerledikçe tedavi süreci de zorlaşıyor. Özetle çocuklarda ortopedik hastalıklarla mücadeleyi bir savaş olarak tanımlarsak bu savaşı kan dökmeden kazanmanın yolu erken teşhistir.”



Eskişehir Ticaret Odası Başkanı Sayın Metin GÜLER hastanemizi ziyaret etti. Eskişehir Ticaret Odası Başkanı Sayın Metin GÜLER Özel Ümit Hastaneleri Başhekimisi Dr. Selim Murat Ürer, Dr. Oktay TANRIVERDİ ile ticaret ve sağlık sektörü hakkında sohbet etti. Sayın Metin GÜLER’e hastanemize yapmış olduğu nazik ziyaretinden dolayı teşekkür ederiz.





## Kadınlarda En Sık Görülen Kansere Türü Meme Kanseri'dir

Özel Ümit Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Müslüm Tarkan, meme kanseri konusunda farkındalık eğitimi verdi. Özel Ümit Hastanesi'nde gerçekleşen eğitime hastanenin kadın personeli ile vatandaşlar katıldı.

Kadınlarda en sık görülen kanser türünün meme kanseri olduğunu belirten Tarkan, kanserin ölüm sebepleri arasında kalp hastalıklarından sonra ikinci sırada geldiğini belirtti. Tarkan, "Meme kanserinin görülme oranı arttı. Günümüzde 7-8 kadından birinin meme kanseri olma riski var. Buna karşılık meme kanserinden ölüm oranı ise eskiye göre düştü. Bunda en önemli etken erken teşhis ve erken tedavi" dedi.

### Risk kimlerde düşük, kimlerde yüksek?

Meme kanserinin görülme olasılığının az olduğu durumlar hakkında bilgi veren Tarkan, "İlk gebeliği 18-20 yaşlarda olanlarda, çok doğum yapanlarda, bebeklerini emzirenlerde ve yağsız diyetle beslenenlerde meme kanseri görülme olasılığı daha azdır" diye konuştu.

Meme kanserinin risk faktörlerinden söz eden Tarkan, şunları söyledi: "Diğer medede kanser tedavisi görüldüyse, ailede meme kanseri var ise, bazı iyi huylu meme hastalıkları geçirildiyse, bazı kalıtsal özellikler var ise risk faktörü vardır. Östrojen ilaç olarak kullanılmış ise, ilk adet erken yaşta (12 yaş ve altında) oldu ise, menopoza geç girildi ise (55 yaş ve üzeri), ilk doğum 30 yaş ve üzerinde oldu ise yine meme kanseri riski vardır."

Tarkan, meme kanserinin belirtileri hakkında da bilgi vererek, "Meme kanserinin ilk belirtisi ele gelen kitledir. Bunun dışında ağrı, meme başında akıntı, forgue belirtisi, meme üzerindeki deride ödem, portakal kabuğu görünüm, deride ülserasyon ve ödem, meme başında retraksiyon ve komşu lenf

nodlarında büyüme meme kanserinin başlıca bilinen belirtileridir" dedi.

Kendi kendine muayene ihmal edilmemeli Meme kanserinde erken tanının ve kendi kendine muayenenin önemine değinen Tarkan, şunları söyledi: "Meme kanserinin erken tanısında en etkili araç kişinin kendi elleridir. Kişi kendi memesindeki değişiklikleri çok rahat fark edebilir. 20 yaşından sonra her kadın, her adetinin ilk gününden sonraki 5. veya 7. gün kendi kendine meme muayenesi yapmalıdır. 40 yaşında mamografi dediğimiz meme filmi çekilmelidir. 55 yaşından sonra ise her yıl mamografi çektirilmelidir. Kendi kendine meme muayenesi her kadının mutlaka yapması gereken bir şey. Elle ileri geri, dairesel ya da sıkıştırarak muayene yapılmalıdır. Ayna karşısında memenizin şeklinde bir bozukluk, orantısızlık var mı buna bakılmalıdır. Ele herhangi bir kitle gelirse mutlaka doktora gidilmelidir."

Meme kanseri konusundaki farkındalık eğitimine katılan Kansere Yaşam Demeği Başkanı İnci Ulucan kendisinin de meme kanseri tedavisi gördüğünü söyleyerek yaşadıklarını anlattı. Erken tanının önemine vurgu yapan Ulucan, "Her kadın mutlaka kendi kendine elle muayene yapmalıdır. Kansere olduğu öğrenildiğinde ise moral çok önemli. Hastalık eşittir ölüm değildir. Hele ki şu anda teknoloji o kadar gelişti ki tedavi imkanları çok gelişti" diye konuştu.



## Rektör Gündoğan'dan Özel Ümit Hastaneleri'ne Plaket

Anadolu Üniversitesi Gençlik ve Spor Kulübü'nün 2017-2018 açılış töreninde, kulübün sponsorları arasında bulunan Özel Ümit Hastaneleri'ne teşekkür paleti verildi.

Törene Özel Ümit Hastaneleri adına Özel Ümit Hastanesi Yönetim Kurulu Üyesi Op. Dr. Ömer GÜNEY, Anestezi ve Reanimasyon, Akupunktur Uzmanı Uzm. Dr. Emelnur GÜNEY, Halkla İlişkiler Müdürü Gülay ÖZLER katıldı.

Açılış töreninde konuşan, Anadolu Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Naci Gündoğan, "Üniversitelerin görevi sadece öğrenci yetiştirmek, bilimsel ve akademik faaliyet yapmak değil. Üniversitelerin çok temel görevlerinden biri de spora, sanata hizmet etmek ve yetiştirdikleri öğrencilerin mesleki ve akademik beceriler kazanmalarının yanında onları sanatsal ve sportif alanlarda da yetiştirmektir. Biz üniversite olarak kurulduğumuzdan bu yana spor ve sporcuya çok önem veren bir üniversiteyiz" dedi.



### SPONSORLAR BAŞARIDA PAY SAHİBİDİR

Sponsorların başarıda pay sahibi olduğunu söyleyen Gündoğan, "Sponsorların spor kulübümüze ciddi katkıları var, ortada bir başarı var ise bu başarının pay sahipleri sponsorlardır. Sponsorlarımıza çok teşekkür ediyorum. Eskişehir spor basınına da ayrıca çok teşekkür ediyorum. Sportif etkinlikleri çok güzel duyuruyorlar ve bizi de bu anlamda cesaretlendirip, motive ediyorlar" diye konuştu. Açılış konuşmalarının ardından Rektör Gündoğan, Spor Kulübüne sponsorluk yapan Ümit Hastaneleri'ne teşekkür plaketi takdim etti.







# MUCİZE BEBEKLERE DOĞUM GÜNÜ

**Dünya Prematüre Günü nedeniyle Özel Ümit Hastanesi'nde pre-  
matüre doğan bebekler ve aileleri bir araya geldi.**

Lidya Garden'de gerçekleşen etkinlikte konuşan Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. M. Özgür Özdemir, "Çok küçük doğan bebeklerimizi bugün sağlıklı ve büyümüş olarak görmek beni çok mutlu etti, hepsine sağlıklı uzun ömürler diliyoruz" dedi. Türkiye'de her yıl dünyaya gelen 1 milyon 400 bin çocuktan yüzde 12'sinin prematüre olarak doğduğuna dikkat çeken Dr. Özdemir, "Bu 150 bin prematüre doğum demektir, bu bebeklerimiz bir sürü sorunla karşı karşıya kalmaktaydık. Bundan 10 yıl öncesinde; 30-32 haftalık doğan çocukların hayatta kalma şansları çok düşükken, artık yeni doğan yoğun bakım olanakları sayesinde 370 grama kadar dünyaya gelen bebekleri yaşatma şansına sahip olduk, bundan büyük mutluluk olamaz" şeklinde konuştu.

## 3 bin 75 çocuk

Daha sonra söz alan Yeni Doğan Yoğun Bakım Ünitesi Sorumlu Hemşiresi Hacer Avşaroğlu ise şöyle konuştu: "Bugün, mucize bebeklerin büyüdülerini görmek ve onların mutluluğuna ortak olmak için buradayız. Yeni Doğan Yoğun Bakım Ünitesi olarak 2010 yılından bu yana sonsuz bir özveri ve aşk ile sürekli gelişerek ve yenilenerek bu süreçte 3 bin 75 hasta takip ettik, maalesef bunların 460'ı 2 kilonun altındaydı. Onların tedavilerini sağlayarak, bebeklerimizi sağlıklı bir şekilde ailelerine teslim ettik, bugün onları böyle sağlıklı görmek en büyük gurur kaynağımız."

## Başarı oranı çok yüksek

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Şadi İdem de prematüre bebeklerin ailelerini tebrik etti. Eskişehir'deki ve bölgedeki en önemli yeni doğan bakım ünitelerinden birine sahip olduklarını söyleyen İdem, her geçen gün yenikleri takip ederek, daha da geliştiklerini belirtti. İdem, "Erken doğumlarda gözde, beyinde, solunumda bir hasar tehlikesi oluyor. Taburcu olduktan sonra da bu kaygılar olabiliyor. Bunun çok büyük bir gururla söylemek istiyorum ki başarı oranımız çok çok iyi durumda" diye konuştu.

Konuşmalardan sonra prematüre doğan bebekler için bir doğum günün pastası kesildi.







Yeni Doğan Yoğun Bakım Ünitesi olarak 2010 yılından bu yana sonsuz bir özveri ve aşk ile sürekli gelişerek ve yenilenerek bu süreçte 3 bin 75 hasta takip ettik, maalesef bunların 460'ı 2 kilonun altındaydı. Prematüre bebeklerimizin tedavilerini sağlayarak, bebeklerimizi sağlıklı bir şekilde ailelerine teslim ettik, mucize bebeklerimizi böyle sağlıklı görmek en büyük gurur kaynağımızdır. Bu zorlu süreçte görevinde uzman ve özverili doktorlarımıza, hemşirelerimize, sağlık personellerimize ve bebeklerimizin sabırlı ailelerine içtenlikle teşekkür ederiz.







# ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ GELENEKSEL RESİM YARIŞMASI

Özel Ümit Hastaneleri geleneksel resim yarışmasında dereceye girenlere ödülleri verildi. Birçok okuldan çok sayıda eserin katıldığı resim yarışması sonunda derece alan öğrencilere ödülleri takdim edildi. Yarışma sonunda derece alan öğrencilerin eserleri Özel Ümit Hastaneleri'nin 2018 yılı takviminde yer alacak.

Özel Ümit Hastanesi'nde düzenlenen ödül töreninde bir konuşma yapan Özel Ümit Hastanesi Başhekimini Dr. Selim Murat Ürer şunları söyledi: "Özel Ümit Hastaneleri olarak geleneksel hale getirerek yaptığımız ve bu yıl beşincisini düzenlediğimiz resim yarışması ödül törenine hoş geldiniz.

Çocuk hakları sözleşmesinin 12. Maddesi 'Çocukların görüşlerini serbestçe ifade edebilme hakkı' düzenliyor. Çocuklarımızın kendileri ile ilgili görmek istediklerini tasavvur etmelerini sağlamak ve gelecek nesillerin özgürce ve haklarını bilerek büyümelerini istiyoruz. Bu konu da toplumsal bilinci artırmak, çocuklarımıza, 'Benim de haklarım var' toplumsal mesajını iletmek ve toplumun konuya dikkatini çekmek için bu yıl ki resim yarışmamızın konusunu; 'Çocuğum, Haklarımın varım ben' şeklinde belirledik.

Resim yarışmamıza katılarak hayal dün-

yalarını bize açan çocuklarımıza, onları cesaretlendiren öğretmenlerine, velilerine yarışmamıza destek veren okul müdürlüklerine ve tabi Özel Ümit Hastaneleri yönetimine teşekkür ediyoruz.

Bugün burada dereceye giren çocuklarımızı ödüllendireceğiz, ancak resim yaparak yarışmaya katılan tüm çocuklarımız özel bir teşekkürü hak ediyor. En büyük teşekkür tabi çocuklarımıza."

Öte yandan öğrencilerin eserleri bir hafta boyunca Özel Ümit Hastanesinde sergilenecek.

## 5. Geleneksel ödül töreninde dereceye giren isimler ise şöyle oldu:

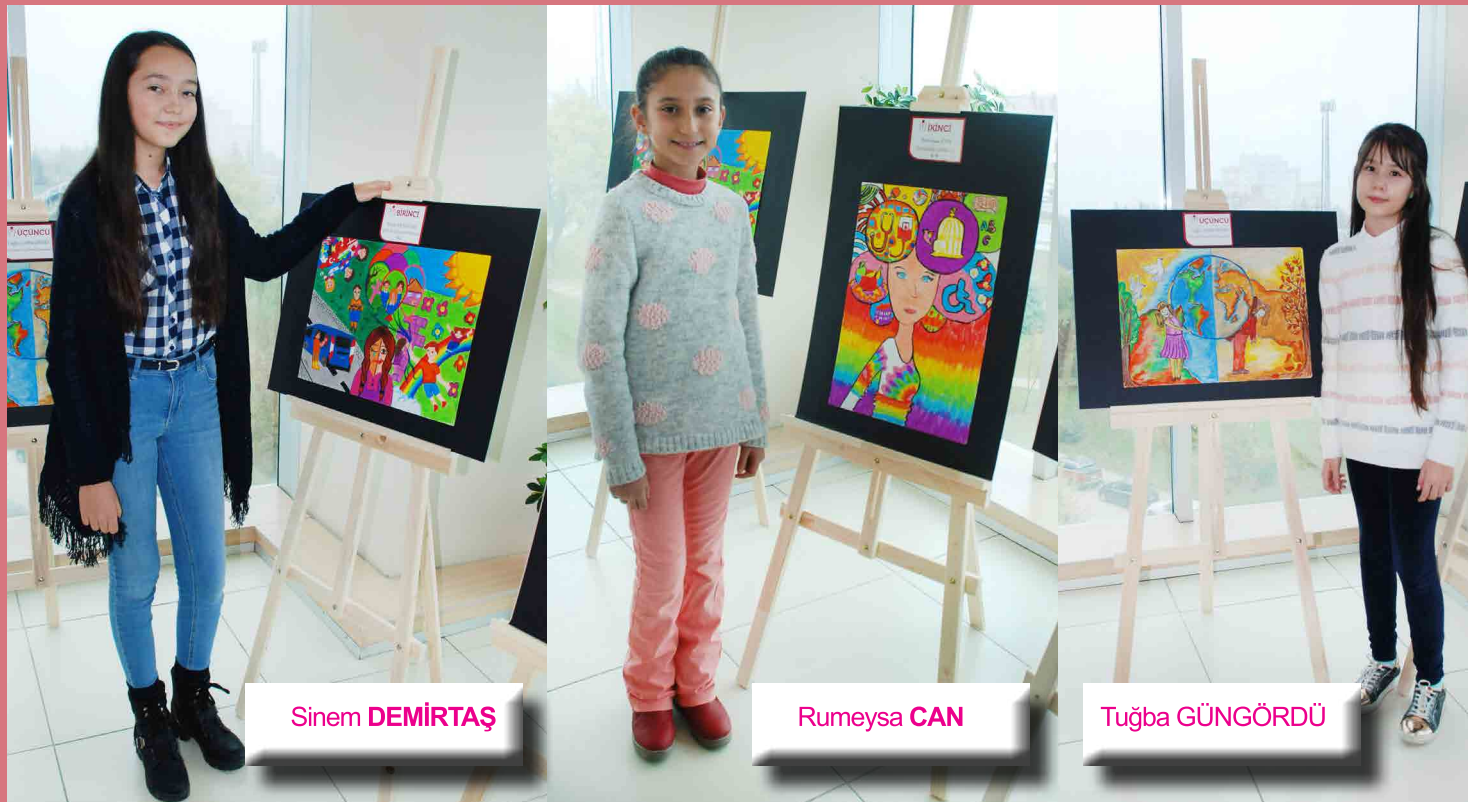
Birincilik ödülü Şehit Barış Öztürk Ortaokulu'ndan Sinem Demirtaş, İkincilik ödülü Gündüzalp Ortaokulu'ndan Rumeysa Can, Üçüncülük ödülü Toki Şehit Emre Bolat Or-

taokulu'ndan Tuğba Güngördü. Mansiyon almaya hak kazanan öğrenciler ise Sakarya Eğitim Kurumları'ndan Mert Teke, Ticaret Odası Ortaokulu'ndan Eylül Çetintürk, İstiklal Ortaokulu'ndan Sıla Yonar ve Necip Fazıl Kısakürek Ortaokulu'ndan Beren Ilgın Yıldız oldu.

Sergilenen diğer eserlerin sahipleri ise şöyle:

Şeniz Uludağ, Burcu Kızılın, Nursima Balkan, Rüveyda Şahin, Zeynep İmrak, Bathan Kayatepe, Salih Tuncer Dalan, Miray Yaşar, Cemre Ada, Dilan Nur Arslan, Ebrar Demiral, Melike Mübarek, Beyza Keskin, Dilara Aslan, Aleyna Tunçyürek, Elfin Genel, Nehir Bektaş ve İrem Uçtu.

Resim yarışmasında değerlendirme kurulu M. Sevda Togay, Uğur Şahin, Nermin Şahin.



Sinem DEMİRTAŞ

Rumeysa CAN

Tuğba GÜNGÖRDÜ







# BİZDEN HABERLER



# BİZDEN HABERLER

Özel Ümit Hastaneleri Geleneksel Resim Yarışması



Özel Ümit Hastaneleri Geleneksel Resim Yarışması



Özel Ümit Hastaneleri Geleneksel Resim Yarışması



Özel Ümit Hastaneleri Geleneksel Resim Yarışması



Özel Ümit Hastaneleri Geleneksel Resim Yarışması

Özel Ümit Hastaneleri Geleneksel Resim Yarışması

Özel Ümit Hastaneleri Geleneksel Resim Yarışması





## Öğrencilere Özel Ümit'te Sağlıklı Yaşam Eğitimi

Eskişehir Özel Ümit Hastanesi'nin konusunda uzman doktorlarınca verilen eğitimler tüm hızı ile sürüyor. Meserret İnel İlköğretim Okulu 4. sınıf öğrencileri hastanede verilen eğitimle derslerini pekiştirdi.

Özel Ümit Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzman Doktoru Sibel Özdiñç Varol ile Plates Eğitmeni ve Yaşam koçu Gülçin Kaya Uğur öğrencilerin fen bilgisi dersinde öğrendiği kas, iskelet sistemi ve doğru nefes alma tekniklerini detaylı anlatarak öğrendiklerini pekiştirmelerine yardımcı oldular. Ümit Hastanesi konferans salonunda gerçekleşen eğitimde Dr. Sibel Özdiñç Varol, öğrencilere tablet ve telefon kullanımı konusunda uyarılarda bulundu. Varol, eğitimde öğrencilerin sorularını yanıtlayarak, "Kas sistemimizde bozulmalar yaşanmaması, boyun ağrıları çekmemek için tablet ve telefon kullanımını sınırlandırmamız gerekiyor. Anne ve babalarımızın izin verdiği süreleri aşmamalıyız. Sizin gibi gelişme çağında olan öğrencilerin daha çok spor yapmaları, koşup eğlenmeleri önemli. Özellikle yüzmeye

gidebilirsiniz, bu sporla tüm kaslarınızı hareket ettirmiş olacaksınız" diye konuştu. Hangi vitaminler alınmalı.

Beslenme ve Yaşam Koçu Gülçin Kaya Uğur ise, düzenli nefes almanın sağlığa faydaları ve düzenli beslenmenin gelişimlerine sağlayacağı katkıları anlatarak öğrencilerin sorularını yanıtladı. Gülçin Kaya Uğur, şunları söyledi: "Doğru nefes almak için egzersizler yapabilirsiniz. Diyafram dediğimiz perdenin hareketlerini gösterdiğimiz nefes alma teknikleri ile rahatlatılabilirsiniz. Ayrıca beslenme konusunda da sizin gibi okul çağında olan çocuklarımızın kahvaltısını aksatmaması gerekir. Çünkü en önemli öğün kahvaltıdır. Okul çağındaki çocukların hemen hemen tüm besin öğelerini almaları önemlidir. Sizin yaşınızdaki çocukların

gelişimi için gerekli olan demir minerali, kalsiyum minerali, su, C vitamini, D vitamini ve folik asit dediğimiz gıdalar en önemli olanları. Yediğiniz besinler ile bu vitaminleri vücudunuzun alması gerekir."

Sınıf Öğretmeni Necmi Döğer ise "Çocuklara kitaplardaki bilgileri bizler anlatıyoruz ama uzman kişilerden konuları dinlemeleri ve örnekler ile anlatılması çocukların vücutlarını tanımalarını ve unutmamalarında daha önemli yer alıyor" dedi. Yaklaşık 30 öğrencinin katıldığı eğitime sınıf anneleri de katıldı. Sınıf anneleri eğitim sonunda Özel Ümit Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzman Doktoru Sibel Özdiñç Varol ile Plates Eğitmeni Gülçin Kaya Uğur'a çiçek takdim etti.



## Çanakkale'den gelen hasta şifayı Eskişehir'de buldu

2005 yılında geçirdiği motosiklet kazası sonrasında omuz eklemi çıkan ve ardından da iş kazası geçiren 37 yaşındaki Bülent Eskioğlu, Çanakkale'den gelerek Eskişehir'de tedavi oldu.

Çanakkale Lapseki'de 2005 yılında motosiklet kazası sonrası sağ omuz çıkığı oluşan, omuz içindeki yırtıklar sonucunda defalarca omuz çıkması yaşayan Eskioğlu, Eskişehir'e gelerek Özel Ümit Hastanesi'nde ameliyat oldu.

Hem trafik kazası hem de iş kazası geçiren Eskioğlu, omzundaki şiddetli ağrıları ve çok sayıda omuz çıkığı yaşaması sonrasında doktor arayışına girdiğini ve Özel Ümit Hastanesi doktorlarından Mehmet Yılmaz'a ulaştığını söyledi. Geçirdiği başarılı ameliyat ile sağlığına kavuşan Eskioğlu, ağrılarından kurtulduğunu ve kolunu rahatlıkla hareket ettirmenin mutluluğunu yaşadığını ifade etti.

### Ağrı az, iyileşme süresi kısa

Ameliyat hakkında bilgi veren Yılmaz, ise şunları söyledi: "Artroskopik cerrahide 5-6 mm'lik cilt kesileriyle açılan 2 veya 3 adet giriş yollarından gönderilen kamera sistemi ve özel dizayn edilmiş cerrahi aletler yardımıyla eklem dışındaki ekrandan görülerek eklem içinde istenilen işlemlerin yapılması mümkün hale gelir. Artroskopide cerrahi travma etkisi çok az olduğundan ameliyat sonrası ağrı ve iyileşme süresi de az olmaktadır. Hastalar ameliyat sonrası erken hareketlerine başlamakta ve genellikle hastanede 1 gece yatıp ertesi gün taburcu olmaktadır."

Artroskopik cerrahinin yaygınlaştığını da sözlerine ekleyen Yılmaz, "Bugün için artroskopik girişimin yapılmadığı eklem hemen hemen yok gibidir. Başlıca diz, omuz, ayak bileği, kalça, dirsek, el bileği eklemlerinde bağ tamiri, bağ rekonstrüksiyonu, kemik patolojilerinin düzeltilmesi, kıkırdak onarılması, menisküs tamiri, sinir sıkışıklıklarının giderilmesi, kistlerin tedavisi, omuz çıkıklarında bağ ve kapsül onarımı, kırıkların artroskopi yardımıyla tedavileri gibi daha pek çok işlem kliniğimizde başarıyla uygulanmaktadır" dedi.







# Dünya Tıbbi Sekreterler Günü

Özel Ümit Hastanesi Radyoloji ve Paramedikal Personel Sorumlusu Selda TÖRE, Özel Ümit Vişnelik Hastanesi Hasta Hizmetleri Sorumlusu Şerife AYAŞ GÖKHAN, Özel Ümit Tıp Merkezi İdari Müdürü Feriha ÇELİK ANLI, Dünya Tıbbi Sekreterler Günü'nde, tıbbi sekreterlerimize karanfil dağıtarak günlerini kutladı. Sağlık sektörüne ve hastanemize vermiş oldukları özveri, sabırlı ve üstün başarılarından dolayı tıbbi sekreterlerimize teşekkür ederiz.

## Özel Ümit Hastaneleri Ailesi



# 95 YAŞINDAKİ HASTAYA ÇALIŞAN KALPTE 3 DAMAR BYPASS OPERASYONU

**Daha önce Eskişehir Özel Ümit Hastanesi'nde ameliyat olan yeğeninin tavsiyesi ile Kars'tan Eskişehir'e gelen 95 yaşındaki Hasan Karataş, sağlığına kavuştu.**

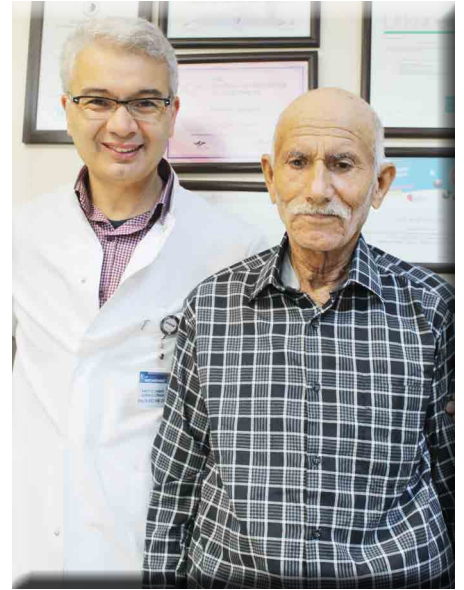
Daha önce Özel Ümit Hastanesi'nde Kalp Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Selami Doğan'ın hastası olan Sertip Oral, amcasını Kars'tan Eskişehir'e getirdi. Doktor Doğan'dan duyduğu memnuniyet ile amcasını bizlere emanet eden yeğen, onun hayata yeniden tutunmasını sağladı.

Hasta Karataş, Kars'taki doktorlar tarafından damarlarının tıkalı olduğunun söylendiğini ancak yaşı nedeniyle doktorların ameliyat yapmak istemediklerini anlattı. Kars'taki doktorların kendisini 'ameliyat olamaz eve götürün ne kadar yaşarsa yaşar' diyerek eve gönderdiklerini anlatan Karataş, Eskişehir'de başarılı bir operasyon ile sağlığına kavuştu. 95 yaşındaki hastaya Özel Ümit

Hastanesi'nde çalışan kalpte 3 damar bypass operasyonu yapılarak yeniden hayata döndürüldü.

**"Selami hocam gibi bir cerrah nadir bulunur"**  
Amcasını daha önce kendisinin de ameliyatını yapan Doç. Dr. Selami Doğan ile tanıştıran yeğen Sertip Oral, "Selami Hocam gibi Türkiye'de bir cerrah nadir bulunur, kıymetini bilmeliyiz. Hocama çok güveniyordum tereddütsüz getirdim amcamı ameliyata. Allah ondan razı olsun" diyerek memnuniyetini ifade etti.

Karataş ise doktoruna, "Çok uzaklardan geldim. Bana iyi baktın. Beni memleketime sağlıklı bir şekilde gönderiyorsun" diyerek teşekkür etti.







Check - up'ın amacı; hastalıkları erken dönemde yakalayabilmek, tedaviye erken başlayarak tam bir iyileşme sağlamak ve sağlıklı durumun devam ettiğini doğrulayabilmektir.

## ÇOCUKLAR İÇİN CHECK - UP

Check - up genel sağlık kontrolüdür. Hiçbir şikayet ve hastalığı olmasa bile her çocuğa düzenli aralıklarla yaptırılması gereken sağlık taramasıdır.

Yaşamın her dönemi çok önemli ama biliyoruz ki çocukluk çağı özel ilgi gerektiren bir dönemdir. Şunu bilmeliyiz ki çocuk erişkinin bir minyatürü değildir, sürekli değişen gelişen bir yapıya sahiptir. Çocukluk çağında yavaş yavaş başlayan pek çok erişkin hastalığının önlenmesi ancak bu dönemde alınan önlemlerle ve erken tanı ile mümkün olabilir. Çocukluk çağında önlenbilir erişkin hastalıkları arasında saydığımız hipertansiyon, obezite, kalp ve damar hastalıkları ve diyabet uygun beslenme ve spor yapma alışkanlığı kazandırılması ile önlenmekte veya azaltılabilmektedir. Bunun için de büyümenin çok yakından izlenmesi, belirli aralıklarla standart büyüme eğrilerinin değerlendirilmesi ve normalden sapmaların erken görülüp çocukta kalıcı etkiler yapmadan önlenmesi gerekmektedir.

**Yıllık check up'lar; Çocuğunuzun sağlığını, büyümesini ve gelişmesini doktorunuzla tartışma ortamı sağlar. Bu sayede doktorunuz geçmiş muayenelere göre çocuğunuzun sağlığındaki, büyümesindeki ve gelişmesindeki değişiklikleri daha iyi kıyaslayabilir.**

*Amaç hastalığı saptamak değil erken belirtileri yakalayıp daha hastalık gelişmeden tedbirlerini almaktır.*

Beyin gelişiminin en hızlı olduğu yaşamın ilk yıllarında gelişmenin ve yaşanan deneyimlerin daha sonraki okul başarısını, gençlik ve erişkinlik dönemi karakterini biçimlendirdiği görüşünden hareketle konunun önemini daha da vurgulayabiliriz. Sadece tıbbi bakım değil, periyodik kontrollerde ailelerin de bazı konularda bilgilendirilip yönlendirilmesi ve desteklenmesi için gerekli bilgi ve eğitimin verilmesi gerekmektedir. Koruyucu sağlık hizmetleri özellikle çocuk sağlığı açısından büyük önem taşıyor.

Çocuklar; dünyanın en güzel varlıkları, hayatımızın olmazsa olmazlarıdır. Onların sağlıklı bir şekilde hayata hazırlanması ve büyütülmesi her anne babanın asli görevidir.

**Çocuklar doğumda, 15. gününde, 1. ayında, 2. ayında, 3. ayında, 4. ayında, 5. ayında, 6. ayında, 9. ayında, 12. ayında, 15. ayında, 18. ayında ve 24. ayında muayene edilmelidir. Ayrıca 24 aylıktan sonra 17 yaşına kadar her yıl 1 defa check up yaptırılmalıdır.**

Bu kontrollerde; çocuk hastalıkları uzmanı tarafından muayene, ağırlık, boy ve kan basıncı ölçümü, tam bir fizik muayene yapılır. Gerekirse; göz muayenesi, kulak burun boğaz, diş hekimi, çocuk ruh sağlığı ve hastalıkları uzmanı, diyet uzmanı tarafından da kontrol edilmesi gerekebilir.

Çocuğun okul başarısını etkileyebilecek bazı hastalıklar önceden tarama yoluyla tespit edilebilir. Demir eksikliği kansızlığı bu hastalıkların en başında geliyor. Yine geniz eti, bademcik iriliği, uyku apneleri, sık enfeksiyonlar çocuğun büyümesi, gelişimi ve okul başarısını engeller.

Obezite, hangi yaşta saptanırsa saptansın mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Obezite çocukta hem fiziki görünüm nedeniyle hem de hareket azlığı nedeniyle fiziksel ve psikolojik sorunlar yaratıp, okul başarısını olumsuz etkileyebilir. Obezite çocukların aileleri, okul yönetimi ile işbirliği içinde olmalı ve okul kantinlerinin denetlenmesini sağlamalı.

Çocuk check - up'larına psikolojik değerlendirmeler de eklendi. Her 100 okul çocuğundan sekizinde dikkat eksikliği ve hiperaktivite problemi görülüyor. Bu iki sorun çocuğun okul başarısını, arkadaşlarıyla ilişkisini etkileyen özel durumlardır. Aile içinde de gerginliğe yol açar. Bu nedenlerle çocuklarda check up ayrı bir öneme sahiptir.



Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı  
Uzm. Dr. Ferruh BAŞ

**Rutin takibinde hiçbir sorun olmayan çocuklarda, belli aralıklarla kan ve idrar tahlillerinin yapılması koruyucu hekimliğin önemli bir parçasıdır. Yenidoğan döneminde yapılan taramalardan sonra her sağlıklı çocuğa 6 ay - 1 yaş arasında rutin tahliller yapılmalıdır. Sonrasında ise 1- 2 sene aralıklarla çocukların rutin bir check up muayenesinden geçmesi önerilmektedir.**





# KULAK AĞRISI NEDENLERİ

Kulak ağrısı kulağın kendinden yada başka bölgeden kaynaklanıp kulağa yansıyan ağrılardır.

Kulak ağrısının basit nedenleri olabildiği gibi, alt yapısında çok ciddi nedenleri de olabilir. Kulak ağrısı büyük bir oranda kulağın ortasında bulunan östaki borusunun tıkanması nedeniyle meydana gelmektedir. Her yaşta insan için geçerli bir rahatsızlık olan kulak ağrısı çocuklarda daha sık görülmektedir.

## KULAĞA AİT NEDENLER

**Kulak enfeksiyonları:** Bunların başında yüzücü kulağı denen dış kulak yolu iltihabı (eksternal otit) gelmektedir. Havuz, deniz, kaplıca vs gibi yerlerde hijyenik olmayan ortamlar, dış kulak yolu iltihabına zemin hazırlar. Kulak içini fazla kurcalayan ve kaşıyan kişilerde yaygındır. Beraberinde kulak kaşıntısıyla seyreden mantar enfeksiyonu da olabilir.

Bir diğer ağrı nedeni orta kulak iltihabıdır. Özellikle küçük yaşta çocuğu olan aileler için orta kulak iltihabı ( tıbbi adıyla otit ) ne yazık ki çok tanındır. Küçük çocukları en sık doktora getiren enfeksiyon sebeplerinden biri orta kulak iltihabıdır. Ani ağlamalar, şiddetli kulak ağrısıyla aileyi de çocuğu da üzen bir tablodur. Çocuklarda üst solunum yolu enfeksiyonlarından sonra daha sık görülür. Çocuklarda, özellikle 6 ay- 2 yaş arası, başka bir risk faktörü olmasa da anatomik olarak östaki tüpleri (genizden orta kulağa uzanan tüp), erişkindekine göre daha kısa ve yatay olduğu için, burun veya boğazdaki mikroplar kolayca orta kulağa kadar ilerleyebilmektedir. Ayrıca bağışıklık sistemi henüz yeni gelişmekte olduğundan sık sık üst solunum yolu enfeksiyonu geçirirler, bu da orta kulak enfeksiyonuna zemin hazırlar. Küçük çocukların yatarak ve özellikle biberonla beslenmesi de bir nedendir. Ayrıca sigara dumanına maruz kalmak ,yuva, kreş gibi kalabalık ortamlarda bulunmak ,allerjik bünye diğer risk faktörleridir. Tedavide uygun ilaçlar (antibiyoetik, burun damlası,dekonjestan) verilir.

**1)** Orta kulak iltihabı kronikleşmişse kulak zarı delik ve akıntılı demektir. Bu iltihabi akıntı da kulakta ağrıya neden olur. Daha çok erişkinlerde görülür.

**2)** Kulak travmaları bir diğer ağrı nedenidir. Kulağa alınan darbeler arasın da vurma, çarpma gibi nedenler sık görülür. Travmalar künt olabileceği gibi kulak kepçesinde kesi veya kopmalar şeklinde de olabilir. Bunun yanında basınç travması (irtifa değişimleri, su altı), donma, yanma gibi nedenler de ağrıya neden olabilir.

**3)** Kulak kiri: Özellikle banyo sonrası su alıp şişebilir ve ağrıya neden olabilir.

Bu tip ağrılarda kulakta bir anormal durum olmamasına karşın ortak duyu sinirleri nedeniyle başka bir yerdeki problem kulak ağrısı şeklinde ortaya çıkabilir. Aslında kulakta hiçbir sorun yoktur.

**1)** Ağız boğaz kaynaklı nedenler en sık bademcik iltihabı ve farenjit ile kulak ağrısı görülür. Boyun, yutak, yemek borusu ve gırtlak enfeksiyonları da aynı etkiyi yapar. Dil üzerinde ülserler, aftlar kulağa yansıyan ağrı yapabilir.

**2)** Ağız, geniz, boğaz, yutak, yemek borusu ve gırtlak kanserleri

**3)** Çene eklemi hastalıkları çene eklemi ile ilgili problemler, gece uykusu sırasında diş gıcırdatma çiğneme sırasında çenenin tek taraflı kullanımı, bunun dışında diş kaynaklı problemler kulakta yansıyan ağrılara yol açar.

**4)** Boyunda osteoartrit (kemik eklem iltihapları), boyun travması, kas ağrıları kulağa vurabilir.

**5)** Sinüzit ve yüz enfeksiyonları kulağa yansıyan ağrı yapabilir.

Hastalar detaylı bir kbb muayenesi ardından gerekirse olabilecek diş problemleri için diş hekimi , yemek borusu problemleri için gastroenteroloji uzmanı ve boyun eklem ve kasları ile ilgili olarak fizik tedavi uzmanınca da değerlendirilir.



Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı  
Op. Dr. Bekir OKSAY





Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı  
Uzm. Dr. Abidin ÇAMDALI

# Çocuğum Yemek Yemiyor,

*Ne Yapmalıyım?*





## Sevgili Anneler Bu Cümleleri Çok Sık Kullanıyor Musunuz?

“Yemek saatleri yaklaştıkça sıkıntıları başlıyor.” ?

“Diğer çocuklar ne güzel yemek yiyor, bir de benim çocuğuma bak.” ?

“Bütün gün ağzına bir lokma yemek koymadı.” ?

“Başkaları çocuğuma ne güzel yemek yediyor, bana gelince ağzını açmıyor.” ?

“Evde her yemek saati bağırıp, çağırmaktan bıktım.” ?

*Bu cümleleri uzatmak mümkün. Sizin de ailenizde buna benzer sorunlar yaşıyorsanız bize kulak verin.*

Çocukların çok küçük yaşlardan itibaren kontrol sağlayabildiklerini keşsettikleri konulardan biri, yemek yeme diğeri ise tuvalet alışkanlığıdır. Çocuklar, daha bebeklik dönemlerinden başlayarak, yemek yiyerek veya yemeyerek ailelerini denetim altında tutabileceklerini fark ederler. Yemek yeme saatlerinde işleri zorlaştırarak, ailelerin dikkatini kendilerine çekebilirler, kızgın oldukları anne veya babaya eziyet çektirebilirler.



# BESLENME

Çocuğun sağlıklı olması için gerekli olduğundan anne- babalar, özellikle de bu konuda oldukça ısrarcı davranırlar. Çocukları ne kadar çok yerse o kadar sağlıklı olacaklarını düşünerek, onu sürekli yedimeye çalışırlar ve çocuk yemeyi çeşitli nedenlerle reddettiğinde kendilerini kötü, başarısız bir anne olarak görürler. Annesinin bu konudaki zaafını hisseden çocuk yeme davranışını anneye karşı kullanmaya başlar, başkaları kolayca yedirebilirken anne çok sıkıntı çekmeye başlar. Yedime sırasında annenin üzüldüğünü veya sinirlendiğini hissettikçe çocuk davranışını devam ettirir. Olayı çözecek davranışın, olayı başlatan kişiden, anneden gelmesi gerekmektedir.

**Anne- babaların çocuklarına beslenmesi konusunda gösterdikleri duyarlılıklar, sadece kendi kafalarındaki iyi anne-baba imajından kaynaklanmamaktadır.**

Çevredekiler, özellikle de kendi anne- babaları, büyükleri ve diğer büyükler tarafından gelen “ Bu çocuğa yemek yedirmiyor musunuz? Çok soluk görünüyor, Aç kalıyor bu çocuk, Hasta olacak, Bu kadar az yerse bu çocuk büyümmez, Bacakları çırpı gibi” vah vah bu çocuğun ailesi hiç ilgilenmiyor galiba” gibi yorumlar , anne babayı bir yandan kızdırırken bir yandan da üzmemekte, kendilerini suçlu, kötü, başarısız bir anne-baba olarak hissetmelerine yol açmaktadır.

Bu duygu ve düşüncelerle dolan anne-baba zorlu ve kaybetmeleri neredeyse kesin olduğu bilinen ( ancak onların fark edemedikleri) bir mücadeleye başlarlar. “Hadi oğlum, yesene” “Bak bu son lokma, hatırım için ye”, “önüne dön”, “Ağzında tutma” tarzı cümleler yemek masasını süslemeye başlar. Elinde tabakla çocuğun arkasından koşuşturmak, ilgisini çekebilecek hikayeler, masallar anlatmak, vaatlerde bulunmak, ve tüm bu çabalara rağmen çocuk halen yemiyor, ağzında tutuyorsa sinirlenmek, bağırıp çağırmak, çocuğa cezalar vermek, hatta bazen vurmak... çocuğa yararlı olması için harcanan tüm bu çabalar, hüsrarla sonuçlanabilmektedir.

Çocuk yine yememiş olur, anne baba çok sinirlidir, belki de birbirleriyle tartışmaya başlamışlardır, evde huzursuzluk hakimdir. İş inada binmeye başlar, çocuk bazen boyun eğip bir- iki lokma yese de çoğunlukla yediğini ağzında tutar, kusar, tükürür. Bir sonraki yemek saati için bıçaklar bilenmeye başlanmıştır, her iki taraf çeşitli önlemler almaktadır, iki tarafın da yaşamakta olduğu tam bir sinir harbidir.

## Anne- babalar bu konuyla ilgili akıllarına neleri getirmeliler?

- Çocuğun büyüüp gelişmesi için gerekli olan tek şeyin yiyecekler olmadığını hatırlayın. Çocuk sevgiyle, şefkatle, ilgiyle de beslenir.
- Çocuğunuzun sağlıklı gelişmesi için çok yemesi gerekmez, dengeli beslenmesi yeterli olacaktır.
- Çocuğunuzu diğerleriyle karşılaştırmayın, her bünyenin gereksinimi ve büyüme hızı farklıdır.
- Çocuğunuzun gereksinimlerine, sizden beklediklerine istediklerine kulak verin. İlk yıllarda beslenme daha önemli bir gereksinim olsa da, ilerleyen yıllarda çocuklarınızın sizinle daha çok vakit geçirmek, birlikte bir şeyler paylaşmak gibi gereksinimleri daha ön plana çıkacaktır.
- Aç olan çocuk eninde sonunda yemek ister, onun kendinin aç olduğunu fark etmesine izin verin. “Şunu yer misin, bundan da ister misin, belki bunu seversin” gibi sorulardan uzak durun.
- Çocuğunuzu yemeğini masada oturup yemesi için teşvik edin. Yemek masasını sıkıntılı değil de aile üyelerinin günlerini nasıl geçirdiklerini anlattıkları, sohbet ettikleri bu arada da hep beraber yemek yedikleri bir yer olmasına özen gösterin.
- Sadece öğününde yemek teklif edin, yemek aralarında atıştırmalarına izin vermeyin, zaten küçük olan mideleri çabuk doyuran bu abur-cuburlarla dolacak, açlık hissi ortadan kalkacaktır.
- Yemek seçimiyle ilgili olarak, onun için besleyici olduğunu düşündüğünüz yiyeceklerden evde olanlar arasında seçim yapmasını isteyebilirsiniz, seçtiği halde yemediği yiyeceği bir başka öğünde tekrar deneyebilirsiniz. Sofradan yemeden kalkmışsa birkaç saat sonra acıkabilir, öbür öğünü bekletmek ve abur-cubura izin vermemek daha uygun olacaktır.
- Yemeğini yemediği için çocuğunuzu cezalandırmayın veya yediği için ödüllendirmeyin.
- Yemeğini yemesi için ısrarcı olmayın, sözler vermeyin, masal veya hikayelerle dikkatini dağıtıp ağzına yemeği tıkmayın.
- Yemeklerin hepsini birbirine karıştırıp hızla yedirmeye çalışmayın. Bırakın sırasına kendi karar versin. Kendilerine ait bir yemek zevklerinin gelişmesine olanak tanıyın.
- Yemek sofrada yenir, elinizde tabak oda dolaşmayın.
- Hiçbir şey yemiyor bari bunu seviyor yersin diyerek, besleyici değeri olmayan, ancak çabuk doyuran gıdaları çocuğunuza yedirmeyin. ( yemekten sonra yenilen bir iki bisküvi, gofret veya şekeri bunun dışında tutabilirsiniz)
- Yemek işini inada bindirmeyin, bu yolla çocuğunuzun sizin üzerinde egemenlik kurmasına izin vermeyin.
- Yemek saatinde evde değilseniz , çocuğunuzu gördüğünüzde ilk sorunuz “Yemeğini yedin mi?” veya “Ne yedin bu akşam?” olmasın, çocuğunuzun diğer yaptıkları da sizi en az yemesi kadar ilgilendirsin. Ayrıca da can sıkıcı bir konu açarak günü geri kalan kısmında sıkıntı yaşamazsınız ikiniz açısından da kötü olacaktır.
- Çocuğunuzun yemeye ilgili sorununu onun duyabileceği yerlerde başka kişilerle paylaşmayın, çocuğunuz bu olaydan iki şekilde etkilenir. Hem kendinin bile tam anlamıyla farkında olmadan yaptığı ilgi çekebilme işini yemeyerek başardığını algılar, hem de sizi üzmemekten dolayı kendi kötü çocuk olarak hisseder. Zaman zaman da size kızdığında sizi cezalandırmak için yemeği kullanılır hale gelir.

**Unutmayın ki; iyi anne- baba olmak çocuğunuzu iyi gıdalarla beslemekten geçmiyor. Çocuğunuzla aranızda hiçbir şeyin -yiyeceklerin bile- girmesine izin vermeyin, açığı sonradan kapatılamayan tek şey sevgidir, güvendir.**

**Elinde tabakla çocuğun arkasından koşuşturmak, ilgisini çekebilecek hikayeler, masallar anlatmak, vaatlerde bulunmak ve tüm bu çabalara rağmen çocuk halen yemiyor, ağzında tutuyorsa sinirlenmek, bağırıp çağırmak , çocuğa cezalar vermek, hatta bazen vurmak... çocuğa yararlı olması için harcanan tüm bu çabalar, hüsrarla sonuçlanabilmektedir.**





Göz Sağlığı ve Hastalıkları  
Prof. Dr. Seyhan T.



SA  
N  
H  
Yaşa



## Sarı Nokta Hastalığı

# Sarı Nokta Hastalığı Nedir?

## Sarı Nokta Hastalığı (Yaşa Bağlı Makula Dejenerasyonu) Hakkında

Sarı nokta hastalığı, diğer adıyla yaşa bağlı makula dejenerasyonu (YBMD), Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) verilerine göre dünyada görme kaybıyla sonuçlanan görme bozuklukları arasında %8.7'lik prevalansla 3. Sırada yer almaktadır.

Gelişmiş ülkelerde de görme kaybının en büyük nedeni olarak bilinen sarı nokta hastalığı, 50 yaş ve üzeri yetişkinlerde görülen kronik ve ilerleyici bir göz hastalığıdır.

Sarı nokta hastalığında erken teşhis, tedavi ve düzenli kontrol, görmenizin korunması ve iyileştirilmesi açısından çok önemlidir.

**\*Makula:** gözün arkasında retinanın merkezinde yer alan, gözün ayrıntılı ve merkezi görmeden, dolayısıyla okuma, araba kullanma, yüzleri tanıma gibi görevlerinden sorumlu kısımdır.

**YBMD'nin  
yaş ve kuru  
olmak üzere  
2 tipi vardır**

### Kuru Tip YBMD

Hastalığın sık görülen formudur ve bu durum yavaş ancak ilerleyen görme bozukluğuyla sonuçlanır. Fark edilmeksizin ilerleyebilen bu hastalık YBMD'nin yaklaşık %85-90'ını oluşturur.

### Yaş Tip YBMD

Hastalığın daha ciddi bir şeklidir ve hızlı ilerler. Bu hastalık ileri yaşlardaki görme kaybını başlıca sebebidir ve YBMD hastalarının yaklaşık %10-15'inde görülür. Yaş tip YBMD, gözün arka tarafındaki kan damarlarının anormal gelişimiyle meydana gelir. Bu kan damarları kan ve sıvı sızıntısına neden olabilir ve merkezi görmenizde kayıp oluşmasına neden olabilir. Yaş tip YBMD, bir fotoğrafa bakarken ya da otobüsün numarasını okurken olduğu gibi, hem yakın hem de uzağı görebilme yetinizi etkileyebilir.

## Sarı Nokta Hastalığı Görülme Sıklığı ve Risk Faktörleri

Sarı nokta hastalığının sıklığı ilerleyen yaşa paralel olarak artar. Yapılan araştırmalar sarı nokta hastalığının 65-74 yaşlarında %15, 75-84 yaşlarında %25, 85 yaş ve üzerindeki kişilerde ise %30 oranında görüldüğünü ortaya koymuştur.

## Bilinen Risk Faktörleri

**Yaş:** (75 yaşın üzerindeki her üç kişiden birinde sarı nokta hastalığı görülmektedir.)

**Genetik Faktörler:** (Ailesinde sarı nokta hastalığı bulunan kişilerde bu hastalığın gelişme riski daha yüksektir.)

**Sigara Kullanımı:** (Oksidatif mekanizma üzerine olan olumsuz etkileri ve serum antioksidan seviyesini düşürüp kan akımını bozması nedeniyle)

**Vitamin Eksikliği:** (Antioksidan vitaminlerin diyetle yetersiz alımı ya da plazma konsantrasyonlarının düşük olması)

**İrk:** (Beyaz ırkın sarı nokta hastalığına bağlı görme kaybı riski siyah ırka göre daha yüksektir.)

**Güneş ışığına aşırı maruz kalma ve özellikle ultraviyole ışığı (Sarı nokta hastalığından korunmak için erken yaşlardan itibaren %100 ultraviyole korumalı güneş gözlükleri kullanılmalıdır.)**







ÖZEL ŞEHİR KOLEJİ İLKOKULU VE  
ÖZEL ÇOCUK ŞEHİR'İ ANAOKULU

“ 2018 - 2019  
EĞİTİM ÖĞRETİM YILI YENİ DÖNEM KAYITLARI  
**BAŞLADI** ”

Rehberli kampüs gezisi ve tanıtımı için  
bizi arayarak randevu alabilirsiniz.



sehirkoleji.k12.tr 0(222) 905 02 22

ÖZEL ŞEHİR EĞİTİM KURUMLARI  
**BURSLULUK  
SINAVI**

“ EĞİTİMDE  
ŞEHİR AYRICALIĞINI YAŞAYIN  
**10 - 11 ŞUBAT 2018**  
CUMARTESİ - PAZAR ”

4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 . SINIFLAR

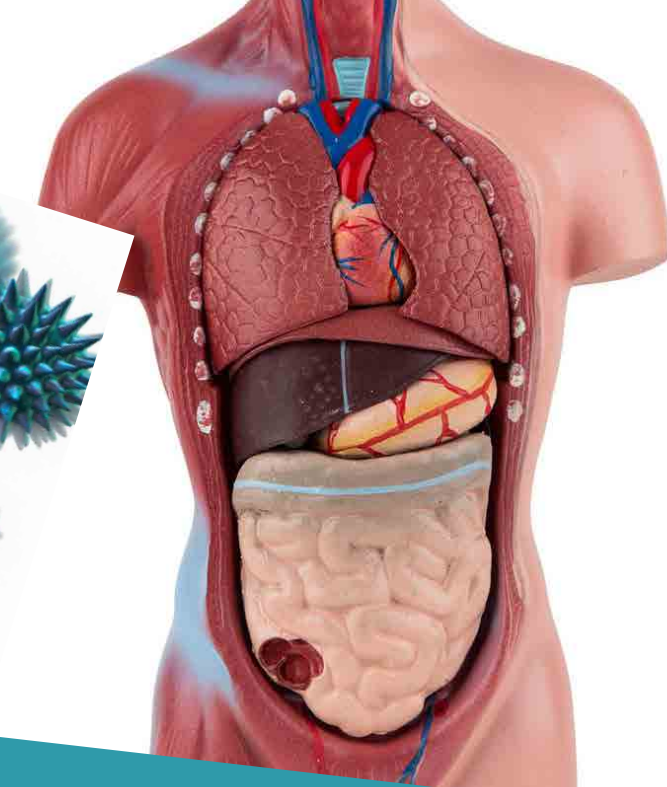
SINAV KAYITLARIMIZ KONTENJANLARLA SINIRLIDIR

“ ESKİŞEHİR'İN  
EN ÇOK TERCİH EDİLEN  
EĞİTİM KURUMU ”

 **ONLINE KAYIT**

Tüm kurumlarımızdan ve [www.sehirkoleji.k12.tr](http://www.sehirkoleji.k12.tr) adresinden  
online sınav kaydı yaptırabilirsiniz.





# Bağışıklık sisteminizin çöktüğünü gösteren önemli işaretler

## Yorgunluk

Sürekli hareket halindeyseniz yorulmanız mümkün. Ancak hareket etmediğiniz halde fazla yorgun hissetmeniz bağışıklığınızın düştüğüne işaret ediyor.

Sabah yorgun kalkmak, istirahatle bitkinliğin dinmemesi ve çabuk yorulmak doktora başvurunuzı gerektiren yakınmalar arasında yer alıyor.

## Uçuk

Dudaklar ile ağız çevresinde oluşan ve içi sıvı dolu yara kabarcıkları şeklinde kendini gösteren uçuk da ihmal etmemeniz gereken önemli bir belirti. Özellikle yılda 4 kereden fazla gelişen uçuklar zayıf bir bağışıklık sisteminin uyarıcısı olabiliyor.

## İshal ve çeşitli enfeksiyonel hastalıklar

Beyaz kan hücreleri yeterli düzeyde olmadığında vücutta bir takım enfeksiyonel hastalıklar meydana gelebiliyor. Beyaz kan hücreleri yeterli düzeyde üretilmediğinde hastalıklara kolay yakalanmanızın dışında hastalıklar zor bir şekilde iyileşebiliyor.

Eğer çabuk hastalanıyorsanız ishal, genital bölge enfeksiyonları, üst solunum yolları enfeksiyonları idrar yolu enfeksiyonları gibi rahatsızlıklarla karşılaşıyorsanız bu durumu basite almayıp uzmana başvurunuz gerektiriyor.

## Aft ve pamukçuk yaraları

Ağız ve dil üzerinde meydana gelen beyaz lezyonlar ve aftlar yılda 4 kez çıkıyorsa bu durum bile kendi başına bağışıklığınızın zayıfladığını gösteriyor olabilir.

Aynı zamanda ağız içinde çıkan pamukçuk da bağışıklık sisteminizin zayıfladığına işaret ediyor olabilir. Pamukçuk denilen kandida cinsi mantar ağız kanalından yemek borusuna, mideden bağırsaklara kadar her yerde oluşabiliyor.

Bağışıklık zayıfladığında vücuda yerleşen bu mantar aynı zamanda bağışıklığı kendisi de baskılayıp hastalığın ilerlemesine yol açabiliyor. Hatta son yıllarda kanser gelişimine katkıda bulunduğu düşünülüyor.

## Güçlü Bağışıklık Sistemi için

- Düzenli ve dengeli beslenin. Et, balık, süt ve süt ürünleri, tahıl, sebze ve meyveleri düzenli olarak tüketin.
- Meyve ve sebzeleri mevsiminde tüketin.
- Az su tüketimi vücudun direncini azalttığı için bol su için.
- Kesinlikle sigara kullanmayın.
- Aşırı alkol kullanımından kaçının.
- Düzenli olarak egzersiz yapın.
- İdeal kilonuzu korumaya dikkat edin.
- Stresten uzak durmaya çalışın.
- Düzenli ve yeterli uyumaya dikkat edin.
- Vücudun kendini iyileştirme mekanizması uykuda ve dinlenme sırasında etkilidir. Melatonin hormonunun salgılanması için geceleri televizyon karşısında değil tamamen karanlıkta uyuyun.
- Uyuduğunuz ortamda elektronik eşya, masa saati lambası vs elektronik cihaz bulundurmayın.
- Gereksiz, bir uzmana danışmadan ilaç kullanmayın.
- Çocuğunuzun aşılarını tamamlayın.

## Hangi vitaminler bağışıklık sistemini destekliyor?

Dengeli beslenmede bağışıklık sisteminin desteklenmesinde kullanılan en önemli maddeler **A , E, C, B vitaminleri, karotenler, demir, çinko ve selenyumdur.**

- **A vitamini:** Antitümör aktivitesi, savaşçı hücreler (akyuvar) güçlendirilmesi, antikor tepkisinin artırılması dahil pek çok bağışıklık sürecini destekler ve uyarır. Eksikliği olan kişiler özellikle viral enfeksiyonlara daha kolay yakalanır. Süt, balık yağı, yumurta önemli kaynaklarıdır.
- **Betakaroten:** Serbest radikallerin tutulmasını sağlar. Yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı, turuncu, koyu sarı renkli sebzeler önemli kaynaklarıdır.
- **C vitamini:** Antiviral ve antibakteriyal etkisinin yanı sıra bağışıklığı artırır ve güçlendirir. Turuncgiller, yeşil biber, maydanoz, kiraz, kavun önemli kaynaklarıdır.
- **E vitamini:** Serbest radikallerin tutulmasına yardımcı olur. Soya, susam, ceviz, badem, fıstık vb. yağlı tohumlar önemli kaynaklarıdır.
- **B6 vitamini:** Yetersizliği bağışıklık sisteminin baskılanmasına neden olur.
- **Folik asit -B12 vitamini:** Eksikliği savaşçı hücre sayısının ve enfeksiyona neden olan organizmalarla savaşma yeteneğinin azalmasına neden olur.



# SATIN ALMA MÜDÜRÜ

## Murat ÖRNEK 'ten

### “Misafir ve personellerimize kaliteli hizmet vermek en önemli amacımızdır”

Satın alma, mal ve malzeme tedarik edinme sürecidir. Maliyet- etkin güvenilir hizmetlerin ve istenen ürünlerin sağlanmasını temin etmektir. Satın alma birimimiz, hastanemizin ihtiyaç duyduğu ürünleri yurt dışında veya yurt içinde temin edilmesi için kalite güvence sistemi çerçevesinde satın alma politikasını belirliyor. Görevimizi insan odaklı, sağlık koşullarına uygun ve kaliteyi ön planda tutarak sürdürmemizdeki en önemli etken 49 doktor ortaklı bir hastanede çalışmaktır.

Özel Ümit Hastanesi, Özel Ümit Vişnelik Hastanesi, Özel Ümit Tıp Merkezimizin ihtiyaçlarını genel bütçe kaynaklarından karşılamaktayız. Departmanımızda, pazar araştırma ve satın alma işlemleri başlangıçtan muayene ve kabul aşamasına kadar 6 personel tarafından yerine getirilmektedir.

Hastanelerimize ihtiyaç doğrultusunda talep ettiğimiz malzemelere, tedarikçi adayları ya da firmalar belirlendikten sonra satın alınacak ürünlerin uygun olup olmadığına karar verilebilmesi için kalite kontrol işlemi yapılması çok önemlidir. Bir sonraki adımda ise satın alma dönemi, şartlar, kalite, teslimat gibi konular müzakere edilir. Bunlara ek olarak en önemli iki konu ise ödeme ve nakliyat (logistics)tır.

### “İnternet gibi büyük bir pazara sahibiz”

İnternet, satın alma yapan firmalar için araştırma ve danışma konularında oldukça popüler bir araç haline gelmiştir.

Satın alma işleminde interneti kullanmak bizim için hem çok faydalı hem de ürün çeşitliliği ve inovasyon açısından çok önemlidir. İnternet gibi büyük bir pazarda sayısız, daha önce görülmemiş fırsat ve imkâna ulaşabilmekteyiz. Satın alma departmanı olarak teknolojiyi yakından takip edip, teknolojinin bize sunduğu olanakları en iyi şekilde kullanmaktayız.

Tüm satın alma veya tedarik etme sürecimiz, zararlara sebebiyet vermemek için, geçerli yasal mevzuata uygun olarak gerçekleşmektedir.

Hizmetlerimizin misafir ve personellerimize maksimum kalitede sunulması hedeflenen malzeme tedariki ve satın alınması il içi ve il dışı şirketlerle birlik içinde yapılmaktadır. Eskişehir’de bulunan işletmecilerimize özel ayrıcalık tanıyarak onlara destek olmak ve yerel işletmecilerimizi korumak da ilkellerimiz arasındadır.

Misafirlerimizi en iyi ve kaliteli bir şekilde ağırlamak, onlara evlerindeki konforu hissettirmek amacı ile otelcilik hizmetleri birimi, kalite birimi, hasta hizmetleri birimi ve kurumumuzun tanıtımını aktaran halkla ilişkiler ve kurumsal pazarlama bölümümüz ile planlı ve eş zamanlı olarak çalışmaktayız.

### Teslim ve depolama

İşletme içinden veya dışından gelen ürünlerin teslim alınması, miktar ve kalite muayenelerinin yapılması, ürünleri depodaki uygun konumlara yerleştirme, stok kayıtlarına işleme ve etiketleme, ayıklama, yeniden gruplama ve paketlenme işlemleri, ürünlerin bozulma, kırılma vb. zararlara uğramasını engelleme, gelen siparişlere göre ürünleri toplama, gruplama ve dağıtımına hazırlama, ürünleri şubelerimize uygun araçlarla gönderme, depo çıkış dokümanlarını hazırlayarak kopyalarını ilgili departmanlara dağıtma, stoklardaki değişimleri ilgili departmanlara bildirme titiz ve sistemli şekilde ilerlemektedir.

### “Şirketlerimizle yüz yüze görüşmek aramızdaki güven bağını arttırmakta”

Güvenirliliğimizin ve kaliteli ürün tedarik etmemizin en önemli sebepleri, görüşmelerimizi yüz yüze yapmak, çalıştığımız şirketleri evimizde ağırlamaktır.

Amacımız Eskişehir ve yakın çevre halkımıza sağlık hizmetini en kaliteli şekilde sunmak, hastanelerimize kaliteli ürünü pazar araştırması yaparak en uygun fiyata tedarik etmek ve görevimizi sürdürürken güvenirliliğimizi korumaktır.



Murat ÖRNEK

Satın Alma Müdürü





# Gebe ve emziren kadınlara altın değerinde öneriler

**Anne adaylarının protein, çinko, B12, demir, Omega3 açısından besin değeri yüksek yiyeceklerini yemesi gerekir.**

“Gebe ve emzikli kadın günlük 2-3 su bardağı süt yoğurt, 60 gram peynir tüketmelidir. Et, balık, tavuk tüketimine özen gösterilmelidir. Et, balık, tavuk tüketilemiyorsa protein ihtiyacını karşılamak için bu besinlerin yerine kuru baklagil tüketimi artırılmalıdır. Et tüketimi varsa bile haftada en az bir kez kuru baklagil yenmelidir. Yüksek kalitede protein içerdiği için her gün 1 tane yumurta tüketilmelidir. Yemeklerde mutlaka iyotlu tuz kullanılmalıdır.

Artan vitamin ve mineral ihtiyacını karşılamak için her gün taze sebze ve meyve tüketilmelidir. Demir emilimini arttırmak için yemeklerle birlikte C vitamininden zengin olan maydanoz, kıvırcık, yeşil biber, domates gibi sebzeler ile portakal, mandalina, kivi, şeftali gibi meyveler ve taze meyve suları, kuru meyveler ve kuru yemişler yoğun enerji yanında demir ve kalsiyum gibi minerallerden de zengin olduğu için tüketilmelidir.

## Emzirirken diyet yapmayın!

Anneler eski vücut ağırlıklarına dönmek için acele etmemelidirler. Bu süre 6 ay ya da daha fazla sürebilir. Bebeklerini emziriyorsa eski formlarına daha kolay dönebilirler. Lohusalarda zayıflama diyeti uygulamak yerine unlu, yağlı ve şekerli besinleri aşırı yememeye dikkat etmek daha doğru olur.

## Bol Bol Sıvı Tüketin

Günlük 8-9 bardak su ve 3-4 bardak sıvı alınması gerekir. Sıvı tüketiminde gazlı ve hazır içeceklerden uzak durulması önemlidir. Katkı maddeleri içeren hazır besinlerden olabildiğince uzak durulmalıdır. Sıvı tüketiminde de hazır meyve suları, gazoz, kolalı içecekler, çay ve kahve yerine taze sıkılmış meyve suları, limonata, ayran tercih edilmeli. Annenin aşırı miktarda kafein tüketiminin fetusun kemik yoğunluğu ve kalsiyum içeriği üzerine zararlı etkileri vardır. Ayrıca aşırı miktarda tüketilen çay, kahve, kolalı içeceklerle demir, çinko gibi önemli minerallerin emilimi de engellenmektedir.

Gebelik döneminde D vitaminin önemi çok büyüktür. D vitamini besinlerden yeterince alınamadığında vücudumuzda D vitamini sentezlenmesi için güneş ışığına ihtiyacımız vardır. Bunu karşılamak için günlük ortalama 30 dakika güneşlenmek gerekir.

## SAGLIKLI BİLGİLER

### Dişlerinizi fırçalarken tek ayağınızın üstünde durun

Sırtınızı koruyan kaslarınızın çalışması için dişlerinizi fırçalarken tek ayak üzerinde durun. Genellikle çoğu insan bu kaslarını çalıştırmayı bilmiyor. Bu yüzden bu egzersiz bu kasların çalışması için çok kolay bir yol. Bir egzersiz topunun üzerinde oturduğunuzda olan etkinin aynısı yaratıyor. Dişlerinizi tek elinizle fırçalayın ve dişinizi fırçaladığınız elinizin ters tarafındaki ayağınızın üzerinde durun. 1 dakika sonra tam tersini yapın.

### Bebek gibi nefes alın

Stres artabilen bir şeydir. Bu yüzden gün içinde pencereyi açıp bir süre o şekilde nefes alın. Stres derin nefes almanızı engeller. Bunu engellemek için, düzenli ve derin nefes alın. Nefesinizi beş-altı saniye boyunca tutun ve sonrasında yavaşça burnunuzdan nefes verin. Bu uygulamayı gün içinde on ile yirmi arası tekrarlayın. İşten çıktığınızda değişik biri olduğunuzu fark edeceksiniz.

### AYAKKABILARINIZI GÜNÜN SONUNDA ALIN

Ayakkabı alışverişinizi günün sonunda yapın. Ayaklarınız uyandığınız andan itibaren vücut sıcaklığınıza ve kan akışına göre şişer. Bu yüzden ayakkabı alışverişini günün sonunda yaparsanız ayağınızın en büyük olduğu zaman denk gelecektir.

### Bütün renklerden yiyecekler tüketin

Genel olarak çeşitli renklerde yiyecekler almalısınız. Her renk başka bir sağlıklı antioksidanı ve besini içerir. Meyvelerin içinde bulunan C vitamini, yeşil sebzelerden hatta ıspanaktan bile daha fazla demir emilimini artırır.

Alışveriş sepetine çeşitli renklerde yiyecekler koyduğunuzdan emin olun. Trafik ışıklarını düşünün: Biraz yeşil, biraz turuncu ve biraz kırmızı.

### Hafta Sonunu Boş Geçirmeyin!

Boş günlerinizi evde yatarak geçirmeyin. Migren genellikle hafta-sonu sabahlarında ortaya çıkar. Uyku düzeninizi değiştirmenizin beyninizdeki hipotalamusta negatif bir etki yaratır. Hipotalamus hormonları düzenler ve bu da baş ağrısına neden olabilir.

Ayrıca bütün günü evde uyuyarak geçirdiğinizde sabah içtiğiniz kahve ya da çayı da içmemiş olursunuz. Her zaman aynı düzende hareket etmeye çalışın. Eğer çok yorgunsanız, günün ilerleyen saatlerinde uzanın.



# LOMBER DİSK HERNİSİ ( BEL FITİĞİ)

Disk iki omurga cismi arasına yerleşmiş, harekete imkan veren ve şok kuvvetleri emen eden bir dokudur.

Ortada yumuşak, jelatin kıvamında çekirdek (nükleus pulposus), etrafında sert halka (anulus fibrosus) ve omurga cismi yüzeyinde kıkırdak plak (kartilaginöz end plate) ile sınırlanmıştır.



Beyin ve Sinir Cerrahi Uzmanı  
**Op. Dr. Murat BALOĞLU**

## LOMBER DİSK HERNİSİ

Disk hernisi (fıtıklanma) diskin çekirdeğinin etraftaki halkadaki yırtıkların içine ya da bu yırtıklar yoluyla dışarı kaçmasıdır.

**Risk faktörleri;** şişmanlık, sigara içimi ve kötü fiziksel koşullar (ağır kaldırma, burkulma gibi).

### Semptom ve muayene bulguları

- Bel ve bacak ağrısı
- Bacaklarda güçsüzlük, uyuşukluk ve refleks azalması
- Belirli mesafede yürüdükten sonra durup dinlenme zorunluluğu
- Sık idrara çıkma, idrar torbasını tam boşaltamama veya idrarını tutamama
- Seksüel bozukluk
- Skolyoz (yana eğilme) ve kifoskolyoz (öne ve yana eğilme)
- Belde düzleşme ve adale spazmı



## Tedavi

Pek çok girişime rağmen, hangi hastaların kendiliğinden düzeleceğini ve hangilerine cerrahi ile daha çok yardımcı olunacağı kesin olarak tespit edilememiştir. Bu nedenle; disk herniyasyonu tanısı konmuşsa, idrar tutamama veya belirgin güç kaybı veya ilerleyici güç kaybı bulunmadığında, bir başlangıç tutucu tedavi denemesi düzenlenebilir.

## Tutucu tedavi

Yatak istirahati; tuvalet, banyo ve yemekte zorlayıcı olmayan aktiviteye izin vererek, bacak ağrısında 1-2 hafta, bel ağrısında 1-2 gün yatak istirahati. İlaç tedavisi; analjezikler, antienflamatuvarlar, myelorelaksanlar ve sedatifler kullanılabilir; bunlar, 2-3 haftadan daha uzun süre kullanılmamalıdır.

**Fizik tedavi:** Egzersiz programları, traksiyon, diatermi, sıcak yada soğuk uygulamaları, ultrasonografi, transkutanöz elektrik uygulamaları gibi farklı yöntemler kullanılmaktadır.

**Bel çekme:** En tartışmalı yöntemdir. Bazı hastalarda rahatlama sağlayabilir. Ancak bazı hastalarda geri dönüşümsüz hasarlara neden olabilir.

**Korse kullanımı:** Fazla yararı yoktur. Uzun kullanımı kas atrofisine neden olabilir.

**Eğitim:** Düzgün oturma, uyuma pozisyonları, kaldırma teknikleri. Kademeli olarak aktif yaşama dönüş.Yoğun olmayan ekzersizlerin tedrici olarak başlatılması.

- Hastalar dik oturmalı, beli boşlukta kalmamalı

- Ortopedik yatakta yatmalı

- Dizlerini bükerek yerden bir şey almalı veya kaldırmalı

- Öne eğilerek uzun süre iş yapmamalı

# CERRAHİ TEDAVİ

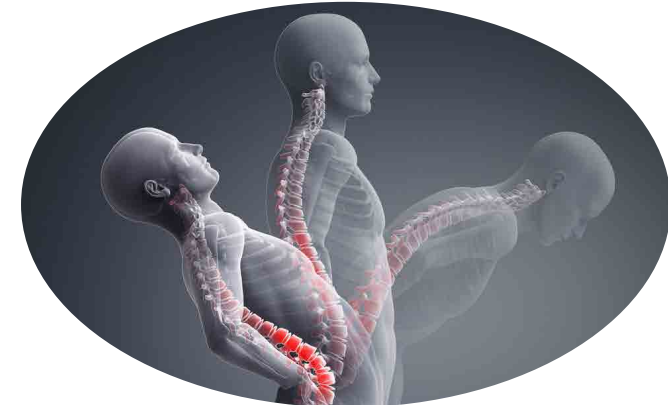
Lomber disk (bel fıtığı) ameliyatı disk fıtıklaşması-na bağlı sinir kökleri üzerinde oluşan basıyı gidemek veya omurlar arasındaki aşırı hareketliliği azaltmak veya yok etmek amacıyla yapılır.

### Cerrahi tedavi endikasyonları

- İdrar ve/veya gaita tutamama: acil cerrahi gereklidir.
- İlerleyici veya akut belirgin kuvvet kaybı: acil cerrahi gereklidir
- Medikal tedavide yetersizlik:
  - 2 hafta yatak istirahati ve uygun tedaviden 4-6 hafta sonra semptomların belirgin olarak devam etmesi veya 3 ay sonra semptomların devam etmesi.
  - Şiddetli siyatik ağrısının 2-3 hafta yatak istirahatina rağmen devam etmesi veya artması.
  - Çok şiddetli siyatik ağrısının 1 hafta yatak istirahati ve yeterli narkotik ilaçlara rağmen ağrısı tolere edilemeyecek şekilde devam eden antalgik postürdeki hastalar.
  - Sık sık tekrarlayan disk hernisi atakları

### Cerrahiye uygun hastalar

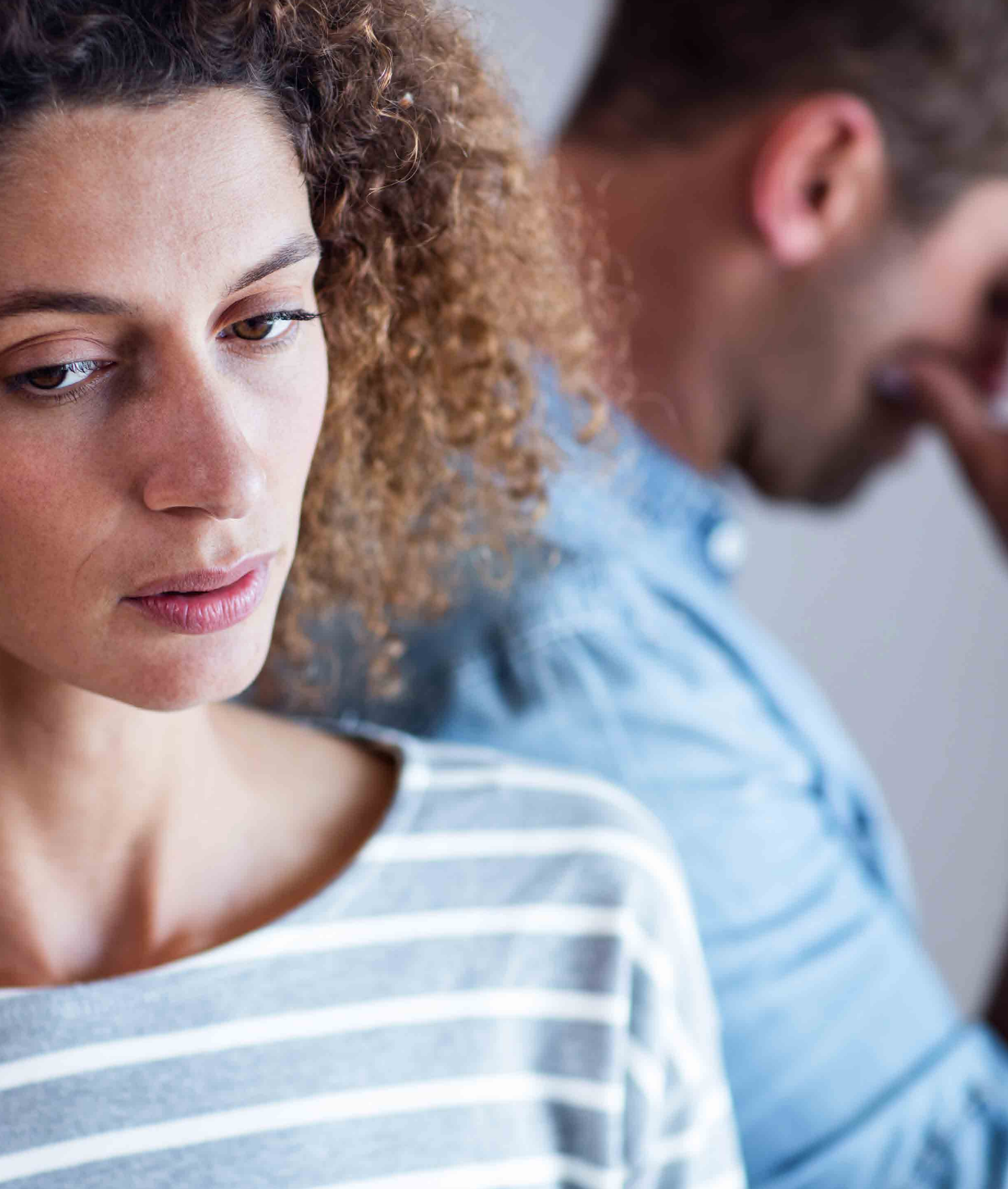
- Tetkiklerde semptomatik sinir köküne bası ve/veya instabilitenin (aşırı hareketlilik) gösterilmesi
- Siyatik ağrısının sinir kökü dağılıma uygunluğu
- Tutulan segmentte duyu, motor ve DTR değişikliğinden bir veya daha fazlasının olması





# Vajinismus Kabusunuz Olmasın!

Vajinismus , anatomik bir engel olmamasına rağmen kadının korku, kaygı ve endişelerinden dolayı cinsel ilişkiye izin verememesi olarak tanımlanmaktadır.



Vajinismus, anatomik bir engel olmamasına rağmen kadının korku, kaygı ve endişelerinden dolayı cinsel ilişkiye izin verememesi olarak tanımlanmaktadır. Çiftler ilk geceden itibaren cinsel birliktelik yaşayamıyorsa, kadın yanlış bilgiler, olumsuz yaşamışlıklar veya toplumsal baskılar nedeni oluşan korkulardan dolayı eşiyle ilişkiye giremiyorsa, bu evliliklerde boşanmaya kadar giden olumsuzluklara neden olabilmektedir.

Kadında cinsel ilişkinin ağırlı ve acılı bir durum olduğu düşüncesi korku, kaygı veya suçluluk gibi duyguları doğurmaktadır. Bu duygular kasılma, donup kalma gibi fiziksel değişimler sonucu bacakları kapatma ilişkiyi reddetme davranışlarıyla sonuçlanmaktadır. Vajinismus olarak adlandırılan bu durum neredeyse on kadından birinde görülmektedir.

Ne yazık ki toplumumuzda kadınların yardım isteme davranışını ortadan kaldıran ayıp, yasak, günah, utanç verici ve durumun mahremiyetine ilişkin düşünceler oldukça yaygındır. Ertelenen süreç gittikçe korkuyu büyütmede, sıkıntı yaratmakta, eşlerin birbirlerinden ve cinsellikten uzaklaşmasına neden

olmaktadır. Öncelikle vajinismusun tedavi edilebilir geçici bir rahatsızlık olduğunun bilinmesinde fayda vardır. Vajinismus kadınları tam bir iyileşme gösterecekleri için şanslılardır. Ayrıca, vajinismus tedavisinde genellikle cerrahi müdahale ve diğer girişimsel müdahaleleri uygulamak gerekmez. Kadının tedavi süreci boyunca herhangi bir ilaç kullanması da istenmemektedir. Yapılması gereken tek şey kadının iyi bir rehber olacak cinsel terapisti bulması, herşeyi açıkça anlatması ve en önemlisi iyileşme arzusu olmasıdır. Kadın bunu yapmayı başardığı takdirde, cinsel terapistinin ona önereceği egzersizlerle kendi kendini tedavi etmesi mümkün olacaktır.

Tedavi süreci hastaya göre değişmekle beraber ortalama 6-10 seans ve bu seansta 4-6 haftalık bir olgunlaşma sürecinde tamamlanması plânlanarak düzenlenir.

Tedavide yalnızca cinsel birlikteliğin sağlanması değil, çiftin sağlıklı, mutlu, keyifli ve doyumlu bir cinsel hayat yaşaması hedeflenmektedir. Sağlıklı ve mutlu bir cinsel yaşamı olan çiftin, evliliklerindeki ve hayatlarındaki diğer sorunları da



Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı  
Op. Dr. Seda Deniz IŞIKLAR

kolaylıkla çözebileceklerinin ve bu durumun uzun soluklu ilişkilerinin devamındaki pozitif etkisinin her zaman göz önünde tutulması gerekmektedir.

**Vajinismus  
tedavisinde genellikle  
cerrahi müdahale  
ve diğer girişimsel  
müdahaleleri  
uygulamak gerekmez.  
Kadının tedavi  
süreci boyunca  
herhangi bir ilaç  
kullanması da  
istenmemektedir.**



# ERKEKLERİN KORKULU RÜYASI PROSTAT BÜYÜMESİ

## Prostat neden büyür ve problem yaratır ?

Erkekler yaşlandıkça prostatları da büyür. Prostat büyümesinin çoğu 50 yaşından sonra olmaktadır. Prostat hücreleri yaşla değişen hormon dengesi neticesinde artış gösterir. Bu da kişilerde prostat büyüklüğü ile direkt ilişkili olmamak kaydıyla idrar yapma şikayetlerine neden olabilir.

Prostat büyümesinin ayakta idrar yapma ile bir ilişkisi yoktur. Oturarak idrar yapma mesanede kalan idrar miktarını etkileyebilir ancak prostat büyümesini etkilemez.

## Prostat Büyümesi

Prostat bezi normalde üreme için erkekte sperm hücrelerinin hareketlenmesini sağlayan sıvıyı üretir, prostat idrar torbası (mesane) çıkışında olmasından dolayı büyüdüğü durumlarda idrar atılımının bozulmasına veya daha ileri durumlarda idrar yapamamaya sebebiyet verir. Prostat bezinin iki türü büyümesi söz konusudur;

1. İyi huylu büyüme (Benign Prostat Hiperplazisi; B P H)
2. Prostat kanseri olarak adlandırılan kötü huylu büyüme.

**İyi huylu (selim) prostat büyümesi:** Benign Prostat Hiperplazisi (BPH) olarak da adlandırılan selim prostat büyümesinde idrar torbası çıkışının tıkanmasından dolayı öncelikle mesane iritasyon bulguları ortaya çıkmaya başlar, bilahare tıkanıklık (obstrüksiyon) bulguları belirginleşir.

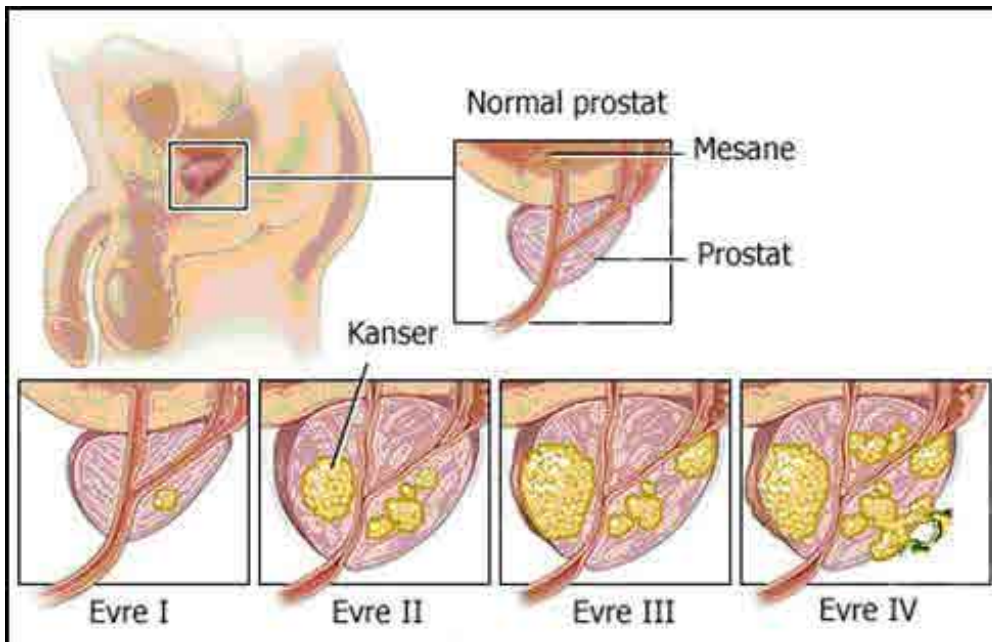
*Prostat büyümesi ve idrar yolunu tıkaması halinde;*

- Sık idrara gitme,
  - İdrar yaptıktan sonra damlama,
  - İdrar tazyikinde azalma,
  - Çatallı idrar yapma,
  - İnce idrar yapma,
  - İdrarı tam boşaltamama,
  - Gece sık idrara çıkma (noktüri),
  - İdrar çıkarmak için ıkınma
- şikayetleri ortaya çıkar*

Günümüzde prostat büyümesini tam anlamıyla durduracak ilaç tedavisi yoktur. Mevcut ilaçlar prostatın gevşemesini sağlayarak, kullanıldığı sürece idrar akımında bir rahatlama sağlarlar. İlaç tedavisinde ilaç sürekli kullanıldığı müddetçe prostatta bir gevşeme ve daha rahat idrar yapabilme söz konusudur. İlaç bırakıldığında yakınmalar geri gelir. Medikal tedavi iki ayrı prensipte uygulanmaktadır:

Birinci seçenekte Alfa adrenoreseptör antagonistleri olan gruptan oluşmaktadır. Bu gruptaki ilaçlar idrar torbasının rahatlama çıkış direncinin azalması prensibi ile semptomatik tedavi dediğimiz şikayetlerin azalması prensibine dayanır.

İkinci grup ilaçlar (5 alfa redüktaz inhibitörleri) ise prostati küçültür, idrar akımını arttırmaya yönelik tedavilerdir; ancak bu grup ilaçların bilinen birçok yan etkisi mevcuttur.



- Lithium triborate (LBO):YAG,
- Thulium (Tm) ve diode laserler(kırmızı ışık)

**Prostatın kötü huylu büyümesi ise prostatın kanserleşmesidir. Ancak prostat kanserinde erken teşhis hayat kurtarıcıdır.**

Prostatın kanserleşmesinde hastanın idrar şikayeti hiç olmayabilir.

## Erken teşhis edilirse kesin tedavi sağlanır.

Erken teşhis için 45 yaş üstü erkeklerde yılda bir kez olmak üzere;

1. Prostatın makattan parmakla muayenesi,
2. Prostat kanser göstergesi olan bir madenin (PSA) kan tahlili ile ölçülmesi gereklidir.

PSA (prostat spesifik antijen) kan tahlilinde, olması gerekenden yüksek bir değer çıkarsa prostat kanseri şüphesi nedeniyle hastaya ileri tetkik yapılmalıdır. PSA tahlili ve parmakla prostat muayenesinde prostat kanseri şüphesi olan hastalarda transrektal (makattan) ultrason kılavuzluğunda biyopsi uygulamak gereklidir.

### Bu yan etkiler:

- Empotans (iktidarsızlık)
- Libido azalması(cinsel isteğin azalması)
- Sperm azalması
- Cinsel konsantrasyonun azalması
- Boşalma bozuklukları
- Meni hacminin azalması, renginin saydamlaşması veya kuru boşalma.
- Jinekomasti
- İlişki sırasında istenmeyen olaylar: İlişki sırasında ani ereksiyon kaybı, ani isteksizlik, ilişkiye konsantre olamama **gibi yan etkileri görülebilmektedir.**

Ayrıca bu ilaçlar kesildiğinde, prostat hacmi kısa sürede eski boyutlarına gelebilmektedir.

Günümüzde yakınmaların şiddetli olduğu ve ilaçla tedaviye yanıt vermeyen prostat büyümesinde en iyi sonuç alınan tedavi açık cerrahi yapmadan *idrar yolundan girilerek prostatın alınması (TUR) yöntemidir.* Prostatın kesin tedavisinde, prostatın büyüklüğüne göre, öncelikle kapalı operasyonlar (Altın standart olan TUR-P ) tercih edilmelidir. Kapalı operasyonlar standart olarak 60 grama kadar olan prostatlarda uygulansa da deneyimli ellerde bu miktar 100 gram ve üzerine çıkabilmekte ve çok iyi sonuçlar alınmaktadır.

Kapalı transüretral olarak uygulanan teknikte kullanılan enerji kaynağına göre

- Monopolar ve bipolar elektrik akımları
  - Radyofrekans
  - Laserler
- kullanılmaktadır.
- Klinik kullanımda olan laserler:
- Neodymium: Yttrium Aluminium Garnet (YAG),
  - Holmium (Ho):YAG,
  - Potassium titanyl phosphate (KTP) = greenlight laser (yeşil ışık)



Üroloji Uzmanı  
Op. Dr. İsmail GÜL

## Prostat Büyümesi nasıl tedavi edilebilir?

Her prostat büyümesi mutlaka tedavi edilmek zorunda değildir. Kişinin şikayetleri, hayat kalitesinin bozulma derecesi, idrarının hızı, içerde idrar kalıp kalmaması, prostatın çevre dokulara yaptığı etkileşim tedavi kararını verdirici temel bilgilerdir.

Eğer hafif belirtiler var ve kişinin hayat kalitesini bozmuyorsa aktif izlem yani belli aralıklarla kişinin kontrol edilmesi yeterlidir. Kişi yardıma ihtiyaç duyuyorsa , prostat büyümesinin yaptığı şikayetleri ortadan kaldıran ilaç tedavileri mevcuttur. Bu dönemi geçmiş ciddi şikayetler var ise , **kişinin hayat kalitesi ciddi oranda etkilenmiş ise ve prostat büyümesi taş, kanama, enfeksiyon, idrarın akamayıp mesanede kalması ve böbreklere zarar vermesi durumunda cerrahi tedavi uygulanır.** Ameliyatın kapalı ve açık yöntemleri vardır.

*Prostat büyümesinde,hafif belirtiler var ve kişinin hayat kalitesini bozmuyorsa aktif izlem yani belli aralıklarla kişinin kontrol edilmesi yeterlidir.*



# ANESTEZİNİZİ NASIL ALIRSINIZ?

Nihayet özlemle beklediğiniz bebeğinize kavuşma vakti çok yaklaştı. Doğum ağrılarınz önce düzensiz, sıklığı seyrek ve şiddeti az iken ilerleyen saatlerde hem sıklığı hem de şiddeti artmaya başladı. Bu ağrılar rahim ağzının açılması ve bebeğinize kavuşmanız için gerekli.



## EPİDURAL

Uygulama yeri bel omurları arasından omur iliğin sonlandığı yerin çok altındadır. Ağrısız doğumda kullanılan kateterler omuriliği örten zarların dışına yerleştirilir. Tekniğine uygun olarak yapıldığında ağrısız doğumun anneye ve bebeğe hiçbir zararı yoktur. Aksine anne ağrı hissetmediği için doğum sırasında yorgun düşmez. Bebek doğarken rahim kasılmalarıyla birlikte nefesini tutup ıkınarak bizzat kendisi de doğuma yardımcı olur. Doğumdan sonra da en kısa zamanda bebeğine bakacak hale gelir.

**Ağrısız doğum yaptırılan annelerin ‘Sakat Kalabileceği’** iddiası bu bölgeye yanlışlıkla konu dışı sınırlara zarar verici bir ilaç verilmedikçe asılsızdır.

Epidural anestezi yapılsa da yapılmasa da doğum sonrası her 3 kadından birinde bel ağrıları olur; bu durumun hamileliğe bağlı vücudun ağırlık merkezinin zamanla öne kaymasıyla bel kaslarının bunu karşılamasının, doğum sonrası aniden değişmesine bağlı olduğu düşünülmektedir. Epidural anestezi doğum eyleminde veya sezaryan operasyonunda ağrı hissini ortadan kaldırmak için kullanılan özel bir bölgesel anestezi yöntemi haline gelmiştir. Genel anesteziden farkı anne adayının işlem esnasında uyanık olması ve etrafında olup bitenleri tümüyle algılamasıdır. Normal doğum için en çok tercih edilen, en etkili, en güvenli ve en sık kullanılan yöntem **Epidural “ağrısız doğum”** tekniğidir.

## AĞRISIZ DOĞUM NASIL YAPILIR?

- Epidural anestezi çok ince bir kateter yardımıyla belden epidural saha adı verilen bölgeye girilmesi ve buraya lokal anestetik maddeler verilmesi şeklinde uygulanır. Anne adayını baskıyı, dokunmayı hisseder, hatta kalkıp yürüyebilir ama ağrıyı hissetmez.
- Anestezi doktoru anne adayı yan yatar veya oturur pozisyondayken muayene neticesinde uygulanacak bölgeyi belirler. Belde iğnenin girileceği bölge antiseptik (“mikrop öldürücü”) maddeyle silinir ve steril örtüyle örtülür. Cilt ve cilt altı çok ince bir iğne ile

uyuşturulur. Bu epidural iğnesinin girilmesi esnasında oluşacak ağrı hissini azaltmayı hedefler. Epidural sahaya ucu künt bir iğne yardımıyla kateter yerleştirilir ve ilaç verilir. Özellikle bu aşamada annenin birkaç dakika kıpırdamadan durması çok önemlidir. Kateter yumuşak bir maddeden yapılmış, incecik bir sondacıktır. Kateterin dışarıda kalan kısmı alerji yapmayan özel flasterle hastanın sırtı boyunca sabitlenerek kayması engellenir. Buradan ihtiyaç duyuldukça önceden programlanmış otomatik pompalarla sürekli belirli doz ilaç verilebilir. Bazı durumlarda anestezi doktoru bu ilaçları belli aralıklarla kendisi vermeyi tercih edebilir.

- Normal doğumda, kateter yerleştirilip ilaç verildikten yaklaşık 15 dakika sonra anne adayı kasılmaları hissetmesine rağmen ağrı duymamaya başlar. Doğum uzadığında veya ilacın etkisi azalıp hasta ağrı duymaya başladığında ise ek dozlar verilebilir. Sırtta yerleştirilen bu katater hastanın istemine bağlı olarak ya doğumdan hemen sonra veya 24 – 48 saat içinde çekilir.

**• Anestezi amaçlı epidural kateter takılması işlemi hastalar açısından son derecede kolay acısız ve rahat bir uygulamadır.**

## AĞRISIZ DOĞUMUN AVANTAJLARI NELERDİR?

- Epidural anestezi ağrısız normal doğum için mükemmel bir yöntemdir.
- Etkin bir biçimde doğum ağrılarının giderilmesini sağlar, uygun dozda ve zamanda uygulandığında doğumu hızlandırır.
- Uygulamadan sonra yürüyebilirsiniz.
- Epidural analjezi sizi sersemletmez, hasta hissettirmez, ayrıca bağırsak hareketlerini durdurmaz, gaz çıkarmasını engellemez.
- Psikolojik rahatlama, kas spazmını çözmesiyle normal doğum şansınızı artırır.
- Doğum sonrası yorgun, bitkin olmadığınız için bebeğinizi çok daha çabuk kucağınıza alırsınız, hemen besleyebilirsiniz.
- Tecrübeli uzmanların yaptığı epidural sonrası baş ağrısı çok nadirdir (% 1 civarı).
- Doğum kesisi (epizyotomi) açılan durumlarda epizyotominin açılması ve tamiri esnasında duyulan ağrıyı gidermede oldukça etkilidir.
- Sezaryan gerektiğinde takılan kataterden verilen ilaç dozu artırılarak genel anestezi verilmeden uyanık bir şekilde sezaryan yapılabilir.
- Normal doğumda altın standart: Epidural Anestezidir.

## AĞRISIZ DOĞUM NE ZAMAN UYGULANIR?

Rahim kasılmaları düzenli hale geldikten sonra rahim ağzı yaklaşık % 60-70 inceliyor, açıklığı 4 cm'e ulaşınca yani sancılar anneyi ciddi olarak rahatsız etmeye başlayınca uygulanır. Epidural anestezinin daha önce uygulanması, kasılmaları etkileyip doğumu geciktirir. Geç kalındığında ise hem anne gereksiz ağrı çekmiş olur hem de ağrılar daha sık geleceğinden anne adayı işlem süresince hareketsiz kalamaz ve epidural uygulanması zorlaşabilir. Bazı anne adayları ağrısız doğum için geç karar verebilir ve şiddetli ağrılarından dolayı epidural kateter takılması sırasında hareketsiz kalamayabilir. Veya doğum eylemi 3-4 saat içinde gerçekleşecekse anestezi uzmanı anneye konuşarak ağrısız doğum için spinal anestezi yöntemini seçebilir. Spinal anestezi yöntemi epidural anestezi yöntemine göre daha kolay ve hızlı gerçekleştirilebilen bir yöntemdir.

## SEZARYEN DOĞUMDA ANESTEZİ SEÇİMİ

Gebelik anestezi için seçilen ilaçlar ve dozlar genel ve bölgesel anestezi teknikleri için hem anne sağlığını hem de bebeğin anne karnında ve doğduktan sonra yaşamsal fonksiyonlarını etkilemeyecektir.

Bölgesel anestezi teknikleri anestezi hekimleri tarafından hala genel anestezinin zorlukları ve olumsuzluklarının fazla olmasından dolayı daha çok tercih edilmektedir. Bölgesel anestezi de en sık rastlanan yan etki hipotansiyondur fakat bu durumu damar içi ve gerekirse tansiyon yükseltici ilaçlar ile normale getirmek zor değildir. Bir diğer olumsuzluk geçici ve çok ciddi olmasa da sipinal anesteziden sonra görülen başarısızlıktır. Artık çok ince 27 ve 29 G spinal iğneler kullanılarak ve deneyimli anestezi uzmanının bir defada bu işlemi yapması ile çok nadir görülen bir yan etki haline gelmiştir. Spinal ve epidural anestezi uygulama bölgesinin omuriliğin sonlandığı yerin çok altında olması omurilik zedelenmesini önemsiz kılar.

Spinal anestezi dura zarını delerek beyin omurilik sıvısının içerisine lokal anestetik maddenin yapılması ile gerçekleşirken epidural anestezi dura zarını delmeden hemen önüne kateter yerleştirilmesi ile gerçekleştirilir. Sipinal anestezi uygulamasının avantajı işlemin ve etkinin hızlı olmasıdır, ameliyat sonrası ağrı tedavisini yaklaşık 4 saat kadar geciktirebilir. Bir de bu iki anestezi tekniğinin kullanıldığı kombine spinal ve epidural anestezi tekniği vardır hasta aynı anda tek bir defada hem spinal anestezi olur ve anestezi hızlı başlar aynı zamanda epidural kateteri de yerleştirilerek ameliyat sonrası ağrı kontrolü için mükemmel bir konfor sağlar. Genelde ameliyat sonrası ağrılar için kateter tercih edilecekse sezaryan anestezi için kombine sipinal anestezi tekniği kullanılır

**Genel anestezinin başlıca dezavantajları; gebeliğin etkileriyle mide yemek borusu açısını bozması ile akciğere mide içeriğinin aspirasyonu hastanın hava yolunun kontrolü ile ilgili güçlükler ilaçların bebeğe depresyonu (ancak bugünkü anestetik teknikler bu etkiyi önemsiz kılmıştır sezaryande genel anestezi de seçilmiş ilaçlar güvenle kullanılabilir) Genel anesteziden sonra ameliyat sonu ağrıları için damar veya kas içi ağrı kesiciler kullanılarak bu ağrılar azaltılır.**

**Normal veya sezaryen doğumlarında anestezi yöntemini seçebilir. Bu konuda sorularınız ve isteklerinizi anestezi doktorunuzla paylaşabilirsiniz.**

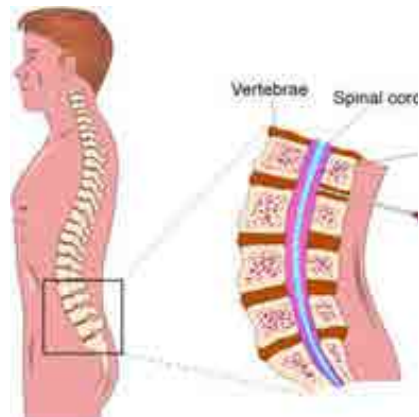
**Anne ve bebeklerimize mutlu sağlıklı bir yaşam dileriz.**

**En sık görülen yan etki tansiyon düşüklüğüdür. Bunu önlemek için işlem öncesi sıvı yüklenir ve yakından tansiyon takibi yapılır. Özellikle hamilelikte çok aşırı kilo almış hastalarda yine beldeki çeşitli sorunlarda teknik olarak epidural anestezi uygulaması zorlaşabilir. İşlem başarısız olabilir ve doğumda ağrı duyulabilir.**



Anestezi ve Reanimasyon Uzmanı  
Uzm. Dr. Haydar BAŞAR

**Nasıl mı ?**  
**EPİDURAL veya**  
**SPİNAL ANESTEZİ ile.**





# SİZDEN GELEN Değerli Mektuplar

**M**erhabalar herkese, 2014 yılında geçirmiş olduğum lenfoma hastalığımda yanımda olan Dr. Vahap ARSLAN ve Gülşah Hanıma çok teşekkür ederim. Her zaman yanımda oldular, tedavim boyunca verdiği moraller beni her zaman dipten çıkarmıştır. Bu sefer olmuyor dedğim o zorlu kemoterapi dönemimde bile beni moral vererek ayakta tuttular. Hocama ve Gülşah Hanım'a inandım ve başardım. Her şey için Teşekkürler.

Hayriye BOZ / Eskişehir

**K**aldığımız odada Hülya GÜRCAN adındaki hemşireden emzirmenin püf ve kolay noktalarını öğrettiği için minnettarız. Kendisine görevinde hassas ve titiz olduğu için teşekkür ederiz.

Celalettin BAŞOL / Bilecik

**O**ğlumuzun sunneti için geldiğimiz hastanenede başarılı bir operasyon geçirdik. Bizlere her daim güleryüz gösterdiklerinden dolayı başta Dr. İsmail GÜL hocama ve hastane personeline çok teşekkür ederiz.

Hasan Hüseyin SANCI / Balıkesir

**H**astanenize boyun ve beynimde olan sıkıntılar nedeniyle iki gün geldim. Bu süre zarfında sabırlı ve ilgili davranışlarından dolayı Dr. Hakan BOZOĞLU hocama ve MR sekreterliğinde görevli Gülsüm Hanım'a çok teşekkür ediyorum.

Kemal BAŞ / Eskişehir

**H**astanenizde yapmış olduğunuz check-up'dan memnuniyetimizi dile getirmek istiyorum. Özel Ümit Hastanesi Eskişehir'deki seçkin hastanelerden bir tanesi. Personellerinizin güler yüzlü, insancıl davranışları mükemmel. Özellikle check-up hizmeti sırasında bizi hiç yalnız bırakmayan, sürekli bizimle ilgilenen Nurten Duran Hanım'a saygı ve sevgilerimizi sunar, çok teşekkür ederiz.

İnsanlara ve sağlığa vermiş olduğunuz değer göz kamaştırıcı. Böyle bir sağlık kuruluşundan hizmet aldığımız için memnunuz. Teşekkürler Özel Ümit Hastaneleri.

Emrah ALTINTAÇ

**H**astanenizde fizik tedavi almaktayım. Beni hastanenize getiren servis şoförünüz Ali İhsan YAVUZ Bey'in, saygısından, yardım severliğinden ve bizlere karşı güzel davranışlarından çok memnun kaldık. Kendilerine ve Özel Ümit Hastaneleri'ne çok teşekkür ederim.

Atiye ÇETİNKAYA / Eskişehir

**Y**ıllardır hastanenizde her türlü sağlık hizmetini ben ve ailem çok iyi bir şekilde almaktayız. Hastaneniz bünyesinde çalışan tüm personelden çok çok memnunuz. Eskişehir'de bulunan tüm hastaneler arasında birincisiniz. Sizinle gurur duyuyoruz. sevgilerimle.

Rahime BALCI / Eskişehir

**B**ebeğimiz dünyaya gelene kadar ve geldikten sonraki süreçte bizi çok iyi karşılayan / ağırlayan, bizi bilgilendiren ve yardımcı olan tüm Ümit Hastanesi çalışanlarına teşekkür ederiz. Başta tabiki enerjik ve sevecen doktorumuz Seda Deniz Hanım'a ve sekreteri Nalan Hanım'a, NST çalışanı Kübra Hanım'a, Ebemiz Cevriye Hanım'a, bebek ve hasta bakıcılarına, hemşirelere, karşılama personellerine ve tüm birim çalışanlarına kucak dolusu sevgiler.

Zeliha-Veli DENİZ / Eskişehir

**K**ontrollerim için 3 ayda bir İstanbul'dan geliyorum. Doktorum Vahap ARSLAN ve Sekreteri Gülşah Hanım'dan çok memnunuz. Hastalarına karşı güler yüzlü davrandıkları için teşekkürlerimi bildiriyorum. Gerilmeden, mutlu bir ruh haliyle hastaneye gelmekten çok memnunuz. Teşekkürler Ümit Hastanesi.

Ayşe ÇİNKAYA / İstanbul

**G**östermiş olduğunuz ilgi için teşekkür ederiz. Hastanenizde kaldığımız süre içinde tüm personelin yakın ilgisi, güler yüzlülüğü ve özverili çalışma şekilleri bizi çok mutlu etti. Teşekkür ederiz. Saygılarımla.

Rıdvan DERİCİ / Eskişehir

**İ**ç hastalıkları Uzmanınız Sayın Dr. Yahya Topal'a benimle özverili bir şekilde ilgilendiği için teşekkürlerimi sunuyorum. Bünyenizde böyle doktorları bulundurduğunuz için şahsım adına Özel Ümit Hastaneleri'ne teşekkür ve saygılarımı iletiyorum.

İsmail ALTAN / Eskişehir

**Ö**zel sigortalıyız, muayene için geldik. Özel sigortalar biriminde Bihter Hanım'ın gösterdiği ilgi ve alakadan, göstermiş olduğu özveriden dolayı çok teşekkür ettiğimizi belirtmek isteriz.

Deniz GÖÇMEN

**4** gün hastanenizde eşime refakatçi olarak kaldım. Doktorlarınız, hemşireleriniz, temizlik, teknik, her türlü birim çalışanınız çok ilgili ve anlayışlıydı. Özellikle yemek servisi personelleri ve yemek servisleri çok iyiydi. Bizim için güler yüzlü olmanız yetti. Ekibinize çok teşekkür ediyor, hizmetlerinizde başarılarınızın devamını diliyorum. Her şey için özellikle güler yüzlülüğünüz için teşekkürler.

Kezban ESKİKENT / Başakşehir-İstanbul

**P**ansuman biriminde görevli Nazif Bey pansuman konusunda hastamıza hem bilgi moral verdi hem de bize titizlikle bundan sonra ne yapacağımızı ayrıntılı bir şekilde anlattı. Kendisine nezaketinden dolayı teşekkürlerimizi sunuyoruz. Ayrıca hastane temizliğinden çok memnun kaldık. Sağolun Özel Ümit Hastaneleri.

Nazan HAVA / İzmir

**B**izler aile olarak hep Ümit Hastanesi'ni tercih ediyoruz. Bir çok riskli operasyon geçiren akrabalarım oldu. Biz ailecek sizden memnunuz. Allah razı olsun, başarılarınızın devamı dileriz. Sağolun varolun.

Feni BİNGÖL / Eskişehir

Hayatınıza Sağlık Katar



# TÜMENCI İLETİŞİM

## KASIM TÜMENCI



►►► **Sıfır 2.el Satış** ◄◄◄  
**GARANTİLİ TEKNİK SERVİS**  
Toptan ve Perakende

ESKİŞEHİR

# İLİMÖT

## ÖZEL ÖĞRETİM KURSU



9. 10. 11. 12. sınıf ve Mezun kayıtlarımız için;

TEL: **221 9 222**

ADRES: İstiklal Mahallesi, Demirciler Sokak No:50 / Eskişehir  
(Esnaf Sarayı D kapısı karşısı)



# alphanconcept



mobilya

Merkez

Kurtuluş Mahallesi Asarcıklı Cad.  
No:112 Odunpazarı - ESKİŞEHİR



0 222 220 25 70



0 222 220 25 80