

# ÜMİT'Ü HABERLER



ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ SAĞLIK BÜLTENİ

TEMmuz - AĞUSTOS - EYLÜL 2016 / SAYI 17



**GENİZETİ VE BADEMÇİK**

**EL ANJİYOSU**

**TÜP MİDE**

**GÜNEŞ YANIĞINA DİKKAT**

**ALLERJİ NEDİR?**

**DOĞAL DOĞUM**

**ŞEHİR EFSANELERİ**

**HAVUZ VE GÖZ ENFEKSİYONU**

**SAĞLIK İÇİN SU İÇİN**

**MENOPOZ**

**UYKU NEDİR**





# ÖZEL MUTLU BİR GELECEK ANAOKULU

Bilingual Preschool



## Mutlu bir geleceğe doğru adım adım...

Hayal dünyasında yaşamak yerine **HAYALLERİNİ GERÇEĞE DÖNÜŞTÜRECEK** bir nesil hedefliyoruz. Yapmanız gereken tek şey cesaretinizi toplayıp şimdiye kadar alışlagelmiş yöntemlerle yapılan okul öncesi eğitimi bir kenara iterek, yepyeni bir başlangıç yapmak.

## Gelin birlikte sorgulayalım..

Anaokulu, kendi işimizi daha rahat yapmamıza engel oldukları için çocuklarımızı gönderdiğimiz bir ortam mıdır, yoksa onların en değerli yıllarını en verimli şekilde değerlendirip geleceğe hazırladığımız bir eğitim yuvası mıdır?

Biz ikincisini seçtik..Ve dünya çocuklarını yetiştirmek için tarlamızı hazırladık.. Haydi hep beraber sürüp, tohumları birlikte ekelim!

## Çocuklarımıza hep soruyoruz: "ileride ne olmak istersin?"

Bize doktor, mühendis, öğretmen vs gibi cevaplar verirken içlerinden bir sesin "**MUTLU OLMAK**" istiyorum dediğini acaba duyabiliyor muyuz?

## Hepimiz aynı şeyin yani mutluluğun anahtarını bulmak için çalışmıyor muyuz?

Pekala sahip olduğumuz güzel meslek dalları, modern evler ve kabarık banka hesapları neden bize bu anahtarı vermiyor?

Biz atılacak sağlam bir temelin hem çocuğa hem de çevresindekilere daha kaliteli ve mutlu bir gelecek kazandıracığına inanıyoruz.

Bu inancımızı gerçekleştirmek için ise size ve sizin desteğinize ihtiyacımız var. Birlikte **MUTLU BİR GELECEĞE** doğru koşmaya başlayalım mı?



Yukarı Söğütönü Mah. 939 Sokak No: 26 Tepebaşı - ESKİŞEHİR

0 222 221 68 54 - 0 506 359 26 66





**Profesyonel  
Stor Perde Temizleme**



**Kuru Sistem  
Koltuk  
Temizleme**



**POTEMA®**  
MADE IN GERMANY TÜRKİYE  
ESKİŞEHİR BÖLGE BAYII

[www.potema.com.tr](http://www.potema.com.tr)



**ÜCRETSİZ SERVİS VE  
MONTAJ HİZMETİMİZ VARDIR**

- 01 POTEMA®  
Made in Germany TÜRKİYE
- 02 Halı  
Yıkama
- 03 Terzi  
Hizmetleri
- 04 Profesyonel  
Stor Perde &  
Zebra Perde
- 05 Ayakkabı ve  
Deri Bakımı
- 06 Kuru Temizleme  
ve Ütü



Merkez  
Batıkent  
T: 315 25 85

Şube  
Vişnelik  
T: 225 88 83



Online Sipariş: [www.drykent.com.tr](http://www.drykent.com.tr)



“Hayat Kurtarıcı  
Bir Tıp Yöntemi”



## HİPERBARİK OKSİJEN TEDAVİSİ

GEÇMEYEN ZOR YARALARDA UYGULANAN PANSUMAN  
YÖNTEMLERİ ÇOK FARKLI BİR TIP SANATIDIR.

Askeri Tıbbiyedeki eğitim öğretim yıllarında, hocalarımız “Hastalık Yoktur, Hasta Vardır” derdi. Bu sözün ne manaya geldiğini, hekimlik mesleğini yıllar içinde icra ederken çok daha iyi anladık. Hekimlik bilindiği gibi hastasına yardımcı olma yeteneğidir. Bu yetenek de hekimin tecrübesinde gizlidir. Tıbbiyedeki dersane koridorunda latince bir deyiş yazardı; “Primum non nocere” Önce Zarar Verme.

En başta şeker hastalarının ayak yaralarında, arteriyel veya venöz dolaşım bozukluğuna bağlı yaralarda, kaza ve ameliyat sonrası yaralarda, kronik kemik enfeksiyonlarında oluşan her türlü farklı yarada, tedavinin en başından sonuna kadar adım adım belli bir titizlikte ve yaranın doğal iyileşme sürecine uygun yaklaşma yöntemleri çok farklıdır. Hem modern yara bakım ürünlerinin hem de yaraya uygun kullanılan antiseptik solüsyon ve toz ile özel hazırlanan merhemlerin kullanımı farklı bir tecrübe gerektirir. Yani doku ile kullanılan pansuman ürününün uyumunu çözmek biraz karışık bir bilimcedir.





Yarada gerektiği zaman yapılması zorunlu cerrahi veya özel pansuman ürünleri ile kötü doku temizleme yöntemlerinin pansumanda ayrı bir önemi vardır. Sonrasında doku yapıcı pansuman şekilleri hastasına ve yarasına göre çok değişmektedir. Erken veya yanlış yapılan bir pansuman şekli, yarayı daha da kötüye götürür ve geri dönüşü olmayan bir yola sokar.

Maalesef hastanelerde yaranın özelliğine bakılmaksızın, her yaraya aynı şekilde yapılan klasik pansuman yöntemleri, yaranın iyileşmesini daha da olumsuz etkileyebilmektedir. Günümüzde bu özelliği olan farklı zor yara hastalarına sadece antibiyotik içeren merhemlerin kullanılması da çok ciddi bir yanlıştır. Basit gibi görünen küçük yaralar da bile her hastanın kendi durumuna özel multidisipliner bir bakış açısı ile yaklaşmak gerekir.

İşte bu özel pansuman yöntemleriyle birlikte zor yaraların iyileşmesinde Hiperbarik Oksijen Tedavisi (HBO) de en büyük desteklerdir. Doku yenilenmesini hızlandıran HBO seansları sırasında hastaların yaraları iyileşirken aynı zamanda hastaların ayağındaki his kaybı da düzelmekte ve yeni damarlanmaların oluşmasıyla kan dolaşımı da rahatlamaktadır.

Alternatifi olmayan Hiperbarik Oksijen Tedavisini, Alternatif Tıp gibi algılamak ise ayrı bir yanlıştır.

Şeker Hastalarının ve Dolaşım Bozukluklarının Geçmeyen Zor yaraları

Kemik Enfeksiyonları

Ani Görme Kaybı

Ani İşitme Kaybı



0 222 700 00 48



0 222 700 00 58



[www.eskisehirhiperbarik.com.tr](http://www.eskisehirhiperbarik.com.tr)



**Özel Eskişehir Hiperbarik Oksijen Tedavi Merkezi**

Adres: Uluönder Mah. İsmet İnönü 2 Cad. No: 109 **ESKİŞEHİR**



## ANLAŞMALI KURUMLARIMIZ

### SİGORTA ŞİRKETLERİ ve BANKALAR

- ✓ ACIBADEM SİGORTA
- ✓ ALLIANZ SİGORTA A.Ş.
- ✓ AK SİGORTA A.Ş.
- ✓ ANADOLU SİGORTA A.Ş.
- ✓ AXA SİGORTA A.Ş.
- ✓ CGM TÜRKİYE (PROMED)
- ✓ ERGO SİGORTA A.Ş.
- ✓ ESBANK T.A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- ✓ ESKİŞEHİR SANAYİ ODASI
- ✓ EUREKO SİGORTA A.Ş.
- ✓ FORTIS BANK A.Ş. EMEKLİ SANDIĞI VAKFI MENSUPLARI
- ✓ GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- ✓ GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- ✓ MAPFRE GENEL SİGORTA A.Ş.
- ✓ RAY SİGORTA A.Ş.
- ✓ ŞEKERBANK TAŞ PERSONELİ SİGORTA SANDIĞI VAKFI
- ✓ T.B.M.M
- ✓ TC ZİRAAT VE HALK BANKASI MENSUPLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- ✓ TÜRKİYE HALK BANKASI A.Ş. EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- ✓ YAPIKREDİ SİGORTA A.Ş.
- ✓ ZİRAAT SİGORTA A.Ş.
- ✓ BENEFİT GLOBAL (Diyetisyen Anlaşması )
- ✓ HALK SİGORTA(BİRLİK)
- ✓ T.C. VAKIFLAR BANKASI

#### CGM (PROMED) 'E BAĞLI SİGORTA LAR

- ✓ SOMPO JAPAN SİGORTA(FİBA)
- ✓ ZÜRİCH SİGORTA
- ✓ HDI SİGORTA
- ✓ DUBAİ STARR SİGORTA
- ✓ GENERALİ SİGORTA
- ✓ ACE EUROPEAN SİGORTA
- ✓ ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA

#### CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR

- ✓ 1- Medline Box Üyeleri Bireysel
- ✓ 2- Medline Box Üyeleri Kurumsal
- ✓ 3- HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
- ✓ 4-HDI-GS Sigorta-Galatasaray Aslan Yürek – Aslan Taraftarım Güvende
- ✓ 5- AvivaSA Emeklilik ve Hayat A.Ş.
- ✓ 6- HS GRUP
- ✓ 7- Çağdaş Koruma Planı
- ✓ 8- ACE Group Sigorta Üyeleri
- ✓ 9- Mapfre Genel Yaşam Sigorta Ferdi Kaza
- ✓ 10- Nar Sağlık Hizmetleri
- ✓ 11- LIFE Card
- ✓ 12- Care& Create ( C&C)
- ✓ 13- Akbank T.A.Ş. Mensupları Tekaüt Sandığı Vakfı

### ANLAŞMALI KOOPARATİFLER

- ✓ HASYA
- ✓ ESTEL
- ✓ DET - KO
- ✓ EDİ - KOOP
- ✓ GES - İŞ
- ✓ GAZİ - KOOP
- ✓ ÜN - KOOP
- ✓ ÖZEL - KOOP
- ✓ YENİKENT İŞLETME KOOP
- ✓ OTÜKO OTOSAN MENSUPLARI TÜKETİM KOOP
- ✓ HİSARLAR ÇALIŞANLARI TÜKETİM KOOP
- ✓ S.S. 150. YIL TÜKETİM KOOP.
- ✓ S.S. PORSELEN SİGORTALILARI TÜKETİM KOOP.

### ANLAŞMALI KURUMLAR

- ✓ Çimsa
- ✓ EBET (Eskişehir Bilecik Eczane Teknisyenleri Derneği)
- ✓ EMKO
- ✓ EMMO (Eskişehir Marangozlar ve Mobilyacılar Odası)
- ✓ EMNİYET MENSUPLARI
- ✓ ESKİŞEHİR TEPEBAŞI BELEDİYESİ
- ✓ ESKİŞEHİR VERGİ DAİRESİ BAŞKANLIĞI
- ✓ HARB-İŞ
- ✓ Kamu-Sen (Türkiye Kamu Çalışanları Sendikaları Konfederasyonu)
- ✓ SABLON WELLNES CLUP
- ✓ Sarar Giyim
- ✓ TİSK (Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu)
- ✓ TSK (Türk Silahlı Kuvvetleri TEMAD -TESUT)





Değerli okurlarımız,

Sıcakların kendini iyiden iyiye hissettirdiği, her mevsimin kendine has güzelliklerini yaşadığımız bu aylarda dergimizin 17. Sayısını yayınlamanın haklı gururuyla herkesi selamlıyorum...

Bereket ayı olan Ramazan ayında, sofraların paylaşıldığı, dargınların barıştığı, tokun açın halinden anladığı, yardımlaşmaya, sevgi, kardeşlik ve dostluğa her zamankinden daha fazla ihtiyacımızın olduğu bu günlerde birbirimize sınıksız bağlanmanın bir kez daha keyfini yaşıyoruz.

**“Biz bitti demeden bitmez”** sloganıyla yer aldığımız Fransa’da düzenlenen Avrupa şampiyonasında beklediğimizi maalesef bulamadık. Gruplardan çıkamadık belki ama ES-ES bando tüm dünya karşısında gururumuz oldu. Geçen sezon tüm desteklerimize rağmen bizi üzen ve bu sene PTT 1Lig’de mücadele edecek olan Eskişehirsporumuza, yeni başkan sayın Halil Ünal ve ekibine başarılar diliyoruz.

Karneler alındı, karne hediyeleri kimini mutlu etti kimini tatmin etmedi. Bayram tatilinin birleştirilmesiyle turizmcilerin yüzü gülerken çalışanların tatil planlarını nasıl yapacağı merak konusu oldu.

Keyifle okuyacağınızı düşündüğümüz bu sayımızda özellikle merak edilen ve sık sık sorulan konulara değindik. Hepimizi yakından ilgilendiren yaz aylarında alerjiler, güneş yanıkları, havuz ve göz enfeksiyonları konulu makalelerimizde sorularınızın cevaplarını bulacağınızı ümit ediyorum.

Günden güne büyüyen Ümit Sağlık Grubu bünyesine yeni hekimler katmaya da devam ediyor. Sizlerden gelen her türlü öneriyi titizlikle değerlendirip gücümüze güç katıyoruz. Daha iyi, kaliteli ve ulaşılabilir hizmet adına tüm çalışanlarımızla birlikte özverili bir biçimde çalışmaktan son derece mutlu ve gururluyuz.

Ümitli yarınlar, sağlıklı bir gelecekte menisiyle Ramazan ve Kurban bayramlarınızı en içten dileklerle kutlar, nice bayramlara ermenizi dilerim.

**Saygılarımla**  
**Dr.Oktay TANRIVERDİ**

# İÇİNDEKİLER



26

Obezite  
34



38

18

**Bizden haberler**

26

**Genizeti ve Bademcik**

Op.Dr. Fatih GÖREN  
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI

28

**Allerji Nedir?**

Uzm.Dr.Zeynep Sönmez ÇELİK  
GÖĞÜS HASTALIKLARI ve TÜBERKÜLOZ

30

**Havuz ve Göz Enfeksiyonu**

Op.Dr. Nezih ÜN  
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

32

**El Bileğinden Anjiyo**

Uzm.Dr. Murat TARAĞAŞ  
KARDİYOLOJİ

34

**Tüp Mide Ameliyatı**

Op.Dr. Müslüm TARKAN  
GENEL CERRAHI

38

**Doğal Doğum**

Op.Dr. Seda Deniz IŞIKLAR  
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM

42

**Röportaj**

ÜROLOJİ UZMANI  
Op.Dr. Yurdaer KAYNAK

44

**Sağlık İçin Su İçin**

46

**Güneş Yanıklarına Dikkat**

Uzm.Dr. Selim Murat ÜRER  
BAŞHEKİM/DERMATOLOJİ

48

**Şehir Efsaneleri**

52

**Menopoz**

Op.Dr. Emine Elmas ETİZ  
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM

54

**Hamile Pilatesi**

Gülçin Kaya UĞUR  
SPOR EĞİTMENİ

58

**Uyku Nedir**

Uzm.Dr. Ömer TOSUN  
NÖROLOJİ

60

**Çocuk İstismarına Bakış**

Uzm.Psikolog  
Aslı SARIKARDAŞOĞLU  
PSİKOLOG





32

 **ÖZEL  
ÜMİT  
HASTANELERİ**



0222

**335 0 335**



[www.umithastanesi.com.tr](http://www.umithastanesi.com.tr)



[facebook.com/umithastanesi](https://facebook.com/umithastanesi)

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

İmtiyaz Sahibi  
Dr. Oktay TANRIVERDİ

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

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

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

YAYIN TÜRÜ  
3 Aylık, Bölgesel Süreli Yayın

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

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

[bilgi@umithastanesi.com.tr](mailto:bilgi@umithastanesi.com.tr)  
[www.umithastanesi.com.tr](http://www.umithastanesi.com.tr)



ÖZEL  
**ÜMIT  
HASTANESİ**<sup>®</sup>  
“ Hayatınıza **Sağlık** Katar ”

**HEKİMLERİMİZ**



*Dr. Burçin ÇOBANLAR*  
ACİL SERVİS



*Dr. Bülent ÖZKAN*  
ACİL SERVİS



*Dr. Onur ABACI*  
ACİL SERVİS



*Dr. Sertaç KONURALP*  
ACİL SERVİS



*Dr. Mehmet Şakir YUMUŞAK*  
ACİL SERVİS



*Dr. Ünal TETİK*  
ACİL SERVİS



*Uzm. Dr. Gülseren AKÇAY*  
ANESTEZİ ve REANİMASYON



*Uzm. Dr. Hüseyin Tanju KARA*  
ANESTEZİ ve REANİMASYON



*Uzm. Dr. Kubilay ÇAĞLAR*  
ANESTEZİ ve REANİMASYON



*Op. Dr. Hakan BOZOĞLU*  
BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ



*Uzm. Dr. Serkan DEĞİRMENÇİ*  
BİYOKİMYA





Uzm. Dr. Coşkun MİNNET  
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Ferruh BAŞ  
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



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



Uzm. Dr. Nihal KARAÇAYIR  
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Şadi İDEM  
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Selim Murat ÜZER  
BAŞHEKİM/DERMATOLOJİ



Uzm. Dr. Mehmet ULUĞ  
ENFEKSİYON ve KLİNİK MİKROBİYOLOJİ



Uzm. Dr. Selda DEMİRKOL  
FİZİK TEDAVİ ve REHABİLİTASYON



Uzm. Dr. Hasan YAVUZ  
GASTROENTEROLOJİ



Op. Dr. Alper HACIOĞLU  
GENEL CERRAHİ



Op. Dr. Müslüm TARKAN  
GENEL CERRAHİ



Prof. Dr. Seyhan TOPBAŞ  
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Op. Dr. Nezih ÜN  
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Op.Dr. Erdal KABADERE  
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Op.Dr. Hasan ŞEN  
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Şennur ÖZEN  
GÖĞÜS HASTALIKLARI ve TÜBERKÜLOZ



Uzm.Dr. Ali ZÜBERİ  
İÇ HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Ayfer DADAR  
İÇ HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Yahya TOPAL  
İÇ HASTALIKLARI



Op.Dr. Abdurrahman AKÇAY  
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Gülbın EROL  
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Perihan SÖZER  
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Seda Deniz İŞIKLAR  
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Tanser ŞENSES  
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Uzm.Dr. Vahap ASLAN  
HEMATOLOJİ



Doç.Dr. Selami DOĞAN  
KALP ve DAMAR CERRAHİ



Op.Dr. Metehan KILIÇ  
KALP ve DAMAR CERRAHİ





Uzm.Dr. Özcan YÜCEL  
KARDİYOLOJİ



Uzm.Dr. Murat TARAKTAŞ  
KARDİYOLOJİ



Uzm.Dr. Serdar AKYÜZ  
KARDİYOLOJİ



Op.Dr. Bekir OKSAY  
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI



Op.Dr. Fatih GÖREN  
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI



Doç.Dr. Zeki ÜSTÜNER  
MEDİKAL ONKOLOJİ



Uzm.Dr. Nuray CAN ULUĞ  
NÖROLOJİ



Uzm.Dr. Hasan AKDEMİR  
NÖROLOJİ



Op.Dr. Bülent ÖZYURT  
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Op.Dr. Ömer GÜNEY  
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Op.Dr. Mehmet YILMAZ  
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Uzm.Dr. Ahmet UYSAL  
RADYOLOJİ



Uzm.Dr. Özlem ÖZBAYBURLU  
RADYOLOJİ



Uzm.Dr. Serdar Nuri HASKÖK  
RADYOLOJİ



Uzm.Dr. T.Barış KOÇAK  
RADYOLOJİ



Op.Dr. İsmail GÜL  
ÜROLOJİ



# ÖZEL ÜMİT VİŞNELİK HASTANESİ®

“ Hayatınıza **Sağlık** Katar ”

## HEKİMLERİMİZ



Dr. Burçin ÇOBANLAR  
ACİL SERVİS



Dr. Hamdi TURHAN  
ACİL SERVİS



Dr. Sertaç KONURALP  
ACİL SERVİS



Dr. Özge BALÇIN  
ACİL SERVİS



Uzm. Dr. Erol KIYAK  
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Dyt. Ayda ERKEN  
BESLENME ve DİYET



Uzm. Dr. Oktay TUNCER  
BİYOKİMYA



Uzm. Dr. Naim AY  
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Ülkü KORKMAZ  
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Oya AYAZ  
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN  
DERMATOLOJİ



Uzm. Dr. Baybora KIRCALI  
GASTROENTEROLOJİ





Op.Dr. İbrahim DOLU  
GENEL CERRAHİ



Op.Dr. Ömer Sinan TANDOĞDU  
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Zeynep Sönmez ÇELİK  
GÖĞÜS HASTALIKLARI ve TÜBERKÜLOZ



Dr. Hasan Basri BAŞAY  
HEMODİYALİZ



Dr. Hülya OZARKAN  
HEMODİYALİZ



Uzm.Dr. İbrahim ZUBAROĞLU  
İÇ HASTALIKLARI



Op.Dr. Talat Remzi DEMİRKOL  
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Emine Elmas ETİZ  
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Mesut TAŞKELİ  
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Sabahattin AKYIL  
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Uzm.Dr. Celal KIRDAR  
KARDİYOLOJİ



Op.Dr. Melike Koşarsoy ÇAKIROĞLU  
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Ömer TOSUN  
NÖROLOJİ



Uzm.Dr. Tülay SARAÇOĞLU  
RADYOLOJİ



Op.Dr. Yurdaer KAYNAK  
ÜROLOJİ



Op.Dr. Mehmet SEZGİN  
PLASTİK, REKONSTRÜKTİF VE ESTETİK CERRAHİ



ÖZEL  
**ÜMİT  
TIP MERKEZİ**

“ Hayatınıza **Sağlık** Katar ”

## HEKİMLERİMİZ



Dr. Ayşe Çubukçu  
ACİL SERVİS



Uzm. Dr. Abidin ÇAMDALLI  
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN  
DERMATOLOJİ



Dt. Hamit BULUT  
AĞIZ DIŞ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Op. Dr. Nur ÖZKAL  
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Atilla SOYELÇİN  
İÇ HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Mehtap YILDIRIM  
İÇ HASTALIKLARI



Prof. Dr. Bilgin TİMURALP  
KARDİYOLOJİ



Doç. Dr. BEKİR ALTAY  
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Yalçın ÜNAL  
NÖROLOJİ





Uzm. Dr. Yalkın BEKTÖRE  
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Uzm. Psikolog  
Aslı SARIKARDAŞOĞLU  
PSİKOLOG



Uzm. Dr. Ali CERAN  
RUH SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Tüm görüşmelerinizi  
bildirebilirsiniz.

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

Web Sitesi : [www.umithastanesi.com.tr](http://www.umithastanesi.com.tr)  
Mail : [bilgi@umithastanesi.com.tr](mailto:bilgi@umithastanesi.com.tr)  
Facebook : [facebook.com/umithastanesi](https://facebook.com/umithastanesi)  
Posta : Batıkent Mah. Gereklı Sk. No : 13 Tepebaşı/ ESKİŞEHİR  
Fax : 0 222 335 0 170





## “ TERÖRÜN ÇIRKIN YÜZÜNÜ GÖSTEREN GÖRÜNTÜLERDEN ÇOCUKLARINIZI KORUYUN “

Özel Ümit Tıp Merkezi'nden Uzman Psikolog Aslı Sarıkardaşoğlu, terör olaylarındaki kanlı görüntülerin sosyal medya üzerinde yayınlanmasının çocuklarda olumsuz etki oluşturduğunu söyledi.



Son zamanlarda artan terör olayları sonrasında sosyal medya üzerinde de bir çok fotoğraf paylaşılıyor. Parçalanmış cesetlerin fotoğraflarını gören çocuklar ise bu durumdan olumsuz yönde etkileniyor. Özellikle sosyal medya üzerinden hızla yayılan bu fotoğraflar anne ve babalarında kaygılarını artırıyor. Konuyla ilgili konuşan Uzman Psikolog Aslı Sarıkardaşoğlu, yayın ahlaki ve insani vicdanımızla vatandaşların çocukların etkileneceği fotoğrafları paylaşmamları gerektiğini ifade etti

## KADINLAR 30 YAŞINDAN SONRA KONTROLLERİ AKSATMAMALI

Eskişehir Özel Ümit Hastanesi, Sağlık Söyleşileri programı kapsamında Bozüyük ilçesi kadınlarını, Rahim Ağzı ve Meme Kanseri konusunda bilgilendirdi.

Bozüyük Belediyesi Metristepe Kültür Merkezi'ndeki eğitime Özel Ümit Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Perihan Sözer konuşmacı olarak katıldı. Kanser Haftası dolayısı ile düzenlenen eğitimde; rahim ağzı ve meme kanserleri konusunda açıklamalarda bulunan Op. Dr. Sözer, eğitim sonrasında kadınların sorularını yanıtladı.



Kadınlarda en fazla görülen kanser türünün meme kanseri olduğunu dile getiren Sözer, “Meme kanserinin bu kadar çok görülmesinin arkasında çevresel ve genetik faktörler yatıyor. Özellikle de ailede meme kanseri var ise, sigara kullanımı, kilo, şeker hastalığı hareketsizlik, sağlıksız beslenme gibi faktörler tetikliyor. Emziren kadınlarda meme kanseri görülme oranı çok düşükken, adete erken başlayan ve geç menopoz olan kadınlarda ise meme kanserine yakalanma riski daha yüksek” ifadelerini kullandı.





## VARİSİ KORKULU RÜYANIZ OLMAKTAN ÇIKARIYORUZ

**V**enöz yetmezlik şikayetleri ile Özel Ümit Hastanesi'ne başvuran Hakan Kocakurt isimli hasta, Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Metehan Kılıç'ın lazer ablasyon yöntemi sayesinde sağlığına kavuştu.

Ankara'da basketbol antrenörlüğü yapan Hakan Kocakurt isimli hasta, yaşadığı varis şikayetlerinden kurtulmak için Eskişehir Özel Ümit Hastanesi'ni tercih etti. Varis rahatsızlıkları konusunda geçmiş dönemlerde bir çok başarı operasyona imza atan Özel Ümit Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Metehan Kılıç'a başvuran Kocakurt, geçirdiği operasyonda kendisine uygulanan lazer ablasyon yöntemi ile sağlığına kavuştu. Ameliyat ve venöz yetmezlik (varis) sorunlarına ilişkin bilgi veren Dr. Kılıç, hastanın varis sorununun ayak bileğinden diz altına giden yüzeysel toplardamarda yaşandığını ve lazeri bu alana uyguladıklarını ifade etti.



## ÖZEL ÜMİT' TEN ANNELER GÜNÜNE ÖZEL EĞİTİM

**Ö**zel Ümit Hastanesi tarafından Hava İkmal Bakım Merkezi'nde çalışan kadınlara Anneler Günü'ne özel bir eğitim programı düzenlendi. Özel Ümit Hastanesi Uzman Psikoloğu Aslı Sarıkardaşoğlu ve Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Emine Elmas Etiz tarafından verilen eğitimlerde, çocuk istismarı ve kanser konuları ele alındı.

Uzman Psikolog Aslı Sarıkardaşoğlu, çocuk istismarı ve çocuklarda iç çamaşırı kuralı ile ilgili önemli bilgiler paylaştı. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Emine Elmas Etiz ise serviks ve meme kanseri hakkında kadınlara bilgi verdi



## HEMŞİRELER BU GECEDE YILIN YORGUNLUĞUNU ATTI

12-18 Mayıs tarihleri arasında kutlanan Hemşireler Haftası dolayısıyla Özel Ümit Hastanesi hemşireleri için Salon Lidya Park'ta eğlence düzenlendi.



Başhemşire Nermin Yılmaz : 'Özel Ümit Hastanesi hemşireleri, kaliteli sağlık hizmetlerini daha üst seviyelere taşıyor. Bu anlamda; hastanemize ve insanların hayatlarına katkılarınızdan dolayı hepimize ayrı ayrı teşekkür ediyorum.' diyerek tüm hemşirelerin Hemşireler Günü' nü kutladı. Canlı müzik eşliğinde başlayan gece pasta kesimi ile son buldu.



## PİLATES, HAMİLELĞİ VE DOĞUMU KOLAYLAŞTIRIYOR

Özel Ümit Hastanesi Pilates Eğitmeni Gülçin Kaya Uğur, hamilelik pilatesi hakkında anne adaylarına bilgi verdi.



Pilates Eğitmeni Gülçin Kaya Uğur, hamilelik döneminde yapılan pilatesin hem hamilelik sürecini hem de doğumu kolaylaştırdığını söyledi. Uğur, pilatesin kas ve iskelet sisteminin eşit oranda güçlendirmek, esnekliği arttırmak, denge, nefes ve hareket sistemlerinin bütünlüğünü sağlamak amacıyla yapıldığını söyledi. Pilatesin anne adayına faydalarından söz eden Uğur, şunları söyledi: "Pilates, anne adayının hem fiziksel hem psikolojik olarak kendisini daha iyi hissetmesini sağlar."

Gebelikten kaynaklanan bel ve sırt ağrılarını azaltır. Şişlik ve ödemleri, uyku problemlerini azaltır, duruşunuzu düzeltir. İçerdiği nefes egzersizi sayesinde gevşeyen karın kaslarının daha çabuk güçlenip toparlanmasını sağlar. Normal doğumu kolaylaştırır, doğum süresini kısaltır, sancıyı azaltır. Doğumda oluşan yırtıkları azaltır ve enerjinizi arttırarak hamileliğinizi daha mutlu geçirmenizi sağlar."





## MEDİKAL MASAJ ANNEYİ VE BEBEĞİ RAHATLATIYOR

Özel Ümit Hastanesi Medikal Masöz Özlem Ok, hamileler ve bebeklere özel medikal masajın faydaları hakkında bilgi verdi



Özlem Ok, medikal masajın gebelikte anne adayını rahatlattığını söyleyerek bebeğe yapılan masajın ise birçok olumlu etkisi olduğunu belirtti. Medikal Masöz Özlem Ok, hamileler için gerçekleştirilen medikal masajı şöyle anlattı: “Ayaklar, aynı zamanda bedenün tüm bölgelerine, organlarına ve sistemlerine karşılık gelen refleks noktalarına sahip bir organdır. Artık tamamlayıcı tıp el ve ayaklardaki refleks noktalarına uygulanan, bedendeki serbest enerji akışını sağlamak amacıyla kullanılan etkili ve zararsız bir baskı tekniğidir. Refleks noktalarına basınç uygulanmasıyla vücuttaki sinirler ve kan dolaşımı uyarılıyor, böylece iyileşme ve fiziksel fonksiyonlarda denge sağlanıyor. El ve ayak bölgelerine yapılan masaj kişinin kendini fiziksel ve ruhsal açıdan iyi hissetmesini sağlıyor.”

## ANNE SÜTÜ NASIL SAĞILIR, NASIL SAKLANIR?

Özel Ümit Hastanesi Yeni Doğan Yoğun Bakım Sorumlusu Hacer Avşaroğlu, anne sütünün sağılması ve depolanması konusunda anne adaylarına önemli bilgiler verdi.

Hacer Avşaroğlu, erken doğan, herhangi bir nedenden dolayı ememeyen bebeklerde annelerin sütünü sağması ve depolamasının önerildiğini söyleyerek; süt sağmak için güvenli yöntemlerin neler olduğu hakkında bilgi verdi. Avşaroğlu, “Piyasada satışa sunulan; manuel sağmayı sağlayan elektriksiz aparatlar ve elektrikli süt sağma aparatları bulunmaktadır. Bazı durumlarda anne eliyle de sütünü sağabilir” dedi





## ÖZEL ÜMİT' TEN BİR BAŞARI DAHA

**64** yaşında ve 140 kilogram ağırlığındaki diyaliz hastası, Özel Ümit Hastanesi'nde açık kalp ameliyatı ile olduğu baypas sonrası sağlığına kavuştu.



Nuri Taşdelen isimli 64 yaşındaki diyaliz hastası, 1 yıl önce kısmi felç geçirdi. Bilecik Söğüt'te yaşayan ve kısa bir süre önce yaşadığı sağlık sorunu nedeniyle Özel Ümit Hastanesi aciline başvuran Taşdelen, Kardiyoloji Uzmanı Dr. Murat Taraktaş'ın yaptığı anjio sonrasında ortaya çıkan damar tıkanıklığı sebebiyle kalp damar cerrahi Uzm. Doç Doktor Selami Doğan ve Op. Dr. Metehan Kılıç tarafından ameliyata alındı. 140 kilo olan Taşdelen'in, geçirdiği açık kalp ameliyatı ile baypas olarak 3 tıklı damarı değiştirildi.

Ameliyat sonrasında sağlığına kavuşan Taşdelen, şunları dile getirdi: “ 4 yıldır diyaliz hastasıyım ameliyat öncesi yürüyemiyordum kollarımın üzerine basarak yürüyordum sürekli halsizlik yaşıyor ve yüksek tansiyon hastasıyım. Gittiğim her doktor fazla kilolarım ve diyaliz hastası olmam nedeni ile ameliyata sıcak bakmıyorlardı. Özel Ümit Hastanesi'ne başvurduğumda aynı şeyleri söyleyecekler diye çok korkmuştum doktorlarımın sayesinde çok şükür sağlığıma kavuştum. Özel ümit hastanesinde çok iyi bir ekip çalışması var. Hizmetlilerinden yöneticilerine kadar hepsinin ilgi alakası çok iyi ben daha önceden yaşadığım kısmi felç sıkıntılarından da kurtuldum.”

Hasta ile bilgi veren doktor Doğan ise, “ Hastamızın ameliyatı gayet başarılı geçti. Hastamız ameliyat sonrası yürümeye başladığı için fazla kilolarından kurtulmaya başladı” dedi.

## SAĞLIĞI İLE BİRLİKTE YAŞAM SEVİNCİNE DE KAVUŞTU

Eskişehir Özel Ümit Hastanesi'nde geçirdiği başarılı bypass ve damar genişletme ameliyatlarının ardından yeniden sağlığına kavuşan 88 yaşındaki İrfan Canarslan, “Sanki 40 yaşında gibiyim, artık gönül rahatlığı ile tatile çıkabilirim” dedi.



Nefes darlığı şikayetiyle Özel Ümit Hastanesi'ne başvuran İrfan Canarslan'ın, Kardiyoloji Uzmanı Dr. Murat Taraktaş tarafından tetkikleri gerçekleştirildi. Yapılan kontroller sonucu ameliyata alınan Canarslan Kalp Damar Cerrahisi Doç. Dr. Selami Doğan tarafından bypass operasyonu yapıldı. Sonrasında ise şah damarında daralma sorunu yaşayan Canarslan, yeniden ameliyata alınarak, başarılı bir operasyon sayesinde daralan şah damarı açıldı.

Sağlığına kavuşan Canarslan kendisini çok daha genç, dinamik ve enerjik hissettiğini belirterek, “Sanki 88 değil de 40 yaşında gibiyim. Artık gönül rahatlığı ile tatile çıkabilir, hatta çok sevdiğim bisikletimle de gezebilirim” diyerek duygularını dile getirdi. Dr. Selami Doğan da 88 yaşında ciddi bir sorunla kendilerine başvuran hastayı hem sağlığına hem de yaşam sevincine kavuşturdukları için mutlu olduklarının altını çizerek, “Bu yaştaki hastalarda erken müdahale çok önemli. Ekibimizle elde ettiğimiz tecrübe ve hastanemizin teknolojik donanımları sayesinde başarılarımızı sürdürüyoruz” dedi.





### ZALİM OLMAYIN, EMPATİ KURUN VE DIŞLAMAYIN

Özel Ümit Tıp Merkezi'nden Uzman Psikolog Aslı Sarıkardaşoğlu tarafından, Eskişehir Gelişim Koleji 5'inci sınıf öğrencilerine fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişim dönemlerini anlatan seminer verildi.

Seminerde; Psikolog Sarıkardaşoğlu, 10-11 yaş aralığındaki çocukların yaşadığı değişimlere, sorunlarına, aile ve bireysel ilişkilerine değindi. Gelişimin ilkeleriyle konuşmasına başlayan Sarıkardaşoğlu, gelişimin aile ve çevre olmak üzere iki türlü geliştiğini söyleyerek; "Bazı özelliklerimizi doğuştan getiriyoruz. Ama bazıları da çevresel faktörler dediğimiz yaşadığımız aile, şehir, gittiğimiz okul, arkadaşlarımız, bizim nasıl gelişeceğimizi etkiliyor. Dolayısıyla sadece biri etkili değil" dedi.



### ÖZEL ÜMIT 670 ÇALIŞANI İLE İFTAR YEMEĞİNDE

Özel Ümit Hastanesi çalışanları düzenlenen iftar yemeğinde bir araya gelerek, oruç açtı.



Özel Ümit Hastanesi'nin 670 çalışanı ile büyük bir aile olduğunu belirten Özel Ümit Hastanesi İdari Direktörü Dr. Oktay Tanrıverdi, bu tür buluşmalara önem verdiklerini söyledi. Hep birlikte olmak kutsal Ramazan ayını daha da anlamlı kıldıklarını ifade eden Dr. Tanrıverdi, yemeğe katılan tüm çalışanların Özel Ümit Hastanesi için özel ve önemli olduğunu dile getirdi.

Gecede; Özel Ümit Hastanesi çalışanları ve aileleri dua ederek iftarını açarken; çocuklar ise kendilerine ayrılan masalarda, balon şişirip, yüz boyayarak, keyifli vakit geçirdi.







## ÖZEL ÜMİT HASTANESİ ORTAKLARI ve DOKTORLARI İLE İFTAR YEMEĞİNDE

Özel Ümit Hastanesi ortakları ve doktorları Salon Lidya Garden'da düzenlenen iftar yemeğinde bir araya geldi.

Tüm davetlilerinin eşleriyle katıldığı iftarda; Özel Ümit Hastanesi bünyesine yeni katılan doktorlar da ekip arkadaşlarıyla tanışma ve sohbet etme fırsatı buldu. İftar öncesinde yemeğe katılan doktor ve ailelerine teşekkür eden Özel Ümit Hastanesi Başhekimisi Selim Murat Ürer, Ramazan ayının barışın ve kardeşliğin en yoğun yaşandığı çok kutsal bir ay olduğunu dile getirerek, bu buluşmanın da birlikteliğe ve dayanışma ruhuna katkı sağlamasını diledi





# FUE

## YÖNTEMİYLE SAÇ EKİMİ



## GENÇLİĞİNİZE GERİ DÖNÜN

- ✓ Ağrı Sızı Hissetmeden Saç Ekimi
- ✓ Hastane Ortamında Güvenli İşlem
- ✓ Her Dökülme Çeşidine Uygun Çözümler
- ✓ Ömür Boyu Kalıcı Saçlar

**Hastemizde Saç Ekimi Uygulaması Başlamıştır.**  
**Siz Değerli Halkımıza Duyrulur**



*Op.Dr. Mehmet SEZGİN*  
PLASTİK, REKONSTRÜKTİF VE ESTETİK CERRAHİ



Op.Dr. Fatih GÖREN  
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI

# GENİZ ETİ ve BADEMÇİK

## GENİZ ETİ (ADENOİD) HASTALIKLARI:

**Geniz eti ismini verdiğimiz yapı aslında her insanda var olan geniz bademciğidir. Bu yapının aşırı büyümesi veya sık enfekte olması hastalıklara yol açar. Büyümesine yol açan nedenler: ailesel ve yapısal, sık üst solunum yolu enfeksiyonu geçirme, alerjik nedenlerle büyüebilir.**

**G**eniz eti aşırı büyüünce genizdeki burun arka deliklerini tıkayarak **burun tıkanıklığı, gece ağzı açık uyuma, nadiren uykuda nefes kesilmesi (uyku apnesi), üst damakta ve ön dişlerde şekil bozukluğu** yapar.

Bu durum sinüs kanallarını tıkar veya sık enfekte olarak sık tekrarlayan veya geçmeyen sinüzitler, sık tekrarlayan üst solunum yolu enfeksiyonları oluşur. Östaki kanallarını tıcarsa sık tekrarlayan otitler, kulak zarı ve orta kulakta sıvı birikimine bağlı işitme kayıpları oluşabilir.

Tanıda normal KBB muayenesi yapıldıktan sonra küçük pamuklarla, burun hafif uyuşturularak flexible veya rijid çocuk endoskopları ile görüntülü muayene yapılır. Bu tanı yöntemi, tüm dünyada altın standart olup hekimin yanılma ve gereksiz ameliyat yapma ihtimalini en aza indirir. Bazen röntgen filimlerinden yararlanılabilir.

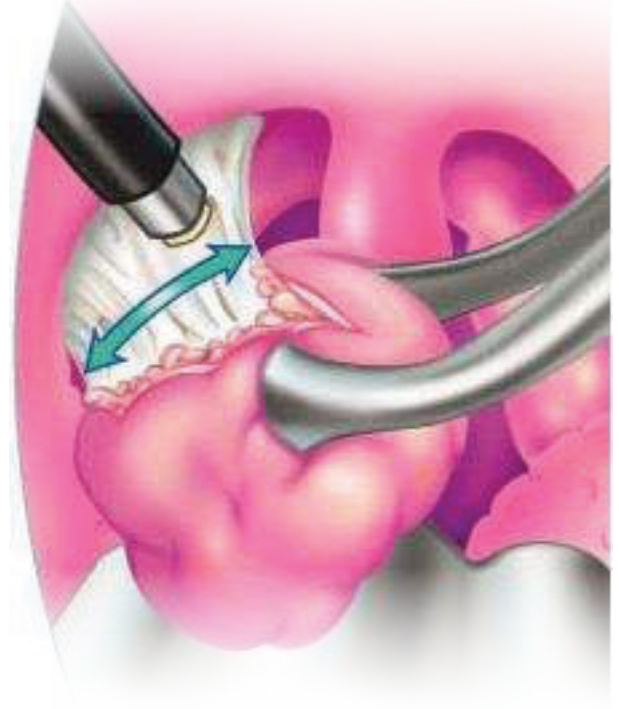


**Allerjik büyüyen veya enfeksiyona bağlı büyüyen geniz etlerinde ilaç tedavisi uygulanırken yapısal büyüyenler cerrahi müdahale ile alınır. Operasyon 30 dk kadar sürer, genel anestezi altında yapılır ve aynı gün içinde taburcu olunur. Tekrarlama ihtimali çok azdır.**

## **BADEMCİK (TONSİL) HASTALIKLARI:**

**Bademcik yapıları genizde, boğazda, dil kökünde yer alır ve vücudun savunma sisteminde yer alan bizi koruyan yapılardır. Bazen kronik enfeksiyonlara bağlı olarak yapısı bozulur ve vücudu koruma yerine zarar vermeye başlar.**

Yılda 3 - 4' den fazla bademcik enfeksiyonu kronikleşmeyi gösterir ve son çarede olsa ameliyat bazı hastalarda kaçınılmazdır. Belli yaş grubunda (3-9) daha sık görülür. Ancak önemli olan bu yaş grubunu kazasız belasız geçirmektir.



Çünkü bu durum sık hastalanma, sık ilaç kullanma, orta kulak problemleri, nadiren kalp–eklem romatizması–böbrek rahatsızlıkları yapabilir. Bu riskler analiz edilerek tedavi kararı verilir. Aşırı büyük bademciklere bağlı uyku problemleri ve uyku apnesi diğer önemli bir durumdur ve tedavi edilmeyi gerektirir. Tanı alınan enfeksiyon anamnezi, normal KBB muayenesi, gerekirse kan testleri ve boğaz kültürü ile konulur.

“ Ameliyat genel anestezi altında 30-45 dk sürmektedir. Ameliyatta kanamasız teknikler olan radyofrekans, lazer, harmonikbistüri (ses dalgaları ile) yapmaktayız. Çok aşırı büyük olmayan bademcikleri radyofrekans yöntemi ile küçültebilmekteyiz. Aynı gün içinde taburcu olan hastalar 7-10 günde iyileşir. ”







Uzm.Dr.Zeynep Sönmez ÇELİK  
GÖĞÜS HASTALIKLARI ve TÜBERKÜLOZ

# ALLERJİ nedir ?

“ Bazı insanlar zararlı olmayan maddelere karşı daha fazla duyarlı olup aşırı reaksiyon gösterir. Allerjen denilen bu maddeler bağışıklık sistemimizle temas ederse, zararlı olmadığı halde buna karşı aşırı miktarda koruyucu madde (antikor) üretir. Bu duruma ALLERJİ denir. ”

Allerjik bünyesi olan hastalara atopik kişiler denir. Toplumumuzun %30 unda allerji mevcuttur. Allerji genelde genetikdir ancak çevresel faktörlerde alerjinin gelişimini tetikler. Mevsimler de alerjinin ortaya çıkmasında rol oynarlar. Her mevsimde alerjinin yoğunluğu değişmektedir.

## ALLERJEN MADDELER NELERDİR ?

Ev tozları, (akarlar) hamamböcekleri, polenler, kedi-köpek gibi hayvanların tüyleri, bazı besinler, güneş, bazı ilaçlar, parazitler, küf mantarları, soğuk, hava kirliliği gibi birçok allerjen çevremizde mevcuttur.

## HASTALARDA NE TİP ŞİKAYETLERE YOL AÇAR ?

Nefes darlığı, öksürük, hırıltılı solunum, ciltte döküntüler, kaşıntı, şişlik (yüzde dudaklarda veya vücudun farklı bölgelerinde) hapşırık, gözde bulanma sulanma kaşıntı veya hayati tehdit eden anafaksi, anjiyodem tablosu ile hastaneye başvurabilir.

## TANIDA NELER YAPILYOR ?

Allerjik hastaların tanısında en önemli bulgularımız hastadan alınan öyküdür. Şikayetlerin hangi aylarda başladığı, mevsimlere göre değişkenliği, şikayetinin evde mi dış ortamda mı arttığı, ailesinde benzer hastalık öyküsü olanların olup olmadığıdır. Evde evcil hayvan, çiçek varlığı sorgulanmalıdır. Bazı mesleki maruziyette atopiye yatkınlığı olan kişilerde allerjik hastalıkların oluşumuna katkıda bulunmaktadır.

Tanı da en sık kullandığımız test Alleji Deri Prick testleridir. Hem ucuz hem çabuk sonuç aldığımız bir testtir.





## ALLERJİK HASTALAR NASIL ÖNLEM ALMALIDIR?

Öncelikle allerjisi olan hastalar hekime başvurmalı. Mümkünse neye karşı allerjisi olduğu tespit edilmeli ve önlemler alınmalıdır. Tüm allerjisi olanlarda önerilen çevresel faktörlerden korunma

- \*Sigara dan uzak durmak (sigara allerjenlere duyarlılığı arttırmakta)
- \*Hava kirliliğinden uzak durmak
- \*Viral enfeksiyonlardan korunmak
- \*Astım hastaları her yıl düzenli infulanza (grip) aşısını yaptırmalıdır.

### ALLERJİSİ OLANLAR EVDE NE TİP ÖNLEMLER ALMALIDIR ?

- \*Evdeki halı mobilya ve perde sayısının azaltılması ve peluş oyuncakların kaldırılması.
- \*Yorgan ve battaniyeler kılıf içinde kullanılmalı
- \*Anti allerjik nevresimler (sık dokumalı) kullanılmalı
- \*Nevresimler düzenli yıkanmalı
- \*Ev içerisindeki rutubet azaltılmalı
- \*HEPA filtreli elektrik süpürgeleri kullanılmalı



## ÇEVREMİZDEKİ POLENLERE KARŞI NE TİP ÖNLEMLER ALMALIYIZ ?

Polenlere karşı korunma en zor korunmadır. Güneş gözlüğü takılması, dışarıdan eve gelince kıyafetlerin değiştirilmesi, duş alınması, polenlerin yoğun olduğu zamanlarda açık havaya çıkmamak, evde araba da camları kapalı tutmak, araçların her yıl polen filtrelerini yenilemek.

Sonuçta allerji basit bir ürtikerden arafaksi ve ölüme kadar gidebilen geniş bir profile mevcuttur. Korunma yöntemleri ne kadar erken yaşta başlarsa o kadar etkili olur.







Op.Dr. Nezihi ÜN  
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

# HAVUZ ve GÖZ ENFEKSİYONU

“Yaz aylarının gelmesi ile birlikte , büyük küçük herkes tatil beldelerinde güneşin ve denizin tadını çıkarmak isterken birçok rahatsızlıkta kişileri tehdit ediyor.”





**Y**az aylarında özellikle yeterince temizlenmeyen havuz sularının göz sağlığını olumsuz etkilediğini belirten Özel Ümit Hastanesi Göz Hastalıkları Uzm. Dr. Nezihi ÜN, meydana gelebilecek konjunktivitlerle ilgili kişilere uyarılarda bulunuyor.

Tatil sezonunda sık görülen rahatsızlıklardan biri de allerjik ve kimyasal konjunktivitlerdir. Yaz aylarında konjunktivit ile sıklıkla karşılaşılmasının en önemli nedeni; yeterince klorlanmayan mikroplu havuz suyudur. Aynı zamanda temiz olmayan deniz suları da bu rahatsızlığa neden olabilir. Konjunktivit, göz kapaklarını ve göz kümesini kornea kadar kaplayan şeffaf zarın (konjunktiva) iltihabıdır. Oldukça bulaşıcı bir rahatsızlık olan konjunktiviti, çocuklarda da çok sık gözlemlenir. Bulaşıcılığı nedeniyle aynı evin içerisinde yaşayan kişilere de kolayca geçebilir.

### **KONJOKTİVA İLTIHABININ BELİRTİLERİ ;**

**Gözlerde kızarıklık, sulanma, çapaklanma, kaşıntı ve ışığa karşı hassasiyettir.**

**Bir göz de diğerinden kolaylıkla etkilenebileceği için şikâyetler genellikle çift taraflıdır. Tedavi genellikle doktorun önereceği göz damlaları ile yapılabilir. İlaçların doktor kontrolünde düzenli ve yeterli sürede kullanılması çok önemlidir.**

Konjunktiva iltihabının genellikle görmeyi engellemese de son derece rahatsızlık verici bir durum olduğunu söyleyen Dr. Nezihi ÜN, bu rahatsızlığa yakalanan kişilere dikkat etmeleri gerekenleri sıralıyor;

“

• • • • • • • • • • • • • • • •

- **Ellerinizi gözünüzden uzak tutun.**
- **Ellerinizi sık sık yıkayın.**
- **Havlunuzu her gün değiştirin. Aynı evin içerisindeki diğer bireylerle aynı havluları kullanmayın.**
- **Bu dönem içerisinde göz makyajı yapmayın. Başkalarının göz makyaj malzemelerini kullanmayın.**
- **Tavsiye ile ilaç kullanmayın.**

• • • • • • • • • • • • • • ”



Uzm. Dr. Murat TARAKTAŞ  
KARDİYOLOJİ

# EL Bileğinden Anjiyo Konforu

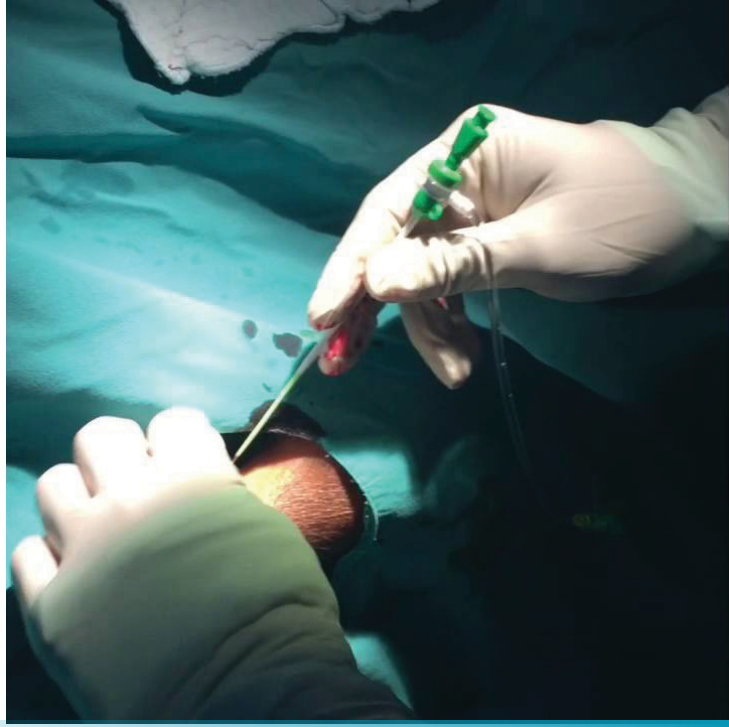
**K**ALP HASTALARINDA ERKEN TANI, DİĞER TÜM HASTALIKLARDA OLDUĞU GİBİ BAŞARILI BİR TEDAVİ İÇİN BÜYÜK ÖNEM TAŞIYOR, KORONER ARTER HASTALIKLARINDA KORONER ANATOMİYİ EN İYİ GÖSTEREN ERKEN TANI YÖNTEMİ OLAN ANJİO İŞLEMİNE PEK ÇOK KALP HASTASI ENDİŞEYLE YAKLAŞIYOR.

**Anjiyo, gelişen teknoloji ve artan hekim deneyimi ile artık "BASİT" bir tarama testi olarak uygulanıyor. Hastalar, üzerlerinde ağır bir kum torbası ile saatlerce yatmak zorunda kalmadan, 3 saatte taburcu olabiliyor.**

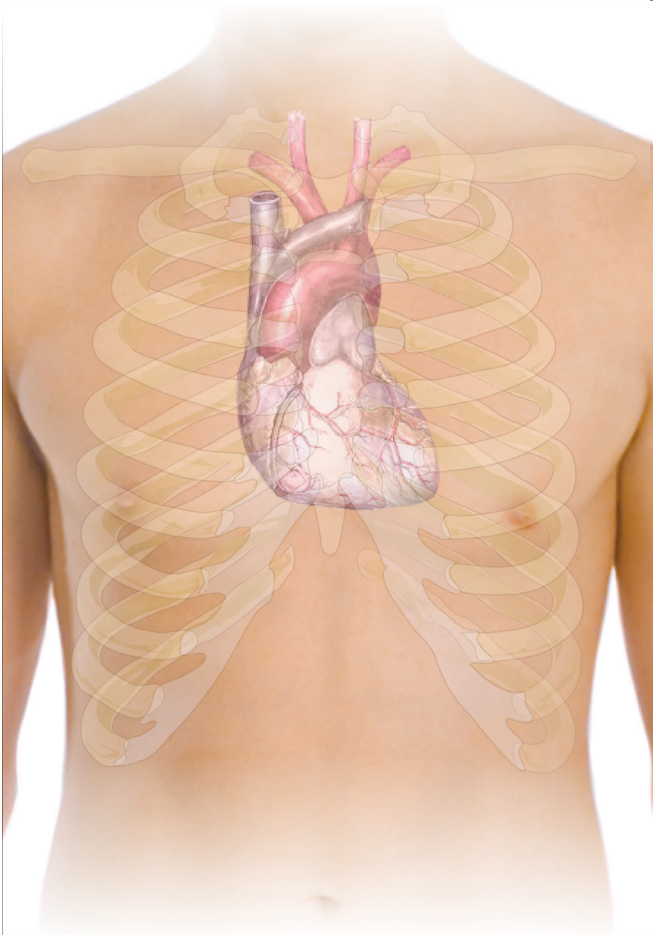


## EL BİLEĞİNDEN KALBE GİDEN YOL

Kalp damar hastalıklarının teşhisinde kullanılan koroner anjiyografi, genellikle “FEMORAL ARTER” olarak adlandırılan kasık bölgesindeki bir atar damardan gerçekleştirilmektedir. Bir başka yolda Radial anjiyografidir. El bileğinde bulunan “RADİAL ARTER” olarak adlandırılan ince bir atar damardan gerçekleştirilmektedir.



**E**l bileğinden yapılan anjiyo işlemi, lokal anestezi altında yapılıyor. Damara giriş deliği çok küçük olduğu için kanama riski daha az ve komplikasyon görülüyor. Damara girildikten sonra, damarın genişlemesini sağlayan ilaçlar veriliyor. Daha sonra çok ince kateterlerle kalbe ulaşacak kalp damarları görüntüleniyor. Görüntüleme bittikten sonra, eğer hekim stent işlemine gerek görmezse, hastanın bileğinden girişi sağlayan plastik kılıf dahil, her şey çıkartılıyor. Son olarak giriş deliğinin üzerine kanamayı durdurmak için bir bileklik takılıyor.



Anjiyografi yapılmasına karar verilen bir hastada kasık ve el bileği damarlarını ve hastanın fizyonomik bazı özelliklerini hesaba katarak hangi yöntemin daha uygun olacağı konusunda doktoru hastaya bilgi verecektir. Özellikle sırt üstü rahat yatamayan, kilolu, prostat problemi olan, eklem ve romatizmal hastalığı olanlarda daha çok tercih ediliyor. Yine aktif yaşamı olan ve sık seyahat etmek zorunda kalan hastalarda da bu yöntem başvuruluyor. Ancak kronik böbrek hastalığı olan diyaliz hastaları ve diyaliz adayı olan hastalarda, kollarında ortopedik ve anatomik problem olanlarda bu yöntem uygun görülmezler. Bunun yanı sıra; minyon tipli ve el bilekleri belirgin derecede ince olanlarda da bu yöntem uygun olmayabilecektir.



Op.Dr. Müslüm TARKAN  
GENEL CERRAHI

# TÜP MİDE AMELİYATI

**Sleeve Gastrektomi midenin uzunlamasına daraltıldığı bir ameliyattır. Bu daraltma işlemi çok farklı isimler ile anılabilmektedir.**

## SLEEVE GASTREKTOMİ YERİNE KULLANILAN İSİMLER :

- Tüp Mide
- Mide Tüpleştirilmesi
- Gastrik Sleeve
- Vertikal Sleeve Gastrektomi
- Büyük Kurvatur Gastrektomisi
- Paryetal Gastrektomi
- Mide Küçültme
- Vertikal Gastroplasti



Şişmanlığın cerrahi tedavisinde iki yol ile kilo kaybı sağlanır. Bunlardan birincisi yenilen yemeklerin miktarını azaltmayı hedefler. Bu tip ameliyatlarda mide hacmi küçültülür. İkinci yol ise alınan gıdaların emilimini azaltmayı hedefler. Bu tip ameliyatlarda değişik uzunluklarda ince barsağı gıda geçişine kapatır. Sleeve Gastrektomi sadece mide hacmini küçültmek üzere yapılan bir işlemdir. Mide uzunlamasına kesilerek bir kısmı çıkartılır. Kalan midenin hacmi küçülür. Midenin şekli ince bir muza benzer. Bu haliyle bir tüp gibi görüldüğünden mide tüpü olarak da adlandırılır.

**Sleeve Gastrektomi işleminde midenin en çok esneyerek mide hacmini büyüten kısmı alınır. Geride kalan mide kısmı çok fazla miktarda esnemez. Dolayısıyla aşırı yemek yemeyi engeller.**

- ✓ Midenin tüp haline getirilmesi, midenin gıdalara karşı direncini de artırır. Aşırı büyük hacimde gıdaların geçişine izin vermez. Yediğiniz yemeklerdeki lokmalarınız küçülür.
- ✓ Midenin tüpleştirilmesi mideye giren gıdaların hızla mideden boşaltılmasını sağlar. Mide de uzun süre kalamayan gıdalar, mide hacmini büyütecek zamanı bulmadan mideyi terk ederler.
- ✓ Mide tüpleştirilmesi ile ince barsağa gıdaların geçişi hızlanır. Bu hızlı geçiş ince barsaklarında hareketini uyarır. Sleeve Gastrektomi ince barsaklarda hiçbir değişiklik yapmamasına karşın, gıdalarla alınan kalorilerin aşırı emilimini de bu yolla engeller.



## SLEEVE GASTREKTOMİ HANGİ HASTALARA UYGULANABİLİR ?

Sleeve gastrektomi obezite nedeniyle tedavi olması gereken bütün hastalara uygulanabilir. İlk yıllarda aşırı kilolu olan süper obez hastalara ilk basamak tedavi olarak uygulanmaya başlansa da, bugün çok daha düşük kilodaki hastalarda da yaygın olarak ve başarı ile uygulanmaktadır.

- ✓ BMI (Vücut Kitle online casino İndeksi) 50 kg/m<sup>2</sup> üzerinde olan süper obez hastalarda ameliyat süresinin kısa olması nedeniyle ilk basamak tedavi sleeve gastrektomi olarak uygulanmaktadır.
- ✓ Herhangi bir gastrik bypass ameliyatından olası uzun dönem sorunları nedeniyle çekinen hastalarda sleeve gastrektomi uygulanmaktadır.
- ✓ Mide Bandı planlanan hastalarda alternatif olarak sleeve gastrektomi uygulanmaktadır.
- ✓ Mide Bandı uygulanmış ancak mide bandı ile sorunlar yaşayan hastalarda mide bandı çıkartılarak sleeve gastrektomi uygulanmaktadır.
- ✓ Mide bandı gibi yabancı bir cismin yaratacağı sorunlardan çekinen yada ameliyattan sonra mide bandı ayarlamaları için doktora gelmek istemeyen hastalarda sleeve gastrektomi uygulanmaktadır.
- ✓ Bir başka uzun etkili ameliyata en kolay döndürülen ameliyat olduğu için sleeve gastrektomi uygulanmaktadır.

## SLEEVE GASTREKTOMİ AMELİYATININ RİSKLERİ NELERDİR ?

**Sleeve gastrektomi ameliyatında midenin bir kısmı çıkartılmaktadır. Geride kalan ve hacmi küçültülen midede bir dikiş hattı kalmaktadır. Bazı vakalarda bu dikiş hattından küçük kaçaklar olabilmektedir.**

Bu risk % 10 dan düşüktür. Olan kaçakların da bir çoğu fark edilmeden iyileşmektedir. Bazı durumlarda bu kaçaklara bağlı küçük apseler gelişebilir. Bu durumlarda da apsenin dışarıdan boşaltılması ve uygun antibiyotik tedavi ile sorun çözülmektedir. Nadir durumlarda tekrar ameliyat ile uygun tedavinin yapılması gerekebilmektedir.

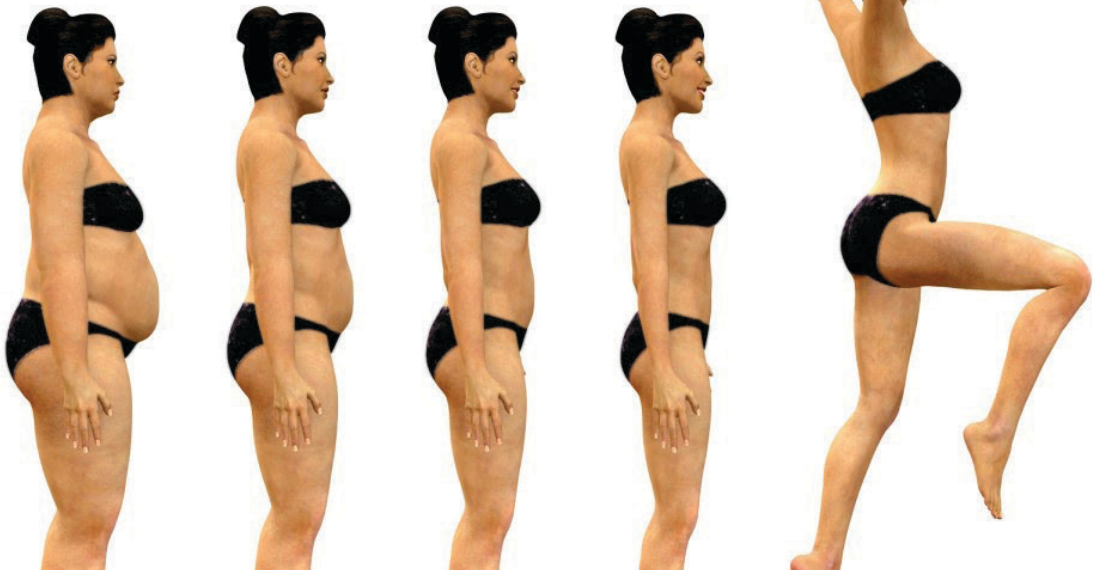
Mideden oluşabilecek bu kaçakların nedenleri hem cerrahi tekniğe hem de hastaya ait sorunlara bağlı olabilir. Bugün cerrahi olarak dikiş hattının güvenliği için çok çeşitli metodlar geliştirilmiş ve uygulanmaktadır. Bu metodlar her cerrah tarafından farklı farklı kullanılmaktadır. Hastaya ait olan nedenler daha çok obezitenin vücuda getirdiği yük nedeniyle ortaya çıkmaktadır. Obezitenin kendisi bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olabilmektedir. Bu da cerrahi olarak yaratılan travmanın biraz daha uzun ve zor iyileşmesine neden olabilmektedir. Sleeve Gastrektomi ameliyatına ait bu sorunları artık yok denecek kadar az görüyoruz. Hem ameliyat öncesi hem ameliyat sonrası bakım şartlarımız bu sorunların üstesinden kolaylıkla gelebilecek düzeyde olup, ameliyatın güvenliğini en üst noktalara taşımaktadır.





## TÜP MİDE AMELİYATININ AVANTAJLARI NELERDİR ?

- ✓ Laparoskopik şekilde uygulanabilir, bu sayede de yara iyileşmesi daha hızlı olur, ağrı daha az olur ve hastanede yatış süresi kısalmır.
- ✓ Midenin hacmi küçültülür ancak işlevleri değiştirilmediğinden birçok besin gurubunun minimum oranda tüketilmesine yol açar.
- ✓ Ghrelin yani açlık hormonu üretilen midenin fundus bölgesi kesilip çıkartıldığı için doğal olarak iştah da azalmış olur ve kilo kaybı yaşanır.
- ✓ Pilor (mide kapakçığı) muhafaza edildiği için, dumping sendromu engellenir. Besinler mideyi daha geç terk eder. Bu sayede de daha uzun süre tokluk hissinin yaşanması sağlanır.
- ✓ Ülser gibi bir durumun ortaya çıkma ihtimali, en aza indirilir.
- ✓ Bağırsak bypassından kaçınıldığı için; bağırsak tıkanıklığı, marjinal ülser, anemi, osteoporoz (kemik erimesi) , protein ve vitamin eksikliği ihtimalleri meydandan kaldırılır.
- ✓ İkili operasyonlar için uygun çok yüksek VKİ ne sahip kişilerde (VKİ> 55 kg/m<sup>2</sup>) ilk aşama operasyon için oldukça etkili neticeler sağlar.
- ✓ Anemisi olan ya da bağırsak bypassının ileri dönem komplikasyonlarından tedirgin olan hastalar için ve de crohn hastalığı olan kişiler ya da bağırsak bypassı için yüksek risk taşıyan hastalar için ideal ve uygun bir seçim olur.
- ✓ Aşırı kilolu kişilerde laparoskopik olarak yapılabilen bir operasyon olduğu için daha az yara, daha az akciğer problemi , daha az ağrı ve daha hızlı iyileşme olanağı açar.
- ✓ Tüp mide operasyonu daha sonra ikinci bir operasyon ile bypassa ve duodenal switch'e dönüştürülebilir.





# ALLERJİ

Allerji tedavi edilmediğinde  
Astıma yol açabilir...



- ✓ **Kaşıniyor** musunuz ?
- ✓ **Kabarıyor** musunuz ?
- ✓ **Sık hapşırıyor** musunuz ?
- ✓ **Göz ve Burun akıntısı** var mı?

...Bu ve buna benzer şikayetleriniz varsa geç  
olmadan hastanemizde **ALLERJİ TESTİ** yaptırabilirsiniz.

Uzm. Dr. Şennur ÖZEN  
GÖĞÜS HASTALIKLARI ve TÜBERKÜLOZ

Uzm. Dr. Zeynep Sönmez ÇELİK  
GÖĞÜS HASTALIKLARI ve TÜBERKÜLOZ



Op.Dr. Seda Deniz IŞIKLAR  
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM

# DOĞAL doğum

**İlk doğumunu yapacak olan anne adaylarının çoğu, doğum zamanı yaklaştıkça doğum şeklinin ne olacağı endişesini yaşar. Bu sorunun cevabı bebeğin doğumuna kadar kesin değildir.**

**İ**lk hamileliğin takibinde sezeryanla doğumun şart olduğu sebeplerin (bebeğin eşinin önde olması, doğum kanalını kapatan miyomlar, doğum kanalından bebeğe geçme olasılığı olan genital siğil enfeksiyonları vb) tespit edilmediği anne adaylarında bebek ters ya da kilolu değilse ve annenin kemik çatısı doğuma uygunsa, bebekte ya da annede normal doğuma engel bir hastalık ya da anomali yoksa doğumun normal yolla olmasını öneririz. Gebeliğin son haftalarında bebeğin ve annenin durumuna göre karar şekillenir.

Takibinde ek sorun olmayan gebeliklerde 37. haftada anne adayının kemik çatısı muayene edilir, uygun olup olmadığı değerlendirilir, bundan sonra duruma göre haftalık ya da daha sık aralıklarla doğuma kadar bebeğin suyu, hareketleri ve NST dediğimiz cihazla kalp atışları ve rahim kasılmaları ve bebeğin kilosu ve pozisyonu değerlendirilir. Normal doğum planlanan anne adayının doğum belirtileri başladığında (sancıların sıklaşması, su gelmesi, kanama olması gibi) hastaneye yatırılır ve doğum süreci başlar.

**Bu şartların sağlandığı hastalarda normal doğumun sezeryane üstün olduğu tüm dünyada kabul görmüş bir gerçektir.**





## Normal Doğumun Avantajları

- ✓ Normal doğumla birlikte annelik duygulan daha hızlı hissedilir, anne adaylıktan anneliğe geçiş anına ve bebeğinin ilk ağlayışına bilinci açık bir şekilde şahit olur. Annenin bebeğini kucağına alıp ilk teması kurması ve daha kısa sürede süt gelmesiyle emzirmenin daha kısa sürede başlaması mümkündür.
- ✓ Doğumdan sonra anne daha rahat hareket edebildiği için, bebekle ilgilenmek ve emzirmek daha kolay olur.
- ✓ Hastanede kalış süresi kısa, dolayısı ile maliyeti daha azdır. Daha hızlı günlük hayata dönüş, egzersiz yapabilme ve dolayısıyla daha hızlı kilo verebilmek mümkündür.
- ✓ Normal doğum sonrası sadece cilt ve cilt altı dokuların kesildiği bir dikiş vardır ve iyileşmesi daha kısa sürede ve ağrısı daha az olur. Sezeryanda tüm karın katları ve rahim kesildiği için ağrı daha çok, iyileşme daha geç olur.
- ✓ Anestezi ve operasyon korkusu yoktur. Bebeğe de anestezi gazları geçmemiş olur.
- ✓ Gebelik takibinde sorun olmadığı sürece sonraki doğumların da normal doğum olacağı düşünülürse sonraki doğumlar da daha kısa sürede ve kolay olur.
- ✓ Bebek, akciğerlerindeki sıvıyı normal doğum esnasında doğum kanalından geçerken daha kolay atabilir ve yeni doğan döneminde solunum problemleri daha az olur.
- ✓ Normal doğumda annenin kanama, enfeksiyon, organ ve doku hasarı, pıhtı oluşumu riski sezaryene göre oldukça azdır. Anne ölüm oranı da normal doğumda sezaryene göre çok daha azdır.

## Epidural Anestezi ile Ağrısız Doğum

**N**ormal doğumun gerçekleşmesi için şart olan rahim kasılmaları anne adayının hissettiği ağrının sebebidir. Rahim kasılması dolayısıyla sancı olmadan doğum gerçekleşmez. Bu ağrının ne düzeyde olacağı çok çeşitli faktörlere bağlıdır ve kişiden kişiye değişir. Bazı kadınlar hayatlarında yaşadıkları en şiddetli ağrı olarak ifade ederken bazıları korktukları kadar olmadığını ifade eder. Bu ağrıyı azaltmak “Ağrısız Doğum” olarak bilinen “Epidural Anestezi” ile mümkündür.





**D**oğum ağrısının çekilebilecek **“en büyük ağrı”** olduğunu duyan anne adayının bundan korkması doğaldır. Oysa ki doğum ağrısı doğal sürecin bir parçasıdır ve bir ameliyat, hastalık, kaza, travma, yara ağrısından bambaşkadır. Bebeğin çıkmasıyla tüm ağrı geçer ve yerini karmaşık güzel hislere bırakır.

Epidural anestezi doğumun aktif fazı yani düzenli ağrılar başlayınca ve rahim ağzı açıklığı 4-5 cm olduktan sonra uygulanabilir. Epidural anestezi, beldeki omurga aralıklarından ince bir kateter yardımıyla omuriliği saran zarın üzerindeki boşluğa ağrı kesici ilaçların verilmesiyle sağlanır. Ağrısız doğum için ilaçların dozu düşük verildiğinden rahim kasılmasına engel olmadan ağrıların daha az hissedilmesi sağlanırken bacaklardaki his ve hareket gücü kaybolmaz. Anne adayı odasında yürüyebilir, tuvalete kendi gidebilir.

Bazen normal yolla doğum sürecinde de yaşanabilecek bebeğin kalp atışlarında bozulma, doğumun ilerleyişinde duraklama gibi aksiliklerden dolayı normal doğumun herhangi bir aşamasından sezeryana geçilmesi gerekebilir. Böyle durumlarda epidural anestezi kateteri bulunan anneye ayrıca bir anestezi uygulamadan, sadece verilen ilaç dozu artırılarak annede his ve hareket kaybı sağlanarak; epidural anesteziyle operasyon gerçekleştirilebilir.

Özellikle ilk doğumunu yapacak anne adaylarının **“Ne ile karşılaşacaklarını bilmemelerinden”** dolayı doğumdan korkmaları doğaldır. Doğum konusundaki **“Bilgi Kirliliği”** bu korkuya zemin hazırlar. Doğum ağrısının çekilebilecek **“en büyük ağrı”** olduğunu duyan anne adayının bundan korkması doğaldır. Oysa ki doğum ağrısı doğal sürecin bir parçasıdır ve bir ameliyat, hastalık, kaza, travma, yara ağrısından bambaşkadır. Bebeğin çıkmasıyla tüm ağrı geçer ve yerini karmaşık güzel hislere bırakır. Çünkü artık bebeğin ağlama sesini duyarak ve ilk teması kurarak bu mucizeye şahitlik edilmektedir.





# POWER PLATE®



## Neşe EROĞLU



Merhaba,

Ben Neşe Eroğlu. Bu yazdıklarımın hepsi gerçek ve önemli şeyler benim için. Ben 43 yaşındayım. Bundan üç ay önce komşumun arkadaşı Beyhan Hanım ile karşılaştım. Daha önceleri de aynı mahallede oturduğumuz için karşılaşma imkânımız oluyordu. Beyhan hanımı 3 ay önce görünce şok oldum. Benimde kilolarımla derdim çoktu, zayıflamak için her yolu denedim. Diyetler, diyet bantları ama sonuç hep aynı ve moral bozukluğu. Beyhan bana Gülçin Hanım ve powerplate'den bahsetti. Çok güvenilir ve sağlıklı bir sonuç aldığını ve bana da tavsiye ettiğini söyledi. Ertesi gün Ümit Tıp Merkezine gidip Gülçin Hanım ile tanıştım ve iki gün sonra 75 kilo ile başladım. Bu biraz zorlu süreç fakat Gülçin hocamın

gayreti ve özveri ile tabiki Power Plate'in gösterdiği fark ile 3 ay içinde 75 kilodan 62 kiloya ve yağdan 16,5 kg verdim. Siz siz olun her zaman doğru ve bilinçli yere gidilmesi gerektiğini bilin. Şimdiki halimle o kadar farklı ve güzel duygular yaşıyorum ki mesela 21 ve 15 yaşında iki oğlum var. Büyük oğlumun arkadaşıyla karşılaştım geçen gün ' Neşe teyze demek istemiyorum siz abla olmuştunuz ' dedi. Bu da beni çok mutlu etti. Giydiğiniz yakıştıyorsunuz kendinize. Gülçin hocam kilo vermemizin yanında bize sağlıklı beslenmeyi de öğretti. Bunun için en iyi adres Ümit Tıp Merkezi Gülçin hocam ve Power Plate. Teşekkürler Gülçin hocam Sizi seviyorum.



## Beyhan ATALAY

Ben 47 yaşında ev hanımıyım. Bundan 3 yıl önce menopoza girdim ve müthiş bir hızla kilo almaya başladım. Ne yapacağımı bilemiyordum. Daha önce kendi başıma 10 yılı aşkın spor ve diyet yapmaya çalıştım ama bu sefer durum gerçekten kötüye gidiyordu. 3 yılda toplam 10 kilo aldım. Kendimi çok kötü hissediyordum psikolojim de bozulmuştu. İlaç kullanmaya başladım. Artık profesyonel bir yardım almam gerektiğini düşünüyordum. İnternette Gülçin Hanım ve Power Plate' le tanıştım. Gülçin hocamla spora ve diyeteye başladık. Gülçin hocamın bana verdiği moral ve isteklendirme ile kilo vermeye başladım. Kilo verdikçe kendime güvenim geldi. Gülçin hocama güvenim zaten sonsuzdu. 1 yılda 22 kilo verdim. 46 bedenden 36 bedene düştüm. Gerçekten çok ama çok mutluyum. Teşekkürler Gülçin hocam, Teşekkürler PowerPlate.



**ÜROLOJİ UZMANI**  
**Op.Dr. Yurdaer KAYNAK**



## **Bize mesleki geçmişinizden bahseder misiniz?**

1993 Yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesinde tıbbiye eğitimimi bitirdikten sonra Hopa Devlet Hastanesi Acil Kliniğinde çalışmaya başladım. Daha sonra Erzurum Devlet Hastanesi Acil Kliniğinde çalıştım. 1996 Yılında Sağlık Bakanlığı Türkiye Yüksek İhtisas Hastanesi Üroloji Kliniğinde Üroloji Uzmanlığına başladım ve 2000 Yılında Uzmanlık eğitimimi bitirerek Bingöl Devlet Hastanesi Üroloji Kliniğinde Üroloji Uzmanı olarak atandım.

2003 Yılında Eskişehir Devlet Hastanesi Üroloji Kliniğine başladım. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Üroloji Kliniğinde kazanmış olduğum burs ile Laparoskopik Üroloji alanında ve araştırmacı olarak yardımcı Öğretim Elemanı statüsünde çalıştım (2008 ve 2015). Ardından Almanya' da Klinikum Heilbronn GMBH Teaching Hospital of HEIDELBERG UNIVERSITY ' de Laparoskopi, retroperitonoskopik ve endoüroloji alanında fellow olarak çalıştım. 13 Yıl Eskişehir Devlet Hastanesi'nde Üroloji Kliniği'nde görev yaptıktan sonra istifa ederek Özel Ümit Vişnelik Hastanesi Üroloji Kliniği'nde Üroloji Uzmanı olarak çalışmaya başladım.

## **Endoskopik Cerrahiler ile yapılan ameliyatlar nelerdir ?**

Endoskopik Cerrahiler ile böbrek, prostat, ureter, mesane ve uretradaki patolojiler tedavi edilebilmektedir. Endoskopik sisteme eklenen lazer enerjisi ile böbrek taşları, böbreğin çıkış darlıkları, böbreğin tümörleri, ureter taşları, ureter tümörleri, ureter darlıkları, mesane tümörleri, mesane taşları ve uretradaki darlıklar başarılı bir şekilde bıçaksız olarak tedavi edilebilmektedir. Bu gelişmeler sayesinde hastaların tedavileri yaşam kaliteleri düşürülmeden yapılabilmektedir. Burada bahsettiğim tüm hastalıkları yapabilecek alt yapıya ve donanıma sahibiz.



### **Kadın ürolojisinde neler yapıyorsunuz?**

Kadınlarda en çok görülen problemlerden biri olan sıkışma tarzında idrar kaçırma problemlerinin medikal ve cerrahi tedavilerini yapıyoruz.

Kadınlarda 2. Sıklıkta idrar kaçırma nedeni olan öksürürken, hapşırırken idrar kaçırma ( stresle idrar kaçırma ) tedavisini cerrahi ve medikal tedavisini yapıyoruz.

Kadınlardaki idrar torbası sarkmalarının cerrahi tedavisini yapıyoruz. Tüm bu operasyonlar açık ve laparoskopik yöntemlerle yapılabilmektedir.

### **Çocuk Ürolojisi ile ilgili ne tür tedaviler uyguluyorsunuz?**

Sünnet en sık yaptığımız operasyonlardan birisi. Bunun yanında çocuklardaki inmemiş testisi açık veya laparoskopik olarak tedavi ediyoruz. Çocuklarda sık rastladığımız anomalilerden biri olan Hipospadias ( peygamber sünnetli çocuk) tedavisini cerrahi olarak yapıyoruz. Çocuklardaki böbrek taşları, böbrek çıkışındaki darlıkları ve idrar yollarındaki diğer taşları endoskopik ve laparoskopik olarak, gerektiğinde lazer kullanarak tedavi ediyoruz. Gece yatak ıslatma problemlerini medikal ve davranış tedavileri ile tedavi ediyoruz. Bu konuda gerekli teknik donanım ve alt yapıya sahibiz.



### **Erkek cinsel sağlığı hakkında uyguladığınız tedavi yöntemlerinden bahsedermisiniz?**

Son zamanlarda erkek cinsel sağlığı toplumdaki tabuların yıkılması ile birlikte daha rahat konuşulur hale gelmiş ve hastalar Üroloğa rahatlıkla hastalıkları ile ilgili başvurmaya başlamışlardır. En sık rahatsızlık olan sertleşme bozukluklarını ( erektildisfonksiyon ) kliniğimizde cerrahi ve medikal olarak tedavi ediyoruz. Bu konuda hastalara uygulanan penis protez operasyonu ile hastalardaki sertleşme bozuklukları giderilebildiği gibi aynı zamanda penisin boyutları da arttırılabilmektedir.

Diğer sık rastlanan bir durum olan penis eğrilikleri ve penisdeki plakları cerrahi olarak gideriyoruz. Diğer yandan erkek infertilitesine (kısırlık ) neden olan varikozel, ejakülatuar kanal kistlerini cerrahi olarak tedavi ediyoruz.

Erkeklerin en çok mustarip oldukları bir problem olan erken boşalma rahatsızlığını cerrahi ve medikal olarak tedavi ediyoruz.

### **Sizce hastalar niçin Vişnelik Ümit Hastanesi Üroloji Kliniğini tercih etmelidir. Bu konuda ne söylemek istersiniz?**

Kliniğimizde hastalarımıza maksimum tıbbi ilgiyi ve otelcilik hizmetlerini sunmaya çalışıyoruz. Elimizdeki Tıbbi donanım son derece modern teknolojiye sahiptir. Bu modern teknoloji özellikle cerrahi söz konusu olduğunda hastalara en az sıkıntı oluşturacak cerrahi ( minimal invaziv cerrahi ) yapabilme olanağı sağlamaktadır. Bu cerrahi ile birlikte hastalar kısa sürede günlük aktivitelerine dönebilmektedirler. Cerrahi sonrasında ise vücutlarındaki eskar dokusu (yara izi) önemsiz olacak kadar küçük olmaktadır.



# SAĞLIK İÇİN SU İÇİN

**S**u, diyetle bütün besin öğelerinden daha fazla bulunmalıdır. Normalde bütün metabolik süreçlerde gerekli olan su, özellikle beden ağırlığının korunmasında çok önemlidir.

Su, insan vücudunda ve yeryüzünde en fazla bulunan maddedir. Ortalama olarak yetişkin bir insanın vücudunda %55-75 oranında su bulunur. İnsan besin almadan haftalarca yaşayabilmesine karşın, susuz ancak birkaç gün yaşayabilir. Vücutta %1'lik kayıpta susama hissi başlar. Ancak susama hissi gelişmeksizin su tüketimi sağlanmalıdır. Bedendeki suyun %10'u yitirildiğinde yaşam tehlikeye girer, eksiklik %20 olduğunda ölüm kaçınılmazdır.

Besinlerin ağızdan alınmasından hücre içinde kullanımına değin tüm aşamalarda suya gerek vardır. Sindirimin başlaması, sürdürülmesi, sindirilmeyen öğelerin taşınması, sindirilenlerin kana emilmesi suyu gerektirir. Ağız, gözler, burun gibi vücut dokularının nemlenmesi su ile sağlanır. Bunlar dışında da bir çok metabolik süreçte vücutta suya gereksinim vardır.



Su, diyetle bütün besin öğelerinden daha fazla bulunmalıdır. Normalde bütün metabolik süreçlerde gerekli olan su, özellikle beden ağırlığının korunmasında çok önemlidir. Uygun ağırlığın sağlanması ve korunmasında bedensel etkinlik zorunludur. Bedensel hareket metabolizmayı hızlandırdığından vücutta su kaybı artar. Kaybolan suyun yerine konması zorunludur.

Yaşa, cinsiyete, ağırlığa, boya, alınan ve harcanan enerjiye göre değişse de günlük ortalama 8-10 bardak su alımı gereklidir. Ayrıca zayıflamak isteyen kişilerde yemek öncesi ve sırasında içilen su midede doluluk hissi oluşturduğundan açlık duygusunu bastırır ve bireyin daha az yemesine yardımcı olur. İçilen suyun sıcaklık derecesi kişinin tercihine bağlıdır. Sıcak veya soğuk olması birşeyi değiştirmez. Fakat çok soğuk su bazı bireylerin sindirim sisteminde rahatsızlıklara neden olabilir.







Uzm. Dr. Selim Murat ÜRER  
BAŞHEKİM/DERMATOLOJİ

# GÜNEŞ Yanıklarına DİKKAT!

**Güneş yanığı, vücudunuzun, güneşten yayılan UV (ultraviyole) ışınlarının altında kalmasından dolayı oluşan, kızarıklık, kaşıntı, yara ve bazen su toplamalarının meydana gelmesidir.**

- ✓ Güneş yanığı semptomları; kızarıklık, sıcaklık hissi, dokunmalarda hissedilen acı, bazen su toplayan yaralardır.
- ✓ Güneş yanığı ile ilgili bir sorun da, yanık oluştuktan sonraki birkaç saatte hiçbir semptom belirmeyebilmesidir.
- ✓ Güneş yanığı semptomları genellikle yanık sonrası ilk 24 ila 48 saat sonrası daha fazlalaşacaktır. İleriki günlerde ise kademeli olarak azalacaktır.

Güneş yanığı deriye uzun süreli bir zarar vermektedir. Sadece kızarıklık, birinci derece yanıktır. Kızarıklık ile beraber, kabarma da oluşursa bu ikinci derece yanıktır. Bu iki derece yanıkta cilt için çok zararlıdır ve zaman ilerledikçe cilt kanserini riskini arttırmaktadır. Kabarıklık oluşturan yanıklar, yayılabilir cilt kanseri riskini artırır. Bu özellikle, eğer gençliğinizde 3 veya daha fazla sayıda güneş yanığı yaşadığınız daha büyük olasılıktır. Güneş yanığı oluşmasa bile, çok fazla güneş altında kalmak cildi çabuk yaşlandırır. Ciltte kırışıklar, sarkmalar ve kahverengi güneş lekeleri erken yaşta oluşabilir.







## GÜNEŞ YANIKLARI ;

Güneş altında, giysili halde veya güneş koruyucu kremler olmadan çok fazla kaldığınızda

Güneşin çok şiddetli olduğu saatler olan 10:00 ile 16:00 arasında güneş altında kaldığınızda,

Cildinizi güneşe karşı hassaslaştıracak ilaçlar kullandığınızda,

Güneşin çok şiddetli hissedildiği tropikal bölgelerde, yüksek rakımlarda, tatil veya yolculuk yaptığınızda, veya güneş ışığının su veya kardan yansımalarına maruz kaldığınızda oluşur.

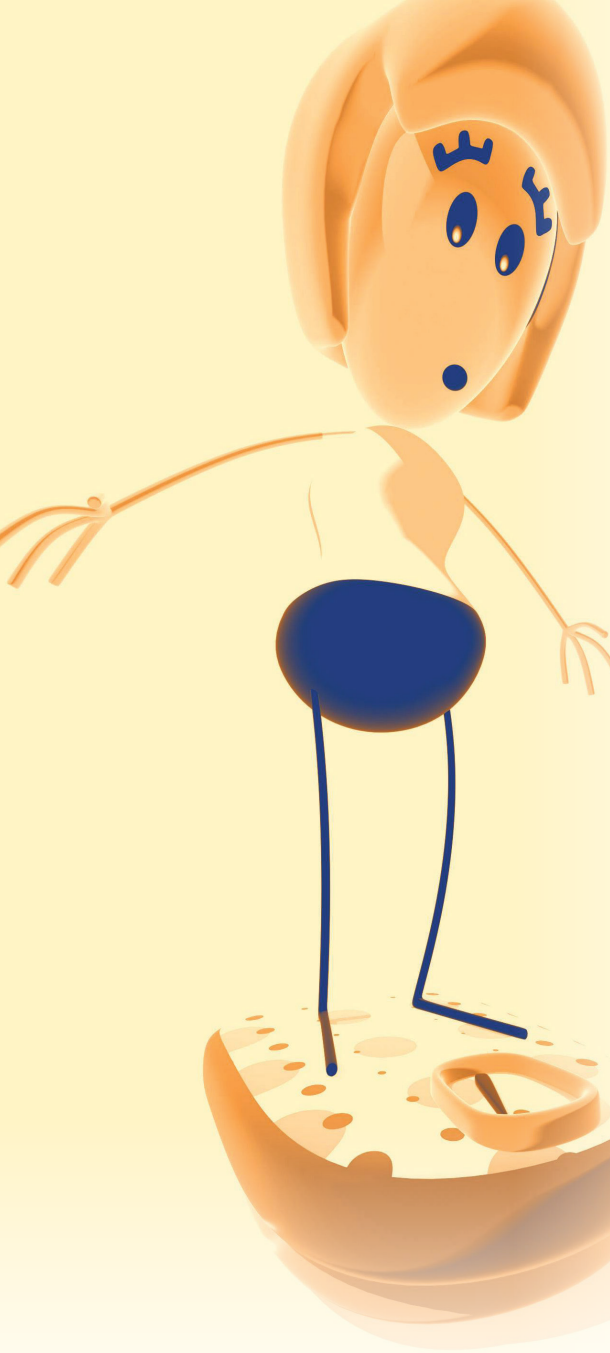
### Güneş yanığı olduğunda ne yapmak gerekir?

Ağrı ve sıcaklık hissi, yaklaşık 48 saat sürer, basit ağrı kesiciler 2 gün süre ile kullanılırsa rahatsızlığı büyük ölçüde azaltır. Önemli olan cildi yumuşak tutmak, gerilim ve acıyı azaltabilmektir. Güneş yanıkları sonrasında, yanık oluşan bölgelere **yoğurt, diş macunu** gibi maddelerin sürülmesi **yanlıştır**. Güneş yanığı olduğu hallerde ilk olarak yapılması gerekenler **soğuk duş ve yanık yerlere soğuk suyla ıslatılmış havlularla kompres uygulanmasıdır**. Nemlendirici bir losyonun uygulanması gerginliği azaltarak rahatlatıcı olabilir.

Vazelin ve benzeri yağlı pomatların kullanılması cildin hava alması engellediği için yanığın etkilerini artırır ve iyileşmeyi geciktirir.

**Uzman bir hekime danışarak neler yapılabilir veya neler yapılmamalıdır konusunda bilgi alınması gerekir.**





# Doğru Zannettiğiniz ŞEHİR EFSANELERİ

**Medyada gördüğünüz, insanlardan duyduğunuz her şey doğru değildir. Bakalım hangi yanlışları doğru zannediyoruz? Birçok insan için kilo almak çok kolay, kilo vermek de bir o kadar zordur. Bunun sonucunda sabırsız kilo verme dönemleri başlar. Haftada verilen 1 kilo çoğu zaman yeterli gelmez. Sonuç olarak acil kilo vermek için internet ve medya aracılığıyla “..... iç/ye haftada 3 kilo ver!” başlıklarına yönelinir. Bir bakalım, bildiğiniz neler doğru?**



## **Aç karnına limon/greyfurt suyu içmek zayıflatır.**

Aç karnına midenize aldığınız asitli içecekler mide rahatsızlığına sebep olur. Unutmayın ki; mucize besin yoktur. Kilo verirken düzenli beslenme ile sporu birlikte yürütmeniz gerekir. Aldığınız her besinin size farklı faydaları olur.



## **Karbonhidratları kesersem zayıflarım.**

Karbonhidrat içerikli besinler; ekmek, unlu gıdalar, kuru baklagiller, sebzeler, meyveler, süt ve türevleridir. Karbonhidratı, beslenmenizden kesmenizle birlikte kaslarınızın ve beyninizin harcayacağı enerji kaynağını engellemiş olursunuz. Beynin enerji kaynağını kesmeniz; dikkatsizlik ve isteksizliğe sebep olurken, kaslarınızın enerji kaynağını kesmeniz; halsizlik ve yorgunluğa sebep olur. Ayrıca karbonhidrat kaynaklı gıdalarda bulunan vitamin, mineral ve posadan vücudunuz mahrum kalır. Bunun yanı sıra, son yapılan çalışmalarda süt ve türevlerinde bulunan Kalsiyum mineralinin karın bölgesindeki yağlanmayı azalttığı görülmüştür.





### **Öğünlerde karbonhidrat ve proteini bir arada kullanmamak gerekir.**

Aksine; her ana öğününüzde karbonhidrat, protein ve yağ birlikte almanız gerekir. Besin öğelerini ayrı ayrı almak; süt, ekmeğe, sebze ve unlu gıdalardan uzak durmak demektir. (bu besinlerde protein ve karbonhidrat birlikte bulunur.)



### **Kızarmış ekmeğin kalorisiz daha azdır.**

Ekmeği kızarttığınızda, hafiflediği doğrudur fakat kızartma sonucu ekmeğe kalori miktarı değişmez, sadece su miktarı azalır.



### **İkisi bir arada kahve içiyorum, kalori almıyorum.**

İkisi bir arada kahve ile üçü bir arada kahvenin arasında kalori farkı yok denecek kadar azdır. Birinde şeker miktarı fazla iken; diğerinde yağlı süt tozu fazladır. Markete gittiğinizde alternatif ürünlerin enerji ve yağ oranlarını karşılaştırmak, daha az kalori almanıza yardımcı olur.



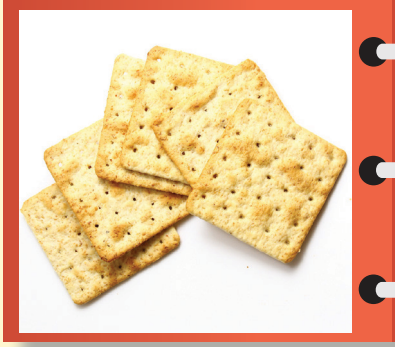
### **Esmer ekmeği dilediğim kadar yiyorum.**

İki ekmeğin de kalori miktarı hemen hemen aynıdır. Sağlık açısından bir engeli olmayan bireylere esmer ekmeği öneriyoruz, çünkü vitamin değeri yüksektir. Aynı zamanda beyaz ekmeğe kadar kan şekerini hızlı yükseltmediği için acıkmayı geciktirir.



### **Esmer şeker kullandığım için şekerli kesmeme gerek yok.**

1 küp esmer şekerin enerji miktarı 3,5 cal, 1 küp beyaz şekerin enerji miktarı 4 cal'dir. Şeker miktarınızı azaltarak aldığınız kalorileri sınırlandırabilirsiniz. Unutmayın; bir hafta şekerli içecek tükettiğinizde, ikinci haftanızda şekerli içecek içemeyeceksiniz.



### **Kullandığım ürünler diyet olduğu için istediğim kadar kullanabilirim.**

Diyet ürünlerin enerji miktarının daha az olduğu doğrudur, fakat enerji miktarı hiç yok demek değildir. Ortalama bir paket sade diyet bisküvi, iki buçuk dilim ekmeğe eşdeğerdir. Bu ürünleri kullanırken tükettiğiniz miktara dikkat etmeniz aldığınız kalori miktarını dengelemenizde yardımcı olacaktır.

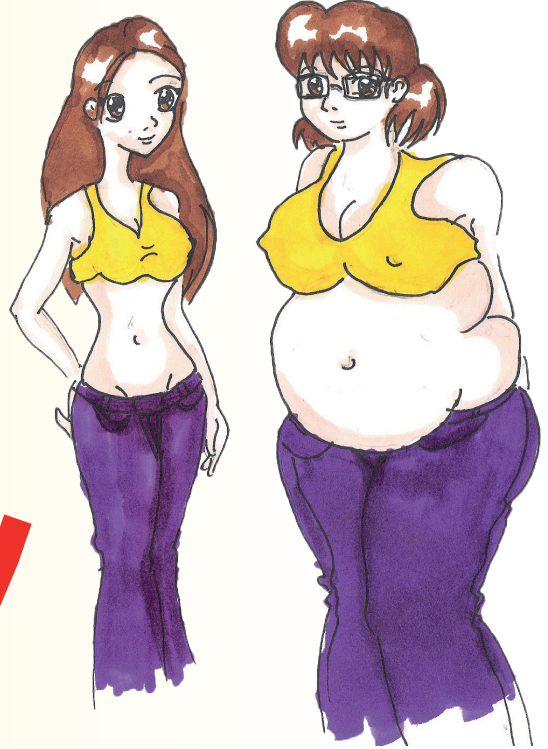


### **Zeytinyağı faydalı olduğuna göre istediğim kadar kullanabilirim.**

Bütün yağların kalori miktarı aynıdır. 1 tatlı kaşığı tereyağı ile 1 tatlı kaşığı zeytinyağın kalori miktarı 45 cal'dir. Zeytinyağı kalp damar rahatsızlıkları için olumlu bir seçimdir, fakat kullanım miktarında aşırıya kaçmamak gerekir. Aynı zamanda vücudun tekli doymamış ve çoklu doymamış yağ asitlerine ihtiyacı vardır. Yani günlük yağ seçiminize ayçiçeği ve mısır yağını da eklemek kalp damar sağlığı açısından yararınıza olacaktır.

### **Zeytinyağı faydalı olduğuna göre istediğim kadar kullanabilirim. Lahana suyu diyeti/protein diyeti/sebze meyve diyeti vb. yaptım ve kilo verdim.**

Yapacağınız zayıflama diyetinin beslenme tarzınıza uygun olması gerekir. Hayatınızdan "diyet" i kaldırıp "sağlıklı ve dengeli yaşam"ı getirin. Lahana suyu gibi diyetler vücudunuzdan ödem attırır, protein ağırlıklı diyetler; böbrek ve karaciğerlerinize yük bindirerek ilerdeki dönemlerde hastalıklara yakalanmanıza neden olabilir. Sebze, meyve diyetleri; protein ve yağ alımınızı engeller, bazı vitaminlerde ve minerallerde eksiklik görülmesine yol açabilir, hormonal bozukluklara neden olabilir. Ömür boyu uygulayacağınız düzenli beslenme ile kilolarınızı verip, ideal kilonuzu koruyabilirsiniz. Sağlıklı beslenmek; sevdiğiniz ve enerji miktarı yüksek olan gıdaları ömür boyu hayatınızdan çıkarmak değildir, doğru besinleri doğru miktarda ve doğru saatte almaktır.



### **Aç kalarak kilo verebilirim.**

Bütün besinleri alıp, aç kalmadan kilo vermek dururken vücudunuza bu işkenceyi neden çektiriyorsunuz? Aç kalmanız halinde vücudunuz aç kalacağını bilir ve alınan besinleri depolamaya başlar. Aç kalarak yapılan diyetlerde; gerginlik, dikkat bozukluğu, vücutta kas kaybı, yorgunluk, halsizlik görülür. İlk başlarda hızlı kilo verebilirsiniz; fakat ikinci üçüncü haftadan sonra metabolizmanız yavaşlar ve uzun vadede kilo vermekte zorluk çekersiniz. Sürekli aç kalmazsınız, bir yerden sonra eski beslenme düzeninize döneceksiniz ve tekrar kilo almaya başlayacaksınız.





### **İstedğim kadar meyve yiyebilirim nasıl olsa sağlıklı.**

Bütün meyvelerin enerji değeri vardır. Tabii ki meyve yiyebilirsiniz, fakat günlük tüketmeniz gereken meyvelerin hepsini bir seferde yiyerek değil. Bunu engelleyecek bir sağlık sorunuz yoksa, günlük 3-4 porsiyon meyve yiyebilirsiniz. Bu meyveleri gün içine dağıtarak teker teker yemeniz hem gün içindeki kan şekerinizi dengede tutar ve tatlı ihtiyacınızı giderir hem de tok kalmanıza yardımcı olur.

### **Sıcak su içmek zayıflatır.**

Sıcak su mideyi daha yavaş terk ettiği için tokluk sağlayarak beslenmenize yardımcı olur. Yağ yakma özelliği yoktur.



### **Akşam 19.00'dan sonra bir şey yemedim zayıfladım.**

Gece 00.00 - 01.00'de yatan bir bireyi ele aldığımızda; 19.00'dan sonra bir şey yememesi dört, beş saat aç kalması demektir. Geceleri hareket kısıtlı olduğu için metabolizma yavaşlar, fakat bu gece bir şey yemeyeceğiniz anlamına gelmez. Ne yediğiniz ve ne miktarda yediğiniz önemlidir. Günlük almanız gereken kalori miktarını gece atıştırmaları ile aşıyorsanız gece yemekleri size kilo aldırır.

### **Meyve suyu sağlıklı olduğuna göre aklıma geldikçe içiyorum.**

Meyve yerine meyve suyunu tercih ederken posayı ayırdığınız için kan şekerinizi hızlı bir şekilde yükseltirsiniz. Kan şekerinizin dengelendiği an da tekrar acıkmaya başlarsınız. Bir bardak meyve suyunun içinde yaklaşık 3-4 tane meyve olduğu için enerji miktarı da meyveye oranla daha çok yükselecektir. Hem kan şekerinizi denge tutmak için hem de bağırsak faaliyetlerinin daha olumlu olması için meyveyi posasıyla birlikte tüketin.



### **Kabak çekirdeği kilo aldırır istediğim kadar yiyorum.**

Kabak çekirdeği ile normal çekirdeğin/çiğdem arasında enerji farkı yok denecek kadar azdır. Kabak çekirdeği E vitamini, çinko, arginin (protein), fosfordan zengin olduğu için çiğdeme göre daha yararlıdır fakat dengeli miktarda tüketilmediğinde kilo almanıza neden olur.

Her insanın yaşam tarzı, kişisel özellikleri, fiziksel özellikleri, aktiviteleri, hastalıkları farklı olduğu için kendinize uyarlanmamış olan diyet reçetesini kullanmayın. Diyet kişiye özeldir ve sağlığınız her şeyden önemlidir.



Op.Dr. Emine Elmas ETİZ  
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM

# MENOPOZ hakkında Uzmanımızın röportajı

## 1- Öncelikle kısaca kendinizi tanıtabilir misiniz?

Özel Ümit Vişnelik hastanesinde Kadın hastalıkları ve Doğum uzmanı olarak çalışmaktayım.16 yıldır uzman olarak Eskişehir’de görev yapmaktayım.

## 2- Hem genç kadınlar için hem de menopoza yeni giren kadınlar için bilgilendirici olması adına, menopozun ne olduğundan bahsedebilir misiniz?

Menopoz – yumurtalıktaki (overdeki) yumurta sayısının ve fonksiyonunun kaybına bağlı olarak adetlerin kalıcı olarak durmasıdır. Menopozda genelde ani bir şekilde girilmemektedir. Menopoz öncesi geçiş dönemi kişisel farklılıklar gösterebilir. Yumurtalık fonksiyonlarındaki değişim 2-8 yıl önce başlamaktadır. Klinik olarak tek işaret adet düzensizliğidir. Ancak adet düzensizliği olmadan hormonal değişiklikler meydana gelebilmektedir.



## 3- Yaş ilerledikçe artan ve sıkça yaşadığımız “artık geliyor galiba ateş basmaya başladı.” söylemleri ne derece menopoza işaret eder. Başka rahatsızlıkların belirtisi olabilir mi?

Sıcak basması menopoz öncesi ve menopoz sonrası dönemde görülebilir. Fakat her zaman menopoza bağlanmamalıdır. Özellikle Troid hastalıkları, Böbrek tümörleri, Karsinoid Sendrom ve Tansiyon yüksekliği ile Gıda Feokramasitama vb. hastalıklar, bazı ilaç kullanımları ve duygusal stres te sıcak basması benzeri bulgular verebilmektedir.

## 4- Hangi belirtiler menopoz habercisidir?

Östrojen eksikliğinin birçok organ üzerinde etkisi bulunmaktadır. Sıcak basması en sık görülen şikâyettir. Ciltte sıcaklık hissi, kızarma ve soğuk terleme de eşlik edebilmektedir. Tipik olarak aniden yüzde ve gövdenin üst kısmında başlamaktadır. Yine östrojen eksikliği ile idrar çıkış alanı olarak tarif ettiğimiz üretra epiteli atrofiye uğrar. Bunun sonucunda idrar kaçırma problemleri ortaya çıkmaktadır. Ayrıca tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonları görülebilmektedir.

-Kadın genital bölgelerinde kan akımı azaldığı için (östrojen eksikliği ile ilgili bir durum) vajinal kuruluk görülmekte ve ağrılı cinsel birliktelik olabilmektedir.

-Sıcak basmalarının sıkıntı veren bir başka yönü de uykudan uyanmaktır. Sıcak basması saat başı gelen durumlarda ciddi uyku bozuklukları meydana gelebilmektedir. Uyku bozukluğu ise yorgunluk, irritabilite, depresyon bozukluğuna sebep olmaktadır.





### 5- Menopoz, her ne kadar yaşlandıkça ortaya çıkan bir durum gibi görünse de genç yaşlardaki bireylerde de görülebiliyor. Nedenleri nelerdir?

40 yaş altında menopoz oluştuğunda perematür erken menopoz olarak tanımlanmaktadır. Sigara içilmesi erken menopozun nedeni olarak söylenebilir. Erken menopoz, radyo terapi tedavisi veya kemoterapiye maruz kalma durumunda gelişebilir. Viral enfeksiyonlar ya da cerrahi sonucun da da ortaya çıkabilir. Ancak erken menopozun çok büyük bir kısmında neden bilinmemektedir.

### 6- Menopozu geciktirmek mümkün mü?

Sigarayı bırakmak, menopoz yaşını ileri alabilir. Ancak menopozu ertelemek, geçiştirmek günümüz şartlarında çok da mümkün görülmektedir.



### 7- Menopozu girecek kadınları nasıl bir süreç bekliyor?

İnsanların yaşam süresi uzamakta ve menopoz sonrası geçirilen yılların sayısı artmaktadır. Bu sebeple menopoz fizyolojik bir olay olarak görülmekteyse de menopoz sonrası hayat kalitesinin artırılması önemlidir. Menopoz la birlikte bazı zorlukların meydana geleceğini bekleyen hastalarda depresif şikâyetler fazla görülmektedir. Bu nedenle genel sağlık önlemlerinin alınması ve koruyucu hekimlik için önemli bir fırsattır.

### 8- Menopozdaki kadınları bir tedavi süreci bekliyor mu, bir hekime danışılmalı mı?

Alzheimer hastalığı, demans, kardiyovasküler hastalıklar (postmenopozal dönemde en sık ölüm sebebidir) ve osterapoz gibi önemli sorunlar menopoz sonrası dönemde sağlık problemleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu dönem çeşitli tarama testleri için çok iyi bir fırsattır. Başlıca yapılması gerekenler arasında meme ve pelvik muayene TSH(Troid hastalıklarının taranması, kemik mineral dansitometri,mamografi , pap smear testi gaytada gizli kan ve /veya kolonoskopi yer almaktadır. Menopoz tedavisi

kişiselleştirilmelidir.Önceden yaygın olarak kullanılan hormon replasman tedavileri günümüzde risklerin yüksek olması nedeni çok gerekli olduğunda kısa süreli en düşük dozda kullanılmalıdır.Ayrıca vajinal kuruluk,ağrılı cinsel birliktelik gibi sıkıntılar da ağızdan haplar yerine,lokal uygulamalar etkin ve yan etkisi az yöntemlerdir.Uyku bozuklukları ve depresyon belirgin ise psikiyatri doktorlarından yardım alınabilir.

### 9- Menopoz hali problemlerini azaltmak için yaşam kalitemizi nasıl düzenlemeliyiz?

Sigarasız, hareketli yaşam tarzı benimsemelidir. Özellikle menopoz sonrası dönemde kalp hastalıkları görülme oranı arttığı için kilo kontrolü, aktif yaşam, sağlıklı beslenme önemli olmaktadır.



# HAMİLELE PİLATESİ

Gülçin Kaya UĞUR  
SPOR EĞİTMENİ



## PİLATES NEDİR ?

Pilates; 1920 yılında Joseph Pilates tarafından zihni ve vücudu çalıştırmak amacıyla geliştirilmiştir. Uzak doğu sporlarını ve birçok spor dalından parçalar taşıyan metottur.

## PİLATESİN AMACI

Kas ve İskelet sistemini eşit oranda güçlendirmek, esnekliği arttırmak, denge, nefes ve hareket sistemlerinin bütünlüğünü sağlamak ve vücudun genel sağlığını (postürünü) iyileştirmek amacıyla geliştirilmiş bir egzersiz sistemidir. Egzersiz minder üzerinde yada (reformer) özel olarak dizayn edilmiş aletlerle yapılır.

## DİYAFRAM

Göğüs boşluğunu karın boşluğundan ayıran kasa verilen isimdir.Bu solunum şeklini denemek için öncelikle dik durarak parmaklar kaburga altına doğru getirilir.Kahkaha atar gibi HOHOHO sesi çıkararak rahatlıkla bulabiliriz.Bu sesi çıkarırken parmak uçlarımızı her ses patlamasıyla dışarı doğru iten ,darbeleri yapan diyaframımızdır.Burundan nefes alıp ağızdan verilir .P,T,B,G,K halflerini kullanarak deneyebilirsiniz. Örnek verecek olursak PA,PE,Pİ,PO gibi.Burada önemli nokta verilen nefes genizden sürtünmeli ,sesli olarak çıkmalıdır. Özellikle hamilelikte ıkınma sırasında AAAA,IIIII,MMM,HAAA gibi genizden sürtünmeli sesler çıkararak diyaframımızı kullanabiliriz.



## PİLATESİN GEBELİK VE DOĞUM KONUSUNDA FAYDALARI

Vücutta artan endorfin hormonu (mutluluk hormonu) fiziksel ve psikolojik rahatlama sağlar,güçlü hissettirir.

Hamilelikten kaynaklanan bel ve sırt ağrılarını bu bölgeleri güçlendirerek azaltır.

Kol ve bacaklardaki ödem ve şişlikler azalır.

Hamilelerin karın kaslarını güçlendirir ve denge-konsantrasyon kontrolünü artırır.

Doğumdan sonra vücudun ve karın bölgesinin normele dönmesini hızlandırır.

Gebelikte ve sonrasında oluşan idrar kaçırma problemleri ortadan kalkar.

Gebelikte görülebilen ,hazımsızlık ve ödem gibi sorunların azalmasına yardımcı olur.

Anne doğum sırasında gerekli soluma ve gevşemeleri daha güzel yapabilir.

İçerdiği nefes egzersizi sayesinde annenin , gebelik sürecinde yaşadığı duygusal dalgalanmalardan daha az etkilenmesine yardımcı olur.

## HAMİLELİKTE PİLATESE NE ZAMAN BAŞLANMALIDIR?

Hamilelikte pilatese doktorunuz izin verdiği sürece , gebeliğin 12 ve 16. haftası arasında başlanıp, ortalama olarak haftada 2 veya 3 defa 30 dk-ila 60 dk hamileliğinizin son haftalarına kadar güvenle devam edebilir , hamileliğinizi daha mutlu ve konforlu hale getirebilirsiniz.



## PİLATES YAPARKEN HEMEN ARA VERMEYİ GEREKTİREN DURUMLAR

- ✓ Nefes almada ciddi zorluk
- ✓ Göğüs ağrısı
- ✓ Çarpıntı
- ✓ Sancı ve karında kasılmalar olması
- ✓ Su gelmesi
- ✓ Vajinal kanama olması
- ✓ Ciddi derecede yorgunluk, bitkinlik
- ✓ Karın ağrısı
- ✓ Baş ağrısı
- ✓ Bebek hareketlerinde azalma veya durma
- ✓ Şiddetli bel ağrısı
- ✓ Görme bozukluğu

## HAMİLELİKTE PİLATES KİMLER İÇİN ZARARLIDIR?

- ✓ Daha önceden kalp problemi olan gebeler
- ✓ Daha önceden akciğer hastalığı, astım, bronşit v.b olan gebeler
- ✓ Vajinal kanaması olanlar
- ✓ Yüksek tansiyon
- ✓ Geçmişte erken doğum yapan gebeler
- ✓ Erken doğum riski olan gebeler
- ✓ Erken su gelmesi durumu olan gebelikler
- ✓ Servikal yetmezlik(rahim ağzının fazla geniş olması)



## HAMİLELERDE PİLATES EGZERSİZLERİNİN PRENSİPLERİ NELERDİR?

### 1-KONSANTRASYON

Pilates egzersizlerinde konsantrasyon temel husustur. Vücudun her bir parçası, uyum içinde olup, doğru duruşları koruyarak hareket etmelidir. Ayrıca, yapılan hareketin içinde olmak ve onu hissetmek, beyni günlük hayattan uzaklaşmayı başardığı için, rahatlatıcı bir etkisi de vardır.

### 2-NEFES

Pilates egzersizlerinde nefes en önemli noktalardan biridir. Nefesin alındığı ve verildiği pozisyonlar, çok dikkatli bir şekilde incelenmelidir. Nefes burundan derin bir şekilde alınırken, ağızdan sesli bir şekilde verilmelidir.

### 3- HAREKET AKIŞI

Pilates egzersizlerinde, hareket aralarında keskin geçişler ve sertlikler bulunmaz. Hareketler sürekli ve ağır akan devinimler şeklinde, kontrollü bir şekilde yapılır. Bu devinimleri sürekli bir şekilde uygularken, nefesin kullanılışı ve imgeleme ile beraber, konsantrasyonun bütünlük sağlaması, pilatesten alınabilecek neticelerin başarısı ile doğru orantılıdır.

### 4-GEVŞEME

Gevşeme, daha çok hamilelikte önemlidir. Hamilelik dönemi ruhsal bakımdan fazlası ile yorucu olabilir, hamilelikte hassasiyet oldukça fazladır. Gevşeme hareketleri ile beraber, konsantrasyon, imgelemeler, odaklama, nefes ve vücut bütünlüğünün, uyum içinde olması halinde, pilates anne adayını ciddi oranda gevşeterek rahatlatır.





## **GEBELİKTE PİLATESİN ve SPORUN FAYDALARI;**

- ✓ Anne adayının hem fiziksel hem psikolojik olarak kendisini daha iyi hissetmesini sağlar.
- ✓ Gebelikte kaynaklanan Bel ve Sırt ağrılarını azaltır.
- ✓ Gebelikte oluşan şişlik ve ödemleri azaltır.
- ✓ Uyku problemini azaltır.
- ✓ Enerjinizi arttırarak hamileliğinizi daha mutlu geçirmenizi sağlar.
- ✓ Pelvik temelinizi güçlendirir.
- ✓ Nefesinizi düzenler.
- ✓ Rahatlamanızı sağlar.
- ✓ Duruşunuzu düzenler
- ✓ Kaslarınızı işlevsel olarak kullanmayı öğretir ve dayanıklılığınızı arttırır.
- ✓ İçerdiği nefes egzersizi sayesinde hem gevşeyen ve uzayan karın kaslarının çok daha çabuk güçlenip, toplanmasını sağlar
- ✓ Normal doğumu kolaylaştırır, doğum süresini kısaltır, sancıyı azaltır.
- ✓ Doğum sırasında oluşan yırtıkları azaltır.
- ✓ Gebelikte ve sonrasında oluşan idrar kaçırma problemleri ortadan kalkar.
- ✓ Cinsel yaşamın doğum sonrası normale dönmesini kolaylaştırır.

## **HAMİLELİKTE PİLATESE NE ZAMAN BAŞLAMALI?**

*Hamilelikte pilatese doktorunuz izin verdiği sürece, gebeliğin 12 ve 16. Haftası arasında başlanıp, ortalama olarak haftada 2 veya 3 defa 30 dk ile 60 dk hamileliğin son haftalarına kadar güvenle devam edebilir, hamileliğinizi daha mutlu ve konforlu hale getirebilirsiniz.*

*Hamileliğin ikinci ilk 3 aylık dönemi, bedenin en aktif olduğu dönemdir ve bu dönemde pilates hareketleri daha rahat uygulanabilir. Bu dönemde yapılacak hareketler özgür ve kolay tarzda yapılacak hareketlerdir.*

*Ancak son dönemde, vücudu esnetmeye ve pelvisi açmaya yönelik hareketler yapmakta daha büyük fayda olacaktır. Çünkü bunlar doğumu destekleyen tarzda hareketlerdir.*

*Son dönemde yapılan pilates egzersizleri, bedenin kontrolünün omurganın esnemesine yönelik tarzda olması önemlidir. Belin fazla yük taşımamasından kaynaklanan bel ağrılarının desteklenebilir tarzda olması açısından, egzersizler buna yönelik yapılmalıdır.*



## HAMİLELİKTE PİLATES KİMLER İÇİN ZARARLIDIR ?

- ✓ Daha önceden kalp problemi olan gebeler
- ✓ Daha önceden akciğer hastalığı, astım, bronşit v.b. olan gebeler
- ✓ Vajinal kanaması olanlar
- ✓ Yüksek tansiyon
- ✓ Geçmişte erken doğum yapan gebeler
- ✓ Erken doğum riski olan gebeler
- ✓ Erken su gelmesi durumu olan gebeler
- ✓ Servikal yetmezliği ( Rahim ağzının fazla geniş olması)
- ✓ İkiz ve üçüz gebelikler : doktorunuzun izin verdiği türde ve sürede spor yapabilirsiniz
- ✓ Gebelikte ciddi ve zor kontrol edilen şeker hastalığı olması
- ✓ Gebelikte nöbet, kriz geçirme riski olanlar
- ✓ Şiddetli troit hastalığı olanlar
- ✓ Ciddi derecede kansızlık olanlar (hafif kansızlığı olanlar spor yapabilirler)
- ✓ Kemik ve eklem hastalıkları olanlar

## PİLATES YAPARKEN HEMEN ARA VERİLMESİ GEREKEN DURUMLAR;

Nefes almada ciddi zorluk

Göğüs ağrısı

Çarpıntı

Sancı ve karında kasılmalar olması

Su gelmesi

Vajinal kanama olması

Ciddi derecede yorgunluk ve bitkinlik

Karın ağrısı

Baş ağrısı

Bebek hareketlerinde azalma veya durma





Uzm. Dr. Ömer TOSUN  
NÖROLOJİ



# UYKU nedir?

**Uyku insanın dinlenmeye geçtiği düşünce karmaşasından arındığı, sinir sisteminin dinlenip bağışıklık sisteminin kendini yenilediği zaman dilimidir. İnsan yemek yemeye, spor yapmaya, eğlenceye nasıl zaman ayırıyorsa uykusuna da aynı şekilde zaman ayırmalıdır. Gündelik hayatta karşılaştığı sorunlarla daha iyi baş edebilmesi için düzenli ve yeterince uyku, olmazsa olmazlardır.**

## **İyi bir uyku sağlığınız için neden önemlidir?**

İnsanların büyük kısmının hayatlarının üçte birini uykuda geçirdiğini biliyor muydunuz? Sağlam ve deliksiz bir uyku sayesinde hücreleriniz daha hızlı yenilenirken, yaşlanma belirtileri ise daha geç görülür. Diğer bir ifadeyle, kaliteli bir uyku hayatımız açısından can alıcı önem taşımaktadır.

İyi bir uyku aynı zamanda sizi canlandırır ve formda tutar.

## **Ne kadar uyumamız gerekiyor?**

Her gece en az sekiz saat uyumamız gerektiği söylenir. Aslına bakacak olursanız, herkesin ihtiyaç duyduğu uyku düzeyi farklılık gösterir. İnsanların yarısından çoğu altı ile sekiz saat arasında uykuya ihtiyaç duyarken, sekiz saatten daha fazla uyku ihtiyacı içinde olanların oranı %6'nın altındadır.

## **UYKU APNESİ:**

Kısaca, uyku sırasında nefes durması ve durma süresinin 10 saniyeden fazla olması durumu olarak açıklanabilir. 10 saniyeden fazla süren bu durum, gürültülü bir şekilde horlama, nefes alamama şeklinde birbirini takip eder. Genellikle hasta uykudaki anormal durumlardan eşinin veya yakınlarının farketmesiyle haberdar olur.

## **RISK FAKTÖRLERİ :**

- Ailede başka bireylerde uyku apne
- Aşırı kilo (OBEZİTE)
- Küçük ve geride çene yapısı ve üst havayollarında yapısal bozukluklar
- Üst hava yollarında yapısal bozukluklar
- Sigara kullanımı
- Alkol kullanımı
- Orta yaş üstü
- Genetik faktörler
- Erkek cinsiyet
- Menopoz sonrası kadınlar

## **Uyku-apne sendromunun en sık görülen belirtileri şunlardır:**

- Yüksek sesli horlama
- Horlamanın, zaman zaman kesintiye uğraması ve ardından derin, gürültülü bir solunum ile birlikte devam etmesi.
- Gün içerisinde uyku hali
- Konsantasyon güçlüğü, unutkanlık
- Sabahları görülen baş ağrısı
- Gece sık tuvalete gitme
- Erkeklerde cinsel isteksizlik, kadınlarda adet düzensizliği
- Çocuklarda horlama, nefes alma güçlüğü, huzursuz uyuma, gündüz hiperaktivite ve okul başarısında düşüklük





## UYKU APNESİNDEN KUŞKULANIYORSAK (EPWORTH SKALASI)

### Oturur durumda okurken

- 0 Asla uykum gelmez
- 1 Bazen uykum gelir
- 2 Uykum Gelir
- 3 Çok uykum gelir çoğunlukla Uyumayı engelleyemem

### Oturur Durumda Toplantı Tiyatro Gibi Yerlerde

- 0 Asla uykum gelmez
- 1 Bazen uykum gelir
- 2 Uykum Gelir
- 3 Çok uykum gelir çoğunlukla Uyumayı engelleyemem

### Öğleden Sonra Sessiz Bir Yerde Otururken

- 0 Asla uykum gelmez
- 1 Bazen uykum gelir
- 2 Uykum Gelir
- 3 Çok uykum gelir çoğunlukla Uyumayı engelleyemem

### Öğle Yemeği Sonrasında Sessiz Bir Ortamda Otururken

- 0 Asla uykum gelmez
- 1 Bazen uykum gelir
- 2 Uykum Gelir
- 3 Çok uykum gelir çoğunlukla Uyumayı engelleyemem

### Televizyon Seyrederken

- 0 Asla uykum gelmez
- 1 Bazen uykum gelir
- 2 Uykum Gelir
- 3 Çok uykum gelir çoğunlukla Uyumayı engelleyemem

### Bir Saati Geçmeyen Bir Yolculuk Yaparken

- 0 Asla uykum gelmez
- 1 Bazen uykum gelir
- 2 Uykum Gelir
- 3 Çok uykum gelir çoğunlukla Uyumayı engelleyemem

### Biriyle Sohbet Sırasında

- 0 Asla uykum gelmez
- 1 Bazen uykum gelir
- 2 Uykum Gelir
- 3 Çok uykum gelir çoğunlukla Uyumayı engelleyemem

### Araç Kullanırken Trafik 5 dakikalığına durduğunda

- 0 Asla uykum gelmez
- 1 Bazen uykum gelir
- 2 Uykum Gelir
- 3 Çok uykum gelir çoğunlukla Uyumayı engelleyemem

**EPWORTH SKALASI'na göre 0 ile 24 arasında değişen toplam puandan, hasta 10 yada daha fazla puan almışsa bir uyku laboratuvarında incelenmesi gerekir.**

## UYKU APNESİ NELERE YOL AÇAR

(Obstruktif Uyku Apne Sendromu  
Komplikasyonları)

- Gündüz uyku hali ve dikkat eksikliği problemleri nedeniyle iş ve trafik kazalarına neden olabilir.
- Geceleri tansiyonda yükselme yoluyla beyin krizi veya kalp krizine neden olabilir.
- İnsülin direncini artırır ve şeker hastalığı gelişme riskini 5 kat artırır.
- Uyku apnesi ile oluşan süreçler, kanda bazı hormon ve maddelerin artışı yoluyla kilo artışına(şişmanlığa) neden olabilir.
- Depresyonun görülme sıklığını artırır.
- Dikkat ve konsantrasyonda düşme ile unutkanlık ortaya çıkabilir.
- Tansiyon değerlerinin yükselmesinde önemli bir risk oluşturur. Hipertansiyon riskini 3 kat artırır.
- Kalp damar hastalığı, kalp yetmezliği ve kalp ritim bozuklukları gelişmesine neden olur. Bu hastalıklar için 3-4 kat risk artışına yol açar.
- Beyin krizi geçirme riskini 3 kat artırır.

## Tedavi

Sigara, içki, çeşitli uyku hapları ve sakinleştiriciler, kasların gevşemesini artırır, hava yolunun daha da kapanmasına sebep olabilirler. Bunları bırakmak kimi zaman yeterli olabilir. Ayrıca fazla kilosunu olanların kilo vermesi de etkili olacaktır.

Uyku apnesi olanlarda kullanılan standart tedavi CPAP'tır (continuous positive airway pressure). Bir maskeyle hastaya devamlı olarak basınçlı hava verilir. Bu sayede havayolunun kapanmasını engeller. Etkin bir tedavi metodudur. Havayolunun devamını sağlayarak uyku sırasında kan oksijenini normal seviyelerde tutar.

## Cerrahi tedaviler

Tedavide ilk seçim değildir. CPAP'ın başarısız olduğu durumlarda kullanılabilir.

Ameliyatla üst hava yolunu tıkayan bariyerler alınabilir. Farklı tipleri vardır ve yapılacak ameliyat hastaya özgüdür.



# ÇOCUK İSTİSMARINA BAKIŞ



Uzm. Psikolog  
Aslı SARIKARDAŞOĞLU  
PSIKOLOG

**Son dönemde çocuğa yönelik istismar olaylarında yaşanan artış dikkat çekiyor. Yaşanan çocuk istismarı olayları, çocuğa yönelik cinsel istismar olaylarında yaşanan bu artış aileleri de tedirgin ediyor.**

## Çocuk İstismarı Nedir?

Dünya Sağlık Örgütü çocuk istismarını şöyle tanımlar: “Çocuğun sağlığını, fiziksel ve psiko-sosyal gelişimini olumsuz etkileyen, bir yetişkin, toplum ya da devlet tarafından bilerek ya da bilmeyerek tüm davranışlar çocuğa kötü muameledir.

## Çocuk istismarı 4 temel grupta incelenmektedir

**1-Fiziksel istismar:** “Çocuğun kaza dışı yaralanması” Tokat, dövme, objelerle ceza...

**2-Cinsel istismar:** Çocukların Cinsel stimülasyon ve cinsel doyum için kullanılması.

Genital bölgeleri elleme, teşhircilik, röntgencilik, pornografi, ırza geçme

**3-Duygusal istismar:** Çocukların olumsuz etkileyen tutum ve davranışlara maruz kalmaları.

Yaş, statü, bilgi, konumu ile çocuk/gencin üzerinde etki sahibi olan kişi ya da kişiler tarafından uygulanır.

**4-İhmal:** Bakmakla yükümlü kişinin bu yükümlülüğünü yerine getirmemesi.

Beslenme, giyim, tıbbi gereksinimler, duygusal ihtiyaçlar

## NEDEN:

\*Ailede çatışma, mutsuz evlilik, fiziksel ve sözlü şiddetin varlığı.

\*(Psikolojik sorunları olan) Üvey anne veya baba

\*Aile içerisinde eşit karar alma dağılımının olmaması.

\*Ailenin yaşadığı ekonomik ve ani değişimler.

\*Geleneksel aile yapısı ve fiziksel cezalandırmalar.

\*Aile üyelerinin psikolojik-patolojik sorunları olması





## NEDEN İSTİSMAR ?

- \*Patolojik rahatsızlıkları olan yetişkinler (Pedofili, Şizofreni, Ağır Kişilik Bozukluğu, Zeka Geriliği ...)
- \*Ahlaki değerleri olmayan yetişkinler
- \*Yaptığının sonuçlarının yeteri kadar farkında olamayan ergenler.
- \*Oyun zannederek yapılan bilinçsiz hareketler.

## NEDEN SÖYLEMEZLER ?

- \*Korku.
- \*İnanılmayacağını düşünme.
- \*İstismarcıyı korumak isteyebilirler, istismarcıyı sevebilir ama yaptıklarını sevmezler.
- \*Cinsel şiddet içeren davranışların yanlış olduğunu bilmeyebilirler.
- \*Arkadaşları tarafından dışlanmaktan korkabilirler.
- \*İyi çocukların cinsellikle ilgili sözcükleri kullanmamaları gerektiği kendilerine söylenmiş olabilir.
- \*Kendilerine yapılanı engellemeye çalışmadıklarından suçluluk duygusuna kapılıp sessizleşebilirler.
- \*Eğer istismar sırasında cinsel olarak uyarıldılar, zevk aldılar ise istismarcının yaptıklarının kendi rızaları ile gerçekleştiğine inanabilirler.
- \*Şiddet, cinsel şiddet, cinsellik hakkında yeterli bilgiye sahip olsalar dahi yaşadıklarını cinsel istismar olarak adlandırmaktan korkabilir, özellikle istismarcıları bir yakınları ise yaşadıklarından emin olmakta zorlanabilirler.
- \*Yapılan eylemin aşağılayıcı, baskılayıcı niteliğinden dolayı utandıklarından saklanabilir/saklayabilirler

## NASIL FARK EDERİZ ?

- \*Davranışlarında değişiklik
- Tırnak yeme, saç/kaş yolma...
- \*Gerileme belirtileri
- Alt ıslatma, anne-baba ile yatma, bebeksileşme
- \*Uyku sorunları
- Uyuyamama, kabuslar...
- \*İştahında bozulmalar
- \*Keyifsizlik, isteksizlik; oyun, ders, TV...
- \*İçer dönmeye ve utanma; yalnız kalma isteği...
- \*Bazı arkadaşlarıyla görüşmek istememe, bazı tanıdıklara, bazı yerlere gitmek istememe...
- \*Oyunlarda değişiklik...içeriği, kullandığı kelimeler...

## NELER YAPMALI ?

- \*Cinsellik hakkında yaşına uygun bilgiler
- \*İstismar ve «kötü» ile ilgili konuşmalar
- \*İstemedikleri durumda yapabilecekleri hakkında bilgi
- \*Tanımadıklarına karşı ve tanıdıklarına karşı yapmaları gerekenler
- \*HAYIR diyebilmek
- \*Bedeni ve sınırları hakkında bilgi verme
- \*İç çamaşırı kuralı
- \*Aile içi aynı cinsiyetteki ebeveynin banyo yaptırmaması, giydirmemesi...
- \*Merak ettikleri soruları yaşına uygun cevap verme
- \*Konuşmak – dinlemek - ilgilenmek
- \*Hayatından haberdar olmak
- \*Arkadaşlarından haberdar olmak
- \*Vücudunu belli etmeden kontrol etme (Zorlamalar, morluklar...)
- \*Bir şey söylemek istediğinde fırsat yaratmak (işiniz varsa bile) cesaretini anca toplamış ve bir daha toplayamayabilir
- \*PSİKOLOJİK yardım alınması
- \*YASAL işlemler başlatmak

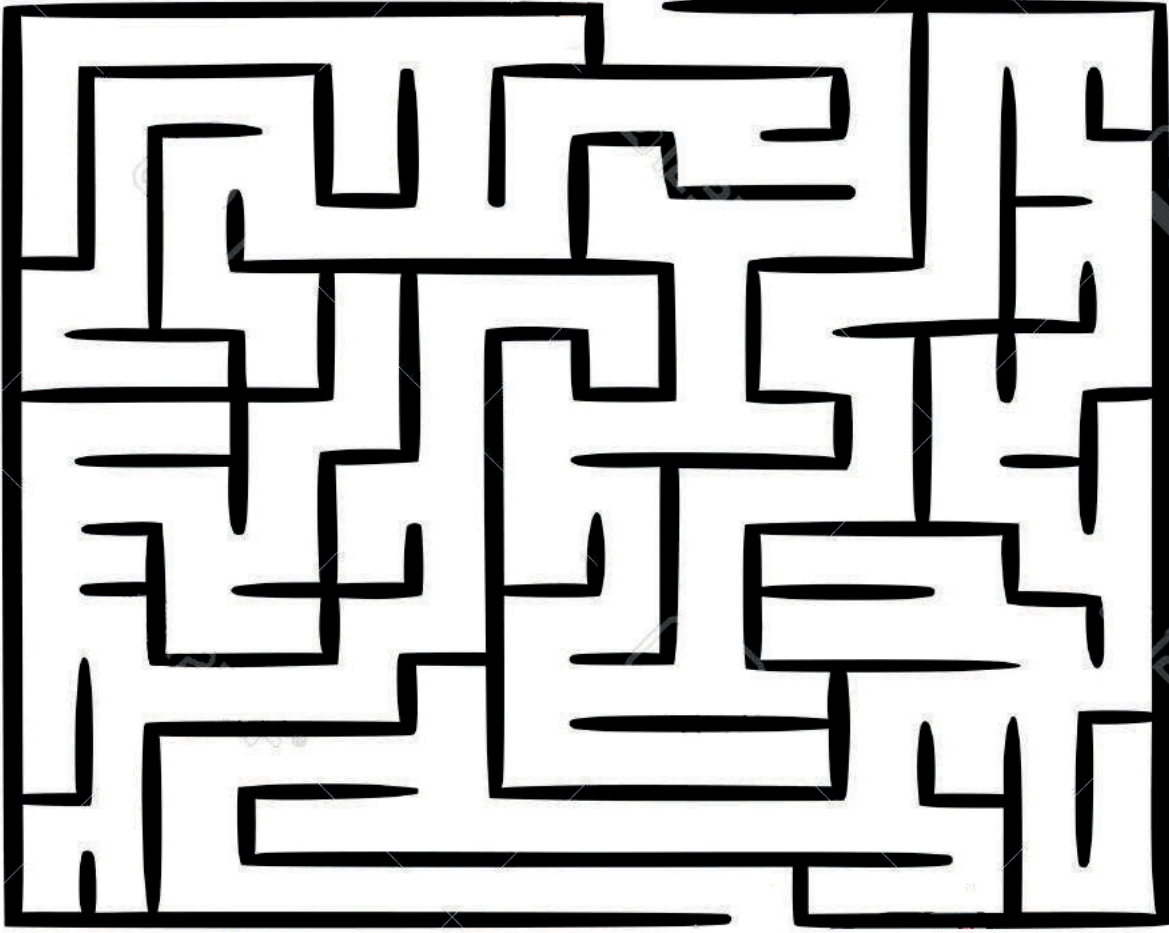
**Cezasız kalmamalı  
Başka kurbanlar  
olmasın**

# RESİMDEKİ 9 FARKI BUL





Ümit Hastanesine  
gidiyoruz.  
Yardımcı olur musun.



# alphanconcept



**BUGATTİ YATAK**



mobilya



Merkez

Şube

Kurtuluş Mahallesi Asarcıklı Cad.  
No:112 Odunpazarı - ESKİŞEHİR

Kurtuluş Mah. Vatan Cad.  
No:88/A - ESKİŞEHİR



0 222 220 25 70



0 222 220 25 70



0 222 220 25 80



0 532 612 43 67