



Özel Ümit Hastaneleri Sağlık Bülteni

ÜMİT'Lİ HABERLER

Ocak - Şubat - Mart 2014 Sayı 7

KIŞ AYLARINDA
ÇOCUKLARI
HASTALIKLARDAN
KORUMANIN
YOLLARI

**GEBELİK ÇATLAKLARI
İÇİN
NE YAPMALI?**

**NE SIKLIKTAKİ
BALIK
YİYORSUNUZ**



akman
badel
Unlu Mamüller
Afiyet Olsun...



www.ayvazdian.com

badel
yapı

www.badelgida.com.tr

Merkez:
Hoşnudiye Mh. Köprülü Sk. Kanatlı Ap. No:1 D:8 ESKİŞEHİR
T: 0 222 231 01 44 - 231 14 30 F: 0 222 231 01 45

Şube:
Batıkent Mh. Çevre Yolu No: 653/A Topcebaşı ESKİŞEHİR
T: 0 222 315 01 02 F: 0 222 315 00 50





ACIL SERVİS



Dr. Unal TETİK

ACIL SERVİS



Dr. Gülfidan ELMAS

ACIL SERVİS



Dr. Aydın AKALIN

ACIL SERVİS



Dr. Emre ÇALI

ACIL SERVİS



Dr. Bülent ÖZKAN

ANESTEZİ VE REANİMASYON



Uzm. Dr. Gülseren AKÇAY

ANESTEZİ VE REANİMASYON



Uzm. Dr. Yeğim İŞLİDİ

ANESTEZİ VE REANİMASYON



Uzm. Dr. Huseyin Tanju KARA

ANESTEZİ VE REANİMASYON



Uzm. Dr. Kubilay ÇAĞLAR

BESLENME VE DİYET



Dyt. Ayda ERKEN

BEYİN CERRAHI



Op. Dr. Hakan BOZOĞLU

BIYOKİMYA



Uzm. Dr. Figen SAGIR

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI



Prof. Dr. Nurdan KURAL

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Hakan BULUT

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Coskun MINNET

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Fatih ÖZGEN

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Ferruh BAŞ

ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Şadi İDEM

DERMATOLOJİ



Uzm. Dr. Selim Murat ÜRER

DİŞ SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI



Dt. Hamit BULUT

EMFİYON VE RİNOPİTİDİ



Uzm. Dr. Mehmet ULUG

ELİKTEDAV VE REHABİLİTASYON



Uzm. Dr. Vedat ALTUNTAŞ

GASTROENTOLOJİ



Uzm. Dr. Hasan YAVUZ

GENEL CERRAHI



Op. Dr. Namik YILMAZ

GENEL CERRAHI



Op. Dr. İbrahim DOLU

GÖĞÜS HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Sennur ÖZEN

GÖZ SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI



Prof. Dr. Seyhan TOPBAŞ

GÖZ SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI



Op. Dr. Hesen ŞEN

GÖZ SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI



Op. Dr. Nezir ÜN

GÖZ SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI



Op. Dr. Erdal KABADERE

HEMATOLOJİ



Uzm. Dr. Yahap ASLAN

İÇ HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Ayfer DADAR

İÇ HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Ali ZÖBERİ

İÇ HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Yahya TOPAL

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM



Op. Dr. Talat Remzi DEMİRGÖL

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM



Op. Dr. Tanfer SENSES



KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM



Op. Dr. Abdurrahman AKÇAY

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM



Op. Dr. Gülsen EROL

KALP VE DAMAR CERRAHI



Doç. Dr. Murat İKİZLER

KALP DAMAR CERRAHI



Uzm. Dr. Melek ÖZBAYBURTLU

KARDİYOLOJİ



Uzm. Dr. Celal KIRDAR

KARDİYOLOJİ



Uzm. Dr. Özcan YÜCEL

KARDİYOLOJİ



Uzm. Dr. Şenol TAYYAR

KARDİYOLOJİ



Uzm. Dr. Murat TARAĞAÇ

KULAK, BURUN VE BOĞAZ HASTALIKLARI



Op. Dr. Süleyman ABACI

KULAK, BURUN VE BOĞAZ



Uzm. Dr. Bekir OKSAY

MEDİKAL ONKOLOJİ



Doç. Dr. Zeki ÜSTÜNER

NÖROLOJİ



Uzm. Dr. Nurgün CAN ULUG

ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ



Op. Dr. Bülent ÖZYURT

ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ



Op. Dr. Ömer GÜNEY

RADYOLOJİ



Uzm. Dr. Ahmet UYSAL

RADYOLOJİ



Uzm. Dr. Nurgül BOZÖĞÜ

RADYOLOJİ



Uzm. Dr. Özlem ÖZBAYBURTLU

UROLOJİ



Op. Dr. İsmail GÜL



ÖZEL
**ÜMİT
HASTANESİ**



0222 **335 0 335**

www.umithastanesi.com.tr

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

İmtiyaz Sahibi

Dr. Oktay TANRIVERDİ

Yazı İşleri Müdürü

Gülşay ÖZLER

Grafik Uygulama

Hüseyin KARA

Sanat Danışmanı

Duygu KARADUT

Redaktör

Uğur BALABAN

Yayın Türü

: Bölgesel Süreli Yayın

Yayın Adresi

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

E-mail

: bilgi@umithastanesi.com.tr **Tel : 0 222 335 0 335**



Vücut ısınızı koruyun!

Hastalıkları önlemek için vücut sıcaklığını korumanın püf noktası.

İÇ HASTALIKLARI
UZM.DR.ALİ ZÜBERİ

Özel Ümit Hastanesi



Toplumdaki yaygın inanınışın aksine 'soğuk hava' değil, vücut ısımızın düşmesi bizi hasta ediyor. Soğuk kış aylarında hastalanmamak için vücut ısısının 37 derecede kalması son derece önemli. Ancak kış mevsiminde dış ortamın ısısı bulunduğumuz bölgeye göre değişmekle birlikte maksimum 0-15 derece arasında oluyor. Uygun giysilerle soğuktan kendimizi koruyamadığımız zaman vücut ısımız 37 derecenin altına düşüyor. Bunun sonucunda metabolizmamız yavaşlıyor ve kötü huylu olan mikroorganizmaların aktif hale geçerek bizi hasta etmesine yol açıyor. Dış ortam ile vücut sıcaklığı arasındaki fark ne kadar açılırsa vücut sistemimizde yaratacağı olumsuz değişimler nedeniyle hastalıklara yakalanma riskimizin de o denli artacağına dikkat çekerek, kış mevsiminde hastalanmamanın çözümü kalın kalın kıyafetler giymek değil, aşırı terlemeye veya üşümeye sebebiyet vermemektir. Vücut sıcaklığını azaltmayıp-arttırmadan sabit tutmaya çalışmak direncimizi düşürmeden sağlıklı kalmamıza yardım ediyor.

AŞIRI KALIN GİYİNMEK HASTA EDİYOR!

Hemen hepimiz soğuk havalarda adeta lahana gibi kat kat kalın kıyafetler giyerek hastalıklardan korunmaya çalışıyoruz. Kalın giyinmenin bizi korumak yerine tam aksine hastalıklara karşı dirençsiz bıraktığı söz konusudur. Bunun nedeni ise aşırı kalın kıyafetler yüzünden oluşan terlemenin de aynı şekilde vücudumuza zarar verebilmesi. Terin buharlaşarak vücudumuzdan atılması gerekiyor. Ancak kalın kıyafetler teri vücuttan alıp dış ortama veremediği için vücudumuz nemli ve ıslak kalıyor. Bu durumda terin yol açtığı soğuk ortam vücut direncimizin daha çok düşmesine ve hastalıklara açık hale gelmemize yol açıyor.





YÜN YERİNE KAZ TÜYÜ!

- Yünlü atlet, kazak veya kalın kıyafetlerden kaçının. Çünkü yün terlemenize yol açtığı gibi alerjik reaksiyon da oluşturabiliyor.
- Yeni aldığınız tüm kıyafetleri giymeden önce alerji yapma riskine karşı mutlaka yıkayın.
- Kaz tüyünden kıyafetler soğuğu geçirmeme ve iyi bir izolasyon oluşturma özelliğine sahiptirler. Kış mevsiminde kaz tüyünden olan hırkalar, şapkalar, atkılar ve bereler tercih edirsiniz.



5 ADIMDA VÜCUT ISINIZI KORUYUN!

Hastalıklardan korunmak için soğuk kış aylarında nasıl giyinmemiz gerektiği konusunda şu bilgiler :

1. Kalın kazak yerine 2-3 kat ince kıyafet giyin: Kalın bir kazak yerine terimizi emip dışarı yansıtan 2-3 ince kıyafeti üst üste giyerek vücudumuzu daha fazla koruyabiliriz. Çünkü ince kıyafetler terlemeyi önlerken, 2-3 kat arasında oluşan hava da ısı kaybını engelliyor. Örneğin; ince bir atlet üzerine ince bir kazak veya polar giyebilirsiniz. Veya ince bir atletin üzerine giyeceğiniz bir hırka bile sizi ısı kayından koruyacaktır. Kış mevsiminde dikkat etmeniz gereken bir başka nokta ise çorap giymek. Çorap ayağımızın dış ortamla olan temasını engellemesinin yanı sıra vücut ısısının düşmesini de önüyor.

2. Ağız, burun ve boğazınızı atkıyla kapatın: Atkının en önemli faydası, solunum yoluyla bulaşan mikroplara karşı bariyer oluşturarak bizi başta soğuk algınlığı olmak üzere grip, bronşit ve zatürree gibi solunum yolları enfeksiyonlarına karşı koruması. Atkı aynı zamanda vücudumuz ile dış ortam arasındaki sıcaklık farkını önleyerek vücut direncimizin düşmesini de önleyebilir.

3. Başınızı bere veya şapka ile örtün: Bere veya şapka, baş ile kulak bölgemizi üşütmemiz sonucu yakalanacağımız sinüzit gibi hastalıklara karşı bizi koruyabiliyor.

4. Atletinizi mutlaka giyin: Kış mevsiminde atlet giymemek gibi önemli hataya düşüyoruz. Oysa iç çamaşırı giymediğimizde terimiz emilemiyor. Ancak daha fazla terlettikleri ve teri vücut dışına atamadıkları için yünlü ve pamuklu atletlerden kaçınmanızda fayda var. Yünlü yerine teri dışarı yansıtabilen polyesterler ve likralı atletleri tercih edebilirsiniz. Son yıllarda dağcıların kullandığı, sonrasında günlük hayatımızda da yaygınlaşan ve hem ısıyı hapsedip hem vücudu belirli sıcaklıkta tutabilen termal içlikler de giyebilirsiniz.

5. Koyu renkleri tercih edin: Kış aylarında koyu renkli kıyafetler giymeye özen gösterin. Çünkü koyu renklerin güneş ışınlarını çekip depolama özelliği var. Bunun sonucunda da vücudumuzu soğuk kış aylarında daha sıcak tutabilir.





HEKİMLERİMİZ



ACİL SERVİS
Dr. Burak TAHIROĞLU



ACİL SERVİS
Dr. Hamdi TURHAN



ACİL SERVİS
Dr. Özge BALÇIN



ANESTEZİ VE REANİMASYON
Uzm. Dr. Enel KİYAK



ANESTEZİ VE REANİMASYON
Uzm. Dr. Banu BENLİ BOYLU



BİYOKİMYA
Uzm. Dr. Oktay TUNCER



ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
Uzm. Dr. Naim AY



ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
Uzm. Dr. Abdülkadir KIRINGÖZ



ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
Uzm. Dr. Abidin CAMICAU



DERMATOLOJİ
Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN



ENFEKSİYON HASTALIKLARI
Uzm. Dr. Mithem HÜNER



GENEL CERRAHİ
Op. Dr. Gayhan AYDOĞAN



GÖZ SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
Op. Dr. Şehal ŞEFİM AYDIN



GÖZ SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
Op. Dr. Ömer Sinan TANDOĞDU



HEMODİYALİZ
Dr. Hülya ÖZARKIN



HEMODİYALİZ
Dr. Hasan Baser BAŞAY



İÇ HASTALIKLARI
Uzm. Dr. İbrahim ZUHAROĞLU



İÇ HASTALIKLARI
Uzm. Dr. Mehmet YILDIRIM



İÇ HASTALIKLARI
Uzm. Dr. Hamed SARIKARDEŞOĞLU



KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
Op. Dr. Sahabatın AKYIL



KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
Op. Dr. Emine Elmas ETİZ



KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
Op. Dr. Mesut TAŞKEÇİ



KARDİYOLOJİ
Prof. Dr. Bülgin TİMURALP



KARDİYOLOJİ
Uzm. Dr. Şenol TAŞYAR



KULAK, BURUN VE BOĞAZ
Prof. Dr. Cem KELEŞ



KULAK, BURUN VE BOĞAZ
Doç. Dr. Bekir ALTAY



KULAK, BURUN VE BOĞAZ
Op. Dr. Handoan KÖYÜNCÜ



NÖROLOJİ
Uzm. Dr. Hasan AKDEMİR



ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
Prof. Dr. Sinan SEBER



ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
Op. Dr. Metin ARICI



ÜMİT **VIŞNELİK**
HASTANESİ



0222 335 0 335

www.umithastanesi.com.tr

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



EYVAH!
YAŞLANIYORUM

**PLASTİK,
REKONSTRÜKTİF VE
ESTETİK CERRAHİ**
OP.DR. METİN ARICI

*Özel Ümit Vişnelik
Hastanesi*



Pek çoğumuz için özellikle hayatı aktif olarak yaşayan şehirli ve sosyal kadınlarda daha fazla olmak üzere bedenimizde oluşan çizgiler, sarkmalar, çökmeler gibi deformiteler beynimizde panik havası oluşturabilir. Şimdi lütfen sakın olun ve derin bir nefes alarak arkanıza yaslanın. Size anlatacaklarım var...

Şimdi yol haritasını elimize alıp dolaşmaya başlayalım. Ne yazık ki günümüzde yaşlanmanın ilk işareti sayılan çizgiler 20 li yaşların sonunda kaz ayağı denilen bölgede göz kenarında oluşmaya başlıyor. Aslında bu çizgiler mimik çizgileri olup mimiklerini daha çok kullanan kişilerde göz kenarı, alında kırışıklık ve kaşların arasında dikey kaş çatma çizgileri olarak beliriyor.



Bu çizgileri sevmeyenler için önerimiz dünyada en sık yapılan kozmetik işlem olan botoks uygulamasıdır. Yılda iki kez yapılan uygulama ile çizgiler oluşmadan önüne geçilebildiği gibi oluşmuş çizgilerde de düzelme sağlanır. Yüzün orta kesimlerinde ise 30 lu yaşlarda özellikle kontrolsüz diyet ile zayıflamalar sonrası yanakta çökmeler oluşmaktadır. Hızlı kilo kayıpları bu nedenle sizi mutsuz edebilir.

Çözüm dolgular veya yağ enjeksiyonları yapılarak kaybedilen volümü yerine konması ile eski gerginlik ve dolgunluğun yeniden sağlanmasıdır. Yüzün alt kısımlarında daha çok sarkmalar oluşmakta ve yanak dudak ile çene çizgilerinde bozulmalar oluşmaktadır.



Çözüm ise sarkmanın şiddetine göre ip ile askılama orta yüz germe gibi işlemlerdir. Hızlı ve sık kilo alıp veren kişiler ile gebelik ve emzirme dönemleri yaşayan kadınlarda daha erken oluştuğunu gördüğümüz meme ve karında sarkmalar ise normalde 40 lı yaşlarda ortaya çıkar. Gebelik ve emzirme meme ve karın derisinde çatlaklar yapmaktadır.

Sonuçta küçülmüş, dikliğini ve diriliğini kaybetmiş, sarkmış bir meme ve kendi üzerine katlanan sarkmış karın derisi karşımıza çıkmaktadır. Çözüm olarak karın germe ve sıkılaştırma ile meme dikleştirme ve toparlama işlemleri yardımınıza koşmaktadır. Kol ve bacaklarda oluşan gevşeme ve sarkmalar aşırı kilo vermelerin yaşandığı özellikle obezite cerrahisinden sonra ve 50 lı yaşlarda daha sık görülmektedir. Kol ve bacak germe işlemleri sonrası daha sıkı görünüm elde edilmektedir.

Pek çok kişinin de tespit ettiği gibi 40 lı yaşlardan sonra derimizin elastik liflerinde özellikle güneş ışınlarının neden olduğu bozulmalar, kollejen liflerindeki azalmalar, derinin neminin azalması, deri altı yağ dokusunun erimesi sonucu deride incelmeler oluşması , kilo alıp vermeler nedeniyle deri

içinde çatlakların oluşumu ve bütün bunların sonucunda derimizin yerçekiminin etkisine karşı koyamayıp sarkmaya başlaması canımızı sıkabilir. **Bu sarkmalar kaş, üst ve alt göz kapağı, burun ucu, yanak, gıdı ve boyun, meme, karın, kalça, kol ve bacaklarda daha belirgin görülmektedir.**

Ne yazık ki deriye dışarıdan uygulanan lazer, peeling, mezoterapi, PRP, cilt bakımı gibi yöntemler derinin genel kalitesini arttırmakla birlikte sarkma ve çökme problemlerine ameliyat işlemleri kadar hızlı, yeterli ve kalıcı çözüm üretememektedir.

Estetik plastik cerrahinin imkan ve yöntemleri gelişmiş olması probleme yönelik düzelme şansını insanlara sunmaktadır. Sizlere kısaca yol haritası sunarak genel hatları ile yaşlanma etkilerinin geriye çevrilebileceğini anlatmak istedim. Kaliteli ve sağlıklı bir yaşam hedeflenerek kilo kontrolü, sağlıklı ve yeterli beslenme , fiziksel olarak hareketli bir yaşam önerileri her zaman uygulanmalıdır. Daha ayrıntılı bilgilenmek isteyen herkese kapılarımız açıktır.

Sağlıkla kalın.



Mevsimsel Depresyon

"Bütün kışı hasta geçiriyorum, kendimi yorgun, halsiz ve mutsuz hissediyorum" diyenler mevsimsel depresyon konusunda bilgilensin.



PSİKİYATRİ
UZM.DR.ALİ CERAN

Özel Ümit Tıp
Merkezi

Kiş aylarında değişen havayla birlikte sabah uyanmakta güçlük, enerji kaybı, yorgun ve bitkin uyanma, konsantrasyon güçlüğü, yorgunluk ve karamsarlık gibi belirtilerin mevsimsel bir depresyonun habercisi olabilmektedir.

Mevsimsel depresyon Eylül, Ekim aylarında başlıyor ve Nisan ayı bitimine kadar devam edebilir. Daha önce depresyon tanısı olanlarda sonbahar ve kış aylarında depresyonun tekrarlama veya şiddetlenme ihtimalinin de artıyor. Mevsimsel depresyonda olduğunu fark edip gerekli önlemleri almadığınız takdirde ağır rahatsızlıklara neden olabilir ve dikkate alınması gereken bir sendrom olan tükenmişlik sendromunu tetikleyebilir.

Mevsimsel Depresyon Kimlerde Görülür?

Mevsimsel depresyon, kişilerde duygusal, davranışsal, zihinsel ve bedensel olarak bir takım belirtilerle kendini gösterir. En dikkat çekici belirtileri mutsuz olma, çökkün duygu durumu, endişe, günlük işlerde ilgi kaybı, uyku düzeninde bozulma, iştah kaybı ya da iştahta artış, enerjide azalma, güvensizlik, değersizlik ve suçluluk duyguları, kararsızlık, dikkat eksikliği ve konsantre olmada güçlük çekmedir. Bahsedilen fiziki ve ruhsal belirtilerin en az beşini hissediyorsanız uzman desteği almalısınız.

Mevsimsel depresyon sadece insanlara özgü bir durum da değildir, doğadaki tüm canlıların yeni bir mevsime geçerken yaşadığı fiziksel ve ruhsal değişim dönemidir. Özellikle bazı hayvanlar bu durgunluk dönemini kış uykusuna yatarak sona erdiriyor.



Alınacak Önlemler

01

Yaşamınızı düzenli ve öngörülebilir bir yaşam şekline dönüştürün,

04

Kendinizi sabah yataktan erken kalkmaya isteklendirin,

02

Hava güneşli olmasa da sabah veya öğlen saatlerinde 25-30 dakika dışarıda yürüyüş yaparak güneş ışığından faydalanın,

05

Yaşamınıza dair yeni hedefler ve yeni planlar yapın,

03

Düzenli olarak spor yapın, sağlıklı beslenin ve bol bol su içmeye çalışın,

06

Vücudunuz için gerekli vitamin ve mineralleri almaya çalışın.

Unutmayın!

Depresyonun her biçimi ciddi olabilir. Şayet ki herhangi bir şekilde depresyon belirtilerini kendinizde olduğunu hissediyor ve ya yaşıyorsanız klinik pratiğinde tedavi olmalısınız. Depresyon tedavisinin ertelenmesi hastalığın boyutunun önemli ölçüde artıracaklarını unutmamak gerekir...

KIŞ AYLARINDA ÇOCUKLARI HASTALIKLARDAN KORUMANIN YOLLARI

**ÇOCUK SAĞLIĞI VE
HASTALIKLARI
UZM.DR.NAİM AY**

*Özel Ümit Vişnelik
Hastanesi*



Çocuklar özellikle kış aylarında oldukça sık hastalanıyorlar. Çocukların sık hastalanmalarını önlemek için bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi gerekiyor.



DÜZENLİ SPOR, DENGELİ BESLENME

Cocuğun düzenli spor yapması ve düzenli beslenmesi, iyi ve kaliteli uyku uyuması bağışıklık sistemini güçlü kılacaktır. Kış aylarında özellikle C vitamini yönünden zengin sebze ve meyvelerin tüketilmesi hastalıklara karşı bağışıklığı arttıracaktır. İhlamur, ekinezya, adaçayı gibi toplumda özellikle enfeksiyonlara karşı bağışıklığı arttırdığı düşünülen bitkiler de dozları abartılmadan kullanılabilir.



MENDİL KULLANMAYI ÖĞRETİN

Aile içi ve çevreden bulaşan virüslerin engellenmesi için çocuğa hapsirme ya da öksürme sırasında mümkünse çevredekilerin solunum yollarına doğru değil uygun olan farklı bir yöne yönelerek ya da mendil kullanarak nefes alıp vermesini ya da aktif hastalık sırasında maske kullanması öğretilir. Sık el yıkama, özellikle el- ağız yoluyla bulaşabilen hastalıkların zincirleme devamını engeller. Gerekirse aktif hastalık dönemlerinde, doktorun belirleyeceği bir süre için okuldan uzak kalmak ve evde dinlenerek ve iyi beslenerek gerekirse tedavi başlanması uygun olabilir. Ticari form halinde bulunup bağışıklık sistemini arttırdığı söylenen beta glukon ve ekinezya preparatları da doktor önerisi ile uygun olduğu koşullarda kullanılabilir.



ANNE SÜTÜNÜN ÖNEMİ



- Bebeğin vücut ve ruh sağlığı için en uygun besin, annenin kendi sütüdür.
- Emzirmenin doğumdan hemen sonra başlatılması ve sık emzirme ile süt yapımı kolaylaşır.
- Erken emzirme ile annede doğum sonu kanamalar çabuk kesilir memelerde şişme ve iltihaplanma olmaz loğusalık kolaylaşır.
- Anne sütü ile beslenen bebek D vitamini dışında su dahil hiç bir ek sıvıya, ek besine , vitamene gereksinimi yoktur.
- Bebeğe ek sıvı yada besinlerin verilmesi, annenin süt yapımını azaltır.
- İlk 6 ay yalnız anne sütü ile beslenen bebekler sağlıklı büyür ve gelişirler. Başta ishal olmak üzere mikrop lu hastalıklara yakalanmazlar, bebeklik döneminden sonrada daha az hastalanırlar.
- Annenin bebeğini emzirmesi ile anne bebek ilişkisi güçlenir, annenin bebeğini benimsemesi bebeğin sağlıklı bir kişilik kazanması kolaylaşır.
- Sağlıklı her anne bebeği için yeterli süt üretebilir.

*Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Uzm. Dr. Ferruh BAŞ
Özel Ümit Hastanesi*



Kış Beslenmesi Püf Noktaları

**BESLENME VE DİYET
DİYETİSYEN AYDA ERKEN**

Özel Ümit Hastanesi



Kış mevsimini yaşadığımız şu günlerde soğuk havalarda düşen bağışıklık sistemimizi güçlendirmek ve değişen metabolizma hızımızı düzenlemek için beslenmemizi gözden geçirmemiz çok faydalı olacaktır.

Dikkat etmemiz gereken en önemli noktalar şunlardır:



Doymamış Yağ

Yağı, kaloriyi ve porsiyonları azaltın. Soğuk havaya karşı direnmek ve üşümek için vücut deri altı yağ dokusunu kalınlaştırmak ister. Yağlanmanın olması için fazla kalori gelmelidir bu nedenle vücut iştahı açar. Bu olumsuz etkiden korunmak adına daha az yağlı beslenmeye dikkat etmeliyiz, bununla beraber porsiyon kontrolümüzü de sağlamalıyız. Yüksek enerji veren şekerli ve unlu/hamurlu besinlerden az sıklıkta ve az porsiyonda yemeliyiz. Doymuş yağdan (tereyağı, margarinerler, işlenmiş yağlar) kaçınarak büyük oranda doymamış yağ (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü yağı, fındık yağı, soya yağı, kanola yağı) tüketmeye çalışınız.



Balık Tüketin

Haftada 2-3 kez balık tüketin. Kış mevsimi balık mevsimidir. İçeriğindeki omega-3 yağ asitleri ve deniz ürünlerinde bulunan selenyum minerali yapılan pek çok araştırmada kalp damar sağlığına dost ve bağışıklık sistemini güçlendiren maddeler olarak bulunmuştur.



Süt ve Süt Ürünleri Tüketin



Günde en az 2 kez düşük/normal yağlı süt ve süt ürünleri tüketin. Kış mevsiminde azalan güneş ışığı ve kapalı giysiler nedeniyle D vitamini eksikliği gündeme gelebilir. Bu nedenle süt ve süt ürünlerinde bulunan kalsiyum, fosfor ve D vitamini kemik sağlığımız için son derece önemlidir.

Posalı Beslenmeyi Arttırın



Hareketi ve posalı beslenmeyi arttırın. Kışın daha hareketsiz olduğumuz için metabolizmamız yavaşlamaktadır bu nedenle kabızlık sorunu daha sık ortaya çıkmaktadır. Sebzeler, meyveler, tam tahıllar, kuru baklagiller, yağlı tohumlar sindirim sistemimizi çalıştıracak olumlu etkiye sahiptir.

Bol SuTüketin



Vücudunuza su verin. Kış mevsimiyle beraber su ihtiyacı azalmaktadır çünkü terleme aktivitesinde azalma yaşanır. Pek çok kişi kışın su içmeyi ihmal eder. Metabolik faaliyetlerimizin düzenli ve sağlıklı olabilmesi için su tüketimine dikkat etmeliyiz. Ortalama 2 litre su içilmesi yeterli olacaktır.

Vücudumuzu Isıtalım



Vücudumuzu ısıtacak ve canlandıracak içeceklerden ve baharatlardan faydalanın. Siyah çay, yeşil çay, kahve, ıhlamur, adaçayı içerek, karanfil, tarçın, zencefil, karabiber ile yemeklerimizi tatlandırarak soğuktan biraz uzaklaşabiliriz.





Her gün 5 ya da daha fazla porsiyon sebze ve meyve yiye. Kış mevsimine ait meyve ve sebzelerini tüketin. Bağışıklık sisteminizi güçlendirmek için sebze ve meyvelerin desteğine çok ihtiyacımız vardır. Çünkü vücudumuzu hastalıklardan korumak için gerekli tüm vitamin ve mineraller bu besin grubunda fazlasıyla yer alır. Özellikle çeşitli beslenme yoluna giderek tüm bu faydalı öğeleri daha etkin hale getirebiliriz. Çeşitlilikten emin olmak için gruplandırmadan yararlanınız.



1

Narenciye ürünleri[portakal, mandalina, limon, greyfurt vb.]

2

Yeşil ve koyu yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, pazı, yeşil biber, maydonoz, roka, tere, marul, kıvrıcık, salatalık, fesleğen vb.)

3

Minik taneli, kırmızı renkli meyveler[siyah üzüm, nar, kuru erik, kuru yaban mersini vb.]

5

Sarı ve turuncu renkli meyveler[kuru kayısı, armut, muz, mango, elma vb.]

4

Sarı, turuncu, kırmızı sebzeler (havuç, kabak, balkabağı, turuncu biber, kırmızı biber, domates vb.) Özellikle karnıbahar, pırasa, lahana, ıspanak, kereviz, brokoli gibi kış sebzelerini sıkça tüketin. Sarımsak ve soğan tüketiminizi artırın. Bu sebzelerin yapısında bulunan kükürtlü bileşikler kötü kokmasına rağmen kansere karşı koruyucu ve bağışıklık sisteminizi güçlendirici etkilere sahiptir. Hastalıklara karşı harika savaşçılardır.



Menopoz Öncesi ve Sonrası Dönemde Adet Düzensizliği



Kadın Hastalıkları ve Doğum
Op. Dr. Mesut TAŞKELİ
Özel Ümit Vişnelik Hastanesi

Menopoz sonrası dönemde ortaya çıkan kanamalarda da dikkatli olunması gerekiyor. Menopozdaki her türlü kanama düzensizliği çok önemsenmeli, kaynağı çok ayrıntılı araştırılmalıdır. Bu kanamanın nedeni çoğu zaman kanser olmayacaktır. Ama kesinlikle selim bir nedenin olduğu kanıtlanmalıdır. Bu yaş grubu hastalarda özellikle menopozun olağan düzensizlikleri olarak düşünülüp doktora başvurulmadan beklendiği ancak bazı durumlarda maalesef geç kalındığı görülmektedir. Bu dönemde en sık kanama nedenleri yumurtlamaların bozulmasına ve aksamasına bağlı hormonal kaynaklı olanlardır. Geri kalan grupta da miyomlar, polipler, enfeksiyonlar yer alır. Ancak adetten kesilme tam gerçekleşikten sonraki dönemde olacak kanamalarda basit girişimler ve tetkiklerle kanamanın kaynağının iyi huylu nedenler olduğunun kanıtlanması gereklidir.

NE SIKLIKTA BALIK YİYORSUNUZ?



Balıkta, vücudumuz için son derece gerekli ve faydalı olan Omega-3 cinsi yağ asidi olduğunu biliyor musunuz? Tam da balık mevsimindeyken sofralarımızda daha sık yer vermemiz için ufak bir hatırlatma yapmak istedim.

Omega-3, kalp ve damar sağlığı açısından çok önemlidir. Kanı sulandırıp damar tıkanıklığı riskini azaltır. İyi kolesterolü (HDL) artırıp kötü kolesterolün (LDL) vücudumuza zarar vermesini engeller. Başışıklık sistemini desteklediği için hastalıklara karşı direncimizi yüksek tutar. Özellikle çocukların zekâ gelişiminde balık çok önemlidir. Hamilelikte de bebeğin beyin gelişimi açısından düzenli tüketilmesi gerekir. Kilo kaybetmek isteyenler için iyi bir haber olarak yapılan araştırma sonuçlarına göre balık tüketen kişiler **Omega-3** sayesinde daha kolay yağ yakmaktadır. Diğer bir çarpıcı gerçekse vücutta **Omega-3** depolarımızın azalması ve besin yoluyla alınmaması sonucu değişen yağ asidi dengeleri bizi depresyona kadar sürükleyebilir. Ayrıca diğer et türlerine göre su oranı yüksek olan balık

etinin kalorisi de düşüktür. Tabii ki siz onu una bulayıp yağda kızartmadığınız sürece.

Balık sevmeyenler ve hiç yiyemeyenler için zaman zaman **Omega-3** içerikli besin destekleri kullanmak gerekli ve faydalı olacaktır. Diğer **Omega-3** kaynaklarını tüketmek de bir çözümdür ancak özellikle yağlı tohumların (ceviz, fındık, badem, keten tohumu, ayçekirdeği, kabak çekirdeği) **Omega-3** den zengin olması ve bu besinlerin fazla yenmesi kilo almamıza neden olabilir.

En azından haftada **1 kez** olmak üzere **2-3** e kadar çıkartabileceğimiz balık tüketim sıklığımızı yeniden gözden geçirmenin tam zamanı! Ne dersiniz?



Diyetisyen Ayda ERKEN
Özel Ümit Hastanesi





HEKİMLERİMİZ



ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Armağan BAŞLI

DERMATOLOJİ



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN

FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON



Uzm. Dr. Gulsün ÜZEL

GÖZ SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI



Op. Dr. Nur ÖZKALP

ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ



Uzm. Dr. Yalkın BAKTÖRE

PSİKOLOG



Uzm. Dr. Aslı SARIKARDAŞOĞLU

RADYOLOJİ



Uzm. Dr. Osman Nuri AŞKAR

PSİKİYATRİ



Uzm. Dr. Ali CERAN



Algoloji (Ağrı Tedavisi)

FİZİK TEDAVİ VE
REHABİLİTASYON UZM.
DR.VEDAT ALTUNTAŞ

Özel Ümit Hastanesi



Mezoterapi nedir?

Mezoterapi cildin içerisine özel iğnelerle özel olarak hazırlanmış ilaçların bir kokteyl halinde verilerek yapılan tedavidir. Mezoterapiyi ilk Fransızlar bulmuşlardır. Fransızlar ağrı tedavisinde mezoterapiyi kullanmışlar ama daha sonra görmüşler ki yağların eritilmesinde ve giderilmesinde vücuttaki kırışıklıklarda, ciltteki kırışıklıklarda, sayabileceğimiz bir sürü problemde de mezoterapinin kullanıldığını görüyoruz ve biliyoruz.



Tetik Nokta Enjeksiyonu



Tetik noktalar kas dokusundaki düğüm bölgeleri ve bantlardır. Bu noktalar çoğu zaman bulundukları bölgeye göre baş, boyun, omuz, sırt ve bel ağrılarına neden olurlar. Halk arasında kulunç olarak da adlandırılırlar.

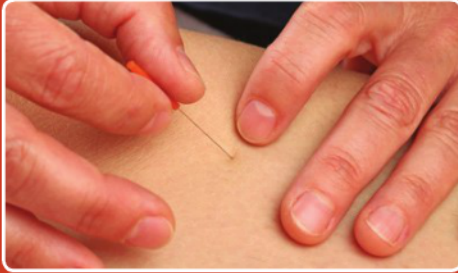
En çok görüldükleri tablo miyofasyal ağrı sendromudur. Miyofasyal ağrı, travma, sürekli tekrarlanan kas aktiviteleri ve bozuk postürden kaynaklanan yumuşak doku kökenli bir ağrıdır. Genellikle kas kasılmasıyla ilişkilidir ve sıklıkla boyun bölgesinde görülür. **Hastalar boyun ve omuz ağrılarından uyku bozukluklarından ve bazen de baş ağrısından yakınırırlar.** Çeşitli ilaçların kullanımıyla, masaj, buz uygulamaları ve germe egzersizleriyle, bazen de yüzeysel kaslara tetik nokta enjeksiyonlarıyla düzelme sağlanır. **Tetik nokta enjeksiyonu tipik olarak düşük doz lokal anestetik bir ilacın dikkatli bir uygulama ile tetik nokta içine verilmesi şeklinde yapılır.** Miyofasyal kaynaklı baş ağrılarında ve tetik nokta ağrılarında mükemmel yarar sağlayan basit bir yöntemdir. Tetik nokta enjeksiyonu ağrılı değildir ve gerektiğinde belirli aralıklarla tekrarlanabilir. **Temel etki mekanizması kas spazminin odak noktasını zayıflatmaktır.**



Kuru iğneleme

Kuru iğne tedavisi, güvenli, yan etkisi olmayan, tedavi edici ve (tecrübeli Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzman Hekimi tarafından uygulandığında) zararsız bir yöntemdir. İğne, herhangi bir ilaç içermediğinden, bu ismi alır. Bu sebeple alerjik reaksiyonlar, ilaç etkileşimleri ve yan etkiler görülmez.

Bu tedavi en sık, Kas Romatizması da denen Miyofasyal Ağrı Sendromunda uygulanır. Kas romatizması, iskelet kasları olarak bilinen tüm çizgili kaslarda görülebilir. Yani vücudun hareketini sağlayan, eklemleri çalıştıran, tüm fiziki faaliyetlerimizde rol alan kaslardır bunlar.



Hastanın muayenesi yapıp, tanısı konduktan sonra, belli seanslar halinde planlanır. Tedavi boyunca o bölgeye ait faaliyetlerin azaltılması önerilir. Tedavinin süresi, yani kaç seans olacağı, problemin bulunduğu vücut bölgesinin genişliğine, rahatsızlığın ne kadar eski olduğuna, hastanın yaşına, başka hastalıkların eşlik edip etmediğine göre değişiklik gösterir. Bazen tek bir seans yeterli olabilmektedir. Fakat en sık **3-5** seans olarak planlanır. Bazı nadir durumlarda tedavi **8-10** seansı bulabilir. Genellikle haftada 1 seans olarak uygulanır. Gereken durumlarda seans aralığı **4** ila **5** güne çekilebilmektedir. **Kuru iğne ile tedavide, başarı oldukça yüksektir (% 92-95)** ve sonuçlar hasta ve hekim açısından yüz güldürücüdür.

Gözenekli yapısı nedeniyle cildin havalandırmasını da sağlamaktadır. Hiçbir şekilde kişinin hareketini engellememektedir. Farklı renkleri olmakla beraber, etki açısından renklerin farkı yoktur. Renk seçeneği hastaya bırakılır. Fizik tedavide kullanılan bantlama tekniklerinden oldukça farklıdır. **Birçok ağrılı ve fonksiyon kaybı olan ortopedik ve nörolojik durumlarda kullanılmaktadır.** Çeşitli renkleri olan bu bantlar, kas ağrılarından vücuttaki ödemin atılmasına yardımcı olmaya kadar pek çok soruna yan etkisi olmayan çözümler sunmaktadır.

Bandajlamanın etkili olduğu durumlar

- Kaslara destek olur.
- Zayıflamış kaslarda kas kontraksiyonlarını artırır.
- Kas yoğunluğunu azaltır.
- Kasların aşırı kasılmasını ve gerilmesini azaltır.
- Kas krampını ve sakatlanmasını azaltır.
- ROM'u (Eklem hareket açıklığı) artırır ve ağrıyı azaltır.

Proloterapi

Proloterapi, yumuşak doku hasarlarının enjeksiyon kullanılarak tedavi edilmesidir. Enjeksiyonlar bölgede yararlı iltihaba yol açar, vücut bölgeye kan ve besin desteğini artırır, bunun sonucunda da doku onarımı gerçekleşir. Daha güçlü bağlar eklemlemlere daha çok destek sağlayarak genellikle ağrıyı hafifletir. Tedavi seanslarının uzunluğu tedavi edilen bölgeye bağlı olarak değişir. Örneğin hasarlı bir dirseğin tedavisi sadece bir alana enjeksiyon gerektirirken, boyun ya da sırt gibi daha geniş bölgelerin tedavisi daha fazla enjeksiyon gerektirir. Dirsek tedavisinde sadece



birkaç defa enjeksiyon yapılsa da sırt için tek bir tedavide gereken enjeksiyon sayısı **10'a** kadar çıkar. Enjeksiyon sayısı arttıkça, tedavi süresi de uzar. Tedavi genellikle **2 veya 3** hafta aralıklarla gerçekleştirilen **3 ila 6** arasında değişen sayıda seans gerektirir.

Kinesio Ağrı Bandı Uygulaması



Kinesio bant hafif, yapışkan, elastik özelliğe sahip olması ve derinin özelliklerini taşıması nedeniyle diğer bantlardan farklıdır. **Hiçbir kimyasal madde içermez.** Alerji riski çok azdır. Uygulanan kişiye 7 gün boyunca kalabilir. Deri ile bütünleşerek deri altındaki yapıları desteklemektedir.

Hiçbir şekilde kişinin hareketini engellememektedir. Farklı renkleri olmakla beraber, etki açısından renklerin farkı yoktur. Renk seçeneği hastaya bırakılır. Fizik tedavide kullanılan bantlama tekniklerinden oldukça farklıdır. **Birçok ağrılı ve fonksiyon kaybı olan ortopedik ve nörolojik durumlarda kullanılmaktadır.** Çeşitli renkleri olan bu bantlar, kas ağrılarından vücuttaki ödemin atılmasına yardımcı olmaya kadar pek çok soruna yan etkisi olmayan çözümler sunmaktadır.

- Vücut sıvılarının akımında etkilidir.
- Kan ve lenf dolaşımını artırır.
- Dokulardaki kimyasal atıkları azaltır.
- Enflamasyonu (iltihabı) azaltır.
- Analjezik (ağrı kesici) endojenleri aktive eder.
- Eklem problemlerinin düzeltilmesinde etkilidir.

Orthokine Therapy & Kobe Bryant's Knee



DOĞUŞ MEDİKAL LTD. ŞTİ.



TEL: 0 (222) 220 41 56

GSM: 0 (533) 627 52 19

E-POSTA: dogusmedikal2005@hotmail.com

*Kanıtlanmış t
otolog ağrı ted*



1. Orthokine® Terapisi Nedir?

Eşsiz Orthokine® terapisi tendon ve kas, sakatlanmalarının yanı sıra, eklem ve sırt ağrılarını **ilaçsız ve dışarıdan vücuda alınarak herhangi bir madde olmadan** tedavi etmek amacıyla sahip bir sistemdir. Yöntem tamamiyle biyolojiktir, ve sadece vücutun kendi endojen proteinlerini ve iyileştirme faktörlerini kullanır. Tedavi sürecine, toplardamardan kan alınması ile başlanır. Kan özel koşullar altında işleme sokulur. Bu süreçte elde edilen serum daha sonradan hastanın ağrılı bölgesine enjekte edilir. Orthokine® terapisi 1997'den beri kullanılmaktadır. Uluslararası olarak yüzlerce doktor bu terapi metodunu başarılı bir şekilde kullanmıştır. Binlerce enjeksiyon da herhangi bir komplikasyon olmadan yapılmıştır

2. Orthokine® Terapisi ile Hangi Durumlar Tedavi Edilebilir?

Orthokine® Terapisi aşağıdakilerin, ameliyat ile müdahale gerektirmediği durumların tedavisinde kullanılır:

- Seviye I-III osteoartrit sebebiyle doğan eklem ağrısı (diz, kalça, omuz, ayak bileği, carpometacarpal eklem, metatarsal eklem, acromio-clavicular eklem, metacarpophalangea eklem)
- Sırt ağrısı (spinal stenoz, spinal küçük yüzey osteoartritleri, siyatik, radiculopathy (spinal sinir) cervical pseudoradiküler, disc-Pozitif diskografi sonrasında diskojenik ağrı)
- Tendon veya kas incinmeleri ve sakatlanmaları
- Tenisiçi dirseği, tendinit, epikondilitis, rotator cuff yırtıkları, Achille Tendon ağrısı ve yırtığı
- Pozitif diskografi sonrasında Ameliyat sonrası OÇB operasyonu, Yeniden yapılandırıcı kıkırdak ameliyatı sonrası (OATS, mikro fraktür, ACT)

Ameliyat sonrası rotator cuff yeniden yapılandırılması, Aşil tendonu dikilmesi

Orthokine® terapisi ile aynı anda vücudun birden fazla bölgesi tedavi edilebilir.

3. Orthokine® Terapisi'nin Avantajları nelerdir?

Orthokine® Terapisi'nde sadece hastanın kendi vücudundan elde edilen maddeler kullanılır. Bu sebeple de toleransı fazladır. Elde edilen serum'un anti-inflamatuvar ve rejener edici bileşenleri ile tedavinin uzun dönemli klinik etkileri gözlenir.

4. Orthokine® Terapisi Nasıl Çalışıyor?

Orthokine® Terapisi aşağıdakilerin ağrısını ve inflamasyonunu kısıtlayarak çalışır:

- Osteoartrit
- Sinir kökü iritasyonu, tendon veya kas sakatlanmaları
- Ameliyat sonrası rehabilitasyon

Ağrıyı azaltılır. Bu sebeple etkilenen bölgedeki mobilasyon, hareketlilik ve doğal işlev yeteneği artar ve serum'un içindeki rejeneratif faktörler ile de iyileşme süreci hızlandırılır.

5. Orthokine® Terapisi'nin Etkileri Ne Kadar Sürer?

Her yaka kendine özgüdür ve bu sebeple birbirinden farklıdır. Orthokine® terapisi'nin faydalarının ne kadar süreceğini her hastada için bilmek imkansızdır. Süreye etki eden diğer faktörler yanından tedavinin başladığı zamanda hastalığın ne kadar ilerlemiş olduğunu da bağlıdır.

6. Orthokine® Terapi Ne Zaman Önerilir?

Eğer akut bir ateşiniz, enfeksiyonunuz veya son üç gün içinde başlamış olan ve devam eden ishaliniz var ise veya son hafta içinde antibiyotik aldıysanız ve de son dört hafta içinde aşı olduysanız tavsiye edilmez. Tercihen Orthokine® Terapisi genel olarak sağlıklı hala stabil olan hastalarda uygulanmalıdır.

7. Diğer Tedaviler ile ne Gibi Etkileşimler Olur?

Orthokine® Terapisinin ilaçlarla veya herhangi başka bir tedavi metodu ile negatif bir etkileşimi gözlenmemiştir.

8. Hangi Yan Etkiler Oluşabilir?

Orthokine® Terapisinde kullanılan serum %100 olarak endojen kökenlidir, tamamen hastanın kendi vücudundan elde edilir. Tedaviyi tetikleyen etkinin sebebi tamamen biyolojiktir ve bu sebeple Orthokine® Terapisi'ni oldukça toleranslı ve dayanıklı bir tedavi metodudur. Yan etkiler oldukça seyrektrir. Ara sıra olmak üzere enjeksiyonun kendisinden doğan bir iritasyon oluşabilir.

9. Orthokine® Terapisi Nelerden Olur?

Doktorunuzun kontrolünde tedavide, ilk önce sabahleyin bir kan örneği sizden alınacak. Daha sonrasında ise ilerleyen hafta(lar)da ilk enjeksiyon için size bir randevu verilecek. Doktorların tavsiyeleri ışığında haftada bir veya iki kez olmak üzere bir kaç enjeksiyon randevusuna geleceksiniz.

10. Orthokine® Terapisi Bilimsel Olarak Kanıtlandı mı?

Bu konuda bir çok çalışma mevcuttur ki bunlar da Orthokine® Terapisi'nin uzun dönemli etkilerini ve faydalarını kanıtlamaktadır: İki tane diz osteoartrit çalışması, bir ön Çapraz Bağ yenilenmesi çalışması, bir aşil tendonu sakatlığı çalışması, iki tane kas sakatlanması çalışması ve daha başka onlarca makale Orthokine® Terapisi ile ilgili yapılan çalışmalarda mevcuttur.

11. Kaç Tane Enjeksiyon Gerekli?

Kaç tane enjeksiyon gerekeceği endikasyonlara ve patolojinin durumuna bağlıdır. Öneriler Orthokine® Terapisinin yaratıcı, Almanya, Düsseldorf'tan Dr. Peter Wahling'in pratik tecrübelerinden, klinik çalışmalara kadar bir çok noktada türemiştir.

12. Orthokine® Terapisi Tekrarlanabilir Mi?

Hangi eklemınızda ağrınız varsa, doktorunuzun endikasyonuna göre tekrarlanabilir.

13. Orthokine® Terapisi Sağlık Sigortası Planlamalarınca Ödenir mi?

Evet Türkiye'de sağlık sigortalıları bu tedaviyi karşılamaktadır. Tedavinin tutarı hastanın doktorun görüşmesine, terapi modeli seçimine, hastalığın durumuna ve seviyesine göre değişir. Bu sebeple de tutar, gereken enjeksiyon sayısına ve eş zamanlı olarak yapılan başka bir tedavinin olup olmasına göre geniş bir aralıkta değişebilir. Eğer özel sigorta şirketini masrafları karşılayorsa hangi tutara kadar karşıladığını sormak isteyebilirsiniz.

14. Orthokine® Terapisi'ni Nerede Görebiliriz?

Orthokine® Terapisi eczacılar tarafından değil, doktorlar tarafından uygulanır. Tedaviyi uygulayan doktor cihazı üreticiden alır. Bu metot sadece bu metodu ve tekniği özel bir eğitim alarak öğrenmiş doktorlar tarafından yapılmak üzere kullanılmaktadır.



Okul Başarısı ve Çocuk Gelisiminde Ebeveynlik Uygulamalarının Önemi

PSİKİYATRİ

UZM. PSİKOLOG
ASLI SARIKARDAŞOĞLU

Özel Ümit Tıp
Merkezi



Yeni bir eğitim-öğretim yılı daha başlamak üzereyken hazırlıklar ve heyecanlarla geçen bu günlerde anne-babalara yardımcı olacağımızı düşündüğümüz, oluşabilecek soru ve sorunlarında yol göstereceğine inandığımız bazı bilgilerle ebeveynlere bu süreçte katkıda bulunmak istedik.

Ebeveynler, çocuklarına, hayata dair ilk ve temel becerileri öğretmekle yükümlüdür. Problem çözme ve ahlaki muhakeme sırasında sorumlu ve bağımsız olmayı, hayatlarına yön vermede yaratıcı ve güçlü olmayı, amaçlarına ulaşma yolunda disiplinli ve azimli olmayı öğretmek bu görevler arasındadır. Anne ve babalar çocuklarını koruma, yetiştirme ve onlara uygun şekilde model olma çabasıındadırlar.



Doğru ebeveyn uygulamaları, çocukların zihinsel açıdan sağlıklı ve sosyal açıdan sorumlu bireyler olarak yetişmelerine ve oluşabilecek davranış sorunlarını önlemeye yardımcı olmaktadır. Anne-babası tarafından sevildiğini ve saygı duyulduğunu hisseden çocukların kendilerine güvenlerinin arttığı, anne-babalarının yönlendirmelerine daha hevesle uyan ve kabullenen bireyler olarak yetiştikleri bilinmektedir. Önemli olan ebeveynlerin çocuklarıyla güvene dayalı bir ilişki kurabilmeleridir ki bu da anne-babaların kendi davranışlarında tahmin edilir, tutarlı ve olgun olmalarıyla sağlanabilir. Buna ek olarak, çocuklarını tehlikelerden koruyan ama aynı zamanda hatalarından ders almayı ve davranışlarının sonuçlarından sorumlu olmalarını öğretebilen ailelerde yetişen çocukların ilerde hata yapmaktan korkmadığı gibi daha doğru kararlar verdikleri görülmektedir. Bu doğrultuda çocuklarınızın yaşına, yeteneklerine ve karakterlerine uygun ve gerçekçi beklentiler içinde olmak, büyük önem taşımaktadır. Anne-babasının beklentilerini iyi anlayan ve bunları karşılayabileceğine inanan çocuklar ebeveynleri ile daha sağlam ve güven dolu bir bağ kurmaktadır.



Hayatınıza Sağlık Katar

Ebeveynlik uygulamaları, çocukların kişisel gelişimi ve ev içi düzen açısından önemli olduğu kadar çocukların okula karşı duygu ve ilgilerini de etkilemektedir. Çocuklarının büyüme ve özerkliklerini destekleyen, onların öğrenme süreçleriyle yakından ilgilenen, genel olarak olumlu duygu ve tavırlar içinde olan ve çocuklarına yönelik olumlu beklentiler kuran ebeveynlerin çocuklarının okula daha iyi uyum sağladıkları ve akademik başarılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Burada özerkliklerini desteklemek; çocukların çevrelerini keşfetmelerine, seçimler yapmalarına, fikirlerini söylemelerine, sorumluluk almalarına izin vermek ve sorunlarını kendilerinin çözmelerinde onlara destek olmak anlamındadır. Özerkliklerini desteklemenin; çocukların okulu sevmesi, okula gitmenin mantığını anlaması ve farkındalığını artırması, duygularını ifade edebilmesi gibi olumlu davranış ve duygu durumlarıyla doğru orantılı olduğu bilinmektedir. Destekleyici ebeveynliğin çocukların okul başarısına olumlu bir katkısı olmaktadır. Çünkü çocuklarıyla ilgilenen, bağımsız düşünmelerinde ve

sorunlarının çözümünde onları destekleyen ailelerde yetişen çocuklar, başarılarını arttırmada ve okuldaki akademik çalışmalarında daha olumlu yönde motive olmaktadır. Bunun aksine kısıtlayıcı ve kontrolcü ailelerde yetişen çocukların kendine güvenlerinin azaldığı, daha depresif, umutsuz ve sosyal açıdan çekingen oldukları, gerçekçi olmayan mükemmeliyetçi eğilimleri olduğu ve yalnızlık, kaygılı, mutsuz ve gergin olma hali gibi içe yönelim sorunları yaşadıkları, empati kurmakta zorluk çektikleri gözlenmektedir. Ayrıca ev içinde ve özellikle annedeki stres düzeyi ve depresif olma halinin çocuğun başarısı ve duygu durumu üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekilmektedir. Kişilik gelişiminde meydana gelen bu tip sorunların yetişkinlikte dahi etkili olduğu da bulgular arasındadır. Sürekli müdahaleci olan, düşünmek yerine kabul etmeyi destekleyen, sorgulamaya kapalı türde ebeveynlik uygulamaları kişiliğin doğal gelişimini sekteye uğratabileceğinden sorunlara sebep olabilmektedir.

Tüm bu sonuçlarda çocuğun karakteri ve çevresel faktörlerin etkisi yok sayılmasa da



anne-babalar olarak olumsuz ve ilerlemeyi yavaşlatıcı bu davranış stillerinin bilincinde olmanız çocuğunuzun her türlü gelişimi açısından büyük önem taşımaktadır. Bunlara ek olarak, çocuklarınızla her konuda rahat iletişim kurabilmeniz, aktif bir dinleyici olmanız, çözüm bulamadığı ya da ilk kez karşılaştığı durumlarda yol göstermeniz ve destek olmanız, birlikte vakit geçirmeniz, sorgulama ve kontrol etme ihtiyacından çok paylaşmaya yönelik bir tavır sergilemeniz, çabalarını takdir etmeniz, okul ya da okul dışı etkinlikleriyle ilgilenmeniz çocuğunuzun okul başarısını olumlu yönde etkileyeceği gibi kişilik gelişimine de önemli katkıları olacaktır.

Doğru uygulanan ebeveynlik stillerine rağmen çocuklarımızın yapısından, çevresel ve sosyal

faktörlerden ve/veya eğitim ortamından kaynaklı sorunlar da yaşanabilmektedir. Bu sorunlar anasınıfında tam olarak ortaya çıkmayabilir ya da tespit edilemeyebilir. Bu sebeple ilköğretime başlandığında öğretmenleriyle işbirliği içerisinde olarak çocuklarımızı daha yakından gözlemlemek ve bir sorun görüldüğü durumlarda uzmana danışmak sorunların artmasını ve zaman içerisinde şiddetlenmesini önlemek ve tedbirler almak açısından büyük önem taşımaktadır. Siz anne-babalara ve eğitimcilere yol göstermesi, böylelikle gözlemlerinizi daha bilinçli yapabilmeniz açısından okula başlamalarıyla birlikte çocuklarda görülebilecek önemli sorunlardan bazıları hakkında bilgi vermek faydalı olacaktır.





Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu(DEHB):

Halk arasında yaygın olarak kullanılan bir terim haline gelse de her hareketli çocuğun hiperaktivite bozukluğuna sahip olduğunu söylemek doğru değildir. DEHB çocukluk çağının en sık gözlenen psikiyatrik bozukluklarından biridir. Temel belirtileri aşırı hareketlilik, dikkat süresinin kısalığı ve dürtüsel davranışlar olan DEHB, okul başarısını oldukça etkileyen bir bozukluktur. Sadece dikkat eksikliği ya da sadece hiperaktivite olarak görülebildiği gibi her iki belirtinin birlikte görüldüğü durumlar da olabilmektedir. Çocuklarınız evde, okulda ve sosyal ortamlarda aşağıdaki belirtileri sergiliyorsa bir uzmandan yardım almanız faydalı olacaktır. Davranış değişikliği ve gerektiğinde ilaç tedavisi ile yaşanan sıkıntıların azaltılması sağlanmaktadır.

- Ders veya oyun sırasında dikkatini sürdürmekte güçlükler yaşama
- Ödev, sınav ve etkinliklerde dikkatsiz hatalar yapma
- Konuşan kişiyi dinlemiyormuş gibi görünme
- Görevleri yerine getirirken unutkanlıklar
- Eşyalarını kaybetme
- Sürekli kıpırdarak oturma
- Ellerini ayaklarını sallama
- Gereksiz hareketlilik ve koşturma hali
- Sakin oyunları oynayamama
- Çok konuşma
- Sırada beklemekte ya da sırasını beklemekte güçlük çekme
- Söz keserek konuşma

Ayrılma Kaygısı Bozukluğu ve Okul Korkusu:

Ayrılma kaygısı bozukluğu, çocuğun bağlı olduğu, bakımını veren ana kişiden (anne, bakıcı vs.) ve/veya evinden ayrılma durumunda gösterdiği yoğun kaygı, endişe ve stres durumudur. Uyku bozuklukları ve fiziksel sorunlar (**baş ve karın ağrıları, mide bulantıları vs.**) da eşlik edebilir. Bu korkular bağlı olduğu kişiye bir zarar geleceği, onu bir daha göremeyeceği veya kendisine dair kaçırılma, hastalanma, terk edilme gibi korkuları içerir. Dolayısı ile çocuk okula gitmeyi reddederek, evde, bağlı olduğu kişiyle ve güvende olmayı ister. Sonuç olarak çocuklarda okula, öğretmenine ve arkadaşlarına alışıp benimseyememekten kaynaklı uyum sorunları gözlenebilir. Bununla beraber her ayrılma kaygısı okul korkusuna sebep olmayabileceği gibi her okul korkusu da ayrılma kaygısından kaynaklanmayabilir. Başarı-başarısızlık ve değerlendirilme kaygıları, yeni insanlarla tanışıp kaynaşma endişeleri yaşayan çocuklarda da okul korkusu gözlenebilir ki bu daha çok sosyal fobi kaynaklıdır. Okulların açılmasıyla birlikte çocuklarınızda bu tip belirtiler görmeniz halinde bir uzmana başvurmanız yararlı olacaktır.

Öğrenme Bozukluğu: Öğrenme bozukluğu ya da öğrenme güçlüğü, temel olarak okuma, yazma ve aritmetik alanlarda görülen gelişimsel bir sorundur. Tanı koymak için yapılan standart testlerde sonuçların çocuğun yaşı, zekâsı ve eğitim düzeyinin önemli düzeyde altında olması gerekir. Öğrenme güçlüğü, doğuştan bir bozukluk olmakla birlikte, zekâdan bağımsız olabilir ve her çocuğun sorun yaşadığı alanlar farklı olabilir. Akademik başarıyı önemli ölçüde olumsuz etkilemesiyle birlikte özgüven eksikliği, sosyal sorunlar ve motivasyon kaybı yanında okuldan ve yeni şeyler öğrenmekten soğuma gibi sıkıntılar da gözlenebilir.



Bebeklerde

1

Yaşından Önce



Yasak

Bebeklere ek besin verirken son derece dikkatli olmak gerekiyor. Çünkü basit gibi görülen hatalar ileri yaşlarda ciddi sağlık sorunları oluşturabiliyor. Örneğin bebeklere 1 yaşından önce verilen tuz damarlarda birikerek erken yaşta hipertansiyon hastası olmalarına yol açabiliyor.

*Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Uzm Dr. Abidin ÇAMDALI
Özel Ümit Vişnelik Hastanesi*





Dermatoloji
Uzm Dr. Savaş ÇEKMEN
Özel Ümit Vişnelik Hastanesi

Aşırı Terlemenin Nedenleri

Terlemenin insanlarda doğal olarak gözlenen bir olay olduğu belirtilerek, aşırı terlemenin nedenleri sıralanıyor. Terin salgılanması insanlarda sinir sisteminin sempatetik denilen kısmının çalışması ile ilgilidir. Toplumun % 1'inde bu sistem aşırı düzeyde çalışmaktadır. Bu durumun nedeni tam bilinmemektedir ve doğuştandır. Özellikle stresli durumlarda bu sistem aşırı çalışmaktadır. Genel olarak terleme, kış aylarında daha az rahatsız edici olmaktadır.

Bunun dışında tiroid bezinin aşırı çalışması, böbrek üstü bezinden kaynaklanan bazı hastalıklar, şişmanlık, menopoz, ağır psikiyatrik hastalıklar ve bazı kanserlerin tedavisinde kullanılan hormonlar aşırı terlemeye yol açabilmektedirler.



Diyabetten Korunmak İçin Ne Yapabilirim?

Temel Korunma; kişileri tanımlar ve onları diyabet geliştirme riskinden korur. Böylece hem diyabet bakımı ihtiyacını ve hem de diyabete ilişkin komplikasyonların tedavi ihtiyacını azaltacak bir etkiye sahip olurlar.

Tip 1 diyabetten korunulabileceğini gösteren bir olay yokken, tip 2 diyabet için temel korunma potansiyel olarak mevcuttur. (kilo ve fiziksel aktivite)

Kilo kontrolünü ve artmış fiziksel aktiviteyi hedefleyen yaşam tarzı değişimleri, tip 2 diyabetin korunmasında önemli, genel unsurlardır. Vücut kilosunu azaltmanın ve fiziksel aktiviteyi arttırmanın yararları tip 2 diyabetle sınırlandırılmaz. Aynı zamanda, kalp hastalığını ve yüksek kan basıncını azaltmada da bir rol oynamaktadır.

İkincil Korunma; komplikasyonları erken saptamayı ve korunmayı içermektedir. Böylece tedavi ihtiyacı azalır.

Diyabetin seyri sırasında erken atılan adımlar, eğer özellikle hastaneye yatmayı önüyor ise yaşam kalitesine ilişkin olarak daha yararlıdır ve maliyeti daha düşüktür.

Günümüzde iyi kan glukoz seviyeleri kontrolünün bilahare komplikasyon geliştirme riskini azaltabildiğine ve tüm diyabet tiplerinde progresyonu yavaşlatabildiğine ilişkin, sonuçsal olaylar mevcuttur. Yüksek kan basıncı ve artmış kan lipidlerinin kontrolü eşit şekilde önemlidir.



*İç Hastalıkları
Uzm. Dr. Ali ZÜBERİ
Özel Ümit Hastanesi*



Kış Hastalıklarından Korunmak İçin Öneriler



Kış mevsiminde enfeksiyonlar ağır geçtiği için korunma tedbirlerine özen gösterilmesinde yarar var. Yaşlıların, çocukların, kalp, astım, diyabet gibi sağlık sorunları olan kişilere havanın çok soğuk olduğu günlerde mecbur kalmadıkça sokağa çıkmaları önerilmiyor. Giyime özen gösterilmeli, soğuktan koruyacak biçimde giyinilmesinin yanı sıra aşırı terlememeye dikkat edilmelidir.

Kış ve soğuk diye fazla enerji almak iyi olur. Ancak aşırı yağlı yemek ve az hareket, kilo almaya neden olur. Bu yüzden öğünler muntazam yenilmeli. Sabah kahvaltılarına ve enerji verecek mevsim meyve ve sebzelerine de ağırlık verilmeli.

Soğukta özellikle hamileler mevsim hastalıklarına yakalanmamaya özen göstermeli, toplu yerlerden uzak durmalı, maske ile korunmalı.

Astımı olanların ilaçlarını düzenli almaları, mecbur kalmadıkça dışarı çıkmamaları, hava kirliliğinden, soba ve kömür etkisinden sakınmaları gerekiyor.

Kalp hastalığı olanların çok soğukta yürümelerini öneriliyor.

Yüksek tansiyonu olanların da ilaçlarını titizlikle kullanmaları, direnç artsın diye diyeti bozmamaları, tuzlu yememeleri büyük önem taşıyor.

*Enfeksiyon Hastalıkları ve
Klinik Mikrobiyoloji
Uzm. Dr. Mehmet ULUĞ*

GEBELİK ÇATLAKLARI İÇİN NE YAPMALI?

Hamilelikte oluşan cilt çatlaklarıyla mücadelede dengeli beslenmenin önemini büyük. Bol su içmek, C, E vitamini zengin besinleri tüketmek, cilt çatlaklarının önüne geçmede etkili.

Bunun yanı sıra cildi yumuşak ve esnek tutacak bir kremin her gün etkin bölgelere uygulanmasıyla da gebelikte oluşan cilt çatlaklarını en aza indirmek mümkün. Hamilelik sırasında özellikle karın, kalça, basen ve göğüs bölgesinde, cildin aşırı gerilmesi nedeniyle, kaşıntılar ve bir süre sonra da çatlaklar oluşmaktadır. Anne adaylarının yaşadığı sıkıntılardan biri olan cilt çatlakları, gebelikdöneminde yapılacak basit uygulamalarla çatlakların önüne geçilebilir.

Bu çatlaklar oluşuktan sonra, tedavi edilmeleri oldukça zordur. Özellikle, gebeliğin 3. ayından itibaren, kilo alımı ve bebeğin gelişimi nedeniyle karın bölgesinin gerilip belirginleşmeye başlaması, belirli bölgelerde elastikiyet ve kollajen kaybına neden oluyor. Cildin aşırı gerilmesi kaşıntılara ve bir süre sonra da çatlaklara dönüşüyor. Bu nedenle oluşan cilt çatlakları doğum sonrası birçok annenin rahatsızlık duyduğu konular arasında yer almaktadır. Bol su içilmesi, C ve E vitamini yönünden zengin besinler tüketilmesi ve bunun gibi basit önlemlerle gebelikte yaşanan cilt çatlaklarını en aza indirmek mümkün olabilir.





**KADIN HASTALIKLARI VE
DOĞUM**

OP. DR. MESUT TAŞKELİ

*Özel Ümit Vişnelik
Hastanesi*



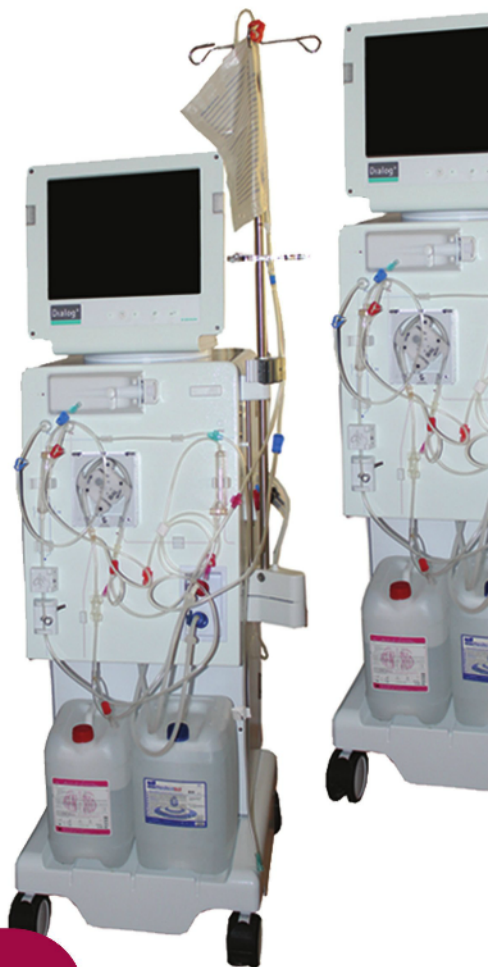
Bu yöntemler arasında

- Cilde, masaj fırçası yardımıyla masaj yaparak, bu bölgelerdeki kan dolaşımını hızlandırmak,
- C ve E vitamini açısından zengin olan, cilt için yararlı meyve, sebze ve fındık gibi besinleri tüketmek,
- Bol bol su içmek
- Yeterli uyku almaya özen göstermek ve
- Cildi yumuşak ve esnek tutacak, gerilme ile oluşan izleri önleyen, hamileler için özel olarak üretilmiş bir kremi her gün etkin bölgelere uygulamak yer alıyor.





ÖZEL ÜMİT **VişNELİK** HASTANESİ®



DR. HÜLYA OZARKAN

Vişnelik Mh. Şehit Yusuf Turgut Sk. No:3 **Odunpazarı / ESKİŞEHİR** (Eski Özel Onvak Hastanesi)



YENİ HEMODİYALİZ CİHAZLARIMIZ VE
DENEYİMLİ HEKİM KADROMUZLA
HİZMETİNİZDEYİZ

Hayatınıza
**Sağlık
Katar**

DR. HASAN BASRİ BAŞAY



www.umithastanesi.com.tr



UYKU

NÖROLOJİ
UZM DR. HASAN
AKDEMİR

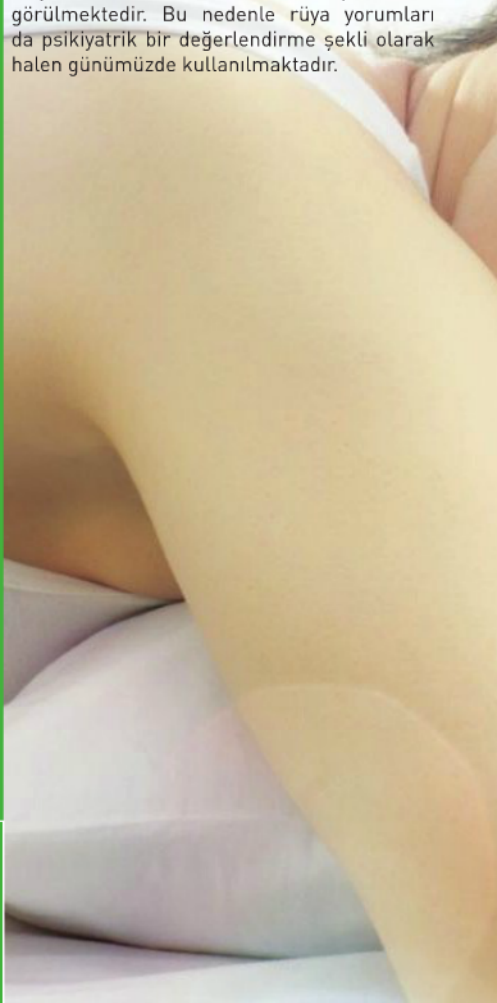
*Özel Ümit Vişnelik
Hastanesi*



Uyku, çoğu vücut bölümünün dinlenmeye çekildiği bir zamandır. Beyin dokusu faaliyetlerini bu dönemde devam ettirse de sürekli bir çevresel uyan değişkenliğine uğramadığından genelde daha pasif kalır. Sonuçta uyusakda soluk alıp verme, kan basıncında düzenlenme, vücut sıcaklığının ayarlanması, sindirim faaliyetlerinin devamı gibi konularda beyin ve uzantıları hakimiyetini devam ettirmektedir.

Rüya görme gibi durumlarda belli beyin kısımları uykuda aşırı faaliyet gösterebilir. Uyku apnesi gibi uykuda nefesin geçici olarak durduğu durumlarda beyin fonksiyonları da bozulur ki böyle olan hastalarda ileri dönemlerde demans (bunama) gelişme riski daha yüksektir.

Uyku mitolojide hep ölümün kardeşi olarak bilinmiş, bu nedenle de rüyada görülenlerin mistik dünyadan kişiye bahsedilen uyarı ve mesajlar olduğu düşünülmüştür. Psikiyatrik açıdan ise rüyalar gündüz yaşamış olduğumuz olayların tek taraflı bir rövanşı olarak görülmektedir. Bu nedenle rüya yorumları da psikiyatrik bir değerlendirme şekli olarak halen günümüzde kullanılmaktadır.



Uyuyamama, aşırı uyuma, olmadık yerlerde olmadık zamanda uykuya dalma atakları, uykuda konuşma, uykuda diş gıcırdatma, uykuda yürüme, uykuda bağırma, uykuda konuşma durumlarının hepsi uyku hastalıklarının sınıflandırmasında yer alır. Bunların her birisinin özel tanı yöntemleri ve tedavileri olduğundan uyku hastalıklarıyla ilgili olarak artık ayrı bir bilim dalı oluşmuştur.

Uykuda etrafımızdan haberdar olur muyuz diye soran hastalarımıza, eğer etraftaki uyaranlar belli bir eşik değerin üzerine çıkarsa oluruz diye yanıt vermekteyiz. Yatak odasında kedimiz dolaşırken haberimiz pek olmazken küçük çocuğumuzun yatağından kalkıp etrafta gezindiğini uykumuzda farkederek uyanabiliriz.

En ilginç tartışma konularımızdan birisiyse uykuda öğrenme mümkün mü sorusudur. Evet, uyku esnasında tekrarlayan sözel uyaranlarla kişilerin bilinçaltına birşeyler yerleştirmek mümkündür. Bununla ilgili çalışmalar başlangıçta özellikle askeri eğitim alanlarında yapılmış olup uyku sırasında hiç duymadıkları yabancı kelimeleri kulaklıkla dinleyen deneklerde daha sonra bunların bir kısmını uyanikken çağrıştırabildikleri görülmüştür.

Günümüzde uykuda yabancı dil öğrenin sloganı bu çalışmalara dayanmaktadır. Başarı oranı söylendiği gibi olmasa da uykuda beynin halen uyanık ve eğitilebilir düzeyde olduğunu göstermesi açısından önemli bir örnektir.

Uyku ve bilişsel yetenekler arasında direk bir bağlantı vardır. Uykusunu iyi almayan bireylerde hem yeni şeyleri öğrenme hem de eski bilgilerini hatırlama daha zordur. Annelerimizin " uykunu almazsan kafan çalışmaz " sözü bu anlamda çok yerinde bir tabirdir. Üstelik uykusuz kişilerin hata yapma, problem çözmede başarısız olma, gergin ve kırıcı olma, zor şartlara direnme yoksunluğu, yaraların iyileşmesinde gecikme, hastalıklara karşı direncin kırılması gibi günlük yaşamını etkileyebilecek pek çok sıkıntıları da göğüsledikleri bilinir. Bu nedenle Avrupa İnsan Hakları Sözleşmesinde, kişileri uykusuz bırakmak işkence yöntemi olarak kabul edilmiştir.

Uzun süreli ağır depresyon geçiren kişilerin uyku dönemlerinin artması bazı çevrelerde beynin kendisini restore etmesi olarak yorumlanmıştır ve bu hastaların geçici olarak uzun uyku uyumaları tedavinin bir parçası olarak değerlendirilmiştir.

Uyku sadece süresel anlamda değil kalite açısından da değerlendirilir. Yani günde 8 saat uyuyan ama sürekli etraftan gelen seslere, ışığa, sallantılara, kötü koku ve kirli havaya maruz kalan kişinin uykusu ile aynı kişinin günde 4-5 saat kesintisiz, rahat ve derin uyması durumundaki uyku kaliteleri çok farklıdır. Uyku kalitesi arttıkça vücudun kendisini yenilemesi, beyin fonksiyonlarının düzenlenmesi daha iyi olmaktadır. Yine de hiç uyumamaktansa bölük pörçük uyumanın daha iyi olduğu tesbit edilmiştir.

Uyku sağlığı açısından neler yapmalı?

Öncelikle yatak odası sadece uyumak ve cinsel aktiviteler için kullanılmalı. Gazete -kitap okuma, televizyon seyretme, internette gezme gibi faaliyetleri yatak odasında yapmamalı. Uykunuz yokken yatak odasında kendinizi uyumaya zorlamamalısınız, uykunuz geldiğinde yatak odasına gitmeniz daha etkili olacaktır. Dış fırçalama gibi faaliyetleri yatmaya gitmeden önce değil de akşam artık bir şeyler yememeye karar verdiğinizde yapmanız lavabo başında uykunuzu kaçırmınıza engel olacaktır. Yatak odasında gürültülü çalışan saat, buzdolabı gibi çeşitli aksesuarlar olmamalı, mümkün olduğunca en sessiz oda yatak odası olarak seçilmeli. Yatak odasında yattığınızda mümkünse oda tam karanlık olmalı ve gece lambası kullanılmamalı. Yatağınız sizin vücut yapınıza uygun olmalı ve hareketlerinizi kısıtlamamalı. "Uyuyanın üzerine kar yağar" tabirine uygun olarak üstünüz açık yatmamalısınız ve yatak odası sıcaklığı diğer odalardan daha düşük olmalı ama asla serin olmamalıdır. Yatmadan önce sıvı tüketimi azaltılmalı, akşam yemeğinden hemen sonra yatılmamalı bir miktar yürünmelidir. İnsan beyni olumsuz şeyleri kafasından silmeyi sevdiğinden ; " Sabah işe-okula geç kalmamak için saat: 06:00 dan önce kalkmalıyım " gibi bir düşünce pek olumlu meyveler vermeyeceğinden " Saat 06:00 da kalkacağım " gibi kesin, olumlu bir ifade daha verimli olmaktadır.

Hepinize sağlıklı bir hayat ve kaliteli uykular dilerim.



DOĞUM FOTOĞRAFÇILIĞI

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



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



FITİK ve KAPALI (LAPAROSKOPİK) ONARIMI

GENEL CERRAHİ



OP. DR. NAMIK
YILMAZ



OP. DR. İBRAHİM
DOLU

Özel Ümit Hastanesi

Karın ve kasık fıtıkları karın içi doku ve organların, duvardaki zayıf bir bölgeden çıkması şeklinde tanımlanmaktadır. Fıtık en sık olarak kasıkta, göbekte, kesi (ameliyat) yerinde görülür.

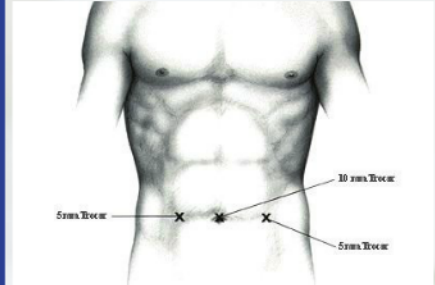
Fıtığın toplumda görülme sıklığı ortalama %5-10 aralığındadır.

Sürekli ağır yük kaldırma, inatçı ve devamlı öksürük, ıkınma, kabızlık, prostat büyümesi, gebelikler, ameliyatlara fıtık sebepleri arasındadır.

Kasık Fıtıkları

En sık şikayet kasıkta bir şişlik olmasıdır. Şişlik, öksürmekle, ıkınmakla, yürümekle, ağır yük kaldırmakla artar, dinlenmekle içeri girer.

Fıtık kesesi içine omentum denilen iç yağı, ince veya kalın barsak gibi karın organları girebilir. Fıtık teşhis edildikten sonra mümkün olan kısa sürede ameliyat edilmelidir. Ameliyat bölgesel (lokal) veya genel anestezi ile uygulanabilir. Ameliyat açık ya da laparoskopik (kapalı) olarak uygulanabilir.



Laparoskopik onarımlar çok daha az kesi ile oldukça başarılı düzeyde uygulanabilmektedir. Onarım için yama (mesh) kullanılır. Çeşitli sentetik ve biyolojik meshler kullanılmaktadır. Günümüzde karın içi ve kasık bölgesi cerrahi yaklaşımlarda laparoskopik (kapalı ameliyat) giderek artan oranda başarıyla uygulanmaktadır.

Bu yöntemde fıtık bölgesine açılan bir santimetrelilik bir delikten sokulan bir kamera ile alan görülerek, iki adet 5 milimetrelilik küçük delikten girişim yapılmaktadır.

Laparoskopik cerrahide ameliyat için büyük bir kesi yapılmadığı için müdahale sonrasında ağrı en az düzeyde olmaktadır. İşe dönüş daha hızlıdır. Kozmetik olarak kesi yarası son derece avantajlıdır.



Merkezimizde oldukça sık ve başarılı şekilde uygulanan laparoskopik fıtık ameliyatı sonrasında hastanede genellikle bir gece ya da daha az kalınmaktadır.



Kaç çeşit baş ağrısı vardır?

NÖROLOJİ

UZM.DR.NURAY CAN
ULUĞ

Özel Ümit Hastanesi



Baş ağrısı nedenleri birincil baş ağrıları (altında bir neden olmaya) ve ikincil baş ağrıları (başka bir hastalığın belirtisi olarak ortaya çıkan) olarak iki bölümde incelenir. Tüm baş ağrılarının yüzde 90'ını migren ve gerilim tipi baş ağrıları oluşturur. İkincil baş ağrıları tüm baş ağrılarının %10'unu oluşturur. Hipertansiyon, sinüzit, üst solunum yolu enfeksiyonları, diş hastalıklarının yansıyan ağrıları, kafa içerisinde yer alan tümörler, beyin toplar damar tıkanıklıkları, beyin anevrizmaları, beyin omurilik sıvısı dolaşım bozuklukları, beyin enfeksiyonları ve menenjitler ikincil baş ağrısı yapan sebepler arasında sayılabilir.



Migrenin özellikleri nedir?

- Genellikle başın sağ veya sol tarafında yarım başağrısıdır
- Ağrı zonklayıcı özelliktedir
- Ağrı 4 saat veya 72 saat kadar sürebilir
- Genellikle bulantı kusma olur
- Ataklar halinde gelir
- Eforla ve başın hareketiyle ağrı şiddeti artar
- Ağrı başlangıcında görme bozuklukları veya kol uyuşmaları gibi belirtiler olabilir
- Işıktan ve sestten rahatsız olma

Migreni tetikleyen faktörler nelerdir?

- Rakım değişiklikleri
- Havasız ortamlar, sigara dumanı, parfüm kokusu
- Parlak ışık veya titreyen ışık
- Yüksek ve devamlı gürültü
- Hava durumundaki değişiklikler (basınç, sıcaklık ve nem değişikliği, lodos)
- Bahar dönemleri
- Stres, üzüntü
- Açlık, öğün atlama veya bazı yiyecekleri fazla tüketmek (çikolata, kabuklu kuruyemiş, kırmızı şarap vb)
- Çok ya da az uyuma, vardiyalı çalışma
- Yolculuk, yorgunluk
- Doğum kontrol hapları
- Kadınlarda hormonal değişiklikler (adet dönemi)

Migreni tetikleyen faktörler nelerdir?

- Gerilim tipi baş ağrısının özellikleri nelerdir ?
- Daha çok stresten kaynaklanır
- Başın her yerinde daha çok tepesinde sıkıştırıcı vasıfıdır. Başın arkasından öne yayılma gösterir
- Bir hafta veya 15 gün kadar sürebilir
- Bulantı olabilir ama kusma olmaz
- Migren gibi krizler halinde gelmez fiziksel egzersizle şiddeti pek değişmez.

Baş ağrısı olan hastalar ne zaman doktora başvurmalıdır?

- Aniden başlayan şiddetli ağrılarda (patlama sesi hissedilmesi şeklinde veya hayattaki yaşadığı en şiddetli ağrı olarak tanımlanabilir)
- Şiddetli giderek artan baş ağrısının olması
- Ateş baş ağrısı ve kusmanın birlikte olması
- Baş ağrısı ile birlikte görme bozukluğu, vücudunun tek tarafında uyuşma ve güçsüzlük, çift görme, dengesizlik olması
- Önceden yokken 50 yaşından sonra başlayan yeni baş ağrıları
- Kafa travması sonrası ilk bir ayda gelişen baş ağrıları
- Boyun travması sonrasında gelişen tek taraflı özellikle nörolojik kaybın eşlik ettiği, boyun ağrısı ile birlikte oluşan baş ağrıları
- Pozisyonla şiddeti değişen baş ağrıları (yatar pozisyonunda azalan ayağa kalkınca artan baş ağrıları)
- Efor sırasında meydana gelen ani baş ağrıları

EVDE SAĞLIK BAKIMI HİZMETLERİ

- ✓ Ameliyat sonrası sağlık bakımına ihtiyacı olanlara,
 - ✓ Yeni doğum yapan anne ve bebeklerine,
 - ✓ Sağlık kuruluşlarına gidemeyen yaşlı ve özürllülere,
 - ✓ Laboratuvar tetkik ve test hizmetlerine ihtiyacı olanlara,
 - ✓ Hemipleji (felçli) hastalara,
- Tüm hekim kadromuz ve sağlık personelimiz ile kendilerine ait huzurlu ortamlarında **sağlık hizmeti vermekteyiz.**





Reklam tasarım

SENTEZ
MATBAA / ESKİŞEHİR BAĞLI

snapper Display
Sistemleri
YETKİLİ SATIŞ NOKTASI

LocalVeri
YAZILIM / ESKİŞEHİR BAĞLI

Yaptığımız İşlerden Bazıları



facebook.com/esseltasarim

twitter.com/esselreklam



karvizit
el ilanı
broşür
magnet
etiket
katalog
davetiye

çanta
genli dosya
duha
kase
canvaş tablo
lazer kesim
cnc kesim

Kurtuluş Mh. Ziyapaşa Cd. No: 53/A - ESKİŞEHİR

0222 220 20 77

www.esselreklam.com

essel@live.com



ŞEHR-İ BATI

BATİKENT

Eskişehir'de
Yaşam Değişiyor...

ŞEHR-İ BATI



Kapalı yüzme havuzu, basketbol ve voleybol sahası, çocuk oyun alanı, süs havuzu, fitness@spa, sauna, buhar odası, kafeterya ve yürüyüş parkurlarıyla ailece huzur içerisinde yaşayabileceğiniz, çocuklarınızı güvenle büyütebileceğiniz bir site hayal edin..

Akıllı ev sistemi, merkezi süpürge sistemi, kapalı devre kamera sistemi, otopark gibi güvenliğinizi ve konforunuzu için istediğiniz tüm detayların düşünüldüğü bir ev..



Şehir-i Batı Batıkent'te
sizlere hayal ettiğiniz bu hayatı sunuyor.



batel yapı

güzelsatel

Hoşnudiye Mh. Köprü 0. Sk.
Kartal Ağız, Kat:1 D:8 D:54 Etiler

| 0 222 231 01 44 - 231 14 30
| 0 222 231 01 45 (pbx)

info@satel.yapi.com.tr
www.batel.yapi.com.tr

Gözde Gıda Mobilya ve
Konfeksiyon San. Tic. Ltd. Şti.

