

ÜMİT'Ü HABERLER



ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ SAĞLIK BÜLTENİ

ÜÇ AYDA BİR YAYINLANIR
NİSAN - MAYIS - HAZİRAN 2017 / SAYI 20

Çiftte kutlama

20 YIL
ŞAYI
kutlu
olsun



Özel Ümit 20 yaşında ...

TÜMENCİ İLETİŞİM

KASIM TÜMENCİ

- Sıfır ve 2.El Telefon/Tablet Alım-Satım
- Tüm Cihazlarınız Değerinde Alınır
- Garantili Teknik Servis
- Toptan ve Perakende Aksesuar Satışı

GARANTİLİ
TEKNİK SERVİS
%100
KASIM TÜMENCİ

VE TOPTAN
PERAKENDE
AKSESUAR SATIŞI

Sıfır ve 2. El
TELEFON
SATIŞI



İstiklal Mh. Ertuğrulbey Sk. No: 65/66 ESKİŞEHİR
(Esnaflar Sarayı B ve C Kapısı Arası)



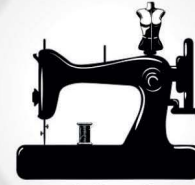
• KURU TEMİZLEME • LOSTRA • POTEMA



Lostra



Stor-Zebra Temizlik



Terzi Hizmetleri



Kuru Temizleme



Ücretsiz Servis



5 m²'si

Profesyonel
- Stor Perde
- Zebra Perde
Temizliği

/drykent

MERKEZ : Bülent Ecevit Bulvarı No:54/B

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

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

Tepebaşı / ESKİŞEHİR

/drykent

POWER PLATE®



Gülçin Kaya Uğur
Yaşam Koçu ve
Pilates Eğitmeni

İSTEDİĞİNİZ BÖLGEDEN SIKILAŞARAK KİLO VERMENİN EN KISA YOLU

Ülkemizde 15'den fazla Üniversite, fizik power plate pro ve next generation tedavi rehabilitasyon ve kemik erime- modelini sadece profesyonel po- si konularında medikal onaylı power wer plate stüdyolarında uzman eğit- plate cihazlarını kullanmaktadırlar. menler eşliğinde kullanabilirsiniz. Son yılların en gözde spor yardım- Daha düşük fiyatlı güzellik merke- cısı power plate, spor yapmaya vak- zi vs. gibi yerlerde lütfen önce kul- tim yok diyenlerin imdadına koşu- lanıcağınız makinenin markasının yor. Başlangıç seviyesiyle bile gözle power plate olmasına (power plate görünür değişiklikler yaratan bu yeni benzeri uzakdoğu makineler ol- nesil spor aleti, artabilen titreşim fre- mamasına) ve eğitmenlerinizin seans kanslarıyla üzerinde yaptığınız her sırasında size en uygun hareketleri pozisyonda kaslarınızı normalden en gösterip uygulatmasına dikkat e- az 6 kat daha çok çalıştırıyor ve size diniz.(Hiç bir sporda sabit durular- değerli zamanınızdan kazandırıyor. ak beklenemez, bu yanlış duruşlar Eğer siz de yağlarından arınmış, size ve sağlığınıza zarar verebilir.) daha sağlıklı kaslara sahip bir vücut Pro5ve next generation modeller istiyorsanız en yakın power plate yapacağınız antremanlar sırasında stüdyosunu keşfetmek için yola kullanışlı çalışma paneliyle beraber, koyulun! Zamanla vücuda etkileri göz oldukça kullanıcı dostu olup alabi- önünde bulundurulurak geliştirmiş leceğiniz en yüksek verimi sunmak- power platein en iyi modeli olan tadır.

POWER PLATE HAREKETLERİ
SQUAT, LATERAL PLANK, TRİCEP,
PUSH UP, CRUNCH GİBİ
VÜCUTTAKİ ÇEŞİTLİ KAS
GRUPLARINI
HAREKETLERİ VARDIR.

Merhaba ben Emel TÜRK, 54 yaşındayım biri diğeri 17 yaşında iki çocuk annesi e- mekli birisiyim. Emeklilikten sonra aldığım 10 kg fazlam var. Bunu vermek için değişik yöntem- ler denedim fakat ayda 1-2 kg'dan fazla vere- medim. Yakın bir komşumun çok farkedilir bir şekilde zayıfladığını görünce ona sordum. Özel Ümit Tıp Merkezi'ni Gülçin Hanım'ı ve power plate-i ondan öğrendim. Ama öncelikle oğlum- du, o başka şehirde okurken 20 kg'dan fazla almış ve eve öyle dönmüştü. Ekim ayında ken- di isteği ve benim desteğim ile Özel Ümit Tıp Merkezi'ne başladı. Onda her ay giden kiloları ve vücudunda hiç sarkma olmayışını görünce Şubat ayının ortalarında ben de başladım. Şu ana kadar 4,5 kg verdim ve çok mutluyum. Hiçbir şekilde terlemeyen ben power plate üzerinde ter atabildikçe kilolarım da hızla git-meye başladı. Hocamızın ilgi ve alakası da bun- da çok etkili oldu tabi ki. Sağlıklı bir zayıflama için herkese Ümit Tıp Merkezi, Gülçin hocam ve Power Plate üçlüsünü şiddetle tavsiye ederim.

Merhabalar ben Sevgi, 50 yaşında iki çocuk annesiyim. Benim kilo problemim ikinci çocuğumun doğumundan sonra oluştu. De- nemediğim yol kalmadı. Verdiğim kiloları kısa sürede tekrar alıyordum. Vücudum kısır bir döngü içindeydi. Tabi ki komşumu görene kadar .Komşum müthiş değişmişti. Hemen sordum nasıl kilo verdiğini, o da hemen Gülçin hocamla tanıştırdı beni. Hem hocamız hem de hastane ortamı beni çok iyi hissettirdi ve bana güven verdi. Çok şükür her şey yolunda, kilolarım gidiyor. Herkese anlatıyorum böyle bir yerin olduğunu. Kilo vermek sadece diyetle müm- kün değil, yanında spora da ihtiyaç var. Yaşa- yarak öğrendim. Gülçin hocama çok teşekkür ederim. Çok mutluyum ama hala devam.

Merhaba ben Elif GEVELİ. 40 yaşındayım. 12 ve 5 yaşında iki erkek çocuk annesi- yim. Kilo ile hep sıkıntım oldu, vücut yapım kilo almaya çok müsait. İkinci doğumdan sonra çok fazla kilo aldım. Tabi ki ver- mekte çok zorlandım. Kendi çabamla biraz verdim fakat düzenli hareket etmeden ve bir yardım almadan olmayacağını anladım.

POWER PLATE® Kullanan ve Sağlıklı Kilo Verenlerin Kaleminden

Kız kardeşimden power plate uygulamasını ve Gülçin Hanım'ı öğrendim. Vakit kaybetmeden kendimi burada buldum. Başladığımdan beri 35 kilo verdim. Hiç zorlanmadan, severek, eğlenerek, keyif alarak gidiyorum power plate-e. İyi ki diyorum iyi ki Gülçin hocam var, her konuda bana manevi olarak tam destek veriyor. Power plate çalışması kısa zamanda vücutta gözle görülür değişim sağlıyor, insanı enerjik hissettiriyor. Teşekkür ediyorum, tav- siye ediyorum.

Merhaba ben Özlem KARATAŞ. 39 yaşında iki çocuk annesi ve ev hanımıyım. Doğumdan ve dengesiz beslenmekten fazlasıyla kilo al- dım. Arkadaşımın tavsiyesi ile Gülçin Hanım ile tanıştım. İyi ki de tanışışım Gülçin hanımı. Başlarda zorlanmama rağmen Gülçin hanım sayesinde hem beslenmeme dikkat ettim hem de spor yaptım. Özellikle power plate olmak üzere bir çok spor aletiyle çalıştım. 113 kilo ile başladığım yolculukta 5 ay sonunda 90 kiloya kadar düştüm. Henüz istediğim kiloya ulaşamamış olsam da sonuçtan bir hayli memnunum. Bu zorlu yolculukta yanımda olan Gülçin Hanım'a çok teşekkür ederim.

Merhaba, adım Ali BERENT TÜRK. 24 yaşında ve öğrenciyim. Spor yapmayı çok severim ve sporun pek çok dalında lisanslı olarak aktifim. 2011 yılında Uludağ Üniver- sitesi'ni kazanmam ve evden uzaklaşmamla birlikte fazla şekilde kilo almaya başladım. Öğrenciliğin bir eksi getirisi olan düzensiz, dengesiz ve sağlıksız beslenme bana hızlı şekilde fazla kilo olarak geri döndü. 2015 yılında Anadolu Üniversitesi'ne geçişim ve ailemin yanına dönüşümle hayatım yeniden düzene girmeye başladı. Eve ilk geldiğim za- manlarda yaklaşık 104 kg civarındaydım ve bu durumdan fazlaca rahatsızlık duyuyordum. Kendi çabalarımın biraz uğraşmış olsam da istediğim gibi etkili şekilde kilo vermeyi başa- ramadım. Bir komşumuz vesilesiyle Gülçin Ho- ca'yı ve power plate-i öğrendim. Denemekten zarar gelmez diyerek başladığım seansların etkisini kısa zamanda gördüm ve görmeye de- vam ediyorum. 104 kilo olarak başladığım se- anslarda yaklaşık 5-6 ay içerisinde 22-23 kg verdim. Şu anda 82 kiloyum ve gidişatımdan gayet memnunum. İşin en güzel yanı ise ver- diğim kiloların neredeyse tamamını yağlarım- dan vermiş olmam ve kas kaybım olmadığından vücudumda bir sarkma olmaması. Teşekkür- ler Gülçin hocam, teşekkürler power plate.



Ali BERENT TÜRK



**HIZ VE KONDİSYON
KAZANIMI.**

**HIZLI VE KOLAY BİR ŞEKİLDE
KİLO KAYBI.**

**GÜÇ KAZANIMI VE
VÜCUT ŞEKİLLENDİRME.**

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.
FORTİS 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 SİGORTALAR
SOMPO JAPAN SİGORTA (FİBA)
ZURİCH SİGORTA
HDI SİGORTA
DUBAİ STARR SİGORTA
GENERALİ SİGORTA
ACE EUROPEAN SİGORTA
ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA

CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR

Medline Box Üyeleri Bireysel
Medline Box Üyeleri Kurumsal
HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
HDI-GS Sigorta-Galatasaray Aslan Yürek-
Aslan Taraftarlarım Güvende
AvivaSA Emeklilik ve Hayat A.Ş.
HS GRUP
Çağdaş Koruma Planı
ACE Group Sigorta Üyeleri
Mapfre Genel Yaşam Sigorta Ferdi Kaza
Nar Sağlık Hizmetleri
LİFE Card
Care&Create (C&C)
Akbank T.A.Ş. Mensupları Tekaüt Sandığı Vakfı

ANLAŞMALI KOOPARATİFLER



HASYA
ESTEL KOOP.
GAZİ - KOOP.
EDİ - KOOP.
ÜN - KOOP.
YENİKENT İŞLETME KOOP.
HİSARLAR TÜKETİM KOOP.

DET - KO
150. YIL TÜKETİM KOOP.
OSMANGAZİLİLER TÜKETİM KOOP.
PORSELEN SİGORTALILAR TÜKETİM KOOP.
TUSKOOP 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,

Ürettiği nitelikli sağlık hizmeti ve Eskişehir halkının desteğiyle bölgesinde Eskişehir'in önemli bir markası olmayı başaran ÜMİT SAĞLIK GRUBU, Sağlık Turizmi ile Eskişehir'i ve Ümit'i tüm dünyaya tanıtmaya ve birleştirme hedefine doğru emin adımlarla ilerliyor. Sizlerden aldığımız destekle kuruluşlarımızda sunduğumuz kaliteli sağlık hizmetini yurt dışında yaşayan kişilere de sunmak için önemli çalışmalar yaptık. Yine birçok yabancı hastayı hastanelerimizde misafir ettik, sağlık hizmeti sunduk, şehrimizi tanıttık.

Keyifle okuyacağınızı düşündüğümüz bu sayımızda özellikle merak edilen ve sık sık sorulan konulara değindik. Bahar geldi, hekimlerimiz bahar yorgunluğu, bahar alerjileri ve yaza girerken beslenme hakkında sizlere faydalı bilgiler veriyor.

Herkesin hakkı olan sağlık bakım hizmeti konusunda sizlerin ileteceği her türlü öneri, paylaşım ve katkılarınız bize güç katacaktır.

Yaza girerken baharınız tatlı yorgunluklarla ve sağlıklı geçsin

Saygılarımla...

Dr. Oktay TANRIVERDİ
İdari Direktör

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

İMTİYAZ SAHİBİ
Dr. Oktay TANRIVERDİ

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

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

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

YAYIN TÜRÜ
3 Aylık, Bölgesel Süreli Yayın

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

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

İçindekiler



17-29	Bizden Haberler	46-49	Mide hastalıklarına DİKKAT ! Uzm. Dr. Baybora KIRCALI
30 -33	Bahar aylarında sağlıklı beslenme Dyt. Aylin ACAR	50-53	Alerjik rinit NEDİR ? Op. Dr. Fatih GÖREN
34-37	Bahar aylarında hamilelere 5 öneri Op. Dr. Perihan SÖZER	54-55	Kahrolsun bazı ilaçlar Uzm. Dr. İbrahim ZUBAROĞLU
38-39	Lenfomalar Uzm. Dr. Vahap ASLAN	56-59	Ürtiker Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN
40-41	Röportaj Onur İKİEL	60-61	Bel ve boyun fıtıkları Uzm. Dr. Sibel ÖZDİNÇ VAROL
42-45	Bahar yorgunluğu ve depresyon Psk. Seda GÜN	62-63	Böbrek tümörü Op. Dr. Yurdaer KAYNAK



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

0 222 335 0 335



ÖZEL
ÜMIT
HASTANESİ®

HEKİMLERİMİZ

Hayatınıza Sağlık Katar



Dr. Bülent ÖZKAN

Acil Servis



Dr. İsa TUTKUN

Acil Servis



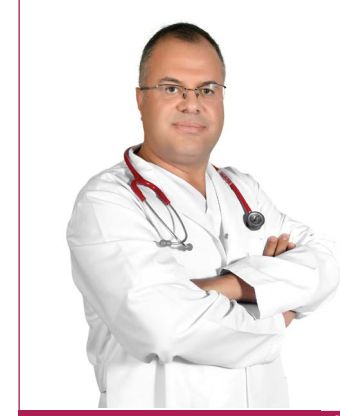
Dr. Onur ABACI

Acil Servis



Dr. Sertaç KONURALP

Acil Servis



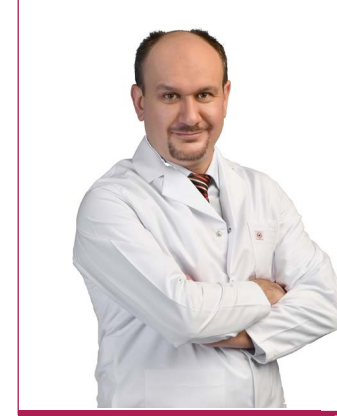
Uzm. Dr. Çoşkun MİNNET

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Ferruh BAŞ

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. M. Özgür ÖZDEMİR

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Şadi İDEM

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Dr. M. Şakir YUMUŞAK

Acil Servis



Dr. Ünal TETİK

Acil Servis



Uzm. Dr. Emelnur GÜNEY

Anestezi ve Reanimasyon
Akupunktur Uzmanı



Uzm. Dr. Gülseren AKÇAY

Anestezi ve Reanimasyon



Uzm. Dr. Selim Murat ÜRER

BAŞHEKİM/Dermatoloji



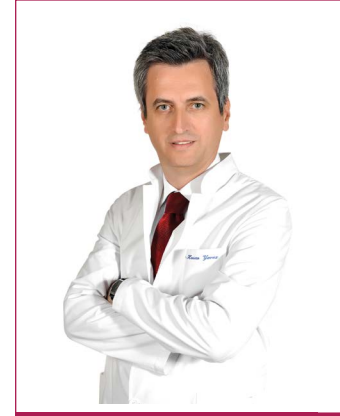
Uzm. Dr. Mehmet ULUĞ

Enfeksiyon Hastalıkları ve
Klinik Mikrobiyoloji



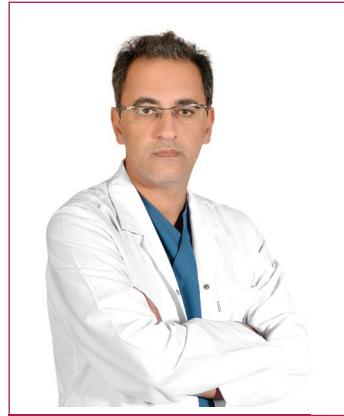
Uzm. Dr. Selda DEMİRKOL

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon



Uzm. Dr. Hasan YAVUZ

Gastroenteroloji



Uzm. Dr. H. Tanju KARA

Anestezi ve Reanimasyon



Uzm. Dr. Kubilay ÇAĞLAR

Anestezi ve Reanimasyon



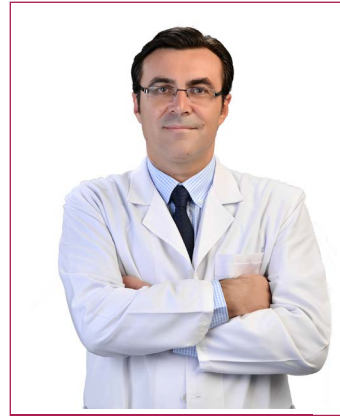
Op. Dr. Hakan BOZOĞLU

Beyin ve Sinir Cerrahisi



Uzm. Dr. Serkan DEĞİRMENÇİ

Biyokimya



Op. Dr. Alper HACIOĞLU

Genel Cerrahi



Op. Dr. Müslüm TARKAN

Genel Cerrahi



Uzm. Dr. Şennur ÖZEN

Göğüs Hastalıkları

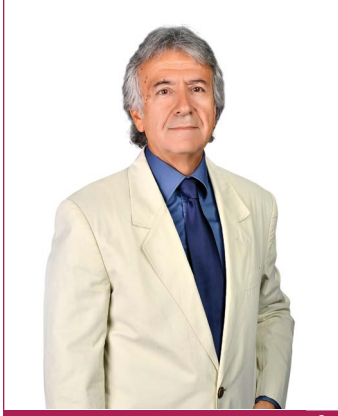


Op. Dr. Hasan ŞEN

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



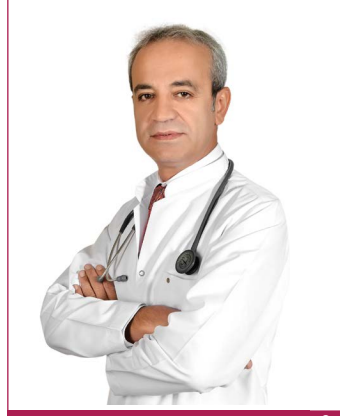
Op. Dr. Nezihi ÜN
Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Prof. Dr. Seyhan TOPBAŞ
Göz Sağlığı ve Hastalıkları



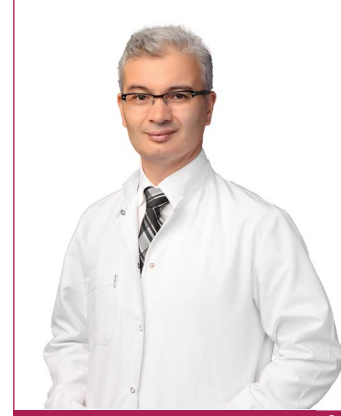
Op. Dr. T. Erdal KABADERE
Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Vahap ASLAN
Hematoloji



Op. Dr. Metehan KILIÇ
Kalp ve Damar Cerrahisi



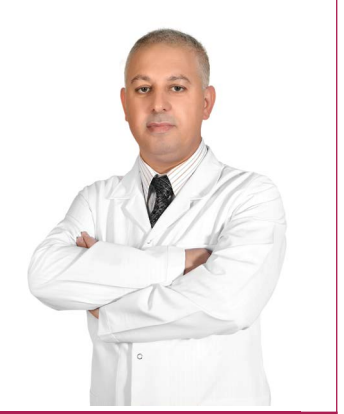
Doç. Dr. Selami DOĞAN
Kalp ve Damar Cerrahisi



Uzm. Dr. A. Rıza ALTUNSU
Kardiyoloji



Uzm. Dr. Murat TARAKTAŞ
Kardiyoloji



Uzm. Dr. Ali ZÜBERİ
İç Hastalıkları



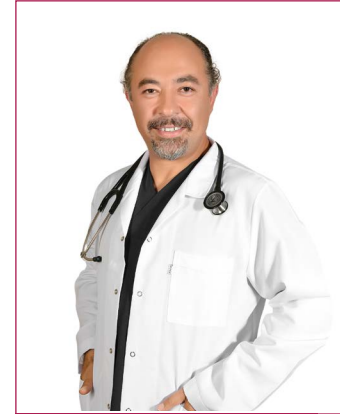
Uzm. Dr. Ayfer DADAR
İç Hastalıkları



Uzm. Dr. Yahya TOPAL
İç Hastalıkları



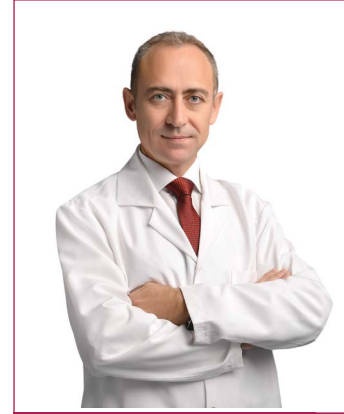
Op. Dr. Abdurrahman AKÇAY
Kadın Hastalıkları ve Doğum



Uzm. Dr. Özcan YÜCEL
Kardiyoloji



Uzm. Dr. Serdar AKYÜZ
Kardiyoloji



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



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



Op. Dr. Gülbin EROL
Kadın Hastalıkları ve Doğum



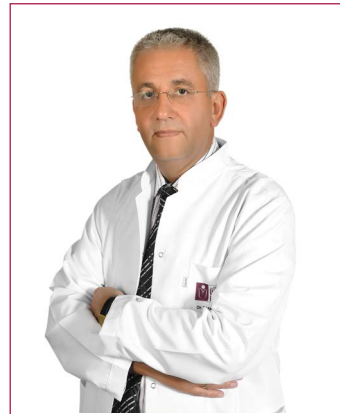
Op. Dr. Perihan SÖZER
Kadın Hastalıkları ve Doğum



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



Op. Dr. Tanser ŞENSES
Kadın Hastalıkları ve Doğum



Doç. Dr. Zeki ÜSTÜNER
Medikal Onkoloji



Uzm. Dr. Nuray CAN ULUĞ
Nöroloji



Uzm. Dr. Hasan AKDEMİR
Nöroloji

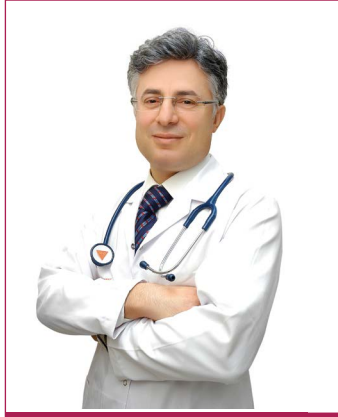


Op. Dr. Bülent ÖZYURT
Ortopedi ve Travmatoloji



Op. Dr. Mehmet YILMAZ

Ortopedi ve Travmatoloji



Op. Dr. Ömer GÜNEY

Ortopedi ve Travmatoloji



Uzm. Dr. Ahmet UYSAL

Radyoloji



Uzm. Dr. S. Nuri HASKÖK

Radyoloji



Uzm. Dr. T. Barış KOÇAK

Radyoloji



Uzm. Dr. Özlem ÖZBAYBURLU

Radyoloji



Op. Dr. İsmail GÜL

Üroloji



ÖZEL
VişNELİK
HASTANESİ

HEKİMLERİMİZ

Hayatınıza Sağlık Katar



Dr. Hamdi TURHAN

Acil Servis



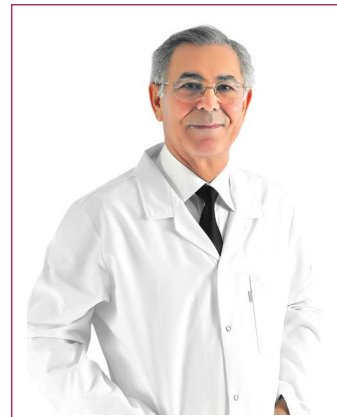
Dr. İsa TUTKUN

Acil Servis



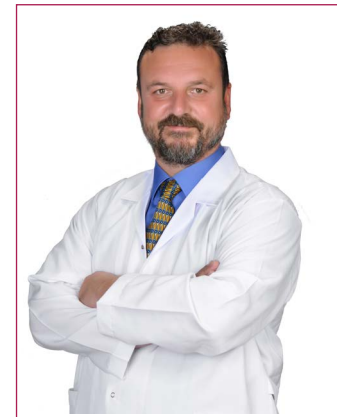
Dr. Sertaç KONURALP

Acil Servis



Uzm. Dr. Erol KIYAK

Anestezi ve Reanimasyon



Uzm. Dr. Baybora KIRCALI

Gastroenteroloji



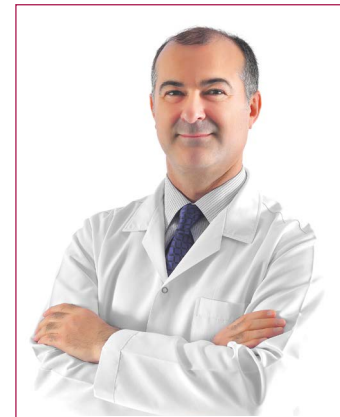
Op. Dr. İbrahim DOLU

Genel Cerrahi



Uzm. Dr. Zeynep SÖNMEZ ÇELİK

Göğüs Hastalıkları ve
Tüberküloz



Op. Dr. Ö. Sinan TANDOĞDU

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Haydar BAŞAR

Anestezi ve Reanimasyon



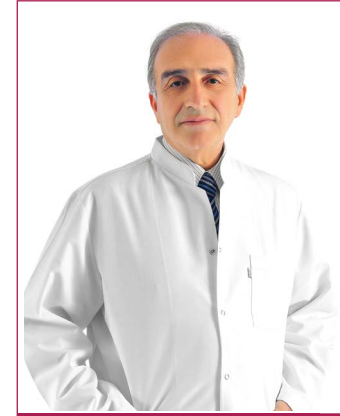
Dyt. Ayda ERKEN

Beslenme ve Diyet



Dyt. Aylin ACAR

Beslenme ve Diyet



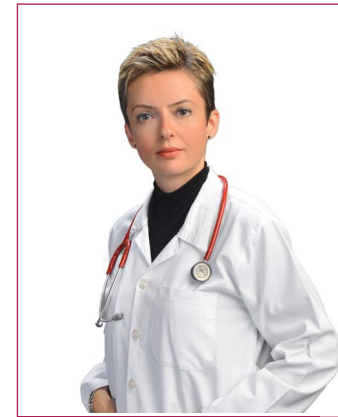
Uzm. Dr. Oktay TUNCER

Biyokimya



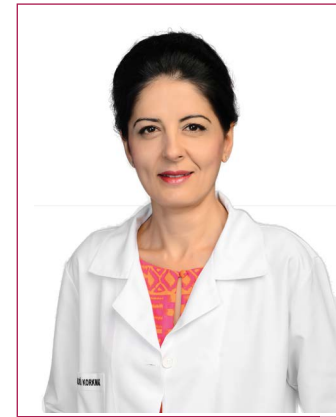
Uzm. Dr. Naim AY

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



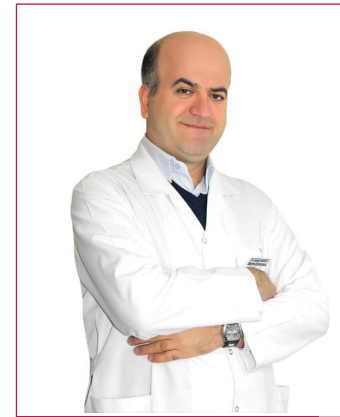
Uzm. Dr. Oya AYAZ

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Ülkü KORKMAZ

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN

Dermatoloji



Dr. Hasan Basri BAŞAY
Hemodiyaliz



Dr. Hülya OZARKAN
Hemodiyaliz



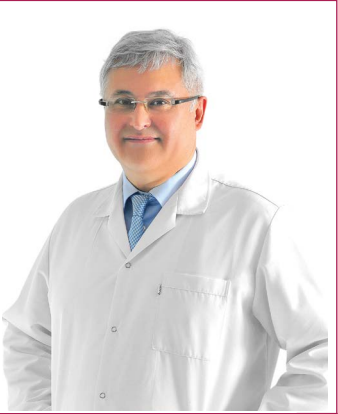
Uzm. Dr. İbrahim ZUBAROĞLU
İç Hastalıkları



Op. Dr. Emine Elmas ETİZ
Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. Mesut TAŞKELİ
Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. Sabahattin AKYIL
Kadın Hastalıkları ve Doğum



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



Uzm. Dr. Celal KIRDAR
Kardiyoloji



Op. Dr. Melike KOŞARSOY
ÇAKIROĞLU
Kulak-Burun ve Boğaz
Hastalıkları



Uzm. Dr. Ömer TOSUN
Nöroloji



Op. Dr. Mehmet SEZGİN
Plastik, Rekonstrüktif ve
Estetik Cerrahi



Uzm. Dr. Tülay SARAÇOĞLU
Radyoloji



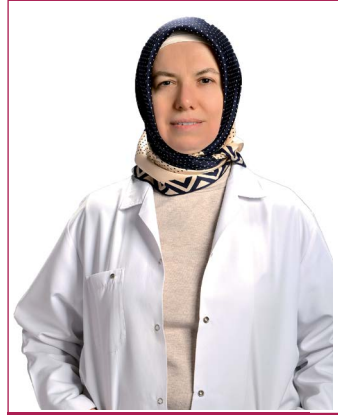
Op. Dr. Yurdaer KAYNAK
Üroloji



ÖZEL
ÜMIT
TIP MERKEZİ

HEKİMLERİMİZ

Hayatınıza Sağlık Katar



Dr. Ayşe ÇUBUKÇU
Acil Servis



Dt. Hamit BULUT
Ağız ve Diş Sağlığı



Uzm. Dr. Abidin ÇAMDALI
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN
Dermatoloji



Uzm. Dr. Sibel ÖZDİNÇ VAROL
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon



Op. Dr. Servet EMEKSİZ
Genel Cerrahi



Op. Dr. Nur ÖZKALP
Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Atilla SOYELÇİN
İç Hastalıkları



Uzm. Dr. Mehtap YILDIRIM
İç Hastalıkları



Prof. Dr. Bilgin TİMURALP
Kardiyoloji



Doç. Dr. Bekir ALTAY
Kulak-Burun ve Boğaz
Hastalıkları



Uzm. Dr. Yalkın BEKTÖRE
Ortopedi ve Travmatoloji



Uzm. Dr. Yalçın ÜNAL
Nöroloji



Uzm. Dr. Ali CERAN
Psikiyatri



Uzm. Psk. Seda GÜN
Psikolog

Hayatınıza Sağlık Katar

Web Mail Hasta Hakları Çalışanlar Aracılığıyla
Sağlık Müdürlüğü Posta Facebook Fax Dilek-Öneri Kutuları Sabim

Tüm İsteklerinizi İletebilirsiniz

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

0 222

335 0 335



www.umithastanesi.com.tr



facebook.com/umithastanesi



eskisehirozelumithastaneleri



bilgi@umithastanesi.com.tr



0 222 335 0 170



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



BİZDEN HABERLER

Gine'den İlk Misafirlerimiz

Özel Ümit Hastaneleri olarak yürütmekte olduğumuz sağlık turizmi çalışmalarımız kapsamında Gine'den ilk hastalarımızı ağırladık.

Özel Ümit Hastaneleri olarak yürütmekte olduğumuz sağlık turizmi çalışmalarımız kapsamında Gine'den ilk hastalarımızı ağırladık.

Sağlık teşhis ve tedavilerinin ülkelerinde kısıtlı olması sebebi ile ilimize gelen hastalarımıza genel check-up yapıldı. Kendilerine tedavileri, beslenme alışkanlıkları hakkında bilgi verildi. 1 haftalık seyahatleri süresince ilimizi gezme fırsatı bulan Gine'li hastalarımız hastanemizden ve ilimize gerçekleştirdikleri seyahatten memnunkalarak ayrıldıklarını ifade ettiler.





50 yaş üstü erkekler DİKKAT !

Türk Üniversiteli Kadınlar Derneği tarafından her ayın ilk pazar günü düzenlenen “Yaşamdan Dakikalar” söyleşisinin bu ayki konusu Özel Ümit Vişnelik Hastanesi Üroloji Uzmanı Op. Dr. Yurdaer KAYNAK oldu.

Kaynak, Odunpazarı Belediyesi İhla-murkent Halk Merkezi’nde gerçekleşen söyleşide prostat kanseri konu-sunda bilgilendirmelerde bulundu. Op. Dr. Yurdaer Kaynak, prostat hastalıkları ve kanseri ile ilgili duyarlılığı arttırmak için gerçekleşen toplantıda, erken tanının önemine vurgu yaparak, “50 yaş üstü her erkek mutlaka yılda bir kez prostat muayenesi olmalıdır” dedi. Prostat hakkında katılımcılara bilgiler veren Kaynak, “Prostat, mesanenin hemen önünde yer alır. İdrar tutmada önemli bir görevi var. İdrar kanalı bunun içerisinden geçi-yor. Dolayısıyla hem iyi huylu hem de kötü huylu büyümesinde hastalar-da idrar yapma ile ilgili yakınmalara neden olmakta. Aynı zamanda da böbrek yetmezliğine kadar giden tablo-lara neden olmaktadır. Bu yüzden hastalığın erken tanınması ve tedavi edilmesi çok önem taşıyor” diye konuştu.

“Yaşlandıkça risk artıyor”

Prostat hastalıklarındaki en önemli et-kenin yaşlanma olduğunu söyleyen Kay-nak, “Yaşlanıyorsak hiç kurtuluşumuz yok, hepimiz prostat büyümesi yaşaya-cağız. Ama bu hastaların ancak yüzde 10’u ile 15’i klinik sorun yaşanmaktadır. Prostat büyümeleri genellikle iyi huylu büyümeler olarak karşımıza çıkmak-tadır. En büyük risk faktörü yaşlanmak. Her erkeğin 50 yaşından sonra mutla-ka düzenli olarak yılda 1 kez üroloğa gitmesi gerekiyor. Düzenli olarak gidil-meli çünkü şikayet oluşturduğundan çoğunlukla geç kalınmış vakalar olu-yor. Önceden teşhis etmek çok önem-li. Ailede prostat kanseri öyküsü pros-tat kanserine yakalanma riskini 2 ila 10 kat arasında arttırıyor. Prostat tarama testlerine normalde 50 yaşından sonra başlıyoruz. Ama ailede pros-tat kanseri varsa, 40 yaşında başla-mak lazım. Şikayetler varsa hemen bir

üroloğa (beвлиye uzmanı) gidilmeli” dedi.

Bu şikayetler varsa dikkat!

Prostat hastalıklarının meydana getir-diği şikayetlerden de söz eden Kaynak, sözlerini şöyle sürdürdü: “İdrarı ileri atmakta zorlanma, ince işeme, kesik işeme, idrara başlarken zorlanma, sık idrara çıkma prostat hastalıklarının be-lirtileridir. Bazı hastalar idrar yapamama nedeni ile bize geliyor. Bir insanın me-sanesi sağlamsa iğne deliğinden bile idrar yapar. Fakat zamanla mesane iflas eder. Eğer bu şikayetler varsa mutlaka bir hekime müracaat etmek gerekiyor. Eğer kişi tüm şikayetlere rağmen dok-tora gitmez ve hastalığını ihmal eder ise mesane artık iflas ediyor ve tıkanıyor demektir. Mesanenin iflas ettiği durum-larda hasta ameliyat olsa dahi sağlıklı bir idrar yapması olmayabilir. Zamanında doktora gitmek sadece kötü huylu değil, iyi huylu büyümelerde de çok önemlidir.”

‘Erken tanı hayat kurtarıyor’

Prostat kanserinin değişik evrelerde olabildiğine değinen Kaynak, “Kanser, prostatın içinde olabilir, dışına çıkarak yakın organlara yayılabilir (bağır-sak, mesane boynu, döl kanalları) ya da kan ve lenf yoluyla kemiklere, akciğere yayılabilir. Prostat kanse-rinde, eğer kanser prostat dışına çık-madıysa ameliyatla tamamen sorun çözülüyor. Hastalığın evresine göre durum değişmektedir. Eğer zamanında tanı koyar ve tedavi edersek bu has-taların yaşamlarını tehdit eden durum-ları ortadan kaldırabiliriz” diye konuştu. Vatandaşların da büyük ilgi göster-diği ve soruları ile katılım sağladığı toplantı sonrasında Türk Üniversi-teli Kadınlar Derneği Şube Başkanı Aynur Saraç, Dr. Yurdaer Kay-nak ve katılımcılara teşekkür etti.



UKRAYNA SAĞLIK TURİZMİ HEYETİ ESKİŞEHİR’DE

Özel Ümit Hastaneleri Türkiye Sağlık Turizm Derneği katkıları ile Türkiye’ye davet edilen Sağlık Turizm Heyeti’ni bir gün boyunca Eskişehir’de misafir etti /ağırladı.

Türkiye Sağlık Turizm Derneği tarafından 27 Mart- 1 Nisan 2017 ta-rihleri arasında ağırlıklı olarak Anka-ra’da misafir edilen heyet bir gün için 30 Mart 2017 tarihinde Özel Ümit Has-tanesi’nin misafiri oldu. Sağlık Turizm Derneği temsilcileri, Ukrayna’dan ge-len ve yabancı doktorlar, terapistler, başhekimler ve sağlık turizm firma temsilcilerinden oluşan heyet öncelikle Ankara’da kurulu olan araştırma has-tanelerine ve özel hastanelere ziyaret-ler gerçekleştirdi ve görüşmeler yaptı.

Öğleden sonra, hastane yöneticileri katılımlarıyla TÜRSAB rehberliği ile Sa-zova Kültür, Sanat ve Bilim Parkı, Yılmaz Büyükerşen Balmumu Müzesi, Tarihi Odunpazarı Evleri ve Atlıhan El Sanat-ları Çarşısı ziyaret edildi. Şimdiye ka-dar hiç böyle bir ağırlama yapılmadığını ifade eden Sağlık Turizm Derneği Genel Koordinatörü Ercan KARAKUŞ heyet adına teşekkürlerini ifade etti.



Eskişehir’in aslında ulaşılması kolay bir şehir olduğunu görebilmeleri için trenle ilimize gelen heyet, sabah er-ken saatlerde istasyonda karşılandı ve sonrasında araçla Özel Ümit Hastanesi Batıkent’e getirildi. İdari Direktör Oktay TANRIVERDİ ve hastane temsilcileri tarafından ağırlanan heyete öncelikle Eskişehir’i ve hastaneyi tanıtan bir su-num yapıldı. Hastanenin yapısı, kuru-luşu, doktorları ve çalışmaları hakkında bilgi verilen heyet özellikle Türkiye’nin sağlık sistemi, doktorların uzmanlık sürecindeki eğitimleri ve hastaların sağlık güvenceleri konusunda da çeşit-li sorular sordu. Katılımcılarla hastanede yapılan özellikli ameliyat sayıları, doğum ve ölüm oranları hakkında ayrıntılı bil-giler de paylaşıldı. Hastane doktorları ile de görüşme imkanı bulan katılımcılar, hastanede gerçekleştirilen ameliyatlara, işlem detayları ve iyileşme süreçleri hakkında da bilgiler edindi. Doktor muayene odalarını, hasta odalarını, yeni doğan yoğun bakım ünitesi, genel yoğun bakım ünitesini, laboratuvar ve ameliyathaneleri ziyaret eden heyet öğlen saatlerinde hastaneden ayrıldı.





ÇALIŞAN GAZETECİLER GÜNÜ'nde GAZETECİLERE KAHVALTI ORGANİZASYONU

Özel Ümit Hastaneleri 10 Ocak Çalışan Gazeteciler Günü'nde gazetecilere Acıktım Kafe'de kahvaltı organizasyonu düzenlendi.

Özel Ümit Hastaneleri 10 Ocak Çalışan Gazeteciler Günü'nde gazetecilere Acıktım Kafe'de kahvaltı organizasyonu düzenledi. Özel Ümit Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Op. Dr. İbrahim Dolu, Halkla İlişkiler Müdürü Gülay Özler'in katılımları ile kahvaltı organizasyonu gerçekleştirildi. Özel Ümit Hastaneleri 10 Ocak Çalışan Gazeteciler Günü'nde gazetecilere ayakta muayenelerinde muayene fark ücreti alınmayacağını açıkladı. Acıktım Kafe'de düzenlenen kahvaltıya, Özel Ümit Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Op. Dr. İbrahim Dolu, Halkla İlişkiler Müdürü Gülay Özler, Eskişehir Çağdaş Gazeteciler Derneği Başkanı Can Hacıoğlu, Eskişehir Gazeteciler Cemiyeti Başkanı Yılmaz Karaca, bir çok gazete, dergi, radyo ve televizyon çalışanları katıldı. Kahvaltı programında gazetecilerle buluşan Özel Ümit Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Op. Dr. İbrahim Dolu, gazetecilerin bu özel gününde anlamlı bir hediye vermek istediklerini, bu nedenle çalışan gazetecilerden muayene fark ücreti alınmayacağını kaydetti. Dolu şunları söyledi: "Çok zor şartlarda çalıştığınızı biliyoruz, hepimize başarılar diliyoruz, Çalışan Gazeteciler Gününüzü kutluyoruz. Çalışan gazeteci arkadaşlarımızdan ayakta muayenelerde fark ücreti alınmayacak. Özel Ümit Hastaneleri olarak davetimize katılan tüm misafirlerimize teşekkür ederiz." dedi



Özel Ümit Hastaneleri olarak davetimize katılan tüm misafirlerimize teşekkür ederiz.



Dünya Kadınlar Günü'nü hasta ve personellerine karanfil dağıtarak kutladı.

ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü hasta ve personellerine karanfil dağıtarak kutladı.





Özel Ümit'ten yeni Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreter'i Tunga Barçın'a ziyaret

Özel Ümit Hastaneleri Başhekimi Dr. Selim Murat Ürer ve İdari Direktörü Dr. Oktay Tanrıverdi, Eskişehir Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreteri Uzm. Dr. Tunga Barçın'ı ziyaret ederek, yeni görevinde başarılar diledi.

Özel Ümit Hastaneleri Başhekimi Dr. Selim Murat Ürer ve İdari Direktörü Dr. Oktay Tanrıverdi, Eskişehir Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreteri Uzm. Dr. Tunga Barçın'ı ziyaret ederek, yeni görevinde başarılar diledi. Göreve yeni başlayan Genel Sekreter Dr. Tunga Barçın'a hayırlı olsun dileklerini ileten Özel Ümit Hastaneleri Başhekimi Dr. Selim Murat Ürer, Özel Ümit Hastanesi, Özel Ümit Vişnelik Hastanesi ve Özel Ümit Tıp Merkezi'nin kentimizin sağlık alanında önemli bir yeri olduğunu ifade etti. 52 doktorun kurucusu olduğu hastanenin, hasta memnuniyeti odaklı çalıştığını ifade eden Dr. Ürer, "Eskişehir sağlık alanında bölgede ve hatta Türkiye'de insanların tercih ettiği bir il

haline geldi, kentimizin bir sağlık merkezi olması için biz de çalışmalarımıza hızla devam ediyoruz. Sağlık alanında tüm kurum ve kuruluşlarımızda birlikte hareket ediyoruz, bu anlamda Kamu Hastaneleri Birliği'nin önemini farkındayız, her zaman dayanışma içinde olmayı istiyoruz" dedi. Ziyaret için teşekkür eden Eskişehir Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreteri Uzm. Dr. Tunga Barçın ise, Eskişehir'de olmaktan mutluluk duyduğunu dile getirdi. Sağlık alanında işbirliğinin ve birlikteliğin başarıyı getireceğine değinen Barçın, "Her alanda olduğu gibi sağlık alanında da Eskişehir'in marka şehir olması için çalışıyoruz, umarım sağlıkta en iyi noktalarda oluruz" şeklinde konuştu.

**Sağlık alanında
tüm kurum ve
kuruluşlarımızda
birlikte hareket
ediyoruz.**



Kalbi sağda olan hastaya Özel Ümit Hastanesi'nde başarılı operasyon

Vücudundaki tüm organları ters tarafta olan 52 yaşındaki Orhan Dalyan isimli hastamıza Özel Ümit Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Dr. Murat Taraktaş tarafından el bileğinden yapılan anjiyo sonrasında, bir ana bir yan damarına aynı anda balon yöntemi ile açılarak stent takıldı.

Vücudundaki tüm organları ters tarafta olan 52 yaşındaki Orhan Dalyan, ilk hastalığında bir hastanede geçirdiği 6 ve 7 saatlik anjiyolarda hayatı tehlikeler yaşadı. İkinci anjiyosunda aort damarı yırtılan hastayı hiçbir hastane kabul etmedi. Hasta, Özel Ümit Hastanesi'nde geçen yıl başarılı bir ameliyat geçirdi. Geçen hafta ise yeniden kalp sıkışması ile hastaneye başvuran hastaya Özel Ümit Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Dr. Murat Taraktaş tarafından el bileğinden başarılı bir anjiyo yapılarak iki damarı açıldı. Tüm organlarının ters tarafta olduğunu ilk kez 1989 yılında askerdeyken öğrenen 52 yaşındaki Orhan Dalyan, kalbinin sağda olması nedeniyle pek çok riskli operasyon geçirdi. Dalyan, yaşadıklarını şöyle anlattı: "Bundan bir yıl önce bir hastanede 2 kez anjiyo oldum. Bu anjiyoların biri 6 saat, biri 7 saat sürdü. 1 hafta kadar yoğun bakımda kaldım. Bir hafta sonra yeniden kanamam oldu. İkinci anjiyomda doktor benim aort damarımı yırtmış. Fakat bize aort damarının yırtıldığını söylemediler. Aort damarımda genişleme olduğunu ve ameliyat olmam gerektiğini söylemiş. Organlarım ters olduğu için bu ameliyatı yapacak doktor bulamadık. Profesörlerle görüştük, kabul etmediler ameliyatı. 'Biz bu ameliyata giremeyiz, Allah hastanıza şifa versin' dediler. Kalp ve Damar Cerrahi Uzmanı Selami Doğan ile görüştük ve ameliyatımı yapmayı kabul etti. Bize durumu anlattı. Ameliyata girdim, doktor 10- 11 saatlik bir ameliyat beklerken 6 saatte ameliyatımı bitirdi. Çok başarılı bir ameliyat oldu. Sadece ameliyat esnasında sol tarafımdan felç geçirdim. Çok şükür beni sağlığıma kavuşturdu."

"BİR YIL SONRA AYNI KORKUYU YAŞADIM"
Yaşadıklarının üzerinden bir yıl geçen Dalyan, geçen hafta yeniden kalp rahatsızlığı geçirdiğini söyleyerek, Özel Ümit Hastanesi'nde başarılı bir operasyonla sağlığına kavuştuğunu anlattı.

Dalyan, "Geçen hafta kalbimde bir sıkışma hissettim. Selami Bey'e tekrar geldim. O da benim koldan anjiyo olmamı önerdi. Artık hastaneye gelmeyi bırakın doktor kıyafeti görmekten korkar oldum. Bir yıl sonra aynı korkuları yeniden yaşadım. Anjiyo sırasında Murat hocama da korktuğumu söyledim. Korkacak bir şey olmadığını söyleyerek bana cesaret verdi. Boşuna endişelenmişim. Murat Bey sağ olsun el bileğimden anjiyomu yaptı" dedi.

"HERKESE TAVSİYE EDİYORUM"

El bileğinden anjiyonun çok daha konforlu olduğunu söyleyen Dalyan, "El bileğinden anjiyo her yönüyle daha rahat. 1 yıl içerisinde 3 kez anjiyo oldum. İki anjiyomda yaşadığım sıkıntıların hiç birini yaşamadım. Kasıktan anjiyoda kanama riski var, kum torbası sıkıntısı var. Anjiyom yarım saat sürdü, bir saat sonra her şey serbest dediler, 1 gün sonra eve çıktım. Kısa sürede acısız sızısız atlattım. Şimdi herkese bilekten anjiyoyu tavsiye ediyorum" diye konuştu.

TARAKTAŞ'TAN

BAŞARILI OPERASYON

Gerçekleştirdiği başarılı operasyon ile hastayı sağlığına kavuşturan Özel Ümit Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Dr. Murat Taraktaş ise, operasyon ile ilgili şunları söyledi: "Orhan Bey karşılaşılması çok zor ve özel bir hasta. Çünkü vücudunun bütün organları ters tarafta. Sol tarafta olması gereken kalbi sağ tarafta, karaciğeri sağda olması gerekirken solda. Bizim bütün malzemelerimiz tüm dünyada olduğu gibi sol taraftaki kalplere uygundur. Orhan Bey'in kalbi sağda oluncu durum farklı oluyor. Bir anjiyosu 7 saat sürmüş stent takılmış, bir başka anjiyoda 6 saatte stent takılamamış ve aort damarı yırtılmış bir hasta. Kalbi sağda olduğu için bu ameliyatı yapacak doktor bulunamamış. Kalp ve Damar Cerrahi Uzmanımız Selami Doğan tarafından hayata döndürülmüş bir hasta. Bir hafta önce hastanın şikayetleri neticesinde anjiyo önermiş. Bu anjiyoyu benim yapmamı rica etti. El bileğinden anjiyolarda tecrübemiz hatırı sayılır durumda. Yarım saat gibi bir sürede hastamızın anjiyosunu el bileğinden gerçekleştirdik. Bir ana bir yan damarını aynı anda balon yöntemi ile açtık ve stent taktık. Daha önce büyük badireler yaşamış ve özelikli bir hastanın iki damarı açılıp böyle sağlıklı görmekten çok mutluyum."





SPORA TAM DESTEK !

Özel Ümit Hastaneleri personelleri Eskişehir İl Sağlık Müdürlüğü'nün düzenlediği voleybol turnuvasına katıldı.

Özel Ümit Hastaneleri personelleri Eskişehir İl Sağlık Müdürlüğü'nün düzenlediği voleybol turnuvasına katıldı. CAFESKA'nın Özel Ümit Hastaneleri'ne sponsor olduğu turnuvada 9 takım oynadı. Özel Ümit Hastaneleri personellerinden Bahar VERENSOY, Utku TURAN, Tuğba GAYRET, Ayşe Kardelen KARMANKAYA, Sinem DİNÇER, Onur İKİEL, İbrahim YALABIK, Özhan KARADAN, Soner VERENSOY, Sefer UZUNSEL ve Yasin Durmuş AKKOCA, Eskişehir İl Sağlık Müdürlüğü'nün düzenlediği turnuvada oynadılar. 2017 Yılı Sağlık Çalışanları voleybol turnuvası'nda takımlar ödülleri alırken, ÖZEL ÜMİT SPOR KULÜBÜ En Centilmen Takım ödülünü aldı. Özel Ümit Hastaneleri spora verdiği desteği hem bir çok spor kulübünün sağlık sponsoru olarak hem de personellerini spora teşvik ederek göstermeye devam ediyor. Sağlıklı nesillerin spor yaparak yetişeceğine inanan bir hastane olarak, spora ve sporcuya olan desteğinin artarak süreceğini belirtiyor.



Sağlıklı nesillerin spor yaparak yetişeceğine inanan bir hastane olarak, spora ve sporcuya olan desteğimizi arttırarak sürdüreceğiz.



Önce eğitim sonra selfie

Özel Ümit Hastanesi tarafından, Eskişehir Vergi Dairesi Başkanlığı'nda çalışan kadınlara yönelik rahim ağzı ve meme kanseri ile beslenme eğitimi verildi.

Özel Ümit Hastanesi tarafından, Eskişehir Vergi Dairesi Başkanlığı'nda çalışan kadınlara yönelik rahim ağzı ve meme kanseri ile beslenme eğitimi verildi. 8 Mart Emekçi Kadınlar Günü dolayısıyla verilen eğitimlerde; Op. Dr. Seda Deniz Işıklar, rahim ağzı ve meme kanserini anlatırken, Diyetisyen Ayda Erken ise, doğru beslenmeye ilişkin önemli bilgiler paylaştı. HPV-Virüs enfeksiyonlarının rahim ağzı kanserlerinin oluşumunda önemli rolü olduğunu belirten Op. Dr. Işıklar, bu kanser türünden korunmak için cinsel ilişkiye girmemiş kadın ve erkekler için 9 ile 25 yaş arasında aşı olunmasını önerdi. Kadınların yılda 1 kere yapılan kontrol ile rahim ağzı kanseri oluşmadan önlem alma şansları olduğuna vurgu yapan Seda Deniz Işıklar, "Rutin kadın doğum muayeneleri ve smear testleri aksatılmamalı. Özellikle cinsel ilişki sonrasında kanama ve akıntı sorunu yaşayanlar muhakkak en yakın zamanda uzman doktora başvurmalı" şeklinde konuştu. HIZLI METABOLİZMA İÇİN Doğru beslenme hakkında bilgi veren Diyetisyen Ayda Erken, gün içinde 3 ana ve 3 ara öğün yapılması gerektiğinin altını çizdi. Az porsiyonlar şeklinde sık yemenin metabolizmayı hızlandırdığına dikkat çeken Erken, özellikle kahvaltılı öğünün atlanmaması gerektiğini kaydetti. Sabah ve öğle yemeği arasında ara öğünün 5,6 fındık, badem olabileceğini, öğle ve akşam arasındaki süre uzun olduğundan, bu ara öğünde; meyve, yoğurt gibi daha tok tutacak yiyeceklerin tercih edilebileceğini anlatan Diyetisyen Erken, doğru beslenme ile birlikte haftada 2, 3 gün spor yapmanın da sağlık için gerekli olduğunu söyledi. Eğitim sonunda Op. Dr. Seda Deniz Işıklar, katılımcı kadınlarla selfie yaparak etkinliğe renk kattı. Özel Ümit Hastanesi Halkla İlişkiler Müdürü Gülay Özler de, kadınlara karanfil verdi ve Kadınlar Günü'nü kutladı.





Özel Ümit'ten Gebelik Eğitimlerinden Sonra Yeni Bir Eğitim NİNE - DEDE EĞİTİMİ !

Özel Ümit Hastaneleri bilgilendirmeye devam ediyor, bu kapsamda nine ve dedelere eğitim verildi.

Özel Ümit Hastanesi bilgilendirmeye devam ediyor.

Ücretsiz olarak gerçekleşen eğitimlerde dede ve nineler, çocuk gelişimi hakkında uzmanlar tarafından bilgilendirildi. Nine Dede Eğitimi'nde Yenidoğan Hemşiresi *Hacer Avşaroğlu*, "Anne sütünün önemi ve emzirme yöntemleri ile bebek bakımı ve banyosu" konusunda eğitim verirken, Psikolog *Seda Gün* ise "Lohusalıkta ruhsal değişimler" hakkında bilgiler verdi. Batıkent Özel Ümit Hastanesi -2'nci kat Konferans Salonu'nda gerçekleşen eğitim programında konuşan Yenidoğan Hemşiresi *Hacer Avşaroğlu*, çocuk bakımında annenin en önemli aktör olduğunu ifade ederek, bu süreçte nine

ve dedelerin anne ve babanın istediği ölçüde yardımcı olmaları gerektiğini aktardı. Çocuk bakımında anne ve babadan sonra nine ve dedelerin önemli bir rolü olduğuna değinen *Avşaroğlu*, şöyle konuştu: "Anneler iş hayatına geri döndüklerinde süt sağarak, bunu özel poşetlerde dondurucuda saklarlar. Annelerin yokluğunda onlara yardımcı olan nine ve dedeler çocuklar için sütü hazırlarken önce sütü derin dondurucudan buzdolabına indirmeli. 3 saatte donmuş süt çözülür, sonra bu sütü benmari usulü ile ısıtılarak bebeğe verilmesi."

Eğitimler Sürecek

Psikolog *Seda Gün* ise doğum sonrasında hormonlar nedeniyle özellikle annelerin psikolojik olarak zorlanabilecekleri bir döneme girdiklerini ifade

ederek, nine ve dedelerin bu süreçte nelere dikkat etmeleri gerektiğini anlattı. Doğumdan sonra bebek ziyaretlerinin uzun tutulmamasını öğütleyen Psikolog *Gün*, annenin mümkün oldukça ve istediği oranda bebek ile vakit geçirebileceği ortamın oluşturulması için nine ve dedelerin destek omalarını belirtti. Eğitimin ardından katılımcı dede ve ninelere sertifikaları verildi. Sertifika aldıkları için mutlu olduklarını ifade eden katılımcılar, daha önce çocuk bakmalarına karşın bilmedikleri pek çok şeyi eğitimde öğrendiklerini ve böylece çocuklarına daha faydalı olabileceklerini söylediler. Özel Ümit Hastaneleri'nin verdiği ücretsiz nine ve dede eğitimleri devam edecek.



Özel Ümit Sağlık Sen'e "Hayırlı olsun" dedi.

Eskişehir Özel Ümit Hastaneleri İdari Direktörü Dr. Oktay Tanrıverdi, Halkla İlişkiler Müdürü Gülay Özler ve Anlaşmalı Kurumlar Sorumlusu Seher Beste Koyuncu, Sağlık Sen yönetimini yeni yerinde ziyaret ederek hayırlı olsun dileklerini iletti.

Eskişehir Özel Ümit Hastaneleri İdari Direktörü Dr. Oktay Tanrıverdi, Halkla İlişkiler Müdürü Gülay Özler ve Anlaşmalı Kurumlar Sorumlusu Seher Beste Koyuncu, Sağlık Sen yönetimini yeni yerinde ziyaret ederek hayırlı olsun dileklerini iletti.

Eskişehir Sağlık Sen Şube Başkanı Hasan Hüseyin Köksal ve yönetim kurulu üyeleri tarafından karşılanan Özel Ümit Hastanesi yöneticileri, ziyarette sağlık alanındaki çalışmalarını paylaştı. Önümüzdeki Sağlık Haftası dolayısı ile sağlıkçılarla buluştuklarını ve onları dinlediklerini ifade eden İdari Direktör Dr. Tanrıverdi, Eskişehir'in sağlık alanında önemli ilerlemeler sağladığını söyledi. Sağlıkta geleneksel noktanın memnuniyet verici olduğuna değinen Dr. Tanrıverdi, bunu daha da yükseltmek için Özel Ümit Hastanesi olarak sürekli çalıştıklarını anlattı. Hastane olarak teknolojik gelişmeleri izlediklerini, ulusal ve uluslararası sağlık fuarlarına katılarak, doktorların kendi alanlarındaki son gelişmeleri takip edebildiklerini aktaran Dr. Tanrıverdi, hasta memnuniyetinin en üst seviyede olmasını amaçladıklarını kaydetti. Sağlık Sen Şube Başkanı Köksal, ise ziyaret için Özel Ümit yöneticilerine teşekkür ederek başarılarının devamını diledi.





ÖZEL ÜMİT'TEN AVRUPA'YA ZİYARET

Özel Ümit Hastaneleri Paris, Brüksel ve Amsterdam'a ziyaret düzenleyerek hastanemizi ve çalışmalarımızı tanıttı. Avrupa'da sağlık sisteminin nabzını tuttu.

Ziyaret, İnsan Kaynakları Müdürü Onur İKİEL, Anlaşmalı Kurumlar Sorumlusu Seher Beste KOYUNCU, Sağlık Turizmi Koordinatörü Ayda KOÇAK'ın katılımı ile gerçekleşti.

Ziyaretin ilk gününde, Paris ve çevresindeki nüfusun dağılımı, sağlık ve sosyal güvence sistemleri hakkında bilgiler edinildi. Daha sonra Brüksel'e geçilerek; Emirdağ Yardımlaşma Derneği (EYAD) Başkanı Sayın Metin EDEER, Brüksel Saint- Josse Belediye Başkanı Sayın Emir KIR, Belçika Konsoloslugu Ticaret Ataşeliği Ticaret Başmüaviri Bülent Uğur ECEVİT, Turkish Lady A.S.B.L Başkanı Sayın Derya ALIÇ, Belçika Türk Dernekleri Birliği (TURSE UNIE VAN BELGIE) Başkanı Sayın Rifat CAN ziyaret edildi. Dernek başkanları ve üyeleri ile Belçika'da yaşayan gurbetçilerimize hastanemizde hangi

konularda destekler verildiği anlatıldı ve karşılıklı fikir alışverişinde bulunuldu. Görüşmeler sırasında gurbetçilerimize Lokal'de bir de sunum yapıldı. Hastanemizin başarı ile gerçekleştirdiği ve Avrupa'yla karşılaştırıldığında çok daha uygun fiyatlarla yapılan estetik cerrahi, obezite cerrahisi, saç ekimi, laparoskopik cerrahi, retina cerrahisi, artroskopik cerrahi ameliyatlari ve check-uplar hakkında bilgiler verildi. Ayrıca, hastanemizde alacakları yatarak ve acil tedavilerde yurtdışındaki özel sigortalarını kullanabildikleri, tedavi masraflarının bu durumlarda kurumumuz tarafından sigortalarına fatura edilebildiği ve bu sayede kişilerin herhangi bir ödeme yapmasına gerek kalmayacağı konusunda da bilgilendirme yapıldı. Bu sayede vatandaşlarımız gurbette yaşadıkları sağlık sorunlarını yetkililerimizle paylaşırlken, beklen-

tilerini de iletme imkanı buldular. Ziyaretin son gününde Hollanda'nın Amsterdam şehrine bir ziyaret gerçekleştirildi. Burada DIGIZOOM STRATEGIES Genel Direktör Nisan TUNCER ve FERRO STRATA STRATEGIES Genel Direktörü Birol YOLDEMİR ile fikir paylaşımında bulunuldu. Hollanda'da yaşayan Türk nüfusun ihtiyaçları, sağlık sistemleri ve reklam çalışmaları hakkında detaylı görüşmeler yapıldı.

Ziyaretler, Avrupa ülkelerinde gurbetçilerimize yönelik verilen hizmetlerimizin detaylı aktarılması ve sağlık turizmi alanında yapılabilecek çalışmalarla ilgili paylaşımlar bakımından faydalı sonuçlar ortaya çıkardı.



ÖZEL ÜMİT'TEN ÇİFTTE KUTLAMA

Eskişehir Özel Ümit Hastanesi, kuruluşunun 20'nci yılını ve Tıp Bayramı'nı pasta keserek kutladı.

Eskişehir Özel Ümit Hastanesi, kuruluşunun 20'nci yılını ve Tıp Bayramı'nı pasta keserek kutladı. Eskişehir Özel Ümit Hastanesi, kuruluşunun 20'nci yılını ve 14 Mart Tıp Bayramı'nı hastanenin idari katında, Özel Ümit Vişnelik Hastanesi ve Özel Ümit Tıp Merkezi'nde verdikleri bir kokteyl ile pasta keserek kutladı. İdari yöneticiler, doktorlar ve sağlık çalışanlarının katıldığı kutlama etkinliğinde konuşan Hastane İdari Direktörü Oktay Tanrıverdi, Özel Ümit Hastanesi'nin 1997 yılında kurulduğunu, bugün de hastanenin hem 20'nci yılını hem de Tıp Bayramı'nı bir arada pasta keserek kutladıklarını söyledi.

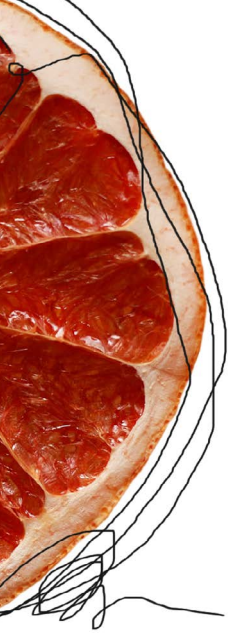
Hedefler büyük

Eskişehir'de uzun yıllardır hizmet ettiklerini belirten Tanrıverdi, "1997 yılında kurulan Özel Ümit, bugün itibariyle 2 hastane ve 1 tıp merkezi ile büyüyerek yoluna devam ediyor. Önümüzdeki dönemlerde de Eskişehir'de sunduğumuz kaliteli ve güvenilir sağlık hizmetini tüm Türkiye'de ve yurt dışında da sürdürme hedefimiz var. Personelimizdeki enerji, birikim buna müsait, onlardan ve Eskişehir halkından aldığımız güçle bu hedeflerimize inşallah ulaşacağız" dedi. Dr. Tanrıverdi'nin konuşmasının ardından doktorlar ve tüm hastane çalışanları birlikte pasta keserek, kutlama yaptı.



BAHAR AYLARINDA SAĞLIKLI BESLENME





YANLIŞ BESLENMEK

Bahar Yorgunluğunun Nedeni

Yanlış beslenme alışkanlıkları, vitamin ve minerallerin yeterli miktarda alınmaması, tiroit bezinin düzensiz çalışması bahar yorgunluğunun nedenlerindendir. Bir hastalık olarak isimlendirilen bahar yorgunluğu dikkat edilmezse kronikleşebilmektedir.

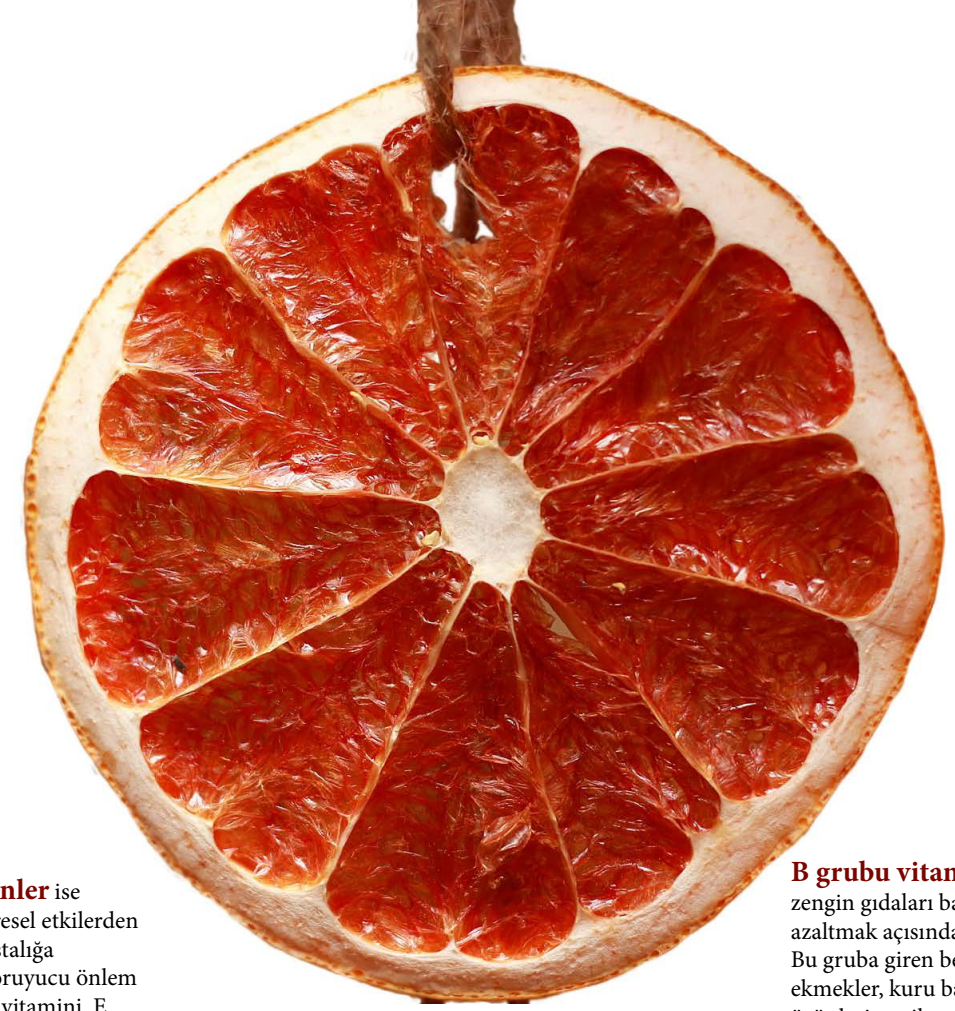
Bahar aylarında güneşin kendini daha çok göstermesiyle birlikte hayat enerjimiz yükselmeye başlar. Bazı bireylerde mevsim geçişlerine bağlı olarak metabolizma ve hormonlar üzerinde görülebilen değişimler, zihinsel ve bedensel farklılıklara yol açabiliyor. Bahar mevsiminin gelişi ile birlikte doğa canlanırken; çoğumuzda halsizlik, yorgunluk hissi, eklem ağrıları, uykuya eğilim, mutsuzluk hissi gibi **“bahar yorgunluğu”** denen sıkıntılar geliyor. Baharda sağlıklı beslenmenin bağışıklık sistemine etkileri diğer mevsimlerden daha önemlidir. Özellikle kışın yavaşlayan metabolizma havaların ısınması ve hormonların da devreye girmesi ile hızlanır. Bu hızlanma daha fazla enerji ihtiyacına, daha fazla acıkmaya ve neticesinde fazla yemeye ve alınan kilolara neden olur. Ancak tamamen aç kalmak da baharın vücudunuzu es geçmesine neden olur ve yine kilo alımı ile sonuçlanır. Bahar aylarının gelişi ile birlikte ısınan hava ile dışarı çıkma isteğinin artması ve palto kalınlıklarının yavaş yavaş azalmasıyla kilo verme istekleri de gün yüzüne çıkmaktadır. Aslında kendini yaz mevsimine odaklamış olan kadınların bahar aylarında beslenme çok da dikkat etmedikleri konulardan bir tanesidir.

Ancak yaz geldiğinde hemen forma kavuşabileceğini düşünenler büyük yanılgı içindeler çünkü yazın ne durumda olacağınız bahar mevsiminde yaptıklarınız ve ilkbahardaki beslenme alışkanlıklarınız ile alakalıdır. Kısa sürede mucize yaratan diyetler, bitkiler veya ilaçlar denemeye başlarız. Uzun zamanlar içinde alınan kiloları birkaç ay içerisinde vermeye çalışmak, denge-siz ve bilinçsiz internet kirliliği diyetler uygulamak, sağlığımız üzerinde zararlı etkilerinin yanı sıra, bağışıklık sisteminin düşmesine, metabolizmada yavaşlamaya, halsizlik, yorgunluk gibi birçok problem de beraberinde getirir. **Bu nedenle sağlıklı ve kalıcı bir şekilde kilo vermek isteyenlerin diyetisyen kontrolünde bireysel özelliklerine uygun beslenmeleri gerekmektedir.**

BAHARDA KİLO VEREBİLMEK İÇİN PÜF NOKTALAR

Bahar aylarına geçişte kilo almamak ve kilo verebilmek için gerekli vitamin ve mineralleri bilmek dışında beslenmemiz ile ilgili dikkat etmemiz gereken bir takım noktalar bulunmaktadır:

- Öğün sayımızı arttırmalı ve aç kalmamaya önem göstermeliyiz, bu hem sindirim sistemimizin zorlanmaması hem de birden yemeğe yüklenmememiz için gereklidir. Öğün araları 2.5-3 saat olmalı ve aralarda ufak atıştırmalar yapmalıyız.
- Vücutta su birikimini arttırmak yorgunluk hissini beraberinde getireceğinden aşırı tuz tüketiminden kaçınmalıyız.
- Bahar aylarında değişen çevresel ve hormonal etkilerin vücudumuzda yaratacağı ödemi (şişkinliği), günlük sıvı tüketimimizi arttırarak azaltabiliriz. Günde en az 12-13 bardak su içmeliyiz.
- Alkol tüketimi ve kola, kahve gibi kafeini yüksek içecekler stresi ve vücuttaki ödemi arttıracığından uzak durulması gerekmektedir. Bunun yerine su, yarım yağlı süt, az tuzlu ayran veya taze sıkılmış meyve sularını tercih edebiliriz.
- Ödemin atılması, metabolizmamızın hızlanmasını ve hormonal dengeyi arttıracığı için hafif yürüyüş ve mutlaka düzenli spor yapılmalıdır.
- Ağır yağlı ve karbonhidrattan zengin besinler (hamur işleri, kuru pastalar, şerbetli tatlılar, fazla miktarda pilav, makarna, ekmek vb.) tüketimi uyku hali ve yorgunluğu arttıracığından ölçülü miktarlarda tüketilmelidir. Bunları tüketmektense, tam tahıllı yiyecekler, haşlama, fırın ve ızgara tarzı yiyecekler tercih edilmelidir.



Antioksidan vitaminler ise vücudumuzu zararlı çevresel etkilere koruduğu gibi birçok hastalığa yakalanmamamız için koruyucu önlem olarak kullanılmalıdır. C vitamini, E vitamini, A vitamini, selenyum ve çinko, güçlü antioksidan özelliğe sahiptirler.

B grubu vitaminleri açısından zengin gıdaları baharda artan stresi azaltmak açısından mutlaka tüketmeliyiz. Bu gruba giren besinlerimiz; tam tahıllı ekmekler, kuru baklagiller, et ve süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzeler gibi.



E vitamininden zengin besinler; yağlı tohumlar, bitkisel yağlar, yumurta, yeşil yapraklı sebzeler ve kepeği ayrılmamış un bunlara örnektir.

Selenyumdan zengin besinleri; yumurta, deniz mahsülleri, balık, kırmızı ve beyaz etler, tahıllar, brokoli, lahana, kereviz, mantar, turp ve soğan-sarımsak.



Çinkodan zengin besinler ise: kırmızı ve beyaz etler, süt, peynir, balık, yumurta, yağlı tohumlar, kuru baklagiller, deniz ürünleri, mantar ve kepekli tahıl ürünleridir.



Vitamin ve mineral eksikliğini bilmek ve buna göre beslenmek gerekmektedir. Bu eksiklikler kilo almada da etkilidir. Bahar yorgunluğu ile birlikte girilen depresyon dönemleri tatlı isteğini arttırmakta ve fazla kilo olarak bedenimize dönmektedir. Sağlıklı ve düzenli beslenerek bu durumları aşip yaza daha sağlıklı girilebilmektedir.

Yanlış beslenmek ya da bahar yorgunluğudaha ileri dönemlerde depresyon gibi aşılması zor süreçlere de neden olmaktadır. Bahar aylarının bu gibi etkilerinin üstesinden gelebilmemiz için beslenme-mize dikkat etmeli ve gerekli vitamin mineralleri aldığımızdan emin olmalıyız.

MERHABA BEBEĞİM

5 BAHAR AYLARINDA
HAMİLELERE ÖNERİ

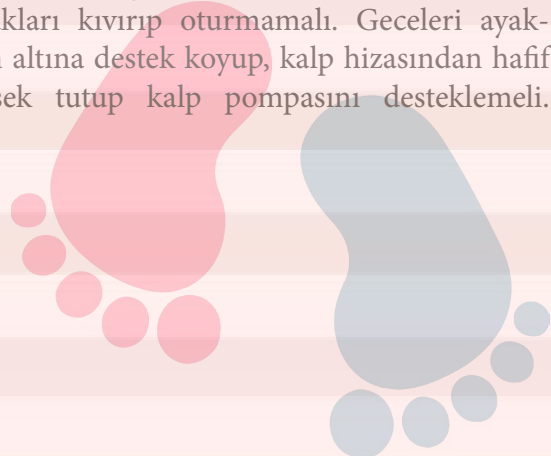
Ağaçların çiçek açtığı, havaların giderek ısındığı bir mevsime girdik. Her ne kadar keyifli bir mevsim olsa da, bu mevsimin olumsuzluklarını da unutmamamız gerekiyor. Özellikle de anne adayları, daha kaliteli bir hamilelik süreci geçirmek için ani hava değişimlerinden dolayı oluşan faranjitlerden, polenlere bağlı alerjik hastalıklardan ve bu tip benzeri mevsimsel hastalıklardan korunma konusunda daha dikkatli olmalıdırlar.

1 Alerjinlerinden Korunun

Doğanın canlanması ve ot ağaç ve çiçeklerin açmaya başlaması ile atmosferde polen miktarı artıyor. O sebepten alerjik bünyeli hamileler bol polenli ve alerjilerini artıran ortamlardan uzak durmaları tavsiye edilir. Sıcaklarda kullanılan deodoran ve kozmetik ürünlerden naturel ve hipoalerjen olanlara yönelmeleri, hatta tümüyle kullanmamaları tavsiye edilir. Hapşırma, burun tıkanıklığı, gözlerde kaşıntı ve sulanma, öksürük ve baş ağrısı gibi belirtileri olan gebeler bu belirtilerin uzun sürmesi durumunda doktoruna başvurmalı.

2 Ödeme Karşı

Gebelikte damarlarda dolaşan kan hacmi yaklaşık %50 daha fazladır. Hormonel değişimle beraber damarlarda bir miktar genişleme olduğundan dolayı fazla sıvı doku içinde, hücrelerin arasında birikir ve ödem oluşturur. Şişlik olarak tanımlayabileceğimiz ödem gebelerin hemen hemen hepsinde belirli bir dereceye kadar görülür ve yaklaşık %75 inde şikayet yaratacak boyutta olur. Bu durumlarda bol su tüketmelerini öneririz çünkü sanıldığı kadar aksine bol su ödem attırır. Ödemlerde önemli olan su miktarını kısıtlamak yerine dokudaki su miktarını harekete geçirmek. Bu nedenle günde en az 8-10 su bardağı su içmeli. Bol miktarda hareket ve yürüyüş ile kas damar pompasını çalıştırıp doku arasındaki sıvıları harekete geçirmeli. Mümkün olduğunda ayakları/bacakları gün içinde uzatmalı, uzun süre bacakları kıvrıp oturmamalı. Geceleri ayakların altına destek koyup, kalp hizasından hafif yüksek tutup kalp pompasını desteklemeli.



Op. Dr. Perihan Sözer

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

3 Egzersizin Önemi

Bahar aylarında hamilelerin yapabileceği sporlardan en uygunu yürüyüştür. Anne adayını fazla yormayan yürüyüş, sorunsuz gebeliklerde sağlık açısından da problem yaratmıyor. Ayrıca yüzme, tıpkı pilates ve yoga gibi hamilelik konusunda bilinçli çalıştırıcılar tarafından, tercihen doktor kontrolünde yapıldığında iskelet ve kas yapısını doğuma ve doğum sonrası değişikliklere hazırlayabilir. Hatta bu sayede pelvis kemik ve kas yapısını doğuma hazırlayarak uygun gebelerde normal doğumu kolaylaştırmak mümkündür. Ayrıca spor esnasında salgılanan endorfin hamilenin ve bebeğinin duyu durumu üzerine çok olumlu etkiler yapar.

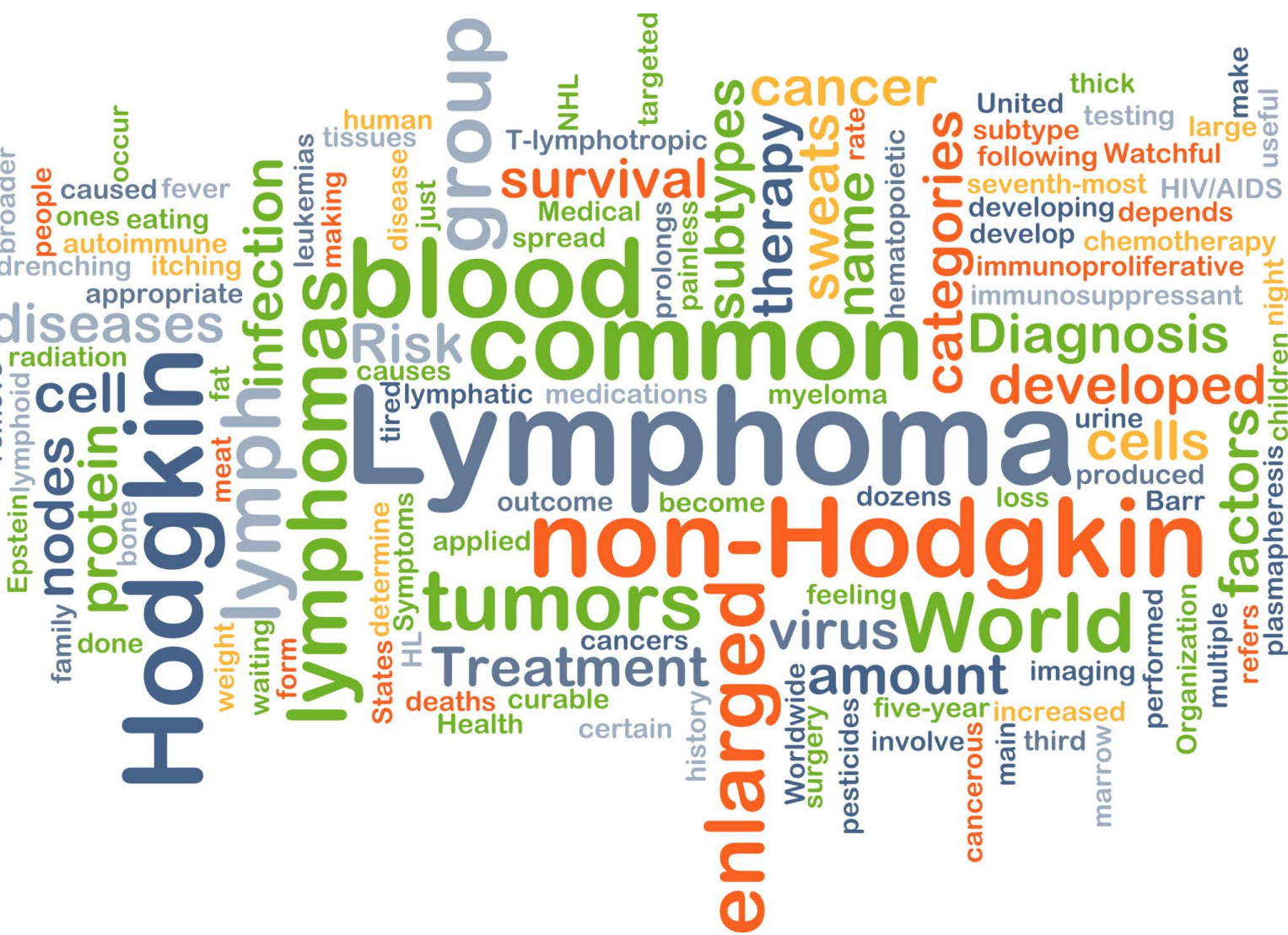
4 Giyim Tarzı

Havaların ısınmasıyla hamile kadınların kıyafet seçimleri soruna dönüşmektedir. Baharda günlük yaşamın ev dışında geçirilmesi, vücut ağırlığının her geçen gün artması ve vücudun mevsimsel değişime uyma süreci anne adaylarının bahara hazırlanmasını zorunlu kılıyor. Bu nedenle baharda kıyafet seçiminde kendinizi iyi hissedebileceğiniz ve kolay hareket edebileceğiniz kıyafetler tercih etmelisiniz. Bu dönemde bol tunikler, tişörtler, pamuklu eşofmanlar, geniş tayt ve şortlar, esnek ve doğal malzemeler üretilmiş iç çamaşırları ve göğüs altından bollaşan kıyafetler kurtarıcınız olabilir. Ayakkabının 5 cm' den yüksek ya da sıfır topuk olması da sakıncalı. Ayakkabıların ve terliklerin rahat, geniş ve yumuşak özel tabanlı seçilmesinde fayda var.

5 Baharda Beslenme

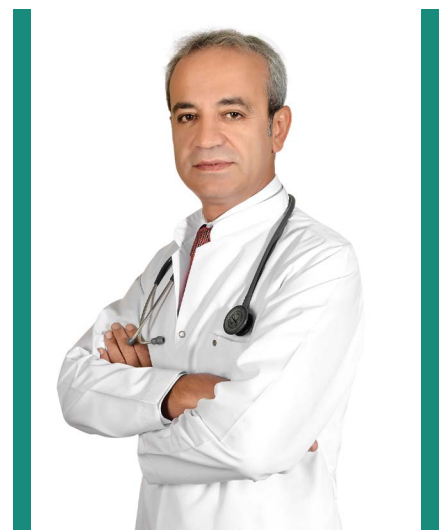
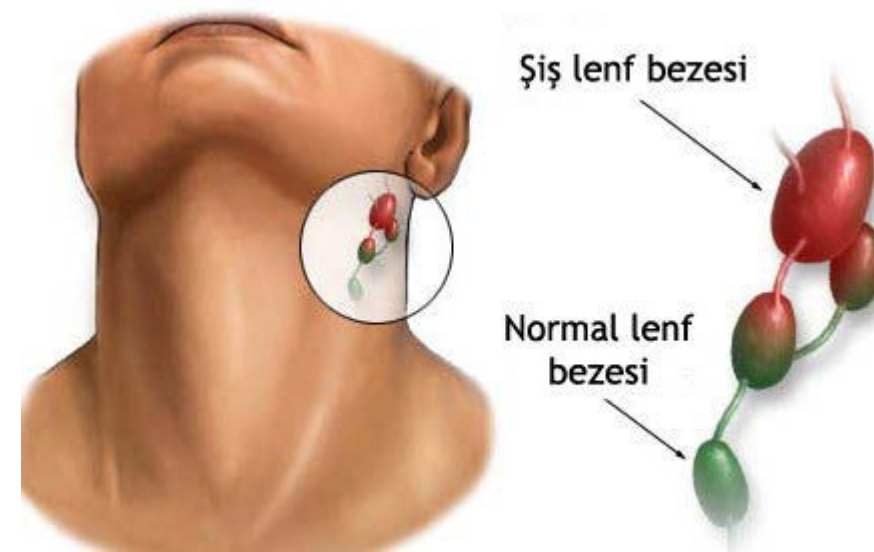
Baharın habercisi olan çilek, içeriğindeki bol miktarda C vitamini, kalsiyum, demir ve potasyum nedeni ile hamileler için baharda zengin bir besin kaynağıdır. B vitamini, potasyum ve magnezyum minerali açısından zengin olan erik de hamilelerin rahatlıkla yiyebileceği meyveler sınıfında yer alıyor. Kalsiyum açısından zengin olan badem, peynir ve balık, protein açısından zengin tavuk eti, yoğurt, yumurta ve mercimek, demir açısından zengin et, balık, üzüm ve karaciğer tüketmeyi ihmal etmeyin. Hamilelikte hazmı zor, kızartma, aşırı yağlı ve şekerli yiyeceklerden kaçınmak gerekir. Bahar aylarında mevsim meyveleri bol bol tüketilmeli, yemeklerde mutlaka salata bulundurulmalıdır. Günde en az 2 litre su içmeye dikkat edilmelidir. Haftada 1 kez kırmızı et tüketin, balık tüketimini ihmal etmeyin, yumurta ve yoğurdu sofralarınızdan eksik etmeyin.





LENFOMA

Lenfoma, lenfositlerden kaynaklanan bir kanser türüdür. Lenf düğümlerinin kötü huylu tümörlerine verilen genel bir isimdir. Çok fazla sayıda alt grupları olan lenfomalar Hodgkin Lenfoma ve Hodgkin dışı lenfoma olarak iki ana alt gruba ayrılırlar.



Uzm. Dr. Vahap ASLAN
Hematoloji Uzmanı

Lenfomaların neden olduğu net olarak bilinmemektedir. Bulaşıcı bir hastalık olmayan lenfomaların gelişimini kolaylaştıran bazı faktörler vardır. Kimyasal maddelere uzun süre maruz kalma, bağışıklık sisteminin baskılanması, bazı virüsler lenfoma gelişimini kolaylaştırmaktadır. Ailesinde lenfoma olan kişilerde daha sık görüldüğü bilinmektedir.

Lenfomalar, birçok farklı bulgu ile karşımıza çıkabilmektedirler. En önemli yakınma sıklıkla boyunda fark edilen şişliklerdir. Boyun dışında koltuk altında kasıklarda da lenf düğümlerinin büyümesinden kaynaklanan şişlikler oluşur. Şişlikler genellikle ağrısızdır. Yüzeysel lenf düğümleri dışında göğüs kafesi ve karın içindeki lenf düğümlerinde de hastalık görülebilmekte, bu lenf düğümü büyümeleri sonucu etraf dokulara bası nedeniyle öksürük, nefes darlığı, karın ağrısı, bacak-

larda şişlik gibi yakınmalar oluşabilmektedir. Hastalarda “ B semptomları” olarak da ifade edilen ateş, terleme, zayıflama yakınmaları olabilir. Zayıflama yakınmasının lenfoma için anlamlı olabilmesi için son 6 ayda vücut ağırlığının %10'unun kaybedilmesi gereklidir. Lenfoma, lenf düğümleri dışında başta dalak olmak üzere, karaciğerde, bademciklerde, yutakta, mide ve bağırsaklarda, ciltte, beyinde de görülebilmekte ve bulundukları organa göre farklı belirtiler verebilmektedir.

Lenfoma tanısı koymak için mutlaka tutulmuş bölgeden biopsi yapmak gerekir. Kesin tanı histopatolojik inceleme ile konur. Bu nedenle lenf düğümü büyümesi olan hastalarda lenf düğümünün cerrahi olarak çıkarılması ve histopatolojik tetkinin yapılması gereklidir. Bazı durumlarda yüzeysel lenf düğümlerinde tutulum olmamakta, hastaların göğüs ve karın içi bölgelelerinde lenf düğümleri büyüyebilmektedir. Bu durumda büyüyen lenf düğümüne cerrahi olarak ulaşıp biyopsi almak gerekebilmektedir.

Lenfoma tanısı konan hastalarda mutlaka evreleme yapılmalıdır. Hastalığın evresi tedavi seçeneğini değiştirebilmektedir. Hastalığın

evresinin tayininde bilgisayarlı tomografi, PET CT gibi yöntemler kullanılır. Yine lenfomada sık olmamakla beraber kemik iliği tutulumu da olduğundan tanı konulan hastalara mutlaka kemik iliği biyopsisi yapılmalı ve tutulum açısından değerlendirilmelidir. Evreleme ve hastalığın prognozu ile ilgili değerlendirmeler yapıldıktan sonra hastalığın tedavisine karar verilmelidir. Erken evre Folliküler lenfoma gibi bazı durumlarda hastalar tedavi verilmeden izlenebilirler. Ancak çoğu kez lenfoma tanısı alan hastalara kemoterapi gerekir. Erken evre Hodgkin lenfomalarında tek başına radyoterapi de uygulanabilmektedir. Yine bazı durumlarda hastalara kemoterapi sonrası radyoterapi de önerilmektedir.

Son yıllarda kanserli hastaların tedavisinde gündeme gelen hedefe yönelik tedaviler , lenfomalı hastalarda da uygulanmaktadır ve lenfomada tedaviye önemli katkılarda bulunmaktadır. Olguların az bir kısmında kemoterapi ve/veya radyoterapiye yanıt yeterli olmamakta, bu durumlarda da hastalara kök hücre nakli uygulanmaktadır. Bu nakillerde kök hücre kaynağı hastanın kendisi olup, yanıtızsız olgularda akraba veya akraba dışı kök hücre nakilleri de uygulanabilmektedir.

İNSAN KAYNAKLARI MÜDÜRÜ ONUR İKİEL'den

“Sevdiğiniz işi yaparsanız, bir gün bile çalışmış sayılmazsınız.”

İnsan kaynaklarının asli görevlerinin başında doğru kişi, doğru iş eşleştirmesinin iyi yapılması gelir. Söz konusu sağlık sektörü olunca bu durum bizim daha da titiz davranmamızı gerektirir. Hastalarımızın ve yakınlarının psikolojisini anlayacak, empati yapabilecek ve sabırlı olabilecek adayları ön görüşmeden sonra başta yetkinlik testleri olmak üzere bir çok test yardımı ile değerlendirmemiz gerekiyor. İçine kapalı, iletişimi zayıf, diksiyonuna dikkat etmeyen, güler yüzlü olmayan bir adayın sağlık hizmeti gibi bir sektörde işini severek yapması ve başarılı olmasını beklemek hayalden öteye geçmeyecektir. Bu testlerimizin sonucunda başarılı olan adayları mülakata alıyoruz. Adaylar ile yapılan mülakat esnasında sorgulama yerine anlama halinde olmak büyük önem taşıyor. Böylece adayların kendilerini daha rahat hissedebileceği bir ortam oluşturuyor ve kendilerini daha iyi ifade etme olanağı sağlıyoruz. İşe kabul edilen adaylara mülakattan sonra işe uyum eğitimi verilmekte ve karşılaşabileceği olumsuz durumlar örneklerle anlatılmaktadır. Bu eğitimlerimiz kurum içi dediğimiz eğitimlerimiz olup, her gün birer saatlik dilimler halinde her birimin yetkililerince verilmektedir. Bununla yeni ekip arkadaşlarımızın tüm yetkililerimiz ile tanışması ve kendisinden istenilenleri interaktif bir ortamda öğrenmesi amaçlanmaktadır.

Yanlış işe alım nelere mal olur ?

Yanlış işe alım kötü itibar, zaman kaybı ve maddi kayıplara sebep olur. Bu nedenle işi en başta sıkı tutmak son derece önemlidir. Bir çalışanın yapmış olduğu hata kurumun tümünü zor durumda bırakabilmektedir. **Bir zincir en zayıf halkası kadar güçlüdür...**

Ekip çalışmasının en yoğun hissedildiği sektörlerin başında sağlık sektörü gelmektedir. Sürekli kendini yenileyen bir sistemde ekibe yeni kattığımız çalışanların bir an evvel istenilen düzeye gelmesi için tüm çalışanlarımız seferber olmaktadır. **İnsanız robot değiliz...**

Çalışanlarımız gün içerisinde çok farklı durumlar ile karşılaşabilmekte ve bu durumlardan olumsuz etkilenmektedirler. Profesyonel yaklaşım ile çalışanın duygu - durum değişikliğinin ayarlanabilmesi için birim amirleri ve insan kaynakları sürekli iletişim halinde olmalıdır.

Her hastamız ve yakını misafirimizdir...

İşini severek yapan çalışanlarımızdan öncelikli isteğimiz hastalarımız ve yakınlarını evlerine gelen misafir gibi karşılamaları ve ilgi alakada kusur etmemeleridir. Verdiğimiz kaliteli sağlık hizmetinin yanında bunu da başardığımız için hasta ve yakınları tarafından iletilen teşekkürlerin çalışanlarımızı daha da motive ettiği gözlerinden anlaşılmaktadır.

İşimizi severek yapmanın vermiş olduğu huzuru hayatımızın diğer alanlarında tatmak ÜMİDİYLE herkese sağlıklı bir yaşam diliyorum...

İşini severek yapan çalışanlarımızdan öncelikli isteğimiz hastalarımız ve yakınlarını evlerine gelen misafir gibi karşılamaları, ilgi alakada kusur etmemeleridir.



Onur İKİEL

İnsan Kaynakları Müdürü

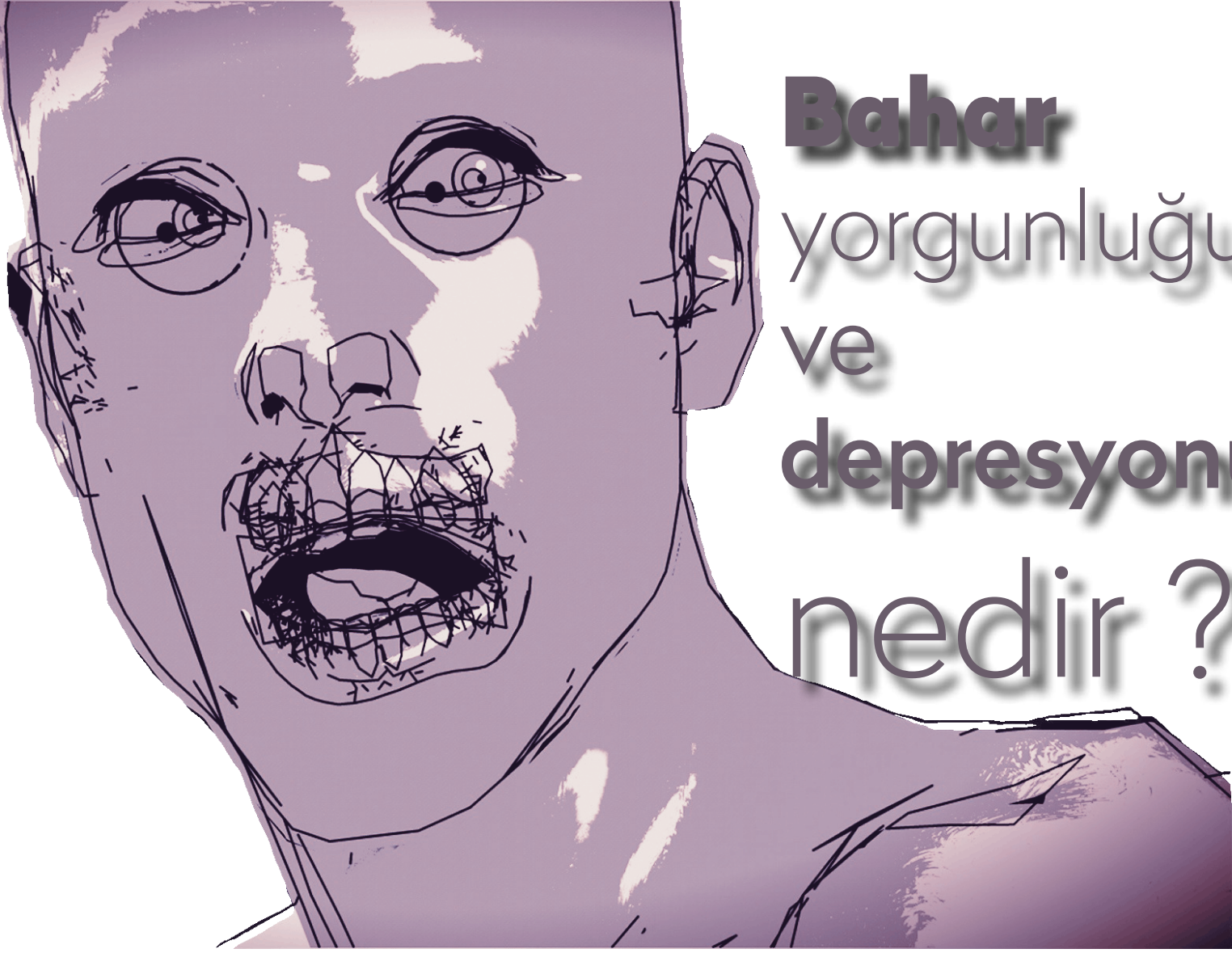
BAHAR YORGUNLUĞU & Depresyon

Havaların ısınmaya başlaması ve kıştan bahara geçiş dne-
mi yanında bahar yorgun-
luĐunu da birlikte getirmek-
tedir. Bahar yorgunluğu her
kiřide az ya da çok görülmekle
birlikte, kişinin yaşam tarzı,
kiřiliĐi, moral durumu gibi
etkenler bahar yorgunluĐunu
hafif ya da ağır geirme-
sinin belirleyicisi olmaktadır.

Güneş işığına maruz kalma ile vücuttaki melatonin hormonu üretimi değişir. Melatonin hormonu
ise uykuyu düzenlemesinin yanı sıra depresyona daha açıktır.



Psk. Seda GÜN
Psikolog



Bahar yorgunluğu ve depresyonu nedir ?

Bahar yorgunluğu sıklıkla bahar depresyonunun bir parçası olarak karşımıza çıkar. Bahar depresyonu bir duygu durum bozukluğudur, mevsimsel özellikler taşıyan bir depresyondur. Strese ve üzüntüye neden olacak bir durum olmadığı halde bazı mevsimlerde depresif durum görülmektedir. Bahar depresyonu, mevsimsellik göstermesi dışında genel olarak diğer depresyonlara benzer belirtiler taşıyan bir hastalıktır. Kişilerin yetersiz güneş ışığı alması beyinde bazı kimyasal maddelerin düzeylerini ve dağılımlarını bozar. Bu hormonlar kişinin vücut ısısının ayarlanması ve uyku-uyanıklık düzeninde önemli rol oynarlar.

Biyolojik saatin bozulması ile kişi depresyona daha açık hale gelir. Açık güneşli havalarda daha neşeli, kapalı, bulutlu havalarda cansız ve melankolik olan kişilerde çoğu zaman altta yatan mekanizma biyolojik saatteki aksamalardır. Kısa süreli psikoterapiler de son derece faydalı olabilmektedir. Unutulmamalı ki depresyon duyguları, düşünceleri, davranışları ve bedeni etkileyen bir hastalıktır. Kişinin iştahından uykusuna, cinsel yaşamından iş performansına tüm yaşam kalitesini etkiler. Bu durum geçici bir üzüntüden, isteksizlikten farklıdır. Belirtiler şiddetleniyor, ya da sık sık tekrar ediyorsa profesyonel bir yardım almak gerekir.

Depresyon belirtilerine dikkat



Sürekli olarak üzgün ya da "boş" hissetme.

Umutsuzluk, çaresizlik, suçluluk ya da değersizlik duyguları.

Halsizlik ya da günlük işlere karşı ilgide, cinsel istekte azalma.

İştah ve uyku düzeninde bozulma.

Sinirlilik, kolayca ağlama, kaygı ve korkular.

Konsantrasyonda azalma, unutkanlık ve karar vermekte güçlük.

İntihar düşünceleri, intihar planı ya da girişi.

Uzun süreli, tedaviye yanıt vermeyen bedensel şikayetler, ağrılar.

10 ALTIN KURAL

1

Pozitif düşünce, inanç ve kararlılık.

6

Aile değerlerini önemsemek ve iyi bir aile ortamı oluşturmak.

2

Mizahla ilgilenmek, mutlaka gülebilmek, gülemiyorsak öğrenmek.

7

Dengeli, düzenli beslenmeyi sıra, biyolojik saatin bahar bakımını gerçekleştirecek yiyecek içeceklere dikkat etmek.

3

Hangi işte olursa olsun işini önemseme, işin hakkını vermek.

8

Düzenli egzersiz, hareketlilik.

4

Tembel, miskin, bezgin, mutsuz ve bağımlılık davranışları olan arkadaşlardan uzak durmak.

9

Temel insani değerlere sahip olma, kişilikli, nitelikli insan olmak.

5

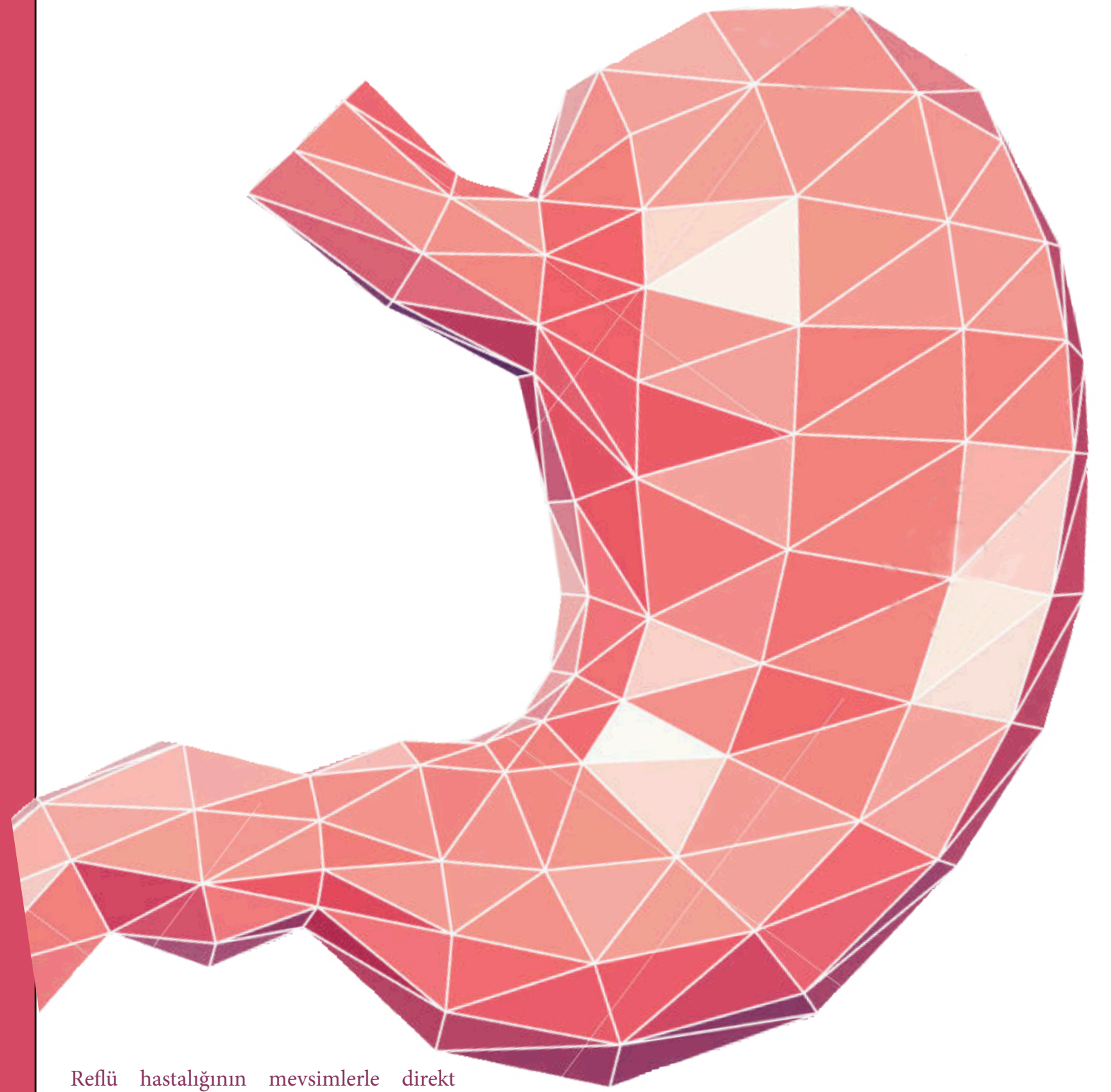
Bahar gelmeden önce baharla ilgili önemli planlar yapmak, hedefler koymak bu amaçla arkadaş grupları oluşturmak.

10

Doğanın kanunlarına ve genel haline uyum gösterme, doğanın önemli bir parçası olduğumuz bilinciyle hareket etmek.

mide hastalıklarına *dikkat !*

İlkbahar aylarında nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte reflü, gastrit, peptik ülser gibi hastalıklarda da artış yaşanıyor. Daha önceden hafif şikayetleri olanlarda alevlenmeler olabilirken, hiç şikayeti olmayanlarda da yakınmalar başlayabiliyor. Karnın üst kısmında ağrı ve yanma, şişkinlik, geğirme, ağza ekşi su gelmesi, bulantı, kusma ve gece uykudan uyandırabilecek kadar şiddetli ağrı belirtiler arasında yer alıyor. Bu hastalıktan korunmak için kızartma, yağlı ve baharatlı yiyecek, kahve ve gazlı içecek, alkol ve sigaradan kaçınmak gerekirken, az ama sık yemek ve kilo kontrolüne dikkat etmek önem taşıyor.



Reflü hastalığının mevsimlerle direkt ilişkisi olmasa da, yaz aylarında çay ve gazlı içecekler gibi sıvıların fazla miktarda tüketilmesi, reflüyü artırabilir.

GEÇ SAATLERDE YENEN YEMEK REFLÜYÜ ARTTIRIR

Reflü hastalığının mevsimlerle direkt ilişkisi olmasa da, yaz aylarında çay ve gazlı içecekler gibi sıvıların fazla miktarda tüketilmesi, reflüyü artırabilir. Yine yaz döneminde geç saatlere kadar oturulması, geç saatlere kadar yemek yenmesine ve miktarının artmasına neden olur. Bu da yukarı kaçan mide içeriğini fazlalaştırır. Yine yaz aylarında soğuk ve buzlu içeceklerin içilmesi, bağırsak hareketlerini azaltır. Bu da bağırsaklarda gaz ve şişkinliğe neden olur. Bu durumda reflüsü olan hastaların şikayetleri artar. Reflü çok yaygın ve masum bir hastalık olarak görülse de, özellikle yemek borusunun mideyle birleştiği yerde, kanser riskinde artış söz konusu olabilir. Bu nedenle doğru tanı konularak tedavi edilmesi çok önemlidir. Yeni doğan bebeklerde, kilo fazlası olanlarla 40 yaşını aşmış kişilerde daha fazla görülür.

BAHARDA ÜLSER ARTAR

Onikiparmak bağırsağı ülseri, yanma ve kazınma hissi şeklinde ağrılarla ortaya çıkar. Özellikle açlık sırasında bu his artar, yemek yendiğinde ise azalır. Mide ve onikiparmak bağırsağı ülseleri mevsimsel dalgalanma gösterir ve bahar aylarında daha çok görülür. Nem ve güneş ışığı faktörleri, ülser şikayetlerini artırmaktadır. Hazımsızlık sorunu yaşayan bazı hastalarda ise bahar aylarında daha fazla tüketilen çiğ sebze ve meyvenin bu soruna neden olduğu düşünülmektedir.

KIZARTMA VE ASİTLİ YİYECEKLER GASTRİTİ ALEVLENDİRİR

Bazı yiyeceklerin tüketilmesinden sonra mide yanması, ekşime, gaz ve şişkinlik şikâyetleri daha çok gastritte ortaya çıkar. Bahar aylarında kızartmaların fazla tüketimi, asitli ve gazlı içecekler, dondurma, buzlu meyve suları, soğuk su gibi yiyecek ve içecekler gastrit şikayetlerini artırmaktadır. Midede hazmı zorlaştıran yiyeceklerden uzak durmak gerekir.



Uzm. Dr. Baybora Kırcalı
Gastroenteroloji Uzmanı

Bahar ve yaz döneminde mide sağlığını için

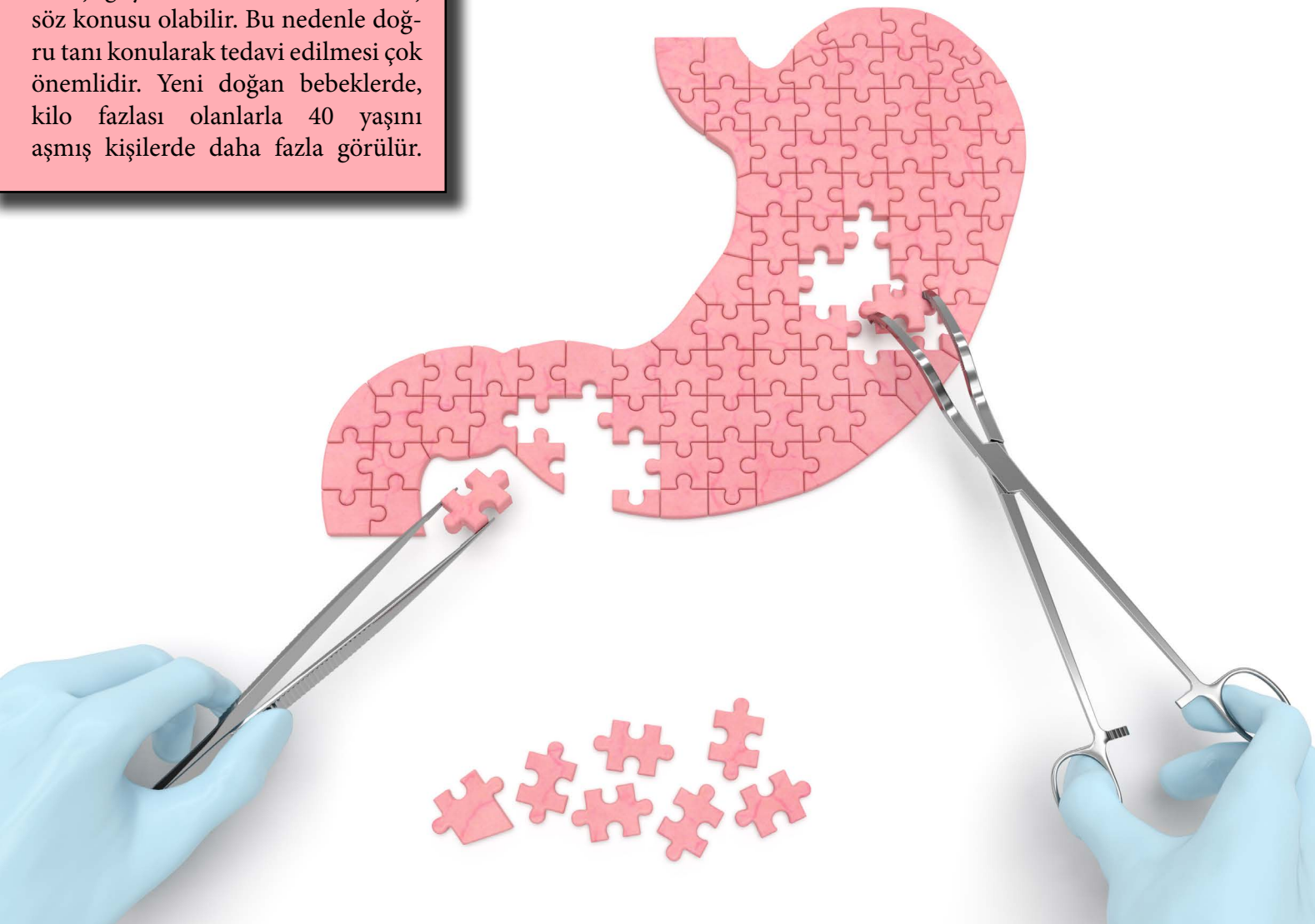
Az ve sık yemek yiyin, yemeklerinizi iyi çiğneyin. Tahıl tüketiminizine (Ekmek, makarna, pirinç, patates vb.) yeterli olmasına dikkat edin. Tereyağı ve kuyruk yağı yerine zeytinyağı tercih edin. Aşırı miktarda kırmızı et tüketmeyin. Protein ihtiyacınız için tavuk, balık ve kurubaklagil yiyin. Yeterli miktarda süt ve süt ürünü tüketin.

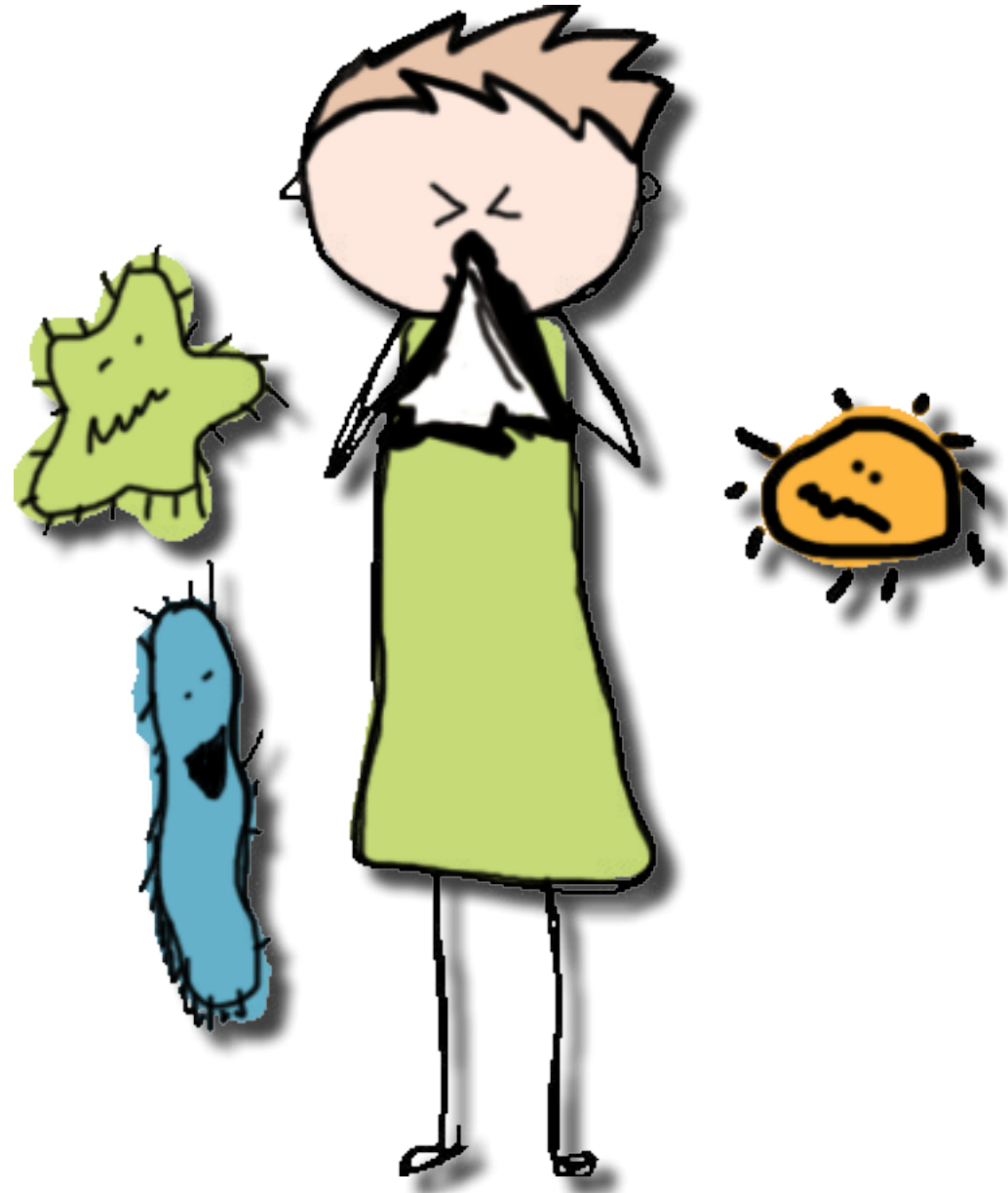
Şekerden, şekerli içeceklerden ve şerbetli tatlılardan uzak durun. Tuzu azaltın.

Kızartma ve mangaldan kaçınin,
haşlama yiyeceklere ağırlık verin.

Mide hastalıklarında risk grupları

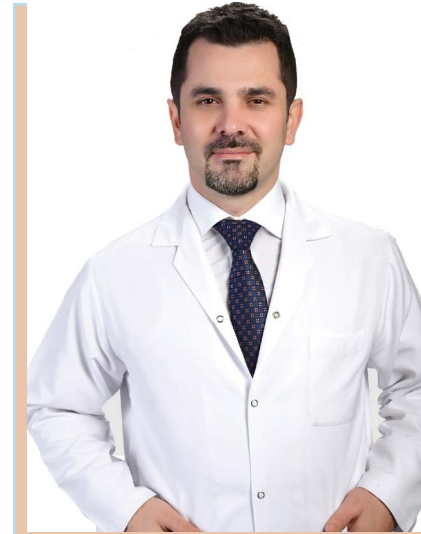
Ailesinde mide kanseri öyküsü bulunanlar, aşırı kilolu kişiler, midesinde bakteri (helicobacter pylori) bulunanlar, stres altında olanlar, sigara içenler, başka hastalıkları nedeniyle ağrı kesici ve romatizma ilaçları kullananlar, fazla tuz ve et tüketenler, sebze ve meyveden fakir beslenenler, ileri yaştakiler.





ALERJİK RİNİT NEDİR

Tedavi Yöntemleri Nelerdir



Op. Dr. Fatih Gören
Kulak Burun Boğaz Hastalıkları
Uzmanı

“Alerjik rinit burunda soluduğumuz solunum havasındaki bazı maddelere(toz, polen, mayt, mantar gibi) karşı gelişen alerjik reaksiyonlara verilen isimdir.” Halk arasında saman nezlesi olarak bilinir mevsimsel veya yıl boyu sürebilir. Çağımızda GDO’lu yiyecekler, sanayinin gelişmesi sonucu hayatımıza giren kimyasallar, hava kirliliği gibi faktörler nedeniyle bu rahatsızlıklar arttı. Hastalığın sıklığı yaşanan coğrafyaya göre değişebilir. Alerjik rinit hastalığı şu şekilde oluşur. Burun içine giren hava akımı konka ismini verdiğimiz burun etleri tarafından filtre edilir, yüzey tarafından algılanan alerjen maddeler bağışıklık hücreleri tarafından tanılır. Tanınan bu maddelere karşı bağışıklık sistemimizde aşırı reaksiyon varsa kanda birtakım kimyevi maddeler salgılanır, bunlar vücudumuzda bir dizi olaylar oluştururlar (bronş kaslarında daralma, balgam ve sümük miktarında artma/katılama, tansiyonda düşme, burunda tıkanma, vücutta döküntü/kaşıntı, KBB bölgelerinde yoğun kaşıntılar) Alerik reaksiyonu hassas olunan bir alerjenle karşılaşma, mevsim veya hava değişikliği, geçirilen viral üst solunum yolu enfeksiyonları bunu tetikler.

HANGİ BELİRTİLER ALERJİK RİNİT'E AİT

Hangi belirtiler, ne tür şikayetler alerjik rinite aittir. Sulu burun akıntısı, hapşırık, burun tıkanıklığı, burun kulak kaşıntıları, geniz akıntısı, öksürük, göz altlarında morluk ve şişlik en sık gördüğümüz alerji semptomlarıdır. Erişkin insanlarda ve çocuklarda hastalığın ilerlemesi alerjik bronşit, astıma yol açabilmektedir. Bunun yanı sıra, sinüzit, burun polipleri, sık boğaz hastalıkları, orta kulakta sıvı birikimleri sonucu işitme kayıpları ve kronik kulak hastalıkları,

çocuklarda geçmeyen öksürükler, ağız açık uyumaya bağlı diş ve çene şekil bozukları görülmektedir. Ayrıntılı hasta hikayesi, iyi bir burun muayenesi ile (klasik gerekirse endoskopik) çoğu kez tanıyı koyabiliyoruz. Kan testleri, alerjik deri testleri tanıyı destekler, bu testlerin normal olması alerji olmadığı anlamına gelmez alerji hastalarının yüzde 50-60'ında testler pozitifdir bu testler daha çok tedavinin yönlendirilmesinde etkindir.

TEDAVİ SÜRECİ

Alerjik rinitin tedavi sürecinden söz edersek, her kişinin alerjik rinit tedavisi farklıdır ve yanıtı da farklı olabilir. Arkadaşınıza veya komşunuza verilen tedavi ona iyi gelebilir, ancak aynı tedavi sizde aynı etkiyi yaratmayabilir. Tedavi 3'e ayrılır. **1- Korunma:** Allerjinizin olduğu ortamdan, maddeden uzak durmak, **2-İlaç tedavileri:** Antihistaminikler, kortizonlu burun spreyleri, **3-Aşı tedavisi:** Şunu unutmayalım ki; her hasta bu tedaviye uygun değildir. Alerji hastalarının yüzde 30'u buna uygundur. Kanda alerji miktarı bakılan ve deri testiyle alerjik madde tespit edilen hastalara uygulanabilir. Bu tedavinin mekanizması şudur, alerji testi ile tespit edilen alerjenler ağızdan damla/tablet/cilt içine enjekte edilerek azalan dozdan artan dozlar şeklinde verilir bağışıklık sisteminin bu maddeye alışması sağlanır, o maddeyle vücut tekrar karşılaşırsa reaksiyonlar engellenmiş olur. Bu tedavi 2-3 yıl sürebilir iğneli olan aşı hastanede ,tablet ve damla ise çok kolay evde hastanın kendisi tarafından uygulanabilir.

"Ayrıntılı hasta hikayesi, iyi bir burun muayenesi ile (hem klasik gerekirse endoskopik) çoğu kez tanıyı koyabiliyoruz.



ORTADAN KALKMIYOR AMA KONTROL ALTINA ALINABİLİYOR

Alerjinin sözü edilen tedavilerle kesin ortadan kalkmayacağını ancak kontrol altına alınarak takip edilir hale geleceğini belirtirim. Hastalığın ileride gen terapisi ile tamamen iyileşebileceğini düşünmekteyim. Hastalığa karşı alınabilecek önlemleri şöyle sıralayabilirim. Hastalıktan korunma bazen mümkün, bazen de değil, alerji yaşadığımız iklim, coğrafya, yaşam ve iş ortamlarıyla bağlantılı bir hastalıktır. Bu faktörleri her zaman değiştirmek veya kontrol edebilmek mümkün olmuyor. Sigara, toz, evde yünlü ve peluş eşyalardan kaçınmak, kimyevi madde ve bazı parfüm kokularından kaçınmak, polen alerjisi olanların meteorolojideki polen harita ve akımlarını takip edip seyahat planlamalarında bunlara dikkat etmeleri, genel önlemler olarak sayılabilir.



Uzm. Dr. İbrahim Zubaroglu
İç Hastalıkları Uzmanı

Kahrolsun BAZI İLAÇLAR

Hepimizin bildiği gibi, kronik hastalıkların tedavisinde yaşam tarzı değişikliklerinin yanında ilaç kullanımı da gerekli olmaktadır.

Hastalığın cinsine ya da derecesine göre tek ya da çoklu ilaç kullanımı gündeme gelebilmektedir.

Hasta bazen aynı ilacı yıllarca kullanabilmekte, bazen de çeşitli nedenlerle kullanmakta olduğu ilaç değiştirilmektedir.

Günlük pratikte kalp, tansiyon, şeker hastalıklarının kronik tedavisi için ilaç tedavisi verilmekte ve ara ara bu tedavilere kolesterol tedavisi de eşlik etmektedir. Yazık ki ülkemizde son yıllarda başta televizyon olmak üzere tüm medya aracılığı ile kolesterol ilaçlarının zararlı olduğu, yetmedi; kolesterolün kendisinin de aslında yararlı olduğu, düşürülmesi gerektiği gibi sansasyonel bilgiler yayılmaktadır. Efendim kolesterol, hormonların taşıyıcısı, hücre duvarının sentezlenmesi için gerekiyormuş vesaire vesaire... Meslektaşlarıma bu sansasyonel bilgiler

hangi kanalla geliyor bilmiyorum ama, ben bugüne kadar hiç bir tedavi kılavuzunda kolesterolü sıfıra indirin diye bir öneri okumadım. Dolayısıyla ilaç tedavisiyle kişinin kolesterolü hedef değere indirildiğinde hormon eksikliği ya da hücre duvarının bozulması gibi bir durumun ortaya çıkması söz konusu olamaz. Gerek hekimlerin gizli amaçları, gerekse nelerin gerçek, nelerin yalan olduğu konusunda gizli gerçeklerin ifşacısı bu meslektaşlarımızın en ünlüsü olan bir profesör büyüğümüz bir programında, sağ elinin işaret ve baş parmaklarını birbirine sürterek şunları söylüyordu:

Sizlerin sağlık durumunu; sizi dinleyen, muayene eden, tahlillerinizi yapan ve izleyen hekimler bilir.

- “Yağ kaygandır, alın elinize yağı bakın bakalım; parmaklarınız birbirine yapışıyor mu, yoksa kayıyor mu? - Kayıyor değil mi... Kolesterol de bir yağdır, öyleyse kolesterol damar tıkanmaz, tersine açar. Siz de korkmadan yağlı kuzu eti, tereyağı vb yiyeceğinizi” Kulaklarımla duymasam inanmazdım ama gerçekten böyle konuştunuz. Bu bilgileri(!) edindiği çalışmalar, kaç hastanın hangi koşullarda, ne kadar süre ile izlenerek topladığını da söylemedi. Böyle olunca, ben de bilgileri “malûm olma” yoluyla edindiği izlenimi doğdu. Sadece bu en ünlü profesörümüz değil, diğer sansasyon yaratıcısı meslektaşlarım da aynı kaynaktan besleniyor olsa gerek. Bilgi kaynağı olarak belirttikleri tek şey birbirlerinin yazdığı kitaplardı ki, tahmin edebileceğiniz gibi; kitaplarının kaynağı da özgün malûm olma halleri...

Söylemeden geçmeyelim, bu “malûm olma” meslektaşlarımıza evlerinin tavanına merakla bakıp tefekküre dalmışken geliyor olsa gerek, başka türlü bu kadar akıl dışı iddiaları üretmeleri zor çünkü.

Kolesterol hormon ve hücre duvarı yapımı için gerekiyormuş. Breh breh... duy da, hizaya geç! Elbette gereklidir ve bu bilgi tıbbiyenin birinci sınıfında öğretilir. Ünlü profesörümüzün unuttuğu bilgi; kolesterolün bunlar için illaki de 300 mg seviyesinde olması gerektiği. Yani insan vücudunda “kötü huylu kolesterol” olarak tabir edilen LDL kolesterol 90 mg/dl seviyesinde olsa da organizma yeterince hormon ve hücre duvarı yapabiliyor. Ayrıca, hiç bir hekim de az önce söylediğim gibi kolesterolü sıfıra indirmeye çalışmıyor.

Kolesterolü sıfıra indirmek bir yana, tedavi kılavuzlarında kolesterolü düşürülmesi gereken kişiler ile düşürülmesi gerekmeyenler de –taşıdıkları risklere göre- ayrılmış durumda. Yani doktorlar sokakta kolesterol kovalayan uzun dişli canavarlar değiller. Pek ünlü, sansasyonel profesörümüz evinin tavanından kendisine “malûm olan” bilgileri pompalamayı bırakıp, tedavi kılavuzlarını okusa muhtemelen bu gerçekleri hatırlayacak ama heyhat... bu durumda televizyon ekranlarına çıkılamıyor değil mi...

Yağ kayganmış da, kolesterol de yağ olduğuna göre damar içini kayganlaştırmış da... Sakallı Celal olarak da bilinen ünlü düşünürümüz Celal Yalın ne güzel söylemiş “Bu kadar cehalet ancak tahsille mümkün olur” diye...

Mesleki yaşam boyunca devam eden aktif bir süreç olan tıp eğitiminin öğrendiklerimizin bu konuya ait kısmını özetleyerek sözlerimi bitiriyorum: Tıp dünyası tüm insanların kolesterol değerlerini düşürmeye çalışmıyor. Hekimliği kitaplardan öğrenen hekimler, şeker hastaları, kalp hastaları gibi belli hasta gruplarında uzun çalışmalar sonucunda elde edilen nesnel bilgilere dayanarak, kolesterol değerlerini belli oranlarda tutmaya çalışmakta ve tedavi etmekte oldukları hastalar için en risksiz ortamı sağlamayı hedeflemektedirler.

Şu noktayı unutmayınız: Sizlerin sağlık durumunu; sizi dinleyen, muayene eden, tahlillerinizi yapan ve izleyen hekimler bilir. Görsel ya da yazılı basından aldığınız bilgilerle tedavinizi değiştirmeyiniz. Bu konuda aklınızda soru işaretleri oluşursa, hekiminiz ile konuşunuz; hekiminiz tanı ve tedaviniz ile ilgili her türlü bilgiyi sizinle paylaşacaktır. Sağlıkla kalın...

ÜRTİKER

Bahar aylarında görülen rahatsızlıklar arasında ilk sırayı, alerjik bir deri hastalığı olan ve kurdeşen adıyla bilinen ürtiker alıyor. En önemli belirtilerini ise kaşıntı, deride kabarıklık, ödem ve kızarıklık olarak gösteriyor.



Ürtikere bahar mevsiminin etkisi

Ürtiker ya da daha bilinen adı ile kurdeşen, cilt üzerinde kırmızı ya da beyaz şeritler halinde kaşıntılı bir bölge oluşturmaktadır. Cilt üzerinde oluşan bu şeritler oldukça farklı boyut ve görüntülere sahip olabilmektedir. Ürtiker izleri, genellikle altı haftadan daha fazla süre içinde cilt üzerinde kalır ve aylar ya da yıllar sonra yeniden tekrarlayabilir. Genellikle hayati tehlike oluşturmayan ürtiker, bazı durumlarda kişiye çok fazla rahatsızlık vererek, uyku sorunlarının yaşanmasına ve günlük aktivitelerin olumsuz yönde etkilenmesine sebep olabilmektedir. Tedavisi mümkün bir hastalık olan ürtikerin belirtilerinden kaynaklanan sorunlar da tedavi edilebilir özelliktedir. Ürtiker ya da kurdeşen, dünya genelindeki insanların % 20'sini etkisi altına almaktadır. Ürtiker bazı insanlarda da, kronikleşmiş şekilde seyretmektedir.

Ürtikerin Belirtileri

- 1 Genellikle toplu halde gelişen ve yüzde, gövdede, kollarda ya da bacaklarda kırmızı veya beyaz renkli izler (plaklar, kırbaç izi gibi) oluşması.
- 2 Şiddetli şekilde yaşanan kaşıntılar.
- 3 Özellikle boğaz içinde ve gözlerde, yanaklarda, dudaklarda, ellerde, ayaklarda ve genital bölge etrafında ağrı veya yanma (anjiyoödem) yaşanmasına sebep olan şişkinlikler.
- 4 Isı artması, egzersiz sonrası ya da stres durumunda, daha şiddetli şekilde kendini gösteren kaşıntı ve kızarıklıklar.
- 5 Cilt dokularında yaşanan kızarıklık ya da beyazımsı lekelerin, aylar hatta yıllar sonra aynı şekilde yeniden tekrarlaması durumu.
- 6 Nadir olarak gözlenen ürtiker belirtilerinden bazıları ise, baş dönmesi, göğüste sıkışma, dilde ya da boğazda şişme gibi durumlardır. Bu belirtiler, ürtiker hastalığının çok ilerlediğini ve şiddetlendiğini gösterebilmektedir.



Uzm. Dr. Savaş Çekmen
Dermatoloji Uzmanı
Deri ve Zührevi Hastalıkları Uzmanı

Risk Faktörleri

Kurdeşen yani ürtiker hastalığının oluşmasını tetikleyen bazı risk faktörleri şu şekildedir; Kadınlar, erkeklere göre iki kat daha fazla ürtiker riski ile karşı karşıyadır. Henüz genç yaşında olan yetişkinlerde, ürtiker oluşması riski daha yüksektir.



Sıcaklık Değişimleri

Sıcaklık değişimlerinin ürtiker hastalığını tetiklediği düşünülmektedir. Çok soğuk bir havaya maruz kaldıktan sonra, yeniden ısınmak, ürtiker oluşmasına neden olabilmektedir. Bunun dışında, soğuk havuzlarda yüzmek de ürtiker oluşmasına zemin hazırlayabilmektedir.

Diğer yandan, çok fazla yüksek sıcaklık da, ürtikeri tetiklemektedir. Özellikle terlemek, çok sıcak su ile duş almak, egzersiz ve spor sırasında çok terlemek gibi durumlar, ürtiker oluşmasına neden olabilmektedir.

Güneş Işığı

Çok fazla süre güneş ışığına maruz kalmak, sadece ürtiker oluşmasına değil, diğer birçok cilt hastalığının da oluşmasına neden olmaktadır. Özellikle bazı kişilerde, solar ürtiker oluşmasına neden olan güneş ışınları olumsuz etkiler göstermektedir. Bu kişilerin güneş altında beş dakika kadar kısa süre kalmaları halinde dahi, ürtiker hastalığı tetiklenmektedir.

Bazı Bitkiler ve Polenler

Bazı bitkiler ve bu bitkilerin içermiş olduğu özleri, ürtiker oluşmasına neden olabilmektedir. Özellikle zehirli meşe ve zehirli sarmaşık gibi bitkiler ile, lateks gibi hemen her bitkinin yapısında bulunan bir sıvı olan lateks sıvısı, ürtiker oluşması için zemin hazırlamaktadır. Bunun dışında, polenler de ürtiker hastalığını tetikleyebilmektedir.

Ürtiker tedavisinde ilaçların yanı sıra, evde kişisel bakım da oldukça önemli rol oynamaktadır. Evde bakım olarak aşağıda verilen yöntemler kullanılabilir;

- Gevşek ve hafif giysileri tercih etmek,
- Tahriş eden ve sert sabunlar kullanmaktan kaçınmak,
- Etkilenen bölgeyi soğuk duş ile yıkamak, yatıştırıcı losyon sürmek ya da serin bir bez ile rahatlatmak,
- Yenildiğinde ve içildiğinde ürtiker oluşturan gıdaların not edilmesi ve doktora gösterilmesi. Çünkü bunlar tetikleyici etkenler olabilir.
- Eğer ürtikeri tetikleyen etkenleri biliyorsanız bunlardan uzak durmak. Örneğin; bazı gıdalar, alkol, ağrı kesiciler, sıcak, soğuk ve stres gibi.

BEL ve BOYUN FITIKLARI

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon

Boynumuzda 7 belimizde ise 5 adet omurga kemiği vardır. Bu kemikler arasında da disk adı verilen kıkırdak yapılar mevcuttur. Diskler omurganın hareketliliğine katkıda bulunduğu gibi omurga üzerine binen yüklerin dengeli bir şekilde dağılmasına yardımcı olur. Boyun ve bel fitikleri adeta bir amortisör gibi görev yapan bu disklerin bozulması ve taşması sonucu ortaya çıkan hastalıklardır.

Bulgular

Ağrı ve hareket kısıtlılığı bel ve boyun fitiklerinin başlıca bulgularıdır. Ağrının kaynağı taşan diskin başta omurilik ve sinir kökleri olmak üzere komşu dokulara yaptığı baskılardır. Bu baskı nedeniyle kan akımı bozulan dokularda salgılanan bazı kimyasal maddeler ağrıya neden olur. Oluşan ağrı ise refleks yoldan kas spazmını tetikleyerek hareket kısıtlılığına yol açar. Sinir köklerinin maruz kaldığı baskı nedeniyle oluşan ağrılar kol ya da bacağına yayılabildiği gibi uyuşma yanma gibi bulgular da görülebilir. Eğer sinirlere ve omuriliğe olan baskı şiddetli ise kas güçsüzlüğü, idrar ve gaita bozuklukları da bulgulara eşlik edebilir.

Nedenleri

Bel boyun fitiklerinin en önemli nedeni mekanik etkenlerdir. Omurganın uygunsuz kullanımı sonucu oluşan bu etkiler disk adı verilen kıkırdakların bozulup taşmasına neden olur. Teknolojinin ilerlemesi sonucu gelişen hareketsiz yaşam, uzun süre oturarak çalışma, omurgayı uygunsuz pozisyonda uzun süre tutacak pozisyonlar (bilgisayar kullanımı, tv izleme, sanayi üretiminde çalışma vb), uygunsuz ağırlık taşıma en sık görülen hastalık nedenleridir. Mekanik etkenlerin yanı sıra yaşlanma nedeniyle meydana gelen disk yıpranmaları, genetik olarak kıkırdak yapısında bozukluk ve travmalar diğer fitik nedenleri arasında sayılabilir.



Uzm. Dr. Sibel ÖZDİNÇ VAROL
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı



Boyun ağrısından kurtulmak ve yakalanmamak için şu önerilere uyulması gereklidir:

- Dik oturun ve dik yürüyün.
- Otururken belinizi ve boynunuzu destekleyin. Çalışırken masaya ve tezgaha yakın oturarak başınızı eğmeden veya aşırı yukarıya kaldırmadan nötral konumda tutun.
- Koltuğa veya çekyata uzanarak televizyon seyretmeyin.
- Bilgisayar monitörünü göz hizasına göre ayarlayın. Uzun süre bilgisayar başında kalmayın.
- Yastık çok yüksek veya çok alçak olmamalı. Sırt üstü yatarken boyun arkasındaki boşluğu yastıkla doldurun. Yan yatarken yastığı boyun köküne çekin.
- Yüzüstü yatmayın.
- Boynunuzu uzun süre aynı pozisyonda tutmayın. 20-25 dakikada bir hafif boyun hareketleri yapın.
- Boyun ve sırt kaslarını gevşek tutmaya çalışın.
- Düzenli egzersiz yapın.



Masa başı yoğun bilgisayar kullanımı gerektiren ofis işlerini yapan kişiler, öğretmenler, şoförler ve bedensel olarak yoğun iş yapanların dikkatli olması gerekiyor. Günlük hayatta farkında olmadan, omurga fizyolojisine uygun olmayan birçok yanlış hareket yapılıyor ve bu da bel ile boyun fitiği oluşumuna zemin hazırlıyor. Bel ve boyun ağrısı çekiyorsanız, bu ağrılarınız iyileşmiyor ve sürekli tekrar ediyorsa mutlaka bir fizik tedavi uzman doktoruna gidip muayene olunması gerekmektedir. Yapılacak iyi bir muayene ve erken teşhis sonrası uygulanacak doğru tedaviyle oluşabilecek zararlara karşı erken önlem alınabilir. Belden bacağına yayılan ağrınız veya uyuşmanız varsa bel fitiği, boyundan kola, ele vuran ağrınız veya uyuşmanız mevcutsa boyun fitiği olabilirsiniz. Cerrahi tedavi gerektiren bir durum söz konusu değilse hastalığın durumuna göre fizik tedavi, ağrı kesici ve kas gevşetici ilaçlar, enjeksiyonlar ve manipülasyon (elle tedavi) yöntemlerinden bir veya birkaçı uygulanabilir.



Bel ve boyun fitiklerinin teşhisinde en önemli unsur doktor muayenesidir. Başta MR olmaz üzere tüm görüntüleme yöntemleri ancak tanıyı doğrulamak ya da ayırıcı tanı amacıyla kullanılmalıdır. Sadece görüntüleme yöntemleri kullanılarak fitik tanısı koymak doğru değildir. Ancak ne yazık ki günümüzde pek çok hasta bu nedenle yanlış olarak fitik tanısı almaktadır.

BÖBREK TÜMÖRÜ

Böbreklerin idrarın oluşup aktığı bölümü ve dış kısmından kaynaklanan kanserlerin tedavisi ve sebepleri farklılıklar gösterir. Burada bahsedilen böbreğin dış kısmından, kabuk kısmından kaynaklanan kanserlerdir. Üroloji dilinde bu tümörler, Renal Cell Carcinom kelimelerinin baş harflerinin kısaltması olan “RCC” diye anılır.



Op. Dr. Yurdaer Kaynak
Üroloji Uzmanı

Bütün dünyada her yıl 300.000 yeni böbrek kanseri teşhis ediliyor. Gelişmiş, endüstrileşmiş ülkelerde bu hastalık daha sık görülüyor. Bütün bir ömürde bir erkeğin böbrek tümörüne yakalanma ihtimali 1/69 iken bir kadında bu oran 1/116 dır. Yani erkeklerde çok daha fazla rastlanıyor.

Eskiden böbrek kanseri yaşlıların hastalığı olarak bilinir ve genellikle 65 yaş üstünde karşımıza çıkarken günümüzde radyolojik tanı yöntemlerinin sık kullanılması ve gelişmiş toplumlarda check-up kavramının gelişmesi ile daha genç yaşlarda karşımıza çıkmaya başlamıştır.

Böbrek kanserinin nedenleri arasında en sık görülenleri;

Sigara içimi
Obezite (şişmanlık)
Hipertansiyon (yüksek tansiyon hastası olmak)

Böbrek kanserinin klasik belirtileri olan:

Karında kitle, idrardan kan gelmesi, karın ağrısı ve zayıflama ancak hastaların %7'sinde karşımıza çıkıyor, çünkü günümüzde hastaların %50 den fazlası başka şikayetler ile bir sağlık kuruluşuna başvuran ve tesadüfen böbreğinde tümör saptanıp ürolojiye yönlendirilen hastalardır. Daha öncede bahsedildiği gibi günümüzde böbrekteki tümör kitlesi henüz küçükken teşhis edildiği için böbrek tümörlerinin kendine özgü belirtisi yok, ancak böbrekteki kitleden üretilen bazı hormonlar kana pompalanır ve kanımızda dolaşırlar, bu maddeler bazı hastalıklara ve belirtilere neden olur, bu belirtilere “Paraneoplastik Sendrom” deniyor.

Bu belirtilerden en önemlileri şunlardır:

Tansiyon yükselmesi (hipertansiyon)
Sebeepsiz ateş
Kilo kaybı (zayıflama)
İzah edilemeyen kansızlık (anemi)
Kanda sedimentasyon ve/veya CRP yükselmesi
Kanda karaciğer testlerinin bozuk çıkması

Böbrek Tümörü TEDAVİSİ

Böbrek kanserinin tedavisi, tanı konduktan sonra mümkün olabilen en kısa zamanda ameliyat olmaktır. Yani tedavisi “Cerrahi tedavi”dir. Deneyimli ellerde yapılan cerrahi ile çok olumlu sonuçlar alınmaktadır. Eğer tümör uzak organlara yayılmamış ise sadece cerrahi tedavi yeterli olmaktadır. Böbrek kanseri tedavisinde yapılan cerrahi tedavi kanserli böbreği çevresindeki dokularla birlikte (tümörün ameliyat sırasında açılıp etrafa saçılmaması için) çıkarılmaktır.

Bu ameliyatın adı “RADİKAL NEFREKTOMİ” dir. Bu ameliyat oldukça büyük bir ameliyat olup genel anestezi ile yapılmaktadır. Bu ameliyatı Klasik açık cerrahi ya da Laparoskopik cerrahi ile gerçekleştirmek mümkündür. Biz bu ameliyatı böbrekteki tümörün boyutlarını göz önüne alarak “Laparoskopik Cerrahi” ile gerçekleştiriyoruz.

Laparoskopik Cerrahi

Laparoskopi karın cildine 3-4 adet delik açarak vücut içine karbon-dioksit gazı vererek karın içini şişirip endoskopik kameralarla bu deliklerden içeriye girmek ve hastalıklı organı çıkarmaktır. Açık cerrahi ile aynı prensiplerle uygulanır, mutlaka genel anestezi ile yapılır.

Ameliyattan önce hastayı yatırıp gerekli hazırlıkları takiben ameliyatı gerçekleştiriyoruz, yoğun bakım ihtiyacı olmaz ise aynı gün hasta yatağına geri dönüyor ve 3. Gün evine çıkabiliyor. Laparoskopide vücutta büyük kesiler olmaması nedeniyle hastanın ameliyat sonrası iyileşmesi daha konforlu olmaktadır.

AVANTAJLARI:

Karın zarı dışından yapıldığında bağırsak yaralanma riski yoktur
Kısa süreli hastanede kalma ve hızlı iyileşme
Ameliyat sonrası daha az ağrı ve daha az ağrı kesici kullanma ihtiyacı
Normal günlük aktivitelere kısa sürede dönme
Küçük ameliyat kesileri nedeniyle kozmetik görünüm
Yüksek çözünürlüklü görüntü
Büyük büyütme görüntü
İnce ve narin özelliklere sahip laparoskopik cerrahi aletlerle ameliyatın gerçekleştirilmesi

İlerlemiş hastalıkta cerrahi tedavi herkese

uygulanır mı?

Metastatik Böbrek Tümör Cerrahisi oldukça riskli ve zor bir ameliyattır, bu nedenle bu konuda tecrübe sahibi ekipler tarafından, yeterli alt yapıya sahip hastanelerde uygulanmalıdır. Ameliyat öncesi tarama tetkiklerinde beyin ve karaciğere yayılım olmamalıdır. Hastanın genel vücut performansı bu ameliyatı uygulamak için yeterli olmalıdır. Eğer daha önce tümöre biyopsi yapılmış ise sarkomatoid elemanlar olmamalıdır.

Böbreği korumak ve sadece tümörü çıkarmak mümkün mü?

Günümüzde radyolojik tetkiklerin daha sık kullanılır hale gelmesi, tıp teknolojilerinin ilerlemesi ve check-up kavramının yerleşmesi ile böbrek tümörlerini oldukça küçük boyutlarda yakalayabiliyoruz. Bu hastalarda “Nefron Koruyucu Cerrahi” ya da “Parsiyel Nefrektomi” diye adlandırdığımız sadece tümürlü kısmın çıkarıldığı, böbreğin tamamen alınmadığı ameliyat tekniğini uyguluyoruz.

Bu ameliyatın uygulanabilmesi için tümör çapının 6 cm den daha büyük olmaması ve böbreğin uygun yerinde olması gerekiyor. Tümör büyüklüğü burada çok önemli, 7 cm den büyük tümörlerde sadece tümör çıkarılırsa daha sonra kalan böbrek içinde yeni tümör gelişimi ihtimali çok yüksektir. Bu nedenle 7 cm ve daha büyük tümörlerde tümürlü böbreği olduğu gibi çıkarmak gerekir. Özellikle böbrek fonksiyonları iyi olmayan, ya da tek böbrekli ya da her iki böbreğinde aynı anda tümör saptanan olgularda “Parsiyel Nefrektomi” ameliyatını uyguluyoruz. Böylece hastaların böbrek fonksiyonları belli ölçüde korunmuş oluyor.

Bu ameliyatı uygulayabilmek için tümörün böbreğin uygun yerinde olması ve 6 cm den daha büyük olmaması ve ekibin bu konuda oldukça deneyimli olması gerekiyor.



Noktaları birleştirip,
resmi boyaya bilir misin ?

KENDİNİZİ Test Edin



GÖZ ALERJİSİ

- Aile bireylerinizde **alerji** var mı?
- Gözlerinizde özellikle de polen mevsimi olan ilkbaharda sık kaşıntı oluyor mu?
- Daha önce **konjunktivit** teşhisi aldınız mı?
- Tüylü hayvanlara karşı alerjiniz var mı?
- Hapşırma, öksürme ya da burun tıkanıklığınızı kontrol altına almak için sık sık ilaç almaya ihtiyaç duyuyor musunuz?
- **Polen** mevsiminde gözlerinizde kızamıklık ya da kaşıntı oluyor mu?
- Çeşitli kozmetik ürünlerin kullanımında gözleriniz **kaşınıyor** ya da sulanıyor mu?

Eğer bu soruların çoğuna **evet**
diyorsanız, göz alerjiniz olabilir.
Mutlaka bir göz doktoruna danışın.

GÖZ POLİKLİNİĞİ

alphanconcept



mobilya

Merkez

Kurtuluş Mahallesi Asarcıklı Cad.
No:112 Odunpazarı - ESKİŞEHİR



0 222 220 25 70



0 222 220 25 80