



**ÇOCUKLARDA
ATEŞ**

DOĞAL DOĞUM

**PROSTAT
SAĞLIĞI**

NASIR

**OMUZ
ARTROSKOPİSİ**

**ORTA KULAKTA SIVI
TOPLANMASI**

**GRİP NEDİR?
Gripten Korunma**

BEL AĞRISI

**ÇOCUKLARDA
Diş Çürümesi**

ZONA

**GEBELİKTE
BESLENME**

**ANTİDEPRESAN
TEDAVİ HAKKINDA
YANLIŞ BİLİNEREN GERÇEKLER**



HOLMIUM LAZER & BÖBREK TAŞI KIRMA (ESWL)



Op.Dr. İsmail GÜL
Üroloji



Op.Dr. Ahmet CİHAN
Üroloji

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



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 SİGORTA LAR

✓ SOMPO JAPAN SİGORTA(FİBA)

✓ ZÜRİCH SİGORTA

✓ HDI SİGORTA

✓ DUBAİ STARR SİGORTA

✓ GENERALİ SİGORTA

✓ ACE EUROPEAN SİGORTA

✓ ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA

CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR

✓ 1- Medline Box Üyeleri Bireysel

✓ 2- Medline Box Üyeleri Kurumsal

✓ 3- HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası

✓ 4-HDI-GS Sigorta-Galatasaray Aslan Yürek – Aslan Taraftarım Güvende

✓ 5- AvivaSA Emeklilik ve Hayat A.Ş.

✓ 6- HS GRUP

✓ 7- Çağdaş Koruma Planı

✓ 8- ACE Group Sigorta Üyeleri

✓ 9- Mapfre Genel Yaşam Sigorta Ferdi Kaza

✓ 10- Nar Sağlık Hizmetleri

✓ 11- LIFE Card

✓ 12-Care& Create (C&C)

ANLAŞMALI KOOPARATİFLER

✓ HASYA

✓ ESTEL

✓ DET - KO

✓ EDİ - KOOP

✓ GES - İŞ

✓ GAZİ - KOOP

✓ ÜN - KOOP

✓ ÖZEL - KOOP

✓ YENİKENT İŞLETME KOOP

✓ OTÜKO OTOSAN MENSUPLARI TÜKETİM KOOP

✓ HİSARLAR ÇALIŞANLARI TÜKETİM KOOP

✓ S.S. 150. YIL TÜKETİM KOOP.

✓ S.S. PORSELEN SİGORTALILARI TÜKETİM KOOP.

ANLAŞMALI KURUMLAR

✓ Sarar Giyim

✓ Çimsa

✓ EBET (Eskişehir Bilecik Eczane Teknisyenleri Derneği)

✓ SABLON WELLNES CLUP

✓ ESKİŞEHİR TEPEBAŞI BELEDİYESİ

✓ EMKO

✓ TİSK (Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu)

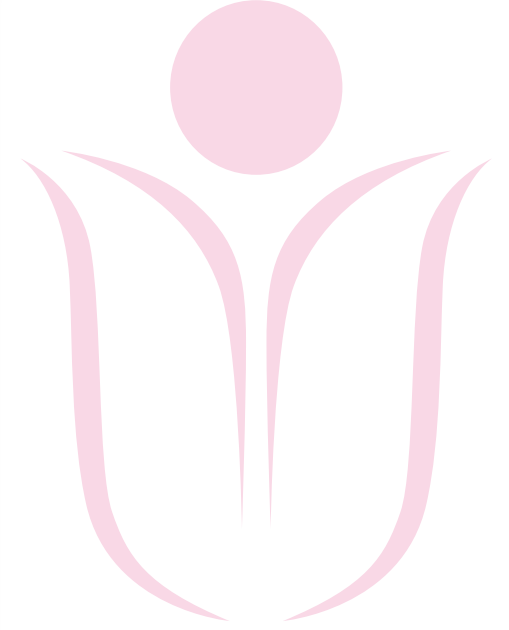
✓ Kamu-Sen (Türkiye Kamu Çalışanları Sendikaları Konfederasyonu)

✓ EMMO (Eskişehir Marangozlar ve Mobilyacılar Odası)

✓ TSK (Türk Silahlı Kuvvetleri TEMAD -TESUT)

✓ ESKİŞEHİR VERGİ DAİRESİ BAŞKANLIĞI

✓ EMNİYET MENSUPLARI



DEĞERLİ OKURLARIMIZ

Sonbaharın gelmesiyle birlikte soğukların artması ve mevsim geçişinin insan sağlığına olan etkilerini siz değerli okurlarımız ile paylaşacağımız dergimizin 14. sayısı ile merhaba diyoruz.

Özel Ümit Hastanesi olarak 2014 Mayıs ayında almış olduğumuz ISO 10002 Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sisteminde Türk Standartları Enstitüsü tarafından bayrakla ödüllendirilmişti. Türkiye'de sayılı, Eskişehir' de ilk olarak ISO 10002 belgemizi bu yıl da hakkını vererek denetimimizi başarı ile atlattık. Bünyemizde bulunan Özel Ümit Vişnelik Hastanemizde de yapılan çalışmalarımız sonrasında ISO 10002 Müşteri Memnuniyeti Yönetim Sistemi belgesini almaya hak kazandık.

2015-2016 öğretim yılının öğrencilerimiz, velilerimiz ve öğretmenlerimize hayırlı Olmasını temenni ederiz. Velilerimize destek amaçlı yazılan Psikolog Aslı Sarıkardaşoğlu' nun "Okul Başarısı ve Çocuk Gelişiminde Ebeveynlik Uygulamalarının Önemi" ve Dyt. Ayda Erken' in "İlkokul Çağında Beslenme" konusunu detaylı olarak anlattığı ve değerli diğer hekimlerimizle geniş perspektifte işlediğimiz konularımızı siz değerli okurlarımız ile bir kez daha paylaşmaktan mutluluk duyuyoruz.

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

Saygılarımla
Dr.Oktay TANRIVERDİ

İÇİNDEKİLER

16 Bizden haberler

24 Çocuklarda Ateş
Uzm. Dr. Ülkü KORKMAZ
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

26 Doğal Doğum
Op.Dr. Talat Remzi DEMİRKOL
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM

28 Omuz Artroskopisi
Op.Dr. Mehmet YILMAZ
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ

32 Prostat Sağlığı
Op.Dr. Ahmet CİHAN
ÜROLOJİ

34 Bel Ağrısı
Op. Dr. Ersin İŞİLDİ BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ
Op. Dr. Hakan BOZOĞLU BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ

36 Nasır Küçük Bela
Op.Dr. Namık YILMAZ GENEL CERRAHI

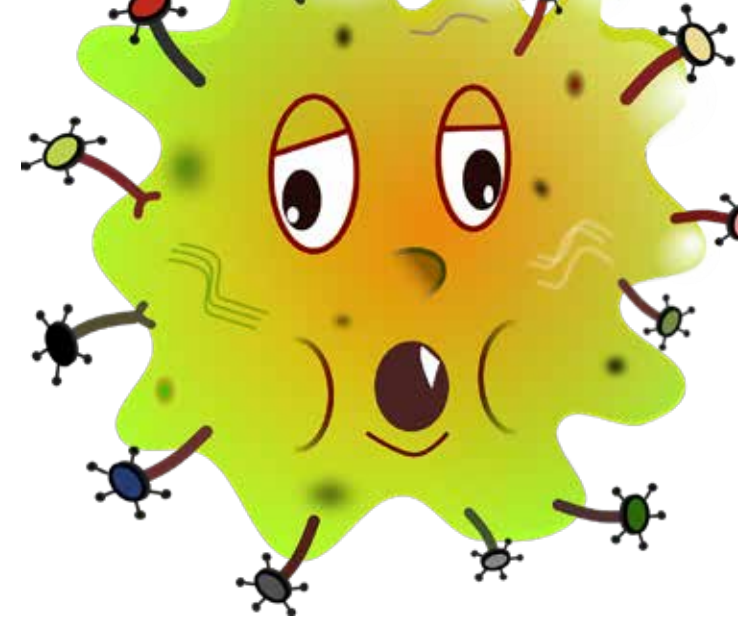
38 Zona
Uzm.Dr. Selim Murat ÜRER DERMATOLOJİ

40 Antidepresan Tedavisi Hakkında
Uzm. Dr. Ali CERAN RUH SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

42 Orta Kulakta Sıvı Toplanması
Doç.Dr. BEKİR ALTAY KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI

44 Çocuklarda Diş Çürümesi
Dt. Hamit BULUT AĞIZ DIŞ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

46 Gebelikte Beslenme
Dyt. Ayda ERKEN BESLENME ve DİYET



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

İmtiyaz Sahibi
Dr. Oktay TANRIVERDİ

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

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

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

YAYIN TÜRÜ
3 Aylık, Bölgesel Süreli Yayın

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

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

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



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

HEKİMLERİMİZ



Dr.Aydın AKALIN
ACİL SERVİS



Dr.Burçin ÇOBANLAR
ACİL SERVİS



Dr.Bülent ÖZKAN
ACİL SERVİS



Dr.Onur ABACI
ACİL SERVİS



Dr.Sertaç KONURALP
ACİL SERVİS



Dr.Ünal TETİK
ACİL SERVİS



Uzm. Dr. Yeşim IŞILDI
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Uzm. Dr. Gülseren AKÇAY
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Uzm. Dr. Hüseyin Tanju KARA
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Uzm. Dr. Kubilay ÇAĞLAR
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Op. Dr. Ersin IŞILDI
BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ



Op. Dr. Hakan BOZOĞLU
BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ



Uzm. Dr. Nesrin UZUNOĞLU
BİYOKİMYA



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



Uzm.Dr.Coşkun MİNNET
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm.Dr.Ferruh BAŞ
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



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



Uzm.Dr.Şadi İDEM
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Selim Murat ÜRER
DERMATOLOJİ



Uzm.Dr. Mehmet ULUĞ
ENFEKSİYON ve KLİNİK MİKROBİYOLOJİ



Uzm.Dr. Aysel GÜRCAN
FİZİK TEDAVİ ve REHABİLİTASYON



Uzm.Dr. Selda DEMİRKOL
FİZİK TEDAVİ ve REHABİLİTASYON



Uzm.Dr. Hasan YAVUZ
GASTROENTEROLOJİ



Op.Dr. Alper HACIOĞLU
GENEL CERRAHİ



Op.Dr. Namık YILMAZ
GENEL CERRAHİ



Prof.Dr. Seyhan TOPBAŞ
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Op.Dr. Nezihi ÜN
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Op.Dr. Erdal KABADERE
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Op.Dr. Hasan ŞEN
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Şennur ÖZEN
GÖĞÜS HASTALIKLARI ve TÜBERKÜLOZ



Uzm.Dr. Ali ZÜBERİ
İÇ HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Ayfer DADAR
İÇ HASTALIKLARI



Op.Dr. Bekir OKSAY
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI



Op.Dr. Süleyman ABACI
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI



Doç.Dr. Zeki ÜSTÜNER
MEDİKAL ONKOLOJİ



Uzm.Dr. Nuray CAN ULUĞ
NÖROLOJİ



Uzm.Dr. Yahya TOPAL
İÇ HASTALIKLARI



Op.Dr. Abdurrahman AKÇAY
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Gülbın EROL
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Perihan SÖZER
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Uzm.Dr. Hasan AKDEMİR
NÖROLOJİ



Op.Dr. Bülent ÖZYURT
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Op.Dr. Ömer GÜNEY
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Op.Dr. Tanser ŞENSES
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Uzm.Dr. Vahap ASLAN
HEMATOLOJİ



Doç.Dr. Selami DOĞAN
KALP ve DAMAR CERRAHİ



Op.Dr. Metehan KILIÇ
KALP ve DAMAR CERRAHİ



Op.Dr. Mehmet YILMAZ
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Uzm.Dr. Ahmet UYSAL
RADYOLOJİ



Uzm.Dr. Özlem ÖZBAYBURLU
RADYOLOJİ



Uzm.Dr. Özcan YÜCEL
KARDİYOLOJİ



Uzm.Dr. Murat TARAĞAŞ
KARDİYOLOJİ



Uzm.Dr. Serdar AKYÜZ
KARDİYOLOJİ



Uzm.Dr. Serdar Nuri HASKÖK
RADYOLOJİ



Uzm.Dr. T.Barış KOÇAK
RADYOLOJİ



Op.Dr. İsmail GÜL
ÜROLOJİ



**ÖZEL ÜMİT VİŞNELİK
HASTANESİ®**

“ Hayatınıza **Sağlık** Katar ”

HEKİMLERİMİZ



Dr. Burçin ÇOBANLAR
ACİL SERVİS



Dr. Hamdi TURHAN
ACİL SERVİS



Dr. Sertaç KONURALP
ACİL SERVİS



Dr. Özge BALÇIN
ACİL SERVİS



Uzm. Dr. Erol KIYAK
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Dyt. Ayda ERKEN
BESLENME ve DİYET



Op. Dr. Ersin İŞİLDİ
BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ



Uzm. Dr. Oktay TUNCER
BİYOKİMYA



Uzm. Dr. Naim AY
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Ülkü KORKMAZ
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Oya AYAZ
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN
DERMATOLOJİ



Uzm. Dr. Baybora KIRCALI
GASTROENTEROLOJİ



Op. Dr. İbrahim DOLU
GENEL CERRAHİ



Uzm. Dr. Gülsüm DUÇ EROL
GÖĞÜS HASTALIKLARI ve TÜBERKÜLOZ



Op. Dr. Ömer Sinan TANDOĞDU
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Dr. Hasan Basri BAŞAY
HEMODİYALİZ



Dr. Hülya OZARKAN
HEMODİYALİZ



Uzm. Dr. İbrahim ZUBAROĞLU
İÇ HASTALIKLARI



Op. Dr. Talat Remzi DEMİRKOL
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op. Dr. Emine Elmas ETİZ
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op. Dr. Mehmet Zafer TİFTİK
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op. Dr. Mesut TAŞKELİ
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op. Dr. Sabahattin AKYIL
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Uzm. Dr. Celal KIRDAR
KARDİYOLOJİ



Uzm. Dr. Yalçın ÜNAL
NÖROLOJİ



Uzm. Dr. Tülay SARAÇOĞLU
RADYOLOJİ



Op. Dr. Ahmet CİHAN
ÜROLOJİ



Tüm görüşmelerinizi
bildirebilirsiniz.

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

Web Sitesi : www.umithastanesi.com.tr
Mail : bilgi@umithastanesi.com.tr
Facebook : facebook.com/umithastanesi
Posta : Batıkent Mah. Gerekli Sk. No : 13 Tepebaşı/ ESKİŞEHİR
Fax : 0 222 335 0 170



HEKİMLERİMİZ



Dr. Ayşe Çubukçu
ACİL SERVİS



Uzm. Dr. Abidin ÇAMDALLI
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN
DERMATOLOJİ



Dt. Hamit BULUT
AĞIZ DIŞ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Op. Dr. Nur ÖZKAL
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Mehtap YILDIRIM
İÇ HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Veli TOKTAŞ
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Prof. Dr. Bilgin TİMURALP
KARDİYOLOJİ



Doç. Dr. BEKİR ALTAY
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Yalçın BEKTÖRE
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Uzm. Psikolog
Aslı SARIKARDAŞOĞLU
PSİKOLOG



Uzm. Dr. Ali CERAN
RUH SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



ÖZEL ÜMİT HASTANESİ **ESKİŞEHİR BASKET**'İN SAĞLIK SPONSORU OLDU



Özel Ümit Hastanesi, Eskişehir Basket Spor Kulübü sporcularının tüm sağlık hizmetlerini ücretsiz karşılayacak.

Özel Ümit Hastanesi Eskişehir Basket Spor Kulübü'nün sağlık sponsoru oldu. Takım oyuncularının tümünün sağlık hizmetlerini karşılayacak Özel Ümit Hastanesi, maçlarda da sporcuların yanında olacak. Özel Ümit Hastanesi'nde düzenlenen törende imzaları Özel Ümit Hastanesi İdari Direktörü Dr. Oktay Tanrıverdi ve Eskişehir Basket Spor Kulübü Genel Menajeri Ege Taşpınar attı. İmza törenine ayrıca takımın kaptanları Melih Seyda, Şerafettin Birgen ve Amerikalı oyuncu Marshall Moses de katıldı.

SAĞLIK VE SPOR BİRBİRİNİ TAMAMLİYOR

Tören öncesinde konuşan Hastanemiz İdari Direktörü Dr. Oktay Tanrıverdi şunları söyledi: "Sağlık ve spor birbirini tamamlayan iki kavram, tıp dünyasında sağlığı tanımlarken, 'Bedenen ve ruhen tam bir iyilik hali' diyoruz koruyucu hekimlikte; hekimlerin hastalarına bu anlamda en çok önerdiği şey spor yapmaktır. Toplumda daha çok popüler olan, insanların kolay ulaşabileceği sporlar daha çok tercih ediliyor. Çok keyifli ve seyir sevki olan basketbol da bu sporlardan biri. Herkesin kendi bulunduğu alanda sporu desteklemesi gerekiyor, biz onların sponsoru olmaktan gurur duyuyoruz. Toplumu spora yönlendiren her türlü faaliyette bulunmak istediğimizi de belirtmek isteriz."

ESKİŞEHİRLİ OLMANIN ZAMANI GELDİ

Eskişehir Basket Spor Kulübü Genel Menajeri Ege Taşpınar ise şöyle konuştu: "Takımımızı bu sene Eskişehir'e taşıdık artık Eskişehirli olmanın da zamanı gelmişti, Ümit Hastanesi gibi yerel bir firmanın sorumluluğu olacak üzerimizde Ağustos ayında check-up larımızı yaptırmaya başladık sağlık konusunda tüm ihtiyaçlarımızı karşıladıkları ve verdikleri destek için çok teşekkür ediyoruz."



BÖYLE **ES ES** AŞKI GÖRÜLMEDİ YOĞUN BAKIMDA BİLE ESKİŞEHİRSPOR'U TAKİP ETTİ

Bursaspor - Eskişehirspor maçında kafasına gelen taşla ağır yaralanan Eskişehirspor taraftarı Emre Göktaş Özel Ümit Hastanesi'nde tedavi gördü.

Taburcu olurken hastane yönetimine, çalışanlarına ve kendisini ziyaret ederek, onu yalnız bırakmayan herkese teşekkür eden Göktaş, "Özel Ümit Hastanesi'nde kendi evimde gibi ağırlandım, şimdi sağlığıma kavuştum, bundan sonra da Eskişehirspor'u takip etmeye devam edeceğim" dedi. Taburcu edilme işlemleri sırasında Eskişehirspor taraftarı Emre Göktaş'ı Özel Ümit Hastanesi İdari Direktörü Dr. Oktay Tanrıverdi yalnız bırakmadı.



10 KASIM' DA TÜRKİYE CUMHURİYETİNİN KURUCUSU ULU ÖNDER MUSTAFA KEMAL ATATÜRK'Ü 77. ÖLÜM YIL DÖNÜMÜNDE SAYGI VE SEVGİYLE ANDIK.



İSTİHDAM VE KARIYER FUARINDA ÖZEL ÜMİT'E BÜYÜK İLGİ



İşkur'un düzenlediği İstihdam ve Kariyer Günleri'nde stand açan Özel Ümit Hastanesi'ne yoğun ilgi gösteren Eskişehirli, çok sayıda iş başvurusunda bulundu.

Özel Ümit Hastanesi, Türkiye İş Kurumu (İşkur) tarafından, Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi'nde düzenlenen Eskişehir İstihdam ve Kariyer Günleri'ne katıldı. İş arayanlarla işverenleri buluşturan fuarda stand açan Özel Ümit Hastanesi yetkilileri, Eskişehirli hastane hakkında bilgi vererek, iş kollarının özelliklerini anlattı. Standta iş başvurusu yapabilen Eskişehirli, Özel Ümit Hastanesi'nde çalışmayı çok istediklerini ifade etti.

ÖZEL ÜMİT, ANADOLU ÜNİVERSİTESİ SPORCULARININ SAĞLIK SPONSORU OLDU



A.Ü Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanı Celal Avni Öztürk, AÜ Spor Koordinatörü Yrd. Doç. Dr. Muzaffer Öğütveren, A.Ü Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Prof. Dr. Hayri Ertan, Özel Ümit Hastanesi Halkla İlişkiler Müdürü Gülay Özler ve Selka İnşaat Yetkilisi Mert Yenal'ın katıldığı sponsorluk buluşması Anadolu Üniversitesi Konukevi'nde gerçekleştirildi. Buluşmada konuşan Anadolu Üniversitesi Spor Koordinatörü Yrd. Doç. Dr. Muzaffer Öğütveren, Anadolu Üniversitesi spor kulüplerinin ilk kez bir sponsorluk anlaşması imzaladığına dikkat çekti.



ÖĞRETMENLERİMİZ UNUTMADIK



Özel Ümit Hastanesi Öğretmenler Günü'nde bir dizi ziyarette bulunarak, bu özel günde öğretmenleri unutmadı.

Tepebaşı İlçe Milli Eğitim Müdürü Yaşar Temur, İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı Ramazan Kutlay'ı makamında ziyaret ederek ve çok sayıda okulda öğretmenlerle buluşarak, Öğretmenler Günü'nü kutlayan Özel Ümit Hastanesi Halkla İlişkiler Müdürü Gülay Özler, hastane olarak öğretmenlerin her zaman yanında olduklarını ifade etti.



Özel Ümit Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Dr. Özcan Yücel, hayata geçirdikleri Sağlıklı Beslenme ve Zayıflama Akademisi'nde eğitimini verdiği Ketojenik Diyet hakkında önemli bilgiler paylaştı



ENGELLİLER ÖZEL ÜMİT'LE ÖZGÜRLEŞİYOR

Özel Ümit Hastaneleri engelli çalışanları, engellilere verdikleri ayrıcalıklı hizmet ve engelli dostu hastane özelliği ile kuruluşundan bu yana engellilerin yanında olmaya devam ediyor.

Özel Ümit Hastanesi İdari Direktörü Dr. Oktay Tanrıverdi, İnsan Kaynakları Müdürü Onur İkiel, hastanenin engellilere özel hizmetlerini anlatırken, hastanenin engelli çalışanları Necla Küden ve Meltem Küler de çalışma deneyimlerini paylaştı.

Özel Ümit Hastanesi İdari Direktörü Dr. Oktay Tanrıverdi, engellilerin hastane bünyesinde istihdam edilerek, çalışma hayatına katıldıklarını ve engelli dostu bir hastane olarak engellilere özel verdikleri hizmetleri anlattı. Dr. Tanrıverdi, engelli çalışanlarının olmasından memnuniyet duyduklarını ifade ederek, "Onların azimli çalışmaları, diğer personelimize de örnek oluyor, pozitif bir etki yaratıyor, onlar sosyalleşiyor, özgürleşerek hayatın içine katılıyor. Engellilerle aynı ortamda çalışmak ise, bizim için de süreci normalleştiriyor" diye konuştu.



TÜRK HARB İŞ ÜYELERİNE ÖZEL ÜMİT'TEN İNDİRİM



Türk Harb İş Eskişehir Şubesi ile Özel Ümit Hastanesi arasında imzalanan anlaşma ile sendika üyelerine özel indirimler ve avantajlar sağlandı.

Türk Harb İş Eskişehir Şube Başkanı Şenol Yılmaz, Özel Ümit Hastanesi Halkla İlişkiler Müdürü Gülay Özler ve Anlaşmalı Kurumlar Sorumlusu Seher Beste Koyuncu'nun bulunduğu imza töreni, sendikanın toplantı salonunda gerçekleştirildi. İmzalanan anlaşma sendika üyelerini ve üyelerin birinci derece yakınlarını kapsıyor. İmza töreni öncesinde konuşan Türk Harb İş Eskişehir Şube Başkanı Şenol Yılmaz, sendika hakkında bilgi vererek; "22 ilde örgütlenmiş savunma sanayine hizmet eden köklü bir sendikadır, eğitim seviyesi yüksek ve teknolojiyi en üst düzeyde kullanan bir kurumuz" dedi.

"SAĞLIK İÇİN SPOR" RESİMLERİNE ÖZEL ÜMİT'TEN ÖDÜL

Özel Ümit Hastanesi tarafından geleneksel olarak düzenlenen resim yarışmasında dereceye giren öğrenciler ödüllendirildi.

Bu yıl "Sağlık İçin Spor Yapalım" teması ile düzenlenen yarışmaya Odunpazarı ve Tepebaşı ilçesine bağlı ilköğretim ve ikinci kademe öğrencileri toplam 625 eser ile katıldı. Yarışmada dereceye giren resimler Özel Ümit Hastanesi'nde açılan öğrenciler, aileler, öğretmenler, okul müdürleri ve hastane yönetiminin katıldığı sergi ile izleyicilerin beğenisine sunuldu. Sergi ve kokteyl sonrasında yarışmada dereceye girenlere ödülleri verildi.





Kapalı Ameliyat İle Omuz Ağrılarından Kurtuldu

Özel Ümit Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Mehmet Yılmaz, omuz çıkığı yaşayan hastaya kapalı ameliyat ile müdahale ederek hastayı kısa sürede ağrılarından kurtardı.

Abide Gökçe isimli 43 yaşındaki hastanın kendilerine sağ omuz ağrısı, kuvvet kaybı ve tekrarlayan omuz çıkıkları şikayeti ile geldiğini anlatan Op. Dr. Mehmet Yılmaz, süreci şöyle anlattı: “Hasta yıllardır süren bu şikâyetlerine çözüm bulamamış. En sonunda bize geldiğinde operasyon planladık artroskopik kapalı ameliyat tekniği ile omuzdaki problemlerin (çıkığa neden olan yırtıklar vardı, çıkık sonrası omuz kapsülünde yırtıklar oluşmuş ve omuz kapsülü genişlemişti. Omuzu hareket ettiren tendomlarda, kirişlerde de yırtıkları vardı, bunlar dışında tendomlara bası yapan kemikler de düzeltildi) tümüne aynı anda müdahale edildi.”

Özel Ümit Hastanesi Doğuma Hazırlık ve Hamilelik Eğitimi gerçekleştirdi.

İlk kez yapılan etkinliğe anne ve baba adayları büyük ilgi gösterdi.

Özel Ümit Hastanesi, Kadın Doğum Uzmanı Op. Dr. Talat Remzi Demirkol'un Koordinatörlüğünde Özel Ümit Hastanesi toplantı salonunda anne ve baba adaylarına yönelik Hazırlık ve Hamilelik Eğitimi gerçekleştirildi. Alanında uzman isimlerin öneri ve bilgileri ışığında, doğum öncesi ve sonrası süreçte annelerin bebekleri ile yaşayacağı sürecin de ele alındığı toplantının ana amacı ise normal doğuma teşvik etmek



Tayfun Talipoğlu'nun Sağlıkta Tercihi Özel Ümit oldu.

Gazeteci Tayfun Talipoğlu Eskişehir'de Özel Ümit Hastanesi'nde muayene oldu.

Bel ağrısı şikayeti ile gelen Talipoğlu'nu Beyin ve Sinir Cerrahisi Op.Dr.Ersin Işıld, gazeteciye Lumbago teşhisi koydu. Özel Ümit Hastanesi'nin özel ilgisi için teşekkür eden Gazeteci Tayfun Talipoğlu, Eskişehir'de sağlığının emin ellerde olduğunu söyledi



KAHRAMAN DOKTORA PLAKET

Porsuk Çayı'na düşen F.B.'yi kurtaran doktora, çalıştığı Özel Ümit Hastanesi'nde plaket verilerek, teşekkür edildi.

Deliklitaş Mahallesi Değirmen sokaktan geçerken, çevredekilerin yardım çağlıkları ile Porsuk'a bir kız çocuğunun düştüğünü öğrenen Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Doktoru Hüseyin Ulusoy, suyun üzerinde hareketsiz duran F.B'yi görünce önce yakınlarda bulunan Porsuk Çayı'na atlayarak, F.B'nin sudan çıkarmış ve sonrasında da ilk müdahaleleri yaparak kız çocuğunun hayatını kurtarmıştı. İnsan hayatına sunduğu katkı ve gösterdiği cesaret için doktor arkadaşları tarafından kutlanan Dr. Ulusoy için Özel Ümit Hastanesi'nde kutlama yapıldı.





Uzm. Dr. Ülkü KORKMAZ
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

ÇOCUKLARDA ATEŞ

Vücut ısısının günlük periyodik değişiminin üzerine çıkmasına ateş denir. Vücut ısı ölçüsünün yapıldığı yer, zaman ve çocuğun yaşına göre değişir.

Çocukluk çağında koltuk altı **37-37,2°** nin, timpanik (kulak) **37,8-38°** nin üzeri, rectal **38°** in üzeri ateş olarak kabul edilir. Ateş ölçümü hastanede, polikliniklerde, 4 haftanın üstündeki çocuklarda dijital termometre olarak ölçülebilir. Ancak evde ebeveynlerin dijital termometre ile aksiller ölçüm yapması önerilir, İnfraret termometre ile Timpanik ölçümler alete bağlı yüksek hata oranı içerdiğinden önerilmemektedir. Ateş ailelerde ciddi korku ve kaygıya neden olur. Aslında ateş vücuda giren enfeksiyon potojenlere karşı gelişen normal fizyolojik bir yanıttır. Enfeksiyon ile savaşa önemlidir.

Februalkonvülsiyon korkusu nedeni ile gerek aile gerekse sağlık çalışanları ateşin düşürülmesi veya hemen müdahale edilmesi eğilimindedir. Aslında ateşin düşürülmesinin anipretik veya antibiyotik kullanımının farklı konsilasyon sayı ve sıklığına hiçbir etkisinin olmadığı kanıtlanmıştır. Her ne kadar aile tarafından februal gibi kabul edilsede konsilasyonları çocuğa zarar veren her hangi bir sekele bırakan nöbetlerde değildir. Ateş vücudun mikroorganizmayla savaşını sağlar enfeksiyonun kontrol altına alınmasında faydası vardır. Ateş vücutta metabolizmayı artırır, kalp hızında ve solunumunda hızlanmaya neden olur.

Bu nedenle altta yatan kardiyak ve ya akciğer hastalığı varsa bunun artmasına neden olabilir. Bunun dışında sağlıklı çocukta çok yüksek olmayan ateşte müdahale edilmesi enfeksiyonun kontrol altına alınmasında fayda sağlar.



ATEŞ NASIL DÜŞÜRÜLÜR ?

- ✓ Fiziksel soğutma tek başına yeterli değildir.
- ✓ Parasetamol içerikli ilaçlar 6 saat ara ile verilebilir.
- ✓ İbuprofen 5-10 mg/kg doz olmak üzere 6-8 saat ara ile verilebilir. Su çiçeği, oral alımı iyi olmayan dehidrate çocuklarda, mide problemi olanlarda verilmez.
- ✓ İbuprofen + parasetamolün birlikte kullanımı karaciğer böbrek üzerine yan etkileri artırılması nedeni ile verilmesi önerilmez. Birlikte kullanımı tek tek kullanımı kıyaslandığında ateşin iyi düşürdüğü de kanıtlanmamıştır.
- ✓ Metemazol (Novalgin) çocukluk çağında ateş düşürücü olarak kullanılmaz. A granülositos riski nedeni ile önerilmemektedir.
- ✓ Ateşli bir çocukta eğer genel durumu stabilise 24/48 saat ateş düşürücü verilerek beklenilebilir.

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

- 1- 3 ayın altında ise
- 2- Kusma, ishal, oral almada zorluk var ise
- 3- Solunum sıkıntısı, inleme, solunumda hızlanma, morarma oluyor ise
- 4- Nöbet geçiriyor ise
- 5- Ateş düştükten sonra da çocuğun genel görüntüsü hasta görünümlü ise hastanın mutlaka doktor tarafından görülmesi gerekmektedir.

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



Op.Dr. Talat Remzi DEMİRKOL
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM

DOĞAL DOĞUM

Hypnobirthing Nedir?

Son zamanlarda ismini sıklıkla duymaya başladığımız bir doğum yapma yöntemidir. Anne adaylarının isteklerini yerine getiren bu metot, doğal ya da normal doğum olarak da adlandırılmaktadır. Uzmanlar bu yöntemin ülkemizde eğitimi almakta ve bu yöntemi yaygınlaştırarak, ağrısız, stressiz doğum yapmayı amaçlamaktadır.

Kate Middleton ile gündemde yer almaya başlayan ve hanımların doğuma karşı korkusunu azaltan Hypnobirthing, annenin yanı sıra bebeğin de stresli bir şekilde dünyaya gelmesine engel olmaktadır. Bazı teknikler ve önermeler ile annenin gevşemesi ve rahatlaması, hatta huzur dolu bir doğum yapması sağlanır. Uzmanlar tarafından önerilen yöntemler, anneyi sakinleştirmekte ve korkularından sıyrılmasını sağlamaktadır. Hypnobirthing, bir uzman rehberliğinde gerçekleşir. Annenin korkularını dışa vurarak bilinçaltındaki duygular açığa çıkarılır. Hipnoz metodu ile hamilelik esnasında var olan korkularını, endişelerini, neden doğumdan çekindiği ortaya çıkartılır. Hipnoz yöntemi kadının bilinçaltında var olan duyguları açığa çıkarır.

Uzmanlar bu çıkan sonuçlara göre işlem uygular ve başlar. Kadının gevşemesi, endişelerinden kurtulması için ve rahatlaması için konuşarak rehberlik ederler. Hamilelik esnasında bilinçaltına yerleşmiş negatif duygular pozitif dönüştürülerek, aslında doğumun güzel bir duygu olduğu danışmanlar eşliğinde anneye anlatılır. Uzmanlar doğum esnasında anneye pozitif kelimeler ile destek olurlar. İkin demek yerine bebek yolunu aç gibi terimler kullanarak, doğumu daha profesyonel ve kolay hale gelmesini sağlayabilirler.

Hypnobirthing tekniğine özel kelimeler vardır. Bu kelimeler ile doğum daha rahat hale dönüşebilmektedir. Bu tekniğin kökeni yani ana amacı ise uygulanan işlemlerden çok kullanılan dildir ve bu kullanılan dil daima pozitif olmalıdır.

Hypnobirthing, hamilelik esnasında etraftan duyduğunuz abartılı olaylar, size anlatılanlar, yaşanmış kötü hikayelerin yol açmış olduğu korkulardan telkin metodunu kullanarak arındırma yöntemidir.

Fiziksel ve zihinsel gevşemenin sağlandığı bu doğum, yüksek bir konsantrasyona ulaşmanıza yardımcı olmaktadır. Bu yöntem ile hayal kurmanız sağlanıyor ve bu uygulama sizi daha çok rahatlamayı sağlıyor. Gerginlik, kasılma gibi olguları telkinler sayesinde yok ederek, bebeğin daha kolay bir şekilde gelmesine yardımcı oluyor.

Doğum süresi, ağrılar, kullanılan tıbbi ilaçlar daha çok aza iniyor ve doğum sonrasında yaşanan olumsuzluklar da azalma meydana gelmektedir. Hypnobirthing doğum yönteminde, eşi ya da destek olacak bir doğum partneri eşlik edebilmektedir. Bu sayede anne adayı kendini daha iyi ve güvende hissedecektir. Güvendiği kişinin yanında daha rahat ve stressiz olacaktır.

Hypnobirthing, bebeğin ruhsal ve fiziksel olarak da sakin ve stressiz gelmesine aracı olmaktadır.

Anne adayı kendi kontrolü altında doğum gerçekleştirdiğinden bebekte annenin bu kontrolü ve rahatlığı sayesinde gevşemektedir. Bilinçaltındaki korkuların ve endişelerin yersiz olduğunu ve duyduğu olumsuz hikayelerin, söylenenlerin gerginlik sonucu ortaya çıktığını, ağrıların nedeni kasılma ve korkulardan kaynaklandığı anne adayına pozitif kelimeler ile anlatılır. Buna inanan anne doğumun hiçte zor olmadığını anlar ve doğumu kolaylaştır. Uzmanlar tarafından öğretilen nefes alma teknikleri, gevşeme yöntemlerini uygulayan anne, bebeğine stressiz ve sakin yollardan ulaşmış olur. Yapılan egzersizler annenin daha çabuk gevşemesi sağlar. Hypnobirthing yöntemini öğrenmek isteyen uzmanlar ve anne adayları birkaç seansla istedikleri doğumu gerçekleştirebilmektedirler.



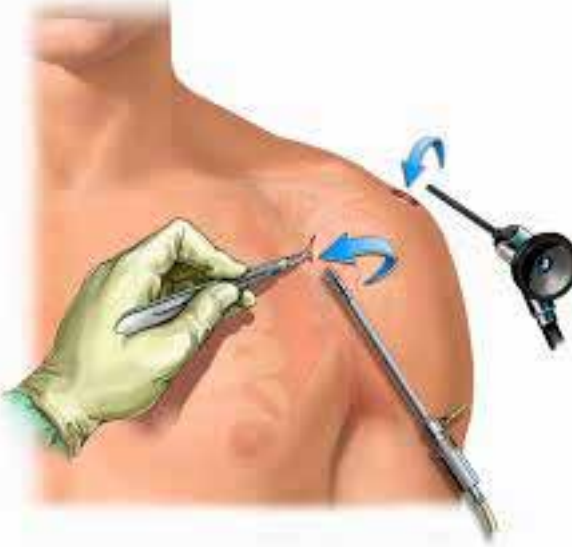


Op.Dr. Mehmet YILMAZ
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ

OMUZ ARTROSKOPİSİ

Artroskopi, ortopedist tarafından eklemlerin gözlemlenmesi, tanı konulması, tedavi ve onarım işlemlerinde kullanılır.

Artroskopi kelimesi artro (eklem) ve skopi (bakmak) kelimelerinin bileşiminden oluşur. Kelime anlamı eklem içine bakmak demektir. Artroskopi sırasında cerrah küçük çaplı kamera optiği omuz eklemine sokar görüntü bir ekrana aktarılır. Bir başka delikten omuz içine sokulan küçük cerrahi aletlerle tamir ya da diğer işlemler uygulanır. Yeni tekniklerin ve aletlerin geliştirilmesiyle her yıl artroskopi tekniği de gelişmektedir. Artroskopide açık cerrahide uygulanan geniş kesilerin aksine çok daha küçük kesilerle (delik) cerrahi işlemler yapılmaktadır. Sonuç olarak hastalar çok daha az ağrı hissetmekte, işine ve normal hayatına dönmesi çok daha çabuk olmaktadır.



ANATOMİ

Omuz eklemi çok fazla hareket kabiliyetine sahip kompleks bir eklemdir. Omuz eklemi üç kemik ve dört eklemden oluşur. Bu kemikler (humerus), Kürek kemiği (scapula), ve köprücük kemiği (klavikula)dir.

EKLEMLER

1. sternoclaviculer (köprücük kemiği ile iman tahtası arası eklem),
2. Akromioclaviculer (köprücük kemiği ile kürek kemiği arasında),
3. Glenohumeral (kol kemiği ile kürek kemiği yuvası arasında),
4. Scapulotorasik eklem (kürek kemiği ile göğüs arka duvarı arasında).

Kol kemiğinin yuvarlak baş kısmı kürek kemiğindeki yuvaya oturur. Yuva(glenoid) nın yüzeyi kıkırdak doku ile kaplıdır. Bu dokular sürtünmeyi azaltarak omuz hareketlerinin akıcı bir şekilde olmasını sağlar. Yuva (glenoid) çevresi labrum adı verilen fibroz kıkırdak doku ile dairesel olarak kaplıdır. Bu omuzun çıkmasına karşı koyan stabiliteyi etkileyen bir yapıdır. Omuzun stabilitesine katkıda bulunan diğer yapılar omuz eklemine çevreleyen kapsül, ligament denilen bağ dokuları ve rotatorcuff adı verilen tendon (kiriş) ve kaslardır. Bursa adı verilen kesecikler eklemlerde yerini alarak hareketlerin sürtünmesiz ve akıcı olmasını sağlamaktadır.



normal



iltahap ve yırtık



ARTROSKOPİK AMELİYATLAR NE ZAMAN ÖNERİLİR?

Omuz içi tendon(rotatorcuff),bağ dokularının yırtıkları, tekrarlayan omuz çıkıklarının tedavisi, istirahat, fizik tedavi, ilaç tedavilerine cevap vermeyen diğer ağrılı omuz durumlarında önerilir.

İnflamasyon (iltihabi reaksiyonlar)omuz yaralanmaları- incinmelerinin sonucunda oluşur. Omuzda şişlik, ağrı ve eklem sertliği yapar. Pek çok omuz probleminde travma, hasarlanma, aşırı kullanım, yaşla ilişkili yıpranma ve yırtıklar söz konusudur. Omuz artroskopisi böyle ağrılı omuz durumlarına yol açan bir çok problemin çözümünde kullanılır. Bunlar omuzun içindeki rotatorcuff denilen tendon (kiriş), labrum (eklem kıkırdığı), bağ dokularının, omuzu saran diğer yumuşak dokuların yırtıkları ve diğer problemlerdir.

ARTROSKOPİK CERRAHİYLE YAPILAN İŞLEMLER

1. Rotatorcuff denilientendonların yırtıklarının tamiri
2. Omuz sıkışma sendromlarının tedavisi
3. Donmuş omuz (frozenshoulder) tedavisi
4. Bicepstendon patolojileri tedavisi
5. Akromioklavikuler eklem (köprücük kemiği ile kürek kemiği arasındaki eklem) patolojilerinin tedavisi
6. Omuz çıkıklarında oluşan labrum ve bağ dokularının yırtıklarının tamiri
7. Kemik çıkıntılarının ve yabancı cisimlerin, çıkartılması
8. İltihaplı dokuların ve serbest kıkırdak (eklem faresi) parçalarının çıkarılması
9. Tekrarlayan omuz çıkıklarının tedavisi
10. Sinir sıkışmalarının gevşetilmesi ve tedavisi
11. Kırık tedavisi
12. Kist çıkartılması

Omuz protezi gibi işlemler açık cerrahi ile yapılır.



ANESTEZİ ŞEKLİ

Omuz Artroskopileri genel anestezi ile ve/veya skalen blok adı verilen bölgesel anestezi ile yapılır.

POZİSYON

Ameliyat, hasta oturur vaziyetteyken ya da yan yatar pozisyondayken yapılabilir.

AMELİYAT SÜRESİ

Çoğu Artroskopik omuz ameliyatları 1 saatten az sürer. Omuzda ki problemlerin sayısı ve ağırlığına göre süre uzayabilir.

ARTROSKOPİK CERRAHİ İŞLEM

Omuza küçük yaklaşık 0,5 (Yarım) santim küçük delik açılarak artroskop omuza yerleştirilir. Buradan alının görüntü ekrana yansıtılır. Problemlerin tanısı teyit edilir. Problemin tanısı konulduktan sonra ayrı bir delikten omuz içine sokulan küçük cerrahi aletlerle tamir gerçekleştirilir. Burada özel aletler kullanılır. Tıraşlayıcı, kesici, tutucu, sütür -ip geçirici, radyofrekans ve düğüm itici gibi aletler kullanılır.

AMELİYAT SONRASI

Ameliyat sonrası 1-2 saat hasta gözlem odasında gözlenir. Burada gerekli takip ve ilaç tedavileri yapılır. Omuz-kol askısı yapılır. Hasta aynı gün ya da ertesi gün evine gönderilebilir. Ameliyat sonrası ağrıları engellemek için ilaç kullanılır. Soğuk uygulaması yapılır. Hastaların pek çoğu ameliyattan 1-2 gün sonra oldukça rahatlamaktadır. Ameliyat sonrası kol askısı ve belirli egzersizler önerilir. Omuz askısının süresi hastanın ve hastalığının durumuna göre değişir. Her omuz problemi ameliyatından sonra değişik rehabilitasyon programları vardır. Rehabilitasyonla hasta omuzun gücünü ve hareket açıklığını daha çabuk bir şekilde geri kazanır.

KOMPLİKASYONLAR

Artroskopik omuz ameliyatlarında komplikasyon oranı açık cerrahiye göre oldukça azdır.

UZUN DÖNEM SONUÇLARI

Usta ellerle yapılan artroskopik omuz ameliyatlarının sonuçları oldukça yüz güldürücüdür. Omuz içindeki küçük yırtıkların tedavisinden sonra hastanın işine dönmesi 1-2 hafta içinde mümkün olabilmektedir. İşe dönme süresi tedavisi yapılan problemin büyüklüğüne göre değişiklik gösterebilir.

SIK SORULAN SORULAR

NE ZAMAN ARAÇ KULLANILABİLİR?

Tamir yapılmayan artroskopik işlemlerden 1-2 hafta sonra araç kullanılabilir. Tamir yapılan olgularda 2-6 hafta (tamir edilen problemin büyüklüğüne, araçla gidilecek mesafeye göre değişkenlik gösterir) sonra araç kullanılabilir.

OMUZ-KOL ASKISI NE KADAR SÜRE TAKILMALIDIR?

Tamirsiz artroskopik işlemlerden sonra hasta kendisini rahat-ağrısız hisseder hissetmez askıyı çıkartabilir. Bu süre genellikle 5gün-2 hafta kadardır. Tamir yapılan olgularda duş zamanı dışında 3 hafta sürekli takması, zaman zaman önerilen egzersizleri yapması için kısa süreli çıkarması sonra tekrar takması önerilir. Çok büyük yırtıkların tamir edildiği olgularda 8 haftaya kadar askı takılmalıdır.

GECE ASKI TAKILMALI MIDIR?

Tamir yapılmayan olgularda gece takılması gerekmez. Tamir yapılanlarda 3 haftaya kadar takılmalıdır. Sonrası hastanın kendini rahat hissetmesine bağlıdır.

ARTOSKOPİ AMELİYATIN BAŞARILI OLMA ORANI NEDİR?

Omuz artroskopi başarı oranı işlemin kompleksitesine ve rehabilitasyona bağlı olarak %85-95 dir. Başarı oranını düşüren faktörler doku kalitesinin kötü olması, çok büyük yırtıklar, hasta uyumunun kötü olması, hasta yaşının 65in üstünde olmasıdır.

KOMPLİKASYONLAR VE SIKLIĞI NEDİR?

Aşağıdaki komplikasyonların oranı deneyimli ellerde oldukça düşüktür .(yok denecek kadar azdır) Sinir hasarlanması, gerilmesi, enfeksiyon, eklem sertliği, tekrar yırtık (%1'altında).

NE ZAMAN DUŞ ALINABİLİR?

Ameliyattan birkaç gün sonra yara adeziv bantla kapatılarak duş alınabilir. 14. gün dikişler alındıktan 2 gün sonra (16. Gün) havuza ya da küvete girilebilir. Bundan önce girmemek gerekir.

NE ZAMAN İŞE DÖNÜLEBİLİR?

Problemin büyüklüğüne ve yapılan işlemin çeşidine göre farklılıklar göstermekle birlikte genel olarak tamir yapılmayan vakalarda oturarak yapılan işlere 1-2 hafta sonra, ayakta yapılan işlere 2-4 hafta sonra, kolunu yukarı baş üstü seviyeye çıkarmayı gerektiren işlere 6-8 hafta sonra dönülebilir. Eğer artroskopik tamir yapılmışsa oturarak yapılan işlere 2-3 hafta sonra, ayakta yapılan işlere 3-6 hafta sonra, ağır işlere 2-4 ay sonra işe dönülebilir.



Op.Dr. Ahmet CİHAN
ÜROLOJİ

PROSTAT SAĞLIĞI

İyi huylu Prostat büyümesi nin tedavisi mümkündür. Son yıllarda ki teknolojik gelişmeler sayesinde prostat ameliyatları başarı ile uygulanabilmektedir.

Prostat Büyümesinin ilk belirtileri nelerdir?

İdrar yapmakta zorlanma, kesik kesik idrar yapma, işeme sonrası damlama, idrar tazyikinde azalma, gece idrara çıkma sıklığında artış iyi huylu prostat büyümesinde görülen başlangıç belirtileridir. Tedavi olunmaması durumunda idrarda yanma, kasık ağrısı, tam boşalmama hissi, idrarda kan gelmesi, idrar kaçırma durumları görülebilir.

Prostat Kontrolleri ne zaman ve nasıl yapılır ?

Prostat kontrolleri 40 yaşını dolduran her erkekte en az bir kez yapılmalıdır. Herhangi bir işeme yakınması yok ise kontrolde sadece muayene ve kan testi (PSA) yeterli olmaktadır. İşeme yakınması var ise muayeneye ek olarak idrar ve işeme akım testi ile birlikte Ultrasonografi ve gereken durumlarda Sistoskopi yapılır.

İyi Huylu Prostat büyümesinde her zaman tedavi gerekir mi ?

Prostat büyümesi durumunda işeme problemi (çıkış tıkanıklığı) veya kanser şüphesi olmaması durumunda tedavisiz düzenli aralıklarla izlem yeterli olabilmektedir.

Prostat Spesifik antijen testi (PSA) hangi sıklıkla yaptırılmalı ?

Prostat kan testi (PSA) hem kanser riski hem de iyi huylu prostat büyümesinin ve iltihablanma durumlarının seyri konusunda yol göstericidir. Ailede prostat kanseri öyküsü mevcut ise 40 yaşından itibaren en az yılda bir kez bakılmalıdır. Bunun dışında hekiminiz tarafından önerilen sıklık (genellikle yılda bir kez) bakılması gereklidir.

Prostat Kanseri belirtileri nasıl anlaşılır / teşhis nasıl konulur ?

İşeme yakınmaları ile başvuru sonrası veya yakınma olmaksızın başvuru sonrası yapılan prostat muayenesi ve kan testi (PSA) tetkiki ile kanser riski belirlenir. Şüphe edilen olgularda teşhis Ultrasonografi eşliğinde Lokal anestezi ile uygulanan Prostat Biyopsisi (doku örnekleme) yolu ile değerlendirilir.

İyi Huylu Prostat Büyümesinin ilaçla tedavisi mümkün mü ?

Yapılan muayenede ve tetkiklerde idrar çıkım tıkanıklığı/ enfeksiyon/kanama/böbrek yetmezliği bulgusu saptanmayan olgularda ilaç tedavisi bir seçenek olabilmektedir.

İyi Huylu Prostat Büyümesinin cerrahi tedavisi (Ameliyatı) hangi yöntemler ile yapılır ?

İki temel yöntem söz konusudur. Endoskopik (Kapalı yöntemler) Prostat Ameliyatları ve Açık Prostat Ameliyatları (Prostat Enukleasyonu).

Prostat Sağlığı için Genel Önerilerimiz

İşeme şikayetlerinizi ertelemeyin. Gece idrar sıklığı uyku düzeninizi ve sağlığını etkileyen bir durumdur. Kırk yaşından itibaren en az bir kez kan testi (PSA) nizi yaptırmalısınız.

Prostat ameliyatı sonrası cinsel hayatım etkilenir mi ?

Prostat bezinin iyi huylu büyümesi için uygulanan cerrahi tedavi yöntemleri ile cinsel fonksiyonlarda bozulma genellikle gözlenmez.

HASTANEMİZDE UYGULANAN YÖNTEMLER

**Endoskopik Prostat Ameliyat Yöntemleri
(TURP / Plasmakinetik TUR, Plasmakinetik Buharlaştırma)**

**Açık Prostat Ameliyatı (Prostat Enukleasyonu)
Bu işlem son yıllarda Laparoskopik Yöntemle de uygulanabilmektedir.**



Op. Dr. Ersin IŞILDI
BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ



Op. Dr. Hakan BOZOĞLU
BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ

BEL AĞRISI

Bel ağrıları en yaygın sağlık problemlerinden biridir. Erişkinlerin yaklaşık % 80'i yaşamlarının bir devresinde hafif ya da şiddetli bel ağrısı çekerler.

Her iki cinste de yaşa bağlı olmaksızın gelişebilmekle birlikte en sık olarak 35-55 yaşlar arasında ve çoğunlukla kadınlarda görülmektedir. Fonksiyonel kayıplar, hastanın özel hayatını olumsuz yönde etkilemekte ve sonuçta yaşam kalitesini azaltmaktadır. Yaş, boy, kilo, mesleki uğraşlar, sigara içme bel ağrılarına yatkınlık oluşturmaktadır. Ayrıca ruhsal gerginlik, ailevi problemler, işinden memnun olmama gibi psikososyal etkenlerin de bel ağrısı üzerinde olumsuz etkileri vardır. Bel ağrılarının en sık sebebi belin yanlış kullanımı, kötü duruş, bel fıtıkları, yumuşak doku zorlamaları ve kireçlenmelerdir. Sık rastlanan diğer nedenler ise; iltihaplı romatizmal hastalıklar, mikrobik hastalıklar, ileri kemik erimesi, tümörler ve kırıklardır.

Bel ağrılarında, ağrı sadece bel bölgesinde hissedilebileceği gibi, omurilikten çıkan sinirlerin etkilenmesine bağlı olarak hem bel, hem bacakta kalçadan topuğa kadar yayılan bir ağrı şeklinde de hissedilebilir. Bel ağrısı olan kişide bacaklarda güçsüzlük, uyuşma başlamışsa, idrar yapmakta veya tutmakta güçlük varsa, istirahatle geçmiyorsa, beraberinde ateş, kilo kaybı veya genel bir kötülük hali varsa acilen hekim kontrolünde incelemelere başlanmalıdır.

Bel ağrılarının şiddeti ve süresi değişkendir. Şiddeti, günlük yaşamı kısıtlamayan hafif dayanılır bir ağrıdan, kişiyi tamamen hareketsiz hale getiren şiddetli ağrıya kadar değişir. Nedenine bağlı olarak süresi birkaç günden birkaç aya kadar uzayabilir.

HER BEL AĞRISI BEL FITIĞI (disk hernisi) DEĞİLDİR.

Bel ağrılarına maruz kalmamak için düzenli olarak egzersiz ve bünyenize uygun spor yapmanız, dengeli beslenerek aşırı kilo almaktan kaçınmanız ve sigara içmemeniz doğru olacaktır.

BEL AĞRILARINDA TEDAVİ

Dinlenme

Uzun süren hareketsizliğin zararlı etkilerinden kaçınmak için dinlenme süresi mümkün olduğunca kısa olmalıdır.

İlaç tedavileri

Ağrı kesiciler ve kas gevşeticiler en çok kullanılanlardır.

Fizik tedavi ve rehabilitasyon

Bel ağrılı hasta tedavilerinde çeşitli fizik tedavi modaliteleri yaygın olarak kullanılmaktadır. Soğuk, yüzeysel ve derin ısıtıcılar, TENS başta olmak üzere çeşitli ağrı kesici elektroterapi yöntemleri, ağrı ve kas spazmını azaltarak daha erken iyileşmeyi sağlamaktadır. Günümüzde bel ağrılı hastaya tedavi yaklaşımında pasif tedavi yöntemleri yerine hastanın aktif katılımının sağlandığı, belinin sorumluluğunu aldığı, yoğun egzersiz proglarından oluşan rehabilitasyon yöntemleri önerilmektedir.



BEL AĞRILI HASTADA TEDAVİ VE REHABİLİTASYON AMAÇLARI:

- ✓ Ağrının giderilmesi,
- ✓ Uzun yatma sonucu kondisyon kaybının önlenmesi,
- ✓ Hastanın aktivitelerinin giderek artırılması,
- ✓ Fonksiyonel kapasitesinin artırılması, bel korunmasının öğretilmesi, tekrarın ve müzminleşmenin önlenmesi,
- ✓ Hastanın işe geri dönmesinin sağlanması amaçlanmaktadır.



Hastaların yaklaşık % 5-10'unda sorun üç aydan uzun sürerek müzminleşmektedir. En önemli tedavi güçlükleri bu grupta oluşmaktadır. Bu nedenle de hastaların en erken zamanda ağrılarının giderilip, egzersiz programına alınarak hastalığın müzminleşmesi önlenmelidir.

CERRAHİ TEDAVİ :

İlaç ve fizik tedavisinin yetersiz kaldığı ileri aşamalarda uygulanması hekim kararıyla yapılır.



Op.Dr. Namık YILMAZ
GENEL CERRAHİ

NASIR! Küçük bela

NASIR, DERİNİN ÜST SERT KISMININ SÜRTÜNME veya BASKIYA YANIT OLARAK KALINLAŞMASIDIR. CİLDİN KORUNMA AMAÇLI OLARAK KALINLAŞMASIDIR.

Nedenleri nelerdir?

- ✓ Sıkı ve ayak yapısına uyumsuz ayakkabı
- ✓ Yüksek topuklu ayakkabı
- ✓ Ayak parmaklarındaki deformasyonlar
- ✓ Ayağın kemik yapısı değişiklikleri

Vücutta her yerde olabilir ama nasırın en yoğun görüldüğü bölge ayaklar olduğundan genellikle ayak nasırlarından söz edilir. Nasırın şişlik ve şiddetli ağrı gibi belirtisi olmasına karşın hiçbir belirti vermeyen ağrısız nasırlar da olabilir.

CERRAHİ TEDAVİ

Elektrik enerjisiyle nasır tepe kısmını da içerecek şekilde yakılarak buharlaştırılır. Yeterince derine inilebilirse tekrarlama ihtimali azalır.

Nasır sağlam cilde kadar olan sınırından kesilerek çıkarılır.Oluşan açıklığın durumuna göre dikişlerle kapatılır veya açık bırakılarak iyileşmesi beklenir.

OLUŞUMU NASIL ENGELLENEBİLİR?

- ✓ Nasırın oluşmadan önlenmesi için alınabilecek önlemler şunlardır:
- ✓ Yumuşak materyalden yapılmış ayakkabılar kullanmaya çalışın. Bunların içerisinde en iyisi deridir; esnekliği ayağa gelecek basınç ve sürtünmeyi önleme konusunda öncelikli yardımcınız olacaktır.
- ✓ Seçtiğiniz ayakkabının topuk ve baş parmak altındaki bölgelerinin yastıklı olmasına çalışın. Bu, ayağınızın doğal bir pozisyonda kalmasına neden olduğundan yararlıdır.

- ✓ Seçtiğiniz ayakkabının topuk ve baş parmak altındaki bölgelerinin yastıklı olmasına çalışın. Bu, ayağınızın doğal bir pozisyonda kalmasına neden olduğundan yararlıdır.
- ✓ Parmak bölgesi geniş ve yuvarlak olan ayakkabılar seçtiğiniz takdirde parmaklarınıza bol yer kalacağı için parmak arasında nasır oluşması da önlenabilir.
- ✓ 6 santimetreden fazla topuklu ayakkabılardan kaçınınız.
- ✓ Ayaklarınızı mutlaka iyi kurulayın. Pamuklu çorap giymeniz önerilir.
- ✓ Evde mümkün olduğu kadar yalın ayak dolaşın. Doğa ana ayak parmaklarımızın hür ve serbest olmasını isterdi! Ama topluma açık yerlerde yalın ayak basmamaya özen gösterin.
- ✓ Yetersiz A, E vitamini ve potasyum nasır oluşumunu teşvik edebilir. Beslenme şeklinizde meyve, sebze ve lifli besinleri artırırsanız vücudunuza yardımcı olabilirsiniz. Muz ve havuç özellikle önerilir.

Tedavisi nedir?

Size sorun çıkaran şeyin gerçekten nasır olduğuna emin olduktan sonra birçok tedavi şekli uygulanabilir.

Bunların arasında en risksiz ve sağlıklı yöntem nasırın bulunduğu bölgedeki ölü cilt hücrelerini cilde zarar vermeden ponza taşı ve benzerleriyle zaman içinde yok etmektir.

Reçetesiz olarak satılabilen nasır bantları kuvvetli ve tahriş edici oldukları için dikkatli kullanmak gerekir.

Bunlar nasırın belirtilerini yok eder çünkü içeriklerinde asitler bulunur ve ana amaç asitler yardımıyla nasırı eritmektir.

Bu tip çözümler nasırı tedavi edebilir ancak nasırı oluşturan sebepler yok edilmezse problem tekrarlanacaktır.

Nasırlarınızı keserek yok etmeye çalışmanın da istenmeyen sonuçları olabilir.

Kalıcı tedavi bilinçli bireylerin aşağıdaki hususlara dikkat etmesiyle olur :

Ayakların içinde “rahat” olduğu, yumuşak deriden yapılmış uygun ayakkabılar giyerek,

Ayak temizliğine dikkat ederek,

Cildin sağlığı için nemlendirmeye önem vererek,

Çok geç kalmadan uzmanlara başvurarak: böylece profesyonel bir yaklaşımla nasırınızın nedenleri araştırılacak, bir tedavi planı oluşturulacak ve sağlıklı ayaklara sahip olmanız sağlanacaktır.





Uzm.Dr. Selim Murat ÜNER
DERMATOLOJİ

ZONA

▲▲ Zona, Zona Zoster veya Gece Yanığı adları ile bilinen Varisella Zoster Virüs tarafından oluşan bir deri enfeksiyonudur. ▲▲

Bu virüsün neden olduğu ilk enfeksiyon su çiçeğidir, suçiçeği enfeksiyonunu geçiren kişilerde virüs sinir köklerine yerleşir ve burada uykuda kalır. Değişik nedenler ile tekrar aktive olduğunda o sinir boyunca yayılarak sinirin ulaştığı deride içi su dolu ağrılı döküntüler yapar.

Zona sıklıkla yetişkinlerin hastalığıdır, ancak çocuklarda ve gençlerde de görülür. Kadın ve erkeklerde eşit sıklıktadır. Ömür boyunca hastalığı geçirme riski %10-20 arasındadır. Yaşla birlikte artış virüse karşı geliştirilen bağışıklığın azalması nedeniyle olmaktadır, bağışıklık sistemini bozan durumlarda hastalığı geçirme riski artar.

Su çiçeği enfeksiyonu oldukça bulaşıcı iken zona geçiren hastalarda bulaşıcılık düşüktür, çünkü sınırlı bir enfeksiyon vardır, özellikle döküntünün içindeki sıvıda virus bulunur.

Hastalığı tetikleyici faktörler arasında güneş yanığı, stres, ateş, bağışıklık sistemini bozan hastalıklar ve ilaçlar, fiziksel travma bulunur.

Zonanın ilk belirtisi genellikle tutulan deri bölgesinde ağrı ve yanmadır. Yetişkinlerde hastalığın ortaya çıkmasından önceki 1 haftalık dönemde ağrı görülürken çocuklarda ağrı nadirdir. Ağrı şiddeti yaşa ve kişiye göre değişir, özellikle yaşlılarda çok şiddetli ağrılar yapar. Daha sonra etkilenen deri bölgesinde gruplar halinde içi su dolu kabarcıklar oluşur, bu döküntüler hat halinde sanki bir kuşak gibi ve vücudun bir yarısındadır.

En sık gövde de yerleşir, ancak herhangi bir vücut bölgesinde olabilir. Döküntüler genellikle 2-3 haftada kabuklanıp kaybolurlar, ancak yaşlılarda bu süre daha uzun olabilir. Şiddetli geçirilen hastalıkta döküntülerin yerinde iz kalabilir. Ağrı çoğunlukla döküntülerin iyileşmesi ile birlikte kaybolursa da özellikle bağışıklık sistemi bozulmuş olan kişiler ve yaşlılarda aylarca veya yıllarca sürebilir.



Hastalığın klasik görünümü nedeni ile tanı kolaydır, şüpheli durumlarda döküntüden yapılan inceleme ile hızlı bir şekilde tanı konabilir.

Hastalığın tedavisinde istirahat önemlidir, tedavide antiviral ilaçlar kullanılır, tedaviye mümkün oldukça erken başlanmalıdır, bu hem tedaviye cevabı hem de hastalıktan sonraki ağrı gelişimini engellemeye yardımcı olur. Ayrıca döküntüler için sıcak uygulamaları yapılabilir, özel losyonlar uygulanabilir. Ağrı için nonstereoid antiinflamatuvar ilaçlar kullanılır.

Döküntüler geçtikten sonra ağrılar devam ediyorsa lokal olarak anesteziik ilaçlar, fizik tedavi, sinir blokajları, ve sinir sistemini etkileyerek ağrıyı kesen ilaçlar kullanılır.

Son zamanlarda hastalıktan korunmak için zona aşısı geliştirilmiştir, bu aşı 50 yaş üstünde ve bağışıklık sistemi bozuk olanlara önerilmektedir, tek doz aşı uygulaması ile hastalık riski %50-60, hastalıktan sonraki ağrı riski ise %70 lere kadar azalabilmektedir.



Uzm. Dr. Ali CERAN
RUH SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

ANTİDEPRESAN TEDAVİ HAKKINDA YANLIŞ BİLİNEN GERÇEKLER

Depresyon: Sık görülen, genellikle şiddetli ve tekrarlayıcı nitelikte, tedaviye iyi yanıt veren bir duygu durum bozukluğudur. Tedavi edilmediği taktirde yaşam kalitesinin ve sosyal uyumun bozulması, süregenleşme ve intihar riski, ayrıca diğer tıbbi hastalıklara zemin hazırlaması nedeniyle etkili bir tedavinin hemen başlanması önemlidir.

Günümüzün zorlu koşulları, insan doğasına uygun olmayan stresli bir yaşam şekli, sosyal bir varlık olan insan için depresyona zemin hazırlayan faktörlerdir. Fakat tek başına yaşanan olayları sorumlu tutmak uygun olamayıp, anne ve babamızdan geçen genetik özelliklerimiz, çocukluk çağı yaşantıları ve yetiştirilme tarzımızın hastalığın gelişiminde etkili olduğunu söyleyebiliriz.

Depresyon kesinlikle bir akıl hastalığı değildir. Depresyon yukarıda saydığımız faktörlerinde etkisi ile biyokimyasal düzeni bozulan bir beyin rahatsızlığıdır. İnsanın depresyona girmesinde sahip olduğu hayat anlayışının faktörü çok büyüktür. Ancak hastalıktan kurtulmak için hayat anlayışını değiştirmek tek başına

yeterli olmayacaktır, uzman bir psikiyatrist veya psikolog desteğine ihtiyaç vardır.

Depresyonda; ilaç tedavisi, psikoterapi çeşitleri, TMS (Transkraniyel manyetik stimülasyon), EKT (elektrokonvulsif terapi), hipnoterapi gibi tedavi çeşitleri bulunmakta olup, modern tıbbin önerdiği tedavi ya tek başına ilaç tedavisi yada ilaç tedavisi ile birlikte diğer tedavileri kombine kullanmaktır.

Depresyon tedavisi de diğer tedavilerde olduğu gibi yarar-zarar ilişkisi göz önüne alınarak hasta hekim arasında ki mutabakatla alınması gereken bir karar olup, ilaç ve ilaç yan etkileri açısından hastanın bilgilendirilmesi gereklidir.

Hastalığının çok sık görülmesi, antidepresan tedavi gören sayısının artmış olması, aynı zaman da tedavi konusunda pek çok yanlış bilginin oluşmasına ve yayılmasına sebep olmaktadır.

Antidepresan tedavi hakkında yanlış söylentiler:

- ✓ **Antidepresan ilaçlar bağımlılık yapan maddelerdir.**
Antidepresan ilaçlar kesinlikle bağımlılık yapıcı maddeler olmayıp, tedaviye başlama ve tedaviyi bırakma profesyonel yardım ile olmalıdır. Böylece ilaç başlanması ve bırakılması esnasında ortaya çıkabilecek problemlerden korunulmalıdır.
- ✓ **Antidepresanlar, kişilik değiştirir ve sizi bir yaratığa dönüştürür.**
Bu ilaçlar kişiliğinizi değiştiremez. Kendiniz gibi hissetmenize ve eski hayat şekline dönmenize yardımcı olur. Bazı antidepresanlar kişiler de geçici olarak duygusuzluk veya duygu kaybı oluşmasına neden olabilir.
- ✓ **Antidepresan ilaçlar uyku ve sersemlik yapar.**
Depresyon uykusuzluk yapabilen bir bozukluk olup, hekim ilaç seçiminde uyku yapıcı özelliği olan ilaçları tercih edebilir. Fakat günümüzde uyku yapıcı, sersemlenici özelliği olmayan antidepresan ilaçlarda mevcuttur.
- ✓ **Antidepresanların kalıcı yan etkileri vardır.**
Bugüne kadar yapılan bilimsel çalışmalar antidepresan ilaçların kalıcı ve ciddi yan etkilerinin bulunduğu varsayımını desteklememektedir.
- ✓ **Antidepresan ilaçlar, sorunlarınızı çözmek yerine onları unutturur.**
Tam tersine antidepresanlar sorunlarınızı unutturamaz, ama sorunları çözmemizi kolaylaştırabilir. Çünkü depresyon, sorunları algılama biçimini çarpıtır ve meseleleri çözecek enerjinizi yok eder.
- ✓ **Antidepresanlar cinsel hayatı mahveder.**
Antidepresanların cinsel hayata etki edebilir. Bu yan etki ilaç kullanımı süresince devam edebilen ilaç kesildiğinde veya kullanıma devam ederken bile ortadan kalkabilen bir yan etkidir. Depresyonun kendisinin de cinsel hayatı olumsuz etkilediğini unutmamak gerekir. Bu sebeple, depresyonu hafifleten ilaçların, cinsel hayatınızı da iyileştirebileceğini göz ardı etmemek gerekir.
- ✓ **Antidepresan kullanmak bir zayıflık işaretidir.**
Depresyon; diyabet veya yüksek kolesterol gibi ilaçla tedavi edilen bir sağlık sorunudur. Depresyon için tedavi istemek bir zayıflık değil, aksine yaşam kalitesini artırmanın yoludur.

Gereksiz yere ilaç kullanmak doğru değildir. Ancak depresyon ve antidepresana karşı ön yargılar yüzünden milyonlarca insan, tedaviyi kabul etmeyip kalitesiz bir yaşamı tercih etmektedirler.



Doç.Dr. BEKİR ALTAY
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI

ORTA KULAKTA SIVI TOPLANMASI (SERÖZ OTİTİS MEDIA)

Kulak sıvısı, orta kulakta sağlam zarın arkasında iltihap belirtileri olmaksızın sıvı birikmesini tanımlar. Bu duruma seröz otitis media denir. Bu patoloji sıklıkla çocuklarda görülmekle birlikte yetişkinlerde de karşımıza çıkabilir.

Sağlam bir orta kulakta atmosfer basıncına eşit hava olması gerekir. (Kulak zarının iki tarafındaki basıncın eşit olması). Bu eşitliği geniz ile orta kulak arasındaki Östaki borusu sağlar. Bu borunun orta kulaktaki ağzı hep açık, geniz tarafındaki ağzı ise kapalıdır, esneme ve yutkunma gibi hareketler ile açılır, orta kulağa hava girer. Östaki borusunun diğer bir görevi de orta kulakta biriken sıvının boşalmasını sağlamasıdır. Östaki borusu çocuklarda başın küçüklüğünden dolayı yatay ve kısadır, ayrıca çocuklarda bağışıklık sistemide tam gelişmemiştir, bu nedenle çocuklarda orta kulak patalojileri daha sıklıkla görülür. Viral mikro organizmalar östaki borusuna (tubaya) daha kolay yerleşir ve orta kulağa geçer. Bu enfeksiyonlar östaki borusunun çalışmasını bozabilir. Östaki borusunun çalışmasını bozan bir diğer önemli neden de çocuklarda çok sık görülen büyük geniz etidir (adenoid vegetasyon).

Ayrıca allerjiler, yatay pozisyonda çocuk emzirme, pasif sigara içiciliği, yarı damak ve daha seyrek olarak reflü de östaki borusuna mide asidinin kaçması ile östaki borusunun çalışmasını bozabilen nedenler arasındadır.

Bu nedenlerden birisi veya bir kaçı olduğunda östaki borusundan orta kulağa hava geçmez ve orta kulaktaki hava basıncı düşmeye başlar. Basınç negatife düştükçe orta kulakta sıvı birikmeye başlar. Bu sıvı akışkan, berrak, iltihabi (pürülan) veya koyu zamksı (glue) olabilir. Bu durum uzun sürdüğünde kulak zarında çökmeler meydana gelir ve işitme kaybı kalıcı olabilir. Bu durum eğer sıvı seröz yani akışkan ise bir, bir buçuk ayda kendi kendine düzelebilir.

İyileşmeyen durumlarda bebeğe yönelik tedavi uygun bir süre uygulanır.

Tedavinin yeterli olmadığı durumlarda komplikasyonlardan kişiyi korumak için orta kulağı havalandırmak ve orta kulakta biriken sıvıyı boşaltmak için kulak zarına havalandırma tüpü yerleştirmek gerekir. Bunun için genellikle anestezi altında mikroskop ile kulak zarı çizilir, orta kulaktaki sıvı aspire edilir ve zarda açılan deliğe tüp yerleştirilir. Bu arada çocuklarda en sık neden olan geniz etide alınmalıdır. Orta kulak ve östaki borusu fizyolojisi düzelince tüp çıkartılır.



Dt. Hamit BULUT
AĞIZ DİŞ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

ÇOCUKLARDA DİŞ ÇÜRÜMESİ, Diş Sağlığı

Çocuklarda ağız ve diş hastalıklarının tedavileri koruyucu diş hekimliğinin temelini oluşturmaktadır. Süt dişi dizisi (6 ay-3 yaş) ve bunu izleyen karma diş dizisi (6-12 yaş), gelişimin en aktif olduğu döneme rastlar. Bundan dolayı, kısa süreli dişler olmaları nedeniyle süt dişi hastalıklarının önemsenmemesini büyük bir yanılğı olarak düşünmek gerekir.

İlk diş hekimi ziyareti hangi yaşta olmalı?

Anne babalara çocuklarını bütün süt dişleri ağızda görülünce diş hekimine getirmeleri gerektiğini söylemekteyiz.

Neden bu kadar erken?

Çünkü çocuğunuzun hayatı boyunca devam edecek olan diş hekimliği uygulamaları bu yaşlarda başlamaktadır.

Çocukların dişleri niye çürüyor?

Süt dişleri daimi dişlere oranla daha çok organik madde içerirler, bu nedenle çürüğe daha yatkındır, daha kolay ve hızlı çürürler.

Çocuklar, çürüğün erken döneminde görülebilen soğuk sıcak hassasiyeti ve hafif ağrı gibi sinyalleri zamanında yorumlayamazlar. Olayı ancak dayanılamayacak kadar ağrı olduğunda fark ederler ki bu durumda çok geç kalmış olabilir.

Çocuklar ağız bakımına yetişkinler kadar dikkat edemezler. Çocuğun el becerisi, merakı ve ebeveynlerinin tutumu diş fırçalama alışkanlığını belirler.

Beslenme düzensizliğinden dolayı dişler çürümeye yatkın hale gelir.

ÇÜRÜK OLUŞUMU ENGELLENEBİLİR Mİ?

Çürüğü tamamen engelleyebilecek bir aşı ya da ilaç henüz geliştirilemedi, ancak çürük sayısını azaltmaya yönelik malzemeler günümüzde kullanılmaktadır.

Fissür örtücüler : Azı dişlerinin çiğnemeye yüzeyinde fissür denilen küçük çukurcuklar vardır. Fissür örtücü malzemeyle çukurcukların üzeri kapatılıp; o bölgeye mikrop, yemek artığı vs. nin sızması engellenerek çürüğün başlaması önlenir. Bu işlem 6 yaşından itibaren kalıcı azı ve küçük azı dişlerine uygulanabilir.

Fluor uygulaması : Çürüğü engellemenin başka bir yolu da çürüğe karşı direnci arttırmaktır. Dişlere yüzeysel fluor uygulanması suretiyle bu direnç kazandırılır.

Diş fırçalama : Anne ve babalardan en sıklıkla duyduğumuz yakınma çocuklarının diş fırçalamadığıdır. Çocukların ileriki yaşlarda bu alışkanlığı sürdürmesinin en kolay ve etkili yöntemi erken yaşlarda diş fırçalamaya başlanmasıdır.

ÇOCUKLAR İÇİN NASIL BİR DİŞ FIRÇASI ve DİŞ MACUNU SEÇİLMELİ?

Çocuğun ağız büyüklüğüne uygun, yumuşak ve naylon kıllardan üretilmiş diş fırçaları kullanılmalıdır. Şu an piyasada çocuklar için özel hazırlanmış fırça ve macunlar bulunmaktadır. Çocuklar diş macununun tadını çok severler ve fırçalama esnasında yutarlar. Bu nedenle 3 yaşından küçük çocuklarda diş macunu kullanılmaması daha doğru bir yaklaşım olacaktır. Miktarını ise bir nohut büyüklüğü kadar diyerek tarif edebiliriz.

Çocuklarınıza diş fırçalama alışkanlığının kazandırılması için işte size birkaç öneri:

Dişlerini fırçalarken ayrı bir diş fırçası ile siz de kendi dişlerinizi fırçalayın.

Ona birkaç tane diş fırçası ve diş macunu alın. Bu fırça ve macunlar farklı renkte ve değişik çizgi roman kahramanlarının olduğu fırça ve macun olsun. Her seferinde başka bir ikili seçmesini sağlayın. Bu seçim onun diş fırçalama isteğini ve motivasyonunu artıracaktır.

Önce kendisinin dişlerini fırçalamasını bekleyin, sonra siz onun oda sizin dişlerinizi fırçalasın.

Evde mutlaka diş fırçalama panosu oluşturun ve her fırçalamadan sonra pano üzerinde işaretleme yapın.

Banyoya bir kum saati yerleştirin ve her fırçalamada kum saatini ters çevirerek zaman tutun yaklaşık 2 dakikalık diş fırçalama yeterli olacaktır.

Unutmayın ki çocuğunuzun diş çürüğü hakkında hiçbir bilgisi yoktur.Ona yapışkan özelliği olan şeker, çikolata, bisküvi yedirin ve aynada dişlerinin üzerine nasıl yapıştığını gösterin. Daha sonra dişlerini fırçalatın ve dişlerinin ne kadar güzel, temiz ve beyaz olduğunu ona aynada gösterin.

Düzenli diş fırçalama ve diş hekimi tarafından uygulanan koruyucu yaklaşımlar ileride oluşabilecek diş problemlerinin önlenmesinde büyük rol oynayacaktır.



Uzm.Dr. Mehtap YILDIRIM
İÇ HASTALIKLARI

GRİP NEDİR?

Gripten Korunma

Grip, Influenza adı verilen bir virüs tarafından oluşturulan, ani olarak ateş yükseldiğinde, şiddetli kas ve eklem ağrıları, halsizlik, bitkinlik, titreme, baş ağrısı ve kuru öksürük gibi belirtilerle başlayan bir enfeksiyon hastalığıdır.

Özellikle çocuklarda, yaşlılarda ve kalp hastalığı akciğer hastalığı, böbrek hastalığı, şeker hastalığı gibi kronik hastalığı olan kişilerde çok daha ağır seyretmekte ve ölüme kadar varılabilen ciddi sonuçlara yol açmaktadır. Bu kadar ciddi tablolar yol açan grip, halk arasında çok sık olarak soğuk algınlığı ile karşılaştırılmaktadır.

Soğuk algınlığı, ateş yükselmeden, hafif kırgınlık, burun akıntısı, hapsirme gibi belirtiler ile kendini gösteren, halsizliğe yol açmadığı için yatak istirahati gerektirmeyen bir hastalıktır ve grip ile kesinlikle karşılaştırılmamalıdır.

GRİP NASIL BULAŞIR?

Gribe yol açan Influenza virüsü çok kolay ve hızlı bulaşır. Başlıca bulaşma yolları, öksürük ve hapsirik ile etrafa saçılan damlacıkların hava yolu ile bulaşması, hasta kişiler ile direkt temas edilmesi ve hasta kişilerin ağız-burun akıntıları ile temas etmiş eşyalar ile bulaşmadır.

GRİP HASTALIĞININ TEDAVİSİ

Grip hastalığının tedavisi, ortaya çıkan belirtilerin tedavisi şeklindedir. Ateşin düşürülmesi, burun akıntısının giderilmesi, halsizlik ve kırgınlığın giderilmesi şeklinde tedavi düzenlenir ve yatak istirahati önerilir.

GRİPTEN KORUNMA

Gripten korunmanın başlıca yolu vücut direncinin düşmesini engellemekten geçer. Bu nedenle mevsim özelliklerine uygun giyilmeli, bol sulu gıdalar, taze meyve ve sebze tüketilmelidir. Hastalar ile yakın temastan, ortak eşya kullanımından kaçınılmalıdır.

KİMLER RİSK ALTINDA?

Dünya Sağlık Örgütü,TC. Sağlık Bakanlığı tarafından, çeşitli gruplar gribin olumsuz etkileri açısından risk grubu olarak tanımlanmaktadır. Sağlık otoriteleri, aşağıdaki gruba giren kişilerin her yıl aşılanmasını "mutlak" önermektedir.

GRİBİN YAŞAMSAL RİSK OLUŞTURDUĞU ve TIBBİ AÇIDAN MUTLAKA AŞILANMASI ÖNERİLENLER

- ✓ 65 yaşından büyük kişiler
- ✓ Şeker hastaları (diyabet)
- ✓ Astım hastaları
- ✓ Kronik akciğer hastaları (Bronşit v.b)
- ✓ Kronik kalp ve damar sistemi hastaları (koroner arter hastaları)
- ✓ Bağışıklık sistemi baskılanmış kişiler (kronik kan hastalığı-hemoglobinopati- olanlar, kanser hastalığı, immunsupresif kullananlar)
- ✓ Huzurevi, bakımevi v.b ortamlarda yaşayanlar
- ✓ Sağlık personeli ve hastane çalışanları.

BAZI KİŞİLERİN GRİP AŞISI OLMAMASI GEREKİR. BUNLAR :

- ✓ 6 aydan küçük bebekler
- ✓ Yumurtaya karşı anafilaktik tarzda alerjisi olanlar (yumurta yediğinde alerjik şoka girenler)
- ✓ Hamileliğin ilk 3 ayı içinde olan bayanlar (ancak doktor tarafından kesin gerekli olduğu tespit edilirse grip aşısı olabilirler)

Grip aşısı Dünya Sağlık Örgütü'nün koordinasyonu ile bir yıl önce salgın yapan virüs tiplerinin belirlenmesi sonucu geliştirilmekte ve aşının tipi de bu uygulamaya bağlı olarak her yıl değişmektedir. Grip aşısı, vücutta 1-2 hafta içinde koruyucu düzeye erişir. Eğer aşı, içerdği virüs tıpları, salgınlara neden olan virüs tipine benzerse, sağlıklı erişkinlerde yaklaşık %70 oranında etkilidir. Yukarıda saydığımız riskli grupta ise, hastalıktan korunma oranı %50'ye düşmektedir.

Bu nedenden dolayı Grip Aşısı bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de sadece risk taşıyan kişiler ve temaslıları için önerilmektedir! Ayrıca grip aşısı Eylül-Ekim aylarında yapılması tercih edilmelidir.





Dyt. Ayda ERKEN
BESLENME ve DİYET

GEBELİKTE BESLENME

Hamile olduğunu yeni öğrenen kadınların pek çoğunda beslenme şeklinin nasıl olması gerektiği ile ilgili endişeler oluşur. Çoğu kadın bebeğinin gelişimi için doğru ve dengeli beslenemediğini düşünür. Hatta ilk aylarında kilo alamayan gebeler endişelenebilirler.

Aslında tüm bu endişeler çoğu zaman gereksizdir. Çünkü bulantı ve kusmalar ile iştahsızlık problemleri ilk aylarda kilo almayı doğal olarak engelleyebilir.

Gebelik kadın için doğal, fizyolojik ve mutluluk verici bir olaydır. Gebelikte kadının vücudunda ikinci bir canlının oluşması ve büyümesi ile bazı değişiklikler izlenir. Bu nedenle gebe kadın gebeliği süresince;

- ✓ **Kendi fizyolojik gereksinmelerini karşılamak,**
- ✓ **Vücudundaki besin öğeleri yedeğini dengede tutmak ve**
- ✓ **Bebeğin normal büyüme ve gelişmesini sağlamak için yeterli ve dengeli beslenmek zorundadır.**

Bilindiği gibi gerek gebelik gerekse doğumda anne ile ilgili her türlü olumsuzluklar bebeği de etkiler. Yetersiz ve dengesiz beslenme bu olumsuzlukların başında yer alır. Bebeğin bedensel ve zihinsel gelişimi annenin gebeliği süresince olduğu kadar, gebelik öncesinde de iyi beslenmesi ile mümkündür.

Gebelikte ağırlık kazanımı:

Gebeliğin ilk üç ayında kazanılan toplam ağırlık 1 - 1,5 kg, ikinci üç ayda 4 - 5 kg ve üçüncü üç ayda ise 5 - 7 kg arasındadır. Böylece 9 aylık gebelik süresince sağlıklı yetişkin kadınlar ortalama **9 - 14 kg** arasında (ayda 1 - 1,5 kg) ağırlık kazanır. **Dolayısıyla artık 2 can taşıyorum, aman bebeğim yetersiz beslenmesin, yoksa gelişimini tam olarak tamamlayamaz gibi yanlış düşüncelere kapılmamak gerekir.** Gebeliğin başlangıcında şişman olan kadının fazla ağırlık kazanmasına gerek yoktur. Aşırı şişmanlık doğum zorluğuna neden olabilir.

Tüm bunlarla beraber gebelikte değişen enerji ve besin öğeleri ihtiyacı karşılaması gerekir, buna göre gebelik öncesi ağırlığa göre eklemeler yapılır.

GEBELİKTE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DURUMLAR

- ✓ Sık sık, azar azar beslenilmeli ve asla öğün atlanmamalıdır.
- ✓ Kahvaltı ve akşam yemeği mümkün olduğu kadar erken saatlerde bitirilmelidir.
- ✓ Yemekler çok yavaş yenilmeli, ağızda lokmalar iyice çiğnenmelidir.
- ✓ Besin çeşitliliğine önem verilmeli, tek tip beslenmekten kaçınılmalıdır.
- ✓ Yiyecekler kızartma, kavurma işlemleri yerine; haşlama, ızgara yapma, buğulama veya fırında pişirme yöntemleri ile hazırlanmalıdır.
- ✓ Süt ve süt ürünlerinde yarım yağlı hatta yağsız (light) olanlar tercih edilmelidir.
- ✓ Etlerin görünen yağları, tavuk ve hindinin derisi ayrılmalıdır.
- ✓ Aşırı kilo alımını önlemek için şekerli, unlu, yağlı besinler az tüketilmelidir.
- ✓ Yapay tatlandırıcılardan uzak durulmalıdır.
- ✓ Tansiyon yüksekliği olası sorunlardandır. Böylesi bir durumda turşu gibi fazla tuz içeren salamura besinlerden, sofrada ayrıca tuz kullanımından kaçınılmalıdır.
- ✓ Yemekle birlikte çay, kahve, gazlı içecek içilmesi kansızlığa sebebiyet vereceği için öğünlerden yarım saat önce veya sonra tercih edilmelidir. Kahve ve özellikle bitki çayları pek tercih edilmemelidir.
- ✓ Haftada en az 2-3 kere balık tüketilmelidir. Gebelikte yeterli Omega-3 alımı ,çocukların ileride daha kolay öğrenmesini odaklaşmasını destekler. Hamilelik sonrası depresyon riskinin azalmasını sağlar. Omega-3 desteğinin, genel sağlığı olumlu etkilediği, romatizmal hastalıkların engellenmesinde, bazı kalp ve bağırsak hastalıklarında da yarar sağladığı bilinmektedir.
- ✓ Günlük posa (lif) alımı artırılmalıdır. Posalı besinler:
- ✓ Kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek, kuru barbunya, soya fasulyesi)
- ✓ Tam taneli tahıllar (esmer ekmek, bulgur, kepekli pirinç / makarna / erişte / un)
- ✓ Taze sebze ve meyveler (kabuklu yenilebilenleri soymadan)
- ✓ Sebze, meyve ve kurubaklagiller tarla ve bahçelerde ilaçlanmaktadır. Böcek öldürücü bu ilaçlar ana rahmindeki yavruya da zarar verebilir. O nedenle çok iyi yıkanmalıdır.
- ✓ Günde 10 bardak su içilmelidir.
- ✓ Günde 20 dakika kadar direkt olarak güneş ışığından yararlanılmalıdır.
- ✓ Alkol alınmamalı, sigara içilmemelidir.
- ✓ Gebenin kilo fazlalığı olsun olmasın düzenli olarak egzersiz yapması önerilir.
- ✓ Gebeliğin 2. yarısında (yaklaşık 20. haftada) şeker yükleme testi yaptırılması ve tansiyon takibi önerilmektedir.

HAMİLELİKTE ÖRNEK YEMEK LİSTESİ

Sabah Kahvaltısı

1 Su bardağı Portakal suyu
1 Yumurta (Süt ve yumurta bir arada yenmemelidir.)
1-2 Kibrit kutusu b.peynir
5 Adet zeytin
1 Tatlı kaşığı bal / pekmez
2-3 İnce dilim ekmek
söğüş salata

Kuşluk

1-2 Porsiyon meyve
1 Su bardağı süt

Öğle

1 Kase çorba
1 Tabak etli sebze yemeği
3-4 Yemek kaşığı pilav / makarna salata
1 Kase yoğurt
1-2 İnce dilim ekmek

İkindi

1-2 Porsiyon meyve
1 Su bardağı süt

Akşam

1 Kase çorba
2-3 Köfte kadar et / tavuk / balık
1 Tabak sebze yemeği
Salata
1 Kase yoğurt
1-2 İnce dilim ekmek

Gece

1-2 Porsiyon meyve
1 Su bardağı süt

GEBELİKTE ŞİDDETLİ BULANTI KUSMA (HİPEREMEZİS GRAVİDARUM)

Gebelerin %50'sinde bulantı-kusma yakınmalarına rastlanmakta ve % 0.5-1'inde bu yakınmalar çok şiddetli bir hale gelmekte ve kilo kaybına neden olabilmektedir. Tedavi gerektiren bu şiddetli bulantı-kusma durumu hiperemesis gravidarum olarak adlandırılmaktadır.

Tedavide neler yapılmalı?

- Hafif ve kuru gıdalar yemeye çalışılmalı.
- Günde 3 öğün yerine en az 6 öğün, az ve sık yemek yenmeli.
- Sıvı alımı artırılmalı. Yemeklerden 1 saat sonra su içmeye başlanmalı.
- Dinlenmeli ve mümkün olduğu kadar stresten uzak durmaya çalışılmalı.
- Kişi kokulu ortamdan ,mutfakdan uzak durmalı.
- Evdeki düzen mide bulantısını azaltacak şekilde değişmeli.
- Sabah bulantıları için uyandıktan sonra tuzlu çubuk kraker, bisküvi veya leblebi yenmesi faydalıdır.
- Haşlama patates, ekmek, yumurta, peynir, yoğurt, pirinç pilavı, makarna, yenebilir.
- Kızarma, yağlı v.b yiyeceklerden kaçınmak gerekir.
- Doktorunuzun uygun gördüğü bulantı giderici ilaçlar kullanılabilir.
- Gebede beslenme yetersizliği var ise HİÇ bir şey yiyemiyor ise , hemen hekime başvurulmalı gerekirse hastaneye yatırılarak damardan beslenmesi sağlanabilir.

Bulantı ve kusma durumunda kuru gıda diyeti

Sabah

2 Dilim peynir
2 Dilim kızarmış ekmek
5-6 Adet zeytin

Ara

1 Avuç leblebi

Öğle

1 Tabak az yağlı sebze yemeği
1 Kase yoğurt
1 Orta boy haşlanmış patates

Ara

1 Dilim peynir
1 Dilim kızarmış ekmek
1 Bardak ayran
6-7 Adet fındık

Akşam

120 gr yağsız tavuk
1 Tabak haşlanmış makarna

Gece

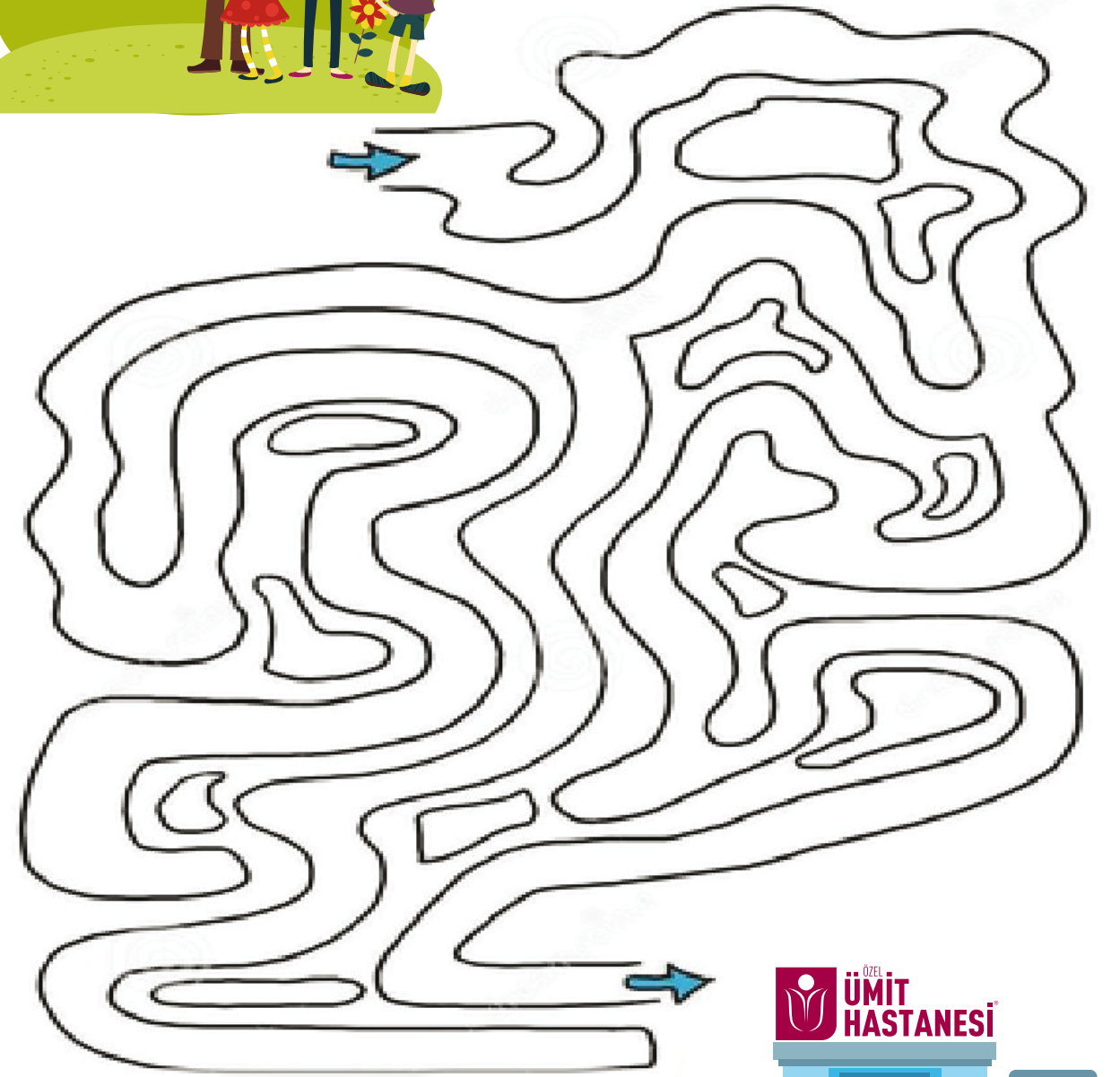
2 Porsiyon meyve (ekşi meyveler tercih edin)
1 Kase yoğurt



RESİMDEKİ 9 FARKI BUL



Ailecek sağlık kontrolü için
Ümit Hastanesine gidiyoruz.





İyi Uyuyun Sağlıklı Kalın

Uyku Apnesi

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

NÖROLOJİ

Uzm.Dr. Hasan AKDEMİR
Uzm.Dr. Nuray Can ULUĞ

KULAK BURUN VE BOĞAZ HASTALIKLARI

Op.Dr. Bekir OKSAY
Op.Dr. Süleyman ABACI



0222 335 0 335

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

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

KALABALIKTA KAYBOLMAYIN !



"Öğrenmeyecek öğrenci yoktur."



ÜCRETSİZ ÖDEV KONTROL SİSTEMİ İLE ;

- ✓ 8 KİŞİLİK GRUPLARLA
 - ✓ ALANINDA EN İYİLERLE
 - ✓ HER PLATFORMDA DESTEĞİMİZ İLE
- VE DAHA FAZLASI İLE SİZ DE ÇOCUĞUNUZU EMİN ELLERE TESLİM EDİN



Deliklitaş Mah. Dr.Hilmi Sok. No:5
ODUNPAZARI/ESKİŞEHİR



(0222) 221 9 222

english test
"the sui generis perspective"

8-16 Yaş Arası Öğrenciler İçin TOEFL Primary ve Junior YETKİLİ TEST ve HAZIRLIK MERKEZİ

*Dünyanın en prestijli sınavı olan TOEFL'a, artık 8 yaşından itibaren sizin çocuğunuz da hazırlanıp girebilecek!
Eskişehir'de ilklere imza atan English Test Dil Okulu,
bir ilke daha imza atıyor..*

ÖZEL İNGİLİZCE TEST YABANCI DİL KURSU

HOŞNUDİYE MAH SAHİL YOLU SK. NO: 80 **ESKİŞEHİR**

☎ 0 222 221 68 54 - 0 506 359 26 66 • www.engtest.org

**BU FIRSATI
KAÇIRMAYIN!**

ETS TOEFL Junior.
AUTHORISED
Test Centre

ETS TOEFL Primary™

ETS TOEFL Junior.