

ÜMİT'Lİ

HABERLER



ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ SAĞLIK BÜLTENİ

TEMmuz - AĞUSTOS - EYLÜL 2017 / SAYI 21

Sağlık sorununuz

*YAZ KEYFİNİZİ
Kaçırmasın !*

GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ KULLANIMI

**Kurban
Bayramında
Yediklerimize
DİKKAT !**

TER KOKUSU KABUSU

*Kalp ve Damar
Hastalıklarından
Korunma Klavuzu*

**Havuzla GİRERKEN
Dış Kulak
İltihabına
DİKKAT !**

**Yaz Aylarında
Bağırsak
Enfeksiyonları**

**TAMAMLAYICI
BESİNLER**

TÜMENCİ İLETİŞİM

KASIM TÜMENCİ
0532 710 43 47

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

TOPTAN ve PERAKENDE

AKSESUAR SATIŞI

100% GARANTİLİ
TEKNİK SERVİS

Sıfır ve 2.El TELEFON
SATIŞI



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



• KURU TEMİZLEME • LOSTRA • POTEMA



5 m²'si

Profesyonel
- Stor Perde
- Zebra Perde
Temizliği

f /drykent

MERKEZ : Bülent Ecevit Bulvarı No:54/B

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

Tepebaşı / ESKİŞEHİR

ig /drykent

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

ANLAŞMALI KURUMLARIMIZ

SİGORTA ŞİRKETLERİ ve BANKALAR



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

CGM (PROMED)'E BAĞLI SİGORTALAR

SOMPO JAPAN SİGORTA (FİBA)
ZÜRİCH 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.
HISARLAR 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,

Sıcakların kendini iyiden iyiye hissettirdiği, her mevsimin kendine has güzelliklerini yaşadığımız bu aylarda dergimizin 21. sayısını yayınlamanın haklı gururuyla herkesi selamlıyorum...

Bereket ayı olan ramazan ayında, sofraların paylaşıldığı, dargınların barıştığı, tokun açın halinden anladığı, yardımlaşmaya, sevgi, kardeşlik ve dostluğa her zamankinden fazla ihtiyacımız olduğu bugünlerde birbirimize sınırsız bağlanmanın bir kez daha keyfini yaşadık.

Spora ve sporcu sağlığına vermiş olduğumuz önemle Sağlık sponsoru olduğumuz 2016-2017 Eskişehir'in gururları Selkaspor Hentbol Takımı, Eskişehir Basket Takımı ve Anadolu Üniversitesi Gençlik ve Spor Kulübü Kadın Hentbol takımlarının şampiyonluklarını kutluyorum ve Süper Lig'te başarılar diliyorum.

Keyifle okuyacağınızı düşündüğümüz bu sayımızda özellikle merak edilen ve sık sık sorulan konulara değindik. Hepimizi yakından ilgilendiren yaz aylarında bağırsak enfeksiyonları, güneş gözlüğü kullanımı ve yaz aylarında dış kulak yolu enfeksiyonları konulu makalelerimizde sorularınızın cevaplarını bulacağınızı ümit ediyorum.

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

Ümitli yarınlar, sağlıklı bir gelecek temennisiyle Kurban Bayramı'nızı en içten dileklerle kutlar, nice bayramlara ermenizi dilerim.

Dr. Selim Murat ÜRER
Başhekim

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

İMTİYAZ SAHİBİ
Başhekim
Selim Murat ÜRER

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

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

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

YAYIN TÜRÜ
3 Aylık, Bölgesel Süreli Yayın

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

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

İçindekiler



15-26

Bizden Haberler

27-29

Ter kokusu Kabusunuz Olmasın
Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN

30-31

Dış Kulak Yolu Enfeksiyonu
Op. Dr. Melike KOŞARSOY ÇAKIROĞLU

32-33

Güneş Gözlüğü Kullanımı
Op. Dr. Nezih ÜN

34-35

Röportaj
Emel KAYA
Kalita Yönetim Direktörü

36-39

Tamamlayıcı Besinler
Uzm. Dr. Naim AY

42-45

Güneş Çarpması ve Belirtileri

46-49

Kurban Bayramı'nda DİKKAT !
Dyt. Ayda ERKEN

Lazer ile Hemoroid Tedavisi
Op. Dr. Alper HACIOĞLU

50-51

Bağırsak Enfeksiyonlarına DİKKAT !
Uzm. Dr. Mehmet ULUĞ

52-53

Sıcak Hava TEHLİKESİ !
Uzm. Dr. Yahya TOPAL

54-55

Sıcak Havada Kalp Krizi Riski Artıyor

56-57

Çocuklarda Diş Çürümesi
Dt. Hamit BULUT

58-59

**Kalp ve Damar Hastalıklarından
Korunma Kılavuzu**
Uzm. Dr. Celal KIRDAR

60-61

Kadınlarda Meme Ağrıları
Op. Dr. Servet EMEKSİZ

62-63



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

0 222 335 0 335



ÖZEL
ÜMİT
HASTANESİ

HEKİMLERİMİZ

Hayatınıza Sağlık Katar



Dr. Bülent ÖZKAN

Acil Servis



Dr. İsa TUTKUN

Acil Servis



Dr. Onur ABACI

Acil Servis



Dr. Sertaç KONURALP

Acil Servis



Uzm. Dr. Ferruh BAŞ

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. M. Özgür ÖZDEMİR

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Oya AYAZ

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 DEĞİRMENCI

Biyokimya



Op. Dr. Alper HACIOĞLU

Genel Cerrahi



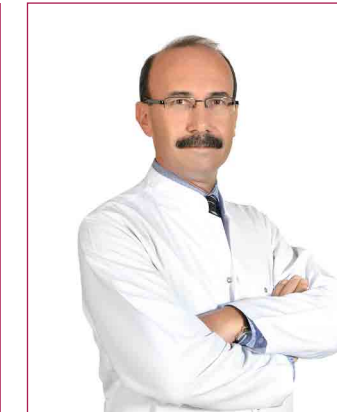
Op. Dr. Müslüm TARKAN

Genel Cerrahi



Uzm. Dr. Şennur ÖZEN

Göğüs Hastalıkları

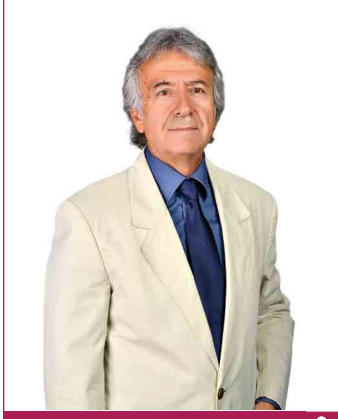


Op. Dr. Hasan ŞEN

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



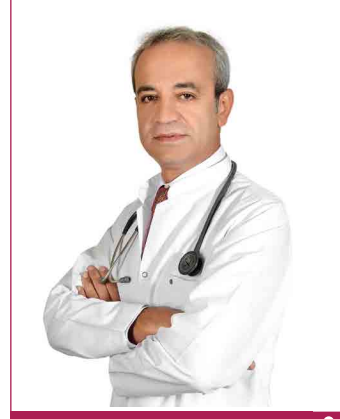
Op. Dr. Nezihi ÜN
Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Prof. Dr. Seyhan TOPBAŞ
Göz Sağlığı ve Hastalıkları



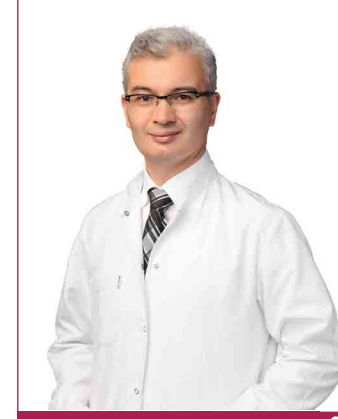
Op. Dr. T. Erdal KABADERE
Göz Sağlığı ve Hastalıkları



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



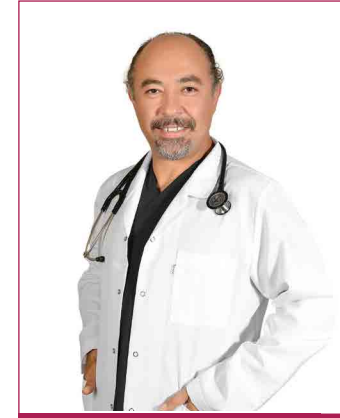
Uzm. Dr. Ayfer DADAR
İç Hastalıkları



Uzm. Dr. Yahya TOPAL
İç Hastalıkları



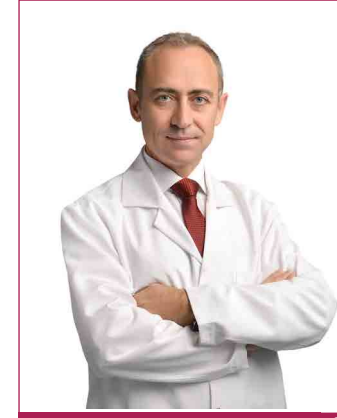
Op. Dr. Abdurrahman AKÇAY
Kadın Hastalıkları ve Doğum



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 ÜMİT VİŞNELİK 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

ÖZEL ÜMİT VİŞNELİK HASTANESİ HEKİMLERİMİZ

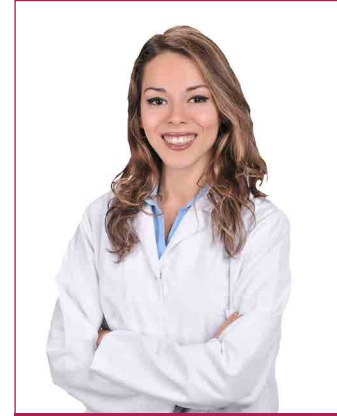
Hayatınıza Sağlık Katar



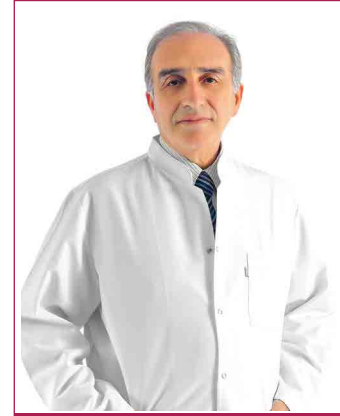
Uzm. Dr. Haydar BAŞAR
Anestezi ve Reanimasyon



Dyt. Ayda ERKEN
Beslenme ve Diyet



Dyt. Aylin ACAR
Beslenme ve Diyet



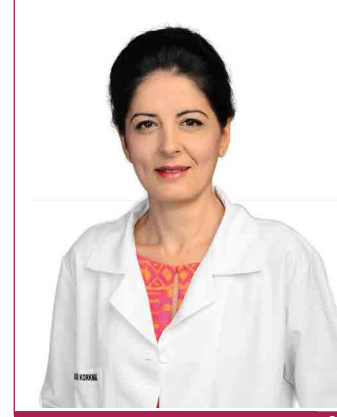
Uzm. Dr. Oktay TUNCER
Biyokimya



Uzm. Dr. Çoşkun MİNNET
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Naim AY
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Ülkü KORKMAZ
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN
Dermatoloji



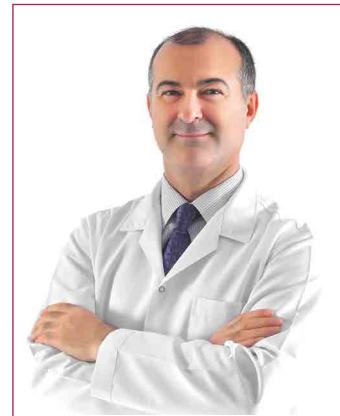
Uzm. Dr. Baybora KIRCALI
Gastroenteroloji



Op. Dr. İbrahim DOLU
Genel Cerrahi



Uzm. Dr. Zeynep SÖNMEZ ÇELİK
Göğüs Hastalıkları ve Tüberküloz



Op. Dr. Ö. Sinan TANDOĞDU
Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Dr. Hasan Basri BAŞAY

Hemodiyaliz



Dr. Hülya OZARKAN

Hemodiyaliz



Uzm. Dr. İbrahim ZUBAROĞLU

İç Hastalıkları



Op. Dr. Emine Elmas ETİZ

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. Mesut TAŞKELİ

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. 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

14 Ümit'li Haberler Bülteni



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. 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

Ümit'li Haberler Bülteni 15



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

82 yaşındaki hastaya açık kalp ameliyatı yapılarak üç ana damarı değiştirildi !

Şehri Mumcu isimli 82 yaşındaki hastaya Özel Ümit Hastanesi'nde açık kalp ameliyatı yapılarak üç ana damarı değiştirildi.

Özel Ümit Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Selami Doğan tarafından gerçekleştirilen başarılı operasyonda 82 yaşındaki hasta by-pass ameliyatı oldu. Afyonkarahisar'dan gelen ve Özel Ümit Hastanesi'nde ameliyatı yapılan hastanın açık kalp ameliyatı ile üç ana damarı hastanın kalbi durdurulmadan değiştirildi.

“Yaşım ileri diye risk almadılar”

3 yıldır şikayetlerinin olduğunu belirten Mumcu, “Omzumdan sol göğsüme doğru kalp ağrısı oluşuyordu. Bayılma şikayetim vardı. Ve yürüyemiyordum. Afyonkarahisar'da gittiğim üç doktor yaşımdan dolayı ameliyat yapmak istemedi. Risk almak istemediklerini söylediler. Bir tanıdık aracılığıyla Selami Doğan hocanın ismini duydum” dedi.

Özel Ümit'ten başarılı operasyon

Ameliyatın başarılı bir şekilde geçtiğini belirten Doğan ise, “Şehri Hanım ameliyattan sonra aynı gün ayağa kalktı. Şu an ağrısı sızısı yok. Şehri Hanım'ın sağlığı çok iyi kendisi çok hareketli bir bayan. Şu an Şehri Mumcu kendini çok iyi hissediyor, yürüyebiliyor” dedi. Doğan, sağlıklı bir yaşam için hareketin çok önemli olduğunu sözlerine ekledi. Şehri Mumcu şimdiye kadar tüm oruçlarını tuttuğunu belirterek, Selami Doğan'dan “Oruç tutabilir miyim?” diye izin istedi. Doğan ise, “Şehri Teyzen'in oruç tutmasına izin veriyorum. Ameliyat olduğu için artık daha sağlıklı” yanıtını verdi. 82 yaşındaki Şehri Mumcu, kendisini sağlığına kavuşturdu. Doğan'a, “Elleri cennete varsın” diye dualar ederek teşekkür etti.



“Elleri
cennete
varsın”



ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ'nden YEŞİLE KATKI

Özel Ümit Hastanesi personeli doğaya olan duyarlılığı arttırmak amacı ile Kocakır Ormanı'nda ağaçlandırma çalışmasına katkıda bulundu. Hastanenin personeli ve ailelerinin katıldığı etkinlikte 500 fidanı toprakla buluşturdu.

Eskişehir Özel Ümit Hastanesi, Başhekim Uzm. Dr. Selim Murat Ürer, Göz Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Ömer Sinan Tandoğdu, Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Mehmet Yılmaz ve Halkla İlişkiler Müdürü Gülay Özler öncülüğünde gerçekleştirilen hatıra ormanı fidan dikim etkinliğinde 500 fidanı toprakla buluşturdu. Fidan dikimi, Orman İşletme Müdürü Akın Akman'ın sağlıklı dikimin nasıl yapılacağını anlatması ile başladı. Doğa ile baş başa kalan hastane personeli ve doktorları fidan dikimini gerçekleştirdi. Açıklamada bulunan Orman İşletme Müdürü Akın Akman, "Burada Orman Bölge Müdürlüğü ve Özel Ümit Hastaneleri ile birlikte fidan dikimi etkinliği gerçekleştirdik. Bu kapsamda Kocakır ormanına 500 adet fidan dikildi. Özel Ümit Hastanesi çevreye olan duyarlılığını bir kez daha göstermiş oldu. Sağlığımızı emanet ettiğimiz Özel Ümit Hastanesi'ne çevreye olan katkılarından dolayı teşekkür ediyorum" dedi. Eskişehir Özel Ümit Hastanesi Başhekim Uzm. Dr. Selim Murat Ürer ise gerçekleşen etkinlik sonrası yaptığı açıklamada çevrenin sağlık kadar önem taşıdığına dikkat çekti. Ürer: "Çevre deyince akla orman gelir, fidan gelir, kalıcı eserler bıraktığımız bu güzel etkinliği gelecek kuşaklara da aktarabilmek amacı ile çocuklarımız ile geldik. Güzel bir faaliyet gerçekleştirdik herkese teşekkür ediyoruz."





Özel Ümit Hastaneleri Anneler Günü'nde huzurevinde yaşayan anneleri *unutmadı*

Hastane yönetimi huzur evi sakinleri ile kahvaltı yaparak bu özel günü birlikte kutladı.

Hastane yönetimi huzur evi sakinleri ile kahvaltı yaparak bu özel günü birlikte kutladı. Eskişehir Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürü Sultan Murat Aydın, Maide Bolel Huzurevi Müdürü Ali Dertli tarafından karşılanan hastane yöneticileri, hastane çalışanlarının hazırladığı kahvaltı tabaklarını yaşlılara servis edip onların masalarına oturarak huzur evi sakinleri ile sohbet etti. Kahvaltı sonrasında konuşma yapan Özel Ümit Hastanesi Hemşirelik Hizmetleri Müdürü Başhemşire Nermin Yılmaz, bu özel günü huzurevinde yaşayan annelerle kutlamanın mutluluğunu yaşadıklarını söyledi. Yılmaz, "Huzurevinde yaşayan annelerimizi hiçbir zaman unutmamamız gerekiyor. Onların haklarını ödeyemeyiz ama biraz olsun onları mutlu etmek için buradayız. Tüm annelerimizin ve anne adaylarımızı Anneler Günü kutlu olsun, kahvaltımıza katılarak bizi onurlandırdıkları ve güzel sohbetleri için herkese teşekkürler." şeklinde konuştu. Özel Ümit hastanesi ekibi huzurevi sakinleri ile birlikte hatıra fotoğrafı çektiler ve organizasyonu sonlandırdı.





KIRIĞA KAPALI YÖNTEMLE TEDAVİ

Az sayıda merkezde yapılan artroskopik kırık ameliyatı, Özel Ümit Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Mehmet YILMAZ tarafından gerçekleştirildi.

Ağrı az, iyileşme süresi kısa

Ameliyat hakkında bilgi veren YILMAZ, “Artroskopik cerrahide 5-6 mm’lik cilt kesileriyle açılan 2 veya 3 adet giriş yollarından gönderilen kamera sistemi ve özel dizayn edilmiş cerrahi aletler yardımıyla eklem dışarıdaki ekrandan görülerek eklem içinde istenilen işlemlerin yapılması mümkün hale gelir.

Ameliyat sonrası ağrı ve iyileşme süresi de az olmaktadır. Hastalar ameliyat sonrası erken hareketlerine başlamakta ve genellikle hastanede 1 gece yatıp ertesi gün taburcu olmaktadır” dedi. Artroskopik cerrahinin yaygınlaştığını da sözlerine ekleyen Mehmet YILMAZ, “Bugün için artroskopik girişimin yapılmadığı eklem hemen hemen yok gibidir. Başlıca diz, omuz, ayak bileği, kalça, dirsek, el bileği eklemlerinde eklem debritleme, bant eksizyonu, bağ tamiri, kırık onarılması gibi işlemler yapılabilmektedir” diyerek sözlerini tamamladı.

Merdivenden düşüp sağ dizde eklem içi kırık ve ön çapraz bağ yırtığı olan 25 yaşındaki Mehmet Doğan’a, Özel Ümit Hastanesi’nde kapalı artroskopik yöntem ile kırık tedavisi yapıldı.



“YENİ ARABA ALSAM BU KADAR MUTLU OLMAZDIM”

Altı ay önce Özel Ümit Hastanesi Akupunktur Ünitesi’ne gelmeden önce 120 kilo olan Abdil Güven, 5 ayda 22 kilo vererek 98 kiloya ulaştı ve halen kilo vermeye devam ediyor.

Asker emeklisi olan Abdil Güven çalışma hayatı sona erince hızlı bir şekilde kilo almaya başladı. 100, 105, 110 derken 120 kilo olan ve bunun sonucunda hareket kısıtlılıkları yaşamaya başlayan Güven durumdan rahatsız olunca soluğu Akupunktur Ünitesi Kurucusu Anestezi ve Reanimasyon Uzm. Dr. Emelnur Güney’in yanında aldı. Akupunkturist Emelnur Güney ile akupunktur ve elektrolipoliz seanslarına başlayan Abdil Güven, 5 aylık sürede toplam 12 seans akupunktur uygulaması ile 22 kilo verdi. Hedefinin 80’li rakamlara ulaşmak olduğunu ifade eden Abdil Güven, “Akupunkturdan aldığım destekle yaşam enerjim yükseldi, karbonhidratları hayatımdan çıkarıp düzenli bir şekilde spora başladım, sağlıklı beslenmeyi hedefledik. Bunda tabii eşimin de desteğini gördüm. Bu arada aile desteği önemli, Eşim, benimle birlikte 7-8 kilo verdi” diye konuştu. 5 aylık süreçte hiç açlık hissetmediğini anlatan Güven, “Akupunkturdan sonra acıkma diye bir duygu yaşamadım” dedi. Sağlıklı beslenme ile yağ oranının ciddi anlamda azaldığını ve böylece 98 kilo olmasına karşın çok daha genç görüldüğünü ifade eden Abdil Güven, “Yeni bir araba alsam bu kadar mutlu olmazdık. Şu an 58, 60 bedenlerden 50, 52 bedenlere kadar indim. yağ oranım 19’dan 12’ye indi, eskiden 2, 3 sınav çekemezken şimdilerde 25, 30 sınav çekiyorum” şeklinde konuştu.

SAĞLIKLI YAŞAM KOÇLUĞU

Abdil Güven’in kilo verme sürecinden söz eden Özel Ümit Hastanesi Doktoru Anestezi ve Reanimasyon uzman Akupunkturist Emelnur Güney, şunları aktardı: “Bu bir süreç, tedavi sırasında hastayla birebir yakın görüşmeler çok önemli. Orada ben bir yaşam koçu olarak olaya yaklaşıyorum, sağlıklı beslenme için gereken püf noktalarıyla kişiye bilgi veriyor ve akupunktur uyguluyorum” dedi. Akupunktur tedavisi kişiye; insülin seviyesi, kan şekeri dengesi, hormonal denge, tiroid bezleri dengesi, midenin asit salınımı dengesi, onun dışında kişisel ve ruhsal anlamda da irade, sabır, cesaret gibi dengeler sağlıyor, iştah azalıyor, susama ve metabolizma artıyor. Yaşam enerjisi yükseldiğinden kararını sağlıklı bir bedende gerçekleştirebilecek güce sahip olarak spor yapabiliyor. Akupunktur denge tedavisi olduğu gibi ayrıca sağlıklı bir beden için vücudumuzun merkezi ana mekanizmalarını da güçlendiriyor. bunlar vücudumuzun genel enerji dengesi, bağışıklık sistemi, otonom sinir sistemi, nörolojik sistemler. Bu ana çekirdek çekirdek mekanizmalar güçlendiğinde vücudumuz kilo vermek çok daha uygun bir yörüngeye giriyor. Akupunktur sağlıklı bir beden ortamı sağladığından bu ortamda kilo vermek kolay hale geliyor.

YAŞAM TARZI DEĞİŞMELİ

Kişinin akupunktur ile zayıflamaktan öte yaşam tarzını değiştirmesine yardımcı olduklarını kaydeden Güney, sözlerini şöyle sürdürdü: “ kişinin yaşam tarzını değiştirerek sağlıklı olarak zayıflaması bu konudaki ilk hedefimiz. Bu konularda gerekli bilgileri veriyor, düzenli aralıklarla beden analizlerimizi yapıyor, ve akupunktur uyguluyoruz. Kulak ve vücut akupunkturunu uygulayıp bölgesel inceleme için özel bir akupunktur şekli olan elektrolipoliz uyguluyoruz. Elektrolipoliz ile yağ yıkımını gerçekleştirirken kasların da motor kasılım gücünü artırabiliyoruz” Abdil Güven’in halen 22 kilo verdiğini ve takip ve tedavisinin devam ettiğini belirten Özel Ümit Hastanesi doktoru Anestezi ve Reanimasyon Uzmanı Akupunkturist Doktor Emelnur Güney dengeli ve sağlıklı bir biçimde kilo verme konusunda hedefledikleri kiloya ulaşmak için çalışmalarını sürdürdüklerini kaydetti





BEYAZ MELEKLER HEMŞİRELER GÜNÜ'NÜZ KUTLU OLSUN

12 Mayıs Hemşireler Günü, Özel Ümit Sağlık Merkezi'nin; Özel Ümit Vişnelik Hastanesi, Özel Ümit Hastanesi ve Özel Ümit Tıp Merkezi şubelerinde kutlandı. Başhekim Dr. Selim Murat ÜRER, Hemşirelik Hizmetleri Müdürü Başhemşire Nermin YILMAZ ve Kalite Yönetim Direktörü Emel KAYA'ya çiçek vererek tüm hemşirelerimizin hemşireler gününü kutladı.

Hemşirelik Hizmetleri Müdürü Nermin YILMAZ, Kalite Yönetim Direktörü Emel KAYA, Özel Ümit Vişnelik Hastanesi Başhemşire Duygu YILMAZ BİLEK, Özel Ümit Tıp Merkezi Yöneticisi Feriha ANLI ÇELİK hemşirelerimize gül dağıtarak bu anlamlı günü kutladı. Hemşirelik Hizmetleri Müdürü Nermin YILMAZ, yoğun tempolu çalışma koşullarından dolayı yüz yüze görüşemediği hemşirelerimizin güllerini masalarına not yazarak bıraktı. YILMAZ katları gezerken sadece hemşirelerimize değil sağlık personellerimize de gül dağıttı. Büyük bir emek, sabır ve özveriyle zaman gözetmeksizin çalışan hemşirelerimizi sevgi ile kucakladığını dile getiren YILMAZ "Ben bu değerli günü sağlık günü olarak kutluyorum." dedi. Özel Ümit Hastaneleri olarak "sağlıklı bireyler ve sağlıklı bir toplum için çok önemli ve kutsal bir görevi ifa eden bu yüce mesleğin mensubu bütün fedakâr hemşirelerimizin hemşireler günü'nü ve hemşireler haftasını kutlar, meslek hayatlarında başarılar dileriz. Herkese sağlıkla yaklaştığınız için teşekkür ederiz.



ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ "SAĞLIK YÜRÜYÜŞÜ"NE DESTEK VERDİ

Dünya Sağlık Örgütü tarafından her 10 Mayıs'ın 'Dünya Sağlık için Hareket Et Günü' ilan edilmesi nedeni ile Odunpazarı Atatürk Mesleki ve Teknik Lisesi Müdürlüğü bir yürüyüş organize etti. Düzenlenen yürüyüş, Özel Ümit Hastaneleri sponsorluğu ile gerçekleştirildi.

HAREKETSİZLİĞE BAĞLI SORUNLARDAN DOLAYI ÖLÜMLER MEYDANA GELMEKTEDİR

Konuyla ilgili bir açıklamada bulunan Odunpazarı Atatürk Mesleki ve Teknik Lisesi Müdürü Hüseyin Baş şunları aktardı: "Teknolojinin hızla gelişmesi sonucu, hareketsizliğe bağlı sorunlardan dolayı ölümler meydana gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre ölümler neredeyse 4. sıraya çıkmıştır. Birçok hastalıkta da hareketsizlik önemli bir sebep olarak görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, 10 Mayıs'ı 'Dünya Sağlık için Hareket Et Günü' ilan etmiştir. Bizde sağlık okulu olmamız sebebi ile bugünü anlamına uygun bir şekilde değerlendirmek için yürüyüş programı gerçekleştirdik. Yürüyüşümüzün amacı, öğrencilerimizin, öğretmenlerimizin, velilerimizin ve vatandaşlarımızın duyarlılığını arttırmaktır."

Bu etkinliği İl Millî Eğitim Müdürlüğü yetkilileri, Özel Ümit Hastaneleri ve Odunpazarı Atatürk Mesleki ve Teknik Lisesi'nin ortaklaşa düzenlediklerini sözlerine ekleyen Hüseyin Baş ayrıca yürüyüşte katkıda bulunan Ahi Evran Mesleki ve Teknik Lisesi ve Sağlık Müdürlüğü Halk Sağlığı Şube Müdürlüğüne teşekkür etti. Özel Ümit Hastanesi Halkla İlişkiler Müdürü Gülay Özler yaptığı açıklamada sağlıklı toplumların oluşmasına katkı sunmaktan onur duyduklarını dile getirdi. Özler şöyle konuştu: "Özel Ümit Hastaneleri olarak sağlıklı yaşam koşullarının oluşmasına katkı sağlamayı öncelik olarak benimsiyoruz. Bu nedenle Odunpazarı Atatürk Mesleki ve Teknik Lisesi'nin gerçekleştirdiği yürüyüşün bir farkındalık oluşturması için bir nebze de olsa katkıda bulunmak istedik. Yürüyüşte katılan gençlerimizin yaşantılarının her alanında sağlıklı olmalarını temenni ediyoruz."

Atatürk Bulvarı (Hasan Polatkan Bulvarı) başında bir araya gelen öğrenciler ve öğretmenler ile katılımcılar Dede Korkut Parkı'na kadar yürüyüş gerçekleştirdi.





Özel Ümit Hastaneleri hemşire ve tüm sağlık personelin günlerini kutladı

Özel Ümit Hastanesi tarafından The Garden Davet Salonu'nda düzenlenen hemşireler haftası kutlamasında sağlık çalışanları eğlenceli vakit geçirdiler.

Özel Ümit Hastanesi sağlık çalışanları fedakarlıklarının ve yoğun mesailerinin ardından hemşireler haftası kutlamasında bir araya geldiler. Gecede konuşma yapan Özel Ümit Hastaneleri Başhekimisi Dr. Selim Murat Ürer, "Biz hemşirelik haftası diyoruz ama sağlıkçılar haftası diyelim, hepimizin sağlıkçılar haftası kutlu olsun. Bütün sene boyunca gece gündüz demeden fedakarca görev yapan arkadaşlarımıza teşekkür ediyoruz. Ümit Hastaneleri yönetimi adına sizlerle gurur duyduğumuzu hep söylüyoruz. Hepinize teker teker teşekkür etmek isteriz. Hepimizin aklına sağlıkçı, hemşire denince ne geliyor? Fedakarlık, düzen, tertip, disiplin geliyor. İnşallah önümüzdeki senelerde de böyle beraberce bu güzel günleri geceleri kutlama fırsatımız olur. Ben Eskişehir halkı adına, baktığımız binlerce hasta adına, şirketimizin ortakları adına, çalışan doktorlarımız adına yıl içerisinde verdiğiniz emekler için teşekkür ediyorum" diye konuştu. Konuşmanın ardından kurumun şubelerinde çalışan sağlık çalışanlarına plaketler takdim edildi. Gecede sahne alan sanatçılarla keyif dolu bir gece geçiren Özel Ümit Hastanesi hemşireleri son olarak Hemşireler haftasını pasta keserek kutladılar.





Özel Ümit Hastanesi'nde ki **başarılı ameliyat sonrası bahçesine döndü**

Özel Ümit Hastanesi'nde Kalp ve Damar Hastalıkları Uzmanı Doç. Op. Dr. Selami Doğan tarafından yapılan bypass + aort kapak replasmanı operasyonu ile sağlığına kavuşan 85 yaşındaki Ayşe Törenci isimli hasta, artık bahçesinde çapa yapıyor, ekip biçiyor.

Çok aktif bir hayat yaşayan bahçe işleriyle uğraşan hasta Törenci, bazı şikayetler ile Özel Ümit Hastanesi'ne başvurdu. Ameliyat öncesi yaşadığı şikayetleri anlatan Ayşe Törenci, "Uzun süre ayakta kalamıyordum. Üç adım yürüyüp sonra oturma ihtiyacı duyuyordum. Selami Bey ile tanıştım ve beni ameliyat etti. Ameliyatım için yüzde 90 başarı oranı verdi" dedi.

Artık bahçesinde çapa yapıyor

Ameliyattan ertesi gün ayağa kalkan Törenci, acısız, ağrısız bir ameliyat geçirdiğini söyleyerek, çok sevdiği bahçesinde çapa yapabildiğini, sebzelerini ekip biçebildiğini, evindeki işlerini kendisinin yapabildiğini söyledi. Doktor Doğan'a teşekkür eden Törenci, "Gönlüm hükmediyordu, fakat istediğini yapamıyordum. Şimdi çok rahat her istediğini yapabiliyorum" diye dualar etti.

Önemli olan biyolojik yaş

Başarılı ameliyat hakkında konuşan Dr. Doğan ise şunları söyledi:

"Cerrahi açıdan bir insanın ameliyat olabilirliği gerçek yaşına değil biyolojik yaşına bağlıdır. Ayşe Hanım'ın, organ fonksiyonlarının iyi olması, hayata bağlı olması, fazla kilosunun olmaması, bu zamana kadar hiç eklem ağrısı yaşamaması, sürekli temiz havada hareket etmesi, daha kaliteli yaşam sağlıyor. Ayşe Hanım'ın bu nedenlerden dolayı biyolojik yaşı 65-70'dir" diye ifade etti.



1

Günlük hayatta
**sürekli
ellerinizi
siliyor**

musunuz ?

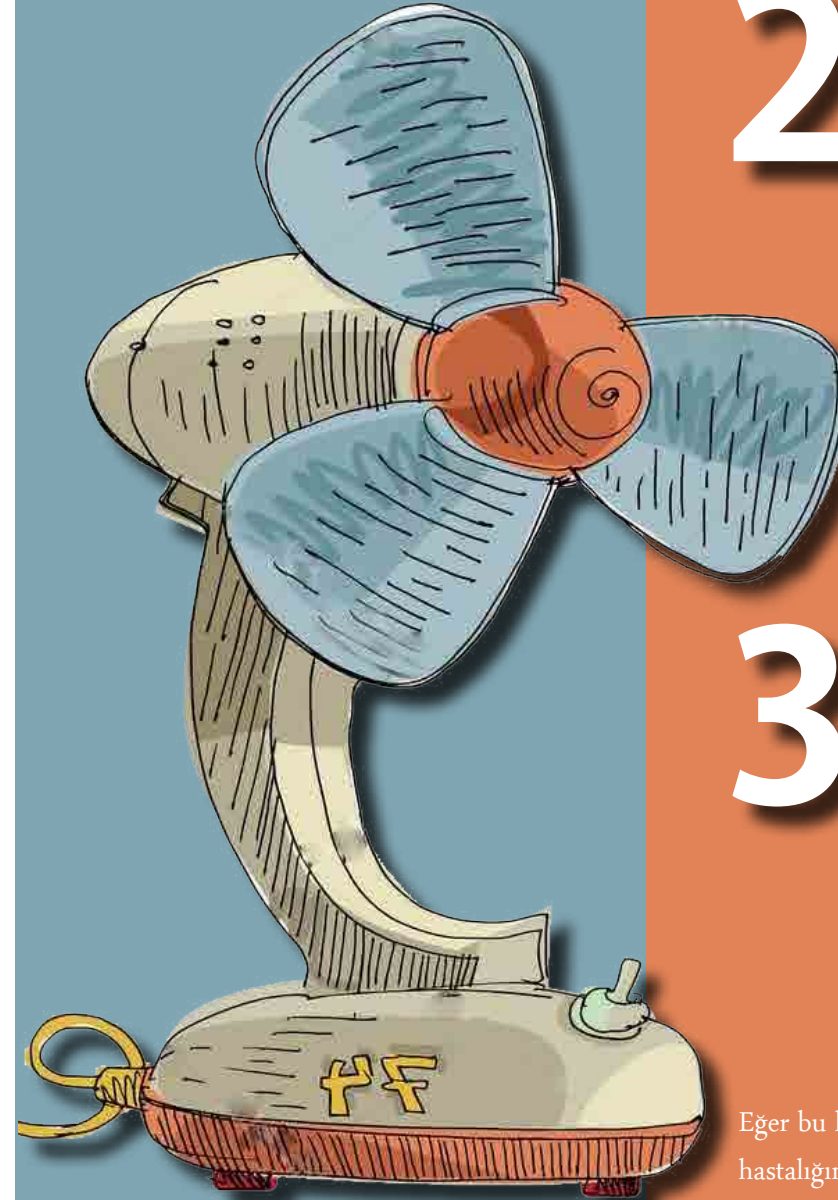
2

Ya da sürekli
**saçlarınız
ıslak ve
nemli**
mi ?

3

Peki
**el sıkışmaktan
utaniyor**
musunuz ?

Eğer bu konulardan şikayetçiyseniz 'hiperhidrozis' denilen aşırı terleme hastalığına yakalanmış olabilirsiniz. Pek çok nedene bağlı olarak ortaya çıkan aşırı terleme (hiperhidrozis) nedir? Ve tedavisi nasıl yapılır?



TER korkusu kabusunuz olmasın

Havaların ısınmasıyla ortaya çıkan sorunlardan biri de aşırı terleme. Önlenabilir bir durum olan aşırı terlemenin yaşamınızı olumsuz etkilemesine izin vermeyin.

Kişiyi olduğu kadar çevresindekileri de rahatsız eden aşırı terleme, sıcak yaz günlerinin en sık karşılaşılan sorunlarından biri. Kişisel bakım ve hijyenik önlemlerle azaltılabilse de tamamen düzelmeyen aşırı terleme, özgüven eksikliğine ve sosyal çekingenliğe neden olabiliyor. Normalde vücut metrekaresi başına dakikada 1 mililitre ter salgılanırken bazı kişilerde bu miktar 40 katına kadar çıkabiliyor. İşte bu durum hiperhidroz yani aşırı terleme olarak nitelendiriliyor. En fazla koltuk altı, el, ayak ve yüz bölgelerinde görülen aşırı terleme sorunu olan kişilerin çoğu bunun tıbbi bir durum olduğundan habersizken önemli bir kesimi de utandığı için hekime başvurmuyor. Özellikle içinde bulunduğumuz mevsimde yaşam kalitesini düşüren aşırı terleme sorunundan kurtulmak için hekime başvurmalyız.

Terleme neden gerekli?

Ter bezlerinin bir fonksiyonu olan terleme sıcak ve soğuk karşısında vücudun ısı düzeninin sağlayan bir sistemdir. Vücudumuzda ekrin ve apokrin olmak üzere iki çeşit ter bezi bulunuyor. Ekrin tipteki ter bezleri vücutta yaygın şekilde bulunurken, apoekrin ter bezleri daha çok koltuk altı, ense, göğüs ve pubis bölgesinde yer almaktadır.

Vücudumuzda yaklaşık 3 milyon ekrin tipte ter bezi vardır. Ter salgısı, otonom (istem dışı) çalışan sinir sisteminin kontrolündedir ve hiperhidrozda sempatik sinir sisteminin erken ve fazla uyarılmasının rolü olduğu benimsenmektedir. Bu bölgedeki bezler daha çok seksüel uyarımla salgılanırlar. Temel fonksiyonu ısı düzenlemesi olan bu bezlerle, bazı toksik maddeler ve tuz da atılır.

Aşırı terlemenin ölçüsü var mıdır, yoksa kişiye göre değişiklik mi gösterir?

Biraz bireysel bir durum olmakla beraber, vücut metrekaresi başına dakikada bir mililitreden fazla terleme teorik olarak aşırı terleme sayılır. Tam olarak herhangi bir nedene bağlı olmayan aşırı terleme, genellikle ergenlik döneminde kendini gösteriyor ve kişinin tüm yaşamı boyunca sürüyor. Özellikle insanların sinirli, kaygılı, stresli ve heyecanlı oldukları durumlarda daha fazla oluşan terleme, sıcaklığa bağlı olarak kışın daha az görülüyor. Aşırı terleme durumu her ırk, cins ve yaş grubunda görülebiliyor.

Aşırı terleme kişinin sosyal ve iş yaşamında sorunlar yaşamasına neden olabiliyor. Terlemekimi zaman da psikolojik kökenli olabiliyor. Örneğin utanınca ve korkunca ya da stres anında fazla terleme gelişebiliyor.

Kimler daha fazla terliyor? Vücutta, terlemenin yoğunlaştığı belli bölgeler var mı?

Vücudumuzda yaklaşık 5 milyon ter bezi var ve bu sayı herkeste eşit olarak bulunuyor. Bu nedenle yaş, cinsiyet gibi ayrımlar gözetilmiyor. Ancak kilolu insanlarda, şeker hastalığı olanlarda, tiroid bezi fazla çalışanlarda daha fazla terleme görülüyor. Vücudun pek çok farklı bölgesinde oluşabilen aşırı terleme, vücutta bulunan 5 milyon ter bezinin yoğun olduğu yerlerde “aşırı” hale geliyor. Vücuttaki ter bezlerinin üçte ikisi ellerde bulunuyor ve doğal olarak da en fazla terleme burada görülüyor. Ellerden sonra ter bezleri en çok koltuk altı ve ayaklarda bulunuyor. Bu bölgelerin dışında sırayla yüz, kafa, kalça ve sırtta ter bezleri yoğun olarak bulunuyor.

Gebelik, menopoz, alkol kullanımı gibi durumlarda terlemenin arttığı bilinir. Bunun dışında Parkinson hastalığı, şeker hastalığı, hipertiroidi, kalp krizi, bazı kanser türleri, bazı iç salgı bezi hastalıkları ve koma gibi durumlarda da terleme artar. Bahsedilen hastalıklarda görülen hiperhidroz, esas hastalığın eşlikçisi, sonucu veya belirtisi olabilir. Bu yüzden hiperhidroz tedavisine başlamadan önce terlemenin bir hastalık nedeniyle olmadığını ortaya konması gerekir. Vücudun her iki tarafında, günlük aktiviteleri etkileyen, en az haftada bir kez olan, 25 yaşından önce başlayan, uyku ile geçen ve bazı olgularda ailesinde benzer yakınmaya sahip bireyler olan hiperhidroz olguları primer yani nedeni bilinmeyen olarak kabul edilir. Ancak toplum yaşamında kişilere sorun oluşturan hiperhidroz olgularının hemen hemen tümü nedeni belli olan yani idiopatik primer hiperhidroz olgularıdır.



Vücudumuzda yaklaşık 5 milyon ter bezi var ve bu sayı herkeste eşit olarak bulunuyor.

Tüm insanların vücudundaki doğal bir işlev olan terleme, “aşırı terleme” şeklinde ortaya çıktığı zaman kişide bir takım sıkıntılara yol açıyor. Yoğun ıslaklık ve kimi zaman rahatsız edici koku şeklinde ortaya çıkan aşırı terleme, bakteri, mantar çoğalması, enfeksiyonlar ve deri tahrişlerine neden oluyor. Böylece aşırı terleyen kişi, sağlık sorunları yaşadığı gibi psikolojik açıdan da sıkıntıya giriyor. Aşırı terleme sorunu yaşayan insanlar çok sık yıkanma ihtiyacı duyduklarını, giysilerini günde birkaç kez değiştirdiklerini, sosyal yaşamlarına kısıtlamalar getirdiklerini ve güven kaybı yaşadıklarını söylüyorlar. Bu hastalarımız aşırı terlemeden kurtulmak için kendi kendilerine çözüm yolları buluyorlar. Örneğin elleri aşırı terleyenler, ellerini saklamak için uzun kollu giysiler giyorlar. Daha çok koyu renkli giysileri tercih ediyorlar ve sürekli yeni kıyafetler alıyorlar. Toplum önünde konuşmak ve tokalaşmaktan kaçınıyorlar. Oysa bunlar kalıcı çözümü sağlamaz. Aşırı terlemesi olan insanlar kesinlikle bir hekimden yardım almalıdırlar.

Serin tutacak giysi seçimi önemlidir. Doğal pamuklular serin tutar, ancak teri emer ve ıslak kalırlar. Gün içerisinde giysi değiştirmek kişileri rahatlatır. Çalışma ortamının serin tutulması ve iyi havalandırılması da etkileri hafifletir. Tabi, terlemeye yol açan yiyecek ve içecekten uzak durmakta yarar var. Bu, herkese göre değişir, kişi kendisini etkileyen besin maddelerini tespit ederek, buna göre önlem alabilir. Stres, gerginlik ve endişe herkes için genel bir problemdir. Terleme sorunu yaşayanlar bu durumlarda ekstra zorluk yaşar. Gün içerisinde streslerini nasıl azaltacaklarını düşünüp, aktivitelerini dikkatli planlarsa ve dinlenmek için zaman ayırırlarsa, günü daha sosyal geçirmeleri mümkün olur. Ter kokusu kişisel temizliğe verilen önemle giderilebilir.



YAZ

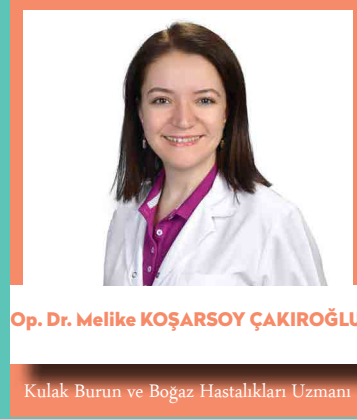
mevsiminde dış kulak yolu enfeksiyonuna

dikkat

“

Yaz aylarında en sık görülen sağlık sorunu dış kulak yolu enfeksiyonlarıdır. Dış kulak yolu nemli, karanlık ve sıcak olması nedeniyle bakteri ve mantarların çoğalması için uygun bir ortamdır. Dış kulak yolu enfeksiyonlarının yaz aylarında artmasının en önemli nedeni yeterince hijyenik olmayan havuz ve deniz suyudur. Ayrıca yüzmeye sonrası dış kulak yolunun ıslak kalması, kulak çubukları ve benzeri gereçlerle kulak yolunun travmaya uğraması enfeksiyon riskini artırır. Bu hastalıklar zamanında ve uygun bir şekilde ele alınmazlarsa tatil keyfinizin kaçmasına neden olabilir”

”



Op. Dr. Melike KOŞARSOY ÇAKIROĞLU

Kulak Burun ve Boğaz Hastalıkları Uzmanı

Kirli havuzda yüzmek çok riskli !

Dış kulak yolunu döşeyen derinin ve kulak zarının dış yüzeyinin iltihaplanması “dış kulak yolu enfeksiyonu” olarak adlandırılıyor. Normalde dış kulak kanalı kendi kendini temizleyebiliyor. Ancak bazı faktörler sıcak, karanlık ve nemli bir bölge olduğu için bakteri ile mantarların üremesini kolaylaştıran dış kulak kanalında enfeksiyon oluşumuna yol açabiliyor. Örneğin banyo yaparken veya havuzda kulak yoluna fazla miktarda giren suyun içeride kalması ile oluşan ıslaklık sonucu mikropların, özellikle de mantarların bu bölgede yerleşmesine uygun ortam hazırlıyor. Buna bir de havuz veya denizin kirli olması eklenince, dış kulak kanalında bakterilerin ve mantarların üremesi kaçınılmaz oluyor. Ayrıca kulak pamakla ve pamuk uçlu çubuk gibi sert cisimlerle karıştırıldığında kulak yolunun cildinde oluşan çok küçük çatlaklardan da mikroplar girerek enfeksiyon oluşturabiliyor.

DIŞ KULAK İLTİHABINA NEDEN OLAN FAKTÖRLER

Dış kulak yolu kanal şeklinde bir yapıdır ve o yapı ve o bölge nemlenmek zorundadır. Dış kulak yolundan antiseptik maddeler salgılanmaktadır. Özellikle halk arasında kulak kiri olarak adlandırılan salgının bakteri, mantar, virüs ve böcekler gibi zararlı durumlara karşı koruyucu etkisi vardır ve bu salgının o bölgeden temizlenmemesi gereklidir. Özellikle kulak temizleme amacı ile *dış kulak yoluna pamuklu çubuk*, rulo peçete ya da nemi alacak herhangi bir malzeme ile bu salgının deri üzerinden temizlenmesi doğru bir davranış olmaz ve dış kulak yolu iltihabı riskini artırır. Ayrıca *kulak yolunda kemik büyümesi*, kulak temizleme işlemi, nemli ortamlarda bulunmak ya da çalışmak (havuza veya denize girmek, sauna gibi yerlerde uzun durmak veya çalışıyor olmak) gibi etkenler dış kulak iltihabı riskini arttıran diğer etkenlerdir. Havuzlarda klorlu temizleme sistemi bulunmaktadır ve bu klorun dış kulak yolundaki antiseptik koruyucular üzerinde olumsuz etkileri vardır. Özellikle uzun süre ve sürekli havuza girenlerde dış kulak yolunun yapısı bozulur. Havuz ve deniz suyunun soğuk olması durumunda uzun süre durulur ise *kulak yolunda bulunan* kemiklerde büyümeye ve bu bölgenin daralmasına neden olabilir.



DIŞ KULAK İLTİHABI NASIL ÖNLENİR ?

Dış kulak iltihabından korunmak için kulakta bulunan salgının yerinde kalması ve kulak yoluna dışarıdan herhangi bir cisim sokulmaması gerekir. Deniz veya havuz sonrası kulakta tıkanıklık hissedilirse kulak temizleme çubukları, toka vs gibi yabancı cisimlerle kulak temizlemeye çalışılmamalıdır. Tıkanıklık devam eder, dış kulak yolu iltihabını andıran belirtiler başlar ise mutlaka erken dönemde bir KBB uzmanına başvurmak gereklidir.

DIŞ KULAK İLTİHABI BELİRTİLERİ

Dış kulak yolu iltihabı ilk başladığında dış kulak yolunun derisinde şişlik (ödem) oluşur. Dış kulak yolunun cildi ödeme karşı çok hassastır ve deri altında ağrılar başlar. Dış kulak yolu iltihabı yakın dönemde tedavi edilmez ise kulakta şişlik, sarı, yeşil renkte ve kötü kokulu akıntı, kulakta tıkanma, işitme kaybı, kulak derisinde pullu döküntü gibi şikayetler meydana gelir. Dış kulak derisine dokunulduğunda ya da hareket edildiğinde ağrı oluşabilir. Bunların dışında bağışıklık sistemi baskılanmış kişilerde ve özellikle diabeti (şeker hastalığı) olanlarda hastalık daha ciddi bir duruma, kemikleri de tutan bir enfeksiyon olan malign otitis eksterna adı verilen daha zor dış kulak yolu iltihabına dönüşebilir.

DIŞ KULAK İLTİHABI TEŞHİSİ

Eğer kulakta kaşıma, kulağın içinde pullanma, kulak yolunda daralma ve kulak kanalında ağrı var ise dış kulak yolu iltihabından şüphelenmek gerekir. Kulak kepçesi önündeki üçgen şeklindeki kıkırdak doku üzerine basmakla ağrı varsa dış kulak yolu iltihabı akla gelmelidir. Hasta bazen yemek yerken, konuşurken kulak ağrısı hissedebilir. Bunun nedeni, çiğneme kaslarının kulak ile yakın komşulukta olmasıdır. **Dış kulak yolu iltihabı** KBB uzmanının yapacağı fizik muayenede otoskop denilen bir alet ile tesbit edilir. İltihaptan şüphelenilir ise **akıntıdan örnek alınarak** laboratuvara gönderilir ve bu sayede iltihabın bakteriyel, virüse bağlı, mantara bağlı olup olmadığı anlaşılır ve buna yönelik tedavi planı yapılır.



Dış kulak yolu enfeksiyonu olan kişilerin kulaklarında kaşıntı, şiddetli ağrı, tıkanıklık, akıntı ve işitme kaybı görülebilir. Bu şikâyetlerin oluşması durumunda kişi, hiç zaman kaybetmeden bir kulak-burun-boğaz uzmanına başvurmalıdır.



Güneş Gözlüğü KULLANIMI

Ultraviyole ışınlarının göz üzerindeki olumsuz etkileri nelerdir?

Ultraviyole ışınlarının göz üzerindeki olumsuz etkileri kısa dönemde ve uzun dönemde oluşmalarına göre iki gruba ayrılabilir. Güneşli bir günde, gün boyunca uzun süre ultraviyole ışınlarının etkisinde kalınması neden ile kısa dönem olumsuz etkilere örnek olarak, gözlerde derideki güneş yanığı benzeri zedelenmeler oluşabilmektedir. Bu zedelenmeler genellikle birkaç gün içerisinde iyileşebilmekte, bununla birlikte ağrılı olmakta ve gözde bazı ciddi

enfeksiyonların oluşmasına ortam hazırlayabilmektedir. Ultraviyolenin göz üzerindeki esas ciddi olumsuz etkileri uzun dönemde sürekli ultraviyoleye maruz kalmayla ortaya çıkan maküla(sarı nokta) dejenerasyonu ve katarakt gibi dünyadaki en önemli ve en çok görülen iki görme kaybıdır.

Güneşe maruz kalınma derecesini artıran çeşitli faktörler ultraviyole ışınlarının göze verebileceği hasarı artırabilmektedir.

Bu faktörler arasında yer alan:

Çevre : Ultraviyole etkisi karda, kumda ve suda daha fazladır.

Yükseklik : Deniz seviyesine göre yükseklik arttıkça ultraviyole seviyesi artar.

Enlem : Ultraviyole ekvatora yaklaştıkça yani enlem derecesi düştükçe artar.

Dış ortamda kalma süresi : Güneşte kalma süresi arttıkça alınan ultraviyole miktarı artar.

Göz ve deri rengi : Açık renkli gözlere ve deriye sahip kişiler ultraviyole açısından daha fazla risk taşır.

Günün saati : Ultraviyole miktarının en yüksek olduğu saatler 10 ile 16 saatleri arasındır.

NEDEN GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ

1. Uzun süre güneşe maruz kalanlarda, güneş göz merceğimizin içindeki proteinlerin yapısını bozarak katarakt oluşumuna yol açabilir. Ayrıca sarı nokta hastalığı adıyla hastalığının direkt UV ye maruz kalma sıklığı artmaktadır.
2. Güneş gözlüğü, sadece gözü fazla ışıktan korumak için değil, zararlı ultraviyole ışınlarını önlemek için kullanılmalıdır. Güneş ışınlarından yararlanmayı tabii ki ihmal etmemeliyiz, ancak direkt olarak güneş ışığına bakılmamalıdır. Güneşe direkt bakıldığında, güneş gözlüklerinin de yeterince koruyucu olmayacağı unutulmamalıdır.
3. Gözlerimizi güneşin zararlı etkilerinden korumak amacıyla güneşli havalarda, ışıktan rahatsız olmasak dahi, güneş gözlüğü kullanmalıyız. Güneş gözlüklerini seçerken özellikle kaliteli camları seçmeliyiz ve ultraviyolede koruyup korumadığına dikkat etmeliyiz.
4. Normalde karanlık ortamlarda göz bebeklerimiz büyür. Böylece daha çok ışık göz bebeklerimizden içeri sızar. Eğer % 100 ultraviyole koruyuculuğu olmayan bozuk camları takarsak karanlık bir ortam oluşacağından göz bebeklerimiz genişleyecektir. Ve koruyuculuk oranı düşük olan bu camlardan geçen UV ışınları gözümüze zarar verecektir. Bu sebeple ultraviyole geçiren bozuk camları takmak göze zarar verecektir. Bu gözlükleri takmaktansa hiç güneş gözlüğü takmamak gözü daha çok koruyacaktır.
5. Kolormatik camlar dışında (kolormatik camların rengi ışıpta koyulaşıp, ışığın azaldığı durumlarda açılır.) alacağınız gözlüğü

- taktığınızda karşınızdaki kişi eğer gözlerinizi görebiliyorsa bu camlar yeteri kadar koyu değildir anlamına gelir ve bu camların güneşi ultraviyole ışınlarına karşı koruyuculuğu yeterli olamayabilir.
6. Numaralı güneş gözlüğü kullananların mutlaka hekimlerine danışmaları ve bunun sonucuna göre güneş gözlüğü satın almaları gerekir.
 7. Kenarlıklı güneş gözlükleri faydalıdır. Bu gözlükler elmacık kemiklerinden yansıyarak göze giren zararlı ışınları bloke eder. Böylece koruyuculuk artar.
 8. Gözlüklerin koruyuculuklarıyla ilgili sertifikalarına mutlaka bakın! Sizde gözlük satın alırken böyle bir sertifikanın olup olmadığını sorun. Eğer varsa bu sertifikada gözlüğün ultraviyole A ve B ışınlarını geçirip geçirmediği yazacaktır. İdeal bir güneş gözlüğü ultraviyole A ve B yi geçirmez ve ideal olarak %95-100 geçirmemelidir.
 9. Dağcılarda tırmanma sırasında, güneşin sıcaklık etkisinin azalmasına rağmen güneş yanığı olma olasılığı daha fazladır. Dağa tırmananlar ve kar kayağı yapanlar da UV radyasyona en fazla maruz kalanlardır.
 10. Unutmayın, her pahalı olan iyidir denilemez ama ucuz gözlüklerin de bu özellikleri taşımama olasılığı çok düşüktür.

KALİTELİ BİR GÖZLÜK NASIL BELLİ OLUR?

Kaliteli gözlük camlarında kabarcık, harenleme ya da düzensiz görüntü olmaması gerektiğine dikkat edilmelidir. Parmakla bastırılınca esnemez ve en önemlisi camın içinden bakarak odaklandığımız bir nesnede, gözlük hareket ettirildiğinde dalgalanma, şekil bozukluğu ve farklı yönlere kayma oluşmaz. Güneş gözlüğümüzün camları, gözlerimizi yan ve üstlerden veya yansıma ile aşağıdan gelen güneş ışınlarına karşı koruyacak nitelikte bir büyüklüğe sahip olmalı, her açıdan gözü koruyabilmeli, yüz yapımıza uygun olarak rahat ve konforlu kullanılacak şekilde seçilmelidir.

ARAÇ KULLANIRKEN, GÜNEŞ GÖZLÜĞÜNE DİKKAT

Sık araç kullananların, alacakları güneş gözlüğünün çerçeve ve saplarının ince olmasına dikkat etmesi gereklidir. Aksi halde sağ-sol ve yukarı-aşağı bakarken görme alanları kısıtlanmış olacaktır. Bundan başka güneş gözlüğünün alacakaranlıkta ve gece takılmaması gerekir. Yetersiz aydınlıkta güneş gözlüğü takanlar, hem kendi yaşamlarını, hem de başkalarının yaşamlarını tehlikeye atmış olacaktırlar. Gece sürüş esnasında farlardan yoğun rahatsızlık duyanlar için ise özel filtreli gece görüş camları mevcuttur ve bu camlar da kişiye özel olarak düzenlenebilir.



Op. Dr. Nezihi ÜN

Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı



KALİTE YÖNETİM DİREKTÖRÜ EMEL KAYA 'dan

Kalite Nedir?

Günümüzde kaliteyi tarif eden pek çok tanım bulunmaktadır. Benim için kalitenin ne demek olduğunu kısaca özetleyen aşağıdaki ifadedir. *"Kuruluş içinde kaliteyi odak alan, kuruluşun bütün üyelerinin katılımına dayanan, müşteri memnuniyeti yoluyla uzun vadeli başarıyı amaçlayan, kuruluşun bütün üyelerine ve topluma yarar sağlayan yönetim yaklaşımıdır."* Organizasyonel çalışan bir kurumda başarı için sistem büyük önem taşır. Sistemin oluşturulması ve işler hale getirilmesi başarı için temel bir yoldur. Kalitenin ve verimliliğin geliştirilmesi, üst yönetimin liderliğinde yıldan yıla öğrenilecek bir süreçtir. Bizim de kalite yolculuğumuz 17 Şubat 2010 yılında hastanemizin açılmasıyla başlamıştır. İlk etapta hangi felsefeyle çalışılacağı, var olma nedeni ve hedefimizin belirlenmesi için hastanemizin kalite politikası, misyon ve vizyon ile değerlerimiz oluşturulmuştur.

Kalite Politikamız;

Uluslararası standartlara uygun olan hastanemiz; yönetmelikler çerçevesinde herkesin hakkı olan sağlık bakım hizmetini, zamanında sunmak, çalışanlarımızın sağlığına ve iş güvenliğine önem vermek, takım çalışmasını ve ekip ruhunu geliştirmek, tüm çalışanlarımızla birlikte beceri, deneyim ve bilgilerimizi artırabilmek için eğitimlerle kendimizi yenileyerek geliştirmek, hizmetlerimizi yerine getirirken çevreye saygılı ve koruyucu olmak her ÜMİT'in temel ilkesidir.

Misyonumuz

Sağlıklı ve ÜMİTLİ yarınlarınız için varız.

Vizyonumuz

Tüm halkımızın hastalıkta ve sağlıkta yaşam ortağı olmak istiyoruz.

Değerlerimiz

İnsan odaklılık, etik değerlere uygunluk, toplumsal yararlılık, güvenilirlik.

Değişik çalışma alanlarından gelen ekip arkadaşlarımıza eğitimler verilerek sağlığın bir ekip anlayışı içinde yürütülmesi düşüncesi benimsetilmiştir. Sekiz ay gibi kısa sürede hastanemiz kalite sistemi yönünden Sağlık Bakanlığı denetimlerine hazır hale getirilmiştir. Kalite politikamızda da belirttiğimiz gibi sürekli iyileşme için eğitimlerin şart olduğunun bilincindeyiz. Hizmet içi ve kurum dışı eğitimlerle çalışanlarımızın bilgilerinin yeni ve güncel tutulmasını sağlamaktayız. Hasta ve çalışan güvenliği bizim için ol-

mazsa olmaz ilkelerimizdendir. Yaptığımız her çalışmada hasta ve çalışan güvenliğini tehdit eden unsurları göz ardı etmemekteyiz. Sağlık Bakanlığı, Sağlıkta Kalite ve Akreditasyon Daire Başkanlığı, Türk Standartları Enstitüsü, Sağlık Müdürlüğü, İl Çevre ve Şehircilik Müdürlüğü vb. kuruluşların denetimi ve kendi özdeğerlendirmemizle sistemdeki hata veya eksikleri gidererek, sistemi dinamik tutmaktayız. İnsanın doğası gereği, yaptığı işin körü olur derler. Değerlendiren kurumlar dışında hastanemize gelen misafirlerimizin gördüğü ve bizlere ilettiği düşünceleri çok önemsiyoruz. Bize iletilen her düşünce tek tek değerlendirilir. Gerekirse düzeltici- önleyici Faaliyet yapılarak eksiklerimiz giderilir. Misafirlerimizin bize ilettikleri düşünceler sayesinde yaptığımız çalışmaları ve sonuçlarını misafirlerimizle paylaşırız. Taburcu olan hastalarımızı mutlaka arayarak veya onları ziyaret ederek hastane dışındaki sağlık durumları hakkında da bilgi sahibi oluruz.

Yukarıdaki paragrafta belirttiğim çalışmaların bir sistem dahilinde yürütülmesi için 13 Mayıs 2013 tarihinde Türk Standartları Enstitüsüne ISO 10002 Müşteri Memnuniyeti Kalite Yönetim Sistemi belgesi almak için müracaat edilmiştir. Yapılan değerlendirme sonucunda hastanemizin yapmış olduğu çalışmalar bu belgeyle taçlandırılmıştır. Her yıl TSE tarafından Müşteri Memnuniyeti Kalite Yönetim Sistemi için yapılan çalışmalar denetlenmektedir. Diğer hastanemiz olan Özel Ümit Vişnelik Hastanesi de bu belgeye sahiptir.

Özel Ümit Hastanesi Müşteri Memnuniyeti Politikası

Herkesin hakkı olan sağlık bakım hizmetini sunarken, hasta memnuniyet merkezli olarak, sizlerin iletişim kanallarını kullanarak bizlere ilettiğiniz paylaşımlarınızı, gizlilik politikası ile kayıt altına almak, objektif şekilde değerlendirmek, her aşamada sizleri bilgilendirmek, ihtiyaç ve beklentilerinizi yasal çerçevede karşılamak, önerileriniz doğrultusunda sürekli iyileştirmeler yaparak gelişmek, paylaşımların değerlendirme ve sonuçlandırma aşamaları karşılığında hiçbir ücret talep etmemek Özel Ümit Sağlık A.Ş. ilkelerindendir.

Kısaca kalite konusunda bir heyecan ve arzunun olmadığı kurumlarda başarısızlık söz konusudur. Hastane açıldığından beri biz bu heyecanı hiç yitirmedik ve var olduğumuz sürece de yitirmeyeceğiz. Herkese sağlıklı ve kaliteli günler diliyorum.

Kalite konusunda bir heyecan ve arzunun olmadığı kurumlarda başarısızlık söz konusudur.

ÜMİT'li Çalışanlar Gözünden
ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ

Röportaj

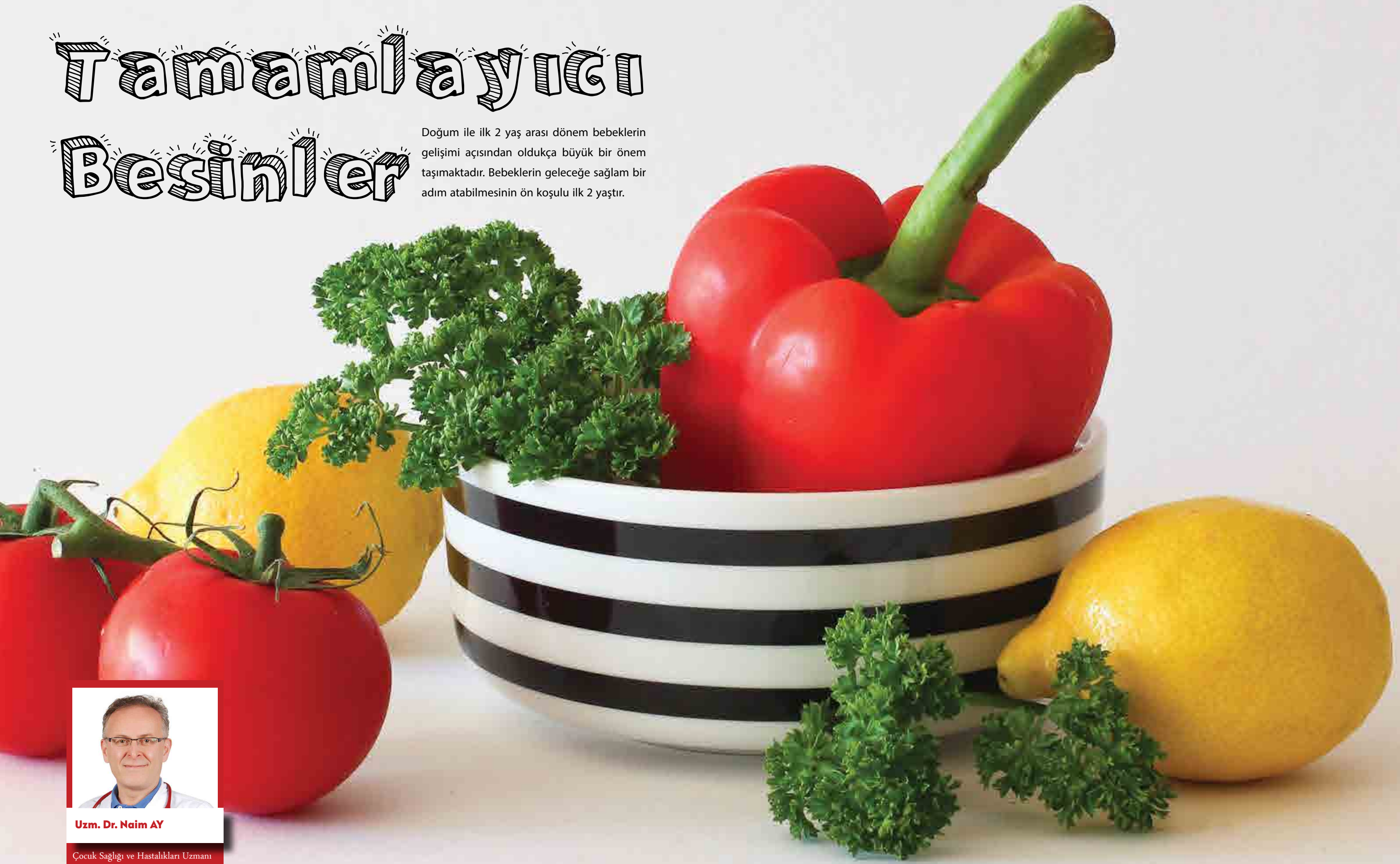
Emel **KAYA**



Kalite Yönetim Direktörü

Tamamlayıcı Besinler

Doğum ile ilk 2 yaş arası dönem bebeklerin gelişimi açısından oldukça büyük bir önem taşımaktadır. Bebeklerin geleceğe sağlam bir adım atabilmesinin ön koşulu ilk 2 yaştır.



Uzm. Dr. Naim AY

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Tamamlayıcı besinlere ? nasıl başlanır

Tamamlayıcı besinler anne sütünden önce sunulabilir. Beslenme iki yaşına kadar annenin sorumluluğundadır. Bebeği beslerken açlığına ve doygunluğuna saygı duymalı asla zorlamamalıdır. Beslenme sakın ve duygusal olarak dingin bir durumda yapılmalı, göz teması, dokunma, gülümseme ve konuşma olmalıdır. Eğer besini reddederse farklı kombinasyonlar, tatlar denenmeli ve zorlayıcı olmayan bir yolla beslenmeye alıştırılmalıdır.

En önemli öneri her seferinde tek bir tamamlayıcı besin başlanmasıdır. Daha sonra 3-7 günde bir, yeni bir besine geçilir. Sıklıkla görülen bebeğin besini reddettiği durumda yeni baştan denenmeli, tümüyle kesilmemelidir. Normalde bebeğin iyi olarak tolere edebilmesi için herhangi bir besinin 8-10 kez denenmesi gerekir. Anne sütü ile beslenen bebekler anne sütü almayanlara göre yeni besinleri daha iyi tolere eder. Çünkü anne sütü kanalı ile Yani intrauterin yaşamdan başlayarak bebek ailenin yeme alışkanlığına alışmıştır.

Tamamlayıcı besinlere başlanırken ilk günlerde besinler bebek için özel olarak hazırlanmalıdır. Besinler yarı katı veya yumuşak (püre şeklinde) olmalı, kesilmeli ama asla blenderize edilmemeli veya elekten geçirilmemelidir. Çorbalar ve yumuşak besinler yeterli enerji sağlamayacağından önerilmemektedir. Bebeğin yeme alışkanlığına göre besinlerin içeriği hızla geliştirilmelidir. Sekizinci ayda bebek aile yemeğine başlar, yemekler ezilir, rendelenir, dilimlenir veya küçük parçalara bölünerek sunulur. Onuncu ayda taneli besinleri yemelidir, aksi takdirde 15' inci ayda pek çok bebek yeme bozukluğu ile karşılaşabilir. On ikinci ayda pek çok bebek aile ne yerse onu yer ve böylece uygun enerjiyi alır. Bundan sonra yarı katı besinler kısıtlanıp katı ve sert besinler sunulur, süt çocuğunun boğulmasına neden olabilecek katı besinler (çiğ havuç, fındık, üzüm gibi) asla verilmemelidir.

Tamamlayıcı besinler kaşık veya bardakla yedirilmelidir. Biberonun hem kontaminasyon kaynağı olduğu hem de bebeğin oral dinamiğini bozup "nipple konfüsyon-meme başı kanaması" yarattığı bilinir, özellikle anne sütü aldığı dönemde "erken weaning" riski taşır. Biberon bebeğin beslenmesi için gerekli değildir.

Tamamlayıcı besin miktar ve sıklığı

Küçük miktarda başlanan tamamlayıcı besinler yaşla beraber artırılır. Miktar bebeğin toleransına, bireysel gereksinimine bağlı olarak belirlenir. Bebek doygunluk hissedene kadar beslenmelidir. Son önerilere göre anne sütü ile beslenen bebeklerde enerji gereksinimi de göz önüne alındığında mide kapasitesine göre günlük verilen tamamlayıcı besin miktarı 30 gr/kg olmalı ve en azından 0,8 kcal/gr enerji içermelidir. Dünya Sağlık Örgütü 6-8 ay arasında anne sütü ile beslenen bebeklerin günde 2-3 kez, 9-24 ay arasında 3-4 kez tamamlayıcı besin almasını önermektedir; Ayrıca ek olarak on ikinci ayda günde 1-2 kez bir parça meyve veya ekmek, kek gibi ara atıştırma verilebilir. Eğer tamamlayıcı besinin öğüne düşen miktarı çok az veya anne sütü tümüyle kesilmişse daha sık tamamlayıcı besin gereklidir. Tamamlayıcı besinlerin anne sütünü tamamladığı ama asla yerini almayacağı unutulmamalıdır. Tamamlayıcı besin başlanınca emmenin azalması doğaldır. Bu nedenle aşırı miktarda tamamlayıcı besin vermekten kaçınarak anne sütü alımını kısıtlamamak gereklidir.



Tamamlayıcı besinlerin anne sütünü tamamladığı ama asla yerini almayacağı unutulmamalıdır.

2 Yaşından Küçüklerde Beslenmenin

10 Püf Noktası

1

Altı aya kadar bebek sadece anne sütü ile beslenir, su, çay veya başka bir besin verilmez.

3

Altı aydan sonra tamamlayıcı besinleri (tahıllar, sebze, et, meyva gibi) anne sütüyle beslenenlerde günde üç kez, diğerlerine beş kez veriniz.

5

Tamamlayıcı besinler sıvı olmamalı ve kaşıkla verilmeli, ilk başta karışım lapa/püre şeklinde olabilir, ama sonra aile bebek yemeği yiyene kadar kıvamı yavaş yavaş arttırılmalıdır.

7

Günlük sebze-meyve tüketimi arttırılmalıdır.

9

Yiyecek hazırlamadan önce eller yıkanmalı ve besinlerin uygun koşullarda saklandığına emin olunmalıdır.

2

Altı aydan sonra diğer besinlere başlanır ancak anne sütüne de iki yıl veya daha uzun süre devam edilir.

4

Tamamlayıcı besinleri verirken çocuğun isteği ve iştahı göz önünde bulundurulmalıdır.

6

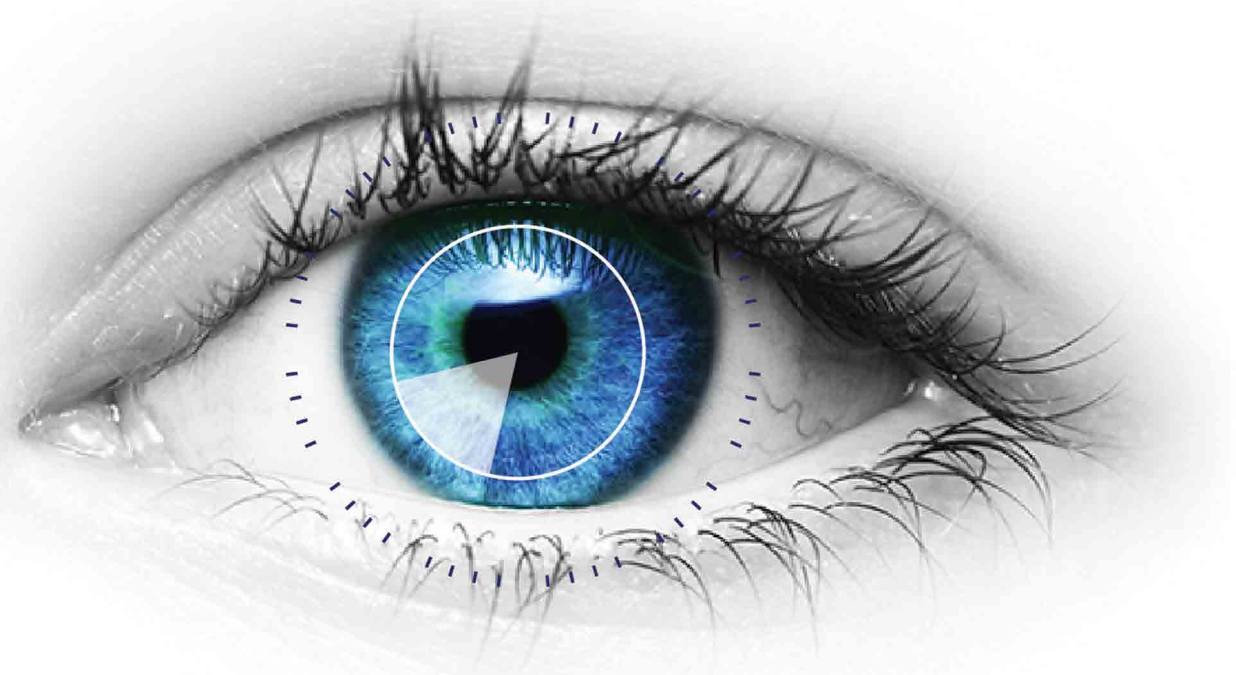
Gün içinde farklı çeşitte besinler sunulmalı, beslenme renkli olmalıdır.

8

Yaşamın ilk bir yılında şeker, kahve, konserve, kızarmış yiyecek, alkollü-alkolsüz içecekler, şeker ve işlenmiş besinlerden kaçınılmalı, orta dercede tuz kullanılmalıdır.

10

Hasta çocuk yemeye özendirilmelidir. Her zaman yediği ve sevdiği besinler hazırlanmalı, iştahına saygı duyulmalıdır.



GÖRÜNMEZ TEHLİKEYİ GÖZ ARDI ETMEYİN

- ◆ Lazer DSR
- ◆ Vitrektomi Cerrahisi
- ◆ FFA (Göz Anjiyosu)
- ◆ Glokom ve Cerrahisi
- ◆ Kontakt Lens ve Keratokonus
- ◆ Biometri ve Ultrason
- ◆ Yağ Lazer
- ◆ Bilgisayarlı Görme Alanı
- ◆ Pakimetri
- ◆ Argon Lazer
- ◆ Fakoemülsifikasyon Cerrahisi
- ◆ Çocuk Göz Hastalıkları ve Şaşılık Cerrahisi

“ilk nefes
ilk an
ilk ses”

hikayenizde de sizinleyiz ...



GÜNEŞE DİKKAT

Güneş çarpması doğrudan gün ışığı altında uzun süreli kalanlarda görülen bir sağlık sorunudur. Gün ışığını alan vücudun ısı dengesi bozulur ve çeşitli yan etkilerle kendini gösteren güneş çarpması meydana gelir.



güneş çarpması

PELİK TİPİ

- Vücutta ısı derecesinin 40 °C' i geçmesi en önemli belirtidir.
- Zihinsel durum veya davranış değişikliği. Konfüzyon, ajitasyon, konuşma bozukluğu, deliryum.
- Terlemede değişim. Güneş çarpması, sıcak ve kuru cilt hissine neden olur. Bunun yanında ağır güneş çarpması cildin nemli hissedilmesine neden olabilir.
- Bulantı ve kusma.
- Ciltde aşırı derecede kızarıklık.
- Hızlı nefes alma
- Yüksek kalp hızı, çarpıntı.
- Baş ağrısı



Sıcaklarda nasıl beslenilmeli?

Sıcak havalarda görünmeyen sıvı kaybı (idrar ve terleme dışı) fazladır. O nedenle kaybedilen su ve tuzu yerine koyacak tarzda bol sıvı almalı, susamayı beklemeden günde en az 2- 2.5 litre sıvı tüketmeye özen gösterilmelidir. Bu durum özellikle susama hissi azalmış yaşlılar için önemlidir. Susamak vücudun su ihtiyacının bir göstergesi değildir, idrar rengi daha güvenilir bir göstergedir. İdrarın koyu sarı renkte olması vücutta su eksikliğini gösterir. Yanınızda su şişesi taşınmalı, bol miktarda tuzlu ayran tüketmelidir.

Sıcak havalarda nasıl giyinilmeli?

Açık renkli, pamuk ya da keten gibi kumaştan yapılmış, bol ve rahat giysiler tercih edilmeli. (Sentetik kumaştan giysiler ciltten buharlaşmaya izin vermediğinden hissedilen sıcaklığı artırır) Dışarı çıkarken geniş kenarlı şapka, şemsiye, uygun güneş gözlüğü kullanılmalıdır.

Alkol, fazla kafein alınmamalı.

Ağır ve yağlı yiyeceklerden kaçınılmalı. Sık aralıklarla ve az az, sebze ve meyveden zengin beslenilmeli. Proteinden zengin gıdalar azaltılmalıdır. Dışarıda ve açıkta satılan yiyeceklerin tüketiminden kaçınılmalı, çabuk bozulma riski olan besinler (et, yumurta, süt, balık vb.) açıkta bekletilmemeli, alkol ve fazla kafeinden uzak durulmalıdır.

ÇOCUĞUNUZU 10 ADIMDA GÜNEŞ ÇARPMASINDAN KORUYUN

- 1 Sıcak hava vücut sıvı dengesi bozulduğunda çok daha tehlikeli olabiliyor. Bu nedenle çocuğunuza bol sıvı içirin.
- 2 Koyu idrar, yetersiz sıvı alımının belirtisidir. Bu durumda susamış olmasa bile hemen su içirin.
- 3 Çocuğunuzun ara ara gölge ve su molaları vermesini sağlayın. Net bir zamanlama olmasa da bu süre her yarım saatte bir 10 dakika olabilir.
- 4 İncecik-pamuklu bir yaz giysisi giydirin. Kıyafeti terleme nedeniyle ıslanırsa değiştirin.
- 5 Camı açmış da olsanız arabanın içinde yalnız bırakmayın.
- 6 Aşırı tuz takviyesinden / tuz tabletlerinden kaçınin. Bu tür ürünler mide boşalmasını yavaşlatarak sıvı emilimini geciktirirler.
- 7 Henüz bebeklik döneminde ise battaniyeye sarmak ya da fazladan giydirmekten kaçınin.
- 8 Hava sıcaklığı 28 derece üzerindeyse buna ek olarak bir de nem oranı yüksekse uzun süren ya da ciddi efor gerektiren spor aktiviteleri yapmasına izin vermeyin.
- 9 Herhangi bir nedenle ateşlendiyse sıcak havalarda dışarı çıkartmayın.
- 10 Gün ortasında güneşte kalınmamalı. En az 15 koruma faktörlü güneş koruyucusu kullanılmalı.

Risk Grupları

Güneş çarpmasına neden olan bazı risk faktörleri de vardır, bunları sıralayacak olursak;

Yaş: Yaş durumuna göre güneş çarpmasının şartları ve sonuçları değişebilir. 65 yaş üzeri için normal sıcaklıklar bile tehlikeli olabilir. Çünkü bağışıklık sistemi zayıftır ve sıcaklıklarla mücadele edemez.

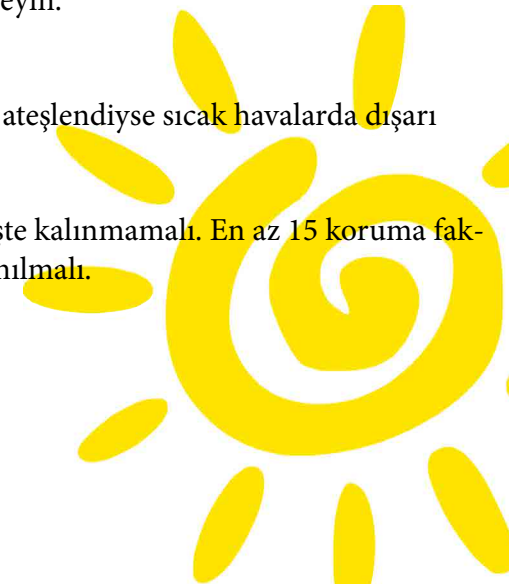
Sıcak Havada Çalışma: Genelde dışarıda çalışanları etkiler, inşaat işçileri, futbolcular, askerler gibi .

Sıcak Havaya Maruz Kalma: Bunlar iklim veya yer değişiklikleri sonucu ortaya çıkar, başka bir şehir veya ülkeye gidildiğinde veya tatilde plajlarda çok sık rastlanılan güneş çarpmaları türüdür.

Bazı ilaçlar: Bazı ilaçlar vücudun nemli kamasını ve su kaybı yaşamasını tetikleyebilir. Kan basıncı, damar açıcı düzenleyici, damar açıcı ilaçlar alıyorsanız güneş çarpmasına karşı vücudunuz olumsuz yönde etkileyebilir.

Güneş çarpmasında alınacak ilk tedbirler:

Sıcakta veya güneşte olan birinde ateş, aşırı halsizlik, bayılma veya ciltte aşırı kuruma olduğu fark edilirse hemen serin ve hava akımı olan bir yere alınmalı, giysileri çıkarılmalı, düz yatırılmalı, bacakları yukarı kaldırılmalı ve ciltten buharlaşma sağlayacak şekilde soğutulmalıdır. Bu nedenle vantilatör önünde cildi ıslatılabilir, soğuk su banyosu yaptırılabilir veya koltuk altı, boyun ve kalçalarına soğuk kompres uygulanabilir. Ancak alkolle soğutulmamalı. Bilinci açıksa bol su ve tuzlu ayran verilmeli. Şuur bulanıklığı, havale geçirme gibi belirtiler varsa vakit geçirmeden hastaneye götürülmelidir. Ayrıca kas krampları serin bir yerde dinlenme ve bol sıvı almaya rağmen 1 saatten uzun sürerse yine doktora başvurulmalıdır. Hastanın soğutulması ve yeterli sıvının verilmesi önemlidir. Ateş düşürücülerin faydası yok, hatta verilmesi sakıncalı olabilir. **Vücut ısısı eğer bütün bunlara rağmen düşmüyorsa mutlaka 112'yi arayarak acil yardım isteyin.**



Kurban Bayramı'nda

TATLİ VE ET
TÜKETİMİNE

DİKKAT!



Hayvansal kaynaklı yiyeceklerin doymuş yağ ve kolesterol içerikleri yüksektir. Bu yüzden tüketilen miktarlara dikkat edilmesi gereklidir.



Dyt. Ayda ERKEN

Beslenme ve Diyet Uzmanı

Kurban Bayramında Sağlığımıza DİKKAT EDELİM

Etler kaliteli protein kaynağı olmasının yanı sıra yağ, çeşitli minerallerin (özellikle demir, çinko, fosfor, magnezyum) ve vitaminlerin de (özellikle B12, B6, B1 ve A vitamini) kaynağıdır.

Hayvansal kaynaklı yiyeceklerin doymuş yağ ve kolesterol içerikleri yüksektir. Bu yüzden tüketilen miktarlara dikkat edilmesi gereklidir. Kişisel farklılıklar olmakla beraber, günde 100-150 g tavuğun göğüs eti, hindi, yağsız dana eti, balık gibi etlerin tüketilmesi uygundur. Ancak etlerin çok yağlı kısımları tüketilmemeli, hayvanın iç yağları yemeklere lezzet vermek amacıyla kullanılmamalıdır. Kurbanlık hayvanların iç organları da (sakatat) kolesterol ve yağ miktarları fazla olduğundan tüketilmesi önerilmemektedir.

Etler sindirimi zor olan besinlerdir. Yeni kesilmiş hayvanların etlerindeki sertlik hem pişirmede, hem de sindirimde zorluk yaratır. Bu nedenle taze kesilen etler hemen tüketilmemelidir. Buzdolabında 1-2 gün bekletilmiş et, haşlama veya ızgarada pişirme yöntemiyle pişirilerek tüketilmelidir.

Kurban Bayramı'nda
bol miktarda tüketilen
et kimi zaman
sağlık sorununa
yol açar.

Bayramda
bunlara
dikkat!



- Sabah mutlaka kahvaltı edilmeli, kahvaltı hafif ve her grup besin ögesini içerir nitelikte olmalıdır.
- Bayramda sayıca az öğünlerde fazla miktarda yemek yerine az ve sık beslenilmelidir.
- Bayramda da her zaman olduğu gibi tek yönlü beslenmek yerine, gün içinde tüm besin gruplarından (süt-yoğurt-et-sebze-meyve-tahıllar vb) yeterli ve dengeli miktarlarda alınmalıdır.
- Yemekler bitkisel sıvı yağ ile pişirilmeli, kızartma ya da kavurma yerine ızgara, fırında pişirme, haşlama ya da buğulama yapılmalıdır.
- Etlerin hepsi hemen tüketilemeyeceğinden saklama koşullarına mutlaka dikkat edilmelidir.
- İkram amaçlı sunulan her tatlı kabul edilmemeli, aralarında en hafif olan sütlü ve meyveli tatlılar tercih edilmelidir. Hamur tatlılarından yemek zorunda kalınırsa miktarı az olmalıdır.
- Bayramda artan kahve ve çay tüketimi aşırı miktarlara ulaştığında uykusuzluk, mide problemleri ve kalp ritim bozukluklarına neden olabilir. Kahve ve çay yerine bitki veya meyve çayları tercih edilmelidir.



Kurbanda kesilen etler hemen tüketilmemelidir. Buzdolabında 1-2 gün bekletilmiş et, haşlama veya ızgarada pişirme yöntemiyle pişirilerek tüketilmelidir.

NASIL PİŞİRİLMELİ?

Yanlış uygulanan pişirme ve saklama yöntemleri sonucunda etlerde protein, vitamin ve mineral kayıpları oluşmaktadır. Etlerin yağda kavrulması ve kızartılması besin ögesi kayıplarının artmasına, fazla miktarda yağ tüketilmesine ve ileride sağlık sorunlarının oluşmasına yol açabilmektedir.

Kızartma, kavurma, hamur işleri gibi kalorisi yüksek ve sindirim sistemini zorlayabilecek besinler yerine, bu dönemde daha hafif ve pişirme yöntemi haşlama veya kendi suyunda pişen besinleri tercih etmek olası sağlık problemlerinden en az düzeyde etkilenmeyi sağlayacaktır. Çok yüksek ısıda uzun süre pişirme ve kızartma yöntemi çeşitli kanserojen maddelerin oluşumuna neden olabileceği için tercih edilmemelidir.

Etlerin sebzelerle birlikte pişirilmesi veya sebzelerle birlikte tüketilmesi besin çeşitliliğinin sağlanması, sebzelerde bulunan C vitamininin etlerde bulunan demirin emilimini artırması açısından sağlıklı bir yöntemdir.

Etler ızgarada pişirilirken etle ateş arasındaki uzaklık eti yakmayacak, kömürleşme sağlamayacak şekilde ayarlanmalıdır. Etlerin iç sıcaklığı en az 75 °C olmalıdır. Çok yüksek ısı dış yüzeyin yanmasına ve su kaybının fazla olmasına yol açarak besin ögesi kaybını artırır. Etlerin haşlanarak pişirilmesi sağlıklı olmasının yanı sıra, ette olması muhtemel parazitlerin insana geçmesini de büyük ölçüde engeller.

NASIL SAKLANMALI?

Etler, küçük parçalar halinde buzdolabının buzluk kısmında veya derin dondurucuda saklanmalıdır. Buzlukta (-2 °C) birkaç hafta, derin dondurucuda ise (-18 °C) 3 ay saklanabilir.

Etler kolaylıkla bozulabilen potansiyel riskli besinlerdir. Etlerin dondurulduktan sonra tekrar çözündürülmesi bazı mikroorganizmalar için üreme yeri oluşturur ve bu da sağlığımızı tehdit edebilir. Bu nedenle buzlukta saklanan etler buzluktan çıkartılınca yemek içinde tamamen kullanılacak şekilde parçalara ayrılarak buzluga konulmalı, çözündürülen et hemen pişirilmeli, tekrar dondurulmamalıdır. Çözündürülmek istenen etin buzdolabında çözünmesi sağlanmalıdır. Çabuk çözülmesi amacıyla uygulanan kalorifer, soba üzerinde çözdürme, oda sıcaklığında bekletme sakıncalı yöntemlerdir.



Lazer Cihazı ile HEMOROID TEDAVİSİ



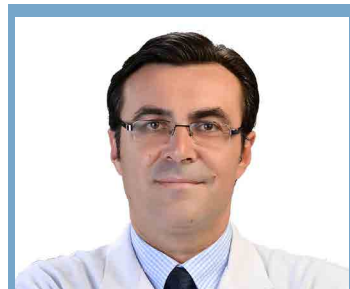
İlk kez uygulanmaya başlanan son teknoloji lazer yöntemi ile hemoroid kabus olmaktan çıkıyor, bu yöntem ile ameliyat olmadan hemoroidlerden kısa sürede ve ağrısız bir şekilde kurtulmak mümkün. Halk arasında “lazer yöntemi” olarak bilinen hemoroid tedavisinde kullanılan yöntemin tıptaki adı ‘İnfrared koagülasyon’dur’. Bu yöntemde kızılötesi ışığın ısı enerjisi kullanılarak hemoroidler yakılmaktadır. Lazer yöntemi gerçek lazer ışığı vererek, diğer yöntemlerden çok daha az doku yakarak çok daha emniyetli bir şekilde bölgedeki hemoroidleri küçültüyor. Özellikle iç hemoroidlerin ilk 3 derecesindeki hemoroidlerde bu yöntem çok etkili.

Hasta için çok konforlu

İşlem çok kısa sürüyor. Hiçbir şekilde büyük bir kesi yapılmıyor, yara açılmıyor. Küçük bir delikten hemoroidlerin arkasındaki destek dokuya girilerek, yakılarak toparlanıyor. Hastalar bu işlemi ağrısız olarak atlatıyor. Narkoz verilerek, belden uyuşturma ile ya da lokal anestezi ile bu işlem yapılabilir. İşlem sırasında bölgedeki sinirler uyuşturulduğu için ameliyat sonrası erken dönemde hastalar hemen hemen hiç ağrı hissetmiyor.

Hastaların birçoğunu aynı gün taburcu edebiliyoruz. Hastalar çok kısa zamanda işine gücüne dönüyor. Büyük bir yaraları olmadığı için ameliyat sonrası akıntı, kanama, enfeksiyon, pansuman ve iyileşmesi uzun süren yaralar olmuyor. Yöntem uygulandıktan sonra etkisi birinci haftada başlıyor. Bu dönemde 3.derece hemoroidlerin tamamının kaybolmasını bekliyoruz. Yöntemin başarı oranı hemoroid ameliyatı ile hemen hemen eşdeğer. Eskiden beri uygulanan klasik hemoroid ameliyatı hemoroidlerin tamamen kesilerek çıkarılması yöntemi idi. Bu yöntem çok ağrılıdır. Uzun süren ağrılar, akıntılar, kanamalar, pansumanlar gerektiriyor, ancak lazer yönteminde bu sorunlar yaşanmadan aynı etkide sonuçlar

alabiliyoruz. Birçok hastaya antibiyotik verme gereği duymuyoruz. Hemoroid ilaçlarını da vermiyoruz. Lazerin etkisi ile hemoroidler yavaş yavaş 1 ay için normale dönüyor.

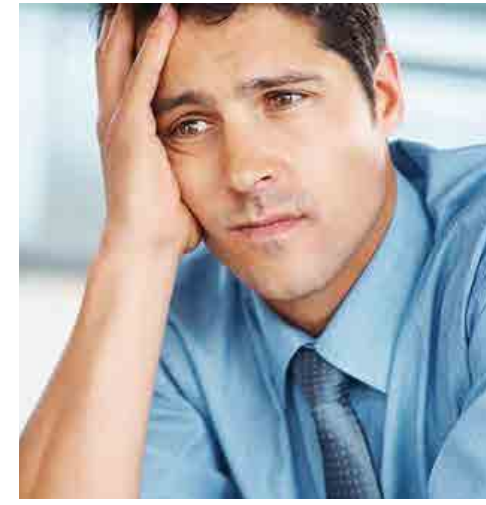


Op. Dr. Alper HACIOĞLU

Genel Cerrahi Uzmanı

Tuvalette uzun süre kalmayın

Hemoroid; anüs bölgesinde bulunan damarsal yastıkçıkların zaman içinde ve çeşitli faktörlere bağlı olarak sarkması ve genişlemesi, üstündeki dokuların da zaman içinde incelenerek kanama yapması hastalığıdır. Hemoroid oluşumunda genetik yatkınlık belirleyicidir. Hastalığa neden olan faktörleri şöyle sıralayabilirim; Hemoroid toplumda çok sık rastlanan bir sağlık sorunu, erkeklerde daha sık görülüyor. Özellikle 40 yaşın üstündeki insanlarda, hamile kadınlarda çok sık görülen bir hastalıktır. **Ailede birinde hemoroid olması sizde de olma ihtimalini artırır.** Uzun süre ayakta kalmak, uzun süre oturmak, ağır kaldırmak, karın içi basıncını artıran ağır sporlar yapmak, kabızlığa bağlı fazla ıkınma, ya da bazı sık ishallerde çok ıkınma neden olabiliyor. Uzun süre tuvalette kalma, tuvalette gazete veya dergi okuma, cep telefonu ile oynama da yine tuvalette kalma sürelerini uzattığı için hemoroide neden olabiliyor.



Kabızlıktan kaçının

Hemoroid oluşumunu engellemek için, fazla ıkınmaya veya kabızlığa sebep olacak acı, baharatlı yiyeceklerden uzak durmak gerektiğine dikkat çekirim. Bol su tüketimi ve lifli gıdalar tüketilmeli. Hemoroidin tedavi edilen bir hastalıktır. Hemoroid ikiye ayrılıyor; iç ve dış hemoroid. İç hemoroidleri de derecelendiriyoruz, birinci derece hemoroidler tedavi gerektirmezken ikinci derecelerde hemoroid makat dışına çıkabiliyor ve baskı ve ağrı oluşturuyor. Bu düzeydeki hemoroidlere ilaç tedavisi uyguluyoruz ve yüzde 80 civarında yanıt alıyoruz. Ancak ilaç tedavisinden sonra tekrarlama olabiliyor, tekrarladığında da küçük cerrahi girişimler gerekebiliyor, son aşamada ise ameliyat gerekebiliyor.

Hemoroid kansere neden oluyor mu?

Hemoroid tedavi edilmezse sık sık kanamalar olabilir, en önemli sıkıntı da budur. Çok aşırı kanamalara bağlı kansızlık, yine kansızlığa bağlı olarak baş dönmesi, tansiyon düşmesi, halsizlik gibi sıkıntılar ortaya çıkabiliyor. Hemoroid tedavi edilmezse kansere yol açar inanın **yanlış olduğuna dikkat çekirim.** Bunun nedeni, hemoroid belirtileri olduğu düşünülen bazı hastalarda makat bölgesine yakın bölgede kalın bağırsak kanseri olabilmesi. İkisinin belirtileri birbirine çok benziyor, yani hemoroid tedavi edilmezse kansere dönüşmüyor. Bu nedenle biz hastalarda hemoroidle karışabilecek diğer nedenleri dışlamak için kolonoskopi gibi bazı incelemeler yapıyoruz.

Çok aşırı kanamalara bağlı kansızlık, yine kansızlığa bağlı olarak baş dönmesi, tansiyon düşmesi, halsizlik gibi sıkıntılar ortaya çıkabiliyor.



I. Evre hemoroid



II. Evre hemoroid



III. Evre hemoroid



IV. Evre hemoroid

Yaz aylarında bağırsak enfeksiyonuna dikkat!



Uzm. Dr. Mehmet ULUĞ

Enfeksiyon Hastalıkları ve
Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı

Bağırsak enfeksiyonları virüs, bakteri, mantar, küf, parazitler ya da çeşitli hastalıkların neden olduğu, tedavi edilmediğinde de ciddi belirti ve sağlık riskleri doğurabilen rahatsızlıklardır. Yaz ishali olarak bilinen bağırsak enfeksiyonları, bulantı, kusma ve ishal ile kendini gösterir ve zaman zaman buna ateş de eklenir. En önemli belirtileri kusma ve ishaldir. Hasta kusma ve ishal ile sıvı kaybı yaşar, kaybedilen bu sıvı ile vücudun sıvı dengesi bozulur.

Yaz aylarında su ve tuz kaybı

Gıdaları hazırlama aşamasından sunum aşamasına kadar dikkatle çalışılması gereklidir. Çünkü mikro-organizmalar çok kısa sürede, belli ısı ve nemde çok çabuk çoğalıp önemli miktarlara ulaşırlar ve hastalık oluşturabilirler. Usulüne uygun üretim ve denetim yapılırsa bu alanda da sorun kalmaz. Özellikle pişirilen ürünler açıkta ve uygun olmayan koşullarda bekletilmemeli, çok kısa sürede tüketilmelidir. Sıcakta ve uzun süre bekletilen gıdalar risk oluşturabilir. Vücudun kaybettiği su ve tuz tekrardan kazanılmalı ve denge sağlanmalıdır çünkü ölümler genelde bu dengenin bozulması ile gerçekleşiyor. Enfeksiyon ağır seyrettiğinde hekime başvurulması gerekir. Sıvı kaybında en önemli tedavi ağızdan sıvı takviyesidir. Ağızdan verilen sıvı yetmez ise damardan serum yolu ile sıvı takviyesi yapılmalıdır. **Sıvı kaybı aşırı olursa hastanın ölümüne neden olabiliyor** ve bu gelişmekte olan ülkelerde önemli ölüm sebeplerinden biridir.

Bağırsak enfeksiyonlarının hem viral hem de bakteriyel belirtileri birbirine benzerdir. Ne tür bir enfeksiyon kapığınızı öğrenmek için doktor yardımı almanız çok önemlidir.

1. İntestinal (Bağırsak) Ağrı

Bağırsak enfeksiyonunun mide ağrısına neden olmaması çok nadir bir durumdur. Ağrı genellikle karın bölgesinin alt kısmında ya da doğrudan bağırsak bölgesinde olur. Ağrılar orta seviyeli ya da daha şiddetli olabilir.

2. Kabızlık ya da ishal

Bu iki durumdan biri bu enfeksiyon türünde yaygındır. Kabızlıkta ishale göre karın ağrıları daha şiddetli olabilir.

3. Dışkı Görünümünde Değişme

Enfeksiyon dışkının sulu, parçalar halinde ya da mukusumsu olmasına neden olabilir.

4. Şişkinlik

Bağırsak enfeksiyonları özellikle kabızlık durumunda gaz oluşumuna neden olur. Bu gaz oluşumu ağrılı olabilir ve karın şişkinliği ortaya çıkabilir.

5. Rektal Kanama

Bazı bağırsak enfeksiyonlarında görülebilir. Bağırsaktaki enflamasyon alt karın bölgedeki organların kanamasına neden olabilir. Zayıflık, halsizlik ve hastalık hissi rektal kanama geçiren kişilerde yaygındır. Ayrıca dışkı kanlı olabilir böyle bir durumda hemen doktora gidilmelidir.

6. Bulantı ve Kusma

Bu belirtiler karın ağrısı ve şişkinlik kadar yaygın değildir fakat görülebilir. Susuz kalan durumlarda bulantı, vücut kir ve toksinleri doğal yollardan atamadığında da kusma görülebilir.

Diğer Belirtiler

Diğer belirtiler ateş, üşüme, iştah kaybı, karın bölgesinde kramplar, baş ağrısı, aşırı susuzluk ve kilo kaybıdır.

Nasıl Anlarsınız (belirtiler)





Tansiyon hastaları için 'sıcak hava' tehlikesi

Aşırı sıcakların yaşandığı yaz döneminde, özellikle tansiyon hastaları için gerekli önlemler alınmaması durumunda tehlikeli sonuçlar ortaya çıkabilmektedir.

Tansiyonun yükselmesine bağlı beyin kanaması oluştuğunda insanlar yaşamlarında hissettikleri en şiddetli baş ağrısını hissediyorlar.

Sağlıklı bireylerde tansiyon değeri 120/80 olarak kabul edilir. Bu değer en fazla 135/85 olabilirken, yüksek tansiyon hastalarında basınç bu ölçümün üzerindedir. 50 yaşın üstündeki yetişkinlerde, her iki kişiden birinde görülen yüksek tansiyon, çoğunlukla genetik faktörlere bağlı olarak gelişen bir hastalıktır. Ailesinde yüksek tansiyon hastası olan kişilerde, ilerleyen yaşla birlikte yüksek tansiyon görülme olasılığı da artar. Aşırı sıcaklarda oluşabilecek sıvı kaybı kalbin iş yükünü artırarak,

kan basıncını da arttırabilen bir faktördür. Bu nedenle sıvı kaybına bağlı olarak yatkınlığı olan kişilerde hipertansiyon ortaya çıkabilir veya mevcut yüksek tansiyon daha da yükselebilir. Özellikle 65 yaş ve üzerinde olanların da sıcak havalarda gece tansiyonlarında artış olmaktadır. Bu nedenle sıcak havalarda tansiyon ilaçlarının kullanımına ara vermemek, kişinin tansiyonunu ideal aralık arasında tutmaya yarayan ilaç tedavisine aynı şekilde devam etmek gerekir.

Belirtilere dikkat!

Yüksek tansiyon hastalarının yaz aylarında alacakları önlemler şöyle sıralanabilir:



Uzm. Dr. Yahya TOPAL

İç Hastalıkları Uzmanı

Yazın aşırı sıcaklarda beyin kanamasına yol açabilen tansiyon genellikle ağrıyla belirti veriyor. Enseyle başın birleştiği yerde şiddetli ağrı ortaya çıkıyor ve başın arkasına yayılıyor. Tansiyonun yükselmesine bağlı beyin kanaması oluştuğunda insanlar yaşamlarında hissettikleri en şiddetli baş ağrısını hissediyorlar. Ağrı ile beraber hasta bilinç kaybına da uğrayabilmektedir. Bu belirtiler olduğunda acilen hekime başvurmak gerekmektedir.



- Güneşin dik olarak geldiği saatlerde (saat 11:30-18:00) güneş altında uzun süre kalınmamalıdır.
- Güneşe çıkılacak zamanlarda özellikle baş bölgelerinin korumasına özen gösterilmelidir.
- Artan su ihtiyacı uygun ölçülerde giderilmeli, şiddetli baş ağrısı önemslenmelidir. (Şiddetli baş ağrısı olduğu durumlarda mutlaka bir hekime başvurulmalıdır.)
- Tansiyon ilaçları hekimin verdiği talimatlar doğrultusunda düzenli olarak kullanılmalıdır.
- Tansiyondaki iniş çıkışlar ölüm riskini de beraberinde getirdiğinden uzman doktor gözetiminde gerekli ölçümler düzenli olarak yaptırılmalıdır.
- Hipertansiyonun en önemli hedef organı kalp olduğu için her hipertansif hasta en az 6 ayda 1 kez sağlık kontrolünden geçmelidir.

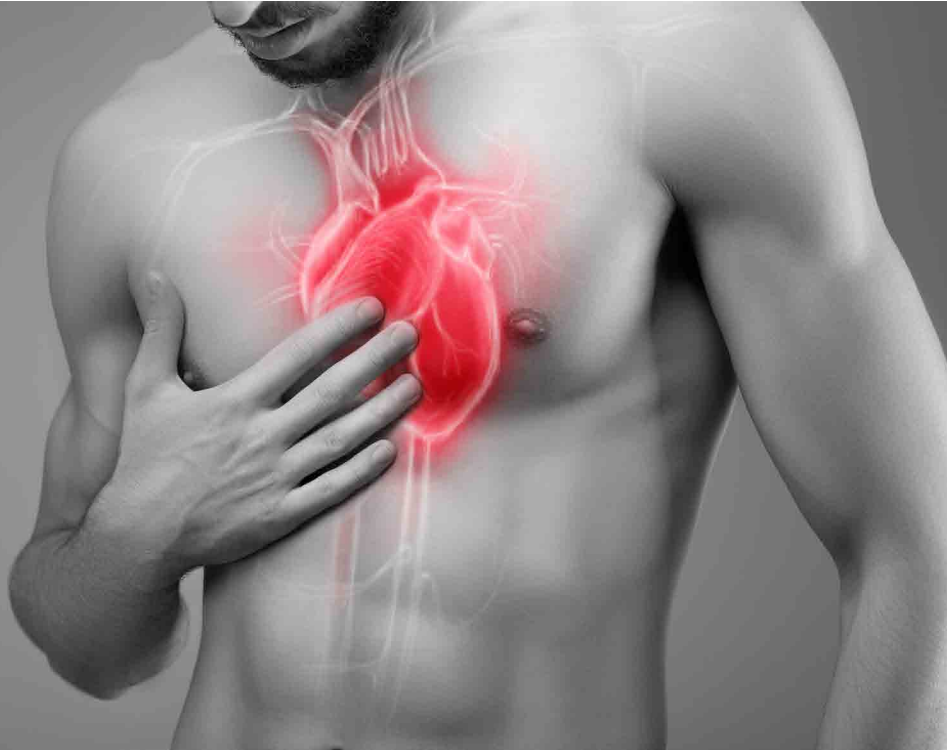
Yüksek tansiyon beyin kanaması riskini artırıyor

Yaz aylarında görülen aşırı sıcaklar, havanın kuru olması, terin buharlaşmasını sağladığından vücut ısısının düşmesine de yardımcı olurken nemli havalarda vücut, ısınıpı dengeleyemediğinden kan basıncı artmaktadır. Bu nedenle nemli havalar yüksek tansiyon hastaları için uygun değildir. Sıcak havalar, özellikle 50 yaşının üzerindeki yüksek tansiyon hastalarında beyin kanaması riskini de artırabilir. Öte yandan, sıcakla beraber artan vücut ısısı özellikle sinir hasarının eşlik ettiği diyabetik hastalarda, idrar söktürücü, tansiyon düşürücü ilaç alanlarda ve yeterince sıvı tüketmeyen hastalarda abartılı bir tansiyon düşüşü yaşanmasına neden olabilir.

SICAK HAVADA kalp krizi RİSKİ artıyor

Kalp hastalıkları her ne kadar mevsim tanınmasa da kalp sağlığını korumak için yaz aylarında daha fazla önlem alınması gerekiyor.

Termometreler her ne kadar daha düşük ısıları gösterse de havadaki nem ve basıncın etkisiyle yaz aylarında hissedilen sıcaklık 35-40'yi bulabilmektedir. Aşırı sıcaklardan etkilenen hastalarda kalp damarları ya da kalp kapaklarındaki problemler nedeniyle “akciğer ödemi” denilen kalp yetmezliğine götüren durumlar ortaya çıkabilmektedir. Bu nedenle hem kronik hastalıkları olanlar hem de sağlıklı bireylerin önemli sağlık sorunları yaşamaması için aşırı sıcaklara karşı mutlaka önlem almaları gerekmektedir. Nemli sıcak hava, sağlıklı bireylerin de vücutlarını susuz bırakarak kalp krizi riski ile karşı karşıya bırakabilir. Kalp hastaları sıcak havalarda kaybedecekleri ter ile elektrolit dengesizliği yaşayabilir ve tansiyonları etkilenebilir. Yaşanan bu durumlar kalbin çalışmasını etkileyerek ritim problemlerine yol açabilir. Göğsünde ağrı, nefes darlığı, çarpıntı gibi sorunları olan kişilerin hiç zaman kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna başvurmaları gerekir.



Uzun süre güneşte kalarak vücut ısını yükselten kişilerin serinlemek amacıyla suya balıklama atlamaları, özellikle kalbinde sorun olan hastalarda ciddi problemler yaratabilir

İlaçlarınız mevsime göre ayarlanmalı

Bir borudan suyun akışı hızlı, balın akışı ise oldukça yavaştır. Vücudun susuz kalarak sıvı kaybetmesi kanın damarlardan balın borudan aktığı gibi yavaş akmasına neden olur. Kalp damar hastası olanlarda kan akışkanlığı oldukça önemlidir. Birçok kişi kanlarının akışkanlığının artması için doktor kontrolünde kan sulandırıcı ilaçlar kullanmaktadır. Çünkü bal gibi yavaş akan kan, sorunlu olan damarlarda problemlere yol açabilir. Tansiyon ilaçları vücuttaki fazla tuzu ve kalbi yoran suyu dışarı atma özelliği nedeniyle sodyum ve potasyum kaybına neden olur. İlaç kaynaklı kayıp, terlemeyle de artacağından, idrar söktürücü tansiyon ilaçları kullanan kişiler, ritim problemleri veya zaman zaman bilinç bozukluğu yaşayabilirler. Bu nedenle ilaçlarının ayarlanması için doktorlarıyla görüşmelidirler.

Klimaya dikkat!

Ani sıcak ve soğuk değişimleri, kalp krizi riskini tetiklediği için serinlemek için kullanılan klimaya direkt maruz kalınmaması gerekmektedir. Özellikle sıcakların çok yüksek olduğu zamanlarda eve girer girmez klima çalıştırılıp karşısında oturmak çok zararlıdır. Ayrıca klima ısının 22-23 derecelerde olması ve mutlaka klima bakımlarının yapılması gerekir.



Yaz sıcaklarını nem oranı düşük bölgelerde geçirin

Karasal iklim bölgelerindeki yüksek sıcaklıklar nem oranı düşüklüğü nedeniyle nemli bölgelere göre çok daha az hissedilmektedir. Bu nedenle özellikle kalp ve damar hastalıkları olanlar tatil için Anadolu'yu tercih edebilir. Yazı deniz keyfi yaşayarak geçirmek isteyenler ise kalp sağlığını olumsuz etkilemeyecek, nem oranı düşük beldeleri tercih etmelidir.

SIRTÜSTÜ YÜZÜN

Yaz sıcaklarında 11.00-16.00 saatleri arasında dışarı çıkmamak önemlidir. Özellikle kalp ve damar hastaları, sıcak havada mutlaka dışarı çıkacaksa bunalmayacakları serin bir yerde oturmalıdır. Direkt beyne etki eden güneş ışınlarından korunmak için şapka, açık renkli ve terletmeyen kıyafetler tercih etmelidir. Uzun süre güneşte kalarak vücut ısını yükselten kişilerin serinlemek amacıyla suya balıklama atlamaları, özellikle kalbinde sorun olan hastalarda ciddi problemler yaratabilir, bu nedenle denize girerken bile vücudun yavaş yavaş alıştırılması, mümkünse sırtüstü denize girilmesi sağlık açısından önemlidir.



Nemli sıcak hava,
sağlıklı bireylerin
de vücutlarını susuz bırakarak
kalp krizi riski ile
karşı karşıya bırakabilir

Kalbinizi korumak için

- İdeal kilonuzu koruyun
- Günde mutlaka yarım saat yürüyün
- Şeker, tuz ve kolesterolden fakir gıdalar ile beslenin
- Kırmızı et yerine, beyaz eti tercih edin
- Hayvansal yağlardan uzak durun
- Sigara içmeyin
- Sıcak havalarda alkol kullanmamaya dikkat edin
- Varsa tansiyon ve şeker hastalığınızı mutlaka kontrol altında tutun



Dt. Hamit BULUT

Ağız ve Diş Sağlığı Uzmanı



Çocuklar için nasıl bir diş fırçası ve diş macunu seçilmeli?

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.

Çocuklarda Diş Çürümesi, ve 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 yanlışlık olarak düşünmek gerekir.

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 o da 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 yedin 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 hekimisi tarafından uygulanan koruyucu yaklaşımlar ileride oluşabilecek diş problemlerinin önlenmesinde büyük rol oynayacaktır.

Çocukların dişleri neden çürüyor?

■ Süt dişleri daimi dişlere oranla daha çok organik madde içerirler, bu nedenle çürüğe daha yatkınlardır, 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 kalınmış 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 çiğneme 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.

İlk diş hekimi ziyareti hangi yaşta olmalı?

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

Neden bu kadar erken?

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

KALP VE DAMAR HASTALIKLARINDAN KORUNMA KILAVUZU

Toplumda kalp ve damar hastalıklarına yol açan risk faktörlerinin saptanması ve tedavisi için çocukluk çağından başlayarak farkındalık yaratmak ve yaşam boyu sürdürmek gerekir.



Uzm. Dr. Celal KIRDAR

Kardiyoloji Uzmanı

Aterosklerotik kalp ve damar hastalıkları tüm dünyada erken ölümün en önemli sebebidir. Avrupada 75 yaş öncesi tüm ölümlerin kadınlar da %42'si, erkeklerde %38'inin nedeni kalp ve damar hastalıklarıdır. Ateroskleroz genellikle birden fazla risk faktörünün bir araya gelmesiyle oluşur. Bireylerdeki kalp damar hastalıklarının önlenmesi için kişilerin toplam riski hesaplanmalı ve risk arttıkça daha yoğun takip ve tedavi yapılmalıdır.

Koroner arter hastalığına bağlı ölüm oranları sadece risk faktörlerinde hafif düzelmeye bile yarı yarıya azaltılabilir. Toplumdaki kalp damar hastalığı riskinin %1 azaltılması 25000 kişide hastalanmayı önler. Ailede erken Koroner arter hastalığı öyküsü ve ana kardiyovasküler risk faktörleri olarak kabul ettiğimiz hipertansiyon, şeker hastalığı, sigara kullanımı ve yüksek kolesterol olan bireylerde sistematik risk değerlendirmesi gerekir. ileride erken koroner arter hastalığı öyküsünden kastedilen birinci derecede erkek yakınlarında 55 yaşından önce ve birinci derecede kadın yakınlarında 65 yaşından

önce ölümcül ya da ölümcül olmayan kalp damar hastalığı öyküsü bulunmasıdır. Görüldüğü gibi dayı, amca, nine, dede gibi akrabalarındaki olaylar risk faktörü olarak değerlendirmeye alınmamaktadır.

Düzenli fizik aktivite kalp damar hastalıklarından korunmanın temelini oluşturur. Bu sayede sadece kalp nedenli ölümlerde değil, tüm nedenlere bağlı ölümlerde de azalma olur. Her yaştaki tüm sağlıklı bireylere haftada en az 150 dakika orta yoğunluklu veya 75 dakika daha yoğun aerobik fiziksel aktivite önerilir. Orta yoğunluklu aktivite hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzme, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek gibi faaliyetlerdir. Daha yoğun fizik aktivite sırasında kişi nefesi kesilmeden birkaç kelime-den fazlasını konuşamaz. Tempolu koşu, basketbol, voleybol, tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek gibi faaliyetler yoğun tempodur. Riskli kişilerin yoğun fiziksel aktivite veya spora başlayacakları zaman efor testini de içeren bir muayeneden geçmeleri uygun olacaktır.

Sigaranın bırakılması kalp damar hastalıklarından korunmada en etkin yöntemdir. Sigara içmeyen kişileri korumak açısından, pasif sigara içiciliğinin de anlamlı risk taşıdığı bilinmelidir. Sigarayı bırakma merkezlerinden ve sigara bıraktıracı ilaçlardan maksimal verim almak için çaba harcanmalıdır. Elektronik sigaralar, sigaranın bırakılmasına yardımcı olabilir ancak sigaralar gibi aynı pazarlama kısıtlılıkları getirilmelidir.

Hem fazla kiloluluk hem de obezite kalp damar hastalıklarına ve tüm nedenler bağlı ölüm riskinde artış ile ilişkilidir. Sağlıklı kiloya ulaşma, tansiyon, şeker, kolesterol gibi metabolik risk faktörleri de olumlu etkiler ve riski azaltır. Sağlıklı vücut ağırlığı, vücut kitle indeksinin 20 ile 25 kg/m2 arasında olduğu kilodur. Sağlıklı bir diyet kalp damar hastalıklarından korunmanın temel taşı olarak tüm bireylere önerilir. Yüksek LDL kolesterol düzeylerinin ateroskleroza neden olduğu günümüzde kanıtlanmış bir gerçektir. Bu nedenle LDL düşürülmesi ana hedeftir. LDL'ye alternatif olarak YHDL dışı kolesterol de hedef ola-

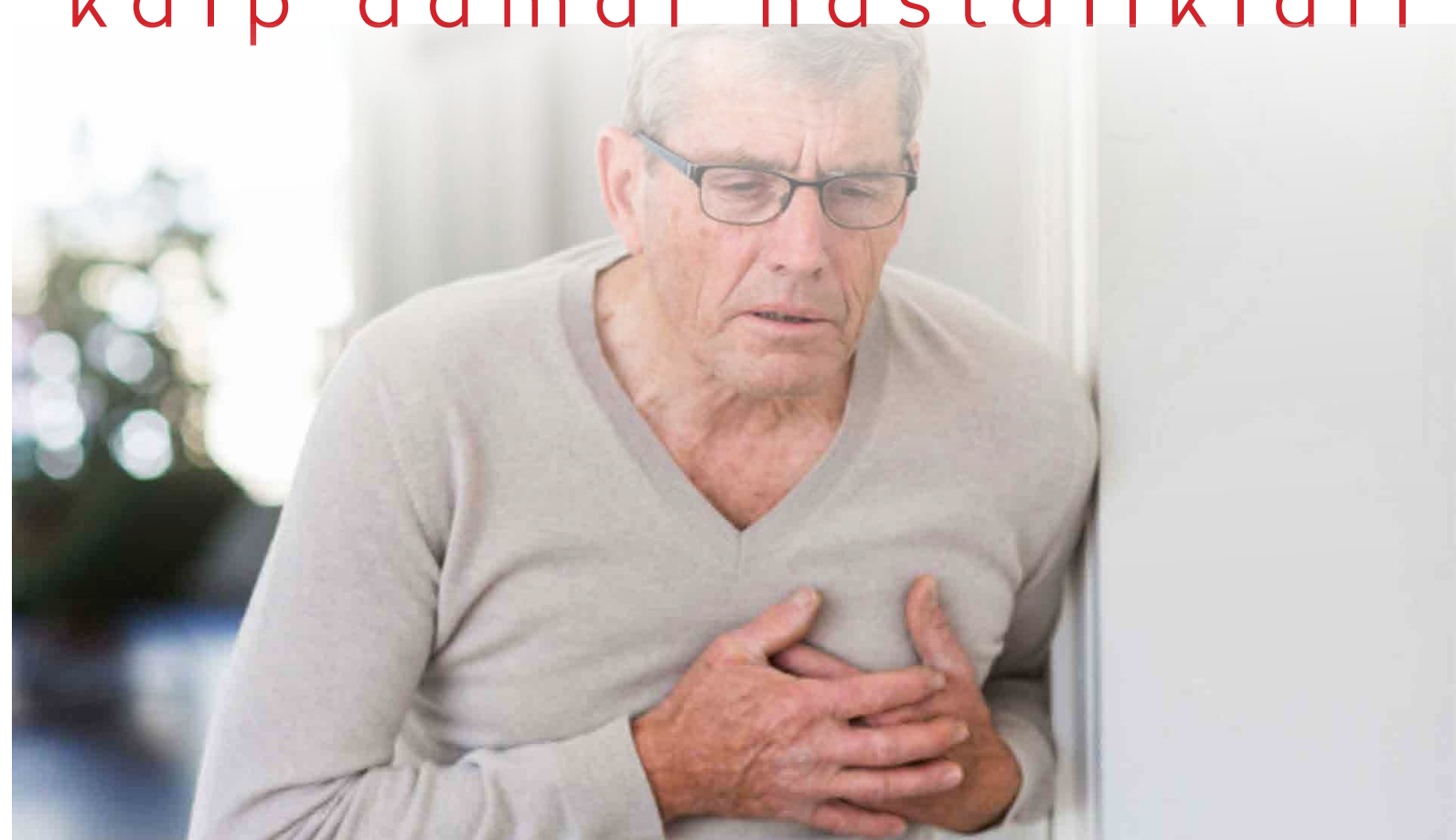
rak kabul edilebilir. Kolesterol ilaçlarının kullanımı için hastadaki diğer risk faktörleri göz önüne alınır. Örneğin kalp krizi geçiren bir hastaya LDL 100 mg/dl iken bile ilaç başlamak gerekirken, hiçbir risk faktörü taşımayan birine LDL 190 olduğu halde ilaç verilmeyebilir.

Kan basıncındaki yükseklikler, kalp ve beyin damarlarına bağlı gelişecek hastalıklar için en ciddi risk faktörüdür. Tedaviden elde edilecek yararı ilaç türü değil, esas olarak tek başına tansiyondaki düşüş belirler. Ancak hastanın diğer hastalıklarına da fayda edebilecek kişiselleştirilmiş bir antihipertansif tedavi seçeneği üzerinde durulmalıdır. Çoğu hastada tam bir tansiyon kontrolü için çoklu ilaç tedavisi gerekir. 60 yaşın altındaki tüm hipertansif hastalarda hedef 140/90 mmHg altıdır. 60 yaşın üzerinde sistolik kan basıncının biraz daha yüksek olmasına izin verilebilir. Hipertansiyon tanısı ve tedavinin takibi için sadece birkaç ölçümle yetinilmemelidir. Gerekirse ev ölçümleri yanında 24 saatlik tansiyon ölçüm cihazları kullanılabilir.

Son yıllarda, ülkemizde ve bütün dünyada şeker hastalığı görülme sıklığının arttığı anlaşılmaktadır. Şeker hastalığı pek çok organda harabiyet yaptığından multidisipliner yaklaşım gerektirir. Küçük damarlarda ve büyük damarlarda ortaya çıkabilecek bozukluklar körlükten böbrek yetmezliğine, felçten ciddi kalp damar hastalıklarına kadar pek çok hastalığa yol açabilir. Şeker hastalarında kalp damar hastalıklarının önüne geçebilmek için HbA1C hedefi yedinin altında tutulmalıdır. Bu amaçla gerekiyorsa insülin kullanımından kaçınılmamalıdır. Şeker hastalarında LDL ve kan basıncı hedefleri de daha düşük tutulmaktadır.

Bu konuda özellikle birinci basamak hekimlerine ve kardiyoloji uzmanlarına çok iş düşmektedir. Son 30 yılda kalp damar nedenli ölümlerde görülen azalma, başta kolesterol, tansiyon ve sigara kullanımının azalması olmak üzere toplumdaki risk faktörlerindeki değişiklikler ve kardiyoloji alanındaki gelişmelere bağlanabilir. Son zamanlarda artan obezite ve şeker hastalığı da iyi bir şekilde kontrol altına alındığında bu oran daha da azalacaktır.

kalp damar hastalıkları



KADINLARDA MEME AĞRILARI



- Memeyi alttan destekleyen uygun sütyen kullanmak,
- Tuz alımını azaltmak,
- Kafein alımını azaltmak,
- Yağ alımını azaltarak lifli gıda ve meyve alımını artırmak,
- Kilo almamak, yürüyüş ve egzersiz yapmak.



Op. Dr. Servet EMEKSİZ

Genel Cerrahi Uzmanı

Meme ağrısı, kadınlarda memeyle ilgili olarak en sık görülen şikayetlerdendir. Ağrı, bir ya da iki memede birden ve farklı şiddetlerde olabilir. Bu ağrıların ancak %15-20'sinde tedaviye ihtiyaç vardır. Memede ağrı şikayeti ile hekime başvuran hastaların en büyük korkusu kanser olasılığıdır. Gerçekte, meme ağrısı ile kanser arasında direkt bir ilişki yoktur. Meme kanserinin bir çok bulgusu yanında, memede ağrı olanı çok azdır. Ağrının nedeni, memenin kendisinden kaynaklanan patolojiler olduğu gibi, meme çevresindeki kas, eklem ve kemiklerde oluşan hastalıklar da olabilir.

Memede periyodik olarak menstrüasyonla (regl) ilişkili ve periyodik olmayan, sürekli olmak üzere iki tip ağrı meydana gelir.



Periyodik ağrı Nonperiyodik ağrı

Meme, hormonlara duyarlı bir organdır. Regl dönemlerinden sonra yumurtalıklardan salgılanan östrojen ve progesteron hormonu, memeyi süt vermeye hazırlar. Bu hormonlar, memedeki süt kanallarının ve süt yapan hücrelerin büyümelerine ve çoğalmalarına neden olur. Bu nedenle de menstrüasyon öncesi memede su retansiyonu ve hacim artması yaparak gerginliğe neden olur. Menstrüasyonun başlamasıyla birlikte meme içinde oluşan yapılar involüsyona uğrar ve tekrar eski haline döner. Memedeki bu hücre çoğalmaları ve involüsyon sonucu fibrokistik yapılar oluşur. Menstrüasyon öncesi dönemde memede gerginlik ve ağrı normaldir. Ağrı ve gerginlik hissi, periyodun başlaması ile kaybolur. Bazan bunun şiddetinde artmalar görülebilir. Meme ağrılarının %70-80'i bu şekilde görülür. Genellikle 30-40 yaşlarında daha sık görülen periyodik ağrıların nedenleri arasında, hormonal (östrojen ve progesteron) değişiklikler, regl düzensizlikleri, prolaktin hormonunun artması, doğum kontrol hapları, menopoz döneminde hormon replasma tedavisi, stres, üzüntü, aşırı tuzlu beslenme, fazla kafein alımı ve yağlı besinlerin tüketilmesi bulunur.

Periyodik ağrının tedavisi

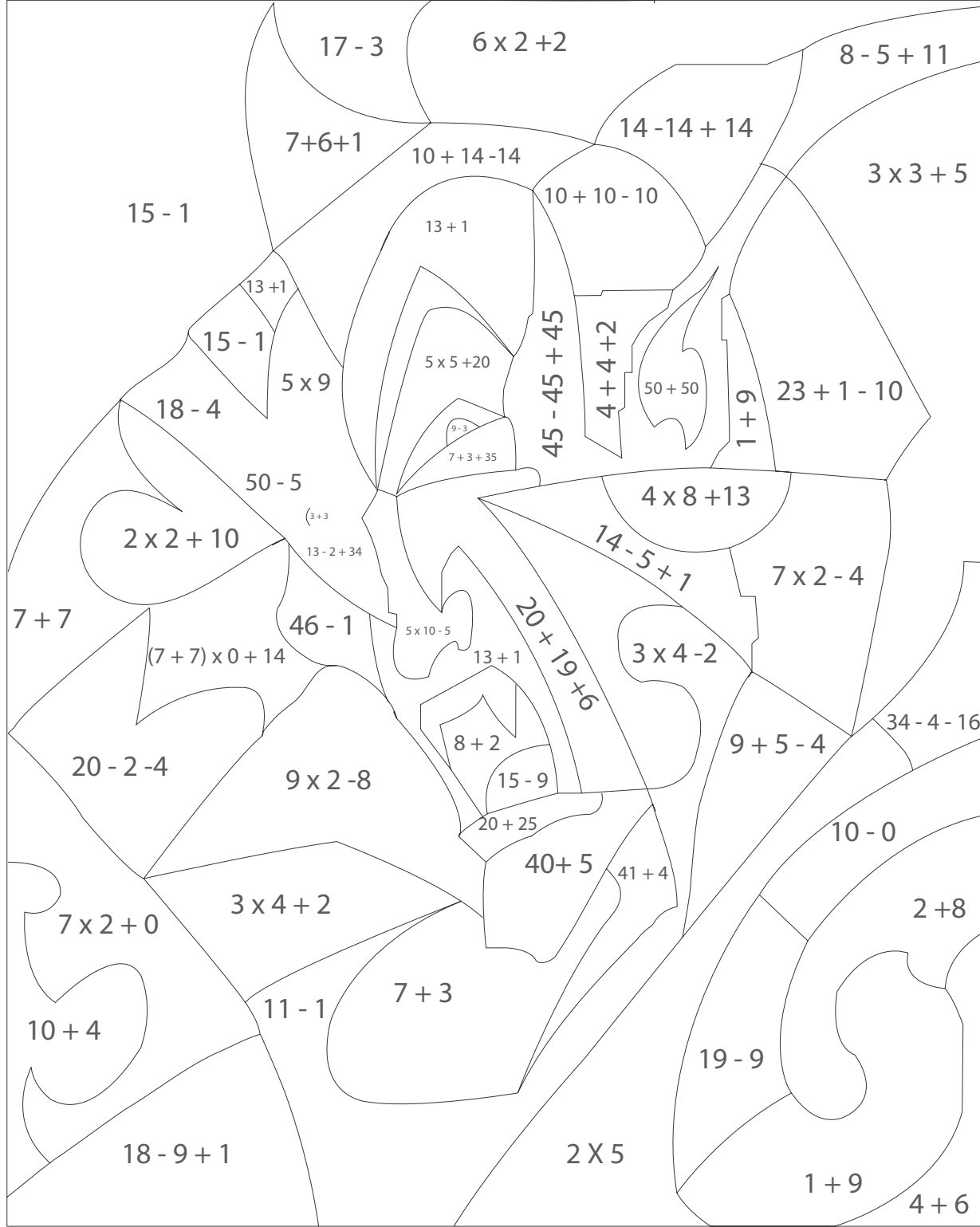
Memede oluşan regl öncesi periyodik ağrıların %20'sinde ilaçla tedaviye gereksinim vardır. Aspirin, parasetamol veya antiflojistik ilaçlar, ağrının azalmasında etkili olurlar. B1 - B6 ve E vitamin pe-raparatları ve çuha çiçeği yağı memede rahatlatma sağlar. Bromokriptin, danazol gibi ilaçlar da çok gerekli olduğu zamanlarda kullanılır.

Periyodik olmayan (non periyodik) ağrılar, regl dönemlerine bağlı olmaksızın oluşur. Ağrı, memenin belirli bir bölgesinde hissedilir ve genellikle 40-50'li yaşlarda görülür. Bazan kolda, omuz veya koltuk altında da ağrı hissedilir. Ayrıca omuz, kol ve adalede oluşan hastalıklardaki ağrı da memede hissedilir. Travma, memede hızlı büyümüş makrokistler, fibroadenom, meme iltihapları, süt kanalı etrafında oluşan iltihaplar ve stres, büyük pandüle memelerde yağ nekrozu oluşması memede ağrılara yol açar. Ayrıca miyalji, omuz eklemine romatizmal hastalıklardan kaynaklanan ağrılar memede de hissedilir.

Nonperiyodik ağrının tedavisi

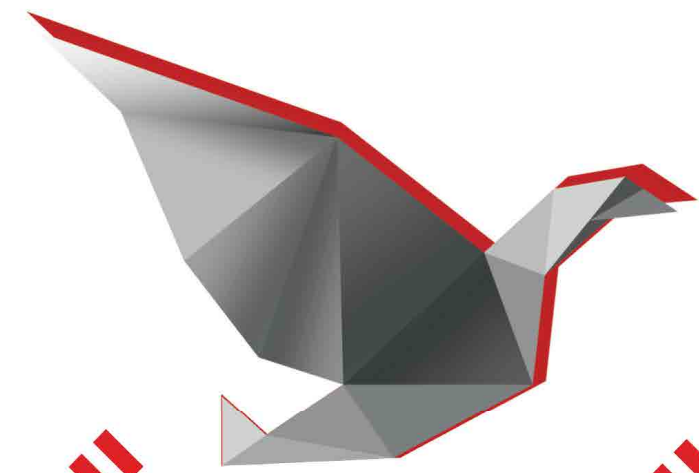
Tedaviler ağrının tipine göre değişiklik gösterir. Büyümüş kistlerin aspirasyonu, meme içerisinde büyüyen kitlelerin ameliyatla çıkartılması, meme içinde veya süt kanalı çevresindeki iltihapların antibiyotik ilaçlarla kurutulması, stresin yol açtığı ağrılar için stres giderici ilaçlar alınması, kas ağrısı veya romatizmal nedenlere bağlı meme ağrılarında nedene yönelik tedavi yapılması bu yöntemlerden bazılarıdır.

SÜRPİRZ BOYAMA



6 = Kırmızı ■ 100 = Pembe ■ 45 = Gri ■ 14 = Mavi ■ 10 = Siyah ■

Verilen matematik işlemlerini yaparak
bulduğun sonuçları, aşağıda verilen sonuçların
renklerine göre kutuları boyayabilir misin?
Boyama sonrası seni sürpriz bir görüntü karşılayacak.



ESKİŞEHİR

İLİMİT

ÖZEL ÖĞRETİM KURSU



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

TEL: 221 9 222

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

alphanconcept



mobilya

Merkez

Kurtuluş Mahallesi Asarcıklı Cad.
No:112 Odunpazarı - ESKİŞEHİR



0 222 220 25 70



0 222 220 25 80