

**MEVSİMSEL
DEPRESYON NEDİR?**

GRİP (INFLUENZA)

KOZMETİK AKUPUNKTUR

**OKUL BAŞARISINDA
EBEVEYN ROLÜ**

ZATÜRRE VE BRONŞT

ÇOCUKLARDA KABIZLIK

SPORCU SAKATLANMALARI

**KALP DAMAR
HASTALIKLARINA
YAKALANMA
ORANI**

**OKUL ÇAĞI
ÇOCUKLARDA BESLENME**

**SONBAHARDA
ÇOCUKLARDA ÖKSÜRÜK**

METABOLİK CERRAHİ

**ÇOCUĞA AYAKKABI
SATIN ALIRKEN
DİKKAT EDİLMESİ
GEREKENLER**

TÜMENCİ İLETİŞİM

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

KASIM TÜMENCİ
0532 710 43 47

100%
GARANTİLİ
TEKNİK SERVİS

Sıfır ve 2.El
TELEFON
SATIŞI

TOPTAN
ve
PERAKENDE
AKSESUAR SATIŞI

799

1199

android one

GM 5

GM 5 PLUS

GENERAL MOBILE

TÜM ÜRÜNLERDE
PEŞİN FİYATINA

6 TAKSİT

KEFİL
YOK

SENET
YOK

KART
YOK

İstiklal Mh. Ertuğrulbey Sk. No: 65/66 ESKİŞEHİR
(Esnaflar 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

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

ig /drykent

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 SAĞLIKTAKİ AVANTAJLAR

Medline Box Üyeleri Bireysel
Medline Box Üyeleri Kurumsal
HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
HDI-GS Sigorta-Galatasaray Aslan Yürek-
Aslan Taraftarlarımız 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,

Sonbaharın kendini iyiden iyiye hissettirdiği, her mevsimin kendine has güzelliklerini yaşadığımız bu aylarda dergimizin 22. Sayısını yayınlamanın haklı gururuyla herkesi selamlıyorum...

Spora ve Sporcu sağlığına vermiş olduğumuz önemle sağlık sponsorluklarımıza bu yılda 2017-2018 Eskişehir'in gururları Selkaspor Hentbol Takımı, Eskişehir Basket Takımı ve Anadolu Üniversitesi Gençlik ve Spor Kulübü ile sağlık sponsorluk sözleşmelerimizi imzaladık.

Keyifle okuyacağınızı düşündüğümüz bu sayımızda özellikle merak edilen ve sık sık sorulan konulara değindik. Hepimizi yakından ilgilendiren sonbahar aylarında görülen çocuklarda öksürük, okul çağı çocuklarda beslenme, mevsimsel depresyon ve grip 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.

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

Saygılarımla...

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

15-24

26-27

28-29

30-33

34-37

38-39

40-41

42-45



Bizden Haberler

Fazla Alkol Tüketimi ve Riskleri

**Çocuklara ayakkabı
alırken DİKKAT!**
Op. Dr. Mehmet YILMAZ

**Kalp Damar Hastalıklarına
Yakalanma Oranı Nedir?**
Uzm. Dr. Murat TARAĞTAŞ

**Okul Çağı
Çocuklarında Beslenme**
Dyt. Aylin ACAR

Çocuklarda Öksürük
Uzm. Dr. Oya AYAZ

Mevsimsel Depresyon Nedir?
Uzm. Dr. Ali CERAN

Mevsimine Göre Beslenme

Röportaj
Zafer KESKİN
Bilgi İşlem Müdürü

Grip (influenza)
Uzm. Dr. Mehmet ULUĞ

Kozmetik Akupunktur
Uzm. Dr. Emelnur GÜNEY

Okul Başarısında Ebeveyn Rolü
Psk. Seda GÜN

Zatürre ve Bronşit
Uzm. Dr. Zeynep SÖNMEZ ÇELİK

Çocuklarda Kabızlık
Uzm. Dr. Celal KIRDAR

Sporcu Sakatlanmaları
Op. Dr. Bülent ÖZYURT

Metabolik Cerrahi
Op. Dr. Alper HACIOĞLU
Op. Dr. Müslüm TARKAN

46-47

48-49

50-53

54-57

58-59

60-61

62-63

64-67



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

0 222 335 0 335



ÖZEL
ÜMIT
HASTANESİ

HEKİMLERİMİZ

Hayatınıza Sağlık Katar



Dr. Bülent ÖZKAN

Acil Servis



Dr. İsa TUTKUN

Acil Servis



Dr. Onur ABACI

Acil Servis



Dr. Sertaç KONURALP

Acil Servis



Uzm. Dr. 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



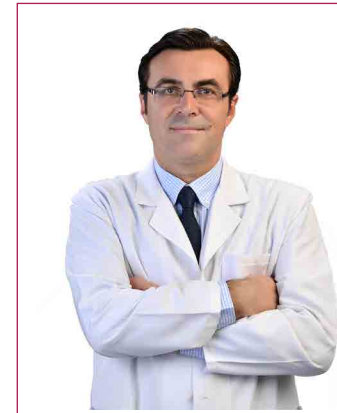
Op. Dr. Hakan BOZOĞLU

Beyin ve Sinir Cerrahisi



Uzm. Dr. Serkan DEĞİRMENÇİ

Biyokimya



Op. Dr. Alper HACIOĞLU

Genel Cerrahi



Op. Dr. Müslüm TARKAN

Genel Cerrahi



Uzm. Dr. Şennur ÖZEN

Göğüs Hastalıkları

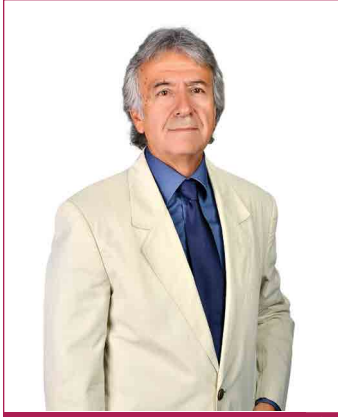


Op. Dr. Hasan ŞEN

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



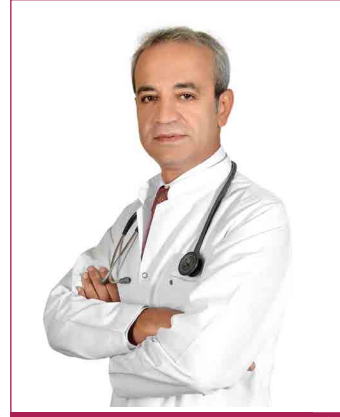
Op. Dr. Nezihi ÜN
Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Prof. Dr. Seyhan TOPBAŞ
Göz Sağlığı ve Hastalıkları



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



Uzm. Dr. Vahap ASLAN
Hematoloji



Op. Dr. Metehan KILIÇ
Kalp ve Damar Cerrahisi



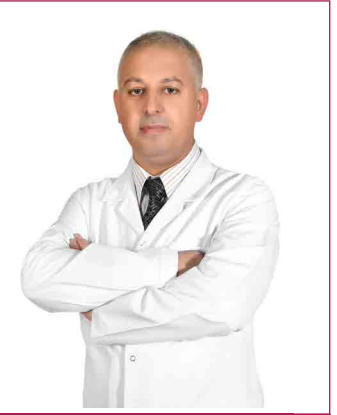
Doç. Dr. Selami DOĞAN
Kalp ve Damar Cerrahisi



Uzm. Dr. A. Rıza ALTUNSU
Kardiyoloji



Uzm. Dr. Murat TARAKTAŞ
Kardiyoloji



Uzm. Dr. Ali ZÜBERİ
İç Hastalıkları



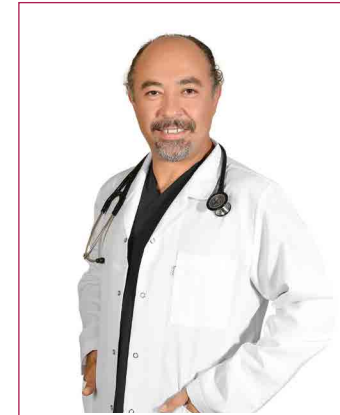
Uzm. Dr. Ayfer DADAR
İç Hastalıkları



Uzm. Dr. Yahya TOPAL
İç Hastalıkları



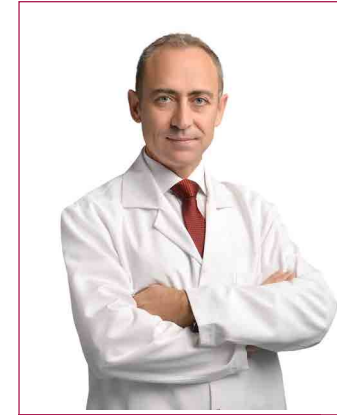
Op. Dr. Abdurrahman AKÇAY
Kadın Hastalıkları ve Doğum



Uzm. Dr. Özcan YÜCEL
Kardiyoloji



Uzm. Dr. Serdar AKYÜZ
Kardiyoloji



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



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



Op. Dr. Gülbin EROL
Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. Perihan SÖZER
Kadın Hastalıkları ve Doğum



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



Op. Dr. Tanser ŞENSES
Kadın Hastalıkları ve Doğum



Doç. Dr. Zeki ÜSTÜNER
Medikal Onkoloji



Uzm. Dr. Nuray CAN ULUĞ
Nöroloji



Uzm. Dr. Hasan AKDEMİR
Nöroloji



Op. Dr. Bülent ÖZYURT
Ortopedi ve Travmatoloji



Op. Dr. Mehmet YILMAZ
Ortopedi ve Travmatoloji



Op. Dr. Ömer GÜNEY
Ortopedi ve Travmatoloji



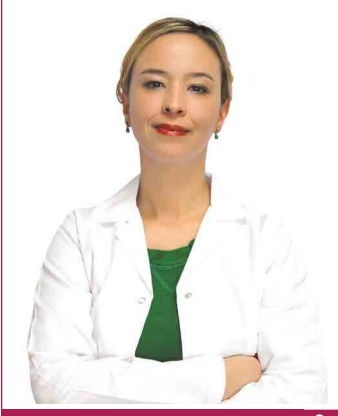
Uzm. Dr. Ahmet UYSAL
Radyoloji



Uzm. Dr. S. Nuri HASKÖK
Radyoloji



Uzm. Dr. T. Barış KOÇAK
Radyoloji



Uzm. Dr. Özlem ÖZBAYBURLU
Radyoloji



Op. Dr. İsmail GÜL
Üroloji

ÖZEL 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 VİŞNELİK HASTANESİ HEKİMLERİMİZ

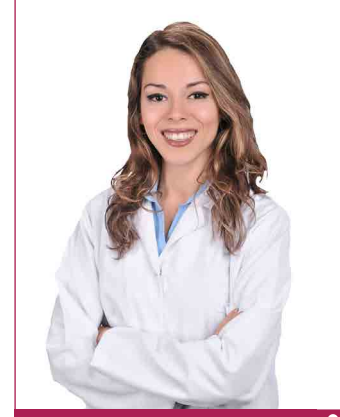
Hayatınıza Sağlık Katar



Uzm. Dr. Haydar BAŞAR
Anestezi ve Reanimasyon



Dyt. Ayda ERKEN
Beslenme ve Diyet



Dyt. Aylin ACAR
Beslenme ve Diyet



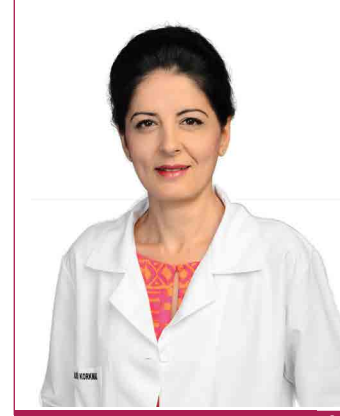
Uzm. Dr. Oktay TUNCER
Biyokimya



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



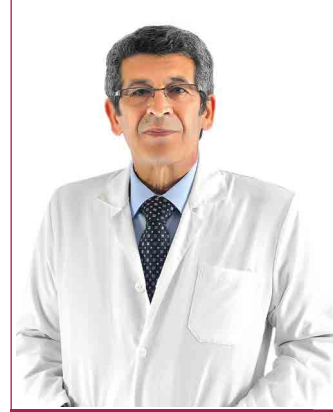
Dr. Ayşe ÇUBUKÇU

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



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



eskisehrozelumithastaneleri



bilgi@umithastanesi.com.tr



0 222 335 0 170



Batıkent Mh. Gereklı Sk. No:
13 tepebeşı / ESKİŞEHİR



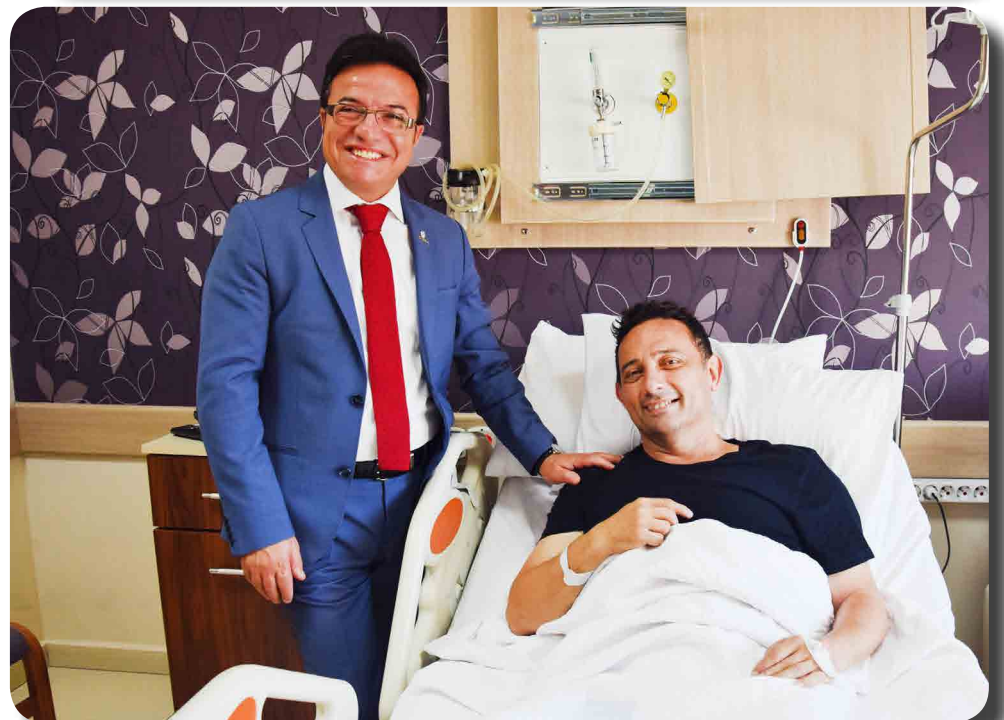
BİZDEN
HABERLER

ÜNLÜ SPOR SİKERİ ÖZEL ÜMİT'TE SAĞLIĞINA KAVUŞTU

TRT Spor Spikeri Kerem Öncel, Eskişehir Özel Ümit Hastanesi'nde geçirdiği lazer operasyonu ile böbrek taşından kurtuldu.

Ameliyat sonrasında doktoru Op. Dr. Yurdaer Kaynak'a teşekkür eden Öncel, ameliyat öncesi ve sonrasında gösterdikleri ilgi için tüm hastane ekibine minnettar olduğunu söyledi. Yaklaşık 6 yıldır rahatsızlık duyduğunu anlatan Öncel, spor yapmaya başlayınca ağrılarının arttığını bu nedenle ameliyat olmaya karar verdiğini söyledi. Öncel şöyle konuştu: "Ben yarı maraton, maraton koşuyorum, büyük Atatürk Koşusu'nu koştum 7 kere. Fitness ve başka sporları da yapıyorum, kilo verince artık yürüyememeye başladım. Sonrasında bundan kurtulmak için araştırmalara başladım, araştırmalarım sonucunda bu alanda çok başarılı işler yapan Yurdaer Bey'e ulaştım. 1 gün içinde tahliller tetkikler yapıldı, operasyon gerçekleştirildi. Ameliyatım kesisiz, lazer yöntemiyle yapıldı. Eskişehir'i seviyordum şimdi Yurdaer Bey sayesinde daha çok sevdim."

Başarılı bir operasyon ile TRT Spor Spikeri Kerem Öncel'i böbrek taşından kurtardıklarını ifade eden Üroloji (Bevliye) uzmanı Op. Dr. Yurdaer Kaynak ise herhangi bir kesi olmadan lazer ile hastanın rahatsızlığının giderildiğini aktardı. Op. Dr. Kaynak ameliyata ilişkin şu bilgileri verdi: "Ameliyat güzel geçti 1,5 santime yakın bir taş kırıldı, hastamızın sportif aktif bir yaşantısı var, daha önce Ankara'da değerlendirilmiş bakılmış, ancak bir türlü cerrahi konusunda karar verememiş, ardından araştırmış ve bana ulaşmış. Ankara'dan dün geldi hızlı bir şekilde tetkikleri yapıldı, ultrasonografisi, radyolojik tetkikleri yapıldı, 2 saat sonra kendisini ameliyata aldık, 1 saatlik bir operasyon ile hastamızı böbrek taşından kurtardık. Tamamen lazer ile, kesi yapılmadan idrar yolunu takip ederek gerçekleştirdiğimiz bir operasyondur. Hastamız bugün taburcu olacak ve günlük yaşantısına devam edebilecek. Öncel Bey'e sağlıklı ve sorunsuz bir yaşam diliyorum."





BETON ADAMLAR'IN SAĞLIK SPONSORU BU YIL DA ÖZEL ÜMİT!

Özel Ümit Hastaneleri bu yıl da Selka Eskişehir Hentbol Takımı'nın sağlık sponsoru oldu.



Geçtiğimiz yıl Selkaspor'un sağlık sponsorluğunu üstlenen Özel Ümit Hastaneleri, bu yıl da sözleşmeyi yenileyerek takımın sağlık sponsorluğunu sürdürdü. Özel Ümit Hastaneleri'nde gerçekleştirilen imza töreninde konuşan Özel Ümit Hastanesi Yönetim Kurulu Başkanı Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. İbrahim Dolu şunları söyledi: "Eskişehir'de sporun gelişmesine Selkaspor ile birlikte destek olmaktan mutluluk duyuyoruz. Sporcularımız yalnızca maçları ile ilgilensinler, onların sağlığı bizlere emanet. Sağlıklı sporcularımızla bu yıl da önemli başarılar kazanılacağına inanıyorum. Sağlık sponsorluğu kapsamında; sakatlanan hastalanan sporculara tıbbi destek sağlayacağız, onların muayeneleri ve ameliyatlarını yapacağız. Maç sırasında sahada sağlık ekibimiz olacak ve ambulans desteği vereceğiz."

"Oyuncularımız emin ellerde"

Daha sonra söz alan Selkaspor Kulübü Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Yenal Kaya ise şöyle konuştu: "Özel Ümit Hastaneleri bu sene de bize sağlık anlamında sponsor oldu. Oyuncunun sermayesi yeteneğidir, ancak sağlık olmadan yetenek de olmuyor. Biz de bu anlamda oyuncularımızı emin ellere teslim ettiğimizi düşünüyoruz. Geçen yıl şampiyonluk kazandık, bu yıl da inşallah nice başarıları birlikte yaşarız. Tüm takım oyuncularımız için sakatlıkların az olduğu bir sezon diliyorum."



BETON ADAMLAR ÖZEL ÜMİT'TE SAĞLIK TARAMASINDAN GEÇTİ

Selka Eskişehir Hentbol Takımı oyuncuları, takımın sağlık sponsoru Özel Ümit Hastanesi'nde sağlık taramasından geçti.



Selka Eskişehir Hentbol Takımı oyuncuları, takımın sağlık sponsoru Özel Ümit Hastanesi'nde sağlık taramasından geçti.

Sağlık taramaları hakkında bilgi veren Selkaspor Kulüp Başkan Yardımcısı Yenal Kaya, 2016-2017 sezonundan sonra, 2017-2018 sezonunda da Özel Ümit Hastanesi'nde sağlık taramalarını yaptırdıklarını söyledi. Kaya, "Bu sene Özel Ümit ile birlikteliğimizi daha da geliştireceğimiz bir yıl olacak. Sezon boyunca Eskişehir'deki maçlarda Özel Ümit'in sağlık ekibi ve bir ambulans bizimle olacak. Arkamızda profesyonel bir desteğin olması bize güven veriyor" dedi.

Sporcunun yanındayız

Özel Ümit Hastanesi Yönetim Kurulu Başkanı Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. İbrahim Dolu ise "Özel Ümit Hastanesi olarak sağlıklı nesillerin yetişmesi için sporun öneminin farkındayız, bu nedenle de sporun ve sporcunun her zaman yanındayız" diye konuştu. Hastanede yapılan kapsamlı sağlık taramaları ile sporcuların karşılaştıkları sağlık sorunlarına erken müdahale edilebildiğini aktaran Op. Dr. Dolu "Sezon boyunca da yalnızca maçlarda değil, tüm sağlık sorunlarında sporcularımızı takip edeceğiz. Selkaspor oyuncularının sağlığı bize emanet" şeklinde konuştu.



Özel Ümit Hastaneleri 3'üncü kez Eskişehir Basket Spor Kulübü'nün sağlık sponsorluğu için imza attı.

Özel Ümit Hastanesi'nde gerçekleşen imza törenine Eskişehir Basket Basın Sözcüsü Yavuz Tuna, Takım Menajeri Özgün Önver, basketbolculardan Jeff Ayres, Josh Duncan ve Doğan Şenli, Özel Ümit Hastanesi Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Uzm. Dr. Abdurrahman Akçay ile Başhekim Selim Murat Ürer katıldı.

Basın Sözcüsü Yavuz Tuna, verdikleri desteklerden dolayı Özel Ümit Hastanesi'ne teşekkür etti. Tuna, Ümit Hastanesi'nin verdiği güvenle sezonu başarılı bir şekilde tamamlamak istediklerini belirtti. Tuna, "Eskişehir Basketbol Spor Kulübü olarak geçen sezon çok büyük bir başarıya imza attık. Yeni sezonda Süper Lig'de dev takımlarla mücadele edecek bir kadromuz da var. Bu süreçte bizi destekleyen güçlü kurumların da olması gerekiyor. Bu güçlü kurumlardan biri de Ümit Hastanesi. Biz de onların desteğiyle sezon içerisinde hiç bir sakatlık sorunu yaşamadan onların verdiği güvenle hasarsız bir şekilde sezonu başarılı bir şekilde noktalamak istiyoruz. Desteklerinden dolayı teşekkür ediyorum. Bu iş birliğinin diğer kurumlara örnek olmasını arzu ediyorum" dedi.



"Elimizden geleni yapacağız"

Özel Ümit Hastanesi Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Uzm. Dr. Abdurrahman Akçay ise Eskişehir Basket'i başarılarından dolayı tebrik etti. Akçay, "Ümit ailesi olarak her zaman sporun yanında olmak istiyoruz. Başarı geldiği zaman halkın ve gençlerin ilgisini çekiyor. Gençlerin ilgisini çekmesi spora sağlıklı yaşama yönlendirmesi çok önemli bir konu. Sakatlıksız, sorunsuz bir sezon için elimizden geleni yapacağız. Elimizden gelen sağlık desteğini yapıp başarılarınıza destek olmak istiyoruz" diye konuştu. Başhekim Selim Murat Ürer ise Eskişehir Basket'e yeni sezonda başarılar diledi.



Özel Ümit'e spora destek teşekkürü

Anadolu Üniversitesi Spor Kulübü Başkanı Muzaffer Öğütveren, Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Hasan Durucasu, Kulüp Saymanı ve SKS Başkanı Celal Avni Öztürk ve Kulüp Müdürü Okan Özbay Özel Ümit Hastaneleri Başhekimisi Dr. Selim Murat Ürer'i ziyaret etti.



Özel Ümit Hastaneleri'nin sağlık sponsoru olarak kulübün tüm sporcularının sağlık sorunlarında yanında olduğunu ifade eden Anadolu Üniversitesi Spor Kulübü Başkanı Muzaffer Öğütveren, bu anlamda hastane yönetimine ve tüm çalışanlarına teşekkür etmek istediklerini söyledi. Hastanede tüm sporcuların özel ilgi ve uzmanlıkla sağlık sorunlarının giderildiğini ifade eden Öğütveren, Başhekim Selim Murat Ürer'e bu birlikteliğin devam etmesi dileğini ilettili. Öğütveren, "Özel Ümit Hastaneleri'nin sağlık sponsorluğunun 3'üncü yılındayız, karşılıklı olarak bunun devam etmesi fikrindeyiz. Ayrıca gruba spora yaptıkları katkıdan dolayı teşekkür etmek ve beraberliğimizin sürmesi temennisini iletmek için geldik. Kurban Bayramı'nın ardından Ekim ayı içinde güzel bir açılış yapmak istiyoruz. Bu açılıştta Özel Ümit Hastaneleri yöneticilerini de ağırlamaktan mutluluk duyacağız" dedi.

"3'üncü kez imzalanacak"

Özel Ümit Hastaneleri Başhekimisi Selim Murat Ürer ise Anadolu Üniversitesi Spor kulübünün bünyesindeki tüm branşların sporcuları ile başarılı bir performans sergilediklerini ifade ederek, şöyle konuştu: "Sporcuların sağlıklı bir şekilde müsabakalara katılmalarına destek vermektan mutluluk duyuyoruz. Üniversite bünyesinde olan ve şehrin spor hayatına önemli katkılarda bulunan Anadolu Spor Kulübü sporcularının aynı zamanda genç nesillerin de sporla ilgilenmelerinde örnek olduklarını düşünüyorum. Sporla ve sağlıklı büyüyen nesillerin daha başarılı olacağına inancımız tam. Kulübün tüm sporcularının sağlığı Özel Ümit'e emanet, sponsorluk anlaşmamızı 3'üncü kez imzalayarak bu birlikteliği biz de devam ettirmek istiyoruz."



ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ'DEN GENÇLERE EĞİTİM DESTEĞİ SPONSORLUĞU

Yunus Emre Lions Kulüp'ü, gençlere aydınlık bir gelecek sunmak adına her yıl verdiği eğitim bursu için destek etkinliği düzenledi. Özel Ümit Hastaneleri bu etkinliğe sponsor oldu.

Yunus Emre Lions Kulüp'ü, gençlere aydınlık bir gelecek sunmak adına her yıl verdiği eğitim bursu için destek etkinliği düzenledi.

Bağış geliri eğitim bursu ihtiyacı olan üniversite öğrencilerine verilmek üzere gerçekleştirilen etkinlikte, Nikolay Gogol'un ünlü eseri "Bir Delinin Hatıra Defteri" adlı oyunu, tiyatro oyuncusu Enis Zeytinler tarafından Tepebaşı Belediyesi Zübeyde Hanım Kültür Merkezi'nde sahnelendi.

Etkinliğe Özel Ümit Hastaneleri destek sponsoru oldu. Eğitim bursu için destek etkinliği'ne Özel Ümit Hastaneleri Üroloji Uzmanı Op. Dr. Yurdaer KAYNAK, Hasta Hizmetleri Müdürü Fatma DEMİR ve personelleri katıldı. Etkinlik sonrası teşekkür plakettini alırken Kulüp Başkanı Yurdaer Kaynak, eğitim adına gerçekleştirilen bu önemli etkinliğe destek veren Tepebaşı Belediye Başkanı Dt. Ahmet Ataç, Özel Ümit Hastaneleri, Özel Gelişim Okulları ve Eskişehir Tiyatro Akademisi'ne teşekkür ederek gençlerin eğitimleri adına gerçekleşen bu etkinliğe katılan herkese şükran borçlu olduklarını belirtti.

Özel Ümit Hastaneleri olarak sağlığın yanı sıra , spora ve eğitime verdiğimiz desteklere devam edeceğiz.



ÇİFTE KUTLAMA

ANNESİ İLE AYNI GÜN DOĞDU!

07.07.2017 tarihinde kendi doğum gününde hastanemizde kızını dünyaya getiren Eskişehir'in önde gelen iş adamlarından Sinan BEKTAŞ'ın eşi Farnaz BALAPOOR'a , Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Seda Deniz IŞIKLAR ve Hasta Hizmetleri Müdürü Fatma DEMİR tarafından doğum günü sürprizi yapıldı. Annemiz ve bebeğimizin doğum gününü kutluyor, ailemize birlikte geçirecekleri sağlıklı bir ömür diliyoruz.





Özel Ümit Hastanesi, Uluslararası Pişmiş Toprak Sempozyumuna sponsor oldu.

Özel Ümit Hastanesi, Uluslararası Pişmiş Toprak Sempozyumuna sponsor oldu.

Tepebaşı Belediyesi tarafından bu yıl 11.'si düzenlenen Uluslararası Eskişehir Pişmiş Toprak Sempozyumu'nun sağlık sponsoru Özel Ümit Hastanesi oldu.

8 Eylül tarihinde başlayan Uluslararası Eskişehir Pişmiş Toprak Sempozyumu, 24 Eylül'e kadar devam edecek. Bu yıl sempozyuma Güney Kore, Tayland, Japonya, Almanya, İspanya gibi ülkelerin yanı sıra Türkiye'den de sanatçılar katılıyor. Ayrıca sempozyum süresince 11 ayrı konser düzenlenecek. 32 ayrı firmanın sponsor olduğu sempozyumun sağlık sponsorluğunu ise Özel Ümit Hastanesi üstlendi. Konuyla ilgili bilgi veren Özel Ümit Hastanesi Basın ve Halkla İlişkiler Müdürü Gülay Özler, "Özel Ümit Hastanesi olarak sanata ve sanatçıya desteğimiz her zaman olduğu gibi bundan sonra da devam edecek" dedi.



KUZEY IRAKLI HASTA SAĞLIĞINA ESKİŞEHİR'de KAVUŞTU

Kuzey Irak'ın Erbil şehrinde yaşayan 67 yaşındaki Abdulqader Jihad Mohamm isimli hasta, sağlığına Eskişehir Özel Ümit Hastanesinde kavuştu.

Kalp büyümesi nedeniyle kalp pili takılması önerilen ancak Erbil'deki sağlık imkanları nedeniyle tedavi olamayan hasta, ameliyatını Türkiye'de olmaya karar verdi. Ankara, İstanbul ve Eskişehir'deki ameliyat imkanlarını araştıran hasta, tercihini Eskişehir'den yana kullandı. Uzun araştırmalar sonucunda Eskişehir Özel Ümit Hastanesi'nin bu konudaki başarılı operasyonlarını öğrenen Mohamm, Özel Ümit Hastanesi Kardiyoloji Uzmanı Uzm. Dr. Özcan Yücel'e başvurdu. Doktor Yücel tarafından hastaya Eskişehir'de kalp pili takıldı. Pili öncesi zorlukla nefes alan Mohamm, pili takıldıktan sonra sağlığına kavuştu. Ameliyattan sonra rahat nefes almaya ve yürümeye başladığını söyleyen Kuzey Iraklı hasta Özel Ümit Hastanesi'ne ve doktoruna teşekkür etti. Kuzey Irak'tan ameliyat için Eskişehir'e gelmekle doğru bir karar verdiğini söyleyen hasta, sağlığına kavuştuğu için çok mutlu olduğunu ifade etti.



Eskişehirspor'un 50 kombine bileti sahibini buldu

Özel Ümit Hastaneleri'nin Eskişehirspor'a destek vermek amacıyla düzenlediği kombine bilet çekilişi noter huzurunda Özel Ümit Batıkent Hastanesi'nde gerçekleştirildi.

Özel Ümit Hastaneleri'nin Eskişehirspor'a destek vermek amacıyla düzenlediği kombine bilet çekilişi noter huzurunda Özel Ümit Batıkent Hastanesi'nde gerçekleştirildi.

8 Eylül tarihinde Özel Ümit Hastaneleri'nin başlattığı Eskişehirspor taraftarına 50 maraton kombine bilet hediyesi kampanyası 28

Eylül'de sona ermişti. Kampanya boyunca taraftarlar hastanenin facebook sitesinden çekilişe katılmak için başvuruda bulundu. 3 haftalık süre sonunda çekilişe 2 bin başvuru yapıldı, geçerli 1734 başvuru arasından noter huzurunda yapılan çekilişe 50 asil, 25 yedek talihli belirlendi. 2. Noter yetkilileri tarafından yapılan çekilişe Özel Ümit Has-

taneleri Başhekim Dr. Selim Murat Ürer de katıldı. Dr. Ürer, Eskişehirspor'un içinden geçtiği zor dönemde takıma ve taraftara katkı sunmak adına düzenledikleri kampanyada çekilişe katılan herkese teşekkür etti ve kazanan talihlileri tebrik etti. Çekiliş Özel Ümit Hastaneleri Facebook sayfasından da canlı olarak yayınlandı.

KAZANANLAR LİSTESİ

- VESİLE KÜÇÜKFIRTINA
- MUSTAFA SİNCAN
- HİLAL SÜLEYMAN USLU
- SERPİL SÜRÜCÜ
- ŞADAN BOZACI
- ONUR İLGAZ
- HÜSEYİN ŞEN
- VELİ AKKAŞ
- MEHMET ÖZLEM AKAN
- İSA DOĞAN AY
- YAŞAR ÖZGE EMEKLİ
- HASAN KARA
- BURCU ÖZCAN
- ALAADDİN ÇAYIR
- NİHAT NİHATT DİLBER
- EMİRCAN YAVUZ
- MUSTAFA ÇELİKKANAT
- ORÇUN ÖZTAŞ
- ELİF EKİCİ TEKTAŞ
- OSMAN TABAN
- AYHAN GÜNGÖREN
- AHMET YAVUZ
- YASEMİN SEZER
- EMRAH FATOŞ ASLAN
- GÜLER KAYA
- SİBEL ÇAMDAL KÖMÜRCÜLER
- SERDAR YAVRU
- SALİH EVİRGİN
- ŞENGÜR ERDAL
- DİLEK ADAK AKKUŞ
- GÜLCAN GÜRSOY ÖZKAYNAK
- ALİ KISAAĞIL
- ÖZGÜR ÖZCUBAY
- MURAT ELİF SERTBAŞ
- NİYAZI UYAR
- GÜLSEMİN TAŞ

- HASAN HÜSEYİN AKAY
- GKHN ÖZİPEK
- T.C. MEHMET ÇINAR
- ALİ KUMRU
- HASAN SOYLU
- ALPER CAMURSOY
- AYDIN ŞENSÖZ
- ERDİNÇ KURU
- HAKAN AKSİN
- HÜSEYİN BUDAK
- ÖNDER ESES
- İNANÇ ORMANOĞLU
- SİNEM OLGUN GÖZLÜKLÜ
- SÜLEYMAN İYİĞÜN



Profesyonel ve
Güvenilir Kadrosuyla

ÇELEBİ YAŞAM DANIŞMANLIK

**Hastane
Refakatçısı**

**Hemşirelik
Hizmetleri**

**Özel Hasta ve
Yaşlı Bakımı**

Çocuk Bakımı

**Temizlik
Personeli**

Sağlık kişinin en değerli hazinesidir, diyerek başladığımız yaşlı ve hasta bakımı işimize dört elle sarılarak siz değerli müşterilerimize hizmet vermeye devam ediyoruz. Çelebi Yaşam Danışmanlık olarak, alanında eğitilmiş, profesyonel ekibimiz ile hasta bakıcı, yaşlı bakıcı, evde hasta bakıcı hizmetleri vermekteyiz. Yılların tecrübesi ile hasta bakıcı hizmetini gerek evinizde gerekse hastane ortamında üstlenmiş bulunmaktayız. Biliyoruz ki, hasta bakımı ve yaşlı bakımı meşakkatli bir süreçtir. Bu konu da uzman olmayan kişiler tarafından yapılacak bakım işleri hem hastaya hem de hasta yakınını zor durum da bırakabilir. Çelebi Yaşam Danışmanlık, tüm bu süreçte hasta ve yaşlılarınızın yanında onlara en iyi hizmeti sunmak için bulunmaktadır. Biliyoruz ki yaşlı ve hastaların sadece bakıma değil, iletişime ve ilgiye de ihtiyaçları vardır. Bu bağlamda bilinçli ve iletişime açık personellerimiz ile hep beraber yaşlı ve hastalarınız ile sağlıklı ilişkiler ve iletişim kurarak yaşlı bakımı ve hasta bakımı hizmeti de vermekteyiz. Üstlendiğimiz görevin kutsallığının bilinci ile tüm bu ihtiyaçlarınızı karşılamak amaçlı hasta bakıcı, yaşlı bakımı ve evde hasta bakıcı hizmetini sağlıklı bir şekilde sizlere sunmaktayız. Çalışma Şeklimiz müşterilerimizden gelen talepler doğrultusunda istedikleri kriterlere uygun adayları kendi cv portföyümüzden temin ediyoruz. Daha sonra Müşterimizin uygun olduğu bir gün ofisimizde bizim de bulunduğumuz bir görüşme organize ediyoruz.

Yaptığımız işten gurur duyuyoruz. Sizlere iyi hizmet verebilmek için kadromuza yeni personellerimizi katarken kalite ve eğitim'den ödün vermeden çalışmaya devam ediyoruz.

**BİZE
ULAŞIN**



0 530 181 80 26

Hoşnudiye Mh. Siloönü Sk. Oturanel Apt. Kat:4 Daire:15 ESKİŞEHİR

www.celebiyasam.com

TÜKETİM VE TOPLUM

Dünyada her yıl 3.3 milyon kişi alkolün zararlı kullanımına bağlı olarak hayatını kaybediyor. Alkolün zararlı kullanımı 200'den fazla hastalığa yol açarken, 20-39 yaş grubu ölümlerin yaklaşık %25'i alkolün zararlı kullanımı ile ilişkili. HIV/AIDS ve tüberküloz gibi bulaşan hastalıkların yayılması ile zararlı alkol kullanımının sebpsel ilişki içerisinde olması söz konusu. Alkol bağımlılık etkileri doğuran psiko-aktif bir maddedir ve çeşitli kültürler tarafından yüzyıllardır kullanılmaktadır. Her toplumun özelliklerine bağlı olarak zararlı alkol kullanımının farklı seviyelerde hastalıklar, sosyal ve ekonomik sorunlara yol açtığı bilinmektedir. Alkolün insan ve toplum üzerindeki etkileri, tüketilen alkolün miktarı, içme sıklığı ve kısıtlı ölçüde tüketilen ürünün kalitesine bağlıdır. Alkolün zararlı kullanımı aile bireyleri, arkadaşlar, yabancılar gibi diğer kişilere zarar verme eğilimini artırabilir. *Alkol tüketimi sağlık problemleri, davranışsal bozukluklar, karaciğer bozukluğu, bazı kanserler, kardiyovasküler hastalıklar ve yaranlanmalarla ilişki içerisindedir.* Ölümlü yaralanmalar ise genç kişilerde daha fazla görülmektedir.



HASTALIKLAR

Alkol tüketen bir kişinin organları işlevini yerine getirmekte zorlanır veya çok çalışarak organları çabuk harap olmasına neden olur. Pek çok hastalığa yol açan alkolün sebep olduğu hastalıkların başında ise karaciğer hastalıkları gelmektedir. **Karaciğerde büyüme olması, karaciğerin yağlanması ve siroz**, alkolün neden olduğu hastalıklar arasında en sık rastlanılandır. Alkolün yol açtığı hastalıklardan bir diğeri de **böbrek rahatsızlıklarıdır**. Alkol tüketimi böbrekleri bozar ve zamanla iş göremez hale gelmesine neden olur. Böbrek iltihapları, idrarda şeker ve cerahat alkolün yol açtığı böbrek hastalıklarıdır. Kalp, beyin, sinir sistemi, sindirim sistemi, dolaşım sistemi, böbrekler gibi pek çok or-

gan alkolden olumsuz etkilenmekte ve hastalanmaktadır.

Mide zarında yanma, ülser, bağırsak ishalleri, hazımsızlık, gastrit, unutkanlık, göz kaslarında güçsüzlük, kalp ritminde düzensizlik, kalp ve cilt damarlarında tıkanıklık, kalp yetmezliği, adet düzensizliği, sertleşme sorunu, felç ve ani ölüm alkolün sebep olduğu hastalıklardır.

Alkolün akut etkileri (Alkol zehirlenmesi)

Akut toksik alkoliklik en sık rastlanan zehirlenmelerden biridir. Ölüm tehlikesi yaratır. 300 gram etil alkolün (yaklaşık 1 şişe viski) 1 saatte içilmesinin bir yetişkini öldürebileceği bilinmektedir. Zehirlenme, alkollü içkilerin aşırı ve hızlı içilmesinin hemen ardından başlar ve sarhoşlukla kendini gösterir. Sarhoşluk durumu önce rahatlık ve gevşemeyle ortaya çıkan ruhsal bir uyanılma dönemiyle başlar; sonra saçmalama, konuşma tutarsızlığı, duyumsal yanılsama, dikkat, yargı ve bellek yitimi, yön şaşırma, bilinçsizlik gibi değişik düzensizlikler ortaya çıkar. Daha sonra da sinir sisteminin bozulduğunu gösteren bazı düzensizlikler görülür: Sarhoş sendeler, iyi görmeye, bazen de çift görmeye başlar; acıya ve soğuğa karşı duyarsızlaşır. Daha ileri bir düzeyde ortaya çıkan alkol komasında, hareket etme ve duyarlılık kesin olarak ortadan kalkar; nabız atışları yavaşlayıp zayıflar; beden ısısı normalin altına düşer: Bu durum ölüme yol açabilir. Genellikle alkol komasını derin bir uyku dönemi izler; sonra, karaciğerin iyi çalışmadığını gösteren sarılık ve sindirim bozukluğu ortaya çıkar. Alkole dayanıklılık kişiye göre değiştiği için, sarhoşluk da çeşitli biçimlere bürünür. Alkolün kişiyi etkileme derecesi, kişilerin bedensel ve ruhsal sağlık durumlarına, beden ağırlıklarına, sindirim koşullarına göre değişir. Saf alkol, yoğunluğu azaltılmış alkolden daha zararlıdır. Ayrıca, aç kamına içilen alkol, yemek sırasında içilen alkolden daha hızlı ve toksik etkilidir.



ÇOCUĞA AYAKKABI SATIN ALIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Çocuklarına ayakkabı alacak ailelere önerilerimiz var.



Op. Dr. Mehmet YILMAZ
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

Çocukların ayakkabılarını sağlıklı ve mutlu günlerde giymeleri dileğiyle ...

Ayakkabı alırken mağazada yardımcı olabilecek, bu işten anlayan bir personel olmalıdır.

Mağaza personeli ayak ölçüsünü alırken çocuk ayakta ve düz basıyor vaziyette olmalıdır. Bu, uygun boyutlarda ayakkabı seçimi için önemlidir.

Ayakkabının ön kısmı ile başparmak arasında yaklaşık 0,5 cm mesafe olmalıdır. Bu parmağın ayakkabıya temasını önlenmesi ve ayağın rahat etmesi için önemlidir. Ayakkabının ön kısmına parmakla basıldığında yumuşak olduğu ve ayağın parmağının hareketlerini engellemediği kontrol edilmelidir, serbest hareket için boşluk olmalıdır. İşaret parmağının ucunu ayakkabının arka kısmı ile topuk arasına sokunuz, parmak bu boşluğa sıkı bir şekilde giriyor olmalıdır.

Ayakkabının topuk arkasına sürtünüyor olması cilt problemlerine yol açar. Normalden geniş ayakkabı ise yürüme problemlerine yol açar. Ayakkabının arka kısmı ayağı sağlam bir şekilde kavramalı, tercihen deri-plastik vb. maddelerden yapılmış olmalıdır. Aşırı yumuşak materyallerin şekli kolay bozulabilir ve çocuğun yürüyüşünü bozabilir.

Çocuğun ayağını bilekten içe dışa doğru hareket ettiriniz, ayakkabının ayağa sürtünmediğinden emin olunuz, eğer ayakkabı cilde sürtüyorsa aşınmalar, nasırlaşmalar ve ayakta travmalara neden olur. Normalden büyük ayakkabılarda sürtünmelere ve cilt lezyonlarına neden olur.

Ayakkabının dış kısmına parmağınızla bastırdığınızda çocuğun küçük parmağını hissedebiliyor olmanız gerekir. Küçük parmak ayakkabının içinde rahat hareket ediyor olmalıdır.

Ayakkabının iç kısmındaki taban desteğine bakınız. Burada bir iç ark desteği olmalıdır. Burada ayağın iç kısmındaki normal kavise uygun bir destek olmalıdır. Bu ark desteği çocuğun başparmak kökünden itibaren başlamalıdır.

İLK ADIM AYAKKABSI ALIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

Burada ayakkabının şık olmasından ziyade sağlıklı olmasına dikkat edilmelidir. Çocuk yürümeye başlar başlamaz hemen ayakkabı giydirilmesi zorunluluğu da yoktur. Çocukların evde halı gibi yumuşak zeminlerde yalın ayak yürümesinde sakınca olmadığı gibi ayak tabanının gelişimine katkıda bulunur. Fırsat bulunursa kum gibi zeminlerde yürütülmesi ayak gelişimine faydalıdır. Elbette basılan zeminin düzgünlüğüne, yüzey temizliğine de dikkat edilmelidir. Burada ayakkabı koruyucu olması açısından önemlidir. Ayakkabıda olması gereken özellikler şunlardır.



- Yumuşak ve esnek olmalı, ayağı çok sıkımadan tam kavrayarak bebeğin dengesini kurmasına izin vermelidir.
- Topuktan kaymamalıdır, yük vermeye ve gerilmeye karşı dayanıklı olmalıdır.
- Yüksek topuklu ayakkabılar düşme tehlikesi yaratır. Bot gibi yüksek desteği olan ayakkabılar genellikle şart değildir, ama kullanılacaksa da ayak bileğinin rahat hareket ettiriliyor olması gerekmektedir.
- Ayakkabı ayakta tahrişlere neden olmaması için sıkı olmamalı, hava alabiliyor olmalı, koku yapmayan, alerjen olmayan ayakkabı tercih edilmelidir.

- Deneme yaparken ayağı ayakkabıya sokmak için zorlanmamalıdır. Ayakkabı satan kişilerin 'Ayakkabıya alışma dönemi ve vurma dönemi vardır.' gibi sözlerin gerçekliği yoktur.
- Ayakkabı alırken denenmeli, konforlu olup olmadığı test edilmelidir. Ayakkabı çıkarıldıktan sonra ayaklar kontrol edilmeli, herhangi bir baskı izi olup olmadığına kontrol edilmelidir.
- Topuk arkasında küçük bir çekek girecek kadar mesafe olmalı, ayakkabının ön kısmında sıkışma olmadığı kontrol edilmeli, yürürken ayağın ayakkabının içinde kaymadığından emin olunmalıdır.

- Çok sert ayakkabılardan kaçınılmalı, ayağın normal hareketine izin veren ayakkabılar tercih edilmelidir. Çocuğun kendisinin de ayakkabısını giymesi teşvik edilmeli, bunun için velkro bandajlı olanlar tercih edilmelidir.
- Alınan ayakkabılar ebeveynler tarafından giyme sürecinde kontrol edilmeli, aşınma olup olmadığına dikkat edilmelidir. 'Seneye de giyer' mantığıyla büyük ayakkabı alınmamalıdır.



DIKKAT

Kalp damar hastalıklarına yakalanma oranı her geçen gün **artıyor**.



KALP DAMAR HASTALIKLARINA YAKALANMA ORANI NEDİR?

Kalp damar hastalıklarına yakalanma oranı her geçen gün artıyor. Öyle ki biyolojik bir neden olmamasına rağmen ülkemizde koroner kalp hastası sayısı her yıl yüzde 4,7 oranında yükseliyor. Özellikle de yaz aylarını geride bıraktığımız bu günlerde kalp damar hastalıkları görülme oranı yaklaşık 3 katına çıkıyor.

Bunun nedeni sonbaharda hava sıcaklığının giderek düşmesidir. Bu da kalp damarları başta olmak üzere tüm damarlarda büzüşmeye ve kan basıncında artışa neden oluyor. Kan basıncındaki artış kalbin iş yükünü artırıyor. Ayrıca kandaki pıhtılaşma da hızlanıyor. Bu nedenlerden dolayı göğüs ağrısı ve kalp krizi bu mevsimde çok daha fazla görülüyor. Beslenme düzeninde, yaşam şartlarında ve insan psikolojisinde sonbahar döneminde meydana gelen değişimler de kalp hastalıklarının oluşumunu hızlandırıyor. Özellikle bu günlerde kalp sağlığını korumak için kendinize ekstra özen göstermeniz gerekiyor.

ALKOL KULLANMAYIN

Alkol, damarları genişleterek vücut ısısının düşmesine ve kan basıncında ani değişimlere neden oluyor. Sonuç olarak da alkol kalp krizi geçirme riskinizi artırıyor.

KENDİNİZE ÖZEL SONBAHAR-KIŞ DİYETİ UYGULAYIN

Sonbaharda yaz aylarına oranla çok daha yüksek kalori içeren besinler tüketiliyor. Bu durum da ister istemez kilo alımını hızlandırıyor. Birden ve fazla miktarda alınan kilolar kan basıncında ve kan şekerinde yükselişe, dolayısıyla da kalp hastalıklarına neden oluyor. Sağlıklı bir kalp için yaz sonrasında, beslenme düzeninize dikkat etmeniz ve kilo almamanız gerekiyor.

GRİP VE ZATÜRE AŞISI OLUN

Sonbaharda kapalı ortamlara girişle birlikte solunum yolu hastalıkları da artıyor. Solunum yolu enfeksiyonları kalp hastalıklarını tetikliyor. Bu nedenle özellikle bu dönemlerde çok kalabalık ortamlara girmemeye özen gösterin, ellerinizi sık sık yıkayın. Solunum yolu enfeksiyonlardan korunmak için mutlaka grip ve zatüre aşılarnı yaptırın.

ÇOK SOĞUK HAVALARDA KAPALI ORTAMLARDA SPOR YAPIN

Havaların soğumasıyla birlikte bu dönemde yaza oranla çok daha az spor yapılıyor. Spor aktivitelerinin azalması da vücut ağırlığında artışa neden oluyor. Hava çok soğuk olsa bile sporu hayatınızdan çıkartmayın. Yalnız spor için dış mekanlar yerine kapalı ortamları tercih edin. Özellikle tok kamına ve soğuk havada ağır egzersizler yapmayın. Günde en az 30 dakikanızı egzersize ayırın.

SİGARAYI BIRAKIN

Soğuk havalar damarların büzüşmesine neden oluyor. Sigara içtiğiniz takdirde ise bu büzüşme daha da artıyor. Bu nedenle de kalp krizi riski belirgin bir şekilde artıyor. Sağlığınız için sigarayı hayatınızdan çıkartın.

KALP HASTASIYSANIZ KONTROLLERİNİZİ AKSATMAYIN

Kalp hastasıysanız ilaçlarınızı ihmal etmeyin. Soğuk mevsimlerde damarlardaki büzüşmeye bağlı olarak kan basıncı artabiliyor. Bu nedenle kan basıncı kontrollerinizi yaptırın ve gerektiği takdirde doktorunuzun önerisiyle ilaç dozunu ayarlayın.

KIYAFET SEÇİMİNİZE DİKKAT EDİN

Vücut ısısında ani değişimler göğüs ağrısı ve kalp krizini tetikleyebiliyor. Bu nedenle özellikle ani ısı farklarının yaşanması durumunda kıyafet seçiminize dikkat edin. Vücut ısını koruyacak şekilde giyinmeye özen gösterin.

DEPRESYONA KARŞI ÖNLEM ALIN

Günlerin kısalmış, gecelerin uzadığı bu mevsimlerde depresyon gibi ruhsal hastalıklar artış gösteriyor. Bu da kalp damar hastalıklarını tetikleyebiliyor. Depresyondan kaçınmak için mümkünse gün ışığına çıkın ve spor yapın. Depresyon durumunuz çok belirgin hale geldiği takdirde ise mutlaka psikiyatri uzmanına başvurun.

BESLENME VE UYKU DÜZENİNİZE ÖNEM VERİN

Hormon salgı mekanizmalarının, kış aylarında oluşan değişikliğe kolay adapte olabilmeleri için dinlenme ve uyku düzenine dikkat edilmelidir. Bunun yanı sıra beslenme ve bol sıvı alınması çok önemlidir. İnsülin seviyesinde artış yaşanmaması ve kan şekerinin daha düzenli seyretmesi için şekerli ve nişastalı gıdaların fazla tüketilmemesi gerekmektedir. Tuz tüketimine de dikkat edilmelidir. Tuzun fazla tüketilmesi tansiyonun yükselmesine ve kalbin çabuk yorulmasına sebep olabilmektedir. Omega 3 yönünden zengin gıdaların tüketilmesi kolesterol ve trigliserid oranlarının düzenlenmesinde önemli rol oynamaktadır.

SOĞUK HAVADA ÇALIŞANLAR SIK SIK MOLA VERİN

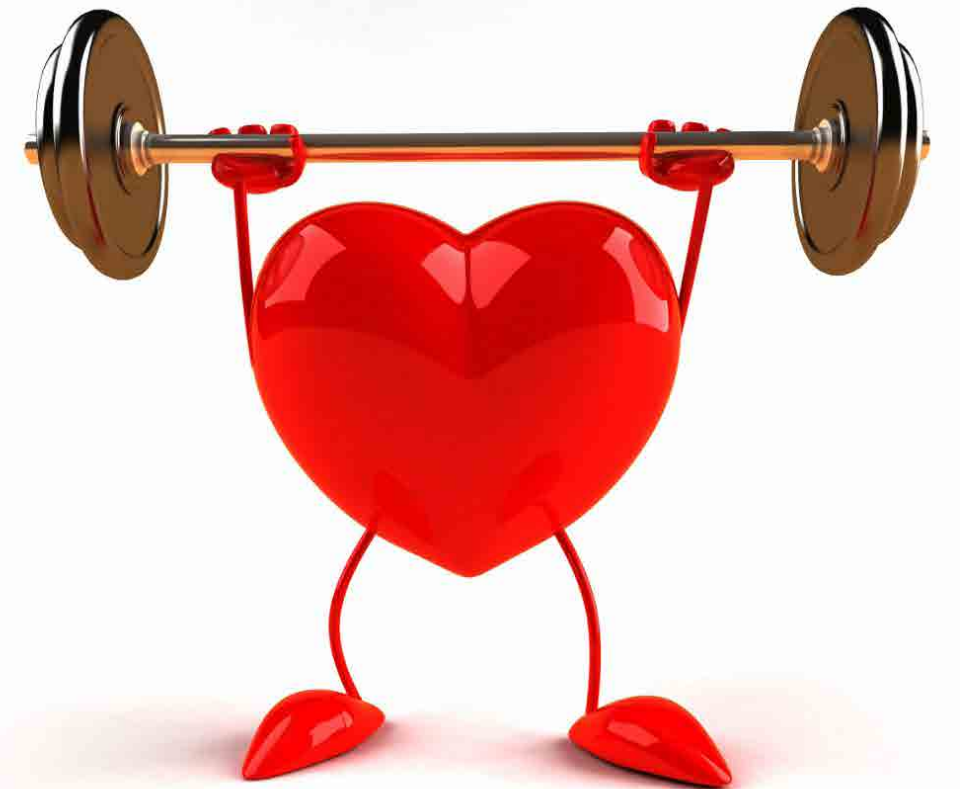
Çok düşük ısılarda açık havada uzun süre kalınmamalıdır. Soğuk havalarda dış ortamlarda bir iş yapılması gerekiyor ise 10-15 dakikalık sürelerle bölünüp, aralarda mola verilmesi gerekmektedir. İş yaparken kalp hızının, hedef kalp hızı düzeylerini aşmamasına özen gösterilmelidir.

SONBAHARDA KALBİNİZİ KONTROL ETTİRİN

Mevsim değişimleriyle birlikte kalp damar sistemi üzerinde birtakım önemli değişimler gözleniyor. Bu da kalp damar hastalıklarına bağlı istenmeyen olayları tetikleyebiliyor. Mevsim değişikliklerine sağlıklı bir şekilde uyum sağlayabilmek için, özellikle 40 yaş üstündeki erkekler ve 50 yaş üstündeki kadınların mutlaka bir kardiyolog tarafından muayene ve tetkik edilmeleri gerekiyor.



Uzm. Dr. Murat TARAĞTAŞ
Kardiyoloji Uzmanı



OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARDA BESLENME

Balıktan gelen Omega-3 ve Omega-6 gibi yağ asitleri çocukların zihinsel gelişimi açısından oldukça önemlidir.

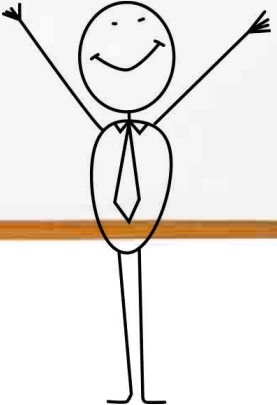


OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA BESLENME

Okul çağındaki çocukların beslenmesi oldukça önemlidir. Çocukların büyüme ve gelişme çağında olması nedeniyle daha fazla enerjiye ihtiyaçları vardır.

Okul çağı çocuğu için örnek beslenme programı;

SABAH * 1 haşlanmış yumurta, * Zeytin, * 1 dilim peynir, * 1 tatlı kaşığı pekmez, * Ekmek, * Süt, * Domates- salatalık	ARA * Meyve + yoğurt veya * meyveli yoğurt	ÖĞLE * Izgara et (tavuk, balık veya dana eti), * Sebze yemeği, * Salata, pilav veya makarna, * Ekmek
AKŞAM * Etlı sebze yemeği veya kurubaklağıl yemeği, * Yoğurt ya da ayran, * 1 kase çorba, * Ekmek	ARA * Sütlü tatlı veya ev yapımı fındıklı kurabiye ya da * 1 avuç fındık- badem- kuru üzüm	GECE * Meyve ve yanında * 1 bardak süt



Çocukların sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzeni oluşturması, büyüme ve gelişmelerinin yanı sıra okul başarıları için de gereklidir. Özellikle okula gitmeden önce evde kahvaltı alışkanlığı edinmek bu yaşlarda oldukça önemlidir. Vücudun ihtiyaç duyduğu en gerekli besin kaynaklarının birçoğu bu öğünde karşılanır. Çocukların kahvaltıda tüketeceği içecek ise süt olmalıdır. Ancak çocuk süt tüketmiyorsa sütü sevdirmek ve damak tadını alıştırmak için içine bal, pekmez veya 1 tatlı kaşığı kakao da konulabilir.

Peynir, ekmek ve yumurta da çocuk kahvaltısının temelini oluşturur. Bu nedenle çocuğa seveceği krep veya peyniri içinde kullanılarak omlet hazırlanabilir. Son yıllarda tahıllı gevrekler çocukların kahvaltı tercihleri arasında büyük yer tutuyor. Ancak

Et, sebze, süt-yoğurt ve tahıldan sağlanacak olan vitamin ve mineraller çocuğun dengeli beslenmesi için gereklidir. Çocuklar gün içerisinde fazla enerji harcadıklarından tatlı ihtiyacını da fazla duyarlar. Bu nedenle sevebilecekleri, aynı zamanda da besleyici yiyeceklerle tatlı eksikleri giderilebilir. Öğün fındıklı, cevizli veya incirli, hurmalı kurabiyeler hazırlanabilir. Çocuğun beslenme çantasına konulacak kekin evde hazırlanmış olmasına özen gösterilmelidir. Böylelikle çocuğun kantinden alacağı paketlenmiş gıdaların da önüne geçilebilir.

Meyve yemeyi sevmeyen çocuklara arada bir meyve suyu verilebilir. 2-3 farklı meyve karışımından oluşan meyve suyu çocukların birçok vitamin ihtiyacını karşılayacaktır. Ancak 1 bardak meyve suyuna girecek



Dyt. Aylin ACAR
Diyetisyen ve Beslenme Uzmanı



kahvaltılık gevrek seçerken tam tahıllı ve çok şekerli olmayan gevreklerin tercih edilmesi gerekir. Çocuğun kahvaltı yapamadığı zamanlarda ise okulda açma, poğaça alması yerine peynirli küçük bir sandviç hazırlanabilir. Doğru beslenen çocuklarda zihin performanslarının daha iyi olduğu yapılan birçok çalışmada da kanıtlanmıştır. Çocuklara ara öğünlerde cips, bisküvi, çikolata yerine süt, ayran, taze sıkılmış meyve suları, meyve, özellikle yağlı tohumlar sınıfındaki fındık, ceviz ve badem gibi vitamin ve mineral içeren sağlıklı besinlerin yedirilmesi gerekir. Bu besinler çocukların okul döneminde fiziksel aktiviteyle artacak enerji ihtiyacını da sağlıklı bir biçimde karşılayacaktır.

meyve miktarı fazla olacağı için kalori de artacaktır bu durum çocuğun enerji durumuna göre göz önünde bulundurulmalıdır. Çocukların besin ihtiyaçlarının doğru karşılanması, fiziksel gelişimleri kadar zihinsel gelişim ve okul başarıları için de gerekir. Balık sezonunun açıldığı şu günlerde de taze balıkların haftada 1-2 kez tüketilmesi gerekir. Yanında bol salata da unutulmamalıdır. Balıktan gelen Omega-3 ve Omega-6 gibi yağ asitleri çocukların zihinsel gelişimi açısından oldukça önemlidir. Ton balıklı bir sandviç beslenme çantası için hazırlanacak iyi bir alternatif olabilir.

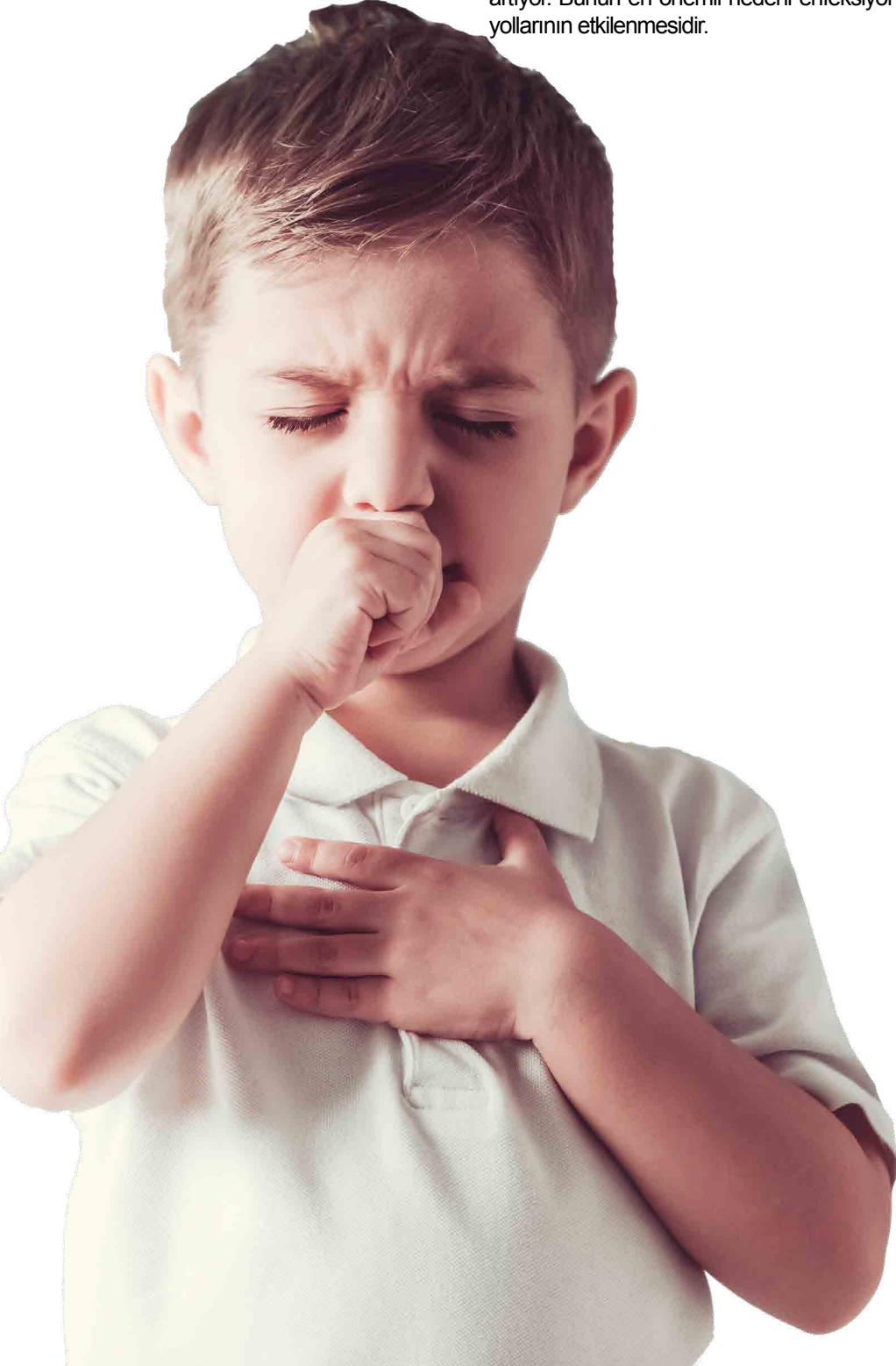


Doğru beslenen çocuklarda zihin performanslarının daha iyi olduğu yapılan birçok çalışmada da kanıtlanmıştır.

Öksürüğe daha çok enfeksiyon hastalıkları neden olduğundan iyi beslenme ve sıvı alımı hastalığın tedavisini destekleyecektir.

SONBAHARDA ÇOCUKLARDA ÖKSÜRÜK

Özellikle sonbahar ve kış aylarının başlaması ile çocuklarda öksürüğe neden olan hastalıklar artıyor. Bunun en önemli nedeni enfeksiyonların artmasına bağlı olarak üst ve alt solunum yollarının etkilenmesidir.



Hangi hastalıklarda öksürük olur?

Öksürüğün şekli hastalığın yeri ve ciddiyeti hakkında yönlendirici olmaktadır. Kuru öksürükte hasta balgam çıkarmaz ve öksürük ses tellerinin titremesi ile oluşur. Bu tip öksürük daha çok solunum yollarının balgam oluşturmaya engelleyen enfeksiyonları olan farenjit, bronşit, bronşiolit, akciğer zarı iltihabı ve veremin başlangıç döneminde görülebilmektedir. Yaş(balgamlı,produktif) öksürük kuru öksürükteki sese ek olarak balgamın hareketle oluşturduğu ses duyulmaktadır. Yaş, öksürük solunum yollarında balgam oluşturan hastalıklarda ve özellikle veremin ileri dönemlerinde, zatürrede görülmektedir. Havlar tarzında öksürük ses tellerinin etkilendiği larenjit, boğmaca, krup da görülür ve çoğunlukla ses kısıklığı beraberinde olur. Boğmaca ve havayoluna yabancı cisimler kaçtığında ise nöbet şeklinde öksürük krizleri oluşmaktadır.



Uzm. Dr. Oya AYAZ
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Öksürük neden bazı çocuklarda uzun süreli olarak görülür?

Öksürüğün uzun süreli oluşu, yaş öksürük olması,ateş eşlik etmesi ciddi neden olabileceğini düşündürmektedir. Kronik(müzmin) öksürük sıklıkla allerjik çocuklarda daha sık görülen sinüzite bağlı oluşan postnazal akıntıya bağlı oluşur. Bu hastalarda özellikle yattıktan sonra ortaya çıkan kriz şeklinde bazen kusmaya neden olabilecek öksürüktür. Çocuklarda reflü, astım, kronik bronşit sıklıkla kronik öksürük nedenidir. Öksürüklü çocuklar; öncelikle doktor kontrolü ve sonrasında öksürüğün nedenine göre çocuğa akciğer grafisi, alerji testleri, solunum fonksiyon testleri yapılarak teşhis edilebilmektedir.

Tedavisi nasıl planlanır?

Öksürüğün tedavisi neden olan hastalığa bağlı olarak değişmektedir. Özellikle sigaraya maruz kalma, gece beslenme kronik öksürüğe neden olabileceğinden engellenmelidir. Özellikle havlar tarzı öksürüklü çocuklarda larenjit-krup olduğunda, soğuk hava şikayetlerini azaltacağından dolayı doktora gidene kadar soğuk hava solutmak faydalı olabilmektedir. Evlerde kış aylarında ısıtmaya bağlı olarak oda havasının nem oranı değişebileceğinden nemlendirme ayarlanmalıdır. Öksürüğe daha çok enfeksiyon hastalıkları neden olduğundan iyi beslenme ve sıvı alımı hastalığın tedavisini destekleyecektir. Öksürüklü çocuklar öksürmekle ortama damlacık salabildiği için mutlaka doktor kontrollü bulaşıcı hastalık olmadığı belirlendikten sonra okula gönderilmelidir.



Mevsimsel Depresyon nedir?

Genellikle depresyon bir duygu durum bozukluğudur ve mevsimsel depresyon olarak da bilinir. Sonbaharın gelmesiyle birlikte başlar ve yaz başına kadar sürer.

Mevsim değişikliğine bağlı olarak saç dökülmeleri, iştahsızlık, mide problemleri, baş ağrısı gibi bazı rahatsızlıklarla birlikte görülebilir ve genellikle her yıl aynı dönemlerde tekrar eder.

Cinsel istekte azalma, sıkıntı ve çaresizlik duygusu, neşesiz ve sinirli bir ruh hali, uykusuzluk çekme ya da yoğun olarak uyuma isteği, sabahları yorgun ve bitkin uyanma, hareketlerde yavaşlama, geçmişe dönük pişmanlık ve suçluluk duyguları depresyon belirtileridir ve özellikle sonbahar aylarında bu belirtilere daha sık rastlanmaktadır.

Depresyon tanısıyla tedavi edilenlerin % 65'ini sonbahar depresyonu yaşayanlar oluşturmaktadır. Bu bakımdan tüm depresyon vakaları içinde en sık görülen türüdür.

Sonbahar Depresyonunun Sebepleri Nelerdir?

Bu konuda değişik görüşler öne sürülmektedir. Bunlardan ilki, sonbaharın ve kışın gelişle birlikte azalan güneş ışığının hormonları ve uykuyu düzenleyen biyolojik saatin bozulmasına neden olduğudur. İkinci sebep olarak ise yine güneş ışığının azalması nedeniyle beyindeki kimyasal maddelerin salgılanmasında sorunlar oluştuğu ve bu sorunların kişiyi depresyona açık hale getirdiğidir. Her iki halde de yeterli güneş ışığına çıkmanın sorunu çözmediği düşünülmektedir. Bu durumda sonbahar depresyonu'na biyolojik ve psikolojik sebepler olarak iki ayrı pencereden bakmak mümkündür.

Biyolojik Sebepler:

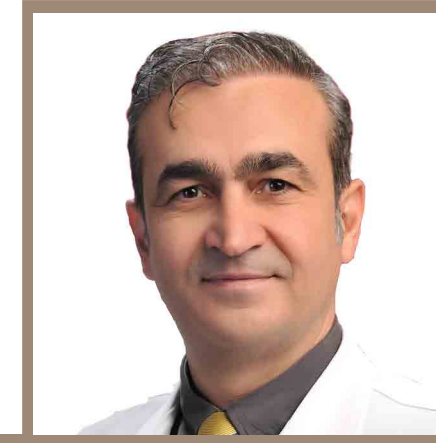
Bahar ve yaz mevsimiyle beraber güneş ışınları dünyaya dik açıyla gelir ve gözlerimiz yoluyla vücudumuzda kimyasal enerjiye çevrilir. Bu işlemler sırasında da mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin üretimi artar. Aynı şekilde beynimizde bulunan epifiz bezi de melatonin üretiminden sorumludur ve bu hormon karanlık, ışıksız ve kasvetli ortamlarda yoğun olarak üretilir ve uyku hormonu olarak da bilinir. Gözlerimiz ışık enerjisini kimyasal enerjiye çevirebildiğinden bu hormonların üretimini direk etkileyen bir işlev görmektedir. Bundan dolayı sonbaharda güneş ışıklarının zayıflaması mutluluk hormonunun salgılanmasını azaltıp, uyku hormonunun üretimini artırdığı için beyin kimyasının değişmesine ve buna bağlı olarak da depresyona yol açmaktadır. Mevsimsel Depresyon sonbaharın gelmesiyle başlar. Ancak yazın yoğun güneş ışığına alışan insan vücudu, sonbaharın gelmesi ile birlikte birden bire azalan güneş ışığının yokluğuna uyum gösterme konusunda sıkıntılar yaşamakta ve bu sebeplere bağlı

olarak Sonbahar Depresyonu daha sık görülmektedir.

Psikolojik Sebepler:

Psikolojik sebepler içinde en bilineni sonbaharın insanları hüzünlendirdiğidir. Özellikle gençler için yaz aşkları ve ısıtılı günlerin sonu anlamına gelir. Yaprakların kuruyup sarardığı günlerin ardından kasvetli kış günlerinin ve soğuk havaların geleceğini bilmek, kapalı yerlerde kalmak zorunda olmak, denizin, güneşin ve yazın hareketli günlerinin biteceğini düşünmek depresif ruh halini tetiklemektedir. Aynı şekilde yaşlı insanlar mevsimsel değişikliklerden daha yoğun olarak etkilenmektedirler. Özellikle sonbahar ve kış aylarının zaten duygusal bir yapıda olan yaşlıları daha hassas ve kırılgan hale getirdiği, bundan dolayı yaşı ilerlemiş insanlarda depresyonun daha ağır seyredebileceği unutulmamalıdır.

Tüm bunların dışında bir de genetik olarak depresyona yatkınlık varsa sonbahar depresyonu için ortam hazırlanmış demektir.



Uzm. Dr. Ali CERAN
Psikiyatri

Sayılan bu önerileri uygulamak görüldüğü kadar kolay olmayabilir ancak depresyonla tedavinin başarıyla sonuçlanması için de öncelikle kişinin kendisinin katılımı şarttır.

Bu açıdan aile ve arkadaş desteği işleri kolaylaştıracaktır. Bulunan ortamın aydınlatılmasına çok dikkat etmek ve gün ışığından mümkün olduğu kadar yararlanmak çok önemlidir.

Tedavi yöntemleri:

Tedavi depresyon tedavisiyle aynı olacaktır. İlaçlı tedavi ve terapiler yoluyla tedavi edilebilir. Mevsimsel depresyonda ek olarak son yıllarda uygulanmaya başlayan ışık tedavisi de uygulanmaktadır. *Tedavi ile ilaç ve psikoterapi aynı anda uygulandığında daha olumlu ve çabuk sonuç alınmaktadır.* İlaçlı tedavi üç aydan başlayan ve duruma göre 1.5 yıl ile 2 yıl sürebilen bir döneme yayılabilir. Uygulanan tedavide kalıcı ve doğru sonuçlar alabilmek açısından kararlı olmak ve tedaviyi yarım bırakmamak en önemli kuraldır. Daha önce depresyon yaşamış kişilerin tekrar bu sorunu yaşama ihtimalleri diğer insanlara göre daha fazladır. Depresyonun tekrarla ma riski olduğu unutulmamalıdır. Ancak bu her depresyon geçiren kişinin tekrar depresyon geçireceği anlamına gelmez. Bu açıdan *tedavide uzman hekimin ve terapistin önerilerine uymak, tedavi aşamalarını dikkatle takip etmek önemlidir.* Mevsimsel depresyon tedavisinde son yıllarda uygulanmaya başlayan ışık tedavisi de bir seçenektir. Bu yöntemde amaç, beynin eksikliğini hissettiği güneş ışığının dışarıdan verilmesi yoluyla hormon salınımlarını yeniden düzenlemektir. İlaç ve terapilere ek olarak bir diğer tedavi seçeneği alternatif tıp olarak bilinen bitkisel karışımlardır. Örneğin kantaron otunun depresyonun etkilerini azalttığı öne sürülmektedir. Yine de tedavi yöntemlerini belirlerken mutlaka uzman doktor ve terapistlerden bilgi almak ve onların önerilerine göre bir yol belirlemek gerekir.



ÖNERİLER

Tedavide en önemli kuralın uzmanların önerilerine uymak ve uygulanan tedaviyi kararlılıkla sürdürmek olduğu unutulmamalıdır. Tedavinin ve kişinin durumuna göre tedavi seçenekleri değiştirilebilir ya da kesilebilir. Depresyon kişinin sosyal hayatla olan bağlarında bir zayıflama hatta kopuş yaşattığından depresyon geçiren kişinin yaşadığı bu soruna inat hayatın içinde yer alması gerekir. Tedavide etkili olan sadece ilaçlar ve uygulanan terapiler değildir. Bütün bunlar kadar depresyon geçiren kişinin bilinçli bir şekilde bu problemle başa çıkma isteğinin de olması gerekir. Bu nedenle depresyonla mücadele ederken uygulanabilecek basit ama etkili yöntemler önerilebilir:

- Mevsimsel depresyonun ortaya çıktığı kış ayları içinde bir tatil fırsatı yaratmak.
- Haftada iki kere olmak üzere 10'ar dakikalık solaryum seanslarına girmek.
- Açık havada yürüyüşlere çıkmak.
- Yağlı yiyeceklerden mümkün olduğunca uzak durmak ve enerji veren karbonhidrat ve protein içeren yiyecekler tüketmek.
- Gün ışığından daha çok yararlanmak amacıyla mümkünse perdeleri açık tutmak.
- İlgili duyulan bir çalışma yapmak, dikkati başka yönlere kaydıracak uğraşlar edinmek.
- Neşeli arkadaş toplantıları düzenlemek, bu tür toplantılarda bulunmak.
- Kendine zaman ayırmak, sinemaya, tiyatroya vb. gitmek.
- Klasik düşünce kalıplarından uzaklaşmaya çalışmak. Farklı bakış açıları oluşturmak.
- Bedensel ve ruhsal olarak rahatlamayı sağlayacak faaliyetler yapmak. Bu açıdan spor ve özellikle yoga önerilebilir. *Vücudun daha iyi çalışmasını sağladığı ve nefes alıp verme tekniklerini kazandırdığı için kişinin kendisini daha zinde hissetmesine yardımcı olur.*
- En önemlisi de olumlu düşünmek, kendine güven duymak.



Meyve ve sebzeleri
kendi mevsimlerinde
tüketmeye

dikkat
ediniz!



Mevsimine göre uygun beslenme

Mevsimine veya ayına göre tüketilen sebze ve meyveler, hormonların sizi en düşük seviyede etkileyeceği bir beslenme biçimi yakalayabilmenize yardımcı olmaktadır.

Zamanında tüketilen meyveler veya sebzeler, diğer zamanlarda tüketildiklerine oranla vücuttaki vitamin oranını artırmaktadırlar. Önümüzde soğuk günlerin olması ve birçok mahsulün yeni yeni toplanmaya başlanmış olması ile beraber, sonbahar ve kış aylarında tezgâhlarda karşınıza çıkacak olan meyve ve sebzeleri sizler için derledik.

Mevsimine göre uygun beslenmenin faydaları nelerdir?

Sebze ve meyvelerin mevsiminde yenmesi besinsel içeriği zengin, tarım ilacı ve hormonlardan uzak beslenmenin sağlığı katacağı olumlu etkiler dışında çok daha lezzetli yemekler hazırlanmasına da fayda sağlar. Özellikle grip salgınının hepimizi paranojik bir huzursuzluğa soktuğu şu günlerde doğru beslenme, besleyiciliği zengin gıdalar tüketilmesi önemlidir. Tam bu habere bağımlılık kazandı derken bir de GDO'lu ürün polemiğine girince sanırım hepimiz neyi, ne zaman ne kadar yiyelim yoksa uzak mı duralım bilemez olduk ama bunları bu kadar hassaslaştırmadan önemli olan en doğal yöntemlerle beslenmektir. İklimlerin, yetişen mahsüllerin tadı ve besinsel içeriği üzerinde etkileri vardır. Doğal çeşni sağlayan mevsimlerin sebze ve meyvelerin büyüklüğünden, tadına ve besleyiciliğine kadar etkileyeceği pek çok faktör vardır. İlkbahardan yaz, sonbahardan kışa değişen mahsüllerin farkı kadar toprağın kendini yenileme becerisi de ekolojik sistemin doğal işleyişidir. Ancak malesef gıda işleme teknikleri ve doğal tarım kaynaklarının değişmesi ekolojik tarımı, hangi sebzenin hangi sezona ait olduğunu bile unutturdu. Artık her daim her sebze meyveyi raflarda görebiliyor, bir yandan da kokusuz, tatsız yapay ürünlere kızıyoruz. Yeni nesil hangi sezonda hangi meyve sebzenin olduğunun bile farkında değil, her sezonda ne isterse bulabileceğini düşünüyorlar. 1997 yılında Londra'da Ministry of Agriculture tarafından yapılan bir çalışmada yaz ve kış aylarına ait sütlerin besinsel içeriği karşılaştırılmıştır. Buna göre, ineklerin beslenme farkına göre kışın iyot, yazın ise beta karoten fazla bulunmuştur. Yine farklı bir çalışmada Japon araştırmacılar yaz ve kış aylarında yetişen ıspanaktaki C vitamini içeriğini farklı gözlemlemiştir.

Sonbaharda sıklıkla tüketilen meyve ve sebzeler

Özellikle bu dönemde tezgâhlarda yeni meyveler ve sebzeler görmeniz olasıdır. Eylül ayı itibarıyla, verim alabilmek adına tüketilmesi gereken meyve ve sebzeler;

Eylül ayı sebzeleri: mantar, pazı, mısır, patlıcan, kabak, kırmızı biber, dolmalık biber, barbunya

Eylül ayı meyveleri: mürdüm eriği, kavun, incir, üzüm, fındık, karpuz

Henüz yaz mevsiminden yeni çıkmış olduğu için ve gelecek soğuk aylara kendinizi hazırlamanız gerektiği için, ay boyunca sebze ve meyve tüketiminize önem vermeyi ihmal etmeyin ve enerji veren karbonhidratları da bünyenize almayı unutmayın.

Ekim ayı sebzeleri: mantar, ceviz, fındık, pırasa, ıspanak, turp, havuç, kamabahar

Ekim ayı meyveleri: üzüm, elma, armut, greyfurt, muz, mandalina

Beyninizi gelişimine katkıda bulunmak ve vücut sağlığını korumak adına tüketmekte olduğunuz cevizin tam zamanı olan bu ayda, yiyeceğiniz sebze ve meyve ağırlıklı besinler de kış aylarında hastalıklardan korunmanıza yardımcı olacaktır.

Kasım ayı sebzeleri: kabak, lahana, bal kabağı, kereviz, ıspanak, kamabahar, pırasa ve pazı.

Kasım ayı meyveleri: ceviz, kestane, elma, üzüm, mandalina, nar, kivi, armut, greyfurt

Bu dönemde tezgâhlarda yerini almış olan, kansere karşı etkili olan ve beta-karoten oranı yüksek olan balkabağını tüketerek de sağlığınıza katkıda bulunabilirsiniz

Kışın tüketilecek meyve ve sebzeler

Soğukların gelip çatmasıyla beraber hastalıklar, özellikle de grip, insanlar arasında yayılmaktadır. Kendilerini hastalıklara karşı korumak isteyenler, bu mevsimde tüketilecekleri meyve ve sebzelere özenle seçmelidirler.



Aralık ayı sebzeleri: karalahana, pazı, havuç, balkabağı, lahana, yer elması, ıspanak, kereviz, kamabahar, brüksel lahanası

Aralık ayı meyveleri: ayva, greyfurt, kestane, muz, elma, portakal, mandalina, nar

Soğuk algınlığı ve grip ile başa çıkmak isteyen insanlar, bu aylarda C vitamini ağırlıklı beslenmek durumundadırlar. Özellikle portakalın ve mandalınanın tam zamanı olduğundan, bu meyveler insanları, her gün bir porsiyon yenilmeleri halinde, soğuk algınlığından korurlar. Bunun yanı sıra ıspanak ve baklagillerde vücut direncini artırıcı sebzeler arasında yer almaktadır.

Ocak ayı sebzeleri: lahana, kereviz, brokoli, havuç, pırasa, kırmızı turp, karaturp, ıspanak

Ocak ayı meyveleri: nar, elma, portakal, armut, greyfurt

Bu dönemde soğuklar sebebiyle dışarıya çıkmamanız, bağırsak sisteminizin güçsüzleşmesine yol açar. Bunun önüne geçmek isteyen kişiler ise bu dönemlerde meyve tüketimine özellikle dikkat etmelidirler. Lifli gıdaların yanı sıra tüketilmesi gereken en önemli besinlerin baklagiller olduğu gerçeği unutulmamalıdır.

Şubat ayı sebzeleri: brokoli, brüksel lahanası, kamabahar, havuç, turp, pırasa, ıspanak

Şubat ayı meyveleri: ayva, portakal, muz, armut, elma

Bu ayda tezgâhlarda karşınıza çıkan lahanagillerin kanser önleyici özelliğe sahip beta-karoteni içerdiklerini de unutmamalı; öğünlerinize her daim önem vermelisiniz. Çünkü besinler, ancak önem vermeniz halinde sağlıklı ve uzun bir ömürün habercisi niteliğini taşıyabilirler.

BİLGİ İŞLEM MÜDÜRÜ

ZAFER KESKİN 'den

Zafer **KESKİN**
Bilgi İşlem Müdürü

ÜMIT'li Çalışanlar Gözünden
ÖZEL ÜMIT HASTANELERİ

Röportaj

Özel Ümit Hastanesi'nde Bilgileriniz Güvende

Kurumların güvenilirliği, sahip olduğu verinin saklanması kadar, hastanın bilgisi dışında kişisel verilere erişimin de kapalı olması demektir. Bilginin kaynağı gizlilik, bütünlük ve erişilebilirlik nitelikleri bakımından sürekli korunmalıdır. Bu durum ISO 27001 Bilgi Güvenliği Standartlarında açıkça tariflenmiştir.

Bilgi, Günümüzde sadece bilgi teknolojisi ile işlenen bir veri bütünlüğü olarak algılanmamalıdır. Bilgi teknolojileri alt yapısı haricinde insan unsuru için de gerekli önlemlerin alınması gerekmektedir. Kurumların sahip oldukları bilgi, yalnız doktor ile hasta arasında kalmalıdır. Özel Ümit Hastanesi'nde alınan her türlü teşhis ve tedaviye ait kayıtlarınız, hasta mahremiyeti politikamız gereği, hiçbir kişi ya da kurumlarla paylaşılmamaktadır. Adli mercilerce talep edilen bilgisi ve onayıyla gizlilik kurallarına dikkat edilerek, hastanın bilgisiyle yetkili kurumlara iletilmektedir. Kişinin sadece gerekli durumlarda kimlik bilgisini ibraz ederek kendisi ile ilgili bilgilere ulaşabilmektedir.

Hastanemiz bilgiye yetkisiz erişimlerin engellenmesine yönelik bilgi güvenliği politikaları oluşturmuştur. Bilginin ihtiyaç halinde kolay ulaşılabilir olması da gerekmektedir. Bilginin mahremiyeti ve erişebilir olması bilginin temel özelliğini teşkil eder. Bilginin korunabilmesi için sistem üzerinde sadece teknik açıdan önlem almak tek başına bilgi güvenliği sağlanamaz. Bilgi güvenliğinin en zayıf unsuru sayılan insan faktörünün de dikkate alınması ve komple bir bütünlük içerisinde çalışma yapılması gerekmektedir. Bilgi güvenliğine yönelik risklerin önlenmesinde, bilgi güvenliği farkındalığının önemi ve farkındalık oluşturma eğitimleri hastanemiz bilgi işlem departmanı tarafından ve uygun görülen kurumsal bilgi güvenliği eğitimcileri tarafından belirli aralıklarla verilmektedir.

Hastanemiz bilgi güvenliği politikalarının başlıca maddeleri :

- Gerekli yazılım ve verilerin kesintisiz ve doğru olarak ulaşılabilmesi için, gerekli alt yapı çalışmaları yapılmıştır.
- Hasta bilgilerinin gizliliğinde, Özel Ümit Hastanesi'nde işe yeni başlayan personel ve çalışan personellere belli dönem aralıklarla eğitimler verilmekte, gizlilik politikalarını çiğnemesi durumunda iş fesihlerinin başlaması, hasta mahremiyetini paylaşması neticesinde karşılaşacağı sorumluluklar yazılı hale getirilmiştir.
- Hastane bilgi sistemimizde her türlü erişim işlemleri (okuma, değiştirme, silme, ekleme) sınırlandırılmıştır,
- Hastalarımızın hasta kabul esnasında belirtmiş oldukları TC kimlik numarası ve telefon numarası haricinde hastane bilgi yönetim sistemine (tetkik, epikriz) erişim sağlanmamaktadır.

Hastalarımızın sağlık ve kişisel bilgileri kişinin kendisi dışında ve onayı olmadan kimse ile paylaşılmamaktadır.



GRİP (İNFLUENZA)

İnfluenza akut, kendini sınırlayıcı, A ve B tipi influenza virüslerinin etken olduğu ateşli bir hastalıktır. Her kış değişken şiddette salgınlara yol açmaktadır. İnfluenza virüsünün diğer üst solunum yollarında enfeksiyona yol açan virüslerden üç önemli farkı epidemiler yapması, belirgin olarak yüksek ateş ile seyretmesi ve özellikle komplikasyon olarak gelişen pnömoni nedeniyle mortaliteye yol açmasıdır.



Uzm. Dr. Mehmet ULUG
Enfeksiyon ve Klinik Mikrobiyoloji
Uzmanı

İnfluenza aşılı hakkında bilgi vermeden önce, aşının özelliklerinin daha iyi anlaşılması için hastalığın epidemiyolojisinin bilinmesinde çok iyi yarar vardır. İnfluenza virüsü her yıl tüm dünyada % 10–30 sıklığında değişen atak hızıyla eşsiz bir epidemiyolojiye sahiptir. Değişen zaman aralıklarında ortaya çıkan yeni varyantları pandemiye yol açabilmektedir. Virüsün antijenik mutasyon becerisi yıllık epidemiler ve periyodik pandemilerden sorumludur. Daha da ilginç bu antijenik değişiklikler rastgele ortaya çıkmakta ve önceden öngörülememektedir. Pandemilerin en önemli özelliği tek bir coğrafi bölgeden başlaması ve seyahat yollarını izleyerek hızla yayılmasıdır. Pandemi başladığında tüm yaş gruplarında yüksek bir atak hızı ile yayılır. Pandemilerde vaka fatalite oranları genellikle artmaz. Herhangi bir alanda salgın ani olarak başlar, üç hafta içinde pik yapar ve sekiz hafta içinde sonlanır.

Genellikle enfeksiyon oranları bebek ve çocuklarda yetişkinlerden daha yüksektir. Hospitalizasyon oranları ile yetişkinlerde daha fazladır. Okula gitme yaşında çocuğu olan aileler en yüksek enfeksiyon oranlarına sahiptir. Bu gözlemler immünolojik olarak daha önceden virüsle karşılaşmamış çocukların epideminin yayılmasında en önemli role sahip olduğunu düşündürmektedir. Her bir epidemi ve pandeminin büyüklüğünü ortaya çıkan yeni virüsteki antijenik varyasyonun derecesi, virülanı ve toplumdaki var olan koruyucu bağışıklığın düzeyi belirler. Kuzey Amerika'daki ortalama bir epidemi esnasında büyük popülasyonlarda atak oranı % 10–20, özel gruplarda (okul çocukları, bakım evleri sakinleri) %40–50 olarak bulunmuştur. Hospitalizasyon oranları 0–4 yaş (sağlıklılarda 1000/100.000, yüksek risklilerde 500/100.000) ve 65 yaşının üzerindeki (sağlıklılarda 200/100.000, yüksek risklilerde > 1000/100.000) daha yüksektir.

İNAKTİVE İNFLUENZA AŞI İÇERİĞİ

İnfluenza aşılı standart olarak bir önceki yıl salgınlara yol açan iki tip A ve bir tip B hemaglutinin kökeni içerir. Aşı inaktif ve saf yumurtada üretilen virüslerden yapılır. Bu nedenle aşılardan az miktarda da olsa yumurta proteinleri içerirler. Bu yüzden subvirion ve saflaştırılmış yüzey antijeni preparatları da mevcuttur. Aşılar bakteriyel kontaminasyonu önlemek için antibiyotikler ve koruyucu olarak cıvalı bir bileşik olan tiomersal de ilave edilir.

Son yıllarda inaktif influenza aşılına alternatif olarak canlı, attenüe intranasal influenza aşısı (LAIV) da 1960' lardan beri ABD'de geliştirilmeye çalışılmakta ve Rusya'da kullanılmaktadır. Aşıdaki canlı virüsler üst solunum yollarında replike olarak minimal yakınmalara yol açarlar. Mukozal sistemik ve bağışık yanıtı neden olurlar. Etkinlikleri yaklaşık olarak %90'dır. LAIV sağlıklı çalışan yetişkinler üzerinde yapılan çalışmalarda etkin ve ekonomik bulunmuştur.

Son yıllarda adjuvant katkılı aşılardan, hücre-kültürü aşılardan, rekombinant aşılardan ve nükleik asit aşılı üzerinde çalışmalar devam etmektedir.

AŞININ ETKİNLİĞİ

Aşının etkinliği yaşa, kişinin immünitesine ve aşı içeriğindeki virüslerin antijenik yapısıyla aşı uygulanma mevsiminde dolaşan virüslerin antijenik yapısındaki benzerliğe bağlı olarak değişir. Aşılanma sonrası çocuk ve genç yetişkinlerin çoğunluğunda koruyucu dozda antikor titreleri oluşur. 65 yaş altındakilerde aşı ve dolaşan virüsler antijenik olarak benzer oldukları takdirde aşılardan hastalığı %70–90 oranında önlerler. Ayrıca aşılanmanın işe gidiş günlerinde artış, sağlık kaynaklarını ve antibiyotik kullanımında azalma gibi olumlu etkileri de vardır.

ENDİKASYONLAR

İnfluenza aşılı risk altındaki 6 aylık veya daha büyüklere güvenli ve etkin olarak uygulanabilir. "Centers for Disease Control and Prevention (CDC)" tarafından öncelikli olarak aşı uygulaması gereken hedef gruplar tanımlanmıştır:

1. İnfluenzanın komplikasyonlarının sıklığında artış bulunan kişiler:

*65 yaş ve üzerindeki kişiler,

*Bakım evleri ve huzur evlerinde kalanlar,

*Kronik akciğer (astım dahil) ve kardiyovasküler sisteme ait hastalığı bulunan yetişkin ve çocuklar,

*Kronik metabolik hastalıklar (Diabetes mellitus dahil), böbrek işlev bozuklukları, hemoglobinopatiler veya immünsüpresyon (ilaçlara bağlı veya HIV enfeksiyonu) nedeni ile düzenli izlem gerektiren veya bir önceki yıl hastaneye yatmış yetişkin ve çocuklar,

*Uzun süreli aspirin tedavisi almakta olan ve bu nedenden dolayı influenza enfeksiyonunu takiben Reye sendromu riski bulunan çocuk ve adolesanlar (6 ay–18 yaş),

*İnfluenza mevsimi sırasında gebeliklerinin ikinci veya üçüncü trimestirinde bulunacak olan kadınlar.

2. 50–64 yaşındaki kişiler için öneriler: Bu yaş grubundaki kişilerde yüksek riskli kişilerdekine benzer risklere sahiptir. Bu yaş grubundakilerde aşı uygulaması ile daha az influenzaya yakalanma, daha az iş gücü kaybı, daha az hastane başvurusu ve antibiyotik kullanımı elde edilir.

3. Yüksek riskli kişilere influenza bulaştırılma riski olan kişiler: İnfluenza için yüksek riskli kişilerin yaşadığı ev halkı, sağlık çalışanları ve bakım evlerinde çalışanlar aşılanma için önemli hedef gruplardır. Bakım evlerinde çalışan sağlık çalışanlarının aşılanması ile buralarda kalanlar arasındaki ölüm oranlarının azaldığı bildirilmektedir. Bu açıdan aşağıda bildirilen grupların aşılanması önerilmektedir.

*Hastane ve poliklinik hizmeti veren doktorlar, hemşireler ve diğer sağlık personelleri,

*Hasta ve kalanlarla yakın temasta olan bakım evleri ve sürekli bakım hizmeti veren yerlerin çalışanları,

*Yüksek riskli kişilerin yaşadıkları yerlerde bulunan yardımcıları ve personeller,

*Yüksek riskli kişilerin birlikte yaşadığı ev halkı.

Bu gruplara ilaveten 0–23 aylık çocuklar influenza ilişkili artmış hastaneye yatış riskine sahiptirler. Bu yüzden bu yaş grubundaki çocukların ve bu çocuklara bakım veren kişilerin de aşılanması önerilmektedir.

İNFLUENZA AŞILARI

Aşı influenzayı ve komplikasyonlarını önlemekte bugün için en etkili yöntemdir. Aşılanma tüm yaş gruplarında influenza ile ilişkili doktor ziyaretlerinde, solunum yolları enfeksiyonlarında, hastaneye yatışlarda ve ölümlerde belirgin azalmalara yol açmaktadır.

İnfluenzaya Bağlı Hospitalizasyon ve Ölüm

İnfluenzaya bağlı komplikasyonların, hospitalizasyonların ve ölümlerin riskleri 65 yaş üzeridekilerde, ufak çocuklarda, kronik akciğer ve kalp hastalığı başta olmak üzere altta yatan hastalığı olanlarda daha yüksektir. 0–4 yaş çocuklar arasında yüksek riskli gruplarda hospitalizasyon oranları yaklaşık olarak 500/100.000 iken, riski bulunmayanlarda bu sıklık 100/100.000 olarak bulunmuştur. Hospitalizasyon oranları en sık 0–1 yaşlarında ve 65 yaş üzerindeki yetişkinlerde görülmektedir.

İnfluenzaya bağlı ölümler önceden var olan kardiyopulmoner hastalıkların alevlenmeleri veya pnömonilere bağlıdır. İnfluenzaya bağlı pulmoner ve dolaşım yetersizliğine bağlı ölümlerin sıklığı 0–49 yaş aralığında 0.4–0.6/100.000 arasında iken, 50–64 yaşlarında 7.5/100.000 ve 65 yaş ve üstündekilerde 98.3/100.000'dür.



KOZMETİK AKUPUNTUR

Güzel Görünmenin En Sağlıklı Yolu...



Uzm. Dr. Emelnur GÜNEY
Anestezi ve Reanimasyon
Akupunktur Uzmanı

Kozmetik akupunktur, daha sağlıklı olmak kaygısını taşıyan kişilerin sağlıklarının yüzlerine yansımaları, daha genç ve daha sağlıklı görünmelerini sağlayan yüz estetiği ve anti-aging tedavisidir. Amaç cildin kendini onarması ve yenilemesini sağlamak, elastin ve kollojen salgısını artırarak güçlendirmek ve böylece hafif çizgilerin giderilebilmesini ve derin çizgilerin bir miktar hafifleyebilmesini ,en önemlisi de kişinin kendisini daha zinde ve sağlıklı hissetmesini sağlamaktır.

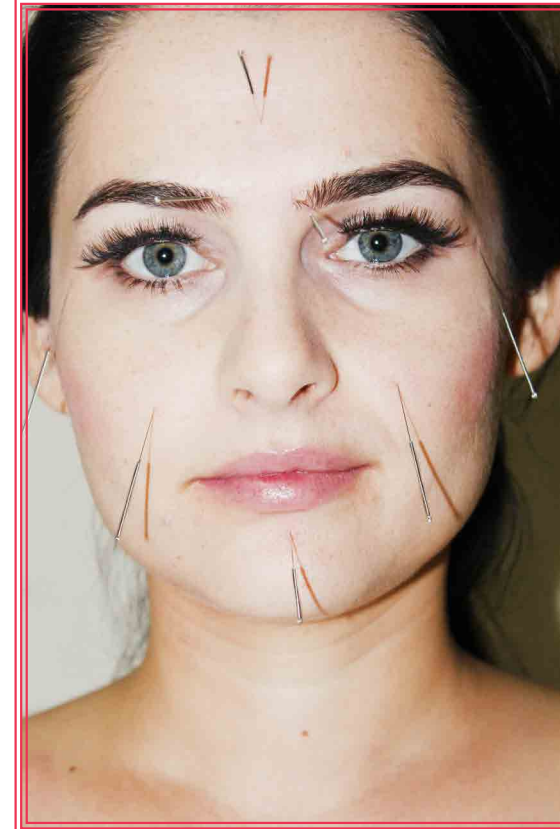
Burada uygulanan yöntem vücut akupunkturu ve yıllardır Amerika'da çok sayıda kli-nik gözlemler ile kendini kanıtlamış, olumlu bir sonuç alınması oranı %90'ın üzerinde olan Mei Zen Yüz ve Boyun Estetiği Akupunktur Protokolü'dür. Mei Zen'in anlamı Sağlıklı İnsan'dır.



Akupunktur ile hep genç kalmak ister misiniz?

Kozmetik Akupunktur; yüz ,boyun ve dekolte bölgesinde kozmetik etkilerin ortaya çıkmasını sağlayan ve bununla beraber genel sağlığın da kazanılmasını amaçlayan bir uygulamadır. Geleneksel Çin Tıbbı'nı (TCM) esas alır ve içindeki sağlıklı beden enerjisinin (Qi) yüzde dışa yansımalarını amaçlar. Bu tedavi yöntemi ile hem genel sağlıkta iyileşme, antiaging etki ,hem de yüzdeki kırışıklıkların, lekelenmelerin ve sarkmaların giderilmesi hedeflenir.

Kozmetik akupunkturda etki;cildin kendini onarması ve yenilemesini sağlamak, elastin ve kolajen salgısını artırarak güçlendirmek ve böylece hafif çizgilerin giderilebilmesini ve derin çizgilerin hafifleyebilmesini sağlayarak olmaktadır. Akupunktur etkisi ile Kişi kendisini daha sağlıklı ,mutlu ve zinde hisseder ve neticesinde bu durum cildine ve yüzüne güzellik olarak yansır...



- İnce çizgilerin azalması ve hatta kaybolması
- Kalın çizgilerin derinliklerinin azalması (Kalın çizgiler tamamen kaybolmasa bile derinliğinin azalması ve dolması ile daha yumuşak görüntüsü de olumlu bir genç görünüş etkisi meydana getirir)
- Sarkmanın ilk başladığı çene çizgisinin daha iyi görünmesi, gerdanın toparlanması
- Aknelerde ve rozaseada iyileşme etkisi
- Cildin daha yumuşak, daha parlak ve daha canlı olması
- Yanakların daha pürüzsüz hal alması
- Tüm cilt tonusunda artış olması ve ciltteki kızamıkların azalması
- Yaşlılığa bağlı lekelerin renklerinin açılması
- Dekolte bölgesindeki daha çok güneşin olumsuz etkisine bağlı olarak artan kırışıklıkların azalması

“Kozmetik akupunktur doğal yoldan genç ve güzel kalmayı sağlar...”

Kozmetik Akupunkturun Yüz Bölgesindeki Etkileri;

- İnce çizgilerin azalması ve hatta kaybolması
- Kalın çizgilerin derinliklerinin azalması (Kalın çizgiler tamamen kaybolmasa bile derinliğinin azalması ve dolması ile daha yumuşak görüntüsü de olumlu bir genç görünüş etkisi meydana getirir)
- Sarkmanın ilk başladığı çene çizgisinin daha iyi görünmesi, gerdanın toparlanması
- Aknelerde ve rozaseada iyileşme etkisi
- Cildin daha yumuşak, daha parlak ve daha canlı olması
- Yanakların daha pürüzsüz hal alması
- Tüm cilt tonusunda artış olması ve ciltteki kızamıkların azalması
- Yaşlılığa bağlı lekelerin renklerinin açılması
- Dekolte bölgesindeki daha çok güneşin olumsuz etkisine bağlı olarak artan kırışıklıkların azalması

Kozmetik Akupunkturun Tüm Vücut Üzerindeki Etkileri:

- Ateş basmaları ve gece terlemeleri kaybolur.



- Gözlerde canlı bir bakış ortaya çıkar. Bu, TCM 'e göre kalbe ait ruhsal düşüncenin (Shen) dengelenmiş enerjisinin göstergesidir.
- Stres,anxiete ve depresyonu tedavi eder
- Çoğu Kozmetik Akupunktur hastası sindirimlerinin iyileştiğini ifade eder ki bu durum kesinlikle cilde olumlu etkiler sağlar.
- Hastalar kendilerini daha enerjik hissederler. “Sonuç olarak sağlıklı bir beden ortamının oluşmasıyla artan yaşam enerjisi , yüz bölgesinden dışarıya güzellik olarak yansır” Zaman daha fazla ilerlemeden ,ciltteki harabiyet oluşup derinleşmeden, 30'lu-40'lı yaşlarda önlem almaya başlamak en güzeldir...

- Alınan olumlu sonuçlar ;genel akupunktur tedavilerinde olduğu gibi bazen tedavinin ardından çok kısa bir süre sonra dramatik olarak, bazen yavaş yavaş ilerleyen günlerde kendini belli etmektedir...
- Kozmetik akupunktur kimler için uygun değildir
- hamilelikte uygulanmaz
- kontrol edilemeyen yüksek tansiyonda uygulanmaz
- nöbet geçiren hastalarda uygulanmaz
- ciddi kalp hastalığı olanlarda uygulanmaz
- migren atakları sık olanlar uygun değildir
- kansulandırıcı ilaç kullananlarda morluklar fazla olabilir
- alkol ve sigara fazla kullanan, güneşe maruz kalmadan uzun süreli maruz kalanlarda iyi sonuç alınmayabilir.

Kaz Ayakları

“Gülme çizgileri” olarak da bilinir. Önceleri gülümsememizle kendini belli eden bu çizgiler, yıllar içinde belirginleşirler. Her bir çizgiye

uygulanan “küçük” iğnelerle bu kırışıklıkları düzeltmek mümkündür.

Kaş Çatma Çizgisi

Gözlerimiz arasındaki bu kırışıklıklar, yıllar içinde artan stresle daha da derinleşir. Kozmetik Akupunktur ile doğal yoldan düzelir. **Nazolabial Oluk** Burun kenarından ağzın köşesine kadar uzanan hattır. İnce, küçük iğnelerle bu oluk daha yumuşak ve genç bir görünüme kavuşturulur.

Kaz Ayakları

“Gülme çizgileri” olarak da bilinir. Önceleri gülümsememizle kendini belli eden bu çizgiler, yıllar içinde belirginleşirler. Her bir çizgiye uygulanan “küçük” iğnelerle bu kırışıklıkları düzeltmek mümkündür.

Kaş Çatma Çizgisi

Gözlerimiz arasındaki bu kırışıklıklar, yıllar içinde artan stresle daha da derinleşir. Kozmetik Akupunktur ile doğal yoldan düzelir.

Nazolabial Oluk

Burun kenarından ağzın köşesine kadar uzanan hattır. İnce, küçük iğnelerle bu oluk daha yumuşak ve genç bir görünüme kavuşturulur.

Sarkık Gözkapakları

30 yaş üstünde gözkapakları elastikiyetin azalması, yerçekimi, uyku problemleri ve dinlenememek bu çizgileri artırmaktadır. Gerek akupunkturun “Çi” enerjisini dengelemesiyle

gerekse göz çevresindeki uygulamalarla çok daha “dinç” ve “sağlıklı” bir görünüm elde edilebilir.

Sigara Çizgileri

Dudak üstünde, özellikle sigara içilmesiyle barizleşen; nikotin, karbon monoksit ve hidrojen siyanid'den kaynaklanan kırışıklıklardır. Mimik kaslarıyla ilişkili olarak da (sigara olmadan) bulunabilirler.Akupunktur noktaları ile yakın ilişkilidirler.

Alın Çizgileri

Kaşlara paralel yerleşen bu çizgiler de “botox” uygulanmaya çalışılan kırışıklıklardandır. Bu çizgiler boyunca ince, küçük iğneler uygulanarak doğal yoldan son derece güzel sonuçlar alınmaktadır.

Gözaltı Krizleri

“Uyku çizgileri “ olarak da bilinir. Gözlerin hemen altında ve yorgunluk anlarında belirginleşen kırışıklıklardır. Akupunktur ile göz çevresi kasları güçlendiğinde ve elastikiyeti artırdığında doku kendisini çok iyi toparlar ve daha genç bir görünüm de elde edilir.

OKUL BAŞARISINDA EBEVEYN ROLÜ



Psk. Seda GÜN
Psikolog



**Bunları
Unutmayın !**

Okul çağındaki çocukla nasıl

ilgilenilmelidir?

Okul başarısı çocuğun geleceğini etkileyen önemli bir faktördür. Çocuğun okuldaki başarısı ilerde edineceği mesleği etkiler ve dolayısıyla yaşayacağı hayatın sosyal ve ekonomik durumunu da belirlemiştir. Bu önemin farkında olan aileler çocuklarının dersleri konusunda aşırı ve baskıcı tutumlara girişebilmektedir. Bazen de aileler kendilerinin ulaşamadığı eğitim düzeyine ya da ekonomik düzeye çocukları ulaşsın istediklerinden yüksek beklentiler içerisine girebilirler.

Anne-baba tutumları çocukların okul başarısında çok önemli bir yere sahiptir. Anne-babaların yanlış tutumları çocukların geleceğini telafisi zor bir şekilde olumsuz etkileyebileceği gibi, çocuklarının eğitim hayatının rahat ve başarılı geçmesini de sağlayabilir.

Ders çalışma alışkanlığı çocuğa çok küçük yaşlarda kazandırılması gereken bir sistemdir. Çocuğunuza zamanı kullanma sınırını 5-6 yaşlarında koymaya başlayabilirsiniz.

1 Ailece birlikte zaman geçirmek ve bu zamanı problem konuşmak için değil birlikte oyunlar oynayarak eğlenceli bir birlikteliğe dönüştürmek etkili olacaktır.

2 Çocuğu okul seçiminde de karar aşamasına katarsanız çocuk, kendisinin geleceği ile ilgili bir kararda sorumluluk alarak, okulu ve okul hayatını daha fazla sahiplenir ve özgüveni artar.

3 Okulun bir sorumluluk ve kişisel gelişme aracı olduğunu unutmamak, anne-baba olarak çocukları yarışa çıkmış bireyler olarak görmemek, sadece okulla ilgili ortak konu yapmayıp, çocuğun başka gereksinimlerini de gözlemlemek ve bu ihtiyaçlarını gidermek gereklidir.

4 Çocuk okulda başarılı olduğu zaman ödüllendirilerek kendisine olan güveni ve motivasyonu geliştirilmelidir.

5 Çocuğa moral verilmeli, güvenini artırılmalı, kaygı ve endişelerini azaltılmalıdır.

6 Onunla ailece veya birebir onun hoşlandığı bir uğraşı paylaşmak. Örneğin; oturup birlikte onun müziğini dinlemek. Sonunda fikrimiz ne olursa olsun, çaba önemlidir. Böylelikle saygılı ve dürüst davranış örneği oluşur.

7 Neleri sever, neleri sevmez, onu merak edip ilgilenmek,

8 Onu anlamaya çalışmak, zor da olsa olayları onun açısından ele alıp ona yaklaşabilmek,

9 Sevginizi açık bir şekilde gösterin ki hayır dediğinizde verdiğiniz kurallara saygı duyusun, sizi korktuğu için değil saydığı için dinsin.

10 Ona saygı duymak, onu ciddiye almak, kişiliği hakkında sadece olumsuzlukları değil iyi taraflarını da görüp bunu belli etmek, onunla gurur duyduğumuzu belli etmektir.

-Çocuklarınıza dersleri konusunda aşırı baskıcı davranırsanız, kendilerini ancak başarılı olduklarında seveceğiniz, yoksa değer verip sevmeyeceğiniz algısına kapılabilirler.

-Çocuğunuzdan beklentilerinizi onun potansiyeline uygun ölçülerde tutmalısınız. Her çocuk aynı başarı kapasitesine sahip olmayabilir.

-Aile içi geçimsizlik, şiddet gibi durumlar çocuğun ruh sağlığını zedeleyeceğinden, bu durum okul başarısına da yansırabilir.

-Çocuğunuz başarısız olsa dahi sizin onu her koşulda seveceğinizi bilmeye ihtiyaç duyar.

-Çocuğunuzun eğitimi konusunda nasıl destek vereceğinizi bilemeyebilirsiniz, bu konudaki uzmanlardan, öğretmen ya da danışman olabilir, yardım almaktan çekinmeyin.

-Çocuğunuza özel zaman ayırın.

-Onunla dersler dışında da farklı konularda konuşmaya özen gösterin.

-Çocuğunuzun başka çocuklarla kıyaslamaktan kaçının.

-Çocuğunuza evde ders çalışabilmesi için uygun ortam sağlamaya özen gösterin.

-Kendi ders çalışma sistemini oluşturması için çocuğunuzun destekleyin.

-Çocuğunuzun öğretmenleriyle aşırıya kaçmadan iletişim halinde olun.

-Çocuğunuzun eğitimi ve geleceğiyle ilgili kaygılarınız varsa bunu ona yansıtmamaya özen gösterin.

-Ders çalışmak dışındaki faaliyetlere de katılımını teşvik edin.

-Aile içinde huzur ve sevgi ortamı her zaman çocuklar için önemlidir. Bu ortamı onlara ve kendinize sağlamaya çalışın.

-Çocuğunuzun notlarını sürekli kontrol etmekten kaçının.

-Çocuğunuzun okul ve dersler dışında da sorunları olabileceğini unutmayın.

-Olumsuz değil olumluyu vurgulayın. Çocuğunuz başarısızlık yaşadığında önceki başarılarını ya da başka alanlardaki başarılarını vurgulayın.

ZATÜRRE VE BRONŞİTİ

hafife almayın



Bronşiti sakın hafife almayın. Uygun bir ilaçla iyileşebilecek olan bronşit, tedavide geç kalındığında ölümcül bir tablo olan zatürreye dönüşebilir. Bronşit, bronşların özellikle sonbahar ve kış mevsiminde ortaya çıkan iltihabıdır. Nedeni ise bu aylarda zamanımızın çoğunu kapalı ortamlarda geçirdiğimiz için solunum yolları aracılığıyla virüslere daha yoğun şekilde maruz kalmamızdır. Ayrıca günümüzde egzoz ve sanayi ortamının oluşturduğu hava kirliliği de bronşite yol açan bir başka önemli etkeni oluşturuyor. Bronşitin tipik belirtisi olan öksürük çoğu zaman ihmal ediliyor ve hekime başvurulmadan eczaneden alınan gelişigüzel ilaçlarla tedavi edilmeye çalışılıyor. **Oysa bu rahatsızlık ihmal edildiğinde zatürreye yol açabiliyor.**



Uzm. Dr. Zeynep SÖNMEZ ÇELİK
Göğüs Hastalıkları ve Tüberkuloz

Zatürre Tedavisi

Birçok vakada zatürre evde tedavi edilebilir. Ağır olguların, yaşlı hastaların, oksijen tedavisi veya yoğun bakım desteği gerektiren hastaların hastaneye yatması gerekir. **Tedavi hastaya göre değişir.** Tedaviye erken başlandığında ve ayaktan tedavi edilebilen olgularda, sonuçlar yüz güldürücüdür. Ancak, **teşhis ve tedavisi gecikmiş, ağır zatürree olgularında ölüm oranı yüksektir.**

Belirtileri Bulaşma

Kuru öksürük bronşitin tipik belirtisini oluşturuyor. Özellikle geceleri yoğunlaşan öksürük bazen günlerce sürebiliyor. Bronş içinde yerleşmiş bulunan hücreler yeterli sıvı alınıp ıslatılmadığı takdirde balgam geliyor. Halsizlik ve göğüs ağrıları yine sık görülen belirtilerin başında yer alıyor. Bronşitte mutlaka yüksek ateş olması gerekiyor. **Akut bronşit ile zatürre de aynı yakınmalara yol açabiliyor.** Dolayısıyla yüksek ateşiniz varsa, kendinizi halsiz hissediyorsanız ve öksürüğünüz de sürüyorsa ayırıcı tanı için bir doktora başvurmayı ihmal etmeyin.

Bazı zatürre türlerinde hasta kişilerden sağlam kişilere doğrudan bulaşma riski vardır. Ama, hastalık çoğunlukla, hastanın kendi ağız, boğaz veya sindirim kanalında bulunan mikropların akciğere ulaşmasıyla meydana gelmektedir. Normal durumlarda hastalığa neden olmayan bu mikroplar, vücut savunması zayıf düşmüş kişilerde zatürre oluşturur. **Dolayısıyla zatürrenin ortaya çıkmasında bulaşmadan çok, kişinin vücut direncini kıran risk faktörleri rol oynar.** Zatürreye zemin hazırlayan grip ve benzeri viral solunum yolu enfeksiyonları ise çok bulaşıcıdır. Hapşırık ve öksürükle yayılabilirdikleri gibi, ağız ve burun sekresyonlarıyla bulaşmış bardak, mendil, çatal-kaşık, kapı kolu gibi eşyalar aracılığıyla diğer kişilere geçebilirler.

Zatürre nedir?

Zatürre (Pnömoni) akciğer dokusunun iltihaplanmasıdır. Bakteriler başta olmak üzere çeşitli mikroorganizmalara bağlı olarak meydana gelir.

Zatürre Teşhisi

Zatürre ihmal edilmemesi gereken bir sağlık sorunudur. Erken teşhis edilmesi ve gecikmeden tedaviye başlanması ölüm-leri azalttığı bilinmektedir. Hastanın yakınmaları zatürreyle uyumlu ise, genellikle yapılan muayene ve akciğer röntgenindeki bulgularla teşhis konulabilir. Gerekli durumlarda kan ve balgam tahlilleri yapılabilir.

Ayırıcı Tanı

Bazen grip, soğuk algınlığı ve bronşit gibi hastalıklarla karıştırılabilir. Bu gibi hastalarda, ateşin üşüme-titremeyle yükselmesi ve 39-40°C'ye kadar çıkması, hastanın genel durumunun bozulması, hastalığın ağır seyredip uzun sürmesi, koyu renkli, kanlı balgam ve göğüs ağrısının eşlik etmesi durumunda, mutlaka zatürre olasılığı dikkate alınarak araştırma yapılmalıdır.

KORUNMA YOLLARI

Zatürreden korunmak için aşı öneriliyor

Pnömokok, sadece zatürre değil, sinüzit, orta kulak iltihabı, menenjit gibi hastalıklara da sebep olabilir. Pnömokok bakterisinin pek çok türü vardır. Bunlardan 23 adetne karşı aşı geliştirilmiştir. Bu bakteriden korunmada genel hijyen tedbirlerinin yanı sıra (el yıkama gibi), risk faktörü olan kişilerin aşılınması da önerilmektedir. Aşının uygulanması için grip aşısında olduğu gibi özel bir zaman dilimi yoktur, her mevsim yapılabilir. Risk altındaki kişilerde 5 yıl sonra ikinci bir doz aşı önerilir. Pnömokok aşısı, Pnömokok bakterisine bağlı hastalıklardan yüzde 60-70 oranında korunma sağlamaktadır. Aşı yerinde ağrı ve şişme gibi yan etkileri görülebilir. Alerjik reaksiyon nadirdir. Aşı Hamilelere önerilmez.

Sigarayı bırakın: Bronşları ciddi boyutlarda tahriş eden sigaradan uzak durun ve pasif içicilikten de kaçınınız.

Protein ağırlıklı beslenin: Bağışıklık sistemini güçlendirdiği için protein ağırlıklı beslenin ve bol bol sebzeyle meyve yiyin.

Atkı ve bere kullanın: Hava kirliliğinden korunmak ve vücut ısınızın düşmesini önlemek için atkı ve bere kullanmayı ihmal etmeyin.

Yakın temastan kaçınınız: Enfeksiyonlu kişilerin olduğu ortamlarda bulunmayın. El sıkışma, tokalaşma veya öpüşme gibi alışkanlıklarınızı kış aylarında minimuma indirin.



ÇOCUKLARDA KABIZLIK

Dışkılama sıklığı yaşa göre değişir. Yaşamın ilk haftalarında her beslenme sonrasında dışkılama görülürken, aylar içinde gaita (dışkı) sayı ve sıklığı azalır.



Uzm. Dr. Ülkü KORKMAZ
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Dışkılama sıklığı yaşa göre değişir. Yaşamın ilk haftalarında her beslenme sonrasında dışkılama görülürken, aylar içinde gaita (dışkı) sayı ve sıklığı azalır. Gelişimi iyi olan ve anne sütü alan bir bebekte dışkılama sıklığı 5-7 güne kadar uzayabilir. Dışkı macun kıvamında-yumuşaktır ve bebeğin kamında şişlik yoktur. Karın yumuşaktır. Gaz çıkarması normaldir. Nadir de olsa 10-15 gün gaita yapmayan tamamen sağlıklı bebekler vardır. 2-3 aydan sonra görülen bu durumdan aileler genellikle tedirgin olurlar. Makattan uyarı, zeytinyağı içirme gibi yöntemlerle bebeklerin gaita yapmasını sağlamaya çalışırlar. Öncelikle bunun normal olduğu, gaita kıvamı sert değilse, yumuşak, sıvı veya macun kıvamında gaita çıkıyorsa hiç tedirgin olunmamalıdır. Makattan sabun vb. konulması, kulak çubuğu veya derece gibi materyaller ile uyarılması yanlıştır. Bebek 5 -6 günden bu yana gaita yapmıyor ancak hiçbir sıkıntısı yoksa beklenmelidir. Bunun yanında huzursuzluk, ıkınma varsa veya 7 günü geçmişse fitil kullanılabilir. Bebek gaitasını günlük yapıyor ancak çoğunlukla sert gaita yapıyorsa, müdahale edilmelidir. Küçük bebeklere bu durumda ağız yolundan zeytinyağı verilebilir. Daha büyük bebeklere doktor kontrolünde olmak üzere ilaç tedavisine başlanabilir.

Büyük çocuklardaki kabızlık sorunu genellikle beslenmedeki düzensizlik ve tuvalet alışkanlığının iyi olmamasından kaynaklanır. Büyük çocuklarda günde 2 kez ile 2 günde bir şekilsiz gaita normal kabul edilir. Kabızlık olduğunda sert gaita makatta çatlamaya neden olur ve dışkılama sırasında duyulan ağrı nedeni ile gaita tutmaya ve kabızlığın devam etmesine neden olur. Özellikle okula giden çocuklarda okul tuvaletini kullanmama isteği, gaitanın ertelenmesine ve kabızlığın başlamasına neden olur. Kabızlıkta öncelikle tuvalet alışkanlığının değiştirilmesi, sabahları boşaltımın sağlanarak güne başlanması gerekir. Sorunun devamında diyet yapılmalıdır. Bebeklik döneminde diyetle elma, armut gibi gıdalarının konulması süt alımının azaltılması, çorbaların içine yulaf unu konulması, zeytinyağının yemeklere fazladan ilave edilmesi önerilir. Daha büyük çocuklarda sabah aç karnına kayısı, erik marmeladı verilmeli, lif tüketiminin artırılması sağlanmalı, sabah kalkınca ılık su içilmesini takiben tuvalete oturtulmalı (20-30 dakikayı bu iş için ayırmak)ve dışkılama sonrası güne başlanmalıdır. Sebze ağırlıklı beslenmeli, kepekli ekmek tüketilmeli, çiğ meyveler kabuklu yenmelidir. Pilav, hamur işi, patates, havuç, jöle, muz, kızılçık gibi besinler tüketilmemelidir. İlave olarak doktor kontrolünde olmak üzere gerektiğinde ilaç kullanılmalı, tedavi ve diyetle dışkılama normale döndükten 2 ay sonrasına kadar devam edilmelidir.



Kabızlıkta öncelikle tuvalet alışkanlığının değiştirilmesi, sabahları boşaltımın sağlanarak güne başlanması gerekir.

SPORCU SAKATLANMALARI

Kalıcı yaralanmalar cerrahi tedavi gerektirebilir

Spor yaralanmalarının büyük bir çoğunluğu kalıcı bir sakatlık bırakmaksızın iyileşir. Bu yaralanmalar ciddiyet derecesine göre 3 şekilde görülmektedir. Hafif yaralanmalar sonucunda 1-7 gün kadar etkinliklere katılmamak gerekir. Orta dereceli yaralanmalarda 7-21 gün arası spordan uzak kalınır.

Ciddi yaralanmalarda ise 21 günden daha uzun süre spor yapılamaz ya da bu yaralanmalar kalıcı olabilir. Kalıcı yaralanmalar; kırıklar, çıkıklar, eklem içi kırık dökme zedelenmeleri, bağ ve tendon yırtıkları olup cerrahi tedavi gerektirebilir. Bu tip sakatlanmalar sonucunda sporu tamamen bırakmak veya bir başka sporu seçmek gündeme gelebilir.



DİKKAT!

Adaleler ısınınca bağa gelen güç azalıyor. Bu yüzden spora başlamadan önce mutlaka ısınma hareketlerini yapmak ve eklemeleri korumak gerekiyor. Ayrıca zeminin de, yapılan spora uygun olması önemli.

KIKIRDAK YARALANMALARI:

Kıkırdak problemleri bir doku. Damarı olmadığından kendini beslemese de, eklem sıvısından besleniyor. Kıkırdak yaralanmaları ağrıyla ortaya çıkmıyor. O yüzden de geç tanı konması ve tanı konduktan sonra kıkırdak beslenme imkanının kısıtlı olması nedeniyle, kıkırdak dokunun iyileşmesinde sıkıntılar yaşanıyor. Bu sorun, vücut dengesine çok dikkat etmeden spor yapanlarda eklemelerin zamanla aşınması şeklinde ortaya çıkıyor.

DİKKAT!

Kıkırdak ile ilgili sağlık sorunlarından korunmak için aynı hareketlerin tekrarlarından oluşan yüzme ve yürüyüş gibi sporları düzenli yapmak gerekiyor.

ADALE VE TENDON SAKATLIKLARI:

Adale ve tendon sakatlıklarının, 40 yaşının üstündekilerde veya spora belli bir süre ara verdikten sonra tekrar başlayan kişilerde ortaya çıkma riski ve sıklığı çok yüksektir. Bu sakatlıkların başında parmak ucunda kalkmamızı sağlayan aşil tendonu kopması gelir.

DİKKAT!

Yaşınıza ve sağlık durumunuza uygun spor dallarını tercih edin. Özellikle daha önce spor yapmışsanız ve bir süre ara vermişseniz, tekrar başlamadan önce bir süre hazırlık dönemine girmenizde fayda var.

BAĞ YARALANMALARI:

Bağ yaralanmalarında aklımıza büyük eklem ve özellikle daha sık yaralandığı için diz geliyor. Diz eklemi deyince de en sık duyduğumuz isim ön çapraz bağ yırtığı oluyor. Bu bölge dikiş tutmuyor, kendini tedavi edemiyor. Bu yüzden ameliyatla doku nakli zorunlu oluyor.



Op. Dr. Bülent ÖZYURT
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı



MENİSKÜS YIRTIKLARI:

Menisküs, kırık dökme yapıda bir doku. Diz eklemine içinde yer alıyor ve eklem yüzeylerinin birbirleriyle uyumunu sağlıyor. Gençlerde spor yaparken olan yırtıklara 'travmatik yırtıklar' deniyor. 40 yaşından sonra ise spor esnasında olmasa dahi, aşınma yırtıkları meydana gelebiliyor. Genç yaşlardaki yırtıklarda dikiş atılarak, menisküs dokusu korunmaya çalışılıyor.

DİKKAT!

İleri yaşlarda limitleri zorlayarak spor yapılsa menisküste yırtılma meydana gelebiliyor. Spor yaparken kemik yapısının durumu, kilo, daha önce spor yapıp yapılmadığı ve yapısal durumlar önemli hale geliyor. Menisküs yırtığı teşhisi ortopedist hekimin muayenesi ve sonrasında çekilen MR filmiyle konuyor.

BURKULMALAR:

Ayak bileği burkulması çok sık rastlanan bir durum. Bilek, bütün vücudun yükünü taşıdığı için basit bir burkulmada dahi gelen yük fazla olduğu için bileğin dış tarafındaki bağlar yırtılabilir.

DİKKAT!

Burkulma ilk seferde iyi tedavi edilmezse, ayak bileğinde hep sorun yaşanıyor. Bu da sık burkulması anlamına geliyor. Sık burkulan ayak bileği diğer dokuların da hasar görmesine neden oluyor.

Çalışma öncesi ısınma ve sonrası soğuma antrenmanları da çok önemlidir. Çalışma temposu her zaman çok yavaş bir şekilde artırılmalıdır.





Op. Dr. Alper HACIOĞLU
Genel Cerrahi Uzmanı



Op. Dr. Müslüm TARKAN
Genel Cerrahi Uzmanı

METKABOLİ



METABOLİK CERRAHİ NEDİR?

Tip 2 Diyabet hastalarının ameliyat yöntemi kullanılarak tedavi edilmesine metabolik cerrahi denir. Tip 2 Diyabet'in yaygın bilinen ve uygulanan klasik tedavi yöntemi, eğitim + diyet + egzersiz + ilaç kullanımıdır. Ancak kimse ömür boyu diyet ve egzersiz yapamaz. Tüm bu tedavilere rağmen hastalık ilerleyici bir seyir gösterebilir; yoğun insülin kullanımında bile istenilen sonuçlar alınmaz. İşte metabolik cerrahi; Tip 2 Diyabet hastaları için en etkili alternatif tedavi yöntemidir.

Metabolik cerrahinin temel felsefesi ciddi kilo problem olmayan Tip 2 diyabet hastalarının ameliyatla tedavi edilmesidir. Metabolik cerrahi ameliyatları ince bağırsaklarda yer değiştirme işleminin yapıldığı bir operasyondur. Ameliyatla ince bağırsağın başlangıç ve son kısımlarının yeri değiştirilerek insülin hormonları aktif hale getiriliyor. **Bu sayede hasta hem ömür boyu diyabet ilacı almaktan kurtulur hem de vitamin ve mineral bağımlısı olmaz.**

Ameliyat sayesinde hastalar hem diyabet gibi hayati bir hastalıktan hem de bir ömür boyu mahkum oldukları ilaç ve insülinde kurtulurlar. Cerrahi yöntemle; diyabete eşlik eden obezite, yüksek tansiyon, kolesterol, trigliserid, kilo fazlalığı ve uyku apnesi gibi sorunlar da kalıcı olarak çözülür. Metabolik cerrahi tedavisinde başarı oranı yüzde 90'ın üzerindedir.

Tip 2 diyabet tedavisinde metabolik cerrahi

Tip 2 diyabetin tedavisinde kullanılan metabolik cerrahi bugün için obezite cerrahisinde kullanılan ameliyatları içerir. Bu ameliyatlar tüp mide ameliyatı, gastrik bypass ameliyatı ve duodenal switch ameliyatından oluşmaktadır. Hangi ameliyatın hangi hastaya uygulanıp uygulanamayacağı hekimin yapacağı bir ön kontrol ve birtakım tetkiklerin değerlendirilmesi sonucunda karar verilir.

Uygulanan tedaviler belli oranlarda tip 2 diyabeti düzeltmektedir. Ancak tip 2 diyabetli hastaların diyabetlerinin düzelmesi üzerinde başka önemli faktörler de rol oynar. Özellikle diyabetin süresi, diyabete bağlı olarak komplikasyon oluşup oluşmadığı, hastanın kullandığı ilaç, ilacın dozu ve süresi diyabetin düzelmesinde etkilidir. Komplikasyon ortaya çıkmışsa, diyabet çok uzun süredir mevcutsa ve hasta insülin gibi son tedavi aşamasına geldiyse, o zaman metabolik cerrahinin etkisi de daha düşük olabilir.

Metabolik cerrahi uygulanan tip 2 diyabet hastalarında, diyabetin düzelmesi, uygulanan ameliyat tipine göre değişiklik gösterir.

Cerrahi tipine göre diyabette iyileşme oranları

- Tüp mide ameliyatında yüzde 60-70
- Gastrik bypass ameliyatında yüzde 80-85
- Duodenal switch ameliyatında yüzde 90-95

Tip 2 diyabette klasik tedavi yöntemleri yeterli olmadığı için mi ameliyat gibi bir yönetime ihtiyaç duyuluyor?

İlaç tedavileri hastalığın genel gidişatını değiştirmeye yönelik olmayıp, "günü kurtarma" tedavileridir. Uygun hastalarda tip 2 diyabet ve ona bağlı organ ve işgücü kaybı ile etkili mücadele etmek istiyorsak daha radikal, ama bir o kadar da rasyonel tedaviler uygulamamız lazım.



Hangi aşamada ameliyat önerilir?

Tip 2 diyabette orta ve büyük ölçekli damar hasarı hastalık tanısı konmadan önce başlar. Zaten, hastaların önemli bir kısmının tanı anında 2-3 yıllık bir hastalık geçmişi olduğu kabul edilir. Düşünün, tanı aldığınız anda hâlihazırda damarlarınızda bir etkilenim var. Ne var ki, tip 2 diyabetin genellikle ılımlı bir seyri vardır. Yani, komplikasyonların önemli bir kısmı yıllar içinde yavaş yavaş kendini belli eder. Bu sebeple "sinsi" hastalık olarak da tanımlanır. Bir tip 2 diyabet hastasının takibinde genellikle 10-12 yıllık bir süre zarfında kendi insülin rezervlerini tükettiği kabul edilir ve genellikle bu dönemden sonra organ hasarlarına ait emareler kendini belli etmeye başlar. Hastaların da genelde bize tedavi için başvurduğu dönem budur. Çoğu hasta işler iyiymiş gibi görünmekte iken ameliyat olmayı istemez. Özet olarak bizim bir diyabet hastasına ameliyat ile yardımcı olabilmemiz için ya standart tedavilerle şekerini kontrol altına alamıyor olması ya da organ hasarı bulguları olması lazım. Tabii ki, organ kaybı olmadan ve insülin rezervleri tam tükenmeden başvurunun da pek çok olumlu sonucu vardır.

Bu tedavi yöntemleri tip 1 ve tip 2 diyabette farklılık gösteriyor mu?

Elbette. Tip 1 ve tip 2 diyabet tamamen ayrı hastalıklar. Tip 1 diyabette insülin üretimi yoktur. Tip 2 diyabette ise vücut insülin üretir, ama bunu kullanamaz. Sadece tip 2 diyabet hastalarına metabolik cerrahi uygulanıyor. Yani vücudun kullanamadığı insülini kullanmasını sağlıyor.

Şeker hastası olan bir kişinin ameliyat sonrası dönemde bu rahatsızlığı ortadan kalkıyor mu? İlaç kullanımı veya insülin kullanımı sona eriyor mu ve eğer sona eriyor ise bu bir dönemlik mi, yoksa tüm yaşantısı boyunca mıdır?

Bir tip 2 diyabet hastasının bu ameliyattan ne ölçüde fayda göreceğini belirleyen kendi rezerv ve aktiviteleridir. Ne kadar çok insülin rezervi var ve aktivitesi de ne kadar yüksekse o kadar yüksek bir başarı şansı söz konusudur. Ancak, unutulmaması gereken en önemli nokta diyabetin hormonal, sinirsel ve psikojenik temellerinin olduğudur. Bu ameliyatlar sadece diyabetin hormonal yönünü tedavi ederler. Çok kaba bir ifade ile hormonal kontrol sağladığınız bir hasta herhangi bir nedenle üzüldüğünde, sevindiğinde, sinirlendiğinde kan şekeri bir dalgalanma olacaktır. Aslında, bu tip dalgalanmalar şeker hastası olmayan bireylerde de görülür. Ne var ki, şeker hastası olmayanlarda dalgalanmanın süresi ve şiddeti daha küçük çaplıdır. Ameliyattan sonra da bu dalgalanma daha hafif seyreder ve daha kısa sürede normale dönüş olacaktır. Tip 2 diyabet zaman içinde varyasyonel seyir gösteren dinamik bir hastalıktır. Önemli olan 3 aylık ortalama kan şekeri değerleri ve organ hasarının varlığıdır. Bu açıdan baktığınızda 10 yıllık süre zarfında hastaların %90'ından fazlasında kontrol sağlanacaktır.

Operasyon Sonrası

- Sizi gözetim altında tutmak için genellikle ameliyat sonrası ilk gün yoğun bakım ünitesinde kalmanız gereklidir. Yoğun bakım ünitesine alınırken, narkozun etkisi devam ediyor olacaktır.
- Yoğun bakım ünitesine alındıktan sonra ellerinizi, bacaklarınızı hareket ettirebilir, kendinizi rahat hissettiğiniz bir pozisyona geçebilirsiniz.
- Kolunuzda her 15 veya 30 dakikada bir kan basıncınızı ölçen bir tansiyon aleti takılı olacaktır. Ameliyat sonrası oksijen miktarının kontrol edilmesini sağlayacak olan oksijen ölçüm mili parmağınızda olacaktır.
- Ayrıca, 2-4 saat süreliğine size oksijen maskesi takılacaktır. (Normal bir şekilde nefes alabilirsiniz.)
- Ameliyatı takip eden gün boyunca yalnızca su içebilirsiniz. Ağızdan beslenmeniz yeterli düzeye gelene kadar, diğer sıvı ve proteinler size serumla verilecektir.
- Akciğerlerinizi güçlendirmek için ameliyattan 1 gün sonra nefes egzersizleri yapmaya başlamalısınız.
- Ameliyattan 1 gün sonra oturup kalkarken yardıma ihtiyacınız olabilir, ayakta dururken birkaç saniye için baş dönmesi yaşayabilirsiniz. Sıklıkla 2-3 günlük bir süre içinde sıvı gıda tüketmeye başlamış olacaksınız. Her 3 saatte bir küçük öğünler şeklinde yenilmesi ideal olacaktır.

Taburcu Olma

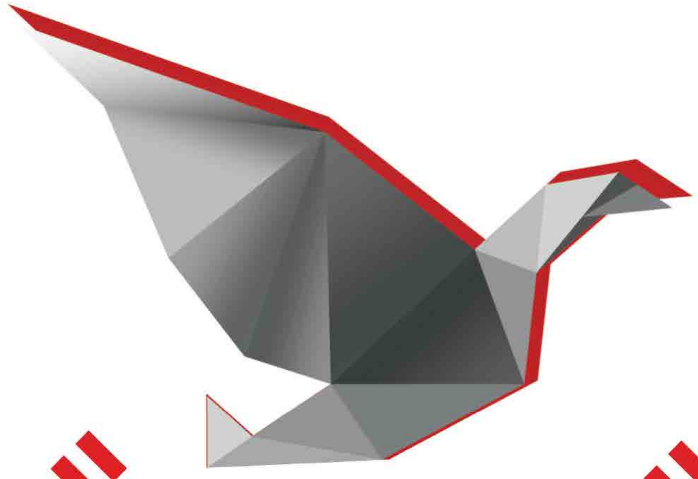
- Ameliyattan genellikle 4-5 gün sonra taburcu olunmaktadır.
- Yapılan ameliyata göre sıvı veya yarı katı yiyecek diyetine devam etmeli öğünlerinizi, 2-3 saat arayla yemelisiniz.
- Günlük en az 1,5 litre sadece su içmeniz gerekmektedir. Günlük idrar miktarınızın 1.5 litrenin üstünde olması gereklidir.
- Bir ay boyunca mide koruyucu (Pantoprazol tb 40 mg, günde 1 adet) ve 2 ay boyunca da safra kesesi koruyucu (Ursoodeoksikolik Asit 250 mg, günde 2 adet) kullanmanız gerekmektedir.
- Ağızdan beslenmeniz yeterli olana kadar vitamin şurubu ve kalsiyum takviyesi almanız gerekecektir.
- Kan şekeri seviyenize bağlı olarak ameliyatınızdan sonra şekeriniz normal seviyeye ulaşana kadar şeker ilaçları almanız gerekebilir.
- Günlük olarak kilonuzu ve kan şekerinizi ölçerek, kaydetmeniz gerekmektedir.
- Tansiyon ilacı gereksiniminiz de azalacaktır. Ancak 15 gün boyunca tansiyonunuzu ölçüp, kaydetmeniz önerilir.





ARA GELSİN

0 530 284 92 25
0 222 320 20 22



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)

YENİBAĞLAR MH. ÜNİVERSİTE CD. 49/B D:2 TEPEBAŞI-ESKİŞEHİR

alphanconcept



mobilya

Merkez

Kurtuluş Mahallesi Asarcıklı Cad.
No:112 Odunpazarı - ESKİŞEHİR



0 222 220 25 70



0 222 220 25 80