

ÜMİT'Ü HABERLER



ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ SAĞLIK BÜLTENİ

ÜÇ AYDA BİR YAYINLANIR
OCAK - ŞUBAT - MART 2015 / SAYI 11

**RESİM
YARIŞMASI**
ödülleri verildi.

ZATÜRRE

ölüme yol açabilir

MENENJİT aşısı

Erkekliğe ilk
adım
SÜNNET

ÇOCUKLARDA

Kulak enfeksiyonları

VARİSLERİNİZDEN

Korkmayın

**BAĞIŞIKLIK SİTEMİNİ
GÜÇLENDİRMEK İÇİN...**

İyi huylu PROSTAT
büyümesi

**Çağın sinsi hastalığı
ANEMİYE DİKKAT
NÖROPSİKOLOJİK
TESTLER**



Eskişehir'de TEK !

Toprak kaplar içinde, sebze ve tatlandırıcı kullanılmadan, özel olarak hazırlanan taş fırınlarda ateş görmeden 10 saatte pişirilen Tavşanlı Güveci ile damağınızda unutulmaz bir tat bırakıyoruz.



Batıkent Mah. Liman Cd. No:22/A Tepebaşı / ESKİŞEHİR
SİPARİŞ & REZERVASYON : 0222 330 42 39



Duygu dekorasyon



Yunusemre Cd. No:73/B ESKİŞEHİR
(0.222)234 59 60 - (0.222)233 90 23

ANLAŞMALI KURUMLARIMIZ

SİGORTA ŞİRKETLERİ ve BANKALAR

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

CGM (PROMED) 'E BAĞLI SİGORTA LAR

- ✓ SOMPO JAPAN SİGORTA(FİBA)
- ✓ ZÜRİCH SİGORTA
- ✓ HDI SİGORTA
- ✓ HALK SİGORTA(BİRLİK)
- ✓ DUBAİ STARR SİGORTA
- ✓ GENERALİ SİGORTA
- ✓ ACE EUROPEAN SİGORTA
- ✓ ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA

CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR

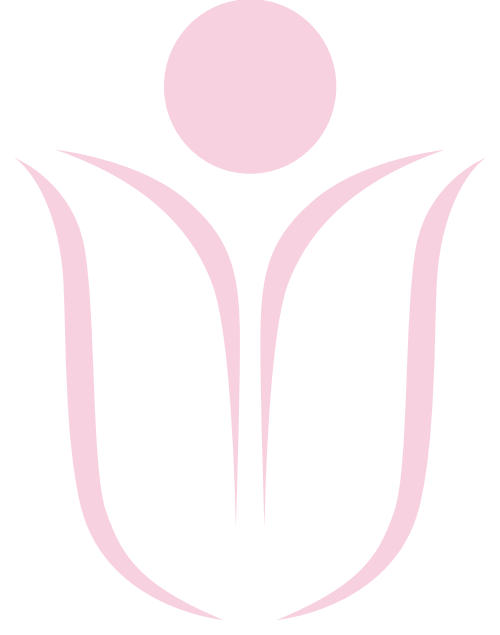
- ✓ 1- Medline Box Üyeleri Bireysel
- ✓ 2- Medline Box Üyeleri Kurumsal
- ✓ 3- HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
- ✓ 4-HDI-GS Sigorta-Galatarasay Aslan Yürek – Aslan Taraftarım Güvende
- ✓ 5- AvivaSA Emeklilik ve Hayat A.Ş.
- ✓ 6- HS GRUP
- ✓ 7- Çağdaş Koruma Planı
- ✓ 8- ACE Group Sigorta Üyeleri
- ✓ 9- Mapfre Genel Yaşam Sigorta Ferdi Kaza
- ✓ 10- Nar Sağlık Hizmetleri
- ✓ 11- LIFE Card
- ✓ 12-Care& Create (C&C)

ANLAŞMALI KOOPARATİFLER

- ✓ HASYA
- ✓ ESTEL
- ✓ DET - KO
- ✓ EDİ - KOOP
- ✓ GES - İŞ
- ✓ GAZİ - KOOP
- ✓ ÜN - KOOP
- ✓ ÖZEL - KOOP
- ✓ YENİKENT İŞLETME KOOP
- ✓ OTÜKO OTOSAN MENSUPLARI TÜKETİM KOOP
- ✓ HİSARLAR ÇALIŞANLARI TÜKETİM KOOP
- ✓ S.S. 150. YIL TÜKETİM KOOP.
- ✓ S.S. PORSELEN SİGORTALILARI TÜKETİM KOOP.

ANLAŞMALI KURUMLAR

- ✓ Sarar Giyim
- ✓ Çimsa
- ✓ EBET (Eskişehir Bilecik Eczane Teknisyenleri Derneği)
- ✓ SABLON WELLNES CLUP
- ✓ ESKİŞEHİR TEPEBAŞI BELEDİYESİ
- ✓ TİSK (Türkiye İşçi Sendikaları Konfederasyonu)
- ✓ Kamu-Sen (Türkiye Kamu Çalışanları Sendikaları Konfederasyonu)
- ✓ EMMO (Eskişehir Marangozlar ve Mobilyacılar Odası)
- ✓ TSK (Türk Silahlı Kuvvetleri TEMAD -TESUT)
- ✓ ESKİŞEHİR VERGİ DAİRESİ BAŞKANLIĞI



Değerli okurlarımız,

Kış aylarının gelmesiyle birlikte soğukların artması ve insan sağlığına olan etkilerini siz değerli okurlarımız ile paylaşacağımız dergimizin 11.sayısıyla merhaba diyoruz.

Bu ay ki sayımızda Op.Dr.Bekir OKSAY'ın "Çocuklarda Kulak Enfeksiyonları" konusunu detaylı olarak anlattığı, Uzm.Dr.Gülsüm DUÇ EROL'un kaleme aldığı "Zatürre", Op.Dr. Ahmet CİHAN 'nın "Prostatı büyütme" başlıklı yazıları ve konuya dair açıklamalarını bulacaksınız.Bunun yanı sıra gebelerde şeker yüklemesi yapılmasının önemi ve diyabet hakkında bilgi paylaşımını keyifle takip edeceksiniz.

Ayrıca Özel Ümit Sağlık Merkezi A.Ş. olarak her yıl geleneksel düzenlemiş olduğumuz resim yarışmasında dereceye giren minik öğrencilerimizin resimleri hastane içerisinde sergilendi ve 2015 yılı takvimimizde yer almaktadır. Dereceye giren öğrencilerimizin ödülleri Özel Ümit Batıkent Hastanesi'nde düzenlenen kokteyl ile kendilerine takdim edildi.

1997 yılında kurulan Özel Ümit Tıp Merkezinde hasta ve hasta yakınlarının memnuniyetin artırılması daha kaliteli ve gelişime açık hizmet anlayışı ile yola çıkarak bu konuda poliklinik sayımızı arttırdık.

Sağlıktan spora, sanattan bir çok alana dair geniş perspektifte işlediğimiz konularımızı siz değerli okurlarımız ile bir kez daha paylaşmaktan mutluluk duyuyoruz.Herkesin hakkı olan sağlık bakım hizmeti konusunda sizlerin ileteceği her türlü öneri, paylaşım ve katkılarınız bize güç katacaktır.

**Saygılarımla
Dr.Oktay TANRIVERDİ**

İÇİNDEKİLER

16 **Bizden haberler**

22 **Ölüme yol açabilen bir hastalık Zatürre**
Uzm.Dr. Gülsüm DUÇ EROL GÖĞÜS HASTALIKLARI ve TÜBERKÜLOZ

26 **Varislerinizden Korkmayın**
Op.Dr. Metehan KILIÇ KALP ve DAMAR CERRAHİ

30 **Gebelikte şeker yüklemeye testinin yapılması önemlidir?**

Op.Dr.Talat Remzi DEMİRKOL KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM

32 **Yeni menenjit aşıları**

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

34 **Erkekliğe ilk adım sünnet**

Op.Dr. İsmail GÜL ÜROLOJİ

38 **Çocukluk çağı kulak enfeksiyonları**

Op.Dr. Bekir OKSAY KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI

42 **Beyin - davranış arasındaki ilişkiler ve nöropsikolojik testler**

Uzm. Psikolog Aslı SARIKARDEŞOĞLU PSİKOLOG

44 **Prostat sağlığı ve iyi huylu prostat büyümesi**

Op.Dr. Ahmet CİHAN ÜROLOJİ

46 **Diyabet (Şeker hastalığı) nedir?**

Uzm.Dr. Mehtap YILDIRIM İÇ HASTALIKLAR

50 **Çağın sinsi hastalığı Anemiye dikkat!**

Uzm.Dr. Vahap ASLAN HEMATOLOJİ

52 **Bağışıklık sistemini güçlendirmek için ne yapmalı?**

Dyt. Ayda ERKEN BESLENME ve DİYET





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

İmtiyaz Sahibi
Dr. Oktay TANRIVERDİ

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

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

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

YAYIN TÜRÜ
3 Aylık, Bölgesel Süreli Yayın

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

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

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



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

HEKİMLERİMİZ



Dr. Aydın AKALIN
ACİL SERVİS



Dr. Bülent ÖZKAN
ACİL SERVİS



Dr. Onur ABACI
ACİL SERVİS



Dr. Ünal TETİK
ACİL SERVİS



Uzm. Dr. Yeşim İŞİLDİ
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Uzm. Dr. Gülseren AKÇAY
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Uzm. Dr. Hüseyin Tanju KARA
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Uzm. Dr. Kubilay ÇAĞLAR
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Dyt. Ayda ERKEN
BESLENME ve DİYET



Op. Dr. Ersin İŞİLDİ
BEYİN CERRAHI



Op. Dr. Hakan BOZOĞLU
BEYİN CERRAHI



Uzm. Dr. Figen SAĞIR
BİYOKİMYA



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



*Uzm.Dr.Çoşkun MİNNET
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI*



*Uzm.Dr.Ferruh BAŞ
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI*



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



*Uzm.Dr.Mustafa ÖZEL
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI*



*Uzm.Dr.Şadi İDEM
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI*



*Uzm.Dr. Selim Murat ÜZER
DERMATOLOJİ*



*Uzm.Dr. Mehmet ULUĞ
ENFEKSİYON ve KLİNİK MİKROBİYOLOJİ*



*Uzm.Dr. Aysel GÜRCAN
FİZİK TEDAVİ ve REHABİLİTASYON*



*Uzm.Dr. Selda DEMİRKOL
FİZİK TEDAVİ ve REHABİLİTASYON*



*Uzm.Dr. Hasan YAVUZ
GASTROENTELOJİ*



*Op.Dr. Namık YILMAZ
GENEL CERRAH*



*Prof.Dr. Seyhan TOPBAŞ
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI*



*Op.Dr. Nezihi ÜN
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI*



*Op.Dr. Erdal KABADERE
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI*



*Op.Dr. Hasan ŞEN
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI*



Uzm.Dr. Şennur ÖZEN
GÖĞÜS HASTALIKLARI ve TÜBERKÜLOZ



Uzm.Dr. Ali ZÜBERİ
İÇ HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Ayfer DADAR
İÇ HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Yahya TOPAL
İÇ HASTALIKLARI



Op.Dr. Abdurrahman AKÇAY
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Gülbin EROL
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Perihan SÖZEN
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Tanser ŞENSES
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Uzm.Dr. Vahap ASLAN
HEMATOLOJİ



Doç.Dr. Selami DOĞAN
KALP ve DAMAR CERRAHİ



Op.Dr. Metehan KILIÇ
KALP ve DAMAR CERRAHİ



Uzm.Dr. Özcan YÜCEL
KARDİYOLOJİ



Uzm.Dr. Murat TARAĞTAŞ
KARDİYOLOJİ



Uzm.Dr. Serdar AKYÜZ
KARDİYOLOJİ



Op.Dr. Bekir OKSAY
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI



Op.Dr. Süleyman ABACI
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI



Doç.Dr. Zeki ÜSTÜNER
MEDİKAL ONKOLOJİ



Uzm.Dr. Nuray CAN ULUĞ
NÖROLOJİ



Op.Dr. Bülent ÖZYURT
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Op.Dr. Ömer GÜNEY
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Op.Dr. Murat BÖLÜKBAŞI
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Uzm.Dr. Ahmet UYSAL
RADYOLOJİ



Uzm.Dr. Nurgül BOZOĞLU
RADYOLOJİ



Uzm.Dr. Özlem ÖZBAYBURLU
RADYOLOJİ



Uzm.Dr. Serdar Nuri HASKÖK
RADYOLOJİ



Op.Dr. İsmail GÜL
ÜROLOJİ





ÖZEL ÜMİT VİŞNELİK HASTANESİ®

“ Hayatınıza **Sağlık** Katar ”

HEKİMLERİMİZ



Dr. Burak Fahri ÖZÇELİK
ACİL SERVİS



Dr. Hamdi TURHAN
ACİL SERVİS



Dr. Özge BALÇIN
ACİL SERVİS



Uzm. Dr. Erol KIYAK
ANESTEZİ ve REANİMASYON



Op. Dr. Ersin İŞİLDİ
BEYİN CERRAHI



Uzm. Dr. Oktay TUNCER
BİYOKİMYA



Uzm. Dr. Naim AY
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Ülkü KORKMAZ
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Op. Dr. Savaş ÇEKMEN
DERMOTOLOJİ



Op. Dr. İbrahim DOLU
GENEL CERRAH



Uzm. Dr. Gülsüm DUÇ EROL
GÖĞÜS HASTALIKLARI ve TÜBERKÜLOZ



Op.Dr. Ömer Sinan TANDOĞDU
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Dr. Hasan Basri BAŞAY
HEMODİYALİZ



Dr. Hülya OZARKAN
HEMODİYALİZ



Uzm.Dr. İbrahim ZUBAROĞLU
Ç HASTALIKLAR



Op.Dr. Talat Remzi DEMİRKOL
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Emine Elmas ETİZ
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Mesut TAŞKELİ
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Op.Dr. Sabahattin AKYIL
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM



Uzm.Dr. Celal KIRDAR
KARDİYOLOJİ



Op.Dr. Handan KOYUNCU
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI



Uzm.Dr. Hasan AKDEMİR
NÖROLOJİ



Op.Dr. Murat BÖLÜKBAŞI
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



Op.Dr. Ahmet CİHAN
ÜROLOJİ





Tüm görüşmelerinizi
bildirebilirsiniz.

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

Web Sitesi : www.umithastanesi.com.tr

Mail : bilgi@umithastanesi.com.tr

Facebook : facebook.com/umithastanesi

Posta : Batıkent Mah. Gerekli Sk. No : 13 Tepebaşı/ ESKİŞEHİR

Fax : 0 222 335 0 170





ÖZEL
**ÜMİT
TIP MERKEZİ®**

“ Hayatınıza **Sağlık** Katar ”

HEKİMLERİMİZ



Dr. Ayşe Çubukçu
ACİL SERVİS



Uzm. Dr. Abidin ÇAMDALLI
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN
DERMATOLOJİ



Uzm. Dr. Gülsün UZEL
FİZİK TEDAVİ ve REHABİLİTASYON



Dt. Hamit BULUT
AĞIZ DIŞ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



Op. Dr. Nur ÖZKAL
GÖZ SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



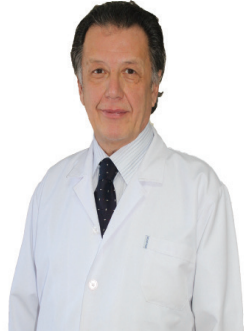
Uzm. Dr. Mehtap YILDIRIM
İÇ HASTALIKLAR



Prof. Dr. Bilgin TİMURALP
KARDİYOLOJİ



Doc. Dr. BEKİR ALTAY
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI



Uzm. Dr. Yalkın BEKTÖRE
ORTOPEDİ ve TRAVMATOLOJİ



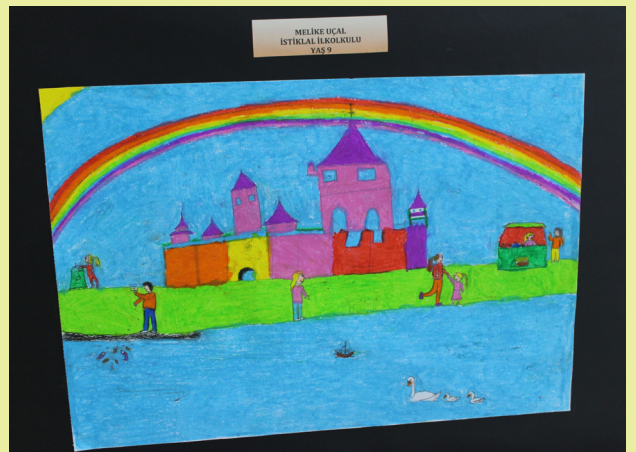
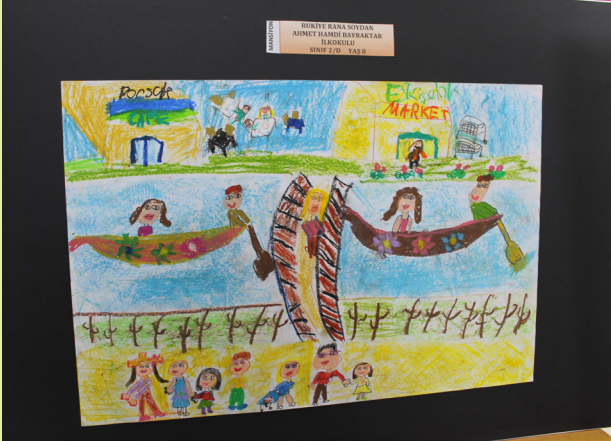
**Uzm. Psikolog
Aslı SARIKARDEŞOĞLU**
PSİKOLOG



Uzm. Dr. Ali CERAN
RUH SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI



RESİM YARIŞMASI



3. ALIYNA YUCEKADA
ISTIKLAL ILKOKULU
SINIF 4/K YAS 9



AYSE HAFSA YABAR
OZEL SAMANYOLU ILKOKULU
YAS 9



LIVANUR CANSEVDI
ISTIKLAL ILKOKULU
YAS 9



DAMLACANIK
ISTIKLAL ILKOKULU
YAS 9



LIVANUR CANSEVDI
ISTIKLAL ILKOKULU
YAS 9



AYSE HAFSA YABAR
OZEL SAMANYOLU ILKOKULU
YAS 9



METIN EFE DOYUC
DUMLUPTAR ILKOKULU
YAS 9



2. YAREN AYSEM ERTUGRAL
ISTIKLAL ILKOKULU SINIF
1/B YAS 6



TUGRA GERBEÇOĞLU
İSTİKLAL İLKOKULU
YAŞ 9



TUŞAN UBUZ
YARIM MEHMET YAŞAR GİLLE
İLKOKULU
YAŞ 8



ECEMUR AKAR
İSTİKLAL İLKOKULU
YAŞ 8



YAREN KAPLAN
CAMLICA FIGARET ODASI
İLKOKULU
YAŞ 9



ALYA BİLİYOR
MESURİYET İNEL İLKOKULU
YAŞ 8



SILA VONAK
İSTİKLAL İLKOKULU
YAŞ 9



ŞENEM ÇELİK
ÇİNGİZ TÜRK İLKOKULU
YAŞ 8



1. SİYMA BENGİ İLTÜZER
DÜNYUPTAR İLKOKULU
SINIF 4/7C
YAŞ 9



ELİF ÖRKE ATAK
İSTİKLAL İLKOKULU
YAŞ 9



MUSTAFA BAĞIŞ TÜRKİCAN
İSTİKLAL İLKOKULU
YAŞ 8



İBRAHİM ÖMÜR
YARBAĞ MEHMET ÇAYIR GÖLLE
İLKOKULU
YAŞ 8



AYŞE BERHA ÜNAL
ÖZEL SAMANYOLU ÜMİT
İLKOKULU
YAŞ 9



İREM ALTUN
CENGİZ TOPEL İLKOKULU
YAŞ 8



BURCU NANA İYİDAK
AHMET HAMİD BAYRAKTAR
İLKOKULU
SINIF 2/B - YAŞ 8



FATMANUR KAVAK
REYAT BENLİ İLKOKULU
YAŞ 9



İLİAS GÜVELİ
HICAZET FİDANCI İLKOKULU
YAŞ 9





Resim Yarışması Ödül Töreni

Ö

zel Ümit Sağlık Merkezi A.Ş. olarak her yıl düzenlediğimiz geleneksel resim yarışmasının ödülleri sahiplerini buldu. 6-9 yaş arası çocuklar için düzenlemiş olduğumuz “Çocuk Gözüyle Eskişehir” konulu resim yarışmasının dereceye giren yarışmacıları jüri üyeleri tarafından belirlendi. Özel Ümit Batıkent Hastanesi’nde yapılan kokteylde ödüller öğrencilere takdim edildi.



DERECEYE GİREN ÖĞRENCİLER

1.ŞEVVAL BENGÜ İLTÜZER -DURLUPINAR İLKOKULU

2.YAREN AYŞEM ERTUĞRAL - İSTİKLAL İLKOKULU

3-ALEYNA YÜCEKARA - İSTİKLAL İLKOKULU

MANSİYON ALANLAR

RUKİYE RANA SOYDAN - AHMET HAMDİ BAYRAKTAR İLKOKULU

ZEHRA KIRMIZIGÜL - ÖZEL SAMANYOLU ÜMİT İLKOKULU

AYLİN GÜROCAK - İSTİKLAL İLKOKULU

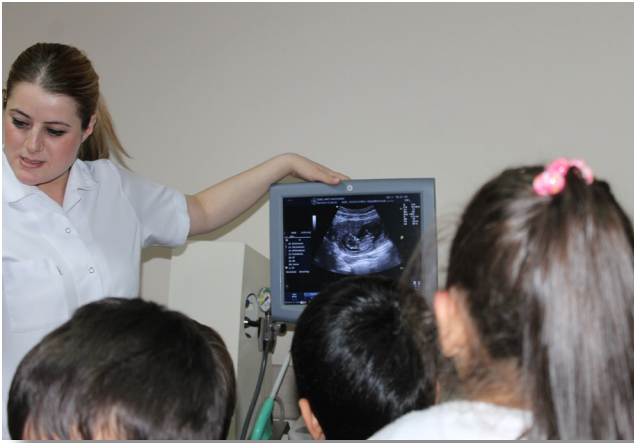
İPEK KAYA - REŞAT BENLİ İLKOKULU



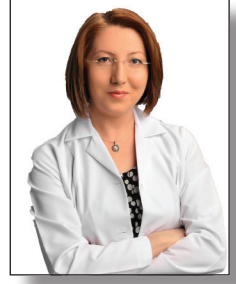
Öğrenciler hastanemizde

Şeker ilköğretim okulu 2.sınıf öğrencileri öğretmenleri eşliğinde doktor korkularını yenmek için hastanemizi ziyaret ettiler.

Öğretmenlerimiz Pınar TEKİN, Sonay UZUNER, Ülkü ERYILMAZ, Aysun KULA 'ya bu güzel ziyaretleri için teşekkür ederiz.



ÖLÜME YOL AÇABİLEN BİR HASTALIK... ZATÜRRE



Uzm. Dr. Gülsüm DUÇ EROL
GÖĞÜS HASTALIKLARI ve TÜBERKÜLOZ

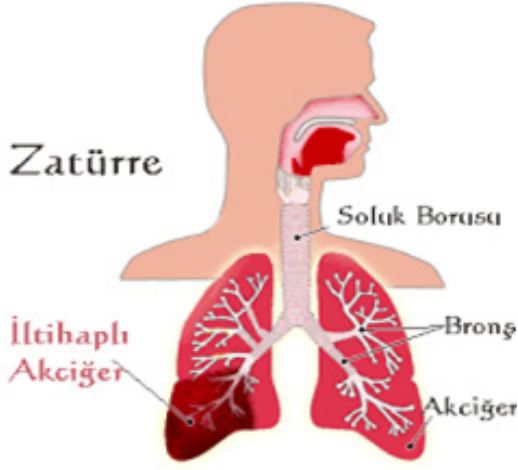
Zatürre ya da tıbbi adıyla pnömoni bakteriler başta olmak üzere mikroorganizmaların neden olduğu akciğer dokusunun iltihaplanmasıdır.

Bu iltihaplanma sonucunda akciğerlerde bulunan alveol denilen küçük hava kesecikleri, iltihabi hücrelerin ve kan damarlarından gelen serumun birikimi ile solunum işlevini yerine getiremez.

Zatürre dünyada ve ülkemizde en sık görülen ve en fazla ölüme neden olan hastalıklar arasındadır. Türkiye’de ölüm nedenleri arasında 5. , enfeksiyona bağlı ölümler arasında ise 1. sırada yer alır. Özellikle bebeklerde, çocuklarda, yaşlılarda ve kronik hastalığı olanlarda ölümcül seyredebilmektedir.



Bazı zatürre türlerinde hasta kişiden sağlam kişilere doğrudan bulaşma riski vardır. Hasta kişilerden öksürük, aksırık ya da konuşma ile havaya yayılan damlacıklar yoluyla bulaşabilir. Ancak hastalık çoğunlukla hastanın kendi ağız, boğaz veya sindirim kanalında bulunan mikroorganizmaların akciğere ulaşması ile meydana gelmektedir.



Sağlıklı bireylerde hastalığa neden olmayan mikroorganizmalar vücut direnci kırıldığında zatürreye neden olabilmektedir. Dolayısıyla zatürre oluşumunda bulaşmadan çok kişinin vücut direncini kıran risk faktörleri rol oynar. Bu risk faktörlerinden bazıları; ileri yaş, kronik hastalıklar (KOAH, akciğer kanseri, kalp hastalıkları, böbrek, karaciğer hastalıkları), sinir sistemi hastalıkları (kas hastalıkları, inme), yutma güçlüğü yapan durumlar, bağışıklık sistemi hastalıkları (AİDS, kan kanseri), sigara, alkol kullanımı, grip salgınlardır. Bunlardan korunmak ya da kontrol altında tutabilmek mümkün olabirse zatürreler önlenir.

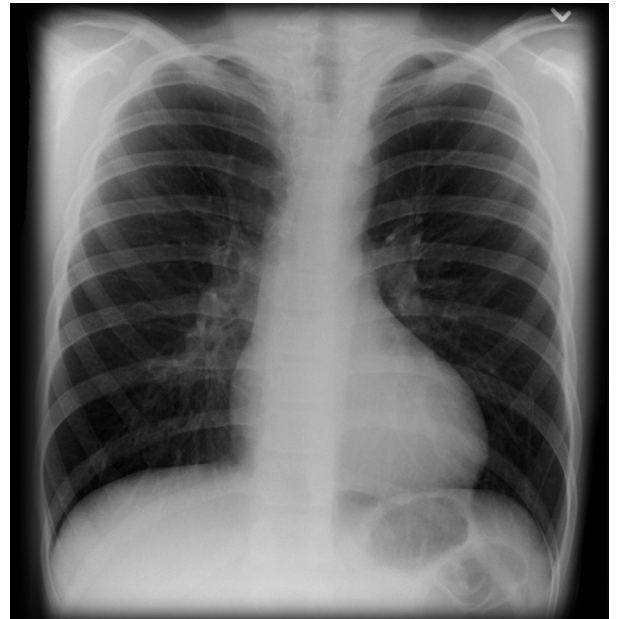
Zatürre tedavi yaklaşımı açısından klinik olarak iki gruba ayrılır;

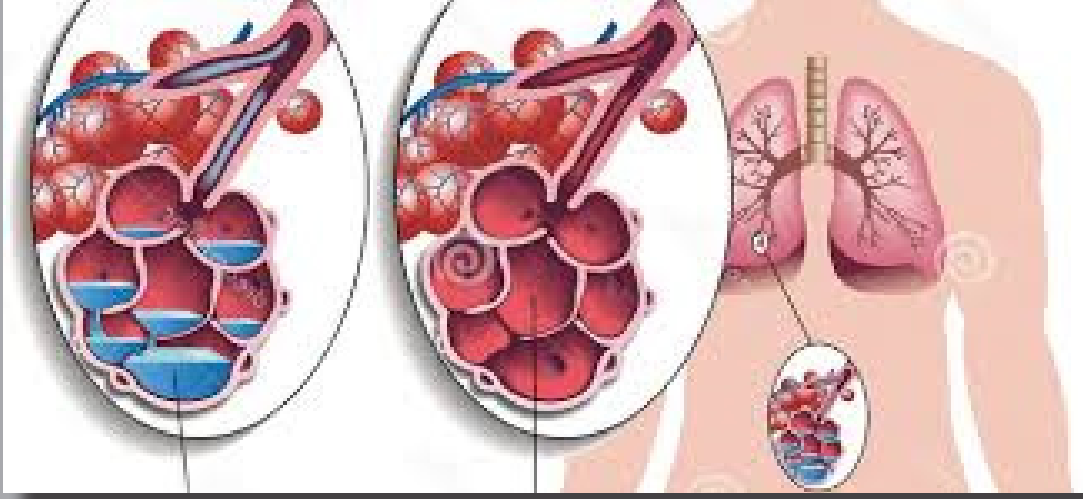
Tipik: Üşüme-titreme, 39-40°C'ye varan yüksek ateş, öksürük, kirli, iltihaplı (yeşil, sarı, pas rengi) balgam çıkarma ve yan ağrısıyla ani olarak ortaya çıkar.

A tipik: Sinsi bir başlangıç söz konusudur. Birkaç gün devam eden iştahsızlık, halsizlik, eklem ve kas ağrılarını takiben kuru öksürük, ateş yükselmesi, bulantı, kusma, baş ağrısı gibi belirtiler görülür.

Zatürre ihmal edilmemesi gereken bir sağlık sorunudur.

Erken teşhis ve gecikmeden tedaviye başlanması ölüm riskini azaltır. Tedavi hastaya göre değişir. Birçok vakada zatürre evde tedavi edilebilir. Ağır olguların, yaşlı hastaların, oksijen tedavisi ve yoğun bakım desteği gereken hastaların hastaneye yatması gerekir.





Zatürreden korunmada risk faktörlerinin önlenmesi, kronik hastalıkların uygun takibi ve kontrol altında tutulması, stresden kaçınma, dengeli beslenme, hijyen koşullarının sağlanması, sigara, alkol, ilaç bağımlılığının kontrolü önemlidir.

Ayrıca yüksek riskli kişilerde bağışıklığın arttırılmasına yönelik grip ve zatürre aşı uygulaması yapılabilir. Grip aşısı her yıl Eylül- Ekim ya da en geç Kasım ayı içinde uygulanır. Zatürreye en sık neden olan Streptococcus pneumonia isimli bakteriye karşı geliştirilen zatürre aşılarının ise 7-10 yıl koruyuculuğu vardır, beş yıl sonra rapeli yapılabilir

Zatürre (Pnömonokok) aşısı önerilen kişiler

Erişkinler

* Bağışıklık sistemi normal olan kalp hastalığı, akciğer hastalığı, şeker hastalığı, alkolizm, siroz, beyin-omurilik sıvı kaçağı gibi kronik hastalar

* Bağışıklık sistemi yetersiz olup, pnömokoksik hastalık riskinin arttığı dalağı alınmış kişiler, bazı kan hastalıkları, kronik böbrek hastalığı, organ nakli yapılmış olanlar

* AIDS taşıyıcısı erişkinler

* 65 yaş ve üzerindekiiler

Çocuklar

* Akciğer, kalp ve böbrek hastalığı, orak hücre hastalığı, nefrotik sendrom, dalağın alınmış olması, beyin omirilik sıvısı kaçağı, bağışıklığı baskılayan durumlar gibi kronik bir hastalığı olan 2 yaşından büyük çocuklar (benzer durumdaki 2 yaşından küçüklere ise konjüge aşı önerilir)

* 2 yaşından küçük AIDS taşıyıcıları



HAMİLELERE ÖZEL PİLATES PROGRAMI

- ✓ Hamilelik boyunca anne adayının rahat olmasını,
- ✓ Doğumda kaslarını kontrol ederek doğuma yardım edebilmesini,
- ✓ Doğum sonrası toparlanabilmesini,
- ✓ Rahmin kendini çabuk toparlamasını,
- ✓ Hamilelik son dönemleri ve doğum sonrası basınçtan kaynaklanan idrar kaçırma gibi istenmeyen durumların önlenmesini,

...ve daha fazla faydaları sağlamakta.



Varislerinizden Korkmayın...



Op.Dr. Metehan KILIÇ
KALP ve DAMAR CERRAHI

Değişik bir yazı; Hadi biraz soru yanıt yapalım :)

* Bacaklarım ağrıyor, şişmiş gibi hissediyorum,bende varis olabilir mi ?

Hoşgeldiniz, iyi ki sordunuz, ben de biraz halk arasında varis olarak bilinen ancak tıbbi adı venöz yetmezlik olan rahatsızlıktan bahsetmek isterim...

Varis:bacak toplardamarlarının olması gerekenden daha geniş ve sahip oldukları özel kapak yapılarının bozulması nedeniyle fonksiyonlarının bozulması olarak özetlenebilir. Bu iki mekanizma ayrı ayrı veya birlikte toplar damarlarda kirli kan yükünü artıracığından venöz yetmezlik belirtileri ortaya çıkmaya başlar.

*Peki nedir bu belirtiler, bende nasıl bulgular olduğunda varisten şüphelenmeliyim ?

Önemli bir soru ! Toplardamarlarda venöz yükün artmasıyla belirtilerde şiddetlenme devam eder. Belirtiler bacaklarda, ayak bileklerinde, ayak sırtında, şişkinlik-dolgunluk hissi, ağrı; gerçekten şişme, çap artışı ya da farkı; bacaklarda inceden kalına doğru yeni damar oluşumları, ciltte renk değişiklikleri, hatta kimi zaman yara açılmalarına kadar uzanan bir yelpazede değişebilir.

Ayrıca venöz yetmezlik bulgularının içinde akşama doğru artan ayak huzursuzluk hissi, ayak tabanlarında yanma, uyuşma, karıncalanma, gece huzursuzlukları, sabah uyandığında dinlenememiş kalkma, yorgunluk, ayaklarda, bacaklarda açılmama hissi olabilir. Varis hastalığında ille koca koca damar görünümlerinin olması şart değildir.



*** Kimlerde daha çöktür, ya da olma olasılığı fazladır, böyle bir öngörü olabilir mi ?**

Elbette, insan vücudu yerçekimine ve hareket etmeye göre şekillenir, normalleşir. Vücudumuzda damar sistemi gerçekte kapalı kaplar kanununun özelliklerini barındırır. Bacak toplar damarlarında kan basıncı arttıkça bu belirtiler ve hastalık olasılığı artar. Dolayısıyla bacaklarda basınç artışına sebep olacak ayakta hareketsiz kalınan mesleklerde çalışanlar bu hastalık için adaydır. Bu mesleklere berber, aşçı, öğretmen, cerrah, ayakta çalışan işçi kardeşlerimiz örnek verilebilir. Ayrıca bu hastalığın ciddi bir genetik yatkınlığı, şişmanlık gibi bazı morfolojik yatkınlıkları olduğunu belirtmek gerekir. Hamilelik sırasında da gerek hormonal, gerek kilo artışı, gerekse bebeğin toplardamar dönüş bölgelerine bası yapabilmemesi nedeniyle bu hastalıkta başlama ya da şiddetlenme görülebilir.

*** Bu belirtilerin çoğu bende var, ne yapmalıyım ?**

Nedenleri ortadan kaldırıp, korumaya geçmek gerekli. Ayakta hareketsiz kalma süresi azaltılmalı, kilo verilmeli. Sağlıklı yaşamının tüm kuralları burada da geçerli tabi.

*** Ne zaman yardım almalıyım peki ?**

Bu belirtilerin sizi rahatsız etmeye başlaması, bunların farkında olmanız demek yaşam standartınızın bozulmuş demektir. Bu nedenle normal aktiviteniz bozuluyor, dinlenme gereği duyuyor ve iş gücü aktiviteniz azalıyorsa tedavi olma zamanınız gelmiştir.

Bu rahatsızlık Kalp ve Damar Cerrahisi uzmanlık alanının konusudur. Bir Kalp ve Damar cerrahı tarafından muayene olmalı ve gerekli incelemeleri yaptırmalısınız.

*** Nasıl bir tetkik yapılıyor ?**

Gerekli fizik muayene sonrası ilgili bacak için Venöz Doppler USG yapılır. Doğru ve müdehale için gerekli tanı, hastanın kliniği, fizik bulguları, Doppler sonucu birlikte değerlendirilerek konur.

*** Tanı sonrası tedavi yöntemleri nelerdir ?**

Tedavi hasta toplardamarın işlevsel olarak yok edilmesidir. Ancak yöntem her zaman hastanın klinik ve laboratuvar değerleri beraber değerlendirilerek hastaya özel olarak şekillendirilir. Bu işlem klasik cerrahi tedaviyle damarın tamamen çıkarılması ya da Laser tedavisiyle damarın içeriden kapatılması yöntemiyle yapılır.

*** Siz daha çok hangi tedavi yöntemini kullanıyorsunuz ?**

Hastaya göre değişmekle beraber daha çok Lazer yöntemini, tıbbi adıyla EVLA (Endovasküler Lazer Ablasyon) yöntemini kullanıyorum. Çok seyrek olarak Cerrahi uyguladığım hastalar da oluyor.



*** Neden Lazeri tercih ediyorsunuz ?**

Güzel soru. Lazer yöntemi ilerleyen teknolojiyle beraber hasta konforunu artırmak, iş gücü kaybını azaltmak için geliştirilmiştir. Hastaları daha erken taburcu etme, daha çabuk iyileşme, genel anestezi verilmeme, cerrahi yara olmaması, sonuçta çok daha erken normal hayatlarına dönme imkanı sağladığı için tercih edilmektedir. Ayrıca başarı oranı çok yüksek, tekrarlama oranı çok düşüktür.

Bu yöntem hastanemizde güvenle uygulanmaktadır. Lütfen Varislerinizden korkmayın. Teşekkürler, iyi çalışmalar...

ENDOVENÖZ LAZER ABLASYONUN AVANTAJLARI:

- * İşlem 1 saatten az sürer ve semptomlarda anında iyileşme gözlenir.**
- * Günlük aktivitelere hemen dönüş mümkündür. Çok az bir ağrı ve morarma olabilir ancak 10 gün içinde geçer.**
- * Cerrahi yara izi ya da dikiş olmaz. Çünkü cilde açılan kesi kalem ucu kadardır.**
- * Cerrahiye kıyasla daha yüksek başarı ve daha az tekrarlama oranı.**
- * İşlem sonrası hasta memnuniyeti çok yüksek**
- * Başarı oranı %93-100 arasındadır.**



KADIN HASTALIKLARI & DOĞUM

TECRÜBELİ HEKİM KADROMUZLA
HİZMETİNİZDEYİZ.

 **ÖZEL
ÜMİT
HASTANESİ®**
Batıkent Mh. Gereklı Sk. No:13
Tepebaşı • ESKİŞEHİR

 **ÖZEL
ÜMİT
VIŞNELİK
HASTANESİ®**
Vişnelik Mh. Şehit Yusuf Turgut Sk. No:3
Odunpazarı • ESKİŞEHİR

 0222 **335 0 335**

 www.umithastanesi.com.tr

 facebook.com/umithastanesi

GEBELİKTE ŞEKER YÜKLEME TESTİNİN YAPILMASI ÖNEMLİMİDİR?



Op.Dr.Talat Remzi DEMİRKOL
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM

Gestasyonel diyabet gebelikte başlayan veya ilk defa gebelikte fark edilen karbonhidrat intoleransıdır.

Diyabet günümüzde gebeliğin ensık medikal komplikasyonudur . Genel olarak tip II diyabetin görülme sıklığının artması ve özellikle artışın daha genç yaşları da etkilemesi nedeniyle gebeliklerde de sıklığı artmaktadır.

Risk Faktörleri

- *Özellikle birinciderece akrabalarında diyabet öyküsü
- *VKİ (vücut kitle indeksi) nin $>30\text{kg}/\text{m}^2$ olması
- *25 yaş üzerinde olmak
- *İri bebek doğurma öyküsü
- *Bozulmuş glukoz toleransı öyküsü
- *Daha önce açıklanamayan perinatal ölüm veya anomalili bebek öyküsü
- *İlk prenatal vizitte glukozüri
- *Çoğul gebelik



GEBELİKTE DİYABETİN ÖNEMİ

Gebelikte diyabet birçok kötü perinatal sonuçla ilişkilidir. Maternal açlık plazma glukoz seviyeleri arttıkça bu risklerin artmaktadır. Gestasyonel diyabet ile ilişkili riskler kısaca aşağıdaki gibi özetlenebilir:

Anne; doğum travması, hidramnios, artmış sezaryen doğum oranları, artmış preeklampsi oranları, Tip II diyabet için risk artışı

Fetus; konjenital anomali, makrozomi, ölü doğum, doğum travması, kardiyomyopati

Yenidoğan; respiratuar distres sendromu, metabolik bozukluklar (Hipoglisemi, Hipokalsemi, Hipomagnezemi, polisitemi, hiperbilirubinemi), kardiyomyopati

GEBELİKTE TARAMA VE TANI İLE İLGİLİ KLAVUZLAR

ACOG (American College of Obstetricians and Gynecologists 2013) Gestasyonel diyabet taramasının evrensel olmasını ve 24-28 gebelik haftasında yapılmasını önermektedir.



Şeker yükleme testi nasıl yapılır?

Şeker yükleme testi anne adaylarına 24 ve 28 haftalar arasında yapılmalıdır. Bu test sırasında anne adayına 50 gr glikoz içirilir. Bir saat geçtikten sonra kandaki glikoz seviyesi kontrol edilir. Bu tespit sırasında glikoz düzeyi 140 mg/dl altında olursa anne adayında gebelik şekeri yoktur. Fakat bu değerin üzerine çıkması

halinde 3 saatlik 100 gr glikoz ile testin yeniden uygulanması gerekir. 3 saat süren yüklemekten sonra, anne adayında gebelik şekeri olup olmadığı kesin olarak belirlenebilir. Anne adayının yapılan şeker yüklem testi sonrasında aşırı fiziksel aktivitede bulunmaması ve yemek yememesidir.

Gebelikte şeker yükleme testinin yapılmasının önemi nedir?

Şeker yükleme testi uygulanmamış olan anne adaylarında, olası şeker hastalığı durumunda kan şekeri seviyesi kontrol altına alınmaz. Bu durum anne adayının böbrek enfeksiyonu, dirençli vajinal mantarı gibi rahatsızlıklar açısından korunmasız bırakacaktır. Bebeklerde anomali gelişme riski, normal gebeliklerde olan oranlar gibidir. Fakat kandaki şekerin ani olarak yükselmesi nedeniyle, bebeğin anne karnında ani olarak kaybedilmesi olasılığı daha fazla olur.

Özellikle tedaviyi aksatan ve kan şekeri seviyesi olması gerekenden farklı olan kadınlarda bu risk çok yüksektir. Kan şekerindeki yükseklik bebeğin fazla kilolu doğmasına, amniyos sıvısında artışa neden olabilir. Doğum sırasında bebekte bazı sorunlar gelişebilir. Bunların arasında en fazla yaşanan sorun bebekte oksijensizlik belirtisi olmasıdır. Bunun dışında bebekte kan şekerinin düşmesi, kanında kalsiyum seviyesinin düşmesi, akciğerin tam olarak gelişmemesi nedeniyle solunum zorluğu olması ve sarılık gibi ciddi sorunlar yaşanabilir. Daha ileri dönemlerde bebekte şeker hastalığı ve kalp hastalığı gelişimi gözlemlenebilir.



YENİ MENENJİT AŞILARI

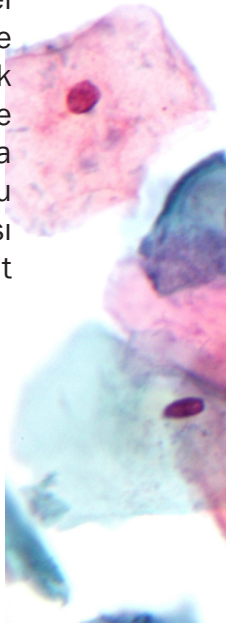


Uzm.Dr. M.Özgür Özdemir
ÇOCUK SAĞLIĞI ve HASTALIKLARI

TÜRKİYE'DE HER YIL BİNLERCE ÇOCUKTA GÖRÜLEN VE ÇOĞUNDA CİDDİ HASAR BIRAKAN MENENJİT, BEYİNDE GERÇEKLEŞEN VE BEYİNİ ÇEVRELEYEN ZARLARIN İLTİHAPLANMASI SONUCU OLUŞAN BİR HASTALIKTIR. TEDAVİ EDİLMEZSE DUYMA KAYBI, UZUV KAYBI, BEYİN HASARI VE HAYATİ TEHLİKEYE NEDEN OLABİLECEK CİDDİ SONUÇLAR DOĞURAN BİR ENFEKSİYON TÜRÜDÜR.

Hastalığa daha çok 5 yaş altı çocuklar yakalanır. Kalabalık(kreş, anaokulu, ilkokul gibi) ortamlara maruz kalanlarda menenjit gelişme olasılığı daha yüksektir. Belirtileri arasında; çocuklarda ateş, kusma, şiddetli baş ağrısı, ense sertliği, havale geçirme, bilinç kaybı, ciltte döküntüler, Bebeklerde azalmış ya da artmış vücut ısısı, huzursuzluk, sürekli ağlama, uyku hali, beslenme problemi, bingıldağın şişkin olması sayılabilir.

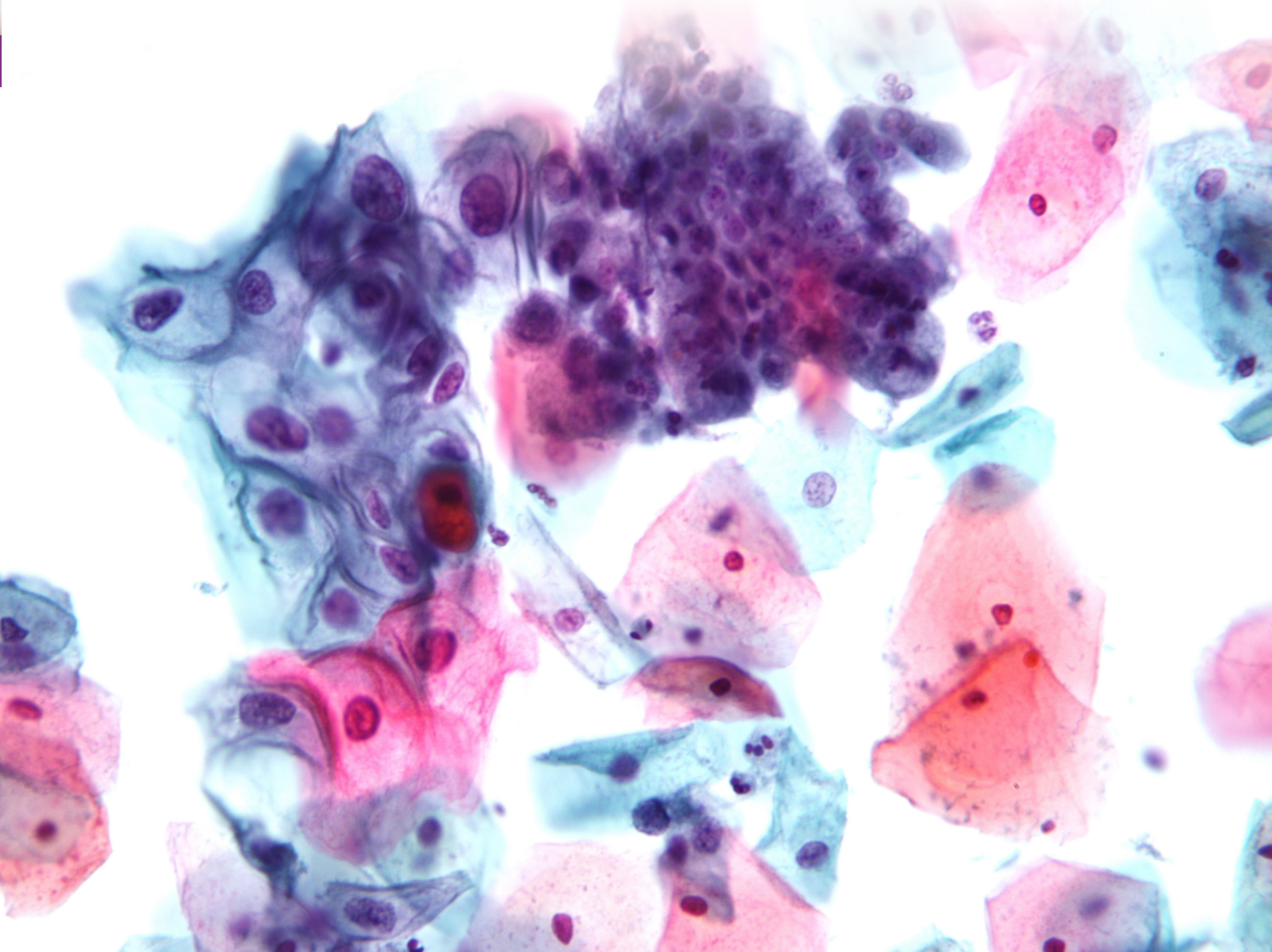
Menenjite bakteri ve virüsler sebep olur. En sık menenjit sebebi bakteriyel etkenler pnömokoklar, H. İnfluenza ve Meningokoktürleridir. Halihazırda sağlık bakanlığı tarafından aşı takvimine göre ilk 2 bakteriyel etkene karşı aşılanma tüm çocuklara yapılmaktadır ancak bu aşılarda meningokok enfeksiyonuna karşı koruma sağlamayıp diğer iki menenjit etkenine karşı korumaktadır.



MENİNGOKOK AŞISI İSE BAKANLIK AŞI TAKVİMİNE HENÜZ GİRMİŞ DEĞİLDİR. MENİNGOKOK ENFEKSİYONLARI DÜNYADA HER YIL 500,000 KİŞİYİ ETKİLEMekte VE BUNLARIN DA 50,000 İ HAYATINI KAYBETMEKTE YAŞAYANLARIN DA BÜYÜK ÇOĞUNLUĞUNDA SEKEL BIRAKMAKTADIR.

Bu denli ciddi sağlık sorunlarına hatta ölüme sebep olan bir hastalık olan menenjit; aşı ile engellenebilen hastalıklardandır, Meningokok aşısı , Amerika ve Avrupada daha önceden kullanıma girmiş olup , ülkemizde 2013 yılından bu yana sağlık bakanlığı tarafından ruhsatlanmış ve kullanılmaya başlanmıştır. Aşının çeşidine göre 9 aylıktan itibaren çocuklarda bir yada iki doz olarak kullanılabilir.

Aşıların ciddi bir yan etkileri görülmemiş olup diğer aşılardakilere benzer reaksiyonlar gözlenebilir. Sonuç olarak bir hekim olarak görüşüm sadece çocuk ve bebeklerde değil, risk altındaki bağışıklık sistemi zayıf hastalar ve toplu yaşanan yerlerde yani kamplarda, kışlalarda, yurtlarda ve hac gibi menenjit salgınlarının yaygın olduğu yerlere seyahat eden genç ve erişkin insanların da bu hastalığa karşı aşılanması yönündedir.



ERKEKLİĞE İLK ADIM SÜNNET



Op.Dr. İsmail GÜL
ÜROLOJİ

Sünnet, penis ucunu örten derinin cerrahi olarak alınması ve penis ucunun açığa çıkarılması işlemidir. Genel olarak herhangi bir sağlık problemi (tekrarlayan idrar yolu iltihapları, idrar yapma zorluğu gibi) olmayan çocuklarda sünnet zamanı ailenin isteğine bırakılabilir ancak, az önce saydığımız tıbbi gerekçeler olmadıkça 2 - 6 yaş arasında sünnet yapılmamalıdır.

Doğar doğmaz yapılan sünnetin avantajları nelerdir?

Bebek bir iki günlükken yapılan sünnette çocuk herhangi bir anestezi almıyor. Bölgesel uyuşturularak ameliyat yapılıyor ve 20 dakikada herşey olup bitiyor. Doğumdan hemen sonra olduğu için yaranın iyileşmesi çok daha hızlı oluyor. Sünnet sonrası bakım yeni doğan döneminde hemen hemen sorunsuz geçiyor. Bebeğin 3. günden itibaren duşunu aldırıyoruz ve 1 hafta içinde herşey tamamlanmış oluyor. 24 - 48 saat sonrası yapılmasının bir diğer avantajı da anne henüz hastanedeiken yapıldığı için sünnetin erken dönemde kontrolü doktoru tarafından yapılmakta ve ayrıca ebeveynlerde ek stres (hastaneye getir - götür sıkıntısının stresi) oluşmamakta.

Erken yaşta sünnet konusunda

riskli bir grup var mı?

Prematüre doğmuş (erken doğum) erkek çocuklara, dış idrar deliği penis ucuna değil de daha geriye açılmış olan çocuklara, inmemiş testisi olanlara, yüksek ateş ile seyreden hastalığı olanlara, ailesinde hemofili olarak belirtilen kan hastalığı olan çocuklara erken dönemde sünnet yapılmaması gerekiyor.



Sünnetin yapılmaması gereken bir yaş grubu var mıdır?

2 - 6 yaş arasında yapılan sünnet çocuğu psikolojik açıdan olumsuz yönde etkileyebilir ve çocukta “kastasyon fobisi” nin gelişmesine neden olabilir. Çocuk bunu baba tarafından cezalandırma olarak algılayabilir. Bu nedenle psikolojik komponentlerin dolayı sağlık problemi yok ise 2 yaşından sonra çok fazla sünnet önermiyoruz. Eğer 2 yaşına kadar yaptırmamışlarsa, 6 yaşından yaptırmalarını söylüyoruz. Ancak az önce sünnet işleminin en doğru döneminin yeni doğan çağı olduğunu

söylemiştim. Bunun en haklı gerekçelerinden biri çocuk üzerinde oluşan psikolojik streştir. Şu unutulmamalıdır ki, bu tür stresleri her çocuğun algılama ve bunu tepki verme şekli değişiktir. Kimi çocuk anne baba tarafından sünnete hazırlanmışsa bir sorunla karşılaşılabilir ama bu hazırlanma süreci tam veya doğru bir şekilde yapılmamışsa kimi çocuk sünnetten sonra anne babasına ve yakın çevresine karşı daha saldırgan bir tutum sergileyebileceği gibi içine kapanık bir hale de gelebilir. Herşey yolunda gitse bile sünnetli penisin şekline alışma süreci bile çocukta bir keder halinin oluşmasına neden olabilir. İşte bu sebeplerden dolayı çocuğa bu stres ve kederi yaşatmamak için bu saydığımız olumsuz duyguları asla hatırlamayacağı bir dönemde her şeyin olup bitmesi daha doğru.

Sünnet kimler tarafından yapılmalı?

Oluşabilecek komplikasyonlardan korunmak için sünnetin mutlaka, sünnet konusunda tecrübesi olan doktorlar tarafından yapılması gerekir. Sünneti bir ameliyat gibi kabul edip hazırlıkların bu yönde yapılması gerekir. Aksi takdirde istenmeyen durumlar; kanama, kesi bölgesinde iltihaplanma, peniste yaralanma, dış idrar kanalında daralma, deride yapışıklıklar şeklinde sıralanabilir. Sünnet toplumda küçümsenmektedir, ancak unutulmamalıdır ki yanlış sünnetten dolayı penisin taç kısmının tamamen koptuğu vakalarla da karşılaşmaktadır.

Sünnetin yararları nelerdir?

Sünnetin kanıtlanan en önemli sağlık getirisi yenidoğan döneminde görülen idrar yolu iltihaplarının engellenmesidir. İlk 1-2 gün içinde yapılan sünnet, yeni doğan dönemindeki idrar

yolu iltihaplarına karşı 20 kat koruma sağlar. Sünnetli kişilerle sünnetsizleri karşılaştırdığımızda temizliğin daha kolay olması sebebiyle, ilerideki yaşlarda da çeşitli enfeksiyonlardan koruma olasılığı da daha yüksek. Öte yandan çok eşli yaşam geçmişe oranla arttığı için cinsel yolla bulaşan hastalıklar da günümüzde önem kazandı. Bu açıdan baktığımızda da sünnetli erkeklerin partnerlerine enfeksiyon bulaştırma riski, sünnetsiz olanlara oranla daha az olabilir. Çünkü ilişkiden hemen sonra çoğu insan yıkanma ihtiyacı duymakta ve sünnetli olanlarda mekanik temizlik daha etkili olabilmektedir. Sünnetsiz olan erkeklerde sünnet derisinin iç bölgesine yerleşecek bakteriyel yoğunluk arttıkça partnere bulaşma riski de daha yüksek. Sünnetin ilerideki yaşlarda artı bir avantajı da penis kanseri açısından olabilir. Penis kanseri çok ender görülmekle birlikte daha çok sünnet derisinin bulunduğu bölgeden kaynaklanıyor, sünnet derisini aldığımızda kanser riskini de azaltmış oluyoruz.



Sünnet sonrası nelere dikkat etmek gerekir?

Sünnet sonrası kanamanın devam etmesi, sünnetten 6-8 saat sonra çocuğun idrarını yapmaması, glans (penis uç bölgesi) çevresindeki kızarıklık ve şişliğin 3. ve 5. günlerden sonra azalmaması, sarı renkte akıntı veya zar tabakasının varlığının devam etmesi durumunda bir sorun var demektir. Bu durumda hemen doktora başvurmak gerekir.





POWER

Power Plate
İle Hem
İncelin, Hem
Sıkılaşın...

Fitnes



ÖZEL
ÜMİT
TIP MERKEZİ



0222

335 0 335

www.umithastanesi.com.tr

Asarcıklı

Daha genç ve daha sağlıklı olmanın en kısa yolu



ss' in Geleceğini Keşfedin



ı Cad. Kurtuluş Mh. NO:94/A (Eski Otogar Karşısı) **Odunpazarı • ESKİŞEHİR**

Çocukluk Çağı

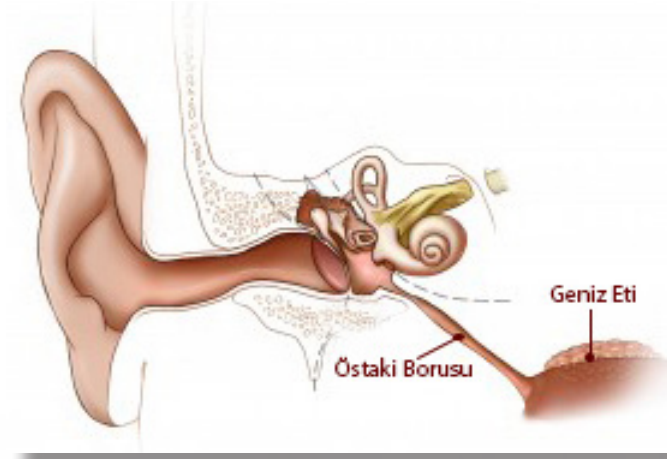
Kulak Enfeksiyonları



Op.Dr. Bekir OKSAY
KULAK BURUN ve BOĞAZ HASTALIKLARI

Kiş ayları soğuklarla birlikte özellikle kalabalık ve kapalı sınıflarda yaşayan çocuklarımızda yüksek bulaşıcılığı olan üst solunum yolu enfeksiyonlarını sık görmeye başlıyoruz.

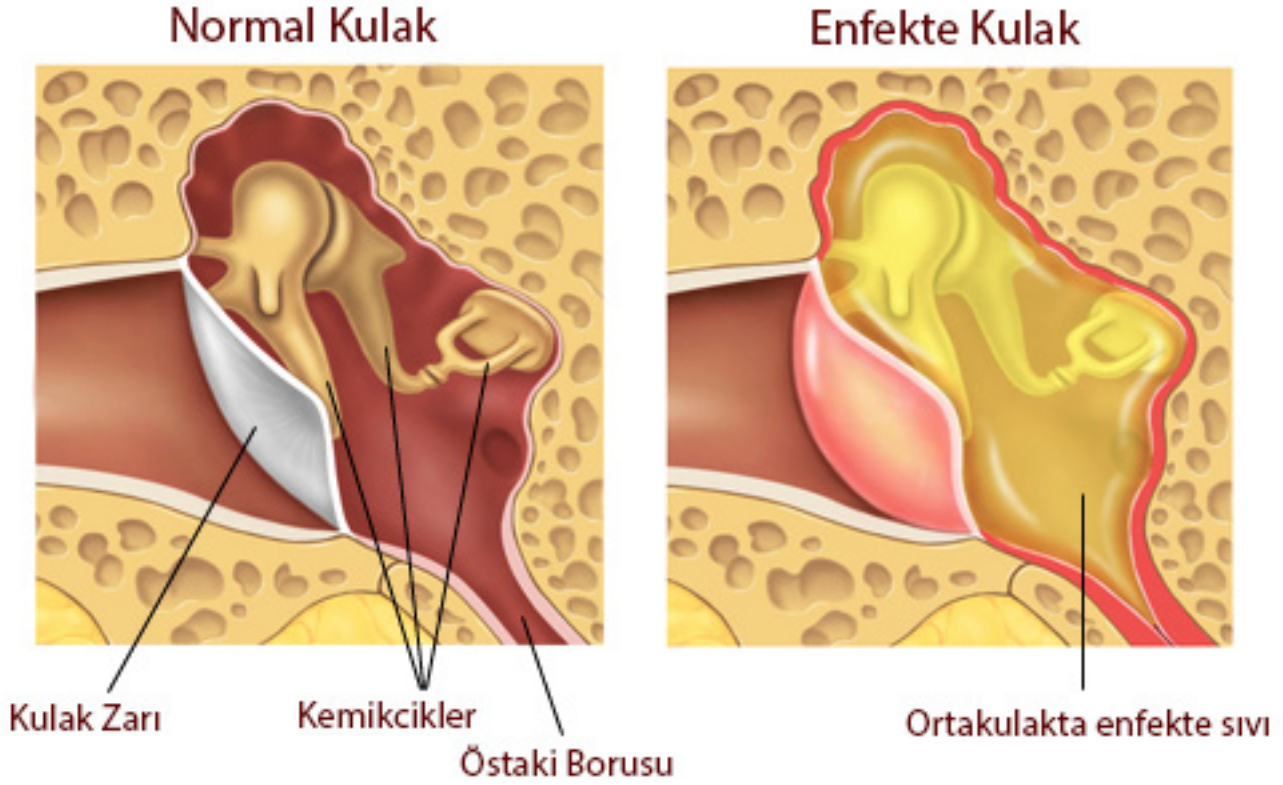
Virüslerin sebep olduğu bu enfeksiyonlar 37-38 C hafif ateş burun tıkanıklığı ve akması, boğaz ağrısı gibi şikayetlerle başlıyor. Bu viral enfeksiyonlar genel kanının aksine antibiyotiklerden fayda görmezler ve biz ne yaparsak yapalım yaklaşık 7-10 günde düzelirler. Bu esnada ateş ve halsizliği düzeltmek ve burun tıkanıklığını açmak yeterlidir. Ancak bu kendiliğinden düzelen viral enfeksiyonlar, vücudun savunma mekanizmalarını bozabilir.



Özellikle de üst solunum yollarında bulunan kulak gibi, sinüs gibi organlarımızın çalışmasını bozup onların ikincil bakteriyel enfeksiyonlar geçirmesine neden olabilirler. Hele birde bu yaşlarda sık gördüğümüz geniz eti ve bademcik büyüklükleri, bu hastalıkların gelişimini kolaylaştırmaktadır.



Önce hafif ateş burun tıkanıklığı halsizlikle başlar. Çocuklarda işitme azlığı vardır. Fakat dikkat edilmez ise bunu çocuklar da dile getirmezler ve fark edilmeyebilir. Bu dönemlerde Seslenildiğinde duymama veya televizyonun sesini çok açmasından şüphelenmek gerekir. Hastalık bir müddet sonra şiddetli kulak ağrısına dönüşebilir, ağrıyan kulak akabilir ve ağrı geçer. Yine kulak akması ağrının geçmesine yaramakla birlikte kulak zarının delinmesi istemediğimiz bir durumdur. Genellikle hiçbir sekel bırakmadan düzelir ancak delinmeden sonraki 2-3 gün kulağa su kaçmasını önlemek daha kötü bir kulak enfeksiyonunun gelişmesini önlemek açısından önemlidir.

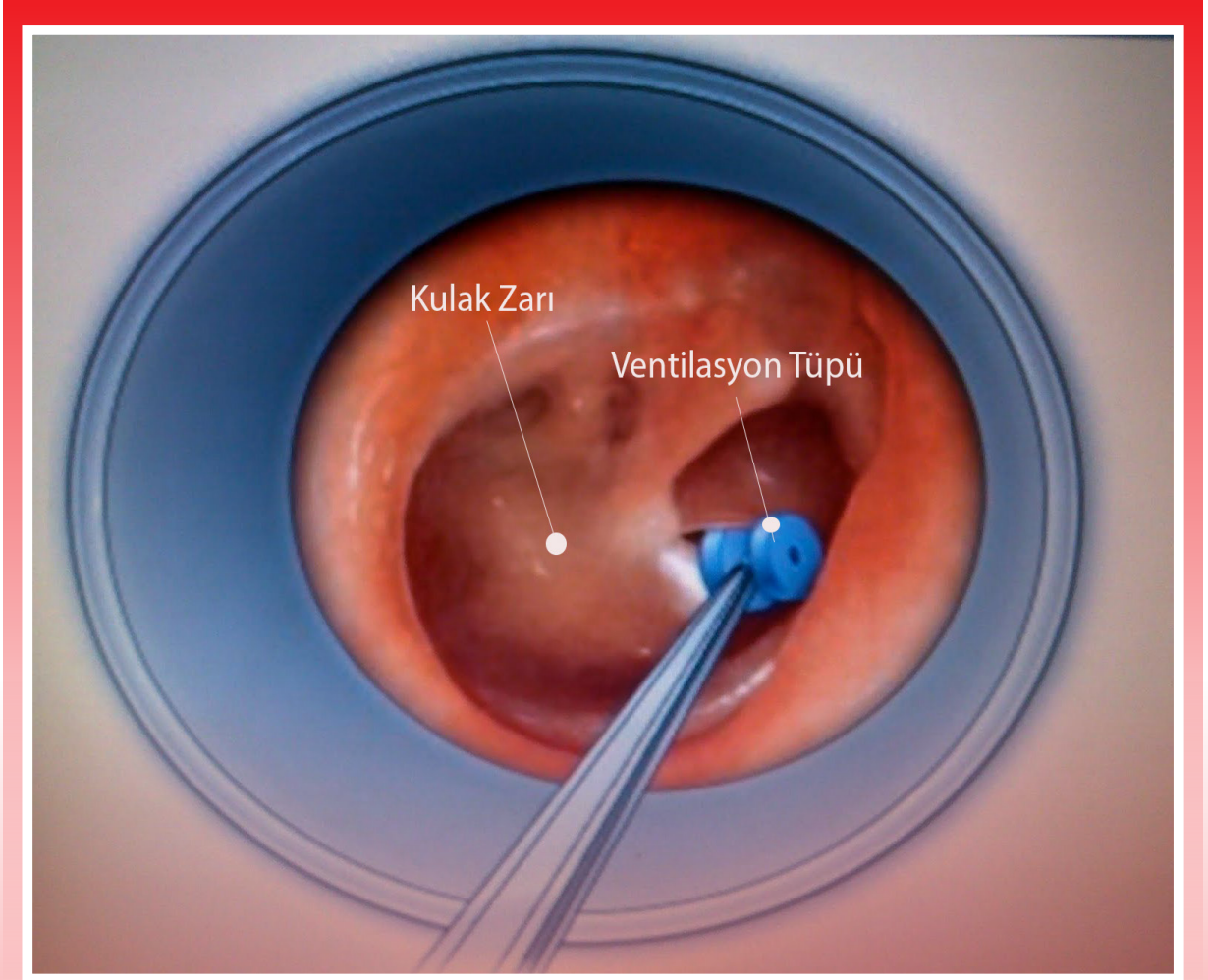


Bir kere orta kulak enfeksiyonu başladı mı düzelmesi bir haftadan uzun sürer.

Orta kulak boşluğu ile dış ortam arasında kulak zarı vardır. İçeride ise östaki tüpü dediğimiz bir boru genze açılır. Östaki borusu özellikle yutduğumuz zaman açılıp kapanarak dış ortamla orta arasındaki kulak basıncının eşitlenmesini sağlar. Her şey östaki borusunun tıkanmasıyla başlar. Dış ortamla basıncını eşitleyemeyen orta kulak içinde sıvılar birikmeye başlar. Bu dönemde çocuklarda işitme kaybı görülür. Dışarıdan gelen ses iç kulağa yeterince aktarılamaz.

Daha sonra bu sıvı içinde bakteriler ürer. Bakterilerin üremesiyle orta kulaktaki sıvı miktarında ani bir artış görülür ve orta kulak kapalı boşluğunun basıncı artar. Bu basıncın artması ile birlikte çocuklarda kulak ağrısı başlar ve bir müddet sonra kulak zarı bu basınca dayanamayıp herhangi bir yerinden delinebilir ve kanlı bir kulak akıntısı olur. Basıncın düşmesi ile birlikte kulak ağrısı geçer. Ancak kulak enfeksiyonu devam etmektedir. Delinen kulak zarı kısa sürede kendini tamir eder.

Bu orta kulak enfeksiyonu art arda geçirilen viral enfeksiyonlar nedeniyle düzelmesi gecikebilir. Biz biliyoruz ki iki ayı geçen bir orta kulak enfeksiyonunda artık kalıcı değişiklikler olmaya başlamaktadır. Bu durumlarda kulağı bu kalıcı ve sıkıntılı değişiklerden korumak amacıyla kulak zarına ameliyatla bir havalandırma borusu yerleştirilmelidir. Bu borucuk yaklaşık 6 ay içinde kendiliğinden düşecektir.



Şayet bu hastalıklar esnasında geniz eti varsa bu geniz etini de almak gerekir. Çünkü geniz eti yerleşim olarak üstaki borusunun genize açıldığı yerde bulunur ve özellikle viral enfeksiyonlarla birlikte üstaki borusunun çalışmasını bozar.

İyi bir takiple çocuklarımızın ileride yaşayacağı ciddi kulak problemlerinin önüne geçebiliriz. Özellikle viral üst solunum yolu enfeksiyonu esnasında işitme kaybına duyarlı olmak bize erken tanıda yardımcı olacaktır.

Sağlığınız değerlidir!



Kendinize önem verin, sağlığınıza vakit ayırın
sağlık durumunuzun farkında olun!

CHECK - UP
YAPTIRIN



Uzm. Psikolog
Aslı SARIKARDEŐŐĐLU
PSIKOLOG

BEYİN-DAVRANIŞ ARASINDAKİ İLİŞKİLER VE NÖROPSİKOLOJİK TESTLER

Eőşyalarınızı farklı yerlerde unutma ya da kaybetme, telefon numaralarını, adresleri ya da kişilerin isimlerini hatırlayamama, yapmanız gereken işe yeterince odaklanamama gibi sorunlar günlük hayatta başıma gelebilecek anlık sorunlar olabileceği gibi zihinsel süreçlerimizde meydana gelen bazı bozulmalardan da kaynaklanabilir. Bu sorunların sebeplerini bilmek ve özellikle ilerleyen yaş ile birlikte daha ciddi sorunlar yaşamamıza engel olabilmek ya da bu süreci yavaşlatabilmek adına sorunun erken dönem teşhisi önem kazanmaktadır.

Kendimizde veya yakınlarımızda ortaya çıkan, önemsemediğimiz ve/veya ilgisiz olduğunu düşündüğümüz fiziksel, zihinsel ve davranışsal değişiklikler önemli bir hastalığın ilk belirtileri olabileceğinden, detaylı inceleme yapılmadan koyulabilen tanılar, yanlış tedavi uygulanmasına ve asıl hastalığın biz fark etmeden ilerlemesine sebep olabilir. Bu sebeple her açıdan detaylı bir değerlendirme yapılabilmesi için görüntüleme metotlarına ek olarak nöropsikolojik testlerin kullanılması önem kazanmaktadır.

Hastalık veya hasar sonucu beyinin işlevlerinin (hafıza, dil, dikkat, okuma, planlama, problem çözme gibi) nasıl ve ne ölçüde değişerek, davranışlarda meydana gelen değişimlerin günlük hayatımızı nasıl etkilediğini araőtıran bir bilim dalı olan klinik nöropsikoloji, hangi alanlarda sorun yaşayabileceğimizin tespit edilmesine ve değerlendirmeler yapılabilmesine olanak sağlayan nöropsikolojik testleri kullanır.

Hastalık veya hasar sonucu beyinin işlevlerinin (hafıza, dil, dikkat, okuma, planlama, problem çözme gibi) nasıl ve ne ölçüde değişerek, davranışlarda meydana gelen değişimlerin günlük hayatımızı nasıl etkilediğini araőtıran bir bilim dalı olan klinik nöropsikoloji, hangi alanlarda sorun yaşayabileceğimizin tespit edilmesine ve değerlendirmeler yapılabilmesine olanak sağlayan nöropsikolojik testleri kullanır.

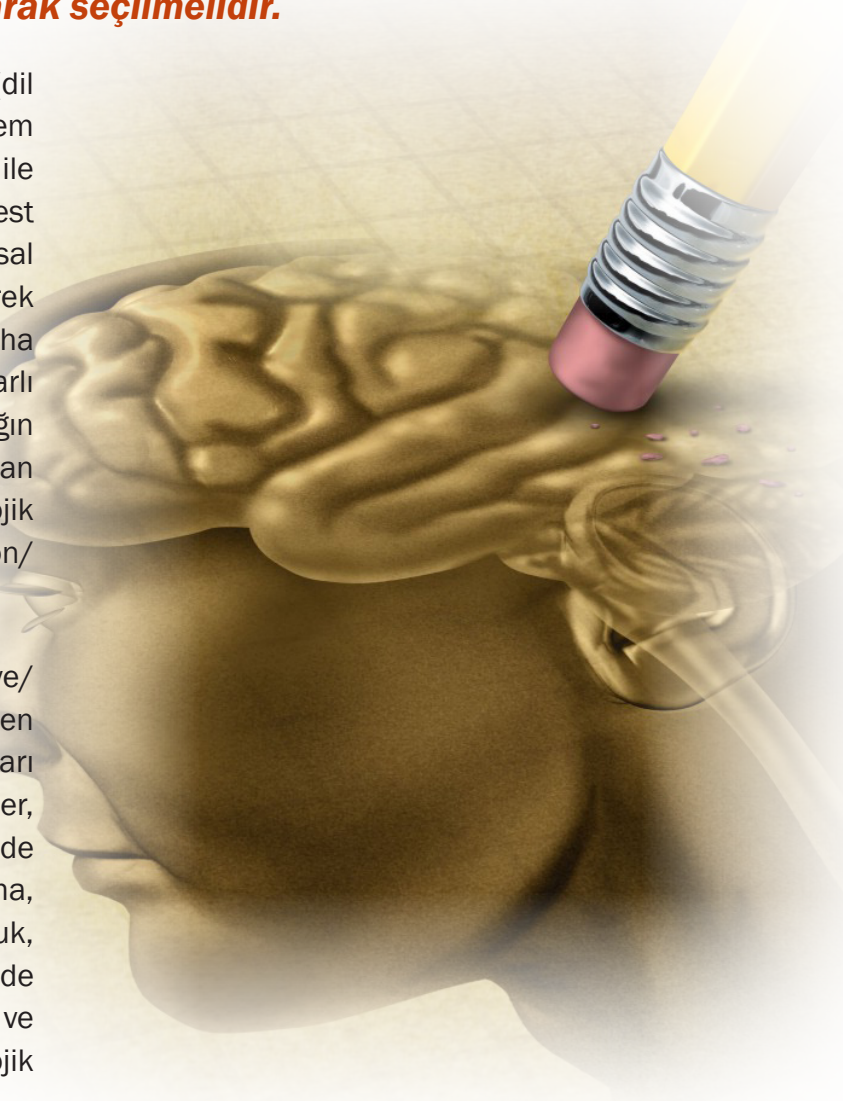
Nöropsikolojik testler, diğer psikolojik ölçme araçlarından farklı olarak, beyinle-davranışarasındaki ilişkiyi ortaya koyan testlerdir. Kullanılan güvenli ve geçerli testlerin sonuçları, detaylı ve değerli bilgiler sağlayarak erken teşhis ve doğru tanı için önem kazanmaktadır. Bu sebeple, gerekli eğitimi almış, uzman psikologlar tarafından uygulanmalıdır.

Hangi testlerin uygulanacağı, öntanive/veya ortaya çıkan belirtiler doğrultusunda kişiye özel olarak seçilmelidir.

Zihinsel durum, zihinsel işlevlerin (dil becerisi, bellek, akıl yürütme, problem çözme, dikkat) test edilmesi yolu ile nöropsikolojikolarak değerlendirilir. Test sonuçları doğrultusunda davranışsal bozukluğun türü ve miktarı belirlenerek tanı koymaya yardımcı olunur. Daha sonra hastalığın seyri boyunca tekrarlı değerlendirmeler yapılarak hastalığın takibi sağlanır. Hastanın bozulan süreçlerinin telafisi için nöropsikolojik ve bilişsel süreçlere dair rehabilitasyon/iyileştirme programları uygulanabilir.

Kurumumuzda nörolojik ve/veya psikolojik kaynaklı olabilen unutkanlık/bellek ve dikkat sorunları yaşayan kişilere, Demans, Alzheimer, MShastalarına, bilişsel süreçlerinde (problem çözme, muhakeme yapma, öğrenme, zekâ) sorunlar yaşayan çocuk, ergen ve kendi zihinsel süreçlerinde farklılıklar hisseden her yaşta hasta ve danışanlarımıza yönelik nöropsikolojik testlerin uygulaması yapılmaktadır.

Erken tanı ve doğru yaklaşımlarla çocuklarımızınöğrenme güçlükleri, dikkat sorunları tespit edilip, zihinsel faaliyetleri geliştirilebilir; büyüklerimizin yaşam kaliteleri arttırılabilir; zihinsel süreçlerde meydana gelen bazı bozulmalar sebebi ile günlük hayat ya da iş hayatında meydana gelen ve önümüze çıkan belirtiler tespit edilip, daha ciddi boyutlara ulaşmaması için önlemler alınabilir.



PROSTAT SAĞLIĞI VE İYİ HUYLU PROSTAT BÜYÜMESİ



Op.Dr. Ahmet CİHAN
ÜROLOJİ

Prostat Büyümesinin ilk belirtileri nelerdir?

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

Prostat Kontrolleri ne zaman ve nasıl yapılır ?

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

Prostat İyi Huylu büyümesinde her zaman tedavi gerekir mi ?

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

Prostat Spesifik antijen testi (PSA) hangi sıklıkla yaptırmalıyım ?

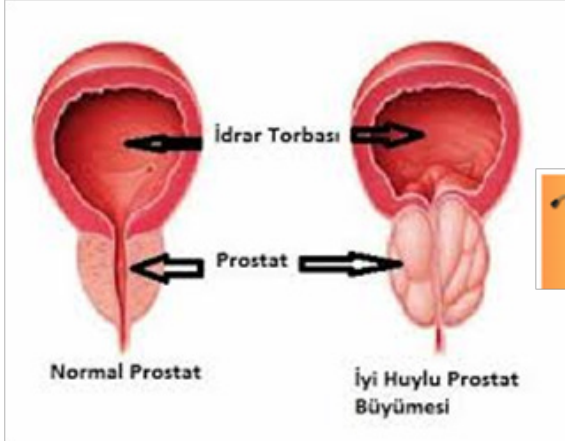
Prostat kan testi (PSA) hem kanser riski hem de iyi huylu prostat büyümesinin ve iltihablanma durumlarının seyri konusunda yol göstericidir. Ailede prostat kanseri öyküsü mevcut ise 40 yaşından itibaren en az yılda bir kez bakılmalıdır. Bunun dışında hekiminiz tarafından önerilen sıklık (genellikle yılda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

Prostat Kanseri belirtileri nasıl anlaşılır / teşhis nasıl konulur ?

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

Prostat İyi Huylu Büyümesinin ilaçla tedavisi mümkün mü ?

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



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

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

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

Hastanemizde uygulanan Yöntemler

Endoskopik Prostat Ameliyat Yöntemleri

(TURP / Plasmakinetik TUR, Plasmakinetik Buharlaştırma)

Açık Prostat Ameliyatı (Prostat Enukleasyonu)

Bu işlem son yıllarda Laparoskopik Yöntemle de uygulanabilmektedir.

Prostat ameliyatı sonrası cinsel hayatım etkilenir mi ?

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

Prostat Sağlığı için Genel Önerilerimiz

İşeme şikayetlerinizi ertelemeyin.

Gece idrar sıklığı uyku düzeninizi ve sağlığını etkileyen bir durumdur.

Kırk yaşından itibaren en az bir kez kan testi (PSA) nizi yaptırmalısınız.

DİYABET ŞEKER HASTALIĞI NEDİR?



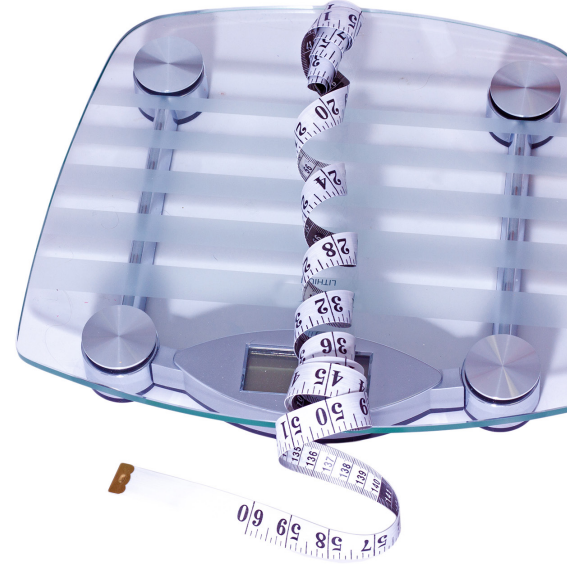
Uzm. Dr. Mehtap YILDIRIM
İÇ HASTALIKLAR

Diyabet, insülin yetersizliği veya yokluğu sonucu oluşur ve kan şekerinin yükselmesine neden olur. Şeker hastalığı ülkemizde, görülme sıklığı giderek artan, ciddi organ kayıplarına neden olan, yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilen, kronik, ömür boyu süren bir hastalıktır.

İnsülin, pankreas adı verilen organımızdan salgılanan bir hormondur. Vücudumuz, insülin olmadan alınan gıdaları istenilen şekilde kullanamaz. Sağlıklı bireylerde besinlerle alınan kana geçen şeker, insülin hormonunun yardımı ile hücrelere taşınır. Böylece kandaki şeker miktarı normal düzeyde kalır. Şeker hastalarında ise, insülin hormonu eksik veya etkisiz olduğu için besinlerle alınan şeker hücrelere taşınmaz ve kandaki şeker miktarı yükselir. Diyabetin kesin tedavisi olmamasına rağmen, kan şekeri düzeyleri normale yakın tutularak kontrol altına alınabilir.

KİMLER DİYABET RİSKİ TAŞIR ?

- * Aşırı kilolu kişiler
- * Ailesinde diyabet olan kişiler
- * Fiziksel aktivitesi düşük olan kişiler
- * Hipertansiyonu olan kişiler
- * Fazla yağlı ve düşük posalı besin tüketen kişiler
- * Bazı ilaçları kullanan kişiler
- * Gebelik şekeri olan kişiler



DİYABETİN TIPLERİ NELERDİR ?

TİP 1 DİYABET

Genelde çocukluk çağında ve gençlerde görülür. Nadir görülür (tüm DM hastalarının 1/10' u). Bu hastalarda vücut insülin üretilmez. Her gün insülin tedavisi kullanmaları gerekir.

TİP 2 DİYABET

En sık rastlanan biçimdir. Tüm DM hastalarının 9/10' unu kapsar. Bu hastalarda insülin üretilmektedir fakat iyi kullanılamamaktadır, ama zamanla insülin üretimi de azalmaktadır. Genelde 40 yaşından sonra ortaya çıkar. İlaç tedavisi veya insülin tedavisi verilebilir.

DIYABETİN BELİRTİLERİ NELERDİR ?

- * Sık idrara çıkma
- * Aşırı acıkma yada susama
- * Yorgunluk
- * Yaraların geç iyileşmesi
- * Sık sık enfeksiyon geçirme
- * Ellerde ya da ayaklarda uyuşma, karıncalanma
- * Bulanık görme
- * Cinsel sorunlar
- * Cilt kuruluğu, kaşıntı
- * Beklenmeyen kilo kaybı

Şeker hastalığının vücudumuza uzun dönemde zararlı etkileri vardır. Bunları kalp-damar hastalıkları, böbrek sorunları, göz sorunları, felç riski, duyu kayıpları, ayak yaraları, sık enfeksiyonlar ve cinsel sorunlar olarak sıralayabiliriz.

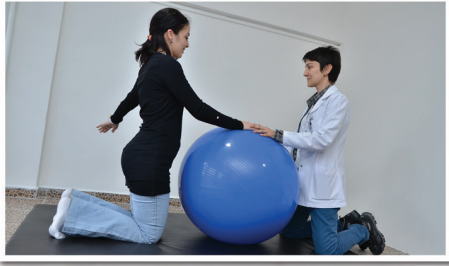
DIYABET TEDAVİSİ

Şeker hastalığında tedavinin birinci amacı kan şekerini normal sınırlarda tutmaktır. İkinci olarak şeker hastalığına bağlı gelişebilecek sağlık sorunlarının ortaya çıkışını engellemek veya önlemektir. Böylece hastamızın yaşam süresini ve kalitesini yükseltmektir.

Öncelikle hastanın eğitimi çok önemlidir. Diyabeti kontrol altına almanın ilk adımı hastalığı öğrenmektir. Her şeker hastasının tedavisi kendine özeldir. Komşunuzun kullandığı şeker ilacı size uygun olmayabilir. İkinci basamakta hastanın diyetine uyması gereklidir. Şeker hastası diyetinde alması gereken kaloriyi bilmelidir. Fazla veya az kalori alınması şeker kontrolünü zorlaştıracaktır. Beslenme programı kişiye uygun olarak diyetisyen tarafından oluşturulmalı ve bu programa mutlaka uyulmalıdır. Tıbbi beslenme tedavisi 3 ana ve 3 ara öğün olacak şekilde düzenlenmeli; sık sık, az beslenmeye ve öğün atlamamaya özen gösterilmelidir.

Şeker içeren besinlerden (reçel, çikolata, pasta, meşrubat) uzak durulması gerekir. Karbonhidrat içeren besinlerin (ekmek, patates, makarna, pilav) fazla tüketilmemesi önemlidir. Bol sebze, lifli besinler ile günde 2-3 porsiyon meyve tüketilmesi ve günde en az 10 bardak (2 litre) su içilmesi önerilerimiz arasındadır. Diyabetli kişilerde egzersiz de önemlidir. Şeker hastası için en ideal egzersiz yürüyüştür. Yürüyüş, haftada en az 3 gün, 45 dakikalık bir zaman diliminde tempolu olarak yapılmalıdır.

Diyabet tedavisi ilaçlar ve/veya insülin kullanımı şeklinde doktorunuz tarafından düzenlenir. Bu konuda doktorunuzun tavsiyelerine uyulması ve düzenli kontrollere gidilmesi çok önemlidir.





Modern Hizmet Anlayışımız ve
Yeni Yüzümüzle Siz Değerli Halkımızın
Hizmetindeyiz.



0222 **335 0 335**



www.umithastanesi.com.tr



facebook.com/umithastanesi

Kurtuluş Mh. Asarcıklı Cd. No:94/A Odunpazarı - **Eskişehir**

ÇAĞIN SİNSİ HASTALIĞI ANEMİYE DİKKAT !



Uzm.Dr. Vahap ASLAN
HEMATOLOJİ

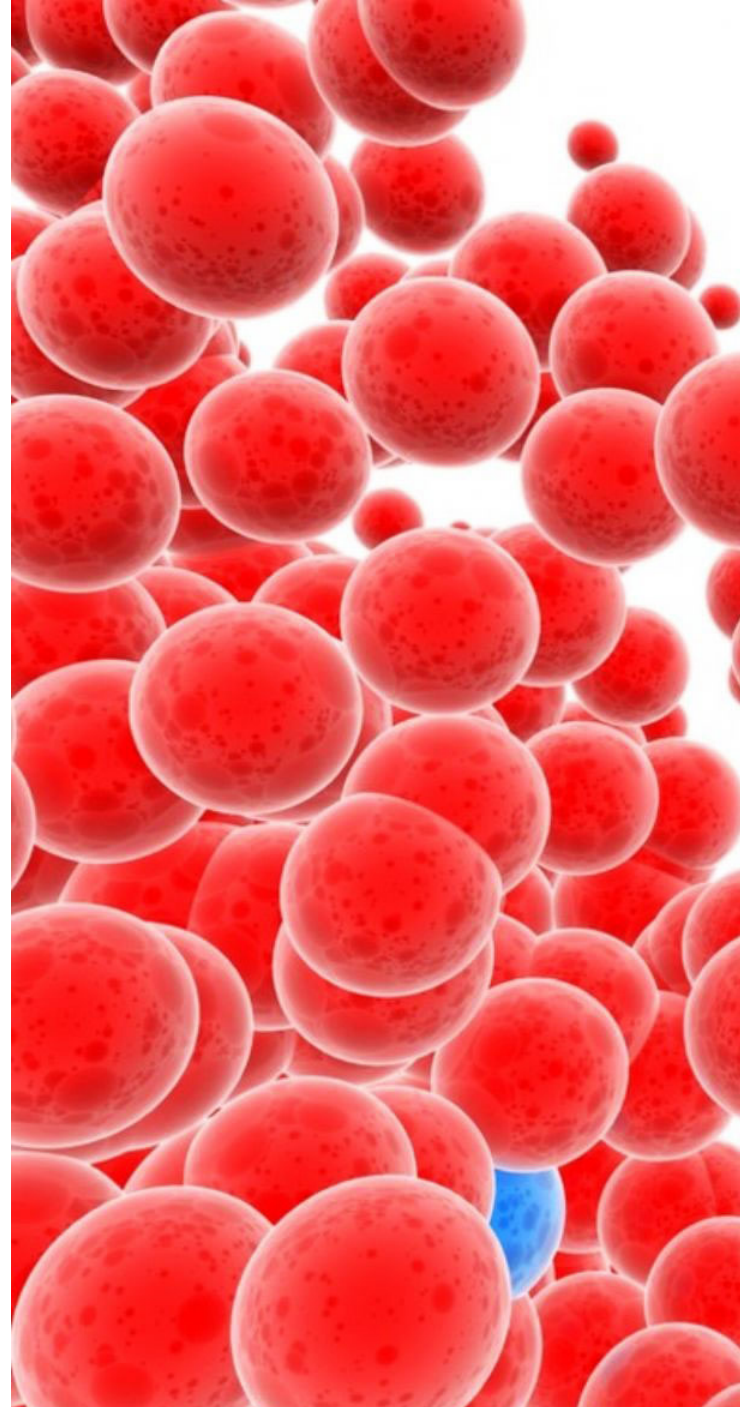
Son yıllarda çok sık duyduğumuz “anemi” hastalığı, halk arasında kansızlık olarak biliniyor ve kan miktarının düşmesi anlamına geliyor.

Özellikle büyüme çağındaki çocuklarda, kadınlarda ve yaşlılarda görülüyor. Aneminin ortaya çıkmasında rol oynayan birçok neden bulunuyor. Bunlar arasında demir eksikliği gibi çok sık karşılaşılan nedenlerin yanı sıra, B12 vitamini eksikliği, bazı romatizmal hastalıklar, infeksiyon hastalıkları, kan kanseri ya da bazı iç organların kanseri gibi ciddi hastalıklar da yer alabiliyor.

ANEMİNİN NEDENİ ÇOK ÖNEMLİ

Aneminin ortaya çıkışının temelinde çok farklı sebepler bulunabiliyor. En sık karşılaşılan neden olan demir eksikliğinin kadınlarda daha çok görüldüğü, bunun da nedeninin uzun süren adet kanamaları olduğu biliniyor. Uzun süren adet kanamalarının nedeni bulunup tedavi edilmediği sürece de kansızlık devam ediyor. Ayrıca beslenme şekli, gebelik ve emzirme de demir eksikliğine bağlı kansızlığa neden olabiliyor.

Anemi şüphesiyle gelen hastanın tıbbi hikayesi dinlendikten sonra fizik muayenesinin yapılması, daha sonra da gerekli kan testlerinin yapılması gereklidir. Kısa vadede gelişen anemiler olduğu gibi kronik (uzun süreli) anemiler de görülebiliyor. Hastaların en sık yakındıkları durum halsizlik ve çabuk yorulma olmakla beraber çarpıntı, saç dökülmesi, uyku düzensizliği, tırnaklarda kırılma aneminin önemli belirtilerindendir. Bulgular daha çok kronik anemilerde görülüyor; Hastanın yüz renginde soluklaşma, saçların cansızlığını kaybetmesi, dilinin üzerinde düzleşme saptanabiliyor. Fizik incelemede ise tırnakların konkav özelliğinin yitirilip düzleşmesi, dudak kenarlarında çatlaklar oluşması, kalp seslerinde hızlanma, kalpte üfürümlerin duyulması anemi için önemli bulguları oluşturuyor. Sık olmasa da dalak ve karaciğerde büyüme olabiliyor. Bunun dışında kansızlığın tipine bağlı çeşitli döküntüler, kanama odakları ve morluklar görülebiliyor.



B12 EKSİKLİĞİ ANEMİYE NEDEN OLUYOR

B12 ve demir vücutta üretilmeyen, dışarıdan alınan moleküller olduğu için, eksiklikleri daha çok beslenme ve emilim kusurlarına bağlı olarak ortaya çıkıyor. Süt, süt ürünleri, yumurta, et ve sakatatta bulunan B12 vitamininin eksikliği kansızlık ve sinir sistemini ilgilendiren bazı hastalıklara yol açabiliyor. Bu eksiklik en çok vejeteryenlerde görülüyor. Vücutta hücrelerin çoğalmasını ve büyümesini sağlayan B12 vitamininin eksikliğinde,

kan hücrelerinin içinde bulunan hemoglobin maddesinin yapımı azalıyor, bir süre sonra kansızlık oluşabiliyor. Geçirilmiş mide ameliyatları, mide-bağırsak kanserleri ya da bu sistemin emilim kusuru yaratan bazı hastalıkları nadiren de olsa B12 vitamini eksikliğine neden olabiliyor. Bu nedenle B12 vitamini eksikliği görüldüğünde, mide-bağırsak sistemini de taramak gerekiyor.

TEDAVİ EDİLMEZSE BİRÇOK SORUNA YOL AÇIYOR

Kansızlığın tedavi edilmemesi vücudun zorlanması anlamına geliyor. Çünkü kansızlık durumunda vücut, hipoksi denilen oksijen yetersizliğini yaşıyor. Bu tabloda dokulara gitmesi gerekenden daha az miktarda oksijen gidiyor. Demir eksikliğine bağlı kansızlık uzun sürdüğünde, zorlanmaya bağlı olarak kalp büyüyor ve kalp yetmezliği oluşabiliyor. Akciğerler zorlandığından, nefes darlığı oluşuyor. Dokulara az oksijen gittiğinden, dokunun oksijensiz kalması sonucu tüm iç organlar, beyin ve kaslar da etkileniyor. Yaygın ağrılar, kramplar, unutkanlık ve duyu durum bozuklukları görülebiliyor, ellerde ve ayaklarda uyuşmaya başlıyor.

Kansızlık tespit edildiğinde nedene yönelik tedavi uygulanması gereklidir. Demir eksikliği, B12 vitamini ve folik asit eksikliğinde ortaya çıkan kansızlığın ilaç tedavisi mümkün, fakat bu duruma yol açan neden bulunup tedavi edilmelidir. Bu amaçla özellikle demir eksikliğine bağlı kansızlık saptanan erkek hastalarda veya uzun adet kanaması öyküsü olmayan bayan hastalarda yemek borusu, mide veya barsaklarda kan kaybına yol açabilen bir durumun varlığı araştırılmalıdır. Özellikle yemek borusu, mide ve barsak kanserlerinde bazen ilk bulgu kansızlık olabilir. Bu nedenle yukarıda belirtilen özelliklere sahip hastalarda endoskopi ve kolonoskopi ile mide-barsak sistemi taranmalıdır.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN NE YAPMALI?



Dyt. Ayda ERKEN
BESLENME ve DİYET

B ağışıklık sistemi, vücudu hastalıklara karşı koruyan, patojen (bakteri, virüs vb.) ve tümör hücrelerini tanıyıp onları yok eden işleyişlerin tümüdür.

Bağışıklık sisteminin desteklenmesi ve güçlendirilmesi, hastalıklara karşı direnç kazanmak ve soğuk algınlığı, grip ve kanserden etkilenme olasılığını azaltmak için en önemli noktadır. Tekrarlayan ya da kronik enfeksiyonlar sadece bağışıklık sisteminin zayıfladığı durumlarda ortaya çıkar. Zayıf bir bağışıklık sistemi enfeksiyona yol açar, enfeksiyon bağışıklık sisteminde hasara neden olur ve bu da vücut direncini daha da zayıflatır.

Düşükbağışıklıkışlevinin en yaygın nedeni besin yetersizlikleridir. Günlük beslenmede çok fazla şekere yer verilmesi, obezite, alkol tüketimi çeşitli nedenlerle bağışıklık sisteminin işlevini azaltır.

Yeterli protein alımı en iyi düzeyde bağışıklık işlevi için şarttır. Fakat fazlası yine bağışıklık sisteminin olumsuz yönde etkiler. Vücuda alınan besinler enerji için oksijenle yandığında serbest radikaller yani oksijen içeren son ürünler oluşur. Serbest radikaller hücre ve dokularda çoğaldığında DNA yapısında hasara neden olur. Ayrıca sigara, hava kirliliği, radyasyon vb. nedeniyle de serbest radikaller artar. Artış durumunda kanser, kalp-damar hastalıkları, artritler vb. sağlık sorunları oluşur. Besinlerle birlikte aldığımız antioksidanlar vücuttaki serbest radikallere karşı savaşır. Serbest radikallerin yarattığı olumsuz etkinin önlenmesi ve etkisinin en aza indirilmesi için yeterli miktarda antioksidan tüketilmelidir.



HANGİ VİTAMİNLER BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLİYOR ?

Bağışıklık sisteminin desteklenmesinde kullanılan en önemli maddeler A , E, C, B vitaminleri, karotenler, demir,



A vitamini:

Antitümör aktivitesi, savaşçı hücreler (akyuvar) güçlendirilmesi, antikor tepkisinin artırılması dahil pek çok bağışıklık sürecini destekler ve uyarır. Eksikliği olan kişiler özellikle viral enfeksiyonlara daha kolay yakalanır. Süt, balık yağı, yumurta önemli kaynaklardır.

Betakaroten:

Serbest radikallerin tutulmasını sağlar. Yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı, turuncu, koyu sarı renkli sebzeler önemli kaynaklardır.

C vitamini:

Antiviral ve antibakteriyal etkisinin yanı sıra bağışıklığı artırır ve güçlendirir. Turunçgiller, yeşil biber, maydanoz, kiraz, kavun önemli kaynaklardır.

E vitamini:

Serbest radikallerin tutulmasına yardımcı olur. Soya, susam, ceviz, badem, fıstık vb yağlı tohumlar önemli kaynaklardır.

B6 vitamini:

Yetersizliği bağışıklık sisteminin baskılanmasına neden olur.

Folik asit –B12 vitamini:

Eksikliği savaşı hücre sayısının ve enfeksiyona nede olan organizmalarla savaşıma yeteneğinin azalmasına neden olur. Folik asit özellikle ıspanak olmak üzere yeşil yapraklı sebzeler, kuru baklagiller önemli kaynaklarıdır. B12 kırmızı et ,balık, yumurta, tavuk ,süt ve süt ürünleri önemli kaynaklarıdır.

Demir eksikliği:

Lenf bezlerinin yapısının bozulması , savaşı hücrelerin işlevinin azalması gibi bağışıklık sisteminde önemli bozukluklara neden olur. Özellikle kırmızı et, yumurta da hayvansal demir, kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzelerde bitkisel kaynaklı demir bulunur. Hayvansal kaynaklı demirin vücuttaki kullanım oranı bitkisel kaynaklı demire göre daha yüksektir.

Çinko:

Birçok virüs cinsinin çoğalmasını engeller. Pek çok bağışıklık sistemi reaksiyonunda hayati rolü vardır. Yumurta, et ve sütte yoğun bulunur.

Selenyum:

Bağışıklık sisteminin tüm parçaları üzerinde etkisi vardır.

Aşırı vitamin tüketiminin zararlı etkileri olabilir. Yağda eriyen vitaminler (A,D,E,K) vücutta depolandığı için uzun süre yüksek doz alımları durumunda toksik etki görülebilir. Aşırı C vitamini bazı organlarda sorunlara, B6 vitamini geri dönüşsüz sinir sistemi hasarına neden olabilir.



BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN HANGİ SEBZE VE MEYVELER TÜKETİLMELİ

İçerdikleri antioksidan maddeler nedeniyle sebze ve meyve tüketimi kansere karşı korunmada oldukça etkin bulunmuştur .

Domates içeriğindeki likopen nedeniyle; prostat, meme, sindirim sistemi, mesane, deri ve serviks kanseri riskini azaltmaktadır.

Turunçgil meyvesinin içeriğindeki karoten nedeniyle kanser önlemedeki önemi büyüktür.

Brokoli, karnabahar ve lahana gibi bitkisel besinlerin içerdikleri glukozinolatlar nedeniyle kanser riskini azalttığı bilinmektedir.

Keten tohumu içeriğindeki lignan dolayısıyla meme ve akciğer tümörüne karşı korumaktadır.

Sarımsak ve soğanda bulunan allilik sülfidler bağışıklık sistemini güçlendirir, serbest radikallerin atılımını arttırır, tümör hücre çoğalmasını engeller, kolesterol düzeyini azaltır. Yapılan bir çalışma mide kanseri gelişme riski ve soğan sarımsak tüketimi arasında ters bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Meyve ve sebzeler, çay, kakao içeriğindeki flavonoidler kanser gelişimini, ishali, ülser gelişimini engeller ve enfeksiyonlara karşı korur. Yapılan bir araştırmaya göre elma ekstreleri tümör hücre çoğalmasını engeller.

Soya içeriğindeki fitoöstrojenler özellikle hormon bağımlı olan kanserlerin kontrol ve önlenmesinde rol oynar. Ayrıca kalp hastalıklarının ve kemik erimesinin önlenmesinde de etkisi vardır.

Omega 3 yağ asitleri en önemli kaynağı balıktır; meme ve akciğer kanserini azalttığını gösteren veriler vardır.

Probiyotikler ise hastalık yapan mikroorganizmaların çoğalmasını engeller, bağırsağın düzenli çalışmasına yardımcı olur. Kansere karşı koruyucu etkisi vardır. Yoğurt ve kefirde yoğun olarak bulunur. Bu probiyotik bakteriler besin olarak prebiyotikleri (pırasa, enginar, patlıcan, soğan ve sarımsakta bulunan karbonhidratları) kullanır. Bu açıdan beraber tüketildiklerinde daha iyi fayda gösterirler.

Zencefil; enfeksiyon azaltıcı etkisi vardır, kolon kanserine karşı önleyici etkisi olduğuna dair çalışmalar bulunmaktadır.

Zerdeçal, üzüm çekirdeği, vişne, goji kanserin engellenmesinde rol oynar.

Yeşil çay, siyah çaya göre 3-5 kat daha kuvvetli antioksidan etkisi bulunur. Çeşitli tip kanser gelişimini önlediğine dair çalışmalar vardır.

Nar, kanser üzerinde etkili olabileceği ileri sürülen kısmı çekirdeğidir. Dolayısıyla narı çekirdeğiyle çiğneyerek tüketmek daha etkili olabilir.

Mürver, yapılan ön klinik çalışmalarda siyah meyvelerinin grip virüsü üzerinde etkili olduğu ortaya koyulmaktadır.

Kuşburnu, antioksidan ve antiinflamatuvar özelliğindedir. Osteoartrit, soğuk algınlığı tedavisinde etkinliği çalışmalarla kanıtlanmıştır.

Ihlamur soğuk algınlığı şikayetlerini hafifletici ve ağrı gidericidir.

Ekinezya, bağışıklık sistemini güçlendirir, doğrudan antiviral aktivite gerçekleştirir ve bakterilerin yayılmasını önler, soğuk algınlığını engeller.

B *itkilerdeki tüm antioksidan bileşenlerin serbest radikaller üzerindeki etkileri aynı değildir. Bu bakımdan antioksidan kullanımında çeşitlilik önemlidir. Mümkün olduğunca farklı kaynaklardan bu tip bileşenleri tüketmek gerekir.*

SEBZE VE MEYVELERDE VİTAMİN KAYBINI ÖNLEMELİK İÇİN NE YAPMALI ?

- ▶ Yenilebilen kabukların soyulmaması, soyulması gerekiyorsa ince soyulması gerekir. Birçok vitamin ve mineral sebze ve meyvelerin dış yapraklarında bulunur. İç kısımlarında yoğunluk azalır.
- ▶ Sebze ve meyvelerin az suda pişirilmesi, yıkarken suda bekletilmemesi gerekir.
- ▶ Sebzeleri pişirmeden hemen önce ve büyük parçalar halinde kesilmesi gerekir
- ▶ Pişirilirken tencerenin kapağının kapalı tutulması gerekir. Eğer çiğ pişirmeden tüketilebilecekse tüketilmesi önerilir
- ▶ Sebzelerin pişme suyunun çorbalara ve yemeklere eklenmesi önerilir Ayrıca sebze ve meyvelerin mevsiminde tüketilmesi sağlık açısından çok önemlidir.

GÜÇLÜ BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ İÇİN NELER YAPILMALI ?

- ▶ Çeşitli sebze ve meyvelerden günde en az 5 porsiyon tüketilmelidir.
- ▶ Domates yaz aylarında her gün mutlaka tüketilmelidir. Hatta yaz domatesleri konserve yapılarak kış aylarında da yemekler, soslar vb. tüketilebilir .
- ▶ Brokoli, karnabahar vb sebzeler yemek olarak tüketilebildiği gibi et yemeklerinin yanına da garnitür olarak kullanılırsa tüketimleri artırılmış olur. Hatta sarımsakla birlikte tüketilerek iki sebzenin antioksidan etkisinden de faydalanılabilir.
- ▶ Nar tüketimi salatalar ve sütlü tatlıların üzerinde kullanılmasıyla arttırılabilir
- ▶ Turunçgillerin suyundan ziyade kendisinin tüketimi arttırılmalıdır.
- ▶ Kış aylarında çeşitli antioksidanların bir arada alınabilmesi için meyve salataları tüketilebilir.
- ▶ Yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem vb.) E vitamini alımı açısından günde 1-2 porsiyon tüketilmelidir
- ▶ Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut ,mercimek vb.) haftada 2-3 kez tüketilmelidir. Özellikle kış aylarında çorba olarak tüketilebilir. Salatalarda kullanılmasıyla farklı lezzetler elde edilebilir ve böylece tüketimleri arttırılabilir.
- ▶ Günlük veya uzun ömürlü sütlerin probiyotikli yoğurtlarla mayalanmasıyla ev ortamında sağlıklı yoğurtlar elde edilebilir. Her gün 1 su bardağı kefir tüketilmelidir.
- ▶ Haftada 2 kez balık tüketilmelidir.
- ▶ Günde en az 5-6 porsiyon tam taneli tahıllar (tam buğday , esmer pirinç vb.) tüketilmelidir. Bu nedenle beyaz ekmekten ziyade tahıllı ekmekler tüketilmelidir.
- ▶ Vücutta gerçekleşen çoğu reaksiyon için su gereklidir. Bu nedenle günlük 2-2.5 lt su tüketilmelidir.
- ▶ Ekinezya, zencefil, ıhlamur, kuşburnu, zerdeçal çayları çok fazla birbiriyle karıştırılmadan günlük olarak tüketilebilir.



Doğum Fotoğrafçılığı



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

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



Henna

HENNA NEW WEDDING COLLECTIONS

2015 KOLEKSİYONU

FASHION
GLAMOUR
COUTURE
DREAMS
MODERN
SEPARATES

Nar-ı Aşk

2015

www.hennagelinlik.com

Hamamyolu Cad. İsmet Yasin Pasajı No: 76 D:1 Eskişehir Tel: (222) 231 11 31
Merkez : Çenedağ Mah. Denizciler Cad. No:19 Derince / KOCAELİ
info@hennagelinlik.com

Stellatour



%45 e varan
İndirimler

+ **9** Taksit
Fırsatı

TERRACE
HOTELS

DELFIN
HOTEL & SPA

Sueno
HOTEL

CRYSTAL HOTELS
HOTEL & SPA

Ozkaymak
HOTEL

TERAN PRINCE HOTEL

FAME RESIDENCE
HOTEL & SPA

CORNEIA
HOTEL

NOVUM
HOTEL

DORA
HOTEL

Limak
HOTEL

SEADEN
HOTEL

Majesty
HOTEL

Hane
HOTEL

1 MAYIS

Yunanistan - Makedonya - Bulgaristan

Selanik & Üsküp & Tetova (Kalkandelen) & Ohri & Bitola (Manastır) & Sofya

Eskişehir Kalkışlı!!

3 ÜLKE 3 Gece 3 Gün

159 €

FİYATLARIMIZA DAHİL OLAN SERVİSLERİMİZ
Lüks Otobüslerle Ulaşım
Selanik, Üsküp, Sofya gezileri dahildir,
3* Oteller'de 2 Gece Oda Kahvaltı Konaklama,
Türkçe Rehberlik Hizmeti

Adres : Cengiztopel cad. No:36/A Tel : 0(222) 220 21 04,

FİYATLARIMIZA DAHİL OLMAYAN SERVİSLERİMİZ
Zorunlu seyahat sigortası (15 Euro)
Vize Ücreti (120 Euro)
Yurtdışı Çıkış Pulu (15 TL)
Extra Turlar Ve Kişisel Harcamalar

Stellatour
www.stellatur.com

Accessorize

%70

'E VARAN

İNDİRİM
BAŞLADI!