

Ö z e l Ü m i t H a s t a n e s i S a ğ l ı k B ü l t e n i



ÜMİT'Lİ HABERLER

Ekim - Kasım - Aralık 2012 Sayı 2

**Diyabet
Hastalarına
Soğuk Hava
Uyarısı**

**Sonbahar
Hastalıklarına
Dikkat !**



TIBBİ BİRİMLERİMİZ

- Acil Servis
- Ağız ve Diş Sağlığı
- Anestezi ve Reanimasyon
- Beslenme ve Diyet
- Beyin ve Sinir Cerrahisi
- Biyokimya
- Check-Up
- Çocuk Kardiyolojisi
- Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
- ▼ Dermatoloji
 - Estetik ve Güzellik Ünitesi
- Enfeksiyon Hastalıkları ve
- Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
- ▼ Gastroenteroloji
 - Kolonoskopi
 - Gastroskopi
- Genel Cerrahi
- Göz Sağlığı ve Hastalıkları
- Göğüs Hastalıkları
- Hematoloji
- İç Hastalıkları
- Kadın Hastalıkları ve Doğum
- Kalp ve Damar Cerrahisi
- ▼ Kardiyoloji
 - Koroner-Periferik Anjiyografi
 - Kardiyak Rehabilitasyon
- Kulak- Burun Ve Boğaz Hastalıkları
- Medikal Onkoloji
- Nöroloji
- Ortopedi ve Travmatoloji
- Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik
- Radyoloji
- ▼ Üroloji
 - Taş Kırma Ünitesi

İmtiyaz Sahibi

Dr. Oktay TANRIVERDİ

Yazı İşleri Müdürü

Gülay ÖZLER

Grafik Uygulama

Hüseyin KARA

Sanat Danışmanı

Duygu KARADUT

Yayın Türü

Bölgesel Süreli Yayın

Yayın Adresi

Batıkent Mh. Gerekli Sk. No:13 ESKİŞEHİR

E-mail : bilgi@umithastanesi.com.tr

Tel : 0 222 335 0 335



Hayatınıza
**Sağlık
Katar**



ÖZEL
**ÜMİT
HASTANESİ®**



0 222 **335 0 335**

Batıkent Mh. Gerekli Sk. No:13 Tepebaşı / **ESKİŞEHİR** • www.umithastanesi.com.tr

İÇİNDEKİLER



Sonbaharda Hastalıklara Dikkat!



Diyabet Hastalarına Soğuk Hava Uyarısı



Vitamin Zarar Verebilir!



Aşırı Şişmanlık (Morbid Obezite)



Gebelikte Egzersiz



İlkokul Çağında Beslenme



Kurban Bayramında Sağlıklı Beslenme



Bitkiler



Lazerle Varis Tedavisi Nedir?



Bilinçsiz Makyajın Cilde Zararları



Bunları biliyor musunuz?



ÖZEL
**ÜMİT
HASTANESİ®**

Sonbaharda Hastalıklara Dikkat!

Mevsim geçişleri insanların ruhsal davranışlarını etkilemekle birlikte; çeşitli hastalıklara yakalanma riskini de artırabilir.

Havaların soğuması, okulların açılması ve toplu taşıma araçları gibi kapalı mekanlarda geçirilen zamanın uzaması gibi nedenler mikrobik enfeksiyonların, özellikle nezle grip gibi viral hastalıkların bulaşma ve görülme sıklığını giderek artırabilir.

İnsan vücudunun ısı değişimlerine ve yeni koşullara uyum sağlaması için 2-4 hafta gibi bir süreye ihtiyacı vardır. Bu da sadece yumuşak mevsim geçişleriyle mümkündür. Ancak günümüzde küresel ısınma nedeniyle bu durum gerçekleşmemektedir.

Havaların aniden ısınıp soğuması ile ortaya çıkan kısa süreli ısı değişimleri, vücudun adaptasyonunu da zorlaştırmaktadır. Bu durum, vücudun strese girip savunma sisteminin zayıflamasına neden olmaktadır. Hem kolay bulaşması hem de vücudun hassaslaşması özellikle sonbahar- kış döneminde görülen gribal salgınlara yakalamayı da kolaylaştırmaktadır. Bu durum kronik rahatsızlıkları olan hastalarda daha sık görülmektedir.

- Sonbaharda hastalanmamak için yaşam düzeninizi değiştirin
- Özellikle el temizliğine özen gösterin. Ellerinizi kurallara uygun bir şekilde yıkayın, burnumuza ve gözümüze temas ettirmeye özen gösterin.
- Kapalı mekanlardan, havalandırması iyi olmayan yerlerden mümkün olduğunca uzak durun.
- Mevsime uygun giyinmeye özen gösterin. Ne çok ince ne de çok kalın kıyafetler tercih edin.
- Ortam ısınısını normal zamanda 25, uyku sırasında 22 derece tutmaya özen gösterin.

- Artan grip salgınlarında; hastalarla yakın temastan kaçının, aynı ortamda kalmamaya dikkat edin.

- Şeker, böbrek, akciğer hastaları gibi bağışıklığı zayıflamış kişiler doktor kontrolünde grip aşısı yaptırabilir.

- Özellikle ofislerde ve okullarda; kalem, kitap, bilgisayar, bardak gibi özel eşyaları ortak kullanmamaya dikkat edin.

- Mendilleri tek kullanımlık olarak tüketin ve tekrar tekrar kullanmayın.

- Beslenme ve uyku düzenine özen gösterin. Doğru ve dengeli beslenin. Özellikle C vitamininden zengin meyve ve sebzeleri tüketmeye özen gösterin. Ne çok sıcak ne de çok soğuk olmak kaydıyla sıvı tüketiminizi artırın.

Güneş ışınlarının daha az olduğu kış ayları, depresif duyguların artmasına neden olur.

Yaz mevsimi insanların rutin işlerinin azaldığı, doğanın tazelandığı, tatillerin yapıldığı bir mevsimdir. Bu sırada gündüzler uzamış ve rutinden kurtulan insanların iş sonrası kendilerine ayırabildikleri zaman da artmıştır. Yazın yaşanan tüm bu canlanmaya karşın sonbahar ve kış döneminde tersine bir dönem yaşanır. Gündüzler kısaltmaya, havalar değişmeye, güneş yüzünü daha az göstermeye, doğadaki yeşil yerini sarıya bırakmaya başlar. “Hazan” olarak da bilenen bu mevsim, eğilimi

olan kişilerde depresyonun ortaya çıkmasına neden olabilir. Depresif duygu durumu, çökkünlük, kaygı ve endişe genellikle kadınlarda daha sık görüldüğünden, sonbahar depresyonu da kadınları daha çok etkilemektedir. Bu nedenle depresyona girmemek için enerjimizi artırmanız çok önemlidir. Bunu düzenli egzersiz yaparak, sağlıklı beslenerek, düzenli uyuyarak, yakın çevrenize ve dostlarınıza vakit ayırarak, işyerinde kısa molalar vererek, keyif alınan aktivite teleri planlayarak sağlayabilirsiniz.

Diyabet Hastalarına

İç Hastalıkları

Uzm. Dr. Ali ZÜBERİ

Soğuk Hava Uyarısı



Yavaşlayan metabolizma kan şekeri ayarını bozabilir

Hava sıcaklığının düşmesi, günlerin kısılması ve aktivite azalması nedeniyle vücudumuzun kalori harcaması ve buna bağlı olarak da metabolizma hızında azalma oluşur. Daha aktif olduğumuz yaz aylarında kan şekerinin normal olmasını sağlayan diyet ve ilaçlar aynı

dozda daha az etkili olabilir.

İnsan vücudu kış aylarında vücut ısını koruyabilmek için metabolizmasını yavaşlatır, bu da kan şekeri ayarının bozulmasında bir etkidir. Bu dönemde hastalar kan şekerini bir dönem için sık kontrol etmeli, diyet ve tedavide oluşabilecek değişiklikleri hekimine danışmalıdır.

Beslenmenize özen gösterin

Hastalarımız uzun süre aç kalmamalı, bir kerede çok fazla yemek yememelidirler. Gerek insülin, gerekse oral olarak şeker düşürücü ilaç kullanan hastaların bu ilaçların etkilerinin maksimum olduğu dönemlerdeki ara öğünlerini atlamamaları çok önemlidir.

Azalmış aktivite ve buna bağlı olarak öğün saatlerinin aksatılması, hastalarda “hipoglisemi” denilen şeker düşüklüğüne neden olabilir. Bu durum, diyabet hastaları için çok tehlikeli sonuçlar doğurabileceğinden; uzun yürüyüş, yolculuk gibi durumlarda ara öğünlerin aksatılmaması için yanlarında yiyecek taşımalarıdır.

Uyku saatine ve süresine dikkat edilmeli, alkol alımı da kan şekeri ayarını bozacağından alkolsüz ve şekersiz sıvı gıdaların tüketimine önem verilmelidir.

Turuncgillere ve tatlıya dikkat

Kış mevsiminde hastalarımız için sıkça karşılaşılan bir durum da, evde kalma süresinin artması ile birlikte özellikle karbonhidrat ağırlıklı beslenme ve özellikle portakal, mandalina gibi turuncgillerin fazlaca tüketilmesidir.

Ölçülü yenildiklerinde vitamin ve enerji deposu olan

bu meyveler fazla tüketildiğinde kan şekerinin ayarını bozabilir. Kış meyvelerini yerken öğünlerde ve ara öğünlerde kalori değerleri göz önüne alınarak doktor tavsiyesine göre tüketilmesine özen gösterilmelidir. Uygun miktarda yenildiğinde büyük yarar sağlayan diğer meyveleri de çok miktarda tüketirsek kan şekerimizde yükseliğe ve buna bağlı rahatsızlıklara yol açabilir. Kışın lezzetli yiyeceği tatlılar da maalesef kan şekeri ayarını bozan yiyecek gruplarından biridir; ancak şekersiz üretilmiş, diyet, yağsız süttten yapılmış tatlılar doktor kontrolünde yenebilir.

Bunda da aşırıya kaçmamak gereklidir çünkü bu ürünlerde bildiğimiz normal şeker olmasa da (meyve şekeri) fruktoz, gibi daha düşük kalorili şekerler ve tatlıların yapıldığı besinlerin kalorileri vardır. En iyisi bu ürünleri hiç tüketmemektir.

Ayak sağlığını koruyun

Kış aylarında ayak bakımı da çok önemli bir konudur.

Kışın çorapsız ayakkabı ve terlik giyme alışkanlığı, şeker hastalığına bağlı olarak duyu azalması ve damarlarda daralmalar oluşabileceğinden, ayaklarımızda yara açılmasına neden olabilir.

Bu yüzden kışın da; rahat kesimli, ortopedik tabanlı, iç astarlı ayakkabı ve yumuşak, sıkmayan çorap giyilmelidir.

Ayaklar her gün yıkanıp, herhangi bir yara ya da renk değişikliği var mı diye her gün kontrol edilmelidir.

Soğuk ve taşlık kesimde çıplak ayakla dolaşmamalıdır, özellikle diyabetik nöropati gelişmiş hastalar ayaklarında sürekli üşüme hissi olacağından soba ve diğer ısıtıcılara ayaklarını yakın ve uzun süre tutmakta bu

da ayak yanıklarının kışın fazlaca görülmesine yol açmaktadır. Bu konuya özellikle dikkat edilmelidir. ayaklar ve bacaklarla birlikte vücudun diğer bölgeleri böcek ısırıklarına karşı korunmalıdır, bu ısırık bölgeleri enfeksiyon kaynağı olabilir.

Aşırı soğuklardan korunun

Kış aylarında aşırı soğuklardan korunmak önemli bir konudur. Şeker hastalığına bağlı olarak duyu kusuru oluşmuş hastalarda dış ortamda ya da çalışırken uzun süre soğuğa maruz kalma nedeniyle özellikle; el, burun gibi uç organlarda soğuğa bağlı ülserler gelişebilir. Soğuğa bağlı olarak metabolizma hızında değişiklikler oluşabilir; hastaların dış ve iç ortama uygun giysiler ve mutlaka yünlü ya da pamuklu giysileri tercih etmesi önerilir.



Vitaminler vücudun normal işlevlerini sürdürebilmesi için gereklidir. Çoğunlukla vücutta üretil-medikleri için dışarıdan alınması gereken maddelerdir. Her yaş için gerekli olan vitaminler o kadar farklı gıdalarda bulunurlar ki, yeterli ve



dengeli bir beslenme ile vitamin gereksinimini gıdalardan kolaylıkla karşılayabiliriz. Anneler şunu çok iyi bilsin ki; gelişimi iyi olan (yaşına göre boy ve kilosu normal aralıkta) bir çocuğun yeterli ve dengeli beslendiği takdirde dışarıdan vitamin takviyesine ihtiyacı yoktur. Sadece sebze ve meyvelerde değil, doğadaki tüm besinlerde az veya çok vitamin vardır. Annelerin bildiği gibi, çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi bazen çok kolay olmayabilir. Bazı çocuklar çok iştahsızdır, bazıları çok seçicidir, belli bazı gıdaları ağızlarına bile koymazlar. Bazıları ise kötü beslenme sonucunda yeterli büyümeyi gösteremeyip akranlarından geri kalabilirler. Böyle çocuklar için, çocuk doktorunun önerisi doğrultusunda takviye vitamin şurup veya tabletleri kullanmak gerekebilir. Ancak, vitamin takviyelerinin de ilaç olduğunu, her ilaç gibi gelişigüzel kullanılmaması gerektiğini, aşırısının zararlı olacağını unutmamak gerekir. Özellikle yağda eriyen vitaminler (A, D, E ve K vitaminleri) ihti-

yaçtan fazla alınır,sa, vücutta depolanmakta ve sorunlara yol açmaktadır.

A vitamini

A vitamini; normal büyüme, cilt sağlığı, göz sağlığı (özellikle gece görme ve renkli görme), doku onarımı, enfeksiyonlara karşı direnç sağlamada gereklidir.

Sarı-turuncu renkli meyve ve sebzelerde (havuç, kayısı, kabak, şeftali gibi), balık, yumurta, süt ürünleri, kırmızı et, ıspanak, brokoli, roka gibi yeşil sebzelerde bulunur.

B vitamini

Bu grupta bir düzine farklı vitamin yer alır. B grubu vitaminleri, vücutta çeşitli metabolik süreçlerde yer alırlar, kanımızdaki alyuvarların yapımı için gereklidirler.

Et, tavuk, balık, süt, yumurta, tam (kepeği ayrılmamış) tahıllarda, kuru baklagillerde, ıspanak, brokoli gibi sebzelerde bulunurlar.

C vitamini

C vitamini, bağ dokusu, kaslar ve cilt sağlığı için gereklidir. Yara iyileşmesini hızlandırır, enfeksiyonlara karşı direnç kazandırır.

Turuncgiller, kivi, çilek gibi meyvelerde, domates, brokoli, ıspanak, brüksel lahanası, biber gibi sebzelerde bulunur.

D vitamini

Bu vitamin, vücuda kalsiyum ve fosfor emilimini sağlar, kemik ve dişlerimizin sağlığı için gereklidir. Yumurta sarısı, süt ve süt ürünleri, balık yağında bulunur. Güneş ışığı yardımıyla cildimizde de D vitamini üretilebilir. Güneşin uzun dönemdeki zararları etkileri dikkate alınarak, güneşe maruziyet süresinin ayarlanması, bu zararlı etkilerden korunmak için önemlidir,

E vitamini

E vitamini vücudumuzu zararlı kimyasal, zehirli maddelere karşı korur, bağışıklık sistemini güçlendirir. Tam tahıllarda, bitkisel yağlarda, ay çekirdeği, fıstık gibi kuru yemişlerde, ıspanak, brokoli gibi yeşil sebzelerde bulunur.





Op. Dr İbrahim Dolu

Aşırı Şişmanlık (Morbid Obezite)

Şişmanlık, değişen yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıkları nedeniyle günümüzde ciddi toplumsal sağlık sorunu olma yönünde tehdit oluşturmaktadır. Bu tablonun esas ve en büyük nedeni maalesef aşırı besin-kalori alımıdır. Çocuklarımızın “fast-food” olarak adlandırılan yağlı, bol kalorili beslenme geleceğimiz için kaygı oluşturmaktadır. Özellikle genç yaş grubunda daha belirgin olan yanlış beslenme biçimleri neticesinde toplumda aşırı kilolu- luk oranı %45’in üzerinde bildirilmektedir.

Tedavi seçenekleri nelerdir?

Kilo vermeye yönelik çeşitli profesyonel programlar, düşük kalorili diyetler ve fiziksel aktivite artırıcı ile birlikte davranış değiştirme tekniklerini uygularlar. Kilo kaybı sağlamaya yönelik kullanılan ilaçların morbid obeziteyi tedavi edecek uzun vadeli tıbbi tedavide önemli bir rolü bulunmamaktadır. İştah azaltan ilaçlar kilo vermeye yardımcı olabilir. Şişmanlık nedeniyle cerrahi olmayan yöntemlerle kilo verme programlarına katılan hastaların birçoğunun, verdikleri kiloları beş yıl içerisinde tekrar aldıkları görülmüştür.

Cerrahi tedavi:

Yaklaşık 50 yıldır kilo kaybını sağlayan çeşitli ameliyatlar uygulanmaktadır. Obeziteye yönelik detaylı incelemeler sonucu verilen tedaviler ve diyet yöntemlerinden yanıt alınamadığı durumlarda cerrahi girişim gerekebilir.

Op. Dr .Namık Yılmaz



Günümüzde laparoskopik cerrahi tüm dünyada giderek artan oranda ve başarıyla uygulanmaktadır.

Laparoskopik obezite cerrahisi hangi hastalar için uygundur?

Obezite cerrahisi için hastaların neye göre seçildiğini açıklayan aşağıdaki kılavuz ilkeler Ulusal Sağlık Enstitüsü tarafından yayınlanmıştır: Hasta, morbid obeziteye yol açan bilinen hiçbir metabolik (gıdanın kimyasal olarak parçalanmasıyla enerjiye dönüşmesi) ya da endokrin (hormonal) nedene sahip olmamalıdır. Hastanın, kilo verme sonucunda fayda sağlayacağı ve objektif olarak ölçülebilen şikayetleri olmalıdır (fiziksel, psikolojik, sosyal ya da ekonomik). Bunlar hipertansiyon, diyabet, kalp hastalıkları, solunum problemleri olabilir. Hastanın, daha önceden kilo kaybetmek için diyet ve ilaç tedavisi görmüş ve bu tedaviden sonuç alamamış olması gerekir.

Hayatınıza Sağlık Katan





Op. Dr. Tanser ŞENSES



Op. Dr. Abdurrahman AKÇAY



Op. Dr. Talat Remzi DEMİRKOL



Op. Dr. Gülbin EROL

Egzersiz; hamileliğin ilk aylarından son aylarına kadar anne adayını doğuma hazırlayan, güçlendiren, doğum sonrasında da tekrar eski formuna hızla dönebilmesini sağlayan mükemmel bir egzersiz sistemidir. Hamilelik boyunca doktorunuzun da onayı ve bilgisi dahilinde, uzman eğitmeniniz tarafından her dönem için özel programlanmış egzersizler yapılabilir. Hamilelikte bedenin güçlenmesi, elastikiyetinin artması, kontrol edilebilir olması çok önemlidir.

HAMİLELİKTE EGZERSİZİN FAYDALARI

Bu arada sindirim sorunlarından kaynaklanan hazımsızlıklar, gaz gibi problemler de seçilen doğru egzersiz ve malzeme kullanımıyla bertaraf edilebilir. Bacaklarda, ayak bileklerinde, eller ve kollarındaki ödem aynı şekilde egzersiz ile devinimler halinde yapılan akıcılığın içinde med-cezir'de olduğu gibi geriye çekilerek hamileyi rahatlatacaktır. Şişmelerden, ödemden kaynaklanan, gerginleşip acımaya başlayan deri gevşeyecek, şişler de inecektir. Hamilelikte iç karında artan basıncın sonucunda kuyruksokumunda da problemler yaşanır ki, farkında olunmasa dahi pek çoğumuzun kuyruksokumu oturmuş şekillerinden, önemsemediğimiz düşüşlerimizden ve benzer nedenlerle hassastır ve uzun süreli oturuşlarda acı verebilir. Çok sık rastlanan bu durum, yine egzersiz ile geçebilme-kte veya kontrol altına alınabilmektedir. Bel ağrıları ve "kilitletme" diye ifade edildiği şekliyle bel bölgesinde hareketleri kısıtlayan, hatta durduran acılar da egzersiz ile giderilebilme-



ktedir. Dahası, yalnızken benzer bir sıkıntı ile hareket edemeden kalan kadın, panik yapmadan kontrol edebileceğini bildiği bölgelerini hareket ettirerek ve nefesini ayarlayarak bu zor durumu atlatabilmektedir.

Gevşeme egzersizleri, hamileliğin her döneminde artış halinde olan duygusal dalgalanmalar için çıkış yolu olabilmekte, gece yatarken yatakta veya sabah uyanırken yapılabilecek basit egzersiz ve nefes uygulamaları ile rahat bir uykuya geçiş ve zinde bir güne başlangıç yapılabilmektedir. Hamilelikte egzersizler, gerilimlerin önüne geçmek ve dengeyi arttırabilmemizi sağlamak için toplar kullanılmaktadır. Bu topların farklı ebatlarda olanlarının kullanımıyla çeşitlilik ve amaca uygunluk sağlanır. Ayrıca minder egzersizleri, yastıklar, rulo yapılmış havlular, çember, hafif ağırlık kullanımı ile de vücudumuzda bütün bölgeler çalıştırılmaktadır.

Ayrıca pelvik bölge egzersizleri çeşitlilikleri ve etkin oluşlarıyla

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



Hayatınıza Sağlık Katın

durumların önlenmesini sağlamakta

- Cinsel hayatın doğum sonrasında normale dönmesinin kolaylaşmasını da beraberinde getirmektedir.

EGZERSİZ YAPAN ANNE ADAYLARI;

1. Doğum sırasında rahat ıkınarak rahat bir doğum gerçekleştirirler.
2. Doğum sırasında oluşabilecek yırtıklar azalır.
3. Gebelikte ve sonrasında oluşan idrar kaçırma problemleri ortadan kalkar.
4. Doğum sonrası uterus çok daha kolay ve hızlı toparlanır.
5. Egzersiz, gebelikte görülebilen, hazımsızlık ve ödem gibi sorunların azalmasına yardımcı olur.
6. İçerdiği nefes egzersizi sayesinde hem gevşeyen ve uzayan karın kaslarının çok daha çabuk güçlenip toparlanmasını sağlarken annenin, gebelik sürecinde yaşadığı duygusal dalgalanmalardan daha az etkilenmesine sebep olur.
7. Anne adayı, yaptığı egzersiz sayesinde uykuya daha çabuk dalar, gününü zinde ve motive şekilde geçirir.
8. Cinsel yaşamın doğum sonrası normale dönmesini kolaylaştırır.
9. Hormonların etkisiyle zayıflayan göğüs kaslarının kuvvetlenmesini sağlar.
10. Egzersiz sırasında zihinsel farkındalığı ve anda kalmayı sağladığı için pilates, kişide mental olarak rahatlama sağlar.

Ayrıca, yapılan araştırmalarda, hamilelik sürecinde egzersiz yapan annelerin bebeklerinin otonom fonksiyonlarının egzersiz yapmayanlara göre daha iyi çalıştığı kanıtlanmıştır.(Otonom sinir sistemi vücut kalp atışı, nefes alma organları, iç organ fonksiyonları gibi istem dışı fonksiyonları kontrol eder)

HAMİLELİKTE EGZERSİZLERE NE ZAMAN BAŞLAMALI

Hamilelikte egzersize doktorunuz izin verdiği sürece, gebeliğin 12 ve 16. haftası arasında başlanabilir, ortalama olarak haftada 2 veya 3 defa doğumunuza kadar güvenle devam edebilir, egzersiz yaparak hamilelik sürecinizi daha mutlu ve konforlu hale getirebilirsiniz.



Okul çağına başladıklarında ailelerinden ilk kez ciddi anlamda ayrılan çocuklar, çevres- iyle iletişiminin arttığı bir döneme girmekte ve bu nedenle yanlış beslenme okul çağından itibaren başlamaktadır.

Okulda beslenme konusunda kontrolsüz olan çocuk, yine anne ve baba çalışıyorsa eve geldiğinde kendisi, yiyecek hazırlamayla karşı karşıya kalacak ve yanlış beslenme alışkanlıkları edinecektir. Bu

gibi nedenlerden dolayı ilkökul çağı çocuğunun doğru beslenmesi, ailenin ve okul yönetimindeki kişilerin eğitimi gerektiren önemli bir konudur. Eğer bunlar sağlanamaz ise büyümede yavaşlama görülür.

Gelişmiş ülkelerdeki ölümlerin koroner kalp hastalıkları, ateroskleroz, bazı kanser tipleri, serebrovasküler hastalıklar, diabetes mellitus gibi hastalıklara bağlı olması ve bu hastalıkların çoğunun başlangıcının, çocukluk dönemindeki yanlış beslenme alışkanlıklarıyla ilişkili olduğu saptanmıştır. Bu nedenle beslenme ve yeme alışkanlıkları için anne ve baba çocuğa yol gösterici rehber olmalı ve çocuğun beslenmesinde diyetinin yeterli olup olmadığı uzman kişiler tarafından takip edilmelidir.

Okul yemekhanelerinde verilen tabldotların ve çocuğun erişebileceği yiyeceklerin uygunluğu kontrol edilmeli ve çocuğun uygun yiyeceği seçmesi konusunda yardımcı olunmalıdır. Bunun için her okulda mönüler, Beslenme ve Diyet Uzmanlarınca yapılmalı, okul idaresi de aileyi bu konuda bilgilendirmeli, aile de çocuğa verdiği yiyecekler konusunda okula bilgi vermelidir. Çocuğun ne miktarda ve hangi tür besine ihtiyacı olduğunu bilmemesi, düzensiz besin alımı, yanlış besin seçimi, besinlerin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması hatalı uygulamalar, okullarda verilen ve yenilen besinlerin uygun olmayışı beslenme sorunlarına neden olmaktadır.

Yetersiz ve dengesiz beslenen çocuk hastalıklara karşı dirençsiz olur, sık hastalanır ve bu yüzden okul başarısı düşer. Bu nedenle okul başarısını arttırmak, ders tekrarlarını azaltarak eğitim ve öğretimin maliyetini düşürmek ve gelecek nesillerin daha güçlü ve sağlıklı olmalarına temel hazırlamak için çocuklarımızın beslenmesine önem vermeliyiz. Okul çocuğunun beslenmesinin özellikleri okul çocuklarının beslenmesinde ana ilke, yeterli ve dengeli beslemeyi sağlamak, aile gözetiminin dışında olduğu anlarda, zararlı etkilere ve alışkanlıklardan korumak ve caydırmak, iyi alışkanlıkları pekiştirmek ve yenilerini kazandırmak; beslenme konusunda bilinçlenmesine yardımcı olmaktır. Belki de en kolay yöntem, çocuğumuzun evde geçirdiği zamanlarda yemek tüketimini içerik yönünden zengin ve kalorisini dengeli tutmak, okulda olduğu dönemde okulun sağladığı yiyecekler güven teşkil etmiyorsa muhakkak yanına

kendi hazırladığımız beslenme çantasını vermektir.

Belki de sınırlı harçlık vermek ve verilen harçlığın çocuğa çok da belli etmeden nerelerde harcandığını takip etmektir.

Çocuklarda beslenme, çocuğun yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına, fiziksel aktivitesine göre düzenlenmelidir. Okul çağı, çocuğun toplum yaşamına ilk kez bilinçli olarak girdiği bir dönemdir. Okul öncesi dönemde çocuğun beslenme alışkanlıklarını aile düzenlerken, ilkökul çağında ise daha çok arkadaşlar, reklamlar ve öğretmenler etkilemektedir. Özellikle de, annenin çalıştığı durumlarda, çocuklar okul çıkışı çevrede bulunan satıcılardan simit, sandviç, pamuk helva, tatlı, patlamış mısır gibi yiyecekler alarak veya evde kendi kendine gelişigüzel yiyecek hazırlama sonucu yanlış beslenme alışkanlıkları edinmektedir.

Oysaki çocuk eve gittiğinde yalnız da olsa kendisine daha önceden hazırlanan yemekleri yemesinin çok daha doğru olduğu kuralına uymasının şart olduğunu bilse, yanlış yiyeceklerle yönelmeyecektir. Gelişimi ve harcadığı enerjiyi karşılayabilmesi için, çocuk yeteri kadar beslenemiyorsa saydığımız bu yanlış besinlere yönelmesi kaçınılmazdır. Bu nedenle, aile ve okul bir bütün olarak rol almalı ve çocuğun beslenmesinin yeterli olup olmadığı uzman kişiler tarafından mutlaka takip edilmelidir.

Kahvaltıyı İhmal Etmeyelim!

Okula aç giden bir çocuk mecburen kendini ilk ders arasında okul kantininde bulacaktır. Okul çocuklarında yapılan araştırmalar çocukların büyük çoğunluğunun kahvaltı etmeden okula gittiklerini göstermektedir. Başlıca nedenler arasında, çocuğun canının kahvaltı yapmayı istememesi ve özellikle kahvaltı etme alışkanlığı olmayan annenin çocuğa da bu alışkanlığı kazandıramaması ya da çocuğun sabah erken kalkamaması yer almaktadır.

Bir çocuk akşamları düzenli olarak uyku saatini netleştiremiyorsa, erken yatmayı alışkanlık haline getiremiyorsa sabah uyanmakta güçlük çekecektir ve okula yetişebilmek için kahvaltıdan vazgeçecektir. Oysa tüm gece süren açlık sonrası yeni bir günün başlangıcında, çocuğun güne hazırlanabilmesi için kahvaltı etmesi şarttır. Aksi takdirde kendini güçsüz hisseden çocuğun başı döner, yeterli enerji oluşmadığı için zihinsel faaliyetleri zayıflar, özellikle dikkat eksikliği oluşur, çalışma ve öğrenme yeteneği azalır. Bu da okuldaki başarısını olumsuz etkiler. Sağlıklı beslenme için üç öğünü düzenli tüketmek çok önemlidir. Büyüme çağında ara öğünlerde de süt, ayran, meyve, taze sıkılmış meyve suyu, peynirli ekmek vb. besinlerin tüketilmesi uygundur.

Besin Seçiminize Dikkat Ediniz

Kurban Bayramı'nda da her zamanki gibi sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmeye özen göstermelidir. Özellikle kronik hastalığı bulunan bireyler için kırmızı et, tatlı ve hamur işleri tüketiminin artması; buna karşılık sebze, meyve ve kurubaklagil tüketiminin azalması sorun yaratmaktadır. Zaten kış ayları süresince fiziksel aktivitenin kısıtlanması, havaların soğuması ile bazal metabolizma hızının yavaşlaması, kilo alınması adına risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Tüm bunlar yetmezmiş gibi bayram ziyaretlerinde ikram edilen besinleri de hesaba alırsak, obezite ve beraberinde 40'ı aşkın hastalık için davetiye çıkarılmış olmaktadır.

Aman, Kolesterolle Dikkat!

Kavrulmuş et, börek, kek, kurabiye gibi hamur işleri, yanlarında içilen gazlı içecekler, meşrubatlar, geri çevrilemeyen ikramlar... Hepsi kilo olarak geri dönecektir. Bunu önlemek için yapılacak en doğru davranış; evden çıkmadan önce (çorba, meyve, yoğurt, salata gibi) enerji içeriği düşük bir şeyler atıştırmaaktır. Böylelikle gidilen yerlerde "hayır" deme şansına sahip olunabilir. Her ziyarette et ve tatlı yenilmesinden kaçınılmalıdır. Kişi, günlük et tüketimini gram cinsinden vücut ağırlığı veya 1,5 katı seviyesinde tutmaya çalışmalıdır (Örnek: 90 kilo ağırlığındaki bir bireyin 90 - 135 gram kırmızı et yemesi gibi).

Beslenmemizde Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Bayramda birdenbire ve aşırı yemek yeme eğilimi, Türk halkının misafirperverliği ve yemek konusundaki aşırı ısrarcı tutumlar yanlış beslenmeye neden olmaktadır. Bayram sevincimize gölge düşürmemek için 4 gün sürecek olan bayram süresince yediklerimize dikkat etmemizde fayda vardır. Unutmamalıyız ki; dikkatsiz ve aşırı beslenme gaz, şişkinlik, hazımsızlık, mide bulantısı, tansiyon yükselmeleri ve baş ağrısı gibi sağlık problemlerine yol açabilir. Özellikle mide ve bağırsak sorunları ile bayramda daha sık karşılaşılmaktadır. Tatile gidenler açık büfelerden sağlıklı seçimler yapmaya daha da özen göstermelidir. Tatil demek yalnızca yemek, içmek değildir. Eğlenin, dinlenin fakat besin seçimlerinize dikkat ediniz. Hem tatil süresince "egzersiz yapmaya fırsat bulamadım" sözü "mazeret" olarak kabul edilmemelidir. Katı margarin, tereyağı, kaymak, krema, mayonez, cipsler, soslar, kuruyemişler gibi enerji değeri yüksek, öte yandan hiçbir besleyici değeri bulunmayan yağlı yiyeceklerden kaçınmak gerekmektedir. Yemekler zaten yağ ile pişirilmektedir. Et, süt, yoğurt, peynir, yumurta ve yağlı tohumların içerisinde de yağ bulunmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta; ekmeğe yağ sürmemek, zeytinyağı bile olsa aşırı miktarda kullanmamak ve kızartma, kavurma işlemlerinden kaçınmaktır. Yemekleri haşlama, ızgara, buğulama veya fırında pişirme yöntemleri ile hazırlamakta yarar vardır. Şeker açısından durumu değerlendirirsek; bazı şekerler besinlerde doğal olarak bulunurlar (meyvelerde fruktoz, sütte laktoz, tahıllarda nişasta gibi). Bazıları ise sonradan ilave edilirler. Kaynağı ne olursa olsun, vücut gerçekte bu farkı anlamamaktadır. Bu nedenle şeker ve şeker içeren (çikolata, hazır meyve suları, gazlı içecekler, tatlılar gibi) besinlerden kaçınmak gerekmektedir. Bu tür besinler

kana hemen ve tamamen karışırlar. Vücut, kan şekerinin tümünü aynı anda enerjiye çeviremez. İhtiyacından fazla enerji tüketimi durumunda vücut, bir kısım glikozu vücut yağına çevirir. Şeker ve şeker içeren besinler kan şeker düzeyinde ani dalgalanmalara yol açarlar. Bunu engellemek adına ya şekerli besinlerden tamamen kaçınmak ya da şeker yerine yapay tatlandırıcılardan kullanmak gerekecektir. Baklava, lokma, tulumba gibi ağır ve şerbetli tatlılar yerine; sütlaç, komposto, hoşaf, kabak tatlısı gibi sütlü, meyveli tatlılar tercih edilmelidir.

Posalı Besinleri Tercih Ediniz

Tüm bu ilkelere ilave olarak posalı, yani lifli besinlerin tüketimi artırılmalıdır. Posalı besinler kan şekerini, kan basıncını (tansiyonu) ve kan kolesterolünü istenilen seviyede tutmaya yardımcı olurlar. Midede su ile birlikte şişerler; tokluk, hissi sağlarlar. Kabızlık önlemeye yardımcı olurlar. Posalı besin tüketiminin kalın bağırsak kanserinden koruyucu etkileri de mevcuttur. Bu yüzden haftada en az 2 kere kurubaklagil yemeği yenilmelidir. Ayrıca beyaz ekmek yerine kepek, çavdar, yulaf ekmeğini; pirinç yerine bulguru tercih etmekte yarar vardır. Hatta pirinç, makarna, erişte ve unun da kepekli olanlarını kullanmak daha sağlıklı olacaktır. Sebze ve meyveler de posa içermektedir. Soyulmadan yenilebilenleri iyi bir şekilde yıkadıktan sonra kabukları ile tüketmek posa alımını arttırmaya yardımcı olacaktır.

Su İçmeyi İhmal Etmeyiniz

Suyun; alınan besinlerin sindiriminden, metabolik atıkların dışarı atılmasına kadar her aşamada çok önemli görevleri vardır. Posalı besinler de etkisini su varlığında sürdürebildiği için günlük sıvı tüketimi artırılmalıdır. Katkısız, en iyi çözücü su olduğu için günde 10 - 14 bardak su içilmelidir.

Kronik Hastalığı Olanlara Öneriler

Önemle vurgulamak gerekir ki diyabet, böbrek hastalığı, yüksek tansiyon, kalp - damar hastalığı, mide rahatsızlığı olan bireylerin bayram da olsa varolan diyetlerini bozmamaları gerekmektedir.



Kereviz

Maydanozgiller familyasından, kökleri ve yaprakları sebze olarak kullanılan kokulu, iki yıllık bir bitkidir. İçeriğinde sedanonik anhidrit, sedanolin, limonen, palmirik asit, gayakol gibi maddeler vardır. Yaprakları ve baş kısmı kullanılır.

Faydası: Uyarıcı ve idrar söktürücüdür. İktidarsızlığı giderir. Cinsel istekleri kamçılar. Şeker, guatr ve yüksek tansiyonda faydalıdır. Böbrek, akciğer ve karaciğer hastalıklarını önler. Mideyi kuvvetlendirir. İştah açar. Sürmenajda faydalıdır. Sinir yorgunluğunu giderir. Kanı temizler. Karaciğer şişliğini giderir. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesinde yardımcı olur. Safra ifrazatını düzenler. Nikris ve romatizmada faydalıdır. Susuzluğu keser ve vücuda serinlik verir. Kalp hastalarına tavsiye edilir. Ses kısıklığını giderir.



Ispanak

Ispanakgiller familyasından; kış sebzesi olarak yetiştirilen bir bitkidir. İçeriğinde demir, vitaminler ve enzimler bulunur.

Faydası: Vücudun dayanıklılığını artırır ve vücuda kuvvet verir. Yorgunluğu giderir. Zihni kuvvetlendirir. Yaşlılığa bağlı öğrenme güçlüklerini giderir. Ispanak, kansızlığa iyi gelmesinin yanında kanser, kalp ve damar hastalıkları ile soğuk algınlığı, ağız, boğaz ve göğüs hastalıklarına karşı da faydalıdır. Yüksek tansiyona, felce ve özellikle yaşlanmaya bağlı görme bozukluklarına iyi gelir. Hamilelere ve doğacak çocuğa güç verir. Sinirleri yatıştırır ve sakinlik verir. Sindirimi kolaylaştırır. İdrar söktürücüdür. Hemoroite (Basur) iyi gelir. Yara ve yanıkların iyileşmelerini hızlandırır. Kemikleri ve dişleri güçlendirir. Diş çürümelerini önler. Kolesterolü düşürür. Şeker hastalarına yararlıdır.



Defne

Defnegillerden yaprakları güzel kokulu ve yaz kış yeşil olan ağaçtır. Boyu 2 metre kadardır. Akdeniz kıyılarında yetişir. Meyveleri yuvarlaktır. Rengi siyahımtıraktır. Yapraklarından yeşil renkli bir yağ çıkarılır.

Faydası: Terletir, ateşi düşürür, vücutta rahatlık verir. İdrar ve adet söktürür. İştah açar, Hazmı kolaylaştırır. Sinir ağrılarını (neuralji) dindirir. Yağı bazı merhemlerle karıştırılır. Baharat olarak da kullanılır. Hamileler kullanmamalıdır.



Börülce

Göbeği koyu renkli olduğu için Karnıkara da denilen, fasulyeye benzer bir bitki olan börülce, C vitamini ve bitkisel protein açısından zengin bir sebzedir. Ayrıca, azot ve nişasta da içerir.

Börülcenin Faydaları: Göğüs ve akciğere faydalıdır. İdrar tutukluğunu ve anüs kaşıntısını giderir. Cinsel arzuyu artırır. Yanıklara sürülürse faydası görülür. Kandaki şeker oranını ve yüksek tansiyonu düşürmeye yardımcı olur. Kansızlığa iyi gelir.



Fesleğen (reyhanotu)

Ballıbabagillerden; yaprakları güzel kokan bir çeşit süs bitkisidir.

Akfesleğen, hindfesleğeni, yabanifesleğen, yerfesleğeni gibi çeşitleri vardır.

Faydası: Öksürüğü keser. Hazımsızlığı giderir. Baş dönmesini durdurur. Zafiyeti giderir. Arı sokmasında faydalıdır. Ağız yaralarını tedavi eder. Fesleğen kokusu; sıvrisineek ve tahtakurusu gibi haşaratı kaçar.



Limon

Limon ağacının açık sarı renkli, yumurta biçiminde, kabuğu güzel kokulu, suyu ekşi olan meyvesidir. Kabuklarından limon esansı çıkarılır. C vitamini, şeker, mülilaj, sitrik asit ve tuzları bakımından zengindir. **Faydası :** Ateşı ve tansiyonu düşürür. Kanı temizler. Susuzluğu giderir. Kalbi kuvvetlendirir. Damar sertliği ve romatizmada faydalıdır. Gribin çabuk atlatılmasını sağlar. Mide, bağırsak ve idraryollarındaki mikropları öldürür. Gıda zehirlenmesini önler. İdrar söktürür. Böbrek ve mesane kum ve taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Yüzdeki sivilceleri geçirir. Cildin güzelleşmesini sağlar. Karaciğer hastalıklarında faydalıdır. Dişleri beyazlatır ve diş etlerini kuvvetlendirir. Nezlede şikayetleri geçirir. Skor-büt hastalığında faydalıdır. Boğaz ve badecik iltihaplarının giderir. İshali keser. Kansızlığı önler. Fazla aybaşı kanamasını önler. Nasırları söker. Mide ağrılarını dindirir. Baş ağrılarını ve vücut ağrılarını keser. Yüz çillerinde faydalıdır.



Ihlamur

Ihlamurgiller familyasından; kerestesi güzel, bir gölge ağacı ve bunun kurutularak çay gibi haşlanıp içilen güzel kokulu çiçeğidir. Temmuz ve ağustos aylarında toplanıp, kurutulur. Birçok çeşidi vardır.

Faydası : Sinirleri kuvvetlendirir, sinir bozukluğunu giderir. Uyku verir. Kan dolaşımının normal olmasını sağlar. Kansızlığı giderir. Kalp kifayetsizliğinde faydalıdır. Damar kireçlenmesini önler. Böbrekleri ve mesaneyi temizler. İdrar söktürür. Kum döker, taş oluşmasını önler. Ter söktürür. Grip ve soğuk algınlığının şikayetlerini giderir. Göğsü ve bronşları yumuşatır. Mide ifrazatını artırır. Balla karıştırılıp içilirse, mide ülserine faydalıdır. Kabızlığı ve bağırsak spazmını giderir. Boyun ve yüze güzellik verir. Burkulma ve ezilmelerde ağrıyı keser. Saç dökülmesini önler.



Havuç

Maydanozgillerden; uzunca koni şeklinde ve etli olan kökünden dolayı sebze olarak yetiştirilen bir çeşit bitkidir. İçeriğinde şeker, A vitamini ve karotin vardır.

Faydası : Müzmin kabızlığı giderir. Çocuk ishallerini keser. Bağırsak iltihaplarını giderir. Mide ve bağırsak kanamalarını keser. Kansızlığı giderir. Cilde canlılık verir. Anne sütünü artırır. Cilt ve göz hastalıklarını önler. Böbrek ağrılarını dindirir. Vücuda kuvvet verir. Astım, bronşit, ses kısıklığında göğsü yumuşatır, rahatlık verir. Veremde de faydalıdır. Mide ve onikiparmak ülserinde şikayetleri giderir. Kalp hastalıkları ve damar sertliğinde faydalıdır. İdrar ve bağırsak gazlarını söktürür. Aybaşı halinin muntazam ve ağrısız olmasını sağlar. Diş etlerini kuvvetlendirir. Yüz ve boyun kırıklıklarını giderir. Görme gücünü artırır.



Kestane

Kayngiller familyasından; kışın yapraklarını döken, 25 - 30 metre boyunda bir ağaçtır. Yaprakları geniştir. Meyveleri iridir.

Faydası : Kabuklarının suda kaynatılması ile hazırlanan ilaç; ateş düşürür ve sinirleri yatıştırır. Meyvesi, kasları kuvvetlendirir. Kan dolaşımını düzenler. Bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Varis ve basur memelerinin meydana gelmesini önler. Karaciğer yorgunluğu ve şişliğini geçirir. Kansızlığı giderir. Mideyi kuvvetlendirir. Damar sertliği ve yüksek tansiyondan şikayet edenlerle, şeker hastaları yememelidir.



Tedavisi Nedir?



Dermatoloji

**Uzm. Dr. Selim Murat
ÜRER**

Bacak varisleri tüm dünya-
da yaygın bir problemidir.

18-64 yaş arası erkek ve kadınların 1/3'ünde varis görülür. Bacaklarımızdaki kan, normalde bacak kaslarımızın kasılmasıyla oluşan pompalama sonucu kalbe doğru gönderilir ve bu kanın yerçekimiyle tekrar bacaklarımıza geri dönmesini ise bacak toplardamarlarında bulunan kapaklar engeller. Bu kapaklar görevlerini yeterince yapamazsa kan yerçekimi etkisiyle geri kaçar (Reflü) ve bacak toplardamarlarında birikir (Venöz yetmezlik). Yıllar içinde kaçığın oluşturduğu basınç artışı nedeniyle bacadaki toplardamarlar şişer (Varis). Dolayısıyla, toplardamarlardaki kapak yetmezliği olayın nedeni, varis ise sonucudur.

Ayakta uzun süre hareketsiz durma, genetik yatkınlık ve fazla kilolar varis hastalığı için risk faktörü olarak kabul edilmektedir.

Varis hastalığı yalnızca ciltte gözlenen **damar belirginleşmesi** dışında gün içinde giderek artan bacak ağrısı, bacaklarda **çabuk yorulma ve ağırlık hissi** oluşturabilir. Hastalarda şikayetleri azaltmak için öğleden sonra oturma ve bacaklarını yukarıya kaldırma isteği görülebilir. Gözle görülür varis olmadan da bu şikayetler oluşabilir. Şikayetler zaman içerisinde artarak **deride renk değişikliği ve yara oluşumu** ile birlikte **damar içi pıhtılaşmaya** neden olabilir.

Ciltteki görünümlerine göre varisler temelde üçe ayrılır

Kılcal varisler (spider venler): Ciltten çıkıntı yapmayan, çapları 1-2mm den küçük olan kırmızı-mor renkli varislerdir. Çok sayıdaki bu

varisler genellikle küçük çaplı bir ya da birkaç yüzeysel toplardamardaki kapak yetmezliği sonucu oluşurlar.

Orta boy varisler (retiküler venler): Ciltten hafif çıkıntı yapan, yeşil renkli, çapları 2-4 mm arasında değişen varislerdir. Genellikle daha küçük bir yüzeysel toplardamardaki kapak yetmezliği sonucu oluşurlar.

Büyük varisler (variköz venler): Ciltten bariz çıkıntı yapan, çapları 4-15mm arasında değişen varislerdir. Olayın nedeni genellikle büyük bir ana yüzeysel toplardamarlardaki kapak yetmezliğidir.

Varis tanısı nasıl konulur?

Varisler gözle görülebilir ve ya el ile hissedilebilir. Ancak bu kısımlar genellikle buzdağının sadece görünen kısmıdır. Hastalığın gerçek nedeni olan kapak yetmezliği gösteren toplardamarlar çıplak gözle ya da el muayenesi ile her zaman anlaşılamaz.

Renkli Doppler ultra-sonografi tetkiki ile çıplak gözle görülemeyen varisler ile bacağın elerin toplardamar sistemi de görüntülenebilir. Bu nedenle her varis hastası mutlaka önce renkli Doppler ultrasonografi ile incelenmeli, hastalıklı damarların bir "haritası" çıkarılmalı ve tedavi bu haritaya göre yapılmalıdır. Renkli Doppler ultrasonografi mutlaka deneyimli bir hekim tarafından yapılmalıdır, çünkü varis hastalığında yanlış ya da yetersiz tedavilerin en önemli nedeni renkli Doppler ultrasonografi tetkikinin yanlış yapılması ya da yorumlanmasıdır. Varis hastalıklarının teşhisinde en çok yapılan yanlışlardan birisi hastanın ayakta iken değil de sadece yatarken Doppler incelemesinin yapılmasıdır. Ayakta inceleme yapılmamış ise bu Doppler incelemesi eksiktir ve teşhis de yanlışlara neden olabilir.

Varis tedavisi nasıl yapılır?

Varis hastalığında etkili ve kalıcı bir sonuç için önce olayın “nedeni”, yani kapaklarından kan kaçırarak varislere sebep olan damar ya da damarlar, sonra da olayın “sonucu”, yani varisler tedavi edilmelidir.

Toplardamarlarda yetmezlik sonucu yüzde ve bacaklarda ortaya çıkan kılcal damar genişlemeleri, hem sağlık açısından hem de kozmetik olarak önemli sorunlara yol açmaktadır. Çoğu zamanda bacaklarda şişlik, ağrı, karıncalanma, uyuşma, çabuk yorulma gibi giderek artan şikayetlere yol açan kılcal varisler günümüzde lazer ile kolayca tedavi edilmektedir. Kılcal damar lezyonları hemanjiom, telanjiektazi, retiküler ven veya doğumda var olan şarap lekeleri (port-wine stain) olarak adlandırılır. Bu lezyonlar deri yüzeyine yakın bir ağ oluşturacak şekilde yerleşerek derinin pembe, kırmızı veya mor renkli görünmesine sebep olmaktadır. Lazerle varis tedavisi, uzun yıllardır kullanılmakta olan ve giderek gelişen ve yaygınlaşan bir yöntemdir. Kılcal damarları seçici bir şekilde hedefleme imkanı tanıyan lazer cihazları kılcal damar tedavisinde 1980’li yılların başından beri kullanılmakta ve başarılı klinik sonuçlar elde edilmesini sağlamaktadır. Lazerle varis tedavisi her hastanın lezyonlarına göre kişiye özel planlanmalıdır. Farklı hastalarda lezyona göre lazer enerjisinin dozu kişiye özel ayarlanır ve seans aralıkları bir kaç haftadan bir kaç aya kadar değişebilecek şekilde yine kişiye özel ve lezyonun özelliklerine göre belirlenmelidir. Genellikle lazerle varis tedavisinde tekrarlayan seanslara ihtiyaç duyulmaktadır. Bugüne kadar yapılmış araştırmalar lazerle varis tedavisi uygulamasının etkili ve güvenli olduğunu göstermiştir. Ancak her hastanın şikayetinin % 100 çözülebileceği garantisizdir.

yoktur. Lazerle varis tedavisi işleminin yan etkisi çok minimaldir, literatürde uygulama yapılan bölgenin cilt renginde değişiklik (açılma veya koyulaşma), kabuklanma veya enfeksiyon olduğu

görülmüştür.

Lazer teknolojisindeki gelişmelerle, yeni dalga boylarının ve değişken atış sürelerinin kullanılmaya başlanmasından sonra, lazerle damar tedavisi yöntemi daha güvenli hale gelmiş ve başarılı sonuçlar elde edilebilmiştir. İdeal parametreler dalga boyu, atış süresi ve lazer ışınının çapının ayarlanmasıyla elde edilebilmektedir.

Lazer, kılcal damar ve ince varislere nasıl etki gösterir?

Lazer bacak kılcal damarları ve örümcek ağ damarların tedavisinde kullanılan en etkili tedavi yöntemlerinden biridir. Damar içindeki kanda bulunan demir ve oksijen taşıyan yapılar lazerin hedefidir. Oluşan ısı damarı tahrip eder ve damarın artıkları vücut tarafından atılır. Ortalama 6-8 hafta içinde içinden kan geçmeyen damar absorbe olarak vücut tarafından yok edilecektir.

Lazer ile hangi tür damarlar yok edilir?

Harici kullanılan lazerle, kılcal damarlar ve 4 mm’ye kadar varisler tedavi edilir. Büyük varislerin tedavisi ise damar cerrahisi ekibi tarafından endovasküler lazer ablasyon veya endovenöz radyofrekans ablasyon ile tedavi edilmelidir.



Çocuklar doğaları gereği hareketli, meraklı, tehlikeleri yeterince değerlendirmeden hareket ettiklerinden sıklıkla travmaya maruz kalan bireylerdir. Travma çocuklarda hala yüksek oranda sakatlığa ve ölüme yol açabilmektedir. Acil servislere başvurular içinde de enfeksiyonlardan sonra ikinci sırada travmalar yer almaktadır. Erkek çocuklar kızlardan daha fazla travma geçirirler. En sık travma nedeni maalesef ve hala trafik kazalarıdır. Bunu yüksekten düşme takip eder. Ülkemizde ilk sırada yüksekten düşmenin olduğunu bildiren çalışmalar da vardır.

Kafa travmalarını kabaca hafif ve ciddi travmalar olarak ayırabiliriz:

1 -Hafif travmalar: Birkaç saniyelik bayılma, baş ağrısı, şişlik dışında sorun yoktur. Basit sorulara cevap verip vermediğini kontrol edin. Şiş varsa soğuk kompres yapın. Şişlik artarsa doktorunuza danışın. Ağrı kesici olarak şurup tercih edin (bazı fitillerde uyku verici maddeler vardır, bundan dolayı uyku halinin kafa travmasına bağlı olup olmadığını izlemek güçleşir).

2 -Ağır travmalar: Yüksekten düşme araç içi trafik kazaları bu gruptadır. Felçlere ve ölüme neden olabilir. Özellikle şuuru kapalı yatıyorsa baş pozisyonunu değiştirmeden doktorun gelmesi beklenmelidir.

Çocuğunuzun bilinci yerinde ise ve size yanıt ver-rebiliyorsa, çarpma hafiftir ve bu durumda genellikle başka bir teste veya film çekilmesine gerek yoktur. Çocuğunuz acıdan veya korkudan ağlayabilir, fakat bu 10 dakikadan fazla sürmemelidir. Şişmeyi önlemek için 20 dakika süre ile çarpmanın olduğu bölgeye soğuk kompres yapmanız ve sonra bir süre çocuğunuzu yakından izlemeniz gerekmektedir. Çocuğun durumunda bir değişiklik olursa hemen doktora müracat edin. Aşağıdakiler daha ciddi bir travmanın belirtileridir ve bu durumda çocuğunuzu hemen acil servise götürmeniz gerekir;

Eğer çocuğunuz düştükten sonra bilinç kaybı, nefes alıp vermede problem, havale geçirme, uzun süren solgunluk, ağzından, burnundan



Veya kulağından kan ve su benzeri sıvının gelmesi, ağlamasının bir türlü durmaması, kasılma ve titreme ile huzursuzluk, uyuma isteği, uyanmada sıkıntı, bir saat içerisinde ikiden fazla kusma, konuşmasında bozukluk, gözlerini sabitleyememe, kollarını bacaklarını normal biçimde hareket ettirmeme, yürümesinde sorun, baş ağrısının giderek artması gibi belirtiler ortaya çıktığında öncelikle çocuğunuzu sakinleştirin, siz de sakin olmaya gayret edin. Çocuğun çarptığı yere **buz koyun**. Kafasını çarpan bebek veya çocuğun mutlaka 24 saat süresinde gözlem altında bulunması gerekiyor. Anormal bir durum fark ettiğiniz an bunu doktorunuza bildirin. Çocuğunuz başını çarptıysa birkaç saat başında bekleyin, uyumayın. Kafa travmasının riskli olduğu yaş grupları var. Örneğin çocuk iki yaşından küçükse, boynundan yaralanmışsa, havale nöbetleri geçiren çocuksa, teninde morluk oluşuyorsa, hareket kusuru olan çocuksa, gelişme geriliği varsa, kanamaya yatkınlığı varsa, bu gruptaki çocuklarda travma, diğer çocuklara göre daha risklidir.

Hafif kafa travmasından sonra kalıcı bir hasar olabilir mi?

Gözlem sırasında çocuğunuzun durumu iyi ise ve bir problem ortaya çıkmamışsa uzun süren sorunların olmaması gerekir. Nitekim bu tip kafa travmalarının çoğunun hafif olduğu unutulmamalıdır. Yine de aklınıza takılan en ufak soru veya kaygıyı doktorunuza paylaşmaktan çekinmemelisiniz.

güvenlik sistemleri

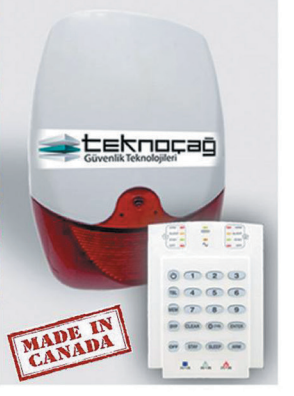
Bize ulaşın, ihtiyacınız olan güvenlik sistemini birlikte belirleyelim.

Yılların verdiği tecrübe ve güveni sizlerle paylaşmaktan mutluluk duyacağız.

0222 234 4437

Güvenlik Tecrübe ve Uzmanlık ister

P R T D O X SECURITY SYSTEMS PROFESYONEL ALARM SİSTEMİ



~~899,00~~
699,00 ₺

- Sabotaj koruması
- Güçlü harici siren
- Telefon ile ihbar özelliği
- Farklı bölge
- Şifreli kullanıcı tanımlayabilme özelliği
- Opsiyonel olarak sisteme yangın, duman ve gaz dedektörü eklenebilir.

4 KAMERALI A4 GÜVENLİK PAKETİ



2 Yıl
Garanti

~~1,849~~
1,479 ₺

- 4 adet gece görüşlü 1/3 Sony CCD
- Su geçirmez
- 4 kanal Dvr kayıt cihazı
- 1 TB Sata Hdd (ort. 1 ay kayıt süresi)



Cep telefonu ve
internetten izleme özelliği

4 KAMERALI B4 GÜVENLİK PAKETİ



2 Yıl
Garanti

~~1,379~~
1,089 ₺

- 4 adet gece görüşlü
- Su geçirmez Eko Kamera
- 4 kanal Dvr kayıt cihazı
- 500 GB Sata Hdd (ort. 15 Gün kayıt süresi)



Cep telefonu ve
internetten izleme özelliği

VİPON RENKLİ FOTOĞRAF ÇEKEN GÖRÜNTÜLÜ DİAFON



2 Yıl
Garanti

~~899,00~~
699,00 ₺

- Renkli geniş ekran
- Su geçirmez zil paneli
- Fotoğraf çekim özelliği ile siz yokken bile gelenleri görebilirsiniz.

BARIYER SİSTEMLERİ



2 Yıl
Garanti

- Otopark garaj bariyer
- Otomatik kapı sistemleri
- Yüksek kaliteli ürünler ve uygun fiyatlar

ÜCRETSİZ KEŞİF İÇİN
HEMEN ARAYIN
0.222.234 44 37

Teknoçag Ürün ve Fiyatlarda Değişiklik Yapma Hakkını Saklı Tutar.
Sistem Fiyatlarına 50 mt kablo Dahildir. Kur 1,80 olarak hesaplanmıştır.



Teknoçag

Bilişim ve Güvenlik Teknolojileri San. Tic. Ltd. Şti.

İstiklal mah. Konuk Sok. No: 6 Eskişehir Tel: 0 222 234 44 37

Teknoçag Sorunsuz Hizmet...

www.teknocagguvenlik.com

Bunları biliyor musunuz?



Silgi nasıl bir yapıya sahiptir? Kurşunkalemle yazdıklarımızı nasıl silebiliyoruz?



Silgi çoğunlukla yapay kauçuktan yapılır. Ayrıca vinil ya da plastikten yapılan silgiler de vardır. Gelelim silginin kurşunkalemle yazılan bir yazıyı nasıl sildiğine: Kurşunkalemin ucu grafit adı verilen bir maddeden yapılır. Grafit, kurşuni siyah renkte ve gözle görülemeyecek kadar küçük tanecikli bir yapıya sahiptir. Kurşunkalemle kâğıda yazı yazdığımızda bu küçük tanecikler, kâğıdın yüzeyindeki liflere bağlanır. Biz bunu kâğıdın yüzeyindeki bir iz olarak görürüz. Bu izi silmek istediğimizde silgiyi kâğıda sürteriz. Silgi, yüzeydeki kâğıt liflerini yerinden kaldırır. Bu sırada kâğıttaki kurşunkalem izi de silinmiş olur.

Midemiz Niçin Guruldar?



Midemizi, kaslı bir yapıya sahiptir ve sindirimde çok çeşitli görevleri vardır. Sürekli olarak kasılan, gevşeyen, hareket eden, çalkalanan ve sindiren bir organdır. Midemiz dolu olduğunda, tüm bu aktiviteler normal ilerleyişini sürdürür. Ancak midemiz boş olduğunda da kasılmalar devam eder. Bu kasılma hareketleri devam ederken, mide duvarlarının birbirine sürtünmesi sonucunda da, “karın guruldama” dediğimiz sesi duyarız. Bu bize, yemek yeme vaktinin geldiğini hatırlatan bir sinyaldir. Ancak uzun bir süre aç kaldığımızda, kas hareketleri azalır. Bunun nedeni, vücudun açlık fazına girmesi ve sindirilmiş besinler yerine depo yağların kullanılmaya başlamasıdır.

Karnımızın guruldama sesinin diğer bir nedeni ise, midemiz boş olduğunda içine dolan havadır. Midenin hareketleri ile, içinde bulunan hava kabarcıklarının da ileri-geri hareket etmesi sonucunda, guruldama sesi ortaya çıkar.

Tavşan



Etkinliklerini gece yapan memeli hayvanların gözlerindeki retinada çubuk biçimindeki görme hücreleri fazla olur. Etkinliklerini gündüz yapan memeli hayvanlardaysa koni biçimindeki görme hücreleri fazla olur. Tavşanlar da etkinliklerini gece yaparlar. Dolayısıyla gözleri karanlığa ya da az ışıktaki görmeye uyum yapmıştır. Birden güçlü bir ışık kaynağı, göze tutulduğunda geçici körlük gibi durum ortaya çıkar ve hayvan kendini tehlikeye atmamak için hareket etmez. Ancak çok yaklaşırsa o zaman hızlı biçimde kaçabilir. Bunun yanında gece yapılan dalışlarda da benzer bir durum oluşur. Fenerle girilen dalışlarda, fener balıklara tutulduğunda balıklar hareketsiz kalır.

İki Gözümüz Olduğu Halde Neden Cisimleri Tek Görüyoruz?



Bunun nedeni, her iki gözden alınan görüntü bilgilerinin, beyindeki ilgili alanda üst üste bindirilmesi. Bu sayede, biz iki farklı görüntü yerine, derinliği olan tek bir görüntü görüyoruz. Gözlerimiz, bakılan nesnenin değişik iki açıdan farklı iki görüntü algılıyor. Ancak bu iki farklı görüntü, her iki gözde de birbirine denk iki alana düşüyor. Beyinde görme lobunda da bu alanların karşılığı olan bir kısım bulunuyor. İşte görüntülerin üst üste bindirilmesi de, bu alanda gerçekleşiyor.

Kuş Beyinli



“Kuş Beyinli” terimi kuşlardan değil devekuşundan gelmektedir çünkü devekuşunun beyni tek bir gözünden bile küçüktür.

Balıkların Göz Kapakları Neden Yoktur?



Pisces sınıfı üyeleri balıklar sucul yaşamaya uyum sağlamışlardır. Göz kapağı normalde hem gözün nemini sağlamak hem de havada uçan tozlara karşı gözü koruma görevi yapar. Sualtında nemin korunması gibi sorun olmadığından göz kapağı gibi bir yapı gelişmemiştir. Ancak balıklarda kara hayvanları gibi olmasa da gözkapasına benzer yapılar bulunur. Hızlı yüzen balıklarda büyük bir deri kıvrımı (yağlı gözkapığı) bulunur. Köpekbalıklarındaysa avlanma sırasında gözkapasına benzer bir perde gözü korumak için kullanılır.

Kutuplarda Bulunan Buzlu Denizlerdeki Balıklar Nasıl Yaşar?



Kutup bölgelerinde hava çok soğuktur. Bu nedenle buralarda denizler de çok soğuk olur. Hatta kışın denizlerin yüzeyi buz bile tutabilir.

Bu denizlerde yaşayan balıkların soğukta yaşamalarını sağlayan bazı özellikleri vardır. Bu özelliklerin en önemlisi kanlarında bulunan özel bir protein sayesinde kanlarının soğuktan donmamasıdır. Her sıvının belirli bir sıcaklıkta donduğunu bilirsiniz. Balıkların kanı da sıvı olduğundan donar. Ancak kutup bölgelerinde yaşayan balıklarda bulunan özel protein kanın donma sıcaklığını düşürür. Böylece çok düşük sıcaklıklarda bile bu balıkların kanı donmaz. Bu sayede de çok soğuk sularda yaşayabilirler.

Solucanların Kalbi Var mıdır?



Dünyada yaklaşık 2000 türü olan ve yağmur yağdıktan sonra ortalıkta sere serpe solucan dolan omurgasız bu hayvanların kalbi var mıdır? Toprakta çürümüş maddelerle beslenen bu omurgasızlar 2 ile 6 yıl yaşayabilirler. Gözleri yoktur ve derileriyle solunum yaparlar. 5 çift halkalı damarı vardır ve bu halkalı damarlar kalp görevi görürler. Bu nedenle solunanın 5 kalbi vardır. Nebati ve hayvani besinlerden sert olanlarının üzerini bir çeşit salya ile örtterek yumuşatır veya çürütmek için toprağa çeker dışkıyla toprağı gübreleyerek verimini artırır. Her on yılda 2-3 cm kalınlığında verimli tarım toprağı üretir.

Ağzımızdan, Üfürürken Soğuk, Hohlarken Neden Sıcak Hava Çıkar?



Hohladığımızda, ciğerlerimizden çıkan hava sıkışma veya genleşme olmadan rahat bir şekilde çıkar. Oysa üfürürken dudaklarımızı büzmek zorunda kalırız.

Dolayısıyla hava sıkışarak çıkar. Sıkışan havada meydana gelen enerji kaybı da soğumaya sebep olur.

Kediler gerçekten dokuz canlı mıdır?



Kediler dokuz canlı değildir. Ancak bazı insanlar kedilerin dokuz canlı olduğuna inanırlar. Bunun nedeni kedilerin, insanların ya da başka hayvanların yaralanabileceği kazalardan az yaralanarak kurtulmasıdır. Kedilerin bazı özellikleri, bu tip kazalarda daha ender olarak yaralanmalarını sağlar. Örneğin, çok esnek yapılı olmaları nedeniyle yüksek bir yerden baş aşağı düşerken kendilerini kolayca çevirirler. Böylece ayaklarının üstünde yere düşerler. Bu şekilde yere düştüklerinde zarar görme olasılıkları daha düşüktür. Ancak bu durum, kedilerin yüksek bir yerden düştüklerinde hiç zarar görmeyecekleri anlamına gelmez.

Selina Çiçek

eskisehir'in yerel çiçekcisi

ENGİN SİYİMER

Telefon :0 222 233 38 36

Gsm :0 532 599 04 96

Faks :0 222 230 66 07

E-Mail : info@eskisehirselinacicek.com

www.eskisehirselinacicek.com

Hoşnudiye Mah. Kızılcıklı Mahmut Pehlivan Cad. No:30/C Eskişehir



101 Gül vazosu



Beyaz Arajman



Ayıcıklı 11 Gül Vazosu



Orkide



- | | |
|--|------------------------------|
| Ö Trafik Sigortası | Ö Konut Sigortası |
| Ö Kasko Sigortası | Ö Tekne Sigortası |
| Ö Mühendislik Sigortası | Ö Ferdi Kaza Sigortası |
| Ö İnşaat All Risk Sigortası | Ö Bireysel Emeklilik |
| Ö Yangın Sigortası | Ö Sağlık Sigortası |
| Ö Zorunlu Sorumluluk Sigortası | Ö Yurtdışı Seyahat Sigortası |
| Ö İşyeri Sigortası | Ö Nakliyat Sigortası |
| Ö Aile Sigortası | Ö Hayat Sigortası |
| Ö Tıbbi Uygulamaya İlişkin Zorunlu Mali Sorumluluk Sigortası | |

**Adres : Öztekın Sigorta Aracılık Hizmetleri LTD. ŞTİ. Arifiye Mah.
Süleyman Çakır Cd. No:13 Eskişehir**

Tel : 0 222 234 84 54 - 220 50 90

Faks : 0 222 220 13 00

E-posta : info@oztekinsigorta.com.tr

Web : www.oztekinsigorta.com.tr

**ANADOLU
SİGORTA**



**SOMPO JAPAN
SİGORTA**



MERKEZ MÜHENDİSLİK



Sektöründe bilgisayar ve ses teknolojilerinin birleşip dijital ve IP santral sistemlerinin yaygın olarak kullanıldığı günümüzde Yetkili Satıcı ve Yetkili Teknik Servisi olarak hizmet vermenin yanı sıra Kamera ve Güvenlik Sistemleri telefon santrallerinin satış, montaj ve bakımını da üstlenmiştir.

Bunun yanı sıra Sesli Yanıt Sistemleri, Call Center çözümleri, CTI (bilgisayar santral entegrasyonu) yazılımları komple yapısal kablolama VO IP cihazları, ADSL Modemler Dect telsiz telefon sistemleri ve telekonferans ile ilgili tüm ürünlerin satış ve teknik servisi olarak ciddi ve ilkeli prensiplerimiz ile sektörümüzün en eski ve en öncü kuruluşlarından birisi olarak hizmetlerimize devam ediyoruz.

“ Dürüstlük, güvenilirlik ve koşulsuz müşteri memnuniyeti “ ilkeleri yolunda yapmış olduğumuz projeler ve kurumsal çözümler referanslarımızdır.

AHMET TURAN



TEL: 0 (222) 231 73 43

FAX: 0 (222) 220 36 76

GSM: 0(533) 450 52 16

İSTİKLAL MAH. DİLEKLİ SK. NO: 3 / 8 ESKİŞEHİR

> bilgi@merkezmuhendislik.net > satis@merkezmuhendislik.net > teknikservis@merkezmuhendislik.net



www.merkezmuhendislik.net