ANTİBİYOTİK

LOKMAN HEKİM HASTANELERİ YAYIN ORGANIDIR / TEMMUZ 2016 / SAYI 42 / ÜCRETSİZDİR

ŞAHİKA ENCÜMEN
ASTIMI YENDİ
SU ALTINDA
REKORLAR KIRDI

AKAY İLE
BÜYÜYORUZ

YAZIN ÇOCUKLARI
BEKLEYEN PROBLEMLER

ÇAĞIN HASTALIĞI OBEZİTEYE
CERRAHİ MÜDAHALE

LÖSEMİ HASTALARI
ARTIK ÇARESİZ DEĞİL

ŞİRİN, ŞİPŞİRİN
AMERSFOORT

ZOR GECE:
MİLLET DEVLETİNE
SAHİP ÇIKTI

DARBE GİRİŞİMİNİ LANETLİYORUZ

Devletimizin, Hükümetimizin ve Milletimizin varlığına kasteden, darbeye kalkışan paralel güçlerin çabaları Rabbimize şükür, Yüce Türk Milleti'nin sağlam iradesi ve sağduyusu karşısında bozguna uğramış ve sonuçsuz kalmıştır.

Bu kalkışmanın cezasının, Türkiye Cumhuriyeti Adaletince en üst düzeyde verileceğinden kuşkumuz yoktur.

Bu süreçte canı pahasına milli irade adına önce meydanlara çıkan, ihtiyaç olduğunda hastanelerimize koşarak devletine ve milletine hizmet eden; sonrasında da gündüz hastanemizde yaralılarımızın ve hastalarımızın tedavilerini uygulayıp gece demokrasi nöbeti tutan tüm Lokman Hekim Ailesine ve vatandaşlarımıza ayrı ayrı teşekkürü bir borç biliriz. Allah hepsinden razı olsun.

Bu vesile ile şehitlerimize Allah'tan rahmet, geride kalanlara sabır, yaralananlara da acil şifalar dileriz.

Rabbimizden bu necip millete bir daha böyle acılar yaşatmamasını niyaz ederiz.

Saygılarımızla
Özel Lokman Hekim Sağlık Grubu
Yönetim Kurulu

ZOR GECE: MİLLET DEVLETİNE SAHİP ÇIKTI

> Veda hutbesini okumakla meşgulüm,
> neredeyse dünyayla irtibatım kesilmiş, 1400 yıl öncesindeyim...
>
> **Dr. Kemal Kartal /** Lokman Hekim Ankara Hastanesi Başhekim Yrd.

Telefonumun sesiyle irkiliyorum; umarım çalıştığım hastanede bir hastamız fenalaşmamıştır diyorum içimden refleks olarak, zira genellikle o saatlerde hastaneden aranırım hemen her gün, birkaç kez... Telefona bakıyorum Hacettepe Tıp Fakültesi altıncı sınıf öğrencisi ve nöbette olan kızım arıyor, simamda bir gülümseme oluşuyor, merhaba kızım diyorum ve fakat kızım ilk kez hal hatır sormadan neler oluyor baba diye tedirgin bir sesle sesleniyor... Ne oldu demeden devam ediyor; uçaklar alçaktan uçuyor, kulaklarımız sağır olacak düzeyde... Önceki darbelerden zihnime kazınan alçak uçuş, gece eşittir DARBE; tüylerim diken diken, vücudum buz kesiyor, başımdan kaynar sular akıyor ve fakat babayım sakinleştirmem lazım; yok kızım onlar Türk Yıldızlarıdır, gösteri uçuşu yapıyorlardır, sen kapat ben dışarı çıkıp bir bakayım diyorum... Hemen televizyonu açıyorum; tanklar boğaz köprüsünü tutmuş, hava alanlarına doğru gidenler var, bir terör ihbarımı var diyor yeni nesil spiker... Darbe kesindi de nasıl oldu, anlamak için bir vekilimizi arıyorum; net bir bilgi yok ve fakat kalkışma var diyor... Hemen arkasından korkutucu bir bomba atılıyor evimden görüyorum; Gölbaşı Özel Harekât dairesi vuruluyor, alevler ve duman gök kubbe-

mizi karartıyor, ocağımıza, yüreğimize gecenin ilk ateşi düşüyor...

Hemen arkasından; bizce malum olmuş olan bilgiyi; Başbakanımız açıklıyor; kalkışma var, detay yok... Sosyal medya karışık; tiyatro diyenler, senaryo diyenler, akıl almaz yorumlar, yazmaya değmez...

Oğlum; saha maçına gitmişti; epeyce aradıktan sonra ulaşabildim. Gelirken TRT nin önünden geçmişler polis ve asker çatışıyor, kurşunların arasından geçtik dedi... Sürekli hava durumu sunan TRT nihayet sözde darbe metnini silah zoruyla duyurdu... Milletin iradesine vurulmak istenin prangaya sessiz kalamazdım; çok taktir ettiğim ve sevdiğim gönül ve ilim insanı Dr. Mustafa Sarıoğlu'nu aradım; darbeye dur demeye gidiyor muyuz; evet gidiyoruz haydi dedi, alelacele helalleştim ev ahalisiyle, eşimi ve kızımı oğluma emanet ederek, oğullarımız gelmek istiyor cansiperane, siz kalın biz yolda tutuklanırsak, bize ulaşamazsanız yada bu işi kotaramazsak, şehit olursak mutlaka siz gelin diyoruz ve ancak ikna edebiliyoruz evde kalmaları için... Ankara da en yakın meydana vardığımızda arabayı daha park edecekken yaralılar ve sedye arayanların feryat figanı arşa ulaşıyor, sivil araçlara karga tulumba konan yaralılar hastanelere taşınıyor, millet dimdik ayakta jetlerin kulakları patlatan sesleri altında. Milletin Jetleri, sözde cinnet geçirmiş canilerin elinde neredeyse hemen üzerimizden uçuyor ve fakat yere yatan dahi yok... Hemen biraz sonra havadan bir bomba muhtemelen Beştepe'ye Külliye'mize, biraz sonra bir bomba daha muhtemelen meclise, biraz sonra bir bomba daha emniyet müdürlüğüne alev topu gibi gözlerimizin önünde gökten bomba yağıyor kuyruklu yıldız misali; yüreklerimiz kavruluyor şehit olan canlarla birlikte ve fakat korku yok zerre miskal yüreklerimizde...

Neden meydanlardaydık, bombaların altındaydık, elimizde bir silah, bir sopa dahi olmadan ne yapabilirdik; bu memleketin sahibi olduğumuz için, bu memleketin müstemleke olarak emperyallerin maşaları tarafından yönetilmemesi için, bu milletin namusuna, canına, malına halel gelmemesi için meydanlardaydık ve siper ettik iman dolu göğsümüzü gökten yağan bombaya, yoldan geçen tanka, makineli ağır silahların yaylım ateşine...

Bayrakları bayrak yapan üstündeki kandır, toprak; eğer uğrunda ölen varsa vatandır diye haykırıyordu milletin yiğit evlatları ve devam ediyordu korkma; sönmez bu şafaklarda dalgalanan Alsancak, yurdumun üstünde tüten en son ocak, o benim o benim milletimindir ancak... Yemin ediyordu milletin yiğit evlatları, bombalara, tanklara, kurşunlara aldırış etmeden, meydan okuyordu iman dolu göğsünü siper ederek. Emperyallerin maşalarının, namertlerin eli değmesin Alsancağa... Kızım arıyor sık sık yaşıyor musun diye hıçkırarak... Şimdilik yaşıyoruz ve fakat bu uğurda şehadet şerbetini içmek varsa kaderde, bunu da zevkle yudumlayacağız kızım sizin için, ülkem için vatan evlatları için, millet iradesi için...
Birlikte yola çıktığımız, aynı duyguları paylaştığımız, kader birliği yaptığımız kader arkadaşım Lokman Hekim Hastaneleri yönetim kurulu başkanı Mustafa Sarıoğlu'na bir telefon geliyor; Akay hastanesiyle ilgilenen arkadaşımızdan, doktor ihtiyacımız var, çok sayıda yaralı geldi hastanemize.. Hemen yola çıkıyoruz yaraları sarmak üzere... Bir taraftan telefonlarımıza sarılıp hekimlerimizi arıyoruz lütfen görevlerinizin başına, çok sayıda yaralı var... Hiçbir hekimimiz itiraz etmeden canını hiçe sayarak koşarak geliyoruz diyorlar... Genel Kurmay kavşağına geldiğimizde alt geçit araçlarla dolu ve yol kapalı, ilerleyemiyoruz... Aralıksız ateş nedeniyle geçitten kimse çıkamıyor, çıkanlar kurşunlara hedef oluyor... Mustafa hocam direksiyona geç yol açılınca sen gelirsin diyor yaya olarak yola çıkıyor, kurşunların içine atıyor, kendisini bu sefer yaraları sarmak için, hekimlik görevini yapmak, insanların yaşamlarına katkı sağlamak için... Gitme diyemiyorum zira bende gitmek istiyorum ve fakat aracı orada bırakmak yolu kapatmak olacak çaresiz kalıyorum. Geri geri gelerek alt geçitten çıkıp üst yan yoldan devam ediyorum, hemen önümde helikopterden kurşunlar yağıyor, yaralananlar yola düşüyor ve yol kapanıyor yaralıdan geçilmiyor... Tekrar geri gidip başka bir yol denemek istiyorum ve fakat insan seli geçmek mümkün değil tekrar dönüp aynı yere geliyorum ve yaralıları yol kenarına almışlar, gaza basıp

yerden açılan yaylım ateşinin arasından geçip nihayet hastaneye varıyorum. Acil servis odaları dolmuş. Yaralılar sedyelerde, tekerlekli sandalyede ve çalışanlar hummalı şekilde yetişmeye çalışıyor, hemen bir eldiven giyip işe koyuluyorum, şarapnel parçaları çıkarıyor, dikişler atıyor, kanamaları durdurmaya çalışıyorum, hekimlerimiz ulaşabildikçe geliyorlar ve hemen işe koyuluyorlar. Bacağı, kolu, parmağı kopan, kolu kırılan, yüzünde, sırtında, karnında, göğsünde şarapnel parçaları, kurşunlar olan insanlardan akan kanlar koridor ve odaların zeminini kaplıyor. Röntgenler çekiliyor, ameliyata alınıyorlar ve bir yandan yeni yaralılar geliyor... Diğer taraftan zaman zaman neredeyse hastanenin içine atılmışçasına bomba sesleri, alçaktan uçan jetler adeta hastanenin içinden geçiyor... Bir ara gözüm Mustafa Sarıoğlu'na ilişiyor; iki kaşının arasında bir açık kesi ne oldu diyorum genelkurmayın oradan yürüyerek geçerken bir mermi kovanı geldi önemli değil deyip işine devam ediyor. Hemşire hanım bir pansuman yapar mısın deyip işe devam ediyoruz. Nihayet acil serviste ortam sakinliyor, yaraları büyük oranda sarıyoruz ve fakat ameliyathanede hummalı çalışma devam ediyor. Ortopedistler, beyin cerrahları, genel cerrahlar olağandışı gayret içindeler. Ezan okunuyor; mescide iniyorum tam namazdayken telefonum çalıyor. Sincan Lokman Hekim Hastanesi arıyor; Kazan ilçesinde ki TAİ de vatandaşa ateş açılmış hastaneye yaralılar geliyor. Bir grup hekimle AKAY hastanemizden Sincan'a yola çıkıyoruz. Hastaneye varıyoruz yaralılara ilk müdahaleler yapılıyor ve işe koyuluyoruz. Yaralılar ameliyata alınıyor. Hummalı bir çalışma devam ediyor. Nihayet saat on gibi işlerimiz hafifliyor. Kulaklarımız gelen haberlerde; nice polis, sivil vatandaş şehit edilmiş, yüzlerce vatandaşımız yaralanmış, insan seli meydanları doldurmuş, işgal altında ki birçok alan kurtarılmış, cinnet getiren darbecilerin kursağına şehitlerimizin, yaralılarımızın kanı akmış, meydanlarda ki millet evlatlarının iman dolu göğsü set çekmiş ve çirkin emellerine ulaşamamışlardır. Bunu yapan dış mihraklar günah çıkarmak için mazeretler üretmekte, sivil iradenin yanındayız diye beyanat verme yarışına girmişler. Hastalıklı kafalar, terörist maşalar; pişkin suratları, cinnet geçirmiş ruh halleriyle ellerine kelepçe vurulmuş oldukları halde sırıtmakta, bir kısmı da eğitim yapıyorduk diye alay edercesine akıllara ziyan mazeretler üretmektedirler. Devlet içinde edindiğiniz yeri, devleti ele geçirmek aşağılık biçimde kullandınız, milleti bombaladınız. Şimdi milletten yediğiniz sille-i tokatla zindanlara giriyorsunuz. Zindanlarda vicdanınıza damlayan şehit kanlarıyla boğulacaksınız.

Nihayet uzun ve zor gece sona ermiş, güneş yeniden doğmuş, millet devleti ve ülkesinin sahibi olduğunu göstermişti.

Biz Cumartesi günü yüreğimiz meydanlarda, hastanelerimizde yaralılarımıza hizmet ettik, tedavilerini uyguladık, Allah hepsine acil şifalar versin, şehitlerimize de Allah'tan rahmet dilerim.

Dün gece bombaların altında vatanı koruyan milletim bu gece Alsancak altında şölen yapıyor ve dün gece kader arkadaşım Lokman Hekim yönetim kurulu başkanı Mustafa hocamızla olduğum meydanda bu gece kızımla birlikte milletimle el ele demokrasi şölenindeyiz. Selam olsun bayrağıma, vatanıma ve tek sahibi olan kadirşinas yüce milletime...

Kahr olsun dış mihraklar, onların maşası olan paralel yapılanmalar..

Herkesin bir hesabı vardır amma unutmayalım ki en büyük hesap Allah'ın hesabıdır. Asırlardır İslam'ın, adaletin, mazlumun bayraktarlığını yapan bu milleti şek ve şüphe yok ki Rabbim koruyacaktır. Gazamız mübarek olsun...

Dr. Kemal KARTAL
18.07.2016
00.45
Gölbaşı

EDİTÖRDEN

Merhaba,

Lokman Hekim Hastaneleri, değişimin, değişimle birlikte gelişimin de simgesi haline geldi. **Sağlık grubumuz ile birlikte Antibiyotik dergimizi de geliştiriyor,** her sayıda bir öncekine göre daha çok takdir alıyoruz. İçeriği, mizanpajı ve baskı kalitesi ile benzerleri arasından sıyrılan dergimiz bu sayıda da dopdolu içeriği ile sizlerle...

Değerli okurlarımız, bildiğiniz üzere devletimiz büyük bir badire atlattı. **Paralel devlet yapılanmasının darbe girişimini bertaraf etti.** Çok sayıda yaralı ve şehit verdiğimiz bu süreçte **Lokman Hekim Sağlık Grubu** olarak yaraları sarmaya çalıştık. **Ankara Hastanemiz Başhekim Yardımcısı Kemal Kartal,** bu dönemde yaşananları sizler için kaleme aldı.

Hastanelerimizde, sağlık hizmeti sunumundaki kalitemizden taviz vermeden Lokman Hekim markasını zihinlere kazıyan çalışmalar yapılıyor. Dergimizin bu sayısında da güncel sağlık sorunlarına ilişkin doktorlarımızın değerlendirmelerini sizlerle paylaşacağız. Keyifle okuyacağınız konu başlıklarından bazıları; **çocuklarda göğüs ağrısı, aort yırtılması, fizik tedavide uygulanan PRP yöntemi, obeziteye cerrahi müdahale, çocuklarda göz sağlığı, estetik operasyonlar, karaciğer yağlanması, antibiyotik kullanımı, lösemi, kas yırtıkları ve rotavirüs** olacak.

Her sayıda bir ünlünün konuk olduğu dergimizde bu kez son yıllarda Türkiye'de yetişen en önemli sporculardan biri olan **Şahika Ercümen**'i ağırladık. Tek nefesle 100 metre derinliğe dalan, su altında neredeyse kırılmadık rekor bırakmayan dünya rekortmeni sporcunun hikayesi birçok kişiye örnek olacak türden.

Ankara'da bulunan **Akay Hastanesi'nin Lokman Hekim Sağlık Grubu bünyesine katılmasına** ilişkin haberin detaylarını da sayfalarımızda okuyabileceksiniz.

Dergimizin ilgi ile takip edilen ve sizden gelen sorulara kısa yanıtların verildiği **"soru-cevap"** bölümünü yine bu sayıda bulabileceksiniz.

"İçimizden Biri" bölümünün konuğu ise **Lokman Hekim Hastaneleri Mali İşler Sorumlusu Yasin Yalçın** oldu. Yalçın ile yaptığımız röportajı da keyifle okuyacağınızı tahmin ediyoruz.

Dergimizle ilgili görüş ve yorumlarınızın bizim için önemli olduğunu yineliyor, ***halklailiskiler@lokmanhekim.com.tr*** adresi aracılığı ile bizimle irtibata geçebileceğinizi tekrarlıyoruz.

Bir sonraki sayımızda buluşuncaya kadar sağlıcakla kalın.

Lokman Hekim Engürüsağ A.Ş. Adına Sahibi
Uzm. Dr. Mustafa SARIOĞLU

Editör - Yazı İşleri Müdürü
Bora AYDiN

Yayın Danışma Kurulu
Dr. Mehmet ALTUĞ
Uzm. Dr. Necmettin DİN
Doç. Dr. M. Metin YILDIRIMKAYA
Dr. Kemal KARTAL
Uzm. Dr. Ali YAKUT
H. Serhat SERDAROĞLU
Pelin KIZILATEŞ
Sevgi BAYRİ
Mustafa Özgün GİRİFTİN
Türker YURDAGÜL

Yönetim Yeri
General Tevfik Sağlam
Caddesi No.119
ETLİK/ANKARA
Tel: 444 99 11
Faks: 0312 331 67 79

İçerik Editörü
BRC Medya Tanıtım
Organizasyon / Topçu Mh. 1497
Sk. 25/6 Etimesgut / ANKARA
T: 0553 351 81 91

Tasarım
Mustafa ÇAKMAK

Basım Tarihi: TEMMUZ 2016
Lokman Hekim Hastaneleri'nin
Yerel Süreli Yayın Organıdır.
3 ayda bir yayınlanır.
Ücretsizdir

LOKMAN HEKİM HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANI VE TEDAVİ ÜNİTELERİ

- ACİL SERVİS
- ANESTEZİ VE REANİMASYON
- BESLENME VE DİYET
- BEYİN OMURİLİK VE SİNİR CERRAHİSİ
- ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
- ÇOCUK CERRAHİSİ
- DERMATOLOJİ
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- GASTROENTEROLOJİ
- GENEL CERRAHİ
- GÖĞÜS HASTALIKLARI
- GÖZ HASTALIKLARI
- İÇ HASTALIKLARI
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KARDİYOLOJİ
- KULAK BURUN BOĞAZ
- NÖROLOJİ
- ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- ÜROLOJİ

LOKMAN HEKİM ANKARA HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANI VE TEDAVİ ÜNİTELERİ

- ACİL SERVİS
- AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI
- ANESTEZİ VE REANİMASYON
- BESLENME VE DİYET
- BEYİN OMURİLİK VE SİNİR CERRAHİSİ
- ÇOCUK NÖROLOJİSİ
- ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
- ÇOCUK CERRAHİSİ
- İÇ HASTALIKLARI
- DERMATOLOJİ
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- GASTROENTEROLOJİ
- GENEL CERRAHİ
- GÖĞÜS HASTALIKLARI
- GÖĞÜS CERRAHİSİ
- GÖZ HASTALIKLARI
- HEMATOLOJİ
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KALP VE DAMAR CERRAHİSİ
- KARDİYOLOJİ
- KULAK BURUN BOĞAZ
- NEFROLOJİ
- NÖROLOJİ
- ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- PLASTİK REKONSTRÜKTİF VE ESTETİK CERRAHİ
- PSİKİYATRİ
- TAMAMLAYICI VE DESTEKLEYİCİ TIP
- TIBBİ ONKOLOJİ
- ÜROLOJİ

LOKMAN HEKİM VAN HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANI VE TEDAVİ ÜNİTELERİ

- ACİL SERVİS
- ANESTEZİ VE REANİMASYON
- BESLENME VE DİYET
- BEYİN, OMURİLİK VE SİNİR CERRAHİSİ
- ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
- DERMATOLOJİ
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- GENEL CERRAHİ
- GÖĞÜS HASTALIKLARI
- GÖZ HASTALIKLARI
- İÇ HASTALIKLARI
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KALP VE DAMAR CERRAHİSİ
- KARDİYOLOJİ
- KULAK BURUN BOĞAZ
- NÖROLOJİ
- ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- ÜROLOJİ

LOKMAN HEKİM HAYAT HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANI VE TEDAVİ ÜNİTELERİ

- ACİL SERVİS
- ANESTEZYOLOJİ VE REAMİNASYON
- ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- GENEL CERRAHİ
- İÇ HASTALIKLARI
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KULAK BURUN BOĞAZ
- NÖROLOJİ
- GÖZ HASTALIKLARI
- ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- ÜROLOJİ
- PLASTİK CERRAHİ
- DİYET VE BESLENME POLİKLİNİĞİ
- NÜKLEER TIP
- RADYOLOJİ
- BİYOKİMYA
- MİKROBİYOLOJİ
- PATOLOJİ

444 99 11
lokmanhekim.com.tr

LokmanHekimHastaneleri
LokmanHekimHst

LOKMAN HEKİM

BAŞLARKEN

Dr. Mustafa SARIOĞLU | Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı

Merhaba,

Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak 20 yılı aşkın süre önce yazmaya başladığımız **"başarı hikayesine"** yeni sayfalar eklemeye devam ediyoruz.

Yıllar önce ilk olarak **Lokman Hekim Etlik Hastanesini** açarak bugünlerin tohumlarını ektiğimiz süreçte, yeni bir dönüm noktasına daha gelmiş bulunuyoruz. Şirketimiz adına, **başarılı ve gururlu bir süreci daha tamamlamış** olmanın mutluluğunu sizlerle paylaşmak istiyoruz.

Bildiğiniz üzere Ankara'da **Etlik ve Sincan'da** sağlık hizmeti sunan Lokman Hekim Hastaneleri, markasını ve hizmet kalitesini daha sonra Van'a taşıdı. Bu şehirde **Hayat ve Van Hastaneleri** ile öne çıktı. Yatırımlarımız, **Erbil Tıp Merkezi ve Demet Tıp Merkezi** ile devam etti. Son olarak kurumumuzun **7'nci büyük yatırımı olan Özel Akay Hastanesini bünyemize kattık.** Ankara'da bulunan ve 18 bin metrekare kapalı alana sahip Özel Akay Hastanesi, Rekabet Kurulu onayının ardından Lokman Hekim markası adı altında hizmet vermeye başlayacak. İmzaladığımız sözleşme ile Lokman Hekim Hastanelerinin **toplam yatak sayısını yüzde 23 artırarak 509'dan 630'a yükseltmiş olduk.** Lokman Hekim Hastanelerini, Ankara'da özel hastaneler arasında yatak kapasitesi açısından ilk sıraya yükselttik.

****

Şirketimizin ilk göz ağrısı olan **Etlik Hastanemizde ise büyümeye yönelik çalışmalara hız verdik.** Hastane binamızın yan parselindeki bağımsız bölümlerin alımını büyük oranda tamamladık.

****

Üniversite projemize yönelik çalışmalar da tüm hızıyla devam ediyor. Sevgi Vakfı'na Lokman Hekim Üniversitesi kurulması için makul ölçülerde destek sağlamayı planladık. Bu işbirliğinin şirketimize daha kaliteli sağlık hizmeti sunulması, büyüme, hizmet satışlarının ve karlılığının artması gibi katkıları olacaktır. Bu bakımdan üniversite projesi büyük ve önemli bir projedir.

****

Sağlık turizmi hususunda gerekli çalışmaları yapıyoruz. Yeni bağlantılar ve yurt dışında temsilcilikler oluşturarak yurt dışı hasta sayımızı artırmaya gayret ediyoruz.

****

Evde sağlık hizmeti son zamanlarda önemini artırmaya başladı. Hastalar evde, işte geniş kapsamlı tedavi olabilecekler. Şirketimiz, Ankara'nın Mamak, Keçiören, Elmadağ başta olmak üzere değişik ilçelerinde bu hizmeti vermeye başladı. Bu alandaki çalışmalarımız artarak devam edecektir.

****

Şehir Hastaneleri projesi de önem verdiğimiz bir başka konu başlığıdır. Bu alanda işbirliği alternatifleri geliştirme konusunda çalışmalar yürütüyoruz.

****

Bundan sonraki süreçte de şirketimize, hastalarımıza ve ülkemize katma değer sağlayacak her türlü faktörü kullanıp, **kabul edilebilir riskleri göze alarak,** grubumuzu ileriye taşımak için **var gücümüzle çalışmaya devam edeceğimizi** bildirir, bir sonraki sayımızda buluşmak üzere sağlıklı günler dilerim.

20 Yıl

GÜCÜMÜZE GÜÇ KATIYORUZ

ÖZEL AKAY HASTANESİNİ SATIN ALAN LOKMAN HEKİM,
ANKARA'DA ÖZEL HASTANELER ARASINDA

YATAK KAPASİTESİ BAKIMINDAN
1.SIRAYA YÜKSELMİŞTİR

Demet Tıp Merkezi açılışı için gerekli çalışmalar hızla devam etmekte ve
Temmuz ayı sonunda hasta kabulüne başlanması planlanmaktadır.
Lokman Hekim Etlik Hastanesinin
büyütülmesi amacıyla çalışmalar devam etmektedir.

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11

İÇİNDE

2 ZOR GECE: MİLLET DEVLETİNE SAHİP ÇIKTI

12 ÇOCUKLARDA GÖĞÜS AĞRISI İHLALE GELMEZ

14 AORT YIRTILMASINDA ERKEN TEŞHİS HAYATTA KALMA ŞANSINI ARTTIRIYOR

16 FİZİK TEDAVİDE "PRP" UYGULAMASI

18 ÇAĞIN HASTALIĞI OBEZİTEYE CERRAHİ MÜDAHALE

20 GÖZ SAĞLIĞI İÇİN ÇOCUKLARI SINIRLAYIN

22 BURUN, MEME, KULAK VE GÖZ ÇEVRESİNE ESTETİK DOKUNUŞ

26 İDRAR YOLU ENFEKSİYONU ÇOCUKLARI TEHDİT EDİYOR

EKİLER

28 ERİŞKİNLERİN %20'SİNİN DERDİ KARACİĞER YAĞLANMASI

30 ANTİBİYOTİK KULLANMADAN ÖNCE SORULMASI GEREKEN 10 SORU

33 LÖSEMİ HASTALARI ARTIK ÇARESİZ DEĞİL

36 MÜZİK ZEVKİNİZE KULAKLIK ENGEL OLMASIN

YAZIN ÇOCUKLARI BEKLEYEN PROBLEMLER 38

OMUZLARDAKİ KAS YIRTIKLARI HAREKETLERİNİZİ KISITLIYOR 40

DİKKAT EKSİKLİĞİNE YOL AÇAN SORUNLAR VE ÖNERİLER 42

ROTAVİRÜS İSHALİNE KARŞI DİKKATLİ OLUN! 44

ÜNLÜ RÖPORTAJI: ŞAHİKA ERCÜMEN 48

ÖZEL AKAY HASTANESİ İLE BÜYÜYORUZ 52

SARIOĞLU: "YATIRIMLARIN KARŞILIĞI ALINDI" 53

TIBBİ ONKOLOJİ KLİNİĞİ HİZMETE AÇILDI 53

GİRİŞİMSEL RADYOLOJİ KLİNİĞİ İLE HİZMETİNİZDEYİZ 53

DOĞUM PAKETİNDEN İLK YARARLANAN LALE KORKMAZ OLDU 54

ÇOCUKLARIN YAĞLI BOYA TABLOLARI LOKMAN HEKİM'DE SERGİLENDİ 54

KAYMAKAM AKMEŞE "HAYAT"TA BEBEK SEVİNCİ YAŞADI 54

LOKMAN HEKİM'DE YANGIN TATBİKATI 55

İSVEÇ'TEKİ VATANDAŞLARA YENİ BİR HİZMET DAHA 55

HASTALARIMIZIN GÖZÜNDEN 56

SORU CEVAP 58

ŞİRİN, ŞİPŞİRİN AMERSFOORT 60

İÇİMİZDEN BİRİ: YASİN YALÇIN 64

ÇOCUKLARDA
GÖĞÜS AĞRISI İHMALE GELMEZ

Çocuklukta sıkça görülen göğüs ağrısında, ağrıya eşlik eden bayılma, çarpıntı, egzersizle başlayan ağrılar, muayenede patolojik kalp üfürümlerinin duyulması, ritm problemleri ve kalpte büyüme, kalp hastalıkları şüphesini kuvvetlendirir.

Prof. Dr. Vedat Okutan / Çocuk Kardiyolojisi

Çocukluk çağında göğüs ağrısı görülebildiği gibi çocuk kliniklerine getirilen hastalar içinde, karın ağrısı, baş ağrısı gibi göğüs ağrısı da önemli yer tutar. Çocuklarda göğüs ağrısının çok az bir kısmı kalp hastalıkları veya kalbi ilgilendiren problemlerden oluşur. Büyük çoğunluğu, kalp dışı nedenlerden kaynaklanır.

Göğüs ağrısı, hem çocukta hem de ailede büyük endişe uyandırır. Ancak ağrı genellikle kalp dışı nedenlere bağlı olur ve organik bir neden bulunmaz. Kalp hastalıkları dışındaki göğüs ağrısının nedenleri arasında, göğüs duvarını oluşturan yumuşak dokular, akciğer enfeksiyonu ve öksürük ile ilgili ağrılar, akciğer zarı iltihabı, ortopedik nedenler ile travmalar sayılabilir. Göğüs ağrısının daha nadir görülen bir nedeni de ailevi Akdeniz ateşidir. Bu hastalıkta göğüs ağrısına ateş, karın ağrısı, eklem ağrısı gibi belirtiler de eşlik edebilir. Ba-

Göğüs ağrısı, hem çocukta hem de ailede büyük endişe uyandırır. Ancak ağrı genellikle kalp dışı nedenlere bağlı olur ve organik bir neden bulunmaz.

zen, reflü gibi sindirim sistemi ile ilgili hastalıklar da göğüste ağrıya neden olabilir. Herhangi bir neden bulunamadığı zaman bu hastalıklar da göz önüne alınmalıdır.
Tekrarlayıcı, istirahatte de olan, kısa süren, batıcı tipteki, genellikle iyi huylu olan ağrılara da bu çağda sıkça rastlanılabilir. Kalp ile ilgili veya kalp dışı herhangi bir neden bulunmadığında psikojenik kökenli ağrılar da düşünülebilir.

EKOKARDİYOGRAFİ İLE AĞRI NEDENİ SAPTANABİLİYOR

Göğüs ağrıları, çocuklarda ancak yüzde 2-5 oranında kalp hastalıklarına bağlıdır. Kalbi ilgilendiren hastalıklar içinde kalp kası hastalıklarının bazı türleri, göğüs ağrısına neden olabilir. Bunların başında, kalp kası kalınlaşması, kalp kası inflamasyonu gelir.

Ağır aort kapak darlıkları, kapaklarda şekil bozukluğu, kalp zarı iltihabı, akciğer basıncının yüksekliği gibi nedenler de göğüs ağrısına neden olabilir. Yetişkinlerden farklı olarak, koroner arter tıkanıklığına bağlı göğüs ağrıları ve infarktüs, çocuklarda çok daha seyrektir. Metabolik hastalıklar, koroner arterlerin doğumsal şekil bozuklukları, Kawasaki hastalığına bağlı koroner arter tıkanıklıkları veya anevrizmaları da çok daha nadir olmakla birlikte kalp kası beslenmesinin bozulmasına ve göğüs ağrılarına neden olabilirler.

Bunlar, çocuklarda görülen göğüs ağrılarının nadir görülen nedenleridir ve birbirinden farklı tedaviler içerir. Göğüs ağrısı olan çocukta doğru tanı büyük önem taşır.

Göğüs ağrısına bayılma, çarpıntı gibi belirtilerin eşlik etmesi, egzersiz ile olan ağrılar, muayenede patolojik kalp üfürümlerinin duyulması, ritm problemleri, kalpte büyüme, elektrokardiyografide bulgular olması kalp hastalıkları şüphesini kuvvetlendirir.

Ekokardiyografi ile ağrı nedeni olabilecek pek çok durum incelenerek aydınlatılabilir. Göğüs ağrısı olan çocuklarda egzersiz testi, 24 saatlik ritm holter incelemesi, çeşitli biyokimyasal analizler, radyolojik incelemeler ve gerekirse koroner anjiografi yapılabilir.

Bir hastalık belirtisi olmayan, muayene, elektrokardiyografi ve ekokardiyografi bulguları normal olan bir çocukta, kısa süreli, batıcı, efor ile ilgisiz, tam lokalize edilemeyen, başka patolojik bulguların eşlik etmediği ağrılar, büyük olasılıkla kalp ile ilgili değildir. Yine de göğüs ağrısı, önemsenmeli, dikkatli bir öykü, muayene ve gereken incelemeler ile nedeni ortaya konulmalı.

AORT YIRTILMASINDA ERKEN TEŞHİS HAYATTA KALMA ŞANSINI ARTIRIYOR

"

Sanatçı Oya Aydoğan'ın hayatını kaybetmesi nedeniyle gündeme gelen aort damar yırtılmasında tanı ne kadar hızlı gerçekleşirse, hastanın tedavisi de o kadar hızlı olur.

Prof. Dr. Erkan KURALAY / Kalp ve Damar Cerrahisi

"

Boğazına takılan patatesi çıkartmak isterken aort damarı yırtılan ve kaldırıldığı hastanede 12 saat süren ameliyat geçiren Oya Aydoğan yaşamını kaybetti.

Aort damarı, iç kısmı intima, orta kısmı media ve dış kısmı adventita olmak üzere üç tabakadan oluşur. Aort yırtılması, iç kısmındaki intimada yırtık oluşması sonucunda normalde damarın içinden giden kanın yırtık yerinden duvarında yeni bir yol oluşturmasıdır. Bu yeni oluşan yol, damarın diğer kısmında yeni yırtıklara sebep olabilmektedir. Bazen bu yırtık damarın dış kısmını da geçerek kanamaya ve ani ölüme sebep olabilir. Aort damarındaki yırtık, şah damarı arteri, böbreğe, karaciğere giden arter gibi aorttan çıkan bütün damarları da etkileyebilir. Bu dokularda kansızlığa bağlı doku ölümü gerçekleşir. Aort yırtılmasında hastalar acil şekilde tedavi edilmezse bu durum büyük olasılıkla ölümle sonuçlanır.

Yırtılma, aortun duvar yapısındaki zayıflıktan kaynaklanır. Özellikle tansiyon yüksekliği, zayıflamış aort duvarında yırtığa sebep olur. Doğuştan olan bağ dokusu hastalıkları da aort yırtılmasının önemli nedenleri arasındadır. Uyuşturucu bağımlılığı da aort yırtılmasına sebep olabilen bir başka unsurdur.

Aort yırtılmasından nasıl korunuruz?

Aort yırtılmasından korunmak için mutlaka tansiyonun kontrol altında olması gerekir. Tansiyonu kontrol altında tutulan hastalarda aort yırtılması riskini en aza indirmiş oluruz. Bununla birlikte risk grubundaki hastalara tansiyon yükseltici durumlardan uzak durması önerilir. Ağır egzersizden kaçınma ve özellikle yaşlı hastalarda kabızlık problemi varsa ıkınma yapmaması, kabızlık için ilaç kullanımını öneriyoruz.

FİZİK TEDAVİDE
"PRP" UYGULAMASI

Tıp dünyasında, kök hücrelerin yenilenmesi amacıyla hastalardan alınan kanın hücrelere ayrılıp pıhtılaşan kısmının yeniden hastaya verilmesi yöntemi olarak nitelendirilen PRP uygulaması, dizlerinde kireçlenme problemi yaşayan hastalar için de umut oldu.

Dr. Emrullah Gezici / Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon

PRP tedavisi, özellikle son yıllarda, giderek artan bir şekilde çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır.

PRP tedavisi, özellikle son yıllarda, giderek artan bir şekilde çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır. Başlangıçta daha çok kozmetik ve antiaging amaçlı kullanılmıştır. Özellikle dermatoloji ve plastik cerrahi kliniklerinde kırışıklık tedavisi, saç dökülmeleri, leke tedavisi, yara iyileşmesi gibi birçok hastalıkta uygulanmaktadır.

Son dönemlerde özellikle kas iskelet sistemi hastalıklarında da kullanılmaya başlamıştır. Bu yöntemde ilaç hastanın kendi kanından hazırlanmaktadır. Bu nedenle doğal ve yan etkisi olmayan bir tedavi yöntemidir.

PRP, trombositten zengin plazma anlamına gelir. Plateletler veya diğer adıyla trombositler, vücudumuzda hasarlı dokuları onaran ve büyüme faktörlerini yapısında barındıran kan elemanlarıdır. Bu faktörlerin kemik ve yumuşak doku iyileşmesinde çok önemli görevleri vardır.

Normalde de vücudumuzun herhangi bir yerindeki bir doku hasarında vücudun ilk cevabı o bölgeye büyüme ve iyileşme faktörleriyle yüklü trombositleri çağırmaktır. Büyüme ve iyileşme faktörleriyle yüklü bu trombositler tamir elemanlarını ve kök hücrelerini hasarlı bölgeye çekmeyi başlatırlar. O bölgenin kanlanması artar. Kanlanmanın artması hasarlı bölgenin daha iyi beslenmesi ve zararlı artıkların daha iyi atılmasını sağlar.

Trombositler ayrıca sessiz lokal kök hücrelerini aktive ettiğinden, plazma sıvısı doğal bir ilaç gibi etki gösterir. Yaralanmanın ve zedelenmenin olduğu tendon kıkırdak gibi yapıların iyileşmesini hızlandırır.

PRP'nin en önemli özelliği büyüme faktörlerinden oldukça zengin olmasıdır. PRP ile ihtiyaç duyulan faktörlerin tamamına yakını sağlanmış olur. Bu şekilde PRP uygulaması ile hasarlı dokuya kan dolaşımıyla taşınabilecek olandan çok daha fazla yoğunlukta trombosit verilmiş olur.

PRP tedavisi, kas ve tendon yaralanmalarında (burkulmalar, bağ zorlanmaları), eklem kireçlemelerinde (diz, omuz kireçlemeleri gibi), omuz hastalıklarında, topuk dikeni, ayak ağrıları, tenisçi ve golfçü dirseği gibi birçok hastalıkta kullanılır.

PRP uygulaması yapılacak kişiden bir miktar kan alınır. Alınan kan steril şartlarda laboratuvar ortamında bir takım işlemlerden geçirilir. Kanın plateletlerin yoğun olduğu kısmı elde edilir ve bu kısım hastalıklı bölgeye enjekte edilir.

Bu yöntem ile büyüme ve iyileştirme faktörlerinden zengin plazma içeriği ile tedavi hedeflenmektedir.

ÇAĞIN HASTALIĞI OBEZİTEYE **CERRAHİ MÜDAHALE**

"

Son yıllarda yapılan toplantılar ve tartışmalarda, şişmanlığın günümüzde bir durumdan ziyade hastalık olduğu tezi üzerinde durulmaktadır.

Op. Dr. Hayati Aslantaş / Genel Cerrahi

"

Şişmanlıktan hangi durumlarda bahsedebiliriz? Ne zaman tedaviye başvurmalıyız? Hangi tedavi yöntemlerini kullanmalıyız? Tüm bu soruların yanıtlarını aşağıdaki yazıda çok kısa ve basit bir dille anlatmaya çalışacağım.

Vücut Kitle Endeksi 30 üzerinde olanlara obez, 35 olanlara süperobez (aşırı şişman) diyoruz. Peki Vücut Kitle Endeksini nasıl hesaplıyoruz? Kilogram olarak ağırlığımızı boyumuzun karesine böldüğümüzde bulunan rakam Vücut Kitle Endeksidir. Örneğin 100 kilogram olan 1,50 boyundaki bir kişide bu oran 100/1,50x1.50=40'tır. Yani örnekteki hastamızın Vücut Kitle Endeksi 40'tır ve bu kişi süperobez kategorisinde değerlendirilmektedir.

Obeziteye karşı hangi tedavi?

Öncelikle şişmanlık tedavisinde ilk ve aslında en önemli aşama söz konusu durumun önlenmesidir. Ucuz ve sağlıklı tedavi yöntemi de budur. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki maalesef şişmanlık giderek artacak ve önümüzdeki yıllarda obez hasta sayısındaki artış hızla yükselecektir.

İnsan ölümlerinin büyük bir kısmı şişmanlık ve buna bağlı şeker hastalığı, hipertansiyon ve kalp hastalıkları nedeniyle olmaktadır. Şişmanlık tedavi edildiğinde ortalama yaşam süresi 15 yıl uzamaktadır. Bu sonucu da çeşitli araştırmalar ortaya koymuştur. Ayrıca yaşam kalitesinde ve konforundaki artış da şişmanlık tedavisinin yadsınamaz bir sonucu olmaktadır.

Obezite tedavisinde ilk seçeneğimiz tabi ki diyet ve kalori alımının ve hayat tarzının bes-

Öncelikle şişmanlık tedavisinde ilk ve aslında en önemli aşama söz konusu durumun önlenmesidir. Ucuz ve sağlıklı tedavi yöntemi de budur. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki maalesef şişmanlık giderek artacak ve önümüzdeki yıllarda obez hasta sayısındaki artış hızla yükselecektir.

lenme ve diyet uzmanı, psikolog ve endokrin uzmanlarınca gerekli tetkiklerden sonra düzenlenmesidir. Beslenme ve diyet uzmanları tedavinin ilk ve en önemli basamaklarındandır. Ancak maalesef yine araştırmalara göre bu tedavi yöntemiyle başarı şansı da çok yüksek değildir. Buna rağmen bu yöntem mutlaka denenmeli ve önemsenmelidir.

Cerrahi tedavi ne zaman ve hangi yöntemle?

Tüm tetkikler, diyet ve ilaç yöntemleri denendikten sonra, eğer sonuç yüz güldürücü değilse, Vücut Kitle Endeksi 35 üzeri hastalarda cerrahi tedavi seçeneği devreye sokulmalıdır. Cerrahi yöntem olarak günümüzde en çok tüp mide ameliyatı olarak bilenen Sleew Gastrektomi ve daha az yapılan saptırma ameliyatı olarak mini Gastrik Bypas ameliyatları yapılmaktadır. Hangi ameliyatın yapılacağı, hastanın kilosuna, Vücut Kitle Endeksine ve yandaş hastalıklarına göre kararlaştırılmalıdır.

Tüp Mide Ameliyatı

En çok ve son yıllarda giderek artan sayıda yapılan yöntem Tüp Mide Ameliyatıdır. Bu ameliyatta midenin bir kısmı çıkarılarak mide ince bir tüp şekline getirilmektedir. Bu sayede midenin iştah artırıcı hormon yapan kısmı dışarı alınmakta ve aynı zamanda da çabuk doyma hissiyle daha az yemek zorunda kalan hasta kilo vermektedir.

Ameliyatlardan sonra da beslenme ve diyet uzmanının işi devam etmektedir. Ömür boyu hastanın tekrar kilo almaması için bir düzenleme yapılmalıdır. Bu ameliyatlardan sonra hastanın beslenme alışkanlıklarını değiştirmeye gönüllü olması ve başarması gerekir. Ayrıca hayatına sporu sokması ve yaşam tarzını değiştirebilmesi için bir fırsat olarak bu ameliyatı görmesi büyük önem arz etmektedir. Yoksa tek başına operasyon yeterli değildir.

GÖZ SAĞLIĞI İÇİN
ÇOCUKLARI SINIRLAYIN

Göz hastalıklarına ailesel yatkınlık ve çevresel faktörler neden olurken, son yıllarda bu sebeplere akıllı telefonlar da eklendi.

Dr. Hakan Terzi / Göz Sağlığı ve Hastalıkları

Günümüz dünyasında çocuklar zaten yoğun bir biçimde okul, ders ve proje gibi aktiviteler nedeniyle bilgisayar kullanıyor. Buna son yıllarda akıllı telefonlar da eklendi. Sık kullanılan akıllı telefonlar çocuğun gözlerini bozabiliyor, miyopiyi hızlandırabiliyor. Bu nedenle ailelerin akıllı telefon kullanan çocuklarına kullanım süresiyle ilgili sınırlamalar getirmeleri önemli.

Son yıllarda giderek daha yaygın kullanılan, hatta herkesin günlük hayatının parçası haline gelen akıllı telefonlar da miyopinin tetiklenmesinde ve artmasında etken olabiliyor. Günlük yaşamdaki mevcut yakın çalışma yüküne ek olarak, gözlerimizi daha da yakın bir faaliyete zorlayan bu cihazlar, genellikle standart okuma mesafesi olan 40-50 santimetreden daha da yakında tutuluyor, sıklıkla da daha küçük cisimleri görmek için bizleri zorluyor. Bu da miyopinin ortaya çıkmasın-

da ve ilerlemesinde yepyeni bir risk faktörü olabiliyor. Akıllı telefon kullanıcıları sürekli cihazlarının ekranına bakınca uzak görme yetenekleri bozuluyor.

Çocukları sınırlayın!

Özellikle göz numarasının aktif olarak değiştiği ve gözde "Emetropizasyonun" adı verilen numaranın doğal gelişim süresi içinde düzene girdiği ilk 9-18 aylık sürede bebekleri bu tür cihazlardan uzak tutmak yararlı olacaktır. Emetropizasyonun azalarak da olsa sürdüğü ilk 8-10 yaş ve hatta sonrası döneminde de çocuklarımızı bu tür cihazlardan mümkün olduğunca belli kurallar koyarak ve süre sınırları getirerek faydalandırmak önemli olabilir. Miyop olmayan çocuğun miyoplaşma riskini bu şekilde azaltabilir, miyop olan çocuğun da numara artış hızını bu şekilde yavaşlatabiliriz.

Dış aktivitelerle ilgilenmek riski azaltır

Açık havada daha çok zaman geçiren çocuklarda miyopi daha seyrek görülür. Özellikle görme kusurlarının aktif olarak değiştiği ilk 8-10 yaş döneminde çocukların dış aktivitelerle daha sık ilgilenmeleri miyopi gelişim riskini azaltır.

BURUN, MEME, KULAK VE GÖZ ÇEVRESİNE **ESTETİK DOKUNUŞ**

> Estetik uygulamalara olan ilgi her geçen gün artarken, plastik cerrahi uzmanlarının kapısını çalanlar başta burun estetiği, meme estetiği, kulak estetiği ve göz çevresi estetiği olmak üzere çeşitli taleplerde bulunuyor.
>
> **Dr. Metin Arıcı /** Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi

İnsanların özgüvenini artıran ve mutlu eden estetik operasyonların en başında burun estetiği geliyor. Son yıllarda popülerliği hızla artan burun estetiğinin kişiye özel uygulamaları bulunmaktadır. Kişinin yüzüne uygun ve ameliyat olduğu fark edilmeyecek şekilde estetik burun ameliyatları yapılabiliyor.

Burun ameliyatlarında en önemli konu, hastanın istekleri ile cerrahın yapabileceklerinin örtüşmesidir. Bu durum oluşmazsa yapılan ameliyat başarısız olur. Üstelik hasta da cerrah da bu durumdan hoşnut olmaz. Kişinin, ameliyatı kendi istek ve iradesi ile olması da önemlidir. Eş, dost, akraba, arkadaş istiyor diye burun estetiği ameliyatı olunmaz, olunursa da mutlu etmez.

Yapılan sihir değil bilim

Plastik cerrahlara "sihirli eller" denilir fakat yapılan iş sihir değil bilimdir. Yüzün ortasında yer alan burunun yüz güzelliğinde büyük rolü vardır. Burun için yüzün güzellik anahtarı demek yanlış olmaz. Burun estetiği ile sadece burunda değil, genel

olarak yüzün güzelliğinde de bir artış gözlenir. Bunun sebebi yüzün diğer parçaları arasında uyumun yeniden sağlanmış olmasıdır. Zira güzellik denilen şeyin kendisi de yapıların birbiri ile uyumundan başkası değildir.

Burun ameliyatı zor değil

Burun ameliyatının zorluğuna ilişkin yanlış bir inanış var. Ameliyat sonrası şişlik, morluk, acı, dikiş ve benzeri sıkıntılar gelişen teknoloji ile birlikte azaldı, konforlu ameliyatlar yapılmaya başlandı.

Göz çevresi estetiği

Yaşlanmanın ilk önce gözlerin etrafında başladığı dikkate alınırsa, genç ve enerjik görünmek isteyenlere göz çevresi estetiği yaptırmalarını öneririm.
Göz çevresindeki yaşlılık belirtilerinin kişiyi yorgun, üzgün, mutsuz, uykusuz, depresif ve mahçup gösterebilir. Göz etrafı deyince kaşlar, kaşların arası, burun kökü, göz kenarları, üst göz kapağı, alt göz kapağı, alt göz kapağı-yanak geçişi, elmacık kemiği akla gelir.
Göz çevresi estetiğinin en önemli unsurlarının başında ise kaşların geldiği unutulmamalıdır. Kaşlar; baş, gövde ve kuyruk olarak üç kısımda incelenir ve her parçanın estetik önemi vardır. Kaşın estetik şekli bireysel ve dönemsel olarak değişmektedir. Yani kavisli veya düz olması, ince veya kalın olması moda olabilmektedir. Kaşların pozisyonu, erkekte göz çukurunu yapan kemiğin üst sınırı hizasında, kadında bu kemiğin yarım santim üstündedir. Kaşın kuyruğu göz çukuru kemiğinin dış kenarına kadar uzanır ve kuyruk kısmı baş kısmı ile aynı seviyede veya kuyruk biraz daha yukarıdadır. Kuyruk çok aşağıda olursa mahçup ve üzgün bir ifade oluşur, çok yukarıda olursa şaşkınlık ve öfke ifadesi oluşur. Kaşın orta kısmı çok yukarıda olursa çadır gibi bir şekil oluşur ve şeytan kaşı denilen, doğal olmayan bir görüntü oluşur. Baş kısımları birbirine yakın ve aşağı yerleşimli olursa sert, sinirli ve kızgın bir ifade oluşur. Üstelik kaşların arasında kaş çatma çizgisi dediğimiz dikey ve derin çizgiler oluşur. Eğer yukarı yerleşirse şaşkın ve sorgulayan bir ifade oluşur. Aynı zamanda alın ortasında yatay ve çizgilerden oluşan T şekilli kırışıklık ortaya çıkar.

İlerleyen yaşla beraber kaş aşağı doğru yer değiştirir. Bu durum yaşlı ve yorgun bir ifadeye yol açar. Kişiler gözlerinin görüş alanını arttırmak için farkında olmadan kaşlarını yukarı doğru kaldırırlar ki bu da alında kırışıklıklara, yatay ve derin çizgilerin oluşmasına neden olur.
Kaşların pozisyon ve şeklini düzeltmek için botoks, dolgu, ip ile askılama ve ameliyat teknikleri kullanılır.

Göz altındaki sarkmalara estetik çözüm

Alt göz kapaklarında görülen gevşeme ve sarkmalar "göz kapağı estetiği" ile giderilebilir. Esas problem torbalanma ve yanağın aşağı doğru yer değiştirmesidir. Elmacık kemiğinde de incelme olur. Düzeltmek için en güzel yöntem alt göz kapağı estetiği ile birlikte yanağın eski yerine getirilerek orta yüz bölgesini germektir. Hemen kirpiklerin altından yapılan bir ameliyat olup yara izi kalmaz. Göz altı torbaların içindeki yağ çok kıymetlidir. Bu yağı çıkarmayıp göz altına dengeli bir şekilde yeniden yerleştirilirse görünüm çok daha güzel olur. Aksi taktirde göz altı torbaları alınınca o bölgede çöküklük oluşabilir.

"Yaşlanmanın ilk önce gözlerin etrafında başladığı dikkate alınırsa, genç ve enerjik görünmek isteyenlere göz çevresi estetiği yaptırmalarını öneririm. Göz çevresindeki yaşlılık belirtilerinin kişiyi yorgun, üzgün, mutsuz, uykusuz, depresif ve mahçup gösterebilir."

Yanağı yukarı taşıyınca göz altı bölgesi düzeldiği gibi ilave olarak dudak yanak çizgisi hatta çenenin kavisini oluşturan çizgi bile düzelmektedir. Bunu kendiniz de test edebilirsiniz. İşaret parmaklarınızı elmacık kemiği üzerine koyup yanağınızı yukarı doğru kaldırdığınızda orta yüz gölgesindeki düzelmeyi kendinizde görebilirsiniz."

Göz kapağı ameliyatı yaklaşık 2 saat sürer, duruma göre bir gece hastanede kalmak gerekir. 7 ila 10 gün arasında süren şişlik ve morluk sonrası hayat normale döner.

Meme estetiği

Kadınların vücut ölçülerine uygun olarak küçültülen memeler kişileri birçok açıdan rahatlatır. İri memeler; sırt, boyun, omuz ağrıları, omurga bozuklukları, terleme, koku, mantar gibi birçok fiziksel soruna sebep olur. Aynı zamanda uygun giysi bulamama gibi sosyal sıkıntılar ile özgüven kaybı, utanma gibi psikolojik problemleri de beraberinde getirir.

Yaş ilerledikçe iri memeler daha büyük sorun haline gelir. Omuzlarınızda taşıdığınız bu yük azaltılabilir. Meme küçültme ameliyatı bu durumdaki kişiler için bir şanstır. Vücudunuzun boyutlarına göre küçültülen memeler sizi rahat ettirecektir.

Meme küçültme ameliyatları genç ve sağlıklı iken yapılmalıdır. Memeyi küçültmek, sıkılaştırmak ve dikleştirmek tek bir ameliyat ile mümkün. Meme küçültme ameliyatı genel anestezi ile yapılır. Önceden tahlil ve tetkikler yapılarak ameliyat için uygun olup olmadığınız araştırılır. Meme başından meme altına uzanan tek bir çizgi şeklinde küçük yara izi ile bu ameliyat yapılabilmektedir. Bu yara izi zaman içinde iyice solarak belli-belirsiz bir görünüm alır. Ameliyat yaklaşık 3-4 saat sürer. Meme küçültülür, meme başı olması gereken yere taşınır, meme etrafındaki yağlar liposakşın ile alınarak meme şekillendirilir. Sonuçta daha küçük, daha dik, daha sıkı ve yuvarlak bir meme görüntüsü elde edilir. Genellikle dikişler içeriden yapılır. Yani dışarıda alınacak dikiş olmaz. Hepsi eriyen dikişlerdir. Ameliyat sonrası bir gece hastanede gözlem altında kalmanızda fayda vardır. Merak etmeyin çok şiddetli ağrınız olmaz. Ameliyat sonrası 3 hafta özel sütyen kullanmanız önerilir. Bir iki hafta istirahat sonrası normal hayatınıza dönebilirsiniz.

Kulak estetiği

Kulakların şekil bozukluğu sadece kepçe olması değildir. Doğuştan hiç olmaması, kısmen olması, küçük olması, büyük olması, kazalar, yanıklar, hayvan veya insan ısırması ile kopma, enfeksiyon, kanser ve ameliyat nedeni ile kulaklarda şekil bozuklukları oluşabilir.

Kulak estetiği 5-6 yaş civarında yapılabilir. Çünkü kulak büyümesi normal boyutlara yaklaşmış oluyor. Kulak estetiğinin bu yaşlarda yapılmasını tavsiye ediyoruz. Çünkü çocukların sağlıklı psikolojik gelişimi için okul öncesi dönemde kulak bozukluğunun düzeltilmesi uygundur.

Kepçe kulak estetiği 1 saat kadar sürer. 14 yaşından küçükler için genel anestezi daha büyükler için lokal anestezi ile bu işlem yapılmaktadır. Hastanede yatış genellikle gerekmez. Kulak ameliyatlarından sonra 23 hafta üzerine yatılmaması gerekir. İlk iki gün baskılı pansuman konulur. 2 hafta süre ile tenisçi bandı da denilen saç bandı ile kulakları korumak ve desteklemek iyileşmeye yardımcı olur. Şişlik ve morluklar 12 haftada genellikle geçer ancak bazı hastalarda şeklin tam oluşması 2 ay kadar sürebilir.

Enjeksiyon için
evden çıkmak mı?

Aklınız sevdiklerinizde kalmasın diye hastanelerimiz tarafından siz ve sevdikleriniz için evinizin konforunda Evde Sağlık ve Bakım Hizmetleri sunulmaktadır.

Detaylı bilgi için Evde Sağlık ve Bakım Birimimize başvurabilirsiniz.

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11

İDRAR YOLU ENFEKSİYONU
ÇOCUKLARI TEHDİT EDİYOR

"Türkiye'de özellikle çocuk yaş grubunda, üst solunum yolu enfeksiyonlarından sonra en sık görülen enfeksiyon türü idrar yolu enfeksiyonudur.

Prof. Dr. Süleyman Kalman / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları"

İdrar yolu enfeksiyonu, ailelerinin kâbusu haline gelen bir hastalıktır. Bu şikayetle hastaneye götürülen çocukta tespit edilen enfeksiyonun iyi araştırılması, bunun, çocuklukta çok sık ortaya çıkan bir sıkıntı olduğu ve tedavisinin mümkün olduğu unutulmamalıdır.

Türkiye'de özellikle çocuk yaş grubunda, üst solunum yolu enfeksiyonlarından sonra en sık görülen enfeksiyon türü idrar yolu enfeksiyonudur. İdrar yolu enfeksiyonunun takibi, üst solunum yolu enfeksiyonunda olduğu gibi tedaviden sonra hemen bitmez. Çünkü yapılan araştırmalara göre bizim gibi ülkelerde çocuklarda ileri dönemlerde görülebilecek hipertansiyon, böbrek yetmezliği gibi bir takım hastalıklarda altta yatan patoloji, üriner sistem enfeksiyonlarıdır. Dolayısıyla tüm hekimlerin ateş, kusma, bulantı, yan ağrısı, karın ağrısı gibi şikayetlerle hastaneye götürülen çocuklarda çok dikkatli hareket etmeleri, çok ciddi takip yapmaları, gerekirse çocuğu bir nefroloji uzmanına sevk etmesi gerekir.

Kronik böbrek yetmezliğine yol açabilir

Söz konusu şikâyetlerle hastaneye götürülen çocukta tespit edilen enfeksiyon iyi araştırılmalıdır. Altta yatan patolojiler var mı, mutlaka bakılmalıdır. Mesela idrarın mesaneden geriye doğru kaçma durumu vardır. Eğer enfekte idrar böbreğe doğru giderse geri dönüşü olmayan sıkıntılar meydana gelecektir. Bu da ileriki dönemlerde böbrek hasarının ve kronik böbrek yetmezliğinin zeminini oluşturacaktır. Bu, çocuklukta çok sık karşımıza çıkan bir sıkıntıdır ve tedavisi mümkündür. Biz bunu ne kadar zamanında teşhis edip, tedavisini yaparsak o kadar kolay iyileştirebilir ve ileriye dönük ortaya çıkabilecek hastalıkların önlemini almış oluruz.

Kızlar hastalığa daha yatkın

İdrar yolu enfeksiyonlarının mesaneyi ya da alt üriner sistemini ilgilendiren sistit ve üretrit gibi tipleri bulunmaktadır. Bunlar, daha ziyade kokulu idrar yapma, sık sık idrar yapma, idrarı tam boşaltamama gibi yakınmalarla ortaya çıkar. Hastalığı küçük çocuklarda ama daha ziyade 5 yaşından büyük kız çocuklarında görüyoruz. İdrar yolu enfeksiyonları erkek çocuklarda ağırlıklı olarak ilk 3 ay ve genel olarak 1 yaş altında görülürken, diğer yaşlarda kızlarda yaklaşık 7-8 kat daha çok gözükür. Bu durumda karşımıza gebelikte ortaya çıkan proteinüri ve hipertansiyon gibi tablolarla çıkabilir.

ERİŞKİNLERİN %20'SİNİN DERDİ
KARACİĞER YAĞLANMASI

Karaciğer yağlanması, bu bölgede depolanan yağ miktarının, karaciğer ağırlığının yüzde 5'ini aşması durumunda ortaya çıkar. Karaciğer yağlanması erişkinlerin yaklaşık yüzde 20'sinde mevcuttur.

Dr. Recep Alanlı / İç Hastalıkları

Karaciğer, gerektiğinde vücudun enerji ihtiyacı için kullanılmak üzere bir miktar yağ depolamaktadır. Karaciğerde depolanan yağ miktarının, karaciğer ağırlığının yüzde 5'ini aşması durumuna karaciğer yağlanması denilmektedir. Aşırı yağlı yemek yedikten sonra veya karbonhidrattan zengin bir öğün sonrası kanda yağ asidi miktarı artar. Bunlar kandan uzaklaşırken bir miktarı karaciğere gelir. Böylece karaciğer hücrelerinin içinde trigliserit birikimi olur. Bu durum sürekli olursa karaciğerde yağla dolan hücre sayısı artar ve karaciğer yağlanması gelişir. Karaciğer yağlanması erişkinlerin yaklaşık yüzde 20'sinde mevcuttur.

Karaciğer yağlanması genelde semptom oluşturmasa da karaciğer büyümesi, halsizlik, yorgunluk ve karın ağrısına yol açabilir. Ayrıca bazen karaciğer yağlanması gelişince, karaciğer enzimlerinde yükselme olabilir. Bu durum, karaciğer hücrelerinde hasar oluşup karaciğer hücrelerinin parçalandığını ve bu yüzden kanda karaciğer enzimlerinin yükseldiğini düşündürür. Karaciğer yağlanması genelde hayatı tehdit etmez ancak ilerleyip siroza ve karaciğer kanserine yol açma riski vardır. Bu yüzden tanı konulduktan sonra takip önerilmektedir. Ayrıca karaciğer yağlanması geliştikten sonra, neden olan durum düzeltilirse, yağlanma gerileyebilir.

Karaciğerde iki tip yağlanma gözlenmektedir. Biri alkolik yağlanma, diğeri de alkol dışı yağlı karaciğer hastalığıdır. Alkol karaciğerde metabolize olup asetaldehide dönüşür. Bu sırada NADH açığa çıkar. Asetaldehit karaciğere toksik etki gösterir. NADH ise yağ asitlerinin yıkımını azaltıp hücre içinde birikimine sebep olur. Ayrıca oluşan bu toksik maddeler ATP sentezini bozarak hücrelerin enerjisiz kalmasına yol açar.

Alkol dışı yağlı karaciğer hastalığında temel neden obezite ve insülin direncidir. İnsülin direnci sonucu karaciğerde yağ asidi sentezi artar, yağ asitlerinin VLDL şeklinden karaciğerden uzaklaştırılması azalır. Bunun sonucu yağla sitoplazması dolmuş ve görevlerini yapamayan karaciğer hücreleri oluşur. Bu hücreler zedelenmeye yatkın hale gelirler.

Karaciğer yağlanmasının başlıca nedenleri; obezite, diyabet, kolesterol yüksekliği, hipertansiyon, hipotiroidi, genetik faktörler, cushing hastalığı, hipofiz yetmezliği ve obsturiktif uyku apnesidir.

Tanı nasıl konur?

Kesin tanı karaciğer biyopsisi ile konulsa da genelde karaciğer ultrasonografisi ve kan testleri yapılarak tanı konulabilir. Tanı için karaciğer hasarı yapan diğer nedenlerin dışlanması gereklidir. Karaciğer yağlanmasında en sık ALT, AST ve GGT yüksekliği saptanır. Karaciğer yağlanması saptandığında nedenin bulunması amacıyla; insülin direnci, hepatit kanları, kolesterol değerleri ve troid testleri istenmeli ve karaciğer ultrasonografisi yapılmalıdır.

Alkolik karaciğer yağlanmasında tedavi için alkol mutlaka kesilmelidir. Alkolik olmayan karaciğer yağlanmasında tedavi, yağlanmaya yol açan durumun düzeltilmelidir. İnsülin direncini azaltmak için, uygun diyet ve egzersiz ile kilo verilmesi en etkili tedavi yoludur. Karaciğer yağlanmasını azaltmak için; pioglitazon, metformin ve atorvastatin gibi ilaçlar denenmiştir. Ancak etkili olduğu henüz gösterilememiştir. Ayırca antioksidanlarla ilgili çalışmalar da vardır. Özellikle E ve C vitaminin etkili olduğu gösteren çalışmalar varsa da henüz tedavi için onay alamamışlardır.

ANTİBİYOTİK KULLANMADAN ÖNCE SORULMASI GEREKEN 10 SORU

Antibiyotik kullanımı son dönemde suistimale açık hale gelirken, bu ilaçların bilinçsiz kullanımı sonucu birçok olumsuzluk yaşanmaya başlandı.

Dr. Muharrem Güler / Enfeksiyon Hastalıkları ve Mikrobiyoloji

Akılcı antibiyotik kullanımı büyük önem arz etmektedir. Antibiyotiklerin uygunsuz ve aşırı kullanımı sonucu tedavisi zor ve çok ilaca dirençli bakterilerin ortaya çıkacağını, hastanede kalış süresi ve mortalitenin artacağını, tedavi masraflarının yükseleceğini, ilaç yan etkisi ve diğer ilaçlarla etkileşimin artacağını her zaman akılda tutmak gerekir.

Bilinçli ve uygun antibiyotik kullanımının yaygınlaştırılmasında doktorlar kadar toplumun da bilgilendirilmesi ve eğitilmesi gerekir.

Antibiyotiklere karşı oluşan direnç sorununun aslında buz dağının görünen kısmı olduğu unutulmamalıdır. Topluma ilaç dışı tedavi yöntemleri anlatılmalı, yanlış alışkanlıklarımızı değiştirmeliyiz. Özellikle nezle ya da grip gibi virüslere bağlı solunum yolu enfeksiyonlarında antibiyotiklerin tedavide yerinin olmadığı unutulmamalıdır. Bugün dur demezsek yarın çok geç olabilir. Antibiyotik kullanma gereksinimi duyulan hasta ile karşılaşıldığında şu 10 önemli soruya yanıt aranması gerekir:

1- Klinik bulguların temelinde antibiyotik kullanma endikasyonu var mı?
2- Tedavi öncesi klinik örnekler alınıp, incelemeleri ve kültürleri yapıldı mı?
3- Enfeksiyona yol açması en olası mikroorganizmalar hangileridir?
4- Uygun antibiyotik hangisidir?
5- Birleşik antibiyotik tedavisi gerekli mi?
6- Antibiyotik seçiminde konak faktörlerinin önemi nedir?
7- En iyi uygulama yolu nedir?
8- En uygun doz nedir?
9- Kültür-antibiyogram sonuçları ve klinik yanıta göre başlangıç tedavisinde değişikliğe gereksinim var mı?
10- En uygun tedavi süresi nedir?

GİRİŞİMSEL RADYOLOJİ KLİNİĞİMİZ AÇILMIŞTIR

Radyolojinin tedavi edici bölümü olan girişimsel radyoloji; görüntüleme kılavuzluğunda, minimal invaziv yöntemler ve perkütan (ciltten girilerek) tedaviler ile gerçekleştirilmektedir.

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11

LÖSEMİ HASTALARI ARTIK ÇARESİZ DEĞİL

> Türkiye'de 16 yaşın altındaki her 50 bin çocuktan birinin lösemiye yakalanmasına karşın hastalığın çaresizlik olarak görülmemesi gerekir.
>
> **Prof. Dr. Ali Koşar /** Hematoloji

Lösemiyi diğer hematolojik kanserlerden ayıran en önemli farklılık, tedavi sürecinin çok uzun ve çoğu kez uzun süreli yatışlar gerektirmesidir.

Lösemi hastalığı en çok 3 ile 6 yaş arasında görülür. Türkiye'de 16 yaşın altındaki her 50 bin çocuktan biri lösemi hastasıdır. Lösemi tedavisinde kullanılan standart kemoterapilerde son yıllarda çok büyük değişiklikler olmamasına karşın destek tedavilerindeki gelişmelerde önemli adımlar atılmıştır.

Bir zamanlar "mutlak ölümcül" olarak tanınan akut lösemi tedavisinde büyük yol alındı ve çocukluk çağı lösemilerinde tedaviye yanıt oranları yüzde 80'leri geçti. Kanser hastalığı normal vücuttaki dokuların anormal gelişimi sonucu ortaya çıkan bir hastalık grubudur. Lösemide kemik iliği nakli uygulamalarının yaygınlaşması, kemik iliği nakli yöntemlerinin çeşitlenmesi ve hastalara uy-

Lösemi tedavi edilebilir, en azından kontrol edilebilir bir hastalıktır ama unutulmamalıdır ki lösemi tedavisi dikkat ve sabır gerektirir.

gun tedavilerin geliştirilmesi, başarı oranlarımızı ciddi olarak artırmaktadır. Hastalığı yenen bir kişinin, ileriki dönemlerde hastalığı tekrar ederse kemik iliği nakli ikinci seçenek olarak gündeme gelebiliyor.

Lösemi tedavi edilebilir, en azından kontrol edilebilir bir hastalıktır ama unutulmamalıdır ki lösemi tedavisi dikkat ve sabır gerektirir. Kullanılan kemoterapi ilaçları oldukça yoğundur. Enfeksiyon ve kanama benzeri komplikasyonlar daha sıktır. Hastalığın seyri risk faktörlerine, tipine, hastanın yaşına, eşlik eden hastalıklarına göre değişiklik gösterir. Bilinmelidir ki lösemi günümüzde tedavi edilebilir, en azından kontrol edilebilir bir hastalıktır.

Lösemi tedavisi, hekimle hasta ve hasta yakınları arasında planlanacak bir tedavidir. Tedavi protokolleri dünyanın her yerinde benzer olmakla birlikte löseminin tipi, hastanın yaşı, sosyoekonomik durumu, eşlik eden diğer hastalıklar, önceki hastalıkları gibi birçok değişkenin göz önüne alınarak karar verilmesi gereken bir durumdur. Kişiye özel tedaviler olarak algılanmalıdır. Bu hastalığın ne zaman kimde çıkacağı belli olmuyor. Bu nedenle insanlarımız duyarlı olmalıdır.

SÜNNET HEYECANI BAŞLIYOR

Hastane ortamında uzmanlar tarafından uygun zamanda yapılan sünnet; estetik ve cerrahi açıdan birçok fayda sağlamaktadır.

Sünnet işlemi hastanelerimizde Çocuk Cerrahlarımız tarafından yapılmaktadır.

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11

MÜZİK ZEVKİNİZE
KULAKLIK ENGEL OLMASIN

Özellikle gençlerin kulaklıkla müzik dinlerken sesin şiddetine, kullanılan kulaklıkların kalitesine ve dinleme süresine dikkat etmesi gerekir.

Prof. Dr. Şefik Halit AKMANSU / Kulak Burun Boğaz Hastalıkları

Gençlerin yüksek sesle ve kulaklıkla dinledikleri müziklerin zararları kendini bir anda ortaya çıkarmaz.

Kulaklıkla yüksek sesli ve uzun süreli dinlenen müzik, çınlama ve duyma bozuklukları başta olmak üzere kulakta kalıcı birçok hasara yol açıyor.

Kulaklıkla yükses seste müzik dinlendiğinde, kulağımız sesin şiddetinin dışında basınca da maruz kaldığından zararlı etki meydana getiriyor. Uzun süre yüksek ses ve basınca maruz kalınca, iç kulakta duymamızı sağlayan duyu hücreleri tahrip oluyor. İlk hasar geçici, geri dönmesi mümkün düzeyde olurken iç kulakta oluşan etki çok yüksekse, sık sık tekrarlanıyorsa ve uzun süre devam ediyorsa, oluşan hasarlar kalıcı hale geliyor. Yani meydana gelen işitme kaybı geri döndürülemez bir noktaya ulaşıyor.

Gençlerin yüksek sesle ve kulaklıkla dinledikleri müziklerin zararları kendini bir anda ortaya çıkarmaz. Bunu hemen fark edemeyebilirsiniz, etki daha sonra ortaya çıkabilir. Çınlama da yüksek sesle müzik dinlemenin yarattığı zararlardan biridir. Ve çoğu zaman çınlamalar hastaları rahatsız eder.

Kısa süre yüksek sese maruz kalınan geçici işitme kayıpları tedaviyle giderilebilir. İşitme kaybı kalıcı hale gelmişse bunu düzeltmek için iyileştirici bir tedavi yöntemi maalesef yok. İşitme kaybının günlük hayatını engellememesi için bazı önlemler alınabilir, bunun için genellikle işitme cihazları kullanıyoruz. Özellikle gençler kulaklıkla müzik dinlerken sesin şiddetine, kullanılan kulaklıkların kalitesine dikkat edilmeli ve dinleme süresi iyi ayarlanmalı.

Cep telefonunda “kablolu kulaklık” tercih edin

Kulak için diğer bir tehlike de manyetik alan oluşturan cep telefonları ve bluetooth kulaklıklardır. Bluetooth kulaklıklar, cep telefonunun manyetik etkisini uzaklaştırdığı için vatandaşlar tarafından daha güvenli ve zararsız olarak algılanıyor. Ancak bluetooth kulaklıklar çevresinde de manyetik alan oluştuğundan güvenli değil. İdeal yöntem kablolu kulaklıkların kullanılmasıdır. Manyetik alan oluşturan cep telefonu ve bluetooth kulaklıklar, kulağa yakın olmamalıdır.

YAZIN ÇOCUKLARI BEKLEYEN PROBLEMLER

Okulların tatil olması ve yaz sezonunun başlamasıyla birlikte çocuklara özgü hastalıklarda da artış yaşanabilir. Güneş çarpması ve güneş yanıklarının yanı sıra isilik, kusma ve besin zehirlenmelerine de dikkat!

Prof. Dr. Ercan Kırımi / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Çocukları etkileyen en önemli yaz hastalıklarının başında güneş çarpması ve güneş yanıkları gelmektedir. Güneş çarpmalarından korunmak için güneş ışınlarının dik geldiği 10.00 ile 15.00 saatleri arasında açık havaya mümkün olduğunca çıkılmaması, bol sıvı tüketilmesi ve en az 30 koruma faktörlü koruyucu güneş kremi kullanılması gerekir. Sarışın, renkli gözlü ve beyaz tenli çocuklar güneş ışınlarından çok daha fazla etkilendikleri için aileleri dikkatli olmalıdır.

Güneş yanığı sadece deride kızarıklık ve ağrı hissi ile kendisini gösterirse, bu durum birinci derece bir yanık anlamına gelir. Bunun sonucunda 24-48 saat kadar ağrı, deride gerilme ve yanma hissi devam eder. Tedavide deriyi nemli tutacak kremler ve ağrıyı kesecek şuruplar kullanılabilir. Deride kabarma ve içi su dolu kesecikler varsa artık ikinci derece yanık söz konusu olur. Bu durumda bir doktora başvurulması ve özel yanık pansumanlarının yapılması gerekir.

İsiliği önlemek için bol su tüketimi önemli

Çevre ısısı arttıkça, deriden ter salgılanması fazlalaşır ve su kaybı sonucu susama hissi doğar. Su alımıyla vücudun normal sıcaklığı koruma altında tutulmaya çalışılır. Bu dengeyi bozan aşırı sıcaklık hallerinde, ter bezleri, kanalları tıkanır ve halk arasında 'isilik' denen boyun ve omuzlarda daha sık olmak üzere vücudun daha fazla terleyen bölgelerinde küçük kırmızı ve kaşıntılı cilt lezyonları belirir. Tedavisinde her gün ılık suyla banyo yapılması önerilir. Ayrıca, cildin nefes almasını önleyecek yağlı kremleri sürmekten kaçınmak gerekir.

Yiyecek ve içeceklere dikkat!

Uzun süre açıkta yiyecek bırakmak, sakıncalı içme suları ve tüketilen bazı besinler gerekli hijyenik koşullar sağlanmadığında mide ve bağırsak enfeksiyonlarına neden olabilir. Bu yüzden içme suyunun ve yiyeceklerin yıkandığı suların temiz kaynaklardan elde edilmiş olmasına özen gösterilmelidir. Bunun yanında özellikle yaz aylarında dışarıda bekletilen yiyeceklerin satın alınmaması ve ambalajlı ürünlerin tercih edilmesi de çok önemlidir. Açıkta satılan dondurma, özellikle çocuklar için büyük tehlike içerir. Tam pansiyon otellerde açık büfelerde sunulan yiyecekler de dikkatli tüketilmelidir. Özellikle sütlü, kremalı, mayonezli ve etli yiyecekler uzun süre açıkta bırakıldığında sıcağın etkisiyle çoğalan bakterilerin neden olduğu gıda zehirlenmelerine neden olabilir.

İshal ve kusma besin zehirlenmesi belirtisi olabilir

Besin zehirlenmesi kendini kusma, karın ağrısı ve ardından ishalle gösterir. Bu şikayetlerle başvuran ikiden fazla kişinin ya da çocuğun olması halinde gıda zehirlenmesi düşünülerek yenilen yiyeceklerin sorgulanması ve aynı yiyecekten yiyen kişilerin şikayetlerinin ortaya çıkması beklenmeden gözlem altına alınması gerekir. Tedavisi kusma ve ishal ile kaybedilen su, tuz, karbonat, potasyum gibi maddelerin damardan serum şeklinde yerine konulması şeklindedir. Kusma ve ishal vücudun savunma mekanizmalarıdır. Bu sayede gıda zehirlenmesine neden olan toksinler ve bakteriler vücuda daha fazla zarar vermeden dışarı atılmak istenir. Bu yüzden ishal ve kusma giderici ilaçların kullanılmasından kaçınmak gerekir.

OMUZLARDAKİ KAS YIRTIKLARI HAREKETLERİNİZİ KISITLIYOR

Uzun süre geçmeyen omuz ağrısı, kas yırtılmasına yol açabildiği gibi kişinin hareket kabiliyetini de kısıtlıyor. Bu rahatsızlık, kadınlarda erkeklere oranla daha yaygın görülüyor.

Dr. Koray Baloğlu / Ortopedi ve Travmatoloji

Giyinmek, toka takmak veya yüksek bir rafa uzanmak gibi günlük hayatın içindeki en basit eylemler bile omuz ağrısı ile imkansız hale gelebiliyor.

Omuzdaki yumuşak dokularda ya da kemikli yapılarda sıkışma gibi sorunların ortaya çıkması halinde, kişinin hareket kabiliyeti en aza iniyor. Bu durum da kişinin yaşam kalitesini düşürüyor. Kasları kemiklere yapıştıran bağlarda ortaya çıkan kas yırtıkları ve daha ileri yaşlarda görülen yıpranmaya bağlı aşınmalar, omuz ağrısına yol açıyor. Omuzun çok kullanılmasına bağlı kas yırtılmaları daha çok gençlerde ve voleybol, basketbol, tenis, yüzme, hentbol ve halter sporlarıyla uğraşan kişilerde görülüyor.

Kas yırtıkları, hayati bir sağlık sorunu olmamasına karşın ihmal edilmemesi gereken bir rahatsızlıktır. Bu yırtıkların zamanında tespit edilerek tedavi edilmemeleri ise eklemde yük dağılımına bağlı kireçlenme gibi ciddi rahatsızlıklara yol açabilir. Omzunda yırtık olan kişiler, genellikle kolunu başının üstüne kaldıramazlar. Kadınlarda erkeklere oranla daha yaygın görülen omuzdaki kas yırtıkları günlük hayatta birçok hareket kısıtlılığına sebep olur. Yüksekten bir şey alamamak, saçını toplayamamak, elini enseye ve arkaya götürememek, arka cepten bir şey alırken zorlanmak omuzdaki kas yırtıklarının ilk belirtileri olarak değerlendirilebilir.

Kemik tıraşlanabilir, yırtık dikilebilir

Görüntüleme teknikleri kullanılarak yırtığın tespit edilmemesi ancak ağrının devam etmesi halinde tedavi "artroskopi" diye isimlendirilen yöntemle yapılır. Bu yöntem, bölgede üç ya da dört delik açılıp, 4 milimetre çapında bir kamerayla içeriye girilerek yapılmaktadır. Açılan delikler sayesinde kemik tıraşlanabilir, yırtık dikilebilir, sıkışıklık ya da yapışıklık varsa bunlar gevşetilebilir.

Artroskopide elde edilen görüntüler açık cerrahiye göre çok büyük avantajlar sağlamaktadır. Çıplak gözle açık cerrahide görülemeyecek birçok yer artroskopi sayesinde görülebilmekte ve operasyon sırasında oluşabilecek sağlam doku hasarı en aza indirilmektedir.

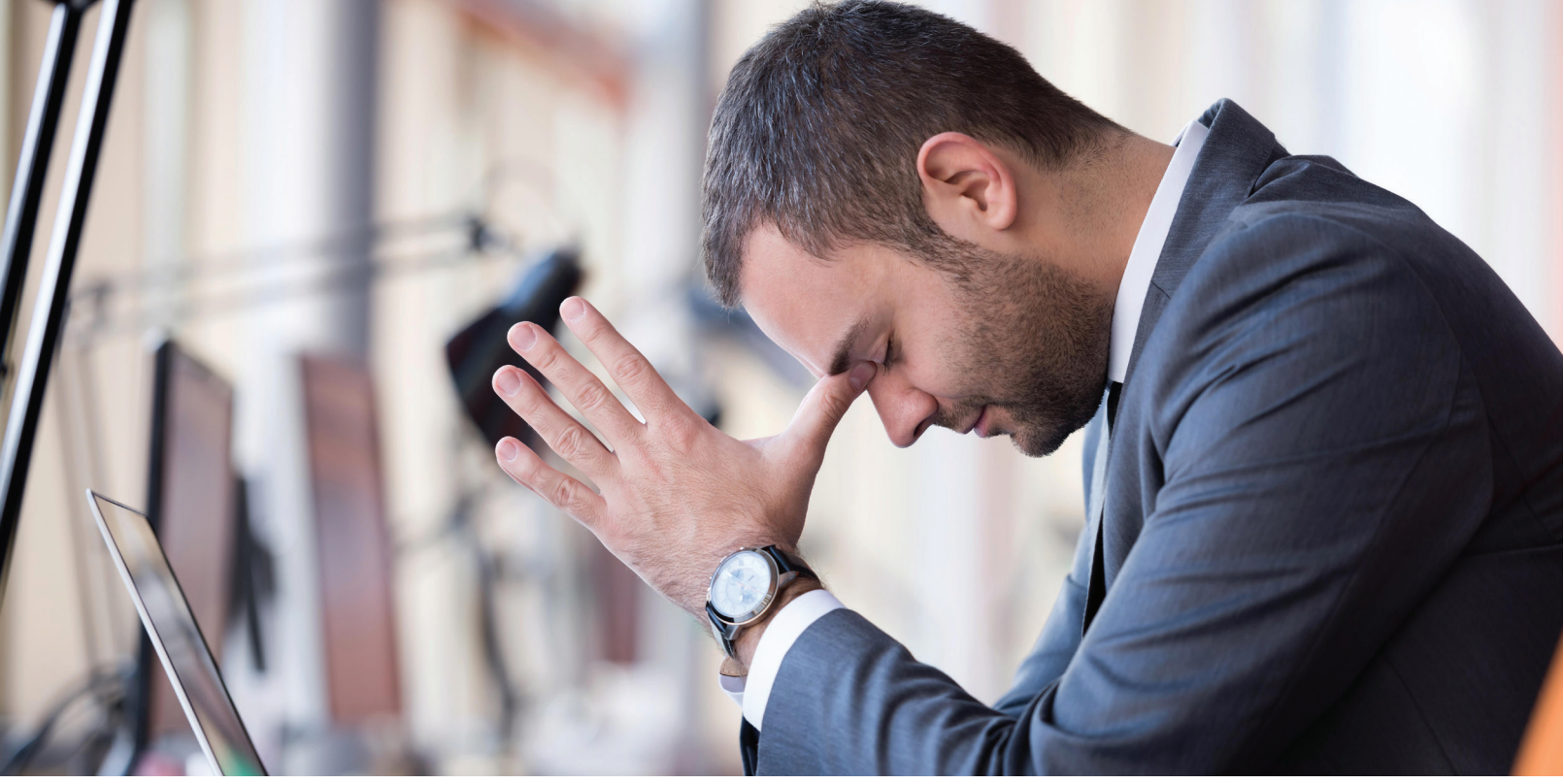
FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON

Hastanelerimiz bünyesindeki Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon poliklinik ve ünitelerimizde hastaların yaşam kalitesini ve fonksiyonel durumlarını arttırmak amacıyla uzman doktorlarımız ve fizyoterapistlerimizin eşliğinde hizmet vermekteyiz

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11



DİKKAT EKSİKLİĞİNE YOL AÇAN SORUNLAR VE ÖNERİLER

Koyduğunuz eşyayı bulamıyor, okurken dikkatiniz dağılıyor, işleri düzene koymakta zorlanıyor musunuz? O zaman hayatınızda bazı düzenlemeler yaparak dikkatinizi toparlamanın zamanı gelmiş demektir...

Psikolog Meltem Özcüler / Psikoloji

Koyduğunuz eşyayı bulamıyor, okurken dikkatiniz dağılıyor, işleri düzene koymakta zorlanıyor musunuz? O zaman hayatınızda bazı düzenlemeler yaparak dikkatinizi toparlamanın zamanı gelmiş demektir...

Fiziksel muayeneniz yapıldı, gerekli testler tamamlandı... Unutkanlığınızı veya dikkatinizin bu kadar dağınık olmasını açıklayacak bir sebep olmadığı doktorunuz tarafından söylendi. Ama siz hala koyduğunuz eşyayı bulamamaktan, okurken dikkatinizin dağılmasından, işleri düzene koyamamaktan, hatalı ve yarım iş yapmaktan şikayetçisiniz. O zaman hayatınızda bazı düzenlemeler yaparak, dikkatinizi toparlamaya, daha uzun süre odaklanmaya başlamaya ne dersiniz?

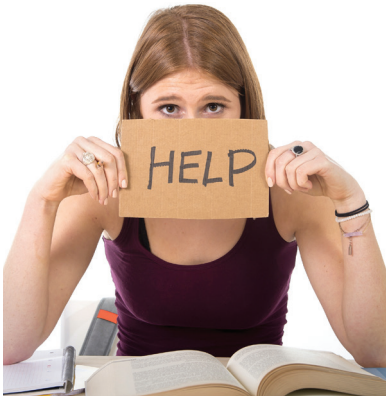
Peki şimdi ne yapmak gerekiyor?

İNTERNET VE TELEFON

İnternette her takip ettiğiniz arkadaşınız, bir adım işinizden veya dersinizden uzaklaşmanıza yol açar. Durum güncellemelerini, atılan mesajları, resimleri okumak, yorumlamak, 'beğenmek' vb. etkinlikler, zihninizi doldurur ve yorar. Telefonun her mesaj sesinde veya çalışında, dikkatiniz bölünür, tekrar toplamaya çalıştığınızda ise zaman ilerlemiş, siz yorulmuş ve aklınız telefondaki son aramaya takılmış olabilir.

Nasıl çözülür?: Çalışmanız gereken sürede, telefon ve bilgisayarınız anlık uyarılar yapmasını engelleyin. Sosyal medyaya ulaşma aracınız hangisi ise onu çalışma masanızda hatta oda-

Bazen çok başarılı bir yöntem gibi görülse de uzmanlar görevleri ayrı ayrı zamanlarda yapma ile aynı anda hepsini yapma süresinin neredeyse ‘aynı’ olduğunu söylemektedir.



nızda bulundurmayın. Engelleyemediğiniz şekilde haber almak istediğinizde ise bunu uzun mola saatlerinize erteleyin. Zaman sınırlaması koyun, yapamıyorsanız sınırlı internet kullanın. Önemli olmadıkça telefona cevap vermeyin, mecbursanız kısa tutun, değilseniz erteleyin, molanızda geri dönüş yapın.

AYNI ANDA FAZLA İŞ YAPMA

Bazen çok başarılı bir yöntem gibi görülse de uzmanlar görevleri ayrı ayrı zamanlarda yapma ile aynı anda hepsini yapma süresinin neredeyse ‘aynı’ olduğunu söylemektedir. Üstelik dikkatinizi farklı farklı görevlere kısa sürelerde verme çabası iş veya ders kalitesinde düşmeye de yol açmaktadır.

Nasıl çözülür?: Özel ilgi isteyen ve hassas görevleri yaparken sadece ona odaklanmaya, sürdürmeye ve sonuçlandırmaya gayret edin. O işi bitirmeden başka işi de yapmaya çalışma alışkanlığını bırakın. Plan yaparak, zamanı iyi değerlendirerek, yapılacak işler veya dersler listeleri tutarak ‘belli zamanı belli işe’ verme konusunda becerinizi artırın. Ama yapılan iş basitse, bu kadar katı olmanıza gerek olmayabilir. Örneğin telefonla konuşurken, çorbayı karıştırabilir; çayınızı içip gazeteyi okurken, masayı da düzenleyebilirsiniz.

SIKILMA

Yaptığımız her işi ‘zevkle, istekle ve motivasyonla’ yapmıyoruz. Eğer böyle bir talebimiz varsa, pek gerçekçi olmadığını fark etmek gerekiyor. Düzenli olarak yapılan kolay işlerde, günlük çalışmayı gerektiren zorlayıcı derslerde dikkatin dağılması oldukça beklenen bir sonuçtur.

Nasıl çözülür?: Farklılıklar yaratın. Renkli kalem, canlı çiçek, masanın yönü, farklı el kullanma, odanın düzeni, giydiğiniz pantolon gibi değişiklikler iyi gelebilir. Zihinsel çalışmayı gerektirmeyen işlerde müzik dinleme, şarkı söyleme, telefonla konuşma işe yarayabilir. Örneğin spor, ütü, oda düzenleme gibi. Zihinsel çalışmalarda ise kendinizi ödüllendirmeyi planlayın. Gerekli çalışma süresi sonunda kendinize dinlenme, telefonla oynama, kahve, balkona çıkma, sohbet etme gibi ödüller koyarsanız, dikkatinizi o süre içinde sadece işe veya derse saklayabilirsiniz.

DÜŞÜNCELER

Bitmeyen ev işleri, arkadaşla yaşanan kavga, söylenen veya söylenmeyen son sözler, yarınki sınav gibi birçok düşünce zihinde döner durur. En güçlü dikkat dağıtıcılardan biri olan düşüncelere kendinizi bırakırsanız, dakikaların hızla uçtuğunu göreceksiniz. Oysa ki bu kadar zaman harcadığınız düşüncelerde hiçbir çözüme de ulaşmamış olacaksınız.

Nasıl çözülür?: Tamamlanması gereken işe veya derse başlarken, sürenizi belirleyin. Bu süre içinde gelen düşünceleri erteleyin. Akşam dinlenme saatinizi erteleme saati olarak belirleyebilirsiniz. Erteleme saatiniz, örneğin akşam 9-10 arası olduğunda ise gün boyu ertelediğiniz düşüncelerin üzerinden tek tek geçerek, çözmeye çalışın. Ayrıca gün içinde zihniniz bir türlü bu düşüncelerden kurtulmuyorsa, gelmelerine izin verip hemen not alabilir sonra erteleyebilirsiniz. Eğer hiç düşünmemeye çalışırsanız, aksine sizi çok daha rahatsız edeceğinizi unutmayın.

STRES VE DEPRESYON

Fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal zararlarıyla stres, dikkatin de düşmanıdır. Gerilmiş omuzlar, baş ağrısı ve bir türlü çözülemeyen stres kaynakları anınızı da değerlendirmenizi engeller. Mutsuz, umutsuz ve isteksiz birinin dikkatini toplaması da oldukça zordur, depresyona eşlik eden unutkanlık ise işleri iyice çıkmaza sürükleyebilir.

Nasıl çözülür?: Stresle başa çıkma yollarını hayatınıza sokmaya çalışın. Bedensel egzersizler, farklı bakış açıları kazanma, problem çözme becerilerinizi geliştirme, sosyal destekleri kullanma, iyi beslenme iyi uyuma gibi yöntemler oldukça etkili olmaktadır. Günlük kahvaltısını yapan, sorunlarını konuşarak, paylaşarak çözen, biraz yürüyüş ve egzersiz yapan ve 7-9 saatlik sağlıklı uyuyan kişi, çalışmaya hazır bir beyin demektir. Anı anında yaşamaya çalışma, gereksiz kaygıdan ve depresyondan uzak durma, sevdikleriyle beraber olma, hobiler edinme sadece dikkat için değil bir daha gelmeyecek dakikalar için de oldukça değerli becerilerdir.

ROTAVİRÜS İSHALİNE KARŞI **DİKKATLİ OLUN!**

"Rotavirüs enfeksiyona maruz kaldıktan 12 saat ile 4 gün arasında şikayetler başlar ve 4 ile 8 gün arasında sürer. Çoğunlukla 18 saat ile 48 saatlik kuluçka süresini takiben aniden kusma ile başlar, hastaların yarısında yüksek ateş görülür, kötü kokulu ishal ile karın ağrısı belirtilere eklenir.

Dr. Binod Kumar Şah / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Rotavirüs ishallerini önemli kılan özelliklerden biri de ishal nedenli hastaneye yatış oranının fazlalığıdır.

Bağırsak iltihabı (gastroenteritler) özellikle yenidoğanlarda ve 5 yaş altı çocuklarda morbidite ve mortalitenin (ölüm oranı) majör nedenlerindendir. Çocukluk çağı ölümlerinin büyük bir kısmından sorumlu tutulan akut bağırsak iltihabında etken, sıklıkla virüsler, viral bağırsak iltihaplarının en önemli etken ise rotavirüsüdür. Yenidoğan diyare veya kış diyaresi olarak da bilinen rotavirüs ishaller hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkeler için önemli bir sorun teşkil etmektedir.

Rotavirüs ishallerini önemli kılan özelliklerden biri de ishal nedenli hastaneye yatış oranının fazlalığıdır. Bu anlamda getirdiği ekonomik yük, aile ve ülke için maliyetli olarak görünmektedir. Hem gelişmiş, hem gelişmekte olan ülkelerde süt çocuğu ve daha büyük çocuklarda ishale bağlı ağır dehitratasyonla hastaneye yatışın en sık nedeni rotavirüslerdir.

Bu virüsler, son çalışmalarına göre yılda yaklaşık 110 milyon bağırsak iltihabı hastalığına, 25 milyon polikliniğe, 2 milyon hastaneye yatışa ve 440.000 bin çocuğun ölümüne neden olmaktadır. Dünyada yaklaşık 50 çocuktan biri ishal ve su kaybından hastaneye yatmakta iken Türkiye'de ise her yıl ortalama 20-25 çocuktan biri ishal olmaktadır. Aynı oranda görünmesine karşın gelişmiş ülkelerde rota enfeksiyona bağlı ölüm oranının az olmasının nedeni, hastaneye ulaşılabilirlik ve hastaneye yatış oranının fazla olmasıdır. Gelişmekte olan ülkelerde ölüm oranının yüksek olmasının nedeni manütrisyon ve hijyen şartların optimum olmamasıdır.

BULAŞICI BİR HASTALIKTIR

Yaş ne kadar küçükse ve bakım şartları ne kadar kötüyse, rotavirüsü de çocuğu o oranda kötü etkiler. Anne sütü almamak, kalabalık yaşam, düşük sosyo ekonomik düzey ve rota aşısı yapılmaması durumunda da hastalık ağır seyredebilmektedir. Hastalık oldukça bulaşıcıdır. Bulaşma ağız-dışkı yolu ile olurken sıklıkla kreş ve okul gibi toplu yaşanan yerlerde salgınlara yol açmaktadır. Hastalığın bulaşmasında rota virüsünün üzerine yapıştığı iç çamaşırları, giysiler, oyuncak ve yatak çarşafları önemli rol oynamaktadır. Virüs aynı zamanda öksürme ve hapşırma ile de yayılabilmektedir.

KÖTÜ KOKULU İSHAL GÖRÜLÜR

Klinik olarak rotavirüs enfeksiyona maruz kaldıktan 12 saat ile 4 gün arasında şikayetler başlamakta, 4 ile 8 gün arasında sürmektedir. Çoğunlukla 18 saat ile 48 saatlik kuluçka süresini takiben aniden kusma ile başlar, hastaların yarısında yüksek ateş tablosu hastalığa eşlik eder, çok kötü kokulu ishal ile karın ağrısı belirtilere eklenir. Özellikle inatçı kusma ve ishal ile karakterizedir. Buna bağlı olarak ağır dehidratasyona neden olmaktadır. Hastalık genellikle hafif seyreder, ağır klinik tablolarda aşırı sulu ishale bağlı sıvı ve elektrolit dengesizliklerine ve ölümle sonuçlanabilen dehidratasyona yol açabilmektedir.

TANI VE TEDAVİ

Tanı, öykü, fizik muayene ve laboratuvar bulgularıyla konulur. Etken virüse yönelik testler elisa ve lateks aglutinasyon dışkı örneğindeki rotavirüs antijenin temel tanı yöntemleridir.

Tedavide, akut gastroenteritli çocuklarda yaşam kurtaracak en önemli yaklaşım dehitratasyon tedavisidir. Hafif ve orta dereceli dehitratasyon saptanan çocuklarda oral rehiditasyon sıvı verilir. Yoğurt, pirinçli yoğurt çorbaları, patates ve muz gibi ishale uygun besin maddeleri, bebeklerde anne sütü ve özel ishal mamaları öncelikle verilmelidir. Aşırı sıvı kaybı olan çocuklarda intravenöz sıvı tedavisi uygulanır.

Korumada hijyen öncelikli gelir. Çocukların el temizliğine büyük önem verilmeli ve kreş, anaokulu öğrencileri hasta olduklarında okula gönderilmemelidir. Ev içi bulaşmaları önlemek için ortak kullanılan oyuncak ve benzeri eşyaların temizliğine özen gösterilmelidir. Emziren anneler, bebeğin altını temizledikten sonra ellerini yıkamadan bebeğe temas etmemelidir.

Korunmada en önemli olan ise hastalık için geliştirilen rotavirüs aşılarının uygulanmasıdır. Uygulama ise ağız yoluyladır.

Ülkemizde iki çeşit rotavirüs aşısı bulunmaktadır.
1. Monovalan insan rotavirüs aşısı (Rotarix): Aşı 6 haftadan itibaren en az 4 hafta ara ile iki doz olarak uygulanmaktadır.
2. Pentavalan insan-sığır reassortan rotavirüs aşısı (Rotateq): İlk dozu 6. haftada olmak üzere en az bir ay ara ile üç doz olarak uygulanmaktadır.

Aşıların koruyuculuğu yüzde 85-95 arasında değişmektedir. Aşılarının diğer özelliği ise hastalığını hafif seyretmesini neden olmaktadır.

Aşıya öyle bir zamanda başlanmalı ki en son dozu, en geç bebek 32 haftalık olduğunda yapılsın. Daha geç kılındıysa aşıya başlanmamalıdır.

ONKOLOJİ KLİNİĞİ İLE HİZMETİNİZDEYİZ

- MEME KANSERİ
- AKCİĞER KANSERİ
- BAĞIRSAK (KOLON) KANSERİ
- MİDE KANSERİ
- PANKREAS KANSERİ

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11

RÖ
POR
TAJ

ŞAHİKA ERCÜMEN:
HAYAT İLK NEFES ALDIĞIMDA DEĞİL İLK NEFESİMİ TUTTUĞUMDA BAŞLADI

Şahika Ercümen, son yıllarda Türkiye'de yetişen en önemli sporculardan biri. Tek nefesle 100 metre derinliğe dalan, su altında neredeyse kırılmadık rekor bırakmayan dünya rekortmeni sporcunun hikayesi birçok kişiye örnek olacak türden. Astım hastası olan ve nefes almakta zorlanan Şahika Ercümen, suyun altındaki hayatı keşfetti, daldıkça sağlığı düzeldi, astımı yendi.

Hastalığımdan 12 yaşımdan sonra su sporları sayesinde kurtuldum. Yüzmeye başladım ve bana inanılmaz iyi geldi. Sürekli hasta olan çocuk sağlıklı, iştahlı bir çocuğa dönüştü.

Alerjik astım hastasının su altında bir maceraya atılması çok ilginç. Öncelikle çocukluğunuzu ve hastalık yıllarınızı anlatır mısınız?

Hastalığımdan dolayı zor bir çocukluk geçirdim. Çok şiddetli alerjik astımım vardı. Dışarı bile çıkmıyordum. Yıllarca aşı tedavileri oldum. 5-6 yaşımdan itibaren ortaya çıktı, okula gidişim bile sorunluydu. Derslerimi çok etkiliyordu, psikolojim çok bozuktu. Hareketli bir çocuktum, spor yaparak enerjimi atmaya ihtiyacım vardı. Ancak sağlık koşullarımdan dolayı hep bir şekilde uzak kalmam gerekti.

Hastalığımdan 12 yaşımdan sonra su sporları sayesinde kurtuldum. Yüzmeye başladım ve bana inanılmaz iyi geldi. Sürekli hasta olan çocuk sağlıklı, iştahlı bir çocuğa dönüştü. Benim için hayat ilk nefes aldığımda değil ilk nefesimi tuttuğumda başladı.

Çok şey kaçırdığını düşünüyor musun?

Aksine, o günleri yaşadığım için nefes almanın ne demek olduğunu çok iyi biliyorum ve ona göre yaşıyorum. Astım da benim için kamçılayıcı bir şeydi aslında. Asla "Neden ben?" demedim çünkü bir motivasyon oldu. Hep "Hayat benim için nefes aldığımda değil, nefesimi tuttuğumda başladı" derim.

Çanakkalelisiniz ve dolayısıyla denizle tanışmanız çok erken yaşlarda olmuştur. Peki su altıyla tanışmanız nasıl oldu?

Bir okul gezisi esnasında Çanakkale Su Sporları'yla tanıştım. Suya olan yatkınlığım fark edilince de hemen takıma alındım. Suyun bağışıklık sistemime ve hastalığıma iyi geldiğini görünce, tam gaz devam ettim. Yüzme, su altı hokeyi derken kendimi dalışta buldum.

Çanakkale Su Altı Kulübündeki ilk dersinizde hocalarınız sizdeki ışığı fark edebildi mi?

Evet, yüzmeye başladıktan çok kısa bir süre sonra takıma alındığım için her şey çok hızlı gelişti.

Hasta olduğunuz için aileniz spor yapmanıza engel olmak istedi mi?

İlk başta tedirgin oldular ama zamanla sporun hastalığıma

ne kadar iyi geldiğini görünce tedirginlikleri geçti. Ve epey destek oldular.

Su üstü sizi alerji yapıyor ancak su altı iyileştiriyor diyebilir miyiz?

Bu sözü annem de kullanıyor. Neredeyse öyle diyebiliriz.

Aynı zamanda Beslenme ve Diyatetik Bölümü mezunusunuz... Hem diyetisyen, hem sporcu olarak nasıl beslenirsiniz?

Asıl mesleğim diyetisyenlik. Mesleğim ve tutkumun bu kadar birbirini tamamlıyor olması da benim için çok büyük şans. Nasıl beslenmem gerektiğini ve ne zaman ne yemem gerektiğini çok iyi biliyorum. Un, şeker ve tuz yani 3 beyazdan uzak durmak ve bol bol su tüketmek altın kuralım. Fast food gibi besin değeri düşük, kalorisi yüksek yağlı gıdalardan uzak durarak, sebze, bakliyat ve protein kaynaklarını tüketmeye özen gösteriyorum.

Suyun altındaki dünyanın yer yüzünden farklı ve güzel tarafı ne sizce?

Gören bilir, sualtı gerçekten çok büyülü bir dünya. Yaşayan canlıların renk ve biçimleri o kadar büyülü ki aklınızı kaybetmeniz an meselesi. Sualtında evimde gibi, huzurlu ve sessiz hissediyorum. Hem büyülü bir dünyaya tanık oluyorsun, hem de olağanüstü bir sessizlik ve yanlızlık var. Kulağa çok iyi gelmiyor mu?

Geçtiğimiz yıl dalış esnasında bir rahatsızlık yaşadınız, bu ve benzeri durumlar sizi tedirgin ediyor mu?

Çok yüksek performans sergilerken oksijeni limitli kullandığımızdan dolayı baygınlık yaşanabiliyor. Bu hemen hemen her dalgıcın başına gelen bir durum, benim de başıma ilk kez geldi. Ancak bu beni tedirgin etmiyor. Nasıl bir şey olduğunu görmüş oldum.

Bundan sonraki rekor denemeleriniz neler olacak?

Yaz sonunda Kaş Antalya'da 91 metreyle bana ait olan dünya rekorunu 100 metrenin üzerinde bir dereceyle tekrar kırmayı hedefliyorum.

Bu sporu yaparken sponsorluklar başta olmak üzere yeterli desteği görüyor musunuz?

Sponsor bulmak gerçekten epey zor oluyor. Bu da sporcunun psikolojisini yorabiliyor.

Aynı zamanda motivasyon ve başarı konuşmacısısınız... İnsanları motive etmek de nereden çıktı? Bu konudaki başarınızın kaynağı ne?

Birçok konuda konuşmacı performansım oluyor. Genellikle başarı, motivaston, istemek, inanmak, odaklanmak, engellere zorlu koşullara rağmen devam etmek, hedef koymak ve ona ulaşmak gibi veya rekorun hikayesini paylaştığımız konu başlıkları var. Deneyimlerim üzerinden paylaşımlar yaptığım için insanlara samimi geliyor olabilirim. Bir de sahneye çıkmadan önce yaptığım birkaç egzersiz sayesinde sahnede epey sakin kalabiliyorum.

TRT'de dalış ve gezi programı sunucusu olarak da sizi görüyoruz. Kamera önünde de başarılı buluyor musunuz kendinizi?

Başarılı olup olmadığımın takdirini seyircilere bırakmayı tercih ederim. Ama kamera önünde kendimi çok rahat ve mutlu hissediyorum. Önemli olan da yaptığın işi keyif alarak yapmak ve kendini yaparken iyi hissetmek.

Fear Factor'a da katıldınız. Böceklerle olan bölümü hatırlıyoruz. Nasıl bir deneyimdi sizin için... Survivor'a da katılmak ister misiniz?

Survivor'dan teklif geldi ama antrenmanlarımı etkiler diye geri çevirmek durumunda kaldım.

Sizi birçok sosyal sorumluluk projesi içerisinde de görüyoruz. İleriki günlerde bu tarz projelerde görmeye devam edecek miyiz?

Benim için bir sosyal sorumluluk projesine dikkat çekmek, rekor kırmaktan daha değerli. Bugüne kadar olduğu gibi, bundan sonraki tüm rekor denemelerimde bir soruna dikka çekeceğim.

ŞAHİKA ERCÜMEN HAKKINDA

Profesyonel serbest dalgıç, serbest dalış eğitmeni, beslenme ve diyet uzmanı Şahika Ercümen, 16 Ocak 1985'te Çanakkale'de doğdu. Lise eğitimini bu şehirde tamamladı. Ankara Başkent Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümünden mezun oldu.

1998'den beri katıldığı yüzme ve sualtı sporları müsabakalarında, 100'ün üzerinde ulusal ve uluslararası kazandığı madalya, aldığı çeşitli özel ödüller ve kupaların yanı sıra, ulusal rekor ve üç tane de resmi Dünya Rekoru kırdı.

Doğru nefeslenme, başarı, motivaston gibi konularda seminerler veren, çeşitli reklam, sinema filmleri ve sosyal sorumluluk projelerinde yer alan milli sporcu, televizyon programı ve organizasyonlarda da sunuculuk yapıyor.

ÖZEL AKAY HASTANESİ İLE **BÜYÜYORUZ**

Lokman Hekim Sağlık Grubu, Ankara'da hizmet veren Özel Akay Hastanesini satın aldı.

Lokman Hekim Engürüsağ AŞ tarafından Kamuyu Aydınlatma Platformu'na (KAP) yapılan açıklamada, Özel Akay Hastanesinin satın alınmasına, Özel Damla Sağlık Hizmetleri AŞ'ye ait olan hastane binasının 15 yıllığına kiralanmasına, binanın satılması halinde ön alım hakkının Lokman Hekim'e verilmesine karar verildiği ifade edildi.

Açıklamada, imzalanan ve Rekabet Kurumu onayının ardından yürürlüğe girecek sözleşmeyle, şirketin toplam yatak sayısının yüzde 23 artarak 509'dan 630'a çıkacağı aktarıldı.

Satın alma kararıyla Lokman Hekim'in, Ankara'da özel hastaneler arasında yatak kapasitesi açısından ilk sıraya yükseldiğine dikkat çekilen açıklamada, "Ankara'da bir diğer yatırımımız olan Demet Tıp Merkezi açılışı için gerekli çalışmalar hızla sürdürülmekte olup temmuz ayı sonunda hasta kabulüne başlamayı planlıyoruz." ifadesine yer verildi.

Şirketin Etlik Hastanesinin büyütülmesi amacıyla çalışmalar yapıldığı, hastane binasının yanındaki bağımsız bölümlerin alımına yönelik çalışmaların devam ettiği kaydedildi.

Lokman Hekim Engürüsağ AŞ Yönetim Kurulu Başkanı Mustafa Sarıoğlu, ise satın alma sürecine ilişkin olarak, "Söz konusu satın alma kararıyla, sağlık alanında hizmet veren 7'nci merkezimizi bünyemize katmış olacağız. 2002'de Etlik Hastanesini, 2008'de Ankara Hastanesini hizmete açtık. 2011'de halka arz sürecini tamamladıktan sonra Van Hastanesini, ardından da Hayat Hastanesi bünyemize kattık. Erbil'deki ve Demet'teki merkezlerimizin ardından grubumuzun 7'nci halkası Akay Hastanesi olacak." görüşüne yer verdi.

SARIOĞLU: "YATIRIMLARIN KARŞILIĞI ALINDI"

Borsa İstanbul'da işlem gören sağlık alanındaki tek şirket olan Lokman Hekim Engürüsağ AŞ'nin 2015 Yılı Olağan Genel Kurulu yapıldı.

Lokman Hekim Ankara Hastanesinde gerçekleşen ve toplantı başkanlığına Recep Biçer'in seçildiği Genel Kurul'da önemli kararlar alındı. Şirketin 2015 yılı bilanço ve kar-zarar tabloları okunarak onaylandı. Yönetim Kurulu üyeleri de geçen yılın faaliyet ve hesaplarından dolayı ayrı ayrı ibra edildi.

Genel Kurul'da konuşan ve şirketin finansal tablolarına ilişkin bilgi veren Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Mustafa Sarıoğlu, yıllar içesinde yapılan yatırımların sonuçlarının 2015 yılında alındığını söyledi. Şirketin satışlarının bir önceki yıla göre yüzde 12,8 artış, karlılığının ise yüzde 216,4 arttığını bildiren Sarıoğlu, şu bilgileri verdi:

"2015 yılına kıyasla 2016 yılında konsolide ciro-nun yüzde 15,4 artarak 163,3 milyon lira olacağını tahmin etmekteyiz. . Satışların maliyetinin 3,5 baz puan düşeceğini, buna bağlı olarak faiz vergi ve amortisman öncesi karın yüzde 36,1 artarak 23,3 milyon lira, FAVÖK marjının ise yüzde 14,3'e ulaşmasını planlıyoruz. Konsolide net karın yüzde 46,8 artarak 12,6 milyon lira olacağını, kar dağılımında ise ana ortaklığımıza düşen kısmın 8,7 milyon lira olacağını öngörmekteyiz."

"ORGANİK BÜYÜME"

Geçen yıl, mevcut yatırımları öncelikle şirket kazancıyla büyütme hedefinde olduklarını hatırlatan Sarıoğlu, bu süreci "organik büyüme" şeklinde tanımladı. Sarıoğlu, "Geçen yıl üniversite projemizi hayata geçirmek üzere çalışmalar yaptık. Sağlık turizmi hususunda aktif çalıştık. Evde bakım ve şehir hastaneleri konusunda da çalışmalarımız devam ediyor" dedi.

TIBBİ ONKOLOJİ KLİNİĞİ HİZMETE AÇILDI

Lokman Hekim Ankara Hastanesi, Tıbbi Onkoloji Kliniği ile kanser hastalarına hizmet vermeye başladı. Erken tanı, tarama, kanserden korunma, kanserli kişilerin tedavisi konusunda hizmet veren Tıbbi Onkoloji Kliniğinde kanserin her aşamasıyla yakından ilgileniyor. Klinikte, akciğer, bağırsak, baş ve boyun, böbrek, cilt, karaciğer, kemik, lenf bezi, lösemi, meme, mide, kemik iliği, pankreas, prostat, rahim ağzı, safra kesesi, safra yolu, tiroid ve testis kanserlerinin tedavisi yapılıyor.

GİRİŞİMSEL RADYOLOJİ KLİNİĞİ İLE HİZMETİNİZDEYİZ

Lokman Hekim Ankara Hastanesinde hizmet vermeye başlayan Girişimsel Radyoloji Kliniğinde tedavi, görüntüleme kılavuzluğunda, minimal invaziv yöntemler ve perkütan (ciltten girilerek) tedaviler ile gerçekleştirilmektedir. Klinikte, diyaliz fistülü darlıkları ve pıhtılaşmaları, diyaliz katater uygulamaları, kanser hastalarına port takılması, Bt ve usg eşliğinde biyopsiler, tanısal anjiografi, beyin anevrizmalarında koilleme, akut inmelerde embolektomi, nefrostomi, periferik damar stent uygulamaları, kanser hastalarında radyofrekans, mikrodalga ablasyonu ve embolizasyonları, akut gis ve bronşiyal kanama embolizasyonu uygulamaları yapılmaktadır.

DOĞUM PAKETİ'NDEN İLK YARARLANAN LALE KORKMAZ OLDU

Lokman Hekim Hastanelerinin sunduğu "Doğum Paketi" hizmetinden ilk yararlanan "Lale Korkmaz" oldu.

Lokman Hekim Ankara Hastanesi'nde Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Bahar Şentürk'ün kontrolünde doğuma hazırlanan Lale Korkmaz, "Doğum Paketi"nin avantajlarından yararlanmaya başladı. Korkmaz, pakete ilişkin şu değerlendirmelerde bulundu:

"Doktorum Bahar Hanıma kontrol olurken Doğum Paketi ile ilgili düşüncelerim soruldu. Paketin detaylarına ilişkin bilgi aldıktan sonra avantajlı olduğuna kanaat getirdik. Bu hizmetten ilk yararlanan kişi olduğumuzu ise daha sonra öğrendik. Doğum Paketini 22 haftalık hamileyken yaptırdım. Paket içeriği ile ilgili hiçbir sıkıntı yaşamadık hatta paketi almadan önce yaptırdığım işlemlerin tutarları da paket içeriğine tanımlanarak iade edildi. Diğer anne adaylarına da tavsiye ediyorum."

ÇOCUKLARIN YAĞLI BOYA TABLOLARI LOKMAN HEKİM'DE SERGİLENDİ

Çocukların yağlı boya tabloları Lokman Hekim'de sergilendi. Keçiören Amerikan Kültür Koleji öğrencileri tarafından yapılan yağlı boya tablolar, Lokman Hekim Etlik Hastanesinde sergilendi.
Kolejli öğrencilerin birbirinden güzel 20 farklı eserinin hastanenin çeşitli yerlerinde sergilenmesi dolayısıyla bir tören organize edildi. Lokman Hekim Etlik Hastanesi Müdürü Mehmet Emin Taçyıldız, yağlı boya tabloları yapan 9 öğrenci ile birlikte Kültür Kolejinden 4 eğitmeni ağırlamaktan memnun olduklarını belirterek, "Yağlı boya tablolarda emeği geçen öğrencilerimize teşekkür ediyoruz. Bu tabloları hastanemiz katlarında görmekten mutluluk duyacağız" dedi. Taçyıldız, Keçiören Amerikan Kültür Koleji eğitmenlerine hastane adına plaket hediye etti.

Kolejli öğrenciler ve eğitmenler daha sonra hastane duvarlarını süsleyen yağlı boya tablolarının önünde hastane yöneticileri ile birlikte poz verdi.

KAYMAKAM AKMEŞE "HAYAT"TA BEBEK SEVİNCİ YAŞADI

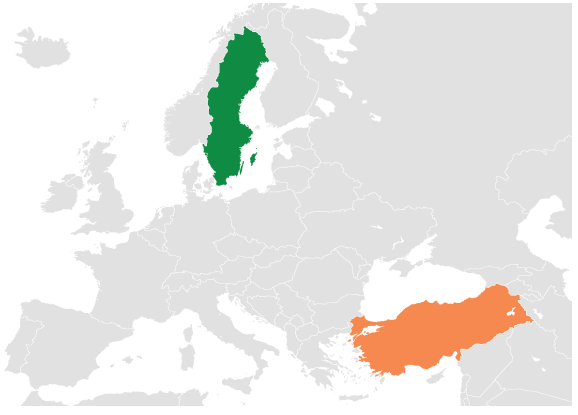
Van'ın Gevaş Kaymakamı Nedim Akmeşe ikinci kez baba olmanın sevincini Lokman Hekim Hayat Hastanesinde yaşadı. Emine Azra adında bir kızı bulunan Kaymakam Nedim Akmeşe, ikinci kez baba oldu. Kaymakam Nedim Akmeşe ve Hacer Akmeşe çiftinin ikinci bebekleri Lokman Hekim Hayat Hastanesinde sağlıklı bir şekilde dünyaya geldi. Akmeşe çifti, oğullarına 'Arda Kerem' adını verdi.

LOKMAN HEKİM'DE YANGIN TATBİKATI

Lokman Hekim Ankara Hastanesi'nde gerçekleştirilen tatbikat gerçeğini aratmadı. Sağlık Bakanlığının, hastanelerde acil afet sebebiyle oluşabilecek durumlar için oluşturduğu Hastane Afet ve Acil Durumu Planı gereği, Ankara İl Sağlık Müdürlüğü denetiminde Lokman Hekim Ankara Hastanesinde yangın tatbikatı yaptı.

Tatbikat senaryosu gereği, trafik kazası sonucu 7 yaralı hastaneye getirildi. Ardından yaralıların bulunduğu Acil Servis'te bulunan depoda bilinmeyen bir nedenle yangın çıktı. Hastane personeli kısa sürede reaksiyon göstererek, alarmı devreye soktu ve "kırmızı kod" verdi. Yangının meydana geldiği bölümde elektrikler kesildi. Yangın söndürme ekipleri, yangın tüpleriyle olaya müdahale etti. Bu esnada, Acil Servis'te bulunan ve dumandan etkilenen hastalar tahliye edildi. İlkyardım ekipleri devreye girerek hastalara müdahalede bulundu.

Başarılı bir şekilde sona eren tatbikat, gerçeğini aratmadı.



İSVEÇ'TEKİ VATANDAŞLARA YENİ BİR HİZMET DAHA

İsveç'te yaşayan ve çeşitli hastalıklardan rapor almış vatandaşlar, Türk doktorlardan görüş almak istemeleri durumunda, raporlarını "uh@lokmanhekim.com.tr" adresine gönderip görüş alabilecekler. Hastalar, bu hizmetten herhangi bir bedel ödemeden yararlanabilecekler.

Lokman Hekim Hastanesi Uluslararası Yönetmeni Tuğba Arız, İsveç'teki temasları sırasında, hastanemizin Folksam Sigorta Şirketi ile anlaşması olduğunu belirterek, "Türkiye'de izinde hastalanan vatandaşlarımızın Folksam sigorta şirketine kayıtları varsa acil kapsamında hizmet alıp, hastane masraflarını Folksam'dan alabiliyorlar. Ayrıca, havaalanından hastane transferleri ücretsiz olarak VIP araçlarla sağlanıyor" dedi.

Lokman Hekim Hastanelerinin, özellikle yurt dışından Türkiye'ye tatile gelen ve tatilde hastalanan gurbetçilere 5 yıldızlı hizmet vererek, önemli görev üstlendiğini aktaran Arız, özellikle internet üzerinden E-psikiyatri servisinin hizmet verdiğini belirterek, "Yine online E-psikiyatri servisimiz başlamıştır. Kişiler hastanelerimizle irtibata geçerek kendi dillerinde psikolojik destek alabiliyorlar. Yine plastik cerrahi, diş, saç ekimi konusunda buradan yoğunlukla ilgi gördüğümüz alanlar" şeklinde konuştu.

Uzun yıllardır İsveç'te çeşitli faaliyetlerde bulunduklarını sözlerine ekleyen Arız, "Burada yaşayan halkımızın bize gösterdiği ilgiden dolayı çok teşekkür ediyorum. Misafirperver karşılıyorlar bizleri. Bizde elimizden gelen bütün yardımları onlar için sağlamaya çalışacağız. İsveç'te yaşayan vatandaşlarımız doktorlardan görüş almak isterlerse hasta raporlarını uh@lokmanhekim.com.tr adresine gönderip bu hizmetten herhangi bir bedel ödemeden yararlanabilirler" diye konuştu.

Ameliyat masasına 100 yaşında yattı.

Feride ÇOLU

100 yaşındayım ve bir süre önce geçici felç geçirdim. Van'da bir başka hastane nöroloji bölümüne yatış yaptım. Daha sonra Lokman Hekim'e yönlendirdiler. Muayene sonrası sağ şah damarımdan ameliyat uygun görüldü. Geçici felcin kalıcı olma durumu hakkında bilgilendirildim. Narkozun riski de anlatıldı. Ameliyat oldum ve sağlığıma kavuştum. Herkese teşekkür ederim.

"Önce Allah'a sonra doktorumuza güvendik"

Hüseyin ELMALI

Bağırsak yapışması tanısıyla Genel Cerrahi doktorlarından Kemal Yandakçı'ya tedavi oldum. Ameliyat öncesi birçok yöntem denendi ama sonuç alınmayınca ameliyata karar verildi. Önce Allah'a sonra doktorumuza güvendik. Kemal Bey, yaptığı ve yapacağı tüm işlemleri görselleriyle birlikte bize anlattı. Hayatımda böyle ilgili, efendi, kibar bir doktor görmedim. Gece gündüz demeden kendisini bize adadı. Diğer personellerle birlikte Kemal Hocama teşekkürü bir borç bilirim.

"Hastane yönetimini tebrik ediyorum"

Bayram KILIÇASLAN

Lokman Hekim Etlik Hastanesinde tedavi oldum. Tedavim süresince doktorlar başta olmak üzere tüm sağlık çalışanları büyük ilgi ve alaka gösterdi. Hepsine çok teşekkür ediyorum. Sağlığım ile ilgili tüm sorularıma en hızlı ve samimi şekilde yanıt verdiler. Hastanenin temizliği konusunda da oldukça memnun kaldım. Hastane yönetimini de böyle bir hastanecilik hizmeti verdikleri için tebrik ediyorum.

"Her şey yolunda gitti ve sağlığıma kavuştum"

İpek YALMAN

Lokman Hekim Hastanelerine çekinerek geldim ancak çok mutlu ayrılıyorum. Hastaneye geldim ve kısa süre içerisinde hastalığıma teşhis konuldu. Tedavime de bir o kadar hızlı başlandı. Her şey yolunda gitti ve sağlığıma kavuştum. Bu süre içerisinde bana yardımcı olan tüm sağlık personeline teşekkürü bir borç biliyorum. Hepsi çok içten ve samimi davrandılar, ellerinden geldiğince yardımcı oldular.

HASTALARIMIZ

“Sağlık çalışanı olarak tebrik ediyorum”

Nevzat ÖZYURT

Ben de uzun yıllar sağlık çalışanı olarak görev yaptım. Yıllarca bu sektörün içerisinde yer aldım. Geçmiş tecrübelerimden yola çıkarak Lokman Hekim Hastanelerinde verilen hizmetten çok etkilendim. Benim için Lokman Hekim, değerli çalışanları olan eşsiz bir hastane. Bundan sonra da tüm sağlık sorunlarımda uğrayacağım ilk adres Lokman Hekim olacaktır. Değerli tüm çalışanlarına teşekkür ediyorum.

“Tüm hastane personeline teşekkür ediyorum”

Leyla YARAR

Daha önce de çeşitli sağlık problemleri nedeniyle geldiğim Lokman Hekim Hastanelerinde bu defa safra kesesi ameliyatı oldum. Önceki gelmelerimde de bu kez de çok memnun ayrılıyorum. Van’daki Lokman Hekim’e Mardin’den geldim. Doktorum Mesut Pekmez’den de çok memnunum. Kendisi çok güler yüzlü, bizi çok iyi karşıladı. Tüm hastane personeline de teşekkürü bir borç biliyorum.

“Ameliyat sonrası rahat ve mutluyum”

Emrah TOY

Burnumda şekil bozukluğu ve nefes darlığı şikayetiyle Lokman Hekim Hastanesine başvurdum. Daha önce de benzer şikayetlerle başka hastanelere gitmiş ve zor bir ameliyat süreci olacağı söylenmişti. Lokman Hekim’deki ameliyatım Estetik ve Plastik Cerrahi Bölümü doktorlarından Metin Arıcı tarafından yapıldı. Ameliyatın üzerinden bir yıl geçti. Oldukça rahat ve mutluyum. Doktoruma ve hastane çalışanlarına ilgileri nedeniyle teşekkür ederim.

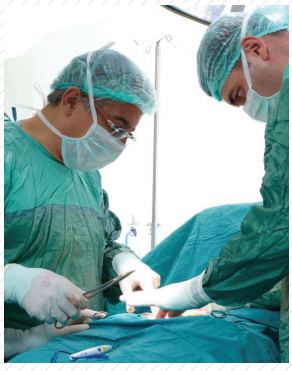
“Beyindeki baloncuktan kurtuldum”

Hamit ALUÇ

Beyin tomografimde baloncuk tespit edildi. Ardından Lokman Hekim Hastanelerine Girişimsel Radyoloji Uzmanı Doç. Dr. İsmail Kırbaş’a tedavi olmaya karar verdim. Doktorum kasıktaki ana atar damarın içine girip beyin damarlarının içine kadar ilerlediğini ve platin sarmal yerleştirerek baloncuğu tıkadığını anlattı. Şu an için oldukça mutlu ve sağlıklıyım. Doktorum başta olmak üzere emeğe geçen herkese çok teşekkür ediyorum.

ZIN GÖZÜNDEN

SORU-CEVAP



Hastalar ameliyat öncesi neden aç ve susuz bırakılır?

Hastaların ameliyatlara aç-susuz gelmesi istenir. Hastalara anestezi uygulaması başlandıktan sonra midesinde gıda varsa bunlar yemek borusundan yukarı çıkarak nefes borusu yoluyla akciğerlere kaçabilir. Bu durum kısa vadede hastanın yeterli oksijen alamaması ve uzun dönemde ise zatürre gelişme ihtimali nedeniyle hayatı tehdit edebilir. Yetişkin hastalar ameliyat öncesindeki 8 saat katı gıda almamalıdır. Ameliyattan 2 saat öncesine kadar süt, gazlı içecekler, çorba hariç sıvı alabilirler.

Çocuğumun karın ağrısı olduğunda ne yapmalıyım?

Karın ağrısı çocuklarda sık karşılaşılan bir yakınmadır. Yaş, ağrının şekli, yerleşimi ve yayılması, beraberinde görülen diğer yakınmalar ağrının nedenine göre değişebilir. Öykü ve fiziksel inceleme ile bazı acil cerrahi girişim gerektiren hastalıklar tanınabilir, daha sonra gerekli diğer incelemeler planlanır. Karın ağrısı erken tanınmadığında hayatı tehdit edebilecek bazı hastalıkların belirtisi olabilir. Bu nedenle karın ağrısı olduğunda nedeni belli olmadan ağrı kesici verilmemeli, mutlaka doktora başvurulmalıdır.

Düşme, çarpma gibi kazalarda ne zaman doktora başvurma gerekliliği vardır?

Travmalar bir yaşından sonra çocukluk çağının önemli sağlık sorunlarından birini oluşturur. Beden travmalarında kafa, göğüs kafesi, karın içi organlar, pelvis, idrar yolları, kas-iskelet sistemi hasar görebilir ve başlangıçta çok ciddi olabilecek yaralanmalar dışarıdan fark edilmeyebilir. Travma sonrası en kısa sürede acil servisine ulaşılmalı, gerekli girişim ve incelemeler zamanında yapılmalıdır.

Gözün sürekli sulanması bir hastalık belirtisi midir?

Gözlerin sulanması hastalar tarafından çok sık ifade edilen bir şikayettir. Göz sulanması olan hastaların tam bir göz muayenesinden geçmeleri gerekmektedir zira göz yaşı kanal tıkanıklıkları, göz kapağının şekil bozuklukları, kirpiklerin içe dönmesi, göze kaçan yabancı cisimler, göz yüzeyi tahrişleri ve hatta kuru göz hastalıkları bu şikayete yol açabilirler. Göz yaşı kanalı tıkanıklıklarında şikayetler öncelikle aralıklı olarak başlar ve zaman içinde süreklilik kazanır.

SORU-CEVAP

KOAH'ın belirtileri nelerdir ve tanısı nasıl konur?

Sigara içen bir kişide, uzun süredir olan öksürük, balgam çıkarma ve nefes darlığı yakınmaları varsa KOAH düşünülmelidir. KOAH'ın kesin teşhisi için solunum fonksiyon testi (SFT) yapılmalıdır. Bu testin uygulaması oldukça basittir. Kişi derin bir nefesle aldığı havayı solunum test cihazının plastik borusu içine hızlı bir şekilde üfler. SFT ile KOAH teşhisinin konmasının yanı sıra hastalığın şiddeti de belirlenir.

Yenidoğan bir bebekte kusma cerrahi tedavi gerektirebilir mi?

Yenidoğanlarda görülen kusmanın önemli bir kısmı gastroözofageal reflüye bağlı olabilir. Yenidoğanlarda reflü uygun pozisyonda ve kıvamlı besinler ile beslenme ile çoğu kez giderilebilir. Beslendiğinin tümünü kusan ve sıvı kaybı olan yenidoğanların pilor darlığı açısından araştırılması gerekir. Pilor darlığı olan bebeklerde uygun sıvı tedavisi sonrası pilor kası kesilerek pilor darlığı giderilebilir. Safralı kusan bir yenidoğan ise doğumsal barsak tıkanıklıklarına işaret edebileceğinden, mutlaka Çocuk Cerrahisi Bölümü'nde değerlendirilmelidir.

Yakını görme sorunu ne zaman başlar ve nasıl tedavi edilir?

Yakını görme sorunu 40 yaş üzerinde göz merceğinin esnekliğini kaybetmeye başlaması ile ortaya çıkar. 50 santimetreden daha yakındaki cisimleri görmekte zorluk çekilir. Yakını görme sorunu yıllar içerisinde her insanda standart bir şekilde artmaktadır. Bu sorunun tedavisinde kullanılan birçok yöntem bulunmaktadır. Genellikle okuma gözlükleri ile bu sorun düzeltilmektedir. Ayrıca kontakt lens, lazer tedavisi ve cerrahi tedavi de uygulanabilmektedir.

Tüberküloz hangi organlarda hastalık yapar ve tanısı nasıl konur?

En çok hastalık görünen organ akciğerdir. Ancak basiller solunum yoluyla alındıktan sonra kan ve lenfatikler yoluyla vücudun diğer tüm organ ve dokularına yayılabilmekte ve hastalık oluşturabilmektedir. Tüberküloz tanısı, balgamda tüberküloz basilinin gösterilmesi ile konur. Hastanın yakınmaları ve akciğer filmi bulguları şüphelenmeyi sağlar. Şüphelenilen hastada kesin tanı balgamın mikroskobik incelemesinde konur. Akciğer dışı organ tüberkülozlarında, doku biyopsisi yaparak da tanı konulabilmektedir.

ŞİRİN, ŞİPŞİRİN
AMERSFOORT

Antibiyotik dergimizin yeni sayısıyla tekrardan bir aradayız. Bu sayıda sizlerle Amersfoort şehri izlenimlerimi paylaşmak istedim.

Tuğba ARIZ / Uluslararası İlişkiler Yönetmeni

Lokman Hekim Hastaneler Grubu'nun uzun yıllardır çalıştığı ülke olan Hollanda'nın çok şirin bir şehri Amersfoort. Şehir, şirketimizin temsilciliğinin bulunduğu Nijkerk kasabasında yer alıyor. Hollanda'daki yurt dışı sigortalarla uzun yıllardır çalışıyoruz. Hollanda'dan pek çok kişinin sağlığına kavuşmasında önemli rol oynadığımızı düşünüyorum. Hollanda'da yaşayan gerek Türk halkı, gerekse diğer ülke hastalarına üstün kaliteli hizmet anlayışıyla hizmet sunmaktayız. Hollanda'da pek çok fuar, sergi, kermes organizasyonlarında yer aldık. Tanıtım çalışmaları yaptık. Bu çalışmalar neticesinde Hollanda'da kurumsal bir yapı ihtiyacımız olduğunu fark ettik ve bu amaçla 2013 yılında Hollanda temsilciliğimizi oluşturduk. Bu oluşumdan sonra temsilciliğimizin öncülüğünde Hollanda'nın çeşitli şehirlerinde ücretsiz doktor seminerleri, ücretsiz danışmanlık ve muayene hizmetleri verdik. Yılda dört kez düzenlediğimiz bu seminerlerde burada yaşayan vatandaşlarımızla birlikte olmanın mutluluğunu ve gururunu yaşadık.

Hollanda'da popüler pek çok şehir var; Amsterdam, Roterdam ve Lahey gibi. Ben sizlere adını pek duymadığınız bu şirin şehirden bahsedeceğim. Yel değirmenlerinin çerçevesinde geniş yeşil ovaların ardından sizi tüm sıcaklığıyla karşılayan bu şehirden; Amersfoort'tan! Tipik Hollanda mimarisinin egemen olduğu bu şehrin nüfusu 151.000'dir. Hal böyle olunca huzur ve sessizlik şehre hakim. Bu kente geldiğinizde bir şehre değil de ormanın içine gelmişsiniz de tesadüfen içeride evlerin bulunduğu hissine kapılıyorsunuz. Tarihiyle bağını koparmamış, iyi korunmuş bir ortaçağ kenti olan

Amersfoort'u hala monolitik kent kapıları korumaktadır. 13. yüzyıl savunma duvarlarının temellerine inşa edilmiş olan Muurhuizen duvar evleri kentin en ilgi çekici özelliklerinden biridir. Sanat tutkunları Mondriaan Evi (soyut sanatçı Piet Mondriaan'ın doğum yeri) ve ünlü Hollandalı ressamın yapıtlarından oluşan bir koleksiyonun sergilendiği Armando Müzesi'ni ziyaret etmelidirler.

Amersfoort'u gezmenin en güzel yolu, bir bisiklet kiralayıp öyle gezmek bence. Bir masal kitabının sayfasından çıkmış gibi gözüken evleri, doğası başka bir aleme ışınlandığınız hissi uyandırabilir. Her evin önünde en güzel peyzaj mimari ile donatılmış çiçekler, ağaçlar büyüleyici! 1700'lü yıllarda konut olarak kullanılan evlerden birinde bugün otel olarak kalabilirsiniz. Ulaşımı elbette her Hollanda şehri gibi çok kolay, hızlı tren ile ülkenin istediğiniz her noktasına ulaşabiliyorsunuz. Patates kızartmaları yemeye değer. Onun dışında Hollanda'da gelişmiş bir mutfak kültürü bulunmuyor.

Ortalama yaşam ömrünün uzun olduğu bu ülkede herkes mutlu, gerilebileceğiniz, sizi si-

nirlendirebilecek her türlü olasılık ortadan kaldırılmış. Herkes spor yapıp, sağlıklı beslenmeye son derece önem veriyor. Hal böyle olunca da sağlıklı ve mutlu bireyler etrafınızı sarıyor. Bu kentte birinin yüzüne baktığınız anda size selam veriyor. Yaşayan halk gerçekten çok medeni.

Tarihten hoşlanıyorsanız Amersfoort Alman Nazi Toplama Kampı ve Anıtı da burada yer almaktadır. Bu güzel ambiyansın içinde bir miktar ürpertici bir yer olsa da, insanlara yapılan zulüm, toplu katliamlar hakikaten Avrupa'da kimin soykırım yaptığını net bir şekilde gözler önüne seriyor.

Çocuklarıyla seyahat edenler için ise, şehirde büyük bir hayvanat bahçesi bulunuyor. Bu şirin şehir huzur ve kültürü bir arada bulmak isteyenler için ideal. En uygun mevsim ise baharın son dönemleri ile yaz ayları. Bu dönemlerde sizi tüm güzelliğiyle kucaklayacaktır.

Tarihten hoşlanıyorsanız Amersfoort Alman Nazi Toplama Kampı ve Anıtı da burada yer almaktadır. Bu güzel ambiyansın içinde bir miktar ürpertici bir yer olsa da, insanlara yapılan zulüm, toplu katliamlar hakikaten Avrupa'da kimin soykırım yaptığını net bir şekilde gözler önüne seriyor.

EN BÜYÜK HOBİSİ
"HOBİ BAHÇESİ"

"İçimizden Biri" bölümünün bu sayıdaki konuğu Lokman Hekim Hastaneleri Mali İşler Sorumlusu Yasin Yalçın oldu. Çalışkanlığı, dürüstlüğü ve samimiyetiyle kurum içerisinde sevilen bir personel olarak öne çıkan Yalçın ile hobisi olan "hobi bahçesi" üzerine konuştuk. Yasin Yalçın, huzurun hakim olduğu, doğa ile iç içe, yeşili ve organik ürünleriyle boş zamanlarının neredeyse tamamını geçirdiği hobi bahçesinde kurum içi ve dışından birçok kişiyi de misafir ediyor.

Öncelikle kendinizi tanıtır mısınız? Lokman Hekim'de ne zamandır çalışıyor ve hangi görevi yürütüyorsunuz?

İsmim Yasin Yalçın. Lokman Hekim Ailesi ile tanışmam 2004 yılında oldu. Bundan tam 12 yıl önce 26 Şubat tarihinde Lokman Hekim Hastanelerinde işe girdim. O tarihten bu yana bu ailenin bir üyesi olarak çalışıyorum. Şu anki görevim ise Mali İşler Sorumluluğu.

Lokman Hekim'de nasıl bir çalışma ortamı var? İş arkadaşlarınızla, yöneticilerinizle ilişkileriniz nasıl?

Şu an itibarıyla şirketin 1400'ün üzerinde çalışanı var ve bunlar arasında en eskilerden biri olmanın gururunu yaşıyorum. Biz şirketimizden bahsederken Lokman Hekim Ailesi ifadesini kullanıyoruz. "Aile" ifadesi sadece lafta kalan bir şey değil bizim için. Gerek iş yerinde olsun gerek özel hayatımızda olsun iş arkadaşlarımızla çok yakın ve samimi ilişkilerimiz var. Aynı duygular yöneticilerimiz için de geçerli. Bizden birileri olarak gördüğümüz yöneticilerimizle profesyonel bir ilişkinin yanında sevgi ve saygıya dayalı bir diyalog kurabiliyoruz.

En büyük hobiniz nedir?

Çok yoğun bir şekilde çalışıyoruz. Hobilerimize ayıracak fazla vaktimiz olmuyor. Ancak benim için vazgeçilmez olan bir şey var ki o da doğal yaşam. Yeşillikler içerisinde, toprakla bütünleşmek, kendi yiyeceğim ürünleri yetiştirmek ve sevdiğim insanlarla bu zevki paylaşmak en büyük hobim. İşten fırsat bulduğumda kendimi doğanın içerisine bırakıyor ve kısa süreliğine de olsa huzur buluyor, deşarj oluyorum.

Şehir hayatında, bahsettiğiniz bu uğraşları nasıl yerine getiriyorsunuz?

Kendime ait bir hobi bahçem var. Saray Köyü ile Sirkeli Köyü arasındaki Abadan Köyü'ndeki hobi bahçeme her fırsatta gidiyorum ve bu bahsettiğim uğraşları yerine getiriyorum. Şehir hayatının getirdiği yorgunluğu hobi bahçesinde atıyorum.

Peki hobi bahçenizde zamanınızı nasıl geçiriyorsunuz?

İnanın zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsunuz bile. Kimi zaman toprakla uğraşarak, ekip biçerek, kimi zaman da sadece kendinizi dinleyerek zaman geçirebiliyorsunuz. Hobi bahçemin misafiri de eksik olmuyor. Sık sık arkadaşlarım, eşim dostum ziyaretime geliyor. Onlarla keyifli dakikalar geçiriyor, kimi zaman mangal partileri yapıyoruz.

Hangi sebze ve meyveleri yetiştiriyorsunuz?

Bahçemde birçok meyve ve sebzeyi yetiştirme imkanım var. Şu an itibarıyla 25 tane meyve ağacım var. Elmasından kirazına, eriğinden kayısısına kadar birçok meyveyi kendim yetiştiriyorum. Domates, biber, salatalığı da taze taze bahçemden yiyorum.

Bahçemde birçok meyve ve sebzeyi yetiştirme imkanım var. Şu an itibarıyla 25 tane meyve ağacım var. Elmasından kirazına, eriğinden kayısısına kadar birçok meyveyi kendim yetiştiriyorum.

Toprakla uğraşmak sizi nasıl etkiliyor?

Toprak insana huzur veriyor. Şehir hayatının getirdiği olumsuz duyguları atmanıza yardımcı oluyor. Topraktan enerji alıyorsunuz. Toprakla uğraşırken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsunuz.

MANGAL PARTİLERİ YAPIYORUZ

Hobi bahçenizde iş arkadaşlarınızı da ağırlıyor musunuz?

Tabii ki... Röportajın başında da söylediğim gibi iş arkadaşlarım benim için ailemden farksız. Ailemle zaman geçirmekten nasıl mutlu oluyorsam onlarla bir araya gelmekten de o kadar zevk alıyorum. İş arkadaşlarımı sıklıkla hobi bahçemde ağırlıyorum. Mangal partilerimiz meşhurdur. Genelde mangal yapmak için sık sık bir araya geliyoruz.

Hobi bahçenizdeki tüm işçiliği kendiniz mi yapıyorsunuz?

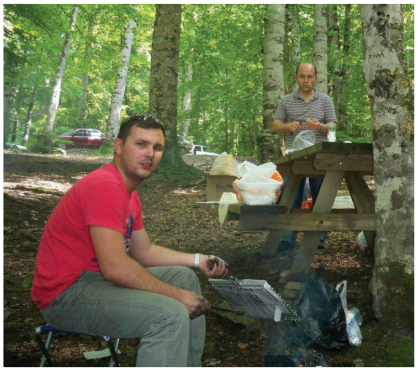
Evet tüm işçiliği kendim yapıyorum. Toprağı ekiyorum, biçiyorum. Kimi zaman ot yoluyorum, kimi zaman toprağı suluyorum. Ağaçları buduyorum. Bahçedeki evin tadilat işleri oluyor onu da ben yapıyorum. Zaten hobi bahçesinin amacı da bu değil mi? Her işi dışarıdan bir ustaya yaptıracaksam neden hobi bahçem olsun ki? Bu işleri isteyerek ve zevkle yapıyorum.

Anladığımız kadarıyla doğal beslenmeye özen gösteriyorsunuz. Bu konunun önemi hakkında ne düşünüyorsunuz?

Çalıştığımız sektörün de sağlık olması münasebetiyle sağlıklı beslenmeye özen gösteriyorum. Sağlıklı beslenmenin asli unsuru olarak da doğal beslenmeyi görüyorum. Ne kadar doğal beslenilirse o kadar sağlıklı olunacağına inanıyorum. İşte bu yüzden de hobi bahçemdeki meyve ve sebzelere daha çok önem veriyorum. Bahçeden aldığım meyvelerin, domates, salatalık, biberin tadını başka hiçbir yerde bulamıyorum. Herkese de imkanları ölçüsünde doğal beslenmeyi tavsiye ediyorum.

Hobi bahçenizde çok sık misafir ağırlar mısınız?

Evet. İş arkadaşlarımın geldiğini ve mangal partileri yaptığımı söylemiştim. Benzer organizasyonları birçok kişiyle yapıyorum. Şehirde yaşayan ve onun getirdiği karmaşadan bunalan insanların hobi bahçeleri gibi mekanlara büyük özlem duyduğuna şahit oluyorum. Her gelen misafirim bahçeme hayran kalıyor ve bir daha gelmek istiyor. Bu yüzden de misafirim eksik olmuyor.



Şehir içerisinde doğa ile bütünleşmek nasıl bir duygu?

İnsan kimi zaman kendisine bir sessizlik arıyor. İşte tam bu duyguya kapıldığımda kendimi hobi bahçeme atıyorum. Orada sessizliği, huzuru buluyorum. Şehrin içerisinde, kısa sürede ulaşabileceğiniz böylesine bir mekanın olması büyük bir avantaj oluyor sizin için. Üstelik oradaki doğayı da siz kendiniz oluşturuyorsunuz. Ne ekerseniz onu alıyorsunuz. Bu, gerçekten büyük bir avantaj.

Hobi bahçesi almak, doğal bir yaşam sürmek isteyenlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Hiç tereddüt etmesinler ve bir an önce bir hobi bahçesi alsınlar. Özellikle köy hayatına özlem duyan, doğal hayatı seven, biraz sessizlik arayan herkes hobi bahçesi edinebilir. Üstelik bunun için çok uzaklara gitmeye gerek de yok. Şehrin çok yakınında böyle mekanlar bulabilirler.

Emeklilik hayalleriniz içerisinde hobi bahçenizin yeri var mı?

Zaman ne gösterir tabi ki bilinmez. Üstelik emekliliğime de daha çok var. Ancak şu anki düşüncem köy hayatını içselleştirebileceğim bir hayat yaşamak. Yerleşik bir şekilde hobi bahçemde yaşayabilirim. Bu hiç fena bir fikir olmaz. Üstelik o zaman bahçemle, ağaçlarımla, çiçeklerimle daha çok ilgilenebilirim.

Bizim bilmediğimiz başka hobileriniz de var mı? Boş zamanlarınızda nelerle uğraşırsınız?

Çok yoğun çalışıyoruz. O yüzden boş vaktimiz de sınırlı oluyor. Hobi bahçesinde olmadığım zamanlarda kendimi geliştirecek etkinliklere ağırlık veriyorum. Geçtiğimiz günlerde yamaç paraşütü yaptım ve büyük zevk aldım.

LOKMAN HEKİM ANTİBİYOTİK DERGİSİ ABONE FORMU

AŞAĞIDAKİ BİLGİLERİ DOLDURUN "ANTİBİYOTİK" DERGİSİNE ÜCRETSİZ ABONE OLUN. DERGİMİZ HİÇ BİR ÜCRET ÖDEMEDEN ADRESİNİZE ULAŞSIN

ADI SOYADI : .....

DOĞUM TARİHİ : .....

DOĞUM YERİ : .....

MESLEĞİ : .....

DERGİ TESLİM ADRESİ : .....

.....

SEMT : .....

ŞEHİR : .....

POSTA KODU : .....

TELEFON : .....

CEP TELEFONU : .....

E-MAIL : .....

İŞ / EV ADRESİ : .....

HASTANEMİZİ İLK NEREDEN DUYDUNUZ .....

.....

EN SIK HİZMET ALDIĞINIZ BÖLÜM VEYA BÖLÜMLER .....

.....

DERGİMİZDE EKSİK BULDUĞUNUZ VE EKLENMESİNİ ARZU ETTİĞİNİZ KONULAR .....

.....

.....

.....

ETLİK

Gn. Dr. Tevfik Sağlam Cad. No:119
Etlik Keçiören / Ankara
Tel. : 444 99 11
Faks : (0312) 326 49 09

ANKARA

Andiçen Mah. Polatlı 2 Cad. İdil Sok. No: 44 Sincan / Ankara
Tel. : 444 99 11
Faks : (0312) 276 08 18

VAN

Cumhuriyet Mah. Zübeyde Hanım Cad. No: 87 Van
Tel. : 444 99 11
Faks : (0432) 212 10 08

VAN HAYAT

Serhat Mah. Milli Egemenlik Cad
No: 58 Van
Tel. : 444 99 11
Faks : (0432) 212 84 88

"Abone Formunu doldurduktan sonra hastanelerimizin bankolarında görevli arkadaşlarımıza teslim edebilirsiniz"

ANKARA HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

- ADALET KARTI/BARO KART
- AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI
- AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR BAKANLIĞI
- AKDAŞ DÖKÜM
- AKSİYON İŞÇİ SENDİKALARI KONFEDERASYONU
- ANKARA SERBEST MUHASEBECİ VE MALİ MÜŞAVİRLER ODASI
- BELKA
- BOTAŞ
- ÇALIK ENERJİ
- DİYANET BAŞKANLIĞI
- EKONOMİ MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- ERKUNT
- KAMU DENETÇİLİĞİ KURUMU
- KAMUSEN
- OFİS-SEN
- ÖZ GIDA İŞ SENDİKASI
- POLSAN
- RTÜK
- SAĞLIK ÇALIŞANLARI DERNEĞİ
- SAĞLIK MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- SAĞLIK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- SAVİSAN
- SAYDER
- SİNCAN ADLİYESİ
- SOSYAL GÜVENLİK DENETMENLERİ DERNEĞİ
- T.C BAŞBAKANLIK HAZİNE MÜSTEŞARLIĞI
- TARIM KREDİ KOOPERATİFLERİ
- TARIM VE KIRSAL KALKINMAYI DESTEKLEME KURUMU
- TOKİ
- TSK
- TÜRK KIZILAYI
- TÜRK METAL SENDİKASI
- TÜRK STANDARTLARI ENSTİTÜSÜ
- TÜRKİYE EMEKLİLER DERNEĞİ SİNCAN ŞUBESİ
- TÜRKİYE KALKINMA BANKASI VAKFI
- TÜRKİYE PETROLLERİ A.O
- TÜRKİYE REKABET KURUMU
- YARGITAY

ÖZEL SİGORTALAR

- ACE EUROPAN SİGORTA A.Ş.
- ACIBADEM SİGORTA A.Ş.
- AK SİGORTA A.Ş.
- ALLİANZ SİGORTA A.Ş.
- AMERİCAN LİFE HAYAT SİGORTA A.Ş.
- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA A.Ş.
- ANKARA SİGORTA A.Ş.
- AVİS RAY SİGORTA A.Ş. ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- AXA SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş. (TAMAMLAYICI SİGORTA)
- DUBLAJSTARR SİGORTA A.Ş.
- ERGO İSVİÇRE SİGORTA
- ERGO SİGORTA A.Ş.
- EUROKO SİGORTA A.Ş.
- EUROKO SİGORTA A.Ş. (ACİL TEDAVİ SİGORTASI)
- FORTİS BANK A.Ş. MENS. EM. SAND VAKFI
- GENERALİ SİGORTA A.Ş.
- GRUPOMA SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- HALK SİGORTA (BİRLİK)
- HDİ SİGORTA A.Ş.
- MAPFRE GENEL SİGORTA A.Ş.
- PROMED SAĞLIK AVANTAJLARI DÜNYASI
- RAY SİGORTA A.Ş.
- SAMPO JAPON SİGORTA (FİBA SİGORTA A.Ş.)
- TGE GRUP SATIŞ PAZARLAMA İNŞAAT SAN. VE DIŞ TİC. LTD. ŞTİ.
- TÜRK NİPPON SİGORTA A.Ş.
- YAPI KREDİ EMEKLİLİK A.Ş.
- ZİRAAT SİGORTA A.Ş.
- ZURİCH SİGORTA A.Ş.

ETLİK HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

- AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI
- ADALET KARTI/BARO KART
- AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR BAKANLIĞI
- AKDAŞ DÖKÜM
- AKSİYON İŞÇİ SENDİKALARI KONFEDERASYONU
- ANKARA SERBEST MUHASEBECİ VE MALİ MÜŞAVİRLER ODASI
- BELKA
- BOTAŞ
- ÇALIK ENERJİ
- DİYANET BAŞKANLIĞI
- EKONOMİ MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- ERKUNT
- KAMU DENETÇİLİĞİ KURUMU
- KAMUSEN
- OFİS-SEN
- ÖZ GIDA İŞ SENDİKASI
- POLSAN
- RTÜK
- SAĞLIK ÇALIŞANLARI DERNEĞİ
- SAĞLIK MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- SAĞLIK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- SAVİSAN
- SAYDER
- SİNCAN ADLİYESİ
- SOSYAL GÜVENLİK DENETMENLERİ DERNEĞİ
- T.C BAŞBAKANLIK HAZİNE MÜSTEŞARLIĞI
- TARIM KREDİ KOOPERATİFLERİ
- TARIM VE KIRSAL KALKINMAYI DESTEKLEME KURUMU
- TÜRK METAL SENDİKASI
- TOKİ
- TSK
- TÜRK KIZILAYI
- TÜRK STANDARTLARI ENSTİTÜSÜ
- TÜRKİYE KALKINMA BANKASI VAKFI
- TÜRKİYE PETROLLERİ A.O
- TÜRKİYE REKABET KURUMU
- YARGITAY

BANKALAR

- HALK BANKASI
- SEMVAK
- TÜRK EXİM BANK
- TÜRKİYE CUMHURİYET MERKEZ BANKASI
- ZİRAAT BANKASI

ANLAŞMALI KURUMLAR

ÖZEL SİGORTALAR

- ACE EUROPEAN SİGORTA
- ACE EUROPEAN SİGORTA (FERDİ KAZA SİGORTA HASTANE TEDAVİ TEMİNATI)
- ACE SİGORTA ÜYELERİ
- ACIBADEM SİGORTA
- AK SİGORTA
- ALLİANZ SİGORTA
- AMERİCAN LİFE HAYAT SİGORTA A.Ş.
- ANADOLU SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
- ANKARA SİGORTA A.Ş.
- ARTI YAŞAM
- AVİVASA EMEKLİLİK VE HAYAT A.Ş.
- AXA PPP & AXA ASSİSTANCE
- AXA TAMAMLAYICI SİGORTA
- BACK-UP KİŞİSEL SAĞLIK SİSTEMİ
- BANK ASYA PLATİNUM CARD
- BANK ASYA TUSCON KART
- BENEFİT CARD
- BENEFİT GLOBAL & AVİVASA HAYAT VE EMEKLİLİK
- BENEFİT GLOBAL & FORTİS BANK İŞBİRLİĞİ İLE İLAÇ TASARRUF PLANI CARD
- BENEFİT GLOBAL AIG CARD
- BENETİF GLOBAL & EUREKO SİGORTA İŞBİRLİĞİ İLE KOBİ SAĞLIK PAKETİ CARD
- BENETİF GLOBAL & EUREKO SİGORTA İŞBİRLİĞİ İLE KOBİ SAĞLIK PAKETİ CARD
- BİRLİK SİGORTA A.Ş.
- CENOA SİGORTA A.Ş ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- CGM (PROMED) BİLGİ YÖNETİM SİSTEMLERİ VE SAĞLIK DANIŞMANLIK A.Ş.
- CGM (PROMED) BİLGİ YÖNETİM SİSTEMLERİ VE SAĞLIK DANIŞMANLIK A.Ş.
- CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR DÜNYASI
- CİTİBANK
- ÇAĞDAŞ KORUMA PLANI
- ÇEK CUMHURİYETİ SİGORTALILARI
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- DENİZ EMEKLİLİK ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- DERİN DANIŞMANLIK VE GCS MÜMESSİLLİK ACİL TEDAVİ SİGORTASI (CARD & PLUS)
- DR. BACK-UP KİŞİSEL SAĞLIK SİSTEMİ
- DR. BACK-UP KİŞİSEL SAĞLIK SİSTEMİ & FORTİS BANK CARD
- DR. BACK-UP KİŞİSEL SAĞLIK SİSTEMİ TEMEL SAĞLIK PAKETİ ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- DUBA-İ GROUP SİGORTA A.Ş.
- DUBAİ STARR ACİL TEDAVİ
- DUBAİ STARR SİGORTA
- DUBAİ STARR SİGORTA
- EUREKO SİGORTA
- EUREKO SİGORTA (GARANTİ-EUREKO MEDİKO ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI VE GARANTİ BANKASI ÇALIŞANLARI İŞTİRAKLERİ)
- EUREKO SİGORTA A.Ş.
- FORTİS BANK
- FORTİS BANK SANDIK (ÇALIŞAN VE BAĞIMLILAR)
- GENARALİ SİGORTA
- GENEL YAŞAM SİGORTA A.Ş.
- GENERALİ SİGORTA
- GENERELİA SİGORTA A.Ş.
- GROUPAMA EMEKLİLİK
- GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- HALK SİGORTA (BİRİK)
- HALK SİGORTA (BİRLİK)
- HALK SİGORTA ACİL TEDAVİ
- HDI - GS SİGORTA - GALATASARAY ASLAN YÜREK - ASLAN TARAFTARLARIM GÜVENDE
- HDI SİGORTA
- HDI SİGORTA
- HDI SİGORTA ACİL SAĞLIK SİGORTASI
- HESAPLI CARD
- HS GRUP
- HÜR SİGORTA ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- ING EMEKLİLİK ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- IŞIK SİGORTA ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- İNTER PARTNER ASSISTANCE YARDIM VE DESTEK HİZMETLER LTD. TİC. ŞTİ.
- İNTER PARTNER ASSISTANCE YARDIM VE DESTEK HİZMETLER LTD. TİC. ŞTİ.
- İNTERGLOBAL / TAWUNİYA
- İPA CARD
- İPA PRİVİLİGE CARD
- KADIKÖY YAŞAM
- KOBİ SAĞLIK PAKETİ ÜYELERİ
- KÖPÜK CARD
- LİFE CARD
- LİFE PARTNER CARD
- MAPFRE / GENEL YAŞAM SİGORTA
- MAPFRE GENEL YAŞAM FARK YOK SİGORTASI
- MAPFRE GENEL YAŞAM SİGORTA FERDİ KAZA
- MED POWER
- MEDİKAMED SAĞLIK (MEDİKA GRUP)
- MEDLİNE BOX ÜYELERİ BİREYSEL
- MEDLİNE BOX ÜYELERİ KURUMSAL
- MEDLİNE SAĞLIK PAKETİ VE ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- MEDNET SAĞLIK HİZMETLERİ YÖNETİM VE DANIŞMANLIK A.Ş.
- MEDNET SAĞLIK HİZMETLERİ YÖNETİM VE DANIŞMANLIK A.Ş.
- METLİFE EMEKLİLİK ACİL TEDAVİ
- METRO TURİZM SEYAHAT ORGANİZASYON A.Ş.
- MTA GRUP
- PLASTİSAN PLASTİK
- RAY SİGORTA
- RAY SİGORTA A.Ş.
- RAY SİGORTA A.Ş. - ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- RAY SİGORTA A.Ş. - MEDLİNE ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- SAMEL DANIŞMANLIK
- SBN SİGORTA A.Ş. ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- SBN ŞEKER HAYAT PROJESİ
- SLİNE
- SODEXO
- SOMPO JAPAN SİGORTA (FİBA)
- SOMPO JAPAN SİGORTA (FİBA)
- SUPER CARD
- ŞİŞLİ CARD
- TELEMED ASİST KART
- TURK ASSİST CARD
- TÜRK NİPPON SİGORTA ACİL TEDAVİ
- TÜRKİYE EKONOMİ BANKASI

ANLASMALI

• YAPI KREDİ SİGORTA
• ZİRAAT SİGORTA
• ZİRAAT SİGORTA
• ZURİCH SİGORTA
• ZÜRİCH SİGORTA A.Ş. ACİL TEDAVİ SİGORTASI

ANKARA, ETLİK HASTANELERİ YURT DIŞI SİGORTALAR
• ACHEMA
• ADAC
• AGİS
• CORIS
• CZ
• DIE
• DKV
• DSW
• ELVIA
• EUROCSROSS BELGİUM
• EUROOPPALAİNEN VAKUUTUS
• EUROPEİSKE
• EUROPEİSKE REİSEFORSIKRING
• FOLKSAM
• MENSİZ
• NUTS AV / NUTS
• OZ
• SPERBANK FORSİKRİNG TRIAS
• TERMUTİEL BELGIUM
• UKV
• VGZ – UNİVE – ANWB
• ZİLVEREN KRUS – PWZ

ANKARA, ETLİK ASSİSTANCE FİRMALAR
• ADAC
• ASAL SAĞLIK
• EURO CENTER
• MARM ASSİSTANCE
• MONDİAL ASSİSTANCE
• REMED

VAN HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

• AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI
• DEFTERDARLIK
• DİYANET
• EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜ
• M TİPİ CEZAEVİ
• MEMUR-SEN
• MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
• SOSYAL GÜVENLİK SAĞLIK ÇALIŞANLARI DERNEĞİ
• TSK

BANKALAR
• PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
• SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
• TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
• TÜRKİYE CUMHURİYETİ MERKEZ BANKASI
•TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI DEVLET KURUMLARI

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKA
• T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & T. HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
• TÜRK TELEKOM VAKFI

HAYAT HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

• AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI
• DİYANET
• EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜ
• M TİPİ CEZAEVİ
• MEMUR-SEN
• MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
• SOSYAL GÜVENLİK SAĞLIK ÇALIŞANLARI DERNEĞİ
• TSK

DEVLET KURUMLARI
• PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
• SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
• T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & T. HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
• TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ DERNEK – VAKIF – ODA - SENDİKA

ÖZEL SİGORTALAR
• ACIBADEM SİGORTA
• ALLIANZ SİGORTA
• ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA
• AXA SİGORTA
• AXA TAMAMLAYICI SİGORTA
• CGM
- ACE EUROPEAN SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
- DUBAİ STARR SİGORTA
- EUREKO SİGORTA
- FORTİS BANK
- GENERALİ SİGORTA
- HALK SİGORTA (BİRLİK)
- HDI SİGORTA
- RAY SİGORTA
- SOMPO JAPAN SİGORTA (FİBA)
- TÜRK TELEKOM VAKFI
- ZİRAAT SİGORTA
- ZURİCH SİGORTA
• GROUPAMA
• MARPFRE GENEL SİGORTA
• YAPI KREDİ SİGORTA

• CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR DÜNYASI
- ACE GROUP SİGORTA
- AVİVASA EMEKLİLİK VE HAYAT A.Ş
- ÇAĞDAŞ KORUMA PLANI
- HDI – GS SİGORTA – GALATASARAY ASLAN YÜREK – ASLAN TARAFTARIM GÜVENDE
- HDI SİGORTA ACİL SAĞLIK SİGORTASI
- HS GRUP
- LİFE CARD
- MAPFRE GENEL YAŞAM SİGORTA FERDİ KAZA
- MEDLİNE BOX ÜYELERİ BİREYSEL
- MEDLİNE BOX ÜYELERİ KURUMSAL
- NAR SAĞLIK HİZMETLERİ

KURUMLAR

DEMET TIP MERKEZİ

- Ağız ve Diş Sağlığı
- Beyin ve Sinir Cerrahisi
- Çocuk Hastalıkları
- Dahiliye
- Dermatoloji
- Fizik Tedavi
- Genel Cerrahi
- Kadın Hastalıkları ve Doğum
- Nöroloji

BÖLÜMLERİMİZ İLE ÇOK YAKINDA HİZMETİNİZDE

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11