

DERSİMİZ PREMATÜRE BEBEK

OZON TEDAVİSİ

SES KISIKLIĞI

10 SORUDA KOAH

AĞRILARINIZA
MAHKUM DEĞİLSİNİZ



BEYİN FELCİNDE
FİZİK TEDAVİ

CEP TELEFONLARINA
DİKKAT EDİN

VARİKOSEL
SORUNU

YAZ GELİYOR
YANSIN YAĞLAR

EDİTÖRDEN

Merhaba,

Lokman Hekim Hastaneleri'nin yayın organı olan Antibiyotik Dergisi'nin 35'inci sayısı ile sizlerle birlikteyiz. Üç ayda bir çıkardığımız ve her bir sayısına ayrı özen gösterdiğimiz dergimiz yine dopdolu bir içeriğe sahip. Kurumsal haberler, güncel sağlık sorunları ve röportajlarla renk kattığımız dergimizi bir solukta okuyacaksınız.

Her sayımızda bir ünlü ismi konuk etmeyi alışkanlık haline getirdik. Bu sayımızda da bu alışkanlığımızı devam ettirdik. Ankaralı hemen herkesin tanıdığı, internet fenomeni olarak ise ünü Türkiye'ye yayılan bir ismi dergimize konuk ettik. Kıvrak Ankara havalarının tanınan ismi Hüseyin Kağıt ile sizler için keyifli bir söyleşi yaptık.

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte hayatımızın hemen her noktasında etkili olmaya başlayan elektronik aletlerin sağlık üzerindeki etkilerini geniş bir biçimde işledik. Bir başka güncel konu olan ses kısıklığına da dergimizde yer verdik. Siyasilerin mitingleriyle gündeme gelen ses kısıklığına dair merak edilen tüm sorulara uzman doktorlarımız yanıt verdi. Sağlık dergilerinin olmazsa olmazları arasında yer alan "beslenme ve diyet" konularında da önemli mesajlar veren iki ayrı yazı hazırladık.

Hastanemizde son dönemlerde uygulanmaya başlanan ve büyük ilgi gören "ozon tedavisi" hakkında merak ettiğiniz sorulara sayfalarımızda yanıt bulabileceksiniz. Yaz aylarıyla birlikte gündeme gelen "sünnet" konusunu da uzman doktorlarımız sizin için kaleme aldı. Dergimizde, kadınları ilgilendiren "doğum kontrol hapları", erkekleri ilgilendiren "varikosel" hakkında iki önemli yazı bulacaksınız. Dünyaya gözlerini erken açan prematüre bebeklerin yanı sıra, tırnak sağlığı, çocuk iştahsızlığı, engelli fizik tedavisi, huzursuz bacak sendromu ve KOAH konuları da dergimizde okuyacağınız konu başlıkları arasında yer alıyor.

Okurlarımızın büyük ilgi gösterdiği "soru-cevap" bölümünde ise merak ettiğiniz soruların yanıtlarını bulmaya devam edeceksiniz. Bizim için olmazsa olmaz olan ve sağlıkları için gecemizi gündüzümüze katarak çalıştığımız hastalarımızın hastanelerimiz hakkındaki görüşlerine de sayfalarımızda yer verdik.

"İçimizden Biri" bölümünün bu sayıdaki konusu ise Lokman Hekim Etlik Hastanesi Arşiv ve İstatistik Sorumlusu Zehra Kırat oldu. Mesleğindeki başarısını doğum fotoğrafçılığında da gösteren Kırat ile bu hobisi üzerine konuştuk.

Dergimizin içeriğini oluştururken, info@lokmanhekim.com.tr adresine gönderdiğiniz görüş ve önerilerin etkili olduğunu ve mesajlarınızı beklediğimizi belirtirken, şimdiden keyifli dakikalar geçirmenizi diliyorum. Bir sonraki sayımızda buluşuncaya kadar sağlıklılıkla kalın.

**Lokman Hekim Engürüsağ
A.Ş. adına sahibi**

Uzm. Dr. Mustafa SARIOĞLU

Editör - Yazı İşleri Müdürü
Bora AYDIN

Yayın Danışma Kurulu

İrfan GÜVENDİ
Dr. Mehmet ALTUĞ
Uzm. Dr. Necmettin DİN
Doç. Dr. Celil GÖÇER
Dr. Kemal KARTAL
H. Serhat SERDAROĞLU
Dilay ÖZKAVAL
Pelin KIZILATEŞ
Muhlis ASLAN
Sevgi BAYRI
Esra SOLAK
Furkan Said SÜRAL

Yönetim Yeri

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

Basım Yeri:

Afşar Matbaacılık
İvedik OSB 21. Cad. 599 Sokak
No:29 Yenimahalle ANKARA
Tel: 0312 394 39 22

Dergi İçerik Editör

AKKAN AJANS
Atatürk Mah. Lale Cad. No: 1/4
Sincan / ANKARA
T: 0312 271 00 82
F: 0312 271 00 86

Tasarım

Mustafa ÇAKMAK

Basım Tarihi: Haziran 2014
Lokman Hekim Hastaneleri'nin
Yerel Süreli Yayın Organıdır.
3 ayda bir yayınlanır.
Ücretsizdir



BAŞLARKEN

İrfan Güvendi | Genel Müdür | Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı

2002 yılında Lokman Hekim Etlik Hastanesi ile başladığımız hastanecilik yolculuğumuzda bugün 4 hastaneden oluşan bir grup olarak devam ediyoruz. Kısa süre içerisinde elde ettiğimiz bu başarının arkasında kuşkusuz büyük bir aile olmanın verdiği güç ve güven yer alıyor. Amacımız, daha fazla insanın hayatına dokunmak, sağlıklı ve mutlu bir gelecek için ihtiyaç duyduğunuz her an sizlerin yanında olmak.

Türkiye, son yıllarda yaptığı sağlık yatırımları ile dünyada sağlık üssü olma yolunda emin adımlarla ilerliyor. Türkiye'nin önemli sağlık oyuncularından biri olarak biz de bu yükselen grafikte üzerimize düşen görevleri yerine getiriyoruz. Hastanelerimizin bulunduğu bölgelerdeki insanların yanısıra, sınırları aşarak Avrupa'nın çeşitli ülkelerinden gelen gurbetçi vatandaşlarımız için de şifa kapısını aralıyoruz. Yılın tüm dönemlerinde sağlık hizmeti verdiğimiz yurtdışında yaşayan vatandaşlarımızın yo-

ğunluğu yaz aylarıyla birlikte artmaya başlıyor. Gurbette yaşayan vatandaşlarımız, izin dönemlerinde tatillerini geçirmek için geldikleri ülkemizde kendilerini Türk hekimlerine emanet ediyor. Yurtdışından gelen hastalarımız acil tedavi hizmetlerinin haricinde; kalça, diz, fıtık, safra kesesi, rahim, prostat ve katarakt ameliyatlari, sünnnet, diyaliz ve diş tedavileri gibi planlı tedavi hizmetlerinden de faydalana-biliyor.

Avrupa'nın sağlık üssü olma hedefindeki Türkiye, yetişmiş insan gücü ve teknoloji yatırımlarıyla Avrupalıyı bile kısıkandırıyor. Türkiye'nin sağlık alanındaki bu atağını gören vatandaşlarımız, yaşadıkları ülkeler ya da diğer Avrupa ülkeleri yerine Türkiye'yi tercih ediyor. Lokman Hekim Hastaneleri olarak biz de sağlık hizmetini en kaliteli şekilde sunmayı, toplum ve tıp ahlakına sadık kalarak, insan odaklı bir sağlık hizmeti anlayışında; mükemmeli yakalayıp, sürekliliği sağlamayı misyonumuz olarak kabul ediyoruz.

Lokman Hekim Hastaneleri, bilimsel gelişmelerin ödünsüz takipçisi, çağdaş teknoloji kullanımında öncü bir kuruluş olarak; modern, temiz ve ferah mekanlarda, kaliteli, hızlı, güvenli, şefkatli ve ekonomik sağlık hizmetimizle "hastane denince akla ilk gelen marka bir kuruluş" olmak misyonuyla hareket etmektedir.

Kardiyoloji, ağız ve diş sağlığı, göz hastalıkları, beyin cerrahisinde parkinson pili ve diğer tüm branşlarda kendi alanlarında uzmanlaşmış, deneyimli doktorlarla klinik ve poliklinik hizmetleri vermekteyiz. Laboratuvarları, tıbbi görüntüleme ve diğer tanı ünitelerinin yanı sıra; modern ameliyathaneleri ile Lokman Hekim Hastaneleri sağlığınıza güvenle emanet edebileceğiniz bir "şifa kapısı"dır. Gönül rahatlığı ile gelebileceğiniz hastanemiz; bilgi, beceri ve teknolojiye dünya ile yarışmaktadır. Hastanelerimizde size de sağlık hizmeti sunmaktan mutluluk duyacağız...

6

DERSİMİZ
PREMATÜRE
BEBEK



10

BEYİN FELCİNDE
FİZİK TEDAVİ
ŞART



12

OZON'DAN
GELEN SAĞLIK



15

UÇAN YOĞUN BAKIM
HAVA AMBULANSI



16

10 SORUDA
KOAİ



18

CEP TELEFONLARINA
DİKKAT



24

HUZURSUZ BACAK
SENDORMUNU
BİLİYOR MUSUNUZ?



26

YAZ GELİYOR
YANSIN YAĞLAR



EKİLER

30

İDEAL SÜNNETİN
SIRRI



32

DOĞUM KONTROL HAPİNİ
DİKKATLİ
KULLANIN



36

AĞRILARINIZA
MAHKUM
DEĞİLSİNİZ



60

HAYATI TESBİH YAPTI
HÜSEYİN KAĞIT'I TÜM
TÜRKİYE TANIDI



MEYDANLAR ISINDI
SESLER KISILDI

20

TIRNAKLAR SAĞLIĞINIZIN
GÖSTERGESİ

23

KADINLARDA HASSAS
DÖNEM

28

ÇOCUK İŞTAHSIZLIĞINDA
KRİTİK SÜREÇ

40

70'LİK GENÇ KIZ VE
DELİKANLILAR

42

BEBEK BAKIMI ZORLUKLARINI
HOŞGELDİN BEBEK PAKETİ İLE AŞIN

46

ERKEKLERİN VARİKOSEL
SORUNU

47

HER BEBEĞE BİR FİDAN
KAMPANYASI

48

GÜVENDİ GELECEĞİN SAĞLIK
İDARECİLERİNE SESLENDİ

49

SAĞLIK ÇALIŞANLARINDAN
TİYATRO OYUNU

49

CANNES ÖDÜLLÜ ŞABANOVIÇ
LOKMAN HEKİM'DE

50

ÇOCUKLARA HİJYEN EĞİTİMİ
VERİLDİ

50

OLAĞAN GENEL KURUL
YAPILDI

50

DOKTORLARIMIZA TIP BAYRAMI
JESTİ

51

YENİDOĞAN HEMŞİRELERİNE
EĞİTİM

51

HASTALARIMIZIN
GÖZÜNDEN

52

SORU
CEVAP

55

İÇİMİZDEN
BİRİ RÖPORTAJ

56

DERSİMİZ PREMATÜRE BEBEK



Anne ve babalar, hayatlarının parçası olacak bebeklerini aylarca hayal edip durur. Çocuğun giysilerini özenle hazırlar, yatağını ve odasını bile düzenler. Ancak tüm bu hazırlıklar, bebeğin beklenenden önce yani prematüre doğmasıyla bir anda değişir.

Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi



İnsanda gebelik, son görülen adetın birinci gününden itibaren başlar ve normal olarak 40 hafta sürer. Eğer bebek, 37 haftasını doldurmadan doğacak olursa prematüre olarak kabul edilir. Prematüre bebekler, diğer bebeklere göre daha küçüktür. Aynı zamanda iç organları tam olarak oluşmasına karşın henüz yeteri kadar olgunlaşmamıştır.

BEBEKLER NİÇİN PREMATÜRE DOĞARLAR?

Prematürelık, çeşitli nedenlere bağılı olarak ortaya çıkabilir. Bazı hallerde prematürelığın nedeni bellidir. Örneğin; ikiz ve üçüz bebek bekleniyorsa prematürelık riski fazladır. İki veya daha fazla bebek, gebelik ilerledikçe anne karnına sığamayacağı için muhtemelen 40 haftayı beklemeden daha erken doğacaktır. Annedeki yüksek tansiyon, şeker hastalığı

ve plasentada meydana gelebilecek bozukluklar da erken doğuma yol açabilen nedenler arasındadır.

Ancak prematüre doğumların yaklaşık yüzde 50'sinde belirgin bir neden bulunamaz.

ANNE-BABALAR NELER HİSSEDER?

Prematüre bebeklerin anne-babalarında sürekli bir korku hali mevcuttur. Annelerde yorgunluk, endişe, öfke, suçluluk,



şaşkınlık ve depresyon gibi belirtiler olabilir. Prematüre bebeklerin anneleri, genellikle ailenin diğer bireylerine karşı hassas ve sinirlidirler. Bebeği dışındaki kimselere veya başka şeylere ilgisini kaybedebilirler. Bazı annelerde, yeme ve uyku problemleri olabilir.

Prematüre bebeklerin babaları, kendi sıkıntısına ek olarak anneyi de teselli etmek zorundadır. Baba, bebeğin yaşayıp yaşamayacağı ve olayların ne şekilde gelişeceği hakkında ciddi şüphelere sahiptir. Bebeğinizi sık sık görmeniz, endişelerinizin önemli bir bölümünü giderecektir.

PREMATÜRE BEBEKLERİN ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

Prematüre bebeklerin en belirgin özelliği küçük olmalarıdır. Zamanında, normal olarak doğan bebekler genellikle 2 bin 700 - 3 bin 700 gram arasında olmalarına rağmen, prematüre bebekler genellikle 2 bin 500 gramdan küçüktür. Bebek ne kadar erken doğarsa, o kadar küçük olacaktır. Daha önce prematüre bebek görmediyseniz, bebeğinizi ilk görüşte oldukça şaşırabilirsiniz. Diğer yandan, prematüre bebeklerin başları, vücutlarına oranla daha büyüktür. Bu durum normaldir ve bebek büyüdükçe vücutları da büyür ve aradaki farkı kapatarak normal bir çocuk haline gelirler. Prematüre bebekler, normal doğan bebeklerden daha kısa boyludurlar. Prematüre bebeklerin cildi ince ve parlaktır; bu yüzden cilt altındaki kan damarları, kaburgalar ve kasları rahatlıkla görülebilir. İlk günlerde prematüre bebeklerin cildinde ince, ipeksi kıllar olabilir. Bu kıllar, bebek normal doğacağı zamana ulaştığı zaman kendiliğinden kaybolacaktır. Prematürelerin tırnakları kısa ve yumuşaktır, kaşları ve saçları olmayabilir. Kulakları yumuşak ve kıvrımlı

olduğu için hangi tarafa doğru yatarsa kulakları da o tarafa doğru katlanacaktır. Prematüre bebekler, normal bebeklere oranla çok daha hızlı, karmaşık ve düzensiz hareketler yapabilirler.

PREMATÜRE BEBEKLER NELER YAPAR?

Prematüre bir bebek birçok yönden normal bebeklerden farklı şekilde davranır. Bunlardan bazıları şöyle sıralanabilir:

* Uyku: Günde ortalama 15-22 saat uyur ki, bu da normal bir bebeğin uykusu süresinden daha fazladır.

* Ağlama: Nadiren ve zayıf bir sesle ağlar. Bebek büyüyüp olgunlaştıkça ağlamasının şiddeti ve sıklığı artar.

* Hareket: Vücudunu bir bütün olarak hareket ettirir ve yüksek sese, parlak ışığa veya ani hareketlere karşı normal bebekten daha şiddetli tepki gösterir.

* Beslenme: Normal bir bebek gibi emmeyi aramaz. Zaten başlangıçta emme ve yutma refleksleri de gelişmemiştir. Bu refleksler genellikle 34. haftayı doldurduktan sonra gelişir.

* Yakalama: Prematüre bir bebek, herhangi bir nesneyi eli ile yakalayamaz. Bebeğin gelişimsel yaşı 40 haftayı doldurduktan sonra yakalama refleksi kuvvetlenir.

PREMATÜRE BEBEĞİNİZ İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Bebeğiniz için yapabileceğiniz çok şeyler olduğunu unutmayınız. Mümkün olduğu sürece bebeğinizin yanına gidin ve onunla konuşun. Bebeğinize herhangi bir nedenle dokunacak iseniz, dokunmadan önce mutlaka yüzük, bilezik gibi takılarınızı çıkartıp, el ve kollarınızı yıkamalısınız. Bebeğinizi gözlemleyin ve size karşı nasıl tepkiler gösterdiğini tespit etmeye çalışın. Bebeğinizin hangi saatlerde uyuduğunu, hangi saatlerde beslendiğini ve her



Prematüre bebeklerin en belirgin özelliği küçük olmalarıdır. Zamanında, normal olarak doğan bebekler genellikle 2 bin 700 - 3 bin 700 gram arasında olmalarına rağmen, prematüre bebekler genellikle 2 bin 500 gramdan küçüktür.



beslenmede ne kadar gıda aldığı tespit etmeye çalışın. Bebeğinizin ne zaman tam uyanık olduğunu ve size tepki verebileceğini öğrenin.

BEBEĞİNİZ NE ZAMAN EVE GİDEBİLİR?

Bebeğiniz büyüüp geliştikçe yoğun bakım ihtiyacı azalacaktır. Ancak bebeğinizin iyileştiği ve yakında taburcu olabileceğini gösteren bazı belirtiler vardır. İyileşme belirtileri şöylece sıralanabilir:

Bebeğinize bağlı olan aletlerin çıkarılması, iyi bir şekilde emmeye başlaması, düzenli kilo alımı, makinelere bağlı olmadan kendi kendine nefes alıp verebilmesi ve 2 bin gram üstü ağırlığa ulaşması. Bu sırada siz de bebeğinizi taburcu etmek için hazırlıklara başlamalısınız. Evde bebeğinizle beraber geçireceğiniz her gün ona daha fazla alıacak, daha fazla benimseyecek ve daha da rahatlayacaksınız. Bebeğinize dokunmaktan, onu tutmaktan çekinmeyin. Unutmayın ki bebeğiniz kırılacak bir nesne değil, her yenidoğan bebek gibi sevmeye ve okşanmaya muhtaç bir yavrudur.

ANNE VE BABAYA ÖNERİLER

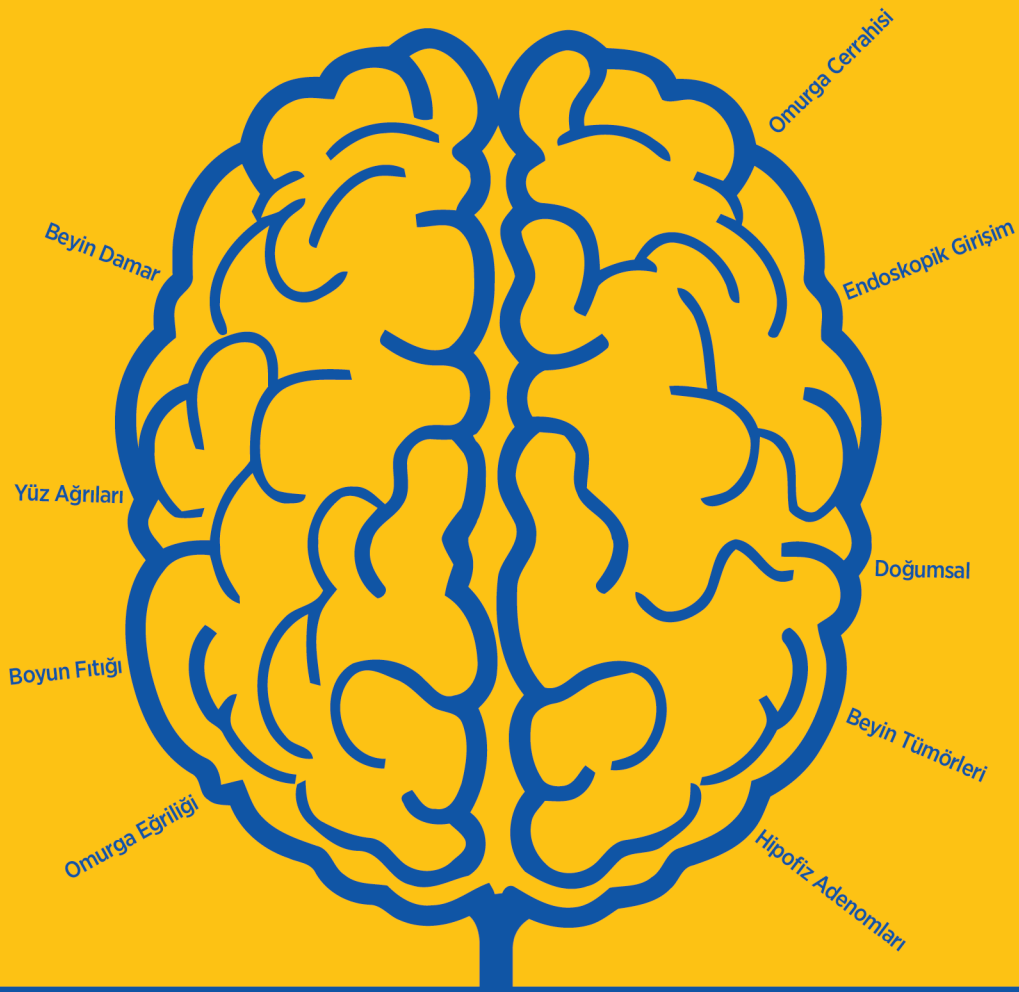
Bebeğinizle beraber evde geçireceğiniz ilk günler yeni bir hayatın başlangıcı olması açısından bazı zorluklar, yenilikler ve ev düzeninizde değişiklikler meydana getirebilir. Bebeğinizin uykusu, yemesi ve solunumu sürekli sizi rahatsız edebilir. Bu duygular, özellikle ilk bebeğine sahip olan anne-babalar için normal kabul edilir. Lütfen rahat olunuz. Aşağıdaki öneriler sıkılmanızı önleyecek ve sizi rahatlatacaktır:

- * Bebeğinizin uyuduğu zamanlarda uyuyunuz.
 - * Bebeğinizin bakımını eşinizle nöbetleşe olarak yapınız
 - * Yemek ve temizlik konularında başkalarından yardım isteyebilirsiniz.
 - * Yeni hayatınıza tamamen alışmaya kadar dost ve akrabalarınızın ziyaretlerini geciktirmelerini isteyiniz.
 - * Bebeğinizi hasta kişilerden uzak tutmalı ve ani hava ve ısı değişikliklerinden korumalısınız.
 - * Bebeğin bulunduğu odanın ısısının 22-25 derece arasında olması yeterlidir.
- Her ne kadar bebeğiniz prematüre doğmuş olsa da, her

çocuk gibi o da çeşitli bulaşıcı hastalıklara karşı aşı ile korunacaktır. Aşıların yapılma zamanı doktorunuz tarafından zamanı gelince size bildirilecektir. Bebeğinizi eve götürdüğünüz gün heyecan doruktadır. Artık sevinmek sizin ve herkesin hakkıdır. Uzun ince bir yolun sonu yeni bir yaşamın başlangıcı olacaktır.

YENİDOĞAN YOĞUN BAKIM ÜNİTESİ

Erken doğan bebeklerin özel bir bakıma ihtiyacı olduğu için sizin bebeğiniz de yoğun bakım ünitesinde gözlem altına alınmıştır. Bu ünite de bebeğinizin bütün sağlık sorunları çözümlenmeye çalışılacak ve sağlıklı gelişmesi sağlanacaktır. Burada özel olarak yetiştirilmiş doktorlar, hemşireler ve sağlık personeli bulunmaktadır. Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde en son teknolojiyi kullanan özel cihazlar vardır. Böylece bebeğinizin tüm vücut fonksiyonları izlendiği gibi, çevre ısısı, nemi ayarlanmakta, gerektiğinde solunuma destek sağlamaktadır.



BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ MERKEZİ

- OMURGA CERRAHİSİ
- BEL AĞRISI
- OMURGA EĞRİLİĞİ AMELİYATLARI
- BOYUN FITIĞI
- BEYİN TÜMÖRLERİ
- ENDOSKOPIK GİRİŞİMLER
- YÜZ AĞRILARI VE YÜZ KASILMALARI
- DOĞUMSAL ANOMALİLER
- BEYİN DAMAR HASTALIKLARI
- HAREKET HASTALIKLARI CERRAHİSİ
(Parkinson, Distoni ve Tremor)

444 99 11
lokmanhekim.com.tr

 LokmanHekimHastaneleri
 LokmanHekimHst

 **LOKMAN HEKİM**



BEYİN FELCİNDE FİZİK TEDAVİ ŞART

Beyin felci (Cerebral Palsy), doğum öncesinde, sırasında veya sonrasında çocuğun beyininde meydana gelen kalıcı hasar sonucu gelişen, çocuğun birçok sisteminde bozukluklar oluşturabilen klinik bir durumdur.

Dr. Günay YAĞIZ / Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon

Çocuğun ilerleyen yaşıyla birlikte, hareket bozukluğu dışında, görme, konuşma, yutma ve mental bozukluklar da görülebilir.

Beyin felcinin görülme sıklığı dünyada ortalama binde 2-3'tür. Türkiye'de yapılan dar kapsamlı çalışmalarda bu rakam binde 8 olarak bildirilmektedir. Rahatsızlığın görülme sıklığı ülkelerin gelişmişlik düzeyi ve tıp teknolojisindeki iler-

lemelere rağmen son 30 yılda azalmamıştır. Doğum öncesi risk faktörleri arasında radyasyon, ilaç kullanımı ve enfeksiyonlar bulunmaktadır. Doğum sırasındaki risk faktörleri içinde erken doğum, düşük ağırlıklı doğum ve çoğul gebelik yer almaktadır. Doğum sonrası risk faktörleri arasında ise nöbetler, sarılık ve ateşli hastalıklar öne çıkmaktadır.

ZAMANINDA YÜRÜYEMEZ, EMEKLEYEMEZ

Cerebral Palsy'de ana sorun, istemli motor kontrol bozukluğudur. Gövde denge reaksiyonlarındaki bozukluk ve kas tonusu değişikliklerinden dolayı çocuk, hareketlerini tam kontrol edemez ve dengesini kuramaz. Bazen tutulum çok fazladır, bazen de kas tonusu azalmıştır. Beyin felci geçiren birey, normal bireyler gibi zamanında yürüyemez, otura-



maz ve emekleyemez. Motor becerileri geriden takip eder. Bunlar tedavi planlamasında önemli noktalar dır.

TEDAVİ ERKEN DÖNEMDE BAŞLAMALI

Cerebral Palsy'de bireylerin tedavisi tam bir ekip işidir. Bu ekipte fizyoterapist, özel eğitim öğretmeni, doktor, psikolog ve ekibin en önemli parçası olan aile vardır. Bireyin problemlerini belirleyip ona göre tedavi planı oluşturmak gerekir. Aile, tedavinin her aşamasında olacağından, tedavi yöntemi ve sorunlar hakkında yeterince bilgi sahibi olmalıdır. Tedaviye en erken dönemde başlanmalıdır. Bu konuda uzman dan yardım alınmalıdır. Bireyin motor problemlerine göre en etkili tedavi yöntemini belirlemede fizyoterapistten yardım istenmelidir. Her birey yürümeyebilir, bundan dolayı tedavide gerçekçi hedefler belirlenmelidir. Tedaviye, ortezler ve yardımcı cihazlar, doktor ve fizyoterapistin önerisiyle eklenebilir. Cerebral Palsy'li birey, fizik tedaviden her durumda

yarar görür. Her zaman tedaviyle ilerleme sağlanamayabilir ama bazen tedavi koruyucudur. Fizik tedavi görmeyen bireylerde kas güçsüzlüğü, spastisite ve geri dönüşü olmayan eklem tutulumu gibi problemler sıklıkla görülebilir. Fizik tedaviye geç başlayan bireylerde ise daha erken ve daha kolay kazanabileceği bir yeteneği kazanamayabilir veya kazansa bile potansiyeline ulaşamayabilir. Bundan dolayı aileler erken dönemde Cerebral Palsy'li çocuklarını fizik tedaviye başlatmalı ve tedavide önerilere uyarak aktif bir şekilde görev almalıdır. Tedavide önemli noktalardan biri de sabırdır; çünkü tedavi çok uzun sürebilir ve aile bundan sıkılmadan tedaviye aynı ciddiyetle devam etmelidir. Ebeveynler her konuda yardım istemeli ve tedavide aktif rol üstlenmelidir.

 **Cerebral Palsy'de bireylerin tedavisi tam bir ekip işidir. Bu ekipte fizyoterapist, özel eğitim öğretmeni, doktor, psikolog ve ekibin en önemli parçası olan aile vardır.**



OZON'DAN GELEN SAĞLIK



Ozon, oksijen bileşenlerinden oluşan bir kimyasal gazdır. Ozon, oksijene benzer ancak enerji potansiyeli bakımından çok daha fazladır. Ozonun oksijene nazaran kendine has bir kokusu vardır ve rüzgarlı günlerde deniz kıyıları gibi yerlerde hissedilebilir.

Dr. Muhammet EMİN / Tamamlayıcı ve Destekleyici Tıp



► Güçlü okside etme özelliği ile bilinen ozon, aynı zamanda bir dezenfekte aracıdır. Mikrop kırıcı olarak kullanılır. İçme suları gibi dezenfekte şart olan işlemlerde ozon bir numaralı ihtiyaçtır. Buna bağlı olarak ozon, zamanla hastalıkların tedavisi konusunda da önemli bir kaynak haline gelmiştir. İnsanlar ozonu sağlık açısından değerlendirmiş ve çok başarılı sonuçlar almıştır. Geleceğe ışık tutan ozon tedavisi, tıpta yenileyici olarak kullanılır. Birçok bozukluğu düzeltir ve tedavi eder. Ozon tedavisi genel olarak cildin altına işler ve yeniler. Bu sayede bir sürü hastalığa درمان olur. Tedavinin herhangi bir yan etkisi yoktur. Günümüzde kanser tedavilerinde de kullanılmakta olan ozondan, çeşitli hastalıklarla ilgili araştırmalarda da yararlanılmaktadır.

OZON TEDAVİSİ

Ozon tedavisine geçmeden önce 'ozon nedir' ona bir bakalım. "Ozon; atmosferin üst tabakalarında bulunan, üç oksijen atomundan oluşan, canlı varlıkları güneşin öldürücü morötesi (UV) ışınlarından koruyan bir kimyasal bileşiktir" diye tanımlayabiliriz. Ozon tedavisiyse; aktif oksijen molekülü olan ozon gazı kullanılarak yapılan iyileştirici tedavilere verilen addır. Ozon tedavisi, bir çok patolojik durumu iyileştirmede yardımcıdır. Ozon terapi, doku ve hücrelere, ihtiyacı olan oksijeni en etkili şekilde sağlaması hedeflenen tedavidir. Medikal ozon, daima saf ozon ve saf oksijenin karışımı şeklinde kullanılır. Uygulamaya bağlı olarak ozon konsantrasyonu 1 ve 100 g/ml (0.05 - 5 % O₃) arasında değişir. Ozon terapist, ozon terapi konusunda eğitilmiş bir doktor, hastanın durumu ve

tıbbi endikasyona göre hastanın alacağı komple dozu belirler. Ozon günümüzde içme sularının, yüzme havuzlarının, atık suların mikroplarının öldürülmesinde kullanılmaktadır. Aynı zamanda, gıda sanayinde de ozonun koku giderici ve mikrop öldürücü özelliklerinden yararlanılmaktadır. Yüksek oksidasyon aktivitesiyle, organik ve inorganik moleküllerle reaksiyona girer, onları oksitler, mikropları öldürür.

OZON TEDAVİSİ İLE NELER DEĞİŞİR?

- Hücre ve dokulara giden kan miktarı artar, dolaşım hızlanır.
- Damarları yeniler, tansiyonun düzenlenmesini sağlar.
- Eklem ağrılarını ve kas rahatsızlıklarını iyileştirir.
- Beyin fonksiyonlarını ve hafızayı güçlendirir. Depresyon ve sıkıntıyı ferahlatıcı etkisi vardır. Stres hormonu olarak bilinen



➤ Ozon tedavisiyse; aktif oksijen molekülü olan ozon gazı kullanılarak yapılan iyileştirici tedavilere verilen addır. Ozon tedavisi, bir çok patolojik durumu iyileştirmede yardımcıdır. Ozon terapi, doku ve hücrelere, ihtiyacı olan oksijeni en etkili şekilde sağlaması hedeflenen tedavidir.

adrenalini okside ederek genel bir sakinlik sağlar.

- Depresyon kaynaklı gerginliği gidermeye yardımcı olur.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir. Enfeksiyon hastalıklarına direnci artırır.
- Derideki kan dolaşımını artırarak cilt yenilenmesini, sıkı ve pürüzsüz görünüm oluşmasını sağlar. Daha temiz, daha yumuşak ve daha gençleşmiş bir cilde kavuşturur.
- Kan ve lenf sistemini temizler.
- Hormon ve enzim üretimini normale döndürür.
- Kaslarda biriken toksini gidererek kasları gevşetir ve yumuşatır, esnekliğini artırır.
- Derinin üçüncü bir böbrek ya da ikinci bir akciğer sistemi gibi çalışmasını sağlar.

OZONUN KULLANILDIĞI HASTALIKLAR

- Diyabet (Şeker Hastalığı)
- Hipertansiyon

- Ritim Bozuklukları
- Damar Sertliği ve Tıkanması
- Koroner Arter Hastalığı
- Romatizmal Hastalıklar
- Fibromyalji
- Kireçlenmeler
- Kronik Yorgunluk Sendromu
- Kronik Stresle Mücadele
- Depresyon
- Gastrit ve Mide Ülserleri
- Ülseratif Kolit
- Crohn Hastalığı
- Spastik Kolon Hastalığı
- Kronik Kabızlık
- Kronik Hepatit B Hastalığı
- Kronik Hepatit C Hastalığı
- Cinsel Fonksiyon Bozukluğu
- İktidarsızlık
- Kronik Prostatit
- Cilt Hastalıkları
- Ayak Kokusunu Önleme
- Ter Kokusunu Önleme
- Alerjik Hastalıklar
- Sistemik Lupus Eritematozus
- Gribal Enfeksiyonlar

UÇAN YOĞUN BAKIM HAVA AMBULANSI



Türkiye'deki sağlık sistemi dönüşümünün en önemli ve dikkati çeken parçalarından olan hava ambulansları, yaşamla ölüm arasındaki zamana karşı verilen mücadelede yüzlerce hastanın hayatını kurtardı.

Dr. Ahmet Barış DİRİM / Van Hastanesi Başhekim Yardımcısı- Uçuş Hekimi



Sağlık Bakanlığı Acil Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü kontrolündeki hava ambulansı filosunda yer alan helikopter ambulanslar 28 Ekim 2008'de uçuşa başlamış olup, 20 bin civarında hasta taşıdı. Ankara'da konuşlandırılan, 2 uçak ambulansı 6 Nisan 2010'da uçuşa başladı, sonrasında Gaziantep ve İzmir'de sisteme dahil edilen birer uçak ambulans ile de uluslararası önemli operasyonlar gerçekleştirildi.

Kendim de Van ili helikopter ambulans hizmetinde 2012-2013 yılları arasında çalıştım. Kara ambulanslarının kullanılmadığı, hastaya ulaşımın yarım saatten uzun süreceği doğal afet ve olağanüstü durumlarda, yolun karla kaplandığı kış

koşullarında, yolu olmayan mezralardan, adadan, dağdan hasta transferinde helikopter ambulans 112 acil sağlık hizmet birimine bağlı olarak hasta transferi sağlamıştır.

UÇAN YOĞUN BAKIM

Çevre illerden; özellikle Hakkari, Bitlis, Muş gibi Van ilimize hasta sevki hızlı ve donanımlı hava ambulanslar ile sağlanmaktadır. Normal durumlarda tek hasta taşıma kapasitesine sahip olan hava ambulansında kabin içinde kalp takibi yapılabilen monitör, ritmi bozulan kalbi canlandırmaya yarayan defibrilatör, entübe halde yani soluk borusunda hortumla hasta taşımaya destekleyen ventilatör gibi ileri yaşam destekleri bulunmakta olup, adeta

tek yataklı uçan bir yoğun bakım kurulmuştur.

SOSYAL DEVLET

Tabi ki bu hizmetin Sivil Havaçılık kısmı (pilotaj, uçuş emniyeti, bakımı vb.) ve Havacılık tababeti olmak üzere iki ayağı bulunmaktadır. Uçtuğunuz yükseklikteki basınç ve sıcaklık değişimlerine birebir maruz kalınıyor. Bu nedenle hava ambulans doktoru olarak taşıyacağınız hastanın klinik durumunu da uçuş koşullarına göre değerlendirmeniz gerekiyor. Avrupa'da yaygın olarak kullanılan bu hizmet özel sigorta kapsamında iken ülkemizde "sosyal devlet" anlayışı ile ücretsiz sağlanmaktadır.





10 SORUDA KOAH

Ölümle sonuçlanabilen akciğer hastalığı olan Kronik Tıkalı Akciğer Hastalığı (KOAH), Türkiye’de ölüm nedenleri içinde 3. sırada yer alıyor ve toplumda 40 yaş üstü her 5 kişiden birinde görülüyor. Hastalık hakkında merak edilen soruların cevapları şöyle:

Dr. Sibel Meryem ALPAR / Göğüs Hastalıkları

1- KOAH nedir?

İlerleyici ve tam olarak geri dönüşümlü olmayan, buna karşılık önlenabilir ve tedavi edilebilir bir akciğer hastalığıdır. KOAH havayollarını daraltır, solunumu güçleştirir. Genellikle kronik bronşit ve amfizem zemininde gelişen KOAH’da hastalar, öksürük ve balgamdan kısa mesafeli yürüyüşte bile oluşan nefes darlığına kadar değişik semptomlara sahiptirler.

2- KOAH gelişimine yol açan nedenler nelerdir?

KOAH için en önemli risk faktörü sigara içimidir. Pipo, puro ve birçok ülkede yaygın olan tütün tüketiminin diğer yolları da risk faktörüdür. Sigaraya pasif maruziyet de solunumsal semptomlara ve KOAH gelişimine katkıda bulunur. KOAH’ın diğer kanıtlanmış nedenleri; iş yeri ortamındaki tozlar ve kimyasal maddeler ve iyi havalanmayan evlerde yemek pişirme ve ısıtma amacıyla kullanılan

organik yakıtların yol açtığı iç ortam hava kirliliğidir. Erken çocukluk döneminde geçirilen solunumsal enfeksiyonlar, akciğer fonksiyonlarında azalma ve erişkin dönemde solunumsal semptomlardaki artma ile ilişkilidir.

3- KOAH tanısı nasıl sağlanır?

Risk faktörlerine maruziyet öyküsü olan kişilerde ve öksürük, balgam, eforla nefes darlığı olan hastalarda KOAH tanısı düşünülmelidir. Fakat tanı,

solunum fonksiyon testleriyle doğrulanmalıdır. Bu testler, sadece tanıda değil, hastalığın şiddetinin belirlenmesi ve hastalığın seyrinin takibinde de kullanılmaktadır.

4- KOAH'ın yaygınlığı nedir?

Dünyada KOAH'ın en önemli dördüncü ölüm nedeni olduğunu tahmin edilmektedir. 2000 yılında KOAH nedeniyle dünyada 2.74 milyon kişinin öldüğü belirtilmektedir. Türkiye'de ise 5 milyon civarında KOAH'lı hasta bulunduğu ve her yıl bu hastalıktan 26 bin kişinin öldüğü tahmin edilmektedir. KOAH'ın Türkiye'de İskemik kalp hastalığı ve serebrovasküler hastalıklardan sonra 3. ölüm nedeni olduğu ve kırsal kesimde daha yaygın olduğu öngörülmektedir.

6- Neden KOAH'lı hasta sayısı sürekli artış göstermektedir?

KOAH'lı hasta sayısındaki artış, sigara içiminin artmasına ve yaşlı nüfusun artmasına bağlanmaktadır.

7- KOAH'lı hastaların çoğu neden bilinmemektedir?

KOAH semptomlarına sahip hastaların büyük çoğunluğu, hastalık ilerleyip solunumsal sakatlık yapıncaya kadar bir doktora başvurmamakta ve KOAH tanısı almamaktadırlar. KOAH'lı hastaların sadece yüzde 10'unun bir doktor tarafından teşhis edildiği, geri kalanların kendilerinde bu hastalığın bulunduğunu bilmedikleri görülmüştür. Hastaların ve doktorların KOAH'ın belirtileri konusunda eğitimi ve bu hastalığın erken döneminde tedaviye başlanması, halk sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır.

8- KOAH astımdan nasıl ayrılır?

KOAH ve astım, her ikisi de aynı kişide olabilen, benzer

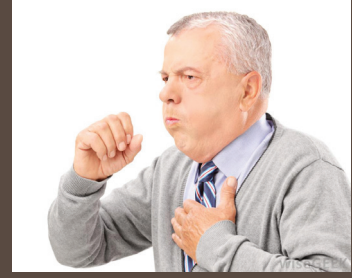
semptomlara sahip kronik obstrüktif havayolu hastalıklarıdır. Her ikisinde de akciğerlerde inflamasyon vardır, ancak altta yatan inflamasyonun özellikleri her iki hastalıkta oldukça farklıdır ve sonuçta tedaviye yanıtları da çok farklıdır. Astım-daki hava akımı obstrüksiyonu kendiliğinden veya tedavi ile genellikle tam olarak düzelebilirken, KOAH'da hava akımı obstrüksiyonu tam olarak geri dönüşümlü değildir ve zararlı ajanlara maruziyet devam ettiği takdirde genellikle ilerleyicidir.

9- Astım KOAH'a dönüşür mü? Astım ve KOAH arasında bir bağlantı var mıdır?

Kuşkusuz ki astım ve KOAH arasında bir örtüşme vardır. Uzun süreli astımın havayollarında yapısal değişikliklere neden olarak geri dönüşümsüz havayolu obstrüksiyonuna yol açtığına dair kanıtlar vardır. KOAH'a yol açan zararlı ajanlara maruz kalan astımlılarda astım benzeri ve KOAH benzeri inflamasyonların birleşimi bulunmaktadır.

10- KOAH nasıl tedavi edilir?

Etkili bir tedavi programında dört basamak vardır. Öncelikle hastalığın değerlendirilmesi ve izlenmesi gerekir. İkinci olarak risk faktörleri azaltılmalıdır. Daha sonra farmakolojik ve farmakolojik olmayan yaklaşımlarla stabil KOAH'nin tedavisine geçilir. Son olarak KOAH semptomlarında kısa süreli kötüleşme ile karakterize akut alevlenmelerin tedavisi yapılır. Sigara içiminin bırakılması, KOAH gelişme riskini azaltan ve hastalığın ilerlemesini durduran tek ve en etkili girişimdir. Stabil KOAH tedavisi, semptomlar için bronkodilatörlerin kullanımını ve yılda en az bir kez grip aşısı yapılmasını içerir.



KOAH TANISINDA SPIROMETRİ

Kan basıncı ölçümü hipertansiyon tanısında ne kadar önemliyse, spirometri de KOAH tanısında aynı düzeyde önemlidir. O nedenle, tüm sağlık çalışanları için spirometri kolayca ulaşılabilir ve kullanılabilir olmalıdır.

Spirometri nedir?

Spirometri, bir insanın solukla çıkarabildiği hava miktarını ve bunun için harcanan zamanı ölçen basit bir testtir. Spirometre, akciğerlerin ne kadar etkin ve ne kadar hızlı boşaldığını ölçen bir cihazdır.



CEP TELEFONLARINA DİKKAT

Ev ve iş yerlerimizde gün boyu kullandığımız teknolojik ürünler, hayatımızı kolaylaştırmasına rağmen, yanlış veya fazla kullanıldığında çevre ve insan sağlığını olumsuz etkileyen elektromanyetik alanların oluşmasına yol açar.

Dr. Umut TEKER / Nöroloji

► Aynı şekilde elektronik cihazlar da yapay elektromanyetik alan yaratmaktadır. Örneğin; cep telefonu, kablolu internet ağı, baz istasyonları, bilgisayar ekranı, televizyon vericileri, radyo, saç kurutma makinesi, buzdolabı, mikrodalg fırınlar, elektrikli ev aletleri, nükleer santraller, yüksek gerilim hatları, röntgen makineleri,

trafolar, floresan ve ekonomik lambalar elektromanyetik alan oluşturan cihazlar arasındadır.

ELEKTROMANYETİK TEHLİKE
Cep telefonları, elektromanyetik alan yaratan radyo frekans dalgaları ile çalışır. Radyo frekans dalgaları, frekansı yüksek X-ışınları veya gama ışınları gibi iyonize edici radyasyon

değildir. Yani, vücudumuzda kimyasal bir bağı çözme ya da iyonlaştırma etkisi yoktur. Ancak cep telefonunu kullandığımızda çevrede elektromanyetik alan oluşturmuş oluruz. Elektromanyetik dalgalar vücuttaki dokuları ısıtarak ya da kimyasal değişimlere uğratarak zarar verirler. Bu dalgalara maruz kalma süresi ve maruz



↙ Cep telefonuna bağlı elektromanyetik dalgaların beyine ulaşmasının yaş ile birlikte azaldığı, 5 yaşındaki bir çocukta bu dalgaların beyine yüzde 75 oranında ulaştığı, erişkinde bu oranın yüzde 25 olduğu deneysel çalışmalarda gösterilmiştir

kalınan uzaklık vücuttaki hasar oranını belirleyen en önemli faktörlerdir. Elektromanyetik radyasyonun, beynin elektriksel yapısında ve dikkat, hatırlama, tepki verme gibi algılama fonksiyonlarında kısa süreli değişimlere neden olduğu bilinmektedir. Buna bağlı olarak, üzerimizde oluşan etkileri yorgunluk, huzursuzluk, sinirlilik, depresyon ve uyku bozuklukları, baş ağrısı, baş dönmesi, hafıza kaybı, kulak çınlaması ve eklem ağrıları olarak sayılabilir. Yapılan araştırmalarda, cep telefonuna bağlı elektromanyetik dalgaların beyine ulaşmasının yaş ile birlikte azaldığı, 5 yaşındaki bir çocukta bu dalgaların beyine yüzde 75 oranında ulaştığı, erişkinde bu oranın yüzde 25 olduğu deneysel çalışmalarda gösterilmiştir. Bu nedenle 16 yaş altındaki çocukların cep telefonu kullanmamaları, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından önerilmektedir.

KANSERE NEDEN OLABİLİR Mİ?

İyonlaştırıcı olmayan radyo frekans dalgaları, atomlardan elektron kopararak iyonizas-

yon yapacak güçte değildir, dolayısıyla DNA hasarına yol açmaz ve kansere neden olduğuna dair bilimsel bir kanıt da bulunmamaktadır. Ancak yapılan çalışmalar henüz yeterli düzeyde olmadığından, 'zararsızdır' demek doğru değildir. 'Bilimsel olarak yüzde 100 sağlıklıdır' açıklaması yapıncaya dek elektromanyetik alanlara karşı ihtiyatlı bakılmalıdır.

ELEKTRONİK TEHLİKEYE KARŞI PRATİK ÖNERİLER

- Kullanmadığınız elektrikli aletleri ya kapalı tutunuz ya da fişten çıkarınız.
- LED, LCD veya plazma bilgisayar ekranlarını ve televizyonları kullanmaya özen gösteriniz.
- Bilgisayar ekranı ile klavye arasına 1 metre mesafe koymaya çalışınız, ekran filtresi kullanınız.
- Ekonomi lambalarını okuma lambası olarak kullanmamaya özen gösteriniz.
- Yatak odasında TV ve bilgisayar bulundurmamalı, eğer varsa yatarken kapatmalısınız.
- Saç kurutma makinesinin manyetik alanı yüksektir. Bu nedenle, sürekli kullanmak ye-

rine aralıklarla kısa süreli kullanınız.

- Cep telefonlarını sohbet amaçlı kullanmayınız, kullanmadığınız sürede mümkünse kapalı tutunuz. Açıkken, kalp üzerinde, göğüste taşımamaya dikkat ediniz. Kalp pili kullanıcılarının telefonu üzerlerinde taşıması önerilmemektedir.

- Cep telefonunu kesinlikle kablololu kulaklıkla kullanınız. Açık durumda iken vücudunuzdan mümkün olduğunca uzakta taşımaya özen gösteriniz. SAR değeri 1 W/kg'dan az olan veya sifıra en yakın telefonları tercih ediniz.

- Hamilelerin cep telefonu kullanması önerilmemektedir.

- Kablosuz interneti kullanmadığınızda bilgisayarın Wi-Fi özelliğini kapatmayı unutmayınız.

- Restoran, otel, tatil sitesi gibi yerlerde kablosuz internet erişimi olmayanları tercih ediniz.

- Fotokopi makineleri ve mikrodalga fırınlar gibi aletlerden mümkün oldukça uzak durmaya çalışınız.

- Elektrikli tıraş makinesini mümkünse şarjlı modellerini kullanmayı tercih ediniz.



MEYDANLAR ISINDI SESLER KISILDI



Yerel seçim ve ardından gelen Cumhurbaşkanlığı seçim süreci meydanları ısıttı, liderler sahaya indi. Kimi zaman üç ilde yapılan ve saatlerce süren mitingler, en çok sağlığı etkiledi. Kimi liderlerin sesi kısıldı, kimi hava değişimine yenik düştü. Başbakan Recep Tayyip Erdoğan'ın yerel seçimler öncesindeki Düzce mitinginde başlayan ve Van mitinginde zirveye çıkan ses kısıklığı, bu hastalığı gündeme getirdi.

Dr. Ali ŞEKERALMAZ / Kulak Burun Boğaz



“Ses kısıklığı” deyince genellikle sesin azalması veya hiç çıkmaması olduğu düşünülür; ancak her türlü normalden farklı ses oluşumuna “ses kısıklığı” denir. Sesteki anormallik, sesin hırıltılı, çatallı, gergin olması, şiddetinin veya inceliğinin değişmesi şeklinde olabilir. Kişinin yaşına ve cinsine uygun özelliklerde üretemediği ya da alışılmış olan sesinde ortaya çıkan karakter değişiklikleri ses kısıklığı olarak algılanmalıdır. Ses kısıklığı, ses tonunda, sesin gücünde ya da ses çıkarma süresindeki değişiklikler olarak yaşanabilir. Nefes alma sırasın-

da ses telleri açılır. Konuşma sırasında ise ses telleri kapalıdır ve akciğerlerden çıkan havayla titreşerek sesin oluşmasını sağlarlar. Ses telleri ne kadar sıkı kapanırsa ve ne kadar inceyse o kadar hızlı titreşirler ve ses de o kadar ince olur. Ses telleri üzerinde şişlik bulunması halinde çıkan ses düzgün olmaz.

Ses kısıklığının çeşitli nedenleri vardır. Bunların çoğu ciddi sağlık problemlerine neden olmazlar ve kısa sürede düzelirler. Ses kısıklığının en sık nedeni akut larenjit, soğuk algınlığı ve diğer üst solunum

yolu enfeksiyonları sırasında ya da aşırı bağırımdan kaynaklanan ses zorlamalarında ortaya çıkar. Ses uzun süre, yüksek tonda konuşarak yorulursa, ses tellerinde ödem oluşur. Bu da ses kalitesini bozar. Başbakan Erdoğan'ın ses kısıklığı da buna örnek gösterilebilir. Nasıl kaslarınızı çok zorlayınca yırtılmalara yol açıyorsa, ses teli de birtakım kaslardan oluştuğu için aşırı zorlandığında tahribata uğrar. Ses telleri birbirine sürttüğü için aşınır, bu nedenle ses kısıklığı yaşanır.

ŞARKICI, POLİTİKACI, ÖĞRETMEN

Daha uzun süreli ses kısıklıklarının nedeni genellikle sesin uzun süreyle, aşırı ve zorlanarak kullanılmasıdır. Bu tür ses kullanma alışkanlığı, ses telleri üzerinde nodül adı verilen ve ses kısıklığına neden olan küçük şişliklerin ortaya çıkmasına neden olur. Nodüller genellikle sesini profesyonel nedenlerle uzun süre, ancak hatalı teknikle kullanan şarkıcılar, öğretmenler ve politikacılar da görülür. Ses tellerinin birbirlerine sürekli normalden fazla kuvvetle çarpmasına bağlı olarak gelişen nodüller, ses eğitimi ile ses kullanma alışkanlığı düzeltilmediği sürece kendiliğinden kaybolmazlar. Aşırı bağırma takiben gelişen akut larenjit sırasında ses teli içinde küçük kanamalar meydana gelebilir. Bu aşamada ses dinlendirilmediği takdirde bu kanama “polip” adı verilen tek taraflı ses teli şişliklerine dönüşebilir ve sürekli ses kısıklığına neden olur.

SABAHLARI FAZLALAŞIR

Erişkinlerde ses kısıklığının sık görülen nedenlerinden birisi de yemek borusu ile midenin birleştiği noktadaki bir adalenin zayıflığına bağlı olarak, mide içindeki asitli sıvının yemek borusundan gırtlak seviyesine yükselerek ses tellerini tahriş etmesidir; buna “laringofaringeal reflü” adı verilmektedir. Ses kısıklığı özellikle sabahları fazladır ve gün içinde azalır. Ses kısıklığı ile birlikte boğaz-

da takılma, yabancı bir maddede varmış hissi ve sık boğaz temizleme alışkanlığı da sık görülen belirtilerdir. Reflü nedeniyle ses kısıklığı olan hastaların pek çoğunda mide ile ilgili şikayetler yoktur.

SİGARADAN UZAK DURUN

Sigara, ses kısıklığının bir diğer nedenidir. Sigara, gırtlak kanseri ve yutak kanserlerinin gelişmesinde önemli bir risk faktörü olduğundan, düzelmeyen ses kısıklığı olan ve sigara içen kişilerin bir “Kulak-Burun-Boğaz” hastalıkları uzmanına muayene olmaları gerekir. Sesle ilgili problemler, ideal olarak sesle ilgili fonksiyonlar ve sorunlarla uğraşan profesyonel bir ekip tarafından değerlendirilmeli ve tedavi edilmelidir.

TEDAVİ, NEDENE GÖRE DEĞİŞİR

Ses bozukluklarının tedavisi, ses kısıklığının nedenine göre değişir. Ses kısıklığına neden olan durumların çoğu, ses istirahati ve doğru ses kullanma alışkanlığını kazanmakla düzelirler. Ses sorunu olan bütün hastalardan sigara içmemeleri ve sigara dumanı bulunan ortamlardan kaçınmaları, bol su içmeleri istenir. Bazı hastalardaki sorun, sigara içimi ve bağırma gibi ses kullanımı açısından olumsuz alışkanlıkların bulunmasıdır. Buna benzer durumlarda hastanın ses çıkartma tekniği düzeltilerek, ses kalitesi düzeltilmeye ve varsa nodüller tedavi edilmeye çalışılmaktadır.



Daha uzun süreli ses kısıklıklarının nedeni genellikle sesin uzun süreyle, aşırı ve zorlanarak kullanılmasıdır. Bu tür ses kullanma alışkanlığı, ses telleri üzerinde nodül adı verilen ve ses kısıklığına neden olan küçük şişliklerin ortaya çıkmasına neden olur.



TIRNAKLAR SAĞLIĞINIZIN GÖSTERGESİ

Tırnaklarınızın, sağlığınıza dair birçok ipucu verdiğini biliyor muydunuz? Tırnaklarınızdaki beyaz lekeler, renk değişimleri ve bunun gibi daha birçok belirti, vücudunuzdaki hastalıkların belirtileri olabiliyor.

Uzm. Dr. Hacer SAVAŞ / Dermatoloji

Tırnakta meydana gelen anormalliklerin büyük bir bölümü zararsız olmakla birlikte ihmal etmemenizde yarar var. Zira, tırnaklarınız, sağlığınıza dair birçok ipucu veriyor. Tırnaklarınızın, sağlığınıza ilgili verdiği ipuçları şöyle:

SOLUK TIRNAKLAR

Sahip olduğu renginden çok daha soluk olan tırnaklar; anemi, kalp yetmezliği, karaciğer hastalığı ve yetersiz beslenme gibi ciddi hastalıkların belirtisi olabilir.

BEYAZ TIRNAKLAR

Tırnaklarınızın yüzeyi tamamen beyaz ya da beyaza dönükse, başta hepatit olmak üzere karaciğer hastalıklarının belirtisi olabilir.

SARARMIŞ TIRNAKLAR

Sararmış tırnaklar en çok mantar enfeksiyonlarının belirtisidir. Eğer enfeksiyonun şiddeti artarsa, tırnak batması meydana gelebilir.

MAVİ VE MOR RENKTEKİ TIRNAKLAR

Tırnakların mavimsi ve mora yakın bir tona sahip olması, vücudun yeterli miktarda oksijen alamadığı anlamına gelebilir. Mavi ve mor tırnaklar, zatürree gibi akciğer enfeksiyonlarının belirtisi de olabilir.

SOYULAN TIRNAKLAR

Tırnak yüzeyinde pürüzler ve çukurlar meydana gelmişse, bu sedef hastalığı ya da inflamatuvar artrit hastalığının erken belirtisi olabilir.

TIRNAKLARDA ÇATLAMA

Sık sık çatlayan hassas tırnaklar, tiroid hastalığı ile bağlantılıdır. Sarımsı bir renk tonu ile birlikte tırnaklarda meydana gelen çatlama ise daha çok mantar enfeksiyonu belirtisidir.

TIRNAK ALTINDAKİ KOYU ÇİZGİLER

Tırnak altında koyu çizgiler gözlemleniyorsa derhal bir doktora başvurulmasında fayda var. Çünkü bu çizgiler cilt kanserinin belirtisi olabiliyor.

TIRNAK YEME

Tırnakların yenmesi kişinin eskiden edindiği bir alışkanlıktan daha çok, anksiyete ve obsesif kompulsif bozukluk gibi psikolojik hastalıklarla bağlantılı olabiliyor.

HUZURSUZ BACAK SENDROMUNU BİLİYOR MUSUNUZ?



Yaygın bir rahatsızlık olmasına rağmen adı bilinmeyen “huzursuz bacak sendromu” yaşam kalitesini düşürüyor. Bunun bir rahatsızlık olduğunu bilen ve hekime başvuranların sayısı da oldukça az.

Dr. Umut TEKER / Nöroloji



➤ Huzursuz bacak sendromu, uyku ya da istirahat esnasında bacaklarda hissedilen rahatsızlık, huzursuzluk, hareket ettirme ihtiyacı, uyuşma, karıncalanma, bazen de tam olarak tanımlanamayan bir histir. Bu his, kişiyi özellikle geceleri rahatsız eder. Ağrının tarifinde de çeşitlilik olur ve kişi “bacaklarım kıpırıyor”, “gıdıklanıyor”, “yanıyor”, “karıncalar geziyor” gibi cümlelerle yaşadığı sıkıntıyı anlatmaya çalışır. Bu hastalar, akşamları televizyon seyredemezler, misafirliğe gidemezler ve en önemlisi yattığında bacaklarındaki huzursuzluk hissini harekete zorlaması nedeniyle uykuya dalamazlar, yataklarından kalkıp dolaşmak isterler. Aynı his, gece yarısı uyanmalara ve uykuya dalma zorluğuna da yol açabilir. Bu hastalar uzun süreli istirahatten ve yolculuktan çok

rahatsızlık duyarlar. Rahatsızlık, daha çok bacakları etkilemekle birlikte, nadiren kollarda da görülebiliyor. Tedavi ediliyor ama nedensiz bir şekilde yeniden ortaya çıkabiliyor.

KADINLARDA DAHA FAZLA GÖRÜLÜYOR

Huzursuz bacak sendromu, toplumun yüzde 2-15’ini etkiliyor. Kadınlarda biraz daha fazla görülüyor ve ileri yaşlarda

görülme sıklığı artıyor. Demir eksikliği, eklem iltihabı hastalığı, hamilelik, aşırı kilolu olma, tiroid hormonu bozuklukları, böbrek yetmezliği ve çeşitli nörolojik rahatsızlıkların bu hastalıkta etkisi olduğu düşünülüyor. Hastalığın tedavisinde bazı nörolojik ilaçlar kullanılıyor. Öte yandan, günlük yaşamda yapılabilecek küçük değişiklikler de sendromun etkilerini azaltmaya yardımcı oluyor.

NELER YAPILMALI?

- Alkol ve tütün kullanımından uzak durun.
- Düzenli egzersiz yapın.
- Masaj ve ılık banyo şikâyetlerinizi azaltabilir.
- Uyuduğunuz ortamın sessiz, yatağınızın rahat olmasına özen gösterin.
- Kahve, çikolata ve kola gibi kafein içeren gıdaların tüketimini azaltın.



LOKMAN HEKİM



YAZ GELİYOR YANSIN YAĞLAR



Yaz ayları; kışın soğuk günlerinde besin tüketimindeki artıştan dolayı oluşan suçluluk duygusundan uzaklaşmak, ruhunuzu ve bedeninizi arındırmak için kaçırılmaz bir fırsata dönüşebilir.

Dyt. Ayşegül ÖZTÜRK / Beslenme ve Diyet



NBu dönemde yaşam tarzınızda yapacağınız ufak değişimlerle, hem fiziksel hem de zihinsel olarak yenilenebilirsiniz. İşte size birkaç küçük ipucu...

YEŞİL ÇAY

Araştırmalara göre, yeşil çayın içinde bulunan kateşin adlı antioksidan madde özellikle karın bölgesindeki yağlanmayı azaltmakta, metabolizmanın da hızlandırılmasına katkıda bulunmaktadır. Günde 1-2 fincan yeşil çayı, limon dilimleri eşliğinde içmeye çalışın.

LİGHİT SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki günde 1000-1300 mg kalsiyum tüketimi yağ kaybını artırmaktadır. Ayrıca içeriğindeki D vitamininin de kiloyu korumada etkili olduğu belirtilmektedir. Bu yüzden her gün 2-3 porsiyon light yoğurt, süt veya peynir tüketmeye özen gösterin. Bunun yanında günlük beslenmenizde yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar gibi kalsiyumdan zengin besinleri ihmal etmeyin.

SALATA

Çok az yağ ilave edilmiş zengin bir salata ile öğüne başlamak tokluk hissinizi artıracığından diğer yemekleri daha az yemenize neden olacaktır. Böylelikle ekstra kalori alımınızı da azaltacaktır.

TAM TAHİLLİ ÜRÜNLER

Glisemik indeksi (yani bir besinin kan şekerini yükseltme etkisi) yüksek besinler hem açlık hissinizi artıracak, hem de kilo vermeyi zorlaştıracaktır. Kilo verme sürecinde beslenmenizde kompleks karbonhidratlara daha fazla yer vermeye çalışın. Beyaz ekmek yerine tam tahıllı ekmek, beyaz pirinç, makarna yerine bulgur tercih edebilirsiniz. Ayrıca tam tahıllı kahvaltılık gevrekleri alternatif kahvaltı seçimi olarak kullanabilirsiniz.

NARENCİYE, AHUDUDU, ÇİLEK VE BÖĞÜRTLEN

Bu meyveler özellikle C vitamini yönünden zengin olduklarından yağ yakımını kolaylaştırır. C vitamini, yağları yakıtı çeviren 'carnitin' üretimi için hayati bir önem taşıyor. Özellikle spor öncesi tüketilen C vitaminli meyveler yağ yakımını yüzde 30 artırır. Her gün C vitamini yönünden zengin meyveler-

den tüketmeye özen gösterin.

ZENCEFİL VE SARIMSAK

Zencefil ve sarımsak damarları genişletip vücut ısısını artırır. Böylelikle metabolizmayı da hızlandırabilmektedir. Çorba, yemek ve salatalarınızda lezzet verici olarak kullanabilirsiniz.

ACI BİBER

Acı biber içerisinde bulunan "kapsaisin" adlı madde metabolizmayı hızlandırarak yağ yakmaya destek olur. Eğer midede sorun yoksa, yemeklerinizi lezzetlendirmek için acı biberden yararlanabilirsiniz.

YAĞLI BALIKLAR, FINDIK, BADEM, KETEN TOHUMU

Yağlı balıklar ve yağlı tohumlar, yağ yakımını hızlandıran Omega-3 yağ asitleri bakımından zengindir. Balığın özellikle kadınlarda iştahı baskılayan leptin adlı hormonun seviyesini dengelediği de bilinmektedir. Her gün tüketilen 10-15 adet fındık, badem, ceviz, haftada en az 2 kez tüketilen balık, ayrıca salata, çorba veya yoğurdunuza katabileceğiniz 1-2 tatlı kaşığı kadar keten tohumu kilo kaybınıza destek olacaktır.



KADINLARDA HASSAS DÖNEMLER



Kadın olmak demek, hayatın birçok döneminde önemli ruhsal ve fiziksel değişikliklerden geçmek demektir. Halk arasında kadınlık hormonları diye bilinen östrojen ve progesteron hormonlarının ruh sağlığı üzerine çeşitli etkileri vardır.

Dr. Şehnaz Neslihan GÜRZ YALÇIN / Psikiyatri



➤ Bu nedenle ergenlik, gebelik, lohusalık ve menopoz gibi dönemlerde meydana gelen hormonal, fiziksel ve sosyal değişiklikler kişinin ruh sağlığını da etkiler.

GEBELİK DÖNEMİ

Gebelikle birlikte kadının vücudunda birçok hormonal, fizik-

sel ve duygusal değişiklik olur. Bunun neticesinde gebe daha hassas, alıngan, duygusal hale gelebilir, kendini daha sinirli hissedebilir, gün içinde duygusal dalgalanmalar yaşayabilir. Sabah bulantıları, yorgunluk, halsizlik gibi gebeliğin getirdiği belirtilerle baş etmek zorlaşır. Gebenin tepkileri, gebeliğin

planlı olup olmamasıyla değişir. Eğer istenen bir gebelik değilse, uyum sağlamak daha da zor hale gelir. Bu dönemde gebelik depresyonu ortaya çıkabilir. İstenen bir gebelik olsa bile, anne olmak ve bir bebeğin sorumluluğunu üstlenmekle ilgili kaygılar, vücutta oluşacak fiziksel değişikliklerle ilgili kor-

➤ Doğum sonrası depresyonu ise kadınların yüzde 10'unda görülür. 3-6. aylarda başlar. Daha şiddetli bir tablodur ve depresyon belirtileri görülür. Mutlaka uzman yardımı alınmalıdır.



kular, doğum korkusu gibi şikayetler yaşanabilir. Bu dönemde özellikle eşin destekleyici ve sabırlı tavrı, sorunların büyümeden aşılmasında yardımcıdır. Ancak mutsuzluk, karamsarlık, hayattan zevk almama, yorgunluk, iştah değişiklikleri, aşırı bulantı, uyku bozuklukları gibi belirtiler varsa, mutlaka bir uzmana başvurulmalıdır.

DOĞUM SONRASI DÖNEM (LOHUSALIK)

Doğumu gerçekleştiren kadın artık anne olmuştur. Bebeğiyle ilk temasın ardından yoğun duygusal tepkiler, kaygılar, ağlama gibi belirtiler yaşayan kadın telaşlanabilir. Bu dönemde kadınların yüzde 20-40 kadarı duygusal sorunlar yaşadığını ifade eder. Lohusalık döneminde annelerin yüzde 50'si "bebek hüznü" denilen durumu yaşamaktadır. Bu durum, doğumdan 3-5 gün sonra başlar, günler ve haftalar sürebilir. Bu tabloda ağlama, gün içi duygudurumunda dalgalanmalar, uyku bozuklukları, kaygılar görülmektedir ve doğum sonrası meydana gelen hormonal değişikliklerle ilişkilidir. Kendi-

liğinden düzelir. Doğum sonrası depresyonu ise kadınların yüzde 10'unda görülür. 3-6. aylarda başlar. Daha şiddetli bir tablodur ve depresyon belirtileri görülür. Mutlaka uzman yardımı alınmalıdır.

MENOPOZ DÖNEMİ

Menopoza özgü bir psikiyatrik bozukluk saptanmamıştır. Ancak, menopozda depresyon gibi ruhsal hastalıklar daha sık görülebilir. Özellikle erken menopoza girenler, kronik hastalığı olanlar, daha önce depresyon öyküsü bulunanlar, gebelik depresyonu geçirenler, sosyal desteğin zayıf olması, sigara içme, rahmin alınması gibi etkenler risk faktörüdür. Kadınların en çok perimenopozal dönemde psikiyatriye başvurdıkları saptanmıştır. Sıklıkla saptanan şikayetler; ateş basması, uyku bozuklukları, unutkanlık, cinsel istekte azalma, kaygılar, yorgunluk ve kendine güvende azalmadır. Bu dönemde uzman desteği alınması menopoz sürecinin daha rahat atlatılmasına yardımcı olmaktadır.



İDEAL SÜNNETİN SIRRI

Farklı teknikler kullanılsa da, sünnet sırasında penis ucundaki deri çıkartılarak, açığındaki yara dudakları birleştirilir. Bu sayede penis kafası dışarıda bırakılarak, penise son ve istenen şekli verilir.

Dr. Metin TAŞ / Üroloji

Doğumdan sonraki ilk 30 günü kapsayan yenidoğan dönemi, sünnet için en rahat zamandır. Bu dönemde, bebeklerin dış dünya ile bağlantıları henüz zayıf olduğundan, lokal anestezi altında rahatça sünnet edilebilmektedirler. Ayrıca bebeklerin sünnet sonrası ağrı kesiciye ihtiyaçları hemen hemen hiç olmamaktadır ve yara iyileşmesi de diğer dönemlere göre çok daha hızlı gerçekleşmektedir.

3 ay ile 3 yaş arasında kalan dönemde çocukların lokal anestezi ile sünnet olmaları

mümkün ama hem çocuk hem de hekimi için azaptır. Estetik kaygılar da güdülmeli gereken bir işlemin ağlayan ve hareket eden bir bebekte gerçekleştirilmesi yanlış olur. Bu dönemde yapılacak sünnetlerin genel anestezi altında gerçekleştirilmesi en sağlıklıdır. 7 yaş ve sonrası dönemde çocuk çevresinin ve genital yapısının farkındadır. Bu nedenle, bu dönemde yapılacak sünnet için ruhsal ön hazırlık çok önem kazanmaktadır. Yapılacak işlemi yaşları ileri olsa da birçok çocuk lokal anestezi altında kaldıramamakta ve genel aneste-

ziye ihtiyaç duymaktadır.

İYİLEŞME SÜRECİ

Genel olarak yara dudakları 2 günde birleşir ve bu zamandan sonra çocuğunuzu rahatlıkla yıkayabilirsiniz. Yaranın iyileşmesi ve kabukların büyük ölçüde dökülmesi yaklaşık 14 gün tutar. Penisin şişliğinin kaybolması 3 haftayı bulabilir.

YAPILMASI GEREKENLER

- Sünnet öncesi görüşme ve muayene
- Sünnet günü ve sünnet işlemi
- Sünnet sonrası kontrol ve iyileşmenin takibi

ZAYIFLAMA (OBEZİTE) MERKEZİMİZ HİZMETİNİZDE

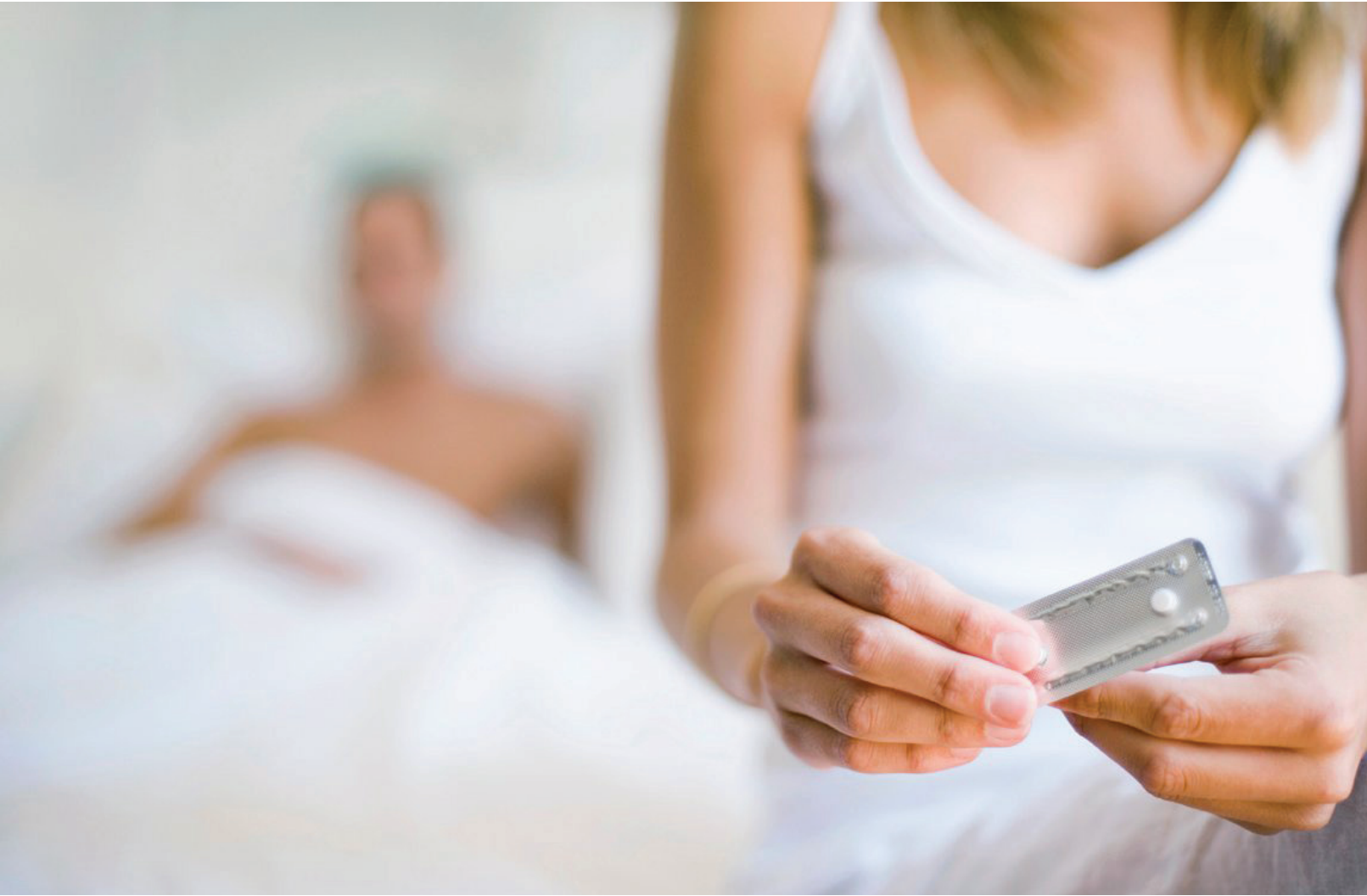
“Yüzyılın Hastalığı” kabul edilen obezite ile çok yönlü mücadeleyi esas alan Lokman Hekim Hastaneleri Zayıflama (Obezite) Tedavi Merkezi dünya standartlarında hizmet vermek üzere yola çıktı.



444 99 11
lokmanhekim.com.tr

 LokmanHekimHastaneleri
 LokmanHekimHst

 **LOKMAN HEKİM**



DOĞUM KONTROL HAPINI DİKKATLİ KULLANIN



Menopoz, yumurtalıkların üreme fonksiyonlarının giderek azalması ve en sonunda tamamen bitmesi olarak tanımlanmaktadır. Menopozal dönem, kadının hayatında büyük bir psikolojik ve fiziksel değişim dönemidir.

Dr. Pakize Eylem ŞEKER ARI / Kadın Hastalıkları ve Doğum



Doğum kontrol hapları, içinde östrojen ve progesteron adlı iki hormon tipi bulunduran tablet formunda ilaçlardır. Günümüzde piyasada ikinci ve üçüncü jenerasyon diye bilinen, östrojen ve progesteron dozları düşük doğum kontrol hapları bulunmaktadır. Tüm dünyada 100 milyondan

fazla kadının doğum kontrol hapi kullandığı bilinmektedir. Düzenli kullanımda bu haplar adet döngüsünün düzenli olmasını sağlar, adet kanamasının miktarını azaltarak gereksiz kan kaybını önler, adet öncesi gerginlik belirtilerini ve adet sancısını azaltır. Doğum kontrol haplarına, zaman zaman si-

vilce ve tüylenme tedavisinde de başvurulur. Doğum kontrol hapi kullanan kadınlarda rahim kanseri ve yumurtalık kanseri daha az sıklıkla görülür. Gebelik oluşma riskinin azalması, dış gebelik ortaya çıkma riskinin de azalmasını sağlar. Yumurtlama süreci baskılandığından, hap kullanan kadınlarda işlev-

Doğum kontrol haplarının getirdiği damar tıkanıklığı riski hakkında farkındalık gün geçtikçe artmaktadır. Halk arasında damar tıkanıklığı dediğimiz bu rahatsızlık, tıpta “tromboembolik hastalık” olarak adlandırılmaktadır.



sel yumurtalık kistleri de daha az görülür. Doğum kontrol hapları, genital enfeksiyon gelişme riskini azaltır. Endometriyozis hastalığı olan kadınlarda doğum kontrol hapi kullanımı ile hastalık baskılanabilir.

FARKINDALIK ARTIYOR

Doğum kontrol haplarının getirdiği damar tıkanıklığı riski hakkında farkındalık gün geçtikçe artmaktadır. Halk arasında damar tıkanıklığı dediğimiz bu rahatsızlık, tıpta “tromboembolik hastalık” olarak adlandırılmaktadır. Tromboembolik hastalıklar, atardamarlar ile ilgili olursa arteriyel, toplardamarlar ile ilgili ise venöz olarak sınıflandırılır.

90'lı yılların ortalarında doğum kontrol hapi kullanımı ile venöz tromboembolik hastalık (VTE arteriyel) arasındaki ilişki bazı toplumlarda büyük korku yaratmıştır. Bunun üzerine araştırmacılar bir VTE salgını ile karşı karşıya kalınıp kalınmadığını araştırmışlardır. Doğum kontrol hapi kullanımı söz ko-

nusu olduğunda VTE görülme sıklığı 2 kat artmaktadır, ancak VTE'nin nadir görülmesinden ötürü, bunun bir halk sağlığı sorunu ya da salgın olmadığı belirtilmiştir. 1999 yılında Danimarka'da yayımlanan bir makaleye göre, 15-29 yaş arasındaki doğum kontrol hapi kullanıcılarında VTE arteriyel hastalıktan iki kat fazla görülmektedir. 30-44 yaş arasındaki kullanıcılarda ise arteriyel hastalık venöz hastalıktan yüzde 50 daha fazladır. Bu demektir ki, 30 yaş üzerindeki doğum kontrol hapi kullanıcılarının myokard enfarktüsü geçirme ihtimali, kullanmayanlara göre daha fazladır. Bu risk, özellikle sigara içen, hipertansiyonu, diyabeti ya da yüksek kolesterolü olan kişilerde artmıştır.

KARACİĞER VE SAFRA YOLLARI SORUNU

Doğum kontrol haplarının çok nadir görülen başka bir ciddi komplikasyonu, karaciğer ve safra yolları ile ilgili olanıdır. Daha önce karaciğer hastalığı



► Ülkemizde aile planlaması uygulamaları kapsamında tüm sağlık ocaklarında kadınlara ücretsiz rahim içi araç uygulanmaktadır, ücretsiz doğum kontrol hapi ve prezervatif temin edilmektedir.

geçirmiş ve karaciğer fonksiyon testleri normale dönmüş olan kişilerin, doğum kontrol hapına başlayabilecekleri ama yakından takip edilmeleri gerektiği bilimsel araştırmalarda belirtilmiştir. Kolestaz, safranin karaciğer içindeki küçük safra kanallarında göllenmesi durumudur. Sarılığa ve karaciğer hastalığına neden olur. Gebelikte kolestaz geçiren kişilerin ve yakınlarının, doğum kontrol hapına bağlı kolestaz geçirmiş olanların doğum kontrol hapi kullanırken dikkatli gözlenmesi gerekir.

6 AYDA BİR KONTROL EDİLMELİ

İlk kez doğum kontrol hapi reçete ederken, sigara alışkanlığı ve ailede damar tıkanıklığı öyküsü mutlaka sorgulanmalıdır.

Ayrıca reçete verilen kişilerin tromboembolik hastalık riski açısından bilgilendirilmesi şarttır. Tromboembolik hastalık riski taşıyan kişiler, sigara içenler, obez kişiler ve hipertansiyonu olanlar başka korunma yöntemlerini düşünmelidir. Doğum kontrol hapi kullanıyorsanız altı ayda bir doktor kontrolünden geçip, bu esnada karaciğer fonksiyon testleri, kanda trigliserid ve kolesterol düzeylerine baktırmamız faydalı olacaktır. Birçok çalışmanın sonuçları değerlendirildiğinde, doğum kontrol hapi kullanan kadınların yüzde 2-18'inde hipertansiyon ortaya çıktığı görülmektedir. Doğum kontrol hapi kullanırken tansiyonunuz yükseliyorsa, haptan başka bir korunma yöntemine geçmelisiniz.

ÜCRETSİZ HAP VE PREZERVATİF

Ülkemizde aile planlaması uygulamaları kapsamında tüm sağlık ocaklarında kadınlara ücretsiz rahim içi araç uygulanmaktadır, ücretsiz doğum kontrol hapi ve prezervatif temin edilmektedir. Doğum kontrol hapına başlamadan önce kadınlara yaptırması önerilen bir test bulunmamaktadır. Ailelerinde pıhtılaşma hastalığı olan, aile bireylerinde erken yaşlarda kalp krizlerinin veya felçlerin yaşandığı kadınlar tromboembolik hastalıklara genetik yatkınlık için test yaptırabilirler ancak daha önce belirttiğimiz gibi, bu kişilerin doğum kontrol hapına hiç başlamayıp diğer korunma yöntemlerini düşünmeleri daha doğru olur.

PSİKIYATRİ POLİKLİNİĞİMİZ HİZMETİNİZDE

- DEPRESYON
- KAYGI BOZUKLUKLARI
- UYKU BOZUKLUKLARI
- KRONİK HASTALIKLARA EŞLİK EDEN
RUHSAL HASTALIKLAR
- CİNSEL İŞLEV BOZUKLUKLARI
- AİLE TERAPİSİ
- ALKOL TEDAVİSİ
- SİGARA BIRAKMA TEDAVİSİ
- KADIN RUH SAĞLIĞI
(GEBELİK VE DOĞUM
SONRASI DÖNEM MENOPOZU
TÜP BEBEK TEDAVİSİ
GÖREN ÇİFTLER)





AĞRILARINIZA MAHKUM DEĞİLSİNİZ



Neredeyse tüm ağrılarınızdan kurtulabilir, ağrılarınız nedeniyle zindan olan yaşantınızı ağrısız huzurlu bir hayata çevirebilirsiniz.

Nasıl mı? Tabii ki proloterapiyle...

Dr. Ferman KOCA / Hayat Hastanesi Başhekimisi



Peki nedir bu Proloterapi ve ne işe yarar? Hadi gelin birkaç soru ile proloterapinin ne olduğunu ve ağrılarınızdan nasıl kurtulacağınızı anlamaya çalışalım.

PROLOTERAPİ NEDİR?

Vücudumuzda kemikleri birbirine bağlayan, esas yükü taşıyıp, kemiklerin ve eklemlerin stabilitesini sağlayan yapılara “ligament (bağ)” denir. Hareketlerimizi sağlayan kasların, kemiğe yapışma yerlerine ise “tendon” denir. Ağrının sebebi olan hasar görmüş tendon, bağlar ve eklemlere uyarıcı bir solüsyon yapılarak, o bölgede mikropsuz iltihap oluşturma

ve bu şekilde hasarlı bölgelerin iyileşmesi esasına dayanan tedavi yöntemine ise “proloterapi” adı verilir. Kelime anlamı ise yenileme, eski haline getirme demektir.

HASARLI BÖLGEYİ NASIL İYİLEŞTİRİYOR?

İnsanoğlu yaklaşık 60 milyon yılı geçkindir kendisine verilen tamir mekanizmasını kullanarak birçok hastalığın üstesinden gelmektedir. Bu tamir mekanizmalarından birisi ise mikropsuz iltihaptır. Hasar gören bölgeye gelen tamirci hücreler tarafından oluşturulan mikropsuz iltihap, aslında vücudun kendisini iyileştirme,

tamir etme sürecidir. Bu iyileşme süreci 3 dönemde meydana gelir.

“İnflamasyon” adı verilen mikropsuz iltihabın oluşması 1. dönemdir.

“Granülasyon” adı verilen 2. dönemde ise yeni, taze doku oluşumu gerçekleşir.

3. dönem ise “Remodelizasyon” adı verilen ham dokuların şekillendiği, yeni dokuların hasarlı dokuların yerine geçtiği dönemdir.

İnflamasyon dönemi; 1-3 gün, granülasyon dönemi 7-10 gün, remodelizasyon ise 1-3 yıl sürer. Tedavimizin esası bu 3 dönemdir. İlk 2 dönemde ağrıları iyice azalan hastalarımızın bir-



➤ Proloterapi uygulamalarında başarının sırrı; verilen solüsyondan çok nereye yapıldığı ile ilgilidir. Yapan elin tecrübesi ve eğitimi tedavinin başarısında önemlidir.

kaç yıl sonrasında ise hiçbir şikayeti kalmamaktadır.

KULLANILAN SOLÜSYONUN YAN ETKİSİ VAR MI?

Genelde bedenimize yabancı olmayan, hücrelerimize zarar vermeyecek doğal bir solüsyon olan şekerli serumu kullanırız. Bu serumları uygulayacağımız bölgeye göre hazırlarız. Amaç, lokal mikropsuz iltihap oluşturmak ve bu iltihap vasıtasıyla hastanın kısa sürede iyileşmesini sağlamaktır. Unutmamak gerekir ki mikropsuz iltihap oluşturmak dikkat gerektirir. Aksi takdirde mikroplu iltihap vücutta istenmeyen sonuçlara neden olabilir.

HANGİ HASTALIKLAR TEDAVİ EDİLİR?

Proloterapi kas-iskelet sistemi hastalıklarında önemli bir yeri olan tedavi yöntemidir. Kısa-ça tedavi ettiğimiz hastalıkları sıralayacak olursak; baş ağrıları, boyun ağrıları, sırt ağrıları, bel ağrıları, boyun-bel fıtığı, omuz bağlarındaki yırtıklar, el bileğinde karpal tünel sendromu, el bileği kemikleri avasküler nekrozu, bel eğrilikleri, bel kaymaları, kalça ağrıları, kalça kireçlenmesi, femur başı aseptik nekrozu, kalça bağlarındaki yırtıklar, pubis (futbolcu kasığı), menüsküs yırtıkları, ön-

arka çapraz bağı tam olmayan yırtıklar, diz kireçlenmesi, dizde ödem, dizde sıvı azalması, bacak ağrıları, diz kapağı ağrıları, diz kapağı çıkmaları, patella kemiğindeki kıkırdak erimesi, ayak bileği ağrıları, stres kırık ağrıları, ayak bileği kemikleri avasküler nekrozu, ayak başparmak çıkıntıları, kırık sonrası geçmeyen ağrılar vs...

Proloterapi uygulamalarında başarının sırrı; verilen solüsyondan çok nereye yapıldığı ile ilgilidir. Yapan elin tecrübesi ve eğitimi tedavinin başarısında önemlidir. Yapılan ortamın steril olması, hastanın takip edilmesi başarıda diğer önemli faktörlerdir.

PROLOTERAPİ SONRASI NE YAPILMALI?

Proloterapi uygulamış olduğumuz hastalar, ilk seans sonrası 24 saat kısa süreli soğuk uygulamalar yapmalıdır. Ardından 3 gün süresince günde 3-4 defa 15 dakikalık sürelerle enjeksiyon yapılan bölgelere sıcak su uygulanmalıdır. 4. gün hastamız yavaş yavaş germe egzersizlerine başlamalı, 10. gün sonunda ise egzersiz sayısını arttırarak günlük faaliyetlerine devam etmelidir. Hastalarımıza iltihap önlemeyecek yapıda olan ağrı kesiciler verilir ki iyi-

leşme süreci sekteye uğramasın.

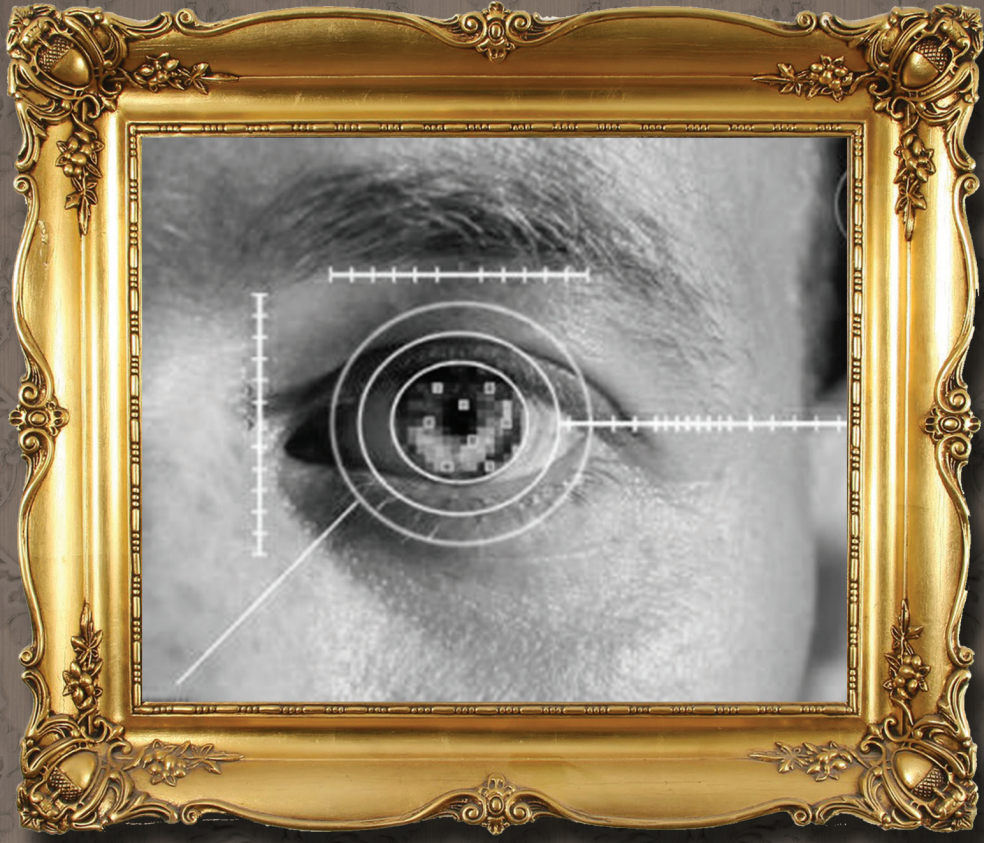
KAÇ SEANS GEREKİR?

Proloterapi seans aralıkları ve seans sayısı kişiden kişiye değişir. Proloterapi seanslarını etkileyen en önemli faktörler hastanın yaşı, ek hastalıkları, aktif olup olmaması, verilen egzersizleri yerine getirip getirmemesi, bağlardaki, tendonlardaki ve eklemlerdeki hasarın süresi ve miktarıdır.

SADECE AĞRI BAŞLAYINCA MI UYGULANIR?

Başvuran hastaların çoğu, hastalıklarının ilerleyen aşamasında gelmektedirler. Halbuki ağrıların ilk başladığı dönemde başvursalar, kısa sürede sağlıklarına kavuştukları gibi ameliyatlık pozisyona da gelmeyeceklerdir. Proloterapi uygulamaları koruyucu amaçla da uygulanabilmektedir. Özellikle sporcularımıza sezon öncesi yapacağımız 1-2 seans proloterapi sezon boyunca sakatlanmalarının önüne geçmektedir.

Umarım bu 7 soru ile Proloterapinin özü ve etki mekanizması hakkında yeterli bilgiye ulaştıysanızdır. Ağrısız bir yaşam sürmeniz dilekleriyle...



ÇERÇEVELERDEN KURTULMA ZAMANI GELDİ

Excimer lazer tedavisi ile gözlüklerinize veda edin.

PRK - LASİK - LASEK

Yakın, Uzak ve Astigmat Tedavisi

444 99 11
lokmanhekim.com.tr

 LokmanHekimHastaneleri
 LokmanHekimHst

 **LOKMAN HEKİM**

ÇOCUK İŞTAHSIZLIĞINDA KRİTİK SÜREÇ



İştahsızlık, çocukluk çağında sık görülen bir sorundur ve değerlendirilmesinde gelişim, beslenme ve aile öyküsü önemlidir. İştahı etkileyen faktörler çocukla, aileyle veya çevreyle ilgili olabilir.

Dr. Gül KAZANCI POLAT / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Çocukluk çağında iştahsızlık ve yeme problemleri nedeniyle doktora başvuran sağlıklı çocukların oranı yüzde 20-35 arasında değişmektedir. İştahsızlığa yol açan organik nedenlerin bazıları arasında;

enfeksiyonlar, gastroözofajial reflü hastalığı, besin alerjileri, çölyak hastalığı, anemi, parazitler, kabızlık, kalp hastalıkları sayılabilir. Üç haftadan uzun süren iştahsızlık ihmale gelmez. Gribal enfeksiyonlar, idrar

yolu enfeksiyonları, bağırsak enfeksiyonları, solunum yolu enfeksiyonları birkaç günle birkaç hafta arasında iştahsızlık yapar ancak üç haftadan daha uzun süreli iştahsızlığın altında ise genellikle kronik has-





Çocukların büyümesinin geri kalmasında sosyoekonomik etmenler ve gelir dağılımındaki adaletsizlik elbette çok büyük rol oynamaktadır.

talıklar, kronik enfeksiyonlar, psikososyal bozukluklar yatar. Bu nedenle üç haftadan uzun süren iştahsızlık durumlarında çocuğun mutlaka kontrolden geçirilmesi gerekir. Çocukların büyümesinin geri kalmasında sosyoekonomik etmenler ve gelir dağılımındaki adaletsizlik elbette çok büyük rol oynamaktadır. Ancak çoğu kez asıl sorun çocuğun beslenmesi için ailenin yeterli besinleri alamaması değil, var olan temel besinleri uygun biçimde çocuğa sunamamasından kaynaklanmaktadır.

ÂİLELER NELERE DİKKAT ETMELİ?

- Öncelikle çocuğun öyküsünün, fizik muayenesinin, boy-kilo ölçümlerinin, bazı temel laboratuvar testlerinin bir çocuk hekimi tarafından değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu sayede iştahsızlığın altında yatan herhangi bir hastalık olup olmadığı belirlenebilir.
- Süt, kola, meyve suları, çay, su gibi içeceklerin yemek öncesinde ve yemek sırasında alımları kısıtlanmalıdır. Bunların fazla tüketimi iştahı azaltır.
- Biberon yerine bardak kulla-

nılmalıdır. Böylece sıvı tüketimi azalır.

- Eksikliği saptanan vitamin ve minerallerin takviyesi yapılmalıdır.
- Besinler çocukların yiyebileceği türden ve çocuğun öncelikleri dikkate alınarak hazırlanmalı ve yemek sırasında çocuğun kendisinin yemesi teşvik edilmelidir.
- Çocuğa besinlerin yararları oyunlarla anlatılmalıdır.
- Öğün sırasında teklif edilmiş bir besin, çocuk tarafından reddedilmiş ise farklı besin denenmeli ve ısrarcı olunmamalıdır. Besin belirli aralıklarla, zaman içinde çocuğa tekrar teklif edilmelidir.
- Az miktarlarda yiyen çocuklarda sık öğünler oluşturulmalı, gerekirse öğünün içeriği zenginleştirilmelidir.
- Çocuğun öğün saatleri düzenli olmalı, çocuk aile bireyleri ile aynı anda sofraya oturmalıdır.
- Öğün aralarında iştahını kaçırarak çikolata, şeker gibi tatlı besinler verilmemelidir. Bu konuda aile bireyleri kararlı olmalıdır.
- Çocuğun tabağı, ilgisini çekecek şekilde süslenmeli, ken-

disinin seçim yapmasına izin verilmelidir.

- Yemek sırasında çocuğun yemeğe ilgisini azaltan televizyon kapalı tutulmalıdır.
- Çocuğun beslenmesinin kalabalık ortamda, çocuklarla birlikte yapılması beslenmeyi olumlu etkileyebilir.
- Enerjinizi doğru besinlerde kullanın. Ispanak yedirmek için çocuğunuzla kılıç kalkan oynamak yerine, et, yumurta, balık ve tahıl yedirmeye saklayın. Çünkü bu besinler çocuğunuzun gelişimi için çok daha yaşamsal öneme sahiptir.
- Çocuğunuzun sizin yemek yeme alışkanlıklarınızı aynen taklit edeceğini unutmayın. Sebze yemeğini sevmeyen bir babanın, makarnadan maydanozları ayıklayan kardeşin bulunduğu bir ailede, küçük bebeğin önüne koyulan her şeyi yiyip bitirmesi beklenmemelidir.
- Son olarak; beslenme saatleri hem ebeveyn hem de çocuk için mutlu geçen anlar olmalıdır. Beslenme saatlerinde ebeveyn rahat olmalı ve acele etmemelidir.



70'LİK GENÇ KIZ VE DELİKANLILAR



İlk İnsan Hz. Âdem muhtemel ki ölümsüzlük üzere yaratılıyor. Ne var ki yaklaşmaması söylenen yasaklı ağaca nefesine ve şeytana uyararak yaklaşip cennetten çıkarılması biyolojik ölümüne zemin hazırlamıştır.

Dr. Kemal KARTAL / Sincan Hastanesi Başhekim Yardımcısı



➤ Günah bir insan aracılığıyla ve ölüm günah aracılığıyla dünyaya girmiş ve tüm insanları kapsamıştır. Günah ve kusurluluk yüzünden hastalanıyor, yaşılanıyor ve ölüyoruz. Buna rağmen Hz. Âdem'in 930 yaşında vefat ettiği Tevrat ve İncil'de geçmektedir. Hz. Nuh'un 950 yıl yaşadığını Kuran-ı Kerim'den biliyoruz. Hz. Şit'in 912 yaşında vefat ettiğini Tevrat kaynakları belirtmektedir. Hz. İdris'in 360 yaşında ortadan kaybolduğunu Kitab-ı Mukaddes kaynakları bildiriyor. Yakın tarihimize baktığımız da Zaro Ağa 1777'de Bitlis'in Mutki ilçesinde doğmuş ve 1934 yılında İstanbul'da 157 yaşında vefat etmiştir. Günümüzde 20'ye yakın insan 120 yaş civarında yaşamını sürdürmektedir.

Uzun yaşamın ve sağlıklı kalmanın sırları yıllardır araştırma konusu olmuştur. Temel argümanlar oldukça basit aslında. Helal beslenme, huzurlu yaşam, dengeli hareket.

Helal beslenmeden kasıt; midemize indirdiğimiz her şeyin emekle kazanılması, bedenimize zararlı olmaması, ihtiyacımız kadar tüketilmesi olarak özetlenebilir.

Huzurlu yaşam; ruhumuzun ve yüreğimizin temiz olması, kusurlu davranışlardan ve günahattan uzak durmak, Dengeli hareket ise ruhumuzu huzurlu kılacak, bedenimizi dinç tutacak düzeyde hareket etmek.

Son 50 yılda çevre duyarlılığına bağlı olarak gelişen sağlıklı yaşam alanları, sağlıklı ve dengeli beslenme bilinci ve imkânları,

dengeli hareket kabiliyetleri, sağlık hizmetlerine kolay ulaşım, hastalıkların tedavilerinde etkin ve kısa çözümler, huzurlu yaşam farkındalığı ortalama yaşam süresini uzatmakla birlikte konforlu ve kaliteli yaşamın da önünü açmaktadır.

Günümüzde ülkemiz nüfusunun ortanca yaşı 30 olarak tespit edilmiştir. Bir başka ifadeyle nüfusun yüzde 50'si 30 yaş altında bulunmaktadır. Yüzde 7.5 civarındaki nüfus ise 65 yaş üzerindeki 6.5 milyonluk genç yaşlarımızdan oluşmaktadır. Nüfus projeksiyonlarına göre 2023 yılında 84 milyon ülke nüfusuna karşın 8.5 milyon yaşlı genç nüfus olması beklenmektedir. Biraz daha ileri gidersek 2050'de 93 milyon nüfusa karşı 10.5 milyon yaşlı genç nüfus olması beklenmektedir. Ortanca yaş ise 2050 yılında 42 ola-



rak projekte edilmektedir.

Genel olarak 65 yaşın üzerine, 'yaşlı nüfus' deniyor. Buna karşın yaşlılık dönemi kendi içinde de genç yaşlı 65-74 yaş; orta yaşlı 75-84 yaş; ileri yaşlı 85 yaş; asırlıklar 100 yaş ve üzeri olarak bölümlere ayrılıyor.

Her yaşın kendisine has güzel-likleri var. Asıl olan bu güzelli-klere tutunarak yaşamı anlamlı kılmak. Tıpkı gülü koklarken dikenini aklımıza getirmediğimiz gibi. İnsan güzeldir; güzel bakmalıdır, çevre güzeldir; güzel görmelidir, yaşamak güzeldir; güzel düşünmelidir, bunca güzellik tabi ki zamanı, mekânı, yaşı güzel yapar, her yaşta yaşama sevinciyle yaşamı anlamlı kılar.

KALİTELİ YAşLANMAK

Kaliteli yaşlanmada genetik altyapı oldukça önemli olmak-la birlikte, kontrollü kan basın-cı ve şeker, düzenli beslenme,

düzenli egzersiz, düzenli uyku, sigara ile alkolden uzak kalma çok önemli rol oynamaktadır.

Yaşlılıkla ilgili doğru bilinen yanlışlar: Yaşlılık hastalıktır, bu yaşta normaldir, yaşlılık-ta unutkanlık şaşırtıcı değildir, yaşlılar pek bir şey bilmez, yaşlılar gençleri anlamaz, ahi gitmiş vahtan ibaret, yaşlılar-da depresyon olmaz, tansiyonu, şekeri yaşına göre normal, başarılı yaşlanma için genetik köken esastır, yaşlının cinsel hayatı olmaz, yaşlıların çoğu bakıma muhtaçtır, yaşlının ağrı çekmesi doğaldır, yaşlının idrar kaçırması normaldir, şikâyetim yok öyleyse doktora gitmem gerekmez gibi olumsuz algılar ergen bir İnsanı dahi yaşama sevincinden uzaklaştıracak vahamettedir. Oysa ki, "gençler yaşlıların pek bir şey bilmediğini sanırlar, yaşlılar ise gençlerin pek çok şeyi bilmediklerini bilirler" sözü hayatın içindeki tecrübe ve edinilmiş öğretileri



Her yaşın kendisine has güzellikleri var. Asıl olan bu güzelliklere tutunarak yaşamı anlamlı kılmak. Tıpkı gülü koklarken dikenini aklımıza getirmedüğümüz gibi. İnsan güzeldir; güzel bakmalıdır, çevre güzeldir; güzel görmelidir, yaşamak güzeldir; güzel düşünmelidir.

veciz bir şekilde ifade etmektedir.

Kaliteli yaşlanmak için: Orta yaştan (45 yaş) itibaren yılda bir kez yapılması gereken sağlık kontrolleri; tansiyon takibi, kan yağlarının ölçümü, açlık kan şekeri, dışkıda gizli kan, meme muayenesi ve mamografi, prostat (PSA ve rektal muayene), serviks kanseri (pelvik muayene ve smear testi), tiroit fonksiyon bozuklukları, osteoporoz (D vitamini ve kemik yoğunluğu), depresyon ve unutkanlık açısından değerlendirilmesi, işitme ve görme fonksiyonlarının değerlendirilmesi, diş muayenesine yönelik taramalar, beş yılda bir endoskopi, kolonoskopi, kanser kan testleri yapılmalıdır. Unutmayalım ki erken teşhis kaliteli bir yaşamın en önemli argümanlarından biridir. Geç teşhis ise telafisi mümkün olmayan hastalıklı bir yaşam ve erken ölüm demektir.

Kötü yaşlanma: Kötü ve yetersiz beslenme sonucu kilo kaybı, düzensiz uyku, kontrolsüz kronik hastalıklar, çoklu ilaç kullanımı, yıllık tarama programlarına uyum göstermemek, aşı programlarına uymamak, hareketsiz yaşam, stres ve huzursuz yaşam.

İdeal yaşlı profili: Bedensel sağlık sorunları günlük hayatını zorlaştırmaz, zihinsel fonksiyonları yerindedir, mutlu, yaptığı işlerden zevk alan ve yaşamını kaliteli bulan bireydir, hareketlidir ve kendi kendine yeter, ailesi ve arkadaşları içinde aktiftir, üretkendir, yaşamın her anından haz duyar ve kendisini bilge olarak görür. Her yaşta yapılacak çok güzel ve anlamlı işler mutlaka çoktur, meyveler sabırla olgunlaşır, başaklar yağmurlardan sonra büyür...

Yaşlılar; nesillere öğretileriyle yön veren deniz fenerleridir.

Sisin yoğunlaştığı, fırtınanın şiddetlendiği, dalgaların yükseldiği, umudun tükendiği her yer ve zamanda mutlaka bir deniz fenerine ihtiyaç vardır ve her ihtiyaç duyduğumuzda o deniz fenerlerini şah damamızdan daha yakınımızda bulacağımızdan kuşku yoktur. Şüphe yok ki bu deniz fenerleri bizim yolumuzu aydınlatacak, sisi dağıtacak, fırtınayı dindirecek, dalgaları beşik yapacak, umudumuzu yeşertecek güç ve kudrettedir. Yaşasın yaşlılık ve yaşlı genç kız ve delikanlı bilgelerimiz... Sağlıcakla kalın, hoş yaşlanın...



BEBEK BAKIMI ZORLUKLARINI “HOŞGELDİN BEBEK” PAKETİ İLE AŞIN

Anne ve baba olma heyecanını ilk kez yaşayanlar, hastaneden ayrılıp evde bebekle başbaşa kalınca ne yapacaklarını şaşırıyor. Evde bebek bakımında yol gösterecek tecrübeli büyüklerin olmaması korkuları daha da büyütüyor.

Dr. Necmettin DİN / Etlik Hastanesi Başhekimi

► Bebekteki en ufak bir değişiklik büyük korkulara yol açıyor. Hamilelik döneminde bebek bakımıyla ilgili kitaplar okunmuş, tecrübeli annelerden öneriler alınmış olsa da acemilik yaşanması normal bir durum. Hangi durumun acil, hangisinin normal olduğunu öğrendikten sonra yeni doğan bebeğin bakımı çok da zor değil. Lokman Hekim Hastaneleri Evde Sağlık ve Bakım Birimi, “Hoşgeldin Bebeğim Paketi” ile pek çok anne babanın karşı karşıya kaldığı bu zorluğu önleyecek yeni bir hizmet kapısını daha araladı.

HAYATA İLK ADIM

Evde Sağlık ve Bakım Birimi, yenidoğan dönemindeki kontrolleri ve eğitimleri ev ortamın-

da yaparak, hem bebeğe hem de emziren anneye kolaylıklar sunuyor. Paket kapsamında yenidoğan hemşireleri ile beraber bebeğin hayata adım attığı bu ilk günlerde, aile iki kez ziyaret ediliyor. Bu ziyaretlerde bebeğin erken değerlendirilmesi yapılarak; beslenme, sarılık, yenidoğan uyumu ile anne-bebek etkileşimine yönelik problemlere zamanında çözüm bulunuyor.

“HOŞGELDİN BEBEĞİM PAKETİ” HİZMETLERİ

ANNE EĞİTİMİ

- Emzirme eğitimi
- Süt sağma teknikleri
- Yenidoğan banyosu
- Yenidoğan beslenmesi
- Yenidoğan uyku düzeninin

ayarlanması

- Beslenme hazırlığı ve beslenme materyalleri hazırlığı
- Gaz problemi ve çözümü
- Bebek vücut ısısının korunması
- Bebek masajı

YENİDOĞAN BAKIMI

- Cilt bakımı
- Göbek bakımı
- Göz, kulak, burun, ağız, tırnak ve alt bakımı
- Sarılık kontrolü

ANNE BAKIMI

- Meme bakımı
- Kanama kontrolü
- Dikiş ve yara bakımı
- Vital bulguların kontrolü
- Perine hijyeni eğitimi
- Beslenmeye yönelik bilgilendirme



ERKEKLERİN VARİKOSEL SORUNU



Erkekleri en sık meşgul eden sağlık problemlerinin başında varikozel gelmektedir. Varikozel, testislerden gelen kirli kanı taşıyan toplar damarların genişlemesidir. Anatomik nedenlerle genellikle sol tarafta görülür.

Dr. Ender AKDEMİR / Üroloji



Varikozelin klinik olarak önemi, genişleyen damarlar içerisinde biriken kirli kanın testislere dolayısı ile spermlere zarar vermesidir. Aynı zamanda biriken kanın neden olduğu ısı artışı da testislerdeki fonksiyon kaybına katkıda bulunur.

Varikozelin normal toplumda görülme oranı yaklaşık yüzde 15 iken kısır erkeklerde bu oran yüzde 40'lara ulaşmaktadır. Ancak unutulmamalıdır ki; varikozel her erkekte testis fonksiyonlarını ve sperm değerlerini bozmaz. Varikozeli olan hastalar genellikle çocuk sahibi olamama, testislerde ağrı olması, skrotumda (torbada) şişkinlik ya da damarların hissedilmesi şikayetleri ile doktora başvururlar. Varikozel

tanısı fiziki muayene ile konulur. Bununla birlikte, muayene sırasında şüphede kalınıyorsa, renkli doppler ultrasonografi incelemesi de yapılabilir.

KESİN TEDAVİ AMELİYAT

Varikozel tanısı alan her erkeğin tedavisi gerekmektedir. Tedaviye geçmek için gerekli olan sebeplerden biri, varikozelin sperm değerlerini bozmuş olmasıdır. Bunun dışında, ergenlik dönemindeki hastalarda, varikozel olan taraftaki testiste diğer testise göre yüzde 10'dan fazla küçülme var ise yine ameliyat gerekliliği vardır. Varikozelin kesin tedavisi ameliyattır. Ameliyat kasık bölgesinden yapılan küçük bir kesik ile gerçekleştirilir.

CERRAHİN DENEYİMİ ÖNEMLİ

Varikozel ameliyatı sonrasında çok düşük olasılıklarla da olsa, hidrosel (testis çevresinde sıvı birikimi), testisin küçülmesi gibi komplikasyonlar görülebilir. Burada cerrahın deneyimi önemlidir. Varikozel ameliyatlarından sonra sperm değerlerinde ve gebelik şansında anlamlı düzelmeler olduğu bilimsel olarak gösterilmiştir. Ameliyat sonrası hastaların yüzde 50-80'inin sperm parametrelerinde düzelme görülürken, eşlerinin yüzde 20-69'unda gebelik bildirilmektedir. Varikozeli olup, tüp bebek uygulaması veya aşılama gidecek erkeklere de varikozel ameliyatı yapılması bu işlemlerin başarısını arttırmaktadır.



HER BEBEĞE BİR FİDAN KAMPANYASI

Dünya'da her yıl milyonlarca ağaç kesiliyor, binlerce hayvan doğal yaşamından uzak kalıyor ve küresel ısınma nedeni ile yaşamını yitiriyor. Bizden önceki nesiller bizden daha güzel bir dünyada yaşıyordu.

Bizden sonra ki nesillerde aynı şeyi bizim neslimiz için söyleyecek. Su, hava, çevre kirliliği akıl almaz bir biçimde artış gösteriyor. Bu artışı engellemek bizlerin elinde...

Çevre bilinci konusunda toplumun en küçük birimi olan aileden, eğitimcilere, yerel yönetimlerden vatandaşlara kadar toplumun her kesiminden ve her yaştan insana çok büyük sorumluluklar ve görevler düşmektedir. Gelecek

kuşakların da temiz hava soluyabilmeleri, sağlıklı ve temiz su içebilmeleri için biz üzerimize düşeni yapmaya hazırız. Lokman Hekim Hastaneleri olarak, dünyaya gelen her bebeğin temiz bir çevre de yaşaması için ÇEKÜD ile birlikte "Her Bebeğe Bir Fidan" kampanyasını başlattık.

Kampanya kapsamında Lokman Hekim Hastanelerinde dünyaya gözünü açan her bebek adına İstanbul/Başakşehir Lokman Hekim

Ormanı'nda bir fidan dikiliyor. Hasta yakınları, hastaneye çiçek getirmeleri yerine fidan dikme alışkanlığına teşvik edilerek, hastalar için fidan kartlar veriliyor. Bu yolla başlatılan fidanlar ÇEKÜD tarafından hastanın ismine özel dikilerek, Fidan Kart sahipleri bilgilendiriliyor. Gelin hep birlikte sevgiye dayalı, çevreye duyarlı bir toplum yetiştirelim. Ağaçlarla zenginleşmiş bir dünya için el ele verelim.



GÜVENDİ GELECEĞİN SAĞLIK İDARECİLERİNE SESLENDİ

Ankara Üniversitesi Sağlık Yönetimi Topluluğu (ANSAYT) tarafından Özel Hastaneler Yönetimi Zirvesi gerçekleştirildi.

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde düzenlenen zirveye Lokman Hekim Hastaneleri Genel Müdürü İrfan Güvendi, Zirve Başkanı Furkan Çırak, özel hastane yöneticileri ve Ankara Üniversitesi Sağlık Yöneticiliği Bölümü öğrencileri katıldı. Zirvede sağlık sektörünün yıllar içerisinde geldiği durum zirveye katılan genç yönetici adaylarına anlatıldı.

Lokman Hekim Hastaneleri Genel Müdürü İrfan Güvendi, zirvede yaptığı konuşmada, önümüzdeki dönemlerde yapılacak yatırımlarla kamu sağlık sektörünün büyüyeceğini, özel sektörün gelişmesinin ise yavaşlayacağı-

nı tahmin ettiğini söyledi. Türkiye'nin dünyada sağlığa en ucuz ve en kaliteli şekilde ulaşan ülkelerden biri olduğunu vurgulayan Güvendi, özel sektörün korunmasının ve geliştirilmesinin kamu yararına olacağını söyledi. Lokman Hekim Hastaneleri'nin Cebeci'de mütevazı bir poliklinikten zincir olma yolundaki serüvenini anlatan İrfan Güvendi, Lokman Hekim Hastanelerinin Ankara'da borsaya açılan ilk ve tek özel hastane olduğunu ifade etti. İrfan Güvendi, konuşmasının sonunda katılımcıların sorularını yanıtladı. Zirve sonunda Güvendi'ye katılımlarından dolayı teşekkür plaketi takdim edildi.



SAĞLIK ÇALIŞAN- LARINDAN TİYATRO OYUNU

Lokman Hekim Van Hastanelerinin düzenlediği "Yarası Olana" adlı tiyatro oyunu büyük ilgi gördü. Hastane çalışanlarından oluşan 8 kişilik bir ekip tarafından iki ayı aşkın sürede hazırlanan tiyatro oyunu büyük ilgi gördü. Oyun, Van Devlet Tiyatrosu Sanat Çadırı'nda sahnelendi. Ahmet Başimgil'in yazdığı, Haydar Aslan'ın yönettiği oyunda Başhemşire Saime Karakurt, Fizyoterapist Günay Yağız, EEG Teknisyeni İlknur Alkan, Acil Tıp Teknisyeni Nurullah Bal, Hasta Kabul Görevlisi Hamit Kaval ve Hemşireler Kübra Erdal, Dilek Özcan, Serkan Gül rol aldı.

400 KİŞİ İZLEDİ

İki saat süren oyun yaklaşık 400 kişilik bir grup tarafından izlendi. Tiyatro oyununun sonunda bir konuşma yapan Lokman Hekim Hayat Hastanesi Başhekimi Dr. Ferman Koca, "Oyunun beğenilmesi hepimizi çok mutlu etti. Büyük gayret ve cesaret ile yaklaşık iki aylık bir emeğin karşılığı olan bu güzel oyun nedeniyle emeği geçen herkese teşekkür ederim" dedi.



CANNES ÖDÜLLÜ ŞABANOVIÇ LOKMAN HEKİM'DE

➤ Lokman Hekim Hastaneleri, Cannes Film Festivali ödülü sahibi, senarist ve karikatürist Faruk Şabanoviç'i ağırladı. TRT için özel bir animasyon filmi hazırlamak maksadıyla Ankara'da bulunan ünlü sanatçı, Lokman Hekim Sincan Hastanesi'nde sağlık kontrolünden geçtikten sonra söyleşi programına katıldı. Ülkesi Bosna'da çatıya gizlenen Sırp keskin nişancı tarafından vurularak tekerlekli sandalyeye mahkûm edilen Faruk Şabanoviç, söyleşide olay gününü anlattı.



ÇOCUKLARA HİJYEN EĞİTİMİ VERİLDİ

➤ Lokman Hekim Sincan Hastanesi'nde Hüsnüye Hatun Koleji Muradiye Okulları'ndan gelen öğrencilere "Hemşirelik ve Hijyen" konulu eğitim semineri verildi. Çocukları sağlık, hemşirelik ve el yıkama teknikleri hakkında bilgilendiren Yoğun Bakım Genel Sorumlusu Muammer Şahin, çocuklardan gelen sorulara da yanıt verdi. Eğitimin sonunda çocuklara hemşirelik ve hijyen eğitimi aldıklarına dair sertifika verildi.



OLAĞAN GENEL KURUL YAPILDI

➤ Lokman Hekim Van A.Ş. 2013 yılı Olağan Genel Kurulu yapıldı. Van Hastanesi'nde gerçekleşen Genel Kurul'da konuşan Lokman Hekim Hastaneleri Genel Müdürü İrfan Güvendi, şirketin faaliyetleri hakkında Genel Kurul üyelerine bilgi verdi. Genel Kurul'da şirketin 2013 yılı içerisinde yapmış olduğu faaliyetler analiz edilerek, üyelere detaylı bir sunum yapıldı. Sunum sonrasında veriler değerlendirilerek fikir ve düşünceler beyan edildi. Dilek ve temenniler kısmında söz alan üyeler 2014 yılı için başarı dileklerini ilettikten sonra toplantı sona erdi.



ÇOCUKLAR TİYATRODA EĞLENDİ

➤ Sosyal sorumluluk kapsamında pek çok etkinlik düzenleyen Lokman Hekim Hastaneleri, çocuklar için tiyatro programı organize etti. Kurum çalışanlarının büyük ilgi gösterdiği tiyatroya 200'ün üzerinde kişi çocuklarıyla birlikte katıldı. Başarılı bir performans gösteren tiyatro ekibi, çocuklara ve ailelerine keyifli dakikalar yaşattı.



DOKTORLARIMIZA TIP BAYRAMI JESTİ

Evren Koleji 5. Sınıf öğrencileri Furkan, Zeynep, Merve ve Mustafa, Rehber Öğretmenleri Seda Taş nezaretinde Lokman Hekim Etlik Hastanesi'ni ziyaret ettiler. Öğrenciler 14 Mart Tıp Bayramı dolayısıyla doktorlara çiçek dağıttı. Başhekim Uzm. Dr. Necmettin Din'i makamında ziyaret eden öğrenciler, Din'e çiçek verip toplu hatıra fotoğrafı çektirdiler. Öğrenciler daha sonra poliklinikleri tek tek dolaşarak Lokman Hekim Etlik Hastanesi'nde görev yapan doktorların Tıp Bayramlarını kutladılar.



YENİDOĞAN HEMŞİRELERİNE EĞİTİM

Lokman Hekim Van Hastanesi Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi kurum içi eğitim yaptı. İki gün süren eğitim programına Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi'nde çalışan 9 hemşire katıldı. Hemşirelere yenidoğan bebeğe müdahale ve canlandırma eğitimleri verildi. Eğitimde, Sağlık Bakanlığı'nın kullandığı Neonatal Resüsitasyon Programı (NRP) materyali örnek alındı. Teorik ve pratik dersler, aynı zamanda bölge NRP koordinatörü olan Prof. Dr. Ercan Kırımı ve Yenidoğan hekimi Uzm. Dr. Nesim Sarı tarafından verildi.



DOKTOR TURAN DOĞAL DOĞUMU ANLATTI

Lokman Hekim Etlik Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Doktoru Dr. Sebahat Turan Keçiören Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde doğal doğumu anlatan bir seminer verdi. Psikologların da konuşmacı olarak katıldığı seminerde hanımlara doğal doğumun mucizeleri anlatıldı. Sebahat Turan doğal doğumun, bebek ile anne arasındaki bağı güçlendirdiğini ve doğal doğum sayesinde bebeklerin daha mutlu, daha neşeli bir yaşam sürdürdüklerini belirtti.



SPOR SALONUNDA MEME KANSERİ EĞİTİMİ

Lokman Hekim Sincan Hastanesi Genel Cerrahi doktorlarından Doç. Dr. Mahmut Can Yağmurdur tarafından Base Life Club'da "Meme Kanseri, Teşhis ve Tedavi" konulu seminer gerçekleştirildi. Özellikle bayan üyelerin yoğun ilgisi ile gerçekleştirilen seminerde, ilk olarak meme kanserinin tanımı yapıldı, sonrasında teşhis şekilleri ve tedavisi konusunda bilgiler verildi. Seminere katılımcıların sorularını yanıtlarak devam eden Yağmurdur, seminer katılımcılarından 6 kişiye ücretsiz olarak Meik Cihazı ile Mamografi testi uyguladı.

Servisteki ilgi memnun etti



Ayhan Şen
Çocuğumuzu boğaz ağrısı şikâyeti ile Lokman Hekim Van Hastanesi'ne getirdik. Serviste yattığımız süre boyunca çocuk servisi çalışanları yoğun ilgi gösterdi. Sık sık bizi ziyaret ettiler. Doktorumuz Gül Kazancı Polat da yakın ilgi ve alaka gösterdi. Sağlık sorunu yaşadığımızda tercih ettiğimiz hastanedeki güler yüzlü hizmet bizi memnun ediyor.

Tedaviden memnun kaldım yine geldim



Ayşe KIYAKLI
İki yıl öncede kalça çıkığı şikâyetiyle Lokman Hekim'e gelmiş, sağ bacağımdan Hamdi Özkan tarafından ameliyat edilmiştim. Memnun kaldığım için tekrar Tokat'dan kalkıp Lokman Hekim'e geldim. Bu seferde aynı şikayetten dolayı sol bacağımdan tekrar ameliyat oldum. Personelden, temizlikten, yemeklerden ve doktorumuzdan; yani kısaca Lokman Hekim'den çok memnun kaldım.

Doğum sonrası yapılan bilgilendirme rahatlatı



Dişan KOYUNCU DOĞRUL
İlk çocuğumu Lokman Hekim Van Hastanesi'nde dünyaya getirdim. Doğum öncesi ameliyathane-de beklediğim süre boyunca ameliyathane ekibi ve anestezi doktoru Orhan Dirlik'in psikolojik yardımlarından sonra korkularım azaldı. Doğum sonrası hemşirelerin bebeğime nasıl bakacağımı la ilgili bilgi vermeleri beni çok rahatlatı. Doğum öncesi ve sonrası hiç problem yaşamadım.

Operasyonum sorunsuz geçti, teşekkürler



Fatma ÇEMREK
Böbreklerimde bulunan taş sebebiyle Lokman Hekim'de tedavi gördüm. Yapılan kapalı taş kırma ameliyatından sonra şu an kendimi çok iyi hissediyorum. Operasyonun sorunsuz geçmesinden dolayı çok memnun kaldım. Doktorum Ender Akdemir'e ve tüm sağlık çalışanlarına yoğun ilgilerinden dolayı teşekkür ediyorum.

Çocuk servisindeki
hemşirelerin ilgisi
memnun etti



Fidan GÜMÜŞ

Çocuğumu nefes darlığı şikâyeti ile Lokman Hekim Van Hastanesi'ne getirdim. Doktor Abdulsalam Batu'ya muayene olduk. Çocuğumuzun zatürre olduğu bilgisi verildi. Hastaneye yatışımız yapıldı. Tüm bu evreler sırasında çocuk servisinde hemşirelerin yoğun ilgisi ile karşılaştık. Doktorumuzdan ve hemşirelerden fazlası ile memnun kaldık, teşekkürler.

Büyük bir güven
duygusu aldık



Tuba-Abdullah TURAN

Lokman Hekim'de üçüncü çocuğumuz dünyaya geldi. Doktorum Emine Bulut Ekinci'ye doğum öncesi ve sonrasında ki tutumu nedeniyle teşekkür ediyoruz. Çocuk Doktoru Gül Kazancı Polat'ın doğum ardından sık sık ziyarete gelmesi bizi memnun etti. Büyük bir güven duygusu aldık. Hasta sağlığına bu denli önem vermeniz ihtiyaç duyduğumuz en önemli husustu.

Her zaman övgü ile
bahsediyoruz



Ayşe TÜRKER

Göğsümde hissettiğim ağrı nedeniyle Lokman Hekim Hastanesine geldim. Beni muayene eden doktorlara göğsümde ağrı olduğunu söyledim. Yapılan muayene ve tetkikler sonucunda kalp krizi geçirdiğim söylendi. Hemen anjiyoya alındım ve başarılı bir operasyon yapıldı. Sağlığıma kavuştum. Her zaman hastanenizden övgü ile bahsediyorum.

Hayata tutunmanın
mutluluğunu
yaşıyorum



Görkem GENÇARSLAN

Gebelik tedavisi görürken fenalaştım. Yakınlarım tarafından Lokman Hekim Sincan Hastanesi'ne getirilmişim. Hastaneye kalbim durmuş bir şekilde gelip hemen yoğun bakıma alınmışım. Milyonda beş görülen beyin toplardamarlarında pıhtı gelişmesi olduğu saptanmış. Ömer Zühtü Yöndem ve ekibinin uğraşı sonucu tedavi edildim ve sağlığıma tekrar kavuştum. Yeniden hayata tutunmanın mutluluğunu yaşıyorum.



Vitamin iğneleri, sağlıklı beslenme için yapılan uğraşa eşdeğer olur mu?

Vitamin almanın en sağlıklı yolu, doğal yollarla vücuda girmesidir. Sağlıklı beslenme sadece yeterli vitamin, mineral alınmasını değil, çağımızda salgın haline gelen obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon gibi hastalıklardan korunmayı veya genetik yatkınlık varsa bile mümkün olduğunca geciktirmeyi ve kontrol altında tutmayı hedefler. Bu nedenle ay içerisinde yapılacak birkaç vitamin iğnesinin aynı işlevi göreceğini söylemek mümkün değil.



Kulak nezlesi hastalığının tedavisi nedir?

Tedavide öncelik, antibiyotik kullanımındadır. Medikal tedaviye cevap vermeyen veya hiç tedavi uygulanmayan hastaların kendiliğinden iyileşme ihtimali olmakla birlikte, telafi edilemez komplikasyon gelişme riski de vardır. Tedavisiz ve kontrolsüz bırakılan hastalarda geri dönüşümsüz kemik eriten iltihap gelişme riski vardır. Hastalığa erken müdahale edilerek, kulağa havalandırma tüpü takılması problemi dramatik bir şekilde çözer. Kulak zarı orta kulağa yapışmışsa tüp uygulaması yeterli değildir, cerrahi müdahale gerekir.



Tansiyon ilaçlarını günün hangi saatlerinde kullanmalıyım?

05.00 ile 08.00 saatleri arasında tansiyon yükselmesiyle birlikte hastalarda beyin kanamaları ve kalp krizi yakınması gibi tablolar oluşabilir. Bunu önlemek için aç karnına ve sabah erkenden tansiyon ilaçları alınmalıdır. Hiçbir zaman ilaç tedavisi, ilacın bitimi ile kesilmemelidir. Hastalar, düzenli ilaç kullanıp takiplerini yaptırırsa tansiyon hastalığının sebep olduğu kalp yetmezliği, böbrek yetmezliği, felç ve inme gibi sonuçlardan da korunurlar.



Bilgisayar başında uzun süre oturmak sağlığımız için bir risk midir?

Kas ve iskelet sistemlerinde sorunlar oluşturuyor. Bunun önüne geçmek için monitör, tam karşıda ve kol uzunluğu mesafesinde olmalıdır. Otururken bel desteklenmeli, dik oturmaya özen gösterilmelidir. Otururken kalça ve dizler aynı seviyede olmalı, diz arkaları sandalyeye değmemelidir.



Bebek emzirmenin, anne sağlığına faydaları var mıdır?

Emzirmenin, hem bebek hem de anneye yararı var. Anneyi tıpkı bebeğinde olduğu gibi hastalıklardan koruyan emzirme, doğum sonrasında rahmin daha çabuk toparlanmasını sağlar ve fazla kilolardan kısa sürede kurtulmaya yardımcı olur. Emzirme, annenin ileride meme kanserine yakalanma riskini de azaltır. Emzirmenin ilk dönemlerinde meme başlarında çatlaklar oluşabilir ancak anne sütünün kendisi çatlakları engelleyebilir.



Ağız kokusundan kurtulmanın yolları nelerdir?

Önlemek için önce bakım, sonra doğru beslenme şarttır. Diş fırçalamanın yanı sıra, dil temizliği de yapılmalıdır. Dilin üzerinde oluşan bakteriler ağız kokusuna neden olabiliyor. Günde 3 litre su, tükürük salgısının artmasını sağlayarak ağız kokusunu önlemeye yardımcı oluyor. Tarçın, ağız içi bakterilerle mücadelede önemli bir silah olarak gösteriliyor. Bademcik iltihabı koku yapar. Sigara, kahve ve çayı az kullanın.



Sünnetin hangi yaşlarda yapılması gerekir?

Sünnet, her yaşta yapılabilir ancak özellikle 2-5 yaş arası çocuklarda yapıldığında psikolojik travmalara neden olabileceğinden dolayı bu yaşlarda lokal anestezi altında sünnet pek önerilmiyor. Ancak sedasyon veya genel anestezi altında rahatlıkla uygulanabilir. Yenidoğan döneminde sünnet yapılmasını öneriyoruz. Çünkü bu dönemde cerrahi işlem daha rahattır. Yara iyileşmesi daha çabuk olur, sünnet sonrası bakım kolaydır.



Arı sokmasına karşı nasıl önlem alabilirim?

Eğer arı, iğnesini vücudunuzda bırakmış ise tırnak ucu ya da bıçak yüzeyi ile hemen onu çıkartmalısınız. Böylece zehrin yayılmasını önlemiş olursunuz. Arı sokmasına alerjisi olanlarda, kalp çarpıntısı, nefes almada zorlanmalar, kusma, karın ağrısı ve baygınlık gibi problemler görülmektedir. Bu gibi şikâyetlerde hemen uzman bir hekime başvurmalısınız.





DEKLANŞÖRE DOĞUMU ÖLÜMSÜZ KILMAK İÇİN BASIYOR

Doğum fotoğrafçılığı son yılların yükselen trendi. Pek çok anne baba yaşadıkları bu özel tecrübenin yıllarca akıllardan silinmemesi için fotoğrafçıları ile birlikte doğuma giriyor. Hayatınızın en özel anına şahit olarak o anları ölümsüzleştiren isimlerden biri de Lokman Hekim Hastaneleri personeli Zehra Kırat.

Lokman Hekim Etlik Hastanesi Arşiv ve İstatistik Sorumlusu olan Kırat için hobi olarak başladığı doğum fotoğrafçılığı bugünlerde tutkuya dönüşmüş durumda. Antibiyotik Dergisi'nin "İçimizden Biri" köşesinin konuğu olan Zehra Kırat ile doğum fotoğrafçılığı üzerine konuştuk.

Zehra Hanım öncelikle sizi tanıyabilir miyiz?

1973 Hatay doğumluyum ama memleketim sorulunca hep "Türkiyeliyim" derim. Babamın işinden dolayı yurdumuzda pek çok yer gezdik. Hacettepe Üniversitesi Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik Bölümü'nden

mezunum. 10 yıldır sağlık sektöründe çalışıyorum. 17 yaşında bir kızım var.

Lokman Hekim Hastaneleri'nde ne zamandır çalışıyorsunuz ve hangi birimde görev yapıyorsunuz?

Lokman Hekim'in Etlik Hastanesi'nde 6 yıldır çalışıyorum. Arşiv ve İstatistik Sorumlusu olarak görev yapıyorum.

Fotoğraf merakınız nasıl başladı?

Fotoğraf çekmeye ilgim kızım sayesinde başladı. Kızımın istediği fotoğraf makinesini aldıktan sonra, birlikte birbirimizi geliştirdik. Bu öyle bir hobi ki,

bir süre sonra tutkuya dönüşüyor. Her görüntüye objektiften bakıyormuş gibi oluyorsunuz.

Peki ya doğum fotoğrafları çekme düşüncesi nasıl oluştu?

Fikir, Başhekimimiz Necmettin Din ve hastalarımızın istekleri sonrası gelişti. Bebekler bu hayatın canlı melekleri bence. Allah'ın mucizeleri! Bu mucizevi olayın ilk anlarına tanık olmak benim için olağanüstü bir tecrübe olacaktı. Çok heyecan vericiydi. Hemen çalışmaya başladım; çünkü fotoğraf çekmeyi bilen herkes doğum fotoğrafçılığı yapamazdı. Bu çok farklı bir çalışma gerektiriyor.



Normal doğumlar-
da anı yakalamak
daha zor. Takip ve ko-
ordinasyon gerekiyor.
Ancak yakaladığınız an,
muhteşem. Özellikle
doktor, hasta ve ebe
hemşireler arasındaki
uyum da çekimi çok
olumlu etkiliyor.

Doğum fotoğrafçılığının kolay ve zor yönleri nelerdir?

Doğum fotoğrafçılığı işinde en büyük avantajım sağlıklı ol-
mam. Bayan olmamın da has-
talar üzerinde etkisi var. Güven
duygusunu sağlıyor. Bunun
yanı sıra her işte olduğu gibi
doğum fotoğrafçılığında da
riskli ve zor yönler var. Doğum
anının ilk şahitlerinden birisi
olmak, bana kendimi çok özel
hissettiriyor. Fakat o anda ya-
şanabilecek ufak bir olum-
suzluğa da sakin ve mantıklı
yaklaşabilmek zor bir durum.
Zamanla bu tecrübeyi kazanı-
yorsunuz.

Annelerin en mutlu anlarına şahitlik etmek nasıl bir duygu?

Annelik, Allah'ın kadınlara bah-
settiği en önemli duygudur.
Bana da 17 yıl önce Allah nasip
etti. Şimdi doğum fotoğrafçılı-
ğında, bir anne adayının bebek
doğduğu anda sanki sonsuz
tecrübeye sahipmiş gibi büyük
bir olgunlukla anneliğe geçişini
izliyorum. Evladını kucağına
alan bir anne, o anda sanki tüm
duygularından arınıp sadece
anne oluyormuş gibi...

Normal ve sezaryen doğum- lar fotoğrafçılık açısından sizi nasıl etkiliyor?

Normal doğumlarda anı yaka-
lamak daha zor. Takip ve ko-
ordinasyon gerekiyor. Ancak
yakaladığınız an, muhteşem.
Özellikle doktor, hasta ve ebe
hemşireler arasındaki uyum da
çekimi çok olumlu etkiliyor. Se-
zaryen doğumlarda da hasta-
nın anestezi türüne göre çekim
şeklimi düzenliyorum. Epidural
anestezi ile anne, doğum anını
normal doğum gibi yaşayabili-
yor. Annenin bebeğiyle ilk bu-
luşmasını görüntülemek hem
benim hem de anne için bir
ayrıcılık oluyor. Genel aneste-
zi olduğunda ise annenin be-
beği görmesi daha sonra ger-
çekleşiyor. Ancak ben yine de
mümkün olduğu kadar yıllar
sonrasına kalabilecek anlar ya-
kalamaya çalışıyorum.

Çekimlerin bebek için herhan- gi bir zararı var mı?

Çekimlerimde profesyonel bir
yaklaşımla bebeğe zarar vere-
bilecek olan flaşlı çekimi kesin-
likle tercih etmiyorum. Ameli-
yathane ortamında ışık sorunu
yaşamıyorum. Zaten kullandı-



Başka hastanelerde nasıl olduğunu bilmiyorum fakat bizim hastanemizde doğum fotoğrafçılığına bakış çok profesyonelce. Tüm ameliyathane ekibi, bütün kadın doğum doktorlarımız ve ebe hemşirelerimiz bana çok yardımcı oldular.

ğim cihaz da çekimler için çok elverişli. Bebek odaklı çekimlerim hep flaşsız.

Annelerden mi, yoksa babalardan mı fotoğraf konusunda daha çok istek geliyor?

Ülkemizde babalar bazen bu konuda çekingen davranıyorlar. Anneler daha istekli. Ancak bayan bir doğum fotoğrafçısı olarak baba engelini kolayca aşıyoruz. Tabi bazen babaanne ve anneanneler de istemeyebiliyorlar. Onlar da yine karşılıklı diyalog ile ikna edilebiliyorlar.

Doğum fotoğraflarına nasıl hazırlanıyorsunuz? Ailelerin özel istekleri oluyor mu?

Doğum fotoğrafçılığına başladığımdan beri, çekime her an hazır olmayı öğrendim. Cihazım, ruhsal durumum ve pratiklik açısından daima hazır olmam gerekiyor. Ameliyathane ve doğumhane ortamına girerken tamamen ekipten birisi gibi steril ve dikkatli olmam gerekiyor. Bu konulara daha önceden aşinaydım. Ancak yaşayarak öğrenmek çok farklı. Bazı aileler doğum fotoğrafçı-

lığı konusunda çok bilinçliler. Özel istekleri de oluyor haliyle. Bunları birlikte fikir alışverişiyle çekime dönüştürmek benim için ayrı bir zevk. Çünkü her kazanım benim açımdan çok önemli.

Fotoğrafın haricinde başka hobileriniz de var mı?

Aslında başka hobilerim de var ama iş hayatıyla tüm hobileri yürütmek zor oluyor. Şu sıralar bir de üniversite adayı yetiştirdiğim için diğerleri biraz gölgede kaldılar. Örneğin değişik yemekler pişirmek en zevk aldığım hobilerimden biri. Ama bu konuyu emeklilik hayatına erteledim.

Sizi bugüne kadar en çok etkileyen doğum çekiminizi bizimle paylaşır mısınız?

Doğum anı gerçekten muhteşem bir an. Hepsi çok özel benim için. Bir normal doğum çekimindeydim. Anne çok sancılı çekiyordu. Dayanamayacağını ve anestezi istediğini söylüyordu. Tabi bunun için çok geçti; çünkü normal doğum süreci başlamıştı. O zorlu sancılardan

sonra bebek doğdu ve doktorumuz hemen bebeği anneye buluşturdu. Ekibi çok duygulandıran ve benim de gözyaşlarıyla görüntülemeye çalıştığım bir şey oldu. Bebek çok doğal bir refleksle annesini kucakladı. Gözlerimize inanamadık. Sonra annenin sevinç gözyaşlarına şahitlik ettik.

Doğum fotoğrafçısına doktorların yaklaşımı nasıl oluyor?

Başka hastanelerde nasıl olduğunu bilmiyorum fakat bizim hastanemizde doğum fotoğrafçılığına bakış çok profesyonelce. Tüm ameliyathane ekibi, bütün kadın doğum doktorlarımız ve ebe hemşirelerimiz bana çok yardımcı oldular. Hepsi çok olumlu ve saygılılar. Yaptığım işe böylesine ilgi ve saygı göstermeleri beni sonsuz mutlu ediyor. Aralarına katıldığım ilk günden beri bana ve doğum fotoğrafçılığına hep destek verdiler. Hepsine teşekkürlerimi ve sevgilerimi gönderiyorum.



HAYATI TESBİH YAPTI HÜSEYİN KAĞIT'I TÜM TÜRKİYE TANIDI



Albüm satışı ve internet üzerinden izlenme oranlarıyla Türkiye'nin zirvesine yerleşen Ankaralı müzisyenler, birçok süperstarı geride bırakarak rekorlar kırıyor. Ankaralı sanatçıların klipleri sosyal medyada milyonlarca kişi tarafından izleniyor. Youtube ve Facebook gibi sosyal paylaşım sitelerinin son dönemde parlattığı en önemli isimlerin başında ise Hüseyin Kağıt geliyor.



Hayranlarının tabiriyle, “Şişman, dövme, gamzeli ve renkli gözlü bir çocuk” olan Hüseyin Kağıt'ın klipleri, Tarkan ve Ajda Pekkan gibi ünlü isimleri kışkırtacak şekilde sosyal medyayı sallıyor. “Hayatı Tesbih Yapmışım” ve “Ben Bu Dünyada Yandım Öbür Dünyada Sen Yan” gibi pek çok şarkıyla tanıdığımız Hüseyin Kağıt, Antibiyotik Dergisi'ne konuk oldu.

Hüseyin Kağıt kimdir? Biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?

1981 yılında Ankara'nın Sincan ilçesinde doğdum. Beş kardeşli bir ailenin en küçük çocuğuyum. Halen Sincan'da yaşıyorum. Müziğin hayatımda çok önemli bir yeri var. Yüzlerce bestem ve güftem bulunuyor.

Tek amacım, yaptığım eserleri insanlara sevdirebilmek.

Müziğe olan ilginiz nasıl başladı? Ne zamandan beri bu işi yapıyorsunuz?

12 yaşında çalıştığım elektrikçi de komşu esnafların yardımı ile bağlama çalmaya başladım. Müzik hayatım böyle başladı. Zaten evimizde herkesin sesi güzeldir. Dedemiz tulum çalardı. Ağabeyimin de sazı vardı. Genimizde müzisyenlik var desem yanlış olmaz.

Bugüne kadar kaç albüm yaptınız?

4 tane solo, 20'ye yakın da karışık ve düet yaptım.

İlk besteniz hangisi?

Taşlara vurdum ben garip başımı. Deli kul koydular benim

adımı. Bozdular dünyamın küçük tadını. Daha söyleyecek sözüm kalmadı... İlk bestem buydu.

Bugüne kadar en beğenerek söylediğiniz şarkı hangisi?

“Ben Bu Dünyada Yandım” ve “Tesbih” şarkılarının yeri ayrı. Tamamen gerçek olaylardan meydana geliyor.

“YARADAN, ŞİŞMANLARI SEMPATİK YARATMIŞ”

Söylediğiniz eserlerin sözlerine bakınca, çocukluğunuz zor şartlar altında geçmiş anlaşılan...

Çok acılar çektim. Sincan sokakları şahittir. İnsanların rüyasında göremediği acılar çektim. 10 yaşında babamı kaybettim. Bayramlarda çift yevmiye ve-



riyorlardı. O yüzden bayramlarda bile çalışırdım. Öyle zor günler geçirdim ki bugüne gelene kadar; bizi tanımayan çekemez, tanıyan vazgeçemez. Hayatta hep önüme baktım, hiç arkama bakmadım. Müzisyenler aslında çok duygusaldır, ağlarlar. Müzik işi, duygu işi.

Şarkı sözlerini nasıl yazıyorsunuz?

Yaşadığım olayları düşünerek yazıyorum. Şarkı sözlerini yazarken Türk aile yapısına zarar vermemeye özen gösteriyorum. Ben kasetçi tezgahtarlığı yaptım. Ben bu işin en dibinden geliyorum. Bu işte çok hızlı adımlarla ilerledim. Hem oynuyorum hem çalışıyorum; hem çalışıyorum hem söylüyorum; hem yazıyorum her şey var.

Sizi sürekli neşeli görüyoruz, güler yüzlüsünüz.

Şişmanlar genellikle neşeli oluyor, Yaradan öyle yaratmış. Bu durumun şişmanlara özel olduğunu düşünüyorum. Şişmanlar neşeli olmak zorunda, başka şansları yok. Babadan kalma bir sempatiklik de olabilir, o da çok neşeliydi. Çok sakın birisiyimdir.

“SOSYAL MEDYANIN ÇOK FAYDASINI GÖRDÜM”

Sosyal medyanın sizin kariyerinizde önemli bir yeri var. Size ne kattı?

İnternetin çok faydasını gördüm. İnternette fenomen denen olay var. Google’a, Youtube’a yazınca ismimin çıkması beni çok mutlu ediyor. Kimi zaman ben, kimi zaman arkadaşlarım internete videolar koyduk. Yavaş yavaş internetteki haber sayımız arttı. İnternet öyle bir dünya ki bizi aldı yürüttü. Benim bugünlere gelmemde en büyük fayda sosyal medyanındır. İnsanlar takip etti. ‘Şişman, dövmeli, gamzeli, renkli gözlü bir çocuk’ var dediler, takip ettiler.

Kısa süre içerisinde ününüz tüm Türkiye’ye yayıldı. Hayatınızda neler değişti?

Ben hala aynıyım. Hiçbir şey değişmedi. Hala Sincan’da yaşıyorum. Hiçbir şeyin beni değiştirmesine izin vermedim. Sadece biraz ailemi ve yakınlarımı ihmal ediyorum. Onun haricinde her şey aynı.

Oyun havalарının bu kadar çok sevilmesinin nedeni sizce nedir?

İnsanların ruh hali ile alakalı olduğunu düşünüyorum. Oyun havası insanı mutlu ediyor. Bir dönem de Karadeniz müziği böyle altın çağını yaşamıştı, şu anda da Ankara müziği altın çağını yaşıyor.

Sanatçı olma hayali kuran gençlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Her gün yeni bir kardeşimiz çıkıyor. Benim onlara tavsiyem eğitim alsınlar, okusunlar. Kötü alışkanlıklardan uzak dursunlar.

Boş vakitlerinizi nasıl geçirirsiniz? Müzik haricinde nelerle uğraşırsınız?

Eskiden iyi bir sporcuydum. Artık eskisi gibi spor yapma imkanı bulamıyorum. Şimdilerde oyunculukla ilgileniyorum. Diziler, klipler ve sinema ile uğraşıyorum.

Ankara’yı çok sevdiğinizi biliyoruz... Hiç İstanbul’a yerleşmeyi ve orada müzik yapmayı düşündünüz mü?

İnternetin çok faydasını gördüm. İnternette fenomen denen olay var. Google'a, Youtube'a yazınca ismimin çıkması beni çok mutlu ediyor. Kimi zaman ben, kimi zaman arkadaşlarım internete videolar koyduk. Yavaş yavaş internetteki haber sayımız arttı. İnternet öyle bir dünya ki bizi aldı yürüttü.

Ankara'da doğdum, büyüdüm ve yaşadığım yeri seviyorum. İleride hayat ne gösterir bilinmez. Sadece şu an aklımda böyle bir düşünce olmadığını söyleyebilirim.

Bundan sonrası için hayalleriniz nelerdir? Kendinizi nelerde görmek istiyorsunuz?

Çok büyük bir hedefim yok. Bir rüzgar sürükledi bizi buraya. Benim dileğim sağlık, huzur, mutluluk ve barıştan başka bir şey olamaz.

"EN FAZLA BİR HAFTA DİYET YAPABİLİYORUM"

Biraz da sağlık üzerine konuştuk... Sağlığınızı korumak için özel bir çabanız var mı?

Eskiden spor yaparken daha sağlıklı hissediyordum kendimi. Artık sağlığım için özel bir çaba içerisine giremiyorum. Tempolu bir iş hayatım var. Hem kendimi hem ailemi ihmal ediyorum. Dolayısı ile sağlığım için de özel bir çaba sarf edemiyorum.

Rahatsızlandığınızda hemen hastaneye gider misiniz?

Şu an bir mide rahatsızlığı yaşıyorum. Diğer birçok kişinin aksine ben hastaneleri severim. Evde kendi kendime iyileşmeyi beklemem. Bir sağlık sorunu yaşıyorsam hastaneye giderim.

Hiç kilo vermek istediniz mi? Herhangi bir diyet uyguladınız mı?

Daha önce diyetisyenlere gittim ancak en fazla bir hafta diyet yapabildim. Hayatta en nefret ettiğim şey kilo ama o beni bırakmıyor.

Sesiniz için herhangi bir takviye edici gıda kullanıyor musunuz?

Yumurta içmek gibi şeyler yapıyor ama ben bu tarz yöntemler kullanmıyorum. Sigara ve alkol kullanmıyorum. Kimseye de tavsiye etmiyorum.

Doktor olsaydınız hangi alanda uzmanlaşmak isterdiniz?

Hayatta en nefret ettiğim şeyin kilo olduğunu söylemiştim. Bu yüzden kilo kontrol uzmanı gibi bir şey olmak isterdim.



HÜSEYİN KAĞIT'TAN SEÇMELER

- Hüseyin Kağıt - Hayatı Tespih Yapmışım 2013
- Hüseyin Kağıt-Celladım Olmuş-Öbür Dünyada Sen Yan 2013
- Hüseyin Kağıt-Deli Deli Çok Kötüymüşsün 2012
- Hüseyin Kağıt-Nesrin diyet
- Hüseyin Kağıt - Böyle Olsun İstemezdim 2014

KATILDIĞI ALBÜMLER

- Ankaralı Devlerin Canlı Oturak Alemi 2009
- Arabesk- Elektro Bağlamalı Anadolu Arabeskleri 2010
- Anılarla Reco Baba 2010
- Çılgın Ankaralılar-Osmanlıdan Günümüze 2012
- Kurtlar Sofrası 2012
- Sönmez Anadolu Yıldızları
- Öbür Dünyada Sen Yan

EN SAĞLIKLI ÇAĞRI MERKEZİ **444 99 11**

7 gün 24 saat
sağlığınız için arayacağınız numara



444 99 11
lokmanhekim.com.tr

 LokmanHekimHastaneleri
 LokmanHekimHst

 **LOKMAN HEKİM**

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 GÖRMEK İSTEDİĞİNİZ KONULAR

DERGİMİZDE EKSİK BULDUĞUNUZ VE EKLENMESİNİ ARZU ETTİĞİNİZ KONULAR



ETLİK

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



SİNCAN

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 bankalarında görevli arkadaşlarımıza teslim edebilirsiniz”

ÖZEL LOKMAN HEKİM SİNCAN HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR

- TÜRKİYE HALK BANKASI A.Ş.
- TÜRK EXİM BANK
- TÜRKİYE CUMHURİYETİ MERKEZ BANKASI

DEVLET KURUMLARI

- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKA

- HAK – İŞ KONFEDERASYONU VE BAĞLI SENDİKALAR
- SOSYAL GÜVENLİK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- TÜRKİYE EMEKLİLER DERNEĞİ SİNCAN ŞUBESİ
- TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE KALKINMA BANKASI A.Ş. PERSONELİ YARDIMLAŞMA VE EK SOSYAL GÜVENLİK VAKFI
- T.C. MERKEZ BANKASI MEN-SUPLARI SOSYAL GÜVENLİK VE YARDIMLAŞMA SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI T.A.O. MEMUR VE HİZMETLERİ EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & T. HALK BANKASI A.Ş. MEN-SUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI

ÖZEL KURUMLAR

- ADFA TURİZM TİC.LTD.ŞTİ
- ADULARYAA ENERJİ VE ELEKTRİK ÜRETİMİ VE MADENCİLİK A.Ş.
- ERKUNT SANAYİ A.Ş.
- KAREL ELEKTRONİK SANAYİ VE TİCARET A.Ş.
- PARK TERMİK ELEKTRİK SANAYİ VE TİCARET A.Ş.
- S.O.S. INTERNATIONAL AMBULANS SERVİSİ LTD. ŞTİ.
- OSMANLI REKLAM SANAYİ TİCARET A.Ş.
- YAYLA ARGO GIDA SAN. NAKLİYAT A.Ş.
- TPAO
- SİNCAN ADLİYE
- SAVİSAN
- MERKEZİ FİNANS VE İHALE BİRİMİ

ÖZEL SİGORTALAR

- AXA SİGORTA
- DEMİR HAYAT

- GENEL SİGORTA-MAPFRE
- GÜNEŞ SİGORTA
- GRUOPAMA SİGORTA
- YAPI KREDİ
- ALLIANZ SİGORTA

• CGM

- Türk Telekom Vakfı
- Fortis Bank
- EUREKO Sigorta
- Ziraat Sigorta
- Sampo Japan Sigorta (FİBA)
- Zurich Sigorta
- HDI Sigorta
- Halk Sigorta (Birlik)
- Dubai Starr Sigorta
- Generali Sigorta
- ACE European Sigorta
- Ankara Anonim Türk Sigorta
- Ray Sigorta

• CGM Sağlıkta Avantajlar Dünyası

- Medlibe Box Üyeleri Bireysel
- Medline Box Üyeleri Kurumsal
- HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
- HDI – GS Sigorta – Galatasaray Aslan Yürek – Aslan Taraftarım Güvende
- AvivaSA Emeklilik ve Hayat A.Ş
- HS Grup
- Çağdaş Koruma Planı
- ACE Group Sigorta
- Mapfre Genel Yaşam Sigorta Ferdi Kaza
- Nar Sağlık Hizmetleri
- LIFE Card

• İNTER PARTNER ASSISTANCE

- AIG Sigorta A.Ş. & AIG Sigorta HSBC Acil Tedavi Sigorta
- ING Emeklilik Acil Tedavi
- Metlife Emeklilik Acil Tedavi
- Güneş Sigorta Acil Tedavi
- Halk Sigorta Acil Tedavi
- Türk Nippon Sigorta Acil Tedavi
- Işık Sigorta Acil tedavi
- Dubai Starr Acil Tedavi
- SBN Sigorta Acil Tedavi
- Metro Turizm
- Türk Assist Card
- Dr. Back-up Kişisel Sağlık Sistemi
- Back-Up Kişisel Sağlık Sistemi
- Dr. Back-up Kişisel Sağlık Sistemi & Fortis Bank Card
- IPA Card
- IPA Privilege Card
- Benefit Card
- Benefit Global AIG Card
- Benefit Global & Euroke Sigorta İş Birliği İle Kobi Sağlık Paketi Card

- Benefit Global & AvivaSa Hayat ve Emeklilik
- Bank Asya Platinum Card & Bank Asya Classic Card
- Bank Asya Tuscon Kart
- Türkiye Ekonomi Bankası
- Life Partner Card
- VIP Hayat Card
- SBN Şeker Hayat Projesi
- AXA PPP & AXA Assistance

BÜYÜKELÇİLİK

- CEZAYİR BÜYÜKELÇİLİĞİ

ÖZEL LOKMAN HEKİM HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR

- TÜRKİYE HALK BANKASI A.Ş.
- TÜRK EXİM BANK
- TÜRKİYE CUMHURİYETİ MERKEZ BANKASI

DEVLET KURUMLARI

- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- İSLAM ÜLKELERİ İST. EKO. VE SOS. ARAŞ. EĞT. MERKEZİ
- TÜRKİYE AKREDİTASYON KURUMU

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKA

- HAK-İŞ KONFEDERASYONU VE BAĞLI SENDİKALAR
- SOSYAL GÜVENLİK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE KALKINMA BANKASI A.Ş. PERSONELİ YARDIMLAŞMA VE EK SOSYAL GÜVENLİK VAKFI
- T.C. MERKEZ BANKASI MEN-SUPLARI SOSYAL GÜVENLİK VE YARDIMLAŞMA SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI T.A.O. MEMUR VE HİZMETLERİ EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & T. HALK BANKASI A.Ş. MEN-SUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI

ÖZEL KURUMLAR

- ADFA TURİZM
- BİLKENT HOLDİNG
- DENİZ FENERİ
- ERKUNT SANAYİ
- KAREL ELEKTRONİK
- KİLER ALIŞVERİŞ MERKEZİ
- Pİ-ANALİTİK VE ÇÖZÜM DERSHA-

NEŞİ

- PINAR EĞİTİM KURUMLARI

ÖZEL SİGORTALAR

- AXA SİGORTA
- DEMİR HAYAT
- GENEL SİGORTA-MAPFRE
- GÜNEŞ SİGORTA
- GRUOPAMA SİGORTA
- YAPI KREDİ
- ALLIANZ SİGORTA

• CGM

- Türk Telekom Vakfı
- Fortis Bank
- EUREKO Sigorta
- Ziraat Sigorta
- Sompo Japan Sigorta (FİBA)
- Zurich Sigorta
- HDI Sigorta
- Halk Sigorta (Birlik)
- Dubai Starr Sigorta
- Generali Sigorta
- ACE European Sigorta
- Ankara Anonim Türk Sigorta
- Ray Sigorta

• CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR DÜNYASI

- Medlibe Box Üyeleri Bireysel
- Medline Box Üyeleri Kurumsal
- HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
- HDI – GS Sigorta – Galatasaray Aslan Yürek – Aslan Taraftarım Güvende
- AvivaSA Emeklilik ve Hayat A.Ş.
- HS Grup
- Çağdaş Koruma Planı
- zACE Group Sigorta
- Mapfre Genel Yaşam Sigorta Ferdi Kaza
- Nar Sağlık Hizmetleri
- LIFE Card

• İNTER PARTNER ASSISTANCE

- AIG Sigorta A.Ş. & AIG Sigorta HSBC Acil Tedavi Sigorta
- ING Emeklilik Acil Tedavi
- Metlife Emeklilik Acil Tedavi
- Güneş Sigorta Acil Tedavi
- Halk Sigorta Acil Tedavi
- Türk Nippon Sigorta Acil Tedavi
- Işık Sigorta Acil tedavi
- Dubai Starr Acil Tedavi
- SBN Sigorta Acil Tedavi
- Metro Turizm
- Türk Assist Card
- Dr. Back-up Kişisel Sağlık Sistemi
- Back-Up Kişisel Sağlık Sistemi
- Dr. Back-up Kişisel Sağlık Sistemi & Fortis Bank Card
- IPA Card

- IPA Privilege Card
- Benefit Card
- Benefit Global AIG Card
- Benefit Global & Euroke Sigorta İş Birliği ile Kobi Sağlık Paketi Card
- Benefit Global & AvivaSa Hayat ve

EMEKLİLİK

- Bank Asya Platinum Card & Bank Asya Classic Card
- Bank Asya Tuscon Kart
- Türkiye Ekonomi Bankası
- Life Partner Card
- VIP Hayat Card
- SBN Şeker Hayat Projesi
- AXA PPP & AXA Assistance

ÖZEL LOKMAN HEKİM SİNCAN ETLİK YURT DIŞI SİGORTALAR

- AGİS
- ADAC
- ACHEMA
- CORIS
- CZ
- DIE
- DKV
- DSW
- ELVIA
- EUROPEİSKE
- EUROPEİSKE REİSEFORSİKRİNG
- EUROOPPALAİNEN VAKUUTUS
- EUROCSROSS BELGIUM
- TERMUTİEL BELGIUM
- FOLKSAM
- MENSİZ
- NUTS AV / NUTS
- OZ
- SPERBANK FORSİKRİNG TRIAS
- UKV
- VGZ – UNİVE – ANWB
- ZİLVEREN KRUS – PWZ

ÖZEL LOKMAN HEKİM SİNCAN ETLİK ASSISTANCE FİRMALAR

- ASAL SAĞLIK
- MARM ASSISTANCE
- REMED
- EURO CENTER
- ADAC
- MONDİAL ASSISTANCE

ÖZEL LOKMAN HEKİM VAN HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR

- TÜRKİYE CUMHURİYETİ MERKEZ BANKASI
- Devlet Kurumları
- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKA

- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & T. HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI
- EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- TÜRK TELEKOM VAKFI

ÖZEL LOKMAN HEKİM HAYAT HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

DEVLET KURUMLARI

- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- Dernek – Vakıf – Oda – Sendika
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & T. HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI
- EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI

ÖZEL SİGORTALAR

- AXA SİGORTA
- ACIBADEM SİGORTA
- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA
- GROUPAMA
- MARPFRE GENEL SİGORTA
- YAPI KREDİ SİGORTA
- CGM
- Türk Telekom Vakfı
- Fortis Bank
- EUREKO Sigorta
- Ziraat Sigorta
- Sompo Japan Sigorta (FİBA)
- Zurich Sigorta
- HDI Sigorta
- Halk Sigorta (Birlik)
- Dubai Starr Sigorta
- Generali Sigorta
- ACE European Sigorta
- Ankara Anonim Türk Sigorta
- Ray Sigorta
- ALLIANZ SİGORTA

• CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR DÜNYASI

- Medlibe Box Üyeleri Bireysel
- Medline Box Üyeleri Kurumsal
- HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
- HDI – GS Sigorta – Galatasaray Aslan Yürek – Aslan Taraftarım Güvende
- AvivaSA Emeklilik ve Hayat A.Ş.
- HS Grup
- Çağdaş Koruma Planı
- ACE Group Sigorta
- Mapfre Genel Yaşam Sigorta Ferdi Kaza
- Nar Sağlık Hizmetleri
- LIFE Card

LOWERING RESISTANCE
AND STRESS

- [illegible]



[Download the PDF](#)
[View the PDF](#)

- [illegible]



**STUDY AND PRACTICE
OF THE ART OF COOKING**

- cell nuclei
- nucleic acid metabolism
- nucleic acid synthesis
- protein synthesis and transport
- protein
- protein synthesis and transport
- translation
- gene expression regulation
- gene expression
- gene expression
- cell metabolism
- cell metabolism
- protein synthesis and transport
- protein synthesis and transport
- translation
- cell metabolism (ATP)
- protein
- protein synthesis and transport
- protein
- protein synthesis

LOWMAN HENRY
BRYANT HASTON[illegible]

- [illegible]

