

BUZLU KOVAYLA HODRİ MEYDAN

HASTALIK
ÜNLÜ ÜNSÜZ AYRIMI
YAPMAZ

ÖFKE KONTROLÜ
İÇİN 10 ÖNERİ

ANNE SÜTÜ'NÜN
%87'Sİ SU

EVÇİL HAYVAN
BESLEMEK
NE KADAR SAĞLIKLI



PARKINSON'DA
BEYİN PİLİ

LOKMAN HEKİM'DE
SÜNNET ŞÖLENİ

YONCA EVÇİMİK
RÖPORTAJI

BİLİNER EN ESKİ
TEDAVİ HACAMAT

EDİTÖRDEN

Bir süredir sosyal medya üzerinden dünyaya yayılan **Ice bucket challenge** kampanyası Türkiye’de de yaygınlaşmaya başladı. ALS hastalığının ne olduğuna dikkat çekmek için başlayan bu kampanyaya Türkiye’de birçok kişi katıldı. İnsanlar, birbirlerine meydan okuyarak, **buzla dolu bir kova suyu** başlarından aşağıya dökmeye başladı. Antibiyotik Dergisi olarak dünyayı saran bu kampanyaya biz de sessiz kalmadık. **Bir meydan okuma da biz yaparak** kapağımıza bu konuyu taşıdık. Buzlu kova ile meydan okuyanlara, ALS hastalığının ne olduğunu anlatalım istedik.

Halkın nabzını tutarak güncel konulara yer verdiğimiz dergimizin bu sayısında; Meclis’te, futbol sahasında, sokakta, kısacası **her yerde karşımıza çıkan “öfke” konusuna değindik.** Herkesin ihtiyacı olduğunu düşündüğümüz “öfke kontrolü” için **10 altın kural belirledik** ve bunları sayfalarımıza taşıdık.

Son zamanlarda pek çok ünlü ile ilgili hastalık ve ölüm haberleri duyar olduk. Bu konuya da duyarsız kalmadık ve **“Sağlık ünlü-ünsüz ayrımı yapmaz”** diyerek sağlığın kıymetine vurgu yapan bir yazıyı kaleme aldık. Bu yazıyı okuyan herkesin sağlığın değerini bir kez daha bileceğini ümit ediyoruz.

Bilinen en eski tedavi yöntemlerinden biri olan Hacamat, dergimizde okuyacağınız bir başka konu başlığı oldu. **Sincan Hastanemizde uygulanmaya başlanan Hacamat** hakkında merak ettiğiniz sorulara yanıt vermeye çalıştık. Birçok insanın hayatını zehir eden **“safra kesesi taşı”** ile ilgili uzman değerlendirmesinin yanı sıra **tiroid, parkinson hastalarına yönelik beyin pili, by pass ameliyatı, böbrek hastalıkları ve gebe sağlığı** 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 görüşlerini** de dergimizin sayfalarına taşıdık. **“İçimizden Biri”** bölümünün bu sayıdaki konuğu ise Lokman Hekim Sincan Hastanesi Ameliyathane Hemşiresi **Ertan Erşan** oldu. Erşan ile bağlama tutkusu üzerine konuştuk. Bu sayıdaki ünlü konuğumuz ise **Türkiye’nin Madonnası olarak bilinen Yonca Evcimik.** 90’lı yıllardan beri eğlenceli şarkılarıyla hepimizin hayranı olduğu Evcimik ile size özel bir röportaj yaptık.

Değerli okurlarımız; sizlerden aldığımız bildirimlerle şekillendirdiğimiz sayfalarımıza ilişkin görüş ve önerilerimizi info@lokmanhekim.com.tr adresine iletmeye devam edebilirsiniz. Bir sonraki sayımızda buluşuncaya kadar sağlıklı 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 1354. Cadde 1372
Sokak No:29 Yenimahalle
ANKARA
Tel: 0312 394 39 22

Dergi İçerik Editör
YZE Medya Prodüksiyon
Reklam
Eti mah. Alisuavi sk. Akhan İş
Merkezi Kat:2 No:22-23
Demirtepe / Ankara

Tasarım
Mustafa ÇAKMAK

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



BAŞLARKEN

İrfan Güvendi | Genel Müdür | Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı

Merhaba,

Bildiğiniz üzere şirketimiz 2011'den bu yana borsada işlem görmektedir. Bu nedenle de şirketimiz ile ilgili her türlü gelişmeyi **Kamuoyu Aydınlatma Platformu** aracılığı ile kamuoyuna duyurmaktayız. Kısa bir süre önce de Kamuoyu Aydınlatma Platformu aracılığı ile bir bilgilendirme yaptık. **Esas Holding'e bağlı Medline'in bazı hastanelerinin devri için** görüşmelere başladığını duyurduk. Yaptığımız duyuruda; "Şirketimizin stratejik hedefleri doğrultusunda ve yatırım arayışları çerçevesinde, Esas Holding ile Medline Sağlık Grubuna bağlı hastanelerle ilgili olarak, doğrudan veya dolaylı hisselerinin ve/veya varlıklarının kısmen veya tamamen satışı hususunda gerekli belgelerin incelenmesini teminen **gizlilik sözleşmesi imzalanmıştır. Konu hakkındaki gelişmeler her bir aşamada kamuoyuna ayrıca açıklanacaktır**" ifadelerine yer verdik. Görüşmeler

neticelenip, bir sonuca varıldığında yine değişik mecralarla bunu **sizlerle paylaşacağız**.

Toplum ve tıp ahlakına sadık kalarak, **insan odaklı bir sağlık hizmeti** anlayışında; mükemmeli yakalamak ve sürekliliğini sağlamak misyonu ile hareket eden Lokman Hekim Sağlık Grubu, yatırım yaptığı bölgeler itibarıyla **farkını ortaya koymaktadır**. Bugüne kadar, herkesin gözünü çevirdiği bölgelerden ziyade, birçok kişinin göz ardı ettiği bölgelere yatırım yaptık. **Etlik, Sincan ve Van** gibi bölgelerdeki hastanelerimizle sağlık hizmeti verdik. Etlik ve Sincan'da vatandaşları özel sağlık hizmeti ile tanıştırdık. Van depreminin yaşandığı tarihlerde çiçeği burnunda olan hastanemiz, tüm personeliyle **depremzedelerin yardımına koştu**. Gece gündüz demeden, **kendi yaralarımızı sarmaya fırsat bulamadan** şifa dağıtmaya çalıştık.

Bir süredir yine zor bir coğrafyada hizmet veriyoruz. İç sorunları nedeniyle zor günler yaşayan, devlet otoritesinin kaybolduğu, halkın sağlık dahil birçok hizmeti alamadığı **Irak'ta Tanı merkezi açtık**. Erbil kentindeki Tanı Merkezimizde bölge insanının sağlık alanındaki ihtiyacına bir nebze olsun cevap vermeye çalışıyoruz. Van ile aynı uçuş mesafesindeki bu **dost ve kardeş coğrafyaya** elimizden gelen her türlü hizmeti son teknolojik imkânlarla vermeye devam ediyoruz. Tüm zorluklara rağmen, bölge halkından **hastanelerimizde tedavi olmak isteyenlere** tüm imkânlarımızı seferber ediyoruz.

Bilimsel gelişmelerin ödünsüz takipçisi, **çağdaş teknoloji kullanımında** öncü bir kuruluş olan sağlık grubumuz için atacağımız daha bir çok adım var. Bu yolculukta bizi yalnız bırakmayan herkese teşekkür ediyor, **sağlıklı günler diliyorum**.

6

HASTALIK ÜNLÜ ÜNSÜZ,
ZENGİN FAKİR
AYRIMI YAPMAZ



10

UYKUNUZ
NE KADAR
SAĞLIKLI



12

ÖFKE
KONTROLÜ İÇİN
10 TEMEL BAŞAMAK



15

BİLİNEREN
EN ESKİ TEDAVİ
HACAMAT



18

PARKİNSON
HASTASIYSANIZ
BEYİN PİLİNE DİKKAT



21

HER 10 KİŞİDEN 1'İNDE
GÖRÜLÜYOR
"SAFRA KESESİ TAŞI"



22

ANNE SÜTÜ'NÜN
%87'Sİ SU



24

EMZİRME HATALARI
ÖLÜME NEDEN
OLMASIN



26

ZİHNİ BEDENE HAPSEDEN
HASTALIK: ALS



30

İNMEDE
İLK 4 SAAT ÖNEMLİ



32

EVDE HAYVAN BESLEMEK
NE KADAR SAĞLIKLI



60

TÜRKİYE'NİN MADONNASI
"ALBÜM BEKLER CANLAR
BEKLEMEZ"



VÜCUDUMUZUN DENGESİ
SİHİRBAZI TİROİD

34

ÇOCUKLAR ÇIPLAK AYAKLA
UYGUN ZEMİNDE YÜRÜMELİ

36

BASİT KALP TESTLERİ SPORCU
ÇOCUKLARI KURTARIYOR

38

BÖBREĞİNİZ İÇİN İDRARINIZI
TUTMAYIN TUZU AZALTIN

40

BY-PASS SONRASI BUNLARI
UNUTMAYIN

42

GEBELİKTE KARŞILAŞILACAK
5 PROBLEM

44

SU İLE CANLANIN

46

LOKMAN HEKİM'DE
SÜNNET ŞÖLENİ

48

HEKİMLERE PLAKETLE
TEŞEKKÜR

49

VAN'DAKİ REKOR KAHVALTIYA
LOKMAN HEKİM DESTEĞİ

49

CELİL GÖÇER BAKÜ'DE
TECRÜBELERİNİ PAYLAŞTI

49

BİNİCİLERE LOKMAN HEKİM
DESTEĞİ

50

ANKARA'NIN İLÇELERİNİ ZİYARET
ETTİK

50

BAŞKAN TUNA'DAN
LOKMAN HEKİM'E ZİYARET

51

KARAHASAN ORTAOKULU'NDA
KÜTÜPHANE OLUŞTURDUK

51

HASTALARIMIZIN
GÖZÜNDEN

52

SORU
CEVAP

55

İÇİMİZDEN
BİRİ RÖPORTAJ

56



HASTALIK ÜNLÜ ÜNSÜZ, ZENGİN FAKİR AYRIMI YAPMAZ

Hastalıklar ünlü-ünsüz, zengin-fakir ayrımı yapmaz. Hatta yaşam tarzları nedeniyle ünlülere, ünsüzlere, zenginlere, fakirlere has hastalıklar da vardır. Canımız acımadığı sürece farkına varmadığımız, kıymetini bilmediğimiz sağlığını, canımız yandığında geri getirmek çok güç ve geç olabilir.

Dr. Kemal KARTAL / Lokman Hekim Sincan H. Başhekim Yrd.

Medeniyetimiz bizlere beş temel esası korumayı miras bırakmıştır. Bunlar; bedeninin korunması, aklın korunması, dinin korunması, neslin korunması ve malın korunması olarak sıralanabilir. Konu oldukça geniş ve derin olduğundan biz yazımızda mesleğimiz gereği daha çok bedeninin korunmasından söz edeceğiz.

İnsan muhteşem ve mükemmel yaratılmıştır. İnsanın en

değerli varlığı kendi canıdır. Bu nedenledir ki, kendi canımızı korumak biyo-ekolojik çevreye ve tüm canlılara saygı duymayı ve korumayı gerektirir. Her can ve canlı muhtemeldir, saygındır, kıymetlidir.

Bu yüzden Kur'an'da, haksız yere bir cana kastetmek, insanlığa kastetmekle eşdeğer görülmüş; bir canı ihya etmek ise insanlığı ihya etmekle denk sayılmıştır. Bir başka ifadeyle,

can kendimizin de olsa, başkasının da olsa veya bir başka canlı varlığın da olsa sağlığını bozacak, ölümüne yol açacak doğrudan veya dolaylı bir etkiyle bulunmak, insan olanın yapacağı bir durum değildir.

Canımızı korumanın temel esasları dengeli beslenme, düzenli uyku, yeterli egzersiz, sağlık kontrollerinden geçmek olarak sıralanabilir. Yeryüzünde tüm canlıların dengeli bes-

lenmesini sağlayacak düzeyde yeterli besin kaynağı vardır. Yeter ki israftan uzak, açgözlükten arınmış beslenme prensiplerini yaşam tarzı haline getirebilelim. Uyku için, gece yaratılmıştır. Malayani işlerden uzak, sakin bir gecenin karşılığı, iyi bir uykudur. Egzersiz için bahaneler oldukça fazladır. Düzenli sağlık kontrollerinden geçmek genellikle hastalık oluşmadan başvurmadiğimiz bir yöntemdir. Oysaki yılda bir kez yapılacak basit sağlık kontrolleri sağlığın korunmasında, erken teşhis ve erken tedavi için önemli bir fırsattır.

Hastalıklar ünlü-ünsüz, zengin-fakir ayrımı yapmaz. Hatta yaşam tarzları nedeniyle ünlülere, ünsüzlere, zenginlere, fakirlere has hastalıklar da vardır. Canımız acımadığı sürece farkına varmadığımız, kıymetini bilmediğimiz sağlığımızı, canımız yandığında geri getirmek çok güç ve geç olabilir.

Kendimize bir türlü yakıştıramadığımız hastalıkların gün gelir pençesine düşeriz. İşte o zaman ün de, zenginlik de fayda etmez, tek derdimiz ve gündemimiz canımız ve sağlığımız olur. Bu nedenledir ki, sağlıklı iken sağlığımızı tehdit eden unsurlardan uzak durmak, düzenli sağlık kontrollerimizi yaptırmak, çevreye duyarlı ve saygılı olmak, moral ve ahlak değerlerimizi korumak elzemdir.

Son yıllarda gündemimizi oldukça meşgul eden sanatçılarımızın hastalıkları veya ölümlerine baktığımızda, hastalıkların oldukça dramatik bir şekilde hayatımıza girdiğini ve apansız bir seyirle hayatımızı alt üst ederek bedenimizi, aklımızı, neslimizi ve malımızı tehdit ettiğini görebilmekteyiz. İşte o genç yaşta kaybettiğimiz erken kayan yıldızlar...

Defne JoyFoster: Ünlü sunucu Defne JoyFoster, evinde ölü bulundu. 32 yaşındaki Foster'ın ölüm nedeni araştırılıyor.

Barış Akarsu: Tam hayallerini gerçekleştirmeye yaklaşmışken bir trafik kazasının kurbanı oldu. Akarsu öldüğünde henüz 28 yaşındaydı.

Kerim Tekin: 'Kar Beyazdır Ölüm' şarkı sözleriyle hafızalarda yer eden Tekin, 23 yaşındayken trafik kazasında öldü.

Uzay Heparı: Türk pop müziğinin harika çocuğu, çok sevdiği motosikletiyle geçirdiği trafik kazası sonucunda öldüğünde sadece 26 yaşındaydı.

Gökhan Semiz: Grup Vitamin'in solisti, 29 yaşına bastıktan birkaç gün sonra 17 Ocak 1998 günü, İstanbul Bakırköy'de geçirdiği trafik kazası sonucu hayatını kaybetti.

Kazım Koyuncu: Kanseri nedeniyle 32 yaşında hayata veda eden Karadeniz'in asi çocuğu rock müzik yıldızıydı.

Boran Kaya: "İner misin çıkar mısın" adlı yarışmanın ünlü sunucusu, geçirdiği trafik kazası sonucu 35 yaşında öldü.

Ajlan Büyükburç: Muğla'nın Fethiye ilçesi yakınlarında trafik kazasında yaşamını yitiren sanatçı 29 yaşındaydı.

Yılmaz Zafer: Perihan Savaş'la evli olan Türk sinemasının ünlü aktörü geçirdiği kalp krizi sonucu 39 yaşında öldü.

Gürdal Tosun: Bir Demet Tiyatro'nun "Tombalak"ı 33 yaşında böbrek yetmezliği sonucu öldü.

Derya Arbaş: Eski Türkiye güzeli bir annenin ve ABD'li bir babanın çocuğu olarak dünyaya gelen ünlü sinema yıldızı, dedesinin ölümünden altı gün sonra, kalp krizi sonucu 35 yaşında hayatını kaybetti.

İsmail Hakkı Sunat: Devlet Tiyatrosu sanatçısı, yüksek sesle müzik dinleyen komşusunu uyarması sonucu çıkan tartışmada silahla vurularak öldü.

Murat Göğebakan, Kıvırcık Ali yakın zamanda hayatını kaybeden, Serdar Ortaç, Nejat İşler, Kenan İşık, Michael Schumacher gibi hastalıklarla mücadele etmekte olan ünlü isimler hayranlarını üzmüş olmakla birlikte, sağlığını hastalanmadan önce korumanın ne denli önemli olduğunu dramatik bir şekilde gündemimize taşımışlardır.



rüldü. 38 yaşında hayata veda eden sanatçı “geleceğin tiyatro umutlarından biri” olarak gösteriliyordu.

Mehmet Emin Toprak: Ödüllü yönetmen Nuri Bilge Ceylan’ın “Uzak” filmindeki performansı ile Cannes’da en iyi erkek oyuncu ödülünü filmin diğer oyuncusu Muzafer Özdemir ile paylaştığını göremedi. Trafik kazasında öldüğünde 28 yaşındaydı.

Ayhan Işık: Yeşilçam’ın ünlü aktörü, güneş çarpması sonucu öldüğünde 50 yaşındaydı.

Heath Ledger: Avustralyalı aktör, “Brokeback Dağı” filmindeki rolüyle en iyi erkek oyuncu dalında Oscar’a aday gösterilmiş ve yıldızı bir anda parlamıştı. Ledger, Manhattan’daki evinde ölü bulundu.

Anna Nicole Smith: ABD’li model ve televizyon yıldızı, 1993’te yılın Playboy güzeli seçilmiş, kendinden 63 yaş büyük Teksaslı petrol kralı Howard Marshall’la evliliği magazin gündemini yıllarca meşgul etmişti. Eylül 2006’da oğlunu kaybeden Smith, 5 ay sonra aşırı dozda uyuşturucudan yaşamını yitirdi.

Kurt Cobain: Nirvana’nın asi solisti, 1991 yılında piyasaya sürdükleri Nevermind albümüyle tüm dünyada tanındı ve geniş bir hayran kitlesi edindi. 1992 yılında Courtney Love ile evlendi ve aynı sene kızı Frances Bean Cobain dünyaya geldi. 1994’te ise yüksek dozda uyuşturucu aldı ve kendini vurarak intihar etti.

Marilyn Monroe: 20. yüzyılın en ünlü sinema yıldızı 1960’ların başında dönemin ABD Başkanı John F. Kennedy’nin kardeşi Robert Kennedy ile birlikteydi. Yatağında ölü bulunan Monroe’nun ölümü aşırı dozda uyku hapından kaynaklanan intihar olarak resmi kayıtlara geçse de, ölüm sebebi üzerine pek çok spekülasyon yapıldı.

Elvis Presley: Öldüğünde 42 yaşında olan efsanevi şarkıcının bazı hayranları hala onun öldüğüne inanmıyor, onun dünyanın bir yerlerinde yaşadığını düşünüyor.

Michael Jackson: “Pop’un Kralı” olarak tanınan Afro-Amerikalı efsanevi şarkıcı, müzisyen, besteci, söz yazarı, dansçı ve pop yıldızı Michael Jackson,

50 yaşındayken hayatını kaybetti. Ölüm nedeni kalp yetmezliği olarak açıklansa da, ilaç ile zehirlendiğinden şüphe edilmektedir.

Bruce Lee: Çin kökenli aktör ve Kung Fu savunma sanatı ustası, 33 yaşında, Hong Kong’da beyinde oluşan ödem sonucu hayatını kaybetti.

Brad Renfro: “The Client” (Müşteri), “Apt Pupil” (Ölümcul Sır) ve “Bully” filmlerinin yıldızı ve dizi oyuncusu 25 yaşındayken evinde ölü bulundu. Ölüm nedeninin aşırı dozda uyuşturucu olduğu belirlendi.

Murat Gögebakan, Kıvırcık Ali yakın zamanda hayatını kaybeden; Serdar Ortaç, Nejat İşler, Kenan Işık, Michael Schumacher gibi hastalıklarla mücadele etmekte olan ünlü isimler hayranlarını üzmüştür. Sağlığımızı hastalanmadan önce korumanın ne denli önemli olduğunu dramatik bir şekilde gündemimize taşımışlardır.

HASTANEMİZDE HER SALI VE PERŞEMBE OZON TEDAVİSİ UYGULANMAKTADIR



444 99 11
lokmanhekim.com.tr

 Lokman Hekim Hastaneleri
Lokman Hekim Hast

 **LOKMAN HEKİM**



UYKUNUZ NE KADAR SAĞLIKLI



Günümüzde genç-yaşlı, kadın-erkek, pek çok kişi uyku problemi yaşıyor. Uyku sorunları günlük işlerimizin aksamasına neden olduğu gibi, yaşam kalitemizi bozarak sağlığımızı da tehdit ediyor. Siz de bu testi çözerek uyku probleminizi ortaya çıkarın ve bir an önce önleminizi alın. İşte ‘Uyku Testi’

Dr. Mansur SEZGİNER / Uyku Laboratuvarı



Aşağıda yer alan maddeleri “Evet” ya da “Hayır” olarak cevaplayın.

1. Hatırlamadığım halde, uyku esnasında horladığım, tıkanıp veya nefesimin durduğu söyleniyor.
2. Yüksek tansiyonum var.
3. Gece boyunca kalp çarpıntısı veya kalp atışlarımın teklediği hissiyle uyanıyorum.
4. Gece iyi uyuduğum halde gün içerisinde kendimi uykulu hissediyorum.
5. Otomobil kullanırken veya işyerimde aşırı uyku ihtiyacı duyuyorum.
6. Sabah uykudan yorgun uya-

niyor ve bazen uyandığımda baş ağrısı hissediyorum.

7. Gün içerisinde karşı koyamadığım uyuklama nöbetlerim oluyor.
8. Uykuya dalarken veya uyanırken rüya benzeri ses ya da hayaller görüyorum.
9. Uyanınca vücudumu birkaç dakika hareket ettiremediğim oluyor.
10. Kızma, şaşırma veya korku hissi duyduğumda aniden uykuya daldığım oluyor.
11. Gece boyunca kol ve bacaklarımda atmalar olduğu ve yanımdakini tekmelediğim söyleniyor.

12. Uyumak için uzandığımda bacaklarımda sık sık karıncalanmalar hissediyorum.

13. Çoğu gece, bacak kramplarıyla uyanıyor ve bundan kurtulmak için ayağa kalkıp yürüme ihtiyacı duyuyorum.
14. Sıklıkla ürkütücü rüyalarından rahatsız oluyorum.
15. Uyku sırasında; yürüdüğüm, konuştuğum veya dişlerimi gıcırdattığım söyleniyor.
16. Çalışma programım değiştiğinde ya da uçak yolculuklarından sonra kendimi yorgun ve uykulu hissediyorum.

UYKUNUZU DEĞERLENDİRİN

Eğer 1’ den 6’ya kadar olan sorulara iki veya daha fazla “Evet” dediyseniz sizde uyku apnesi olabilir. Uyku apnesi, gece uyku esnasında kişinin yüzlerce defa nefesinin durduğu, ciddi kalp-solunum problemleri yaratarak hayatını tehdit edebilen bir hastalıktır ve mutlaka tedavi edilmelidir. Eğer 7 - 10 arasındaki sorulara iki veya daha fazla “Evet” de-

diyseniz sizde narkolepsi (gün içinde önüne geçilmeyen uykuya dalma) adı verilen tıbbi bir rahatsızlık var demektir.

Eğer 11, 12 ve 13. sorulara “Evet” dediyseniz, periyodik bacak kasılmaları veya “huzursuz bacak sendromu” olarak bilinen sorunu yaşıyor olabilirsiniz. Bu durum kan üresini yükselten hastalık durumlarında ya da bazı nörolojik hastalıklarda

ortaya çıkıp, tedavi edilmediği takdirde uykusuzluğa neden olabilir.

Eğer 14, 15 ve 16. sorulara “Evet” dediyseniz, sizde “parasomnia” adı verilen uyurgezerlik, uykuda konuşma, gece kâbusları veya diş gıcırdatma belirtileriyle ortaya çıkan rahatsızlık söz konusu olabilir.



ÖFKE KONTROLÜ İÇİN 10 TEMEL BASAMAK

Meclis'te, futbol sahalarında, sokaklarda, birbirlerine hakaret eden ve itişip kışan insanlar görürsünüz. Çünkü günümüz insanı öfke kontrolünü bir yenilgi olarak görüyor. İnsan engellendiğini, haksızlığa uğradığını hissettiğinde, öfkesini kontrol edebilir ancak insanlarımız öfke ile olan savaşlarında genellikle kaybeden taraf oluyorlar.

Psikolog Meltem ÖZCÜLER / Psikiyatri

Öfkenizi kontrol etmek için öncelikle kendinizi tanımalı ve şu 10 temel duruma dikkat etmelisiniz:

1- Öfke, öğrenilmiş bir davranış olup, değiştirilmesi de mümkündür:

Davranışları öğrenebildiğimiz gibi, memnun kalmadığımız davranışı değiştirmek, alternatif öfke içermeyen tepkileri hayata katmak elimizdedir. Öfke her insanın yaşadığı bir duygudur, diğer insanlar farklı tepki-

ler verebiliyorsa, neden siz de değişemeyesiniz?

2- Hayata bakış açımız; insanları ve durumları nasıl yorumlayacağımızı belirler:

İnançlarımızın bizi nasıl etkilediğini bilmek, değişim için bize yardımcı olacaktır. Örneğin; hayatın her zaman adil olması gerektiğine inanmak, umutsuzluk ve hayal kırıklıklarına yol açar. Bu duygularsa çoğu zaman kendimize ve başkalarına karşı öfke duymaya sebep

olur. Hayatın her zaman adil olamayacağını kabullenmek, bizim de diğerlerinden istisna olmadığımızı fark etmek, daha işlevsel bir bakış açısı olabilir.

3- Davranışlarımızı anlamak için ne düşündüğümüzü anlamalıyız:

Kendimizi kontrol etme becerimizi, kendimizi daha fazla tanıyarak artırabiliriz. Düşünme alışkanlıklarımızı önce fark edip, alternatif düşünme yollarını deneyebiliriz. Örneğin;

'Ben de aç olduğum için erken tepki verdim' gibi.

Kuvvetli kimse, (güreşte hasmını yenen) pehlivan değildir. Hakiki kuvvetli, öfkелendiği zaman nefsinı yenen kimsedir. Hz. Muhammed (s.a.v)

4- Duygular gelip geçici, hasarları ise kalıcıdır:

Yoğun ve güçlü duyguların doğasını anlayarak ve tanıyarak, davranışları yönlendirmek konusunda etkili bir adım atılabilir. Örneğin, 'Dün sinirlendiğimde, biraz hava almak iyi gelmişti. Sonra konuşmak daha kolay oldu' gözlemi yapıyorsanız, sinirlendiğiniz durumlarda ne yöntem kullanacağınızı belirlemek daha kolay olur.

5- Öfkenin fiziksel olarak önemli sinyalleri vardır:

Kendi öfkesini tanıyan birey, bu fiziksel sinyalleri (terleme, kalp atışlarının hızlanması, hızlı nefes alıp verme gibi) tanıyarak, kendini sakinleştirebilir. Gevşeme teknikleri ve diyafram nefesi gibi yöntemlerle fiziksel belirtiler azaltılabilir, sorun ertelenebilir, tepki sınırlandırılabilir.

6- Unutmamak gerekir ki öfke, çoğunlukla kendimize ve başkalarına zarar verecek şekilde sonuçlanır:

Önceki deneyimleri hatırlayarak, öfkemizin sonucunda neler olduğunu tekrar ederek davranışlarımıza müdahale edebiliriz. Sonuçları bilerek, benzer öfke tepkilerini yinlemek yerine, öfkeyi kontrol etmek her zaman daha iyidir. Öfkenizi kontrol ettikçe insanların size nasıl yakınlaştığını, ilişki kurmak için istekli olduğunu, kendinize güveninizin arttığını ve sorunları olumlu şekilde çözebildiğinizi göreceksiniz. Öfke, aklın ateşini söndüren büyük bir rüzgârdır. A. Gide

7- Sizi öfkелendiren belirgin olayları ve kişileri fark ederek, sakin zamanlarda nasıl başa çıkacağınızı düşünmeniz yararlı olacaktır:

Her birimiz stresi farklı yaşamaktayız. Ekonomik sıkıntılar, iş zorlukları, kişilerarası çatışmalar, çocuklara yönelik endişeler, kendinize dair yüksek beklentiler gibi konular bazen ağır stres yaratabilir. Sakin zamanlarda bu sorunları nasıl çözebileceğinizi düşünebilir, tartışabilir, yeni yollar araştırabilir veya kabullenebilirsiniz.

8- Öfke patlamaları aslında çözülmeyen ufak kızgınlıkların sonucudur:

Zamanında uygun tepkilerle ve insanlarla sorunu çözmeyi öğrenmek için elimizden geleni yapmamız gerekir. Kendimizi ifade edebilmek, karşı tarafı dinlemek, gevşemek, tekrar konuşmak, denenmemiş yolları devreye sokmak, bir bilene sormak yeni yöntemler olarak denenebilir.

9- Hayatın yükü ve alınan keyif dengesizleştikçe öfkeli birey olma riski artmaktadır:

Çok fazla çalışmak, kendini önemsememek, ilişkileri düzeltmemek, ödüllendirmenin az olması olumsuz olaylarla başa çıkmayı zorlaştırmaktadır. Öfkeyle başa çıkmada, sağlıklı ve dengeli bir hayat, kendine ve başkalarına özen gösterme temel basamaklardandır.

10- Öfkenizle başa çıkamıyorsanız, daha sıkıntılı ve geri dönüşü olmayan olaylar yaşamadan uzmanlardan yardım alın:

Yapılacak değerlendirmeler sonrasında, gerekiyorsa ilaç, terapi ve danışmanlık yöntemleriyle kalıcı şekilde öfkeyle başa çıkabilecek duruma gelebilirsiniz.



Kendi öfkesini tanıyan birey, bu fiziksel sinyalleri (terleme, kalp atışlarının hızlanması, hızlı nefes alıp verme gibi) tanıyarak, kendini sakinleştirebilir. Gevşeme teknikleri ve diyafram nefesi gibi yöntemlerle fiziksel belirtiler azaltılabilir, sorun ertelenebilir, tepki sınırlandırılabilir.

BİLİNEREN EN ESKİ TEDAVİ HACAMAT



Hacamat, bilinen en eski tedavi uygulamalarından biridir. 5000 yıl önceki uygarlıkların bu yönetime başvurduğu tespit edilmiştir. Peygamberimiz uygulamış ve tavsiye etmiştir. Dolayısıyla açık bir sünnettir. Yıllarca aleyhin de konuşulan Hacamat şu anda Avrupa ülkelerinde Tıp Fakültesi Hastaneleri'nin birçoğunda uygulanmaktadır.

Dr. Kemal KARTAL / Sincan Hastanesi Başhekim Yardımcısı



Hacamat tedavisi işinin ehli hekim tarafından hijyenik şartlarda yapıldığında herhangi bir yan etkisi bulunmamaktadır. Tıp bilgisi olmayanlar tarafından yapıldığında ise ciddi kan kayıpları, enfeksiyonlar ve hastadan hastaya kan yolu ile bulaşan hastalıkların nakli görülebilir.



Maalesef Batı her dönem yaptığı bağnazlıklarını bu alanda da sergilemiş, yıllarca sadece medeniyetimizi hatırlattığı gerekçesiyle Hacamat uygulamalarını yasaklamıştı. Ancak, son 15-20 yıldır bu alanda Tıp Fakültelerinde klinik kürsüleri kurmak gereksinimi duyular. Maalesef ülkemiz bilim çevreleri Batı'yı takip ettiğinden, medeniyetimizde var olmasına ve etkin olarak insanlarımızın uygulamasına karşın Hacamat uygulamalarına yıllarca olumsuz bakmış, nihayet Batı'daki uygulamalardan yıllar sonra şu sıralarda bazı Tıp Fakültesi kliniklerinde uygulama alanına girmiştir.

Lokman Hekim, adına yakışır şekilde Hacamat uygulamalarını tıp disiplini içinde ve hekim eliyle uygulama alanına koyarak, insanımızın hizmetine sunmaya başlayarak, tamamlayıcı tıp alanında ilk adımı atarak, Tıbb-ı Nebiviye iadeyi itibarı toplumsal sorumluluğunun gereği görmüştür.

BARDAK ÇEKME

Kupa terapisi, yaş ve kuru olmak üzere ikiye ayrılır. Kuru olanı, ağrıyan bölgeye bardak/

şişe çekme işlemine denir ve daha çok vücutta masaj etkisi yapar. Peygamber Efendimiz'in hadis-i şerifinde "Tedavi olduğunuz şeylerin en hayırlısı hacamattır" diye önemini vurguladığı vücuttan kan akıtılarak yapılan işlem 'yaş' olanıdır. Uygulama alanı daha fazladır ve daha çok hastalığı tedavi eder. Hicri takvime göre ayın 17, 19, 21 ve 23'üncü günlerinde yapılır. Bu korunma amaçlı; yani kan temizliği için yapılan hacamattır, hastalık için her zaman yapılır.

KİRLİ KAN DIŞARI ALINIR

Hacamat baş, sırt, omuz, bel, göğüs bölgesine, bacaklara ve şikayete bağlı olarak gerekli diğer vücut bölgelerine uygulanır. Uygulanacak bölge dezenfekte edilerek boyu 1 cm'yi, derinliği ise 1-2 mm'yi geçmeyecek küçük kesiler uygulanır. Şişe, bardak veya özel üretilmiş hacamat setleriyle bu bölgeye basınç uygulanarak kirli kan dışarı alınır. Tüm uygulama ortalama 15-25 dakika sürer. Hastalığa ve hastanın genel durumuna bağlı olarak aynı seansa 1-8 nokta arası uygulama yapılabilir.



Hacamat; adet dönemindeki bayanlara, bir yaştan altındaki çocuklara, diyaliz hastalarına, organ nakli olmuş hastalara, hemofili hastalarına, lösemi, ciddi hipotansiyon, ciddi anemi, genel durumu bozuk 70 yaş üzeri hastalara uygulanmaz.

TAMAMLAYACI TEDAVİ

Sağlığı korumak için; detoks amaçlı, bel fıtığı ve ağrıları, boyun ve omuz ağrıları, bacak ağrıları ve krampları, bacak ve dizde uyuşma, diz ağrıları, romatizma ve buna bağlı ağrıları, romatoid artrit, el bileği ağrıları, karpal tünel sendromu, siyatik, baş ağrıları, migren, kadın hastalıkları, böbrek taşı ve kum ağrıları, kalp hastalıkları, kan dolaşım sorunları, varikosel, varis, bağışıklık sistemi zayıflığı, cilt problemleri, egzama, sedef hastalığı, obezite, diyabet, hipertansiyon, depresyon, stres, karaciğer hastalıkları, yüksek kolesterol, kabızlık, uyku problemleri, ruhsal rahatsızlıklar, bademcik, diş problemleri, ortakulak sorunları, göz hastalıkları, sinüzit, hafıza problemlerinde mutlaka ilgili branş hekimine başvuru olarak teşhis ve tedavi alınmalı; tamamlayıcı tedavi olarak Hacamat uygulanmalıdır.

YAN ETKİSİ YOK

Hacamat tedavisi işinin ehli hekim tarafından hijyenik şartlarda yapıldığında herhangi bir yan etkisi bulunmamaktadır. Tıp bilgisi olmayanlar tarafından yapıldığında ise ciddi

kan kayıpları, enfeksiyonlar ve hastadan hastaya kan yolu ile bulaşan hastalıkların nakli görülebilir.

KİMLERE UYGULANMAZ

Hacamat; adet dönemindeki bayanlara, bir yaştan altındaki çocuklara, diyaliz hastalarına, organ nakli olmuş hastalara, hemofili hastalarına, lösemi, ciddi hipotansiyon, ciddi anemi, genel durumu bozuk 70 yaş üzeri hastalara uygulanmaz.

NELERE DİKKAT ETMEK GEREKİR?

Hacamat aynı zamanda dini bir tedavi olduğundan hacamat öncesi abdest almak önerilir. Duş aldıktan hemen sonra yapılmaz. 1-2 saat beklenmesi gerekir. Tedavi sonrası da hemen duş alınmamalıdır. Hacamat 1 gün önce ve sonraki 24 saat içerisinde cinsel münasebet önerilmez. Aç karna yapılması uygundur. Hacamat yapılan kişinin en az 24 saat boyunca canlı ve canlıdan çıkan hiçbir gıdayı yememesi (et, süt, yumurta, yoğurt vb) uygundur. Seans sonrası yaklaşık 4-5 saat kadar uyumaması önerilir.

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**



PARKİNSON HASTASIYSANIZ BEYİN PİLİNE DİKKAT

Parkinson hastasıysanız, beyin pili uygulaması için geç kalmayın. Her parkinson hastasına beyin pili takılması gerekmiyor. Ancak beyin pilinden önemli yarar sağlayabilecek hastalar arasında geç kaldıkları için gereğinden az yarar görenler bulunuyor.

Doç. Dr. Hakan SEÇKİN / Beyin ve Sinir Cerrahisi

➤ Parkinson, ilerleyici bir hastalıktır ve giderek beyin fonksiyonlarında bozulmaya yol açar. Bu hastalık sırasında başta hareket sistemi olmak üzere vücudun birçok sisteminde sorunlar görülür. Bu bozukluk; yavaşlama, titreme, adalelerde sertleşme gibi belirtiler gösterir.

KESİN TEDAVİSİ YOK

Parkinson hastalığının nedeni tam olarak bilinmese de, nedeni bilinen bazı gruplarda ailevi geçişler söz konusu olabiliyor. Akraba evliliği yapanlarda ve bazı hastalarda genetik geçiş olduğu bilinse de, bunun çok küçük bir grubu oluşturduğu belirtiliyor. Parkinsonun günümüz şartlarında kesin tedavisi yoktur. Uygulanan birçok te-

davi yönteminin hastalığa yararı olsa da, sorunu tümüyle ortadan kaldırmak mümkün olmuyor. Ancak ilaç ve cerrahinin uygulandığı hastalar, tedavi görmeyen hastalara göre çok daha iyi şartlarda yaşıyor. Parkinson hastasına önce ilaç tedavisi uygulanıyor. Bu bir temel tedavi yöntemidir; ancak zamanı geldiğinde beyin pili uygulaması yapılması, hastalığın ayrılmaz tedavi unsurlarından biri haline geldi.

Dünyada 20 yıllık geçmişi olan beyin pili uygulaması, Türkiye’de de dünyayla eş zamanlı gerçekleştiriliyor. Son 20 yıl içinde hastaların bu yolla tedavi olma olasılıklarının çok daha fazla olduğu, günümüzde cerrahi gereken parkinson

hastalarının yüzde 90 - 95’ine beyin pili önerildiği belirtiliyor. Buna karşın hala diğer cerrahi yöntemleri uygulanan ve bundan yarar gören küçük bir hasta grubu bulunuyor.

DÜNYADA 50 BİN HASTAYA TAKILDI

Dünyada yaklaşık 50 bin hastaya beyin pili takıldığı belirtiliyor. Bu sayının Türkiye’de 1500’ü bulduğu tahmin ediliyor. Parkinson hastalığı, bir hareket bozukluğu olsa da tedavi edilmesi gereken farklı hareket bozuklukları da bulunuyor. “Esansiyel tremor” ve “Ailevi titreme” gibi hastalıklardan kaynaklanan titremeler de beyin pili uygulaması ile azaltılabiliyor.

Beyin pili, “Distoni” adı verilen ve vücudun bir kısmı ya da tümünde meydana gelen istemsiz kasılmalarda da etkili oluyor. Henüz Türkiye’de uygulanmaya başlanmasa bile dünyada hareket bozukluğu grubu dışında yaygınlığı artan psikiyatrik hastalıklarda da (Depresyon ve obsesif kompulsif bozukluklar) beyin pili uygulaması giderek yaygınlaşıyor.

10 HASTADAN 9’U MEMNUN

Beyin pili, parkinson hastalığı olan hastalarda yararlı olmasına karşın; travma, vasküler nedenler, toksik zehirlenmeler ile parkinsonizmin atipik formlarında yarar sağlamıyor. Parkinson teşhisi konulan bir hasta hemen ameliyat edilmiyor. Ameliyat için genellikle 3-5 yıldan sonraki dönem bekleniyor. Bu, kişinin başka bir hastalığı olup olmadığı veya ilacın bütün yöntemlerinin denenip denenmediğini görmek için yapılıyor. Bu sürecin sonunda hastanın ilaçla rahatlayamaması ve hareketlerinde sıkıntılar bulunması halinde gündeme ameliyat geliyor ve bu durumdaki hastaların beyin pili uygulamasından duydukları tatmin oranı yüzde 80-90’lara ulaşıyor. Bununla birlikte, ameliyatın geç yapılmasının hastaya daha az yarar sağladığı gerçeği de unutulmamalı. Uygulamanın sonunda, 10 hastadan 8-9’u yapılan işlemten memnuniyet duyuyor. Geriye kalan hasta grubunda ise hedeflenen sonucun alınmamasının, hastalığın yapısı ve ilerleyişiyle ilgisi bulunuyor. Beyin pili, hastalıktaki ilerlemeyi bir miktar düzeltse de bu hızlı ilerleyiş içinde uygulamadan beklediği ölçüde yarar göremeyen gruplar da oluyor. Doğru hastada fark hemen hissediliyor.

TİTREMİYEN HASTAYA DA BEYİN PİLİ TAKILABİLİR

Beyin pili uygulaması ile titre-

meden daha çok; yürümede yavaşlama ve ilaçtaki dalgalanmalarla kasılmaları olan kişilerin sorunları azaltılıyor. Bu uygulama ile kişilerin ilaca olan bağımlılığı bazen yüzde 50’ye kadar indirilebiliyor. Bu durum, yürüme güçlüğü, yavaş yürüme ve kasılmalarda azalma anlamına geliyor. Bu noktada uygulama, titremede de olumlu sonuç veriyor.

UYGULAMA NASIL GERÇEKLEŞTİRİLİYOR?

Ameliyat iki aşamalı olarak yapılıyor. Asıl önemli kısım ilk aşama. Bu aşamada beyne elektrotlar yerleştirilmesi çok önemli. Beyne elektrot yerleştirilip yeri ve doğruluğu saptandıktan sonra ikinci aşamaya bir gün sonra geçiliyor ve bu aşamada pil yerleştirme işlemi gerçekleştiriliyor. Ameliyatın birinci kısmı daha uzun sürüyor ve bu süreç daha fazla hazırlık gerektiriyor. Ameliyatın asıl başarısı birinci günle ilişkili bulunuyor. İlk günkü operasyon yaklaşık 5 saat, ikinci günkü işlem ise yaklaşık 3 saat sürüyor. Tüm işlemler bittiğinde vücudun dışında bir cihaz kalmıyor ve her şey vücudun içine yerleştirilmiş oluyor.

DÜŞÜK RİSKLİ AMELİYAT

Beyin pili uygulaması, beyin cerrahisinin düşük riskli ameliyatlarından biridir. Buna karşın her ameliyatta olduğu gibi bu uygulamada da istenmeyen sonuçlar ve komplikasyonlar meydana gelebiliyor. Ciddi komplikasyonların oranı ortalama yüzde 2-3 civarındadır. Karşılaşılabilecek komplikasyonlar arasında ufak beyin kanamaları, mikrop kapma, yara problemleri ve daha küçük problemler olarak nitelenen elektrotlarda kaymalar, temas bozuklukları gibi sıkıntılar bulunuyor.



TİTREME İLE KENDİNİ BELLİ EDİYOR

Hastalığın tanısı, klinik bulgularla konuyor. Özellikle yaşı ileri hastalarda; vücudun bir tarafında daha ön planda olmak üzere; ellerde ‘para sayar’ tarzda titreme, hareketlerde yavaşlama, kolların vücut salınımına iştirak etmemesi ve vücuda yapışık olarak yürünmesi, bakışlarda donuklaşma ve yüz mimiklerinde azalmayla ‘maske yüz’ diye ifade edilen yüz hali, küçük adımlarla ve öne eğilerek yürüme, hastalığın başlangıç safhasında olunabileceğini düşündürmeli, kişiler bir nöroloji uzmanına başvurmalı.



HER 10 KİŞİDEN 1'İNDE GÖRÜLÜYOR SAFRA KESESİ TAŞI

Safra kesesi, karaciğerin alt yüzeyinde, ona yapışık 50 ml hacmi olan armut biçiminde bir organ. Safranın depolanmasını ve konsantre edilmesini sağlıyor.

Dr. Hayati ASLANTAŞ / Genel Cerrahi

➤ Karaciğerin ürettiği safra, kanallar yoluyla bu kesede birikerek, yemek sonrası özellikle yağlı gıdaların sindirimi amacıyla bağırsağa dökülüyor. Her 10 erişkinden birinde olan safra taşı özellikle 30 yaşından sonra kadınlarda daha sık görülüyor. 60 yaşından sonra erkeklerin yüzde 10-15'inde kadınların yüzde 30-40'ında safra taşı oluşuyor.

HASTANEYE YAPILAN BAŞVURULAR

30 yaşından sonra ortaya çıkan safra kesesi taşı nedeniyle hastaneye başvuruların 5'te 1'ini kanal tıkanmasına bağlı iltihaplar oluşturuyor. Safra taşları kanser yapmasa da, safra kesesi kanseri nedeniyle ameliyat olanların yüzde 70'inde taşla rastlanıyor. Bu nedenle

porcelen ya da kalsifiye taş oluşan safra keselerinde yüzde 20-60 kanser olasılığı vardır, bu hastalarda şikayet olmasa bile ameliyat önerilir.

TEK TAŞ DA OLUR, BİNLERCE DE

Safra taşları, safra içindeki katıların çökmesi ile oluşur. Taşların büyük kısmı kolesterol içeriklidir. Safra kesesinde tek taş olabileceği gibi sayının binlere ulaştığı durumlar da vardır. Sarışın bayanlarda, şişmanlarda, çok hızlı kilo verenlerde, uzun süre damar yolundan beslenenlerde, midesinin bir kısmı ameliyatla çıkarılmış olanlarda safra taşı sık görülür. Hastalığın kalıtsal yanı olduğunu gösteren deliller vardır. Kafeinli içeceklerin ve alkolün safra taşlarını azalt-

tığına dair yayınlar mevcuttur. Safra taşları kesenin kanalını tıkayarak içeriğinin boşaltılmasına, böylece kolesistit adını verdiğimiz iltihaplanmaya yol açabilir. Taşlar ana safra kanalını tıkayarak safranın kana karışması yani sarılığa, pankreas kanalını tıkayarak pankreas bezi iltihabına (pankreatite) neden olabilir. Safra taşı olan hastaların yüzde 60'ında herhangi bir şikayet yoktur. Safra kesesi rahatsızlığına bağlı hastane başvurularının yüzde 20'si ani gelişen, taşın kanalı tıkanması sonucu oluşan kese iltihabı yani 'akut kolesistit'tir. Bu hastaların yüzde 10'unda sarılık, kolanjit (dış safra yolları iltihabı), pankreatit gibi ağır komplikasyonlar görülür.



ANNE SÜTÜNÜN %87'Sİ SU



Anne sütünün yüzde 87'si sudur ve anne sütüyle beslenen bebeğe su bile verilmemesi gerekir. Emzirmeye ne kadar erken başlanırsa, süt de o kadar erken ve bol gelir.

Prof. Dr. Musa Kazım ÇAĞLAR / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



➤ Bebek için dünyanın en iyi gıdası anne sütüdür. Normal doğum yapan anneler, henüz doğum masasından kalkmadan bebeklerini emzirmeye başlamalıdır. Sezaryenle doğan bebeklerde anne henüz tam ayılmadan bir başkasının yardımıyla emzirilmesi de yararlıdır.

Anne sütü üretimi ilk bir kaç gün içinde en yüksek düzeye erişir ve bebeğin su dahil tüm ihtiyaçlarını karşılar. Bebekler, vücutlarında kendilerine 3-4 gün yetecek kadar su ve enerji deposu ile doğarlar. Bu nedenle ilk günlerde anne sütü az diye bebeklere su, şekerli su, mama ve benzerleri verilmemelidir. Ek gıdalar ilk saat ve günlerde verilirse bebek, anneyi az emer ve süt yapımı azalır.

ISRARLA ANNE SÜTÜ

Emzirmeden sütün gelmesini beklemek ve bebeği başka yi-

yeceklerle beslemek yanlış. Sütün bol ve uzun süre gelmesi için, doğduktan sonra bebekler anne sütü dışında hiç bir yiyecek ve içecek beslenmemeli. Israrla anne sütüne devam edilmeli. İlk 3-4 günde gelen ve genellikle miktarı az olan ilk sütte (kolostum), bebekleri mikrobik hastalıklardan koruyucu pek çok özellik bulunur. Bebeklerin bu sütü mutlaka almaları gerekir. Eski inanışlarla bu sütün atılması, o bebeğe yapılabilecek en büyük kötülüktür.

ÜÇ SAATTEN FAZLA OLMAMALI

Bebeklerin her ağladıkları ve istediklerinde emzirilmeleri gerekir. Bebek, anneyi ne kadar sık emerse, süt hormonları o denli fazla salgılanır. Sonuçta anne sütü o kadar artar. Bazen bebekler üç saatten fazla uyumak isteyebilir. İki emzirme arasında üç saatten daha uzun

bir süre olmasına izin verilmemelidir. Bu, geceler için de geçerlidir.

SU DAHI VERİLMEMELİ

Anne sütünün yüzde 87'si sudur. Bebek, su gereksinimini anne sütünden karşılar. Susadığı durumlarda sadece anne sütü verilmelidir. Böylece bebek hem su gereksinimini karşılar, hem fazladan beslenir, hem de anne sütünün devamına katkıda bulunur. Su verilirse, bebek daha az beslenir ve süt yapımı azalır. Sular, mikrop içerebildiği için bebeğin hastalanma riski vardır. Oysa ki anne sütü sterilidir, bebekleri mikrobik hastalıklardan koruduğu gibi büyüme ve gelişmesi için en ideal içeriğe sahiptir. Bu nedenle anne sütüyle beslenen bir bebeğe su dahi verilmemelidir.



EMZİRME HATALARI ÖLÜME NEDEN OLMASIN



Yeni anne olan kadınlar için bebeklerini emzirirken dikkat etmeleri gereken bazı noktalar vardır. Eğer bunlara dikkat edilmezse, yanlış emzirme yüzünden bebeğin ölümüne yol açılabilir.

Prof. Dr. Ercan KIRIMI / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



➤ Özellikle ilk annelik dönemini yaşayan kişilerin bilgi eksikliği ve emzirme sırasında yaptıkları hatalar yüzünden bebeklerin hayatı tehlikeye giriyor. Özellikle annelerin bebeklerini yatırarak emzirmesi yaygın olan hatalı bir uygulamadır. Bazı anneler, geceleri bebeği yatağına alarak yatar pozisyonda emzirmeye çalışmaktadır. Bir müddet sonra anne, yorgunluk ve uykusuzluktan dolayı kendinden geçmekte ve uyumaktadır. Anne uyurken bebeğin ağzında göğsü kalmaktadır. Uyku esnasında

bebeğe doğru döndüğünde ya da bebeği göğsü ile sıkıstırdığında bebek nefes alamamakta ve hayatını kaybetmektedir.

BELLİ BİR POZİSYONDA BESLEMELER GEREKİR

Özellikle bazı genç anneler ile eğitimsiz olan ya da ilk annelik dönemini yaşayan kadınlar, bebekleri hatalı emziriyor. Bebeği belli bir pozisyonda beslemek gerekmektedir. Eğer bebeğin nefes alma borusunu, nefes alma yollarını kapatırsanız bebek aniden nefes almaya çalışır. Bu arada ağzındaki süt, yemek

borusu yerine nefes borusuna kaçır. Fazla miktarda süt kaçtığına da akciğerler sütle dolar ve bebek havasızlıktan ölür. Özellikle ilk annelik dönemini yaşayan kişilerin bilgi eksikliği ve emzirme sırasında yaptıkları hatalar yüzünden bebekler hayatını kaybetmektedir.

Sağlık Müdürlüğü, sağlık ocakları ve hastanelerde, doğru emzirme yöntemleri konusunda eğitimler veriliyor. Gebe annelerimiz emzirme teknikleri konusunda bilgi sahibi olmalıdır.

LOKMAN HEKİM

ZİHNİ BEDENE HAPSEDEN HASTALIK: ALS

ALS hastaları için başlatılan Ice Bucket Challenge; yani 'Bir kova buzlu su' kampanyası git gide yayılıyor. Sosyal medyanın gündemine oturan ve dünya çapında bir harekete dönüşen eyleme destek veren ünlülerin sayısı da her geçen gün artıyor.

Dr. Savili ERYILMAZ / Nöroloji Uzmanı



Hastalık zaman içerisinde giderek kötüleşir, hastalar klinik bulguların başlangıcından 3-5 yıl sonra solunum yetmezliği, araya giren enfeksiyonlara bağlı olarak kaybedilebilirler.



▼ Bir kova buzlu su dökülmesinin sebebi, soğuk şoku ile bir anda kasların felç olması ve bu şekilde ALS hastaları ile empati yapma imkanı yaratması.

Amyotrofik Lateral Skleroz (ALS) veya Motor Nöron Hastalığı (MNH), halk arasında “Futbolcu Sedat hastalığı” olarak da bilinen beyin-beyin sapı ve omurilikteki motor (kasların hareketini kontrol eden) sinir hücrelerinin harabiyeti ve ölümü sonucu gelişen ilerleyici bir hastalıktır. Hastalığın yüzde 90-95’i tesadüfi, yüzde 3-10 kadarı ailevidir. Görülme sıklığı 100 binde 1-2 olup erkeklerde kadınlara göre biraz daha sık olmaktadır. Görülme yaşı 40-50 civarı olup ailevi olanlarda daha genç yaşta da rastlanabilmektedir.

SEBEBİ TAM OLARAK BİLİNİYOR

Hastalığın sebebi tam olarak bilinmemektedir. Hastalık, merkez sinir sisteminde, omurilik ve beyin sapında motor hücrelerin (nöronlar) kaybına bağlı olarak ortaya çıkar. Üst motor nöron tutulduğu sonucu (ekstremitelerde katılık, hiperrefleksi, duygusal labilite uygunsuz ağlama gülme patlamaları) ve

alt motor nöron tutulduğu sonucu (kol ve bacaklarda asimetrik güçsüzlük, kaslarda erime, kramplar, kaslarda seyirme, yorulma, konuşma ve yutma güçlüğü) oluşan bulguların çeşitli birleşimleri klinik tabloyu belirlemektedir. ALS’ye dair ilk belirtiler genellikle fark edilmez ya da gözden kaçırılır. İlk belirtiler, kaslarda seğirme, titreme, kas zayıflığı sonucunda kolların veya bacakların etkilenmesidir. Bu tür belirtilerin zamanla artması sonucunda ALS hastalığı ortaya çıkar. ALS’nin belirtileri sonucunda vücutta hangi kas etkilenmekteyse o kısım ilk olarak zarar görür. Hastaların yüzde 75’inde ilk belirtiler, kol ve bacak kaslarında görülmüştür. Hastalığın gelişimi ve yayılım hızı kişiden kişiye değişse bile, sonuç olarak hastalığa yakalanan kişiler ayağa kalkamaz veya yürüyemez, yatağa yatıp kendiliğinden kalkamaz veya ellerini ve kollarını kullanamaz. Çiğneme güçlükleri ve çiğneme yeteneğindeki zayıflama sonucu hastaların normal yemek yemesi yemek sırasında hastanın boğulma riskini artırır.

HAFIZAYI ETKİLEMİYOR

ALS baskın olarak motor nöronlarını etkiler ve genellikle hastanın bilincine, kişiliğine,



ALS hastalığında, hastalığı tamamen iyileştirecek tedavi şu an için mümkün değildir. Tedavide Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi'nin (FDA) tek ilaç olan Riluzol (Rilutek 50 mg tab) 100 mg/gün kullanılmaktadır. Bu ilacın ALS hastalarının ömrünü uzattığı görülmüştür.

aklına ve hafızasına etki etmez. Aynı şekilde, görme kabiliyeti, koklama, tat alma duyma ve dokunma gibi önemli vücut fonksiyonları da bu hastalıktan etkilenmez. Bağırsak ve mesane kontrolü devam eder. Ancak hareket kısıtlılığından dolayı problem yaşarlar.

NASIL TANI KONULUR?

Tanı; iyi alınmış hasta öyküsü ve fizik muayene bulgularına dayanılarak konulur. Sinir ve kasların fonksiyonlarının değerlendirildiği elektronöromiyografik (EMG) çalışmalar gibi laboratuvar testleri tanının desteklenmesinde yardımcıdır. Bunun yanı sıra bazı kan testleri, beyin ve omuriliğin magnetik rezonans (MR) görüntüleme çalışmaları, yapılan diğer testlerdir. Ayrıca gerektiğinde

beyin omurilik sıvı incelemesi, genetik çalışmalar, kas biyopsisi yapılabilir.

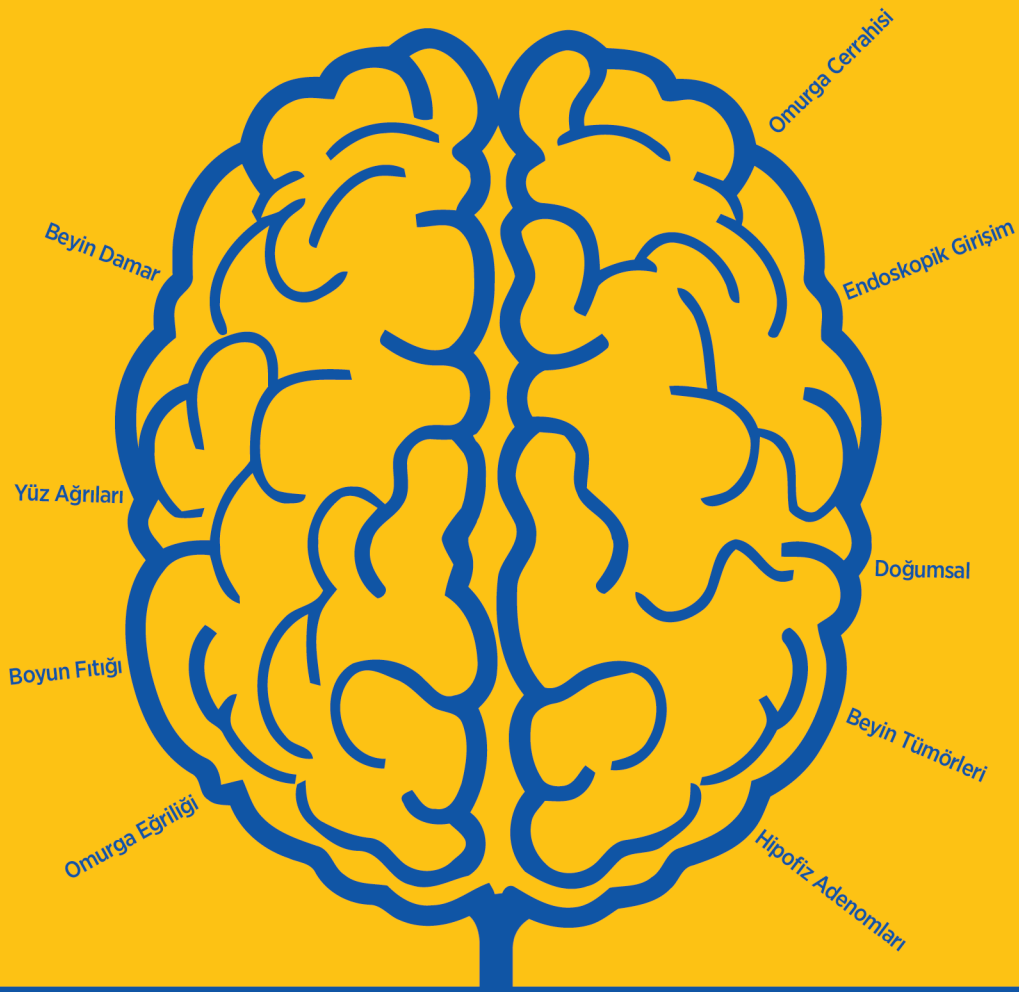
TEDAVİSİ MÜMKÜN DEĞİL

ALS hastalığında, hastalığı tamamen iyileştirecek tedavi şu an için mümkün değildir. Tedavide Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi'nin (FDA) onayladığı tek ilaç olan Riluzol (Rilutek 50 mg tab) 100 mg/gün kullanılmaktadır. Bu ilacın ALS hastalarının ömrünü uzattığı görülmüştür. İlacın ayrıca hastaların solunum sistemi için gerekli olan desteği alma süresini geciktirdiğine de rastlanmıştır. Riluzole, motor nöronlarının aldığı hasarı geri döndürmez. ALS için geliştirilen diğer tedavi yöntemleri de hastaların daha iyi bir hayat sürmesini ve hastalığın semptomlarını

hafifletmeyi amaç edinmiştir. Semptomatik ve destekleyici tedavi, hastaların yaşam kalitesini ve yaşam süresini artırmaya yardım eder.

HASTALIK ZAMANLA KÖTÜLEŞİR

Hastalık zaman içerisinde giderek kötüleşir, hastalar klinik bulguların başlangıcından 3-5 yıl sonra solunum yetmezliği ve araya giren enfeksiyonlara bağlı olarak hayatlarını kaybedebilirler. Fakat hastaların yüzde 10'u 10 yıl ve daha uzun süre yaşayabilirler. Bunun en güzel örneği 1960'lı yılların başında ALS'a yakalanan ve bugün yaşayan ünlü evrenbilimcisi Stephen Hawking'dir.



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**



İNMEDE İLK 4 SAAT ÖNEMLİ



İnme, beyin-damar tıkanıklığına bağlı olarak ortaya çıkan, tıkanıklığın olduğu bölgedeki beyin fonksiyonlarını bozan ve 24 saatten daha uzun süren bir sağlık sorunu. Bu sorun, beynin beslenmesini sağlayan damarların tıkanıklığı veya kanaması sonucu ortaya çıkıyor.

Dr. Ayhan DOĞAN / Nöroloji



► Ülkemizde, kolayca kurtarılabilecekken, gecikme ve yanlış tedavi nedeniyle hayatını kaybeden veya sakat kalan kişi oranı oldukça yüksek. Hastaların önemli bir bölümü, ilk 4 saat içinde hastaneye getirilmeleri durumunda kurtarılabilir. Geç kalınırsa hastaların çoğu ya kaybediliyor ya da sakat kalıyor. İnme geçiren kişinin en yakınında bulunan ve nöroloji uzmanı olan bir hastaneye götürülmesi büyük önem taşıyor. İleri yaş, hipertansiyon, diyabet, ritm bozukluğu olan kalp hastalıkları, hiperlipidemi (kan yağlarında yükseklik), uyku hastalıkları, obezite inme riskini artırıyor.

65 YAŞ ÖNCESİ KRİTİK

İnme, 65 yaş öncesinde erkeklerde daha sık görülürken, ileri yaş kadınlarda bu sorunla daha sık karşılaşılması dikkat çekiyor. 65 yaştan sonra inme sıklığının her geçen yıl arttığı belirtiliyor. İnme tedavisine geç kalınması halinde ölüm ve sakat kalma oranı çok yükseliyor. Bu sorun ölüme neden olan hastalıklar

arasında ikinci, sakat bırakan hastalıklar arasında ise birinci sırada yer alıyor.

İNMEYE ÖZGÜ BELİRTİLER

- Ani başlayan konuşma bozukluğu
- Kolu, bacağı ya da vücudun yarısını tutan kuvvet kaybı
- Yüzde asimetri
- Ağız köşesinde çökme
- Denge kaybı
- Görme kaybı
- Bulantı - kusma
- Hafıza bozukluğu ve bilinç kaybı

İLKBAHARDA SIKLIK ARTIYOR

İnme sıklığı ilkbahar aylarında artış gösteriyor. Yeterli sıvı alımının olmadığı yaz ayları da risk artışına neden olabiliyor. Beslenme alışkanlıkları açısından Akdeniz diyetinin koruyucu etkisi bulunuyor. Bu nedenle sebze ve meyve tüketimi (günde en az üç porsiyon) önem arz ediyor. Yağ ile karbonhidrattan fakir bir diyet önem taşıyor.

“GEÇER DİYE BEKLEMİYİN”

İnme sorununda ilk yapılması gereken, hiç zaman kaybetmeden hastayı ambulans veya en hızlı yolla nöroloji servisi olan bir hastaneye ulaştırmak. “Belirtiler geçer” diye beklemek yapılacak en büyük yanlıştır. Hastanın tansiyonuna hastane öncesi müdahale edilmesi, soğuk su dökülmesi, banyo yaptırılması, yedirilmeye çalışılması, su içirilmesi gibi uygulamalar zaman kaybettirip hastaya zarar verebiliyor.

EN ÖNEMLİ ŞEY ZAMAN

İnme sorununda en önemli şey; hiç gecikmeden hastaneye ulaşmaktır. Bu arada hastanın rahat nefes almasını engelleyen bir durum varsa, bu sorunun giderilmesi gerekiyor. Hastanın daha önce ve hastalandığı gün kullandığı ilaçların hastaneye götürülmesi de çok önem taşıyor. İnme hastası ilk 4/5 saat içinde hastaneye götürülürse trombolitik (damar açıcı) tedavi uygulanıyor ve erken başvuran hastaların önemli bir bölümü kurtarılabilir.

EVDE HAYVAN BESLEMEK NE KADAR SAĞLIKLI

Modern toplumlarda olduğu gibi ülkemizde de evcil hayvan besleme alışkanlığı giderek artıyor. Pek çok insan evinde kedi, köpek, kuş gibi hayvanları besliyor.

Dr. Özgür DEMİRHAN / Dahiliye

İnsanlara stresten kurtulmak, daha mutlu olmak, çevreyle uyumlu olmak gibi faydaları olan evde beslenen hayvanlar, sağlık açısından ise bazı riskler taşıyor. Evlerde beslenen bazı evcil hayvanlarla ilgili dikkat edilmesi gereken hususlar bulunuyor.

KEDİ VE KÖPEĞİ AŞILAYIN

Kedi ve köpek bakımında en önemli başlangıç noktası aşılama ve bağırsak parazitlerinin tedavisidir. Aşılama, bulaşması çok kolay olan ölümcül hastalıklardan korunmada en önemli faktördür. Bu yüzden aşılama yapılmayan hayvanlar ve dolaylı yoldan beraber ya-

şayanlar büyük risk altındadırlar. Bulaşabilecek hastalıklar, ölümcül özellik taşıyabilmekte ve tedavileri mümkün olamayabilmektedir. Parazitler, kedi ve köpeğin hayatının ilk evrelerinde öldürücü olabilmektedir ve bu parazitler bizlere de bulaşabilmektedir. Bu yüzden kedi ve köpeklerin hayatlarının





DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Sonuç olarak;

- Beslenen hayvanın temizliğine,
- Barındığı ortamın (kafes gibi) temizliğine,
- Temizliği yaparken eldiven kullanılmasına,
- Aşılarının eksiksiz olmasına,
- İlk dönemlerinden itibaren parazitlerinden arındırılmasına,
- Evlerinde hamile, bebek veya alerjik kişiler bulunuyorsa beslemek için seçilen hayvanın türüne dikkat edilmelidir.

ilk dönemlerinden itibaren parazitlerinden arındırılması gerekmektedir. Parazit tedavisi, ömür boyunca sürmesi gereken ve de dikkat edilmesi gereken bir tedavidir.

EN BÜYÜK TEHLİKE KUDUZ

Kuduz hiç şüphesiz hayvanlardan geçebilecek en tehlikeli hastalıklardan birisidir. Özellikle kedi ve köpeklerin ısırması veya tırmalaması yoluyla bulaşmaktadır. Aşı yaptırmak kuduzdan korunmada alınabilecek en önemli önlemlerden birisidir.

HAMİLE VE BEBEKLER ETKİLENİYOR

Evcil hayvanlardan geçebilecek hastalıklar özellikle hamile kadınları ve bebekleri etkilemektedir. Kedilerden geçebilen toksoplazmozis adındaki hastalık, hamilelerde düşüklere neden olabileceği gibi bebeğin beyininde de bazı hasarlara yol açabilmektedir. Bu parazit kedide bir zarar vermez. Kedinin vücudunda üreyen parazitler dışkı ile dışarı atılır. Temas edilmesi halinde bulaşmaktadır. Bu hastalığı önlemek için aşılarının düzenli yapılmış olması önemlidir. Kedinin dışkısını yaptığı kum düzenli değiştirilmelidir.

KUŞLAR ÖNEMLİ HASTALIK TAŞIMAZ

Kuşlar, evde beslemek için en

fazla tercih edilen hayvanlardır. Önemli bir rahatsızlığa sebebiyet veren hastalık taşımazlar. Nadiren, özellikle yaşlılarda ve immun sistemi düşük kişilerde ağır akciğer enfeksiyonlarına neden olabilirler.

SÜRÜNGENLER

Sürüngenler de son zamanlarda beslenmeye başlanan hayvanlardandır. Özellikle iguana tercih edilmekte olup bu canlının bulaştırabileceği en önemli hastalık Salmonella adı verilen bir bakteridir. Gıdalar yoluyla insanlara geçmektedir. Bu hastalık kendini ishal, bulantı gibi belirtilerle göstermektedir. Yaşlılar, beş yaşından küçük çocuklar ve hamile kadınlar ise bu hastalık açısından yüksek risk grubunda bulunmaktadır.

TÜY VE DERİ DÖKÜNTÜLERİ

Tüm bu hastalıkların yanı sıra, her türlü hayvan ve bunların tüyü alerjik yakınmalara yol açabilmektedir. Evcil hayvanların tüy ve deri döküntüleri sıklıkla alerji nedeni olabilmektedir. Bazen bu hayvanların salyası ve dışkıları da alerjenik nitelik taşımaktadır. Bu yüzden evde beslenen hayvanların temizliğinin düzenli yapılması gerekir.

VÜCUDUNUZUN DENGE SİHİRBAZI TİROİD



Tiroid bezi, vücudumuz için hayati öneme sahip. Çünkü tiroid hormonunun gereğinden az ya da fazla salgılanması, vücutta ciddi rahatsızlıklara sebep olabiliyor. Yapısal ve fonksiyonel olmasına bağlı olarak pek çok belirtisi olan tiroidin tedavi yöntemleri de, hastalığın türüne bağlı olarak değişiklik gösteriyor.

Dr. İbrahim ÖĞÜN / Genel Cerrahi



▼ Tiroid bezinin yapısal hastalıklarında; nodüllerin sayı ve büyüklüğüne göre boyunda şişlik, nefes borusuna baskı nedeniyle geçmeyen öksürük veya ilerlemiş olgularda nefes almada zorluk, yemek borusuna baskı nedeniyle yutkunma zorluğu, ses kısıklığı,

boyundaki lenf bezlerinde şişlik gibi belirtiler olabilir. Çok çalışan tiroid bezi hastalıklarında ise; çarpıntı, aşırı terleme, sıcağa tahammülsüzlük, ellerde titreme, kilo kaybı, saçlarda incelme, gözlerin öne doğru çıkması gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Tiroid bezi az çalışı-

yorsa halsizlik, bitkinlik, üşüme, kilo alma, saçlarda dökülme gibi şikâyetler görülür.

TİROİD HASTALIĞININ TANISI

Tiroid hastalıklarında tanı için öncelikli olarak kan TSH düzeyi test edilmelidir. Tiroid hasta-



Bu hastalarda, tiroid hormonu yapımını azaltan ilaçlar, radyoaktif iyot tedavisi ve cerrahi tedavi uygulanabilir. Tiroid bezinde soğuk nodülü olan hastalar ve tiroid bezi çok büyük olan hastalarda ameliyatla tiroid bezinin alınması yoluna gidilir.



lıklarında olmazsa olmaz tanı aracı, ultrasonografi muayenesidir. Ultrasonografik muayenede nodülün katı olması, düşük ekolu olması, kenarlarının düzensiz olması, küçük kireçlenmeler içermesi, çevre dokulara sıçraması gibi bulgulara rastlandığında, bu hastaların mutlaka iğne biyopsisi ile değerlendirilmeleri gerekir. Bir diğer tanı aracı, tiroid sintigrafisidir. Amaç, tiroid bezi ve nodüllerin fonksiyonu yani çalışma durumu ile ilgili bilgi vermesidir.

YALANCI VE GERÇEK NODÜLLER

Hipotiroidi, tiroid bezinin normalden daha az hormon salgılaması durumudur. Bu hastaların çoğunda küçük çaplı yalancı nodüller görülür. Bu hastalarda ameliyatla tedavi söz konusu değildir. Ancak gerçek nodülleri olan hastalarda ameliyat

gerekebilir. Hipertiroidi ise tiroid bezinin normalden fazla hormon salgılaması durumudur. Bu hastalarda, tiroid hormonu yapımını azaltan ilaçlar, radyoaktif iyot tedavisi ve cerrahi tedavi uygulanabilir. Tiroid bezinde soğuk nodülü olan hastalar ve tiroid bezi çok büyük olan hastalarda ameliyatla tiroid bezinin alınması yoluna gidilir. Tiroid bezinde nodül olmayan ve tiroid bezi küçük hastalardaysa radyoaktif iyot tedavisi uygulanır. Birden fazla sıcak nodülü olan hastalarda genellikle tiroid bezinin kalan kısımlarında da nodül bulunması nedeniyle cerrahi tedavi öncelikli olarak düşünülmelidir. Tiroid bezinde başka bir nodül mevcut değil ise radyoaktif iyot tedavisi yapılabilir.

TOPLUMUN YARISINDA GÖRÜLÜYOR

Nodüler guatr, en sık görü-

len tiroid bezi hastalığıdır. Elle muayene edilen 100 hastanın 7'sinde, ultrasonografi yapılan insanların ise yüzde 50'den fazlasında yani toplumun yarısında tiroid nodülleri saptanabilir. Hastalık bu kadar yaygın olmasına rağmen, bu hastaların tamamının ameliyat olması gerekmez. Ultrasonografi ve iğne biyopsisinde kanser şüphesi olan nodül varlığında, nefes borusu, yemek borusu gibi yapılara baskı olması durumunda, kozmetik nedenlerle ya da 4 santimetreden büyük nodül varlığında hastalara ameliyat önerilir. Tek tiroid nodülündeyse, tiroid bezinin diğer kısımlarının tamamen normal olduğu hastalarda değerlendirme büyük önem taşır. Çünkü bu nodüllerde kanser ve hipertiroidi riski, diğer hastalara oranla daha yüksektir.



ÇOCUKLAR ÇIPLAK AYAKLA UYGUN ZEMİNDE YÜRÜMELİ



Yetişkinlerde olduğu kadar çocuklar için de ayak bakımı önemlidir. Genel olarak 10 aylıkken yürümeye başlayan çocuklar için seçilen ayakkabılarda özenli olunmalıdır.

Prof. Dr. Güntekin GÜNER / Ortopedi ve Travmatoloji



Çocuklar için en iyi ayak egzersizi, çıplak ayakla uygun zeminde yürümektir.

Çocuklar 10-18 ay arasında yürümeye başlar. Çocuk ayağı büyüklerin ayağının küçük bir modeli değildir. Ayak bağları daha gevşek, yağ dokusu daha fazladır. Bu farklı görüntü normal kabul edilmelidir.

Çocuklarda ayakkabı seçimi konusunda ailelerin dikkatli davranmaları gerekir. Ayakkabı, ayağın şekillenmesini sağlayan bir kalıp değildir. Ayakkabının temel görevi koruyuculuktur. Ayağı şekillendirme fonksiyonu yoktur. Yürüme öncesinde ayakkabı kullanımı gereksizdir. Koruyucu patik

yeterlidir. Yürümeye başlayan çocuklarda ev içinde ayakkabı giymesi gereksizdir.

ÇOCUK İÇİN AYAKKABI SEÇİMİ

Çocuklar için en iyi ayak egzersizi uygun zeminde çıplak ayakla yürümektir. Çocuk ayakkabılarının bot tarzında olması şart değildir. Kış aylarında koruyucu amaçlı olarak bot tarzı olanlar tercih edilebilir. Ayakkabı büyük, geniş, yumuşak ve hafif olmalıdır. Çocuk ayağının özellikle ilk 3 yaşta çok hızlı büyüdüğü unutulmamalıdır. Ayakkabının ucu ile başparmak ayasında yaklaşık 1-1,5 cm boşluk olmalıdır.

HER İKİ AYAKKABIYI DA DENEYİN

Ayakkabı tabanı yumuşak ve ayak kavisine uyumlu olmalıdır. Ayakkabı topuk bölgesi, ayak topuğunu her yönde iyi kavramalı. Ayak sırtı tercihen kapalı olmalıdır. Özel yapım ortopedik ayakkabı nadiren gereklidir. Doğuştan ayak yapısında bazı sorunlar görülen, kemiği veya yumuşak dokuyu ilgilendiren durumlarda özel bot kullanımı gerekebilir. Çocuklara ayakkabı alırken her 2 ayakkabı giydirilerek kontrol edilmelidir. Ayakkabının içi de el ile değerlendirilmeli, rahatsız edebilecek yapıların olmadığından emin olunmalıdır. Spor çağında ki çocuklarda şok emici spor ayakkabılar kullanılmalıdır.

BASİT KALP TESTLERİ SPORCU ÇOCUKLARI KURTARIYOR



Çocuklar, okulların açılmasıyla birlikte futbol, tenis, yüzme ve basketbol gibi performans sporları eğitimi almaya başlıyor. Çocukların kalplerinin bu sporları kaldırabilecek kadar sağlıklı olup olmadıklarının belirlenmesi gerekiyor.

Dr. Erkan YILDIRIM / Kardiyoloji



Genç sporcularda ani ölüme yol açabilen kalp rahatsızlıklarında ilk sırayı “Hipertrofik Kardiyomyopati” denilen kalp kasının aşırı derecede kuvvetlenmesi ve kalınlaşmasıyla kendini gösteren hastalık alıyor. Ani ölüme neden olan bir diğer hastalık “Dilate Kardiyomyopati” dediğimiz kalp kasının zayıflaması ve kalbin genişlemesiyle kendini gösteren rahatsızlık.

AİLEDE KALP VARSA TARAMA ŞART

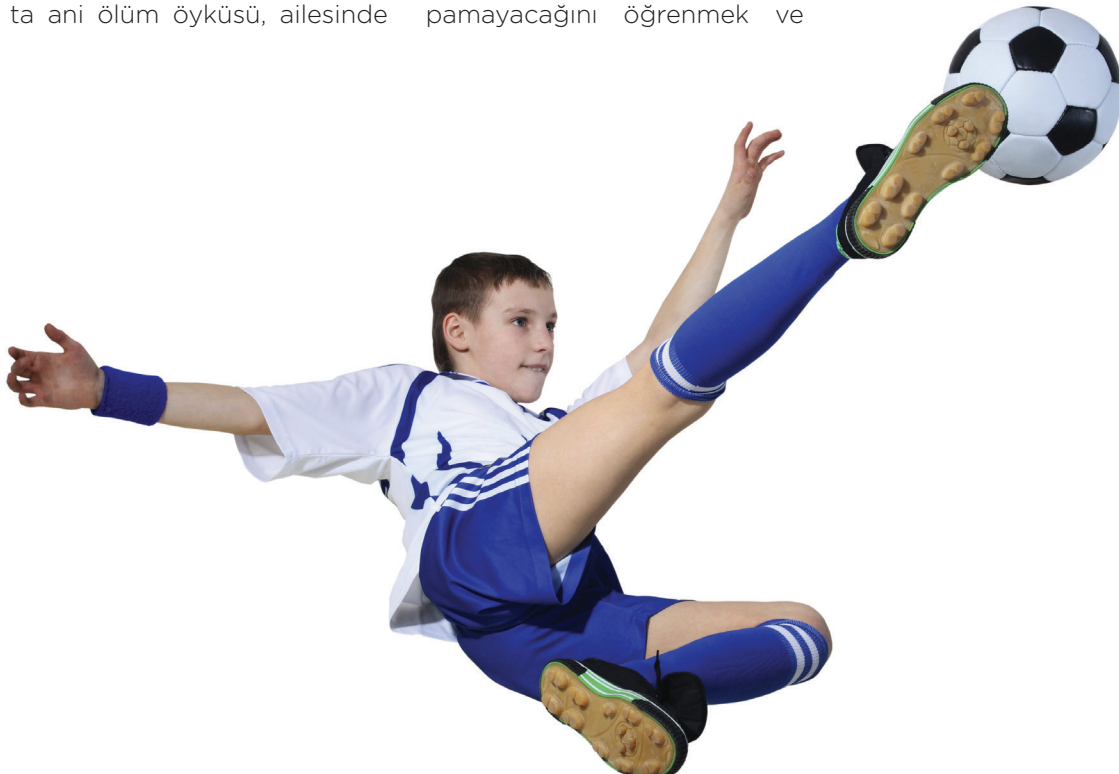
Yakın akrabalarında erken yaşta ani ölüm öyküsü, ailesinde

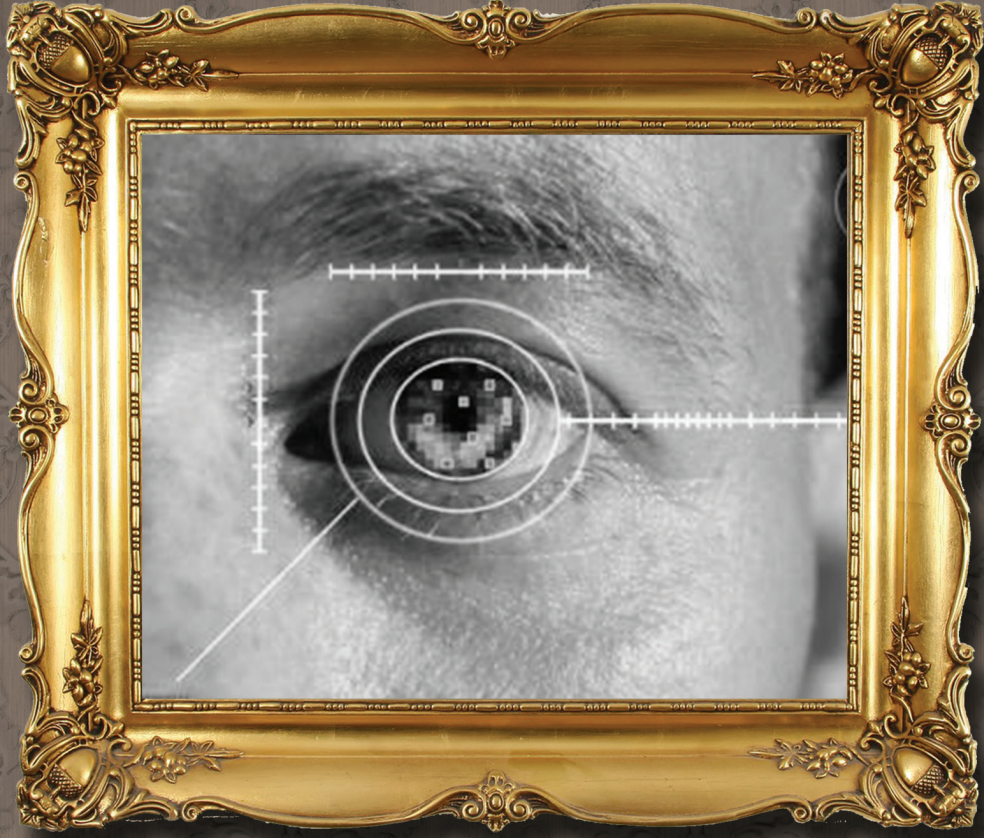
uzamış Q-T sendromu adı verilen ritm bozukluğu ile kalp kası hastalığı olan çocuklar spor yaparken ani ölüm riski altındadır. Çocuğunuz spor yaparken bayılma, göğüs ağrısı, çarpıntı ve nefes darlığı gibi şikayetleri oluyorsa muhakkak çocuk kardiyoloji uzmanı tarafından kontrolden geçirildikten sonra spor yapmalıdır.

EKG VE KALP ULTRASONOGRAFİSİ

Spor öncesinde basit ve can yakmayacak birkaç tetkik ile çocuğunuzun spor yapıp yapamayacağını öğrenmek ve

ani ölüm riskini azaltmak mümkün. Uzman doktor muayenesi, EKG ve kalp ultrasonografisi ile çocukların kalplerinde bir sorun olup olmadığı ortaya çıkarılabilir. EKG’si ve fizik muayenesinde anormal bulguları olan hastaların ekokardiyografi denilen kalbin yapısının, duvar kalınlıklarının ve fonksiyonlarının değerlendirildiği bir çeşit ultrasonografik incelemeye tabi tutulmalarına; hatta bazı olguları laboratuvar ortamında koşu testine (Efor testi) alıp ondan sonra yarışmalı sporlara katılmasına karar veriyoruz.





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**



BÖBREĞİNİZ İÇİN İDRARINIZI TUTMAYIN TUZU AZALTIN



Toplumda her 100 kişiden 14'ü böbrek sorunu yaşıyor. Tansiyonunuz yükseliyorsa, çabuk yoruluyorsanız, ağzınız kuruyor ve suya saldırıyorsanız böbrek hastası olabilirsiniz.

Doç. Dr. İzzet YAVUZ / İç Hastalıkları



➤ Böbrek sağlığınız için idrarınızı tutmayın, tuz alımınızı azaltın ve günde 2 litre su tüketmeyi ihmal etmeyin. Diyabet ve tansiyon ne kadar iyi kontrol edilirse, böbrekler o kadar az etkileniyor. Bu nedenle sağlıklı kişilerin tuz ve şekerden uzak durmaları gerekiyor. Ailesinde yüksek tansiyon ve

şeker olan kişilerin aralıklı tetkik yaptırması, diyetine dikkat etmesi ve her iki hastalığa da davetiye çıkartan obeziteden kaçınması gerekiyor. Tedavinin erken dönemde düzenli ve devamlı olarak gerçekleştirilmesi büyük önem taşıyor. Ailesinde polikistik böbrek hastalığı, böbrek taşı, tek böbrek gibi irsi hastalıklar bulunanlar aralıklı olarak böbrek kontrolü yaptırmalıdır. Böbrek sağlığına yapılacak en yararlı iş günde 2 litre su içmek, idrar tutmaktan kaçınmak ve tuz alımını azaltmaktır.

BÖBREK YETMEZLİĞİ NEDİR? Böbrekler iki şekilde bozu-

luyor. İlkinde böbrek fonksiyonlarının geri döndüğü ve genellikle diyaliz gibi tedavilere ihtiyaç duyulmayan akut böbrek yetmezliği söz konusu oluyor. Bu sorunda böbrek sorununa yol açan neden (ilaçlar, enfeksiyon, kanama, taş tıkanması gibi) ortadan kaldırılınca hastalık düzeliyor. İkinci ve en önemli neden kronik böbrek yetmezliğidir. Kronik böbrek yetmezliği, böbrek fonksiyonlarının yüzde 90'ının geri dönüşümsüz olarak kaybedilmesi anlamına geliyor. Bu durumda hastaya diyaliz ve böbrek nakli gerekiyor.

BÖBREKLERİ İLAÇLAR DEĞİL, HASTALIKLAR BOZAR

Diyaliz gerektiren böbrek yetmezliği hastalarında hastalığın en önemli iki nedeni diyabet ve tansiyon olarak görülüyor. Bu hastalarda böbrek yetmezliği genellikle 20 yıldan sonra ortaya çıkıyor. Şeker ve tansiyon kontrolünün iyi yapılması halinde bu süre daha da uzayabiliyor. Böbrekleri ilaçlar değil, hastalıklar bozuyor.



BELİRTİLER NELERDİR?

Erken yaşlarda başlarsa;

- İlk belirti tansiyon yükselmesi
- Kan eksikliğine bağlı çabuk yorulma ve halsizlik

İleri yaşlarda başlarsa;

- Daha önce olmayan ve yeni başlayan ağız kuruması
- Suya saldırma
- Gece idrara sık kalkma

İleri derecedeki hastalarda;

- Başta ayaklar olmak üzere vücutta şişmeler
- Kaşıntı
- Kramp
- İdrar miktarında azalma
- Kemik ağrıları

KİMLER RİSK ALTINDA?

- Tansiyon hastaları
- Şeker hastaları
- Polikistik böbrek hastalığı bulunanlar
- Tek böbrekli olanlar
- İki taraflı tedavi ettirilemeyen böbrek taşları
- Çocukken geçirilen ciddi böbrek hastalıkları
- İdrarın mesaneden yukarı kaçtığı reflü hastalığı olanlar
- Böbreklerden aşırı protein kaçacağına neden olan sağlık sorunları
- Ailevi Akdeniz Ateşi ve bazı romatizmal hastalıklar



BY-PASS SONRASI BUNLARI UNUTMAYIN



By-pass ameliyatı sonrası hastalar 6-8 haftalık bir iyileşme döneminden sonra normal hayatlarına dönebiliyorlar. Hastaların, ameliyat öncesi kalp sağlığını olumsuz etkileyen alışkanlıkları terk etmeleri tedavinin başarısı için oldukça önemli.

Prof. Dr. Erkan KURALAY / Kalp ve Damar Cerrahisi



N Hastaların by-pass sonrası kalp damarlarını korumak için kan basıncı, kan şekeri ve kolesterol seviyelerini kontrol altında tutmaları, bunun yanı sıra düzenli egzersiz yapmaları, yaşamlarındaki stresi azaltmaları, aile fertleri ile beraber sigarayı bırakmaları ve uygun beslenme alışkanlığı edinmeleri gerekir.

Bu hastaların by-pass yapılmış olan damarlarının açıklığını idame ettirmeleri hastaların, yakın aile fertlerinin ve doktorlarının ortak iletişim halinde olmaları ile sağlanabilir.

Ameliyatın başarısıyla birlikte hastaların dünyaya yeniden gelmiş gibi hayatlarını bir düzen ve denge içinde sürdürmeleri kesinlikle olumlu sonuçları beraberinde getirecektir.

SİGARA İYİLEŞMEYİ TEHLİKEYE DÜŞÜRÜR

Sigara içme, kan basıncını ve kalp hızını artırarak, arterlerin ciddi bir şekilde daralmasına ve akciğer dokusunda dönüşü olmayan hasara neden olur. Bu nedenle, sigara ameliyat sonrası iyileşmeyi en fazla tehlikeye düşüren alışkanlıklardan birisidir. By-pass hastaları beslenmelerine özen göstermelidir. Hastalarımıza, tansiyon ve şeker hastalığı olmadığı takdirde operasyondan sonraki ilk 2 ay için katı bir diyet uygulaması yapmıyoruz. Operasyona bağlı katabolizmanın yüksek olması nedeniyle vücut direncinin tekrar toparlanabilmesi için bu hastalara aşırıya kaçmamak kaydıyla canlarının istediklerini yiyebilecekleri telkininde bulunuyoruz. 2 aydan sonraki dönemlerde ise diyet-

lerinde şeker, tuz ve kolesterol ağırlıklı besinlerden olabildiğince uzak durmalarını öneriyoruz. Beslenmede, hayvansal yağlar az tüketilmeli, özellikle peynir tüketiminde yağsız ve tuzsuz olanları tercih edilmelidir. Protein olarak tavuk eti ve balık tüketilmeli; kabuklu deniz ürünleri, salam, sosis, sucuk gibi besinlerden uzak durulmalıdır. Mümkün olduğu kadar, harcanan kaloriden fazlası alınmamalıdır. Hastalar için kilo verme eğiliminde olmak çok önemlidir. Ayrıca yaşlı ve düşkün olan kalp hastaları için, her gün soğan ve sarımsak tüketimi kalbe çok yararlıdır. Gerekirse bu tip hastalar gıdalarına ilave olarak folik asid, omega-3, resveratrol, E ve C vitamini takviyeleri almalıdır.



GEBELİKTE KARŞILAŞILACAK 5 PROBLEM

Kadınların evlilik ve anne olma yaşını ertelemesi, hamilelikte hem anne adayının hem de bebeğin sağlığını olumsuz etkileyecek bazı hastalıkların görülme sıklığını artırıyor.

Dr. Elif TERZİ / Kadın Hastalıkları ve Doğum

Nöleri yaşta anne olmak, down sendromu olasılığını artırdığı gibi, gebelik sırasında ortaya çıkabilecek sorunlar da bir takım riskleri gündeme getiriyor.

Bebeklerine kavuşacakları günü sabırsızlıkla bekleyen hamilelerin bu süreçte dikkatli olması gerekiyor. Gebelikte ortaya çıkabilecek farklı pek çok problem mevcuttur. Biz, bunlardan gebeliklerde sıklıkla

görülebilen ve doktor takibi ve tedavisiyle kontrol edilebilecek kanama, bulantı ve kusma ile diyabet, tiroit ve yüksek tansiyon hastalıklarını ele aldık.

ERKEN DÖNEM KANAMALARI

İlk üç ayda görülen vajinal kanamalar her zaman ciddi bir düşük tehlikesi anlamı taşımaz. Bu dönemdeki kanamalar, şekline ve seyrine göre normal kabul edilebilir. Gebelikte ra-

him duvarına bebeğin yerleşmesi sırasında implantasyon kanamaları meydana gelebilir. Kanama miktarı fazla olduğunda, kanama rengi kırmızı olduğunda ve kasık ağrısı eşlik ettiğinde düşük riski daha yüksektir. Kandaki gebelik hormon seviyesine bakılarak ve USG takibiyle, gebeliğin normal seyretilip seyretilmediği takip edilir. Kromozomal anomaliler, hayatla bağdaşamayacak yapıdaysa, gebelik kendiliğinden

Hamilelik öncesinde ve sırasında meydana gelen yüksek tansiyonun kontrol altına alınması gerekiyor. Çünkü bu durum hem anne için hem de bebek için risk oluşturabiliyor. Hamileliğin son üç ayında yüksek tansiyon gelişebiliyor. Bu durum gebelik zehirlenmesi olarak bilinen tabloya yol açabiliyor.



sona erebilir.

BULANTI VE KUSMALAR

Hamilelikteki bulantı ve kusmalar, ilk üç ayda hemen her anne adayında ortaya çıkabiliyor. Nadiren bu süreçte aşırı bulantı ve kusma nedeniyle hamilenin yeterince beslenememesi annede sıkıntı oluşturacak hale gelebiliyor. Bulantı ve kusmanın hafifletilmesi için doktor kontrolünde hap kullanılabilir. Ayrıca beyindeki bulantı merkezini baskılayacak akupunktur mantığı ile çalışan bileklikler, bazı hamilelerde işe yarayarak bulantı ve kusmayı azaltabilir.

TİROİT

Hamilelerde tiroit bezinin az ya da çok çalışması bebeği ve anne adayını olumsuz etkiliyor. Düşüklere yol açabilen bu durum bazen de bebekte büyüme ve gelişme geriliğine neden olabiliyor. Tiroit bezlerinin düzenli çalışması bu kadar önemli olduğu için, hamileliğin rutin testlerinden biri de tiroit fonksiyonunu belirleyen hormon seviyesinin ölçülmesidir. Bir sorun olduğunun görülmesi durumunda bu işlevi düzenleyecek ilaçlar veriliyor.

DİYABET

Eğer diyabet hastası olan ve

insülin tedavisi gören bir kadın hamile kalmak istiyorsa, öncelikle şeker dengesinin sağlanması gerekiyor. Anne ve bebek sağlığı için gereken bu düzenleme ile doğumda meydana gelebilecek güçlükler de azaltılıyor. Şeker düzeyinin fazlalığı bebeğin aşırı kilo almasına, dolayısıyla da doğumun zorlaşmasına yol açıyor. Gestasyonel diyabet adı verilen ve gebelikte ortaya çıkan şeker hastalığının tespit edilebilmesi için hamileliğin 24-26. haftasında şeker yükleme testi yapılıyor.

YÜKSEK TANSİYON

Hamilelik öncesinde ve sırasında meydana gelen yüksek tansiyonun kontrol altına alınması gerekiyor. Çünkü bu durum hem anne için hem de bebek için risk oluşturabiliyor. Hamileliğin son üç ayında yüksek tansiyon gelişebiliyor. Bu durum gebelik zehirlenmesi olarak bilinen tabloya yol açabiliyor. Bu durumda bebek iyi beslenmediği için kaybedilebiliyor ya da erken doğum oluyor. Plasenta dediğimiz bebeğin eşi, erken yaşlanabiliyor. Bebeğe giden kan miktarında azalma olduğu için büyüme ve gelişmede gerileme oluyor. Anne veya bebeğe olumsuz etkisi oluyorsa doğuma karar veriliyor.



SU İLE CANLANIN

Yaşam için en önemli gerekliliklerden biri olan su, sağlık için de olmazsa olmazdır. Kişinin vücut ağırlığının yüzde 63-70'i sudur. Günlük su ihtiyacı ortalama 2 litre olmakla birlikte, fiziksel aktiviteler, hava sıcaklığı, kilo vb. etkenler vücudun ihtiyaç duyduğu su miktarını artırabilir.

Dyt. Ayşegül ÖZTÜRK / Beslenme ve Diyet

➤ Sağlıklı bir hayat için yeterli miktarda su tükettiğinizden emin olun.

Su, toksit maddeleri vücuttan uzaklaştırmaya, vücuttaki yağı yakmaya yardımcı olur. Ayrıca kalorisiz bir besin olduğu için diyetlerde de önem kazanmaktadır. Su cildi gerginleştirir ve cilde parlaklık kazandırır.

Su, içecekler ve besinlerin içeriğinde bulunan görünür/görünmez "sıvı" olarak tanımlanır. Vücudumuzun günlük sıvı gereksinimi, içilen su ve içecekler ile tüketilen besinlerin doğal yapısında bulunan su ve metabolizma sonucu vücudumuzda oluşan sudan karşılanır. Su ve içecekler, vücut sıvı dengesinin korunmasında önemlidir.

- Besinlerin sindirimi, emilimi ve hücrelere taşınmasında,
- Hücrelerin, dokuların organ ve sistemlerin düzenli çalışmasında,
- Metabolizma sonucu oluşan zararlı maddelerin taşınması ve vücuttan atılmasında,
- Sindirim sisteminin düzenli çalışmasında,
- Vücut ısının denetiminin sağlanmasında,
- Eklemlerin kayganlığının sağlanmasında,
- Çeşitli biyokimyasal olayların gerçekleşmesinde yardımcıdır.

Soğuk günlerde üşüdüğümüzde veya yazın çok sıcak, rutubetli günlerinde olduğu gibi aşırı sıcaklık durumunda, vücudun normal sıcaklığını korumak için suya olan ihtiyaç artmaktadır. Sıcak, nemli havalarda

vücut terleyerek sıvı kaybını artırır. Bu nedenle, sıcaklıkların yükseldiği günlerde sıvı tüketiminin artırılmasına özen gösterilmelidir.

Özellikle;

- Sabah kalkıldığında ilk yapılması gereken işlerin başında 1 bardak su içmek olmalı,
- Her tuvalet sonrası, kaybedilen sıvıyı yerine koymak için 1 bardak su içilmeli,
- Egzersiz yaparken ve özellikle sıcak havalarda çalışırken su tüketimi artırılmalı,
- Özellikle hava ve deniz yolculuklarında su tüketimi artırılmalı,
- Suyu her zaman görünür bir yerde bulundurmalı, susama hissi beklenmeden su tüketmeye özen gösterilmelidir.

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)



444 99 11
lokmanhekim.com.tr

 LokmanHekimHastaneleri
 LokmanHekimHst

 **LOKMAN HEKİM**



LOKMAN HEKİM'DE SÜNNET ŞÖLENİ

Lokman Hekim Hastaneleri dev bir sünnet organizasyonuna ev sahipliği yaptı. Yaz döneminde 2014 çocuk Lokman Hekim'de sünnet oldu.

➤ Ankara Büyükşehir Belediyesi'nin "2014'te 2014 Sünnet" organizasyonu Lokman Hekim Sincan Hastanesi'nde başladı. Ankaralıların yoğun ilgi gösterdiği sünnet şöleni heyecanlı ve renkli görüntülere sahne oldu. Lokman Hekim Sincan Hastanesi'nde gerçekleştirilen sünnet organizasyonunda 5-12 yaş aralığındaki çocuklar hastanenin acil servisinde, sterilize bir ortamda sünnet edildi.

KARTAL BAŞKANLIĞINDA 8 KİŞİLİK EKİP OLUŞTURULDU

Ankara Büyükşehir Belediyesi sünnet olan çocuklara sünnet kıyafetleri hediye

ederken, Lokman Hekim Hastaneleri ise Sünnet Takdir Belgesi ve çeşitli hediyeler dağıttı. Lokman Hekim, bu dev organizasyon için özel sünnet ekibi oluşturdu. Lokman Hekim Sincan Hastanesi Başhekim Yardımcısı Dr. Kemal Kartal başkanlığındaki ekipte 8 doktor ve onlarca sağlık personeli görevlendirildi.

BELEDİYEDEN TEŞEKKÜR
Öte yandan Ankara Büyükşehir Belediyesi Sosyal İşler Daire Başkanı Adnan Şeker, Lokman Hekim sünnet alanlarını dolaşarak hastane yönetiminden bilgi aldı. Hastanede incelemelerde bulunan Şeker, Lokman Hekim ekibine teşekkür ederek

hastaneden ayrıldı.

EĞLENCELİ ETKİNLİK

Büyükşehir Belediyesi, sünnet organizasyonunda çocukların ve ailelerin tüm konfor ve sağlığını düşündü. Ulaşım imkanı olmayan ailelerin ücretsiz olarak hastaneye ulaşması sağlandı. Sünnet için sabahın erken saatlerinde hastaneye gelen aileler, önce kayıt oldular. Kayıtlarını yaptıran aileler, Büyükşehir Belediyesi tarafından hediye edilen sünnet gömleklerini çocuklarına giydirerek sıralarını bekledi. Bu aşamada çocukların korku ve endişe duydukları da düşünülerek, yüz boyama gibi eğlenceli etkinlikler yapıldı.



HEKİMLERE PLAKETLE TEŞEKKÜR

Yakın Lokman Hekim Van Hastanelerinin Kadın Doğum, Beyin Cerrahisi, Acil Servis ve Yenidoğan Yoğun Bakım bölümlerinde görev yapan hekimlerine 2014 yılı içerisindeki özverili çalışmaları ve yüksek hasta memnuniyeti nedeniyle plaket verilerek teşekkür edildi.

Branşlarında başarılı olan hekimlere yönetim adına teşekkür eden Lokman Hekim Van Hastaneleri İcra Kurulu Başkanı Dr. İbrahim Uğur ve Başhekim Prof. Dr. Mustafa Berktaş, doktorlarımıza plaketlerini takdim ettiler.



VAN'DAKİ REKOR KAHVALTI-YA LOKMAN HEKİM DESTEĞİ

Van'da düzenlenen 'Dünyanın En Kalabalık Kahvaltı Sofrası' rekoru 51 bin 793 kişi ile kırıldı. Lokman Hekim Hastaneleri etkinliğe sağlık desteği vererek, bu tarihi organizasyona büyük katkı sundu.

REKOR ABD'DEN ALINDI

Van Kalesi'nin yanındaki Atatürk Kültür Parkı'ndaki rekor denemesi için Guinness Türkiye Temsilcisi Şeyda Subaşı Gemici tarafından tutanak tutuldu ve Subaşı "Yeni bir dünya rekoru. Van'da 51 bin 793 kişi ile rekoru kırdı" dedi.



CELİL GÖÇER BAKÜ'DE TECRÜBELERİNİ PAYLAŞTI

Yakın Avrasya Afrika Kulak Burun Boğaz (KBB) Derneği'nin 1. Kongresi, Azerbaycan'ın başkenti Bakü'de yapıldı. Azerbaycan Sağlık Bakanlığı'na bağlı bir enstitüde düzenlenen kongreye Türkiye, Azerbaycan ve diğer Türk Cumhuriyetlerinden 260'a yakın uzman ve öğretim üyesi katıldı. Kongrenin organizatörlerinden Yakın Avrasya-Afrika Kulak Burun Boğaz Derneği Genel Sekreteri Doç. Dr. Celil Göçer, dernek olarak Türk ve Akraba Topluluklarla işbirliğini artırmaya çalıştıklarını söyledi.



LOKMAN HEKİM MEDLINE'NİN BAZI HASTANELERİNE TALİP

Borsa İstanbul'da işlem gören tek sağlık şirketi olan Ankara merkezli Lokman Hekim Sağlık Hizmetleri, hastanecilik sektöründeki yatırımlarına yenilerini eklemeye devam ediyor. Esas Holding'e bağlı Medline'in bazı hastanelerinin devri için görüşmelere başlayan Lokman Hekim Sağlık Hizmetleri, mevcut 4 hastanesine yenilerini eklemeye hazırlanıyor. İki şirket arasında hastane devri görüşmelerine başlandığını Kamuyu Aydınlatma Platformu'na (KAP) bildirildi.



BİNİCİLERE LOKMAN HEKİM DESTEĞİ

Lokman Hekim Hastaneleri, Başkent Binicilik Kulübü 10. yıl yarışmalarında sağlık sponsoru oldu. Capital Country Club'da Lokman Hekim Hastaneleri adına düzenlenen yarış sonunda Tıbbi Hizmetler Direktörü Dr. Mehmet Altuğ binicilere ödülleri verdi.

KUPALAR SAHİPLERİNİ BULDU

Başkent Binicilik Kulübü'nün kuruluşunun 10. yılında ev sahipliği yaptığı Engel Atlama Türkiye Kupası yarışlarında, kupalar sahiplerini buldu.



YAZ KONSERİNE SPONSOR OLDUK

Van Anadolu Müzik Cemiyeti Derneği Koro-su yaz konseri kapsamında nefesleri kesen bir Türk müziği ziyafeti sundu. Lokman Hekim Hastaneleri bu muhteşem geceye sponsor olarak sanata destek verdi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Cengiz Andıç Konser Salonu'nda gerçekleştirilen konsere TRT Halk Müziği sanatçısı Emel Taşcıoğlu ve sanatçı Yalçın Mendeş de konuk olarak katıldı. Birbirinden güzel eserlerle dinleyenleri adeta mest eden Van Anadolu Müzik Cemiyeti Derneği Koro-su konser sonrası dakikalarca ayakta alkışlandı.



LOKMAN HEKİM AİLESİ İFTAR YEMEĞİNDE BULUŞTU

Lokman Hekim Hastaneleri Geleneksel iftar yemeği, büyük bir coşku ve huzur içerisinde yapıldı. Gölbaşı Mogan Park'ta bulunan Maya Düğün Salonu'nda gerçekleştirilen iftar yemeğine, Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Uzm. Dr. Mustafa Sarioğlu, Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı ve Genel Müdür İrfan GÜVENDİ, Tıbbi Hizmetler Direktörü Dr. Mehmet ALTUĞ, Etlik Hastanesi Başhekimisi Uzm. Dr. Necmettin DİN, Sincan hastanesi Başhekimisi Doç. Dr. Celil GÖÇER şirket yönetim kurulu üyeleri, şirket ortakları, başhekim yardımcıları, hastane müdürleri, kurum çalışanları ve aileleri katıldı.



ANKARA'NIN İLÇELERİNİ ZİYARET ETTİK

Lokman Hekim Hastaneleri, Ankara ve ilçelerinde tanıtım ziyaretlerine devam ediyor. Bu kapsamda Lokman Hekim Sincan Hastanesi Başhekim Yardımcısı Yrd. Doç. Dr. Gökhan Osmanoğlu, Halkla İlişkiler Yönetmeni Serhat Serdaroğlu ve Kurum İlişkileri Sorumlusu Pelin Kızılateş, Beypazarı, Nallıhan ve Güdül ilçelerine ziyaret gerçekleştirdi. Lokman Hekim ekibi, Nallıhan Belediye Başkanı İsmail Öntaş, Güdül Belediye Başkanı Hava Yıldırım makamında ziyaret ederek, hastaneler hakkında bilgiler verildi.



BAŞKAN TUNA'DAN LOKMAN HEKİM'E ZİYARET

➤ Sincan Belediye Başkanı Doç. Dr. Mustafa Tuna, Lokman Hekim Sincan Hastanesi'ni ziyaret etti. Tuna'yı hastanede, Başhekim Doç. Dr. Celil Göçer ağırladı. Göçer'in makamında gerçekleşen görüşmede Başkan Tuna, Lokman Hekim Sağlık Grubu yöneticileriyle bir süre sohbet etti. Başkan Tuna, Sincan ilçesi ve çevresinde sağlık hizmetlerine çok ciddi katkı sunan Lokman Hekim Sincan Hastanesi'ni kutladı.



KARAHASAN ORTAOKULU'NDA KÜTÜPHANE OLUŞTURDUK

➤ Lokman Hekim Hastaneleri, sosyal sorumluluk projeleri kapsamında Ordu'nun Gököy ilçesinde bulunan Karahasan Ortaokulu'na bir kütüphane açtı.

Lokman Hekim çalışanlarınca toplanan çok sayıda kitap ve güncel yayın okula bağışlandı. Öğrenciler kütüphaneye "Lokman Hekim Hastaneleri" ismini vererek, anlamlı bir jest yaptılar.

GELECEĞİMİZ HER ŞEYİMİZ

Lokman Hekim Hastaneleri İnsan Kaynakları Yönetmeliği tarafından organize edilen, "Geleceğimiz Her Şeyimiz" isimli proje kapsamında, Ordu'nun Gököy ilçesinde bulunan Karahasan Ortaokulu'nda bir kütüphane oluşturuldu.

Lokman Hekim çalışanları başlatılan bu kampanyaya büyük ilgi gösterdi ve kısa sürede çok sayıda kitap ve güncel yayınlar toplandı. Karahasan Ortaokulu, Lokman Hekim'in duyarlı çalışanları sayesinde oldukça zengin bir kütüphaneye kavuştu.

JESTE KARŞILIK JEST

Öğrenciler de bu anlamlı jesti karşılıksız bırakmadı. Kütüphaneye Lokman Hekim Hastaneleri'nin ismini veren gençler, anlamlı desteğe anlamlı bir jestle karşılık verdiler.

Lokman Hekim Hastaneleri İnsan Kaynakları Yönetmeni Filiz Yıldırım Dilsiz, projeye destek veren tüm çalışanlara teşekkür ederek, "Bu mutluluğu ve güzel tabloyu projeye katılım sağlayan tüm çalışanlarımızla paylaşmaktan onur duyuyoruz. Böyle hayırlı bir işe vesile oldukları için her bir katılımcıya teşekkürü bir borç biliriz" dedi. Projeye, İnsan Kaynakları Sorumlusu Abdullah Özmen de büyük katkı verdi.



KARİYER GÜNLERİ ÇERÇEVESİNDE İL GEZİLERİ YAPILDI

➤ Lokman Hekim Hastaneleri İnsan Kaynakları ekibi, "Kariyer Günleri" çerçevesinde Bilecik, Aksaray, Çorum, Çankırı, Kırşehir, Kırıkkale, Afyonkarahisar başta olmak üzere il gezilerinde 33 sağlık meslek lisesi ziyaret etti. Lokman Hekim Hastaneleri İnsan Kaynakları Yönetmeni Filiz Yıldırım Dilsiz, "Ziyaretlerimizde okul idarecileri ve öğrencileri tarafından ilgiyle karşılandık. İki farklı üniversitede konu kapsamında stant açarak üniversiteden mezun olacak öğrencilerimizi kariyer planlarının yapılması hususunda bilgilendirdik." dedi.



Personel ile iyi bir ilişki kurduk

Arda AKBOLAT

Her türlü sağlık sorununda başvurduğumuz Lokman Hekim Sincan Hastanesi personeli ile iyi bir iletişim kurduk. Doktorumuz Necip Dönmezbilek'e tedavimiz boyunca gösterdiği yakın ilgi için teşekkür ediyoruz. Hemşirelerimiz Şengül, Demet, Medine ve Hilal Hanım'ın özverili yaklaşımları da bize oldukça memnun etti. Herkesten Allah razı olsun.



Evimizde gibi hissettirdiler

Tutku YALABIK

Yaşadığımız bir sağlık sorunun ardından Lokman Hekim Hastanesi'ne müracaat ettik. Doktor Abdullah Ahmet tarafından tedavi edildik. Hemşiremiz Hakan Bey, Zeynep ve Fatma Hanımlar bizimle çok iyi ilgilendi. İç Hizmetler görevlilerinden Nimet Hanım da her türlü talebimizi yerine getirerek bizi evimizde gibi hissettirdi. Sağlığımıza kavuşmamızda emeği geçen herkese sonsuz teşekkürler.



Tavsiye ile geldik yeniden tercih edebiliriz

Yusuf Alper AÇIKBAŞ

Lokman Hekim Hastanesi'ne, çevremizdeki insanların tavsiyesi üzerine geldik. Tedavimiz başarı ile tamamlandı. Hiçbir sağlık problemi kalmamış bir şekilde hastaneden ayrılıyor. Bu süreçte günlük gözlem çalışanları ve iç hizmet görevlisi Recep Bey ve Nimet Hanım bizimle çok ilgilendi. Kendilerine teşekkür ediyorum. Bundan sonraki sağlık sorunlarımızda da burayı tercih edebiliriz.



Doktoruma ve personele teşekkür ediyorum

Atiye DEMİR

85 yaşındayım ve bu zamana kadar pek çok sağlık problemi yaşadım. Bir sürü hastane gördüm. Lokman Hekim Hastanesi'ne de tavsiye üzerine geldim. Gözümle ilgili yaşadığım sıkıntıyı bir de doktor Sadık Kavaklı'ya göstermemi söylediler. Başarılı bir tedavi sürecinin ardından sağlığıma kavuştum. Başta doktorum Sadık Kavaklı olmak üzere tüm Lokman Hekim çalışanlarına teşekkür ediyorum.



Kahrımı çeken herkese teşekkür ediyorum

Nafiz ÇAKAR

Tedavimle ilgilenen Üroloji Doktoru Mesut Tül'den Allah bin kere razı olsun. Hem bir hekim, hem de bir insan olarak benimle çok iyi ilgilendi. Ayrıca benim tüm kahrımı çeken hemşirelere ve Halkla İlişkiler ekibine de teşekkür ediyorum. Anjiyo yetkilileri Süleyman Bey ile ekip arkadaşı Yusuf Bey'e, sağlık personeli Öztürk Kantar'a teşekkür ediyorum. Ankara, iyi ki Lokman Hekim Hastanesi gibi hastaneye sahip.



Gazi olduğumu yeniden hatırlattılar

Mehmet Erdoğan

Ben bir şehit çocuğuyum, aynı zamanda gaziyim. Hastalığım için geçen hafta Lokman Hekim Sincan Hastanesi'ne gittim. Gazi olduğumu öğrenen Doktor Hayati Aslantaş ve Hastane Müdürü Mehmet Emin Taçyıldız'ın davranışları ile hastanede gösterilen ilgi bana gazi olduğumu yeniden hatırlattı. Beni çok güzel ağırladılar. Yıllar önce annemi tedavi ettiremediğim için kaybetmiştim. Bu hizmetler o zamanlarda olsaydı annem ölmezdi.



Bizi bilgilendirerek güven verdi

Hayrünnisa SÜMERTAŞ

Kızımız Hayrünnisa'yı yüksek ateşten dolayı Lokman Hekim Van Hastanesi'ne getirdik. Doktorumuz Münevver Halas'ın, çocuğumuza yaklaşımı ve duyarlılığı bize gerçekten büyük bir güven verdi. Her hastasına yoğun bir ilgiyle yaklaştığını gördük. Rahatsızlık konusunda bizi sürekli bilgilendirmesinden ve ilgisinden dolayı kendisine ve Lokman Hekim Van Hastanesi çalışanlarına teşekkür ederiz.



Sağlığa verilen önemi görünce korkularım azaldı

Hamza VİRAL

İzmir'de ikamet ediyorum. Tatil için geldiğim Yüksekova ilçesinde kalp krizi geçirdim ve acil olarak Lokman Hekim Hastanesi'ne sevk edildim. Burada anjiyo oldum. 20 gün sonra bir anjiyo daha uygulanacak. Beni tedavi eden Doktor Hayrodin Alibasic'e güvendiğim için 20 gün sonra tekrar geçireceğim anjiyodan dolayı herhangi bir endişem yok. Sağlığa verilen önemi gördükçe korkularım azaldı. Tüm sağlık çalışanlarına teşekkürler.



Çok sık bacak kramplarım oluyor. Nedeni nedir?

Oturma, uyku ya da yüzme gibi birçok durumda, bacakların ağrılı bir durumla, geçici süreli hareket ettirilememesi halinde, bacak kramplarından söz edilmektedir. Kramplar, tüketilen besinler, sıcaklık, kasların aşırı gerilme durumu gibi sebeplere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Krampları önlemek için, asitli ve gazlı içeceklerin tüketimi azaltılmalıdır.



Skolyoz, gebeliğe engel teşkil eder mi?

Skolyoz genellikle, ergenlik dönemindeki kızlarda görülen ve omurgada eğriliğe sebep olan bir rahatsızlıktır. Skolyoz hastaları, gebelik dönemi ile ilgili, zaman zaman endişe duyabilmektedirler. Skolyoz durumu, gebeliğe engel değildir. Skolyoz hastalarının gebelik süreçleri, normal kişilerin gebelik dönemleriyle aynıdır. Skolyoz hastaları, normal kadınlar gibi, birden fazla sayıda gebelik geçirebilirler.



Erkeklerde meme kanseri görülür mü?

Erkeklerin meme uçlarının alt bölümünde az miktarda doku bulunur. Bu dokular kadınlarda olduğu gibi fazla değildir ama bu bölgede meme kanseri görülebilir. Erkeklerin çoğunluğu bu hastalığı fark etmez. Hastalık farkına varılmadığı için tanısı da konulamaz. Erkeklerde meme kanseri tanısı geç konduğu için hastalık ilerlemiş durumda olur.



Gün içerisinde birçok kez hapşıyorum. Bu bir hastalık belirtisi olabilir mi?

Gün içerisinde sürekli hapşıma problemi yaşıyor ve çevrenden "çok yaşa" cümlesini sık işitiyorsan, bu durumun sebebi alerjik rinit olabilir. Alerjik rinit, ortamda bulunan alerjenin nefes alma esnasında burun iç yüzeyine yapışması sonucu duyarlılığı olan kişilerde hapşıma, burun akıntısı, burun ve genizde kaşıntı, burun tıkanıklığı ve damakta kaşıntıya neden olan bir hastalıktır. Halıdan, evcil hayvana pek çok etken alerjik rinit nedeni olabilir.



Dişle yapılan implant garantili bir tedavi midir? Güvenle yaptırabilir miyim?

İmplant öncesi hastanın genel sağlık durumu, kemik yapısı ve ağız içi durumu klinik ve radyolojik olarak değerlendirilerek tedaviye uygunluğuna karar veriliyor. Sağlıkla ilgili hiçbir tedavide garanti vermek doğru olmaz; ancak uygulanan operasyon tekniğine, kemiğin uygunluğuna ve tedavi sonrası ağız hijyeninin sağlanmasına bağlı olarak implant uygulamasında yüzde 90-95 başarı sağlanabiliyor.



Sezaryen doğumdan sonra normal doğum yapılabilir mi?

Sezaryen sonrası normal doğum yapılamaz inancı yanlıştır. Eskiden bir kere sezaryen yapıldı mı daima sezaryen yapılacak diye düşünülürdü. Artık bu görüş değişti. Kadında normal doğum yapmasını engelleyecek bir sorun yoksa, önceki sezaryen indikasyonu kalıcı değilse sonraki doğumda vajinal doğum denenmelidir.



Böbrek taşı ağrısı çekiyorum. Böbrek taşı nasıl düşer?

7 mm'den büyük taşların kendiliğinden düşürülmesi zordur. 10 mm'den büyük olanlar nadiren düşer. Ağrının olmaması taşın düştüğü anlamına gelmez. Düşebilecek boyuttaki küçük taşların kolay düşmesini sağlayan en önemli üç faktör hareket, sıvı alımı ve sıcak uygulamalardır. Bazı medikal tedaviler destekleyici olarak verilebilir.



Ciltteki benleri aldirmanın bir zararı var mıdır?

Ciltteki benleri almanın hiç bir zararı yoktur. Zararlı olduğu evhamının sebebi, bu benlerin bazılarının patolojik incelenmesi sonucunda cilt kanseri olduğunun anlaşılmasından kaynaklanıyor. Ama kanserin sebebi bu benleri almak değildir. Almak ile sadece var olan kanseri öğrenmiş oluyoruz. Bu tür benleri almamak kanserin ilerlemesine sebep olur ve kişiye zarar verir.

İÇİMİZDEN
BİRİ



AMELİYATHANEDEN YÜKSELEN BAĞLAMA SESİ



“İçimizden Biri” bölümünün bu sayıdaki konuğu Lokman Hekim Sincan Hastanesi Ameliyathane Hemşiresi Ertan Erşan oldu. Müzik tutkunu olan Ertan Erşan, bağlama çalma konusunda kendisini her geçen gün geliştiriyor.



“İçimizden Biri” bölümünün bu sayıdaki konuğu Lokman Hekim Sincan Hastanesi Ameliyathane Hemşiresi Ertan Erşan oldu. Müzik tutkunu olan Ertan Erşan, bağlama çalma konusunda kendisini her geçen gün geliştiriyor. Bu alanda birçok uzmandan eğitim alarak sahne çalışmalarına başlayan Erşan’ın hedefinde, kendi bestelerinden oluşan bir albüm çıkarmak var. “Siz bağlamayı bir gün unutursanız o sizi üç gün unuttur” diyen Ertan Erşan, yoğun iş temposundan fırsat bulduğu her an bağlamasını eline alıyor ve başlıyor çalmaya. İşte Ertan Erşan’ın Antibiyotik Dergisi’nin sorularına

verdiği yanıtlar:

Öncelikle kendinizi tanıtır mısınız?

1988 Kırıkkale doğumluyum. İlk ve orta öğrenimimi Sulakyurt’ta tamamladım. Sulakyurt Sağlık Meslek Lisesi mezunuyum. Evli ve bir kız çocuk babasıyım.

Ne zamandan beri Lokman Hekim Hastanesi’nde çalışıyorsunuz?

2008 yılında Lokman Hekim ailesine dahil oldum. Kısa bir askerlik sürecinin ardından Lokman Hekim Sincan Hastanesi Ameliyathane birimindeki görevime döndüm ve hala orada çalışmaktayım.

Müziğe olan ilginiz nereden geliyor, saz çalmaya ne zaman ve nasıl başladınız?

Müziğe olan ilgim aileden kaynaklanıyor. Bağlama sesi ile büyüdüm. 12 yaşında iken müzikle yakından ilgilenen dayım ilk sazımı aldığı anda müzik hayatım tamamıyla başlamış oldu.

Müzik üzerine eğitim aldınız mı?

Saz çalmaya başladığımda kendi çabalarımın yetersiz olduğunu düşünerek çok iyi hocalardan bu konuda yardım almayı hedeflemiştim. Allah da bunu bana nasip etti. Kırıkkale’de değerli Kadir Demirtaş hocadan ve sonrasında İstanbul’da bü-



Müziğe gönül verip, peşinde koşup zaman ayırdıkça çevremde bir sürü bağlama sevdalısı olduğunu gördüm. Bir sürü bağlama üstadıyla tanışma ve çalışma fırsatı buldum. Bu potansiyeli müziğe yeni başlayan arkadaşlarıma yardım etmek için zaten kullanıyorum.

yük üstat Erol Parlak hocanın öğrencilerinden olan Ali Koç hocadan da gece ve gündüz süren çok yoğun tempoda 10 ay süren ders aldım. Hocalarıma çok teşekkür ediyorum çünkü saz çalmayı ilmi ile bana öğrettiler.

Hangi tür müzikleri çalmaktan zevk alıyorsunuz?

Bağlama ve sazın kullanıldığı tüm müzik türlerini çalmayı ve söylemeyi severim. Özellikle belirtmek gerekirse bir Kırık-kaleli olarak “bozlak türkü” ve “oyun havaları”nı çalıp söylemekten zevk alırım.

“BAĞLAMA ÇALMAK; EMEK, SABIR VE SEVGİ GEREKTİRİR”

Bağlama çalmak isteyenlere önerileriniz nelerdir?

Bağlama ve saz çalmak emek, sabır ve sevgi gerektirir. Bunları kendisinde barındıran herkes saz ve bağlama çalabilir.

Bağlama çalmayı öğrenmek isteyenlere nasıl yardımcı oluyorsunuz?

Müziğe gönül verip, peşinde koşup zaman ayırdıkça çevremde bir sürü bağlama sev-

dalısı olduğunu gördüm. Bir sürü bağlama üstadıyla tanışma ve çalışma fırsatı buldum. Bu potansiyeli müziğe yeni başlayan arkadaşlarıma yardım etmek için zaten kullanıyorum. Bundan sonra da müzik eğitimi almak isteyen arkadaşlarıma yardım etmeye devam edeceğim.

“SİZ ONU UNUTURSANIZ, O DA SİZİ UNUTUR”

Yoğun mesai arasında bağlama çalmaya vakit ayırabiliyor musunuz?

Eğer bağlama veya saz çalıyorsanız onlardan ayrılmanız mümkün değildir. Saz ya da bağlama sizi kendine çeker, bir fırsatını bulup elinize alır ve çalmaya başlarsınız. Aksi takdirde, siz onu bir gün unutursanız, o sizi üç gün unutur.

Bu işi profesyonel olarak da yapıyor musunuz, düşünlerde sahne alıyor musunuz?

Evet yapıyorum. Birkaç sahne çalışmam oldu. Bunun dışında bestelerim ve beste çalışmalarım var. Bunları da arkadaşlarımla paylaşıyorum. Ayrıca düşünlerde de çalıp söylüyorum ve yakın zamanda çıkarmayı

Mesleğim ve müzik çalışmalarım dışında, eşim ve küçük kızımınla zaman geçirmeyi çok seviyorum. Onun haricinde dünya müziklerini de dinlemeye çalışıyorum.

düşündüğüm bir albüm çalışmam var.

Boş vakitlerinizi nasıl geçirirsiniz? Müzik haricinde nelerle uğraşırsınız?

Mesleğim ve müzik çalışmalarım dışında, eşim ve küçük kızımınla zaman geçirmeyi çok seviyorum. Onun haricinde dünya müziklerini de dinlemeye çalışıyorum.

Bundan sonrası için hayalleriniz nelerdir? Kendinizi nelerde görmek istersiniz?

Bir albüm çalışmam olduğunu belirtmiştim. Amacım bestelerimi ve türkülerimi tüm Türkiye'nin dinlemesini sağlamak.

Hastalık ile müzik arasında bir ilişki olduğunu düşünüyor musunuz? Müzik insanları sakinleştirir mi?

Geçmişten beri tıbbi olarak müziğin tedavi edici bir özelliği olduğu biliniyor. Bizim de çok iyi bildiğimiz bir söz vardır: "Müzik ruhun gıdasıdır." Müziğin gerçekten de sakinleştirici, ruhu gençleştirici ve rehabilite edici bir özelliği vardır.





TÜRKİYE'NİN MADONNASI: “ALBÜM BEKLER CANLAR BEKLEMEZ”



Yonca Evcimik, 90'lı yıllardan beri eğlenceli şarkılarıyla hepimizin hayranı olduğu bir isim. Türk Pop Müziği'nde milat kabul edilen “Abone” şarkısının yorumcusu. Aynı zamanda sanat okulu da açan iyi bir dansçı. ‘Türkiye’nin Madonna’sı’ olarak anılan ve “Madonna’ya verilen imkan bize verilse her şey farklı olurdu” diyen Yonca Evcimik, hayvan haklarıyla ilgili verdiği mücadeleyle de takdir topluyor.



“Albüm bekler, canlar beklemez” diyerek hayvan hakları mücadelesine öncelik veren Evcimik, sanat ve özel hayatına ilişkin tüm merak edilenleri Antibiyotik’e anlattı.

Müzik piyasasına girişiniz nasıl oldu?

Konservatuarda okurken ve müzikallerde çalışırken tek hedefim sahne üstünde dans edip şarkı söylemek, aynı zamanda da tiyatro yapmaktı. 90’ların başında artık müziğe sıra geldiğinin kararını verip yapımcıların kapısını çaldım ve “ABONE” ile pop müzik çağını başlattık.

90'lara özlem duyanlar için nostalji albümü yaptınız. Nasıl tepkiler aldınız?

Bu sene gerçekten herkes

90’lardan para kazandı. Zaten bende artık zamanı geldiğini düşündüğümünden geçtiğimiz Nisan ayında “5’i bir yerde” adı altında 90’ların single ve albümlerimin bulunduğu koleksiyon niteliğinde bir kutu içinde sundum tüm şarkılarımı. Gelen tepkilere baktığımızda oldukça iyi bir iş yaptığımı görüyorum.

Abone’nin hâlâ dinlenmesini neye bağlıyorsunuz?

Abone’nin pop müzikte bir dönüm noktası olduğunu düşünüyorum. Yeni sound’ları tanıtmak ve kabul ettirmek, Türkiye’de single’ın ne olduğu bilinmezken bir single’ın piyasaya çıkarılması, dansın ve şovun ön plana çıkması, cesaret gerektiren şeylerdi. Ama ben yaptım, karşılığını da fazlasıyla

aldım.

Dans ve müziği birleştiren ender sanatçılarıdınız. Hak ettiğiniz değeri gördüğünüze inanıyor musunuz?

Müzik piyasası da kendi içinde kategorilere ayrılıyor. Benim tarzımda; yani şarkı söyleyip aynı zamanda dansçılarla koreografik şov sergileyen pek de kimse yok. Şayet Madonna ya da JLO gibi sanatçılar ülkemizde yaşıyor olsalardı, benim şu anki yerimde olurlardı.

TÜRKİYE'NİN MADONNASI

Sizin için ‘Türkiye’nin Madonna’sı’ diyebilir miyiz?

Aynen öyle diyorlardı. Ben bundan gıcınmıyorum çünkü Michael Jackson, Madonna, Jennifer Lopez şovu olan sanatçılar. Benim olayım da o!



Sezen Aksu, “Madonna’ya verilen imkanlar Yonca’ya verilse daha farklı olurdu” demişti...

Evet, bunu yıllar önce söylemişti. Bu bütçeyle alakalı bir şey. Onun sahnesini gözden geçirirseniz, bugüne kadar Türkiye’de böyle bir prodüksiyonun yapılmadığını görürsünüz. Sezen’in demek istediği şey şu; o sahneden Madonna’yı alın, Yonca’yı koyun aratmayacaktır. Ben de altına imza atıyorum o lafın. Madonna’ya verilen imkan bize verilseydi; her şey çok farklı olabilirdi.

Okumaktan en çok zevk aldığınız şarkınız hangisi?

Katien ayrılm yapamam... Hepsinin yeri ayrı bende...

“Çıtır Kızlar” ve “Birkaç İyi Adam” gruplarının prodüktörlüğünü üstlenmiştiniz. Devamı gelecek mi?

Yeni isimlere yol açınca onların sorumluluğunu da üzerime almış oluyorum. Aslında bu çok ağır bir yük. Kendi adıma bir sürü yanlış yapabilirim, yanlış karar verebilirim fakat bir grubun sorumluluğunu almak çok farklı.

“HAYVAN HAKLARI İÇİN BAŞBAKAN’LA GÖRÜŞTÜ”

Hayvanlarla ilgili mücadeleniz nasıl başladı?

Ben doğduğumdan beri hay-

vanları çok seviyorum. Etrafımızdaki kedi ve köpeklerle dost oldukça da olayı başka bir gözle görmeye başladım. Hatta bazen ‘bir önceki hayatımda kedi veya köpek miydim’ diye de düşünüyorum. Sonraki dönemde de, “Yonca Evcimik olmamın esas sebebi toplumda önce bir yer edinip, ardından onlar için kapıları daha rahat açabilmek” diye düşünmeye başladım.

Hayvan hakları konusundaki çabalarınızın karşılığını alabiliyorsunuz mi?

Bir ilerleme söz konusu oldu ve olacak... Bunun için uğraş veriyoruz. Tayyip Erdoğan ile Başbakan iken 2.5 saat süren bir görüşmemiz oldu. Kalem kalem üstünden geçtik yasanın. Umarım anlaşılmıştır bu defa.

Halkın Cumhurbaşkanı seçtiği Tayyip Erdoğan’ın bu konuya yaklaşımı nasıl?

Ben Erdoğan’ın bu konuda son derece vicdanlı ve kararlı olduğunu düşünüyorum... Kendi ailesi içinde de köpekleri var zaten. Erdoğan’ın Hayvan Hakları Yasası’yla ilgili “Hadi gelin” dediği dönemde albüm yapıyordum. O sırada tamamen rafa kaldırdım albümü. Önceliğimi hayvan hakları projesine verdim. Çünkü albüm bekler ama can beklemez.

Sayın Erdoğan’ın Hayvan Hakları Yasası’yla ilgili “Hadi gelin” dediği dönemde albüm yapıyordum. Albümü o sırada tamamen rafa kaldırdım. Önceliğimi hayvan hakları projesine verdim. Çünkü albüm bekler ama can beklemez.

RAKAMLARLA YONCA EVCİMİK

- İlk albümünün adı 1991 yılında çıkardığı Abone'dir.
- Abone'nin 2 milyon 800 bin adetlik satış rakamı bir rekordur.
- 1993'te Kendine Gel'e çekilen klip, Türkiye'nin ilk video klibi olma özelliğini taşımaktadır.
- 1994'te Türkiye'de bir ilki gerçekleştirerek, ilk single çalışmayı "8.15 Vapuru" ile yaptı.
- 1995'te I'm Hot For You ile Avrupa'ya açılan ilk pop sanatçımız oldu.
- 1996'da "Çılgın Bediş" ile televizyon dizisine adım attı.
- 2006'da Yoncimik adını Türkiye'nin ilk ve tek lisanslı markası haline getirdi.



"HER YIL GRİP AŞISI OLUYORUM"

Sağlığınıza yeterli önemi veriyor musunuz?

Evet, her sene kontrollerimizi ailecek düzenli bir şekilde yaptırırız. Ben ayrıca her yıl grip aşımı da olurum. Vitaminlerimi aksatmadan içmeye çalışırım. Yine de zaman zaman her insan gibi hastalandığım oluyor tabi ki...

Sizi her zaman çok fit ve sağlıklı görüyoruz. Özel bir yönteminiz var mı?

Öncelikle genetik olduğunu söylemeliyim. Sonrasında tabi ki yıllarca dans etmenin vücutta sağladığı kas yoğunluğu... Çok spor seven biri değilim; ancak ihtiyaç olduğunda yüklenirsem 10 günde toparım kendimi.

Peki Yonca Evcimik nasıl bir hastadır?

Hoşlanmıyorum hastalanmaktan. Zayıf bir bünyem var sanıyorum; dolayısı ile çok etkileniyorum hastalıktan. Genelde evde yatar pozisyonda olduğumdan bolca film seyrediyorum.

Hastaneler sizi nasıl etkiliyor?

Neden bilmem, eskiden hastanelerdeki o kokudan dolayı tansiyonum oynardı, başım dönerdi. Ama şimdi o kadar etkilenmiyorum. Yine de hastanede olmak hiçbir şekilde hoş değil bana göre... Orada olmak zorunda olan herkese Allah'tan acil şifalar diliyorum...

Hastalanmaktan hoşlanmıyorum. Zayıf bir bünyem var; dolayısı ile çok etkileniyorum hastalıktan. Genelde evde yatar pozisyonda olduğumdan bolca film seyrediyorum.

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 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”

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
- AXA TAMAMLAYICI 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

ETLİK 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
- AXA TAMAMLAYICI 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

• INTER 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

SİNCAN, ETLİK HASTANELERİ YURT DIŞI SİGORTALAR

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

SİNCAN ETLİK ASSISTANCE FİRMALAR

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

VAN HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR

- TÜRKİYE CUMHURİYETİ MERKEZ BANKASI
- TÜRKİYE VAKIFLAR 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

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
- AXA TAMAMLAYICI 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

LOKMAN HEKİM HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANII VE TEDAVİ
ÜNİTELERİ

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



LOKMAN HEKİM SİNCAN HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANII VE TEDAVİ
ÜNİTELERİ

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



LOKMAN HEKİM VAN HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANII VE TEDAVİ
ÜNİTELERİ

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



LOKMAN HEKİM HAYAT HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANII VE TEDAVİ
ÜNİTELERİ

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

