

ANTİBİYOTİK

LOKMAN HEKİM HASTANELERİ YAYIN ORGANIDIR / EYLÜL 2017 / SAYI 45 / ÜCRETSİZDİR



BEBEK GELİŞİMİNİN 7 ALTIN KURALI

AKAY HASTANESİ
YENİLENDİ

BAŞ AĞRISI
NE ANLAMA GELİYOR?

ERKEKLERİN
EN ÖNEMLİ
SAĞLIK
SORUNU

KADINLARIN FAVORİSİ
PİLATES

HAMİLELİKTE
NASIL BESLENMELİ?

METROPOL HASTALIKLARI
TEHDİT EDİYOR

SOSYALLEŞMEYE
ENGEL OLAN HASTALIK!

TUĞBA ARIZ'DAN
"ALMA-ATA" NOTLARI



EDİTÖRDEN

Merhaba,

Yılın son **Antibiyotik Dergisi** ile sizlerle. Güncel sağlık sorunları, kurumsal haberler ve röportajlarla renk kattığımız bu sayımızı beğenilerinize sunuyoruz.

Dergimizin bu ayki önlü konuğu; **su altının rekortmen kadını Bilge Çingiray** oldu. Hem anne, hem öğretmen hem de sportmen olan Çingiray, su altında tek nefeste en uzun yürüyen kadın sporcu olarak **Guinness Rekorlar Kitabına girdi**. Cesareti ve kişiliği ile ülkemizdeki kadınlara da örnek olan milli sporcu Antibiyotik Dergisine konuştu.

Öte yandan, birçok kişinin **“baş belası”** olan baş ağrısı ile ilgili merak edilen tüm sorulara yanıt bulabileceğiniz bir yazıyı sizler için hazırladık.

Bu sayımızda, son zamanlarda özellikle kadınların yoğun ilgi gösterdiği pilatese yer verdik. Yer egzersizlerini yoga unsurları ile birleştiren, **gün geçtikçe de popüler hale gelen bir egzersiz türü olan pilatesle** ilgili bilmeniz gerekenleri derledik.

Metropol yaşamının insan sağlığı üzerindeki tehditlerini konu alan bir yazıyı sizler için kaleme aldık. Dünyada milyonlarca insanı ilgilendiren **iyot eksikliği**ni sayfalarımızda işleyerek, ülkemizde de ihmal edilmemesi gereken bir halk sağlığı sorununa dikkat çekmek istedik.

Bu sayımızda hamileler için özel konulara yer verdik. **Gebelik döneminde oluşabilecek böbrek taşlarına** işaret eden bir yazının yanı sıra, **hamilelik sürecinde nasıl bir beslenme** yöntemi izlemeniz gerektiğini anlatan makaleyi sayfalarımıza taşıdık. Bebek gelişimde size yardımcı olacak püf noktaların derlendiği yazıyı da ilgi ile okuyacağınızı düşünüyoruz.

“Çocuklarda yüksek ateş”, “Sosyalleşmeye engel olan hastalık”, “İnsülin direnci ve tedavi yolları”, “Erkeklerde yaşanan cinsel sorunlar” ve **“Koroner arter hastalığından korunma yolları”** konu başlıkları da uzman hekimlerimizin sizler için hazırladığı diğer makaleler.

“Soru-cevap” bölümünde ise merak ettiğiniz soruların yanıtlarını bulmaya devam edeceksiniz.

“İçimizden Biri” bölümünün bu sayıdaki konuğu **Aydan Aras** oldu. Lokman Hekim Hayat Hastanesi Hasta Yatış Sorumlusu Aydan Aras'ı sayfalarımıza taşıyan özelliği ise müzik tutkusunu.

Uluslararası İlişkiler Yönetmenimiz **Tuğba Arız**, **“Gezi Notları”** köşesinde bu kez **Alma-Ata**'yı kaleme aldı. Kazakistan'daki bir sağlık organizasyonuna katılmak üzere bu şehre giden Arız'ın izlenimlerini keyifle okuyacaksınız.

Dergimizin içeriğini oluştururken, **info@lokmanhekim.com.tr** adresine gönderdiğiniz görüş ve önerilerin etkili olduğunu ve mesajlarınızı beklediğimizi belirtirken, şimdiden keyifli dakikalar geçirmenizi diliyoruz.

Bir sonraki sayımızda buluşuncaya kadar sağlıklıyla kalın.

Lokman Hekim Engürüsağ A.Ş.
Adına Sahibi

Uzm. Dr. Mustafa SARIOĞLU

Editör - Yazı İşleri Müdürü

H. Serhat SERDAROĞLU

Yayın Danışma Kurulu

Dr. Mehmet ALTUĞ

Uzm. Dr. Necmettin DİN

Doç. Dr. M. Metin YILDIRIMKAYA

Dr. Kemal KARTAL

Uzm. Dr. Ali YAKUT

Pelin KIZILATEŞ

Sevgi BAYRI

Mustafa Özgün GİRİFTİN

Kevser GENÇ

Yönetim Yeri

General Dr. Tevfik Sağlam

Caddesi No.119

ETLİK/ANKARA

Tel: 444 99 11

İçerik Editörü

BRC Medya Tanıtım

Organizasyon / Topçu Mh. 1497

Sk. 25/6 Etimesgut / ANKARA

T: 0553 351 81 91

Tasarım

Nalan ÇAKMAK

Basım Tarihi: EYLÜL 2017

Lokman Hekim Hastaneleri'nin

Yerel Süreli Yayın Organidir.

3 ayda bir yayınlanır.

Ücretsizdir

LOKMAN HEKİM
AKAY HASTANESİ



LOKMAN HEKİM
ANKARA HASTANESİ



LOKMAN HEKİM
ETLİK HASTANESİ



LOKMAN HEKİM
DEMET TIP MERKEZİ



LOKMAN HEKİM
VAN HASTANESİ



LOKMAN HEKİM
HAYAT HASTANESİ



lokmanhekim.com.tr

 **LOKMAN HEKİM**

 **444 99 11**



BAŞLARKEN

Dr. Mustafa SARIOĞLU | Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı

Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak, referans merkezi kabul edilen bölümlerimiz, ulusal ve uluslararası alanda önemli başarıyla imza atmış uzman ve akademik kadrolarımız, ileri tıp teknolojilerinin en etkin şekilde kullanılmasına imkan tanıyan altyapımız ve hasta odaklı hizmet anlayışımız ile bulunduğumuz her bölgede sağlık üssü olarak hizmet veriyoruz. Hastalarımız ile aramızda sağlam bir güven duygusu oluşturabilmek için hizmetlerimizi etik değerler özelinde sunmaya devam ediyoruz.

Antibiyotik Dergimizin yeni sayısı vesilesiyle, hastalarımıza hizmet kalitemizi daha fazla vurgulayıp, anlatmak istiyoruz. Çünkü bir sağlık kurumu için en önemli referansın, aslında oradan mutlu ayrılan insanlar olduğunu biliyoruz. Bu noktadan hareketle, hasta deneyimini çok önemsiyoruz. Hastanın bizi aradığı andan, taburculuğuna kadar geçen süreci nasıl daha mükemmel hale getirebileceğimizin hedefi ile hareket ediyoruz. Hastalarımızın hizmet aldıktan sonra mutlu olarak ayrılıp, bu deneyimi diğer insanlara paylaşmalarının değerinin farkındayız. Hep daha iyisi olduğunu biliyoruz ve daha iyiyi ulaşabilmek için de süreçlerimizi sorgulayıp azimle çalışıyoruz.

Lokman Hekim Sağlık Grubu kadrolarının tümü, hasta ve hasta yakını odaklı çalışan, takım oyununu en iyi şekilde oynatabilen, alanlarında uzman personelden oluşuyor. İleri teknoloji ürünü cihazlarımızı alanında uzman isimler en doğru şekilde kullanıyor. Hem tanı ve tedavi ünitelerimizi hem de kendimizi günden güne yenileyerek, sağlık sektörüne yön verdiğimizize inanıyorum. Türkiye ve dünya çapında gerçekleştirdiğimiz ilkler ve başarılı çalışmalarla öncü isimlerden biri olmaya devam ediyoruz. Yetişkin ve pediatrik tüm hastalıklarda, pek çok branşta hizmet veriyoruz. Kalp damar, ortopedi, beyin ve sinir cerrahisi, göz hastalıkları başta olmak üzere birçok bölümümüzle uluslararası referans merkezi olmaya devam ediyoruz. Dünyanın en önemli merkezlerinde uygulanan tanı ve tedavi yöntemlerini eş zamanlı olarak hayata geçiriyoruz.

En büyük amacımız Lokman Hekim markasını daha fazla insana ulaştırabilmek. Bunun için personel, hekim, teknoloji ve medikal altyapıda en iyiye ulaşma hedefi doğrultusunda büyümeye çalışıyoruz. Kısa ve uzun vadede gerçekleştirmek istedi-

ğimiz projelerimizle, bu hedefe doğru yol alıyoruz.

Yurt dışında bilgi birikimimizi ve deneyimlerimizi artırmaya, buralardaki hastaları hastanelerimizde tedavi etmeye çalışıyoruz. Üniversite ve araştırma geliştirme alanlarında da söz sahibi olmak istiyoruz. Önceliğimiz elbette hasta hizmeti sunmak ancak planlamamızda “Lokman Hekim” markasını üniversite ile taçlandırmak, devamında Ar-Ge için zaman ayırabilmek de bulunuyor.

Lokman Hekim Sağlık Grubunun her ferдинin canla başla destek verdiği bu çalışmalar elbette ki karşılıksız kalmıyor. Gerek yurt içinde, gerek yurt dışında almış olduğumuz ödüller göğsümüzü kabartıyor. Lokman Hekim Sağlık Grubunun serüveninde her zaman en büyük ödülümüz ise sizlerin ilgisi ve güveni oldu. Lokman Hekim büyük bir aile ve sizler de bu ailenin değerli fertlerisiniz. Bizler sorumluluğumuzun farkındayız. İşimizin önemini ve değerini bilip, takım halinde, her zaman memnuniyetiniz ve konforunuz için çalışmaya devam edeceğiz.

Hepinize sağlıklı ve mutlu günler dilerim.



LOKMAN HEKİM
AKAY HASTANESİ
ÇOCUK HASTALIKLARI
POLİKLİNİĞİ

7/24
HİZMET VERMEKTEDİR.

lokmanhekim.com.tr

 **LOKMAN HEKİM**

444 99 11

8

METROPOL HASTALIKLARI
İNSAN SAĞLIĞINI TEHDİT
EDİYOR



20

ATEŞ ÇOCUĞUNUZ İÇİN
MİKROPLARLA SAVAŞIYOR



12

KORONER ARTER
HASTALIĞINDAN
KORUNMA YOLLARI



24

130 ÜLKENİN ORTAK
SAĞLIK SORUNU:
“İYOT YETERSİZLİĞİ”



16

BİRÇOK HASTALIĞIN
BELİRTİSİ
BAŞ AĞRISI OLABİLİR



26

İNSÜLİN DİRENCİ VE
TEDAVİ YOLLARI



18

SON DÖNEMİN
EN POPÜLER EGZERSİZİ:
PİLATES



28

ERKEKLERİN EN ÖNEMLİ
SORUNU



EKİLEER

30 BÖBREK TAŞI HAMİLELİKTE KABUSUNUZ OLMASIN



34 SOSYALLEŞMEYE ENGEL OLAN HASTALIK: IBS



36 BEBEĞİNİZİN GELİŞİMİ İÇİN 7 ALTIN KURAL



38 HAMİLELİKTE NASIL BESLENMELİYİM?



AKAY HASTANESİ YENİLENDİ 40

LOKMAN HEKİM YÖNETİMİ SİYASİ DANIŞMANLARLA BULUŞTU 41

TÜM İYİ DİLEKLER DOKTOR ÖZNR İÇİN 41

“KEŞKE EN BAŞINDA TEDAVİ OLSAYDIM” 41

AKAY’DA ÇOCUK KLİNİĞİ 7/24 HİZMET VERİYOR 41

VAN’A YURTDIŞINDAN GELEN HASTA SAYISI ARTIYOR 42

HASTANEDEKİ TATBİKAT GERÇEĞİNİ ARATMADI 42

TÜRK TELEKOMLU SPORCULAR SAĞLIK KONTROLÜNDEN GEÇTİ 42

YÜKSEKOVALI ÇETİNKAYA’NIN AĞRILARI LOKMAN HEKİM’DE SON BULDU 42

BİZ ONLARI, ONLAR DA BİZİ UNUTMADI 43

ENGELLİLER LOKMAN HEKİM’DE BULUŞTU 44

HASTANE PERSONELİ ÇOCUKLAR İÇİN RESSAM OLDU 45

HASTANEDE GEBE BİLGİLENDİRME SINIFI OLUŞTURULDU 45

“DOKTORUM GÜVENİMİ BOŞA ÇIKARMADI” 45

SORU CEVAP 46

İÇİMİZDEN BİRİ: NEFESİNİ MÜZİĞE VEREN SAĞLIKÇI 48

ÜNLÜ RÖPORTAJ: SU ALTININ “REKORTMEN” KADINI 52

GEZİ NOTLARI : ESKİ VE YENİNİN BULUŞTUĞU ŞEHİR ALMA-ATA 56



METROPOL HAŞTALIKLARI İNSAN SAĞLIĞINI TEHDİT EDİYOR

Dr. Kemal Kartal / Ankara Hastanesi Başhekim Yrd.

Yıllardan 1975'ti... Köyümüzde ortaokul yoktu, ağabeylerim yıllar önce yaptığı gibi ben de 36 saatlik bir tren yolculuğunun ardından İstanbul'a varmıştım.

Henüz gökdelenlerin olmadığı İstanbul'da beş katlı apartmanları, deniz vapurlarını, martıları hayretle izlemiştim. Ablam, ağabeyim ve kardeşim derken 10 kişilik ailenin 6'sı anakente

göç etmiş olduk. Apartman kültürüyle tanışmasına rağmen o yıllarda İstanbul'da sokaklarında kedi ve köpekler saygı görür, insanlar kapı önlerinde veyahut balkondan balkona sohbet eder, mahalle bakkallarında veresiye defterleri bulunur, sokaklar yeşille korunurdu. Hatta yolda bulunan bir paranın sahibi bir şekilde bulunabilirdi. İnsanlar sağlıklı yaşardı.

Aradan geçen 40 yılda aş, eklemek, iş, okul, modern yaşam, tiyatro, sinema, sanat ve benzeri nedenlerle büyük şehirlere yığınla insan göçü yaşandı. Önceleri gecekondular kentlerimizle varoşlarımız, sonrasında hala devam eden kentsel dönüşümle gökdelenlerimiz, AVM'lerimiz, akıllı binalarımız oluştu. Bırakın yolda bulunan paranın sahibini bulmayı, yolda yürüyenlerin çantasının gasp



Yoğun nüfus, az yeşil çevre, oldukça fazla egzoz gazı, hava akımını olumsuz etkileyen gökdelenler, ısınma ve soğutma amaçlı kullanılan cihazların ve yakıtların atıkları, tütün içicilerin bıraktıkları atıklar ciddi düzeyde hava kirliliğine yol açmaktadır.

edildiği kültür hakim oldu sokaklara.

Metropol konusu derin ve oldukça geniş... Birçok doktora tezi olacak boyutta. Bu yazımızda biz metropollerin insan sağlığı üzerindeki etkilerine değineceğiz.

Bugün metropollerde yaşadıkları için hava, çevre, radyasyon, manyetik, ses, aydınlanma, iklimlendirme kirliliklerine maruz kalan insanların sağlıkları fiziksel, biyolojik ve ruhsal olarak tehdit altındadır.

Şehirli hastalıkları

Son yıllarda, “İstanbul bronşiti”, “Hasta bina sendromu”, “Çin lokantası sendromu”, “Lejyoner hastalığı”, “Kaliforniya sendromu” tıp literatürlerinde yerini almıştır. Bu hastalıklar maalesef anakentlerde yaşa-

yanlar için geçmeyen kronik hastalıklar arasında yer almaktadır.

Yoğun nüfus, az yeşil çevre, oldukça fazla egzoz gazı, hava akımını olumsuz etkileyen gökdelenler, ısınma ve soğutma amaçlı kullanılan cihazların ve yakıtların atıkları, tütün içicilerin bıraktıkları atıklar ciddi düzeyde hava kirliliğine yol açmaktadır. “İstanbul bronşiti” olarak tanımlanan geçmeyen aralıklı öksürük, burun tıkanıklığı, nefes almakta güçlük ve nefes açlığı ile seyreden tabloya neden olmaktadır. Hastalar çare için hekim hekim gezmektedir. Oysa ki yapılan tedaviler palyatif olarak kalmaktan öteye gidememektedir. Şehri terk eden insanlarda bu hastalık hemen geçmektedir. Bu durum ayrıca başta akciğer olmak üzere solunum yolu kanserlerine de yol açmaktadır. Dünyada her yıl 7



milyon, ülkemizde ise 29 bin kişi hava kirliliğine bağlı hastalıklardan hayatını kaybetmektedir.

Çare; yatay binalar, alt ve üst yapıların tamamlanması, yeşil çevre, ekolojik dengeye saygı, temiz yaşam tarzıdır. Manyetik yoğunluklu cihazların, çevreyi kirleten sanayi tesislerinin, gürültü kirliliği oluşturan ulaşım ve teknoloji araçlarının, aydınlatmaların yer, konum ve özelliklerinin insan sağlığını tehdit etmeyecek şekilde basit müdahalelerle yapılması gereklidir.

Hasta bina sendromu

Uzun süre merkezi sistemle iklimlendirilen binalarda çalışan kişilerde "Hasta bina sendromu" olarak isimlendirilen bir dizi hastalıklar oluşmaktadır. Hasta bina sendromunun en önemli nedenleri ısı yalıtımının ön plana çıktığı binalardaki yetersiz havalandırma koşulları, kimyasal ve mikrobiyolojik kirliliktir. Kronik yorgunluk, baş ağrıları, burun tıkanıklığı, halsizlik, gözlerde yanma, geniz akıntısı, boğazda gıcık hissi gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Bakımı kötü ve yetersiz klimaların içinde biriken ve çoğalan mantar sporları, polen ve bakteriler; boğaz ve solunum yolu hastalıklarına neden olmaktadır. Çok katlı gökdelenler, çok amaçlı dev

AVM'ler; her ne kadar akıllı inşa edilip insanların yaşamını kolaylaştıracak teknolojilerle donatılmış olsalar da hastalıkları engelleyecek tedbirler alınmaz ve rutin kontroller yapılmazsa insan sağlığını tehdit eden, insan eliyle oluşturulmuş akıllı ancak sağlıksız yapılar olarak tarihteki yerlerini alacaklardır.

Öte yandan, klima, yapıştırıcı, boya, bilgisayar, fotokopi makineleri v e



la-zerlerden çıkan bir takım elektromanyetik dalgaların yarattığı kirlilikten meydana geldiği tahmin edilen başkaca fiziksel, biyolojik ve ruhsal hastalıklarda bulunmaktadır.

Doğal hayat yok oluyor

Metropol insanı artık "fast food" kültürünü temel beslenme ögesi haline getirmiş, hazır

çorbalar, soslar, dondurulmuş gıdalar, katkı maddesi yoğun içecekler tüketmeye başlamıştır.

Bu tür gıdalar astımdan deri döküntülerine, alerjik reaksiyonlardan kansere kadar pek çok rahatsızlığa yol açabiliyor. Kullanılan kokular, parfümler ve spreyler alerjik duyarlılığı olan insanlarda astım krizlerine davetiye çıkartıyor.

Metropollerde, sokaklardan da kovulan hayvanlar evlerde beslenmeye başlandı. Bu durum hem hayvanların doğal yaşam alanlarının yok olmasına neden oldu, hem de onların dışkı, idrar, tüy ve parazitlerinden kaynaklanan hastalıklara davetiye çıkardı.

Manikür, pedikür, saç ve cilt bakımı, dövme, piercing gibi genellikle metropollerde gördüğümüz alışkanlıklar, hepatit, AIDS, egzama, alerjik reaksiyonlar ve kanser gibi hastalıkların artmasına yol açarak, kent yaşamını tehdit edecek boyutlara ulaşmıştır.

Kaliforniya sendromu hastalıklı bir yaşam tarzıdır. Ana felsefesi hedonizm yani hazcılıktır. Eğlenceye ve bedensel hazlara aşırı düşkünlüğün olduğu, para kazanmaya ve harcamaya odaklı bu yaşam tarzında kişi, üretir ve tüketirken yorgunluğunu eğlence ile atar. Hatta eğlencenin yorgunluğunu bile eğlence ile atar. Topluma karşı duyarsızlaşarak sadece kendini düşünen, toplumsal hedefleri



önemsemeyen, sadece kendine para harcayan, muhtaca yardım etmeyen kişiliklere bürünür. Benliğini yücelttiği için anne, baba ya da evlat olabilmek zor gelir. Kendisinin önemini ve konforunu düşünen kişi, eşi hasta olduğunda ona bakmak istemiyor, 3 yaşındaki çocuğu yaramazlık yaptığında ona vakit ayırıp doğruyu yanlış göstermek yerine tahammülsüz davranıp öfkeleniyor. Kişi, sadece günü kurtarma odaklı yaşadığından somut bir hedefi olmuyor, hayatı bedensel zevklerden ibaret görüyor. Kendisini insan yapan değerlerden uzaklaşıyor, merhamet duygusundan yoksun, insanları küçük gören egoist bir robot haline geliyor. Depresyonla birlikte mutsuzluk kaçınılmaz oluyor. Mutsuzluğu unutmak için yeniden eğlence arayışı içine giriyor. 'Canımın istediğini yapamayacaksam niye yaşa-

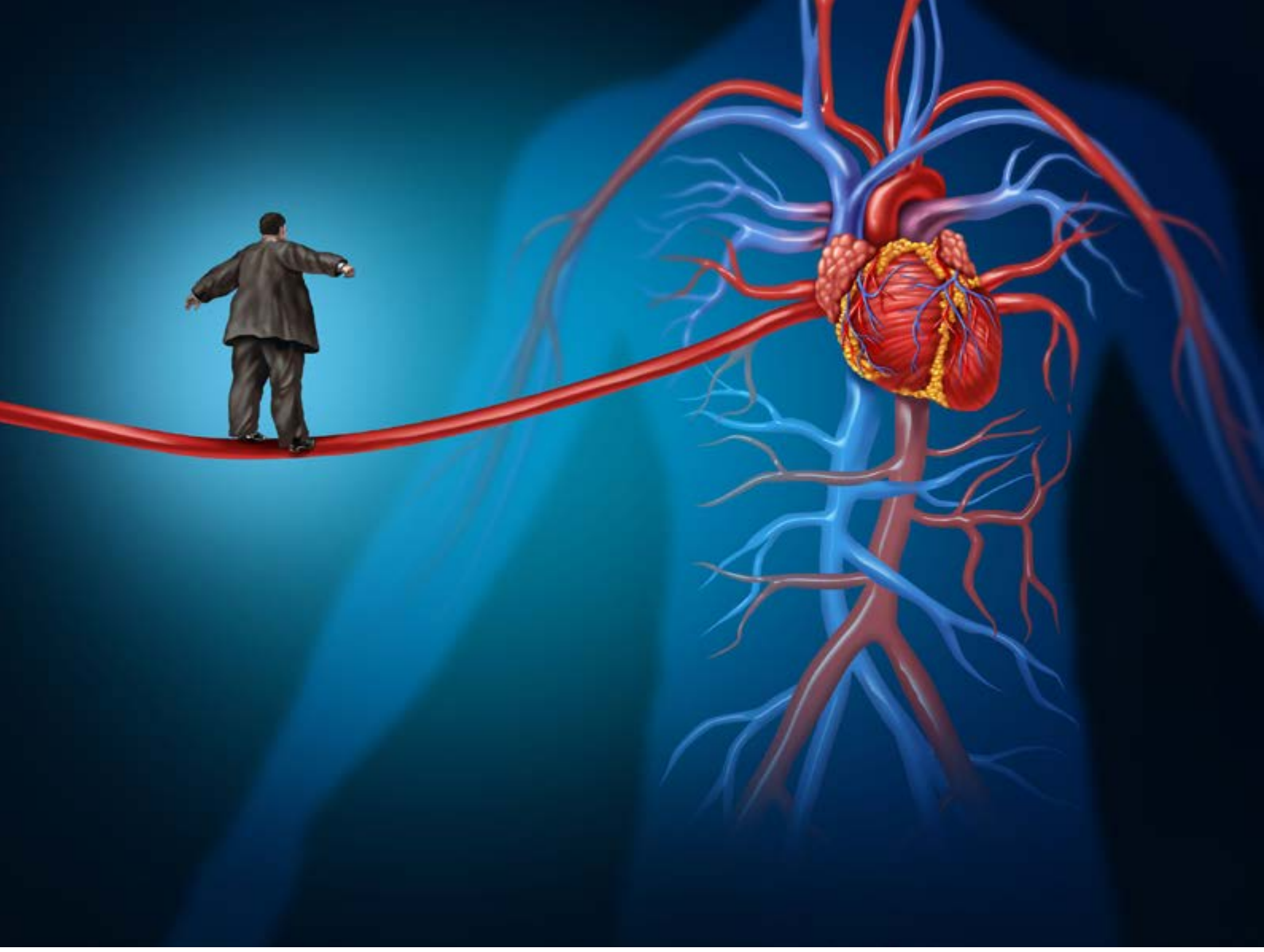
yayım ki' diyor. Bedene atfedilen önem ve tatminsizlik duygusuyla kişi hayatı yaşanmaz olarak tanımlıyor ve hayatın manasız olduğunu düşünerek intihar ediyor. "Hayatta tatmadık zevk bırakmadım. Artık yaşamamın bir anlamı kalmadığını düşünüyorum" diyerek intihar eden Henry Ford'un oğlu Edsel bu duruma dramatik bir örnektir.

Çaresi var...

Çare; yaşamın bencillik değil cömertlikle kaim olduğunu idrak etmektir. İnsanların mücadele içinde birbirini yok etmesi, yalnızlaştırması değil paylaşarak eksikliği gediği tamamlaması gerektiğini kabul etmesidir. Gönülden gönüle kurulan manevi bağların yaşamı anlamlı kılan köprüler olduğunu fark etmektir. Hüznün ve huzurun paylaşıkça insanı değerli kılacağını

bilmektir. Yalnızlığı çantamızda taşıdığımız depresyon hapiyle değil balkondan balkona ya da kapı önlerinde konu komşuyla yapacağımız muhabbetle giderebileceğimizi bilmektir.

Metropolde yaşama kültürü, çarpık kentleşme, yetersiz alt ve üst yapı, postmodern yaşam tarzı insan sağlığını artan dozda tehdit etmeye devam etmektedir. Acil eylem planları arasında yer alması gereken bir konu olarak hükümetlerin, yerel yönetimlerin, üniversitelerin, sivil toplum kuruluşlarının, en önemlisi vatandaşlarımızın oldukça kafa yorması, ciddiye alması ve çözüm üretilmesi gereken bir dizi sağlık problemleridir. Sağlıcakla.



KORONER ARTER HASTALIĞINDAN KORUNMA YOLLARI



Koronar arter hastalığından korunmak için ilk olarak düzeltilebilir risk faktörlerinin ortadan kaldırılmasına yönelik değişiklikler gerçekleştirilmelidir.

Doç. Dr. Cihan Şengül / Kardiyoloji





N Koroner arterler kalbi besleyen atar damarlara verilen genel isimdir. Koroner arter hastalığı, kalp adalesini besleyen ve koroner arterler olarak adlandırılan atar damarların daralma veya tıkanması ile kan akımının kısmi ya da tam kesilmesine bağlı olarak ortaya çıkan hastalıklara denir. Nedeni halk arasında damar sertliği olarak bilinen "ateroskleroz"dur. Bu hastalığın en önemli özelliği hayatı tehdit edebilen kalp krizine yol açabilmesidir.

Hastalık kimlerde görülür?

Koroner arter hastalığına ait bulgular genellikle 40 yaş sonrasında görülür. Ancak özellikle aile hikayesi olan bireylerde daha erken yaşlarda da görülebilmektedir. Erkeklerde kadınlara göre

yaklaşık dört kat daha sık görülür. Kadınlardaki östrojen hormonunun koroner arter hastalığı açısından koruyucu olduğu öne sürülmektedir. Bu nedenle kadınlarda görülme sıklığı östrojen hormonunun azaldığı menopoz sonrası dönemde artmaktadır. Koroner arter hastalığı tanısı sıklıkla erkeklerde 50-60 yaşları arasında, kadınlarda ise 60-70 yaşları arasında konulmaktadır. Kalp krizinde, koroner arterlerdeki daralmanın bir pıhtıyla tamamen tıkanması söz konusudur. Tıkanan koroner damarın beslediği bölgeye yeterince kan ve oksijen gitmemesine bağlı olarak kalp kasında doku ölümlü meydana gelir. Gerçekleşen tıkanmanın yeri ve müdahalenin zamanına göre krizin şiddeti ve ölü dokunun hacmi hastadan hastaya fark eder. Ölü dokunun

gerçekleşmesi kalbin pompa fonksiyonunu olumsuz etkiler.

Risk faktörleri nelerdir?

Koroner arter hastalığı için risk faktörlerini iki grupta inceleyebiliriz.

1) Düzeltilebilir risk faktörleri; sigara kullanımı, hipertansiyon, yüksek kolesterol düzeyleri, fiziksel aktivite azlığı, alkol tüketimi ve stres.

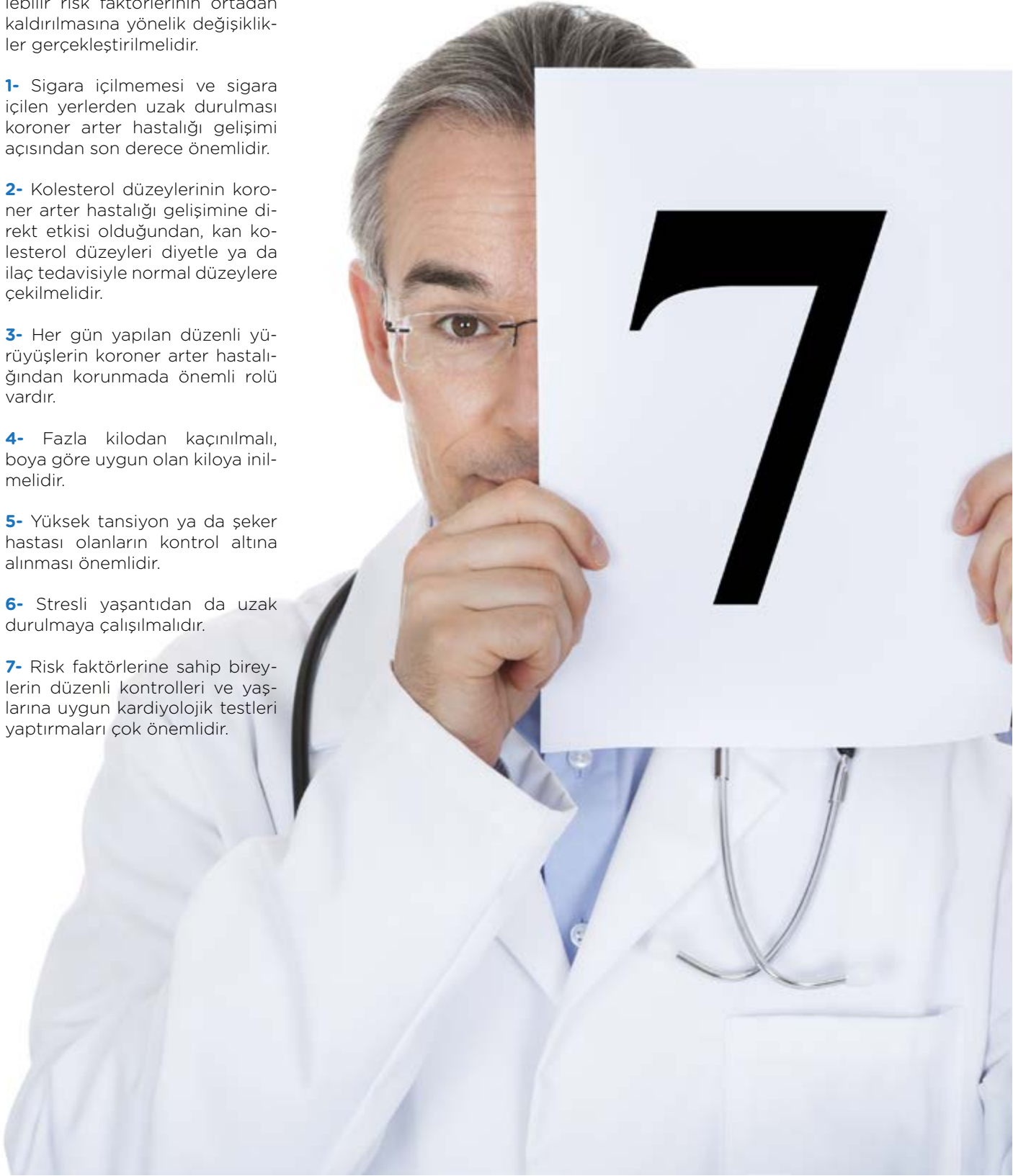
2) Düzeltilemeyen risk faktörleri; ileri yaş, erkek cinsiyeti, ailede 55 yaşından önce koroner arter hastalığı öyküsünün olmasıdır.

Şeker hastalığı da koroner arter hastalığının damar duvarında yaygın görülmesine neden olan diğer bir risk faktörüdür.

Korunma yolları

Koroner arter hastalığından korunmak için ilk olarak düzeltilebilir risk faktörlerinin ortadan kaldırılmasına yönelik değişiklikler gerçekleştirilmelidir.

- 1-** Sigara içilmemesi ve sigara içilen yerlerden uzak durulması koroner arter hastalığı gelişimi açısından son derece önemlidir.
- 2-** Kolesterol düzeylerinin koroner arter hastalığı gelişimine direkt etkisi olduğundan, kan kolesterol düzeyleri diyetle ya da ilaç tedavisiyle normal düzeylere çekilmelidir.
- 3-** Her gün yapılan düzenli yürüyüşlerin koroner arter hastalığından korunmada önemli rolü vardır.
- 4-** Fazla kilodan kaçınılmalı, boya göre uygun olan kiloya inilmelidir.
- 5-** Yüksek tansiyon ya da şeker hastası olanların kontrol altına alınması önemlidir.
- 6-** Stresli yaşantıdan da uzak durulmaya çalışılmalıdır.
- 7-** Risk faktörlerine sahip bireylerin düzenli kontrolleri ve yaşlarına uygun kardiyolojik testleri yaptirmaları çok önemlidir.





LOKMAN HEKİM
ANKARA HASTANESİ
KARDİYOLOJİ KLİNİĞİ

7/24
HİZMET VERMEKTEDİR.

lokmanhekim.com.tr

 **LOKMAN HEKİM**

 **444 99 11**



BİRÇOK HASTALIĞIN BELİRTİSİ BAŞ AĞRISI OLABİLİR



Baş ağrısı genellikle stres, yoğun çalışma ve uykusuzluk gibi nedenlerden kaynaklanıyor. Ancak baş ağrısı, bazen beyin tümörü, beyin kanaması ve anevrizma gibi yaşamı tehdit eden hastalıkların ilk, hatta tek belirtisi olabiliyor.

Dr. Cevdet Şahin / Nöroloji



Hayatında hiç baş ağrısı çekmemiş insan bulmak oldukça zordur. Kadınların yüzde 95'i erkeklerin ise yüzde 90'ı yılda en az bir kez baş ağrısı çekmektedir.

Toplumlarda görülme oranı değişmekle birlikte, görülme tipi olarak yüzde 30-40 ile en sık gerilim tipi baş ağrısı, 2. sıklıkta ise etkileyen migren karşımıza çıkmaktadır. Duygusal stres, stresli iş ortamı, düzensiz beslenmek ve uykusuzluk gibi yaşam alış-

kanlıklarından etkilenen baş ağrıları günlük yaşamı olumsuz etkilese de tehlikeli olmamaktadır.

Ancak bazı tip baş ağrıları vardır ki beyin tümörü, beyin kanaması veya anevrizma gibi yaşamı tehdit eden ciddi hastalıkların ilk, bazen de tek belirtisi olabilmektedir.

Peki hangi durumlarda zaman kaybetmeden bir nöroloji uzmanına başvurulması gerekiyor?

İşte o sinyaller:

1. Çok şiddetli ve ani başlayan baş ağrıları

Kişi hayatında ilk kez, çok şiddetli ve yaklaşık 1 dakika içinde en yüksek şiddetine ulaşan baş ağrısını tarif ediyorsa subaraknoid kanamadan şüphe edilmektedir.

Subaraknoid kanama, beyin damar duvarlarındaki anomaliden kaynaklanan balonlaşma şeklinde tarif edilebilecek anevrizmaların yırtılması nedeniyle oluşur.

Bu baş ağrıları bazı hastalar ta-

rafından “başımın içinde bir şey patladı” şeklinde de ifade edilmektedir. Yakınması olmayan hastada ani ve şiddetli baş ağrısı ile birlikte bilinç değişiklikleri, uyku hali, bulantı, kusma, ışık hassasiyeti, epilepsi (sara) nöbetleri gözlenebilmektedir.

Bu durumdaki hastaların yaklaşık dörtte biri ilk 24 saat içinde hayatını kaybetme riski ile karşı karşıyadır. Bu tür şikayetlerde bulunan hastanın acil olarak hastaneye ulaştırılması gerekmektedir.

2. Giderek şiddetlenen ve geçmeyen baş ağrısı

Baş ağrısı gittikçe artıyorsa da mutlaka önemsenmelidir. Sigara içen ve doğum kontrol hapı kullanan genç bir kadında gittikçe şiddeti artan baş ağrısı, beyin venlerinde pıhtılaşma sonucu oluşan serebral sinüs trombozu gibi hızla tedaviye başlanması gereken bir hastalığın işareti olabilmektedir.

3. Hapşırma, ıkınma, cinsel aktivite veya efor ile ortaya çıkan baş ağrısı

Egzersiz, hapşırma veya ıkınma gibi kafa içi basıncının artması nedeniyle baş ağrısı oluşması, kafa içinde yer kaplayan bir oluşum düşündürmektedir.

Beyin tümörleri, anevrizmalar bu tip baş ağrısına neden olabileceği gibi, genç-orta yaş şişman kadınlarda daha sık gözlenen, beyin omurilik sıvısının basıncının artmasının neden olduğu psödotümör serebri gibi hastalıklar da buna neden olabilmektedir.

4. Kafa travması sonrası ortaya çıkan baş ağrısı

Özellikle trafik kazaları gibi şiddetli kafa travmalarından sonra kafa kemiklerinde kırıklar, beyin dokusunda ya da beyin zarları arasında kanamalar görülebilmektedir.

Daha az sıklıkta beyin zarları

arasında sızıntı şeklindeki kanamalar başlangıçta bulgu veremeyip travmadan günler, hatta aylar sonra baş ağrısı ve denge bozukluğu gibi bulgularla ortaya çıkabilmektedir.

5. Kol ve bacadaki uyuşma, güçsüzlük, görme bozukluğu, konuşma güçlüğü gibi nörolojik semptomların eşlik ettiği baş ağrısı

Baş ağrısı ile bu nörolojik işaretlerin görülmesi beyin dokusunda sorun olduğunu bildirmektedir. Yukarıdaki hastalıklara ek olarak örneğin inme hastalarının yüzde 10'unda inme öncesinde baş ağrısı görülmektedir.

6. Tedaviye rağmen düzelmeyen baş ağrısı



Kafa içinde yer kaplayan lezyonlar, tümör, kafa içi basınç artışı, merkezi sinir sistemi enfeksiyonları gibi beyinde yapısal olarak değişiklik, iritasyon yapan pek çok hastalık dirençli baş ağrısı şeklinde görülebilmektedir.

7. Baş ağrısının hep aynı bölgede olması

Beynin söz konusu bölgesinde yer kaplayan lezyon sonucu ortaya çıkabilmektedir.

8. Yüksek ateş, uyku hali, kafa karışıklığı veya vücut döküntüsünün eşlik etmesi

Meningit beyni çevreleyen zarların, ensefalit de beyin dokusunun enfeksiyon etkenleri ile oluşan iltihabi hastalığıdır.

Bu hastaların hemen tamamında giderek şiddeti artan baş ağrısı

görülmektedir.

Baş ağrısı ile birlikte yüksek ateş, halsizlik, uyku hali gibi belirtiler beynin enfeksiyondan etkilendiğini akla getirmektedir.

Merkezi sinir sistemi enfeksiyonları da ölümcül olabilen ya da sakatlığa yol açabilen hastalıklardır.

9. İleri yaşta yeni başlayan baş ağrıları

Temporal arterit, 50 yaş üstü bireyleri etkileyen tehlikeli hastalıklardan biridir. Orta veya şiddetli, gittikçe artan baş ağrısına, çoğu zaman halsizlik, eklem ağrıları, görmede azalma, çiğnerken yorulma gibi semptomlar da eşlik etmektedir.

Erken tedavi edilmemesi kalıcı görme kaybına ve beyin hasarına yol açabilmektedir. Yine ileri yaşlarda ortaya çıkan baş ağrıları beyin damar hastalıkları ve beyin tümörlerini de akla getirebilir.

“Gelişigüzel alınan ilaçlar hastalığı şiddetlendirebilir”

Tehlikeli hastalıkların ortaya çıkardığı baş ağrıları, ağrı kesicilere pek fazla yanıt vermemektedir.

Yine de bazı ağrılarda geçici düzelme ya da ağrı şiddetinde azalma sağlayarak kişinin doktora başvurmasını, dolayısıyla tanı ve tedavisini bir miktar geciktirebilir.

Bir diğer önemli tehlike ise beyin kanamalarında, örneğin bazı kanı sulandırıcı etkiye sahip ilaçların kanamayı şiddetlendirmesi dolayısıyla bu tür baş ağrılarında kişilerin bir an önce doktora başvurmaları gerekmektedir.

Günümüzdeki modern teknolojik cihazlar sayesinde baş ağrısına yol açan nedenler kolaylıkla tespit edilebilmektedir.



SON DÖNEMİN EN POPÜLER EGZERSİZİ: PİLATES

Son zamanlarda özellikle kadınların yoğun ilgi gösterdiği pilates yer egzersizlerini yoga unsurları ile birleştiren, gün geçtikçe popüler hale gelen bir egzersizdir.

Derya Kıvrakdal / Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon

➤ Mutluluk için ilk gereksinim fiziksel uygunluk olmuştur her zaman. Son zamanlarda evde ya da spor salonlarında antrenmanların artış göstermesi de bu yüzdendir. Antrenman kişinin hem psikolojik hem de fiziksel olarak iyileşmesini sağlar.

Öncelikle spor, egzersiz ve fiziksel aktivite arasındaki farkları bilmeliyiz. Spor, sporcular açısından yarışma ve kazanmaya dönük fiziksel, zihinsel ve teknik

bir çaba; izleyenler açısından heyecan ve estetik içeren sanatsal bir süreç, genel bütünlüğü içinde de anatomi, fizyoloji, ortopedi, biyomekanik ve psikoloji gibi disiplinlerin yardımıyla gelişen, sürdürülen bilimsel bir oluşumdur.

Sporda her zaman müsabaka vardır. Egzersizde ise müsabaka yoktur. Egzersizin amacı fiziksel yeterliliği (aerobik kapasite, kas gücü, esneklik, vücut yağ oranı)

geliştirmektir. Kişinin sağlığı için belli bir düzende ve şiddette yapılır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) fiziksel aktiviteyi, iskelet kasları tarafından üretilen, enerji gerektiren herhangi bir bedensel hareket (çalışırken, oynarken, ev işleri yaparken ve boş zamanlarda yapılan hareketler dahil) olarak tanımlanmaktadır. Yine kişinin sağlığı içindir ama içerisinde bir düzen ve şiddet bulunmamaktadır.

Pilatesin Popülaritesi Artıyor

Son zamanlarda özellikle kadınların yoğun ilgi gösterdiği pilates ise yer egzersizlerini yoga unsurları ile birleştiren, gün geçtikçe popüler hale gelen bir egzersizdir.

Pilates, kondüsyon metodunu özel egzersizlerle birleştirerek bütün vücudu güçlendirmek özellikle karın ve bel bölgesinin esnekliğini artırırken geliştirmek için tasarlanmıştır. Pilatesi geliştiren Joseph Pilates; pilates egzersizleri için "10 seansta kendinizi farklı hissedeceksiniz, 20 seansta farklılığı göreceksiniz ve 30 seansta tamamen farklı bir vücuda sahip olacaksınız" demiştir. Joseph Pilates'in 'kontrol' adını verdiği yöntem, zihin ve beden bütünlüğünü öngören denge, solunum ve hareket sisteminin bir sentezidir.

Pilates gebeler için de gebelik süresince en güvenilir ve des-

tekleyici egzersizlerden biridir. Düzenli pilates yaparak kadınlar bebekleri ve kendileri için en iyi fiziksel ve duygusal ortamı sağlamış olurlar. Pilates hem doğuma yardım eder hem de doğum sonrasında da toparlanmayı hızlandırır. Gebelikte yapılan pilates, spinal stabilizasyonu, pelvik taban kontrolünü, nefesi postürü destekleyen ideal bir egzersiz şeklidir. Pilates karın kaslarının gelişmesini de sağladığı için annenin daha az bel ağrısı hissetmesini sağlar.

Gebe kadınlar özellikle gebeliğin ikinci ve üçüncü trimesterlarında nefes almada zorlanırlar ve nefes darlığı görülebilir. Bazı gebelerde bebek hareketleri diyafram kasını daraltabilir. Pilates diyafram kasının kapasitesini artırır, nefes darlığı hissini azaltır, rahatlatır.

Pilates egzersizlerinin pilates uzmanı ile yapılması önemli-

dir. Çünkü hareketler sırasında omurganın nötral pozisyonunun korunması gerekmektedir. Hareketlerin doğru yapılmaması vücuda aşırı yüklenilmesine ve kalıcı rahatsızlıklara neden olabilir.

Pilates Egzersizlerinin Yararları:

- Kuvvet, esneklik ve dengeyi geliştirir.
- Derin karın kaslarını kuvvetlendirir.
- Stresi azaltır.
- Eklem hareketlerini artırır.
- Dayanıklılık ve mobilitiyi artırır.
- Postüral dizilimi düzenler.
- Günlük yaşam aktiviteleri için fonksiyonel uygunluğu geliştirir.
- Pilates egzersizleri prensiplerine uygun olarak yapılırsa fiziksel görünüş dışında omurgada meydana gelen ağrı veren skoloz, kifo, lordoz vb. bir çok rahatsızlık için fayda gösterir.





ATEŞ, ÇOCUĞUNUZ İÇİN MİKROPLARLA SAVAŞIYOR!



Yanaklar kızarık, gözler küçücük, gövde cayır cayır yanıyor ama buna karşı eller ve ayaklar buz gibi... Çocuğunuzun ateşi var!

Dr. Necip Akgül / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları





Ateş her zaman korkulması gereken bir durum değil...

Vücut sıcaklığının normalin üzerine çıkması ateş olarak tanımlanır. Ateş kulaktan, makattan, alından, koltuk altından, ciltten ve ağızdan ölçülebilir.

Koltuk altından 37.4°C, ağızdan 37.5°C, makattan 38°C, kulaktan ölçümlerde 37.8°C üzerindeki değerler ateş olarak kabul edilir.

Makattan ölçüm; vücut sıcaklığını en iyi yansıtan bölge olmasına rağmen huzursuzluğa ve yaralanmalara neden olabileceğinden tercih edilen bir ateş ölçümü değildir.

Dijital termometrenin temiz olduğundan emin olunmalıdır. Termometrenin ucu vazelin veya jel ile yağlanır ve çocuğun makatının içine doğru 1.5-2 cm kadar nazik bir şekilde ilerletilir. En az 3 dakika süre ile makat içinde kalması sağlanır.

Kulaktan ölçüm; her iki kulaktan birkaç kez ölçüm yapılmalı ve en yüksek değer doğru kabul edilmelidir. Küçük çocuklarda dış-kulak yolu kavisli ve S şeklinde olduğu için termometrenin ucu kulak zarını göremez ve hatalı ölçüm yapılabilir. Hızlı bir ölçüm sağlar. Ölçüm yapılırken çocuğun kulak kepçesi üst kısmından tutulup nazikçe yukarı kaldırılıp termometrenin ucu hafifçe kulak içine doğru itilir. Dış kulak yolunda kir varlığı ve enfeksiyon, ölçüm öncesi çok soğuk veya sıcak suyla yapılmış banyo ölçüm sonucunu etkileyebilir.

Koltuk altından ölçüm; koltuk altı kurulandıktan sonra ölçüm yapılmalıdır. Çocuklarda en sık tercih edilen yöntemdir. Yenidoğanda ise en uygun ölçüm şeklidir. Güvenilirdir ve kolay uygulanır. Ancak terlemeye bağlı olarak gerçekten daha düşük değer gösterebileceği akıldan tutulmalıdır.

Alından/ciltten ölçüm; çok hızlı ölçüm yapılabilir ancak güvenirliliği düşüktür. Yüksek ateş çıkar-

sa koltuk altından ölçümün tekrarı gerekir. Evde 0-5 yaş grubu ateşli çocuklarda rutin olarak ağız ve makattan ateş ölçümü yapılmamalıdır. Ateş ölçümü, yenidoğanlarda (ilk 4 hafta) koltuk altından; 4 hafta-5 yaş arası çocuklarda ise koltuk altı ve kulaktan yapılmalıdır.

Her ateşli durum ailelerde ciddi bakteriyel enfeksiyonlar nedeniyle endişeye yol açar. Çocukta ki en ufak ısı artışı ateşin hemen düşürülmesi gerektiği fikrini tetiklemekte ve ailede paniğe neden olmaktadır. Ateş korkusu olarak tanımlanan bu telaş ve panik hali annelerin sağlık merkezlerini gereksiz kullanmalarına ve gereksiz tedavilere neden olabilmektedir.

Ayrıca ateşli çocukların okulları aksamakta, anne ve babalarının çalışması engellenmektedir. Oysa ateş bir hastalık değil, vücudun hastalıklara karşı verdiği normal bir reaksiyondur. Ateş düşürme hastalığın seyrini değiştirmez.

Ateşin vücudumuz için pek çok faydası bulunmaktadır. Ateş varlığında mikropları öldürmekle görevli beyaz kan hücrelerinin mikropların bulunduğu ortama göçünün hızlandığını ve beyaz kan hücrelerinin mikropları öldürücü madde salgılama yeteneklerinin arttığını gösteren çalışmalar mevcuttur. Ateş yanıtıyla bakterilerin ölmesi hızlanmaktadır.

Ateşin kendi başına beyne hasar vermesi için ise 41,5°C üzerine çıkması gerekir. Bu da genelde enfeksiyonlarda çok çok nadir olarak görülmektedir. Yani ateş beyne zarar vermez, felce neden olmaz. Ateş havale yapabilir ama bu korkulacak bir hastalık değildir. Çocukların yüzde 2-4'ünde görülür. Ateşli havale çocukta yatkinlik varsa ortaya çıkabilir.

Ateş, çocuklarda genellikle kısa sürede kendiliğinden iyileşen basit viral hastalıklardan kaynaklanır. Soğuk algınlığı, grip gibi

enfeksiyonlar ateşin sık görülen nedenleridir. Soğuk algınlığında ilk 24 saat tek bulgu ateş olabilir, diğer belirtiler arkadan gelir.

Anjin, orta kulak iltihabı, ishal, idrar yolu enfeksiyonu da ateşe yol açar. Ateşli çocukların çok az bir kısmında ise yaşamı tehdit eden veya ileride yaşam kalitesini etkileyebilecek olan ciddi bakteriyel enfeksiyonlar söz konusudur.

Öncelikle, ateşin düşmanımız değil dostumuz olduğunu bilerek hareket etmeliyiz. Ateşin yükselmesiyle, vücut enfeksiyon etkeniyle daha iyi savaşabilmektedir. O halde, ateşli çocukta hemen ateşi düşürmeye çalışmak gereksizdir. Eğer bir enfeksiyon söz konusuysa, ateşi düşürmek enfeksiyonu daha çabuk iyileştirmeyecek, nedeni ortadan kaldırmayacaktır.

Ateşli bir çocuğu değerlendirirken, ateşin yüksekliğinden çok çocuğun genel durumu yol gösterici olmalıdır. Ateşin ne kadar yüksek olduğu, hastalığın ağırlığının bir göstergesi değildir. Çocuklarda ateşin en sık nedeni olan basit viral enfeksiyonlar, 39-40°C ateşe neden olabilir. Tam tersine, bazı ciddi hastalıklar da çok yüksek ateşe yol açmayabilir.

Ancak 0-3 ay arası bebeklerde, normalin üstünde ölçülen bir vücut ısı- değeri kaç olursa olsun hemen doktora ulaşmayı gerektirir. Daha büyük çocuklarda, çocuğun genel durumuna dikkat etmek gerekir. Eğer çocuk uyanık, aktifse, oynuyorsa, yiyip içebiliyorsa, uykusu iyiyse, solunumu normale çok korkmaya gerek yoktur.

Ailelerin çok yanlış ve yaygın uygulaması da antibiyotiklerin ateş düşürücü olarak kullanılmasıdır. Antibiyotiklerin uygunsuz ve aşırı kullanımı hastanın iyileşmesine katkıda bulunmayacağı gibi, sık kullanılan ampirik antibiyotiklere karşı bakteriyel direnç gelişimine de yol açar. Bu direnç,



daha sonra gelişebilecek enfeksiyonların rutin antibiyotiklerle tedavisinde başarısızlıklara yol açabilmektedir.

Ateşli Çocuğun Evde Tedavisi:

1. Kalın kıyafetler, ateşin daha fazla yükselmesine neden olabileceğinden çocuklar az giydirilmeli, uyurken giysiler daha da azaltılmalıdır. Oda ısısı ne çok sıcak ne çok soğuk olmalıdır (21-22°C idealdir).

2. Alın, şakaklar, koltukaltı, kasıklar ve bacak arkalarına ıslak ve ılık kompres uygulanabilir. Uygulanan kompresler sık sık değiştirilmelidir.

3. Çocuğa ılık suyla duş aldırılabilir. Ancak ateş düşürücü vermeden tek başına ılık duş ve ılık kompres, bazen çocuğun sudan rahatsızlık duyup titremesine ve ateşin biraz daha artmasına neden olabilir. Ateş, hızlı su kaybına sebep olarak vücudun susuz kalmasına yol açabilir. Bu yüzden çocuk sıvı alımı için teşvik edilmelidir.

4. Hastayken tüm insanlar gibi çocukların da iştahı azalır. Yemek

yemek istemeyen çocuk zorlanmamalıdır. Böyle dönemlerde en sevdiği yemekler hazırlanmalı ve yiyebildiği kadar yemesi için teşvik edilmelidir.

5. Okula giden ateşli çocuklar ateş 24 saat yükselmeyinceye dek evde istirahat etmelidir.

6. 39°C'den daha düşük ateşlerin çoğunda eğer çocuğun genel durumu iyi ise ilaç ihtiyacı olmayabilir. 39°C üzerinde ateşli ise parasetamol veya ibuprofen içeren ateş düşürücüler, çocuğunun yaşı ve kilosuna göre verilebilir. Çocuklarda hiçbir zaman aspirin ateş düşürücü olarak kullanılmamalıdır.

Aşağıdaki durumlardan biri varsa doktora başvurulmalıdır.

Yeni doğan dönemdeki bebeklerde enfeksiyonla savaşma yeteneği kısıtlı olduğundan ciddi enfeksiyonlar gelişebilir. Bebeğinizin ateşi 38°C'nin üzerine çıkarsa, doktorunuzu mutlaka arayın.

1. Eğer çocuğunun ateşi 40°C ve yukarıdaysa,

2. Eğer çocuğunuz bir şey içmek istemiyor, durmadan ağlıyor veya çok halsiz görünüyorsa,

3. Ateşle birlikte çocukta kasılma, şuurda bir değişiklik oluyorsa, dalgınlık varsa, çocuk her yediğini kusuyorsa, yoğun bir solunum sıkıntısı varsa, yani sık nefes alıyorsa ya da nefes almada zorluk çekiyorsa, vücutta dö-küntü varsa,

4. Eğer çocuğunuz ateşli havale geçiriyorsa, daha önce ateşli havale geçirdiyse ya da çocuğun kardeşlerinde ateşli havale hikayesi varsa (Havale anında çocuğunun elleri ve ayakları şiddetli bir şekilde sallanmaya başlar ve gözleri arkaya doğru kayabilir. Ateşli havale genelde 1-5 dakika sürer. Çocuğunun elinin veya kolunun birkaç kere sallanması, onun havale geçirdiği anlamına gelmez.),

5. Eğer ateşi 48 saatten (2 tam gece ve gündüz) daha uzun sürer ve ateş düşürücü ilaçlarla bile düşmezse çocuğunuzu mutlaka doktora götürmelisiniz.



DEMET TIP
MERKEZİMİZDE
ENDOSKOPI
HİZMETE BAŞLAMIŞTIR.

lokmanhekim.com.tr

 **LOKMAN HEKİM**

 **444 99 11**



130 ÜLKENİN ORTAK SAĞLIK SORUNU: “İYOT YETERSİZLİĞİ”



Dünyada milyonlarca insanı ilgilendiren iyot eksikliği, ülkemizde de ihmal edilmemesi gereken bir halk sağlığı sorunudur.

Dr. Adnan Kaya / Kadın Hastalıkları ve Doğum



İyot, insan vücudunda çok az miktarda bulunmasına karşın, normal büyüme ve gelişme için gerekli olan bir elementtir. İyot yetersizliği olan çocukların zeka seviyesinin 13,5 puan daha düşük olduğu, yapılan araştırmalarla ortaya konmaktadır.

130 ÜLKENİN ORTAK SORUNU

Deniz ve bazı kaynak sularında, deniz canlılarında ve az da olsa sebze ve meyvelerde bulunan iyot elementi, tiroit hormonunun yapımında da rol oynamaktadır. Ancak bütün bu faydalarına karşın, iyot yetersizliği dünya üzerinde 130 ülkede görülen önemli bir sağlık sorunudur.

İyot yetersizliği; çocuklarda büyüme ve gelişme geriliği, yetişkinlerde ise guatr, hatta meme kanseri gibi ciddi problemlere yol açabilmektedir.

İYOT, GEBELİKTE HAYATİ ÖNEME SAHİP

İyot eksikliğinin gebe ve emziren kadınlarda daha ciddi sorunlara sebebiyet vermektedir.

Gebe olan kadınların iyot ihtiyacı artmaktadır. Eğer anne adayında ciddi iyot eksikliği varsa; düşük, erken doğum, doğumsal anomaliler ve yeni doğanda hipotiroidi görülebilmektedir. Ayrıca annesinde iyot yetersizliği olan yeni doğan bebeklerde zekâ geriliği, işitme ve konuşma bozukluğu, şaşılık, felç, cücelik ile karakterize kretinizm tipleri, bebek ölüm hızında artış ve gelişme geriliği riski vardır.

İyot eksikliği için en kritik dönem beyin gelişiminin büyük oranda tamamlandığı gebeliğin ikinci üç ayı ile üç yaş aralığıdır.

40 MİLYON ÇOCUK ZİHİNSEL GERİLİK RİSKİYLE KARŞI KARŞIYA

İyot eksikliği büyük çocuklarda zeka düzeyinin yaşlara göre düşük olması, öğrenme güçlüğü, IQ'da ve okul başarısında azalma gibi sorunları da beraberinde getirmektedir.

Son verilere göre her yıl doğan yaklaşık 40 milyon çocuğun, annelerinin diyetinde yeterince iyot bulunmaması yüzünden farklı ölçülerde zihinsel gerilik riskiyle karşı karşıya kaldığı tespit edilmiştir.

GUATR ÖNEMLİ BİR SAĞLIK PROBLEMİDİR

Dünyada 740 milyon insan guatrdan etkilenmektedir. Ülkemizde de iyot yetersizliğine bağlı guatr önemli bir sağlık problemidir. İyot eksikliği tiroit bezi büyümesine neden olur. Eğer tiroit bezi normalin üstünde büyürse

kişi guatr olarak bilinen bir sağlık sorunuyla karşı karşıya kalmaktadır.

1,5 MİLYAR KİŞİ RİSKLİ BÖLGELERDE YAŞIYOR

İyot yetersizliği aynı zamanda pek çok ülkede sosyal ve ekonomik gelişme için tehlike oluşturmaktadır.

Dünya genelinde yaklaşık 1,5 milyar kişi iyot yetersizliğinin olduğu riskli bölgelerde hayatını sürdürmektedir.

İYOT EKSİKLİĞİNİ ÖNLEMELİK İÇİN 3 ÖNERİ

İyot eksikliğini önlemek için farklı alternatifler bulunurken, şu yöntemler diğerlerine öre ön plana çıkmaktadır:

- İyotlu tuz kullanımı
- Deniz ürünleri, yumurta ve et tüketimi
- Gerektiği durumlarda iyot takviyesi





İNSÜLİN DİRENCİ ve TEDAVİ YOLLARI



İnsülin, pankreastaki beta hücrelerinden salgılanan bir hormondur. Kandaki glikozun, beta hücresi içine girmesi, insülin salınımını uyarmaktadır.

Dr. Recep Alanlı / İç Hastalıkları



Normal bir insanda günlük toplam 30-50 ünite insülin üretilmektedir. Kana geçen insülinin yarı ömrü, yaklaşık beş dakikadır. Daha sonra karaciğer ve böbrek tarafından kandan uzaklaştırılmaktadır.

İnsülinin esas görevi sindirilmiş gıdaların depolanmasını

sağlamaktır. Karaciğer ve kas dokusunda glikojen, protein ve trigliserit sentezini ve depolanmasını artıran insülin ayrıca yağ dokusunda lipid depolanmasını sağlamaktadır.

Bu önemli hormon kısaca, kandaki şekerin hücreye girmesini ve enerji olarak kullanılmasını

sağlamaktadır.

İnsülin direnci nedir?

İnsülin direnci, hedef dokularda insüline normal yanıt vermede yetersizlik halidir. Diğer bir deyişle insülinin etki gösterebilmek için daha yüksek dozlara ihtiyaç göstermesi durumudur. Yani insülin, beklenen

etkisinin daha azını gösterir.

İnsülin direncinde, pankreas insülin salgısını arttırarak kan şekerini normal sınırlarda tutmaya çalışmaktadır. Bunun için beta hücrelerinde büyüme görülmektedir.

İnsülin direncinin erken evrelerinde; açlık kan şekeri normalken, yemek sonrası insülin eksikliği hissedilir ve tokluk kan şekerleri yükselir. Çünkü glikozun, kas dokusu içine girişi belirgin olarak bozulmaktadır.

İnsülin direnci sağlıklı erişkinlerin %25'inde görünürken, diyabetiklerde görülme sıklığı %50'yi geçmektedir. Dolayısıyla toplumda oldukça sık görülen bir durumdur.

İnsülin direnci nasıl gelişir?

İnsülin direncinin; reseptör düzeyinde geliştiği tahmin edilmektedir. Bu yüzden her dokuda farklı seviyelerde insülin direnci gelişebilmektedir.

Kandaki serbest yağ asitleri; insülinin etkisiyle, yağ dokusunda trigliserit olarak depolanır. İnsülin direncinde ise; yağların hepsi depolanamaz ve kanda yağ asit miktarı artış gösterir.

Artan serbest yağ asitleri, karaciğer ve kasta uygunsuz şekilde depolanır. Bu durum da organların fonksiyonlarında bozulmaya yol açmaktadır. Hücredeki mitokondri fonksiyonlarında bozulma, insülin duyarlı dokularda yağ asiti birikimi ve yağ dokusundan sentezlenen çeşitli inflamatuvar sitokinlerin de insülin direnci gelişmesine katkı sağladığı dü-

şünülmektedir.

Öte yandan; genetik yatkınlık, sedanter yaşam, diyet(çok tuz tüketme vs.), ilaçlar (glukokortikoidler, niasin vs.), kan şekeri yüksekliği, aşırı kilolu olma, hiperlipidemi ve ileri yaş insülin direnci gelişmesine yol açan risk faktörleri olarak ön plana çıkmaktadır.

İnsülin direnci gelişimine vücuttaki yağ dağılımı da etki etmektedir. Vücudumuzda iki tip yağ dokusu bulunmaktadır. İç organların çevresinde bulunan visseral yağ dokusu, cilt altındaki yağ dokusuna göre insülin direncine daha fazla yol açmaktadır.

Visseral yağ dokusu, insüline dirençli ve lipolitik uyarılara duyarlıdır. Bu yüzden visseral yağ dokusu, kana daha çok serbest yağ asidi vermektedir.

Karaciğere gelen serbest yağ asitleri ise VLDL ve trigliserit üretiminde artışa neden olurlar. Dolayısıyla insülin direnci gelişimine yol açmaktadır.

Visseral yağ dokusunda artışı gösteren en pratik yöntem bel çevresidir.

Bel çevresi; erkekte 96cm, bayanda ise 91cm'den büyükse veya bel-kalça oranı, erkekte 0.95, bayanda 0.8'den büyükse visseral yağ dokusu normalden fazladır.

İnsülin direnci nasıl hesaplanır?

Hiperinsülinemik öglisemik klemp testi, insülin direncini tespit etmedeki altın yöntem

olsa da kullanışlı bir test değildir. O yüzden pratikte HOMA (homeostasis model assessment) yöntemi ile insülin direnci hesaplanmaktadır.

“HOMA: açlık insülini ($\mu\text{u/ml}$) x açlık plazma glukozu (mg/dl) / 405” ile formüle edilen işlemde sonuç eğer 2,5'den fazla ise insülin direncinin olduğu anlaşılmaktadır.

İnsülin direnci hangi hastalıklara yol açar?

İnsülin direnci, önemli bir sağlık sorunudur. Kardiyovasküler hastalıklar, ateroskleroz, hipertansiyon, diyabet, obezite, karaciğer yağlanması ve kolesterol yüksekliği gelişme riskini artırmaktadır.

İnsülin direnci tedavisinde; diyet ve egzersiz temel tedavi yöntemleridir. Ayrıca metformin ve pioglitazon tedavisinin insülin direncini geriletmediği gözlemlenmiştir.

Diyette önemli olan sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazanmaktır. Sağlıklı beslenebilmek için, her gün dengeli miktarda, süt veya süt ürünü ile meyve, sebze tüketerek alınan kalori miktarı azaltılmalıdır.

Ayrıca haftada üç kez nabız sayısını %60-80 oranında arttıracak şiddette egzersiz önerilir. Bu sayede sağlıklı bir kiloya ulaşılırken, insülin direnci de düzeltilmektedir.



ERKEKLERİN EN ÖNEMLİ SORUNU



Erkek cinsel sağlığı problemleri içinde sık görülen erken boşalmanın tıp dilinde karşılığı “prematür ejakülasyon”dur. Erken boşalma; cinsel ilişki esnasında boşalmanın geciktirilememesidir.

Doç. Dr. Özgür Uğurlu / Üroloji



NBu durumda boşalma, neredeyse her zaman cinsel birleşmeden önce, cinsel birleşme anında ya da 1 dakika içinde gerçekleşmektedir.

Tüm ya da neredeyse tüm cinsel birleşmelerde boşalmayı geciktirme kabiliyeti yoktur. Stres, moral bozukluğu, sıkıntı ve cinsel ilişkiden kaçınma gibi negatif kişisel sonuçları bulunmaktadır.

Erken boşalmanın hayat boyu var olan ve sonradan ortaya çı-

kan olmak üzere 2 tipi vardır.

Erken Boşalma Sıklığı

Erken boşalma, sık görülen bir erkek cinsel fonksiyon bozukluğudur. Ancak özellikle ülkemizde hastaların bu durumu dile getirmekten çekinmeleri ve doktora başvuramaları nedeniyle hastalığın gerçek sıklığı ortaya konamamaktadır. Böylece bir kısım hasta hiç tedavi olmadan hayatını devam ettirmektedir. ABD’de de yapılan çalışmalarda, erken boşalma erkeklerin %20

-30’unda görülürken tedavi için başvuran hasta sayısı göreceli olarak daha azdır.

Risk Faktörleri Nelerdir?

Erken boşalmanın sebebi tam olarak bilinmemektedir. Biyolojik ve psikolojik sebepler üzerinde durulmaktadır. Anksiyete, penisin aşırı duyarlılığı ve bazı hormonların işleyiş bozukluğu ile ilgili hipotezler vardır.

Erken boşalma sıklığının yaş, evlilik durumu ve gelir düzeyi ile



ilgisi yoktur. Erken boşalmanın daha sık görüldüğü durumlar; siyah ırk, düşük eğitim seviyesi, genetik yatkınlık, genel sağlık problemleri, obezite, prostat iltihapları, tiroit bezi hastalıkları, duygusal problemler ve stres, olumsuz cinsel deneyimlerdir.

Erken Boşalmanın Etkileri:

Erken boşalma erkeklerde cinsel tatmini azaltır. Bu durum ilişki sıklığının azalmasına yol açabilir. Ayrıca özgüvende azalma, partneriyle olan ilişkilerinde bozulma, stres, utanma duygusu ve depresyon gibi olumsuz etkileri de olabilir. Erken boşalma sorunu devam ettikçe cinsel ilişki ile partnerin tatmini de azalır. Bu olumsuz sonuçlara rağmen erken boşalma olan erkeklerin küçük bir kısmı tedavi arayışına girer. Bunun da sebebi; utanma duygusu ve tedavisinin olmadığı düşüncesidir.

Erken Boşalma Tanısı Nasıl Konur?

Tanı; hekimin hastası ile yaptığı görüşme sonucunda konur. Bu görüşme sırasında erken boşalmanın hayat boyu var olan ya da sonradan ortaya çıkan tipi sorgulanır. Erken boşalmanın derecesini saptamayı amaçlayan çeşitli anket formları vardır. Fizi-

ki muayene ile erken boşalmaya yol açabilecek hastalıklar ve anatomik bozukluklar araştırılır.

Tedavi:

Sonradan ortaya çıkan erken boşalmada sebep genellikle prostat iltihabı, tiroit, hormon bozukluğu, psikolojik ve sinirsel hastalıklar olduğu için bu hastalıklara yönelik tedavi ile erken boşalmada düzelmeye görülür. Ancak hastaların büyük çoğunluğunu oluşturan hayat boyu olan erken boşalmanın tedavisi daha karmaşık ve zordur.

İlaç Tedavisi; hayat boyu olan erken boşalmada ilk tedavi seçeneğidir. Bu amaçla depresyon tedavisinde kullanılan ilaçlar kullanılmaktadır. Bu ilaçlar her gün ağızdan bir tablet alınması şeklinde uygulanır. Düzelmeye başladıktan 5-10 gün sonra gerçekleşir ve ilaç kullanıldığı sürece devam eder. Bu tedavinin dezavantajları; her gün ilaç kullanma gerekliliği ve yorgunluk, bulantı, terleme, esneme gibi yan etkilerdir.

Son zamanlarda geliştirilen, depresyon ilaçlarının yeni bir formu olan "Dapoksetin" ilişkiden 1-3 saat önce kullanılır. Her gün kullanım zorunluluğu olmaması,

yan etkilerinin daha az olması hasta memnuniyetini ve tedavi başarısını arttırmaktadır. Ancak bu ilaç ülkemizde SGK geri ödemesi kapsamında değildir. Bazı durumlarda tedaviye bir PDE5 inhibitörü de eklenebilir. PDE5 inhibitörleri sertleşmeyi kolaylaştırır, boşalma sonrası tekrar sertleşme için gereken zamanı kısaltır. Böylece performans endişesi azalır.

Lokal Anestezik Kremler; ilişki öncesi penise uygulanan krem, jel ya da spreylere peniste duyu kaybı oluşturarak boşalmayı geciktirir.

Psikolojik Tedavi; hastanın eşiyile olan cinsel sorunları veya ilişkideki geçimsizlikleri psikolojik problemlere ve bu da erken boşalmaya yol açmaktadır. Bu problemlerin tedavisi hastalığın gerilemesini sağlayabilir.

Davranışsal Tedavi; hastaların cinsel ilişki sırasında erken boşalmayı önleyecek bazı manevralar yapmasıdır. Bunlar; "durbaşa" ve "sıkma" teknikleridir. Sonradan ortaya çıkan erken boşalmada daha etkili tedavi seçeneğidir. İlaç tedavisi ile birlikte uygulanıldığında başarı artar.

BÖBREK TAŞI HAMİLELİKTE KABUSUNUZ OLMASIN



Hamilelerde böbrek taşı sıklığı 1/200 ila 1/2000 arasında olup, sıklığı ve tekrarlama riski benzer yaş grubundaki hamile olmayan bayanlarla hemen hemen aynı orandadır. Bazı araştırmalarda sağ tarafta daha fazla olduğu ortaya konmuştur. Bu durum hamilelik süresince büyüyen rahimin sağ taraf idrar kanalına daha fazla baskı yapması nedeniyle olabilmektedir.

Prof. Dr. Ersin Çimentepe / Üroloji



Hamilelikte böbrek taşlarına oranla idrar kanalındaki taşlar yaklaşık iki kat daha fazla görülür. Genellikle hamileliğin ilk 3 aydan sonraki dönemlerinde belirtili verir. Böbrek ve idrar kanalındaki taşlara bağlı gelişen ağrı, hamilelik problemleri dışında en sık hastaneye başvurma sebebidir. Şiddetli taş ağrısı, enfeksiyon ve idrar kanalındaki tıkanıklık erken doğum eylemine neden olabileceğinden bebek için de tehlike oluşturur.

Hamilelik, taş oluşumu için özel bir eğilim oluşturmaz. Ancak hamilelik süresince idrar yolları ve

böbrek boşluklarında fizyolojik olarak meydana gelen genişlemeler, idrar akımının yavaşlaması ve zaman zaman oluşabilen geri akımlar nedeniyle daha önceden oluşmuş taşlar daha fazla hareket imkanı bulur.

Ayrıca plasentadan salgılanan D3 vitamini ve diyetdeki kalsiyum desteği idrarla atılan kalsiyum miktarının artmasına neden olur. Yine hamilelik sırasında meydana gelen fizyolojik değişikliklerden biri olan böbrek boyutlarında ve kanı süzme kabiliyetindeki artış nedeniyle kalsiyum ve ürik asit gibi taş oluşu-

şumuna neden olan maddelerin idrarla atılımı artar. Buna karşılık taş oluşumunu engelleyen sitrat ve magnezyum gibi maddelerin atılımı da hamilelik sırasında arttığından toplamda artmış bir taş oluşum riski görülmez.

Bulgular:

Karın yan taraflarında ve bel bölgesinde ağrı, bulantı, kusma, enfeksiyonun eşlik etmesi durumunda ateş, üşüme, titreme en sık görülen bulgulardır. Hamilelik, böbrek ağrısına ait tipik bulguları maskeler. Apandisit, safra kesesine ait ağrılar, hamilelikte taş ağrısı ile karışabilir. Bu





nedenle müphem karın ağrısı ile başvuran hamilelerde, başka nedenlerle açıklanamayan ateş, tedaviye rağmen idrar tahlillerinde bakteri veya kan hücreleri görülmesi durumlarında böbrek taşı olabileceği hatırd tutulmalıdır.

Tanı:

Böbrek taşlarının teşhisinde en önemli yöntemler olan düz ve ilaçlı böbrek filmleri, radyasyonun hamilelikteki tehlikeleri nedeniyle riskli kabul edilmektedir. En riskli dönem bebeğin organlarının oluştuğu ilk 3 aylık evredir. Hamilelikte çekilen tek bir röntgen ile alınan radyasyon miktarı, bebekte kalıcı anormallik oluşturabilecek etkili kritik dozun %1'inden az olmasına rağmen pratikte bu yöntemler kullanılmamaktadır.

Hamilelikte ortaya çıkan böbrek taşlarında en önemli tanı aracı ultrasondur. Fakat ultrasonun gücü, özellikle idrar kanalındaki taşları saptamada her zaman yeterli olmayabilir. Renkli Doppler ultrason, idrar kanalının alt kısımlarındaki taşlar için vajinadan yapılan ultrason gibi yöntemlerle tanısıl güç arttırılmaya çalışılır.

Böbrek ve idrar yollarındaki taşların tanı ve takibinde giderek daha fazla kullanılan bilgisayarlı tomografi de radyasyon dozu yüksek olduğundan hamilelik döneminde güvenli bulunmamaktadır. Literatürde çok kısa doz ve sürede radyasyon kullanılarak yapılan çalışmalar varsa da henüz standart hale gelmemiştir.

Manyetik Rezonans (MR) görüntüleme tekniği, idrar yollarındaki tıkanıklığın yerini ve şiddetini göstermede etkili olsa bile taşı tanımadaki etkisi zayıftır. Görüntü kalitesini arttırmak için MR çekimi sırasında kullanılan ilaçların bebek üzerindeki etkileri henüz belirsiz olduğundan rutin olarak kullanılmamaktadır.

Tedavi:

Böbrek taşlarının tedavisindeki amaçlar; ağrı, bulantı, kusma gibi şikâyetlerin giderilmesi, idrar yolu enfeksiyonu varsa giderilmesi, böbrek fonksiyonlarının korunması ve hamileliğin normal seyrinin devam ettirilmesidir.

Bu amaçla, öncelikle hastalarda bulantı nedeniyle sıvı alamama ve kusma nedeniyle oluşan kayıplara bağlı olarak meydana gelen sıvı açığı kapatılır. Ağrı kesici, spazm önleyici ve bulantıyı gidecek ilaçlar verilir. Bu noktada bebeğe zarar vermeyecek ilaçların kullanılması önemlidir.

Bu tedavi ile hastaların yaklaşık %80'inde rahatlama sağlanır. İdrar kanalında tam tıkanıklığı olan ve bu yöntemlerle şikâyetleri giderilemeyen hastalarda ilave girişimler gerekli olabilir. İdrar akımını sağlayarak böbreği rahatlatmak için mesane ile böbrek arasındaki idrar kanalına endoskopik yolla kateter yerleştirilebilir veya sırt bölgesinde ciltten direk olarak böbreğe kateter takılabilir.

Endoskopik olarak yerleştirilen kateter tamamen vücut içinde olduğu için hasta açısından

daha konforludur. Ancak kateterin mesanedeki tahrişine bağlı olarak idrarda yanma, sürekli idrar hissi gibi şikâyetler oluşabilir. Hamileliğin ileri evrelerinde büyüyen rahimin idrar kanalını itmesi nedeniyle içeriden kateter yerleştirmek her zaman mümkün olmayabilir. Böbrek içinde yoğun enfeksiyon olan durumlarda da iltihaplı idrarın bir an evvel vücut dışına alınması için ciltten böbrek içine yerleştirilen kateterler tercih edilebilir. Özellikle tek böbrekli hastalarda böbrek fonksiyonları çok sıkı bir şekilde takip edilmelidir.

Yerleştirilen kateterlerin hamilelik sonuna kadar kalması gerekiyorsa 4-6 haftada bir değiştirilmesi gereklidir. Çünkü kalsiyum ve ürik asit kristalleri gibi taş oluşturan maddeler kateter üzerinde birikerek taşlaşmasına neden olabilir.

İdrar kanalındaki küçük taşlar (5 mm den küçük) idrar yolundan girilerek endoskopik yöntemlerle çıkarılabilir. Daha büyük taşlarda ise kırma için kullanılan lazer, ultrason gibi enerji kaynaklarının bebek üzerindeki muhtemel etkileri nedeniyle kullanılması önerilmemektedir. Böyle durumlarda idrar kanalına bir kateter takılarak esas tedavinin doğum sonrası döneme ertelenmesi akılcı bir yaklaşım olabilir.

Vücut dışından taş kırma (ESWL) yöntemi de hamilelik ve bebek üzerine olabilecek yan etkileri nedeniyle hamilelik süresince kesinlikle uygulanmamalıdır.



DEMETEVLER'DE HİZMETİNİZDEYİZ

- Ağız ve Diş Sağlığı
- Beslenme ve Diyetetik
- Beyin ve Sinir Cerrahisi
- Çocuk Cerrahisi
- Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
- Dermatoloji
- Endoskopi Ünitesi
- Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
- Genel Cerrahi
- Göz Hastalıkları
- İç Hastalıkları
- Kadın Hastalıkları ve Doğum
- Kulak Burun Boğaz
- Kardiyoloji, Renkli Doppler ve EKO
- Lazer ve Güzellik Birimi
- Nöroloji
- Ortopedi ve Travmatoloji
- Plastik Cerrahi
- Üroloji

RADYOLOJİ

- Mamografi
- Panoramik (Ayrıntılı Diş) Röntgen
- Röntgen
- Doppler

Adres: Vatan Caddesi No: 81 Demetevler / Yenimahalle (Hastane Metrosu yanı, Elif Sitesi karşısı)

lokmanhekim.com.tr

 **LOKMAN HEKİM**

444 99 11



SOSYALLEŞMEYE ENGEL OLAN HASTALIK: İBS



İrritabl barsak sendromu (İBS), organik bir neden olmaksızın tekrarlayan karın ağrısı veya karında huzursuzluk hissi ile birlikte karında şişkinlik, gaz, barsak gürültüsü, dışkılama değişikliklerin bulunduğu şikayetler topluluğudur.

Dr. Zülfikar Güzel / İç Hastalıkları



İBS'nin toplumda görülme oranı modernleşmeyle birlikte yüzde 10-25 seviyelerindedir. Kadınlarda erkeklerden 2-3 kat daha sık görülen bu hastalık, genellikle 40 yaşından önce başlamaktadır.

İBS'li hastalar özellikle beslenme sonrası artan şişkinlik, gaz ve barsak gürültüsü, yellenme ve benzeri şikayetleri nedeniyle sosyal ortamlara girememekte ve sosyal hayatları kısıtlanmaktadır.

Hastalığa sebep olan faktörler

Hastalığın nedeni tam bilinme-

mekte birlikte, bazı faktörler ön plana çıkmaktadır;

1. Psikolojik faktörler (stres, kaygı bozukluğu, depresyon vs.)
2. Barsakların aşırı duyarlılığı
3. Gıda intoleransı
4. Enfeksiyonlar

İBS'li hastaların şikayetleri beslenmeyle artarken, dışkılama ve gaz deşarjı ile rahatlama yaşamaktadırlar. İBS'li hastaların şikayetleri stres ile de tetiklenmektedir.

Alarm belirtileri

İBS'li hastalarda aşağıdaki belirtiler varsa hemen en yakın sağlık

merkezine başvurup ileri tetkiklerini yaptırmalıdır (özellikle kolon kanserini ekarte etmek için).

1. Dışkıda kan bulunması
2. Kilo kaybı, iştahsızlık
3. Ateş, kusma
4. Gece uykudan uyandıran ishal durumu

Hastalığın tedavisi

1. Diyet tedavisi
2. İlaç tedavisi
3. Diğer tedaviler





BEBEĞİNİZİN GELİŞİMİ İÇİN 7 ALTIN KURAL



Bebeğinizi doğru şekilde uyutmanız, beslemeniz ve oyun oynamanız için gerekli 7 altın kural.

Dr. Yaşar Hüseyin Onganlar / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uyku, yemek yeme ve oyun aktiviteleri için düzenli bir program belirlemek hem sizin hem de bebeğinizin hayatını kolaylaştıracaktır. Peki ama nasıl? Bu konuda başarılı olmanıza yardımcı olacak yedi altın kuralı sizler için derledik.

1) Bebeğinizi belli bir yatma rutinine alıştırmak

Uzmanların görüşüne göre; eğer düzenli bir yatma alışkanlığınız varsa, günlük rutininiz

de o derece düzenli olur. Düzenli bir yatma alışkanlığı oluşturmak için bu rutini her gece mutlaka uygulamanız gerekir. Yatma rutini bir programda uygulanması gereken önemli şeydir. Bu düzeni ilk ay tamamen başarılı bir şekilde uygulayamayabilirsiniz ama isticrarınızı bozmayın, burada 2 ay içinde düzen oturacaktır. Bu düzeni uygulamak için bazı basit öneriler de vardır: Sıcak bir duş, pijamalar, bir şeyler

yemek ve sonra da uyumak. İlk aylarda bebeğinizi uyumadan önce beslemek iyidir. Bu onların gece uyanma sıklığını da azaltacaktır.

2) Bebeğinize gece ile gündüz farkını anlatın

Çoğu bebek ilk başta gece ile gündüzü karıştırır. Bebeğin gündüz uzun süre uyuması sadece güneş battıktan sonra daha fazla uyanık kalmasına neden olacaktır. Bebeğinize gece ile gündüz farkını öğretir-

seniz bu onun yatma rutininde daha başarılı olmasını sağlayacaktır.

Gün içinde evi aydınlık tutun. Gece ise tam tersini yaparak evi loş ve sessiz tutmaya gayret gösterin. Gece beslemesi sırasında bebeğinizle fazla konuşmayın. Gecenin uyuma, gündüzün ise sosyalleşme ve oyun zamanı olduğunu öğrenmesine izin verin.

3) Bebeğinizi tanıyın

İnternet siteleri, kitaplar, çocuk doktorları, ebeveynlerinize bebeğinize uygun programı oluşturmanızda size yardımcı olabilirler. Ama çocuğunuz sizin en önemli kılavuzunuzdur ve o size neye ihtiyacı olduğunu söyler, bebeğinizi tanımaya özen gösterin.

Ebeveynler bebeklerle

daha çok vakit geçirmeye başladıklarında, ihtiyaçları olan tüm bilgileri tecrübe ile bebeklerinden öğrenirler. Bebeklerin huyları ve neye ihtiyaçları olduğuna dair şeyleri artık içgüdüleri ile algılamaya başlarlar.

Çocuğunuzun neye ihtiyacı olduğunu öğrendiğinizde hem onun hem de sizin için hayat daha kolay ve eğlenceli olacaktır. Önemli olan bebeğinizi; gerçekten acıktığında besleyebilmek ve onun yorgun, uykulu olduğunu anlayınca da yatağa götürebilmesini bilmektir.

Bebeğinizin neye ihtiyacı olduğunu anlamak zaman alabilir ve bunun için sabırlı olmanız gerekir. Ama bu tür tecrübelerin de zaman içinde edinileceğini anlayacaksınız. Ve bebeğinizin uykusu saatini, beslenme zamanını, oyun saatini öğrendikten sonra bilgisayarınızda ya da defterinizde oluşturduğunuz program ile rutini oturt-

muş olacaksınız.

4) İşe başlamadan önce bebeğinizin programını yapın

Eğer bebeğinizin bir programı olmasını ve bu programa göre hareket etmesini istiyorsanız, bu sürecin oturması için en az iki hafta büyük çaba göstermeniz gerekmektedir. Bu sürede rutini bölmeyin, dışarıda yemek yedirmeyin arada uykusu geldi diye bebeğinizi uyutmayın.

İlk önce bebeğinizin uyuma ve uyanma düzenini, beslenme zamanlarını oturtmanız gerekir ve herhangi bir deği-



şiklik yapmanız durumunda tüm alışkanlıklar silinebilmektedir. Bebeğinizin bu programa alışması için yapmanız gereken en iyi şey; programa uygun davranmaktır.

5) Büyüme ve gelişme aşamalarında değişiklikler olabilir

Çocuğunuz ilk yılında pek çok aşama kaydeder. Kilosu üç katına çıkar. Oturma, emekleme, yürüme gibi hareketleri öğrenir.

Büyüme aşamasında ya da gelişim sürecinde iken bebeğinizin normal rutini bozuluyorsa bunda şaşırarak bir şey yoktur. Bebeğiniz normalden daha aç olabilir, daha fazla uyumaya ihtiyaç duyabilir ya da gece daha sık uyanabilir. Merak etmeyin, bebeğiniz kısa süre içinde eskisi gibi programlı olacaktır ama bu rutini yeniden ayarlamak için ona yardım etmeniz gerekmektedir.

6) Bebeğinizin programını yaşına uygun şekilde hazırlayın

Bebeğiniz tam bir düzene girmişken bu düzenin yine değişmesi gerekebilir. Bebeğiniz büyüdükçe daha az öğlen uykusuna ihtiyaç duyabilir ve oyun zamanının artması gerekebilir.

Ayrıca katı gıdalar yemeğe başladığında bazen günde bir bazen de birçok kez yemek yemek isteyebilir.

Bu gelişmeler olurken doğal olarak bebeğinizin programı da değişecektir. Bu aşamaları doğru değerlendirerek, bebeğinizin yaşına uygun olarak programı yeniden düzenlemeniz gerekebilir.

7) Programın kusursuz olmasını beklemeyin

Bazı aileler çocuklarının bir saat gibi yaptıkları programlara dakikası dakikasına uymasını beklerler. Ancak unutmalıdır ki bebeğiniz programa uygun davranırsa bile günden güne programda şaşmalar olabilir çünkü bebeğiniz büyümektedir.

Bazen herhangi bir sebepten dolayı bebeğiniz bir öğlen uykusunu atlar, ekstra bir şeyler yemek ister, şafak sökmeyen uyanır.

Hayat da böyledir; tatiller, büyük akrabalar, arkadaşlarla planlar, yapmanız gereken ayak işleri ve diğer faktörler de bebeğinizin hayatına etki eder. Bebeğiniz ihtiyaç duyduğu şekilde uyuduğu, yemek yediği, oyun oynadığı ve sevgi gördüğü sürece değişiklikler olmasında hiçbir sakınca yoktur.



HAMİLELİKTE NASIL BESLENMELİ?



Hamilelik çok doğal ve sorumluluk isteyen bir süreçtir. Anne adayının doğru beslenmesi bebeğin sağlıklı gelişimi için çok önemlidir. Bebeğin bedensel ve zihinsel gelişimi gebelikte annenin doğru beslenmesi ile düz orantılıdır.

Dr. Günel Yagubova / Kadın Hastalıkları ve Doğum



▼ Anne iyi beslenmezse vücuttaki depolar tükenir ve bu süreçte bebeğini yetersiz besler. Yetersiz beslenme annelerde yorgunluk, halsizlik, kansızlık oluşmasına neden olur. Bebeklerde ise daha çok erken doğum ve düşük doğum ağırlığına sebep olur.

Nelere dikkat etmeli?

Sigara ve alkolden uzak durmalı. Unlu ve şekerli mamuller tüketilmemelidir. Sık sık ve az porsiyonlar halinde beslenmeli. Ara öğünlerin atlatılmaması gerekir. Meyve ve sebzelerin iyi yıkanması, gerekirse sirkeli suda bekletilmesi önerilir. Günde en az 2,5-3 litre su tüketilmesi gerekir. Su tüketimi kabızlık ve idrar yolu enfeksiyonu gibi istenmeyen durumlardan koruyucu olacaktır. Kızartılmış yağlı besinlerden mümkün kadar uzak durulması önerilir. Kuru meyve veya kayısı kompostosu gebelikte sık görülen kabızlık sorununuza giderebilir.

Peki hangi besinlere üstünlük verelim?

Gebelikte en çok protein ağırlıklı beslenmeye dikkat edelim. Et, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri daha çok tüketilmelidir. Özellikle haftada 2 kez balık tüketimi omega 3 yağ asit ihtiyacınızı karşılar. Protein sadece et ve süt ürünlerinde değil, aynı zamanda kuru baklagillerde (barbunya, fasulye, mercimek vs) bulunur. Sebze ve meyveler vitamin ve mineral ihtiyacını karşılar. Posalı yiyecekler (barbunya, bezelye, kepekli ekmek...) gebelikte en sık karşılaşılan kabızlık sorununu önler. Gebelikte folik asit takviyesi bebeğin beyin ve omu-

rilik gelişimi için çok önemlidir. Taze yeşil sebzeler folik asit kaynağıdır. Maalesef besinle yetersiz alındığı için dışarıdan takviyesi önerilir. Özellikle gebelikten önce ve ilk 12 haftaya kadar kullanılması uygundur. Canınız şeker çekerse bal, pekmez veya reçel tüketebilirsiniz.

Hangi besinlerden uzak duralım?

Günde 1 fincan kahve tüketiminin olumsuz etkisinin olmamasına karşın, fazla kahve tüketimi uykusuz kalmanıza neden olabilir. Aşırı miktarda kafein (günde 10 fincan ve fazla) düşük, erken doğum ve düşük doğum ağırlığı yaptığını dair çalışmalara var. Çayın aşırı tüketilmesi demir emizlimini azaltır, günde iki bardaktan fazla içilmemesi önerilir. Gebelikte alkol tüketimi bebekte gelişimsel kusurlara neden olabileceğinden kesinlikle tüketilmemelidir. Sigara ise bebekte gelişimsel kusura yol açmasa bile, gelişme geriliği düşük doğum ağırlığını artırır ve erken doğuma neden olabilir.

Aylara göre nasıl beslenmeliyim?

Hamileliğin ilk döneminde anne adayının yakınların ısrarı ile belki de daha önce hiç yemediği ürünleri tüketmeye çalışır. Halbuki bu dönemde anne adayının aldığı gıdalar bebek gelişimine katkı sağlamaz. Yakınların bu konuda ısrarcı olmaması gerekir. Bu dönemde, anne adayları sevdiği gıdaları tüketebilir. Bulantı ve kusmanın azaldığı ilk üç aydan sonra annenin doğru beslenmesi önem taşır, iştah artar. 3 ana ve 3 ara öğün şeklinde beslenme önerilir. Kahvaltılar atlanmamalıdır.

Sabahları mutlaka 1 bardak süt ve yumurta; ana öğünlerden birinde tercihen sebze, diğerinde ise et tüketilmesi uygundur. Günlük bir bardak süt, eğer sütü sevmiyorsanız yoğurt tüketebilirsiniz. Et ve balık ürünleri tercihen haşlama ve ızgara şeklinde tüketilirse daha sağlıklı olur. Haftada 3-4 kez yumurta önerilir. Akşam yemeği hafif olmalı, yemekten sonra mümkünse oturulmalı veya yürüyüş yapmalısınız, yatmak reflünüzü artırır. Meyve, sebze tüketimi günlük küçük porsiyonlar halinde olursa daha sağlıklı olur. Fazla meyve tüketimi kilo alımını artırır. Yemeklerde zeytinyağı ve tereyağı kullanılması daha sağlıklı olacaktır.

Fazla kilo almamak için ne yapabilirim?

Uygun kiloda gebe kalan kadınların gebeliğin sonunda 10-12 kilogram alması gerekmektedir.

Fazla kilodayken gebe kalan kadınların ise 6-7 kilogramdan fazla alması istenmeyen bir durumdur. Aşırı kilo alımı hem anne hem de bebekte istenmeyen sonuçlara yol açabilir.

Sabah kahvaltısı çok önemlidir, atlanmaması gerekir. Her sabah egzersiz yapmak sizi fazla kilo alımından korur. Günlük yarım saatlik yürüyüş size iyi gelecektir. Yağlı ve kızartılmış gıdaları olabildiğince az tüketmeye çalışın. Günde en az 2 litre su tüketilmesi çok önemlidir. Yeşil çay, papatya, ihlamur, tarçın çayı kan şekerinizi düzenler. Beyaz ekmek yerine tam tahıllı ekmek tüketmeniz önerilir.



AKAY HASTANESİ YENİLENDİ

Lokman Hekim Sağlık Grubu bünyesine 1 Ağustos 2016'da dahil olan Akay Hastanesinde hizmet kalitesini artırmak ve hastalara daha güzel imkanlar sunmak için başlatılan "hastanenin yenilenmesi" çalışması tamamlandı.

➤ Akay Hastanesi servis katlarında bulunan hasta odalarındaki yenileme çalışmaları kapsamında, refakatçi koltuğundan, hasta başı dolaplarına, yeni hasta yataklarından banyo ve tuvaletine kadar birçok yeniliğe imza atıldı. Odalarda bulunan FDA onaylı cihazlara yenileri eklendi. Özel oda standardına yükseltilen hasta odaları, LCD ekran televizyonlar, buzdolapları, oda içi dahili tele-

fonlar, her odada bulunan banyo ve lavabolarla hastaların hizmetine sunuldu. Kısa sürede yenilenen, tüm eksiklikleri tamamlanarak modern bir görüntüye kavuşturulan odalar, hasta memnuniyetini de artırdı. Hastalar, daha konforlu odalarda aldıkları sağlık hizmetleri nedeniyle, kendilerini evlerinde gibi hissettiklerini belirtti.



LOKMAN HEKİM YÖNETİMİ SİYASİ DANIŞMANLARLA BULUŞTU

➤ Lokman Hekim Hastaneleri ile Siyasi Danışmanlar Derneği yöneticileri bir araya gelerek ortak hareket etme noktasında görüş alışverişinde bulundu. TİGEM tesislerinde gerçekleşen buluşmaya Lokman Hekim Hastaneleri İş Geliştirme ve Proje Direktörü Dr. Ali Yakut ile Akay Hastanesi Genel Müdürü Ali Emre Dinkçioğlu, Siyasi Danışmanlar Derneği Mustafa Hançerkıran ve yönetim kurulu üyeleri katıldı.

Burada konuşan Dr. Yakut, TBMM'de 2015 yılından bu yana faaliyet gösteren ve Mecliste çalışan danışmanların oluşturduğu Siyasi Danışmanlar Derneği ile ilişkilerini geliştirmek istediklerini belirtti. Hançerkıran ise özellikle Akay Hastanesinin Lokman Hekim tarafından işletilmeye başlaması ile birlikte ilişkilerde yeni bir döneme girildiğine dikkati çekti.



“KEŞKE EN BAŞINDA TEDAVİ OLSAYDIM”

➤ Iğdır'da yaşayan Vesila Akkuş, yaşadığı sağlık probleminin ardından geldiği Lokman Hekim Van Hastanesinde yaşadıklarını şöyle anlattı:

“Sağlık problemi yaşadığım için karın germe ameliyatı oldum. Germe işlemi için geldiğimde ameliyat öncesi detaylı bakıldı ve ciğerlerimde sorun olduğu anlaşıldı. Hep kilodan diye baktırmamıştım. Ameliyattan sonra 3 gün göğüs bölümünde tedavi oldum. Doktorum Hüseyin Akkaya, bu süreçte çok ilgili ve alakalıydı. Kendisinden çok memnunum. Bugün, uzun zamandır ertelediğim operasyonu keşke en başından yaptırıyordum diyorum.”



TÜM İYİ DİLEKLER DOKTOR ÖZNRUR İÇİN

➤ Tansiyona bağlı beyin kanaması geçiren ve bir süredir yoğun tedavi gören Lokman Hekim Van Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Öznur Gökçağ Polat tekrar eski sağlıklı günlerine dönmeye çalışıyor.

Hastanemizde başarılı bir ameliyatla kanaması boşaltılan Doktor Öznur, bugünlerde fizik tedavi görüyor. Hastanemizin sevilen doktorları arasında yer alan ve tüm personelin tedavi sürecinde yakından ilgilendiği Doktor Öznur'a acil şifalar, yakınlarına sabır diliyoruz.



AKAY'DA ÇOCUK POLİKLİNİĞİ 7/24 HİZMET VERİYOR

➤ Lokman Hekim Akay Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü, haftanın 7 günü, 24 saat boyunca hizmet veriyor.

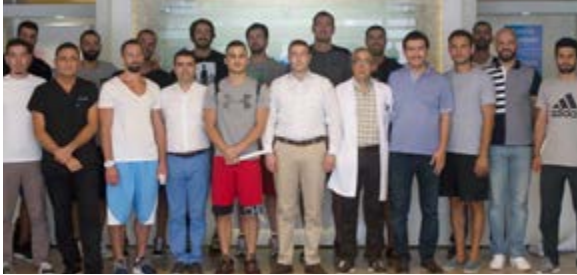
Çocuklar için özel tasarlanmış poliklinikler, acil servisi, yatan hasta servisi, yenidoğan bebek odası, yenidoğan yoğun bakım ünitelerinin yanı sıra, poliklinik bekleme salonu ve odalar, çocukların kendilerine ait bir ortamda olmanın rahatlığı ve güveni içinde muayene olmalarını sağlamak amacıyla düzenlendi.



VAN'A YURT DIŞINDAN GELEN HASTA SAYISI ARTIYOR

➤ Lokman Hekim Hastaneleri, yaptığı başarılı ameliyatlar sonucu yurt dışından kabul ettiği hasta sayılarını artırmaya başladı. Konuyla ilgili bir açıklamada bulunan Lokman Hekim Van Hastaneleri Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Halil Başel, artık yurt dışından bile hastaları kabul ettiklerini belirterek bunun Van ve ülke açısından önemli olduğunu vurguladı.

Başel'in, Van'da tedavi görmek için Fransa'dan gelen hastası Abdurrahman Demet, "Hastalığımı Avrupa'da çare bulamayınca Türkiye'ye geldim. Burada oldukça iyi karşılandım ve tedavi edildim. Halil Hoca beni ızdıraplarımdan kurtardı. Doktoruma ve Lokman Hekim Hastanesi çalışanlarına çok teşekkür ediyorum." dedi.



TÜRK TELEKOMLU SPORCULAR SAĞLIK KONTROLÜNDEN GEÇTİ

➤ Türk Telekom Basketbol takımının oyuncuları, 2017-2018 sezonu öncesi Lokman Hekim Akay Hastanesinde sağlık kontrolünden geçti. Lokman Hekim Hastanelerinin sağlık sponsoru olduğu Türk Telekomlu oyuncular, kontroller için Akay Hastanesinde bir araya geldi. Yeni sezon öncesi detaylı sağlık taramasından geçen oyuncular da herhangi bir soruna rastlanmadı. Lokman Hekim Akay Hastanesi yöneticileri, Türk Telekomlu basketbolculara sağlık kontrolleri sırasında eşlik ederek, yeni sezon öncesi başarı diledi.



HASTANEDEKİ TATBİKAT GERÇEĞİNİ ARATMADI

➤ Lokman Hekim Ankara Hastanesinde yangın ve afet tatbikatı yapıldı.

Eğitimin ardından hastane personelinin gerçekleştirdiği yangın ve afet esnasında hasta tahliyesi ve kurtarılması tatbikatı ise gerçeği aratmadı. Lokman Hekim Ankara Hastanesi yetkilileri, eğitimin çok verimli geçtiğini belirterek, İl Afet ve Acil Durum Müdürlüğü yetkililerine teşekkür ettiler.



YÜKSEKOVALI ÇETİNKAYA'NIN AĞRILARI LOKMAN HEKİM'DE SON BULDU

➤ Hakkari'nin Yüksekova ilçesinde yaşayan 47 yaşındaki İbrahim Çetinkaya, şiddetli karın ağrısı şikayetiyle Lokman Hekim Van Hastanesine geldi. Burada Genel Cerrahi Uzmanı Dr. Mesut Pekmez'e tedavi olan Çetinkaya, kısa süre içerisinde sağlığına kavuştu. Çetinkaya, "Doktor Mesut Bey'den çok memnun kaldım, sağolsun çok ilgilendi, gece gündüz bizimleydi. Hemşireler de çok ilgiliydi, 24 saat ilgilendiler ama en önemlisi güler yüzlü ve hoşgörülü olmalarıydı. Mesut Bey, ekibi ve tüm hastane personelinden Allah razı olsun." dedi.



BİZ ONLARI, ONLAR DA BİZİ UNUTMADI

Yenimahalle Kent Konseyi Engelli Meclisi Başkanı ve Gören Kalpler Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi Kurucusu Erol Sayyidan ve beraberindeki heyet, Lokman Hekim Hastanesi Sağlık Grubu İş Geliştirme ve Proje Direktörü Dr. Ali Yakut'a engellilere yönelik çalışmalarından ötürü teşekkür plaketi sundu.

➤ Lokman Hekim Etlik Hastanesinde gerçekleşen plaket takdim töreninde konuşan Sayyidan, Lokman Hekim Hastaneleri tarafından başlatılan işaret dili dönemi ile sağlıktaki engellilerin kalkacağını söyledi.

Sayyidan, engellilerin gündelik yaşantıda birçok sorunla karşılaştığına dikkati çekerek, "Engelliler olarak gündelik hayatta birçok sorunla karşı karşıyayız. Eğitim, çalışma hayatı ve sağlık bunların başında geliyordu. Lokman Hekim Hastanelerinin hayata geçirdiği bu uygulama ile en önemli sorunlarımızdan biri ortadan kalkmış oldu. Bu farkındalık ve önderlik için Lokman Hekim Hastanelerine çok teşekkür ediyorum. Bunun diğer sağlık kuruluşlarına da örnek olmasını diliyorum." ifadelerini kul-

landı.

Engellilere fırsat eşitliği sağlanmalı

Lokman Hekim Hastanesi Sağlık Grubu İş Geliştirme ve Proje Direktörü Dr. Ali Yakut da engellilere her alanda fırsat eşitliği sağlanması gerektiğini belirtti.

Sadece engellileri istihdam etmenin yeterli olmadığını, aynı zamanda engellilerin dillerinden anlayan yardımcı personelin de kurumlarda çalıştırılması gerektiğini vurgulayan Yakut, Lokman Hekim Hastanelerinde bu uygulamayı hayata geçirdiklerini kaydetti.

Dr. Ali Yakut, söz konusu uygulamanın tüm Türkiye'ye örnek olmasını umduklarını belirterek, şunları kaydetti:

"Ülkemizde yaklaşık 3 milyon işitme engelli bulunuyor. Sadece Ankara'da 200 bin civarında işitme engelli vatandaşımız yaşıyor. İşitme engellilerimiz ne şikayetlerini söyleyebiliyor, ne de uygun tedaviyi alabiliyorlar. Türkiye'ye yakışmayan manzaralar ve sorunlar ortaya çıkabiliyor. Biz de Lokman Hekim Hastaneleri olarak işitme engellilerimize bu hizmeti verebilmek için bir proje başlattık ve hastanelerimizde işaret dili bilen sağlık alanında profesyonel elemanlar çalıştırma yoluna gittik."

Plaket töreninin ardından toplu fotoğraf çekimine geçilirken, engelli vatandaşlar burada kendi dillerinde Lokman Hekim Hastanelerine teşekkürlerini ilettiler.



ENGELLİLER LOKMAN HEKİM'DE BULUŞTU

Ankara'da yaşayan engelliler, Lokman Hekim Akay Hastanesinde bir araya geldi.

Lokman Hekim Sağlık Grubu yöneticileri Dr. İbrahim Uğur, Dr. Ali Yakut, Dr. Murat Kadir Erdem ve Ali Emre Dinkçioğlu'nun ev sahipliğinde gerçekleşen etkinliğe, çeşitli engel gruplarından yüzü aşkın engelli katıldı.

Lokman Hekim Hastaneleri İş Geliştirme ve Proje Direktörü Dr. Ali Yakut, burada yaptığı konuşmada, Türkiye'de nüfusun yüzde 12'sinin engellilerden oluştuğuna dikkati çekerek, "Bu kişiler sağlık hizmetlerinden yararlanmak istediklerinde başta iletişim ve ulaşım olmak üzere pek çok sorunla karşı karşıya kalıyor" dedi.

Lokman Hekim Hastanelerinin engellilere yönelik hizmetlerini anlatan Yakut, "İşitme engelli vatandaşlarımızın yaşadığı sorunların önüne geçmek için hastanemizde işitme dili bilen pro-

fesyonel bir kişiyi istihdam ettik. Az görme sorunu yaşayanlar için ise rehabilite merkezini hizmete açtık. Toplumla ve engelli bireylerimize faydalı işler yapmaya çalışıyoruz." diye konuştu.

Engellilere özel indirimler

Engellilerin yaşadığı zorlukların farkında olduklarını ve bu kesime yardımcı olmak istediklerini belirten Yakut, Lokman Hekim Hastaneleri hizmetlerinden engellilerin yüzde 20 indirimli faydalanacağını söyledi.

Lokman Hekim Akay Hastanesi Genel Müdürü Ali Emre Dinkçioğlu ise hastane olarak engellileri ağırlamaktan mutluluk duyduklarını kaydederek, tüm engelli gruplarına sağlanan yüzde 20'lik indirimin yanı sıra ağız ve diş sağlığı hizmetlerinde de engellilere Türk Diş Hekimleri fiyatları üzerinden yüzde 50 indiri-

rim uygulanacağını açıkladı.

Engelliler adına söz alan Yenimahalle Kent Konseyi Engelli Meclisi Başkanı Erol Sayyidan da Lokman Hekim Hastanelerinin engellilere yönelik hizmetlerinin kendilerini duygulandırdığını ifade ederek, "İşitme engelli arkadaşlarımız kendilerini ifade etmek konusunda çok büyük sıkıntılar yaşıyordu. Bu konuda yardımları için Ali Yakut başta olmak üzere tüm hastane yönetimine teşekkür ediyorum." dedi.





HASTANE PERSONELİ ÇOCUKLAR İÇİN RESSAM OLDU

➤ Lokman Hekim Van Hastanesi çalışanları, çocukların hastane korkusunu yenmelerine yardımcı olmak, onlara güzel bir ortam sunmak için çocuk polikliniklerini çizgi film karakterleriyle süsledi.

Hastanedeki 3 polikliniği kendi imkanlarıyla yaptıkları çizgi film karakterleriyle donatan Halkla İlişkiler Biriminden Mehtap Yaşar, Kurumsal Pazarlama Biriminden Umut İnci ve Doğan Adıgüzel böyle bir organizasyona başlamalarının tek sebebinin “çocuk sevgisi” olduğunu söylediler. İnci ve Yaşar, “Çocuk servislerimize dekota baskı ile çizgi film karakterleri yapıyorduk. Ancak bunlar çok kısa sürede yıpranıyordu. Biz de kendi emeğimizle daha kalıcı ve güzel bir iş yapalım istedik. Kendi imkanlarımızla polikliniklerimizi çizgi film karakterleriyle boyamaya başladık. Şu ana kadar 3 polikliniği bu şekilde süsledik. Bunun haricinde, bebeklerimiz için kan alma sedyesinin üstüne, onların ilgisini çekecek aksesuarlar yaptık. Tüm bunları yapmamızın tek amacı çocuk sevgisidir. Hastanemiz personelinden Doğan Adıgüzel de bu işe başlarken bize destek vermiş ancak daha sonra sektör değiştirerek aramızdan ayrılmıştır. Ona da teşekkür ediyoruz” dediler.



HASTANEDE GEBE BİLGİLENDİRME SINIFI OLUŞTURULDU

➤ Lokman Hekim Van Hastanesinde, sadece gebelere özel bir hizmet daha hayata geçirildi. Gebeleri bilgilendirmeyi amaçlayan sınıflar anne adaylarına eğitimler verilmeye başlandı.

Başhekim Yardımcısı Dr. Ferman Koca'nın “Gebe bilgi sınıfı tarihçesi”, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Ahmet Melih Akyol'un “Gebeliğin oluşumu”, Fizyoterapist Günay Yağız'ın “Gebelikte egzersizlerin önemi”, Ebe Esra Argıç'ın “Doğum eylemi ve hazırlık”, Hemşire Rabia Kuralkan'ın “Anne sütü ve beslenme”, Eğitim Hemşiresi Zuhal Oğuz'un “Gebelik psikolojisi” ve Diyetisyen Funda Budak'ın “Gebelikte beslenme” konularında verdiği eğitimler her ay 1 seans şeklinde yapıyor.



“DOKTORUM GÜVENİMİ BOŞA ÇIKARMADI”

➤ Van'da yaşayan Münire Gülsoy, yaklaşık 7 ay boyunca göğsünde hissettiği ağrıdan kurtulamayanca Lokman Hekim Van Hastanesine geldi. Doktor Mustafa Pekmez tarafından kontrol edilen Münire Gülsoy'un memesinde kitle olduğu belirlendi. Gülsoy, tedavi sürecinde yaşadıklarını şöyle anlattı: “Doktorum ameliyat olmam gerektiğini anlattı. Bende doktora güvendim. Bu güvenim boşa çıkmadı ve ameliyatım çok başarılı geçti. İki gecelik bir yatışın ardından evime geçtim. Doktorum başta olmak üzere tüm sağlık çalışanlarını teşekkür ediyorum.”



Dişlerin beyaz olması sağlıklı olduğu anlamına gelir mi?

"Her beyaz diş sağlıklıdır" düşüncesi yaygın olsa da bu düşünce aslında yanlıştır. Çünkü her insanın ten rengine göre diş rengi vardır. Dişin rengi sarıya yakın olsa da çürüksüz ve hastaliksız ise sağlıklı sayarız. Toplumda en sık görülen yanlış ise dişlerimizde ağrı ya da hastalık hissetmeden doktora gitmekten kaynaklanıyor. Diş kontrollerini her 6 ayda bir düzenli olarak yaptırmak gerekiyor.



Tüberküloz hangi konuşlarda bulaşır?

Tüberküloz solunum yoluyla bulaşır, aileden genetik olarak geçmez. Bulaşma açısından en riskli kişiler hastayla uzun süre aynı ortamda bulunan aile bireyleri ve yakın çalışma arkadaşlarıdır. Kaşık, çatal, bardak gibi yemek gereçleri, giysiler, çarşaf lar gibi eşyalarla bulaşma olmaz. İnsanların kalabalık olarak yaşadığı, havalanması yetersiz, güneş girmeyen ortamlar bulaşma için en riskli yerlerdir.



Komadaki bir kişi bizi duyabilir mi?

Komadaki hastaların konuşulanları duyup duymadığı konusunda kesin bilgi yoktur. Sevdiği kişilerin konuşması ya da müziğe karşı bazı hastaların beyininde hareketlenmeler belirir. Komadaki hastaların bir iletişim potansiyeli vardır. Komadaki hastanın düşük de olsa ayağa kalkma şansı bulunmaktadır. Bu hastaların yanında onları motive edecek, hayata bağlayacak, umut verecek pozitif cümleler kurulmalıdır.



Bebeğe anne sütünün yanı sıra su da verilmeli midir?

Bebeğin ilk gıdası olan anne sütü, bebeklerin doğal olarak büyümesini ve gelişmesini sağlayan en önemli, en uygun besindir. Herhangi bir yiyecek ya da besin anne sütünün yerine kullanılamaz. Doğumdan sonra bebek 6 ay boyunca yalnızca anne sütü ile beslenmelidir. Anne sütü verilirken su dahi verilmemelidir. Eğer bebeğin kilosu ayda 500-700 gram artıyorsa annenin sütü yeterli demektir.



Kas yapan ilaçların yan etkileri nelerdir?

Kas yapımını artıran ilaçların istenmeyen etkisi, erkeklerde meme büyümesine neden olmasındır. Kadınlarda ise adet düzensizliği, gebelikte bebeğin gelişiminin etkilenmesi, klitoriste kalıcı büyüme, ses kalınlaşması, saçta azalma ve vücut kıllanmasında artışa yol açmaktadır. Bu tip ilaçların tehlikeli yan etkileri göz önüne alındığında daha güzel görünmek isteyenlerin dengeli spor ve doğal beslenmeyi tercih etmeleri çok daha sağlıklı bir yol olarak görülmektedir.



İnternette izlediğim videolarla spor yapmanın sakıncası var mı?

Son dönemlerde spor salonlarının yanı sıra evde yapılan antrenmanlar da artış göstermeye başladı. Evde spor yaparken internette izlenen videolar ve alınan bilgilerle yapılan sporlar, herkes için doğru seçim olmayabiliyor. Spor yapmak, kişinin fiziksel yapısına olduğu kadar psikolojisine de etki eden bir aktivitedir. Bilinçsiz yapılan sporun omurgalara zarar verebileceği unutulmalıdır.



Estetik cerrahide teknolojik yenilikler nelerdir?

Dünyadaki gelişmeleri de yakından takip ediyoruz. Cerrahi teknik ve cihaz anlamında birçok yenilik mevcut. Özellikle vücut şekillendirme konusunda lazer liposuction sistemlerine eklenen güç ve güvenlik tedbirleri sonuçları daha iyi hale getirdi. Çok küçük kesiler ile lazer lipoliz yaptıktan sonra, yağı aspire ediyoruz ve ısıyı ölçerek verdiğimiz enerji ile deride kasa doğru yaklaşma ve yüzeyinde küçülme hedefliyoruz.



Uyurgezerlik geçici bir davranış mıdır?

Ertesi gün hatırlanmayacak şekilde yaşanan, uyku halinde yataktan kalkma ve yürümeyi içeren bir dizi davranıştır. Ailevi yatkınlık önemli bir faktördür, ergenlik döneminde geçmesi beklenir. Çocuğun uyandırılmadan, sakın şekilde takibi, yatağına yönlendirilmesi yeterlidir. Bazı vakalarda ev içi kazaların önlenmesi ve evden çıkmasının engellenmesi için güvenlik önlemleri almak gerekebilir.



NEFESİNİ MÜZİĞE VEREN SAĞLIKÇI



Çoğu sağlık çalışanı yaptığı işi tanımlarken “bizim işimiz insan” diye başlar sözlerine. Alanı ne olursa olsun insan ruhuna dokunur bir yerlerde. Belki de işte tam bu noktada yaptıkları işte daha verimli olmaları için kendi ruhlarının da iyi bir şekilde beslenmesi önem kazanır. Kimi bunu; ailesi, eş dost ile geçirdiği verimli zamanla sağlar, kimi gezip görmekle kimi de kendisine bir hobi edinerek. Bu konuda sohbet edeceğimiz hastanemiz çalışanı Aydan Aras, bunun en güzel yolunu bulmuş, çalışma zamanlarının dışında müzikle ilgilenmeye başlamış, ruhun en iyi gıdası olan müziğe vermiş kendini. Bu ay sayfamızda Aydan Aras ile müzik tutkusunu konuştuk.



Öncelikle bize kendinizi tanıtır mısınız?

İsmim Aydan Aras. Lokman Hekim Hayat Hastanesinde Hasta Yatış Sorumlusu olarak 5 yıldır çalışmaktayım.

Birçok kişinin sesini çok sevdiği ancak çalmakta zorlandığı bir müzik aletini kullanıyorsunuz. Flüt çalmaya ne zaman ve nasıl başladınız?

3 yıldır yan flüt çalıyorum. İlk başlarda hobi olarak başlamıştım. 2015 yılında Türk Müziği Devlet Konservatuvarı bölümünü kazanarak profesyonel anlamda eğitim almaya adım atmış oldum.

Yan flüt zor bir alet midir? İncelikleri var mıdır?

Yan flütü çalmayı öğrenmek kolay değildir. Bütün enstrümanların incelikleri olduğu gibi yan flütünde vardır.

Herkes yan flüt çalabilir mi?

Yan flüt çalmaya başlamak güzel, eğlenceli ve bir o kadar da sabır gerektiren bir şey. Yan flüt eğitimine başladığınız zaman sabırlı olacağınızı düşünüyorsanız, evet çalabilirsiniz.

Yan flütün sesi insana huzur veriyor. Diğer üflemeli çalgılardan farkı nedir?

Yan flütü diğer üflemeli çalgılardan ayıran yönü, inceliği ve zarafeti diyebilirim.

Sağlık sektörü çok fazla mesai isteyen bir meslek. Hobiniz için fırsat bulabiliyor musunuz?

Sağlık sektöründe çalışmam sebebiyle ilk zamanlarda evet çok zorlanıyordum ama düzenli bir şekilde çalışılacağı zaman engel olduğu söylenemez.

Yan flütü nerelerde ve ne zaman çalıyorsunuz?

Okulda olduğum zamanlarda ve günlük ev ortamında çalışma fırsatı bulabiliyorum.

Bunun bir eğitimi aldınız mı?

Daha önce de belirttiğim gibi Türk Müziği Devlet Konservatuvarı 3.sınıf öğrenciyim. Eğitimi almaya devam ediyorum. **NOTA BİLGİSİ ÇOK ÖNEMLİ.**

Yan flüt çalmayı öğrenmek isteyenlere ne tür tavsiyelerde bulunursunuz?

Nota bilmek çok önemli. Nota bilmeden çok iyi üflemeniz yeterli olmayacaktır. Bununla birlikte doğru tutuş pozisyonları edinir. İlk aşamalarda bunlara dikkat edilmeden devam edilmesi daha sonraki süreçte büyük eksikliklere sebep olur.

Yan flüt çalmanın haricinde başka özel uğraşlarınız var mıdır?

Evet, piyano çalmak





Çevrenizdeki diğer meraklılara yan flüt çalmayı öğretiyor musunuz?

Çevremde yan flüt çalmak isteyen olursa büyük bir mutlulukla öğretim.

MÜZİK ACIYI AZALTIYOR

Müziğin insan psikolojisi üzerinde etkisi olduğuna inanıyor musunuz?

Müziğin insan psikolojisine etkisi olduğuna tabi ki inanıyorum. Yapılan bir araştırmada, ameliyata girecek hastaların bir kısmına klasik müzik dinlettiler ve hastaların ağrıya verdiği tepki gözlenmiştir. Klasik müzik dinleyen hastaların ameliyattan önce ve sonra ağrı kesicilere daha az ihtiyaç duydukları belirlenmiş, araştırma sonucunda müziğin acıyı dindirici veya azaltıcı etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Bu işin eğitimi için insanların müracaat edebilecekleri bir yer var mı?

Artık hepimizin rahatlıkla gidebileceği müzik kursları var. Buralarda iyi eğitim görmüş öğretmenler var.

Gençlere müzikle ilgilenmelerini tavsiye eder misiniz?

Evet, tavsiye ediyorum. Üzgün veya neşeli; ruh halimiz nasıl olursa olsun müzik her zaman en yakınımızdadır. Bilim adamlarının yaptıkları araştırmalara göre, sevdiğiniz bir müzik parçasını dinlemek, beyinde bulunan "pozitif enerji ve hisleri" açığa çıkartıyor. Stresi azalıyor ve kişi hem psikolojik açıdan hem de fiziksel açıdan daha iyi hissediyor. Müzikle uğraşmak kişiyi olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.





SAĞLIK İÇİN EVDEN ÇIKMANIZA GEREK YOK

- Doktor Muayenesi
- Ağız ve Diş Sağlığı Muayenesi
- Hemşirelik ve Refakat Hizmetleri
- Fizyoterapi
- Laboratuvar Tetkikleri
- Radyolojik Görüntüleme
- Fototerapi (Yenidoğan Sarılık Tedavisi)

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

lokmanhekim.com.tr

 **LOKMAN HEKİM**

444 99 11



HEM ANNE, HEM ÖĞRETMEN, HEM SPORTMEN SU ALTININ “REKORTMEN” KADINI



Bilge Çingiray, su altında tek nefeste en uzun yürüyen kadın sporcu.

O, sporculuğunun yanı sıra hem bir öğretmen hem de bir anne.

Guinness Rekorlar Kitabına da giren Bilge Çingiray, şu zamana kadarki başarılarıyla da asla yetinmiyor, hep daha fazlasını hedefliyor. Daha büyük başarılar için sponsor desteği isteyen, cesareti ve kişiliği ile ülkemizdeki kadınlara da örnek olan milli sporcu ile keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.





Öncelikle bu röportaj vesilesiyle sizin isminizi ilk kez duyacaklara kendinizi tanıtır mısınız?

Ben 2007 yılından bu yana Serbest Dalış Milli Takım sporcusu olarak yarışmaktayım. Bu spora başlarken hep büyük başarılar elde edeceğime inandım. Ve bugün geldiğim noktada, serbest dalışta ülkeye 3 defa Avrupa ikinciliği ve 1 defa da dünya üçüncülüğü getirmiş bulunuyorum. Bu yıl bu branşta bir de Guinness dünya rekoru kırdım. Ve bunların yanı sıra, Statik Apnea (nefes tutma) branşında 6 dakika 23 saniye ile Türkiye rekorunu halen elimde bulunduruyorum. Spor hayatımla beraber Beden Eğitimi Öğretmeni olarak meslek hayatımı da sürdürmekteyim. En önemlisi de Doruk Aydın isminde 2 buçuk yaşında bir oğlum var.

Sizi farklı spor dallarınızdaki başarılarınızla tanıdık. Tek nefeste su altında en fazla yürüyen kadın olarak isminizi Guinness Dünya Rekorlar Ki-

tabına yazdırdınız. Yaptığınız nasıl bir spor, branşınızın tekniği nedir?

Su altında tek nefeste en uzun mesafe yürüme dünya rekoru artık ülkemizde ve bundan dolayı çok mutluyum. Bu branş temelde, yine serbest dalış gibi nefes tutarak performans göstermeye dayalı ancak ayakta performans olduğu için suda nötr kalabilmek adına 19 kilogram bir ağırlık kullandım. 10 kilogram elimde, 9 kilogram belimdeki ağırlık kemerinde bulunuyordu. Oldukça iyi bir dereceyle rekoru kırdık. Şimdi bundan sonra kimlerin bu rekoru deneyeceğini merakla bekliyoruz.

REKORLARIN KADINI

Aynı zamanda nefes tutma branşında da bir rekorunuz bulunuyor. Bundan da bahsedermisiniz?

Statik Apnea branşı havuzda yüzüstü halde yatarak tek nefeste en uzun süre durağan halde kalma temeline dayalı

yarışmadır. Bu branşta Türkiye rekoru 2013 yılından bu yana bayanlarda 6 dakika 23 saniye ile bana aittir ve halen ben dahil yarışmalarda bu rekorun üzerine çıkılamadı.

Uğraştığınız branşlar birçok kişiye çok uzak. Türkiye’de bu sporun yaygınlığı nedir?

Ülkemizde bu sporu tutkuyula devam ettiren küçük bir sporcu grubu bulunuyor. Bu sporun yaygınlaşabilmesi için branşa destek önemli. Ben de dahil, birçok sporcu arkadaşım istediği gibi kamp yapamıyor, yarış malzemelerimiz oldukça pahalı. Gerekli bütçeleri hep kendi olanaklarımızla sağlıyoruz. bunlar da zamanla yıpratıcı olup, spordan uzaklaşmaya sebep oluyor. En çok da bu sebeple yaygınlaşamadığını düşünüyorum.

Böyle farklı branşlarla tanışma ve işi profesyonelliğe götürme sürecinizden bahsedermisiniz?

Babam denizci bir asker emek-

lisidir ve benim hep donanımlı dalış yapmamı istemiştir. Ben de 2006 yılında Çanakkale'de yüksek lisans eğitimim için bulunuyorken toplu dalışa başladım. Bir yaz süresince düzenli dalışlar yaptım, bir gün dalış yaptığım kulüpte, bir grup serbest dalış sporcusunun antrenmanına denk geldim ve resmen büyülendim. Tek bir nefes alıyorlar, üzerlerinde hiçbir donanım olmaksızın, sadece bir paletle suya dalıp mesafe katediyorlardı. O anda aklımdan geçen tek bir şey oldu; ben bunu mutlaka denemeliyim. Branşın zorluklarından bahsedendenler oldu ama tüm zorluklara rağmen, yarıştığım ilk yıl milli takıma seçildim. Büyük bir aşkla ve tutkuyla halen bu spora devam etmekteyim.

YENİ HEDEFLER

Peki önünüzdeki yeni hedefler nelerdir?

Şuan takvimimdeki ilk hedef eylül ayındaki derin dalış Türkiye Şampiyonası. Buradan seçilecek Milli Takım ekim ayında Kaş'ta düzenlenecek olan Avrupa Şampiyonasında yarışacak.

Bundan başka serbest dalışın birkaç farklı branşında rekor denemeleri planlıyorum ancak rekor denemeleri maliyeti yüksek organizasyonlar ve halen bir ana sponsor desteğim bulunmuyor. Bu sebeple projelerimi istemeyerek bekletiyorum.

Rekorlar için nasıl bir hazırlık süreci geçiriyorsun?

Tüm yıl antrenmanlarım belli

bir program dahilinde devam ediyorum. Rekor veya yarışma tarihime 2 ay kala nefeslenme ve alana özgü antrenmanlara ağırlık veriyorum. İmkan bulabilirsem kamplar da çok faydalı oluyor.

Aynı zamanda sosyal sorumluluk projelerinde de aktif bir isimsiniz. Minik Kalplerle El Ele Derneğine (MİKA-DER) büyük destek veriyorsunuz. Bu dernek ve amacı hakkında da bilgi verir misiniz?

MİKA-DER, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü bünyesinde; Çocuk Evleri, Sevgi Evleri ve Rehabilitasyon (çocuk destek) Merkezleri açmak, bağlı bulunan çocuk yuvası ve yetiştirme yurtlarının, Sevgi Evlerinin yaşam koşullarını iyileştirmek, bu kurumlarda yaşayan çocuklarımızın eğitim, müzik, tiyatro, spor ve psikolojik desteklerle bugünlerine ve geleceklere hazırlamak amacıyla kurulmuş bir sivil toplum örgütüdür. Ben de bu şahane oluşumun sesini duyurmayı büyük bir gururla üstlenmiş bir sporcuyum.

HEM ÖĞRETMEN HEM ANNE

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir lisede beden öğretmeni olarak görev yapıyorsunuz. Bu yüzden de çocuklarla aranızın iyi olduğunu düşünüyoruz, yanılıyor muyuz?

Yanılmıyorsunuz, mesleğimi isteyerek seçtim ve severek sürdürüyorum. Öğretmenlikten önce 10 yıl kadar turist rehberi





olarak çalıştım ve daha sonra öğretmenliği seçtim. Şuan bir lisede görev yapıyorum, ama ortaokulda da görev yaptım. Özellikle çocuklara yeni şeyler katmak, hedef belirlemelerinde yol gösterici olmak benim için çok önemli. Bir de yetenekli çocukları tespit edip, uygun spor branşlarına yönlendirmek en çok keyif aldığım şey. İyi ki öğretmen olmuşum.

Hem spor, hem okul, hem de sosyal sorumluluk projeleri derken oğlunuza yeterli zamanı ayırabiliyor musunuz?

Tüm bu işlerim esnasında oğlum çoğu zaman benimle beraber. Diğer tüm zamanlarda zaten hep beraberiz. Doruk 2,5 yaşında ve şimdiden yüzme derslerine başladı. Havuz eğitimiyle birebir ilgileniyorum ona yüzmeyi ben öğretiyorum. Oğlum yanımda olmadığında ise dünya tatlısı bir anaokul öğretmenimiz onunla ilgileniyor. Yani bensiz olduğunda da kaliteli zaman geçirmeye devam ediyor.

SAĞLIKLI BESLENME ÇOK ÖNEMLİ

Su altında bu kadar uzun süre geçirmek sağlık açısından bir risk oluşturuyor mu?

Şimdiye kadar yapılan araştırmalar bir sağlık riskinden bahsetmiyor. Düzenli spor, hayatımıza her zaman pozitif etki sağlıyor.

Beslenmenize dikkat eder misiniz? Sağlıklı bir yaşam için düzenli olarak yaptığınız şeyler var mı?

Beslenme, bir sporcu için en önemli şeylerin başında geliyor. Ben de bu konuya çok özen gösteririm. Okulda bu konuda derslerimiz vardı, bilgim var ama bununla yetinmeyecek, beslenme konusunda okularıma devam ediyorum. Antrenman ve yarışma dönemlerinde beslenmem farklılaşıyor. Sistemli ve temiz beslenmeyi esas alıyorum. En çok da bol sıvı alımına dikkat ediyorum.

Genelde sizin gibi sporcuları bir süre sonra "Survivor" gibi mücadeleci yarışmalarda görüyoruz. Böyle bir hedefiniz veya davet var mı? Gelirse düşünür müsünüz?

Bu programa katılmayla ilgili özel bir hedefim yok. Ancak eğer davet gelirse ve programım da uygun olursa başarıyla mücadele edeceğime inanıyorum.

Çocuklardan konu açılmışken, Doruk isimli bir oğlunuz var. Oğlunuzla iletişiminiz nasıl, nasıl bir annesiniz?

Oğlumla iletişimim doğduğu günden beri çok iyi. İlk günden beri onunla birebir ilgileniyorum. İşimden ve antrenmanlarımdan hariç tüm zamanları beraber geçiriyoruz. Hatta çoğu zaman iş yerime gelir, antrenmanlarımı izler. Çocuklar hayattaki en değerli varlıklarımız. Onlara şahsi beklentilerimizi yüklemektense, onların yoluna ışık olmalıyız. Ben hep bunu yapmaya çalışıyorum. Kendi benliklerini bulmalarına destek olmak en temel görevimizdir bence.





ESKİ VE YENİNİN BULUŞTUĞU ŞEHİR ALMA-ATA



Zorlu bir yolculuk benim için. 5.5 saat uçacağım. Kiril alfabesinden önceki deneyimlerimden ötürü ürküyorum çünkü Rusça konuşan ülkelerde İngilizce konuşan az ve yazılanlardan hiçbir şey anlamıyorum. Kazakistan'ın eski başkenti Astana'da Sağlık Fuarına katılmak için yola çıkıyorum. Tek başımayım. Her zamanki yorucu havaalanı maceraları, karşılanma, otele varma vs vs derken otelin önünde başımı kaldırıyorum. Büyülenmişçesine bakıyorum. Karşıda sıradağlar...

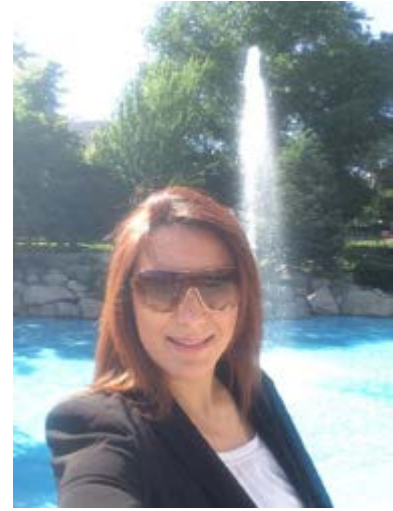
Tuğba ARIZ / Uluslararası İlişkiler Yönetmeni





▶ Tanrı Dağları diyorlar, Türklerin anavatanı, göçün başladığı yer. Yani başladığım yere gelmişim. Çok etkileniyorum. Coğrafya, alışkanlıklar, örf, anane, adet hep bir parça buluyorum kentte ve sokaklarda. Dolaştıkça içimi sevinç ve hüzün aynı anda kaplıyor. Sanki ben terk etmişim buraları gibi. Sanki orada bir tek varmışım duygusuna kapılıyorum. Sokaklarda keçeden satılan hediyelik eşya ve urbalar, halılar, kilimler ve adıyla bütünleşmiş elmalar. Hepsi bana köklerimi hatırlatıyor, huzur duyuyor, bütünleşiyorum. Eski başkentin adı 'elmanın atası' manasında Alma-ata oluyor. Burada tipik Rus peyzaj ve mimarisini görmek mümkün. Devasa genişlikte bulvarlar, cadde kültürleri, etkileyici konser ve tiyatro binaları, sade ama işlevsel evler. Ve asıl şaşırdığım, daha önce hiç görmediğim ana cadde ile kaldırımlar arasında bir yol daha var ki o da ağaçlara ayrılmış. Yani insanlar kaldırımda yürürken caddeyi değil ağaçları görüyorlar. Zaten son derece yeşillik bir şehir. Etkileyici buluyor yollarda yürümeye devam ediyorum. Yürüdükçe yeni yeni yapılan modern binalara ulaşıyorum. Burada tam anlamıyla tarih ve yenilenme iç içe geçmiş durumda. Eskimeyen doku ve modern zaman ruhu harmanlanıp, bir bütün oluşturmuş. Altın

Adam'ın heykelinin bulunduğu meydana geliyorum. Burası resmi geçit ve törenlerin yapıldığı Cumhuriyet Meydanı etrafında çiçek bahçeleri... Başkanlık Sarayı ve Devlet müzesi de tam burada yer alıyor. Devlet Müzesinde Tunç devrinden kalma eserler var ve Orta Asya'nın en büyük müzesi. Tarih sevenler için bulunmaz fırsat. Ertesi gün Cumhurbaşkanının Danışmanlarından biriyle randevum var. Yeri bildiriyorlar ama hiçbir şey not edemiyorum. Yanımdaki arkadaşım Rusça olarak adresi yazmasını rica ediyorum. Telefonda görüştüğüm kişi söylüyor, o not alıyor. Ben elimde bir adresle kendimi okuma yazma bilmeyen hiçbir şey beceremeyen bir kişi gibi hissediyorum. Hiçbir harf tanıdık gelmiyor. Adres bana ben adrese bakıyorum. Ertesi gün Fuar alanından çıkıyorum. Tek kelime konuşamadığım şehirde (çünkü yerel halk İngilizce bilmiyor) bir taksi çeviriyorum. Yeşillikler içinde tarihi bir binanın önünde duruyor. Burası diye işaret ediyor. Görüşme yapacağım kişinin ismini veriyorum olumsuz anlamda başlarını sallıyorlar burada değil diyor birisi başka binada. Olamaz nasıl bulacağım yeni adresi? Bir kroki çiziyor görevli kişi o krokiyi takip ederek, bu sefer doğru yere ulaşıyorum. Binanın





İçeride sanat müzesi gibi her yerde tablolar, heykeller var. Şaşkınlığımı bırakıp, görüşme odasına giriyorum. Kazakistan'da her milletin bir temsilcisi var ve bu temsilciler devlet için çok değerli. Aynı zamanda Cumhurbaşkanı'na danışmanlık yapıyorlar ki her ilişki düzenli ve güzel gitsin. Çok başarılı bir görüşmenin ardından (hem İngilizce hem Türkçe biliyor) size binayı gezdireyim diyor. Binada bir toplantı salonuna geliyoruz burası SSCB'nin Başkanı Gorbaçov ve diğer ülke başkanlarının SSCB olarak son toplantı yaptıkları yer çünkü dağılma kararı bu salonda veriliyor. Harika bir deneyim yaşıyorum. Bu kadar tarihi ve önemli bir mekanda olduğumun farkına varıyorum. Burası son başkan Kornayev'in eviymiş meğerse... görmeye değer.

Panfilov Parkı'na gidiyorum akşam. İkinci Dünya Savaşında ölen askerlerin anıtlarının bulunduğu ve onların anısına sürekli ateşin yandığı park burası. İçinde Zen-

kov Katedrali yer alıyor. Etkileyici barok bir mimari.

Yemekler harika! Kazak çorbası, at eti, mantı, shashlik hepsi Cumhurbaşkanı Danışmanı tarafından tarafıma ikram ediliyor.

Genel anlamda diğer Türkiye Cumhuriyetleri gibi, SSCB'nin dağılmasıyla birlikte kendi yağıyla kavrulmaya, gelişmeye, genişlemeye çalışan bir yandan Rus kültürünü devam ettirip, bir yandan kendi kültürünü kurma-kurtarma çabasını gözlemliyorum insanlarda. Sağlık da böyle. Rus tıp eğitimi ile yetişmiş geleneksel yapıda hekimler ile son dönemde Avrupa'da eğitim almış hekimler kıyasıya yarışta. Açıkçası etkileyici hastane tesisleri ya da imrenilecek bir sağlık sistemi yok. Yeni yeni oluşturulmaya çalışılan sosyal güvenlik kurumu ile çalışmalar devam ediyor. Gelişmeye açık, yapılacak çok şey gidilecek çok yol var.





LOKMAN HEKİM AKAY HASTANESİ'NDE
AKUPUNKTUR TEDAVİSİ
YAPILMAKTADIR.

AKUPUNKTUR, geleneksel Çin tedavi sanatlarından birisidir.

Tedavinin temel prensibi vücudun kendi iyileştirici gücünü harekete geçirerek dengenin sağlanmasıdır. Bunun için akupunktur noktaları uygun kombinasyonlarda iğnelenerek ve iğnelerin çeşitli şekillerde uyarılmasıyla tedavi uygulanır.

lokmanhekim.com.tr

 **LOKMAN HEKİM**

444 99 11

AKAY HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR

- T.C. MERKEZ BANKASI
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş.

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKALAR

- ANKARA SERBEST MUHASEBECİ MALİ MÜŞAVİRLER ODASI
- EKONOMİ MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- KAMU-İŞ SENDİKASI
- SAĞLIK MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- T.C. ZİRAAT BANKASI & T.HALK BANKASI MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. VE T. HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- TES-İŞ SENDİKASI
- TÜRK METAL SENDİKASI
- TÜRKİYE BAROLAR BİRLİĞİ SOSYAL YARDIM VE DAYANIŞMA FONU
- TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- SAVİSAN-SAVİDER
- İLBANK MENSUPLARI DERNEĞİ
- TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI T.A.O MEMUR VE HİZMETLİLERİ EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM SANDIĞI VAKFI
- TÜRK TELEKOM SAĞLIK VE SOSYAL YARDIM VAKFI
- PTT YARDIM SANDIĞI VAKFI
- ANKARA BAROSU YARDIMLAŞMA SANDIĞI (ABAYS)
- ANKARA SANAYİ ODASI
- ENGELLİLER FEDERASYONU
- TEMAD (TÜRKİYE EMEKLİ ASTSUBAYLAR DERNEĞİ)
- TÜRKİYE ŞOFÖRLER VE OTOMOBİLCİLER DERNEĞİ
- ANKARA TİCARET BORSASI
- ŞEKERBANK T.A.Ş. PERSONELİ SOSYAL SİGORTA SANDIĞI VAKFI
- TOBB (TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR VAKFI)
- YAPI VE KREDİ BANKASI A.Ş. MENSUPLARI YARDIM VE EMEKLİ SANDIĞI VAKFI

DEVLET KURUMLARI

- REKABET KURUMU
- RTÜK
- T.C. BAŞBAKANLIK DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI
- T.C. BAŞBAKANLIK HAZİNE MÜSTEŞARLIĞI
- TBMM
- TBMM KORUMA DAİRE BAŞKANLIĞI
- TOKİ
- TÜRK KIZILAYI

- TÜRK STANDARTLARI ENSTİTÜSÜ
- TÜRKİYE PETROLLERİ
- TÜRKSAT
- TÜRKİYE ŞEKER FABRİKALARI
- EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- T.C. YARGITAY BAŞKANLIĞI
- T.C. ANKARA BÖLGE ADLİYE MAHKEMESİ
- MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI (İLKSAN)
- TÜBİTAK
- TÜRKİYE EMEKLİ ASTSUBAYLAR DERNEĞİ (TEMAD)
- BEYPAZARI BELEDİYESİ
- MAMAK BELEDİYESİ
- ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
- ANAYASA MAHKEMESİ
- ADALET BAKANLIĞI
- BÖLGE İDARE MAHKEMESİ
- BÖLGE ADLİYE MAHKEMESİ
- AFAD (AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI)
- ANKARA SOSYAL BİLİMLER FAKÜLTESİ
- DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI
- TÜRK TELEKOM VİTTA KART
- ÜRDÜN BÜYÜKELÇİLİĞİ
- LİBYA BÜYÜKELÇİLİĞİ
- GÜMRÜK VE TİCARET BAKANLIĞI
- AK PARTİ
- TARIM VE KIRSAL KALKINMAYI DESTEKLEME KURUMU

ÖZEL KURUMLAR

- LATANYA HOTEL

ÖZEL SİGORTALAR

- ACIBADEM SİGORTA
- ALLIANZ SİGORTA
- ANADOLU SİGORTA
- AXA SİGORTA
- DEMİRHAYAT SİGORTA
- ERGO SİGORTA
- GROUPAMA SİGORTA
- GÜNEŞ SİGORTA
- MAPFRE SİGORTA
- RAY SİGORTA
- CGM (PROMED)
- FORTİS BANK SANDIĞI
- ZİRAAT SİGORTA
- SOMPO JAPAN SİGORTA
- ZÜRİCH SİGORTA
- HDI SİGORTA
- GENERALİ SİGORTA
- ACE EUROPEAN SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
- TÜRK NIPPON SİGORTA
- EUREKO SİGORTA (GARANTİ-EUREKO ME-DİKO ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI VE GARANTİ BANKASI ÇALIŞANLARI İŞTİRAKLERİ)
- RAY SİGORTA
- CGM SAĞLIKTA AVANTAJLARI DÜNYASI
- 1. MEDLINE BOX ÜYELERİ BİREYSEL

2. MEDLINE BOX ÜYELERİ KURUMSAL

- GROUPAMA EMEKLİLİK
- KOBİ SAĞLIK PAKETİ ÜYELERİ
- ROCHE DİAGNOSTİK

3. ASSİST LİNE

- EGE SİGORTA
- DEMİR SİGORTA

4. HDI SİGORTA ACİL SAĞLIK SİGORTASI

5. HDI-GS SİGORTA – GALATASARAY ASLAN

YÜREK – ASLAN TARAFTARIM GÜVENDE

6. ACE GROUP SİGORTA ÜYELERİ

7. CAREG-CREATE (CGC)

- MOBİLE PLUS ASİST
 - A-PRESTİGE CARD
 - İMECE DESTEK DANIŞMANLIK
- HALK SİGORTA

TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI

- ACIBADEM SİGORTA
- ALLIANZ SİGORTA
- ANADOLU SİGORTA
- AXA SİGORTA
- CGM
- RAY SİGORTA
- İMECE DESTEK DANIŞMALIK
- HALK SİGORTA
- DOĞA SİGORTA
- TÜRK NIPPON SİGORTA
- ÜNİCO SİGORTA
- GÜNEŞ SİGORTA
- ETHİCA SİGORTA
- DEMİR HAYAT SİGORTA
- ERGO SİGORTA
- EUREKO SİGORTA
- GROUPAMA SİGORTA
- GÜNEŞ SİGORTA
- HALK SİGORTA
- MAPFRE SİGORTA

ANKARA HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR

- HALK BANKASI A.Ş.
- TÜRK EXİMBANK
- TÜRKİYE CUMHURİYET MERKEZ BANKASI
- ZİRAAT BANKASI A.Ş.

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKALAR

- AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR UZMANLARI DERNEĞİ (ASPUD)
- ANKARA BAROSU YARDIMLAŞMA SANDIĞI (ABAYS)
- ANKARA SERBEST MUHASEBECİ MALİ MÜŞAVİRLER ODASI
- EKONOMİ MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- OFİS-SEN
- ÖZ GIDA-İŞ SENDİKASI
- SAĞLIK MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- SOSYAL GÜVENLİK DENETMENLERİ DERNEĞİ

- SOSYAL GÜVENLİK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- SOSYAL GÜVENLİK SAĞLIK ÇALIŞANLARI DERNEĞİ
- SAYIŞTAY DENETÇİLERİ DERNEĞİ (SAYDER)
- T.C. MERKEZ BANKASI MENSUPLARI SOSYAL GÜVENLİK VE YARDIMLAŞMA SANDIĞI VAKFI
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- TÜRK METAL SENDİKASI
- TÜRKİYE BAROLAR BİRLİĞİ SOSYAL YARDIM VE DAYANIŞMA FONU
- TÜRKİYE EMEKLİLER DERNEĞİ SİNCAN ŞUBESİ
- TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE KALKINMA BANKASI A.Ş. PERSONELİ YARDIMLAŞMA VE EK SOSYAL GÜVENLİK VAKFI
- TÜRKİYE KAMU-SEN VE BAĞLI OLDUĞU SENDİKALAR
- TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI T.A.O. MEMUR VE HİZMETLİLERİ EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM SANDIĞI VAKFI
- ŞEKERBANK T.A.Ş. PERSONELİ SOSYAL SİGORTA SANDIĞI VAKFI
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- TÜRK TELEKOM SAĞLIK VE SOSYAL YARDIM VAKFI
- İLBANK MENSUPLARI DERNEĞİ
- SAVİSAN-SAVİDER
- ÖZ TAŞIMA İŞ SENDİKASI
- TÜRKSAT
- BORU HATLARI İLE PETROL TAŞIMA A.Ş. (BOTAŞ)
- KAMU DENETÇİLİĞİ DERNEĞİ
- TÜRKİYE EMEKLİ ASTSUBAYLAR DERNEĞİ (TEMAD)
- TES-İŞ SENDİKASI (TÜRKİYE ENERJİ, SU VE GAZ İŞÇİLERİ SENDİKASI)
- TÜRKİYE ŞOFÖRLER VE OTOMOBİLCİLER FEDERASYONU
- ANKARA TİCARET BORSASI
- ENGELLİLER FEDERASYONU
- TEMAD (TÜRKİYE EMEKLİ ASTSUBAYLAR DERNEĞİ)

DEVLET KURUMLARI

- AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI (AFAD)
- KAMU DENETÇİLİĞİ KURUMU
- RTÜK
- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- T.C. BAŞBAKANLIK HAZİNE MÜŞTƏŞARLIĞI
- T.C. DEVLET PERSONEL BAŞKANLIĞI
- T.C. DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI
- T.C. YARGITAY BAŞKANLIĞI
- TBMM KORUMA DAİRESİ BAŞKANLIĞI
- TOKİ

- TÜRK KIZILAYI
- TÜRK STANDARTLARI ENSTİTÜSÜ
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
- TÜRKİYE REKABET KURUMU
- EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- TÜBİTAK
- ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
- TARIM VE KIRSAL KALKINMAYI DESTEKLEME KURUMU
- TÜRKİYE TARIM KREDİ VE KOOPERATİFLERİ
- TÜRKSAT UYDU HABERLEŞME KABLO TV VE İŞLETME A.Ş.
- MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI (İLKSAN)
- TÜRKİYE ŞEKER FABRİKALARI
- TÜRKİYE PETROLLERİ OFİSİ
- DEVLET PERSONEL BAŞKANLIĞI
- TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ
- ANKARA BÖLGE SİNCAN ADLİYESİ
- ADALET KART BARO KART
- YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
- T.C. ADALET BAKANLIĞI
- EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- MAMAK BELEDİYESİ
- MAMAK BELEDİYESİ SAĞLIK İŞLERİ MÜDÜRLÜĞÜ
- BEYPAZARI BELEDİYESİ
- ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
- TÜRK TELEKOM VİTTA KART

ÖZEL KURUMLAR

- AKDAŞ DÖKÜM
- BOTAŞ - BORU HATLARI İLE PETROL TAŞIMA ANONİM ŞİRKETİ
- LATANYA HOTEL ANKARA
- ENGELLİLER FEDERASYONU
- BELKA
- ANFA
- LATANYA HOTEL

R

- CGM (PROMED)
 - FORTİS BANK SANDIK
 - ZİRAAT SİGORTA
 - SOMPO JAPAN SİGORTA
 - ZÜRİCH SİGORTA
 - HDI SİGORTA
 - GENERALİ SİGORTA
 - ACE EUROPEAN SİGORTA
 - ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
 - TÜRK NİPPON SİGORTA
 - EUREKO SİGORTA (GARANTİ-EUREKO MEDİKO ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI VE GARANTİ BANKASI ÇALIŞANLARI İŞTİRAKLERİ)
 - RAY SİGORTA
 - CGM SAĞLIKTA AVANTAJLARI DÜNYASI
 - 1. MEDLINE BOX ÜYELERİ BİREYSEL
 - 2. MEDLINE BOX ÜYELERİ KURUMSAL
 - GROUPAMA EMEKLİLİK
 - KOBİ SAĞLIK PAKETİ ÜYELERİ
 - ROCHE DİAGNOSTİK

3. ASSİST LİNE

- EGE SİGORTA
- DEMİR SİGORTA

4. HDI SİGORTA ACİL SAĞLIK SİGORTASI

- 5. HDI-GS SİGORTA – GALATASARAY ASLAN YÜREK – ASLAN TARAFTARIM GÜVENDE

6. ACE GROUP SİGORTA ÜYELERİ

7. CARE&CREATE (C&C)

- MOBILE PLUS ASİST
- A-PRESTİGE CARD
- ACIBADEM SİGORTA
- ANADOLU SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA

ŞİRKETİ

- AXA HAYAT SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- MAPFRE GENEL SİGORTA
- GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK - HALK SİGORTA

TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI

- ACIBADEM SİGORTA
- ALLIANZ SİGORTA
- ANADOLU SİGORTA
- AXA SİGORTA
- RAY SİGORTA
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK
 - HALK SİGORTA
 - DOĞA SİGORTA
 - TÜRK NİPPON SİGORTA
 - ÜNİCO SİGORTA
 - GÜNEŞ SİGORTA
 - ETHİCA SİGORTA
- DEMİR HAYAT SİGORTA
- ERGO SİGORTA
- EUREKO SİGORTA
- GROUPAMA SİGORTA
- GÜNEŞ SİGORTA
- HALK SİGORTA
- MAPFRE SİGORTA
- CGM (PROMED)
 - ZİRAAT SİGORTA
 - SOMPO JAPAN SİGORTA
 - ZÜRİCH SİGORTA
 - HDI SİGORTA
 - GENERALİ SİGORTA
 - ACE EUROPEAN SİGORTA
 - ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
 - TÜRK NİPPON SİGORTA
 - EUREKO SİGORTA (GARANTİ-EUREKO MEDİKO ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI VE GARANTİ BANKASI ÇALIŞANLARI İŞTİRAKLERİ)
 - RAY SİGORTA

YABANCI SAĞLIK SİGORTALARI

- HALK SİGORTA
- TÜRK NİPPON SİGORTA
- ÜNİCO SİGORTA

• DOĞA SİGORTA

ETLİK HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR

- HALK BANKASI A.Ş.
- TÜRK EXİMBANK
- TÜRKİYE CUMHURİYET MERKEZ BANKASI
- ZİRAAT BANKASI A.Ş.

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKALAR

- AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR UZMANLARI DERNEĞİ (ASPUĐ)
- ANKARA BAROSU YARDIMLAŞMA SANDIĞI (ABAYS)
- ANKARA SERBEST MUHASEBECİ MALİ MÜŞAVİRLER ODASI
- EKONOMİ MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- OFİS-SEN
- ÖZ GIDA-İŞ SENDİKASI
- SAĞLIK MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- SOSYAL GÜVENLİK DENETMENLERİ DERNEĞİ
- SOSYAL GÜVENLİK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- SOSYAL GÜVENLİK SAĞLIK ÇALIŞANLARI DERNEĞİ
- SAYIŞTAY DENETÇİLERİ DERNEĞİ (SAYDER)
- T.C. MERKEZ BANKASI MENSUPLARI SOSYAL GÜVENLİK VE YARDIMLAŞMA SANDIĞI VAKFI
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- TÜRK METAL SENDİKASI
- TÜRKİYE BAROLAR BİRLİĞİ SOSYAL YARDIM VE DAYANIŞMA FONU
- TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE KALKINMA BANKASI A.Ş. PERSONELİ YARDIMLAŞMA VE EK SOSYAL GÜVENLİK VAKFI
- TÜRKİYE KAMU-SEN VE BAĞLI OLDUĞU SENDİKALAR
- TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI T.A.O. MEMUR VE HİZMETLİLERİ EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM SANDIĞI VAKFI
- ŞEKERBANK T.A.Ş. PERSONELİ SOSYAL SİGORTA SANDIĞI VAKFI
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- TÜRK TELEKOM SAĞLIK VE SOSYAL YARDIM VAKFI
- İLBANK MENSUPLARI DERNEĞİ
- SAVİSAN-SAVİDER
- ÖZ TAŞIMA İŞ SENDİKASI
- TÜRKİSAT
- BORU HATLARI İLE PETROL TAŞIMA A.Ş. (BOTAŞ)
- KAMU DENETÇİLİĞİ DERNEĞİ
- TES-İŞ SENDİKASI (TÜRKİYE ENERJİ, SU VE

GAZ İŞÇİLERİ SENDİKASI)

- TÜRKİYE ŞOFÖRLER VE OTOMOBİLCİLER FEDERASYONU
- ENGELLİLER FEDERASYONU
- TEMAD (TÜRKİYE EMEKLİ ASTSUBAYLAR DERNEĞİ)
- ANKARA TİCARET BORSASI

DEVLET KURUMLARI

- AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI (AFAD)
- KAMU DENETÇİLİĞİ KURUMU
- RTÜK
- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- T.C. BAŞBAKANLIK HAZİNE MÜSTEŞARLIĞI
- T.C. DEVLET PERSONEL BAŞKANLIĞI
- T.C. DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI
- T.C. YARGITAY BAŞKANLIĞI
- TBMM KORUMA DAİRESİ BAŞKANLIĞI
- TOKİ
- TÜRK KIZILAYI
- TÜRK STANDARTLARI ENSTİTÜSÜ
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
- TÜRKİYE REKABET KURUMU
- EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- TÜBİTAK
- ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
- TARIM VE KIRSAL KALKINMAYI DESTEKLEME KURUMU
- TÜRKİYE TARIM KREDİ VE KOOPERATİFLERİ
- TÜRKİSAT UYDU HABERLEŞME KABLO TV VE İŞLETME A.Ş.
- MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI (İLKSAN)
- TÜRKİYE ŞEKER FABRİKALARI
- TÜRKİYE PETROLLERİ OFİSİ
- DEVLET PERSONEL BAŞKANLIĞI
- TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ
- ADALET KART BARO KART
- YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
- T.C. ADALET BAKANLIĞI
- MAMAK BELEDİYESİ
- MAMAK BELEDİYESİ SAĞLIK İŞLERİ MÜDÜRLÜĞÜ
- TÜRK TELEKOM VİTTA KART

ÖZEL KURUMLAR

- AKDAŞ DÖKÜM
- BOTAŞ - BORU HATLARI İLE PETROL TAŞIMA ANONİM ŞİRKETİ
- LATANYA HOTEL ANKARA
- ENGELLİLER FEDERASYONU
- BELKA
- ANFA

ÖZEL SİGORTALAR

- CGM
 - FORTİS BANK SANDIK
 - ZİRAAT SİGORTA
 - SOMPO JAPAN SİGORTA
 - ZÜRİCH SİGORTA

- HDI SİGORTA

- GENERALİ SİGORTA
- ACE EUROPEAN SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
- TÜRK NIPPON SİGORTA
- EUREKO SİGORTA (GARANTİ-EUREKO MEDİKO ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI VE GARANTİ BANKASI ÇALIŞANLARI İŞTİRAKLERİ)
- RAY SİGORTA
- CGM SAĞLIKTA AVANTAJLARI DÜNYASI
 1. MEDLINE BOX ÜYELERİ BİREYSEL
 2. MEDLINE BOX ÜYELERİ KURUMSAL
 - GROUPAMA EMEKLİLİK
 - KOBİ SAĞLIK PAKETİ ÜYELERİ
 - ROCHE DIAGNOSTİK
 3. ASSİST LİNE
 - EGE SİGORTA
 - DEMİR SİGORTA
 4. HDI SİGORTA ACİL SAĞLIK SİGORTASI
 5. HDI-GS SİGORTA – GALATASARAY ASLAN YÜREK – ASLAN TARAFTARIM GÜVENDE
 6. ACE GROUP SİGORTA ÜYELERİ
 7. CARE&CREATE (C&C)
 - MOBILE PLUS ASİST
 - A-PRESTIGE CARD
- ACIBADEM SİGORTA
- ANADOLU SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
- AXA HAYAT SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- MAPFRE GENEL SİGORTA
- GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK
 - HALK SİGORTA
 - GÜNEŞ SİGORTA

TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI

- ACIBADEM SİGORTA
- ALLIANZ SİGORTA
- ANADOLU SİGORTA
- AXA SİGORTA
- RAY SİGORTA
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK
 - HALK SİGORTA
 - DOĞA SİGORTA
 - TÜRK NIPPON SİGORTA
 - ÜNİCO SİGORTA
 - GÜNEŞ SİGORTA
 - ETHİCA SİGORTA
- DEMİR HAYAT SİGORTA
- ERGO SİGORTA
- EUREKO SİGORTA
- GROUPAMA SİGORTA
- GÜNEŞ SİGORTA
- HALK SİGORTA
- MAPFRE SİGORTA
- CGM
 - FORTİS BANK SANDIK
 - ZİRAAT SİGORTA

- SOMPO JAPAN SİGORTA
 - ZÜRİCH SİGORTA
 - HDI SİGORTA
 - GENERALİ SİGORTA
 - ACE EUROPEAN SİGORTA
 - ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
 - TÜRK NIPPON SİGORTA
 - EUREKO SİGORTA (GARANTİ-EUREKO
- MEDİKO ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI VE GARANTİ BANKASI ÇALIŞANLARI İŞTİRAKLERİ)
- RAY SİGORTA

YABANCI SAĞLIK SİGORTALARI

- HALK SİGORTA
- TÜRK NIPPON SİGORTA
- UNİCO SİGORTA
- DOĞA SİGORTA

DEMET TIP MERKEZİ ANLAŞMALI KURUMLAR

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKALAR

- TÜRKİYE BAROLAR BİRLİĞİ SOSYAL YARDIM VE DAYANIŞMA FONU
- TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- ŞEKERBANK T.A.Ş. PERSONELİ SOSYAL SİGORTA SANDIĞI VAKFI
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- TÜRK TELEKOM SAĞLIK VE SOSYAL YARDIM VAKFI
- İLBANK MENSUPLARI DERNEĞİ
- TÜRKİYE ŞÖFÖRLER VE OTOMOBİLCİLER FEDERASYONU

DEVLET KURUMLARI

- YARGITAY BAŞKANLIĞI
- MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI (İLKSAN)
- EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- TÜRKİYE ŞEKER FABRİKALARI
- DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI
- TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ
- ADALET BAKANLIĞI
- MAMAK BELEDİYESİ
- MAMAK BELEDİYESİ SAĞLIK İŞLERİ MÜDÜRLÜĞÜ
- BEYPAZARI BELEDİYESİ
- GÜMRÜK VE TİCARET BAKANLIĞI
- HSYK
- TÜRK TELEKOM VİTTA KART
- TBMM

ÖZEL KURUMLAR

- LATANYA HOTEL ANKARA
- ENGELLİLER FEDERASYONU

ÖZEL SİGORTALAR

- ACIBADEM SİGORTA

TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI

- ACIBADEM SİGORTA

- AXA SİGORTA
- RAY SİGORTA
- İMECE DESTEK DANIŞMALIK
- HALK SİGORTA
- DOĞA SİGORTA
- TÜRK NIPPON SİGORTA
- UNİCO SİGORTA
- GÜNEŞ SİGORTA
- ETHİCA SİGORTA
- ERGO SİGORTA
- HALK SİGORTA
- MAPFRE SİGORTA

VAN HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

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

BANKALAR

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

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKA

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

HAYAT HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

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

DEVLET KURUMLARI

- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & T. HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI

- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ DERNEK – VAKIF – ODA – SENDİKA

ÖZEL SİGORTALAR

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

• CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR DÜNYASI

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



HOŞGELDİN BEBEĞİM EVDE BAKIM PAKETİ İLE DOĞUM SONRASINDA EVİNİZDE DE YANINIZDAYIZ

Detaylı bilgi için Evde Sağlık ve Bakım Birimimize ulaşabilirsiniz.

EVDE YENİDOĞAN BAKIM VE HİZMETLERİ

Deneyimli hemşirelerimiz ile beraber bebeğinizin hayata adım attığı bu ilk günlerde, sizi ve bebeğinizi yalnız bırakmıyoruz.

Paket içeriğinde yapılan eğitim ve bakım hizmetlerimiz;

- ANNE EĞİTİMİ
- YENİDOĞAN BAKIMI
- ANNE BAKIMI

lokmanhekim.com.tr

 **LOKMAN HEKİM**

 **444 99 11**