

LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERE KAPILARINI AÇIYOR



**SEYAHAT ÇANTANIZDA
OLMASI GEREKENLER**

ESTETİK LÜKS DEĞİL İHTİYAÇ

**CHECK-UP YAŞAM
KALİTESİNİ ARTIRIR**

**MUAYENEDEN KAÇMAYIN
GEÇ KALMAYIN**

**ÖRNEK BİR YAŞAM HİKAYESİ:
TURGAY TANÜLKÜ**



EDİTÖRDEN

Merhaba,

Değerli okurlarımız; 10 yılı aşkın süredir Lokman Hekim Sağlık Grubunun yayın organı olarak hizmet veren **Antibiyotik dergimizin ismini bu sayıdan itibaren “Lokman Hekim” olarak değiştireyoruz.**

Her geçen gün büyüyen ve Lokman Hekim markasını Türkiye'nin dört bir yanına taşıyan grubumuzun son halkası olan **Lokman Hekim Üniversitesi**, yeni eğitim öğretim yılı itibarıyla öğrencilere kapılarını açmış olacak. Bizler için heyecan verici olan bu yeni dönemde dergimizi de yenilemek istedik. Bu zamana kadar hazırlanan 46 sayıda “Antibiyotik” ismiyle beğeninize sunulan dergimizin ismini, **47. sayıdan itibaren kurumsal kimliği de ön plana çıkartacak şekilde “Lokman Hekim” olarak değiştirdik.** Her sayısını birbirinden farklı ve ilginç konularla hazırladığımız dergimiz, bugüne kadar olduğu gibi bundan sonra da sizlerden gelen görüş ve öneriler doğrultusunda şekillenecektir.

Yeni derginin ilk kapağını ise tereddütsüz şekilde Lokman Hekim Üniversitesine ayırmaya karar verdik. Grubumuz ve eğitim camiası için önemli bir adım olan **Lokman Hekim Üniversitesine ilişkin haberlere dergimizin sayfalarında yer verdik.** Öğrencilerin üniversitemize ilişkin akıllarındaki soru işaretlerini giderici birçok bilgiyi paylaşmaya çalıştık.

Çoğu insanın **Eşkiya Dünyaya Hükümdar Olmaz dizisinin Şahin Ağası olarak tanıdığı Turgay Tanülkü** ise dergimizin bu sayısının ünlü konuğu oldu. Lokman Hekim Üniversitesinde ağırladığımız oyuncuyla eğitimden sağlığa, sanattan özel hayatına kadar pek çok konu hakkında konuşma fırsatı bulduk.

Dergimizin bu sayısında güncel birçok konuya yer verdik. Pek çoğunuzun kendinizde veya yakınlarınızda şahit olduğu hastalıklar hakkında uzman doktorlarımızın görüşlerine başvurduk. **Güncel estetik uygulamalardan**, birçok kişinin yaşadığı **baş ağrılarına**, insanların doktora gitmekten çekindiği **hemoroit tedavisi ile jinekolojik muayenelerden kolan kanserine** kadar çok sayıda konuyu sizler için alanlarında uzman doktorlarımıza yorumlattık ve onlardan gelen bilgileri sayfalarımıza taşıdık. Yaz aylarının gelmesiyle **tatil hazırlıklarına başlayan aileler için derlediğimiz haberi** de ilgi ile okuyacağınızı ve sağlığınız için gerekli tedbirleri alacağınızı düşünüyoruz.

Kurumumuz çalışanlarına yer verdiğimiz **“İçimizden Biri”** bölümümüzün bu sayıdaki konuğu ise Lokman Hekim Hastanelerinde Baş Aşçı olarak görev yapan **Zekeriye Çatalkaya** oldu. Hastane bünyesinde talep eden çalışanlara yemek yapmanın inceliklerini anlatan Çatalkaya ile keyifli bir söyleşi yaptık.

Sizden gelen soruların yanıtlandığı **“soru-cevap”** bölümüne de her sayıda olduğu gibi yine sayfalarımızda yer verdik.

Değerli okurlarımız; sizlerden aldığımız bildirimlerle şekillendirdiğimiz sayfalarımıza ilişkin görüş ve önerilerimizi **info@lokmanhekim.com.tr** adresine iletmeye devam edebilirsiniz. Bir sonraki sayımızda buluşuncaya kadar sağlıklılıkla 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

Dilay HAMRET

Pelin KIZILATEŞ

Mustafa Özgün GİRİFTİN

Sevgi BAYRI

Yönetim Yeri

General Dr. Tevfik Sağlam

Caddesi No.119

ETLİK/ANKARA

Tel: 444 99 11

Tasarım & İçerik Editörü

Burcu AKKAN

BRC Medya Tanıtım

Organizasyon / Topçu Mh. 1497

Sk. 25/6 Etimesgut / ANKARA

T: 0553 351 81 91

Basım Tarihi: TEMMUZ 2018

Lokman Hekim Hastaneleri'nin

Yerel Süreli Yayın Organıdır.

3 ayda bir yayınlanır.

Ücretsizdir



AKAY HASTANESİ ÇOCUK HASTALIKLARI POLİKLİNİĞİ

7/24

HİZMET VERMEKTEDİR

lokmanhekim.com.tr



BAŞLARKEN

Dr. Mustafa SARIOĞLU | Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı

N Kurulduğu ilk günden bu yana Türkiye'nin en gözde sağlık kuruluşlarından biri olma amacıyla yola çıkan Lokman Hekim Sağlık Grubu, aradan geçen 22 yıllık süre içerisinde, "Hastane denilince akla gelen marka kuruluş" olarak yoluna daha emin ve daha hızlı adımlarla devam etmektedir.

Halkın "Şifa Kapısı" olarak, kaynaklarımızın önemli bir kısmını teknolojik yeniliklere, bilimsel araştırma-geliştirmeye ayırmayı ve hasta memnuniyeti odaklı hizmetler sunmayı ilke edinmiş bulunuyoruz.

Hastane yöneticiliği alanındaki tecrübemizi şimdi de eğitime taşıyoruz. Lokman Hekim Üniversitesinin öğrenci kabulüne başlaması ve grubumuz arasında yapılacak iş birliğiyle; sağlık ve tıp bilimine katkı sağlayacak çalışmalar yürüteceğiz. Şirketimizin nitelikli sağlık personeline erişimini kolaylaştıracak bu iş birliği ile sağlık hizmet kalitesi ve sağlık hizmet talebinde artış bekliyoruz.

Sağlık alanında faaliyet gösteren Lokman Hekim ailesi olarak, sektördeki gelişmeler doğrultusunda konsolidasyon sürecini tercih eden sağlık gruplarından biriyiz. Sağlık sektöründe

yılda yaklaşık 1 milyon hastaya hizmet sunmaktayız. Şirketimiz ana faaliyet konusu olan sağlık sektöründe yurt içinde 5 hastane, 1 tıp merkezi ve yurtdışında 1 tanı merkezimiz bulunmaktadır. 2.000'i aşkın çalışan 260'dan fazla doktor, 800'e yakın hemşire ve teknisyen, 649 yatak kapasitesi ve 1 heliport pistiyle hizmet vermekteyiz.

Halka açıldığımız 2011 yılından bugüne kadar kar etmiş ve kar dağıtım politikası gereğince her yıl bu karı ortaklarımızla paylaşmışızdır. Halka arzdan sonraki büyüme hedeflerimize katma değer üretmek maksadıyla yatak kapasitemizi her geçen yıl artırmayı başarmış durumdayız. Yaptığımız yatırımlar neticesinde bugüne kadar birçok ödül ve takdir aldık. Son başarımız ise uluslararası marka değerlendirme kuruluşu Brand Finance'ın açıkladığı "Türkiye'nin en değerli 100 markası" listesine girmek oldu. Bu zamana kadar açıklanan bu listede Lokman Hekim Sağlık Grubu ilk kez yer aldı. İlk yüz arasındaki tek sağlık grubu olmamız ise bir başka gurur kaynağı oldu.

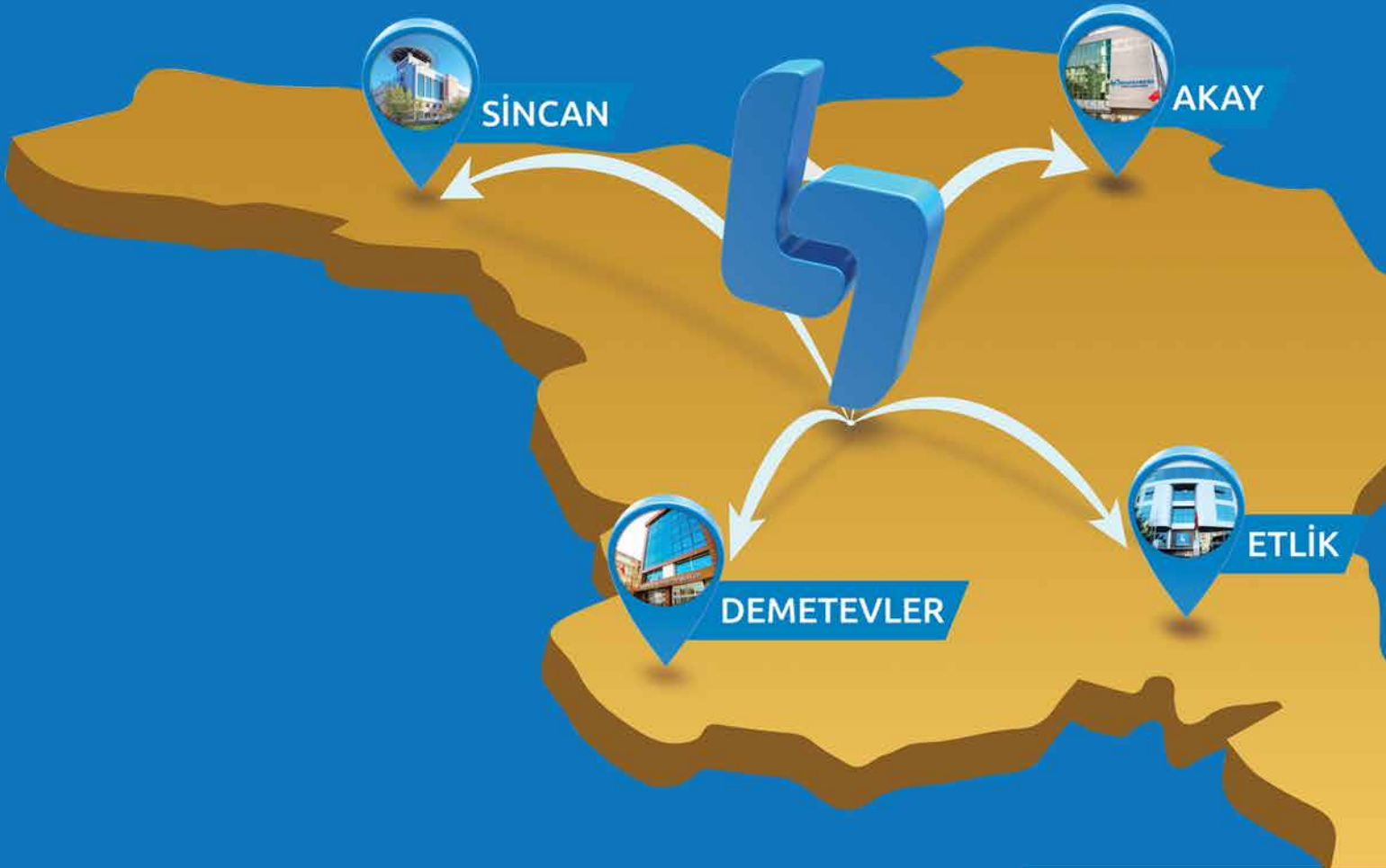
Yenilenen teknolojiyi yakından takip ederek hizmet kalitesini artırma ilkimiz doğrultusunda

büyümeye devam edeceğiz. Marka değerimizi her geçen gün daha da yukarıya taşıyacağız. Sürdürülebilir büyüme, verimlilik artışı ve optimum maliyetler ile sürekli fayda sağlayan, paydaşları için daima geleceğe yatırım yapılabilen bir şirket olmaya gayret edeceğiz.

Gerçekleştirdiğimiz ve gerçekleştireceğimiz tüm projelerle büyümemizin yükselen ivmesini devam ettirip; bizlere inanan, güvenen kesimleri mahcup etmeyeceğiz. Planlı ve uyumlu bir şekilde üretimde katma değer sağlayacak her türlü faktörü kullanıp, kabul edilebilir riskleri göze alarak, çalışanlarımızla grubumuzu ileriye taşımak için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz.

Bir sonraki sayıda buluşmak üzere sağlıklı günler diliyorum.

ŞİFA KAPINIZ LOKMAN HEKİM ANKARA'NIN DÖRT BİR YANINDA



lokmanhekim.com.tr

8

“NEDEN LOKMAN HEKİM
ÜNİVERSİTESİNİ TERCİH
ETMELİYİM?”



24

BAŞ AĞRISI
İHMALE GELMEZ



12

ÜNİVERSİTE “LOKMAN
HEKİM” FELSEFESİNİ
AŞILAYACAK



26

SEYAHAT ÇANTANIZDA
SAĞLIĞINIZA YER AÇIN



16

FAKÜLTELERİMİZ



28

HEMOROİTTEN
UTANMAYIN,
MUAYENE OLUN



20

ESTETİK LÜKS DEĞİL
İHTİYAÇ



30

KOLON KANSERİ DÜZENLİ
KOLONOSKOPİYLE
ÖNLENEBİLİR



32

CHECK-UP YAPTIRIN
YAŞAM KALİTENİZİ
ARTTIRIN



40

REFLÜ ŞİKAYETİNİ
ARTTIRAN GIDALAR
HER HASTADA FARKLI
OLABİLİR



34

DOĞUMSAL KALP HASTA-
LIKLARINDA AMELİYATSIZ
TEDAVİ



41

DEMET TIP MERKEZİ
HİZMETTE BİRİNCİ YILINI
GERİDE BIRAKTI



36

ÇOCUKLARDAKİ
KONUŞMA
BOZUKLUĞUNUN NEDENİ
“DİL BAĞI” OLABİLİR



42

KADER MAHKUMLARININ
TURGAY AĞABEYİ



38

İLK MUAYENEDEN
KAÇMAYIN,
GEÇ KALMAYIN!



46

SAĞLIKÇILARI MUTFAĞA
SOKTU, YEMEĞİN
İNCELİKLERİNİ ÖĞRETTİ





“NEDEN LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİNİ TERCİH ETMELİYİM?”



Biliyoruz ki öğrencilerin tercih dönemleri her zaman zordur. Akıllarda birçok soru işareti vardır. Bunların en başında da “Neden bu üniversiteyi tercih etmeliyim?” sorusu gelir. İşte size bu sorunuzun yanıtını bulmanıza, tercihinizin neden Lokman Hekim Üniversitesi olması gerektiğine yardımcı olacak 15 ipucu:

Dr. Mehmet ALTUĞ / Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı





YENİ BİR ANLAYIŞ: Doğunun hekimliğini ve batının doktorluğunu sentez edeceğiz. Geleceğin “Lokman Hekim”lerini yetiştireceğiz. Geçmişin değerlerini ve geleceğin bilinmezlerini birleştirip tıbbı bütüncül bir anlayışla yaklaşıyoruz.

SON TEKNOLOJİ: İlk defa senin kullanacağın, son teknolojiyle inşa edilmiş, modern ekipmanlarla donatılmış multidisipliner laboratuvarlarda işin ehli uzmanlarla araştırma yapma imkânı sunulacaktır.

GERÇEKLİK: Üniversitemiz uygulama ve pratik olarak öğrencilerimize insan vücudunu tanımak için kadavralar, simülasyon laboratuvarları ve maketler üzerinde sınırsız çalışma imkânı sunmaktadır.

SINAV DESTEĞİ: Öğrencilerimize, tüm dünyada geçerliliği olan USMLE sınavlarına hazırlanmak konusunda teşvik ve destek olacağız.

AKADEMİK ÇALIŞMA: Projeler yürüten, araştırmalar yapan öğretmenlerin ekibinde yer alacaksınız. Bu durum öğrencilere, araştırma ve ileri düzey laboratuvar ekipmanlarını kullanma becerisi kazandıracak.

ALTERNATİF TIP: Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulama Merkezi ile geleneksel tıp yöntemlerini öğrenme ve geliştirme fırsatı bulacaksınız.

STAJ İMKANI: Eğitim süresince Ankara'nın dört bir tarafındaki modern hastanelerde staj ve çalışma imkanına sahip olacaksınız.

YURT DIŞI: Uluslararası öğrenci değişimi ile dünyanın dört bir yanındaki ülkelerde eğitim ve staj imkânı sunacağız.

İKİ DİPLOMA: Üniversitemizde kayıtlı olduğun alanın yanında başka bir bölüme daha kayıt yaptırabilecek, o bölümdeki fark derslerini de vererek iki diplomayla mezun olabileceksiniz.

VİZYON: Yabancı öğretim üyelerinden ders alarak global bir vizyon kazanma şansına erişeceksiniz.

YABANCI DİL: Mesleğine yönelik öğrendiğin İngilizcenin yanında dünya dillerini de öğrenme fırsatı bulacaksınız.

GENÇLERE ÇİZİLEN YOL

Sevgili gençler, hedeflediğiniz gelecek için, sizleri bilgiyle buluşturacak bir yol çizdik.

Gerek ülkemizdeki, gerekse yurt dışındaki akademisyenler ve profesyoneller eşliğinde ilerleyeceğimiz bir yol. Dünün geleneksel faydalı bilgileri, bugünün gerçekleri ve yarının merakları ile bezenmiş, süreçte ne kadar iyi eğitim alırsanız o kadar faydalı, gerçek ve merakın getirdiği araştırma arzusuyla dolu profesyonelliğe giden bir yol. Her alana ve uygulamaya özel son teknoloji ile hazırlanmış derslikler, laboratuvarlar, kütüphanelerle herkesin tek başına ve uzun süreli kullanabileceği ekipmanlarla nitelikli ve çağdaş eğitim imkanlarıyla buluşacağınız bir yol.

Eğitimin baskıcı yanını değil öğrenmenin ve profesyonelliğe giden bu serüvenin keyfini yaşayacağınız, rahat, konforlu ve sosyal imkanlarla donatılmış bir yol. Dilerim ki sizi bekleyen bu güzel geleceğe giden yolunuz hep açık olsun.



BURS AVANTAJI: Kayıt olduğun programın normal eğitim süresi boyunca, not ortalamı veya geçtiğin ders sayısı gözetilmeksizin burs kesilme kaygısı yaşamayacaksın.

SOSYAL ALANLAR: Üniversitemizde internet erişimi bulunan, dinlendiren, eğlendiren, sosyalleştiren öğrencilere ait alanlar olacak. Aydınlık, sessiz, engelli dostu bir kütüphane-den yararlanacaksınız.

KOLAY ULAŞIM: Ankara'nın merkezinde, her türlü ulaşım aracıyla kolaylıkla ulaşılacak bir konumda bulunuyoruz.

İLETİŞİM: Bir öğrenci ile ne kadar ilgilenirseniz onun donanımını da o kadar artırmış olursunuz. Öğrenci ile birebir, yakın iletişimin önemine inanıyoruz.



Lokman Hekim
Üniversitesi
Tanıtım Günleri
30 Temmuz -
14 Ağustos
tarihleri arasında
gerçekleşecektir.

GELECEK SENİ BEKLiYOR!

Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun 22 yıllık tecrübesi ve güçlü bir akademik kadro ile Lokman Hekim Üniversitesi öğrencilere kapılarını açıyor...

#tercihmeselesi



**LOKMAN HEKİM
ÜNİVERSİTESİ**

www.lokmanhekim.edu.tr

444 8 548
LHÜ



ÜNİVERSİTE “LOKMAN HEKİM” FELSEFESİNİ AŞILAYACAK



Lokman Hekim Üniversitemiz, Sevgi Vakfı öncülüğünde Ankara’da kurulan yeni bir vakıf üniversitesidir. Sevgi Vakfı 40 yıldan beri devam eden öğrenci yetiştirme gayesini, bir üniversite kurarak hedeflerini bir basamak daha ileriye taşımış ve taçlandırmıştır.

Prof. Dr. Ali KOŞAR / Lokman Hekim Üniversitesi Rektör V.



▼ Vakfımız, üniversitemize kendi düşünce ve felsefesine uygun “Lokman Hekim Üniversitesi” gibi güzel bir isim vermiştir. Lokman Hekim felsefesini taşıması, onun gibi sevilen, saygı duyulan, uzun ömürlü olması, büyüüp gelişmesi en büyük temennimizdir.

FARKLI BİR ÜNİVERSİTE

Dünyanın gidişatına yön vermek ve faydalı nesiller yetiştirebilmek eğitim ile mümkün. Bu uğurda harcanacak hiçbir emek, zaman ve kaynak israf olmaz. Bizler bu saiklerle yola çıktık. Hedefimiz önce ülkemize ve milletimize, sonra dünyaya ve insanlığa hizmet etmektir.

Lokman Hekim Üniversitemizi eğitim, araştırma, toplumsal katkı ve nihai olarak da girişimcilik hedefleri olan bir üniversite olarak tanımlayabiliriz. Ulusal ve uluslararası alanda öncü, üretimi, verimliliği ve insana faydayı hedefleyen lider üniversite olmaktır en büyük idealimiz. Farklı olmayı, farklı kalabilmeyi, farklılıkla ve farkındalıkla üretmeyi hedef-

liyoruz. Klasik örgün öğretim tekniklerinin yanı sıra öğrenme koçluğu ve öğrenme yoldaşlığı eşliğinde binlerce yıllık insanlık birikimini kullanmak ve eğitime farklı bir yaklaşım getirmek istiyoruz.

SORUMLU VE FAYDALI GENÇLİK

Kale gibi güçlü bir üniversite olmalıyız. Üniversitemize güzel hayal ve umutlarla gelen gençlerimizin, eğitimini tamamladıktan sonra daha büyük umutlarla yarınlara bakması en büyük arzumuzdur. Üniversitemiz zamanını iyi değerlendiren, ailesine ve sosyal çevresine karşı sorumlu, tüm insanlara her yönüyle faydalı, ilmi yönden ileri gençler yetiştirmeyi hedeflemektedir.

Ne kadar büyük işler yapmak istiyorsanız büyüklüğünüz o kadardır. Biz büyük işler yapmak için sevgi ve iyi niyetle ilk tuğlayı koyduk. Bunun devamının geleceğinden hiç şüphemiz yoktur. Sancak teslim alınmıştır. Bu sancağı yarınlara taşımak hepimizin görevidir.



Lokman Hekim Üniversitemizi eğitim, araştırma, toplumsal katkı ve nihai olarak da girişimcilik hedefleri olan bir üniversite olarak tanımlayabiliriz.



HASTANELER LOKOMOTİF OLACAK

1996 yılından bu güne sağlık sektöründe güvenilir bir kuruluş olan, 5 hastane, 1 tıp merkezi ve 1 tanı merkezi ile çalışmalarına devam eden Lokman Hekim Hastaneleri, Tıp Fakültemizin ve üniversitemizin en önemli lokomotifi olacaktır.

Üniversitemiz tüm bölümlerin öğretim üyeleri, laboratuvarlar, ders notları ve programları ile yeni eğitim ve öğretim yılına hazır bir şekilde girecek. Bu konuda herhangi bir eksikimiz olmayacak. Eğitim materyallerinin hazırlanmasında sağlık alanında ülkemizde önemli bir eğitim kuruluşundan destek aldık.

Üniversitemiz çağdaş bir üniversitede bulunması gereken tüm sosyal, kültürel ve fiziki imkanlar sahiptir. Başarının anahtarı zeki olmak değil, çok çalışmaktır. Başarmak için hep

birlikte daha çok çalışacağız. Yol göstereceğiz. Hedef koyacağız. "Sizinle varım" diyenleri yolda bırakmayacağız.

DENEYİM:

Sağlık hizmetinin neredeyse her alanında 22 yılı aşkın bir süredir bulunan Lokman Hekim Sağlık Grubu, gerekli bilgi birikim, fiziki donanım ve akademik insan kaynağına sahiptir.

UYGULAMA:

Lokman Hekim Üniversitesi olarak eğitimde, branşlaşmada uygulamanın önemine inanıyoruz. Bunun için her türlü teknolojik gelişmeleri yakından takip ediyor ve uygulamaya koyuyoruz.

ULUSLARARASI:

Lokman Hekim Üniversitesi, hem öğrenci hem de akademik olarak uluslararası iş birliğine odaklanacak.

DOĞU-BATI SENTEZİ:

Akupunktur, hacamat, sülük gibi tamamlayıcı tıbbi inkar etmeyeceğiz. Türk, İran, Çin, Rus tıbbi demeden, hiçbir yöntemi dışlamadan tıba bütüncül bir anlayışla yaklaşacağız. Bu sahadaki bilgi ve tecrübeleri, modern tıbbın bilgileri içinde test edip, daha güvenilir şekilde uygulama alanları oluşturacağız.



**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

TIP FAKÜLTESİ

Fakültemiz, bilimin ışığında üretip düşünen, toplumun değerlerinin ve ihtiyaçlarının bilincinde ve tıp alanındaki son gelişmeleri kullanan modern bir eğitim ve öğretim programı hazırlamıştır. Dersler, mesleki ve klinik beceriler ile desteklenerek zenginleştirilmiş, öğrencilerin ilk günden itibaren tıbbın pratik uygulamaları konusunda deneyim edinmesi planlanmış ve tıba multidisipliner bir çerçevede bakabilmeleri için farklı alanlardan dersler eklenmiştir. Fakültemizin güçlü eğitim kadrosu ve modern kampüsünün yanı sıra sağladığı en önemli olanaklardan birisi de uygulamalı verilen eğitimlerin büyük çoğunluğunun en yeni teknoloji ile donatılmış Lokman Hekim Hastanelerinde yapılmasıdır.

ECZACILIK FAKÜLTESİ

Eczacılık Fakültemiz, sağlığın başkenti Ankara'da bir vakıf üniversitesinin bünyesinde kurulmuş "İlk Eczacılık Fakültesi" unvanına sahiptir. Fakültemiz, güçlü ve deneyimli akademik kadromuz tarafından, Eczacılık Lisans Çekirdek Eğitim Programı ile tam uyumlu, çağdaş, yenilikçi ve mükemmeliyetçi anlayışla planlanan bir eğitim modelini öğrencilerimize sunmaktadır. Ayrıca öğrencilerimize üniversite bünyesindeki hastanelerde uygulamalı klinik eczacılık eğitimi, üniversite bünyesinde kurulacak Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulama Merkezi'nde uygulamalı Fitofarmasi eğitimi ve eğitim dönemlerinde endüstride çalışma olanakları verilecektir.

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi; Beslenme ve Diyetetik, Ebelik, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Hemşirelik ve Sağlık Hizmetleri olmak üzere sağlık bilimlerinin özelliği alanlarını bir araya getirmiştir. Fakültemiz alanı ile ilgili özgün çalışmalar yapan, ulusal ve uluslararası çevrelerde tanınan, toplum sağlığı ile ilgili plan ve politikalar oluşturulmasında danışılan, saygın, lider bir fakülte olmayı kendine hedef olarak seçmiştir. Öğrencilerimizin bilim, teknoloji, kültür ve sanatın aydınlatıldığı yolda gereksinim duyabilecekleri tüm bilgileri çok yönlü ve derinlemesine kavrayabilmelerini, bilgi tabanlı becerileri kazanabilmelerini, kendilerini geliştirebilmelerini ve yenileyebilmelerini amaçlıyoruz.

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Spor Bilimleri Fakültesi, tüm dünyada rahatlıkla çalışabilecek, üst düzey antrenör, monitör ve spor adamı yetiştirme kimliği ile yeni eğitim öğretim yılına hazırdır. Öğrencilerimiz multidisipliner çerçevede eğitim alacak, bu sayede en doğru teorik bilgi (bilimsel bilgi) ile donanacaklardır. Üniversitemiz modern ve son teknoloji salon, saha, malzeme, araç-gereçlerle de pratik uygulamaları en üst düzeyde verebilme imkanına sahiptir. 1. ve 2. sınıfta yoğunlaştırılmış İngilizce ve Almanca dil eğitimi ve devamında uluslararası öğrenci ve akademisyen değişim programları sayesinde hem dili pekiştirmek hem de uluslararası staj imkânlarını oluşturarak üst düzey spor adamlarının yetişmesini sağlamak gayesindeyiz.



TANITIM GÜNLERİ!

30 TEMMUZ - 14 AĞUSTOS

gelecek seni bekliyor!

444 8 548

LHÜ

www.lokmanhekim.edu.tr





LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİNDE “BURS” İMKÂNI

Lokman Hekim Üniversitesi öğrencileri Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) sonucuna göre %100, %50 ve %25 burslu olarak eğitim hakkı kazanırlar. 2018-2019 eğitim öğretim yılı burs oranları şu şekildedir:

- **Tıp Fakültesi;** 40 öğrenci %100 burslu, 40 öğrenci %25 burslu.
- **Eczacılık Fakültesi;** 6 öğrenci %100 burslu, 6 öğrenci %50 burslu, 48 öğrenci %25 burslu.
- **Sağlık Bilimleri Fakültesi;** Hemşirelik ve Sağlık Hizmetleri Bölümü; 5 öğrenci %100 burslu, 45 öğrenci % 25 burslu.
- **Sağlık Bilimleri Fakültesi;** Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü; 5 öğrenci %100 burslu, 45 öğrenci % 25 burslu.
- **Sağlık Bilimleri Fakültesi;** Beslenme ve Diyetetik; 5 öğrenci %100 burslu, 45 öğrenci % 25 burslu.
- **Sağlık Bilimleri Fakültesi;** Ebelik Bölümü; 5 öğrenci %100 burslu, 45 öğrenci % 25 burslu.
- **Spor Bilimleri Fakültesi;** Antrenörlük Bölümü; 5 öğrenci %100 burslu, 45 öğrenci % 25 burslu.
- **Sağlık Meslek Yüksekokulu;** Anestezi Bölümü; 4 öğrenci %100 burslu, 36 öğrenci %25 burslu
- **Sağlık Meslek Yüksekokulu;** İlk ve Acil Yardım Bölümü; 4 öğrenci %100 burslu, 36 öğrenci %25 burslu

Burslu programlara yerleştirilen öğrencilere sağlanan burs ve indirimler sadece eğitim-öğretim ücretini kapsamaktadır. Barınma, beslenme, ulaşım, kitap, eğitim malzemesi ve benzeri konular burs kapsamı dışındadır.

HASTANELERİ OLAN BİR

ÜNİVERSİTE DE SAĞLIK OKUMAK

#TercihMeselesi

Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun 22 yıllık tecrübesi

ve güçlü bir akademik kadro ile Lokman Hekim Üniversitesi

öğrencilere kapılarını açıyor...



**İLK
3000
ÖĞRENCİYE
DESTEK
BURSU**

**İLK 3'TE
TERCİH
EDENE
ÖZEL BURS
İMKANI**

**ANKARA'DA BİR VAKIF
ÜNİVERSİTESİNDE İLK
ECZACILIK FAKÜLTESİ**

**ANKARA'DA İLK
ANTRENÖRLÜK
BÖLÜMÜ**

**ANKARA'DA İLK GELENEKSEL
TIP UYGULAMALARI MERKEZİ**



**LOKMAN HEKİM
ÜNİVERSİTESİ**

444 8 548

LHÜ

ESTETİK LÜKS DEĞİL İHTİYAÇ



“Lokman Hekim Akay Hastanesi Estetik Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Birimi, Op. Dr. Oğuz Kılıç yönetiminde yeni cihazlarla ve yeni ekibiyle hizmet veriyor. “

Röportaj: Göksel ERKAL



Burun estetiğinden saç ekimine, karın germeden mezoterapiye, göğüs operasyonlarından lazer uygulamalarına kadar birçok uygulamaya Lokman Hekim'de imza atan Oğuz Kılıç, sorularımıza şu yanıtları verdi:

Mesleğe başladığınız günden bu yana estetik cerrahide ne tür değişikliklere şahit oldunuz?

Artık abartılı estetik dönemi kapandı, insanlar daha az travmatik işlemle daha fazla sonuç alıp normal hayatına hızlıca dönmek istiyor. Bu nedenle botoks, dolgu, lazer resurfacing gibi ameliyatsız estetik işlemlere talep daha çok arttı.

Kadınlar mı erkekler mi daha çok estetiğe meraklı?

Estetik cerrahi, önceleri kadınlar arasında daha revaçtaydı. An-

cak günümüzde estetik ameliyat sonuçları son derece doğal ve sade olduğu için erkekler de ilgi göstermeye başladı. Erkekler için en sık yapılan estetik operasyonlar sırayla; saç ekimi, burun estetiği ve jinekomasti.

Göğüs estetiğini çok fazla yaptığınızı biliyoruz, bize bu ameliyattan biraz bahseder misiniz?

Göğüs büyütme ameliyatları



tüm dünyada silikon implantlar ile yapılır. Göğüs ucundan, göğüs altı çizgisinden veya koltuk altından yapılabilir. Yaklaşık 4 santimetrelilik bir kesi yaparız. Hangi boyutta yapacak isek o kadar bir boşluk oluştururuz ve silikonu yerleştiririz. Önce test silikonları dediğimiz silikonu yerleştirip boyutunu kesinleştirdikten sonra asıl silikonu yerleştiririz, iki çeşit implantımız mevcut. Hangisinin konulacağına karar verirken göğüslerin şekli yapısı, büyüklüğü ve hastanın isteği bir arada değerlendirilerek karar verilir. Göğüs büyütme ameliyatında amaç aslında büyük göğüslere sahip olmak değildir, vücut konturuna uyumlu göğüsler yapmaktır.

Ameliyat sonrası süreç nasıldır?

Ameliyattan 1 gün sonra hasta evine gidebilir. Varsa ağrıları, ağrı kesiciler ile giderilebilir. Onun dışında hastalar birinci haftada tamamen normal hayatına dönebilir.

Göğüs protezi taktırmış kişiler hamile kalabilir mi, süt verebilir mi?

Meme büyütme operasyonunda kullanılan protezlerin, meme dokusuyla herhangi bir teması yoktur. Protez, memenin arkasına ya da meme kasının arkasına yerleştirilir. Böylece emzirme konusunda hastalar hiçbir sorun yaşamaz. İmplant (protez) içeriğinin süte karışma olasılığı da söz konusu değildir. Silikon protez taşıyan kadınlar, bebeklerini rahatlıkla emzirebilir

Sağlığa zararlı mıdır?

Ne şekilde konulursa ya da hangi konumda bulunursa bulunsun, meme protezleri; herhangi bir hastalığa sebep olmaz. Göğüs büyütme operasyonu silikon jel içeren protezlerle yapılıyor. Yapılan uzun dönem klinik ve deneysel çalışmalarla son teknoloji ile üretilen FDA onaylı silikon jel protezler vücuda uyumlu olduğu ve güvenilirliğinin tam olduğu kanıtlanmış. Yapılan çalışmalarda kansere neden olmadığı kanıtlanmıştır.



Artık abartılı estetik dönemi kapandı, insanlar daha az travmatik işlemle daha fazla sonuç alıp normal hayatına hızlıca dönmek istiyor.



Silikon patlar mı?

Meme protezinin patlama durumu bir efsanedir. Kesici ve delici bir aletle darbe almadığı sürece asla böyle bir sorun olamaz. Göğüs büyütme operasyonlarında kullanılan protezler tıbbi malzemeler olup birçok sağlık kuruluşundan onay almak zorundadır. Üzerlerinden amiyane tabirle kamyon geçse patlamazlar.

Ameliyattan sonra iz kalır mı?

Kesi yapılan her yerde iz kalır. Bizim yaptığımız iş bu izin görünmeyecek bir yere saklanmasıdır. Bu iz yaklaşık 6 ay sonra deri ile aynı renge gelerek belli belirsiz bir hal alır.

İlaçla veya hormonla göğüs büyümesi mümkün mü?

Memeyi hormonla büyütme mümkündür ancak tehlikelidir. Hiçbir endokrinoloji uzmanı hormonla meme büyütme taraftarı değildir. Çünkü hormon yüklemek, kanserden tutun çok daha değişik komplikasyonlara yol

açabilir. Kremlerle meme büyütme yaptığını iddia edenler de var. Bunlar da lokal kan dolaşımını artırarak bölgede yapay bir şişlik yaratır. Tabi her ikisini de önermiyoruz, kullanımı bıraktıktan sonra hemen eski haline döner.

Bu ameliyat neden gerekli, psikolojik etkileri nelerdir?

Meme kanseri nedeniyle memesi alınmış veya göğsü hiç gelişmemiş bir kadında beden algısı, benlik saygısı ve çift uyumunun olumsuz yönde etkilendiği belirlenmiştir. Kadın için göğüs önemli bir organdır. Vücudunda farklı bir yere sahiptir. Çağlar ötesinden gelen bir duygudur, bir içgüdüdür. Göğsün kadınlığın simgesi olduğu bilinçaltına kaydedilmiştir. Hem aynaya baktığında kendini beğenmeliydi, hem de hayatındaki insan onu beğenmeliydi. Dünyanın neresine gitseniz bu böyleydi.

BİRİMİMİZDE UYGULANAN İŞLEMLER

LAZER EPİLASYON
SAÇ EKİMİ
AMELİYATSIZ YÜZ GERME
BOTOKS
DOLGU
MEZOTERAPİ
PRP
DÖVME SİLME
LAZERLİ TEDAVİLER
CİLT BAKIMI VE LEKE TEDAVİSİ

CERRAHİ İŞLEMLER

BURUN ESTETİĞİ
MEME ESTETİĞİ
VÜCUT ŞEKİLLENDİRME
YÜZ GERME
GÖZ KAĞAPAĞI ESTETİĞİ
KARIN GERME
YAĞ ENJEKSİYONU
KEPÇE KULAK AMELİYATI
LIPOSUCTION

 **LOKMAN HEKİM**

444 99 11



BAŞ AĞRISI İHMALE GELMEZ



Yaygın bir sorun olan baş ağrısı, hastayı rahatsız etmenin yanı sıra iş gücü kaybına ve sağlık harcamaları nedeniyle ekonomik kayıplara neden olur. “Gerilim tipi” ve “migren” gibi türlerin oluşturduğu baş ağrıları vardır.

Dr. Ahmet KOÇER / Nöroloji



► Baş ağrısı ile en sık doktora gidenler yüzde 54 oranı ile süregelen gerilim tipi baş ağrısı olan hastalardır. Bu hastalara sıklıkla kronik sinüzit, boyun kireçlenmesi, hipertansiyon kaynaklı gibi yanlış tanıları konur. Baş ağrısının altında bazen beynin ya da vücudun başka bölgelerine ait hastalıklar yatar. Bu baş ağrılarına ikincil baş ağrısı denir. Örnek olarak kansızlık, enfeksiyonlar, kazalar, kanamalar, tümörler veya ilaç yan etkileri sayılabilir. Migren, gerilim tipi baş ağrısı veya küme tipi baş ağrısı gibi altında başka bir hastalık yatmayan ağrılara ise birincil baş ağrıları denir.

Migren kadınlarda daha sık görülüyor

Migren kadınlarda erkeklerden daha sık görülür. Bunun dışında küme baş ağrıları, günlük süregelen baş ağrıları gibi daha nadir baş ağrısı çeşitleri de bulunmaktadır. Gerilim tipi baş ağrıları kısa sürer, günlük hayatı çok fazla etkilemez, tedaviye de daha kolay cevap verir.

Migren ağrısı oldukça karakteristiktir. Genellikle zonklayıcı karakterde yarım baş ağrıları olur ancak çok çeşitli başka şekillerde de görünebilir. Ağrı oldukça ıstırap vericidir ve hastanın günlük yaşam aktivitelerini engeller. İlaç tedavisine çok kolay cevap vermez, özel takip ve tedavisi vardır. Önemli bir nokta, migrenin baş ağrısı ile sınırlı olmayan bir hastalık olduğu ve vücudun başka alanlarını da etkilediğinin bilinmesidir.

Eğer baş ağrısı ani ve çok şiddetli başladıysa, ateş veya kusma eşlik ediyorsa, hayatınızda ilk defa bu şekilde bir ağrı yaşıyorsanız, sinir sistemine ait herhangi başka bir bozukluk eşlik ediyorsa, bilincinizde değişiklik/uykuya eğilim varsa hemen en yakın hastanenin acil servisine başvurunuz.



Ağrının nedeni ile ilgili dikkat edilmesi gereken önemli noktalar:

- Baş ağrısının süresi
- Baş ağrısının hastada başladığı yaş
- Aralıklı olup olmaması
- Birden oluşup oluşmadığı
- Ağrının şiddeti
- Ağrının yeri
- Ağrının karakteri
- Eşlik eden başka yakınmaların varlığı
- Ağrıya neden olan faktörlerin olup olmadığı



SEYAHAT ÇANTANIZDA SAĞLIĞINIZA YER AÇIN



Yaz aylarının gelmesiyle birlikte birçok aile tatil için yollara düştü. Yılın yorgunluğunu atmak için çıktığınız tatilinizde herhangi bir sağlık sorununun sizin bu mutlu anlarınızı bozmasına izin vermeyin. Seyahat çantanızı hazırlarken sağlığınıza da yer açın, aşağıda sıraladığımız uyarıları dikkate alın.

Doç. Dr. Bülent BOZKURT / Alerji İmmünoloji ve Göğüs Hastalıkları



► Bebek, çocuk ve yaşlılar, hamileler, diyabet, kalp, hipertansiyon, böbrek yetmezliği gibi kronik hastalığı olanlar, KOAH (Kronik obstrüktif akciğer hastalığı) hastaları, kanser hastaları, alerjisi olan kişiler seyahat planları yapılırken özel olarak değerlendirilmelidir. Seyahate çıkmadan önce ve seyahat sırasında mutlaka yapılması gerekenler ise şunlardır:

- Seyahate çıkmadan sağlık kontrolü yaptırın.
- Kapalı şişelerdeki suları tüketin ya da kaynatıp soğutarak için.
- Pişmemiş, az pişmiş yiyecekleri tüketmeyin.
- Açıkta satılan yiyecekleri yemeyin.
- Meyve ve sebzeleri kabuklarını soyarak tüketin.
- Gidilecek ülkenin sağlık risklerini öğrenin.
- Düzenli kullandığınız ilaçları yeterli dozlarda yanınızda bulundurun.
- Eksik aşılarınızı seyahat öncesi tamamlayın.
- Alerjiniz olan ilaçların listesini yanınızda taşıyın.
- Seyahat sağlığı sigortası yaptırın.

- Kalabalık ve kapalı alanlarda daha az zaman geçirin.
- Solunum yolları enfeksiyonuna sahip olduğu süphelenilen kişiler ile yakın temastan kaçının.
- Ellerinizi sık yıkayın.

TURİST İSHALİ

Seyahatlerde en sık karşılaşılan sağlık sorunlarının başında “turist ishali” gelir. Seyahat esnasında tükettiğiniz gıdalardaki mikroorganizmalar turist ishali neden olur. Belirtileri karın ağrısı, sık kramplar, gaz, bulantı, kusma, sık ve sulu dışkılama ve bazen eşlik eden ateştir. Turist ishali daha çok kısa süreli olurken, kimi zaman tüm tatil boyunca da etkili olabilir.

BÖCEK SOKMALARI

Zehirlenmeye neden olan böcek sokmalarından sonra, o bölgede şiddetli bir ağrı ve bazen karın kaslarında sertleşme, bulantı, terleme, yüksek ateş gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Böcek sokmalarında, böceğin soktuğu yere amonyak ya da sirke uygulayın, sokulan bölgeyi hareket ettirmeyin ve hasta-

nın durumu kötüleşirse mutlaka en yakın sağlık kurumuna götürün.

SEYAHAT ÇANTANIZIN OLMAZSA OLMAZLARI

- Yara bandı
- Cibinlik ve çamaşır, perde gibi sinek kovucu kumaşlar
- Yara temizlemek için antiseptik ve alkali sabun
- Bandajlar
- Makas
- Göz damlası
- Böcek-sinek kovucular
- Antialerjik ilaç
- Burun damlası (dekonjestan)
- Basit ağrı kesiciler
- Steril pansuman seti (steril eldiven, steril gazlı bez, steril serum fizyolojik, tentürdiyot)
- Ateş ölçer
- Güneş koruyucu
- Steril şırınga ve iğne
- Yedek gözlük, kontakt lens ve lens solüsyonu
- İshal sırasında kullanılabilecek ilaçlar (reçete ile kullanım şekli yazılmış olarak)
- Sıklıkla olası enfeksiyonlar için antibiyotikler
- Antibakteriyel pomat



HEMOROİTTEN UTANMAYIN, MUAYENE OLUN



Hemoroit (basur) zannettiğiniz hastalığınız ya kanserse? Bu ihtimali yok saymamak için makatta kanama veya dışkılama alışkanlığınızda değişiklik varsa utanmayın, mutlaka bir uzman doktora görünün.

Dr. Davut DEMİR / Genel Cerrahi



Hemoroitler, anal kanalın üst kısmında genişlemiş damar yumaklarıdır. Halk arasında basur ya da mayasıl olarak bilinir. İç ve dış hemoroitler olarak ikiye ayrılır. Zamanla altta yatan sebeplerle birlikte anal kanalda yerleşen genişlemiş toplardamar yumakları makatın dışına doğru çıkarlar.

Hemoroide neler neden olur?

- Barsak alışkanlığında değişiklikler (kabızlık, ishal)
- Gebelik ve doğum
- Sedanter yaşam
- Bazı spor etkinlikleri (ata binmek, bisiklet sürmek)
- Çeşitli meslek grupları (şoförler, pilotlar)
- Alkol alışkanlığı
- Pelvik bölgede yerleşen tümörler, karında ascites oluşumu
- Kalın barsak kanseri

Hemoroidin belirtileri nelerdir?

- Rektal kanama (makattan taze kırmızı renkli kanama)

- Ağrı
- Makatta ele gelen şişlik
- Akıntı, makatta ıslaklık hissi
- Kaşıntı

Bu şikayetlerle başvuran hastalarda anal fissür, perianal fistül, perianal abse ve tromboz görülen diğer hastalıklardır. Ağrı iç hemoroitlerde çok geç bir bulgudur. Başlangıç döneminde ağrı varsa tromboze hemoroit, perianal abse, anal fissür akla gelmelidir.

Nasıl tanı konulur?

Bu şikayetlerle hekime başvuran hastanın şikayetleri dikkatlice dinlendikten sonra yapılan anal muayene genellikle genç hastalarda tanı için yeterlidir. Rektal kanama şikayeti ile gelen hastalara rektoskopi önerilir. Kırk yaş ya da üstü kabızlık şikayeti ile gelen ve yapılan anal muayenesinde hemoroit saptanan tüm hastalarda kolonoskopik tetkik önerilmektedir. Her zaman altta yatan bir kalın barsak tümörü olmadığı ekarte edilmelidir. Unutulmamalıdır ki

hemoroit tek başına kalın barsak kanserinin belirtisi olabilir.

Tedavi yöntemleri nelerdir?

Barsak fonksiyonları düzenlenmeli, altta yatan kabızlık giderilmelidir. Diyetle bol lifli gıdalara ağırlık verilmesi, günlük su alımının artırılması ortalama 1.5-2 litre su içilmesi gerekir. Lokal krem ve pomatlar kullanılır. Cerrahi tedavi yapılır. Cerrahi yöntemler şunlardır:

- Skleroterapi
- Bant ligasyon
- Klasik cerrahi yöntemle hemoroit ektomi operasyonu genel anestezi altında yapılır. Hastanede yatma süresi ortalama bir gündür.
- Lazer tedavisi. Nd-yag lazer tekniği ile genel anestezi altında yapılır ve ameliyat süresi 5-15 dakikadır. Ameliyat sonrası ağrı en az olan yöntemdir. İşe dönme süresi daha kısadır. Üçüncü dereceye kadar olan hemoroitlere uygulanır.





KOLON KANSERİ DÜZENLİ KOLONOSKOPİYLE ÖNLENEBİLİR



Kolon kanseri; dünyada akciğer, prostat ve meme kanserinden sonra en sık görülen kanser türü olarak kabul ediliyor. Her 1 milyon insandan 500'ünde kolon kanseri görülüyor.

Dr. Deniz ÖZBİLİCİ / Genel Cerrahi





➤ Kolon kanseri düzenli taramayla daha oluşmadan önlenabilmektedir. Erken tanı, kolon kanserine bağlı ölümlerin ciddi oranda azalmasında önemli rol oynamaktadır. Kolon kanseri daha gelişmeden önlenmesi için tüm kalın bağırsağın görüntülendiği kolonoskopi yöntemi ile görüntülenir. Kolon kanserinin bir işlemle önlenbilmesi, diğer kanser türlerine göre, önemli bir avantaj sağlar. 45 yaş ve sonrası, düzenli kolonoskopi yaptırılması durumunda, 20-30 yıl sonra kolon kanseri vakalarının neredeyse kalmayacağı ön görülmektedir.

Kolon kanserine yol açan risk faktörleri şunlardır;

- 20 yaş sonrasında da görülebilen kolon kanseri hastalarının yüzde 90'ından fazlası 50 yaşın üzerindedir. Bu yaştan sonra risk, her 10 yılda bir ikiye katlanır
- Ailede, birinci derece yakınlarında kolon kanseri olanlar risk altındadır
- Kişinin kolonoskopisinde

adenomatöz polip bulunması
- Kişide ve ailesinde rahim, yumurtalık veya meme kanseri olanlar

- Lifli gıdaları az tüketmek; bol yağlı ve hayvansal protein ağırlıklı beslenmek
- Sigara ve alkol
- Kalın bağırsağın genetik hastalıkları
- Kolorektal kanser veya İltihabi bağırsak hastalığının olması
- Hareketsiz yaşam ve şişmanlık

Halsizlik, kansızlık, iştahsızlık belirtiler arasında

Kolon kanserinde, kanserin bulunduğu tarafa göre hastanın şikayetleri değişmektedir. Bağırsağın sağ tarafını tutan kanserler ile sol tarafını tutan kanserler farklı belirti vermektedir. Bağırsağın sol tarafı daha dar bir bölge olması nedeni ile bu bölgenin kanserlerinde daha çok dışkıda incelleme, kanama, dışkı düzeninde değişme gibi şikayetler olmaktadır. Sağ tarafta ise bağırsak daha geniş olduğundan, kanser burada

sinsi bir şekilde ilerlemekte, belirti vermesi daha uzun sürmektedir. Hastada, halsizlik, kansızlık, iştahsızlık ve karın ağrısı gibi belirtiler olmaktadır. Ağrılı dışkılama, demir eksikliği anemisi, kilo kaybı ve karında kitle hissinin kolon kanseri açısından önemli belirtilerdir.

Ağrısız kolonoskopi hastaya konfor sağlıyor

Kolon kanserinin ana nedeni kalın bağırsak polipleridir. Kolon kanseri vakalarının yüzde 95'inde hastalığın başlangıcı kolon polipleri şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle tüm polipler çıkartılarak tipleri belirlenmeli ve olası kanser potansiyeli yok edilmelidir. Kolonoskopi işlemi, gelişmiş anestezi ilaçları sayesinde tek bir iğneyle ağrısız ve kişinin tam uyuması sağlanarak kolayca yapılabilmektedir. İşlem, yaklaşık 20-25 dakika sürmekte, işlemden 1 saat sonra ise kişi tüm günlük işlerini yapacak şekilde normal durumuna dönmektedir.

CHECK-UP YAPTIRIN YAŞAM KALİTENİZİ ARTIRIN

“Lokman Hekim Demet Tıp Merkezi, check-up kampanyalarıyla henüz ortaya çıkmamış birçok hastalığı tespit etme şansı sunuyor.”



➤ Siz sağlığınıza ne kadar dikkatli ediyorsanız da bazı hastalıklar “sinsidir” hemen ortaya çıkmaz. Bunları ancak düzenli kontrolle saptayabilirsiniz. Hastalıklara ilerlemeden “dur” diyebilmek için yaşıncı kaç olursa olsun, check-up’ınızı yaptırın.

Erken teşhis hayat kurtarıyor

Check-up’ın en önemli özelliği erken teşhisle hayat kurtarıcı olmasıdır. Check-up genç yaşlı herkese yapılmalıdır ama 40 yaşından sonra senede en az 1 defa yaptırılması özellikle önerilir. Check-up, günlük yaşam içerisinde çoğu kez fark edilmeyen sağlık sorunlarının teşhisini sağlar. Check-up ile geçici olan hastalıklar kadar, kro-

nik, tedavisi zor rahatsızlıklar da saptanabilmektedir.

Check-up’a gelmeden önce ne yapmalı?

- Hamileyseniz ya da kuşkulunuz var ise işlemler öncesinde mutlaka doktorunuz ile görüşün.
- Randevunuza gelmeden en az 10-12 saat bir şey yemeyiniz, aç olarak gelin. (Fazla olmamak kaydıyla su içebilirsiniz.)
- Önceden yaptırmış olduğunuz tahlil ve tetkikleriniz varsa yanınızda getirin.
- C vitamini kullanıyorsanız en az 3 gün önceden bırakın.
- Bayanlar için menstrüasyon (adet) döneminde Check-up yaptırmaması önerilir.

Check-up’ta hangi işlemler yapılıyor?

- Laboratuvar tetkiklerinizin yapılması,
- Kapsamlı sağlık bilgilerinizin alındığı dahiliye muayenesi,
- Check-up kapsamına göre diğer branş muayenelerinizin yapılması,
- Radyolojik tetkiklerin yapılması,
- Tıbbi süreç ve sonuçların değerlendirilmesi,
- Check-up raporunun düzenlenmesi ve sonuçlandırılması.

ALTIN CHECKUP FIRSATINI KAÇIRMAYIN

Muayeneler

Kardiyoloji Muayenesi
KBB Muayenesi
Göz Muayenesi
Kadın Doğum Muayenesi
Dahiliye Muayenesi
Ağız ve Diş Sağlığı Muayenesi
Diyetisyen Değerlendirmesi
(Vücut Analizi)

Genel Tetkikler

Hemogram
Glikoz Açlık Kan Şekeri
HbA1c (3 aylık ortalama
şeker miktarı)
İnsülin
İnsülin Direnci
CRP
Sedimentasyon
Kan Grubu Tayini
Solunum Fonksiyon Testi
Romatoid Faktör (RF)

Kanser Taramaları

CEA
Smear Testi (Kadın)
Total PSA (40 Yaş Üstü Erkek)
AFP
Mamografi (40 Yaş Üstü Kadın)
Gaitada Gizli Kan (40 Yaş Üstü)

Kalp Risk Faktörleri

Total Kolesterol
LDL Kolesterol
HDL Kolesterol
Trigliserit
EKG
EKO Kardiyografi

Sindirim / Karaciğer

SGOT (AST)
SGPT (ALT)
ALP (Alkalen Fosfotaz)
GGT

Bulaşıcı Hastalıklar

Anti HIV (AIDS)
Anti HCV (Hepatit C)
HbsAg (Hepatit B)

Böbrek Fonksiyonları

Üre (BUN)
Kreatinin
Tam İdrar Tahlili

Genel Görüntüleme

Akciğer Grafisi
Tüm Batın Ultrasonu
Panoramik (Ayrıntılı)
Diş Röntgeni

Hormonlar / Vitaminler

Serbest T4
TSH
Kalsiyum
Vitamin D
B12 Vitamin



*1 Eylül tarihine kadar geçerlidir .

Bilgi için: 0505 183 67 92

Çağrı Merkezi: 444 99 11 www.lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM



DOĞUMSAL KALP HASTALIKLARINDA AMELİYATSIZ TEDAVİ



ASD'ler, bütün doğuştan kalp hastalıklarının yüzde 5 ila 10'unu oluşturur. Kızlarda daha sık görülür. Yüzde 30-50 oranında diğer diğer doğuştan kalp hastalıklarıyla beraber görülür.

Doç. Dr. Özcan ÖZDEMİR / Kardiyoloji



► Kalbin sağ ve sol kulakçıklarını ayıran duvarda doğuştan delik bulunması olarak tanımlanan ASD'de (atriyal septal defekt), sol kulakçıktaki oksijence zengin kan, delik yoluyla sağ kulakçıktaki oksijence

fakir kanla karışır. Böylece sağ kulakçığa doğal yoldan gelen kanın yanı sıra sol kulakçıktan bu delik yoluyla fazla miktarda kan dolar. Bu fazla hacimli kan, sağ kulakçıktan sağ karıncığa; sağ karıncıktan da kalbe

pompalanır. Bu durum zamanla sağ karıncığın kalınlaşıp büyümesine, akciğer atardamarlarının basıncında artışa ve sonuçta kalp yetmezliğine neden olabilir. Ayrıca toplardamar sisteminde oluşan pıhtılar

bu delikten geçmek suretiyle beyine giderek felçlere neden olabilirler.

ASD'ler, bütün doğuştan kalp hastalıklarının yüzde 5 ila 10'unu oluşturur. Kızlarda daha sık görülür. Yüzde 30-50 oranında diğer diğer doğuştan kalp hastalıklarıyla beraber görülür.

Nedeni ve belirtiler

ASD'nin nedenleri tam olarak tespit edilebilmiş değildir. Ancak hamilelikte alkol, sigara, uyuşturucu, ilaç ve benzeri kullanımının ASD'yi tetikleyebileceği düşünülmüştür. Ayrıca bazı genetik anomalilerde de ASD görülme sıklığı artar.

Belirtileri ise deliğin yeri, büyüklüğü ve sayısına bağlı olarak değişiklik gösterir. Çoğu vakada hastada hiçbir belirti yoktur. Çocuğun büyümesi, gelişimi, her şeyi normal seyreder. Rutin muayenelerde kalpte üfürüm duyulması ile ASD'den şüphelenilip yapılan tetkiklerle tanı konabilir. Ancak ASD daha genişse, kalpte basınç ve hacim yüklenmelerine neden olarak iştahsızlık, kilo alamama, sık nefes alma, nefes darlığı, çabuk yorulma, sık akciğer enfeksiyonları gibi belirtiler gösterebilir.

Tanı nasıl konulur?

Rutin muayenelerde kalpte üfürüm duyulursa üfürümün yeri, şiddeti göz önüne alarak hasta kalp ultrasonografisi (ekokardiyografi) yapılması için bir kardiyoloğa yönlendirilir. ASD şüphesi durumunda göğüs filmi, EKG ve ekokardiyografi ile tanı konur.

ASD tedavi seçenekleri nelerdir?

ASD boyutu, tipi ve yeri tedavi

şeklini belirler. ASD yoluyla sol kulakçıkta sağ kulakçığa geçen kan miktarı belirli bir miktarın üzerinde ise ASD kapatılmalıdır. Aksi takdirde akciğer damarlarında geri dönüşümü olmayan hasar, kalpte büyüme, kalp yetersizliği meydana gelebilir.

Ameliyat ile deliğin onarılması ve yama ile kapatılması tedavi seçeneklerinden biridir. Ameliyat ile göğüs açılır ve cerrahi olarak kalpteki delik onarılır. Ameliyatsız yöntemle geliştirilmiş aletlerle kapatılması da mümkündür. Uygun vakalarda kardiyologlar tarafından uygun damar yolu ile kapatma cerrahiye alternatif bir yöntemdir.

ASD kapatılma işlemleri kimlere yapılır?

Ekokardiyografi ile ASD tanısı konulan hastalar kapatma açısından ayrıntılı olarak Transözofageal Ekokardiyografi (TEE) adlı özel bir ultrason cihazı ile değerlendirilir. Bu deliğin boyutlarını ve tedaviye uygunluk açısından değerlendirilmesinin en iyi yoludur. TEE ile görüntü veren prob, ağız ve mide arasında yemek borusuna yerleştirilerek kalp yakından incelenir.

İşlem nasıl yapılır?

Bu yöntemde kasıktan küçük bir iğne ile büyük bir toplardamara küçük bir borucuk ile girilerek kalbe kadar ilerlenir. Kalbi ve deliğin derecesini daha iyi görebilmek için kalbin angiografisi ve bütün işlem sırasında ayrıca Transözofageal Ekokardiyografi (TEE) adlı özel bir ultrason cihazı kullanılır.

ASD kapatma cihazları birbirine bağlı iki disk şeklindedir, delik çapına uygun olarak

seçilen kapatma cihazı boru içinden ilerletilerek delik geçilir. Sol kulakçıkta cihazın bir diski açılır, ikinci disk de sağ kulakçıkta açılarak delik kapatılır ve tüp geri alınarak işlem sonlandırılır.

İşlem sonrası vücut dokuları deliğe konulan aletin üzerine doğru büyür ve ortalama 3-6 ay içinde tamamen vücut dokusu ile kaplanır. Kapatma cihazı sürekli duvar içinde kalır. Cihazın varlığını hasta hissetmez. ASD'nin anjiyografi yolu ile kapatılabilmesi tüm ASD olgularında yapılamaz. Ancak uygun olgularda yapılabilir.

Ameliyata göre avantajları nelerdir?

Hastanın hastanede kalış süresi cerrahiye göre çok daha kısadır (6-24 saat). Cerrahi yöntemde olduğu gibi göğsün açılması ve kalp akciğer makinasına bağlanma gerekmemektedir. Estetik açıdan da göğüste yara izi kalmaması önemli bir avantajdır.

Benzer anjiyografik yöntemler diğer doğumsal kalp hastalıklarında da (VSD, PDA gibi) tedavi amacıyla uygulanabilmektedir. Ancak bu yöntemlerin sadece uygun vakalarda uygulanabildiği, diğer hastalarda cerrahi tedavini seçilmesi gerektiği unutulmamalıdır.



ÇOCUKLARDAKİ KONUŞMA BOZUKLUĞUNUN NEDENİ “DİL BAĞI” OLABİLİR



Dil bağı, dilin hareketleri kısıtlar ve dil görevlerini tam olarak yapamaz. Bu durum konuşmaya başlamış çocuklarda ise konuşma bozuklukları ile karşımıza çıkar.

Dr. Tuba DİKMEN / Çocuk Cerrahisi



Anne karnında geçirilen dönemin erken safhalarında dil, ağız tabanına yapışmış haldedir ve henüz ayrılmamıştır. Sonraki dönemlerde dil ağız tabanından serbestleşir ve ayrılmaya başlar. Bu ayrılma döneminde, ağız tabanına tutunma yerinde oluşan bozukluk sonucu dil tam ayrılmaz veya çok kalın bir bağ halini alıp, dilin hareketlerini engeller. Bu duruma “Dil Bağı” denir. Dil bağı, dilin hareketleri kısıtlar ve dil görevlerini tam olarak yapamaz. Genellikle hastaların karşımıza çıkış şekli, bebeklerde dilin meme başını iyi kavrayamamasından, emmenin yeterince iyi olmaması, daha yapışık dil bağına ise yeterli beslenememe ve kilo kaybı şeklindedir. Yine tükürüğün yetersiz yutulmasına bağlı ağızdan sürekli salya akması, emerken çok terleme ve annenin meme başında iyileşmeyen yaralar dil bağına belirtileridir.

Konuşma bozukluğuna yol açabilir

Dil bağı, konuşmaya başlamış çocuklarda ise konuşma bozuklukları ile karşımıza çıkar.

Dil bağı konuşmada gecikme veya konuşamamaya neden olmaz. Çocuklar kelimeleri ağızlarında yuvarlayarak konuşurlar ve özellikle “d, l, r, s, t, z” harflerini zor söylerler.

Bunlar dışında dilin temizleme görevi yeterli yapılamadığından ağız hijyeninde bozulma, kötü ağız kokusu, diş çürükleri olabilir. Yine dil şeklinde bozulma, dilin ucunun çatallı şekilde ikiye ayrılması olabilir. Tüm bunlar bir araya geldiğinde ise çocuklarda sosyalleşme problemleri ve psikolojik problemler olabilir.

Dil bağı tedavisi nasıl yapılır?

Dil bağına tanı konulur konulamaz müdahale edilir. Dil bağına “Konuşmaya başlasın, problem olursa müdahale yapılır” yaklaşımı artık günümüzde terk edilmiştir. Dil bağına yapılan müdahale küçük çocuklarda çoğu zaman ameliyathaneye ihtiyaç duyulmadan kolayca yapılmaktadır. İşlem sonrası hafif bir kanama görülmesi normaldir ve kısa zaman içinde bu kanama duracaktır. İşlemden hemen sonra be-

bek beslenebilir. Ancak çocuk büyüdükçe bu bağ güçlenir ve daha sert, kalın bir yapı halini alır. İşlem sonrası kanama kontrolü zorlaşır. Ayrıca çocuklar işlem sırasında psikolojik olarak da etkilenir. Bu yüzden bebeklik döneminden sonra işlemin ameliyathanede ve anestezi altında yapılması gerekir. Çoğu zaman da dikiş gerekir. Ayrıca konuşma başladıktan sonra yapılan müdahalelerde sadece operasyon, konuşmanın düzeltilmesine yeterli olmaz; çünkü dil harfleri yanlış şekliyle çıkarmaya alışmıştır. Bunun düzeltilmesi için operasyonun ardından hastaya konuşma terapisi de gereklidir. Bu yüzden dil bağına müdahalede gecikilmemelidir.

Dil bağı operasyonu küçük bebeklerde poliklinik koşullarında 1-2 dakika kadar, daha büyük çocuklarda ise ameliyathanede 10-15 dakika kadar sürer. İşlemden sonra dilin altında görülen beyazlaşma iltihaplanma değildir. İşlem yapılan bölge ıslak olduğundan, bu bölgede oluşması gereken yara iyileşmesi kabuk şeklinde değil, aftlarda olduğu gibi beyaz gözükür.



İLK MUAYENEDEN KAÇMAYIN, GEÇ KALMAYIN!



Jinekolojik muayene ağrıya yol açmayan kolay ve kısa bir işlemdir. Düzenli jinekolojik kontrol hastalıkların önlenmesi ve erken teşhisi için önemlidir

Dr. Suzan TÜRK / Kadın Hastalıkları ve Doğum





Jinekoloji, kadınlara özel tıbbi bir bakımdır. Bu bakım, hastalıklardan korur, kanserlerin, üreme organlarını etkileyen enfeksiyonların erken tanı ve tedavisini ve daha sonra görülebilecek kısırlık gibi komplikasyonların önlenmesini sağlar. Birçok genç kız için ilk jinekolojik muayene oldukça tedirgin edici görünse de önemi düşünüldüğünde bu randevunun kesinlikle ertelenmemesi gerekir. Bir genç kızın bu randevuda nelerle karşılaşacağını bilmesi endişelerini yenmesinde yardımcı olur. Öncelikle kişisel, ailesel, cinsel ve tıbbi öyküler alınır. Jinekolojik muayene yapılır ve laboratuvar testleri istenir.

Muayenenin adet kanamasının olmadığı bir dönemde yapılması gerekir. Adet kanaması hem laboratuvar testlerinin sonuçlarını hem de muayeneyi etkiler. Muayene öncesindeki birkaç gün vajinal duş ve krem kullanımından kaçınmak gerekir.

Doktorunuza sormaktan çekinmeyin

Doktora neler sormak istiyorsa-

nız bunları ilk randevudan önce not alın. Vereceğiniz bilgilerin ve aktarılan şikayetlerin eksiksiz olması önemlidir. Unutmayın ki doktorunuza verdiğiniz tüm bilgiler gizli kalır. Yanlış ya da eksik bilgi verilmesi tedaviyi ve sorunların belirlenmesini olumsuz etkiler. Doktorunuzun sizden isteyeceği bilgiler özetle şunlardır:

- Son adet tarihi
- Adet kanamasının ne kadar sürdüğü
- Ara kanamaların olup olmadığı
- Genital ağrı, kaşıntı ve akıntı varlığı
- Başka bir tıbbi problemin olup olmadığı
- Aile fertlerinde görülen hastalıklara ait bilgiler
- Önceden geçirilmiş hastalıklar, cerrahi işlemler ve kullanan ilaçlara ait bilgiler
- Sigara, alkol ve beslenme alışkanlıkları hakkında bilgi

Muayene nasıl yapılır?

Jinekolojik muayene ile genital organların durumu ve jinekolojik problemler değerlendirilir. Jinekolojik muayene için muayene masasına yatırılması istenir. He-

kim önce dış genital organları muayene eder. Kızarıklık, tahriş, kist ve siğil olup olmadığını kontrol eder. Çok kısa süren bu işlem herhangi bir acı vermez. Karından yapılacak ultrasonografik inceleme ile üreme organları değerlendirilir. Jinekolojik muayene sonrasında doktor idrar tahlili ve kan sayımı gibi birkaç tahlil isteyebilir. Jinekolojik açıdan ilk muayene için 18 yaşından bahsedilse de yaşa bakılmadan mutlaka jinekolojik kontrolden geçilmesi gereken durumlar şunlardır:

- Karnın alt bölgesinde ağrı
- Adet düzensizlikleri, adet kanamasının olmaması veya aksaması
- Adet kanaması sırasında şiddetli ağrı
- Anormal kanamalar - Dış genital organlarda ağrı, şişlik, kaşıntı, kitle ve yaralar bulunması
- Vajinal akıntı, kaşıntı ve ağrı olması
- 15-16 yaşına gelmesine rağmen adet kanamasının olmaması
- Cinsel temas yoluyla geçen hastalıklara maruz kalınması.
- Fazla tüylenme olması
- Fazla kilo alınması

REFLÜ ŞİKAYETİNİ ARTIRAN GIDALAR HER HASTADA FARKLI OLABİLİR



Reflü beslenme alışkanlıklarıyla kısmen ilişkili olarak toplumda yaklaşık her beş kişiden birinde görülen bir sağlık sorunudur.

Dr. Harun Can UYGURER / Gastroenteroloji



► Midenin salgıladığı asidin yemek borusuna doğru geri kaçışına reflü denir. Genellikle yemeklerden sonra oluşan yanmadan şikayet edilir. Bazen de ağza acı su ile gıda parçalarının gelmesi ve göğüs ağrısından yakınılır. Daha nadir olarak da yutma güçlüğü tanımlanır. Reflü, mide içeriğinin az bir kısmının hava yollarına kaçmasıyla öksürüğe ve ses kısıklığına neden olabilir.

Şikayetleri olan hastalara, reflünün şiddetinin tespiti ve tedavinin düzenlenmesi için doktor muayenesi önerilir.

İlaç tedavisi birçok hastada yeterli olur. Çok az sayıda hastanın ameliyatı gerekebilir. Hafif derecede reflü hemen hastalık olarak yorumlanmamalıdır ve ilaç tedavisinden ziyade beslenme tarzına bağlı olabileceğini göz önünde bulundurarak diyet yapılması gerekir.

Her hastada reflü şikayetlerine neden olan gıdalar farklı olabilir. Bu nedenle yiyeceklerde sıkı bir yasaklamaya gidilmesi uygun olmaz. Kişiye şikayetlerine neden olan yiyecek ve içeceklerden uzaklaşması veya kendisine dokunmayacak miktarda tüketmesi önerilir. Yemeklerden

sonra 3 saat geçmeden yatılmamalıdır. Yoğun reflüsü olan hastalarda yatarken şikayetler artabileceğinden, belden üst kısmın daha yukarıda olmasını sağlayan ayarlanabilen yataklar faydalı olabilir.

Reflüsü olanlar, şikayetlerini artıran yiyecek ve içeceklerden uzak durmalıdır. Turşu, soğan-sarımsak, nane-baharat, salça, limon, çikolata, koyu çay ve kahvenin şikayetlerini arttırabileceğini göz önünde bulundurmalıdır.



DEMET TIP MERKEZİ HİZMETTE BİRİNCİ YILINI GERİDE BIRAKTI

Dr. Ali YAKUT / Lokman Hekim Sağlık Grubu İş Geliştirme ve Proje Direktörü

► Sosyal Güvenlik Kurumu (SGK) ile anlaşmasını yaparak başladığı hasta kabulünde birinci yılını tamamlayan Lokman Hekim Demet Tıp Merkezi, sağlık hizmeti sunumunda kısa sayılabilecek bu sürede önemli bir yol kat etti.

Bugün modern bir tıp merkezinde olması gereken tüm unsurlara sahip binamızı devraldığımızda, yapmamız gereken çok iş vardı. Binamızın her santimetresini özenle elden geçirmiş, personel ve hastalar için sağlık hizmeti sunumuna uygun bir hale getirmek için geceli gündüzlü çalıştık. Fayansın kalitesinden duvarların rengine, mobilyasından tıbbi malzemelerine kadar titiz bir çalışma yapmıştık. O günlerde verdiğimiz emeğin

karşılığını, aradan geçen bir yılın sonunda aldığımızı görmek, bizleri ziyadesiyle mutlu ediyor ve gururlandırıyor.

Bildiğiniz üzere “Lokman Hekim” markası, 20 yılı aşkın bir geçmişe sahip. Grubumuz bünyesinde 5 hastane, 1 tıp merkezi ve 1 de tanı merkezini bulunmaktadır. Bugün yıl dönümünü kutladığımız Demet Tıp Merkezi, grubumuzun en genç yatırımdır.

Bir yıl gibi kısa bir sürede, Demet bölgesi başta olmak üzere, Ankara’nın dört bir yanında hasta kabul edebilir bir merkeze dönüşmüşsek, bunda doktorlarımızın ve tüm çalışanlarımızın kendilerini Lokman Hekim ailesinin bir ferdi, hastalarımızı da

misafirimiz gibi görmelerinden dolayıdır.

Halkımızın güveni, çalışanımızın özverisi ile bir yıl gibi kısa bir sürede kendini ispat eden Tıp Merkezimiz, hepimizin gurur kaynağı oldu. Bizler sağlıkçıyız ve halkımızın “sağlık” dendiğinde ilk aklına gelen isim olmayı istiyoruz. Lokman Hekim markasını korumak, kollamak ve daha ileriye götürmek istiyoruz. Her zaman kendimizi yenileme gayreti içerisinde olduk ve olmaya devam edeceğiz.

Bu vesileyle, bizleri bir yıldır yalnız bırakmayan Demet bölgesi halkı başta olmak üzere tüm vatandaşlarımıza teşekkür ediyor, şifa dağıtmayı Mevla’mızın müsaade ettiği kadar devam ettireceğimizi ifade etmek istiyorum.

KADER MAHKUMLARININ TURGAY AĞABEYİ “MAHKUMLARIN UMUDU, ÇOCUKLARIN GELECEĞİ OLDU”



Çoğu insanın Eşkiya Dünyaya Hükümdar Olmaz dizisinin Şahin Ağası olarak tanıdığı 65 yaşındaki Turgay Tanülkü'nün hayatı film senaryolarını aratmıyor.

Röportaj: Özgün Girişin



► Ömrünü cezaevlerindeki mahkumları tiyatroyla buluşturmaya adanmış oyuncu, aynı zamanda çoğu kader mahkumu ailelerin çocukları olmak üzere 26 gence de tabiri caizse “babalık” yapıyor.

Lokman Hekim Üniversitesinde buluştüğümüz Turgay Tanülkü, sorularımıza samimi yanıtlar verdi. Çocukluğunun yetiştirme yurtlarında geçtiğini aktaran Tanülkü, çocukluğunda yaşadığı acı tatlı günleri, cezaevi yıllarını ve sonrasında yaşadıklarını şöyle anlattı:

Yetiştirme yurdunda geçen yıllar

Çocukluğumun bir dönemi yetiştirme yurdunda geçti. Orada çocuklara ekmeği bütün olarak verip, yanındakilerle paylaşması istenirdi. Kendine fazla ekmeğe bölersen bu eleştirilir tatlı dille doğrusu öğretilirdi. Yurtta bizlere paylaşmayı öğretilirdi. Henüz 9 yaşandayken başkaları için yaşamamız gerektiğini öğrendim. O felsefeyle ilk, orta ve liseyi bitirdim.

İşkence gördü, çocuğu olmadı

1970'lerde siyasi nedenlerle Ulucanlar Cezaevine girdiğimde henüz 18 yaşındaydım. Gasp, yağma, yıkma gibi bir suçum da yoktu, sadece mitinglere katılmak afişler yapmaktı suçum. Hem sağdan hem soldan bir sürü öğrenci vardı cezaevinde. Uzun dönem işkence gördüm, çocuğum olamayacak kadar ağır işkence gördüm. O yüzden Anneler Günü'nde karımdan özür dilerim.

Cezaevi avlusundan üniversite sıralarına

Cezaevleri yılları bir tarafıyla dram yüklüydü. Ancak ben kendimi ve koşutaki ağabeylerimi eğlendirebilmek için fıkraları oyuna dönüştürüp koşuşun ortasında oynuyordum. Tiyatroyu küçük küçük koğuşa sokmuştum. Epey zaman böyle devam etti. Sonra konservatuar ve hukuk fakültesini aynı anda okumaya başladım. Konservatuarla cezaevi arasında iki cadde vardı. Gardiyan okula kadar getirip bırakıyordu, akşam üzeri de alıyordu. Okuldakiler zaman zaman şüpheleniyordu durumumdan çünkü bilmiyorlardı cezaevinde olduğumu. Gardiyan eşliğinde bitirdim okulu.

“Bir gün geri döneceğim” dedim, sözümü tuttum

Ben o dönem babalarını, annelerini ziyarete gelen çocukları gördüm. Bana göre esas kader mahkumları onlardı. “Bir gün buradan çıkarsam tekrar geleceğim” dedim ve dediğimi yaptım. 1981 yılında bu sefer Ulucanlar Cezaevine oyuncu olarak geldim. Mahkumlardan bir grup oluşturarak, tiyatro yapmaya başladık. İlk oyunumuzu da kısa sürede sahneye koyduk. Son Kuşlar isimli gösterim de cezaevinde hücrede kaldığım günleri anlatır. Onlarca cezaevinde bu oyunu sahneleme fırsatı buldum.





Cezaevinde oyun biter, misafirler gider, dram başlar

Çocuklar gelirdi babasını, annesini seyretmeye. Oyun biter, misafirler gider, o koca koca adamlar sahneden iner, ailesinin oturduğu koltukları koklardı. Çocuğum olmadığını ve olmayacağını biliyorlardı. Bu galalar ve oyunlar sayesinde mahkumların çocuklarıyla tanışmaya başladım. Çocukların mutluluklarını gördüğümde küçük küçük para vermekten ötesini yapmak istedim. Önce kendi evlerinde okutmaya başladım. Erzaklarını alıyordum, kiralарını ödüyordum. Tüm bunların altından kalkabilmek için tiyatro dışında iş yapmam gerekiyordu.

26 çocuğu sokaktan kurtardı

O zamanlar TRT'de Ferhunde Hanımlar dizisinde oynuyordum. O da bir yere kadar yetiyordu. Ama o para epey güçlendirmişti beni. Eşimle konuştum ve çocukları almaya karar verdik. Anne baba çaresiz kalınca çocuklar sokağa ve suça yöneliyor. Bugün 26 evladım var. Gücüm yettiği

kadar dizilerden aldığım parayla çocukları okutuyorum. Aralarından iki savcı, bir avukat çıktı. 11 tanesi okulu bitirebildi meslek sahibi oldu. Bu sefer onlar bu çarkın içine girdi, bir zincir oluşturduk.

Her şeylerini çocukların eğitimine harcıyorlar

Çocukların kiralарını karşılıyorum, gıdalarını kıyafetlerini alıyorum. Bu yüzden kendimle gurur duyuyorum. Ne eşimin üzerine ne benim üzerime bir ev var. Kirada oturuyorum. Bütün her şeyimiz bu çocuklar olsun istiyoruz. Okusunlar, çoğalsınlar. Okulu bitirenler diğerlerine el vermeye başladı. Okumak istemeyenler oldu, onlar da iş sahibi oldu. Böyle bir çarkın içindeyim.

100 lira harçlıkla çocuk okutulmaz

Ben ulaşabildiklerime ulaşıyorum. Bu ülkede benden güçlü insanlar var. Bazı kuruluşlar bana "Bu yardımları beraber yapalım" diyor. Herkes ihtiyaç sahibi ço-

cuklar için elini cebine sokmalı. Bir üniversite öğrencisine 100 lira vererek çocuk okutulmaz. Damdan düşen damdan düşenin halini anlarmış. O çocukların yerine kendinizi koyun. Bir bağış, çocukların gururuna dokunur. İnanç sisteminde de bu var, veren el alan eli bilmemeli. Ben çocukken annem yufka yapardı karşı komşuya gönderirdi, "Kapıyı çal bırak kaç, seni görmesinler" derdi. Bu desturu bugün de sürdürürüm.

Sağlık her şeyin başı

Cezaevinde yattığım için bün-yem biraz kuvvetlidir. Ancak yaş 65 olunca bazı rahatsızlıklar da kendini göstermeye başladı. Şeker hastalığım ve kalp rahatsızlığım var. Maalesef yoğun tempodan dolayı sağlığıma yeterli önemi gösteremiyorum, spora zaman ayıramıyorum.

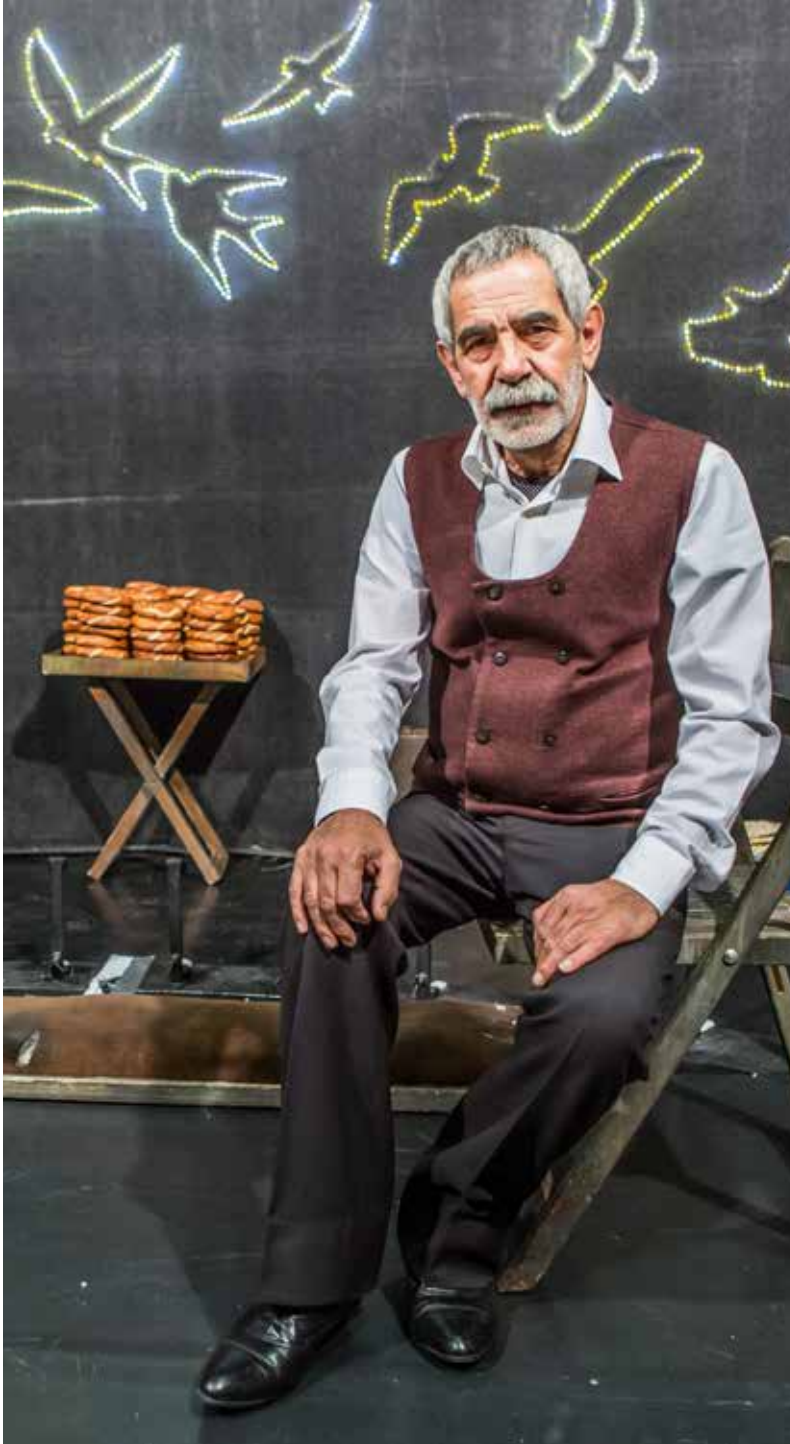
Türkiye'nin sağlıktaki standardı artıyor

Türkiye'deki giderek artan bir standart var. Sağlıkta da bu standart her geçen gün yükseli-

yor doktorlar Allah'ın dünyadaki sağlık elleridir. Almanya'da bir kez rahatsızlandım, hemen hastaneye kaldırdılar anjiyo dediler. "Anjiyo olacaksam Türkiye'de, Türk hekimine olurum" diyerek itiraz ettim. Tabii Almanlar bu duruma bozuldu. Biz duygusal bir toplumuz. Kendi hekimime

sonuna kadar güvenirim.

Eğer ben bir doktor olsaydım da çocuk doktoru olurum. Bütün derdim çocuklar. Toplumun büyük bireylerini şekillendiremezsin ama çocukken ona ne verirsene onu alır.



18 Temmuz 1953 Uşak doğumludur. 1976 yılında eğitim aldığı Ankara Devlet Konservatuvarı Tiyatro Bölümü'nde mezun olmuştur. Aynı yıl içerisinde Ankara Devlet Tiyatrosu'nda göreve başlamıştır.

1970-71 yıllarında Leningrad Tiyatro Akademisi'nin drama kurslarına katılarak eğitimler aldı. Aynı zamanda psikojimnastik eğitimi de aldı. Körler Okulu, Çocuk İslahevleri ve Türkiye'de 8 cezaevinde olmak üzere tiyatro grupları kurdu. Kurduğu gruplar ile çalışmalarını sürdürmektedir. Tanülkü, Dokuz Eylül Üniversitesi'nde rol ve sahne dersleri vermiştir.

Rol aldığı projeler

- Eşkiya Dünyaya Hükümdar Olmaz (dizi)- 2015- Şahin Ağa
- Sevgili Düşmanım- 2008- Muhtar
- Dur Yolcu- 2008- Şükrü
- Kırmızı Işık- 2008- Ahmet
- Bir Varmış Bir Yokmuş- 2008- Kara Ziya
- Duvar- 2007- Erol
- Fikrimin İnce Gülü- 2007- Hüseyin
- Yalan Dünya- 2007- Kemal
- Kuzey Rüzgarı- 2007-2008 Abdo
- Aloya- 2006- Çerçici
- Arka Sokaklar- 2006- Konuk Oyuncu
- Acı Hayat- 2005- Sabri
- Savcının Karısı- 2005- Mazlum

TURGAY TANÜLKÜ KİMDİR?



SAĞLIKÇILARI MUTFAĞA SOKTU, YEMEĞİN İNCELİKLERİNİ ÖĞRETTİ



Lokman Hekim Hastanelerinde Aşçı Başı olarak görev yapan Zekeriye Çatalkaya, tüm personelin ilgisini çekecek bir uygulamayı hayata geçirdi. Hastane bünyesinde talep eden çalışanlara yemek kursu veren Çatalkaya, bu sayede hem kurum içi iletişimin güçlenmesine hem de lezzetli yemekler ortaya çıkmasına vesile oluyor.

Röportaj: Burcu AKKAN





Öncelikle kendinizi tanıtır mısınız? Lokman Hekim'deki göreviniz nedir ve ne zamandır bu kurumda çalışıyorsunuz?

İsmim Zekeriye Çatalkaya. 30 Mayıs 1978 Çankırı Kurşunlu doğumluyum. Evli ve 3 çocuk babasıyım. Meslekte yaklaşık 26 yıldır çalışmaktayım. Lokman Hekim Hastanesinde Garden Yemek Projesinde birinci yılımı doldurmuş bulunmaktayım. Kuruma Aşçı Başı olarak hizmet vermekteyim.

Aşçılık mesleğine ilk olarak nasıl başladınız?

Biraz önce de belirttiğim üzere yaklaşık 26 yılı aşkın süredir aşçılık yapmaktayım. Bu mesleğe aslına bakarsanız komi olarak başladım. Aşçılığın sadece yemek yapmak olmadığını, bu mesleğin aynı zamanda bir sanat olduğunu zamanla kavramaya başladım. Öğrendiklerimi uyguladıkça, lezzetle ilgili olumlu geri dönüşler almaya başladım. Bu motivasyonla aşçılığın benim için en doğru meslek olduğuna karar verdim. Sürekli yeni bilgiler öğrenerek, bol araştırma yaparak kendimi günden güne geliştirdim.

Aşçı olma isteğinizi paylaştığınızda çevrenizden nasıl tepkilerle aldınız?

Olumsuz tepkiler aldığımı söyleyemem. Bizim sektör diğerlerinden biraz daha farklıdır. Hemen "Ben aşçı oldum" diyemiyorsunuz. Kişilerin kendini ispat etmesi çok zordur bu meslekte. Ben de yıllarca aşçıların yanında yardımcı olarak çalıştım. Sonunda ustalarımın öğrendiklerimi uyguladığımda, onların da onayını alarak bu mesleği Aşçı Başı olarak yapabileceğime kanaat getirdim. Bu fikir ustalarım ve yakın çevrem tarafından da memnuniyetle karşılandı.

"EVDE MUTFAĞIN USTASI EŞİM"

Evli ve 3 çocuk sahibi olduğunuzu söylediniz. Evde yemekleri kim yapıyor?

"Terzi kendi söküğünü dikiyor" derler ya bende de aynı durum geçerli. Evde mutfağın ustası eşimdir. Tabi ki yerine göre tarifler ve pişirme yöntemlerinde yardımcı oluyorum ama eşim mutfağın yönetimini bana bırakmıyor.



En çok hangi tür yemekleri yapmayı seviyorsunuz?

Her türlü yemeği severek yaparım ama sunum konusunda özel bir gayretim olur. Ben yemek konusunda yeniliğe açık birisiyim. Bilinen tatlarda değişiklik yapmayı severim. Farklı sunumlar hazırlamaya çalışırım ve bu konuda da özel çalışmalar yaparım. İkramlarımda görselliğe önem veririm. Sürekli yenilikleri takip ederek, standart dışına çıkmaya çalışırım.

Yemeklerinizin sağlıklı olması konusunda özel bir çabanız var mı?

Sağlıklı yemek yapmanın ilk kuralı hijyendir. Benim de yemek yaparken olmazsa olmazım hijyen kurallarıdır. Bu şekilde çalışmayı kendime ilke edindim. Gerek imalatı, gerek ürün seçiminde çok titiz davranırım. Ürünlerin kalitesine, taze olup olmadığına özellikle dikkat ederim.

Bir hastanede aşçılık yapmak nasıl bir şey? Hastalığına göre insanlara ayrı yemekler mi hazırlıyorsunuz?

Hastane koşulları yemek işinin ticaretini yapan yerlere göre biraz daha farklı. Burada aynı zamanda insanların sağlığı ile doğrudan ilgilisiniz. Hastalarımızın bazıları, kimi yemekleri yiyemiyor. Hastane yönetimi bize bu tür hastalar için diyet programı verir, biz de bunlara ayrı yemekler yaparız.

HASTANE PERSONELİNE YEMEK DERSİ

Hafta da iki gün yemek dersi veriyorsunuz, bu fikir nereden çıktı?

Bu fikir daha önce çalışmış olduğum yerlerde başlatmış olduğum bir uygulamaydı. Burada birlikte çalıştığım Proje Müdürü arkadaşımızla istişare ederek böyle bir çalışma başlattık. Yoğun iş temposunda çalışan hastane personeli motive etmek istedik. Aynı zamanda bunu bir sosyal faaliyet olarak da gördük.

Personel bu derslere ilgi gösteriyor mu?

Personel ciddi manada ilgi gösterdi derslere. Çok olumlu tepkiler aldım. Sürekli yeni

eğitimlerin ne zaman başlayacağını sorar oldular.

Dersleriniz nasıl geçiyor? Neler öğretiyorsunuz katılanlara?

Derslerimiz gayet keyifli ve eğlenceli geçiyor. Hastane müdürü, başhemşire, doktor ve sorumlu personeller katılıyor. Evde de uygulayabilecekleri yemek türlerini anlatıyorum. El becerilerini geliştirmeye, yemeklerin püf noktalarını anlatmaya, saklama ve pişirme koşullarını öğretiyorum. Uygulamaya herkesi dahil ediyorum. Yemek piştikten sonra da bizzat kendi yaptıkları yemekleri tatmalarını istiyorum. Kişi ayrımı gözetmeksizin tüm personeli eğitimlere davet ediyorum.

Yapmaktan en fazla hoşlandığınız yemekler nelerdir?

Alakart yemekleri hazırlamaktan hoşlanırım. Çünkü bu tür yemeklerde sunumu çeşitlendirme imkanınız daha fazla. Tabakların görselliğine ayrı bir önem veriyorum.



**Daha ne kadar
böbrek taşı ağrısı
çekeceksiniz?**

ESWL ile radyasyonsuz taş kırma...

**LOKMAN HEKİM
DEMET TIP MERKEZİ
ESWL (TAŞ KIRMA)
BİRİMİ İLE
HİZMETİNİZDE**



YENİ BAŞLAYANLAR İÇİN ANKARA REHBERİ

. Bu yıl Lokman Hekim Üniversitesi ile sağlık turizminin yanına Ankara'ya bir de eğitim turizmiyle katkı vereceğiz. Lokman Hekim Üniversitesinde eğitim göreceğ öğrencilerin bir bölümü, bu vesileyle Ankara ile tanışma fırsatı bulacak

Bu yıl Lokman Hekim Üniversitesi ile sağlık turizminin yanına Ankara'ya bir de eğitim turizmiyle katkı vereceğiz. Lokman Hekim Üniversitesinde eğitim göreceğ öğrencilerin bir bölümü, bu vesileyle Ankara ile tanışma fırsatı bulacak.

Biz de bu sayımızda Lokman Hekim Üniversitesini tercih etmeyi düşünen ancak Ankara'daki yaşama ilişkin fikir sahibi olmayan gençlerimiz için Başkent'i mercek altına aldık. Öğrenciler için aslında Ankara'da zaman geçirebilecek birçok seçenek var. Müzeler, sergi salonları, tarihi yer-

lerin yanı sıra gençlere hitap eden çok sayıda yer bulmak da mümkün. Ankara'da yapılacak olan en güzel aktivitelerin başında tarihi kent merkezini ve buradaki müzeleri ziyaret etmek geliyor. Ankara'da tarihi tur ve gezi denince akla ilk gelen bölge ise kuşkusuz Ulus ve Ankara Kalesi. Başkent'e gelenlerin mutlaka uğradığı bölgede Ankara Kalesi'nin yanı sıra artık Hamamönü ve Hamamarkası da vazgeçilmez mekânlar haline dönüştü.

ANKARA KALESİ VE TARİH

Ne zaman yapıldığı kesin

olarak bilinmemekle birlikte MÖ 2. yüzyıl başında Galatların Ankara'ya yerleşmeleri sırasında var olduğu bilinen Ankara Kalesi, keyifli bir gün geçirmek için iyi bir alternatif olabilir. Sarp kayalıklar ve surlarla çevrili kale, yüzlerce yıldır adeta Ankara'nın beğeniliğini yapıyor. Bu tarihi kale, özellikle akşam saatlerinde ise göz alıcı bir manzara sunuyor. Kale çevresi, eski Ankara evleri, otantik kiraathaneleri, tarihi hanları ile cazibe merkezi. At Pazarı Meydanı'nda, otantik ve antika eşya satan hanlar da bulunuyor. Bir yandan alışveriş yaparken, diğer yandan



yöresel yiyecek ve içecekleri tadabilirsiniz. Kaleye gitmişken Anadolu Medeniyetleri Müzesi, Çengelhan Rahmi Koç Müzesi, hemen yanı başındaki Erimtan Arkeoloji ve Sanat Müzesi'ni ziyaret etmelisiniz. Anadolu Medeniyetleri Müzesi'nde Paleolitik çağdan günümüze kronolojik sıra ile sergilenen eşsiz koleksiyonlar aynı zamanda tarihe ışık tutuyor. Çengelhan Rahmi Koç Müzesi, Ankara'nın ilk sanayi müzesi. Ulaşım, sanayi ve iletişim tarihine adanmış müzenin koleksiyonunda, Ankara ve Mustafa Kemal Atatürk ile ilgili objelere de yer veriliyor.

Erimtan Arkeoloji ve Sanat Müzesi'nde Tunç Çağı'ndan Bizans'a kadar uzanan süreci yansıtan 2 bin eser yer alıyor.

HER ADIMDA AYRI HİKÂYE

Tarihi boyunca antik kentlere ev sahipliği yapan Ulus, Cumhuriyet dönemi mimarisıyla da ön plana çıkıyor. Şehir merkezinin Kızılay'a kaymasının ardından eski popülerliğini kaybeden Ulus, son yıllardaki çalışmalarla tekrar eski günlerine dönmeye başladı. Ulus sınırları içindeki tarihi binalar

restore edilerek, müze ya da sergi salonlarına dönüştürülüyor. Semt, tarihi binaları ile de adeta açık hava müzesi. Bu binalar içinde Ziraat Bankası, Devlet Tiyatroları Genel Müdürlük Binası, İş Bankası, Garanti Bankası binaları ise en popüler olanlar. Ulus ayrıca çok sayıda müzeye de ev sahipliği yapıyor. Hacı Bayram-ı Veli Camii, Roma Hamamı, Augustus Tapınağı, Julien Sütunu, Ankara Palas, Suluhan, Milli Mücadele Atatürk Konutu ve Demiryolları Müzesi, Pul Müzesi, Resim Heykel Müzesi, Etnoğrafya Müzesi, Cumhuriyet Müzesi, Kurtuluş Savaşı Müzesi de, Ulus sınırları içinde yer alıyor.

HAMAMÖNÜ'NDE SOKAKTA ALIŞVERİŞ KEYFİ

Ulus-Sıhhiye arasında yer alan ve restorasyon çalışmasının ardından şehre yeniden kazandırılan Hamamönü, '2011 Yılı Avrupalı Seçkin Destinasyon Ödülü'nü almaya hak kazandı. Tarihi Ankara evleri, otantik sokakları, yılın her gününe yayılan kültür-sanat etkinlikleri, köşe başlarında satılan el emeği göz nuru ürünleri, müzik sesleri, sanat sokağı, açık hava

sineması ve her zevke-keseye uygun alışveriş noktalarıyla mutlaka görülmesi gereken noktalardan biri. Ankara Kalesi eteklerinden başlayarak Cebeci'ye kadar uzanan bir bölümde yapılan restorasyon çalışmaları tamamlanan Hamamönü'nün ardından şimdide de Hamamarkası ilgi odağı olmaya başladı. Bölgedeki müzeler arasında Gökyay Vakfı Satranç Müzesi ve Ulucanlar Cezaevi Müzesi yer alıyor.

ANKARA'NIN ÜNLÜ CADDELERİ

Ankara'ya kimlik kazandıran caddeler, vazgeçilmez yerler olmaya devam ediyor. Cadde kültürünü en iyi yansıtan Tunalı Hilmi ve Bahçelievler 7. Cadde, keyifli vakit geçirmek için en iyi seçenekler. Filistin, Bestekar ve Tunus caddeleri ise özellikle gece hayatının öne çıktığı adreslerden. Çayyolu'ndaki Park Caddesi, Çukurambar ve şehrin kalbinin attığı Kızılay, keyifli vakit geçirebileceğiniz adresler arasında.

PARKLARIN DA BAŞKENTİ

Ankara'nın dört bir yanında ki parklarda yeşilin ve temiz havanın keyfini çıkarabilirsiniz. Şüphesiz, Ankaralıların vakit geçirmekten en çok keyif aldığı parkların başında Kuğulu Park geliyor. Tunalı Hilmi Caddesi'nde bulunan park, içindeki küçük havuzunda kuğulara ve ördeklere ev sahipliği yapıyor. Gölbaşı ilçesi sınırlarında yer alan Mogan Gölü, Başkent'in en büyük göllerinden biri. Çeşitli su sporlarının yapılmasına imkan sağlayan gölün kıyısı, düzenlenerek Başkentlilerin hizmetine açıldı. Çeşitli restoranlar, çay bahçeleri, dinlenme tesislerinin bulunduğu parkta ayrıca kuş gözlem evi de bulunuyor. İçerisinde çay bahçeleri, dinlenme tesisleri ve lunapark bulunan Gençlik Parkı, akşam saatlerinde fışkiyelere yansıtılan ışık oyunları ile görsel bir zenginlik sunuyor. Ankara'ya 12 kilometre mesafede Samsun yolu üzerinde yer alan Mavi Göl, Eryaman'da bulunan Göksu Parkı, Cumhuriyetin kuruluşunun 50. yıldönümü nedeniyle 1970'li yıllarda yapılan ve muhteşem bir Ankara manzarası sunan 50. Yıl Parkı da, Başkent'in önemli parkları arasında.

EYMİR SUYA ÖZLEMİ GİDERİYOR

Özellikle hafta sonları şeh-

re yakınlığı nedeniyle yoğun bir ziyaretçi akınına uğrayan Eymir Gölü, Başkentlilerin suya özlemini gideriyor. Ahlatlıbel, hafta sonları uçurtmasını alıp gelen Ankaralılarla dolup taşıyor. Bala yolu üzerinde bulunan Beynam Ormanları, şehre yakınlığı nedeniyle Ankaralıların dinlenme adresleri arasında. Şehir merkezinde yer alan Kurtuluş Parkı, Ankara'nın Central Parkı olarak biliniyor. Çankaya'nın göbeğindeki Botanik Parkı, ağaçların altında dinlenip piknik yapabileceğiniz, şehir içindeki ender güzel yerlerden birisidir. Seğmenler Parkı, yemyeşil çimenlerine sırtüstü uzanıp, ağaçların gölgesinde keyif yapabileceğiniz bir yer. Parkın en iyi müdavimleri hayvan dostları. Sincan'daki Yunus Göleti, Harikalar Diyarı adı altında bir parka dönüştürüldü. Aydınlikevler'deki Altınpark'ın içinde bilim adına değişik oyuncaklarla oynayabileceğiniz Feza Gürsey Bilim Merkezi, faytonlarla gezinti yapabileceğiniz bir alan, kafeler ve restoranlar yer alıyor. Çansera Kent Bahçesi, doğal bir çevre içinde gezinti ve dinlenme imkanı sunuyor.

Dikmen Vadisi, eşsiz manzarasıyla dikkat çekiyor. Lozanspark, koşu yolu, spor aletleri ve kapalı tenis kortuyla Çankaya halkının yoğun ilgi gösterdiği parklar arasında yer alıyor.







Hemoroit tedavisinde ağrısız ve kolay bir yöntem var mı?

Hemoroit tedavisinde yeni bir uygulama olan “neo-lazer” teknolojisi, ağrısız ve kolay bir yöntem olmasının yanı sıra, genel anestezi ile gününbirlik bir işlem olarak da dikkati çekiyor. Makat fistülü ve kıl dönmesi tedavisinde de uygulanan neo-lazer teknolojisi birçok avantaj sunuyor.



Öksürük ciddi bir rahatsızlık belirtisi olabilir mi?

Öksürük uyarıcı bir reflekstir, bir savunma mekanizmasıdır. Sorunu bulmadan, ilaçla öksürükten kurtulmaya çalışmak; sorunun devam etmesine hatta daha da ağırlaşmasına yol açabilir. 15 günü geçen, sık tekrarlayan, beraberinde başka rahatsızlıklara da neden olan durumlarda doktora görünmek gerekir.



SİSTIT'te risk faktörleri nelerdir?

Kadınlarda cinsel ilişki, rahim içi araçlar kronik sistit için güçlü risk faktörleridir. Sık antibiyotik kullanımı da önemli risk faktörlerindendir. Taş hastalığı, lökoplaki, idrar kesesi içinde anormal doku alanları da risk faktörleri arasındadır. Erkeklerde ise risk faktörleri kronik prostatit, üretra darlığı, taş hastalığı, prostat büyümesidir.



Glokom ciddiye alınması gereken bir durum mudur?

Fark edilmesi oldukça zor olan ve körlüğe kadar ciddi sonuçlara yol açabilen glokom, gözde en sık gözlemlenen sinsî hastalıklar arasında bulunuyor. Özellikle orta yaş döneminde her hastada görülebiliyor. Tedavisinde geç kalınması halinde körlüğe kadar varabilecek ciddi sonuçlar oluşturma ihtimali bulunuyor.



Bedeni temizleyen savaşçı probiyotikler hangileridir?

Sağlıklı bakteriler içeren probiyotikler, bağırsaklardaki kötü bakterileri uzaklaştırıyor, temizlenmesine yardım ediyor. Probiyotiklerin en yoğun bulunduğu yiyecekler turşu, sirke, şalgam, yoğurt, zeytin, tarhana, peynir, baklagiller, enginar, pırasa, kuşkonmaz, soğan, sarımsak ve muzdur.



Parmaklarım ve ellerimdeki karıncalanmanın nedeni ne olabilir?

Parmaklarda uyuşma ve özellikle geceleri ortaya çıkıp kola yayılan ağrıların nedeni "Karpal Tünel Sendromu" olabilir. Aşırı el işi yapan ev kadınları, bilgisayar kullanımı, gazeteciler, müzik aleti çalanlar, ağır el aletleri ile çalışanlar (marangoz, bahçıvan), titreşimli el aletleri kullanan teknisyenler gibi mesleklerde görülme oranı yüksektir.



Gebelik döneminde ne sıklıkla kontrole gitmeliyim?

Gebelik tanısının konmasında kan ya da idrarda gebelik testinin pozitif olması yetmez. Gebeliğin rahim içine yerleşmiş ve canlı olduğundan emin olmalıyız. Gebelik 5. hafta civarında ultrasonda görülebilir. Gebelik tanısıyla beraber kan ve idrar tahlilleri yapılır ve sonrasında gebe aylık takiplere alınır. Gebeliğin 7-8. aylarında takipler sıklaşır ve son ayda haftalık takipler yapılır.



Kök hücre tedavisi hangi durumlarda kullanılabilir?

Stromal Vasküler Fraksiyon (SVP) adı verilen işlem başlıca kas iskelet sistemi hasarlarında kullanılmaktadır. Diz ve kalça osteoartriti (eklemin yaşlanması, kireçlemesi), erken dönem osteonekroz, meniskus yaralanmaları, aşıl tendon yaralanmaları, omuz tendon yırtıkları en sık kullanım alanlarıdır. Bununla birlikte kas, kemik, tendon ve kıkırdığı ilgilendiren birçok durumda hekim önerisiyle kullanılabilir.

“SAĞLIK SEKTÖRÜNE KATKI SAĞLAMAYA DEVAM EDİYORUZ”



Lokman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Mustafa Sarioğlu, 2017 yılında da ülke ekonomisi ve sağlık sektörüne katkı sağlamaya devam ettiklerini belirterek, son beş yılda personel sayısını yüzde 56, yatak kapasitesini yüzde 47, aktif varlıklarını yüzde 83 artırarak istikrarlı büyümeyi sürdürdüklerini ifade etti.

Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun 2017 Yılı Olağan Genel Kurul Toplantısı, Lokman Hekim Akay Hastanesi'nde gerçekleştirildi.

Toplantıda büyüme stratejisi, kar dağıtımı, hisse geri alımı konularına değinen Sarioğlu, 2017 yılında da ülke ekonomisi ve sağlık sektörüne katkı sağlamaya devam ettiklerini belirterek, son beş yılda personel sayısını yüzde 56, yatak kapasitesini yüzde 47, aktif varlıklarını yüzde 83 artırarak istikrarlı büyümeyi sürdürdüklerini vurguladı.

Sarioğlu, Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun 5 hastane, 2 tıp merkezi ve 2 bini aşkın personelle hizmet verdiğini ve geçen yıl 21 milyon lira yatırım yaptıklarını kaydederek, konsolide cironun 246 milyon lira, faiz, amortisman ve vergi öncesi karın (FAVÖK) 28,4 milyon lira, net karın ise 6,3 milyon lira olduğunu anlattı.

- “İlkemiz; paylaşılarak sağlıklı büyüme”

Şirketin aktiflerinin geçen yıla göre yüzde 16,4 büyüyerek 231,8 milyon liraya ulaştığını kaydeden Sarioğlu, “Şirketimiz paylaşılarak sağlıklı büyüme kararlığını devam ettirmektedir. İlkemiz; paylaşılarak sağlıklı büyüme. Halka arz ediliğimiz 2011'den bugüne kadar olduğu gibi bu yılda temettü dağıtmaya devam edeceğiz. Bu yıl içerisinde hisse başına brüt 0,10 TL temettü dağıtıyoruz.” diye konuştu.

Borsa İstanbul'da işlem gören hisselerini geri alım programının süresinin üç yıl daha uzatıldığını dile getiren Sarioğlu, “Geri alınan güncel hisselerin şirket sermayesine oranının yüzde 7,28 olup, 2017 yılında Lokman Hekim hisseleri yüzde 58 getiri ile BIST 100, dolar ve avroya göre daha fazla getiri sağlamıştır.” bilgisini verdi.

Sarioğlu, Lokman Hekim Sağlık Grubunun Ankara'nın ve Van'ın en büyük özel sağlık hizmet sunucusu olduğunu belirterek, Ankara'daki liderliklerini pekiştirmek için Yeni Etlik hastanesi yatırımını 2019 başında tamamlayarak hastalarına hizmet sunmayı planladıklarını, takiben büyümeyle ilgili Anadolu'nun rekabetin az, büyümenin hızlı olduğu şehirlerinde satın alma fırsatlarını değerlendireceklerini söyledi.



SİGARAYI BIRAKTIRDIĞI HASTALARININ SİGARA PAKETLERİNİ BİRİKTİRİYOR

N Lokman Hekim Demet Tıp Merkezi Kardiyoloji uzmanı Bekir Erol, ikna ederek sigarayı bıraktırdığı hastalarından topladığı izmarit ve paketleri odasındaki cam kutunun içinde saklıyor. İzmaritlerin bu durumunu gören, sigarayı bırakmaya daha kolay ikna oluyor.

22 yıldır Kardiyoloji Uzmanı olan Erol, mesleğini sürdürürken bir yandan da tiryakilere sigarayı bıraktırmak için mücadele ediyor. Kendisine başvuran hastalarına sigarayı bıraktırmanın mutluluğunu yaşayan Erol, topladığı izmarit ve paketleri de odasında sigarayı bırakmak isteyenlere göstererek, artık sigara içmemeleri için teşvik ediyor.

Kardiyoloji Uzmanı Erol, sigaranın en çok akciğer ve damarları etkilediğini ifade ederek, “Sigara içen kişilerin damarlarında tıp dilinde ‘plak’ dediğimiz halk dilinde kireçlenme olarak bahsedilen problem ortaya çıkıyor. Bu kireçlenmenin en büyük sebebi

sigaradaki karbonmonoksit gazıdır. Sigara içenlerde bu daha fazladır. Bu şekilde olan hastalar kalp krizi adayıdır.” bilgisini verdi.

Damarlarında kireçlenme olan özellikle sigara içen hastaların kalp krizi ve felç geçirme ihtimalinin yüksek olduğunu ifade eden Erol, sigaranın ortaya çıkardığı etkileri kendisine başvuran her hastaya anlattığını söyledi.

Erol, sigarayı bırakan hastalarından aldığı izmarit ve paketleri odasındaki cam kavanozda biriktirdiğini belirterek, “Hastalarımıza, ‘eğer çıkınca sigara alacaksanız buraya atmanıza gerek yok’ diyorum. Hasta bana geldiğinde, adını soyadını sorduktan sonra ikinci sorum, ‘Sigara içiyor musunuz?’ olur. Sigara içenlerde biraz daha damarlara ileri derecede bakıyoruz. İki boyun şah damarına ve kasık damarlarına bakıyorum. Bu şekilde damarlarda gördüğümüz plaklar hastayı uyarmamız gerektiğini söylüyor.” dedi.

“22 yıldır sigara ile savaşıyorum”

Mesleğinde 22 yılın geride kaldığını dile getiren Erol, 22 yıldır sigara ile büyük bir savaş verdiğini söyledi. Sigarayı bıraktırdığı kişilerden aldığı paket ve izmaritlerle her yıl bir kavanozun dolduğunu anlatan Erol, şöyle konuştu:

“Bugüne kadar binlerce hastaya sigarayı bıraktırdığımı söyleyebilirim. Sigara zararları konusunda okullarda da birçok seminer verdim. Sigaranın sağlığımızda yol açtığı etkilerini anlatmak için de muayeneye gelen hastalarımıza anlatıyorum. Sonuçları da güzel oluyor. Sigarayı bıraktırdığım hastalardan aldığım izmaritleri ve paketleri kavanozun içine doldurdum. Bunu gören birçok kişi ‘ben de bırakıyorum’ diyerek odadan çıkıyor. Sigarayla mücadelem hep devam edecek. Sigarayı bırakan her kişi, benim için hayata dönen birisi demektir.”



LOKMAN HEKİM TÜRKİYE’NİN “100”AKI OLDU

Lokman Hekim Sağlık Grubu, marka değerlendirme kuruluşu Brand Finance’in açıkladığı “Türkiye’nin en değerli 100 markası” listesinde ilk kez kendisine yer buldu.

Brand Finance tarafından hazırlanan “Türkiye’nin En Değerli Markaları-Turkey 100” çalışmasının 11’incisi tamamlandı.

Lokman Hekim Sağlık Grubu, söz konusu listeye ilk kez dahil oldu. Yaklaşık 8 milyon dolarlık değere sahip olduğu belirtilen Lokman Hekim listede 100. sırada yer aldı.

Listedeki tek sağlık kuruluşu

Söz konusu listede Lokman Hekim’in haricinde başka bir özel sağlık kuruluşunun yer almaması ise dikkati çekti.

Listede ilk sırayı 2 milyar 42 milyon dolarlık marka değeriyle THY alırken, onu 1 milyar 907 milyon dolarlık marka değeriyle geçen yılın şampiyonu Türk Telekom takip etti.

Listede üçüncü sırayı ise 1,8 milyar dolarlık marka değeri ile Turkcell alırken, Akbank 1 milyar 649 milyon dolarlık marka değeriyle 4’üncü, Garanti Bankası 1 milyar 584 milyon

dolarlık değeriyle 5’inci sıraya yerleşti.

Markaların toplam değeri 27,5 milyar dolar

Çalışmaya göre, Türkiye’nin en değerli yüz markasının toplam değeri 27,5 milyar dolar oldu.

Listeye bu yıl muhtelif iş kollarından 6 yeni marka dahil olurken, Kütahya Porselen 87, Çelebi Hava Servisi 93, Ray Sigorta 96, Karel Elektronik 97, Ege Profil 98, Lokman Hekim Sağlık Grubu 100. sıradan listeye girdi.



LOKMAN HEKİM HESTOUREX 2018'DE YER ALDI

➤ Lokman Hekim Sağlık Grubu, Antalya'da gerçekleştirilen HESTOUREX 2018 Dünya Sağlık, Spor ve Alternatif Turizm Fuarı'nda yerini aldı.

Fuara, birçok ülkeden hastaneler, seyahat acentaları, oteller, spor tesisleri büyük ilgi gösteriyor. Uluslararası düzeyde kimliği ile öne çıkan fuarda önemli sağlık kurum ve kuruluşları çalışma alanları ile ilgili bilgilendirme yaptı.

Hestourex Dünya Sağlık Spor ve Alternatif Turizm Fuarı'nda Türkiye'deki kurumları, kuruluşlar dünyanın her yerinden gelen satın alma heyetleriyle bir araya gelme fırsatı da buldu. Lokman Hekim Sağlık Grubu da söz konusu fuarda yer alarak, ikili görüşmeler yapma fırsatı buldu.

Ankara Kalkınma Ajansı Genel Sekreteri Arif Şayık, fuarla ilgili olarak şunları kaydetti: "Böylesi geniş katılımlı bir fuarda yer almak Ajansımız ve Ankaramız açısından son derece önemli. Bildiğiniz üzere Ankara Türkiye'nin en büyük sağlık tesisleri, medikal şirketleri ve termal tesisleri ile hatırı sayılır bir deneyime sahip. Bu bilgi ve deneyimimizi uluslararası katılımlı platformlarda yer alarak tanıtmaya çalışıyoruz. Bu tür etkinliklere katılmaya devam edeceğiz."



BEBEK DOSTU HASTANE ETKİNLİĞİ YAPILDI

➤ Lokman Hekim Hayat Hastanesinde "Bebek Dostu Hastane" etkinliği gerçekleştirildi. Hastane giriş katında yapılan ve Eğitim Hemşiresi Ruken Cacim'in eşlik ettiği etkinlik iki gün sürdü.

Vatandaşların anne sütü ve emzirmeyeyle ilgili bilgilendirilmesi amacıyla gerçekleştirilen organizasyon, büyük ilgi gördü. Doğumdan sonra bebeklere ilk altı ay boyunca sadece anne sütü verilmesinin faydalarının paylaşıldığı etkinlikte, doğru emzirme teknikleri anlatıldı, konuya ilişkin bilgilendirici broşürler dağıtıldı.

Etkinlik çerçevesinde hastane reklam alanlarına da anne sütü ve emzirmeyeyle ilgili afişler asıldı. Öte yandan, hastanede bulunan iki ayrı emzirme odası yenilenerek vatandaşın kullanımına sunuldu.





AKAY HASTANESİ “SAĞLIK KART” PROJESİNE DAHİL OLDU

➤ Lokman Hekim Akay Hastanesi, Çankaya Belediyesinin başlattığı, özel sağlık kuruluşlarında indirim imkânı sağlayan Sağlık Kart projesine dahil oldu. Söz konusu projede yer almak için hazırlanan protokole Çankaya Belediye Başkanı Alper Taşdelen ile Lokman Hekim Akay Hastanesi Genel Müdürü Ali Emre Dinkçi-oğlu imza attı.

Özel sağlık kuruluşlarından yüzde 50'ye varan indirim sağlayan Sağlık Kart projesinde hastane sayısı 40'a çıkarken, yararlanan vatandaş sayısı ise 55 bine yükseldi.

Yüzde 50'ye kadar indirim

Sağlık Kart hizmeti, vatandaşlara Lokman Hekim Akay Hastanesinin de aralarında olduğu özel sağlık kuruluşlarından yüzde 50'ye varan oranlarda indirim sağlıyor. Sağlık Kart'a, Çankaya'da yaşayan veya Çankaya'da ticari faaliyette bulunan tüm Çankayalılar hiçbir koşul aranmadan sahip olabiliyor.

Çankaya Belediyesinin Sağlık Kart hizmetinden yararlanmak isteyen vatandaşlar, belediyenin Mithatpaşa Caddesi'nde adresinde yer alan Halk Sağlığı Merkezi, Çankaya Belediyesi ana binada bulunan Hoş Geldiniz Masası, Çayyolu ek hizmet binasına başvurarak kartlarını ücret-siz temin edebiliyor.



DEMET'TE “ENGELSİZ” SAĞLIK

➤ Lokman Hekim Demet Tıp Merkezi, engellilerin sağlık hizmeti alırken yaşadığı zorlukları dikkate alarak, işaret dilini bilen personel istihdam etti. Böylece, engelliler sağlık personeline kendilerini daha iyi ifade etme imkanına kavuştu.

Diş tedavisi için Lokman Hekim Demet Tıp Merkezi'ne gelen Özge Kambur, işaret dili bilen personelden yararlanan hastalar arasında yer aldı. Yıllardır doktorlarla iletişim kurarken zorluk çektiğini anlatan Kambur, “Tercüman istihdamı bizler için büyük bir kolaylık oldu. Kendimizi çok rahat anlatabiliyoruz. Bu uygulamadan çok memnun kaldım. Farklı bir hastaneye giderken yanımda refakatçi olmadan hareket edemiyorduk ama burada çok rahatım. Beni anlayan bir personel olması büyük kolaylık” dedi.





DEMET'İN “ZAYIFLAYAN” KADINLARI BULUŞTU

➤ Lokman Hekim Demet Tıp Merkezi'nde gerçekleştirilen “Diyet Motivasyon Toplantısı”, ağırlıklı olarak Demet'te yaşayan ve diyetisyen kontrolünde kilolarından kurtulan kadınları bir araya getirdi.

Etkinlikte konuşan Diyetisyen Şeyma Korkmaz, Demet'teki takipli hastalarının kısa bir sürede ortalama 10'ar kilo zayıfladığına dikkati çekerek, önemli tavsiyelerde bulundu.

Çoğunluğu kolesterol ve tansiyon hastası olan hastalarıyla güzel bir yol kat ettiklerini dile getiren Korkmaz, “Danışanlarımız, toplamda 1750 kilogramdan fazla kilo verdi. Beslenme programlarımızda kişiye özel, kendi kan sonuçlarına ve genetiğine göre listeler oluşturuyoruz. Danışanlarımızın motivasyonunu sürekli arttırıyoruz. Böylece devamlılık sağlanmış oluyor. Diyet programlarımızı sürekli değiştirerek danışanlarımızın listesinden sıkılmasının önüne geçiyoruz. Sonuç olarak yüzde 90'ın üzerinde bir başarı seviyemiz var.” diye konuştu.



KONTAKT LENS UYGULAMASI BAŞLADI

➤ Göz bozukluklarının düzeltilmesinde güçlü bir alternatif olan kontakt lens uygulaması, Lokman Hekim Demet Tıp Merkezi'nde de yapılmaya başlandı.

Lokman Hekim Demet Tıp Merkezi Göz Hastalıkları Doktoru Zeliha Çöllüoğlu Hamurcu, son 30 yılda gelişen teknolojiyle artık hayatımızda yerini almaya başlayan kontakt lensler hakkında şu bilgileri verdi:

“Kontakt lens, kornea ve sklera gibi gözün dış yüzeyi üzerine yerleştirilebilen, kırma kusurlarını düzeltme veya bazı göz hastalıklarını tedavi edici amacıyla kullanılabilen protezlerdir. Son yıllarda kontakt lens teknolojisi çok gelişmiştir. Lenslerin kullanımını kolaylaştıran ve kullanım süresini uzatan yeni tasarım ve materyaller geliştirilmiştir. Kontakt lens sıklıkla gözde kırma kusuru varlığında görmeyi düzeltmek için veya göz rengini değiştirmek amacıyla kullanılır. Kontakt lensler, hayatımızın vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir.”



VAN'DA ÖĞRETMENLERE İLK YARDIM EĞİTİMİ VERİLDİ

➤ Lokman Hekim Hayat Hastanesi, gerçekleştirdiği sosyal sorumluluk projelerine bir yenisini daha ekleyerek Tuşba Belediyesine bağlı okullarda görev yapan öğretmenlere ilk yardım eğitimi verdi.

Nöroloji Uzmanı Dr. Cevdet Şahin ve Genel Cerrahi Uzmanı Dr. Deniz Özbilici tarafından verilen eğitimler haftanın iki günü gerçekleştirildi. Eğitimlerin bir bölümüne Tuşba İlçe Milli Eğitim Müdürü Muhlis Ceylani de katıldı. Başarıyla tamamlanan eğitimin ardından öğretmenlere katılımlarından dolayı sertifikalar verildi.



CHECK-UP'A ŞEHİR DIŞINDAN BİLE İLGİ VAR

➤ Lokman Hekim Demet Tıp Merkezi'nin check-up kampanyaları, sadece Demet'ten değil, farklı birçok bölgeden talep gördü.

Çorum'da oturan 68 yaşındaki Gülseren Göçmen de check-up kampanyasından yararlananlar arasında yer aldı. Tavsiye üzerine Çorum'dan check-up olmak için Ankara'ya geldiğini anlatan Göçmen, "Doktorlarımız ve personel, check-up'ım boyunca benimle çok ilgilendiler. Doktorların odasına girmemle çıkmam bir olur diye tahmin ediyordum ama tam tersi oldu. Bu Tıp Merkezinde gerçekleşen muayenelerimin hepsi geniş çaplıydı. Ben tavsiye üzerine geldim, şimdi de herkese tavsiye ediyorum" dedi.



HOŞ GELDİN 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

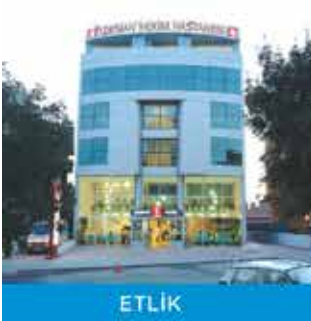
LOKMAN HEKİM

444 99 11

İŞİMİZ GÜCÜMÜZ



LOKMAN HEKİM



ETLİK



ANKARA



DEMET TIP MERKEZİ



AKAY



VAN



HAYAT

444 99 11

www.lokmanhekim.com.tr