ANTİBİYOTİK

LOKMAN HEKİM HASTANELERİ YAYIN ORGANIDIR / HAİRAN 2015 / SAYI 39 / ÜCRETSİZDİR

TURKCELL VE LOKMAN HEKİM'DEN BÜYÜK İŞBİRLİĞİ

"Mobil sağlık alanında yeni bir teknoloji olan SağlıkMetre
Turkcell ve Lokman Hekim Sağlık Grubu yöneticilerinin de katıldığı bir kokteylde tanıtıldı."

EDİTÖRDEN

Merhaba,

Bilimsel gelişmelerin ödünsüz takipçisi, çağdaş teknoloji kullanımında öncü bir kuruluş olma hedefiyle hareket eden Lokman Hekim Sağlık Grubu; **Turkcell ile mobil sağlık alanında önemli bir işbirliğine imza attı.** Dergimizin kapağında ve iç sayfalarında geniş bir şekilde yer verdiğimiz bu işbirliği; **hasta, hasta yakınları ve doktorların hayatlarını kolaylaştıracak.** SağlıkMetre adı verilen bu sistem, doktorlarımız ve hastalarımız arasında **kesintisiz iletişim** kurulmasını sağlayacak. Hastalarımız kendilerini bu sayede **güvende hissedecek.**

Bu sayımızda; Turkcell ile yaptığımız işbirliğinin haricinde Lokman Hekim Sağlık Grubu ile ilgili diğer güncel haberleri de okuyacaksınız. Keçiören Belediyesi ile birlikte organize ettiğimiz **Sağlıklı Kalpler Yürüyüşü,** Öz Gıda İş Sendikası ile yaptığımız **sağlık protokolü,** yatırımcıya "güven" mesajının verildiği **Olağan Genel Kurulumuz** ile ilgili detaylara sayfalarımızda yer verdik.

Uluslararası İlişkiler Yönetenimiz Tuğba Arız'ın, yurt dışından gelecek hastalarla ilgili süreçleri anlattığı **"Sağlık Turizmi ve Lokman Hekim"** başlıklı yazı, Türkiye'de tedavi olmaya niyetli yurt dışı hastalarına rehber olacak türden.

Öte yandan, uzman hekimlerimiz; **sünnet,** diz ağrısı, kalp sağlığı, **hipnozla doğum,** diyet, **ayak kokusu,** böbrek taşı, kabızlık ve **meme kanseri** konularının işlendiği yazıları ile dergimizin bu sayısında sizlerle önemli bilgiler paylaşacak.

Bu sayımızın ünlü konuğu ise **TV2 ekranlarında yayınlanan Çok Gezenti programının** yapımcı ve sunucusu olan **Burak Akkul** oldu. 1990'lı yıllarda önemli bir yere sahip olan Plastip Şov adlı programdan **Cem Özer Şov'a, Okan Bayülgen'den Beyaz Şov'a kadar onlarca profesyonel programda** imzası olan **Türk mizahının gizli kahramanı Burak Akkul** ile yaptığımız röportajı da sayfalarımızda bulabileceksiniz.

Dergimizin ilgi ile takip edilen ve sizden gelen sorulara kısa yanıtların verildiği **"soru-cevap"** bölümünü yine bu sayıda bulabileceksiniz. "İçimizden Biri" bölümünün konuğu olan **Etlik Hastanemiz çalışanlarından Fatih Şahin** ile hobisi olan Vosvoslar üzerine konuştuk.

Dergimizin içeriğine ilişkin görüş ve önerilerinizi **info@lokmanhekim.com.tr** adresine iletebilirsiniz. Bir sonraki sayımızda buluşuncaya kadar sağlıcakla kalın.

Lokman Hekim Engürüsağ A.Ş. adına sahibi
Uzm. Dr. Mustafa SARIOĞLU

Editör - Yazı İşleri Müdürü
Bora AYDiN

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

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

Basım Yeri:
Afşar Matbaacılık
İvedik OSB 1354. Cadde 1372
Sokak No:29 Yenimahalle
ANKARA
Tel: 0312 394 39 22

İçerik Editörü
BRC Medya Tanıtım
Organizasyon / Topçu Mh. 1497
Sk. 25/6 Etimesgut / ANKARA
T: 0533 521 47 28

Tasarım
Mustafa ÇAKMAK

Basım Tarihi: HAZİRAN 2015
Lokman Hekim Hastaneleri'nin
Yerel Süreli Yayın Organıdır.
3 ayda bir yayınlanır.
Ücretsizdir

LOKMAN HEKİM HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANI VE TEDAVİ ÜNİTELERİ

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

LOKMAN HEKİM ANKARA HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANI VE TEDAVİ ÜNİTELERİ

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

LOKMAN HEKİM VAN HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANI VE TEDAVİ ÜNİTELERİ

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

LOKMAN HEKİM HAYAT HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANI VE TEDAVİ ÜNİTELERİ

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

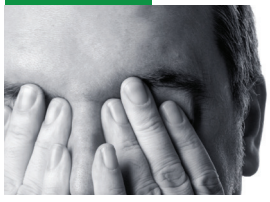
444 99 11
lokmanhekim.com.tr

LokmanHekimHastaneleri
LokmanHekimHst

LOKMAN HEKİM

İÇİNDE

6 KANSER UYANMADAN SEN UYAN



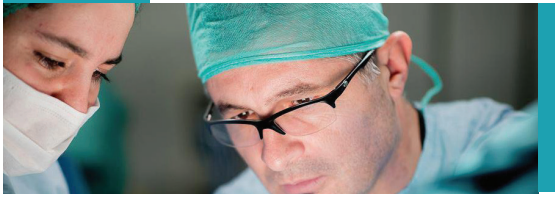
10 AYAK BİLEĞİNİZİ BURKULMALARA KARŞI KORUYUN

12 BEBEĞİNİZE GÖZÜNÜZ GİBİ BAKIN

14 DÜNYAYI ESİR ALAN SALGIN: DİYABET

16 BAŞ DÖNMESİ MS BELİRTİSİ OLABİLİR

17 DALAK AMELİYATINDA LAPAROSKOPİK YÖNTEM



18 AZ BİLİNEN ÇOK ETKİLEYEN HASTALIK SJÖGREN SENDROMU

22 GEBELİKTE MİDE ŞİKAYETLERİ

EKİLER

24 BAHARLA GELEN HASTALIK ALERJİK RİNİT

28 AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI İÇİN ALTIN KURALLAR

30 KALP PİLİ ENERJİNİZİ ARTIRIYOR

48 BEDİRHAN GÖKÇE "İYİ BİR PSİKOLOG OLURDUM"

ÇOCUĞUNUZUN DALGINLIĞI EPİLEPSİDEN OLABİLİR 32

ÇOCUKLARDA ALT ISLATMAK GENETİK OLABİLİR 34

DOĞUŞTAN GELEN KALP HASTALIĞI 36

KARACİĞER SİROZU 40

SİNCAN'A "ANKARA" İSMİ YAKIŞTI 42

İRFAN GÜVENDİ PERSONELLE VEDALAŞTI 43

KADINLARA MEME KANSERİ DERSİ 43

BAŞARILI PERSONEL ÖDÜLLENDİRİLDİ 44

DİYABETLE YAŞAM SEMİNERİ 44

ANKARA HASTANESİNİN BAŞHEKİMİ YILDIRIMKAYA OLDU 45

12 YILLIK ACI SONUNDA DİNDİ 45

ANDOFF YARIŞLARINA SAĞLIK KATKISI 46

KADINLARA RAHİM AĞZI KANSERİ ANLATILDI 46

İPEKYOLU BELEDİYESİ SAĞLIK TARAMASINDAN GEÇTİ 46

İNSANA SAYGIMIZ ÖDÜLLENDİRİLDİ 48

İÇİMİZDEN BİRİ RÖPORTAJ 55

HASTALARIMIZIN GÖZÜNDEN 60

SORU CEVAP 62

KALBİN İÇİN GEÇ KALMA HAREKETE GEÇ

Günümüzde kalp sağlığı ile ilgili farkındalığın artmasına; tanı ve tedavide umut veren gelişmeler yaşanmasına karşın halen dünyada ölüm sebeplerinin başında kalp hastalıkları; özellikle de kalbi besleyen koroner damarların tıkanmasıyla seyreden koroner arter hastalığı gelmektedir.

Dr. Semra TOPÇU / Kardiyoloji

Kalp hastalığı için zemin hazırlayan risk faktörlerinin ortadan kaldırılmasının hastalığa bağlı ölümleri ve hastalığın ilerlemesini yavaşlatacağı ya da ortaya çıkmasını engelleyebileceği bilinmektedir. Hareketsizlik ve buna bağlı gelişen şişmanlık (obezite) da bu risk faktörleri arasındadır. Fiziksel aktivitenin öneminin yeterince anlaşılamaması sonucunda, giderek hareketsiz bir yaşam tarzı seçimi obezite, kan basıncı yüksekliği, diyabet, kalp damar hastalıklarının birinin ya da birkaçının aynı hastada birlikte görülme riskini artırmıştır.

EGZERSİZİN KALBE FAYDALARI

Fiziksel aktivite günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcanması ile gerçekleşen kalp ve solunum hızını artıran aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Düzenli fiziksel aktivitenin kalbe faydaları ise şunlardır:

- Kalbe giden kan miktarı artar, kalp daha iyi oksijenlenir ve beslenir.
- Kalp damarlarında daralmayı başlatan plak oluşumu azalır.
- İyi huylu kolesterol dediğimiz kalp hastalıklarına karşı koruyucu etkisi olan HDL'yi artırır. Trigliserid ve LDL kolesterol gibi damar sağlığı üzerine olumsuz etkileri olan yağları ise azaltır.
- Kan basıncını düşürür.

KALP DAMAR HASTALARINDA EGZERSİZ SEÇİMİ

35 yaş üstü sağlıklı bireyler eğer kalp damar hastalığı için en az bir risk faktörü taşıyorlarsa (örneğin sigara içimi, ailede kalp hastalığı varlığı, yüksek tansiyon gibi) egzersize başlamadan önce mutlaka bir kalp doktoruna muayene olmalı ve EKG, EKO EFOR testi gibi kalp hastalıklarını teşhis etmekte kullanılan tetkiklerden geçmelidir. Kişilerde ailede ani ölüm olup olmadığı dikkatlice sorgulanmalıdır.

Egzersiz kişiye uygun kalp hızında yapılmalıdır. Yani hastanın yaşı 220 rakamından çıkartılıp çıkan sayının da % 50-70'i hesaplanmalı ve hastanın dakikada kalp hızı bu rakamlar arasında olacak şekilde egzersiz seviyesi belirlenmelidir.

Bilinen kalp damar hastalığı olan hastalar da egzersiz öncesi doktor kontrolünden geçmelidir. Kalp krizi ya da açık kalp cerrahisi sonrası gibi özel durumlarda gerekirse fizyoterapist eşliğinde kademeli egzersize başlanmalıdır. Egzersiz hastanın mevcut klinik tablosunu kötüye götürmeyecek seviyede yapılmalıdır. Genellikle tempolu yürüyüş, bisiklet, yüzme gibi aerobik egzersiz tarzları seçilmelidir. Isınmadan egzersize başlanmamalı, egzersiz öncesinde 10-15 dakika yavaş tempoda alıştırma egzersizleri yapılmalıdır. Egzersiz sonunda 5-10 dakika soğuma, gevşeme ve toparlanma egzersizleri yapılmalıdır. Egzersiz haftada en az 3 gün tercihen de her gün yapılmalıdır.

Egzersiz kişiye uygun kalp hızında yapılmalıdır. Yani hastanın yaşı 220 rakamından çıkartılıp çıkan sayının da % 50-70'i hesaplanmalı ve hastanın dakikada kalp hızı bu rakamlar arasında olacak şekilde egzersiz seviyesi belirlenmelidir. Örneğin; 50 yaşındaki bir hastada egzersiz sırasında kalp hızı şöyle hesaplanır (220-50= 170, 170*50/100= 85, 170*70/100=119). Yani 50 yaşında bir hastanın egzersiz sırasında kalp hızı 85-119/dk arasında olmalıdır.

Kalp hastaları belirli bir düzeyde aerobik egzersiz yapmadan ve özelliklede son zamanlarda kalp ile ilgili bir olay yaşadılarsa kas gücünü artıran ağırlık kaldırma gibi direnç egzersizleri yapmamalıdırlar. Yine kontrolsüz kan basıncına sahip hastalar da direnç egzersizleri yapmamalıdırlar.

HANGİ DURUMLARDA EGZERSİZ ZARARLIDIR?

- Kalp krizinin erken evreleri
- Yeni geçirilmiş bypass ameliyatı
- Kontrolsüz hipertansiyon
- Kalp kası iltihabı (miyokardit)
- Kalp kası kalınlaşması ile seyreden ve ani ölüm gözlenebilen kalıtsal geçişli hastalıklarda da yarışmalı spor aktiviteleri sakıncalıdır.

“ŞİFA” KAPINIZI ÇALIYOR

Evde Sağlık ve Bakım birimimizde

- Uzman Hekim Muayenesi
- Yeni Doğan Hemşire Hizmetleri
- Hemşirelik ve Refakat Hizmetleri
- Fototerapi (Yeni Doğan Sarılık Tedavisi)
- Fizik Terapi Hizmetleri
- Laboratuvar Tetkikleri
- Radyolojik Görüntüleme
- Hoşgeldin Bebeğim Paketi

hizmetlerini evinizin konforunda sizlere sunuyoruz.

444 99 11
lokmanhekim.com.tr

LokmanHekimHastaneleri
LokmanHekimHst

LOKMAN HEKİM

HİPNOZLA DOĞUM

Hipnozla doğum medyatik bir ismin yaptığı doğumla gündeme oturdu. Evet, geçenlerde Özgü Namal evde hem de hipnozla doğum yaptı. Bütün medya şaşırdı; günümüz Türkiye'sinde ev doğumu kaldı mı? Bir de üstüne hipnoz! Sizlere ev doğumlarından değil ama hipnozla doğum ve hipnobırthing doğum farkındalığını ve doğumda bize faydalarını paylaşacağım.

Dr. Sebahat TURAN
Kadın Hastalıkları ve Doğum - Doğuma Hazırlık Eğitmeni

Günümüz kadınının korkulu rüyası oldu doğum. Çalışan annenin çocuk bakıp büyütmesi, bakıcı sorunu gibi sorunlar unutuldu, tek derdimiz nasıl doğuracağımız. Şimdilerde hipnozla doğumu duyan anne adayları bunu sallanan bir saate bakarken uyumak o ara pıt diye bebeğin doğması, ardından da uyanmak şeklinde düşünüyorlar ki durum böyle değil.

Doğumun temel felsefesi gevşemeyi bilmektir. Gevşemeyi çözen anne korkulu bir doğumu değil keyifli rahat bir doğumu yaşar. Gevşemeyi sağlayan

bir sürü yöntem vardır. Doğumda doğru nefesi kullanma, masaj, aromaterapi, duş, suda yatmak, hipnoz, dua etmek, aqua bası, akupunktur, homeopati vb. Hipnoz bu yöntemlerden sadece bir tanesi.

Hipnozla doğumun en çok bilineni İngiltere'de uygulanan Hipnobirthing doğumdur. Dick Read prensiplerine dayanır. Hipnozla doğumdan farkındalığı vardır. Bu doğumda gebe doğum öncesi yeterli ve pozitif doğum bilgisi almalıdır. Doğumda doğru nefesleri nerede nasıl kullanması gerektiğini öğrenir. Hatta bu eğitimlere eşiyle birlikte katılarak destek alır. Gevşeme tekniklerini kullanır, zihinsel arınma ve imajinasyon, hipnozla korkuların giderilmesini öğrenir. Otohipnoz yapmayı bilir ve doğum öncesi öğrendiği otohipnoz tekniğini travay esnasında kendi kendine içsel yolculuğunda çok rahat kullanabilir. Aktif doğum tekniklerini kullanabilir. Artık kendine her anlamda güveni gelen gebe doğumda tercihler bile sunmaya başlar.

BEBEKLER HUZURLU VE MUTLU DOĞAR

Hipnozla doğumda ise gebenin doğum öncesi böyle bir eğitim almaya ihtiyacı yoktur. Amaç ağrıya ve ağrı algısının değişimine odaklanmaktır. Hipnoz telkinleri ve teknikleri ön plandadır, otohipnozla korkular çalışılabilir. Oysa ister hipnoz isterse hipnobirthing ile doğum yapan anne bebekleri inanılmaz derecede huzurlu ve mutlu doğarlar. Doğum sonrası yaşanılan ten tene temas anne bebek arası bağlanmayı da oldukça artırır. Bu da güven dolu bir neslin varlığı için ilk adımdır. Unutulmaması gereken bir şey; hayat doğumla başlar. İlk günden doğum sarsıntısı yaşamadan huzurla dünyaya gözlerimizi açalım.

Hipnozla doğumun en çok bilineni İngiltere'de uygulanan Hipnobirthing doğumdur. Dick Read prensiplerine dayanır. Hipnozla doğumdan farkındalığı vardır. Bu doğumda gebe doğum öncesi yeterli ve pozitif doğum bilgisi almalıdır. Doğumda doğru nefesleri nerede nasıl kullanması gerektiğini öğrenir.

POPÜLER DİYETLERE ALDANMAYIN

Kulaktan dolma popüler diyetlerle, reklamlarda gördüğünüz yöntemlerle kilo vermeye çalışırken sağlığınızdan olmayın! Zayıflamak isterken daha da şişmanlayabilir, sağlığınızdan olabilirsiniz.

Dyt. Hazel DOĞAN / Beslenme ve Diyet

Günümüzde sağlıklı beslenme ve zayıflama piyasası büyük bir pazar haline gelmiş durumda! İnsanların daha zayıf görünme çabaları piyasaya her gün yeni ilaçlar ve yöntemlerin sunulmasına neden olmakta. Fakat her ne kadar yıllardır kısa sürede büyük ve mucizevi vaatler veren bu ilaçlar piyasaya sürülmüş olsa da ne obeziteye çare bulunabilmiş ne de bu ilaçların sağlık üzerine olumsuz etkisi olmadığı ispatlanabilmiştir. Sonuç olarak bilim insanlarının ortak bir paydada buluştuğu yaşam tarzı değişikliği gerçeği yine en doğru yöntem olmuştur.

GÜNÜ KURTARMAYA YÖNELİK ÇÖZÜMLER

Zayıflamada asıl olan, kişiye doğru ve sağlıklı beslenme alışkanlığını kazandırmaktır. Formül (şok) diyetler kullanıldığı süre boyunca kilo kaybı

görülmesine karşın, bu formüllerin kullanımı bırakıldığı anda tekrar kilo alımının başlaması da kaçınılmaz olur. Bunun sebebi yanlış beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi yerine günü kurtarmaya yönelik çözümlere yönelmiş olmaktır.

POPÜLER DİYETLERİN ZARARLARI

Bilimsellikten uzak ve sadece tek bir çeşit veya tip beslenmeye (lahana diyeti, karpuz diyeti, greyfurt diyeti, hurma diyeti, pirinç diyeti vb) yönelterek sağlığı da riske atan diyetlerdir.

Vücut metabolizması, tek tip besin ile beslenildiğinde ani bir hız artışı göstermektedir ve bu da beraberinde kısa sürede hızlı bir kilo kaybını getirir. Ancak, verilen bu kilolar hiçbir zaman kalıcı olmamaktadır. Çünkü bu tarz diyetlerde kilo verme yağ kaybı ile değil, sıvı ve kas kaybı ile gerçekleşmektedir. Olası zararları ise:

- Vitamin ve mineral yetersizliklerine yol açarlar
- Kolesterolün yüksek alınmasına sebep olurlar.
- Kalp hastalıkları riskini arttırırlar.
- Ciddi böbrek hasarına yol açarlar
- Osteoporoz riskini arttırırlar.
- Kişide geri dönüşümü olmayan ölümle sonuçlanabilecek durumlara yol açabilirler.

AZ KALORİLİ DİYETLER BESLEYİCİ Mİ?

- Beslenme düzeninin sağlıklı olması için sağlıklı pişirme yöntemlerinin kullanılması ve bunun yanı sıra besin çeşitliğinin de yeterli düzeyde olması gerekir. Bir diyetin besleyici olması, ancak dengeli olması ile olabilir.
- Sağlıklı bir diyette az yağlı süt ürünlerinin, tam taneli tahılların, et-tavuk-balık-yumurta ve kuru baklagillerin yeterli, sebze ve meyvelerin ise bol olması gerekir.
- Popüler diyetler aynı zamanda yüksek oranda yağ ve kolesterol içermektedir. Dolayısıyla kalp hastalıkları için risk oluştururlar.

Beslenme düzeninin sağlıklı olması için sağlıklı pişirme yöntemlerinin kullanılması ve bunun yanı sıra besin çeşitliğinin de yeterli düzeyde olması gerekir. Bir diyetin besleyici olması, ancak dengeli olması ile olabilir.

KAS KİTLELERİNİZİ KAYBEDEBİLİRSİNİZ

Az kalorili diyetlerle istediğiniz kiloya inebilseniz dahi, vücudunuzun istediğiniz görüntüye ve sağlığa kavuşmasını sağlayamayabilirsiniz. Eskiden yağlı ama yine de sert kol ve bacaklarınız ölçü olarak biraz daha incelse de, vücudunuz o eski sertliğini yitirebilir, kas kitlesi azalacağı için uzuvlarınız yağların iyice belirginleştiği bir şekilde ortaya çıkabilir.

Bu yöntemlerle kilo veren insanlar daha sonra alacakları kilolarla vücutlarındaki yağ oranını daha da artıracak, böylece sağlığını iki misli tehlikeye sokmuş olacaktır. Kısacası bilinçsizce uygulanan bu geçici yöntemlerle, vücudumuz için çok gerekli kas kitlelerini kaybetme riski büyüktür. Kaslar yağları yakan fabrikalar olduğundan, amacın kas kütlesi yitirilmeden yağ kitlesinden kurtulmak olduğu asla unutulmamalıdır.

SAĞLIKLI KİLOYA GELMEK İÇİN NE YAPMALI?

- Sihirli bir şeyler beklemek çok yanlıştır; asıl mesele yaşam şeklini ve alışkanlıkları değiştirmektir.
- Belli besin gruplarını diyetten çıkarmak doğru değildir. Unutmayınız ki her besindeki her vitamin-mineral özeldir ve vücudun bunların hepsine ayrı ayrı ihtiyacı vardır.
- Suplementler, zayıflama ilaçları, zayıflatıcı içecekler veya ürünler sadece cebinizi yakar; faydasından çok zararının olduğu bilimsel kanıtlara dayalıdır.
- Kişi ağırlık kaybı ile ilgili sorununu işin uzmanlarıyla çözmelidir. (diyetisyen, beslenme ve diyet uzmanı)

İDEAL
SÜNNET OLMA YAŞI KAÇTIR?

Sünnet; doğumdan itibaren her yaşta yapılabilir. Ancak ideal olan; doğumdan sonraki ilk yaş içinde yapılmasıdır.

Dr. Kemal KARTAL / Ankara Hastanesi Başhekim Yardımcısı

Sünnet; pipi başını örten derinin cerrahi yöntemle hekim tarafından kesilmesi, kanama kontrolü yapılması ve estetik olarak dikilmesidir. Sünnet; yerkürede yaşamakta olan Müslüman ve Yahudi erkeklerin tümüne, Hıristiyan erkeklerde ise tercihe göre uygulanmaktadır. Bir başka ifadeyle yeryüzü üzerinde yaşayan erişkin erkeklerin yüzde 30'u sünnetlidir.

Sünnet; fimozisi giderir, sistit, aids bulaşması, penis kanseri gibi hastalıkların azalmasına yol açar. Sünnet; doğumdan itibaren her yaşta yapılabilir. Ancak ideal yaş doğumdan sonraki ilk yaş içinde yapılmasıdır. Zira hem yukarıda saydığımız sünnet olmayla birlikte bazı hastalıklardan korunma oranı artmaktadır, hem de ilk yaşta doku iyileşmesi çok hızlı olduğundan çabuk iyileşme sağlanmaktadır. Aynı zamanda bu dönemde kanama ve ağrı oldukça az olmaktadır. Erken dönem sünnet, çocuğu psikolojik açıdan da olumsuz etkilememektedir. Bununla beraber ilk yaşı kaçıranlar için

en erken zaman dilimi, sünnet olmak için en ideal zaman olacaktır.

LOKAL VE GENEL ANESTEZİ

Sünnet; lokal ve genel anestezi altında yapılabilir. Ancak ülke nüfusunun yüzde 49'unun erkek nüfus olduğu düşünüldüğünde bu denli çocuğun genel anestezi altında sünnet edilmesi hem olanaksızdır, hem pahalı, hem anestezi komplikasyonları nedeniyle gereksizdir. Ancak bazı çocukların çocukluk dönemi hastalıkları, psişik durumları gibi nedenlerle genel anestezi altında sünnet olmaları gereklidir.

AĞRI OLMAZ

Sünnet; lokal anestezik maddenin pipi kök kısmından çepeçevre insülin iğnesiyle enjekte edilmesi sonrasında ağrısız bir şekilde yapılmaktadır. Lokal anestezinin etkisi yaklaşık olarak 2-4 saat sürmektedir. Enjeksiyon yapılırken sinek ısırığı şeklinde iğne batması ağrısı duyulmaktadır. Bunun dışında cerrahi işlem sırasında bir ağrı olmaz. Çocuklar pişik nedenlerle acıyor diyebilir, ağlayabilirler.

Sünnet; pipi başındaki derinin pipi başı açığa çıkacak şekilde kesilmesidir. Gömülü penis dediğimiz durumlarda sünnet işleminden sonra pipi başı deri içine kaçabilir ve az kesilmiş izlenimi oluşturabilir, ancak ergenlik döneminde bu durum düzelir, endişelenmeyiniz.

15 DAKİKA SÜRER

Sünnet; işlemi lokal anestezi ve cerrahi işlemle birlikte yaklaşık 15 dakikada sona erer. İlk yaşlardaki bebekler bezlenerek, yürüme çağındaki çocuklar ise normal elbiselerini giyerek yürüyebilirler.

EVDE NE YAPILIR?

Sünnet sonrasında eve gider gitmez ağrı kesici ilaç verilir ve üç beş gün devam edilir, sargı konulmuşsa bir gün sonra banyo yaptırılarak sargı çıkarılır ve enfeksiyonu önlemek için ince bir tabaka kesi yerine antibiyotik krem günde birkaç kez bir hafta sürülür.

ŞİŞLİK ÜÇ HAFTADA TAMAMEN İNER

Sünnet sonrası lokal anestezi etkisi ve kesi nedeniyle şişlik olabilir ve yaklaşık üç haftada tamamen iner, dikişler kendiliğinden yaklaşık bir ay içinde erir, yara yeri yaklaşık bir haftada iyileşir. Sızıntı şeklinde kanama olması durumunda hekiminize başvurmalısınız.

Sünnet sonrası çocuklara sünnet olmamış gibi davranılmalı, yeme içmesine aynı devam edilmeli, bir gün sonrasında düzenli günlük duş aldırılmalı, yürümesi kısıtlanmamalıdır. Sadece çarpma, düşme, koşma gibi kanamaya yol açabilecek durumlardan kaçındırılmalıdır.

Lokman Hekim Hastaneleri, lokal ve genel anestezi altında hijyenik ve steril ortamlarda ehil hekimler tarafından cerrahi sünneti başarıyla yapmaktadır. Doğumsal anomali dediğimiz hipospadyas, epispadyas, fimozis, gömülü penis durumlarını başarıyla düzeltmektedir.

Lokman Hekim Ankara Hastanesi, son iki yıldır Ankara Büyükşehir Belediyesince yapılan ve her yıl iki binin üzerinde çocuğumuzun sünnet edildiği organizasyonu başarıyla yapmıştır.

Çocuklarınızın ilk mürüvvetinde sizlerle birlikte olmayı umar, çocuğunuzun başarılı bir cerrahi sünnet işlemi geçirmesini dilerim. Sağlıcakla kalınız.

Lokman Hekim Hastaneleri, lokal ve genel anestezi altında hijyenik ve steril ortamlarda ehil hekimler tarafından cerrahi sünneti başarıyla yapmaktadır. Doğumsal anomali dediğimiz hipospadyas, epispadyas, fimozis, gömülü penis durumlarını başarıyla düzeltmektedir.

MEME KANSERİ TEDAVİSİNDE MEME KORUYUCU YÖNTEM

Her yıl dünya çapında 1,6 milyon yeni meme kanseri olgusu tanısı konulmaktadır. Güncel cerrahi tedavi yaklaşımı, meme koruyucu cerrahi yöntemlerine ek olarak, sentinel lenf nodu biyopsisini (SLNB) içermektedir. Bu yöntem tedavinin daha sonraki adımlarının doğru belirlenmesine ve kanser evresinin doğru saptanmasına imkân verir.

Dr. Mahmut Can YAĞMURDUR / Genel Cerrahi

2012 yılından itibaren, sentinel lenf bezi işaretlemesinde (SLNB) standart olan yalnızca teknesyum ve mavi boya yöntemlerine alternatif olarak kullanılan manyetik nanokolloid sentinel lenf nodülü işaretlemesi uygulamaya girmiştir. Bu yöntem ile meme kanseri cerrahi tedavisinde, koltuk altı lenf bezleri daha güvenli korunabilmekte ve ameliyat sonrası hasta konforu yüz güldürücü olmaktadır. Bu güncel yöntem, hastanemizde meme kanseri cerrahi tedavisinde uygulanmaya başlamış olup, halen 12 Avrupa ülkesinde de 1200'den fazla hastayı içeren 10 klinik araştırma yürütülmektedir.

KOL FONKSİYON KAYBI ÖNLENİYOR

Şimdiye kadar 650'den fazla hastada sunulan bulgular manyetik SLNB'nin kolayca, güvenle ve başarıyla uygulanabileceği gösterilmiştir. Bu yöntem, sentinel lenf nodu lokalizasyonuna yönelik nanoteknolojik manyetik materyale ile yapılan ve radyoizotop içermeyen yeni bir tekniktir. Güvenli ve kanıtlanmış tıbbi uygulamaya bağlı olarak, öncelikle manyetik madde saptanabilir bir sinyal üretmek amacıyla, meme başının arkasına enjekte edilir. Sonrasında cerrahlar tarafından, sentinel lenf nodlarının yerini belirlemek amacıyla özel

bir prob kullanılır – bu, kanserin ne kadar yayılmış olduğunu belirlemek için önemlidir -. Bu yeni sistem sayesinde, nanoteknolojik manyetik materyal, bir nükleer tıp desteğine veya allerjen özelliği yüksek bir maddeye ihtiyaç duyulmadan enjekte edilebildiğinden, özellikle bizim deneyimli olduğumuz meme koruyucu cerrahi teknikleriyle beraber uygulandığında cerrah tüm işlem boyunca kontrolü elinde tutar. Böylece daha güvenli olarak SLNB işaretlemesi yapılarak ameliyat sonrası hasta konforu sağlanır ve kol fonksiyonlarının kaybı önlenir.

MEME KORUYUCU CERRAHİ

Meme kanseri, erken tanı konulduğunda tedavisi mümkün olan bir hastalıktır. Günümüzde çok zorunlu kalmadıkça memenin tamamen alınması tercih edilmemektedir. Bu yüzden, erken evrede tanısı konulduğunda meme koruyucu cerrahi tedavi ile meme kaybı önlenebilmektedir. Bu süreçte medikal onkolog ve radyasyon onkoloğu ile eşgüdümlü olarak yapılacak çalışmanın hastalığın tedavisindeki kesin başarıda rolü tartışılmazdır.

Meme koruyucu cerrahi tedavi planlanmasında, ameliyat öncesi doğru mikroskopik tanı son derece önem taşır. Bu nedenle yapılacak biyopsi işlemi ve biyopsi yönteminin seçimi neredeyse anahtar rol oynamaktadır. Uygun seçilmeyen biyopsi tekniği tanıda yetersizliklere hatta yanılmalara, gereksiz biyopsi tekrarlarına neden olabilmektedir. Sadece bununla kalmayıp, uygulanan meme koruyucu cerrahi tedavi tekniğinin kozmetik sonuçlarını da olumsuz etkileyebilir.

Ayrıca tümörün mikroskobik özellikleri ve moleküler karakteristikleri ameliyat öncesi iyice değerlendirilmelidir. Bunun yanında, hastanın meme koruyucu cerrahi tedavi sonrası radyoterapi olanaklarına ulaşabilirliği de akılda tutulmalıdır. Birçok meme koruyucu cerrahi seçeneği vardır. Örneğin

- Redüksiyon mastopeksi
- Dermoglandüler flep yürütme (Grisotti-tenis raketi v.b)
- "Batwing" mastopeksi
- "Paralellogram" mastopeksi

Hangi meme koruyucu cerrahi yöntemi seçilirse seçilsin hasta için güvenli cerrahi sınırların sağlandığından, yani tümörün hastadan nüks etmeyecek şekilde çıktığından emin olunmalıdır. Her hasta için tümör yerleşimleri ve özellikleri farklı olduğu için, cerrah tarafından farklı tip meme koruyucu cerrahi tedavi yöntemi seçilir. Bu yöntemleri uygularken cerrah kozmetik sonuçları da göz önüne almak zorundadır. Bu nedenle meme koruyucu cerrahi tedavi yöntemi onkoplastik cerrahi uygulamaları başlığında algılanmalıdır.

Meme koruyucu cerrahi yöntemi uygulanacak hastalar dikkatli seçilmelidir. Genellikle T1-T2 (tümör büyüklüğünün 2-5 cm olduğu evre), hastanın yaşı, tümörün çok odaklı olup olmaması, meme dokusunun büyüklüğü ve tümörün meme dokusundaki yerleşimi ilk etapta meme koruyucu cerrahi kararını etkilemektedir.

TURKCELL VE LOKMAN HEKİM'DEN BÜYÜK İŞBİRLİĞİ

Mobil sağlık alanında yeni bir teknoloji olan SağlıkMetre, Turkcell ve Lokman Hekim Hastaneleri yöneticilerinin de katıldığı bir kokteylde tanıtıldı. Sağlık-Metre ile şeker ve tansiyon gibi kronik rahatsızlığı olan hastalar 'uzaktan' takip edilecek.

Turkcell ve Lokman Hekim Hastaneleri; teknolojiyi kullanarak hasta, hasta yakınları ve doktorların hayatlarını kolaylaştıracak mobil sağlık teknolojileri konusunda işbirliği yaptı. Turkcell mühendislerinin imzasını taşıyan ve Lokman Hekim Hastaneleri'nde kullanılmaya başlanan SağlıkMetre ile şeker ve tansiyon gibi kronik rahatsızlığı olan hastalar 'uzaktan' takip edilecek. Sistemin yaygınlaşmasıyla birlikte, yıllık 90 milyona yaklaşan ve büyük bir sorun haline gelen Acil Servislere başvuru sayısının da azalması bekleniyor.

Mobil sağlık alanında yeni bir teknoloji olan SağlıkMetre, Turkcell ve Lokman Hekim Hastaneleri yöneticilerinin de katıldığı bir kokteylde tanıtıldı. Sağlıkmetre ile hastanın evde yaptığı ölçümleri tek bir tuşa basarak doktoruna iletebileceği belirtilirken, bu sayede hastanın bakım ve yaşam kalitesinin artırılmasının, doktor ile hasta arasında bakım ve takip sürekliliğinin sağlanmasının, daha fazla hastaya daha kaliteli hizmet sunulmasının, komplikasyonların engellenmesinin ve verimliliğin artırılmasının hedeflendiği belirtildi. Diyabet kontrolünde, takip edilen hastalarda ilk 3 ayda yüzde 41'e varan başarı sağladığı bilimsel olarak kanıtlanan SağlıkMetre'nin, sağlık alanındaki verimliliği artırması bekleniyor.

"HASTA KENDİNİ GÜVENDE HİSSEDECEK"

SağlıkMetre'nin tanıtıldığı kokteylde konuşan Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Mustafa Sarıoğlu, "Bugünü; 1996 yılında Engürüsağ A.Ş.'nin kurulması ile başladığımız sağlık hizmetleri sunumunda önemli bir mihenk taşı olarak görüyoruz" dedi. Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun son teknolojik imkanlarla donatılan 2'si Ankara'da, 2'si Van'da yer alan 4 hastane ve Erbil'deki Tanı Merkezi ile sağlık hizmeti sunduğunu hatırlatan Sarıoğlu, sözlerine şöyle devam etti:

"Bizler; sunduğumuz profesyonel ve nitelikli sağlık hizmet-

Lokman Hekim Hastaneleri
Yönetim Kurulu Başkanı
Dr. Mustafa Sarıoğlu

SağlıkMetrİ ile hastanın evde yaptığı ölçümleri tek bir tuşa basarak doktoruna iletebilecek. Bu sayede hastanın bakım ve yaşam kalitesi artacak, doktor ile hasta arasında bakım ve takip sürekliliği sağlanacak.

lerini koşulsuz hasta memnuniyeti ile taçlandırarak, hizmet kalitesini sürekli arttırmayı hedefliyoruz. Bu nedenle kurulduğumuz günden bu yana anlayışımız hep 'kalite' ve 'insan odaklı hizmet' oldu. Gelişen teknoloji ile birlikte daha önce sadece hastanede uygulanabilen pek çok tetkik, tedavi ve takip yöntemi arık evde de uygulanmaya başlandı. "Evde Sağlık ve Bakım Hizmeti" sağlık sektörüne yeni bir kavram olarak girdi. Bu gelişmeye biz de kayıtsız kalmadık ve bu alanda kısa sürede önemli bir mesafe kat ettik. Teşhis ve tedavi sonrası bakım sürecinde, kronik bir hastalığın takibinde veya herhangi bir sağlık problemi olmaksızın koruyucu sağlık ve tetkik hizmetlerinde 'Evde Sağlık ve Bakım Birimi'nin ne kadar etkin olduğunu her geçen gün daha fazla tecrübe ettik. Hepimiz biliyoruz ki insanın kendini en rahat hissettiği yer evidir. Ev ortamının rahatlığı ve çevredeki aile bireylerinin varlığının getirdiği psikolojik ve moral avantajlar hastanın iyileşmesine olumlu katkı yapıyor. Bu nedenle pek çok hasta evinde tedavi olmayı tercih ediyor."

"İNSAN ODAKLI SAĞLIK HİZMETİ"

Turkcell ile yapılan işbirliğinden memnun olduklarını aktaran Sarıoğlu, "İnsan odaklı bir sağlık hizmeti anlayışı ile hareket eden ve evde bakımı önemseyen Lokman Hekim Sağlık Grubu, mobil sağlık teknolojileri alanında Turkcell ile önemli bir işbirliği yapıyor. Sağlık hizmeti sunumunda mükemmeli yakalamayı ve sürekliliği sağlamayı misyon edinen Lokman Hekim Sağlık Grubu, bilimsel gelişmelerin ödünsüz takipçisi, çağdaş teknoloji kullanımında öncü bir kuruluş olma hedefinde ilerlemektedir. Bu hedef doğrultusunda; kaliteli, hızlı, güvenli, şefkatli ve ekonomik sağlık hizmetlerimize mobil sağlık teknolojilerini de dahil etmenin gururunu yaşıyoruz. Mobil sağlık hizmetleri dünyada önem kazanmış ve giderek artan oranlarda kullanılır hale

gelmiştir. Bu yenilikler sayesinde özellikle hipertansiyon ve diabet gibi kronik hastalıkların daha yakın takip edilmesi, böylece hastaların yaşam süresi ve kalitesinin, arttırılması ile hastalık maliyetlerinin azaltılmasında çok önemli kazanımlar giderek artan oranlarda sağlanmaktadır.

Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak mobil sağlık hizmetleri konusunda öncülük eden Turkcell ile yeni teknolojiler ve ürünlerin geliştirilmesi konusunda işbirliği yapmaktan mutluyuz. Mobil sağlık gibi yeni bir alanın, en doğru şekilde gelişmesi ve büyümesi için Turkcell ile beraber Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak, tüm paydaşlar ile işbirliği yapmaya ve deneyimlerimizi paylaşmaya hazır olduğumuzu da belirtmek isterim" diye konuştu.

"HASTALAR GÜVENDE HİSSEDECEK"

SağlıkMetre ile ilgili bilgi veren Sarıoğlu, şunları söyledi:
"Bugün sizlere tanıtılan SağlıkMetre; modern standartlarda, bütüncül kalite anlayışı içinde bir sağlık hizmeti sunuyor. Bu sistem sayesinde, veri iletim teknolojisi kullanılarak hastalarımızı, hastaneye gelmeden de bulundukları her ortamda kolay bir şekilde takip edebileceğiz. Bir diyabet hastasının gün içinde ölçülen sonuçlarını online izleyerek gerektiğinde anında müdahalede bulunabileceğiz.

Doktorlarımız ve hastalarımız arasında kesintisiz iletişim kurulmasını sağlayacak bu sistem, hastalarımıza kendilerini daha güvende hissettirecek. Hayatı kolaylaştıran çözümler geliştiren ve bu alanda sektöründe öncü olan Turkcell ile yaptığımız bu işbirliğinden duyduğumuz memnuniyeti bir kez daha dile getirerek, hepinize saygılarımı sunuyorum."

DR. ALİ YAKUT: "İNSANIN EN İYİ HİSSETTİĞİ YER EVİDİR"

Lokman Hekim Hastaneleri İş Geliştirme ve Proje Direktörü Dr. Ali Yakut ise insanların kendini en iyi hissettiği yerin "ev" olduğunu vurgulayarak evde sağlık ve bakımın önemine dikkat çekti. Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun 1996 yılında başladığı uzun soluklu sağlık koşusunun önemli bir kilometre taşını 2012'de almış olduğu evde bakım sertifikasın oluşturduğunu belirten Yakut, şunları kaydetti:
"Şüphesiz insanın kendini en iyi hissettiği yer evidir. Ev ortamının rahatlığı, aile bireyleri ile sürekli birlikte olabilmenin getirdiği pozitif etkinin hastaların iyileşmesinde önemli bir faktör olduğu muhakkaktır. Sağlık kuruluşları bu gereklilik ve artan talepler doğrultusunda ardı sıra evde bakım birimlerini kurmaya başladılar. Biz de bu birimimizle kısa sürede önemli mesafeler kat ettik. Binlerce eve girdik, hasta bakıcı, doktor,

Sağlık hizmeti sunumunda mükemmeli yakalamayı ve sürekliliği sağlamayı misyon edinen Lokman Hekim Sağlık Grubu, bilimsel gelişmelerin ödünsüz takipçisi, çağdaş teknoloji kullanımında öncü bir kuruluş olma hedefinde ilerlemektedir.

Lokman Hekim Hastaneleri
İş Geliştirme ve Proje Direktörü
Dr. Ali Yakut

hemşire, ekipman, yeni doğan hizmetleri, fizik tedavi, radyoloji ve laboratuar hizmetleri diş hekimliği hizmetleri gibi evde yapılabilecek tüm hizmetleri tıbbi gereklilikleri ihmal etmeden hastalarımızın ayağına götürdük ve götürmeye devam ediyoruz. Lokman Hekim "şifa kapınız" sloganımızı adeta "şifa kapınızı çalıyor" şeklinde düzelttik.

Baş döndürücü hızla ilerleyen teknoloji sayesinde digital dünya hayatımızın bir parçası haline geldi. Sağlık sektörüne mobil hayatın girmesi kaçınılmaz bir sonuçtu. Nitekim, çeşitli sağlıkla ilgili mobil aplikasyonlar, giyilebilir teknolojiler çoktan hayatımıza girdi bile. Teletıp hizmeti adı verilen özellikle diabet ve tansiyon gibi kronik hastalıkları olan kişilerin sağlık durumlarının uzaktan takibi ve acil müdahalelerin kolaylaştırılmasını sağlayan teknoloji mobil sağlığın en önemli unsurlarından birisini oluşturmaktadır. Bu sayede sağlığın kişiselleştirilmesi, kişinin kendi sağlık haritasını çıkarabilmesi, hastalığa ait farkındalık oluşturabilme ve doktorun proaktif aksiyonlarla kişinin hastaneye gitme zorunluluğu olmadan durumunu kontrol altına alabilmesidir. Ülkemizde yaklaşık 3 milyon diabet hastası ve 10 milyon hipertansiyon hastası var olduğu göz önüne alındığında bu sistemin önemi bir kat daha artmaktadır. Yapılan dış merkezli bir çalışmaya göre mobil sağlık ürünlerini kullanan kronik hastalığa sahip kişilerde kalp krizi ve diğer sekoner yan etkiler belirgin oranda azalma göstermektedir. Dönem sağlıkta mobile yatırım dönemi olup, önümüzdeki 5 yıl içerisinde bu sektörde devrim niteliğinde yenilikler beklenmektedir.

Yeni başlayan bu dönemde sektörün öncülerinden olmak önemli sorumlulukları da beraberinde getiriyor. bu durumda sadece sektörün analizi yeterli görünmemektedir. gideceğiniz noktaya hangi vizyonla ve hangi paydaşlarla gideceğiniz de önemli bir karardır.

Mobil sağlık söz konusu olduğunda en dikkat edilmesi gereken konulardan birisi de hasta verilerinin mobil dünyadaki gizliliğinin ve güvenliğinin sağlanması konusudur. Sürdürülebilir bir gelişim için mobil sağlık çalışmalarına yaklaşımımız stratejik ve uzun soluklu olmalıdır. Bu yüzden iletişim ve çekim gücü yüksek, yenilikçi, insan odaklı bir stratejik ortakla "Turkcell" ile mobil sağlık dönemine başlıyoruz.

İnsanlara daha mutlu ve daha umutlu yarınlar sağlayabilmek

adına çıktığımız bu işbirliğinde bu sistemi ilk kullanacak hastaların arasında Lokman Hekim Hastanelerine başvuracak hastalarımızın olması bizim için ayrı bir gurur kaynağıdır. Turkcell ile yeni teknolojiler ve ürünlerin geliştirilmesi konusunda işbirliği yapmaktan duyduğumuz mutluluğu ifade ederek herkese teşekkürlerimi sunuyorum."

"HASTA, HASTA YAKINI VE DOKTORLARIN HAYATI KOLAYLAŞACAK"

Turkcell Stratejik Planlamadan Sorumlu Grup Başkanı Doğa Ünay da şirket olarak daima inovasyon ve teknoloji kullanarak insan hayatına nasıl daha fazla değer katabileceklerine, müşterilerin hayatlarını nasıl kolaylaştırabileceklerine odaklandıklarını söyledi.

Ünay, Turkcell mühendislerinin imzasını taşıyan SağlıkMetre'nin, hastaların yaşam kalitesine olumlu etkisi, sosyal güvenlik sistemindeki yükü azaltma potansiyeli, bakım ve diğer operasyonel maliyetlerin düşürülmesi açısından mobil sağlık alanında önemi bir ürün olduğunu ifade etti.

Lokman Hekim Hastanelerinin SağlıkMetre'yi seçmiş olmasını memnuniyetle karşıladıklarını dile getiren Ünay, "Lokman Hekim Hastaneleri'nin SağlıkMetre sayesinde kronik hastalarının yaşam standartlarını kısa sürede yükselttiğine hep birlikte tanık olacağımıza inanıyoruz. Hasta, hasta yakınları ve doktorların hayatlarını kolaylaştıracak işbirliği kapsamında Lokman Hekim Hastaneleri, kronik hastalarının takibini Turkcell'in SağlıkMetre çözümü ile yapmaya başlayacak. Turkcell ise işbirliği kapsamında Lokman Hekim Hastanelerinin uzman kadrosunun ihtiyaçları doğrultusunda SağlıkMetre'ye yeni özellikler eklemeye devam edecek" diye konuştu.

Turkcell Stratejik Planlamadan Sorumlu Grup Başkanı Doğa Ünay

Turkcell, işbirliği kapsamında Lokman Hekim Hastanelerinin uzman kadrosunun ihtiyaçları doğrultusunda SağlıkMetre'ye yeni özellikler eklemeye devam edecek. SağlıkMetre ile hasta, hasta yakınları ve doktorların hayatı kolaylaşacak.

EVLİLİK YOLUNDA STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

Çiftlerin en stresli olduğu zamanlar, evlilik hazırlığı yaptığı zamanlardır. Hatta öyle ki nikaha bir adım kala bu stres yüzünden kavgalar çıkar ve bazen ayrılıklar yaşanabilir. Eşyaların seçilmesi, yerleştirilmesi, eksiklerin tamamlanması, düğün hazırlıkları her iki tarafı da yıpratacak derecede strese ve sıkıntıya sokabilir.

Psikolog Meltem ÖZCÜLER / Psikiyatri

Stres, tanımı bireysel bakış açılarına göre oldukça değişkenlik göstermektedir. Kimi için işten ayrılmak dünyanın en kötü olayıyken, kimine göre yeni bir başlangıç ve biraz dinlenme zamanı olabiliyor. Önemli yaşam basamaklarından biri olan evlilik ve aile kurmaya yönelik adımlarda bazen ağır stres olarak algılanabiliyor. Uzmanlara başvurularda; evlilik öncesi çıkan sorunlardan ayrılanlar, evlilik adımlarına devam eden ama o tartışmaları unutamayanlar ve çelişkiler yüzünden kararsızlık yaşayanlar bulunmaktadır. Eğer çiftler stresle başa çıkmayı becerebiliyorsa unutulmayacak güzellikte anılarla hayatlarını sürdürebilirler. Bunun için öncelikle stresi tanıyıp, bireysel ve çift olarak neler yapmak gerektiğini konusunda biraz çalışmak gerekebilir.

Evlilik öncesi stres belirtileri nelerdir?

Aşırı stres tepkileri birçok belirtiyi içerebilir. Baş ağrısı, uyku

Türkiye'de evlilik için atılan adımlarda en sık aile büyüklerinin beklentileri ve gelenekleri, konulara dahil olma şekilleri sorun yaratmaktadır. Çiftin kendi arasında biraz tartışarak, biraz anlaşarak çözebileceği soruna büyükler dahil olduğunda çekişmelerin, hırsların ve iddialaşmaların arttığı görülmektedir.

ve iştah sorunları, mide ve bağırsak sorunları, konsantrasyon güçlükleri, mutsuzluk, umutsuzluk, yoğun kaygı düşünceleri, ve tepkisellik en sık görülen yakınmalardır. Belirtilerin kişinin hayatını etkilemeyecek düzeyde olması gayet beklenen bir sonuç olmasına rağmen bu belirtiler yüzünden iş ve sosyal hayatın bozulması, sağlık sorunları yaşanması durumunda stresle başa çıkılamadığı söylenebilir.

En sık strese yol açan nedenler nelerdir?

Türkiye'de evlilik için atılan adımlarda en sık aile büyüklerinin beklentileri ve gelenekleri, konulara dahil olma şekilleri sorun yaratmaktadır. Çiftin kendi arasında biraz tartışarak, biraz anlaşarak çözebileceği soruna büyükler dahil olduğunda çekişmelerin, hırsların ve iddialaşmaların arttığı görülmektedir. Bireylerin mevcut olan öfke sorunları, stresle zayıf başaçıkma becerileri, psikolojik sorunları, evliliğe dair önyargıları veya uygun olmayan beklentileri sorun çıkmasına destek olan diğer başlıklardır. Son olarak, önemli bir maddi ve manevi yük getiren düğün, ev kurma ve diğer merasimlere yönelik maddi anlaşmazlıklar ve ortak karar alma zorlukları evlilik öncesi stres düzeyini yükseltmektedir.

Stres yönetimini nasıl ele alabilirsiniz?

- Kendinizi tanıyın, önceden stresle nasıl başa çıktığınızı, zayıf ve güçlü yönlerinizi, fiziksel ve duygusal belirtilerinizi gözden geçirin. Bu gözlemlerinizi kullanarak, zorlanacağınız alanlarda eş adayınızdan destek alabilir, hazırlıklı olduğunuz için stres belirtilerini daha kontrollü yaşayabilirsiniz. Örneğin sosyal ilişkileriniz zayıfsa, eş adayınızın yönlendirmelerini kabul edebilir, uygulamakta sorun çıkarmayabilirsiniz.
- Düğünün ve evliliğin sadece size ait olmadığını kabul edin. Eş adayınızın beklentilerini, isteklerini, olmazlarını öğrenerek ortak bir plan yapmaya çalışın. Aileleri bu plana ortak edin, ama temel çatıyı sizler oluşturun. Sürprizlerin az olduğu, tahmin edilebilir bir düğün daha az stres içerir.
- Sizi destekleyecek ve güvenilir kişilere danışın, onlara yetişemeyeceğiniz işler için görevler verin.
- Sinirli olduğunuz zamanlarda karar vermemeye, plan değiştirmemeye ve iletişim araçları kullanmamaya gayret edin. Öfke duygusuyla yazacağınız telefon mesajlarının kalıcı etkisi, duygunuz geçse de devam edebilir.
- Sıkıntı yaşayacağınız durumlarda kendinize daha özenli ve iyi bakmaya gayret edin. Eş adayları olarak uyku ve iştahınızın düzenli olmasına, spor yapmaya, keyifli zaman geçirmeye, sorun yaratan kişilerden uzak durmaya, zamanı ve işleri planlamaya özen göstermeye çalışın.
- Eğer başa çıkamayacağınızı düşündüğünüz bir sıkıntı yaşıyorsanız, sorunu daha fazla uzatmadan bir uzmanla konuşun.

YÜZÜMÜZ KİMLİĞİMİZDİR

Şairlerin ve yazarların kaşına gözüne, yanağına dudağına methiyeler sıraladıkları; heykeltraşların en ince dokunuşlarla taşlara işledikleri, ressamların ışık ve gölge ile derinlik verdiği bütün çizgileri ile hayatımızın merkezinde yer alan, jest ve mimikler ile duygularımızı ifade ettiğimiz yüzümüz bizim kimliğimizdir.

Dr. Metin ARICI / Plastik ve Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi

Pek çok dokunun nispeten dar bir alanda birbirleri ile bütünlük içinde olduğu yüzümüzün güzelliği için estetik plastik cerrahların neler yaptığından haberdar mıyız? Size yüz güzelliğiniz için kısa ve genel bilgiler vermek isterim.

Ameliyatsız estetik işlemler: Bunlar güzellik merkezlerinde, polikliniklerde, hastaneye yatışın gerekmediği günübirlik işlemlerdir. Botoks, dolgu, cilt bakımı, lazer ile cilt yenileme ve leke tedavisi, radyofrekans ile cilt sıkılaştırma, pleeling işlemleri, dermaroller-dermapen, ip ile cilt germe-askılama gibi işlemlerdir.

Ameliyat ile yapılan estetik işlemler: Bunları bölgesine göre sırasıyla anlatalım.

Göz kapağı estetiği: Üst göz kapaklarında ilerleyen yaşla birlikte gevşeme ve sarkmalar oluşmaktadır. Doğrusu yüzümüzün ilk yaşlanan bölgesi göz kapaklarıdır. Bu nedenle bu bölgeye yapılacak işlemler

ile daha genç ve enerjik görünüm oluşması tesadüf değildir. Alt göz kapaklarında da gevşeme ve sarkmalar ile torbalanmalar oluşmaktadır. Kişiyi yaşlı yorgun ve üzgün gösteren bu durumu ancak alt göz kapağı estetiği düzeltmektedir. Torbalanma bazen gençlerde de görülmekte olup bu durum aileseldir.

Burun estetiği: Burun yüzün merkezinde olması nedeniyle adeta yüzün anahtarı gibidir. Özellikle profil güzelliğini oluşturan en önemli parçadır. Bu nedenle burun ameliyatı kişinin yüzünü oldukça değiştirmektedir. Kişinin yüz yapısına uygun, nefes alma sorunu olmayan, doğal çizgilere sahip bir burun ameliyatı estetik plastik cerrahların hedefidir. Günümüzde geliştirilen teknikler ile bu hedefe ulaşılmıştır. Ülkemizde ve dünyada en çok yapılan estetik işlemlerden birisidir.

Dudak estetiği: Dudakların şekli genellikle genetik olarak belirlenir. Bu nedenle dudakların şeklini değiştirmek değil uygun dolgunluk sağlamak daha önemlidir. İnce veya çok kalın dudaklar ameliyat ile kalıcı olarak düzeltilebilir. İnce dudaklar için yağ enjeksiyonu yumuşak kıvamı ve kalıcı olası nedeniyle tercih edilmektedir. Dermis dediğimiz derinin alt tabakası da dudağa konularak büyüme sağlanabilir. Bu doku daha önceden mevcut yara izi bölgesinden alınabilir. Böylece aynı anda kötü görünümlü yara izi de revize edilmiş olur. Kalın dudaklar fazla doku çıkarılarak tedavi edilir.

Kulak estetiği: Kulakta şekil bozuklukları, özellikle kepçe veya yelken kulak denilen kulağın öne doğru dönük olduğu durumlarda ameliyat ile kalıcı düzelme sağlanmaktadır. Kulağın gelişmediği durumlarda kişinin kendisinden alınan kıkırdak ve diğer dokular ile bir veya iki seansta yeniden kulak oluşturmak mümkündür.

Çene estetiği: Çenenin ilerde veya geride olduğu, çene ucunun küçük olduğu durumlarda, özellikle profil görünümde alın ve burun ile dengeli hale getirilmektedir.

Gıdı estetiği: Çenenin alt tarafındaki dolgunluk, gevşeme ve sarkmalar için için ameliyatla fazla yağın uzaklaştırılması ve kasların sıkılaştırılması ile sıkı bir görünüm elde edilmektedir.

Boyun estetiği: Boyun bölgesinin gevşeme ve sarkmalarında kulak arkasında yapılan kesi ile fazla derinin uzaklaştırılması yapılarak sıkı bir boyun elde edilmektedir. Bu işlem tek başına yapılabildiği gibi daha çok genel yüz germe işleminin bir parçası olarak yapılmaktadır.

Yüz germe: İlerleyen yaşla birlikte deride gevşeme ve incelme, yağların erimesi ve yer değiştirmesi ile, yerçekiminin neden olduğu bir sarkma durumu oluşmaktadır. Bu nedenle alın germe, orta yüz germe ve genel yüz germe gibi işlemler ile sarkan dokular eski yerine taşınmakta, fazla deri de kulak önü ve arkasından çıkarılmaktadır. Duruma göre kişilerde 10 yıl gençleşme sağlayan bu işlem ile zamanın neden olduğu değişimler geriye döndürülmektedir.

Liposakşın: Yüz bölgesinde liposakşın en çok gıdı ve boyun bölgesinde kullanılmaktadır. Tek başına yapılabildiği gibi yüz ve boyun germe ameliyatı ile birlikte de yapılabilir.

Yağ enjeksiyonu: Yüzün ihtiyaç gösteren bölgelerine, özellikle yanak çizgileri, elmacık kemiği, dudak, çene ucu, kaş arası ve alın çizgileri gibi yerlere, göbekten alına yağ enjeksiyonu ile kalıcı dolgu yapılabilmektedir.

Son olarak söylemek isterim ki, ameliyatsız estetik işlemler ile ameliyat ile yapılan estetik işlemler birbirinin alternatifi değildir. Yani birbirinin yerine kullanılmamalıdır. Bu işlemler birbirinin tamamlayıcısıdır. Üstelik ameliyat etkili ve uzun vadeli çözümlerdir. Bu nedenle aslında daha ekonomiktirler. Sizleri hastanemizde ağırlamaktan mutluluk duyarız. Hoşçakalın, güzelkalın...

DENİZ SUYU SİNİZÜTE İYİ GELİYOR

Yazın gelmesiyle birlikte serinlemek için havuzlara ve denizlere koşuyoruz. Deniz suyunun serinleme etkisinin yanında burun içi mukoza denilen örtünün fizyolojik olarak rahatlama yarattığını hepimiz biliyoruz.

Dt. Mansur SEZGİNER / Kulak Burun Boğaz Hastalıkları

Deniz suyu içinde belirli bir oranda tuz vardır. Deniz suyu buruna girdiği zaman hem burundaki kabuklanmayı önler, hem belirli bir oranda nemlilik sağlar, hem de; bizim gözle göremediğimiz ve burun sıvısının atılmasını sağlayan çok küçük titrek tüycüklerin rahat hareket etmesini sağlar. Bu nedenle temiz olan deniz suyunu, sinüzit ve nezle gibi gripal durumlarda öneriyoruz. Deniz suyu sayesinde burun tıkanmıyor, burun salgısı temizleniyor ve kolaylıkla atılıyor.

HAVUZLAR MİKROP YUVASI

Yazın serinlemek için imkanımız varsa, öncelikle denizi tercih etmemizde fayda var. Havuz suyunun temizlenmesi için koyulan klorun bir çok yan etkileri olduğu da biliniyor. Havuzu kullananların da, ne kadar temizlik kurallarına, havuzu kullanma şartlarına uyduğunu bilmek zor. Havuz suyunun uygun bir şekilde temiz olması, kullananların da kurallara uygun davranması her yerde pek mümkün olmamaktadır. Bu durumda göz, kulak ve diğer sistemlerde rahatsızlığa da neden olur. Havuz suyundan birçok mikrobun bulaşması kolay oluyor. Ancak deniz suyu belli bir tuz oranına sahip olduğu için ve alttan dalgalarla sürekli doğal temizleme yapar. Deniz çok büyük su kütlesi içerisinde -her yer için söylenemez ama- fazla mikrop tutmuyor. Havuzlar ise böyle değil. Özellikle hafta sonları çok fazla kişi havuzları aynı anda kullanıyor. Bu gibi durumlarda başta kulak, burun, boğaz enfeksiyonları ve deri enfeksiyonları meydana gelebiliyor.

HAVUZDA UZUN SÜRE KALMAYIN

Havuzlarda hastalıkları kolaylaştıran en büyük nedenlerden biri de kullanılan dezenfekteler. Çünkü suya katılanları -biz klordiye biliyoruz ama çok çeşitli maddeler kullanılıyor. Bunlarda normal cildimizde tahribata sebep oluyorlar. Evet mikropları öldürüyorlar ama özellikle suda uzun süre kalındığında derimiz mikroplara karşı savunmasız hale geliyor. Dolayısıyla havuzdan yararlanılacaksa en kalabalık olduğu dönemde girilmemeli. Çok uzun süre kalınmamalı. Havuzun temizliği, bakımıyla ilgili mutlaka yetkililerden bilgi alınmalı. Özellikle çocuklar fazla girdiği için orta kulak, dış kulak, sinüzit gibi birçok hastalık görülüyor.

VÜCUDUMUZUN SÜZGEÇLERİ

BÖBREKLERİNİZİ TÜKETMEYİN

BİLİNÇSİZCE AĞRI KESİCİ KULLANMAYI BIRAKIN

Vücudun asit baz dengesini kuran, kan basıncını ayarlayan böbrekler vücudumuzun süzgeçleridir. Kandaki tüm atık maddeleri süzerek idrar halinde dışarı atılmasını sağlarlar

444 99 11
lokmanhekim.com.tr
LokmanHekimHastaneleri
LokmanHekimHst
LOKMAN HEKİM

MAKYAJ YAPAYIM DERKEN CİLDİNİZE ZARAR VERMEYİN

Güzelleşmek için kullanılan makyaj malzemeleri, çoğu zaman sağlığı tehdit ediyor. Başkalarının kullandığı kozmetik ürünleri kullananlar, çeşitli cilt rahatsızlıklarına kapı aralıyor.

Dr. Saliha KIRBAŞ / Dermatoloji

En yakın arkadaşınızın bile olsa başkasının rujunu kesinlikle kullanmayın Kendi rujunuzu da başkasına vermeyin. Şayet ruju paylaştığınız kişinin uçuk gibi bir enfeksiyonu varsa bu size geçebilir. Ancak rujunuzu arkadaşınıza vermek zorunda kalırsanız, bütün ruju çöpe atmaya da gerek yok. Rujun ucuna biraz kolonya damlatın ve sonra kağıt mendille silin. Parfümerilerde tester olarak kullanılan rujları denemeyin. Denemek zorunda kalırsanız, satış uzmanından rujun üst kısmını sıyırmasını isteyin.

Maskara gözü tehdit ediyor

Maskaralarda bakteri bulaşma riski çok fazladır. Bu bakteriler arasında en korkulan, özellikle kornea enfeksiyonudur ve görmeyi kalıcı bir şekilde etkileyebilir. Her ne kadar maskaralarda koruyucular bulunsa bile maskara tüplerini ilk kullanımdan 3 ay sonra atmak ve aynı maskara tüpünü başka kişilerin kullanmamasını sağlamak gerekmektedir. Tekrarlayan bakteri enfeksiyonları için kişilerin solvent bazlı maskaraları tercih etmeleri gerekmektedir.

Fırçalar mikrop yuvası

Makyaj malzemeleri arasında hijyenine dikkat edilmesi gereken, en önemli ürünlerden biri fırçadır. Başkalarının fırçası cildinizde bakteri ve mikrop oluşmasına neden olabilir. Bu nedenle arkadaşınız dahi olsa başkasının fırçası kullanılmamalıdır. Fırçalar çok kolay bakteri ve mikrop barındırır. Sürekli ciltle temas halinde oldukları için alerji ve sivilce gibi durumlara neden olabilir.

Makyaj öncesi elleri yıkayın

Makyaj yapmadan önce eller mutlaka yıkanmalıdır. Çünkü ellerdeki kir ve bakteriler makyajla birlikte yüze bulaşabilir. Diğer bir önemli nokta ise özellikle çok sayıda insanın kullandığı likit makyaj malzemelerinin bakteri üretmesidir. Parmakla sürülen makyaj malzemelerinde, elde biriken tüm bakteri ürünün içine yerleşir. Ve bu şartlarda bakteriler çok

hızlı bir şekilde ürer. Yani eller yıkanmadığı taktirde makyaj malzemeleri mikrop yuvası haline dönüşebilir.

Stantlardaki ürünlere dikkat

Makyaj malzemesi stantlarında tanıtım amaçlı yer alan deneme ürünleri; uçuk, bakteri ve mikrop kapmanıza sebep olabilir. Bu ürünlerin, tanımadığınız birçok insan tarafından denenmesi rahatsız edici bir durum. Kozmetik alışverişlerinizi yaptığınız mağazaların hijyenik olduğundan emin olmalısınız. Denemeniz için sunulan ürünlerin dezenfekte edildiğine ve risk oluşturmamasına dikkat etmelisiniz. Sizden önce başkalarının denemiş olabileceği ve mikrop taşıyabilecek ürünleri denemeyi düşünmemelisiniz. Satın almadan önce üründen emin olmak isterseniz, bu konuda eğitimli ve yetkin danışmanlardan yardım almanızda fayda var. Bütün uyarıların ışığında alışverişinizi tamamladıktan sonra mutlaka ellerinizi temizlemeyi unutmayın.

Bunlara dikkat edin!

- Kozmetik ürünlerin bulunduğu şişe, kutu vb. kapaklarını sıkıca kapatın.
- Güneş, kozmetiklerin içindeki koruyucuların bozulmasına sebep olur. Kozmetiklerinizi güneşte ve sıcak ortamlarda bırakmayın.
- Ürüne asla su eklemeyin. Su, bakterilerin üremesine sebep olur.
- Kokusu ya da rengi değişen ürünü atın.
- Ambalajı zarar görmüş ürünü satın almayın.
- Ürünün etiketini, içindekiler bölümünü ve kullanma talimatlarını mutlaka okuyun.
- Makyaj malzemelerinizi başkalarıyla ortak kullanmayın. Mikrop bulaşabilir
- Temizliğinden emin olmadığınız parfümerilerdeki deneme ürünlerini kullanmayın.
- Göz makyajı ürünlerinizi 3-4 ayda bir değiştirin.
- Enfeksiyon durumunda, durumu fark ettiğiniz anda ürünü kullanmayı bırakın.
- "Dermatolojik olarak test edilmiştir", hipoalerjenik", "doğal ürünler içerir" gibi yazılara dikkat edin ve bu tür ürünleri almaya çalışın.

Makyaj malzemesi stantlarında tanıtım amaçlı yer alan deneme ürünleri; uçuk, bakteri ve mikrop kapmanıza sebep olabilir. Bu ürünlerin, tanımadığınız birçok insan tarafından denenmesi rahatsız edici bir durum. Kozmetik alışverişlerinizi yaptığınız mağazaların hijyenik olduğundan emin olmalısınız.

BÖBREK TAŞI
NASIL OLUŞUR?

> Taş oluşumunda etkili olan en belirgin faktörler genetik yatkınlık, yaş, cinsiyet, coğrafi faktörler, iklim ve beslenme alışkanlıklarıdır. Genetik yatkınlık en önemli risk faktörlerindendir. Taş hastalığı olan hastaların ailelerinde % 10-40 arasında değişen oranlarda taş hastalığı öyküsü mevcuttur.
>
> **Dr. Metin TAŞ /** Üroloji

Böbrek taşına dağlık bölgelerde daha sık görülmektedir. En sık Güneydoğu Anadolu bölgesinde görülmektedir.

Özellikle alınan su miktarı önemlidir. Alınan su miktarı arttıkça risk o kadar azalmaktadır. Bunun yanında protein ve karbonhidrattan zengin, lifli gıdalardan fakir diyet taş hastalığı riskini arttırmaktadır.

Böbrekte taşların oluşumu birçok faktörün bir araya gelmesi ile ortaya çıkmaktadır. Böbreklerde şekillenen ve atılan idrarın miktarı çok önemli olup, bir takım faktörlerin etkisi ile bazı kimyasal maddelerin idrar yoluyla atılımı artmakta ve alınan sıvı miktarına bağlı olarak azalabilen idrarda bu maddeler kolayca çökerek, küçük kristallerin oluşmasına yol açmaktadır. Bu kristaller şekillendikten sonra hızla birleşerek böbrek taşlarını oluşturmaktadır. Taşlar kimyasal yapılarına göre kabaca kalsiyum içeren ve içermeyen taşlar olmak üzere 2 grupta incelenirler. Kalsiyum içeren taşlar tüm taşların % 85'ini oluşturmaktadır. Kalsiyum içermeyen taşlar daha nadir olup, bunlar arasındaki en sık görülenler ürik asit, sistin ve enfeksiyon taşlarıdır.

Kimler risk altındadır?

Böbrek taşları erkeklerde kadınlara göre 2-3 kat daha fazla oluşmaktadır. Sıcak iklimlerde (ülkemizin özellikle güney ve güneydoğu bölgelerinde olduğu gibi), yaz aylarında terlemeye ve yetersiz sıvı alımına bağlı olarak daha sık gerçekleşir.

Son yıllarda tüketilen besinlerin bu konudaki önemi de giderek artmakta olup, bazı yiyecek ve içeceklerin taşların oluşmasına yol açtığı bilinmektedir. Taşların oluşmasını önlemede en önemli faktör, alınan sıvı miktarıdır. Bünyesi taş oluşturmaya yatkın kişiler, yeteri kadar su içmezse (günde en az 2-2.5 litre) idrar miktarı azalacak, idrar daha yoğun bir duruma gelecek ve idrardaki taş oluşturan maddelerin çökmesi ile yeni taşlar oluşacaktır. Bütün bunların haricinde ailesinde taş hastalığı olan bireyler de taş hastalığı açısından önemli risk altındadır.

HEP FORMDA KAL

Yaza merhaba dediğimiz bugünlerde, kışın kıyafetlerle saklanan fazla kilolardan kurtulmak için hemen harekete geçmek gerekir. Uygulanabilir doğru bir zayıflama programı ile bu mümkün.

Dyt. Hülya TATAR / Beslenme ve Diyet

Doğru zayıflama programı; diyette enerjiyi sınırlama, fiziksel aktiviteyi arttırma ve olumsuz davranışları değiştirme olmak üzere üçlü bir yaklaşım gerektirir. Tek başına diyet, tek başına spor yaparak zayıflanabilir, ancak normal beslenme alışkanlığınıza geri dönünce, sporu bırakınca kaybedilen ağırlık tekrar kazanılır ve normal ağırlığı sürdürmek olanaksız hale gelir. Bu nedenle hiç zaman kaybetmeden olumsuz davranışların olumluya doğru değiştirilmesi sizi mutsuz eden kilolardan sağlıklı bir şekilde kurtulmanızı sağlar. Bu konuda aşağıdaki öneriler sizlere yardımcı olabilir:

Yeme isteğini azaltan ya da ortadan kaldıran davranışlar

- Belirli bir yerde oturarak yemek yenmelidir.
- Yemek sonlanır sonlanmaz masadan kalkılmalıdır.
- Mümkün olduğu kadar evde kalorisi yüksek tatlılar bulundurulmamalıdır.
- Yiyecekler göz önünde bulundurulmamalıdır.
- Yiyecek alışverişi tok karnına yapılmalıdır.
- Alışverişe giderken yanında az para bulundurulmalı.
- Hazırlanacak yiyecekler önce planlanmalı, ona göre alışveriş yapılmalıdır.
- Özel günlerde kişiler kendi aralarında anlaşarak kalorisi düşük yiyecekler hazırlamalıdır.
- Bir şey yeme isteği olduğunda başka şeylerle meşgul olunmalıdır.

Yemeyi geciktirme ve yenen yemeğin miktarını azaltma

- Yavaş yenmeli, küçük lokmalar alınmalı, iyi çiğnenmeli (20 kez)
- Her lokmadan sonra çatal kaşık tabağa bırakılmalı.
- Yemeği bırakarak yanındakilerle konuşulmalı.
- Yemek küçük tabaklara konmalı.
- Aralarda yeme isteği oluştuğunda 10-15 dakika beklemeli ya da biraz su içilmeli.
- Yemek sırasında ve sonrasında da su içilmeli.

Yenenleri yakmada ve öğün geçiştirmede uzlaşı

- Yenilmemesi gereken bir yiyecek çok istenirse yenilir. Sonrasında ondan alınan kalori spor ile harcanmalıdır.
- Özel bir günde (örneğin; gün, parti) gereğinden çok yemek yenildiyse ondan sonra gelen öğünde sadece sebze salatasıyla geçiştirilir.
- Meyvelerin küçükleri tercih edilmeli.
- İçecek olarak mümkün olduğunca su tercih edilmelidir.
- Şekersiz çay, kahve içme alışkanlığı kazanılmalıdır.

YAZA UYGUN ÖRNEK BİR MENÜ

SABAH
- 2 dilim peynir
- Mevsim yeşillikleri (yağsız)
- 1 ince dilim karpuz
- 2 ince dilim tam tahıllı ekmek

ÖĞLE
- 90 gr haşlanmış et
- 2 ince dilim karpuz veya kavun
- Salata (1 tatlı kaşığı zeytinyağı ile)
- 1 porsiyon makarna

ARA
- 10-12 adet çilek
- Yarım kase yoğurt

AKŞAM
- 6 yemek kaşığı taze fasulye yemeği
- 1 su bardağı ayran
- 1 ince dilim karpuz
- 2 ince dilim tam tahıllı ekmek

ARA:
- 1 su bardağı yarım yağlı süt

KABIZLIĞI CİDDİYE ALIN
TEDAVİ ETTİRİN

Kabızlık, bağırsak hareketlerinin normale göre azalması olup, bir çok duruma bağlı olarak görülebilen bir belirtidir. Her gün sabah en az bir kez ıkınmadan yumuşak şekilde dışkılama yapmak ideal olarak kabul edilebilir.

Doç. Dr. Yavuz YEŞİLOVA / Dermatoloji

Kabızlık, dünyada çok yaygındır. İnsanların % 70-80 kadarı yaşamlarının bir döneminde kabızlıktan yakınırlar. Kadınlarda erkeklere göre 2-3 kat fazla görülür. Hastalık ve ilaçlara bağlı olmayan kabızlıkta en önemli risk faktörü kötü beslenmedir. Buna ek olarak stres, farklı ortamlarda bulunma, düzenli spor eksikliği eklenebilir.

Kabızlık süresine göre ikiye ayrılır ;

- **Akut Kabızlık:** 3 aydan kısa süren ve tekrarlamayan kabızlıktır. Genelde alışkanlıklarımızın kısa süreli değişmesi ile oluşur. Problem genellikle tekdir ve kolaylıkla tedavi edilir.
- **Kronik kabızlık:** 3 aydan uzun süren ve pek çok nedene bağlı olarak oluşabilen tanı ve tedavisi güç olan durumdur.

KABIZLIĞIN BAŞLICA NEDENLERİ

- Diyete bağlı nedenler:
- Yetersiz su tüketilmesi,
- Lif veya posası az beslenme:

Normalde, günlük 25-30 gram lif tüketilmesi gerekir. Bunu için kepekli ürünler, kabuğu ile birlikte meyve ve sebze alınması gereklidir. Fast food tarzı gıdalar, pilav, makarna, beyaz ekmek vb barsak hareketlerinde tembelliğe yol açar. Meyvelerden sadece muz ve incir kabızlık için çok uygun değildir. Muz diyarede etkilidir, incir ise incire bağlı ileus tablosuna neden olabilir. Diğer tüm meyveler kabukları ile birlikte, özellikle kayısı ve kayısıdan oluşturulan gıdalar bolca tüketilmelidir.

• Fazla kafeinli gıda veya içecek alımı (Çay, kahve, kola, çikolata vb)
• Uzun süreli açlık.
• Hareket eksikliği, düzenli spor yapmama,
• Rutin yaşamdaki değişiklikler; seyahat, başka ortam, yeme alışkanlığı değişiklikleri, hamilelik vb. kabızlığa neden olabilir.
• Kabızlığa neden olan hastalık ve ilaçlar; en sık görülen hastalıklar gençlerde metabolizma yavaşlığına yol açan hipotiroididir. En çok korkulan ise özellikle 50 yaş ve üstündeki insanlarda defekasyon alışkanlıklarında değişikliğe neden olabilen kolon veya rektum kanserleridir.

Bunun dışında pek çok hastalık ve başta demir, kalsiyum, antidepresanlar gibi ilaçlar kabızlık nedeni olabilirler. Aşağıdaki durumlarda Dahiliye, Gastroenteroloji veya Genel Cerrahi hekimlerinden birine başvurmanız gereklidir;

• 3 aydan uzun süren kronik kabızlık durumu
• Kabızlık dışında defekasyonla ağrı, kanama, iştahsızlık, zayıflama, karın ağrısı, kabızlık ve ishal atakları,makatta şişlik, dışkıda mukus, ailede kolon veya rektum kanseri, iltihabi bağırsak hastalığı ya da barsak polipleri hastalığı,

Dışkı çapında incelme, bağırsak alışkanlıklarında değişiklik,vb.

MAKAT HASTALIKLARININ NEDENİ KABIZLIK

Hemoroid, anal fissür, prolapsus gibi makat hastalıklarının esas nedenini kabızlık olduğu unutulmamalı ve kabızlığın düzeltilmesi için elden gelen tüm çaba sarf edilmelidir. Kabızlık nedeni ile başvuran hastaların araştırılması;

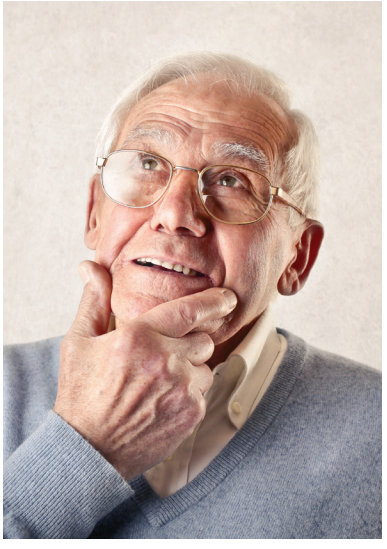
• Ayrıntılı öykü alma, fizik muayene,
• Kan tetkikleri, tüm karın ultrasonografi, gayta tetkiki,
• Kolonoskopi
• İnce barsak grafi, defekografi, anal manometri ve elektrofizyolojik çalışmalar, EMG
• İnce ve kalın barsak transit süresi tayini,
• Magnetik rezonans vb.

KABIZ KALMAMAK İÇİN ÖNERİLER

• Günde 8-10 bardak su tüketilmesi,
• Kepek ekmeği, sebbze veya kabuğu soyulmamış meyve gibi posa alımının artırılması,
• Düzenli, günde en az 1 saat egzersiz
• Sık ve az yemek yenmeli, uzun süreli açlıktan kaçınılmalı, pilav ,makarna, fastfood gıdalardan kaçınılmalı,
• Yiyeceklerin yeterli sürede, (en az 30 dakika) ve iyice çiğneyerek (en az 5 kez) tüketilmesi,
• Düzenli dışkılama alışkanlığı kazanılması,
• Dışkılama gelince ertelenmemesi,
• Sakin ve stresten uzak yaşam.

Herkese sağlıklı, huzurlu, keyifli defekasyonlar dileklerimle...

Hemoroid, anal fissür, prolapsus gibi makat hastalıklarının esas nedenini kabızlık olduğu unutulmamalı ve kabızlığın düzeltilmesi için elden gelen tüm çaba sarf edilmelidir.



AYAK KOKUSU GİDERMENİN **PÜF NOKTALARI**

Ayak kokusunun başlıca nedeni terdir. Ayaklar, vücudun diğer bölgelerine göre daha fazla terleme kapasitesine sahiptir. Terin kendisi değil ama bu terle birlikte ortaya çıkan bakteriler, kötü ayak kokusunun ana nedenidir. Ayak kokusunu engellemek için ilk olarak, ayakların terlemesini en aza indirmek gerekir.

Doç. Dr. Yavuz YEŞİLOVA / Dermatoloji

Tüm gün kapalı ayakkabı içerisinde kalan, hava almayan ve terleyen ayaklar nedeniyle daha fazla görülen ayak kokusu, sanılanın aksine sadece erkeklerin değil, kadınların da önemli bir sorunu. Ayak kokusu, "Herkesin ayağı kokar" diyerek işin içinden çıkamayacağımız ve aslında birkaç basit öneriyi dinlersek önüne geçebileceğimiz bir durumdur. İşte ayak kokusundan kurtulmanın püf noktaları...

1) Ayak hijyenine önem verin
Ayak kokusuna karşı alabileceğiniz en basit önlem, ayak hijyenini alışkanlık haline getirmek. Ayaklarınızı her gün, sabah akşam ılık suyla, anti bakteriyel veya mantar önleyici sabun kullanarak yıkayın. Ardından, mantar oluşumunu engellemek için iyice kurulayın.

2) Çorap seçimi önemli
Sentetik ve naylon çoraplar yerine, yumuşak, pamuklu ve teri emebilme özelliği olan çorapları tercih edin. Gün sonunda çoraplarınızı değiştirmeyi de ihmal etmeyin.

3)Ayakkabılara özel önem verin
Aynı çift ayakkabıyı iki günden fazla giymemeye dikkat edin. Ayakkabınızı iki giyim arasında 24 saat süreyle havalandırın. Böylece kokunun ayakkabıya yerleşerek ayağınıza bulaşmasını önleyebilirsiniz. Naylon veya sentetik malzeme kullanılarak üretilen ayakkabıları kullanmayın. Ayaklarınıza ve ayakkabı içine anti bakteriyel sprey veya koku önleyici pudra sıkın.

4) Ayaklarınızı kontrol edin
Ayak parmak aralarınızı ve tabanlarınızı her banyodan sonra düzenli olarak kontrol edin. Ayak parmak aralarında soyulma, ayak tabanlarında pullanma, iğne ucu gibi su toplayan kabarcıklar ve koku gibi mantar enfeksiyonu belirtileri gözlemlendiğinizde bir dermatoloji uzmanına başvurun.

5) Ayağınızı tuzlu suyla yıkayın
Eğer ayaklarınız çok sık nemleniyorsa, kurutmak için tuzlu

suyla yıkayabilirsiniz. Akşam eve geldikten sonra 4 bardak suya 4 çay kaşığı tuz ilave edin. Ardından bu karışımı bir kap içerisine boşaltın ve ayaklarınızı 15 dakika bekletin. Temiz ve pamuklu bir havluyla iyice kurutup, çoraplarınızı giyin.

6) Çay poşetlerinden faydalanın

Gün içinde çay içerken kullandığınız çay poşetlerini atmayın. Gün sonunda bir litre ılık suya dört-beş adet yeşil veya siyah çay poşetini bırakıp; bu suda ayaklarınızı bekletin. Ardından kurulayarak çoraplarınızı giyin. Düzenli uyguladığınızda ayak kokunuzun azaldığını fark edeceksiniz.

7) Soda ve sirke de etkili

Bir kap içerisine ılık su koyun, içine 2 yemek kaşığı soda atın. Ayaklarınızı 15 dakika kadar içinde bekletin. Bu yöntemi 1 ay her akşam; sonrasında ise haftada 2 gün uygulayın. Ayak kokusunun giderilmesinde sirke de oldukça etkili oluyor. Haftada bir leğeni 2 litre kadar ılık suyla doldurduktan sonra 2 su bardağı kadar sirke ilave edin. Ayaklarınızı bu karışımda 10-15 dakika bekletin. Ardından ayaklarınızı sabunla yıkayın ve iyice kurulayın.

8) Adaçayı yapraklarını ayakkabınıza serpiştirin

Adaçayı yaprakları da kokuyu engelleyici özelliğe sahip. Bunun için adaçayı yapraklarını bir gece önceden kullanacağınız ayakkabınızın içine koyabilirsiniz.

9) Çoraplarınıza karbonat dökün

Sodyum bikarbonat; yani mutfaklarda kullandığımız karbonat, ayaklarda koku yapan bakterileri yok ediyor ve pH seviyesini dengeliyor. Çoraplarınızı giymeden önce bir miktar karbonat dökebilirsiniz.

Gün içinde çay içerken kullandığınız çay poşetlerini atmayın. Gün sonunda bir litre ılık suya dört-beş adet yeşil veya siyah çay poşetini bırakıp; bu suda ayaklarınızı bekletin. Ardından kurulayarak çoraplarınızı giyin. Düzenli uyguladığınızda ayak kokunuzun azaldığını fark edeceksiniz.

LOKMAN HEKİM'E GELDİ

ŞAŞILIKTAN KURTULDU

Gözdeki iç şaşılık 20 yaşındaki Emine İlkörücü'nün hayatını zindan etti. Bir yılı aşkın süre önce yakalandığı bu rahatsızlık, Emine İlkörücü'nün eğitim hayatından sosyal hayatına kadar her alanı olumsuz yönde etkiledi. Farklı şehirlerde derdine derman arayan ancak bir türlü istediği sonucu alamayan Emine İlkörücü'nun yolu tesadüfler sonucu Lokman Hekim Ankara Hastanesi'ne düştü.

Emine İlkörücü, üniversite eğitimini dondurmasına neden olan ve bir otobüste konuşmalarına kulak misafiri olan kişinin yönlendirmesiyle derdine çare bulduğu rahatsızlığı ile ilgili serüveni şöyle anlattı:

"2015 yılının mart ayında sağ gözümde iç şaşılık başladı. Sivas, Kayseri ve Ankara gibi birkaç şehirde çeşitli hastanelere gittim ama derdime derman bulamadılar. Nöroloji ve göz muayeneleri oldum. Sağlık sorunu dolayısıyla üniversite eğitimimi dondurmak zorunda kaldım. Derken bir gün; Kayseri'de otobüste rahatsızlığım ile ilgili konuşmalarıma kulak misafiri olan bir kişi, 'Bahsettiğiniz rahatsızlığın aynısı bende de vardı. 6 aylık bir takipten sonra Ankara'da Lokman Hekim Hastanesi'nin göz doktoru Yrd. Doç. Dr. Sadık Kavaklı'ya ameliyat oldum ve 8 yıldır da hiçbir sorun yaşamadım' dedi. İnternetten Yrd. Doç. Dr. Sadık Kavaklı ile ilgili bilgiler toplamaya başladım. Hakkındaki yorumları ve yazıları okudum. Hiçbir olumsuz yoruma rastlamadım. Ardından Ankara'ya, Lokman Hekim Hastanesi'ne gitmeye karar verdim. Sadık Hoca'ya birer ay arayla 3 kez muayene oldum, ardından şaşılık ameliyatı olmaya karar verildi. Ameliyat oldum. Ameliyatın ertesi günü sabah poliklinikte gözlerim açıldığında çift görme olmadı, gözümdeki kayma düzeldi. Artık rahat yürüyebiliyorum. Hayatımı kabusa çeviren çift görmeden kurtuldum."

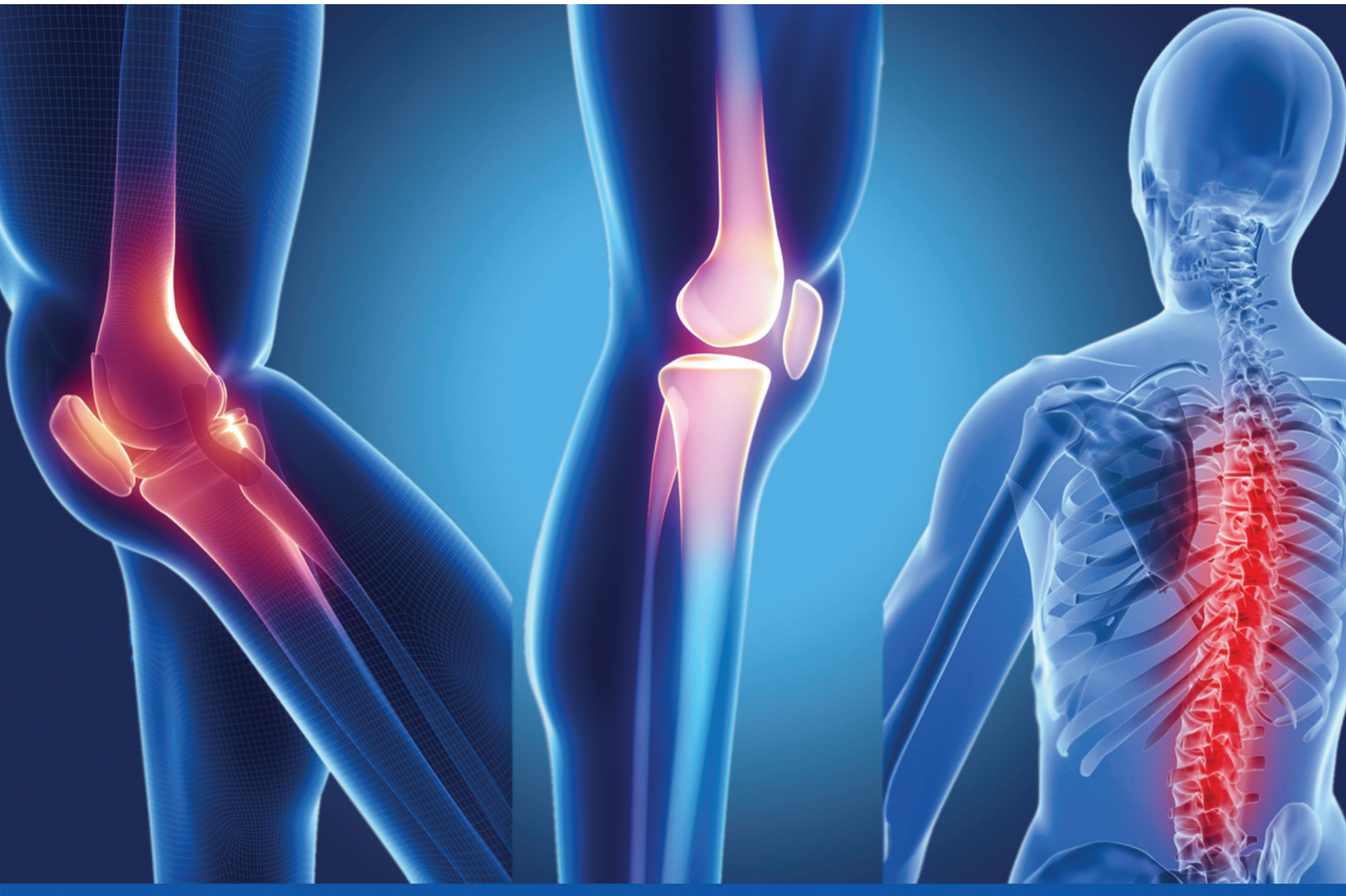
ANKARA HASTANEMİZ EN FAZLA ACİL VAKA KABUL EDEN ÖZEL HASTANE OLDU

"Lokman Hekim Ankara Hastanemiz, 2014 yılında kabul ettiği 3180 vakayla "En fazla acil vaka kabul eden özel hastane" unvanını aldı."

Sağlık alanında önemli bir yeri olan 112 vakalarıyla ilgili 2014 rakamları belli oldu. Ankara İl Sağlık Müdürlüğü, en fazla 112 vakası kabul eden özel hastaneyi belirledi. Bu alanda ilk sırada yer aldığı açıklanan Lokman Hekim Ankara Hastanemize, Ankara İl Sağlık Müdürü Erkan Çiçek imzasıyla teşekkür yazısı gönderildi. Çiçek'in yazısında, "2014 yılı içinde en fazla 112 vakası kabul eden özel hastaneler içeresinde 1. Olmanız; ayrıca acil sağlık hizmetleri sunumunda göstermiş olduğunuz üstün gayretlerinizden dolayı teşekkürlerimizi sunarız" denildi.

BİR YILDA 3180 VAKA

Lokman Hekim Ankara Hastanemiz, "en fazla acil vaka kabul eden özel hastane" kategorisinde daha önce de sürekli ilk sırada yer almıştı.
Lokman Hekim Ankara Hastanesi Başhekim Yardımcısı Dr. Kemal Kartal, "Ankara Hastanemiz geçtiğimiz yıl 3180 acil vaka kabul etti. En yakın takipçimize 3 kat fark attık. Bu ödülü hastanemiz kurulduğu dönemden bu yana alıyoruz. Bizim için öncelik, toplumsal sorumluktur. Hiçbir fark ücret almadan acil servisimizde son derece modern teknoloji ve insan gücü ile hizmet veriyoruz" dedi.



DİZ VEYA KALÇANIZDAKİ AĞRI NEDENİYLE UYUYAMIYORSANIZ

"Diz veya kalçanızdaki ağrı nedeniyle uyuyamıyorsanız, 100 metreden daha uzun mesafe yürüyemiyorsanız ve her gün ağrı kesici kullanmak zorunda kalıyorsanız bir ortopedi uzmanına başvurmanızın zamanı gelmiştir."

ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ

444 99 11
lokmanhekim.com.tr

LokmanHekimHastaneleri
LokmanHekimHst

LOKMAN HEKİM

ALTIN STETESKOP ÖDÜLÜ LOKMAN HEKİM'E

Bağımsız ve tarafsız kuruluşlar tarafından ödüllendirilen Lokman Hekim Hastaneleri bir ödül daha aldı. Lokman Hekim Sağlık Grubu, Sağlık Bilişimi Zirvesi kapsamında yapılan Altın Steteskop ödül töreninde 2014 yılında tamamladığımız intranet, sanallaştırma ve Lokman Hekim Bulut projelerimizle "En İyi Sağlık Bilişimi Projesine" layık görüldü. Haliç Kongre Merkezi'nde düzenlenen ödül törenine Lokman Hekim Sağlık Grubu'nu temsilen Kurumsal Bilgi Sistemleri Yönetmenimiz Arzu Çaykara katıldı. Ödülü alan Çaykara, "Bu ödülde katkısı bulunan tüm arkadaşlarıma 'beyninize, elinize, emeğinize sağlık' demek istiyorum" dedi. Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun aldığı Altın Steteskop Ödülü ile Bilgi Sistemleri Yönetmenliği'nin başarılı çalışmaları da tescillenmiş oldu.

YEREL GAZETECİLERLE BİR ARAYA GELDİK

Lokman Hekim Ankara Hastanesi Başhekimi Doç. Dr. Mustafa Metin Yıldırımkaya'nın ev sahipliğinde gerçekleşen basın buluşmasında Sincan'ın yerel sorunları ve sağlık alanındaki ihtiyaçlar değerlendirildi. Başhekim Yardımcısı Dr. Kemal Kartal ve Hastane Müdürü Ali Kaptan'ın da bulunduğu basın buluşmasında, gazeteciler sağlık sektörüne ilişkin görüş ve önerilerini anlattı. Başhekim Yıldırımkaya, gazetecilerin sorularını yanıtlarken, Lokman Hekim Hastaneleri'ne ilişkin genel bilgiler verdi. Yıldırımkaya, "Lokman Hekim Hastaneleri hastaların şifa kapısıdır. En fazla acil vaka kabul eden özel hastanedir." dedi.

LOKMAN HEKİM YAŞLILARI UNUTMADI

Dünya nüfusunun yüzde 10'unu oluşturan yaşlılarımıza, 18-24 Mart tarihleri arasındaki "Yaşlılara Saygı Haftası"nda çeşitli sürprizler yapıldı. Lokman Hekim Ankara Hastanesi'nde yaşlılara özel masaj hizmeti verildi. Yaşlılar, hastanede masaj yaptırmanın keyfini yaşadı. Doğum günleri Yaşlılara Saygı Haftası'na denk gelen yaşlılarımızı ise güzel bir sürpriz bekliyordu. Hastane yönetimi, doğum günü olan yaşlıların bu güzel gününü pasta keserek kutladı. Doğum günü kutlaması renkli görüntülere sahne oldu.

GELENEKSEL
LOKMAN HEKİM GECESİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Lokman Hekim Sağlık Grubu tarafından her yıl geleneksel olarak düzenlenen "Lokman Hekim Gecesi" bu yıl Grand Park Optimum'da gerçekleştirildi. Geceye Lokman Hekim Hastaneleri Yöneticileri, Lokman Hekim Hastanelerinin çalışanları ve aileleri katıldı. Çalışanların moral ve motivasyonlarını artırmak amacıyla düzenlenen gecede, 5 yıldır hastanelerimizde görev yapan personel ödüllendirildi. Personel, eğlenceli müziklerin çaldığı gecede bol bol stres atıp eğlendi.

Gecede bir konuşma yapan Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Mustafa Sarıoğlu, "15 Mayıs 2002 yılında hastanecilik hizmetine başlayan ve sektörde yılı geride bırakan Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun güzide mensupları... Sizlerle bir arada olmaktan mutluluk duyuyorum" dedi. Sarıoğlu, "Sizlerle bir arada olmanın mutluluğunu yaşadığım bu organizasyon vesilesiyle, yönetim kurulu üyelerimize, ortaklarımıza, tüm çalışma arkadaşlarımıza ve bizleri teveccühleriyle onurlandıran halkımıza sonsuz teşekkür ediyor, hastaneciliğimizi ve şifa dağıtmayı Mevla'mızın müsaade ettiği kadar devam ettireceğimizi ifade etmek istiyorum" şeklindeki sözleriyle konuşmasını tamamladı.

BU GURUR HEPİMİZİN

Son dönemde tarafsız birçok kurum ve kuruluş tarafından ödüle layık görülen Lokman Hekim Sağlık Grubu, bu ödüllere bir yenisini daha ekledi. Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği (TOBB) öncülüğünde, Harvard Üniversitesi İşletme Okulu tarafından kurulan AllWorld Network ve Türkiye Ekonomi Politikaları Araştırma Vakfı (TEPAV) işbirliğinde gerçekleştirilen TÜRKİYE 100 yarışmasında Lokman Hekim Van Sağlık A.Ş. Türkiye'nin En Hızlı Büyüyen 100 şirketinden biri olarak seçildi ve başarımız TOBB, AllWorld Network ve TEPAV tarafından tescillendi. Bu gelişme, Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun ulusal ve uluslararası arenada küresel ölçekte tanınırlığına katkı sağlayacak bir gelişme olarak memnuniyetle karşılandı. Grubumuzun Ankara dışında yaptığı ilk yatırım olan ve 2011 yılında faaliyete başlayan Lokman Hekim Van Hastanelerinin, Van ilinde özel sağlık hizmet sunumuna yaptığı katkı da tarafsız gözlemciler tarafından tescil edilmiş oldu.

OBEZİTE İLE SAVAŞI KAZANANLAR BULUŞTU

Obezite ile girdikleri mücadeleden zaferle çıkan ve kısa sürede onlarca kilo veren tamamı kadın 30 kişi, Lokman Hekim Ankara Hastanesi'nde bir araya geldi. Ankara Hastanesi Diyetisyeni Merve Demir'in beslenme ve diyet önerileri ile fazla kilolarından kurtulanlar kadınlar için düzenlenen motivasyon programı, renkli görüntülere sahne oldu. Diyetisyen Merve Demir'in açılış konuşmasıyla başlayan toplantıya katılan kadınlar, aylardır ısrarla uyguladıkları diyetlerini program için bozdu ve kendilerini ödüllendirdi. Organizasyon için menüsü zengin bir masa hazırlanırken, katılımcılar keman eşliğinde keyifli dakikalar geçirdi.

33 YAŞINDA SÜNNET OLDU

Hindistan'da doğup büyüyen, 33 yaşındaki Shailendra Singh, Müslüman olduktan sonra sünnet için Lokman Hekim Ankara Hastanesi'ni tercih etti. Singh, Üroloji Doktoru Mesut Tül tarafından yapılan başarılı bir operasyonla sünnet edildi. Mesut Tül, operasyonun başarılı geçtiğini belirtirken, operasyon sonrası konuşan Singh, şunları söyledi:
"Doktorumun eli çok hafifti, hiçbir şey hissetmedim. Sünnet Kur'an-ı Kerim'de bize bildirilmiş. 1400 yıldır Müslümanlar sünnet oluyor. Dünya Sağlık Örgütü de bu konuda yaptığı açıklamada, bilimsel olduğunu kaydetmişti. Ben de İslam'ı seçtikten sonra bir vecibe olarak şimdi de sünnet oldum, gurur duyuyorum. "

KONSER COŞKUSUNA ORTAK OLDUK

Van Anadolu Müzik Cemiyeti tarafından düzenlenen konser, müzik severlere unutulmaz bir gece yaşattı. Lokman Hekim Hastanesi sponsorluğunda Yüzüncü Yıl Üniversitesi Prof. Cengiz Andiç Kültür Merkezi'nde, Van Anadolu Müzik Cemiyeti Türk Halk Müziği korosu Sinan Suruç şefliğinden iki bölümden oluşan konser, değişik yörelerden seslendirilen koro ve solo şarkılarla dinleyicilerden tam not aldı.

KAZAKİSTAN'DA SAĞLIK TURİZMİ ATAĞI

Lokman Hekim Sağlık Grubu, Kazakistan'ın Almati şehrinde düzenlenen KİHE 2015 Uluslararası Sağlık Turizm Fuarı'na katıldı. Fuarda sağlık grubumuzu temsil eden Lokman Hekim Hastaneleri Uluslararası İlişkiler Yönetmeni Tuğba Arız, 4 gün boyunca hastanelerimizi tanıttı. Fuarda önemli temaslar kuruldu ve anlaşmalar sağlandı. Fuarda Kazakistan'ın her yöresinden gelenlere tanıtım yapıldı.

GIDA İŞÇİLERİNE ŞİFA KART DAĞITILDI

Lokman Hekim Hastaneleri ile Öz Gıda İş Sendikası arasında sağlık protokolü imzalandı. Protokolün ardından, sendika üyelerine "şifa kart" dağıtıldı. Bu kartlar sayesinde, sendika üyeleri ve bakmakla yükümlü olduğu yakınları Lokman Hekim Hastaneleri'nden indirimli sağlık hizmeti alabilecek.

Öz Gıda İş Sendikası Genel Merkezi'nde düzenlenen törene Lokman Hekim Etlik Hastanesi Başhekimi Dr. Necmettin Din, Başhekim Yardımcısı Dr. Ali Yakut, Sendika Genel Sekreteri Erdoğan Serdengeçti ve çok sayıda sendika temsilcisi katıldı. Törende konuşan Necmettin Din, Lokman Hekim Hastaneleri ile ilgili bilgi verdi. "Hizmete nerede ihtiyaç varsa biz oradayız" diyen Din, Lokman Hekim'in sektörün önde gelen hastanelerinden olduğunu söyledi. Din, "Şifa kart sayesinde, Öz Gıda İş Sendikası üyelerine ve ailelerine Ankara ve Van'daki hastanelerimizde indirimli sağlık hizmeti sunacağız. Bu protokol sayesinde işçi kardeşlerimiz kaliteli sağlık hizmetini daha ucuza satın almış olacak. Protokolün her iki tarafa da hayırlı olmasını diliyorum" dedi. Din, Lokman Hekim'in borsada işlem gören tek sağlık grubu olduğunu da sözlerine ekledi.

Törende söz alan Lokman Hekim Hastaneleri Diyetisyeni Hazal Doğan ise kısa bir sunum yaparak çalışma hayatında beslenme önerilerini anlattı. Doğan'ın konuşmasının ardından üyelere "şifa kart"ları dağıtıldı.

SAĞLIKLI KALPLER İÇİN **YÜRÜDÜK**

Kalp Haftası kapsamında Lokman Hekim Hastaneler Grubu ve Keçiören Belediyesi'nin katkılarıyla düzenlenen Sağlıklı Kalpler Yürüyüşü, Keçiören'deki Atatürk Bahçesi'nde gerçekleştirildi.

Keçiören Belediye Başkanı Mustafa Ak, Lokman Hekim Etlik Hastanesi Başhekimi Dr. Necmettin Din, Lokman Hekim Hastaneler Grubu yönetim kurulu üyeleri, siyasiler ve eski milli futbolcu Tanju Çolak'ın yer aldığı etkinliğe vatandaşların ilgisi de yoğun oldu. Ellerinde kalp sağlığı ve kalp haftası ile ilgili pankartlar taşıyarak yürüyüşe katılan vatandaşlar, kalp şeklindeki kırmızı balonlarla renkli görüntüler oluşturdu. Kalp sağlığı açısından yürüyüş ve spor yapmanın faydalarına dikkat çekip farkındalık yaratılması amacıyla organize edilen Sağlıklı Kalpler Yürüyüşü kapsamında yaklaşık bir kilometre boyunca yüründü.

DİN: "YÜRÜYÜŞE BİR YERDEN BAŞLAMAK GEREKİR"

Yürüyüş güzergahı sonunda kalabalığa hitap eden Başhekim Dr. Necmettin Din, "Dünyada senede 17 milyon insan kalp hastalığı ve bunun neden olduğu hastalıklardan hayatını kaybediyor. Sağlıksız beslenme, tütün ürünleri kullanımı ve egzersiz eksikliği kalp hastalıklarının en önemli nedeni. Yürüyüşe bir yerden başlamak gerekir. O nokta inşallah burası olur" diye konuştu.

AK: "SAĞLIĞI KAYBETMEK KOLAY, KAZANMAK ZOR"

Sağlıklı yaşam için yürüyüşün önemine işaret eden Keçiören Belediye Başkanı Mustafa Ak ise, "Dengeli beslenme ve düzenli yürüyüş insan sağlığı için son derece önemli. Bu yürüyüş bir ilk adım olsun ve devamı gelsin diliyorum. Sağlığı kaybetmemek çok önemlidir. Sağlığı kaybettikten sonra kazanmak çok pahalıdır. Sağlığı kaybetmeden önlem almanın maliyeti de daha azdır" diye konuştu.

TANJU ÇOLAK: "BURADA OLMAK ÖNEMLİ"

Yürüyüşe katılan eski milli futbolcu Tanju Çolak ise "Sağlıklı Kalpler Yürüyüşü organize edildiğini duyunca seve seve katıldım. Burada olmak benim için bir ayrıcalıktır. Spor insan hayatı için önemli. Lütfen herkes spor yapsın" dedi.

GENEL KURULDAN YATIRIMCIYA **GÜVEN MESAJI**

Borsa İstanbul'da işlem gören sağlık alanındaki tek şirket olan Lokman Hekim Engürüsağ A.Ş.'nin Olağan Genel Kurulu'nda "hisse geri alım" kararı çıktı. Ödenmiş sermayesinin yüzde 10'u için geri alım programı açıklayan Lokman Hekim, fiyat üst limitini ise 6 TL olarak belirledi.

ATO Congresium'da Ankara Ticaret İl Müdürü Ekrem Yıldız gözetiminde gerçekleşen ve toplantı başkanlığına Recep Biçer'in seçildiği Genel Kurul'da önemli kararlar alındı. Türkiye ve dünya piyasalarındaki olası dalgalanmalara karşı önlem alan Lokman Hekim; pay sahiplerini korumak, hisse fiyatının istikrarlı büyümesini sağlamak ve şirkete olan güveni perçinlemek amacıyla "hisse geri alım" kararını gündemine aldı. Oy birliği ile kabul edilen teklifle, Lokman Hekim Engürüsağ A.Ş. Yönetim Kurulu'na 3 yıl boyunca ödenmiş sermayenin yüzde 10'u kadar hisse geri alım yetkisi verildi. Geri alımın mevcut nakit varlıklar ve şirketin faaliyet gelirleriyle finanse edileceği açıklandı.

SARIOĞLU: "YATIRIM FIRSATLARINI TAKİP EDİYORUZ"

Genel Kurul'da konuşan Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Mustafa Sarıoğlu, 1423 kişiyi istihdam eden Lokman Hekim'i korumak, kollamak ve daha ileri götürmek istediklerini söyledi. Lokman Hekim'in hisselerinin arkasında durduklarını kaydeden Sarıoğlu, "Lokman Hekim ile aynı dönemde, aynı ölçekte halka arz edilen 12 şirketten sadece iki şirketin değeri borsaya açıldığı günün üzerine çıktı. Bunlardan biri de Lokman Hekim" dedi. Yeni yatırım fırsatlarını takip ettiklerini vurgulayan Sarıoğlu, "Kendimizi yenileme çalışmaları söz konusu ve yenileme konusundaki gayretlerimizi daha fazla hissedeceksiniz, göreceksiniz" diye konuştu. Sarıoğlu, şirketin satışlarının bir önceki yıla göre yüzde 16, kârlılığının ise yüzde 47 arttığını bildirdi.

TOPLANTIDA ALINAN KARARLAR

Genel Kurul'da hisse geri alım kararının haricinde 2014 Yılı Faaliyet Raporu ile Bilanço ve Kâr-Zarar tablolarının da onaylandı. Yönetim Kurulu Üyeleri, 2014 yılı faaliyetlerinden dolayı ayrı ayrı ibra edildi. Yönetim Kurulu kâr dağıtım teklifi de müzakere edilerek kabul edildi. Yönetim Kurulu Üyeleri ve Bağımsız Yönetim Kurulu Üyeleri 3 yıllığına seçildi.

RÖ
POR
TAJ

TÜRK MİZAHININ GİZLİ KAHRAMANI ŞİMDİLERİN ÇOK GEZENTİ'Sİ

Antibiyotik Dergisi'nin bu sayısındaki konuğu; televizyon karşısında otururken canınız dünya turu yapmak istediğinde imdadınıza yetişecek türden bir programla sizi ekranlara bağlayan "Çok Gezenti – Burak Akkul" oldu. 1990'lı yıllarda önemli bir yere sahip olan Plastip Şov adlı programdan Cem Özer Şov'a, Okan Bayülgen'den Beyaz Şov'a kadar onlarca profesyonel programda imzası olan Burak Akkul için "Türk mizanının gizli kahramanı" demek yanlış olmaz.

Metin yazarı, kitap yazarı, editör, yapımcı ve daha birçok şey olan Burak Akkul, yılların gezginlik deneyimlerini mizahçı kimliği ile "Çok Gezenti" isimli programda birleştirerek bizlere farklı kültürleri tanıtıyor. Milyonları TV2'de yayınlanan Çok Gezenti ile ekranlara kilitleyen Akkul, sorularımıza şu yanıtları verdi:

Biraz klişe bir soru olacak ama sizi tanımayanlara kendinizi en kısa cümlelerle nasıl tanıtırsınız?

Medyanın; televizyon, gazete ve dergi birimlerine 1990 yılından beri- ağırlıklı olarak mizahama hemen her tür şeyi yazmış olan bir yazar... 3 de kitabı var... İyi kalpli de bir çocuk aynı zamanda.

Biz sizi TV2'deki 'Çok Gezenti' programı ile tanıdık ancak biraz araştırdığımızda aslında yıllardır herkesin bildiği, izlediği ve güldüğü programların gizli kahramanı olduğunuzu öğrendik. Bu programlar hangileri ve sizin üstlendiğiniz pozisyon neydi bir de sizden duyalım?

Valla ilk sorunun cevabına "kısa olsun" dediniz ama buradan vurgunu yiyeceksiniz Sayması biraz uzun sürer... Ben 1972 doğumluyum ve liseden mezun olduğum yıl itibariyle medyaya fikir bulup yazı yazmaya başladım. İlk evveliyatım 1990'ların siyasi mizah şovu Plastip Şov... Türkiye'de bir ilki başardık ve 6 yıl kadar yayındaydık... Daha sonra Cem Özer, Beyaz, Okan Bayülgen dahil yayınlanmış bütün ciddi talk-şov'ların metin ekiplerinde yer aldım. Çılgın Bediş, Alkışlar, Genç Magazin, Metin Uca ile Maydanoz gibi çeşitli türlerde ama aktüel programların editörlüğünü ve yazarlığını yaptım. Ara ara vakit buldukça kitaplar çıkardım. 4 yıl önce TV2'yi kuran ekipte yer aldım, bu kanalın tanıtım yazarıyım şu anda... Zaten ayda 15 günümü de bir yabancı şehre gidip Çok Gezenti'yi çekmek ve kurgusunu yapmak alıyor.

Kitap yazma sürecim 2009- 2011 arasıydı... O dönem yaşadıklarımdan dolayı ikili ilişkilerdeki sorunlara kafaya takmış olmalıyım ki; ilk kitabı Türkçe Aşk Laçkadır olarak yazdım. Bir "ilişki taşlamasıydı"... Daha sonraki kitapta, ilişkilerdeki zorlukların aslında büyük şehir stresi ve hayat zorlukları olduğunu belirttim biraz...

Televizyon yazarlığı, kitap yazarlığı, mizah, editörlük; şimdi de 'Çok Gezenti'... Mesleğinizi soranlara ne yanıt veriyorsunuz?
Televizyoncu- Yazar; diyelim.

Bu saydığımız işlerden en çok hangisinden keyif aldınız?
2000'lerin başında Genç Magazin, yeni dönemimde ise elbette Çok Gezenti.

Beyazıt Öztürk, Metin Uca, Cem Özer gibi isimlerle çalıştınız ve farklı bir televizyon dilinin oluşmasına katkı sağladınız. Sizi farklı kılan şey kullandığınız mizahi dil miydi?
Yetiştiğimiz çevrede bir mizah dili yakaladığımız doğrudur. Biz 70'li kuşaktan mizaha yönlenenler; daha bir modern dönemin mizah dergilerini ve günlük konuşmaları sahneye/televizyona taşıyan skeçleri yarattık. Cem Yılmaz, Erdil Yaşaroğlu, Selçuk Erdem; kimi benim okul, kimi iş arkadaşlarımdı zaten.

Aynı zamanda kitap da yazıyorsunuz. Biraz da kitaplarınızdan bahseder misiniz? Bunlar ne tür kitaplar ve kimlere hitap ediyor?
Kitap yazma sürecim 2009-2011 arasıydı... O dönem yaşadıklarımdan dolayı ikili ilişkilerdeki sorunlara kafaya takmış olmalıyım ki; ilk kitabı Türkçe Aşk Laçkadır olarak yazdım. Bir "ilişki taşlamasıydı"... Daha sonraki kitapta, ilişkilerdeki zorlukların aslında büyük şehir stresi ve hayat zorlukları olduğunu belirttim biraz... Sonraki kitap da zaten bazı şiirlerimi seyahat fotoğraflarımla birleştirdiğim bir albümdü. Son yıllarda ise bir kitaba yoğunlaşmaya vaktim ve kodum olmuyor maalesef.

DOĞALLIK SEYİRCİYE YANSIYOR

Çok Gezenti'den bahsedelim... Keyifle izliyoruz. Farklı ve insanı televizyona kilitleyen bir tarzınız var. Çok doğal görünüyorsunuz. Sırrınız doğallık mı acaba?
Bence en büyük sırrı kameraya çok aşina olmam. İnsanların üzerindeki "sunuş yapıyorum" tavrı ve stresi bende olmuyor (bence). Çünkü 20 yıldan fazla kamera karşısında konuşan insanların sözlerini yazdım. Çekimlerde bulundum. Bir TV prodüksiyonu adına her aşamada yer aldım. Hal böyle

TV2 kanalının tanıtım metinleri için haftada bir toplantılara gidiyordum... Genel hobim olan seyahatlere de iki üç ayda bir devam ediyordum. Bir gün karımla Çin'e promosyon bilet bulduğumuz bir seyahatten önce, kanaldaki toplantıda "ya bana bir kanal mikrofonu verseniz TV2 için bir tanıtım gibi bir şeyler çeksem" dedim...

olunca rahatlık -ve bunun getirdiği doğallık- seyirciye yansıyor sanırım.

Perdenin önünde olmak mı arkasında olmak mı daha iyi?
Arkası ile önü arasında 3-4 adım var zaten. Bence aynı.

Çok Gezenti fikri nereden çıktı?
TV2 kanalının tanıtım metinleri için haftada bir toplantılara gidiyordum... Genel hobim olan seyahatlere de iki üç ayda bir devam ediyordum. Bir gün karımla Çin'e promosyon bilet bulduğumuz bir seyahatten önce, kanaldaki toplantıda "ya bana bir kanal mikrofonu verseniz TV2 için bir tanıtım gibi bir şeyler çeksem" dedim... Sonra oradayken cesaretim arttı uzun uzun anlatımlar çektim Çin Seddi'nde falan.. Sonra montajlarsak yayınlar mıyız dedim.. Ve devamı geldi.

Bugüne kadar kaç ülke gezdiniz?
Program için 12 ülke.. Ama ben 1996'dan beri her biriktirdiğim parayla değişik bir ülkeye gitmeye çalışmışımdır... Elbette bir çok dergi yazarı veya seyyahtan daha azdır ama 30 ülkeyi bulmuştur.

Sizi en çok etkileyen ülke hangisi?
Şehir olarak New York'u tek geçiyorum... Ülke derseniz, Tayland çok rahat çok başka.

KAMERAMANIN KARŞISI
Seyahatlere eşinizle birlikte çıkıyorsunuz ve programı da beraber yapıyorsunuz. Bu sizin öneriniz miydi?
Başka ihtimal düşünülemezdi ki Bakmayın siz, bu tür programların bütçesi, sponsor bulmadığınız sürece çok düşüktür. Yani yanınıza bir kameraman, sesçi, ışıkçı falan alma lüksünüz pek yok. Zaten Seda'nın kamerayı tutması ve beni çekmesi beni daha rahat ve doğal kılıyor. Alan memnun satan memnun yani.

Derginin formatı gereği biraz da sağlık konuşalım. Dünyanın pek çok ülkesine gittiniz. Sağlık turizmi diye de bir kavram var; Türkiye bu alanda dünya ile yarışabilir mi sizce?
Yani, çok bilgi alanım olmayan bir konuda da görüş vermek istemem açıkçası. Ama genel bilgi olarak tıbbi tedavi ve bakım konusunda dünyanın bir çok ülkesinden Türkiye'ye insanların geldiğini görüyorum. Saç, diş, göz... Bu konularda bence "turizm birincisiyiz" sanırım.

Yurt dışında hastalıklara karşı ne tür önlemler alıyorsunuz?
Uzakdoğu; Pekin –Şanghay ve Tayland seyahatlerinden önce eczacı akrabamızın tavsiye ettiği "seyahat antibiyotiğini" kullandık... Bu sanırım bir tür bağırsak – sindirim sistemi düzenleyicisi. Yola çıkmadan bir gün önce almaya başlayıp seyahat bolunca içtik. Çok da memnun kaldık. Yani, o ilacın kapsamında bir sorunumuz

Seyahatlerde karım yaşadı iki önemli problem. Birinde Rusya dönüşü safra kesesi iltihabından dolayı ameliyata alındı. Tabi bu tamamen tesadüfi dönem de olabilir... Bir de, İskoçya'da müthiş bir böbrek sancısı çekti. İltihaptanmış. Oradaki doktorlar antibiyotikle geçirdiler, Türkiye'ye gelince de kontrollere devam ettik. Atlattık.

olmadı en azından. Ayrıca sağlam; dünya çapında bir sağlık sigortalarımız var zaten. Zira karımın esas işi sigortacılık.

"İLAÇLARI EKSİK ETMİYORUZ"

Hastalandığınızda ne yaparsınız? Özel bir kürünüz ya da yanınızdan eksik etmediğiniz ilaçlar var mı?
Günlük vitaminleri – özellikle suda eriyen Supradyn çıktı çıkalı- düzenli olarak kullanıyoruz. Hele seyahat dönemlerinde, yanımızdan bu vitamini, seyahat antibiyotiğini ve bacak sürtünmeleri için Trosyd merhemi eksik etmiyoruz. Bunlar temel ilaçlarımız. Bir de kırıklık hissettiğimde First Defense sıkmak beni hemen toparlıyor.

- Bugüne kadar ciddi bir sağlık problemi geçirdiniz mi?
Seyahatlerde karım yaşadı iki önemli problem. Birinde Rusya dönüşü safra kesesi iltihabından dolayı ameliyata alındı. Tabi bu tamamen tesadüfi dönem de olabilir... Bir de, İskoçya'da müthiş bir böbrek sancısı çekti. İltihaptanmış. Oradaki doktorlar antibiyotikle geçirdiler, Türkiye'ye gelince de kontrollere devam ettik. Atlattık.

Burak Akkul yazar ve gezer olmasaydı da doktor olsaydı hangi alanda uzman olurdu?
Beyin. (bende tevazu sıfır)

EN GÜZEL ANILARINIZI BİZ ÇEKİYORUZ

Etlik ve Ankara Hastanelerinde
doğum yapan herkese
doğum fotoğrafcılığı hizmetini
ücretsiz sunuyoruz.

444 99 11
lokmanhekim.com.tr

LokmanHekimHastaneleri
LokmanHekimHst

LOKMAN HEKİM

VOSVOSUNUZ VARSA
BAŞKA HOBİYE İHTİYACINIZ KALMAZ

Lokman Hekim Etlik Hastanesi Yoğun Bakım Ünitesi'nde görev yapan Fatih Şahin'i herkes Vosvos tutkusu ile tanıyor. Yuvarlak şekli nedeniyle halk arasında "kaplumbağa" olarak da adlandırılan "Volkswagen Beetle"lere karşı çocukluk çağından bu yana sempatisi olan Fatih Şahin ile bu hobisi üzerine konuştuk.

"Doktor" ismini verdiği Vosvosu ile bir çocuk gibi ilgilenen ve onun bir ruha sahip olduğuna inanan Fatih Şahin, sorularımıza şu yanıtları verdi:

Öncelikle bize kendinizi tanıtır mısınız?
Adım Fatih Şahin. 23 yaşındayım. Lokman Hekim Etlik Hastanesi'nde çalışıyorum ve ailemle beraber yaşıyorum.

Ne zamandır Lokman Hekim Etlik Hastanesi'nde çalışıyorsunuz?
28 Ağustos 2013 tarihinde Lokman Hekim Etlik Hastanesi'nde işe başladım. O tarihten bu yana Lokman Hekim ailesinin bir üyesiyim.

- Uzmanlık alanınız nedir? Hastanede hangi birimde görev yapıyorsunuz?

Acil tıp teknisyenliği bölümü mezunuyum ama uzmanlık alanım yoğun bakım. Lokman Hekim Etlik Hastanesi'nde de yoğun bakım ünitesinde görev yapıyorum.

- Etlik Hastanesi'nde nasıl bir çalışma ortamı var? Mesai arkadaşlarınızla uyumunuz nasıl?

Lokman Hekim Etlik Hastanesi'ndeki çalışma ortamımız çok farklı. Bir işyeri gibi değil, aile ortamı gibi. Birbirine saygılı, huzurlu ve mutlu bir ortamımız var. Hem yoğun bakım ünitemizdeki mesai arkadaşlarım, hem de hastanemizin diğer birimlerindeki mesai arkadaşlarımızla mükemmel denilebilecek seviyede uyumlu çalışabiliyorum.

- Sizin en büyük hobinizin Vosvoslar olduğunu biliyoruz. Bu tutku nasıl başladı?

Vosvoslara olan sempatim çok küçük yaşlarda başladı. Vosvos oyuncaklarım, posterlerim vardı. Küçükken bir film izlemiştim. Adı Herbie idi. Şirin, beyaz bir Vosvos vardı filmde. Bu film de Vosvoslara olan ilgimin artmasına vesile oldu. Yaşım ilerledikçe Vosvoslara olan sempatin artarak devam etti. Yıllar ilerledikçe Vosvos sevgisi vaz-

geçilmez bir tutkuya dönüştü.

Vosvoslara karşı genelde bir sempati var. Bunun nedeni sizce ne?

Vosvoslar, üretim amacı savaş için olmasına rağmen, barışın simgesi olmuş araçlardır. Hem bu nedenle, hem de dış görünüşündeki sempatikliği ile insanları kendisine aşık ediyor. Bu araçları gören hemen herkes, Vosvoslara karşı sempati besliyor, zamanla da onlara aşık oluyor.

Çeşitli illerde Vosvos tutkunlarının biraraya geldiği organizasyonlar oluyor. Onlara siz de katılıyor musunuz?

Tabii ki katılıyorum. Mesela 19 Mayıs'ta Eskişehir'de düzenlenen 4 günlük bir kampımız vardı. 31 Temmuz'da Çamlıdere'de yapılacak 3 günlük bir kampınız daha olacak. Vosvosu olan arkadaşlarımızın çoğunluğu bu etkinliklere katılıyor. Ben de büyük bir zevkle bu etkinliklerdeki yerimi aldım ve almaya da devam edeceğim.

Sizin kullandığınız Vosvos'u modifiye etmiş miydiniz? Nasıl bir arabaydı, kaç model, hangi renk vs.

Benim kaplumbağamın ismi "Doktur". 1974 model 1303. Rengi kırmızı. İlk adlımda sade bir araçtı. Ben onu kendi zevkime göre dizayn ettim. Motorunu güçlendirdim. Dış görünüşünü değiştirdim. Klasik görünümden biraz daha spor tarza dönüştürdüm. Bunların haricinde de küçük çaplı modifikasyon işlemleri yaptım "doktor"uma.

VOSVOSLAR İNSANLAR GİBİ BİR RUHA SAHİPTİR

- Vosvoslar hakkında bize biraz bilgi verebilir misiniz? Nedir bu arabaların özellikleri?

Vosvoslar bilinen araçlardan çok farklıdır. Kullanımı olsun, motor yapısı olsun, iç ve dış dizaynı olsun diğer araçlarla kıyaslanamaz. Benim gözümde diğer araçlardan çok farklı ve üstün tüm bu özellikleri. Vosvosların motorları standart arabalar gibi su soğutmalı değil, hava soğutmalıdır. O yüzden kullanırken bilinçli ve çok dikkatli olmak gerekir. Bu zamana kadar yaklaşık 25 milyon adet satılarak dünyada en çok satılan ve hala satılmaya devam eden tek araçtır. Öyle çok sayılabilecek bir mekanik özelliği yoktur fakat Vosvoslarımızın en büyük özelliği (Biz sahiplerinin gözünde) insanlar gibi bir ruha sahip olmalarıdır. Bu sebeple her birinin kendine özel ismi vardır. Onlara dostumuz gibi dertlerimizi anlatırız, yeri geldiği zaman çocuğumuz gibi bağırıp, çağırıp kızarız; sonra da gönlünü alırız.

Vosvosların modifeye edilerek yeni model araçlara benzetilmesi Vosvosların ruhuna ters mi sizce?

Vosvosları klasik bir araç gibi görmemeliyiz. Çünkü; onlar bizim hayallerimiz, mutluluklarımız. O yüzden onları istediğimiz gibi, mutlu olduğumuz gibi şekillendiririz. Kimisi orijinal sever; kimisi de sade sever. Bazıları da yeni tarzdan hoşlanır. Bu tamamen kişinin aracıyla arasındaki bağa göre değişir.

EN İYİ VOSVOS, SAHİP OLDUĞUN VOSVOS

İyi bir Vosvosta olması gereken özellikler nelerdir?

İyi ve kötü Vosvos ayrımı yoktur. Siz onu görürsünüz, 'işte bu benim olmalı' dersiniz ve sizin gözünüzde o Vosvos dünyanın en iyi Vosvosu olur. Bana göre iyi olan başkasına göre kötü olabilir. Bu sebepten dolayı en iyi Vosvos kendi sahip olduğum Vosvostur.

Vosvoslar, üretim amacı savaş için olmasına rağmen, barışın simgesi olmuş araçlardır. Hem bu nedenle, hem de dış görünüşündeki sempatikliği ile insanları kendisine aşık ediyor. Bu araçları gören hemen herkes, Vosvoslara karşı sempati besliyor, zamanla da onlara aşık oluyor.

Vosvosa karşı olan sempatiniz görünüşünden mi kaynaklı yoksa sürüş zevkinden mi?

Vosvosların hem görünüşü, hem de sürüş zevki bana çok uygun. İkisini de çok seviyorum. Vosvos sürerken aldığım haz, dış görüşünden biraz daha üstün.

Vosvoslarla seyahat ettiğinizde yayaların tepkileri nasıl oluyor?

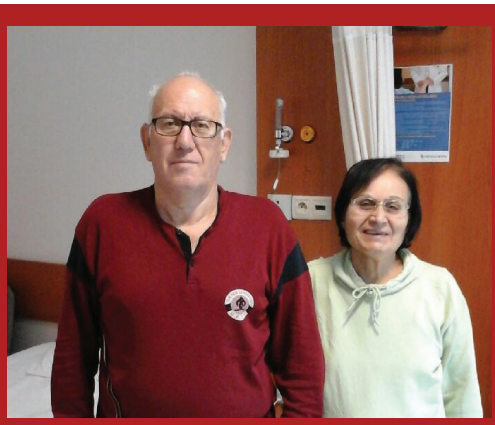
Vosvosun en güzel yanı da zaten etraftan gelen tepkilerdir. İnsanlar sizi Vosvosla gördüğünde saygı duyuyor. Yanımıza gelip fotoğraf çektirenler oluyor. Hiç tanımadığımız kişiler bize selam veriyor. İlgi sürekli üzerimizde oluyor ve en önemlisi Vosvos kullanan insan, çevresine güven veriyor. Herkes o kişiye sempati ile yaklaşıyor.

- Bizim bilmediğimiz başkaca hobileriniz de var mı?

Vosvosu olan bir kişinin başka hobiye ihtiyacı olmaz.

HİTLER'İN İZLERİNİ TAŞIYOR

Volkswagen Type 1, Alman otomobil üreticisi Volkswagen'in 1938-2003'e kadar ürettiği ekonomik otomobil modelidir. 21,5 milyondan fazla satış rakamıyla dünyanın en çok satan modelidir. Aracın ana hatlarının tasarımı Hitler'in isteği üzerine Ferdinand Porsche tarafından yapılmıştır, ancak Ferdinand Porsche'nin orijinal tasarımı üretime geçmiş halinden daha basitti, onun üretim haline kavuşturan detayları ise Adolf Hitler tasarlamıştır. Direksiyonun ortasındaki resimde su kenarında bir kale ve köpek figürleri yer alır. Bu resimdeki su, arabanın su gibi aktığını, kale, arabanın sağlamlığını, köpek ise aracın sahibine bir köpek kadar sadık olduğunu temsil eder. Araç Türkiye'de halk ağzıyla "vosvos" veya "kaplumbağa" olarak da tanınıyordu.



Diz ağrılarımdan kurtuldum

Metin ÖZBEK

Emekli Hava Astsubayıyım. Yıllardır büyük ızdırap veren sağ dizimdeki ağrı için Ortopedi doktoru Prof. Dr. Güntekin Güner'e göründüm. Doktorumla tedavi öncesinde konuştuğumuzda 'doğru yerdeyiz' dedim. Doktora ve hastaneye güven duydum. Başarılı bir ameliyat geçirdim. Doktorum her gün defalarca ziyaretime geldi, pansumanımı elleriyle yaptı. Kendisine ve ameliyat ekibine çok teşekkür ederim.

Sağlık sorunu yaşamadığım için mutluyum

Abdülmüttalip ÇİFTÇİ

19 yaşında bir hastayım. Böbrek taşının verdiği rahatsızlıkla Lokman Hekim Van Hastanesi'ne başvurdum. Aldığım medical tedaviden sonra sağlığım açısından bir sorun yaşamadığım için çok mutluyum. Doktorum Ender Akdemir'in yakın tavırlarından, ilgi ve alakasından çok memnun kaldım. Şu an kendimi çok iyi hissediyorum. Lokman Hekim Hastanesi'ne teşekkürler.

5 yıldızlı otel rahatlığı yaşadım

İzzet BEKLER

Tedavim ve ameliyatım için Lokman Hekim Hastanesi'ni tercih ettim. Bu Lokman Hekim'e ilk gelişim oldu. Kalp damar doktorumuz Erkan Bey bizimle gayet güzel ilgilendi, her şey dört dörtlüktü Allah razı olsun. Böyle bir bakımı şimdiye kadar hiçbir hastanede almadım. A'dan Z'ye tüm hemşire ve görevli arkadaşlar bizimle ilgilendi. 5 yıldızlı otelden farksız bir rahatlık yaşadım. Her şey için teşekkürler.

İlgili, alakalı ve güleryüzlü hizmet aldım

Cihan DEMİR

Şemdinli'de ikamet ediyorum. Kıl dönmesi şikayeti ile Yüksekova Devlet Hastanesi'nden sevk ile Lokman Hekim Van Hastanesi'ne geldim. Doktorum Mesut Pekmez. Kendisini tanıdığım için çok mutluyum. Genel Cerrahi servisinde görmüş olduğum ilgi alaka ve güleryüzden dolayı tüm sağlık çalışanlarına sonsuz teşekkürler...

HASTALARIMIZ

Kendimi şanslı hissediyorum

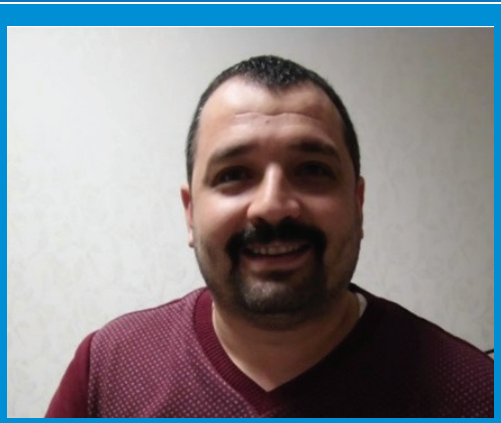
Fazile ÇALIŞ

57 yaşında bir hastayım. Bitlis'in Hizan ilçesinde yaşıyorum. Geçirdiğim kalp krizi ardından Lokman Hekim Van Hastanesi'ne getirildim. Anjiyo oldum. Gördüğüm güler yüz ve iyi niyet beni çok mutlu etti. Doktorum Erkan Yıldırım'a ve servis çalışanlarına teşekkür ederim. Böyle bir hastanede tedavi olduğum için kendimi şanslı hissediyorum.

5 yaşında 5 kalp ameliyatı geçirdi

Nazime ÖZDEMİR

5 yaşındaki kızım Hiranur'un kalp rahatsızlığı nedeniyle hastane hastane gezdik. Tavsiye üzerine Lokman Hekim'e geldik. Burada aynı anda kalbindeki 5 ayrı rahatsızlıktan dolayı ameliyat oldu. Hiranur, başarılı operasyon sonrası sağlığına kavuştu. Van'da böyle bir ameliyatın yapılabiliyor olması çok sevindirici. Lokman Hekim bizleri büyük bir dertten kurtardı. Hastane ekibine teşekkür ediyorum.



Sigaradan kurtuldum

Orhan ÜNAL

Biyorezonans sigara bırakma tedavisi için Lokman Hekim Ankara Hastanesi'ne geldim. Sigaranın vücuduma verdiği zararı minimize etmek için geldiğim tedavimin, sigaradan kurtulmak adına çok faydasını gördüm ve hatta çevreme de faydalı olabilmek adına yeni hastalar getirdim. Tedaviye Mete Bey ile başladık; tüm aşamalarda doktorumuz Ferhat Hoca hep yanımızdaydı ve tedavi sürecinde gördüğüm ilgi ve alakalarından dolayı çok memnun kaldım.

Azerbaycan'dan geldik sağlığımıza kavuştuk

Yusıfli SEMENDER

Bebeğimiz Azerbaycan'daki doktorumuz tarafından muayene edildi ve beyin tümörü teşhisi konuldu. Orada tedavinin başarılı yapılmasının mümkün olmadığını söyledi ve bizi Lokman Hekim Hastanesi doktoru Hakan Seçkin'e yönlendirdi. Hakan Hoca bizi çok güzel bilgilendirdi, aydınlattı. Ameliyatımız gayet başarılı geçti. Hocamızdan ve hastaneden çok memnun kaldık. Bebeğimizde tepki verme, ağlama, yeme-içme gibi hiçbir tepki yokken ameliyat sonrası sağlığına kavuştu.

ZIN GÖZÜNDEN

SORU-CEVAP

Kansere karşı almam gereken önlemler nelerdir?

Kanser çağımızın en büyük hastalıklarının başında geliyor. Kansere karşı yapılması gereken tetkikleri yaptırmalısınız. Check up; yaş aralığına, cinsiyete, sağlık durumuna, yaşam alanına, beslenme şekline uygun gerekli tetkikleri içeren paketler halinde yapıldığında kanser erken teşhisinde önemli multidisipliner bir sağlık taramasıdır. Bu amaçla 45 yaş üzerinde yılda bir kez yapılacak uygun check up tarama programları sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde anlamlı bir yer tutar.

Bebeğimin ne zaman bir yetişkin gibi görebilir?

Doğumda görme fonksiyonları henüz gelişmiş değildir. Yaşamın ilk aylarında görme keskinliği giderek artar, bebek her iki gözünü kullanarak bir hedefe odaklanmayı öğrenir. Üç boyutlu görme henüz yoktur ve yaşamın bu erken evrelerinde bebek yakın mesafeden annesinin yüzünü ve hareketlerini ayırt edebilmektedir. Erişkinlerinkine yakın bir görme fonksiyonuna çocuklar 2 yaşında ulaşırlar. Bu süreye kadar bebeğinizin göz muayenelerini ihmal etmeyin.

MS hastalığı sakat bırakır mı?

MS atakları yüksek doz kortizonla tedavi ediliyor. Bunun dışında koruyucu tedaviler de uygulanıyor. Bu tedaviler özellikle ağızdan alınmayan, bir enjeksiyon şeklinde yapılan ilaçlardır. Hastalık toplumda bahsedildiği kadar kötü bir hastalık değildir. Özellikle gelişen tedavi yöntemleri ile korkutucu bir hastalık olmaktan çıkmaktadır. Sanıldığı üzere her zaman sakat bırakmaz. Tabi ki sakat bırakan türleri de vardır. Yavaş yavaş ilaçların da etkisi ile hastalığın seyrinde olumlu gelişmeler olmaktadır.

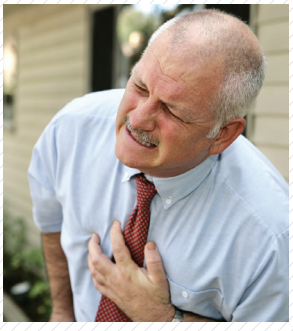
Ayak bileği burkulmalarına ne tür acil tedbirler alınmalıdır?

Ayak bileği bağ burkulmaları en sık görülen yaralanmalar arasında yer alıyor. Çoğu burkulmada başlıca acil tedavi; burkulma şiddetine göre açıklama, istirahat, soğuk uygulama, elastik bandaj uygulaması ile kompresyon ve bacağı yüksek bir yere koyarak elavasyondan oluşur. Yaralanan bölgeyi ek hasarlardan korumak için koltuk değneği ve hafif aletler kullanılmasında yarar vardır. Soğuk veya buz uygulaması şişmeyi azaltmak ve çabuk iyileşmeyi sağlamak için uygulanmalıdır.

SORU-CEVAP

Hamilelik dönemi mide bulantılarına nasıl önlem alabilirim?

Ağır yemek kokularının olduğu ortamlardan uzak durun. Kuru, yağsız, tuzlu gıdalar tüketmeyin. Sabahları yataktan kalkmadan önce tuzlu krakerler tüketebilirsiniz. Öğün sayısını 6'ya çıkarın. Sık sık ama az az yiyin. Limonlu su veya soda tüketebilirsiniz. Baharatlı yemeklerden uzak durun. Alkol, sigara, hazır meyve suları ve diğer asitli yiyeceklerden kaçının. Yatmadan en az 2 saat önce beslenmeyi bırakın. Zencefil bulantıyı azaltır. Zencefil çayı içebilirsiniz. Yatağın başını yükseltin.



Kalp pili, her kalp hastasına takılabilir mi?

Kalp yetmezliği pili her kalp yetmezliği hastası için uygun olmayabilir. Bugün için kullanım alanı giderek genişlese de halen klinik, ekokardiyografik ve elektrokardiyografik olarak bazı kriterler göz önüne alınarak karar verilmektedir. Hastanın şikayetleri dikkate alınmakta, kasılma bozukluğunun derecesi EKO ile değerlendirilmekte ve EKG ile de kalpteki iletim yavaşlaması anlaşılmaktadır.

Çocuğumun dalgınlığının sebebi epilepsi olabilir mi?

Epilepsi en sık çocukluk çağında, genellikle de 0-1 yaş arasında başlıyor. Epilepside akla genellikle tüm vücutta kasılma, çenenin kitlenmesi, ağızdan köpük gelmesi ve idrar kaçırma gibi belirtilerin olduğu büyük nöbetler geliyor. Çocukluk çağında başlayan epilepsi nöbetleri farklı belirtilerle seyredebilir. Anne babaların, 'çocuğum dalgın bir yapıya sahip' veya 'dikkatsizliği nedeniyle sık sık ayağı takılıp düşüyor' diyerek geçiştirdiği durumlar epilepsi nöbeti olabilir.

Geceleri alt ıslatmaya karşı uygulanan bir tedavi var mı?

Bu rahatsızlığın tedavisinde ilk basamak yaşam tarzının düzenlenmesidir. Gece yatmadan önce sıvı alımı ve beslenme alışkanlıklarının ayarlanması, kabızlığın engellenmesi, yatmadan idrar kesesinin boşaltılması ve yattıktan bir süre sonra çocuğun tekrar tuvalete kaldırılması gibi basit uygulamalar hastaların bir kısmında gece kuruluğunu sağlamaktadır. Tüm bu uygulamalar rağmen sorunu düzelmeyen çocuklarda, doktor kontrolünde ilaç tedavisine başlanmalıdır.

EN SAĞLIKLI ÇAĞRI MERKEZİ

444 99 11

7 gün 24 saat
sağlığınız için arayacağınız numara

444 99 11
lokmanhekim.com.tr

LokmanHekimHastaneleri
LokmanHekimHst

LOKMAN HEKİM

LOKMAN HEKİM ANTİBİYOTİK DERGİSİ ABONE FORMU

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

ADI SOYADI : .....

DOĞUM TARİHİ : .....

DOĞUM YERİ : .....

MESLEĞİ : .....

DERGİ TESLİM ADRESİ : .....

.....

SEMT : .....

ŞEHİR : .....

POSTA KODU : .....

TELEFON : .....

CEP TELEFONU : .....

E-MAIL : .....

İŞ / EV ADRESİ : .....

HASTANEMİZİ İLK NEREDEN DUYDUNUZ .....

.....

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

.....

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

.....

.....

.....

ETLİK

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

ANKARA

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

VAN

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

VAN HAYAT

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

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

ANKARA HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR
• TÜRKİYE HALK BANKASI A.Ş.
• TÜRK EXİM BANK
• TÜRKİYE CUMHURİYETİ MERKEZ BANKASI

DEVLET KURUMLARI
• SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
• TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
• PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI

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

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

ÖZEL SİGORTALAR
• AXA SİGORTA
• DEMİR HAYAT
• GENEL SİGORTA-MAPFRE
• GÜNEŞ SİGORTA
• GRUOPAMA SİGORTA
• YAPI KREDİ
• ALLIANZ SİGORTA
• AXA TAMAMLAYICI SİGORTA

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

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

• İNTER PARTNER ASSİSTANCE
- AIG Sigorta A.Ş. & AİG Sigorta HSBC Acil Tedavi Sigorta
- ING Emeklilik Acil Tedavi
- Metlife Emeklilik Acil Tedavi
- Güneş Sigorta Acil Tedavi
- Halk Sigorta Acil Tedavi
- Türk Nippon Sigorta Acil Tedavi
- Işık Sigorta Acil tedavi
- Dubai Starr Acil Tedavi
- SBN Sigorta Acil Tedavi
- Metro Turizm
- Türk Assist Card
- Dr. Back-up Kişisel Sağlık Sistemi
- Back-Up Kişisel Sağlık Sistemi
- Dr. Back-up Kişisel Sağlık Sistemi & Fortis Bank Card
- IPA Card
- IPA Privilege Card
- Benefit Card
- Benefit Global AIG Card
- Benefit Global & Euroke Sigorta İş Birliği İle Kobi Sağlık Paketi Card
- Benefit Global & AvivaSa Hayat ve Emeklilik
- Bank Asya Platinum Card & Bank Asya Classıc Card
- Bank Asya Tuscon Kart
- Türkiye Ekonomi Bankası
- Life Partner Card
- VIP Hayat Card
- SBN Şeker Hayat Projesi
- AXA PPP & AXA Assistance

BÜYÜKELÇİLİK
• CEZAYİR BÜYÜKELÇİLİĞİ

ETLİK HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR
• TÜRKİYE HALK BANKASI A.Ş.
• TÜRK EXİM BANK
• TÜRKİYE CUMHURİYETİ MERKEZ BANKASI

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

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKA
• HAK–İŞ KONFEDERASYONU VE BAĞLI SENDİKALAR
• SOSYAL GÜVENLİK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
• TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
• TÜRKİYE KALKINMA BANKASI A.Ş. PERSONELİ YARDIMLAŞMA VE EK SOSYAL GÜVENLİK VAKFI
• T.C. MERKEZ BANKASI MENSUPLARI SOSYAL GÜVENLİK VE YARDIMLAŞMA SANDIĞI VAKFI
• TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI T.A.O. MEMUR VE HİZMETLERİ EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM
• T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & T. HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI

ÖZEL KURUMLAR
• ADFA TURİZM
• BİLKENT HOLDİNG
• DENİZ FENERİ
• ERKUNT SANAYİ
• KAREL ELEKTRONİK
• KİLER ALIŞVERİŞ MERKEZİ
• Pİ-ANALİTİK VE ÇÖZÜM DERSHANESİ
• PINAR EĞİTİM KURUMLARI
• TÜRK METAL SENDİKASI

ANLAŞMALI

ÖZEL SİGORTALAR
• AXA SİGORTA
• DEMİR HAYAT
• GENEL SİGORTA-MAPFRE
• GÜNEŞ SİGORTA
• GRUOPAMA SİGORTA
• YAPI KREDİ
• ALLIANZ SİGORTA
• AXA TAMAMLAYICI SİGORTA

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

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

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

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

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

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

VAN HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR
BANKALAR
• TÜRKİYE CUMHURİYETİ MERKEZ BANKASI
•TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI
Devlet Kurumları
• SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
• TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
• PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI

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

HAYAT HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

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

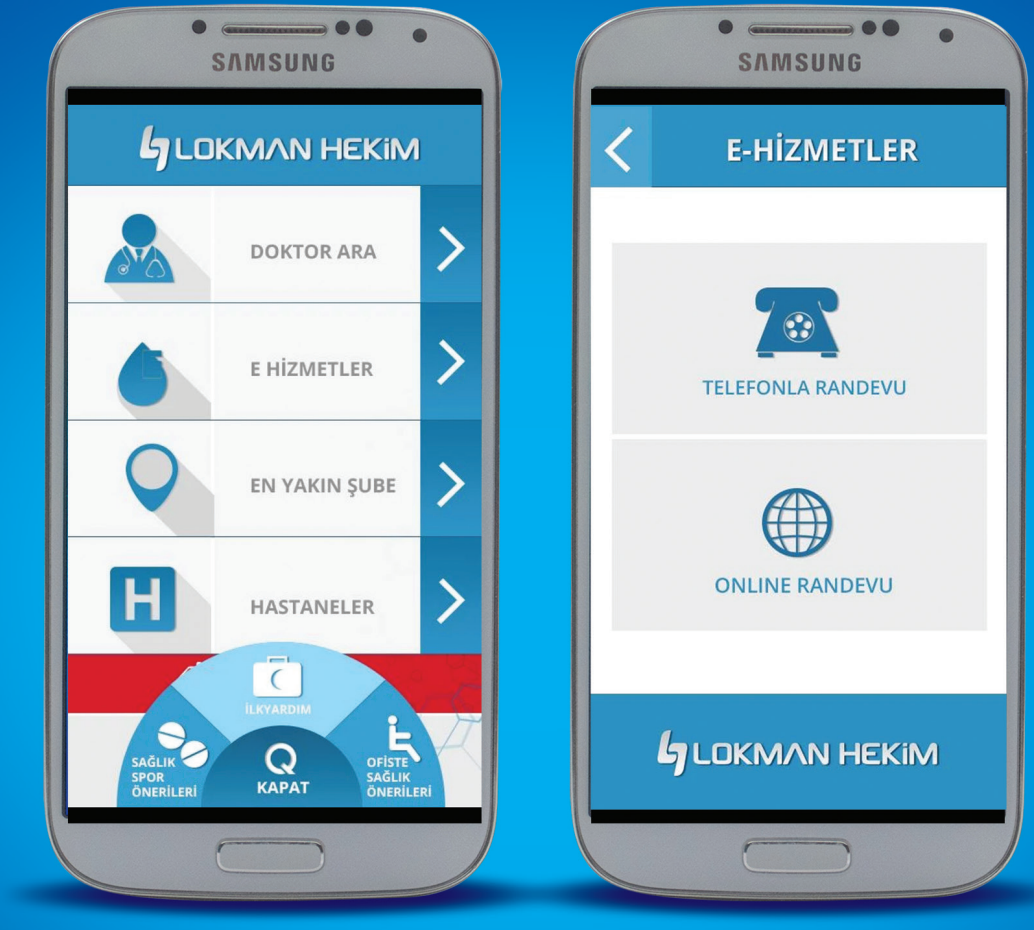
ÖZEL SİGORTALAR
• AXA SİGORTA
• ACIBADEM SİGORTA
• ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA
• GROUPAMA
• MARPFRE GENEL SİGORTA
• YAPI KREDİ SİGORTA
• AXA TAMAMLAYICI SİGORTA
• CGM
- Türk Telekom Vakfı
- Fortis Bank
- EUREKO Sigorta
- Ziraat Sigorta
- Sompo Japan Sigorta (FİBA)
- Zurich Sigorta
- HDI Sigorta
- Halk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

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

KURUMLAR

LOKMAN HEKİM HASTANELERİ
ARTIK CEBİNİZDE

Lokman Hekim Uygulamasını Google Play' ve App Store'lardan
ücretsiz olarak indirebilir, hizmetlerimize cebinizden rahatça ulaşabilirsiniz.



444 99 11
lokmanhekim.com.tr

LokmanHekimHastaneleri
LokmanHekimHst

LOKMAN HEKİM