

LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ KURULDU

2018 YILININ
ESTETİK TRENDLERİ

KANSER NEDİR?
NE DEĞİLDİR?

HEMOROID TEDAVİSİNDE
YENİ YÖNTEM

SURVIVOR ADEM
İLE ÇOK ÖZEL

KÖK HÜCRE
TEDAVİSİ NEDİR?

SAVAŞÇI PROBİYOTİKLER



EDİTÖRDEN

Merhaba,

2018 yılının ilk Antibiyotik Dergisi ile yeniden birlikteyiz. Her üç ayda bir yayımlanan ve sizlerden gelen yorumlarla şekillenen dergimizin yeni sayısını beğenilerinize sunuyoruz.

Bu sayımızın kapağını, Lokman Hekim Sağlık Grubu için yeni bir dönemin başlangıcı olan **“Lokman Hekim Üniversitesi”**nin kuruluşuna ayırdık. Doğu ile Batı'yı sentezleyerek yeni Lokman Hekim'ler yetiştirecek olan üniversiteye ilişkin tüm detayları Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkan Vekili ve Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Mehmet Altuğ anlattı.

Güncel sağlık sorunları, kurumsal haberler ve röportajlarla renk kattığımız bu sayımızda, **estetik cerrahide 2018 yılının trend uygulamalarını** derledik.

Son yıllarda tüm dünyada artış gösteren **kanser**in ne olduğunu, ne olmadığını anlatan faydalı bir yazıyı sayfalarımıza taşıdık. Uzman doktorlarımız tarafından hazırlanan **ve gebelik öncesi ile** sonrasına ilişkin önemli bilgileri içeren yazılara dergimizde yer verdik.

Dergimizin bu sayısında; **hemoroid tedavisinde uygulanmaya başlanan “neo-lazer” tedavisini** detaylarıyla anlattık. Uyarıcı bir refleks olan **öksürük** hakkında merak ettiğiniz tüm soruları yanıtlamaya çalıştık. Kadınların sinsi düşmanı olan **SİSTİT** ile ilgili bilinmeyenleri derledik. Dünyada her yıl 30 milyondan fazla kişiyi etkileyen **SEPSİS hastalığına** dair bir yazıyı kaleme aldık. Bedeni temizleyen **savaşçı probiyotikler** ile parmaklarda ya da **ellerde karıncalanmaya** neden olan rahatsızlıkları anlattık. **Kök hücre tedavisi, göz sağlığı ile travmalara** ilişkin bilgileri paylaştık.

Her sayıda bir ünlüyü konuk ettiğimiz sayfalarımızda bu kez de **Survivor 2017'ye ünlüler takımından katılan milli boksör Adem Kılıççı**'ya yer verdik. Bu yıl da Survivor 2018 All Star'da izleyeceğimiz Adem Kılıççı, Dominik yolculuğu öncesinde Antibiyotik Dergisi'nin sorularını yanıtladı.

Dergimizin büyük ilgi gören **“soru-cevap”** bölümü aracılığıyla merak ettiğiniz soruların yanıtlarını bulmaya devam edeceksiniz. Sağlıkları için gecemizi gündüzümüze katarak çalıştığımız **hastalarımızın hastanelerimiz hakkındaki görüşlerini** de dergimizin sayfalarında bulacaksınız.

“İçimizden Biri” bölümünün bu sayıdaki konuğu Lokman Hekim Akay Hastanesi Kulak Burun Boğaz uzmanı **Doktor Tarhun Yosunkaya** oldu. Yıllardır içinde uhde kalan tiyatroluğu, çalışma arkadaşlarıyla birlikte hayata geçiren Yosunkaya ile en büyük hobisi olan **“tiyatro”** üzerine konuştuk.

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

Bir sonraki sayımızda buluşuncaya kadar sağlıklılıkla kalın.

Lokman Hekim Engürüsağ A.Ş.
Adına Sahibi

Uzm. Dr. Mustafa SARIOĞLU

Editör - Yazı İşleri Müdürü
H. Serhat SERDAROĞLU

Yayın Danışma Kurulu

Dr. Mehmet ALTUĞ

Uzm. Dr. Necmettin DİN

Doç. Dr. M. Metin YILDIRIMKAYA

Dr. Kemal KARTAL

Uzm. Dr. Ali YAKUT

Pelin KIZILATEŞ

Mustafa Özgün GİRİFTİN

Sevgi BAYRI

Yönetim Yeri

General Dr. Tevfik Sağlam

Caddesi No.119

ETLİK/ANKARA

Tel: 444 99 11

Tasarım & İçerik Editörü

BRC Medya Tanıtım

Organizasyon / Topçu Mh. 1497

Sk. 25/6 Etimesgut / ANKARA

T: 0553 351 81 91

Basım Tarihi: MART 2018

Lokman Hekim Hastaneleri'nin

Yerel Süreli Yayın Organıdır.

3 ayda bir yayınlanır.

Ücretsizdir



HOŞGELDİN BEBEĞİM EVDE BAKIM PAKETİ İLE DOĞUM SONRASINDA EVİNİZDE DE YANINIZDAYIZ

Detaylı bilgi için Evde Sağlık ve Bakım Birimimize ulaşabilirsiniz.

EVDE YENİDOĞAN BAKIM VE HİZMETLERİ

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

Paket içeriğinde yapılan eğitim ve bakım hizmetlerimiz;

- ANNE EĞİTİMİ
- YENİDOĞAN BAKIMI
- ANNE BAKIMI

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11



BAŞLARKEN

Dr. Mustafa SARIOĞLU | Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı

Öncelikle 2018 yılının ilk Antibiyotik Dergisi aracılığıyla yeni yılınızı kutluyorum.

Ülkemiz, geçtiğimiz yıl da ekonomik büyümesine kararlı biçimde devam ederken, gözünü daima daha yükseklerle diken Lokman Hekim Sağlık Grubu da büyük bir heyecan ve motivasyonla başladığı yılı başarıyla tamamladı.

2017 yılını hedeflerimiz doğrultusunda kapatmamızda emeği olan yönetim kurulu üyelerimize, ortaklarımıza, tüm çalışma arkadaşlarımıza ve bizleri teveccühleriyle onurlandıran halkımıza sonsuz teşekkür etmek istiyorum.

Her şirket için birçok farklı başarı kıstası göz önünde bulundurulur. Sağlık hizmeti sunan bizlerin başarı kriteri ise hastalarımızın gözündeki yerimizdir. Bu nedenle sizlerin tercihi olmak, bizler için her türlü takdirin üzerindedir.

2017 yılındaki başarılarımızı 2018 yılında daha da ileriye taşımak için büyük bir adım atacak olmanın heyecanını şimdiden yaşıyoruz. 20 Aralık 2017 tarihinde Resmi Gazete’de yayımlanan kararla resmen kurulan Lokman Hekim Üniversitesi ile

gerek bizler, gerekse Türkiye için sağlık sektöründe yeni bir dönemin başlayacağını müjdeliyoruz. 20 yılı aşkın bir deneyime sahip olan markamız için önemli bir mihenk taşı olacak Lokman Hekim Üniversitesi ile sağlık sektöründe çok daha büyük roller üstleneceğiz.

Ankara’da bu yıl itibarıyla öğrenci kabulüne başlaması planlanan ve tıp fakültesi, sağlık bilimleri fakültesi, diş hekimliği fakültesi, eczacılık fakültesi, spor bilimleri fakültesi, meslek yüksekokulu ve sağlık bilimleri enstitüsünden oluşacak olan Lokman Hekim Üniversitesi’ne ilişkin tüm detayları, dergimizin bu sayısındaki Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkan Vekili ve Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Mehmet Altuğ röportajında okuyabilirsiniz.

Şunu bilmenizi isterim ki; Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak yegâne gayemiz, siz değerli misafirlerimizi geleneksel misafirperverliğimizin çerçevesinde sağlıklı bir şekilde ailenize, sevdiklerinize emanet etmektir. Misafirperverliğimizin temel göstergesi ise elbette güler yüzümüzdür. Lokman Hekim markası altındaki tüm sağlık kuruluşlarında sizlere sunduğumuz

güler yüzlü ve eksiksiz sağlık hizmeti ile bizden memnun ayrılmanız, kalplerinize dokunabilmiş olmamız bizler için çok önemlidir.

Bu vesileyle, tüm sağlık sorunlarınızda Lokman Hekim Sağlık Grubunu tercih ettiğiniz için sizlere bir kez daha teşekkür ediyor, 2018 yılının tüm dünyaya mutluluk, barış, huzur ve refah getirmesi temennileriyle sağlık ve başarılarla dolu nice yıllar diliyorum.



AKAY HASTANESİ ÇOCUK HASTALIKLARI POLİKLİNİĞİ

7/24

HİZMET VERMEKTEDİR

lokmanhekim.com.tr

8

LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ DOĞU İLE BATININ SENTEZİ OLACAK



18

HEMOROID TEDAVİSİNDE “NEO-LAZER” DÖNEMİ



12

KORONER DAMAR DARLIKLARINDA DOĞRU TEDAVİ NEDİR?



20

ÖKSÜRÜK NE ANLAMA GELİYOR?



14

BEBEĞİN ERKEN KONUŞMASI İÇİN NE YAPILMALI?



22

KADINLARIN SİNSİ DÜŞMANI SİSTİT



16

2018 YILINA DAMGA VURACAK ESTETİK UYGULAMALARI



24

KANSER NEDİR? NE DEĞİLDİR?



EKİLER

26

BİLİNMEYEN, TANIN-
MAYAN EN TEHLİKELİ
HASTALIK: SEPSİS



34

GEBELİK SÜRECİNİN
PÜF NOKTALARI



28

KÖR OLMA RİSKİNİ
GÖRMEZDEN GELMEYİN



36

TRAVMA VE
KAZALARA DİKKAT!



30

BEDENİ TEMİZLEYEN
SAVAŞÇI PROBİYOTİKLER



38

KÖK HÜCRE TEDAVİSİ



32

PARMAKLARINIZ YA DA
ELLERİNİZ KARINCALANIP
UYUŞUYOR MU?



40

LOKMAN HEKİMİN
DÜNÜ BUGÜNÜ YARINI





LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ

DOĞU İLE BATININ SENTEZİ OLACAK



“Lokman Hekim Sağlık Grubu’nun, Sevgi Vakfı ile bir araya gelerek kurduğu Lokman Hekim Üniversitesi, 20 Aralık 2017 tarihinde Resmi Gazete’de yayımlanarak resmen kuruldu.”



Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun sağlık hizmetleri sunumundaki 22 yıllık deneyiminin ardından hayata geçirilen üniversite projesi büyük ses getirdi. Başkent Ankara'da 2018-2019 eğitim-öğretim yılı itibarıyla öğrenci kabulüne başlaması planlanan Lokman Hekim Üniversitesi, tıp fakültesi, sağlık bilimleri fakültesi, diş hekimliği fakültesi, eczacılık fakültesi, spor bilimleri fakültesi, meslek yüksekokulu ve sağlık bilimleri enstitüsünden oluşacak.

Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkan Vekili ve Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Mehmet Altuğ, sağlık alanına odaklanmış güçlü bir eğitim kurumunu hayata geçirmeyi hedeflediklerini belirterek, üniversiteye ilişkin şu bilgileri verdi:

20 YILI AŞKIN DENEYİM: Üniversite kurmaya yönelik girişimimiz 'hadi bunu da yapalım' diye olmadı. 20 yılı aşkın deneyimimiz var. Sağlık hizmetinin neredeyse her alanında bulunduk. Bilgi birikimimiz, fiziki donanımımız ve bünyemizde üniversiteyi markalaştıracak akademik insan kaynağımız mevcut. Sağlık ve sağlık eğitimi iç içe alanlar. Uzun yıllardır sağlıkta sürdürmüş olduğumuz hizmet süreçlerine, eğitimi de ekleyerek sağlık alanındaki varlığımızı pekiştirmiş olacağız.

DOĞU-BATI SENTEZİ: Geçmişten geleceğe "Lokman Hekim"ler yetiştireceğiz. Doğunun hekimliğini ve batının doktorluğunu sentez edeceğiz. Dünya sadece batının endüstrileştirdiği tıptan ibaret değildir, 'dünya tıbbı' diye bir şey var. Sülük, hacamat, akupunktur deyince insanlar farklı gözle bakıyor ama tamamlayıcı tıp denilen bir alan da inkar edilemez. Türk, İran, Çin, Rus tıbbı var. Biz hiçbir şeyi dışlamadan, tıba bütüncül

bir anlayışla yaklaşacağız.

MERKEZ ANKARA: Üniversitenin merkezi Lokman Hekim Sağlık Grubunun da doğum yeri olan Ankara olacak. Başkent'in üniversite merkezi olarak seçilmesi bilinçli bir karar. Hem bilimsel hem de uygulama anlamında Ankara, hala Türkiye'nin sağlık merkezi konumunda.

GÜÇLÜ AKADEMİK KADRO: Şu anda kadromuzun yüzde 70'e yakını belli ama yine takviyeler yapacağız. Dünya standartlarında yayınları olan, hem uluslarda

hem uluslararası alanda kendini kanıtlamış isimler akademik kadromuzda yer alacak. Bilimsel anlamda özellikleri olan akademisyenlerle çalışmayı arzu ediyoruz. Beraberinde öğrencilere, sağlık hizmeti ihtiyacı duyan insanlara da bir şeyler verme arzusunda, yetisinde olan akademisyenleri tercih edeceğiz. Akademisyenlerin iki yönlü olmalarını arzuluyoruz. Teorik anlamda iyi olsun; aynı zamanda öğrenciye, hastaya, sağlık hizmeti sunumuna katkı sağlasın istiyoruz.



UYGULAMA ÖNCELİKLİ:

Lokman Hekim Üniversitesi olarak eğitimde, branşlaşmada uygulamanın önemine inanıyoruz. Çok iyi tıp eğitimi almış olmanızın, çok iyi sağlık bilimleri ile ilgili eğitim almış olmanızın önemi elbette büyük; ancak bir bu kadar da bu eğitimi bütünleyen uygulamanın, uygulamaya dönük pratiklerin de çok büyük önemi var diye düşünüyoruz.

TECRÜBEYE TALEP VAR:

Lokman Hekim Sağlık Grubu, 22 yıllık bir tecrübeye sahip. Bu bilgi birikimi ve tecrübenin, Lokman Hekim Üniversitesi'nde eğitim alacak gençler tarafından talep edileceğini düşünüyoruz. Tecrübe, önemli bir argümandır. Lokman Hekim ismi çok önemlidir bu açıdan. Beraberinde uluslararası alanda da inşallah ismimizi duyurup öğrenciler ve

öğretim görevlileri tarafından tercih edileceğimizi düşünüyoruz.

ULUSLARARASI İŞ BİRLİĞİ:

Üniversite, hem öğrenci hem de akademik olarak uluslararası iş birliğine odaklanacak. Alınabilecek öğrenci sayısında sınır var ama öğretim üyesinde yok. Bu yönde de güçlü girişimlerimiz var. Uluslararası bir açılım yaparsanız uluslararası öğrencinizin, akademik kadronuzun olması lazım. Beraberinde de bu alanda hizmet veren köklü üniversitelerle de bilgi alışverişinde bulunmanız gerekiyor. Bu anlamda stratejik hedeflerimiz var.

ÖĞRENCİ İLE BİREBİR

İLETİŞİM: Eğitim alanında fark oluşturmanız lazım ki öne çıkabilesiniz. Farklı bir şeyler sunmalısınız ki öğrenciler vakıf üniver-

sitesini tercih etsin. Bu anlamda önemli bir kriter, öğretim üyesi başına düşen öğrenci sayısı. Dünya standartlarında da ülkemiz için de bu önemli bir kriterdir. Bir öğrenci ile ne kadar ilgilenirseniz onun donanımını da





o kadar artırmış olursunuz. Öğrenci ile birebir, yakın iletişimin önemine inanıyoruz.

EĞİTİM ALANLARI: Öğrencilerin eğitim alanları, teorik anlamda derslerini aldığı ortamlar, pratik ortamlar ve staj ortamlarının

uygun olması gerekir ki tercih edilebilirliğiniz artsın. Ve gerçekten nitelikli sağlık hizmet sunucuları yetiştirebilesiniz. Bunlara yönelik hazırlıklarımız devam ediyor. Tercih edilebilirliği yüksek nitelikli mezunlar vermeye çalışacağız.

BÜNYESİNDEKİ FAKÜLTELER:

Tıp fakültesi, sağlık bilimleri fakültesi, diş hekimliği fakültesi, eczacılık fakültesi, spor bilimleri fakültesi, meslek yüksekokulu ve sağlık bilimleri enstitüsü.

HEDEF 8 BİN ÖĞRENCİ: Nihai hedef olarak 8 bin dolayında öğrenciye ulaşmak istiyoruz. İzin ve benzeri her türlü hazırlığı da tamamlayarak 2018-2019'da ilk öğrencilerimizi almayı hedefliyoruz.





KORONER DAMAR DARLIKLARINDA DOĞRU TEDAVİ NEDİR?



Tüm dünyada ölüm nedenlerinin başında kalbi besleyen koroner arter damar hastalıkları gelmektedir. Kalp kasını besleyen bu damarlarda meydana gelen daralma ve tıkanmalar kalp krizine yol açmakta ve eğer hasta müdahale şansı bulamazsa hayatını kaybetmektedir.

Prof. Dr. Mehmet Ali ÖZATİK / Kalp ve Damar Cerrahisi



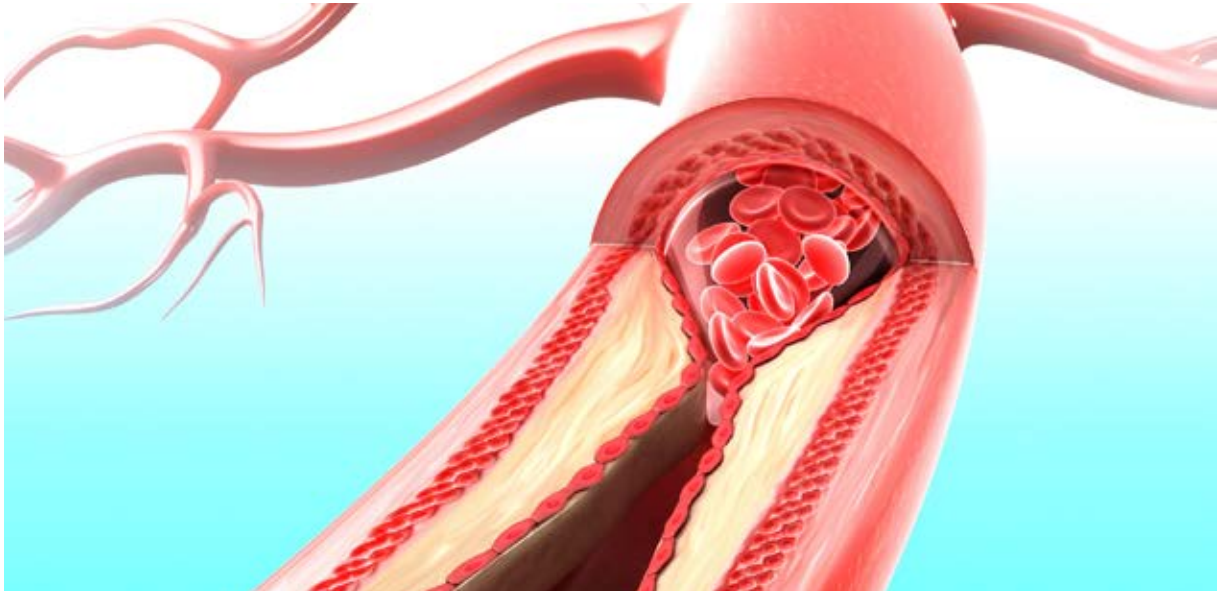
Yaşla birlikte görülme sıklığı artan bu hastalıkta ailevi geçiş, yüksek kolesterol, şeker hastalığı ve hipertansiyonla birlikte sigara kullanımı ve stresli bir yaşam başlıca risk faktörlerini oluşturmaktadır. Bu hastalıkların teşhisinde en önemli yöntem koroner anjiyografidir. Ancak anjiyografi de önemli darlık saptanması durumunda stentle tedavi veya bypass ameliyatı konusunda kafa karışıklığı olabilmektedir.

Ne zaman stent ne zaman bypass ameliyatı yapılmalı konusu tamamen hastanın yaşı ve durumuna, hastalığın nedeğine, hangi damarda daralma veya tam tıkanma olduğuna, koroner damarlardaki kapalılık oranına, daralmanın yerine ve uzunluğuna bağlıdır. Hastalar genelde ameliyattan kaçınmakta ve öncelikle stent ile tedavi olmak istemektedir. Ancak doğru tedavide önce stent sonra bypass gibi bir sıralama düşünmemek gerekir. Çünkü doğrudan bypass ameliyatı yapılması gereken bir hastaya stent takılması, erken dönemde stentin tıkanması ve kalp krizi geçirme riskini içinde barındırıyor.

Hangi durumlarda hangi tedavi?

Kalbi besleyen damarlardan sol ana koroner arterde veya ön inen ana damarın çıkış bölgesinde olan darlıklarda ve çoklu damar hastalığında öncelikle tedavi bypass ameliyatı olmalıdır. Yine hastanın şeker hastalığı varsa yine tercih ameliyat lehinedir. Çünkü son yıllarda yapılan tüm bilimsel çalışmalarda, bu damar darlıklarında ve şeker hastalarında stent takılması işleminin hem daha riskli hem kısa sürede tıkanma ihtimalinin yüksek olduğu saptanmış ve bu hastaların tedavisinde bypass cerrahisinin öncelikle yapılması önerilmektedir. Hastanın darlığı damarların orta kısmında ve kısa bir bölgede ise stent konulması daha uygun olabilmektedir. İşte bu nedenle tedavi kararının ortak konseyde verilmesi oldukça önemlidir. Hastanemizde dünya genelinde birçok merkezin aksine hastalara ortak karar verilmesi hem bilimsel hem de hastaya daha uzun vadeli tedaviyi sunmak açısından önemli fark yaratmaktadır.

Bypass ameliyatlarında sanılanın aksine damarın çıkarılması veya değiştirilmesi söz konusu olmayıp, vücuttan alınan farklı damarlarla, köprüleme yapılarak darlık olan bölge devre dışı bırakılmaktadır. Açık ameliyat olan bu yöntem için mutlaka hastanın göğüs kemiğinin kesilerek veya kaburgalar arasından yapılacak kesi ile kalbe ulaşılması ve bazen kalp-akciğer makinası yardımı ile kalp durdurularak bazen de durdurmadan çalışan kalpte bypasslar yapılmaktadır. Bazı hastalar estetik kaygılar ile önden kesiler istemiyor. Ancak bu yersiz bir kaygı, çünkü bu ameliyatlar hayat kurtarıcı işlemler olup, üstelik göğüs kafesinin iç tarafında olan sol ve sağ meme arterinin bypass için kullanılması çok önemlidir. Çünkü meme atardamarının 15-20 yıl açık kalma oranı yüzde 90 civarındadır. Uygun damara ve darlığa takılmamış stent uygulamalarında ise 3-5 yıl içinde tıkanma ihtimali yüzde 20 civarındadır.





BEBEĞİN ERKEN KONUŞMASI İÇİN NE YAPILMALI?



Eğer bebeğinizin ne zaman “anne” ya da “baba” diyeceğini merak ediyorsanız; bebeklerin ne zaman konuşmaya başlayacağı ve dil gelişimlerinin ne zaman tamamlanacağına dair bilgileri bu yazıda okuyabilirsiniz.

Dr. Yaşar Hüseyin Onganlar / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



N Anne babaların en çok merak ettiği konulardan bir tanesi de bebeklerinin ne zaman konuşacağıdır. İlk önce anne mi yoksa baba mı diyeceği en çok merak edilen soruların başında gelir. Bebeğin geç konuşacağı kaygısı da aileler arasında sık görülür. Bu yazıda çocuk gelişiminin önemli basamaklarından konuşma ile ilgili kısa bilgiler vermeye çalıştık.

Bebeklerin aslında çok erken dönemlerde konuşma çalışmalarına başladığını göreceksiniz. Belki bu yazıdan sonra onlarla olan iletişiminizde yeni bakış açıları kazanabilirsiniz.

Eğer bebeğinizin ne zaman “anne” ya da “baba” diyeceğini merak ediyorsanız; bebeklerin ne zaman konuşmaya başlayacağı ve dil gelişimlerinin ne zaman tamamlanacağına dair bil-

gileri bu yazıda okuyabilirsiniz. Burada aynı zamanda bebeğiniz konuşmaya başladığında ne yapmanız gerektiğine dair bilgiler edinebilir ve bebeklerin temel konuşma gelişimleri ile ilgili önemli püf noktalarına ulaşabilirsiniz.

Şimdiye kadar bebeğiniz iletişim kurmak istediğinde sadece ağlıyordu ama merak etmeyin, kısa sürede bebeğinizin dil ge-

lişimi başlayacak ve kendisini ifade etmek için kelimeleri kullanmaya başlayacak. Ancak nasıl yürümeden önce emeklemesi gerekiyorsa, konuşmadan önce de agulaması gerekiyor.

Agulamak oldukça önemli bir temel gelişimdir; çünkü agulamak bebeğin gerçek iletişim sürecinin başlangıcını ifade eder ve bu süreçte bebekler ses çıkartmaya, sizi dinleyerek tepki vermeye, cevap vermeye ve sosyal iletişim kurmaya başlar.

Bebeğin beden dili de gelişecek

Bebeğiniz belli şeyler hakkında "konuşmaya" başladığında artık beden dilinin de gelişmeye başladığını göreceksiniz. Bebeğinizin ne söylediğini anlamıyor olabilirsiniz ama bu agulama döneminin sonunda gerçek kelimelere dönüşeceğinden emin olabilirsiniz.

Bebeğinizin agulaması aynı zamanda bilişsel gelişiminin de başladığını gösterir ve artık bebeğiniz sesleri hatırlamaya, tekrar etmeye, ne söyleyeceğini düşünmeye ve istediği şeyleri anlatmak için hem sözlü hem

sözsüz anlatım biçimlerine başvurmaya başlayacaktır. Kesinlikle bu dönem sosyal içerikli bir dönemdir. Bebeğiniz bir kelimeyi söylemeyi öğrenmeden önce dilin kurallarını öğrenecek ve sizin seslere nasıl tepkiler verdiğinizi, etrafınızdaki kişilerle nasıl iletişim kurduğunuzu görerek sosyalleşecektir.

Bebekler fiziksel olarak dil öğrenimine yatkın olarak doğarlar ve sizin onunla kurduğunuz iletişime göre dili öğrenirler.

Konuşmaya başlama dönemi

Bebeklerin sözlü becerileri ses telleri geliştikçe aşama aşama ilerler ve sonunda bebekler etrafındakilerle iletişime geçer. Doğumdan itibaren ilk olarak sesli harflerle başlayan dil edinim dönemi 2 ila 3 ay içinde farklı seslerin öğrenilmesi ile devam eder.

Agulama dönemi bebeklerin 4. ayında başlar. İlk agulama sesleri "p", "b" ve "m" sesleridir çünkü bu sesler dudakların bir araya getirilmesiyle kolayca çıkartılabilirler. Bebeğinizin ilk başlarda sık sık "pa", "pa", "ba", "ba" ve "ma", "ma" seslerini çıkarttığını duyacaksınız.

Dil gelişimi için neler yapabilirsiniz?

Bebeğinizin dil ve konuşma gelişiminde ona yardımcı olmanız için yapabileceğiniz şeyler aşağıdaki gibidir:

- Bebeğinizle sık sık konuşun
- Bir şey söyledikten sonra bir süre durun ki söylediklerini düşünecek ve "cevap" verecek vakti olsun
- Farklı tonlar ve seslerle konuşun ki bebeğiniz de farklı sesleri taklit ederek öğrenebilsin
- Bebeğinizin çıkarttığı seslere tepki verin. Eğer bebeğiniz siz de oradayken "ba", "ba", "ma", "ma" gibi sesler çıkartıyorsa ona "Ah, biberonunu mu istiyorsun? Neredeymiş biberonun?" gibi şeyler sorabilirsiniz.

Araştırmalar gösteriyor ki bebeklerle yapılan konuşmaların kalitesi onların dil gelişimlerini olumlu yönde etkiliyor. Bu yüzden bebeğinizle konuşurken, ona bir şeyler okurken ya da şarkı söylerken düzgün konuştuğunuzdan emin olun.





2018 YILINA DAMGA VURACAK ESTETİK UYGULAMALARI



Dünyada estetiğe talep her yıl artarak devam etmektedir. Kişinin kendini daha genç, güzel ya da formda hissetmesi, sosyal hayatında hatta iş hayatında da başarısını artırmaktadır.

Dr. Orhan ERBAŞ / Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi



► Dünyada estetiğe talep her yıl artarak devam etmektedir. Kişinin kendini daha genç, güzel ya da formda hissetmesi, sosyal hayatında hatta iş hayatında da başarısını artırmaktadır.

Talebin yoğun olduğu estetik işlemler, daha kolay uygulanma ve daha iyi sonuçlar elde etme yönünde hızla gelişmektedir. Teknoloji ve laboratuvar imkanlarının ameliyatlı ve ameliyatsız estetik işlemlerde yardımcı olması, önceden yapabildiklerimizi ileriye taşımaktadır.

Vücut şekillendirmede yenilikler

Kontur deformitesi yaratan (Erkeklerde meme; kadınlarda basen, karın, bel ve bacak) fazla miktardaki yağ, ultrason yardımı sistemler ile çok daha etkin ve güvenli bir şekilde alınmaktadır. Yağ alımı sonrası oluşabilecek deri sarkmasını da lazer yardımcı sistemlerin ısıyı da ölçen versiyonlarıyla azaltabilmekteyiz. Bu iki yöntemin kombine kullanımı, bir yenilik olarak 2018 yılına damgasını vuracak.

Daha ince kanüller ile etkin ve homojen yağ alımı, sonuçları daha iyi kılacağı gibi yağ dokusu haricinde kalan damar yapılarına da zarar vermekten koruyacak. Esasında sistemin temeli dokuya spesifik enerjiler kullanmak. Mesela vücut bölgesine göre değişen kalınlıklarda ultrasonik problemler ile yağ, sıvı bir ortam içinde kolay alınabilir, sıvı haline yaklaştırılıyor.

Böylelikle çok ince kanüller ile diğer dokuları da travmatize etmeden yağı düzgün bir satır bırakarak almamızı sağlıyor. Girintili çıkıntılı bir sonuç olma riski azalırken, daha az ağrı, şişlik ve morlukla günlük hayata dönüş kolaylaşıyor. Üstelik bu yöntem ile alınan yağlar canlı olduğu için yüz, meme veya popo gibi ihtiyacı olan alanlarda kullanılabilir. Yağ alımı sonrası deride oluşacak bolluk ise lazer enerjisi ile azaltılabilir. Bu aşamada lazer enerjisi verilirken, deride küçülme sağlayacak ısının mutlaka ölçülmesi gerekmektedir. Ultrasonik ve lazer sistemlerde ise bu konuda dünya çapında bilinir sistemlerin kombine edilmesi güvenilir işlemler için önemli. Vücut şekillendirme işlemleri sonrası giyilen korse içeriklerinde gümüşün olması, gerekli alanlara ilave basınç imkanı sağlayacak şekilde dikilmeleri de ameliyat sonrası için güzel gelişmeler.

Yüz gençleştirmede yeni yöntem

Fibroblast hücre kültürleri tek başına ya da diğer gençleştirme işlemleri ile kombine edilerek sıklıkla kullanılacak 2018'de. Bunun birçok nedeni var. Öncelikle, dolgu ya da PRP ile elde ettiğimizden çok daha güçlü ve uzun süreli bir uygulama. Kulak arkasından pirinç tanesi kadar alınan deriden elde ediyor fibroblastlar. Kulak arkasının güneş görmemesi, mimik yapmaması o bölge derisinin genç kalmasını sağlıyor.

Bu genç deriden elde edilen ve laboratuvar ortamında çoğaltılan fibroblastlar, aslında derinin en büyük desteğini oluşturuyor. Yaşlanma, mimik, yerçekimi, hormonal düzensizlikler ile sayıları azalıyor. Özellikle alt göz kapak ile yanak arasındaki çukurun doldurulmasında çok etkili. Bu bölgenin derisi çok ince olduğu için yapılan dolguların şeffaf rengi hissediliyordu eskiden. Renk uyumunu sağlaması, dolgulardan daha kalıcı olması, kendi dokunuz olması çok önemli avantajlar. Tabii ki alın çizgileri, ağız köşesi, dudak kenarı, sivilce çöküklüğü gibi alanlarda da kullanılabilir. Göz altı olukları sanki torba varmış gibi yorgun ve yaşlı gösterdiğinden öncelikle burada kullanılması büyük fayda sağlıyor. Odaklı ultrason ile kombine edilmesi büyük sinerji oluşturuyor. Yüz germe ameliyatlarında deri kalitesinin artırılması amacıyla ilave edilebiliyor. Canlı ve kendi dokunuz olduğu için kalıcılığı çok yüksek. Fibroblastlar bulunduğu ortamda hacim ve gerginlik sağlayan bağ dokusu elemanlarıdır. Ayrıca ürettikleri maddelerle, hacim ihtiyacı olan alanlara hacim sağlayan fabrikalar gibi düşünülebilir. Bu konuda yeterli sertifikasyonları olan, tam donanımlı laboratuvarlar ile çalışmak çok önemlidir. Çünkü doku üretim süreci, işlemin en önemli aşamalarından biridir ve laboratuvarda gerçekleştirilir. Ünlülerin bu işlemi yaptırdığını görmekteyiz, hatta yurtdışına bu işlem için gidildiği bir dönem olmuştu. Artık sıklıkla Türkiye'de de bu işlemi uygulamaktayız.

2018'de ameliyatlı ve ameliyatsız çok sayıda estetik tedavi alternatifinin elimizde olması, bir tekniğin yan etkisi başlarken sonlandırıp, güvenle diğerine geçmeyi sağlayacak. Ayrıca ultrason-lazer yöntem kombinasyonlarının sinerjisiyle, daha etkin sonuçlara ulaşabileceğiz.





HEMOROID TEDAVİSİNDE “NEO-LAZER” DÖNEMİ



Genel anestezi ile günübürlük bir işlem olan neo-lazer teknolojisi, ağrısız ve kolay bir tedavi yöntemidir.

Op. Dr. Kemal YANDAKÇI / Genel Cerrahi





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

Genel anestezi ile gününbirlik bir işlem olan neo-lazer teknolojisi, ağrısız ve kolay bir tedavi yöntemidir. İşlem, istirahat gerektirmiyor ve aynı gün işbaşı yapılmasına olanak sağlıyor. Uygulama yapılan cihaz da bilinen son teknoloji ürünüdür. Rahatsızlığın ileri aşamalarında uygulanamaması ve pahalı oluşu işlemin dezavantajlı noktasıdır.

İnsanlar hastalığının farkında değil

Dünyada ve Türkiye’de oldukça sık görülen hemoroid sorunu her 10 hastanın 4’ünde hiçbir semptom vermez. Hastaların yüzde 40’ı hastalığının farkında bile değil. Özellikle 45-65 yaş arasında bu hastalığa sıklıkla rastlanırken, 20 yaş öncesinde nadir olarak görülür.

Türkiye için yeni bir uygulama

Neo-lazer tedavisi Türkiye’de henüz çok yeni bir uygulamadır. Bu yöntemde, lokal anestezi ya da hafif sedasyon ile hasta uyutulur. Saç telinden biraz kalın lazer teliyle hemoroid şişliklerine girilerek içerisindeki genişlemiş toplardamarlar beş dakika gibi kısa sürede büzüştürülerek işlem gerçekleştirilir.

Tedavi sonrasında ilaç ve pansuman gerekmez. İşlem çok kısa sürer ve hasta aynı gün içinde günlük yaşamına geri döner. Lazer uygulanan şişliklerdeki damarlar kökünden itibaren büzüştürüldüğü için hastalığın tekrarlama riski azdır. Başarı oranı yaklaşık yüzde 70’dir. Hemoroidal hastalıkta bu kadar etkili ve bu kadar ağrısız tedavi yöntemi çok azdır.

Elde edilen sonuçlar dikkat çekici

Lazer hemoroidoplasti konvansiyonel cerrahi işlemlerle karşılaştırıldığında 3. ve 4. derece hemoroid yastığının çıkartılması gerektiğinde, hasta için ağırlı dönemler açısından daha iyi sonuçlar verecektir.

Uygun yerel veya genel anestezi altında, kontrollü lazer enerjisi uygulanması hemoroid yastıkçıklarını içeriden yok eder. Lazer hemoroidoplasti mukoza ve sfinkter yapılarında yüksek derecede koruma sağlar. Lazer hemoroidoplasti ile sağlanan silindirik lazer uygulaması ile elde edilen sonuçlar şunlardır:

- Hemoroid yastıkçığının küçülmesi
- Kasların, anal kanal cidarının ve mukozanın maksimum korunması
- Doğal anatomik yapının yenilenmesi

İyileşme mükemmel yakındır

Lazer hemoroidoplasti probunun (LHP) kullanılması, hem segmental hem de sirküler hemoroid yastıkçığının lazer koagülasyonunu mümkün kılar.

Submukozaya uygulanan kontrollü lazer enerjisi, hemoroidal büzüsmeye neden olur. Ek olarak, fibrotik yenilenme; mukozanın alttaki dokuya yapışmasını sağlayan yeni bağ dokusu oluşturur. Bu aynı zamanda bir sarkmanın oluşmasını veya tekrarlamasını da engeller.

Herhangi bir yabancı malzeme (kelepçelerin) yerleştirilmesini gerektirmez, LHP anal kanal da darlık riski de eşlik etmez.

Geleneksel cerrahi yöntemlerden farklı olarak insizyon yapılmadığından veya dikiş atılmadığından iyileşme mükemmeldir. Sonuçta hasta ameliyat sonrası daha az ağrı hisseder ve normal aktivitelere daha kısa sürede dönebilir.



ÖKSÜRÜK NE ANLAMA GELİYOR?



Öksürük uyarıcı bir reflekstir, bir savunma mekanizmasıdır. Öksürüğe neden olan sorunu bulmadan, şuruplar veya haplarla öksürükten kurtulmaya çalışmak; sorunun devam etmesine hatta daha da ağırlaşmasına yol açabilir.

Prof. Dr. İbrahim AKKURT / Göğüs Hastalıkları



➤ Öksürük en çok üst solunum yollarının uyarılmasıyla oluşur. Bunun da en sık nedeni kafa kemiklerimizde bulunan sinüslerin iltihaplanması sonucu geniz akıntısı olması ve bu akıntının solunum yollarımızı tahriş etmesidir.

15 günü geçen öksürüğe dikkat

Tahrişe, enfeksiyonlara bağlı basit nedenlerle oluşan öksürükler birkaç gün içinde kendiliğinden veya uygun tedavi ile geçebilirler. Ancak 15 günü geçen, sık tekrarlayan, beraberinde balgam, nefeste tıkanma, hırıltılı solunum ya da gece terlemesi, zayıflama, ateş gibi şikayetlerin de bulunduğu durumlarda en yakın göğüs hastalıkları uzmanına mutlaka başvurulmalıdır. Öksürüğün sebebi kanser, KOAH ve benzeri belalı hastalıklar da olabilir.

Eş, dost, akraba tavsiyeleriyle öksürük kesici ilaçlar kullanmak, bunlar aracılığıyla öksürüğü baskılamak çok ciddi ve geri dönüşü olmayan durumlara yol açabilir.

En iyi öksürük ilacı “su”dur

Sebebi ne olursa olsun, doktorca verilmiş uygun tedaviyle beraber belli bir süre her bir öksürükten sonra, hatta öksürük hissi gelmeden de ılık sıvı (su, çay, ıhlamur vs) tüketmek oldukça faydalıdır.

Solunum yolları - bronşlarda gün boyunca yaklaşık 5-15 ml kadar solunum sekresyonları (salgılar) olur. Bunların öksürükle dışarı atılmasına balgam denir. Balgam çıkarmanın en önemli nedeni sigaranın yol açtığı kronik bronşittir.

Balgam olduğu halde ve şiddetli öksürük krizlerine rağmen balgam çıkaramamak daha da

zor bir durumdur. Balgam olduğu halde çıkaramama durumunun temel nedenlerinin başında bronşlarda, hava yollarında kasılma (bronkospazm) durumudur. Bunun da sebebi kişideki astım, KOAH vb hava yolları hastalıklarıdır. Hatta bu durum tek bir taraflı bronşta ise içten ya da dıştan bir bası, yani erken bir bronş kanseri şüphesi bile olabilir.

Şiddetli öksürük krizlerine rağmen balgam çıkarılamıyorsa hele beraberinde hışıltılı solunum, göğsünde kuş gibi ötme, kedi mırılaması şeklinde tanımlanan sesler geliyorsa mutlaka en yakın göğüs hastalıkları uzmanınca ayrıntılı anamnez; ayrıntılı fizik muayene, radyolojik, fonksiyonel ve laboratuvar bulgularıyla bir değerlendirme yapılması gerekmektedir.

Nefes darlığı

Klasik tıp kitaplarında nefes darlığı “kişinin kendi solunumunun nefes alıp verişinin farkına varmasıdır” şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanım oldukça doğrudur. Çünkü dünyaya daha gözümüzü açmadan, anne karnından çıkarıldığımız ilk andan son nefesimize kadar hayatın devam edebilmesi için nefes alıp-vermemiz yani solunum yapmamız gerekir.

Normal solunumun yani farkına varılmadan devam eden normal nefes alma-verme işlevinin asli yürütücüsü, solunum sistemi (bronşlar, parankim, damarlar vs), kalp-dolaşım sistemi, kan sistemi ve diğer sistemlerin ahengidir.

Nefes darlığının en büyük sebebi akut-kronik solunum hastalıklarıdır. Nefes darlığı tek başına önemli bir şikayettir ancak hiçbir hastalık için kesin bir gösterge değildir. Solunum hastalıklarının dışında kalp-damar hastalıkları, kan hastalıkları, kas-iskelet sistemi hastalıkları da nefes darlığına sebep olur. Nefes darlığının aniden gelişmesine akut dispne; 15 günden fazla sürmesine de kronik nefes darlığı denilmektedir.

İlk defa nefes darlığı olanların sebeplerinin incelenmesi, tedavisi için mutlaka öncelikle en yakın göğüs hastalıkları uzmanına başvurulması gerekmektedir.





KADINLARIN SİNSİ DÜŞMANI **sistit**

Genç kadınlardaki en önemli risk faktörleri daha önceden geçirilmiş sistit atağı, sık veya yeni seksüel aktivite öyküsüdür.

Dr. Metin TAŞ / Üroloji

Nıdrar yollarında anomali-si olmayan, yakın zamanda ürolojik cerrahi geçirmemiş hastalarda ortaya çıkan sistittir. İltihabi durum idrar kesesi ile sınırlıdır. Genellikle kız çocukları ve kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülür. Üretranın (idrar kesesinden sonraki idrar yolunun) kısa oluşu, vajina ve anüse komşuluk kız çocuklarındaki ve

kadınlardaki bu sıklığın nedenlerindendir.

Genç kadınlardaki en önemli risk faktörleri daha önceden geçirilmiş sistit atağı, sık veya yeni seksüel aktivite öyküsüdür.

Yaşlılarda ise demans ve nörolojik hastalıklar (inme gibi) nede-

niyle kötü hijyenik durum, işeme bozuklukları sistit için risk faktördür.

Diyabet sistit oluşumunu iki kat artırır.

Akut komplike olmayan sistitte şikayetler; yanma, sık idrara gitme, acil idrar hissi, az miktarda

idrar yapma, kasıkta ve göbek altında ağrı, kötü kokulu idrar ve idrardan kan gelmesi şeklindedir.

Akut-komplike olmayan sistit tanısı tam idrar tahlili ve idrar kültür ile konur.

Akut komplike olmayan sistit tedavi edilmediğinde idrar yolunun üst kısımlarına yani böbreklere doğru ilerleyebilir, erkeklerde prostat ve testis iltihabına neden olabilir. Bu nedenle tedavi geciktirilmemelidir. Tedavide çeşitli antibiyotikler tercih edilebilir.

Kronik sistitler

Kronik tekrarlayan sistit öncesinde tedavi edilmiş ya da edilmemiş bir akut sistit vardır. Kronik tekrarlayan sistitin tanımı “son bir yıl içinde en az üç ya da son altı ay içinde en az iki kez sistit geçirmiş olmak” şeklindedir.

Antibiyotiklere karşı direncin artması nedeniyle kronik enfeksiyonlar da artış göstermektedir. Kronik sistit en sık sağlıklı genç kadınlarda görülmektedir. Akut sistit geçiren kadınların yüzde 20-30’unda 3-4 ay içinde tekrar sistit geliştiği bilinmektedir.

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

Kronik sistitte şikayetler akut sistittekiler ile aynıdır. Farklı olarak arada şikayet olmadan idrar tahlillerinde iltihabi hücreler görülebilir.

Kronik sistit tedavisinde yine antibiyotikler kullanılır. Kronik sistit

te risk faktörleri de ayrıca tedavi edilmelidir.

Kronik sistit en sık cinsel aktif kadınlarda görüldüğünden bu grup hastalar için üç ayrı tedavi önerilmektedir. Bu tedavilerin hepsinde esas rolü profilaksi (koruyucu tedavi) oluşturmaktadır.

Bu tedaviler:

Uzun süreli profilaksi: 3-6 ay süreyle her gece yatarken belirli antibiyotiklerin kullanılması şeklindedir.

Kendi kendine tedaviye başlama: Hasta şikayetleri olduğunda tedaviye başlar ancak başlamadan önce idrar tetkiki yaptırması önerilir.

Cinsel ilişki sonrası tedavi: Tek doz belirli antibiyotiklerin kullanılması şeklindedir.





KANSER NEDİR? NE DEĞİLDİR?



Kanser tanısı ancak mevcut anormal kitleden parça alınarak patolojik inceleme sonucu konur. Kan sayımı ya da görüntüleme yöntemleri ile kanserin kesin tanısı konulamaz.

Doç. Dr. Tuğba KÖŞ / Tıbbi Onkoloji



N DNA, tüm yaşamsal fonksiyonlarımızı belirleyen genetik kodlarımızdır. Çevresel ve genetik faktörlerin etkisiyle oluşan DNA hasarı sonucunda hücrelerin kontrolsüz ve anormal olarak çoğalması kanser olarak isimlendirilen hastalığı oluşturur.

Kanser tanısı ancak mevcut anormal kitleden parça alınarak patolojik inceleme sonucu konur. Kan sayımı ya da görüntüleme yöntemleri ile kanserin kesin tanısı konulamaz. Bu yöntemler ancak yardımcı yöntemlerdir.

Batı toplumlarında her yıl 250-350 kişiden birinde kanser gelişmektedir. Kanser görülme oranı yaş ile birlikte artar. 60 yaşın üzerindeki grupta ise kanser sıklığı çok artmakta, 300 kişide 4-5 civarına yükselmektedir. Ülkemizde yıllık 170 bin yeni vakanın beklendiği söylenebilir. Kesin kayıt olmamakla birlikte kanser teşhisi almış ve yaşamını sürdüren toplam 350-400 bin kişi olduğu tahmin edilmektedir. Son 10 yıldır daha güvenilir kanser istatistikleri ülkemizde de tutulmaya başlamıştır.

En sık görülen ölüm nedenleri

Dünyada en sık ölüm nedenleri sıralandığında 1. sırada kardiovasküler hastalıklar gelmekteyken 2. sırayı kanser almaktadır. Sırasıyla serebrovasküler hastalıklar, infeksiyon ve kazalar ilk 5 neden içerisinde yer almaktadır. Sıralamada daha sonra serebrovasküler hastalıklar ile 4 ve 5. sırada sırasıyla KOAH ve kazalar gelir.

Diyeti ve diğer çevresel faktörleri tamamen kontrol altına aldığımızı varsaysak bile, kanserden tamamen uzak olma-



mız mümkün değildir. Hücrelerimizin yapısında çoğalma ve işleyiş sırasında oluşan hataları denetleyen ve düzelten bir takım mekanizmalar vardır. Ancak ilerleyen yaşla birlikte hücrelerdeki çoğalmayı kontrol eden mekanizmalar zayıflar ve o zamana kadar olan hücresel hatalar birikir.

Kanserden korunma yöntemleri nelerdir?

Bu başlık altında 3 tip korunma alt tipi bulunmaktadır.

1- Primer (birincil) Koruma:

Bu korunma alt tipi kanser olmadan önce yapılan korunma yöntemlerini ve kanseri önlemek için yapılanları içerir. Amaç, kansere bağlı ölümleri azaltmak için kanser gelişimini önlemektir. Birincil korunmaya örnek olarak karsinojenlere (kansere neden olabilecek etkenler) maruziyeti azaltmak, kanser ve korunma yolları hakkında eğitim, gündelik alışkanlıkları değiştirmek (diyet, egzersiz,..), sigarayı bırakma programları sayılabilir.

2-Sekonder (ikincil) Koruma:

Bu korunma alt tipi kanser ile ilgili bulgular ortaya çıkmadan

önce erken tanı ve taramayı içerir. Erken tanı ve tarama programları ile bazı kanserlerde hastalık bulgusu olmadan, kişi sağlıklı iken yapılan taramalarla hastalık erken saptanabilir ve erken tedavi imkanı sağlanabilir. Türkiye’de ulusal toplum tabanlı kanser taramaları; Aile Sağlığı Merkezleri (ASM) ve Toplum Sağlığı Merkezleri (TSM) bünyesindeki Kanser Erken Teşhis, Tarama ve Eğitim Merkezleri [KETEM] tarafından yürütülür.

3-Tersiyer (üçüncül) Koruma:

Bu korunma alt tipi kanser tanısı konup tedavi başladıktan sonra yaşam süresi ve kalitesini arttırmak için yapılanları içerir. Amaç, kanser tanısı sonrası yapılan tedaviler ile yaşam süresi ve kalitesini arttırmak.

Kanser tedavisi multidisiplinerdir

Kanser tek tip bir hastalık değildir. Kanser dediğimiz zaman vücudun her yerinden kaynaklanabilecek ve farklı organ hasarlarını beraberinde getiren çok sayıda hastalık grubunun genel adını anlıyoruz. Her farklı tipin tedavisi kendine özgüdür. Aynı organdan bile kay-

naklansa farklı hücre özellikleri tedaviyi yönlendirir. Cerrahi, radyoterapi, kemoterapi, hedefe yönelik tedaviler, hormonal tedavi yöntemleri başlıca uygulanan yöntemlerdir ve takip eden hekimler tarafından hastaya uygun olan bir veya birkaç tedavi yöntemi belirlenerek uygulanır.

Vücudumuz hücrelerden oluştuğu için kanser de vücutta her organdan kaynaklanabilir. Dolayısıyla kanserin tanısından tedavisine kadar her aşamada tıbbın farklı fraksiyonlarına ihtiyaç olur. Buna multidisipliner yaklaşım denir. Her bölüm ortak bir kararla hastaya en uygun tedavi yöntemine katkıda bulunur. O nedenle aynı evrede aynı alt tip kansere sahip aynı yaştaki hastalarda bile tedavi farklılık gösterir.

BİLİNMEYEN, TANINMAYAN EN TEHLİKELİ HASTALIK: SEPSİS



Bu hastalık erken tanı konularak tedavi edilmediği takdirde birçok organda yetmezliğe, şoka ve yüksek oranda ölüme yol açıyor.

Dr. Barış Ecevit YÜKSEL - Anestezi, Yoğun Bakım ve Reanimasyon



la, kendi doku ve organlarına zarar vermeye başlamasıyla ortaya çıkan bir hastalık olan Sepsis, ciddi bir halk sağlığı sorunudur. Bu hastalık erken tanı konularak tedavi edilmediği takdirde birçok organda yetmezliğe, şoka ve yüksek oranda ölüme yol açıyor.

Akciğer enfeksiyonu ile ortaya çıkıyor

Sepsis, Dünya Sağlık Örgütü tarafından ölümcül hastalıklar listesine alındı. Sepsis, vücut ısısında artış veya düşme, üşüme, kalp ve solunum hızlarının artışı, nefes darlığı şeklinde kendini gösterir. Şuur bulanıklığı nedeniyle uyku eğilimi veya zor uyandırılma, vücutta yaygın ağrı ile genel halsizlik hali gibi belirtiler de Sepsise işarettir. Hastaların önemli bir kısmında enfeksiyonun akciğerlerde başlaması sonrasında Sepsis ortaya çıkar.

Yoğun bakım tedavisi uygulanır

Sepsis hastanelerdeki yoğun bakım ünitelerinde tedavi edilir. Enfeksiyonlar tedavi edilir, hayati organ fonksiyonlarının

devamlılığı sağlanır, kan basıncı düşüşüne engel olunur. Bu amaçla antibiyotikler ve çeşitli serumlar kullanılır. Normal kan basıncını ve kan oksijen düzeyini devam ettirmek için hastalara serumlara ek olarak serum içinde değişik ilaçlar verilir, oksijen uygulanır ve suni solunum cihazlarına bağlanılarak solunumları desteklenir. Böbrek problemi gelişen hastalarda ilgili ilaç tedavileri ve farklı diyaliz uygulamaları yapılır. Tüm bunlara ek olarak çok farklı başka tedavi yöntemlerinin bir arada kullanılması gerekli olabilir.

Aşılama çok önemli

Sepsis gelişimini önlemek için bu rahatsızlığa yol açabilecek grip, zatürre ve diğer enfeksiyonlar için gereken sıklıkta ve kişilerde aşılama yapılmalıdır. Enfeksiyonların gelişmesine engel olmak için de sıyrık ve yaraların temiz tutulması ve hijyenik tedbirlerin ihmal edilmemesi gerekmektedir. Sepsis acil tanı ve tedavi gerektiren bir durumdur. Bu nedenle sepsis belirtileri tespit edilirse derhal hastaneye gidilmelidir.

Dünyada her yıl 30 milyondan fazla kişiyi etkileyen 8 milyondan fazla kişinin de ölümüne yol açtığı hesaplanan, hatta hastanelerde gerçekleşen her 2-3 ölümden birisinin nedeni olduğu düşünülen Sepsis (kan zehirlenmesi) hastalığı, önemli bir sağlık problemidir.

Vücudun enfeksiyona karşı geliştirdiği kontrolsüz yanıt-



ALTIN

CHECK-UP

Olası Sağlık Risklerine Karşı

240 TL'ye ALTIN CHECKUP FIRSATINI KAÇIRMAYIN

Muayeneler:

- Kardiyoloji
- Kulak Burun Boğaz
- Göz
- Kadın Doğum
- Dahiliye
- Ağız ve Diş Sağlığı
- Diyetisyen

Kalp Risk Faktörleri - Böbrek Fonksiyonları - Sindirim Karaciğer Fonksiyonları - Genel Tetkikler - Kanser Taramaları - Bulaşıcı Hastalıklar - Hormonlar / Vitaminler - Genel Görüntüleme

Detaylı Bilgi ve Randevu için: 0505 183 67 92

Bilgi Hattı: 444 99 11 www.lokmanhekim.com.tr

 LOKMAN HEKİM



KÖR OLMA RİSKİNİ GÖRMEZDEN GELMEYİN



Fark edilmesi oldukça zor olan ve körlüğe kadar ciddi sonuçlara yol açabilen glukom, gözde en sık gözlemlenen sinsi hastalıklar arasında bulunuyor.

Dr. Sibel GÜVEN / Göz Hastalıkları





N En sinsi hastalıklar arasında yer alan, göz tansiyonu yani glokom, genellikle hastalığın son evrelerinde fark ediliyor. Teşhis edildiğinde ise hastayı ciddi görme kayıplarıyla yüzleştiren rahatsızlık, geri dönüşü olmayan tahribatlara yol açabiliyor.

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

Toplam körlüklerin yüzde 30'undan sorumlu

Türkiye'de 40 yaş üzerindeki yaklaşık her 100 kişiden birinde görülen ve toplam körlüklerin yüzde 30'unun sorumlusu olan göz tansiyonu hastalarından sadece beşte biri bu ciddi durumun farkında. Hastalığın yüzde 90'ı sinsi seyrediyor. Tesadüfen yakalanıldığında genelde görme siniri hücreleri kaybedilmiş oluyor. Çoğu kişi görme yetisi büyük bir tehlikeye düşene kadar hastalığı fark etmiyor. Teşhis edildiğinde var olan görme kaybı geri döndürülemiyor ancak hastalığın ilerlemesi durdurulabiliyor.

Görme kayıplarının geri dönüşü yok

Gözlerde aniden ortaya çıkan şiddetli ağrılar, kanlanma, ani

görme kaybı ve ışık etrafında halereler görme gibi belirtiler görüldüğünde, hastaların hiç zaman kaybetmeden bir göz hastalıkları uzmanına gitmeleri çok büyük önem taşıyor. Sinsi bir hastalık olan glokomun oluşumunda göz içi basıncı yavaş bir şekilde artar ve görmeyi etkileyen sinir hasarı da bununla birlikte yavaşça ilerler. Hastalar bu sebepten ciddi ağrılar hissetmeyebilirler. Erken teşhis ve tedaviye başlanması, bu rahatsızlık sebebiyle oluşabilecek olan görme kayıplarının ne yazık ki geri döndürülme şansı olmamasından kaynaklanıyor.

Genetik faktörler büyük rol oynuyor

Yüksek göz tansiyonu olanlar, özellikle 60 yaş ve üzerindeki, siyah ırk mensupları, ailelerinde glokom hastalığı bulunanlar ve şeker hastaları risk altında bulunuyor. Bununla birlikte damar-

sal hastalığı bulunanlar, travma veya cerrahi müdahale geçirenler, hipertansiyon ve hipotansiyon hastaları, miyop ve diğer göz hastalıkları bulunanlar da glokom riski taşıyor.

Teşhis için detaylı göz muayenesi şart

Detaylı bir göz muayenesi teşhis ve erken tedavi için büyük önem taşıyor. Tanı aşamasında öncelikle göz basıncı ölçülerek sinirlerde bir hasar olup oluşmadığı incelenir. Bunun ardından gerçekleştirilecek olan görme alanı testi ve optik sinir başı ve lifi ölçümleri de kesin teşhisin konulması için faydalanılması gereken muayene yöntemleridir. Erken teşhis, kalıcı körlüğün oluşmasının önüne geçmek için çok büyük önem taşıyor. Bu detaylı muayenelerin her iki yılda bir yapılması gerekiyor.





BEDENİ TEMİZLEYEN SAVAŞÇI PROBİYOTİKLER



Probiyotikler; sağlığımıza yararlı mikroorganizmaların çoğalmasını sağlayarak veya onların aktivitesini artırarak yararlı etkilere sebep olan gıdalardır.

Dr. Recep ALANLI / Dahiliye



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

Bağırsaklarımızdaki mukozanın yüzey alanı yaklaşık 300 metrekaredir. Burada 100 trilyon kadar yabancı mikroorganizma yaşar. Bu sayı kendi hücrelerimizin sayısının on katıdır. Bu mikroorganizmalar bağırsağımızdaki gıdalarla beslenmektedir. Bunların vücudumuza birçok faydaları vardır. Bunlardan başlıcaları; gıdaların sindirimi, bağışıklık sistemini kuvvetlendirme, mikropların ve toksinlerin kana geçmesinin önlenmesi, vitamin sentezi, bağırsakta olan iltihabı geriletme, iştahı azaltma ve bazı kanserlerin oluşma riskini azaltmadır. Bağırsaktaki mikroorganizmalardan oluşan bu flora, birçok metabolik olayda rol aldığı için sağlığımız için oldukça önemlidir.

Probiyotikler; sağlığınıza yararlı mikroorganizmaların çoğalmasını sağlayarak veya onların aktivitesini artırarak yararlı etkilere sebep olan gıdalardır. Probiyotikler ise yeterli miktarda alındığı zaman faydalı etkilere yol açan, yaşayan mikroorganizmalar veya canlı bakteri içeren besinlerdir. Probiyotikler faydalı mikroplar; prebiyotikler ise bunların çoğalmasını destekleyen ürünleridir.

Zararlı mikroorganizmaları engelliyor

İnsan doğduğunda bağırsaklarında hiç mikroorganizma bulunmaz. Daha sonra doğum şekli, beslenme tarzı, antibiyotik kullanımı ve hijyen koşulla-

ıyla şekillenen bir flora oluşur. Bu flora, bir yaşında sabitleşir ve ufak tefek değişikliklerle yaşam boyu aynı kalır. Bu flora kişiye özeldir. Bağırsağımızdaki mikroorganizmalar, bağırsak zarını sağlam hale getirip inflamasyon, ülser ve duvar bütünlüğünde bozulmadan korurlar. Aksi taktirde bağırsakta bulunan toksinler, bakteriler ve sindirilmemiş gıdalar direkt kana geçebilirler. Ayrıca mukozada bariyer oluşturarak zararlı mikroorganizmaların buraya yerleşmesine ve çoğalmalarına mani olurlar.

Hastalıkların tedavisinde kullanılmaya başlandı

Bu canlıların sağlıklı yaşam için mutlak gerekli olduğu anlaşıldıktan sonra, hastalıkların tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır. Buradaki tedavi yöntemi, patojen bakterilerin kontrolü için patojen olmayan bakteriler kullanılmasıdır. Bu amaçla kullanılan probiyotik ve prebiyotiklerin, mide ve ince bağırsakta sindirime uğramadan kalın bağırsağa ulaşmaları gerekmektedir. Probiyotikler bağırsak epitel hücrelerinde kısa sürede kolonize olup çoğalmalıdır. Prebiyotikler ise, yararlı mikroorganizmalarca sindirilirken, kısa zincirli yağ asitleri- karbonhidratlar ve organik asitler açığa çıkar. Bunlar kalın bağırsak epitelinin enerji kaynağıdır.

Probiyotikler ve prebiyotikler, laktoz intoleransı, karaciğer yağlanması, kolit, antibiyotik ishali, alerjiler, irritabl bağırsak hastalığı, obezite, diyabet gelişiminin önlenmesi ve kolesterol yüksekliği tedavisinde verilmektedir.

Turşu, şalgam, enginar, pırasa...

Probiyotik ve probiyotikleri do-

ğal yoldan almak önerilmektedir. Bunun için, fermente gıdaların tüketilmesi gerekmektedir. Turşu, sirke, şalgam, yoğurt, zeytin, tarhana, peynir, baklagiller, enginar, pırasa, kuşkonmaz, soğan, sarımsak ve muz bu gruptan gıdalardır. Ancak gerekli durumlarda bunların ticari olarak hazırlanmış formları da kullanılabilir. Bu amaçla en sık bifidobakter ve laktobasiller kullanılır. Bunlar, genelde uzun süre kullanınca etki etmektedir. Ancak bu ilaçlar herkeste etkili olmayabilir. Bir ay içinde etkisini göstermedi ise farklı bir probiyotik denenebilir.





PARMAKLARINIZ YA DA ELLERİNİZ KARINCALANIP UYUŞUYOR MU?



Parmaklarda uyuşma ve özellikle geceleri ortaya çıkıp kola yayılan ağrılar...

Dr. İrşadi DEMİRCİ / Beyin ve Sinir Cerrahisi





Belirtileri zaman zaman boyun fıtığı ile karıştırılabilen “Karpal Tünel Sendromu” yani “el-bilek kanalı hastalığı” özellikle gün içerisinde ev veya işyerinde ellerini sık kullanan kişileri tehdit ediyor.

Karpal Tünel Sendromu, gerçekte sinirin el bileğinde sıkışması olarak da tanımlanabilir. Anatomik olarak el bileğinde 9 tendon ve median sinirin geçtiği karpal tünel olarak isimlendirilen bir boşluk vardır. Bu tünel içerisindeki basıncın artması ve sinire baskı yapması ile Karpal Tünel Sendromu meydana gelmektedir.

El ve bileklerini sık kullananlar dikkat!

Karpal Tünel Sendromu ellerini fazla ve zorlayarak kullanan kişilerde daha sık görülüyor. Özellikle aynı el ve bilek hareketlerini sürekli tekrarlayan kişilerde bu rahatsızlığa daha sık rastlanıyor. Aşırı el işi yapan ev kadınları, bilgisayar kullanımı, gazeteciler, müzik aleti çalanlar, ağır el aletleri ile çalışanlar (marangoz, bahçıvan), titreşimli el aletleri kullanan teknisyenler gibi mesleklerde görülme oranı yüksektir.

Uykudan uyandıracak ağrılara neden olur

Sendromun ilk belirtileri parmaklarda karıncalanma, uyuşma ve his bozukluğudur. Elde, parmaklarda ve kollarda ağrılar oluşur. Bu sorunlar geceleri daha fazla görülür. Öyle ki kişileri uykusundan uyandırabilecek kadar rahatsız edici olabilir. Ağrı ve uyuşukluk bazen kola bazen de omuza, boyuna kadar yayılır.

Başparmakta bulunan kaslar eriyebilir

Bu hastalığın teşhisi, fiziki muayene ile yapılır. EMG ve KTS teknolojileri kullanarak, hastalığın şiddeti ve oluşma nedeni tespit edilmektedir. Ultrason ve röntgen çekimleri yaparak da teşhis konulabilir. Hastalığın şiddetine göre ilaç tedavisi ya da fiziksel egzersizler uygulanabilir. B6 ve diüretik tedavisi ve kortizon, non-steroid anti-inflamatuvar ilaçlar ile hastanın iyileşmesi sağlanabilir. Ağır vakalarda ve tedaviye cevap vermeyen durumlarda ameliyat yapılmakta ve hasta uzun süre gözlem altında tutulmaktadır. Bu sendrom ciddiye alınmadığı sürece baş parmakta bulunan kaslar eriyebilir ve daha kötü sonuçlara yol

açabilir. Kişi parmaklarının işlevini tamamen kaybedebilir. Bu nedenle ağır vakalarda cerrahi olarak sinirin gevşetilmesi gerekir.

Nasıl korunulur?

- El ve bilekleri zorlayan işlerden kaçılması ve aşırı zorlama yapılmaması gerekir.
- Meslek nedeni ile el ve parmaklar kullanılıyorsa eğer kişiler el bileğini sürekli bükük tutmamalıdır.
- El, el bileği ve parmakları güçlendirici egzersizler yaparak kaslar kuvvetlendirilmelidir. Bu noktaları hareketsiz bırakmamak korunmadaki diğer önemli noktalar.





GEBELİK SÜRECİNİN PÜF NOKTALARI



Gebelik, hem anne adayının hem de doğacak olan bebeğin sağlığı için alınacak bazı tedbirler ile gözetilmesi ve takip edilmesi gereken bazı süreçlerin bulunduğu bir evredir. Bu sürece ilişkin bilinmesi gereken püf noktaları şunlardır:

Dr. Zeynep GÖKÇE / Kadın Hastalıkları ve Doğum



Gebelikte yapılan taramalar nelerdir?

Gebelik takibinde farklı zamanlarda çeşitli tarama testleri yapılır. Gebeliğin 11-14. haftaları arasında ikili tarama testi yapılır. Bu testte ultrason ile bebeğin ense kalınlığına bakılır ve beraberinde annenin kanındaki bazı hormonlar ölçülür. Gebeliğin 15-20. haftaları arasında üçlü ya da dördü tarama testi yapılır. Gebeliğin 18-22. haftaları arasında bebeğin tüm organlarının ve kalbinin değerlendirildiği ayrıntılı ultrason yapılır. Gebeliğin 24-28. haftaları arasında şeker tarama testi yapılır.

Ne sıklıkla hastaneye gidilmelidir?

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

Gebelikte aşılama nasıl olmalı?

Aşıların çoğunlukla gebelik öncesi yapılması gerekir. Gebe kalmadan yapılan canlı aşılar sonrasında anne adaylarının en az 3 ay gebe kalmamaları gerekir. Gebelikte canlı aşı yapılması hem anne hem de bebek için sakıncalı olabilir. Ancak ölü, yani inaktive virüs ya da bakteriden yapılan aşılar ile toksoid kullanılarak hazırlanan aşılar anne ve bebek için herhangi bir sağlık problemi oluşturmaz. Tetanoz toksoidi gebe kadınlara rutin olarak önerilen tek aşıdır. Gebe kadın tetanoz aşı durumunu bilmiyorsa veya



üzerinden 10 yıl geçtiyse aşı yapılmalıdır. 2 doz halinde 1 ay arayla yapılır.

Gebelikte hangi vitamin ve mineraller takviye edilmeli?

Anne adayı içeriğinde sebze, meyve, kırmızı et, beyaz et, süt ve süt ürünleri, bakliyat ve tam tahıllı ekmek bulunan sağlıklı diyetlerle beslendiğinde günlük ihtiyacı olan vitamin ve minerallerin büyük kısmını besinlerden alabilir. Vitamin içeren ilaçların kullanımı hiçbir zaman sağlıklı bir diyetin yerini alamaz, diyeti destekleyicidir. Ancak folik asit kullanımı bebekte nöral tüp defekti denilen anomalileri azaltmada yararlıdır. Gebelikten önce başlanarak ilk 3 ay günlük 400 mikrogram folik asit takviyesi önerilir. Daha önce nöral tüp defekti anomalisi olan bebek doğuran anne adaylarında günlük folik asit dozu 4 miligramdır. Kansızlık saptanan gebelere demir tedavisi verilmelidir.

Hangi hastalığa sahip olan kadınlar gebelikte daha dikkatli olmalı?

Süregelen bir hastalığı olan (kalp hastalığı, yüksek tansiyon, şeker, guatr, sara, astım gibi) ve düzenli ilaç kullanan anne adayının gebe kalmaya

karar vermeden önce hastalığını takip eden doktor tarafından mutlaka değerlendirilmesi ve gebeliğe engel bir durumunun olmadığından emin olunması gerekir. Anne adayının kullandığı ilaçlar varsa bu ilaçların bebek üzerine olan etkileri konusunda bilgilendirilmesi gerekir ve varsa daha az yan etkisi olan ilaç alternatiflerine geçilebilir. Ailesi veya kendisinde kalıtsal hastalığı olan (talasemi, orak hücreli anemi, kistik fibrozis gibi) veya bu hastalıkları taşıyan anne adayı ve eşinin genetik danışma almaları gerekir.

Kaç yaşından sonra gebelikte riskler artar?

35 yaş ve üzerindeki gebeliklerde anne adayları daha fazla risk taşırlar ve anne yaşı arttıkça bu risk de artar. Anne adayının 35 yaş ve üzerinde olması durumuna ileri anne yaşı denir ve ileri yaş gebelikleri daha yakından ve özel bir takip gerektirir.



TRAVMA VE KAZALARA DİKKAT!



Travma, Türk Dil Kurumu sözlüğünde, “Bir doku veya organın yapısını, biçimini bozan ve dıştan mekanik bir tepki sonucu oluşan yerel yara, örselenme” diye tarif edilir.

Dr. Metin DOĞANCIOĞLU / Ortopedi ve Travmatoloji



► Bu yazı dizisini, yaşamınızı olumsuz etkileyen travma ve kazalara dikkatinizi çekmek için planladık. Önümüzdeki sayılarda travmanın bedenimizi nasıl zedelediğini, nasıl korunacağımızı ve travma ile karşılaştığımızda neler yapmamız gerektiğini konuşmayı hedefledik.

Travma, Türk Dil Kurumu sözlüğünde, "Bir doku veya organın yapısını, biçimini bozan ve dıştan mekanik bir tepki sonucu oluşan yerel yara, örselenme" diye tarif edilir.

Kaza da istem dışı bir olay nedeniyle kişinin zarara uğramasıdır. Konuşma dilinde travma yaralanma sebebi olarak kullanılır. Travma sonrası zedelen-

melere de travmatik yaralanmalar denir.

İnsanlar ne yazık ki ilk çağlardan beri travma ile karşı karşıya kalmıştır. Travma şekli ve sonucu değişmemiştir ama oluş biçimi değişim göstermiştir.

Farklı şekilde isimlendiriliyor

Travmalar değişik şekilde isimlendirilirler. Oldukları yere göre (ev travmaları, okul travmaları), oluş biçimlerine göre (trafik kazaları), vücutta oluşturduğu zedelenme şekline göre (yumuşak doku yaralanmaları, kırıklar). Bu çeşitliliği arttırmak mümkündür.

Ortopedi ve travmatoloji, insa-

nı bu kadar etkileyen travma ile mücadele eder. Tabii ki tıptaki her ana bilim dalı da kendi bölgesindeki travma yaralanmaları ile uğraşır. Genel cerrahi, beyin cerrahisi, kulak burun boğaz, üroloji, çene cerrahisi, el cerrahisi, damar cerrahisi, göğüs cerrahisi gibi.

Yazıda gördüğünüz konularla ilgili görsellerinizi (resim, fotoğraf, karikatür) bize gönderin, bize katılın, biz de bu sayfalarda yayınlayalım.

Sonraki sayımızda kazaları ve travmanın vücudumuzda yaptığı zedelenmeleri ve korunmak için neler yapmamız gerektiğini konuşacağız. Sağlıklı ve travmasız günler dileğiyle...



YAĞ DOKUSU KAYNAKLI KÖK HÜCRE TEDAVİSİ



Stromal Vasküler Fraksiyon (SVP) adı verilen işlemle, kişinin kendi vücudundan alınan kök hücreden zengin yağ ile kas iskelet sistemi hasarlarının onarımı gerçekleştirilebiliyor. Son dönemde bu konuda sıkça dile getirilen soruları biraraya getirerek, aşağıdaki yazıyı hazırladık. Sorularınıza ait cevaplar burada yer almıyorsa lütfen irtibata geçiniz.

Doç. Dr. Alper Murat ULAŞLI / Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon



Nedir?

SVF, genellikle karın bölgesi yağ dokusunun elde edildikten sonra birtakım özel işlemlerden geçirilmesi ile elde edilir. SVF içerisinde adipöz kökenli mezenkimal kök hücreleriyle birlikte, perisitler, fibroblast, düz kas hücresi, kapiller hücreleri içerir. SVF'nin yüzre 2-14'ünü mezenkimal kök hücreler oluşturmaktadır, dolayısıyla SVF için yüzde 100 kök hücre tedavisi tabiri kullanılması doğru değildir. Mezenkimal kök hücreler son yıllarda kalp damar hastalıkları, bazı nörolojik, romatolojik, dermatolojik ve akciğer hastalıklarının tedavisinde deneysel düzeyde kullanılmaya başlandığı gibi, özellikle kas iskelet sistemini ilgilendiren has-

talıklarda olumlu sonuçlar alınmıştır.

Ne işe yarar?

SVF içerisinde bulunan adipöz doku kaynaklı mezenkimal kök hücre başlıca kas, tendon, kemik ve kırıkta hücrelerine dönüşebilme, çoğalabilme, inflamasyonu modüle edebilme yeteneğine sahiptir. Böylelikle önceden oluşan kemik, tendon ve kırıkta hasarının tamirinde önemli rol oynar. Hasarlı dokunun tamiri ve yara iyileşmesinin klinik yansıması ağrının azalması, fonksiyonun tekrardan kazanılmasıdır.

Hangi durumlarda kullanılabilir?

SVF kliniğimizde başlıca kas iskelet sistemi hasarlarında kullanılmaktadır. Diz ve kalça osteoartriti (eklemin yaşlanması, kireçlemesi), erken dönem osteonekroz, menisküs yaralanmaları, aşil tendon yaralanmaları, omuz tendon yırtıkları en sık kullanım alanlarıdır. Bununla birlikte kas, kemik, tendon ve kırıkta ilgilendiren birçok durumda hekim önerisiyle kullanılabilir.

Alternatif başka tedavi şekilleri var mıdır?

SVF bir rejeneratif yani yenileyici tıp yöntemidir ve cerrahi dışı bir seçenek oluşturmaktadır. SVF gibi cerrahi dışı diğer yöntemler arasında plateletten zengin plazma (PRP), kemik iliği aspi-



rasyon konsantrisi, proloterapi gibi diğer rejeneratif yöntemler sayılabilir. Fakat her birinin etkinliği farklı düzeydedir.

En iyi zaman hangisidir?

SVF tedavisi için hastanın genel sağlık durumu, yaşı, doku hasarının derecesi dikkate alınır. Örneğin diz osteoartriti (eklemin yaşlanması, kireçlemesi) için hasta artık son dönem denilen ve kesinlikle cerrahi gereken dönemi beklemeden uygulamanın yapılması önerilir. Daha erken dönemde, daha genç hastalara yapılacak tedavi daha başarılı olacaktır. Bununla birlikte cerrahi operasyon için riskleri olan veya cerrahi girişimi reddeden veya ertelemek isteyen hastalara da uygulanabilir.

Tedaviye ne zaman yanıt alırım?

Tedavi işlemi için önce karın bölgesinden yağ dokusu alınması gerekmektedir. Bu işlem ameliyathane şartlarında yapılmakta ve yaklaşık 20 dakika sürmektedir. Yağ dokusu daha sonra belirli işlemlerden geçirilir. Kullanılan malzeme ve yöntemle göre değişiklikler göstermekle birlikte bu işlem de 30-120 dakika sürmektedir. Eş zamanlı olarak sizden

PRP üretmek amacıyla yaklaşık 20 ml kan alınır. Daha sonra elde edilen son ürün hastanın hasarlı bölgesine ultrason eşliğinde veya tedavi edilen yere göre farklı bir yöntem ile uygulanır ve hasta bir süre daha gözlem altında izlenir. Bütün işlemler toplamda yarım gün sürer. Tedaviye yanıt birkaç hafta içinde başlar ve bir yıla kadar iyileşme süreci devam eder.

Tedavi gününe nasıl hazırlamalıyım?

Tedavi öncesi kan sulandırıcı olarak kullanılan aspirin, kumadin gibi ilaçlar kullanıyorsanız bunu doktorunuza bildirmeli ve doktorunuzun önerileri doğrultusunda tedaviniz düzenlenmelidir. İşlem öncesinde ve bir süre sonrasında kadar klasik ağrı kesicilerin kullanımı önerilmez. Son birkaç gün alkol alınmamalı, katı yağlı diyetten uzak durulmalıdır. İşlem günü uygulanacak anestezinin türüne göre doktorunuz 12 saat süreyle açlık isteyebilir.

Tedavi sonrası nelere dikkat etmeliyim?

Tedavi sonrası doktorunuz önermedikçe parasetamol veya tramadol dışında ağrı kesici kullanmanız önerilmez. Ka-

rın bölgesinde bazı hastalarda morluklar gelişebilir, bu durumu doktorunuza bildirmelisiniz. Enjeksiyon bölgesinde ağrı olabilir, öncelikle soğuk uygulama yapınız buna cevap alınamazsa doktorunuzla irtibata geçiniz. Enjeksiyon yapılan doku veya bölgeye göre değişmekle birlikte doktorunuzun önerdiği süre boyunca istirahat etmeli ve yük bindirecek hareketlerden kaçınmalısınız.

Tedavi sonrası kontrole geleceğim miyim?

Tedavi sonrası herhangi bir komplikasyon olmaması durumunda doktorunuza 1. hafta, 1. ay ve 3. ayda kontrol ziyaretinde bulunmanız önerilmektedir. 1. ve 3. aylarda PRP enjeksiyonu uygulanabilir.

Bu tedaviyi sosyal sigorta kurumu karşılıyor mu?

Bu ve benzeri tedavi şekillerini sosyal güvenlik kurumları veya özel sigortalar karşılamamaktadır.

LOKMAN HEKİMİN DÜNÜ BUGÜNÜ YARINI



Lokman Hekim Sağlık Grubu; Lokman Hekim'in yaşam felsefesini görev edinmiş, tüm çalışanlarıyla Lokman Hekim misyonuna hizmet etmeyi samimiyetle kabul etmiş bir topluluğun tüzel kişilik adını ifa eden bir şahsı manevinin ruhudur.

Dr. Kemal KARTAL / Başhekim Yardımcısı



Sağlık; beden, ruhen ve sosyal olarak tam bir iyilik halidir. Geçer tanım bu olduğuna göre her insanın az ya da çok hastalık halinde yaşam sürdüğünü aşikârdır.

Sağlık; gönül dünyamızda başlar, ruhumuzu sarar, yüreğimizi kaplar, kanımızda dolaşır, beş duyu ve binlerce duygularımızla dış dünyamızda neşv-ü nema bulur.

İnsan eliyle yapılan olumsuzluklar dünyamızda büyük felaketlere yol açmıştır. İçinde yaşadığımız gezegenin mizanını, izanını, hikmeti zillet ile bozulmuş, gönül dünyası tahrip edilmiş, yaşam alanları ve dahi yaşayanlar hastalıklı hale getirilmiştir.

Sağlıksız beslenen ve zararlı atıklarla bünyesini kirleten bir annenin bebeği sağlıklı olmayacağı gibi, kirletilmiş bir gezegenin canlıları da sağlıklı olamayacaktır.

Nasıl ki bir bebek annesini incitmeden ve kirletip zehirlemeden nazenin bir misafiri olarak yolculuğunu tamamlıyorsa, bizlerin de ev sahibimiz olan gezegenimize nazenin bir misafiri edasıyla davranmamız gerekmez mi?

Neden Lokman Hekim?

Yukarıda değindiğim hususlara dikkatinizi çekerek, her nime-tin bir külfeti olduğunu bilerek yaşamış büyük bir zata geçiş yapmak istiyorum. Bu zatın ismi Lokman Hekim...

Kuran-ı Kerimde ismi zikredilen, peygamber olup olmadığı tartışmalı olan, yaşadığı iklimleri güzelleştiren, gönülünü hikmetle dokuyarak gönülleri inşa eden, toplumların ve yaşadıkları çevrelerin dertleriyle hemhal

olarak derman arayan ve dahi derman olan bir büyük zatın ismidir Lokman Hekim...

Lokman Hekim; hikmetle yoğrulmuş, sabır ve şükürle yaşamış bir İnsan olarak; İsrail oğullarından süfli sözde bir efendinin yanında yıllarca köle olarak çalışmak zorunda kalmıştır. Lakin hikmet sahibi bir zat olduğunu dile getirmemiş, tüm kölelerden çok daha gayretli ve dürüst çalışmış, halinden şikâyetçi olmamış, sahip olduğu meziyetleri dillendirmek yerine yaşam tarzıyla çağlar ötesine taşınacak değerlere dönüştürmüştür.



Felsefesi de adı da yaşatılıyor

Lokman Hekim Sağlık Grubu; Lokman Hekim'in yaşam felsefesini görev edinmiş, tüm çalışanlarıyla Lokman Hekim misyonuna hizmet etmeyi samimiyetle kabul etmiş bir topluluğun tüzel kişilik adını ifa eden bir şahsı manevinin ruhudur.

Lokman Hekim; öncelikle sağlığı korumayı, geliştirmeyi benimsemiş, bunun yolunun da gönüllerin sağlıklı ve hoş tutulmasından geçtiğine inanmış-

tır. Bir başka ifadeyle "İnsana hizmeti Hakk'a hizmet" olarak görmüş, "insan fitratını" mi-henk taşı olarak kabul etmiştir. Paydaşlarıyla ilişkilerinde merhameti, mahremiyeti, hoşgörü, nezaketi, zarafeti, ilim ve irfanı, basiret ve feraseti velhasıl hikmeti esas almış, çalışan, hasta ve yakınlarını ticari bir meta olarak değil misafiri olarak kabul etmiş, en güzeli, iyiyi sunmayı şiar edinmiştir.

"En temel iyilik şeffaflıktır"

Lokman Hekim; hikmeti düstur edinmiştir. Yaptığı her işi hikmet ile bütünleştirmiştir. Bunun için öncelikle fiziki mekânlarını, teknolojisini, insan gücünü hikmet ile donatmıştır. Hasta, hasta yakınları ve çalışanlarının mutluluk ve huzurunu, güvenliğini sağlamak ve sağlıklı kılmak için her türlü yatırımı yapmıştır. Bu nedenle akıllı hastane binaları inşa etmiş, teknolojinin en yenisini kullanmış, çalışanlarının liyakatini esas almıştır. Yılda iki kez ruhsata ve hizmete esas iç denetimler yaparak eksiklikleri gözden geçirmiş, yenilenmesi gerekenleri yenilemiştir.

Lokman Hekim; kolayı hiç değil, zoru da değil ve fakat imkânsız sanılanı gerçekleştirmek üzere yola çıkmıştır. Bu bağlamda hizmet kalitesini A sınıfı hastane olarak tescil ettirmiş, fiyat politikasını olabilecek en makul seviyelerde tutarak vahşi kapitalizmin kar amaçlı işletme modelini elinin tersiyle iterek, medeniyetimizin insan odaklı hizmet modelini tercih etmiştir. Hastanelerini büyük oranda sosyoekonomik zorluklar yaşayan insanımızın bulunduğu bölgelerde kurmuştur. Bu bölgelerde yaşayan insanımızın özel hastane sağlık hizmetlerinden bütçelerini en az oranda kullanarak A kalite sağlık hizmeti almalarını amaçlamıştır. Aynı

zamanda kapitalist bir bencillik içinde olmayarak kurum hisse-lerini halka arz etmiş, dileyenin hizmet aldığı kuruma ortak ol-masına, söz söyleme hakkını kullanmasına şeffaflık ilkesiyle imkân sağlamıştır. Şeffaflık en temel iyilik süzgecidir.

Lokman Hekim; kritik klinikler- de 7/24 sağlık hizmeti sunmak için elini taşın altına koymuş, mali külfetini bir tarafa bırakarak ölümle kalım arasındaki acil hastalarımızın sağlık hizmet-lerini en üst düzeyde tutmayı açıldığı günden itibaren sür-dürmektedir. 112 ambulansla- rının en çok ve en kolay hasta teslim ettiği hastane unvanı- nı da açıldığı günden itibaren elinde tutmaktadır. Kaldı ki acil servis hizmetleri hastalarımız- dan hiçbir fark ücreti almadan yürütülmektedir. Buna rağmen vaka reddi olmamış, olmama- sı için gerekli kliniklerde 7/24 nöbet tutulmasını sağlayarak ciddi bir gider bütçesine rıza gösterilmiştir. Nimetine talip olduğunuz için; külfetine talip olmak deyiminin tam karşılığı bu olsa gerek.

Özünde “Lokman Hekim”de sahip olduğu onca hikmete karşılık yıllarca köle olarak çalışmamış mıydı?

Lokman Hekim bilir ki; yaşam hakkı kutsaldır, yaşam hakkına hizmet etmenin sevap dışında paha biçilir bir karşılığı yoktur.

Başarı hikâyesi

Lokman Hekim; küçük bir tıp merkezi olarak adıyla müsem- ma bir şekilde doğmuştur. Ku- rucuları, çalışanlarıyla, has- talarıyla el ele vererek hikmet ile yoluna devam etmiştir. Te- veccüh ve talepleri karşılamak üzere elde ettiğini yatırıma, is- tihdama ve hizmete dönüştür- müştür.

Marifet, iltifata tabidir. Bu min- val ile Lokman Hekim Üni- versitesi kurulmuştur. Suffe, nizamülmülk medreseleri, En- derun mektepleri misali nice Lokman Hekimler, Piri Reisler, Ömer Hayâmlar, Kaşgarlı Mah- mutlar, Farabiler, İbni Sinalar, Edebaliler, Osman Gaziler, AK Şemseddinler, Fatih Mehmet- ler, Kâtip Çelebiler, Mevlanalar, Yunus Emreler, Mimar Sinan- lar yetişecektir. Unutmayalım ki insanlık sağlıklı, eğitilmiş, er- demli, ilim ve irfan sahibi insan- ların sayesinde huzur bulacak, medeniyetimizin asr-ı saadet dönemleri yeniden terennüm edilerek İnsanlığın ve kâinatın sağlığına vesile olacaktır.

“İnsan” olduğumuzu hatırdan tutmalıyız. Hikmet, şükür, sa- bır, ilim ve irfan ile yaşamalıyız. İşte o zaman nazenin bir mi- safir olarak gezegenimizin gön- ül dünyasıyla hoş geçinerek yolculuğumuzu sağlıklı ve salı- men sürdürebiliriz. Ne diyordu Bestami Yazgan: Çiçeklerle hoş geçin; balı incitme gönül. Bir küçük meyve için; dalı incitme gönül. Konuşmak bize mahsus, olsa da bir güzel süs, ‘Ya ha- yır de, yahut sus.’ Dili incitme gönül. Sevmekten geri kalma, yapan ol, yıkan olma, sevene diken olma, gülü incitme gönül. Sağlıcakla kalın...





Gerçeklerle yüzleşin **İNME TEDAVİ EDİLEBİLİRDİR**

Daha fazla farkındalık, erişim ve
eylem ile hayatlar kurtarılabilir.

Ankara Hastanesi Girişimsel Radyoloji Bölümünde
inme hastalarına müdahale edilebilmektedir

lokmanhekim.com.tr

444 99 11

SURVIVOR ADEM'İN SAĞLIK SIRRI: “SPOR VE DÜZENLİ BESLENME”



Geçen yıl Survivor'da Ogeday ile birlikte SMS oylamasına çıkan ve yarışmayı ikincilikle tamamlayan milli boksör, “gönüllerin birincisi” olarak büyük bir hayran kitlesine kavuştu.



Survivor 2017'ye ünlüler takımından katılan milli boksör Adem Kılıççı'yı bu yıl da Survivor 2018 All Star'da izleyeceğiz. Zorlu doğa koşullarında büyük bir mücadele verecek olan Kılıççı, Dominik yolculuğu öncesinde Antibiyotik Dergisinin sorularını yanıtladı.

Geçen yıl Survivor'da Ogeday ile birlikte SMS oylamasına çıkan ve yarışmayı ikincilikle tamamlayan milli boksör, “gönüllerin birincisi” olarak büyük bir hayran kitlesine kavuştu. Adem Kılıççı, spor ve sağlık konuları başta olmak üzere sorduğumuz sorulara şu yanıtları verdi:

- Adem Kılıççı'yı birçok kişi Survivor'daki performansı ile tanıdı. Okurlarımızla, Survivor öncesindeki kariyerinizi kısaca paylaşabilir misiniz?

Birçok uluslararası başarıya sahibim. 2004 yılında Dünya Boks Şampiyonası'nda Türkiye adına yarıştım ve gümüş madalya kazandım. 2007 yılında düzenlenen Dünya Amatör Boks Şampiyonasında da bronz madalya aldım. 2008 yılın-

da Yaz Olimpiyatları çerçevesinde 69 kiloda mücadele ettim. İtalya'nın Pescara kentinde düzenlenen Akdeniz Oyunları'ndan gümüş madalya ile ayrıldım. 2011'de Ankara'da düzenlenen Büyükler Avrupa Şampiyonası'na da katıldım ve gümüş madalya aldım. 2012 yılında gerçekleştirilen Londra Olimpiyatları'nda da ülkemizi temsil ettim.

- Survivor öncesi ve sonrasındaki Adem Kılıççı'nın farkı nedir? Yaşamınızda ne gibi değişiklikler oldu?

Aslına bakarsanız yarışma sonrası hayatımda herhangi bir değişiklik olmadı. Yarışma sonrası değişen tek şey, bana gösterilen yoğun ilgi ve sevgiydi. Bununla beraber insanlarda inanılmaz bir merak var. Elimden geldiği kadar taleplerine cevap vermeye çalışıyorum.

- Adaya giderken hayatınızın bu şekilde değişebileceğini, vatandaş nezdinde bu kadar takdir görebileceğinizi tahmin ediyor muydunuz?

Daha önceki Survivor yarışmalarını takip ediyordum. Oradaki insanlara olan ilgiyi de görüyordum. Ancak ben, bana karşı da ilgi ve alakanın bu derece olacağını tahmin etmemiştim. Ben hayatım boyunca hep doğru ve düzgün bir insan olmaya çalıştım. Yarışmacı gibi değil, olduğum gibi davranmaya çalıştım. Böyle olursam da karşılığını alacağımı düşünüyordum ve nitekim öyle oldu.





“ALL STAR’DA DA İDDİALİYİM”

- Sizi bundan sonra hangi projelerin içerisinde göreceğiz?

Survivor All Star’da bulunacağım. Orada da iddialiyim. Onun yanı sıra reklam filmleri, dizi filmler, sinema filmleri ve sportif etkinliklerde yer almayı planlıyorum.

- Sporculuk hayatınız aktif şekilde devam ediyor. Boks kariyerinizdeki hedefleriniz nelerdir?

Milli Takımı bıraktım. Spor kariyerim Milli Takım düzeyinde bitti. Profesyonel anlamda boksa devam edeceğim.

“TÜRK DOKTORLARA GÜVENİYORUM”

- Mesleğiniz gereği olarak birçok kez sağlık sorunu yaşamışsınızdır. Sizi en çok zorlayan spor yaralanmaları hangileri oldu?

Zor bir spor yapıyoruz, doğal olarak sakatlanma riskimiz yüksek. Bel sakatlığı, kasık, dirsek ve el yaralanmalarım spor hayatıma çok engel oldu.

- Herhangi bir sağlık problemiyle baş edebilmek için neler yaparsınız? Hastalıkla mücadele etmek için kendinize has yöntemleriniz var mı?

Kendime has yöntemlerim yok. Türk doktorlarımıza güvenip, sakatlık ve hastalık durumunda onlara başvuruyorum.

“FARKLI BESLENME METODLARI UYGULUYORUM”

- Sporcu biri olarak formunuzu korumak adına beslenmenize dikkat ediyorsunuzdur. Kendinize özel bir yemek formülünüz var mı? Olmazsa olmazlarınız nelerdir?

Yemek yeme düzenim dönemsel olarak değişiklik gösteriyor. Maç öncesi hazırlık dönemi ve müsabaka dönemi olarak farklı beslenme metodları uyguluyorum.

- Sağlık ve sporun hayatınızdaki yeri nedir?

Benim için spor bir yaşam tarzıdır ve felsefi yanı kuvvetlidir. Sağlıklı olmanın en güzel yolu spor ve düzenli beslenmeden geçer.

“İYİ BİR SPOR HEKİMİ OLABİLİRDİM”

- Türkiye’de boksa bakış nasıl? Bu sporu yapmak isteyen gençlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Ülkemizde maalesef boks istenilen değeri göremiyor; ancak son zamanlarda yavaş yavaş popüler olmaya başladı. Ekranlarda ne kadar çok yer verilirse kıymetinin artacağını düşünüyorum. Sporcu yetiştirmede maalesef biraz eksik kalıyoruz. Gelişmiş ülkelerde boks hakettiği değeri görüyor ve destekleniyor.

- Günün ne kadarını spora ayırıyorsunuz? Antrenmanlardan arta kalan zamanları nasıl değerlendiriyorsunuz?

Daha önce de söylediğim gibi spor benim için bir yaşam tarzı. Haftanın altı günü spor yapıyorum. Her gün ortalama üç saat kadar çalışıyorum. Fakat antrenman şiddetleri dönemsel olarak değişiyor. Kimi zaman daha hafif kimi zaman daha ağır antrenmanlar yapıyorum.

- Adem Kılıççı, sporcu değil de doktor olsaydı hangi branşta uzmanlaşmak isterdi, neden?

Doktor olsaydım iyi bir spor hekimi olmak isterdim.



5 Mart 1986 tarihinde Ağrı'da doğan Adem Kılıççı 1.89 metre boyundadır. Kılıççı, kariyeri boyunca pek çok madalya kazanmıştır.

Milli boksör Adem Kılıççı İstanbul'daki Fenerbahçe Boks Şubesi'nin üyesidir.

Antalya'da düzenlenen 2004 Dünya Boks Şampiyonası'nda gümüş madalya aldı. Şikago'nun ev sahipliğini yaptığı 2007 Dünya Amatör Boks Şampiyonası'nda bronz madalya elde etti.

2008 Yaz Olimpiyatları kapsamında 69 kiloda İngiliz Billy Joe Saunders'a sayıyla yenilerek elendi.

2012 Londra Olimpiyat Oyunları'nda da Türkiye adına ter döktü.

ADEM KILIÇCI KİMDİR?



“Ameliyat için Almanya’dan geldim”

Özlem AKKAYA

Almanya’da yaşıyorum ve Lokman Hekim Akay Hastanesinde ameliyat olmak için Türkiye’ye geldim. Akay’da daha önce kardeşim de ameliyat olmuştu. O süreçte güvenimi kazanan hastanede tüp mide küçültmesi ameliyatı geçirdim. Kısa sürede iyileşip işimin başına döneceğim. Operasyonum başarılı geçti, tüm ekip yakın ilgi gösterdi. Hemşireler güler yüzlü ve tatlılar. Hizmet olarak çok memnun kaldım.



“İşinin ehli bir doktorla karşılaştım”

Hüseyin KAYA

Daha önce çok farklı hastanelerde tedavi oldum ancak istediğim sonuca bir türlü ulaşamadım. Beni anlayabilecek, iyi bir hastane arayışına başladım. O esnada bir akrabam Lokman Hekim Akay Hastanesini önerdi. Ben de buraya geldim. Doktorumla tanıştıktan sonra çeşitli tahlil ve tetkikler yaptı. İşinin ehli bir doktor olduğunu anladım. Tedavi sürecim iyiye gidiyor. Tüm ekip ilgili ve alakalı.



“İşaret dili bilen tercüman bulunması büyük kolaylık”

Serap GÜVENAL

Demet Tıp Merkezinde tedavi oldum ve çok memnun kaldım. Lokman Hekim Sağlık Grubunda işaret dili bilen tercüman bulunması bizleri çok mutlu ediyor. Daha önce iletişim kurmakta zorlanıyorduk ancak şimdi bu zorluğu aştık. İşaret dili bilen tercüman olmayan sağlık kuruluşlarında yanlış ilaç ve tedaviler uygulanabiliyordu. Bunun önüne geçen, diğer hastanelere örnek olması gereken bu uygulama için tüm yönetime teşekkür ediyorum.



“Tedavi sürecinden çok memnun kaldım”

Satı KARATAŞLI

Eskişehir’de oturuyorum, Ankara’daki kızımın etkisiyle tedavi için Ankara’da Lokman Hekim Ankara Hastanesine geldim. Buraya gelmemde doktor Serkan Şimşek’in de büyük rolü oldu. Lokman Hekim’de lazer ile fitik ameliyatı oldum. Tedavi sürecimden oldukça memnun kaldım. Serkan Hocam başta olmak üzere tüm personele bana göstermiş oldukları ilgi ve alakadan dolayı teşekkür ederim. Hastane hizmetlerinden memnun kaldık.



“Doğru doktoru arıyordum, buldum”

Feyza TÜZEN

Çok zor günler yaşıyordum. Işığım bir mum kadar kalmıştı, önümü aydınlatmıyordu. Sanırım bu duyguları evladı hasta olan tüm anneler hisseder. Bir süre sonra kendinizi yorgun hissedersiniz. Böyle bir süreçti benim yaşadığım. Doğru doktoru arıyordum ve Lokman Hekim’de Ebru Hanım ile karşılaştım. Oğluma elini uzattı ve onu doğrulttu. Bizi huzurlu günlere, aydınlığa çıkardı. Ebru Hanım’ı tanıdığım günden beri hep ‘iyi ki’ dedim. Çok sağolsun.



“Tüm sorularımıza cevap bulabildik”

Yaşine KILIÇ

İlk ameliyatımı Lokman Hekim Etlik Hastanesinde oldum, oradan da çok memnun kalmıştım. Şimdi de Lokman Hekim Ankara Hastanesinde bir ameliyat geçirdim. Burada da personel çok ilgili. Doktorum Şükrü Levent Uçar bize çok destek oldu. Tüm sorularımıza cevap alabildik. Ailecek Lokman Hekim Hastanelerine geliyoruz, gayet memnunuz. Tüm personel güler yüzlü. Hastane personelinin kendim yetiştirsem ancak bu kadar yetiştirebilirdim diye düşünüyorum. Olması gerekeni fazlasıyla gördük burada.



“İnternet üzerinden bilgi alabiliyoruz”

Bahriye SABUROĞLU

Lokman Hekim Etlik Hastanesi, tüm sağlık sorunlarımda ilk adresim oldu. Doktorlar başta olmak üzere tüm personelden gayet memnunuz. Doktorlara, tetkik sonuçlarına ve randevulara ilişkin bilgileri internet üzerinden alabiliyoruz. Evimizin de hastaneye çok yakın olması bizim avantajımız. Şimdiye kadar herhangi bir kötü durumla karşılaşmadık. Başta doktorum İbrahim Öğün olmak üzere tüm personele teşekkürler.



“Hemşireler çok nazımı çekti, teşekkürler”

Zehra KAMIŞLI

Sürekli kilolu ve etine dolgundum, bu görüntüden kurtulmak için diyetle başladım. Belli bir oranda inceldim ama istediğim vücut ölçülerine kavuşamadım, indığım kilo bana yetmedi. Lokman Hekim Akay Hastanesine tavsiye üzerine geldim, çok memnun kadim. Ameliyatımı oldum, gayet iyi durumdayım. Ağrı hissettiğim zaman hemen ilacım hazırlandı. Hemşireler çok ilgiliydi. Ben biraz nazlıyım, herkes çekmez nazımı, hemşire arkadaşlar çok nazımı çekti.





HASTANE KORİDORUNDAN TİYATRO SAHNESİNE



Hem “Fermanlı Deli Hazretleri” rolünü oynayan, hem de oyunun yönetmenliğini yapan Dr. Tarhun Yosunkaya, Antibiyotik Dergisi’nin bu sayısında “İçimizden Biri” bölümünün konuğu oldu.



▼ Lokman Hekim Akay Hastanesi Kulak Burun Boğaz uzmanı Doktor Tarhun Yosunkaya, yıllardır içinde uhde kalan tiyatroculuğu, çalışma arkadaşlarıyla birlikte hayata geçirdi. Sağlıkçılar tarafından sahneye konulan “Fermanlı Deli Hazretleri” isimli Osmanlı Komedi oyununun prömiyerini de geniş bir katılımı ile gerçekleştirdi.

Hem “Fermanlı Deli Hazretleri” rolünü oynayan, hem de oyunun yönetmenliğini yapan Dr. Tarhun Yosunkaya, Antibiyotik Dergisi’nin bu sayısında “İçimizden Biri” bölümünün konusu oldu.

Tiyatroya olan merakının Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi’nde okurken başladığını belirten Yosunkaya, eğitim görürken, fakültenin tiyatro kulübüne katıldığını anlattı. Kuzeninin Bilkent Üniversitesi Tiyatro Bölümünde okuduğunu, boş vakitlerinde onların derslerine de girdiğini dile getiren Yosunkaya, oyunculuğun temel esaslarını da o zaman aldığını söyledi. O dönemde iki oyun sergilediklerini ancak sonra-

sında herhangi bir oyuna dahil olmadığını aktaran Yosunkaya, KBB doktoru olarak Devlet Tiyatrolarının oyuncularının ses hastalıklarını tedavi ettiği için birçok tiyatro oyuncusu ve yönetmenle tanışarak, tiyatroya yakınlaşma fırsatı yakaladığını da sözlerine ekledi.

“SAHNEYE TEKRAR ÇIKMA İSTEĞİ İÇİMDE UHDEYDİ”

“Bir kere o sahne tozunu yuttuktan sonra tekrar sahneye çıkmak istiyorsunuz” diyen Dr. Yosunkaya, “Sahneye tekrar çıkma isteği içimde uhdeydi. Sonra bu hayalimi Hastanemiz Genel Müdürü Ali Emre Dinkcioğlu ile paylaştım. Bir tiyatro oyunu çıkartabileceğimiz düşüncemi kendisine aktardım. Bu düşüncem hastane yönetimi tarafından da çok sıcak karşılandı ve onay verildi” diye konuştu.

KADRODA DOKTOR DA VAR, ASİSTAN DA

Tiyatro alanındaki bilgi birikimine ve oyunculuğuna güvenerek, yönetime hazır oldukları

bilgisini veren Dr. Tarhun Yosunkaya, “Genel Müdürümüz hemen kurum personellerine bir tiyatro grubu kurulacağını ilan etti. Tiyatroda rol almak isteyenlerin başvuru yapmasını istedi. 30 başvuru gerçekleşti. Oyuncularımız kendi hastane personellerimizden oluştu. Bunların içerisinde doktorlar, müdürler, hemşireler, sekreterler ve fizyoterapistler gibi değişik branşlarda birçok kişi yer aldı” dedi.

OYUNCU KADROSU KALABALIK

Yönetiminde isteğiyle Osmanlı komedi oyunu sergilemeye karar verdiklerini belirten Dr. Yosunkaya, “Kalabalık kontenjanlı bir oyun seçmeye çalıştık. En sonunda 1924’te Musahipzade Celal’in yazdığı “Fermanlı Deli Hazretleri” oyununda karar kıldık. 15 gün boyunca oyunu okudum, videolarını izledim, rolleri çalıştım, hangi oyuncunun hangi karakteri oynayabileceğini kafamda kurguladım ve sonunda 18 kişinin rolünü belirledim” ifadesini kullandı.





Oyunun okuma provalarının 1,5 ay sürdüğünü vurgulayan Dr. Yosunkaya, ardından sahneye geçtiklerini söyledi. Devlet Tiyatrosu Genel Müdürlüğü ve Ankara Devlet Tiyatrosu ile görüşerek sahne sağlanabilmesi için yazılı başvuruda bulunduğunu kaydeden Dr. Yosunkaya, tiyatro oyununun gelişen hikayesini şöyle anlattı:

“Bize sonuna kadar yardımcı olacaklarını ve sahne vereceklerini söylediler. Hem profesyonel olmasını istedik hem de yakın olmasını istedim oynanacak olan sahnenin. Çünkü oyuncular aynı zamanda sağlık sektörü çalışanlarından oluşuyor. Ameliyatı olan oluyor, nöbeti olan oluyor. Bu sebeple yakın olan Ziraat Sahnesi’ni tercih ettik. Onlarda sağolsun haftanın belli günleri müsaitlik durumuna göre bu sahneyi bize verdiler ve biz orada çalıştık. Bununla birlikte dekor ve kostüm ihtiyaçlarımızı da karşıladılar. Bu konuda Devlet Tiyatroları Genel Müdürlüğü ile Ankara Devlet Tiyatrosu Müdürlüğü’ne müteşekkirimiz. Bir kere ekip çok eğleniyor. Biz eğleniyorsak seyirci de eğlenecektir. 18 yaşında oyuncumuz da 60 yaşında oyuncumuzda var. Sahneye çıkıp o medeni cesareti göstermek herkesin yapabileceği bir şey değil.”

HERKES KOŞARAK GELDİ

Uzun soluklu bir işe kalkıştıklarını, tiyatrodaki görev alan herkesin büyük gayret gösterdiğini dile getiren Yosunkaya, “Ben ‘prova zamanı’ dediğimde herkes koşarak geldi. Yönetmen olarak her oyuncuya tek tek nasıl bir karakteri oynamaları gerektiğinin detaylarını söyledim. Yaklaşık 1 ay kadar sahne çalışmalarımız devam etti, herkes provasını da yaptı, işine gidip mesleğini de icra etti. 29 Ekim’de prömiyerini gerçekleştirdik. Oyunu izleyenler içerisinde oyuncular, tiyatro yetkilileri, TRT personeli vardı. İzleyenler, ‘Hocam eksikleriniz tabi ki var ama siz çok büyük bir iş yapmışsınız’ dediler. Hastane gibi hastalıkların olduğu

ortamdan bir sanata dokunmuş yaptık. Hikayemiz basında da çok defa yer aldı. Oyuncularla iş birliği içinde güzel bir performans sağladık. İşlerimizi aksatmadığımız müddetçe bir turne hayalimiz var. Başka bir oyun oynar mıyız bilemiyorum ama daha az kadro ile performans oyunu çıkarılabilir” dedi.

Tüm bu süreçte en büyük destekçisinin eşi ve çocukları olduğunu söyleyen Yosunkaya, Lokman Hekim Sağlık Grubu ile Ankara Devlet Tiyatrosu ve Genel Müdürlüğüne de destekleri için teşekkür etti.





LOKMAN HEKİM'DEN GAZETELERE ZİYARET

➤ Lokman Hekim Sağlık Grubu yönetim kurulu üyelerinden oluşan heyet, Dünya Gazetesi Ankara Temsilcisi Ferit Parlak ve Akşam Gazetesi Ankara Temsilcisi Emin Pazarcı'yı makamında ziyaret etti.

Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkan Vekili ve Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet Altuğ, İş Geliştirme ve Proje Direktörü Dr. Ali Yakut ve Maliye İşler Direktörü Süleyman Alper İnçeöz'ün katıldığı ziyaretlerde en önemli gündem maddesi Lokman Hekim Üniversitesi oldu. Görüşmelerde sağlık hizmetlerine ilişkin de bilgi alışverişinde bulunuldu.



LOKMAN HEKİM HASTANE- SİNDEN 5 YILDIZLI HİZMET

➤ Lokman Hekim Van ve Lokman Hekim Hayat hastaneleri, Van ve bölge halkına gerek sağlık gerekse sosyal anlamda hizmetin en iyisini ve en kalitesini sunmak için çalışmalarını aralıksız sürdürüyor.

Konuyla ilgili açıklamada bulunan Lokman Hekim Van ve Hayat Hastaneleri Genel Müdürü Hakan Süslü, "Lokman Hekim Van Hastanesi 216 yatak (99 servis, 117 yoğun bakım), Hayat Hastanesi ise 69 yatak (39 yoğun bakım, 30 servis) olarak hizmet sunmaktadır. Lokman Hekim Grubu olarak aylık 50 bin civarında hastaya hizmet verilmektedir" dedi.

Özellikle kentte meydana gelen depremlerde Van halkının yaralarını sarmada önemli rol oynadıklarını ifade eden Süslü, "Büyük illerdeki özel hastaneler, o yıllarda dahi acil hizmetlerde yüksek fark ücretleri alınırken, Lokman Hekim Hastaneleri Van ilinde 2017 yılına kadar acil servisten fark ücreti alınmadan hizmet vermiş ve Van halkının yaralarını sarmasına yardımcı olmuştur. Bu hizmetlerin yanında il ekonomisine katkı anlamında yaklaşık 800 çalışana sahip olan hastanelerimiz, ilin en yüksek istihdam eden şirketi konumundadır" ifadelerini kullandı.

Süslü, "Hastanelerimiz, gerek hizmet içi eğitimlerle sahip olunan insan kaynaklarının niteliğini arttırmak, gerekse hastanelerinin fiziki koşullarını iyileştirme çalışmalarına devam etmektedir. Halihazırda hastane olarak inşa edilen Hayat Hastanesinde üst düzey hizmet verilmektedir. Hastanenin fiziki koşullarının iyileştirilmesi kapsamında şu ana kadar toplam 12 adet tek kişilik ve çift kişilik odaların tadilatı bitmiş; daha modern, daha konforlu ve 5 yıldızlı otel standartlarına sahip hasta odalarıyla kıymetli hastalarımıza şifa dağıtmaya devam etmektedir" şeklinde konuştu.



VAN'DA DIŞ KLİNİĞİ HİZMETİ BAŞLADI

▶ Lokman Hekim Hayat Hastanesi, Van'da ve bölgede daha önce özel hastaneler tarafından verilmeyen diş kliniği hizmetine başladı.

Hastane Başhekimisi Dr. Mehmet Asım Hanaz, diş kliniği hizmetiyle Van halkı ve bölge illerden gelen vatandaşların özel hastane standardında, steril koşullarda hizmet alacağını söyledi.

Dolgu, kanal tedavisi, diş çekimi, implant protez ve benzeri tedavilerin yanı sıra, ameliyathane koşullarında yapılması gereken çok daha zorlu operasyonların da Hayat Hastanesinde yapılabileceğine dikkati çeken Hanaz, şunları kaydetti:

“Bilindiği üzere ağız ve diş sağlığı tedavileri uzman ellerde uygun ortamlarda, uygun ekipman ve malzemelerle gerçekleşmediği durumlarda ciddi sıkıntılar doğurabilmektedir. Bu işlemlerin hastanede olmasının çok büyük avantajları bulunmaktadır. Bu avantajlarından biri, özellikli işlemler için ameliyathane koşullarının sağlanabilmesi, bir diğeri de kalp, tansiyon, şeker gibi kronik hastalığı olan veya işlem sırasında ani gelişebilecek bir rahatsızlıkta hemen müdahale edebilme şartlarını taşımasıdır. Amacımız bölgenin ve Van ilimizin ihtiyacına yönelik kaliteli bir sağlık hizmetini her alanda sunmaktır.”



FELÇLİ HASTA SAĞLIĞINA KAVUŞTU

▶ Van'da, şah damarının tıkanması sonucu sağ tarafı felç olan hasta, Lokman Hekim Van Hastanesinde geçirdiği başarılı ameliyat sonucu sağlığına kavuştu.

Van'da yaşayan 35 yaşındaki Serpil Gündoğdu isimli hasta, şah damarının tıkanması sonucu felç oldu. Konuşamayan ve yürüyemeyen Gündoğdu, Lokman Hekim Van Hastanesinde geçirdiği başarılı ameliyat sonucu sağlığına kavuştu. Hastanın durumuna ilişkin bilgi veren Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Halil Başel, çekilen film sonucunda hastanın sol tarafındaki şah damarının tamamen tıkalı olduğu ve buna bağlı olarak sağ tarafının tamamen felç olduğunun görüldüğünü söyledi.

Başel, “Biz, ilk altı saatte ameliyat edilmesi durumunda hastanın çok fayda göreceğini söyledik. Bu konuda hasta yakınları ile görüştük. Hasta yakınları, ‘burada bu ameliyat olur mu?’ diyerek ilk etapta tereddüt ettiler ancak daha sonra ikna oldular. Hastayı hemen ameliyata aldık ve başarılı bir ameliyat gerçekleştirdik” dedi.

Hastanın sağlık durumunun iyi olduğunu ifade eden Başel, “Hasta, şu anda desteksiz yürüyor, kol gücü normale döndü. Konuşmalarında birçok kelimeyi artık çıkarabiliyor. Önceki halinden eser kalmadı” ifadelerini kullandı.

Operasyon sonrasında kendini iyi hissettiğini ve çok mutlu olduğunu belirten Serpil Gündoğdu, “Çok iyiyim, konuşabiliyorum, yürüyebiliyorum ve çok mutluyum” diye konuştu.



KALİTE DENETİMİNDEN BAŞARIYLA GEÇİLDİ

➤ Lokman Hekim Hayat Hastanesi, Sağlık Bakanlığı'nın, Sağlıkta Kalite Standartları (SKS) kapsamında gerçekleştirdiği denetimlerden 96,95 puan aldı.

Sağlıkta Kalite Standartlarına uyumda büyük hassasiyet gösteren Lokman Hekim Hayat Hastanesi personeli, dokümantasyon ve uygulamalar açısından farklılıkları gidererek, gerekli düzenleme ve değişiklikleri yaparak sorumluluklarını yerine getirdi. Denetim esnasında da ellerinden gelen gayreti gösteren personel, bunun karşılığı olarak Sağlıkta Kalite Standartları denetiminden 96,95 puan aldı. Bu başarı, Van genelinde alınan en yüksek puan olarak kayıtlara geçti.

Lokman Hekim Hayat Hastanesi yönetimi, denetim sonrası personele teşekkür etti ve bu başarıyı pasta keserek kutladı.



PREMATÜRE BEBEKLER UNUTULMADI

➤ Lokman Hekim Sağlık Grubu, Dünya Prematüre Günü'nü tüm hastanelerinde düzenlenen etkinliklerle kutladı.

Tüm Lokman Hekim Hastanelerinde gerçekleştirilen etkinliklere, prematüre bebekler ve aileleriyle birlikte hastane yöneticileri de katıldı.

Hastane yöneticileri yaptıkları konuşmalarda, prematüre doğan bebeklerin sorunları hakkında tüm dünyada farkındalık yaratmak üzere 17 Kasım'ın "Dünya Prematüre Günü" olarak ilan edildiğine işaret etti. Hastane yöneticileri, "Prematüre bebeklerin bakımı zor ve zahmetli bir süreçtir, özveri ister, tecrübe gerektirir. Bu yolculuğun heyecanlı ve keyifli bir hale gelmesinde ekip ruhu çok önemlidir. Ancak eğitimli bir yenidoğan ekibi prematüre bebeklere kaliteli, konforlu bir yaşam hazırlayabilir. Sağlık çalışanları yanında prematüre bebeklerin aileleri de bu ekibin vazgeçilmez üyeleridir. Prematüreler için gece gündüz çalışan yenidoğan uzmanı ve hemşirelerimize, sağlık çalışanlarımıza ve ailelerimize, prematürelerimize verdikleri destek için teşekkür ederiz." ifadelerini kullandı.



ENGELLİLER LOKMAN HEKİMİ ZİYARET ETTİ

Özel Van Rehabilitasyon Merkezi Müdürü Evin Sen, beraberindeki engelli öğrencilerle “3 Aralık Dünya Engelliler Günü” kapsamında Lokman Hekim Van Hastanesini ziyaret etti.

Hastane personelinin yakın ilgisi gösterdiği engelli öğrenciler, poliklinikleri gezdi. Doktorlarla fotoğraf çektiren öğrenciler, ardından Başhekim Dr. Mesut Pekmez’i ziyaret etti. Engelli öğrencilerle yakından ilgilenen Pekmez, ziyaretten duyduğu memnuniyeti dile getirerek, rehabilitasyon merkezi yönetimine teşekkür etti.

Rehabilitasyon Merkezi Rehber Öğretmeni Evrim Alkan, “3 Aralık Dünya Engelliler Günü” kapsamında bir farkındalık oluşturmak istediklerini belirterek, şunları söyledi:

“Engelli bireylerin kendi başlarına hastaneye gelirken neler yapması gerektiği konusunda öğrencileri bilgilendirmek istedik. Ziyaretimize 3 görme engelli, 2 down sendromlu, 5 de hafif zihinsel engelli öğrencimiz katıldı. Bu etkinliğimizde en önemli amacımız, engelli bireylerin kapalı kapılar ardına kapatan, toplumdan soyutlayan anlayışı yıkarak, onların toplumda bir birey olarak özgür bir şekilde kendilerini ifade edebilmelerine olanak sağlamaktır. Bu kapsamda Lokman Hekim Van Hastanesi Başhekim Dr. Mesut Pekmez’e ve tüm hastane yetkililerine farkındalık sağlamamıza destek oldukları ve duyarlılıkları için çok teşekkür ederiz.”



HAYAT HASTANESİNDE “NÖROLOJİ” HİZMETİ BAŞLADI

Lokman Hekim Hayat Hastanesi Başhekim Dr. Mehmet Asım Hanaz, bölge halkının ihtiyacı olan ve hastanede eksik bulunan nöroloji hizmetinin verilmeye başlandığını bildirdi.

Başhekim Hanaz, Nöroloji branşı eksikliğini Uzm. Dr. Cevdet Şahin ile giderdiklerine işaret ederek, “Amacımız, halkımıza nitelikli ve kaliteli sağlık hizmetini tüm branşlarda sağlamak. Bu amaçla eksik branşlarımızı tamamlıyoruz. Yakın zamanda özel hastanede hiç olmayan Diş Kliniğini kurduk. Halkımızdan çok güzel geri dönüşler aldık. İnsanlar sıra beklemeden dertlerini rahatça dile getirebildiklerini ve çözüm bulabildiklerini anlatıyor. Ayrıca tüm tedavi yöntemlerine il dışına çıkmadan çok daha rahat ulaşarak tedavi olabildikleri için mutlu olduklarını iletıyorlar.” dedi.

Nöroloji branşında Van ve bölge halkına şifa dağıtmayı planladıklarını dile getiren Hanaz, şunları kaydetti:

“Günümüzde en çok karşımıza çıkan rahatsızlıklardan migren, parkinson, epilepsi, yürüme ve denge bozuklukları, felç ve baş dönmeleri gibi rahatsızlıkları, MR, BT, EEG ve EMG gibi çeşitli tanısal yöntemler kullanılarak tedavi etmeyi hedefliyoruz. Hayat Hastanesi olarak hizmet kalitemizi daha da iyileştirerek halkımıza hakkettiği sağlık hizmetini sunmaya devam edeceğiz.”



Çocuğum ateşlendiğinde ne yapmam gerekir?

Çocuğunuzun yaşı 0-3 ay arasındaysa, normalin üstünde ölçülen bir vücut ısısı değer kaç olursa olsun hemen doktora başvurmayı gerektirir. Daha büyük çocuklarda, çocuğun genel durumuna dikkat etmek gerekir. Eğer çocuk uyanık, aktifse, oynuyorsa, yiyip içebiliyorsa, uykusu iyiye, solunumu normalse çok korkmaya gerek yoktur.



Baş ağrısı hangi hastalıkların belirtisi olabilir?

Baş ağrısı genellikle stres, yoğun çalışma ve uykusuzluk gibi nedenlerden kaynaklanıyor. Ancak baş ağrısı, bazen beyin tümörü, beyin kanaması ve anevrizma gibi yaşamı tehdit eden hastalıkların ilk, hatta tek belirtisi olabiliyor. Günümüzde baş ağrısına yol açan nedenler kolaylıkla tespit edilebilmektedir. Bu yüzden bir doktora görünmekte yarar vardır.



Hamilelik döneminde böbrek taşı riski artar mı?

Hamilelik, taş oluşumu için özel bir eğilim oluşturmaz. Ancak hamilelik süresince idrar yolları ve böbrek boşluklarında fizyolojik olarak meydana gelen genişlemeler, idrar akımının yavaşlaması ve zaman zaman oluşabilen geri akımlar nedeniyle daha önceden oluşmuş taşlar daha fazla hareket imkânı bulur.



İyot eksikliği ciddi bir sağlık sorunu mudur?

Dünyada milyonlarca insanı ilgilendiren iyot eksikliği, ülkemizde de ihmal edilmemesi gereken bir halk sağlığı sorunudur. İyot eksikliğini önlemek için farklı alternatifler bulunur. İyotlu tuz kullanımı, deniz ürünleri, yumurta ve et tüketimi, gerektiği durumlarda iyot takviyesi öne çıkan yöntemlerdir.



Gebelik döneminde pilates yapmak sakıncalı mıdır?

Gebeliğin bir bölümünde nefes almada zorlanmalar ve nefes darlığı görülebilir. Bazı gebelerde bebek hareketleri diyafram kasını daraltabilir. Pilates diyafram kasının kapasitesini artırır, nefes darlığı hissini azaltır, rahatlatır. Ancak pilates egzersizlerinin pilates uzmanı ile yapılması önemlidir. Hareketler doğru yapılmazsa ciddi ve kalıcı rahatsızlıklara neden olabilir.



Koroner arter hastalığından korunmak için neler yapmalıyım?

Öncelikle sigaradan uzak durulmalı, ardından kan kolesterol düzeyleri diyetle ya da ilaç tedavisiyle normal düzeylere çekilmelidir. Her gün düzenli yürüyüş yapılmalı, fazla kilodan kaçınılmalıdır. Tansiyon ve şeker kontrol altına alınmalı, stresten uzak durulmalıdır. Sağlık kontrolleri ve kardiyolojik testler düzenli şekilde yaptırılmalıdır.



Bebeğime düzenli yatma alışkanlığını nasıl kazandırabilirim?

Bebeğiniz için düzenli bir yatma rutini oluşturmanız ve buna her gece mutlaka uymanız gerekmektedir. Bu düzeni ilk ay tamamen başarılı bir şekilde uygulayamayabilirsiniz ama istikrarınızı bozmayın, burada 2 ay içinde düzen oturacaktır. İlk aylarda bebeğinizi uyumadan önce beslemek iyidir. Bu onların gece uyanma sıklığını da azaltacaktır.



İBS hastası olanlar nelere dikkat etmelidir?

İrritabl barsak sendromu (İBS) olan hastalar özellikle beslenme sonrası artan şişkinlik, gaz ve bağırsak gürültüsü, yellenme ve benzeri şikayetleri nedeniyle sosyal ortamlara girememekte ve sosyal hayatları kısıtlanmaktadır. Bu tür hastalar, dışkıda kan bulunması, kilo kaybı ve iştahsızlık, ateş, kusma, gece uykudan uyandıran ishal durumlarında bir doktora başvurarak ileri tetkik yaptırmalıdır.

AKAY HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR

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

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKALAR

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

DEVLET KURUMLARI

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

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

ÖZEL KURUMLAR

- LATANYA HOTEL

ÖZEL SİGORTALAR

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

2. MEDLINE BOX ÜYELERİ KURUMSAL

- GROUPAMA EMEKLİLİK
 - KOBİ SAĞLIK PAKETİ ÜYELERİ
 - ROCHE DİAGNOSTİK
3. ASSİST LİNE
- EGE SİGORTA
 - DEMİR SİGORTA
4. HDİ SİGORTA ACİL SAĞLIK SİGORTASI
5. HDİ-GS SİGORTA – GALATASARAY ASLAN YÜREK – ASLAN TARAFTARIM GÜVENDE
6. ACE GROUP SİGORTA ÜYELERİ
7. CAREG-CREATE (CGC)
- MOBILE PLUS ASİST
 - A-PRESTİGE CARD
 - İMECE DESTEK DANIŞMANLIK
- HALK SİGORTA

TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI

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

ANKARA HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR

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

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKALAR

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

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

DEVLET KURUMLARI

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

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

ÖZEL KURUMLAR

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

ÖZEL SİGORTALAR

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

- ROCHE DIAGNOSTİK
- 3. ASSİST LİNE
 - EGE SİGORTA
 - DEMİR SİGORTA
- 4. HDİ SİGORTA ACİL SAĞLIK SİGORTASI
- 5. HDİ-GS SİGORTA – GALATASARAY ASLAN YÜREK – ASLAN TARAFTARIM GÜVENDE
- 6. ACE GROUP SİGORTA ÜYELERİ
- 7. CARE&CREATE (C&C)
 - MOBILE PLUS ASİST
 - A-PRESTİGE CARD
 - ACIBADEM SİGORTA
 - ANADOLU SİGORTA
 - ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
 - AXA HAYAT SİGORTA A.Ş.
 - DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
 - MAPFRE GENEL SİGORTA
 - GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
 - GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
 - İMECE DESTEK DANIŞMANLIK
- HALK SİGORTA

TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI

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

YABANCI SAĞLIK SİGORTALARI

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

ETLİK HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR

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

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKALAR

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

(BOTAŞ)

- KAMU DENETÇİLİĞİ DERNEĞİ
- TES-İŞ SENDİKASI (TÜRKİYE ENERJİ, SU VE GAZ İŞÇİLERİ SENDİKASI)
- TÜRKİYE ŞOFÖRLER VE OTOMOBİLCİLER FEDERASYONU
- ENGELLİLER FEDERASYONU
- TEMAD (TÜRKİYE EMEKLİ ASTSUBAYLAR DERNEĞİ)
- ANKARA TİCARET BORSASI

DEVLET KURUMLARI

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

ÖZEL KURUMLAR

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

ÖZEL SİGORTALAR

- CGM
- FORTİS BANK SANDIK

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

TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI

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

- CGM
- FORTİS BANK SANDIK
- ZİRAAT SİGORTA
- SOMPO JAPAN SİGORTA
- ZÜRİCH SİGORTA
- HDİ SİGORTA
- GENERALİ SİGORTA
- ACE EUROPEAN SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
- TÜRK NIPPON SİGORTA
- EUREKO SİGORTA (GARANTİ-EUREKO MEDİKO ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI VE GARANTİ BANKASI ÇALIŞANLARI İŞTİRAKLERİ)
- RAY SİGORTA

YABANCI SAĞLIK SİGORTALARI

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

DEMET TIP MERKEZİ ANLAŞMALI KURUMLAR

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

DEVLET KURUMLARI

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

ÖZEL KURUMLAR

- LATANYA HOTEL ANKARA
- ENGELLİLER FEDERASYONU

ÖZEL SİGORTALAR

- ACIBADEM SİGORTA

TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI

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

VAN HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

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

BANKALAR

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

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKA

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

HAYAT HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

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

DEVLET KURUMLARI

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

- KASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ DERNEK – VAKIF – ODA – SENDİKA

ÖZEL SİGORTALAR

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

• CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR DÜNYASI

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

LOKMAN HEKİM
AKAY HASTANESİ



LOKMAN HEKİM
ANKARA HASTANESİ



LOKMAN HEKİM
ETLİK HASTANESİ



LOKMAN HEKİM
DEMET TIP MERKEZİ



LOKMAN HEKİM
VAN HASTANESİ



LOKMAN HEKİM
HAYAT HASTANESİ



lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11