

RECETE

www.turkiyehastanesi.com

Yıl:27 Sayı:96 Haziran 2025

Sağlıkta
34 . yıl



Kalbiniz Yardım Çağrısı Yapıyor Olabilir

Düzenli **Check-Up**
Yaptırarak Önleminizi Alın

Nefesin Gücü

Doğru Nefes İle Sağlığınıza
Nasıl Dönüştürebilirsiniz?

Bölgesel Yağlardan Kurtulmanın Yeni Yolu

WONDER Teknolojisi

KADIN DOĞUM HİZMETLERİNDE BİR İLKE İMZA

*Kadın Doğum Mükemmeliyet
Merkezi Sertifikası Türkiye'de
ilk kez Türkiye Hastanesi'ne verildi*



Lenfödem

*Belirtilerden Tedaviye
Rehabilitasyonun Önemi*

Gıda Alerjisi

ve Çocuk Sağlığı

TANI VE TEDAVİ BÖLÜMLERİ

ACİL SERVİS
AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI
ANESTEZİYOLOJİ VE REANİMASYON
BESLENME VE DİYET
Sağlıklı Beslenme Programı
Kişiyi Özel Kilo Verme ve Alma Programları
Bölgesel Zayıflama
-Andüasyon
-Lenf Drenaj
-Wonder
BEYİN VE SİNİR CERRAHİSİ
Beyin Damar Hastalıkları
Omurga Hastalıkları
(Boyun ve Bel Fıtığı)
Travmalar
CHECK-UP PROGRAMLARI
Çocuk Sağlığı Paketleri
Erkek Sağlığı Paketleri
Kadın Sağlığı Paketleri
ÇOCUK CERRAHİSİ
ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
Alerji Testleri
Sağlıklı Çocuk Takibi
DERMATOLOJİ
Kadın-Erkek Genital Dermatoloji
Derma Lazer
Ciltte PRP
ENFEKSİYON HASTALIKLARI VE
KLİNİK MİKROBİYOLOJİ
ESTETİK, PLASTİK VE REKONSTRÜKTİF CERRAHİ
FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
Eswt
Hill Therapy
Kinezyolojik Bantlama
Kuru İğne
Lenf Ödem Rehabilitasyonu
Magnetoterapi
Mezoterapi
GASTROENTEROLOJİ
ERCP
Mide Balonu ile Obezite Tedavisi
Mide Botoksu ile Obezite Tedavisi
Kapsül Endoskopi
Gastroskopi
Kolonoskopi
Sigmoidoskopi
GÖĞÜS CERRAHİSİ
Akciğer Cerrahisi
Göğüs duvarı Cerrahisi
Göğüs Travmaları
Akciğer Kanseri Cerrahisi
GÖĞÜS HASTALIKLARI
Alerji - İmmunoterapi
Uyku Apnesi Sendromu
Sigarayı Bırakma
Astım
Koah
Solunum Fonksiyon Testleri
İnsterstiyel Akciğer Hastalıkları
GENEL CERRAHİ
Endokrin Cerrahi
Gastroenteroloji Cerrahisi
Karaciğer, Pankreas, Safra Yolları Cerrahisi
Meme Cerrahisi
GÖZ HASTALIKLARI
Glokom
Katarakt ve Refraktif Cerrahi

Kornea ve Kontakt Lens
Lazer Cerrahi
Okuloplastik Cerrahi
Retina
Şaşılık
İÇ HASTALIKLARI
KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
Gebelik ve Doğum
Jinekolojik Cerrahi/Miyom ve Over Kisti
Laparoskopik/Histeroskopik Müdahale
Menopoz Takibi
Histerektomi
KALP VE DAMAR CERRAHİSİ
Varis Cerrahisi
Arteriyel (Atardamar) Ameliyatları
Diyabetik Ayak Yara Tedavileri
El-Ayak Terlemesi İçin Kapalı Ameliyat
KARDİYOLOJİ
Koroner Arter Hastalığı
Hipertansiyon Tanı ve Tedavisi
Kalp Yetmezliği
Ekokardiyografi Testi
Kalp Ritim Bozuklukları
Kalp Romatizması Tanı ve Tedavisi
Kalp Yetmezliği Tanı ve Tedavisi
Hiperlipidemi
Ritim Holter Değerlendirmesi
KLİNİK LABORATUVAR
Allerjenler
Biyokimya
Endokrinoloji
Hematoloji
Mikrobiyoloji
KULAK, BURUN VE BOĞAZ HASTALIKLARI
Baş Boyun Cerrahisi
Kulak Cerrahisi
Endoskopik Sinüs Cerrahisi
Rinoplasti
Pediyatrik KBB
NÖROLOJİ
ODYOLOJİ VE İŞİTME TARAMA
ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
Artroplasti-Kalça Cerrahisi
Ayak ve Diz Cerrahisi
Omuz ve Dirsek Cerrahisi
Spor Yaralanması
Ağrı Tedavisi-PRP
PERİNATOLOJİ
PSİKİYATRİ
PSİKOLOJİ
Psikoterapi
Kişilik Testleri
RADYOLOJİ
Koroner BT-Anjiyografi
UYKU LABORATUVARI
ÜROLOJİ
Androloji
Endoüroloji
Eretil Disfonksiyonda ESWT
Kadın Ürolojisi
Lazerle Taş Kırma
Rekonstrüktif Cerrahi
YOĞUN BAKIMLAR
Erişkin Yoğun Bakım
Yenidoğan Yoğun Bakım



PROF. DR. ÖZNUR KÜÇÜK
GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Merhaba Değerli Okuyucular,

Sağlık alanında siz değerli okurlarımıza en güncel ve güvenilir bilgileri sunmayı ilke edinen Reçete Dergisi'nin yeni sayısında sizlerle buluşmanın heyecanını yaşıyoruz. Bu özel sayımızda yalnızca bilgilendirici içerikler sunmakla kalmıyor, aynı zamanda hastanemizin gurur duyduğu önemli gelişmeleri de sizlerle paylaşmak istiyoruz.

Bu yıl, Türkiye'de bir ilke imza atarak **Doğum Hizmetleri Klinik Mükemmeliyet Sertifikasını** almaya hak kazanan ilk sağlık kurumu olduk. Bu prestijli belge, doğum hizmetlerimizde hasta güvenliği, bilimsel yaklaşım ve kalite yönetimi açısından uluslararası standartları yakaladığımızın somut bir göstergesi. Anne adayları ve aileler için güven dolu bir doğum deneyiminin garantisi olan bu başarı hepimiz için büyük bir mutluluk kaynağı oldu.

Hizmet yelpazemizi genişletmeye ve teknolojik altyapımızı güçlendirmeye devam ediyoruz. Bu kapsamda, kalp sağlığında erken tanı ve önleyici tedavi açısından büyük önem taşıyan **Koroner BT Anjiyo** hizmetini **Kardiyoloji** bölümümüzde sunmaya başladık. Ayrıca, **Göğüs Cerrahisi** bölümümüz de hasta kabulüne başladı. Bu yeni birimimizle birlikte, solunum sağlığına dair daha kapsamlı ve özelleşmiş tedavi süreçlerini hayata geçiriyoruz.

Dergimizin bu sayısında; **genel cerrahiden ürolojiye, gastroenterolojiden kadın hastalıkları ve doğuma** kadar uzanan geniş bir alanda, alanında uzman hekimlerimizin kaleme aldığı bilimsel ve anlaşılır makaleler yer alıyor. Okuyucularımıza yalnızca bilgi sunmakla kalmıyor, sağlıklarını koruma ve bilinçli kararlar alma süreçlerinde yol gösterici olmayı hedefliyoruz.

Yeni çalışma arkadaşlarımız da ekibimizi daha da güçlendirdi. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları **Op. Dr. Çağla Jasmin Deliorman** ve **Op. Dr. Leman Nabiyeve**, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı **Dr. Dicle Zerin Temtek** ve Radyoloji Uzmanı **Dr. Ömer Aksoydan** aramıza katıldı. Kendilerine hoş geldiniz diyor, başarılı bir çalışma dönemi diliyoruz.

Bu yıl ayrıca, hastanemizin **34. kuruluş yıl dönümünü** kutlamanın gururunu yaşadık. Sağlık hizmetinde 34 yılı geride bırakırken, bu köklü geçmişin verdiği güçle geleceğe daha sağlam adımlarla ilerliyoruz. Yıl dönümümüz kapsamında düzenlenen törende, 20 yıl ve üzeri görev yapan çalışanlarımıza kıdem plaketleri, hastanemiz genel müdürü tarafından takdim edildi. Bu anlamlı anlar, hastanemizin aile yapısını ve ortak emeğe verdiğimiz değeri bir kez daha gözler önüne serdi.

Dergimizin bu sayısının sizlere fayda sağlamasını ve sağlık yolculuğunuzda yol gösterici olmasını diliyoruz. Her zaman olduğu gibi, sağlığını önceliğimiz olarak görmeye ve sizler için üretmeye devam edeceğiz.

Sağlıklı ve umut dolu günlerde görüşmek dileğiyle.

İçindekiler

06 BİZDEN HABERLER

**ENERJİ, KALP RİTMİ VE RUH HALİNİZİN
ORKESTRA ŞEFİ: TİROİD BEZİ**
PROF. DR. HASAN TAŞÇI

12



14 **KOLOREKTAL KANSERDE ERKEN TANI
HAYAT KURTARIR**
DOÇ. DR. MEHMET BAYRAM

18 **GÖĞÜS HASTALIKLARINDA
CERRAHİ MÜDAHALE**
OP. DR. CEYHUN PASHAYEV

20 **KALBİNİZ YARDIM ÇAĞRISI YAPIYOR
OLABİLİR!**
UZM. DR. HASAN ATMACA

**LENFÖDEM:
BELİRTİLERDEN TEDAVİYE,
REHABİLİTASYONUN ÖNEMİ**
DOÇ. DR. AYLA AKBAL

24



28 **ERKEKLERDE CİNSEL SAĞLIK**
DOÇ. DR. AYDIN İSMET HAZAR

32 **HEPATİT VE KORUNMA
STRATEJİLERİ**
UZM. DR. KADRIYE KARAHANGİL

36 **SPOR YARALANMALARINA DAİR BİLMENİZ
GEREKENLER**
OP. DR. BİROL TARIK ŞENER

**ALERJİK RİNİT:
BAHAR GELDİ BURNUNUZ TIKANDI MI?**
OP. DR. ÇINARÉ ALİYEVA

40



42 **ALERJİK KONJONKTİVİT**
OP. DR. EMRE GÜLER

**GEBELİKTE ERKEN
DÖNEM TESTLERİ**
OP. DR. MEHMET AYGÜN

44



46 **SAĞLIKLI BİR GEBELİK İÇİN
GEBE OKULUNUN ÖNEMİ**
HEMŞİRELİK HİZMETLERİ

48 **SÜNNET: DOĞRU ZAMAN, DOĞRU YÖNTEM
VE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER**
OP. DR. CEM KARA

**GIDA ALERJİSİ VE
ÇOCUK SAĞLIĞI**
UZM. DR. ŞÜKRÜ CİDO

50



52 **DOĞRU NEFES İLE SAĞLIĞINIZI NASIL
DÖNÜŞTÜREBİLİRSİNİZ?**
PROF. DR. ÖZNUR KÜÇÜK

56 **BAHAR DEPRESYONUyla
BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ**
UZM. PSK. CANSU ABALI

58 **VARİS VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ**
DOÇ. DR. BİLAL KANAN İNAN

60 **KIRMIZI YÜZ VE AKNE ROZA**
UZM. DR. METİN OĞUZ

64 **BÖLGESEL YAĞLARDAN KURTULMANIN
YENİ YOLU: WONDER TEKNOLOJİSİ**
UZM. DYT. NESRİN ERİŞ

**LEONARDO DA VİNCİ'NİN İZİNDE
ŞANAT VE BİLİMİN BULUŞTUĞU YOLCULUK**
OP. DR. LEVENT AKDUYGU

66





TÜRKİYE HASTANESİ
ADINA İMTİYAZ SAHİBİ
Faruk KOCA

GENEL MÜDÜR
Hayati ODABAŞI

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Prof. Dr. Öznur KÜÇÜK

YAYIN KURULU
Prof. Dr. Öznur KÜÇÜK

EDİTÖR
Beril BAKİ

GRAFİK TASARIM
Ergin YAVAŞ

YÖNETİM YERİ
TÜRKİYE HASTANESİ
MERKEZ MAH. DARÜLACAZE CAD.
NO: 14/1 34381 ŞİŞLİ / İSTANBUL
TEL: 0212 314 14 14
FAKS: 0212 314 14 15
www.turkiyehastanesi.com

DANIŞMA KURULU

Acil Servis

Dr. Mehmet SARGIN (Mesul Müdür)
Dr. Abdulhamit IŞIK
Dr. Asadullah DOST
Dr. Mohammad Sayedullah AREFİN
Dr. Rahmet MUSTAPAYEV

Ağız ve Diş Sağlığı

Dt. Yasemin Ayık KÖSE

Anesteziyoloji ve Reanimasyon

Uzm. Dr. Yusuf Ziya YENER
Uzm. Dr. Enes USLU
Uzm. Dr. İmanali DUYŞOYEV
Uzm. Dr. Nurali Mamasabir UULU

Beslenme ve Diyet

Uzm. Dyt. Bahattin ARSLAN
Uzm. Dyt. Esra Kurt MUTLU
Uzm. Dyt. Nesrin ERIŞ

Beyin ve Sinir Cerrahisi

Doç. Dr. Şahin YÜCELİ
Op. Dr. Levent AKDUYGU

Biyokimya

Uzm. Dr. Emine AKIN

Çocuk Cerrahisi

Op. Dr. Cem KARA

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Prof. Dr. Öznur KÜÇÜK
Uzm. Dr. Aliya İSMAYİLOVA
Uzm. Dr. Dicle TEMTEK
Uzm. Dr. Özge AKÇA
Uzm. Dr. Salim ERDOĞAN
Uzm. Dr. Şükrü CİDO

Dermatoloji

Uzm. Dr. Berna HİÇDÖNMEZ
Uzm. Dr. Metin OĞUZ
Uzm. Dr. Mehtap KARAASLAN

Estetik, Plastik & Rekonstrüktif Cerrahi

Prof. Dr. Lütfü Baş

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon

Doç. Dr. Ayla AKBAL
Uzm. Dr. Adnan AKSOY

Gastroenteroloji

Doç. Dr. Mehmet BAYRAM
Uzm. Dr. Refik OKÇU

Genel Cerrahi

Prof. Dr. Hasan TAŞÇI
Prof. Dr. Sabahattin DESTEK
Op. Dr. Cavit HAMZAOĞLU
Op. Dr. Ece KOÇUM

Göğüs Hastalıkları-Alerji

Uzm. Dr. İmran ÖZDEMİR

Göğüs Cerrahisi

Op. Dr. Ceyhun Pashayev

Göz Hastalıkları

Prof. Dr. Hanefi ÇAKIR
Prof. Dr. Mehmet ÇAKIR
Op. Dr. Çolpan OVALI
Op. Dr. Emre GÜLER
Op. Dr. Erdinç CEYLAN
Op. Dr. M. Bahattin KIR
Op. Dr. M. Kadir EGEMENOĞLU
Op. Dr. Sadun YALÇIN

İç Hastalıkları

Uzm. Dr. Ahmet Faruk YAĞCI
Uzm. Dr. Burcu YILDIRIM
Uzm. Dr. Fehim DOĞRU
Uzm. Dr. Hakan SARI
Uzm. Dr. Yasin KESKİN

Kalp Damar Cerrahisi

Doç. Dr. Bilal Kaan İNAN

Kardiyoloji

Doç. Dr. Kahraman COŞANSU
Uzm. Dr. Hasan ATMACA

Kadın Hastalıkları ve Doğum

Op. Dr. Aslı COŞKUN SEVKET
Op. Dr. Aslıhan ERGÜL
Op. Dr. Çağla Jasmin DELİORMAN
Op. Dr. Leman NABIYEVA
Op. Dr. Mehmet AYGÜN (Perinatoloji)
Op. Dr. Nihal ÇAKIR
Op. Dr. Özgür ÇETİNER
Op. Dr. Şifa Ayşe SAVAŞ
Op. Dr. Tülay KOLDAŞ

Klinik Psikoloji

Uzm. Psk. Cansu ABALI

Kulak-Burun-Boğaz

Prof. Dr. İrfan DEVRANOĞLU
Prof. Dr. İsmet Ercan CANBAY
Op. Dr. Ahmet YILDIRIM
Op. Dr. Cevat UÇAR
Op. Dr. Çinare ALİYEVA
Op. Dr. İlhan ÖZBEK

Nöroloji

Doç. Dr. Adile ÖZKAN

Ortopedi ve Travmatoloji

Prof. Dr. Atilla PARMAKSIZOĞLU
Op. Dr. B. Tarık ŞENER
Op. Dr. Hayrettin YALDIZ
Op. Dr. Mehmet HELVACI

Psikiyatri

Uzm. Dr. Havva AFŞAROĞLU

Radyoloji ve Görüntüleme

Uzm. Dr. Nilgün EREN
Uzm. Dr. Ömer AKSOYDAN

Üroloji

Doç. Dr. Aydın İsmet HAZAR
Op. Dr. Ahmet Talha BEŞİŞİK

YAPIM



BASKI

İHLAS GAZETECİLİK. A.Ş.
MERKEZ MAH. 29 EKİM CAD.
İHLAS PLAZA NO: 11 A/41
YENİBOSNA, BAĞÇELİEVLER / İST.
TEL: 0212 454 30 00



Kadın Doğum Hizmetlerinde Bir İlke İmza

Türkiye Hastanesi, Amerika merkezli akreditasyon kuruluşu AACI (American Accreditation Commission International) tarafından verilen **"Doğum Hizmetleri Klinik Mükemmellik Sertifikası"**nı Türkiye'de alan ilk sağlık kurumu oldu. Bu prestijli sertifika, kadın doğum hizmetlerinde hasta odaklı, bilimsel temelli ve uluslararası standartlarda hizmet sunumunu belgeliyor.

Kuruluş Yıldönümünde Anlamlı Bir Kazanım

24 Nisan'da, Türkiye Hastanesi'nin 34. kuruluş yıldönümü kapsamında düzenlenen törende takdim edilen sertifika, hastanenin kalite yolculuğundaki yeni bir kilometre taşı olarak öne çıktı. Törende Genel Müdür **Hayati Oda-başı**, Medikal Direktör **Dr. Neslihan Kahraman** ve AACI Türkiye CEO'su **Ömer Peşinci** açılış konuşmalarını gerçekleştirdi.



Hayati Oda-başı



Dr. Neslihan Kahraman



Ömer Peşinci



Güvenli ve Nitelikli Doğum Hizmetlerinde Uluslararası Standart

Sertifika; multidisipliner ekip çalışması, risk yönetimi temelli süreçler ve sürekli iyileştirme ilkeleriyle şekillenen bir kalite anlayışını temsil ediyor. Türkiye Hastanesi, bu belgeyle anne ve bebek sağlığına verdiği önemi ve sunduğu hizmetin uluslararası standartlardaki niteliğini bir kez daha tescillemiş oldu.

“Sağlıkta En Önemli Konu Güven”

Genel Müdür **Hayati Odabaşı**, törende yaptığı konuşmada, “Sağlıkta en kıymetli unsur güven. Türkiye Hastanesi olarak, bu güveni tesis etmek ve sürdürmek adına etik değerlere dayalı bir hizmet anlayışı benimsiyoruz. Kurucumuz Merhum **Enver Ören Bey**’in ‘*önce dua, sonra şifa*’ vizyonu ile hareket etmeye devam ediyoruz,” dedi.

Sertifikasyon Süreci Kalite Kültürünü Güçlendirdi

AACI Türkiye CEO’su **Ömer Peşinci**, iki yılı aşkın süredir yürütülen akreditasyon sürecinin, hasta güvenliği ve hizmet kalitesinde kapsamlı bir dönüşüm sağladığını belirtti. Türkiye Hastanesi’nin bu alandaki liderliği, sürdürülebilir kalite anlayışını kurumsal kültüre dönüştürme başarısının somut bir göstergesi olarak öne çıkıyor.

Uzun Yılların Emekçilerine Vefa

Aynı etkinlik kapsamında, 20 yıl ve üzeri süredir Türkiye Hastanesi bünyesinde görev yapan çalışanlara kıdem plaketteği takdim edildi. Emek ve bağlılıklarıyla kuruma değer katan personel, törenle onurlandırıldı.



Sağlıkta Buluşmalar Devam Ediyor

Türkiye Hastanesi olarak, kaliteli sağlık hizmetini ve toplumsal farkındalığı her yere ulaştırma misyonumuzla durmaksızın çalışıyoruz. Son dönemde gerçekleştirdiğimiz saha etkinlikleri ve bilgilendirme çalışmalarıyla yerli ve yabancı vatandaşlarımızla bir araya gelerek hem hastane hizmetlerimizi tanıttık hem de alanında uzman doktorlarımızla önemli sağlık söyleşilerine imza attık. İşte bu yoğun ve verimli süreçten öne çıkanlar:

Historia AVM'de Sağlık Söyleşileriyle Bilinçlendirme Çalışmaları

Sağlık bilincini artırmak amacıyla Historia AVM'de kurduğumuz standımızda, vatandaşlarımızla buluştuk ve uzman doktorlarımızın katılımıyla faydalı söyleşiler düzenledik. Bu etkinlikler kapsamında:

Dahiliye Uzmanı **Dr. Ahmet Faruk Yağcı**, günümüzün en yaygın sağlık sorunlarından biri olan diyabeti ele aldı. Diyabetin nedenleri, belirtileri, tedavi ve korunma yolları hakkında kapsamlı bir sunum yapan Dr. Yağcı, sağlıklı yaşamın önemini vurguladı ve katılımcıların sorularına içtenlikle cevap verdi. Genel Cerrahi Uzmanı **Doç. Dr. Sabahattin Destek**, tiroid sağlığı hakkında merak edilenleri ayrıntılı bir şekilde anlattı. Tiroid hastalıklarının belirtileri, teşhis ve tedavi yöntemleri hakkında önemli bilgiler aktaran Doç. Dr. Destek, katılımcıların sorularını da yanıtladı.



Bakırköy Adalet Sarayı Çalışanları ile Buluştuk

Sağlık hizmetlerimizin güçlü ağını genişletmek ve topluluğumuzun her kesimine ulaşmak adına, önemli kurum ve bölgelerde de bilgilendirme çalışmaları gerçekleştirdik.

Bakırköy Adalet Sarayı'nda misafir ve çalışanlarla bir araya gelerek Türkiye Hastanesi'nin geniş sağlık hizmetleri yelpazesi hakkında detaylı bilgiler sunduk. Sağlığınıza verdiğimiz önemi, güçlü hizmet ağımla destekleyerek her daim yanınızda olmayı sürdürdüğümüzü bir kez daha vurguladık.



Tarihi Kapalıçarşı Esnafına Samimi Ziyaret

Tarihi Kapalıçarşı'da ise hem değerli esnafımızla hem de yabancı turistlerle buluştuk. Hastane hizmetlerimizi tanıtmamızın yanı sıra, yabancı misafirlerimize özel olarak sunduğumuz hizmetler hakkında da bilgi verdik. Sohbetlerimizin sonunda hem esnafımıza hem de turistlere hastanemizin küçük hediyelerini takdim ederek, samimi birer anı bıraktık.

Türkiye Hastanesi olarak, bu tür etkinliklerle toplumun her kesimine ulaşmaya, sağlık bilincini artırmaya ve kaliteli sağlık hizmetlerimizi tanıtmaya devam edeceğiz. Sağlıklı yaşamlar için durmaksızın çalışmayı sürdürüyoruz.



Türkiye Hastanesi Özel Günlerde Çalışanlarını Unutmadı

Türkiye Hastanesi olarak, sadece hastalarımıza değil, aynı zamanda sağlık hizmetinin temel direği olan değerli çalışanlarımıza da büyük önem veriyoruz. Yıl boyunca kutladığımız özel gün ve haftalar kapsamında, bir araya gelerek hem bu anlamlı günleri kutluyor hem de hastanemiz adına hatıra hediyelerle çalışanlarımızın yüzünü güldürüyoruz.

Tıp Bayramı'nda Hekimlerimizle İftar Sofrasında Bir Araya Geldik



Sağlık hizmetinin en ön saflarında yer alan hekimlerimizin bu anlamlı gününde Yönetim Kurulu Başkanımız Sayın **A. Mücahid Ören** Beyler de teşrif ederek hekimlerimizle iftar yemeğinde buluştu. Düzenlenen bu özel etkinlikte,

hekimlerimizin Tıp Bayramı kutlanırken, hastanemiz adına hazırlanan hatıra hediyeleri takdim edildi. Bu özel günde, hekimlerimizin sağlık sistemimize ve insanlığa olan katkılarının ne kadar değerli olduğunu bir kez daha vurguladık.

Kadınlar Günü'nde Kadın Çalışanlarımıza Teşekkür Ettik!

8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde, Türkiye Hastanesi'nin gücüne güç katan tüm kadın çalışanlarımızı unutmadık. Kadınların iş ve sosyal hayattaki vazgeçilmez yerini vurgulamak amacıyla özel bir program düzenledik. Bu anlamlı günde, kadın çalışanlarımızla bir araya gelerek onlara duyduğumuz saygı ve takdiri ifade ettik. Hastanemizin başarılarında büyük pay sahibi olan kadın çalışanlarımıza, günün anısına hatıra hediyeleri verilirken, emekleri ve katkıları için teşekkür edildi.



Hemşireler Günü Coşkusu ve Anlamlı Kutlama



"Hemşirenin Refahı ve Ekonomiye Katkısı ile Ebenin Kriz Anlarındaki Önemi"

Bu yıl Uluslararası Hemşireler Konseyi (ICN), 2025 yılının temasını "**Hemşirenin Refahı ve Ekonomiye Katkısı ile Ebenin Kriz Anlarındaki Önemi**" olarak belirledi. Türkiye Hastanesi Hemşirelik Hizmetleri Direktörlüğümüz de bu anlamlı temalara uygun, dolu dolu bir program hazırlayarak kutlamalarımıza yön verdi.

Hemşirelik Hizmetleri Direktörlüğümüz, hastane yönetimimizin de katıldığı bir seminerde, ICN'in belirlediği temalar çerçevesinde bir sunum gerçekleştirdi. Hemşirelerin toplum sağlığındaki vazgeçilmez rolü, refahlarının önemi ve sağlık ekonomisine katkıları detaylı bir şekilde ele alındı. Ayrıca ebelerin kriz anlarındaki kritik görevleri ve kahramanlıkları da vurgulandı. Kutlama programımızın en dikkat çekici bö-

lümülerinden biri ise "**Geçmişten Günümüze Hemşirelik Kıyafetleri Defilesi**" oldu. Türkiye Hastanesi hemşireleri, hemşirelik mesleğinin farklı dönemlerinde kullanılan kıyafetleri başarıyla sergileyerek katılımcılara adeta bir zaman yolculuğu yaşattı. Nostalgik ve etkileyici bu defile, hemşirelik mesleğinin tarihi gelişimine ve

evrimine ışık tutarken, katılımcılardan büyük beğeni topladı ve unutulmaz anlar yaşattı.

Türkiye Hastanesi olarak, fedakar hemşirelerimizin bu özel gününü en içten dileklerimizle kutluyor, sağlık sistemimizdeki ve toplumumuzdaki paha biçilmez rollerini bir kez daha takdir ediyoruz.





PROF. DR. HASAN TAŞÇI
GENEL CERRAHİ UZMANI

Enerji, Kalp Ritmi ve Ruh Halinizin Orkestra Şefi **TİROİD BEZİ**

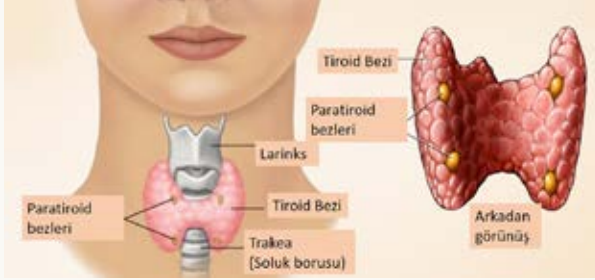
İnsan vücudunda enerji dengesini, kalp ritmini, ruh halini ve metabolizmayı kontrol eden bir orkestra şefi var: Tiroid bezi. Bu küçük ama hayati organ, zaman zaman işleyiş bozukluklarıyla önemli sağlık sorunlarına yol açabiliyor. Tiroid nodülleri, guatr ve tiroid kanseri gibi durumlar birçok kişiyi etkilerken, hastalar çoğu zaman hangi belirtileri dikkate alınması gerektiğini veya tedavi sürecinde hangi adımların atılacağını bilmiyor. Bu yazımızda guatr hastalığının belirtilerini, teşhis ve tedavi süreçlerini, ayrıca hastaların günlük yaşamda bu süreci nasıl yönetebileceğini bulacaksınız.

Guatr Nedir ve Tiroid Bezi Vücudumuzda Hangi Hayati Görevi Üstleniyor?

Guatr, tiroid bezinin normalden büyük hale gelmesidir. Bu durum, tiroid bezinin fazla çalışması (hipertiroidizm) veya az çalışması (hipotiroidizm) nedeniyle gelişebilir. Tiroid bezi, boynun ön kısmında yer alan ve metabolizmayı düzenleyen hormonlar salgılayan bir organdır. Tiroid hormonları vücut sıcaklığından kalp hızına, enerji



seviyesinden ruh haline kadar birçok önemli süreci etkiler. Tiroid bezinin normalden az ya da çok çalışması durumunda çeşitli sağlık sorunları ortaya çıkar. Örneğin, yetersiz hormon üretimi (hipotiroidizm) yorgunluk, kilo alma ve depresyona yol açabilirken, fazla hormon üretimi (hipertiroidizm) çarpıntı, kilo kaybı ve sinirlilik gibi belirtilerle kendini gösterir.



Hangi Belirtiler Dikkate Alınmalıdır?

Guatr ve tiroid hastalıklarının belirtileri genellikle sinsi ilerler ve farklı sistemleri etkileyebilir. En sık görülen belirtiler arasında:

- Boyunda şişlik veya nodül fark edilmesi
- Sürekli yorgunluk
- Kilo değişiklikleri (kilo alma veya kaybetme)
- Kalp çarpıntısı
- Ruh hali değişiklikleri (depresyon veya anksiyete)
- Saç dökülmesi ve cilt kuruluğu
- Sıcak veya soğuğa karşı hassasiyet yer alır.

Bu belirtilerden biri veya birkaçı görüldüğünde, özellikle boyunda şişlik fark edilirse vakit kaybetmeden bir uzmana başvurulması önemlidir. Guatrın erken teşhisi, tedavi sürecini büyük ölçüde kolaylaştırır.

Guatr Hastalıklarında Teşhis Süreci Nasıldır?

Guatrın teşhisi, öncelikle hastanın şikâyetlerini ve tıbbi geçmişini dinlemekle başlar. Fiziki muayene sırasında hastanın boyunda bir şişlik veya nodül olup olmadığı kontrol edilir. Ardından kan testleri ile tiroid hormon seviyeleri ölçülür. Gerekirse ultrasonografi, sintigrafi ve bazen de ince iğne aspirasyon biyopsisi gibi görüntüleme ve tanı yöntemlerine başvurulur. Bu testler, nodülün iyi huylu mu yoksa kötü huylu mu olduğunu belirlemede önemli rol oynar.



Tedavi Seçenekleri: Medikal ve Cerrahi Çözümler Nelerdir?

Guatr tedavisi, tiroid hastalığının türüne ve hastalığın şiddetine bağlı olarak değişir. Hipotiroidizm genellikle hormon replasman tedavisi ile kontrol altına alınır. Hipertiroidizmde ise ilaç tedavisi, radyoaktif iyot tedavisi veya cerrahi müdahale seçenekleri değerlendirilir. Cerrahi tedavi, genellikle nodüllerin büyük olması, solunum veya yutma güçlüğüne yol açması ya da kanser şüphesi durumunda tercih edilir. Tiroid kanseri vakalarında, cerrahi müdahale ile tiroid bezinin tamamı veya bir kısmı alınabilir. Ameliyat sonrasında hastaların hormon seviyeleri düzenlenir ve gerekirse hormon replasman tedavisine başlanır.

Ameliyat Sonrası Dönem ve Hastaların Dikkat Etmesi Gerekenler Nelerdir?

Ameliyat sonrası süreç genellikle hastalar için rahat geçer. Ancak hormon seviyelerinin düzenlenmesi ve iyileşme sürecinin takibi önemlidir. Hastaların, doktor kontrollerini aksatmaması ve önerilen ilaçları düzenli kullanması gerekir. Ayrıca iyot açısından zengin besinler tüketmek, dengeli beslenmek ve stresten uzak durmak da tiroid sağlığını korumada etkili olabilir.



Tiroid Sağlığını Korumak İçin Günlük Yaşam Tavsiyeleri Nelerdir?

Tiroid sağlığını korumak için dengeli beslenme büyük önem taşır. Özellikle deniz ürünleri, süt ürünleri ve yumurta gibi iyot açısından zengin besinleri tüketmek faydalıdır. Ayrıca:

- Düzenli uyku alışkanlığı edinmek
- Stres yönetimine önem vermek
- Düzenli fiziksel aktivite yapmak
- Sigara ve alkol kullanımından kaçınmak

Guatr ve tiroid hastalıkları doğru yönetildiğinde yaşam kalitesini düşürmeden kontrol altına alınabilir.



DOÇ. DR. MEHMET BAYRAM
GASTROENTEROLOJİ UZMANI

KOLOREKTAL KANSERDE

Erken Tanı Hayat Kurtarır!

Kolorektal kanser, kalın bağırsak (kolon) ve rektumda gelişen kanser türlerinin ortak adıdır. Hem kadınlarda hem erkeklerde sık görülen bu hastalık, erken tespit edilip tedavi edilmediğinde ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Ancak düzenli tarama testleri sayesinde erken teşhis edilerek tedavi edilmesi mümkündür.

Mart ayı, tüm dünyada Kolon Kanseri Farkındalık Ayı olarak kabul edilir. Bu dönemde, hastalığın erken teşhisinin ne kadar önemli olduğu vurgulanarak toplum bilinçlendirilmeye çalışılır. Peki, kolorektal kanser nasıl ortaya çıkar? Kimler risk altında? Erken teşhis için hangi testler yapılmalı? Gelin, tüm bu soruların yanıtlarını birlikte inceleyelim.

Kanserler Nasıl Ortaya Çıkar?

İnsan vücudundaki tüm organ ve dokuların temel taşı olan, sağlıklı yaşamayı ve gelişmeyi sağlayan hücreler bir program dahilinde bölünür, çoğalır, yaşlanır ve ölürler. Günümüzde hücre bölünmesini ve/veya ortadan kaldırılmasını kontrol

eden mekanizmalarda çeşitli nedenler ile meydana gelen bozulma sonucunda yaşlanan hücrelerin ölmemesi ya da ortaya çıkan kontrolsüz çoğalmanın kansere neden olduğu düşünülmektedir. Yukarıdaki açıklamalar düşünüldüğünde kolon ve rektumu oluşturan hücrelerdeki kontrolsüz çoğalma da kolorektal kansere neden olabilir. Kolorektal kanserlerin çoğu kanser öncüsü sayılan polip zemininden gelişir. Polipler kolon ve rektumun iç yüzeyini döşeyen hücrelerden oluşurlar ve genellikle yakınmaya neden olmazlar ancak çok büyük ya da kanserleşme eğilimi gösterirlerse çeşitli yakınmalara neden olurlar.

Kolorektal Kanser Nedir?

Kalın bağırsakta (kolon) ve kalın bağırsağın son kısmında (rektum) görülen kanserlerin genel adı kolorektal kanserdir. Rektumda görülürse rektum kanseri, kolonun diğer kısımlarında görülürse kolon kanseri denir. Görülme sıklığı olarak Sağlık Bakanlığı verilerine göre hem erkeklerde hem de kadınlarda en sık görülen kanserler arasında yer alır. Uygulanan tarama programları ile başlangıç aşamasında tespit edilebilen ve önüne geçilebilen 4-5 çeşit kanser türünden biridir.





Kolorektal Kanserin Belirtileri Neler?

Kolorektal kanser bazen hiç belirti vermeyebilir. Ancak aşağıdaki belirtilerden biri veya birkaçı uzun süredir devam ediyorsa doktora başvurmak gerekir:

- Dışkıda kan görülmesi veya makattan kanama
- Nedensiz kilo kaybı, kansızlık, halsizlik, bulantı, kusma
- Karın ağrısı, şişkinlik veya gaz sorunları
- Bağırsak alışkanlıklarında değişiklik (kabızlık, ishal gibi)
- Dışkı şeklinin değişmesi (ince, kalem gibi dışkı)

Kimler Risk Altındadır?

Kolorektal kanser batılı toplumlarda kadın ve erkeklerde ikinci sıklıkta, ülkemizde ise üçüncü sıklıkta görülür. Görülme sıklığı yaş ile birlikte artmaktadır ve ailesinde kolorektal kanser olmayan yani normal risk taşıyan bireylerin ömürleri boyunca bu hastalığa yakalanma ihtimali %5 dolayındadır. Kolorektal kanser genellikle 50 yaşından sonra daha sık görülür, ancak bazı faktörler riski artırabilir:

- Ailede kolorektal kanser öyküsü olması
- Kalıtsal bağırsak hastalıkları (örneğin polipozis sendromları)
- Kronik inflamatuvar bağırsak hastalıkları (ülseratif kolit, Crohn hastalığı)
- Hareketsiz yaşam tarzı ve sağlıksız beslenme
- Sigara ve alkol kullanımı

Bu faktörlere sahip olan kişilerin, doktorlarıyla görüşerek tarama testlerine daha erken yaşta başlamaları önerilir.

Kolorektal Kansere Taraması Ne Zaman Başlamalı?

Kolorektal kanser taramasına başlama yaşı, kişinin risk durumuna göre değişir:

Normal risk grubundakiler: Ailesinde kolorektal kanser öyküsü olmayan kişiler için taramalar 45 yaşında başlamalıdır. Bazı sağlık kılavuzları ise bu yaşı 50 olarak önermektedir.

Yüksek risk grubundakiler: Eğer ailede kolorektal kanser öyküsü varsa, bireysel olarak polip geçmişi bulunuyorsa veya genetik yatkınlık (polipozis sendromları) söz konusuysa tarama 40 yaşında hatta bazen daha erken başlatılmalıdır.

Kolorektal Kansere İçin Tarama Programı Nasıl Olmalı?

Kolorektal kanser taramasının sıklığı, kişinin risk grubuna göre değişir. İşte farklı gruplar için önerilen tarama programları:



Normal risk taşıyan bireyler:

- 40 yaşından itibaren yıllık fiziksel muayene ve gaitada gizli kan testi (GGK) önerilir.
- 45 yaşında (bazı rehberlere göre 50) ilk kolonoskopi yapılmalı ve sonucu normalse her 10 yılda bir tekrar edilmelidir.

Polip geçmişi olan bireyler:

- Daha önce yapılan taramalarda polip saptandıysa, polipin türüne bağlı olarak her 3-5 yılda bir kolonoskopi yapılmalıdır.

Ailesinde kolorektal kanser öyküsü olan bireyler:

- Eğer anne, baba veya kardeşlerden birinde kolorektal kanser varsa, teşhis konan en genç bireyin yaşından 10 yıl önce tarama başlanmalıdır.
- Örneğin, eğer bir aile bireyine 45 yaşında kolorektal kanser tanısı konduysa, kişinin 35 yaşında taramaya başlaması önerilir.



- Ailesel polipozis sendromları veya genetik geçişli bağırsak kanseri (HNPCC - Lynch Sendromu) öyküsü olan bireyler için taramalar daha erken yaşta başlanmalıdır. Bu gruptaki bireylerin tarama programını doktorlarıyla birlikte belirlemesi gerekir.

Kolorektal kanser tedavisi görmüş bireyler:

- Ameliyatla kanseri alınan bireylerde 1 yıl sonra kolonoskopi yapılmalı, sonuç normale 3 yıl sonra tekrar edilmelidir.
- Tarama yöntemleri kolonoskopi, çift kontrastlı kolon grafisi ve sigmoidoskopi içerebilir.

İnflamatuvar bağırsak hastalığı olan bireyler:

(Ülseratif Kolit, Crohn)

- Eğer bu hastalıklar 8 yıl veya daha uzun süredir devam ediyorsa, her 1-2 yılda bir kolonoskopi ile tarama yapılmalıdır.

Kolorektal Kanser Taramasında Kullanılan Testler Nelerdir?

Kolorektal kanserin erken teşhisi için farklı tarama yöntemleri kullanılır. İşte en yaygın testler:

- **Fiziksel Muayene:** Doktor, genel sağlık durumunu değerlendirir ve rektumu parmakla muayene ederek anormallik olup olmadığını kontrol eder.
- **Gaitada Gizli Kan Testi (GGK):** Dışkıda gözle görülmeyen kanamaları tespit eden basit bir testtir. Kanser veya büyük poliplerin neden olduğu gizli kanamaları saptamak için kullanılır.
- **Esnek Sigmoidoskopi:** Ucunda kamera ve ışık bulunan ince bir tüp yardımıyla, kalın bağırsağın alt kısmı (rektum ve sigmoid kolon) incelenir. İşlem genellikle kısa sürer ve sakinleştirici ilaç gerektirmez. Ancak

kolonoskopi yapılabiliyorsa, tüm bağırsağı inceleyebildiği için sigmoidoskopiye göre daha fazla tercih edilir.

- **Kolonoskopi:** Kolorektal kanser taramasında en etkili yöntemdir. Tüm kalın bağırsağı görüntüleyerek varsa polipleri veya anormal dokuları tespit etmeye yardımcı olur. İşlem sırasında gerekirse biyopsi alınabilir. Normal riskli bireylerde 10 yılda bir yapılması önerilir.
- **BT Kolonoskopi (Sanal Kolonoskopi):** Bilgisayarlı tomografi (BT) kullanılarak yapılan bir görüntüleme yöntemidir. Bağırsağın daha net görüntülenmesi için makattan hava verilerek inceleme yapılır. Kolonoskopi yapılamayan kişiler için alternatif bir yöntemdir.
- **Fekal DNA Testi:** Yeni bir test olup henüz standart tarama programlarında yaygın olarak kullanılmamaktadır. Dışkıdaki hücrelerin DNA yapısını inceleyerek kanser veya büyük poliplerin neden olduğu genetik değişiklikleri tespit etmeye çalışır.



Unutmayın: Kolorektal kanser erken teşhis edilirse önlenebilir veya tedavi edilebilir. Kendi risk grubunuzu öğrenmek için doktorunuza danışmayı ihmal etmeyin!

Gülümsemenin Gücü **SAĞLIKLI DİŞLERLE BAŞLAR**



AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI KLİNİĞİMİZDE YAPILAN İŞLEMLER

Ağız, Diş ve Çene Cerrahisi
Çocuk Diş Hekimliği (Pedodonti)
Diş Eti Tedavisi (Periodontoloji)
Estetik Diş Hekimliği
İmplant Tedavisi
Kanal Tedavisi (Endodonti)
Ortodonti
Protez
Restoratif Tedaviler (Dolgu)





OP. DR. CEYHUN PASHAYEV
GÖĞÜS CERRAHİSİ UZMANI

GÖĞÜS HASTALIKLARINDA CERRAHİ MÜDAHALE Ne Zaman Gereklidir?

Göğüs cerrahisi, vücudumuzun en hayati organlarını koruyan göğüs kafesi içinde gerçekleşen hastalıkların tanı ve tedavisinde kritik bir rol oynar. Akciğerler, yemek borusu, diyafram ve göğüs boşluğundaki (mediasten) organlarda oluşabilecek hastalıklar, solunum zorluğu, ağrı ve yaşam kalitesinde ciddi düşüslere yol açabilir. Bazı durumlarda ilaç tedavisi yeterli olabilirken, daha ciddi vakalarda cerrahi müdahale hayat kurtarıcı olabilir. Peki, hangi durumlarda göğüs cerrahisi devreye girer? Hangi hastalıklar cerrahi müdahale gerektirir? Bu yazımızda göğüs cerrahisinin göğüs hastalıklarındaki rolünü detaylı bir şekilde ele alıyoruz.

Göğüs Cerrahisi Nedir ve Neden Önemlidir?

Göğüs cerrahisi, göğüs kafesindeki organlar, yani akciğerler, yemek borusu, kalp, diyafram gibi bölgelerdeki sorunları tedavi etmek amacıyla yapılan bir tıp dalıdır. Bu organlar hayati önem taşır. Mesela, akciğerlerimiz bizim nefes almamızı sağlar, yemek borusu ise yemeklerin doğru şekilde yutulmasına yardımcı olur. Bu organlarda bir problem olduğunda,

solunum güçlükleri ve yaşam kalitesinin düşmesi gibi ciddi sorunlar ortaya çıkabilir. Göğüs cerrahları, bu organlardaki sorunları tedavi etmek için ameliyatlara yapar, böylece kişilerin sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlar.

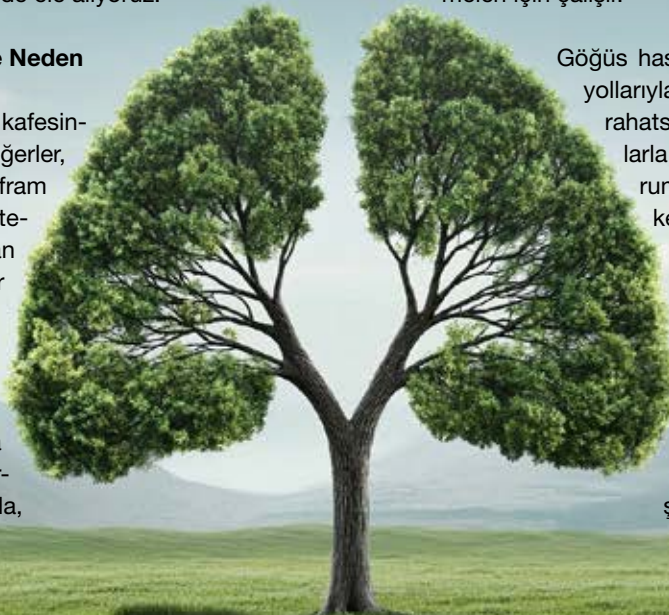
Bazı hastalıklar ilaçla tedavi edilebilirken, bazı durumlarda cerrahi müdahale gerekebilir. Örneğin, akciğer kanseri, ciddi enfeksiyonlar, akciğer kistleri veya göğüs bölgesindeki travmalar cerrahi müdahale gerektirebilir. Göğüs cerrahları, hastaların durumuna göre en uygun tedavi yöntemini seçer ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için çalışır.

Göğüs hastalıkları, akciğerlerle, solunum yollarıyla ya da yemek borusuyla ilgili rahatsızlıklardır. Bazı hastalıklar ilaçlarla tedavi edilebilirken, bazı durumlarda cerrahi müdahale gerekebilir.

İşte göğüs cerrahisinin sıklıkla karşılaştığı bazı hastalıklar ve tedavi yöntemleri:

1. Akciğer Kanseri

Akciğer kanseri, akciğerlerdeki hücrelerin kontrolsüz bir şekilde çoğalması sonucu oluşur.



şur. Erken teşhis edilirse, kanserli bölge cerrahi olarak alınabilir ve hastalığın yayılması engellenebilir. Erken tedavi, iyileşme şansını artırır.

2. Akciğer Kistleri ve Tümörleri

Akciğerlerde oluşan kistler veya tümörler, kişinin nefes almasını zorlaştırır. Kistlerin ya da tümörlerin büyümesi ve kansere dönüşme riski varsa, cerrahi müdahale ile bu yapılar alınmalıdır.

3. Akciğerin Sönmesi (Pnömotoraks)

Pnömotoraks, akciğerin içinde hava birikmesi ve akciğerin sönmesidir. Bu durumda kişi nefes almakta zorlanır. Hafif vakalarda tüplerle tedavi edilebilir, ancak daha ciddi vakalarda cerrahi müdahale gerekebilir.

4. Akciğer İltihapları ve Apseler

Akciğerlerdeki iltihaplar, apseler, öksürük, ateş ve nefes darlığı gibi belirtilere yol açabilir. İltihaplar bazı hastalarda ilaçlarla tedavi edilebilirken, bazı vakalarda cerrahi müdahale gerekebilir.

5. Yemek Borusu (Özofagus) Hastalıkları

Yemek borusunda daralma, tümör ya da delinme gibi durumlar beslenmeyi zorlaştırabilir. Böyle durumlar cerrahi olarak tedavi edilebilir, örneğin yemek borusunun bir kısmı ya da tamamı çıkarılabilir.

6. Diyafram Hastalıkları

Diyafram, akciğerlerin genişlemesini sağlayan önemli bir kastır. Eğer diyaframda problem olursa, nefes almak zorlaşabilir. Diyafram fıtığı veya felci gibi hastalıklar cerrahi müdahale ile düzeltilir.

7. Solunum Yolları İçin Müdahaleler (Endobronşiyel İşlemler)

Endobronşiyel işlemler, akciğerlerin içinde yer alan hava yollarındaki tıkanıklıkları açmak amacıyla yapılan işlemlerdir. Bazı hastalıklarda cerrahi yerine bu işlemler uygulanabilir.



• **KOAH (Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı):** KOAH hastalarında solunum yolları daralır ve kişi nefes almakta zorlanır. Endobronşiyel valfler veya lazer tedavisi ile hava yolları açılabilir ve kişi rahat bir şekilde nefes alabilir.

• **Yabancı Cisim Aspirasyonu:** Bazen yiyecek ya da yabancı bir cisim soluk borusuna kaçabilir. Bu durum

da nefes almayı zorlaştırır. Bronkoskopi adı verilen bir işlemle bu cisim çıkarılabilir.

8. Göğüs Boşluğu Cerrahisi ve Timus Bezi Hastalıkları (Mediasten Cerrahisi ve Timus Hastalıkları)

Mediasten, akciğerlerin arasında yer alan bir bölgedir. Bu bölge içinde kalp, yemek borusu, büyük damarlar ve timus gibi organlar bulunur. Eğer mediastende bir problem olursa, bu organlar birbirine baskı yaparak nefes almayı zorlaştırabilir. Mediasten içinde tümörler, kistler ya da iltihaplanmalar olabilir. Bu durumlar solunum güçlüklerine yol açabilir.

Timus bezi, göğüs kafesinin üst kısmında yer alan ve bağışıklık sisteminin düzgün çalışmasına yardımcı olan bir organımızdır. Ancak timus bezi bazı hastalıklara yol açabilir. Timus tümörleri ya da şişlikleri, mediasten bölgesinde yer kaplayarak nefes almayı zorlaştırabilir. Böyle durumlar da cerrahi müdahale gerektirebilir.



9. Göğüs Duvarı Deformiteleri

Bazı insanların göğüs kafesi doğuştan ya da sonradan şekil bozuklukları gösterebilir. Göğüs duvarı deformiteleri, göğüs kafesinin iç kısmındaki organlara baskı yaparak solunum sorunlarına yol açabilir. Göğüs kafesinin şeklindeki bu bozukluklar, nefes almayı zorlaştırabilir ve kişiyi gün içinde sürekli yorgun hissettirebilir. Özellikle ciddi deformitelerde, cerrahi tedavi gerekebilir.

Göğüs kafesindeki bu tür şekil bozuklukları, kişinin yaşam kalitesini etkileyebilir ve solunum sıkıntılarına yol açabilir. Böyle durumlarda, cerrahi müdahale ile göğüs kafesindeki deformite düzeltilerek solunum fonksiyonu iyileştirilebilir. Göğüs duvarı deformiteleri olan hastalar, mutlaka bir göğüs cerrahi ile görüşmeli ve tedavi seçeneklerini değerlendirmelidir.

Göğüs cerrahisi, hayat kurtarıcı ve yaşam kalitesini artırıcı önemli bir tıp dalıdır. Akciğerler, yemek borusu, diyafram, mediasten ve göğüs duvarındaki her türlü problem, kişinin nefes almasını zorlaştırabilir ve sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, solunum sıkıntısı yaşayan veya göğüs bölgesindeki organlarda sorun yaşayan her birey, uygun tedavi için bir göğüs cerrahisiyle görüşmelidir. Erken tanı ve doğru cerrahi müdahale, birçok hastalığın tedavisinde başarıyı artırarak kişilerin sağlıklı bir şekilde yaşamlarına devam etmelerini sağlar.



UZM. DR. HASAN ATMACA
KARDİYOLOJİ UZMANI

KALBİNİZ YARDIM ÇAĞRISI YAPIYOR OLABİLİR!

Kalp sağlığını korumak için öncelikle spor yapma sağlıklı beslenmek ilk şarttır. Bununla beraber eğer yaşımla ilerlemişse ve hatta genç yaşta olmamıza ramen ailesel risk faktörlerimiz varsa ileri yaşı beklemeden de kalp kontrollerimizi yaptırmamız gerekir.

Kalp hastalıklarının tespiti için kalple ilgili herhangi bir şikayetimiz olduğunda veya ilerleyen yaşla beraber hastalık risklerimizin artması nedeniyle kontrollerimizi yaptırmamız gerekmektedir.

İlerleyen yaşla beraber hipertansiyon, koroner arter hastalığı, aritmi, kalp kapak hastalıkları, kalp yetmezliği gibi hastalıkların sıklığı artmaktadır. Birçok hipertansiyon ve kalp hastasının birçok sebeple henüz tanılarını almadıkları hatta tanı alan hastaların bir kısmının da düzenli ilaç kullanmaması, yaşam tarzı değişikliği uygulamaması ve düzenli kontrollere gitmemesi nedeniyle tedavisinin tam uygun olmadığı bilinmektedir.

Herhangi bir risk faktörü ve şikayeti olmayan kişilerde 40 yaş üstü kontrollerin yapılması önerilirken, risk fak-

törleri varsa daha erken yaşlarda hatta kalple ilgili şikayetlerinin olması durumunda en kısa sürede kişinin muayene olması gerekmektedir.

Hipertansiyon:

En sık baş ağrısı ve ense ağrısı şikayeti olmak üzere baş dönmesi, görme bulanıklığı, burun kanaması, kulakta çınlama veya kalp sesini kulakta hissetme, nefes darlığı, çarpıntı gibi şikayetler görülebilir. Bu gibi şikayetlerin olması durumunda tansiyona bakılması yüksek ölçümlerde tekrarlanması gerekmektedir. Tansiyon yüksekliğinden şüphelenildiğinde kalp muayenesi yapılmalı eğer ilaç başlanmadan yaşam tarzı değişikliği (diyet, egzersiz, kilo verme) önerilmişse 3 ay sonra, ilaç başlanmışsa doktorunuzun belirlediği aralıklarla kontrollere devam edilmelidir. Tedavi başladıktan sonra genellikle tansiyon düzene girmediyse ilk 10 gün



içinde tansiyon takipleri ile tansiyon düzene girdiyse ilk kutu ilaç bitmeden veya doktorunuzun belirlediği aralıklarla kontrole gidilmelidir. İlaçla ilgili herhangi bir yan etki olursa en kısa sürede kontrole gidilmesi uygun olacaktır. Hipertansiyonun vücutta böbrek ve göz gibi diğer hayati organları da etkileyebileceği bilinmektedir. Bu sebeple hipertansiyon hastalarının en az 1 defa dahiliye veya göz hastalıkları bölümüne hipertansiyonun organları etkileme durumunun tespiti için kontrol olmaları gerekmektedir.

Hipertansiyon tanısı konulurken öncelikle poliklinikte sağlık çalışanı tarafından veya evde yapılan tansiyon ölçümleri dikkate alınır. Hastanın şikayetleri varsa, evde düzenli tansiyon takibi ve 24 saatlik tansiyon holteri gibi yöntemler tanıyı destekler. Tanı konulduktan sonra tedavi planı doktor tarafından düzenlenir.

Koroner Arter Hastalığı:

En sık göğüs ağrısı olmak üzere nefes darlığı, mide bulantısı, soğuk terleme, yorgunluk ve hatta bayılmalar gibi şikayetler görülmektedir. Şikayeti olan kişilerin en kısa sürede, şikayeti olmayanların ise 40 yaş üstünde ise bir defa, risk faktörleri varsa 40 yaş altında kontrollerinin yapılması gerekmektedir. Kontroller esnasında kalp damarlarında problem (daralma, tıkanıklık gibi) tespit edilenlerde kontrollerin doktorunuzun belirlediği aralıklarla devam edilmesi gerekmektedir. Takipler esnasında kontrol zamanı henüz gelmeyen ama ilaç yan etkisi olması veya şikayetlerinde değişiklik olması durumlarında kısa sürede tekrar kontrollere gidilmesi gerekmektedir.

Kalp damarlarına girişim yapılan hastalarda kontroller daha sık olmaktadır. Koroner by-pass ameliyatı sonrası bir süre kalp damar cerrahisi kliniğince takip edilen hastalar bir süre sonra tekrar kardiyoloji kontrollerine devam etmektedirler.

Koroner anjiyografi ile damara balon, stent işlemi uygulanan hastaların ilk kontrolleri 2-4 hafta sonra yapılır. İşlem yapılan yerde veya hastada normal dışı bulgular veya yeni gelişen şikayetleri olması durumunda kısa sürede kontrole gitmeleri gerekmektedir.

Koroner arter hastalığında şikayetleri olan hasta grupları ve



yüksek risk grubundaki hastalar için bazı testlere ve tetkiklere gerek duyulmaktadır. Efor testinin kontrast madde kullanılmaması ve radyasyonlu olmaması gibi avantajlara sahip iken yürümede zorluk çeken ortopedik olarak yürüyemeyen hasta gruplarında uygun olmamaktadır. Koroner anjiyografi işlemi damarların görüntülenmesinde ve damara müdahalede günümüzde altın standarttır ama her hastaya koroner anjiyografi yapılmamakta belirli kriterlere uyan koroner arter hastalığını işaret eden bulguların varlığında ve müdahale edilmesi gerekli durumlarda doktor tarafından mevcut kılavuzlara uygun olarak karar vermektedir. Sanal anjiyo damarların görüntülenmesi için bilgisayarlı tomografi (BT) veya manyetik rezonans görüntüleme (MR) kullanılarak çekilir, girişimsel olmayan koroner damarların ayrıntılı görüntülenmesini sağlayan bir tetkiktir.

Aritmiler:

En sık çarpıntı olmak üzere nefes darlığı, kalp hızının çok artması veya azalması, terleme, göğüs ağrısı, baş dönmesi, baygınlık hissi hatta bayılma gibi şikayetler görülür. Ritm bozukluğu ile ilişkili şikayetler olduğunda kalp muayenesi ve aritmi tespit edilirse doktorunuzun belirlediği sıklıklarla kontrollere gidilmesi gerekmektedir.



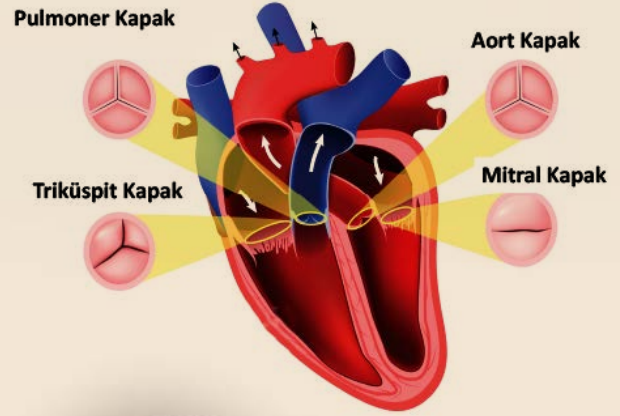
Kalp Kapak Hastalığı:

Nefes darlığı, çabuk yorulma, çarpıntı, göğüs ağrısı, vücutta özellikle bacaklarda iki taraflı ödem olması ve nadiren de bayılma gibi şikayetler görülebilmektedir. Kapak hastalığının ciddiyetine göre kontrol sıklığı değişmektedir. Mitral kapak sarkması gibi durumlarda 2-4 yılda bir kontrol yapılırken ameliyat zamanı yaklaşan ve şikayetleri artan hastalarda bu süre 1 yıl hatta daha kısa sürede yapılmaktadır. Hastaların şikayetlerinde, genel durumlarında değişiklik olursa veya tedaviye cevabın değerlendirmesi için daha kısa sürelerde kontroller doktorunuzun belirlediği sürelerde yapılması gerekmektedir.

Ayrıca kapak ameliyatı olan, metal kapak takılan, hastaların düzenli kontrolleri özellikle kullandıkları varfarin içerikli (coumadin, warfmadin) kan sulandırıcı nedeniyle önemlidir. Kontrollerde kan tekisi ile ilaç düzeylerinin ayarlanması gerekmektedir. Bu hastalarda kan (INR- Ptz) sonuçlarına göre kontrol aralıkları doktor tarafından belirlenmekte ve bu süre genellikle 1 ayı geçmemektedir. Kontrol sürelerini; en son ilaç dozu düzenlendiği gün hastaya doktor tarafından bildirilmektedir.

Kalp Yetmezliği:

En sık nefes darlığı olmak üzere özellikle ayak bilekleri ve bacaklardan başlayan iki taraflı ödem ve ödeme bağlı kilo artışı, halsizlik, çabuk yorulma, çarpıntı gibi şikayetler görülebilir. Şikayetleri olan hastaların kontrollere gitmeleri gerekmektedir ayrıca kalp yetmezliği için kolaylaştırıcı risk faktörleri olan hastaların en az 1 defa kontrol olmaları gerekmektedir. Kalp yetmezliği tansısı konan ve tedavisi başlanan hastaların doktorunun belirlediği sıklıkta kontrollerine devamı gerekmektedir.

KALP KAPAKLARI

Tehlikeli işlerde çalışanlar, **uçak pilotları, toplu taşıma araç sürücülere** gibi kritik meslek grubundaki hastalar kalp hastalıkları açısından **daha detaylı kontrol** edilmeleri gerekmektedir.

HASTANEMİZDE **KORONER BT ANJİYO** ÇEKİMİNE BAŞLANMIŞTIR

Hastanemizde yeni başlayan **Koroner BT Anjiyo** uygulaması damarlardaki olası tıkanıklıkları erkenden hızlı bir şekilde fark ederek, **sizi ve sevdiklerinizi korur.**





DOÇ. DR. AYLA AKBAL
FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON UZMANI

LENFÖDEM

Belirtilerden Tedaviye, Rehabilitasyonun Önemi

Lenfödem, kronik bir durum olarak yaşam kalitesini derinden etkileyebilen, ancak farkındalık eksikliği nedeniyle sıklıkla göz ardı edilen bir hastalıktır. Lenfödem, tedavi edilmediğinde yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir ve kronikleşebilir. Bu nedenle erken teşhis ve uygun tedavi büyük önem taşır. Bu yazıda lenfödem nasıl oluştuğunu, hangi belirtilerle kendini gösterdiğini ve tedavi sürecinde hangi adımların atılması gerektiğini bulacaksınız.

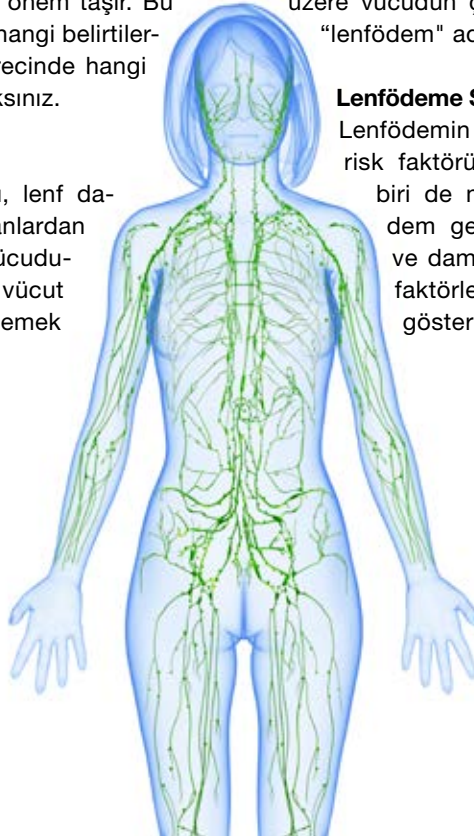
Lenfödem Nedir?

Lenfatik dolaşım sistemi, lenf sıvısı, lenf damarları, lenf bezleri ve lenfatik organlardan oluşan bir sistemdir. Bu sistem vücudumuzdaki sıvı dengesini sağlamak, vücut sıvılarını yabancı maddelerden temizlemek

ve bağışıklık sistemimizi düzenlemekle görevli; tüm vücudumuzu ağ gibi saran bir sistemdir. Bu dolaşım sisteminde herhangi bir hasar meydana gelmesi veya doğuştan gelen bir bozukluk durumunda dolaşım aksar ve lenf sıvısı çoğunlukla kol ve bacaklarda olmak üzere vücudun çeşitli yerlerinde birikir. Bu duruma "lenfödem" adı verilir.

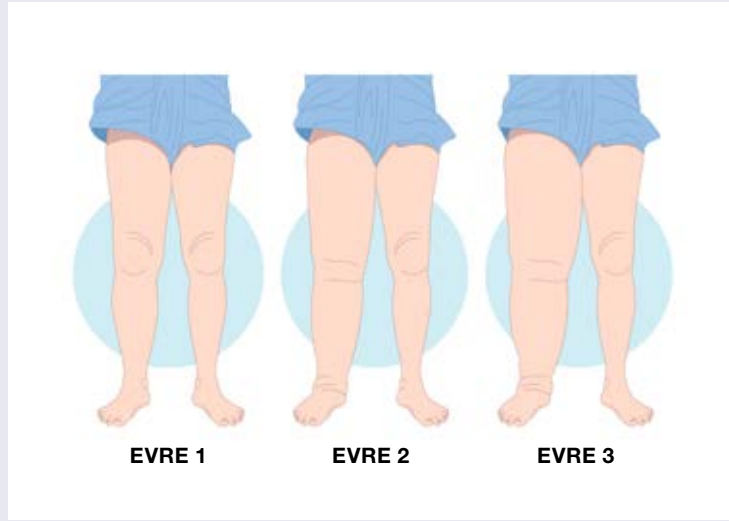
Lenfödeme Sebep Olan Risk Faktörleri Nelerdir?

Lenfödem oluşmasına sebep olabilecek birçok risk faktörü bulunmaktadır. En yaygınlarından biri de meme kanseri sonrası kolda lenfödem gelişmesidir. Enfeksiyon, kronik kalp ve damar hastalıkları, obezite ve kalıtsal faktörler diğer risk faktörlerine örnek olarak gösterilebilir.



LENFÖDEM EVRELERİ

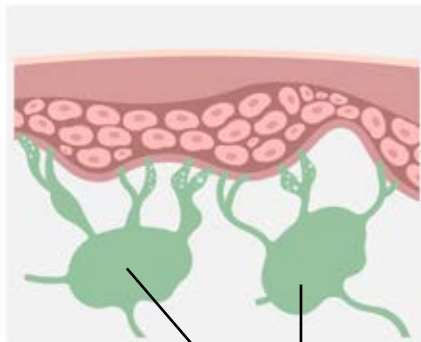
Lenfödem kronik ve evre evre ilerleyen bir hastalıktır. İlk evresinde belirgin bir şişlik görülmez ancak lenfatik sistemde aksama belirtileri olabilir. Evre 0 olarak geçen bu evrede hastalık genellikle tanı konulabilir halde değildir. İkinci evrede (Evre 1) istirahatle azalan ve çoğunlukla gün sonu ortaya çıkan şişlikler meydana gelir. Şiş bölgeye bastırıldığında iz kalabilir. Üçüncü evrede (Evre 2) şişlik istirahatle geçmez. Ciltte sertleşme ve kalınlaşma görülebilir. Cilt hassaslaşır, kurur ve enfeksiyona açık hale gelir. Son evre olan dördüncü evrede (Evre 3) şişlik şiddetli ve kalıcıdır. Ciltte kalınlaşma ve sertleşmenin yanı sıra tırnak ve dokularda mantar enfeksiyonu, renk değişikliği ve yaralar oluşabilir.



Lenfödem Teşhisi Nasıl Konulur?

Lenfödemde erken teşhis ve tedavi çok önemlidir.

Teşhis koymak için en önemli bilgiler hasta öyküsü ve klinik bulgular aracılığıyla elde edilir. Semptomların başlangıcı, ciltteki değişiklikler gibi ilişkili belirtiler, varsa hastalık ve cerrahi öyküsü, aile öyküsü teşhis için önem teşkil eder. Bunların yanında, etkilenmiş uzvun veya uzuvların çevre ölçümleri, hasta öyküsüyle alakalı bir şişlik görüntüsü, etkilenmiş taraf ve etkilenmemiş taraf arası çevre ölçümü 2 cm'den büyük olması lenfödem teşhisinin konmasını kolaylaştırır. Teşhis için lenfosintigrafi, MRG, Doppler Ultrasonografi ve BT gibi ek görüntülenme yöntemleri kullanılabilir.

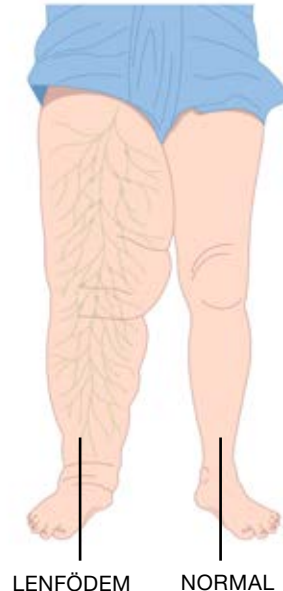


LENF NODLARI

Lenfödem Tedavisi Nasıl Olmalıdır?

Teşhis konduktan sonra vakit kaybetmeden tedaviye başlanmalıdır. Lenfödemde tedavi kişiye özel olmalı ve bir uzman gözetiminde uygulanmalıdır. Tedavideki hedefler şişliği azaltmak, fonksiyon ve hareketliliği korumak, enfeksiyon gibi komplikasyonları önlemek ve hastanın yaşam kalitesini artırmaktır.

Tedavi; konservatif ve cerrahi olarak ikiye ayrılır. Konservatif tedavi; lenfödem tedavisinde en etkili yöntem olarak kabul edilen kompleks boşaltıcı fizyoterapi uygulamalarını içerir. Cerrahi tedavide kullanılan yöntemler, lenf sıvısının drenajını artırmak veya lenf damarlarını yeniden yönlendirmek amacıyla uzman hekimler tarafından gerçekleştirilir.





Cerrahi Tedavi:

Lenfödemde kullanılan cerrahi uygulama, görüntüleme yöntemlerinden yararlanılarak hastanın durumuna göre uzman hekim tarafından şekillendirilir. Cerrahi uygulamalara genellikle daha ileri seviye lenfödem vakalarında başvurulur.

Lenfödem, genellikle ömür boyu devam eden ve bu nedenle sürekli olarak kontrol altında tutulması gereken tekrarlama olasılığı yüksek bir hastalıktır. Bu sebeple hasta uyarıları mutlaka dikkate almalı, tedavisini ve tedavi sona erdikten sonra kişisel görevlerini aksatmamalıdır.

Konservatif Tedavi

1. Kompleks boşaltıcı fizyoterapi (KBF); manuel lenf drenajı, cilt bakımı, kompresyon terapisi ve egzersiz yöntemlerinden oluşmaktadır. KBF iki aşamada uygulanmaktadır. İlk aşamada hasta lenfödem alanında bilgili bir fizyoterapist tarafından haftada en az 5 gün boyunca tedaviye alınır. Hastanın durumuna göre bu aşama 4-6 hafta kadar sürebilir. Hastanın etkilenmiş uzuv veya uzuvlarında açık bir yara varsa öncelikle mutlaka yara bakımı yapılmalıdır. Yara tedavi edilmeden diğer yöntemler uygulanmaz. Açık yara yoksa veya yara tedavisi sonrasında Manuel Lenf Drenajıyla tedaviye devam edilir.

2. Manuel lenf drenajı; çeşitli teknikler kullanılarak hafif basınçta, yavaş ve ritmik hareketlerle uygulanır. Burada amaç lenf sisteminin doğal çalışma şekli taklit edilerek lenf sıvısının vücutta daha iyi hareket etmesini sağlamaktır. Drenaj sonrasında; eğer gerekli görülüyorsa bandajlama uygulaması yapılır. Bandajlamada kısa çekişli bandajlar ve bandajların alt katmanında hastanın cildini tahriş etmemesi için pamuklu özel destek materyalleri kullanılır. Bu aşamada aynı zamanda hastaya bu tedavi sonrası yapması gereken; kendi kendine drenaj, bandaj, cilt bakımı, egzersiz ve dikkat edilecek noktalar hakkında eğitim verilir. İkinci aşamaya geçilmesinde en önemli kriter genellikle etkilenmiş uzuvların çevre ölçümlerinin en az 2 haftadır değişmemesi veya etkilenmiş ve etkilenmemiş uzuvların arası çevre ölçüm farkının 2 cm altına düşmesidir. İkinci aşamada hasta kendinden özel ölçüm alınarak hazırlanan bası giysisini gün içinde giymeye başlar. Bası giysisini ömrü boyunca giymesi gerekir. Bunun yanı sıra ilk aşamada öğrendiği kendi kendine drenaj, cilt bakımı, egzersiz gibi yöntemleri kendi uygular.



3 veya 6 aylık periyotlarda kontrole gitmeli, bası giysisinde deformasyon olduysa yenisini temin etmeli, kendi kendine drenaj, cilt bakımı ve egzersizlerini aksatmadan yapmalıdır.

Yaşam Boyu Yönetim: Lenfödem, genellikle ömür boyu süren bir durumdur ve sürekli kontrol altında tutulması gerekir. Hastalar, düzenli kontrollerini aksatmamalı, bası giysilerinde deformasyon olduğunda yenisini temin etmeli ve günlük bakım rutinlerini ihmal etmemelidir.

Sonuç: Lenfödem tam olarak iyileşmesi genellikle mümkün olmasa da, etkili bir tedavi ve yönetim süreciyle hastaların yaşam kalitesi önemli ölçüde iyileştirilebilir. Unutmayın, lenfödem tedavisi bir ekip işidir ve sizin katılımınızla en iyi sonuçlar elde edilir.

**Sıkça Sorulan Sorular (SSS)****1. Lenfödem tamamen iyileşir mi?**

Lenfödem genellikle ömür süren bir durumdur ve tamamen iyileşmesi zordur. Ancak doğru tedavi ve yönetim ile semptomlar kontrol altına alınabilir ve yaşam kalitesi artırılabilir.

2 Lenfödem teşhisi nasıl konur?

Lenfödem teşhisi, hasta öyküsü, klinik bulgular ve görüntüleme yöntemleri ile konur. Lenfosintigrafi, MRG ve Doppler ultrasonografi teşhisi destekleyen yöntemlerdir.

3. Lenfödem tedavisinde ne tür yöntemler kullanılır?

Lenfödem tedavisinde konservatif ve cerrahi yöntemler kullanılır. Kompleks Boşaltıcı Fizyoterapi (KBF) en etkili konservatif tedavi yöntemidir, cerrahi ise ileri vakalarda tercih edilir.

Lenfödem teşhis ve tedavisi **Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Kliniğimizde** yer alan ve alanında uzman hekim ve fizyoterapistlerimiz eşliğinde yapılmaktadır.





DOÇ. DR. AYDIN İSMET HAZAR
ÜROLOJİ UZMANI

ERKEKLERDE CİNSEL SAĞLIK

Karşılaşılan Sorunlar ve Tedavi Yöntemleri

Cinsel sağlık, erkeklerin genel yaşam kalitesini etkileyen önemli bir unsurdur. Ancak pek çok erkek, bu alanda yaşadığı sorunları dile getirmekten çekinir ve profesyonel destek almakta gecikir. Oysa cinsel sağlık sorunları, sadece bireysel değil, aynı zamanda çiftlerin uyumunu ve ruhsal sağlığı da etkileyen bir durumdur. Özellikle erektil disfonksiyon (sertleşme sorunu), birçok erkeğin yaşadığı ancak çoğu zaman konuşulmayan bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu yazıda, erektil disfonksiyonun nedenleri, belirtileri ve çözüm yolları ele alınacak; son yıllarda giderek daha fazla tercih edilen **ESWT (Şok Dalga Tedavisi)** gibi yenilikçi yöntemlerin bu alandaki etkileri incelenecektir.



Erektil Disfonksiyon Nedir?

Erektil disfonksiyon (ED), sertleşme sorunu olarak da bilinir ve cinsel ilişki için yeterli sertliği elde etme veya sürdürmede yaşanan sürekli veya tekrarlayan zorluk olarak tanımlanır. ED, erkeklerin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyebilen yaygın bir durumdur. Hastaların bu konuda bilgilendirilmesi, doğru tedaviye yönlendirilmesi ve yaşam kalitelerinin artırılması önemlidir.



Eretil Disfonksiyon (ED) Nedenleri ve Risk Faktörleri

Sertleşme sorununun birçok farklı nedeni olabilir ve bunlar genellikle fiziksel, psikolojik veya her ikisinin kombinasyonundan kaynaklanır. En sık karşılaşılan nedenler şunlardır:

Damar Sorunları: Ereksiyon, penise yeterli kan akışının sağlanmasıyla gerçekleşir. Damar sertliği (ateroskleroz), yüksek tansiyon, kolesterol yüksekliği gibi damar sağlığını bozan durumlar penise giden kan akışını engelleyerek sertleşme sorununa neden olabilir.

Sinir Sistemi Hastalıkları: Sinir sistemi, ereksiyon sürecinde önemli bir rol oynar. Multipl skleroz (MS), Parkinson hastalığı, omurilik yaralanmaları, diyabetik nöropati gibi sinir hasarına yol açan durumlar sertleşme sorununa neden olabilir.

Hormon Dengesizlikleri: Testosteron hormonu, cinsel istek ve ereksiyon fonksiyonu için önemlidir. Testosteron düşüklüğü (hipogonadizm), tiroid bozuklukları gibi

hormonal dengesizlikler sertleşme sorununa neden olabilir.

Psikolojik Faktörler: Stres, anksiyete, depresyon, ilişki sorunları gibi psikolojik faktörler de sertleşme sorununa katkıda bulunabilir.

Kullanılan İlaçlar: Bazı ilaçlar yan etki olarak sertleşme sorununa neden olabilir. Antidepresanlar, antihipertansifler, prostat ilaçları gibi ilaçlar bu kategoriye girebilir.

Cerrahi ve Yaralanmalar: Prostat ameliyatları, pelvik cerrahiler veya penis yaralanmaları sertleşme sorununa neden olabilir.

Yaşam Tarzı Faktörleri: Sigara, aşırı alkol tüketimi, obezite, fiziksel hareketsizlik gibi yaşam tarzı faktörleri de sertleşme sorunu riskini artırabilir.

Sertleşme Sorunu Teşhisi Nasıl Konulur?

Sertleşme sorunu teşhisi için öncelikle bir üroloji uzmanına başvurmanız gerekir. Doktorunuz size bazı sorular soracak, fiziksel muayene yapacak ve gerekli görürse bazı testler isteyecektir. Teşhis sürecinde şunlar yapılabilir:

Hasta Hikayesi: Doktorunuz size cinsel yaşamınız, sertleşme sorunlarınızın ne zaman başladığı, ne sıklıkta olduğu, kullandığınız ilaçlar ve diğer sağlık sorunlarınız hakkında sorular soracaktır.

Fizik Muayene: Doktorunuz genel sağlık durumunuzu değerlendirecek, penis ve testislerinizi muayene edecektir.

Soru Formları: Sertleşme sorununun şiddetini belirlemek için bazı soru formları doldurmanız istenebilir.

Kan Testleri: Hormon seviyelerinizi, şeker ve kolesterol düzeylerinizi ölçmek için kan testleri yapılabilir.

Gerekli Görülen Ek Testler:

Penil Doppler Ultrason: Penise kan akışını değerlendirmek için yapılır.

Gece Sertleşme Testi (NPT): Uyurken sertleşme olup olmadığını kontrol etmek için yapılır.





Sertleşme Sorunu Tedavi Yöntemleri

Sertleşme sorununun tedavisi, altta yatan nedene ve sorunun şiddetine göre değişir. Tedavi seçenekleri şunlardır:

Egzersiz Yapmak:

Düzenli egzersiz, özellikle yürüyüş, koşu, yüzme gibi aktiviteler kan akışını düzenleyerek sertleşme sorununa yardımcı olabilir.

Sağlıklı Beslenme:

Dengeli beslenmek, kilo vermek, Akdeniz diyeti gibi sağlıklı beslenme alışkanlıkları sertleşme sorununa iyi gelebilir.

Alkolü Azaltmak:

Aşırı alkol tüketimi sertleşme sorununa neden olabilir. Alkolü azaltmak veya bırakmak faydalı olabilir.

Sigaray Bırakmak:

Sigara damarları tıkararak sertleşme sorununa yol açar. Sigaray bırakmak sertleşme sorununu iyileştirebilir.

PDE5 İnhibitörleri

(Sertleştirici Haplar):

Sildenafil (Viagra), Tadalafil (Cialis) gibi ilaçlar penise kan akışını artırarak sertleşmeyi kolaylaştırır. Bu ilaçlar doktor kontrolünde kullanılmalıdır ve yan etkileri olabilir.



Stresi Yönetmek:

Yoga, meditasyon gibi yöntemlerle stresi azaltmak sertleşme sorununa iyi gelebilir.

Vakum Cihazları:

Penis üzerine yerleştirilen bir pompa yardımıyla penise kan çekilerek sertleşme sağlanır.

Testosteron Takviyesi:

Testosteron hormonu düşük olan erkeklerde testosteron takviyesi sertleşme sorununu düzeltebilir.

İğne Tedavisi (Enjeksiyon):

Alprostadiil gibi ilaçlar doğrudan penise enjekte edilerek sertleşme sağlanır.



Sertleşme Sorununda Şok Dalga Tedavisi (LI-ESWT) Nedir?

Son yıllarda sertleşme sorununda yeni bir umut ışığı olan şok dalga tedavisi (LI-ESWT) geliştirilmiştir. Bu yöntemde, penise düşük şiddetli ses dalgaları verilerek penisteki kan damarlarının ve sinirlerin iyileşmesi amaçlanır.

Şok Dalgaları Nasıl Etki Eder?

Yeni Damar Oluşumu: Şok dalgaları peniste yeni kan damarları oluşmasını sağlayarak kan akışını artırır.

Sinirlerin İyileşmesi: Şok dalgaları penisteki sinirlerin onarılmasını ve yeniden büyümesini sağlayarak sinir fonksiyonlarını iyileştirir.

Kök Hücrelerin Harekete Geçmesi: Şok dalgaları peniste kök hücreleri harekete geçirerek doku onarımını destekler.

Şok Dalga Tedavisi Nasıl Uygulanır?

Şok dalga tedavisi genellikle haftada 2 kez olmak üzere 5-6 hafta boyunca uygulanır. Her seansta penisin farklı bölgelerine düşük şiddetli şok dalgaları verilir. Seans sayısı, ihtiyaç durumuna göre artırılabilir. Her seans yaklaşık 15-20 dakika sürer. Tedavi ağrısızdır ve hastalar tedavi sonrası hemen günlük aktivitelerine dönebilirler.

Kimler İçin Uygunur?

Şok dalga tedavisi özellikle damar sorununa bağlı sertleşme sorunu olan ve hafif-orta şiddette sertleşme sorunu yaşayan hastalarda daha etkili olabilir. Şeker hastalığı, tansiyon yüksekliği, kolesterol yüksekliği gibi damar sağlığını etkileyen risk faktörleri olan hastalarda da şok dalga tedavisi düşünülebilir.

Şok Dalga Tedavisinin Avantajları:

- Ameliyatsız: Herhangi bir kesi veya dikiş yapılmaz.
- Ağrısız: Genellikle ağrı hissedilmez.
- Yan Etkisi Az: Ciddi yan etkileri çok nadirdir.
- İlaçsız Tedavi: İlaç kullanmadan sertleşme sorununu iyileştirmeyi amaçlar.
- Uzun süreli iyileşme sağlayabilir.
- Diğer tedavilere yanıt vermeyen hastalarda etkili olabilir.

Sertleşme sorunu, erkeklerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilen bir durumdur. Neyse ki, günümüzde birçok etkili tedavi seçeneği mevcuttur. Yaşam tarzı değişiklikleri, ilaç tedavisi, vakum cihazları, iğne tedavisi ve cerrahi yöntemler sertleşme sorununda kullanılabilir. Şok dalga tedavisi, özellikle damar sorununa bağlı sertleşme sorunu olan ve ilaç kullanmak istemeyen hastalar için umut vadeden bir seçenek olmuştur.





UZM. DR. KADRIYE KARAHANGİL
ENFEKSİYON HASTALIKLARI VE
KLİNİK MİKROBİYOLOJİ UZMANI

Tehlikeyi Erken Tanıyın **HEPATİT VE KORUNMA STRATEJİLERİ**

Halk arasında sarılık olarak bilinen Hepatit hastalığı, karaciğerin iltihaplanması olarak tanımlanabilir ve viral enfeksiyonlar, bunun en yaygın nedenlerinden biridir. Bulaşıcı sarılığa sebep olan Hepatit virüsleri, dünyada milyonlarca insanı etkileyen ve karaciğer hasarına yol açabilen enfeksiyonlardır. Hepatit virüsleri A, B, C, D ve E olmak üzere beş ana türde sınıflandırılabilir. Her bir virüs, farklı yollarla bulaşır, farklı semptomlar gösterir ve tedavi yaklaşımları farklılık gösterir. Bu makalede hepatit virüslerinin tanısı, tedavisi ve korunma yöntemleri kısaca ele alınacaktır.

Hepatit Virüslerinin Tanısı Nasıl Koyulur?

Hepatit virüslerinin tanısı, kan testleri ve bazen biyopsi ile konulabilir. Tanı süreci, hangi tür hepatit virüsünün var olduğunu ve enfeksiyonun ne kadar ileri seviyede olduğunu belirlemeyi amaçlar:

Hepatit virüslerinin tanısı genellikle kan testleri ile yapılır. Bu testler, virüsün antikorlarını veya genetik materyalini (RNA/DNA) tespit etmeye yönelik olabilir. Örneğin, Hepatit B için Hbs ag antijen testi, HBV DNA ve Hepatit C için HCV RNA PCR testi yapılabilir.

Karaciğerin ne kadar etkilenmiş olduğunu değerlendirmek için karaciğer enzim seviyeleri (ALT, AST) ölçülür.

Bazen, karaciğerin hasar seviyesini belirlemek için karaciğer biyopsisi yapılabilir. Bu işlem, karaciğerden bir doku örneği almayı içerir.





HEPATİT B VE TEDAVİSİ

Toplumda en sık görülen ve tedavisi biraz daha karmaşık olan Hepatit B için ayrı bir başlık açmak gerekir.

Enfeksiyonun akut mu yoksa kronik mi olduğuna, virüsün genetik yapısına ve karaciğerin ne kadar etkilenmiş olduğuna göre değişir. Hepatit B tedavisi için çeşitli antiviraller ve bağışıklık sistemini güçlendiren tedavi seçenekleri bulunmaktadır. Akut Hepatit B enfeksiyonları genellikle kendiliğinden iyileşirken, kronik Hepatit B enfeksiyonları daha uzun süreli tedavi gerektirir. Şimdi, Hepatit B tedavisini daha ayrıntılı bir şekilde inceleyelim:

Akut Hepatit B Tedavisi

Akut Hepatit B, genellikle birkaç hafta süren bir enfeksiyondur ve çoğu zaman tedaviye gerek kalmadan kendiliğinden iyileşir. Akut enfeksiyonun tedavisi genellikle şunları içerir:

- **Destekleyici Bakım:** Akut Hepatit B'nin tedavisinde genellikle antiviral ilaçlar kullanılmaz. Tedavi daha çok vücudun enfeksiyonu atmasına yardımcı olmak için destekleyici olur. Bu süreçte hastaya dinlenme, dengeli beslenme ve bol sıvı tüketimi önerilir.
- **Karaciğer Koruma:** Hastanın karaciğer fonksiyonlarını izlemek önemlidir. Karaciğerin aşırı hasar görmesi durumunda, tedavi süreci yeniden değerlendirilebilir.
- **Semptomatik Tedavi:** Eğer hastada ateş, bulantı, kusma veya karın ağrısı gibi semptomlar varsa, bu semptomların hafifletilmesi için ağrı kesiciler ve diğer destek tedavileri kullanılabilir.

Çoğu kişi, akut Hepatit B enfeksiyonundan sonra karaciğerlerinde kalıcı bir hasar oluşmadan iyileşir. Ancak, bazı kişilerde akut enfeksiyon kronikleşebilir ve tedavi gerektirebilir.



Karaciğer Hasarını İzleme ve Tedavi

Kronik Hepatit B'li hastaların düzenli olarak izlenmesi gerekmektedir. Bu izleme sürecinde, aşağıdaki faktörler dikkate alınır:

- **Karaciğer Enzim Testleri** (ALT, AST): Karaciğerin durumu ve virüsün etkisi izlenir.
- **HBV DNA Testi**: Virüsün kan seviyeleri ölçülür ve tedaviye yanıt değerlendirilir.
- **Ultrasonografi ve Karaciğer Biopsisi**: Karaciğerin büyümesi veya siroz gelişimi izlenebilir. Siroz gelişen hastalarda tedavi değişebilir.
- **Karaciğer Kanseri Tarama**: Hepatit B hastaları, karaciğer kanseri riski taşıdığı için düzenli olarak karaciğer kanseri taramaları yapılır.

Eğer tedaviye rağmen karaciğer hasarı devam ediyorsa veya siroz geliyorsa, karaciğer nakli gibi daha ileri tedavi seçenekleri düşünülebilir.

Kronik Hepatit B Tedavisi

Kronik Hepatit B, virüsün vücutta kalıcı olarak bulunması ve karaciğeri uzun vadede etkileyebilmesi anlamına gelir. Bu durumda tedavi, hastanın karaciğerinin durumu, virüs yükü ve genetik faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebilir.

Tüm Hepatit B taşıyıcıları tedavi almak zorunda değildir. Tedavi kararı düzenli takipler, kan testleri ve karaciğer biyopsi sonuçlarına göre verilir. Sağlık Bakanlığımız tarafından son yapılan düzenlemelerle özellikle 40 yaş üzeri kronik hepatit B hastalarının biyopsi yapılmadan tedaviye ulaşma şansı artırılmıştır.

Kronik Hepatit B tedavisi için kullanılan başlıca tedavi seçenekleri şunlardır:

Antiviral İlaçlar

Kronik Hepatit B tedavisinde amaç, virüsün çoğalmasını engellemek, karaciğerin hasar görmesini önlemek ve hastanın yaşam kalitesini artırmaktır. Antiviral tedavi, virüsün replikasyonunu baskılayarak karaciğerdeki iltihabı azaltır. Bu ilaçlar, genellikle günlük olarak ağız yoluyla alınır ve uzun süreli kullanım gerekebilir. Tedavi genellikle ömür boyu sürebilir, ancak bazı hastalar antiviral tedaviye yanıt verdikçe tedavi süresi kısaltılabilir.

Tedavi Sonrası İzleme

Kronik Hepatit B tedavisi uzun süreli bir süreçtir. Tedavi sonrası izleme, hastanın durumunu düzenli olarak değerlendirmek ve tedaviye nasıl yanıt verdiğini görmek için önemlidir. İyi yanıt alınan hastalar, tedaviye devam etmekte ya da tedavi süresini kısaltmakta serbest olabilirler, ancak çoğu hasta tedaviye ömür boyu devam etmek zorunda kalabilir.

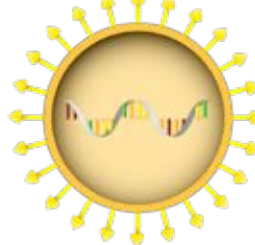
Kronik Hepatit B, tedavi edilmediği takdirde siroz ve karaciğer kanseri gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Ancak, erken tanı ve doğru tedavi ile hastaların yaşam kalitesi iyileştirilebilir ve karaciğer hasarı önlenebilir. Hepatit B tedavisinde antiviral ilaçlar ve bağışıklık sistemini uyarıcı tedaviler büyük önem taşır. Tedavi süreci kişiye özel olmalı ve hastanın durumu düzenli olarak izlenmelidir.



Hepatit virüsleri, global sağlık için önemli bir tehdit oluşturmakla birlikte, uygun tedavi ve korunma yöntemleri ile ciddi sağlık sorunlarının önüne geçilebilir. Aşılar, hijyen ve güvenli cinsel davranışlar gibi basit önlemler, bu hastalıkların yayılmasını engellemek için kritik öneme sahiptir. Özellikle HEPATİT B ye karşı geliştirilen aşılar oldukça güvenli ve yüksek koruyuculuğa sahiptir. Günümüzde yenidoğan aşı takviminde bulunan bu aşının tüm yetişkinler için de yapılması önerilmektedir.

Hepatit virüslerinin erken teşhisi ve doğru tedavi ile karaciğerin korunması mümkündür.

HEPATİT VİRÜS TÜRLERİ



Hepatit A (HAV)	Hepatit B (HBV)	Hepatit C (HCV)	Hepatit D (HDV)	Hepatit E (HEV)
Hepatit A, genellikle kirlı su ve yiyeceklerle bulaşan, akut bir enfeksiyon nedeniyle karaciğer iltihabına yol açar. Hepatit A virüsü, vücutta uzun süre kalmaz ve çoğu zaman tedaviye gerek kalmadan iyileşir.	Hepatit B, kan ve vücut sıvılarıyla bulaşan, daha ciddi bir hastalık yapabilen bir virüştür. Kronikleşebilir ve karaciğer sirozu veya karaciğer kanseri gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.	Hepatit C, genellikle kan yoluyla bulaşan bir virüs olup, tedavi edilmezse kronikleşebilir ve karaciğer hasarına yol açabilir. Hepatit C, erken evrede belirti göstermeyebilir, ancak uzun vadede ciddi hastalıklara neden olabilir.	Hepatit D, yalnızca Hepatit B virüsü ile enfekte olmuş kişilerde görülen bir virüştür. Hepatit D, genellikle Hepatit B ile birlikte enfekte olan kişileri etkiler ve hastalığı şiddetlendirebilir.	Hepatit E, genellikle kirlı su ve yiyeceklerle bulaşır ve akut bir hastalık yapar. Hepatit E genellikle kendi kendine iyileşir, ancak gebelerde ciddi sorunlara yol açabilir.

HEPATİT VİRÜSLERİNİN TEDAVİSİ

Hepatit A (HAV)	Hepatit B (HBV)	Hepatit C (HCV)	Hepatit D (HDV)	Hepatit E (HEV)
Hepatit A için özel bir tedavi yoktur. Genellikle hastalar dinlenme ve sıvı alımı ile iyileşir. Hepatit A, vücuttan kendiliğinden atılır ve çoğu kişi iyileşir.	Hepatit B virüsü için antiviral ilaçlar mevcuttur. Ancak, tedavi genellikle ömür boyu sürebilir. Tedavi süreci hastalığın derecesine göre değişkenlik gösterir.	Hepatit C tedavisi için son yıllarda birçok etkili antiviral ilaç geliştirilmiştir. Direkt etki eden antiviraller (DAA'lar), Hepatit C'nin tedavisinde başarılı sonuçlar elde edilmesini sağlar. Tedavi süresi 8-12 hafta arasında değişebilir ve genellikle çok etkilidir.	Hepatit D tedavisi, genellikle Hepatit B tedavisine yöneliktir. Hepatit B'yi kontrol altına almak, Hepatit D enfeksiyonunun da kontrolünü sağlar.	Hepatit E için spesifik bir tedavi bulunmamaktadır, ancak genellikle vücut kendiliğinden iyileşir. Gebelerde ve bağışıklık sistemi zayıf olan kişilerde daha dikkatli takip ve tedavi gerekebilir.

HEPATİT VİRÜSLERİNDEN NASIL KORUNULUR?

Hepatit A (HAV)	Hepatit B (HBV)	Hepatit C (HCV)	Hepatit D (HDV)	Hepatit E (HEV)
Hepatit A'ya karşı aşılar mevcuttur. Aşı, özellikle riskli bölgelerde yaşayanlar ve sağlıksız koşullarda yaşayanlar için önemlidir. Ayrıca, hijyen kurallarına dikkat etmek (örneğin, ellerin yıkanması) da bulaşmayı önleyebilir.	Hepatit B, aşı ile önlenir. Hepatit B aşısı, doğumda, çocuklukta ve riskli grup insanlara yapılabilir. Ayrıca, kan transfüzyonlarında dikkatli olunmalı ve güvenli cinsel ilişkiler sağlanmalıdır.	Hepatit C'nin aşısı yoktur, ancak kan yoluyla bulaşma riski azaltılabilir. Güvenli kan ürünleri kullanmak ve enjektör paylaşmamak, korunmanın temel yollarıdır.	Hepatit D'yi önlemenin en etkili yolu, Hepatit B'ye karşı aşılanmaktır. Çünkü Hepatit D yalnızca Hepatit B taşıyan kişilerde gelişir.	Hepatit E'nin önlenmesi, temiz su kaynaklarına ve hijyenik koşullara dikkat edilmesiyle mümkündür. Aşılar mevcuttur ancak genellikle sadece bazı ülkelerde uygulanmaktadır.



OP. DR. BİROL TARIK ŞENER
ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ UZMANI

VÜCUDUNUZU KORUYUN!

Spor Yaralanmalarına Dair Bilmeniz Gerekenler

Spor, sağlıklı yaşamın ve fiziksel gelişimin bir parçası olsa da, beraberinde çeşitli yaralanmalar riskini de taşır. Egzersiz veya spor yaparken vücutta meydana gelen bu hasarları spor yaralanmaları olarak tanımlıyoruz. Bu yazımızda, spor yaralanmalarının türleri, tedavi yöntemleri ve önlenmesi için alınabilecek önlemleri detaylı bir şekilde inceleyeceğiz.

Yaralanmalarının Çeşitleri ve Sebepleri

Spor veya egzersiz yaparken vücut dokularında oluşan hasarları spor yaralanması olarak tanımlarız. Bu yaralanmalar hasar gören dokuya dokunan etkilenme tipine, yaralanmanın şiddetine ve yaralanan sporcuya göre değerlendirilir.

Spor yaparken yaşanan yaralanmalar, birkaç farklı şekilde meydana gelebilir. Bu yaralanmalar, doğrudan bir darbeye bağlı olabileceği gibi, aşırı kullanım sonucu zamanla da gelişebilir.



Akut Yaralanmalar

Bu tür yaralanmalar, ani bir hareketle veya kaza sonucu oluşur. Örneğin, bir futbol maçında ayağın burkulması veya direk darbeye kemik kırıkları meydana gelebilir.

Aşırı Kullanım Yaralanmaları (Overuse)

Aşırı kullanmaya bağlı kıkırdak aşınmaları, stres kırıkları ve kemik ödemleri oluşabilir. Tendonlarda ani yaralanmalarda tendon kopmaları olabilirken aşırı kullanıma bağlı tendinit dediğimiz tendon hastalıkları oluşabilir.

Spor yaralanması direkt veya indirekt şekilde meydana gelebilir. Darbe alan bölge direkt hasar görebileceği gibi bazen başka bir bölge indirekt yaralanabilir. Örneğin el üzerine düşen birinin omzu çıkabilir. Bazen de darbe almadan spor yaparken kas ve tendon kendiliğinden yaralanabilir.

En Sık Karşılaşılan Spor Yaralanmaları

Ayak Bileği Burkulması

Futbol, basketbol gibi spor esnasında olabileceği gibi basit yürüyüş esnasında ve koşularda da olabilir. En sık ayak bileği dış yanında ligament (anterio talofibuler ligament) yaralanır. Şiddetli burkulmalarda iç yan bağ veya diğer bağlar da yırtılabilir. Bazen basit burkulmalarda ayak bileği kemiklerinde kırık da gelişebilir. Bacak ve ayak bileği kasları zayıf olanlar, daha önce burkulma yaşayanlar ve fazla kilolu olanlar kolay burkulma yaşar. Burkulma sonrası sporcu ağrı, şişlik ve basmada zorluk yaşar. Bu durumda ayağı yüksekte tutmalı, soğuk uygulamalı ve bandaj tedavisi yapılmalıdır. Doktor tarafından, ayağın muayenesi yapılır ve kırık olup olmadığını değerlendirmek için röntgen filmi çekilir.

Ayak bileği bağ yaralanması 3 dereceye ayrılır;

- 1. Derecede ligamentte gerilme ve mikro hasarlar oluşmuştur.
- 2. Derece kısmi yırtık oluşmuştur.
- 3. Derecede ligamentte tam yırtık oluşmuştur.

Tedavi: Burkulma tedavisinde 1 ile 3 gün ayağa yük verilmez. Ayak yüksekte tutulur, soğuk uygulama yapılır. Ağrı kesiciler tavsiye edilmez. Bandaj tedavisi faydalıdır. Sporcunun tekrar spor dönmesi ve zamanlama için gerekli eğitim verilir.

Aşırı Kullanım (Overuse)

Eklemler ve kasların tekrarlayan yaygın kullanımlar overuse(aşırı kullanım) yaralanmalarına yol açabilir. Bu tür yaralanmalar yapılan aktivitenin ağırlığına ve sporcunun yaşına göre değişir.

Bacak Kası Yaralanma (Quadriceps)

Kalça ile diz arasındaki uyluk ön yüzde 4 daldan oluşur. Vücudun en iri kasıdır. Fazla yüklenme ve ani zorlamalarda ve ani duruşlarda kasa zedelenme olabilir. Atletlerde, futbol ve basketbol gibi spor yapanlarda rastlanır. Sporcu adeste üzerinde ağrı hisseder. Spor yapmakta zorlanır.

Tedavi: Genellikle manyetik rezonans görüntüleme (Mrg) değerlendirmesi gerekir, Bandaj ve buz tedavisi başlanır, spora dönme ise özel çalışma gerektirir.

Aşil Tendiniti

Aşil tendonu baldır kasta bağlayan tendondur. Vücudun en büyük en güçlü tendonudur, tekrarlayan zorlayıcı hareketler aşil tendonunun beslenmesinin bozulmasına yol açıp tendonun yapısını bozabilir. Bu durumda sporcu aşil tendonu üzerinde ağrı hisseder.

Tedavi: Tanısı muayene ve MRI tetkiki ile konur. Tedavi edilmezse aşil tendon kopmalarına yol açabilir.

Tenisçi Dirseği

Dirsek dış kısmında ağrı ile belirti verir. El bileği ve parmakları kaldıran kaslar dirseğin yan tarafındaki kemik çıkıntısına yapışır. Tekrarlayan zorlamalar bu bölgenin zedelenmesine sebep olur. Tenis sporu yapanlarda sık görüldüğü için bu isimlere anılır. 30-55 yaş civarında sık rastlanır. Ev işi esnasında zorlayıcı hareket yapanlarda ve mekanik işlerle uğraşanlarda da sık rastlanır.

Tedavi: Tedaviyle enjeksiyonlar ve fizik tedavi yöntemleri ile bazı koruyucu aparatlar kullanılır.





SPOR YARALANMALARINDA ACİL TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Spor yaralanmalarında ilk müdahale büyük önem taşır. Yaralanan bölgeye yapılacak doğru müdahaleler, iyileşme sürecini hızlandırabilir.



Yapılması Gerekenler:

- **İstirahat:** Zedelenen bölgeyi dinlendirerek iyileşme sürecine yardımcı olun.
- **Buz:** Zedelenen bölgeye 10-20 dakika süreyle buz uygulanmalıdır.
- **Bandajlama:** Yaralanan bölge, fazla sıkımdan bandajlanmalıdır.
- **Yüksekte Tutma:** Yaralanan bölge kalp hizasından yüksek tutulmalıdır.
- **Doktor Başvurusu:** Mümkün olan en kısa sürede doktora başvurulmalıdır.



Yapılmaması Gerekenler:

- **Sıcak Uygulama:** Kanamayı artırabilir ve iyileşmeyi geciktirebilir.
- **Alkol:** Şişliği ve kanamayı artırır, bu yüzden alkol kullanılmamalıdır.
- **Masaj:** Masaj, şişliği ve kanamayı artırabilir, dolayısıyla masaj yapılmamalıdır.
- **Yük Bindirme:** Yaralanmış bölgeye yük bindirilmemeli, üzerine yürünmemelidir.

SPOR YARALANMALARINI ÖNLEMELİK İÇİN ALINABİLECEK ÖNLEMLER

Spor yaparken yaralanma riskini en aza indirmek için aşağıdaki önlemleri alabilirsiniz:

Spora Uygun Kıyafet ve Koruyucuların Kullanılması:

Her spor dalı için özel tasarlanmış koruyucu ekipmanlar mevcuttur. Bunlar, vücudun hassas bölgelerini koruyarak yaralanma riskini azaltır. Örneğin, futbolcular için dizlikler, basketbolcular için dirseklilikler ve koşucular için uygun ayakkabılar kullanmak, spor yaralanmalarını önlemede etkilidir.



Uygun Ayakkabı Seçimi:

Spor yaparken kullanılan ayakkabılar, hareketlerinizin verimliliği ve vücut sağlığınız için çok önemlidir. Ayakkabının, spora uygun destek sağlayacak şekilde tasarlanmış olması gerekir. Koşu yapan biri için yastıklama özelliği güçlü ayakkabılar önerilirken, basketbolcular için daha güçlü bilek desteği sunan modeller tercih edilmelidir.

Gerekirse Eklem Bandajlarla Desteklenmesi:

Bazı sporlarda eklemlerin aşırı zorlanması ve esnemesi söz konusu olabilir. Bu durumda, doğru şekilde bandaj kullanımı, eklemi stabil tutarak yaralanmaları engellemeye yardımcı olabilir.

Spor Öncesinde veya Sonrasında Uygun Sıvı Alınması:

Spor sırasında vücutta sıvı kaybı olabilir, bu da kasların yorulmasına ve yaralanmalara yol açabilir. Spor öncesinde ve sonrasında yeterli su tüketimi, performansı artırır ve kasları korur.

Günün Sıcak Öğle Saatlerinde Egzersizden Kaçınılması:

Günün en sıcak saatlerinde egzersiz yapmak, aşırı ısınmaya, sıvı kaybına ve kas krampine neden olabilir. Bu yüzden erken sabah ya da akşam saatleri egzersiz için daha uygun zaman dilimleridir.

Vücudun Spora ve Sezona Uygun Şekilde Formda (Fit) Tutulması:

Spora başlamadan önce ve sporu devam ettirirken vücudun genel sağlığını ve kondisyonunu yüksek tutmak, spor yaralanmalarını önlemede kritik öneme sahiptir. Düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme ile vücut formda kalmalıdır.

Spor Tekniğinin Tam ve Düzgün Kullanımı:

Doğru teknikle yapılan spor, kas ve eklem yaralanmalarını minimize eder. Yanlış teknikle yapılan hareketler, vücutta gereksiz baskılar oluşturabilir, bu da uzun vadede kalıcı yaralanmalara yol açabilir.

Sporcu Check-up'larının Düzenli Olarak Yapıtırılması:

Her sporcu, fiziksel sağlık durumu hakkında bilgi sahibi olmalı ve düzenli olarak check-up yaptırmalıdır. Bu, potansiyel sağlık problemlerini erken tespit etmeye ve doğru önlemleri almaya yardımcı olur.

Sezon Aralarında Uygun Dinlenme Periyotları

Uygulanmalıdır:

Sporcunun, yoğun egzersiz dönemlerinden sonra uygun dinlenme sürelerine ihtiyacı vardır. Aksi takdirde vücudun aşırı kullanımı sonucu yaralanmalar ve tükenmişlik durumu meydana gelebilir. Yeterli dinlenme, kasların yeniden yapılanması için gereklidir.





OP. DR. ÇINARE ALİYEVA
KULAK BURUN BOĞAZ HASTALIKLARI UZMANI

ALERJİK RİNİT (SAMAN NEZLESİ) Hakkında Bilinmesi Gerekenler

Doğanın uyanışı, birçok kişi için hapşırık krizleri, burun akıntısı ve gözlerde kaşıntı gibi şikayetleri de beraberinde getiriyor. Polenler, ev tozu akarları ve diğer alerjenler, bağışıklık sisteminin aşırı tepki vermesine neden olarak alerjik rinit olarak bilinen rahatsızlığa yol açabilir. Peki, alerjik rinit nedir, hangi belirtilerle kendini gösterir ve günlük yaşam kalitesini artırmak için hangi önlemler alınabilir? Bu yazımızda alerjik rinit hakkında bilinmesi gerekenleri ele alıyoruz.

Alerjik Rinit (Saman Nezlesi) Nedir?

Alerjik Rinit dünya çapında bilinen en yaygın kronik hastalıklardan biridir ve dünyada sayısızca insanı etkileyen önemli bir sağlık problemidir. Nezleye benzer belirtileri olduğu için halk arasında 'Saman nezlesi' olarak bilinmektedir. Saman nezlesi, dışarıdan gelen toz, polen, hayvan tüyü gibi maddelere karşı vücudun oluşturduğu yanıt sonucu ortaya çıkan alerjik bir durumdur. Alerjik rinit, yaşam süresini etkilemese de kişinin hayat kalitesini ciddi şekilde etkileyerek uyku düzeni, iş performansı ve sosyal hayatına olumsuz yansıtmaktadır.

Alerjik Rinit Belirtileri Nelerdir?

Burun mukozasının alerjenlere karşı aşırı duyarlılığı sonucu hastalarda burun akıntısı, hapşırık, burun tıkanıklığı, burun kaşınması ile beraber gözde kaşıntı, sulanma ve kızarıklık, göz altlarında şişlik ve morarma, damakta kaşıntı ve kızarıklık, kuru öksürük, halsizlik ve yorgunluk gibi şikayetlere neden olmaktadır.



Tanı Nasıl Konulur?

Şikayetler soğuk algınlığı ve nezle gibi hastalıkların belirtilerine benzese de aralarında ayırt edici farklar vardır. Uzman bir doktor muayenesiyle kişinin genel durumu ve şikayetleri değerlendirildikten sonra tanı konulabilir. Alerjik rinit tanısı için kullanılabilen farklı testler vardır.

Deri Prick Testi: Kol veya sırt bölgesinde bazı noktalara farklı alerjen maddeleri batırılır. Bir süre derinin verdiği tepkiler izlenir. Kızarıklık veya şişlik yaratan etkenlere karşı alerjiniz olduğu tanısı konulabilir.

Kan Tahlili: Özellikle alerjik kişilerde alerjenle karşılaştığında bağışıklık sistemi bazı maddeler üretmektedir. Bunlara immunoglobulin E (IgE), Eozinofil, Eozinofil Katyonik Protein (ECP) örnek verilebilir. Ama bu alerji ve etkene spesifik değildir.



Alerjik Rinit Tipleri Nelerdir?

Saman nezlesinin şiddeti ortamdaki alerjenlerin miktarı ile ilişkili olarak değişmektedir. Saman nezlesine neden olan alerjenler değişiklik göstermektedir ve alerjinin oluşma mekanizmasına göre farklı tiplere ayrılmaktadır. Mevsimsel Saman nezlesi özellikle ilkbahar ve sonbahar gibi yılın belirli zamanlarında artmaktadır. Bunun sebebi polenlerin artması, ağaç ve çiçeklerden havaya karışmasıdır. Yıl boyu devam eden saman nezlesi ise özellikle kedi ve kuş gibi hayvan tüyleri, ev akarları ve böcek pislikleri gibi alerjenler ile ortaya çıkmaktadır. Bu sebeple de saman nezlesine neden olan belirtilerin yıl boyunca görülmesi mümkün olmaktadır. Eğer şikayetler sadece çalıştığı ortamda bulunan tahriş edici maddeler, kimyasal ve tekstil ürünleri sebebiyle ortaya çıkıyorsa mesleki saman nezlesi olarak bilinmektedir.

Alerjik Rinitin Risk Faktörleri Nelerdir?

Astım, Bronşit gibi solunum yolu rahatsızlıkları, egzama ve dermatit gibi cilt problemleri olanlar, ailede alerji hikayesi olanlar, sigara ve sigara dumanına maruziyet saman nezlesi riskini arttırmaktadır. Alerjisi olmayan bir bireyde uzun süre alerjene maruz kalınması sonradan alerjik rahatsızlıkların ortaya çıkmasını tetikleyebilir.

Alerjik Rinit Nasıl Tedavi Edilir?

Tedavide temel amaç alerji etkenini ortadan kaldırmak, alerjene maruziyeti azaltmaktır. Ama çoğunlukla etken tespit edilemeyebilir. Bu durumda hastanın şikayetlerini azaltmak için medikal tedavi dediğimiz ilaç tedavisi ve burun spreyleri başta olmak üzere aşılama, immunoterapi gibi tedavi yöntemleri önerilmektedir. Cerrahi dışı iyileşmeyen burun eti şişlikleri, polip gibi durumlarda cerrahi tedaviye başvurulmaktadır.

Tüm hastalıklarda olduğu gibi saman nezlesinde de tedavi hastaya özgüdür.



OP. DR. EMRE GÜLER
GÖZ SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI UZMANI

ALERJİK KONJONKTİVİT

Gözlerinizi Kaşımak Sandığınızdan Daha Zararlı Olabilir!

Havaların ısınması doğayı canlandırırken, bazı kişiler için bu dönem gözlerde kaşıntı, kızarıklık ve sulanma gibi rahatsız edici şikayetleri de beraberinde getiriyor. Alerjik konjonktivit, özellikle bahar ve yaz aylarında sıkça karşılaşılan bir göz rahatsızlığıdır. Polenler, tozlar ve hatta evcil hayvan tüyleri bile gözlerde alerjik reaksiyonları tetikleyebilir. Peki, göz sağlığını korumak için hangi önlemleri alabilirsiniz? Bu yazıda alerjik konjonktivite dair bilmeniz gereken her şeyi ele alıyoruz.



Alerjik konjonktivit nedir?

Gözün dış kısmında bulunan ve ayrıca göz kapaklarının iç kısmını saran konjonktiva dediğimiz zar yapının alerjik reaksiyonlarıdır. Çocukluk çağında daha sık görülmekle birlikte her yaş grubunu etkileyebilen alerjik konjonktivitler, genellikle tekrarlayıcıdır ve çoğu zaman kendiliğinden iyileşebilmektedir.

Alerjik Konjonktivit Nedenleri Nelerdir?

Çiçeklerden ve ağaçlardan kaynaklanan polenler, çimen, kedi, köpek, kuş gibi hayvanların tüyleri, akarlar ve tozlar konjonktivamızda bulunan alerjiden sorumlu hücreleri uyarak reaksiyon gelişimine neden olabilmektedir.

Alerjik Konjonktivit Tipleri Nelerdir?

En sık karşılaşılan tip mevsimsel alerjik konjonktivitir. Sıklıkla çocuklarda ve bahar-yaz mevsimlerinde ortaya çıkmaktadır. Hastalarda eşlik eden alerjik rinit ve astım

gibi başka alerjik hastalıklarda bulunmaktadır. Sıklıkla çiçek polenleri ile ilişkilidir. Erkeklerde daha sık görülen bu tablonun ilerleyen yaşlarda genellikle sıklığı ve şiddeti azalmaktadır.

Alerjik konjonktivitlerin dev hücreli papillit, vernal keratokonjonktivit gibi daha şiddetli seyreden değişik tipleri de bulunabilmektedir.



Belirtiler Nelerdir?

- Gözlerde yoğun kaşıntı ve kızarıklık
- Işığa hassasiyet
- Göz sulanması ve çapaklanma
- Kapaklarda şişlik ve kızarıklık
- Burun akıntısı, hapşırık, öksürük gibi ek alerjik semptomlar
- Sık göz ovuşturma ve buna bağlı enfeksiyon gelişimi

Tedavi Yöntemleri Nelerdir?

Alerjinin kesin ve kalıcı bir tedavisi olmamakla birlikte, alerjinin bilindiği durumlarda alerjiden uzak durmak, güneşten korunmak için güneş gözlüğü takmak ve sık kaşıntı olduğu dönemlerde soğuk su ile gözleri yıkamak şikayetleri azaltabilmektedir. Daha şiddetli durumlarda ise göz hekimine başvurulduğu takdirde kısa süreli uygulanan göz ilaçları ile hızlı bir şekilde tedavi edilebilmektedir.

Burada önemli husus mevsimsel alerjide gözlerde kalıcı bir bozukluk gelişmeyeceğidir. Ancak kronikleşen ve daha ağır seyreden vernal keratokonjonktivit ve atopik konjonktivit gibi alerjilerde gözleri sürekli kaşımaya bağlı ciddi göz hastalıklarının gelişebileceğidir. Yani alerji değil kronik göz kaşıma gözlerde hasara neden olabilmektedir. Keratokonus olarak bilinen ve görme kaybı ile seyreden ciddi bir göz hastalığının temel sebepleri arasında alerjiye bağlı göz kaşıma yer almaktadır. Keratonus hastalarında alerjinin mutlaka kontrol altına alınması ve hastaların kaşımayı bırakmaları yönünden bilgilendirilmesi gerekmektedir.

Göz cerrahisi planlanan hastalarda da alerjilerin cerrahi öncesi mutlaka göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Excimer lazer (gözlüklerden kurtulmak için göz çiz-

me ameliyatı) ve katarakt cerrahisi uygulanacak hastaların cerrahi öncesinde varsa alerjilerinin düzeltilmesi ameliyat sonrası karşılaşılabilecek ve kişinin cerrahi memnuniyetini azaltabilecek şikayetleri de ortadan kaldırabilmektedir.

Alerjiden Korunma Yöntemleri

- Polen dönemlerinde dış mekan aktivitelerini sınırlamak.
- Evde camları kapalı tutmak ve polen filtreli klima kullanmak.
- Oda nemlendirici cihazlar ile havanın nem dengesini sağlamak.
- Tüylü evcil hayvanlarla teması sınırlamak.
- Evde sigara içilmemesine özen göstermek.



Sonuç

Alerjik konjonktivit, özellikle bahar aylarında sık karşılaşılan, ancak doğru önlemlerle yönetilebilen bir göz rahatsızlığıdır. Alerjenlerden kaçınmak, göz hijyenine dikkat etmek ve gerektiğinde tıbbi tedaviye başvurmak semptomları büyük ölçüde hafifletebilir. Gözlerinizi korumanın en önemli adımı, alerjiye karşı bilinçli olmak ve göz sağlığını ihmal etmemektir. Eğer gözlerinizde sürekli kaşıntı ve kızarıklık hissediyorsanız, bir göz hastalıkları uzmanına danışmanız önemlidir.



OP. DR. MEHMET AYGÜN
KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM,
PERİNATOLOJİ UZMANI

Gebelikte Erken Dönem Testleri **NELERİ GÖSTERİR?**

Gebelik, heyecan ve mutluluğun yanında dikkatli takip gerektiren hassas bir süreçtir. Bebeğin sağlıklı gelişimini izleyebilmek ve olası sorunları erkenden fark edebilmek adına, özellikle gebeliğin 11-14. haftaları arasında yapılan tarama testleri büyük önem taşır. Down sendromu ve diğer genetik-anatomik anomalilerin risklerini değerlendiren bu testler, ailelere bilinçli kararlar alma fırsatı sunarken, doktorlara da gebelik takibinde yol gösterir. Peki bu taramalar neden bu kadar önemli, nasıl uygulanır ve ne tür sonuçlar elde edilir? Gelin bu süreci birlikte inceleyelim.

Gebelikte 11-14. Haftalarda Down Sendromu ve Anomali Taraması Neden Önemlidir?

Gebelik süreci, anne ve bebek sağlığı açısından oldukça hassas ve dikkat gerektiren bir dönemdir. Bu süreçte yapılan bazı tarama testleri, anne ve bebek sağlığını koruma adına önemli bilgiler sunar. Özellikle **gebeliğin 11-14. haftaları** arasında yapılan **Down sendromu ve anomali taraması**, bebekte olası genetik ve yapısal sorunları erken dönemde tespit etme açısından büyük önem taşır.



Down Sendromu ve Anomali Taraması Nedir?

Down sendromu, bebekte fazladan bir kromozomun bulunması sonucu ortaya çıkan genetik bir durumdur. Bu tarama testi, bebekte Down sendromu ve diğer bazı genetik anomalilerin riskini belirlemek amacıyla yapılır. Aynı zamanda, bebekte olabilecek yapısal anomalilerin (organ ve dokulardaki yapısal bozukluklar) erken dönemde tespit edilmesini sağlar.

Hangi Uzmanlık Tarafından Yapılır?

Gebeliğin 11-14. haftalarında yapılan Down sendromu ve anomali taramaları, perinatoloji uzmanları veya deneyimli kadın doğum uzmanları tarafından gerçekleştirilir. Bu uzmanlar, tarama süreci ve sonuçların değerlendirilmesi konusunda özel eğitim almış kişilerdir.

Tarama testleri genellikle iki aşamadan oluşur: ultrasonografi ve kan testi (ikili test). Gebeliğin ilk üç ayında yapılan tarama testi, Down sendromu ve bazı genetik hastalıkların olasılığını belirlemeye yardımcı olur. Eğer tarama sonucunda yüksek risk saptanırsa, kesin tanı koymak için daha ileri testler önerilir. Bunlar:

- **Amniyosentez** (bebeğin içinde bulunduğu amniyotik sıvıdan örnek alınması),
- **Koryonik Villus Biyopsisi (CVS)** (plasentadan küçük bir doku örneği alınması),
- **Kordosentez** (bebeğin göbek kordonundan kan örneği alınması) yöntemleridir.

Bu testler, bebeğinizde genetik bir hastalık olup olmadığını kesin olarak belirlemek için uygulanır.



Taramanın Faydaları Nelerdir?

1. Erken Teşhis: Down sendromu ve diğer genetik anomalilerin riskini ve yapısal anomalileri erken dönemde belirlemek, ailelere ve sağlık profesyonellerine gerekli önlemleri alma şansı tanır.

2. Tedavi ve Müdahale Planlaması: Olası yapısal anomalilerin erken tespiti, doğum öncesi ve sonrası gerekli tedavi ve müdahale planlamalarının yapılmasına olanak sağlar.

3. Aileye Bilgi ve Destek Sağlama: Elde edilen bilgiler, ailelerin bilinçli kararlar almasına yardımcı olur. Bu süreçte aileler, genetik danışmanlık ve psikolojik destek gibi hizmetlerden faydalanabilirler.

4. Gebelik Takibi: Erken dönem detaylı ultrasonografi ve doppler değerlendirmeleri, gebeliğin geri kalan kısmının nasıl takip edileceği konusunda da önemli ipuçları sunar. Riskli durumlarda daha sık ve detaylı takipler yapılabilir.

5. Anne ve Gebelik Sağlığı Açısından Önemi: Gebelikte yapılan bu taramalar, anne sağlığı için de önemlidir. Erken teşhis edilen anomaliler, annenin gebelik sürecinde karşılaşılabileceği komplikasyonları örneğin gebelik zehirlenmesi (Preeklampsi) vb. önceden tespit etme ve yönetme imkanı sağlar. Ayrıca, annenin psikolojik olarak hazırlıklı olmasına ve gebelik sürecini daha sağlıklı geçirmesine yardımcı olur.

Sonuç Olarak

Gebeliğin 11-14.haftaları arasında gerçekleştirilen Down sendromu ve anomali taramaları, hem anne hem de bebek sağlığı açısından büyük önem taşır. Bu testler, Perinatoloji uzmanı gibi deneyimli uzmanlar tarafından yapılmalı ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda gerekli önlemler alınmalıdır. Erken teşhis ve müdahale imkanları, anne ve bebek sağlığını koruma adına önemli katkılar sağlar. Bu nedenle, erken dönem detaylı ultrasonografi ve tarama testlerini ihmal etmemek ve doktor önerilerine uygun hareket etmek gereklidir.



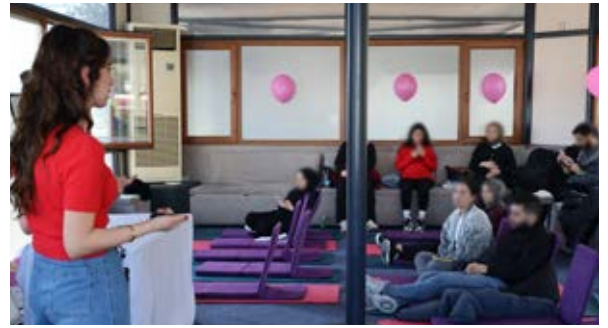
Sağlıklı Bir Gebelik İçin **GEBE OKULUNUN ÖNEMİ**

HEMŞİRELİK HİZMETLERİ

Gebelik ve doğum süreci, kadının yaşamındaki en özel ve bir daha asla yaşanmayacak mucizevi bir dönemdir. Bu süreç, sadece fiziksel değil, psikolojik anlamda da büyük değişiklikleri beraberinde getirir. Anne ve baba adayı, bu değişimlerle birlikte sürece uyum sağlamak için birlikte hareket etmelidir. Aileye yeni bir bireyin katılacak olması, ailenin büyümesi, hiç şüphesiz bu dönemin en heyecan verici yönlerinden biri olsa da, anne ve baba için aynı zamanda birçok kaygıyı da beraberinde getirir. Özellikle ilk kez anne ve baba olacak kişiler için bu süreç daha karmaşık ve zorlayıcı olabilir. Gebeliği önceden planlasalar da, karşılaştıkları beklenmedik durumlarla nasıl başa çıkacaklarını bilemeyebilirler.

Gebe Okulu ve Önemi

Günümüzde kadınlar doğum süreçlerini daha bilinçli bir şekilde yönetmek, doğumun merkezinde olmak, kasılmalar ve doğum sürecini eşleriyle birlikte yönetmek istemektedir. Bu istekler, doğuma hazırlık sınıflarının yaygınlaşmasına, doğuma hazırlık eğitimlerinin artmasına zemin hazırlamıştır. Gebe okulundaki ana hedef, anne adayını gebelik, özellikle normal doğum ve doğum sonrası süreçle ilgili en sağlıklı adımları atabilmeleri ve bilgilendirmektir.



Bebek Dostu Hastane: Güvenli Bir Doğum Ortamı

Hastanemizde, her ay düzenli olarak Gebe Okulu eğitimleri sunmaktadır. Ayrıca, hastane "Bebek Dostu" ve "Yenidoğan Bebek Dostu" hastane sertifikalarına sahip olup, anne ve bebek sağlığını her aşamada ön planda tutmaktadır. Hem anne adayları hem de bebekler için güvenli, bilinçli ve sağlıklı bir ortam sağlamaktadır. Gebe Okulu, bu sağlık ortamında, kadın doğum hekimleri, çocuk sağlığı uzmanları, psikologlar, diyetisyenler, ebe ve hemşireler gibi çeşitli sağlık profesyonelleri tarafından verilmektedir.

**Gebelik Öncesi ve Sonrası Eğitimler**

Bugün, gebe eğitimleri sadece gebelik süreciyle sınırlı kalmamaktadır; gebelik öncesi dönemi de kapsayarak, ebeveynlerin ilk aylara kadar ihtiyaç duyacakları tüm eğitimleri içermektedir. Gebelik planlayan çiftler, gebelik öncesi sağlık testlerinden, genetik faktörlere, gebelik ve lohusalıkta izlenmesi gereken beslenme ve egzersiz şekillerine kadar kapsamlı bir eğitim alırlar. Yapılan araştırmalar, doğuma hazırlık sınıfına katılan gebelerin, sigara içme gibi zararlı alışkanlıklarını daha fazla terk ettiklerini, dengeli beslenme ve egzersize daha fazla özen gösterdiklerini ortaya koymaktadır.

Eş Desteği ve Aile İletişimi

Ayrıca, bu eğitimlerin bir diğer önemli faydası ise, eşlerin iletişiminin güçlenmesi, babaların anne adaylarına ve bebeklerine daha fazla ilgi göstermesi ve doğum sürecinde birbirlerine destek olma eğilimlerinin artmasıdır. Eğitimin sonunda, gebeler daha bilinçli ve güvenli bir doğum süreci için kendilerini hazırlamış olurlar.

Doğum Anında ve Sonrasındaki Faydalar

Eğitim alan gebeler, doğum anında daha yüksek bir özgüvene sahip olur ve doğum ağrılarıyla daha etkin bir şekilde baş edebilir. Aynı zamanda, analjezi ve anestezi kullanımı daha azdır. Doğum sonrası dönemde ise, gebe sınıflarına katılan annelerin sosyal desteklerinin arttığı, eşler arasında dayanışmanın güçlendiği ve emzirme sürecinin çok daha başarılı olduğu gözlemlenmiştir.

**Sağlıklı Bir Doğum İçin Doğru Eğitim: Gebe Okulunun Faydaları**

Bu sebeplerle, gebe eğitimi ve doğuma hazırlık eğitimlerinin artırılması, hem anne adaylarının hem de sağlık profesyonellerinin sağlıklı bir doğum süreci geçirmelerine olanak tanır. Aynı zamanda, zor doğumların azalması ve anne-çocuk sağlığının iyileşmesi açısından büyük önem taşır. Her ay düzenlenen bu eğitimler, anne ve baba adaylarını yalnızca doğuma değil, hayatlarının en önemli dönemlerinden birine hazırlamaktadır.

**HER AY YAPILAN
GEBE OKULUNA*****Davetlisiniz*****Katılım için****0531 847 78 00****KATILIM ÜCRETSİZDİR**



OP. DR. CEM KARA
ÇOCUK CERRAHİSİ UZMANI

Sünnet

Doğru Zaman, Doğru Yöntem Ve Dikkat Edilmesi Gerekenler

Sünnet, dünyada pek çok kültürde ve toplumda yaygın olarak uygulanan bir cerrahi işlemdir. Ülkemizde hem dini ve geleneksel nedenlerle hem de tıbbi gereklilikler doğrultusunda yapılmaktadır. Ancak sünnetin hangi yaşta yapılması gerektiği, sağlık açısından yararları, olası riskleri ve cerrahi teknikleri hakkında ebeveynlerin doğru bilgiye sahip olması büyük önem taşır. Bu yazımızda sünnetin en uygun zamanını, tıbbi gerekliliklerini ve cerrahi yöntemlerini detaylı bir şekilde ele alıyoruz.

Sünnet Nedir ve Neden Yapılır?

Sünnet, erkek çocuklarda penisin uç kısmını kaplayan deri (prepusyum) dokusunun cerrahi olarak çıkarılması işlemidir. Çoğunlukla dini ve kültürel nedenlerle yapılır, bazı durumlarda tıbbi gereklilikler nedeniyle de uygulanır. Bu tıbbi gereklilikler arasında tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonları, fimozis (sünnet derisi darlığı) ve hijyen sorunları yer almaktadır.

En Uygun Sünnet Yaşı Nedir?

Sünnetin hangi yaşta yapılması gerektiği ebeveynlerin en çok merak ettiği konuların başında gelir. Uzmanlar, çocuklarda psikolojik ve fiziksel etkileri göz önünde bulundurarak sünnet için en uygun yaş aralıklarını şu şekilde belirtmektedir:



Yenidoğan Dönemi (0-30 gün):

Bu dönemde sünnet, genel anestezi gerektirmeyen, daha hızlı iyileşen bir cerrahi işlemdir. Ancak bez kullanımına bağlı olarak bakım konusunda ekstra özen gerektirir.



1,5 yaş öncesi:

Bebeklik dönemi, çocuğun bilinç gelişimi tamamlanmadığı için psikolojik etkiler açısından uygun kabul edilir.



6 yaş sonrası:

Çocuk, sünnetin sosyal boyutunu daha iyi anlayabilir ve süreci daha bilinçli şekilde deneyimler. Bu yaş grubunda genel anestezi veya sedasyon kullanımı önerilir.



1,5-6 yaş arası ise önerilmez.

Bu yaş aralığında çocuklarda cinsiyet bilinci gelişmeye başlar ve sünnet psikolojik travmaya yol açabilir.

Sünnetin Sağlık Açısından Yararları Nelerdir?

Sünnetin yalnızca kültürel veya dini bir uygulama olmadığı, aynı zamanda sağlık açısından da önemli faydalar sağladığı bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir. İşte sünnetin sağladığı başlıca sağlık yararları:

- **İdrar Yolu Enfeksiyonlarından Korur:** Sünnetli bebeklerde idrar yolu enfeksiyonu riski, sünnetsiz bebeklere oranla 10 kat daha düşüktür.
- **Hijyen Sağlar:** Sünnet derisinin alınması, bakterilerin ve virüslerin üremesi için uygun ortamı ortadan kaldırarak temizliği kolaylaştırır.
- **Cinsel Yolla Bulaşan Hastalıklardan Korur:** Yapılan araştırmalar, sünnetin HIV, HPV ve diğer cinsel yolla bulaşan hastalıklara karşı koruyucu etkisi olduğunu göstermektedir.
- **Penis Kanseri ve Rahim Ağzı Kanseri Riskini Azaltır:** Sünnetli erkeklerin eşlerinde rahim ağzı kanseri görülme oranı daha düşük bulunmuştur.
- **Fimozis (Sünnet Derisi Darlığı) Riskini Önler:** 3 yaşından sonra sünnet derisi darlığı gelişebilen çocuklarda, sünnet bu sorunu tamamen ortadan kaldırabilir.



Fimozis (Sünnet Derisi Darlığı) Nedir?

Fimozis, sünnet derisinin açıklığının dar olması nedeniyle idrar çıkışının zorlaşması ve enfeksiyon riskinin artmasıdır. 3 yaşına kadar fizyolojik bir durum olarak kabul edilse de, bazı çocuklarda kalıcı bir sorun haline gelebilir.

Bu durumda sünnet hem tedavi edici hem de koruyucu bir yöntem olarak önerilmektedir. Aksi takdirde, idrar yaparken ağrı, iltihaplanma ve enfeksiyon riski artabilir.

Sünnetin Riskleri Nelerdir?

Her cerrahi müdahalede olduğu gibi, sünnetin de bazı riskleri olabilir. Ancak uygun cerrahi koşullarda ve uzman hekimler tarafından yapıldığında bu riskler en aza indirilir.

- Ehliyetsiz kişiler tarafından yapılan sünnet, kalıcı hasarlara yol açabilir.
- Kanama, enfeksiyon ve iyileşme sorunları gelişebilir.
- Eksik veya fazla deri alınması estetik problemlere neden olabilir.
- Anestezi gerektiren durumlarda, uygun hazırlık yapılmazsa riskler artabilir.

Çözüm: Sünnetin, steril ameliyathane ortamında ve uzman çocuk cerrahları tarafından yapılması bu riskleri en aza indirir.

Sünnet Teknikleri Nelerdir?

Sünnet işlemi farklı tekniklerle gerçekleştirilebilir. Çocuk cerrahları tarafından en sık uygulanan yöntemler şunlardır:

- **Çan Yöntemi (Plastibell):** Yenidoğan sünnetlerinde tercih edilen, dikiş gerektirmeyen bir tekniktir. Kısa sürede iyileşme sağlar.

- **Cerrahi Sünnet:** Daha büyük çocuklarda uygulanan klasik yöntemdir. Genel anestezi altında yapılır, ince dikişlerle estetik bir görünüm sağlanır.



Sünnet Sonrası Bakım Nasıl Olmalı?

Sünnetten 48 saat sonra banyo yapılabilir. İlk günlerde bol ve rahat kıyafetler giydirilmelidir. Doktorun önerdiği antiseptik solüsyonlar ve ağrı kesiciler düzenli kullanılmalıdır.

Sonuç

Sünnet, hem tıbbi hem de kültürel açıdan önemli bir cerrahi işlemdir. En uygun yaşta ve doğru cerrahi tekniklerle uygulandığında, çocukların sağlığı açısından büyük faydalar sağlar. Ancak, cerrahi bir işlem olduğu unutulmamalı ve uzman hekimler tarafından, hijyenik ameliyathane koşullarında yapılmalıdır. Çocuğunuz için en doğru zamanı belirlemek ve sünnet sürecini en sağlıklı şekilde geçirmek için bir çocuk cerrahisi uzmanına danışabilirsiniz.



UZM. DR. ŞÜKRÜ CİDO
ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI UZMANI

GIDA ALERJİSİ VE ÇOCUK SAĞLIĞI

Besin alerjileri, çocukluk çağında sık karşılaşılan ve ciddi sonuçlar doğurabilen sağlık sorunlarından biridir. Çocuğunuzun yediği bir yiyecek sonrasında cildinde döküntü, mide bulantısı veya nefes darlığı gibi belirtiler geliştiğinde bunun sebebi besin alerjisi olabilir. Peki, hangi gıdalar alerjiye neden olur? Belirtiler nasıl ayırt edilir ve bu konuda nasıl önlem alınabilir? Bu yazımızda, besin alerjileri hakkında en çok merak edilen soruları yanıtlıyoruz.



Besin alerjisi ne zaman ortaya çıkabilir?

Besin alerjileri her yaşta ortaya çıkabilir. Yumurta akı, inek sütü, soya, buğday, mercimek alerjileri genellikle 1 yaştan önce bulgu vermeye başlarken, et ve kuruyemişlere bağlı alerjilerin daha geç çocukluk döneminde başlayabileceği bilinmektedir.

Besin alerjisi nasıl belirti verir?

Besin alerjileri, vücutta pek çok organ ve sistemi etkileyebilir. Deride kaşıntı, yanma, kızarıklık, dudak ve göz kapaklarında şişlik, burunda kaşınma, tıkanıklık, hapşırma, geniz akıntısı, damakta kaşıntı, gözlerde sulanma, kaşıntı, kızarıklık, nefes darlığı, hırıltı, öksürük, göğüste sıkışma hissi, besini reddetme, bulantı, kusma, yutmada zorluk, karın ağrısı, kramplar, kanlı veya sümüksü ishal, çarpıntı, nabız hızının artması, tansiyon düşüklüğü, baş dönmesi ve bayılma besin alerjilerine bağlı olabilen belirtilerdir.

Besin alerjisi nedir?

Nedenleri nelerdir?

Besin alerjileri, vücudumuzun bağışıklık sistemi aracılığı ile besinlere karşı göstermiş olduğu aşırı duyarlılık reaksiyonlarıdır. Günlük pratiğimizde, besin alerjileri ne çok sık olarak rastlamaktayız.



En sık neden olan besinler ise;

- İnek sütü, yumurta akı
- Fındık, fıstık, ceviz
- Mercimek, buğdaydır.

Daha az sıklıkla;

- Soya ve nohut
- Balık ve deniz ürünleri de alerjiye neden olabilir.



Besin alerjisi tedavisi nasıl yapılır?

Tedavide ilk basamak so- rumlu besinin belirli sü- reler diyetten tamamen çıkarılmasıdır. Emziren



Besin Alerjisi Nasıl Teşhis Edilir?

Teşhis için çocuğun şüpheli besini tüketmesini takiben her seferinde benzer yakınmaların ortaya çıkması gerekir. Deri ve kan testlerinde saptanan pozitif reaksiyon ile besin alerjisi tanısı kesinleştirilir.

Besin alerjileri tamamen veya kısmi olarak zamanla kendiliğinden düzelme eğilimi olan bir problemdir. Özellikle **inek sütü, yumurta akı, soya ve buğday alerjisi** olan çocukların önemli bir kısmında alerjilerin erken çocukluk döneminde kaybolduğu bilinmektedir. Kuruyemiş alerjisi olan çocukların ise daha azında alerji zamanla kaybolmaktadır. Başka alerjik hastalıkların veya birden çok besine alerjinin mevcudiyetinin besin alerjisinin geçme sürecini uzattığı saptanmıştır.

annelerin sorumlu besini ve o besini içeren yiyecek maddelerini tüketmemesi gerekmektedir. Özellikle inek sütü alerjisi olan çocukların annelerinin süt ve süt ürünlerini diyetlerinden çıkarmaları önerilir. İnek sütü alerjilerinde öncelik anne sütü devam edilir, yeterli olmazsa inek sütü proteini içermeyen mamalar ilave olarak verilebilir. İlaç tedavisi etkilenen organ ve oluşan belirtilere yönelik olmalıdır.

Besin alerjilerinde anafilaksi nasıl gelişir ve ne kadar tehlikelidir?

Besin alerjilerinde nadir de olsa anafilaksi ortaya çıkabilir. Anafilaksi, farklı organ ve sistemlerin aynı anda olaya katılarak oluşturduğu ciddi ve yaşamı tehdit edebilen bir alerjik reaksiyondur. Anafilaksiye yol açabilen maddenin çok az bir kısmı bile çok ciddi sonuçlara yol açabilir. Bir kez anafilaksi geçirenin, tekrar aynı şiddette hatta daha ağır şiddette reaksiyon verme ihtimali vardır. Bu nedenle sorumlu besinlerle karşılaşma mutlaka önlenmelidir.

Anafilaksi durumunda tedavi aşamasında ilk yapılması gereken ise adrenalin isimli ilacın hastaya kas içi enjeksiyonudur. Özellikle daha önceden anafilaksi geçirmiş ve tekrar geçirme riski yüksek olan hastalara adrenalin içeren otomatik iğnelerin reçete edilmesi, kullanımı ile ilgili aileye eğitim verilmesi ve bunun daima yanlarında bulundurulması gerektiğinin vurgulanması zorunludur.

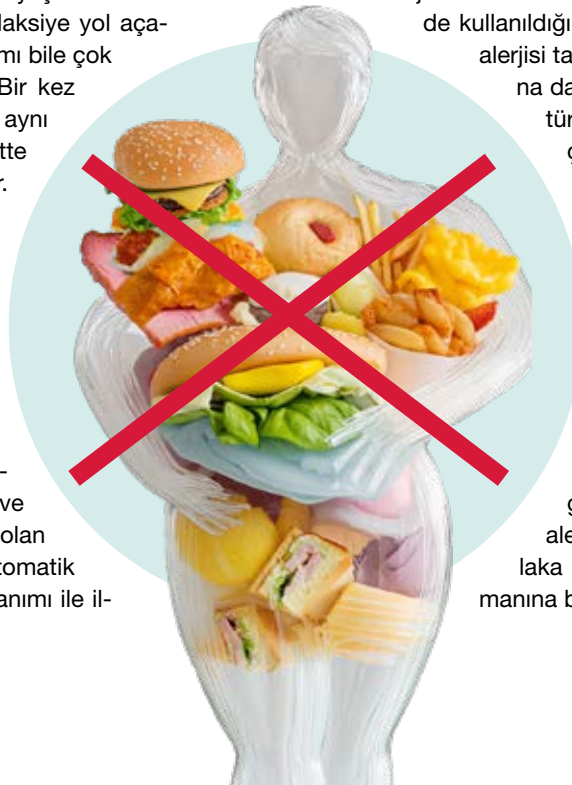
Aile, çocuğunun anafilaksi geçirdiğini düşündüğü anda uyluk ön-üst kısmına ilacı uygulamalıdır. Bazı durumlarda ikinci bir doz adrenalin veya başka ilaçlara ihtiyaç duyulabileceğinden iğne uygulansa bile en kısa sürede bir sağlık kuruluşuna başvurmak gerekir.

Besin alerjisinde alternatif tedaviler güvenli mi?

Besin alerjisinin günümüzde tıbbi açıdan geçerliliği kanıtlanmış herhangi bir ilaç veya cerrahi tedavisi yoktur. Birtakım bitkisel ürünler veya alternatif tıp yöntemlerinin (radyofrekans, biyorezonans, akupunktur vb.) diğer alerjik hastalıklarla beraber besin alerjisi tedavisinde de kullanıldığı bilinmektedir. Ancak bunların besin alerjisi tanısında ve tedavisinde etkin olduğuna dair bilimsel kanıt mevcut değildir. Bu tür tedavilerin çocuğunuzun sağlığına çok ciddi zararlar verebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Sonuç

Besin alerjisi olan çocuklar ve aileleri, hazır gıdalar konusunda mutlaka bilinçli olmalı ve tükettikleri besinlerin içeriğini önceden araştırmalıdır. Besin içerikleri, hazırlanma süreci ve besinlerdeki saklı alerjenler ayrıntılı olarak sorgulanmalıdır. Çocuğunuzda besin alerjisi belirtileri gözlemliyorsanız, mutlaka bir çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanına başvurmalısınız.





PROF. DR. ÖZNUR KÜÇÜK
ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI UZMANI

NEFESİN GÜCÜ

Doğru Nefes ile Sağlığınızı Nasıl Dönüştürebilirsiniz?

Nefes almak, hayatımızın en doğal ve farkında olmadan yaptığımız eylemlerinden biri. Ancak çoğumuz doğru nefes almayı bilmediğimiz için nefesin mucizevi etkilerinden faydalanamıyoruz. Doğru nefes almak sadece oksijen alıp vermekle sınırlı değil; bedenimizin enerji seviyesini yükseltir, stresimizi azaltır, metabolizmamızı hızlandırır ve zihinsel dinginlik sağlar. Peki, nefes gerçekten bu kadar güçlü mü? Nefes egzersizleriyle bedenimizi ve zihnimizi nasıl dengeleyebiliriz? Gelin, nefesin sağlığımız üzerindeki etkilerini birlikte keşfedelim.

Nefesin sağlık üzerindeki etkisi nedir?

Nefes, canlılar için bir mucizevi güçtür ve insanın sahip olduğu en temel detoks sistemidir. Doğru nefes almak, hem fiziksel hem de zihinsel ve ruhsal açıdan denge, canlılık, huzur, neşe ve sağlık veririr. Doğumdan ölüme kadar her an bizimle olan nefes, kronik hastalıklar ve ruhsal bozukluklardan, konuşma, şarkı söyleme ve müzik çalmaya kadar her türlü zihinsel ve bedensel faaliyetin temelidir. Ayrıca yaşam kalitesinin artırılmasında da hayati bir rol oynar.

Günlük hayatta karşılaşılan stres, kaygı ve endişe, kişiyi rahatsız edebilir. Nefes egzersizleri sayesinde, bu olumsuz durumların önüne geçmek mümkündür. Nefes egzersizleri, vücuttaki oksijen seviyesini artırarak sağlık için faydalı bir yöntemdir. Solunum sistemini iyileştirir, kasları güçlendirir ve stresi azaltır. Yanlış nefes alma, vücuttaki oksijen ve karbondioksit den-

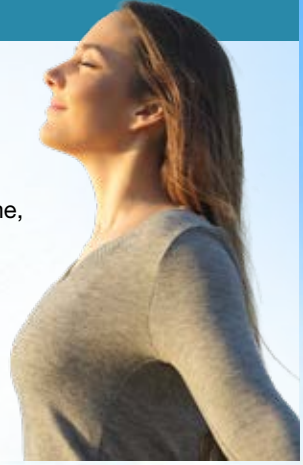
gesini bozarak kaygı, panik atak, halsizlik gibi ruhsal ve fiziksel rahatsızlıklara yol açabilir. Düzenli nefes egzersizleri yapmak, kalp ritmini düzenler, enerjiyi artırır ve genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır. Nefes terapisinin tarihine baktığımızda, nefes tekniklerinin iyileştirici gücünün insanlık tarihinin başlarından itibaren önemli bir tedavi yöntemi olarak kullanıldığını görürüz. Nefesin bilinç üzerinde etkili olduğu ve fiziksel iyileşme sağladığı bilindiği için, kadim zamanlardan günümüze kadar süregelen spiritüel ve mistik geleneklerde, nefesin özel tekniklerle tetiklenmesiyle bilinç açılımları yapılmaya çalışılmıştır.



Kontrollü Nefes Teknikleri Bize Hangi Faydaları Sağlar?

- Stresi yönetme,
- Depresyon, uykusuzluk ve anksiyete ile başa çıkma,
- Fiziksel ve zihinsel detoks yapma,
- Yavaş metabolizmanızı hızlandırarak zayıflamayı destekleme,
- Sindirim sisteminizi dengeleme ve düzenli çalışmasını sağlama,
- Fiziksel ve zihinsel enerjinizi yükseltme,
- Odaklanma yeteneğinizi güçlendirme ve konsantrasyonunuzu artırma,

- Sıcak basmasına karşı vücudunuzu serinletme,
- Tiroit ve prostat bezlerinin düzenli çalışmasını sağlama,
- Açlığı ve susuzluğu sakinleştirme,
- Cesaretinizi ve özgüveninizi artırma,
- Cilde doğal botoks etkisi yaratma, Akciğer kapasitesini yükseltilmesini sağlar.



Doğru Nefes Nasıl Alınır?

Doğru nefes almanın temelinde diyafram nefesi yatar. Diyafram nefesi, göğüsten değil karından alınan derin nefes anlamına gelir. İşte basit bir yöntem:

1. Rahat bir pozisyonda oturun veya uzanın.
2. Bir elinizi göğsünüze, diğerini karnınıza koyun.
3. Burnunuzdan yavaşça nefes alın. Karnınızın şiştiğini hissedin (göğsünüz hareket etmemeli).
4. Ağızınızdan yavaşça nefes verin.
5. Bunu 5 dakika boyunca tekrar edin.

Günde birkaç kez bu egzersizi yaparak, vücudunuzu doğru nefes almaya alıştırebilirsiniz.



Nefes Teknikleri Nelerdir?

Nefes egzersizleri, farklı amaçlar için uygulanabilir. İşte ihtiyaca yönelik kullanılabilecek nefes teknikleri



1) Stres yönetimi, iş- yaşam dengesi, uyku kalitesi için nefes teknikleri

Zihinsel detoksu sağlamak, eşinizle, yöneticinizle ya da başkasıyla kavga ettiğinizde ortaya çıkan yoğun öfkeyi gidermek, kontrastasyonu ve belleği artırmak, astımı hafifletmek, özgüveni yükseltmek ve yüksek tansiyonu dengelemek için yapılabilecek bir nefes tekniğidir.

- **Dönüşümlü Burun Nefesi** (Nadi Shodhana): Burun deliklerini sırayla kapatarak uygulanan bu nefes tekniği, zihni sakinleştirir ve enerjiyi dengeler.
- **4-7-8 Nefes Tekniği**: 4 saniye nefes al, 7 saniye tut, 8 saniyede nefes ver. Stresi azaltır ve uykuya geçişi kolaylaştırır.



2) Metabolizmayı hızlandırarak zayıflamayı destekleyen nefes egzersizleri

Fiziksel ve zihinsel detoksu sağlamak, enerjiyi yükseltmek, sindirim sistemini düzenlemek, kabızlığı gidermek ve üreme organlarındaki tümör oluşumlarını geriletme için yapılabilecek bir nefes tekniğidir.

- **Körük Nefesi** (Bhastrika): Hızlı ve güçlü nefeslerle enerji artırıcı bir egzersizdir.
- **Üç Ana Kilit Aktivasyonu** (Maha Bandhas): Vücutta enerji akışını harekete geçirir.
- **Ateş Nefesi** (Kapala Bhati): Kısa, güçlü nefeslerle karın kaslarını çalıştırır, metabolizmayı hızlandırır.



3) Sindirim sistemini düzenleyici nefes egzersizi Fiziksel detoksu sağlamak ve kabızlığı gidermek için yapılabilecek bir egzersizdir.

- **Bağırsak Çalıştırıcı Nefes** (Agni Sar): Bağırsak hareketlerini destekler ve sindirimi iyileştirir.



4) Depresyon, anksiyete ve uykusuzluk için nefes egzersizleri

Zihinsel detoks, aşırı stresi yönetmek, tiroit hastalıklarını şifalandırmak ve muhtelif tümör oluşumlarını önlemek için yapılabilecek egzersizdir.

- **Birlik Bilinci Nefesi 1** (Bhramari): Arı vızıltısı sesiyle zihni sakinleştirir ve sinir sistemini gevşetir.
- **Birlik Bilinci Nefesi 2** (Ujjai): Hafif boğaz sesli nefesle zihni ve bedeni dengeleyerek rahatlatır.



5) Sıcak basmasına karşı serinletici ve iltihap kurutucu (ödem önleyici) nefes egzersizleri

Fiziksel ve zihinsel detoksu sağlamak, ülser ağrısını gidermek, vücuttan ödem atımını hızlandırmak ve yüksek tansiyonu dengelemek için yapılabilecek egzersizlerdir.

- **Soğutucu Nefes 1** (Shitali): Dil yuvarlanarak yapılan bu nefes tekniği vücudu serinletir.
- **Soğutucu Nefes 2** (Shitkari): Dişler arasından nefes alarak yapılan serinletici bir nefes egzersizidir.



6) Doğal Botoks Etkisi Yaratan Nefes Egzersizi

Zihinsel detoks için, korktuğumuz anlarda cesaret kazanmak için, konuşma yeteneğini artırmak için ve özgüveni yükseltmek için yapılabilecek bir egzersizdir.

- **Aslan Nefesi**: Dil dışarı çıkarılarak yapılan bu nefes, yüz kaslarını çalıştırarak cildi canlandırır ve özgüveni artırır.

Sonuç olarak, doğru nefes alarak — yani burundan ve diyafram kasını çalıştırarak — her nefeste vagus siniri uyarılır. Bu, hem merkezi sinir sistemini rahatlatır hem de enterik sinir sisteminin dengeli çalışmasını sağlar. Günde 5 ila 20 dakika arası yapacağımız nefes egzersizleri, tüm bedenimizde anında denge sağlayarak kendimizi daha enerjik ve mutlu hissetmemizi sağlayabilir. Unutmayın; nefes sadece yaşamak için değil, kaliteli bir yaşam sürmek için de en büyük anahtarınızdır.

SAĞLIĞINIZ İÇİN EN DEĞERLİ YATIRIM **CHECK-UP**

Herkese ve Her İhtiyaca Uygun Check-Up Programlarımız

- *Premium Check-Up Paketleri*
- *Kadın Sağlığı Paketleri*
- *Erkek Sağlığı Paketleri*
- *Çocuk Sağlığı Paketleri*
- *Kardiyoloji Paketi*
- *Menopoz Paketi*
- *Baş Ağrısı Paketi*
- *Adölesan Sağlığı Paketi*





UZM. PSK. CANSU ABALI
PSİKOLOJİ UZMANI

BAHAR DEPRESYONUyla BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ

Bahar depresyonundan kurtulmak için öncelikle bu durumun sadece size özel bir durum olmadığını ve sizinle birlikte birçok insanın da benzer durumları yaşadığını farkına varmak önemlidir. Psikolojik destek almak depresyon ile mücadele etmenin en etkili yöntemlerinden birisi olsa da kişi kendi yaşamında değişiklikler yaparak da yaşam kalitesini düzenleyebilir ve bahar depresyonunun etkilerini azaltabilir.

Bu şikayetlere dikkat edin!

- Mutsuzluk, umutsuzluk, çökkünlük, suçluluk ve değersizlik duyguları
- Halsizlik, enerji kaybı, günlük yaşam aktivitelerini yapamama, istek ve ilgi azalması
- Üzgün ve boşlukta hissetme
- Sık sık ağlama, hızlıca öfkelenme, kaygılar ve korkular
- Aşırı hareketlilik ya da uyuşukluk hali
- İştah ve uyku düzeninde bozukluk
- Uzun süreli tedaviye yanıt vermeyen fiziksel şikayetler
- Odaklanma ve konsantrasyon sorunu, unutkanlık
- Kararsızlık, karar vermekte güçlük
- Cinsel isteksizlik
- İntihar eğilimi

Bahar depresyonu en çok kimlerde görülür?

Daha önceden depresyon geçirmiş ve genetik olarak depresyona karşı yatkınlığı olan kişilerde bahar depresyonu daha sık görülmektedir. Bahar depresyonu kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülmektedir. Sosyal yönü ve iletişimi güçlü olan kişilerde bahar depresyonu nadiren görülürken, sosyal yönü ve iletişimi zayıf olan kişilerde bahar depresyonu daha

sık görülür. Ayrıca mükemmeliyetçi kişilerde, yaptıkları çoğu görevin mükemmellik gerektirdiğine inandıkları için mevsimsel depresyon görülme sıklığı daha fazladır.





BAHAR DEPRESYONUyla NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİZ?

Bahar depresyonundan kurtulmak için öncelikle bu durumun sadece size özel bir durum olmadığını ve sizinle birlikte birçok insanın da benzer durumları yaşadığını farkına varmak önemlidir. Psikolojik destek almak depresyon ile mücadele etmenin en etkili yöntemlerinden birisi olsa da kişi kendi yaşamında değişiklikler yaparak da yaşam kalitesini düzenleyebilir ve bahar depresyonunun etkilerini azaltabilir.

Düzenli uyku uyuyun!

Düzenli bir uyku günün ritmini tutturmak, doğanın değişimine ayak uydurmak için önemlidir. Her gün düzenli uyku uyuyan kişinin vücut biyolojisi ve fizyolojisi düzene girmiş olur. Özellikle karanlık odada uyurken salgılanan melatonin hormonu ise kişiden kişiye değişse de gece 22.00-04.00 arasında salgılanmaktadır. Düzenli uyku uyumak melatonin salınımını artırır, depresyon belirtilerini azaltır ve zindelik sağlar.

Spora ya da yürüyüşe zaman ayırın!

Her gün düzenli olarak açık havada yarım saatlik yürüyüş ya da spor yapmak serotonin salınımını artırır, depresyon belirtilerini azaltır ve zindelik sağlar. Serotonin, mutluluk, canlılık ve zindelik hissi veren özellikte bir hormondur. Eksikliğinde depresif, yorgun, sıkılgan bir ruh hali görülür. Spora veya yürüyüş yapmaya ekstra vakit ayıramıyorsanız, alışverişe, işe yürüyerek gidebilir ve asansör kullanmak yerine 2-3 katı yürüyerek çıkabilirsiniz.

Güneşten kaçmayın!

Mevsim değişikliklerinde depresif belirtilere sahip olan kişilerin, depresyonla baş etmesini sağlayacak en iyi yardımcısı güneş ışığı olacaktır. Özellikle güne başlarken güneş ışığında yarım saat kadar oturmak, mevsimsel geçişlerdeki depresyonu ve halsizliği önler. Bırakın, güneşin ruhunuzu da ısıtmasına izin verin.

Sağlıklı beslenin, bol su için!

Dengeli ve düzenli beslenmek, mevsime uygun sebze ve meyveler tüketmek hem ruh hem de beden sağlığına iyi gelir. Kış aylarından daha az hareket etmek ve daha yüksek karbonhidratlı beslenmek vücudun dengesini bozar ve kişinin halsiz hissetmesine neden olur. Beslenmeden glisemik indeksi yüksek karbonhidratları çıkarmak, vitamin ve mineral alımını dengeleyecek bir beslenme planı yapmak daha iyi hissetmenizi sağlar. Kafeinli içecekleri ve alkolü azaltmak, günde ortalama 2,5 litre su içmek, taze meyve suyu, bitki çayları tüketmek kaygı durumunu azaltır, çökkün duygu durumun iyileşmesine yardımcı olur.

Sosyalleşin!

Bahar depresyonu yaşıyorsanız, olabildiğince sosyal hayatınızı aktif tutmaya çalışın. Bunun için yeni etkinlikler planlayabilir, farklı gruplara girerek sosyal yönü ve iletişimi güçlendirebilirsiniz.

Bahar depresyonunda ne zaman yardım almalı?

Diğer depresyon türleri gibi bahar depresyonunda da destek almak önemlidir.

Eğer; iki haftadan uzun süredir depresif şikayetleriniz devam ediyorsa, depresif duygu durum ilişkilerinize ve günlük yaşamınıza etki ediyorsa, kendinize zarar verme ya da intihar düşünceleriniz varsa bir uzmandan yardım almak önemli olacaktır.

Bahar depresyonunun tedavisinde, kişinin günlük hayatını oldukça etkileyen bir depresyon durumunda, ilaç desteği ve terapi desteği almak daha güçlü baş edebilmek için önemlidir. Özellikle Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), depresyon tedavisi için uygun ve etkili bir terapi yöntemidir.





DOÇ. DR. BİLAL KAAİN İNAN
KARDİYOYASKÜLER CERRAHİ UZMANI

Bacaklarınızda Ağır Yük **VARİS VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ**

Soğuk kış aylarında ihmal edilen bacak sağlığı, baharın gelişiyle daha fazla önem kazanıyor. Ancak birçok kişi için bacaklardaki ağrı, şişlik ve belirgin damar görüntüsü hem sağlık açısından hem de estetik olarak rahatsız edici olabiliyor. Peki, varis sadece bir görüntü problemi mi, yoksa damar sağlığımız için ciddi bir uyarı mı? Bu yazımızda, varisin neden oluştuğunu, hangi belirtilerle kendini gösterdiğini ve tedavi yöntemleriyle nasıl kontrol altına alınabileceğini ele alıyoruz.

Varis Nedir?

Kirli kanı kalbe taşıyan venöz damarlarda, yerçekimi etkisine karşı kapakçıklar bulunur. Bu kapakçıklardaki yetersizlik, kanın geriye kaçmasına ve venöz basıncın artmasına neden olur. Artan venöz basınç, varis oluşumunun temel nedenidir.

- Karın içi tümörler
- Baharatlı yiyecekler ve asitli içecekler
- Kabızlık
- Geçirilmiş derin ven trombozu

Risk Faktörleri Nelerdir?

Varis oluşumuna yatkınlığı artıran bazı faktörler şunlardır:

- Yaş
- Genetik yatkınlık
- Kadın olmak
- Aşırı kilolu olmak
- Gebelik
- Uzun süre ayakta kalmayı gerektiren meslekler (Öğretmen, hemşire, hostes vb.)
- Sigara kullanımı
- Sıcak ortamlar (sauna, kaplıca vb.)
- Doğum kontrol hapları



Variste Belirtiler nelerdir?

Varis, hafif örümcek ağı şeklindeki damar genişlemelerinden, bacak ülserlerine kadar ilerleyebilen altı farklı evrede değerlendirilir.

Varis hastalarında şu belirtiler sık görülür:

- Ağrı
- Yanma hissi
- Bacaklarda şişlik hissi
- Uyuşma ve karıncalanma
- Huzursuz bacak hissi
- Gece krampları



Tanı Nasıl Konur?

Varis teşhisinde en önemli yöntem, deneyimli bir hekim tarafından gerçekleştirilen Venöz Doppler Ultrasonografi (USG)'dir. Bu yöntemle venöz harita çıkarılarak doğru tanı konulabilir.



Varis Tedavi Yöntemleri Nelerdir?

Varis tedavisinde hastanın şikayetlerini hafifletmek ve hastalığın ilerlemesini durdurmak amacıyla farklı yöntemler uygulanmaktadır:

Risk faktörlerinin azaltılması: Hastaya kilo vermesi, sigarayı bırakması, düzenli yürüyüş yapması önerilir. Sıcak, sauna, kaplıca ve güneşlenmek şikayetlerini artırır. Sıcak havalarda ayağa buz kompresler uygulamak, bacağı ayak parmak ucundan başlayarak yukarı doğru soğuk suyla yıkamak yorucu bir günden sonra 15 dakika süre ile bacaklar kalbin 30 derece yukarısında olacak şekilde bacakların elevasyonu şikayetleri azaltır.

Medikal tedavi: Variste medikal tedavide akılda tutulması gereken kullanılan ilaçların hastalığı ilerlemesini durdurmaya ve semptomları iyileştirmeye yönelik olduğudur. Medikal tedavi görsel olarak şikayetleri azaltmaz. Varisin medikal tedavisinde çoğunluğu bitkisel kaynaklı olan tabletlerin yanı sıra, at kestanesi ekstre-sinden yapılmış kremler de kullanılmaktadır.

Varis çorabı: Varis çorabı kasların toplardamar üzerindeki pompa etkisini artırarak ayakta kan göllenmesini engeller. Buna bağlı olarak şikayetler azalır ve hastalığın ilerlemesi durdurulur.

Skleroterapi: Cilt düzeyindeki küçük damar genişlemeleri ve varisler skleroterapi ya da köpük skleroterapi ile tedavi edilir. Skleroterapide damar içine sklerozan ilaç verilerek endotel hasarı oluşturulur. Buna bağlı olarak damar için pıhtı oluşur ve bu pıhtı zamanla fibröz bantlara dönüşür.

Mini Flebektomi: Skleroterapiye uygun olmayan büyüklükteki varis pakeleri lokal anesteziyi takiben küçüm kesilerle çıkartılabilir.

Stripping: Yüzeysel venöz yetmezliğin klasik cerrahi tedavisinde yetmezlikli damar (safen ven) içinden bir tel gönderilerek çıkartılabilir.

Lazer Ablasyon/Radyofrekans Ablasyon: Yüzeysel venöz yetmezlik hastalıklı damarın içinden gönderilen katater vasıtası ile lazer ya da radyofrekans uygulaması ile de tedavi edilebilir. Bu yöntemlerde verilen enerji ile damar oblitere edilir. İşlem sonrası hastanın postoperatif konforu daha iyidir ve hastane kalış süresi daha azdır.



Lazer Ablasyon Yöntemi



UZM. DR. METİN OĞUZ
DERMATOLOJİ UZMANI

KIRMIZI YÜZ VE AKNE ROZA

Neden Olur, Nasıl Tedavi Edilir?

Birçok kişi yüzündeki geçmeyen kızarıklık ve hassasiyetin nedenini bilmez. Zaman zaman ortaya çıkan ve sıcak, stres, baharatlı yiyecekler gibi faktörlerle artan bu kızarıklık, aslında bir cilt hastalığının belirtisi olabilir: Akne roza! Eskiden “yetişkin sivilcesi” olarak adlandırılan bu durum, yalnızca estetik bir sorun değil, tedavi edilmediğinde ilerleyebilen kronik bir hastalıktır. Peki, akne roza neden olur, nasıl önlenabilir ve hangi tedavi yöntemleri etkili olabilir? Bu yazımızda, cildinizin sağlığını korumak için bilmeniz gerekenleri ele alıyoruz.



Kırmızı yüz ya da akne rosa nedir?

Kırmızı yüz problemi, hassas ciltten ileri derece burun şişmesine kadar farklı şekillerde ortaya çıkabilen bir rahatsızlıktır. Zamanla şiddeti artabilen bu durum, giderek daha fazla kişiyi etkilemektedir. İklim değişikliği, beslenme alışkanlıklarındaki değişimler ve yanlış ilaç kullanımı, bu rahatsızlığın daha sık görülmesine ve şiddetlenmesine neden olabilmektedir. Akne roza, geçmişte ‘yetişkin sivilcesi’ olarak tanımlanıyordu, çünkü genellikle 35 yaş sonrasında ortaya çıkıyordu ve bu yaş grubunda klasik akne vakaları daha az görülüyordu. Ancak, günümüzde beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler, hastalığın daha sık ve daha şiddetli görülmesine, hatta tedaviden sonra bile tekrarlamasına yol açmaktadır.

HANGİ ÇEVRESEL FAKTÖRLER VE ALIŞKANLIKLAR AKNE ROZAYI TETİKLEYEBİLİR?



Genç yaşlarda zaman zaman yüz kızarması ve güneş sonrası kızarıklık yaşamak, kırmızı yüz ve akne rozaya yatkınlığın bir işareti olabilir. Genetik faktörler bu hastalıkta önemli bir rol oynar ve aynı aile içinde birden fazla kişide görülebilir. Yatkın bireyler, güneşten ve belirli yiyeceklerden kaçınarak hastalığın ortaya çıkmasını geciktirebilir veya şiddetini azaltabilir.

Yüz kızarıklığı, beyinden gelen sinyallerle kılcal damarların genişlemesi veya bu damarların sayıca fazla ve geniş yapıda olmasından kaynaklanır. Özellikle yoğun kılcal damar ağına sahip kişiler, stres, sıcak-soğuk hava değişimleri, güneş ışığı, baharatlı yiyecekler ve alkol gibi faktörlerle tetiklenebilir. Hatta yüzü sadece suyla yıkamak veya elle temas etmek bile kızarıklığa neden olabilir. Bu erken evrede alınacak önlemlerle hastalık geciktirilebilir.

Ultraviyole ışınları da kılcal damarların genişlemesine yol açarak, '**telenjektazi**' olarak adlandırılan belirgin damarların oluşmasına sebep olabilir.

AKNE ROZANIN OLUŞUM SEBEPLERİ NELERDİR?

Akne roza, üç temel faktörden oluşur ve bu bileşenler hastalığın şiddetini ve türünü belirler.

1. Genişlemiş veya hassaslaşmış kılcal damarlar: En önemli bileşen, yüz bölgesindeki kılcal damarların genişlemesi ve hassas hale gelmesidir. Bu durum, cildin kızarmasına ve ısı artışına yol açar. Normal bir cildin yüzey sıcaklığı 31-32°C iken, akne roza nedeniyle kızarmış bir ciltte bu sıcaklık 35°C'ye kadar çıkabilir. Genişleyen damarlar daha fazla kan akışı sağladığı için kızarıklık belirgin hale gelir.

2. Büyümüş yağ bezleri ve geniş gözenekler: Akne rozalı ciltte yağ bezleri zamanla büyüyerek gözeneklerin genişlemesine neden olur. Bu durum, cildin pütürlü ve kaba bir görünüme sahip olmasına yol açar. Artan kan akışı da gözeneklerin daha fazla açılmasını destekler.

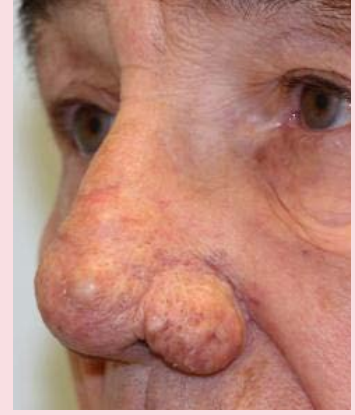
3. Demodex parazitleri: Ciltte doğal olarak bulunan ve yağ gözeneklerinde yaşayan Demodex adlı mikroskopik akarlar, kontrolsüz şekilde çoğaldığında akne rozanın şiddetlenmesine neden olabilir. Normalde her yetişkinin cildinde az miktarda bulunabilen bu parazitler, santimetrekarede 5'ten fazla olduğunda hastalık sayılır. Bazı hastalarda bu sayı 200'e kadar çıkabilir. Demodex'lerin aşırı çoğalması ciltte inflamasyona, gözeneklerin tıkanmasına ve iltihaplı sivilcelerin oluşmasına neden olabilir.



PATLICAN BURUN (RİNOPHYMA) NEDİR VE NASIL GELİŞİR?

Kızarık ve şiş burun, "rinophyma" ya da halk arasında "patlıcan burun" olarak bilinen duruma yol açabilir. Bu durum, heyecanla kızaran bir yüzden, şişmiş ve iltihaplı bir buruna kadar geniş bir yelpazede görülebilir. Rinophyma'nın gelişmesi genellikle uzun bir süreç alır ve bu durumun oluşması için yaklaşık 20 yıl gerekebilir. Ancak, bu süreci hızlandıran ve şiddetlendiren bazı faktörler de mevcuttur.

Örneğin, seboreik egzama gibi cilt rahatsızlıkları, yağlanmayı ve kabuklanmayı artırarak durumu kötüleştirebilir. Ayrıca, yanlış tedavi yöntemleri, özellikle kortizonlu kremlerin aşırı kullanımı, bu süreci hızlandırabilir ve şiddetini artırabilir. Hatta kortizon kullanımıyla bağlantılı olarak "kortizon rozası" adı verilen bir durum da ortaya çıkabilir, bu da fazla kortizonlu krem kullanımı nedeniyle gelişir.



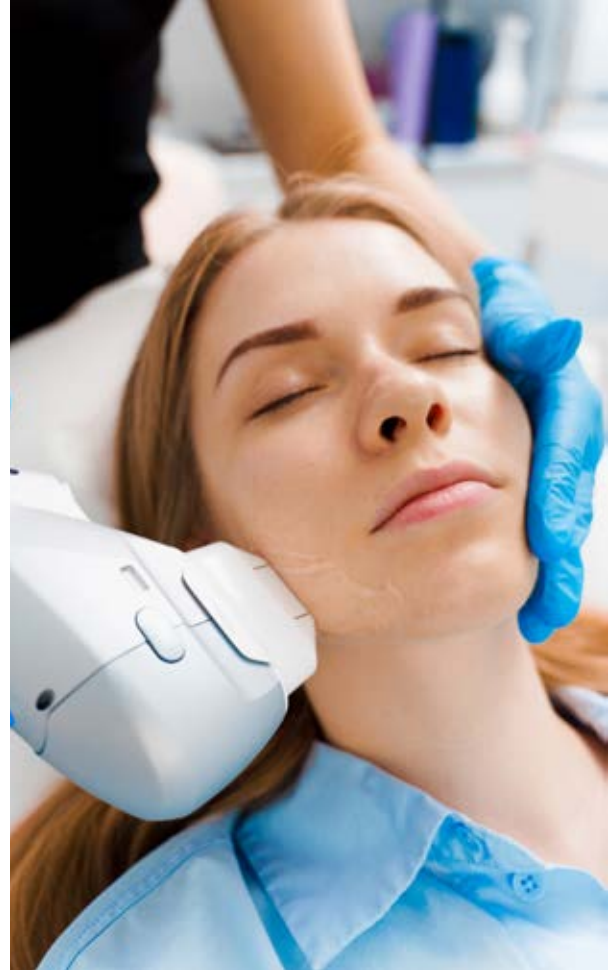
Akne Roza Tedavisi Nasıl Yapılır?

Akne roza ve rinophyma gibi durumlar, şiddet ve çeşitlilik açısından geniş bir yelpazeye sahip olduğu için tedavi sürecinde farklı yaklaşımlar gerektirir. Tedavi, her hastanın ihtiyaçlarına göre özelleştirilmelidir.

Damar genişlemesi ve kızarıklık için, damar büzücü ilaçlar ve lazer tedavileri kullanılabilir. Demodexlerin neden olduğu sorunlar için antiparaziter tabletler ve kremler tercih edilir. Genişlemiş gözeneklerin tedavisinde, bu gözenekleri küçültmeye yönelik tedaviler ve yağ üretimini azaltan yöntemler uygulanır. Çünkü Demodexlerin besin kaynağı yağdır, bu yüzden yağ üretiminin kontrol altına alınması çok önemlidir.

Tıpta bilinen bir söz vardır: "Hastalık yok, hasta var." Bu, her hastayı bireysel olarak değerlendirip, ona özel tedavi planları oluşturmak gerektiğini vurgular. İlk olarak akut durumu kontrol altına aldıktan sonra, hastanın durumu sakinleştğinde önleyici tedavilere geçilir. Antibiyotikler, damar büzücü ilaçlar ve antiparaziter tedavilerle birlikte, yağ sekresyonunu azaltan retinoid ilaçlar, hastalığın şiddetine ve evresine göre hekim tarafından seçilir.

Tedavi sürecinde sabırlı olmak önemlidir. Tedavi genellikle altı ay sürebilir, ancak bazı durumlarda daha uzun süreli tedavi gerekebilir.



KOZMETİK JİNEKOLOJİDE LAZER İLE KONFORLU TEDAVİ

Hastanemizde Yapılan Kozmetik Jinekoloji Uygulamaları

- Geçmeyen Enfeksiyon
- Vajinal Daraltma
- İdrar Kaçırma
- Genital Siğil
- Vajinal Gençleştirme
- Labia Majör Sıkışma
- Doğum Sonrası Rejuvenasyon
- Menopoz Dönemi Vajinal Kuruluk
- Kondilom Tedavisi
- Çatlak ve Skar Tedavisi
- Cilt Yenileme





UZM. DYT. NESRİN ERİŞ
BESLENME VE DİYET UZMANI

Bölgesel Yağlardan Kurtulmanın Yeni Yolu **WONDER TEKNOLOJİSİ**

Sıkı bir vücuda sahip olmak ve bölgesel yağlardan kurtulmak için saatlerce spor yapmaya gerek var mı? Günümüzde gelişen teknolojiler, kasları aktif hale getirirken yağ yakımını da hızlandıran yöntemler sunuyor. Wonder Teknolojisi, odaklanmış elektromanyetik uyarılar ile kasları çalıştırarak hem kas kütlesini artırıyor hem de bölgesel yağların azalmasına yardımcı oluyor. Üstelik bu yöntem, fiziksel aktiviteye vakit ayıramayan veya kaslarını güçlendirmek isteyen kişiler için ameliyatsız bir alternatif sunuyor. Peki, Wonder Teknolojisi nasıl çalışıyor, kimler için uygun ve hangi avantajları sağlıyor?

Nedir Bu Wonder Teknolojisi?

Wonder teknolojisi ile zayıflamada, elektromanyetik kas stimülasyonu sayesinde bölgesel yağlardan ve selülitlerden kurtulmak mümkün hale geliyor. Yağları yakarak vücudu şekillendiren wonder teknolojisi kaslara gönderdiği elektrik sinyalleri sayesinde kasların kasılmasını sağlayarak kas kütlesini artırıyor. Wonder estetik zayıflama, kısa bir sürede bölgesel yağların ve kiloların yok olmasını sağlayarak ameliyatsız yapılan vücut şekillendirme ve geliştirme yöntemi olarak ön plana çıkıyor.

Wonder'in Çalışma Sistemi Nasıldır?

Wonder cihazı, elektromanyetik emisyon ve yüksek yoğunluklu elektriksel uyarımın birleşimi sayesinde kasları harekete geçirir, cilt dokusunu iyileştirir ve vücut şekillendirme sürecini hızlandırır. Elektromanyetik stimülasyon, kasları ve dokuları derinlemesine uyaran bir teknolojidir.

Bu yöntem, vücutta piezoelektrik mekanizması aracılığıyla düşük yoğunluklu elektrik akımları üretir. Bu akımlar, kemik dokusunu, kas liflerini ve kolajen üretimini uyarak hücresel yenilenmeyi destekler. Böylece, cilt sıkılaşırken kas dokusunda belirgin bir artış sağlanır.

İnsan vücudundaki kaslar, beyinden gönderilen sinyaller sayesinde kasılmaktadır. Kaslara 25 dakika boyunca elektromanyetik sinyalleri gönderen wonder zayıflama sistemi, yaklaşık olarak 60.000 adet kas kasılmasını sağlamaktadır. Bu sistem kasların kasılmasını desteklemek için motor sinirlere elektromanyetik ve elektriksel sinyalleri göndererek kasılma miktarını artırmaktadır. Böylece geleneksel egzersizden daha fazla kas lifinin kasılmasını sağlamaktadır. Uyarılar, cihaz tarafından üretilerek elektromanyetik paneller ve sensörler vasıtasıyla uyarılacak kasların üzerindeki cilt yüzeyine





Wonder vücutta nasıl bir etki gösterir?

Wonder teknolojisi, kas yapmak ve yağı azaltmak için geliştirilmiş en güçlü estetik amaçlı cihazdır. Fonksiyonel ve elektriksel manyetik stimülasyonunun ikili etkisi eş zamanlı olarak CORE kaslarını (Karın, Kalça ve Bacak) motor sinirlerle bağlantılar kurarak uyarıp kasar. Böylece;

- Vücut kas görünümünü belirginleştirme
- Kas geliştirme ve yağ yakma
- Kollarda ve bacaklarda sıkılaşma
- Selülit ve çatlakları giderme
- Pelvik tabanını güçlendirerek idrar kaçırma tedavisi
- Vücuttaki yağları yok ederek kiloyu azaltma
- Daha düz bir karın ve kaslı bacaklar sağlama
- Travma ve yaşlılık sebebiyle oluşan kas hasarının rehabilitasyonunu gerçekleştirme gibi faydalar sağlar.

yine iletilir. Dürtüler kasların kasılmasına sebep olur, bu nedenle sonuç gerçek harekete ve düzenli kas kasılmalarına benzer. Wonder'in uygulandığı bölgede birkaç seans sonra yağlar yok olmakta ve kas oluşumu başlamaktadır. Vücuttaki etkileri ise 2-4 hafta içinde gözle görülür hale gelmektedir.

Wonder Teknolojisi'nin Avantajları Nelerdir?

- Wonder estetik zayıflama sistemi ile yapılan haftada 2 seanslık 25'er dakikalık uygulamalar sonucunda kas kütlesinde %18'lik artış olmaktadır. Gözle görülür düzeyde olan bu değişim sayesinde vücut daha sıkı ve fit bir görünüme kavuşmaktadır.
- Bölgesel yağ miktarı azalarak kas miktarı arttığından vücuttaki genel yağ oranı da düşmektedir. Bel, kalça ve uyluk ölçüleri düşmekte beldeki hacim azaldığı için estetik bir görünüm oluşmaktadır.
- Kasların yeniden inşasıyla kaslardaki liflerin sayısı artarak daha kaliteli kas yapısı oluşmaktadır. Bu sayede daha kontrollü ve estetik bir görünüm sağlanmaktadır.
- Kasların direnci artmakta kardiyovasküler iyileşme

oranı ve verimliliği artmaktadır. Böylece kan damarları genişleyerek kan akışı artmakta, kas liflerinin oksijen ve besin gereksinimi daha kolay sağlanmaktadır.

- Kasların artması nedeniyle zamanla duruş bozuklukları yok olmaktadır. Sırt kaslarındaki artış nedeniyle hafif veya orta dereceli skolyoz vakalarında omurganın daha çok eğilmesini durdurmaktadır.
- Kaslardaki gerginliği azaltarak pelvik taban tedavisinde kullanılmaktadır.
- Radikal kas eforu, kalori tüketimini tetikleyerek vücudun enerji ihtiyacını yeniden düzenler.
- Wonder kullanımının kasların zayıflaması ve doku kayıplarını engelleme süreçlerinde etkili olduğu kanıtlanmıştır.



Leonardo Da Vinci'nin İzinde:

Sanat ve Bilimin Buluştuğu Yolculuk



Yazı&Fotoğraflar: Op. Dr. Levent Akduygu

Benim gezim yemyeşil Toskana vadisindeki Vinci köyünde leonardonun doğduğu evde başlıyor. Floransada vinci köyüne seyahat üzüm bağları arasındaki yoldan çok rahat ve olağanüstü doğa manzaralarıyla dolu geçiyor. Vinci köyünü ve Leonardo'nun doğduğu evi görerek başladık. Pisa şehri çok yakındı, muhteşem kuleside gezinin bir parçası oldu. Daha sonra Floransa, Roma ve Milano'da Leonarda Da Vinci'nin eserlerini gezerek, Fransa'da öldüğü Amboise şehrinde bitirdik. Gezi

sonunda Floransa'dan kiraladığımız arabayı geri bırakıp, Milano'ya tren seyahati ve Türkiye'ye geri dönüş. Yol boyunca kaldığımız ve dinlendiğimiz küçük kasabalar ve doğanın güzelliği, Leonardo da Vinci çalışmalarıyla başbaşa kaldığımız saatlerle eklenince harika vakit geçirdik. Zaman zaman planladığımız gezi planının dışına çıkan kaçamaklarla vakit geçirmekte hakkımızdı. Bu geziyi Da Vinci'nin ölümünün 500. yılında eşimle birlikte yaptık.



Clos Lucé Şatosu, özellikle Leonardo da Vinci'nin yaşamının son üç yılını geçirdiği yer olarak tanınır. 1516 yılında, Fransa Kralı I. François tarafından Leonardo da Vinci'ye tahsis edilmiş ve sanatçı burada hayatının son döneminde çalışmalarını sürdürmüştür.

İtalyan asıllı *Leonardo da Vinci*, resim, heykel, bilim, mimari, mühendislik, müzik ve anatomi alanlarındaki çığır açıcı çalışmaları ile rönesans döneminin şekillenmesindeki en önemli sanatçı, mucit ve dehalardan biri olarak kabul edilmektedir. En bilinen yapıtları arasında dünyanın en pahalı sanat eserlerinden biri olarak kabul edilen, “Mona Lisa”, “Vitruvius Adamı”, “Son Akşam Yemeği” gibi yapıtlar bulunmaktadır. Ayrıca yaptığı anatomik çizimler, mimari projeler, geometri, heykel, doğa bilimleri eserleri arasındadır.

Leonardo Da Vinci, 15 Nisan 1452’de İtalya’nın Floransa kenti yakınlarındaki küçük bir kasaba olan Vinci’de, noter *Messer Ser Piero da Vinci* ve *Caterina* isimli bir köylü kadının evlilik dışı çocuğu olarak dünyaya geldi. Leonardo’nun doğduğu yıl babasının başka bir kadınla evlenmesi üzerine Leonardo’ya beş yaşına kadar annesi baktı.

Leonardo evlilik dışı bir çocuk olduğundan, dönemin şartları gereği üniversiteye gitmeye hakkı yoktu ancak küçük yaşlardan itibaren resim yapmaya meraklı olan Leonardo’nun çizimleri babasının dikkatinden kaçmadı ve onları Floransalı resim ve heykel ustası *Andrea del Verrocchio*’ya gösterdi. Leonardo’nun çizimlerini beğenen Verrocchio onu yanına çırak olarak aldı. Çıraklığı süresince geniş bir yelpazede tecrübe edindi.



Leonardo da Vinci'nin doğduğu yer olan İtalya'nın Toskana bölgesindeki Vinci kasabası



Vinci kasabası sokakları



İtalya'nın Milano şehrindeki San Maurizio al Monastero Maggiore kilisesi



Chambord Şatosu (Château de Chambord), Loire Vadisi'nde yer alan en büyük ve en etkileyici şatolardan biridir ve UNESCO Dünya Mirası listesinde. Leonardo da Vinci'nin tasarımına ilham verdiği bu merdivenlerin en belirgin özelliği çift sarmal yapıda tasarlanmış olmasıdır. Bu tasarım, merdivenin iki farklı sarmalından çıkan insanların birbirlerini görmeden yukarı çıkmalarını ya da aşağı inmelerini sağlar.

1482 yılında Verrocchio'nun yanından ayrılarak yeni bir başlangıç yapmak üzere Floransa'dan Milano'ya gitti; sanatçı ve mühendis olarak Milano'da *Ludovico Sforza*'nın hizmetine girdi. Burada kent festivallerinde kullanılan dekorları ve kostümleri tasarlarken öte yandan askeri mühendis ve mimar olarak da çalışarak bina, uçan makineler ve silah tasarımları yapmaya başladı.

1495 yılına gelindiğinde *Ludovico il Moro*'un isteği ile bu sefer Leonardo, *Santa Maria delle Graz* Manastırı'nın yemekhanesi için "Son Akşam Yemeği" konulu freskini çizdi. Bu freski ve manastırı görebilmek için 1 ay öncesinden randevu ayarlamak gerekiyor. Yemekhane 25 kişi ile geziliyor, sonra çıkılıyor ve 40 dakika kadar camlar açılarak freskteki boyanın eskimemesi için havalandırılıyor.



1503'de Floransa'da Leonardo, Francesco del Giocondo'nun siparişi üzerine eşi *Lisa del Giocondo*'nun bilinen adıyla *Mona Lisa*'nın portresine başladı. Bu resmi tamamladıktan sonra hiç yanından ayırmamış, tüm seyahatlerinde yanında taşımıştır. Paris'te Louvre Müzesi'nde bulunur. 1909 yılında bu portre Louvre'dan çalınmış, daha sonrada İtalya'da bir koleksiyoncuda bulunarak müzeye iade edilmiştir. Louvre müzesini gezenler bu çalışmanın önünde uzun kuyruklar oluşturur.



Santa Maria delle Graz Manastırı'nın yemekhanesinde bulunan "Son Akşam Yemeği" tablosu.

Bu dönemde Leonardo, çağdaşı olan iki büyük sanatçı *Michelangelo* ve *Raffaello* ile tanıştı. *Raffaello* *Mona Lisa*'ya hayran kalmıştı ve hatta üzerinde çalışma imkanı bile oldu. *Leonardo* ile *Michelangelo* arasında ise bir çekişme başladı. 1506 yıllarında Bu sıralarda Leonardo'nun anatomik çizimleri resimlerinin önüne geçmeye başlamıştı. Anatomiye çok fazla vakit ayırıyordu. Daha çok insan vücudu ile kesik ve parçalanmış organları inceliyor, sayfalarca notlar alıyordu.

Bu dönemde Lombardiya aristokratının 15 yaşındaki oğlu olan Kont *Francesco Melzi* öğrenci olarak sanatçının atölyesinde çalışmaya başladı. Melzi sonradan Leonardo'nun en yakın dostlarından biri olmuştur. Bu sıralarda Leonardo'nun anatomik çizimleri resimlerinin önüne geçmeye başlamıştı. Anatomiye çok fazla vakit ayırıyordu. Daha çok insan vücudu ile kesik ve parçalanmış organları inceliyor, sayfalarca notlar alıyordu. Bu dönemde Lombardiya aristokratının 15 yaşındaki oğlu olan Kont *Francesco Melzi* öğrenci olarak sanatçının atölyesinde çalışmaya başladı. Melzi sonradan Leonardo'nun en yakın dostlarından biri olmuştur. 1513-1516 arasında Roma'da yaşayan Leonardo, Papa için geliştirilen çeşitli projelerde yer aldı. Anatomi ve fizyoloji alanında çalışmaya devam etti ancak Papa, kadvralar üzerinde çalışmasını yasakladı.



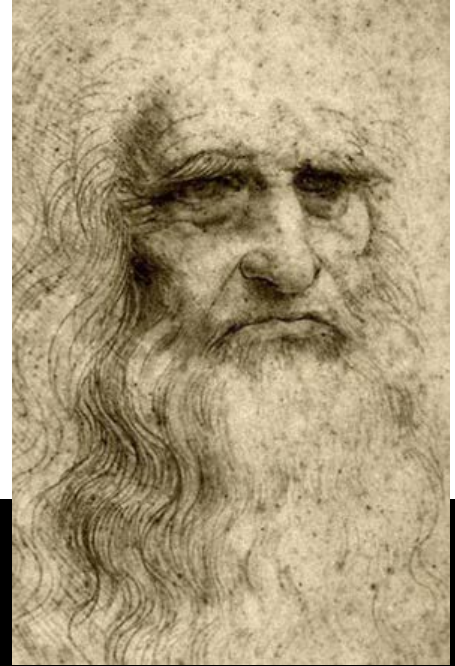
Da Vinci'nin kaleminden anatomik çizimler



Rönesans'ın doğduğu şehir olarak bilinen **Floransa** şehri, açık hava müzesine sahip bir görünümündedir. 15.yy'da *Da Vinci*, *Michelangelo*, *Macchiaveli*, *Donatelo*, *Dante* ve *Brunelleschi* gibi dünyada eşi benzeri olmayan sanatçı, bilim insanı ve düşünürlerin yaşadığı bir kent olmuştur. Bu zenginlik, **Floransa** şehrinin dünyanın gidişatına yön veren Rönesans'a ev sahipliği yapmasına yol açar.

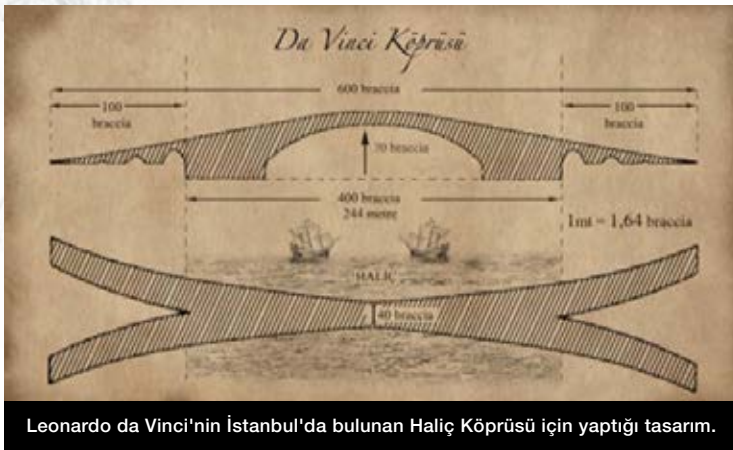
1517'de Fransız kral *I.Francis*'in daveti üzerine Leonardo Fransadaki *Amboise* yakınlarındaki *Cloux Château*'ya taşındı. Leonardo'ya büyük hayranlık duyan kral, sık sık ziyarete gelir ve sohbet ederdi.

Bu dönemde kral adına yapılan *Chambord* yazlık şatosunun mimarisinde büyük emeği geçer. İnenin çıkını görmediği merdiven tasarımı ve inşasında yer alır. Bu sırada Haliç için bir köprü tasarımı da Osmanlı sarayına gönderir, ancak kabul görmez. Takiben sağ koluna felç inen Leonardo da Vinci, bu dönemde resimden çok bilimsel çalışmalara ağırlık verdi. Leonardo 2 Mayıs 1519'da 67 yaşında *Cloux Şatosu*'nda hayatını kaybetti ve buradaki *St. Florentin Manastırı*'nin kilisesine gömüldü.



Leonardo Da Vinci şöyle der :

"İnsan zihninin yorgun düştüğü asla görülmemiştir, ancak yaradani ve insanoğlunu gücendirdim. Çünkü çalışmalarım ulaşması gereken kaliteye erişemedi."



Leonardo da Vinci'nin İstanbul'da bulunan Haliç Köprüsü için yaptığı tasarım.



ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR VE SANDIKLAR

- Akbank T.A.Ş.
- Anadolu Anonim Türk Sigorta Şti. (Sandık)
- Birleşik Fon Bankası
- Denizbank
- Esbank Eskişehir Bankası A.Ş.
- Fortis Bank A.Ş.
- QNB Finansbank
- Takas ve Saklama Bankası A.Ş.
- Şekerbank T.A.Ş.
- Şeker Sigorta A.Ş. Yardım Sandığı Vakfı
- T.C. Merkez Bankası
- T. Halk Bankası Genel Müdürlüğü (Devlet Memurları-657)
- T. İş Bankası A.Ş.
- T. Vakıflar Bankası T.A.O
- Yapı Kredi Bankası A.Ş.
- T.C. Ziraat Bankası A.Ş. Mensupları Emekli ve Yardım Sandığı
- Türk Telekom Vakfı Yardım Sandığı

ÖZEL SAĞLIK SİGORTA ŞİRKETLERİ

- Allianz Sigorta A.Ş.
- Ana Sigorta A.Ş.
- Anadolu Anonim Türk Sigorta Şirketi
- Ankara Sigorta Anonim Türk Sigorta Şirketi
- Arex Sigorta A.Ş.
- AXA Sigorta A.Ş.
- AvivaSa Emeklilik ve Hayat A.Ş.
- Bupa Acıbadem Sigorta. A.Ş.
- Cigna Sigorta A.Ş.
- CompuGroup Medikal (CGM) A.Ş.
- Demir Hayat Sigorta A.Ş.
- Dubai Group Sigorta A.Ş.
- Doğa Sigorta A.Ş.
- Ethica Sigorta A.Ş.
- Eureka Sigorta A.Ş.
- Europ Assistance Türkiye
- Eurocross Assistance
- Fiba Emeklilik A.Ş.
- Generali Sigorta A.Ş.
- Groupama A.Ş.
- Gulf Sigorta A.Ş.
- İmece Destek Danışmanlık Hiz.
- Inter Partner Assistance-IPA
- Katılım Emeklilik ve Hayat A.Ş.
- Magdeburger Sigorta A.Ş.
- Mapfre Sigorta A.Ş.
- Marm Assistance
- NN Hayat ve Emeklilik A.Ş.
- Ray Sigorta A.Ş.
- Sombo Japan Sigorta A.Ş.
- Türkiye Emeklilik ve Hayat Emeklilik A.Ş.
- Türkiye Sigorta A.Ş.
- Türk Nippon Sigorta A.Ş.
- Unico Sigorta A.Ş.
- Zürich Sigorta A.Ş.

OKULLAR

- Akatlar Anaokulu
- Altınbaş Üniversitesi
- Fen Bilimleri Nazmi Arıkan Koleji
- G. Mustafa Muzuri İ.Ö.O.
- Haliç Üniversitesi
- İhlas Kolejleri
- İstanbul Bilgi Üniversitesi
- Levent Anadolu Teknik Lisesi
- Ortaköy Anadolu MTAL
- Sınav Koleji
- Şişli Meslek Yüksekokulu
- Tarhan Koleji
- Uğur Okulları
- Yıldız Teknik Üniversitesi

ÖZEL ŞİRKETLER VE KURUMLAR

- Acme Holding
- Albayraklar A.Ş.
- Arcade Hotel
- Artı Yaşam Card
- Aktif Grup Şirketleri
- APRIL Turkey Assistance (CORIS Dan.)
- AGIS Turkey Assistance
- Avrupa Konutları - Kale
- Arkas Holding
- Back-up Card
- Barsan Lojistik
- Boyner
- Doğuş Elektrik Elektronik
- Everest OSGB
- Grand Cevahir Hotel ve Kongre Merkezi
- Haber Global TV
- Hilton Bomonti
- İBİS Hotel
- İhlas Holding ve Holding'e Bağlı Tüm Kuruluşlar
- IRCICA (İslam, Tarih ve Kültür Araştırma Mr.)
- İstanbul Hilton Bomonti Otel
- Kahve Dünyası
- Kristal Kola
- LCW Mağazacılık
- Mavi Jeans
- Mercure Bomonti Otel İstanbul
- Mirilayon Otel
- Network Mağazacılık (SMP Marka Pazarlama)
- PERPA
- Samsung
- Santa Farma İlaç
- Shell Club Smart Card
- Tekin İnşaat
- Tudors Gömlekleri
- Tursab
- Türk Telekom Vitta Card
- UPS Kargo
- Yapıt İnşaat A.Ş.
- Yaşar Kızılhan YMM
- Yemeksepeti

RESMİ KURUMLAR

- Bankacılık Düzenleme ve Denetleme Kurumu (BDDK)

- Boğaziçi Küçük ve Orta Ölçekli Mükellefler Grp. Bşk.
- Borsa İstanbul A.Ş. (BIST)
- Darülaceze Başkanlığı
- İDO-İstanbul Deniz Otobüsleri
- D8 Sekreteryası
- İstanbul Adliye Sarayı
- İstanbul Anadolu Adliyesi
- İstanbul BELBİM A.Ş.
- İstanbul Beyoğlu Belediye Başkanlığı
- İstanbul Bölge Adliye Mahkemesi
- İstanbul Büyükşehir Belediyesi
- İstanbul İl Emniyet Müdürlüğü
- İstanbul Kağıthane Belediye Başkanlığı
- İstanbul Şişli Belediyesi
- İstanbul Valiliği
- İŞKUR Şişli Hizmet Merkezi
- İSKİ A.Ş.
- Milli Saraylar
- PTT Genel Müdürlüğü Sağlık Yardım Sandığı
- Tasarruf Mevduatı Sigorta Fonu
- TBMM Çalışan Memurları ve Hak Sahipleri
- TBMM Milletvekilleri ve Hak Sahipleri
- T.C. Anayasa Mahkemesi Başkanlığı
- T.C. Danıştay Başkanlığı
- T.C. Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı ve Bakanlığa Bağlı Tüm Kurum ve Kuruluşlar
- T.C. Sosyal Güvenlik Kurumu
- T.C. Sayıştay Başkanlığı
- T.C. Şişli Kaymakamlığı
- T.C. Yargıtay Başkanlığı
- THY-Türk Hava Yolları
- TOKİ
- TRT Genel Müdürlüğü

SİVİL TOPLUM KURULUŞLARI

- Alucra Vakfı
- Hukukçular Derneği
- İLKSAN Genel Müdürlüğü
- İstanbul Eczacı Odası
- İstanbul Esnaf ve Sanatkarlar Odası (İSTESOB)
- İstanbul Kuyumcular Odası - İKO
- İMESOB
- İSMMMO
- İYMMO
- İstanbul 2 No'lu Baro
- İstanbul Sanayi Odası - İSO
- İstanbul Ticaret Odası - İTO
- İstanbul Teknik Üniversitesi Vakfı
- Kamu-Sen
- KİAŞ (Kuyumcukent İşletme A.Ş.)
- MESAM
- MEMUR-SEN
- T.C. İstanbul Muhtarlar Federasyonu Başkanlığı
- Türk Büro-Sen
- Müstakil İş Adamları Derneği-MÜSİAD
- Ordu Yardımlaşma Kurumu - OYAK
- RUBAFED
- TÜRGEV
- TÜGVA
- TESYEV
- Yeşilay Vakfı

Detaylı Bilgi İçin

0212 314 14 14

www.turkiyehastanesi.com



**AACI ULUSLARARASI DOĞUM HİZMETLERİ
KLİNİK MÜKEMMELİYET BELGESİ İLE**

Anne ve Bebek için Güzel Bir Başlangıç

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM MERKEZİMİZ
AACI İLE ULUSLARARASI STANDARTLARDA
KLİNİK MÜKEMMELİYETİ SUNAR



BİZİ TAKİP EDİN
@bebegimlebingun

0212 314 14 14
www.turkiyehastanesi.com

