

# Vital

Şubat 2014 / Sayı 24  
www.anadolusaglik.org

**ANADOLU<sup>H</sup>**

In Affiliation with  
JOHNS HOPKINS MEDICINE

**SHAPE,  
KALBİNİZE  
İYİ GELECEK**

**MENOPOZ  
GELİYORUM DER!**

Meme kanserinde

**“KALBİNİZİ KAZANIN”**

Ailenin en yeni üyesi için;

**Anne-babalar aşıya!**

A brief summary  
of Vital in English  
is also available

**10  
soruda  
boğmaca**

# Bir sayfayı değil, 44 seneyi topladık.

**Uluslararası Bakalorya Programlarını (International Baccalaureate® - IB) her seviyede uygulama yetkisine sahip ilk ve tek Türk eğitim kurumu**

IB Diploma Programı sayesinde, öğrencilerine çift diplomayla mezuniyet imkânı veren eğitim kurumu

**IB Diploma Programı sayesinde, öğrencilerinin son üç yılda dünyanın en iyi üniversitelerinden 7 milyon dolar burs aldığı eğitim kurumu**

Uluslararası Okullar Birliği (Council of International Schools – CIS) tarafından en çok okulla ve tüm okullarıyla akredite edilmiş Türk eğitim kurumu

**Öğrencilerinin Cambridge Üniversitesi dil sınavlarında 25 yıldır %100 başarıyla Türkiye birincisi olduğu eğitim kurumu**

1. ve 2. sınıfta yaratıcı düşünceyi zorunlu ders olarak okutan ilk Türk eğitim kurumu

**Dünyanın en büyük yaratıcılık yarışması Destination: ImagiNation'da öğrencilerinin Türkiye ve dünya şampiyonu olduğu eğitim kurumu**

Öğrencilerinin TÜBİTAK, NESA Matematik Ligi ve Felsefe Olimpiyatları'ndan Dünya Dağlık Yöreler Halk Oyunları'na pek çok yarışmada ulusal ve uluslararası şampiyonluklar kazandığı eğitim kurumu

**Öğretmenlerinin hazırladığı interaktif sunumlarla iTunes U'da yayın yapan ilk Türk eğitim kurumu**

**+ Dünyanın ilk ve tek bilgi kuramı konferansını her sene düzenli olarak düzenleyen eğitim kurumu (Theory of Knowledge)**

## Eğitim: Eyüboğlu



www.eyuboglu.k12.tr | 0216 522 12 12

Ataşehir | Batı Ataşehir | Çamlıca | Erenköy | Kemerburgaz  
Koşuyolu | Sabancı Üniversitesi Kampüsü

Eyüboğlu Eğitim Kurumları, Türkiye Özel Okullar Birliği üyesidir.

Accredited by CIS



Editor

Değerli Vital okuyucuları,

Günümüzde teknolojiye baş döndürücü gelişmeler robot teknolojisini ameliyat uygulamalarında kullanma olanağını getirdi. Bu teknolojinin dünyada ilk ve en yaygın uygulaması ürolojide gerçekleşti. Özellikle prostat kanseri cerrahisi uygulamalarında mükemmelliğe erişti. Öyle ki, Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan tüm prostat kanseri ameliyatlarının %75 kadarı robot yardımıyla yapılıyor ve bu oran gittikçe artıyor. Hastanemizde yapılan prostat kanseri ameliyatlarının tümünde de bu teknolojiden yararlanılıyor. Yine ürolojide neredeyse tüm böbreğe yönelik taş cerrahisi dışındaki ameliyatlarda büyük bir başarıyla kullanılıyor.



**Prof. Dr. Nazmi Yalçın İlker**  
Tıbbi Hizmetler Direktörü  
yalcin.ilker@anadolusaglik.org

Osteoporoz özellikle menopoz sonrası kadınlarda önemli bir sağlık sorunu. En büyük özelliği multidisipliner bir yaklaşımla tedavi edilmesi gereği. Fizik tedavi ve rehabilitasyon, kadın hastalıkları ve doğum, endokrinoloji, ortopedi, diyet gibi birçok dalın katkısıyla doğru çözüm bulunuyor. Yine multidisipliner yaklaşım gerektiren bir hastalık da kanser... Medikal onkoloji, radyasyon onkolojisi ve cerrahi onkolojinin yanı sıra kardiyoloji de bu hastalık için çok önemli. Bu nedenle tıp lisanına 'ONKOKARDİYOLOJİ' kavramı girdi ve yerleşti. Her türlü onkolojik tedavinin kalbe yan etkilerini, takip ve tedavi gerektirdiğini biliyoruz ve uyguluyoruz.

SHAPE kalp tarama programıyla kalp hastalığı riskinizi çok önceden fark edebilirsiniz. Bu da kişiye hiç yakınması olmadan bile gerekli önlemleri alıp ileride olabilecek ciddi kalp hastalıklarını engelleme olasılığını veriyor. Tamamen invazif olmayan kalsiyum skorlaması kullanılarak yapılan kalp damarlarının değerlendirilmesi yöntemiyle, durum saptanıp uzun vadeli kişisel stratejiler çiziliyor.

Tüm hayatınızın sağlıklı geçmesi dileğiyle...



“Anadolu Sağlık Merkezi olarak çevreyi korumayı önemsiyoruz. Lütfen, bu dergiyi okuduktan sonra çöpe değil, geri dönüşüm kutularına atın.”

Johns Hopkins Medicine'dan haberler	4
Başarı Hikayeleri	6
Botox kronik migrene ilaç oldu	8
Hastane enfeksiyonlarını önlemek “elimizde”	14
Menopoz geliyor der!	18
Ürolojik hastalıklarda “4 koldan” ameliyat	24
Ailenin en yeni üyesi için; anne-babalar aşuya!	28
Meme kanserinde “kalbinizi kazanın”	34
Bir Osteoporoz Kliniği'nde sizi kimler karşılar?	38
Ekonomik bebekler	42
Bonding ile ufak dokunuşlar, büyük etkiler	46
Sırtınızdaki yükü omurga duruş check-up'ı ile hafifletin!	52
SHAPE, kalbinize iyi gelecek	56
35 yıldır yanımızda olduğunuz için teşekkürler!	60
Anadolu Vakfı'ndan haberler	62
Bizden haberler	64
“Sağlığıma kavuşmasaydım sanatımı halkla paylaşmazdım”	66
Türkiye'nin en iyi 5 kayak merkezi	68
Dışı kazan karası, içi yoğurt mayası: Kestane	70
Bu tezgahlarda sağlık var! Organik pazarlar	72
Summary	76
Bulmaca	80

## MİGREN 8



## KADIN SAĞLIĞI 18



## HİJYEN 14



## ÇOCUK SAĞLIĞI 28



## ROBOTİK CERRAHI 24



## DIŞ SAĞLIĞI 46



## KALP SAĞLIĞI 56



## ANADOLU<sup>®</sup>

In Affiliation with  
JOHNS HOPKINS MEDICINE

Şubat 2014 Sayı: 24

**Anadolu Vakfı İktisadi İşletmesi Adına İmtiyaz Sahibi**  
Tuncay Özilhan

**Sorumlu Müdür**  
Dr. Satia Advan

**Tıbbi Hizmetler Direktörü**  
Prof. Dr. Nazmi Yalçın İliker

**Kurumsal İletişim Müdürü**  
Didem Derindere

**Kurumsal İletişim Ekibi**  
Yeşim Şener  
Betül Çelik

**Yayın Kurulu**  
Prof. Dr. Nazmi Yalçın İliker (Editör)  
Prof. Dr. Aydın Arıcı  
Prof. Dr. Hüseyin Baloğlu  
Prof. Dr. Metin Çakmakçı  
Prof. Dr. Sertaç Çiçek  
Prof. Dr. Haluk Onat

**Yazışma Adresi**  
Cumhuriyet Mahallesi 2255 Sokak No: 3  
41400 Gebze/Kocaeli  
Tel: 44 44 276  
e-mail: [asmvital@anadolusaglik.org](mailto:asmvital@anadolusaglik.org)  
[www.anadolusaglik.org](http://www.anadolusaglik.org)

### YAPIM

  
**viraistanbul**

**Yayın Direktörü**  
Hürücan Beydağ

**Genel Yayın Yönetmeni**  
Yücel Meral

**Editör**  
Gökçe Paslı

**Art Direktör**  
Cemal Özken

**Vira İstanbul Artı Reklamcılık Ltd. Şti.**  
Barbaros Bulvarı Nispetiye Mahallesi Uygur İş Merkezi  
No: 102 D: 1/6 Beşiktaş İSTANBUL  
Tel: 0212 337 36 08 Fax: 0212 337 36 10  
[info@viraistanbul.com](mailto:info@viraistanbul.com) • [www.viraistanbul.com](http://www.viraistanbul.com)

**BASKI**  
**Promat Basım Yayın San. ve Tic. A.Ş.**  
Sanayi Mah. 1673 Sok. No: 34 Esenyurt İstanbul  
Tel: 0212 622 63 63 Fax: 0212 605 07 98  
E-posta: [info@promat.com.tr](mailto:info@promat.com.tr)

**Baskı Tarihi**  
Şubat 2014, İstanbul

**Vital dergisi, Avivasa'nın katkılarıyla hazırlanmıştır.**

Anadolu Sağlık Merkezi ve Johns Hopkins Medicine International, eğitim ve kalitenin geliştirilmesine yönelik alanlarda imzaladıkları (2002) stratejik işbirliği anlaşmasıyla; tıbbi ekipman ve teknoloji seçimi, bilgi teknolojisinin uygulanması, hastane enfeksiyon kontrol politikaları, klinik kalite yönetimi ve hasta güvenliği programları gibi pek çok önemli konuda birlikte hareket etmektedirler.



## Hiperaktif çocuklara en güzel ilaç: aile, okul ve eğitimciler

Yeni bir araştırmaya göre uzun vadeli bir hastalık olan hiperaktiviteye karşı ailelerin yapabileceği çok şey var...

Çocukların büyüdükçe alerji veya astım gibi durumları geride bırakacakları, ebeveynlere sıklıkla söylenen bir durum. Ancak Johns Hopkins tarafından yapılan bir araştırma, orta veya yüksek seviyede dikkat eksikliği ve hiperaktivite

bozukluğu taşıyan çocukların, tedavi olsalar da büyüdükçe çok da iyileşmediklerini gösteriyor. Bulgular, ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili çoğu vakada iyileşme sağlanamadığında kronik olacak bir hastalıkla en iyi nasıl baş edebileceklerine dair kapsamlı bir tartışmayı da beraberinde getirdi. Araştırmacılar 6 yıllık bir süre boyunca, çoğu erkek olan 3 ila 5 yaş arasındaki

207 hastayı izlediler. Problemler başlangıç yılıyla karşılaştırıldığında üçüncü yılda azalmakla birlikte semptomlar tüm süre boyunca orta ve üst seviye arasında varlığını sürdürdü. Çalışmanın sonunda, 10 kişiden yaklaşık 9'u, dikkat eksikliği ve hiperaktivite kriterlerini taşımaya devam ediyordu.

### Ebeveynler bu durumda ne yapabilir?

Johns Hopkins Çocuk Psikiyatristi ve aynı zamanda araştırmanın yöneticilerinden Dr. Mark Riddle ebeveynlere, "ellerinin altındaki yöntemleri kullansınlar" diyor ve ekliyor: "İlk ve en önemlisi erken tanı. Sorunu tedavi edemeyiz ancak semptomların ağırlığını azaltacak pek çok şey yapabiliriz ki bu da çocuğun gelişimine ve aile yaşamına etki edecektir. Ardından, dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı konulduğunda, eğer uygunsa çocuk için ilaç tedavisi yapılması düşünülebilir. Ancak bu noktada da ebeveynlerin ilaç tedavisinin etkilerini süreç boyunca izlemeleri zorunludur." Ebeveynlerin davranış kontrol eğitimi almasının da çok önemli olduğunu belirten Dr. Riddle, "Çocuklardaki bu sorun, ebeveynlerin çok tutarlı olmalarını gerektirir" diyor. Son olarak ise, öğretmenler ve okul psikologlarıyla birlikte geliştirilecek formal bir plan çerçevesinde okulun da sürece uygun bir şekilde müdahil olması gerektiğini, bunların da hayat çocuk ve aile için çok daha sağlıklı olacağını altını çiziyor.



## Uzun yolculuklara dikkat!

Güncel araştırmalar, yolculuk (özellikle de uçak yolculuğu) ile daha çok bacak venlerinde, kan pıhtısı oluşması durumu olan derin ven trombozu (DVT) arasında bir ilişki olduğunu gösteriyor. Eğer yolculuğa çıkıyorsanız ve 4 saatten daha uzun süre oturmanız gerekiyorsa, Amerikan Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü (National Heart, Lung and Blood Institute)'nün sizlere önerileri var:

- Bol miktarda sıvı alın.
- Arabayla seyahat ediyorsanız saat başı inip yürüyün.
- Uçak veya otobüs yolculuklarında koridorda dolaşın.
- Vücudunuzu sıkmayan elbiseler giyin.
- Alkolden uzak durun.
- Oturduğunuzda, bacaklarınızı gerin.
- Esnek çoraplar giyin.

## KOAH araştırmalarında yeni adımlar

Johns Hopkins'te görev yapan araştırmacılar, nefes almada yaşamsal rolü olan ve "alveoller" olarak adlandırılan küçük hava keselerinin büyümesinde yer alan yeni bir moleküler yolu ayırtırmayı başardılar. Şimdiden bu keşfin KOAH hastalarında ya da akciğerleri tam gelişmeden erken doğan bebeklerde nasıl bir fayda sağlayacağı merak ediliyor.



## Diyabet için risk altında mısınız?

Son yılların en sık görülen hastalıklarından biri olan Tip 2 diyabet için risk taşıyıp taşımadığınızı biliyor musunuz? Amerika'daki Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri'ne (Centers for Disease Control and Prevention) göre Tip 2 diyabet, diyabet tanısı almış tüm vakaların yaklaşık %90-95'ini oluşturuyor. Eğer siz de aşağıdaki özellikleri taşıyorsanız, Tip 2 diyabet ve ön-diyabet gelişimi açısından risk altındasınız demektir:

- 45 yaş ve üstündesiniz
- Aşırı kiloluysanız
- Ailenizde Tip 2 diyabet geçmişi varsa
- Haftada üçten daha az fiziksel aktivite yapıyorsanız
- 4 kilo doğum tartısının üzerinde bebek doğurmuşsanız
- Hamileyken diyabetiniz olmuşsa (gestasyonel diyabet)

## “Bizi en çok bir hastanın tebessümünü mutlu eder”

Yetiştirdiği pek çok hekimle, yürüttüğü bilimsel çalışmalarla, aldığı uluslararası ödüllerle ve beyin cerrahisindeki tartışmasız başarılarıyla ABD'nin en saygın doktorlarından biri... Anadolu Sağlık Merkezi'nin pek çok konuda işbirliği yaptığı Johns Hopkins Medicine International'a bağlı Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Prof. Dr. Ziya Levent Gökaslan, dergimiz Vital'in sorularını yanıtladı.

**Dünyaca tanınan bir cerrahsınız... Bir cerrah olarak hastalarınızla kurduğunuz ilişkide ve yaptığınız araştırmalarınızda sizi en çok motive eden şey nedir?**

Hastaların, yaptığımız girişimler sonrası iyileşmelerini görmek bir doktor olarak beni her şeyden çok motive ediyor. Yaptığımız bütün işlerde ve bilimsel araştırmalarda daima sonuçların insanlığa getireceği faydalar üzerine odaklanıyoruz. Uygulamada da o sonuçları, bir insanın yüzündeki küçük bir gülümsemede görünce hem gururlanıyor hem de mutlu oluyoruz.

**Geleceğin sağlık ve bilim dünyasıyla ilgili olarak sizi en çok neler heyecanlandırıyor?**

Bizim alanımız beyin cerrahisi üzerine tabii ve teknolojik gelişmelere bağlı olarak ilerleme gösteren bir alan. Beni kendi alanımla ilgili olarak en fazla bu konu heyecanlandırıyor diyebilirim; teknolojik gelişmelerin ameliyatlarda hastalara uygulanması ve onun sonucunu görmek, tecrübe etmek...



**Herhangi bir sağlık sorununuz olduğunda bir doktor olarak siz nasıl bir hasta davranışı sergiliyorsunuz?**

Maalesef doktorlar iyi hasta olmazlar... Genellikle en son aşamaya gelene, semptomlar biraz olgunlaşana kadar doktora görünmeyi istemezler.

Onları yoğun tempolu işlerinden ayıracak bir tedaviyi de pek arzu etmezler. Her ne kadar inkar etsem de benim davranış şeklim de maalesef bu yönde. Ancak eğer bir tedaviye karar verilmişse iyi bir hasta olabiliyor, tedaviye de son derece uyumlu davranabiliyoruz.

**Yıllardır ABD'desiniz ve ülkenin en iyi doktorlardan biri olarak gösteriliyorsunuz. Bu size neler hissettiriyor?**

Bu tabii ki hastaların takdir edeceği bir şey... Neticede onları hayata bağlayarak daha iyi hissetmelerini, başarabiliyorsak bundan mutluluk duyarız. Bir hastanın hayatında güzel bir iz bırakabilmişsek bu bizi çok onurlandırır. Fakat şunu da vurgulamak isterim ki, yaptığımız iş tek başına yapılan bir iş değil. Arkasında büyük ve uzmanlardan kurulu bir ekip var. Her ne kadar grubun lideri olsanız, ne kadar takdir toplansanız da bunun bir ekip başarısı olduğunu asla unutmamanız gerekir. Tüm ekip bu takdirin önemli bir parçasıdır.

**Anadolu Sağlık Merkezi hakkındaki izlenimlerinizi alabilir miyiz?**

Anadolu Sağlık Merkezi ile ilişkim nerdeyse 5-6 yıldır devam ediyor. Bu merkez bir model olarak ortaya çıktığında, doğrusunu isterseniz Türkiye'de bu kadar fazla yatırım yapabilecek, böylesine modern bir hastanenin olabileceğini düşünemiyordum. Fakat sadece Türkiye'nin değil dünyanın da pek çok ülkesinden hasta ve hasta yakınlarının tanıdığı, güvendiği bir hastane oldu. Özellikle Johns Hopkins Medicine ile işbirliği yapması ve dayanışma içinde çalışması çok büyük faydalar getirdi. Kısa zaman içinde hasta güvenliğinden, verilen tüm hizmetlerin kalitesine kadar her şeyiyle modern ve yüksek seviyede hizmet veren bir hastaneye dönüştü. Anadolu Sağlık Merkezi'nde bugün bakıyorum da, farklı branşlardan pek çok başarılı meslektaşım hizmet veriyor. Ameliyatlarda verdikleri hizmet de oldukça yüksek

standartlarda. Dolayısıyla Anadolu Sağlık Merkezi ile işbirliği içinde olmak beni gururlandırıyor.

**Bize biraz ailenizden bahsedebilir misiniz? Örneğin, eşinizle nasıl tanıştınız?**

Aynı sınıftaydık ve Kadıköy'de oturuyorduk. Her sabah vapura binip okula giderdik. Doğrusu kendisiyle o vapur seyahatlerinde tanıştım. Sanırım 1. sınıfın sonlarıydı o dönem. Sonra bir üst sınıfa geçince de birbirimizi daha yakından tanıdık ve okulu bitirmeden de evlendik. Ardından da Amerika günlerimiz başladı. Ben genel cerrahi alanında, eşim ise Chicago'da iç hastalıkları alanında eğitim aldık. Şu an bir oğlumuz ve bir kızımız var; Kerem ve Leyla... Oğlumuz liseyi bitirmek üzere. Kızımız ise lise 1. sınıfta. Eşim enfeksiyon hastalıkları uzmanı olarak çalışıyordu ve çocuklar olduktan sonra onlarla daha çok ilgilenmek üzere işinden ayrıldı. Şimdi de tekrar işine dönmek istiyor...

**Çocuklarınızla nasıl bir ilişkiniz var, ileride ne olmak istiyorlar?**

Bir Türk aile babası olarak oğlum ve kızımın çok yakın ilişkim var. Oğlum Kerem tıp alanına ilgi duyuyor. Hatta lise döneminde hastanede bile çalıştı. Sonuçta, onları neyin mutlu edeceğine inanıyorlarsa onu yapmalarını isterim.

**İşiniz gereği çok yoğunsunuz... Boş zamanlarınızda neler yapıyorsunuz?**

Uzun süre futbol oynadım ve halen devam ediyorum. Egzersiz yapmaya fırsat bulamadığım için, şimdilik top peşinde koşuyorum diyebilirim. Bu arada tabii sık sık seyahatlerim oluyor. Her ne kadar işlerimiz olsa da dünyanın her tarafına gitme fırsatı yakaladım.



Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi Nörocerrahi Departmanı'nda çalışan Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Ziya L. Gökaslan, aynı zamanda Onkoloji ve Ortopedik Cerrahi Direktörü ve Nörocerrahi Omurga Programı Başkan Yardımcısı görevini yürütüyor.

## İSTANBUL DÜNYANIN EN GÜZEL ŞEHİRİ

“Amerika'daki günlerimizde Türkiye'yi çok özleyeceğiz. İstanbul'u, Boğaz'ın havasını, manzarasını, yemeklerini... Türkiye'ye döndüğüm zaman İskender kebabı yemiş, Boğaz'da kahvaltıya gitmiştik. Her ne kadar İstanbul'a geldiğimde ve orada yaşadığım sürece her şey normal görünse de, uzak kaldığım zaman İstanbul farklı büyüyle özetliyor. Dünyada neredeyse her şehre gittim fakat tüm samimiyetle söylüyorum, sanırım İstanbul dünyanın en güzel şehri...”

# BOTULINUM TOKSİNİ (BOTOX)

**kronik migrene  
ilaç oldu!**

Sebebi tam olarak bilinmeyen baş ağrıları içinde en çok karşılaştığımız kronik migrenin tedavisinde, ilaçların fayda etmediği noktada devreye giren Botox (Botulinum Toksini) uygulaması, başarılı sonuçlarıyla yüz güldürüyor...

**G**ıda zehirlenmelerinde ortaya çıkan bir bakterinin ürettiği “Botulinum Toksini”, yıllar önce ilk kez şaşılık tedavisi için kullanılırken zaman içinde pek çok nörolojik hastalığın da en önemli tedavi unsurlarından biri haline geldi. Aslında pek çoğumuz bu maddeyi, estetik kaygılarla göz çevresi ve alındaki kırışıklıkları gidermek amacıyla kullanılan; bir ürüne dönüştürülmüş formuyla (Botox) tanıdık...

İstemsiz kas kasılmalarını engelleyici özelliğiyle yıllardır nöroloji uzmanlarının tedavi protokollerinde sıkça kullandığı “Botulinum Toksini”, esas popüleritesini estetik uygulamalardan alsa da, şimdilerde kronik migrendeki olumlu etkileriyle konuşuluyor. Kronik migren tedavisinde Sağlık Bakanlığı'nın da onayladığı ve geri ödeme kapsamına aldığı bu uygulamadan kimler yararlanabiliyor, yan etkileri var mıdır, etkisi ne kadar sürüyor, başarı oranları nedir? Anadolu Sağlık Merkezi

Nöroloji Uzmanı Prof. Dr. Yaşar Kütükçü, konuyla ilgili en çok merak edilenleri dergimiz için yanıtladı.

### **Migren tedavisinde Botox uygulaması herkese yapılabilir mi?**

Sadece “kronik migren” tanısı almış ve ilaç tedavisinin artık fayda etmediği hastalarda, bir nöroloji uzmanı tarafından uygulanabilir. Dolayısıyla her migren hastasına yapılamaz. Ayrıca hamile ve emziren kadınlara, kronik migreni olan hastalar içindeki bazı kas hastalarına



Anadolu Sağlık Merkezi  
Nöroloji Uzmanı  
Prof. Dr. Yaşar Kütükçü

*“Gelişigüzel ağrı kesici ilaç kullanımı, doktora geç gitme ya da yanlış tanı konması gibi sebeplerle migren hastalarının önemli bir bölümü ilerleyen yıllarda kronik migrenle karşılaşmaktadır.”*



da uygulanamaz. Örneğin, bazı genetik kas hastalıkları ve “Myasthenia Gravis” adlı kas-sinir kavşağı hastalığı bunlar arasındadır. Birçok sistemik hastalıkta uygulanabilir ve bilimsel olarak bildirilen bir yan etkisi yoktur. Sadece enjeksiyon yapılacak bölgede enfeksiyon varsa dikkatli olunmalı ve enfeksiyon durumuna göre gerekiyorsa yapılmamalıdır.

### **Kas hastalarına neden uygulanamıyor?**

Botox, kaslarda kasılmayı önleyerek

etkili olmaktadır. Kas hastalarının en büyük sorunu kas kuvvetsizliği olduğu için, kasların gevşemesini sağlayan Botox uygulamasının bu gruptaki hastalara yapılması doğru değildir.

### **Nasıl bir etki mekanizması var?**

Aslında sadece kas gevşeterek etkili olmuyor. Güncel bilimsel çalışmalar “Botulinum Toksini”nin, kasın kasılmasına neden olan asetilkolin adlı maddeyi bloke ederken; aynı zamanda ağrıda etkili olan başka maddeler üzerinde de bir blokaj

yaptığını gösteriyor. Ayrıca terleme ve sekresyon artışları gibi (fokal hiperhidrozis ve hipersalivasyon) salgı bezleriyle ilgili bazı hastalıklarda da etkilidir.

### **Hangi bölgelere enjekte ediliyor?**

Özellikle migreni tetikleyen bölgelere uygulanıyor. Örneğin; boyun bölgesindeki özel bölgelere, alın kaslarına, başın arkasındaki bazı kaslara ve şakaklardaki kaslara uygulanabiliyor. Hastanın durumuna göre genellikle 30 civarı farklı bölgeye uygulamak mümkün.



**%6-8**

Migrenin Türkiye'de erkeklerde görülme sıklığı.



**%15-18**

Migrenin Türkiye'de kadınlarda görülme sıklığı.

Kadınlardaki oranın yüksek olması, kadınların hormonal değişikliklerinin olduğu özel dönemlere bağlanmaktadır.

### **Aynı anda birden fazla bölgeye uygulanabiliyor mu?**

Aynı seans içinde tüm bölgelere yapılabilir. Sadece çok yüksek doz kan sulandırıcı ilaç kullanan hastalarda, enjeksiyondan önce doz ayarlamalarıyla uygulamaya bir süre ara verilebilmektedir.

### **Ne kadar sürüyor?**

Çok ince bir enjeksiyon aracılığıyla doğrudan kasın içine enjekte edilerek yapılan uygulama yaklaşık 30 dakika sürüyor. Hasta en az yarım saat dinlendirildikten ve kontrolü yapıldıktan sonra taburcu edilerek günlük yaşamına kaldığı yerden devam edebiliyor.

### **Etkisini hemen gösteriyor mu?**

Etkisi yaklaşık 2-10 gün içinde başlıyor.

### **Başarı oranı nedir?**

Kronik migrende amaç; migren ataklarının sıklığını azaltmak ve kullanılan ağrı kesici sayısını birden düşürmek ya da azaltmak. Botox uygulaması, her 10 hastanın 6-8'inde oldukça iyi sonuçlar getirmesiyle, bugün ilaç tedavisinden fayda alamayan hastalar için iyi bir seçenektir. Uygulama, 3 ila 6 aya kadar bir rahatlama dönemi sağlarken; hastanın atak sayısını ayda 2-3'e düşürebilmesi açısından başarılı bir yöntemdir.

**35-45**

Migrenin en çok görüldüğü yaş aralığı.

## Yan etkileri var mıdır?

Enjeksiyon yapılan bölgede küçük morarma, ağrı gibi geçici etkileri vardır. Bir de uygulanan kasa göre yine geçici kuvvetsizlik şikayetleri olabilmektedir. Bugüne kadar herhangi bir alerjik reaksiyon ise bildirilmemiştir.

## Hangi aralıklarla tekrarlanabiliyor?

Büyük kaslarda (distoniler) uygulandığında etkisi 3-4 ay sürüyor. Ancak yüz kasları daha küçük olduğu için ilacın etkisi 4-7 ay boyunca sürebiliyor. Tekrar tekrar yapılmasında herhangi bir sakınca yoktur. Ancak dikkat edilmesi gereken önemli bir husus var; kronik migren hastasına 3 aydan daha kısa sürelerde Botox uygulaması yapılmamalıdır. Örneğin, bir enjeksiyon yapıldı ve faydalı olmadıysa, ikinci enjeksiyon için en az 3 ay beklemek gerekir. Bu, ilacın gücünün tamamen çekilme ve etkisini kaybetme süresidir. Süreler bitmeden yeniden uygulama yapmak, vücudun ilaca karşı antikor geliştirmesine sebep olabilmektedir.

## Uygulamadan sonra nelere dikkat etmek gerekiyor?

Her kronik migren hastasında olduğu gibi tetikleyici faktörlere dikkat edilmelidir. Mevsimler (özellikle

**“KRONİK”  
MİGREN; AYDA  
15 GÜN YA  
DA DAHA SIK  
ORTAYA ÇIKAN  
VE BUNLARIN  
EN AZINDAN  
8’İNİN MİGREN  
ÖZELLİKLERİ  
TAŞIDIĞI  
BAŞ AĞRISI  
DURUMUDUR.**



ilkbahar ve sonbahar), bazı yiyecek grupları, gıda katkı maddeleri, uyku düzeni, hava kirliliği, sigara dumanı, fiziksel ya da zihinsel yorgunluklar, yüksek ses, parfüm kokusu, stres, açlık, öğün atlama gibi migren için tetikleyici pek çok faktör vardır.

## Kronik migren için uygulanırken aynı zamanda estetik bir sonuç da almak mümkün mü?

Eğer uygulama noktaları, istenmeyen kırışıklıkların olduğu bölgelere denk geliyorsa (örneğin, alın çizgileri gibi) tedavi sonucunda çizgiler kaybolabilmektedir.

# 2

Rakamlar, dünya nüfusunun yaklaşık %2’sinin kronik migren ağrısı çektiğini gösteriyor.

## Migren ataklarının özellikleri

- 4 ila 72 saat arasında sürer.
- Genellikle başın tek tarafındadır ve zonklayıcıdır.
- Orta ya da şiddetli ağrılardır.
- Bulantı ve kusma eşlik edebilir.
- Baş hareketleriyle yapılan fiziksel aktivitede ağrı şiddeti artar.
- Ağrı döneminde ışıktan ve sestten rahatsız olunur.
- Auralı migren tipi baş ağrısından önce belirti verir (görme bozuklukları, bulanıklık gibi)

# AKBANK VE AVIVAŞA İLE KAZANMAK İÇİN EMEKLİLİĞİ BEKLEMİYİN

Şimdi, Akbank kredi kartlarıyla 200 TL’lik ilk bireysel emeklilik katkı payı ödemenizi yapın, 100 TL chip-para kazanın! Emeklilik hayallerinizi kolayca gerçekleştirmek için, siz de hemen Akbank şubelerine gelin, AvivaSA ile bireysel emekliliğe adım atın. Yarınlar bugünden hazır olmanın farkını yaşayın.



**AVIVAŞA**

Emeklilik ve Hayat

Kampanyadan 15 Ocak - 15 Mart 2014 tarihleri arasında Akbank tarafından satılan AvivaSA BES Planları’ndan birine başvurarak, ilk katkı payı ödemesini 31 Mart 2014 tarihine kadar yatırıp, en az bir yıl boyunca aylık asgari 200 TL düzenli katkı payı ödemesini Akbank kredi kartlarıyla yapanlar yararlanabilir. Başvurusu 15 Ocak-15 Şubat 2014 tarihleri arasında yapılmış ve 28 Şubat 2014 tarihine kadar ilk provizyonu / ödemesi yapılmış sözleşmelerin chip-para ödülleri 7 Mart 2014 tarihinde, başvurusu 16 Şubat 2014 - 15 Mart 2014 tarihleri arasında olan ve 31 Mart 2014 tarihine kadar ilk provizyonu / ödemesi alınmış olan diğer sözleşmeler için ise chip-para ödülleri 7 Nisan 2014 tarihinde BES sözleşmesine ilişkin ödemenin yapıldığı Akbank kredi kartına yüklenecektir. Kampanyadan en fazla bir defa yararlanılabilir, chip-para ödütü 100 TL ile sınırlıdır. Kampanya şartlarının yerine getirilmemesi durumunda verilen ödüt geri alınır. Toplu ödemeler ve ek kartla yapılan sözleşmeler kapsam dışıdır. Detaylı bilgiye Akbank şubeleri, 444 25 25 ve www.akbank.com/beskampanyasi adresinden ulaşabilirsiniz.



## Hastane enfeksiyonlarını önlemek “ELİMİZDE”



Sağlık bakımıyla ilişkili enfeksiyonlar (hastane enfeksiyonları), hastanede yatarak tedavi gören ya da günübirlik tedavi alan hastaların yanı sıra sağlık personelinin de olumsuz etkiliyor. Ciddi sorunlara yol açan bu sorunu önlemek ise aslında tamamen kendi “elimizde.”

**H**er gün milyonlarca insan, sağlık hizmeti alırken hijyen kurallarının önemsenmemesi nedeniyle çeşitli enfeksiyonlara maruz kalıyor. Özellikle bağışıklık sistemi zayıflamış hastalarda bu sebeple ölümcül sonuçlar ortaya çıkabiliyor.

Hastanelerde, bakım evlerinde ya da diyaliz merkezleri gibi günlük sağlık hizmeti veren merkezlerde görülen sağlık bakımıyla ilişkili enfeksiyonlar; hem hastayı hem de sağlık çalışanını etkiliyor ve bakım alındıktan 48 saat sonra ortaya çıkıyor. Sağlık bakımı ise, yatan hastaların yanı sıra günübirlik cerrahi bir işlem geçiren, diyalize giren, radyoterapi ya da kemoterapi alan hastaları kapsıyor. Enfeksiyonlara virüs, parazit, mantar gibi her türlü mikroorganizma sebep olurken,

uzmanlar en sık rastlanan tür olarak bakterileri işaret ediyor. Sağlık bakımıyla ilişkili enfeksiyonların gelişmesi, hava yolunun yanı sıra aletlere ve kirlenmiş yüzeylere temas eden ellerin bu mikropları taşımasıyla gerçekleşiyor. Tam da bu noktada hayati önem taşıyan bir konu gündeme geliyor: doğru uygulanacak el hijyeni...

### EL HİJYENİ NEDEN YETERİNCE UYGULANMIYOR?

Sağlık bakımıyla ilişkili enfeksiyonların önlenmesinde halen en kolay ve en ucuz yöntem el hijyeni olmasına rağmen maalesef dünyada en az uyum gösterilen yöntem konumunda. Anadolu Sağlık Merkezi Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Dr. Elif Hakkı, sorunun temelinde yatan bilgi eksikliğinin giderilmesinin ve doğru alışkanlığın yerleştirilmesinin çok önemli



Soldan sağa: Hemşire İpek Değer Karaman, Dr. Elif Hakko, Hemşire Şadiye Akarçay

Sağlık bakımıyla ilişkili enfeksiyonlar ABD’de her yıl ortalama 80 bin, İngiltere’de ise 5 bin kişinin ölümüne yol açıyor.

olduğuna dikkat çekerek, bu sayede zaman içinde hasta güvenliği kültürünün oluşacağını söylüyor. Dr. Hakko bu noktada, özel olarak hizmet verecek Enfeksiyon Kontrol Kurulu oluşturmanın ve kurulun aldığı kararların uygulanabilmesi için hastane yönetiminin desteğinin büyük önem taşıdığını altını çiziyor. Kurulun çalışma sistemi aslında bir parlamentoyu andırıyor. Hastanedeki her birimi temsil eden bir enfeksiyon

kontrol uygulayıcısının görev yaptığı kurulun bel kemiğinde ise enfeksiyon kontrol hemşireleri var...

## BİR “ENFEKSİYON KONTROL HEMŞİRESİ” NE YAPAR?

Anadolu Sağlık Merkezi Enfeksiyon Kontrol Hemşiresi İpek Değer Karaman, öncelikli olarak tüm hastane personeline gerekli eğitim vermek ve sağlık bakımıyla ilişkili enfeksiyonları takip etmekle sorumlu olduklarını söylüyor. Anadolu Sağlık Merkezi Enfeksiyon Kontrol Hemşiresi Şadiye Akarçay ise, sağlık personelinin el hijyenine en yüksek uyumu sağlayabilmesi için hastane içinde konuyla ilgili eğitim almış gizli gözlemcilerle çalıştıklarını anlatıyor. Sonuçlar yüzde olarak oranlanıyor ve ilgili birimlerle paylaşıyor.

## HASTA, HİJYENİ TALEP ETMELİ!

Sağlık bakımıyla ilişkili enfeksiyonların yayılmasının önüne geçmede sağlık personeli kadar hastalara da görev düşüyor. Dr. Elif Hakko, hastaların kendilerini koruyabilmek için hijyenin önemi konusunda bilinçli ve sağlık



Anadolu Sağlık Merkezi  
Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı  
Dr. Elif Hakko

*“Hiçbir sağlık çalışanının bilerek ve isteyerek hijyen önlemleri almaması kabul edilemez. Ancak yeterli bilgi birikimine sahip olmayan personel bu konuda ihmalkar davranabilir.”*

## DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

**Yanlış:** Eldiven kullanımı enfeksiyonu önler.

**Doğru:** Eldivenin dokusundaki çok küçük deliklerden mikropların geçme ihtimali her zaman vardır. Eldiven çıkarıldıktan sonra da aynı nedenlerle ellerin uygun teknikle temizlenmesi gerekir. Eldiven kullandığı için kendini güvende hisseden sağlık çalışanının, eldivenleriyle her yere dokunma ihtimali göz ardı edilmemeli; eldiven kullanımının daha kısıtlı olması ve eldivenlerin bakım yapılan odanın dışına çıkarılmaması gerekir.



personeline destek olmalarını istediklerinin altını çiziyor: “Özellikle bağışıklığı zayıf hastaların kendi kendini enfekte etme riski nedeniyle bu kişilere özel el hijyeni eğitimleri veriyoruz. Bu hastaların kendi

hijyenlerini doğru yapmalarının yanı sıra kendilerine hizmet veren sağlık personelinin el hijyeni konusunda uyarılarını istiyoruz. Çünkü biliyoruz ki bakteriler sadece insanların derileri üzerinde kalmıyor;

çarşaf, kapı kolları, etajerler, hasta başı monitörlerinin düğmeleri ve telefon gibi pek çok yüzeye bulaşabiliyorlar. Bu nedenle hastaya dokunulmasa dahi bakteri ile temas etme riski mevcut.”

## HİJYENİK EL YIKAMA İÇİN 5 ADIM!



1

Elinizi ıslatın ve yeterli miktarda sabunu elinizin içine dağıtın.



2

Her iki elinizin sırtını ve parmak aralarınızı ovuşturun.



3

Elinizin içine sürmek yoluyla tırnak uçlarınızı yıkayın.



4

Bir elinizi kullanarak diğer elinizin baş parmaklarını, daha sonra bileklerinizi yıkayın.



5

Duruladığınız ellerinizi tek kullanımlık kağıt peçeteye kurularıp, musluğu aynı peçeteye kapatın.



# 40-60

Su ve sabunla doğru el hijyeni sağlamak için 40-60 saniye ayırmanız gerekir. El antiseptikleri için ise 20 saniye yeterli olacaktır.

## MENOPOZ, GELİYORUM “DER!”

Her kadının doğal bir süreç olarak yaşadığı menopoz erken geldiğinde kadın için daha zor olabiliyor. Dikkatli takip edilmediğinde ise önemli sağlık sorunları için riskli bir sürece giriliyor...

**M**enopoz, bilindiği üzere belirli bir yaşa gelmiş her kadının yaşayacağı doğal bir süreç ve en kısa tanımıyla “adet görmemek” olarak tanımlanıyor. Kadınların yumurta rezervlerinin yavaş yavaş tükendiği bu dönemde geçici olarak; psikolojik değişiklikler, uykusuzluk, ani terlemeler, odaklanamama ya da agresif tavırlar en dikkat çekici belirtiler. Türkiye’de menopoza girme yaşı ortalama 47, Avrupa ülkelerinde ise 51. Kuşkusuz menopoz yaşını etkileyen bazı faktörler var. Anadolu Sağlık Merkezi Kadın Hastalıkları Uzmanı Dr. Nuri Ceydeli, ailedeki anne ya da ablanın menopoza girdikleri yaşın bu faktörlerden biri olduğunu söylüyor ve ekliyor: “Genetik yapı daha etkili ancak; beslenme, yaşam şekli, sigara alışkanlığı ya da stres gibi faktörler de menopoza girme yaşını etkiliyor. Örneğin, günde 20’den fazla sigara içen kadınların menopoz yaşı 1-2 yıl kadar öne çekilmektedir.” Araştırmalar da, erken menopozun sebebinin %60’ının genetik olduğuna işaret ediyor ancak sigara, beslenme ve stres gibi faktörler de erken menopozda etkili.





Anadolu Sağlık Merkezi  
Kadın Hastalıkları Uzmanı  
**Dr. Nuri Ceydeli**

*“Günde 20’den fazla sigara içen kadınların menopoz yaşı 1-2 yıl kadar öne çekilmektedir.”*

## ERKEN MENOPOZUN “ERKEN” BELİRTİLERİ

Uzmanlara göre iyi bir analizle erken menopoz anlaşılabilir. Dr. Ceydeli; “kadının ailesinde erken menopoza giren biri varsa, adet düzeninde erken yaşlarda aniden çıkan sorunlar olduyorsa, yapılan hormon tetkiklerinde yumurta rezervinin azaldığına dair bir hormonal sorun varsa menopozu erkenden tahmin etmek mümkündür” diyor.

Adet kanamasının 40 yaşından önce kesilmesinin erken menopoz olarak tanımlandığını hatırlatan Dr. Ceydeli, böyle bir durumda alta yatan nedenlerin bazı tetkikler aracılığıyla sorgulanması gerektiğini belirtiyor. Hastaya tıbbi gereklilikten dolayı yapılan bazı cerrahi operasyonlar, kemoterapi ya da radyoterapi tedavileri de erken

menopoza neden olabiliyor. Erken menopozda bir başka faktör olarak da coğrafyanın etkili olduğu söylenebilir.

Dr. Ceydeli, bu noktada yaşam şeklinin önemine dikkat çekiyor. Örneğin, Uzakdoğu kadınları daha geç yaşlarda veya biraz daha az semptomlarla menopoza giriyorlar. Çünkü beslenme tarzları (soya proteini tüketimi çok fazla), refah düzeyi ve stresin az olması erken menopozun olma olasılığını azaltıyor.

**Erken menopozun tedavisindeki en hassas noktalardan biri de hastanın psikolojisidir. Özellikle sıkıntı, gerginlik ya da uykusuzluk gibi sorunlara karşı psikolojik destek almak önemlidir.**

## HORMON TEDAVİSİNDE SON DURUM

Menopoz tedavisinin kişisel olarak hastanın durumuna göre ele alınması gerektiğini söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi Kadın Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Zeynep Yılmaz, bu dönemde kadınların %25’inde herhangi bir şikayet olmadığına dikkat çekiyor. Ancak bu şanslı

grubun şanssız olduğu bir nokta var; menopozun yaptığı tahribatla gelen koroner kalp hastalıkları ve kemik erimesi gibi sorunlarda geç kalma riski...

Op. Dr. Yılmaz, kadınların, etkilerini en çok merak ettiği hususlar arasında yer alan hormon tedavisinin yakın zamana kadar, hastanın yaşı ve risk faktörleri ne olursa olsun uygulanabildiğini söylüyor. Ancak yapılan son araştırmalarda, bu tedavilerin östrojen içermesi nedeniyle bazı sorunlara yol açabileceğinin ortaya çıkması, tedavinin şeklini de değiştirmiş durumda. Op. Dr. Yılmaz’ın verdiği bilgilere göre, 47 ve bu yaştan önce menopoza girmiş, kemik erimesi gibi menopozun asıl korkulan yan etkisine aday kişilerde hormon tedavisi daha ön planda tutulmaya devam ediliyor. Bu hastalar mutlaka sıkı takibe alınıyor ve yıllık smear testi, mamografi, meme ultrasonları, kan lipid profilleri, kolesterol gibi diğer testler uygulanıyor. Böylece olası

## Rahmi alınan kadın menopoza girer mi?

Menopozla ilgili olarak en çok merak edilen ve yanlış anlaşılabilir konulardan biri de cerrahi menopoz dediğimiz rahim ameliyatında rahmin alınmasıyla ilgilidir. Bu ameliyatlarda kanayan organın ortadan kaldırıldığını belirten Op. Dr. Yılmaz, menopozun asıl tanımının; yumurtalıklardaki işlevin kaybolması olduğuna vurgu yapıyor ve şu bilgileri aktarıyor: “Histerektomi denilen bu ameliyatta yumurtalıklar aynen yerinde kalırken, kadın yumurtlamaya devam eder. Fakat kanama olarak dışarıya yansımaz; çünkü kanayacak organ alınmıştır. Dolayısıyla rahim ameliyatı menopoza girmek anlamına gelmez. Kadınlarda bununla ilgili ciddi bir korku olsa da, rahim ameliyatında yumurtalıklara dokunulmadığı sürece hiçbir şekilde bir sıkıntı yaşanmamaktadır.”



Anadolu Sağlık Merkezi  
Kadın Hastalıkları Uzmanı  
**Op. Dr. Zeynep Yılmaz**

*“Hastanın menopoz dönemini nasıl yaşayacağı kendi elindedir. Her şeyden kendisini soyutlayıp apayrı bir dünyanın içine mi girecek, yoksa daha aktif ve sosyal bir yaşantıya mı dahil olacak? Bunun için hormon tedavisinden ziyade hastanın menopozla tanışması, bu süreci kabullenmesi ve bundan sonra kendisi için yapabileceği pozitif düşünce konusunda yönlendirilmesi daha doğrudur.”*



**3**

Dünyada her 100 kadından 3’ü erken menopoza girmektedir.

## ERKEN MENOPOZ EN ÇOK HANGİ SAĞLIK SORUNLARINA NEDEN OLUYOR?

**Osteoporoz:** Menopozda temel sorun; kemiklerin güçlenmesinde pozitif etkisi olan östrojen hormonunun azalmasıyla, kalsiyumun kemikten kana doğru gelmesi ve bunun da kemik erimesini ortaya çıkarmasıdır. Doktorların en çok önemseydiği konulardan biri budur ve basit travmalarda dahi hastanın yıllarca yataklık kalmasına sebep olabilecek kırık öyküleriyle karşılaşabilmektedir.

**Kardiyovasküler hastalıklar:** Östrojen hormonunun azalmasıyla kadınlarda bel çevresinde yağlanma meydana gelmekte, bu da kalp ve damar hastalıkları açısından erkeklerle eşit risklere yol açmaktadır. Bu riskleri önlemek adına hastaların öncelikle spor yapmaları ve sağlıklı beslenmeleri gerekir. Ayrıca

hastada, menopozun yanı sıra yaşın ileri olması nedeniyle insülin direnci arttığından alınan kalori de azaltılmalıdır.

**Vajinal kuruluk:** Östrojen hormonuna bağlı olarak genital bölgede değişimler meydana gelebilmektedir. Bu değişimler kadını cinsel ilişkiden soğutacak bir durum olmadığı gibi basit önlemlerle giderilebilir. Bu anlamda korkulacak bir süreç değildir. Menopoz dönemi kadınlarda yapılan bir çalışma, kadınların %79’unun cinsel hayatlarıyla ilgili bir sorun yaşamadıklarını ortaya koymuştur. Hamile kalma korkusunun yarattığı stresin kalkması, özgür bir dönemin başlangıcı olabilmektedir.

bir kanser hastalığını erken teşhis ile tedavi etme imkanı sağlanıyor. Normal menopoza yaşında ise; ekstra risk faktörü içermeyen, düzenli kontrollere gelen, düzgün beslenen, sporunu yapan ve menopoza getirdiği ateş basması, terleme gibi sorunlar yaşamayan hastalara hormon tedavisi önerilmiyor. Dr. Ceydeli ise, erken menopoza yapılan tedavide eksik olan hormonun yerinin doldurulduğunun altını çizerek, "tekrar yumurta sayısını artırmak, doğurganlığı sağlamak gibi bir şey söz konusu değil. Erken menopoza hormon tedavisinin, hastanın meme kanseri riskini artırdığına dair birtakım çalışmalar var ancak bu risk oldukça düşük" diyor.

## KANSER TEDAVİSİ ERKEN MENOPOZA NEDEN OLUYOR MU?

Kanser tedavisi ve menopoza ilişkisinde öncelikle kanserin türü, kanser tedavisinin şekli ve süresi önemli. Kanser tedavisinin hedefe yönelik olduğunu, bu nedenle tedavide kullanılan ilaçların sağlıklı dokuları çok fazla tahrip etmediğini belirten Dr. Ceydeli, ciddi bir kanser vakası söz konusu olduğunda veya kanser vücudun birçok yerine yayıldığında ise bu ilaçları daha uzun süre kullanmak gerektiğini; ancak bu durumda sağlıklı yumurtalıkların zarar görme riskinin arttığını söylüyor.

İlacın vücuda girip, sadece kanserli dokuyu yok edip, sağlıklı dokulara dokunmaması diye bir şey söz konusu değil diyor Dr. Ceydeli, yumurtalık gibi sürekli bölünen, duyarlı organların da bu tür ilaçlara karşı daha hassas olduğunu ve ister istemez bu organların da ilaçlardan etkilendiğini hatırlatıyor. Tüm bunları önlemek adına; eğer hasta gençse ve doğurganlığını

korumak istiyorsa, birtakım ilaçlar vererek yumurtalıkların fonksiyonu bastırılabilir. Dolayısıyla yumurtalıklar bir nevi uykuya alınıyor. Kanser tedavisi bittikten sonra yumurtalıkların tekrar faaliyetine izin verilirken bu yöntem, hem kanser tedavisini kolaylaştırıyor hem de yumurtalıkların daha az zarar görmesini sağlıyor. Eğer bir radyoterapi veya ışınlama yapılacaksa önceden birtakım laparoskopik ameliyatlara yumurtalıklar ışın alacak bölgenin dışına taşınıyor. Bu yöntemler sayesinde birkaç kanser türü ve tedavisi için önlem alınabiliyor.

## ONLAR MASUM!

- Spiral
- Doğum kontrol hapları
- Tüpler

**Spiral;** rahim içine takılan yabancı bir araçtır. **Doğum kontrol hapt;** yumurtlamayı baskılayan, dolayısıyla yumurta rezervinin daha uzun sürede kalmasını sağlayacak bir ilaçtır. **Tüplerin bağlanması** ise; yumurtanın atıldıktan sonra rahim içine gelmesini engelleyecek mekanik bir sistemdir. Dolayısıyla bunların hiçbirinin menopoza ilişkisi yoktur.

**JAPONYA'DA YAPILAN GÜNCEL BİR ARAŞTIRMAYA GÖRE** sık egzersiz yapılması östrojen düzeyini azaltmaktadır. Çok yoğun egzersiz yapan balerinlerde, atletlerde veya diğer sporcularda "atletik amenore" denilen adet düzensizliği görülebilmektedir. Fakat menopoza dönemi için egzersizler, haftanın 2-3 günü 45'er dakikalık yürüyüşler şeklinde olmalıdır. Bu tür egzersizler oldukça faydalıdır. Örneğin, kardiyovasküler riskleri azaltır, kemik yoğunluğunu artırır, metabolizmayı hızlandırır ve endorfin deşarji sağlayacağı için unutkanlık, yorgunluk gibi psikolojik değişimlere de olumlu etki yapar. Sonuç olarak, hormon tedavisini önermeden önce hastaya bu süreci anlatmak ve yaşam tarzında değişiklikler önermek gerekir.

# D

**Cildin kırılganlığı, lekelenmesi gibi değişiklikler yaşın ilerlemesiyle birlikte oluşur. Bilinenin aksine, menopoza giren hastaya D vitamini depolanması ve kemik erimesini engellemek için daha fazla güneş ışını alması önerilmektedir.**



# Yılda 250 kemik iliği nakli

**Haploidentik Allojeneik Nakil:**  
Kısmi uyumlu akrabadan yapılan nakil

**HLA Eş Allojeneik Nakil:**  
Tam uyumlu akrabadan yapılan nakil

**Otolog Nakil:**  
Hastanın kendisinden yapılan nakil

**Unrelated Nakil:**  
Akraba dışı donörden yapılan nakil

Ocak 2014 itibarıyla



'den fazla

# Kemik iliği Nakli

750'yi aşkın nakil yapan Kemik İliği Nakli Merkezi'miz, güçlü ekibi ve teknolojik alt yapısıyla uluslararası standartlarda hizmet veriyor.

## Ürolojik hastalıklarda “4 koldan” ameliyat

Çok özel bir konsol, konsol başında bir cerrah ve ameliyat masasındaki uzman ekibin içinde “4 kollu” bir robot... Kapalı ameliyatlara bambaşka bir boyuta taşıyan “da Vinci Robotik Cerrahi”, özellikle ürolojik hastalıklarda çok sık kullanılıyor ve oldukça etkin sonuçlar veriyor.

**S**on yıllarda tıpta yaşanan baş döndürücü gelişmelerden biri de kuşkusuz robotik cerrahi... Açık ameliyatlardan sonra önemli bir sıçrama olarak uygulanmaya başlayan laparoskopik cerrahinin (kapalı ameliyat) ardından bu alandaki en büyük adım; hastayı çok daha az yoran, cerraha ise büyük bir kolaylık ve konfor getiren

Da Vinci Robotik Cerrahi oldu. Minimal invaziv cerrahinin yeni adımı olarak görülen sistem, insanın el bileğinin yapabildiği her şeyi fazlasıyla yaparak oldukça başarılı ameliyatlara imza atılmasını sağlıyor. Ancak her ne kadar işin içinde bir robot olsa da, ameliyatın tamamen bir cerrahin kontrolünde uzman ekiplerce yapıldığını unutmamak gerekiyor.

Konuyla ilgili olarak görüştüğümüz, Anadolu Sağlık Merkezi Üroloji Uzmanı Prof. Dr. Cemil Uygur, robotik cerrahi için; “laparoskopik cerrahinin olanaklarını ve temel prensiplerini kullanarak cerrahide yeni bir çığır açtı” diyor. Pek çok ürolojik hastalıkta tercih ettiği robotik cerrahinin en büyük avantajları için ise şu bilgileri veriyor: “Robot yardımlı cerrahide,

# 540

Bir insan elinin 180 derecelik hareket yeteneğine karşılık, “da Vinci”nin her bir kolu 540 derecelik mükemmel hareket yeteneğiyle cerraha daha fazla hareket imkanı veriyor. Üstelik sistem, cerrahın elindeki titremeyi dahi filtreleme özelliğine sahip.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Üroloji Uzmanı  
Prof. Dr. Cemil Uygur

*“Robotik cerrahi özellikle görüntüleme yöntemlerinde ve kullanılan cerrahi enstrümanlarda büyük gelişmelere sahne oldu.*

*Kısa dönem önce üç kollu robotlarla yapılan ameliyatlardan bugün artık dört kollu robotlarla gerçekleştiriliyor. Tüm bu gelişmelerdeki ortak amaç; cerrahın işini kolaylaştırarak, hastalığın daha iyi kontrol edilmesini sağlamak, hastaya daha az acı vermek ve daha fazla konfor sunmaktır.”*



ameliyathanedeki özel bilgisayar konsolunun başında oturan cerrah, hastanın ameliyat edilecek bölgesinde açılan küçük deliklerden, kumanda ettiği robotun kolları aracılığıyla ameliyatı gerçekleştirmektedir. Cerrah burada, insan el bileğinin hareket esnekliğinin daha fazlasını konsoldan yapabilmekte, ekrandaki görüntüyü hem 12-14 kat daha büyütürken hem de üç boyutlu olarak takip edebilmektedir. Böylece çok karmaşık girişimlerde dahi çeşitli kısıtlamalar kolayca aşılabilmekte, cerrahın ellerinin her hareketi robot kolları aracılığıyla anında ameliyat bölgesine yansımaktadır.”

#### HANGİ ÜROLOJİK HASTALIKLARDA KULLANILYOR?

Ürolojik hastalıklar, robotik cerrahinin en çok kullanıldığı alanlardan biri. Peki bu alanda daha çok hangi sorunlar için robotik cerrahiye başvuruluyor? Tüm dünyada robotik cerrahi denince ürolojinin ve prostat kanserinin akla geldiğini belirten Prof. Dr. Uygur, prostatın içinde sınırlı aşamada seyreden kanserde, özellikle robotik cerrahinin çok önemli bir

rolü olduğunu altını çiziyor. Aynı şekilde mesane ve böbrek kanserleri ameliyatları da bazı koşullar dışında robotik cerrahiyle kolaylıkla yapılabiliyor. Böbrek kanserlerinde böbreğin tamamı ya da bir kısmı alınıyor. Her iki işlemde de robotik cerrahi hastaya müthiş bir konfor ve kısa iyileşme süresi getirirken, kanserin daha kaliteli kontrolü için de fark yaratıyor. Yine çok zor



ulaşılabilir böbrek üstü beziyle ilgili müdahalelerde de robotik cerrahi iyi bir seçenek olarak görülüyor.

Robotik cerrahinin kullanıldığı bir başka ürolojik sorun ise, böbreğin idrar kanalının ucundaki darlık. Prof. Dr. Uygur, böbreklerdeki idrar çıkışını engelleyen bu sorunun da robotik cerrahiyle rahatlıkla çözüldüğünü belirtiyor ve ekliyor: “Cerrahi müdahale sırasında, böbreğin idrar biriken havuzunun çıkışındaki darlık kesiliyor. Aşağıda daha geniş olan sağlıklı idrar kanalına geniş bir ağızla dikiliyor. Robotik cerrahi sayesinde, böbreğe ulaşmak için açılan bıçak kesileri olmuyor ve bu da hasta açısından büyük bir avantaj sağlıyor.”

#### ROBOTİK CERRAHİDE 4. BOYUT

Günümüzde kullanılan robotik cerrahide, cerrahın dokulara dokunma şansı yok. Ancak yaşanacak teknik gelişmelerle, dokuların enstrümanlara vereceği direnç ile cerrah arasında kurulacak özel bir bilgisayar programıyla, söz konusu dokunma hissinin de sisteme eklenebileceği şimdiden konuşuluyor. Prof. Dr. Uygur, robotik cerrahide bu mümkün olursa, görüntüdeki 3. boyutun ardından 4. boyutun da (dokunma hissi) sisteme entegre olabileceğine inandığını söylüyor. Ve bir öngöründe daha bulunuyor: “Yıllar sonra öyle bir an gelecek ki, artık açık ameliyatlardan çok azalacak. Hatta geleceğin cerrahları belki de açık cerrahiye hiç uygulamamış kişiler olacak.”

#### ROBOTİK CERRAHİNİN AVANTAJLARI

- İyileşme süresi kısadır.
- Ağrı kesici ihtiyacı çok azdır.
- Kanama riski düşük olduğu için kan verme olasılığı daha azdır.
- Hastanın sondalı kalma süresi sadece 5-7 gündür.
- Hasta 6-8 saatte ayağa kalkar.

## RUS ÜROLOJİ PROFESÖRÜ, ROBOTİK AMELİYATI OLMAK İÇİN TÜRKİYE'Yİ TERCİH ETTİ!

Rusya Tümen Bölgesi Sağlık Bakanlığı Departmanı'nda başhekim ve aynı zamanda üroloji profesörü olan 65 yaşındaki Nikolay Kazeko, prostat kanserine yakalandı. Yüzlerce kişiye prostat kanseri tanısı koyarak ameliyat eden, kendi hastalığının da teşhisini kendisi koyan Kazeko, ameliyat olması gerekince Türkiye'yi tercih etti. Nasıl ve nerede tedavi olacağını araştırırken, geçtiğimiz yıl Türkiye'ye geldi ve Anadolu Sağlık Merkezi Üroloji Uzmanı Prof. Dr. Cemil Uygur ile tanıştıktan sonra kafasındaki bütün sorular yok oldu.

Anadolu Sağlık Merkezi'nde ileri teknoloji yardımıyla robotik cerrahi ile ameliyatını yapan Prof. Dr. Cemil Uygur, bu hikayeye ilgili şunları söylüyor: “Türkiye'de sağlık konularında çok ciddi olarak ileri teknoloji kullanımı yaygınlaşmış durumda ve birçok merkezde de kullanılıyor. Kazeko, ameliyattan iki gün sonra kendisiyle beraber bir başka ameliyatı benim yanımda oturup baştan sona robotik olarak izledi ve çok etkilendi.”



Ameliyattan saatler sonra ayağa kalkan ve tamamen sağlığına kavuşan Rus profesör, yaşadıklarından o kadar etkilenir ki, ertesi gün iki asistanıyla birlikte ameliyata girer. En büyük hayalinin Rusya'da aynı teknolojiyle ameliyatlardan yapılabildiğini söylediğini altını çizen Kazeko, açıklamasında şunları söyler: “Belki ben bu ameliyatları yapamayabilirim. Ama yanımda iki öğrenci getirdim ve belki de bu çocuklar yetişecek, bu ameliyatları benden sonra onlar yapacaklar.”

Ailenin en yeni  
üyesi için;

# Anne-babalar aşıya!

Bebekler her ne kadar yaşamlarının ikinci ayında aşılansmaya başlasalar da antikor düzeyleri enfeksiyondan yeterince koruyamadığı için, 6. aylarından önce boğmacaya karşı savunmasızlar. Onları boğmacadan korumanın en önemli yolu ise aile üyelerinin aşılması. Yani, "KOZA Stratejisi" ...





Anadolu Sağlık Merkezi  
Çocuk Hastalıkları Uzmanı  
Dr. Ebru Gözer

*“Boğmaca vakaları incelendiğinde annelerde %30 ila %50 oranlarında pozitif sonuç görülmüş; genellikle ilk bulaştırmanın anne, sonra baba ve evdeki ergenler olduğu saptanmıştır.”*

**B**akteriyel, bulaşıcı bir hastalık olan boğmaca, yenidoğanlarda yaşam kalitesini önemli ölçüde azaltıyor, iyileşmesi zaman alıyor ve kimi vakalarda yoğun bakımı da içeren ağır klinik tablolara yol açıyor. Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Hastalıkları Uzmanı Dr. Ebru Gözer, küçük bebeklerde boğmacaya karşı % 80-90'lara varan bağışıklığın oluşabilmesi için ilk 6 ay içinde 3 doz aşının tamamlanması gerektiğini belirtiyor. Bu dönemde

bebekleri korumak için çevredeki yetişkinlerin, küçük çocukların ve ergenlerin hastalık taşıyıcısı olmaması şart.

Yetişkinlerde görülen ve uzun süren öksürük ataklarında boğmaca akla gelmiyor ve bu hem vaka sayısının artmasına hem de tedavide geç kalınmasına neden oluyor. Amerika'da ve Avrupa'da birçok ülkede istatistikler, önceki yıllara göre boğmaca vakalarında 18 kat artış olduğunu gösteriyor. 1990'lı

yıllardan itibaren özellikle ergen ve erişkinlerde boğmaca vakalarının giderek artmaya başlaması nedeniyle tüm yaş gruplarında aşılama öneriliyor. Dr. Gözer, yetişkinlerde boğmacanın artmasının nedenini ise şöyle açıklıyor: “Bağışıklığın azalması en önemli sebep. Bebeklikte yapılan 6 yaşa kadar tekrarlanan 5 doz boğmaca aşısının ergenlikte ve erişkin dönemde etkisinin azalması nedeniyle tekrar bu yaş grubundaki boğmaca vakalarında artış gözleniyor.”



**Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü'nün projesi olan KOZA stratejisi; evdeki çocuklara ve erişkinlere uygulanmak suretiyle, bebekleri ilk altı aylarına kadar boğmacadan koruyan güvenli bir aşılama yöntemidir.**

Soldan sağa; Dr. Ebru Gözer, Dr. Esra Kutlu, Dr. Resmiye Beşikçi, Doç. Dr. Neşe Bıyıklı, Dr. Namık Kemal Akpınar, Dr. Ayşe Sokullu, Dr. Haydar Akıncı, Doç. Dr. Nermin Tansuğ, Dr. Fatma Ela Tahmaz, Dr. Sevim Gülbaş.



## KİMLER AŞILANMALI?

Boğmaca vakaları incelendiğinde annelerde %30 ila %50 oranlarında pozitif sonuç görülmüş; genellikle ilk bulaştırmanın anne, sonra baba ve evdeki ergenler olduğu saptanmıştır. Yapılan çok merkezli çalışmalarda enfeksiyon %73-82 oranında ev içi temasla bulaşmaktadır. Dolayısıyla bebekleri aşılarırken KOZA Stratejisi'yle, bebeğin etrafındaki anne ve babanın, varsa okul çağı çocuklarının, çok yakın temas halindeki bakıcının, bebeğin birlikte kaldığı anneanne veya babaanne gibi aile bireylerinin de bu aşılama şeması içine girmesi gerekiyor.”

## AİLE ÜYELERİNDEKİ BOĞMACA NEDEN FARK EDİLEMİYOR?

Pediatristler olarak boğmacayla ilgili ciddi bir bilinçlendirme çabası içinde olduklarını söyleyen Dr. Gözer, deneyimlediği vakalarla ilgili şu bilgileri aktarıyor: “Karşılaştığım vakaların birinde baba ve ergen erkek kardeşler ciddi derecede hastaydılar. Diğerlerinde ise hep anne hastaydı.

Bu vakalardaki aile üyelerinde en az 3 haftadır devam eden öksürük yakınmaları vardı. Bebeğe tanı koyduktan sonra aile üyelerini de ilgili hekimlere yönlendirip boğmaca geçirdiğini belirttik. Böylece annelerin, diğer hastanın babanın ve abilerin tedavileri düzenlendi.” Aile üyelerinde seyreden boğmacanın fark edilmemesinde en önemli iki neden, belirtilerin daha silik olması ve boğmacanın akla gelmemesi. Dr. Gözer, bu konuda aileleri uyarıyor; “Yetişkinler boğmaca geçirdiklerinde

‘öksürüyorum’, ‘sinüzitim var’, ‘alerjik öksürüğüm var’ diye düşünüyorlar. Aslında altını biraz kazıdığınızda, belirtilere yakından baktığınızda boğmacanın tipik öksürüğü ortaya çıkıyor.” Her yenidoğanın ailesinin boğmaca konusunda bilgilendirilmesi ve aile üyelerinin mutlaka aşılama gerektiğini söyleyen Dr. Gözer, Anadolu Sağlık Merkezi'nde de KOZA Stratejisi'ne dair bilinçlendirme çalışmalarının titizlikle yürütüldüğünün altını çiziyor.

## KOZA STRATEJİSİ İLE...

- Yenidoğanların anne ve babaları boğmaca konusunda bilgilendiriliyor. Aile üyelerinin aşılmasının koruyuculuğu hakkında farkındalık sağlanıyor.
- Anne dışındaki aile bireyleri doğuma bir ay kala aşılatabiliyor. Böylece bebeğin yakın çevresinin boğmacaya karşı bağışıklığı güçlendirilerek bebeği boğmacadan koruma adına önemli bir adım atılıyor.
- Yenidoğanlar aşılamalarına rağmen bağışıklığın henüz gelişmediği ilk 6 ayda, boğmacaya karşı daha iyi korunabiliyor.

## 10 soruda BOĞMACA

**NEDİR?** Bakteriyel bir enfeksiyondur.

**NASIL OLUŞUR?** Bebeklerde anneden geçen antikor düzeyi eksik olduğu için ilk 6 ay içinde genellikle aşılama başlamadan önce basit bir soğuk algınlığı gibi başlar. Öksürük, burun akıntısı ve ardından bir hafta sonra nöbet halini alan, boğulurcasına giderek şiddetini artıran öksürük şeklinde devam eder.

**BULAŞICI MIDIR?** Bulaşıcıdır. Damlacık yoluyla, etrafa saçılan tükürükle bulaşır. Genellikle kalabalık yerlerde daha sık rastlanır. Kışlalarda, okullarda, yatılı okullarda, yoğun iş yerlerinde daha kolay bulaşır.

**NELERE SEBEP OLUR?** Özellikle küçük bebeklerde ölümcül klinik tablolara yol açabilir; çünkü solunum sıkıntısı, öksürük atakları sırasında rahat nefes alamama, oksijen düzeyinde yetersizlik solunum yetmezliğine neden olabilir. Hatta prematüre bebeklerde beyin içi kanamalara kadar giden komplikasyonlar (yan etkiler) görülebilir.

**ERKEN DÖNEM TEDAVİ NEDEN ÖNEMLİDİR?** Erken saptanan boğmaca vakalarında hastalık süreci kısaltılabilir. Komplikasyon gelişimi bir miktar azaltılabilir.

**HANGİ DURUMLAR HASTANIN DURUMUNU AĞIRLAŞTIRIR?** Bazen boğmaca enfeksiyonuna ağır zatürre, yani Pnömoni de eşlik edebilir. Böyle bir durumda yoğun bakım şartlarını gerektirecek şekilde hastanın durumu ağırlaşabilir. Bunun yanında hastalık sırasında epileptik nöbetlere rastlanabilir. Hastanede yatış süreleri uzar. Boğmaca tedaviden sonra

da bir süre bebekte (ya da çocukta) kronik öksürüğe neden olabilir.

**AŞI KORUR MU?** Elli yıldır boğmacaya karşı çok düzenli bir şekilde dünya çapında aşılama devam ettiriliyor. Yüksek aşılama oranları olan bizim gibi ülkelerde boğmaca görülme yaşı ergen ve erişkin yaşlara kaymıştır. Bu da erken süt çocuklarına enfeksiyonu bulaştırmaları için kaynak oluşturuyor. Dünyada halen milyonlarca boğmaca vakası görülüyor ve bunlardan da 300 bini süt çocukluğu döneminde boğmaca nedeniyle kaybedilebiliyor.

### BU İKİ BELİRTİYE DİKKAT!

Boğmaca genellikle klinik bulgularla tanı konulabilen bir hastalıktır ve aşağıdakiler de en önemli belirtileridir. Bu belirtilerden herhangi birini gözlemlediyseniz mutlaka doktora başvurunuz.

- Derin bir iç çekme şeklinde başlayıp arkasından nöbet şeklinde morarana kadar devam eden öksürük nöbetleri.
- Öksürük nöbetleri sırasında boğulma hissi yanında öğürme ve kusma görülmesi

### AĞIR VAKALARDA SÜREÇ NASIL İLERLER?

Ağır vakalarda gerçekten hastane bakımı, yoğun bakım ve bazen de ciddi solunum desteği gerekebilir. Bazı vakalarda kronik öksürük sebebi olabilir.

### ERGENLERDE TABLO NASIL SEYREDİYOR?

Daha büyük çocuklarda, okul çağı çocuklarında ve ergenlerde, uzun süren öksürük atakları, 3-6 hafta; hiç tedavi edilmemişse de 8-12 haftaya kadar süren öksürük atakları halinde seyredebilir. Ergenlerde ve erişkinlerde başlangıçta atak halinde görülen öksürük daha sonra kronik öksürüğe dönebilir. Bu ataklar sırasında öğürme veya kusma da görülebilmektedir.

**ŞÜPHEDE KALINAN DURUMLARDA TEŞHİS NASIL KONULUR?** Burun sekresyonları (nazofarenks aspiratı) ve balgam örneklerinden PCR yöntemiyle tanı konulabilir.

# OKAN KOLEJİ'nde Geleceği Yetiştiriyoruz!

\* Sınav sonucuna göre çeşitli seviyelerde başarı bursu verilecektir.



OKAN KOLEJİ GİRİŞ SINAVI

4,5,6,7,8. Sınıflar \*

**8 MART**  
Cumartesi, 10:00

ERKEN KAYIT FIRSATLARINI KAÇIRMAYIN!

444 6526 OKAN

Okan Koleji Tuzla Kampüsü | Ataşehir Anaokulu | Dragos Anaokulu  
(Anaokulu • İlkokul • Ortaokul • Lise)



# Meme kanserinde “kalbinizi kazanın”

Meme kanseri tedavisinde kullanılan ve oldukça başarılı sonuçlar veren ilaçların kalp üzerindeki yan etkileri, onkoloji ve kardiyoloji bölümlerinin sistemli işbirliğini yansıtan “onkokardiyoloji” sayesinde artık daha fazla kontrol altında!

**A**vrupa ülkeleri arasında en genç nüfus unvanını, önümüzdeki 30 yıl içinde kaybedecek olan Türkiye’de, yaşlanan nüfusla birlikte kanser ve kalp hastalıkları gibi kronik hastalıkların patlama yapması kaçınılmaz görünüyor. Son dönemlerde daha sık görür olduğumuz meme kanseri de bu hastalıklar arasında... Hem genç hem de ileri yaşlarda görülebilen meme kanseri, bugün tedavisinde en şanslı olduğumuz kanser türlerinden biri. Özellikle erken evrede tanı konduğunda sadece cerrahiyle bile tamamen iyileştirilebiliyor. Bunun yanı sıra hedefe yönelik ışın tedavisi ve kemoterapi de meme kanseri hastaları için çok uzun yıllar yaşama şansı veriyor. Ancak bazı meme kanseri hastalarında, uygulanan tedavinin etkisiyle birtakım kalp sorunları kaçınılmaz olabiliyor. Bu noktada ise onkokardiyoloji devreye giriyor. Özellikle hastanın kalp hastalığı varsa, yüksek riskli hastalar grubuna girdiği için ameliyat ve sonrasında kemoterapi ve ışın tedavisinde kalbe ait olan yan etki ihtimali de daha yüksek oluyor. Bu nedenle tedavinin her aşamasında kardiyoloji uzmanı görüşü ve desteği alınması daha da önemli hale geliyor. Konuyla ilgili

olarak Anadolu Sağlık Merkezi Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Haluk Onat’ın ve Anadolu Sağlık Merkezi Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Ertan Ökmen’in görüşlerine başvurduk... Prof. Dr. Onat, eğer meme kanseri hastası aynı zamanda bir kalp hastasıysa, ilacın kullanımına yönelik bazı kısıtlamalar getirebildiklerini veya bir süre ara verdiklerini söylüyor. Tabii tedavinin şekli de buna göre değişiyor. Prof. Dr. Onat, “Kanser tedavisi için kullanılacak ilacın potansiyel olarak kalp üzerine olumsuz bir etkisi varsa; hastanın durumunun bu ilacı kullanmaya uygun olup olmadığının tespiti, bu ilacı kullanma durumunda alınması gereken bazı önlemler ve tedavi esnasında oluşabilecek olaylarla ilgili hastaya bilgi verilmesi için kardiyoloji bölümüyle iletişim halinde oluyoruz” diyor. Bu noktada onkoloji ve kardiyoloji bölümlerinin işbirliğine işaret eden Doç. Dr. Ökmen ise şunları söylüyor: “Onkokardiyoloji dünyada yeni bir kavram. Türkiye’de bizler de 2012’nin son çeyreğinden itibaren Anadolu Sağlık Merkezi’nde kanser hastalarını sistemli bir şekilde onkokardiyoloji bölümümüz aracılığıyla takip ediyor, tedavilerini güvenle ve başarıyla sürdürüyoruz.”



Anadolu Sağlık Merkezi  
Onkoloji Uzmanı  
**Prof. Dr. Haluk Onat**

*“Onkokardiyoloji; kanser hastalarının kalp fonksiyonları açısından incelenmesi ve kontrol edilmesi esasına dayanan yeni bir yaklaşım sunuyor.”*





Anadolu Sağlık Merkezi  
Kardiyoloji Uzmanı  
Doç. Dr. Ertan Ökmen

*“Sol taraftaki meme kanserlerinde özellikle eski ışın tedavisi teknikleriyle (hedefe nokta atışı ışın veremeyen) uygulanan ışın tedavisinde kalbe ait etkiler daha fazladır. Çünkü ışınlar bir taraftan memeyi tedavi ederken diğer taraftan da kalp damarlarına zarar verebiliyor. Ancak sağ meme tarafında uygulanan ışın tedavisinin kalbe etkisi neredeyse hiç yok. Günümüzde tümöre odaklı ışın verilerek çevre dokuların ve organların korunabildiği yeni teknolojiler kullanılıyor. Bilmediğimiz tek şey ise, şimdilik tümöre odaklı bu tedavilerin uzun dönem etkileri. Bu açıdan baktığımızda kalbin kontrol altında olmasının önemini daha iyi anlayabiliriz.”*

## HER MEME KANSERİ HASTASINI ETKİLEMİYOR!

Onkokardiyolojinin, tedavi şansına kavuşan meme kanseri hastalarının kalp sorunlarına bağlı nedenlerle yaşamlarını kaybetmemeleri için yeni bir bakış getirdiğini söyleyen Doç. Dr. Ökmen, meme kanseri tedavisinde son derece etkin iki grup ilaç kullanıldığı, ancak belirli bir dozun üzerine çıkıldığında bu ilaçların geri dönüşümsüz kalp yetmezliğine neden olduğu bilgisini paylaşıyor. Bu nedenle onkoloji uzmanları hastaya verilen toplam dozu hesaplayarak etkilerini azaltmaya çalışıyorlar. Ancak yine de bazen dozdan bağımsız olarak da küçük dozlarda dahi bu sorunlar görülebiliyor. Doç. Dr. Ökmen, “bu nedenle toplam dozda güvenli bir



yerdeyiz demek doğru değil” diyor. Peki her meme kanseri hastasının tedavisi kalbi etkiliyor mu? Doç. Dr. Ökmen bu soruya “hayır” yanıtını veriyor. Öyle ki, her meme kanseri hastasında ilaçların toksik etkisi yok; bu oran %1-15 arasında değişiyor. Dolayısıyla her hastanın, “bende kalp yetmezliği oldu” düşüncesiyle paniğe kapılmaması ve tedaviyi aksatmaması önemli bir husus. Fakat bir başka ayrıntıya da değinen

Doç. Dr. Ökmen şunları söylüyor: “Yaş artışıyla birlikte ilaçların yan etki ihtimali artarken meme kanseri hastalarında yaşa bağlı olmadan da yan etkiler görülebiliyor. Bilinen en önemli gerçek; kalbe olan yan etkiler hastada bilinen bir kalp hastalığı varsa daha belirgin ve daha sık oluyor. İlk altı ay içindeki kalp yetmezliklerini çoğu kez geri döndürebiliyoruz. Ancak hastalarda kalp yetmezliği ilk dozlarda bile gelişirken işin zor tarafı şu ki, 10-20 yıl sonra da gelişebiliyor. Daha erken yaşlarda, örneğin 20 yaşında kanser tedavisi görmüş bir insanda 60-70 yaşlarında yaşa bağlı damar tıkanıklığı gelişebilecekken, daha erken yaşlarda damar tıkanıklığı gelişme riski var. Uzun dönemde de kalbe etkisi olur mu diye

düşünmeden kalp kontrollerinin ileri dönemde de yapılması gerekiyor. Kalp yetmezliği, tedavinin ilk beş yılında ortaya çıkan kısa dönemli yan etkidir. Uzun dönemde damar tıkanıklığı, ışın tedavisinin kalp kapakçıklarını bozucu etkileri görülebilir. Bu nedenle tedavi tamamlanmasına rağmen kemoterapi ve radyoterapi almış hastalar yıllık kalp kontrollerini ihmal etmemelidirler.”

## MADAM RİSKLİ İLAÇLAR, NEDEN KULLANIYORUZ?

Tabii akıllara şu soru geliyor; “madem riskli ilaçlar, neden kullanıyoruz? Doç. Dr. Ökmen, söz konusu ilaçların kanser tedavisi için son derece güçlü ilaçlar olduğunu, vazgeçilmesinin ise mümkün olmadığına dikkat çekiyor ve bunu rakamlarla destekliyor. Kullanılan ilaçlardan biri meme kanserinin tekrar etme riskini %50, kansere bağlı ölümleri de %30 oranında azaltıyor. Ancak hastada çok ciddi derecede kalp hastalıkları varsa o zaman tedavi şeması da tamamen değiştirilerek farklı alternatifler çıkarılabiliyor.

## HER MEME KANSERİ HASTASI İÇİN ONKOKARDİYOLOJİK TAKİP GEREKİYOR MU?

Prof. Dr. Haluk Onat’a göre her hasta için onkokardiyolojik takibe gerek yok. Meme kanseri tedavisinin kalp sağlığına etkilerinin çok sınırlı bir grupta görüldüğünün altını çiziyor. Ancak; eğer kanser tedavisinde kullanılacak ilacın

kalp üzerinde bir yan etkisi olduğu biliniyorsa, hastanın kalbinin mutlaka değerlendirilmesi gerektiğine de vurgu yapıyor. Böyle bir durumda hastanın bugünkü durumu, ilaca uygunluğu, ileride başına gelebilecek olası durumların kapsamlı olarak sorgulanması büyük önem taşıyor.

Meme kanseri tanısı konduğu andan itibaren uygulanacak tedavi ne olursa olsun, hastanın mutlaka tedavi öncesi kalp değerlendirmesinden geçmesinin şart olduğunu savunan Doç. Dr. Ökmen, sözlerinin devamında ise bazı önemli noktaların altını çiziyor: “Meme kanseri hastalarına yönelik takip şemaları son bir yıl içinde geliştirildi.



Hem onkoloji uzmanları hem de kardiyoloji uzmanları uzun zamandır kanser tedavisinin kalbe etkilerini çok iyi biliyorlar. Meme kanseri hastaları sıkça onkoloji uzmanları tarafından kardiyoloji uzmanlarına yakın takip amaçlı yönlendirilmektedirler.

Bunları takip ederken en değerli yöntem ekokardiyografi ile kalbin pompalama gücünü test etmek. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, tedavinin farklı aşamalarında kontroller yapıldığında kalpte ortaya çıkan sorunlar erkenden tespit edilebiliyor ve geri dönüşümlü haldeyken tedavisi mümkün olabiliyor.”

## MEME KANSERİ HASTASININ KALBİNDE SORUN YOKSA...

Meme kanseri hastasının aynı zamanda bir kalp hastalığı yoksa, üç ayda bir ekokardiyografiyle

takibi yapılırken, gerektiğinde kardiyoloji muayenesi yapılıyor. Bu süreci onkoloji uzmanlarının tedavi şemalarına göre yönettiklerini ve kardiyoloji kontrollerine karar verdiklerini belirten Doç. Dr. Ökmen, “kardiyoloji uzmanları da hasta ve tedavinin risklerine göre kalp açısından bir takip ve tedavi şeması oluşturmaktadırlar” diyor ve sözlerini şöyle tamamlıyor: “Eğer kalp fonksiyonlarında bir kötüleşme varsa kardiyoloji uzmanının görüşü alınıyor. Sonuçlar normale sürece hiç kardiyoloji uzmanı dahil edilmeden kontroller onkoloji uzmanları tarafından sürdürülüyor.”

# 6

**Meme kanseri hastalarında, eğer 6 aydan önce kalp yetmezliği tespit edilmemişse kalp hasarını geri döndürme ihtimali de azalmaktadır.**

## NEDEN ONKOKARDİYOLOJİ?

Kanser tedavisinde başarıyı artırmak ve hayati riski azaltmak için sürecin başlangıcında, kalp sağlığının değerlendirilmesi ve tedavi edilmesi gereken kalp hastalığı varsa mümkün olan en kısa sürede tedavisi büyük önem taşıyor. Bu durum cerrahi tedavi sırasındaki anestezi riskinden, ilaç tedavisinin yan etkilerine kadar pek çok önemli olayın azaltılmasına, hastaya daha uzun ve kaliteli yaşam sağlanmasına yardımcı olmaktadır. Tüm bu düşünceler, kanser hastalarının kalplerinin korunması prensibine göre gereklilikleri yerine getiren “onkokardiyoloji” kavramını ön plana çıkarmıştır.

# BİR OSTEOPOROZ KLİNİĞİ'NDE SİZİ KİMLER KARŞILAR?

- Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı
- Dahiliye Uzmanı
- Endokrinoloji Uzmanı
- Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı
- Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı
- Fizyoterapi Uzmanı
- Sosyal Hizmetler Uzmanı
- Diyetisyen



Osteoporoz, sadece menopozun sebep olduğu bir sağlık sorunu değil. Başka pek çok önemli hastalık, kullanılan ilaçlar ve uygulanan tedaviler de osteoporozun nedenleri arasında gösteriliyor. Bu nedenle osteoporozun tanı ve tedavisinde pek çok uzmanlığın işbirliği içinde olması büyük önem taşıyor.

**B**ütün kemikleri etkileyen sistemik bir hastalık olan osteoporoz (kemik erimesi), etkin bir tedavi süreciyle önlenebilir bir sağlık sorunu. Genellikle %80 oranında kadınlarda görülen osteoporozun, başka sağlık sorunlarıyla ilişkili pek çok nedeni olduğunu söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Semih Akı, tedavi sürecinde multidisipliner bir yaklaşımın altını çiziyor. Anadolu Sağlık Merkezi Osteoporoz Kliniği'nde de aynı amaçla hizmet verdiklerini belirten Prof. Dr. Akı; "Osteoporozun tanı ve tedavisinde yer alan tüm kliniklerin bir araya getirilip hastanın değerlendirilmesinin daha sağlıklı bir yaklaşım olduğunu düşünüyoruz. Özellikle sebebi bilinmeyen ve tüm vakaların %10'unu oluşturan osteoporoz vakaları için bu yaklaşım son derece önemli. Çünkü, menopozun dışında osteoporozu neden olan çok hastalık var" diyor.

## NEDEN "MULTİDİSİPLİNER" BİR OSTEOPOROZ KLİNİĞİ?

Mide bağırsak rahatsızlıklarına neden olan emilim bozuklukları, iltihabi barsak hastalıkları, kronik karaciğer ya da böbrek yetmezliğine bağlı osteoporoz durumlarında bir iç hastalıkları uzmanına ihtiyaç duyulurken; tiroid ve paratiroid bezlerinin aşırı çalışması da bir



endokrinoloji uzmanıyla işbirliğini gerektiriyor. Bazı kırıkların cerrahi yöntemle tedavisinde ise ortopedi uzmanlarıyla sağlıklı bir iletişim süreci şart. Bu noktada uzun süreli ilaç kullanımının da (erkeklerde prostat, kadınlarda meme kanseri tedavisine yönelik ilaç kullanımı, kemoterapi ilaçlarının uzun süre kullanımı gibi) osteoporoz nedenleri

arasında olduğunun gözlemlendiğini hatırlatmakta fayda var. Destek alınan uzmanlık alanları arasında, osteoporozun menopozla çok yakın ilişkisi olması dolayısıyla, kadın hastalıkları ve doğum uzmanlarını da belirten Prof. Dr. Akı, hastalığın tedavisinde, önlenmesinde kalsiyum ve D vitamini desteğinin önemine ayrıca dikkat çekerek



# 1200 - 1500

Kişinin büyüme çağına, gebelikte ve menopoz sonrasında kalsiyum ihtiyacı artmaktadır. Uzmanlar bu dönemlerde günde 1200-1500 mgr kalsiyum alınmasını öneriyor.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı  
**Prof. Dr. Semih Akı**

*“Kemik yaşayan bir dokudur ve her 10 yılda bir kendini yeniler; yıkılır, tekrar yapılır. İşte bu yıkım ve yapım aşamasında dengeli beslenme ve düzenli egzersiz sayesinde kemikler daha kaliteli olarak yenilenmektedir.”*

diyetisyen desteğine işaret ediyor. Prof. Dr. Akı'ya göre aslında tüm bunlar, osteoporozun tedavisinde multidisipliner bir osteoporoz kliniğinin gerekliliğini fazlasıyla ortaya koyuyor.

### DÜŞME RİSKİNE KARŞI FİZYOTERAPİST DESTEĞİ

Hastalığın medikal tedavisinin yanı sıra değerlendirilmesi gereken en önemli unsurun “düşme” olduğuna vurgu yapan Prof. Akı bu konuda

çarpıcı bir bilgi veriyor: “Osteoporoz kaynaklı düşmelerde kalça kırığına maruz kalan her 5 hastadan 1'i, kırıklarının yaklaşık 3/1'inde (özellikle erkeklerde) gelişen diğer komplikasyonlarla ilk yıl içinde hayatını kaybediyor.” Bu nedenle düşme riskinin en aza indirilmesi için kas gücünün artırılması önemli bir konu. Düşme nedenlerinin başında genellikle kasların güçsüz olmasının geldiği düşünüldüğünde, vücudu ayakta tutmayı sağlayan kalça, diz karın ve sırt çevresindeki kaslar ne kadar güçlü olursa düşme riskinin de o denli azalacağını söylemek mümkündür. Dolayısıyla bu kaslara yönelik yapılacak kuvvetlendirme, germe, stabilite ve koordinasyon egzersizleri oldukça önemli.

Osteoporoz, sistemik ve önlenemez bir hastalıktır. Sağlıklı bir gelecek için; 50 yaş civarında, özellikle de menopoza beraber mutlaka kemik yoğunluğunuzu ölçtürerek risk faktörlerinizi sorgulatmayı ihmal etmeyin.



## Osteoporozda risk faktörleri

### Major risk faktörleri

- Kişi kırık öyküsü
- Anne kırık öyküsü
- Yaş
- Kemik yoğunluk ölçümü

### Minör risk faktörleri

- İlaç kullanımı, (kortizon, epileptik ilaçlar, tiroid hormon, kemoterapi ilaçları gibi)
- Romatizmal hastalıklar
- Bağırsak ve karaciğer hastalıkları
- Uzun süreli hareketsiz yaşam tarzı
- Alkol ve sigara kullanımı
- Genetik faktörler



### YAŞAM ALANLARINDA DÜZENLEME YAPILMALI

Düşme, kırıkların ana nedeni olduğu için özellikle hastaların da bu konuda mutlaka eğitilmeleri, günlük yaşamlarında düşmeye neden olabilecek faktörleri engellemeleri gerekiyor. Kuşkusuz hastanın kullandığı ilaçlardan yaşadığı ortama, hatta giydiği ayakkabıya kadar pek çok faktör bu noktada önem taşıyor. Özellikle yaşam alanlarındaki düşme risklerini en aza indirecek önlemlerin alınması, buna uygun çevre/mekan düzenlemelerinin dizayn edilmesi hem hasta hem de hasta yakınları açısından önemsenmelidir.

### ARTIK SADECE KEMİK YOĞUNLUĞUNA BAKILMIYOR!

Dünya Sağlık Örgütü ve Uluslararası Osteoporoz Derneği, hastanın kemik yoğunluk ölçümünü, hem tanıda hem de tedavinin takibinde dikkate alınan kriterlerden sadece biri olarak kabul ediyor. Şu anda osteoporoz konusundaki en modern yaklaşımın, majör ve minör risk faktörleri ile kemik yoğunluk

### ERKEKLER DİKKAT!

Uzmanlar, 65 yaş ve üzerindeki tüm kadınların osteoporoz taraması yaptırmalarını öneriyor.

Amerikalı uzmanların yaptığı bir araştırmaya göre, erken dönemde kırık olması halinde

65 yaş üzerindeki erkeklerde rutin kemik mineral yoğunluğu testinin yapılmasının ve kırık hikâyesi göz önüne alınmaksızın 80 yaşının üzerindeki erkeklerin rutin teste alınmasının gerekli olduğu belirlendi.



ölçümünün kombine edilmesi olduğunun altını çizen Prof. Dr. Akı, “Kemik yoğunluğu ölçümü ve risk faktörlerinin değerlendirilmesiyle kişinin önümüzdeki 10 yıllık süreçte osteoporozla ilgili kırık riski oranını tespit edebiliyoruz. Bu oran hastanın tedavisinde ve ilaçların düzenlenmesinde bize yol gösteriyor. 10 yıllık kırık tespiti, ideal tedaviyi belirleyerek hastalar için optimal tedavi stratejisinin geliştirilmesinde önemlidir. Bizler de osteoporoz kliniğimizde, multidisipliner yaklaşım gerektirecek tüm uzmanlık alanlarımızla birlikte bütün risk faktörlerini titizlikle sorguluyor, tanı ve tedavide olası hataların önüne geçiyoruz” diyor.

### DÜŞME RİSKİNİ ARTIRAN İLAÇLAR

İleri yaşlarda daha çok kullanılan diyabet, depresyon ve tansiyon ilaçları genellikle kan basıncında oynamalara neden olduğu için düşme riskini artırmaktadır.

# “EKONOMİK” BEBEKLER

Plasenta, bir tarafta anne rahminden gelen kan akımları (uterin arterler) diğer tarafta ise göbek kordonundaki kan akımı (umbilikal arter) ile anne rahmindeki bebeğin (fetus) beslenmesini, gelişmesini sağlar. Hamilelik boyunca çeşitli nedenlerle plasental kan akışının yetersiz olması durumunda, fetus yetersiz kan alımını algılar ve bu duruma adapte olmak için kan dağıtımını yeniden organize eder. Ancak bu “ekonomik” programlama; bebeklerin düşük kiloyla doğmalarına sebep olduğu gibi, hayatları boyunca karşılarına çıkabilecek pek çok hastalığın da belirleyicisi olabilmektedir.

**B**ir bebek düşünün... Daha anne karnındayken “ekonomik” yapıyor ve yetersiz kan dolaşımı nedeniyle dolaşım sürecini en baştan organize ediyor. Bu da yetmiyor, vücuttaki pek çok organın buna adapte olmasını sağlıyor. Sonuç; düşük doğum ağırlığı... Bilimsel araştırma sonuçları ise, sorunun sadece düşük doğum ağırlığıyla kalmayacağına işaret ediyor...

1990’lı yıllarda yapılan bilimsel bir araştırmaya göre, tansiyon yüksekliği ve kalp rahatsızlığı olan kişilerin, doğum kilolarının çok düşük olduğu saptanmıştır. Araştırmaya dahil edilen kişilerin yıllar süren takipleri sonucunda; kalp hastalıklarının, doğum kilosu 2.5 kg’ın altındaki kişilerde daha fazla görüldüğü tespit edilmiştir. Anadolu Sağlık Merkezi Yenidoğan, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Nermin Tansuğ bu sonuçları

şöyle yorumluyor: “Eğer bir bebek herhangi bir nedenle anne karnında iyi beslenemiyorsa o bebekte bir programlanma oluşuyor ve vücut kendini yetersiz beslenmeye adapte ediyor. Buna anne karnında ‘intrauterin programlanma’ da deniyor. Bu programlama, yapı ve metabolizmada kalıcı değişikliklere neden olarak erişkin hayatta kardiyovasküler, metabolik ve endokrin hastalıklara yatkınlık yaratabiliyor. Örneğin, annenin aldığı protein ve karbonhidratlar arasındaki dengesizlikler doğum ağırlığı düşük bebeğe ve erişkin dönemde hipertansiyona yol açabiliyor. Dolayısıyla tüm bunlar bize anne karnındayken bebeğin pek çok organının da intrauterin programlanmadan olumsuz etkilendiğini gösteriyor.”

Anadolu Sağlık Merkezi Kadın Hastalıkları – Doğum ve Perinatoloji Uzmanı Doç. Dr. Zeki Şahinoğlu



Anadolu Sağlık Merkezi  
Yenidoğan, Çocuk Sağlığı  
ve Hastalıkları Uzmanı  
**Doç. Dr. Nermin Tansuğ**

*“Yeni doğan bir bebeğin anne sütüyle beslenmesi şart. Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF her bebeğin ilk altı ay sadece anne sütüyle beslenmesini, altıncı ayda uygun ek besinlere geçilmesini ve anne sütüne iki yaşına kadar devam edilmesini öneriyor.”*

ise; plasenta, anne ve fetus arasındaki kan alışverişinde bir sorun olduğunda fetusa yeterli miktarda kan gitmediğini, bunun sonucunda fetusun büyümesinin de yavaşladığını söylüyor ve ekliyor: “Fetus stresi algılayan bir canlı, plasental dolaşımın yetersizliğini algılayarak, kendi kan dolaşımını yeniden organize ediyor. Beyin, böbrekler ve kalp olmak üzere özellikle yaşamsal organlara kan akım miktarını korurken, vücudun diğer bölümlerine daha az kan gönderiyor. Bizler de fetustaki bu değişimi tespit edip doğuma kadar olan süreçte fetusun iyilik halini Doppler ultrasonografi aracılığıyla takip edebiliyoruz.”

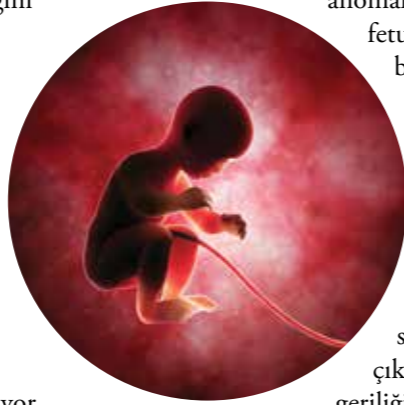
### **DÜŞÜK DOĞUM AĞIRLIĞININ DİĞER SEBEPLERİ NELERDİR?**

Uzmanlara göre, bir bebeğin dünyaya sorunsuz olarak gelmesinde anne-bebek arasındaki kan alışverişi çok önemli. Doç. Dr. Şahinoğlu,

annedeki kronik damar hastalığı, böbrek yetmezliği, pıhtılaşma bozuklukları, hipertansiyon gibi hastalıklar başta olmak üzere fetusun kromozomal, metabolik - tek gen anomalilerinin yanı sıra annenin rahmindeki anatomik anomalilerinin de fetus gelişiminin beklenenden az olmasına yol açabildiğini belirtiyor. Fetusa ait gelişme geriliklerinin genellikle gebeliğin ikinci yarısından sonra ortaya çıktığını, büyüme geriliği ayırıcı tanısında ve öngörüsünde kullanılan en önemli bilginin hamileliğin 11. - 14. haftalarında yapılan ultrasonografi incelemesinden elde edildiğini hatırlatıyor.

### **İNTRAUTERİN BESLENMENİN GETİRDİĞİ HASTALIKLAR**

Doğum öncesinde anne karnında az gıdaya göre programlanan bebeklerde, erişkin dönemde santral yağlanmayla birlikte metabolik



### **ANNE ADAYI NASIL BESLENMELİ?**

Mineral, vitamin, karbonhidrat, protein dağılımı dengeli olmalıdır. Sebze ağırlıklı, antioksidan gıdaların alımı artırılmalıdır.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Kadın Hastalıkları - Doğum  
ve Perinatoloji Uzmanı  
**Doç. Dr. Zeki Şahinoğlu**

*“İntrauterin gelişme geriliği nedenleri arasında en sık uteroplazental dolaşım yetmezliği gelmekte; tanı ve izlem için Doppler uygulamalarından faydalanılmaktadır.”*

sorunlar ve kardiyovasküler hastalıklar görülebiliyor. Doç. Dr. Tansuğ örnek olarak, karaciğer ve pankreasta birtakım değişiklikler ortaya çıkarken daha ileri dönemde insülin direnci görüldüğüne işaret ediyor. Bunun da anlamı Tip 2 diyabet... Tansiyon ve kolesterol gibi önemli sorunlar da listenin başında. Doç. Dr. Tansuğ'a göre, anne karnındaki beslenmeyi düzeltebilirsek, bebek büyüyüp bir

yetişkin olduğunda ortaya çıkabilecek hastalıkların da büyük ölçüde önüne geçebiliriz. Hamilelik sürecindeki intrauterin anneye bağlı beslenmenin doğumla birlikte bittiğini hatırlatan Doç. Dr. Şahinoğlu ise, “Doğumdan sonra bebek, intrauterin beslenme açısından anneye muhtaç olmaktan çıkıyor. Artık kendi kan dolaşımı var, kendi oksijenini kullanabiliyor ve anne sütüyle beslenme süreci başlıyor” diyor.

### **ANNE SÜTÜ NEDEN ÖNEMLİDİR?**

#### **Düşük doğum ağırlıklı bebeklerde anne sütünün zekaya katkısı daha fazla.**

Yapılan çeşitli çalışmalarda anne sütünün zekâ ve beyin gelişimine olumlu katkı yaptığı bildirilmiştir. Birçok araştırmanın değerlendirildiği geniş kapsamlı bir çalışmada, annenin zekâ düzeyi gibi birçok etkili faktör dışlandığında bile anne sütünün tek başına etkili olduğu gösterilmiştir. Aynı çalışmada anne sütünün ne kadar uzun süreli alınırsa o kadar yararlı olduğu görülmüştür. Düşük doğum ağırlıklı bebeklerde anne sütünün zekâ gelişimine katkısı daha fazladır. Anne sütünün bu etkisinin, içerdiği uzun zincirli çoklu doymamış yağ asitlerinden kaynaklandığı öne sürülmüştür. Annelere dokasohexanoik asid (DHA) içeren vitaminler verildiğinde anne sütünün içeriği DHA açısından daha zengin bulunmuş ve bu annelerin bebekleri 30. ayda psikomotor gelişim yönünden daha iyi bulunmuştur. Anne sütünün zekâ gelişimine katkısı sadece içeriği ile ilgili olmayıp emzirme ile annede uyarılan hormonlar, anne-bebek bağının daha iyi kurulması ve annenin bebeğe daha fazla odaklanması ile de ilişkilendirilebilir.

## 10-12 kg

Bir anne adayının, bebeğini sağlıklı bir şekilde doğurması için gebelik boyunca alacağı ortalama kilo 10-12 kg'dır. Emzirme döneminde annenin kilo vermesi olağandır. Anne normal gıdasını alırken, aşırı kalori almıyorsa kilo vermesi normal bir durumdur.



## BONDING ile ufak dokunuşlar, büyük efektler

Bonding ile 30 dakikada, ağrısız, yan etkisiz bir yöntemle estetik gülüşler mümkün. Anadolu Sağlık Merkezi'nden Dt. Alper Çıldır ve Dt. Gökhan Gerek "bonding"i tüm yönleriyle anlatıyor...

"Bağlanma", "yapıştırma" anlamına gelen "bonding", uzun yıllardır kullanılan bir yöntem. Özellikle son dönemlerde, ön dişleri arasında boşluk olan ya da diş boyunu uzatmak isteyen hastalarda sıklıkla kullanılmaya başlandı. Bonding'in

bu kadar popüler olmasının altında yatan neden ise, oldukça basit uygulanabilmesi...

Bonding yönteminin artık çok daha kaliteli, bağlanma gücü kuvvetli malzemelerle uygulanabildiğini

belirten Dt. Alper Çıldır, bunun hastaların geçmişte görülen kopma, renklenme, kırılma gibi kaygılarını ortadan kaldırdığını ifade ediyor. Dt. Gökhan Gerek ise, bonding'in önceden arka kısımlarda kullanıldığını fakat günümüzde estetik açıdan ön bölgelerde de tercih edildiğini ekliyor.

### HASTA BEKLENTİLERİNİ KARŞILAMAK EN ÖNEMLİ NOKTA

Bonding uygulamasında en önemli noktaların başında hasta beklentilerini karşılamak geliyor. Bu nedenle hastayla açık ve çok yönlü bir iletişim kurulması gerekiyor. Dt. Gerek, zaman zaman diş aralığının kapatılması için, hastanın da bilgisi dahilinde diş boyunun da uzatılması gerektiğini ve bunun da diğer dişlerle çalışmayı gerektirdiğini söylüyor. Dt. Çıldır ise, hasta beklentilerinin yaşa göre değişkenlik gösterdiğine dikkat çekerek şunları söylüyor: "Özellikle ileri yaşlardaki insanların, dişleriyle ilgili radikal kararlar vermesi daha zor. Gençler biraz daha yeniliklere açıklar ve bu konuda daha





Anadolu Sağlık Merkezi  
Dt. Alper Çıldır

cesur davranıyorlar. Fakat tabii ki bonding uygulamasında böyle bir yaş sınırlaması yok.”

## MOCK UP İLE SÜRPRİZLERE YER YOK

Bazı hastaların var olan durumlarından rahatsız olmadıklarını, bu şekilde yaşamaya alıştıklarını ve bonding uygulamasını reddedebildiklerini söyleyen Dt. Çıldır, bu konuda nasıl bir yol izlediklerini şöyle aktarıyor: “Hastaya uygulamanın

nasıl yapılacağını ve sonucunu anlatıyoruz. Yani işleme başlamadan önce bu uygulamanın ağza nasıl bir efekt vereceğini göstermek amacıyla bir deneme yapıyoruz. Hastanın dişinin renginde olan özel bir malzemeyle ön iki dişin aralığını kapatıyoruz. Yapılacak işlemin sonucunu gösteren, %70 oranında da sonuç hakkında fikir veren bu mock up yönteminin ardından dişin fotoğrafını çekiyoruz. Bu yöntem sayesinde tedirginliği yok olan hastaların %90’ı uygulamanın



*“Bonding uygulamasıyla elde edilen yüzeyde sigara, çay ya da kahve gibi gıdaların tüketimi nedeniyle renklemeler olabilir. Bu yüzden hastanın 6 ayda bir kontrole gelmesi ve cilalama yaptırması gerekiyor.”*



Anadolu Sağlık Merkezi Ağız ve Diş Sağlığı Bölümü Hekimleri

## BONDING SONUÇLARI YÜZ GÜLDÜRÜYÖR

Diş estetiğinin sağlanmasında bugün artık kişinin yüz şekli, çene yapısı, boynunun uzunluğu, kilosuna, hatta mesleği dahi belirleyici etkenler arasında yer alıyor. Tüm uygulamalardaki ortak amaç ise, daha sağlıklı ve daha iyi gülüş tasarımına sahip yüzler... Anadolu Sağlık Merkezi Diş Sağlığı Bölümü’nde son dönemlerde en çok tercih edilen uygulamalardan biri olan bonding de sonuçlarıyla “yüzleri güldürüyor.”

sonuçlarından memnun kalıyor ve bonding’i talep ediyor. Hastaları rahatlatmak amacıyla, mock up ile konuşma, gülme denemeleri de yapıyoruz. Böylece ilk başta bir garipseme olsa da hasta daha güzel olan görünüme hemen alışıyor.”

## ÖNCE SAĞLIK, SONRA ESTETİK!

Dt. Çıldır, tüm estetik uygulamalarda, ne yapılırsa yapılsın öncelikle altyapının kontrolünün sağlanması ve işlem görecektir dişin sağlık durumunun röntgenle tespit edilmesi gerektiğini vurguluyor. Kimi zaman, özellikle tecrübeli hekimlerin röntgen çekmeden dişin canlılığından ve dokusundan sağlıklı olduğu kanısına varıp röntgene gerek duymayabileceğini de sözlerine ekleyen Dt. Çıldır, en ufak bir şüphe duyulduğu takdirde, işlem görecektir dişte çürük veya diğer dişlerde herhangi bir problem varsa mutlaka önce röntgen çekilmesi gerektiğini ve tedavi planının uygulanmasını öneriyor. Kozmetik işleme ise ancak diş, sağlığına kavuştuktan sonra geçilebilir.

## KONTROLLER İHMAL EDİLMEMELİ!

Bonding uygulamasıyla elde edilen yüzey, gözenekli bir yapıya sahip

olduğundan sigara, çay, kahve ve şarap gibi gıdaların tüketimi yüzeyde renklemelere sebep oluyor. Bunu önlemek için 6 ayda bir hastanın kontrole gelmesi ve cilalama yaptırması gerektiğini belirten Dt. Çıldır, çok sigara içenlere bonding yerine bir üst malzeme olan, “lamine veneer” denilen yaprak porseleni öneriyor.

## BONDING BÖLGESEL BİR UYGULAMADIR

Bonding, direkt olarak diş uygulandığından tüm dişlere yapılması tavsiye edilmiyor. Dt. Gerek, bonding’in en fazla 4 veya 6 diş uygulanabileceğini söylüyor ve ekliyor: “Tüm dişlere bonding yapmak tavsiye edilen bir yöntem değil. Bazen dişlerin üzerinde ‘white spot’ denilen beyaz lekelenmeler ya da dişin ortasında genetiğe bağlı lekelenmeler olabilmektedir. Bu durumda o bölge temizlenip bonding rahatlıkla uygulanabilir. Fakat tüm dişlerin beyazlatılması ya da temizletilmesi için tercih edilen bir uygulama değil; sadece bölgesel yapılan bir uygulamadır.”



Anadolu Sağlık Merkezi  
Dt. Gökhan Gerek

*“Bonding önceden arkadaki dişlerde kullanılırken, artık günümüzde estetik açıdan ön bölgelerde de tercih edilen başarılı bir uygulama haline geldi.”*

## Bonding ile...

- Diş arası boşluklar kapanır.
- Çapraşık dişler düzelir.
- Dişler arası asimetrik geçişler düzelir.
- Kısa diş boyu uzatılır.
- Üst dudak düşüğü giderilir.
- Köpek dişlerinde sivrilik yok edilir.

## Bonding aşamaları

- Hastanın yüz analizi
- Yapılan analiz doğrultusunda hastaya özel tasarım
- Hastanın beklentilerinin karşılıklı değerlendirilmesi
- Deneme/Mock up
- Uygulama
- Kontrol



## Bonding'in avantajları

### SADECE 30 DAKİKADA UYGULANABİLİR

Dişlerinin arasında boşluk olan bir hasta bonding uygulaması sayesinde 30 dakika sonra diş aralıklarının kapandığını görür.

### DIŞ DOĞAL KALIR

Bonding uygulamasında dişin üzerinde herhangi bir uygulama yapılmadığı için diş doğal kalır.

### HASTANIN KONUŞMASI YA DA TAT ALMASI DEĞİŞMEZ

Örneğin; bonding uygulamasıyla

ön dişi geride olan bir hastanın dişinin öne doğru çıkarılması için diş kesilmez, hasta ortodontik tedavi görmez. Dişin ön yüzüne plaka yapıştırılır, dışarı çıkık bir görünüm oluşturulur. Diş yine arkada doğal haliyle kalır. Hasta dilini dolaştırdığında farklı bir hisle karşılaşmaz. İçeriden bir değişiklik olmadığı için hastanın konuşması ya da tat alması değişmez.

### BONDING BASİT VE EKONOMİK BİR YÖNTEMDİR

Bonding için başvuru sorunlarının tedavilerinde "lamina" adı verilen yaprak seramik uygulaması da kullanılmaktadır. Fakat bu uygulamaya göre bonding; direkt yapılan, daha basit ve ekonomik bir yöntemdir. Ağız ölçü almadan direkt uygulandığı için yaklaşık 10 dakika sürmektedir.

### DIŞ TEDAVİLERİ İÇİN BİR ENGEL OLUŞTURMAZ

Bonding uygulanan bir hasta 10 yıl sonra, işlem gören dişinde çürük, darbe etkisi, sallanma veya dişin kökünde enfeksiyon gibi şikayetlerle gelebilir. Bu durumda

bonding sökülmez. Diş kısma uygulanan bondingin iç kısmından kanal tedavisi, çürük tedavisi ve enfeksiyonun yok edilmesi gibi diğer tedaviler de yapılmaktadır.

### HER ZAMAN GERİ DÖNÜŞ ŞANSI VARDIR

Bonding yaptırıp birkaç yıl sonra plakayı söktürmek mümkündür. Böyle bir durumda plakanın çıkarılması, dişin temizlenmesi ve cilalanması gibi aşamalardan oluşan bir seanslık uygulamayla hastanın dişleri eski haline getirilir.

### UZUN ÖMÜRLÜDÜR

Bondingi 8-10 yıl kullanan hastalar bulunmaktadır.

### AĞRISIZ VE YAN ETKİSİZDİR

İşlemin en önemli özelliği ağrısız olmasıdır. Kesme, anestezi gibi hiçbir ağırlı işlem olmadan dişin boyutlarıyla oynamak, içeride kalan dişi dışarı çıkarmak, diş aralığını kapatmak, üst dudağı düşük olan hastalara dudak desteği yapmak mümkündür. Bu uygulamaların da hiçbir yan etkisi yoktur.

### ÇÜRÜME RİSKİNİ AZALTIR

Yüzeyin örtülmesiyle çürüme riski azalır. Dolayısıyla komşu dişler için de bir koruma sağlanır.

### BEKLEME SÜRESİ YOKTUR

Bonding işleminin hemen ardından hasta dişini kullanabilir. Bekleme süresi olmadığı için hasta yeme-içme, diş fırçalama, diş ipi kullanma gibi işlemlerine devam edebilir.

# Sizin kaç tansiyonunuz kaç?

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre ülkemizdeki her 3 erişkinden biri yüksek tansiyon hastası.

**Oysa yüksek tansiyon kontrol edilebilir bir sağlık sorunudur!**  
Daha sağlıklı ve uzun ömürlü bir yaşam için hekiminize danışın, tansiyonunuzu kontrol altında tutun.

## 7 Nisan Dünya Sağlık Günü





## Sırtınızdaki yükü omurga duruş check-up'ı ile hafifletin!

Bel, boyun ve sırt ağrıları tıpkı bir buz dağının görünen kısmı gibidir. Farklı yöntemlerle kontrol altına alınsa ve azaltılsa da suyun altında görünmeyen dev buz kütesine (omurganın şeklindeki duruş bozukluğuna) dokunulmadıkça ağrı sorunu da devam eder. Omurga duruş check-up'ı işte bu dev buz kütesine müdahale ederek, sorunun temelden çözümüne odaklanıyor.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Kayropratik  
Dr. Burak Esendal

*“Postür (duruş) bozuklukları daha çok ergenlikte açığa çıkan bir sorun olup yetişkinlik döneminde ise ağrılara neden olmaktadır. Ergenlerde daha çok görülmesinin temel nedeni olarak bazı teknolojik cihazların (cep telefonu, tabletler gibi) hatalı kullanımı gösterilmektedir. Özellikle ABD’de bu cihazları kullanan sosyal medya gençliği ‘tweet generation’ olarak tanımlanıyor. Eğer önlem alınmazsa, birer yetişkin olduklarında bel, sırt ve boyun ağrılarıyla sıkça karşılaşacaklarını söylemek mümkün.”*

**Ç**ok küçük yaşlarda başlayan yanlış alışkanlıklar... Yere çömelmeden ayakkabı bağcıklarını bağlamak ya da yataktan bir anda fırlarcasına kalkmak. Yerde gördüğümüz ağır bir eşyayı hiç eğilmeden kavrayıvermek. Yıllarca hatalı tasarlanmış okul sıralarında dirsek çürütmek, ağır okul çantalarını sırtlanmak... Ve bunların üstüne bir de cep telefonu ya da tablet gibi teknolojik cihazları, başımız adeta içine girecekmişçesine kullanmak. Hepsinin bir bedeli var; bel, boyun ve sırt ağrıları...

### OMURGA DURUŞ CHECK-UP'I İLE KORUNUN!

Postür bozukluklarına ve vücudumuzun yanlış kullanılmasına bağlı olarak ortaya çıkan bel, boyun ve sırt ağrılarının temelinde, günlük hayatımızda yıllarca uyguladığımız yanlışlıkların rolü şüphesiz çok büyük. Ancak birer yetişkin olduktan sonra sık sık yaşar olduğumuz ağrılar

için, aynı hatalara devam etmek, omurga sağlığı kültürümüzde halen eksiklikler olduğunu gösteriyor. Toplumumuzda omurganın duruşu

konusunda çocukluk döneminden itibaren eğitimin önemine değinen ve Türkiye’deki 7 kayropratik hekimden biri olan Dr. Burak



Amerikan Ortopedi Akademisi'ne göre postür (duruş); iskelet öğelerinin, vücudun destek yapılarını zedelenme ve ilerleyici deformasyondan koruyacak şekilde düzgün ve dengeli dizilişidir.

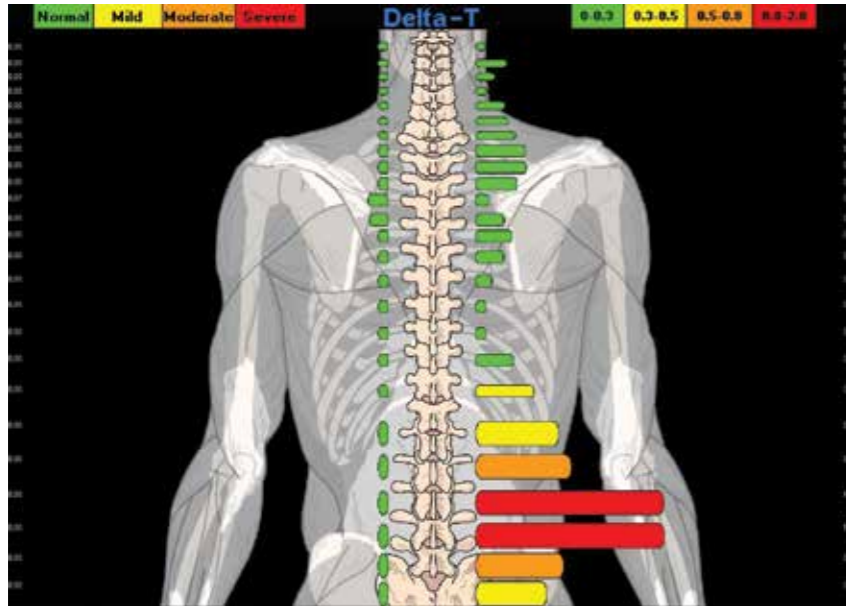


Tytron cihazı, omurgada ağrıya neden olan sinir sıkışmalarının hangi bölgelerde olduğunu tespit ediyor.

Esendal, dünyada çok yaygın kullanılan ancak Türkiye’de henüz çok yeni olan kayropraktiğin, omurgayla ilgili ağrıları azaltan bir tedavi yöntemi olduğunu söylüyor. Dr. Esendal, Annals of Internal Medicine (2007) adlı dergide kayropraktik tedavinin omurga ağrılarının 4 haftadan az ve 4 haftadan fazla olan dönemlerinde çok efektif bir yöntem olduğunu

belirtirken bu çalışmaların aynı zamanda dünyaca ünlü Spine dergisi tarafından da desteklendiğinin altını çiziyor.

Dr. Esendal’ın verdiği bilgilere göre yaş gruplarına göre farklı duruş bozuklukları söz konusu. Örneğin, Amerikan aile hekimlerinin 2001’deki çalışmasına göre sebebi bilinmeyen ve en az 10 derecelik



Termografi metoduyla hastanın omurgasında tespit edilen sorunlu bölgeler (kırmızı), “kayropraktik hekimi” tarafından tedavi edilmektedir.

eğriliğin gözlemlendiği idiyopatik skolyozun, 10-16 yaş arası çocuklarda % 2-4 oranında görülüyor. Ülkemizde 2008’de yapılan bir çalışmada da benzer rakamlar söz konusu (%1.3). Bu sorunda, omurga arkadan bakıldığında “S” harfi gibi görünmekte; ancak sorun aileler tarafından da fark edilememektedir.

Dr. Esendal, omurga sağlığını yeterince önemsemediğimizi belirterek, omurga duruş check-up’ıyla postür bilincini artırmak istediklerini dile getiriyor: “Toplumsal bilinci artırmak, koruyucu tedaviyi teşvik etmek ve daha sağlıklı nesiller yetişmesini sağlamak amacıyla bir farkındalık çalışması olarak uygulamaya başladığımız omurga duruş check-up’ı ile omurga sağlığına bakışı, daha güçlü bir noktaya taşımayı arzu ediyoruz. Amacımız, hayatımızda postürün ne kadar önemli rol oynadığını vurgulamak; düzgün postürün ne olduğunu, onu nasıl korumamız gerektiğini anlatarak Türk toplumunda bir bilinç oluşturmaya katkı sağlamak.”

### NASIL TANI KONUYOR?

Postür bozukluklarından kaynaklı ağrıların erken tanısı için yurtdışında özellikle kayropraktik hekimler Tytron cihazı kullanıyor. Cihaz, kızıl ötesi termal görüntüleme metoduyla omurgadaki sağ ve soldaki ısıyı ölçebilirken; ağrıya neden olan sinir sıkışmalarının da hangi bölgelerde olduğunu tespit edebiliyor. Henüz ağrı şikayeti olmayan, sadece postürünün durumunu merak edenler için de ayrıca bilimsel bir analiz yöntemi mevcut. Yöntem sayesinde kişi, omurgasının duruşuyla ilgili ne gibi sorunlarının olduğunu görebiliyor.

### EFEKTİF BİR TEDAVİ YÖNTEMİ

Dünyada çok yaygın kullanılan ancak Türkiye’de henüz çok yeni olan kayropraktik, omurga ve eklem bozukluklarıyla ilgili ağrıları kapsayan bir tedavi yöntemi.

Kayropraktiğin amacı; gerekirse ilaç desteğiyle, 24 omurun hareket kabiliyetini % 100’e çıkarmak. Bu sayede kayropraktik yöntemi, hastanın ilerleyen seanslarda ağrılarını önemli ölçüde azaltabiliyor. Ancak Dr. Esendal, kayropraktinin tek başına yeterli olmadığını; hastanın da tedaviye uyum göstermesi, günlük yaşamında dikkat etmesi gereken hususları uygulaması gerektiğini vurguluyor. Tüm bunların yanı sıra uygun egzersizlerin de düzenli hale getirilmesi gerekiyor.



Vücudumuzun taşıdığı ortalama baş ağırlığı 5 kg’dır. Ancak başın önde olması, omurgaya fazladan 10-15 kg ağırlık eklemekte, bu da omurganın şeklini bozarak ağrıya neden olmaktadır.

### OKUL ÇANTALARI “DURUŞU” BOZUYOR!

Sırtlarındaki ağır çantalarla okulun yolunu tutan ve yanlış dizayn edilmiş sıralarda ders gören çocuklarımızın omurga sağlığı için daha bilinçli eğitim politikalarına ihtiyacımız var.



2012 yılında yapılan ve sonuçları Ankara Medical Journal’da açıklanan bir araştırma, ilkökul çocuklarının çanta taşıma ve bilgisayar kullanma alışkanlıklarıyla ilgili ilginç veriler ortaya koydu. Sonuçlara göre, çocukların % 77.4’ünde çantalar sırtta doğru bir şekilde takılmasına rağmen % 44.6’lık bir kesim çantasının ağır olmasından şikayetçi. Vücudunun herhangi bir bölümünde ağrı hissettiğini ifade eden çocukların (% 43.8) % 14.1’indeki ağrılar ise sırt bölgesinden kaynaklanıyor. Araştırmadan elde edilen bulgularda çocukların % 63.7’sinde yüksek omuz (omuz elevasyonu), % 79.3’ünde kürek kemiğinin arkaya doğru açılması (skapular prominens) % 21.3’ünde omurga eğriliği (kifoza) ve % 63.4’ünde bel çukurluğu (lordoz) olduğu görülüyor. Tüm bu rakamlar, omurga sağlığının çok küçük yaşlardan itibaren ele alınması gerektiğinin önemini bir kez daha ortaya koyuyor.



### FACEBOOK “SIRTINDAKİ KAMBURU” FARK ETTİ!

Sosyal medya platformu Facebook, günü ağırlıklı olarak oturarak ve bilgisayar başında geçiren çalışanları için sağlıklı bir adım attı. Menlo Park, California’daki Facebook kampusu içinde kurulan kayropraktik kliniği 2500 çalışanın omurga sağlığı için hizmet veriyor. Şirket bu uygulama sayesinde, duruş bozukluğundan kaynaklanabilecek olan bel, sırt ve boyun ağrılarını önleyerek iş gücü kayıplarını ortadan kaldırıyor; böylece iş verimliliğini artırmayı hedefliyor.

Hepimizde “damar sertliği” var. Ancak hiçbirimiz kalp damarlarımızın, yıllar içinde sertleşen tabakasında hangi bölgeden, ne zaman bir çatlama/kırılma olacağını ve damarımızı tıkayacağını bilmiyoruz. Tam da bu noktada SHAPE adlı kalp tarama programı, damar sertliğinin erken dönemde fark edilmesini ve böylece kalp krizi riskini önemli ölçüde azaltmayı hedefleyerek hayat kurtarıyor.

## SHAPE, KALBİNİZE İYİ GELECEK

**B**ugün dünyadaki en önemli ölüm sebeplerinden biri kalp hastalıkları. Öyle ki, dünyada yaklaşık her üç kişiden biri kalp krizi sonucu hayatını kaybediyor. Koroner kalp hastalığından ölenlerin ise % 25’i hayatları boyunca bu durumdan habersiz yaşıyorlar. Tüm bunlar, kalp krizi geçirme riskini önceden öngörecek güvenilir bir sistemin ne denli önemli olduğunu ortaya koyuyor. Bugünkü tanıya yönelik olarak kullanılan kalp krizi riski taramalarında, risk faktörleri belirlenerek uygun bir tedavi programı oluşturulurken; SHAPE kalp tarama programında ise, damar sertliğinin (ateroskleroz) belirlenmesine ve alınacak önlemlerle tedavi edilmesine odaklanan bir yaklaşım öne çıkıyor.

### SHAPE TARAMA YÖNTEMİYLE “KALP KRİZİ” RİSKİ NASIL BELİRLENEBİLİYOR?

Kalp krizi, kalbi besleyen damarlardaki darlığın yıllar içindeki



**SHAPE**  
KALP TARAMASI

gelişimine paralel olarak ortaya çıkan bir durum. Zaman içinde damardaki tabakanın çatlaması ve kırılmasıyla, o bölgeye biriken kanın pıhtılaşması damar yolunu tıkamaması sonucu gelen kalp krizinde, damar boyunca “hangi bölgede” ve “ne zaman” bir çatlama/kırılma olacağını öngörmek mümkün değil. Anadolu Sağlık Merkezi Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Nevrez Koylan, damar sertliğinin her insanda olduğuna ve asıl öldürücü

olanın bu değil; belirsiz zamanda gelen çatlama/kırılma sonucu oluşan pıhtının yarattığı tıkanıklık olduğuna dikkat çekiyor. Bu noktada en akla yatkın sistem olan Koroner Kalsiyum Skorlaması’nın tek başına yeterli bir yaklaşım olmadığını da hatırlatarak...

Normal sağlıklı bir insanın koroner damarlarında kalsiyum birikimi (kalsiyum skoru) “0” olarak kabul ediliyor. Koroner damarlarda kalsiyum bulunması, kalp krizi ihtimali bulunacak ölçüde damar sertliği (koroner ateroskleroz) varlığının habercisi olup, bu damarlardaki kalsiyum birikiminin miktarı ne kadar fazlaysa kalp krizi riski de o kadar artıyor. Damar sertliğinin erken dönemde damar görüntüleme yöntemleriyle fark edilmesinin, risk faktörlerini minimize ederek kalp krizi riskini önemli ölçüde azalttığını söylemek mümkün. Prof. Dr. Koylan tam da bu noktada SHAPE’in, Kroner Kalsiyum Skorlaması’nı da içine



Anadolu Sağlık Merkezi  
Kardiyoloji Uzmanı  
Prof. Dr. Nevrez Koylan

*“SHAPE’in sonuçlarına göre; sağlıklı olduğu düşünülen her 100 kişiden 30-40’i önlem alınması gereken düzeyde riskliyken; % 5-10’u ise tedavi gerektiren ciddi koroner kalp hastalığına sahip.”*

alan ileri bir kalp krizi önleme ve düzeltme programı olduğunu anlatıyor: “SHAPE, Society for Heart Attack Prevention and Eradication (Kalp Krizini Engelleme ve Düzeltme Derneği)’in, kalp krizini önlemek için öngördüğü bir kılavuz. Dernek, bunu uygun şekilde hayata geçirebilecek merkezleri akredite ediyor. Anadolu Sağlık Merkezi de bugün, kalp krizini önleme açısından SHAPE algoritmasını çok rahat bir şekilde kullanıyor, hastaya kalp krizi geçirme riskini net bir şekilde yüzde olarak veriyor ve belirtilen bu riski azaltmak için neler yapılabileceğini bir yol haritası olarak paylaşıyor.”

### SHAPE, YÜZDE YÜZ GÜVENİLİR SONUÇ VERİYOR MU?

SHAPE bir risk belirleme algoritması ve tüm risk belirleme algoritmalarında olduğu gibi belirli bir yanılma payına sahip. Ancak, Anadolu Sağlık Merkezi Kardiyoloji Uzmanı Dr. Gürsel Ateş, mevcut literatür bulguları ışığında halen kalp krizi riskini gerçeğe en yakın tespit

eden yöntemin SHAPE algoritması olduğunun altını çiziyor. Bunu ise bir örnekle şöyle açıklıyor: “SHAPE doğru uygulandığında son derece ilginç sonuçlar veren bir tarama programı. Örneğin, kolesterolü 290 olan bir hastaya

### Bunu biliyor muydunuz?

Bir koroner damarı, spagetti makarnanın yarısı kadar bir çapa sahiptir.

kolesterol düşürücü tedavi uygulanmayıp, kolesterolü 220 olan başka bir hastaya kolesterol düşürücü tedavi uygulanabiliyor. Çünkü burada tedavi edilen kolesterol değil, ‘risk’ tir.” SHAPE yöntemiyle kalp krizi geçirme riski tespit edilip, sorumlu risk faktörleri uygun şekilde düzeltildiğinde, kalp krizi ölümleri yarıya yakın oranda azaltılabiliyor.

### RİSKİ OLANLAR İÇİN EN BÜYÜK FAYDASI

Dr. Ateş, SHAPE’in hastalara sağladığı asıl büyük faydanın, kalp krizi riski belirlendikten sonra ortaya çıktığını söylüyor. Bu aşamadan sonra riske neden olan faktörlerin belirlenerek gerekli önlemlerin alındığına dikkat çeken Dr. Ateş, “Bu sayede bir yandan risk faktörleri azaltılırken; aynı zamanda koroner kalp hastası olup da bunun farkında olmayan kişilerin de belirlenmesi sağlanmaktadır” diyor. Dr. Ateş, SHAPE’in sağladığı en önemli avantajlardan biri olarak şuna işaret ediyor: “Kalsiyum skorlaması sıfır olan bir kişinin, dört yıl içinde bir kalp krizi geçirme riski nerdeyse sıfıra iniyor. Bu yüzden sıfır skorlu bir hastamızın en fazla dört yılda bir kalsiyum skorlamasını tekrar yaptırmasında fayda var. Çünkü bu dört yıl içinde kalsiyum birikmesi artmışsa, uygun tedavi planıyla daha fazla artmasının önüne geçilmeli, olası bir damar sertliği gelişimi önlenmelidir.”



Anadolu Sağlık Merkezi  
Kardiyoloji Uzmanı  
Dr. Gürsel Ateş

*“SHAPE ve kalsiyum skorlamasındaki amacımız, damar sertliği dediğimiz hastalığın ilerlemesi hakkında bilgi sahibi olmak ve olası bir kalp krizi riskini düşürmek açısından gerekli tedbirlerle bir tedavi planı oluşturmaktır.”*

### DİKKAT!

Kalp krizi riskinin belirlenmesinde en güvenilir öngörülerini sunan SHAPE’in 40 yaşından itibaren yapılması öneriliyor.

### KALP KRİZİ İÇİN KİMLER “DAHA FAZLA” RİSK ALTINDA?

- 60 yaş üstü kadınlar ve 50 yaş üstü erkekler
- Diyabet (şeker) hastaları
- Sigara içenler
- Kan yağları/kolesterolü yüksek olanlar
- Doğum kontrol hapı kullananlar
- Bir başka damar hastalığı olanlar



### İŞLEM NE KADAR SÜRÜYOR?

Prof. Dr. Koylan, kalp krizi riskinin belirlenmesinde en güvenilir öngörülerini sunan SHAPE’in 40 yaşından itibaren yapılmasını öneriyor. İşlem aslında basit bir kan testi, Kroner Kalsiyum Skorlaması ve bütün hazırlıklar dahil 15 dakika sürüyor. Öncelikle FRAMINGHAM algoritmasıyla kalp krizi riski ön taraması yapılıyor ve hastayla ilgili pek çok parametre (yaş, cinsiyet, kolesterol, diyabet öyküsü, hipertansiyon varlığı gibi) sorgulanıyor. Çok kesitli bilgisayarlı tomografiyle koroner kalsiyum skorlaması yapılıyor. Uygulanan röntgen süresi ise sadece iki kalp atımı süresi kadar ve oldukça düşük bir dozda. Dr. Ateş ise, kalsiyum skorlamasında herhangi bir ilaç verilmediği için özellikle böbrekler açısından sakıncalı bir durum olmadığına da dikkat çekiyor.

### SHAPE KİŞİYE ÖZEL BİR TEDAVİ PLANLAMASINA OLANAK SAĞLIYOR

SHAPE’in bir tedavi programı içermediğinin altını çizen Prof. Dr. Koylan, “SHAPE programına uygun olarak risk belirlenmesi yapıldıktan sonra sonucu değerlendiriyor, kişiye özel bir korunma ve tedavi programı planlayarak hastamızla paylaşıyoruz” diyor.

### 50

Erişkinlerin % 50’sinde Koroner Arter hastalığının ilk belirtisi kalp krizi, % 25’inde ise ani kalp ölümüdür. Dolayısıyla insanların ancak % 25’i kalp krizi geçirmeden veya ani ölümle karşılaşmadan koroner kalp hastası olduğunu öğrenebilir.



# 35 yıldır yanımızda olduğunuz için TEŞEKKÜRLER!

**Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı bu yıl 35. yılını kutluyor... Bu gurur dolu tabloda neler var?**  
Vakfımız 1979'da kurulduğunda bu ülkenin kazanımlarını, geleceğimize değer katacak gençlerle paylaşmayı ve onlara destek olmayı hedeflemiştik.

Değerli kurucularımızın benimsediği bu yaklaşım çerçevesinde 35 yıl boyunca pek çok önemli projeyi hayata geçirdik. 20 bin gencimize burs verdik. Anadolu Sağlık Merkezi gibi dünya standartlarında bir hastaneyi ülkemize kazandırdık. 50 kadar

eğitim, sağlık, spor ve sosyal amaçlı binayı inşa ettik ve hizmete açtık. Tüm bunları yaparken hiçbir zaman ön planda olmaktan, adımızı daha fazla duyurmaktan yana bir tavır sergilemedik. Ancak biliyoruz ki, her dönem kendi şartlarını da beraberinde getiriyor. Özellikle son yıllarda sosyal medyanın hayatımıza bu denli dahil olması ve gençlerin bu platformu yoğun kullanması kurumumuz açısından da yeniden yapılanma ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Son iki yıldır Vakıf çalışmalarımızda daha fazla gencimize ulaşmak için sosyal medya aktif olarak kullanılmaktadır. Dünyada son yıllarda adını sık duyduğumuz "sürdürülebilirlik" kavramı da sosyal etki açısından, bu yeniden yapılanma sürecimizin en önemli bileşenlerinden biri olmuştur.

### **Yeniden yapılanma sürecinde öncelikleriniz neler olacak?**

Günümüzde bildiğiniz gibi pek çok sosyal sorumluluk projesi hayata geçiriliyor. Fakat baktığımızda artık birbirini kopya eden projelerle daha sık karşılaşır olduk. Bu noktada fark yaratmak, bunun için de sürdürülebilir projeler geliştirmek daha önemli hale geldi. Dolayısıyla artık, yarattığımız sosyal etkiyi, sosyal girişimcilik ve sosyal inovasyon açısından değerlendirmemiz gereken bir dönemdeyiz. Bunun anlamı şu; elimizdeki kaynakları katma değer yaratmadan kullandığımızda bu bir kaynak transferinden öteye

Toplumdan aldığı desteği yüzlerce projeye taşıyarak gençlerin hayatına dokunan Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı 35. yılını kutluyor... Vakfın yeniden yapılanma sürecini ve 2014'teki projelerini Genel Müdür Selim Güven ile konuştuk.

gitmeyecektir. Klasik bir örnekten yola çıkarsak, yardım için bir balık vermeniz yetmez. Acıkma ihtiyacı olduğu sürece yine balık vermek zorundasınızdır. Halbuki o kişiye balık tutmayı öğreterek fark yaratabilirsiniz. Biz Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı olarak kaynaklarımızı; yetkinliklerini geliştirerek kendi başına ayakta durabilen ve son aşamada artık başkalarına destek olabilir bir noktaya ulaşmış bireyler yetiştirmeye çalışıyoruz. Sosyal medya aracılığıyla daha sağlıklı ve aktif bir iletişim yoluyla onların doğru bir gelecek kurmalarına yardımcı oluyor, bir anlamda "sosyal girişimcilik" rolü üstleniyoruz.

### **Gençler için 2014'te ne gibi projeleriniz var?**

Geçen yıl Coaching - Mentoring adıyla başlattığımız ve henüz pilot aşamasında olan gelişim ve eğitim

programlarımız çerçevesinde Anadolu Grubu'ndaki şirketlerin deneyimli yöneticilerini gençlerimizle bir araya getiriyoruz. Amacımız gençlerin liderlik yetkinliklerini geliştirmek ve onlara çağdaş değerleri kazandırmak. "Birebir - Mentoring çalışması" ile sağlanan sosyal faydayı daha da artırmayı hedefliyoruz. E-learning bazında gençlerimize ve yine hedef kitlemiz olan öğretmenlerimize katkı sağlayacak bir portal üzerinde çalışıyoruz. Bu yılki bir diğer projemiz ise, geçtiğimiz günlerde temelini attığımız Ankara Kazan'daki Anadolu Efes Teknik Lisesi okul binası inşaatı. Eylül 2014'te, çok amaçlı simultane çevrili olanakları olan konferans salonuyla ve atölyeleriyle modern bir binayı gençlerimizle paylaşmış olacağız. Tüm bu çalışmalarımızda odaklandığımız nokta, "kalıcı ve sürdürülebilir katma değer" sağlamaktır.

### **"VAKFIMIZ SİZİN, 'ANADOLU'NUN' VAKFIDIR"**

"Bize duyulan güvenin arkasında yatan, şeffaf ve hesap verebilir olmamızdır. Vakıf olarak güçlü bir grubun parçası olmaktan gurur duyuyoruz. Grubumuzdaki bize destek veren, kaynak aktaran şirketlere bu açıdan müteşekkirimiz. Desteğe ihtiyacı olan yüzlerce proje aslında, zaman zaman elimizdeki bu gücü de aşan daha fazla kaynağa ihtiyacımız olduğunu gösteriyor. Bu noktada ülkemizdeki bağış kültürünün sürdürülebilir olması büyük önem taşıyor. 35 yıl boyunca pek çok kişisel/kurumsal bağışçımızın katkılarıyla nice projeyi hayata geçirdik. Gençlerimiz ve toplumumuz için yaratılan faydanın verdiği mutluluğu hep birlikte yaşadık, yaşıyoruz. Köklü çözümler için dış kaynaklara, yeni bağışçılara ihtiyacımız var. Anadolu Vakfı sadece bizim vakfımız değil; hepimizin, 'Anadolu'nun' Vakfı aynı zamanda. Sürdürülebilir projelere odaklanan, ortak aklı benimseyen, sosyal etkisi güçlü, kullandığı kaynağı sosyal girişimci yaklaşımıyla yönetebilen ve kalıcı çözümlerle toplumun daha fazla ve sürekli desteklediği bir sosyal değer ve bağışçılık platformu olabilme hedefimizi tüm hayırseverlerin destekleriyle, hep birlikte hayata geçirmek istiyoruz..."

### **Sosyal Sorumluluk Projeleri Direktörlüğü'nün 2010-2013 yıllarında Anadolu Sağlık Merkezi'nde verdiği hizmetler**



	<b>21.454</b> Kişi
	<b>69.069</b> Muayene
	<b>4.532</b> Ameliyat
	<b>183.674</b> Tetkik
	<b>11.385</b> Yataklı Tedavi Hizmeti



# Sağlıkta Sosyal Sorumluluk

**A**nadolu Vakfı Sosyal Sorumluluk Projeleri Direktörlüğü, 2013 yılı boyunca geliştirdiği projelerle sağlık sektöründe kurumsal sosyal sorumluluğa farklı bir bakış açısı getirdi. İhtiyaç sahiplerine yıl

boyunca verilen bedelsiz sağlık hizmetlerinin yanı sıra, Anadolu Sağlık Merkezi uzman hekimlerinin desteğiyle Kocaeli ili ve ilçelerinde sağlık söyleşileri organize ederek, sağlıkta nitelikli bilginin önemi konusunda vatandaşları bilgilendiriyor.

## 2013 Yılı Sosyal Sorumluluk Projeleri Direktörlüğü Hizmetleri

6.522  
Kişi

32.402  
Muayene

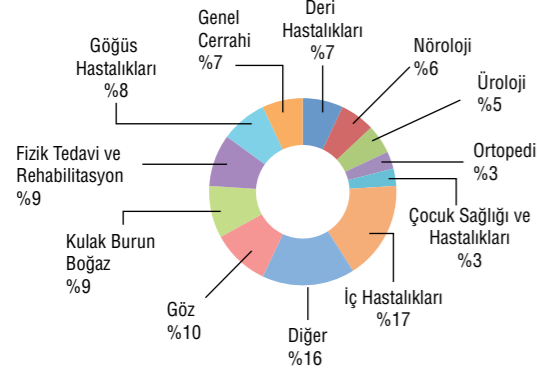
1.202  
Ameliyat

90.621  
Tetkik

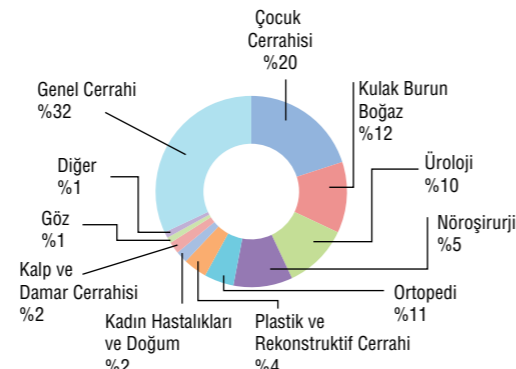
2013 yılı içinde bedelsiz sağlık hizmeti alabilmek için Anadolu Vakfı Sosyal Sorumluluk Projeleri

Direktörlüğü'ne başvuran hastalar, Anadolu Sağlık Merkezi'nin hizmet verdiği tüm branşlarda hizmet aldılar.

### Muayene Hizmeti



### Ameliyat Hizmetleri



## 2013 Yılı Gerçekleştirilen Sosyal Sorumluluk Projeleri

### Kanser Söyleşileri

Anadolu Vakfı Sosyal Sorumluluk Projeleri Direktörlüğü'nün "Kanser Tedavisinde Bilimsel Bilginin Önemi" konulu söyleşileri, Kocaeli'nin Çayırova



ve Kartepe İlçelerinde gerçekleştirildi. Halkı kanser konusunda bilgilendirmeyi amaçlayan söyleşilerden ilki 29 Kasım günü Çayırova Kültür Merkezi'nde, ikincisi ise 18 Aralık günü Kartepe Belediyesi Kültür Merkezi'nde Medikal Onkoloji Uzmanı Dr. Okan Kuzhan ile yapıldı. Dr. Kuzhan tarafından, tıp tarihi ve tarihteki bilimsel gelişmelerin anlatılmasıyla başlayan söyleşiler, ilaçların geliştirilme prosedürü ve günümüzdeki modern kanser tedavilerinin anlatılmasıyla devam etti. Söyleşilere ev hanımları, belediye çalışanları, sağlık meslek yüksekokulu ve sağlık meslek lisesi öğrencilerinden oluşan toplamda 700 kişilik bir katılım sağlandı. Yoğun ilgi gösterilen soru-cevap kısmıyla son bulan söyleşilerde; katılımcılara Anadolu Sağlık Merkezi'nin kanserle ilgili yayınları ve Vital dergisi armağan edildi.

### Dünya Diyabet Günü Projesi

14 Kasım Dünya Diyabet Günü'nde, Kocaeli Çayırova Belediyesi'nin yönlendirdiği ihtiyaç sahibi hastaları diyabet konusunda bilgilendirmek ve tedavi olanaklarını sağlamak amacıyla Anadolu Vakfı Sosyal Sorumluluk Projeleri Direktörlüğü tarafından organize edilen proje kapsamında, hastalara kan şekeri

tetkiki yapıldı. Değerlendirme sonucunda bir hastanın kullandığı ilaç ve tedavileri yeniden düzenlendi. Anadolu Sağlık Merkezi'nin Diyabet Eğitim Hemşireleri tarafından hastaya gerekli doküman ve materyaller teslim edilerek, diyabet konusunda eğitim alması sağlandı.

### Çocuk Sağlığı Projesi

1 Kasım itibarıyla başlayan projeye İstanbul Anadolu yakasında bulunan Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı kurumlarda kalan ve tedavi gören çocuk ve gençlerin; Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, KBB (Kulak Burun Boğaz) ve Göz Hastalıkları muayeneleri ile yıllık rutin tetkikleri yapıldı. Yeldeğirmeni Çocuk ve Gençlik Merkezi



Kartal Gözlemevi, Ataşehir Spastik Çocuklar ve Gençler Rehabilitasyon Eğitim ve Üretim Merkezi, Kartal Emrullah Turanlı Çocuk Yuvası, Göztepe Semiha Şakir Çocuk Yuvası, Pendik Tenzile Erdoğan Sevgi Evleri ile gerçekleştirilen proje kapsamında, 2000'in üzerinde tetkik ve 500'ün üzerinde muayene gerçekleştirildi.

### Sünnet Projesi

Haziran, Temmuz ve Ağustos aylarında, Çayırova, Kartepe Belediyeleri ve Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı kurumlarda kalan çocuklara yönelik sünnet projesinde; ailelere hastane ortamında sünnetin önemi aktarıldı. Çocukların çocuk cerrahisi muayenesi gerçekleştirildi. Toplamda 434 sünnet ve ön muayenelerde anomali tespit edilen 16 vakanın operasyonu ameliyathane ortamında yapıldı.



### Mutlu Yuva Mutlu Yaşam Derneği Projesi

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı Mutlu Yuva Mutlu Yaşam Derneği'nin koruması altında bulunan 120 çocuk için, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, KBB (Kulak Burun Boğaz) ve Göz Hastalıkları başta olmak üzere çocukların sağlık ihtiyaçlarının çeşitliliğine uygun muayene programı proje dahilinde gerçekleştirildi.



### Kalp Hastalıklarında Erken Tanı Projesi

"Kalp Hastalıklarında Erken Tanı Projesi" ile Ekim, Kasım ve Aralık aylarında kalp rahatsızlığı potansiyeli bulunan hastalara koroner kalsiyum skorlaması yapıldı. Herhangi bir ilaç vermeksizin gerçekleştirilen ve 15 dakika süren işlem, 45 yaş üstü erkek ve 55 yaş üstü kadınlara uygulanabiliyor. Kalp krizi riskine neden olan; yüksek kolesterol, ailede erken yaşta kalp hastalığı öyküsü, şeker hastalığı, yüksek kan basıncı, sigara, hareketsiz yaşam ve şişmanlık gibi risk faktörleri varlığında, damar sertleşmesinin erken tanısına olanak sağlayan tetkikler sonucunda 7 vaka riskli bulunarak, ileri takipleri için ASM Kardiyoloji Bölümü'ne sevk edildi.

**Anadolu Vakfı Sosyal Sorumluluk Projeleri Direktörlüğü, 2014 yılı boyunca da, çalışmalarına devam edecek olmanın heyecanını yaşıyor.**



## Anadolu Sağlık Merkezi, 600. kemik iliği naklini kutladı!

Anadolu Vakfı'nın kurduğu Anadolu Sağlık Merkezi tarafından Türkiye'deki ve yurtdışındaki hastalara da hizmet verme amacıyla açılan Kemik İliği Nakli Merkezi, 600. naklini özel bir organizasyonla kutladı. Merkezde tedavi olan hastaların da katıldığı ve duygusal anların yaşandığı organizasyonda konuşan Anadolu Grubu ve Anadolu Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Tuncay Özilhan, "Merkezimizde her yıl 250 nakil gerçekleştirildiğini söylemekten gurur duyuyorum" dedi.

"Sağlık, büyük bir özveri ve hassasiyetle odaklandığımız alanların başında geliyor" diyen Tuncay Özilhan, "Anadolu Sağlık Merkezi'ne şimdiye kadar yaklaşık 250 milyon dolar yatırım yaptık. 600 nakil yapan Kemik İliği Nakli Merkezi'miz güçlü ekibi ve teknolojik altyapısıyla hizmet veriyor. 2010'da kurulan merkezimiz sadece ülkemizden değil, yurtdışından da nakil bekleyen hastalara tedavi olanağı sağlıyor. Kuruluşunu takip eden ilk yılda 100 nakil gerçekleştirilen Kemik



İliği Nakli Merkezi'nde bugün, 600. kemik iliği naklini gerçekleştirmenin mutluluğunu yaşıyoruz" şeklinde konuştu.

Anadolu Sağlık Merkezi Kemik İliği Nakli Merkezi Direktörü Prof. Dr. Zafer Gülbaş, tedavisi gerçekleştirilen hastaları sağlıklı bir şekilde görmekten daha büyük bir mutluluk olmadığını belirterek, "Şu anda yılda ortalama 250 hastaya nakil yapıyoruz. Amacımız daha fazla hastaya hizmet vermek" dedi. Kemik iliği naklinde en önemli ayrıntının, tedavi gören hastaların

enfeksiyonlardan korunması olduğunu hatırlatan Prof. Dr. Gülbaş, "HLA doku grubu uyumlu hastalar dışında kısmi uyumlu kardeş ve yakınlarından da kemik iliği nakli yapıyoruz. Haploidentik nakil tipini ülkemiz insanına da giderek artan sıklıkta sunuyoruz. Bu nakil tipiyle HLA doku grubu uygun kardeşi olmayan hastalarımıza da nakil olma şansını yaratarak bu nakil tipini 100'den fazla hastaya yaptık. Tüm Kemik İliği Nakli Merkezi ekibinin kazandığı bu deneyimi, hastalarımıza sunmanın mutluluğu içindeyiz" dedi.

## Bu kitap; önce erkekler, sonra onları seven eşleri için

Anadolu Sağlık Merkezi ve Johns Hopkins'in işbirliğiyle hazırlanan sağlık yayınları serisi erkekler için özel yeni bir kitapla devam ediyor: Prostat Hastalıkları...

Türkiye'ye onlarca eser kazandıran Anadolu Vakfı tarafından kurulan Anadolu Sağlık Merkezi, yüzyılı aşkın deneyimiyle tıp alanında dünya çapında referans olmayı başarmış Johns Hopkins ile devam eden işbirliği çerçevesinde sağlık kitaplığını genişletmeye devam ediyor. "Bel Ağrısı", "Bellek", "Kalp Krizini Önlemek", "Kolon Kanseri", "Sindirim Sistemi Hastalıkları" ve "Diyabet" adlı kitapların ardından

şimdi de "Prostat Hastalıkları" kitabı; hastalığın önlenmesi, tanı ve tedavisinde bilgilendirme ve yönlendirme için güvenilir bir kılavuz olmayı hedefliyor. Erkeklerde en sık görülen bazı hastalıkların kaynağı olan prostatla ilgili kapsamlı bilgiler sunan kitapta, Johns Hopkins Medicine'dan Dr. H. Ballentine Carter'ın imzası var.

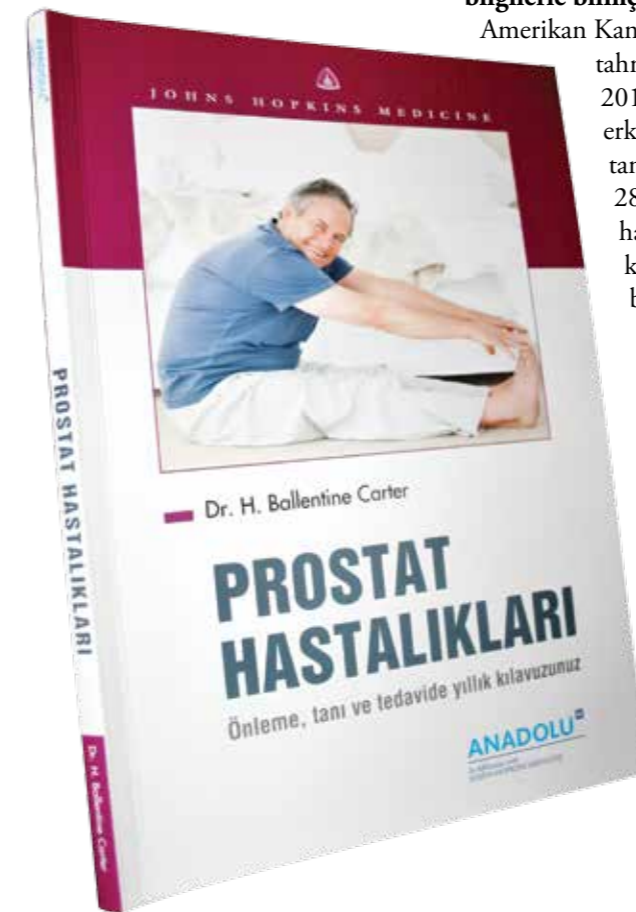
### Prostat hakkında güvenilir bilgilerle bilinçlenin!

Amerikan Kanser Derneği'nin tahminlerine göre, 2012'de 241.000 erkeğe prostat kanseri tanısı konarken, 28.000 kişi ise bu hastalıktan hayatını kaybetti. Ancak bugün uygulanan

güvenilir tanı testleri ve çeşitli tedavi seçenekleriyle prostat kanserine bağlı ölüm oranları da inişe geçmiş durumda. Erkeklerle konuyla ilgili güvenilir bilgiler sunarak daha bilinçli bir toplum yaratmayı amaçlayan "Prostat Hastalıkları" nı mutlaka okumanızı tavsiye ediyoruz.

### Kitapta neler var?

- Prostatın Yapısı
- Selim Prostat Büyümesi (SPB)
- SPB'nin Nedenleri ve Belirtileri
- SPB'de Tedavi Seçenekleri
- Prostat Semptom Puanınız
- Prostat Kanseri ve Risk Faktörleri
- Prostat Kanserinin Önlenmesi
- Prostat Kanserinin Belirtileri
- Prostat Kanserinde Tedavi Seçimi
- Yaşam Tarzıyla İlgili Önlemler



### Bulmacanın çözümü

A	G	A	M	A	S	K					
İ	B	R	AN	İ	CE	DA	İ	MA			
R	İ	BA	İ	CM	AL	AL					
Y	AN	F	AN	AC	AY	İ	P				
A	B	AT	AR	İ	Z	A	K				
MA	A	K	Ü	S	T	İ	K	S	UR		
M	A	N	A	K	E	N	B	A	T	İ	
B	E	R	K	V	A	R	A	K	A	A	Z
A	H	İ	Z	E	A	N	O	M	A	L	İ
A	V	R	E	A	B	İ	E	T	İ		
E	V	S	İ	M	A	E	S	İ	K	F	
U	R	A	A	N	A	L	İ	Z	İ	T	
İ	T	A	İ	R	A	D	İ	C	A	M	İ
H	İ	L	E	E	S	K	İ	Z	H		
P	L	A	K	A	E	S	K	İ	O	M	A
A	T	A	Ö	K	E	K	İ	T	İ	R	

# “Sağlığıma kavuşmasaydım sanatımı halkla paylaşamazdım”



Prof. Devrim Erbil

Hayatının her anını kalbinin ritimleriyle yarışarak geçiren, dolu dolu ve sanata adanmış bir yaşamın adamı, halkın sanatçısı Ressam Devrim Erbil ile hiç paylaşılmamış anılar ve sanat üzerine...

**B**abam tüm Anadolu insanı gibi çocukluğunda savaşımlardan nasibini almış, erken yaşta anne ve babasını yitirince de halaları, teyzeleri ile zorlu bir hayata doğru adım atmış. Uşak işgal edildiğinde küçük büyük demeden erkek olmanın verdiği o sorumlulukla halası, teyzesi elinde, kaybetmiş tüm varlığını. Hal böyleyken diplomalı olmasa da demiryollarında eczacı kalfası olarak tutunmuş hayata. İşte önce Afyon sonra Uşak'ta devam eden bu hayat galesi içinde ben 1937 yılında dünyaya sakat bir çocuk olarak gözlerimi açtım. Boynum

bir tarafından bedenime yapışık, bir bütün halinde hareket etmeme sebep olan bir engelle 6 yıl geçen bir çocukluk hayatı... Tortikolis denen hastalığım nedeniyle henüz daha çok küçükken Haydarpaşa Hastanesi'nde saatlerce süren ameliyattan bütün vücudumu saran alçılar içinde uyandım. Daha sonra alçı kötü olduğu için neredeyse ikinci bir operasyon gibi alçının kesilip tekrar yapılması ve beraberinde 6 ay boyunca o alçı içinde devam eden acılı zamanlarım oldu. Ameliyat nedeniyle içimde hastane ve doktorlara karşı halen devam eden bir çekince oluştu. Babam eczanede çalıştığı için doktorlar ve

doktor çocukları içinde olmama rağmen hastaneye gitmek benim için inanılmaz bir zorluğa dönüştü. Fakat şunu söylemeliyim ki, eğer o ameliyatı olmasaydım bambaşka bir insan olurudum. Evet, yine sanatçı olurudum. Hatta daha büyük bir sanatçı olurudum. Çünkü akademiye 50 yılımı verdim, hayatım araştırmalarla, projelerle geçti. Ameliyat olmasaydım bunları yapamaz ve daha çok resim yapardım. Dünyadan intikam almak isterdim. Aşık olur reddedilirdim. Belki de duygularımı söyleyemez içime atardım ve ben de Raffaello gibi genç yaşta intihar ederdim.

Doktorlar beni sağlığıma kavuşturdular ve ben sergiler açan, konferanslar veren, Türkiye'yi temsil eden, dünyayı dolaşan, sanatını halkla paylaşan, sosyal ve popüler bir sanatçı oldum. Şimdilerde yeni sergilere, çalışmalara ve yeni projelere adadığım bedenim artık yoruldu... Kalbimde 3 tane stent var. Tansiyon, şeker ve kalp hastasıyım. Ayak damarlarımın %61'i ise tıkalı. Her gün çok fazla ilaç alıyor, kontrollere gidiyorum, beni sürekli takip eden doktorlarım var. Ama ben şiirlerle, sevgilerimle, aşklarım ve her bir projem için beslediğim heyecanlarım ile ayaktaayım.

## “19. YÜZYILIN İLHAM PERİLERİ YOK ARTIK”

Günümüzde bir disiplin olup ciddi bir programlamaya ihtiyacı olan çağdaş sanat ile karşı karşıyayız. Hedefleriniz uğruna birçok şeyden vazgeçmedikçe, o iş için saatlerinizi harcamadan, yani

bir şey vermeden kendinizden o da size bir şey vermez. Sanat nankör bir sevgili değildir, ama önce siz adım atın. Ona uykunuzu, tatilinizi, saatlerinizi verin ve sonrasında ondan bir şey isteyin. Siz kendinizi verdiğinizde o da size istediğinizi verir. Ünsün, paraysa para, mutluluksa mutluluk, saygılıksa saygınlık... 19. yüzyılın bohem tarzında olduğu gibi ilham perileri yok artık. Ben sanatımı ilham geldiği için değil; içimde halkla yoğun paylaşma isteği olduğu için icra ediyorum.

## “ANADOLU, ÇALIŞMALARIM İÇİN HER ZAMAN CİDDİ BİR KAYNAK OLDU”

Sanat paylaştıkça büyür ve kitlelere ulaşır. Bu yüzden yaptığım resimlerde farklı tekniklere yer veriyorum. Sanatın sadece çok özel, belli bir elit kesimin içinde sınırlı, en iyi imkanları olan kimselerin öğünme aracı değil de o yaşamla bütünleşen bir insan olarak oranın değerini bilmek gerektiğini düşündüm ve Anadolu'yu defalarca dolaşım. Bu, Anadolu'yu tanımamı ve onun kültürel değerlerini anlamamı, sanatın

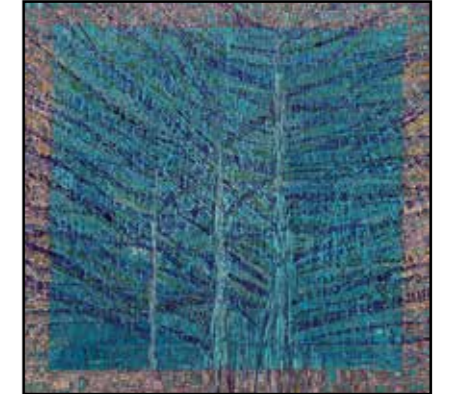
nasıl halka ulaşabileceğini düşünmemi ve bunun sonucu birçok etkinlikler düzenleyerek, sergilerimi götürerek Anadolu'da sanatımı paylaşmamı ve yaygınlaştırmamı sağladı. Anadolu, çalışmalarım için her zaman ciddi bir kaynak oldu. Ve aldığım feyz ile geliştirdiğim teknikler daha geniş kitlelere ulaşmamı sağladı. Atölyemde gravür, serigrafi gibi birçok tekniğe yer veriyorum ve sınırlı sayıda da olsa

baskı tekniği ile resimlerim çoğalıyor. Böylece resmimi alamayan bir kişi baskısını alabildiğinde sanat birçok eve girebiliyor, birçok insan onu görebiliyor. Aynı şekilde Türklerin insanlığa armağan ettiği halı tekniği yine aynı amaçla kullandığım tekniklerden biri. Yaklaşık 30 kişilik bir ekibim var. Kimisi Balıkesir'deki atölyemde halı dokuyor kimisi Akçay'da batık atölyemde batıkları yaparken diğeri halılarımı kendi iplikleriyle dokuyor. Tebriz, Konya, Kütahya Emek gibi birçok yerde desenlerim farklı tekniklerde görülerek yayılıyor. Ve ben var olduğum sürece sanatım halk için her zaman yeniliklerle, tükenmeden devam edecek.

Doğasal soyutlama, tual üzerine karışık teknik, 2013



İstanbul, İzlenim, Mavi, tual üzerine karışık teknik, 2012



Doğa Yorumu, tual üzerine karışık teknik, 2012



Ünlü ressamın henüz 15 yaşındayken yaptığı kağıt üzerine çini mürekkebi, "Havran'dan Bir Görünüm"

# Türkiye'nin en iyi 5 kayak merkezi

Son yıllarda en çok ilgi gören kış sporlarından kayak için, karlar henüz kalkmadan mevsimin tadını çıkarmamak olmaz. Bu küçük rehber, yola çıkmadan kendiniz ve aileniz için hem uygun bir rota belirlemenize yardımcı olacak hem de olası yaralanmalara karşı alacağınız önlemleri hatırlatacak.

**K**ış mevsiminin hakkını vermek için henüz çok geç değil. Öyle ki, Türkiye'nin en iyi 5 kayak merkezinin kapıları neredeyse Mayıs başına kadar açık. Size en uygun olacak kayak merkezinde doyasıya eğlenmeniz ve sporun tadını çıkarmanız için bu mini rehberimizi inceleyebilir, bu yıl hangi kayak merkezlerine uğrayacağınıza karar verebilirsiniz.

## YOLA ÇIKMADAN ÖNCE...

Ailece ya da sadece yetişkinler olarak gidebileceğiniz kayak merkezlerini tercih edin.

Çantanıza bere, örgü çorap, atkı, eldiven, kalın kıyafetler ve fazladan mont, ceket eklemeyi unutmayın. Profesyonel kayak malzemelerinizi ise kalacağınız tesisten kiralayabilirsiniz.

Gideceğiniz kayak merkezindeki konaklama imkanlarını ve teknik altyapısının zenginliğini mutlaka araştırın. Çevrenizde bu merkezlere giden yakınlarınızın fikirlerini alın.



## SAĞLIKLI BİR KAYAK SPORU İÇİN

Anadolu Sağlık Merkezi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Ahmet Kırıl, kayak yaparken olası yaralanmalar için uyarıyor:

- Dizlerinizi bükük pozisyonda tutmaya çalışın. Düşme esnasında dizleri açmaya çalışmayın.
- Düşükten sonra, kurtulmak için çaba göstermeyin; durana kadar yerde kalın.
- Kaya ve tümseklere dikkat edin! Nereye düşeceğinizi bilmeden atlama yapmayın. Atlama sonrası yere değerken her iki kayağın da aynı anda basmasına dikkat edin ve dizlerinizi bükülü tutun.
- Kayak için dizayn edilmiş malzemeleri kullanın. Kayakların ayağınıza iyi bağlı olup olmadığını kontrol edin.
- Yorulduğunuz zaman mutlaka dinlenin veya o gün için kaymayı bırakın. Düşmeler genellikle yorulunca meydana gelir.
- Alkol veya ilaç aldıysanız kayak yapmayın. Çünkü refleksleriniz zayıflayacaktır ve kaslarınız daha çabuk yorulacaktır.



### SARIKAMIŞ KAYAK MERKEZİ

KARS

**En uygun zaman:**  
Aralık - Mart

**B**uradayken kendinizi Alpler'de gibi hissedebilirsiniz. Normal kış koşullarında 1.5 m dolayında olan kar, kayak sporu için elverişli ve sadece Alplerde olan kristal kar özelliğine sahip. 2634 m yükseklikteki Çamurlu dağında kurulu tesiste, toplam 12 kilometreyi bulan 5 etaplı pist mevcut. Merkez, konaklama açısından da oldukça zengin.



### PALANDÖKEN KAYAK MERKEZİ ERZURUM

**En uygun zaman:**  
10 Aralık - 10 Mayıs

**Z**irve noktası olan Ejder tepesi 3176 m. 22 adet piste sahip ve aralarında olimpiik pistler de mevcut. Toplam 28 km'lik pistlerin en uzun parkuru 12 km. Hiç durmadan 12 km kaymak istiyorsanız buyurun Palandöken'e! Yoğun kar sebebiyle snowboarda da çok elverişli olan merkez, her seviyedeki pistleri ile pek çok snowboardçı ve kayakçıyı ağırlıyor.

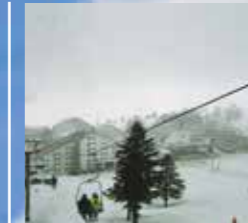


### KARTALKAYA KAYAK MERKEZİ

BOLU

**En uygun zaman:**  
20 Aralık - 20 Mart

**K**öroğlu dağlarında Alp disiplini yaşatan bir merkez. Tur kayağı için de oldukça uygun koşullara sahip. 3 m'ye kadar kar görülen merkezin kayılabilen alanı 1850 - 2200 m yükseklik kuşağı üzerinde yer alıyor. 12 adet pistte toplam uzunluk 20 km. Unutmadan! Fiyatlar Uludağ'a göre biraz daha pahalı.



### ULUDAĞ KAYAK MERKEZİ

BURSA

**En uygun zaman:**  
20 Aralık - 20 Mart

**O**rmanlarla kaplı merkez, 1750- 2543 metre yüksekliğe sahip. Kayak merkezi Alpin usulü, snowboard, cross country ve heli-skiing yapmaya uygun. Toplam 2300 yatak kapasitesiyle 14 konaklama tesisinin hizmet verdiği merkez, pist sayısı açısından da oldukça zengin.



### ERCİYES KAYAK MERKEZİ

KAYSERİ

**En uygun zaman:**  
20 Kasım - 20 Nisan

**K**ayak alanı 1800-3000 m arasında. Kayak pistlerinin toplam uzunluğu ise 12 km'yi buluyor. En uzun pisti ise 3.5 km. Konaklama fiyatlarının oldukça uygun olduğu merkez, gelecek yıl tamamlanması beklenen yeni tesisleriyle toplamda 160 km'lik bir pist alanına sahip olacak. Bu da Alpler'den sonra en uzun kayma mesafesi anlamına geliyor.

Dışı kazan karası, içi yoğurt mayası

# Kestane

Sağlıklı bir damak tadı için yalnızca 30 dakikada sofranızın enerjisini artırmak ister misiniz?



## Aman dikkat!

Uzmanlar, tatlılarda ve bilumum yemeklerde kullanılan kestanenin aşırı tüketiminde, tansiyon, damar sertliği ve şeker hastalığı şikayeti olanları uyarıyor.

Soğuk bir kış günü sokağı dönüp köşeye geldiğinizde yolunuza çıkıverir. İçiniz buz gibiyken karşı koyulamaz o sıcacık dumana. Bir tane yenir, bir tane, bir tane daha... Artık içiniz ısınmıştır ve akla gelen soba etrafındaki neşeli toplaşmalarınız, ne soğuğu hissettirir ne de düşündürür önünüzdeki upuzun yolu...

Diğer meyş ve tohumlara göre; daha az kalori ve yağ içeren kestane, daha çok mineral değerine sahip ve lif oranı da hayli yüksek. Folik asit ve B1, B2 ve C vitamini açısından

da yine çok zengin bir meyş. Şimdi gelin bu çok faydalı besinin de içinde olduğu, sadece 20 dakikanızı alacak sağlıklı bir salata yapalım...



## Lor Soslu, Kestaneli Izgara Tavuk Salatası

Şef Osman Bahadır'dan özel bir tarif... Seçtiğiniz her bir malzemenin tazeliğine ve ölçüsüne dikkat ederek işe başlayabilirsiniz.

### MALZEMELER

- 2 adet tavuk göğsü
- ½ adet kereviz
- ½ bağ nane
- 1 yemek kaşığı ayçiçek çekirdeği
- 6 adet kestane
- 1 adet küçük boy turp

2-3  
KİŞİLİKTİR



Ev partilerinin vazgeçilmez lezzeti lor peyniri ile harika bir sos yapmayı unutmayın!

- 100 gr lor peyniri
- 1 adet limon suyu
- ½ çay kaşığı kimyon
- ½ çay kaşığı pul biber
- ½ yemek kaşığı soya sos
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

### SALATA İÇİN ADIM ADIM...

- Kerevizi temizleyin ve rendenin kalın tarafıyla rendeleyin. Kerevizin kararmaması için bir miktar limon suyu gezdirin.
- Naneyi yıkayın ve kuruladıktan sonra yapraklarına ayırın.
- Fırınlanmış kestaneyi soyun ve kabaca doğrayın.
- Turpu yıkayın ve kabuğuyla birlikte yarım ay şeklinde dilimleyin.
- Salatanın sosunu hazırlamak için baharatlarla beraber, peyniri, limonu, zeytinyağını ve soya sosunu homojen bir kıvam alıncaya kadar çırpma teli ile çırpın. Eğer çok katı olursa içine 2 yemek kaşığı ılık su ilave ederek kıvamını açın.
- Bir bıçak yardımıyla tavuk göğsünün yağ ve deri kısımlarını temizleyin.
- Izgara tavasını kızdırarak tavukların her iki tarafını yaklaşık 7'er dakika pişirin ve pişen tavukları 5 dakika kesme tahtası üzerinde dinlendirerek dilimleyin.
- Hazırladığınız salata malzemelerini sosla harmanlayın.
- Üzerine ızgara tavuk dilimlerini koyarak servis edebilirsiniz.





Bu tezgahlarda “sağlık” var!

## Organik pazarlar

Her şey sıradan bir semt pazarı gibi... Fakat allı pullu meyve sebzelerin yerine eğri büğrü meyve ve sebzeler en ön raflarda yerini almış. Sadece onlar da değil, daha pek çok çeşit ürün alıcısını bekliyor. Hepsinin ortak özelliği ise tamamen doğal, yani “organik” olmaları...



**S**on yıllarda zirai tarım ilaçlarının olumsuz etkilerine dair yapılan bilimsel araştırmalar ve uzmanların uyarılarıyla organik ürünler ön plana çıkmaya başladı. Hal böyle olunca “organik” ya da “ekolojik” pazarların sayısı da son dönemlerde arttı. Artık insanlar sağlığına ve doğaya olumsuz etkileri olan gıda ürünlerinin neden olabileceği hastalıkları minimuma indirmek için; zirai ilaç ya da suni gübre kullanılmayan, üretim metotlarıyla doğal çevreyi koruyan, doğaya saygılı ürünleri tercih ediyorlar.

Organik üretimi teşvik etmek ve topluma daha sağlıklı ürünler sunmak için kurulan organik

pazarlar, %100 Ekolojik Pazarlar, %100 Ekolojik Pazar standartları ve izlenebilirlik sistemi dahilinde yönetiliyor ve çok sıkı bir şekilde denetleniyor. Hepsi sertifikalı ve Tarım Bakanlığı onaylı organik sebze, meyve, et ürünleri ve kahvaltılık çeşitlerinin yer aldığı bu pazarlarda, ev temizlik malzemelerinden tekstil ürünlerine kadar doğal, organik pek çok seçenek mevcut.

### PAZARIN MÜDAVİMLERİ: ANNE ADAYLARI VE GENÇ ANNELER

Organik pazarların hedef kitlesinde ise pek çok kesimden insan görebilmek mümkün. Örneğin, Şişli'deki pazarın erken saatlerdeki müdavimleri arasında ünlü sanatçılar da var. Fakat organik pazarların esas

### Dikkat!

Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği uyarıyor. “Organik” ile eşdeğer anlamlı kelimeler sadece “Ekolojik” ve “Biyolojik” kelimeleridir. Bunun dışında kullanılan ve ürünün sağlıklı olduğuna yönelik çağrışım yapan “doğal”, “naturel”, “%100”, “hormonsuz”, “arılı”, “hakiki”, “saf” ya da “köy ürünü” gibi ifadelerin hiçbir yasal dayanağı, garantisi ve belgesi yoktur.

müdavimleri, özellikle bebeklerinin sağlığı için organik ürünleri tercih eden genç anneler ve anne adayları.

## SIRADAN BİR SEMT PAZARINDAN FARKI NEDİR?

Her şeyden önce satın aldığınız tüm ürünlerin özel organik tarım sertifikası mevcut. Tamamen güvenilir bir tarım sürecinden geçerek gelen ürünler belki biraz daha pahalı olabilir. Ancak tüm süreçteki maliyetleri düşündüğümüzde ve işin içinde sağlık gibi önemli bir konu olduğunda çok da pahalı olmadığını, hatta ekonomik ürünler olduğunu görmek mümkün.

Organik pazarlarda, sıradan bir semt pazarında pek de alışık olmadığımız özel durumlar da yok değil. Tezgahlardaki eğri büğrü meyve-sebzeler sizi şaşırtmasın; hepsi doğal ve katkısız, suni gübresiz olduğu için en doğal halleriyle karşınızda. Esnafın, belki bir semt pazarında çok rastlayamadığımız tutumlarından da söz etmemek olmaz. Örneğin, çok beğendiğiniz domatesleri alırken satıcının size; "Bu hafta benim domatesler çok iyi değil, salatalıktan alabilirsiniz. Domatesler yan tezgahta çok güzel" dediğini duyabilirsiniz.



## Organik (Ekolojik) ürün nedir?

Tohumdan son kullanıcıya ulaşmaya kadar tüm aşamalarında insana ve doğaya zararlı hiçbir kimyasal katkı maddesi ve yöntem kullanılmadan üretilen kontrollü ve sertifikalı ürünlerdir. Üretim sürecinin her aşamasında kanun ve yönetmeliklerce izlenerek kayıt altına alınmaktadır.

## NAYLON POŞET YASAK!

Pazarın kendi özüne uygun kurallarından biri de, aldığınız ürünleri kese kağıtlarına ya da filelere koyma zorunluluğunuz. Her tezgahta kese kağıdı mevcut. İsterseniz evden büyük bir file de getirebilirsiniz tabii. Fakat doğaya zarar veren, doğal olmayan naylon poşetleri unutmak kaydıyla...

Bu hafta sonu gelin, semt pazarı yerine size en yakın organik pazara uğrayın. Yorulduğunuzda küçük bir mola verip sıcak organik çayınıza eşlik edecek organik gözlemenizle pazarın keyfini çıkarın.



Organik pazarların esas müdavimleri, özellikle bebeklerinin sağlığı için organik ürünleri tercih eden genç anneler ve anne adayları.

## İSTANBUL'UN ORGANİK PAZARLARI

**Bakırköy** %100 Ekolojik Pazar

Her Cuma / Airport Outlet Center Otopark / Saat: 10.00 - 20.00

**Şişli** %100 Ekolojik Pazar

Her Cumartesi / Feriköy eski Tekel Fabrikası sokağında / Saat: 08.00 - 17.00

**Beylikdüzü** %100 Ekolojik Pazar

Her Cumartesi / Saat 08.00 - 17.00

**Kartal** %100 Ekolojik Pazar

Her Pazar / Saat 08.00 - 19.00

**Kadıköy** Belediyesi Organik Halk Pazarı

Her Çarşamba / Selamiçeşme Özgürlük Parkı / Saat 08.00 - 19.00

**Maltepe** Belediyesi Organik Halk Pazarı

Her Pazar / Maltepe Altayçeşme / Saat 08.00 - 19.00



# ABONE FORMU

## Sağlıklı bir yaşama abone olun!

Vital dergisine abone olmak için yapmanız gereken tek şey formu doldurup bize göndermek. SAYI: 24

Özel Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi tarafından, aşağıdaki bilgilerim kullanılarak, süre ile sınırlı olmaksızın, basılı olarak ya da e-posta yoluyla tarafıma sağlıklı ilgili bilgilendirici ve tanıtıcı mesaj, broşür vs. gönderilmesine onay veriyorum.

**İLETİŞİM ADRESİ:** Anadolu Sağlık Merkezi Vital Dergisi Cumhuriyet Mahallesi  
2255 Sokak No: 3 41400 GEBZE/KOCAELİ  
Faks: 0262 654 00 55 e-mail: asmvital@anadolusaglik.org

Adı Soyadı: .....

Firma Adı: .....

Doğum Tarihi - Gün: ..... Ay: ..... Yıl: ..... Mesleği: .....

Dergi Teslimat Adresi: .....

..... Posta Kodu: .....

Ev adresi

İş adresi

Semt: ..... Şehir: .....

Ev tel: ..... İş tel: .....

GSM: ..... E-posta: ..... @ .....

İmza

NOT: Yukarıdaki bilgileri okuyup imzalamanızı rica ediyoruz.



# SUMMARY



## Parents, it's time for your vaccination for the new member of the family!

Although vaccination begins at the second month after birth, babies are defenseless against pertussis (whooping cough) before their 6<sup>th</sup> month since their antibody levels cannot protect them enough against infections. A critical way to protect babies from pertussis is immunizing the members of the family, which is called "the KOZA Strategy". M.D. Ebru Gözer, pediatrician at the Anadolu Medical Center, summarizes the benefits of the KOZA Strategy as follows:

- The parents of the newborn are informed about whooping cough. This increases awareness about how vaccination of the family members can protect the newborn infant.
- The family members other than the mother can be immunized one month prior to the birth. This provides a significant step in protecting the baby from whooping cough by immunizing the newborn infant's family and those who would have regular contact.
- Even though the newborn infants are not vaccinated in their first 6 months, they are better protected against whooping cough.

## Dental

### Small touches and great outcomes with BONDING

It is possible to have an aesthetic smile in 30 minutes with Bonding, without pain or side effects. D.D.S. Alper Çıldır and D.D.S. Gökhan Gerek from Anadolu

Medical Center state that Bonding is used to close gaps between teeth, to even crooked teeth, to remove asymmetrical spaces between teeth, and to lengthen the size of short teeth. Bonding can also be used to raise the low upper lip and to remove the pointedness of the dogteeth. The implementation consists of the stages of facial analysis, special design for the patient according to this analysis, a mutual consultation on the patient's expectations, trial/mock up, implementation, and control.



## Hygiene

### It's in our "hands" to prevent hospital infections

Infections that are related to health care (hospital-associated, or nosocomial, infections), have a negative impact on the inpatients and outpatients, as well as the medical staff.

The way to prevent this problem which causes serious issues is actually completely within our "hands". M.D. Elif Hakko, infectious disease specialist at Anadolu Medical Center, remarks that one has to wash hands for 40-60 seconds in order to achieve hand hygiene with water and soap, and 20 seconds would be enough with hand sanitizers.



#### 5 Steps for a hygienic hand wash!

- Wet your hands with running water and spread a sufficient amount of soap in your palm.
- Scrub the back of your both hands and between your fingers.
- Wash your nails by scrubbing your fingertips against your palm.
- Scrub each of your thumbs and wrists using your other hand.
- Rinse your hands, and use a disposable paper towel to dry your hands, turn off the tap with the same towel.

## Women

### Menopause gives early warnings



Menopause is a natural process for every woman, but it can be more difficult if it arrives early. It can lead to a risky period for significant health issues if it's not monitored closely. M.D. Nuri Ceydeli, and M.D. Zeynep Yılmaz, gynecologists and obstetricians at Anadolu Medical Center, shares crucial information on the diseases that are caused by early menopause.

#### What are the most common health conditions that are caused by early menopause?

**Osteoporosis:** One main issue with menopause is the bone loss through resorption of calcium from the bones to the blood as a result of the decreasing estrogen hormone which has a positive impact in the strengthening of the bones. This is one of the main topics that doctors care for and there are cases where very minor traumas can lead to fractures that result in being bed-ridden for years.

**Cardiovascular diseases:** Women gain weight around the waist with the decrease of estrogen hormone, and this leads to having the same risks of cardiovascular diseases as men. In order to prevent these risks, first of all, patients need to exercise and eat a healthy diet. Furthermore, beside menopause, since the insulin resistance increases in advanced age, the calorie intake should be reduced as well.

**Vaginal dryness:** Some changes might take place at the genital area in relation to estrogen hormone. These changes do not constitute situations that should alienate women from sexual intercourse, instead, they can be resolved with simple measures. In this sense, menopause not a frightening process.

## Heart

### SHAPE will be good to your heart



We all have "vessel stiffness". But none of us know which area of our arteries, hardening throughout the years, or when a rupture/breaking will take place and clot our veins. M.D. Nevrez Koylan, Professor of

Cardiology at Anadolu Medical Center, points out that SHAPE heart screening program saves lives by diagnosing vessel stiffness early, and in this way aiming at reducing the risk of heart attack at a significant degree. M.D. Gürsel Ateş, Cardiologist at Anadolu Medical Center says that the major benefit of SHAPE for the patients arises after the detection of a heart attack risk adding that after this stage risk factors are determined and necessary measures are taken.

#### Who are at greater risk for heart attack?

- Women over 60 and men over 50
- Diabetic patients
- Smokers
- Those with high levels of blood lipid/cholesterol
- Those who use contraceptive pills
- Those who have other vascular diseases

## Clinic

### Whom do you meet at an "Osteoporosis Clinic"?

Osteoporosis is a health problem that is not only caused by menopause. M.D. Semih Akı, Professor of Physical Medicine and Rehabilitation at Anadolu Medical Center, underlines that other significant diseases, medications and treatments are also enumerated among the causes of osteoporosis. This is why it's very crucial that specialists from various areas of expertise are working in cooperation in the diagnosis and treatment of osteoporosis. At the Osteoporosis Clinic at Anadolu Medical Center, there is a collaboration of a wide range of specialists, including internal medicine specialist, endocrinologist, physiotherapist, dietician, orthopedist,



# SUMMARY

traumatologist, gynecologist and obstetrician, and social worker, beside specialists from Physical Medicine and Rehabilitation.

## Risk factors in osteoporosis

### Major risk factors

- A history of fractures
- A history of fractures in the mother
- Age
- Bone density measurement

### Minor risk factors

- Use of medication (medication with cortisone, medication for epilepsy, thyroid hormone, chemotherapy drugs, etc.)
- Rheumatic diseases
- Diseases of the intestines and the liver
- A life style with long periods of inactivity
- The use of alcohol and smoking
- Genetic factors



## Botulinum Toxin (BOTOX) became a cure for chronic migraine!

In the treatment of chronic migraines that are the most common type of headaches with unknown causes, Botox (Botulinum Toxin) treatment can be used with effective results at the point where medications prove to be ineffective. M.D. Yaşar Kütükçü, Professor of Neurology at Anadolu Medical Center, states that “not all migraine patients can be treated with Botox (Botulinum Toxin)” and adds that “it can be administered by a neurologist to patients diagnosed with chronic migraine and for whom medication treatment is not effective anymore.”

## Characteristics of migraine attacks

- last between 4 to 72 hours
- usually on one side of the head and pulsing
- moderate to severe pain
- might be accompanied with nausea and vomiting
- pain increases with physical activities that involve movement of the head
- sensitivity to light and sound during the pain phase
- The type of migraine with aura can give premonitory symptoms (such as visual disturbances, blurred vision) before the headache

## Onco-cardiology

### “Win your heart” in breast cancer

The medication that are used in the treatment of breast cancer with good results can have side effects on the heart, and these side effects are now under better control thanks to “onco-cardiology” which presents the systematic cooperation between the departments of oncology and cardiology. M.D. Ertan Ökmen, FESC Assoc. Prof. of Cardiology at Anadolu Medical Center, states that onco-cardiology provides a new perspective in order for breast cancer patients who have been successfully treated for cancer to not lose their lives to causes related to heart problems, and explains: “Two extremely effective drug groups are used in breast cancer treatment but over a certain dosage, these drugs can lead to irreversible heart failure. This is why oncologists are trying to reduce the side effects by measuring the total doze administered to the patient.” M.D. Haluk Onat, Professor of Internal Medicine and Medical Oncology at Anadolu Medical Center, further states that if the breast cancer patient is also a cardiac patient, they introduce some limitations to the use of chemotherapeutic drugs or take a break from using them.

## Surgery with “4 hands” in urological diseases

Robotics  
A very special console, a surgeon by the console, and a “4 armed” robot among the team around the operation table... “da Vinci Robotic Surgery” brings minimal invasive surgery to a completely new level, and is frequently used for urological diseases with effective results. M.D. Cemil Uygur, Professor of Urology at



Anadolu Medical Center, says that robotic surgeries: “marked a new epoch in surgery by using the capabilities and main principles of laparoscopic surgery.” He adds that the greatest advantages of robotic surgery that he prefers for many urological diseases are:

- shorter recovery time
- less need for pain medication
- less likelihood of blood transfusion since the risk of losing blood is lower
- the time period for the patient to remain with a catheter is 5 to 7 days
- the patient gets on his/her feet in 6 to 8 hours



## Affordable babies

Placenta allows for the nourishment and development of the fetus through the uterine artery from the mother's womb and through the umbilical artery in the umbilical cord. During pregnancy, in case of insufficient placental blood flow, the fetus perceives this insufficient blood flow and reorganizes its blood distribution. M.D. Nermin Tansuğ, Assoc. Prof. of Pediatric Neonatology, says that this “economic” programming can result in

low birth weight, and it can be a constitutive factor for many chronic illnesses that might emerge throughout their lifetime. On the other hand, M.D. Zeki Şahinoğlu, gynecologist, obstetrician and perinatologist at Anadolu Medical Center, remarks that some illnesses in the mother (such as chronic vascular disease, renal insufficiency, or hypertension) can result in less than expected development of the fetus. Experts state that the average pregnancy weight gain for an expectant mother to deliver in a healthy way is 10-12 kg. It is considered normal for the nursing mother to lose weight. If the mother is getting her regular intake of food, and if the mother is not gaining too much weight, it is considered normal if the mother loses weight.

## Vertebral Column Health

### Release the weight on your shoulders with a posture check-up

Erroneous habits that we repeat in our daily lives for years play a huge role in the pains of the waist, neck and back that develop as a result of poor posture and erroneous use of our bodies. Continuing the same mistakes for the pains we suffer occasionally after becoming adults shows that there are still inadequacies in our vertebral health culture. M.D. Burak Esendal, chiropractor at Anadolu Medical Center, underlines the importance of education on posture in our society from the childhood period, and states that chiropractic treatment is a very effective method for vertebral pains of less than 4 weeks and more than 4 weeks, as indicated in the journal of Annals of Internal Medicine (2007), and adds that these studies are supported by the world-renowned journal Spine.

The objective of a chiropractor is to increase the movement capabilities of the 24 vertebrae to 100%, with the aid of medication if necessary. In this way, the chiropractic method can diminish patient's pain to a significant degree in the following sessions. But this treatment is not sufficient on its own; the patient needs to adjust to the treatment and should exercise regularly.

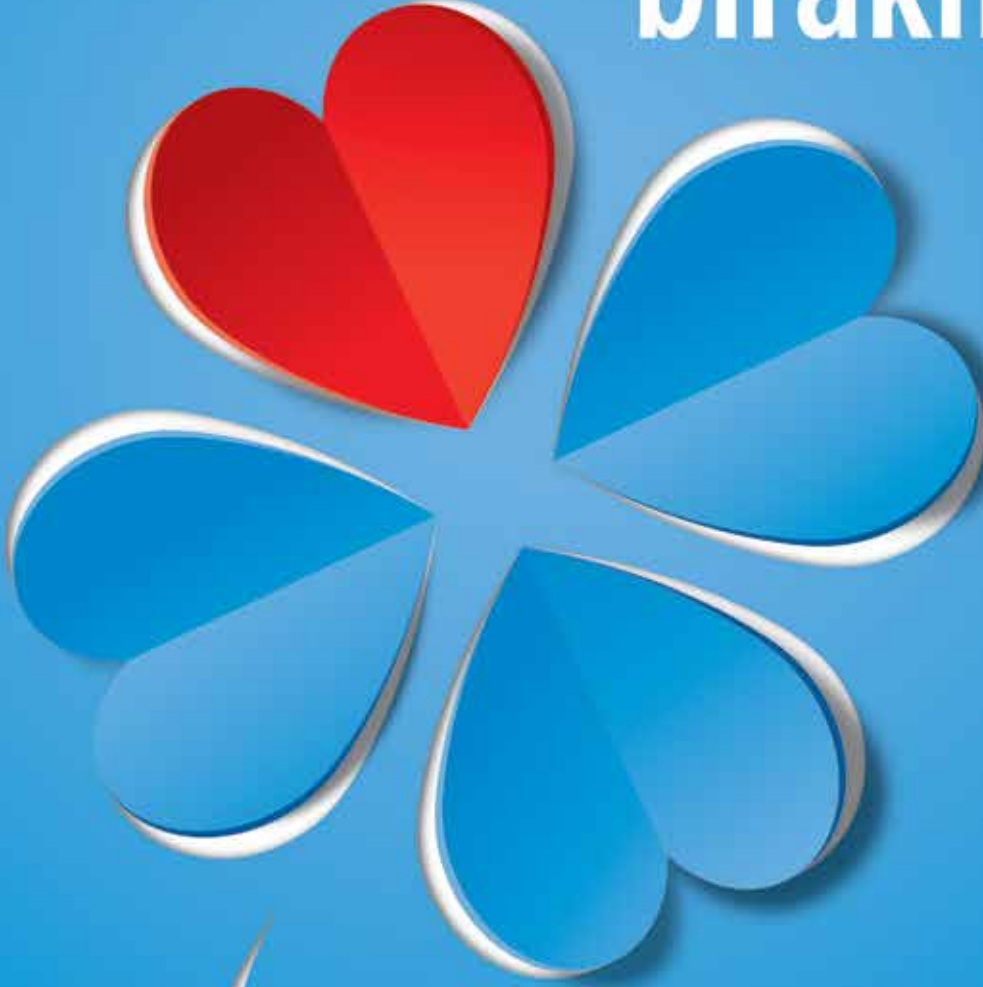


Dara		Gabon (kısa)	Eşek sesi	Mecaz (kısa)	Küçük ada	Bir nota	Kalp aksesi
		Tırpana	Geçimlik	Ardıç rakısı	Her vakit	Alev	Mavi
					Yat limanı		
Bir dil			Özet				Hile
Faiz			İskambilde koz				Kanun
		Vantilatör		Garip, tuhaf			
		Buzla		Gümüş balığı			
Yön, taraf	Bayındır			Engebe			Merkür
	Divit hokkası			Gam			
		Yankı bilimi				Kale duvarı	
		Belgelik				Yavru, çocuk	
Fas (kısa)			Kenya (kısa)		Yavaş, ağır		
Anlam			Bir bağlaç		Bazısı, kimi		
			Yazılı kağıt				Çok karşıtı
			Done				Eleme aracı
Sağlam, katı	Nazlı, edalı				Geri karşıtı		
	Deve semeri				Dikili taş		
			Sapaklık				Övünç
			Belirti, iz				
Alıcı		Bir nota		Ağabey		Hitit	
Şıkar		Saat (kısa)		Valide		Keşşaf	
		Yüz			Çukur yer		İşaret
		Huzur, erinç			Mercek		
Konut, hane			Tahlil				Köpek
Sınır nişanı			Bir edat				Nitrojen
		İstençli			İslam mabedi		
		Yapma, etme			Futa		
Verme, ödeme	Desise			Taslak			Bir soru eki
	Bir nota			İlave			
				Yeni karşıtı		Kalça kemiği	
Metal yaprak			Dahi		(argo) Yalan		
Cet							

Bulmacanın çözümü sayfa 65'te

# E-Sağlık Dosyam kolayca cepte!

# Kanser tedavisinde kalp sağlığınızı **şansa** **bırakmayın!**



Kanser tedavisi görmüş ve görmekte olan hastaların, karşılaşılabileceği kalp ve damar sağlığı risklerinin tanı ve tedavisinde **Anadolu Sağlık Merkezi Onkokardiyoloji Ünitesi** hizmetinizde...



**Onkokardiyoloji**  
Ünitesi



ANADOLU VAKFI



Joint Commission  
INTERNATIONAL

Özel Anadolu Sağlık Merkezi  
Hastanesi

Özel Anadolu Sağlık  
Ataşehir Tıp Merkezi

44 44 276  
www.anadolusaglik.org

**ANADOLU**<sup>H</sup>

In Affiliation with  
JOHNS HOPKINS MEDICINE