

# Vital

Eylül 2014 / Sayı 26  
Üç ayda bir yayımlanır.  
www.anadolusaglik.org

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

In Affiliation with  
JOHNS HOPKINS MEDICINE

**A brief summary  
of Vital in English  
is also available**

MEME SAĞLIĞINIZI İHMAL ETMEYİN

## KANSER RİSKİNİZİ ÖĞRENİN!

### **DİYABET**

Tatlı tehdidin  
acı bilançosu büyüyor!

### **ESTETİK**

Erkeklerin vazgeçemediği  
10 estetik işlem

### **PSİKOLOJİ**

Çocuklarda  
okul fobisi

### **ANNE-BEBEK**

Prematüre bakımı için  
bilmeniz gerekenler

# Uyuyamıyorum! Ama neden?

Uyku Bozukluğu Check-up'ınızı yaptırın, öğrenin.



Siz de gece sık sık uyanıyorsanız, sabahları yorgun kalkıyorsanız ya da gün içinde uyuma ihtiyacı duyuyorsanız, uyku bozukluğu yaşıyor olabilirsiniz.

Uyku bozukluğu, kalp hastalıkları, hipertansiyon, depresyon, obezite, cinsel disfonksiyon gibi birçok hastalığa yakalanma riskini artırır.

## UYKU BOZUKLUĞU CHECK-UP İÇERİĞİ:

Nöroloji muayenesi

Tüm gece laboratuvarında poligrafik uyku tetkiki (EMG, EOG, EEG, EKG)

Solunum kayıtları + Bacak EMG kaydı

Editor

Değerli Vital okurları,

Ülkemizde tüm dünyaya paralel olarak diyabetli hasta sayısı artmakta ve neredeyse nüfusun %14'üne kadar ulaşmakta. Fazla kilolu olanlarda ise bu oran %38'i buluyor. Kronik bir hastalık olarak yavaş yavaş bütün organlarımızı bozma olasılığı olan bu hastalığın erken tanımlanması ve tedavisi, hem kişisel hem de toplumsal olarak çok önem taşıyor. PRE-DİYABET dönemine dikkat edelim.



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

Her 8 kadından biri meme kanseri oluyor. Kadınlarda deri kanserlerinin hemen arkasında ikinci sırada. Tüm meme kanserlerinin %5-10'u kalıtsal genetik mutasyonlar nedeni ile oluşuyor. BTCA1 mutasyonu olan bir kadının 70 yaşına geldiğinde %50-80 olasılıkla meme kanseri olacağı öngörülüyor. Bu nedenle birinci derece iki akrabasında meme kanseri olanların genetik test yaptırmaları gerekiyor. Mamografi erken tanı için çok önemli olup 40 yaş üstü kadınlarda yılda bir kez önerilmektedir.

Bilinçsiz antibiyotik kullanımı özellikle ülkemizde ciddi bir sağlık sorunu oluşturma potansiyeline sahip. Yeni nesil antibiyotik geliştirme çalışmaları yavaşlarken dirençli bakterilerin hızla arttığı bir döneme girdik. Elimizdeki antibiyotikler gittikçe etkilerini yitirmekte ve bu özellikle bilinçsiz kullanımın olduğu ülkelerde hızla kriz noktasına ulaşmakta. Ülkemizde yapılan çalışmalar, halkımızın %48'inin son bir yıl içinde kendi kendine antibiyotik kullandığını gösteriyor. İşin doğrusu ise sadece doktorun önerdiği doz ve sürede antibiyotik kullanımı dışında hiç kullanmamak; hatta doktorun önerdiğini bile doktorunuzla "Gerçekten gerekli mi?" diye sorgulamaktır.

Teknolojinin tıbbi uygulamalara getirdiği yeniliklerden biri de "Solunum Takipli Radyoterapi." Solunum hareketi ile yer değiştiren tümörlü alanları takip ederek sadece hedeflenen alanlara ışın tedavisinin verilebilmesi ile hem başarı oranları arttı hem de yan etki profili bariz azaldı. Özellikle solunum hareketi ile çok yer değiştiren akciğer, kalp, böbrekler ve karaciğer bu teknolojik gelişmeden en çok fayda gören organlar.

Tüm hayatınızın sağlıklı geçmesi dileğiyle...

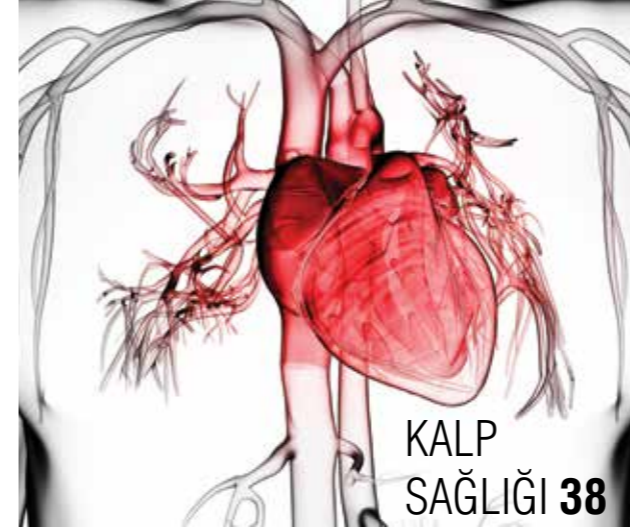
ANADOLU<sup>H</sup>

In Affiliation with  
JOHNS HOPKINS MEDICINE



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

Johns Hopkins Medicine'den Haberler	4
Türkan Özilhan Tacir: “Biz büyük bir aileyiz”	6
Yazın yıpranan cildinizi canlandırma vakti!	10
Gripte sağlık efsaneleri ve bilimsel gerçekler	14
Meme sağlığını ihmal etmeyin, kanser riskinizi öğrenin	18
Tatlı tehdidin acı bilançosu büyüyor!	24
Çocuğunuzu büyütmemen sorun: Burun eğriliği	28
Bebeğiniz eve dönüyor. Peki hazır mısınız?	32
Sağlıklı bir kalp için 5 büyük karar!	38
Antibiyotiksiz günlere geri mi dönüyoruz?	42
Okul fobisi için kaygılanmayın	48
Kilolu kadınlarda laparoskopi ve robotik cerrahi	52
Tümörlere nefes aldırılmayan radyoterapi yöntemi!	56
Erkeklerde en çok tercih edilen 10 estetik operasyon	60
Bizden Haberler	65
Anadolu Vakfı'ndan Haberler	68
Konuk Yazar: Derin Sarıyer	70
Masal alemlerinden bir demet: Yunan Adaları	72
Sonbaharın, kışın yıldızı: Armut	74
Summary	76
Bulmaca	80



## ANADOLU<sup>®</sup>

In Affiliation with  
JOHNS HOPKINS MEDICINE

Eylül 2014 Sayı: 26

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

**Sorumlu Müdür**  
Dr. Satia Advan

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

**Kurumsal İletişim Müdürü**  
Didem Derindere

**Kurumsal İletişim Ekibi**  
Yeşim Şener  
Bade Gürleyen Kazezyılmaz  
Betül Çelik

**Yayın Kurulu**  
Prof. Dr. Nazmi Yalçın İlker (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**  
Eylül 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.

## Kemik sağlığınız için bilmeniz gerekenler!

Yaşam tarzınızı daha sağlıklı olacak şekilde değiştirmeye karar verdiğiniz; ancak kendinize yeni alışkanlıklar edinmek için çok geç olduğunu söyleyip vazgeçtiğiniz oldu mu hiç?

Kemiklerimizi, sadece belirli bir yaştan sonra değil her yaşta güçlü tutmamız gerekiyor. Ancak, zayıflayan kemikler nedeniyle her iki kadından birinde ve her beş erkekten birinde kırılmaların meydana gelmeye başladığı 50 yaşından sonraki 10'ar yıllık dönemlerde daha da dikkatli olmak şart. Neyse ki, bağımsız hareket etme özgürlüğünü sınırlayabilecek, hatta tıbbi komplikasyonlar nedeniyle ölüm riskini artıracak kemik kırılmalarına karşı evde veya doktorunuzla birlikte alabileceğiniz bazı önlemler mevcut. Yapmak istediğiniz sağlıklı değişim ne olursa olsun büyük faydalar elde etmek için asla geç değildir. Johns Hopkins Tıp Fakültesi Serebrovasküler Bölümü Direktörü Dr. Argye Hillis, 18 yaşındaki bir kişinin beyni ile 100



yaşındaki bir kişinin beyni arasında çok fazla bir fark olmamasından dolayı artık işe başlamanın tam zamanı olduğunu ve yaşınızın sizi durdurmasını gerektiğini söylüyor. Bu, yeni ve sağlıklı alışkanlıklar elde etmek için asla çok geç olmadığını gösteren çarpıcı bir örnek.

Aşağıdaki değişiklikler, yalnızca sağlıklı tutmakla kalmayacak, aynı zamanda yaşlanma sürecinizi yavaşlatmaya yardımcı olacak.

### DAHA SIK EGZERSİZ YAPIN

Egzersiz, kalp rahatsızlığı, tip 2 diyabet, yüksek tansiyon ve bazı kanser türlerine yakalanma riskinizi azaltır ve bu güçlü etki de uzmanların "hastalık kısaltma" dediği durumun oluşmasını sağlar.

### YEME ALIŞKANLIĞINIZI İYİLEŞTİRİN

Kilo vermenize yardımcı olan çok sayıda plan mevcut, ancak mesele

sadece kilo kaybetmekten ibaret değil. Dr. Hillis, demans (bunama) yaşamamak ve diğer başka sağlık risklerini azaltmak isteyenler için Akdeniz tarzı bir diyet öneriyor.

### KALİTELİ UYKU UYUYUN

Uykusuzluk hafıza, duygu, kilo ve hatta görünüşünüzü etkiler. Ulusal Uyku Vakfı'na göre, uykuyla ilgili sorunların büyük bir bölümü horlama, kullanılan ilaçların yan etkisi ve asit reflüsü, depresyon ve prostat sorunları gibi diğer başka tıbbi durumların bir sonucu olarak ortaya çıkıyor.

### SİGARAYI BIRAKIN

Sigarayı bıraktıktan 24 saat sonra gibi çok kısa bir süre içinde kalp krizi riskinde düşüş görülüyor. Johns Hopkins araştırmacıları, başka merkezlerden gelen bilim insanlarıyla birlikte yaptıkları çalışmalar sonucunda, sigarayı bırakmanın orta yaştaki sigara içenlerin erken ölüm riskini de aşağı yukarı yarı yarıya azalttığını tespit etti.

### BEYNİNİZİ ZORLAYIN

İster yeni bir dil öğrenin, ister işe giderken başka bir rota tercih edin. Beyninizi, yeni görevleri gerçekleştirmeyi sever. Yaşlandıkça öğrenmeye devam etmeyi bir amaç edinin.



## Ailenizde "Demans" varsa...

Siz ya da sevdiğiniz bir kişiye demans (bunama) teşhisi konulduğu zaman bazen eş zamanlı olarak bir dizi çelişkili duygular hissetmeniz doğaldır. Birçok kişi şok, inkar

ve derin bir üzüntüden oluşan güçlü bir yas döneminden geçer. Hayatınızda çok önemli değişiklikler yapma ihtimaliyle karşılaşmak moralinizi bozabilir, sizi utandırabilir veya sinirlendirebilir. Bu teşhisi hem arkadaşlarınızdan hem de aile üyelerinizden gizlemek dahi isteyebilirsiniz. Johns Hopkins Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Bölümü'nden Doç. Dr. Dierdre Johnston, kendiniz ve sevdiğiniz için yapabileceğiniz en iyi şeyin eğitilmiş ve hazır olmak olduğunu söylüyor. Aşağıdaki stratejileri uygulamak size bu süreçte yardımcı olabilir.

- Kendinize duruma alışmak için zaman tanıyın.



- Rutinler ve beklentiler oluşturun.
- Günlük egzersizler için zaman ayırın.
- Her ikiniz için de uzman bir demans bakım uzmanı bulun.

### BUNU DENEYİN!

Bir "Destek Grubu" bulun Rahatsızlığı olan bir kişiye bakanların da duygusal destek almaları ve demans hastalığı olan kişiyi üzebilecek kaygı ve konulardan özgürce konuşma fırsatı bulmaları gerekir. Destek grupları, "suçluluk duymadan" bilgi paylaşımına, yeni kaynaklarla ilgili bilgi almaya ve önünüzdeki zorlukları herkesten daha iyi anlayan bir toplulukla bağ kurmaya zaman ayırmanın mükemmel bir yoludur.

## Dinlenirken kan basıncınız yükseliyorsa dikkat!

Hipertansiyon olarak da adlandırılan yüksek kan basıncı gözle görülmez. Hatta çoğu zaman hissedilmez. Ancak hipertansiyonu olan ya da sağlıklı düzeyin üzerinde kan

basıncına sahipseniz, bunun sağlığınız üzerindeki etkilerini iyi anlamanız ve bu sayıları sağlıklı düzeylere çekmek için bugünden harekete geçmeniz gerekiyor.

Kan basıncı, kanın arterlerinizin iç duvarlarına uyguladığı güç anlamına geliyor. Gün içinde normal bir akışı vardır; rahatladığınız ya da uyuduğunuz zaman düşer, sabahları doğal olarak yükselir ve stres altındayken, heyecanlandığınızda veya egzersiz yaparken de kısa süreliğine yukarı çıkar. Ancak, dinlenirken kan basıncı düzeyinin çok yükselmesi, damarların yaralanmasına, katılaşmasına ve/veya zayıflamasına neden olur. Bu da kalp krizi riskinizin ikiye ve felç riskinizin de dörde katlanmasına sebep olurken kalp yetmezliği, böbrek sorunları, demans ve periferik arter hastalığı gibi dolaşım sorunları yaşama ihtimalinizi artırır, kemiklerinizi zayıflatır ve erkeklerde erektsiyon sorunları olasılığını yükseltir.





Anadolu Sağlık Merkezi  
CEO / Genel Direktör  
Türkan Özilhan Tacir

## “Biz büyük bir aileyiz!”

Anadolu Grubu’nda adım adım başlayan ve Anadolu Sağlık Merkezi’nde farklı kademelerdeki görevlerle devam eden bir başarı öyküsü... Geçtiğimiz Temmuz ayı itibariyle Anadolu Sağlık Merkezi CEO / Genel Direktörü görevini devralan Türkan Özilhan Tacir, büyük bir ailenin parçası olmaktan duyduğu mutluluğu ve yeni döneme dair projeleri dergimizle paylaştı...



**1**996’da üniversiteyi bitirip bir staj programı kapsamında (denetleme alanına yönelik) Management Trainee olarak Anadolu Grubu’na ilk adımını atan Türkan Özilhan Tacir, “önce denetim” diyerek başlar kariyer yolculuğuna. Hemen her departmanın tozunu yutarak geçen ilk yıllar, büyük tecrübeleri ve yepyeni görevleri de beraberinde getirir. Bambaşka bir alanın adı anılmaya başlandığında ise, artık farklı bir dünyanın içinde hizmet vereceği günler de gelmiştir. 2003’ün sonlarında Anadolu Sağlık Merkezi’ne katılacak ve bu kez “önce sağlık” diyecektir...

**İlk günden bu yana Anadolu Sağlık Merkezi’nin bir parçasısınız... Nasıl başladı her şey?**

Denetçi olarak görev yaptığım yıllarda bir teklif geldi. Aslında sağlık ve hizmet sektöründe tecrübeli değildim. Fakat Anadolu Grubu içinde, bu alanın benim hayat görüşüme, enerjime uygun olduğu yönünde bir düşünce söz konusuydu. Anadolu Grubu’nun bakış açısını ve kültürünü iyi biliyordum ve bunu Anadolu Sağlık Merkezi’ne en iyi şekilde

taşıyabileceğime inanılıyordu. Görevi kabul ettim ve sağlık sektöründe hizmet vermeye başladım. O dönem tabii görev tanımının olmadığı, herkesin her şeyi yaptığı çekirdek bir kadromuz vardı ve hep birlikte çalışıyorduk. Binamız henüz inşaat halindeyken başlayıp, hastanenin A’sından Z’sine tüm bölümlerinde farklı görevlerde yer alma fırsatı buldum. Yeni görevimle birlikte şu sıralar sağlıkta trendleri takip ediyorum, yenilikleri Anadolu Sağlık Merkezi’ne adapte etmeye çalışıyorum. Kendimi geliştirmek ve daha iyi hizmet sunabilmek içinse sağlık yönetimi üzerine master yapıyorum. Sağlık okuyorum, yazıyorum, yönetiyorum...

### BÜYÜK BİR AİLE OLDUK!

**Hastanenin bugünkü konumunu görmek, o yılları yaşamış biri olarak size neler hissettiriyor?**

Hayatımın dönüm noktaları hep büyük hayallerle başladı ve ben hep bu büyük hedeflerin bir parçası oldum. Anadolu Sağlık Merkezi’nde de böyle oldu. Büyüklerimizin, Kamil Bey’in ve İzzet Bey’in bir hayalimdi Anadolu Sağlık Merkezi; en üstün, en kaliteli ekipleri kurup, binayı

inşa edip, iyi bir sistem oluşturarak sağlık hizmeti vermeyi hedefleri... 45-60 odayla işe başlamıştık. Günde 200-300 hasta geliyordu. Şimdi çok kapsamlı işler yapıyoruz. Çok farklı hasta gruplarına hitap ediyoruz. Hekim ve hemşire kadromuz da gelişen tabloya paralel olarak arttı. Bugün yaklaşık 1300 kişilik büyük bir aileyiz...

### ÖNCELİĞİMİZ, ÜSTÜNLÜKLERİMİZ...

**Yeni görevinizle birlikte öncelikleriniz neler olacak?**

Belki düne kadar daha limitli ve spesifik işlere odaklanırken, bugün artık yeni görevim gereği büyük resme odaklanıyorum. Çok başarılı işlere imza atan ve atacak güçlü bir ekibe sahibiz. Öncelikli stratejimiz, üstünlüklerimiz üzerine çalışmayı sürdürmek. Bu konuda birlikte düşünüp birlikte karar vererek ilerliyoruz. Özellikle onkoloji alanında Türkiye’nin ve yakın coğrafyanın bir referans merkezi haline gelmiş durumdayız. Bu başarı bize çok önemli yeni bir hedef belirledi; hasta odaklı bakıma yönelmiş kapsamlı bir

kanser merkezi olmak. Bu merkez multidisipliner çalışmayı ön plana çıkararak, kalite standartları belirlenmiş ideal bir sistem olacak. Bunun yanı sıra, hasta odaklı bakımı önceliği olarak kabul eden kapsamlı bir meme merkezi kliniği kurma hedefimiz de var. Merkezimiz sadece kanser vakalarıyla ilgilenmeyecek; meme sağlığıyla ilgili her sorunun teşhis ve tedavi aşamalarının tamamını içine alan, hekim, vaka hemşiresi, diyetisyeni ve gerekli noktalarda psikologlarıyla da kadına sürekli eşlik eden güler yüzlü, iyi hissettirecek bir hizmet anlayışını benimseyecek. Bir diğer projemiz ise hastanemizde Johns Hopkins Polikliniği kurmak. Johns Hopkins'ten gelecek hekimler burada belirli dönemlerde Anadolu Sağlık Merkezi'nde çalışabilecek. Bildiğiniz gibi, Johns Hopkins bize her aşamada destek olan çok önemli bir partner ve dünyada işbirliği yaptığı ilk hastaneyiz...

## TÜRKİYE'DE BİR İLK!

**“Hasta odaklı bakım”... Bunu biraz açabilir misiniz, neleri içeriyor?**

Bu bizim çok büyük öncelik verdiğimiz ve bizi heyecanlandıran bir konu. Çünkü ailemizin çok değerli bir parçası da hasta ve hasta yakınları... Hastalarımıza Anadolu Sağlık Merkezi'ni seçtiklerinde A'dan Z'ye tüm hizmeti burada verebiliyor olmayı; bir referans

“Anadolu Sağlık Merkezi'nde yapılan her iş, ailemizin ortak bir ürünüdür. Yaptığımız her işi birlikte sahipleniyoruz. Yönetim anlayışım da hep bu yönde olmuştur; ekip olarak başarmak ve ekip olarak paylaşmak...”



merkezi olarak insanların yaşam kalitesini artırmayı istiyoruz. Bu aslında hem üstünlüğümüz hem de hedefimiz. Bunu hayata geçirebilmek için de hasta odaklı bakım, klinik kalite, hasta güvenliği ve hasta memnuniyeti gibi önümüzdeki dönemde daha fazla konuşacağımız ve odaklanacağımız konular var. Türkiye'de bir ilki gerçekleştirerek, “Hasta Odaklı Bakım Departmanı” kurduk. Bu doğrultuda yine bizi çok heyecanlandıran, gönüllü hastalarımızdan oluşacak Hasta Komitesi'ni hayata geçiriyoruz. Anadolu Sağlık Merkezi'nin hasta odaklı bakımda nereye gitmesi gerektiğinin yönünü aslında bu komite belirleyecek ve bir bakıma önerileriyle, beklentileriyle bize liderlik yapacak. Tüm bu

tecrübelerimizi, Johns Hopkins'in Kasım ayında hasta odaklı bakım üzerine düzenleyeceği uluslararası forumda da paylaşacağız.

## SÜRPRİZ PROJELER YOLDA

**Yeni dönemde ne gibi sosyal projeler olacak?**

Bildiğiniz gibi, bir vakıf hastanesi olmanın da getirdiği sorumluluklarla bilinçlendirme projeleri yürütüyoruz. Bu yöndeki çalışmalarımıza önümüzdeki dönemde de devam edeceğiz. “Anadolu'dan Anadolu'ya”, vakfımızın önemli bir sosyal sorumluluk projesi. Tüm Anadolu Grubu şirketleri bu projeyi destekliyor. Bunun yanı sıra çok değerli bağışçılarımız da bu yolda bize destek oluyor. Ciromuzun %10 kadarını bedelsiz bakım olarak hastalarımızla paylaşıyoruz. Önümüzdeki dönemde bu kaynağımızı “meme sağlığı” ile ilgili sosyal projelere taşımak istiyoruz. Hem toplumumuzun bilinçlenmesi hem de imkanı olmayan kişilerin burada tedavi olması açısından sorumluluğumuzu yerine getirmeyi

sürdüreceğiz. Önümüzdeki günlerde farklı şirketlerle ve kendi grup şirketimizle yapmayı planladığımız sürpriz projelerimiz var. Bunları da yakında duyuracağız...

## ANADOLU SAĞLIK MERKEZİ, ULUSLARARASI BİR SAĞLIK MERKEZİDİR

**Anadolu Sağlık Merkezi'nin uluslararası alandaki gücü de çok önemli bir konu sanırım...**

Bizim misyonumuzun bir parçası da yakın çevreden gelen insanlara sağlık hizmeti sunmaktır. Türkiye'de bu konu henüz hiç konuşulmazken hastanemizde Uluslararası Hizmetler Bölümü vardı. Tabii zaman içinde bu alandaki gücümüz büyüdü. Öyle ki, bugün ciromuzun %30-35'i yabancı hastalardan geliyor. Hastanenin ilk yıllarında ayda 10'u geçmeyen yabancı hasta sayısı bugün ayda 500'ün üstüne çıkmış durumda. Hastalarımızın %85'inden fazlası kanser hastası. Bunun yanı sıra pediatrik kardiyovasküler cerrahimiz de çok başarılı ameliyatlara imza atıyor. Özellikle son üç yılda 2500 civarında çocuğun kalp ameliyatlarını yaptık, onları sağlıklarına kavuşturduk.

## HARİKA BİR EKİBE SAHİBİZ!

**Biraz ekipten, Anadolu Sağlık Merkezi ailesinden bahsedebilir misiniz?**

Benim için hastanede dolaşırken tanıdık yüzler görmek çok önemli. Ne kadar tanıdık yüz görürsem o kadar mutlu oluyorum. Demek ki uzun zamandır onlarla birlikteyiz ve burada olmaktan, çalışmaktan mutlular diye düşünürüm. Bu nedenle tanıdık yüzlerin daha fazla olması ve artması da bizim bir

amacımız. Çünkü biz Anadolu Sağlık Merkezi organizasyonu tarafında yaklaşık 1300 kişilik büyük bir aileyiz... Hastanede yapılan her iş bu ailenin ortak bir ürünü ve herkes bu ailenin önemli bir parçası. Yaptığımız her şeyi birlikte sahipleniyoruz. Yönetim anlayışım da bu yönde; ekip olarak başarmak ve ekip olarak paylaşmak... Bir arkadaşımız geçtiğimiz günlerde “Ekip olmak nedir?” diye sorduğunda, “Kendini arkaya doğru bıraktığında muhakkak birinin seni tutacağını bilmek ve hissetmektir” demiştim. Bu güven hissidir; “Ne yaparsak yapalım, bunu beraber yapıyoruz” hissidir. Anadolu Sağlık Merkezi'nde bu hissin yaşandığı, paylaşımın ön planda tutulduğu, hekim, hemşire ve idari kadronun el ele yol aldığı bir ortam var. Güven veren, hasta ve hasta yakınlarına kendilerini iyi hissettiren, işini sahiplenen, motivasyonu yüksek ve burada çalışmaktan keyif alan harika bir ekiple çalışmaktan ben de çok mutluyum...

**Sizce 10 yıl sonra Anadolu Sağlık Merkezi nasıl bir noktada olacak?** Ülkemizde ve yakın coğrafyada, hem çalışanların hem de hasta ve hasta yakınlarının birinci sırada tercih



ettiği, dünyanın sayılı kapsamlı kanser merkezlerinden biri olarak hizmet veren, hasta odaklı bakım konusunda daha ileri noktalara giderek dünyadaki en modern uygulamaları kendi bünyesinde eksiksiz sunabilen bir hastane olacağız.

## RAKAMLARLA ANADOLU SAĞLIK MERKEZİ

- Yaklaşık 188 bin metrekaresel bir arazi alanı üzerine kuruludur.
- 50 bin metrekaresel kapalı alanda, 209 yatak kapasitesine sahiptir.
- 1300 çalışan hizmet vermektedir.
- Yurtiçinden tedavi için yılda yaklaşık 200 bin başvuru almaktadır.
- 60'ın üzerinde ülkeden yılda yaklaşık 5000 yabancı hasta gelmektedir.
- En çok hastanın geldiği ülkeler; Romanya, Bulgaristan, Irak, Rusya ve Azerbaycan'dır.
- Hastalar en çok Radyasyon Onkolojisi, Medikal Onkoloji, Genel Cerrahi, Kadın Sağlığı ve Üroloji alanlarında hizmet almak için başvurmaktadır.



## Yazın yıpranan cildinizi canlandırma vakti!

Yaz mevsimiyle birlikte cildinize zarar veren tüm olumsuz etkenlerden, uygulayacağınız birkaç yöntem sayesinde kurtulabilir, sonbahara ve kışa daha sağlıklı bir ciltle girebilirsiniz.

**Y**az boyunca cildimizin maruz kaldığı güneş, deniz tuzu, klor ve hatta sineklerden korunmak için kullandığımız ürünler dahi cildimizi tahriş edebiliyor. Yazın olumsuz etkilerine maruz kalan cildimize zamanında müdahale edemediğimizde ise cildin genç kalmasını sağlayan elastin ve kollajen proteini zarar görüyor. Bunun bilançosu ise, cildin hızla yaşlanması ve cilt üzerinde gözle görülür lekelenmelerin ortaya çıkması. Anadolu Sağlık Merkezi Deri Hastalıkları Uzmanı Dr. Sadiye Kuş, tam da bu noktada yaz mevsiminin olumsuz etkilerini üzerimizden atmak için önemli bilgiler paylaşıyor.

### CİLDİNİZİ NASIL CANLANDIRABİLİRSİNİZ?

Yaş ne olursa olsun cildi korumanın ve özenli bakımın uzun vadede geç yaşlanmayı sağlayacağını vurgulayan



Uzm. Dr. Kuş, “Yaşla beraber hücre döngüsünün yavaşlamasıyla cildimizde ince çizgiler oluşur ve kollajen her yıl %1 oranında azalır. Eğer erken yaşlarda olumsuz etkenlere karşı önlem almazsak, önlem alan bir kişiye göre cildimiz bunları daha fazla ve yaşımıza göre daha erken yaşar” diyor.

### KLİNİK DESTEK

Cildinize yapacağınız dışarıdan veya içeriden önlemler dışında alanında profesyonel bir kliniğin desteğiyle uygulayacağınız PRP, mezolift, dermapen ve BBL ile yazın tüm olumsuz etkilerinden birkaç seansla arınmak mümkün. Özellikle PRP, mezolift, dermapen üçlüsünün cildi zedelemeyen dost yöntemler olduğunu belirten Uzm. Dr. Kuş, hasta açısından çok rahatsızlık verici olmadığı için hassas ciltlerde de uygulanabildiğini söylüyor.

### DAHA GENÇ VE SAĞLIKLI BİR CİLT İÇİN 4 İŞLEM!

**1- PRP:** Hastanın kendi kanının işleminden geçirilip aynı hastaya geri verilmesi esasına dayanan bir gençleştirme yöntemidir. Bu yöntemle elde edilen trombositlerden zengin plazma, temizlenmiş cilde dolgu ya da mezoterapi (küçük noktasal uygulamalar) şeklinde enjekte edilir. Böylece ince çizgi kırışıklıkları azalır, genişlemiş gözenekler, ciltte gevşeme veya sarkma, akne izleri, hatta bazen cilt lekeleri gibi sorunlara faydası olur. Yılda 1 defaya mahsus 15 gün arayla 3 seans yapılması önerilir.

**2- Dermapen:** Cildin koruyucu tabakası olan epidermise hiçbir zarar vermeden binlerce mikrokanal açan bir yöntemdir. Deri altında oluşturulan bu kanallar deride iyileşme mekanizmalarını tetikler. Bu uygulamanın önce 4 seans üst üste



Anadolu Sağlık Merkezi  
Deri Hastalıkları Uzmanı  
Dr. Sadiye Kuş

*“Yaşla beraber hücre döngüsünün yavaşlamasıyla cildimizde ince çizgiler oluşur ve kollajen her yıl %1 oranında azalır. Eğer erken yaşlarda olumsuz etkenlere karşı önlem almazsak, önlem alan bir kişiye göre cildimiz bunları daha fazla ve yaşımıza göre daha erken yaşar.”*

yapılıp daha sonra 6 ayda bir periyotla yapılması önerilir.

**3- Mezolift:** Cildin kaybettiği Hyaluronik asidi cilde geri verir. 30'lu yaşlarda en çok yapılması önerilen Mezolift ile içinde var olan canlandırıcı, biyolojik olarak aktif ürünler (hyaluronik asid, vitaminler, aminoasitler) cilde enjekte edilir. Bu hem ince kırışıklıkları azaltarak ileriye yönelik yaşlanmayı önler hem de ultraviyole ışınlarının, sigaranın ve çevre kirliliğinin yıpratmış cildin canlanmasını sağlar. Bu yöntem hastanın ihtiyacına göre önce 3-4 seans uygulanıp daha sonra 2 ila 3 ayda bir tek seans veya 6 ayda bir 4'lü seanslar şeklinde yapılabilir.

**4- BBL:** Bu yöntemde fibroblastlar ışığın etkisiyle uyarılıp kollajen sentezler. Aşırı pigment ışığı emer ve yok olur. Kırmızı görünüme yol açan genişlemiş damarlar ışığın etkisi ile yok olur. Böylece cilt homojen, eşit bir renk tonuna kavuşur. 15 gün arayla 3 ila 6 seans yapılan uygulamada önce lekeler kaybolur, 2 ila 3 ay içinde ise dışarıdan da belli olacak şekilde cilt toparlanır.

## EN BÜYÜK KORUYUCU: ANTIOKSİDANLAR

Bir elmayı düşünün, ısırduğunuzda bir süre sonra kahverengileşir. Bu, elmanın okside olduğu anlamına gelir. Ancak elmaya limon sıkarsanız elma kararmaz. Çünkü limon, antioksidan etkisi göstererek serbest radikallerin hücreye zarar vermesini önler. Bunun gibi, yaz aylarında ve yaz sonlarında içeceğiniz veya cildinize süreceğiniz antioksidanlar cildinizi canlandırır ve korur.

## MUTLAKA DENEYİN!

Yaz boyunca tahriş olan cildi iyileştirmek ve sonbahara daha sağlıklı hazırlamak için:

### DIŞARIDAN ALACAĞINIZ ÖNLEMLER

- Cildinizi kurutmayacak ve köpürmeyen krem formunda bir yüz yıkama ürünü kullanın.
- Tonik kullanmanız gerekiyorsa mutlaka hafif asid karakterde, nemlendirici özelliği de olan bir tonik tercih edin.
- Yaz sonunda cildinizi ölü hücrelerden arındırmak, ışıltılı görünüme kavuşmasını sağlamak için, cildinizin doğal dengesini bozmayacak, pH dengeli ekfolye edici bir ajanla nazikçe haftada 1-2 gün peeling yapın.
- Cildinizin yazın daha hafif nemlendiricilere ihtiyacı varken sonbaharla birlikte yazın kuruttuğu cildiniz için losyondan ziyade daha yoğun krem formunda nemlendiricilere geçin.
- Gece yatmadan önce nemlendirici maske uygulayın.
- SPF15 olan bir güneş koruyucuyu kış boyu günde birkaç kez tekrarlayarak kullanın.

### İÇERİDEN ALACAĞINIZ ÖNLEMLER

- Günde 8 bardak su için.
- Antioksidan içeriği zengin, basit karbonhidratlar ve doymuş yağlardan fakir bir diyet cildinizin sağlıklı görünümüne katkıda bulunabilir.
- Omega-3 açısından zengin yağlı balıklar ve ceviz tüketiminin dışında doktorunuza danışarak omega-3 takviyesi alın.



## CİLT YAŞLANINCA NELER OLUR?

- Işıltısını kaybeder.
- Daha mat görünür.
- Damarlar genişleyip belirginleşir.
- Kahverengi lekeler ortaya çıkar.
- Gözler ve ağızın etrafında kırışıklıklar belirir.
- Cilt altı yağ dokusunun azalmasına bağlı olarak sarkmalar olur.

# Seyahatten önce sağlık!

Seyahat öncesi sağlığınıza ilgili almanız gereken önlemler ve ihtiyaç duyacağınız bilgiler için Anadolu Sağlık Merkezi Seyahat Danışmanlığı Kliniği hizmetinizde.

Seyahat Danışmanlığı Kliniği'ne gelin, uzman hekimler eşliğinde, gideceğiniz yerde sağlık açısından ortaya çıkabilecek risklere karşı önleminizi alın. İş seyahatleriniz ve bütün yıl planladığınız tatiliniz daha sağlıklı ve keyifli geçsin.

Anadolu Sağlık Merkezi Seyahat Danışmanlığı Kliniği hakkında bilgi almak için web sayfasını ziyaret edin: [www.seyahatdanismanligi.org](http://www.seyahatdanismanligi.org)





# Gribe dair bildiklerinizi unutun! Gripte sağlık efsaneleri ve bilimsel gerçekler

Yine bir grip sezonuna girerken, korunmak için bildiklerimizi gözden geçirmekte fayda var. Çünkü gribe dair bildiklerimiz aslında yanlış olabilir...



**H**er grip sezonu geldiğinde tablo değişmez; çarşı pazar gezilir, C vitaminleri alınır, nane limon kaynatılıp bitki çayları içilir, bol bol turuncu tüketilir. Kimisi aşısını olur kimisi kış çayını yudumlamakla yetinir. Aslında hepsi, malum hastalık “gribe” yakalanmamak içindir. Anadolu Sağlık Merkezi Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Murat Şirin, gribin influenza türü virüslerin etkeni olduğu, sonucunda ciddi olabilen komplikasyonlara yol açabilen, çocukluk çağındaki hastaların hastaneye yatışlarını gerektirebilen, yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarda ölümlere neden olabilen önemli bir enfeksiyon hastalığı olduğunu hatırlatıyor. Peki korunmak adına alacağımız önlemlerin hepsi doğru mu, grip hakkında neleri yanlış biliyoruz? Op. Dr. Şirin, gripteki sağlık efsanelerini ve bilimsel gerçekleri paylaştı. Gripten korunmak için ilk adımı bu yazıyı okuyarak atabilirsiniz.

**Yanlış:** Grip sadece sıkıntı veren bir hastalıktır.

**Doğru:** Grip, Amerika’da her yıl ortalama 114.000 hastaneye yatış ve 20.000 ölüm vakasıyla ciddi bir sağlık problemidir.

**Yanlış:** Grip, basit bir üst solunum yolu enfeksiyonudur.

**Doğru:** Grip, ani başlayan yüksek ateşle seyreden, aşırı halsizlik, bitkinlik, kuru öksürük, kas, eklem ve baş ağrısıyla kendini gösteren bir hastalıktır. Gribe yakalanan kişi

en az 3-5 gün yatak istirahatiyle kendini toparlayabilir. Ayrıca vücudun bağışıklık sisteminin zayıflaması nedeniyle zatürre gibi ikincil hastalıkların da tabloya eklenmesiyle hastalık daha da ağırlaşabilir.

**Yanlış:** Grip aşısı gribe yol açar.  
**Doğru:** Grip aşısı inaktif, yani ölü grip virüslerinden üretilir; bu nedenle gribe yol açamaz ve grip hastalığı oluşturamaz.

**Yanlış:** Grip aşısı %100 koruma sağlamadığından, aşı olmamak daha iyidir.

**Doğru:** Bilimsel araştırmalar grip aşısının %89 etkili olduğunu göstermektedir. Koruma aşılamadan sonraki 10 gün içinde oluşur. Ancak aşı olduktan sonra influenza virüsleriyle temas eden ve enfekte olan bir kişi, hastalığı aşı olmamış bir hastadan çok daha hafif geçirecektir.

**Yanlış:** Grip aşısı işe yaramaz.  
**Doğru:** Aşıların içerdiği virüs tipleri etken olan virüslerle benzer ise grip aşısı oldukça etkilidir. İnsanlara grip aşısının işe yaramadığını düşündüren pek çok sebep vardır. Grip aşısı olmuş kişiler diğer solunum yolları etkenlerinin sebep olduğu enfeksiyonları geçirebilir ve bunu yanlışlıkla grip zannedebilirler; grip aşısı sadece grip virüsü (İnfluenza virüsleri) ile oluşan solunum yolu enfeksiyonunu önler. Aşı ile korunma %70-90’dır.

**Yanlış:** Aşının yan etkileri, grip hastalığına yakalanmaktan daha kötüdür.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Kulak Burun Boğaz Uzmanı  
Op. Dr. Murat Şirin

*“Aşı olunduktan sonra bir bağışıklığın oluşabilmesi için en az 10 gün geçmesi gerekiyor. Bu nedenle Eylül ayı sonundan başlayarak grip sezonu içinde herhangi bir tarihte aşı olunabilir (Ekim-Nisan). Ancak Kasım ayında grip sezonu başlar başlamaz gribe yakalanma olasılığı artacağı için bu aydan önce aşı yaptırmakta fayda var.”*

**Doğru:** En fazla yaşayacağınız yan etki aşılama süreci dolayısıyla oluşacak kol ağrısıdır ki, bu bütün aşılardan önce geçerlidir.

**Yanlış:** Grip esnasında antibiyotik kullanımı hastalığın süresini kısaltır ve daha çabuk ayağa kalkmayı sağlar.

**Doğru:** Antibiyotikler sadece "bakterilere" karşı etkilidir. Grip etkeni olan influenza virüsüdür ve tedavi amaçlı olarak doktorun önerisine göre ancak influenza virüslerine karşı etkili olan antiviraller kullanılabilir.

**Yanlış:** Bol C vitamini kullanmak gripden korur.

**Doğru:** C vitamini herkesin düşündüğünün aksine gribe önlemez. Sistemi güçlendirir, hastalıklara karşı vücut direncini kısmen artırabilir ama gribe yakalanmamızı ve hasta olmamızı kesinlikle engellemez.

**Yanlış:** Sadece gripin belirtileri mevcut iken etrafa grip bulaştırılabilir.

**Doğru:** Grip virüsünün bulaşması, yetişkinlerde hastalık belirtilerinin başlamasından 1 gün öncesinde başlar ve hastalık belirtilerinin bitiminden sonra 5 gün kadar devam eder. Bu süreler çocuklarda iki katı kadar uzun sürer. Yani grip belirtisi ortadan kaybolmuş olabilir ama virüs vücutta halen varlığını sürdürmektedir.

## 48

Gribe yol açan influenza virüsleri dış ortamda 48 saat kadar canlı kalmakta ve solunum yolu ya da el ağız yoluyla bulaşma halinde hastalığa yol açmaktadırlar.

### DİKKAT!

Uzun süren yüksek ateş, aşırı halsizlik, şiddetli öksürük, nefes almada zorluk, bilinçte değişiklik durumlarında vakit geçirmeden sağlık kuruluşlarına başvurulmalıdır.



### GRİP AŞISI HAKKINDA BİLMENİZ GEREKENLER

Her yıl araştırmacılar ve üreticiler, bir sonraki grip sezonunda hastalık yapması muhtemel grip virüslerine karşı aşı geliştiriyorlar. Bugün ülkemizde iki tip grip aşısı mevcut. En yaygın kullanılan ve ülkemizde de bulunan grip aşısı inaktive (ölü) grip aşısıdır. İkinci tip olan canlı zayıflatılmış grip virüsü içeren grip aşısı ise ülkemizde kullanılmıyor. Grip aşısı 3 tip grip virüsü içeriyor. Grip aşılarda kullanılacak grip virüsleri yumurtada çoğaltılmakta, toplanan virüsler inaktive edilerek saflaştırılmakta ve kullanıma hazır enjektörler içine dolmuş yapılmaktadır. Grip aşısına bağlı ciddi yan etki çok nadirdir.



### KİMLER MUTLAKA AŞI OLMALI?

- 65 yaşından büyük kişiler
- Şeker hastaları (diyabet)
- Astım hastaları
- Kronik akciğer hastaları (bronşit vb.)
- Kronik kalp ve damar sistemi hastaları
- Bağışıklık sistemi baskılanmış kişiler
- Huzurevi, bakımevi vb. ortamlarda yaşayanlar
- Böbrek bozukluğu olanlar
- 6-18 yaş arasında olan ve uzun süreli aspirin tedavisi alan çocuk ve ergenler

### KİMLER AŞI OLMAMALI?

- 6 aylıktan küçük bebekler
- Yumurtaya karşı anafilaktik tarzda alerjisi olanlar
- Hamileliğin ilk 3 ayı içinde olan bayanlar (ancak doktor tarafından gerekli olduğu tespit edilirse grip aşısı olabilirler)

### GRİPTEN KORUNMAK İÇİN...

- Grip olmuş kişilerle yakın temas kurmaktan kaçının. Eğer siz hastaysanız sağlıklı kişilerden uzak durun.
- Ev istirahati yapın.
- Öksürürken, hapşırıırken ağız bir kağıt mendille kapatıp, mendili hemen çöpe atın.
- Ellerinizi sık sık yıkayın.
- Sağlıklı bir yaşam tarzı seçin. Yeterince ve düzenli uyuyun, dengeli beslenin, yeterince sıvı tüketin, düzenli spor yapın ve stresten uzak durun.



### İKİ HASTALIK ARASINDAKİ 5 FARK!

GRİP	SOĞUK ALGINLIĞI
➤ Genelde 38 derece üstünde ateşle seyreder.	➤ Ateş daha hafiftir.
➤ Gripte kas-eklem ağrısı, baş ağrısı, bitkinlik sıklıkla vardır ve uzun sürer.	➤ Ağrılar nadir ve kısa sürelidir.
➤ Burun akıntısı, hapşırma daha azdır.	➤ Burun akıntısı, hapşırma daha fazladır.
➤ Öksürük orta ve ağır şiddette olabilir.	➤ Öksürük hafiftir.
➤ Yatak istirahati gerektirir.	➤ Ayakta atlatılabilir.

# Meme sağlığını ihmal etmeyin, kanseri riskinizi öğrenin!



Tıp dünyasındaki gelişmeler sayesinde meme kanseri bugün tedavide en şanslı olduğumuz kanser türlerinden biri. Ancak şans artırmanın en önemli yolu, kuşkusuz erken tanı...

**K**adınlarda deri kanserleri dışında en sık görülen kanser türü olan meme kanseri, görülme sıklığı açısından özellikle 50 yaşından sonra artarken çok genç yaşlarda da ortaya çıkabiliyor. Meme kanserinin farklı özellikleri, görülme biçimleri ve seyirleri olduğunu ifade eden Anadolu Sağlık Merkezi Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Metin Çakmakçı, kanserin hayati riskini önlemede her kadının memesini tanıması gerektiğini ve fark edilen ufak bir değişiklikte zaman kaybetmeden bir cerraha başvurması gerektiğini vurgulayarak en önemli noktaya dikkat çekiyor: “Meme kanserine bağlı ölümleri azaltmak için en önemli strateji, erken tanıdır.”

## MEME KANSERİ KALITSAL MI?

Meme kanserlerinin %5-10'u kalıtsal genetik mutasyonlar nedeniyle ortaya çıkıyor. Belirli ailelerde, başta meme olmak üzere yumurtalık gibi kanserlerin yoğunlaşabilmesinin bir nedeni de aslında bu. Kalıtsal meme kanserlerinin %15-20'si BRCA1 ya da BRCA2 gen mutasyonları nedeniyle ortaya çıkıyor. BRCA1 mutasyonu olan bir kadının 70 yaşına geldiğinde %50-80 olasılıkla,

BRCA2 mutasyonu olan bir kişinin ise %30-60 olasılıkla meme kanseri olacağı öngörülüyor. Bu nedenle, çok genç yaşta ortaya çıkan, iki ya da daha çok birinci derece akrabasında meme kanseri görülen kadınlara genetik testler yapmak gerekiyor.

## NASIL SAPTANIYOR?

Meme kanseri çoğunlukla memede ortaya çıkan bir sertlikle anlaşılıyor; ancak genellikle çok ileri evrelere kadar başka herhangi bir belirti vermiyor. Özellikle, sanılanın aksine, ağrıya neden olmuyor. Kadında memede oluşan ağrıların pek çok -ve genellikle bir hastalığa bağlı olmayan- nedenleri olabiliyor; kanser ile meme ağrısı arasında hemen hemen hiçbir ilişki yok. Memedeki kitlelerin de -kanseri dışında- çok çeşitli nedenleri olabiliyor.

Ancak bunların da, ciddiye alınıp kanser olup olmadıklarının bir uzman tarafından araştırılması gerekiyor. Meme kanserinin seyrek görülen bir tipinde ise, memede kitle ele gelmez fakat meme başında “egzema” gibi bir döküntülü, pullanan bir deri hastalığı söz konusudur. Meme başındaki deri hastalıkları da bu açıdan dikkate alınmalıdır.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Genel Cerrahi Uzmanı  
Prof. Dr. Metin Çakmakçı

*“Meme kanserine bağlı ölümleri azaltmak için en önemli strateji, erken tanıdır”*

## MEMEDEKİ HER SERTLİK KANSER MİDİR?

Ele gelen her kitle, başka bir deyişle “ur”, kanser olmadığı gibi; çok sayıdaki iyi huylu hastalık da bir “ur” ya da “tümör”, yani kitle oluşumuna neden olabilmekte. Bu noktada bir örnek vererek fibrokistik

değişikliklerin meme dokusunda kanser olmayan iyi huylu kitlelerin oluşmasına neden olabileceğini belirten Prof. Dr. Çakmakçı, bunu ayırt etmenin de her zaman kolay olmadığını hatırlatıyor. Bu noktada, “Kadınların meme dokularına aşinalık kazanmaları ve fark ettikleri

değişiklikleri değerlendirebilecek bir hekimle iletişime geçmeleri önemlidir” diyerek erken tanının bir kez daha altını çiziyor: “Kanser olmamak için baştan alınabilecek bir önlem yok. Hastalığın erken evresindeki tanı esas hedefimizdir.”



# 400

Sadece kadınlar değil! Her yıl Amerika'da yaklaşık 1500 erkek meme kanseri tanısı alıyor ve her yıl 400 erkek meme kanseri nedeniyle yaşamını yitiriyor.

**Radyasyon tedavisi:** Vücuda dışarıdan uygulanan yüksek enerjili ışınların kanser hücrelerini öldürmek için kullanılmasıdır. Memenin korunduğu ameliyatlarda kalan meme dokusuna uygulandığı gibi koltuk altındaki lenf bezlerinde yoğun kanser tutulumu olduğunda koltuk altına uygulanır.

**Hormon tedavisi:** Östrojen hormonuna duyarlı olan meme kanseri tiplerini tedavi etmek için östrojen reseptörlerine karşı ilaçlar geliştirilmiştir. Bu ilaçlar östrojenin kanser hücresi üzerindeki uyarıcı etkisini bloke etmektedir.

**Kemoterapi:** Kemoterapi, sistemik -yani, tüm vücuda kan yoluyla ulaşan- bir tedavi şekli olup, tümör büyümesini durduran ve vücutta herhangi bir yerde var olabilecek tümör hücrelerini öldürmeyi hedefleyen bir tedavidir. Etkinliği artırmak ve ilaçların yan etkilerini en aza indirmek için genelde birden fazla ilacın kombine edilmesi şeklinde uygulanır. Bazen ameliyattan önce, tümörü küçültmek amacıyla da verilmektedir.

**Biyolojik ve hedefe yönelik tedaviler:** İmmunoterapi de denilen biyolojik tedaviler içinde en iyi bilineni trastuzumab denilen antikoru içeren ilaçlardır. Kanser büyümeye neden olan HER2 proteini üreten tümörlerde tümör büyümesini engellemek için bu proteine karşı kullanılır. Kemoterapi ile kombine edilerek metastatik hastalık tedavisinde kullanılabilir. Gittikçe daha çok sayıda özel biyolojik ilaçlar geliştirilmektedir.

## NASIL TEDAVİ EDİLİYOR?

Meme kanseri tedavisinde hastanın yaşı, tümörün cinsi, planlanan ameliyatın tipinin yanı sıra hastalığın evresinin de göz önünde bulundurulduğunu belirten Prof. Dr. Çakmakçı, olası tedavi yöntemlerini beş ana başlıkta açıklıyor:

**Cerrahi:** İleri evre hastalar dışında tedavinin temel basamağı, tümörün çıkarılmasıdır. Mümkünse, memenin büyük kısmı korunarak, yalnızca tümörün ya da tümörlü meme dokusunun çıkarılması, mümkün değilse tüm memenin alınması şeklinde yapılmaktadır. Buna ek olarak koltuk altındaki lenf bezleri buradan örnek alınarak ameliyat sırasında değerlendirilmekte, gerek olduğunda tümü çıkarılmaktadır. Bu “sentinel lenf nodu biyopsisi” uygulaması sayesinde meme kanseri ameliyatlarının eskiden ayrılmaz bir parçası olan koltukaltı lenf bezlerinin tamamen çıkarılması uygulaması giderek azalıyor.

## HER MEME BAŞI AKINTISI KANSERE BAĞLI MIDIR?

Uzmanlara göre, nadir de olsa meme başından gelen akıntılar kansere bağlı olabiliyor. Ancak yapılması doğru olmamakla birlikte, memenin zorlayarak sıkılması sonucunda her kadında meme başından akıntı gelmesi normal bir durum. Eğer herhangi bir basınç uygulamadan, özellikle de kanlı bir akıntı geliyorsa, çamaşırları kirletiyorsa; bu durumun kanser olasılığı açısından incelenmesi önem taşıyor. İki taraflı meme başı akıntısı varsa, kanser açısından endişelenmeye pek gerek yok. Ama bu durum başka hastalıklara bağlı olabilir.

## KESİN KANSER TANISI NASIL KONUYOR?

Kanserin kesin tanısı için Prof. Dr. Çakmakçı, şu üçlü değerlendirmenin yapıldığını belirtiyor: Klinik muayene, görüntüleme (mamografi,



## MAMOGRAFİ (MEME FİLMİ) YAŞI

<b>Avrupa ülkeleri</b>	40-50 yaş arası	2 yılda bir
	50 yaş sonrası	Her yıl
<b>Kuzey Amerika ülkeleri</b>	40 yaş üstü	Her yıl

Mamografinin duyarlılığı, hastanın yaşıyla yakından ilişkilidir. Duyarlılık 40 yaş altında %50 düzeyindeyken, 40 yaş üzerinde %90'lara yükselmektedir.



**8** Her 8 kadından biri meme kanseri.



ultrasonografi ve gerekirse ek olarak manyetik rezonans / MR) ve biyopsi. Biyopsi, genellikle bir iğneyle küçük bir örneğin alınması şeklinde uygulanırken, memedeki kuşku alanının tamamının ya da bir kısmının cerrahi olarak çıkarılması şeklinde de olabiliyor.

## HER MEME KANSERİ AYNI HASTALIK MI?

Her meme kanseri farklı hastalıklar şeklinde olabiliyor. Öncelikle “in situ” kanserler ve “invazif” kanserler olarak ikiye ayırmak gerekiyor. DCIS ve LCIS gibi in situ kanserlerde kanser hücreleri köken aldıkları doku katmanlarını geçemedikleri için başka yerlere atlamıyorlar fakat buldukları yerde çok yavaş da olsa büyüyebiliyorlar. Ancak tedavi edilmezlerse bunların üçte biri invazif kansere, yani başka sağlıklı dokuları işgal eden ve uzak doku ve organlara da atlayabilen (metastaz yapabilen) gerçek kansere dönüşebiliyor. Ayrıca meme kanserleri hücrelerinde taşıdıkları reseptörlere göre moleküler alt tiplere de ayrılmakta. Bu alt tiplerin davranışı farklı olduğu için tedavilerinde de bu bilgiler dikkate alınıyor.

## ASIL GÖREV SİZ KADINLARIN!

Meme kanserinde erken zamanda fark edilen küçük bir tümöre göre, büyük kitlelerin tedavisinde başarı oranları daha düşük. Bu nedenle tanının erken konması çok önemli olduğu gibi bu konuda esas görev kadının kendisine düşüyor. Her kadının kendi meme yapısını tanıması, özellikle adet dönemi bittikten sonraki hafta, ayda bir periyotlarla elle muayene etmesi, ortaya çıkan bir değişikliğin zamanında fark edilmesini sağlayabiliyor. 40 yaşından sonra ise buna ek olarak yılda bir kez doktora muayene olmak ve bir plan içinde kontrol mamografisi ve meme ultrasonografisi yaptırmak gerekiyor.



## BU BELİRTİLER VARSA MEME MUAYENESİ İÇİN MUTLAKA BİR CERRAHA BAŞVURUN!

- Kitle, sertlik veya yumru
- Meme derisinde zaman içinde ortaya çıkan gamze benzeri çekinti
- Koltuk altında yumru
- Meme başından kanlı akıntı veya meme başının içe çökmesi
- Meme derisi veya başında kızarma, soyulma, ödem gelişmesi

## EFSA NELERE KULAK ASMAYIN!

Meme kanseri riski için söylentilere karşı göğsünüzü gerin ve bilimsel önlemler için harekete geçin.

### Bu söylentilerin hiçbir bilimsel dayanağı yoktur.

- Beslenme biçimi kanser yapar (şişmanlık dışında).
- Mamografi kansere neden olur.
- Saç boyamanın riski artırıcı etkisi vardır.
- Deodorant ve terleme önleyiciler kanser yapar.
- Estetik meme cerrahisi ve implantlar risk yaratır.
- Düşük yapmak kanser riskini artırır.

### Meme kanseri riskinizi efsanelerle değil, bilimsel önlemlerle azaltabilirsiniz.

- Menopoz sonrası kilo almamaya dikkat edin.
- Düzenli fiziksel aktivite yapın.
- Tütünden uzak durun.
- Menopoz belirtilerini azaltmak için 5 yıldan uzun süre hormon kullanmayın.

# AŞIRI Terleme

Aşırı Terleme tedavisinde etkin sonuç alma yöntemi

# ETS

# “TATLI TEHDİDİN” ACI BİLANÇOSU BÜYÜYOR!



“Çağımızın salgını” ilan edilen diyabet Türkiye’yi de tehdit ediyor... Araştırma sonuçlarına göre hasta oranı %13.7’ye kadar yükselmiş durumda. Oysa diyabet, iyi bir takip ve hasta uyumuyla önlenebilen bir hastalık. Tam bu noktada ise, pre-diyabet (diyabet öncesi dönem) döneminin önemi gün geçtikçe daha iyi anlaşılıyor.

**T**üm dünyayı olduğu gibi Türkiye’yi de tehdit eder hale gelen diyabet, adeta çağın salgınına dönüşmüş durumda. Hastalık, özellikle çeşitli organlarda yarattığı tahribatlarla istenmeyen sonuçlara kadar ilerleyebiliyor. Ancak diyabet konusunda bilinçli hareket edip tedaviye uyum gösteren hastalar yaşam kaliteleri düşmeden hayatlarına devam edebiliyor.

#### DİYABETLİ SAYISI ARTIYOR

Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği tarafından ilki 1997-1998 yıllarında yapılan TURDEP II (2010) araştırmasının sonuçlarına göre Türkiye’de diyabetli oranı %13.7’ye kadar yükseldi. Rakamlar arasında en çok dikkat çeken ise, 6.5 milyonu bulan diyabetli hastaların neredeyse yarısının yeni diyabet hastası olarak listeye eklenmesi.

Anadolu Sağlık Merkezi  
Endokrinoloji ve Metabolizma  
Uzmanı Dr. Erdem

Türemen, insanların yaklaşık üçte birinin ise durumlarından haberdar olmadıklarının altını çiziyor. Dr. Türemen, hastalığın bu denli artmasının bilinen ya da bilinmeyen pek çok nedeni olduğunu belirterek şunları söylüyor: “Toplumda daha yaygın olarak görülen Tip 2 diyabete neden olan faktörlerin en başında kilo sorunu geliyor. Çünkü diyabet obeziteyle, vücut yağlanmasıyla ilişkili bir hastalık. Tabii obezitenin de birçok nedeni var. Hareketsizlik, TV seyretme saatlerinin artması ve beslenme problemleri bunların başında geliyor. Düşünün ki artık çocuklarda dahi Tip 2 diyabet görülüyor. Eskiden Tip 1 ve Tip 2 diye ayrılıyordu fakat artık bu ayrım eskisi kadar keskin değil.”

#### RİSK GRUPLARI İÇİNDE MİSİNİZ?

İlk zamanlarda  
sinsi bir

hastalık olarak seyreden diyabette, risk faktörü olan gruplar büyük önem taşıyor. Örneğin ailesinde diyabetli olanlar, fazla kilolular, hipertansiyon hastaları, kalp hastaları ve kolesterol problemi yaşayanlar en riskli gruplar olarak öne çıkıyor. Dr. Türemen, bu noktada riskli gruplara uygulanacak tarama testlerinin olası diyabet öykülerinin erken teşhis edilmesini sağladığını söylüyor. Dr. Türemen önemli bir noktaya daha değiniyor: “Diyabet riskinin arttığı dönemi pre-diyabet olarak tanımlıyoruz. Halk





Anadolu Sağlık Merkezi  
Endokrinoloji ve Metabolizma Uzmanı  
**Dr. Erdem Türemen**

*“Diyabete neden olan genetik faktörleri değiştiremeyiz fakat yaşam tarzımızı değiştirerek diyabete meydan okuyabiliriz. Özellikle gizli şeker olarak bilinen pre-diyabet döneminde gerekli tarama testleriyle önlem almak, diyabete erken yakalanma riskini de düşürmektedir.”*



arasında ‘gizli şeker’ diye bilinen bu dönemde, hastanın diyabet riski artmış oluyor. Pre-diyabeti çok önemsiyoruz; çünkü bu dönemde bazı önlemleri almak, birtakım ilaçlar kullanmak, hayat tarzını

değiştirmek ya da diyet yapmak gibi pek çok adım, muhtemel bir diyabeti önlemektedir.”

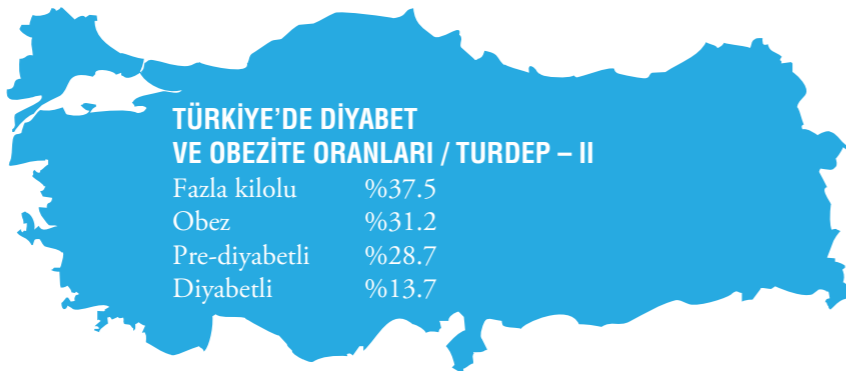
Yemeklerden sonra sürekli acıkma hissi varsa, çok fazla susama söz

## PRE-DİYABET DÖNEMİNDE NELERE DİKKAT ETMELİ?

“Pre-diyabet döneminde bazen diyabete gidişi yavaşlatan ilaçlar kullanmak gerekebiliyor. Fakat ilaç kullanmadan önce hastalarımıza, beslenmelerini düzeltmelerini ve hareketli olmalarını öneriyoruz. Eğer hasta bunları uygular ve belirli bir kilo kontrolünü sağlayıp bunu devam ettirmeyi başarsa zaten ilaca da ihtiyacı kalmıyor. Önemli olan, pre-diyabet döneminde kilo kontrolünü sağlayabilmektir. Diyabetin korkutan komplikasyonlarının da, iyi bir takip ve hasta uyumuyla önlendiğini hatırlatmakta fayda var. Çünkü önemli olan, kan şekerinin belirli bir düzeyde tutulmasıdır.”

# %13.7

Türkiye’deki diyabetli oranı (TURDEP II).



konusuysa, ani kilo kaybı olduysa kan şekerinin yükselmesinden şüphelenebilirsiniz. Ancak kan şekeri ölçümü normal çıkarsa ve hastanın kilosu, fiziki muayene sonuçları yerindeyse herhangi bir endişeye gerek yok. Hastanın Vücut Kitle İndeksi 30’un üstündeyse, ailede diyabet mevcutsa, hiperlipidemi, hipertansiyon ya da kalp hastalığı öyküleri varsa bu kez tarama testleri ve şeker yüklemesi testi devreye giriyor. Şeker yüklemesi testinin, kişinin pre-diyabet olup olmadığını da gösteren bir işlem olduğuna dikkat çeken Dr. Türemen, “Kişinin açlık şekeri

normal çıkabilir fakat şeker yüklemesi testi yapmadan pre-diyabet olup olmadığını anlamayabilirsiniz. Bu testle kişinin pre-diyabet olup olmadığını; eğer pre-diyabet varsa diyabete ne kadar yakın olduğunu da öğrenmek mümkün” diyor.



**DIYABETE MEYDAN OKUYAN 2 ALIŞKANLIK!**  
✓ Düzenli spor  
✓ Sağlıklı beslenme



Anadolu Sağlık Merkezi  
Endokrinoloji ve Metabolizma Uzmanı  
**Dr. Ayşe Serap Yalın**

*“Egzersiz, diyabet hastalarında sıklıkla etkilenebilen bacak ve kollarda dolaşımı iyileştirirken, kolesterol ve kan basıncını da düşürmektedir.”*

## HAYATINIZA “HAREKET” KATIN!

Egzersiz, kalori yakımı yanında vücudun insülin yanıtını artıran ve kan şekerini düşürüp ilaç ihtiyacını azaltan önemli bir aktivite. Anadolu Sağlık Merkezi Endokrinoloji ve Metabolizma Uzmanı Dr. A. Serap Yalın, egzersizin diyabet hastalarında sıklıkla etkilenebilen bacak ve kollarda dolaşımı iyileştirirken, kolesterol ve kan basıncını da düşürdüğünü söylüyor. Nasıl egzersizler yapmak ve egzersiz yaparken nelere dikkat etmek gerektiği konusunda ise önemli bir öneri ve ipucu listesi veriyor:

- Egzersize yavaş ve düşük hızda başlayıp giderek tempoyu artırın. Kendinizi aşırı zorlamayın.
- Yanınızda her zaman diyabet hastası olduğunuzu belirten bir yazı, bileklik vb. taşıyın.
- Haftada 3-5 kez yürüyüş yapın.



- Ayak probleminiz varsa yüzme ve bisiklet gibi ayağa daha az yük bindiren sporları tercih edin.
- Spor ayakkabınızı ve spor kıyafetlerinizi her an görebileceğiniz yerlerde tutun. Böylece egzersiz her an aklınızda olacaktır.
- Ayaklarınızı sık sık kontrol edin (kızarıklık, su toplaması vb).
- Egzersiz süresince yanınızda glukoz kaynağı besinler bulundurun.
  - Geç vakitlerde egzersizden kaçının, tek başınıza egzersiz yapmayın.
  - Adımsayar kullanın ve 10000 adımı hedefleyin. Bilimsel çalışmalar adımsayar kullananların, kullanmayanlara göre 2500 adım daha fazla attığını ve daha fazla kilo verdiğini gösteriyor.
- Yeterli miktarda su için.
- Egzersiz öncesi ve sonrası kan şekerinizi ölçün.

## Çocuğunuzu “büyütmeyen” sorun: **Burun eğriliği**

Sosyal ve fiziksel gelişimimizi sağlayan beynimizin en büyük ihtiyacı, kuşkusuz “oksijen.” Bu ihtiyacın yeterli biçimde giderilmesi ise sağlıklı bir solunum yoluyla mümkün. Bunun önündeki engellerden biri de burun içindeki kıkırdak yapıda ortaya çıkan eğrilik... Özellikle çocukluk çağında bu sorunla burun buruna gelindiğinde; dişlerin yapısının bozulmasından, çocukların entelektüel ve fiziksel gelişimine, hatta genel vücut büyüme geriliğine kadar ciddi sorunlar görülebiliyor.



**B**urnumuzun içini ortadan ikiye ayıran ve havanın eşit olarak akciğerlere ulaştırılmasını sağlayan ön kısımdaki kıkırdak ve arka kısımdaki kemik dokudan oluşan yapı (burun septumu), özellikle gelişim çağındaki çocuklar için hayati önem taşıyor. Öyle ki, bu yapının bir tarafa ya da “S” şekli çizerek her iki yana birden eğrilmesiyle ortaya çıkan ve beyne yeterince oksijen gitmemesine neden olan burun eğriliği; çocuklarda dikkat dağınıklığından, öğrenme güçlüğüne ve fiziksel gelişimin yavaşlamasına kadar pek çok soruna neden olabiliyor.

Anadolu Sağlık Merkezi Kulak Burun Boğaz Uzmanı Prof. Dr. Mustafa Kazkayası, pek çok faktörün burnun büyümesini etkilediğini ve burun septumu eğriliklerine yol açtığını söylüyor. Bu faktörler arasında ise; doğum esnasında travma, erken çocukluk döneminde düşme, çarpma veya burna darbe alınması ve en önemlisi anne-babadan geçen kalıtsal özellikler dikkat çekiyor. Prof. Dr. Kazkayası, kendisine gelen vakaların özellikle kalıtsal nedenlerden kaynaklandığının altını çiziyor ve sorunun toplumda görülme sıklığının %35 olduğunu söylüyor.

### **DIŞ GÖRÜNÜŞTEN FARK EDİLEBİLİR Mİ?**

Bazı hastalarda burun dış yapı eğriliği de burun içi eğriliğine eşlik edebiliyor. Bu durumda bir sorun olabileceği düşüncesi hakim olabiliyor. Ancak Prof. Dr. Kazkayası, burun septumu eğriliğinin dışarıdan bakıldığında genellikle fark edilmediğinin altını çiziyor. Peki bu durumda, dış görünüşte bir eğrilik söz konusu değilse sorunu nasıl fark edeceğiz? Prof. Dr. Kazkayası bu noktada şu bilgileri veriyor: “Bu çocuklar genellikle başka sorunlar nedeniyle (özellikle geniz eti) muayene edilirken tesadüfen burun septumu eğriliği tanısı koymaktayız ya da hastanın yakın çevresinde bu yakınma nedeniyle ameliyat olmuş hastaların bilgilendirmesiyle kliniğimize başvurumaktadırlar. Ne yazık ki bunların büyük çoğunluğu ergenlik dönemindeki çocuklar oluyor...”

### **ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNİ OLUMSUZ ETKİLİYOR!**

Burun septumu eğriliğinde, sinüslerin havalanma bozukluğu yüzün gelişimini de olumsuz etkileyebiliyor. Ağız solunumu alt-üst çene ve dişlerin yapısının ve birbirleriyle uyumun bozulması, burnun fonksiyonunu tam olarak



Anadolu Sağlık Merkezi  
KBB Uzmanı  
**Prof. Dr. Mustafa Kazkayası**

*“Burun solunumunu ciddi derecede bozan ve istirahatte dahi ağız solunumuna neden olan burun tıkanıklığı, ihmal edilmemelidir. Girişimin süresi ne kadar ertelenirse, çocuk burun tıkanıklığı ve bunun getireceği olumsuz etkilere daha uzun süre katlanmak zorunda kalacaktır.”*



## 1/3

Çocukluk çağında septum eğriliği ameliyatı uygulanan çocukların yaklaşık 1/3'ünün erişkin dönemde yeniden ameliyat olmaları gerektiği bildirilmektedir. Mecbur kalmadıkça bu cerrahinin ergenlik dönemi sonrasında yapılması düşüncesi hali hazırda geçerliliğini sürdürürken; solunum sıkıntısı olan çocukların ergenlik dönemi sonrasına kadar bekletilmemeleri önerilmektedir.

yerine getirememesi sonucunda oksijenlenmenin azalması çocukların entellektüel ve fiziksel gelişiminde ciddi problemlere neden oluyor. Tüm bunlar çocukların genel vücut büyüme geriliğine kadar gidebiliyor. Yeterince oksijenlenememe sonucunda çocukta gerginlik, dikkat dağınıklığı ve hatta saldırganlık belirtilerinin ortaya çıkması, çocuğun okul başarısını da olumsuz yönde etkileyebiliyor. Oysa çocukların burunlarına özellikle ergenlik dönemi başlamadan önce girişimde bulunulması büyümenin maksimum olarak hızlandığı bu dönemde hem burun ve yüzün doğru şekilde büyümesi hem de iyi bir oksijenlenme sonucunda çocuğun vücut gelişiminin maksimum seviyede olmasına katkıda bulunmaktadır.

### CERRAHİ MÜDAHALE “HANGİ YAŞTA” YAPILABİLİR?

Burun içi eğriliğinin düzeltilmesi için uygulanan tedavi yöntemi cerrahi. Üstelik yapılan ameliyat sadece burnun içindeki eğriliği düzeltmekle kalmıyor, eğer varsa burnun dış görüntüsündeki eğriliğin de düzeltilmesini sağlıyor. Prof. Dr. Kazkayası'nın verdiği bilgilere göre, burun septum eğriliğinin ameliyatı için hakim olan görüş, ciddi bir solunum sorunu varsa ertelenmemeli ve 5 yaşından sonra yapılabileceği yönünde. Çünkü burun eğriliğinin görüldüğü kıkırdak yapı, hayatın ilk 2 yılında çok hızlı büyüyor, ardından büyüme hızı yavaşlıyor ve 5 yaş civarında neredeyse durma noktasına geliyor. Özellikle 18 yaş sonrası yapılan ameliyatlarda sorun giderilmiş olsa bile, çocuklar özellikle

fiziksel gelişimlerini sağlıklı bir şekilde tamamlayamamış oluyorlar.

Prof. Dr. Kazkayası, genel anestezi altında yapılan ameliyatın süresinin yaklaşık bir saat olduğunu da hatırlatarak şu bilgileri paylaşıyor: “Erişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da kapalı teknikte, gerekirse endoskoplardan da faydalanarak, cerrahi uygulama yapabiliyoruz. Çocuğun burun gelişimine zarar vermemek için, sadece belirli kısımlara müdahale ediyor ve mümkün olduğunca az kıkırdak çıkararak işlemi tamamlıyoruz. Koruyucu yaklaşımla büyüme noktalarına dikkat edilerek gerçekleştirilen ameliyat sonrası çocuklar bir haftalık istirahat döneminin ardından günlük olağan yaşamlarına geri dönebiliyorlar.”

### YAKIN TAKİP!

Çocuğunuzu bir hafta boyunca yakın takibe alın ve aşağıdaki belirtilerin olup olmadığını tespit edin. Eğer bu sorunların büyük bir kısmını gözlemlerseniz, büyüme çağını sağlıklı geçirebilmesi için en kısa zamanda uzman bir doktora başvurunuz.

- Burun tıkanıklığı
- Burun akıntısı
- Geniz akıntısı
- Burunda kabuklanma
- Koku alma duyusunda azalma
- Ağız kuruluğu
- Ağız açık uyuma, yastığı salya ile ıslatma
- Özellikle ensede olmak üzere gece uykuda çok terleme
- Horlama, uykuyu alamama
- Baş ve yüz ağrısı
- Sık geçirilen üst ve alt solunum yolu enfeksiyonları



**PREMATÜRE  
BAKIMI İÇİN  
BİLMENİZ  
GEREKENLER!**

## Bebeğiniz eve dönüyor **Peki hazır mısınız?**

Türkiye’de son yıllarda erken doğan bebeklerde (prematüre) sağkalım oranları, yenilenen bakım üniteleriyle hızla artıyor. Anne karnını hiç aratmayan donanıma sahip yenidoğan ünitelerindeki özel bakım yöntemleriyle bebekler artık daha sağlıklı. Ancak erken doğan bebeğin taburcu olduktan sonra evdeki bakımı da son derece önemli...



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

*“Bebek yenidoğan ünitesinde stres içindeyse, ağrısı varsa, üşüyorsa, vücut ısısı yüksekse, bebeğe sert girişimlerde bulunuluyorsa tüm bunlar bebeğin hafızasına kaydoluyor ve uzun vadede çeşitli travmalara neden olabiliyor.”*



**1**990’lı yıllardan sonra hasta odaklı bakım anlayışının ortaya çıkmasıyla birlikte bu anlayışın ilk nüvelerinden olan yenidoğan ünitelerinin yenilenmesi, Türkiye’de bebek sağlığında bir çığır açtı. Erken doğan bebeklerde sağkalım oranlarının artmasıyla birlikte, daha kapsamlı bir yaklaşımın var olduğu üniteler sayesinde, bugün artık ileri yaşlarda olası rahatsızlıkların da önüne geçmek mümkün. Anadolu Sağlık Merkezi Yenidoğan-Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Nermin Tansuğ, “Erken doğan bebeklerde, okula başladıktan sonra öğrenme bozukluğu çıkabiliyor. Maalesef bunların bir kısmı da yenidoğan ünitesindeki süreçle ilgili” diyerek prematüre bakımın önemine dikkat çekiyor ve olası problemleri paylaşıyor.

#### PREMATÜRE BAKIMI NASIL OLMALI?

Yenidoğan ünitelerinde ortamın düzenlenmesinde ve bebeğe yapılan her müdahalede son derece titiz bir

yaklaşım gerekiyor. Doç. Dr. Tansuğ stresin dahi beyin gelişimini olumsuz etkilediğini, yapılan radyolojik ve diğer incelemelerin bunu kanıtladığını söylüyor ve “Bebek yenidoğan ünitesinde stres içindeyse, ağrısı varsa, üşüyorsa, vücut ısısı yüksekse, bebeğe sert girişimlerde bulunuluyorsa tüm bunlar bebeğin hafızasına kaydoluyor ve uzun vadede çeşitli travmalara neden olabiliyor” diyerek yaklaşımın ve hastanenin fiziki koşullarının son derece önemli olduğunu altını çiziyor. Diğer bir önemli konu da bebeğe çok fazla el sürmenin sakıncalı olması. Bağışıklık sisteminin düşük olması nedeniyle bu bebeklerde enfeksiyon riskinin yüksek olduğunu ifade eden Doç. Dr. Tansuğ, “Bebeğe her dokunuş enfeksiyon olasılığını artırır. Mümkün olduğunca bebeği ellemeyip rahat bırakmak gerekir. Bu sebeple de genelde tüm bakımlar belirli bir saate toplanır” diyor. Bebeğin ağrı çekmemesi için de gerekli önlemlerin alınması önemli bir nokta. Eğer birtakım tedavilerin

uygulanması gerekiyorsa mümkün olduğu kadar bebeğin bu süreci ağrısız geçirmesi sağlanıyor.

#### ANNE, BEBEĞE DOKUNUNCA HER ŞEY DEĞİŞİYOR

Erken doğan bebek uzun bir süre yenidoğan ünitesinde kalabiliyor ve dolayısıyla bu süre boyunca anneden ayrı oluyor. Eğer o sırada anne bebeğini ziyaret etmeyip dokunmuyorsa anne-bebek arasında bağ oluşmadığına dikkat çeken Doç. Dr. Tansuğ, “Bebek stabilize olduğu an, anne ile ilgili de çok büyük bir problem yoksa biz anneyi üniteye alırız. Bebek de annesi dokununca bunu hissediyor” diyor ve duygusal bağın ne denli kuvvetli olduğunu bir örnekle açıklıyor: “Öyle ki, bazen bebeğin aralıklı solunum sıkıntısı olduğunda, bebeği anne kucağına verdiğinizde bütün sıkıntı sona eriyor. Ayrıca bu ten teması annenin süt yapımını da artırıyor.”

#### NE KADAR SÜREDE HASTANEDE KALİYOR?

Bebeğin hastanede kalma süresini bebeğin sağlık durumu belirliyor. Eğer bebek normal odada soluyabiliyorsa, oda havasında ısınısını sağlayabiliyorsa, beslenebiliyorsa, hayati tehlike yaratacak hastalığı yoksa ve günlük ağırlık artışı uygunsa taburcu olabiliyor.

#### BAKIM, ÜNİTELERLE SINIRLI DEĞİL

Yenidoğan ünitesinden çıkan bebeğin bakımı düzenli kontrollerle devam ediyor; dördüncü haftadan sonra

# %20

Prematüre bebeklerin %20’den fazlasının kişisel bakım desteğine gereksinimi olduğu tespit edilmiştir.

#### YOĞUN BAKIMDA... LÜTFEN SESSİZ OLUNUZ!

**40** Ortamdaki ekipmanların sesi 40 desibeli geçmemeli.

**50** Ses düzeyleri 50 desibeli geçmemeli. Eğer yüksekse bu işitme kaybına da neden olabilir.

**70** Geçici sesler 70 desibelin altında olmalı.

Hafif bir müzik, bebeğin sağlıklı gelişimi için faydalıdır.



göz muayenesi, işitme taraması detaylı olarak yapılıyor ve daha sonra poliklinikte gelişimleri takip ediliyor. Bebeğin zamanında başını dik tutmasından, oturmasından ve emeklemesinden okul çağına kadar ciddi bir izleme programına tabi tutulduğunu ifade eden Doç. Dr. Tansuğ, “Çocuğun ilkokuldaki başarısını görene kadar kontrollere devam ediyoruz. Çünkü bebekten hiçbir şey fark edilmez ama ilkokula geldiğinde öğrenme problemleri veya hiperaktivite ortaya çıkabilir” diyor.

## ERKEN DOĞAN BEBEKLERDE OLASI PROBLEMLER

- Akciğerle ilgili problemler
- Kafa içi kanamalar
- Sindirim sistemi problemlerinin getirdiği hastalıklar
- Erken ya da geç dönemde enfeksiyon
- Görme, işitme problemleri
- Nörolojik sorunlar

## PEKİ YA BEBEK TABURCU OLDUKTAN SONRA?

Erken doğan bebek her ne kadar gerekli tetkikler yapıp, sağlığına kavuşarak hastaneden taburcu

## MASAJ YAPIN!

Prematüre bebeklerde masaj çok önemli. Kas gelişimi ve bebeğin daha rahat uyuması için yenidoğan yoğun bakım ünitelerinde bebeğin kaslarına birtakım germe hareketleri yapılıyor. Bu sayede daha sonra ortaya çıkabilecek ortopedik sorunlar da azalabiliyor. Dokunarak bebeğe uyarı vermek, beyin gelişimi açısından da olumlu sonuçlar verirken, yapılan masajlar bebeğin gaz gibi sorunlarını da önüyor.



edilse de bakım süreci devam ediyor. Özellikle evde bebeğe yapılan ziyaretler enfeksiyon riskini artırdığından bu konuda ailenin ve yakın çevresinin anlayışlı, bilinçli bir tutum sergilemesi gerekiyor. Odanın sık sık havalandırılması, ışıklandırmanın sağlanması, bebeğe dokunmadan önce ellerin yıkanması özellikle damlacık enfeksiyonu ve respiratuar sinsityal virüs riskini azaltmak açısından son derece önemli. Birinci aydan itibaren rutin aşıları ile respiratuar sinsityal virüsünden koruyan, ilk beş ay boyunca aylık aşıların yapılması, anne-babanın da boğmacaya karşı muhakkak aşılması, bebeğin her

gün temiz hava alması için dışarı çıkarılması, yine taburcu olduktan sonra yapılması gereken bakım kriterleridir.

Bebeğin giydirilmesi konusunda aşırıktan kaçınılması gerektiğini de hatırlatan Doç. Dr. Tansuğ, “Siz kendinizi nasıl rahat hissediyorsanız çocuğunuza bir kat fazlasını giydirin” diyor. Bebeğin dokunma hissini geliştirmesi için ise eldiven giydirilmemesi gerektiğine dikkat çekiyor.

## KANGURU ANNELİK

Kanguru yöntemi, ilk defa 1978 yılında Kolombiya’da bir doktorun erken doğan bebek ölümlerinin artışını engellemeye yönelik bulduğu bir çözümdür. Bu yöntemde aynı bir kanguruda olduğu gibi bebek annenin çıplak göğsüne yatırılır, üstüne bir örtü örtülür. Ten teması ile ısı sağlanır ve aynı zamanda bebek emecekse o esnada emmesi sağlanır. Kolombiyalı doktorun bulduğu bu yöntemle bebek ölüm oranları azalmaya başlar. Anne sütünün de artmasını sağlayan bu akıllıca çözüm, tüm dünyaya yayılır.



# Kalp krizi riskinin farkında olun!

Yaş, cinsiyet  
Yaşam tarzı  
Kalp krizi geçirme riskinizi  
SHAPE (Kalp Krizini Önleme ve Ortadan Kaldırma) Programı ile ölçüyoruz.  
Aile hikayesi  
Şeker hastalığı  
Yüksek tansiyon  
Kolesterol yüksekliği  
Sigara

## SHAPE nedir?

SHAPE , Society for Heart Attack Prevention and Eradication (Kalp Krizini Önleme ve Ortadan Kaldırma) kelimelerinden oluşan bir akronimdir ve hem söz konusu bilimsel derneği, hem de bu dernek tarafından öncülüğü yapılan kalp krizi riski belirleme algoritmasını ve bu algoritmaya dayanarak kalp krizi riski belirleme konusunda sertifikasyon almış merkezleri belirtir.



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

## SAĞLIKLI BİR KALP İÇİN 5 BÜYÜK KARAR!

Rakamlar ortalama her üç erişkinden birinin ölüm sebebinin kalp hastalıkları olduğunu gösteriyor. Oysa bireysel olarak alacağımız bazı önemli kararlarla rakamları tersine çevirebilir, kalp hastalıkları riskimizi azaltabiliriz...

Özellikle çok sıcak bir yaz mevsimini geride bırakırken yine çok konuştuğumuz sağlık konularının başında kalp hastalıkları vardı. Rakamlar, son yıllarda kalp hastalıklarının görülme sıklığının arttığını gösteriyor. Bunlar arasında belki de en çok dikkat edilmesi gereken koroner kalp hastalığı. Öyle ki, bu sorunu yaşayan her 100 kişiden 25'i herhangi bir belirti olmadan ani ölümlerle karşılaşılıyor. Koroner kalp hastalıklarının büyük ölçüde diğer kalp sorunlarına da

zemin oluşturduğunu söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Nevrez Koylan, sorunun temelinde "damar yaşlanması" olduğuna dikkat çekiyor. Hatta dünyaca ünlü hekim Dr. William Osler'in sözünü hatırlatarak, "İnsanlar gerçekte damarlarının yaşındadır" diyor ve ekliyor: "Damarın yaşlanması büyük ölçüde doğumla başlayan bir süreç. İnsanın yaşı ilerledikçe damar sertliğinin de ilerlediğini görüyoruz. Bu açıdan kalp hastalıklarının önlenmesi, aslında yaşlanmanın önlenmesi anlamına



Anadolu Sağlık Merkezi  
Kardiyoloji Uzmanı  
Prof. Dr. Nevrez Koylan

*"Kalp hastalıklarıyla mücadele için alınacak kararlar bireyler için elbette çok kolay bir süreç değil. Bu süreçte tüm kurumların da teşvik edici olması ve buna uygun politikalar geliştirmesi büyük önem taşıyor."*



da geliyor. Kalp hastalıklarını önlemek istiyorsanız damar sağlığını korumalısınız.”

Bugün kalp hastalıkları riskimizi en gerçekçi biçimde öğrenebilmemiz için çeşitli algoritmalar olduğunu belirten Prof. Dr. Koylan, Anadolu Sağlık Merkezi'nde de SHAPE kalsiyum skorlamasını da içeren yöntemler kullanılarak risk analizleri yapıldığını söylüyor. Peki kalp hastalıkları riskimizi düşürmek için ne yapmamız gerekiyor? Yaş, cinsiyet ve aileden gelen özellikler değiştiremeyeceğimiz risk faktörleri arasında yer aldığına göre, değiştirebileceğimiz risk faktörleri neler? Kalp hastalıklarından korunmanın başlı başına bir risk mücadelesine dönüştüğünü söyleyen Prof. Dr. Koylan, bunun için alacağımız 5 büyük kararı açıklıyor:

## BALIK YAĞINI NASIL BİLİRSİNİZ?

Son yapılan bilimsel çalışmalar, balık yağının kalp hastalıklarından korunmada bilindiği kadar büyük bir paya sahip olmadığını gösterdi. Uzmanlar son dönemlerde özellikle D ve B12 vitaminlerinin kalp hastalıkları için ciddi bir önem taşıdığına altını çiziyor.

## ŞEKERİ BIRAKIN

Gün içinde ne miktarda şeker tükettiğinizi düşünün. Öncelikle pratik olarak vücudunuzun şeker ihtiyacı diye bir kavram olmadığını, ihtiyaç duyduğunda şeker diğer gıdalardan kendisinin tedarik ettiğini unutmayın. Eğer fazla şeker tüketiyorsanız bunu olabildiğince düşük miktarlara çekin. Çünkü şeker hastası olmayı engellerseniz kalp hastası olma riskinizi de azaltmış olacaksınız. Şekerli bırakarak, şekerin yaratacağı fazla kiloyu da engelleyeceğiniz için hem obeziteden hem de kalp hastalıklarından büyük oranda korunmuş olursunuz.



## TUZLU GIDALARI ALIŞVERİŞ LİSTENİZDEN ÇIKARIN

Aşırı tuz tüketiminin yüksek tansiyona neden olarak kalp sağlığını daha fazla tehdit ettiğini unutmayın. Sofraya tuzluk koymayın, az tuzlu peynir ve zeytin alın. Gün içinde tükettiğimiz tuzun üçte ikisi endüstriyel gıdalardan geliyor. Ürünlerin etiketlerini incelemeyi mutlaka bir alışkanlık haline getirin. Market alışverişlerinizde sürekli aldığınız gıdaları tuz açısından da inceleyerek zararlı olabilecekleri alışveriş listenizden çıkarın.



## SİGARAYLA DÖNEMSEL DEĞİL "KESİN" OLARAK VEDALAŞIN

3 Sigara içmeyi bırakmak kalp hastalıkları riskini ciddi oranda azaltıyor. Özellikle kadınlar için daha büyük bir öneme sahip. Çünkü sigara, menopoz öncesi kadınlarda kalp hastalıkları riskini 4-5 kat artırıyor. Bundan erkeklerde sigara içmenin masum olduğu sonucu çıkarılmamalı; çünkü sigara erkeklerde de riski iki kat artırıyor.



## KENDİNİZİ ÖLÇÜLÜ BESLENMEYE ALIŞTIRIN

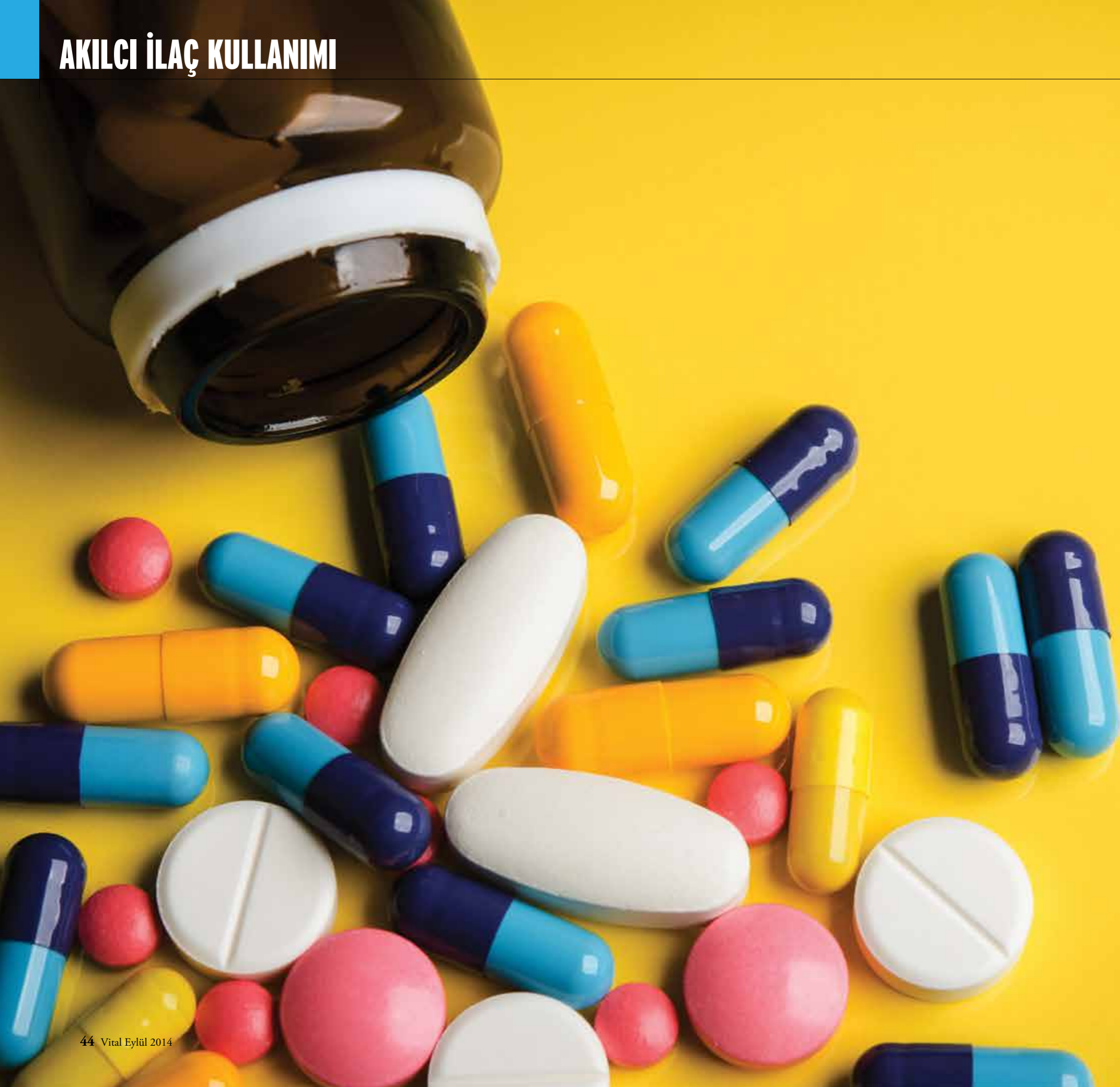
4 Yüksek kolesterol ve obezite gibi sorunlarla karşılaşarak kalp hastalıkları riskinizi artırmak yerine, her gıdadan aşırıya kaçmadan tüketerek sağlığını koruyabilirsiniz. İdeal olan oranlar; %50-60 karbonhidrat, %20-30 protein ve %10-15 yağ şeklindedir. Proteinlerin üçte ikisini bitkisel gıdalardan almakta fayda var. Hayvansal proteinde de balığa biraz daha fazla yer verebilirsiniz. Kızartma derecesine kadar kızdırılan her yağda trans dönüşüm olduğunu unutmayın. Yağı mümkün olduğunca çok kızdırmadan kullanmaya çalışın. Baklagilleri sıkça tüketin.



## HER FIRSATTA HAREKET EDİN

5 Kendinizi düzenli spora alıştırmak. Her akşam yarım saatlik yürüyüşler bile kalp sağlığını için son derece önemli. Sporu sevmiyorsanız dans edin, bahçeniz varsa bahçeyle uğraşın, alışveriş için uzaktaki markete yürüyerek gidin. Günlük hayatınızda hareketli olmaya özen gösterin. Örneğin koltuğunuzda otururken, evdeki diğer kişilerden su istemek yerine kendiniz mutfaka gidin ve suyunuzu alın.





## Antibiyotiksiz günlere geri mi dönüyoruz?

Ülkemizde ağrı kesicilerden sonra en çok kullanılan antibiyotikler, yanlış kullanma alışkanlıklarımız nedeniyle her geçen gün sağlığımızı biraz daha tehlikeye atıyor. Aslında tablo o kadar vahim ki, ABD Başkanı Obama dahi bir açıklama yaparak önemli bir çağrıda bulundu.

**İ**nsanları hasta eden bakterileri öldürmeye yarayan antibiyotikler, bilinçsiz tüketildikçe bakterilere karşı savunma sistemimizi tamamen yok ediyor. Gün geliyor, en etkili olarak piyasaya sürülen antibiyotikler hastalığı iyileştirmede etkisiz hale gelebiliyor. Son dönemlerde Dünya Sağlık Örgütü'nün, bilinçsiz

antibiyotik kullanımının artık küresel bir tehdit oluşturduğunu ilan etmesi ise konunun ne denli önemli olduğunu bir kez daha gösterdi. Öyle ki, ABD Başkanı Barak Obama da, verdiği bir demeçle konuya dikkat çekti ve ilaç firmalarına yeni nesil antibiyotikler geliştirmeleri için çağrıda bulundu. Şimdi tüm bu uyarılar, "tekrar



Anadolu Sağlık Merkezi  
Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı  
**Dr. Elif Hakko**

*“Antibiyotikler virüslerin değil, bakterilerin sebep olduğu enfeksiyonlarda etkilidirler. Sadece bizi dışardan hasta eden bakterileri değil, vücudumuzda yararlı olan diğer bakterileri de öldürürler.”*

antibiyotiksiz döneme geri mi dönüyoruz?” sorusunu odağına alan bir endişe ortamını da beraberinde getirdi.

Antibiyotiklerin doğru kullanılması konusunda alarma geçen ülkeler, 2008 itibarıyla ilan edilen 18 Kasım Antibiyotik Farkındalık Günü ile çalışmalarına başlamıştı. Ülkemizde ise Sağlık Bakanlığı tarafından alınan önlemler ve uyarılar giderek artmakta. Sağlık Bakanlığı'nın desteklediği akılcı ilaç kullanımı, kişilerin hastalığına ya da bireysel özelliklerine göre; uygun ilacı, uygun sürede, uygun dozda ve en düşük maliyetle kolayca sağlayabilmeleri olarak tanımlanıyor. İlaç kullanımında bu tanımın dışına çıktığında ise, hastaların tedaviye uyumu azalıyor, ilaç etkileşimlerine bağlı istenmeyen sonuçlar görülebiliyor ve bazı ilaçlara

karşı direnç geliştirebiliyor. Ayrıca bir yandan yan etki görülme sıklığı artarken, bu da tedavi maliyetlerinin yükselmesine neden oluyor.

## ANTİBİYOTİKLER VİRÜSLERDE ETKİLİ OLMAZ

Antibiyotik kullanımında hasta ve hekim tutumunun son derece önemli olduğuna dikkat çeken Anadolu Sağlık Merkezi Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Dr. Elif Hakko, “Her hastalandığımızda veya ateşimiz çıktığında antibiyotik alıyoruz. Halbuki antibiyotikler virüslerin sebep olduğu enfeksiyonlarda etkili olmazlar” diyor ve ekliyor: “Antibiyotikler sadece bizi dışardan hasta eden bakterileri değil, vücudumuzda yer alan ve normalde yararlı olan diğer bakterileri de öldürürler. Çünkü onlar hedef seçmeden direkt mikroplara saldırırlar.”



## TESADÜFLERİN ADAMI FLEMING'İN “PENİSİLİN” MACERASI!

Aklında yokken ağabeyinin önerisiyle tıp okuyan, arkadaşının önerisiyle de mikrobiyolog olan Alexander Fleming, 1928'de Stafilokok bakterisini kültür kaplarında çoğaltırken, kapları yıkamadan tatile çıkar. Döndüğünde, küflenmiş kapları yıkarken küfün çevresinde bakteri büyümediğini görür. İşte “Penicilium rubens” isimli bu mantardan daha sonra penisilin ayrıştırılacak ve enfeksiyon tedavisinde çığır açacaktır. Tesadüflerle dolu hayatında Fleming, dünyanın ilk antibiyotiği olan “penisilin”in kaşifi olarak tarihe adını yazdırmıştır.

## BAKTERİLER ARTIK DAHA DİRENÇLİ!

Antibiyotik direnci; bakterilerin herhangi bir antibiyotiğin varlığına rağmen üreyebilmesi ve enfeksiyon yapabilmesi olarak tanımlanıyor. Dr. Hakko, bu grup ilaçların yanlış nedenlerle veya doğru olmayan biçimde kullanılması sonucu, bakterilerin, sonraki ilaç tedavilerine karşı direnç gösterdiğine dikkat çekiyor. Antibiyotiğe karşı direnç geliştiğinde, bakterilerin neden olduğu enfeksiyonların tedavisinde, söz konusu antibiyotikler etkili olmaktan çıkıyor. Bu durum yalnızca antibiyotiği uygun olmayan biçimde kullanan kişi açısından değil, sonradan dirençli bakteriye yakalanma riski olan herkes adına tehlike oluşturduğu için kritik bir öneme sahip.

## NİÇİN BİLİNÇSİZ ANTİBİYOTİK KULLANIYORUZ?

Antibiyotik kullanımı ile toplumun eğitim seviyesi arasında ters orantı olduğuna dikkat çeken Dr. Hakko, buna örnek olarak antibiyotik kullanımının minimum olduğu İsveç, Norveç ve Danimarka gibi Kuzey Avrupa ülkelerini örnek gösteriyor. Haritadan aşağıya inildiğinde ise Yunanistan, İtalya, Türkiye gibi ülkelerde antibiyotik kullanımının çok daha fazla olduğu göze çarpıyor. Alışkanlıklar, çevreden gelen tavsiyeler, “daha önceden bu ilacı aldığımda iyileşmiştim, yine alırsam iyileşirim” düşüncesi antibiyotiklerin bilinçsiz kullanımını artırıyor. Bazı ülkelerde antibiyotiklerin reçetesiz satılması ise bu hatayı önlenemez hale getiriyor.

Yapılan hataların yalnızca hastalardan kaynaklanmadığını ifade eden, doktorların bu konuda önemli bir rol üstlendiğini dile getiren Dr. Hakko şunları söylüyor: “Burada doktorlara



Antibiyotikler, çeşitli hayvan türlerinde birçok hastalığın kontrolü amacıyla kullanılmakta, tarımda kullanılan antibiyotikler doğaya karışarak insanı etkilemektedir.

## ANTİBİYOTİK KULLANIM PROFİLİMİZ

- % 48**  
Son bir yılda kendi kendine antibiyotik kullanma oranı
- %25**  
Evde gerekli olur diye antibiyotik bulundurma
- %17**  
Doktordan antibiyotik yazmasını talep etme
- %7**  
Çevresindekilere antibiyotik önerme
- % 57**  
Son bir yıl içinde antibiyotik kullanma
- %25**  
Son bir ay içinde antibiyotik kullanma



# AKILCI İLAÇ KULLANIMI

da çok iş düşüyor. Antibiyotik reçete ederken bir kez daha düşünmeli ve gerçekten gerekliyse, doğru antibiyotiği, doğru dozda ve doğru sürede kullanmaya özen göstermelidir.”

## ANTİBİYOTİK ATEŞ DÜŞÜRÜCÜ VEYA AĞRI KESİCİ DEĞİL!

Doktorun verilerine dayanarak, bakterinin sebep olduğu enfeksiyondan emin olduktan sonra antibiyotiğe başlamak gerektiğinin altını çizen Dr. Hakko “Örneğin, grip bir virüstür. Virüsler de antibiyotiklerle tedavi edilmez.

Bunu hastaya iyi anlattırsanız, hasta 39-40 derece ateşinin antibiyotikle iyileşmeyeceğini bilir” diyerek hem hastalara hem de hekimlere çağrıda bulunuyor.

## ANTİBİYOTİĞİ DOĞRU KULLANMANIZ İÇİN 10 ADIM

- 1 Hekime danışmadan antibiyotik kullanmayın.
- 2 Hekim antibiyotik önerse dahi, uyarıcı şekilde gerçekten antibiyotiğe ihtiyacınız olup olmadığını sorun.
- 3 Antibiyotikler, sadece bakterinin sebep olduğu enfeksiyonlarda etkilidir. Grip, nezle gibi virüslerin neden olduğu enfeksiyonlarda antibiyotik kullanmayın.
- 4 İlacı doktorun verdiği talimat doğrultusunda kullanın. Gerekli olan süreden ve miktardan daha az veya daha fazla kullanmayın.
- 5 Hastalığınız için hekime antibiyotik almadan gidin. Çünkü doğru antibiyotik seçimi için, örneğin idrardan alınan kültür ile bakteri analizi gereklidir. Hekim bakterinin duyarlılığı olan antibiyotikleri tespit ederek, size uygun antibiyotiği verecektir.
- 6 Başkalarına antibiyotik vermeyin.
- 7 “Başkasına iyi gelmiş, bana da iyi gelir” demeyin.
- 8 “Daha önce bana iyi gelmişti, yine gelir” demeyin.
- 9 Aldığınız besinlere dikkat edin. Mümkün olduğunca doğal beslenin.
- 10 İhtiyacım olur düşüncesiyle gereksiz yere hekimlere antibiyotik yazdırmayın.

## ANTİBİYOTİKLER OLMASAYDI...

- Basit zatürre, idrar yolu enfeksiyonu, menenjit, cilt enfeksiyonu, doğum sonrası oluşan enfeksiyonlar nedeniyle ölümler olurdu.
- Kanser tedavi edilemezdi çünkü tedavi sonrası oluşacak enfeksiyonlardan hastalar kaybedilirdi.
- Çocuk ölümlerinde artış olurdu.
- Özellikle bağışıklık sistemi düşük olan yaşlılarda ve çocuklarda en ufak bir enfeksiyon ölüme neden olurdu.
- Ülser nedeniyle delinen mide ameliyatları artardı. Şimdi ise yakın zamanda ülserle neden olan helicobakterinin keşfi ve bu bakteriye karşı antibiyotiğin bulunmasıyla mide ameliyatları neredeyse yapılamaz hale geldi.

# ABONE FORMU

Sağlıklı bir yaşama  
**abone olun!**

Vital dergisine abone olmak için yapmanız gereken tek şey formu doldurup bize göndermek. SAYI: 26

Özel Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi tarafından, aşağıdaki bilgilerim kullanılarak, süre ile sınırlı olmaksızın, basılı olarak ya da e-posta yoluyla tarafıma sağlıkla 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: ..... @ .....

NOT: Yukarıdaki bilgileri okuyup imzalamanızı rica ediyoruz. \_\_\_\_\_ İmza



# Okul fobisi için “kaygılanmayın”

Sonbahar gelip çattığında, yeni eğitim-öğretim yılının coşkusu kimi çocuklarda “fobi”ye dönüşürken, kaygılı tutum ve davranışlar ciddi sorunlara neden olabiliyor...

**T**erminoloji olarak okula gitmekten korkma durumuna okul fobisi denebilir, Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk ve Ergen Psikiyatri Uzmanı Dr. Zafer Atasoy, bu tablonun altında yatan başka bir gerçeğin varlığına işaret ederek, “evden, anneden ayrılma korkusu” demenin daha doğru bir tanım olduğunu söylüyor. Bu durumun tam olarak farkına varamayan ailelerin kaygılı yaklaşımları ise, çocuklardaki okul fobisini besleyebiliyor.

## OKUL FOBİSİ NASIL ORTAYA ÇIKIYOR?

Okullar açıldığında, özellikle ilk kez okula gidecek çocuklar arasında bir patlama gibi ortaya çıkan okul fobisi; ağlama, okula gitmek istememe gibi verilen tepkilerin yanı sıra baş ağrısı, mide bulantısı ve kusma, ateşin çıkması gibi fiziksel rahatsızlıklar şeklinde de orta çıkabiliyor. Çok ağır yaşanabilen bu tablonun karanlık ya da yalnız kalma korkusu gibi başka korkular şeklinde de görülebileceğini



Anadolu Sağlık Merkezi  
Çocuk ve Ergen Psikiyatri Uzmanı  
**Dr. Zafer Atasoy**

*“Çocuğunuzu destekleyin, okula birlikte gidin ve içeri girin. Orada onu beklemeniz ve buna belirli bir süre devam etmeniz çocuğunuzun okul fobisini yenmesine yardımcı olacaktır.”*



## 80

Nedeni tam olarak bilinmese de, yapılan epidemiyolojik çalışmalara göre okul fobisinin yaklaşık %80'ini erkek çocuklar, evin ilk veya tek çocukları oluşturuyor.

ifade eden Dr. Atasoy, “Eve dönüyoruz” veya “Tamam okula gitmiyoruz” dediğinde tablonun tamamen değişeceğine dikkat çekiyor: “Çocuğa bu yönde bir mesaj verildiğinde aniden bütün semptomlar ve belirtiler kaybolmakta ve çocuğunuz eski halini almaktadır.”

### KREŞE GİDEN ÇOCUKLARIN KORKUSU DAHA FARKLI

Her yaş grubunun korkusunu alt nedenlere ayırmak gerektiğini, buna

bağlı olarak kreşe giden çocukların okul korkularının ilkökula yeni başlayan çocuklara göre daha farklı sebepleri olduğunu belirten Dr. Atasoy şunları söylüyor: “Kreşe veya okul öncesi okula başlayacak çocukta annesinin onu terk edeceği ve bir daha kavuşamayacağı gibi kaygılar olabiliyor. Özellikle anne bakımını doğduğundan beri yoğun olarak, 7/24 yaşamış bir çocuk için birdenbire böyle bir ayrılık dramatik hale gelebilir. Hatta annenin evde olması da gerekmez; çalışan bir annenin de çocuğu, evden ayrılmayı bir şekilde istemeyebilir.”

### 11-12 YAŞ GRUBUNA DİKKAT!

Okul fobisi, 11-12 yaş grubunda 5-7 yaş grubuna göre daha az olsa da görülür. Fakat bu gruptaki korkuda durum, klinik anlamda biraz daha ciddi olabilmekte. Daha nadir gibi görünse de çok ciddi bir olası ruhsal travmanın varlığından söz eden Dr. Atasoy, “O yıl içinde öğretmeniyle, arkadaşlarıyla yaşadığı sorunlar veya evdeki herhangi bir olumsuz durumun çocuğa yansımaları halinde ortaya çıkabilir” diyor.

### KAYGILI AİLELERİN KAYGILI ÇOCUKLARI

Dr. Atasoy, okul fobisinin korkulacak bir durum olmadığını ve yaygın olarak görüldüğünü hatırlatarak, ilk olarak kaygılardan arınmak gerektiğini vurguluyor. Birbirini seven çiftlerin, kaygıdan uzak mutlu ve huzurlu bir yaşantıya sahip olan ailelerin çocuklarında çok nadir görülen okul fobisi, aile ve öğretmenlerin işbirlikçi tutum ve davranışlarıyla da tamamen ortadan kalkabiliyor. Pedagojik eğitimi donanımlı, çocukları gerçekten seven bir öğretmenle bu sürecin daha kolay atlatılacağına altını çizen Dr. Atasoy, öğretmenin bıraktığı

### BUNLARI YAPMAYIN!

- Geçmişinizde okulla ilgili yaşadığınız olumsuz deneyimleri çocuğunuzun duyabileceği bir ortamda paylaşmayın.
- Geri adım atmayın; çocuğunuz okul fobisini kusma, baş ağrısı ve aşırı ağlama şeklinde gösterse de eğer organik bir problem yoksa okula göndermekten vazgeçmeyin.
- Okula gitmesine karşılık olarak çocuğunuzun maddiyatla ödüllendirmeyin.
- Verdiğiniz sözleri tutun; çocuğunuzun okulda bekleyeceğinize dair söz verdiğinizde okulu asla terk etmeyin. Eğer sizi göremezse yaşayacağı güvensizlik okul fobisini artıracaktır.

olumlu izlenimin son derece önemli olduğunu belirtiyor. Her şeyden önce bir insanın ilk öğretmeninin annesi olduğunu ifade eden Dr. Atasoy, annenin tutum ve davranışlarının önemine ise şu sözlerle dikkat çekiyor: “Elbette anne profesyonel bir öğretmen değil; ancak eğitim malzemeleri olarak, kitap okuyarak, resim yaparak veya yaptırarak çocuğu okul etkinliklerine hazırlamaktadır.”

yapma, arkadaşlarına veya öğretmenine karşı dersi sosyal olarak bozma gibi olumsuz durumlar devam ediyorsa, tablonun daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi gerekiyor. Bu noktada aile-çocuk ilişkisine yönelik ayrıntılı inceleme ve gerekirse ilaç kullanmaya kadar giden tıbbi çözüm yolları gündeme gelebilmektedir.

### “ZAMAN HER ŞEYİN İLACI”

Çocuğun okula alışma sürecinde sabırlı olmak, okul fobisini yenmenin diğer önemli bir yolu. Çocuğa biraz zaman vermeyi öneren Dr. Atasoy bu konuda aileleri uyarıyor: “Çocuğunuzun destekleyin, okula birlikte gidin ve içeri girin. Orada onu beklemeniz ve buna belirli bir süre devam etmeniz çocuğunuzun okul fobisini yenmesine yardımcı olacaktır. Bu süreçte ebeveynin çocuğunu takdir etmeyi, okula gittiği için onu onurlandırarak ödüllendirmeyi ihmal etmemesi gerekiyor.”

### HER ŞEYE RAĞMEN KAYGI AZALMIYORSA...

Bütün tedbirlere, doğru davranış ve tutumlara rağmen çocuğunuzun kaygısı azalmıyor; kusma, altına

### HANGİ ÇOCUKLARDA DAHA SIK GÖRÜLÜYOR?

- Kaygılı, tedirgin veya huzursuz ebeveynlerin çocuklarında
- Ebeveyni ile sert ve hoyrat bir ilişki tarzı olan çocuklarda
- Annesi ve/veya babası olmayan çocuklarda
- Herhangi bir sebeple babadan uzak yaşayan çocuklarda
- Anneye göre daha pasif ve ilişkide etkisiz olan babaların çocuklarında
- 5-7 yaş grubu çocuklarda
- Ev ortamında aile bireylerinin hastalıkları ve sıkıntılarının endişe verici boyutta olması durumunda
- Yeni kardeş doğumu sonrasında



**KILONUZ BU DEFA SORUN DEĞİL!**

## KILOLU KADINLARDA LAPAROSKOPI VE ROBOTİK CERRAHİ

Rahim kanseri, rahim ağzı kanseri, miyom, idrar kaçırma ya da vajen sarkması gibi jinekolojik sorunlar yaşayan kilolu kadınlar, laparoskopi ve robotik cerrahi yöntemleriyle, tıpkı normal kilodaki kadınlar gibi konforlu bir şekilde tedavi olabiliyorlar.

**52**

Amerika'da rahim kanseri hastaları üzerinde yapılan güncel bir çalışmaya göre; açık rahim kanseri ameliyatı yapılan hastaların %94'ü 2 günün üzerinde yatmak zorundayken, laparoskopik cerrahi uygulanan rahim kanserli hastaların yalnızca %52'sinin 2 günün üzerinde hastanede kaldığı tespit edilmiştir.

**K**adınlarda görülen rahim kanseri, rahim ağzı kanseri, miyom, idrar kaçırma ve vajen sarkması gibi rahatsızlıklar, tıp dünyasındaki gelişmelerle artık çok daha konforlu tedavi yöntemleri aracılığıyla çözüme kavuşturuluyor. Özellikle günümüzün modern cerrahi yöntemleri olarak dikkat çeken laparoskopi ve robotik cerrahi, jinekolojik sorunlar açısından daha riskli grupta yer alan kilolu kadınların da yüzünü güldürüyor. Anadolu Sağlık Merkezi Kadın Doğum ve Jinekolojik Onkoloji Uzmanı Doç. Dr. Fatih Güçer, ameliyat esnasındaki kesilerden oluşan hasarı ve sonrasındaki iyileşme sürecini kolaylaştıran laparoskopi ve robotik



Anadolu Sağlık Merkezi  
Kadın Doğum ve Jinekolojik  
Onkoloji Uzmanı  
**Doç. Dr. Fatih Güçer**

*“Kilolu kadınlarda bizim için en önemli kriter, hastanın daha önceden geçirdiği ameliyatlara ve onların sayısıdır. Hastanın önceden 2 veya 3 ameliyat geçirmesi tecrübeli olmayan bir cerrah için dezavantaj oluştururken; bu durum tecrübeli bir cerrah için hiçbir şekilde risk unsuru olarak görülmez.”*

cerrahinin uygulama alanlarının giderek arttığına dikkat çekiyor. Fazla kiloların, başta rahim kanseri olmak üzere pek çok jinekolojik hastalığın görülme olasılığını artırdığı doğru; ancak hasta, bu sorunlar oluşuktan sonra açık ameliyat yerine laparoskopi ve robotik cerrahi yöntemleriyle tedavi edildiğinde, ameliyat sırasında ve sonrasında fazla kiloların yaratacağı risklerden de büyük oranda kurtuluyor. Özellikle işyeri sahibi olan, hemen işinin başına dönmesi gereken ya da çocuk

## HD GÖRÜNTÜ KALİTESİNDE AMELİYAT

Teknolojik gelişmeler ameliyatların sadece kalitesini artırmakla kalmıyor; aynı zamanda basit bir rahim ameliyatıyla başlayan işin boyutlarını da, bugün artık pek çok kanser ameliyatının dahi laparoskopi ve robotik cerrahiyle yapılmasına kadar getirmiş oluyor. Bugünün televizyonlarındaki HD kalitesini yakalayan tıbbi görüntüleme cihazlarının, 2010 başında ortaya çıkan robotik cerrahiyle daha üstün görüntüleme özelliğine sahip olduğunu belirten Doç. Dr. Fatih Güçer, yeni teknolojilerle ameliyatların insan göztünün yakalayamadığı daha yakın açılarla ve çok küçük risklerle yapıldığının altını çiziyor.

sahibi olan anneler için laparoskopi ya da robotik cerrahi önemli bir tedavi seçeneği.

Laparoskopi bilindiği gibi, bir kameranın da görüntü aldığı küçük kesiler üzerinden yapılan ve hastanın başındaki cerrahın, elde edilen görüntüleri ekrandan takip ederek yaptığı kapalı bir cerrahi yöntem. Robotik cerrahi ise, yine kapalı yöntemlerle gerçekleştirilen ve küçük kesiler üzerinden yürütülen bir yöntem. Ancak bu yöntemde farklı olarak, hastanın başında robot kolları varken; cerrah ameliyatı, el bileğini mükemmel derecede taklit edebilen bir konsolun başında yapmaktadır. Bu sayede laparoskopik cerrahide zorlanılan noktalar, görüntü kalitesinin ve el, bilek hareketlerinin daha kusursuz olmasıyla kolaylıkla aşılabilmektedir.

### LAPAROSKOPİ VE ROBOTİK CERRAHİ NELER SAĞLIYOR?

Jinekolojik cerrahinin rahim ağzı kanseri, rahim kanseri ve miyom gibi tedavi alanlarında uygulanan açık ameliyat, hastaya 6-10 cm arasında kesi yapılmasını gerektiriyor. Özellikle bu hastalık rahim veya rahim ağzı kanseri gibi iyi huylu olmayan bir hastalıksa, bu kez yapılan kesi göbeğin orta hattından göğüs kemiğine kadar uzanabiliyor. Bu da hastanın iyileşme ve hastanede kalış süresini olumsuz yönde etkilediği gibi kan kaybını ve ağrı kesici ihtiyacını da artırabiliyor. Doç. Dr. Güçer, tüm bunların yanı sıra açık ameliyatların en önemli risklerinden biri olarak, özellikle kilolu kadınlarda yağ dokusunun enfeksiyona daha açık olmasına işaret ediyor. Bu noktada ise laparoskopi ve robotik cerrahinin avantajları hakkında şu bilgileri veriyor: “Rahim kanserinde kilo başlı başına bir risk



faktörü olarak kabul ediliyor. Kilolu kadınların birçoğunda diyabet ve buna eşlik eden yüksek tansiyon gibi önemli sorunlar da mevcut. Bu hastalar için açık ameliyatlara göre laparoskopi ve robotik cerrahi, sağladığı büyük avantajlarla ön plana çıkıyor. Küçük kesiler açarak yaptığımız bu ameliyatlar, özellikle yaraları geç iyileşen diyabetli kadınlar için daha hızlı bir iyileşme süreci sağlıyor.”

### İYİLEŞME SÜRELERİ DAHA KISA

Açık ameliyat olan hastaya en az 4 ila 6 haftaya kadar rapor verilirken, laparoskopi ve robotik cerrahi yöntemle ameliyat olan hasta birkaç günde taburcu olup, bir hafta sonra gündelik hayatına devam edebiliyor. Laparoskopi ve robotik cerrahi yöntemi, kadınlardaki fazla kiloları da, bir dezavantaj olmaktan çıkarıyor. Öyle ki Doç. Dr. Güçer, “Kilolu hastaları, diğer normal kilodaki hastalarla aynı sürede taburcu ediyoruz. Eğer hastanın kiloyla ilgili



kalp yetmezliği, yüksek tansiyon, şeker gibi başka sağlık sorunları varsa, taburcu olması 1-2 gün gecikebiliyor” diyor.

### YAŞAM KALİTEM NE OLACAK?

Özellikle rahim kanseri hastası olan kilolu kadınların en çok merak ettiği hususlardan biri de, ameliyat sonrasında onkolojik açıdan hayat kalitelerinin ne olacağına ilişkin oluyor; “Laparoskopi ya da

robotik cerrahiyle daha konforlu bir ameliyat süreci geçireceğim fakat ya sonrasında? Yaşam kalitem nasıl olacak? Bu noktada güncel bilimsel çalışmalara işaret eden Doç. Dr. Güçer, şunları söylüyor: “Aslında cerrahide yeni bir yöntem kullanılmaya başlandığı zaman iki noktaya bakıyoruz. Birincisi ameliyatla ilgili sonuçlar, diğeri ise onkolojik sonuçlar. Örneğin, rahim kanseri olan hastalarda hastanın

## LAPAROSKOPİ VE ROBOTİK CERRAHİNİN AVANTAJLARI

- Daha kısa iyileşme süresi
- Daha az kan ihtiyacı
- Daha az ağrı kesici ihtiyacı
- Daha az enfeksiyon riski
- Daha konforlu bir ameliyat süreci (Hem hasta hem de cerrah açısından)

yumurtalarını almak dışında lenf düğümü dediğimiz oluşumları da çıkarmamız gerekiyor. Bunlar tabii ana damarlar etrafındaki oluşumlar olduğu için cerrahisi de riskli. Ancak çıkarılan lenf düğümü sayıları da hastanın ameliyatının kalitesinin bir göstergesidir. ABD’de yapılan güncel bir çalışmaya göre, açık ameliyat ve laparoskopik ameliyatlar arasında lenf düğümü açısından herhangi bir fark olmadığı görülmüştür.”

## RUSYA’DAN GELDİ; ROBOTİK CERRAHİYLE SAĞLIĞINA KAVUŞTU

Rusya’da bir dikiş fabrikasının müdürü ve iki çocuk sahibi olan Natalia Pronicheva, 2013 Aralık ayında başlayan rahmindeki sürekli kanama şikayetiyle hekime başvurdu. 45 gün sonra kanser tanısı koyan Rus hekimler, 42 yaşındaki Natalia Pronicheva’ya durumunun çok kötü olduğunu ve kilosunu nedeniyle ameliyatın mümkün olmadığını söylediler. Hastalığının ameliyat gerektirdiğini öğrenen Pronicheva, araştırma yapmaya başlayarak daha önce Anadolu Sağlık Merkezi’ne gelip tedavi olan bir tanıdığının önerisiyle Türkiye’ye geldi. Anadolu Sağlık Merkezi Kadın Sağlığı ve Hastalıkları, Jinekolojik Onkoloji Uzmanı Doç. Dr. Fatih Güçer tarafından yapılan ilk muayene ve tetiklerin sonucuna göre; rahimden kaynaklanan yaklaşık 7-8 cm çapında olan ve rahmin dışına çıkan bir miyom tespit edildi. Doğru tanının ameliyattan sonra konabileceği miyomların, ameliyat esnasında ve sonrasında yapılan patolojik incelemede kanser olmadığı ortaya çıktı. Ülkesinde günlerce kanamayla ve kanser korkusuyla yaşayan Pronicheva, burada yapılan robotik cerrahi sonrasında ikinci gün, ekstra hiçbir tedaviye ihtiyacı olmadan, mutlu bir şekilde taburcu edildi.



# Solunum Takipli Radyoterapi tümörlere nefes aldirmiyor!

Hastanın “nefes alma” sürecini haritalara döken Solunum Takipli Radyoterapi, yakından izlediği tümörlere adeta “nefes aldirmiyor.” Sistem, emniyetli bölgenin içindeki tümöre radyasyon verirken; nefes alış-verişi sırasında, tümör bu bölgenin dışına çıktığında ya da bu bölgeye başka bir organ girdiğinde radyasyon vermeyi durduruyor.



**T**ıp dünyası tümörleri alt edebilmek amacıyla var gücüyle çalışırken, teknoloji dünyası da bu özverili çalışmalara ortak olup büyük devrimlerin bir parçası olmaya devam ediyor. İşte o devrimlerden biri de Solunum Takipli Radyoterapi (Respiratory-Gated Radiation Therapy) uygulaması. “TrueBeam” adlı akıllı cihaz, hastanın nefes alış-verişi sırasında tümörün değişen yerini sürekli takip ediyor ve bir nefeslik süre içinde radyasyonun ne zaman, hangi noktaya verileceğini hesaplıyor. Bir nefeslik bu süre, öksürük, hapsirme ya da aşırı heyecandan dolayı uzadığında ya da kısaldığında cihaz, hastanın normal nefes alış-verişinin dışına çıktığını fark ederek radyasyon vermeyi kesiyor. Bu sayede hem sadece tümöre odaklanılıyor hem de sağlıklı doku ve organlara hasar riski minimize ediliyor. Çalışma sistemi açısından nefes alış-verişinin takibine dayanan fakat tümörlere adeta nefes aldirmayan Solunum Takipli Radyoterapi hakkında, Anadolu Sağlık Merkezi Radyasyon Onkolojisi Uzmanı Prof. Dr. Kayıhan Engin ve Medikal Fizik Uzmanı Cemile Ceylan sorularımızı yanıtladılar...



Anadolu Sağlık Merkezi  
Radyasyon Onkolojisi Uzmanı  
Prof. Dr. Kayıhan Engin

*“Solunum Takipli Radyoterapi, hedefin sınırlarını mümkün olduğunca daraltmamızı sağlıyor. Böylece çevre doku ve organların göreceği hasar da ciddi oranda azalıyor.”*



Anadolu Sağlık Merkezi  
Medikal Fizik Uzmanı  
**Cemile Ceylan**

*“Her hastanın nefes alıp verme biçimi ve süresi farklıdır. Bu nedenle Solunum Takipli Radyoterapi öncesinde, verdiğimiz eğitimlerle hastalarımızın solunum eğrilerini oluşturarak tümörü doğru yerde, doğru zamanda yakalamayı başarıyoruz.”*

### **“Solunum Takipli Radyoterapi” nedir?**

Fotoselli bir batarya düşünün. Ellerinizi yıkamak için altına tuttuğunuzda batarya kendiliğinden açılıyor ve ellerinizi ıslatıyor. Ellerinizi bataryanın altından uzaklaştırdığınızda ise otomatik olarak su kesiliyor. Dolayısıyla su, eller sadece bataryadaki sensörün etki alanına girdiği zaman akıyor. “Solunum Takipli Radyoterapi”nin çalışma mekanizmasını da basitçe buna benzetmek mümkün. Hastanın her nefes alış-verişinde yer değiştiren tümöre uygulanan radyasyon, tümör sadece daha önceden hesaplanmış bölgedeyken veriliyor. Tümör o bölgenin dışına çıktığında (yer değiştirdiğinde) ise radyasyon kesiliyor. Tıpkı bataryanın, ellerin yer değiştirip sensörün etki alanı dışına çıktığında suyu kesmesi gibi...

### **Tümörler ve organlar hangi sebeplerle yer değiştiriyor?**

Organların ve tümörün yer değişimi çoğunlukla solunum kaynaklı olurken; bazen de kas, kardiyak ve gastrointestinal hareketlerden kaynaklanabiliyor. Akciğer, meme ve abdomen yerleşimli tümörler ve göğüs kafesi, karın içi organlar solunum hareketiyle yer değiştirirken; nefes alıp verme arasında bu yer değiştirme 4-5 cm'e kadar çıkabiliyor.

### **Solunum Takipli Radyoterapi'nin uygulanmasında nasıl bir yol izleniyor?**

Hastanın tedavisinden önce; 4 boyutlu bilgisayarlı tomografi ile normal nefes alma süresince ışınlanacak ilgili alanın, dördüncü boyutun “zaman” olduğu tomografik görüntüleri alınıyor. Dolayısıyla 3 boyutlu tomografik görüntüleri, nefes alış-verişiyle tümörün yer değişim bilgisi de ekleniyor. Bu

4 boyutlu tomografik görüntüler radyoterapi planlama sistemine aktarılıyor. Radyasyon Onkolojisi Uzmanı tarafından belirlenen tümörün tedavi planlaması, Medikal Fizik Uzmanı tarafından yapılıyor. İlk aşamada hastanın göğsüne konan küçük bir kutuyla hastaya ait bir harita (solunum eğrisi) oluşturuluyor. Bu harita üzerinden, radyasyonun verileceği tümörün içinde olduğu fakat kritik organların dışarıda kaldığı güvenli bölge seçilerek toplanan tüm bilgiler TrueBeam adlı cihaza aktarılıyor. Ve tedavi sırasında hastanın her nefes alışverişinde bu solunum eğrisi referans alınıyor. Solunum eğrisinin dışına çıkan bir nefes hareketi (öksürük, hapşırma, heyecanlanma gibi durumlara) cihaz tarafından hemen fark ediliyor ve radyasyon verme işlemi otomatik olarak o an duruyor.

### **Bu durumda Solunum Takipli Radyoterapi'de sağlıklı dokular radyasyona maruz kalmıyor diyebilir miyiz?**

Radyoterapide tedavinin başarısı, tümöre radyasyon verilirken çevre hayati organların da ışınlanması sonucu oluşan yan etkilerin az olmasıyla ölçülmektedir. Görüntü Kontrollü Radyoterapi'de (IGRT) sağlıklı doku ya da organlara da radyasyon verilmesinin iki sebebi vardır. Bazı tümörler mikroskobik boyutları nedeniyle görüntüleme sistemleri tarafından tam olarak belirlenemezler. Bu nedenle tümörün etrafını içeren bölgenin de ışınlanması gerekir. Bir diğer sebep ise, tümörün solunum esnasında yer değiştirmesi dikkate alınarak o bölgenin de ışınlanmasıyla tümörün etki alanının daraltılması sağlanır. Dolayısıyla tümöre verilen yaklaşık 2-3 cm'lik bu emniyet bölgesi içindeki sağlam dokular da radyasyon

almış oluyorlar. Bu durum ise kritik organların zarar görmesine sebebiyet vermekte. Solunum Takipli Radyoterapi'de ise, hedef alınan tümörün yerinin ve zamanla konumunun doğru belirlenmesi birincil hedefdir. Sistemin mantığı bunu hedeflediği ve tümör sadece belirlenen etki alanına girdiğinde radyasyon verdiği için, sağlıklı dokulara verilebilecek zarar neredeyse sıfıra indirilmiştir.

### **Solunum Takipli Radyoterapi, sadece tümörleri mi takip ediyor?**

Hayır. Aynı zamanda bazı kritik organların da hareketi riskli olabiliyor; örneğin böbrek gibi... Radyasyon verildiğinde tümör yerinden oynamayabiliyor fakat böbrek, radyasyon verilecek alanın içine girip çıkabiliyor. Solunum Takipli Radyoterapi'de böbrek bu alana girdiğinde cihaz radyasyon vermeyi kesiyor ve böylece böbrek de korunmuş oluyor.

### **Görüntülü radyoterapi yöntemine kıyasla, bu tedavide neden daha yüksek doz radyasyon veriliyor?**

Bir ya da birkaç seansta tamamlanan Solunum Takipli Radyoterapi, doğrudan hedefe yönelik bir uygulamadır. Tümörün yer değiştirmeleri yakından takip edilerek çevre doku ve organlar radyasyon etki alanının dışında bırakıldığı için yüksek dozda uygulanmaktadır. Bu da doku ve organ hasarlarını minimize ederken aynı zamanda tedavinin süresini de kısaltıyor. Ancak tedavi, düşük dozlarda 25-30 seansa kadar da uygulanabiliyor.

### **Hangi hastalara uygulanabiliyor?**

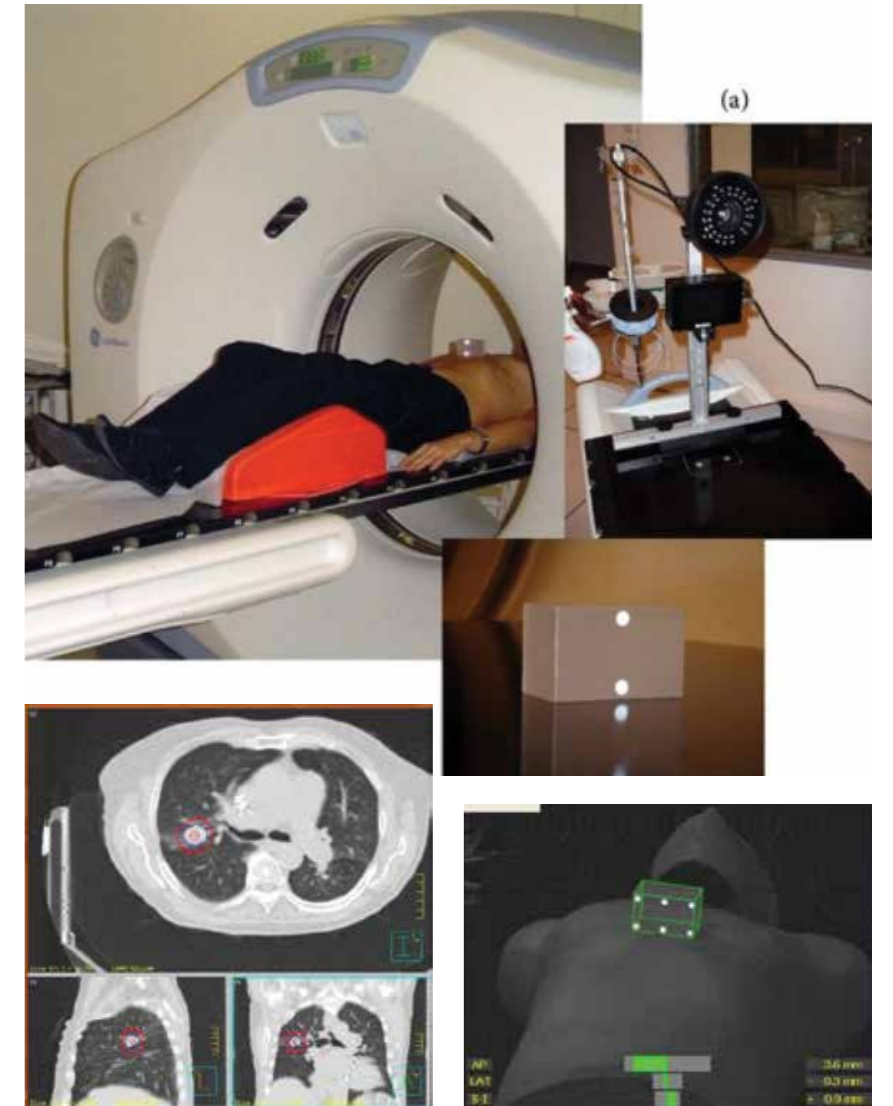
Akciğer, özefagus, meme, karaciğer, böbrek ve prostat yerleşimli tümörlerin tedavisinde Solunum

Takipli Radyoterapi başarılı sonuçlar veriyor. Fakat Solunum Takipli Radyoterapi, 4 Boyutlu Bilgisayarlı Tomografik görüntüleme ve radyoterapi sırasında da hasta ile birlikte çalışmayı gerektiren bir tedavidir. Yeterli duyma yeteneği olan, küçük komutları uygulayabilen, solunumunu kontrol altına alabilen, gerektiğinde kısa sürelerde solunumunu tutabilen ve solunum sıkıntısı çekmeyen hastalarda başarıyla uygulanmaktadır.

## **YERİNDE DURAMAYAN ORGANLAR!**

Nefes alıp verirken “en fazla yer değiştiren” 4 organ:

- AKCİĞER
- KALP
- BÖBREKLER
- KARACİĞER



**Erkeklerde  
en çok tercih  
edilen 10 estetik  
operasyon!**

# HERKES DUYSUN! ESTETİK YAPTIRIYORUM

Hem sağlıklı hem de güzel görümlü bir yaşam için sıkça başvurulmuş estetik işlemler/ ameliyatlar, toplumun değişen kültürü ve gelişen eğitim seviyesine paralel olarak kadınlardan sonra yeni bir hasta grubunu daha beraberinde getirdi. Aktif ve zinde bir yaşam için yalnızca spor, beslenme ve diyeti yeterli bulmayan erkekler, artık yakın çevrelerinin duymasından endişe etmeden estetik yaptırabiliyorlar.

**G**enellikle kadınlarda duymaya alıştığımız estetik işlemlere ve ameliyatlara son yıllarda erkeklerden de yükselen bir talep var. Anadolu Sağlık Merkezi Dermatoloji Uzm. Dr. Sadiye Kuş, daha kaliteli bir yaşam için dış görünümüne ve sosyal çevredeki rolüne dikkat eden erkekler için, aşırı terleme ve koku, saç dökülmesi, cildin yıpranması ve lekelenmelerin en başta gelen estetik sorunlar arasında olduğunu söylerken; Anadolu Sağlık Merkezi Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Haluk Duman ise, liposuction, göz kapağı ameliyatı ve jinekomasti gibi birkaç gün için yatış gerektiren estetik sorunların da erkekler arasında ilgi gördüğüne dikkat çekiyor. Uzmanlar, erkeklerin artık daha cesur davranarak, sosyal çevrelerinin ne diyeceğinden eskisi kadar endişe duymadıkları konusunda da hemfikirler...

Öncelikle daha iyi hissetme ve mutlu olma beklentileriyle estetik yaptırmak isteyen bir hasta ilk olarak; geçirdiği hastalıklar ve ameliyatlar, bilinen bir sağlık sorunu, sürekli kullanmakta olduğu ilaçlar ve alerjileri bakımından değerlendiriliyor. Şimdi gelin, erkekler dünyasında en çok ilgi gören estetik işlemlere ve ameliyatlara bir göz atalım...





Anadolu Sağlık Merkezi  
Dermatoloji Uzmanı  
**Dr. Sadiye Kuş**

*“Koltuk altında belirgin bir terlemenin olması ya da kokunun çevreyi rahatsız etmesi kişiyi de olumsuz etkiliyor.*

*Bu rahatsızlık deodorant ya da diğer temizlik yöntemleri ve ilaçlarla önlenemediğinde erkekler çareyi, estetik işlemlerde en çok tercih edilen botoks ile buluyor.”*



**1 Koltuk altı terlemesi**  
Sosyal bir sorun olan koltuk altı terlemesi, deodorant ya da diğer temizlik yöntemleri ve ilaçlarla önlenemediğinde kuşkusuz hastanın yaşantısını olumsuz etkiliyor. Belirgin bir terlemenin görülmesi ve kokunun çevreyi rahatsız etmesi durumunda erkekler çareyi, estetik işlemlerde en çok tercih edilen botoks ile buluyor. Bu yöntemle ter bezlerinin ter üretmesinin belirli bir süreliğine yavaşlatıldığını ifade eden Anadolu Sağlık Merkezi Dermatoloji Uzmanı Dr. Sadiye Kuş, yaklaşık altı ay kadar hastayı rahata kavuşturan yöntemin yılda 2-3 kez uygulanabildiğinin altını çiziyor.

**2 Alın ve kaş ortası çizgileri**  
Erkeklerin çok tercih ettiği fakat açıklamaktan kaçındığı bir diğer önemli estetik işlem, özellikle sert ifadeyi yumuşatmak için yüzde alına ve kaş ortası çizgilere uygulanan botoks. “İş yaşantısında sert ifadeniz veya kaşlarınızı çatıyor olmanız bir şekilde duygularınızı ele veriyor” diyen Dr. Kuş, işlemin hem sosyal yaşamda hem de iş yaşantısında büyük fayda getirdiğini belirtiyor.



**3 Saç dökülmesi**  
Erkeklerde sıklıkla görülen saç dökülmesine karşı saçın tamamının dökülmesi beklenmeden hastanın kullandığı tedavi yöntemlerine ek olarak, vitaminler ve aminoasitlerin enjekte edildiği saç mezoterapisi uygulanabiliyor. Birkaç seans olarak uygulanan bu işlem belirli aralıklarla tekrar ediliyor.

**4 Cilt yaşlanması**  
Otuzlu yaşlardan sonra, tembelleşen hücreleri tetikleyerek kollajen sentezinin artırılması ve böylece cilt yaşlanmasının geciktirilmesi mümkün. Dr. Kuş; “Kollajen üretimini uyaran yöntemlerde, yüzünüzde dışarıdan fark edilir bir değişiklik olmuyor” diyerek hastanın ihtiyacına göre en uygun yöntemin seçildiğini söylüyor. Vampir yöntemi olarak da geçen PRP adlı yöntemde, tıpkı klasik bir kan tahlilinde olduğu gibi kol ya da el üzerindeki damardan bir veya birkaç tüp kan alınıyor ve santrifüj ediliyor. Santrifüj işlemi tamamlandığında kandaki kırmızı kan hücreleri ile plateletlerden zengin plazma ayrıştırılıyor. PRP, genellikle 2-4 hafta ara ile üç seans olarak öneriliyor. Işık enerjisinden



faydalanarak hastalarda güneşe bağlı oluşmuş lekelerin ya da zaman içinde damarlardaki genişlemeler (yaşa bağlı olarak gelişen), kızarıklıkların tedavisinde kullanılan BBL teknolojisi, yaşlanmayı geciktirmek için etkili bir diğer yöntem. Kış aylarında birkaç seans şeklinde yapılan işlemde, uyuyan fibroblastlar kuvvetli bir şekilde uyarılarak cildin sıkılaşması ve gençleşmesi sağlanıyor. Dermapen cildin değerli üst tabakası epidermise zarar vermeden cildi derinden etkileyerek tedavi ediyor. Cilt gençleştirilmesinin yanında akne izlerinin belirginliğinin azaltılmasına da yardımcı oluyor. İşlem sırasında Dermapen adı verilen bir cihazla deride çok sayıda mikrokanal açarak iyileşme mekanizmaları tetikleniyor ve arzulanan kollajen sentezinde artış sağlanıyor.

**5 Göz kapağı düşüklüğü**  
Blefaroplasti denilen göz kapağı ameliyatı, hem göz kapağının (pitoz) üstünde bir düşme olan hastalarda düşen kapağı düzeltmek



hem de göz kapağının altında torbalanma sonucu nazolabial denilen hattın düzeltilmesi için uygulanıyor. Üst kapak ameliyatına göre alt kapak ameliyatında biraz da komplikasyonların olduğunu söyleyen Prof. Dr. Duman'ın verdiği bilgilere göre; alt kapak ameliyatıyla oluşan torbayı çıkarmak ya da içinde oluşan yağ etrafı yayarak torbalanmayı düzeltmek mümkün. Ayrıca “mid face” denilen orta yüzü yukarıya almak da yine kolaylıkla uygulanabiliyor. İşlem sonrasında görülen morluklar, şişlik ve kızarıklık üst kapak ameliyatında 5 gün, alt kapak ameliyatında ise yapılan işleme göre 10 ila 15 gün arasında bir süre içinde tamamen yok oluyor.

**6 Yağ aldırma (liposuction)**  
Erkeklerde genellikle yağlanma, dışarıdan bakıldığında büyük bir göbek şeklinde görünür fakat asıl yağlanma içeridedir. Bu nedenle hem liposuction hem de karın germe operasyonu erkeklerde çok nadir gerek duyulan işlemler arasında



Anadolu Sağlık Merkezi  
Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif  
Cerrahi Uzmanı  
**Prof. Dr. Haluk Duman**

*“Hastanın beklentileri çok önemli ancak hastaya yapılması düşünülen ile bilimsel tekniğin ve vücudun izin verdiğini yapmak birbirinden çok farklı. Bu durumu hastayla tartışmak ve işin en başında hastayı doğru olana ikna etmek en önemli nokta.”*

yer alıyor. Prof. Dr. Duman, bu durumdaki hastalar için genel yaklaşımın kilo verdirmek olduğunu söylüyor. Ancak tipik bir yağlanma söz konusu ise (sağlıksız beslenme alışkanlığı nedeniyle özellikle bel ve kalça çevresindeki yağlanmalar), liposuction uygulamasıyla oldukça güzel sonuçlar elde edilebiliyor. Hasta bir gece hastanede yattıktan sonra bir hafta içinde işine dönebiliyor.

## 7 Meme büyümesi (jinekomasti)

Meme başının çevresinde hafif bir kese yapılarak gland denilen bölümün tıraşlanmasıyla sorun giderilebiliyor. İşlemden aynı zamanda liposuction uygulanıyor. En fazla bir gece hastanede yatan hastanın iki gün içinde tamamen iyileşmesi mümkün.

## 8 Boyun ve yüz sarkmaları

Yüz germeyle birlikte belirli bir miktarda etrafa verilen yağdaki kök hücrelerinin aktivasyonu ile cilde canlılık da katan işlem sonrasında iyileşme süreci için, hastanın 1 veya 2 gece hastanede yatması dahil kendine 10 ila 15 gün kadar zaman ayırması gerekiyor.



## SİGARA İÇİYORSANIZ BU AMELİYATI UNUTUN!

Kandaki dolaşım bozukluğunu tetikleyen sigara, cilt germe operasyonlarında kaldırılan deride mutlaka hücre ölümüne neden oluyor. Bu da yüz üzerinde büyük izleri beraberinde getirebiliyor. Bu nedenle yüz germe ameliyatı, sigara içen hastalar için önerilmiyor.



## 9 Beğenilmeyen burun

Erkeklerin estetik işlemlerde tercih ettiği ve giderek artan bir diğer işlem ise burun ameliyatı. Prof. Dr. Duman, burun ameliyatında hiçbir problemin çıkmadığını söyleyerek şu bilgileri paylaşıyor: "Hasta ağrıdan korkmamalıdır. Elbette kemikler kırıldığı için göz çevresinde ödem dediğimiz şişlik, ekimoz dediğimiz morluklar olacaktır. Ancak bunlar da 10 ila 14 gün içinde geçmekte ve hasta için herhangi bir sorun teşkil etmemektedir."

## 10 Kepçe kulak

Erkekleri özellikle sosyal yaşamında rahatsız eden bir görünüm sebebiyle başvurdukları kepçe kulak ameliyatı lokal anesteziyle yapılabilir. Hastanın aynı gün evine gitmesi mümkün olurken; işlemden 15 gün sonra hastanın görünüm olarak herhangi bir bireyden hiçbir farkı kalmıyor.



## Biz de "1 damla kan 3 can"dır dedik



14 Haziran Dünya Kan Bağışçısı Günü nedeniyle 13 Haziran'da Efes Konferans Salonu'nda bilimsel bir etkinliğe ev sahipliği yaptık. Konferans, Anadolu Sağlık Merkezi Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Salih Türkoğlu'nun açılış konuşmasıyla başladı. Türk Kan Vakfı ve KMTD Başkanı Prof.

Dr. Mahmut Bayık başta olmak üzere çok önemli bilim insanlarının bilgilendirici sunumlarıyla devam eden konferans, ardından plaket töreniyle sona erdi. Aynı gün bir başka etkinlikte daha doktorlarımızla yer aldık. Türk Kızılayı Çayıröva Şubesi ve İzmit Kan Merkezi ile kan bağışının önemini anlatıldığı, "1

Damla Kan 3 Can Demektir" başlıklı konferans, Çayıröva Belediyesi Kültür Salonu'nda Türk Kızılayı Çayıröva Şube Başkanı Halil Keskinoğlu'nun açılış konuşmasıyla başladı. Programda, İzmit Kan Merkezi Vekil Müdürü Dr. Bekir Sami İltter, Kocaeli genelinde gerçekleştirilen çalışmalara dikkat çekti. Anadolu Sağlık Merkezi Hematoloji Uzmanı Dr. Demet Çekdemir ise, hastanemizde kemik iliği nakli süreçlerini, kan ve kan ürünleri ihtiyaçlarının önemini anlattı. Anadolu Sağlık Merkezi'nde ilik nakli yapılan ve tedavisi devam eden bir hasta da ilik nakli sürecini ve kan ihtiyacının kemik iliği olmuş hastalarda ne kadar önemli olduğunu katılımcılarla paylaştı. Çayıröva halkı tarafından büyük ilgi gören toplantı, plaket ve madalya töreniyle sona ererken, 20-22 Haziran 2014 tarihleri arasında Çayıröva'da ortaklaşa bir kan bağışı kampanyası düzenlendi.

## KBB ekibimizin çalışması Amerika'da yayınlandı

Kulak-Burun-Boğaz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Sertaç Yetişer ve ekibinin denge laboratuvarında



Prof. Dr. Sertaç Yetişer ve Odiyometri Teknikeri Dilay İnce denge laboratuvarında...

gerçekleştirdikleri bir çalışma ABD'nin en saygın kulak-burun-boğaz dergilerinden "Annals of Otolaryngology, Rhinology, Laryngology" dergisinde yayınlandı. Denge problemi (BPPV), yani hareketle tetiklenen baş dönmesi şikayeti olan hastalarda VEMP adlı testle sorun tekrarlama oranının ve yaşın bir faktör olarak etkisini, hastalık öncesi şikayetlerin süresiyle olan ilişkisini araştıran ekibin bu çalışması ABD'de büyük ilgi gördü. Odiyometri Teknikeri Dilay İnce'nin de büyük emeğinin geçtiği çalışma bir yıla yakın sürmüştü ve toplamda 260 hasta incelenmişti.

### Bulmacanın çözümü

A	İ	A	L	A	E								
B	K	K	I	S	I	R	L	I	K	L	A		
R	U	A	İ	T	A	Ş	I	K	K				
S	O	L	A	L	I	M	L	I	E	D	O		
M	A	N	A	R	A	K	O	Z	A	N			
N	E	A	R	A	H	P	H	A	D				
G	Ö	Z	L	M	L	A	M	K	R				
Ç	A	K	S	A	M	S	A	T	A	L	O		
L	E	Z	A	R	E	T	K	R	E	P			
D	İ	E	D	A	M	O	D	A	K	L			
Y	A	Ş	K	U	A	İ	L	K	E	Z			
T	A	N	Z	E	R	D	A	L	İ	İ			
O	R	D	U	S	İ	K	A	M	A				
A	N	M	A	K	T	A	K	O	L	A			
T	A	U	N	O	M	A	N	A	L				
B	U	L	İ	M	İ	A	N	E	R	V	O	Z	A

## Kanser tedavisinde daha fazla başarı için “kayıttayız!”

Kanser hastalarının tedavi sürecinde multidisipliner yaklaşımı esas alan Anadolu Sağlık Merkezi Onkoloji Bölümü, “Kapsamlı Kanser Merkezi” olma yolunda hızla ilerliyor...



Anadolu Sağlık Merkezi  
Radyasyon Onkolojisi Uzmanı  
**Prof. Dr. Kayihan Engin**

*“Dünyada kayıt altına alınmamış veya çalışma gruplarına dahil edilmemiş her hasta bilgisi kayıp olarak düşünülmemelidir. Belki o bilginin, o hastaya doğrudan yararı olmayabilir; ancak bu hastalığa yakalanacak diğer hastalar için hayati bir değer taşıyabilir.”*

**A**BD’de her 5 kanser merkezinden birinin akredite olduğu “Comprehensive Cancer Center”, Türkçe adıyla “Kapsamlı Kanser Merkezi”, multidisipliner bakışı ön plana çıkaran standartlarıyla son yıllarda önem kazanmaya başladı. Kapsamlı Kanser Merkezi’nin olmazsa olmaz standartları arasında en çok dikkat çeken başlıklardan biri de, Kanser Kayıt Sistemi... Hem hastalar hem de doktorlar için büyük faydalar sağlayan sistemin temel amacı, hastaların tüm tedavi süreçlerindeki bilgilerini düzenli olarak dijital ortamda kayıt

altına almak. Böylece bilimsel araştırmalara ışık tutacak zengin bir data oluşturulması ve hastaların tedavi süreçlerindeki olası hataların engellenmesi hedefleniyor.

Ülkemiz için henüz çok yeni bir yaklaşım olan Kapsamlı Kanser Merkezi unvanını alabilmek oldukça zorlu bir süreç. Bir onkoloji merkezinin bu unvanı alması, özellikle “Amerikan Cerrahlar Kurumu” (American College of Surgeons) tarafından belirlenen standartlara sahip olmayı gerektiriyor. Kuruluşundan itibaren onkoloji alanında pek çok çalışmaya imza atan



ve “Kapsamlı Kanser Merkezi” olmak amacıyla başlattığı çalışmalarda hız kesmeyen Anadolu Sağlık Merkezi, hayata geçirdiği Kanser Kayıt Sistemi ile de önemli bir boşluğu doldurmayı hedefliyor. Anadolu Sağlık Merkezi Radyasyon Onkolojisi Uzmanı Prof. Dr. Kayihan Engin, Anadolu Sağlık Merkezi’nin onkoloji alanındaki referans merkezlerden biri olma özelliğini daha ileriye taşıyacak bu çalışma için multidisipliner anlayışla hizmet veren kurullar oluşturduklarını söylüyor. Anadolu Sağlık Merkezi Patoloji Uzmanı Prof. Dr. Hüseyin Baloğlu ise, “Kapsamlı Kanser Merkezi” standartlarının temelini oluşturan Kanser Kayıt Sistemi için Amerika’daki kanser kayıt programı ile ülkemizde Sağlık Bakanlığı’nın yürüttüğü kanser kayıt programını incelediklerini hatırlatıyor. Elde edilen verilerle Anadolu Sağlık Merkezi’ne ve Amerikan Cerrahlar Kurumu’nun öngördüğü “Kapsamlı Kanser Merkezi” standartlarına uygun bir protokol oluşturulmuş durumda. Protokolde, hastalara ve hastalığa ait herkesin erişemeyeceği pek çok bilgi mevcut. Eksik bilgilerin tamamlanması, kayıtların kontrol edilmesi, ölçme-değerlendirme işlemlerinin yapılması için ise sorumlu kanser kayıt görevlisi iş başında.

### “KANSER KAYIT SİSTEMİ” NASIL İŞLİYOR?

Sistemin ilk adımında, doktor tarafından doldurulacak detaylı bir

form var. Hastalıkla ilgili birçok parametrenin yer aldığı Kanser Kayıt Formu’nun, hastayı ilk gören doktor tarafından doldurulması ve sisteme kayıt edilmesi gerekiyor. Prof. Dr. Engin, hekimin 4 ila 5 dakika kadar zamanını alan kayıtlar sayesinde ciddi bir bilgi kaynağı sağlandığına, “Bilimsel yayın yapmak için mutlaka başvurulabilecek sağlıklı bir veri tabanı” oluştuğuna dikkat çekiyor. Prof. Dr. Baloğlu ise doktorlara seslenerek şunları söylüyor: “Kanser Kayıt Sistemi’nde kanser hastasına yapılan bütün işler kayıt altında oluyor. Dolayısıyla istatistiksel ve bilimsel çalışmalarınızı yönlendirebileceğiniz veya çalışmalarınıza yenilerini ekleyebileceğiniz bilgileri bu bilgi bankası üzerinde görebilirsiniz.”

### YANLIŞ YA DA EKSİK TEDAVİLERİN ÖNÜNE GEÇİLİYOR

Hastalar sisteme dahil olduklarında, doktorlarını ya da hastaneyi değiştireliler de, yeni doktorlarına sistemdeki kayıtlı bilgilerini götürebiliyorlar. Dolayısıyla bilgiler hekimde değil, sistemde kayıtlı olarak kalıyor ve hangi hekim hastayla ilgilenirse ilgilenir, bu bilgilerden faydalanabiliyor. Bu da, hastayla ilgili sağlıklı bilgi erişiminin sağlanması açısından olası yanlış ya da eksik tedavilerin bertaraf edilmesini sağlıyor. Kanser Kayıt Formu’nda hekimin yorumlarının da önemli olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Baloğlu önemli bir noktaya daha işaret ederek şu bilgileri veriyor: “Hekim hastalığın evresini, ilk tedavisini, ikinci tedavisini, primer tümör mü, metastaz mı gibi bütün bilgileri yorumlayıp ayırt ederek sisteme girmelidir. Örneğin, daha sonra hastanın kemiğinde bir metastaz görürse, sadece bu bilgiyi eklemesi yeterli olacaktır.”



Anadolu Sağlık Merkezi  
Patoloji Uzmanı  
**Prof. Dr. Hüseyin Baloğlu**

*“Kanser Kayıt Sistemi’nde kanser hastasına yapılan bütün işler kayıt altına alınıyor. Dolayısıyla istatistiksel ve bilimsel çalışmaların yönlendirilebileceği, bilimsel çalışmalara yenilerinin eklenebileceği bilgileri sistemden temin etmek mümkün hale geliyor.”*



Sağlıklı Sünnet Projesi kapsamında Çayırova, Darıca ve Tuzla ilçelerinde yapılan ön muayenelere katılım hayli yüksekti. Çocukların yüzlerindeki heyecan ve ailelerin Anadolu Sağlık Merkezi ismine duydukları güven hissediliyordu.

## Anadolu Vakfı ile “1500” mutlu çocuk

Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı'nın 2010'dan bu yana, “Sağlıklı Sünnet” sloganıyla çıktığı yolda 2500 dar gelirli ailenin çocukları ameliyathane ortamında ve sünnet travması yaşamadan başarıyla sünnet oldu. Projenin bu yılki 4. etabıyla, yaklaşık 1500 çocuğun sünnet edilmesi hedefleniyor.

Sosyo-kültürel, psikolojik, tıbbi ve dini yönleri sebebiyle birçok ülkede erkeklerde en sık uygulanan cerrahi işlem olan sünnetin, erkeklerin ileriki yaşlarda üriner sistem enfeksiyonlarına yakalanma riskini azımsanmayacak ölçüde engellediği dünyada kabul görmüş bir gerçek. Amerikan Pediatri Derneği'nin yaptığı çalışmalar, sünnetsiz erkek çocuklarda idrar yolu enfeksiyonu görülme oranının sünnet olan çocuklara göre 10 kat fazla olduğunu gösteriyor. Erkek çocukların hayatlarındaki en önemli basamaklardan biri olan sünnetin ülkemizde de tıbbi bir işlem olduğu ve bilimsel ellerde gerçekleştirilmesi

gerektiği son yıllarda toplu sünnet ve hekim dışı sünnetçilere dair yasalarla destekleniyor.

### SLOGANIMIZ “SAĞLIKLI SÜNNET”

Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı, 2010'dan bu yana “Sağlıklı Sünnet” sloganıyla çıktığı yolda 2010-2013 yılları arasında 2.500 dar gelirli ailenin çocuklarının sünnet işlemlerini, ameliyathane ortamında ve sünnet travması yaşatmadan başarıyla gerçekleştirdi. Projenin geçtiğimiz haziran ayında başlayan ve eylül ayında tamamlanacak 4. etabıyla yaklaşık 1500 çocuğun daha sünnet işlemlerinin yapılması hedefleniyor. Proje, Anadolu Sağlık

Merkezi'nin bulunduğu lokasyon çevresindeki Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı çocuk yuvalarının korumasındaki çocuklar ile ilçe belediyelerinin sağlık ve sosyal işler müdürlüklerinin belirlediği ailelerin çocuklarının sünnetlerini kapsıyor.

### PROFESYONEL EKİPLER İŞ BAŞINDA!

Projenin, 2 Haziran-30 Eylül 2014 tarihleri arasındaki 4. etabı kapsamında, hafta içi her gün 15, cumartesi günleri ise 10 sünnet yapılıyor. Sünnet çocukları sabah ve öğlen olmak üzere iki grup halinde servislerle hastaneye getirilirken, genel anestezi altında



ve ameliyathane koşullarında gerçekleştirilen sünnet işlemleri için Çocuk Cerrahisi, Üroloji ve Genel Cerrahi uzmanlarından oluşan 4 kişilik profesyonel bir ekip iş başında bulunuyor. Genel anestezi işlemleri için de 4 anestezi uzmanı ve 4 anestezi teknisyeni ekibe destek veriyor. Sünnetin

ardından ise çocuklar odalarında değerlendirildikten sonra taburcu ediliyor. Genel iyileşme süresi ise 7-10 gün arası. Operasyonda kullanılan dikiş malzemesi kendiliğinden düşerek çocuğun dikişlerinin alınmasına gerek kalmıyor.

### ÇAYIROVA VE DARICA'DAN TEŞEKKÜR PLAKETİ

Sağlıklı Sünnet Projesi'nin Çayırova ilçesinde başlamasıyla birlikte, Çayırova Belediye Başkanı çocukları hastanede ziyaret ederek ilçede yaşayan ihtiyaç sahibi ailelerin çocuklarına verilen hizmetten dolayı Anadolu Sağlık Merkezi'ne teşekkür

plaketi sundu. Darıca Belediyesi de gerçekleştirdiği sünnet şölenine nazik bir davette bulunarak Anadolu Vakfı ve Anadolu Sağlık Merkezi'ne teşekkür plaketi takdim etti.

# %5

Proje kapsamında, Çocuk Cerrahisi Uzmanı Dr. Ahmet Nadir Tosyalı, ön muayenelerde çocukların %5'inde görülebilen anomalilerle ilgili ebeveynlere birebir bilgi veriyor. İnmemiş testis, orkidopeksi, hipospasidas, göbük-kasık fitiklarının ailenin isteği doğrultusunda sünnet işlemi sırasında giderilebileceği ailelere anlatılıyor.

# “Kendinize borçlu kalmazsanız sağlığınıza kazanırsınız”

Duygularımızı, arzularımızı, hayatı anlama çabamızı, kısacası “benliğimizi” ihmal edebiliriz. Fakat gün geldiğinde ertelenen “ben”e borcumuzu ödediğimizde artık her şey daha hafiftir. İşimiz, gücümüz, sağlığımız daha bir yerinde... Türk tasarım dünyasının en güçlü ismi ve insanlığa dair sadakatin örneği Derin Sarıyer, önce tasarımı sonra içindeki “Derin”i anlatıyor.

1972 yılında Moda’da doğdum. 18 yaşına kadar tam anlamıyla bütün dünyam orada geçti; önce Moda İlkokulu, sonra da tam yanında Saint Joseph... Avrupa yakasına geçmek o zamanlar İstanbul’a gitmek diye anılırdı büyüklerimizin dilinde. Çok fazla gerekmedikçe de İstanbul’a geçmedik. Eğitim hayatımın, spor faaliyetlerimin ve birinci ilgi alanım olan müziğin filizleri Moda’da yeşerdi... Okul hayatım sürekli çalışan bir öğrenci olarak geçmese de başarıyla bitirdim okulu. Herkes üniversiteye yoğun bir şekilde çalışırken ben kulaklığımı takıp arka sırada müziğin ritimlerine kendimi kaptırmayı tercih ediyordum. Her şeyi akışına bırakmak istedim. Ailem de bu konuda bana hiç baskı yapmadı. Ve ben, çocukluk dönemimi doya doya yaşamak için uzatırken kariyer hayatım bir şekilde başladı. Önce İtalya Floransa’da dil kursu, Bilkent Üniversitesi İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı Bölümü ve şimdi yaptığım işin tam bir provası olan, dünyanın en iyi tasarımcılarıyla aynı masada çalışma fırsatı yakaladığım İtalya Milano’da Giulio Cappellini’de bir yıl süren tasarım hayatımın hızlı adımlarıyla eğitimim devam etti. 1999 yılında yine hayatı akışına bırakan ben, İtalya’dan İstanbul’a öylesine geldiğimde babamla devam etmeye karar verdim ve birlikte Derin Design’in markalaşma yolundaki ilk temellerini atmış olduk. Bir artı birin üç edeceğine hissettik ve Derin Design’i 2000 yılında başlayarak New York’ta, Milano’da, Londra’da, Köln’de, Paris’te dört yıl boyunca ciddi bir çalışmayla tanıtma fırsatı bulduk.

## “TASARIMLARIMIZIN ÇİZGİSİ; PÜR, SEK VE SAF”

Genelde tasarımcıların geçmişi, geçmişte yapılanları bugün değerlendirip oradan çıkan özü bugüne taşımaları gerektiğine dair bir tabu vardır. Oysa zaten biz bir şey ortaya çıkarırken bunu insanlık tarihinden dolayı yapabiliyoruz. Tabii ki bugüne kadar sanatla, kültürle ilgili ne yapılmış bilmeniz gerekiyor ama bir noktada bunları unutup içinizde ne var onu ortaya koymalısınız. İnsanlar nostaljiyi çok fazla yüceleştiriyor. Nostaljiyi baz almak çok kolay. Çünkü insanlar her zaman bildiği sulara yüzmeyi sever. Fakat bizim yaptığımız tasarımlar biraz daha riskli. Bunu yaparken de fazlalıklardan arınmak istiyoruz. Vereceğimiz fikri süslemelerden uzak bir şekilde veriyoruz. Bizim tasarımlarımızın çizgisi; pür, sek ve saf...

## “HAYATTA EN HÜZÜN VERİCİ ŞEY İNSANIN KENDİNE BORÇLU KALMASI”

Çocukluğumdan beri müzik benimle var olan bir şey. Şu an tek fark, bunu daha fazla insanın biliyor olması. Geçenlerde, herkes kendi bildiği işi yaparak o yolda devam etmeli gibi bir yorum yapıldı ve ben de o yoruma katıldım. Garip gelebilir ama ben zaten kendimi müzisyen olarak gördüğümünden hiç kendimi o yorumun içinde düşünmedim bile. İnsan içinden bir şey geliyorsa etraftan gelen sözleri çok da fazla dinlemiyor.

Öyle bir noktaya geliyorsunuz ki, yaşadığınız dönem yaşama ihtimaliniz olan dönemden daha fazla olmaya başlıyor. İşte o zaman kendinize bir borcunuz varsa onu ödemeniz gerekiyor. Bence hayatta en hüzün verici şey, insanın kendine borçlu kalması. Küçüklüğümden beri kendi şarkılarımı yaparım. Başkasının şarkısını çalabilirim tabii ama ben kendi şarkılarımı çalmayı severim. Prodüktörüne şarkımı tüm armonisiyle icra edip veririm. Birinden bir şarkı alıp da çalıp söylemek değil bendeki. Bu, benim içimden gelenleri icra etmem... İlk single çalışmamı 2013 yılının Kasım ayında çıkardım ve o andan beri sabahları daha rahat kalkıyorum. Birine borçluysanız rahatsız olursunuz tabii ama kendinize olan borcunuz sizi fiziksel olarak hasta eder. Ben de hayalimi gerçekleştiriyorum ve yaşadığım sürece müzik yapacağım.

## “SAĞLIĞIMLA İLGİLİ BİR SORUM VARSA HEMEN CEVABINI ALMALIYIM”

Sağlığımı çok önemsiyorum doğrusu. Bazıları soğuk algınlığı veya grip gibi hastalıklarda ilaç kullanmazlar ama ben mutlaka ilaç kullanırım. Yaklaşık 6 yıldır düzenli olarak check up yaptırıyorum. Sağlığımın ilgili

bir sorum varsa hemen cevabını almalıyım. Bu yüzden de hemen doktora gider ve cevaplanmasını isterim. Dönemsel hastalıklarda rahatlatıcı ilaçlardan alırım, eğer artarsa acile gidip 4-5 saat kendime gelinceye kadar yatar dinlenirim. Eğer yataklık bir rahatsızlığım varsa evden çıkmam tabii ama daha hafifse hastalığım aklımı başka bir şeye vermek adına çalışmaya devam ederim.

Beslenme konusunda maalesef pek iyi değilim. Her şeyi yiyor, beslenmeme dikkat etmiyorum. Yaş ilerledikçe de bu konuda zorlanıyorum. Tatlıyı çok seviyorum. Beslenme sağlıklı yaşamın %50’sinden fazlası ve oldukça önemli. Artık dikkat etmemin zamanı geldi, hatalı olduğumun da farkındayım.



## “SPOR BENİM İÇİN BİR YAŞAM BİÇİMİDİR”

Haftada 5 gün, özellikle akşam 10’dan sonra gidip, huzurla çalışabilme imkanı bulduğum, benim için tatile gitmek gibi keyif haline gelen güzel bir spor salonu var. Eğer spor salonuna gidemezsem, evde 4-5 set olmak üzere 30 adet sınav çekerim. Örneğin gulet tatili yapıyorsak odaya girip hemen ayaklarımı ve kollarımı açabileceğim bir yer var mı diye bakarım. Sporu bir yaşam biçimi şeklinde yapıyorum.

# Masal alemlerinden bir demet Yunan Adaları

Gündüzünde bembeyaz bir sema, gecesinde parlayan yıldızlarıyla eğlencenin ve huzurun merkezi Yunan Adaları, o hep bilinen ezgileriyle ruhunuzu dinlendirecek...



**BEMBİYAZ GÜZELLİK: SANTORİNİ**  
“Kayıp kıta” Atlantis’in bir uzantısı olduğu rivayet edilen Santorini Adası, güzelliğini ve ihtişamını adeta Atlantis’ten çalmış. Bu özelliğiyle bin yıllar önce meydana gelen yanardağ patlamasının gizemli bir parçası olan ada, aynı zamanda dünyanın en büyük volkanik çöküntüsünü çevreliyor.

Adanın batı kıyısı boyunca uzanan dik yamaçların tepeleri, beyaz evlerle bezenmiş. Yüksek bir uçurumun tepesine kurulan ve adanın popüler merkezi olan Fira, bu evlerle kaplı. Beyaz badanalı evleriyle adeta toplu bir kır düğününü andırır Santorini; her yerde gelin misali evler...

Bembeyaz... Dört bir köşeye yayılmış beyaz badanalı evler; mavi kubbeler, kapılar ve pencerelerle hafızalara kazınır Santorini...

Ada, güneydeki Monolithos, Kamari, Perissa, Haghios Gorgios gibi muhteşem plajlarıyla bir kez daha insanı büyülüyor. 73 kilometrelik alanıyla diğer adalara oranla küçük olan Santorini, irili ufaklı plajlarındaki siyah volkan kumuyla da mistik bir görünüş sergiliyor. Adanın güneybatısında, birçok koyla birlikte, siyah volkanik kumdan oluşan ve kırmızı yamaçlarla kuşatılmış Red Beach yer alıyor.

## MASAL ADASI: MIKANOS

En çok ziyaret edilen Yunan adası; Mikanos (Mykonos)... Mikanos da tıpkı Santorini gibi beyaza kesmiştir; beyaz badanalı evler burada da karşımıza çıkar. Ak duvarlarından sarkan rengârenk begonviller ve sardunyalarla süslü Mikanos evleri, adeta huzur aşılır... Rıhtımda yan yana sıralanmış yel değirmenleri de bir masal âlemine sürekliler insanı...

Dar sokakları, eğlencesi ve renkli gece hayatıyla Bodrum’u anımsatır Mikanos. Tek bir farkla; beyaz badanalı evlerin pencere ve kapıları mavi boyalıdır.

Oldukça küçük bir ada olmasına rağmen 15 plaja sahip. Bu plajlar arasında en popüler olanları ise Paradise, Super Paradise, Agrari, Ponormos ve Elia.

## 12 ADALAR’IN GÖZ BEBEĞİ: RODOS

12 Adalar’ın en büyüğü olan Rodos Adası, çok sayıdaki plajı ve ılık deniziyle insanları kendisine çekiyor. Rodos’a limandan ayak bastığınızda boylu boyunca uzanan kale surları karşılıyor sizi. “Eski Şehir” olarak adlandırılan kalenin surlarının içinden geçilerek adanın merkezine varılıyor. Adanın dört bir tarafından denize girmek mümkün. Uzun yürüyüşler için uygun bir bölge olan Kumburnu’ndan yola devam ettiğinizde Rodos’un en meşhur plajı olan Elli Plajı ile karşılaşıyorsunuz. Batı tarafında ise Ixia Plajı yer alıyor ve bu iki plaj da mavi bayraklı. Adanın en gözde bölgesi ise Faliraki; burada da muhteşem plajlar mevcut.



## EŞSİZ GÜNBATIMLARI...

Her yıl yüzlerce turist tarafından ziyaret edilen Santorini Adası, yeni evlenen çiftler tarafından da özellikle tercih edilen bir cennet mekân. Bu etkileyici ve romantik adada, eşsiz günbatımlarının fon oluşturduğu bir balayı keyfi, çiftleri buraya çekmeye yetiyor...



## BİZDEN BİRİ: YUNANİSTAN

Adalarda yenebilecek ilk şey elbette ki balık ve diğer deniz ürünleri. Yemek yenilebilecek mekânların tümüne “taverna” adı veriliyor bu adalarda. Yunan ezgilerinin yükseldiği tavernalarda yenen deniz ürünlerine eşlik eden içki ise Yunan rakısı “Uzo.” Damak zevklerimiz gibi yemek isimlerimiz de birbirine çok yakın; bizdeki musakka onlarda “musakki”, dolma ise “dolgaki”. Yunan kahvesi de bildiğimiz Türk kahvesi; hem de aynı usulle pişiriliyor. Ayrıca Türk kahvesi kadar da lezzetli...

## Sonbaharın, kışın yıldızı **Armut**



Sağlıklı mutfaklarda en hafif tatlıların gözdesi armut ile tadınız damağınızda, sağlığınız yerinde kalsın.

**D**ünyanın en önemli meyve ağaçlarından armut ağacı. Büyüdükçe genişleyen, olgunlaştıkça tepelere uzanan endamiyla heybetlidir. Bir gün sofranıza bu ağaçtan bir armut, “pişmeden düşerse”, azıcık zahmetle tadına tat katacak leziz bir tarif sofranıza bambaşka bir renk katacaktır. Lezzetinden müthiş tariflere, nevi şahsına münhasır şeklinden şakalarımıza, en komik sohbetlerimize de tat katar armut. Şimdi gelin bu sempatik meyveye yakışan tatlarla nefis ve hafif bir tatlı yapalım...

### PEKMEZLİ ARMUT TATLISI

#### MALZEMELER

- 4 adet armut
- 1 çay bardağı toz şeker
- 1 çay bardağı pekmez
- 2 adet karanfil
- 1 çay kaşığı tarçın



#### PEKMEZLİ ARMUT TATLISI İÇİN ADIM ADIM...

- Armutları iyice yıkayın ve dış kabuğunu soyun.
- Bir tencereye toz şeker, pekmez, tarçın ve karanfilleri koyup, üzerine 3 su bardağı sıcak su ilave edin.
- 5 dakika kaynatmış şurubun içine armutları yerleştirin.
- Tencerenin kapağı kapalı olarak kısık ateşte 30 dakika pişirin.
- Kapağı açık olarak 15 dakika daha pişirin.
- Hafif derin bir tabağa alıp, soğuduktan sonra servis yapabilirsiniz.

#### ARMUTUN BESİN DEĞERİ

C Vitamini, K Vitamini, B1, B2, B3, B6 Vitaminleri, Bakır, E Vitamini, A Vitamini, pektin, potasyum, magnezyum, fosfor



# SUMMARY

## Skin Care

### Time to revitalize your skin after the summer's damage!



Sadiye Kuş, M.D. Dermatologist at Anadolu Medical Center shares significant information to help you get rid of the summer season's negative effects on your skin. Kuş says the Platelet Rich Plasma (PRP), Mesolift and Dermapen trio is a friendly method that causes no damage on the skin and it can also be applied on sensitive skins as they cause no disturbance to the patient.

What happens to the skin with aging?

- The skin loses its brilliance.
- It becomes dull and dry
- The blood vessels are broken and superficial
- Brown spots appear on the skin.
- Wrinkles develop around the eyes and the mouth.
- The skin becomes looser due to the reduction of the subcutaneous fat tissue.

## Season

### Forget about what you know about the flu!



Now that we are entering the season of influenza, you had better review your knowledge about it. The reason is what you know about the flu may in fact be wrong... Dr. Murat Şirin M.D. Otorhinolaryngology, Head and Neck Surgical at Anadolu Medical Center reminds that influenza is

a significant infectious disease of the respiratory system which can prove fatal in the aged and in the chronic patients. Şirin gives the following warning to protect yourself from the flu:

- Avoid close contact with the persons who caught flu. If you have got flu, stay away from the healthy people.

- Rest in your home.
- Close your mouth with a tissue while you cough and sneeze, and throw the tissue to the garbage right away.
- Wash your hands often.
- Have a healthy lifestyle. Have adequate and regular sleep, and a balanced diet.
- Consume sufficient liquid, make regular sports and stay away from stress.



### Don't ignore the health of your breasts, learn about your cancer risk!

Today, breast cancer is one of the cancer types where we have the greatest chance of cure thanks to the developments in medicine. But the most important factor to increase this chance is no doubt early diagnosis... Metin Çakmakçı, M.D., M.S., FACS, FACPE Professor of Surgery at Anadolu Medical Center says there are various characteristics, occurrences and courses of breast cancer, and stresses that women should know their breasts and consult a surgeon immediately upon noticing a change in their breasts in order to prevent the fatal risks of breast cancer.

Have a medical breast examination if you have:

- You find a mass, induration, or a lump in your breast
- A dimple-like depression forms on the skin of your breast
- A lump develops in your arm-pit
- A bloody discharge develops in of your nipple
- There is general swelling and edema in your breast



## Children's Health

### A problem that keeps your child from "growing": nasal deviation

The deviation in the nasal cartilage may lead to serious problems from the deterioration of the dental structure to the negative effects on the intellectual and physical development of the children and even to the hampered general physical development of the children. Mustafa Kazkayası, M.D. Professor of Otorhinolaryngology at Anadolu Medical Center says the surgical intervention to correct this problem not only corrects the distortion inside the nose, but also the outer distortion of the nose if any.

Follow your child!

Watch your child closely for a week and determine if there are the following indications:

- Nasal congestion
- Nasal and post-nasal draining
- Crusting in the nose
- Loss in the sense of smell
- Dryness of the mouth, sleep with open-mouth, wetting the pillow with saliva
- Over-sweating especially in the back of the neck during sleep
- Snoring, feeling tired even after sleep
- Head ache and pain in the face
- Frequent upper and lower respiratory system infections

## Diabetes

### The bitter fruit of "sweet threat" grow bigger

Diabetes, recognized as the "epidemic of the 21. century", is threatening Turkish population, as well. In a recent research, the prevalence of diabetes was reported as high as 13.7% in Turkey. The good news is that type 2 diabetes is largely preventable by taking



several simple steps: keeping weight under control, exercising more, eating a healthy diet, and not smoking. However, type 2 diabetes is largely preventable by close monitoring and patient compliance. This emphasizes the increasing importance of recognition of pre-diabetes period. Erdem Türemen, M.D., Endocrinologist at Anadolu Medical Center says that screening of risk groups enables early identification of prediabetes: "We emphasize on prediabetes, because progression to diabetes can be avoided by certain medications and by implementing a healthy life style with healthy diet and exercise. Ayşe Serap Yalın, M.D., Endocrinologist at Anadolu Medical Center underlines the importance of physical exercise and makes the following crucial suggestions to diabetic patients:

- Start your exercise at a slow and low speed and increase your tempo on a gradual basis.
- Always carry a letter, wristband, etc. with you indicating that you are a diabetes patient.
- Take 3 to 5 walks a week.
- Keep your sneakers and dressers at a place you can always see.
- Check your feet frequently (redness, blister, etc.)
- Have glucose source food with you during the exercise.
- Drink sufficient amount of water.
- Measure your blood glucose level before and after the exercise.

## Mother-Baby

### Your baby returns home

#### Are you prepared?

Babies are now ever healthier at the special care units adorned with special care methods just like in the mother's womb. But the home care for the premature



# SUMMARY



babies after their discharge from the hospital is extremely important... The patient centered care approach that grew in Turkey after 1990s marked a new epoch in the infant

health in Turkey by ushering in the renovation of the neonatal intensive care units (NICU) in the health care centers. In addition to the increase in the survival rate of the premature babies, disorders that may develop in the later years may also be prevented in this early stage. Nermin Tansuğ, Assoc Prof. of Neonatology at Anadolu Medical Center says that massage is very important for the premature babies, adding that, "some stretching moves are done in NICU for muscle development and to help the baby have a better sleep. This helps the potential orthopedic problems that may emerge in the future also become less". Stimulating the baby by touch gives possible results for the development of the brain while also eliminating some of the problems of the baby such as increased intestinal gas.

## Heart Health

### 5 Important Lifestyle Modifications for a Healthy Heart

The cause of death is heart disease in one third of adult population and this is a huge amount for such a preventable cause of death. The good thing is, there are some lifestyle modifications that you can apply to reduce your risk of heart disease. Nevrez Koylan, M.D., Professor of Cardiology at Anadolu Medical Center cites these lifestyle modifications as below:

- Decrease your sugar consumption of all kind
- Decrease the amount of salt you consume including containing foods
- Say "Farewell" to smoking, not "goodbye for a short period of time



- Try to apply a healthy diet
- Exercise in every occasion, especially walk briskly for at least ½ hour in a day

## Rational Antibiotic Use

### Are we turning back to the pre-antibiotic era?

The antibiotics which are the mostly-used drugs after the painkillers endanger our health more each day due to the wrong use habits. Antibiotics that kill the bacteria, when used incorrectly, they become ineffective because of resistance mechanisms produced by bacteria and this leads to treatment failures. Elif Hakko, M.D. Infectious Diseases at Anadolu Medical Center gives the following suggestions for the right use of the antibiotics:



1. Do not use antibiotics without consulting your physician.
2. Antibiotics are effective only on diseases caused by bacteria. Do not use antibiotics for infections -caused by viruses such as flu, common cold, etc.
3. Use the drug in line with the instruction of your doctor.
4. Do not think that "if it treated the others, so it will be good for me as well".
5. Do not ask the doctors to prescribe antibiotics with the thought that you may need it one day.

## Psychology

### "Do not become restless" for school-phobia

With the arrival of the autumn, the joy of the new educational year may turn out to a "phobia" in some children, and the worried behaviors and attitudes may lead to serious problems. Although the general unwillingness to go to school is commonly called as "school-phobia", Zafer Atasoy, M.D., Child and Adolescent Psychiatrist at Anadolu Medical Center points



out to another important factor in this fear and says that this fear should better be called as "the fear of leaving home and mother". The worrisome attitudes of parents who fail to grasp this point feed the school phobia of the children.

## Women's Health

### Laparoscopy and robotic surgery in overweight women

The diseases like uterine cancer, cervical cancer, myoma, urinary incontinence and vaginal prolapse in women are now solved by use of more comfortable treatment methods thanks to the developments in the medicine. The patient can widely be saved of the risks during and after the surgery stemming from her excess weight when the treatment is done via laparoscopy and robotic surgery in place of open-surgery. Fatih Güçer, M.D. Gynecologic



Oncologist, Assoc Prof of Obstetrics and Gynecology at Anadolu Medical Center highlights as one of the main risks of the open surgery that the fatty tissue in overweight women in particular is more vulnerable to infections. Smaller sized incisions in laparoscopy and robotic surgery compared to the open-surgery ensure faster recovery.

Advantages of the laparoscopy and robotic surgery

- Shorter recovery time
- Less need for blood
- Less need for painkillers
- Smaller infection risk
- More comfortable operation process (both for the patient and the surgeon)

## Technology

### Respiration-Gated Radiation Therapy Disallows the Tumors!

While medicine fights with all its power to overcome tumors, the technology is also on its way to be a part of this devoted work by making big revolutions in the health of humankind. And one of these revolutions is Respiratory-Gated Radiation Therapy. Kayihan Engin, M.D. Prof of Radiation Oncology and Cemile Ceylan, Medical Physics Specialist at Anadolu Medical Center say that the smart device named "TrueBeam" continuously monitors the changing place of the tumor during the respiration of the patient and calculates the time and point to apply the radiation at the span of a respiration. When this period of a respiration shortens or extends due to the coughing, sneezing or overexcitement, the device stops applying radiation by noticing the change in the period of time. This both ensures focusing on the tumor only and minimizes any risks to the healthy tissues and organs.

## Esthetics

### I am having plastic surgery!

Esthetical operations / procedures which are frequently resorted for both a healthier and more beautiful look now attract a new group of patients after the women as a result of the changing culture and the education level of the society. The men who do not suffice with sports, nutrition and diet for a more active and fit life now have plastic surgery without worrying that their family or close friends may hear. Sadiye Kuş, M.D. Dermatologist at Anadolu Medical Center says that excessive sweating and hair loss are the main esthetical problems for the men who care for their appearance for a higher quality life and their status in the society. Haluk Duman, M.D. Haluk Duman, Professor of Aesthetic, Plastic and Reconstructive Surgery at Anadolu Medical Center also underline that the esthetical problems such as liposuction, blepharoplasty and gynecomasty that require a couple of days of stay in the hospital are also favorite among men. A patient who wishes to have plastic surgery with the expectation of feeling better and living happier is first assessed for his past illnesses and operations, any known health problem, and the acute drugs and allergies.

Dev hastalığı	Yapma, etme	Soylu	Lavrensiyu- m'un simgesi	Dilsiz	Seyelan	Yabancı	Bir tür cücelik
	Çocuk sahibi olamama		Güzel koku		Ziya, nur	Bir nota	
	Muğla'nın bir ilçesi					Aynı şekilde	
Berkelyum'un simgesi		Köpek	"... Veysel" (ozan)				Rusça'da "evet"
İskambilde "papaz"		İsviçre nehri	Mahalle (kısa)				
	Çekici, cazip				Tokyo'nun eski adı		
	Cilve, işve				Fizikte direnç birimi		
Bir nota			Eski bir Mısır tanrısı	Adana'nın bir ilçesi			
Anlam			Antalya'da bir çay	Yayla			
	Mesafe		Beygir gücü		Hahnyum'un simgesi		Güreşte bir oyun
	Dahi		Milimetre (kısa)		Bir binek hayvanı		
Bir soru sözü		Lümen (kısa)	Arapçada bir harf			Kripton'un simgesi	
Ayn		İçten bağlı	Tavla'da "üç" sayısı			Su yolu, kanal	
		Adıyaman'ın bir ilçesi				Bir telefon sözü	
		Altın				Elma, armut kurusu	
Yırtık, yarık			Mısır'ın plakası		Bir kumaş türü		
Kertenkele derisi			Manganez'in simgesi		Bir iç organımız		
	Bir peynir türü			Mihrak			Peru plakası
	Ondalık			Bir müzik termi			
Bir geçmiş zaman eki	Bal yapan böcek		Niyobyum'un simgesi	Beyaz		Ayak	
	Eski bir Mısır tanrısı		İşe yatkın, becerikli	İlkel benlik		Japon ulusal gıysısı	
		Kurçatovyu- m'un simgesi	Aşlesini geçindiren			Sefer, defa	
		Neodim'in simgesi	Eskişehir (kısa)			Bir tür zamk	
Islak		Bir meyve					Alev, yalın
Şafak vakti		Genel					
Bir ilimiz			Bir nota	Bir bıçak türü			Karışık renkli
			Birdenbire, ansızın	Düvüt, yazı hokkası			
	Türk Lirası (kısa)	Kesit			Bir içecek türü		
		Eşek sesi			Bir yüzölçü- mü birimi		
Lahza	Veba hastalığı			Kalça kemiği		At ayaklığı	
Yeme bozukluğu							

Bulmacanın çözümü sayfa 65'te



## BU SEFER UNUTMAYIN! Bellek Check-up'ınızı yaptırın.

Stres, yoğun iş temposu, depresyon, alzheimer, demans gibi pek çok durum unutkanlığınızın nedeni olabilir.

Anadolu Sağlık Merkezi Check-up: 0262 678 52 12 - 55 27  
Ataşehir Tıp Merkezi Check-up: 0216 547 11 31 - 11 32

# Neden başım dönüyor?

## Cevabı VERTİGO Laboratuvarımızda...

Kulak kristallerinin neden olduğu şiddetli baş dönmelerine DENGELAB Laboratuvarında bilgisayarlı ekipmanlarla kolayca tanı konur. Doğru tanı sayesinde doğru tedaviye kolayca ulaşmak mümkündür.

