

Vital

Ocak 2015 / Sayı 27
Üç ayda bir yayımlanır.
www.anadolusaglik.org



ANADOLU^H

In Affiliation with
JOHNS HOPKINS MEDICINE

Şimdi nefes alma zamanı!

BEBEKLERDE SOLUNUM GÜÇLÜĞÜ

Bel ve boyun fıtıklarında

CERRAHİ ZAMANLAMA

Yaşlılıkta sağlık için 2 adım

**AKUPUNKTUR
ve EGZERSİZ**

Tiroit hastalıkları
kadınları seviyor!

**KIŞ MEVSİMİNDE
BU HASTALIKLARA
DİKKAT!**

A brief summary
of Vital in English
is also available



avivasa.com.tr/tasarruf-olcer

AvivaSA Tasarruf Ölçer

Geleceğini Hesaplayan Uygulama!

Dilediğiniz her şeyi akıllı telefonunuza yüklediğiniz uygulamalarla paylaşıyor, öğreniyor, ölçüyor veya hesaplıyorsunuz.

Şimdi geleceğinizi hesaplamak için AvivaSA Tasarruf Ölçer var!

AvivaSA Tasarruf Ölçer ile hayalinizdeki bireysel emeklilik maaşı için gereken aylık birikimi anında hesaplayabilirsiniz.

444 11 11
avivasa.com.tr

AVIVA SA
Geleceğini biriktirir

Editor

Değerli Vital Okurları,
Soğuk kış ayları başladı ve devam ediyor. Özellikle üst solunum yolları hastalıklarının çok arttığı bir dönemdeyiz. Okul çağında olan çocukların çok karşılaştığı bu durum tüm aileyi etkilemekte. El hijyenine dikkat etmek, olabildiğince alışveriş merkezi gibi kalabalık alanlardan uzak durmak, C vitamini içeren gıdalar almak koruyucu olmakta. Soğuk havalarda ayrıca deri hastalıkları, kulak burun boğaz ve kalp hastalıkları gibi birçok sistemin hastalıkları da artmakta.



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

4000 yıldan fazladır kullanımda olan akupunktur 1950 yılından sonra Avrupa'da, 1970'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde popüler olmaya başladı ve 1979'da Dünya Sağlık Örgütü tarafından bilimsel bir yöntem olarak ilan edildi. Çok geniş bir kullanım alanı olan akupunktur, yaşlıların birçok derdine de derman olmakta.

Bel-boyun fıtıkları, bel ve boyun ağrısına yol açan nedenlerden sadece biri ancak tedavisi üzerinde en çok durulması gerekeni. Öncelikle her ağrıyı fıtığa bağlamak gereksiz ve faydası olmayan ameliyatlara yol açabilir; bu nedenle doğru tanı koymak önemli. Doğru tanı konulup ameliyat gerekiyorsa, bu kez de doğru zamanlama önemli; çünkü geç kalınması geri dönülemez sinir hasarına yol açabiliyor. Ameliyat olduktan sonra düzenli egzersiz yapmak, fizik tedavi olmak ve hareketlerimizi doktor önerileri doğrultusunda düzeltmek, nüks edecek bel ve boyun fıtıklarını engellemek açısından çok önemli.

Tiroit bezinin hastalıkları kadınlarda çok daha sık görülüyor. Tiroit bezinin normalden az ya da normalden çok çalışması tedavi gerektiren bir hastalık ile sonlanmakta; ayrıca tiroit kanseri ve enfeksiyonu da tiroit hastalıkları arasında yer almakta. Her hastalıkta olduğu gibi bunda da zamanında tanı ve doğru tedavinin hayatsal önemi var. Özellikle gebelik döneminde olmak üzere kadınların tiroit hastalıkları açısından düzenli kontrol yaptırması öneriliyor.

Diyet birçoğumuzun hayatının bir parçası. Diyeti keyifli bir hale getirmek elimizde. Kendi beslenme alışkanlıklarımıza uygun ancak sağlıklı gıdaları seçerek diyeti hayat boyu yaşam tarzı haline getirebiliriz. Kilo vermek ana amaçlardan biri olduğunda egzersizin de mutlaka işin içinde olması gerekiyor. Egzersiz türü seçerken yaşımıza ve vücudumuza uygun olanı bulmalı ve sakatlanmamak için dikkat etmemiz gerekenleri eğitilmiş kişilerden öğrenmeliyiz.

10. kuruluş yıldönümümüzü kutladığımız bu günlerde nice 10 yıllarda buluşmak dileğiyle, sağlıklı günler...



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

Johns Hopkins Medicine'den Haberler	4
Kış mevsiminde bu hastalıklara dikkat!	6
Yaşlılıkta sağlık için 2 adım: Akupunktur ve egzersiz	12
Başarı Hikayesi: Prof. Dr. Esen K. Akpek	17
Dünyaya hoş geldin! Şimdi nefes alma zamanı	18
Bel ve boyun fıtıklarında cerrahi zamanlama	22
Bir adam, iki kadın: Gelin-kaynana meselesi	26
Tiroit hastalıkları kadınları seviyor	30
Spordan önce 5 dakika!	34
“Böbreklerini koru, kalbini kurtar”	38
Formda kalmanın “Mutlu Diyet”i	42
Dik dur çocuğum!	46
Korkmayın, gülümseyin!	50
Onlar olmadan asla: Sağlıkın Fizikçileri	54
Bizden Haberler	57
Anadolu Vakfı'ndan Haberler	58
Konuk Yazar: Yekta Kopan	60
Kış ortasında tropikal bir gezi: Vietnam	62
Summary	64
Bulmaca	68



MEVSİM 6



ANNE BEBEK 18



DOSYA 12



NÖROŞİRURJİ 22



AİLE 26



KADIN SAĞLIĞI 30

NEFROLOJİ 38



ÇOCUK SAĞLIĞI 46



DİŞ SAĞLIĞI 50

ANADOLU

In Affiliation with
JOHNS HOPKINS MEDICINE

Ocak 2015 Sayı: 27

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
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

Yazışma Adresi
Cumhuriyet Mahallesi 2255 Sokak No: 3
41400 Gebze/Kocaeli
Tel: 44 44 276
e-mail: asmvital@anadolusaglik.org
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 • 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

Baskı Tarihi
Şubat 2015, 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, hasta güvenliği programları ve hasta odaklı bakım yaklaşımı gibi pek çok önemli konuda birlikte hareket etmektedirler.

Gökkuşluğu tipi beslenme sağlığını koruyor

Johns Hopkins Üniversitesi'nden Onkoloji Beslenme Uzmanı olarak görev yapan Diyetisyen Lynda McIntyre, "Antioksidan bakımından zengin bitkisel gıdalar, vücut hücrelerinin hasar görmesini engelleyerek kanser riskini azaltır" diyor. Hastalarını "gökkuşluğu

beslenme" modelini benimsemeye; yani antioksidan bakımından zengin, parlak renkli meyve ve sebzeleri tüketmeye teşvik ettiğini söyleyen Dr. McIntyre'ye göre, günde 7 ila 8 porsiyon meyve sebze tüketilebilir (üç porsiyon meyve/dört porsiyon sebze).



SAĞLIKLI ÖNERİLER

Beta karoten emilimini artırmak için havucu humusa batırarak ve ıspanağı da zeytinyağında sote ederek tüketebilirsiniz. Demir içeren yiyecekleri ise C vitamini içeren gıdalarla tüketin. Örneğin, ıspanak ve çilek salatası.

YEDİKLERİNİZE RENK VE BAHARAT KATIN!

Turuncu ve koyu yeşil besinler:

Beta karoten bakımından zengin olan ıspanak, mango, havuç.

Turpgiller familyasından sebzeler:

Brokoli ve kara lahana (haftada 4-5 kez).

C vitamininden zengin meyve-

sebzeler: Çilek, turunçgiller, mango, dolmalık biber, kivi (her gün).

Bol bol lif: Tam tahıl, tam buğday, baklagiller (kuru fasulye, barbunya, mercimek, nohut) ve bezelye, günde 30 gram.

Baharatlar: Özellikle zerdeçal ve köri çok sağlıklıdır. Kekik ve oregano çok güçlü antioksidanlardır, yarım tatlı kaşığı bile sağlık açısından çok faydalıdır.

Dinmeyen öksürük neyin habercisi?

Pek çok kişi öksürüğün kanserin habercisi olabileceğini düşünse de bu pek muhtemel değil. Çünkü öksürüğe neden olan durumların çoğu, hayati tehlike arz edecek kadar ciddi olmuyor. Johns Hopkins Üniversitesi'nden Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Christian Merlo, sekiz hafta geçmesine rağmen öksürük devam ediyorsa mutlaka doktora gidilmesi gerektiğini söylüyor:

Öksürüğün kaynağının araştırılması konusunda bilgi veren Dr. Merlo,

sabırlı olmak gerektiğine dikkat çekiyor ve şunları söylüyor: "Sigara içmek akciğer hastalıklarına sebep olur ve kronik bronşitin en büyük nedenlerinden biridir. Öksürüğün sebebi enfeksiyon olabilir. Öksürük altı aydan uzun sürmezse özel testler yapmayı tercih etmem çünkü bu süreçte biraz sabırlı olmak gerekir. Gerçek sorunun ne olduğunu anlamak için olasılıkları tek tek eleterek ilerlemek en doğrusu. Yapabileceğiniz en iyi şey ise, doktorunuzun talimatlarını dinlemek ve biraz beklemek."



Bu dostlarla genç kalabilirsiniz!

Johns Hopkins bünyesinde faaliyet gösteren Beacham Geriatri Tıp Merkezi'nin Direktörü Dr. Jeremy Baron'ın verdiği bilgilere göre, evcil hayvan sahibi olmanın sağlık açısından pek çok yararı var. Bakın, hayvan dostlarımız bize neler kazandırıyor?

STRESİ AZALTIR

Araştırmalar bir köpeği okşamamanın, stres hormonu kortizon seviyesini azalttığını; insanlarla köpekleri arasındaki etkileşimin iyi hissetmemizi sağlayan oksitosin (anneler ile bebekler arasında bir bağın kurulmasını sağlayan hormon) seviyesini artırdığını gösteriyor.

TANSİYONU DÜŞÜRÜR

Evcil hayvanınızı okşamak, kortizon seviyesini düşürüp, oksitosin seviyesini yükseltirken, tansiyonunuzu da kontrol altında tutmanızı sağlar. Dr. Baron, bir hayvanı kucağa almanın veya okşamamanın doğanın güzelliğini fark etmemizi sağladığını söylüyor.

HAREKETLİLİĞİ ARTIRIR

Kaç kişi gün ağarırken dışarı çıkmak, yağmur veya kar yağarken spor yapmak ister? Köpek sahiplerinin çoğunlukla başka bir seçeneği yoktur. Köpeklerini her gün yürüyüşe çıkarmaları gerekir ve bu sayede günlük egzersizlerini yapmış olurlar.



KALP SAĞLIĞINI GELİŞTİRİR

Amerikan Kalp Vakfı'nın yayımladığı araştırma raporuna göre, köpek sahibi olmak kalp-damar hastalıklarından korunmaya yardımcı olur.

YALNIZLIK VE DEPRESYONA İYİ GELİR

2011'de yapılan bir araştırma, evcil hayvan sahiplerinin özgüveninin daha yüksek olduğunu ortaya koyuyor. Diğer bir araştırmaya göre ise evcil hayvanlar, depresyonun hafifletilmesinde insanlara göre daha çok sosyal destek sağlıyor.

Dr. Barron, evcil hayvan sahibi olmanın kişinin hayatını daha anlamlı kıldığını belirtiyor.

Ayrıca evcil hayvanlar diğer

hayvanseverlerle tanışmanızı kolaylaştırıyor.

BELİRLİ SAĞLIK SORUNU OLANLARA YARDIMCI OLUR

Köpekler, dostluklarının yanında görme engelliler ve hareket kısıtlılığı olan kişiler için mükemmel yardımcılarıdır. Köpekler, inmeden kansere kadar farklı rahatsızlıkların tedavisinde bile kullanılabilirler.



Kış mevsiminde bu hastalıklara dikkat!

Uzmanlarımıza sorduk; kış mevsiminde en çok görülen hastalıklar ve korunma yolları nedir? İşte 8 farklı branşta, dikkat etmemiz gereken hastalıklar ve uzman isimlerinden altın öneriler...

ÇOCUK HASTALIKLARI

Dr. Fatma Ela Tahmaz
Anadolu Sağlık Merkezi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

EN ÇOK GÖRÜLEN HASTALIKLAR

Bronşiyolit, astım alevlenmeleri, alt ve üst solunum yolu hastalıkları, grip.

ÖNLEMLER

- Çocuklarınıza el yıkama alışkanlığı kazandırın.
- Bol C vitamini içeren gıda ve sıvı tüketmelerini sağlayın.
- Küçük çocuklarınızı AVM ve restoranlara mümkün olduğunca götürmeyin.
- Nezle gibi basit durumlarda hemen ilaca sarılmayın; bol sıvı ve C vitamini alımı ile istirahate özen gösterin.

KİMLER DAHA ÇOK DİKKAT ETMELİ?

4 yaş öncesi çocuk sahibi ebeveynler.



DERİ HASTALIKLARI

Dr. Figen Akın
Anadolu Sağlık Merkezi
Deri Hastalıkları Uzmanı

EN ÇOK GÖRÜLEN HASTALIKLAR

Cilt kuruluğuna bağlı gelişen asteatotik ekzemalar, seboreik dermatitler, soğuk ürtikerler, atopik dermatitler, ellerde irritan dermatitler, kayak sırasında gelişen güneş yanıkları.

ÖNLEMLER

- Her gün düzenli olarak nemlendirici kullanın.
- Banyoda ve günlük el, yüz temizliğinde cildin asit mantosuna zarar veren alkali PH'a sahip temizleyicilerden uzak durun.
- Seboreik dermatit hastalığınız varsa kış döneminde kortizon içermeyen çinko veya selenyum içerikli kremleri günlük olarak kullanın.
- Ürtiker hastalığınız varsa, dışarıya çıkarken mutlaka eldiven, atkı gibi soğuktan koruyucularla kuşanın ve çok soğuk havalarda dışarıya çıkmadan 1 saat önce antihistaminik kullanın.
- Atopik dermatit hastalığınız varsa yünlü giysileri tercih edin, bulunduğunuz ortamın belirli bir ısı ve nemde bulunmasına özen gösterin.

KİMLER DAHA ÇOK DİKKAT ETMELİ?

Asteatotik ekzemalı hastalar (genellikle yaşlılar), seboreik dermatitli hastalar (genellikle 20-40'lı yaşlarda ve ilk 3 aya kadar bebeklerde görülmektedir) ve atopik dermatitli hastalar (genellikle çocuklarda görülmektedir).

ENDOKRİNOLOJİ VE METABOLİZMA HASTALIKLARI

Dr. Serap Yalın
Anadolu Sağlık Merkezi
Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı

EN ÇOK GÖRÜLEN HASTALIKLAR

Viral enfeksiyonları takiben boyun ağrısıyla ortaya çıkan geçici tiroit bezi iltihabına (subakut tiroidit) sonbahar ve kış mevsimlerinde daha sık rastlanmaktadır. Tiroit hormon ihtiyacı kış mevsiminde yükselebilir. Tiroit ilacı kullanan hastalarda ilaç dozunun yeniden düzenlenmesi gerekebilir. Kış mevsiminde güneş ışınları azaldığı için D vitamini üretilmez ve D vitamini eksikliği riski artar. Kemik erimesi olan yaşlı hastalarda kışın düşme riski arttığı için kırıklar daha sık görülmektedir.

Diyabeti olan hastaların kış mevsiminde kan şekeri düzeyleri yükselebilir ve ilaç/insülin ihtiyacı artabilir.

ÖNLEMLER

- Tiroit hastalığınız varsa kontrollerinizi aksatmayın.
- D vitamini düzeylerinizi takip edin ve D vitamini eksikliğinizi varsa veya riskli grupta yer alıyorsanız tedavinizi ihmal etmeyin.
- Kemik erimeniz varsa düşmenin önlenmesi için gerekli tedbirleri alın.
- Diyabetiniz varsa kan şekeri takibinizi daha sık yapın ve kan şekerinizde yükselme olursa tedavinin düzenlenmesi için doktorlarla iletişime geçin.

KİMLER DAHA ÇOK DİKKAT ETMELİ?

Yukarıda saydığımız hastalıkları olanlar ve yaşlılar.

ENFEKSİYON HASTALIKLARI

Dr. Elif Hakkı
Anadolu Sağlık Merkezi
Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı

EN ÇOK GÖRÜLEN HASTALIKLAR

Soğuk algınlığı, grip, zatüree.

ÖNLEMLER

- Kalabalık ve iyi havalanmayan ortamlarda bulunmamaya özen gösterin.
- Sağlıklı beslenin, dengeli uyuyun ve dinlenin.
- Hasta kişilerden uzak durun.

KİMLER DAHA ÇOK DİKKAT ETMELİ?

- Yaşlılar (65 yaş üstü)
- Kronik hastalığı olanlar (kalp, böbrek, karaciğer yetersizliği olanlar, kanser hastaları gibi),
- Seyahat edenler
- Yoğun çalışanlar
- Kalabalık ve kapalı yerlerde uzun süre bulunanlar

KAS İSKELET SİSTEMİ HASTALIKLARI

Dr. Derya Özmen Alptekin
Anadolu Sağlık Merkezi
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon, Akupunktur Uzmanı

EN ÇOK GÖRÜLEN HASTALIKLAR

Bel, boyun ve eklem ağrıları, kireçlenme (osteoartrit), romatizmal ağrılar, baş ağrısı, konsantrasyon, uyku ve vejetatif sistem bozuklukları, eklem, kas, nedbe dokusu ve eski kırık yerinde ağrılar.



ÖNLEMLER

- Mevsime uygun giyinin.
- D vitamini düzeyinizi ölçtürün.
- Doğru ve dengeli beslenmeye dikkat edin, yeterli derecede sıvı alın ve kilo fazlalığını engelleyin.
- Kas gücünü, esnekliği ve koordinasyonu sürdürmeye dayalı uygun egzersiz programlarına devam edin.
- Mevsimsel depresif duygu durumunuzu minimize etmek için düzenli egzersizlerin yanı sıra gerekli durumlarda uzman yardımı alın.

Kışın açık alan yürüyüşü gibi sportif faaliyetlerin azalması, bedensel hareketlerin kapalı ortamlarda daha çok masa başı çalışma ile kısıtlanması kas güçsüzlüğünü artırarak romatizmal ağrıların da artışına neden olmaktadır.

KİMLER DAHA ÇOK DİKKAT ETMELİ?

Diyabet, astım, kalp ve damar hastalıkları gibi sistematik hastalığı olan, artmış enfeksiyon riski ve depresyon gibi psikolojik yakınmaları nedeniyle duyarlılığı fazla olan yaşlı bireyler.

KULAK BURUN BOĞAZ HASTALIKLARI

Prof. Dr. Mustafa Kazkayası
Anadolu Sağlık Merkezi
Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı

EN ÇOK GÖRÜLEN HASTALIKLAR

Soğuk algınlığı, grip, bademcik iltihabı, farenjit, ses teli enfeksiyonu, sinüzit, kronik burun akıntısı, uçuk, yüz felci, orta kulak iltihabı, orta kulakta sıvı birikimi.



ÖNLEMLER

- El temizliğine dikkat edin.
- Hasta bireylerin olduğu kapalı ortamlardan uzak durun.
- Yaşam alanlarınızı sık sık havalandırın.
- Sıcak ve soğuk ortam değişimlerine göre kıyafetlerinizi ayarlayın; çok kısa süreliğine bile olsa iç mekan kıyafetleriyle dışarı çıkmayın.
- Bağışıklık sisteminin direncini artıracak gıdalarla beslenin.
- Hareketsiz yaşamdan uzak durun ve spor yapın.

Dışarı çıkmadan önce kesinlikle banyo yapılmamalıdır. Saçlar kurutulsa bile vücudun sıcaklığı dış ortama hemen hazır hale gelemez.

KİMLER DAHA ÇOK DİKKAT ETMELİ?

Çocuklar, yaşlılar ve sistemik kronik rahatsızlığı olanlar.

KALP HASTALIKLARI

Prof. Dr. Nevrez Koylan
Anadolu Sağlık Merkezi
Kardiyoloji Uzmanı



EN ÇOK GÖRÜLEN HASTALIKLAR

Koroner kalp hastalarında kalp krizleri veya göğüs ağrıları, hipertansiyon hastalarında kan basıncının ani ve fazla yükselmesi, ritim bozukluğu olan kişilerde görülen çarpıntılar, boyun damarlarında ciddi darlık olanlarda inmeye kadar gidebilecek ani daralmalar, bacak damarlarında daralma olanlarda ise gangrene kadar gidebilecek damar büzüşmeleri.

ÖNLEMLER

- Bulduğunuz ortama uygun giyinin.
- Soğuk havada dış ortamda göğsünüzü ve yüzünüzü koruyun. Rüzgara karşı yürümeye gayret edin.
- Ağız ve burun bölgenizi atkı ile veya eczanelerde bulabileceğiniz grip maskeleriyle koruyun.
- Ev ve işyeri sıcaklığını 24 derece civarında, uyku ortamı sıcaklığını 20 derece civarında tutun.
- Bol sıvı alın ancak kafeinli içecekleri artırmayın.
- Şekerden, undan, yağdan zengin gıdaların tüketimini artırmayın.
- Kalabalık, havası kirli ve enfeksiyon riski yüksek ortamlardan kaçının, özellikle evdeki yaşlı ve hastaları dışarıdan gelecek enfeksiyon riskine karşı koruyun.

KİMLER DAHA ÇOK DİKKAT ETMELİ?

65 yaş ve üzeri bireyler, kronik akciğer hastalığı olanlar, insülin kullanan diyabet hastaları, yatalak ya da hareketsiz olanlar, koroner kalp hastalığı olanlar, kalp yetersizliği, hipertansiyon, ritim bozuklukları, atardamar ve toplardamar hastalıkları olan bireyler.

PSİKİYATRİK HASTALIKLAR

Dr. Zafer Atasoy
Anadolu Sağlık Merkezi
Psikiyatri Uzmanı

EN ÇOK GÖRÜLEN HASTALIKLAR

Depresyonlar.

ÖNLEMLER

- Dışarı çıkın, aktif olun.
- Kendinize keyifli zamanlar da ayırmayı ihmal etmeden çalışın ve üretin.

KİMLER DAHA ÇOK DİKKAT ETMELİ?

İleri yaşlardaki bireyler.



INTERNATIONAL
PROPERTY
AWARDS

in association with



BEST INTERNATIONAL
ARCHITECTURE
MULTIPLE RESIDENCE

Elit Grand Palas Project
by Delmar Construction
Company

2012-2013

DÜNYANIN EN İYİ REZİDANS PROJESİ

Kalbinizin 1 Numaralı Sahibi İçin
Dünyanın 1 Numaralı Projesinden
Yatırımınızı Yapın, **Sevgililer Günü**'ne
Özel Tatil Kampanyamızdan Yararlanın!



28 Şubat 2015 tarihine kadar Elit Grand Palas'tan daire sahibi olan tüm müşterilerimize, Mayıs 2015 sonuna kadar ister Kıbrıs'ta, ister Uludağ'da 3 gece 4 gün 2 kişilik tatil hediye



ELİT
Grand Palas

İSTANBUL



DELMAR
Yapı & İnşaat

www.elitgrandpalas.com | 0216 482 70 70

Satış Ofisi: Sabiha Havalimanı Bölgesi, Osmanlı Bulvarı No: 13 Kurtköy - Pendik / İstanbul



Yaşlılıkta “sağlık” için 2 adım! Akupunktur ve Egzersiz

Tıp dünyasındaki gelişmelerle birlikte yaşam süreleri uzarken, yaşlılığa eşlik eden sorunların çözümü için de tamamlayıcı tedavi yöntemleri geliştiriliyor. Bunlar arasında özellikle, yaşlılarda yaşam kalitesini artıran akupunktur ve egzersiz programları dikkat çekiyor...

Son yüzyılda, ortalama insan ömrü uzayınca buna bağlı olarak yaşlı nüfus da arttı. 65 yaş ve üstü yaşlı nüfusun, ülkemiz nüfus projeksiyonlarına göre; 2023 yılında %10.2 (8.6 milyon), 2050 yılında ise %20.8'e (19,5 milyon) yükseleceği tahmin ediliyor. İnsan hayatının doğal bir süreci olan yaşlılığın, pek çok sağlık sorununun eşlik edebildiği bir dönem olduğunu ifade eden Anadolu Sağlık Merkezi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon, Akupunktur Uzmanı Dr. Derya Özmen Alptekin, akupunktur ve egzersizin bu noktada önemli olduğuna dikkat çekiyor: “Yaşlılarda doğru planlanmış egzersiz ve akupunktur uygulamaları, kronik hastalıklara bağlı oluşan fonksiyonel kaybın en düşük seviyeye indirilmesine katkı sağlayabilmektedir.”

GERİATRİK SENDROM NEDİR?

Günlük yaşamda çoğunlukla atipik sendromlarla kendini gösteren, birçok farklı nedene bağlı olarak gelişebilen klinik durumları ve semptomları tanımlamak için geriatrik sendrom (GS) terimi kullanılıyor. Global yaşlanmayla birlikte hemen her hekimin GS hakkında bilgi sahibi olması gerektiğini belirten Dr. Alptekin, günümüzde bu başlık altında; yetersiz ya da kötü beslenme, hareketsizlik, idrar kaçırma, depresyon, bilinç ve hafızada gerileme, düşmeler, yürüme bozukluğu,

çoklu ilaç kullanımı, ağrı ve bası yarası gibi birçok klinik rahatsızlığın sıralandığının altını çiziyor.

YAŞLILARDA AKUPUNKTUR TEDAVİSİ

Yaşlılık döneminde görülen fonksiyonel kısıtlılığın etkin tedavisi için ABD ve Avrupa ülkelerinde tamamlayıcı tedavilere doğru bir yönelimin varlığından söz eden Dr. Alptekin, akupunkturun özellikle ağrı giderici etkisiyle ilgili olarak 2013'te yapılan bir çalışmanın verilerini paylaşıyor: “Yaş ortalaması 83 olan 60 hastada kronik ağrının akupunktur ile tedavisi sonucunda; ağrı skorlarında anlamlı bir düşüş, uyku kalitesinde artış ve kaygı bozukluğunda ise gerileme saptanmıştır. Akupunktur; doğru seçilmiş hastalarda, yeterli eğitim almış uzmanlar tarafından uygulandığında yaşlılarda kabul edilebilir ve tolere edilebilir, güvenli bir tedavi yöntemidir.”

Arizona Üniversitesi Nöroloji Departmanı'nda yapılan bir çalışmanın (2014) sonuçlarına göre; Parkinson hastalarında akupunktur uygulamasıyla denge ve yürüme hızı gibi parametrelerde belirgin düzelme olduğu kaydedilmiştir.



Anadolu Sağlık Merkezi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon, Akupunktur Uzmanı Dr. Derya Özmen Alptekin

“2013 yılında yayımlanan bilimsel bir çalışmanın sonuçlarına göre; yaş ortalaması 83 olan 60 hastada, kronik ağrının akupunkturla tedavisi sonucu ağrı skorlarında anlamlı düşüş, uyku kalitesinde artış ve kaygı bozukluğunda gerileme saptanmıştır.”

HANGİ DURUMLARDA AKUPUNKTUR YAPILMAZ?

- Kişide ağır psikiyatrik bozukluk ve iğne ile ilgili aşırı bir korku varsa,
- Pıhtılaşma bozukluğu varsa,
- Acil cerrahi gerekiyorsa,
- Lenfödemli kol ya da bacaklar, tümör ve açık yaralar söz konusuysa,
- Hasta kalp pili kullanıyorsa.





YAŞILARDA AKUPUNKTUR NEDEN ÖNEMLİ?

- Ağrıların giderilmesine yardımcı olur.
- Gereğinden fazla ilaç kullanımını azaltabilir. Tedavi ve hastanede kalış süresini, tedavi maliyetini düşürür.
- Depresyon ve kaygı bozukluğunu gidermeye yardımcı olur.
- Kronik ağrı ve birden fazla iç organ yetmezliğine eşlik edebilen uyku bozuklukları, yorgunluk ve beslenme bozukluklarının giderilmesine yardımcı olur.
- Hareket ve yürüme bozukluklarının giderilmesinde rehabilitasyon programlarının başarısını artırır.
- Hasta yakınları için hem fiziksel hem de duygusal anlamda zorlayıcı olan yaşlı bakımını kolaylaştırır.

AKUPUNKTUR BİLİMSEL BİR TEDAVİ YÖNTEMİDİR

Bugün, hekimler tarafından tavsiye edilen tamamlayıcı tıp uygulamaları arasında en geniş oranda kabul gören modalite olan akupunkturun, bilimsel bir tedavi yöntemi olduğunu vurgulayan Dr. Alptekin, şu bilgileri veriyor: "Akupunktur uygulaması ile kanda ve beyin dokusunda saptanan endorfin, enkefalin ve serotonin artışlarının; en başta ağrı giderici olmak üzere sakinleştirici, motor fonksiyonlar için iyileştirici ve bağışıklık sisteminde düzenleyici etkileri olduğu bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur."

AKUPUNKTURUN UYGULAMA ALANLARI

Akupunkturun bugün bilimsel çalışmalarla gösterilmiş en yaygın kullanım alanı ağrılı durumlardır. Akupunktur en çok bel ve boyun ağrıları, diz, omuz ve diğer eklem

ağrıları gibi kas iskelet sisteminin ağrılı sendromlarının tedavisinde etkilidir. Ancak baş ağrıları (özellikle migren), nöraljiler, kanser ağrıları, ameliyat sonrası ağrılar ve adet sancılarında da yaygın olarak uygulanmaktadır. Akupunktur; akut ve kronik ağrı kontrolünün yanı sıra stres, depresyon, uyku bozuklukları, psikosomatik hastalıklar, anksiyete ve panik bozukluklar, alerjik rinit, sinüzit ve cilt döküntülerinde, bulantı, kusma, midede asit fazlalığı ve iritabl barsak sendromunda, kabızlık ve ishal durumlarında, baş dönmesi (vertigo) ve kulak çınlamasında, inme sonrası felç tablosunun rehabilitasyonunda, gece işemelerinde, aşırı terleme, huzursuz bacak sendromu, kronik yorgunluk, konsantrasyon eksikliği, cinsel işlev bozuklukları, kısırlık, sigara ve alkol gibi bağımlılıklarda ve kilo kontrolünde tamamlayıcı bir

BU EGZERSİZLERDEN KAÇININ!

İp atlama, koşma ve sıçrama içeren egzersizler, golf ve bowling gibi dönme/ eğilme sonucu kırıklara neden olabilecek egzersizler. Hiç egzersiz yapmayan ya da fiziksel aktiviteyi kısıtlayan kronik sistemik hastalığı olanlarda başlangıçta yoğunluk ve süre düşük tutulmalıdır.



AKUPUNKTURUN KISA TARİHÇESİ

4000 yılı aşkın süredir kullanılan, Çin ve Uzakdoğu kökenli bir tedavi yöntemi olarak akupunktur, 1950'li yıllardan sonra Avrupa'da ilgi görmeye başlar. 1972'de ABD Başkanı Nixon'ın Çin ziyareti sırasında, heyetteki gazetecilerden James Reston, orada acil olarak apendisit operasyonu geçirir ve ameliyat sonrası ağrıları için yapılan akupunktur uygulamasından çok fayda görür. Ülkesine döndüğünde ise bu tecrübeyi, çalıştığı New York Times'da yazar. Bu gelişme üzerine Başkan Nixon akupunktur yönteminin araştırılmasını ister. Böylece Uzakdoğu tıbbi olan akupunktur Batı'nın etkisiyle çok yoğun bilimsel araştırmaların konusu haline gelir. 1979'da Dünya Sağlık Örgütü tarafından bilimsel bir yöntem olduğu ilan edilir.



yöntem olarak kullanılabilir. Burada altı çizilmesi gereken en önemli koşul; hastanın modern tıbbın bilimsel normları doğrultusunda değerlendirilmesi ve gerekli tetkik ve konsültasyonlarla kesin tanının mutlaka konmuş olmasının gerekliliğidir.

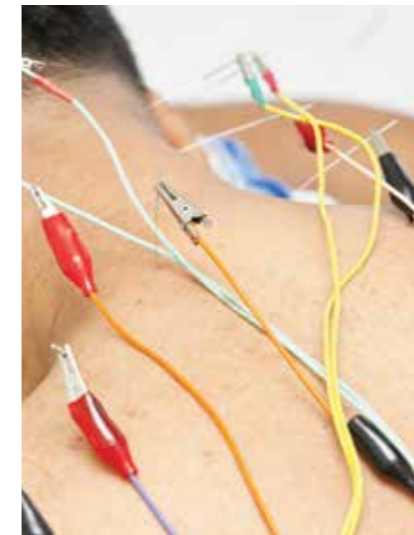
EGZERSİZ PROGRAMI NASIL YAPILYOR?

Egzersiz programı yapılmadan önce hastanın ayrıntılı öyküsü alınıyor ve hasta, geçirilmiş ya da halen devam eden göğüs ağrısı, çarpıntı,



YAŞILARDA EGZERSİZ NEDEN ÖNEMLİ?

- Aerobik kapasite ve kas gücünü artırır.
- Kalp ve damar hastalık oranını azaltır.
- Diyabet sıklığını azaltır.
- Kan basıncı ve kan lipid düzeylerini normal seviyede tutar.
- Düşmeleri önler.
- Kemik yoğunluğunu artırır.
- Uyku süresi ve kalitesini iyileştirir.
- Kaygı ve depresyon belirtilerini yatıştırır.
- Barsak aktivitesini düzenler, kabızlığı azaltır.
- Uzun vadede bilişsel fonksiyonları ve motor kontrolü artırır.
- Öz güveni artırır.
- Demansı azaltır.
- Yaşam kalitesini yükseltir, sosyal ve kültürel aktivitelere katılımı artırır.



solunum sıkıntısı, bacaklarda dolaşım bozuklukları, kilo kaybı gibi yakınmaların varlığında ilgili bölüm ya da bölümlere kontrol için yönlendiriliyor. Egzersiz reçetesinin tamamen bireysel olduğuna dikkat çeken Dr. Alptekin, bu konuda şu bilgileri veriyor: "Egzersiz, her yaşlının ihtiyacına, eşlik eden diğer hastalıklarına, geçmiş ve devam eden yaşam tarzı ile fiziksel aktivite düzeyine göre planlanıyor.

Hastadaki denge bozukluğu ve demans gibi mental bozukluklar ile kas gücü,



Amerikan Kalp ve Spor Hekimleri Birliği, yaşlılarda 4 tip egzersiz öneriyor

ENDÜRANS EGZERSİZLERİ

Yürüme, su içi egzersizler ya da stasyonær bisiklet, ortopedik stres yüklemeyen uygun egzersizlerdir.

DİRENÇLİ EGZERSİZLER

Progresif ağırlık kaldırma, merdiven inip çıkma gibi egzersizlerle günlük yaşam aktivitelerinde bağımsızlık için gerekli kas gücünü devam ettirmek mümkündür.

ESNEKLİK EGZERSİZLERİ

Düşme riskini azaltan egzersizlerdir. Eklem hareket açıklığını korur ve artırır.

DENGE EGZERSİZLERİ

TaiChiChuan Egzersizleri: Geniş eklem hareket açıklıklarını içeren denge, koordinasyon ve esneklik egzersizleridir. Bacaklarda kas gücü, denge ve esnekliği artırır. Düşme sayısı ve riskini azaltır, güven duygusunu artırır. Kalp-damar sistemine olumlu etkileri vardır.

Pilates: Kol ve bacak, gövde kaslarını güçlendirme, germe, solunum ve denge alıştırmalarını içerir. Omurga duruşunda düzelme, eklem hareketliliğinde denge ve koordinasyonda artış sağlar. Solunum egzersizleriyle akciğer kapasitesi ve omurganın hareket yeteneği artar, travmalara karşı korunma sağlanır.

Yürüyüş: Yaşlılarda en kolay, ekonomik ve emniyetli spor türüdür. Haftada en az 3 gün, 20 ila 40 dakika arası yapılmalıdır.

egzersiz tipinin belirlenmesinde önemli rol oynuyor."

NE TÜR EGZERSİZLER YAPMALI?

Amerikan Kalp ve Spor Hekimleri Birliği, yoğun egzersiz yapmayı planlayan 45 yaş üzeri erkeklere, 55 yaş üzeri kadınlara ve tüm hareketsiz ya da minimal aktif yaşlılara egzersiz stres testi yapılmasını öneriyor. Orta yoğunlukta egzersizler için, sağlıklı veya düşük orta derecede riske sahip yaşlılar stres testi yapılmadan da programa başlayabilirler. Ancak çarpıntı, baş dönmesi, göğüs ağrısı gibi rahatsızlıkların yaşanması durumunda egzersize hemen son verip hekime başvurmak gerekiyor.



"Burada olmak bir ayrıcalık"



Prof. Dr. Esen K. Akpek
Göz Hastalıkları Uzmanı
Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Johns Hopkins Hastanesi

Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi, Johns Hopkins Hastanesi'nde göz hastalıkları uzmanı olarak görev yapan Prof. Dr. Esen K. Akpek, bu sayımızın konuğu oldu...

Tıp dünyası, genetik kaynaklı görme sorunlarını tedavi etme konusunda bugün nasıl bir noktada?

Uzun bir yol kat ettiğimizi söyleyebilirim ancak hastalarımıza daha fazla destek olabilmek için ilerlemeye devam etmemiz gerekiyor. Örneğin, "fuchs endotel distrofisi" adlı bir kornea rahatsızlığını gen terapisiyle tedavi etmek için yapılan araştırmalar var. Henüz hastalar üzerinde uygulanacak safhada değil. Yaşlılıkta ortaya çıkan makula dejenerasyonu riskini belirlemek için de daha yeni teknikler söz konusu. Ancak bu hastalığın da önlenmesi veya tedavisi için henüz bir gen terapisi mevcut değil.

Göz rahatsızlıkları için kök hücre tedavisi de çok konuşuluyor... Bu konuda tıp dünyasının hedefleri neler? Yakın gelecekte körlük, makula dejenerasyonu, glökom gibi rahatsızlıkların tedavilerinde nelere tanık olacağız?

Ne yazık ki göz hastalıkları alanında hastalar üzerinde uygulanabilen tek kök

hücre tedavisi, belirli kornea hastalıkları olan hastalara yapılan limbal kök hücre nakli. Örneğin, glökomun son safhasındaki hastalarda göz sinirlerini rejenere etmek için yapılabilecek hiçbir şey yok.

Bir bilim insanı olarak, sizin için son 10 yılda yaşanan en heyecan verici gelişme ne oldu?

Tabii önemli birkaç gelişme var fakat bence, istenmeyen kan damarlarının, gözün hem önüne hem de arkasına uygulanabilen belirli ilaçlarla tedavisi, oftalmoloji alanında çok büyük bir gelişmeydi.

Son dönemlerde hangi konu ve hastalıklar üzerine yoğunlaşıyorsunuz?

Şu anda kuru gözün epidemiyolojisini ve bunun hastaların yaşam kalitesini nasıl etkilediğini araştırıyoruz. Örneğin, okuma veya araç sürme kabiliyetlerini olumsuz yönde etkilemesi gibi.

Johns Hopkins'de bir bilim insanı olmak size kendinizi nasıl hissettiriyor?

Burada olmak gerçekten çok güzel. Johns Hopkins'te olmak, burada bilim üretmek beni oldukça motive ediyor ve kendimi daha ayrıcalıklı hissediyorum.

GÖZ SAĞLIĞI İÇİN 3 ÖNERİ

- Güneş gözlüğü kullanın.
- Sigara içmeyin.
- Sağlıklı beslenin.



Dünyaya hoş geldin!

Şimdi nefes alma zamanı...

Yenidoğan bebeklerin hayata ilk merhabası, ilk ağlamayla birlikte aldıkları o ilk nefes. Hayatlarının belki de en önemli o ilk anı. Hem kendileri için hem anne babaları için. Peki ya her şey yolunda değilse? Anadolu Sağlık Merkezi Yenidoğan, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Nermin Tansuğ, yenidoğanlarda rastlanabilecek solunum güçlüğü hakkında önemli bilgiler paylaşıyor...



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

“Solunum güçlüğü, sadece erken doğan (prematüre) bebeklerde görülmez. Zamanında doğan bebeklerde de başka sebeplerle ortaya çıkabilir.”



Istatistiklere göre erken doğan (prematüre) bebeklerde daha çok karşılaşılan solunum güçlüğü, tüm yenidoğan bebeklerin % 2-3'ünde; 30 haftanın altında doğanların ise % 50'sinde ya da doğum ağırlığı 2500 gramdan az olan bebeklerin % 20'sinde görülen bir sorun. Yenidoğanda solunum güçlüğü denildiğinde solunum sayısının normalden (dakikada 20-40 kez) fazla olması, göğüs kafesinde çekilmeler olması, burun

kanatlarının açılıp kapanması, inleme, cilt renginin morarması (siyanoz) ve solunumun aralıklı durması anlaşılır. Solunum güçlüğü yaşayan bebek aynı zamanda emmek istemez, halsiz ve huzursuzdur.

NEDEN ORTAYA ÇIKIYOR, NASIL TEDAVİ EDİLİYOR?

Anadolu Sağlık Merkezi Yenidoğan ve Çocuk Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Nermin Tansuğ, yenidoğanlarda solunum güçlüğüne sebep olan pek çok faktörün olduğunu söylüyor. Buna göre akciğerlerle ilgili nedenlerin yanı sıra; üst solunum yollarındaki tıkanıklıklar, doğumsal kalp hastalıkları, kandaki alyuvarların fazla olması, anemi, metabolik sorunlar, kan enfeksiyonları, menenjit ve kafa içi kanamalar gibi nedenler de mevcut. Genelde geçici solunum güçlüğü çeken bebeklerde bu durumun 2-5 gün içinde düzeldiğini belirten Doç. Dr. Tansuğ, akciğerlerle ilgili başka problemler söz konusu ise solunum cihazıyla destek verilmesi gerektiğini söyleyerek şu bilgileri paylaşıyor: “Tedavi sürecinde, bebeklerin akciğerini geliştirmek için eksik olan sürfaktan maddesi, akciğerlere solunum yoluna konan bir tüp

aracılığıyla verilmektedir. Sürfaktan takviyesinin yanı sıra akciğerler yeterince gelişmediği için bebekler yardımcı solunum cihazlarıyla solutulmalıdır. Solunumla ilgili işlemler yapılırken; bebeği beslemek için bir taraftan damar yolunu açmak, göbek kordonundan kateter yoluyla sıvı vermek gerekir. Tüm bunlar bebekte enfeksiyon riskini artıracığı için aynı zamanda antibiyotiğe başlanmalıdır.”

NORMAL DOĞAN ÇOCUKLARDA SOLUNUM GÜÇLÜĞÜ

Doç. Dr. Tansuğ, solunum güçlüğü olan bir bebeğe yeni doğan yoğun bakım ünitesinde oksijen desteği sağlandığının, prematüre bebekler dahil olmak üzere normal doğan bebeklere de (matür) aynı uygulamanın yapıldığının altını çiziyor. Büyük bebeklerde geçici solunum sıkıntısı halinde ise daha çok burun yoluyla basınçlı hava verilmesiyle akciğerlerin açık kalması sağlanıyor.

GEÇ DÖNEMDE ORTAYA ÇIKAN SOLUNUM GÜÇLÜĞÜNE DİKKAT!

Solunum güçlüğü, bazı bebeklerde kalp hastalıkları nedeniyle görülebilen; zatürre ve akciğer

enfeksiyonu olan bebeklerde de geç dönemde ortaya çıkabilmektedir. Doç. Dr. Tansuğ, “Böyle bir durumda; bebek gayet sağlıklı doğmakta ve aile eve yollanmaktadır. Evde kardeşinde, anne-babasinda üst solunum yolu enfeksiyonu, grip, nezle varsa bebeğe bulaştırması ve bunun sonucunda bebekte solunum güçlüğünün ortaya çıkması söz konusudur” diyor.

HASTANE SEÇİMİ ÖNEMLİ

Bebek anne karnında iken tespit edilebilen ve yenidoğan döneminde solunum sıkıntısına yol açabilecek nedenler (annede şeker hastalığı, iri bebek durumu, erken doğum tehdidi, doğumsal kalp hastalığı gibi) varsa bu gebelerin doğumlarını mutlaka yenidoğan yoğun bakım ünitesi olan merkezlerde yapması gerekir. Böylece bebek kayıpları ve bebekte ileride gelişebilecek sorunlar azaltılabilmektedir.

Doktora ne zaman gitmeli?

Burun akıntısı, öksürük ve ateş varsa, yaşadığı rahatsızlıklar bebeğinizin emmesini engelliyorsa mutlaka doktora gidiniz.

Doğumdan sonra dikkat edin!

- Evde yaşayan tüm fertlerin boğmaca ve grip aşısı yaptırması önemli bir koruyucu faktör. Boğmaca, yetişkinlerin taşıdığı ama küçük çocuklarda etkisi ağır görülen bir hastalıktır.
- Prematüre bebekler için hastaneden taburcu olurken RSV'ye (Respiratuar Sinsiyal Virüs) karşı koruyucu antikorlar verilmesi gerekir. Enfeksiyonların sık görüldüğü aylarda -özellikle kış dönemi boyunca- ayda bir kez yapılacak aşıyla erken doğan bebekler korunabilir.
- Evin kalabalık olması da önemli bir faktördür. Bebekleri korumak için aynı ortamda yaşayan kişilerin el temizliğine ve odanın havalandırılmasına dikkat etmesi gerekir.

Doğum şekli, bebeklerin solunumunu nasıl etkiler?

NORMAL DOĞUM

Bebek anne karnında amniyon sıvısı dediğimiz su içindeki bir ortamdadır. Bebek o sıvıyı sürekli yutar ve akciğerleri suyla dolar. Normal doğum düşünüldüğünde bebeğin doğuma hazırlık evresinde akciğerler tarafından sentezlenen suyun miktarı azalır. Bebek doğum kanalından geçerken göğüs kafesi sıkışır, bir kısım su bu şekilde akciğerlerden dışarı atılır. Kalan su ise akciğerlerdeki “lenfatikler” dediğimiz damarlar yoluyla emilir.

SEZARYENLE DOĞUM

Sezaryen doğumla bebeğin alınmasına karar verildiğinde, aslında annede doğum eylemi henüz başlamamış ve hormonal değişiklik olmadığı için akciğer içindeki su azalmamıştır. Çocuk doğum eylemine akciğerlerdeki fazla sıvıyla birlikte girmekte ve doğum kanalından da geçemediği için bu sıvıyı dışarı atamamaktadır. Dolayısıyla akciğerler yeterince açılmayarak genişleyememekte ve solunum sıkıntısı ortaya çıkmaktadır. Bu tablo, normal doğumlarda da görülmekle birlikte sıklık bakımından değerlendirildiğinde yaklaşık iki katıdır.

Hangi bebeklerde solunum güçlüğü riski daha yüksektir?

- Erken doğumlarda (37 hafta +6 günün altındaki bebeklerde)
- Diyabetik annelerin bebeklerinde
- Sezaryen doğumlarda
- Anne karnındayken yaptığı ilk kakası solunum yollarına kaçan bebeklerde
- Ailesel yatkınlığa sahip bebeklerde (Bazı ailelerde zamanında doğan bebeklerde bile görülebilir. Sürfaktan proteinlerinde genetik geçişli eksiklikler olabilir)



Bel ve boyun fitiklarında **CERRAHİ ZAMANLAMA**

Özellikle ileri yaşlarda ortaya çıkan ve pek çok insanın muzdarip olduğu fitikte, ameliyat için “doğru zamanlama” büyük önem taşıyor.

Vücuda ait herhangi bir organ veya yapının normal bulunması gereken anatomik sınırlarının dışına taşması olarak adlandırılan fitik, daha ziyade yaşın ilerlemesiyle ortaya çıkan bir sorun. Anadolu Sağlık Merkezi Nöroşirurji Uzmanı Doç. Dr. Ahmet Hilmi Kaya, fitiğin oluşumunda disk dokusunun yaşa bağlı olarak ve birtakım nedenlerle beslenememesi, hatalı hareketler, genetik yatkınlık ve duruş bozuklukları gibi faktörlerin etkili olduğunu söylüyor. Hastalık sadece bel ve boyunda ağrı olabileceği gibi, eğer sinir basısı mevcut ise boyundan kola veya belden bacağına doğru ağrı, özellikle etkilenen kas grubunda güçsüzlük, hissizlik (yanma ve uyuşma), idrar tutamama

ve büyük abdesti kaçırma gibi belirtilerle de seyredebilir.

FİTİĞİN BÜYÜKLÜĞÜ HER ZAMAN ÖNEMLİ DEĞİL!

Doç. Dr. Kaya, “Bazen çok büyük bir fitik olmasına rağmen hastanın hiç ağrısı olmayabiliyor. Bazen de çok küçük bir fitik, sinir basısı yaptığı için şikayetler ve bulgular çok fazla görülebiliyor. O yüzden her büyük fitiğe ameliyat kararı veremeyiz” diyerek görüntünün yanıltıcı olabileceğine dikkat çekiyor.

İLAÇ TEDAVİSİ KİMLER İÇİN UYGULANIYOR?

Eğer fitik hastayı hiçbir zaman tehdit etmeyip sadece belirli dönemlerde ağrılara sebep oluyorsa, yılda 1-2 defa tutulma şeklinde

görülecekse, bu dönemde ilaçlardan yararlanmak mümkün. Bu noktada hastanın samimi bir şekilde bilgilendirilmesinin önemli olduğunu vurgulayan Doç. Dr. Kaya, şunları söylüyor: “Diyelim ki büyük bir fitiğiniz var fakat sizin için çok tehdit edici değil. Bu sorun yılda birkaç defa tutulmanıza sebep olacaktır. Böyle yaşamaktan mutluyunuz, yaşam kalitenizi bozacak seviyeye gelene kadar sadece ağrılı dönemlerde ilaçla devam etmenizi öneriyoruz.”

HANGİ DURUMLARDA AMELİYAT GEREKİYOR?

Fitin radyolojik görüntüsü, bulunduğu bölge, hasta bulguları ve neyi tehdit ettiği gibi hususların önemine dikkat çeken Doç. Dr. Kaya, hastayı önce ciddi bir

“FİTİK AMELİYATI OLDUM AMA TEKRARLADI”

“Fitik ameliyatıyla bir yerden fitik çıkarınca üstten veya alttan tekrar çıkmayacağını garanti edemeyiz” diyen Doç. Dr. Kaya, bunun yapılan ameliyatla ilgisi olmadığını altını çiziyor ve ekliyor: “Ameliyat ettiğimiz yerden bile tekrar fitik oluşabilir. Ameliyatla sinire bası yapan fitik kısmını çıkarırız ve tüm basıyı ortadan kaldırırız. Disk dokusunun aralığını da bir miktar boşaltırız. Ama mikrocerrahide bile görüş açımız dardır ve sadece mikroskopla gördüğümüz yerlerin veya aralığın arka kısmından disk dokusu alabiliriz.”



Anadolu Sağlık Merkezi
Nöroşirurji Uzmanı
Doç. Dr. Ahmet Hilmi Kaya

“Sorun bir bel ağrısıysa unutulmamalıdır ki, her bel ağrısı fitik değildir. Bel ağrısını insanlar mutlaka hayatlarında birkaç kez yaşar. Ancak bunun araştırılması ve teşhisi çok önemlidir. Çünkü beldeki ağrı bir metastaza, tümöre veya enfeksiyona ya da hastanın kalça ekleminde bilmediği bir soruna bağlı olabilir. Erken tedbir için mutlaka bir uzmana başvurulmalıdır.”



şekilde değerlendirmek gerektiğini vurguluyor ve bunu bir örnekle şöyle açıklıyor; “Boyunda boylu boyunca can damarımız olan omurilik uzanır. Belde çok büyük bir fitik gördüğümüzde eğer hiçbir bulgusu yoksa endişelenmeyiz. Fakat boyunda büyükçe bir fitik gördüğümüzde, hastanın hiçbir bulgusu olmasa da omurilik bası belirginse ameliyat öneririz. Çünkü hastanın ters bir hareketinde omuriliğe bası artarsa dramatik sonuçlar olabilir ve tablo hastanın felç olmasına kadar gidebilir. Diğer yandan boyunda sadece tek taraflı sinir kökü basısı yapan büyükçe bir fitik görürüz, hastanın neredeyse hiç şikayeti yok ya da olsa bile önemsiz ve hastayı pek rahatsız etmiyor ise, hastaya ‘sizi sadece takip edelim, şikayetleriniz olmadıkça ameliyata hiç gerek yok’ diyebiliriz.”

AMELİYATTA “ERKEN MÜDAHALE” KRİTİK ÖNEME SAHİP!

Hastada ani gelişen felç, idrar kaçırma veya kesin ameliyat

endikasyonları durumunda hiç vakit kaybetmeden ameliyat kararı verilmesi gerektiğini söyleyen Doç. Dr. Kaya, erken müdahalenin başarı oranını artırdığının altını çiziyor. Fakat bazen küçük olup ciddi risk faktörü olmayan bir fitik için de ameliyat kararı alınabiliyor. Çünkü hastayı sürekli madur eden bir ağrıya sebep olabilir. “Ameliyat kurallarımızdan biri de hastanın acısını azaltmak” diyor Doç. Dr. Kaya, aylardır bacak ağrısı çekip doktor doktor dolaşan, yaşam kalitesi son derece düşmüş bir hasta için de ameliyat önerebileceklerini söylüyor. Ameliyat kararı için Doç. Dr. Kaya bir başka örnek daha paylaşıyor: “Bazı olgularda hastanın şikayeti yoktur, fitik çok tehdit edici değildir. Fakat hastanın muayene bulgularında önemli bir kas grubunda güçsüzlük olabilir. Böyle bir durumda ilk kuralımız siniri korumaktır. Belki üç ay sonra bu durum kendiliğinden geçecektir fakat bunu bilemeyiz, o siniri korumak zorundayız.”

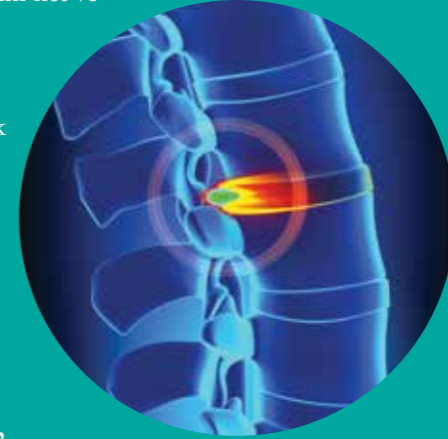


BEL FITİĞİ AMELİYATINDA BAŞARILI SONUÇ İÇİN OLMAZSA OLMAZLAR

Doğru hasta: Hasta şikayetlerini net ve doğru bir şekilde anlatmalı.

Doğru teşhis, doğru tetkik: Hekim hastayı iyi dinleyip iyi muayene etmeli. Gerekli tetkik tatmin edici şekilde yapılmış olmalı. Söz gelimi hastanın tetkiki fitiği gösterebilir ama hastanın şikayetleri bu fitikle uyumlu olmayıp başka nedenlere bağlı olabilir (romatizmal hastalık, kalça patolojisi vs...)

Doğru cerrah, doğru merkez, doğru ameliyat ve teknik: Eğer hastalık konusunda yetkin bir cerrah doğru merkezde doğru ameliyatı yapıyorsa sonuç yüz güldürücü olacaktır.



AMELİYATTAN SONRA...

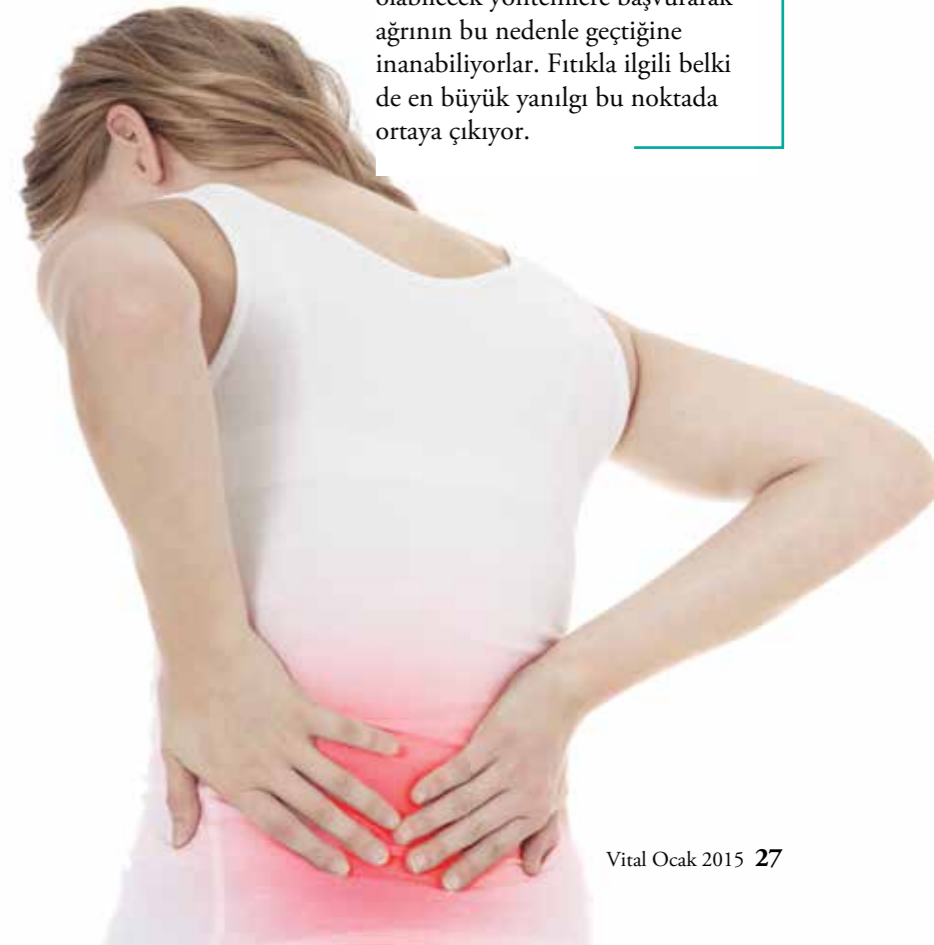
Fıtıkta önemli dezavantajlardan biri olan kilonun azaltılması veya düzenli egzersizlerle bunun önlenmesi gerekiyor. Bir diğer önemli konu da vücudu hor kullanmamak. Bu noktada Doç. Dr. Kaya, “Eskiden ameliyat olan hastaya ‘3 gün sonra işe gidebilirsiniz, bir hafta sonra bisiklet kullanabilirsiniz’ diyorduk fakat böyle bir şey yok. Biz ciddi bir iş yapıyoruz. Vücudumuzu dikkatli kullandığımızda nüks olma riski daha az olacaktır. Hastanın biraz da kendi kendisinin doktoru olması gerekir” diyerek önemli bir uyarıda bulunuyor.

4

Toplumun %4’ünde, ameliyat sonrası tekrarlama meyil vardır. Çünkü bu insanlarda bağ dokusu farklı ve oradan tekrar diskin taşıma eğilimi oluyor.

YANLIŞ TEDAVİLERE BAŞVURMAYIN!

Genellikle ataklar halinde giden ağrılara neden olan bel ve boyun fitiğinde hastalar sürekliliği olan bir ağrıdan şikayetçi olmuyor. Bir dönem hiçbir şey yokmuş gibi hayatına çok rahat bir şekilde devam eden bir hasta, gün geliyor çok şiddetli, dayanılmaz ağrılar hissedebiliyor. Dolayısıyla fitik ağrıları belirli dönemlerde ortaya çıkıp şiddetleniyor. Hastalığın %80 seyrinin bu olduğunu söyleyen Doç. Dr. Kaya, bu durumun hasta için kafa karışıklığına ve hastanın maalesef yanlış tedavi metotlarına başvurmasına sebep olduğunu hatırlatıyor. Doç. Dr. Kaya’ya göre, “Bir yere gittim ameliyat dediler ama sonra şikayetlerim geçti, şimdi çok rahatım” diyen pek çok insan var. Hatta hastalar bazen bel çekirme gibi son derece riskli olabilecek yöntemlere başvurarak ağrının bu nedenle geçtiğine inanabiliyorlar. Fıtıkla ilgili belki de en büyük yanılgı bu noktada ortaya çıkıyor.



2 kadın, 1 adam “Gelin-Kaynana meselesi”

Büyük hayallerle başlanan evlilik süreci, sanıldığı gibi kolay değil; üstelik çatışan iki kadın ve ne yapacağını bilemeyen bir adam olunca...

Birbirini seven çiftlerin hayatlarının geri kalanını birlikte yaşama kararlarıyla başlayan evlilik süreci, beraberinde birçok sorumluluğu da çiftlerin üzerine yüklüyor. Sürecin en zor kısmı ise; farklı iki kültürün bir araya gelmesi. “Evlilikte sadece birlikte olmayı arzu ettiğin insanla değil, ailesiyle de evleniyorsun” diyor Anadolu Sağlık Merkezi Uzman Psikolog Selin Karabulut, tam da bu noktada doğan ve toplumda yüzyıllardır zincirleme devam eden “Gelin-Kaynana Meselesi”nin nedenlerini ve çözüm önerilerini paylaşıyor...

GELİN-KAYNANA NEDEN ÇATIŞIR?
Geleneksel bir yapıya sahip olan toplumumuzda evlilik söz konusu olunca dünyanın diğer ülkelerinde duymadığımız bazı kalıpların (görümce, enişte, elti, bacanak, yenge vs.) varlığından söz eden Karabulut, bu kalıpların ilişkilerde bazı sorumlulukları, dolayısıyla beklentileri de beraberinde getirdiğini söylüyor. Buna en büyük örnek olarak da gelin-kaynana ilişkisini gösteriyor; “Gelin-kaynana ilişkisinde, kaynana bir anne ve gelinden beklentileri oluyor. Burada bazen kötü niyet



Anadolu Sağlık Merkezi
Uzman Psikolog
Selin Karabulut

“Toplumun anneye ve erkek çocuğa bakış açısıyla başlayan süreç, evliliğin sorumlulukları ve erkek çocuğun 0-6 yaş arasında anne ile olan bağı gelin-kaynana ilişkisini belirliyor.”

olmasa da o kişilerin bir zamanlar gelin oluşlarıyla ilgili bir durum söz konusu.” Sorunun kaynağında kişilik yapısının ve tutumun da önemli bir faktör olduğunu belirten Karabulut, “Bütün kaynanalar mı böyle? Hayır... Bir şekilde otoriter ve kontrolcü yapıya sahipse, söylenen ‘kötü’ kaynana tipine girme ihtimali yüksek oluyor” diyor.

TOPLUM VE BAKIŞ AÇISI

Gelin- kaynana meselesinde toplum, hem sorunun kaynağı hem de sorundan etkilenen taraf aslında. Aile içinde başlayıp topluma kadar olumsuz etkileri olan çatışmanın temel kaynağı hakkında Karabulut şunu söylüyor: “Toplumun anneye ve erkek çocuğa bakış açısıyla başlayan süreç, evliliğin sorumlulukları ve erkek çocuğun 0-6 yaş arasında anne ile olan bağı, gelin-kaynana ilişkisini belirliyor.”

0-6

Yapılan bilimsel araştırmalara göre; annelerin, erkek çocuklarına 0-6 yaşlarında alması gereken sorumlulukları vermek yerine üstlenerek, aşırı kollama ve koruma tutumuyla hareket etmeleri klinik olarak anneye “bağımlı” erkeklerin ortaya çıkmasına neden oluyor.

“BENİM ANNEM BİR MELEK” Mİ ACABA?

“Bir erkeğin, annesi ve eşi arasında problem varsa bu duruma müdahale etmesi gerekir. Ancak özellikle sorun anneden kaynaklanıyorsa ve o erkek anneye ‘bağımlı’ ise maalesef sorunu göremiyor ve eşine ‘Benim annem bir melek, sen abartıyorsun’ diye çıkışabiliyor. Kısacası ‘bağımlı’ erkek annesine halen 5 yaşındaki gözüyle bakıyor. Erkekler büyümeli. Büyümeyenlerin eşleri, anneleriyle sorun yaşar.”

PASİF BABALAR

Anneler oğullarına karşı daha baskın ve otoriter olunca, babalar pasifleşiyorsa ya da baba zaten pasif bir role sahipse, erkek çocuk sağlıklı bir baba modeli görmüyor. Karabulut'a göre böyle yetişen bir erkek, ileride annesi eşini rahatsız ettiğinde "Annemdir, yapar" düşüncesiyle hareket etmekte ve sessiz kalmayı tercih etmektedir. Çünkü babası da zamanında sessiz kalmıştır ve dolayısıyla otoriter olarak görünen anne figürü olmuştur.

**KÖPRÜ OLAMAYAN EŞLER**

Anne ve eşinin arasındaki ilişkiyi yön verecek esas kişi damat. Çünkü ilişkide her iki tarafı da tanıyan

biri olarak erkek eş, köprü vazifesi görüyor. Karabulut, eşin bu görevi layığıyla yerine getirmesi için "Erkek

eş, hesap yaparak dengeyi kurmalı, tercih yapmak yerine çözüm bulmalı" diyor.

NE YAPMALI, NASIL DAVRANMALI?**GELİNLER**

- Henüz flört, söz veya nişan döneminde aile içine çok fazla girmeyin. Aile ile tanışmanın dışında ilişkinizi sadece erkek arkadaşınızla yaşayın.
- Rahatsız olduğunuz bir durumu saygılı bir şekilde ifade edin. Susmak hiçbir zaman çözüm değildir.
- Kaynananızla yaşadığınız bir sorunu eşinize şikayet etmek yerine kaynananızla paylaşın.
- Önyargılardan uzak durun, bu zamana kadar kaynanalar için söylenmiş tüm sözlere perde çekerek kalbinizin sesini dinleyin.

DAMATLAR

- Annenize şunu hissettirin; "Kendi hayatıyla ilgili kararları sen verebilirsin ancak biz hayatımızla ilgili yardıma ihtiyaç duyduğumuzda sana geliriz."
- Annenizin de eşinizin de yerinin ayrı olduğunu göz ardı etmeyin. Kritik durumlarda ikisi arasında tercih yapmayın. Her iki tarafı düşünerek durumu çözün.
- "Annem üzülür" kaygılarından uzak durun. Anneniz için her şeyden önce sizin mutluluğunuz gelir.

KAYNANALAR

- İlk evlilik olayı gerçekleştiğinde çiftlere birbirine ve ailelerine alışmaları için zaman tanıyın.
- Oğlunuzun eşini "gelin" olarak görmeyin.
- Çocuklarınıza fırsat verin, onlar size ve anneliğinize ihtiyaçları olduğunda zaten gelecektir.
- Önyargılardan uzak durun, kalbinizin sesini dinleyin.



DİVAN AYRICALIĞIYLA DÖRT MEVSİM KONFOR G MARİN'DE.

G Marin sizi sahil semti Bayramoğlu'nda, şehrin yanı başında huzur dolu bir yaşama davet ediyor. Yaz-kış Divan ayrıcalığının tadını çıkarırken havaalanına 13 dakika, Marmaray'a 2 dakikada ulaşmanın kolaylığını yaşayacaksınız. Stüdyo, 1+1, 2+1 ve 3+1 seçenekleri **95.000 TL**'den başlayan fiyatlarla sizleri bekliyor.

3+1
daireler
peşinatsız,
hemen
teslim!



managed by **divan**

Tiroit hastalıkları kadınları seviyor!

Rakamlara göre tiroit hastalıklarının görülme sıklığında kadınlar başı çekiyor. Ancak, erken teşhis, özenli bir takip ve tedavi süreciyle tiroit hastalıklarıyla baş etmek hiç de zor değil!

Bilimsel olarak henüz kesin nedeni açıklanamasa da tiroit hastalıkları kadınlarda, erkeklere oranla daha çok görülüyor. İstatistikler, Hashimoto tiroiditi (15-20 kat) ya da Graves hastalığı (5-7 kat) gibi tiroit hastalıklarının kadınlarda görülme yüzdelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koyuyor. Anadolu Sağlık Merkezi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Dr. Serap Yalın, Türkiye’de tiroit nodüllerine çok sık rastlandığını, bunun sebeplerinden birinin ise geçmiş yıllardaki iyot eksikliği olduğunu söylüyor. Bu durumda tiroit hormonu üretilmiyor ve daha fazla çalışmak için bez kendini büyütüyor. Dr. Yalın, halk arasında kullanılan “guatr”ın aslında nodülsüz olarak tiroit bezinin genel olarak büyümesi olduğunu hatırlatıyor. Tiroit nodüllerinin çoğunun neden olduğu bilinmiyor ancak iyot eksikliği yanında genetik faktörler de nodül gelişiminde etkili. Tiroit nodülleri ise aslında %95’i iyi huylu olan tümöral yapılar. Rakamlar yine gösteriyor ki, nodül sıklığı da erkeklere göre kadınlarda 4-5 kat daha fazla.

NASIL TEŞHİS EDİLİYOR?

Tiroit bezi hastalıklarında çoğu kez hastanın hiçbir şikayeti olmadığını söyleyen Dr. Yalın, hastalığın rutin kontroller sırasında ortaya çıktığına dikkat çekiyor ve şunları ekliyor: “Tiroit hastalıkları pek çok hastalığın belirtileriyle de karışabiliyor; halsizlik, yorgunluk, yaygın vücut ağrıları, kas güçsüzlüğü, kilo artışı, kilo kaybı, unutkanlık, kabızlık, adet düzensizliği, ellerde ve yüzde şişme, saç dökülmesi, cilt kuruluğu, tırnaklarda bozukluklar, çarpıntı,



Anadolu Sağlık Merkezi
Endokrinoloji ve Metabolizma
Hastalıkları Uzmanı
Dr. Serap Yalın

“Her hastalıkta olduğu gibi tiroit hastalıklarında da erken teşhis önemli.

Tiroit hormon testleri, erken teşhiste büyük bir kolaylık ve bugün hemen her sağlık merkezinde yapılabilir.”

ZEHİRLİ

GUATR NEDİR?

Zehirli guatr (Hipertiroidi), tiroit bezinin çok çalışmasıdır. Bu Graves hastalığına bağlı olarak oluşabileceği gibi hastanın bir ya da birden fazla nodülü olması sonucu da oluşabilir.



sinirlilik, depresyon, ellerde titreme, aşırı terleme, üşüme gibi. Ancak tiroit bezi veya nodül büyümüşse, yutkunma zorluğu, tıkanma hissi, ses kısıklığı olabiliyor.” Hasta tarafından tiroit bölgesinde bir şişlik fark edilirse, kesin teşhis için ultrason ile değerlendirilmesi ve nodül saptanırsa gereken durumlarda biyopsi yapılması önerilebilir. Ultrason ile nodüldeki kanlanmaya, nodülün sınırlarına, içinde kalsifikasyon olup olmadığına, nasıl bir yapısı olduğuna (sıvı içerikli mi, katı içerikli mi?) bakılarak değerlendiriliyor.

GEÇ KALINIRSA...

Peki tiroit hastalıkları hangi noktada ciddi bir sorun haline gelebiliyor? Dr. Yalın bu soruya şöyle yanıt veriyor: “Her nodülde, düşük de olsa %5 oranında tiroit kanseri riski mevcut. Bu nedenle bir nodül varlığı tespit edilmişse hasta bir endokrinoloji uzmanı tarafından değerlendirilmeli ve gerekli görülürse hastaya biyopsi yapılmalıdır. Bazen biyopsi temiz

sonuçlansa bile yüksek riskli hastaların ameliyat olması gerekebiliyor.”

Ameliyat, tiroidin tamamını aldirmayı gerektirmiyorsa ameliyat sonrası ilaç gerekmebiliyor ve kalan kısımdan üretilen tiroit hormonu vücuda yetebiliyor. Fakat bezin büyük bir kısmı veya tamamı alındığında tiroit hormonu üretecek yeterli doku kalmadığı için, onun yerine dışarıdan bu hormonu sağlayacak ilaç tedavisine başlanıyor. Dr. Yalın, bu hormonun hiçbir zararının olmadığını, hatta hamilelik döneminde dahi güvenle kullanıldığını hatırlatıyor.

Konuya nodül özeli dışında baktığımızda Dr. Yalın, örneğin Hashimoto hastalığı olan bir hastada en ciddi sorunun, hayat kalitesinin düşmesi olduğunu söylüyor; “Eğer hipotiroidi, yani tiroit bezinin az çalışması sonucu tiroit hormonlarının yetersiz üretilmesi durumu uzun süredir mevcutsa kilo artışı ve bunun

da beraberinde çeşitli hastalıklar ortaya çıkabiliyor. Örneğin, kolesterol yüksekliği ve kalp hastalığı bunlardan birkaçı. Daha ileri evrelerde ise vücut ısısı azalıyor, vücut boşluğunda sıvı toplanması olabiliyor, metabolizma yavaşlıyor ve kalp hızı son derece düşük seviyelere ulaşıyor. Bunlar çok ciddi sorunlar ve tedavi edilmezse ölümlerle sonuçlanabilen koma durumunu tanımlıyor. Ancak günümüzde bu tür tablolara hemen hiç rastlamıyoruz. Tiroit hormonu testi, erken teşhiste çok önemli ve bugün hemen her sağlık merkezinde yapılabilir.”

Tiroit bezinin çok çalışması yani hipertiroidinin erken dönemde de ciddi sorunlara yol açabildiğini belirten Dr. Yalın, “Metabolizmayı hızlandırıyor, çarpıntı, sinirlilik, titreme, sıcağa tahammülsüzlük yapıyor ve iştahı artırıyor” diyor ve ekliyor: “Ama buna rağmen metabolizmayı hızlandırdığı için istemsiz kilo kaybı oluyor. Yaşlı hastalarda ciddi ritim bozukluklarına, kalp yetersizliğine yol açabiliyor. Kemik yıkımını artırabiliyor. Özellikle menopoz dönemindeki kadınlarda kemik erimesini hızlandırıyor. Çok ileri olgularda ciddi sıvı kayıpları, ritim bozuklukları geliyor ve vücut ısısı artarak şok tablosuna yol açabiliyor.”



HANGİ DURUMLARDA AMELİYATA BAŞVURULUYOR?

- Tiroit bezi aşırı büyüyorsa veya büyük tiroit nodüllerine bağlı boyunda bası fazlaysa (nefes alma, yutkunma güçlüğü gibi)
- Kozmetik nedenlerle hasta istiyorsa
- Graves'e bağlı tiroit büyümesi varsa
- Graves ve eşlik eden nodülü varsa
- Nodüller 4 cm'den büyükse
- Tiroit kanseri varsa
- Radyasyon maruziyeti veya ailede tiroit kanseri varsa (risk faktörü olan hastalarda ameliyat kararında nodül büyüklüğü sınırı 4 cm'den daha küçük tutulmaktadır)



TİROİT VE GEBELİK

Gebelik çağındaki kadınlarda tiroit hastalığını engeller düşüncesiyle iyotsuz tuz kullanmanın doğru olmadığını dile getiren Anadolu Sağlık Merkezi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Dr. Serap Yalın, kadınların bu konuda doktorlarına danışarak hareket etmeleri gerektiğinin altını çiziyor ve bazı önemli uyarılarda bulunuyor:

- Her tiroit hastası gebe kaldığında mutlaka doktora gitmelidir. Bilinen bir tiroit hastalığı olmasa da gebe kalır kalmaz tiroit hormonlarına baktırmakta fayda vardır.
- Tiroit hormonunun düzeyine özel durumlar söz konusu olduğunda daha da önem verilmelidir. Örneğin, tiroit hastalığı olan gebelerin 26 ila 32. haftaya kadar ayda bir endokrinoloji uzmanı tarafından görülmesi gerekir.
- İyotsuz tuz kullanımı bebek gelişimini engelleyebileceği gibi gebe kalmayı da zorlaştırır. Tiroit hormonu kullanan kadınların gebelik sırasında hormon ihtiyaçları artar. Bu nedenle bir gebelik durumu olduğunda vakit kaybetmeden bir endokrinoloji uzmanına başvurulmalı, iyotlu veya iyotsuz tuz kullanımı değerlendirilmeli ve ilacın dozu yeniden düzenlenmelidir.
- Gebeliğin ilk 3 ayında TSH dediğimiz uyarıcı hormon düzeyleri düşebilir. Bu durum tiroit hastalığına veya gebeliğe bağlı doğal bir düşüş olabilir. Mutlaka bir endokrinoloji uzmanına başvurulmalıdır.

Spordan önce 5 dakika!

Spordan önce 5 dakikanızı bu yazımıza ayırabilirsiniz... Anadolu Sağlık Merkezi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Doç. Dr. İbrahim Akmaz, kış mevsiminde en çok tercih edilen sporlarda görülen sakatlanmalar ve bunlara karşı alınabilecek önlemler hakkındaki bilimsel önerilerini dergimizle paylaştı.



Anadolu Sağlık Merkezi
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı
Doç. Dr. İbrahim Akmaz

“Her mevsim için ideal sporlar olabilir; ancak her spor için mevsimsel özellikleri göz önünde bulundurarak hareket etmek, olası sakatlanmaları da önleyecektir.”

Koşu

En sık görülen sorunlar

Aşırı kullanım problemleri, adalede kronik yorgunluklar, kas ve tendon zorlanmaları, aşırı kullanım yaralanmaları, eklem ve bağ yaralanmaları ile menisküs lezyonları görülür. Araştırmalara göre tüm bunların nedeni; antrenman yanlışlıkları (mesafe ve tempunun ani artması), anatomik faktörler ile ayakkabı ve zemin kaynaklıdır. Tedavi süreleri, sorunun durumuna göre değerlendirilir.

Ne yapmalı?

Aktiviteye başlamadan önce medikal bir kontrolün yapılması kaçınılmazdır. Bu kontrol özel bir merkezde yapılmalıdır. Buradaki amaç; genel olarak bir sporu yapmaya ya da belirli bir spor için muhtemel yasaklı durumların varlığını saptamaya yöneliktir. Bu durum EKG, kardiyak enzimler, röntgen ve hastanın muayenesiyle araştırılır.

KOŞUDAN ÖNCE

- Soğuk havalarda koşarken uzun kollu giysinizin üzerine rüzgarlık veya yağmurluk giyin. Fermuarlı tercih edin ki, fazla ısındığınızda açıp ısınızı dengeleyebilirsiniz.
- Koşularınıza mümkünse rüzgara karşı başlayın. Gücünüz yerindeyken problem daha az olacaktır fakat aynı zamanda dönüşte önden gelen rüzgar daha fazla üşümenize yol açacaktır.
- Karda koşarken dengeleyici kas grupları daha fazla çalışır ve bu nedenle koşu sonrası kendinizi daha yorgun hissedebilirsiniz. Bunu göz önünde bulundurarak daha yavaş ve kısa koşmayı deneyin.

KOŞU İÇİN KESİN YASAKLI DURUMLAR

1. Yeni geçirilmiş miyokard enfarktüsü, tipik göğüs ağrısı.
2. Doğuştan kalp hastalığı (konjenital kardiyopati).
3. Kalp kasının kasılma özelliğinin azalması (kardiyomiyopati).
4. Kalp zarının iltihabi hastalığı (akut perikardit), kalp kasının iltihabi hastalığı (miyokardit).
5. Kalp ritim ve iletim bozuklukları.



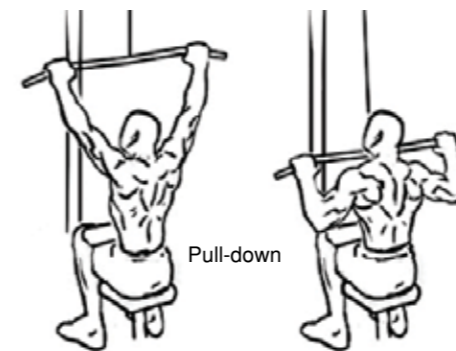
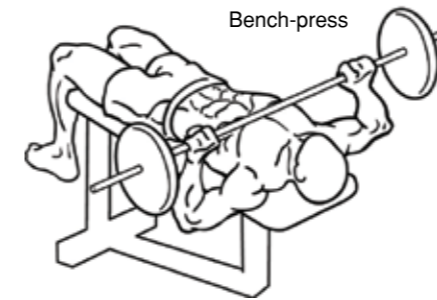
Fitness

En sık görülen sorunlar

Daha çok omuz yaralanmaları, bilek burkulmaları görülebilir. Açık alanda bulunan fitness aletlerinin yanlış kullanımları ise omuz ve diz ağrılarını beraberinde getirmektedir.

Ne yapmalı?

Omuz için yapılan ağırlık çalışmalarında sorunla karşılaşmamak için teknik açıdan dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Örneğin; pull-down hareketini omuz arkasına değil, omuz önüne doğru yapmak, bench-press hareketinde dirsekleri omuz hizasının altına düşürmemek, her türlü harekette alet kolunu veya barı tutarken el ayası yüze bakacak şekilde hareket etmek gerekir. Oluşacak yaralanmalar ameliyat gerektirebilmektedir.



Pilates

En sık görülen sorunlar

Pilates, bedenin dengeli tutulmasına yardımcı olan ve omurgayı desteklemekte önemli işlevi olan temel kaslar üzerine yoğunlaşan bir egzersiz programıdır. Amaç; artan esneklik, güç, beden farkındalığı, enerji ve gelişmiş zihinsel konsantrasyondur. Pilates kaslardaki kuvveti artırırken bununla birlikte esnekliği, dengeyi ve koordinasyonu da beraberinde geliştirmektedir. Bu denge kurulamazsa adale hastalıklarına neden olabilir.

Ne yapmalı?

Pilatese başlamadan önce bel fıtığı yönünden mutlaka durum tespiti sağlanmalıdır. Bel fıtığının düzeyine göre FTR veya beyin cerrahisi operasyonu gerekebilir ve tedavisi birkaç ay sürebilir.

Dikkat!

Bel fıtığınız varsa, Pilates sizin için uygun bir spor değildir. Bunun yerine yüzme, cerrahi gerektirmeyen bel fıtıkları için ideal bir spordur.

Egzersiz - Jimnastik

En sık görülen sorunlar

En sık görülen sorunlar El bileği yaralanmaları, el bileği menisküslezyonu, gaglion kistleri, elin sırt kısmındaki kışların tendinileri, distal radial fizis lezyonları, dirsek yaralanmaları ve golfçü dirseği en çok karşılaşılan durumlardır.

Ne yapmalı?

Olası sakatlanmalara karşı, öncesinde ısınma ve germe egzersizleri yapılmalı, kaslar ısıtılmalı ve esnetilmelidir. Tedavide, el bileği ateli kullanımından cerrahiye kadar uzanan bir çeşitlilik vardır. El bileği artroskopisi, el bileği üzerinden küçük iki adet delik açılarak bir tanesinden kamera, ikincisinden özel yapılmış aletlerle girilerek el bileği içyapılarının incelenmesidir.

Yüzme

En sık görülen sorunlar

Daha çok omuzla ilgili sakatlıklar, kısa zamanda ve mesafede kuvvet ihtiyacı olan sporcularda tendon kopmaları ve adale yırtıkları görülür.

Ne yapmalı?

Sakatlanma riski çok düşük ya da hiç sakatlık yaşamamış yüzücülerin, özellikle omuz örtüsü (scapular) ve rotator manşon (tendonları omuz etrafına yapışan dört kası içine alan kas grubu) güç ve kontrollerinin yüksek düzeyde olduğunu gösterir. İstirahat ve FTR ile tedavi edilebilirler. Tedavinin süresi 6 aya kadar uzayabilmektedir.

Halı saha maçları

En sık görülen sorunlar

Alt ekstremitede bacak, ayak bileği kırıkları en sık görülen sakatlıklar olarak karşımıza çıkar.

Ne yapmalı?

İyi ısınmalı, uygun zemin ve uygun ayakkabı ile oynanmalıdır. Oluşacak sakatlıklar alçı veya ameliyatla tedavi edilmektedir. Birçok spor türünde olduğu gibi, futbolda da içsel ve dışsal etmenlerin yaralanmada rolü vardır. Zemin koşulları, koruyucu malzeme kullanımı, sporcunun kondisyon düzeyi, sporcunun eğitim düzeyi, sahanın zemini, sahanın aydınlatılması gibi birçok etmen söz konusudur. Yaralanmanın cinsine bağlı olarak iyileşme süreleri 1 hafta ile 6 ay arasında değişmektedir.



Kayak



En sık görülen sorunlar

Kalça ve uyluk kemiği yaralanmaları, diz yaralanmaları, omuz sakatlanmaları ve kayakçı başparmağı sakatlanması çok sık görülür. Birkaç hafta taşınacak alçıdan, ciddi ameliyatlara kadar uzanan tedavi seçenekleriyle karşı karşıya kalınabilir.

Ne yapmalı?

Kayak öğrenmeden 10-15 gün önce eklem hareketleri, uzun yürüyüşler hafif koşular yapmakta yarar vardır. Ayrıca bir gün içinde 2 saatten fazla kaymamak ve kayak takımlarını doğru seçmek önemlidir.

Kayakta yaralanmamak için

- Duvara sırtınızı yaslayıp, oturur pozisyonda yaklaşık 3 dakika kalın. Ardından sırtınızı duvarda kaydırarak tekrar dik pozisyona ulaşın.
- Denge için önemli olan kasları

çalıştırmak amacıyla bir adım öne atarak tek bacak çömelin.

- Şınav çekme ve ayaklar yerdeyken elleri masanın kenarına koyarak vücudunuzu kaldırarak kol kaslarınızı kayağa hazırlayın.

44 Araştırmalara göre, kayak sporunda, yaralanmaların % 44'ü kayak takımlarından olmaktadır.

Bulmacanın çözümü

D	D	G	L	Y	C	P						
H	E	M	O	R	A	J	İ	İ	F	L	A	S
B	A	O	M	A	O	V	A	M	O			
Ç	İ	P	İ	L	L	İ	R	S	A	İ	R	
L	A	F	Y	E	K	Ü	N	S	K	İ		
K	İ	Ş	E	Y	A	R	A	B	İ	A		
T	A	A	M	E	M	R	E	E	S			
L	E	H	T	E	B	E	R	K	A	F	İ	
K	A	İ	D	E	E	K	K	E	S			
A	D	A	L	A	R	A	F	A	C	A	N	
U	M	A	E	M	P	O	Z	E	D	A		
A	V	K	A	M	A	R	A	B	İ	T		
A	B	A	D	İ	İ	M	E	C	E	O		
İ	K	A	A	T	A	R	N	A	L	A	N	
H	A	K	K	İ	K	N	A	Z				
F	A	Ç	A	İ	N	Ü	S	A	A	S		
C	E	R	U	M	E	N	A	N	Ü	R	İ	

ABONE FORMU

Sağlıklı bir yaşama
abone olun!

Vital dergisine abone olmak için yapmanız gereken tek şey formu doldurup bize göndermek. SAYI: 27

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:@

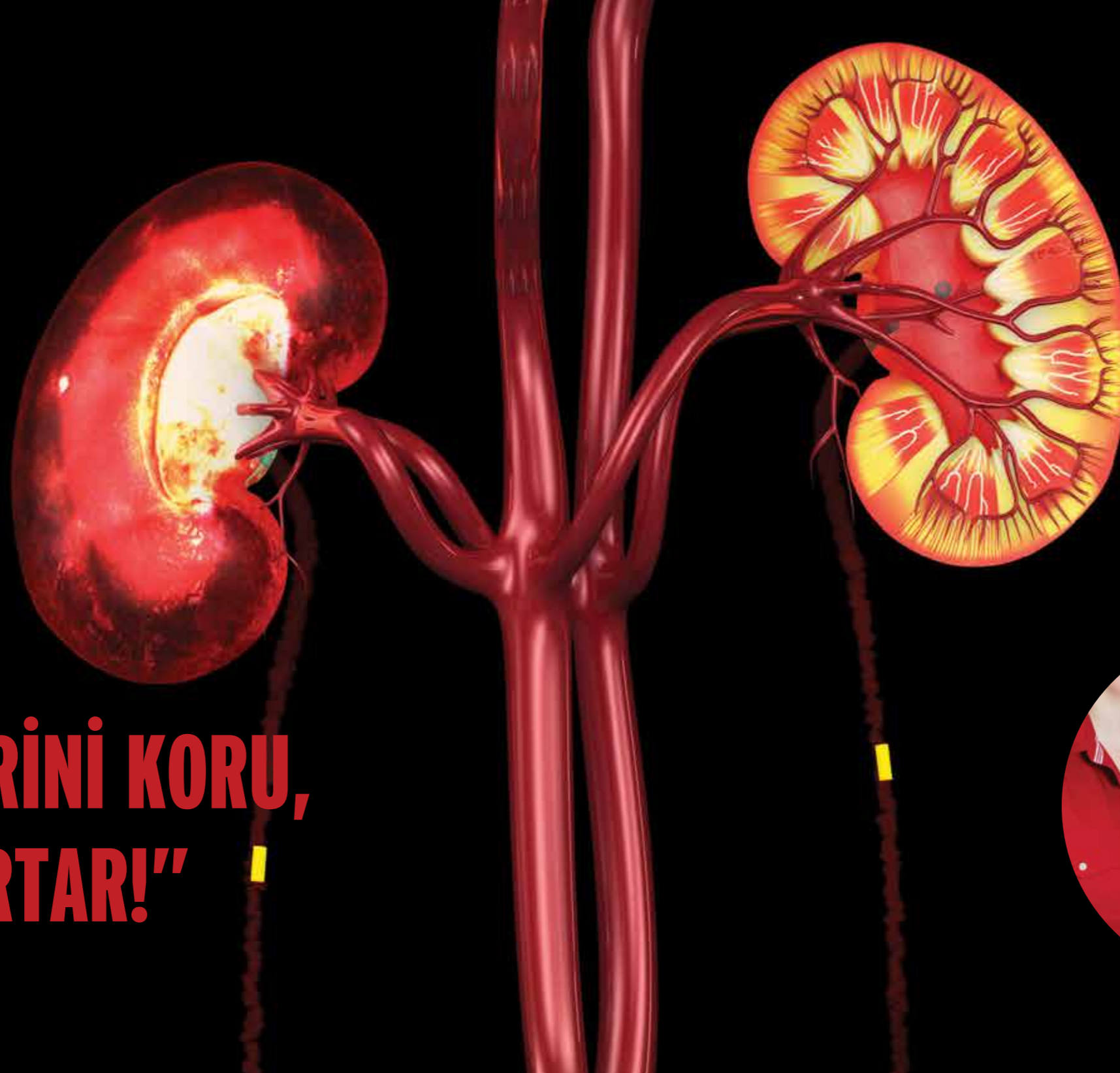
İmza

NOT: Yukarıdaki bilgileri okuyup imzalamanızı rica ediyoruz.



Vücudumuzun “akıllı filtreleri” olan böbreklerin sağlıklı olması, aynı zamanda sağlıklı bir kalp için de büyük önem taşıyor. Öyle ki, bilimsel araştırma sonuçlarına göre böbrek hastalığı, kalp hastalığı ve erken yaşta ölüm riskini üç kat artırıyor...

“BÖBREKLERİNİ KORU, KALBİNİ KURTAR!”



Vücut sıvı hacmini ve içeriğini korumak için kandaki atık maddeler ile toksinleri temizleme görevini üstlenen böbrekler; aynı zamanda tansiyonu düzenleyen hormonlar ile kan yapımına yardım eden hormonları da salgılıyor. Bu nedenle, kan basıncının düzenlenmesi ve kalp ritmini koruyan önemli elektrolitlerin dengesinin sağlanmasında merkezi bir role sahipler. Bu da gösteriyor ki, sağlıklı böbrekler aynı zamanda “sağlıklı kalpler” anlamına geliyor...

NEDEN KALP HASTALIĞI RİSKİ VAR?

Böbreklerin normal fonksiyonlarının durması sonucu atık maddelerin vücutta birikmesi ve vücudu zehirlemesi olarak tanımlanan kronik böbrek hastalığı (KBH); sağlıksız beslenme alışkanlıkları, vücut yağ dokusunda artış ve hareketsiz yaşam tarzının olduğu şehirleşmiş toplumlarda gittikçe artıyor. Anadolu Sağlık Merkezi İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı Doç. Dr. Enes Murat Atasoyu'nun verdiği bilgiye göre, Türk toplumundaki erişkin (18 yaş üstü) bireylerde yapılan bir araştırmada (CREDIT) kronik böbrek hastalığı (KBH) yaygınlığının erkeklerde %12,8





Anadolu Sağlık Merkezi İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı
Doç. Dr. Enes Murat Atasoyu

“Kronik Böbrek Hastalığı'nın erken dönemlerinde hiçbir belirti olmayabiliyor. Bazen beklenmedik şekilde tansiyon değerlerinde yükselmeler görülebilirken, böbrek hastalığının şiddetine göre; ödem, idrar miktarının azalması, idrarda kanama, bel bölgesinde oluşan künt ağrılar, halsizlik, bulantı-kusma, iştahsızlık, kilo kaybı gibi şikayetler olabiliyor.”

iken kadınlarda %18,4 olduğu görülüyor (www.tsn.org.tr). Bilimsel araştırmalara göre böbrek hastalığının, kalp hastalığı ve erken yaşta ölüm riskini üç kat artırdığına dikkat çeken Dr. Enes Murat Atasoyu, acı bir gerçeği de paylaşıyor: “Maalesef pek çok insan böbrek fonksiyon bozukluğunun, kalp krizi veya inmeye yol açan kalp damar hastalığı gelişme riskini büyük

kilo kaybı gibi şikayetlerin de olması böbrek hastalığına işaret edebilir. Dr. Enes Murat Atasoyu'nun verdiği bilgilere göre, KBH'nin erken dönemlerinde hiçbir belirti olmayabiliyor. Bazen beklenmedik şekilde tansiyon değerlerinde yükselmeler görülebilirken, böbrek hastalığının şiddetine göre yukarıda belirtilen şikayetler ortaya çıkabiliyor.



Biliyor musunuz?

Kronik böbrek hastalığı olan pek çok kişi böbrek hastası olduğundan habersiz kalp krizi veya inme geçirmektedir.

ölçüde artırdığından habersiz. Kronik böbrek hastalığı gerek tek başına bağımsız bir faktör olarak gerekse KBH'ye sıklıkla eşlik eden diyabet ve hipertansiyon varlığı nedeniyle kalp damar hastalıkları gelişimi açısından bir risk oluşturuyor.”

Vücutta ödem gelişmesi, idrar miktarının azalması, idrarda kanama, her iki yanlarda ve bel bölgesinde oluşan künt ağrılar başta olmak üzere halsizlik, bulantı-kusma, iştahsızlık,

RİSKİ AZALTMAK İÇİN ÖNERİLER
Doç. Dr. Atasoyu, “Sağlıklı yaşam tarzını seçerek genel olarak sağlığınıza koruyabilir, dolayısıyla böbrek hastalığı ve kalp hastalığı riskinizi azaltabilirsiniz” diyerek şu önerileri paylaşıyor:

- Sigarayı bırakın. Sağlıklı bir kalbe sahip olmak için en önemli basamak budur.
- Kan basıncı, kolesterol ve kan şekeri düzeyinizi sağlıklı düzeylerde tutun.

BÖBREKLER SAĞLIKLI ÇALIŞMAZSA NELER OLUR?



- Kanda atık maddeler birikir ve vücudun hormon dengesi bozulur.
- Kan basıncı yükselebilir.
- Yükselmiş kan basıncı kontrolsüz bırakılırsa, damar duvarında kalınlaşmaya ve damar iç çapında daralmaya yol açar.
- Şiddetli, tedavisiz yüksek kan basıncı, kalbi zayıflatır ve böbrek yetmezliğine neden olur.

- Sağlıklı kiloda kalın. Vücut kitle indeksinin ne olduğunu ve kendiniz için uygun olan değerleri doktorunuzdan öğrenin.
- Sağlıklı beslenin. Doymuş yağlardan ve fazla tuzdan sakının.
- Vücudun su gereksinimini karşılamak için bol su ve sıvı tüketin. İçmeniz gereken sıvı miktarı, mevcut sağlık koşullarına göre değişmekle birlikte, günde ortalama 1.5 litre civarındadır.
- Haftada 4-5 gün yaklaşık 30 dakika süreli egzersiz yapmaya çalışın. Her gün sadece 30 dakika yürüyüş, sağlığınıza üzerinde büyük bir fark yaratacaktır.

EĞER RİSK VARSA NE YAPMALI?

Her sağlık sorununda olduğu gibi burada da erken teşhis son derece önemli. Doç. Dr. Atasoyu, bu noktada şunları söylüyor: “Biz biliyoruz ki, böbrek fonksiyon bozukluğu kalp hastalığı için bir risk faktörü olduğu gibi, kalp hastalığı da böbrek hastalığı için bir risk faktörüdür. Eğer kalp veya böbrek hastalığınız varsa her iki organ ve sistemin fonksiyonlarının değerlendirilmesi ve takip edilmesi çok önemli. Erken teşhis edilir ve gecikmeden önlemler alınırsa böbrek hastalığının seyri yavaşlayacaktır. Benzer şekilde kalp hastalığının da erken dönemde teşhis edilmesi, kalp yetmezliğine yol açabilecek risk faktörlerinin takip edilmesine ve azaltılmasına katkı sağlayabilir.” Doç. Dr. Atasoyu dergimiz aracılığıyla son olarak ise şu mesajı paylaşıyor: “Eğer risk altında olduğunuzu düşünüyorsanız, lütfen doktorunuzla ‘böbreklerini koru, kalbini kurtar’ sloganının nasıl gerçekleşebileceğini görüşün.”

İDRAR RENGİ NE ANLATIYOR?

İdrar rengindeki değişiklikler böbrek hastalığı için bir uyarıcı işaret olabilir.

KOYU SARI
Sıvı alımının yetersiz olduğunu düşündürür.

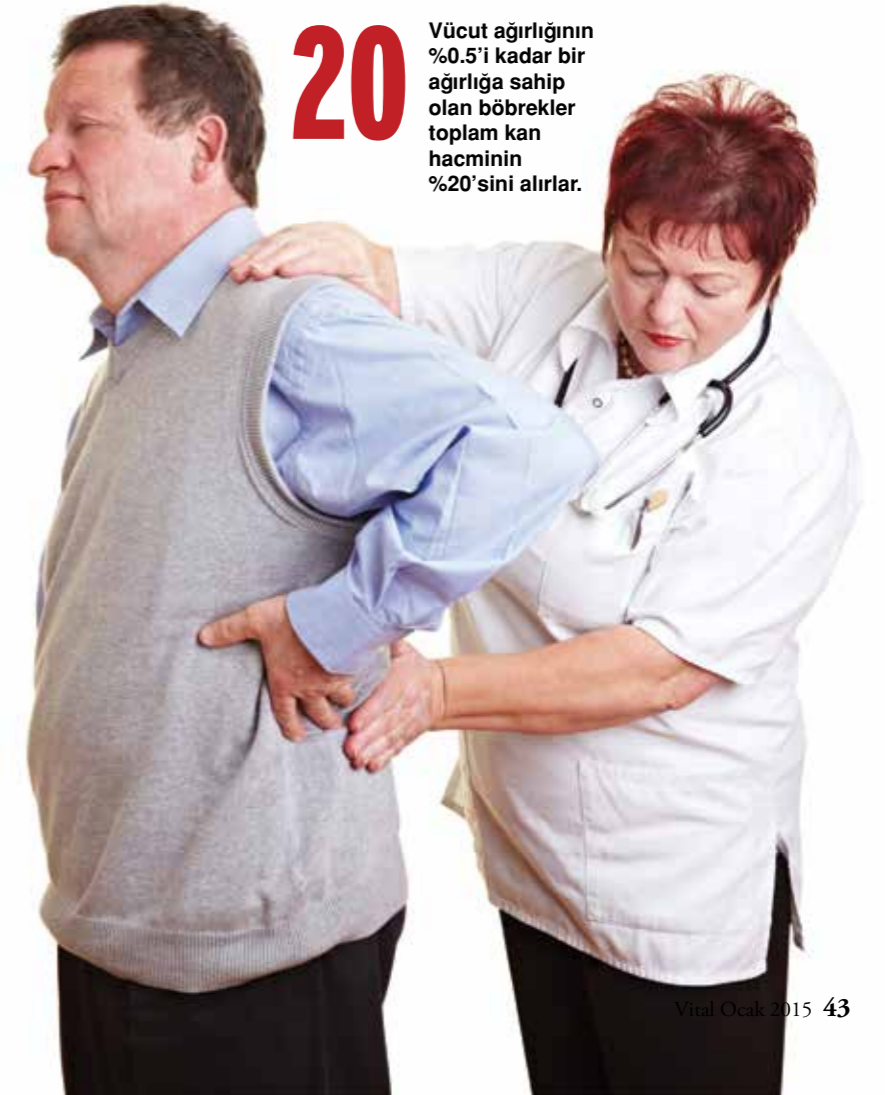
KAHVERENGİ
Bir karaciğer hastalığının habercisi olabilir.

PEMBE-KIRMIZIMSİ

Bazı gıdaların (pancar, ıspank gibi) veya ilaçların tüketilmesi durumunda gelişebilir. Ayrıca idrar yolu enfeksiyonu, bir tür glomerulonefrit (böbrekteki “glomerül” adı verilen damar yumaklarının hastalıkları), taş hastalığını, prostat sorunlarını, tümör gelişimini veya kanama-pıhtılaşma bozukluğunu gösterebilir.

20

Vücut ağırlığının %0.5'i kadar bir ağırlığa sahip olan böbrekler toplam kan hacminin %20'sini alırlar.



Formda kalmanın “Mutlu Diyet”i



Önyargılarınızı bir kenara atın... Mutlu Diyet Kliniği, strese girmeden sizi fazla kilolarınızdan kurtaracak keyifli çözümleriyle Anadolu Sağlık Merkezi'nde!

Ç ağıımızın önemli bir sorunu haline gelen fazla kilolar ve beslenme bozukluklarına karşı her geçen gün uzmanların alternatif diyet önerileri artarken, uygulama kısmında mutsuz tablolarla karşılaşmak da kaçınılmaz oldu. Ancak mis kokulu kurabiyelerden, spor salonuna kadar diyet programını biraz daha hasta ve hastane konseptinden çıkaran Anadolu Sağlık Merkezi Mutlu Diyet Kliniği, kilo verme sürecini keyifli bir sürece dönüştürüyor. Anadolu Sağlık Merkezi'nde sekizinci yılını tamamladığını söyleyen Beslenme ve Diyet Uzmanı Çağatay Demir, bir buçuk yıl önce kurduğu Mutlu Diyet Kliniği'ne dair merak edilenleri okurlarımızla paylaştı...

DİYETLE MUTLU OLMAK

Diyet ve mutluluk kavramları birbirine zıt gibi görünse de aslında durum hiç de öyle değil. Bunu kanıtlayabilmek için diyet yapan kişiyi mümkün olduğunca kısıtlamamaya çalıştıklarını söyleyen Dyt. Demir, birtakım kurallar çerçevesinde kişinin keyif aldığı yiyeceklere diyetle yer vermenin mümkün olduğunun altını çiziyor ve ekliyor; “Kişiyi, kendi beslenme alışkanlıklarından tamamen uzak bir beslenme biçimine zorlamıyoruz. Bu yaklaşım, ‘diyeteyim’ stresini ortadan kaldırırken, kilo vermeyi de daha keyifli bir sürece dönüştürüyor.”

MUTLU DİYET KLİNİĞİ'NİN OLMAZSA OLMAZI: EGZERSİZ

Mutlu Diyet Kliniği'nde hastaların fiziksel aktivitelerinden sorumlu Spor Eğitmeni Sinem Kesecek, hastalara özel sınırsız egzersiz programları



Anadolu Sağlık Merkezi
Beslenme ve Diyet Uzmanı
Dyt. Çağatay Demir

“Kişiyi, kendi beslenme alışkanlıklarından tamamen uzak bir beslenme biçimine zorlamıyoruz. Bu yaklaşım, ‘diyeteyim’ stresini ortadan kaldırırken, kilo vermeyi de daha keyifli bir sürece dönüştürüyor.”



DİYETTE 3N KURALI

Ne?

Doğru yiyecekleri yiyin.

Ne kadar?

Size uygun, doğru miktarlarda yiyin.

Ne zaman?

Doğru zamanlarda yiyin. 2 ila 4 saatte bir öğün yapın.



Anadolu Sağlık Merkezi
Spor Eğitmeni
Sinem Kesecek

“Hastalarımıza klinik dışında da egzersiz veriyor, daha hızlı sonuç alabilmek için muhakkak yürüyüş yapmalarını öneriyoruz.”



hazırlıyor. Hasta hikayesi alınarak yapılan egzersiz programına ek olarak, merkezin önemli bir spor cihazına da değinen Kesecek, şunları söylüyor: “Mia Batitek (Miha BodyTec) adlı cihazla haftada iki kez 25 dakikalık seanslar halinde yaptığımız egzersizde hasta özel bir kıyafet giyiyor ve sonrasında vücuduna bir akım veriliyor. Böylece bu akım kasları iki kat daha hızlı çalıştırarak vücudu forma sokuyor.” Hastalara klinik dışında da egzersiz öneren Kesecek, “Hastanın zamanı ve imkanı varsa daha hızlı sonuç vermesi açısından muhakkak yürüyüş yapmasını öneriyoruz” diyor.

HAMUR İŞİ YASAK DEĞİL AMA...

“Kişi hamur işi yemekleri seviyorsa elbette yemeli” diyen Dyt. Demir, yerken de “eyvah kaçamak” demek yerine yenilenin keyfini çıkarmayı öneriyor. Ancak her güzel şeyin bir bedeli olduğunu da sözlerine ekliyor: “Hamur işi ve çikolata gibi yiyecekleri yediğinizde, gün içinde yediklerinizi biraz azaltıp egzersiz yaparsanız hiçbir şey olmaz.”

BU KLİNİK NEDEN FARKLI?

- Çocuk, emziren anne ve geriatri olmak üzere üç farklı alanda uzman diyetisyen mevcuttur.
- Klinik, hastane içinde olduğundan, gerektiğinde psikoloji, endokrinoloji gibi tıbbi alanların işbirliğinde multidisipliner çözümlerle hasta birçok açıdan değerlendirilebilir.
- Egzersiz programı için spor salonu ve spor eğitmeni bulunur.
- Klinikte uzman reçetesiyle hazırlanmış organik lezzetlerin sunulduğu ve pişirildiği “Mutlu Kafe” hizmet verir.
- Belirli periyotlarla hastalara sağlıklı beslenme eğitimi verilir. Böylece kişi sadece kilo vermekle kalmaz, beslenme konusunda da bilinçlenir.
- Spor eğitmeni eşliğinde haftada iki defa özel bir cihaz ile hastalara egzersiz programı yaptırılır.



Anadolu Sağlık Merkezi
Psikolojik Danışman
Necmiye Doğruer

“Diyet bir süreçtir ve diğer süreçler gibi içinde her duyguyu barındırabilir. Mutluluğun da bunlardan biri olduğunu kabul ederek diyeteye başlanılabilir.”

“DİYET” VE “MUTLU OLMA” PSİKOLOJİSİ

Anadolu Sağlık Merkezi’nden Psikolojik Danışman Necmiye Doğruer, “Diyet bir süreçtir ve diğer süreçler gibi içinde her duyguyu barındırabilir. Mutluluğun da bunlardan biri olduğunu kabul ederek diyeteye başlanılabilir” diyor. Doğruer, diyetin tek başına mutsuzluk yaratacak bir durum olmadığını, burada kişinin diyeteye verdiği anlamın devreye girdiğini ve Mutlu Diyet Kliniği’nde kişinin diyet sürecindeki olası duygulanımına yönelik yaklaşımlar uygulandığı için mutlu bir şekilde diyet yapabildiğini anlatıyor: “Mutlu Diyet Kliniği’nde çalışan uzmanlar diyet sürecindeki kişilerle güven ve ulaşılabilirlik temelli bir bağ kuruyor. Diyet sürecindeki kişinin güvenle tesis olan bu ilişki içinde kendini rahat hissetmesi oldukça önemli ve kolaylaştırıcı bir role sahip.

İnsanların bir amaç için buldukları ortamlarda, kendilerini iyi hissetmesi ve neredeyse evlerindeki yakın bir sıcaklığı barındıran bir atmosferde olmaları ayrıca önemli bir nokta. Mutlu Diyet Kliniği’nde var olan kafe, burada alınan hizmet diyet sürecindeki kişilere, ‘tanıdık ve huzurlu bir yerdim’ hissini veriyor. Bu da stres kaynaklarını yumuşatan faktörlerden biri. Ayrıca, diyet sürecinde sağlıklı ve koruyucu önerilerle yönlendirilmek, kişilere ihtiyacı olan desteği almada kolaylık sağlıyor. Mutlu Diyet Kliniği’nde bu, bazen bir yemek tarifıyla olabildiği gibi bazen de biyolojik faktörlerin bilimsel olarak incelenmesiyle de sağlanabiliyor.”



MUTLU DİYET KLİNİĞİNDE SİZİ NELER BEKLER?

Hastanın kliniğe gelme sebebine göre tedavi aşamaları değişkenlik gösterebiliyor ancak Anadolu Sağlık Merkezi Beslenme ve Diyet Uzmanı Çağatay Demir kilo vermek için kliniğe gelen hastayı bekleyen aşamaları şöyle sıralıyor:

- Hasta “Mutlu Kafe”de pişen kurabiyelerin kokusu eşliğinde karşılanır.
- Antropometrik ölçüm ile bazal metabolik hızları, yağ ve kas analizleri, beden ölçüleri alınır (bu ölçüm için 4 saat aç olunmalı).
- Doldurması için hastaya anket verilir.
- Hastaya, anketi doldururken organik kafede tamamen ev yöntemleriyle hazırlanan ve kliniğin özel tarifli kurabiye ve bitki çayı ikram edilir.
- Hasta, diyetisyen görüşmesine alınır ve tedavi programı hazırlanır.
- Hastanın ne kadar sürede, kaç kilo vereceği öngörülüp hasta dahiliye veya endokrinoloji muayenesine yönlendirilir.
- Haftalık takip sürecine alınır.

“Dik dur çocuğum!”

Siz istesenez de çocuğunuz fizyolojik olarak “dik durmakta” zorlanıyor olabilir. Uzmanlar, özellikle okul çağındaki çocukların, çeşitli nedenlerle bozulabilen omurga yapılarının, erken fark edildiğinde daha başarılı tedavi edildiğine dikkat çekiyor.

Herhangi bir nedenle omurganın dizilimi bozulduğunda ortaya çıkan eğrilikler, omurga deformitesi olarak biliniyor. Bunlar içinde en sık görülen deformite ise skolyoz (eğrilikler) ve kifoz (kamburluk)... Ortopedi Uzmanı Op. Dr. Yener Erken, “Tam bir genetik geçiş şekli olmasa da skolyozun genetik bir durum olabileceğini gösteren birtakım bilimsel kanıtlar var” diyor. Buna göre kas ve sinir hastalıklarına ya da doğumsal omurga anomalilerine bağlı skolyozlar gibi sıkça görülen omurga deformiteleri çok çeşitli nedenlerden ortaya çıkabiliyor.

ÇOCUKLARDA OMURGA DEFORMİTELERİ NEDEN OLUŞUYOR?

Omurga deformiteleri arasında en sık görülen bozukluk olan skolyozun, spastik (serebral palsi) veya çocukluk çağında felç geçiren çocuklarda daha sıklıkla görüldüğünü ifade eden Op. Dr. Erken, oluşma sebebinin bugüne kadar tam olarak aydınlatılmadığına dikkat çekiyor. İdiopatik Skolyoz adı verilen bu deformite en sık karşılaşılan skolyoz türü. Diğer bir skolyoz türü olan nöromüsküler skolyoz ise ikinci sıklıkta görülüyor. Altta yatan neden, bir sinir kas hastalığının

varlığı... Sinir hastalıkları, beyin ve omurilikten kaynaklanabiliyor ve böylece çocuk felci, spastisite ve omurganın tam olarak kapanmaması (meningo-miyosel) ya da daha geç dönemde çıkabilen kas hastalıkları gibi nedenlerle ortaya çıkabiliyor. Çocuğun anne rahmindeki gelişimi sırasında ortaya çıkan omurga anomalilerine bağlı skolyoz ise konjenital skolyoz deniyor ve doğuştan başladığı için genellikle skolyozun bu türünde daha ciddi ilerleme gözlemleniyor. Bunların yanı sıra az sıklıkla da olsa nörofibromatozis, romatizmal hastalıklar, bağ dokusu hastalıkları, omurga kırıkları, omurga enfeksiyonları, metabolik ve sendromik hastalıklar da skolyozun nedenleri arasında görülüyor.

KİFOZ (KAMBURLUK) DÜZELTİLEBİLİR Mİ?

Yandan bakıldığında omurganın artmış eğriliği kifoz (kamburluk) olarak tanımlanıyor. Artmış kifoz deformitesi sadece duruşla ilgili olabilir ve çoğunlukla egzersizle ve uygun postür alışkanlığı kazanılarak düzeltilebilir. Kifozlu hastaların ufak bir yüzdesinde ise postürel tipe göre daha hareketsiz bir deformite söz konusu ve bu, kamalaşmış omurga kemiklerine bağlı bir durum. Bu tip kifoz, Scheuermann kifozu deniyor



Anadolu Sağlık Merkezi
Ortopedi Uzm. Op.
Dr. Yener Erken

“Sıkıntılı bir tedavi süreci olan skolyozda; düzenli muayenelerin yanı sıra destekleyici bir aile ve uyumlu hasta faktörü son derece önemlidir. Tedavisinde, kozmetik olarak estetik bir görünüm, ağrısız bir omurga yapısı ve oluşabilecek ek sorunları önlemek amaçlanır.”

DEVİRİM NİTELİĞİNDE BİR TEST!

Op. Dr. Yener Erken, hafif dereceli skolyozların tedavisinde devrim niteliğinde yeni bir gelişmeden bahsediyor. Çalışmaların devam ettiği bu yeniliğin adı “scolioscore” testi. Daha kişisel bir tedavi yöntemi planlamaya imkan sağlayan ve ülkemizde yeni uygulanmaya başlanan bu test, şu an için yalnızca adolesan idiyopatik skolyoz tedavisinde kullanılıyor. 9-13 yaş çocuklara uygulanan testte, çocuktan alınan tükürük ile 53 gene bakılıyor ve bu genler skolyozun ilerleme veya ilerlememe potansiyelini yüksek, orta ve düşük risk olarak tespit ediyor.

78

Omurga deformitesinde sıklıkla karşılaşılan ve sebebinin halen tam olarak bilinmediği idiopatik skolyozlar, daha çok 10'lu yaşlarda ortaya çıkmakta ve skolyozların %78'ini oluşturmaktadır.

2

Ülkemizde 12-14 yaş arası çocuklarda yapılan taramalarda, omurga eğriliklerinin %2 oranında görüldüğü saptanmıştır.

ve tedavisi postürel kifoza göre çok daha zor. Op. Dr. Erken, idiopatik skolyozda olduğu gibi bunun da sebebinin bilinmediğini belirterek, kötü duruşa bağlı kifozu olan bir bireyin uyarıldığında kendiliğinden kifozunu düzelterek daha dik durabildiğine dikkat çekiyor. Ancak Schuermann kifozu olan hastalarda bunu yapmak zor olabilmektedir.

KİŞİYE ÖZEL TEDAVİ SÜRECİ

Skolyoz ve kifoz tedavisinde amaç; kozmetik olarak estetik bir görünüm, ağrısız bir omurga yapısı ve oluşabilecek ek sorunları önlemek. Op. Dr. Erken bu noktada, erken tanının altını çiziyor. Çünkü erken tanıyla, sorun daha küçükken saptanarak ve gerekli önlemler

alınarak omurgadaki bozukluğun ilerlemesinin önüne geçilebiliyor. Hastalığın seyri hastaya ve hastalığın durumuna göre değişkenlik gösterirken, tanı ve tedavisinde kişiye özel değerlendirmeler öne çıkıyor. Op. Dr. Erken, bu aşamalar hakkında kısaca şu bilgileri paylaşıyor:

Gözlem: Genel olarak skolyozun küçük yaşta ortaya çıkması, iskelet olgunlaşması derecesi, çift eğrilikler, eğrilik açısının fazla olması hastalığın ilerleyebileceği konusunda uyarıcı olabilir. Dolayısıyla skolyozlu bir çocuk, iskelet sistemi gelişimini tamamlayıncaya kadar uzmanlar tarafından belirli aralıklarla kontrol ediliyor.

DİKKATLİ BİR GÖZ, SKOLYOZU (OMURGA EĞRİLİĞİ) FARK EDEBİLİR!

- Görüntü bozukluğu
- Kötü duruş şekli
- Bir omzun diğerinden yukarıda olması
- Bir tarafta belirginleşen kürek kemiği çıkıntısı
- Elbiselerin tam olarak vücuda oturmaması
- Kızlarda etek ya da elbise çizgilerinin asimetrik olması
- Kollar yana sarkıtıldığında, bir tarafta kollarla gövde arasında daha fazla boşluk olması
- Kalçanın bir tarafının diğerine göre daha yüksek ve daha belirgin görünmesi
- Kafanın iz düşümünün leğen kemiklerine denk gelmemesi
- Arkadan bakıldığında ve hasta, omurgası yere paralel hale gelene kadar öne eğildiğinde sırt bölgesinin bir tarafının diğerine göre daha yüksek olması



Korse tedavisi: Korseler aktif iskelet büyümesi esnasında omurgayı tamamen düzeltmeye de eğriliğin tespit edildiği derecede kalıp daha fazla ilerlemesini ve cerrahi sınıra erişmesini engelliyor. İskelet gelişimini tamamlamamış hastalarda artmakta olan skolyoz ve kifoz için tedavi yöntemi olan korsenin, günde en az 20 ila 23 saat arasında kullanımı çok önemli. Op. Dr. Erken bu noktada, "Sıkıntılı bir tedavi süreci olan skolyozda; düzenli muayenelerin yanı sıra destekleyici bir aile ve uyumlu hasta faktörü son derece önemlidir" diyor. Orta derecede Schuermann kifozu için de korse tedavisi uygun

olabiliyor. Skolyoz tedavisinde daha çok Boston tipi korse tercih edilirken, kifoz tedavisinde Milwaukee tipi korse kullanılıyor.

Cerrahi tedavi: Halen büyümekte olan adölesan (ergen) hastalarda cerrahi tedavi gerektirecek eğriliklerin şiddeti 40 derece ve üzeri oluyor. Büyümesini henüz tamamlamayan 10 yaş altı çocuklarda, büyümenin korunarak gövdenin kısa kalmasının önlenmesi, akciğer ve göğüs kafesinin normal boyutlarda büyümesinin sağlanması amacıyla; ilgili bölgeye "büyüyen çubuklar" yerleştiriliyor ve 6 ayda bir ufak kesilerle uzatma ameliyatı yapılıyor. Yakın zamanda bu cerrahi uygulamaya yenilik getiren "manyetik çubuklar" sayesinde ise, artık tekrarlayan ameliyatlara gerek kalmıyor ve poliklinik şartları altında çubuklar cildin üzerinden uzatılabilir. Schuermann kifozunda cerrahi tedavi için gerekli eğrilik şiddeti konusunda tam bir fikir birliği olmamakla beraber; 75 derece üzeri eğriliklerin ameliyat gerektirdiği konusunda genel bir fikir birliği var. Bu deformite içinde günümüzde en çok tercih edilen yöntem, skolyoz da olduğu gibi posterior enstrümantasyon ve füzyondur.

Ergenlik döneminde görülen skolyozlar, erkeklere göre kız çocuklarda daha sık görülürken, erkeklerde meydana gelen skolyozların ise daha hızlı ilerlediği görülmektedir.





Korkmayın “gülümseyin”

Geçmiş yıllarda yaşadığınız başarısız diş tedavileri ya da çevrenizden duyduğunuz acı tecrübeler sizi bir fobi sahibi yapmış olabilir. Ancak bu durumdan kurtulmak hiç de zor değil. Çünkü bugünün diş hekimliği ağrısız tedaviler ve konforunuz için ne gerekiyorsa yapıyor. Size de sağlıklı dişlerinizle cesurca gülümsemek kalıyor...

Doğruya doğru, pek çoğumuz diş hekimine gitmekten çekiniriz. Fakat bazılarımız biraz daha fazla çekinip, çoktan bir fobi sahibi olmuştur bile. Oysa, “Dişimi uyuşturmadan kanal tedavisi yaptılar, çok ağrılı ve uzun bir süreçti” ya da “Yakın arkadaşım diş tedavisinde çok acı çekti...” gibi cümlelerle hayat bulan bu fobi, günümüzde modern diş hekimliği sayesinde tarihe karışmak üzere. Diş hekimine gitmekten çekinenler artık bu korkularını, tedavide kullanılan yeni teknikler ve cihazlarla tanıştıktan sonra yenmeye başladılar. Diş tedavileri için kullanılan tüm teknik donanım artık döner aletler, özel başlıklara takılan aparatlar ve elektronik cihazlarla (lazer vs.) çalışırken hastanın konforu en üst seviyede tutuluyor. Tüm bu gelişmelerle tedavilerin süresi daha da kısalmışken hastanın yaşadığı stres de bir hayli azalıyor.

MODERN DIŞ HEKİMLİĞİNE GÜVENİN

Anadolu Sağlık Merkezi Diş Hekimi Gökhan Gerek, geçmişte yaşadığınız kötü tecrübeleri bir kenara atın, modern diş hekimliğine güvenin” diyor ve ekliyor: “Aslında insanlar, geçmişte yaşanan tecrübeler

konusunda haklılar. Özellikle ağrılı ve uzun süreli kanal tedavilerinden diş kayıplarına kadar giden sonuçlardan yakınan pek çok hasta var. Fakat bugün neyse ki bu tür sorunlar geride kaldı. Öyle ki, hiçbir ağrı hissetmeden ve tamamen diş bloke edip uyuşturarak kanal tedavisi yapılabilir. Eskiden yaşanan kötü tecrübelerin en önemli noktasında tam uyuşturamama sorunu varken; bugünkü teknik imkanlar ve kullandığımız anesteziyle tam uyuşma sağlayabiliyoruz.”

ANESTEZİLERİN YAN ETKİSİ YOK

Bugün kullanılan güçlü anesteziyle doğru kullanıldığı sürece herhangi bir yan etkisi olmadığını da belirten Dt. Gerek, anestezi maddelerinin enjekte kısımlarının da hayli geliştiğini hatırlatıyor. Sorun olan bölge için ilk olarak uyuşturucu etkiye sahip bir sprey kullanıldığını söyleyen Dt. Gerek, ardından ince uçlu enjektörlerle iğne yapıldığına ve hastanın tüm bu süreçleri hiçbir şekilde fark etmediğine, bütün tedavi boyunca hiç ağrı hissetmediğine dikkat çekiyor.

İYİ Kİ VARSIN LAZER!

Günümüz diş hekimliğinin en dikkat çeken teknolojilerinden biri



Anadolu Sağlık Merkezi
Diş Hekimi
Dt. Gökhan Gerek

“Günümüz modern diş hekimliğinin getirdiği yenilikler, diş hekimlerinin vizyon ve tecrübeleri, diş kliniklerinin daha sıcak ortamlar yaratan yeni mimarisi artık hastaların diş tedavisi fobisini de ortadan kaldırıyor.”



90

Diş hekimliğinde kullanılan yeni teknikler sayesinde artık hastaların çektiği ağrılar geçmiş yıllara oranla % 90-95 oranında azaltılmış durumda.



Anadolu Sağlık Merkezi
Uzman Psikolog
Selin Karabulut

“Diş hekimi fobisi çocukluk döneminde yerleşebiliyor. Bunun nedenlerinden biri de anne ve babaların, çocuklarını uslu durmaları için, ‘Şimdi seni doktora götüreceğim, iğne yapsın’ gibi sözlerle korkutmalarıdır. Bu gibi cümleler, ilerleyen yıllarda çocuklarda doktor, hastane ya da iğne fobisi gelişmesini de beraberinde getiriyor.”

de kuşkusuz lazer uygulamaları... Özellikle diş eti kanamaları, çeşitli diş eti düzenlemeleri, koyu renklenmelerin giderilmesi ve beyazlatma işlemlerinde anestezi, ağrısız, hatta iğnesiz bir tedavi söz konusu. Önceden uyuşturup bisturiyle keserek düzeltilen birçok işlem uyuşturmadan lazerle düzeltilip şekillendiriliyor. Bu da hastayı oldukça rahatlatıyor.

“YİNE DE O KOLTUĞA OTURMAM!” DİYENLER İÇİN...

“Hastalar ağrıyı bu kadar minimize etmemize rağmen koltukta oturmayı da istemeyebiliyorlar” diyor Dt. Gerek, bunun için de sedasyon ve

genel anestezinin çok yaygınlaştığını söylüyor. Bu yöntemde hastanın klinik ortamda, sedasyonla ilaç verilerek bilinci kaybolmadan daha sakin bir konuma getirilmesi sağlanıyor. Özellikle daha uzun süreli işlemlerde tercih edilen yöntem ise genel anestezi. Toplam 1-1,5 saat süren bu uygulamada hastanın ağız tedavisi rahatlıkla tamamlanıyor. Genel anestezi daha ziyade, fobisi çok ağır basan kişilerde uygulanıyor.

Anadolu Sağlık Merkezi’nden Uzman Psikolog Selin Karabulut, diş hekimi fobisinin aslında çocukluktan itibaren geliştiğine ve yerleştiğine dikkat çekerek anne ve babaları

DIŞ HEKİMİ FOBİNİZ VARSA...

- Öncelikle diş hekiminizden bu konuda destek alın.
- Lokal anestezi, acı çekmeyeceğiniz için korkunuzu yenmenize yardımcı olabilir.
- Eğer yine de diş hekimine gitmekten çekiniyorsanız, psikolojik ve/veya psikiyatrik profesyonel destek alabilirsiniz. Bu destek kapsamında, korkunun nereden kaynaklandığı araştırılıp, yanlış öğrenilmiş korkunun düzeltilmesi ve sağlıklı algı oluşturulması üzerine çalışılması önemlidir.



KAMERALI DÖNEM GELİYOR!

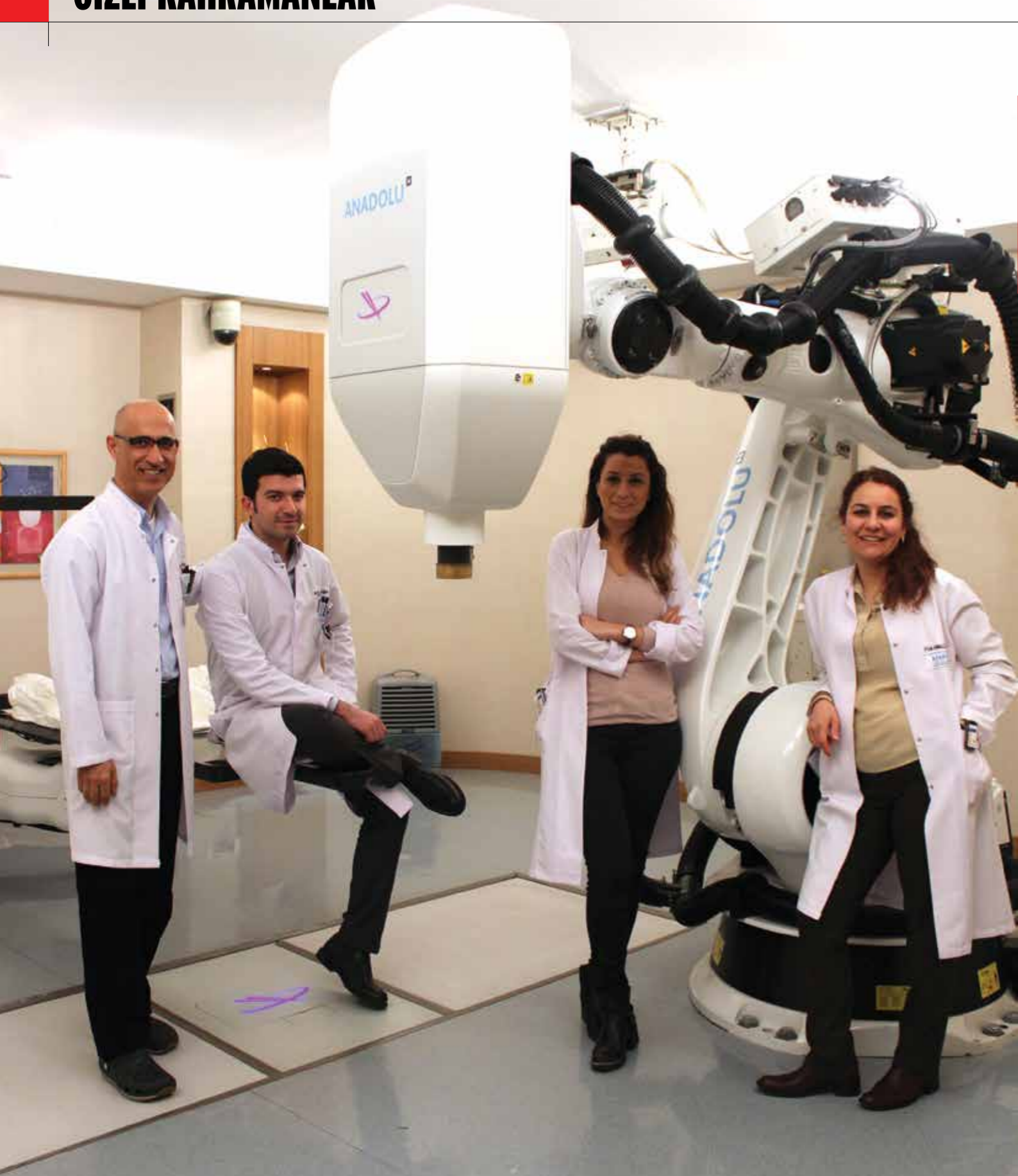
Kök hücre kullanılarak çene kemiği içinde diş oluşumu için yürütülen bilimsel çalışmaların sonuçları merakla bekleniyor. Bu yöndeki araştırmalar hayli uzun zaman alacak gibi dursa da, önümüzdeki 5-10 yıl içinde yaygınlaşacak gelişmeler de yok değil. Dt. Gerek, özellikle CAD CAM adı verilen sistem sayesinde, hiç el değmeden ve hatta mide bulantısı geçirmeden, tamamen bilgisayar ortamında diş ölçüsünün alınabileceğini söylüyor. Sistem, ağız içinden görüntü alacak özel bir kameranın topladığı verilerin bilgisayara aktarılmasıyla başlayıp, hiç el değmeden dişin hazırlanması ve yerine yapıştırılmasıyla tamamlanan bir süreçten oluşuyor. Bugünün diş hekimliğinde ölçü alımı, ağız içine kaşık yerleştirilerek kalıp alınan materyaller aracılığıyla yapılıyor.

uyarıyor: “Kötü diş muayenesi veya müdahalesi tecrübesi çocukken yaşandığında, fobi çok daha erken yaşta yerleşebiliyor. Bu noktada anne ve babanın tutumu çok önemli. Çocuğu diş muayenesine götürürken; ona muayenenin nasıl olduğunu anlatmak, muayene sırasında sakin olmak, çocuk kaygılanıyorsa, onu sakinleştirebilmek gerekiyor. Diş muayenesiyle ilgili çizgi filmler ya da kitaplar süreci oldukça kolaylaştırabilir. Diş muayenesi

olmadan önce kliniği ziyaret etmek, diş hekimi ve asistanlarla tanışmak da muayeneye hazırlık için faydalı olacaktır. Anne ve babaların özellikle zor durumda kaldıklarında söyledikleri, ‘Şimdi seni doktora götüreceğim, iğne yapsın’ gibi sözler çocuklarda doktor, hastane ya da iğne fobisi gelişmesine sebep oluyor. Anne ve babanın diş muayenesi olma, kan ya da iğne gibi fobileri varsa, onlar farkında olmadan bu fobiler çocuklara geçebiliyor.”

Psikolog Karabulut, anne ve babanın tutumunun yanı sıra diş hekiminin de bu süreçte rolünün çok önemli olduğunu altını çiziyor. Buna göre, muayenenin çocuklar için farklı bir tecrübe olduğunu bilincindeki diş hekimi, rahatlatıcı sözlerle daha sabırlı, yumuşak ve dikkatli davranarak, yapacaklarını çocuğa anlatabilmeli.

	DÜN NASILDI?	BUGÜN NASIL?
Kanal tedavisi	Hastalar en çok dişin uyuşmamasından korkarlardı, tedavinin ağrılı ve çok uzun sürdüğü düşünülürdü. El aletleriyle yapılan tedavilerde koltuktaki süre uzardı.	Çok güçlü anestetikler sayesinde artık istenilen bölgede tam uyuşma sağlanıyor ve hasta hiç ağrı hissetmiyor. Enfekte olmayan dişlerin tek seansta, iltihaplı dişlerin ise 2 seansta tedavisi tamamlanıyor. Kanal tedavisi artık el ile değil, döner aletler ve özel uçları sayesinde koltukta daha kısa sürede tamamlanıyor.
Diş beyazlatma	Hassasiyet ihtimali yüksek, beyazlatma geri dönüşümünün hızlı olduğu yüksek konsantrasyonlu jeller kullanılıyordu.	Yeni gelişen beyazlatma jelleri ve lazer desteğiyle hiç dişe zarar vermeden, hassasiyet oluşmadan, daha uzun süre kalıcı beyazlatma mümkün.
Dolgu tedavisi	Birkaç seansta, geçici dolgular koyularak, arka bölgelerde koyu renkli (amalgam) dolgular yapılıyordu.	Tek seansta, dişin kendi renk ve şeklinde, hiç belli olmayacak şekilde, doğal dolgular yapılabilir.
Diş kaplama	Eski tip materyaller, nikel gibi alerjik etkili maddeler içeren metal altyapılar ile klasik teknikler kullanılıyordu.	Zirkonyum altyapılı full estetik kaplamalar, CAD CAM sistemleri sayesinde el değmeden özel bloklardan üretim yapılabilir.
Laminate Veneer ile gülüş tasarımı	Lamina uygulaması yoktu. Dişler tamamen küçültülüp kaplama yapılarak çözüm üretiliyordu.	Artık dişe minimal dokunarak, kenarlarını ve arka kısmını ellemeden, sadece ön yüzeyde 0,3-0,5 mm aşındırılarak yapılan seramik plakalar (yaprak porselenler) ile istenilen renk, form, gülüş hattı, dişeti-dudak uyumları sağlanabiliyor.
Diş temizleme	El aletleri ile daha uzun sürede temizlik yapılıyordu.	Kavitron denilen ultrasonic titreşim yapan özel cihazlar ile daha kısa sürede ve daha konforlu bir şekilde diş taşı temizliği yapılıyor. Ayrıca Air Flow denilen alet ile de hiç dişe dokunmadan basınçlı özel bir toz ve su karışımı püskürtülerek plak ve leke temizliği yapılabilir.



"Sağlığın Fizikçileri"
7/24
iş başında!

Onlar olmadan asla!

Cemile Ceylan, Ayhan Kılıç, Hande Baş Ayata ve Timur Uğur... Onlar Anadolu Sağlık Merkezi'nin Medikal Fizik Uzmanları... Planlanan tedavilerde hastanın faydalanacağı cihazlar, onların teknik kontrol ve takibinden geçmeden kullanılmıyor...

MR sonucunda tümörün tamamen temizlendiğini gören hasta, sevinç içinde telefona sarılır ve aradığı kişiye şunları söyler: "Milim milim beynimde oynadığınızı biliyorum fakat her miliminiz bana hayat katmış. Teşekkür ederim." Telefonun diğer ucundaki isim, Anadolu Sağlık Merkezi Medikal Fizik Uzmanı Cemile Ceylan, duyulanarak anlatıyor bu örneği. Ceylan'a bir kez daha, "iyi ki bu meslekteyim" dedirten bu örneğin arkasında, büyük özveriler isteyen bir iş var...

Doktorlar, medikal fizik uzmanları, teknikerler ve son teknoloji ürünü cihazlar... Bu bir zincir ve zincirin her bir halkası kaliteli sağlık hizmeti için çok büyük değer taşıyor. İşte o değerli halkalardan biri de; cihazların kalite kontrolünden, nasıl çalıştığına ve bir hastanın tedaviye nasıl girdiğine kadar geniş bir alandan sorumlu olan Medikal Fizik Uzmanları... Onların en öncelikli sorumlulukları elbette cihazları ölçümleyerek "kullanabilir" hale getirmek. Peki başka neler yaparlar, sağlık hizmetlerinde hangi görev ve sorumlulukları üstlenirler? Şimdi gelin, Anadolu Sağlık Merkezi'nin gizli kahramanlarını biraz daha yakından tanıyalım...

SİZİ HASTANEDEN ÇEKİP ALSAYDIK BAŞIMIZA NELER GELİRDİ?



Anadolu Sağlık Merkezi
Medikal Fizik Uzmanı
Hande Baş Ayata

Hande Baş Ayata: Cihazlar, bizim aldığımız ölçümler sayesinde kullanılabilir hale geliyor. Bunun için 4 aya kadar sürebilen bazı aşamalar var. Her bir cihaz için ciddi bir kalite kontrol test süreci söz konusu. Diyelim ki cihazlarınız hasta almaya uygun. Yine yetmiyor, çünkü tedavi aşamasında cihazın sık sık kontrolünün yapılması gerekiyor. Kalite kontrol için günlük, aylık, yıllık kontroller var. Milimetrik çalışarak sistemin doğru çalışıp çalışmadığını, hastaya doğru dozu verip vermediğini kontrol ediyoruz.



Anadolu Sağlık Merkezi
Medikal Fizik Uzmanı
Timur Uğur

Timur Uğur: Radyasyon Onkolojisi Bölümü'nde tedavi cihazını çalışır hale getirmenin altında çok ciddi bir teknoloji var. En başta cihaz

kurulduğu zaman yapılanlar, tüm tedavi sürecini etkiliyor, kurulum ve kontrol mekanizması sadece medikal fizik uzmanlarının kontrolünde gerçekleşiyor...

BU ÇALIŞMA SİSTEMİ HER HASTANEDE VAR MI?

Timur Uğur: Bu tür işler her merkezde bir şekilde yapılıyor fakat bunun kalitesini sorgulamak çok önemli. Anadolu Sağlık Merkezi ilk kurulduğunda bu işi tam bir ekip çalışmasıyla, titizlikle hayata geçirmiş. Ekibe yeni katılan biri olarak bu kliniğin görebileceğiniz en değerli kliniklerden biri olduğunu düşünüyorum.

DAHA ÇOK RADYASYON ONKOLOJİSİYLE Mİ İŞBİRLİĞİ İÇİNDESİNİZ?

Hande Baş Ayata: Evet. Teknikerler, doktorlar ve biz... Bu tamamen bir ekip işi, hepimize birbirimize ihtiyaç duyuyoruz.

Ayhan Kılıç: Her çalışanın arkasından mutlaka kontrolü yapan bir mekanizma var.

Timur Uğur: Her şeyden önce hasta geldiği zaman, doktor hastasını gözü kapalı medikal fizik uzmanına teslim edebilmeli. Medikal fizik uzmanı ise hasta için doğru planı yapıp, planlanan doğru tedaviyi uygulayacak, yani tedavi cihazını kullanacak teknikerlere güvenmelidir.

OLDUKÇA ZOR VE TAHMİN EDİLENİN ÖTESİNDE MİLİMETRİK DETAYLAR GEREKTİREN BİR İŞİNİZ VAR... PEKİ BU EĞİTİMDEN GEÇEN BİR KİŞİ AYRICA NE GİBİ ÖZELLİKLERE SAHİP OLMALI?

Hande Baş Ayata: Öncelikle disiplinli olmalı ve çok güçlü bir empati yeteneğine sahip olmalı. Titiz çalışmalı ve takımdaki arkadaşlarıyla çok iyi bir iletişim kurabilmelidir.



Anadolu Sağlık Merkezi
Medikal Fizik Uzmanı
Ayhan Kılıç

Ayhan Kılıç: Sonuçta geri dönüşü olmayan bir iş yapıyoruz. Bu nedenle özenli bir yapı ve güçlü iletişim yeteneği çok önemli.

Timur Uğur: Radyasyonla ilgileniyorsunuz, bu başka hiçbir şeye benzemiyor. "Herkes hata yapar" sözü bizler için geçerli değil. Yanlış radyasyonun geri dönüşü olmuyor. Hem tedavi planını hazırlarken hem de cihazın ışınlama kalitesini ölçerken medikal fizik uzmanlarına sorumluluğu büyük bir iş düşüyor. Bu yüzden her şeyden önce iyi bir tecrübeye sahip olmak gerekiyor. Birdenbire kliniğe dahil olmak kolay değil.

BAŞKA NE GİBİ ÇALIŞMALARINIZ VAR HASTANE İÇİNDE?



Anadolu Sağlık Merkezi
Medikal Fizik Uzmanı
Cemile Ceylan

Cemile Ceylan: Kendi içimizde hizmet içi eğitimler veriyoruz. Biz teknikerlerden de sorumluyuz. Onların da kaliteli tedavi alması çok önemli. Dolayısıyla onları da eğitiyoruz. Klinik rutinlerimizin haricinde bilimsel yönümüz de var. Mesleğimize ait gelişmeleri takip etmek ve kendimizi yenileyerek uygulayacağımız tedavilerde daha başarılı olacağımıza inanıyoruz. Bölüm Başkanımızın da önerisiyle her yıl toplantılar yapıyor, vakalarımızı

sunuyor ve tedavilerimizi anlatıyoruz. Yurtdışından, meslektaşlarımızı, doktorları davet ediyoruz. Türkiye'deki diğer kliniklerle kendi deneyimlerimizi paylaşıyoruz. 2005'te ilk toplantımızı yapmıştık. IMRT'yi ve Cyberknife cihazı ile radyocerrahi Türkiye'de uygulayan ilk merkezlerden biri olduk...

Ayhan Kılıç: Her sabah burada toplantı yapıyor ve tüm hastaları konuşuyoruz. Hasta kalite kontrolleri, hasta tedaviye doğru mu girmiş, hepsini değerlendiriyoruz...

Timur Uğur: Örneğin, şu an Cyberknife Türkiye'de 10 merkezde kullanılıyorsa bunun en önemli sebebi, bu ekibin uyguladığı tedavinin başarısının birileri tarafından görülmesi olmuştur.

Hande Baş Ayata: Yaptığımız bütün bu çalışmalar dışında bilimsel makale çıkarma yönünde de çalışan bir ekibiz.

HASTALARLA DA İLETİŞİMDESİNİZ, BU HER HASTANEDE YOK... ONLARLA İLGİLİ GELİŞMELER SİZİ NASIL ETKİLİYOR?

Hande Baş Ayata: Örneğin, bazı durumlarda hasta bize yatar durumda geliyor ve uyguladığımız tedavi sonucunda tekrar yürümeye başlıyor. Hastanın iyileşme sürecine katkıda bulunmak ve hastanın yüzündeki o mutluluğu görmek çok güzel bir duygu!

Cemile Ceylan: Bizim için önemli olan hasta ve tedavinin kalitesi. Bu nedenle belirli aralıklarla ve tekniklerle cihazlarımızın kalite uygunluğunu kontrol ediyor, kendimizi mesleki anlamda yenileyerek daha iyi tedavi yöntemlerini doktorlarımızla beraber karar verip kliniğimizde uyguluyoruz.

"Pembe Top" sahadaydı!

"Meme Kanseri Bilinçlendirme Ayı" nedeniyle geçtiğimiz Ekim ayında, "Pembe Top Sahada" dedik ve hastalıkla ilgili toplumsal farkındalığı yükselterek başarılı bir projeye imza attık. Anadolu Sağlık Merkezi Kurumsal İletişim ekibimizin Anadolu Efes Spor Kulübü ile işbirliği içinde yürüttüğü projemiz, sezonun ilk Euroleague karşılaşması olan Anadolu Efes-Unics Kazan maçıyla başladı. Pembe topumuzun sahaya indiği bu önemli maçın ilk hava atışını ise, ünlü oyuncu Beren Saat gerçekleştirdi.

Maç sırasında sosyal medyadaki takipçilerimizle de eğlenceli bir etkinlik yaptık. Sosyal medyada "Pembe Top Sahada" projesini takip eden ve meme kanseri farkındalık ayı için destek tweet'i atan seyircilerimize, Anadolu Efes oyuncularına imzalattığımız pembe toplardan hediye ettik. Hediyelerini

alan seyircilerimiz devre arasındaki davetimizle sahaya indiler ve imzalı pembe toplarıyla şut atma fırsatı yakaladılar. Etkinliğimizi, yerel ve ulusal basın da yakından takip etti. Projemiz kapsamında, hastanemizde açtığımız "Pembe Top Sahada!" sergimiz de yine ilgi çeken etkinliklerimizden biri oldu.

Pembe Top Sahada etkinliğine imza atan Anadolu Sağlık Merkezi CEO'su Türkan Özilhan Tacir de maça katıldı. Türkan Özilhan Tacir, Türkiye'de tanı konan kadınların sayısının 10 bini bulduğunu söyledi ve meme kanserinde erken tanının hayat kurtardığını vurgulayarak özellikle 40 yaş üstü kadınları yıllık meme kontrollerini yaptırmaları konusuna dikkat çekti.

Dünyada her yıl **1 milyon 400 bin** kadına meme kanseri tanısı konuyor, erken teşhis ise hayat kurtarıyor.



Onkoloji Sempozyumu'nda uluslararası buluşma

Anadolu Sağlık Merkezi Onkolojik Bilimler Sempozyumu'nun ikincisini, 8 Kasım 2014'te Taksim'deki CVK Park Bosphorus Otel'de gerçekleştirdik. Mide-bağırsak kanserlerinin tartışıldığı sempozyuma, dünya çapından pek

çok önemli bilim insanı katıldı. Özellikle Rusya, Ortadoğu ülkeleri, İsveç ve Romanya'dan katılımın yüksek olduğu sempozyumda, Johns Hopkins Medicine, Japonya ve Portekiz'den gelen bilim insanları önemli sunumlar paylaştılar.

Sempozyum Komitesi'nde Anadolu Sağlık Merkezi'nden; Prof. Dr. Melih Özel, Prof. Dr. Kayıhan Engin, Prof. Dr. Necdet Üskent, Prof. Dr. Hüseyin Baloğlu, Prof. Fatih Ağalar ve Prof. Dr. Metin Çakmakçı yer aldı.

2015'te neler yapacağız?

Toplumum farklı kesimleri için katma değeri yüksek projeler geliştiren ve hayata geçiren Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı, 2015 yılında da kurumsal sosyal sorumluluk kapsamındaki çalışmalarına devam edecek...



Anadolu Vakfı Sosyal Sorumluluk Projeleri Direktörlüğü ekibi:
Soldan sağa: Özlem Yücepete Özden, İlker Esen, Necmettin Özçelik, Sinem Tercan, Hansoy Toygun Şenüçler

Kuruluşu 1979 yılından bu yana Türkiye'nin her yerinde 50'den fazla eğitim kurumu, yurt, spor salonu, hastane ve sağlık ocağı yaptırarak ilgili bakanlıklara bağışlayan Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım

Vakfı, sosyal sorumluluğu hayır işinden ayırt eden anlayışıyla sektörde farkındalık yaratarak, Türkiye'de ilk Kurumsal Sosyal Sorumluluk Projeleri Direktörlüğü'nü oluşturdu. Profesyonel kadrosu, organize ettiği uzun ve orta vadeli sağlık alanındaki

projeleriyle, özellikle 2005'te ülkemize kazandırdığı Anadolu Sağlık Merkezi ile, Kocaeli ve İstanbul-Anadolu Yakası'nda yaşayan ihtiyaç sahiplerinin yaşam kalitesini artırma yolundaki çalışmalarına devam ediyor. Türkiye'nin her yerinden,

sağlık sorunlarına çare arayan ihtiyaç sahiplerinin yanında olan Vakıf, başta 2011'de yaşanan Van Depremi olmak üzere güncel tüm sağlık sorunlarında vatandaşlarımızın yanında olmuştur.

340.000

Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı, 2005 - 2014 yılları arasında kurumsal sosyal sorumluluk projeleri ile 27.000 yardıma muhtaç insana ulaşarak, yaklaşık 85.000 muayene, 6.500 ameliyat, 17.000 gün yatarak tedavi ve 234.000 tetkik hizmetiyle 340.000'den fazla sağlık hizmeti vermiştir.



YAŞAMLARA DOKUNACAK 2015 PROJELERİ!

ÖNCELİĞİMİZ YİNE ÇOCUKLAR

2014 yılında geliştirdiği "Sağlıklı Çocuklar Mutlu Yarınlara" projesi ile yüzlerce çocuğun sağlık sorununu gideren Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı, 2015'te de "öncelik çocukların" diyerek; Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı çocuk yuvaları ve engelli merkezleri ile çalışmalar başlattı.

KORUYUCU SAĞLIK HİZMETLERİMİZ DEVAM EDECEK

2015 yılında sağlık hizmetlerinin yanı sıra toplumda sağlık bilincinin geliştirilmesine destek olmak amacıyla Anadolu Sağlık Merkezi'nin uzman kadrosu ile panel ve söyleşi programı genişletildi. Kanserde erken teşhisin önemini vurgulamak için, Anadolu Sağlık Merkezi'nin uzman hekimlerinin desteği ile bir sanayi kenti olan Kocaeli'nin Çayırova, Gebze, Darıca, Dilovası ve Kartepe ilçelerinde yaşayan vatandaşlarımıza kanser hakkında her ay bir söyleşi yapılması planlandı. Ve yapılan etkinliklerle 2015 yılında, yaklaşık 250 kadının Meme Kanseri Erken Teşhis, 60 kişinin de Akciğer Kanseri Erken Teşhis programına katılımı hedeflendi.

LİSELİ GENÇLERİMİZİN RUHSAL GELİŞİMİNE KATKI SAĞLAYACAĞIZ

Gençlerin bedensel sağlıklarının yanı sıra ruhsal gelişimlerini de önemseyen Vakıf, 2015 yılında, Anadolu Sağlık Merkezi çevresinde bulunan lise düzeyindeki okullarla işbirliği yaparak gençlerin, ihtiyaçları doğrultusunda belirlenen konularda gelişimine katkı sağlamayı amaçladı.

ENGELLİ BİREYLERİMİZİN HER ZAMAN YANINDA OLACAĞIZ

2014 yılında, Bedensel Engellilerle Dayanışma Derneği'nden yönlendirilen engelli bireylere ve ailelerine psikolojik destek veren Vakıf, gelen olumlu geri bildirimler doğrultusunda 2015 yılı çalışma takviminde de engelli bireylerimize ve ailelerine yönelik organizasyonlara devam edecek.

PROJE ORTAKLARIMIZ

- Darülaceze
- Derince İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü
- Van Valiliği
- Kocaeli Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü
- İstanbul Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü
- Kocaeli İl ve İlçe Kaymakamlık Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakıfları
- İstanbul İl ve İlçe Kaymakamlık Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakıfları
- Sakarya İl ve İlçe Kaymakamlık Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakıfları
- Kocaeli Büyükşehir, İzmit, Kartepe, Başiskele, Gölçük, Dilovası, Derince, Körfez, Çayırova, Darıca, Gebze Belediyeleri
- İstanbul, Tuzla, Maltepe, Kartal, Pendik, Kadıköy, Ataşehir, Bakırköy Belediyeleri
- Kocaeli Sanayi Odası
- Bedensel Engellilerle Dayanışma Derneği
- Kocaeli, İstanbul Muharip Gaziler Derneği
- Kocaeli Emniyet Müdürlüğü
- Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı
- Özürlüler Vakfı
- Mor Çatı
- Beyaz Ay Derneği
- Kızılay
- Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği
- Yöçeyder
- Sakarya Üniversitesi Vakfı
- Bizimköy Engelli Merkezi
- Lokman Hekim Vakfı
- Kadıköy, Nişantaşı Rotary Kulüpleri
- Ayışığı Derneği

“Doktoruma güvendiğimi hissettiririm”

Okumak ve yazmak arasındaki yolculuğunda kendi güzelliklerini keşfeden, başarılı bir yazar ve seslendirme sanatçısı olmasının yanı sıra; sağlığına dikkat eden ve doktorlarıyla güvene dayalı iletişim kuran Yekta Kopan, mesleki çalışmalarını ve sağlığa bakışını Vital'e anlattı...



Fotoğraflar: Muhsin Akgün

Çocukluğumda kitap okunan bir evde büyüdüm ama ailem kitap okumam için hiçbir zaman baskı yapmadı. Onları

kitap okurken görmem, evde bir kütüphane duygusuyla birlikte büyümem yetti bana. Kitap okumak benim için benzersiz bir tutkuya dönüştüğünde, bunu destekledikleri için aileme her zaman teşekkür borçluyum. Her zaman kendime ait bir kütüphanem oldu. Kitaplarım, dergilerim, defterlerim...

“İLK SESLENDİRMEMİ YAPTIĞIMDA BEŞ YAŞINDAYDIM”

Henüz 5 yaşındayken ablam seslendirme yapıyordu. Bir gün Ankara Televizyonu koridorlarında bir çocuk rolünü seslendirecek bir isim ararlarken, ablam benim yapabileceğimi söylemiş. Erken yaşta okuma-yazma öğrenmiş olmanın da katkısıyla rahatlıkla altından kalktığım bir sınav olmuştu ilk deneyimim. Sonrası da kendiliğinden geldi.

“GÖRDÜĞÜM-İZLEDİĞİM-DİNLEDİĞİM HER ŞEYİ OKUMAK”

Kendime çizdiğim bir yol varsa, bu sadece iyi bir okur olma yolculuğudur. Her zaman iyi bir okur olmak istedim. Sadece kitaplar değil, gördüğüm-izlediğim-dinlediğim her şeyi okumak. Aslında yaptığım bütün işler bu yolculuğun duraklarında yer alıyor. Yalnız bu noktada özellikle söylemek isteyeceğim tek şey, yazmayı-yazarlığı yaptığım işlerden ayrı bir yere koyduğum. Diğer bütün işler hayatımı sürdürmek için yaptığım işler, oysa yazmak benim için hayatın ta kendisi.

“SESLENDİRECEĞİM KARAKTERİ ANLAMAYA ÇALIŞIRIM”

Yaptığım bütün işlere aynı disiplinle yaklaşırım. Seslendirme yaptığım

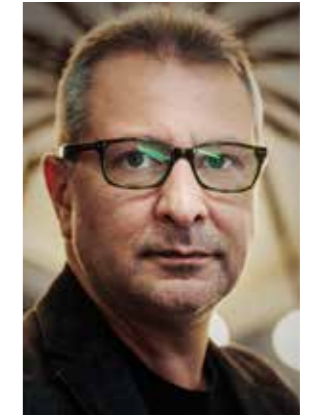
YEKTA KOPAN'DAN YEPYENİ BİR PROJE “İPEKLİ MENDİL”

Sait Faik'in harika öyküsünden ilhamla Türk öyküsündeki nesnelere, karakterlerin, mekanların ve daha nice unsurun haritasını çıkararak yazıya dökülen İpekli Mendil kitabı ile Yekta Kopan 10 yıldır hayalini kurduğu projeyi hayata geçirdi. “Okumak-Yazmak” adını verdiği edebiyat atölyesindeki öğrencileri ile yazdığı eser edebiyatımız için kalıcı bir öykü sözlüğü niteliğinde.

“UZUN VE TEMPOLU YÜRÜYÜŞLERİ ÇOK SEVERİM”

Elimden geldiğince düzenli olarak gittiğim bazı kontroller var. O konuda da doktorlarım sağ olsun, doğru zamanlarda kulağımı çekiyorlar. Bedensel sağlığım için olabildiğince düzenli yaptığımı söyleyebileceğim tek şey, yürümek. Uzun ve tempolu yürüyüşleri çok severim. Zihnimi toparlamamı da sağlıyor bu. Bütün gününe, işlerime o uzun yürüyüşler sırasında karar veriyorum neredeyse. Sağlıklı beslenme konusunda çok başarılı olmasam da bol su içmeye özen gösteririm.

zaman konuşacağım roller için de bu böyledir. Seslendireceğim karakteri anlamaya çalışırım; onun oyunculuk tarzına, tonlamalarına, melodisine bakarım ve tarzını bozmadan, konuşmasını kendi dilimizin içinde hissettirmeye çalışırım. Bir de hangi rolü konuşursam konuşayım sevmeye özen gösteririm.



“İYİ BİR HASTAYIM”

“Aslında doktorlarıma da sormak gerekir ama iyi bir hastayım. İyi dinlerim, soruları net cevaplarım, sorgulamam gerektiği kadar sorgularım, söz dinlerim, anlamadığım noktaları tekrar ettiririm, belki biraz fazla geveze olurum ama elimden geldiğince endişeli davranmamaya ve doktoruma güvendiğimi belli etmeye çalışırım.”

Kış ortasında tropikal bir gezi

VIETNAM



Sıcak ikliminden muazzam doğasına, her daim gülümseyen insanlarından sağlıklı mutfağına kadar bu kış sımsıcak bir ülke, tüm cana yakınlığıyla sizleri bekler...

HO CHI MINH CITY (SAYGON)

Yaklaşık 20 yıl boyunca büyük bir savaş döneminden geçen Vietnam'da savaştan nasibini alanlar arasında Saygon yer alıyor. Kuzey ve Güney Vietnam iç savaşı sırasında ABD yanlı Güney Vietnam'ın başkenti olan Saygon, Vietnam bağımsızlık hareketinin önderi Ho Chi Minh liderliğinde Kuzey Vietnam'ın savaşı kazanması ile Ho Chi Minh ismini almış. Ülkenin bu özel geçmişine ufak bir yolculuk yapmak isterseniz Fransız sömürge döneminde yapılmış tarihi Postane ve Notre

Dame Katedrali, Ben Than Market, Yeniden Birleşme Sarayı gibi tarihi yerleri gezebilirsiniz.

HANOI

Çinlilerin ve Çin kültürünün oldukça yoğun olduğu başkent Hanoi'de Old Quarter'daki eski mahalleleri ve pazarları gezerek kendinizi şehrin otantik atmosferine bırakın. Literatur Tapınağı, Ho Chi Minh'in mozesi, Kılış Gölü ve çevresini de gezerek şehir turunuzu tamamlayabilirsiniz.

HALONG KÖRFEZİ

Sokaklarda vızır vızır dolaşan motorlar, sabahtan akşama kadar çalışan insan kalabalığı ve tarihin acımasız izleri... Hepsini bir kenara atıp gezi boyunca büyüleneceğiniz bir doğa harikasıyla Vietnam gezinizi tamamlayabilirsiniz. O ki, UNESCO tarafından dünya mirası olarak seçilmiş muhteşem Halong Körfezi. Daldan dala atlayan maymunları gölü dolaştığınız kanonun üzerinde izleyin. Gün batımı yaklaşırken Balıkçı Köyü'ne mutlaka uğrayın. Çünkü bu köy, körfez suyunun üzerinde yüzen kulübeler ve küçük evlerden oluşuyor.



NE ZAMAN GİDİLİR?

Gezi zamanınızı planlarken ülkenin kuzeyi için sıcaklığın ve nem oranının düşük olduğu, yağış görülmeyen Kasım-Şubat aylarını; güneyi için ise Kasım-Mart aylarını tercih edin.



DÜNYANIN EN SAĞLIKLI MUTFAKLARINDAN...

Balık sosları, karides ezmesi, soya sosu, pirinç, taze baharatlar, meyveler ve sebzeler Vietnam mutfağının temel gıdaları. Mutfağın en önemli özelliği ise yağsız, diri ve taze yemekler. Hal böyle olunca dünyanın en sağlıklı mutfaklarından biri olarak kabul ediliyor. Ayrıca Budizm'in etkisiyle halkın büyük bir kısmında vejetaryen beslenme söz konusu.

GEZİ NOTLARI...

- Ülkede para birimi "Dong" olduğu halde dolar geçiyor. Bu sebeple paranızı Dong'a çevirmeyin.
- Her alışverişinizde pazarlık yapın.
- Ülkede birçok şey oldukça ucuz; yağlı boya veya lake tablolar, inciler, Vietnam kahvesi gibi yöresel alışverişler yapın.
- Tropik meyvelerden bol bol yiyin.

FESTİVALLER ÜLKESİ...

Festivallerin ve kutlamaların çok sık olduğu ülkede neredeyse her ay 3-4 festival kutlanmakta. Ancak en önemli festival ocak sonu-şubat başı gibi yapılan ve bir hafta süren "Tet Nguyen Dan", yani Yeni Yıl Kutlamaları...

SUMMARY



Healthy aging

2 steps to healthy aging!

Derya Özmen Alptekin, M.D., Acupuncturist and Specialist at the Physical Medicine and Rehabilitation Department of Anadolu Medical Center, stated that correctly-planned exercise and acupuncture programs for the elderly can help minimize loss of functionality related to chronic diseases. According to Dr. Alptekin, acupuncture cannot be applied in cases when the patient has the following:

- A serious psychiatric condition or extreme fear of needles
- Clotting disorder
- The need for urgent surgery
- Tumors or open wounds, extremities with lymphoedema - Cardiac pacemakers

What types of exercise is recommended?

The American Heart Association and American College of Sports Medicine recommends an exercise stress test for the men over the age of 45 and women over 55 who are planning to attend intense exercise programme, and for all inactive or slightly active older individuals.. Healthy or low-risk seniors can skip the test before starting a medium-/low-intensity exercise program. However, they should stop exercising immediately and consult a physician if they experience palpitations, dizziness or chest pains.

Mother-baby

Welcome to the world! It's time to breath now.



A newborn's first "hello" to the world is the initial breath she or he takes with the first cry. It is probably the most important moment of the newborn's life- both for the baby and the parents. But, what if everything does not go as planned? Assoc. Prof. Nermin Tansuğ, Neonatologist at Anadolu Medical Center spoke of many factors that can cause breathing difficulties in newborns. In addition to lung-related causes, upper respiratory obstructions, congenital heart diseases, a high red blood cell count, anemia, metabolic problems, septicemia, meningitis and intracranial bleeding may be the underlying problem. Dr. Tansuğ stated that babies with respiratory distress usually recover in 2-5 days, and she emphasized the need for a ventilator if other lung-related problems exist.

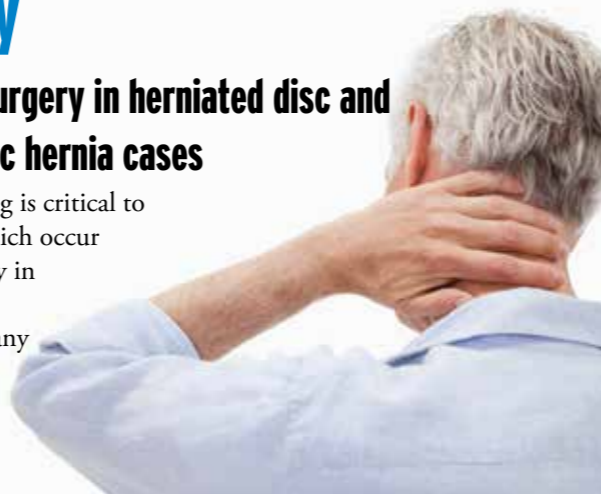
Which babies are at a higher risk of breathing problems?

- Premature babies
- Babies of diabetic mothers
- Babies delivered by cesarean section
- Babies whose first feces in the mother's womb go into their respiratory system
- Babies with genetic predisposition to respiratory issues have a higher risk for breathing problems

Surgery

Timing of surgery in herniated disc and cervical disc hernia cases

Proper timing is critical to hernias, which occur most frequently in the elderly and from which many people suffer. A hernia is the protrusion of an organ



or the fascia of an organ through the wall of the cavity that normally contains it. Neurologist Ahmet Hilmi Kaya, M.D. and Associate Professor at Anadolu Medical Center, stated that factors such as lack of nourishment of the disc tissue due to age or other reasons, improper movement, genetic predisposition and postural disorders as causes of hernias.

Is surgery necessary or not?

Dr. Kaya emphasized the significance of the hernia's radiological appearance, the area in which it is located and the patient's symptoms to whether surgery is required. He also stressed the need for a thorough examination of the patient first. However, he stated that urgent surgery is required in the event of sudden development of paralysis, urinary incontinence or other clear-cut indications of the need for surgery, and underlined the higher rate of success with early intervention.

Family

2 Women, 1 Man



"The Bride and Mother-in-Law Issue"

The process of marriage begins when couples who are in love make the decision to spend the rest of their lives together. However, the process comes with many responsibilities. The most difficult part is the merger of different cultures. Anadolu Medical Center's Psychologist Selin Karabulut explained the causes and possible solutions to the "Bride and Mother-in-Law Issue," which surfaces due to these differences and which has been occurring in society for hundreds of years...

Karabulut also discussed other marriage-related relationship issues (i.e., a paternal aunt, maternal uncle, brother-in-law's wife, sister-in-law's husband, maternal aunt, and so on) of our traditional society, which are not encountered often in other countries. These relationships bring with them certain responsibilities and expectations. She provides the bride/mother-in-law relationship as the best example of this: "In the bride/mother-in-law relationship, the mother has certain expectations of the bride. Even if there are no bad intentions, the fact that the mother herself was once a bride has something to do with it." Karabulut put forward personalities and attitudes

as a major source of the problem: "Are all mother-in-laws like this? No, but if they have an overbearing and controlling personality, there is a big chance for them to be labeled a 'bad' mother-in-law," she explained.



Women's health

Thyroid diseases attract women

Women are more likely to develop thyroid problem than men, but most don't know they have it. Women often overlook their symptoms or mistake them for symptoms of other conditions. Serap Yalın, M.D., Endocrinology and Metabolism Specialist at Anadolu Medical Center, revealed that thyroid nodules are very common in Turkey. The cause of most thyroid nodules is not known. Severe iodine deficiency may lead to nodules. There also are certain genes that may be involved in the development of nodules in some individuals. Thyroid nodules are 4-5 times more common in women. Thyroid nodules are tumoral structures and 95% of all thyroid nodules are benign (not cancerous).

When to consider thyroid surgery?

- Excessive pressure on the neck due to large thyroid nodules or diffusely enlarged thyroid gland causing breathing and swallowing difficulty
- Patient's choice for cosmetic reasons
- Graves related hyperthyroidism and diffuse thyroid growth
- Graves' disease in the presence of an accompanying nodule
- Nodules that are larger than 4 cm
- Thyroid cancer
- Thyroid nodule with a history of exposure to radiation or thyroid cancer in the family

SUMMARY

Sport

Five minutes before doing sport

Ibrahim Akmaz, M.D., Associate Professor, an orthopedic and traumatology specialist at Anadolu Medical Center, shares some precautions to take in order to protect against common injuries associated with popular winter sports. He has suggestions for skiing, in which injuries are particularly common:

- Rest your back against a wall in a sitting position and stay there for about three minutes. Then, keeping your back against the wall, rise to a standing position.
- Return to a sitting position standing on one foot. This will work the muscles required for balance.
- Prepare your arm muscles for skiing by placing your hand on the edge of a table and doing push-ups with your feet on the ground.



Nephrology

“Protect your kidney, save your heart!”

Chronic kidney disease (CKD) is on the rise among urban populations due to poor diet, an increase in body fat and a sedentary lifestyle. According to Associate



Professor Enes Murat Atasoyu, M.D., an internal medicine and nephrology specialist at Anadolu Medical Center, a study performed on Turkish adults (CREDIT) showed that the rate of chronic kidney disease (CKD) among men is 12.8 percent, and 18.4 percent among women (www.tsn.org.tr). Scientific studies show that kidney disease leads to a three-fold increase in the risks of heart disease and death at a young age. Yet many people are unaware that kidney malfunction greatly increases the risk of cardiovascular disease, which can lead to a heart attack or stroke.

What happens if the kidneys do not function properly?

- Waste materials in the blood build up and the body’s hormonal balance is disrupted.
- Blood pressure may increase.
- If high blood pressure (hypertension) is left unchecked, the walls of the blood vessels may thicken, leading to stenosis (narrowing of a blood vessel).
- Severe, untreated high blood pressure weakens the heart and can lead to kidney dysfunction.

Nutrition

The “Happy Diet” to stay in shape

The Happy Diet Clinic at Anadolu Medical Center minimizes the stress experienced during weight loss by eliminating the medical aspect and incorporating delicious cookies into their diet / meal plans. Çağatay Demir, Nutrition and Diet Specialist at the Clinic, stated: “We don’t force people into a diet that is completely different from their own eating habits. This approach turns



weight loss into a fun process while getting rid of the dreaded, ‘I’m on a diet’ stress.” Sinem Kesecek, the sports instructor at the clinic, prepares patients’ personalized exercise programs. Kesecek recommends her patients to add additional workouts to the ones prescribed by the clinic. If the patient has some free time and ability, he/she is advised to go for walks to achieve faster results.

What makes the Happy Diet Clinic unique?

- Dietitians specialized in three different fields: pediatrics, pregnant/breastfeeding and geriatrics.
- Since the clinic is located in the hospital, it can assess the patient’s overall condition and provide a multi-faceted solution in collaboration with other departments, such as psychology or endocrinology.
- The clinic has a sports center and an instructor provides specialized exercise programs for patients.
- The “Happy Cafe” inside the clinic prepares and serves organic fare according to the dietitians’ orders.
- Patients are periodically given healthy nutrition plans.
- Patients go through an exercise program using a special device twice a week under the supervision of a sports instructor.

Children’s health



“Stand up straight, kids!” / Spine disorders in children

Spine deformity is defined as “curvatures that occur when the spine’s alignment is impaired.” The most common of these deformities are scoliosis (a lateral spinal

curvature) and kyphosis (a forward curvature of the upper back). The diagnosis and treatment options vary depending on each individual and the state of their illness. H. Yener Erken, M.D. orthopaedic spine surgeon at Anadolu Medical Center, discussed monitoring, brace and surgery options as several of the possible treatment methods. He also informed us on the development of the most recent and revolutionary treatments.



Dental health

Don’t be afraid! Smile

“Leave your bad experiences in the past and put your trust in modern dentistry,” stated Dentist Gökhan Gerek. “Root canal treatment is performed in a painless manner by completely numbing the tooth using modern techniques. Failure to achieve complete numbness was at the core of many bad experiences in the past. These days, we can ensure complete numbness, thanks to modern technical means and anesthetics. Selin Karabulut, Psychologist at Anadolu Medical Center, warns parents that fear of the dentist develops during childhood: “When you take your child for a dental exam, you should tell them what is going to happen, tell them to be calm during the exam, and comfort them if they are anxious. Books or cartoons on dental examinations can make the process a lot easier,” she suggests.

Zeka geriliği	Bir nota	Tasa, kaygı	Lityum'un simgesi	Ek çizgisi	Klor'un simgesi	Sedef hastalığı
	Bir fener türü	Oyuncunun yaptığı	"... Arıkan" (aktris)	Batki	Afrika'da bir ülke	Derin
				Altın alaşımı		
Kanama		Kalça kemigi		Düz ve geniş arazi		Molibden'in simgesi
Baryum'un simgesi		Açığa çıkartma		Yerine kullanma		İşyankar
			Mitolojik bir çalgı		Başka, diğer	
			Yüzyıl (kısa)		Bir meyve	
Hastalıklı göz		Toplam			Kayak	
Değersiz söz		Mallar			Savunucu	
	Nesne		Araplar'la ilgili			Görgüli, nazik
	Hükümler		Doğum yaptıran kadın			
İlgi eki			İlaç, merhem	Bir nota		Notada duraklama işareti
Yiyecek			Balıkeşir'in bir ilçesi	Islahat		Eski bir devlet
		Balta			Yeterli	
		İlgi			Kazara	
Polonyalı	Kural			İlave	Jimnastik ayakkabısı	
	Gelinin yüz örtüsü			Bir haber ajansı	Seryum'un simgesi	
			Zeki ve sevimli çocuk			Eski bir Mısır tanrısı
			Fas'ın plakası			
İstanbul'un bir ilçesi		Zorla benimsenilmiş olan			Rusça'da "evet"	
"...Thurman" (aktris)		Nezir			Hak edilen ceza	
	Bir bıçak türü			Eski bir Mısır tanrısı	Kehle	
	Osmanlı'nın bir ilçesi			Olağandan hacimli	Sevgili	
Şikar			Köy yardımlaşması			Paylama, itap
Bir yazı kağıdı			Ergenlik sivilcesi			
		Mitolojide "ateş tanrısı"		İnleyen		
		İsviçre nehri		Kurçatovyum'un simgesi		
Yapma, etme	Adalet, doğruluk		Bir yarış kayığı türü		Cilve, işve	Bir nota
	Aktinyum simgesi		İşaret		Bir tahıl ölçüğü	
		Küçük mağara		ABD (orijinal-kısa)		Favori
Argoda "giysi"						
Kulak kiri				İdrara çıkamama		

Bulmacanın çözümü sayfa 36'da



10. yılımız kutlu olsun!

Bu yıl Anadolu Sağlık Merkezi'nin 10. yılını kutluyoruz. Geçmişinden bugüne her bir çalışanın değer kattığı, bu çatı altında görev yapan herkesin bugünkü başarısında emeği olan Anadolu Sağlık Merkezi, hepimizin sayesinde "Türkiye'nin sağlıkta referans merkezi" olma yolunda emin adımlarla ilerliyor...

Bu yıldönümünde, aramızda özellikle hatırlanmayı hak eden çalışma arkadaşlarımız bulunuyor; onlar ilk günden bu yana hastanemiz için çalışan ve Anadolu Sağlık Merkezi ile 10'uncu yılını kutlayan arkadaşlarımız... Vital 10. yıl özel sayımız, bizi biz yapan değerlerin ve başarıların altında çok daha büyük emekleri olan bu çalışanlarımızdan bazı isimleri ağırlıyor. Onlar, Anadolu Sağlık Merkezi ile ilgili en özel hatıralarını paylaştılar ve bu ailenin bir parçası olmanın neler ifade ettiğini kelimelere döktüler.

Kurulduğumuz günden bu yana toplumun sağlık ihtiyaçlarına en güvenilir ve en kaliteli çözümleri sunabilmek için hep birlikte çok çalıştık. İnsan hayatına değer katan, hastalarımızın ihtiyaçları için her an hazır bulunan, hastanemizin sistemli çalışmasını sürdürmesi ve hizmet kalitesini artırması için gece gündüz emek veren ekibimiz sayesinde bugüne kadar milyonlarca hastaya şifa dağıttığımızı söylemekten mutluluk duyuyoruz.

Hem hastanemizin hem de Vital'in 10'uncu yılını kutladığımız bu özel sayımızdan keyif almanızı umuyor, başarılarla ve sağlıklı günlerle dolu daha nice yıllar diliyoruz...



Türkiye'ye onlarca eser kazandırmanın gururunu yaşayan Anadolu Vakfı'nın, 10 yıl önce hayata geçirdiği Anadolu Sağlık Merkezi aslında büyük bir hayalin adıydı aynı zamanda... Bilimi referans alan, hasta memnuniyetine özen gösteren, yenilikçi teknolojilerle daha konforlu ve güvenli tedavi yaklaşımlarını benimseyen, yüksek kalitede bir sağlık hizmetinin kapıları herkese açılmıştı... 10. yılını dolduran bu anlayışın en yakın tanıkları, Anadolu Sağlık Merkezi'nden özel isimler dergimize konuk oldular ve yıldönümümüz için bakın neler söylediler...

**ANADOLU SAĞLIK MERKEZİ
10 YAŞINDA!**





Anadolu Sağlık Merkezi
Bilgi Sistemleri Direktörü
Burak Uzkan

Burada olmak gurur verici

Anadolu Sağlık Merkezi 2005 yılında hizmete girdi; babam da 2006'da akciğer kanserine yakalandı. Babamı bu hastanede en iyi şekilde tedavi ettirdim. En iyi doktorlar onu takip etti, tedavi için en yeni teknolojiler kullanıldı, bütün imkanlar seferber edildi. Ama 2006 yılında babamı bu hastanede kaybettim. Bu dönemi hiç unutmam. Sanki Türkiye'nin en iyi hastanesi, babamı tedavi ettirmem ve son dönemlerini rahat geçirmesini sağlamam için kurulmuştu. Babamı burada kaybettim fakat oğlum Bora da bu hastanede doğdu. 31 haftalık doğduğunda ve bir ay yoğun bakımda kaldı. Onun da bugün hayatta olmasını sağlayan bu hastanenin doktorlarıdır. Hepsine minnettarım. Anadolu Sağlık Merkezi çok anlamlı bir yer benim için. Buranın bir parçası olmaktan gurur duyuyorum.



Anadolu Sağlık Merkezi
CRM Yöneticisi
Derin Sökmen

İlk ofis ekipmanım bir baretti

Şu an 32 yaşındayım, Anadolu Sağlık Merkezi'nde işe başladığımda 22 yaşındaydım. İlk işe başladığım gün hastane inşaat halindeydi. İlk ofis ekipmanım ise bir baret oldu. Resmi açılışa kadar o dönem çalışan her personel aslında bir duvar ustası ya da bir tesisatçı gibi çalışıyordu. Sonraları evimi döşerken bunun faydasını da gördüm. Eskiden hastanede Seksek gibi organizasyonlar yapan komiteler de yoktu. Dolayısıyla birtakım organizasyonlar yapıldığında DJ olarak da beni ararlardı, müzik gibi işlerle de ben ilgilenirdim. Anadolu Sağlık Merkezi'nde çalışmak, buranın bir parçası olmak sanki bir takımın fanatik bir taraftarı olmak gibi. Çalıştığım kurumun sıfırdan başlayıp bugünlere kadar geldiğine tanık olmak ve bu süreçte rol almak çok farklı bir deneyim.



Anadolu Sağlık Merkezi
Radyoloji Uzmanı
Dr. Oktay Karadeniz

Bu yolculuğa tanıklık etmek büyük bir şans!

Anadolu Sağlık Merkezi'nin kuruluşundan itibaren, belirlediği hedefe doğru yaptığı yolculuğa tanıklık etmenin büyük bir şans olduğunu düşünüyorum. Bu dönemde yaşanan tecrübelerin geleceğe de ışık tutacağından hiç şüphem yok. Radyoloji ekibinin oluşturulması sırasında Johns Hopkins'ten gelen hekimlerle süreçleri tartıştığımız ve ülkemizdeki işleyiş farklılıklarını paylaştığımız günler, kısıtlı sayıda hekim-tekniker olarak başladığımız departman kuruluş aşamasında yaşadıklarımız, ekibimizin giderek büyümesi, cihaz parkının genişlemesi ve geniş yelpazede hizmet veren bir bölüm haline gelmemizi düşünüyorum da, çok yol kat etmişiz. Halen genç olan bu organizasyonun yeni projelerle yoluna devam ederken birlikteliğimizin sürmesi bana mutluluk ve gurur verir.

1300

Anadolu Sağlık Merkezi'nin bugün itibarıyla toplam personel sayısı.



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

Tek bir yılım dahi boşa geçmedi

10 yıldır Anadolu Sağlık Merkezi'nde hekim olarak görev yapıyorum. Mesleğimi Anadolu Sağlık Merkezi gibi etik değerlere bağlı, emeğe saygılı bir kurumda sürdürmenin mutluluk verdiğini söyleyebilirim. Aynı kurumda uzun süreli çalışmak, gerek hastane çalışanları gerekse hastalarımı ilişkimizi farklılaştırıyor. İş arkadaşlarıyla yaklaşık 10 yıllık bir geçmişi paylaşmak, Anadolu Sağlık Merkezi'nin ilk yıllarında hastam olan küçük çocukları bugün birer genç kız ya da delikanlı olmuş olarak görmek, bir hastanın daha önce hastam olan bir yakınından selam getirmesi, geçen yılların boşa geçmediğini hissettiriyor.

60.000

10 yıl içinde Anadolu Sağlık Merkezi'nde gerçekleştirilen ameliyat sayısı.



Anadolu Sağlık Merkezi
Kemoterapi Sorumlu Hemşiresi
Aytül Yüntem

Biz büyük bir aileyiz

2004 yılında Anadolu Sağlık Merkezi'yle ilk tanışmam İçerenköy'deki Holding binasında iş görüşmesiyle başlamıştı. Heyecanla sıra beklerken kim olduklarını bilmediğim çalışanlar mola vermişti. İçlerinden samimi, içten, güler yüzlü, sıcakkanlı bir hanımefendi beni, "Siz de buyurun; bu güzel ev kurabiyelerinin tadına bakın" diyerek davet etmişti. Ben de hem çekingen hem meraklı bir tavırla kurabiyelerden almıştım. Henüz tanımadığım o hanımefendinin sonrasında Genel Direktörümüz Türkan Özilhan olduğunu öğrendim. İşte o andan itibaren bu samimiyetin insana verilen değeri de beraberinde getirdiğini gördüm ve dolu dolu 10 yılımı Anadolu Sağlık Merkezi'nde geçirdim. Bu geçen 10 yıl, duygularımı daha da pekiştirdi. Anadolu Sağlık Merkezi ailesi gibi büyük bir ailenin parçası olarak işimi en iyi şekilde yapmaktan dolayı çok mutlu ve gururluyum.



Anadolu Sağlık Merkezi
Bakımı Geliştirme ve Klinik Eğitim Yöneticisi
Saygın Demirel Yılmaz

Burada olmak güven, samimiyet ve huzur veriyor

Yıl 2004 Nisan'dı. Duydum ki, Hemşirelik Hizmetleri Direktörüm Zehra Hanım yeni bir hastane kuracaktı. Hayatıma yeni girmiş olan internette özgeçmiş metnime Zehra Hanım'a gönderdim. Hastanenin nerede ve ne zaman açılacağını bilmeden başvurduğum. Haziran ayında Zehra Hanım, görüşmek için beni Holding binasına davet etti. Zehra Hanım'la görüşmemiz bittikten sonra İnsan Kaynakları ile görüştüm ve işe başladım. Ofisimiz o zamanlar şu an eczane, market ve kuaförün bulunduğu alandı. Hastanemiz henüz inşaat aşamasında iken çalışmaya başladım. Yaptığımız her iş o kadar zevkliydi ki, elimizde fenerler, başımızda baretlerle kat kat dolaşıp nerede eksik, hata, arıza var tespit ediyorduk...Hiç unutmuyorum, bir gün gribal enfeksiyon nedeniyle yüksek ateş ve halsizliğim olduğu için Zehra Hanım'dan izin istemeye gittim. Zehra Hanım da izin verdi. Yan tarafında karşılaştığım ancak tanımadığım bir hanım

bana seslenerek “Saygın Hanım lojmanda kalıyorsunuz değil mi? Sizi arabayla göndereyim” dedi, şaşkınlıkla kabul ettim. Sonradan öğrendiğime göre bu hanımefendi Türkan Özilhan imiş. O an öyle derin duygular yaşadım ki anlatamam. Anadolu Sağlık Merkezi’ni ailem, yuvam gibi gördüm ve o sıcaklıkla bu kadar yıl devam ettim. Türkan Hanım’a 10 yıl önce gösterdiği bu hassasiyet ve ilgiden, Anadolu Sağlık Merkezi’ne de bana daima aile sıcaklığını hissettirdiği için tekrar teşekkür ediyorum. 10 yıldır Anadolu Sağlık Merkezli olmak bana hep güven, sıcaklık, samimiyet ve huzur verdi. Dilerim Eylül 2004 yılında başladığım bu yolculuğu emekliliğime kadar sürdürürüm.

1000
10 yıl içinde Anadolu Sağlık Merkezi’nde gerçekleştirilen kemik iliği nakli sayısı.



Anadolu Sağlık Merkezi
Hasta Danışmanı
Emine Kozanoğlu

Anadolu Sağlık Merkezi sağlık alanına yeni bir boyut getirdi

Hastanemiz yeni açıldığında danışmaya gelen hastaların “Hastane nerede?” diye sorması beni hem güldüren hem onore eden bir durumdu. Hastanemizin yapısı, çalışanların güler yüzü, kalıpların kırılmasını sağlamış ve sağlık sektörüne yeni bir boyut kazandırmıştır. Bu anlayışa sahip güçlü kurumsal kimliğiyle Anadolu Sağlık Merkezi ailesinin bir parçası olmaktan gurur ve mutluluk duyuyorum.



Anadolu Sağlık Merkezi
Klinik Kalite ve Hasta Güvenliği Uzmanı
Elif Terzioğlu

Hastanedeki ilk ameliyata tanık olmak müthişti!

Anadolu Sağlık Merkezi’ndeki ilk görev günümde hemşire formamı alıp, işe nereden başlayacağımı düşünürken, kendimi hastane inşaatında kolları sıvarken buldum. Florence Nightingale’den bu yana hemşireliğin temel adımlarından biri olan hasta çevresini düzenleme kavramı, 2004 Ekim ayında Anadolu Sağlık Merkezi’nin şantiye safhasında işe başlamamla hayat buldu. Böylece ameliyathaneyi, hasta odalarını, hastanenin her bölümünü tek tek kontrol ederek, kullanacağımız ekipmanları seçip özenle yerleştirme fırsatı buldum. İlk ameliyatın yapıldığı günü dün gibi hatırlıyorum; geçmek bilmeyen dakikalar boyunca tüm ekip ameliyathaneye gelecek ilk hastanın kim olacağını düşünürken, mesai bitiminden sonra gündüz ekibi eve dönüş yolundayken haber geldi. Tüm hastane çalışanları olarak ilk ameliyat heyecanına nöbetçi ekiple birlikte ortak olmuştuk. Böyle bir tecrübeyi bir daha yaşar mıyım bilemem. Bir hastanenin etkili, verimli ve kaliteli bir sağlık hizmeti sunması, kendini işine adan ve mesleğinde uzman olan çalışanların işbirliğiyle mümkün. Tüm ekip olarak bu işbirliğini çok iyi başardığımıza inanıyor ve 10 yıldır Anadolu Sağlık Merkezi’nin sadece bir çalışanı değil, bu büyük ailenin bir parçası olduğum için gurur duyuyorum.



Anadolu Sağlık Merkezi
Radyasyon Fizikçisi
Cemile Ceylan

Kliniğimizin o sevimli çocuğu hastanemizle birlikte büyüdü

Romen bir çocuk hastamız olmuştuk. Radyasyon onkolojisi olarak çocuk hasta görmeyi arzu etmeyiz. Bu çocuğumuz da bize geldiğinde (2009) 3 yaşındaydı. Sevimli, gözleri gülen bir erkek çocuktur. Benim de aynı yaşta oğlum olduğundan ister istemez daha da yakın oluyorsunuz hastayla. Bu hastanın da hiçbir zaman umudunu yitirmeyen çok tatlı bir annesi var. Tedavisi boyunca kliniğimizin çocuğu olan hastamız şu an 9 yaşında ve hâlâ kliniğimizin çocuğu... Sağlığı yerinde ama takipte olan bir hastamız. Biz onu çok sevdi, o da bizi çok sevdi. Türkçe öğrenip bana ve Metin Bey’e sürekli mektup, mesaj yazarak iletişim halinde kaldı. Facebook’ta bizimle; hem okul başarılarında hem de bizim dini-millî bayramlarımızda hep yanımızda... Onu tedavi edip büyümesini, çocukluktan çıkıp genç delikanlı oluş sürecini görmek mesleki bir haz. Özellikle de bizim tedavisini yaptığımız tanıli bir hasta olması nedeniyle bu çocuğun her günü bizim için çok kıymetli, şahit olmak daha da güzel...



Anadolu Sağlık Merkezi
Anestezi Sorumlu Teknikeri
Semra Özgür

Heyecanımın hiç eksilmediği kocaman bir ailenin içindeyim

7 yıl önce 30 gün sedasyon uyguladığımız bir hastamızın annesi bize şöyle demişti: “Çocuğumun hangi ayda doğacağını, yükselen burcunu, adını ve gelecekle ilgili planlarını yaptık fakat bu hastalığını hiç planlamamıştık”...Hayat bu kadar güzel ve plan dışıydı. Hayatı kazananlar ve kaybedenler arasındayız. Biz hep devam eden tarafız her şeye rağmen... 10 yıl önce önünden geçerken “Ah şu hastanede çalışmaya başlasam” dediğim, başladığımda o günlerde yeni tanıştığım bugünümün dostları, arkadaşlarım ile binanın dışına bakarak inanmadığımız ve heyecanımızın hiç eksilmediği, kocaman bir aile benim için Anadolu Sağlık Merkezi. 10 yıl boyunca bir gururun parçası ve vazgeçilmez olmak çok onur verici...



Anadolu Sağlık Merkezi
Odyometri Teknikeri
Dilay İnce

Keyifle devam ettiğim, hiç bitmeyen bir okul

Anadolu Sağlık Merkezi benim diğer evim gibi. Bunu sağlayanlar ise içindeki insanlar, birlikte çalıştığım ekiptir. Bana açtığı kapıdan girdikten sonra birbirinden özel insanlarla çalışma fırsatım oldu. Anadolu Sağlık Merkezi keyifle devam ettiğim, hiç bitmeyen bir okul. Sürekli sorular sorduğunuz, hocalarınızı çok sevdiğiniz ve değer verdiğiniz, uzun dönemli arkadaşlıklar kurduğunuz, zaman zaman dönem ödevi gibi bilimsel çalışmalar yaparak daha yoğun zamanlara girdiğiniz ve hep kendinize bir şeyler kattığınız, hep öğrendiğiniz bir kurumdur Anadolu Sağlık Merkezi. Birlikte 10 yılı geride bıraktık. Birlikte daha nice 10 yıllara...

4.600
10 yıl içinde Anadolu Sağlık Merkezi’nde gerçekleştirilen sezaryen doğum sayısı.



Anadolu Sağlık Merkezi
VIP Hemşiresi
İpek Kop

Her daim kendimi buraya ait hissettim

Kurumsal bağlılık, çalışanın gözünden bakıldığında çalışanların kurumda kalma ya da ayrılma eğiliminin en önemli belirleyicilerinden biridir. Anadolu Sağlık Merkezi'nde 10 yılı aşkın bir süredir çalışan olmanın gururunu yaşarken, kurumun misyon, amaç ve hedeflerine bağlı kalmaya çalışarak her daim kendimi buraya ait hissettim. Gelişimimde en büyük roller; yönetim kültürümüz ve yöneticilerimin bana olan inanç ve destekleri olmuştur. Hatırladıkça yüzümde tebessüm oluşturan o kadar çok anı biriktirdim ki, bunlardan biri hiç unutamadığım küçük bir hastama ait. Yaşının küçüklüğüne bakmadan kalp ameliyatı olan, 8 yaşında, şirin bir kalbin sahibiydi Gökberk. Hem durumu algılayamayacak kadar küçük hem ameliyatın acılarına göğüs geremeyecek kadar hassastı üstelik. İşlemler sırasında hassas ve narin olmaya çalıştığım dokunuşlarımı, konuşurken özenle seçtiğim kelimelerimi ve sevgi dolu bakışlarımı hatırlıyorum. Beraber geçen birkaç günün sonrasında geriye küçük ve dünyalar tatlısı bir arkadaş kaldı. Gökberk şehir dışında olsa da kontroller için geldiğinde İpek ablasını görmeden asla gitmez. O minik arkadaşım şimdi sağlıklı ve 12 yaşında çok yakışıklı bir delikanlı oldu. Vital aracılığıyla herkese teşekkür ederken; adil, dahil eden, takdir eden, şeffaf bir yönetim kültürüyle keyifli iş ortamları, kariyer imkanları ve iş-özel yaşam dengesini sağlamaya yönelik uygulamalarla daha nice yıllar beraber olacağımıza inanıyorum.



Anadolu Sağlık Merkezi
Kurumsal İletişim Yöneticisi
Didem Akçay Göktepe

"Uzay üssü gibi hastane"

Hastanenin yapım aşamasından ilk gününe ve bugünlere kadar; açılışlar, ilkler, heyecanlı bekleyişler ve tabii beraberinde gelen mutluluklar, tatlı zorluklar... Burası adeta büyümesine tanıklık ettiğim bebeğim gibi oldu. Her metrekaresini bildiğim, her santimetresinin üzerine titrediğim bir bebek... Heyecanlı bekleyişler dedim ya, Türkiye'ye ilk kez hastanemizin getirdiği Cyberknife uygulamasının ATV Ana Haber canlı yayınında çıkmasını heyecanla bekleyişimizi hiç unutamam. Hekimlerimizin coşkusuyla ve arzumuzla, başarımızı duyurmak için günlerce, haftalarca düşünüp çalışmıştık. Ve yaptığımız muhteşem bir kurguyla ATV Ana Haber Merkezi'nin kapısını çalarak, Ali Kırca'nın sunduğu programda Cyberknife tedavisini gerçekleştirerek, bu yeniliği milyonlara izlettik. O kadar güzel bir takım çalışmasıydı ki bu, sonuçları hepimizi mutlu etti. Hiç durmadık tabii, her geçen gün farklı projelerle yeniliklerimizi sürdürdük. Uzunca bir süre yaptığımız algı araştırmalarında da, "Uzay bıçağı tedavisini uygulayan, uzay üssü gibi hastane" olarak anıldık.

Anadolu Sağlık Merkezi'nin bugünkü güçlü imajında, 10 yıldır çalışan herkesin emeği şüphesiz çok büyük. Anadolu Grubu'nda çalışan bir kadın yönetici, 10 yıldır Anadolu Grubu'nda çalıştığını söylediğinde eski çalışanların, "ooo sen daha yenisin" diye karşılık verdiklerini söylemişti. Anadolu Grubu'nda çalışmak böyle bir şey sanırım. Bu büyük ailenin 10 yıllık üyeleri olarak biz henüz yeniyiz belki ama daha çok uzun yıllar birlikte, nice ilklere imza atacağımıza yürekten inanıyorum.



Anadolu Sağlık Merkezi
Radyasyon Fizikçisi
Ayhan Kılıç

Ayrıcalıklı bir ekibin parçasıyım

Anadolu Sağlık Merkezi'nde hizmet verdiğim 10 yıllık çalışma hayatımda o kadar çok anı biriktirdim ki, özellikle medikal fizik uzmanları olarak hasta ve yakınları ile birebir iletişim halinde olduğumuzdan her hastanın bizde bir anısı oldu diyebilirim. Bunlardan hiç unutamadığım bir anım ise, terminal dönemde babasını tedaviye getiren ve her şeyi ile ilgilenen kızının bir süre sonra babasını kaybetmesiydi. Öylesine üzülmüştük ki, babasına ve kendisine gösterdiğimiz ilgiden dolayı her birimize teşekkür etmesi bizleri çok duygulandırmıştı. 10 yıldır böylesine ayrıcalıklı bir ekibin parçası olmaktan ve Anadolu Sağlık Merkezi'nde çalışmaktan dolayı mutluluk duyuyorum.

1.310.000

10 yıl içinde Anadolu Sağlık Merkezi'nde gerçekleştirilen muayene (ayakta tedavi) sayısı.



Anadolu Grubu
Mimar
Mustafa Uslu

Amerika'daki sağlık mimarisi örnek alındı

1993'ten bu yana Anadolu Vakfı'nda çalışıyorum. Vakıf bünyesinde birçok projede görev aldım. Anadolu Grubu'nda geçen 26 yıllık meslek hayatımın 14 yılını Anadolu Sağlık Merkezi'ne adadığımı söyleyebilirim. Anadolu Vakfı'nın adını büyütürken geleceğe taşıma idealiyle Anadolu Mütevelli Heyeti'nin büyük bir sağlık köyü yapma kararı sonucunda 2000 yılında çalışmalara başladık. Hastaneyi tasarlarken Amerika'daki sağlık mimarisini örnek aldık. O dönemde rahmetli İzzet Bey ve Kamil Bey sağlık kontrolleri için Amerika'ya gidiyorlardı ve bu sayede oradaki büyük ölçekli sağlık komplekslerini

yakından görüp inceleme fırsatı buldular. Elde edilen verilerle biz de Türkiye'ye Amerika standartlarında bir hastane yapmaya karar verdik. Anadolu Vakfı Genel Müdürü Hüseyin Topa, hastanenin yöneticilerinden Necmettin Özçelik, o dönemde hastanenin CEO'su olan Dr. Murat Dayanıklı'dan oluşan çekirdek kadro ile birkaç koldan çalışmaya başladık. Böyle bir hastaneyi tek başına yapacak müteahhit yoktu. Biz de işleri bölerek farklı müteahhitlere ve alt uzmanlıklara ayırarak her işi uzmanı olan firmaya verdik. Hastanenin bazı alanlarını ayrı mimarlık firmalarına yaptırдық. Yaklaşık 40-45 ayrı müteahhitte çalışıp onları yönettik. Bu da hayli zor oldu. Hastane arazisinin seçiminden doktorların kadroya alınmasına kadar hastanenin hemen her aşamasında görev aldığımı söyleyebilirim. Bu nedenle Anadolu Sağlık Merkezi meslek hayatımda bambaşka bir yere sahip. Rahmetli babam teknik ressamdı. Bana hep 'Oğlum gitmeden dünyaya birkaç kazık çakmak lazım' derdi. Anadolu Vakfı da bana bu fırsatı verdi ve dünyaya iz olarak bırakabileceğim en önemli eserlerden biri Anadolu Sağlık Merkezi oldu. 10. yılını büyük bir gururla kutluyorum...

ANADOLU SAĞLIK MERKEZİ'NİN 10 MİMARİ ÖZELLİĞİ

- 1 Havalimanına ve gelecekte önemli kavşak noktalarına sahip bir konumda, Gebze'de 188 dönümlük bir arazide kuruldu.
- 2 İnşaatı için 16 mimarlık firması yarışırılıp 3 mimarlık firmasıyla çalışıldı.
- 3 Asansöründen mobilyalarına kadar her bir malzeme için ayrı uzman firmalarla ve 40 civarında müteahhitte çalışıldı.
- 4 Amerikan sağlık mimarisine uygun yapıldı. Mimaride modernizm ile Türk motiflerine yer verildi.
- 5 22 yataklı Türkiye'nin en büyük Kemik İliği Nakli Merkezi kuruldu.
- 6 Geniş ve ferah mekanlarıyla "Otel gibi hastane" modelinin ilk örneği oldu. Sağlık Bakanlığı'nın halen sürdürdüğü, kentlerde bulunan küçük sağlık merkezlerini birleştirip büyük sağlık merkezleri kurma yolundaki PPT projesi için örnek model oldu.
- 7 Yapı Denetim Kanunu'na uygun standartlarda yapıldı. Derin zemin sondajları yapılarak yer altında suni deprem yaratıldı ve toprak yapısının bu depreme dayanıklılığı ölçüldü. Bina çok şiddetli bir depreme dayanıklı şekilde inşa edildi.
- 8 Marmara Denizi'nde araştırma yapan ilk Fransız gemisinin depremle ilgili raporları incelendi ve hastanenin betonarme yapısı buradaki dataları ve gelecekteki deprem etkilerine göre oluşturuldu.
- 9 Stratejik özellik kazandırabilmek için; 5 bin tonluk su deposu yapıldı. Bu stokta 1 aya yakın hastaneye yetebilecek kadar su bulunmaktadır.
- 10 Küçük bir kasabaya yetecek derecede 3 dev jeneratör yapıldı.

TEŞEKKÜRLER...

Anadolu Sağlık Merkezi kurulduğundan bu yana, 10 yıldır bizimle birlikte olan ve dergimiz aracılığıyla isimlerini paylaştığımız diğer tüm arkadaşlarımıza da sonsuz teşekkürlerimizle...

Ahmet Boldan	Deniz Gülen	Kayıhan Engin	Salih Türkoğlu
Abdulkadir Arslan	Derya Demir	Kenan Acar	Savaş Çanlı
Ahmet Kırca	Derya Kocakuşak	Kezban Berberoğlu	Selçuk Pekyılmaz
Ahmet Murat Dökdök	Dilek Yılmaz	Kutlay Karaman	Semih Akı
Ali Kemal Coşkun	Ebru Teker	Mehmet Fatih Bingöl	Senem Saydam
Arzu Ataş	Elif Hakkı	Melda Özdamar	Serpil Boldan
Arzu Özkahraman	Emel Akyüz	Melek Demir	Sevgi Aktaş
Çakmak	Emine Güneysu Şen	Muazzez Topaloğlu	Sevgin Yılmaz
Asuman Kuşçu	Emine Sarıca	Murat Yerli	Sevil Kılıç
Aydın Arıcı	Erhan Tarım	Nazife Utlu Tan	Sibel Sayın
Ayşegül İnce	Fatih Güçer	Nazmi Yalçın İlker	Sibel Sındım
Ayşen Kayadelen	Fatma Ela Tahmaz	Necmettin Özçelik	Süleyman Şenel
Ayşen Yücel	Fatma Kılınç	Nermin Gündüloğlu	Timuçin Yurdanur
Ayşin Ağrıtmış	Gamze Günay	Nihal Derin	Tülay Atayılmaz
Ayten Alkan Pekmezoğlu	Gülbiye Karademir	Nurhan Kurt	Türkan Özilhan Tacir
Bahar Tüfekçi	Gülcan Baloğlu	Nuriye Yılmaz	Umut Özyurt
Baki Demircioğlu	Gülşah Yırtar	Özcan Çağlar	Yalın Suntay
Belkıs Kurtoğlu	Gürsel Ateş	Özgür Çelik	Yücel Çekiçkesen
Birsan Civil	Hatice Ebru Gözer	Özlem Özden	Yücel Özgan
Bora Çırtlık	Hülya Sarıbulak	Pınar Çelik	Zühal Öztürk
Burcu Özer	İlker Esen	Ruziye Ekim	Züleyha İpekoğlu
Çiğdem Aksu	İlknur Bozkulak	Sabriye Güvenç	
Demet Akbulak Uygur	İnci Karaarslan	Şadiye Akarçay	



2005'ten 2015'e...



2 Aradan bir yıl geçtikten sonra ABD Dallas'ta ASM Proje tasarım çalışmaları başladı.



4 2003 yılında hızlı bir sürece giren inşaat çalışmaları, 2004 yılında tamamlandı.



1

Uluslararası standartlarda hizmet verecek Anadolu Sağlık Merkezi için, ilk olarak 2000 yılında Gebze yolu üzerinde 188 dönümlük bir arazi seçildi.



3

12 Haziran 2002 tarihi, ASM için temel atma tarihiydi...



4

5 Ve büyük gün... 12 Şubat 2005 tarihinde, 45.000 metrekarelik kapalı alana sahip Anadolu Sağlık Merkezi'nin resmi açılışı yapıldı.



VİTAL ARTIK TÜM MOBİL PLATFORMLARDA!



Ücretsiz
indirebilirsiniz.



e-Vital

Sağlıklı yaşamla ilgili ipuçları her zaman yanınızda!

Vital dergisinin, tabletlere ve akıllı telefonlara özel olarak geliştirilen, interaktif dijital edisyonunu tüm ios ve android cihazlarınızdan indirebilirsiniz.



ANADOLU^H

In Affiliation with
JOHNS HOPKINS MEDICINE

Vital

Ocak 2015 / Sayı 27
Üç ayda bir yayımlanır.
www.anadolusaglik.org

10. yılımız

10. yıl için ne dediler?

Söz ailemizde!

kutlu olsun