

# Editör

Değerli Vital Okurları,

Tamamlayıcı tıp, günümüzün yeni ancak çok ilgi çeken ana başlıklarından biri. Kısaca; herhangi bir hastalıkta, bilimsel olarak kabul edilmiş güncel tıbbi tedaviyi verirken, yanında uygulanan ek destekler olarak tanımlayabiliriz. Bu destekler gıdadan vitamene, masajdan akupunktura, fiziksel aktiviteden yogaya ve meditasyona kadar çok geniş bir yelpazeyi içeriyor. Bütün bu çabalarda amaç sadece hastalığı değil, hastayı bütünüyle tedavi etmek. Kullanılan tedavilerin yan etkilerini azaltmak ya da etkinliğinin artırılmasını sağlamak, hastanın moralini yüksek tutmak, günlük yaşantısını aktif geçirmesinin önünü açmak için tamamlayıcı tıp yöntemlerini kullanmak, hastanın yaşam kalitesini çok olumlu yönde etkiliyor.



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

Tamamlayıcı tıp yöntemleri üç ana başlık altında toplanıyor. Birinci grubu, sağlıklı beslenme ve ağızdan alınan destek vitaminler, mineraller, bitkiler ve benzeri çok geniş ek destekler oluşturuyor. En dikkat edilecek nokta, söz konusu ek desteklerin kanıta dayalı kullanılmasıdır. Bu konuda günümüzde tüm dünyadaki en büyük sorun, ağızdan alınan ek desteklerin güvenilir ve kanıta dayalı kullanımları yerine; yanlış internet bilgisi, eş-dost tavsiyesi veya ehil olmayan kişilerin önerileri doğrultusunda tüketilmesidir. Yanlış kullanım sadece bir faydasının olmaması ile kalmıyor, birçok durumda kullanıcıya zarar da veriyor.

İkinci grubu stres azaltıcı yöntemler oluşturuyor. Yoga, meditasyon, müzikoterapi, grup sohbetleri gibi pek çok metot bu amaçla kullanılmakta. Fiziksel aktivite ise üçüncü grup. Hastalığımız ne olursa olsun, durumumuza uygun fiziksel aktivite iyileşmeyi hızlandırıyor. Bu amaçla kişiye özel fiziksel aktivite ve egzersiz, fiziksel tıp ve rehabilitasyon uzmanları tarafından titizce planlanıyor. Bu üç ana grup dışında akupunktur, osteopati, ozon tedavisi, refleksoloji, terapötik masaj gibi yöntemler de tamamlayıcı tıbbın ayrılmaz parçaları.

En sağlıklı günler sizin olsun.



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

Johns Hopkins Medicine'dan Haberler	4
Johns Hopkins Medicine - Söyleşi	6
Meme kanserine geçit yok!	8
Meme cerrahisi sonrası görülen ağrılar için 10 soru 10 cevap	12
Buz kovası işe yaradı, yeni bir gen keşfedildi!	16
Mevsim hastalıkları ve korunma rehberi	20
Tamamlayıcı tıp ile hastalar daha güçlü!	28
Akupunktur ve tıbbi masaj	32
Çocuklarda idrar kaçırma	36
Organlarınızın “tadı” kaçmasın!	40
Menopoza dair bilmeniz gereken 10 gerçek!	46
Omuz sıkışması sendromundan nasıl korunabilirsiniz?	50
Beyin tümörlerine meydan okuyan teknolojiler!	52
Kalbimiz onu sevmiyor! Migren	56
Evlilikler neden kısa sürüyor?	60
Sağlıklı Mutfak - Sebzeli Polenta	64
Konuk - Ediz Hun	66
Gezi - Sapanca	70
Kurumsal Sosyal Sorumluluk Projeleri	72
Bizden Haberler	74
Summary	76
Bulmaca	80



ONKOLOJİ 8



TAMAMLAYICI TIP 28



MEVSİM 20



ÇOCUK SAĞLIĞI 36



DİYABET 40



KADIN SAĞLIĞI 46



ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ 50



KARDİYOLOJİ - NÖROLOJİ 56



PSİKOTERAPİ 60

**ANADOLU**

In Affiliation with  
JOHNS HOPKINS MEDICINE

Ekim 2016 Sayı: 34

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

**Sorumlu Müdür**  
Dr. Özgür Devrim Kılıç

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

**Pazarlama ve Kurumsal İletişim Müdürü**  
Didem Derindere

**Pazarlama ve Kurumsal İletişim Ekibi**  
Bade Gürleyen Kazezyılmaz  
Atıl Kaan Arabacı

**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](mailto:asmvital@anadolusaglik.org)  
[www.anadolusaglik.org](http://www.anadolusaglik.org)

**YAPIM**



viraistanbul

**Yayın Direktörü**  
Hürücan Beydağ

**Genel Yayın Yönetmeni**  
Yücel Meral

**Editör**  
Gökçe Paslı

**Art Direktör**  
Cemal Özken

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

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

**Baskı Tarihi**  
Ekim 2016, 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.

## Alışveriş sepetiniz tansiyonunuzu yükseltmesin!

Johns Hopkins Üniversitesi'nden beslenme uzmanı Joshua Nachman, alışveriş sepetinizi tansiyonunuzu yükseltmeyen ve kalbiniz için iyi yağları içeren besinlerle doldurmanın kolay yollarını açıklıyor.

Kalp sağlığınız için, buzdolabınızı kalp dostu gıdalarla doldurmalısınız. Meyve, sebze, balık veya tavuk başlamak için ilk akla gelenler; ancak market rafları arasında ilerlerken iş daha karmaşık bir boyut kazanıyor. Kalp dostu gıdalar seçerken içinizin rahat etmesi için, Johns Hopkins Üniversitesi'nden Beslenme Uzmanı Joshua Nachman, sizin için bir alışveriş listesi hazırladı. Nachman, "Esas olan neleri yiyebileceğinizi düşünmektir" diyor ve ekliyor: "Bu bakış açısıyla ilerlemek sizi başarıya götürecektir." İşte Nachman'dan haftalık alışverişlerinizi, kalp dostu yiyeceklerle dolu bir serüvene çevirecek önemli ipuçları...

### Tansiyonunuzu dengede tutan gıdalar

Tansiyonunuzu düşürme çabalarınızın önündeki engellerden birinin de tuz tüketimi olduğunu duymuşsunuzdur. Nachman, tansiyonu doğal yollarla düşüren, dengede tutan besinlere dikkat çekiyor ve içinde kalbi koruyan antioksidanlar, vitaminler ile



potasyum, magnezyum ve kalsiyum gibi mineraller bulunan gıdaların tercih edilmesini öneriyor:

- Kinoa (Bu çok amaçlı tahıl pirinç gibi tüketin)
- Brokoli
- Karalahana
- Kuru fasulye
- Lahana turşusu gibi fermente edilmiş gıdalar (Sağlığınız için konserve değil dondurulmuş ürünleri tercih edin) ve kimchi (Genellikle baharatlı lahana ve turp ile yapılan bir Kore yemeği)
- Ham kakao çekirdeği (Tek başına yiyebilir, smoothie, yoğurt ya da çaya ekleyebilirsiniz)
- Kabak çekirdeği
- Pisi balığı

**İpucu:** Tuzun lezzetinden vazgeçemiyorsanız iyotlu ve renkli deniz tuzuna yönelin. Bu, içinde besin maddesi bulunduğunu gösterir.

### İyi yağlar

Yağlar son zamanlarda kötü bir şöhretle anılsa da bazı iyi yağlar kalp dostu bir yaşam stilinde hayati öneme sahiptir. Bu doymamış yağlar (Tekli doymamış ve çoklu doymamış), kandaki kötü LDL kolesterol miktarını azaltarak kalp hastalıkları riskini düşürüyor. Nachman'a göre aşağıdaki "iyi yağlar" mutfakların demirbaşı olmalı:

- Kabuklu yemişler ve tohumlar
- Zeytinyağı (Mümkünse en yüksek kalite olan filtrelenmemiş, saf sızma, soğuk baskı, rafine edilmemiş zeytinyağı)
- Avokado
- Somon ve ton balığı gibi yağlı balıklar



## Hafıza sorunlarınız için ne zaman endişelenmelisiniz?

Herkesin hafızası zaman zaman sorun çıkarabilir (Anahtarlarım nerede?). Bazı hafıza sorunları, dikkatsizlik veya aşırı yoğun bir gün geçirmek gibi normal ve geçici nedenlere bağlanabilir. Asıl endişelendirici durum, sürekli yaşanan hafıza sorunlarıdır. Bu nedenle hafıza kaybı ihtimalini en aza indirmek için elinizden geleni yapmakta fayda var. Johns Hopkins Üniversitesi Nöroloji Uzmanı Dr. Barry Gordon, "Hafıza, beyin fonksiyonlarının sadece ufak bir bölümünü kapsar; beyin sağlığını korumak için pek çok şey yapabilirsiniz" diyor.

**Hafıza ve egzersiz**  
Johns Hopkins Nöroloji

Departmanı Direktörü Dr. Rick Haganir, "Hafıza için en faydalı şey egzersizdir" diyor. Araştırmacılar bunun nasıl olduğunu tam olarak bilmese de, egzersiz ile beyne giden kan akışının artmasının, hafızayı oluşturan hücreler arasındaki bağları

güçlendirdiği fikrinde yoğunlaşıyorlar. Diğer bir açıklama ise, egzersizin bu bağlantıları uyaran büyüme faktörleri gibi maddelerin beyinde salgılanmasını tetiklemesi şeklinde.

### Hafızanızı korumak için 5 öneri!

1. Günlük rutininize kalp atışınızı hızlandıracak bir egzersiz ekleyin.
2. Sağlık sorunlarınızı ertelemeden çözün.
3. Yeterli uykuya özen gösterin ve varsa uyku problemlerinizi için yardım alın.
4. Aldığınız ilaçları doktorunuz ile gözden geçirin.
5. Sosyal yaşantınızı canlı tutun.

## Spor yaralanmalarını engelleyebilirsiniz

Egzersiz programlarını hareketlendirmek isteyen çoğu kişi için çözüm, açık hava aktivitelerinde yatıyor. Yine de siz veya minik sporcunuz dışarıda oynamaya başlamadan önce, spora bağlı sakatlanmaların engellenmesi konusunda bilmeniz gerekenler var. Johns Hopkins Üniversitesi, Ortopedi ve Spor Hekimliği Uzmanı Dr. Andrew Cosgarea, konuyla ilgili olarak şunları söylüyor; "Spor sakatlanmaları genellikle iki farklı nedene bağlıdır: Travma ve aşırı kullanım." Aynı zamanda Johns

Hopkins Üniversitesi Atletizm Departmanı Takım Hekimi olan Dr. Cosgarea: "Travmatik spor yaralanmaları, genellikle acı içinde dizini tutarak yere düşen bir sporcu gibi bariz ve dramatik sahneler olsa da, aşırı kullanıma bağlı yaralanmalara aslında daha fazla rastlanıyor" diyor.

Aşırı kullanıma bağlı yaralanmalar, vücut fiziksel sınırlarının veya kondisyonunun ötesinde zorlandığında gerçekleşir. Ancak, aşırı uzun mesafeler koşmak veya

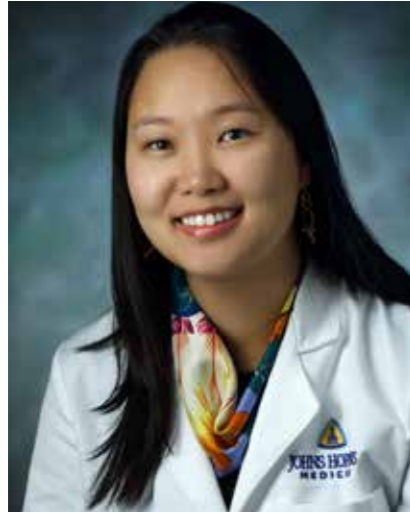
yeterli ısınma hareketleri yapmamak gibi teknik eksiklikler ve idman hataları da bu yaralanmaları tetikler. Kendinizi veya minik atletinizi bu tarz yaralanmalardan korumaya yönelik olarak şu ipuçlarını dikkate alabilirsiniz:

- Gerçekçi hedefler belirleyin.
- Plan ve hazırlık yapın.
- Isınma ve soğuma hareketleri yapın.
- Acele etmeyin.
- Vücudunuza kulak verin.



## İlaç yoksa LiTT var!

İlacın cevap vermediği epilepsi hastalarında minimal invazif bir yöntem olarak uygulanmaya başlanan LiTT (Laser interstitial Thermal Therapy), hastalar için daha konforlu bir seçenek sunuyor.



Yrd. Doç. Dr. Joon-Yi Kang  
Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Nöroloji Uzmanı

**J**ohns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Nöroloji Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Joon-Yi Kang, özellikle hastalık nöbetleri ve epilepsi (sara) konusundaki çalışmalarıyla tanınan bir isim. Nöbet ve epilepsinin tanı ve tedavisine yönelik araştırmalar yapan Dr. Kang, özellikle ilaca cevap vermeyen, nöbetleri ilaçla kontrol altına alınamayan epilepsi hastalarıyla ilgileniyor. İlaça direnç gösteren hastalarda minimal invazif yöntemlerle tedavi şansı olduğuna dikkat çeken Dr. Kang, "Dünya Sağlık Örgütü'nün rakamlarına göre Ortadoğu ve Akdeniz ülkelerinde yaklaşık 4.7 milyon insan epilepsi ile yaşıyor" diyor. Dr. Kang, Vital dergimiz için sorularımızı yanıtladı...

### **İlaça cevap vermeyen epilepsi hastalarında klasik tedavi yöntemi nedir?**

Epilepsi (sara) hastalarının yaklaşık üçte biri düzenli olarak nöbet engelleyici ilaç kullandıkları halde nöbet geçirmeye devam ediyorlar. Bu durumda olan pek çok hastada epilepsi cerrahisi işe yarayarak nöbetleri kontrol altına alabiliyor. Özellikle de beynin belirli bir bölgesine bağlı olarak nöbet geçiren hastalarda epilepsi cerrahisi faydalı olabiliyor. İlaça cevap vermeyen epilepsi hastalarının bir kısmı da epilepsi cerrahisinden faydalanabiliyor.

Epilepsi cerrahisi özellikle beynin "temporal lob" bölümünden kaynaklanan epilepsi türünde oldukça etkili. Bu hastalarda beynin nöbete neden olan bu bölgesi alınıyor. Birkaç yıl öncesine kadar beyin cerrahları açık beyin ameliyatıyla bu işlemi gerçekleştiriyorlardı. Tabii bu ameliyatlardan hastanın yaşam kalitesini ciddi anlamda düşürüyordu. Ameliyatlardan sonra genellikle hastanın kafasında kocaman, gözle görülür bir yara izi kalıyor, kafatasının şekli deforme olabiliyor, ameliyat sonrası şiddetli ağrılar ortaya çıkıyor ve iyileşme süresi çok uzun oluyordu. Hastanın normal yaşantısına dönebilmesi ise en az bir ay sürüyordu. Beynin büyük bir bölümünün alındığı bu ameliyatlarda, ayrıca sağlıklı ve işlevini yitirmemiş beyin dokularına da zarar verme riski yüksekti.

### **Peki şimdi ne yapılıyor? İlaça cevap vermeyen hastalarda uygulanabilecek yeni tedavi yöntemleri var mı?**

Evet, var. Beynin belirli bir bölümünden kaynaklanan epilepsi nöbetlerinde, en iyi beyin cerrahlarımızdan Dr. William Anderson, "LiTT" (Laser interstitial Thermal Therapy) adında yeni bir minimal invazif cerrahi yöntemle bu hastaların ameliyatlarını gerçekleştiriyor. Bu uygulamayla Dr.

Anderson, hastanın kafatasından küçük bir delik açarak, nöbet kaynağı olan beyin bölgesine lazerle ulaşıyor. MR teknolojilerinden de yararlanarak epilepsi nöbetine sebep olan dokuları yüksek ısıyla yok ediyor. Yani bir anlamda lazerle yakıyor. Bu uygulamanın sonunda, hastanın kafasında sadece o küçük deliği kapatmak için bir ya da iki yara bandı oluyor. Hastaların neredeyse tamamı bu işlemden sonra taburcu oluyor, evine dönüyor. Hatta yaklaşık bir hafta içinde de işine ya da normal hayatına devam edebiliyor.

İlaça direnç gösteren epilepsi hastalarının çoğu, etkili bir tedavi olamadıkları için çaresiz ve umutsuzlar. Haklı olarak beynin bir kısmının alındığı açık beyin ameliyatı olmaktan da çekiniyorlar. Çünkü ameliyattan sonra daha kötü olacaklarından korkuyorlar.

Bu yeni uygulama da aslında bir beyin ameliyatı, ancak küçük bir delikten gerçekleştirilen bir ameliyat. Bu nedenle de hastalar ameliyat sonrası daha çabuk iyileşiyor, daha az ağrı sorunu yaşıyor; ayrıca öğrenme ve hafıza ile ilgili bölümler de zarar görmediği için fonksiyon kaybı yaşamıyorlar.

### **Nöbete yol açan dokuların "yakıldığı" bu yöntemin başarı oranı ne kadar yüksek?**

Bu yöntemin ne kadar başarılı olduğunu görmek için uzun vadeli etkilerini takip ediyoruz. Başarı oranları her yöntemde olduğu gibi hastadan hastaya, epilepsinin türüne göre değişiyor. Örneğin, yapılan bilimsel incelemelerde, mesial temporal lob epilepsi türünden şikayetçi olan hastaların yaklaşık yüzde 40-60'ının bir yıl sonra artık nöbet geçirmedikleri görüldü. LiTT yöntemiyle nöbetlerden kurtulan hastaların oranı, nöbetleri kontrol altına almak için ek ilaç kullanan hastaların oranından çok daha yüksek. Yani LiTT çok başarılı bir yöntem. Bu tekniğimizi sürekli olarak geliştiriyor, nöbet geçiren hasta sayısını giderek düşürmeyi hedefliyoruz.

**Bir hastanın bu yöntem için uygun olup olmadığını nasıl anlıyorsunuz?**  
Hastanın daha önce yapılan tüm tetkiklerini istiyoruz ya da gerektiğinde yeniden yaptırıyoruz. EEG, PET, beyin MR'ı, EMU gibi tetkikler bize yol gösteriyor. Hastamızın LiTT yöntemine aday olup olmadığını, yapılan bu tetkiklerle belirliyoruz. LiTT yönteminin uygulanmadığı hastalarda ise farklı tedavi seçeneklerimiz var. Örneğin, beyin pili takılıyor. Bu da ilaca dirençli olan hastalarda nöbet geçirme sıklığını en aza indirerek hastanın yaşam kalitesini yükseltiyor.

"LiTT yöntemiyle nöbetlerden kurtulan hastaların oranı, nöbetleri kontrol altına almak için ek ilaç kullanan hastaların oranından çok daha yüksek."

Epilepsi hastaları için minimal invazif yöntem



## Meme kanserine geçit yok!

Erken tanıdaki bilinç düzeyi, tıp teknolojisindeki gelişmeler ve güncel tedavi yaklaşımlarıyla meme kanseri günümüzde kadınlar için artık korkutan bir hastalık değil.





Anadolu Sağlık Merkezi  
Genel Cerrahi Uzmanı ve  
Meme Sağlığı Merkezi Yöneticisi  
**Prof. Dr. Metin Çakmakçı**

*“Erken tanı için kendi kendine meme muayenesi, kadınlara yıllarca anlatılmış ve halen de kullanılan bir yöntem. Ancak bu yöntem bazı kadınları daha çok rahatsız ederek kaygı duymalarına yol açabiliyor. Bu nedenle en doğrusu, kadınların doktora gitmeleri, bir risk yoksa özellikle 45 yaşından sonra yılda bir defa, konuyla ilgili bir merkeze başvurmalarıdır.”*

**K**adınlarda görülen kanser türlerinin yüzde 30'unu ve kanserden ölümlerin yüzde 14'ünü oluşturan meme kanseri, çok sayıda bilimsel araştırmanın da konusu. Hem tanı hem de tedavi yöntemlerinde pek çok gelişme yaşanıyor. Özellikle meme kanserinin türlerine göre

tedavi seçenekleri gün geçtikçe farklılaşırken, kişiye özel tedaviler de ön plana çıkmaya başladı. Anadolu Sağlık Merkezi Genel Cerrahi Uzmanı ve Meme Sağlığı Merkezi Yöneticisi Prof. Dr. Metin Çakmakçı erken tanıya dikkat çekerken, kendi kendine muayene yöntemine bilimsel bakışın neden değiştiğini anlatıyor.



## ARTIK KANSER RİSKİ BELİRLENEBİLİYOR!

Meme kanserinde riskleri belirlemek için artık büyük bir bilgi havuzu var. Ailesinde tekrarlayan, genç yaşta görülen meme kanseri veya başka bir kanser türü görülen kadınlardan alınan cevaplarla oluşturulan bilgi havuzları, meme kanseri olma riskini rakamsal olarak ortaya koyuyor. Böylece riskin yüzdesine göre meme kanserine karşı önlem almak da mümkün hale geliyor.

## SİHİRLİ FORMÜL: SAĞLIKLI YAŞAMAK

Kadınların meme yapılarını daha iyi tanımaları, memelerindeki değişikliklerin farkına varmaları ve zamanı geldiğinde yıllık meme taramalarını yaptırmaları gibi bilinçli davranışlar, günümüzün tıp teknolojisiyle birleşerek meme



kanserini korkutmayan bir kanser türü haline getirdi. Kansere karşı sihirli bir formül henüz bulunmamış gibi görünse de sağlıklı yaşam ile kansere yakalanma riskini büyük oranda düşürmek mümkün olabiliyor. Sağlıklı yaşam şartlarının başında sağlıklı beslenmek, düzenli egzersiz yapmak, fazla kilolardan kurtulmak ve en önemlisi sigara içmemek geliyor.

## ERKEN TANI İÇİN HANGİ BELİRTİLERE DİKKAT ETMELİ?

Erken tanının hayat kurtardığı elbette unutulmamalı. Meme kanserinde; meme ve meme ucunda yukarıdaki gibi durumlar söz konusu olduğunda meme kanseri akla gelebilir. Ancak bu belirtiler elbette her zaman

kanser belirtisi olmayabilir. Bu nedenle en doğru tanı için doktora başvurmaktan kaçınılmamalıdır.

- Memenin içinde veya koltuk altında kitle
- Meme dokusunda kalınlaşma
- Memenin boyutunda ve şeklinde değişiklik
- Meme derisinde veya ucunda şişlik, pullu ve kızarıklık görünüm
- Meme derisinde portakal kabuğu görüntüsü
- Kanlı meme başı akıntısı

## KENDİ KENDİNE MUAYENE KAYGIYI ARTIRIYOR MU?

Erken tanı için “kendi kendine meme muayenesi”, kadınlara uzun yıllar boyunca anlatılmış ve halen de kullanılan bir yöntem. Ancak bunun çok verimli olmadığı, kişileri yanılttığı ve bazı kadınları daha çok rahatsız ederek kaygı duymalarına yol açtığı anlaşıldı. Dolayısıyla bu yöntemi bilmediğini, rahatsız olduğunu, yapmadığını söyleyen kadınlara “kendini muayene et” şeklindeki ısrarcı yaklaşımlar çok doğru değil. Çünkü sağlık hizmetlerinde hastanın kaygısını azaltmak da önemsenmesi gereken bir nokta. Ancak kadınlar doktora gitmeyi, bir risk yoksa özellikle 45 yaşından sonra yılda bir, bu konuyla ilgili bir merkeze başvurmayı ihmal etmemelidirler.

## PEMBE TOP 3. KEZ SAHADA!

Anadolu Sağlık Merkezi, Anadolu Efes Spor Kulübü ile birlikte hayata geçirdiği “Pembe Top Sahada” projesi ile meme kanserinde erken tanının önemine dikkat çekiyor. Meme Kanseri Farkındalık Ayı kapsamında düzenlenen, her yıl farklı bir ülkenin gönüllü olarak destek verdiği proje kapsamında, son olarak geçtiğimiz yıl Ekim ayında Anadolu Efes ve EA7 Emporio Armani arasında oynanan maç, Bergüzar Korel'in pembe top ile yaptığı hava atışı ile başlamıştı.





## Meme cerrahisi sonrası görülen ağrılar için 10 soru 10 cevap

Kadınlar için meme kanserinde cerrahi işlem kadar, cerrahi sonrasındaki ağrılar da önemli. Yaşam kalitesini de etkileyen bu ağrılarla, neyse ki tıp dünyası artık daha kolay başa çıkabiliyor.

**M**eme cerrahisi sonrası görülen ağrılar, kadınların yaşam kalitesini etkileyen ve pek çok soruyu da gündeme getiren bir durum. Cerrahinin ardından başlayan bazı ilaç tedavileri bu ağrıların artmasına ya da uzun sürmesine neden olabiliyor. Anadolu Sağlık Merkezi Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Fatih Ağalar, söz konusu ağrılar için kadınların en çok merak ettiği hususları dergimiz Vital için yanıtladı. İşte 10 soru, 10 cevap!

### HER MEME AMELİYATI SONRASI AĞRI OLABİLİYOR MU?

**1** Hemen hemen her ameliyattan sonra ağrı olması normaldir. Özellikle meme ameliyatından sonra kronik ağrı sıkça görülebiliyor. Hastalar kanser nedeniyle ameliyat edildikleri için ağrı semptomu çok fazla ön plana çıkmaya da, hastaların çoğunda birkaç yıla hatta daha da uzun yıllara varabilen, hem memede -koltuk altına dokunulduysa- hem de koltuk altında kronik ağrılar olabilir. Bu ağrılar genellikle yanma hissi, bıçak sokulması veya koltuk altı derisinde gerginlik hissi şeklinde ortaya çıkar.

### MEME, DOLAYISIYLA TÜMÖR AMELİYATLA ALINDIKTAN SONRA BİLE NEDEN HÂLÂ AĞRI OLUYOR?

**2** Memesi alınan hastalar bazen orada halen meme ve meme başı varmış gibi ağrı (Fantom Ağrı) hissederler. Fakat günümüzde hastaların, mümkün olduğu kadar memesini almama yönündeki tıbbi



Anadolu Sağlık Merkezi Genel Cerrahi Uzmanı  
Prof. Dr. Fatih Ağalar

*“Meme kanserinde ağrı, tamamen spesifik meme kanseri ilaçlarına ve cerrahi yöntemlere bağlı olarak oluşur. Ağrıların geçmesi ise hastadan hastaya değişebilen bir durumdur.”*

yaklaşımlar ağırlık kazanıyor. Pek çok çalışma var. Eğer kriterler uygunsuzsa sadece tümörün alınıp memesi yerinde bırakılan hastalar arasında hayatta kalma bakımından hiçbir fark yok. Ayrıca koltuk altı lenf bezleri temizlenen hastaların önemli bir kısmında ağrı, göğüs duvarından kola giden sinirlerin kesilmesi veya travmatize edilmesiyle ortaya çıkıyor. Dolayısıyla koltuk altını temizleme işi, komplikasyonları olabilen ve kol ödeminde kolda ileride birtakım gelişebilecek kanserlere kadar pek çok sorunu gündeme getirebilen cerrahi bir işlem. Son yıllarda artık bütün bilimsel kılavuzlarda da var, koltuk altına gereksiz müdahaleler önerilmiyor.

## BU AĞRILAR HASTANIN YAŞAM KALİTESİNİ ÇOK ETKİLİYOR MU?

3

Ağrılar bazen öyle fazla olur ki, kişinin günlük yaşantısını da etkiler hale gelir. Ağrı ile birlikte koltuk altında ve deride "çekilme" durumu oluşur.

Bu da yine koltuk altının temizlenmesine bağlı yapılan işlemlerden sonra birtakım iltihabi olaylar gelişmesi sonucu meydana gelir. Bu nedenle hem meme ameliyatlarında hem de koltuk altının temizlendiği durumlarda dış kozmetik kadar iç kozmetik de önemlidir. Yani içeride ne yapıldığı kritik bir noktadır. Eskiden memesi yerinde bırakılıp sadece tümörün çıkarıldığı hastalarda, şekil bozukluğu olmasın diye içerideki boşluk sıvıyla doldurulurdu. Fakat bunun da ağrı üzerinde olumsuz etkisi anlaşıldığı için yaklaşık 15 yıldır onkoplastik cerrahi yöntemler ön plana çıktı. Yani memedeki tümör çıkarıldıktan

sonra, orada oluşan boşluk için artık yeni yöntemler uygulanıyor.

## HASTALARIN AĞRISI YOK EDİLEBİLİYOR MU?

4

Tedavi için kullanılan bazı ilaçlar mevcut ve bunları uzun süreli kullanmak gerekebilir. Ancak bu ilaçlar da sırt, omuz gibi vücudun belirli yerlerinde kronik ve can sıkıcı ağrılara neden olabilir. Böyle bir durum olduğunda daha az ağrı etkisi olan başka ilaçlara geçilebilir ve basit ağrı kesiciler de önerilebilir.



## AĞRILAR NE ZAMAN GEÇER?

5

Hastadan hastaya değişir. Bunun için hastalar ağrı kliniklerine başvurabilir, basit ağrı kesicilere devam edebilirler. Önemli olan nokta şudur, ağrının oluşmasına neden olabilecek cerrahi yöntemlerden ve cerrahi alternatiflerden onkolojik

sonucu bozma riskini kaçınmak gerekir. Bu ameliyatların deneyimli ellerde yapılması önemli. Dikkatli ve özenli bir cerrahi operasyon olursa, ağrılar zaten çok az görülür.

## AĞRILARI GİDERMEK İÇİN HASTALAR NELER YAPMALI?

6

Ameliyattan sonra kol hareketleri, kol jimnastiği önerilebilir. Hastalar bir süre kollarını kullanamıyor olabilirler ama mutlaka bir rehabilitasyon programından geçmeleri gerekir. Eğer rehabilitasyon çok düzgün ve sağlıklı biçimde yapılırsa bu hastalar eski yaşamlarına geri dönebilirler. Hasta piyano çalıyorsa piyano çalmaya, tenis oynuyorsa tenis oynamaya, yüzüyorsa yüzmeye devam edebilir. Meme kanseri ameliyatı sekel bırakan bir ameliyat değildir. Meme kanseri ameliyatından sonra hastalar özenle rehabilite edilir ve dikkatli teknikler seçilirse eski hayatlarındaki yaşamlarına devam edebilirler. Hatta belirli süre sonunda ağır kaldırma, eşya taşıma gibi rutin işleri bile yapabilirler.

## MEME CERRAHİSİNDEKİ YENİLİKLER NELER?

7

Bu alanda çok fazla yenilik var. Eskiden memenin tamamı alınır ve koltuk altı tamamen temizlenirdi. Şimdi özel boyalar ve nükleer maddeler kullanılarak koltuk altındaki ilk metastaz yapma olasılığı en yüksek olan lenf nodu ameliyat sırasında bulunuyor ve eğer onda kanser yoksa koltuk altı temizleniyor.

## CERRAHİDEN SONRA HASTA İŞİN TEDAVİSİ ALIYOR MU?

8

Memesi korunarak cerrahi işlem yapılan hastalar, hastalığın tekrar etmemesi için mutlaka ameliyat sonrası ışın tedavisi almalıdır. Bu hastalar ışın tedavisini aldıktan sonra en az diğer ameliyat seçenekleri kadar başarılı bir şekilde sağlıklarına kavuşur ve normal hayatlarına devam edebilirler.

## MEMENİN TÜMÜNÜN ALINDIĞI AMELİYATLAR AZALDI MI?

9

Seçilen yöntemler, hizmetin verildiği sağlık kurumunun kurumsal deneyimi, radyoterapi, tıbbi onkoloji, fizik tedavi, radyoloji gibi bölümlerin multidisipliner çalışmasıyla günümüzde artık memenin tümünün alınmasının önüne geçilebilmektedir.

## MEME AMELİYATINDAN SONRA OLUŞABİLEN AĞRI DIŞINDA BAŞKA SIKINTILAR DA OLUYOR MU?

10

Kol hareketlerinde kısıtlılık, herhangi bir zaman dilimi boyunca kolda ödem veya selülit olabilir. Koltuk altı temizlenen az bir grup hastada lenfanjiyo sarkom denilen lenf bezleri kanseri gelişebilir. Koltuk altı cerrahisinin bu tür yan etkileri de var. Her hastada gerekmez ama bazı hastalarda fizik tedavi ve rehabilitasyon gerekebilir.





ALS hastalığını, yakın zaman önce pek çok ünlü ismin katıldığı Buz Kovası (Ice Bucket Challenge) kampanyasıyla sıkça duymuştuk. O kampanyadan elde edilen gelir, bilimsel araştırmalara aktarıldı ve bu sayede yeni tedavilere rehber olacak NEK1 adlı yeni bir gen keşfedildi.

## Buz kovası işe yaradı, yeni bir gen keşfedildi!

**B**uz Kovası (Ice Bucket Challenge) kampanyası, hatırlanacağı gibi yakın zaman önce tüm dünyayı etkisi altına alarak ALS hakkında büyük bir farkındalık yaratmıştı. Kampanyada, katılımcılar başlarından aşağı bir kova buzlu suyu boca ediyorlar ve bunu yapmadan önce üç kişiye meydan okuyorlardı. Bu nedenle meydan okudukları kişi de ya buz kovasını başından aşağı dökmek ya da ALS hastaları için 100 dolar bağışlamak zorundaydı. Kampanya, özellikle sosyal medyanın etkisiyle büyük bir başarı elde etti. Bill Gates'ten Lady Gaga'ya kadar dünyaca ünlü pek çok isim, çektikleri videolar ve yaptıkları bağışlarla kampanyaya destek oldu. İşte o desteklerin sonucunda oluşan gelir yeni bilimsel araştırmalar için kullanıldı ve bu da hastalığın tedavisinde yeni kapılar açacak bir genin keşfini beraberinde getirdi. Bu çok önemli; çünkü ALS hastalığının tam olarak nedenleri henüz bilinmiyor ve tıp dünyası bu konudaki pek çok araştırmayla yoluna devam ediyor. Anadolu Sağlık Merkezi Nöroloji Uzmanı Dr. Hale Gökmen, ALS hastalığını ve tıp dünyasının hastalıkla ilgili geldiği noktayı Vital okurlarıyla paylaşıyor.

### ALS NASIL BİR HASTALIK?

ALS (Amiyotrofik Lateral Skleroz), henüz kesin tedavisi olmayan bir

nörolojik hastalık. 1938 yılında, 35 yaşındayken hayatını kaybeden ünlü ABD'li beyzbolcu Lou Gehrig'in adıyla da anılan ALS, hızlı ilerliyor. İstemi hareketlerimizi yaparken kullandığımız kaslara emir götüren motor nöron adlı hücrelerin, henüz bilmediğimiz bir nedenle dejenere olmaları, yani ölmelerine bağlı olarak geliyor.

### ÖNCE ELLERDE FARK EDİLİYOR

Hastalık başladığında öncelikle ellerde güçsüzlük ve incelmeler fark edilirken, vücuttaki tüm kaslar tutulabiliyor. Bazen hastalar yazı yazma, giyinirken düğme ilikleme gibi ince işlerde sorunlar yaşadıklarında ya da bacaklarından birinde güçsüzlük fark edip doktora başvurabiliyorlar. Belirgin olarak tüm vücutta olabilen seğirmeler de dikkat çekiyor. Nadiren ise hastalık, yutma ile konuşma kaslarında başlıyor ve hasta konuşmada zorlanma ya da seste değişimle doktora başvurabiliyor. Bazen peltek konuşma ya da kaslarda güçsüzlükle birlikte sertlik ve kasılma hissi de olabiliyor. Fasikülasyon denilen kaslarda atmalar da hastaları endişelendiren bir başka belirtir. Fasikülasyon aslında normal kişilerde de yorulunca olabilen bir durum fakat diğer bulgularla birlikte, özellikle de dilde olması tanı koydurucu oluyor.

Tüm bu belirtilerle birlikte öncelikle



Anadolu Sağlık Merkezi  
Nöroloji Uzmanı  
Dr. Hale Gökmen

*“ALS hastalığının nedenini bugün tıp dünyası tam olarak bulmuş değil.*

*Bazı çalışmalar hastalığın sigara içenlerde, kurşun zehirlenmesine maruz kalanlarda, askerlerde daha sık olduğunu gösteriyor. Yeni keşfedilen NEK1 geni ise tedavi için şimdiden umut veriyor.”*

## 8000- 10.000

Tahmini rakamlara göre, Türkiye'de her yıl 1500 - 4500 civarı hasta ALS tanısı alırken; toplam 8000-10.000 civarında hastanın olduğunu söylemek mümkün.

eller, sonra kollar gibi vücuttaki tüm kaslar hareket yeteneğini yitirmeye ve incelmeye başlıyor. Hasta yürüyememeye başlıyor ve bir süre sonra boynunu tutamaz hale geliyor. Son olarak yüzdeki çiğneme kasları ve daha sonra da solunum kasları tutulduğunda bu hastalar solunum yetmezliği de yaşıyor. Ancak iyi bir bakımla (Evde yoğun bakım ortamı oluşturmak, tıbbi cihaz, kesintisiz güç kaynağı, havalı yatak, vs.) bu hastalar hayatlarına uzun yıllar devam edebiliyorlar. Bunlardan biri ise Stephen Hawking. Uygun solunum desteği ve iyi bir bakımla yıllardır ALS ile mücadele ediyor. Hawking'de de görüldüğü gibi, son zamanlara kadar ALS hastaları zeka kabiliyetlerinden hiçbir şey yitirmiyorlar.

### KİMLERDE, NEDEN GÖRÜLÜYOR?

Hastalığın nedenini bugün tıp dünyası tam olarak bulmuş değil. Bazı çalışmalar hastalığın sigara içenlerde, kurşun zehirlenmesine maruz kalanlarda, askerlerde daha sık olduğunu gösteriyor. Fakat şimdilik yüzde 5-10 kadarının genetik olduğunu söyleyebiliriz. Dolayısıyla hastaların çoğunun aile öyküsü yok. En sık 60-70 yaş arasında ve daha çok da erkeklerde görülüyor.

### BİLİM DÜNYASI YENİ TEDAVİLER İÇİN ARAYIŞTA

ALS'nin tedavisi için bilim insanları çalışmalarını sürdürüyor. Güncel tedavide kullanılan ilaçların hastalığın seyrini yavaşlattığı düşünülüyor. Araştırmacılar, yeni keşfedilen NEK1 geninin ise, hastalığın iki biçiminde de

etkili olabileceğini düşünüyorlar. Tüm bunların dışında destek tedavisinden de bahsetmek mümkün. Hastanın solunumunun izlenmesi, enfeksiyonların kontrol altına alınması ya da yutma zorluğu olduğunda erkenden PEG (Perkütan endoskopik gastrostomi) açılarak, yani endoskopi yolu ile karına yerleştirilen beslenme tüpü ile beslenmesi önemli noktalar. Bu şekilde besinlerin akciğere kaçması önlenerek enfeksiyonlar geciktirilebiliyor. Fizik tedavi de bir diğer önemli konu. Yatakta bakım hastası olanlar için ise, bakımda önemli noktalara, özellikle de yaralar açılmamasına yönelik önlemler alınmalı. ALS hastalarının, son zamanlarına kadar etraflarındaki her şeyi anlayan ve iletişim kurabilen hastalar olduklarını unutmamak gerekiyor.



ALS hastalığına yakalanan en ünlü isimlerden biri de Stephen Hawking. Ünlü fizikçi, uygun solunum desteği ve iyi bakımla yıllarca hayatta kalınabileceğinin de en iyi örneklerinden.



O bildiğimiz mahalle hayatını, yeni nesil bir anlayışla yorumladık. AND Pastel'de geç kalmadan yerinizi alın, özlediğiniz hayatı yaşamaya başlayın.

AND  
PASTEL

0850 393 40 00 www.andpastel.com

# Bu hastalıklar havanızı değiştirmesin!

SAĞLIKLI  
GÜNLER  
12 Kasım  
Dünya Zatürre  
Günü

Vücudumuzun gafil avlandığı bir dönemdir mevsim geçişleri. Ani hava değişimlerine karşı bedeniniz hazırlıklı değilse, solunum yolu enfeksiyonlarına yakalanmanız çok olası. Ancak uzman önerilerine kulak vererek hepsiyle başa çıkmak sizin elinizde!

## MEVSİM HASTALIKLARI VE KORUNMA REHBERİ

**S**olunum yolu enfeksiyonları pek çoğumuz tarafından hafife alınsa da yaşam kalitemizi düşüren ve bizi uzun süre işimizden alıkoyan önemli sağlık sorunları arasında yer alıyor. Özellikle akut bronşit ve zatürre gibi alt solunum yolu enfeksiyonları risk grubundaki kişilerde yaşama mal olabilecek kadar ciddi tablolara yol açabiliyor. Ani ısı değişimlerinin olduğu mevsim geçişlerinde ve kış aylarında, toplu halde kapalı ve iyi havalandırılmayan mekanlarda bulunmak bakteri ve virüslerin bulaşmasını kolaylaştırıyor.

Yaz mevsimini geride bıraktığımız bu dönemlerde güneş ışınlarından daha az yararlanmanın yanı sıra, yoğun strese maruz kalmak da bağışıklığımızın düşmesine neden olarak bizi enfeksiyona açık hale getiriyor. Neyse ki, üst ve alt solunum yolu enfeksiyonlarından korunmak da, tedaviyle kurtulmak da mümkün! Bu ayları sağlıklı geçirmenin en doğru yolu öncelikle doktorların önerilerini dinlemekten geçiyor. Tam da bu noktada Anadolu Sağlık Merkezi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Esra Sönmez ve Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Mustafa Kazkayası, üst ve alt solunum enfeksiyonları hakkında önemli bilgiler verirken, bu hastalıklardan korunmak için yapılması gerekenleri de tekrar hatırlatıyorlar.



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

*“Mevsim değişiklikleri insanların psikolojisini de etkilediğinden depresif durumlar hakim olabiliyor. Ruhunuzla birlikte vücudunuzda da bazı değişiklikler meydana gelmeye başlıyor; bu dönemde artan günlük enerji, vitamin ve mineral gereksiniminizi ihmal etmemeniz önemli.”*



Anadolu Sağlık Merkezi  
Göğüs Hastalıkları Uzmanı  
Dr. Esra Sönmez

*“Günümüzde gelişen tanı ve tedavi yöntemlerine rağmen zatürre halen yaşamı tehdit eden hastalıklardan biri. Her yaşta görülebilen zatürre bebek, küçük çocuklar ve ileri yaştaki bireyleri daha çok etkiliyor.”*

## ÜST SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARI



### 1. SOĞUK ALGINLIĞI (NEZLE):

Çeşitli virüslerin yol açtığı ve üst solunum yollarında bazı yakınmalarla seyreden hafif seyirli bir hastalıktır. Hemen herkes yılda bir-iki kez soğuk algınlığına yakalanabilir. Özellikle mevsim geçişlerinde ani ısı değişiklikleri nedeniyle soğuk algınlığı görülme sıklığı artıyor. Bu nedenle soğuk algınlığı en fazla sonbahar döneminde ortaya çıkıyor. Kapalı mekanlarda daha fazla zaman geçirme, güneş ışınlarından daha az yararlanma ile kötü havalandırma koşulları, enfeksiyonun gelişmesini ve yayılmasını hızlandıran faktörler. Hastalığa yakalanmanın yaş ve cinsiyetle ilgisi olmasa da, çocukların erişkinlere oranla daha duyarlı olduğu belirtiliyor. Soğuk algınlığı en fazla 7-10 gün içinde, tedavi edilmesine gerek duyulmadan kendiliğinden geçiyor. Ancak hastalık sinüzit, orta kulak iltihabı ve zatürre gibi komplikasyonlara neden olursa hastanın iyileşmesinin zorlaşabileceği ve tedavi süresinin uzayabileceği de unutulmamalıdır.

**Bulaşma şekli:** Hapşırık ve öksürük ile havaya yayılan virüslerin solunması sonucu bulaştığı gibi, solunum yolu salgılarıyla ve el temasıyla da virüs yayılabilir.

**Belirtileri:** Virüs bulaştıktan birkaç saat sonra soğuk algınlığı belirtileri başlayabiliyor; halsizlik, hafif baş ağrısı, hafif ateş, öksürük, gözlerde kızarma ve yaşarma, üst solunum yollarında yanma hissi ile burun akıntısı, soğuk algınlığının en önemli belirtilerini oluşturuyor. Koku ve tat duyusunun azalması, kulaklarda basınç hissi ile ses kalitesinde değişiklikler gibi şikayetler de görülebiliyor.

**Tedavisi:** Soğuk algınlığında antibiyotik tedavisine gerek duyulmayıp belirtilere yönelik tedavi uygulanıyor. Baş ağrısı, kırıklık ve ateş için ağrı kesici-ateş düşürücü ilaçlar kullanılabilir. Burnu tuzlu suyla yıkamak ve C vitamininden zengin besinleri bol tüketmek de



soğuk algınlığında sıkça kullanılan yöntemler arasında. Ayrıca burun tıkanıklığını giderici spreyler ya da burun damlaları da tedavide etkili. İstirahat edilmesi ve stresten uzak durulması, vücut direncinin yeniden kazanılması için son derece önemli. Sinüzit, orta kulak iltihabı ve zatürre gibi ciddi komplikasyonlara da yol açabilen soğuk algınlığında, bir hafta geçmesine rağmen iyileşme olmadığı ve şikayetlerin şiddetlendiği fark edildiğinde mutlaka bir uzmana başvurulmalıdır.



## NASIL KORUNMALI?

- Kalabalık ve toplu yaşanan kapalı ortamlardan uzak durmaya özen gösterin.
- Soğuk algınlığına yakalanan kişilerle yakın temasa geçmeyin.
- Virüsler bulaştıkları yerlerde canlı kalabiliyor. Bu nedenle özel eşyanızı soğuk algınlığına yakalanan kişilerle kullanmamaya özen gösterin.
- Ellerinizi sık sık sabunlu suyla yıkayın.

**2. GRİP (INFLUENZA):** Grip tüm dünyayı etkileyen salgınlara yol açabilen influenza virüsünün neden olduğu viral bir enfeksiyondur; toplumda sıklıkla soğuk algınlığı ile karıştırılır. Genellikle kış aylarında ortaya çıkan grip, yaz sonlarında da salgın halinde görülebiliyor. Küçük çocukları, vücut direnci düşmüş yaşlıları ve hasta kişileri daha çok etkisi altına alırken; okul, kışla, fabrika ve bakım evi gibi toplu yaşamın olduğu yerlerde virüs daha kolay bulaşıyor ve hastalık hızla yayılıyor. Sonbahar ve kış mevsimlerinde toplu ulaşım araçları, sinema ve tiyatro gibi kalabalık grupların bulunduğu yerlerin de hastalığın bulaşmasını kolaylaştırdığı bilinmekte. Grip 4 ila 5 gün içinde yavaş yavaş düzelmeye başlıyor ve genellikle bir hafta içinde de geçiyor. Ancak sinüzit, orta kulak iltihabı, zatürre gibi komplikasyonlar gelişirse, özellikle gebelerde ve bağımsızlığı baskılanmış kişilerde tablo ağırlaşarak hayatı tehdit edebiliyor. Ayrıca hastayı günlerce yatağa bağladığı için ciddi işgücü kaybına da yol açıyor.

**Bulaşma şekli:** Influenza virüsleri tükürük, burun akıntısı gibi salgıların damlacıkları yoluyla bulaşıyor.

**Belirtileri:** Grip virüsü bulaştıktan 1 ila 3 gün sonra belirtiler gelişmeye başlıyor ve titremenin de eşlik ettiği ateş 39 - 40 dereceye çıkıyor. Tüm vücutta yaygın kas iskelet sistemi ağrıları, boğaz ağrısı, nezle, şiddetli öksürük ve göğüste yanma gibi şikayetlere sıkça rastlanırken, hasta yatağa düşecek derecede halsiz kalıyor. Grip özellikle gebelerde ve obez kişilerde zatürreye yol açarak ölüme bile sebep olabiliyor.



**Tedavisi:** Gribin etkin bir şekilde tedavisi için öncelikle yatak istirahati öneriliyor. Yüksek ateşin düşürülmesi ve kas ağrılarının dindirilmesi tedavide en önemli nokta. Ateşi düşürmek için parasetamol içeren ilaçlardan yararlanılıyor; sanılanın aksine gribin tedavisinde antibiyotige gerek duyulmuyor. Ancak yaşlılar ve çocuklar gibi risk grubundaki kişilerde bakteriyel süperenfeksiyon gelişmişse bunları tedavi etmek amacıyla antibiyotik kullanılabilir. Burun akıntısını azaltan dekongestanlar, boğazda oluşan yanma, ağrı hissini azaltan gargara, sprey, pastiller ve öksürük şurupları da kullanılabilir. Bol bol sıvı tüketmek ve C vitamininden zengin besinleri sofradan eksik etmemek vücudu güçlendirirken, istirahat ve uyku düzenine dikkat etmek de genel halsizlik ile kas ağrılarının giderilmesinde oldukça faydalı.

## NASIL KORUNMALI?

- Gribe yakalanan kişilerle yakın temastan kaçın.
- Havlu, bardak gibi özel eşyalarınızı hasta kişilerle paylaşmayın.
- El temizliğine özen gösterin. Elinizi göz ve burnunuzla temas ettirmeyin.
- Özellikle kapalı mekanlardan, havalandırması iyi olmayan yerlerden mümkün olduğunca uzak durun.
- Mevsime uygun giyinmeye özen gösterin. Kıyafetleriniz ne çok ince ne de çok kalın olmalı.



## GRİP AŞISINI YAPTIRMAYI İHMAL ETMEYİN!

Günümüzde grip (influenza) aşılı bu hastalıktan korunmanın en güvenli yolunu oluşturmaktadır. Influenza aşılı Eylül - Aralık döneminde tek doz olarak üst kolun dış yüzeyine uygulanır. Her yıl salgın yapan influenza virüsü kendi içinde değiştiğinden, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) de aşı formülünü virüsün yapısını belirledikten sonra oluşturmaktadır. Dolayısıyla her sonbahar mevsiminde grip aşısını yinlemek gerekir. 65 yaşın üzerinde olanlar, astım, kronik akciğer hastalığı, kronik kalp ve damar sistemi, diyabet (şeker hastalığı) ile böbrek yetmezliği hastalığı olanlar aşılanması gereken gruplar içinde yer almaktadır. Aynı zamanda sağlık personeli, toplum hizmetinde çalışanlar, risk grubundaki bireylerle yakın temasta olanlar da grip aşısı yaptırmalıdır.

## ALT SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARI



**1. AKUT BRONŞİT:** Akut bronşitin en önemli nedeni virüslere dir. Vücut direnci düştüğünde bu virüsler iltihaba yol açar. İltihaplanan bronşlar şişer ve balgam üretirler. Üst havayolu enfeksiyonlarını takiben enfeksiyonun alt havayoluna inmesi ve akut bronşite yol açması özellikle alerjik hastalarda sıkça görülen bir durumdur.

**Bulaşma şekli:** Akut bronşitte enfeksiyon, sıklıkla enfekte damlacıkların solunumu yoluyla bulaşır.

**Belirtileri:** Hastalığın tipik belirtisi

öksürük ve balgamdır. Şiddetli ve inatçı bir öksürük görülür. Öksürükle birlikte, iltihabın neden olduğu ağrı, göğüs bölgesinde daha şiddetli bir şekilde hissedilir. Ayrıca öksürükle havaya saçılan damlacıklar hastalığın bulaşmasına neden oluyor. Balgam ise hastalık ilerledikçe artar. Hırıltı ve nefes darlığı, hafif ateş, titreme, boğaz ve kaslarda ağrı da hastalığın diğer belirtileri arasında yer alırken, bu aşamadaki hastalık kontrol altına alınamaz ise ilerleyerek zatürreye yol açabiliyor.

**Tedavisi:** Kullanılan ilaçlar, hastalığın belirtilerini ortadan kaldırmaya yöneliktir. Tedavide ateş düşürücüler, öksürük şurupları, ağrı kesiciler kullanılıyor. Balgamı kolay bir şekilde çıkarmak için, bol sıvı alımı ve balgam söktürücüler tedaviye eklenebilir. Tedavinin faydalı olması için, sigara tüketiliyorsa mutlaka bırakılmalıdır.

Akut bronşitte yüzde 70 etkenler virüslerdir ve bu nedenle tedavide antibiyotikler ilk planda kullanılmıyor; fakat enfeksiyonun seyrine bakteriyel enfeksiyonlar eklenebildiğinden antibiyotik ihtiyacı doğabiliyor. Ayrıca KOAH, astım, bronşiektazi, kistik fibroz gibi altta yatan bir akciğer hastalığı bulunan kişilerde akut bronşit seyri çok



daha ağır olabiliyor; bu durumlarda balgam kültürü alınması, ampirik antibiyotiğe kültür sonucunu beklemeden erken başlanması hayati önem taşıyor.

Öksürük yakınmasına karşı öksürük kesici ilaçlar verilirken, yüksek ateş ve ağrısı olan hastalarda tedaviye ağrı kesici de eklenebilir. Su, ıhlamur çayı veya meyve suları gibi bol bol sıvı tüketilmesi de bronşların nemlenmesinde oldukça faydalı. Akut bronşitte vücudun eski sağlığına kavuşması ortalama 7 ila 10 gün sürüyor. Ancak yorgunluk, sigara tüketiminin devam etmesi, yetersiz beslenme ve tedavi olmama hastalığın ilerleyerek akciğer iltihabına dönüşmesine yol açabiliyor. Bu nedenle hastanın mutlaka tedavi olması, vücudunun yeniden direncine kavuşması için istirahat etmesi çok önemli.

## NASIL KORUNMALI?

- Hava kirliliğinin yoğun olduğu günlerde mümkün olduğunca sokağa çıkmayın.
- Kapalı ve iyi havalandırılmayan ortamlardan uzak durun.
- Bronşite yakalanmış kişilerle yakın temastan kaçının.
- Sigara tüketmeyin, içilen mekanlarda da bulunmayın.
- Elinizi sık sık sabunlu suyla yıkayın.
- Öksürürken ağızınızı eliniz veya mendilinizle kapatarak damlacıkların yayılımını azaltın.



**2. ZATÜRRE:** Kış mevsiminde daha sık görülen zatürre, bakteri ya da virüslerin yol açtığı ciddi bir akciğer enfeksiyonudur. Toplum kökenli pnömoni, ayakta geçirilen hafif bir enfeksiyondan, hastanede yatmaya, hatta yoğun bakımı gerektirecek ağır bir hastalığa kadar farklı klinik seyirlere neden olabiliyor. Erişkinlerde Streptococcus pneumoniae (Pnömonokok) en sık görülen patojendir, çocuklarda ise Respiratuar Sinsityal virüs (RSV) en sık neden olan viral ajandır.

Her yaşta görülebilen zatürre bebek, küçük çocuklar ve ileri yaşta bireylerde daha çok ölümcül seyrederken; ileri yaşta bireylerde, bağışıklık sistemi baskılanmış kişilerde (kortizon kullanan, kemoterapi alan vb), diyabet, böbrek veya karaciğer yetmezliği olan, dalağı alınmış hastalarda da ölümlerle sonuçlanabilecek tablolara neden olabiliyor.

Sağlık Bakanlığı'nın istatistiklerine göre ülkemizde her yıl 90 bin zatürre vakası görülüyor ve 2500 kişi hayatını kaybediyor. Ancak uzmanlara göre Türkiye için gerçek rakamların çok daha

yüksek olduğu ve her yıl yaklaşık 500 bin kişinin zatürreden etkilendiği düşünülmektedir. Yine Sağlık Bakanlığı'nın verilerine göre, ülkemizde 1 - 4 yaş arasındaki çocuklarda en sık görülen ölüm nedeninin yüzde 22'sini zatürre oluşturmaktadır.

**Belirtileri:** Yüksek ateş, üşüme - titreme, öksürük, balgam, nefes alırken batır tarzda göğüs ağrısı, hırıltı, nefes darlığı, iştahsızlık gibi şikayetler hastayı yatağa düşürebiliyor. Ancak hastalık sinsi bir şekilde de ilerleyebilir; gençlerde sadece yüksek ateş ile kendini gösterebileceği gibi yaşlı hastalarda genel durumda bozulma, iştahsızlık, yakınma olabiliyor.

**Bulaşma şekli:** Genellikle hasta kişiyle yakın temas sonucu bulaşır;



Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre, dünyada her yıl bin kişiden 10 -15'i zatürreye yakalanmaktadır.



bakteriler tek başına veya damlacıklar içinde solunum yoluyla vücuda giriyor.

Pnömonokok enfeksiyonu grip virüsü kadar bulaşıcı olmamakla birlikte insanların kalabalık şekilde bir arada yaşadığı yerlerde, askeri kamplarda, tutukevlerinde ve yatılı okullarda zatürre salgınlarına sebep olabiliyor.

**Tedavisi:** Zatürre antibiyotikle tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Antibiyotiğin doğru seçilmesi, yeterli doz ve sürede kullanılması tedavi cevabını etkileyen en önemli faktör; antibiyotik seçimi hastanın enfekte olduğu öngörülen mikroorganizma ve hastaya ait risk faktörleri göz önüne alınarak seçilmelidir. Buna karşılık pnömonokokların gün geçtikçe penisilin ve başka antibiyotiklere karşı direnç kazanmaları tedavide bazen sorun yaratabiliyor. Gribin aksine zatürrede yüksek ateşin düşmesi bir haftayı bulabiliyor. Fakat burada beklenen, antibiyotiğe başlanılmasından sonraki 48. saatte

ateş kontrolünün sağlanmasıdır. Tedavide ayrıca öksürüğü hafifleten, ateş düşüren, balgamı sulandıran ve balgamın çıkarılmasını kolaylaştıran ilaçlardan da yararlanılıyor. Tedavisi 1 ila 3 hafta süren zatürrede yatak istirahati de, vücut direncinin yeniden kazanılması için çok önemli.

## NASIL KORUNMALI?

Pek çok bakteri ve virüsün neden olduğu zatürreyi kesin olarak önleyecek bir korunma yöntemi yok. Ancak aşı yaptırmak şu an için zatürreyi önlemenin en etkin yolu. Bu amaçla uygulanan pnömonokok aşısı mevcut. Özellikle yüksek risk taşıyan kişilerin (kalp, akciğer, kan, böbrek ve diyabet hastaları, dalağı alınmış kişilerin, 65 yaş üzerindeki kişilerin) mutlaka zatürre aşısı yaptırmaları öneriliyor.

## ENFEKSİYONLARA KARŞI ORTAK TEDBİRLER LİSTESİ

- Bol C vitamini alın; C vitamini içeren meyve ve sebzeleri tüketin.
- Mevsime uygun giyinin. Bol ılık sıvı gıdalar tüketin. İstirahat edin. Bu sayede hem daha kısa zamanda iyileşirsiniz hem de hastalığın çevreye yayılmasını önlersiniz.
- Kalabalık ortamlardan uzak durmaya çalışın.
- Hapşırırken kullandığınız mendilleri tekrar kullanmayın.
- El hijyenine dikkat edin, ellerinizi bol sabunlu suyla yıkayın.
- Risk grubunda iseniz aşılarınızı olun.
- Mevsim değişiklikleri insanların psikolojisini de etkilediğinden depresif durumlar hakim olabiliyor. Ruhunuzla birlikte vücudunuzda da bazı değişiklikler meydana gelmeye başlıyor; bu dönemde artan günlük enerji, vitamin ve mineral gereksiniminizi ihmal etmeyin.
- Pek çok önemli işlevi ve koruyucu özelliği olan vitaminleri alabileceğiniz sağlıklı besinler tüketin.
- Dengeli beslenme vücut ısısını korumanıza yardımcı olur. Vücut ısısını korumak için soğuk havalarda sıcak içecekler tüketin.
- Düzenli spor yapın.

**BU HABERİN DEĞERİNİ EMEKLİ OLUNCA ANLAYACAKSINIZ.**

Bireysel Emeklilik Sistemi'nde fon büyüklüğünde lider olan AvivaSA, katılımcılarına her geçen gün daha fazlasını kazandırıyor.

**Şimdi de Otomatik Katılım uygulamasıyla kazandırmak için hazırlanıyor. Siz de AvivaSA'yı tercih edin, Otomatik Katılım uygulamasına geçerken rahat edin.**

Emeklilik Gözetim Merkezi'nin 26 Ağustos 2016 verilerine göre, 10.895.724.915 TL ve %19,28 pazar payı ile fon büyüklüğünde AvivaSA Emeklilik ve Hayat A.Ş. lider durumdadır.

**444 11 11**  
avivasa.com.tr

**AVIVA SA**

Geleceğini biriktirir



## Tamamlayıcı tıp ile hastalar artık daha güçlü!

Standart tedavi yöntemleriyle doğru bir şekilde birleştirildiğinde, hastaların yaşam kalitesini artıran tamamlayıcı tıp, tedavi başarısını da ciddi oranda artırıyor. Bu başarının sırrı ise, tamamlayıcı tıbbın sadece hastalığa değil; hastaya bütün olarak odaklanan tedavi yaklaşımında yatıyor.

**H**asta olmak, özellikle kronik bir hastalıkla mücadele etmek, her zaman kolay bir süreç değil. Yaşanan fiziksel sorunların sebep olduğu ruhsal bozuklukların yanı sıra bu sorunların üstesinden gelmeyi engelleyen sosyal sıkıntılar da olabiliyor. Böyle bir durumda beslenmeden, fiziksel aktiviteye, stres seviyesinden, psikolojik ve sosyal duruma kadar hastayı A'dan Z'ye ele alan multidisipliner bir tedavi yaklaşımı büyük önem taşıyor. Tam da bu ihtiyaca yönelik olarak, özellikle kronik hastalıkların hastada yol açtığı uykusuzluk, stres, depresyon gibi kalitesiz yaşamın etkilerini tamamlayıcı tıbbın imkanlarıyla azaltmak mümkün. Üstelik genellikle standart tedavilere

ek olarak uygulanan, hastanın sadece fiziksel sağlığını değil, ruhsal ve manevi sağlığını da dikkate alan tamamlayıcı tıp yöntemleri, standart tıp yöntemlerinin yan etkilerini de azaltmaya yardımcı oluyor.

Atlanta Emory Üniversitesi Üro-Onkoloji Bölüm Başkanı ve Anadolu Sağlık Merkezi Tamamlayıcı Tıp Merkezi Danışmanı Prof. Dr. Ömer Küçük, "Hastaya bir bütün olarak odaklanma" anlayışıyla ortaya çıkan tamamlayıcı tıp hakkında önemli bilgileri Vital okurları için paylaşıyor...

### TAMAMLAYICI TIP NEDİR?

Hastanın bir bütün olarak ele alındığı, hasta odaklı ve kanıta dayalı bir yaklaşımla sağlık hizmetinin

Tamamlayıcı tıp yöntemleri Harvard Üniversitesi'nde 20 yılı aşkın bir süredir, Mayo Clinic, Cleveland Clinic, Stanford, Yale, Duke ve MD Anderson gibi ABD'nin en önemli merkezlerinde de yıllardır uygulanıyor.



## SAĞLIKLI İNSANLAR DA FAYDALANABİLİR

Tamamlayıcı tıp sadece hastalara değil aynı zamanda olası hastalıklara karşı önlem almak adına sağlıklı insanlar için de önem taşıyor. Tansiyon, diyabet, kalp hastalığı, Alzheimer, kanser gibi kronik hastalıklar genellikle sağlıklı yaşam, fiziksel aktivitenin olmaması, kötü beslenme ve stresin fazla olmasından kaynaklanıyor. Özellikle stresi azaltan tamamlayıcı tıp yöntemlerinin kronik hastalık, hatta kanser riskini de azalttığını gösteren bilimsel çalışmalar var.

verildiği bir bilim dalıdır. Bazen tek başına bazen de standart tıp yöntemlerine ek olarak kullanılan tamamlayıcı tıp yöntemleri arasında, beden sağlığına yönelik tedaviler olduğu kadar ruh sağlığını iyileştirecek tedaviler de mevcut. Doğal ürünler kullanılarak ve yaşam tarzının iyileştirilmesi hedeflenerek uygulanan tamamlayıcı tedaviler, ciddi bilimsel araştırmalar sonucu faydası, güvenliği ve insan sağlığına



faydalı olacağı bilimsel olarak kanıtlandıktan sonra, birçok branştan uzmanın multidisipliner bir şekilde çalışmasıyla hastaya sunuluyor.

## HASTAYA SAĞLADIĞI FAYDALAR NELERDİR?

Kişinin ruhsal, bedensel ve manevi yönlerini geliştirmeyi, kendisini her açıdan iyi hissetmesini amaçlayan tamamlayıcı tıbbın en önemli hedefi, hastaya birtakım yetenekler kazandırarak kendi sağlığının sorumluluğunu ele almasını sağlamaktır. Tamamlayıcı tıp yöntemlerinin kazandırdığı bu bilgi ve beceriler sayesinde hasta, tedavisi sırasında ve sonrasında da hastalığıyla baş etmenin yollarını öğrenmiş oluyor.

## HANGİ HASTALAR YARARLANABİLİR?

Başta kanser hastaları olmak üzere tüm hastalar hekimlerine danışarak tamamlayıcı tıp yöntemlerinden faydalanabilirler. Onkoloji yanında tüm dahiliye, cerrahi ve pediatri hastaları, özellikle jinekoloji, hematoloji ve gastroenteroloji gibi branşlardan hizmet alan hastalar

tamamlayıcı tıp yöntemleriyle daha sağlıklı yaşayabilirler.

## NE TÜR TEDAVİ YÖNTEMLERİNİ İÇERİR?

Kişiyi özel tedavi yaklaşımıyla planlanan tamamlayıcı tıp yöntemleri ile, beslenme programı, gerektiğinde bitkisel takviyeler de kullanarak, hastanın bağışıklık sistemi ve metabolizması güçlendiriliyor. Meditasyon, yoga ve müzik terapisi gibi yöntemlerle stres azaltılarak fiziksel ve ruhsal sağlığı pekiştirmek ve korumak hedefleniyor. Bu tedaviler bireysel olabildiği gibi grup olarak da uygulanabilmekte. Ayrıca hastaların

yaşam kalitelerini yükseltmek amacıyla standart tedaviye ek olarak fizik tedavi, egzersiz, masaj, refleksoloji ve akupunktur gibi tedaviler de uygulanıyor.



## TAMAMLAYICI TIBBIN ÜÇ ANA DALI

### FİZİKSEL AKTİVİTE - SAĞLIKLI BESLENME - STRES AZALTMA

Kanserin en önemli nedenleri arasında sağlıklı beslenme, stres, hareketsiz yaşam ve fazla kilolu olmak vardır. Ancak egzersiz ile metabolizmayı olumlu etkileyerek, bağışıklık sistemini güçlendirerek, fazla kiloları yok ederek ve stresi azaltarak kanseri önlemek veya kanser riskini azaltmak mümkün. Fiziksel aktivitesi fazla olan kişilerin öncelikle metabolizma üzerinde çok önemli etkisi olan kas dokuları gelişiyor, kişide diyabet, tansiyon, kalp hastalıkları gibi hastalıkların görülme riski azalıyor. Sağlıklı beslenme ise en az egzersiz kadar önemli. Özellikle bol sebze-meyve, daha az şeker ve kırmızı et, daha fazla balık tüketmek gerekiyor. Stresi azaltmaya yönelik yoga ve meditasyonun etkileri hakkında bilimsel çalışmalar devam etse de, bugüne kadar alınan sonuçlar oldukça olumlu.

## PROF. DR. ÖMER KÜÇÜK HAKKINDA

Prof. Dr. Ömer Küçük, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olduktan sonra 1975 yılında ABD'ye yerleşerek, 17 yıl Chicago'da, 4 yıl Hawaii'de, 14 yıl da Detroit'te yaşadığı ve çeşitli üniversitelerde kanser ve sağlıklı beslenme üzerine bilimsel çalışma yaptı. ABD Illinois'daki Saint Francis Hastanesi, Chicago'daki Northwestern Tıp Fakültesi, Hawai Üniversitesi ve Wayne State Üniversitesi'nde çalışmalarını sürdürdü. 8 yıldır Atlanta Emory Üniversitesi'nde Üro-Onkoloji Bölüm Başkanı olarak görev yapan Hematoloji, Medikal Onkoloji ve Üro-Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Ömer Küçük, aynı zamanda Anadolu Sağlık Merkezi'nde Tamamlayıcı Tıp Merkezi Danışmanı olarak görev alıyor.

Prof. Dr. Ömer Küçük'ün 200'ün üzerinde bilimsel yayını mevcut; ayrıca pek çok bilimsel derginin de yayını kurulunda yer alıyor.



HASTALIKLARLA  
BAŞ ETMENİN  
"TAMAMLAYICI"  
2 YOLU!

# Akupunktur ve tıbbi masaj

Bilimsel tedavi yöntemleri arasında yer alan akupunktur ve tıbbi masaj, hastalıkların üstesinden gelme ve hastaların yaşam kalitesini artırma konusundaki olumlu etkileriyle tamamlayıcı tıbbin en önemli yöntemlerinden ikisi olarak dikkat çekiyor.

**Y**aşamı olumsuz etkileyen ağrı, yorgunluk, uykusuzluk, aşırı terleme gibi şikayetler, depresyon, kronik hastalıklara dair ağrı ve daha nice psikolojik, fizyolojik hastalıklarla mücadelede bedensel ve ruhsal açıdan güçlü olmak büyük önem taşıyor. Tamamlayıcı tıbbin tedavi yöntemleri arasında yer alan akupunktur ve tıbbi masaj, sözü geçen fiziksel sorunların çözümünde son derece faydalıken, hastanın bu süreçte ihtiyacı olan bedensel ve ruhsal gücü de elde etmesini sağlıyor. Dünyanın en eski tedavi yöntemlerinden biri olan ancak halk arasında sadece bir çeşit zayıflama yöntemi olarak bilinen akupunktur esasen; ağrı azaltıcı, iyileştirici ve bağışıklık sisteminde düzenleyici etkisiyle birçok hastalığın tedavisinde uygulanıyor. Aynı şekilde bir fiziksel tıp yöntemi olan ve sinir sistemi üzerinde de tedavi edici etkileri olan tıbbi masaj, yine tek veya diğer tedavilerle birlikte hastaya uygulanabilen tamamlayıcı tıp yöntemleri arasında önemli bir yere sahip.

Anadolu Sağlık Merkezi Tamamlayıcı Tıp Merkezi'nde ağrıdan depresyona birçok hastalığın tedavisinde kimi zaman tek başına kimi zamansa standart tedaviye ek olarak uygulanan bu iki tamamlayıcı tıp yöntemi hakkında Anadolu Sağlık Merkezi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı, Akupunkturist Dr. Derya Özmen Alptekin ile Masaj Terapisti Pelin Özyay çok önemli bilgiler paylaşıyor.

## TIBBİ MASAJ NEDİR?

Tedavi öncesinde hastanın fiziksel tıp ve rehabilitasyon uzmanı tarafından değerlendirilerek, ayrıntılı bir öykü alımı ve muayene sonucunda, tıbbi durum ve ihtiyaçlarına göre bireysel olarak planlanan bir tedavi yöntemidir. Tıbbi masaj, hastaya en uygun masaj yöntemi belirlendikten sonra tek veya diğer fiziksel tedavi yöntemleri ile birlikte ve sıklıkla bireysel olarak belirlenmiş egzersiz programıyla sürdürülüyor.

## TIBBİ MASAJIN FAYDALARI NELERDİR?

Yumuşak dokuları mekanik açıdan uyarak vücutta fizyolojik ve psikolojik etkiler yaratan tıbbi masaj; fiziksel kondisyonu koruyor, kas tonusunu artırıyor, gevşeme sağlıyor, dolaşımı uyarıyor, kardiyovasküler sistem ve sinir sistemi üzerinde tedavi edici etkiler oluşturuyor ve tüm vücut sistemleri arasındaki etkileşimi dengeliyor. Tıpta uygulama alanı oldukça geniş olan terapötik masaj; bel, boyun ve sırt ağrıları, baş ağrısı, fibromiyalji sendromu gibi yumuşak doku romatizmaları, skolyoz (omurga eğriliği), uyku bozukluğu ve kaygı bozuklukları ile depresyon gibi psikolojik sorunların tedavisinde oldukça etkilidir. Ayrıca gebelerde sıklıkla görülen sırt, bel ve ayak ağrılarında da güvenle uygulanabilir.

## HANGİ MASAJ TEKNİKLERİ UYGULANIYOR?

Tedavi edici (terapötik) masaj olarak sıklıkla klasik masaj uygulanıyor. Klasik masaj; geleneksel Batı masajı olup, yüzeydeki kas kitlelerine, kalbe doğru olan kan akımının yönü izlenerek elle yapılan çeşitli manipülasyon teknikleri bütünüdür.

Hindistan'da ortaya çıkan ancak şu an tüm dünyada uygulanan Ayurveda,



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

*“Birçok hastalığın tedavisinde tamamlayıcı bir yöntem olarak kullanılan akupunkturun uygulama alanı oldukça geniştir, ancak hastanın modern tıbbin bilimsel normları doğrultusunda değerlendirilmesi, gerekli tetkik ve konsültasyonlarla kesin tanının mutlaka konulmuş olması gerekir.”*



Anadolu Sağlık Merkezi  
Masaj Terapisti  
**Pelin Özyay**

*“Masaj terapisi;  
kişinin yaşı,  
fiziksel özellikleri,  
genel sağlık  
durumu dikkate  
alınarak,  
bireysel olarak  
tek veya diğer  
tedavilerle birlikte  
planlanmalıdır.”*

Hastalıkların tedavisi amacıyla yaklaşık 4000 yılı aşkın süredir Çin ve diğer Uzak Doğu ülkelerinde uygulanan akupunktur; bugün Almanya, Avusturya, Fransa ve ABD gibi birçok Batı ülkesinde de yaygın olarak kullanılıyor.

geleneksel bir tıp yöntemidir. Ayurvedik masaj ise bu bütünsel tedavi sisteminin sadece bir kısmıdır. Ayurveda’da, kişinin Ayurvedik vücut tipine (dosha) göre yapılacak masajın tipi belirleniyor ve genellikle susam yağı ve farklı bitkisel yağ karışımlarıyla ılık bir şekilde masaj uygulanıyor. Hareketler ise klasik masajdan çok farklı.

Ayaklar, eller ve kulaklar üzerindeki spesifik noktalara basınç uygulama tekniğiyle yapılan Refleksoloji ise diğer bir masaj yöntemi. Ayaklardan çok sayıda sinir geçtiğinden, çoğunlukla ayaklara uygulanıyor. Ayaklarda, iç organların (beyin, karaciğer, akciğer vb.), endokrin bezlerinin ve kas-iskelet sisteminin yansıdığı refleks alanlar ve referans noktalar vardır. Bu noktalara basınç ve masaj yapıldığında



ilgili organlardaki blokajlar açılır ve serbest enerji akımı sağlanır. Küçük çocuklardan ileri yaştaki bireylere kadar her yaş grubuna Refleksoloji uygulanabilir. Sağlıklı kişiler de sağlıklarını korumak ve oluşabilecek hastalıkları önleyebilmek için düzenli Refleksoloji seansları alabilirler.

Tıbbi çamur tedavisi bilinenin aksine bir masaj uygulaması değildir. Mineral ve/veya organik içeriği zengin çamur (peloid/tıbbi çamur) ile yapılan Peloidoterapide (tıbbi çamur tedavisi), hedef bölgeye sıcak/soğuk peloid uygulaması söz konusudur. Yöntem, dejeneratif eklem hastalıkları/ osteoartrit (eklem kireçlenmesi), fibromiyalji, kronik bel-boyun ağrısı, bel-boyun fitiği, romatoid artrit gibi iltihaplı romatizmal hastalıkların aktif olmayan dönemlerinde ve post-travmatik iyileşme sürecinde kullanılıyor.

### ONKOLOJİ MASAJI NEDİR?

Masajın alt dalı olarak geçerliliği kabul edilmiş olan “onkoloji masajı”, kanser hastalığının tedavisi sırasında, öncesinde ve sonrasında hastaların yaşam kalitesini artıran ve bu zorlu tedavi sürecinin yan etkilerini azaltan bir destek tedavi olarak tamamlayıcı tıp uygulamaları arasındaki yerini almıştır. Onkoloji hastalarında masaj; radyoterapi, kemoterapi, cerrahi ve ilaç tedavisinin yan etkilerine göre uygulanmalıdır. Bu hastalarda masaj tedavisine başlarken basit ancak kritik birtakım hususlar mevcuttur. Örneğin, lenf nodları çıkarılmış veya radyasyon tedavisi uygulanmış olabilir ya da hastada kemik metastazı bulunabilir. Dolayısıyla tedavi öncesi, fiziksel tıp ve rehabilitasyon uzmanı tarafından ön değerlendirme yapılarak, uygun masaj tekniği ve dikkat edilmesi gereken noktalar belirlenmelidir.

### AKUPUNKTUR NASIL UYGULANIR?

Akupunktur noktalarının uyarılması iğne, lazer, ısı, elektrik akımı ve basınç ile sağlanıyor. Ancak günümüzde en yaygın uygulanan akupunktur yöntemi; paslanmaz çelik iğnelerle vücut üzerinde belirli noktalara yapılan iğnelemedir. İğnelenecek yer uygun şekilde dezenfekte edilirken, sonrasında ise steril ve tek kullanımlık iğneler kullanılıyor. Uygulama, tercihen hasta sırtüstü ya da yüzükoyun yatarak yapılıyor. Uygulamada hekimin tercihi ve hastanın tıbbi durumuna göre kulak kepçesi, baş, kollar, bacaklar ya da gövde üzerindeki diğer noktalar kullanılabilir. Akupunktur tedavisinde istenen etkinin elde edilebilmesi için, seans süresinin 20-40 dakika, seans sayısının ise 8 ila 12 arasında olması gerekiyor.

### AĞRI TEDAVİSİNDE AKUPUNKTUR

Akupunktur, hekimler tarafından tavsiye edilen tamamlayıcı tıp uygulamaları arasında en geniş oranda kabul gören modalitedir. Bilimsel çalışmalar, akupunkturun en yaygın olarak ağrı tedavisinde etkili olduğunu gösteriyor. En çok bel ve boyun ağrıları, diz, omuz ve diğer eklem ağrıları gibi kas iskelet sisteminin ağrılı sendromlarının tedavisinde kullanılan akupunktur yöntemi, aynı

zamanda migren tedavisinde de etkili. Akut ve kronik ağrı kontrolünün yanı sıra; stres, depresyon, uyku bozuklukları, psikosomatik hastalıklar, kaygı ve panik bozukluklar, kekemelik ve tiklerin tedavisinde, alerjik rinit, sinüzit ve cilt döküntülerinde, bulantı, kusma, midede asit fazlalığı, kabızlık ve ishal durumlarında, baş dönmesi (vertigo) ve kulak çınlamasında, inme sonrası felç tablosunun rehabilitasyonunda tamamlayıcı bir yöntem olarak kullanılan bu tedavinin uygulama alanı oldukça geniş. Ancak hastanın modern tıbbın bilimsel normları doğrultusunda değerlendirilmesi ve gerekli tetkik ve konsültasyonlarla kesin tanının mutlaka konmuş olması gerekiyor.

### ONKOLOJİ HASTALARININ TAKİBİNDE AKUPUNKTURUN ROLÜ NEDİR?

Akupunktur, yukarıda saydığımız uygulama alanlarının yanı sıra, son yıllarda kanser tedavisi gören hastalarda çeşitli sebeplerle tamamlayıcı tıp yöntemi olarak gittikçe artan sıklıkta kullanılıyor. Akupunkturun kanser ile ilişkili yorgunluk ve ağrı, kemoterapiye bağlı bulantı ve kusma ile depresif duyu durumunun tedavisinde yararlarını gösteren pek çok bilimsel çalışma mevcuttur.

### KİMLERE AKUPUNKTUR UYGULANAMAZ?

Akupunktur, hasta seçimi doğru yapıldığı ve iyi eğitilmiş uygulayıcıların elinde olduğu takdirde güvenli bir tedavi yöntemi olsa da, her hastaya yapılamayabilir. Bu konuyla ilgili bilimsel ortak görüş ise; aşırı iğne fobisi olanlara, pıhtılaşma bozukluğu olanlara, acil cerrahi gerektiren durumlarda, lenf ödemi kol ya da bacaklara, tümör ve açık yaralara akupunkturun uygulanmaması gerektiğidir.



### AKUPUNKTUR İLE DAHA MUTLU BİR HAYAT

Akupunktur uygulaması aynı zamanda depresyon semptomlarını azaltıcı, endişe ve gerginliği giderici ve psikolojik durumu düzenleyici bir role sahip. Kişinin kendisini iyi hissetmesini, iştahının ve cinsel dürtülerinin normal düzeyde olmasını, psikomotor dengenin kurulmasında etkili olan serotonin seviyelerinde artış saptanmasını sağlayan akupunktur yöntemi bu sayede depresyon tedavisinde de başarı sağlıyor. Özellikle, fibromiyalji ve miyofasiyal ağrı sendromları olarak adlandırılan yumuşak doku romatizmalarına sıklıkla eşlik eden depresif duyu durum, halsizlik, yorgunluk ve uyku bozuklukları akupunktur tedavisine olumlu yanıt veriyor.

## ANADOLU SAĞLIK MERKEZİ TAMAMLAYICI TIP MERKEZİ'NDE VERİLEN DİĞER HİZMETLER

- Kişiyi özel beslenme programları
- Kişiyi özel fiziksel aktivite ve egzersiz
- Meditasyon/yoga
- Osteopati (Her dokuya özgü verilen, ellerle uygulanan tedavi yöntemleridir)
- Ozon terapisi
- Grup sohbetleri
- Müzikoterapi

Ayrıntılı bilgi için: [www.anadolusaglik.org](http://www.anadolusaglik.org)

Çocuklarda  
idrar  
kaçırma

## Anne ve babaların büyük sınavı!

Çocuklarda görülen idrar kaçırma, özellikle anne ve babalar için önemli bir sınav. Kesin tanının ardından başlatılan tedavi sürecinde çocuğu suçlayıcı davranış modellerinden kaçınmak ve bu süreci doktorla beraber büyük bir özenle yönetmek başarıyı da beraberinde getiriyor.

**B**eş yaşından büyük bir çocuk doğumsal ya da kazanılmış merkezi sinir sistemine ait bir sorun olmaksızın 3 aydan uzun süre haftada en az 2 kez uykuda idrar kaçırıyor ise enürezis varlığından söz edilir. Bu sorun, çocukların gündüz ya da gece yatağını, elbiselerini istemsiz olarak ıslatması şeklinde karşımıza çıkar. Sadece uykuda idrar kaçırma (enürezis monosemptomatik) ile sıkışma, damlatma, sık ya da seyrek idrar yapma, idrar tutma manevraları, kesik kesik işeme gibi durumların eşlik ettiği idrar kaçırma (polisemptomatik enürezis) şeklinde iki türüdür.

İdrar kaçırmanın bazen başka sağlık sorunlarının habercisi olabileceğini de unutmamak gerekir. Özellikle idrar yolu enfeksiyonu, idrar torbasının hastalıkları, üriner sistemin yapısal bozuklukları, idrar konsantrasyon bozuklukları, böbrek yetersizliği, kabızlık ya da diyabet



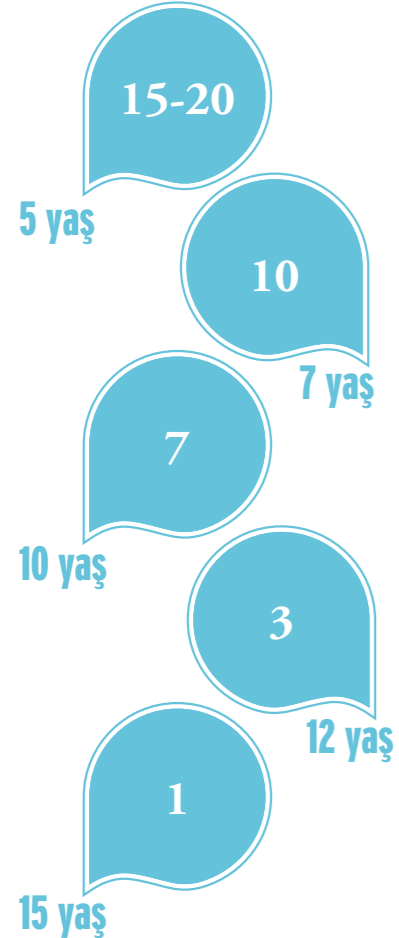
Anadolu Sağlık Merkezi  
Çocuk Nefrolojisi Uzmanı  
Doç. Dr. Neşe Karaaslan Bıyıklı

*“İdrar kaçıran çocuklarda, muayene sırasında çocukla doğru iletişim kurmak, dikkat etmesi gereken durumları onunla paylaşmak, zorlandığı alanlarda ona yol göstermek tedavinin sonuçlarına da olumlu yansıyor.”*



## HANGİ YAŞTA, NE SIKLIKTA GÖRÜLÜYOR?

Görülme sıklığı (%)



bunlar arasındadır. Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Nefrolojisi Uzmanı Dr. Neşe Karaaslan Bıyıklı, konuyla ilgili merak edilen hususları, önemli öneriler eşliğinde anne babalar için paylaşıyor...

### ÇOCUKLAR NEDEN İDRAR KAÇIRIR?

Çocuklarda idrar kaçırmanın altında pek çok etken olduğunu söyleyebiliriz. Uyanma güçlüğü, gece düşük mesane (idrar torbası) kapasitesi, gece idrar üretiminin artması ve genetik eğilim bu



durumu ortaya çıkarabiliyor. Uyku bozukluğu, hiperaktivite-dikkat eksikliği, epilepsi, okul-aile sorunları gibi durumlar da idrar kaçırma sorununa neden olabilmektedir.

### SUÇLAYICI DAVRANMAYIN!

Tüm tedavi süreci boyunca ailenin çocuğa destek olması kritik bir öneme sahiptir. Çocuğun, bu sorunu sadece kendisine aitmiş gibi algılamaması için özenli hareket etmeli; tedavi sırasında ortaya çıkabilecek durumlarda suçlayıcı ve cezalandırıcı davranışlardan kaçınılmalıdır. Aksi yöndeki her davranışın, çocukta özgüven kaybı, davranış bozukluğu ve anksiyete gibi sorunlara yol açabileceği unutulmamalıdır.

### TEDAVİ SÜRECİ

Tedavi yöntemleri; davranış tedavisi, alarm ve ilaç tedavisi ile işeme eğitimine yardımcı olan biofeedback uygulamaları şeklindedir. Bazen çocuklar, uygulanacak tedavi yönteminden korkabilir. Bu noktada ailenin de tedaviye katılımı, tedavinin başarısı için çok önemlidir. Muayene sırasında çocukla doğru iletişim kurmak, dikkat etmesi gereken

durumları onunla paylaşmak, zorlandığı alanlarda ona yol göstermek tedavinin sonuçlarına da olumlu yansır.

İdrar kaçırma sorununda çocuklarda ayrıntılı fizik muayene ve laboratuvar değerlendirmeleri sonrası altta yatan organik bir hastalık saptanmazsa aile yapısı ve çocuğun olaydan etkilenme derecesine göre 2 yıl gözlem ve destek tedaviyle izlem yapılabilir. Ancak ilkokula başlama dönemi olan 7-8 yaş daha etkin bir tedavinin seçilmesi açısından önemli. Altta yatan organik bir hastalığın olup olmadığının değerlendirilmesi için laboratuvar incelemeleri ve üriner sistem ultrasonografisi istenebilir.

### TEDAVİDE BAŞARI ORANLARI

Tedavinin başarı oranı, monoseptomatik enürezis türünde davranış tedavisi ve alarm tedavisi ile yüzde 90'ların üzerindedir. Tedavi sonrası sorunun tekrar görülme olasılığı da düşüktür (yüzde 20-30). Desmopressin etken maddeli ilaçların kullanımında ise başarı oranı yüzde 60-70 arasında değişmekte olup, tedavi sonrası tekrar görülme olasılığı yüksektir.

### İDEAL TUVALET EĞİTİMİ İÇİN...

- 1,5 - 2,5 yaş aralığının ideal zaman olduğunu unutmayın.
- Katı tuvalet eğitiminden kaçınin.
- Eğitim süresince aile olarak destekleyici davranın.
- Gece ve gündüz eğitimine aynı zamanda başlayın.

# 5-2

5 yaşını tamamlamış bir çocuk haftada 2'den fazla idrar kaçırıyorsa mutlaka hekime başvurulmalıdır.



### BESLENMEYE DİKKAT!

Çocukların beslenme şekilleri de idrar kaçırmayı tetikleyebilir. Sıvı alımının düzenlenmesi, gazlı ve kafeinli içeceklerden uzak durulması, özellikle akşam yemeğinden sonra meyve, kuruyemiş, şekerli ve tuzlu besinler ile içeceklerin kısıtlanması önemlidir. Çocuğunuz için aşağıdaki önerileri dikkate almayı ihmal etmeyin:

- Yatmadan 2 saat önce sıvı alımını kısıtlayın.
- Yatak öncesi tuvalet ziyareti yaptırın.
- Uyuduktan 1,5 - 2 saat sonra tuvalet kullanımı için uyandırın.
- Gündüz sıvı alımını artırın.
- Gündüz 2-3 saat arayla işemesini sağlayın.
- Akşam yemeğinde susmasını tetikleyecek tuzlu ve aşırı baharatlı gıdalardan kaçınin.
- İdrar söktürücü etkisi olabilen hazır içecekleri eve almayın.



SAĞLIKLI  
GÜNLER  
14 Kasım  
Diyabet Günü

# Organlarınızın “tadı” kaçmasın!

Vücudumuzda sinsi bir şekilde ilerleyen diyabet (şeker hastalığı), iyi kontrol edilmediğinde özellikle kalbimiz, böbreklerimiz, ayaklarımız ve gözlerimiz için ciddi bir tehdide dönüşebiliyor. Peki organlarımızı diyabetten korumak için neler yapmalıyız? Anadolu Sağlık Merkezi uzmanları Vital okurları için yanıtladı.

**E**rişkin tipi diyabet (şeker hastalığı, Tip 2), artık günümüzde çağın en yaygın hastalıklarından biri olarak kabul ediliyor. Zaten rakamlar da bunun en açık göstergesi. Araştırma sonuçlarına göre Türkiye’de hasta oranı yüzde 13.7’ye kadar yükselmiş durumda. Dünyada ise halen 170 milyonun üzerinde diyabetlinin var olduğu tahmin ediliyor. Diyabet tüm toplumlar için çok önemli, çünkü pek çok organ hasarını da beraberinde getiren bir sağlık sorunu. Ancak diyabet konusunda bilinçli hareket edip tedaviye uyum gösteren hastalar yaşam kaliteleri düşmeden hayatlarına devam edebiliyor. 14 Kasım Diyabet Günü’ne özel olarak paylaştığımız bu yazımızda, Anadolu Sağlık Merkezi’nden Endokrinoloji ve Metabolizma Uzmanları Dr. Erdem Türemen ve Dr. Ayşe Serap Yalın, Kardiyoloji Uzmanı Dr. Gürsel Ateş, İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı Doç. Dr. Enes Murat Atasoyu, Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Operatör Dr. Davud Yasmin ile Göz Hastalıkları Uzmanı Dr. Burcu Usta Uslu’nun verdikleri bilgilerle diyabete karşı kendinizi daha güvende hissedeceksiniz...



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

*“Egzersiz, diyabetlilerin hayat kalitesini yükselten bir aktivitedir. Ancak egzersize yavaş ve düşük hızda başlamak gerekir. Fazla zorlanmadan kaçınılmalıdır.”*



Anadolu Sağlık Merkezi  
Endokrinoloji ve  
Metabolizma Uzmanı  
Dr. Erdem Türemen

*“Erişkin tipi diyabet, genelde 40 yaşından sonra başlayan, hastaların çoğunda (%80-90) aşırı kilonun varlığı ile giden, temelde var olan insüline karşı gelişmiş hedef organ (kas, karaciğer ve yağ dokusu) direnci nedeniyle insülinin etkisiz kalması sonucu oluşan, en sık rastlanan diyabet tipidir (%90).”*





Anadolu Sağlık Merkezi  
Kardiyoloji Uzmanı  
Dr. Gürsel Ateş

*“Her diyabetlinin, tansiyon ve kolesterol ölçümlerini aksatmamaları, tedavilerini tıpkı koroner arter hastası gibi sürdürmeleri ve sigaradan uzak durmaları çok önemlidir.”*



Anadolu Sağlık Merkezi  
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı  
Op. Dr. Davud Yasmin

*“Amerikan Diyabet Birliği'nin verilerine göre diyabetik ayak, doğru bakım ve önlemlerle yüzde 50 oranında önleniyor.”*

## 366 milyon

Dünya üzerinde halen 170 milyon üzerinde diyabetlinin var olduğu tahmin ediliyor. Ancak, yanlış ve aşırı beslenme ile gündelik hayatta hareketsizlik gibi kolaylaştırıcı etkenlerden dolayı sürekli artmakta olan obezite (şişmanlık) nedeniyle bu rakamın 2030 yılında 366 milyona ulaşacağı öngörülmüyor.



### KALBİNİZİN TADINI BOZMAYIN

Diyabetlilerde kalp hastalığının görülme sıklığının, diyabeti olmayanlara göre 2-4 kat daha fazla olduğunu söyleyebiliriz. Diyabetlilerin kalp hastalıklarından korunmak için yandaş hastalıklar konusunda dikkatli olmaları önemli. Çünkü özellikle hipertansiyon ve kolesterol yüksekliği diyabetliler için en tehlikeli kalp sorunlarının başında geliyor. Diyabetliler bu hastalıkları kontrol altına aldıklarında kalp hastalığı riskini indirebiliyorlar. Bu nedenle her diyabetlinin, tansiyon ve kolesterol ölçümlerini aksatmamaları, tedavilerini tıpkı koroner arter hastası gibi sürdürmeleri gerekiyor. Bir de tabii sigaradan uzak durulması şart. Rakamlara göre, sigara içimi, kalp hastalıklarından ölüm riskini en az dört kat artırıyor.

### DIYABET, BÖBREKLERİNİZİN EN BÜYÜK DÜŞMANI

Güncel rakamlar, kronik böbrek hastalığına neden olan hastalıklar içinde ilk sırada diyabeti gösteriyor. Günümüzde diyaliz tedavisi gören hastaların yüzde 30-40'ında böbrek yetmezliğinin nedeni diyabete bağlı böbrek hasarı. Uygun ilaç tedavisi, diyet ve egzersiz programı, kan şekeri düzeyi ile kan basıncı normal sınırlarda tutularak böbrekler diyabetin olumsuz etkilerinden korunabiliyor. Ayrıca diyabet gelişimi



riskine sahip kişilerin (kilo fazlalığı olan, az hareket eden, ailesinde diyabet bulunan gibi) yılda bir kez kan şekeri ölçümü yapturmaları, diyabetin erken dönemde saptanmasını ve etkin olarak tedavisinin gecikmeden başlamasını sağlayabiliyor.



### DIYABETİN YÜKÜNÜ AYAKLAR ÇEKERSE...

Vücudun tüm yükünü tek başına kaldıran ayaklar, diyabetlilerde hiçbir şekilde ihmale gelmiyor. Çünkü bu sorun, amputasyona (uzuv kaybı) kadar gidebiliyor. Bu nedenle diyabetik ayak oluşmaması için ayak bakımına özenle yaklaşmak şart. Amerikan Diyabet Birliği'nin verilerine göre diyabetik ayak, doğru bakım ve önlemlerle yüzde 50 oranında önleniyor. Diyabetliler için bakım ve önlem listesini şöyle sıralayabiliriz:

- Ayna yardımıyla her gün ayak parmak araları ve taban kontrol edilmelidir.



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

*“Uygun ilaç tedavisi, diyet ve egzersiz programı, kan şekeri düzeyi ile kan basıncı normal sınırlarda tutularak böbrekler diyabetin olumsuz etkilerinden korunabiliyor.”*



### Böbrek sağlığınız için tüketin!



Lahana, karnabakar, kırmızıbiber, sarımsak, soğan, elma, kızılcık, yaban mersini, ahududu, çilek, kiraz, kara üzüm, yumurta beyazı, balık, zeytinyağı.



### DIYABET MUTFAĞININ KARA LİSTESİ

Diyabetliler özellikle bu gıdalardan uzak durmalıdır:

- Kızartmalar
- Hamur işleri
- Yağlı çerezler (özellikle ay çekirdeği, fındık ve yer fıstığı gibi)





Anadolu Sağlık Merkezi  
Göz Hastalıkları Uzmanı  
**Dr. Burcu Usta Uslu**

*“Diyabetin gözlerimize zararını minimuma indirmek için, hasar oluşmadan önce göz sağlığını denetim altına almak ve düzenli olarak taramalara gitmek gerekiyor.”*

- Her gün ayaklar yıkanmalı ve yumuşak bir havlu ile kurulanmalıdır. Ayak yıkama suyunun ısı ölçülmelidir. His kaybı olduğundan sıcaklık şiddetli yanıklara sebep olabilir.
- Ayak uzun süre sabun gibi kimyasala maruz bırakılmamalıdır. Bu durum çatlama yol açarak enfeksiyon riskini artırır.
- Banyodan sonra kuru ciltlerde krem kullanılabilir ancak parmak aralarına krem sürülmemelidir.
- Pedikür diyabetik hastalarda çok riskli olduğundan yapılmamalıdır. Pedikür yapılacaksa da, mutlaka deneyimli bir elde ve hastanın kendi malzemeleriyle yapılmalıdır.
- Tırnak batığına yol açmamak için tırnaklar küt bir şekilde kesilmeli, kenar uçları törpü ile düzeltilmelidir. Tırnak batık problemi varsa da kesme işlemini profesyonel bir kişinin yapması gerekir.
- Evde dahi mutlaka pamuklu çorap giyilmelidir; çorabın çok sıkı olmaması, dikişsiz olması gerekir. Dikişler zamanla kronik temaslara ayakta yaraya yol açabilir.
- Ayakkabıyı giymeden önce içi kontrol edilmeli; ufak bir cisim veya tabanın kalkması deriye hasar verebilir. Ayakkabıların içi ılık bir bezle temizlenmeli ve mutlaka kurutulmalıdır.



### DIYABET GÖZÜNÜZÜ KARARTMASIN!

Diyabetin hasar verdiği organlardan biri de gözlerimiz. İyi kontrol edilemeyen diyabet, gözle ilgili bazı sorunları da beraberinde getirebiliyor. Örneğin, katarakt oluşumuna sebep olmak veya hızlandırmak, göz içi basınç artışı, lenste değişikliklere sebep vererek kırma kusurlarında değişiklikler/dalgalanmalar, makülada (retinadaki görme merkezi) ödem yaratarak görme kaybı, retinada yaygın hasar yaparak göz içi kanamaları/bant oluşumu ve hatta retina dekolmanı (ayrışması) gibi çok geniş bir yelpazeden bahsedebiliriz. Bunların azımsanmayacak bir kısmı geri dönüşü olmayan kalıcı hasarlara yol açabiliyor. Bu noktada altın kural, hasar görmeden önce göz sağlığını denetim altına almak ve düzenli olarak taramalara gitmek olmalıdır. Bunu; erken tanı, iyi regülasyon, düzenli kontrol ile özetleyebiliriz.

### EGZERSİZLE DIYABETE SAVAŞ AÇIN!

- Egzersize yavaş ve düşük hızda başlayıp giderek tempoyu artırın. Kendinizi aşırı zorlamayın.
- Yanınızda her zaman diyabetli olduğunuzu belirten bir yazı ya da bileklik taşıyın.
- Haftada 3-5 defa yürüyüş yapın.
- Diyabetik ayak probleminiz varsa yüzme ve bisiklet gibi ayağa daha az yük bindiren sporları tercih edin.
- Spor ayakkabınızı ve spor kıyafetlerinizi her an görebileceğiniz yerlerde tutun. Böylece egzersiz her an aklınızda olacaktır.
- Egzersiz süresince yanınızda glukoz kaynağı besinler bulundurun.
- Geç vakitlerde egzersizden kaçının, tek başınıza egzersiz yapmayın.
- Adımsayar kullanın ve 10000 adımı hedefleyin.
- Yeterli miktarda su için.
- Egzersiz öncesi ve sonrası kan şekerinizi ölçün.



**ANADOLU<sup>H</sup>**  
In Affiliation with  
JOHNS HOPKINS MEDICINE

ONKO-KARDİYOLOJİ  
RADYASYON ONKOLOJİSİ  
PATOLOJİ  
KEMİK İLİĞİ NAKLİ MERKEZİ  
ONKOLOJİK GÖRÜNTÜLEME  
PALYATİF TEDAVİ  
AĞRI TEDAVİSİ  
ONKOLOJİK CERRAHI  
MEDİKAL ONKOLOJİ  
DIYET VE BESLENME  
PSİKOLOJİK DESTEK

# KAPSAMLI KANSER MERKEZİ OLARAK HİZMETİNİZDEYİZ

[www.kanserveyasam.org](http://www.kanserveyasam.org)



SAĞLIKLI  
GÜNLER  
17 Ekim  
Dünya Menopoz  
Günü

## MENOPOZA DAİR BİLMENİZ GEREKEN

# 10 GERÇEK!

Kadınların doğal bir süreç olarak yaşadığı menopoz dönemine hazırlıklı olmak, bu dönemin olumsuz etkilerini de bertaraf edebilmek açısından önemli. Hazırlığa, sağlık efsanelerine kulak tıkayıp bilimsel gerçekleri öğrenerek başlayabilirsiniz.

**M**enopoz, her kadının yumurtlama fonksiyonunun sona ermesiyle birlikte yaşadığı doğal bir süreç. Ancak ne kadar doğal bir süreç olsa da, bu özel döneme hazırlıklı olmak, yaratacağı zorlu etkileri azaltmak açısından büyük önem taşıyor. Özellikle menopozun fark ettirmeden yaptığı asıl tahribat olan koroner kalp hastalıkları ile kemik mineral kaybı gibi sorunlar nedeniyle menopoz, tedavi gerektiren bir süreçtir. Anadolu Sağlık Merkezi Kadın Hastalıkları, Doğum ve Jinekolojik Onkoloji Uzmanı Doç. Dr. Fatih Güçer ile Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Nuri Ceydeli, menopoz hakkındaki gerçekleri anlatarak, doğru bilinen yanlışlara dikkat çekerken, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Zeynep Yılmaz ise daha sağlıklı bir menopoz dönemi için kadınlara önerilerde bulunuyor.

**1 YANLIŞ: MENOPOZ ANİDEN ORTAYA ÇIKAR**  
**DOĞRU:** Menopoz, adetlerin kalıcı olarak kesilmesinden yaklaşık 1-5 yıl önce başlayan bir süreçtir. Önmenopoz (premenopoz) olarak adlandırılan bu süreçte adetler devam eder ancak hormonal dalgalanmalar nedeniyle farklı derecelerde sıkıntılar yaşanabilir.

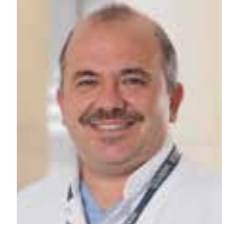
**2 YANLIŞ: HER KADININ MENOPOZ YAŞI VE DÖNEMİ ANNESİNİNKİ İLE BENZERDİR**  
**DOĞRU:** Menopoz girme yaşı kalıtsal olarak belirlenmiştir ancak her kadın annesi ile benzer yaş ve koşullarda menopoz yaşar demek doğru değildir. Sigara, beslenme yaşam tarzı gibi etkenler de

menopoz girme yaşını etkiler.

**3 YANLIŞ: MENOPOZA GEÇ GİRENLER DAHA UZUN YAŞAR**  
**DOĞRU:** Daha uzun süre yüksek östrojen etkisinde kalmak, genç görünmeyi sağlayabilir ancak uzun yaşamada etkili değildir. Nitekim uzun süreli östrojen etkisi, rahim ve meme kanseri gibi hastalıkların riskini de beraberinde getirir.

**4 YANLIŞ: RAHİM ALINDIĞINDA MENOPOZA GİRİLİR**  
**DOĞRU:** Menopoz, yumurtalıkların hormonal faaliyeti ile ilgilidir. Rahim ameliyatı sırasında ek bir neden olmadıkça yumurtalıklar alınmadığından, hormonal faaliyet doğal seyrini sürdürür ve menopoz durumu ortaya çıkmaz.

**5 YANLIŞ: GEBELİK ÖNLEYİCİ YÖNTEMLER ERKEN MENOPOZA YOL AÇAR**  
**DOĞRU:** Spiral, doğum kontrol hapı, tüplerin bağlanması ve bunun gibi gebelik önleyici yöntemlerin hiçbiri yumurtalıkların hormonal faaliyetini olumsuz etkilemez ve dolayısıyla menopozu açmaz.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Kadın Hastalıkları ve  
Doğum Uzmanı  
Op. Dr. Nuri Ceydeli

*“Araştırmalar, erken menopoza girme sebebinin yüzde 60’ının genetik olduğuna işaret etse de yaşam tarzı, beslenme ve stres gibi faktörler de erken menopozda son derece etkili.”*

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





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

*“Uygun dozda ve doktor kontrolünde sürdürülen hormon tedavileri rahim kanseri ve kolon kanseri riskini ayrıca koroner kalp hastalığı riskini ileri derecede azaltıyor. Hormon tedavisi alan kadınların altı ayda bir düzenli kontrolden geçmeleri de olası hastalıklarda erken tanı ve tedavi başarısını sağlıyor.”*

**6 YANLIŞ: MENOPOZ KİLO ALINMASINA NEDEN OLUR**  
**DOĞRU:** Yaş ile birlikte yağ - kas oranı bozulur ve yağlanma artar. Ancak bu olanlar menopozla ilgi değildir. Menopozda kilo alımının asıl nedeni kadının karamsarlık ile kendini hareketsizliğe itmesi, gereğinden fazla kalorisi yüksek gıdalara yönelmesi ve yaşa bağlı gelişen insülin direnci artışıdır.

**7 YANLIŞ: HORMON TEDAVİSİ ALANLAR GÜNEŞLENEMEZLER**  
**DOĞRU:** Güneşe bağlı cilt lekelenmeleri, kırışıklıklar ve benzeri problemler yaşa bağlı olarak gelişir. Menopoz girme yaşı düşünüldüğünde sorunun hormon tedavisinden değil, yaştan kaynaklandığı görülecektir.

**8 YANLIŞ: MENOPOZ AKIL SAĞLIĞINI BOZAR**  
**DOĞRU:** Menopozla birlikte endorfin salgısı bir miktar azalır. Yıllardır yaşamın doğal bir parçası olarak devam eden adet kayı ve doğurganlığın sona ermesi

## MENOPOZ CHECK-UP İLE HASTALIKLARA “ERKEN” TEŞHİS

Menopoz Check-up menopoza girmiş, girecek olan kadınlara uygulanıyor. Bu yöntem ile kadınların bu süreci daha sağlıklı bir şekilde geçirmesi, jinekolojik hastalıkların erken tanısı ve tedavisi, meme sağlığının korunması, kemik erimesi, ateş basması, sinirlilik, uykusuzluk gibi genel sağlık sorunlarının giderilmesi amaçlanıyor.

fikri kadınlarda doğal olarak sinirli olma, yorgunluk, depresyon, aşırı hassaslık, uykusuzluk gibi sorunlara yol açabilir. Ancak bunlar menopoz dönemine adaptasyonla birlikte kısa sürede atlatılacak geçici sıkıntılardır.

**9 YANLIŞ: CİNSEL YAŞAM SONA ERER**  
**DOĞRU:** Menopoz dönemi kadınlarda yapılan bir çalışma, kadınların %79'unun cinsel sorunu olmadığını göstermiştir. Üstelik hamile kalma korkusunun yarattığı stresin kalkması özgür bir dönemin başlangıcı olabilir. İlk zamanlar vajinal kuruluk nedeni ile cinsel birleşme esnasında sıkıntı yaşanabilir ancak bu durumun tedavisi oldukça basittir.

**10 YANLIŞ: HORMON TEDAVİSİ KANSERE NEDEN OLUR**  
**DOĞRU:** Menopoz tedavisinde kullanılan hormon ilaçları yıllarca süren deneyim sonucu geliştirilmiş olup uzun yıllardır kullanılmakta ve çok merkezli çalışmalarla desteklenmektedir. 2002



yılında açıklanan çalışma sonuçları 5 yıl ve üzeri yüksek doz kullanım sonrası meme kanseri riskini artırdığı yolunda raporlanmışken, aynı çalışmanın genişletilmiş sonuçları 2007’de yayınlandığında bu ilaçların sanıldığı kadar kötü etkisinin olmadığı ortaya konmuştur. Uygun dozda ve doktor kontrolünde sürdürülen hormon tedavileri rahim kanseri ve kolon kanseri riskini, ayrıca koroner kalp hastalığı riskini ileri derecede azaltır. Hormon tedavisi alan kadınların altı ayda bir düzenli kontrolden geçmeleri ise, olası hastalıklarda erken tanı ve tedavi başarısını sağlar.



## MENOPOZ YAŞINI GECİKTİREN ALIŞKANLIKLAR

Anadolu Sağlık Merkezi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Zeynep Yılmaz, menopoz yaşını geciktirebilmeniz için yaşam alışkanlıklarınızda dikkat etmeniz gereken noktaları şöyle sıralıyor:

- Haftada en az üç gün spor yapmaya gayret edin. Gün içinde asansör kullanmak yerine merdiven kullanmayı tercih edin.
- Vücut kitle indeksinizi hesaplayın. Ne çok zayıf, ne de kilolu olun.
- Zararlı kimyasal maddelerden uzak durun.
- Stresten kaçının.
- Sigara kullanmayın. Pasif içicilikten uzak durun.
- Balık, ceviz, fındık, brokoli, domates, biber, havuç, üzüm, çilek gibi yüksek antioksidan besinler tüketin.
- Kalsiyumu yüksek gıdalar tüketin. Günde 200 ml. süt, yoğurt ve dondurma yiyin.
- Bol bol güneşlenin ve vücudunuzdan D vitaminini eksik etmeyin.



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

*“Sağlıklı ve kaliteli yaşam alışkanlıkları ile menopoz yaşınızı geciktirebilirsiniz.”*

**3**

Dünyada her 100 kadından 3’ü erken menopoza giriyor.

## ERKEN MENOPOZ HAKKINDA BİLMENİZ GEREKENLER

Yumurtalık rezervinin sona ermesiyle ortaya çıkan menopozun, 40 yaşından önce olması durumu erken menopoz olarak kabul ediliyor. Ülkemizde kadınlar ortalama 47, Avrupa’da ise 51 yaşında menopoza giriyor. Yaklaşık 15-29 yaşlarındaki 1000 kadından birinde, 30-39 yaşlarındaki 100 kadından birinde erken menopoz görülüyor. Psikolojik değişiklikler, uykusuzluk, ani terlemeler, odaklanamama ya da agresif tavırlar erken menopozun en dikkat çekici belirtileridir.

İyi bir analizle kolayca anlaşılabilen erken menopozu etkileyen faktörler arasında ailedeki anne ya da ablanın menopoza girdikleri yaş önemlidir. Araştırmalar; erken menopoza girme sebebinin yüzde 60’ının genetik olduğuna işaret etse de yaşam tarzı, beslenme, stres ve hatta coğrafya gibi faktörler de erken menopozda son derece

etkili. Örneğin, Uzak Doğulu kadınlar daha geç yaşlarda veya biraz daha az semptomlarla menopoza giriyor. Bunun nedeni ise beslenme tarzları (soya proteini tüketimi çok fazla), refah düzeyi ve stresin az olması. Genetik ve diğer faktörler dışında hastaya tıbbi gereklilikten dolayı yapılan bazı cerrahi operasyonlar, kemoterapi ya da radyoterapi tedavileri de erken menopoza neden olabiliyor.

### Kansere neden olur mu?

Erken menopoz rahim kanseri gibi birçok hastalığa davetiye çıkarabilir. Ailesinde erken menopoz yaşayan herkesin gerekli tıbbi kontrolleri aksattırılmadan yaptırması, menopozu erken tahmin etmek açısından oldukça önemli. Böyle bir durumda altta yatan nedenlerin bazı tetkikler aracılığıyla sorgulanması, erken menopozun belirtilerinden biri olan adet düzensizlikleri başlar başlamaz önlemlerin alınması gerekir.



Kadınlara "iş yaptırmayan" sorun

## Omuz sıkışması sendromundan nasıl korunabilirsiniz?

Cam silerken ya da perde takarken, hatta tenis ya da basketbol gibi sporları yaparken omuz ağrısı yaşıyorsanız, sizde de "Omuz Sıkışması Sendromu" olabilir.

**T**oplum içinde bel ağrısından sonra ikinci sıklıkta görülen omuz ağrısının en sık sebebi "Omuz Sıkışma Sendromu." Genellikle tek taraflı olmakla birlikte, her iki omuzda da görülebilen sorunun gelişmesinde ise pek çok faktör etkili. Bunlar arasında özellikle; omuz kemiklerinin (özellikle akromion kemiğinin) yapısal farklılıkları, omuzu 90 derece üstünde tutan sürekli tekrarlayıcı hareketler, omuz kemiklerinde oluşan kireçlenme (osteofitler), zayıf omuz kaslarının (rotator manşet, skapular kaslar) anormal hareketi, omuz kapsül anomalisi sıklıkla yer alıyor. Anadolu Sağlık Merkezi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Op. Dr. Davud Yasmin, konuyla ilgili merak edilenleri anlatıyor.

### İŞ YAPAN EV KADINLARINDA NEDEN DAHA SIK GÖRÜLÜYOR?

Omuz sıkışma sendromuyla ilgili yapılan çalışmalar, sorunun özellikle evde iş yapan kadınlarda daha sık görüldüğünü ortaya koyuyor. Bunun en önemli sebebi ise, baş üstü yapılan tekrarlayıcı hareketler. Bunların arasında en çok suçlanan işler ise; cam silmek, halı silkelemek, perde

asmak ya da yüksek bir dolaptan ağır bir tencere almak gibi ev işleri. Ayrıca ev işleri dışında özellikle anne olan ev kadınlarının çocuklarının biberon ve bunun gibi eşyalarını taşımak için omuzlarına taktıkları ağır ve büyük çantalar ya da moda nedeniyle kullanılan büyük çantalar omuz çevresi tendonlarda bası nedeniyle ödem ve sonrasında omuz sıkışma sendromuna neden olabiliyor. Omuz sıkışma sendromu aynı zamanda tenis, basketbol, voleybol, yüzme, cirit, gülle atma gibi baş üstü aktivitenin fazla olduğu sporlarla uğraşan kişilerde de sıklıkla gözleniyor.

### BU BELİRTİLER SİZDE DE VAR MI?

Aşağıdaki belirtilerden yakınıyorsanız en kısa zamanda doktorunuza başvurmayı ihmal etmeyiniz.

- Omuz kaslarının güçsüz hissedilmesi (özellikle baş üstüne doğru kaldırmaya çalışırken)
- Omuzu 90 derecenin üzerine kaldırma (baş üstü kaldırma) hareketinde daha fazla olmak üzere tekrarlayıcı ya da sürekli omuz ağrısı
- Omuz hareketleri sırasında omuz ekleminde tıktırıcı ses gelmesi
- Omuz hareketlerinde kısıtlılık; özellikle baş üstüne kaldıramama (omuzun 90 derece üzerine kaldırılamaması)

### NASIL TEDAVİ EDİLİYOR?

Omuz sıkışmasının üç evresi mevcut:  
**Evre 1:** Ödem ve hemoroji (kılcal damarların çatlaması sonucu oluşan deri içi kanamalar)

**Evre 2:** Fibrozis (bağ doku iltihabı) ve tendonit (tendonun iltihabı)

**Evre 3:** Kemik değişiklikleri ve tendon rüptürleri (yırtılmaları)

Evre 1 ve 2'de ağırlıklı olarak konservatif tedavi yöntemleri tercih edilirken, Evre 3'te genellikle cerrahi tedavi yöntemi uygulanıyor. Konservatif tedavi

yöntemleri arasında aşağıdaki yöntemler sıklıkla kullanılıyor:

- Antienflamatuar ağrı kesici ilaçlar
- Lokal soğuk ya da sıcak uygulama
- Omuz eklemi içi steroid enjeksiyon uygulamaları
- Elektroterapi (elektrikle uyarma)
- Ultrason uygulamaları
- Fizik tedavi ve germe, sarkaç egzersizleri
- Kişinin yaşantısını rahatsızlığına göre düzenleyecek değişiklikler (Örneğin zorlayıcı hareketlerden uzak durma, çalışma pozisyonlarını düzenleme gibi)

Evre 3'te uygulanan cerrahi tedavi yönteminde hastalığın durumuna göre açık cerrahi ya da artroskopik kapalı cerrahi tedavi söz konusudur. Cerrahi tedavide omuz liflerini sıkıştıran kireçlenme dokuları (osteofitler), kemikteki yapısal eğrilikler (akromion kemiğindeki eğrilik), omuz çevresi liflerde sıkışmaya neden olan dokuların (subakromial bursanın ekzizyonu), çıkartılması işlemlerinden oluşuyor. Ameliyat sonrası dönemde hastanın ihtiyacına göre rehabilitasyon programı verilebiliyor. Bununla amaçlanan ise, omuz hareket açıklığının tekrar sağlanması ve gücün artırılmasıdır. Genellikle ağrıdan tam kurtulma dört ayı almakla birlikte bir yıla kadar uzayabiliyor.

### KORUNMAK İÇİN ÖNLEM ALIN!

- Özellikle iki kilodan ağır çanta taşımayın ve çantanın yerini 15 dakikada bir değiştirin.
- Vücudunuzu zorlayacak şekilde çok yüksek yerlere uzanmayın.
- Cam silerken kullandığınız kolunuzu 10 dakikada bir değiştirin.
- Cam silme, perde takma gibi işlemlerde kolunuzu baş üstüne kaldırarak çalışmadan ziyade, bir merdivenle çıkarak omuz yüksekliğini azaltacak şekilde çalışın.
- Sabit pozisyonda uzun süre bilgisayar başında kalmamaya özen gösterin.



Anadolu Sağlık Merkezi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı  
**Op. Dr. Davud Yasmin**

*"Omuz sıkışması, tedavi edilmediğinde ya da geç kalındığı durumlarda omuz liflerinde kopmaya kadar varabilen hasarlara ve omuz ekleminde hareket kaybına neden olabiliyor."*



## Beyin tümörlerine meydan okuyan teknolojiler!

Günümüzde beyin tümörü ameliyatlarının başarı şansını artık modern gelişmiş teknolojiler de artırıyor. O teknolojilerden biri olan “floreseine filtreli mikroskop” sayesinde, sağlıklı beyin dokularına zarar vermeden tümör çıkarılabiliyor.

**B**eyin tümörleri günümüz cerrahi yöntemleriyle, geçmiş yıllara göre çok daha başarılı bir şekilde mikrocerrahi ile çıkarılabiliyor. Kuşkusuz bunda, modern tıp teknolojilerinin de rolü çok büyük. Anadolu Sağlık Merkezi Beyin ve Sinir Cerrahisi Bölümü Direktörü Prof. Dr. Serdar Kahraman, işte bu yeni teknolojilerle ilgili bilgileri paylaşıyor. Prof. Dr. Kahraman ayrıca beyin tümörlerine dair dikkat edilmesi gereken hususları da Vital okurları için anlatıyor.

### SADECE HEDEFE ODAKLANAN MİKROSKOP!

Türkiye’de ve dünyada sayılı merkezde kullanılan “floreseine filtreli mikroskop”, beyin tümörü ameliyatlarında büyük bir iş başardığını söylemek yanlış olmaz. Şöyle ki; ameliyat sırasında damardan verilen floreseine adlı madde sayesinde özellikle glial beyin tümörlerinde normal mikroskopla ayırt edilemeyen bir boyanma görülüyor. Böylece floreseine filtreli mikroskop ile ameliyat sahasına bakıldığında, boyanan tümör dokusunu normal beyin dokusundan ayırt etmek çok daha kolay hale geliyor ve sağlam beyin dokularına zarar vermeden sadece tümöre ait dokuların temizlenmesi sağlanıyor. Eski kuşak filtre teknolojisi, ameliyat sırasında oluşan kanamaları

gösteremiyorken, floreseine filtre kullanımı bu dezavantajı da ortadan kaldırıyor.

### BEYNİMİZİN ÜÇ BOYUTLU HARİTASI ONDAN SORULUYOR!

Beyin tümörüne en kısa ve en doğru yerden ulaşabilmeyi sağlayan bir diğer önemli teknolojik cihaz ise “Nöronavigasyon.” Bunu, hastanın önceden çekilen MR görüntüleri ile ameliyat masasında sabitlenmiş kafa pozisyonundan elde edilen kızılötesi kamera kayıt bilgilerinin birbiriyle eşleştirilmesi olarak tanımlayabiliriz. Aslında bu cihaz özetle, bize beynimizin üç boyutlu haritasını çıkarıyor. MR görüntüleri ile eşleşen bu harita sayesinde, beynin en derin bölgelerine yerleşen çok küçük boyutlu tümörlere dahi rahatlıkla müdahale etmek mümkün. Birkaç milimetre yanılmanın bile normal beyin dokusuna vereceği zararı göz önüne alırsak, bu teknolojinin sağladığı avantajın önemini daha iyi anlayabiliriz.

### TÜMÖRE “GİTSİN” DİYEN MONİTÖR

Yukarıda açıklanan teknolojilerin ameliyatta kullanımına rağmen, elbette beyin dokularında istenmeyen ve beklenmeyen zararların meydana gelme olasılığı her zaman var. Bu sorunu da en aza indirebilmek

için yardımcı bir teknoloji kullanılıyor: “Nöromonitörizasyon.” Kısaca açıklarsak; bu işlem, beyin kabuğundan başlayıp kol ve bacaklarda biten elektrik dalgalarının ameliyat süresi boyunca ölçülmesinden ibaret. Kafatasından verilen küçük elektrik uyarılarına ait cevaplar kol ve bacaklardan kaydediliyor. Eğer ameliyat sürecinde bu dalgalarda azalma ya da kayıp ortaya çıkarsa, tümörün beynin o bölgesinden tamamen çıkarılması mümkün olmayabiliyor. Çünkü tümörün tamamını çıkarmaya çalışmak, hastada kalıcı felçlere, konuşma ve görme bozukluklarına; dolayısıyla yaşam kalitesinde büyük bir düşüşe neden olacaktır. Bu nedenle bazen tümörün hassas bölgelere yakın olan bir kısmı bilerek bırakılabiliyor. Bu noktada da, daha önce bahsettiğimiz gibi kemoterapi, radyoterapi ve CyberKnife gibi ek tedaviler devreye giriyor. Elbette nöromonitörizasyon yanıtları her şeyin yolunda olduğunu gösteriyorsa, sonuna kadar gidilerek tümörün tamamı da çıkarılabiliyor. Böylelikle hastanın ameliyat sonrası yaşam kalitesi de en üst seviyede korunmuş oluyor.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Beyin ve Sinir Cerrahisi  
Bölümü Direktörü  
**Prof. Dr. Serdar Kahraman**

*“Beyin tümörlerinin tedavisinde ameliyatın gerçekleştirileceği merkezin altyapısı, mikrocerrahi anatomi bilgi ve deneyimi ameliyat sonucuna olumlu katkı verirken, günümüz modern tıp teknolojisinin ürünleri de bu başarıya ortak oluyor.”*

Beyin tümörlerinin görülme sıklığı, yüz bin kişide 5 kişi (%0.005) civarındadır.



### MINİMAL İNVAZİF YÖNTEMLER

Beynin su kanalları gibi bazı anatomik bölgeleri için “Nöroendoskopi” olarak tanımlanan minimal invazif, yani kapalı ameliyat yöntemleri kullanılabilir. Bu yöntemde kullanılan aletler de gelişmiş teknolojinin beyin cerrahisine bir diğer armağanıdır. Açılı ve ince kameralar yardımıyla beynin derin ve hassas bölgelerine ulaşılabilirken, tümör çıkarıldıktan sonra hasta çok daha hızlı bir şekilde iyileşerek sağlığına kavuşuyor.

Modern tıbbın tüm bu gelişmiş teknolojik cihazları/yöntemleri, tecrübeli ve bu alanda uzman ekiplerin ellerinde başarılı ameliyatlara da beraberinde getiriyor. Böylece hastaların ameliyat sonrası yaşam kalitesi de en üst düzeyde korunmuş oluyor.

### BEYİN TÜMÖRLERİNDEN NASIL KORUNABİLİRİZ?

Beyin tümörleri, beynimizin çeşitli bölgelerinden köken alarak büyüyen, beyin üzerine baskı yapan tümörlerdir. İyi huylu hücrelerin aşırı çoğalması ya da normal hücrelerin kötü huylu hücrelere dönüşerek çoğalmalarıyla oluşurlar. Ayrıca, özellikle akciğer kanseri gibi vücudun başka bir yerinde mevcut

olan kötü huylu tümörlerin kan damarları yoluyla beyne sıçramaları (metastaz) sonucu da beyin tümörü oluşabiliyor. Bu tümörlerin ortaya çıkma nedeni çoğunlukla bilinemese de, bazıları genetik olarak anne ve babadan geçiş gösterirken bazıları ise radyasyon, elektromanyetik dalgalar, katkılı gıdalar, sigara gibi dış kanserojen etkilerle ortaya çıkabiliyor. En çok bilinen iyi huylu beyin tümörleri menenjiomalar ve en sık rastlanan kötü huylu beyin tümörleri ise gliomlardır (astrozitom, oligodendrogliom gibi). Korunmak için düzenli spor yapmak, sağlıklı beslenmek ve kanserojen maddelerden uzak durmak önemlidir.

Beynin frontal bölge denilen ön bölümüne yerleşen tümörlerin asabiyet, saldırganlık, unutkanlık gibi kişilik değişiklikleri ve bozuklukları oluşturabildiği unutulmamalıdır. El ve bacaklarda uyuşmalar, güç kayıpları ve vücut yarısında felce kadar giden nörolojik bulgular, yüzde felç, göz hareketlerinde felç, görme bozuklukları, denge bozuklukları, işitme ve kulak çınlaması sorunları, konuşmada takılma ya da konuşamama gibi ani belirtilerle ortaya çıkabiliyor.



### TANI VE TEDAVİSİ NASIL?

Beyin tümörlerinin tanısı, nörolojik muayene sonrası ilk planda bilgisayarlı tomografi (BT), ardından daha gelişmiş bir yöntem olarak manyetik rezonans (MR) ve gerekirse damarsal bağlantıları göstermek için beyin anjiyografisi (DSA) uygulanarak konur. Epilepsi ile başvuran hastalarda beyin elektriksel aktivitesini görüntüleyen EEG (elektroensefalografi) de çekilir. Tümörlerin tedavisinde genellikle mikrocerrahi uygulanır. Buradaki temel amaç, hastanın yaşam kalitesini mümkün olduğunca bozmadan, tümörün tamamını ya da mümkün olan en çok kısmını çıkarmaktır. Ancak tedavi yöntemlerinde radyoterapi, kemoterapi ve radyocerrahi (Gama Knife / CyberKnife) gibi yöntemler de mevcuttur.

Cerrahi olarak tümörün tamamının çıkarılması ancak iyi huylu olanlarda mümkündür. İyi huylu (benign) tümörlerde de bazen tümörün yerleştiği yere ait anatomik zorluklar nedeniyle kalıntı parça kalabiliyor. Bu durumun gerekçesi hastaya nörolojik ve hayati risk yaratmamaktır. Böyle olunca yine diğer tedavi seçenekleri, özellikle de radyocerrahi seçeneği devreye

girebilir. Kötü huylu (malign) tümörlerin tamamı her zaman çıkarılamayabiliyor. O nedenle diğer tedavi yöntemleri, yani kemoterapi ve radyoterapi, cerrahi tedaviye eklenebiliyor.



### BEYİN TÜMÖRLERİ NASIL BELİRTİ VERİYOR?

Yetişkinlerde daha çok beynin üst bölümünde yerleşim gösteren beyin tümörleri, çocukluk çağına ise beyincikte, yani alt kısımda yerleşim gösteriyor. Buldukları bölge ve baskı miktarına bağlı olarak farklı belirtiler olabiliyor. Kafatası sert ve genişleme imkânı olmayan bir yapı olduğu için tümör kitlesi büyüdükçe öncelikle kafa içi basıncında artma belirtileri (KİBAS) söz konusudur. Örneğin; özellikle sabahları şiddetli seyreden baş ağrısı, bulantı ve kusma gibi. Diğer bulgular ise daha çok tümörün yerleştiği bölgeye bağlı olarak değişebilir. Özellikle yetişkinlerde geç epilepsi dediğimiz sonradan ortaya çıkan bayılma nöbetleri, beyin kabuğuna yakın yerleşen tümörlerin ilk bulgularından biri olabilir.

## Kalbimiz onu sevmiyor!

# Migren

Şiddetli baş ağrısı ataklarıyla günlük yaşamı olumsuz etkileyen migren, kontrol altına alınabilen ve tedavi edilebilen bir hastalık. Fakat uzun yıllardır kalp ile ilişkisi bilinen migrende, kalp sağlığını da göz ardı etmemekte fayda var.

**M**igren ve kalp ilişkisi üzerine bugüne kadar yapılmış pek çok bilimsel araştırma var. Ancak kadınlarda migren ve kalp sağlığı arasındaki ilişkiyi daha net ortaya koyan, en kapsamlı ve yeni araştırma Harvard Üniversitesi bilim insanları tarafından yapıldı. Sonuçları yeni açıklanan araştırmaya göre; migreni olan kadınların, migren sorunu olmayanlara kıyasla kalp-damar hastalıklarına yakalanma riskleri, inme veya kalp krizi geçirme olasılıkları daha yüksek. Anadolu Sağlık Merkezi Nöroloji Bölümü Direktörü Prof. Dr. Yaşar Kütükçü ve Kardiyoloji Uzmanı Dr. Ayşegül Karahan Zor, kalp sağlığı ve migren ilişkisi ile ilgili olarak yapılan bu yeni araştırmanın çarpıcı sonuçlarını Vital okurlarıyla paylaşırken, söz konusu kalp olduğunda migren için ne gibi önlemler alınması gerektiğine dair migren hastalarını yakından ilgilendirecek önemli bilgiler de veriyor...

Toplumda yaklaşık yüzde 16 civarında görülen ve bir baş ağrısı sendromu olan migren, özellikle 18-44 yaş arası kadınların en büyük sağlık sorunları arasında yer alıyor. Genç erkeklerde de sık görülen ve sanıldığından daha fazla oranda çocuklarda da ortaya çıkan migren, sadece baş ağrısı değil periyodik olarak yaşanan karın ağrıları, mide bulantısı ya da kabızlık şeklinde de ortaya çıkabiliyor. Vücutta başka belirtilere de neden olacak şekilde

tüm sinir sistemini etkileyen, tedavi edilmezse sıklaşıp kronikleşen ve gittikçe de tedaviye direnç kazanan migren şüphesiz ki, her yaştan ve cinsiyetten hastanın gündelik yaşamını ciddi anlamda olumsuz etkiliyor. Hastaların üçte birinde gerçekleşen bu kronikleşme ve kötüleşme durumuna karşı tıbbın birtakım önleyici veya tedavi edici yöntemleri var. Ancak migren ile kalp sağlığı arasındaki etkileşim nedeniyle alınacak önlemlerde bu iki bağın da göz önünde bulundurulması, dikkat edilmesi gereken çok önemli bir nokta.

### MİGREN İLE KALP ARASINDAKİ İLİŞKİ

Migren ile kalp damar sistemi hastalıkları arasındaki bağ; migrende artmış olan pıhtılaşma eğilimi, ortak genetik faktörler, artmış inflamasyon eğilimi ve tam olarak kesinleşmemekle birlikte, migren hastalarında geleneksel risk faktörlerinin (fazla kilo, hipertansiyon, hiperkolesterolemi) daha sık görülmesi ile açıklanabilir. Ancak bu faktörler yine de ilişkiyi tam olarak açıklamada yetersiz. Bu durumda migrenin

A tipi kişiliği olarak adlandırılan stresli, mükemmeliyetçi kişilerde daha sık migren atağı olduğu tespit edilmiştir.





Anadolu Sağlık Merkezi  
Nöroloji Bölümü Direktörü  
**Prof. Dr. Yaşar Kütükçü**

*“Migrenli kişiler için, özellikle kardiyovasküler risk faktörleri denilen ve aynı zamanda inme riski açısından da ortak risk faktörleri olan; yüksek kolesterol, yüksek tansiyon, egzersiz azlığı, sigara içme, fazla kilo ve yüksek kan şekere karşı mutlaka daha sıkı önlemler alınması gerekiyor.”*



fizyolojisi, damar sistemini genel olarak etkileyen bir hastalığın farklı bir tezahürüdür diyebiliriz.

## İKİSİ DE BİRBİRİNİ ETKİLİYOR

Uzun yıllardır migren hastalarının, özellikle de auralı migren hastalarının inme geçirme risklerinin diğer kişilere göre daha fazla olduğu biliniyordu. Bunun gibi migren ile ilişkili başka özel kalp hastalıkları da var; örneğin ASD (kalpte delik olması şeklinde doğuştan gelen bir kalp defekti) hastalarının migren atakları daha fazla olabiliyor. Son zamanlarda migrenin damarsal hastalıklarla olan ilişkisi de yakından incelenmekte. Örneğin, daha da ölümcül olabilen koroner kalp hastalıklarının, özellikle de migrenli kadınlarda daha fazla olduğu tespit edildi.

## NASIL ÖNLEM ALMALI?

Migrenli kişilerin, özellikle kardiyovasküler risk faktörleri denilen ve aynı zamanda inme riski açısından da ortak risk faktörleri olan; yüksek kolesterol, yüksek tansiyon, egzersiz azlığı, sigara içme, fazla kilo ve yüksek kan şekere karşı mutlaka daha sıkı önlemler alınması gerekiyor. Örneğin kolesterol düşürücü ilaçlar, aynı zamanda damarları da hasara karşı koruyarak koroner damar tıkanıklıkları ve inme riskini daha

da azaltır ve kolesterolü belli bir seviyenin üstünde olan kişilerin bu ilaçları kullanması koruyucu bir görev üstlenir. Kilo vermek, sigara içmemek ve diyabet kontrolü migreni olan kişilerde daha da önemlidir. Özellikle ailesinde kalp hastası olanların erken yaşlardan itibaren bu riskleri kontrol altına alması ve daha dikkatli olması gerekiyor.

## KİMLER DAHA FAZLA RİSK ALTINDA?

Migrenin kardiyovasküler olayları artırma mekanizması henüz açıklığa kavuşmasa da, migren mekanizmasında olan damarların şiddetli kasılıp gevşemelerinin bu mekanizmanın esas parçasını oluşturduğu düşünülüyor. Dolayısıyla migrenli kişilerde şiddetli damar kasılma gevşemesi olmakta ya da damar cidarının hasarlanmasına neden olan mekanizmalara yol açan genetik yatkınlıklar bulunmaktadır. Tıpkı, koroner arter hastalıklarında olduğu gibi migrende de genetik yatkınlık bir risk faktörüdür.

Bunların dışında; kardiyovasküler hastalığı olan ve migren ilacı almak zorunda kalan hastalar da dikkatli olmalı. Migren ataklarında kullanılan triptan grubu ilaçlar damarlarda yüzde 8 oranında daralmaya

## TETİKLEYİCİLERDEN UZAK DURUN!

Migrende en önemli tedavi, tetikleyicilere karşı önlem almaktır. Az ya da çok uyumamak, aç kalmamak, rüzgardan korunmak, güçlü ve yoğun kokulardan uzak durmak ve stresle baş etme yöntemlerini öğrenmek alınacak önlemler arasındadır. En önemlisi de; haftada ikiden fazla alınan ağrı kesicinin ağrıyı daha fazla artıracığını unutmamak!

neden olabiliyor. Bu durumun kalp hastalarında ciddi sonuçlara neden olabileceği unutulmamalıdır. Ayrıca non-steroid antiinflamatuar grubu ilaçların (iltihap giderici ağrı kesiciler) çoğunun kalp hastalarında oluşabilecek yan etkileri nedeniyle dikkatli kullanılması da bir diğer önemli nokta.

## MİGREN TEDAVİ EDİLEBİLİR

Migren elbette, tedavi edilebilen bir hastalıktır ancak genetik yatkınlık söz konusu olduğundan tedavi edilse de yıllar sonra tekrarlayabilir.

Fakat tedavi edilmezse, hastada kalıcı bir hal alan günlük baş ağrıları meydana gelebilir. Ayda beş günden fazla tekrar eden, kişiyi sosyal veya gündelik yaşamından mahrum eden şiddetli baş ağrıları söz konusu ise, tedavi şarttır. Çocuklar da dahil olmak üzere, bu kişilerin yaşına, diğer hastalıklarına ve risklerine göre seçilen ilacın her gün alınması ve bu tedavi sürecinin en az altı ay boyunca uygulanması gerekiyor. Böylece ağrı sıklığı azalıyor ve hastanın baş ağrısının ağrı kesicilere olan yanıtı tekrar artıyor.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Kardiyoloji Uzmanı  
**Dr. Ayşegül Karahan Zor**

*“Sigara içen, doğum kontrol hapı kullanan ve auralı migreni olan kadınlarda inme geçirme riski 10 kat fazla. Bu nedenle bu hastaların inme riskini artıracak sigara ya da doğum kontrol hapı gibi faktörlerden uzak durmaları gerekiyor.”*

## BOTOX İLE MİGREN TEDAVİSİ

Ayda 15 gün baş ağrısı çeken kronik baş ağrılı kişilere ilaç dışında botox tedavisi de uygulamak mümkün. Bu tedavi, bildiğimiz botox toksininin baş ve boyundaki belirli noktalara enjekte edilmesi şeklinde uygulanıyor. Ancak etkisi geçici olduğundan 4-5 ayda bir tekrarlanması gereken bir tedavi. Özellikle her gün ilaç almak istemeyen kronik migren hastaları için uygun bir tedavi yöntemi olduğunu söyleyebiliriz.

## MİGRENİ OLAN KADINLAR VE KALP SAĞLIĞI

Ünlü tıp dergisi British Medical Journal'da yayımlanan, Harvardlı bilim insanlarının kadınlar üzerinde yaptığı araştırmada, 1989-2011 yılları arasında 25-42 yaşlarındaki toplam 115 bin 541 kadın izlendi. Araştırmaya katılan kadınların %15'i migren hastası olduklarını söylerken, araştırma kapsamında toplam 1329 kalp krizi, inme ve çeşitli kalp hastalıkları görüldü. 223 kadın ise kalp krizinden hayatını kaybetti. Özellikle migreni olan kadınların kalp-damar hastalıklarına yakalanma risklerinin, diğer kadınlara göre %50 oranında daha yüksek olduğu tespit edildi. Bilimsel çalışmaya göre migreni olan kadınların diğer kadınlara kıyasla kalp krizi geçirme riskleri %39, inme geçirme riskleri %62, kalp hastalıklarına yakalanma ya da anjiyoloji girişimlerinden geçme risklerinin de

diğer kadınlara oranla %73, kalp-damar hastalıklarına bağlı olarak hayatlarını kaybetme risklerinin ise %37 oranında daha yüksek olduğu tespit edildi.



Çalışmanın sonuçlarına göre migreni olan kadınlarda, olmayanlara göre kalp krizi riski 1.4 kat, inme riski 1.6 kat, bir kalp prosedürü gerekliliği riski 1.7 kat artıyor. Daha da önemlisi kalp damar hastalıklarına bağlı ölüm riskinin bu kadınlarda 1.4 kat arttığı. Yapılan bir diğer çalışmaya göre de; sigara içen, doğum kontrol hapı kullanan ve auralı migreni olan kadınlarda inme geçirme riskinin 10 kat fazla olduğu tespit edilmiş. Dolayısıyla bu tür hastalara inme riskini artıracak sigara ya da doğum kontrol hapı gibi faktörlerden uzak durmaları öneriliyor.

# Evlilikler neden kısa sürüyor?

Günümüzde kısa süren evlilikler ne zaman gündeme gelse, önceki birkaç kuşağın, “Bizim zamanımızda böyle değildi evlilikler” gibi söylemlerini sıkça duyarız. Ancak “geçmiş” ya da “günümüz” diye ayırmak yerine, ilişkide nelerin yanlış yapıldığında çözüme gidilmediğine bakmak daha doğru bir yaklaşım biçimidir.

**C**ok katmanlı, kendine has detayları olan ve tarafların yaşam şeklini değiştiren bir ilişki biçimi olan evlilikte, tarafların bu yeni sürece alışıp uyum sağlamaları belirli bir zaman alabiliyor. Sıklıkla evliliklerin ilk yılı, sorunların çok yoğun gözlemlendiği bir süreç. Bu noktada, tarafları yıpratarak evliliklerin uzun yıllar devam etmesini engelleyen pek çok faktör devreye giriyor. Anadolu Sağlık Merkezi, Yetişkin ve Çift Psikoterapisti Necmiye Doğruer, bu noktada çiftler için önemli bilgiler veriyor ve yapılması gerekenler konusunda önerilerde bulunuyor...

## SIK BAŞVURULAN OLUMSUZ YAKLAŞIMLAR

Evlilik ilişkilerinin kısa sürmesinin pek çok çeşitli nedeni var. Örneğin, ilişkilerde en çok başvurulan olumsuz yaklaşımlardan biri, problemlerin çözümü ile ilgili sabırlı olamamaktır. Oysa problemlerin çözümü için her iki tarafın anlayış ve sabırla hareket etmesi önemli bir nokta. Burada kritik olan, zor da olsa değişimin zaman alabilecek bir sorun olduğunu kabul etmektir. Özellikle böyle durumlarda “Kim daha suçlu?” sorusuna takılıp problemi çözümsüz hale getirmek doğru bir yaklaşım olmamasına rağmen, bu davranış sıkça sergileniyor. Fakat bu noktada da yanlış yapılan, tarafların birbirlerinin kişiliklerine dair



özelliklerinin değişmesini beklemeleri olabiliyor. Evliliklerin kısa sürmesine neden olan bir diğer sorun da, köken aileden ayrışıp önceliği, yeni kurulan evlilik ilişkisine verememekten kaynaklanıyor. Bu süreçte ailelerin de ilişkiye fazlasıyla dahil olmaları, evliliği negatif yönde etkileyebiliyor. Bireyselliklere ve bireysel ihtiyaçlara saygı duymamayı, evlilik ilişkisindeki olumlu tarafları görmezden gelmeyi de yine ilişkilerdeki önemli hatalar arasında sayabiliriz.



## İDEAL BİR İLİŞKİ İÇİN ALTIN KURALLAR VAR MI?

Muhakkak kurallara ihtiyaç varsa, öncelikle ideal ilişki ve ideal partner hayalinden vazgeçmek ve ilişkinin, yaşamın doğal alanlarından biri ve partnerin de bir birey olduğunun kabul edilmesi ilk ve tek altın kuraldır diyebiliriz. Problem alanlarıyla karşılaştığında, yapıcı çözüm arayışında olmak, ilişkiden uzaklaşmamak, duvar örmek gerekir. Partnerin kendi varlığının ve onun farklı özellikler taşıyan bir varlık olduğunun kabulü de önemlidir. Şunu baştan kabul etmeliyiz ki, partnerlerimiz bizim uzantımız ya da temsilcimiz değildir. Bu konuda derin bir saygı ve kabul şart. Değersizleştirme ve negatif eleştiriden uzak durulması



Anadolu Sağlık Merkezi  
Yetişkin ve Çift Psikoterapisti  
**Necmiye Doğruer**

*“Çiftler arasında problemler olduğunda yapıcı çözüm arayışında olmak, ilişkiden uzaklaşmamak, duvar örmek gerekir. İlişki iki yetişkin ister. İki tarafın da yetişkin beklentileriyle hareket etmesi en sağlıklıdır.”*



## ÇOCUK, EVLİLİĞİ KURTARIR MI?

Birçok çiftten "uzun yıllardır çocuk için bir aradayız" söylemini duyuyoruz. Bu aslında, birbirine tahammül etmek için kendisini zorlayan iki yetişkinin ilişkisinde, çocuğun arada kalması ve farklı sıkışmalar, problemler yaşamasından başka hiçbir sonuç doğurmaz. Sadece çocuk için bir arada kalınmamalıdır. Bir evlilikte çocuğun varlığı, kurtarıcı bir role sahip değildir. Bir çocuğa bilinçli ya da bilinçdışı böyle bir görevin yüklenmesi, aile sisteminde problemleri çözmekten çok yeni ve farklı problemleri de beraberinde getirebilir.

önemlidir. Partneri anlamaya ve hissettiklerine eşlik etmeye özen gösterilmelidir. Özetle, ilişki iki yetişkin ister. İki tarafın da yetişkin beklentileriyle hareket etmesi gerekiyor. Bu noktada da partnerler arasında "eşitler ilişkisi" dengesi kritik bir öneme sahiptir. Kimsenin bir diğerine göre üstünlüğü söz konusu değildir.

## İLİŞKİLER DEĞİŞİYOR MU?

Aslında değişen, ilişkilerin temel yapısı değil kültürel özelliklerimiz. İlişki her zaman aynı ilişki. Değişen sadece, kadın ve erkek rollerindeki farklılaşmalar. Tabii buna, sorunların daha kolay dile getirilmesini ve görünür olmasını, saklanıp idare edilir olmaktan çıkmasını da ekleyebiliriz. Dolayısıyla ilişkileri değerlendirirken, "eskiden ilişkiler daha güçlüydü, sorunlar olmazdı, bugün öyle değil" türünden söylemler gereksiz ve yanıltıcıdır. Geçmiş ya da günümüz diye ayırmak yerine, ilişkide nelerin yanlış yapıldığında çözüme gidilmediğine bakmak daha doğru bir yaklaşım biçimidir.

## NE ZAMAN BİR UZMANA BAŞVURMALI?

İlişki problemleri aslında küçük küçük sinyaller verir ancak kişiler bunları fark etmekte ve müdahale etmekte gecikebilir. Bu alarm her evrede ve her an duyulabilir. Çiftler kendi aralarında sağlıklı bir ilişkinin yararına çözüme gidemediklerini hissettiklerinde terapiye başvururlarsa olumlu sonuç alınması da kolaylaşıyor. Ancak çiftler genellikle problemlerin oldukça yüksek seviyelere tırmandığı, hatta sorunlara dönüştüğü dönemlerde terapiye başvurmayı tercih ediyor. Çoğunlukla; birbirinden duygusal olarak çekilme, uzaklaşma, şiddeti giderek artan kavgalar, duygusal ya da fiziksel şiddet, cinsellik sorunları ve aldatma gibi durumlar nedeniyle terapistlerin kapısı çalınıyor. Terapi sürecinde ilk aşamada, çiftlere bu yaşadıklarının aslında ilişkilerinin temel problemleri değil, o problemlerin ürünleri olarak ortaya çıkmış belirtiler olduğunun anlatılması önemli bir noktadır.

# ABONE FORMU

## Sağlıklı bir yaşama abone olun!

Vital dergisine abone olmak için yapmanız gereken tek şey formu doldurup bize göndermek. SAYI: 34

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

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

Adı Soyadı: .....

Firma Adı: .....

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

Dergi Teslimat Adresi: .....

Posta Kodu: .....

Ev adresi

İş adresi

Semt: ..... Şehir: .....

Ev tel: ..... İş tel: .....

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

İmza

NOT: Yukarıdaki bilgileri okuyup imzalamanızı rica ediyoruz.





## Sofranızda sonbahar esintileri

# Sebzeli Polenta

Mevsimin en taze sebzeleriyle, hem sofranızı renklendirecek hem de farklı bir lezzeti deneyimleyeceğiniz Sebzeli Polenta ile Anadolu Sağlık Merkezi Mutlu Diyet Kliniği, mevsimin renklerini sofranıza taşıyor...

Kalın veya ince bir şekilde çekilmiş sarı ya da beyaz mısır unundan yapılan bir yemek malzemesi olan polentayı biliyor muydunuz? Anadolu Sağlık Merkezi Mutlu Diyet Kliniği'nin mevsimin en taze sebzelerini bir araya getiren Sebzeli Polenta, sofrasında farklılık isteyenler için muhteşem bir alternatif. Üstelik tam bir karbonhidrat kaynağı olan polentanın süt, peynir ve mantardan gelen proteinin birleşimiyle doyurucu bir lezzete dönüşüyor. Sofranızı renklendirirken, midenizi mutlu edecek Sebzeli Polenta nasıl yapılır, siz değerli Vital okurlarımız için paylaşıyoruz...

### YAPILIŞI

Pişirme süresi:  
30 DAKİKA

Kekiği, mantarları ve soğanı ince bir şekilde doğrayın. Biberi temizledikten sonra jülyen doğrayın. Sarımsağı havanda ezme haline getirin. Tavayı orta yüksek ateşte ısıtın, zeytinyağı ekleyin ve tavayı yağ ile kaplayın. Mantar ve kekikleri de ekledikten sonra yaklaşık 4 dakika soteleyin. 1 yemek kaşığı kadar daha zeytinyağı, soğan, biber ve sarımsakları ekleyin. Tuz ve karabiberi de ekledikten sonra 7 ila 8 dakika sebzeler yumuşayana kadar pişirin.



Ayrı bir kasede süt ve suyu karıştırın, ardından çay kaşığının ucuyla tuz ve karabiberi karışıma ekleyin. Bir tencerede kaynayan karışıma polentayı ekleyin ve sık sık karıştırarak yaklaşık 5 dakika pişirin. Karışımı ocaktan alın ve peyniri içine ufalayın (peyniri ayrı olarak yemeğinizin yanında da servis edebilirsiniz). Sebze ve kabaca doğranmış maydanozlarla birlikte yemeğinizi servis edebilirsiniz.



### MALZEMELER

- 250 gr kültür mantarı
- 1/2 demet taze kekik
- 2 adet tatlı soğan
- 1 büyük kırmızı dolmalık biber
- 4 diş sarımsak
- 500 ml yağsız süt
- 350-400 ml su
- 120 gr polenta
- 1/2 demet maydanoz
- 100 gr keçi peyniri

**“Toplumlar için bilim ve sanat, bir kuşun kanatları gibidir. O kanatlara sahip toplumlar özgürce uçar.”**



Pek çoğumuz onu daha ziyade Yeşilçam'ın yakışıklı jönlerinden biri olarak tanıyor. Oysa o sadece bir aktör değil, aynı zamanda bir bilim insanı, akademisyen, koleksiyoner, çevreci, hayvansever... Ediz Hun ile yaptığımız söyleşiyi okurken, onun farklı yönleriyle de tanışacak ve onu daha da çok seveceksiniz.

# EDİZ HUN

**Ç**ocukluk yıllarında, elektriği icat eden Thomas Edison ile Yeşilçam'ın beyefendisi Ediz Hun'u karıştıranlar vardır mutlaka. “Hem film çeviriyor hem de elektriği icat ediyor, şahane doğrusu!” diyerek Ediz Hun'a hayranlık duyanlar, elbette okul yıllarında gerçeği öğrendiler. Fakat bir gerçek daha var; Ediz Hun aslında zaten bir bilim insanı. Sizleri, Çerkez ve Rumeli kökenli bir ailenin tek çocuğu olarak dünyaya gelen ünlü aktör ile yaptığımız bilim, sağlık ve tabii ki Yeşilçam kokan sıcak bir sohbetin satırlarına davet ediyoruz...

**Almanya'da dış bekimliği okudunuz fakat yarım kaldı. Sebep sinema mıydı?**

Evet, aynen. Sinemaya girince film çekimleri de peş peşe geldi. Okulu sadece birkaç yıl dondurabiliyordum fakat yaklaşık 12 yıl sinemanın içinde olmam sebebiyle bırakma zarureti doğdu.

Fakat içinizdeki üniversite aşkı hiç bitmedi, yıllar sonra kendinizi üniversitede, bu kez Norveç'te buldunuz. Hatta tüm ailenizle... 1970'den sonra tekrar üniversiteye

dönmeyi arzu ettim. Çünkü o yıllar sinema, içinde olmak istemediğim filmlerin çekildiği bir dönemi yaşamaya başlamıştı. Kendi kendime dedim ki, “Ediz, 40'ından sonra dış hekimi olmaktansa istediğin mesleği okumalısın.” Öyle de oldu. Eşim ve bir yaşındaki kızıyla Norveç'e gittik. Orada biyoloji ve biyokimya okudum. Hatta üniversiteyi ikincilikle bitirdim. Türkiye'ye döndükten sonra da birçok üniversitede görev yaptım.

**Biyolojiye merakınız ne zaman başlamıştı?**

Üç dört yaşlarımdan itibaren... Örumceği, yılanı hiç korkmadan elime alırdım. Üniversite dönemimde bilimsel araştırmalarım da oldu. Mesela iguananın doğal ortamı dışında üremesini sağladığım çalışma çok dikkat çekti. Amerika'da bir hayvanat bahçesinde denendi ve başarılı oldu. Üniversiteyi bitirince Amerika'dan teklif almıştım fakat annemi ve babamı bırakmak istemedim, çok yaşlanmışlardı. İyi ki de öyle yapmışım. Bir yıl sonra babamı, daha sonra da annemi kaybettim.

**Büyükada'daki yerinizi de annenizin isteğiyle almışsınız...**

Rahmetli annem orayı çok sevmişti. Arsa olarak aldık ve ev yapıldıktan sonra da yerleştik. 1973'ten beri her yıl Eylül sonuna kadar oradayız. Bir kızım ve bir oğlumdan dört torunum var. Onlar da gelirler yazları. Kışları ise eşimle Göztepe'deki evimize geçiyoruz fakat ben fırsat buldukça hafta sonları Büyükada'ya kaçırım. Kahvem yapılar, klasik müziğimi açar ve dinlenirim. Adada olmak, benim için müthiş huzurlu ve keyifli. Tabii adaya gelmişken, özellikle kış aylarında aç kalan kedileri, köpekleri ve martıları da besliyorum. Evimizde de dört kedimiz var.

**Ev demişken, Ediz Hun evde nasıl bir eş ve nasıl bir babadır?**

Eşim Berna için iyi bir eş olduğumu düşünüyorum. Mümkün olduğunca yardımcı oluruz birbirimize. Çocuklarım için de ayırım yapmayan bir babayım. Herkesin hakkını veririm.

**Sinemaya gelirse... Nasıl girdi hayatınıza?**

Hepimizin hayatında rastlantılar var. Benim sinemayla iştiğalim de rastlantılar sonucu oldu. Büyükada'da oturuyoruz ve babamın arkadaşı Sabahattin isimli bir beyefendiyle tanışıyorum. Bana, “Ediz, sinemayı



düşünür müsün?” diye sormuştu. Tabii hiç aklımda olmayan bir şey bu. “Olmaz, zaten eğitimim yok” dedim. Beni örneklerle ikna etmeye çalıştı: “Ayhan Işık bir ressamdı, onun da eğitimi yokken şimdi bir yıldız! Orhan Günşiray... Adalar vücut güzeliydi ve o da bugün başarılı bir aktör.” Velhasıl Ses dergisinin yarışmasına başvurduğum. Hatta o dönem derginin yazı işleri müdürü rahmetli Çetin Emeç'ti. Çok titiz bir beyefendiydi. İkinci eleme sonunda seçilen isimleri Bayramoğlu plajına çağırıldılar. Yıl 1963... Ben halen kendimi ve geleceğimi sinemanın içinde göremiyorken birinci olduğum açıklandı. Çok

şaşırmıştım. Hanımefendilerden de Ajda Pekkan birinci geldi. Kısa bir süre sonra da ilk filmimizi çektik.

**Bir röportajınızda o ilk çekimde, “ben şimdi nasıl oynayacağım” diye heyecanladığınızı belirtmişsiniz...**

Evet, çünkü hiçbir şey bilmiyorum oyunculuğa dair. Fakat inanın o günkü heyecanımı asla yitirmedim. Amatör ruhunuzu kaybederseniz yaratıcılık tarafınız da bitiyor. Bir okul gibiydi benim için sinema. Elbette terbiyeli bir çocuktum ama sinema bana saygıyı, sabrı ve dakik olmayı yeniden öğretti diyebilirim. Benden 20-25 yaş büyük Kenan Pars, Aliye Rona ve Avni Dilligil gibi çok büyük oyuncularla çalıştım. Hiçbiri benim moralimi bozacak bir tenkitle bulunmadı. O kadar naif ve profesyonellerdi ki, onlara karşı derin bir saygı duymaya başlamış ve bu işte başarılı olmak için sabırlı olmak gerektiğini kavramıştım. Sabah sekizde çağırılıyorsunuz, bazen akşam beşte geliyor sıranız. Mesela hiç unutmam, Kız Kulesi'nde çekim var ve biraz geciktim. Kimse bana bir şey demiyor. Çekim aralarında sohbet ederken, “Ayhan Işık çok esaslıydı, herkesten yarım saat önce gelirdi sete” şeklinde konuşmalar oldu. Beni incitmemek adına yapılan bu naiflik aslında çok şey anlatıyordu.

**Bu anlamda Yeşilçam'da oyuncu olmak zor aslında. İş biraz daha oyunculara düşmüş gibi...**

Çok doğru. Mesela ilk filmimde kendimi hiç beğenmemiştim. Fakat sana kimse bir şey öğretmiyor. Evet, yardımcı oluyorlar ama sen bir şekilde mücadele verip öğrenmek zorundasın. Bu arada yönetmen de çok önemli. Her yönetmenin insan psikolojisini iyi bilmesi, kavraması lazım. Ben şanslıyım ki Halit Refiğ, Ülkü Erakalın, Metin Erksan, Orhan Aksoy, Atıf Yılmaz ve Memduh Ün

gibi isimlerle çalıştım. Hepsi sette oyuncusuna güvenir ve işi size bırakır. Bir tenkitleri varsa da bunu büyük bir ustalıkla, moralinizi bozmadan yapar.

**Üniversitede sinema dersleri de verdiniz. Hollywood sineması ile Yeşilçam sinemasını karşılaştırdığınızda neler gözlemlediniz yıllarca?**

Aslında sinema her yerde aynı fakat bakış açıları farklı. Hollywood sineması, özellikle İkinci Dünya Savaşı ve atom bombalarının ardından psikolojik olarak çökmüş insanları biraz olsun mutlu etmek üzere yola çıktı. O yıllarda hep iyilerin kazandığı ve mutlu sonların olduğu filmler çekildi. Tabii oyuncu seçimlerine de çok titiz yaklaştılar. Elemeler sonrası oyuncu adaylarının dış görünüşlerinde kusurlar varsa düzeltilir, diksiyon dersleriyle rollere hazırlanmaları sağlanırdı. O dönem dünyaya lanse edilip çok sevilen romantik çiftler oldu; Clark Gable-Vivien Leigh ya da Rock Hudson-Doris Day gibi... Yeşilçam'da ise bahsettiğim gibi iş biz oyunculara kalıyordu. Kendi kendimizi eğitiyorduk. Daha zordu.

**Başka ne gibi zorluklar vardı? Mesela Türkan Şoray, makyöz olmadığı için makyajını kendi yaparmış...**

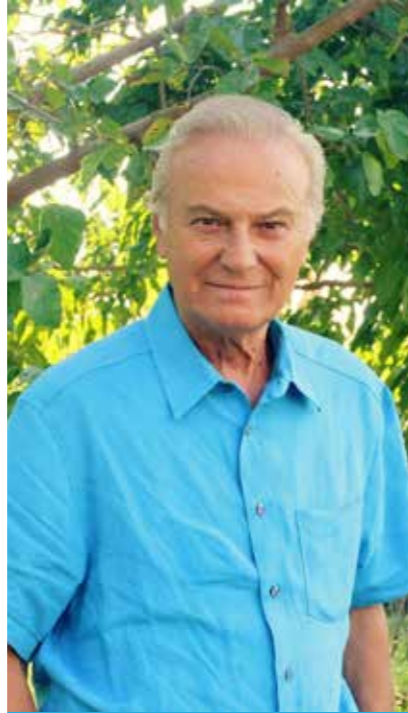
Sadece makyöz değil, bugünkü sanat yönetmenleri de yoktu. Tüm oyuncular sete ellerinde birkaç kat kıyafetle gelirdi. O günkü sahnelerde giyeceklerimizi, evden getirdiğimiz kıyafetler arasından kendimiz seçerdik.

**Tabii o yıllarda İstanbul da çok güzel. Neleri özliyorsunuz?**

Belki çok garip olacak ama o yılların İstanbul'unda en çok saygıyı özliyorum. Dediğim gibi haylaz bir çocuktum ama terbiyeli ve saygılıydım. Sinema, saygılı olmanın ne kadar değerli olduğunu bana

# 4000

Ediz Hun, 4000 canlı kaktüs türüyle Avrupa'da ilk 10 koleksiyondan birine sahip.



## SAĞLIĞIM İÇİN...

Sporu çok seviyorum. Kürek çeker, bisiklete biner ve her sabah yürürüm. Kahvaltımı hiç atlamam. Süt, bal ve yumurta soframda hep vardır. Balık sağlıklıdır diyoruz ama ben hep et yerim. Marmara sularının balığı çok kirli. O nedenle yememeyi tercih ediyorum. Biyolojik bir zincir var doğada. Asit yağmurları, yağışlar ve şehirlerin kimyasal atıklarıyla denizlerin dibine çöken zehirler söz konusu. Bunların içinde sentetik organikler var. Vücudun yağ dokularında birikiyor ve dışarı atılmıyor. Diğer önemli toksik atıklar ise, inorganik metallerden kadmiyum, kurşun ve cıva. Bu kimyasallar besinlerle vücuda geçerek biyolojik birikime neden olurlar. Dipten beslenen balıkları tükettiğimiz zaman biz de zehirlenmiş oluyoruz. Mesela iskorpit, kalkan, barbunya, tekir gibi altları düz olan balıklar, dibe çöken her şeyi yer. O nedenle temiz sulardaki balıkları tüketmek en sağlıklıdır.

tekrar hatırlattı. Şimdi trafikte bile birbirimize saygımız yok.

**Bugüne baktığımızda, yeni kuşak oyuncuların kimleri beğeniyorsunuz?**

TV'de dizileri pek izlemiyorum. Fakat geçen yıl oynadığım Hayat Yolu adlı dizideki rol arkadaşlarımı çok beğeniyorum. İlker İnanoğlu, Nur Fettahoğlu, Engin Öztürk ve özellikle Sinem Öztürk'ü çok başarılı buluyorum. Hepsinin yolu açık olsun.

**Bilime dönersek... Türkiye'de yeterince önemseniyor mu?**

Maalesef yeterince değil. Halbuki bilim özellikle bizim gibi toplumlar için çok önemli. Bilimsel bilgiye sahip olmak başka bir bakış açısı kazandırıyor. En basit örnek, biyolojiyi bildiğiniz zaman doğadaki her canlıya saygınız artıyor. Norveçli filozof Arne Naess'in "Deep Ecology" felsefesi diyor ki, "Bütün canlılar eşit yaşam hakkına sahiptir." Diyeceksiniz ki, sinekler olsa ne olur olmasa ne olur? Eğer olmasalardı şu an hiçbir meyveyi yiyemeyecektik, çünkü onlar döllüyor. Özellikle gençlerimizin bilimle ve bunun yanında tabii ki sanatla ilgilenmeleri, bu konularda kendilerini geliştirmeleri gerekiyor. Toplumlar için bilim ve sanat, bir kuşun kanatları gibidir. O kanatlara sahip toplumlar özgürce uçar.

**Son olarak, sizi sinemada tekrar görebilecek miyiz?**

Senaryolar konusunda seçici olmayı tercih ediyorum. İçime sinecek bir senaryo gelirse elbette.

### EN'LERİM

**En sevdiğim yemek:** Domatesli pilav

**En sevdiğim semt:** Büyükkada

**En sevdiğim aktörler:** Ayhan ışık, Orhan Günşiray, Gregory Peck, Vittorio Gassman, Roger Moore, Ray Milland ve Christopher Plummer.

**En sevdiğim film:** Rüzgar Gibi Geçti



**ANADOLU**<sup>H</sup>  
**KALP MERKEZİ**

# KALBİNİZ EMİN ELLERDE

Kalp, sahip olduğumuz en karmaşık organlardan biri... Bu nedenle kalp sağlığının korunması uzmanlık gerektiriyor. Düzenli kontrollerle kalp damarlarındaki olası bir rahatsızlığı ve kalp krizi riskini öğrenmeniz mümkün. Anadolu Sağlık Merkezi olarak deneyimli kadromuzla, kalbinizle ilgili her konuda yanınızdayız.



Mavi ve yeşil burada çok ama çok sakin

# SAPANCA

Özellikle İstanbul gibi metropol bir şehre yakınlığıyla öne çıkan Sapanca, harikulade doğası ve seyrine doyulamayan göl manzarasıyla sonbaharda da sizi dinlendireceğine söz veriyor.

**S**on zamanların en popüler yerlerinden Sapanca, özellikle İstanbullular için en iyi dinlenme adreslerinden biri. İstanbul'a ortalama 1,5 saat uzaklıkta yer alan bu şirin yer, eşsiz güzellikteki gölü, yeşili bol doğası ve gezilecek yerleriyle adeta sizi dinlendireceğine dair söz veriyor. Göl, 16 km'lik uzunluğuyla yer yer İstanbul Boğaz'ını andırıyor fakat kıyılarındaki sazlıklar, bir gölde olduğunuzu tekrar hatırlatıyor size. Sapanca, özellikle Maşukiye ve Kartepe gibi çok popüler yerleriyle de dikkat çekiyor tabii. Eğer Maşukiye'yi merak ediyorsanız, Alabalık Vadisi'ne turmanabilir, doğanın içinde bolca yürüyüş yapabilirsiniz. Kartepe ise kayak merkeziyle kış sporları için ideal bir durak.

## KIRKPINAR'DA GÜNBATIMI

Sapanca merkeze gelmeden önce Kırkpınar'a uğrayabilirsiniz. Hemen göl kenarında sakin bir yer. Yıllar önce planörlerin havaalanı olarak kullanılırken, artık daha ziyade piknik için tercih ediliyor. Yeşil alanın bakımsız hali sizi üzebilir fakat çekin bir sandalye ve hemen göl kıyısında güneşi batırın. Günbatımının eşsiz güzelliği size her şeyi unutturacak. Kırkpınar sahilinde yelken ve kürek tesisleri de mevcut. Belki gideceğiniz dönemde burada bir yarışa denk gelebilirsiniz. Unutmayın, kiralayabileceğiniz küçük teknelerle gölde gezinti imkanınız da var.

## BALIK MI KIRMIZI ET Mİ?

Kırkpınar'da, ızgarada pişirilen ıslama köfte yemeden Sapanca'dan dönmemelisiniz. Eğer balık istiyorsanız, Kırkpınar'ın Sapanca'ya doğru uzanan göl kıyısı boyunca çokça balık restoranı mevcut. Hepsisi de gölden çıkarılan taze alabalıklarıyla meşhur. Her birinin manzarasına diyecek yok tabii. Fakat buradaki yüksek fiyatları da göze almalısınız. "Yok, ben kırmızı et, kebab severim" dersanız Sapanca Merkez'de İstanbul Et Lokantası, hem çok leziz yemekleriyle hem de çok uygun fiyatlarıyla ideal bir tercih olabilir.

## BİRAZ SPOR...

Sapanca merkezde, belediyenin çok güzel bir projesinin hayat bulduğunu söylemeden geçmeyelim. Eğer güne sağlıklı başlamak istiyorsanız bu tam size göre! Göl kıyısı boyunca uzanan 5 kilometrelik bisiklet ve yürüyüş parkuru, Sapanca'nın sakin sabahlarında ve tatlı rüzgar eşliğinde harika bir deneyim oluveriyor. Hemen yolun başında saatlik ücretlerle kiralayabileceğiniz bisikletlerden sizin



tahta masalarıyla çok şirin. Eğer hava soğuk olmazsa burada bir şeyler yiyebilirsiniz. Sunumları oldukça güzel.

## SAKIN BİR OTEL ARIYORSANIZ...

Sapanca artık turistik bir yer olduğundan konaklama için pek çok seçenek var. Ancak size, Sapanca merkeze yaklaşıpken yol kenarında bulunan ve toplam 6-8 odalı bir konak olan Sapanca 105'i önerebiliriz. Eğer küçük çocuğunuz yoksa ve gerçekten sakin bir yer arıyorsanız burası oldukça ideal. Bir aile işletmesi ve daha ziyade hanımefendilerin elinden işletiliyor. O yüzden mutfağından çıkanlar da bir hayli lezzetli. Sabah kahvaltısında sunulan ve sırrı, kullanılan özel baharatlarda saklı Gandalf Menemeni'ni mutlaka denemelisiniz. Mekanın dekorunu da çok seveceksiniz.

için en güzel olanını seçin ve kendinizi rüzgara bırakın. Yorulduğunuzda, göle bakan banklardan birine oturup manzaranın tadını çıkarabilirsiniz. Turunuzu tamamladıktan sonra, yolun her iki ucundaki kafelerde kahvaltı müthiş bir keyif. Özellikle kiralık bisikletlerin tam karşısında, göl kıyısında yer alan çay bahçesi tadındaki kafe, tertemiz bahçesi ve

## MUTLAKA YAPIN...

- Sapanca merkezdeki bisiklet yoluna mutlaka uğrayın.
- Kırkpınar'da günbatımını seyredin.
- Islama köfteyi deneyin.
- Balık seviyorsanız göl kenarındaki restoranlardan birine uğrayın.
- Kırkpınar Naturel Botanik Parkı'nı ziyaret edin.
- Bol yürüyüş yapın.

## Bu hikayenin parçası olmak gurur verici!

Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı Sosyal Sorumluluk Projeleri Direktörlüğü, kurumsal sosyal sorumluluk anlayışıyla hizmetlerini sürdürürken, pek çok insan da buna tanıklık ediyor. Sosyal Sorumluluk Projeleri Direktörlüğü'nde stajyer olarak görev yapan Kader Bilgiç de onlardan biri. Stajı boyunca yaşadıklarını ve izlenimlerini dergimiz Vital ile paylaştı...



Kader Bilgiç, 19

**A**nadolu Grubu bünyesinde faaliyet gösteren Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı ile, lise son sınıfta (2014-2015) yaptığım staj aracılığıyla tanışmıştım. Dokuz aylık stajımın ardından üç ay boyunca da Proje Elemanı olarak çalışma fırsatı yakaladım. Şimdilerde eğitimime, Uludağ Üniversitesi Büro Yönetimi ve Yönetici Asistanlığı bölümünde devam ediyorum. 2016 yaz dönemindeki üniversite stajımı ise, çalışmaktan büyük haz duyduğum ve kariyer planlamamda çok önemli bir basamak olduğuna inandığım Sosyal Sorumluluk Projeleri Direktörlüğü'nde yapıyorum.

### **KÜÇÜK DOKUNUŞLAR, BÜYÜK ETKİLER...**

Anadolu Grubu gibi büyük bir oluşumun önemli bir parçası olan ve sağlık sektöründe bölgenin referans merkezi konumundaki Anadolu Sağlık Merkezi'nin tüm çalışanları kurumsal sosyal sorumluluk anlayışına yürekten bağlılar. Böyle bir ortamda olmak benim için müthiş bir gurur! Düşünün ki, ihtiyaç sahibi hastaların yaşamlarına yapılan küçük



dokunuşların büyük etkilerine her gün şahit oluyorsunuz. Bu sizi bir yandan duygusallaştırabiliyor fakat işinize çok daha sıkı bağlanmanız için de harika bir motivasyon.

### **BU SADECE BİR SAĞLIK PROJESİ DEĞİL**

Anadolu Sağlık Merkezi'nin deneyimli sağlık profesyonellerinin, Vakıf kültür ve ruhuyla hareket ederek hastalara özenli yaklaşımlarıyla, çok özel projeler de hayat buluyor. Bir fikir, özel gün ya da belirli bir sağlık sorunu hakkında üretilen proje fikirleri, fizibilite çalışmalarıyla ortaya çıkan proje planları ve dönem ilerledikçe projeye dahil olan hastane ve vakıf personelinin katılımıyla gerçeğe dönüşüyor.

Vakfın Sosyal Sorumluluk Projeleri Direktörlüğü'nün en önemli hedef kitlesi, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı kurumların bakım ve koruması altında bulunan kişiler. Onların, hastanede geçirdikleri süre içinde gördükleri ilgiye bağlı olarak gözlerinden okunan mutluluk, bu işin yalnızca bir sağlık projesi olmadığını anlatıyor aslında. İnsanların yaşam kalitelerini yükseltmeyi ve onlara

kendilerini daha iyi hissettirmeyi hedefleyen bir sosyal sorumluluk bilinci var. Bu anlayış çerçevesinde, engelli bireyler ve çocuklara yönelik organize edilen projelerle Vakıf faaliyetleri daha da anlam kazanıyor. Vakıf, sağlık hizmetine ulaşamayan veya ulaşmakta sıkıntı yaşayan çocukların, bilinmeyen sağlık sorunlarını ortaya çıkarıp tedavilerini sağlıyor. Böylece, geleceğin sağlıklı toplumu için de önemli bir görev üstleniyor.

Kariyerimin henüz ilk yıllarıdayken, sağlık sektöründe yürütülen en geniş kapsamlı kurumsal sosyal sorumluluk projesine katkıda bulunmak gurur verici. Bu harika hikayenin bir parçası olduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum. Kurumsal şirketlerin toplumun ihtiyaç duyduğu her alanda sosyal sorumluluk projelerine kaynak ayırmasının, ülkenin gelişimine önemli katkılar sağladığının tartışılmaz bir gerçek olduğuna inanıyorum. Ve biliyorum ki, burada sosyal sorumluluk adına öğrendiklerim hayatımın her döneminde bana pozitif katkı sağlayacak...



“Kariyerimin henüz ilk yıllarıdayken, sağlık sektöründe yürütülen en geniş kapsamlı kurumsal sosyal sorumluluk projesine katkıda bulunmak gurur verici. Bu harika hikayenin bir parçası olduğum için kendimi çok şanslı hissediyorum.”



## Anadolu Sağlık Merkezi Akademi web sitesi yenilendi

Anadolu Sağlık Merkezi'nin bilgi ve uzmanlığını paylaştığı eğitimleri tek bir çatı altında topladığımız, sağlığın merkezi olma vizyonuna hizmet eden

Akademi markamızın web sitesinde (www.anadoluakademi.org), artık hekimlerimizin yazdığı bilimsel makaleleri yayınlatabileceğiz.



## Vaka Yönetimi Hemşireliği Kursu'nda 3. buluşma

Anadolu Sağlık Merkezi Hemşireliği, 2015 yılında Türkiye'de bir ilk olan Vaka Yönetimi Hemşireliği kursunun üçüncüsünü 25 Temmuz 2016 tarihinde gerçekleştirdi. Ankara ve İstanbul'dan katılım gösteren kursiyerler, Hasta Bakım ve Hemşirelik Hizmetleri Direktör Yardımcımız Ayşegül İnce'nin Hemşirelikte Vaka Yönetimi sunumuna

katılırken; Kalp Cerrahisi Vaka Yönetimi, Diyabet Vaka Yönetimi, Onkoloji Vaka Yönetimi (Kemoterapi) alanlarında tam günlük gözlem yapma fırsatını da buldular. Anadolu Sağlık Merkezi Hemşireliği, hemşirelikte vaka yönetimi uygulamalarının ülkemizde yaygınlaşmasına yönelik çalışmalarına devam ediyor.



## "Pembe Top Sahada" projesine yurtdışından 2 ödül!

Anadolu Sağlık Merkezi'nin Anadolu Efes Spor Kulübü iş birliğiyle meme kanserinde erken tanıya dikkat çekmek amacıyla 2014 yılında hayata geçirdiği "Pembe Top Sahada" projesi uluslararası 2 ödülün sahibi oldu.

Her yıl 1 milyon 400 bin kadına teşhisi konan ve 8 kadından birinde görülen meme kanserinde erken tanının önemine dikkat çekmek için gerçekleştirilen Pembe Top Sahada projesi; dünya genelinde başarılı kurumsal sosyal sorumluluk projelerini ve kitle iletişimi çalışmalarını ödüllendiren International CSR Excellence Awards (Uluslararası KSS Mükemmellik Ödülleri) ile Amerika'nın en prestijli organizasyonlarından olan ve dünya çapında başarılı projelerin değerlendirildiği Stevie Awards tarafından ödüllendirildi.

## "İyi ki varsın" projemiz ödüllendirildi

Hastalarımızın vefalı yardımcıları, refakatçilerimize teşekkür etmek için düzenlediğimiz "İyi ki varsın" etkinliği iki büyük ödül kazandı. Uluslararası Stevie Ödülleri'nden aldığımız altın ve bronz iki ödül, bize bir kez daha "iyi olanın" kazandığını kanıtladı.



## Senin merkezinde ne var?



Yenilenen vizyon, misyon ve değerlerimizi çalışanlarımızın da içselleştirmesi için 2016 yılında yaptığımız iletişim projelerinden biri, "Senin merkezinde ne var?"

oldu. Tüm çalışanlarımıza "Bizim merkezimizde sen varsın, senin merkezinde ne var?" diye sorduk. Haziran ayında başladığımız projeye olan yoğun ilgi halen devam ediyor. Yılsonuna kadar her ay yapacağımız çekilişle belirlenecek üç kişiye hayatlarının merkezindekilere özel hediyeler vereceğiz. Çekilişlerimiz her ay yemekhane girişinde, yine çalışanlarımızın katılımıyla şeffaf bir şekilde yapılıyor. Geçtiğimiz günlerde gerçekleştirdiğimiz, Haziran-Temmuz aylarını kapsayan ilk çekilişimizin talihlileri Özge Hayta, Tuba İşteben, Tuğçe Sarıkahya, Bülent Yılmaz, Yıldırım Koşar ve Pınar Kürekçi oldu. Ödüllerinin keyfini çıkarmalarını diliyoruz...



Bülent Yılmaz



Tuğba İşteben



Yıldırım Koşar



Özge Hayta

## Panayırda eğlenceli saatler

Panayır etkinliğimizle üçüncü kez bir araya geldik. Hastanemizde düzenlediğimiz etkinlikte, çalışanlar aileleriyle, çocuklarıyla birlikte eğlenceli saatler geçirdi. İsteyen çalışanlarımız tezgah kurarak kendi yaptıkları ürünleri sattılar. Fındık, zeytinyağı, reçel, örgü

patik, baharatlar, takı, saat, parfüm, kekik, bal hatta sarma gibi pek çok ürün tezgahlardaydı. Hastanemizin direktörleri de etkinliğimize katılırken, Genel Direktörümüz Türkan Özilhan Tacir de bizleri yalnız bırakmadı.



# SUMMARY



## ONCOLOGY

### No passage for breast cancer!

There have been many developments in the diagnosis and treatment of breast cancer. Treatment options are becoming more and more personalized according to the type of breast cancer one has. Prof. Metin Çakmakçı, M.D., General Surgeon and Director of the Breast Center at Anadolu Medical Center, emphasizes the importance of early diagnosis. He explained new protocols on the self-breast exam.

Always keep in mind that early diagnosis saves lives. Women have practiced self-examinations for years. While it is an important method of early diagnosis, it's not completely accurate. Furthermore, it can cause unnecessary concern. Women must make it a habit to see a doctor and visit a women's health facility once a year, especially after age 45.

## ONCOLOGY

### Ten questions and answers regarding the pain that can be experienced after a breast cancer operation.

For some women, the pain that follows breast cancer surgery is as significant as the operation itself. This pain can greatly affect a person's quality of life but, fortunately, modern medicine can now address it more easily than in the past. Prof. Fatih Ağalar, M.D., General Surgeon, at Anadolu Medical Center, explains all the essential information on this topic for the readers of our magazine, Vital.

Chronic pain is common following breast surgery. The pain can be so severe that it affects daily life. Medication can be used to treat it, but long-term use may be required. Furthermore, the medication can sometimes cause persistent and aggravating pains in other parts of the body such as the back and shoulders. In such cases, a substitute that causes less pain can be tried, and simple painkillers may also prove effective.

The doctor may recommend arm exercises and certain arm movements to be used. Although a patient may not be able to use her arm for some period of time, she should engage in a rehabilitation program. If the physical therapy is performed properly and sufficiently, the patient is likely to return to her previous life.

## NEUROLOGY

### The "Ice Bucket Challenge" worked: a new gene has been discovered!

We have heard a lot about the disease amyotrophic lateral sclerosis (ALS) through the "Ice Bucket Challenge," a series of videos that many well-known names participated in. Much of the proceeds from the campaign were directed toward scientific research and resulted in the discovery of a new gene called NEK1. It is expected this will open the way for new treatments. This is important because much remains unknown regarding the causes of ALS, and researchers are continuing to investigate the subject. Neurology Specialist at Anadolu Medical Center, Hale Gökmen, M.D., fills Vital readers in on ALS and where the medical world is with regard to the condition.

The reasons behind the disease have not yet been fully understood. Some studies reveal that smokers, soldiers, and those exposed to lead, are more likely to suffer from it. We can also say that it has a hereditary component, with about 5 to 10 percent of cases considered "familial ALS." This means, though, that most patients actually do not have a family history of the disease. Individuals who are 60 to 70 years of age and male are more commonly afflicted. Scientists are keeping up their work to find a treatment for ALS. The medication currently administered for it is believed just to slow down the course of the disease, although there are also supporting treatments. For sufferers, the most important things to keep in mind are to observe patient breathing, to bring infections under control, and implement physical therapy. Furthermore, if the patient is finding it difficult to swallow, they should be fed via percutaneous endoscopic gastrostomy (PEG), a procedure that involves placing a feeding tube in the stomach.

## SEASONS

### Don't allow these illnesses to put you in a bad mood!

Though respiratory tract infections are taken lightly by most of us, they are among the major health issues that reduce our quality of life and prevent us from working. In particular, they can result in severe and life-threatening conditions for people at risk of lower respiratory infections like acute bronchitis and pneumonia. Thankfully, modern medicine makes it possible to be protected from both upper and lower respiratory infections. Follow your physician's recommendations to stay healthy during these months. Esra Sönmez, M.D., Pulmonologist, and Prof. Mustafa Kazkayası, M.D., Ear, Nose, and Throat Specialist at Anadolu Medical Center, share important information about upper and lower respiratory infections, and outline precautions to take to prevent them.



#### A list of simple measures to take against infections:

- Get as much vitamin C as possible by eating fruit and vegetables that contain it.
- Dress for the season. Consume plenty of warm liquids. Rest. It will help you to get better quicker and prevent you from spreading the illness.
- Try to stay away from crowds.
- Don't reuse the tissues you used when sneezing.
- Ensure the good hygiene of your hands, washing them often and with plenty of water.
- Get your shots if you're in the high risk group.
- Seasonal changes may affect a person's mood, causing depression. Along with your mood, your body also goes through changes. So make sure to take care of your increased needs for energy, vitamins, and minerals during this period.
- Eat healthy and vitamin-rich foods, as these have many critical functions and protective properties.
- A balanced diet helps preserve your body temperature. Consume hot liquids to keep your body warm in cold weather.
- Exercise regularly.

## COMPLEMENTARY MEDICINE

### Patients are now healthier, thanks to complementary medicine.

When combined with standard medical care, complementary medicine improves the quality of life of patients and significantly increases the rate of success of treatment. The secret of its benefit is in the holistic treatment approach, not only towards the disease, but also towards the patient. Ömer Küçük, M.D., Professor of Hematology, Medical Oncology and Uro-oncology at Emory University and Consultant of the Complementary Medicine Center at Anadolu Medical Center, provides important information on patient-centered integrative medicine approach.

The patient's immune system and metabolism is strengthened through a customized complementary medicine regimen, including an eating program and, when necessary, herbal treatments, and micronutrient supplements. The regimen also aims to reinforce and maintain physical and emotional health by reducing stress through practices such as meditation, yoga, massage, acupuncture and music therapy.

## COMPLEMENTARY MEDICINE

### Acupuncture and medical massage

There are innumerable psychological and physical disorders that affect life unfavorably, including chronic pain syndromes, fatigue, sleep disorders, excessive sweating, and depression. To fight against them successfully, it is imperative to be strong both physically and mentally. Complementary medicine, for instance acupuncture and medical massage, can offer relief from these problems, and may also

assist the patient to achieve physical and mental endurance. Derya Özmen Alptekin, M.D., Physical Therapy and Rehabilitation Specialist, Acupuncturist at Anadolu Medical Center, and Pelin Özyay, Massage Therapist offer useful information about these two complementary medicine therapies, when applied alone or as additions to standard therapy in the treatment of a variety of diseases from chronic pain syndromes to depression.

#### Oncology patients love this massage!

In many respects, it resembles other types of massage, but the additional benefits of oncology massage are as follows:

- It decreases anxiety.
- Pain is alleviated. Patients who receive this form of massage therapy state that, in particular, acute cancer-related pain decreased as a result.
- Oncology massage can reduce the nausea induced by chemotherapy. It has been demonstrated that applying pressure to acupuncture points alleviates nausea and vomiting, and thereby lowers treatment cost.
- This form of therapy can help to regulate sleep and reduce fatigue.

## CHILDREN'S HEALTH

### A major test for parents!

Urinary incontinence or "bed-wetting" in children can be a considerable trial for parents. Avoid accusing the child of bad behavior. For successful treatment, initiate and manage a regimen in cooperation with a doctor after a definitive diagnosis has been made. It should be noted that urinary incontinence is sometimes an indicator of another health problem. This may be a urinary tract infection, a disease of the bladder, a structural disorder of the urinary system, an issue with urine concentration, kidney failure, constipation, or diabetes. Associate Professor Neşe Karaaslan Bıyıklı, M.D., Pediatric Nephrology Specialist at Anadolu Medical Center, shares her knowledge on this matter and makes some recommendations.



#### Pay attention to diet!

The nutritional habits of children may trigger this disorder. It is integral to manage a child's fluid intake and to avoid sugary, carbonated, and caffeinated drinks. It may also be necessary to restrict foods containing high levels of sugar and salt, for example fruits and dried nuts. Consider the following for your child:

- Restrict his/her fluid intake two hours before bedtime.
- Make sure your child visits the bathroom before going to sleep.
- Wake your child up one and a half to two hours after he/she goes to sleep.

# SUMMARY

- Increase your child's fluid intake during the day.
- Ensure that your child passes urine every two to three hours while awake.
- At dinner, avoid salty and overly spiced foods that may trigger thirst.
- Do not buy ready-to-drink beverages that have a diuretic effect.

## DIABETES

### Keep your organs healthy!

Diabetes can creep up on the body. If not kept under check, it can become a serious threat to the heart, kidneys, feet, and eyes. It is a critical health issue in every society with the potential to damage many organs. However, patients who are alert and keep up with their treatment regimen can still enjoy a good quality of life. So what should we do to prevent organ damage caused by diabetes? Anadolu Medical Center experts have these suggestions for Vital readers.

#### Fight diabetes through exercise!

- Start slowly and gradually increase the pace. Don't push yourself too hard.
- Always carry a physician's note or medical bracelet to indicate you have diabetes.
- Take walks 3-5 times a week.
- If you have diabetes-related foot problems, choose sports that involve lower pressure on the foot such as swimming or biking.
- Keep your sports shoes and clothes in a visible spot so that exercising will always be on your mind.
- During exercise, keep foods containing glucose by your side.
- Avoid exercising late at night and don't work out alone.
- Use a step counter and aim for 10,000 steps a day.
- Drink plenty of water.
- Measure your blood sugar before and after you exercise.

## WOMEN'S HEALTH

### Ten facts you should know about menopause!

Menopause is a natural process every woman goes through after she stops ovulating. Even though it is an ordinary development, being prepared for it is crucial to reduce its challenging consequences. Assoc. Prof. Fatih Güçer, M.D., specialist in Obstetrics & Gynecology and Gynecological Oncology, and Nuri Ceydeli, M.D., specialist in Obstetrics & Gynecology



at Anadolu Medical Center, explain the facts and dispel popular misconceptions about menopause. Obstetrics and Gynecology specialist at Anadolu Medical Center, Zeynep Yılmaz, M.D., makes recommendations for a healthier menopause.

#### Delaying the age of onset of menopause

Obstetrics and Gynecology specialist at Anadolu Medical Center, Zeynep Yılmaz, M.D., lists habits to consider to delay the age of menopause:

- Exercise at least three times per week. Use the stairs instead of the elevator during the day.
- Calculate your body mass index. Try to be neither very thin nor overweight.
- Stay away from hazardous chemicals.
- Avoid stress.
- Do not smoke. Steer clear of passive smoking.
- Eat foods high in antioxidants, including fish, walnuts, hazelnuts, broccoli, tomatoes, peppers, carrots, grapes, and strawberries.
- Consume foods rich in calcium. Try to eat a total of 200 milliliters of milk, yogurt, and ice-cream each day.
- Get adequate amounts of sun to ensure sufficient vitamin D intake.

## ORTHOPAEDICS AND TRAUMATOLOGY

### Shoulder impingement syndrome

"Shoulder Impingement Syndrome" is the main cause of shoulder pain, the second most common pain after back pain. There are a number of factors in the development of this problem, which is usually felt on one side but can also be experienced in both shoulders. These reasons include structural differences in shoulder bones (especially the acromion bone), repetitive movements that keep the shoulder above a 90-degree angle, arthritis in shoulder bones (osteophytes), abnormal movements in weak shoulder muscles (especially the rotator cuff and scapular muscles), and shoulder capsule anomaly. Studies on shoulder impingement syndrome reveal that homemakers in particular suffer from this condition. The main reason for this is repetitive over-the-head movement.

Davud Yasmin, M.D., Orthopaedics and Traumatology Specialist at Anadolu Medical Center, lists the measures to take for prevention of this condition:

- Do not carry bags heavier than 2 kilograms, and switch their location every 15 minutes.
- Do not overstretch by forcing your body to reach high places.
- Switch arms every 10 minutes when cleaning windows.
- During tasks such as wiping windows or hanging curtains, climb a ladder to reduce shoulder height rather than stretching your shoulders above your head.
- Try not to sit in front of a computer in a fixed position for long periods.

## NEUROSURGERY

### Technologies that defy brain tumors!

Today, state-of-the-art technologies increase the chances of success of brain tumor surgery. One of these innovations is the fluorescence microscope, which makes it possible to remove the tumor without damaging healthy brain tissue. Prof. Serdar Kahraman, M.D., Director of the Neurosurgery Department at Anadolu Medical Center, gives information about these new technologies and about the things to consider when dealing with a brain tumor.

A brain tumor may originate in any part of the brain and when it grows, it creates pressure. It develops through the excessive growth of benign cells or through the transformation of normal cells into malignant ones. In adults, brain tumors are mostly located in the upper part of the brain, whereas in children they commonly appear in the cerebellum or the lower part of the brain. They manifest a variety of symptoms in accordance with the area they are in and the amount of pressure they exert. A brain tumor is first diagnosed through computerized tomography (CT) followed up with a neurological examination. Alternatively, magnetic resonance (MR) may be used or, if necessary, digital subtraction angiography (DSA) to highlight vascular connections. Microsurgery is usually involved in the treatment of a tumor. The main goal is to remove the whole growth or as much of it as possible with minimum possible disruption to the patient's life.

## CARDIOLOGY - NEUROLOGY

### Our hearts don't like it!

#### Migraine

Migraine is characterized by severe headaches that adversely affect daily life, but it is a condition that can be treated and controlled. It is best also not to neglect cardiovascular health when treating migraine, as links between the two have been known about for many years. There have been a myriad of studies conducted on the connection between the two. Scientists from Harvard University have undertaken the latest and most comprehensive research to date, and it reveals more clearly that connection in women. According to the newly published results, women who suffer from migraine have a higher risk of cardiovascular disease, stroke, and heart attack, than those who don't. Prof. Yaşar Kütükçü, M.D., Director of the Neurology Department, and Ayşegül Karahan Zor, M.D., Cardiologist, at Anadolu Medical Center, share with readers the striking results of this new investigation of the connection between cardiovascular health and migraine. They provide crucial information for migraine sufferers about the measures that should be taken to



protect the heart.

People with migraine need to be particularly careful about high cholesterol, high blood pressure, and getting enough exercise. They should also avoid smoking, excessive weight, and high blood sugar, as these are all risk factors for cardiovascular problems and stroke.

## PSYCHOTHERAPY

### Why most marriages don't last anymore



Marriage is a relationship with a multi-layered form and its own dynamics and life-changing characteristics. As such, it may take a while for the partners to adjust and get used to this new process. Often, the first year of marriage is the time when problems are felt more acutely. At this point, many factors come into the picture and wear out the couple, preventing the

marriage from lasting for very long. Necmiye Doğruer, Adult and Couple Psychotherapist at Anadolu Medical Center, offers essential information and advice to partners.

Relationship problems actually can be detected by small signs, however, individuals are slow to notice and put off addressing them. The alarm can be set off at any stage and at any moment. It's easier to achieve positive results if couples use therapy when they feel that they are unable to resolve things themselves to maintain a healthy relationship.

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

Bulmacanın çözümü



# BULMACA

Uyanılmış Tanı	İşte (Halk ağız) Işın	Kütahya ilçesi Ortadan kaldırma	İnanma, güvenme (Eski)	Erzurum ilçesi	Tekrarlama Kırık	Bir, tek Kayıp
			Likidasyon Vilayet			
Öğretmen Kaba kumaş				Ani dehşet Artan, geri kalan		
		Yeni Av				Erdemli
Evcil	Un, şöhret Hukukta tasarı		Ateş		Tel Bir etnik grup	
		Kan pıhtısı Hırçın, huysuz			Gök Hasarlı, yaralı	
Takma ad Kifayet			Düzen Yol, yöntem			Açık seçik
				Bir tür tülbent Kötü, çirkin		
Bektaşî piri	Kalıtım Cerrahi		Sonsuz, ölümsüz Yerleşti- rilmiş			Yabancı Boydaş, böğür
		Prinsip Boru sesi			DeneySEL	Tanıtıma- maz Güzel kokular
Satrançta yenilgi Bir cetvel			Oşur vergisi Soluk borusu			Metal olmayan
	Tepi Kör			Kalbin bir kapağı Yönetimsel		
Lantanın simgesi Simge		Yarışan kişilerden her biri			İstanbul'da bir semt	
			İnadına			Anılmış
Bir ünlem Baryumun simgesi		Nazik Kriptonun simgesi			Bir harfin okunuşu	Tantalın simgesi
	Kere, defa		İkiyüzlü			
Dolaşma		Kimlik				Lityumun simgesi

Bulmacanın çözümü sayfa 79'da