

Editör

Değerli Vital Okurları,

Günlük yaşantımızın içinde bir fiziksel aktivitenin varlığı, daha sağlıklı ve uzun yaşamının ana şartlarından biri. Bu bilimsel olarak da ispatlanmış bir gerçek. Yeni sayımızda Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden Dr. Marlis Gonzalez-Fernandez, ne yaşta olursak olalım evde ya da ofiste rahatça uygulayabileceğimiz bir dizi egzersizi tarifliyor, kaçırmayın.



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

Sıcak kemoterapi kısa bir süredir uygulanıyor ancak buna rağmen kanser tedavisinde kendine bir yer edindi. Karın zarını tutan ve damardan verilen kemoterapiye cevap vermeyen kalın bağırsak, kadınlarda yumurtalık, mide, pankreas gibi kanserlerde uygulandığı zaman yaşam süresini uzatıyor. Bu yöntemde öncelikle detaylı bir ameliyat ile kanserli karın zarı ve diğer dokular çıkarılıyor. Daha sonra hasta halen anestezi altındayken karın içine sıcak kemoterapi ilacı uygulanarak kalan kanser hücreleri yok ediliyor.

Günümüzde büyük sorunları ameliyatsız yöntemlerle tedavi etmenin yolunu açan teknolojik gelişmeler birbirini kovalıyor. Kalp kapakçıklarından biri olan aort kalp kapakçığının darlığında TAVI yöntemi de bunlardan biri. Hastalıklı kalp kapakçığına protez bir kapak yerleştirilmesi TAVI yöntemi ile anjiyografik olarak, yani damar yoluyla yapılıyor. Kasık damarından kalbe ulaşılarak önce dar olan kısım genişletiliyor, ardından yeni kapakçık yerleştiriliyor. Bu sayede hastanede yatış ve iyileşme süreleri açık ameliyata göre kısalıyor.

Boyun, omuz, sırt ve bel ağrıları çok sık karşılaşılan sağlık sorunlarından. Hareketsizlik, obezite, bilgisayar kullanımının artması, masa başında uzun çalışmalar gibi nedenlerle ortaya çıkıyor ve yaşam kalitemizi olumsuz etkiliyor. Bu ağrıların her biri için ayrı olan önerileri Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Semih Akı bu sayımızda açıklıyor. Hepsi için geçerli olan ise, hatalı yaptıklarımızdan ders çıkarmak ve tekrarlamamak.

En sağlıklı günler sizin olsun.

İÇİNDEKİLER



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

Johns Hopkins Medicine'den Haberler	4
Johns Hopkins Medicine - Özel Haber	6
Obezite Cerrahisi	8
5 Uzman 5 Öneri!	12
Sıcak Kemoterapi	14
Hangi ödem, hangi hastalığın habercisi?	18
En az biri sizde de var: 4 bölge 4 ağrı!	22
Hamilelikte hangi durumlar riskleri yükseltiyor?	28
Hasta Hikayesi	33
Erken davranın, böbreğinizi kurtarın	34
Gelişigüzel vitamin takviyesi çocuğunuza zarar verebilir	38
Bırakın bebeğiniz faydalı mikroplarla tanışsın!	40
Virüs ve bakterilere temiz havalı çözüm: Ozon terapisi	42
300'den fazla hastalıkta uygulanıyor: Akupunktur	44
Tek kişilik dev kadro	46
Rakamlarla: Kalp ve Damar Hastalıkları	50
7 soruda TAVI yöntemi!	52
Aşıl tendonu yaralanmaları	54
3 soru 3 Cevap	57
Doktorumla Çok Özel - Prof. Dr. Koray Topgül	58
Sağlıklı Mutfak: Yaz meyveleriyle sağlık depolayın!	62
Kurumsal Sosyal Sorumluluk Projeleri	64
Bizden Haberler	66
Konuk - Sunay Akın	68
Gezi: Brugge	72
Summary	76
Bulmaca	80

KAPAK 8



MEVSİM 18

FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON 22



TAMAMLAYICI TIP 42



PSİKOLOJİ 46



DOKTORUMLA ÇOK ÖZEL Prof. Dr. Koray Topgül **58**



KONUĞU Sunay Akın **68**

ANADOLU[®]

In Affiliation with
JOHNS HOPKINS MEDICINE

Mayıs 2018 Sayı: 40

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

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

YAPIM



viraistanbul

Yayın Direktörü
Hürücan Beydağ

Genel Yayın Yönetmeni
Yücel Meral

Editör
Z. Yağmur Öncel

Art Direktör
Cemal Özken

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

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

Baskı Tarihi
Nisan 2018, İstanbul

Vital Dergisi, AND Pastel'in katkılarıyla hazırlanmıştır.

Anadolu Sağlık Merkezi ve Johns Hopkins Medicine International, eğitim ve kalitenin geliştirilmesine yönelik alanlarda imzaladıkları (2002) stratejik iş birliği 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.

Evliliğinizde sorun çıkmasını beklemeyin

Evlilik danışmanlığı sadece yeni evliler ya da sorun yaşayan çiftler için midir? Uzmanlara göre danışmanlık desteği, sorunlar başlamadan önce ve uzun evliliklerde dahi pek çok fayda sağlayabiliyor.

Evlilik danışmanlığı konusunda toplumda oluşmuş algıların dışında hemen her çiftin bir evlilik danışmanına ihtiyacı olabiliyor. Birçok çift danışmanlık hizmeti almaya karar verdiğinde, zaten evliliklerinden umudu kesmiş oluyor ve aslında terapiye, boşanıp boşanmama kararlarını netleştirmek için başvuruyorlar. Eşlerden biri (veya her ikisi) danışmanlık almanın evliliklerini kurtarma anlamında hiçbir işe yaramayacağı konusunda mazeretler üretiyorsa, Johns Hopkins Medicine İş, Yaşam ve İlişki Departmanı Kıdemli Müdürü ve Lisanslı Klinik Sosyal Hizmetler Görevlisi Michelle Carlstrom'un, danışmanlığın fayda ve çözüm stratejilerine dair paylaştıklarına göz atabilirsiniz...

EVLİLİĞİMİZDE YANLIŞ GİDEN BİR ŞEY YOK

Bozuk değilse tamir etme! Mantıklı öyle değil mi? Aslında tam olarak öyle değil. Çiftlerin, işler iyice çığırından çıkmadan önce evliliklerini mutlaka koruması, savunması ve geliştirmesi gerekiyor. İşte bilimsel bir kanıt: Yaş ortalamaları 60 yaşında olan 30 yıldan uzun süredir evli çiftlerle yapılan bir araştırmaya göre, bir şeyler yolunda değilmiş

gibi hissetmeden önce terapiye başvurmanın, evliliğin sürmesini ve mutluluğu artırdığı görülmüştür.

AMA BİZ BİRBİRİMİZ İÇİN YARATILMIŞIZ

Evlilikle ilgili romantik hayaller, beraberliğe giden yolda çiftlere heyecan uyandırsa da, hayatın ilerleyen aşamalarında sorun oluşturmaya başlayabilir. Araştırmalar, birbirleri için yaratıldığını düşünen çiftlerin memnuniyet seviyelerinin daha yüksek çıktığını fakat geçimsizlik ve boşanma oranlarının da bu tip

çiftlerde yüksek olduğunu gösteriyor. Bu kategorideki çiftlerin, birbirlerine yükledikleri yüksek beklentileri yönetebilmek için danışmanlık hizmeti almaları faydalı olacaktır.

“TERAPİ” SÖZCÜĞÜ ÇİFTLERE SICAK GELMİYOR

Terapi veya danışmanlık sözcüklerinden hoşlanmıyorsanız bunu bir checkup gibi düşünmeye çalışın. Araştırmacılar, terapi fikrine sıcak bakmayan çiftlere “evlilik terapisi” yerine “evlilik checkup”ı önerdiklerinde pek çok çiftin bu konuda istekli olduğunu gördüler.



Güzel yaş almak çok zor değil

Yaşlanmanın bütün enerjinizi alıp götürmesine izin vermek zorunda değilsiniz. . .

Yaşlanmak aslında daha az hareketlilik ve dinçlik anlamına gelmiyor. Öyle ki, yaşlandıkça dinç kalmanıza yardımcı olacak bazı şeylere dikkat ederek daha genç ve dinç görünebilirsiniz. Johns Hopkins Medicine geriatric uzmanlarından Doç. Dr. Alicia Arbaje, enerjinizi artırmanız için birkaç önemli uyarıda bulunuyor:

AZ İŞLENMİŞ GIDALAR TÜKETMEYE ÖZEN GÖSTERİN

Taze, mümkün olduğunca az işlenmiş veya işlenmemiş gıdalar; içerdikleri vitaminler, mineraller ve antioksidanlar sayesinde enerji seviyenizi yeniler. Bunun dışında kalan paketlenmiş ve işlenmiş gıdalar, daha halsiz ve yorgun hissetmenize neden olur. Dikkat

etmeniz gereken en önemli detay ise, sindirilmesi daha uzun süren ve dolayısıyla enerjinizi tüketen hayvansal ürünleri, özellikle de kırmızı eti, ölçülü tüketmenizdir.

D VİTAMİNİ SEVİYELERİNİZİ KONTROL EDİN

Enerji seviyeleri ve ruh hali üzerinde çok büyük etkisi olan D vitamini almanın en iyi yolu, biraz güneşte kalmaktan geçer; çünkü UV ışınları cildinize temas ettiğinde D vitamini dönüşür. Kötü haberse şu, yaşlandıkça cildinizin güneş ışınlarını D vitamini dönüşürme yeteneğinin azalmasıdır. D vitamini seviyenizin yeterli olup olmadığını öğrenmek için doktorunuza danışabilir, değerlerinize göre hareket edebilirsiniz.

B12 VİTAMİNİYLE CANLANIN

Enerji seviyelerinde önemli bir başka unsur da B12 vitamini. Hayvansal gıdalarda doğal olarak bulunsa da soya ve badem sütü gibi hayvansal olmayan birçok süt çeşidinde de B12 vitamini takviyesi mevcut. Fakat aşırı B12 tüketiminden kaçınmanız gerektiğini de unutmayın.



Kalp sağlığınız için, bazı yağlara ihtiyacınız var

Kalp dostu bir beslenme için yağ tüketiminizi tamamen kesmenize gerek yok. Johns Hopkins Medicine araştırmacılarına göre yapmanız gereken tek şey, iyi yağlarla kötü yağları birbirinden ayırmak...



Yağ sözcüğü, kalp sağlığı dendiğinde pek de olumlu anlamda kullanılmaz. Fakat bu konu aslında sanıldığından daha karmaşık. Sağlıklı beslenmenin ne olduğu konusundaki görüşlerde büyük bir değişim yaşansa da, yapılan araştırmalar besinsel yağ tüketiminin kesilmesinin tek başına kolesterol seviyelerini düşürmede çok da etkili olmadığını gösteriyor. Johns Hopkins Medicine Kardiyoloji Bölümü uzmanlarından Prof. Dr. Kerry Stewart'ın bu konudaki görüşlerine kulak verebilirsiniz: “İnsanlar sağlıklı olmak için temel makro besinler olan yağlara, karbohidratlara ve proteinlere ihtiyaç duyar. Yağ oranınızın yüksek

olması, sağlığınız için kötü olsa da farklı gıdalardan aldığınız yağların hepsi aynı değil. Vücudunuz, normal işlevini yerine getirebilmek için besinsel yağlara ihtiyaç duyarken son araştırmalar, yağ tüketiminin tamamen kesilmesinin obeziteye dahi katkıda bulunabildiğini ortaya koyuyor. Bu nedenle hangi tür yağları, ne kadar tüketmeniz gerektiğini doktorunuza da danışarak beslenmenize özen göstermeniz fayda var.”

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, günlük beslenmemizde tükettiğimiz yağların en fazla 1/3'ünün doymuş yağ; yaklaşık 2/3'ünün de doymamış yağlardan (tekli ve çoklu) oluşması gerekiyor.

Güne iyi başlamak için 10 egzersiz!

Hayatın yoğun koşturması içinde spora zaman ayıramayanlardan mısınız? Günlük rutininize ekleyeceğiniz bu egzersizlerle siz de güne zinde ve sağlıklı bir adım atabilirsiniz!



Dr. Marlis Gonzalez-Fernandez
Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Bölümü Klinik İşlemlerden Sorumlu Başkan Yardımcısı

İş hayatı, ev hayatı, sosyal hayat, beslenme ve spor... Sağlığımız için hepsini bir dengede tutma çabasındayız. Her şeye zaman ayıramadığımız hayatımızın bir bölümüne, özellikle spor için yer açmak gerekiyor. Günlük hayatınızda bir rutine dönüştüreceğiniz bu egzersizler, hayatınıza esneklikten denge kontrolüne kadar pek çok fayda sağlayacak. İşte Johns Hopkins Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Bölümü, Klinik İşlemlerden Sorumlu Başkan Yardımcısı Dr. Marlis Gonzalez-Fernandez'in güne iyi başlamak için Vital okurlarına önerdiği egzersizler...

ODAKLANARAK NEFES ALMA

- Yoga matı gibi rahat bir zemine yüz üstü uzanın ve kollarınızla

başınıza yastık yapın.

- Derin ve düzenli şekilde nefes alın; her nefes aldığınızda karnınızın şişerek yere değdiğini hissedin.
- Bu şekilde yoğunlaşarak 10 kez nefes alıp verdiğinizde rahatlayacaksınız.

Bu egzersizi yaparak aslında kendinize şunu söylüyorsunuz: "Ben şimdi kendime özen göstereceğim ve kısa bir süreliğine yalnızca buna odaklanacağım."

SFENKS DURUŞU

- Başınızı kaldırın ve kollarınızı ileriye doğru birbirine paralel uzatın.
- Dirsekleriniz yerde kalacak şekilde kollarınızın ön kısmından güç alarak yükselin, gövdenizin üst kısmını yukarıya doğru kaldırın ve sırtınızı esnetin.
- Başınızı aşağıya ve yukarıya indirip kaldırın; önce yukarı tavana doğru bakın, sonra çenenizi göğsünüze yaklaştırın.
- Sırasıyla sağ ve sol kulağınızı omuzunuza değdirecekmiş gibi başınızı iki yana doğru eğin; sonra da başınızı önce sağa, sonra sola çevirin.
- Gevşeyin ve bu hareketi birçok kere tekrarlayın.

CROSS CRAWL HAREKETİ (ÇAPRAZ DİRSEK-DİZ HAREKETİ)

- Sırt üstü yatın ve ellerinizi başınızın arkasında birleştirin.
- Dizlerinizi kırarak ayak tabanlarınızla yere basın.
- Karın kaslarınızı sıkıştırmak için omuzlarınızı ve ayaklarınızı yerden yükseltin. Sonra da sırasıyla, sağ dirseğiniz sol dizinize, sol dirseğiniz sağ dizinize gelecek şekilde gövdenizi çevirin.
- Bir sağ bir sol olacak şekilde hareketi tekrarlayın.

ŞINAV

- Klasik bir egzersiz ama geçerli sebebi var! Doğru şekilde uyarıldığında, şınav hareketi yaştan ve fiziksel kondisyondan bağımsız olarak herkes tarafından yapılabilir.
- Yeni başlayanlar için dizler aşağıda durabilir. Diğer herkes, ayak parmaklarının ucunda durmalıdır.
- Ufak ufak başlayın, güçlendikçe tekrar sayınızı artırabilirsiniz.

THE BIRD DOG HAREKETİ (ÇAPRAZ KOL-BACAK HAREKETİ)

- Ellerinizi ve dizlerinizin üzerinde, dört ayak şeklinde durun, sonra çapraz olacak şekilde kolunuzu ileriye, bacağınızı geriye doğru düz uzatın. Bu hareket sayesinde kollarınızdaki ve bacaklarındaki neredeyse tüm eklemleri harekete geçirerek harika bir esnetme hareketi yapmış olacaksınız.

ROCK AND CRAWL HAREKETİ (YUVARLAN VE EMEKLE)

- Sırt üstü yerde yatarken ellerinizle dizlerinizi kucaklayın ve ileriye-geriye doğru yuvarlanın.
- Sonra içinizdeki bebeği uyandırın ve yerde emekleyin (Karın kasları için mükemmeldir.)



TEK AYAK DURUŞU

Ayağa kalkın ve ayaklarınız birbirine bitişik olacak şekilde durun.

- Sonra bir ayağınızı dizden bükük şekilde havaya kaldırarak tek ayak üzerinde durun.
- Diğer bacağınızla aynı hareketi tekrarlayın.

HEEL DIPS HAREKETİ

Bir merdivenin en alt basamağında ayakta durun.

- Parmak ucunda merdivenin basamağında dururken ellerinizle korkuluğa tutunun ve topuklarınızı indirip kaldırın.
- Hareketi tekrarlayın.

MERDİVEN ÇIKMA

Heel Dips hareketinden sonra, merdivenleri inip çıkın.

- Kalça kaslarınızı çalıştırmak için, merdiven çıkarken topuklarınızdan güç alın.

Merdiven çıkmak, en iyi kardiyovasküler egzersizlerden biridir.

YÜRÜME

Kanı pompalamanın basit ama etkili bir yoludur.

- Gün boyu, en az 30 dakika olacak şekilde elinizden geldiğince yürüyün.
- Eğer hava soğuksa, kapalı alanda düzenli adımlarla yürümek de iyi bir seçenek olabilir.

1-9 arasındaki egzersizlerin her birini 1 ya da 2 dakika boyunca yapın. Dengenizi geliştirmek için, **1-7** arasındaki egzersizleri bir süre sonra gözleriniz kapalı olarak yapmayı deneyebilirsiniz. Egzersizlere başlamadan önce mutlaka doktorunuza da danışmayı ihmal etmeyin.



Erken ve ani ölüm riskinde artma Hareketsiz yaşam Kalpte büyüme Kolesterol
 Kalpte büyüme **Psikolojik sorunlar** Diyabet Kolesterol **Hareketsiz yaşam**
 Uyku apnesi **Psikolojik sorunlar** Kolesterol **Depresyon**
 Psikolojik sorunlar **Hipertansiyon** Diyabet **Hipertansiyon**
 Uyku apnesi Hareketsiz yaşam **Hipertansiyon**
Karaciğer yağlanması Psikolojik sorunlar **Hipertansiyon**
 Psikolojik sorunlar **Hipertansiyon**
Hareketsiz yaşam Erken ve ani ölüm riskinde artma
 Diyabet Diyabet Eklem sorunları
Kanser **Hipertansiyon**
 Kalpte büyüme **Kanser**
Eklem sorunları
Uyku apnesi
 Kolesterol **Diyabet**
 Uyku apnesi
Kolesterol **Kanser**
Kalpte büyüme
Kanser Kolesterol
Eklem sorunları
Kalpte büyüme
 Eklem sorunları **Diyabet**
 Kolesterol **Kanser**
Karaciğer yağlanması
Uyku apnesi **Hipertansiyon**
Hipertansiyon
 Hareketsiz yaşam
 Psikolojik sorunlar **Kolesterol**
Eklem sorunları
Uyku apnesi
 Kolesterol **Diyabet**
 Uyku apnesi
Kolesterol **Kanser**
Kalpte büyüme
Kanser Kolesterol
Eklem sorunları
Kalpte büyüme
 Eklem sorunları **Diyabet**
 Kolesterol **Kanser**

Obezite cerrahisi

Hangi yöntem, kim için, ne zaman?

Obezite her geçen gün daha da büyüyen bir toplum sağlığı sorununa dönüşüyor. İlk basamaktaki tüm tedavilere rağmen bu sorundan kurtulamayan hastaların son yıllardaki tercihleri ise cerrahi tedaviler oluyor...

Depresyon Psikolojik sorunlar
Hipertansiyon Karaciğer yağlanması
 Psikolojik sorunlar **Kanser**
 Kolesterol **Diyabet** Kalpte büyüme
 Hipertansiyon
 Karaciğer yağlanması
Hareketsiz yaşam **Kanser** **Diyabet** **Kolesterol**
Hipertansiyon **Kolesterol** Eklem sorunları
Kalpte büyüme **Diyabet**
 Uyku apnesi
 Hareketsiz yaşam **Kanser**
Kalpte büyüme **Diyabet**
 Uyku apnesi **Kolesterol**
Kalpte büyüme
Diyabet **Kolesterol**
 Uyku apnesi **Depresyon**
Uyku apnesi **Diyabet** **Hipertansiyon**
Kolesterol **Kalpte büyüme**
 Erken ve ani ölüm riskinde artma
 Karaciğer yağlanması
Hareketsiz yaşam **Kanser** **Diyabet** **Kolesterol**
Hipertansiyon **Kolesterol** Eklem sorunları
Kalpte büyüme
Diyabet
Kalpte büyüme
Uyku apnesi

Obezite, geçtiğimiz yüzyılın sonlarından günümüze sarkan ve asrın vebası olarak da adlandırılan klinik bir durum. Öyle ki, özellikle ABD ve İngiltere başta olmak üzere gelişmiş ülkelerin nüfuslarının üçte biri obeziteden muzdarip. Obezite için aslında hastalık demek doğru olur. Çünkü obeziteye bağlı kalp damar hastalıklarından, eklem hastalıklarına, diyabetten kansere pek çok hastalık geliştirebiliyor. Bu hastalıkların tedavisi sadece bireysel sağlık ve toplum sağlığı açısından değil devletlerin ekonomik yükleri açısından da büyük bir sorun.

Obezitenin çocukluk ve ergenlik (adölesan) döneminde başlayarak ciddi bir soruna dönüştüğünü söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Koray Topgül, "Bu dönemde obez olan kişilerin %75'i yetişkinlik döneminde de obez oluyor ve pek çoğu 'morbid obez', yani hastalık derecesinde şişmanlık sorunuyla karşı karşıya kalıyor. Böylece adölesan döneminde obezitesi olan kişi, obeziteyle beraber yandaş hastalıklarını da geleceğe taşıyor" diyor. Prof. Dr. Topgül'ün katkılarıyla hazırladığımız yazımızda, Anadolu Sağlık Merkezi Beslenme ve Diyet Uzmanı Tuba Örnek ile Uzman Psikolog Selin Karabulut da özel görüşlerini paylaşarak, konunun farklı yönlerine dikkatimizi çekiyor.

OBEZİTE, GELECEĞE HASTALIK TAŞIYOR

Son 30 yılı baktığımızda, özellikle çocuk ve ergenlerde obezite oranları belirgin oranlarda artarken, bunun

anlamı aslında şu; geleceğe daha çok şişman insan ve sorun taşıma... Bu dönemlerinde obez olan kişilerde;

- Diyabet
- Ciddi eklem sorunları
- Psikolojik sorunlar
- Depresyon
- Uyku apnesi
- Kalpte büyüme
- Hipertansiyon
- Karaciğer yağlanması
- Erken ve ani ölüm riskinde artış (morbid obezler 10 yıl daha az yaşar)
- Deri sorunları
- Over (yumurtalık) kitleri gelişimiyle ileride doğurganlık sorunları
- Yaşam kalitesinde bozukluk

gibi birçok hastalık ve sorun kişinin gelecek yıllarına taşınabiliyor. Dolayısıyla obezite, tedavi edilmesi gereken bir hastalık olarak değerlendirilmelidir.



Anadolu Sağlık Merkezi
Genel Cerrahi Uzmanı
Prof. Dr. Koray Topgül

"ABD ve İngiltere başta olmak üzere gelişmiş ülkelerin nüfuslarının üçte biri obeziteden muzdarip. Obezite için aslında hastalık demek doğru olur. Çünkü obeziteye bağlı kalp damar hastalıklarından, eklem hastalıklarına, diyabetten kansere pek çok hastalık geliştirebiliyor."



OBEZİTE İLE KANSER ARASINDA NASIL BİR İLİŞKİ VAR?

Obezitenin özofagus, pankreas, kolon, rahim, meme, böbrek, safra kesesi ve tiroit kanserleriyle ilişkisinin ve bu kanserlerin obezlerde görülme olasılığının fazla olduğu biliniyor. Örneğin, ünlü tenor Pavarotti bunlardan biridir ve pankreas kanseri nedeniyle hayatını kaybetmiştir. ABD’de 2007’de yapılan bir araştırma da, erkeklerin %4’ünde, kadınların ise %7’inde obezite ilişkili kanser geliştiğini göstermiştir.

Kanserlerin obeziteyle ilişkisi nedir diye düşünülebilir. Temel mekanizma, yağ dokusunun aşırı östrojen üretmesine bağlı olabilir. Özellikle meme ve rahim kanseri riskinin uzun süreli östrojen etkisinde kalmaya bağlı olarak arttığı biliniyor. Dolayısıyla menopoza girmiş bir kadında dahi aşırı yağ dokusu yüksek seviyede östrojen üreterek bu etkinin devam etmesine sebep olabiliyor.

Obezlerde insülin ve insülin benzeri büyüme faktörü-1’in yüksek olmasının da kanseri tetikleyici mekanizmalardan biri olduğu üzerinde duruluyor. Ayrıca yağ hücreleri leptin gibi bazı hormonların üretimini artırıyor. Bu hormonun da hücre çoğalmasına katkı verdiği bilinmekte. Yine obez kişilerde subakut diyebileceğimiz ve kronik olarak var olan bir inflamasyon hali söz konusudur. Yani bir nevi vücutta sürekli kronik ve düşük yoğunluklu bir enfeksiyon var gibi bir durum. Bu bile kanseri tetikleyebilecek bir faktördür. Ayrıca obez kişilerde bağışıklık sisteminde baskılanma ya da değişiklikler yaşanabiliyor ve bunun sonucu kanser hücrelerinin gelişimine ve çoğalmasına yol açabiliyor.



NE ZAMAN CERRAHİ TEDAVİ?

Tedavide doğal olarak ilk basamakta konservatif dediğimiz cerrahi dışı tedaviler uygulanıyor. Bunlar içinde bazı ilaç tedavileri, diyet, spor ve yaşam şeklinin düzenlenmesi gibi yöntemler mevcut. Günümüzde yetişkinlerde morbid obezitenin radikal tedavisi ise cerrahidir. Üç temel cerrahi yöntemden söz edebiliriz. İlki Band (kelepçe) uygulamasıdır ki, artık neredeyse terk edilmiştir. Bypass ameliyatlarının kilo verme başarısı yüksek ancak metabolik yan etkileri ve mineral, vitamin kaybı açısından daha fazla olumsuz etkiye sahip olduğu bilinen bir durumdur. Son yıllarda bu grup hastalarda dünyada da daha çok kullanılan teknik ise tüp mide (sleeve gastrectomy) yöntemidir. Midenin kubbe kısmı (Fundus) iştah hormonunun (Ghrelin) en yoğun salgılandığı alandır ve bu ameliyatta fundus çıktığı için çok ciddi iştah kaybı olurken, hastaların ameliyat sonrası diyetlerini uygulamaları da kolaylaşır. Çünkü aslında bu hastalar temelde yeme bağımlılığı olan kişilerdir.

Tüp mide

Tüm midenin yaklaşık %75-80’inin çıkarılmasıyla gerçekleştirilen bir ameliyattır. Geride kalan midenin şeklinin tüpe benzemesi nedeniyle

bu ismi almıştır. Midenin büyük bölümü cerrahi olarak çıkarıldığı ve geride 50-100 ml bir hacim kaldığı için tüketilen besin miktarını sınırlar. Yani kısıtlayıcı tip bir ameliyattır. Bu alımı azaltarak kilo verilmesini sağlar. Ameliyatta çıkarılan mide bölümünden (Fundus) salgılanan iştah hormonu (Ghrelin) işlem

sonrasında azaldığı için ciddi anlamda iştah azalması olur.

Mide Bypass’ı

Midenin yemek borusundan hemen sonra yine çok küçük bir kısmı geride bırakılarak büyük bir kısmı bypass edilir. Bu mide kısmına tekniğe uygun şekilde bir ince bağırsak

getirilerek dikilir. Hem mide hacmi küçülür hem de bağırsakların bir bölümü devre dışı bırakılmış olur. Sonuçta, hem tüketilen yiyeceklerin miktarı az olur hem de emilimi etkilenmiş olur. Bu yolla özellikle insülin bağımlısı diyabetiklerin kan şekeri kontrolü de daha etkili bir düzene kavuşur.



Anadolu Sağlık Merkezi
Beslenme ve Diyet Uzmanı
Tuba Örnek

CERRAHİ ÖNCESİ VE SONRASI BESLENME EĞİTİMİ

“Morbid obezitenin cerrahi tedavisi öncesi ve sonrası beslenme eğitimi çok önemli ve kişiye özeldir. Operasyon öncesi diyetisyen tarafından hastanın vücut analiz cihazı ile yağ, kas, su oranları, BKİ (Beden Kitle İndeksi) ölçülür. Daha önce uyguladığı diyetler, kilo öyküsü, son zamanlarda beslenme tarzı/alışkanlıkları, fiziksel aktivite durumu gibi bilgileri içeren bir anamnez alınır. Bu doğrultuda hedefler belirlenir. Beslenme eğitimi verilirken şu noktalar önemlidir:

- Günlük besin tüketim kaydı tutma
- Beslenme programı (sıvı-püre-katı besinlere geçiş)
- Takviye edici beslenme ürünleri ve kullanımı
- Operasyon sonrası besin hazırlama, pişirme yöntemleri
- Sıvı tüketimi
- Öğün planlaması
- Gerçekçi hedefler
- Ağırlık kaybının doğru yöntemlerle sağlanması
- Geriye kilo kazanımının mümkün olduğunun anlatılması

Operasyon sonrası belirlenen programın takibi de son derece önem taşır. Kişiyi özel yaşanan tolerasyon sıkıntıları olabilir. Bu yüzden belirli aralıklarla görüşerek kilo takibinin yanı sıra beslenme programına uyumluluk da gözden geçirilmelidir.”



Anadolu Sağlık Merkezi
Uzman Psikolog
Selin Karabulut

OBEZİTENİN PSİKOLOJİK NEDENLERİ DE OLABİLİR

“Obezitenin metabolik, genetik sebepleri olabileceği gibi psikolojik sebepleri de olabilir. Yeme bozukluklarının olası sonuçlarından biri olan obezite, insan sağlığını ciddi yönde etkileyen, yaşam kalitesini düşüren, kişinin kendilik algısını değiştiren bir durumdur ve tedavi gerektirebilir. Obezite cerrahisiyle bedensel olarak kilolarından kurtulan bireylerin, değişen beden imajları ve buna bağlı olarak değişme eğilimi gösteren kendilik algılarını dengede tutmak gerekir. Cerrahi müdahale ve olası sonuçları ile ilgili kişinin beklentileri, beklentilerin gerçek ile uyumlu olup olmaması tedavinin temelini oluşturacaktır. Önceki yeme alışkanlıkları ile değişen yeni yeme düzeni arasındaki adaptasyon, bu süreçte değişen veya değişmek zorunda kalan sosyal hayat unsurları, eğer hastada yeme bağımlılığı varsa bu bağımlılık sürecinin psikolojik etmenleri ve bu durumun değişmesi yönündeki çalışmalar, obezite cerrahisi sonrasındaki psikolojik tedavinin ana başlıklarıdır.”

Anadolu Sağlık Merkezi uzmanları sağlığınız için öneriyor!

ONKOLOJİ

“Kanser önlenabilir bir hastalıktır. Bilimsel araştırmalar, temel yaşam kurallarına uyulduğunda, kanser gelişiminin üçte ikisinin önlenebildiğini gösteriyor. Unutmayın; kanserden korunmak, kanser tedavisinden her zaman daha kolay ve daha ekonomiktir.”



Prof. Dr. Şeref Kömürcü
Medikal Onkoloji Uzmanı

KARDİYOLOJİ

“Doktorunuza danışarak her gün yürüyüş yapmaya özen gösterin. Yürüyüşler diyabet, hipertansiyon, kolesterol yüksekliği, aşırı kilo ve stres gibi kalp damarlarının tıkanmasına sebep olan birçok risk faktörünü önler, tedavilerine yardımcı olur.”

PSİKOLOJİ

“Bu hayat sizin. Kendi hayatınızla ilgili kararları, başkalarının inisiyatifine bırakmayın.”



Selin Karabulut
Uzman Psikolog



Prof. Dr. Ertan Ökmen
Kardiyoloji Uzmanı

GASTROENTEROLOJİ

“Klişe diyetlerden uzak durun. Doktorunuzun görüşünü, onayını almadan kulaktan dolma bilgilerle diyet yapmayın. Her okuduğunuz ya da her duyduğunuz doğru bilgi olmayabilir. Sizin için yararlı olabilecek gıdaları diyetle dışlamak yarar değil zarar verebilir. Örneğin, sabah aç karnınıza limon suyu içmeniz size kilo verdirmeyeceği gibi reflünüzü azdırabilir. Reflünüz yoksa bile başlamasına neden olabilir.”



Prof. Dr. Melih Özel
Gastroenteroloji Uzmanı

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

“Diş çekimi sonrasında oluşan kemik erimesi (rezorpsiyon) en çok ihmal edilen hususlardan biridir. Çekimin ardından ilk üç ay çok hızlı ilerleyen kemik erimesi, sonrasında hayat boyu da devam eder. Kemik erimesini durdurmak için eksik dişinizin yerine vakit kaybetmeden implant yaptırmanız en sağlıklıdır.”



Dt. Bora Murat
Diş Hekimi



HAYATA BİR DE
BU FREKANS'TAN BAK

AND
FREKANS

Başka gayrimenkul projelerine
benzemeyen proje.

İlerlemiş karın içi kanser tedavisinde yeni umut

Sıcak Kemoterapi

60
Sıcak kemoterapi uygulamasının süresi

3.5
Sıcak kemoterapide karın içine verilen sıvı miktarı (litre).

41-43
Sıcak kemoterapi sıvısının, uygulama esnasında olması ve korunması gereken ısı derecesi.

Damardan verilen kemoterapinin yetersiz kaldığı, karın içine yayılmış hastalıkta (periton metastazi) uygulanan “sıcak kemoterapi”, ileri evre kanserlerde hastaların yaşam süresini uzatıyor.

Kemoterapi ve radyoterapiden fayda sağlanamayacak ileri evre, yayılmış bazı kanser türlerinde uygulanan “karın içi sıcak kemoterapi” (Hipertermi Intraperitoneal Kemoterapi - HIPEC) yöntemi hastaların yaşam süresini uzatıyor. Damardan verilen kemoterapinin yetersiz kaldığı karın zarı (periton) tutulumunda sıcak kemoterapi yönteminin uygulanabildiğini belirten Anadolu Sağlık Merkezi Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Koray Topgül, yöntemin en çok kadınlarda yumurtalık kanserlerinin tedavisinde kullanıldığını hatırlatıyor. Yöntem bunun yanı sıra;

- Kalın bağırsak
- Over (yumurtalık)
- Peritonun kendi kanserleri
- Mide
- Apendiks ve
- Pankreas

kanserlerinde de kullanılmaya başlandı. Önemli bir nokta; sıcak kemoterapi yöntemi genellikle palyatif bir tedavi yöntemidir. Bu tedaviye aday hastaların büyük bir kısmı ileri evre hastalıklı ve yaşam beklentisi aylarla sınırlı vakalardır. Dolayısıyla sağ kalım süreleri konuşulurken çok özenli hareket edilmesi gerekiyor.

Sıcak kemoterapi uygulamasının kanserle mücadele konusunda atılan büyük adımlardan biri olduğuna



Anadolu Sağlık Merkezi
Genel Cerrahi Uzmanı
Prof. Dr. Koray Topgül

“Sıcak kemoterapi tedavisindeki temel prensip, karın zarını (periton) bir organ olarak kabul etmek ve karın zarının tutulduğu kanser durumlarında, tutulmuş karın zarını ve hastalıklı organları çıkarmaktır.”

SICAK KEMOTERAPİDE 3 AŞAMA!

Sıcak kemoterapi uygulaması tek başına yeterli bir yöntem değildir; 3 aylık bir tedavi süresince parçasıdır... Birinci ve ikinci aşama ameliyat süresince bitirilir. Tüm hastalar bu tedavi sonrası yine sistemik kemoterapi programına girerler.

Birinci aşama: Ameliyat yapılır ve tümörler çıkarılır (sitoreduktif cerrahi).

İkinci aşama: Sıcak kemoterapi yöntemiyle kalan mikroskopik tümörler temizlenir.

Üçüncü aşama: Sistemik, yani damardan verilen kemoterapiyle işlem tamamlanır.



dikkat çeken Prof. Dr. Topgül, konuya dair bilmek isteyeceğiniz her şeyi bu yazımızda paylaşıyor...

KEMOTERAPİ YETERLİ OLMAYINCA...

Bazı tip kanserler ve o kanserlerin ileri evrelerinde, damar içine verilen kemoterapi, yani kanser ilaçları yeterli gelmeyebiliyor. Bu durumda hastalık ilerleyebiliyor ve hasta beklenenden hızlı bir şekilde

kaybedilebiliyor. Oysa karın içi sıcak kemoterapi tedavisi daha etkili bir kemoterapi yöntemi olarak, başarılı sonuçlar veriyor ve hastaların yaşam sürelerini uzatıyor.

Karın içi organlardan kaynaklı kanserlerde, kanser hücrelerinin karın zarına yayılması durumunda genellikle kanserin son evreye geçtiğini söyleyebiliriz. Karın zarının tutulduğu kanserlerde damardan

NEDEN SICAK?

Kemoterapi ilaçlarının sıcak olması önemli. Çünkü sıcak, tümörleri daha iyi yok eden bir faktördür.

Sıcak kemoterapinin avantajlarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- Isı, ilacın doku içine nüfuz etmesini kolaylaştırır.
- Isı, seçilmiş kemoterapik ilacın kanser hücrelerini öldürme etkisini artırır.
- Isının kendisi anti-tümör etkiye sahiptir.
- Ameliyat sırasında uygulanan kemoterapi elle manipüle edilerek karın içinde yayılabilir, ısı karın içindeki tüm yüzeylere ilacın eşit dağılımına katkı sağlar.
- Ameliyat süresince ilacın böbrek üzerine olumsuz etkileri ve idrar çıkışı çok iyi monitörize edilebilir (takip edilebilir ve önlemler alınabilir).
- Sıcak kemoterapi süresince geçen zaman zarfında hastanın birçok fizyolojik parametresi (vücut ısısı, pıhtılaşma, hemodinami) normalize edilebilir.

verilen kemoterapiler karın zarına tam ulaşmazken, sıcak kemoterapi ilaçları bu hastalarda doğrudan karın zarına kadar girebiliyor. Sıcak kemoterapi tedavisindeki temel prensip aslında, karın zarını bir organ olarak kabul etmek ve karın zarının tutulduğu kanser durumlarında, tutulmuş karın zarını ve hastalıklı organları çıkarmaktır (sitoreduktif cerrahi). Karın içine kemoterapi, görülebilir yani makroskopik tüm tümörlü dokuların çıkarılması sonrası uygulanan bir yöntem. Uygulamadaki amaç, geride kalmış mikroskopik yayılmaya en etkili darbeyi vurmaktır. Yani önce ameliyatla tüm tümörler alınır, sonrasında ise sıcak kemoterapi uygulanarak geride kalan tümörler temizlenir. Kemoterapi ilaçlarının sıcak olması önemli; çünkü sıcak, tümör hücreleri üzerine ölümcül etkiye sahiptir.

KARIN İÇİNE "3,5 LİTRE" SIVI VERİLİYOR

Sıcak kemoterapi uygulaması, bahsettiğimiz gibi aslında ameliyat sürecinin bir parçası konumunda, dolayısıyla tek başına yeterli bir yöntem değil. Uzun ve zorlu bir ameliyatın sonunda, karın içi tümör temizliğini takiben, hasta halen anestezi altındayken yapılır. Karın kapatılmadan önce karın alt ve üst kadrantlarına ikişer adet diren konarak, bu direnler ile kemoterapi sıvısını ısıtan özel cihaz arasında bağlantı kurulur. Karın alt ve üst kısmına ısı düzeyini takip etmek için 2 adet ısı probu yerleştirilir. Bu proplar, kemoterapi verildiği süre ısısının istenen düzeyde sabit kaldığını görmek içindir (Isının, 41-43 derece arasında olması gerekir). Kemoterapi süresi ise uygulanan ilaca göre 30-90 dakikadır. Karın içine yaklaşık 3.5 litre kemoterapi sıvısı verilir ve

kemoterapinin karın içinde her yere ulaşması amacıyla karın dıştan elle manipüle edilir. Bu sürenin sonunda ise karın içindeki sıvı geri alınır ve işlem sonlandırılır. Tüm ameliyat 6-10 saat kadar sürebilir.

HANGİ KANSERLERDE "UYGULANAMIYOR?"

Sıcak kemoterapi beyin, akciğer ve kemik metastazları gibi durumlarda kullanılmıyor. Hastalığın karın içinde sınırlı olması gerekiyor. Ayrıca çok sayıda karaciğer metastazı ya da çıkarılmayacak karaciğer metastazı olanlarda da sıcak kemoterapi yöntemi uygulanamıyor. Çok yaygın ve yoğun ince bağırsak tutulumu olan hastalarda da ince bağırsakların çoğunun çıkarılması, yaşamla bağdaşmayacağı için sıcak kemoterapi tedavisi uygun değildir.

50

Yumurtalık kanserlerinde 5 yıllık sağ kalım yüzde 50 civarındadır.

30

Kalın bağırsak kanserlerinde 5 yıllık sağ kalım yüzde 30 civarındadır.

43.5

Mide kanserlerinde 1 yıllık sağ kalım yüzde 43,5 civarındadır.

Özellikle ileri evre mide kanserlerinde normalde yaşam süresinin "6 aydan az" olduğu düşünüldüğünde, tüm bu oranların başarısı daha net görülebilir.

HASTA HİKAYESİ

Bağırsaktaki tümörler "sıcak kemoterapi" ile temizlendi.



Hana Ahmed

"Bahreyn'de yaşıyorum ve 2 çocuk annesiyim. 2013 yılında kolon (bağırsak) kanseri tedavisi görmüştüm. Ailemde bağırsak kanseri çok yaygın; kolon kanserinden dedemi ve amcamı kaybettim. Babam da kolon kanseri tedavisi almıştı. 2017 yılında kanserin nüksetmesi üzerine tedavi için Türkiye'ye geldim ve sıcak kemoterapi uygulamasıyla sağlığıma kavuştum.

Kanser olduğumu ilk öğrendiğimde çok büyük bir şok yaşadım. Anadolu Sağlık Merkezi'ne geldiğimizde ilk olarak Medikal Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Serdar Turhal ile görüştük. PET CT, MR ve tüm tahliller yapıldı. Daha sonra Genel Cerrahi Uzmanları Prof. Dr. Metin

Çakmakçı ve Prof. Dr. Koray Topgül ile görüştük. Bu sürecin sonunda ameliyata karar verdik. Doktorlar, ameliyatı takiben duruma göre yeni bir yöntem olan sıcak kemoterapinin de yapılabileceğini söylediler. 7 saat süren uzun bir ameliyattı ve o esnada sıcak kemoterapi uygulandı. Kendime geldiğimde bir baktım ki kolostomi torbası konmamış. Benim için en güzel gelişme buydu sanırım. Çünkü babamdan biliyordum zorluklarını. İyileşme süresi de beklediğimizden daha hızlı seyretti. Şu an her şey normal, tuvalete de çıkabiliyorum. Artık sadece koruma amaçlı kemoterapi görüyorum ve kontrollerimi aksatmıyorum. 3 kür kemoterapim kaldı. PET CT çekildi, vücudum temiz."

Hangi ödem, hangi hastalığın habercisi?

Vücudumuzun farklı bölgelerinde ortaya çıkan ödemler bazen çeşitli hastalıkların habercisi olabiliyor. Bu nedenle ödeme yol açan durumun iyi araştırılması, erken tanı açısından da büyük önem taşıyor.

Bilindiği gibi vücut ağırlığının yaklaşık %60'ı su. Vücudumuzdaki suyun önemli bir kısmı hücre içi ve hücreler arası sıvılardan oluşuyor. Özellikle yaz aylarında artış gösteren ödem, hücreler arası sıvı hacmindeki belirgin artış sonucu ortaya çıkan ve hayati önem taşıyan birçok hastalığın habercisi olabilen bir durum. Kalp, karaciğer, tiroit ve böbrek yetmezliği gibi durumlarda sıkça rastlanan ödem ayrıca bazı ilaçların etkisi ve gebelik dönemiyle de artış gösterebiliyor. Anadolu Sağlık Merkezi İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı Doç. Dr. Enes Murat Atasoyu, ödem hakkında bilmeniz gerekenleri en önemli noktalarıyla paylaşıyor...

ÖDEMİN EN SEVDİĞİ BÖLGELER
Ödemli bölgenin görünümü, derinin kalınlığı, rengi ve duyarlılığı, tanı için oldukça önemli. Ödemın meydana geldiği yerler, buna yol

açan nedenlere veya hastalıklara bağlı olarak çeşitlilik gösterebiliyor:

Göz kapakları ve yüzde

Alerjik, hormonal (böbreküstü bezlerinin aşırı çalışması, tiroit bezinin az çalışması gibi) ve böbrek hastalıklarına bağlı gelişebilir.

Akciğerlerde

Böbrek hastalıkları, kalp yetmezliği ve enfeksiyon varlığında gözlenir.

Sadece gövdenin üst kısmı ve yüzde

Kalbe giden ana toplardamarlar (vena kava superior sendromu gibi) ile lenf kanallarının darlık ve tıkanıklıklarında görülebilir.

Karın içinde

Böbrek, kalp veya karaciğer yetmezliği durumunda ortaya çıkabilir. Karın içindeki diğer organların (bağırsaklar, safra kesesi, kadınlarda yumurtalıklar ve rahim



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

“Az hareket etmek, fazla kilo, diyabet, tuzlu ve karbonhidrattan zengin beslenmek gibi durumlar ödemi tetikliyor. Bunun yanı sıra ödem, depresif kişilerde daha çok görülüyor.”



VÜCUTTA ÖDEM YAPAN DURUMLAR

- Dokular arası sıvı akışının dengesini bozan durumlar
- Kılcal damar hasarı
- Cilt altı bölgeyi ve damarları etkileyen enfeksiyonlar
- Toplardamar tıkanıklığı
- Kalp atım hacminin azalması
- Protein kaybına yol açan hastalıklar
- Aşırı tuz alımı
- Bazı ilaçların kullanımı
- Alerjik durumlar
- Kadınlardaki regl öncesi dönem, gebelik



ÖDEM ATTIRAN BESİNLER



Ispanak, lahana, roka, nane, kuşkonmaz, maydanoz, pancar, üzüm, taze fasulye, ananas, kabak, soğan, pırasa, sarımsak, B vitamini ve demir içeren kepekli tahıllar ödem atılmasına yardım ediyor. Bu tür besinlerin idrar söktürücü ilaçlar ile etkileşiminin olabileceği akılda bulundurulmalı ve aşırı tüketimden kaçınılmalıdır.

gibi) enfeksiyon ve onkolojik hastalıklarda da diğer pek çok belirtiyile birlikte gelişebilir.

Bacakta ya da kolda

Genellikle toplardamar ya da lenf damarlarındaki tıkanıklık ile kalp yetmezliği ve böbrek hastalığı durumlarında gelişir.

ÖDEMİN SIKINTISINI EN ÇOK BACAKLAR ÇEKİYOR

Böbrek, kalp, karaciğer ve tiroit hastalıklarında tüm vücutta ödem gelişebiliyor. Ancak ödem, yerçekiminin etkisiyle sıklıkla bacaklarda fark edilen bir durum olarak dikkat çekiyor. Gece uyku sürecinde ise, yatay pozisyonda duran vücutla bacaklardaki ödem, vücudun diğer kısımlarına ve hatta yüze kadar yayılabiliyor. Sabah uyanınca ödem daha çok yüz ve ellerde olmasının sebebi de aslında bu. Günlük koşturmaya içinde ise akşama doğru ödem sıvısı bacaklara doğru iniyor

ve tekrar bu bölgede şişmeler ortaya çıkıyor.

ÖDEM VE KADINLAR

Ödem oluşumunda, yaş ya da cinsiyet farklılığı görülüyor. Ancak idiyopatik, yani belirli bir nedeni olmadan ortaya çıkan hastalık olarak tanımlanan şekli, hemen hemen sadece kadınlarda, özellikle menopoza öncesinde ortaya çıkıyor. Ayrıca ödem; az hareket eden, fazla kilolu, diyabetik, tuzlu ve karbonhidrattan zengin beslenen, depresif, gergin ruh hali ve mizaca sahip kişilerde de sık görülen bir durum.



TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Ödemli bölgenin ya da organın işlevine bağlı olarak çeşitli sorunlar meydana gelebilir. Ödem bir neden değil sonuç olduğu için, ödeme yol açan durum ya da hastalığın tedavi edilmesi en önemli nokta. Sistemik hastalıklara bağlı, yaygın ödem tedavisinde ödem çözücü ilaçlar sorunu hafifletebilir. Venöz yetmezlik nedeniyle oluşan bölgesel ödemlerde ise ödem çözücüler etkili değil. Bu türdeki ödem sıklıkla bacaklarda görülüyor. Sorun, kanın kalbe dönüşünü sağlayan toplardamarlardaki kapakçıkların yetersizliği nedeniyle kanın aşağıda göllenmesi ve damarlardaki genişleme

nedeniyle ortaya çıkıyor. Ödem azaltılmasında, bacakların gün içinde periyodik olarak yükseltilmesi ve elastik özel çorapların giyilmesi faydalı. Bazı hastalarda ise venöz yetmezlik nedeniyle cerrahi yöntemlerle tedavi de tercih edilebilir.

İdrar söktürücü adı altında satılan birtakım bitkisel ürünlerin kullanımı böbreklere zarar verebilir. Bilinçsizce kullanılan ilaçların ve uygulanan tedavi yöntemlerinin vücuttaki başka organlara zarar verdiğini unutmayın. Ödem konusunda mutlaka doktorunuza danışarak hareket edin.



YAZ GELİNCE

Havaların sıcak olduğu yaz aylarında, damarlarda meydana gelen genişleme (dilatasyon) nedeniyle, özellikle bacak ve ayaklarda bulunan kanın kalbe dönüşü yavaşlayabiliyor. Yerçekiminin de etkisiyle o bölgelerde sıklıkla geçici bir ödem gözlenebilir.

ÖDEME KARŞI 6 ÖNERİ!

Bilinen belirgin bir hastalığı olmayan kişilerde, özellikle bacaklarda oluşan ödemden uzaklaşılması için;



Eğer altta yatan böbrek hastalığı, kalp yetmezliği, alerji, enfeksiyon, ilaç kullanımı gibi hastalıklar varsa ilgili uzman doktor gözetiminde tıbbi tedavilerin yapılması önemlidir.

En az biri sizde de var

4 bölge 4 ağrı!

Hayatımızın bir döneminde mutlaka en az biriyle karşılaşıyoruz: Boyun, omuz, sırt ve bel ağrıları... Ancak en önemli nokta, onlarla nasıl başa çıkacağımızı bilmek...

BOYUN
AĞRILARI

OMUZ
AĞRILARI

SIRT
AĞRILARI

BEL
AĞRILARI



Bu yazımızı, akıllı telefon ya da tabletleriniz aracılığıyla Vital e-dergiden de okuyabilirsiniz.



Modern yaşamın en ağır faturalarından biri de, vücudumuzun belirli bölgelerinde baş gösteren ağrılar... Özellikle boyun, omuz, sırt ve bel ağrılarında bir ya da birkaçıyla hayatımızın bir döneminde mutlaka karşılaşıyoruz. Hareketsizlik ve kilo artışı, bizleri bu ağrılarla tanıştırmayı en çok seven nedenler arasında. Elbette tanı aşamasında farklı nedenlerin olduğu da tespit edilebiliyor... Konuya dair ayrıntıları ve tüm bu ağrılardan korunmak için günlük yaşamımızda yapmamız gerekenleri, Anadolu Sağlık Merkezi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Semih Akı, siz Vital okurları için anlatıyor. Gelin bu yazımızı okuyarak, ağrılarla baş etmenin ilk adımını atmış olalım.

OMUZ AĞRILARI



Hareket, hareket, hareket!

Omuz ağrısına yol açan pek çok neden var. Ağrılarının bir kısmı omuz eklemine ait bir sorundan kaynaklanıyor. Bir kısmı ise başka bir bölgeden yansiyabiliyor veya başka bir hastalığın habercisi olabiliyor. Omuz ağrıları içinde yüzde 60 oranla en fazla rastlanan neden, döndürücü kılıfla ilgili hastalıklardır. Omzun kendi sorunlarından ya da diğer nedenlerle oluşan ağrılar sonucu hasta omzunu

uzun süre hareketsiz bırakırsa, omuz hareketlerinin neredeyse tamamen kısıtlandığı ve 'donmuş omuz' diye nitelendirilen ağır bir tablo ortaya çıkabiliyor. Hastalığın aşamalarına göre ameliyatsız ve ameliyatlı çözümler mevcut.

Korunmak için yapın!

- Ağır paket ve yükler taşıyarak omzunuzu zorlamayın.
- Araç kullanırken camı açmayın.
- Uzun süre kollarınızı yukarıda tutmanıza yol açan çamaşır asma, perde asma, yüksek raflardan cisimler indirme gibi hareketlerden mümkün olduğunca kaçının.
- Çocuklarınızın okul sıralarında doğru oturmasına dikkat edin ve ağır okul çantaları taşımalarına izin vermeyin.

2 KRİTİK UYARI!

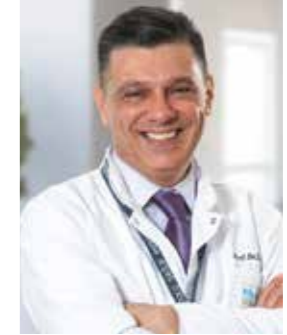
1. Düzenli omuz egzersizleri yapın. Yoga ve yüzme, omuz ağrılarını gidermek için faydalı sporlardır.
2. Omuz ağrısı kolayca kronikleşebileceği için erkenden hekime başvurun.

BOYUN AĞRILARI



Stres ve gerilim boyun ağrısına yol açar mı?

Günümüzde ofis çalışanlarının en büyük sorunlarından birini de boyun



Anadolu Sağlık Merkezi
Fiziksel Tıp ve
Rehabilitasyon Uzmanı
Prof. Dr. Semih Akı

“Özellikle son yıllarda bel, sırt bölgelerinde görülen ağrılardaki artışın en önemli nedeni, hareketsiz yaşam tarzı ve kilo artışı. Bunun sonucu olarak bel ve sırt kasları zayıflayarak bel bölgesine binen yük artıyor.”



ağrıları oluşturuyor. Stres ve gerilim boyun ağrılarına yol açmıyor ancak kişinin ağrı eşiğini düşürdüğü için en küçük sorunun bile ağrı olarak algılanmasına neden olabiliyor. Dolayısıyla stres altında çalışan ya da yaşayan kişiler ufak sorunları bile ağrı olarak algılayabilmekte. Bunun yanı sıra halk arasında kulunç ya da kas romatizması olarak da bilinen “miyofascial ağrı sendromu” ve kronik kas ağrılarıyla kendini gösteren “fibromiyalji” gibi hastalıkların oluşmasına zemin hazırlayabiliyor.

Kişiyi özel egzersiz planı

Boyun ağrısını gidermek için günlük egzersizler oldukça yararlıdır. Ancak egzersiz planı yapmadan önce, ilk olarak ağrıya yol açan nedenin çok net bir şekilde ortaya konması gerekir. Bu noktada da kişiye özel egzersiz planı yapmak en doğru olanıdır. Dolayısıyla fiziksel tıp ve rehabilitasyon uzmanı ile fizyoterapistlerden destek alınmalıdır. Boyun ağrılarından korunmak ve akut dönemi atlattıktan sonra bir

daha boyun ağrısı çekmemek için hekimler sıklıkla yüzme önerirler. Buna karşın, yapılan çalışmalar kişilerin keyif alarak yaptığı her türlü egzersizin boyun ağrısı da dâhil tüm ağrıların oluşmasını önlemede ve kontrolünde etkili olduğunu gösteriyor. Kafa dışında serbest stil yüzmenin boyun ağrılarını azaltmak yerine artırabildiği biliniyor. O yüzden iyi yüzme bilmeyen bir kişi serbest stil yüzme yerine sırt üstü yüzmeyi tercih etmelidir.

Ne zaman, hangi hekime başvurmalı?

Eğer boyun ağrıları çeken kişide ateş, terleme, halsizlik, kilo kaybı gibi şikayetler varsa, ağrı kol veya bacaklara yayılıyorsa, kol ve bacaklarda kuvvetsizlik varsa, idrar, büyük abdest kaçırıyorsa, herhangi bir travma geçirdiyse, ağrının şiddeti öksürme ve hapsirme ile artıyorsa mutlaka bir fizik tedavi ve rehabilitasyon uzmanına başvurması gerekir.

Monoton iş yaşamının faturası: Boyun kireçlenmesi

Boyun kireçlenmesi, boyun omurlarının ve aralarında bulunan disk yapılarının yıpranması sonucu ortaya çıkan bir tablodur. Meydana gelen değişiklikler, omuriliğin geçtiği kanalı veya omurlar arasından çıkan sinirlerin geçtiği kanalları daraltarak sinirlerde bası oluştururlar. Bu basıya bağlı olarak boyun ile kollarda ağrı ve uyuşma gelişir. Şikayetler sıklıkla 40-50 yaşlar arasında ortaya çıkarken, yaş ilerledikçe görülme sıklığının da arttığını söyleyebiliriz.

Kimler risk altında?

İleri yaşta kişiler, fiziksel olarak ağır işlerde çalışanlar (ağır kaldırma, titreşimli aletlerin kullanımı gibi), uzun süre aynı pozisyonda çalışanlar,

işinden memnun olmayanlar, monoton iş hayatı olanlar, kilolu kişiler, ciddi omurga eğrilikleri (skolyoz) olan hastalarda boyun kireçlenmesi riski fazladır.

Nasıl tedavi ediliyor?

Boyun kireçlenmesinde öncelikle ilaç tedavisi ile fizik tedavi ve rehabilitasyon yöntemleri uygulanmakta. Ağrı kontrol altına alındıktan sonra boyun kaslarını kuvvetlendirici, duruşu düzeltmeye yönelik egzersiz programlarına başlanabilir. Girişimsel yöntemlerden direkt olarak eklemelere ilaç uygulamaları ve sinir köküne yönelik enjeksiyonlar, uygulanan diğer tedavi yöntemlerini oluşturuyor. Cerrahi tedavi ise; omurilik basısı,

sinir kökü basısı veya omuriliği besleyen atardamarlara olan basıları ortadan kaldırmak gerektiğinde uygulanabiliyor.

Nelere dikkat etmeli?

- Ağır kaldırmamaya
- Bilgisayar ile çalışırken boynun doğal pozisyonunu bozmayacak şekilde ayarlamalar yapmaya
- Sık telefon görüşmeleri için kulaklık biçimindeki telefon ahizelerini tercih etmeye
- Çok yüksek veya alçak yastıklardan kaçınmaya

BOYUN AĞRISININ SUÇLULARI

- Romatizmal hastalıklar
- Kırık, çıkık, kas zorlanmaları gibi travmaya bağlı oluşan sorunlar
- Bölgesel boyun hastalıkları
- Kemik hastalıkları
- Kas-sinir hastalıkları
- Hareketsizlik



BOYUN AĞRILARINDAN KORUNMAK İÇİN...

OFİSTE

- Sirtınızı koltuğa tam dayayın.
- Bel ve sirtınızı uygun koltuk veya yastıklarla destekleyin.
- Bilgisayar ekranının tam karşınızda olmasına dikkat edin.
- Bilgisayarın orta kısmını mutlaka göz hizasında tutun. Eğer diz üstü bilgisayar kullanıyorsanız bilgisayar yükselticisi kullanın ya da diz üstü bilgisayarı ara kablo ile masa üzerinde bulunan sabit ekrana aktarın.
- Ekran karşısında sürekli çalışmak yerine zaman zaman mola verin. Arada koltuktan kalkın, gerekirse boyun ve sırt egzersizleri yapın.

UYURKEN

- Uyurken boynunuzun olabildiğince normal pozisyonda durmasına dikkat edin.
- Yan yatışlarda kulak ile omuz arasındaki mesafeyi dolduran kalınlıkta bir yastık, boynu normale en yakın pozisyona getirir. Bu kalınlıktaki bir yastık sırt üstü yatışta da boynun ileri derecede arkaya gitmesine ve öne bükülmesine olanak tanımayarak boynu en iyi şekilde destekler.
- Yüzüstü yatmaktan kaçının.

Dikkat!

Egzersiz yaparken ani ve zorlayıcı hareketlerden kesinlikle kaçın. Başlangıçta mutlaka ısınma hareketleri yapın.



BEL VE SIRT AĞRILARI



Bel ve sırt ağrısından korunmak, tedaviden çok daha kolay!

İstatistiklere göre toplumda çok yaygın görülen bel ağrıları, hemen herkesin hayatının herhangi bir döneminde yaşadığı sorunlardan biri. Özellikle son yıllarda bel ağrılarında görülen artışın en önemli nedeni, hareketsiz yaşam tarzı ve kilo artışıyla birlikte bel ve sırt kaslarının zayıflayarak bel bölgesine binen yükün artmasıdır. Değişik nedenlere bağlı olarak farklı bel ağrıları görülse de, yanlış bir inanış bel ağrılarının çoğunlukla bel fitiğinden kaynaklandığını sanılmasıdır. Oysa bel ağrılarının çok azı bel fitiğinden kaynaklanır. Genellikle genç yaşlarda bir yerden düşme, ağır kaldırma veya spor yaparken ters bir hareket yapma gibi durumlarda aniden ortaya çıkan bel bel fitiği, özellikle orta yaş ve üstünde hiçbir zaman tek başına görülmez.

Genellikle ani başlayan bel ağrılarının çoğu, istirahat, ilaç tedavisi, fizik tedavi gibi yöntemlerle tamamen düzelebiliyor. Ancak bu tür ağrıları olan bazı kimselerde de bu ağrı kronikleşerek çok daha uzun sürebiliyor ve yukarıda sayılan tedavilerle düzelmeyebiliyor. Kronikleşen bel ve sırt ağrılarında

ilaç ile korse kullanımı, enjeksiyonlar ve psikoterapi tedavi yöntemleri uygulanabiliyor. Bel ve sırt ağrıları çok sık olmasa da cerrahi yöntemle de tedavi edilebiliyor. Hastaların ancak yüzde 2-5'inde cerrahi uygulanabildiğini hatırlatalım.



BEL VE SIRT AĞRILARINA EN İYİ GELEN SPOR

Sırt üstü yüzme

Haftada 3-4 kez, 20-30 dakika.

BEL VE SIRT AĞRILARINDAN KORUNMAK İÇİN...

EVDE

- Bir eşyayı kaldırmadan önce onun ne derecede ağır olduğunu tahmin etmeye çalışın. Yerden alırken dizlerinizi bükerek ve çömelerek alın. Belden eğilmek doğru bir hareket değildir.
- Bir eşyayı alırken ona doğru uzanmayın, yanına iyice yaklaşın.
- Ev kadınları çamaşır asarken yukarıya doğru uzanarak belini germemeli. İpin seviyesi mutlaka kadının boyuna göre ayarlanmalıdır.
- Ağır yük taşımanız gerekiyorsa, yükü her iki elinize de eşit olarak paylaşın. Ağır yükü, belden daha yükseğe kaldırmayın. Ayrıca eşyayı gövdenize yakın tutun.

YATARKEN

- Yataktan kalkarken önce tam yan dönün, daha sonra ellerinizle yandan destek alırken bacaklarınızı kıvrarak oturur pozisyona geçin ve kalkın. Yatmak için ise bu işlemleri tersten uygulayıp yatağa uzanın.
- Yüzüstü ve sırtüstü dümdüz yatmaktan mümkün olduğunca kaçının. Uygun olanı, kalça ve dizlerinizden çekip bacaklarınızı toplayarak, ana rahmindeki gibi yatmaktır.

OFİSTE

- Otururken mutlaka dik pozisyonda olun ve bunu alışkanlık haline getirin.
- Doğru oturma pozisyonunda diz eklemleriniz kalça eklemlerinden daha yüksek olmalı, ayak tabanlarınız yere tam olarak temas etmelidir.
- Otururken zaman zaman pozisyon değiştirin. Aynı oturma pozisyonunu 30-40 dakikadan fazla devam ettirmemelisiniz.
- Sandalyeden kalkarken bir ayağınız diğerinin önünde olmalı, bacak kaslarınız ve kollarınızın yardımıyla kendinizi yukarıya doğru iterken sırtınız dik pozisyonda bulunmalıdır.
- Ofiste masa sandalye bilgisayar ilişkisi daima önerilen ölçülere uygun olmalı.

SOKAKTA

- Dışarıda ya da kapalı bir yerde bir süre ayakta beklemeniz gerekiyorsa tek ayağınızın altına 15-20 cm yükseklikte bir cisim koyarak hafifçe yükseltin. Bir süre sonra diğer ayağınızı koyun.
- Ayaktayken belinizi sağa veya sola doğru döndürüp eğilerek yerden bir şey almayın. Dönmeniz gerekiyorsa belinizle değil, ayaklarınızla dönün.
- Ayakkabınızı bağlamanız veya benzer bir hareket yapmanız gerekiyorsa, çömelerek veya yükseğe bir cismin üstüne basarak yapın.
- Otomobil kullanırken koltuğunuzu, dizlerinizin ve kalçanızın biraz yukarısında olacak şekilde ayarlayın.

KANSER TEDAVİSİNDE
FARK YARATAN YÖNTEMLER

Yan etki şikayetlerini önemli ölçüde azaltan
kemoembolizasyon ve *radyoembolizasyon* ile ilgili
detaylı bilgi almak için web sitemizi ziyaret edin.



KEMOEMBOLİZASYON

Toplardamardan girilerek ilgili organa ulaşılır ve kemoterapi ilacının tümörün içerisine hapsolmesi sağlanır.



RADYOEMBOLİZASYON

Toplardamardan girilerek ilgili organa ulaşılır ve tümörün içerisine radyasyon yayan partiküller aktarılır.

www.anadolusaglik.org

Hamilelikte hangi durumlar riskleri yükseltiyor?

Kuşkusuz her hamileliğin sağlıklı geçmesi ve mutlu sonla tamamlanması arzulanır. Ancak bazı hamileliklerde anne adayının ya da bebeğin sağlığını tehlikeye düşürecek yüksek riskli durumlar olabileceğini de göz ardı etmemekte ve hazırlıklı olmakta fayda var.

YÜKSEK RİSKLİ GEBELİKLER

Bir gebelik eğer yüksek riskli olarak değerlendiriliyorsa, anne veya bebek kaynaklı bazı sorunlar gündemde demektir. Örneğin gebelik öncesinde anne adayında var olan bazı hastalıklar, gebeliğe bağlı ya da bebek kaynaklı birtakım sorunlar söz konusu olabiliyor ve bunların bazıları da erken doğumları beraberinde getirebiliyor. Anadolu Sağlık Merkezi Perinatoloji, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Doç. Dr. Zeki Şahinoğlu, Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Ertan Ökmen ile Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı Dr. Erdem Türemen özellikle en çok hangi durumların hamilelikte riskleri yükselttiğini paylaşırken, hamilelikte doğru bilinen yanlışların doğrularını da tekrar hatırlatıyorlar...

Anne adayından kaynaklı bazı hastalıklar; diyabet, kalp hastalıkları, bazı kan hastalıkları, enfeksiyonlar, genetik hastalıklar, akciğer ve karaciğer sorunları, hipertansiyon, tiroit hastalıkları ve böbrek sorunları gebelik için yüksek olan riskler arasında başı çekiyor. Ancak buradaki en önemli nokta, anne adayındaki sağlık sorunlarının özellikle gebelik öncesinde tespit edilmesi ve gerekiyorsa tedavisinin planlanmasıdır. Dolayısıyla eşler, bir bebek dünyaya getirmeye karar verdikten sonra bir uzmana başvurarak bu süreci daha sağlıklı ve minimum riskle geçirebilirler.

■ Kalp kapakçığı sorunları

Gebeliğin normal fizyolojisinde; vücuttaki su miktarı artar, dolaşım hızlanır, kalp hem anneyi hem de bebeği beslemek zorunda olduğu için daha hızlı çalışır. Ancak kalpte bir sorun varsa kalp iki kat daha fazla yorulur. Bu nedenle hamileliğin son aylarında artan su miktarıyla



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

“Özellikle hamile kadınlarda D vitamini eksikliğinin yaygın olduğunu görüyoruz. Yapılan çalışmalara göre ise, D vitamini eksikliği son zamanlarda erken doğum ve preeklampsi (gebelik zehirlenmesi) ile ilişkilendiriliyor.”

Bu yazımızı, akıllı telefon ya da tabletleriniz aracılığıyla Vital e-dergiden de okuyabilirsiniz.



App Store



Google Play



Anadolu Sağlık Merkezi
Kardiyoloji Uzmanı
Prof. Dr. Ertan Ökmen

“Hamileliğin son aylarına doğru tansiyon sorunu giderek artabileceği ve bu da erken doğum gibi birtakım sorunlara neden olabileceği için doktor kontrolleri aksatılmamalıdır.”



birlikte, zaten var olan hastalık daha belirgin bir hale gelebilir. Gebelik öncesinde kalp kapak hastalıkları olduğunda, hastalığın derecesine göre takiplere dikkat edilmelidir. Kalp kapakçığı sorunu, hamileliğe engel düzeyde değilse, hamileliğin ilk ayında ve son aylarında (8. veya 9. aylar) ekokardiyografiyle kontrollerin aksatılmadan yapılması gerekir. Hatta böyle bir durumda tedavide, gebeliği ilaçsız tamamlamak da mümkündür. Ancak her şeyden önce, kalp hastalığının türü ne olursa olsun, gebelik öncesinde muhakkak bir kardiyoloji uzmanından görüş alınmalıdır.

■ Ritim sorunları

Genç kadınlarda ritim problemleri çok sık görülebilir; bunlar basit bir taşikardiden (kalp atış hızının artması) aritmi denilen düzensiz atışlara kadar değişebilir. Gebeliğin ortalarından itibaren vücuttaki su miktarının artması ve kalbin fizyolojik olarak hızlanması nedeniyle ritim problemleri daha da belirginleşir. Pek çok gebelikte, masum türden aritmiler rahatlıkla tolere edilebilir. Bu nedenle aritmilerin sayısı artsa bile eğer masum türdensen ilaç tedavisi tercih edilmez.

Eğer aritmi hamilelik öncesinde de varsa, eski tetkiklere bakılarak hareket edilmelidir.

■ Hipertansiyon

Gebelikte en sık rastlanan sorun tansiyon yüksekliğidir. Bilinen hipertansiyonu olan gebe kadınların yakından takip edilmesi önemli; hatta bazen gebelikte mevcut ilaçlarının değiştirilmesi de gerekebilmekte. Çünkü tansiyon ilaçlarının bir kısmı gebelikte kesinlikle kullanılmamalıdır. Bir kısmı ise doktor kontrolünde kullanılabilir. Gebeliğin son aylarına doğru tansiyon sorunu giderek artabileceği ve bu da erken doğum gibi birtakım sorunlara neden olabileceği için doktor kontrolünde ilerlemek en doğrusudur. Bunun yanı sıra gebelikte ortaya çıkan ve preeklampsi denilen tansiyon yükselmesi, ayaklarda şişme, idrarda protein çıkmasıyla kendini belli eden, tehlikeli klinik durumlarla da karşılaşmak mümkün. Bunu da zamanında görüp tedavi etmek önemli, hatta kurtarıcı olması açısından erken doğum dahi yaptırılabilir. Bu tip hastalar hamilelik süreçlerinde tansiyon ölçümlerini günde üç defa, yemeklerden bir saat sonra yaptırılmalıdır.



İleri yaş annelik artık riskli değil!

Günümüz tıbbındaki gelişmeler sayesinde ileri yaş gebeliklerde, artık yeni bir testle anne karnında fetal DNA'ya bakılarak down sendromu riskini yüzde 99'a varan doğruluk payıyla görmek mümkün.

■ Diyabet

Diyabetliler gebe kalabilir fakat önemli olan gebelik için en uygun zamanı seçmektir. Unutulmamalıdır ki, kötüye giden bir diyabet bebek için de ciddi risktir. Örneğin, gebelik döneminde iyi kontrol edilememiş bir diyabet, bebeğin obez doğmasına sebep olabilir. Bu nedenle diyabeti olan kadınların gebelik dönemlerinde şeker kontrollerini aksatmamalarının çok kritik bir önemi var. Bu dönemde şeker regülasyonunu, bir çay kaşığıyla greyfurt taşımaya benzetebiliriz. Küçük bir dengesizlik dahi greyfurdu düşürmenize neden olabilir. Kan şekerinin düşmesi bebeği çok etkilemez fakat sürekli yüksek giden bir kan şekeri bebeği çok daha fazla etkileyecektir.



Gebelikte diyabet için ana tedavide beslenme, diyet, yürüyüş ve insülin vardır. Önemli bir tavsiye; fazla kilo olmadığı sürece, özellikle öğleden sonra yapılacak yürüyüşler, kan şekerini düzenlemede etkilidir.

■ Tiroit hastalıkları

Ülkemizde yaygın görülen tiroit hastalıkları hamilelik süresince de dikkat edilmesi gereken konulardan biri. Özellikle TSH yüksekliği (hipotiroid) değerlerinin 2.5'in altında olmadan hamile kalınmamasına dikkat edilmelidir, çünkü hormonlar ilk 3 ay bebeğin gelişim sürecinde kritik bir öneme sahip. Hamileliğin üçüncü ayından itibaren de bu değerlerin 3'ün altında tutulması sağlanmalıdır. Gebelikte hipertiroidi ise çok sık görülen bir durum değil. İlk 3 ay geçici hipertiroidi görülebilir fakat çok fazla tedavi gerektirmez. Eğer gebelik öncesinden bir hipertiroidi sorunu varsa, zorlu bir gebeliği önlemek için hipertiroidinin tipine göre, hastanın değerlerinin uygun düzeylere gelmesi sağlanmalıdır.

■ Böbrek hastalıkları

Böbrek hastalıkları, özellikle sağ böbrek taşı öyküsü gebelikteki yüksek risklerdendir. Böyle durumlarda da yine yakın takiplerin hayati önem taşıdığı unutulmamalıdır. Doktorların

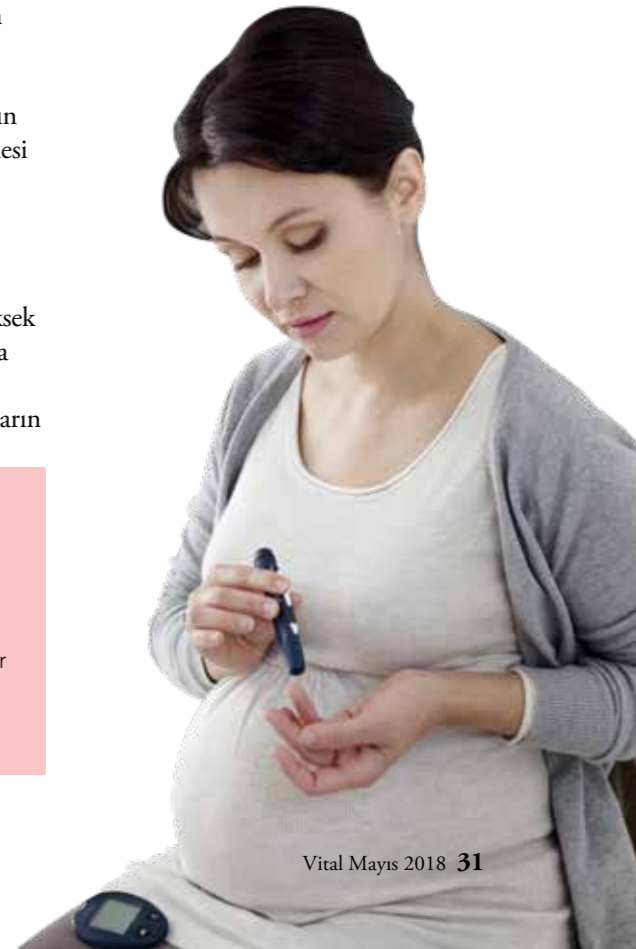


Anadolu Sağlık Merkezi
Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı
Dr. Erdem Türemen

“Diyabetliler hamile kalabilir fakat önemli olan hamilelik için en uygun zamanı seçmektir. Unutulmamalıdır ki, kötüye giden bir diyabet bebek için de ciddi risktir.”

KALP HASTALARI HAMİLE KALMAMALI (MI?)

İleri derecede kalp hastalığı olan kadınların gebe kalmaları büyük bir risktir. Ancak elbette bu riski göze almak isteyen anne adayları olabiliyor. Hasta her şeye rağmen hamile kalmak istiyorsa, çok daha sıkı takiplerle bu süreci sağlıklı ve güvenli bir şekilde yürütmek gerekiyor. Bilinen kalp hastalığı olan gebelerin normal doğum mu, yoksa sezaryen mi yaptıracağı ise, yapılacak değerlendirmeler sonucu belirlenmelidir. Bir grup kalp hastası normal doğum yapamaz. Çünkü kan basıncının yükselmesi, nabızın hızlanması, orta ve ileri derecede kapak hastalıklarında normal doğumu zorlaştırabilir.



çok dikkatli olması gerekirken, hastaların da sağ veya sol bel-karın bölgelerinde hafif zonklayan bir ağrı hissettiklerinde veya akşam ateşleri çıktığında, yorgunluk, halsizlik gibi şikayetler söz konusu olduğunda doktorlarını mutlaka bilgilendirmeleri gerekir.

■ Hepatit B

Hepatit B taraması, gebelik döneminde mutlaka yapılan rutin taramalardan biri. Eğer bu dönemde, özellikle gebeliğin son aylarında hepatit B virüsü ile ilk defa karşılaşma söz konusu olursa, bebek doğduğu zaman hepatit B virüsü almış olarak dünyaya gelecektir. Böyle bir durumda, önceden fark edilmediği için bebeğe mutlaka hepatit B ile ilgili pasif immünizasyon yapılması gerekir. Bu aşılama yapılmadığında karaciğer yetmezliği gibi hayatı durumların ortaya çıkabileceği unutulmamalıdır.

■ Enfeksiyonlar

Enfeksiyonlar da gebelik dönemindeki önemli konulardan biri. Özellikle bazı virüsler bebeklerde beyin ve gözlerde hasar oluşturabilmekte. Annede HIV, sitomegalovirüs, parvovirüs gibi çeşitli enfeksiyonlar görülebilir. Bu nedenle enfeksiyon taramaları mutlaka önemsenmelidir.

ANNE KARNINDA DA RİSKLER ORTADAN KALDIRILYOR

Anne karnındayken de bazı risklerin önüne geçilebiliyor. Özellikle ikiz gebeliklerde oldukça başarılı tedaviler söz konusu. Tek plasentayı paylaşan ikizlerde, iki bebeğin plasentadaki damarları arasında kan alışverişi olabiliyor. Bebeklerden biri iri ve suyu fazla, diğeri küçük ve suyu az noktasına geldiğinde aralarındaki kan alışverişi iptal ediliyor ve ikisi de dengeli beslenmeye başlıyor. Anne karnındayken kan uyumsuzluğuna

HAMİLELİKTE DOĞRU BİLİNE 7 YANLIŞ!

Meyve tok tutar, vitamin deposudur

Meyve tok tutmaz, acıktırır. Acıktığınızda yumurta, süt gibi besinler sizi daha çok tok tutar ve protein ihtiyacınızı karşılar. Meyveler sağlıklı besinlerdir fakat içerdikleri şeker miktarı nedeniyle özellikle gebelik döneminde çok fazla tercih edilmemelidir.

Hamilelikte saç boyanmaz

Hamileliğin ilk 12 haftasından sonra saçınızı boyayabilirsiniz. Hatta bazı ameliyatlarda da olabilir, kemoterapi atabilirsiniz.

Hamileyken bol tüketilen ceviz bebeğin zekasını geliştirir

Çocuk zeki olsun diye avuç avuç ceviz yemenize gerek yok. Faydalıdır fakat abartmadan, her gün 1-2 ceviz tüketmeniz yeterlidir.

Xray cihazları zararlıdır

Havaalanı gibi yerlerde xray cihazlarından geçmek zarar vermez. Bu cihazların yaydığı ışınlar röntgen ışını değildir.

Gebelikte her şey yenilebilir

Aksine, normalden çok daha dikkatli beslenmek gerekir.

Ultrason öncesinde tatlı yenmelidir

Çocuk çok hareket etsin ve her tarafı görünsün diye ultrason öncesinde çikolata gibi tatlı besinlerin yenmesi son derece zararlıdır.

Gebelikte düz ayakkabı giyilmelidir

Gebelikte düz ayakkabı giymek, yalın ayak yürümek ve bütün basıncı bacaklara vermek demektir. Bu yüzden hafif topuklu ayakkabılar ya da spor ayakkabılar kullanılmalıdır.

bağlı olarak bebeklerde kansızlık da olabiliyor. Bu durumda da anne karnındaki bebeğe kan verilebiliyor. Tüm bunların yanı sıra anne karnındayken kateterler de uygulanabilen bir başka tedavi. Örneğin, göğüs kafesinde su biriktiği zaman (kalbi sıkıştırır) suyu boşaltıp o bölüme kateter yerleştirmek mümkün. Yine çok nadiren görülen idrar torbasi büyümelerinde, torbaya kateter takılarak bebeğin idrarını karnından yapması sağlanabilmekte. Böylece bebeğin böbrekleri korunmuş oluyor.

GEBELİKTE PLASENTAYA BAĞLI SORUNLARA DİKKAT!

Gebeliğe bağlı olarak ortaya çıkan sorunların büyük bir kısmı plasentayla ilgilidir. Halk arasında “eş” olarak da bilinen plasenta, hamilelik boyunca anne ile bebek arasında besin ve oksijen alışverişini sağlıyor. Plasenta kaynaklı kan akımı yetersizliklerinde fetusta büyüme geriliği ve su azalması gelişebilir. Plasenta, rahim ağzını tamamen ya da kısmen kapatacak şekilde yerleştiğinde (plasenta previa) hem anne hem de bebek için tehlike yaratabilir. Plasentanın beklenmedik şekilde rahimden ayrılması da oldukça ciddi ve acil bir durumdur. Dekolman denilen bu durumda bebeğin ve annenin hayati riski söz konusudur, acil doğum yaptırılması gerekir.

UNUTMAYIN!

Hamilelikte sigara içmenin, bebeğinizi kucağınızda emzirirken sigara içip onun yüzüne üflemeden bir farkı yoktur.

CEZAYİR’DE DOĞDU, TÜRKİYE’DE NEFES ALDI

Doğuştan burun delikleri kapalı olarak dünyaya gelen Rizlen Zekeriya, 35 günlükken Türkiye’de olduğu ikinci ameliyat sonrasında sağlığına kavuştu.

Cezayir’de doğuştan bir sorun nedeniyle burun delikleri kapalı olarak dünyaya gelen Rizlen Zekeriya, doğduktan 4 saat sonra ilk ameliyatını olsa da tam olarak sağlığına kavuşmamıştı. 35 günlükken ikinci ameliyatını olmak üzere Anadolu Sağlık Merkezi’nden Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Mustafa Kazkayası’na başvurduklarını anlatan Rizlen Bebek’in babası 33 yaşındaki Dali Yousef Zekeriya, “Bebeğimize ‘Koanal Atrezi’ tanısı kondu ve ilk ameliyat doğumdan sonra daha hastaneden ayrılmadan yapıldı. Üç saat sürdü fakat beklediğimiz olmadı. Cezayir’de yeni bir ameliyat için yeterli teknolojinin olmadığı söylendi ve biz de arayışa girdik. Daha önce Anadolu Sağlık Merkezi’nde aynı sorundan dolayı Mustafa Bey’e ameliyat olarak sağlığına kavuşan bir bebeğin ailesini tanıyorduk. Onların ve hekimlerin yönlendirmesiyle Türkiye’ye geldik. İkinci ameliyat çok başarılı geçti, Rizlen artık nefes alabiliyor” dedi.



çok ağladım. Böyle bir sorunla karşılaşmak bizim için gerçekten çok zordu” dedi. Başka bir ülkeye gitmekten ve ikinci bir ameliyattan korktuklarını anlatan Zekeriya, “Burada tedavi olan aileyle görüşünce rahatladık.

Doktorumuz, ameliyattan sonra her şeyin yolunda olduğunu, çocuğun kulak gibi başka bir yerinde de sorun olmadığını söyledi. Kızım artık rahat nefes alıyor, diğer bebekler gibi normal hayatına devam edecek” dedi.

ANNESİNİN HABERİ YOKTU

Rizlen’in 19 yaşındaki annesi Rasvasila Zekeriya, çocuğunun rahatsızlığını bilmediğini, kendisine doğum sonrası üzülmemesi için haber vermediklerini belirterek, “Bebeğimizin nefes alamadığını öğrendiğimde çok üzüldüm. Sezaryenden sonra kendime geldiğimde bebeğimi yanıma getirmelerini bekliyordum, ancak kızım burun ameliyatındaymış meğer. Bana söylemediler. Durumu öğrendiğimde

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



5000-7000 DOĞUMDA BİR GÖRÜLÜYOR

“Doğuştan olan ‘koanal atrezi’ dediğimiz durum, ortalama 5000-7000 doğumda bir rastlanan ve özellikle kız çocuklarında görülen nadir bir problem. Kemik, membran ya da her ikisinin birlikte olduğu şekilleri vardır. Sıklıkla tek taraflıdır. İki taraflı olduğunda acil müdahale edilmelidir. Tek taraflı olgularda okula başlamadan tedavi edilmesi uygun olur. Hastaların yüzde 50’sinde bu hastalık farklı doğumsal anomalilerle birlikte seyrediyor ve bu nedenle hastaların bu yönden araştırılması bir zorunluluktur. Burun, damak girişimi ile tedavi yapılabilir. Son yıllarda neredeyse sadece burun içinden endoskopik olarak müdahale edilmekte ve büyük oranda başarılı olunmaktadır.”

Erken davranın, böbreğinizi kurtarın!

Hastaların çoğunda belirti vermeden sinsi ilerleyen böbrek kanserinde, özellikle böbreği koruyucu cerrahi girişimlerin uygulanabilmesi için, hastalığın erken evrelerde fark edilmesi gerekiyor.

**BÖBREĞİNİZDEKİ
SİNSİ DÜŞMAN
BÖBREK KANSERİ**

Karnımızın arka bölümünde yerleşmiş ikiz organımız böbrekler, bildiğimiz gibi kandaki artık maddeleri süzüp idrar oluşturma görevi yapıyor. Ayrıca kan basıncının düzenlenmesinde de önemli rolleri var. Sağlığımız için bu denli önemli olan böbreklerimiz de bazı durumlarda kanserle karşı karşıya kalabiliyor. Böbreklerdeki kötü huylu (malign) hücre çoğalmıyla kendini gösteren böbrek kanseri, tüm kanserler içinde %2-3'lük bir görülme sıklığına sahip ve erkeklerde kadınlara oranla daha sık görülüyor. Sağlık Bakanlığı'nın 2016 verilerine göre Türkiye'de erkeklerde böbrek tümörleri 2495 hasta ile tüm kanserlerin %3'ünü oluşturuyor. Hastaların çoğu 60-70 yaşlarında tanı alırken, son yıllarda ultrasonografi ve bilgisayarlı tomografi gibi görüntüleme yöntemlerinin sık kullanımı sayesinde daha fazla hasta erken evrede tanı alabiliyor. Peki tedavide neler yapılıyor? Böbreği koruyan cerrahi girişimler neler, başarı oranları nedir? Bu noktada, Anadolu Sağlık Merkezi Üroonkoloji Merkezi Direktörü Prof. Dr. Cemil Uygur ve Üroloji Uzmanı Dr. Tolga Muharrem Okutucu'nun bilgilerine başvurduk. Böbrek kanserine dair sorularınızın yanıtlarını bu yazımızda bulabilirsiniz.

ÇOĞU ZAMAN GİZLİ İLERLİYOR

Böbrek kanseri çoğu hastada herhangi bir belirti vermiyor. Genellikle rutin veya başka nedenlerle yapılan ultrasonografi (US) ve bilgisayarlı tomografi (BT) gibi incelemeler sonucu fark ediliyor. Muayenede, ayrıntılı hastalık öyküsü ve aile öyküsü de dikkate alınıyor. Kan ve idrar testleri ile böbreklerin çalışması kontrol edilip, BT veya manyetik rezonans görüntüleme (MRG) yöntemi ile tümör yerleşimi, boyutu, damar tutulumu olup olmadığı, bölgesel lenf bezlerine yayılım ve diğer organlarda hastalık bulunup



Anadolu Sağlık Merkezi
Üroonkoloji Merkezi Direktörü
Prof. Dr. Cemil Uygur

“Böbrek kanserinde hastaların çoğu 60-70 yaşlarında tanı alıyor. Ancak son yıllarda ultrasonografi ve bilgisayarlı tomografi gibi görüntüleme yöntemlerinin sık kullanımı sayesinde daha fazla hasta erken evrede tanı alabiliyor.”

BÖBREĞİN 2 DÜŞMANI!

Obezite ve tütün

Pek çok hastalığın sorumlusu olan tütün kullanımı ve obezite, böbrek kanserinin de risk faktörleri arasında başı çekiyor. Bunların yanı sıra, son dönem böbrek yetmezliği olan hemodiyaliz hastalarında ve birinci derece yakınlarında da böbrek kanseri olma riski daha yüksek.



Bu yazımızı, akıllı telefon ya da tabletleriniz aracılığıyla Vital e-dergiden de okuyabilirsiniz.

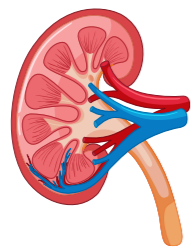




Anadolu Sağlık Merkezi
Üroloji Uzmanı

Dr. Tolga Muharrem Okutucu

“Böbrek tümörleri diğer organlara da yayılabilir (metastaz). Bu tip durumlarda tedavideki amaç, ilk tümörün ve metastazların boyutunu olabildiğince küçültmek, semptomları azaltmak ve yaşam süresini uzatmaktır.”



BÖBREK KİSTLERİNİN KANSER RİSKİ NEDİR?

Böbrek kistleri, böbrek yüzeyinde oluşan içleri su dolu keselerdir. US ve BT ile saptanıp takip edilen, çoğunlukla iyi huylu oluşumlardır.

bulunmadığı tanı aşamasında tek tek inceleniyor.

HANGİ EVREDE, NELER OLUYOR?

Böbrek kanserleri de hastalığın evresine (toplam 4 evre mevcut), alt tipi ve tümör hücrelerinin saldırganlığına (agresiflik) göre sınıflandırılıyor. Kuşkusuz bu sınıflandırma, tedavi kararı için önemli bir nokta. Evrelemede, böbrekteki tümörün yerleşim ve yayılımının ne derece olduğu görülüyor. Tümörün böbrek içinde sınırlı olduğu lokalize böbrek kanserinde, tümör boyutu 7 cm’den küçükse evre 1; 7 cm ve üzerindeyse evre 2 olarak tanımlanıyor. Eğer tümör böbrek dışına, çevre dokuya, toplardamarlara, böbreküstü bezine ve lenf bezlerine yayılım göstermişse lokal ileri kanser tipinden bahsedebiliriz. Evre 3 tümörde, böbrek toplardamarına, böbrek çevresindeki yağ dokuya veya ana toplardamara yayılım söz konusudur. Evre 4 tümörler ise böbreğin dışına yayılmıştır, böbrek üstü bezinde tutulum olabilir, bir veya daha fazla bölgesel lenf bezinde tümör mevcuttur. Bir de metastatik böbrek kanserinden bahsedebiliriz ki, burada da tümör diğer organlara yayılmıştır. Örneğin genellikle akciğerlere, kemiklere ve beyne yayılım söz konusudur.

TEDAVİ: CERRAHİ GİRİŞİMLER

Tedavi planlanırken;

- Eşlik eden hastalıklar,
- Ailesel böbrek kanseri öyküsü olup olmaması,
- Böbrek fonksiyonlarının normal olup olmadığı,
- Tek böbrekli olma,
- Her iki böbrekte tümör olması gibi önemli konular gözden geçirilmelidir. Lokalize böbrek kanserinde en iyi tedavi seçeneği, tümörün cerrahi olarak çıkarılmasıdır. Tümörle birlikte tüm böbrek alınabileceği gibi (radikal nefrektomi),

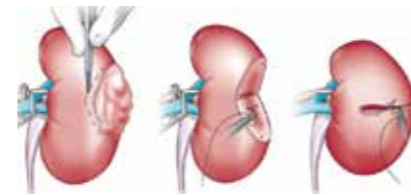
yalnızca tümörlü dokunun çıkarıldığı nefron koruyucu cerrahi (eski adıyla parsiyel nefrektomi) de uygulanabiliyor.

NEFRON KORUYUCU BÖBREK TÜMÖRÜ CERRAHİSİ

Böbrekte sınırlı kitlelerde görülen tümörler için uygulanan nefron koruyucu cerrahide (NKC), mümkün olduğunca fazla miktarda sağlıklı böbrek dokusunun korunmasına dikkat ediliyor. Bu cerrahi uygulamanın sonrasında hastaların %95’i, 5 yıl boyunca kansersiz kalabiliyor. Her iki böbreğin işlevini sürdürmesi ise, yöntemin en büyük avantajı. Genel anestezi altında uygulanan nefron koruyucu cerrahi; açık, laparoskopik ve robot yardımıyla yapılabilir. Açık cerrahide, böbreğe ulaşmak için karın duvarında kesi yapıldığı için, operasyon sonrası ağrılı süreç ve iyileşme süreci biraz daha uzundur. Laparoskopik ve robotik cerrahi minimal girişimsel yöntemlerde ise böbreğe karında açılan 4 veya 5 delikten ilerletilen kamera ve aletlerle ulaşılıyor. Bu yöntemlerde kanama oranları daha az, iyileşme ve hastanede yatış süreleri de daha kısadır.

Ameliyat sonrası

- Günlük 2 litre sıvı tüketin.
- 5 kilogramdan ağır yük kaldırmayın.
- Ağır egzersizlerden kaçının.



RADİKAL NEFREKTOMİ (RN):

NKC için uygun olmayan lokalize böbrek tümörlü hastalarda ikinci seçenektir. Tümörlü böbrek, çevre dokuyla birlikte çıkarıldığı için hastaların büyük çoğunluğu tek böbrekle sorunsuz bir biçimde hayatlarını sürdürebiliyor. Lokalize ileri

böbrek kanseri için radikal nefrektomi yapılırken, bazı durumlarda lenf nodlarının ve aynı taraftaki böbreküstü bezinin de alınması gerekebilir. Bu ameliyat da açık, laparoskopik ve robotik yöntemle yapılabilir. Ameliyat sonrası hastaların %90’ı, 5 yıl boyunca kansersiz kalabiliyor. Ancak bu hastalarda tek böbrek kaldığı için kronik böbrek yetmezliği riski de artabiliyor. Aynı şekilde kalp damar hastalıkları için de riskin yükseldiğini söyleyebiliriz.

Lokalize böbrek kanseri için cerrahi uygulanan hastalarda ilk 5 yıl boyunca yakın takip gerektiğini vurgulamamız gerekir. Takip sıklığı tümörün sınıflandırılmasına göre değişebilir. Muayeneler sırasında kanda böbrek fonksiyon testleri, karın tomografisi ve akciğer filmi dikkate alınır.

TÜMÖRE YAKIN TAKİP!

Aktif İzlem

Aktif izlem, herhangi bir girişimsel işlem uygulanmaksızın tümörün yakından takip edilmesidir. İleri yaş ve eşlik eden hastalıklar nedeniyle genel anestezinin ve ameliyatın yüksek hayati risk oluşturacağı düşünülen hastalarda, 4 cm’den küçük boyutlu tümörlerde aktif izlem uygulanabiliyor. Aktif izlem öncesinde tümörün agresifliğini değerlendirmek için böbrek biyopsisi planlanabilir. İzlemede ilk yıl, 3 ayda bir ve sonraki 2 yıl ise 6 ayda bir değerlendirme yapılır. Bu muayenelerde tümör büyümesi US ve BT ile de izlenir. Akciğerler grafi veya BT ile kontrol edilir. Eğer izlem sırasında tümörde hızlı büyüme görülürse, bir an önce ileri tedavi planlanmalıdır. Bu amaçla cerrahi veya ablatif tedaviler uygulanabilir.

Lokal Ablatif Tedaviler

Tümör hücrelerini, ısıtma (Radyofrekans ablasyon -RFA) veya dondurma (kriyoterapi) yoluyla yok etmeyi amaçlayan tedavilerdir. Lokal



ablatif tedavilerden önce doku tanısı konması amacıyla böbrek biyopsisi yapılır. Her iki işlem de lokal veya nadiren genel anestezi altında, ultrason veya tomografi kılavuzluğunda ciltten böbreğe ilerletilen bir iğne yardımıyla uygulanıyor. İşleme bağlı en sık yan etki, bölgesel ağrıdır. Kanama ve idrarın böbrek dışına sızması ise nadir komplikasyonlar arasındadır. RFA ve kriyoablasyon sonrası böbrekte tümör hücreleri tamamen temizlenemeyebilir, bu nedenle nüksler (tekrar etme) sık görülebilir. Nüks durumunda tedavi tekrarlanabilir.

Embolizasyon

Eşlik eden hastalıklar ve genel durum bozukluğu nedeniyle cerrahinin çok yüksek riskli olduğu durumlarda, tümöre bağlı şiddetli kanama ve ağrı olması durumunda tümör embolizasyonu planlanabilir. Bu yöntem ile kasıktan ilerletilen ince bir kateter ile böbrek damarlarına ulaşarak kanlanma durumu kesiliyor.

METASTATİK BÖBREK KANSERİ

Böbrek tümörleri diğer organlara da yayılabilir (metastaz). Bu tip durumlarda tedavideki amaç, ilk tümörün ve metastazların boyutunu olabildiğince küçültmek, semptomları azaltmak ve yaşam süresini uzatmaktır. Bu amaçla, uygun hastalarda cerrahi tedavi ve hedefe yönelik ilaç tedavileri birlikte uygulanıyor. Böbrek tümörlerinde metastaz, daha önce de belirttiğimiz gibi

sıklıkla akciğerlere, kemiklere, uzak lenf bezlerine ve beyne oluyor. Yerleşimlerine göre belirti verebilirler (öksürük, kemik ağrısı gibi). Metastatik hastalıkta tümörlü böbreğin çıkarılmasının, belirtileri azaltıp ilaç tedavisine yanıtı artırdığı bilinen bir gerçek ve buna da kitle küçültücü cerrahi deniyor. Bazı durumlarda böbrek ve çevre doku ile birlikte dalak, pankreas, karaciğer ve bağırsaklar gibi komşu organların da tamamının veya bir kısmının çıkarılması gerekebiliyor. Nadiren, uygun hastalarda metastazlar da ameliyatla çıkarılabilir.

İlaç tedavisi de ekleniyor

Metastatik böbrek kanseri tedavisinde cerrahi tedaviye sıklıkla ilaç tedavisi de ekleniyor. Bu amaçla en sık anjiyojenik ilaçlarla hedefe yönelik tedavi uygulanıyor. İmmünöterapinin ise tek başına veya kemoterapiyle birlikte uygulanabilecek ikinci bir seçenek olduğunu söyleyebiliriz. Hedefe yönelik ilaç tedavisinde amaç, tümör hücrelerinin büyümesini durdurmaktır. Bu ilaçlar genellikle tablet şeklinde olup evde kullanılabilir. Bu ilaçların başlıca yan etkileri halsizlik, yorgunluk, eklem ve kas ağrıları, ishal veya kabızlık, kan basıncı yüksekliği ve erkeklerde sertleşme zorluğudur (erektil disfonksiyon). Bir grup ilaç ise yara iyileşmesini geciktirdiğinden bu ilaçlarla tedaviye başlamak için ameliyat sonrası yaraların iyileşmesini beklemek gerekir.

Böbrek kanser hücreleri, kemoterapi ve radyoterapiye yanıt vermezler. Cerrahi ve ilaç tedavisine rağmen tümöre veya metastazlara bağlı gelişen belirtilerin giderilemediği hastalar radyoterapiden fayda görebilirler.

İYİ HUYLU TÜMÖRLER DE VAR MI?

Böbrekteki bazı kitlelerin iyi huylu (benign) olduğunu söyleyebiliriz. Ancak bunların da takip edilmeleri ve kanama tehlikesi oluşan hastalarda ameliyat gerekir.

Gelişigüzel vitamin takviyesi çocuğunuza zarar verebilir

Çocuğunuz hastalandığı anda eliniz vitamin ve minerallere gidiyorsa bir kez daha düşünün! Çünkü çocuğunuzun bu takviyelere ihtiyacı olmayabilir...

Hastalık söz konusu olduğunda ebeveynlerin titiz ve bir o kadar korumacı olmaları da kaçınılmaz olabiliyor. Ancak böyle durumlarda düşülen en büyük hatalardan biri de, internetten, eczaneden veya dost tavsiyesiyle alınan vitamin/mineral takviyeleri... Oysa, gelişigüzel kullanılan bitkisel vitamin/mineral takviyeleri, her çocukta farklı sonuçlar doğurarak istenmeyen sağlık sorunlarına yol açabiliyor. Özellikle doktora danışmadan vitamin kullanımı alerjilere, hatta karaciğer hasarı gibi organ zararlarına sebep olabiliyor. Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ela Tahmaz Gündoğdu, çocuklarda iki yaşa kadar tek vitamin takviyesinin D vitamini olduğunu hatırlatarak, diğer vitamin ihtiyaçları için, bir uzmana danışmadan ilaçlara sarılmanın doğru olmadığını söyleyerek önemli bilgiler paylaşıyor.

TEK TAKVİYE, D VİTAMİNİ

Özellikle Türk çocuklarına takviyesi gerekli olan tek vitamin, D vitamini... Anne sütünün alındığı dönemde başlayan ve 2 yaşa kadar devam eden D vitamini takviyesi; çocuk, ana sınıfı yaşına geldiğinde eksikliği var mı diye değerlendirilmelidir. D vitamini, toksik düzeyi tehlikeli olan bir

vitamin ve bu nedenle çocuk ana sınıfı yaşına geldiğinde mutlaka kan değerlerinin kontrol edilerek, eksikse takviyesi gerekecektir. D vitamini, toksik düzeyi tehlikeli olan bir vitamin ve bu nedenle çocuk kreş yaşına geldiğinde mutlaka kan değerlerinin kontrol edilerek verilmesi gerekiyor. Bunun dışında kalan diğer tüm vitaminlerin eksikliğinin de fazlalığının da vücutta farklı reaksiyonlara sebep olabileceği hiçbir zaman akıldan çıkarılmamalıdır. Örneğin, demir takviyesi oldukça önemli. Demir eksikliği varsa mutlaka kan değerlerine bakılarak ilaçla takviye edilmesi gerekebilir. Demirin fazlalığının ise bağırsakları olumsuz etkileyerek ishal, kabızlık ve dişlerde boyanma yapabildiğini hatırlatalım. Yağda çözülen vitaminler olan ADEK farklı organlarda depolanabiliyor; taş yapabiliyor ya da böbrek ve karaciğer hastalıklarına sebep olabiliyor. Dolayısıyla, kan değerlerine bakılmadan ve bir uzman görüşü olmadan gelişigüzel vitamin/mineral takviyeleri, çocuklara zarar verebilir, arzu edilmeyecek sonuçlara sebep olabilir. D vitamini vücutta sentezlenebilen bir vitamin. Bu nedenle çocuğu günde 30 dakika güneşli bir yerde oynatmak ve hava uygunsa kısa kollu bir giysi ve şortla gezdirmek en etkili yöntem.

ATACAĞINIZ EN ÖNEMLİ ADIM

Takviye vitaminler olmadan ne yaparız diyorsanız cevabı aslında doğada... Öncelikle doktorunuzun önerileri ve tedavi planına göre hareket etmeniz önemli. Ancak bunun yanı sıra doğanın pek çok vitamin ve besin değerini çocuklarınıza geniş bir yelpazeyle sunduğunu da unutmayın. Bu noktada atacağınız en önemli adım, çocuğunuza dengeli ve sağlıklı

beslenme alışkanlığı kazandırmak olmalıdır. Örneğin, kış aylarında portakal, mandalina ve kivi gibi meyvelerle çocuğunuzun D, C ve E gibi vitaminleri almasını sağlayabilir; öğütülmüş fındık, fıstık, çekirdek ve yumurta gibi besinlerle çinko değerleri için takviye yapabilirsiniz.

POPÜLERLER AMA GERÇEKTE GEREKLİ Mİ?

Popüler olmuş vitamin ve mineraller listesinde bakın neler var:

Betağlukan: Mantardan elde ediliyor ve bağışıklık sistemini güçlendirdiği söyleniyor. Fakat yapılan çalışmalarda anlamlı bir yararı yok, yan etkileri olabiliyor.

Ekinezya: Solunum yolu enfeksiyonlarında kullanılan en eski bitkilerden biri. İmmün stimulan olduğu söyleniyor ancak yapılan çalışmalarda anlamlı bir faydası kanıtlanmamıştır.

Propolis: Arının ürettiği doğal bir ürün. Güçlü bir antioksidan. Kullanılabilir ama yine de dikkatli olmak gerekiyor. Özellikle çocukların bala alerjisi varsa alerjik reaksiyona sebep olabilir. Doktorunuza danışarak çok dikkatli kullanmanız ve çok iyi bir marka tercihi yapmanız önemli.

Kara mürver ekstresi, Pelargonium sidoides: Antiviral etkileri hakkında yapılan çalışmalar var. Viral enfeksiyonların süresini 3-4 gün kısalttıkları gösterilmiş ancak vereceğiniz çocuğun seçimini dikkatli yapmak gerekiyor.

Çinko: Vücutta sentezlenmeyen bir eser element. Yapılan çalışmaların bazıları pnömoniye ve bronşiti engellediğini göstermiş ama tedavi de etkisiz bulunmuş. Eksikliği varsa yerine koymak gerekli ama gıdalarla da alınabilen bir eser element.



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

“Özellikle çocuklar için gelişigüzel kullanılan bitkisel vitamin/mineral takviyeleri, her çocukta farklı sonuçlar doğurarak istenmeyen sağlık sorunlarına yol açabiliyor.”



ÇOCUKLARDA VİTAMİN EKSİKLİĞİNİN BELİRTİLERİ NELER?

- Halsizlik
- Bitkinlik
- Solgun cilt
- Derslerde başarısızlık ve davranış problemi
- Gereksiz yere ağlama ve katılma nöbetleri
- Sık kilo alma ve kilo kaybı
- İshal
- Deride kuruluk ve dermatit bulgular

Bırakın bebeğiniz faydalı mikroplarla tanışsın!



HASTALIKLAR
AŞIRI HİJYENİ
SEVİYOR!

Bebeğiniz dünyaya geldi ve adeta üzerine titriyorsunuz. Ya mikrop kaparsa diye sürekli bir endişe içindesiniz. Elbette onu korumanız çok doğal. Ancak bebeğinizin dış dünyaya karşı güçlü ve sağlıklı olması, tamamen sizin atacağınız doğru adımlarla mümkün...

Anne olan her kadın için kuşkusuz bebeğinin sağlığı her şeyden önemlidir. Bu nedenle bazen annelerin, gereğinden fazla hassas davranışlar sergilediklerini sıkça görürüz. Örneğin, bebeğin mikrop kapma kaygısı pek çok annede vardır. Bu nedenle özellikle günümüzde ebeveynler, bebeklerini hastalıklardan korumak için aşırı hijyenik davranabiliyor. Elbette zararlı mikroorganizmalar için hijyenik olmak doğru bir yaklaşım. Fakat Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Kemal Akpınar, aşırı hijyenik olmanın, bağışıklık

sistemini etkileyecek bir floranın da erken zamanda kazanılmasını engellediğinin altını çiziyor. Flora bilindiği gibi, vücudumuzun çeşitli bölgelerinde, gruplaşmış olarak yaşayan ve organizmaya zarar vermeyen, salgıladıkları bazı maddeler ve vitaminler ile insana faydalı olan mikroorganizma topluluğudur. Doğal direnç mekanizmalarımızdan biri ve doğumla birlikte oluşmaya başlıyor. Anne karnında dahi mikroorganizmaların var olduğu ve bebeğin içeride bu mikroorganizmalarla yaşadığı yönünde pek çok çalışma var. Normal doğumla dünyaya gelen bebek, annenin doğum

kanalından geçtiği andan itibaren dış dünyanın mikroorganizmalarıyla tanışıyor. Annenin doğum kanalında var olan mikroorganizma yapısı, bebeğin florasının da olumlu yönde gelişmesini ve hastalıklarla çok daha iyi mücadele etmesini sağlıyor. Yazımızın devamında Dr. Akpınar, en hijyenik anneler için rehber niteliğinde bir öneri listesi paylaşıyor.

NE KADAR HİJYENİK OLMALI?

Faydalı mikroorganizmalarla ne kadar erken yaşlarda tanıştırsak ve ne kadar çok temas edersek, hastalıklara karşı da o kadar güçlü oluyoruz. Aşağıdaki önerilerimizi uygulayarak, bebeğinizin

hastalıklara karşı daha güçlü ve sağlıklı bir büyüme süreci geçirmesini sağlayabilirsiniz:

- Bebeğinizi gezdirmek için AVM'ler yerine doğal ortamları (sokak, bahçe, park gibi) tercih edin. Unutmayın! Bebeklerin ve çocukların günümüzde daha çok hasta olmalarının sebebi toprağa temas etmemeleridir.
- Bir hastalığınız veya herhangi bir akıntılı durumunuz yoksa bebeklere temas etmekten korkmayın veya çevrenizdekileri uzaklaştırmayın. Abartı olmadığı sürece öpebilirsiniz.
- Bebeklerinizin hayvanlarla temas etmesinden çekinmeyin. Onlarla temaslari ne kadar geç olursa alerjik reaksiyonları da o kadar fazla oluyor.
- Dışarıdan aldığınız sebze ve meyveleri temizlemenin en iyi yolu sudur. Aldığınız yiyecekleri suda bekleterek temizleyebilirsiniz. Üzerindeki tabaka gitmiyor diyorsanız, kabuğunu soyarak yedirin.
- Hayatımızı kolaylaştırdığı var sayılan deterjanları ya da ıslak mendilleri, içerdikleri kimyasallar nedeniyle bebeğinizden uzak tutun.
- Evinizdeyken, bebeğinizin emziği yere düşünce, kaba bir kir varsa temizleyin ve emziği bebeğinize verin. Bebek o ortamın mikroorganizmasına alışmalıdır. Ancak dışarıdaysanız, emziği yıkayabilirsiniz.
- Bebeğinizi, uygun ısıya getirdiğiniz çeşme suyuyla yıkamaktan çekinmeyin. İçme suyuna gerek yok.
- Bebeklerin cildi erişkinlere göre hassastır. Bu yüzden yıkarken kullanacağınız şampuan ve sabun seçimleriniz çok önemli. İçinde parfüm, boya maddesi, deterjan atığı dediğimiz sodyum lauryl sülfat içeren ürünler olmamalı.

Tercihen kompakt ürünleri kullanmaya dikkat edin.

- Sabunu doğrudan bebeğinize değdirmeyin. Önce kendi elinizde köpürtün, sonra o köpükle yıkama işlemini yapın.
- Bebeğinizi özellikle bol suyla durulayın.
- Bebeğinizin çamaşırlarını yıkarken pek çok kimyasal içeren üründen (deterjanlar gibi) ziyade granül sabunlar kullanın.
- Bebeklerinizin çamaşırlarını kurutma makinelerinden çok, temiz havada kurutmayı tercih edin.

PAYLAŞIN!

Yakın çevrenizde aşırı hijyenik bir anne var mı? Eğer varsa, bu yazımızı onunla paylaşabilirsiniz.



Anadolu Sağlık Merkezi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı
Dr. Kemal Akpınar

“Mikroorganizmalarla geç karşılaşmalar, hastalıklara karşı bebeklerdeki bağışıklık sisteminin gelişmesini önüyor, öteliyor ya da bebeklerin sıkça enfeksiyon geçirmelerine sebep oluyor.”

SAĞLIKLI GÜNLER
1-7 Ağustos
Dünya Emzirme
Haftası

KANSERDEN KORUYAN EN DOĞAL BESİN

Anne sütünün sahip olduğu mikroorganizma yapısı sayesinde, anne sütü alan çocuklarda bağışıklık sistemi daha olumlu yönde gelişiyor. Özellikle ergenlik döneminde görülen hastalıklar, alerjik reaksiyonlar, diyabet ve kanser hastalıkları daha az görülüyor.



Ataşehir Tıp Merkezi, Türkiye'ye onlarca eser kazandırmış Anadolu Vakfı tarafından kurulan Anadolu Sağlık Merkezi'nin, şehrin içinde konumlandığı bir sağlık kompleksidir.

Virüs ve bakterilere “temiz havalı” çözüm! Ozon Terapisi

Tıpta pek çok hastalığın iyileşme sürecinde etkisi olan ozon terapisi, özellikle hastanın enerjisini ve bilişsel düzeyini olumlu etkilediği için oldukça verimli sonuçlar veriyor.

OZONUN EN DOĞAL MARİFETLERİ!

Atmosferin üst katmanlarında UVB ışınlarının O²'yi O³'e çevirmesiyle oluşan ozon gazı;

- Hava kirliliği yapmaz, havayı temiz tutar.
- Kötü kokuları yok eder.
- Yaşam alanlarındaki tozları emer, mikropları öldürür.
- Sağlıklı bir ortam yaratır.
- İnsanlara ferahlık ve zindelik hissi verir.

Virüs ve bakterileri öldürmede oldukça etkili bir gaz olan ozon, sağlık alanında önemli bir role sahip. Oksijen atomundan oluşan ozon ile tedavinin hangi hastalıklarda uygulandığını, etkilerini ve hastalar üzerindeki sonuçlarını Anadolu Sağlık Merkezi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Sadi Kayıran'a sorduk. Merak ettiğiniz tüm bilgileri bu yazımızdan öğrenebilirsiniz.

150 YILLIK BİLİM!

Yüzey ve su temizliğinde kullanılan ozon, bugün özellikle virüsleri ve bakterileri de öldüren bir gaz olarak biliniyor. Tıp alanında pek çok hastalığın tedavisinde, gözle görülür faydalı sonuçlar veren ozon terapisi, bilimsel bir temele dayanan ve yaklaşık 100-150 yıldır üzerinde çalışılan, karanlık alanı artık çok kalmamış tamamlayıcı bir tıp uygulamasıdır diyebiliriz.

HASTALIKLARA KARŞI GÜÇLÜ BİR ÖNLEM!

Ozon terapisi, tıp alanında pek çok hastalığın tedavisinde gözle görülür sonuçlar verirken, aynı zamanda söz konusu hastalıkların oluşmasını

önlemek için de ciddi bir rol üstleniyor. Örneğin, sağlıklı bireyler de vücut antioksidan kapasitelerine göre yıllık ozon dozu üzerinden belirli sayıda seansa girebiliyorlar. 8-10 seanslık bir tedavinin ardından ayda bir ya da iki ayda bir hatırlatma dozuyla zinde kalmak mümkün oluyor.

SEANS SIKLIĞI

Belirli dönemlerde kendi başına bir tedavi, belirli dönemlerde ise destekleyici bir tedavi olan ozon tedavisinin uygulanma periyotları da bireyler arasında farklılık gösteriyor. Tedavinin dozu, seansı, seans sıklığı kişiye özel olarak belirleniyor. Tedavinin seansları hastalığa göre de değişiklik gösterirken en az 6 seans olma zorunluluğu var.

DİKKAT! HANGİ DURUMLARDA UYGULANAMIYOR?

Ozon terapisi, pek çok hastalıkta kullanıldığı gibi, ciddi hastalıklarda kullanılmıyor. Örneğin;

- Lenfoma gibi kan kanseri türlerinin birçoğunda.
- Glukoz 6 fosfat dehidrogenaz enziminin eksikliğinden kaynaklı favizm hastalığının tedavisinde.
- Kanama-pıhtılaşma zamanı bozuk olan hastalarda.

- T3,T4 ve TSH değerleri yüksek olduğunda, hastanın tiroitlerinin çok çalıştığı durumlarda.
- Kalbin atım gücü %40'ın altında seyrettiğinde.

HANGİ SORUNA, HANGİ HIZDA YANIT VERİYOR?

70

Kronik yorgunlukta, akut enfeksiyonlarda, bağışıklık sisteminin düşük olduğu durumlarda, genital uçuktan sonra ortaya çıkan ağrılarda uygulanan ilk terapiden sonra, ağrıda 36-48 saat içinde %70 oranlarında gerileme görülüyor.

42

Diyabetik ayakta ozon tedavisinden sonra iyileşme hızında bir hafta içinde %42 artış gözlemlenebiliyor.

4

Yanık tedavilerinde de kullanılabilen ozon tedavisinde 2. ve 3. derece yanıklarda 4. haftadan sonra ciddi iyileşmeler gözlemleniyor.



Anadolu Sağlık Merkezi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Sadi Kayıran

“Ozon terapisi, pek çok hastalığın tedavisinde gözle görülür faydalı sonuçlar verirken, aynı zamanda söz konusu hastalıkların oluşmasını önlemede de ciddi bir role sahip.”



OZON TERAPİSİ UYGULAMA YÖNTEMLERİ

Majör hemoterapi: Bu yöntemde hastanın kanı alınıyor ve ozon ile karıştırılarak hastaya geri veriliyor.

Haricen uygulanan yöntem: Hastanın ayağı, kolu ve bacağı bir torba içine alınıp, atmosfer basıncından biraz daha fazla basınçlı ozon altında tutuluyor.

Kremler: İntravajinal ve intrarektal uygulanabilen kremler, geçmeyen vajinal mantar hastalıklarında intravajinal, Crohn hastalığı ve kolit gibi durumlarda da rektal uygulanabiliyor.

300'den fazla hastalıkta uygulanıyor

Akupunktur

3000 yıllık bir tarihe sahip akupunktur, bugün Dünya Sağlık Örgütü'nün de kabul ettiği ve onay verdiği 300'den fazla hastalıkta güvenle kullanılan bilimsel bir yöntem...

Noktaya iğne batırmak anlamına gelen ve "acus" ve "punctura" kelimelerinden akupunkturun, tamamlayıcı tedavi yöntemlerinden en iyi bilineni olduğunu söyleyebiliriz. Kaynağı 3000 yıl öncesine dayanan akupunktur, çok uzun yıllardır özellikle ağrı tedavisi başta olmak üzere birçok hastalıkta kullanılıyor. Aslında akupunktur, vücudun belirli noktalarına yapılan baskı sonucu sinirleri uyarıyor. Böylelikle dengesiz ya da sağlıksız çalışan organları yeniden düzenliyor ve uygun miktarlarda enzim üretmelerine yardımcı oluyor. Konuya dair merak ettiğiniz detayları Anadolu Sağlık Merkezi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı Dr. Sadi Kayıran, yazımızın devamında anlatıyor...

GÜVENLİ VE BİLİMSEL BİR YÖNTEM

Akupunktur, gerekli eğitimleri almış uzmanlar tarafından uygulandığında son derece güvenli bir yöntemdir. Tamamen doğaldır ve tedavi boyunca ilaç ya da başka bir kimyasal kullanılmaz. Fakat yine de, hamilelikte ya da kanama problemi olan kişiler için uygulanırsa zararlı olabileceği unutulmamalıdır.



İĞNESİ CAN YAKIYOR MU?

Akupunktur iğnesi son derece incedir ve hastaların büyük bir kısmı iğnelerin acısını çok az hissederler. Tedaviye karar verildikten sonra, ağrı şikayetinin olduğu bölgedeki akupunktur noktalarına iğneler batırılır. Seanslar ortalama 20 dakikadır ve iki seans sonrası etkisi görülmeye başlar.

HANGİ HASTALIKLARDA ETKİLİ?

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre (WHO) akupunkturla tedavi edilebilen hastalıklar:

Kas İskelet Sistemi Hastalıkları:

Boyun ve bel fitikleri, diz, kalça ve omuz ağrıları, epikondilitler, kireçlenme, fibromyalji.

Solunum Yolu Hastalıkları:

Astım, bronşit, sinüzit, larenjit, farenjit, tonsillit, soğuk algınlığı.

Sindirim Sistemi Hastalıkları:

Gastrit, kabızlık, ishal, kolit, aft, diş ağrısı, gingivit, yemek borusu ve kardiyak spazmı.

Üro-genital Sistem Hastalıkları:

Gece altını ıslatma, sistit, adet düzensizliği, ağrılı adet.

Endokrin Hastalıklar:

Guatr, diyabet.

Cilt Hastalıkları:

Akne, sef, zona ve sekeli, ürtiker, egzama, alerji.

Nörolojik Hastalıklar:

Migren ve diğer baş ağrıları, yüz felci, trigeminal nevralji, dupuytren kontraktörü, kas hastalıkları, meniere hastalığı.

Psikiyatrik Hastalıklar:

Stres, depresyon, uyku bozuklukları, psikosomatik hastalıklar, kekemelik, tikler.

Kalp-Damar Hastalıkları:

Taşikardi, ritm bozukluğu, hipertansiyon, hipotansiyon.

Romatizmal Hastalıklar:

Romatoid artrit, ankilozan spondilit, Behçet, lupus, Raynaud hastalığı.

Alışkanlıklar:

Sigara.

Diğer: Kronik yorgunluk, el-ayak yanmaları, aşırı terleme, obezite.

AKUPUNKTUR ZAYIFLATMAZ

Akupunktur zayıflama için de kullanılan yöntemlerden biri. Ancak diyet ya da spor yapmadan sadece akupunktur ile zayıflamak mümkün değildir. Akupunktur sadece, diyet döneminizi adeta hiç diyet yapmıyormuşsunuz gibi rahat ve stressiz geçirmenizi sağlar. Ayrıca beslenme alışkanlığınızı değiştirerek diyet sonrası kilo almamanıza da destek olur.



Anadolu Sağlık Merkezi
Fiziksel Tıp ve
Rehabilitasyon Uzmanı
Dr. Sadi Kayıran

"Akupunktur, vücudun belirli noktalarına yapılan baskı sonucu sinirleri uyarıyor ve böylece organların çalışmasını yeniden düzenliyor."



Tek
ebeveyn
olmak

Tek kişilik dev kadro!

Sebebi ne olursa olsun çocukla veya çocuklarla baş başa kalan ebeveyn için durum elbette biraz zor ve karmaşık. Yazımız, konuyu hem bütün taraflar açısından inceliyor hem de çözüm önerileri sunuyor.

Her çocuk için anne-babanın birlikteliği kuşkusuz çok değerli. Ancak bazı durumlar mecburen, aile içinde ebeveynlerden birini çocuklarıyla baş başa bırakabiliyor. Bunlar içinde en yaygın neden, eşlerin boşanması. Ayrıca; ebeveynlerden birinin vefatı ya da ebeveynlerden birinin uzakta çalışması gibi nedenlerden dolayı sınırlı görüşmeler de söz konusu olabiliyor. Bekar annelerin evlat edinmesi, daha çok yurtdışında gördüğümüz sperm bankası yoluyla anne olma gibi durumlarla da karşılaşabiliyoruz.

Tek ebeveyn olmanın pek çok önemli boyutu var elbette. Anadolu Sağlık Merkezi'nden Uzman Psikolog Selin Karabulut sizler için, konunun en çok merak edilen boyutlarını bu yazımızla paylaştı.

ÇOCUK İÇİN ANNE Mİ, BABA MI?

Tek ebeveyn olmanın güncel yaşam zorlukları, ekonomik zorlukları ve psikolojik zorluklarının olması çok doğal. Tabii, diğer ebeveynin olmama sebebine bağlı olarak da değişebilmekte bu durumlar. Öyle ki, bazı durumlar hem ebeveyn hem de çocuk açısından süreci bazen biraz daha zorlaştırabiliyor. Örneğin beklenmedik, dramatik kayıplar, hem geride kalan ebeveyn

için hem de çocuklar için üstesinden gelinmesi gereken travmalar olarak kalabiliyor. Tabii şiddet içeren geçimsizlik ve çocukların buna şahit olması, bununla yaşaması ve çiftlerin boşanması gibi durumlarda da işler epey karmaşık bir hale gelebiliyor. Tam da bu noktada şu soru akıllara geliyor: Ailede annenin mi yoksa babanın mı olmaması çocuk için daha travmatik olabilir? Aslında her iki durum da hiç travmatik olmayabilir veya oldukça travmatik olabilir. Bu, diğer ebeveynin ne şekilde evden ayrıldığı ile ve hayattaysa evdeki ebeveynle olan ilişkisiyle oldukça ilintilidir. 0-6 yaş aralığındaki çocuk için annenin olmaması bir parça daha zordur diyebiliriz; çünkü çocuk bu yaşlarda temel güven duygusunu anneden öğreniyor. Travmatik olabilecek durumlar ise; anne-ile baba arasındaki şiddet, çocuğa uygulanan fiziksel ve ruhsal şiddet, ebeveynlerden birinin habersiz, beklenmedik bir şekilde evden ayrılması ve kendisinden bir daha haber alınmaması (terk edilme) ve üçüncü kişilerin aile içine istenmedik biçimde girmesi olabilir.

ÖNCE SİZ MUTLU OLUN

Çocuğu ile baş başa kalan anne veya babanın öncelikleri, kuşkusuz çocukları olmak zorunda. Ancak bu



Anadolu Sağlık Merkezi
Uzman Psikolog
Selin Karabulut

“Çocuğu ile baş başa kalan anne veya babanın öncelikleri, kuşkusuz çocukları olmak zorunda. Ancak bu da kendilerine zaman ayırmamaları, kendi ihtiyaçlarını düşünmemeleri anlamına gelmemeli.”

TEK EBEVEYNE ÖZEL ÖNERİLER!

Eğer çocuğunuzun / çocuklarınızın hemen hemen tüm sorumluluklarını tek başınıza üstlenmek zorunda kaldıysanız, bazı hususlara dikkat ederek bu süreci hem kendiniz hem de çocuğunuz/çocuklarınız için daha sağlıklı ve keyifli bir şekilde yürütebilirsiniz:

- Çocukla anne/baba ile ilgili konuşurken kişisel duygu ve düşüncelerinizi onlara yansıtmayın.
- Çocuğunuzun "taraf" seçmeye zorlamayın.
- Çocuğunuzla doğru, açık, net bir iletişim kurmaya özen gösterin.
- Çocuğunuzla özel zamanlar geçirin.
- Çocuğunuzla birebir zaman geçirdiğiniz gibi, sosyal ortamlarda da vakit geçirmeye çalışın.
- Tek ebeveynle yaşıyor diye ona mahzun, üzgün, problemlilik çocuk gibi davranmayın, işlerinizin doğal akışını sürdürün.
- Olası problemleri hemen "tek ebeveynli oluş"a bağlamaktan kaçının.
- Baba/anne eksiğini aşırı çabayla kapamaya çalışmayın.
- Çocuk üzerinden savaşımayın.
- Uzakta olduğunuz zamanlarda da çocuğunuzla iletişimde kalın.
- Uzaktaki anne/baba olarak yaşadığınız evde çocuğunuza ait özel eşyalar, oyuncaklar, kitaplar olmasına özen gösterin.
- Uzaktaki anne/baba olarak çocuğunuzla olduğunuz zamanlarda onun tercihlerini de göz önünde bulundurmaya çalışın.
- Uzaktaki anne/baba olarak evinizde çocuğunuza misafir muamelesi yapmayın.
- İhtiyaç halinde uzman desteği almayı ihmal etmeyin.

da kendilerine zaman ayırmamaları, kendi ihtiyaçlarını düşünmemeleri anlamına gelmemeli. Kişi mutlu olmalı ki, çocuğu da mutlu olabilsin. Bir çocukla iletişim kurmak, bir yetişkinle iletişim kurmaktan farklıdır. Bu yüzden evde kalan başka kişiler yoksa, ebeveyn sosyal iletişim ihtiyacını gidermenin yollarını bulmalıdır. Örneğin, çocuk diğer ebeveynde olduğunda dinlenmenin dışında kendisi için program yapmalıdır.

ÇOCUKLAR NASIL ALIŞIYOR?

Çocukların tek ebeveyn durumuna alışmaları zaman alabilir. Özellikle çevrelerinde anne-babası birlikte olan aileleri gördüklerinde, bu durumu kendi durumlarıyla kıyaslama çabasına girebilirler. Uç durumlar, travmalar, istismar yoksa,

çocukların bu duruma alışması uzun sürmeyebilir. Aslında çocukların, böyle durumlara yetişkinlerden çok daha kolay adapte olduklarını söyleyebiliriz. Bizlerden farkı; bizler adapte olmadığımızda ruhsal sıkıntılar yaşarken, onlar davranışsal problemler yaşayarak tepki gösteriyor. Örneğin tırnak yeme, ders başarısında düşme, öfke problemleri, uyku problemleri, ergenlik dönemindeyseler okul problemleri, arkadaş ilişkilerinde problemler en sık görülen tepkilerdir. Ancak dikkat edilmelidir ki, bu tepkiler tütümmadde kullanımına kadar gidebilir.

ÇOCUKLARINIZI "SUÇLU" HİSSETTİRMEYİN!

Evdeki ebeveyn doğum günleri, mezuniyetler, törenler gibi mutlu kalabalıklara, veli toplantıları,



TEK EBEVEYN OLMAK: KADIN VE ERKEK İÇİN

Çocuk anne ile yaşarsa...

Çocuklar, özellikle küçükse ve aksini gerektirecek özel bir durum yoksa genellikle annede kalır, daha doğrusu anneye yaşarlar. Anne çalışıyor veya çalışmıyorsa da çocuğa ayrılması gereken mesai annenin üzerindedir. Çocuğa ilgi, enerji, zaman ve bütçe ayırmak gerekir. Çalışan anne hem bütün bunlara hem de işe mesai harcar, harcamak zorunda kalır. Çalışmayan anne ise işin daha çok psikolojik yönüyle başa çıkmak zorunda kalabilir. Babanın yokluğunu aratmamak, arada denge kurmaya çalışmak, diğer aile bireylerinden yardım ve destek almak öncelikleri arasındadır. Tabii bu noktada en önemlisi anne-baba arasındaki ilişkidir. Eğer kişisel problemlerini bir kenara bırakıp, çocuklarıyla ilgili doğru iletişim kurabiliyorlarsa, çocuklarının maddi ve manevi ihtiyaçlarını ortak bir şekilde karşılayabiliyorlarsa, ev dışındaki ebeveyn çocuğu düzenli bir şekilde görüyor ve "hayatına dahil olabiliyorsa", evdeki ebeveynin ve en önemlisi çocuğun yaşadığı zorluklar da azalır. Hem böylece çocuklarından uzak kalan, onların özlemini derinden hisseden babaların da çocuklarıyla iletişimi artmış olacağından, özlem duygusuyla başa çıkmak zorunda kalmazlar.

Çocuk baba ile yaşarsa...

Bazı durumlarda çocuk baba ile yaşar. Baba, eğer anne ile birlikte yaşadığı dönemde çocuğun hayatında çokça var olmuşsa; zamanını, enerjisini ve ilgisini çocuğuna yeterince verebilmişse, günlük yaşamsal ihtiyaçlarını karşılamada becerilerini geliştirebilmişse, baba da ancak annenin yaşadığı zorlukları yaşayacaktır. Aksi durumda, daha çok kadınlara atfedilen ve onların göreviymiş gibi olduğu varsayılan, çocuğa yemek pişirme, yedirme, hijyen sağlama, oynama, ders yaptırma gibi işleri de öğrenmek ve uygulamak zorunda kalır. Bunu yapamayan, öğrenemeyen, öğrenmek istemeyen babalar, genellikle annelerinden destek alır veya bir yardımcı tutarak iş yükünü hafifletmeye çalışır.

doktor ziyaretleri gibi görece olarak daha sıkıntılı ortamlara tek gitmek zorunda kalır. Diğer ebeveyn böylece okul, ödev, hastalık, sosyal hayat, arkadaş ilişkileri gibi sıkıntılı konulardan uzak ve çocukla ilişkisi sadece hafta sonları geçirdikleri yeme-içme-gezme ile sınırlı kalırsa, çocuğun hayatında da tam olarak var olamaz. Bu noktada tabii evdeki ebeveyn durumunun manevi yükünü, iş yükünü tek başına sırtlanmış olur. Eğer bunu çocuğuna yansıtırsa, çocuğun suçlu hissetmesine sebep olabilir ki, aslında belki de anne ve babaların en çok dikkat etmesi gereken şey de budur; çocukları suçlu hissettirmemek...



Kalp ve damar hastalıkları

22.2

Kalp ve damar hastalıklarına bağlı ölümlerin 2030 yılında 22,2 milyon olacağı tahmin ediliyor.



39.8

Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) istatistiklerine göre, Türkiye genelinde 2016 yılında meydana gelen ölümlerin yüzde 39.8'inin nedeni kalp ve damar hastalıkları.

Kadın kalbini en çok hasta eden ilk 2 faktör

- Hareketsizlik
- Obezite

%6

Her yıl dünyada yaşanan ölümlerin %6'sı hareketsizlikten kaynaklanıyor. Tıbbın babası Hipokrat'ın milattan önce 4. yüzyılda söylediği o söz, tüm bu istatistikleri doğrular nitelikte:

"Uzun yol yürüyen uzun yaşar."

KADIN KALBI

Kadın ölümlerinin % 55'ten fazlası kardiyovasküler nedenlere bağlı olarak gerçekleşiyor. Kadınlarda kardiyovasküler hastalıklara dair bazı belirtiler farklı olabildiğinden, bir kalp hastalığından şüphelenme oranları da düşük kalıyor.

Aslını sorarsanız, kadınlar arasında bir numaralı ölüm sebebi, her 3 kadından 1'inin ölümüne yol açan kalp hastalığıdır.

18 +

Türkiye'de 18 yaş üzeri erişkinlerde her üç kişiden birinde hipertansiyon görülüyor.



50 +

Türkiye'de 50'li yaşlardan itibaren her iki kişiden birinde hipertansiyon görülüyor.



+210.000

• Türkiye'de her yıl mevcut kalp ve damar hastalarına 210 bin yeni vaka ekleniyor.
• Yılda 180 bin kişi kalp krizi geçiriyor.

Sigara, Türkiye'de genç yaşta geçirilen kalp krizlerinin en önemli nedeni. Bilimsel araştırmalara göre sigarayı azaltmak, kalp hastalıkları riskini azaltmıyor. En doğrusu, tamamen bırakmak.

Erkeklerin kalbini en çok hasta eden ilk 2 faktör

- Sigara
- Diyabet

1.5

Tüm dünyada, yüksek kan basıncı ya da hipertansiyonu olan hasta sayısı 1.5 milyarı buluyor.

Hipertansiyon; dünya genelinde tek başına;

- İnme
- Kalp krizi
- Böbrek hastalıkları ve
- Diyabete

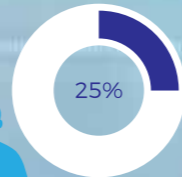
neden olan en büyük ölüm sebebi. Ancak kan basıncının normal değerlerden yüksek olması olarak bilinen hipertansiyon, Dünya Sağlık Örgütü'nün raporlarına göre, aynı zamanda ölümün önlenilebilir en önemli nedeni.

TANSİYONU EN ÇOK YÜKSELEN 4 BÖLGEMİZ



BÜYÜK HEDEF

Birleşmiş Milletler ve Dünya Sağlık Örgütü, 2025 yılına kadar tüm dünyada kalp hastalıklarından erken ölümlerin %25 oranında azaltılmasını hedefliyor.



DÜNYANIN "EN SAĞLIKLI" KALPLERİ

Bolivya'nın Amazon ormanlarında yaşayan, avcılık ve balıkçılıkla uğraşan Tsimane yerlileri, bilim insanlarına göre dünyanın en sağlıklı kalplerine sahipler. Ünlü tıp dergisi Lancet'in web sayfasında yayımlanan çalışmada, incelenen toplumlar arasında damar tıkanıklığının en az Tsimane halkında görüldüğü belirtildi.

Nasıl yaşıyorlar?

- Günde yaklaşık 4 ila 7 saat hareket halinde.
- Günde ortalama 17 bin adım atıyorlar.
- Yağ ve şeker kullanımları çok az.
- Sigara içmiyorlar.

KALBİ KÖTÜ KITALAR

Tüm kıtalardaki ölüm nedenlerine bakıldığında, güncel rakamlara göre; Avrupa, Kuzey Amerika, Kuzey Afrika, Kuzey Asya ve Avustralya kalp hastalıklarının en sık görüldüğü bölgeler olarak dikkat çekiyor.

KALBİN İÇİN YAP!

- Sigarayı bırak
- Sağlıklı beslen
- Hareket et
- Kontrollerini aksatma; tansiyon, şeker ve kan yağlarını ölçtür.

5x30

Unutmayın! Haftada beş kez 30 dakika süreyle yapılan orta zorlukta aktiviteler, kalp hastalığı ve inme riskini azaltıyor.



Rakamlara göre Türkiye'de erkeklerin ve kadınların yaklaşık yarısı televizyon veya bilgisayar başında günde 4 saatten daha fazla zaman geçiriyor.

7 soruda TAVI yöntemi!

İleri derece aort kapak darlığı bulunan, ileri yaştaki ve yüksek risk grubundaki hastalarda yaşam süresi, hastanın herhangi bir tedavi görmemesi durumunda kısadır. Ancak bu tip hastalar için uygulanan ameliyatsız tedavi yöntemi TAVI, yaşam süresini de belirgin bir şekilde uzatıyor.



Toplumda nüfusun günden güne yaşlandığı ve birçok insanın kronik rahatsızlıklarla daha da uzun yaşamaya devam ettiğini düşündüğümüzde, artan oranda insanda “aort stenozu” (aort kapağı darlığı) problemi olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü bu sorun nedeniyle ameliyat olması gereken hastaların büyük bir kısmı 75 yaş

ve üzerinde. TAVI yöntemi, aort stenozu olup, yaşlarının ileri olması veya başka sistem problemleri sebebiyle operasyon riskinin çok yüksek olduğu ileri yaş grubu için uygulanıyor. Anadolu Sağlık Merkezi Kardiyoloji Uzmanı Dr. Ersin Özen’in katkılarıyla hazırladığımız bu yazımızda, 7 soruda TAVI yöntemini en ana hatlarıyla öğrenebilirsiniz...

TAVI YÖNTEMİ NEDİR?

1 İngilizce “transcatheter aortic valve implantation” in kısaltması TAVI, ameliyatsız aort kapak darlığı olan hastalarda daralan kapağa protez aort kalp kapağı yerleştirilmesi işlemidir. 2005 yılından öncesine kadar sadece ameliyatla değiştirilebilen aort kapağı, yüksek

cerrahi riski sebebiyle operasyon yapılamayacak hasta grubunda cerrahiye alternatif tedavi olarak gündeme gelmiştir.

TÜRKİYE’DE VE DÜNYADA KAÇ YILDIR KULLANILIYOR?

2 İlk olarak 2002 yılında Fransa’da uygulanan yöntem, daha sonra 2005’te tüm dünyada yaygınlaşmıştır. Türkiye’de ise 2009’dan bu yana çeşitli merkezlerde başarıyla uygulanıyor.

UYGULAMA ŞEKLİ NEDİR?

3 Genellikle kasık damarından girilerek uygulanır. Kasık damarından koroner anjiyografi işlemine olduğu gibi kılavuz teller ile kalbe ulaşıp, dar olan kapaktan teli geçirdikten sonra ilk önce balonla dar olan kapak genişletilir. Daha sonra ise genişletilen eski hasta kapağın içine yeni protez kapak yerleştirilir. Kapağın durumu yerleşimi ve fonksiyonu anjiyografik ve ekokardiyografik yöntemle teyit edilir ve işleme son verilir. Eğer hastanın kasık damarı uygun değilse, göğüs duvarından kalbe girilerek veya direkt aort damarından girilerek de uygulanabilir.

İŞLEM ORTALAMA NE KADAR SÜRÜYOR?

4 Yaklaşık 2 saat sürdüğünü söyleyebiliriz. İşlem sonrasında hasta kontrol amaçlı olarak 1 gece yoğun bakımda izlenir. Ertesi gün normal odaya alınarak takibine devam edilen hasta, genel durumuna bağlı olarak 3-4 günlük takip sonrası taburcu edilir. Bu noktadan sonra ise düzenli kontrollerinin yapılması önemlidir.

İŞLEMİN BAŞARISI NE KADAR YÜKSEK?

5 TAVI yönteminin başarısı %99’dur. İşlem sonrası 1 yıllık sağ kalım %92, 2 yıllık sağ kalım %89 civarındadır.

AÇIK KALP AMELİYATINA GÖRE NE GİBİ AVANTAJLARI VAR?

6 Cerrahi gerektirmez, kısa süreli anesteziyle göğüs kafesi açılmadan iyileşme sürecini minimuma indirir. Yaşam süresini ve kalitesini belirgin olarak artırır.

HASTA NORMAL HAYATINA NE ZAMAN DÖNEBİLİYOR?

7 TAVI işlemi sonrası hastanın normal yaşama dönüşü ortalama 7-10 gündür. Tamamen iyileşme 1-3 ay arası bir süreyi bulabilir.



Anadolu Sağlık Merkezi
Kardiyoloji Uzmanı
Dr. Ersin Özen

“TAVI, aort kapak hastalarının tedavisinde alternatif bir tedavi yöntemi olarak, tıptaki yerini sağlamlaştırmaya devam ediyor.”



KALBİMİZİ KAZANAN TEKNOLOJİLER

Teknolojinin ilerlemesiyle son 10 yılda koroner arter hastalığı ve yapısal kalp hastalıklarıyla ilgili pek çok gelişme yaşanıyor. Kalp deliği kapatma cihazları, kapak ameliyatı sonrası ortaya çıkan sızıntılar için geliştirilen cihazlar ve mitral kapak hastalıkları için geliştirilen cihazlar bunlar arasında öne çıkıyor.

EĞER SAĞLIKLIYSA...

- Yürüyebiliriz.
- Koşabiliriz.
- Zıplayabiliriz.
- Araç kullanabiliriz.

Aşırı ve bilinçsiz spor, topuğunuzdaki güç dengenizi bozabilir!

Aşil Tendonu yaralanmaları

Yürüme ve koşma fonksiyonlarımızda önemli bir görev üstlenen Aşil tendonundaki yaralanmalar, her ne kadar günlük aktivitelerimizi olumsuz etkilese de, uygulanan tedaviler yüz güldürücü.

Aşil tendonu ayak bileğimizin arkasında yer alan ve baldır kaslarımızın birleşip topuk kemiğimize yapışması sonucu oluşan, vücudumuzun en kalın tendonudur (Tendon: Kasları kemiklere bağlayan yapılardır). Üstelik adını, Homeros'un İlyada destanında geçen bir kahramandan alıyor. Truva savaşlarında, topuk kemiğinden aldığı ok darbesiyle ölen "Aşil" den...

Ve ilginçtir ki, adeta adına yakışan bir göreve sahip. Özellikle fiziksel savunma ihtiyacımızın olduğu durumlarda kullandığımız yürüme, koşma ve zıplama gibi fonksiyonlarımızda başrol onun. Yürüyebilmemiz için mutlaka gerekli olan bir görevi var; ayağımıza, aşağıya doğru itme hareketi (gaz pedalına basma hareketi) yaptırarak yürümemizi, koşmamızı ve zıplamamızı sağlamak. Yazımızda Anadolu Sağlık Merkezi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Dr. Mehmet Taner Özdemir'in verdiği önemli bilgileri okuyacaksınız...

AŞIL TENDONU NASIL YARALANIYOR?

Aşil tendonundaki yaralanmalar, tendonun tam kopması (rüptür) ile tendonun zorlandığı ve ödem olduğu hafif formu (tendinit) arasında bir yelpazeye sahip. Bu yaralanmalara neden olan faktörler ise genel olarak; spora başlarken germe egzersizlerinin yapılmaması, Aşil üzerine periyodik yük binen aktivitelere (spor, dans, doğa yürüyüşleri) katılma ve aşırıya kaçma, diyabet, steroid kullanımı, romatizmal hastalıklar ve genel kondisyon eksikliği şeklinde olabiliyor.



TEŞHİS SÜRECİ

Aşil tendonu yaralanmalarının teşhisi öncelikle fizik muayeneyle yapılıyor. Yaralanmanın ağırlığına göre tendonun bütünlüğünün bozulması muayenede kolayca fark edilen bir durum. Bu noktada doktor, tendonun fonksiyonunu yapıp yapmadığını



Anadolu Sağlık Merkezi
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı
Dr. Mehmet Taner Özdemir

"Aşil tendonundaki yaralanmalar, tendonun tam kopması (rüptür) ile tendonun zorlandığı ve ödem olduğu hafif formu (tendinit) arasında bir yelpazeye sahiptir."

6

Aşil tendonu yaralanmaları erkeklerde, kadınlara göre 6 kat daha sık görülen bir durumdur.

özel testlerle anlayabilir. Teşhisi desteklemek için ise görüntüleme tetkiki olarak ultrason ve MRI kullanılıyor.

YÜZ GÜLDÜREN TEDAVİLER

Tedavi, Aşil tendonundaki yaralanmanın şiddetine göre değişebiliyor. Aşilin tam kopmasında standart tedavi, cerrahi. Ameliyatta, tendonun koptuğu yere ulaşılır, kopan uçlar birleştirilir ve gerekirse çevre tendonlardan takviye alınarak tamir sahası güçlendirilir. Ameliyat sonrasında tendon iyileşene dek alçı ve özel botlar ile tamir sahasının korunması gerekir. Bu süre de 3-6 hafta arası olabiliyor. Ardından ayak bilek hareket açıklığının sağlanması ve kas gücünün toparlanması için özel

rehabilitasyon programı uygulanıyor.

Aşil tendonunun hafif zedelenme ve tendinitinin tedavisi uzun sürebiliyor; bu tedavi, basamaklardan oluşan bir program dahilinde uygulanıyor. Bu program içinde;

- Ekzantrik germe egzersizleri
- Özel bileklikler (ortezler)
- Ödem ve ağrıyı oluşturan süreci baskılayıcı ilaçlar
- Lokal steroid enjeksiyonları
- Lokal PRP (Platelet Rich Plasma) enjeksiyonları
- Ultrasonik şok dalga (ESWT)

uygulamaları yer alıyor. Uygun tedaviyle hastalar, yaralanma öncesindeki atletik aktivitelerine dönebiliyor.



Dünyaca ünlü sporcular da, özellikle yoğun antrenman ve müsabaka dönemlerinde Aşil tendonu yaralanmalarıyla sıkça karşılaşabiliyorlar.



HANGİ ŞİKAYETLERLE ORTAYA ÇIKIYOR?

Kopunca...

Aşilin tam kopmasında, hastalar ayak bileği arkasından ani bir ses geldiğini söyler ve şiddetli ağrıdan şikayet ederler. Hatta sıklıkla, Aşil bölgesine birisinin tekme attığını veya bir darbe geldiğini hissettiklerini söylerler. Halbuki bu his tamamen Aşilin kopması sırasındaki etkiyle oluşur. Hastalar tendon koptuktan sonra yürümekte zorlanırlar. Aşilin tam kopması sıklıkla 30 ila 50 yaşları arasındaki düzenli spor yapmayan, sadece bazı hafta sonları aktivite ve spor yapma eğilimi içindeki kişilerde sık görülür.

Zorlanınca...

Hafif tendon zorlanmalarının şikayetleri ise; ayak bileği arkasındaki Aşil tendonu üzerinde lokal şişlik, ağrı, elle dokunulduğunda hassasiyet, tendon üzerinde ufak nodüler yapılar (sert noktacıklar) ve hareketli tendon bölgesinde sürtünmeye bağlı ses gelmesi şeklinde olabilir.

3 SORU CEVAP



Prof. Dr. Yaşar Kütükçü
Nöroloji Uzmanı ve
Nöroloji Bölümü Direktörü

Migren ağrıları, sıcak havalarda neden artıyor?

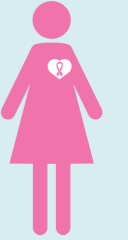
Bilimsel araştırmalara göre, sıcak havaya eklenen nem oranı baş ağrısını artıran önemli bir faktör. Ayrıca yaz günlerinde, sıcaklığın yüksek olduğu saatlerde yürüyüş yapmak ve yeterli sıvı almamak da baş ağrısı riskini artırıyor.



Prof. Dr. Metin Çakmakçı
Genel Cerrahi Uzmanı ve
Meme Sağlığı Merkezi Direktörü

Meme kanseri olur muyum?

Meme kanseri riskini artıran durumların sizde olup olmadığını kontrol edin. Örneğin ailenizde meme kanserinin olması, daha önce göğüs bölgesinde radyasyon tedavisi uygulanması, daha önce memeden biyopsi yapılması, erken adet görme ve geç yaşta menopoza girme, menopoz sonrası hormon tedavileri, doğum yapmamış olmak, emzirmeme ya da akrabalarınızda birden çok yumurtalık kanseri öyküsü gibi nedenler riski artırabiliyor. 30'lu yaşlarda ve risk grubundaysanız mutlaka muayene olun. Unutmayın, erken tanı çok kolay olan meme kanserinde, 40 yaşından sonra düzenli olarak yıllık meme muayenesi ve mamografi yaptırmak çok önemli.



Dr. Esra Sönmez
Göğüs Hastalıkları Uzmanı

Astım ilaçları bağımlılık yapar mı?

Astım ilaçlarının bağımlılık yapıcı bir etkisi yoktur. Astım kronik bir hastalık olduğu için, tedavisinde kullanılan ilaçların uzun süre kullanımı gerekebilir. İlaçların doz değişikliği ya da kesilme kararı hekime bırakılmalıdır.



Aklınıza takılan her türlü soru için bizlere www.anadolusaglik.org adresinden ulaşabilirsiniz.



“Gitar benim için özgürlük ve rehabilitasyon demek”

Prof. Dr. Koray Topgül

Adeta 10 parmağında 10 marifet bir cerrah! Resim, basketbol, edebiyat, müzik, özellikle de gitar onun hayatında bir tutku adeta. Anadolu Sağlık Merkezi Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Koray Topgül, renkli kişiliğiyle bu sayımızın önlüksüz sohbetlerinin konuğu.

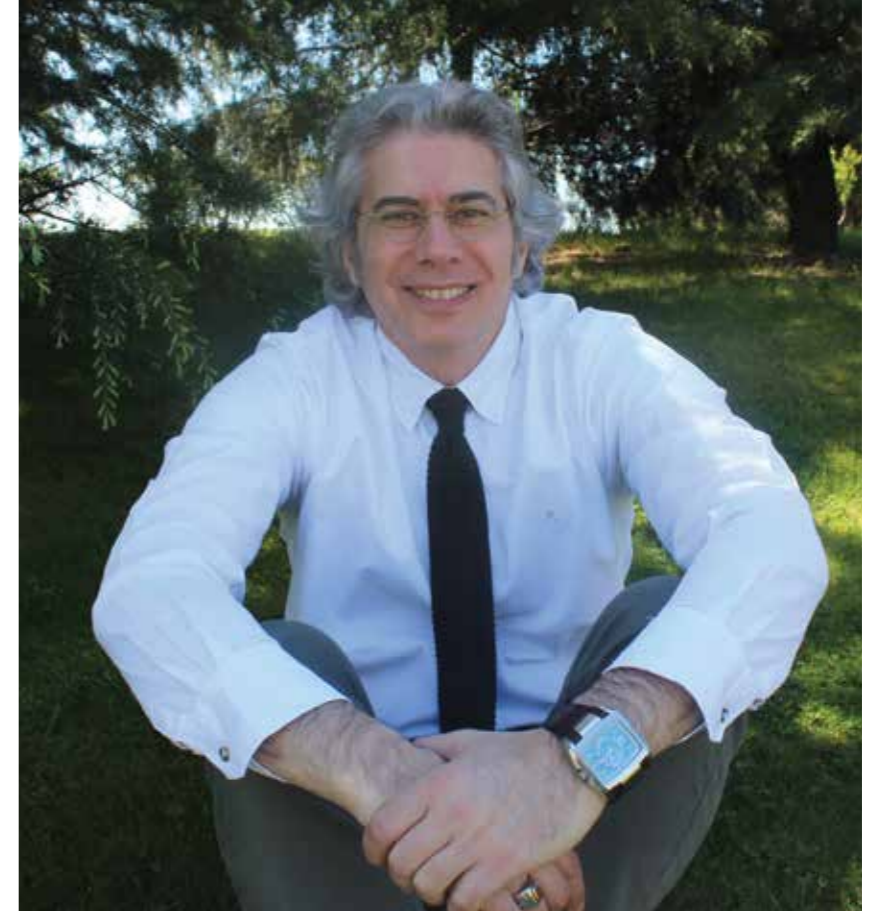
Sanattan ve spordan hiç kopmayan bir hayat... Cerrahlık gibi çok zor bir mesleği başarıyla yapmak ve aynı zamanda hayatın renklerini de kaçırmama başarısını sürdürebilmek. Arkadaşlarıyla birlikte yıllardır sahneye çıkıyor, şarkılar söylüyor, resim yapıyor, kitap çıkarmaya hazırlanıyor... İzmir Karşıyaka doğumlu, Anadolu Sağlık Merkezi Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Koray Topgül'ün doktor önlüğünü çıkardık ve rengi bol kişiliğini sayfalarımıza taşıdık...

Çocukluğunuzda hep resim yaparmışsınız, halen çiziyor musunuz bir şeyler?

Küçükken gittiğimiz evlerde hemen önüme bir kâğıt-kalem koyarlardı, ben de çizdim bir şeyler. İlkokul yıllarımda Türkiye çapında bir ödülüm de oldu. Hatta çizimlerim Masa Dergisi'nde çıktı. 2 yazım, 3-4 tane de çizimim yayınlanmıştı. Fırsat buldukça çizmeye devam ediyorum.

Doktor olmayı hep istiyor muydunuz?

Evet, çocukluğumdan beri istediğim bir şeydi aslında. Fakat üniversite sınavına girerken iki tercihim vardı: Güzel Sanatlar ve Tıp. Hiç unutmuyorum, babam güzel bir konuşmayla beni tıp okumam konusunda ikna etti. Cerrahlık da sonuçta bir sanat. Ellerimi kullanıyorum ve bu işi iyi yaptığımı, hakkını verdiğimi düşünüyorum. Benim ve eşimin (diş hekimi) dışında ailede başka doktor yok.



HER GECE SAHNEYE ÇIKARAK ÖĞRENDİM

Gitar çalmak da sizin için bir tutku adeta...

Sizce de çok güzel bir enstrüman değil mi? Gitar çalmak benim için “özgürlük” ve “rehabilitasyon” gibi bir şey. Antalya Tıp Fakültesi'nde okuduğum 1984-1985 yıllarında iyi enstrüman çalan ve şarkı söyleyen arkadaşlara heveslenerek başlamıştım gitara. O dönem barlarda arkadaşlarla

sık sık sahneye çıkıyorduk. Her gece program yaparak gitar çalmayı pekiştirdim. Şimdilerde bir psikiyatri arkadaşım ile sıkça buluşuyoruz. O söz yazar, ben beste yapar gitarla çalarım. Şarkı da söylüyorum bu arada. Daha çok akustik folk gitar çalıyorum. Üniversiteden sonra müzik dinleyiciliğim de çeşitlendi. Etnik müzik, Türk Halk Müziği, yabancı folk müzikler ve caz müzik dinleyiciliği başladı.

"Genellikle bir şeye isyan ettiğimde, toplumsal olaylara tepki olarak resim çiziyorum. Öykülere de çizim yapıyorum, hatta Ferhan Şensoy'un 'Masa' dergisindeki yazısına eşlik etmişim bir çizimimle. Tabii bir de kendi iç dünyamı anlattığım 'Galaktik Sufi', 'Sosyal Embriyo', 'Dostluk' gibi çizimlerim var."



Peki konservatuar eğitimi de alsaydım dediniz mi hiç?

Hayır çünkü işimi çok seviyorum. Hem akademik anlamda hem de iş yükü anlamında özellikle kanser cerrahisi çok ağır, bu nedenle konservatuar eğitimine vakit ayırmak zor. Dolayısıyla müzik ve gitar benim için harika bir hobi olarak kalacak hep.

Ameliyat yaparken de müzik dinliyor musunuz?

Tabii. Müziğin, işimi yaparken dikkat dağıttığını da düşünmüyorum. Aksine rahatlatıyor, konsantrasyonumu yükseltiyor.

KİTAP PROJEM BİTMEK ÜZERE...

Yazılarım var dediniz, bir kitap fikriniz var mı?

Genelde insan ve siyaset üzerine yazıyorum fakat bazı yazılarım çok deşifre şeyler, iç dünyamla ilgili. Bazen oradan parçalar alıp başka yazılara yediriyorum. Çok yoğun yazma eylemim yoktu, son 2 yıldır aktif yazıyorum. Örneğin bir tıp kitabı projem var, o bitmek üzere...

Ailenizde sizin gibi sanatla bu denli iç içe başka kimler var?

Babam şiir çok severdi, edebiyat



merakı vardı. Sinema kültürünü anne ve babamdan aldığımı söyleyebilirim. Şimdilerde de kızım meraklı. O da müzikle uğraşiyor. Piyano ve bass gitar çalıyor. Müzik, tiyatro, dans hep hayatında oldu. "Ben hepsine gideceğim, derslerime de çalışacağım" dedi. Gerçekten derslerinde de başarılı oldu. 18 yaşında, psikoloji okumak istiyor. Ben de lise yıllarımda özellikle basketbol oynadım ve yoğun antrenmanlara rağmen derslerime de çalışıyordum. Başarısız da olmadım.

Size sizi sorsak, nasıl bir insandır Koray Topgül?

İçeride dönük değilim. Duygusalım. Sanata olan ilgimin çıkışı da bu olabilir. Sakinim, çok zor panik olurum. Cerrahide de bu çok önemli. İnsanları rahatsız etmeyi hiç sevmem. İşimi önemserim. Eşitlikçi ve özgürlükçüyüm. Sonsuz iyi niyetliyimdir mesela. Hatta bu konuda iddialıyım! Her türlü

eylemimden kendimi sorumlu tutarım. Mazeret aramayı ve sunmayı sevmem.

EKİP OLMAK BÜYÜK BİR GÜÇ

Anadolu Sağlık Merkezi ile tanışmanız nasıl oldu?

Buradaki ekibi Cerrahi Enfeksiyon Derneği'nden tanıyordum. Bana yeni bir yapılanmaya gidileceğini ve benim buraya katkı olabileceğini söylediler. Ankara'daydım, uyguladığım bazı yeni cerrahi teknikleri Anadolu Sağlık Merkezi'nde daha yoğun bir şekilde yapabileceğimi düşündüm ve geldim. Burada çok huzurlu bir ortam var. İlkokuldan beri basketbol oynamamın da verdiği ekip ruhu; birlikte hareket etmek, paslaşmak, beraber sayıya ulaşmak cerrahi açıdan da önemli. Cerrahi omuz omuza yapılması gereken bir iş. Zamanlamalar, ortak almamız gereken kararlar olabiliyor. O yüzden ekip olmak her zaman büyük bir güç.



Akdeniz Üniversitesi Basketbol takımındayken (En sağda)...



EN

En çok keyif aldığım şarkılar: Fikret Kızılok, Bülent Ortaçgil, Yeni Türkü ve Bulutsuzluk Özlemi şarkıları
En çok dinlediğim yabancı şarkılar: Pink Floyd, Bob Dylan ve Beatles'in şarkıları
En çok sevdiğim yemekler: Sebze yemekleri (Vejetaryenim)
En çok sevdiğim spor: Basketbol



BASKET SAHASI GÖRÜNCE DAYANAMIYORUM!

"Çocukken çok hastalanıyordum, zayıf bir bünyem vardı. Boyumun uzun olmasıyla birlikte basketbola başladım ve sonrasında hastalıklar da zamanla geçti. Okul takımlarında aktif bir basketbol hayatım oldu. Lise takımında İzmir üçüncüsü olduk. Nergizspor, Karşıyaka gibi kulüp takımlarında altyapıda oynadım. Üniversite takımına girdim, 5. sınıfa kadar basketbol oynadım. Bugün de halen sporu bırakmış değilim. Şimdilerde daha çok fitness yapıyorum. Basketbol sahası gördüğümde ise dayanamıyorum. Gözüm hastane bahçemizdeki Pembe Top sahasında mesela..." (Gülüyor)

Yaz meyveleriyle sağlık depolayın!

Yaz sıcaklarında yaşadığınız mineral ve su kaybının en lezzetli telafisine hazır mısınız? Yaz meyveleriyle hazırlayacağınız milkshake tarifıyla hem ferahlayacak hem de sağlık depolayacaksınız.

Soğuk havalar yerini sımsıcak bir yaz devrederken, besinler de bir devir süreci yaşıyor. Soğuk yerini güneşe bırakırken kestane yerini çileğe, ayva karpuz, portakal kavuna, kereviz de bayrağını semizotuna bırakıyor. Anadolu Sağlık Merkezi Beslenme ve Diyet Uzmanı Ulaş Özdemir, sağlıklı kilo vermenin püf noktalarının yanı sıra aynı zamanda sağlık depolayacak bir milkshake tarifıyla serin bir yaz vaat ediyor...

“NE YAPSAM KİLO VEREMİYORUM”

Her yaz arefesinde olduğu gibi yine fazla kilolardan kurtulma telaşı başladı. Ancak bilinçsiz yapılan diyetlerden önce dikkat etmeniz gereken noktalar da var. “Ne yapsam kilo veremiyorum” diyenler için işte bazı püf noktaları:

- Öncelikle yeme alışkanlıklarınızı gözden geçirin. Gün içinde farkında olmadan tükettiğiniz kuruyemişler, elinizin altında bulunan leblebi, bir parça da olsa tüketilen çikolatalar size engel olabilir.
- Hızlı yemek yemeyin; bu noktada doymak ile dolmak arasındaki farkı karıştırmaya başlarsınız.
- Soslu besinlere dikkat edin. Severek tükettiğiniz masum bir yiyecek, soslar neticesinde ciddi kalori bombalarına dönüşebilir.
- İnsülin direnci veya Hipotiroid gibi metabolizma problemlerinizi olabilir. Kan değerlerinize baktırmayı ihmal etmeyin.

HEM SAĞLIKLI HEM LEZZETLİ “MILKSHAKE TARİFİ”

Yaz mevsiminde idrar ve terleme gibi sebeplere bağlı hem mineral hem de su kayıpları oldukça artıyor. Bu kaybın telafisi ise aslında hiç de zor değil! Evdeki malzemelerinizle yapacağınız milkshake tarifıyla yaz enerjik bir giriş yapın.

Malzemeler:

- 1 su bardağı süt
- 12 adet yaban mersini
- 4 adet buz
- 1 orta boy incir
- 1 tatlı kaşığı yulaf kepeği

Yapılışı:

Tüm malzemeleri blendera atın ve güzelce karıştırın. Hepsi bu kadar, oldukça enerji dolu ve besin değeri yüksek içeceğiniz hazır!

YAZ'IN İLK 5'İ

Yaz mevsimi denince akla gelen şeylerden biri de taze meyveler oluyor. Yaz aylarında severek tükettiğimiz meyveler vitamin, lif ve potasyum gibi birçok açıdan bizlere destek sağlıyor. Bu meyveler içinde ilk 5'i ise şöyle sıralayabiliriz:

ÇİLEK: Berries grubundan olan çilek B, C ve K vitamini açısından oldukça zengindir.

DUT: Resveratrol bakımından zengin olan dut iyi bir antioksidan görevi görüyor.

İNCİR: Lif içeriği bakımından zengin olan incir konstipasyon (kabızlık) ile mücadele bakımından çok önemli bir role sahip.

KAYISI: Lif ve potasyum bakımından oldukça zengindir.

KİRAZ: Antioksidan bakımından zengindir. Ayrıca diüretik su atıcı özelliğe sahiptir.



Anadolu Sağlık Merkezi Beslenme ve Diyet Uzmanı **Ulaş Özdemir**

“Her yaz arefesinde olduğu gibi yine fazla kilolardan kurtulma telaşı başladı. Ancak bilinçsiz yapılan diyetlerden önce dikkat etmeniz gereken noktalar da var.”



Hedefimiz: Sağlıkta bilinçli toplum!

Anadolu Vakfı - Anadolu Sağlık Merkezi Hastanesi olarak binlerce ihtiyaç sahibi insana bedelsiz sağlık hizmeti sunmanın yanı sıra sağlık bilincini geliştirmek için attığımız her adımın gururunu yaşıyoruz.

Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı Sosyal Sorumluluk Projeleri Direktörlüğü olarak, 2005 - Şubat 2018 tarihleri arasında hayata geçirdiğimiz sağlık projeleriyle yaşlı, engelli, çocuk ve gaziler başta olmak üzere binlerce kişiye destek olduk. Bedelsiz sağlık hizmetlerinin yanı sıra toplum sağlığının korunması ve sağlık bilincinin geliştirilmesine katkı sağlamaya da devam ediyoruz.

HANGİ PROJELERİ HAYATA GEÇİRDİK?

Projelerimize emekleriyle büyük katkıda bulunan hekimlerimiz sayesinde Ocak 2018'den bu yana sağlığa dair çeşitli konularda toplumun farklı kesimleriyle bir araya geliyoruz. 11 Ocak'ta Dilovası Belediyesi Yahya Kaptan Anadolu Lisesi'nde "Ergenlik Döneminde Nasıl Beslenmeliyiz?" (Uzman Diyetisyen Tuba Örnek), 9 Şubat'ta Tuzla Belediyesi Yaşlılar Merkezi'nde "Sigara Bırakma Günü" (Uzman Dr. Kürşat Salgar), 15 Mart'ta Tuzla Belediyesi Şifa Kültür Merkezi'nde Tuz Kullanımına Dikkat (Uzman Diyetisyen Tuba Örnek), 20 Mart'ta Kartal Belediyesi Kadın Destek Merkezi'nde "Eşler Arası

İletişim" (Uzman Psikolog Selin Karabulut) ve 22 Mart'ta Bahçelievler Belediyesi Necip Fazıl Kısakürek Kültür Merkezi'nde "Çocuklarda ve

Yetişkinlerde Antibiyotik Kullanımı" (Uzman Doktor Fatih Bünül, Uzman Doktor Mehmet Kılıç) başlıklarıyla sunumlar düzenledik.



PROJELERİMİZLE BİNLERCE İNSANA ULAŞTIK!

"Sağlıklı Çocuklar Mutlu Yarımlar" diyerek yola çıktık

2014'ten bugüne kadar sürdürdüğümüz "Sağlıklı Çocuklar Mutlu Yarımlar" projesi kapsamında Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı Anadolu Yakası İstanbul Çocuk Koordinasyon Merkezi'nin koruması altındaki çocukların genel sağlık kontrollerini gerçekleştirdik.

"Engelsiz Yaşam" dedik, engelleri aştık

Bedensel ve zihinsel engelli bireylerin sağlık ihtiyaçlarının karşılanması ve topluma kazandırılması adına farkındalık yaratmak amacıyla "Engelsiz Yaşam"

projesini hayata geçirdik. Proje dâhilinde Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı Kocaeli Bakım Rehabilitasyon ve Aile Danışma Merkezi, TAD Akmeşe Zihinsel Engelli Çocuklar Rehabilitasyon Merkezi, Köseköy Gençlik Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Suadiye Cemal Doğan Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi ve Sivil Toplum Kuruluşları olan Bizimköy Engelli Üretim Merkezi Vakfı, Bedensel Engellilerle Dayanışma Derneği ile ortak çalışmalar yürüttük.

"Huzurevi Projesi" ile yaşlıların hayatlarına dokunduk

Direktörlüğü Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı'na bağlı olan Kocaeli

Huzurevi, Tavşancıl Huzurevi'nde kalan yaşlılarımıza bedelsiz sağlık hizmeti sunduk.

"Gazi, Şehit ve Gazi Yakını Projesi"

Toplumsal farkındalık oluşturmak amacıyla her yıl dünyada 7-14 Ocak Beyaz Baston Görme Engelliler Haftası'nda Anadolu Vakfı olarak görme engelli gazilerimizle bir araya geldik. Bu etkinlik kapsamında gazilerimizin genel sağlık kontrollerini yaptıktan sonra birlikte keyifli bir öğle yemeği yedik.

523.781 BEDELSİZ SAĞLIK HİZMETİ

	2005-2018 Şubat
Hizmet Alan Toplam Kişi Sayısı	42.474
Muayene	128.972
Ameliyat	9.439
Yatış Günü	28.983
Tetkik	356.387

Bu rakamlar Şubat 2005- Şubat 2018 tarihleri arasında kapsamaktadır.



Tıp Bayramı'nda sahne hekimlerimizindi!

Anadolu Sağlık Merkezi bu yıl 14 Mart Tıp Bayramı'nı çeşitli etkinliklerle kutladı. Tıbbi Direktörlüğümüzün kararıyla oluşturulan Tıp Bayramı Komitemiz; müzik dinletileri, Tıp Bayramı Balosu, Tıp Bayramı Gazetesi, sergiler, söyleşiler, özel konuklar, öykü dinletileri, bilimsel toplantılar gibi pek çok fikri hayata geçirerek şölen tadında bir Tıp Bayramı yaşattı.

BİRBİRİNDEN FARKLI ETKİNLİKLERDE BİR ARAYA GELDİK

Coşku dolu geçen bayramda öykü dinletilerinden mini konserlere kadar uzanan etkinliklerde sahne hekimlerimizindi. Prof. Dr. Melih Özel ve Doç. Dr. Cüneyt Adayener yazdıkları öykü kitaplarından birer öykü okudu, onlar okurken arka planda Prof. Dr. Koray Topgül ve Kurumsal İletişim departmanımızdan Dijital Pazarlama ve Grafik Tasarım Uzmanı Atıl Kaan Arabacı gitar çaldı. Aynı gün Efes Konferans Salonu'nda mini bir konser gerçekleştirdik. Öykü dinletilerinden sonra mikrofonu Radyasyon Onkolojisi Bölümü Direktörü Prof. Dr. Hale Başak Çağlar aldı ve birbirinden güzel şarkılarla kulağımızın pasını sildi. Tıp Bayramı Balosu Divan İstanbul Asia Otel'de gerçekleşti ve burada da yine hekimler sahnede. Bu özel gecede müzik ziyafeti sunan Grup SAM-Rock'tan sonra Genel Cerrahi Uzmanı Prof.

Dr. Koray Topgül, Uzman Psikolog Selin Karabulut ile Dijital Pazarlama ve Grafik Tasarım Uzmanı Atıl Kaan Arabacı da sahneye çıkarak geceye renk kattılar. Gecede ayrıca Üroloji Uzmanı Dr. Tolga Muharrem Okutucu zeybek dansıyla beğeni topladı.

Hekimlerimize özel bir Tıp Bayramı Gazetesi de hazırladık. Burada da özel röportajlar, hekimlerimizin kaleme aldığı yazılar, Tıp Bayramı ve hekimlikle ilgili anılar ve konuk röportajları yer aldı. Aynı zamanda bilimsel toplantıların da olduğu programda Prof. Dr. Özdemir Aktan hastanemize konuk oldu ve özel bir sunum gerçekleştirdi. Genel Cerrahi ekibimizse özel bir yöntem olan "PIPAC" konulu bir bilimsel toplantı gerçekleştirdi. Tıp Bayramı için hazırladığımız sergide ise hekimlerimizin çektikleri fotoğrafları, yaptıkları çizim ve resimleri paylaştık. Ayrıca Yönder Okulları'ndan öğrencilerin de sağlık temalı resimleri Tıp Bayramı haftasında sergilendi.



TEŞEKKÜRLER!

Emeği geçen herkese, özellikle de Başhekimimiz Dr. Özgür Devrim Kılıç, Prof. Dr. Koray Topgül, Dr. Tolga Muharrem Okutucu, Prof. Dr. Melih Özel, Dr. Figen Akin, Dr. Cenk Aydınçer, Dr. Arzu Takil, Dr. Cüneyt Adayener, Dr. Meltem Çam ve Bade Gürleyen Kazezyılmaz'dan oluşan Tıp Bayramı Komite üyelerine teşekkür ederiz.

Tıp Bayramı Balosu



Efes'te mini konser



Hekimlerden Tıp Bayramı sergisi



Türkiye'de bir ilk: OECI Akreditasyonu aldık!

Kanser merkezlerinin daha kaliteli hizmet sunabilmelerini sağlayacak çalışmalarını yürütmek amacıyla Avrupa Birliği bünyesinde kurulan OECI, Nisan 2016 tarihinde yaptığımız resmi başvurumuzu sonuçlandırdı. 9 Nisan 2018'de yapılan OECI Genel Kurul toplantısında alınan kararla Anadolu Sağlık Merkezi, Avrupa Kanser Birliği'nin şartlarını %97 oranında yerine getirdi ve Türkiye'de ilk ve tek OECI akreditasyonu alan kanser merkezi olarak tescillendi. Anadolu Sağlık Merkezi OECI Koordinatörü

Prof. Dr. Hüseyin Baloğlu; "OECI akreditasyonu için başvuru tarihinden bugüne, klinik kalite departmanımızdan kanserle ilgili tüm tanı ve tedavi birimlerimize kadar pek çok birimizin iş birliği ve katkıları sonuç verdi. OECI sertifikamızla, Türkiye'de bu akreditasyona sahip tek kanser merkezi olduk" dedi.

1979'dan bu yana faaliyet gösteren OECI, akreditasyon için başvuran merkezlerdeki denetimlerini, kanser tanı ve tedavi süreçlerinde olması gereken standartları gözeterek



detaylı bir çalışmayla yürütüyor. OECI akreditasyonunda, kalitenin aynı standartlarda korunup korunmadığının tespiti amacıyla denetim süreci 5 yılda bir tekrar edilirken, standartlar gerektiği şekilde korunmuşsa akreditasyon da yenileniyor.

GOSB Tıp Merkezi kapılarını açtı!

Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı çatısı altında kurulan Anadolu Sağlık Merkezi ve Gebze Organize Sanayi Bölgesi iş birliğiyle GOSB Tıp Merkezi hizmete sunuldu. Türkiye'de bir organize sanayi bölgesi tarafından kurulan ilk tıp merkezi olma özelliğini de taşıyan GOSB Tıp Merkezi'nin açılışına, Başbakan Yardımcısı Fikri Işık, Kocaeli Valisi Hüseyin Aksoy, Kocaeli Büyükşehir Belediye Başkanı İbrahim Karaosmanoğlu, Gebze Organize Sanayi Bölgesi Yönetim Kurulu Başkanı Vahit Yıldırım ve Anadolu Sağlık Merkezi Genel Direktörü Türkan Özilhan Tacir'in yanı sıra çok sayıda davetli katıldı. Yaklaşık 900 metrekaarelik alanda Acil Servis, İç Hastalıkları, Kulak Burun Boğaz Hastalıkları ve Genel Cerrahi branşlarında hasta ihtiyaçlarını karşılayacak olan GOSB Tıp Merkezi, SGK anlaşmalı olarak hizmet sunacak.

Anadolu Sağlık Merkezi'nin, art arda dünyanın en iyi hastanesi seçilen Johns Hopkins Medicine ile devam



eden iş birliğine değinen Anadolu Sağlık Merkezi Genel Direktörü Türkan Özilhan Tacir, "Hizmet kalitemize büyük katkı sağlayan bu iş birliğinin, teknolojik altyapımız ve deneyimli sağlık kadromuza yaptığımız yatırımlarla birleşmesi, bizi dünya standartlarında bir sağlık kuruluşu konumuna taşıyor. Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı'nın en çok önemsendiği yatırım alanı olan sağlıkta ulaştığımız bu başarı bizim



için gurur kaynağı" dedi. Anadolu Sağlık Merkezi'nin uzmanlığını Gebze Organize Sanayi Bölgesi'ne taşımaktan mutluluk duyduklarını da belirten Tacir, "Tıp merkezimizde verdiğimiz hizmetlerle bu bölgedeki sağlık ihtiyacına cevap vereceğimize inanıyoruz" ifadelerine yer verdi.

“Çocukların bize ihtiyacı yok, bizim onların hayallerine ihtiyacımız var!”

SUNAY AKIN

Trabzon'un yokuşlu sokaklarında iştahını oyunlarla ve kitaplarla kabartan küçük bir çocuk... Şimdilerde ise edebiyatın renkli sokaklarında, yıllardır kendi anlattıkları ve kağıda döktükleriyle iştahımızı kabartan harikulade bir şair, yazar... Her yazdığıyla, her düşündüğüyle ilgi çeken, merak uyandıran Sunay Akin ile yaptığımız bu çok samimi röportajımızı keyifle okuyacağınıza inanıyoruz.





"İçinde kalecilerin olduğu bir kitap yazıyorum. Ama, asla bir futbol kitabı olmayacak..."

DÜNYAYI CEPLERİMDE TAŞIDIM!

Çocukluğunuz Trabzon'da kalabalık bir ailede geçti... O günlere dair unutamadıklarımız neler?

Aklıma gelen ilk fotoğraf, babamın terzi dükkanında kesip biçtiği elbiselerden arta kalan kumaş parçaları. O kumaş parçalarını toplar eve getirirdi. Masanın tam ortasına, her sayfası haritalarla dolu olan "Orta Atlas" kitabını açardım. Ee,

adı ne de olsa Orta Atlas; Kenar Atlas olsa masanın kenarında okurdum! Şöyle bir oyun oynardım; benim babam, güzel babam bilmeden, makasıyla hangi ülkeleri kesti? Babamın terzi dükkanından aldığım kumaş parçaları hangi ülkelere benziyor? İşte o kumaş parçalarını pantolonumun ceplerine koyardım. Ben, o yıllarda tüm dünyayı ceplerimde taşıdığıma inanıyordum.

"Ben yazacağım!" dediğiniz anı hatırlıyor musunuz?

Bu sorunun yanıtını, her Cumartesi günü öğleden sonra, en güzel elbisesini giyip, iki oğluna da en güzel elbiselerini giydirerek, onlara kitap sevgisini aşlamak için kitapevinin yolunu tutan kadın versin. Annem, ağabeyim ve bana kitabı sevdirmek için böyle bir oyun oynardı. Biz çocukluğumuzda çarşıya çıkmışken kitapçıya hiç uğramadık... Bizzat kitapçıya gitmek için evden çıktık... Benden bir yaş büyük ağabeyim ilkokula başladığında, ben de ona baka baka okuma ve yazmayı öğrendim. Yazdığım ilk şiir de, anne ve babamın gardırobundaki boş bir askı içindi. Tüm askılarda elbise asılıydı ama o boştu... "Üşüyor musun?" diye sorduğumu

hatırlıyorum o şiirde... Biz de elinden hiçbir iş gelmeyen, ustalığı, marifeti olmayan insanlar için "okur, yazar" tanımını kullanılır ya, o benim işte... Çünkü, hayatım boyunca sadece okudum ve yazdım. Türkçe'nin bir emekçisi, çırağıyım, kalfa bile olamadım daha.

Yazarlığınızın yanı sıra çok iyi bir anlatıcısınız da. Babanız iyi bir anlatıcıymış. Neler anlatırdı mesela?

Trabzon'un tüm sokakları yoktu. Bu yüzden, çocukluk dönemimde kentteki evlerin en üst katı terastı... Çünkü, Trabzonlu'nun da düz yer görme ve düz yerde yürüme hasreti var... Bizim evin terası limana bakardı. Haftasonları, havanın güzel olduğu akşamlarda, babamın arkadaşları, komşularımız o terasta toplanırdı. Babam çok güzel saz çalan, nüktedan ve kentin en sevilen simalarından biriydi. Terasta adeta tek kişilik gösteri yapardı... Ve ben onu hayranlıkla seyredirdim. Trabzon'daki insanların gündelik hayatlarındaki anları canlandırırdı. Anlattığı tüm öyküler özgün, kendi kurgularıydı. Babam mezurayla insanların sadece bedenlerini değil, Trabzonlu'ya ait o ironik zekasıyla onların karakterlerini de ölçer, biçerdi. Kumaşlarla dükkanına gelen insanlara elbiseler, onların karakterlerini, davranışlarını gözlemleyerek de sohbetlerine kostümler dikerdi. Kentte görev yapan öğretmenler babamın terzi dükkanından çıkmazdı. Cumhuriyetçi, halkçı, Atatürkçü, bilime ve sanata aşık bir insandı.

İSTANBUL HER ZAMAN İLHAM VERİCİ

Bir yazar olarak İstanbul'un özellikle geçmişinden besleniyorsunuz. Peki şehrin bugünü ve geleceği de size aynı lezzette ilham veriyor mu? İstanbul "geçmiş"te kalan bir kent değil... Ne kadar beton binalarla



EN

Son zamanlarda en çok sevdiğim şiir: Nazım Hikmet'in "Kavanozdaki Yürek."
Son zamanlarda en çok beğendiğim yazar, kitap: Zülfü Livaneli, "Huzursuzluk."
Son zamanlarda en çok dinlediğim müzisyen, şarkı: İlhan Şeşen, Birlikte Sahneyeyiz.
En sevdiğim film, oyuncu: Charlie Chaplin'in tüm filmleri.
En sevdiğim şehir ve semt: İstanbul, Kadıköy.
En sevdiğim yemek: Karniyarik.

hançerlense de halen çok güzel, ilham verici... Sorun İstanbul'da yaşayan insanlarda. Çıkar ilişkileri için biraraya gelen insanlar topluluğu var İstanbul'da. Kentin geçmişine sahip çıkmak, yazmak, Alzheimer olmasını engellemek içindir. Vapurlara bakarak halen ilham alabilirsiniz. Eski vapurlardan söz ediyorum tabii, yeni yapılan tokyo terliklere benzeyenlerden değil.. İstanbul vapurlarının gövdesi beyaz, bacaları ve cansimitleri sarı renktedir. Neden mi? Martıların gövdesi beyaz, gagaları ve ayakları sarıdır da ondan. Vapurlar martıların arkadaş olsun diye o renklere boyanmıştır. Bu bilginin ışığı altında sorarım şimdi: İstanbul lezzetinden bir şey kaybeder mi?

Sıradan olabilecek bir hikaye bile kaleminizle mayalanarak bambaşka bir lezzete dönüşüyor. Yazılarınız size ne hissettiriyor?

Teşekkür ederim güzel sözleriniz için ama ben yazdıklarımı beğenmiyorum. İlk okuduğumda çok hoşuma gidiyorlar. "Aferin oğlum, bu iş böyle yapılır" diyorum kendi kendime. Sonra, zaman geçip de yeniden okuduğumda "Fena olmamış" diyorum... Ardından bir kez daha okuduğumda anlıyorum ki, yazmak istediğim bunlar değildi! Daha güzelini yapabilirim, diyorum ve başlıyorum yeniden yazmaya...

En büyük düşüncünüzü bir Oyuncak Müzesi... Her şey yolunda mı?

Gelişmiş ülkelerde oyuncakın, çocuklara hayalleri çoğalsın diye alındığını anlatır oyuncak müzeleri... Geri kalan ülkelerde ise oyuncak



çocuklara oyalansın diye alınır. Oyuncakları çocuklarına hayalleri çoğalsın diye alan ülkeler dünyayı yönetirken, oyuncakları çocuklarına oyalansın diye alan ülkeler onların kapılarında oyalanmaya mahkumdur... Çocukların bize ihtiyacı yok, bizim onların hayallerine ihtiyacımız var! Ben Oyuncak Müzesi hayalimi Göztepe'de, aileme ait beş katlı beyaz bir tarihi köşkte gerçekleştirdim. Kitaplarımdan, gösterilerimden kazandığım, her kuruşu alın terimin hakkı olan teliflerimle, oyuncak tarihinin en değerli, ender bulunan eserlerinin izini sürdüm ve satın aldım. Tabii sorunlarımızı aşamadık. Müzenin geleceği, ayakta durması ve kendini geliştirmesi benim omuzlarımda. Neyse ki, dostlarım var. Örneğin, hep yanımızda olan İyigün Özüttürk, beynindeki ışıklarla müzenin

aydınlatılmasını sağlayan Rıdvan Çelikel, rengarenk dünyasıyla müzeyi boyayan Şükrü Ergün var... Dostum İsmet Tekinalp müzenin tiyatro salonunun eskidiğini gördü ve geçen yaz tüm masrafları karşılayarak harika bir salon kazandırdı ziyaretçilerimize. Böyle güzel insanlar var yanımda. Onlara minnettarım...

BENİM KAHRAMANLARIM...

Başka şehirlerdeki oyuncak müzeleri için de inanılmaz bir özveriniz var. Bu yüzden aslında çocukların kahramanısınız. Peki sizin çocukluğunuzun kahramanları kimlerdi?

Antalya, Gaziantep ve Samsun'daki oyuncak müzelerinin yanında, İstanbul'da oyun müzesi ve de masal müzesi kurdum. Hayalimde kedi ve kaleci müzeleri var... Çocukluğumun kahramanları mı? Charlie Chaplin ve Mustafa Kemal Atatürk. Ve elbette annem, babam...

Çocukluğunuzun Sunay'ı karşınıza geçseydi, size ilk olarak ne derdi? Al bu oyuncak müzene koy...

Yeni bir kitap hazırlıyorsunuz...

Evet, içinde kalecilerin olduğu bir kitap yazıyorum. Ama, asla bir futbol kitabı olmayacak. Neden mi kaleciler? Çünkü 90 dakika sahada olup arkadaşlarına bir kez olsun sırtını dönmeyen tek oyuncu kalecidir.

Sağlığınıza için neler yaparsınız?

Su içmeye dikkat ediyorum. Hepsini bu...

Masalsı bir ihtişam...

Brugge

Üç katı geçmeyen evleri, minimal restoranları ve huzur dolu atmosferiyle Brugge, masalları aratmayan ihtişamıyla büyülüyor.



Ortaçağ'ın izleriyle harmanlanmış büyüleyici bir şehir... Belçika'nın en güzel şehirlerinden Brugge, her sokağın kanallara çıktığı ve ulaşımın çoğunlukla bisikletle sağlandığı bir atmosfer sunuyor. Şehir, sizlere huzur dolu zamanların teminatını verirken çeşitli lezzetleri ve dokusuyla da büyümlü bir deneyimin kapısını aralıyor.

122 METRELİK KİLİSE

Brugge Orta Çağ'dan kalan el değmemiş yapılarıyla oldukça küçük ama bir o kadar da ihtişamlı bir şehir. Bu kadar ihtişamlı olmasını sağlayan yerlerin başında 122 metrelük yüksekliğiyle Our Lady's Church (Bizim Leydi Kilisesi) geliyor. Bu görkemli kilisenin sağ tarafında Michelangelo'nun dünyaca ünlü eserlerinden Madonna and Child (Madonna ve Çocuk) heykeli yer alıyor. Michelangelo'nun bugüne

kadar defalarca çalınan bu eseri şimdilerde kurşungeçirmez bir camın arkasında sergileniyor.

İHTİŞAMIN DOĞAYLA DANSI

Şehirde keşfe çıktığınızda eğer, sizi 366 basamakla eşsiz bir manzaraya kavuşturacak Belfry Kulesi'ni mutlaka gezin. Burg Meydanı'nda yer alan ve yüksekliği 83 metreye ulaşan kiliseye çıkmak biraz zahmetli olsa da manzara buna değecek. Buradaki gezinizi tamamladıktan sonra şehrin dar sokaklarında birbirinden ihtişamlı binaları keşfederken kendinizi bir anda etrafı ormanlarla kaplı Minnewater Gölü'nün kenarında bulabilirsiniz. Pembeyaz kuğuların süzülerek yüzdüğü, yeşilliklerle sarmalanmış göl, gün batımına tanıklık etmek için en doğru adres...

Şehir içinde eşsiz doğaya zarar verecek toplu taşıma araçlarını veya

otomobilleri görme imkanınız ise neredeyse çok az. Düz bir coğrafyaya sahip olan şehirde nüfusun %80 kadarı ulaşımı bisikletlerle sağlıyor. Eğer bisikletim yok diyorsanız, Brugge'ü keşfetmenin bir diğer yolu da heybetli atların çektiği faytonlardan geçiyor.

ÇİKOLATA KOKULU SOKAKLAR

Brugge çikolatası, birası ve waffle'larıyla oldukça ünlü bir yer. Öyle ki, şehrin içinde yer alan müzeler de bu lezzetleri sizlere sunuyor. Örneğin Patates Kızartması Müzesi'nde "Belgian fries", Çikolata Müzesi'nde çeşitli Belçika çikolatalarını deneyimleyebilirsiniz.

NE YAPMALI?

- Koning Albertpark'ta doğa yürüyüşleri yapıp aynı zamanda buradaki restoranlarda romantik yemekler yiyebilirsiniz.
- Şehrin konser salonu olan

Concertgebouw'da etkinlikleri takip edip size uygun bir etkinliğe katılabilirsiniz.

- Steenstraat Caddesi'nde ufak hediyelikler alabilir veya biraz Belçika çikolatasının tadına bakabilirsiniz.
- Şarap evi olan Blend Wijnbar-Wijnwinkel'de şarap tadımı yapabilirsiniz.
- Markt Meydanı'nda her Çarşamba kurulan pazarı gezebilirsiniz.

Çikolata konusunda iddialı olan şehrin girişinde, "Çikolatanın en iyi olduğu yerdesiniz" yazılarına rastlayacağınız dükkanların önünden geçerken, içinize oksijenden çok çikolata kokusunu çekiyorsunuz.



NASIL GİTMELİ? NEREDE KONAKLAMALI?

Belçika'nın kuzeybatısında bir liman şehri olan Brugge'a ulaşım sağlamak için Türkiye'den sadece Brüksel'e uçakla ulaşmanız gerekiyor. Daha sonra Brüksel-Brugge arası ulaşım için Brüksel Uluslararası Havaalanı'nın hemen alt katında bulunan tren istasyonundan Brugge İstasyonu'na giden trene binebilir ve bir buçuk saatte Brugge'a ulaşabilirsiniz.

Konaklama konusunda ise hemen her bütçeye uygun otel seçenekleri mevcut. Lokasyon olarak şehrin kalbinin attığı yer Markt ve Burg Meydanı'nı tercih etmeniz ise hem daha az yürümeniz hem de restoran ve kafelere yakın olması açısından doğru bir seçim olacaktır.

Brugge'da evlerin dış cephelerinin neredeyse aynı olmasının bir sebebi var. Şehir UNESCO tarafından korumaya alınmış ve insanlar kendi mülkleri olan evlerine bir perde alırken bile UNESCO'nun temsilcileriyle görüşüp rengine, desenine öyle karar veriyorlar.



General Surgery

Is obesity surgery necessary or not?

Koray Topgül, M.D. - Professor of General Surgery
Tuba Örneç - Specialist of Diet and Nutrition
Selin Karabulut - Psychologist



Obesity is becoming gradually a severe problem of community health. In particular, 75 percent of those who were obese during childhood or adolescence are also obese during adulthood and many of these individuals are dealing with morbid obesity. In the first phase for the treatment of obesity, nonsurgical treatments, which are called conservative treatments, are available. These include medication treatments, diet, exercise and lifestyle changes. Today, the radical treatment of morbid obesity, that is, obesity as an illness, offers surgical treatments. There are three basic methods for the surgical treatment of morbid obesity in adults. The first is the band (clamp), which is now almost abandoned. Bypass surgeries are known for successfully promoting high weight loss, but have more negative metabolic effects including vitamin and mineral losses. In recent years, the most commonly used technique in this group of patients around the world is sleeve gastrectomy. The fundus of the stomach is the part that secretes most of the appetite hormone (ghrelin), and the fundus is dissected in this surgery. A very severe loss of appetite makes it easier for patients to follow their post-operative diets. In fact, these patients are mainly people who are addicted to food.

General Surgery

A new hope for advanced intra-abdominal cancer:

Hyperthermic Intraperitoneal Chemotherapy (HIPEC)

Anadolu Medical Center
 Specialist of General Surgery
Koray Topgül, M.D., Professor

Hyperthermic Intraperitoneal Chemotherapy (HIPEC) applied to peritoneal metastasis when intravenous (iv) chemotherapy is ineffective, extends the life expectancy of advanced cancer patients. The main point of HIPEC is treating the serous membrane (peritoneum) as an organ and removing the involved peritoneum and other affected organs. In some cancers, in their advanced phases, intravenous (iv) chemotherapy may not be effective. In such cases, diseases may spread faster. However, as a more effective type of chemotherapy, HIPEC has shown significant results and extends the life expectancy of patients with advanced cancer. This treatment has been primarily used in ovarian cancer.

Season

Which type of edema indicate to which disease?

Anadolu Medical Center
 Internal Medicine and Nephrology Specialist
Enes Murat Atasoyu, M.D. Associate Professor

Edema in different parts of our bodies might be indicators of various diseases. That's why the thorough investigation of the causes of edema also plays an important role in early diagnosis. A common issue for many people during summer, edema is caused by an accumulation of interstitial fluid and can be a sign of many life-threatening illnesses. Edema is seen commonly in cases involving cardiac, liver, thyroid or kidney failure and may also increase due to side effects of certain medications and during gestation. Edema is a common medical condition that can be seen in people who are physically inactive, overweight, diabetic, depressive or stressed or in those who eat too many salty foods and carbohydrates.

Six recommendations to prevent edema!

If you do not have any diagnosis of health problems, the following will help treat edema, especially in your legs:

- Lower your consumption of salt and carbohydrates.
- Elevate your legs while resting.
- Avoid being inactive for long periods.
- Drink plenty of fluids (around 1.5-2 liters) daily.
- Upon consulting your doctor, use compression bandages or massage therapy.
- When necessary, take a diuretic.

Physical Medicine & Rehabilitation

You probably have at least one of them: Four body parts, four pains!

Anadolu Medical Center
 Specialist of Physical Medicine & Rehabilitation
Semih Akı, M.D., Professor

One of the biggest curse of modern living is pain occurring in particular parts of our bodies. All of us suffer from neck, shoulder, back or low back pain in some part of our lives. Physical inactivity and weight gain are the most significant causes of these pains. In order to avoid pain, here are some recommendations



to be applied in our daily lives:

- Do not lean forward when picking up an item, get closer to the object you are lifting before picking it up.
- Support your back and low back with the right chair and cushions.
- Make sure your monitor is at eye level.
- Make a habit of sitting up straight.
- When driving, adjust your seat to keep your knees slightly higher than your hips.
- Take regular short breaks away from the screen. Take regular breaks and do some neck and back exercises whenever necessary.

Pediatrics

Introduce your baby with useful microbes!

Kemal Akpınar, M.D.
 Pediatrician



Your baby was born and you are constantly worried that he/she will get infected with microbes. Of course, it is natural that you want to protect your baby. However, your baby can only be strong and healthy in the outside world if you take the right steps. Here are some suggestions to support your baby's development and immunity against diseases:

- Instead of shopping malls, try to take your baby for a walk in natural environments (streets, gardens, parks, etc.).
- Do not be worried if your baby touches animals. The later they have a contact with them, the more allergic reactions they will develop.
- Do not hesitate to wash your baby with tap water at the right temperature. There is no need to use drink water.

Uro-oncology

Act early, save your kidney!

Kemil Uygur, M.D. – Professor and Director of the Uro-Oncology Center
Tolga Muharrem Okutucu, M.D. – Specialist of Urology

Kidney cancer progresses insidiously without showing any symptoms in most patients and the disease must be diagnosed in its early stages in order to be able to perform nephron sparing surgery. While most patients are diagnosed between the ages of 60 and 70, more patients

can be diagnosed in the early stages thanks to the more frequent use of screening methods such as ultrasound and computed tomography in recent years. Kidney cancer does not show any symptoms in most patients. It is often diagnosed through ultrasonography (US) and computed tomography (CT), performed routinely or for other reasons. When treatment is planned, important issues such as concomitant diseases, familial kidney cancer history, whether kidney functions are normal, having a single kidney and tumors in both kidneys, should be taken into account. The best treatment option for localized kidney cancer is the surgical removal of the tumor. A nephron sparing surgery (formerly called partial nephrectomy), in which only the tumor is removed, or a radical nephrectomy, in which the kidney is removed with the tumor, can be performed.

Pediatrics

Taking vitamin supplements randomly can harm your child

Ela Tahmaz Gündoğdu, M.D.
 Pediatrician

When it comes to diseases, parents are inevitably cautious and protective. However, one of the biggest mistakes parents make is buying vitamin/mineral supplements from the internet, pharmacies or with friends' suggestions. Randomly using herbal vitamin/mineral supplements can show different results in every child and lead to undesirable health problems. Using vitamins, especially without consulting a doctor, can cause allergies and even liver damage. In children, vitamin D is the only vitamin supplement that can be used up to 2 years of age, and self-prescription is not recommended for the other vitamins, which should not be taken without consulting a specialist. If you wonder how to live without vitamin supplements, the answer is in nature itself. It is important that you act according to your doctor's recommendations and treatment plan. But do not forget that nature offers a great range of vitamins and nutrition for your children.

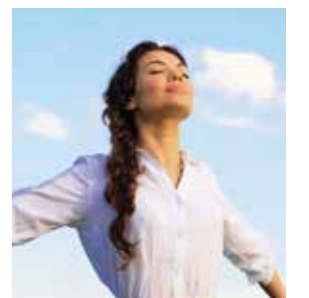
Complementary Medicine

"Fresh Air" Helps to Kill Viruses and Bacteria!

Ozone Therapy

Anadolu Medical Center
 Specialist of Physical Medicine & Rehabilitation
Sadi Kayıran, M.D.

Ozone therapy, which has been proven effective during the healing process of many diseases, has shown even more positive results on elderly



patients by improving their energy and cognitive levels. Highly effective at flushing out viruses and bacteria, ozone plays a significant role in medicine. Ozone is composed of three oxygen atoms and is specifically used to treat medical conditions such as non-healing wounds, diabetic foot disease, and vascular disorders.

Which diseases can be treated by ozone therapy?

- Chronic fatigue
- Certain immune system disorders
- Muscle and joint pain
- Fibromyalgia
- Non-healing wounds
- Diabetic foot disease
- Circulatory disorders
- Shingles and herpes
- More severe viral infections, such as hepatitis

Complementary Medicine Acupuncture

Sadi Kayıran, M.D.

Specialist of Physical Medicine & Rehabilitation

Acupuncture is the most well-known complementary treatment method, which consists of the words “acus” and “punctura” meaning sticking a needle to a point. With 3,000 years of history, acupuncture is a scientific method that is used safely in the treatment of over 300 diseases. These treatments are currently accepted and approved by the World Health Organization.

Acupuncture is an extremely safe method when practiced by experts with the necessary training. It is completely natural and no drugs or other chemicals are used during treatment. However, keep in mind that it may be harmful for pregnant women or people with bleeding issues. The needles are extremely thin and most patients almost feel no pain. After deciding on the treatment, the acupuncture points in the pain area are punctured with the needles. Sessions last 20-30 minutes on average and you begin to feel the benefits after two sessions.



Cardiology What is transcatheter aortic valve implantation (TAVI)?

Anadolu Medical Center
Cardiologist
Ersin Özen, M.D.

Considering the fact that aging population is a global phenomenon and that many people with chronic diseases continue to survive into old age, we can easily say that aortic valve stenosis is an ever increasing problem. The majority of patients who need surgery to fix this problem are over 75. TAVI, or transcatheter aortic valve implantation, is a procedure used to treat elderly patients who are at a very high risk for surgery or because they have other medical conditions. The procedure lasts two hours and patients spend a night in the intensive care unit and are discharged after three to four days of medical supervision.

What are the advantages?

- Does not require surgery.
- Minimizes healing time because it is performed without opening the rib cage.
- Increased life expectancy and quality of life.

Psychology One man army!

Selin Karabulut
Psychologist

It is, of course, a difficult and complicated situation for a single parent with a child or children regardless of the reason. If you have to take almost all the responsibility of your child, you may pay attention to certain points given below in order to have a happier time with your child or children:

- Do not force your child to pick a “side”, namely a parent
- Spend quality time with your child.
- Do not treat your child as a sad, lonely, problematic child because you are a single parent, and carry on with your routines as usual.
- Avoid linking possible problems immediately to being a “single parent.”
- Do not try to make



- up for the missing parent with extreme effort.
- Stay in touch with your child even when you are away.
- Get professional support if necessary.

Mother and Baby What increases risk factors in pregnancy?

Ertan Ökmen, M.D.,
Professor of Cardiology

Erdem Türemen, M.D.
Specialist of
Endocrinology and
Metabolic Diseases

Zeki Şahinoğlu, M.D.
Associate Professor of
Perinatology, Obstetrics
and Gynecology

Undoubtedly, each pregnancy is expected to be healthy and have a happy end. However, it is useful to be prepared and informed that there may be high-risk situations that could jeopardize the health of the mother or the baby in some pregnancies. If a pregnancy is considered to be at high risk, it means that there are some problems stemming from the mother or the baby. For example, a mother’s pre-existing illnesses before pregnancy or problems related to pregnancy or the baby may cause premature births. Mother’s illnesses such as diabetes, heart diseases, some blood diseases, infections, genetic diseases, lung and liver problems, hypertension, thyroid diseases and kidney problems are among the high risk factors for pregnancy. However, the most important point here is that any health problem in mothers should be diagnosed before pregnancy and treatment should be planned if necessary. Therefore, women can have healthier, low risk pregnancies by visiting a specialist after they have decided to have a baby.

Orthopedics and Traumatology Injuries of the Achilles tendon

Mehmet Taner Özdemir, M.D.
Specialist of Orthopedics and Traumatology

The Achilles tendon, which makes an almost creepy sound at the time of rupture, plays a critical role in our walking and running functions. Injuries of the Achilles tendon may adversely affect your daily activities, but there are simple treatments for these. Injuries



of the Achilles tendon range from ruptures, where the tendon tears completely, to tendinitis, a milder form where the tendon is strained and edema is formed. Be aware of the following factors that cause such injuries:

- Refraining from stretching before exercise
- Over-indulgence in activities which put periodic strain on the Achilles tendon (sports, dancing, hiking in nature)
- Diabetes
- Using steroids
- Rheumatic diseases
- An overall lack of fitness

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

Hamile		Rus imparatoru		Kimsesiz		Tekinsiz		Şehir		Polonyalı		Ağırılık yitimi
Terapi		Deniz		Taht adayı						Ağ tabaka		Dizem
						Emirber						
						Mısır'ın plaka imi						
Bolluk								Erteleme				
Altın								Yıkım				
			Güzellik, hoşluk								Bir cetvel	
			İlave									
İlgi	Üzüntü					Kuzu sesi		İnce karıştı				Balıkesir' in ilçesi
	Dizelge											
					Grek						Magnezyum	
											Hemen hemen	
Atfetme, iftira		Anestezik maddeyle uyuşturma	Derviş selamı			Lantan		Bir haber ajansı				Özenli, düzgün
			Bayrak			Gösterme sıfatı		Ermenistan'ın başkenti				
					Aldatma							
					Geniş sepet					At kılının rengi		
Bitkide büyüme organı				Yaşam kaynağı sıvı			Tekirdağ ilçesi					
Bolu ilçesi							Sıvı hale geçmek					
						Hitit				Fecir		
						Karışık renkli				Kıta		
Ben	Kilometre			Çoğul eki				Verilen söz				İhsan, lütuf
	Lafazan			Pazar								
			Kaşıkçı kuşu								Bir bağlaç	Açıktan açığa
			Tasa, kaygı									
Melodi					Amerikyum			Bilgisiz, cahil				
Şıkar					Keder, elem							
		Avuç içi				Yabancı			Kaldığında			
		Dilsiz				Karakter			Sergen			
Bir kemik								Eski Mısır'da tanrı			Seslenme sözü	
Üzgü											Duman karası	
			Gizem				İpucu					
Bir meyve					Kakım			Fesat çıkarıcı				