

# Vital

Ocak 2020 / Sayı: 45  
Dört ayda bir yayımlanır.  
www.anadolusaglik.org

**ANADOLU**<sup>®</sup>

In Affiliation with  
JOHNS HOPKINS MEDICINE

**ANNE-BABALARIN ENDİŞESİ**

## Çocuklarda yüksek ateş ve havale

Aşkın gözü gerçekten  
kör mü?

SİNİR SIKIŞMASI  
Bu sorun sinirlerimize dokunuyor!

Hangi meslekler  
omurgamızı yoruyor?

Ünlü Röportaj  
**KEREM ALIŞIK**

Sağlıklı bir yıl için

**20  
ÖNERİ!**

Dünyada en sık görülen  
5 kanser türüne yakın mercek!

Saç ekiminde  
merak ettikleriniz

# ONLINE İŞLEMLER İLE *Kontrol Sizde*

**esaglik.anadolusaglik.org** üzerinden ister bilgisayarınızla ister mobil cihazınızla randevunuzu kolayca oluşturabilir, laboratuvar ve radyoloji sonuçlarınıza istediğiniz zaman ulaşabilirsiniz.



Değerli Vital Okurları,

“Kadın - Stres - Kalp Sağlığı” ilişkisi gittikçe netleşen ve önem kazanan bir durum. Johns Hopkins Medicine’den Doç. Dr. Erin Michos, stresin kadınlarda kalp hastalığına yol açtığını, hatta var olan kalp hastalıklarını ilerlettiğini söylüyor. Tabii bundan korunmanın yollarını da bu sayımızdaki yazısında paylaşıyor. Çözüm için sunduğu aşağıdaki formül, tüm sağlık sorunlarımız için de geçerli aslında:



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

1. Sevdiklerinizle görüşün, sosyalleşin
2. Egzersiz yapın
3. Sağlıklı beslenin
4. İyimser olun
5. Kendinizi ihmal etmeyin

Çocuğumuzun ateşi yükseldiğinde endişe duyarız fakat buna bir de ateşli havale eşlik ediyorsa endişe katsayımız daha da yükseliyor. Bu sayımızda uzmanlarımız, hem yüksek ateşte hem de ateşli havalede ailelerin neler yapmaları gerektiğini anlatıyor. Küçük çocuğu olan herkesin mutlaka okumasını öneriyorum.

Dünyada ve ülkemizde en sık görülen kanser türleri sıralamasında ilk 5 neredeyse aynı: Akciğer kanseri, meme kanseri, bağırsak kanseri, prostat kanseri ve deri kanseri. Peki kanser riskini azaltabilir miyiz? Evet, kesinlikle azaltabiliriz. Sağlıklı kiloda kalmak, düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmek (özellikle işlenmiş ve hazır gıdalardan uzak durmak), kırmızı ve işlenmiş et tüketimini sınırlamak, şekerli ve tatlandırıcılı içecek tüketimini azaltmak, kadınlar için emzirmek, tütün ürünü kullanmamak, güneşte uzun süre kalmamak ve düzenli uyumak, kanser riskimizi azaltmak için alacağımız önlemlerden bazıları... Kısacası, aslında kanseri uzak tutmak tamamen kendi elimizde.

Sağlık ve mutluluk dolu bir yıl dileğiyle.

# İÇİNDEKİLER



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

YouTube

KANALIMIZA ABONE OLUN  
YÜKLENEN VİDEOLARIMIZDAN  
ANINDA HABERDAR OLUN

[Youtube.com/anadolusaglikmerkezi](https://www.youtube.com/anadolusaglikmerkezi)

Johns Hopkins Medicine'den Haberler	4
Johns Hopkins Medicine - Özel Haber	6
Kapak: Çocuklarda yüksek ateş ve havale	8
İlk 5'te onlar var!	12
Her yeni yaşta cildimiz bize ne söylüyor?	20
Ortopedide teknolojik devrim!	24
Kalbiniz için erken davranın	28
Havadaki tehlike nefes kesiyor	32
Aşkın gözü gerçekten kör mü?	34
Bu sorun sinirlerimize dokunuyor	38
Hasta Hikayesi	42
Sağlıklı bir yıl için 20 öneri!	44
Mesleğiniz omurganızı yormasın	48
Rakamlarla depresyon	52
Başınızın çaresine bakma zamanı geldiyse...	54
“Örnek uygulamalarımızla gurur duyuyorum”	58
3 Soru 3 Cevap: Geriatri	60
Doktorumla Çok Özel: Prof. Dr. Melih Özel	62
Sağlıklı Mutfak: Şekeri bırakmak o kadar basit mi?	66
Konuk: Kerem Alişık	68
Kurumsal Sosyal Sorumluluk Projeleri	72
Bizden Haberler	74
Gezi: St. Petersburg	76
Bulmaca	80

## KAPAK 8

Eyvah! Ateşi yüksek  
Ya havale geçirirse?



## ONKOLOJİ

12

Dünyada en sık görülen 5 kanser türüne yakın mercek!



## PSİKOLOJİ

34

Aşkın gözü gerçekten kör mü?



## YENİ YIL 44

Sağlıklı bir yıl için 20 öneri!

## KONUK 68

KEREM ALIŞIK



**ANADOLU**

In Affiliation with  
JOHNS HOPKINS MEDICINE

Ocak 2020 Sayı: 45

**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 Akçay Göktepe

**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](mailto:asmvital@anadolusaglik.org)  
[www.anadolusaglik.org](http://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](mailto:info@viraistanbul.com) • [www.viraistanbul.com](http://www.viraistanbul.com)

**BASKI**  
**Uniprint Basım San. Tic. ve A. Ş.**  
Ömerli Mah. Hadımköy  
İstanbul Cad. No: 159  
Hadımköy Arnavutköy 34555  
İstanbul / TÜRKİYE  
Tel: +90 212 798 28 40  
Fax: +90 212 798 20 63  
Cep: +90 533 424 92 18  
[www.apa.com.tr](http://www.apa.com.tr)

**Baskı Tarihi**  
Ocak 2020, İstanbul

Vital Dergisi, AND Pastel'in katkılarıyla hazırlanmıştır.  
Dört ayda bir yayımlanır.

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 insan odaklı bakım yaklaşımı gibi pek çok önemli konuda birlikte hareket etmektedirler.

## Kadınlar kalplerinin sesini duyuyor mu?

Kalp sağlığı kuşkusuz hepimiz için önemli. Peki kadınlar kendi kalp sağlıklarını ne kadar ciddiye alıyor?

### KİLO KONTROLÜNÜZÜ TÜTÜN KULLANARAK YAPMAYIN

Kilonuzu normal bir aralıkta tutmak kalbinize her zaman iyi gelir fakat kilo kontrolü için tütün mamulleri kullanmak tüm bu faydaları geçersiz kılar. Çünkü tütün kullanımı, kalp-damar hastalıklarının baş nedeni!

**Ne yapmalı?** Kilonuzu diyet ve egzersiz yaparak kontrol altına alın. Elektronik sigaralara da güvenmeyin; çünkü görüldükleri kadar sağlıklı değil, sonuçta nikotin kullanıyorsunuz.

### KALBİNİZİN VERDİĞİ UYARILARI FARK EDİN

Kadınlarda kalp krizi belirtileri, erkeklerden farklı olabilir. Göğüslerinde bir baskıyla kendini gösterecek bir kriz bekleyen kadınlar, genelde diğer tehlike çanlarını duymazdan geliyor.

**Ne yapmalı?** Normal dışı bir bulantı, karın ağrısı, nefes almada zorlanma ya da benzeri rahatsızlıklar hissediyorsanız, mutlaka doktorunuza danışın.

### MENOPOZ DÖNEMİNDE HORMON REPLASMAN TEDAVİSİNDEN KAÇINMAYIN

Bazı kadınlar, gereksiz yere, şiddetli sıcak basmasından ve uyku bozukluklarından muzdarip. Artık menopoza döneminde hormon replasman tedavisinin kalbi

koruduğuna inanılmıyor. Ancak bu durum tedaviden tamamen kaçınmanız gerektiği anlamına da gelmiyor. 50'li yaşlardaki birçok kadında kalp-damar hastalıkları riski düşük ve hormon almalarında bir sakınca yok.

**Ne yapmalı?** Gerekliyse, menopoza belirtilerinizi hafifletmek için hormon alın. İlaç kullanımı için mutlaka doktorunuza danışın.

### HAMİLELİĞİNİZDEKİ BAZI SAĞLIK SORUNLARININ, DOĞUMLA SONA ERDİĞİNİ DÜŞÜNMEYİN

Bebeğiniz artık karnınızda olmayabilir ama kalbiniz, atardamarlarınız ve diğer organlarınız halen sizinle. Ouyang'a göre, eğer hamilelik döneminizde diyabet ortaya çıkmışsa, gestasyonel diyabet ya da hamilelik dönemi hipertansiyonu veya preeklampsi gibi hamilelik kaynaklı hipertansif hastalığınız varsa, hayatınızın ilerleyen dönemlerinde kalp rahatsızlıklarıyla karşılaşma riskiniz daha fazla.

**Ne yapmalı?** Yeni bir doktora gittiğiniz zaman, ona sağlık geçmişinizi ayrıntılı bir şekilde anlatın. Çünkü doktorunuzun kişisel ihtiyaçlarınızı doğru değerlendirebilmesi için önemli her şeyden haberdar olması gerekir.

Johns Hopkins Medicine Kadın Sağlığı Kardiyovasküler Sağlık Merkezi Müdürü Dr. Pamela Ouyang'a göre kadınlar, kalp sağlıklarıyla ilgili risk faktörleri konusunda yeterince bilinçli görünmüyorlar. Oysa örneğin, kalp krizi gibi hayati bir durumun kadınlardaki belirtileri erkeklerden daha farklı olabiliyor. Ayrıca kalp hastalıkları halen, gelişmiş toplumlarda dahi, erkeklere özgü bir sorun gibi algılanıyor. Peki kadınlar özellikle en çok nelere dikkat etmeliler, ne yapmalılar? Ouyang'ın bu konudaki tespit ve önerilerini mutlaka okumanızı tavsiye ediyor, hatta çevrenizde sevdiğinizle de paylaşmanızı öneriyoruz.

## İDEAL BİR GÜN NASIL OLMALI?

Eğer uykuyu, başınızı yastığa koyduğunuzda düşünmeye başlıyorsanız, çok geç kalıyorsunuz demektir. Gün içerisinde, Johns Hopkins Medicine'den uyku uzmanı Dr. Rachel Salas'ın aşağıdaki önerilerine uyarak, gece çok daha iyi bir uyku çekebilir ve ertesi gün de daha dinç uyanabilirsiniz.

### SABAHA

**KAHVALTINIZI PENCERE KENARINDA YA DA DIŞARIDA YAPIN.**

GÜNEŞ, BİYOLOJİK SAATİNİZİN SIFIRLANMASINA YARDIMCI OLACAK.



Yatağınızı toplayın. Sabah yataklarını toplayan kişiler, genellikle geceleri daha iyi uyurlar.



Hafta sonu ve tatiller de dâhil, her sabah aynı saatte uyanın.

### ÖĞLEDEN SONRA



ÖĞLE YEMEĞİ SAATİNDE EGZERSİZ YAPIN. ÇÜNKÜ SABAHA ERKEN SAATTE EGZERSİZ YAPMAK İÇİN UYKUNUZDAN FEDAKARLIK ETMENİZ GEREKEBİLİR. UYUMADAN 3 SAAT ÖNCE YAPACAĞINIZ EGZERSİZ İSE UYKUNUZU AÇABİLİR.



KAFEİNİ ÖĞLEDEN SONRA 4 CİVARI KESİN YA DA BÜNYENİZ HASSASSA ÖĞLE İTİBARIYLA KESEBİLİRSİNİZ. KAFEİNİN VÜCUTTAKİ ETKİLERİ 4 SAAT, HATTA DAHA FAZLA SÜREBİLİR.



EĞER KESTİRMENİZ GEREKİYORSA, ÖĞLEDEN SONRA 3'TEN ÖNCE VE EN FAZLA YARIM SAAT KESTİRMELİSİNİZ.

### AKŞAM

YERDEN AYDINLATMA VE PARLAKLIĞI AYARLANABİLİR LAMBALAR KULLANIN.



PARLAK TAVAN AYDINLATMALARI, VÜCUDUNUZUN HALA GÜNDÜZ VAKTİ OLDUĞUNU DÜŞÜNMESİNE NEDEN OLUR.



YATMADAN YARIM SAAT ÖNCE TEKNOLOJİYLE İLİŞİNİZİ KESİN. MARUZ KALDIĞINIZ MAVİ IŞIK VE SÜREKLİ DİKKAT DAĞITAN ÖGELER, UYKUNUZUN GELMESİNİ ZORLAŞTIRIR.



GECE SIK SIK ACIKTIĞINIZ İÇİN UYANIYORSANIZ, UYUMADAN ÖNCE BİRAZ YOĞURT YA DA MEYVE GİBİ HAFIF BİR ŞEYLER ATIŞTIRIN.

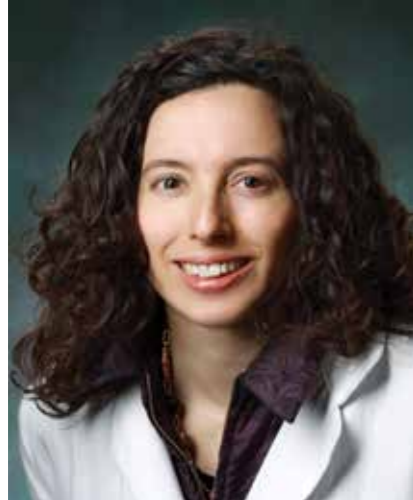


HER GÜN AYNI SAATTE YATAĞA GİRİN. BU MÜMKÜN DEĞİLSE, UYKU VAKTİNİZİ EN FAZLA BİR SAAT OYNATIN.

DÜŞÜNÜZÜ YA DA BANYONUZU SICAK DEĞİL, ILIK SUYLA YAPIN. AYRICA UYKU SIRASINDA DÜŞEN VÜCUT ISINIZI UYUM SAĞLAMASI İÇİN TERMOSTATINIZI BİRKAÇ DERECE KISIN.

# Kadınlarda sağlıklı bir kalp için 5 önerimiz var!

Bilimsel araştırmalara göre kadınlar, erkeklere göre stresle daha zor baş ediyor. Stresten tamamen kurtulamayız fakat stresi yönetmek, zararlı etkilerini azaltmak için önlem alabiliriz. Özellikle de kalp sağlığımızı korumak için...



**Doç. Dr. Erin Michos**  
Kardiyoloji Uzmanı  
Johns Hopkins Medicine

**S**tresin duygularımızı olumsuz yönde etkileyerek hem ruhsal hem de fiziksel sağlığımıza zarar verdiği artık bilinen bir gerçek. Özellikle hem çalışıyor, kariyer peşinde koşuyor hem de ailenizle ilgileniyor, çocuk yetiştiriyor veya aile içinde ileri yaşta olan anne-babanızın bakımıyla meşgul oluyorsanız aşırı yorgunluğa bağlı pek çok sorunla karşılaşabilirsiniz. Hatta bir süre sonra; tatile çıkmak, sevdiklerinizle bir arada olmak veya hayalinizdeki bir eve taşınmak bile sizin için mutluluk değil, stres kaynağına dönüşebilir.

## STRES, KADINLARI DAHA FAZLA ETKİLİYOR

Hayatımızda stres yaratan faktörlerden tamamen kurtulmak mümkün değil elbette; ancak bu stresi yönetmek, zararlı etkilerini azaltmak için önlem almak ve sağlığımızı, özellikle de kalp sağlığımızı korumamız mümkün. Bu noktada uzmanlar özellikle kadınları uyarıyor. Çünkü bilimsel araştırmalar, stresin özellikle kadınların sağlığını olumsuz etkilediğini, kalp hastalıklarına yol açtığını ve var olan hastalıkların da ilerlemesine sebep olduğunu gösteriyor. Örneğin stres altında

yaşayan kadınlar, aynı stres seviyesiyle yaşayan erkeklere göre, bir kalp krizinden sonra daha zor toparlanıyorlar. Stres ve korkularla başa çıkamayan kadınlar, kalp krizinden sonra daha fazla sağlık sorunu ve komplikasyonla karşı karşıya kalıyor. Kadınlar, stresi azaltacak önlemlere de biraz duyarsızlar. Egzersiz, sağlıklı beslenme ve düzenli sağlık kontrollerini ihmal ediyorlar.

Stres ve korkular, hastalandıktan sonra iyileşme sürecini de yavaşlatmakla kalmıyor, kalp ritmini ve tansiyonu da olumsuz etkiliyor. Stres ayrıca vücutta bazı küçük rahatsızlıklara da yol açıyor. Sık sık terleyen avuç içleri ve mide rahatsızlıkları bunlardan birkaçı. Anadolu Sağlık Merkezi'nin 2002 yılından bu yana iş birliği içinde olduğu Johns Hopkins Medicine Ciccerone Kalp Hastalıkları Önleme Merkezi'nden Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Erin Michos, stresin kadınlarda ciddi kalp sorunlarına yol açabileceğini vurguluyor ve bu konuda yapılacaklara dikkat çekiyor.

Stres sadece ruhsal durumumuzu olumsuz etkilemekle kalmayıp,

tansiyonumuzu yükselten ve kalp hızını artıran adrenalin hormonunun da vücutta fazla salgılanmasına yol açıyor. Strese bağlı olarak salgılanan bir diğer hormon ise kortizol. Stres hormonu olarak bilinen kortizolün yüksek seviyelerde olması, kan şekerini de yükselterek insülin direncine yol açıyor. Bu durum da diyabet, kalp hastalıkları ve depresyon riskini artırıyor. Peki, stresle "sağlıklı" bir şekilde nasıl başa çıkacağız? İşte 5 kritik öneri:



**3 Sağlıklı beslenin**  
Strese girince iştahınız açılıyor ve yemek yiyerek stres atmaya çalışıyorsanız yanınızda sağlıklı atıştırmalıklar bulundurun. Strese girdiğinizde abur cubur tüketmeyin ve öğünlerinizi önceden planlayın.

**4 İyimser olun**  
Yapılan pek çok araştırma, iyimser olmanın sağlık açısından faydalarını ortaya koyuyor. İyimser insanlar, kalp ameliyatlarından sonra da daha çabuk iyileşiyorlar.

**5 Kendinizi ihmal etmeyin**  
Genellikle kadınlar, hayatlarının merkezine çocuklarını, eşlerini veya arkadaşlarını koyarak kendilerini sık sık ihmal ederler. Oysa öncelikle kendinize ve sağlığınıza dikkat etmeniz çok önemli. Sağlıklı beslenmeye, egzersiz yapmaya ve hobilerinize vakit ayırmaya özen gösterin.



## 20-8-2

20-8-2 kuralına uymayı ihmal etmeyin. Yani her 20 dakikalık oturma süresinden sonra, 8 dakika ayakta durun ve 2 dakika yürüyün.

**2 Egzersiz yapın**  
Egzersiz, "mutluluk hormonu" olarak da bilinen endorfinlerin salgılanmasını sağlıyor. Endorfinler ruh halini olumlu etkiledikleri gibi, genel sağlığı da düzelterek kalp sağlığını koruyor. Amerikan Kalp Cemiyeti, kalp sağlığı için haftada 5 kez, günde 30 dakikalık yürüyüş veya aerobik egzersiz öneriyor. Ayrıca hareketli bir yaşam tarzı için 20-8-2 kuralına da uymak gerekiyor. Yani her 20 dakikalık oturma süresinden sonra, 8 dakika ayakta durulmalı ve 2 dakika yürümelidir. Ayrıca her gün en az 10 bin adım atılmalı.



# Eyvah, ateşi yüksek Ya havale geçirirse?



Bebeklerde ve çocuklarda yüksek ateş, anne - babaları en çok endişelendiren durumlardan biri. “Ya havale geçirirse” diye başlayan endişe, olmadık hatalara da neden olabiliyor.

Vücut ısısının günlük oynamaların üzerine çıkması olarak tanımladığımız ateş, çocuklarda, en sık hastaneye başvuru nedenlerinden biri. Özellikle 3 yaş altında yılda ortalama 4-6 defa ateş nedeniyle sağlık kuruluşuna başvuru söz konusu. Ateşin en sık nedeni ise enfeksiyonlar. Anne babaları korkutan yüksek ateşe nöbetler (ateşli havale) eşlik ettiğinde ise endişe daha da artıyor. Ve hatalar da peş peşe geliyor. Anadolu Sağlık Merkezi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanları Dr. Ebru Gözer ve Dr. Mehmet Kılıç'a, hem çocuklarda yüksek ateşi hem de ateşli havalede neler yapılması gerektiğini sorduk. Yüksek ateş konusundaki endişelerinizi bu yazımızla hafifletmenin tam zamanı!



## GÜN İÇİNDEKİ VÜCUT ISISI

Sağlıklı bir insanda vücut ısısının 36,5-37 °C aralığında seyretmesi, aslında bu değeri korumaya çalışan doğal bir sisteme sahip olmamızdan kaynaklanıyor. Vücut ısı regülasyonumuz, hipotalamustaki (ön beyin) ısı merkezi tarafından

kontrol ediliyor ve bu merkez vücut ısısını 36,5-37 °C olarak (ısı ayarı - set point) korumaktan sorumlu. Ancak vücut ısımız bir yandan da gün boyunca değişiklik gösteriyor. Sabah

erken saatlerde en düşük, akşama doğru en yüksek seviyeye ulaşıyor. Tabii bu günlük oynamalar sadece 0,6 °C kadar oluyor. Yani sabah 1 yaşındaki bir bebeğin vücut ısı 36,8 °C ise, akşam ölçülünce 37,4 °C olması ateşinin yükseldiği anlamına gelmeyebilir.

Vücut ısımız günün farklı saatleri dışında, ölçüm yapılan vücut bölgesine göre de değişebiliyor. Örneğin dış ısı dediğimiz vücudumuzun dış yüzeylerinin ısısı, genellikle koltuk altı ve alından ölçülüyor. Öz ısı dediğimiz beyin ve karaciğerin ısısı ise, rektal bölge (makat) ve kulaktan yapılıyor (Koltuk altı ısısı, kulak ve rektal ısıdan 1 derece eksik ölçülür). Bir de yaşımıza göre değişiyor vücut ısımız; yaşamımızın ilk 2 yılında diğer yaşlara göre daha yüksek oluyor. Egzersiz, aşırı giyinme, sıcak banyo, aşırı sıcak hava, sıcak yiyecek ve içecekler de sağlıklı bir çocuğun vücut ısısını 38-38,5 °C'ye yükseltebiliyor.

Ateşe neden olan eğer bir bakteri enfeksiyonuyorsa tanı konup uygun antibiyotik başlandığında ısı hızla düşecektir. Viral enfeksiyonda ise bir haftadan uzun süren ateşli durumlar olabiliyor ve ateş daha yavaş düşüyor. Bu nedenle enfeksiyona neden olan mikroorganizma tanımlanır (örneğin grip) veya enfeksiyon hastalığı tanısı konulursa (örneğin

su çiçeği) ateşin seyri hakkında aileyi bilgilendirmek de rahatlatıcı olacaktır.

Şunu unutmamalıyız ki; ateş bir hastalık değil, bir belirtidir. Esas tedavi edilmesi gereken, ateşe neden olan hastalıktır. Semptomatik (hastayı rahatlatıcı) tedavide ateş, konforu sağlamak için düşürülmelidir.

## SEMPTOMATİK ATEŞ TEDAVİSİ

Ateş tedavisinde temel amaç elbette çocuğun rahatlatılması. Ancak vücut ısısının normal düzeyine indirilmesine çalışılmamalı. Büyük çocukların kendini iyi hissettiği, küçük çocukların ise rahatladığı bir vücut ısı düzeyi tedavi için yeterli olacaktır. Ateşin düşmesi, altta yatan hastalığın tedavisi anlamına gelmediği gibi ciddi bakteriyel enfeksiyon ile viral hastalığın ayırıcı tanısında da yardımcı olmaz.

## ATEŞ FAYDALI MI?

### ZARARLI MI?

Ateşin hem yararları hem de metabolizmaya olumsuz etkileri var. Örneğin, özellikle enfeksiyonla savaşan bağışıklık sistemimizin daha aktif çalışmasına yardım ediyor ya da enfeksiyon bölgesindeki kan akımını artırıyor. Uzayan ve genellikle enfeksiyon dışı durumların neden olduğu ateşte ise birtakım olumsuz etkiler olabiliyor.

## Hafif ateş varsa

Ortam çok sıcak veya çok soğuk olmamalıdır. Çocuğun giysileri çıkarılır ve bol sıvı verilir.

## Yüksek ateş varsa

Ateş, koltuk altı ölçümünde 38,5 °C ve daha yüksekse ya da makattan ölçümde 39 °C ve üstüydense yukarıdaki önlemlere ek olarak ateş düşürücü verilir. İlacın verilmesinden en az 30 dakika sonra ise ılık duş uygulanabilir.





Anadolu Sağlık Merkezi  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları  
Uzmanı  
Dr. Ebru Gözer

“Unutmamalıyız ki; ateş bir hastalık değil, bir belirtidir. Esas tedavi edilmesi gereken, ateşe neden olan hastalıktır.”



Videoyu izle

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanımız Dr. Ebru Gözer'in konuk olduğu Show TV'de canlı yayınlanan Zahide Yetiş'le programını izleyebilirsiniz.



### ATEŞLİ HAVALA OLURSA NE YAPMALI?

İşte anne ve babaları en çok endişelendiren konu: Ateşli havale. Çocukluk çağında en sık görülen nöbetlerden biri. Elbette tek başına bir hastalık değil, daha çok başka bir hastalığın bulgusu. Vücut ısısı 38 °C üstüne çıktığında bazen görülebiliyor. Yüksek ateşe eşlik eden belirtiler ise; bilinç kaybı, tepkisiz kalma, morarma, gözlerin kayması, kasılmalar, kol ve bacaklarda titreme şeklinde oluyor.

Bebeklerde ve çocuklarda en sık 6 ay - 5 yaş aralığında karşılaştığımız bu durum, saniyeler sürebilirken nadir de olsa dakikalarca da sürebiliyor. İşte tam da o anlar, yani nöbet sırasında ailelerin panik olmaması çok önemli.

Atılacak ilk adım; çocuğu, nefes almasını engellemeyecek şekilde (ağızda besin varsa çıkarmak ve dil geriye kaçtıysa nefes almasını sağlamak) en yakın sağlık kurumuna götürmek olmalıdır. Bir sağlık kuruluşuna gidene kadar özellikle aşağıdaki hususlara dikkat ederek hareket etmek önemli:

- Öncelikle sakın olun ve panik yapmayın.
- Çocuğun ağzında bir şey olmadığından eminensiz endişe etmeyin ve ağzını açmaya çalışmayın.
- Boğulma tehlikesi olabileceği için asla ağızdan ilaç ya da su vermeyin.
- Hareket etmesini engellemeyin.
- Yan yatırarak ağızda birikecek sıvının akmasını sağlayın.
- Üzerindeki kıyafetleri azaltın.

### ATEŞİ VAR MI?

Çocukluk çağında **ateş** olarak kabul edilen vücut ısısı değerleri

Ölçüm yeri	Vücut ısısı (°C)
Rektal (makat)	38.0
Ağız	37.5 - 37.8
Koltuk altı	37.0 - 37.2
Kulak	37.8 - 38.0

Çocuklarımızın ateşi yükseldiğinde yaşadığımız panik, sağlıklı düşünmemizi de engelleyebiliyor. Aşağıdaki örnek durumları ve uzmanlarımızın bunlara ilişkin önerilerini okumanızı öneriyoruz.

**Ateş düşürücü vereli 1 saat oldu. Ateşi 38,7 °C ölçmüştüm. Halen ateşi 38,1 °C. Ateşi düşmüyor!**

Ateşin bir belirti olduğunu unutmamalıyız. Çocuğunuzun ateşi, rahatladığı dereceye düştüğünde daha da altına düşürmek için agresif yöntemlere başvurmayın. Çocuğun genel durumu her zaman önemlidir. Ateşi 39 °C'ye huzursuz, 38 °C

olduğunda hareketli olan bir çocuğun ateşini düşürmek için agresif olmaya gerek yok. Burada önemli olan şu; eğer yüksek ateş tekrar ediyorsa hastaneye başvurulmalı. Ateşi düşse bile çocuk halen huzursuz, hasta görünümüyse yine vakit kaybetmeden hastaneye gidilmesi gerekir.

**Ateş 38 °C'yi ve ateş düşürücü verdim. Yarım saat sonra ateşi 39 °C oldu. Ateş düşürücü vermeme rağmen ateşi yükseliyor!**

Evet bu durumda ateş piki (en üst noktası) henüz olmadığı için verilen ateş düşürücü henüz etki etmemiştir ve ateş yükselmeye devam eder. Pik sonrası ise düşüşe geçer.

**Ateşi varken elleri ayakları buz gibi oluyor. Ben de çorap giydiriyorum.**

Ateş yükselince vücudumuzdaki uç kısımlar, damarlar büzüştüğü için soğuk ve soluk olur. Ateş düşerken de sıcak olur.

**Bebeğimin başı çok sıcak. Ateşini 36,8 °C ölçüyorum. Başı yanıyor!**

Bebeklerde baş yüzey ölçümü vücut yüzeyine oranla geniştir. Vücut kendi ısısını ayarlarken sıcak olabilir. Ateşini termometreyle uygun yerden ölçmeden ateşi olduğu kanısına varmayın.

### BU HATALARA DÜŞMEYİN!

### ATEŞLİ HAVALA TEKRARLAR MI?

Ateşli havale çoğu zaman tekrarlamıyor ve tedavi gerektirmiyor. Eğer ailede ve yakın akrabalarda varsa genetik yatkınlıktan bahsedilebilir ve normal topluma göre daha sık görülme olabileceği için yakın takip edilmelidir. Çok nadir olanları epilepsi hastalığıyla devam ediyor ki, bu da aslında ateşli havale olduğu için değil, altta yatan bir yatkınlık olduğu için.

Çocuğu havaleden korumak için öncelikle ateşi kontrol altına almak ve altta yatan hastalığı tedavi etmek gerektiğinin altını bir kez daha çizelim. Unutmamalıyız ki, havalenin tedavisi sağlık kuruluşlarında yapılır ve her havale epilepsiye dönmez.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları  
Uzmanı  
Dr. Mehmet Kılıç

“Ateş tedavisinde temel amaç elbette çocuğun rahatlatılması. Ancak vücut ısısının normal düzeyine indirilmesine çalışılmamalı. Büyük çocukların kendini iyi hissettiği, küçük çocukların ise rahatladığı bir vücut ısı düzeyi tedavi için yeterlidir.”



### ATEŞ HANGİ DURUMLARDA ÖNCELİKLI OLARAK DÜŞÜRÜLMELİ?

- Febril konvülsiyon (6 ay ile 5 yaş arasındaki çocuklarda merkezi sinir sistemi enfeksiyon hastalıkları dışında ateşli bir hastalığın tetiklediği epilepsi nöbetleridir) öyküsü olan çocuklar
- Ateşli dönemde konvülsiyon (Geçici nörolojik işlev bozukluğu) geçiren epilepsi hastaları
- Nörolojik hastalık ve beyin hasarı öyküsü
- Septik şok (Kan zehirlenmesi)
- Kronik akciğer hastalığı olanlar
- Doğumsal kalp hastalığı olanlar



DÜNYADA  
EN SIK GÖRÜLEN  
5 KANSER  
TÜRÜNE  
YAKIN MERCEK!

2  
Meme  
kanseri

1  
Akciğer  
kanseri

3  
Bağırsak  
kanseri

4  
Prostat  
kanseri

5  
Deri  
kanseri

SAĞLIKLI GÜNLER  
1-7 Nisan  
Kanser Haftası

# İlk 5'te onlar var!

Türkiye ve dünyada en sık görülen kanserlerin sıralamasında belki dikkat çeken bir değişiklik yok ancak her geçen gün artan yeni tedavi seçenekleri ve bilimsel gelişmeler dikkat çekiyor...

Dünya Sağlık Örgütü ve Dünya Kanser Araştırma Fonu'nun 2018 rakamlarına göre, dünyada en sık görülen kanserlerin başında sırasıyla; akciğer, meme, bağırsak, prostat

ve deri kanserleri geliyor. Türkiye'ye baktığımızda tabloda sıralamalar biraz farklı olsa da, akciğer kanseri bizde de ilk sırada. Türkiye'de kadınlarda meme, tiroit ve bağırsak kanserleri en sık görülen kanserler

olarak sıralanırken; erkeklerde ise akciğer, prostat ve kolorektal kanserler başı çekiyor. Türkiye'de ve dünyada en sık görülen bu kanser türlerinin tanı ve tedavilerine ilişkin son gelişmeleri Anadolu Sağlık

Merkezi uzmanlarına sorduk. Hastanemizden; Onkolojik Bilimler Koordinatörü ve Medikal Onkoloji Uzmanı Prof. Dr. Necdet Üskent, Üroloji Uzmanı ve Üroonkoloji Merkezi Direktörü Prof. Dr. Cemil Uygur, Kadın Hastalıkları, Doğum ve Jinekolojik Onkoloji Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Murat Dede, Radyasyon Onkolojisi Uzmanı ve Radyasyon Onkolojisi Bölümü Direktörü Prof. Dr. Hale Başak Çağlar, Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Melih Özel, Genel Cerrahi Uzmanı Dr. Kemal Raşa ve Deri Hastalıkları Uzmanı Dr. Mehmet Coşkun Acay, sık görülen kanserlerle ilgili genel tabloyu ortaya koyarken, aynı zamanda yakın geleceğin kanser tedavilerine ilişkin de öngörülerini sundular...

## LİSTENİN BAŞI DEĞİŞMİYOR

En sık görülen kanserler listesinde ilk sırada yer alan akciğer kanserinde, özellikle son yıllarda farkındalığın artması sayesinde, akciğer filmi ve bilgisayarlı tomografi gibi tanı yöntemleri; belirtiler başlamadan, erkenden yapılıyor artık. Tabii akciğer kanseri konusunda toplum genelindeki farkındalık ne kadar artarsa artsın, özellikle erkeklerde tütün kullanımı konusundaki umursamazlık devam ediyor. Pek çok tütün kullanıcısı, "Başkasının başına gelir ama benim başıma gelmez" diye düşünerek, üstüne bir de o çok meşhur söylemi yanına katarak, "Atın ölümü arpadan olsun" diyerek,

ailesinde akciğer kanseri öyküsü olsa bile tütün kullanmaya devam ediyor. Son yılların en sağlıklı modası haline gelen nargile için de yanlış düşünceler çoğunlukta. Örneğin insanlar, dumanın su içinden geçerek tüm zehirlerinden arındığını, temizlendiğini düşünüyor.

Akciğer kanserinin sigara içmeyenlerde de görüldüğünü ileri sürerek kendisini buna inandırmış insan sayısı da hiç az değil. Oysa ki, sigara kullanmayanlarda görülen akciğer kanseri bazı genetik mutasyonlara dayanıyor. Üstelik tedavilerinde hedefe yönelik etkili ilaçlar kullanıldığı için çok şanslılar.

Peki akciğer kanseri ilk sıradan geriye düşer mi? Örneğin bugün Türkiye'de sigarayı herkes bıraksa, bunun akciğer kanserinin görülme sıklığına pozitif etkisini en erken 20 yıl sonra görebileceğiz. Yani ülkece bugün sigarayı bırakmamız, 10 yıl sonra bile akciğer kanserini en sık görülen kanser olarak o koltuktan indirmeye yetmiyor. Fakat buradan şunu anlamalıyız ki, sigara akciğer kanserinde oldukça etkili bir risk faktörü ve açık açık geleceğimizi çalıyor.

## TÜRKİYE'DE...

Türkiye'de kadın ve erkeklerde en sık görülen kanserler:

**Kadınlarda:** Meme, Tiroit, Bağırsak, Uterus Korpusu, Akciğer  
**Erkeklerde:** Akciğer, Prostat, Kolorektal, Mesane, Mide



Anadolu Sağlık Merkezi  
Genel Cerrahi Uzmanı  
Dr. Kemal Raşa

"Son yıllarda elde edilen gelişmeler meme kanseri tedavisindeki başarı oranlarımızı anlamlı olarak artırmıştır."



Anadolu Sağlık Merkezi  
Kadın Hastalıkları, Doğum ve  
Jinekolojik Onkoloji Cerrahisi  
Uzmanı  
**Prof. Dr. Murat Dede**

“Türkiye’de uygulanan rahim ağzı kanseri tarama programında HPV-DNA ya da PAP smear taramaları 30-65 yaş aralığında her kadına yapılıyor. Risk saptanmayan kadınlarda taramalar bu yaş aralığında beş yılda bir tekrarlanıyor.”

**Türkiye’de en sık görülen jinekolojik kanserler**

- Rahim içi kanseri
- Yumurtalık kanseri
- Rahim ağzı kanseri



Pembe Top Sahada projesinde neler yaptık? Buradan izleyin.



"Pembe Top Sahada" projesiyle, meme kanserinde farkındalık yükseliyor.

### EN YÜKSEK FARKINDALIK HANGİ KANSER TÜRÜNDE?

Tüm kanser türleri içinde farkındalığı en yüksek olan, tartışmasız meme kanseri. Bu da kadınların erkeklerle göre kanser tarama tetkiklerini daha fazla ciddiye aldıklarını gösteriyor. Farkındalığın yükselmesinde, televizyondaki sağlık programlarının, çeşitli kanser derneklerinin halka yönelik yaptığı bilgilendirme yayınlarının ve Anadolu Sağlık Merkezi'nin öncülük ettiği "Pembe Top Sahada" gibi sosyal sorumluluk projelerinin rolü kuşkusuz çok büyük.

Meme kanseri kemoterapiye oldukça duyarlı bir hastalık ve yeni geliştirilen tedavi seçenekleriyle başarı oranlarının da arttığını söyleyebiliriz. Hedefe yönelik ilaç ve tedavilerle metastatik ileri evre kanserlerde bile daha iyi kontroller sağlanabiliyor. Yeni bir gelişme olarak immünoterapi de meme kanserinde daha çok uygulama alanı bulmaya başladı. Bu yöntemlerle organizmanın bağışıklık sisteminin kanser hücrelerini daha iyi tanıması ve kanser hücrelerini ortadan kaldırması hedefleniyor. Hormona duyarlı kanserlerde hormon tedavisinden sonra buna direnç gelişen hastalar da artık şanslı. Bu direnci kırmak

için hücre döngüsüne etkili olan bazı moleküller hormon tedavileri ile birlikte verilebiliyor artık.

### KADIN KANSERLERİNDE SON DURUM

Kadınlarda meme kanserinden bahsederken, Türkiye’de en sık görülen jinekolojik kanserlere de göz atmakta yarar var. Görülme sıklığı açısından ilk sırada rahim içi kanseri geliyor, onu sırayla yumurtalık kanseri ve rahim ağzı kanseri izliyor. Örneğin rahim ağzı kanseri (serviks kanseri) dünyada da en sık görülen kadın kanserlerinden biri. Ülkemizde sık görülmesinin temelinde; kadınların utanma, çekinme gibi nedenlerle taramalara gitmemeleri ve aşılammaları var. Rakamlar da bunu doğruluyor; rahim ağzı kanseri için başvurmuş kadınların yüzde 50’sinden fazlasının son beş yıl içinde taramaya gelmediğini görüyoruz. Aslında şanslı olduğumuz kanserlerden biri, çünkü muayene için kolay ulaşılabilir bir organ üzerinde ortaya çıkıyor. Görülme sıklığını ise, korunmaya yönelik önlemlerle (tarama programı, HPV aşılı.. .) düşürmek mümkün.

Rahim ağzı kanserinde cerrahi tedavi, kanserin ilk evrelerinde kullanılan bir yöntem ve rahmin radikal olarak



Anadolu Sağlık Merkezi  
Gastroenteroloji Uzmanı  
**Prof. Dr. Melih Özel**

“Kolonoskopilerin daha konforlu yapılması çok kişinin yapılmasından kaçtığı bir tetkiki daha kolay kabullenmelerine neden olmuş durumda. Bu da artık kanserlerin daha erken evrede yakalanmalarına olanak sağlıyor.”

alınması tedavinin de köşe taşı. Rahim ağzında kanser öncüsü bir lezyon varsa, rahim ağzının cerrahi olarak tıraşlanması (LEEP) yeterli oluyor. Rahmin alınması ise erken evrelerde (evre 1 gibi) uygulanan cerrahi bir yöntem. Eğer sadece rahim ağzına cerrahi bir girişim olursa, gebeliğin dönemlerinde düşük ve erken doğum riski artabiliyor. Tabii doğurganlığı koruyucu cerrahi tedaviler de yok değil. Erken evre tedavide kimi zaman cerrahinin yerine radyoterapi de kullanılıyor. Kemoterapi ise bu süreçte radyoterapinin etkinliğini artırmak için ve uzak organlara sıçrama gibi ileri evrelerde kullanılıyor.

### KOLOREKTAL KANSERLER ÜÇÜNCÜ SIRADA

Dünyada en sık görülen kanser türleri listesinin üçüncü sırasında bağırsak kanserlerini (kolon ve rektum) görüyoruz. Hatta Türkiye’deki istatistiklerde de sıralamadaki yeri aynı; hem erkeklerde hem de kadınlarda üçüncü. En son yayınlanan Sağlık Bakanlığı istatistiklerine göre ülkemizde kolorektal kanserler, kadınlarda meme ve tiroit kanserlerinden sonra; erkeklerde de akciğer ve prostat kanserlerinden sonra üçüncü sırada geliyor.



## YILDA BİR KEZ CHECK-UP YAPTIRMAYI UNUTMAYIN!

Kanser tedavisinde başarıyı etkileyen en önemli faktör erken tanı. Unutmayın! Yılda en az bir kez check-up yaptırmak sadece kanserin değil, birçok hastalığın erkenden belirlenmesini sağlar.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Üroloji Uzmanı ve  
Üroonkoloji Merkezi Direktörü  
**Prof. Dr. Cemil Uygur**

“Yüksek çözünürlüklü ve 7 derece hareket edebilen enstrümanlar yardımıyla robotik prostatektomide kanserli prostat dokusu daha net görülüp temizlenebiliyor.”



Prof. Dr. Cemil Uygur  
bilgilendiriyor...



tarama ve tetkik yöntemlerinin daha etkin kullanılıyor olmasını gösterebiliriz. Kolonoskopilerin daha konforlu yapılması pek çok kişinin yapılmasından kaçtığı bir tetkiki daha kolay kabullenmelerine neden olmuş durumda. Bu da artık kanserlerin daha erken evrede yakalanmalarına olanak sağlıyor. Tabii gastroenterolojik açıdan günümüzde endoskopların nitelikleri ve sahip oldukları ek özellikler sayesinde eskiden görmekte zorlanılan ya da çok küçük, silik olan lezyonlar bile artık görülüp tanı konabiliyor. Ayrıca erken evredeki, mukozada sınırlı hem mide hem de kolon tümörlerinin henüz bu aşamadayken endoskopik mukozal rezeksiyon ya da endoskopik submukozal diseksiyon gibi

yöntemler sayesinde endoskopik olarak çıkarılabilmesi de mümkün. Tanı aşamasında endoskopik

olarak çıkarılması mümkün olmayan, daha ileri evrelerdeki tümörler için de gerek cerrahi yöntemlerde gerek radyasyon onkolojisi olanakları ve tıbbi onkolojinin kullandığı yeni ilaçlarla belirgin ilerlemeler kaydedildiğini görüyoruz.

Mide - bağırsak sistemi kanserlerinin tanısında, ışık frekansını değiştirerek elde edilen görüntüler, moleküler düzeyde endoskopik değerlendirme olanakları, mikroskopik düzeyde görüntü alabilme olanakları ve kapsül endoskopi alanındaki gelişmeler, önümüzdeki yıllarda tümörleri çok daha erken dönemde ve daha etkin bir şekilde tanımamıza olanak sağlayacak. Ayrıca endoskopik yöntemlerle tümörlerin tedavi edilebilmesi bağlamında da büyük gelişmeler var. Gerek endoskopların olanak ve yeteneklerindeki gelişmeler gerekse bilgisayar teknolojilerindeki gelişmelerle (yapay zeka, makine öğrenmesi gibi) önümüzdeki yıllarda doktorlar daha az zorlanarak daha etkin tanı koyabilme ve tedavi yapabilme olanağına kavuşacaklar.

Tedavide elde edilen başarının bir diğer nedeni de cerrahi alandaki gelişmeler. 2000’li yılların başından itibaren kolorektal kanserlerin tedavisinde minimal invazif yöntemler kullanılmaya başlandı. Laparoskopik cerrahinin onkolojik sonuçlarının açık cerrahiden daha iyi olduğu görüldü. Yaşam kalitesi parametreleri açısından da daha iyi sonuçlar alındı. Bu iyi sonuçlar robotik cerrahinin kullanılmasını da cesaretlendirdi. Günümüzde hem kanser cerrahisi hem de hasta konforu açısından, özellikle de rektum kanserlerinde en iyi alternatifin robotik cerrahi olduğunu söyleyebiliriz.

## ONU ERKEN TANIYAN ERKEKLER, ENDİŞELENMİYOR

Listenin dördüncü sırasında ise erkeklere özgü bir kanser olan prostat kanseri var. Türkiye’deki istatistiklere göre de ikinci sırada. Özellikle 40’lı yaşlardan itibaren prostat büyümesi sorunu yaşayan erkeklerde, bunun kansere dönüşme ihtimaliyle ilgili endişeler olabilir. Elbette her prostat büyümesinde ilk olarak kanser varlığının araştırılması çok önemli. Hastalar çoğunlukla idrar akımının zayıflaması, sık sık tuvalete gitme isteği, tuvalette tam boşaltım yapamama, gece idrar sıkıştırmasıyla uykudan uyanma şikayetleriyle hekime başvuruyor. Prostat kanserinde genel olarak geç dönemde ortaya çıkan şikayetler idrar sıklığında artış, idrar akımında zayıflama, idrar yapamama hali, kesik kesik idrar yapma, idrar yaparken ağrı/ yanma hissi ve idrarda kan görülmesi şeklinde oluyor. Hastalığın prostat dışında kemiklere de yayılmış olması durumunda ise kemik ağrıları, özellikle de sırt bölgesinde, kalça, bacaklar ve kaburgalarda ortaya çıkabiliyor.

Prostat kanseri tanısı için taramalar; elle muayene ile prostat kontrolü ve kanda PSA incelemesinden oluşuyor. Eğer bu incelemelerin sonucunda bir risk olduğu düşünülürse, prostat biyopsisi alınarak araştırma tamamlanıyor. Klasik biyopsi yönteminden farklı olarak günümüzde, gelişmiş MR görüntülerini gerçek zamanlı ultrason görüntüleriyle birleştiren MR-TRUS Füzyon yöntemi, tekrarlayan biyopsileri de ortadan kaldırıyor. Bu yöntemle, prostatın üç boyutlu haritası çıkarılıyor ve robot yardımıyla biyopsi iğnesi doğrudan kanser şüphesi olan odaklara yönlendiriliyor. Klasik biyopsi, var olan kanserlerin yüzde 70-75’ine tanı koyabilirken, MR-TRUS Füzyon biyopsisiyle ise tanı oranı yüzde 95’in üzerine çıkıyor. Cerrahi tedavide özellikle, “geleceğin cerrahisi” olarak adlandırılan robotik cerrahi, prostat kanseri tedavisinde en başarılı uygulamalardan biri. Bu yöntemde 12 kat büyütülen ve üç boyutlu



Anadolu Sağlık Merkezi  
Deri Hastalıkları Uzmanı  
**Dr. Mehmet Coşkun Acay**

“Deri kanserleri son 20 yılda, her yıl bir önceki yıla kıyasla yüzde 4 oranında artmış durumda. Farkındalığın artması, ozon tabakasının incelmeye, ultraviyole ışınlarına maruz kalma ve kronik böbrek yetmezliği ile AIDS gibi hastalıklar bu artışın nedenleri arasında yer alıyor.”

# 30

Haftada 5 gün sadece 30’ar dakika yürüyerek kolon kanseri ve meme kanseri riskinizi yüzde 30-40 oranında azaltabilirsiniz.

# 3/2

İdeal şartlar sağlanabildiğinde çevresel faktörlere bağlı kanserlerin 3’te 2’si önleniyor.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Radyasyon Onkolojisi Uzmanı  
ve Radyasyon Onkolojisi Bölümü  
Direktörü  
**Prof. Dr. Hale Başak Çağlar**

“Radyasyon onkolojisindeki yeni cihazlar sayesinde, örneğin nefes alıp vermeye bağlı olarak tümörün anlık yer değiştirmelerini dahi hesaplayıp, en doğru noktaya ışın vermek artık mümkün.”

Prof. Dr. Hale Başak Çağlar radyoterapi hakkında bilgilendiriyor.



Videoyu izle

İleri sağlık teknolojilerinden Radixact cihazını sanal tur ile yakından görebilirsiniz.



Sanal Tur

sağlanan görüntü, birçok yönde hareket edebilen mikro aletlerle yapılıyor. Dolayısıyla yüksek çözünürlüklü ve 7 derece hareket edebilen enstrümanlar yardımıyla robotik prostatektomide kanserli prostat dokusu daha net görülüp temizlenebiliyor.

### DERİ KANSERLERİNDE ARTIŞ VAR

Listenin beşinci sırasında yer alan deri kanseri, rakamlara göre son 20 yılda, her yıl bir önceki yıla kıyasla yüzde 4 oranında artmış görünüyor. Bunun başlıca nedenleri arasında; farkındalığın ve erken tanı yöntemlerinin artmasıyla daha fazla hasta tanısı, ozon tabakasının incelmeye, güneş altında veya tenin bronzlaşması amacıyla ultraviyole ışınlarına maruz kalma ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına



neden olan kronik böbrek yetmezliği ile AIDS gibi hastalıklardaki artışlar sayılabilir. Tüm kanser türlerinde olduğu gibi deri kanserlerinin tedavisinin başarısı da erken tanıya bağlı. Bu noktada kişilerin vücudunu iyi bir şekilde gözlemlemeleri ve belirli aralıklarla hekim muayenesi oldukça önemli. Genel olarak altı ay içinde iyileşmeyen bir cilt lezyonu ortaya çıkması ya da mevcut bir benin değişmeye başlaması durumunda mutlaka hekiminize başvurmayı ihmal etmeyin.

Deri kanserlerinin büyük bir kısmı plastik cerrahlar ya da dermatologlar tarafından cerrahi yöntemlerle çıkarılarak tedavi ediliyor. Günümüzde ayrıca; kriyoterapi (dondurarak tedavi), elektrodiseksiyon (koter ile yakarak tedavi), radyoterapi, topikal kemoterapi, sistemik kemoterapi ve immünoterapi gibi tedaviler de kullanılıyor.

### RADYOTERAPİDE YAŞANAN GELİŞMELER

Geçmiş yıllarda radyoterapi genellikle kanser hastalarının şikayetlerini azaltmak için kullanılan bir tedavi yöntemi idi. Ancak bugün neredeyse tüm kanser hastalarının tanıdan sonuca ulaşana kadarki tüm süreçlerinde tamamen tedavi edici bir rol bürünmüş durumda. Radyasyon onkolojisinin de kanser tedavisindeki yeri bu anlamda önemli bir noktaya ulaştı. Bugünün radyocerrahi uygulamaları sayesinde; keskin sınırları olan bir hedef çok kısa sürede, yoğun bir radyasyonla,



üstelik sağlıklı dokulara zarar vermeden yok edilebiliyor. Öyle ki, artık organlardaki küçük hücresel alanlar bile görüntülenebiliyor. Radyasyon onkolojisinde bir yandan da hızlı bir şekilde yeni cihazlarla tanışıyoruz. Örneğin nefes alıp vermeye bağlı olarak tümörün anlık yer değiştirmelerini hesaplayıp, en

doğru noktaya ışın veren cihazlar var artık. Tedavinin planlama aşamasında kullanılan Discovery RT tomografi cihazı, tedavi sırasında kullanılan Varian Edge, Cyberknife M6 ve Radixact (Tomoterapi) gibi son teknolojiyle donatılmış akıllı cihazlar bunlardan bazıları...



Anadolu Sağlık Merkezi  
Medikal Onkoloji Uzmanı  
Onkolojik Bilimler  
Koordinatörü  
**Prof. Dr. Necdet Üskent**

“Günümüz tıbbında artık organ yerine, doğrudan kanser hücrelerinin genetiğine odaklanmış, kişiye özel tedaviler geliştiriliyor. İşte kanser tedavilerinin geleceği de bu stratejide yatıyor.”



Videoları izle

Prof. Dr. Necdet Üskent kanserde geleceğin tedavileri hakkında bilgilendiriyor.

# KANSERDE GELECEĞİN TEDAVİLERİ

Yeni gelişmiş cerrahi ve radyoterapi teknikleri, moleküler yöntemler ile hedefe yönelik ajanlar, kanser hücrelerinin DNA'sını çözen cihazlar, akıllı biyopsiler derken, kanserde kullanılan tedavi seçenekleri her geçen gün daha da artıyor. 10 yıl sonra kanserde daha fazla hedefe yönelik tedaviler kullanılıyor olacağız. Genomik tetkikler rutine girecek, ucuzlayacak ve daha kişiye yönelik tedaviler ortaya çıkacak. Artık herkesin tümör genetiğine göre tedavilerin verileceği bir döneme gireceğiz.

Birçok kanserde ortaya çıkış nedeni olan ancak saptanmasına karşın bugüne kadar ilaç geliştirilememiş olan RAS mutasyonuna karşı ilaçlar bulunacağını da öngörebiliriz.

Kanser hücrelerinin ölümsüzlüğünü sağlayan telomeraz ve BCL gibi genlere karşı inhibitörler geliştirilecek, tümörü ve amaçsız hücre çoğalmasını kontrol eden bozulmuş gardiyan genlerin tamiri mümkün olacak. Hücreleri kemoterapiler gibi toksinlerle öldürmeden çoğalmalarını bir komutla (Gardiyan Gen p53 gibi) durdurmak mümkün olacak.

Yakın gelecekte sadece kan tetkikiyle bir kişinin hangi kansere yatkın olduğu anlaşılabilir. İmmünoterapiler için kime daha yararlı veya zararlı olacağını gösteren biyomarkerlar bulunacak. Tedavide kullanılan kanser aşılmasının da artması ve diğer immünoterapiler ile kombine kullanıma girmesi bekleniyor.

## KANSER RİSKİNİZİ AZALTMAK İÇİN

- Sağlıklı kiloda kalın.
- Düzenli egzersiz yapın.
- Sağlıklı beslenin.
- İşlenmiş ve hazır gıdalardan uzak durun.
- Kırmızı ve işlenmiş et tüketiminizi sınırlandırın.
- Şekerli ya da tatlandırıcı içecek tüketiminizi sınırlandırın.
- Mümkünse çocuğunuzu emzirin.
- Daima doktorunuzun tavsiyelerine uyun.
- Tütün ürünleri kullanmayın.
- Güneşte çok uzun süre kalmayın.
- Düzenli uyuyun.



## Her yeni yaşta cildimiz bize ne söylüyor?

Yaş aldıkça cildimizin de değişmesi çok doğal. Peki yaş almanın cildimizdeki olumsuz etkileri neler ve bunları nasıl azaltıp yavaşlatabiliriz?

**Y**aşımız ilerledikçe tüm organlarımız gibi cildimizde de bazı değişiklikler olduğunu biliyoruz. Peki nedir bu değişiklikler ve eğer bu değişiklikler bizi mutsuz ediyorsa önlemek, yavaşlatmak ya da tedavi etmek için neler yapabiliriz? Anadolu Sağlık Merkezi Deri Hastalıkları Uzmanı Dr. Kübra Esen Salman bu yazımızda hepsini anlatıyor...

### KIRIŞIKLIKLAR

#### Botoks ne kadar etkili?

Yaşla birlikte cildimizde görülen değişikliklerden ilki kırışıklar. Çünkü yüz kaslarımız diğer kaslarımızdan farklı özelliklere sahip. Bu kasların bir ucu deriye diğer ucu yüz kemiklerimize yapışıyor ve kasıldıklarında sert bir doku olan kemiği çekiştiremeyeceği için yumuşak bir doku olan deriyi çekiştirerek gülmek, kızmak, ağlamak gibi pek çok duyguyu ifade etmemizi sağlıyor. Bunlara mimik

hareketleri ve bu hareketlerle yüzümüzde oluşan çizgilere mimik çizgileri diyoruz. Ancak zamanla güneş ışınlarının zararlı etkileri, yaş ile birlikte derimizde meydana gelen incelme, derimizin su tutma kapasitesinin azalması, sağlıklı beslenme, sigara gibi faktörlerle birlikte bu mimik çizgileri sadece mimik yaptığımızda (dinamik çizgiler) değil mimik yapmadan istirahat halinde (statik çizgiler) bile fark edilir hale geliyor. İşte bu çizgilerin yüzümüze yerleşmemesi için yapılan işlemlerin başında botoks (botulinum toksin) uygulamaları geliyor. Botoks işlemi bu mimik çizgilerine sebep olan kasların gücünü azaltmak için kullanılan bir yöntem.

Etkisi yaklaşık 4-6 ay kadar devam ediyor.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Deri Hastalıkları Uzmanı  
Dr. Kübra Esen Salman

“Tecrübeli ellerde uygun zamanda, uygun işlemlerle yaş ilerledikçe ortaya çıkan istenmeyen değişiklikleri düzeltmek mümkün.”



"Botoksa başlama zamanımızın geldiğini anlamamızda, mimik çizgilerimizin istirahat halinde bile belirgin hale gelmesini önemli bir işaret olarak kabul edebiliriz"



Peki botoks uygulamaları için en uygun yaş aralığı nedir? Aslında bu uygulama için net bir aralık yok. Ne zaman mimik çizgilerimizin derinleşmeye, belirginleşmeye başladığını fark edersek o zaman yapılabilir. Bu bazen 20'li, bazen 30'lu yaşlarda olabilir. Botoksa başlama zamanımızın geldiğini anlamamızda, mimik çizgilerimizin istirahat halinde bile belirgin hale gelmesini önemli bir işaret olarak kabul edebiliriz. Kalıcı mimik çizgilerimiz oluşuktan sonra yapılan botoks uygulamaları maalesef, oluşmadan önce yapılan uygulamalar kadar etkili olamıyor. Bu durumda farklı birçok uygulamalara da ihtiyaç duyuluyor. En sık karşılaştığımız mimik çizgileri göz kenarlarındaki kaz ayağı çizgileri, kaş arasında görülen kaş çatma çizgileri, alındaki yatay çizgilenmeler, dudak üzerindeki barkod çizgileri olarak da adlandırılan dikey çizgilenmelerdir. Bu bölgelerde mimik yapmadan da fark edilen çizgiler oluşmuşsa ve bu görüntü kişiyi rahatsız ediyorsa botoks vakti artık gelmiş kabul edilebilir.

### SARKMALAR

#### Ah şu yerçekimi!

Yaş ile birlikte derimizde olan bir diğer değişiklik ise deri sarkmaları.

Aslında bu görüntünün nedeni, 40'lı yaşlardan itibaren yer çekiminin etkisiyle deri altındaki yüzeysel yağ yastıkcıklarının aşağı doğru sarkması ve bu sırada üzerindeki deriyi de aşağıya doğru çekmesidir. Ayrıca



derin yağ dokusunun hacminin yaş ile birlikte azalması da derimizin sarkık görünmesine neden olur. Bununla birlikte yüz derisini aşağı doğru çeken kasların yaş ile birlikte tonusunun (gücünün) artmasıyla derimizi aşağı doğru çekmesi de sarkık görüntünün ortaya çıkmasına neden olan faktörlerdendir. Bu değişiklikler sonrasında ortaya çıkan göz altlarında çökme, ağız kenarı çizgilerinde belirginleşme, ağız köşelerinin aşağı doğru sarkması, çene hattının eski netliğini kaybedip girintili çıkıntılı bir hal alması ve gıdı oluşumu yüzümüzün yaşlı, yorgun ve mutsuz görünmesine neden olur.

Peki bu sarkmaların oluşumunu yavaşlatmak ya da oluşan sarkmaları düzeltmek için neler yapılabilir? Tabii ki cildimizi çeşitli kremlerle beslemek, uyarmak çok önemli ama yeterli değil. Bunlarla birlikte;



olarak, deri rengimizin bozulmasına ve renk düzensizliklerine yol açabilir. Bu lekelerin derinliği, uygulanacak tedavi yönteminin belirlenmesinde oldukça önemlidir. Bu yüzden öncelikle deri hastalıkları uzmanınızın yapacağı muayeneye lekenin türü ve en uygun tedavi şekli belirlenerek elde edilen düzelme miktarına göre tedaviye yön verilir. Leke tedavisinde kontrollü bir şekilde çeşitli yüz soyma tedavileri (kimyasal peelingler), mezoterapi, PRP ve lazer işlemleri yapılabilir.

- Derinin sarkmasına neden olan, yukarıda bahsettiğimiz tüm faktörlere müdahale etmek gerekir.
- Deri altı yağ dokusundaki hacim azalmasını çeşitli dolgu maddeleriyle destekleyerek düzeltebilir ya da boyunda yer alan ve yüzü aşağıya doğru çeken platizma kasının artan tonusunu botoks uygulamalarıyla azaltabiliriz.
- Derideki kolajen yapıların da yaş ile birlikte miktarının azalması sarkmalara neden olabileceği için yeni kolajen oluşumunu uyaran çeşitli mezoterapi, PRP, altın iğne tedavilerini de deri sarkmalarının önlenmesinde kullanabiliriz.

### CİLT LEKELERİ

#### Lekelerden kurtulabilir miyiz?

Yaş aldıkça derimizde oluşan üçüncü değişiklik ise cilt lekeleri. Güneşin zararlı ultraviyole ışınlarının etkisiyle cildimizde açık koyulu kahverengi lekeler oluşabiliyor. Fazla güneşlenme, solaryum gibi yollarla maruz kalınan ultraviyole ışınları derimizde pigment artışlarına neden

Tüm bunları göz önüne aldığımızda cildimizi düzenli olarak deri yapımıza uygun bir nemlendirici ile besleyebilir ve yine deri yapımıza uygun bir güneş koruyucuyla güneşin zararlı etkilerinden koruyabilir, beslenme şeklimize ve alışkanlıklarımıza dikkat ederek yaşlanmanın cildimiz üzerindeki olumsuz etkilerini yavaşlatabiliriz. Tecrübeli ellerde uygun zamanda, uygun işlemlerle de yaş ilerledikçe ortaya çıkan istenmeyen değişiklikleri düzeltmek, ilerleyen yaşlarda daha canlı, parlak, daha az sarkmış ve daha az yorgun bir cilde sahip olmamızı sağlayacaktır.

"Leke tedavisinde kontrollü bir şekilde çeşitli yüz soyma tedavileri (kimyasal peelingler), mezoterapi, PRP, lazer işlemleri yapılabilir."



# Ortopedide teknolojik devrim!

Tıp biliminde modern teknolojileri en çok kullanan alanlardan biri olan ortopedi ve travmatolojideki yenilikler hem yüz güldürüyor hem de şaşırtıyor.

**M**ekanik bilimi, metalurji, biyoteknoloji, radyoloji ve kök hücre araştırmaları... Bu modern teknoloji alanlarındaki ilerlemelerle en yakın ilişki içinde olan tıbbi alanlardan biri de kuşkusuz ortopedi ve travmatoloji. Hastaları tedavi etmek için bilimin her alanındaki yeniliklerini, ortopedik sorunların çözümünde kullanan bu branşta özellikle dört alanda yüz güldüren gelişmeler var:



Bölüm Sayfasını Ziyaret Et

Ortopedi ve Travmatoloji bölümümüz hakkında bilgi alın.

Bu yazımıza ve diğer konularımıza **Vital e-dergiden** de ulaşabilirsiniz. Akıllı telefon ya da tabletiniz aracılığıyla aşağıdaki **QR kodu okutarak**, açılacak sayfadan derginizi ücretsiz indirebilirsiniz.



- 1- Görüntüleme alanındaki gelişmeler
- 2- Ortopedik implant ve cihazlardaki gelişmeler
- 3- Kök hücre ve iyileştirici biyolojik yöntemler
- 4- Cerrahi planlama ve uygulamadaki yenilikler

Anadolu Sağlık Merkezi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanlarından Doç. Dr. Kenan Keklikçi ve Dr. Mehmet Taner Özdemir'in paylaşımlarıyla, bu dört alandaki son gelişmeleri paylaşıyoruz...

kaliteli görüntüler alınabilirken, aynı zamanda bilgisayar ortamına aktarılan görüntüler üzerinde istenilen ölçüm ve planlamalar da rahatlıkla yapılabilir. Örneğin, ameliyat sırasında kemik ve eklemleri anlık gösteren "Florsokopi" adlı cihaz, artık daha ufak, dijital ve portatif bir şekle bürünmüş durumda. Ayrıca ameliyathanelerde intraoperatif mobil tomografi cihazları da kullanılıyor. Yani ameliyat sırasında hastanın tomografisini çekmek mümkün olabiliyor.



Anadolu Sağlık Merkezi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı **Doç. Dr. Kenan Keklikçi**

"Artık hem tanı aşamasında hem de cerrahi sırasında ameliyathanede kemiklerin ve uygulanan implantların görüntülenmesini sağlayan kompleks cihazların kullanıldığı bir dönemdeyiz."



## GÖRÜNTÜLEME ALANINDAKİ GELİŞMELER

**Teknolojinin gözünden hiçbir şey kaçmıyor!**

Kemik ve eklemlerin görüntülenmesi, hastalıkların tanı ve tedavisinde ortopedik cerrahların en fazla başvurduğu yöntemler. Artık hem tanı aşamasında hem de cerrahi sırasında ameliyathanede kemiklerin ve uygulanan implantların görüntülenmesini sağlayan kompleks cihazların kullanıldığı bir dönemdeyiz. Bilgisayar altyapısına sahip dijital röntgen cihazları sayesinde daha

Ameliyat öncesi planlamada ve tanıda kullanılan ayrıntılı tomografi ve manyetik rezonans tetkiklerinin çözünürlük kaliteleri de oldukça iyi bir noktaya ulaştı. Öyle ki, MRI görüntülerinin çözünürlük oranı 3 Tesla'ya ulaşmış durumda. Eskiden onlarca dakika süren tetkikler, şimdilerde çok daha kısa sürede uygulanabiliyor. Tomografi ve MRI ile alınan görüntüler kırık tedavisinde ve tümör cerrahisi için bilgisayar ortamında özel yazılımlarla işleniyor. Böylece 3 boyutlu (3D) hale getirilen görüntüler cerrahlar için de büyük bir konfora dönüşüyor.





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

“Günümüzde öyle bir noktaya geldik ki, artık kemik kırıklarının tedavisinde her kemiğin anatomik yapısına ve geometrisine uygun yapıda plak, çivi ve vidalar üretilabiliyor.”



### ORTOPEDİK İMPLANT VE CİHAZLARDAKİ GELİŞMELER

#### Vücuda maksimum uyum onların işi

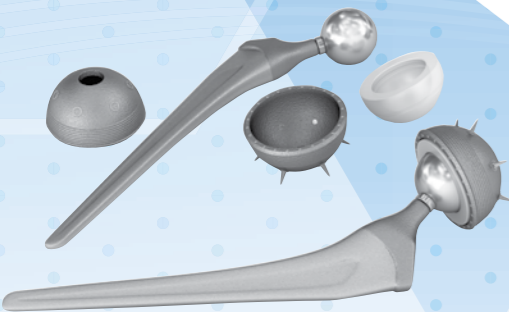
Bugünün teknolojilerinde, eklem ve kemiklerdeki sorunları çözmek için sıklıkla ortopedik implantlar uygulanıyor. Bu implantların yüzeyleri hastanın kemiğine daha iyi tutunmasını kolaylaştıran özel moleküllerle (Hidroksiapatit) kaplanabilirken, ayrıca bazı implantlar (örneğin eklem protezleri) gözenekli (porus) yapıda imal ediliyor. Böylece kemiğe daha sıkı tutunması sağlanıyor.

Günümüzde öyle bir noktaya geldik ki, artık kemik kırıklarının tedavisinde her kemiğin anatomik yapısına ve geometrisine uygun yapıda plak, çivi ve vidalar üretilabiliyor. Hatta o kadar dayanıklı ki, bunun için özel metal ve alaşımlardan (titanyum, kobalt+krom bileşikleri) yapılıyor. Bu dayanıklılığın yanı sıra yüksek vücut uyumluluğu

(biocompatibilite) ile istenmeyen reaksiyonlarla karşılaşma riskleri de hayli düşürülüyor. İmplantların bilgisayar destekli tasarımları ve yapılan mekanik testleri sayesinde artık kilitli plak ve vidalar da kullanımda. Kırıklardaki iyileşme oranları

şimdilerde daha yüksek, kaynama sorunları çok daha düşük. Kemik tümörlerinin çıkarılması sonucu oluşan kemik- eklem eksiklikleri (defektleri) ise modüler ve hastaya özel (custom made) yapılan protezlerle giderilebiliyor.

Bir diğer yüz güldürücü gelişme ise hastayla birlikte “büyüyen” implantlar. Özellikle çocuklarda veya büyüme çağındaki gençlerde, kemik tümörlerinin cerrahi olarak çıkartılması sonrasında tercih edilen bu özel implantlar sayesinde çocukların boyları uzadığında tekrar bir ameliyata ihtiyaç duyulmuyor, çocuk büyüdükçe bacak kısıkları telafi edilebiliyor, yaşam kaliteleri bozulmamış oluyor.



### KÖK HÜCRE VE İYİLEŞTİRİCİ BİYOLOJİK YÖNTEMLER

#### Vücudumuzun tamir hücreleri iş başında!

Kırık kaynaması biyolojik bir süreç. Kırığın geç kaynaması veya hiç kaynamaması durumunda sekteye uğramış iyileşme sürecine etki ederek bunu uyaran ve iyileşmeyi sağlayan biyolojik faktörler (kemik matriksi ve kemik proteinleri - demineralize bone matrix / bone morphogenetic protein) de günümüzde kullanılıyor. Özellikle seçilmiş vakalarda güvenle kullanılıp kırık bölgesine uygulanabildiğini ve yüz güldürücü sonuçlara ulaşıldığını söyleyebiliriz.

Tendonlarda ve eklem kıkırdaklarında görülen yıpranma ve zedelenmelerde (tendinit, osteoartrit, kıkırdak hasarı) ise, hastanın kendi iyileştirici potansiyelinin daha sık kullanıldığı yöntemlerden söz edebiliriz: PRP (plateletten zengin kan plazması) ve kök hücre tedavisi. PRP’de, hastanın kendi kanından alınan

hücre ve plazmalar özel bir işlemle geçirilerek tamir gerektiren bölgelere enjekte ediliyor. Bazı kırıklarda hasarlarında ise, hastanın kendi kök hücreleri alınıp laboratuvarda çoğaltılarak yine istenen vücut bölgelerine çeşitli yöntemlerle uygulanabiliyor.

teknikleri de hayli geliştirilmiş durumda. Artık bazı kırıklarda kırık bölgesine dokunulmadan özel teknik ve implantlarla kırık tespiti yapılabiliyor.

Eklem değiştirme cerrahisinde (eklem protezi uygulamaları), ameliyat öncesinin çok iyi planlanması önemli. Örneğin günümüzde, yapılacak cerrahi işlemde önce hastadan elde edilen radyolojik bilgiler özel bir cihaza aktarılıp (navigasyon cihazı) bu cihazın ameliyat sırasında kullanımı ile cerrahın yapacağı işlemlerdeki kesinlik artırılabilir.



### CERRAHİ PLANLAMA VE UYGULAMADAKİ YENİLİKLER

#### Eklemelerin adresi bu navigasyondan sorulur!

Kırık tedavisinde planlama aşamasında radyolojik tetkiklerin ilerlemesi ve implant teknolojisindeki gelişmeler sayesinde minimal açık cerrahi (minimal-less invasive surgery)





# Kalbiniz için erken davranın!

Geceleri nefes darlığına, yürürken ya da merdiven çıkarken çabuk yorulmalara neden olan kalp kası sertleşmesi (kalınlaşması), bu belirtileri verene kadar ilerlemiş oluyor. Ancak düzenli kalp tetkikleriyle bu sorunu erkenden yakalamanız mümkün.

Günlük hayatımızda en çok yorulan organlarımızdan biri de kuşkusuz kalbimiz. Her gün düzenli olarak vücudumuza kan pompalayarak kan ihtiyacımızın organizasyonunu üstlenirken, bazı durumlarda bu görevini tam olarak yerine getiremeyebiliyor. Böyle durumlar da bizi kalp kası sertleşmesi (kalp kasının kalınlaşması) dediğimiz bir durumla tanıştırabiliyor. Kalp kasının kalınlığının artmasıyla ortaya çıkan bu tablo, zaman içinde kalp kası hücrelerinin yapısında bozulmalara ve kan dolaşımında sorunlara neden oluyor. Kalp kası



kalınlaşmasının nadiren genetik, yani doğuştan olabildiğini de belirtelim. Genel olarak baş dönmesi ve bayılma gibi şikayetlerle kendini gösteren bu tip hastalıkta, sertleşmenin lokal olarak yerine göre tedavi süreçleri de herkes için farklı oluyor. Peki sonradan gelişen kalp kası sertleşmesinden nasıl korunulur, bu hastalık nasıl fark edilir ve tedavide neler yapılır? İşte bu soruların yanıtlarını Anadolu Sağlık Merkezi Kardiyoloji Uzmanı Dr. Gürsel Ateş, bu yazımızda anlatıyor...

**SAĞLIKLI GÜNLER**  
Kalp Haftası  
Nisan ayının ikinci haftası



Bu yazımıza ve diğer konularımıza **Vital e-dergiden** de ulaşabilirsiniz. Akıllı telefon ya da tabletiniz aracılığıyla aşağıdaki **QR kodu okutarak**, açılacak sayfadan derginizi ücretsiz indirebilirsiniz.





Anadolu Sağlık Merkezi  
Kardiyoloji Uzmanı  
**Dr. Gürsel Ateş**

“Eğer kalp kası sertleşmesi için riskli gruptaysanız kalp tetkiklerinizi mutlaka erken yaşlarda yaptırmalısınız. Unutmayın! Kalp kası sertleşmesi, çok basit bir işlem olan kalp ekokardiyografisiyle (EKO) tespit edilebiliyor.”

### BELİRTİLERİ BEKLEMEDEN HAREKETE GEÇ!

Bazen erken dönemde hiçbir belirti vermeyen kalp kası sertleşmesi; geceleri nefes darlığı, göğüs ağrısı, yürürken ya da merdiven çıkarken çabuk yorulma gibi şikayetlerle kendini göstermeye başladığında, sorun çoktan ileri bir safhaya geçmiş oluyor. Bu nedenle kadın ve erkeklerde özellikle 40 yaşından itibaren düzenli kalp kontrolleri çok önemli. Ancak eğer riskli gruptaysanız bu kontrolleri mutlaka daha erken yaşlarda yaptırmalısınız. Unutmayın! Kalp kası sertleşmesi, çok basit bir işlem olan kalp ekokardiyografisiyle (EKO) tespit edilebiliyor.



### KALBİNİZ NE İSTİYOR?

- Fazla kilo almamaya her zaman özen göstermenizi.
- Beş kilodan fazla ağırlık taşımamanızı ya da kaldırmamanızı.
- Ağırlık kaldırma ve koşu gibi sporlardan uzak durmanızı (Doktorunuzun önereceği daha hafif egzersizleri uygulayabilirsiniz).
- Tansiyonunuz varsa, kontrollerinizi ve ilaçlarınızı aksatmamanızı.
- Hiçbir şikayetiniz olmasa bile özellikle 40 yaşınızdan itibaren kalp tetkiklerinizi yaptırmamanızı.
- Tuz tüketiminizi azaltmanızı (Yapılan en büyük hata, şişe şişe soda, maden suyu tüketmek. Maden suyunun içinde tuz olduğunu unutmayın. Ayrıca “daha sağlıklı” diye kaya tuzu veya deniz tuzu gibi tuzlar tüketmenin de hiçbir anlamı yok. Her türlü tuz, kalbe zararlıdır ve tansiyonu yükseltir).

Kalp kası sertleşmesinde özellikle atardamarlarında yüksek basınç taşıyan tansiyon hastaları ve kalp kapaklarında bozukluk olanlar en riskli grup. Rakamlara göre hipertansiyon hastalarının yüzde 30-40’ında kalp kası sertleşmesi geliyor. Ağırlık kaldıran sporcular ve bedeni yoran ağır işlerde çalışanlar da riskli grup içinde. Örneğin, ağır spor nedeniyle vücut her zaman daha fazla kana ihtiyaç duyuyor. Bu da kalbin daha fazla kan pompalaması için daha çok çalışması, yükünün artması demek.



### KALINLAŞMA GERİLEMİYOR

Kalp kası sertleşmesinin tedavi sürecinde ise, altta yatan tüm nedenlerin incelenmesi ve buna göre hareket edilmesi, ihtiyaç durumunda -örneğin tansiyon hastalarında olduğu gibi- hastanın kullandığı ilaçlarının yeniden düzenlenmesi gerekir. Yapılan tedaviler kalınlaşmayı geriletmeye, inceltmeye yönelik değildir. Tedavideki asıl hedef, kalbin gevşeme pozisyonundayken yaşadığı sıkıntıları olabildiğince toparlayarak hem kalbi hem de hastayı rahatlatmaktır.



### İLK ADIM, TUZ KONTROLÜ!

Tuz tüketimini azaltmak ve hipertansiyondan korunmak, genel olarak bizi kalp kası kalınlaşmasından koruyor. Bu nedenle düzenli sağlık kontrolleriyle, olası bir hipertansiyonun erken tanınmasını sağlayabiliriz. Bunun yanı sıra ideal bir vücut ağırlığına sahip olmanın ve fazla kilo almaktan kaçınmanın kalbimizi koruduğunu unutmamalıyız. Aynı şekilde sigaradan da uzak durmalıyız çünkü sigara, damarların içindeki epitel tabakasının, kan akışını rahatlatan hormonlar salgılamasını engelleyerek kalp kası sertleşmesine neden olabiliyor.



# Havadaki tehlike nefes kesiyor!

Nefesimizi kesen bu kez, havada tehlikeli akrobasi gösterileri yapan uçaklar değil. Özellikle büyük şehirlerde gittikçe artan hava kirliliği, kanser riskini dahi artırıyor.

**G**elişen teknoloji ve sanayileşmeyle özellikle büyük şehirlerde hava kirliliği her geçen gün artıyor. Ve maalesef bu artışın da sağlığımız üzerindeki olumsuz etkileri çok büyük. Kentleşme, hızlı nüfus artışı, yeşil alanların azalması ve yoğun trafik gibi etmenlerin havayı kirleterek insan vücudunu olumsuz etkilediğini söyleyen Anadolu Sağlık Merkezi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Hişam Alahdab'ın konuya ilişkin yazısını ilgiyle okuyacaksınız.






## SAĞLIĞIMIZI NASIL ETKİLİYOR?

Atmosferde oluşup tabaka haline gelen toz, duman, gaz ve su buharı şeklindeki kirleticiler hepimiz için aslında bir tehlike. Hava kirliliği kısa vadede solunum yolu başta olmak üzere cilt, göz, sinir sistemini ve ruh sağlığını olumsuz etkilerken; uzun vadede ise bronşit, astım ve kalp hastalıklarından kansere kadar çeşitli kronik hastalıkların ortaya çıkma riskini de artırıyor. Kısa vadeli etkiler alerjik reaksiyon şeklinde ortaya çıkıp geri dönüşümü olabiliyor.

Bu yazımıza ve diğer konularımıza **Vital e-dergiden** de ulaşabilirsiniz. Akıllı telefon ya da tabletiniz aracılığıyla aşağıdaki **QR kodu okutarak**, açılacak sayfadan derginizi ücretsiz indirebilirsiniz.



## KİRLİ HAVADAN EN ÇOK ETKİLENERLER

-  Çocuklar
-  Yaşlılar
-  Gebeler
-  Kronik hastalığı olanlar
-  Açık havada egzersiz yapanlar

Örneğin havanın çok kirli olduğu günlerde nefes almada zorlanma, gözlerin kaşınıp kızarması, sürekli hapşırma ve öksürme gibi belirtiler ortaya çıkabiliyor. Ancak bu etkilerin kalıcı hasar bırakma riski çok düşük. Uzun vadeli etkiler ise, maruz kalınan havanın içindeki kirlilik yoğunluğuna ve süreye bağlı olarak ortaya çıkıyor. Hava kirliliğinin yoğun ve sürekli olduğu bölgelerde yaşayan insanlarda öksürükten bronşit ve astıma, kalp hastalıklarından kansere kadar çeşitli kronik hastalıkların görülme riski de artıyor.

## KİRLİ HAVAYI SOLUYUNCA...

Soluma işlevi gerçekleştiğinde hava, burun yoluyla akciğerlere kadar giriyor. Tabii bu yol üstünde birkaç kontrol mekanizması var. Örneğin, burnumuzun içindeki kıllar büyük partiküllerin girmesini engellemek için ilk duvar. Ayrıca soluduğumuz hava, üst solunum yollarını geçip alt solunum yollarına giderken ana nefes borusunun ve ana bronşların

içinde "silya" denilen, yukarıya doğru süpürme hareketi yapan yapılarla karşılaşılıyor. Silyalar, üzerilerine takılan uygun büyüklükteki her türlü partikülü dışarı atmakla görevli. Bu mekanizmaları geçen partiküller ise akciğerlerin içindeki hava keseciklerine kadar ulaşabiliyor.

## HAVAYI TEMİZLEMEK MÜMKÜN MÜ?

Hava kirliliği elbette bazı önlemlerle istenilen seviyelere kadar çekilebiliyor. Bunun için her şehirde yerel yönetimlerin ve şehirde yaşayanların kararlı bir tutumla birlikte hareket etmelerinin önemi çok büyük. Örneğin; sanayi tesisleri baca gazı sınır değerlerine uymalı, yenilenebilir enerjiler desteklenmeli, yeşil alanlar artırılmalı, her yıl bacalar ve soba boruları temizlenmeli, binalarda ısı yalıtımına önem verilmeli, doğalgaz kullanımı yaygınlaştırılmalı, kent içi ulaşımda bisiklet kullanımı özendirilmeli, emisyonları düşük motorlu taşıtlar tercih edilmeli veya desteklenmelidir.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Göğüs Hastalıkları Uzmanı  
Dr. Hişam Alahdab

"Hava kirliliği kısa vadede solunum yolu başta olmak üzere cilt, göz, sinir sistemini ve ruh sağlığını olumsuz etkilerken; uzun vadede ise astım, kalp ya da kansere kadar pek çok önemli hastalığın ortaya çıkma riskini artırıyor."



BÖLGENİZDEKİ HAVA KALİTESİ İZLEME AĞINI KONTROL EDİN



HAVA KİRLİLİĞİNİN YOĞUN OLDUĞU BÖLGELERDE MASKE KULLANIN



KAPILARI VE PENCERELERİ KAPALI TUTUN



KALABALIK BÖLGELERDEN UZAK DURUN

# Aşkın gözü gerçekten kör mü?

“Araştırmalar, aşık olduğumuzda beynimizin bazı bölgelerinin aktive olduğunu gösteriyor. Bunun anlamı şu: Aşk dediğimiz o en coşkulu ruh hali sadece kalbimize değil; beynimize, yani zihinsel faaliyetlerimize de hükmediyor.”

**S**ürekli bir coşku hali, gerçekleri abartma eğilimi... Pembelerin daha bir pembe, denizin daha bir mavi olduğu o dönem. Tabii ki “aşk”tan söz ediyoruz; kişinin özgüveninin arttığı, kendini daha çok beğendiği o ruh halinden. İnsana belki de en büyük mutluluğu ve hazzı veren, en coşkulu ruh hali... Gözü kördür, acısı tek kişiliktir Cemal Süreya'nın dediği gibi. Günlük yaşamda ya da edebiyatta bolca tanım yaparız “aşk” için elbette. Fakat Vital olarak; Anadolu Sağlık Merkezi'nden Uzman Psikolog Selin Karabulut'un yazısıyla, aşkın bilim dünyasındaki karşılığına bir pencere açmak istedik...



Anadolu Sağlık Merkezi  
Uzman Psikolog  
Selin Karabulut

"Aşk aslında tedavi etmeye gerek olmayan bir hastalık halidir."

## AŞIK BİR BEYİNDE NELER OLUYOR?

Aşık olduğumuzda kalbimizde neler olduğunu az çok biliyoruz ve hissediyoruz fakat beynimizde neler olduğunu biliyor muyuz? Aslında bu sorunun cevabına yönelik ilk bilimsel çalışmalardan birinin, 2000'li yıllarda İngiltere'de Prof. Dr. Semir Zeki ve ekibi tarafından yürütüldüğünü hatırlayalım. Hem o araştırmanın sonuçları hem de sonrasında yapılan yeni araştırmalarla, aşık bir beynin nasıl çalıştığı bilimsel olarak ortaya konmuştu.

Prof. Dr. Semir Zeki ve ekibinin yaptığı çalışmada, bir grup gönüllüyü MR cihazına bağlayarak, onlara ilk olarak sevdikleri kişinin, ardından da arkadaşlarının fotoğraflarını göstererek kan akışları izleniyor. Daha sonra MR görüntüleri karşılaştırıldığında, tam da aşkın o deli dolu kimyasına uygun sonuçlar çıkıyor. Aşk, beynimizin bazı bölgelerini çalıştırıyor, bazılarını da komple kapatıyor.

“Aşık olduğumuzda beynimizin muhakeme ve yargılama yapan bölümleri çalışmıyor. Fakat aşk; beynimizde güven, inanç ve ödüllendirme fonksiyonlarını aktifleştiriyor.”

Aşık olduğumuz kişinin bir fotoğrafına bakmak ya da annemizin bir fotoğrafına bakmak... Her ikisi de (aşk ve sevgi), beynimizin farklı noktalarını çalıştırıyor. Örneğin aşık olduğumuzda, beynimizin olumsuzlukları gören bölümleri aktive olmuyor. Yani aşkın gözü gerçekten kör. Yine bir başka örnek, aşık olduğumuzda beynimizin muhakeme ve yargılama yapan bölümleri de çalışmıyor. Fakat aşk; beynimizde güven, inanç



ve ödüllendirme fonksiyonlarını aktifleştiriyor. Aşık bir beyinde dopamin ve norepinefrin düzeyleri artıyor. Dopamin dikkat ve keyif seviyesini artırırken, norepinefrin ise heyecan ve enerji düzeyini artırıyor. Hatta uykularımızı kaçırıp bizi yemeden içmeden kesiyor. Çalışmanın en çarpıcı sonucu ise kuşkusuz şu: aşık bir beyindeki serotonin (mutluluk hormonu) seviyesi, saplantılı (obsesif kompulsif bozukluğu) kişilerdeki serotonin seviyesiyle aynı. Bu da şunu gösteriyor; aşk aslında saplantılı bir ruh halini de içinde barındırıyor. Peki bu durumda aşk, bir hastalık mı? Prof. Dr. Zeki'ye göre evet. Fakat tedavi etmeye gerek olmayan bir hastalık; hayatımız boyunca devam etmesini istediğimiz bir hastalık.



“Aşk, iki kirpinin birbirine yaklaşmasına benzer. Fazla yaklaşırsan dikenleri batar kanatır, uzak durursan da üşürsün...”

Aşk aslında yönetemediğimiz, kontrol edemediğimiz bir süreç. Zaten aksi durumda aşk olmaz, kontrol edilmeye çalışılan bir duruma dönüşür. Bu nedenle; aşk, bir kontrolsüzlük halidir diyebiliriz. İki kirpinin birbirine yaklaşmasına benzer, fazla yaklaşırsan dikenleri batar kanatır, uzak durursan da üşürsün...

#### AŞK BİR DELİLİK HALİDİR

Aşkı tanımlayan pek çok teorizyen ve uzman var. Genel tanımını, “Birlikte olma arzusu ve bu arzunun yarattığı delilik hali” olarak yapmak mümkün. Delilik hali geçtiğinde, ayaklar yere bastığında, tekrar diğer işlerimize ve gündelik yaşamımıza odaklanabildiğimizde; aşık olduğumuz kişi yanımızda kalsın ve hayatın tüm getirdiklerini birlikte karşılayalım diyebiliyorsak, varlığında mutlu olup yokluğunda özleyorsak, sevgiden söz edebiliriz...

#### AŞK SEVGİYE DÖNÜŞÜNCE...

Aşkın sevgiye dönüşüp kimseyi acıtmadan devam edebilmesi nasıl mümkün olur?

Kendi benliğimizi kurtarıp var edebildiğimizde,

Diken ve çiçeklerine rağmen hayatın karşısında dik durmayı başarabildiğimizde,

Bir başkasıyla var olabilmek yerine tek başımıza da varlığımızın kıymetli olduğuna inanmaya başladığımızda,

aşık olduğumuz kişiyle olan ilişkimizi güçlü bir sevgiye dönüştürebilmemiz mümkün...

# TARİFİ OLMAYAN MUTLULUKLARIN Hikayesi Umut Olur!

Kemik iliği nakli ile sağlığına kavuşarak tarifsiz mutluluklar yaşayan hastalarımızın gerçek ve umut dolu hikayeleri [www.yasamatutunanlar.org](http://www.yasamatutunanlar.org) adresinde sizleri bekliyor!

Vücudumuzun herhangi bir anatomik bölgesinde ortaya çıkıp, adeta sinirlerimize dokunarak bası yapan “sinir sıkışmaları”, yaşam kalitemizi düşürmeden mutlaka tedavi edilmeli.

## Bu sorun “sinirlerimize” dokunuyor!

**H**epsi adeta incecik birer elektrik kablosu gibi. Görevleri; hareket etmemizi ve hissetmemizi sağlamak. El ve ayak kaslarımıza giden sinirler, bazı durumlarda canımızı sıkabiliyor. Sinirlerimiz bazen, içlerinde seyrettikleri anatomik tünellerin mikrotravmalar gibi nedenlerle daralması sonucunda basıya uğrayabiliyor ve bunun sonucunda da “sinir sıkışması” dediğimiz tablo ortaya çıkıyor. Anadolu Sağlık Merkezi Beyin ve Sinir Cerrahisi

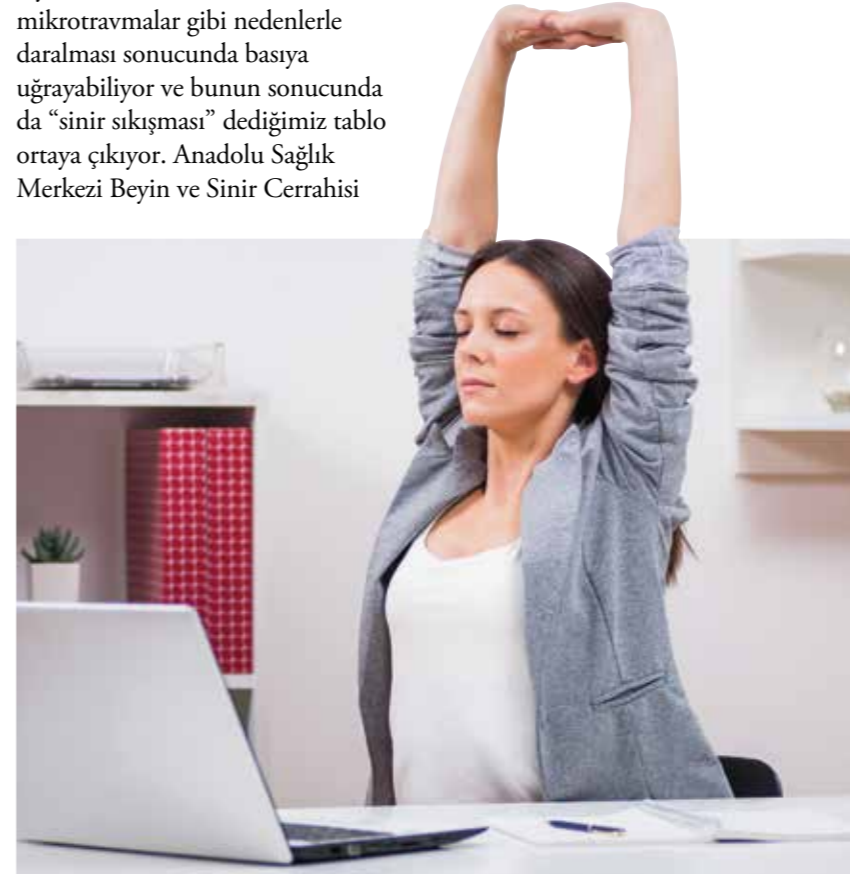
Bölümü Direktörü Prof. Dr. Serdar Kahraman ile Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Selçuk Göçmen’e konunun merak edilen boyutlarını sorduk. Sinir sıkışması ve tanı-tedavi süreçlerine dair en güncel bilgileri bu yazımızda okuyacaksınız.



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

“Sinir sıkışmalarında, etkilenen sinire göre şikayetler de değişebiliyor. Genellikle; uyuşukluk, ağrı, keçeleşme ile başlayan şikayetler, sorun ilerlediğinde güçsüzlük ve kaslarda erimeye kadar gidebiliyor.”

Bu yazımıza ve diğer konularımıza **Vital e-dergiden** de ulaşabilirsiniz. Akıllı telefon ya da tabletiniz aracılığıyla aşağıdaki **QR kodu okutarak**, açılacak sayfadan derginizi ücretsiz indirebilirsiniz.





### EN SIK HANGİ BÖLGELERDE GÖRÜLÜYOR?

Sinir sıkışmaları vücudumuzda herhangi bir anatomik bölgede ortaya çıkabiliyor. En sık görülen, karpal tünel sendromu adıyla bilinen ve el bileğinde median sinirin sıkışmasıyla ortaya çıkan klinik tablodur. Ayrıca, dirseğimizin dış kısmında ulnar sinirin ve dizimizin yan-dış kısmındaki peroneal sinirin sıkışmasına ait klinik tabloları da sık görülen sinir sıkışmaları arasında sayabiliriz.



### SİNİR SIKIŞMASININ NEDENLERİ

Diyabet, romatizmal hastalıklar, tiroit hastalıkları, menopoz, oturuş ve duruş bozuklukları, kırılan ya da yerinden kayan kemikler, hamilelik, aşırı şişmanlık (obezite), ani kilo kayıpları, tümörler, tekrarlayan yanlış hareketler (mikrotravmalar), otururken ve yatarken yapılan yanlış pozisyonlar (bilgisayar kullanma, yanlış spor, el işleri, sürekli bacak bacak üstüne atma, bağdaş kurup oturma gibi) sorunun görülme oranını artıran başlıca faktörler. Cisimlerin elle sıkı ve şiddetli bir şekilde tutulması, bileğin aşırı bükülmesi gibi aktiviteler de benzer şekilde görülme oranlarını yükseltiyor.

### EN ÇOK

Sinir sıkışmaları özellikle; 40-60 yaş aralığındaki kadınlar, piyanistler, kuaförler, bilgisayar operatörleri, bankacılar, diş hekimleri, heykeltıraşlar ve ev hanımları gibi ellerini aşırı kullanan kişilerde daha sık görülüyor.



### YAŞAM KALİTEMİZİ NASIL ETKİLİYOR?

Sinir sıkışmalarında, etkilenen sinire göre şikayetler de değişiyor. Genellikle uyuşukluk, ağrı, keçeleşme ile başlayan şikayetler, sorun ilerlediğinde güçsüzlük ve kaslarda erimeye (atrofi) kadar gidebiliyor.



### TEDAVİ SÜRECİ

Hafif ve orta düzeydeki sinir sıkışmaları için uygulanan konservatif tedavi, sinir üzerindeki baskıyı ortadan kaldırmak içindir (Özel bileklik kullanılması gibi). Tedavide ayrıca iltihap giderici ilaçlar yazılabiliyor veya kortizon enjeksiyonları yapılabiliyor. Ağrıları azaltmaya yönelik özel egzersizlerin olduğunu da hatırlatalım.

Eğer hastalar istirahat, rehabilitasyon veya diğer tedavilerle iyileşmezse ve tetkiklerde ağır düzeyde sinir sıkışıklığı saptanmışsa cerrahi tedavi yapılması uygun olacaktır. En sık uygulanan teknik, sinir dekompresyonu denilen açık ya da endoskopik yöntemlerle uygulanan ameliyatlardır. Açık cerrahide, bir kesi yapılarak sinir üzerinde baskı oluşturan bantlar kesilir ve sinir serbestleştirilir. Endoskopik yöntemde ise, küçük bir kesi yapılarak

endoskopik kamerayla bant içeriden kesilir ve baskı kaldırılır. Her iki yöntem de genellikle lokal anestezi eşliğinde yapılır. Ameliyat yaklaşık 30 dakika sürer ve hastaya gününbirlik yatış yapılabilir.

### TEDAVİ EDİLMEZSE...

#### Günlük aktivitelerde güçlük

Sinir sıkışması elde ise, hastalarda poşet taşıma, yazı yazma, bardak tutma gibi günlük aktivitelerin yapılmasında ciddi güçlükler ortaya çıkar.

#### Yürüme sorunları

Bacaklarda olan ileri derece sinir sıkışmalarında ise hasta yürüyemez, ayağını sürümeye başlayabilir. Bu da ayağının takılıp düşmesi, merdiven çıkamaması, araç kullanamaması gibi sorunlara yol açar.

### 7 ÖNLEM İLE SİNİRLERİNİZİ KORUMAYA ALIN!

- 1 Oturuş, yatış ve duruş pozisyonunuza dikkat edin ve uzun süre yanlış bir pozisyonda kalmayın. Örneğin, uzun süre bacak bacak üstüne atmayın veya bağdaş pozisyonunda oturmayın.
- 2 Ev hanımıysanız sürekli tekrarlayan bez sıkma, el işi yapma gibi zorlayıcı hareketlerden kaçının.
- 3 Sürekli klavye/fare kullanıyorsanız, bilekleriniz uzun süre bükülü tutmayın.
- 4 Dirseklerinizi masaya veya herhangi bir yere dayanarak çalışmayın.
- 5 Ellerinizi çok fazla yük taşımayın ve bilekleriniz bükülü tutmayın.
- 6 Bağ, eklem ve kasları güçlü tutmak için düzenli olarak germe-esneme egzersizleri uygulayın.
- 7 Diyabet, guatr veya romatolojik hastalığınız varsa, rutin kontrollerinizi ihmal etmeyin.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı  
**Doç. Dr. Selçuk Göçmen**

“Eğer hastalar istirahat, rehabilitasyon veya diğer tedavilerle iyileşmezse ve tetkiklerde ağır düzeyde sinir sıkışıklığı saptanmışsa cerrahi tedavi yapılması uygun olur.”

# KUCAĞINDA ÇOCUKLA SEYAHATTE AZ KALSIN FELÇ OLACAKTI

11 saat boyunca kucağında çocukla yaptığı seyahat neredeyse felç olmasına neden oluyordu. Bacağındaki sinir sıkışmasından ameliyatla kurtuldu ve yeniden sağlığına kavuştu.

İki buçuk yaşındaki oğlu kucağında iken, dizleri kıvrık bir şekilde 11 saat seyahat eden Sedef Badur, bir süre sonra dizlerindeki uyuşma nedeniyle acıyı da hissetmemeye başlıyor. İşte o sırada dizine büyük bir hasar verdiğini de fark etmiyor. Sonrasında ise iş yerinde bacak bacak üstüne atarak oturunca, sinir sıkışmasının hasarını daha da artırıyor. Ağrıları nedeniyle doktora gittiğinde sinir sıkışmasına



Sedef Badur 31 yaşında

bağlı “ayak düşmesi” tanısı konan Badur o süreci şöyle anlatıyor: “Seyahatten sonra bacağımdaki uyuşmalar, his kayıpları devam etti, ancak ben geçer diye bekledim. Böylece tedaviyi 3 hafta kadar geciktirmiş oldum. 3 hafta boyunca dizimin arkasından başparmağıma kadar bir uyuşma vardı ve ayağımı geri çekememeye yani ayağımın üst kısmını baş parmağımdan yukarı doğru kaldıramamaya başladım. Ağrılarım geçer diye bekledim. Meğer felç olmak üzereymişim. Acilen ameliyata alındım. Ameliyat olmasaydım bundan sonra ayağımı sürüyerek yürüyecektim.”

## “AYAĞIMI BİR DAHA KALDIRAMAYABİRDİM”

Acıları dinmediği için bir süre sonra öncelikle şirket doktoruna başvurduğunu, şirket doktorunun ise kendisini hemen Anadolu Sağlık Merkezi Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Selçuk Göçmen'e yönlendirdiğini söyleyen Badur, ameliyata nasıl karar verdiğini şöyle anlatıyor: “Selçuk Bey hemen sinir sıkışmasına bağlı ayak düşmesi tanısı koydu ve bacağı kaybetmemek için çok acil ameliyat olmam gerektiğini söyledi. Ben başta çok önemsemedim, kendiliğinden geçer diye düşündüm ancak ayak

düşmesinin çok ciddi bir rahatsızlık olduğunu öğrenerek ameliyat olmaya karar verdim.”

İş yerinde bacak bacak üstüne atmanın insana çok rahat gibi geldiğini, herkesin bacak bacak üstüne attığını ancak aslında çok sağlıksız olduğunu ayak düşmesi olduktan sonra anladığını belirten Badur, “3 hafta boyunca doktora gitmeyerek çok büyük hata ettim. Bir gün bir hastanenin acil servisine gittim ancak oradaki hekim vitamin eksikliği deyip beni gönderdi. Yolculuktan döndüğüm gece ayağıma kramp girdi ve ben de o nedenle acı hissettiğimi düşünüyordum. Ben de kramp dediğim için doktoru yanlış yönlendirmiş olabilirim, fizik muayenede bir şey olmadığını söylediler ancak güç kaybı o zaman başlamış aslında. Selçuk Bey'e gelmeseydim şu an felç olmuş ve ayağımı sürerek yürüyor olacaktım” diyor.

Ameliyattan sonra ayağındaki his kaybı ve uyuşma gibi şikayetlerin hemen yok olduğunu söyleyen Badur, bir buçuk ay sonra da ayağının tamamen eski haline döndüğünü söylüyor: “Ameliyatta Doç. Dr. Selçuk Göçmen oradaki basıyı kaldırdı, sinirleri onardı ve sinir sıkışmasına neden olan sorunu çözdü. Ameliyattan çıkar çıkmaz ayağımın hissi geldi. O his gelince çok mutlu oldum.”

## UYUŞMA VARSA DOKTORA BAŞVURMALI

Ayakta geçmeyen en ufak bir uyuşma ve hissizlik hissedildiği zaman mutlaka doktora gidilmesi gerektiğini öneren Badur, özellikle şu hususlara dikkat çekiyor: “Güç kaybı durumunda beklemeyip hemen doktora başvurulmalı. Etrafımda kimse ayak düşmesini duymamıştı. Sadece ayak için değil, vücudun herhangi bir noktasında uyuşma ve hissizlik olduğu anda doktora başvurulmalı.”



Doç. Dr. Selçuk Göçmen ile birlikte...

## DOKTORU NE DEDİ?

Anadolu Sağlık Merkezi  
Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı  
Doç. Dr. Selçuk Göçmen

### “Acil ameliyata aldık, hastamız ertesi gün yürümeye başladı”

“Hastamızın muayenesinde sağ ayakta güç kaybı olduğunu, topuk üzerinde yürüttüğümüzde ayağının düştüğünü (düşük ayak) gördük. Tetkik sonucunda ayak bileğini geri çekmeye sağlayan ‘peroneal sinir’de dizin dış yan tarafında sıkışıklığa bağlı ağır hasar olduğunu izledik. Acil operasyon önerdik ve hastamızın yatışını yaparak peroneal siniri, sıkışan tünel içinde basıdan kurtararak rahatlattık. Ameliyat öncesinde hastaya ayağının gücünün düzelmesinin, uyuşukluğunun geçmesinin uzun süre alabileceğini, düşük olasılıkla ayağının düzelmeyebileceğini anlattık. Hasta yarım saat süren ameliyattan 1 saat sonra ayağındaki güçsüzlük ve uyuşukluğun geçtiğini söyledi. Ertesi gün hastayı yürüterek taburcu ettik.

Sinir sıkışıklıkları çok sık gördüğümüz sorunlardan biri. Hastalar hafif ve orta düzeyde basit önlemler veya fizik tedavi ile iyileşebilirken, ilerlemiş ağır basılarda cerrahi gerekiyor. Ağrı ve uyuşukluk ile başlayan şikayetler, bası derecesi arttıkça güçsüzlüğe, kaslarda erimeye yol açıyor. Sonunda hasta elini, ayağını kullanamaz hale geliyor. Bu aşamaya gelmeden hızlı bir şekilde cerrahi yapıldığında, hastayı hayat boyu kalıcı sinir felci olmaktan kurtarıyor.”



Sağlıklı bir yıl için

# 20 öneri!

Hadi gelin bu yıl, sağlığınız için kararlı adımlar atın! Sevdiklerinizle uzun ve sağlıklı bir ömür için, 2020'ye özel 20 önerilik listemizi okumanız da ilk adımınız olsun.

## KARDİYOLOJİ

**Prof. Dr. Ertan Ökmen**  
Kardiyoloji Uzmanı

“Doktorunuza danışarak, yaşınıza uygun egzersizler yapmayı hayatınızın bir parçası haline getirin. Örneğin sizi zorlamadan yapacağınız yürüyüşler, bisiklete binme ya da yüzme gibi sporlar, en ideal egzersizler kategorisindedir ve her yaş için yararlıdır.”

ANADOLU SAĞLIK MERKEZİ

UZMANLARI ÖNERİYOR

## ÜROONKOLOJİ

**Prof. Dr. Cemil Uygur**  
Üroloji Uzmanı

“Tüm kanser türlerinde olduğu gibi prostat kanserinde de erken tanı çok önemli. 50 yaşınızdan itibaren yılda bir kez prostat taraması yaptırın. Özellikle idrar akımının zayıflaması, sık sık tualete gitme isteği, tualete tam boşaltım yapamama, gece idrar sıkıştırmayla uykudan uyanma gibi şikayetleriniz varsa zaman kaybetmeden doktora başvurun. Prostat kanserinde tanı ve tedavi seçeneklerinin arttığını unutmayın. Özellikle son zamanların en önemli gelişmelerinden biri olan, tekrar tekrar biyopsi yapılmasını gerektirmeyen MR Trus Füzyon biyopsisi ve ‘geleceğin cerrahisi’ olarak adlandırılan robotik cerrahi de prostat kanseri tedavisinde en başarılı uygulamalardan.”

## ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ

**Doç. Dr. İbrahim Akmaz**  
Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı

“Kalça kırıklarının büyük çoğunluğu 65 yaş üstü bireylerde görülüyor. Bu kırıklar genelde yürürken düşme sonucu olurken, hastaların ortalama yüzde 70’ini kadınlar oluşturuyor. Eğer bu yaş aralığındaysanız, özellikle ayağa kalkarken hızlı kalkmayın; çünkü ani kalkışlar tansiyon düşmesine ve denge sorunlarına yol açabiliyor.”

## BEYİN VE SINIR CERRAHİSİ

**Prof. Dr. Serdar Kahraman**  
Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı

“Sağlık sorununuzla ilgili tüm tedavi seçenekleriniz hakkında doktorunuzdan bilgi almayı ihmal etmeyin. Günümüzde tıptaki baş döndürücü gelişmelerle hastalar artık daha konforlu tedavilerle tanışıyor. Özellikle beyin, omurilik ve omurga hastalıklarının zorlu cerrahi tedavilerinde, artık yeni nesil teknoloji cihazları öne çıkıyor. Son teknolojinin yer aldığı hibrit ameliyathanelerin, özellikle hastalar için; daha az cerrahi travma, daha küçük kesi, daha kısa süreli operasyon, daha az kan kaybı, daha az komplikasyon, daha az yatış, daha az maliyet gibi pek çok önemli avantajı var.”

## KULAK BURUN BOĞAZ HASTALIKLARI

**Prof. Dr. Sertaç Yetişer**  
Kulak Burun Boğaz Hastalıkları Uzmanı

“Denge sorunu, hızlı baş hareketleri sırasında görme bulanıklığıyla ortaya çıkan bir durum. Sorunu çözmek için bir dizi özel egzersizi düzenli yapmak son derece önemli; egzersizler baş dönmesi devam ettiği sürece, günde en az 3 kez ve 5-10 dakika düzenli yapılmalı. Tabii bu durum bazen 1-3 ay kadar sürebiliyor. Söz konusu özel egzersizler için mutlaka doktorunuza danışın.”

## GÖĞÜS HASTALIKLARI

**Prof. Dr. Kemal Tahaoğlu**  
Göğüs Hastalıkları Uzmanı

“KOAHA (Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı) tedavi edilebilir, hatta daha da önemlisi önlenilebilir bir hastalık. Önlemek için ise yapılacak en önemli şey, tütün mamullerinden uzak durmak.”

**Dr. Esra Sönmez**  
Göğüs Hastalıkları Uzmanı

“Alerjik bir bünyeye sahipseniz evinizdeki havayı temiz ve taze tutmak için pencereleri sık sık açın. Mümkün olduğunca yoğun kokuları evden uzak tutun. Parfümlü sabun, şampuan veya losyonlardan kaçının. Tütsülerden uzak durun.”

## BESLENME VE DİYET

**Ulaş Özdemir**  
Beslenme ve Diyet Uzmanı

“Mevsiminde sebze tüketimi kış hastalıklarının yanı sıra diyabet, kanser, kalp, kolesterol ve göz hastalıklarından da korunmaya yardımcı oluyor. Artık dört mevsim birçok sebze ve meyveyi kolaylıkla bulmak mümkün olsa da, yine de her sebzeyi mevsiminde tüketmeye özen gösterin.”

## ONKOLOJİ

**Prof. Dr. Metin Çakmakçı**  
Genel Cerrahi Uzmanı

“Sağlığınızla ilgili her konuda mutlaka doktorunuza danışarak hareket edin. Meme kanseri konusunda kulaktan dolma hurafelere inanmayın. Meme kanseri tüm kanserler gibi genetik bir hastalıktır. Erken tanıyla memenin tamamen alınmadan (mastektomi) korunması ve hastalığın daha başarılı bir şekilde tedavi edilmesi mümkün oluyor. Bu nedenle erken tanı için; vücudunuzdaki değişikliklerin farkında olun, 40 yaşınızdan itibaren her yıl bir kez doktora gidin ve gerekli tetkikleri yaptırın. Riskli gruptaysanız bu muayenelere 20-25 yaşınızdan itibaren başlayın.”

**Prof. Dr. Bülent Karagöz**  
Medikal Onkoloji Uzmanı

“Akciğer kanseri önceden kadınlarda daha az görülmesine rağmen, son zamanlarda kadınlardaki sigara tüketiminin artmasıyla kadınlarda da artık daha sık görülüyor. Korunmak için alacağınız en kritik önlemlerden biri, tütün ürünlerini kullanmamak olmalıdır.”



## PSİKOLOJİ

**Selin Karabulut**  
Uzman Psikolog

“Sağlıklı bir ilişki; iki tarafın da mutlu ve huzurlu olduğu, sevme, sevilme, desteklenme, takdir görme, sosyal ve cinsel ihtiyaçlar gibi ihtiyaçlarının karşılandığı, kendi öz benliklerini yitirmeden, ‘biz’ olabildikleri bir süreçtir. İlişkinizi sağlıklı tutabilmek için öncelikle birbirinizin farklılıklarına saygı duymalı, yarışa girmemeli ve ortak bir gelecekte uzlaşmalısınız. Herhangi bir sorun yaşadığınızda konuşmaktan kaçınmayın. Kendinize zaman ayırın, sevginizi dile getirin, karşınızdakinin duygularını canlı tutmak için fırsatlar yaratın.”

## DERİ HASTALIKLARI



**Dr. Mehmet Coşkun Acay**  
Deri Hastalıkları Uzmanı

“Sağlıklı bir deri için uykunuzu ihmal etmeyin. Derinin kendini en iyi yenilediği zaman aralığı, uykuda geçirdiğimiz süredir. Günde en az 8 saat uyku en idealidir.”

## JİNEKOLOJİK ONKOLOJİ



**Prof. Dr. Murat Dede**

Kadın Hastalıkları, Doğum ve Jinekolojik Onkoloji Cerrahisi Uzmanı

“Sinsi ilerleyen ve yaşla birlikte artan miyomlar, kadınlarda sık görülen sağlık sorunlarından biri. Özellikle 35 yaş altındaysanız, miyom riskinizi düşük tutmak için, günde 3 kupadan fazla kahve içmeyin. Unutmayın; miyomlar hamilelik döneminde yerleşim yerine bağlı olarak erken doğum riskini artırabilir ve gebeliği olumsuz yönde etkileyebilir.”

## TÜP BEBEK



**Dr. Ebru Öztürk Öksüz**  
Kadın Hastalıkları, Doğum ve Tüp Bebek Uzmanı

“Geç yaşta gebelik planlayan kadınların mümkün olduğunca erken dönemde yumurtalarını dondurması en idealidir. 38 yaşına kadar çocuk sahibi olmayı planlamıyor, sosyal yaşantınız veya kariyer nedeniyle şimdilik çocuk sahibi olmak istemiyorsanız yumurta dondurma işlemi yaptırabilirsiniz. Eski tekniklerle yumurta dondurma işleminde, yumurta içindeki sıvı kristalleşerek hücreye zarar veriyordu. Ancak gelişen yeni teknikler sayesinde, hücrenin içindeki sıvı uzaklaştırılarak yerine bir solüsyon ekleniyor. Böylece hücre zarar görmüyor. Dolayısıyla son derece güvenilir bir işlem.”



## NEFROLOJİ



**Doç. Dr. Enes Murat Atasoyu**  
İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı

“Dünya Sağlık Örgütü, bir kişinin günlük tuz tüketiminin 5 gram ve altında olmasını öneriyor. Ancak buna rağmen ülkemizde günlük tuz tüketimi ortalama 18 gram civarında. Vücudun ihtiyacından daha fazla miktarda tüketilen tuz başta yüksek tansiyon ve damar sertliği olmak üzere, böbrek yetmezliği, inme, böbrek taş hastalığı, kemik erimesi ve mide kanseri gibi pek çok hastalığa sebep oluyor. Aman dikkat! Günlük tuz tüketiminiz bir çay kaşığına geçmemeli.”

## NÖROLOJİ



**Prof. Dr. Yaşar Kütükçü**  
Nöroloji Uzmanı

“Günümüzde en önemli sorunlardan biri olan demansı geciktirmek mümkün; bunun için düzenli ve sağlıklı beslenmek (tuzlu ve şekerli yiyeceklerden uzak durmak, eti çok sık tüketmemek, sebze ağırlıklı beslenmek), düzenli yürüyüşler ve egzersizler yapmak, fazla kilolardan kurtulmak, kitap okumak, bulmaca çözmek, yeni bir şeyler öğrenmek, farklı müzikler dinlemek, kısaca beyni zinde tutmak çok önemli. Ayrıca sosyal ilişkilerde bulunmak ve aktif olmak demans gelişimini engellemekte oldukça faydalı. Ve unutmayın; sosyal hayattan kopmayan bireylerde stres ve depresyon gibi belirtiler daha az görülüyor, bu da demans için risk faktörlerinin azalması anlamına geliyor.”

## FİZİKSEL TIP VE REHABİLİTASYON



**Prof. Dr. Semih Akı**  
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı, Kayropraktist

“Bilgisayar karşısında saatlerce hareketsiz veya uygun olmayan pozisyonda kalmak beli rahatsız eder. Bilgisayarda çalışırken başınız dik, bel ve kalçanızın arka kısmı destekli, köprücük kemikleriniz yere paralel durumda olmalı. Gözleriniz ekranın üst düzeyi hizasına yakın konumda ve ekranı tam karşıdan görece pozisyonda bulunmalı. Kollarınız rahat, ön kol ve bilekleriniz aynı çizgi üzerinde yere paralel olmalı. Ayaklarınızı da bir destek üzerine koymanız daha iyi olur.”



## ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI



**Dr. F. Ela Tahmaz Gündoğdu**  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

“Bebekler 2 günlük olduklarında günde yaklaşık 8-10 kez emer, bu da her 2-3 saate karşılık gelir. Bebeğinizi her emmek istediğinde emzirin. Emmesini bitirene ve uyuyana kadar memede kalabilir. 5-7 günlükten itibaren bir memede 20 dakika kalırlar. Her damlası hazine değerinde olan anne sütünü bebeğe yararlı olabilmesi için uygun koşullar altında saklayın. Sağılmış anne sütünü saklamak için temiz bir kap veya süt saklama poşeti kullanın. Donarken süt genişleyebileceğinden, tepelime doldurmayın. Sütü derin dondurucunun kapağına değil, en soğuk noktasına koyun.”

## ÇOCUK ENDOKRİNOLOJİSİ

**Doç. Dr. Sebahat Yılmaz Ağladioğlu**

Çocuk Endokrinolojisi Uzmanı

“Sağlıklı beslenme, basit karbonhidrat dediğimiz şekerden uzak beslenme alışkanlığını tüm çocuklarınıza aşılayın ve sporun her koşulda hayatlarında var olmasını sağlayın. Çocuğunuz özellikle Tip 1 diyabetliyse, diyabet takibini aksatmayın. Unutmayın; ailenin, okulun, çocuğunuzun ve diyabet ekibinin sıkı bir iş birliği halinde olması gerekiyor. Sevindirici olan şu ki; artık son yıllarda yeni insülinlerin ve gelişen diyabet teknolojilerinin desteğiyle diyabetliler sağlıklı, normal ve başarılı bir ömür sürdürebilir hale geldi.”

## GÖZ HASTALIKLARI



**Prof. Dr. Sarper Karaküçük**  
Göz Hastalıkları Uzmanı

“Çocuklarda göz tembelliği, özellikle anne babaların duyarlılığıyla erkenden fark edilebilecek bir durum. Bu nedenle okul öncesi dönemde çocuklarınızın göz muayenelerini ihmal etmeyin. Bir yaşından önce bile, çocuk göz ölçüm cihazıyla iki göz numarası arasındaki fark ortaya konabiliyor ve tembellik riski yüksek çocuklar-bebekler daha sık aralıklarla takip ediliyor. Böylece erken dönemde kapama tedavisine başlamak mümkün olabiliyor. Göz tembelliğinin tedavisi ilk 6 yaş içinde mutlaka yapılmalı. Çünkü bu yaştan sonra yapılacak tedavilerin etkinliği de düşük oluyor. Tedaviye ne kadar erken başlanırsa alınacak sonuç o denli başarılı olacaktır.”

# Mesleğiniz omurganızı yormasın!

Omurgamız, bazı meslek grubu çalışanlarında şüphesiz daha fazla yoruluyor. Ancak yaşam boyu her gün sadece 15 dakikalık egzersizlerle bu yorgunluğu azaltıp omurganızı güçlendirebilirsiniz.

Bu yazımıza ve diğer konularımıza **Vital e-dergiden** de ulaşabilirsiniz. Akıllı telefon ya da tabletiniz aracılığıyla aşağıdaki **QR kodu okutarak**, açılacak sayfadan derginizi ücretsiz indirebilirsiniz.



## OMURGAYI EN ÇOK BOZAN 5 MESLEK GRUBU

- 1 - Bilgisayar program yazıcıları (bilgisayar kullanan ofis çalışanları)
- 2 - Çağrı merkezi çalışanları
- 3 - Uzun yol ve taksi şoförleri (trafikte uzun süre kalanlar)
- 4 - Kayar bant başında çalışan sanayi işçileri (sürekli tekrarlayan aynı aktiviteyi yapanlar)
- 5 - Bilinçsizce spor yapanlar

oranda etkileyerek ciddi sosyal - ekonomik sorunlara neden oluyor. Anadolu Sağlık Merkezi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzmanı, Kayropraktist Prof. Dr. Semih Akı, tedavinin temelinin; rehabilitasyon ve bunun ana unsuru olan uygun egzersiz ile bilinçli yapılan sportif aktivitelerin oluşturduğunu söylüyor. Yazımızın devamında Prof. Dr. Akı, özellikle bahsettiğimiz meslek gruplarında bu tür şikayetleri olanlar için yararlı öneriler ve yol gösterici bilgiler sunuyor.



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

“Kas, iskelet ve eklemlerden oluşan omurgamızın en temel gıdası, yaşam boyu uygun egzersiz ve bilinçli sporla hareketli kalmaktır.”

**T**ekrarlayan ağrı atakları, bel ağrısı ve buna eşlik eden kalça, bacak ağrıları, bacakta uyuşma ve yanmalar, bacak arkasında gerilme şikayetleri ve ileri evrede kas gücünde azalmalar... İşte omurgayı olumsuz etkileyen meslek gruplarındaki insanlar en çok bu şikayetlerden muzdarip. Zamanında önlem alınmadığında bu şikayetlerin sıklığı, şiddeti artıyor ve süreleri de uzuyor. Meslek gereği uzun süre oturarak hareketsiz kalmak kas ve eklemlere de zarar veriyor. Ayrıca duruş ve oturuş bozukluklarının yol açtığı kas spazmları, gerilim tipi baş ağrısı ve halsizlik iş verimini düşürürken, kişinin mutsuz olmasına da yol açıyor.

Yaşamımızın her anında kullandığımız omurgamızdaki bu tip olumsuzluklar, günlük yaşam aktivitelerimizi de önemli



Videoyu izle

Prof. Dr. Semih Akı, omurga sağlığı ve kayropraksi hakkında bilgilendiriyor.



### HER GÜN 15 DAKİKA!

Omurgayı ilgilendiren ağrılarda, egzersizin olmadığı tüm yaklaşımların omurga sağlığında başarı şansı neredeyse yok denecek kadar az. Bu nedenle uygun egzersiz programları tedavinin olmazsa olmazıdır. Kayropraktik denilen elle omurgaya yapılan uygulamalar, günlük yaşam aktivitelerinin düzenlenmesi, bilinçli yapılan sporlar, kilo kontrolü ve hasta eğitimi de tedavi sürecinde büyük önem taşıyor. İlaç kullanımı ise

### KEMİK SAĞLIĞINIZ İÇİN...

Egzersiz tüm vücuda iyi geldiği gibi kemik sağlığımız için de son derece önemli. Ancak günümüzde çok yaygın olan hareketsiz

yaşam ve çoğunlukla masa başında geçen çalışma saatleri fazla kilolara neden olduğu gibi duruş bozukluklarına ve ağrılara da yol açıyor. Kemik sağlığını korumak ve ağrılardan uzak durmak için işte birkaç faydalı öneri:

- Ofisteki masanızın yüksekliğini göğüs ve karın arasındaki mesafeye göre ayarlayın. Sandalyeniz gereğinden sert ya da gereğinden yumuşak olmasın. Bilgisayar ekranınızı daima göz hizanızda tutun.
- Öğlen aralarında iş yerine yakın bir yerde yürüme fırsatı yaratın. İş yerine bir durak önce ya da bir durak sonra inip yürüyerek gidin.
- Günde 10 bin adım atmayı hedefleyin.
- Çalışma sırasında her yarım veya saatte bir kalkıp kısa yürüyüşler ve basit egzersizler yapın.



## OFİSTE 10 BASİT EGZERSİZLE OMURGANIZI KORUYUN!

Omuzlarınızı gevşeterek yavaşça yukarı kaldırıp indirin. Her iki elinizi ensenizde birleştirin ve kürek kemiklerinizi birbirine değeceklermiş gibi yaklaşın. Bu şekilde 10-15 saniye kalın.



Ellerinizi birleştirin ve her iki kolunuzla, gövdenizi öne doğru bükerek kollarınızı yere paralel hale getirin. 10-15 saniye bu şekilde kalın. Her iki elinizi kalçanızda birleştirin ve kürek kemiklerinizi birbirine değeceklermiş gibi yaklaşın. Bu şekilde 10-15 saniye kalın. Başınızı yavaş bir şekilde öne doğru eğin ve bu şekilde 10-15 saniye kalın.

Başınızla aynı hareketi arkaya, sağa ve sola döndürerek tekrarlayın. Ellerinizi birleştirin ve her iki kolunuzu açarak yukarı doğru esneyin. Bu şekilde 10-15 saniye kalın.

Her iki elinizi belinizde birleştirin ve kürek kemiklerinizi birbirine değeceklermiş gibi yaklaşın. Bu şekilde 10-15 saniye kalın.



Bir elinizi belinize koyun, diğer kolunuzu uzatın ve elinizin belde olduğu tarafa doğru eğilin. Bu şekilde 10-15 saniye kalın, sonra diğer tarafa tekrarlayın. Her iki elinizi diğer taraf omuzunuza kavrayacak şekilde gövdenize dolayın. Bu şekilde 10-15 saniye kalın.

akut ataklarda çok önemli. Fizik tedavi ajanlarının kullanımı, derin doku masajları ya da korse kullanımı da diğer destekleyici yöntemler arasında. Cerrahi yöntemler ise, vakaların sadece %3-5'inde gerekli. Burada önemli olan, hastanın omurga sağlığını kronik tekrarlayan bir hastalık olarak kabul etmesi ve tüm yaşamı boyunca her gün bu yapıya 15 dakika vakit ayırması gerektiğinin bilincini taşımasıdır.

### HASTALAR İLK ÖNCE HANGİ UZMANLIĞA BAŞVURMALI?

Tedavinin temelini, egzersizin oluşturduğu asla unutulmamalıdır. Bu açıdan tedavide ilk başvurulacak hekim grubu, fiziksel tıp ve rehabilitasyon uzmanları ile kayropraktistler olmalıdır.

### OMURGANIZIN TEMEL GIDASINI

Mekanik kaynaklı bel ağrılarında, yazımızda bahsettiğimiz kurallar altında yapılan tedavi programlarında başarı şansı %90-95 kadar yüksek oluyor. Ancak unutulmaması gereken şu: Tedavi ile omurga şikayetlerini sıfırlamak mümkün değil. Böyle bir iddia, hasta için yanıltıcı oluyor. Buradaki temel hedef; atakların sıklığını, şiddetini ve süresini en aza indirmek olmalıdır. Akılda tutulması gereken en önemli nokta ise, uygun egzersiz programının ve bilinçli sporun, hastanın yaşamının değerli bir parçası haline getirilmesidir. Çünkü; kas, iskelet ve eklemlerden oluşan omurgamızın en temel gıdası, yaşam boyu uygun egzersiz ve bilinçli sporla hareketli kalmaktır.



# RAKAMLARLA DEPRESYON

Dünyada halen, ülkelerin;

**%40** 'ından fazlasında ruh sağlığı politikası  
**%30** 'undan fazlasında ruh sağlığı programı  
**25** 'inin ruh sağlığı mevzuatı  
**YOK.**

## Nedir?

Kötü hissetme halinin aşırı olması. Devam eden hayatımızda, bir karşılığı olmadığı halde sürekli karamsar, mutsuz ve çaresiz hissetme hali.

**350**  
milyon

Dünya Sağlık Örgütü'nün tahminlerine göre, depresyondaki kişi sayısı 350 milyonun üstünde.

**12+**  
milyon

2017 yılında psikolojik destek amacıyla yapılan muayene sayısı: 12 milyon 838 bin 226 olarak kayıtlara geçti.



**ERKEK 10**  
Türkiye'de her 10 erkekten birinde.



## ÇOCUK VE ERGENLER

Türkiye'de nüfusun %18'i hayatı boyunca en az bir kere ruhsal hastalık geçiriyor. Çocuk ve ergenlerde ise bu oran %11



## KADIN

Türkiye'de her **4-5** kadından birinde

**%10** Türkiye'de görülme sıklığı



## SAVAŞIN İZLERİ

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, son 10 yılda ülkelerinde savaş ya da benzeri bir çatışmaya tanık olan her 11 kişiden biri, yakın gelecekte orta ya da ağır düzeyde ruhsal bir sağlık sorunu yaşayacak.

Eğer önlem alınmazsa, yakın gelecekte her 4 kişiden biri yaşamlarının bir döneminde ruhsal rahatsızlık geçirme riskiyle karşı karşıya

**4**

**8,6**

Türkiye'de ruhsal hastalığı olan kişilerin %76 ila %85'i tedavi görmüyor. Fakat bir yandan da Sağlık Bakanlığı istatistiklerine göre Türkiye'de yılda 8.6 milyon kişi ruh ve sinir hastalıkları nedeniyle doktora başvuruyor.

## BÜYÜK ARTIŞ!

Türkiye'de antidepresan kullanımı 5 yılda % 25.6 arttı.

**EN ÇOK**

Dünyada nüfus yoğunluğuna göre en çok depresyon vakası bu iki bölgede görülüyor:

**Güneydoğu Asya**  
**Batı Pasifik**

# Unutmayın!

Depresyon, tedavi edilebilir ve doğru tedavi edildiğinde çoğunlukla kişinin günlük hayatını etkileyebilecek bir kalıntı bırakmaz.

Tedavisi için yetkin olan alan "psikiyatri"dir.

## Kaynak

Sağlık Bakanlığı  
Dünya Sağlık Örgütü  
Türkiye Psikiyatri Derneği

# Başınızın çaresine bakma zamanı geldiyse...

Pek çok farklı sebepten dolayı saçlarımız dökülebilir. Fakat modern tıpta, saçlarımızı yeniden kazanmanın güvenilir yöntemleri var.

SAÇ EKİMİNDE  
MERAK  
ETTİKLERİNİZ!

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



**G**enetik faktörler, stres, vitamin eksikliği, şok diyetler, kafa derisi hastalıkları, kozmetik saç ürünleri, hamilelik, hormonal sorunlar, dolaşimsal bozukluklar, diyabet, guatr gibi kronik hastalıklar... Bunlar gibi daha pek çok faktör saçlarımızda dökülmelere neden olurken, saç ekimi de her geçen gün daha da yaygınlaşıyor. Hatta güvenilirliği artarak devam eden bir operasyon olarak öne çıkıyor.

Saç ekimi operasyonu, özellikle erkek (androjenetik) tipi saç dökülmelerinde, yara ve yanık gibi saç kayıplarının ortaya çıktığı durumlarda başarılı sonuçlar veriyor. Üstelik saç ekimi; 18-65 yaş arası, uygun donöre sahip her sağlıklı birey için yapılabilen bir operasyon. Anadolu Sağlık Merkezi Saç Ekimi Merkezi Sorumlusu Adem Demiral ve Deri Hastalıkları Uzmanı Dr. Deniz Kırçuval'ın katkılarıyla hazırladığımız bu yazımızda, saç ekimine dair merak ettiklerinizin yanıtını bulacaksınız...

## HANGİ YÖNTEMLER KULLANILIYOR?

Tüm saç ekimi yöntemlerinde lokal anestezi, iğnesiz lokal anestezi ya da sedasyon işlemlerinden biri veya birkaçı kullanılabilir. Yöntemleri ise üç ana başlık altında toplamak mümkün. Bu yöntemlerin iyi sonuç verme anlamında birbirlerine üstünlükleri yok. Yöntem mutlaka kişiye özel seçilmeli.

## FUE (FOLLICULAR UNIT EXTRACTION) SAÇ EKİMİ

Fue saç ekimi yönteminde, saçların arka kısmından kökler tek tek alınarak seyrek ya da açık olan bölgeye nakledilir. Operasyonda dikiş atılması gerekmez. FUE tekniği, ameliyatsız ve gözle görülür iz bırakmadığı için tercih nedenidir. Bu yöntemle tek seferde maksimum greft alınabilir. Ekim sonrası üçüncü ayda saçlar çıkmaya başlar ve 1 yılda saçların çıkması tamamlanır.

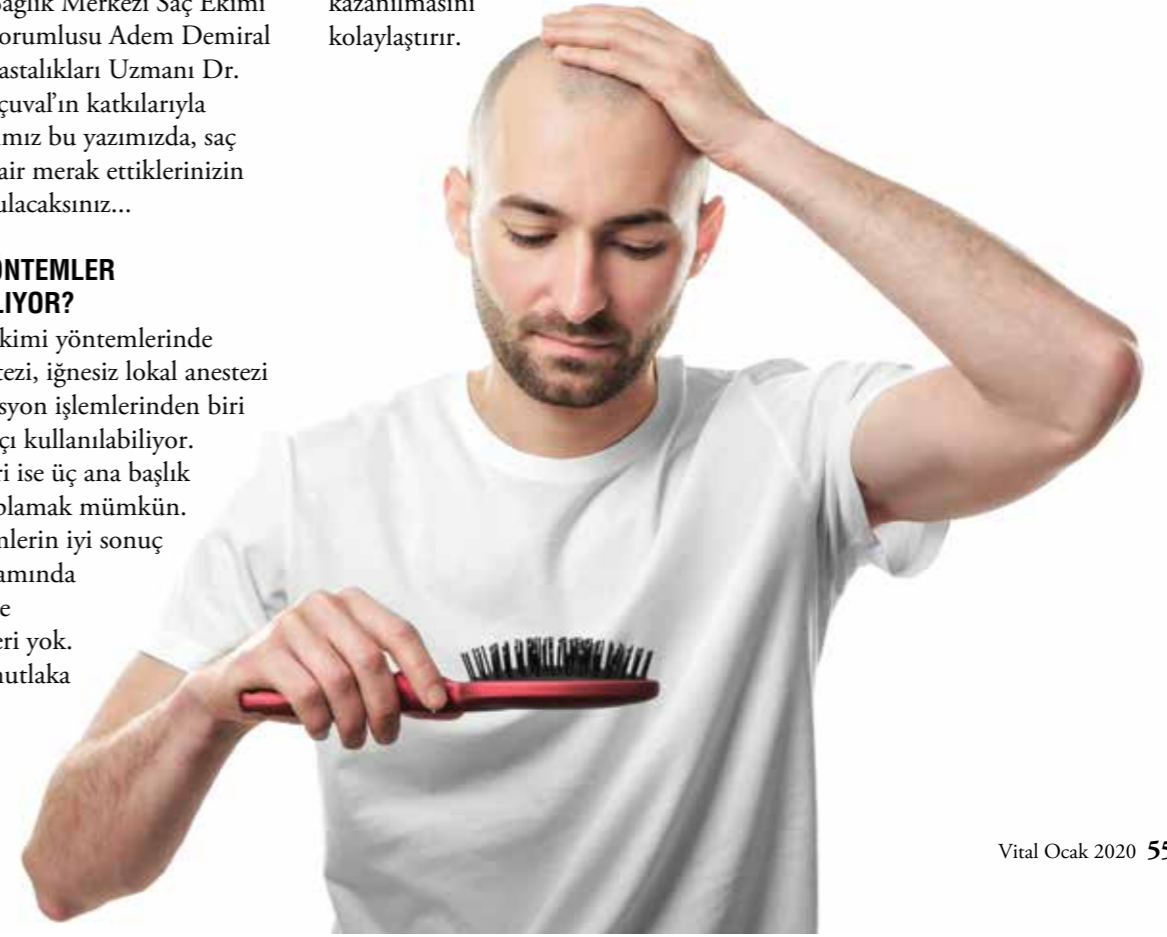
## DHI (DIRECT HAIR IMPLANT) SAÇ EKİMİ

Özel saç ekimi kalemleri ile yapılan bir işlemdir. DHI saç ekimi ile yapılan operasyonlarda daha sık ekim yapılabilir. Özellikle saç sıklaştırma işlemleri için ideal bir yöntemdir. Bu da daha doğal bir görünüm kazanılmasını kolaylaştırır.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Saç Ekimi Merkezi Sorumlusu  
**Adem Demiral**

"Tüm saç ekimi yöntemlerinde lokal anestezi, iğnesiz lokal anestezi ya da sedasyon işlemlerinden biri ya da birkaçı kullanılabilir."





Anadolu Sağlık Merkezi  
Deri Hastalıkları Uzmanı  
**Dr. Deniz Kırçuval**

“Saç ekimi operasyonu, özellikle erkek (androjenetik) tipi saç dökülmelerinde, yara ve yanık gibi saç kayıplarının ortaya çıktığı durumlarda başarılı sonuçlar veriyor.”

### TIRAŞSIZ DHI SAÇ EKİMİ

Bu yöntemde operasyon öncesi saçların tıraşlanmasına gerek yoktur. DHI tekniğine özel kullanılan Choi kalemleri sayesinde, greftlerin buldukları yere yerleştikten sonra saçların yönlerinin değişmesi söz konusu değildir. İyileşme sürecinin çok hızlı olması ve ekim bölgesinde iz kalmaması nedeniyle yaygın olarak tercih ediliyor. Amerika ve Avrupa bölgelerinden gelen hastalar genellikle bu yöntemi tercih ediyor.

### DESTEK TEDAVİLERLE BAŞARI ORANLARI YÜKSELİYOR

#### PRP Tedavisi

PRP tedavisi, saç köklerini güçlendirmesi, saç dökülmelerini minimize etmesi ve iyileşme sürecini

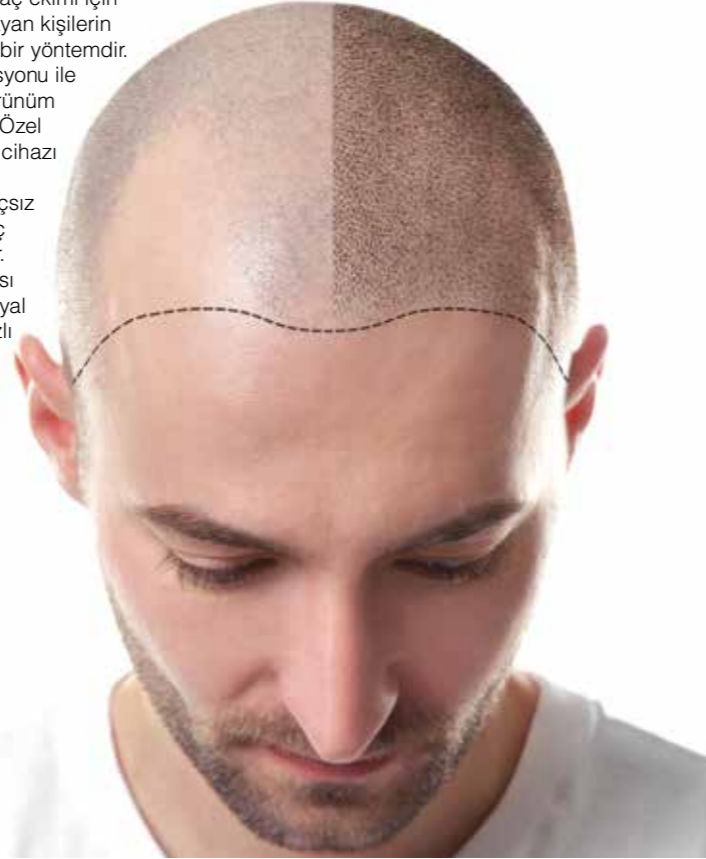
kısaltması nedeniyle son yıllarda oldukça yaygın olarak tercih ediliyor. Destek tedaviler içinde %80-85 oranındaki başarısıyla en fazla başarı elde edilen yöntemdir. PRP, saç ekimi yapıldıktan sonra uygulandığında saçların çıkma süresini 5-6 aya kadar indirebiliyor. Destek bir tedavi yöntemi olan PRP, saç ekiminden bağımsız bir uygulamadır.

#### Saç Mezoterapisi

Saç Mezoterapisi, saçın ihtiyacı olan vitaminlerin saçlı alana enjekte edilmesidir. Özellikle vitamin eksikliğine bağlı saç dökülmelerine karşı etkili bir yöntemdir. PRP tedavisiyle birlikte uygulandığında ise başarı oranı daha yüksektir.

### Saç Simülasyonu nedir?

Genellikle saç ekimi için uygun olmayan kişilerin tercih ettiği bir yöntemdir. Saç simülasyonu ile saçlı bir görünüm hedeflenir. Özel simülasyon cihazı ile 3D efekt verilerek saçsız bölgeye saç motifi yapılır. İşlem sonrası kişilerin sosyal uyumları hızlı ve kolaydır.



## EN ÇOK MERAK ETTİKLERİNİZ

### Kaş ekimi kalıcı bir çözüm mü?

Kaş ekimi; kaşlarda travma izi, yara izi ve şekil bozukluklarına bağlı olarak görülen sorunları ortadan kaldırmak ve kaşlara farklı bir görünüm kazandırmak için gerçekleştirilir. Dünyada yoğun talep gören kaş nakliyle, özellikle kadınlarda kaşların çok inceltilmesi sonucu oluşan şekil bozukluklarına karşı kaşlara mükemmel bir görünüm kazandırılması hedeflenir. Kalem ve kalıcı makyaj, kaş eksiklerinde geçici bir yöntemken, kaş ektirmek kalıcı bir çözüm sunuyor.

### Sakal ekiminin yan etkisi var mı?

Sakal ekimi uygulaması, diğer ekim teknikleri gibi herhangi bir yan etkisi olmadan 18 yaş itibarıyla herkese uygulanabilir. Genetik olarak sakal çıkmaması ya da yüzde oluşan yara izleri gibi durumlar için iyi bir çözümdür. Uzun dönemde sağladığı faydayla dünyada da sakal ekimine yoğun bir talep vardır.

### Yara izlerini kapamada ekim işlemleri başarılı oluyor mu?

Saç, sakal, bıyık ve kaş bölgelerinde yaranma ya da yanık izleri gündelik hayatta sıkça karşılaşılabildiğimiz durumlardır. Ön tanı ve sonrasında gerçekleştirilecek operasyon ile saç ekiminde, normalde 2-3 ayda çıkacak saç/kıl tellerinin çıkış süreci, yara ve yanık izlerine bağlı olarak uzayabiliyor. Yara ve yanık izlerine bağlı oluşan saçsız bölge tamamen saçlı hale getirilirken, kişiler daha iyi bir dış görünüme sahip oluyor.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Hasta Bakımı ve Hemşirelik  
Hizmetleri Direktörü  
Elif Akbal

# “Örnek uygulamalarımızla gurur duyuyorum”

Sağlık hizmetlerinin sunumunda kuşkusuz onların yeri çok özel. Daha iyi hasta bakımı için zorlu bir mesainin kahramanı her biri. Hemşirelik mesleğinde 35. yılını dolduran Anadolu Sağlık Merkezi Hasta Bakımı ve Hemşirelik Hizmetleri Direktörü Elif Akbal ile mesleğini ve hastanemizdeki hemşirelik hizmetlerini konuştuk...

### Mesleğinizde 35. yılınızdasınız. Bu size neler hissettiriyor?

Hemşirelik mesleğini severek, bilinçli seçmek çok önemli. Ben de severek seçmişim. 35 yıl oldu ama halen ilk günkü o heyecanımı hiç kaybetmedim. Bugün burada multidisipliner çalışmaya odaklanmış çok güçlü bir ekip görüyorum. Ayrıca sağlık sektöründe yönetim politikalarımız ve bakım uygulamalarımızla örnek gösteriliyoruz. Tüm bunlar 35 yılı daha da iyi hissetmemi sağlarken, ekibimizin heyecanını ve motivasyonunu da yüksek tutuyor.

### Anadolu Sağlık Merkezi'nde hemşire olmak... Burada sizi en çok gururlandıran nedir?

Hasta bakımında en üst seviyede hizmet vermeyi her zaman ilk önceliği olarak kabul eden bir yönetim ve kalite anlayışıyla birlikte yol almak diyebilirim. Yönetim

yapımız diğer kurumların da ideal olarak gösterdikleri örnek bir yapı ve burada olmak her açıdan gurur verici.

### Nasıl bir ekiple yol alıyorsunuz, sunduğunuz hizmeti neler farklılaştırıyor?

Her alanı branşlara göre ayırarak yönettiğimiz güçlü bir ekibe sahibiz. Direktör yardımcım, yönetici bir arkadaşım ve her bölümümüz için hastanenin işleyişini, hasta bakım ve malzeme kontrol süreçlerini takip eden sorumlu hemşirelerimiz var. Ayrıca tüm bu süreçlerde sürdürdüğümüz eğitim, enfeksiyon kontrol ve hasta bakımı gibi kritik bütün konularımız için ayrı ayrı özel yöneticilerimizin olması bizi daha da farklılaştırıyor.

Ağrı yönetimi, diyabetli hasta takibi, konsültasyon liyezon psikiyatri hemşireliği (KLP), onkoloji, kabızlık, meme ve Üroonkoloji Merkezi ile Kemik İliği

Nakli Merkezimizde çalışan vaka hemşirelerimizle hasta eğitimlerimize ve rehberli faaliyetlerimize de devam ediyoruz. Vaka hemşireliği, KLP hemşireliği, navigatör hemşireliği uygulamalarımız ile hasta bakım kalitesini ve hasta memnuniyetini her zaman en üst seviyede tutma çabamızdayız. Hastaların taburcu olduktan sonra evdeki süreçlerinde de kontrol ve rehberliğimiz devam ediyor. Bu sayede hastalarımız ile aramızdaki bağı daha da güçlendiriyoruz. Bu hizmetlerimizde arkadaşlarıma rehberlik ederken, onların vizyonlarındaki güçlü değişimi görmekten ayrıca gurur duyduğumu söylemeliyim.

İlgilediğimiz için her zaman daha iyi ve doğruyu ararken teorik bilgi ve pratik becerilerimizi de geliştiriyor olmamız gerekiyor. Bu yüzden eğitim faaliyetlerimizi çok önemsiyoruz. Şunu net olarak söyleyebilirim ki; bizim için harika çalışan bir eğitim departmanımız var. Yıllık eğitim planlarımızı, mesleki ihtiyaçlarımıza göre en iyi şekilde hazırlayıp hayata geçiriyorlar. Hastanemiz bünyesinde üniversite iş birliğiyle verilen akşam Yüksek Lisans Programı, hemşirelerimizin kendilerini geliştirmeleri için de önemli bir fırsat yaratıyor. Böylece hemşirelerimiz araştırma ve kanıta dayalı uygulamalar konusunda

hemşire ve hekimlerimize bir kez de buradan teşekkür ediyorum. Ayrıca hemşirelerimizin psikolojik yıpranmalarını önlemek ve onları güçlendirmek için psikolojik destek programlarımız da var. Bu noktada da, hastane yönetimine ve İnsan Kaynakları Departmanımıza destekleri için teşekkürler.

### Bilimsel platformlarda ve farklı sağlık kurumlarında meslektaşlarınızla nasıl bir iletişim içindesiniz?

Yeni mezun arkadaşlarımla kuşak farkı nedeniyle farklı yaklaşımlarını anlamaya çalışmak, güçlü yanlarını ortaya çıkarmak ve motive etmek



Elif Akbal, Hemşirelik Yönetim ekibiyle...

### Bu güçlü değişimi getiren faktörlerden biri de kuşkusuz zorlu bir mesleği icra eden hemşireleri mesleki gelişimlerinde motive edecek uygulamalar...

Kesinlikle. Ağır iş yükü zamanla psikolojik ve fizyolojik yıpranmalara neden olsa da, hastalarımıza yardımcı olabilmek için önce kendi ruh ve beden sağlığımızı korumamız çok önemli. Ayrıca insan sağlığıyla

donanımlarını güçlendirerek kurumumuza katkı sağlıyorlar.

Hemşirelikte Kariyer Programı olan “Klinik Basamaklandırma” ise hemşirelerimizin üst pozisyonlara hazırlanmaları ve bunun da ödül sistemiyle perçinlenmesi açısından iyi uygulamalarımızdan bir diğeri. Bu vesileyle eğitim departmanımıza ve eğitmeni olarak görev alan uzman

“Hastaların taburcu olduktan sonra evdeki süreçlerinde de kontrol ve rehberliğimiz devam ediyor. Bu sayede hastalarımız ile aramızdaki bağı daha da güçlendiriyoruz.”

için yönetim ekibimle koordineli çalışıyorum. Diğer sağlık kurumlarında, bilimsel ortamlarda ya da okullarda bilgi ve deneyimlerimizi paylaşarak kurumumuzu temsil ediyoruz. Ekibimizin yanı sıra diğer meslektaşlarımızın da gelişimine katkı sağlama misyonuyla hareket ediyoruz. Her yıl pek çok kurs ve bilimsel çalışma düzenlerken, dışarıdan hemşirelerin de bu faaliyetlerimize katılımlarını çok önemsiyoruz. Birçok mesleki kongreden iyi ve ideal uygulamalarımızı sunmak için davet almak ve tecrübelerimizi paylaşmak da bizleri ayrıca mutlu ediyor.





Anadolu Sağlık Merkezi  
İç Hastalıkları ve Geriatri Uzmanı  
Prof. Dr. Çağatay Öktenli

# 3 Soru Cevap!

SAĞLIKLI GÜNLER  
18-24 Mart  
Yaşlılar Haftası

## 1

### Yaşlılıkta kemik erimesi sadece kadınlarda mı görülüyor?

Her ne kadar halk arasında kemik erimesinin sadece kadınlarda görüldüğü düşünülse de erkeklerde de görülebiliyor. Osteoporozun bir türü olan senil osteoporoz, yaşlılık osteoporozu olarak tanımlanıyor ve erkeklerde özellikle 70 yaş üstünde kemik erimesi sıkça karşılaşılan bir durum. Bu yüzden kadınlar gibi

erkekler de kemik erimesi açısından taranmalıdır. Kemik erimesi tedavi edilmediğinde en büyük risk kırıktır. Başlıca üç yerde kırık görülebilir. Menopoz sonrası dönemde 55 yaş civarında genellikle ön kol kırıkları, 60-65 yaşlara doğru omurga kırıkları, 70 yaş üzerinde de kalça kırıkları daha sık görülür.



## 2

### Yaşlılarda sık görülen düşmeleri önlemek için evde ne gibi önlemler alabiliriz?

İstatistiklere göre 65 yaş üstünde yıllık düşme görülme sıklığı %30-40'ken, 75 yaş üzerindeki kişilerde bu oran %50'ye ulaşır. Dolayısıyla özellikle ev içi ortam koşullarının düşmeleri önleyecek şekilde düzenlenmesi çok önemli. Örneğin; ev içinde zeminleri her zaman kuru tutmak, koridorlara, banyo ve tuvaletlere destek alınacak tutamaklar koymak, kablo gibi yaşlıların takılmasına neden olabilecek materyalleri açıkta bırakmamak, özellikle görme sorunu olan yaşlılarda yeterli aydınlatmaları sağlamak, etek ve pantolon boylarını kişilerin ayaklarınının takılmayacağı şekilde ayarlamak gibi basit bazı önlemler riskleri aza indirecektir.

## 3

### Yaşlılıkta kas erimesini nasıl azaltabiliriz?

Gençlikte total vücut kütleminin yaklaşık üçte birini oluşturan kas kütlesi, 75 yaşımıza kadar yarı yarıya azalıyor. Bu nedenle kas erimesinde önemli olan, ortaya çıkmadan önlenmesi. Bunun için de dengeli beslenmeye ek olarak düzenli egzersiz ön plana çıkıyor. Hafif ağırlıklar kullanılarak yapılacak kas dayanıklılık egzersizleri, hem kas - kan akımını hem de sinirsel uyarımı düzenler. Sonuçta, düşme riski önemli oranda azalır, hareketlilik ve bağımsız yaşama yetisi artmış olur.

### 5 İYİLİK YAP GENÇ KAL!

**Fiziksel iyilik:** Bilinçli ve dengeli beslenme alışkanlıklarını geliştir, düzenli fiziksel aktivite yap.

**Zihinsel iyilik:** Beynini sürekli okuyarak, izleyerek, dinleyerek uyar, problem ve bulmaca çözümleriyle zihinsel aktivitelerini canlı tut. Hobi edinerek boş zamanlarını değerlendir.

**Sosyal iyilik:** Akraba ya da çevrendeki diğer insanlarla

iyi iletişim kur, topluma ve çevreye pozitif katkıda bulunabilmek için çaba göster.

**Manevi iyilik:** Hangi yaşta olursan ol, sürekli hayatta bir amaç edin, güçlü etik değerlere sahip ol.

**Duygusal iyilik:** Başkalarına ve kendine karşı olan hislerini, düşüncelerini anla ve paylaş.

Beyin, omurilik ve omurga cerrahisinde

## HİBRİT AMELİYATHANE

# SAĞLIĞINIZ İÇİN HER ŞEY Güvenle Bir Arada

Anadolu Sağlık Merkezi Beyin ve Sinir Cerrahisi Bölümü'nde üst düzey teknoloji yardımıyla minimum cerrahi risk ve yüksek hasta güvenliği hizmetinizde.

AVANTAJLAR

- Daha küçük kesi
- Daha kısa süreli operasyon
- Daha az kan kaybı
- Daha az komplikasyon
- Daha kısa hasta yatış süresi
- Daha yüksek başarı oranı

## ÜSTÜN TEKNOLOJİ

- İntraoperatif Görüntüleme (0-Arm CT)
- Nöronavigasyon Sistemi
- Yeni Nesil Floresan Filtreli Mikroskop
- İntraoperatif Nöromonitörizasyon





Videoyu izle

Prof. Dr. Melih Özel'e "özel" sorular sorduk, cevapları videomuzda!



"Doktor olmasaydım, ressam olmak isterdim"

"Doktor olmaktan çok mutluyum; ancak ressam olmayı, güzel sanatlar fakültesinde okumayı çok isterdim. Haftada birkaç saat resim yapıyorum ama tabii amatör olarak."

Çocukluk yıllarında resim yapmaya, lise yıllarında öyküler yazmaya başlıyorum. Gün geliyor, meslek olarak doktorluğu seçse de bu iki tutkusundan hiç vazgeçmiyorum. Konuşumuz; Anadolu Sağlık Merkezi Gastroenteroloji Uzmanı Prof. Dr. Melih Özel ile yazma tutkusunu, resim çalışmalarını ve özel yaşamını konuştuk...



Afyon Merkez Ortaokulu, yıl 1974. Melih Bey ikinci sırada, solda...

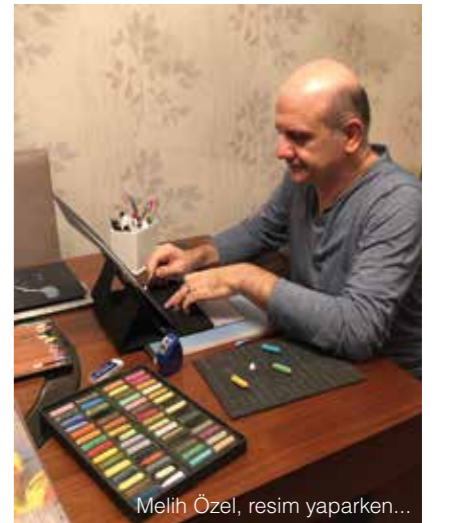
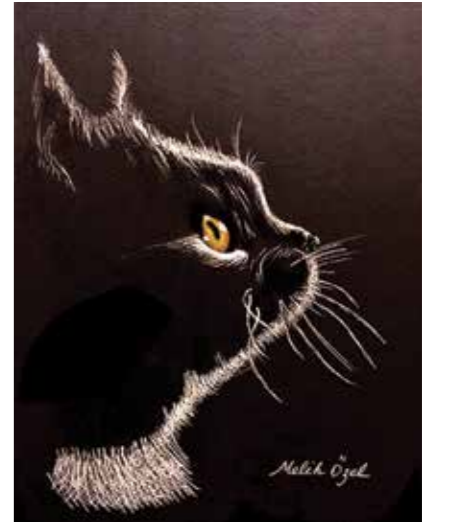
#### Doktor olmaya nasıl karar verdiniz?

İlkokul 2. sınıftan beri "Doktor olacağım" derdim. Hatta "Askeri doktor olacağım" derdim. Komşularımızın birinden özenmiştim. Babam bankacıydı ve hastalandığımda beni genelde bankanın iş yeri hekimine götürürdü. Dr. Ali Naki Bey'i hiç unutmuyorum. İç Hastalıkları uzmanıydı. Çok sevecen, sıcakkanlı bir insandı. O mesela benim gözümde örnek bir hekimdir. Ortaokulu bitirdiğim zaman askeri lise sınavına girmiştim, kazandım. Kuleli Askeri Lisesi'nde okurken üniversite sınavlarına girmemize izin veriyorlardı. Sınavı kazanıp Cerrahpaşa'ya gittim. Böylece doktor oldum.

#### Gastroenteroloji istediğiniz bir alan mıydı?

Önce iç hastalıkları uzmanı oldum. İç hastalıkları ihtisası yaparken aklımda tıbbi onkoloji ve gastroenteroloji vardı, ben gastroenterolojiyi seçtim. GATA'da ihtisasım bittikten sonra uzun süre orada çalıştım. 1989'da ihtisasa başladım, 2010'a kadar GATA'daydım. O yıl emekli oldum. Sonra 3 yıl Maltepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Gastroenteroloji Bilim Dalı'nda çalıştım, orada profesör oldum. Gülhane'de çalıştığım dönemde iki ayrı yurtdışı deneyimim oldu. 2000 ile 2003 yılları arasında 3 yıl Washington'da Türk Büyükelçiliği'nde çalıştım. Büyükelçilikte çalışırken bir hastanede çalışma imkânım oldu. 2006 ile 2010 yılları arasında NATO'da Sağlık Komutanları Komitesi'nin

delegesiydim. Orada Türkiye'yi temsil ettim. Bu da benim için çok önemli bir deneyimdi. 2013'te de Anadolu Sağlık Merkezi'ne geldim.



Melih Özel, resim yaparken...

**Eşiniz de doktor mu?**

Hayır, eşim Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler mezunu. Bir de oğlum var. ODTÜ Bilgisayar Mühendisliği'ni bitirdi. Şu sıralar ABD Kaliforniya'da okuyor.

**“Sizi de rahatsız ettim” adlı bir öykü kitabınız var. Nasıl başladı yazma merakı?**

80'li yıllardan beri yazıyorum. Çoğu yazım kayboldu. O yüzden yazılarımı 2008'den sonra daha ciddi bir şekilde arşivlemeye başladım. İlk öykü kitabımdaki öyküler ise 2010-2015 yılları arasında yazdıklarımdan oluşuyor. Fakat daha belki de 2-3 kitap çıkaracak kadar öyküm var.

**Nasıl hikâyeler bunlar?**

Büyük bölümü yaşanmış olaylardan esinlenilmiş öyküler; çoğunluğu meslek hayatımla ilgili. Ama 70'li, 60'lı yıllara yani çocukluğumuza atıflar da var. 1970'lerdeki çocukluk hayatını, 1990 sonrasındaki teknolojik ve sosyal hayattaki gelişmeleri ve Türkiye'nin birdenbire eskiye göre zenginleşmesiyle birlikte gerçekleşen büyük bir yaşam değişikliğini konu ettim genelde. Tabii bunları anlatabilmek zor. Belki o yaşadıklarımızı dile getirmek şimdikiyle aramıza bir köprü kurabilir düşüncesi aslında en önemli motivasyonumdu.

**Yazı yazmak kolay bir iş değil. Herkes yazamaz. Size yazmayı sevdiiren biri var mıydı?**

Aslında “herkes yazamaz” yargısı çok doğru değil bence. İstese herkes yazar. Ama sanıyorum düzgün yazabilmenin yolu çok okumaktan geçiyor. Lisede

çok iyi bir edebiyat öğretmenim vardı. Ben zaten ilk ve ortaokuldan beri edebiyata ilgiliydim, okumayı çok seviyordum. Herhalde Haydar Hoca da o ilgimi sezmiş olmalı ki beni bir şeyler yazma konusunda teşvik etti hep.

**Keşke edebiyat okusaydım, senarist olsaydım gibi düşünceleriniz oldu mu hiç?**

Hayır. Bu çok keskin! Doktor olmaktan çok mutluyum; ancak ressam olmayı, güzel sanatlar fakültesinde okumayı çok isterdim. Üniversitede okurken Güzel Sanatlar Akademisi'nin yaz kursları olurdu, oraya gittim bir süre. Ancak Ankara'ya gidince yarım kaldı. Eğitimli ressam olmayı çok isterdim. Resim yapıyorum ama tabii amatör olarak. Haftada birkaç saatimi buna ayırmaya çalışıyorum.

**Kitap gibi resmi de profesyonel bir noktaya taşımayı düşünüyor musunuz?**

“Marifet iltifata tâbidir” diye bir sözümüz var. İnsan yaptıklarını başkaları ile paylaştığı ve ürünlerinin beğenildiğini görünce daha bir motive oluyor ve üretkenliği de artıyor sanırım. Dolayısıyla yaptığım resimleri paylaşmaktan ve çevremdekilerin, dostlarımla yorumlarını almaktan memnun oluyorum. Şimdilik resim yaptıkça Instagram'da paylaşıyorum (@melih\_ozel\_paintings). Kişisel sergi çok istediğim bir şey ama henüz hazır değilim gibime geliyor. Biraz daha zamana ihtiyaç var. Pastel, karakalem ve renkli kurşun kalemle çalışıyorum. Peysaj, natürmort, portre, hayvan resimleri yapmayı seviyorum.

**Eşiniz ve oğlunuzla birlikteken neler yapmak size keyif veriyor?**

Melih Özel  
2019

**AİLESİYLE SEYAHATLERİNDEN KARELER...**

Barselona Ulusal Sanat Müzesi önünde...



Okyanusta dalgaların arasında... Kaliforniya



Pierre Loti

Ailemle birlikte olmak başlı başına keyif unsuru elbette. Oğlumuz eğitimi için yurtdışında. Öyle olunca biraz hasretlik söz konusu. Ama bir arada olduğumuzda, özellikle hafta sonlarında birlikte gezintiler yapmayı severiz. Tarihi bir yeri, müzeyi dolaşmak veya bir kitapçıda zaman geçirmekten çok zevk alırız. Araba ile uzun geziler yapmayı ve alışveriş merkezlerinde dolaşmayı da severiz. Bu gezintilerde mutlaka lezzet konusunda iddialı bir yerde yemek molamız olur. İstanbul'da oturduğumuz semtin, Ataşehir'in sokaklarında sık sık yürüyüşler yaparız. Ayrıca film seyretmek, arada bir deniz kenarında ya da bir parkta, ormanda oturup kitap okumak da yapmayı sevdiğimiz şeylerden.

**AİLEMLE OLMAK HER ŞEYE BEDEL****Evde nasıl biridir Melih Özel; nasıl bir baba, nasıl bir eş?**

Sanırım bunu eşime, oğluma sormak lâzım ama sorunlu bir eş ya da baba olmadığımı biliyorum. Evcimen biriyim. Evde eşim ve oğlumla vakit geçirmek benim için her şeye bedel.

**Mutfığa da giriyor musunuz peki?**

Tabii! Çok zamanım olmadığı için mesai günleri sadece akşamları salata yapmayı üstlenirim. Pazar sabahları da mutlaka omlet gibi bir şeyler yaparım. Mutfak angaryalarına yardım ederim. Elimden yemek yapmak da gelir, ama dediğim gibi şu sıra o işi eşim bana bırakıyor.

Melih Bey'in bir diğer hobisi de fotoğraf çekmek...

**HASTALARIMDAN EN SIK DUYDUĞUM CÜMLE****“İşim çok stresli hocam!”**

“Bu cümleyi o kadar çok duyuyorum ki, artık üzüyorum. Neden bu kadar stresli olduk? İnsanların işleri neden böyle yük haline geldi? 25-35 yaşlarında insanlar istisnasız çok uzun saatler ve verimsiz çalışıyorlar. Karşılığını da alamıyorlar, takdir edilmiyorlar. Bu beni hem üzüyor hem de geleceğe yönelik endişelenmemeye neden oluyor. Pek çoğunun hobisi yok. Çok azı kitap okumaya zaman ayırıyor. Bu kadar stres neden? İnsanlar bu stres yükü açısından yöneticiler, işverenler ve iş sahiplerini suçluyorlar ama kendileri de amir pozisyonundaysalar aynı şeyleri çalışanlarından istiyorlar. Çok karmaşık, zor bir durum yaşananlar. Sanırım sindirim sistemi üzerinde çok etkili bir unsur bu konu...”

**EN...****Evinde en sevdiği köşe**

Salondaki kanepenin sağ köşesi. Tüm salona hakim bir nokta (Gülüyor).

**En sevdiği ilk üç öykü yazarı**

Anton Çehov, Murathan Mungan, Necati Cumalı

**En iyi yaptığı yemek**

Şehriyeli pirinç pilavı

**En sevdiği yemek**

Güveçte etli yaprak sarması (Hele bir de sarımsaklı yoğurtla servis edilirse!)

**Son zamanlarda en sevdiği kitap**

Tüfek, Mikrop ve Çelik (Jared Diamond)

**Son zamanlarda en sık dinlediği şarkı**

Hüsnü Arkan'ın Kırık Hava albümünden Makes Hanım.

**En sevdiği film**

Casablanca

**En sevdiği şehir**

Kesinlikle İstanbul

**En sevdiği semt**

Kadıköy

# Şekeri bırakmak o kadar "basit" mi?

Vücudumuza herhangi bir faydası olmayan "basit karbonhidratlar" grubundaki rafine şekeri bırakmak, sağlığımız söz konusuysa aslında zor değil.

**K**arbonhidrat... Miktarı, hepimiz için vücudumuzun yaş, boy, kilo ve fiziksel aktivite gibi özelliklerine göre değişebilen bir ihtiyaç. Örneğin; tahıllar, kurubaklagiller, süt ve süt ürünleri, meyve ve sebzeler kompleks karbonhidrat grubunda olup, enerji ihtiyacımızın %50-60'ını oluşturmalı. Basit karbonhidratlar dediğimiz şeker içeren yiyecek ve içecekler ise aslında ihtiyacımız yok. Anadolu Sağlık Merkezi Uzman Diyetisyen Tuba Örnek; çay şekeri, mısır şurubu, glukoz şurubu gibi sadece damak zevkimizi eğlendiren gıdaların işte bu gruba girdiğine dikkat çekiyor. Yazımızın devamında Örnek, hem şeker tüketimi hakkında bilmeniz gereken diğer önemli noktaları hem de basit şeker kullanmadan yapabileceğiniz bir tatlı tarifini paylaşıyor.

**ŞEKER TÜKETİMİNİZ FAZLA MI?**  
Eğer haftada 1-2 kereden fazla, şekerli yiyecek ve içecek tüketiyorsanız ya da günde 1-2 yemek kaşığı aşacak şekilde şeker içeren gıda tüketiyorsanız fazla şeker alıyorsunuz diyebiliriz. Bu nedenle bu miktarları aşmamak adına paketlenmiş hazır gıdaların şeker içeriklerine dikkat edip, etiketlerini okumak en sağlıklıdır. Hemen hatırlatalım, etiketlerde basit şekerler şu şekilde de belirtilebiliyor; Dekstroz, süktroz, galaktoz, maltoz, mısır şurubu, fruktoz, darı şurubu, keçiyoynuzu şurubu, akçağaç şurubu, arpa maltı, esmer pirinç şurubu.

Basit, rafine şeker bağırsaklardan emildiğinde insulin hormonunda ve dolayısıyla kan şekerinde dengesizliklere, iştahı artıran hormon olan "Ghrelin" in yükselmesine

neden oluyor. Fazla tüketimi devam ettiğinde vücut yağına dönüşerek obezite, insülin direnci, tip 2 diyabet, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıklara neden olduğu, hatta kanser riskini artırdığı çeşitli çalışmalarda bildirilmiştir. Ve yine birçok çalışma algıda azalma ve bağışıklık sisteminde güçsüzlüğe de sebep olduğuna işaret ediyor. Sadece bu nedenler bile, basit şekeri hayatımızdan kolayca çıkarabileceğimizi göstermiyor mu? Unutmamalıyız ki, şeker ve şekerli yiyecek/içecekleri tükettikçe şeker karşı duyulan isteğimiz de artıyor. Dolayısıyla şekerli lifli atıştırmalıkları ve dengeli beslenmeyi alışkanlık haline getirirsek, zaten bir süre sonra bu isteğimizin ortadan

kalktığını göreceğiz. Özellikle bu alışkanlığı çocuklarımıza çok daha kolayca kazandırabiliriz. Çünkü tatlıya karşı eğilim, çocuklar küçükken ailede başlayan bir durum. Oysa onları büyüme çağlarında meyve, pekmez ve bal gibi doğal tatlılara yönlendirmek en doğrusu. Tabii çikolata gibi aburcuburları ödül ve mutlu etme aracı olarak kullanmaya da son vermeliyiz.

## SAĞLIKLI TARİF

Çeşitli tatlı yiyeceklerin yerine, taze veya kuru meyvelerle, ceviz, fındık, badem, yulaf ezmesi, pekmez, süt, yoğurt karışımları ile şeker kullanmadan sağlıklı tatlılar deneyebilirsiniz. Örnek bir tarif de bizden gelsin.



Anadolu Sağlık Merkezi  
Beslenme ve Diyet Uzmanı  
**Tuba Örnek**

"Günde 1-2 yemek kaşığı aşacak şekilde şeker içeren gıda tüketiyorsanız fazla şeker alıyorsunuz diyebiliriz."

## ŞEKERSİZ TATLI

**Malzemeler** / 1 porsiyon için  
Yarım cennet hurması ve yarım muz  
1 tatlı kaşığı yulaf ezmesi  
1 tatlı kaşığı bal  
1 çay kaşığı kakao

**Yapılışı**  
Tüm malzemeleri rondodan geçirin ve kaseye dökün. İsteğe bağlı olarak üzerine 1-2 ceviz ile süsleyebilirsiniz. Dilerseniz cennet hurması yerine yarım avokado da tercih edebilirsiniz.  
Afiyet olsun.



## VÜCUDUMUZUN SUSAMA SİNYALİ

■ "Canım tatlı istedi" hissinin aslında vücudun susama sinyali olabileceğini biliyor muydunuz? O an geldiğinde mutlaka önce su içmenizi tavsiye ediyoruz.



# KEREM ALIŞIK

"Yeşilçam'a saygı duruşum ömürlüktür"



Tiyatroda, sinemada ya da ekranlarda... Kerem Alışık hangisinde olursa olsun; onu izlerken, şiirsel tadı olan bir yolculuğun içinde buluveriyorsunuz kendinizi.

Buram buram sanatın koktuğu, hepimiz için çok kıymetli bir ailenin, Çolpan İlhan Hanımefendi ile Turist Ömer'imiz Sadri Alışık'ın biricik oğulları, şiirin üstadı Attila İlhan'ın çok sevdiği yeğeni. Şimdilerde özellikle "Bir Zamanlar Çukurova"nın sevilen karakteri Fekeli'ye hayat veriyor, tiyatroya uyarlanmış dünyaca ünlü kült eserleri Türkiye'de ilk kez cesurca sahneye taşıyor. Tiyatroda, sinemada ya da ekranlarda... Hepsinde bambaşka, şiirsel tadı olan bir yolculuğa çıkarıyor izleyen herkesi. Usta oyuncu Kerem Alışık Vital dergimize konuştu ve şiir tadında anlatımıyla sorularımızı yanıtladı.

**"Bir Zamanlar Çukurova" ile başlayalım isterseniz... Büyük bir ilgiyle takip ediliyor ve özellikle Fekeli çok sevildi. Neye bağlıyorsunuz bunu?**

Hem kırsalı anlatan hem tarihimizi anlatan hem de küçük şehirlerde geçen hikayeler yıllar yılı sinemamızda ve televizyonda izleyici tarafından çok ilgi gördü, sevildi. Yeter ki bu tip projeler Bir Zamanlar Çukurova'da olduğu gibi doğru işlensin, doğru bir atmosfer oluşturulsun, dönemin ruhuna uygun bir şekilde dokusu olsun, doğru prodüksiyon, doğru rejî ve oyunculukla pekiştirilsin.

Seyirci öylesine kucaklayıp, öylesine içselleştirdi ki Ali Rahmet Fekeli'yi; dizi başlamadan önceki bütün endişelerim, korkularım sessizliğe

gömüldü. Fekeli acılı bir adam. Acılı olduğu kadar da acılarına sahip çıkan biri. Fekeli'yi ben kendi yüreğime sığdıramayacak kadar çok seviyorum. Bizim meslekte gençlere söylediğimiz hep şudur: Siz kendinize (yani rol kimliğinize) inanın, başkaları da size inanır. Ben, Fekeli'yi nasıl sevdiysem, sağ olsun izleyicilerimiz de o kadar çok sevdi ve bağrına bastı. Sanki her gün kalbime öbek öbek güller bırakıyorlar. Bu vesile ile bir kez daha teşekkürler! Tabii sevgili senaristimiz Ayfer Tunç'a da hakkımı teslim etmeliyim. Bütün şiirler yağmura yazılır ama marifet buluttur. İşte o bulut Ayfer'dir. Tabii bana bu yağmurları getiren tüm ekip arkadaşlarımı, yönetmenimiz Murat Saraçoğlu'nu ve yapımcımız Tims&B'yi de pamuklara sarıp gönlümde taşıdığımı belirteyim.

**Adana'da olmak size nasıl geliyor, yorucu olmasının dışında? Mesela Adana mutfağı ile aranız nasıl?**

Çalışmak ve yorulmanın yaşamak olduğunu düşünüyorum. Benim yaşamaktan anladığım bu. Çalışmak ve yorulmak... Bu bize bir nefes ve soluk sağlıyor, besin kaynağımız oluyor. Hayatîyet kazandırıyor. Hani Çehov'un Vanya Dayı oyununda diyor ya, "Çalışacağız, yaşamak için başka çaremiz yok." Aynı o mantıktan yürüyoruz. Bazen çok yorulduğumuz ağır yüklerin altında kaldığımız oluyor ama başarıya ulaşanlar, geceleri birileri uyurken azimle yukarı tırmanmasını bilenlerdir.

Adana mutfağına gelirsek, ilk başlarda evet (Gülüyor). Dünyanın en güzel mutfaklarından biri ama dengeyi koruyor, sağlıklı beslenmeye dikkat ediyorum.

## FUTBOLA MERAKLIYDIM

**Hepimiz için çok kıymetli bir ailede büyüdünüz. Bu kadar sanatın içinde olup sanat dışından bir meslek düşlediğiniz oldu mu hiç çocukken?** Futbola çok merakım vardı, kendimi futbolda kanıtlamayı düşünüyordum. İnsanın hayata karşı ödevi yaşamak ya; böyle topluma mal olmuş bir ailenin içinde sağlam kalmayı başarmak ve kendini kanıtlamak ise iki defa yaşamak. Ben hemen her dönemde sanki ateşten bir buluttum, mısra mısra her bahçeden kovuldum... Ama bu aileye ait olmanın zorluğunu kolaya çevirmeyi yine ailemden öğrendim. Felsefem şuydu; tıpkı Mevlana'nın söylediği gibi "Direnmek



“Tiyatroya hizmet etmeyi, ana-baba mirası görmenin dışında bir vazife sayıyorum.”

yaşamaktır.” Savaşmayı, direnmeyi ve mücadele etmeyi bana ailem öğretti.

Kendime de haksızlık etmeyeyim tabii. Şans insana bütün nimetleri verse de, gene de insana onu tadacak burun gerekir. Kötücül, kıskanç, sadece dünyaya gelme şansından dolayı kem gözle bakan zihniyete karşı (ki bugün de bunlarla karşılaşıyorum zaman zaman da olsa) zorlu süreçlerim oldu. Şöyle bir örnek vereyim çocukken bile okulda iyi not aldığım da, “E tabii Sadri Alışık ile Çolpan İlhan’ın oğlu, onun için iyi not veriyorlar” deniyordu. Ama sanat insanı onarır, tedavi eder, iyileştirir. Sanata sarıldığınız zaman bütün bu

“İzleyici Fekeli’yi o kadar çok sevdi ki, sanki her gün kalbime öbek öbek güller bırakıyorlar.”

zorlukları daha kolay atlatabilirsiniz. Ben de öyle yaptım.

**Oğlunuz Sadri de Bir Zamanlar Çukurova dizisinde sizinle ilk kez rol aldı. Nasıl bir duyguydu sizin için?**

Sadri’nin oyunculuk yapmaya başlamasından son derece memnunum. Benim arzum da bu yöndeydi. Doğduğundan beri sinema, televizyon ve tiyatronun içinde büyüdü. Hatta mutfağında yetiştirebilirim. Artık uçma fikri aklıma girdiğine göre, kanatlarını açma vakti geldi diye düşünüyorum. En son oynadığı projeye büyük beğeni toplamıştı, Fekeli’nin gençliğini de

ona emanet etmek bizim için büyük bir keyif oldu, ilk kez aynı projede yer aldık. Onun kanatları yok, kanatları yüreğinde. İnşallah Sadri Alışık JR.’i ileride başka projelerde hep beraber göreceğiz

## HIÇ KİMSENİN ÖLMEDİĞİ YILLARI ÖZLÜYORUM

**Çocukluk yıllarınızdan en çok nelere özlem duyarsınız?**

Ben zaten duyguy ve mantık olarak dün de yaşıyıp, bugün de bulunduğumu düşünüyorum. Aklımda hep o eski yıllar, o eski yağmurlar var. Gözlerim bile eskidir benim, eski bir yerden bakar. Özlüyorum eski yılları... Hiç kimselerin ölmediği yılları... Evimizin yuva olduğu zamanları... Üç kornere bir penaltı attığımız, ağaçlara ismimizi kazıdığımız, gazozla kaşar ekme yediğimiz, olmayacak aşklar keşfettiğimiz, kalbimizin sadece koştuğumuz için çarptığı, içimizin ise sadece düştüğümüz için acıdığı yılları...

**Sizin her sahnede adeta babanız Sadri Alışık’a bir selam, bir saygı duruşu var. Onun şiirsel oyunculuğunu sizde de görüyorsunuz...**

Babam Sadri Alışık’a ve Yeşilçam’a saygı duruşum ömürlüktür. Bu tüm işlerimde böyledir, ustalarımıza bir şekilde yeri zamanı denk düşerse bir selam gönderiyoruz. Çukurova’da



“Kimseye etmem şikayet”i babamın ağzından dinledik mesela. Ben de “Tanıyor musun? Bak kim söylüyor?” dedim. “Bu Sadri Alışık” dedim. “Çok baba adamdır” dedim. Böyle ufak dokunuşlarımız oluyor. O Cem Yılmaz’da da var. Çok güzel bir şey. Çünkü biz varsak, sinema varsa, bu televizyon, bu oyunculuk hepsi Yeşilçam’ın emeğinden geçer.

**İzmir’de yatılı okurken dayınız Attila İlhan sizi yazmaya heveslendirmek için şiir tadında mektuplar yazarmış...**

Ben ne zaman dertlensem, ne zaman moralim bozulsun hep İzmir’e giderim. İzmir’e sığınırım. İzmir benim limanımdır hakikaten ve orada kendimi tedavi etmeye çalışırım. Bir körfeze bakmak, bir maviye bakmak... İzmir’in o Karşıyaka’sında, o Çamlığında ben daha ufakıkken dayım bana, o şiir kitabını elime verip, “Şunu bir okumaya başla bakalım” demişti. O gün bugün o şiir benim içimde. Şiir kalbin evi, kalple yazılıyor. Ben de şiiri yazmıyorum, şiiri kalbim yazıyor. İşte bizim şiir yolculuğu dayımla böyle başladı.

**Yazdığınız ilk şiiri hatırlıyor musunuz?**

İlk şiirimi ikinci sınıftayken anneme yazmıştım, dayım Attila İlhan’ın şiirlerini okumaya başladığım dönem. Sonra her şeyi okudum. Okumadan yazılamayacağını söyleyebilirim. O yüzden halen şiir yazmaya ve okumaya devam ediyorum. Ben şiir diyorum ama okuyanlar ne der bilmiyorum.

**Peki yeni şiirlerinizi ne zaman okuyabileceğiz?**

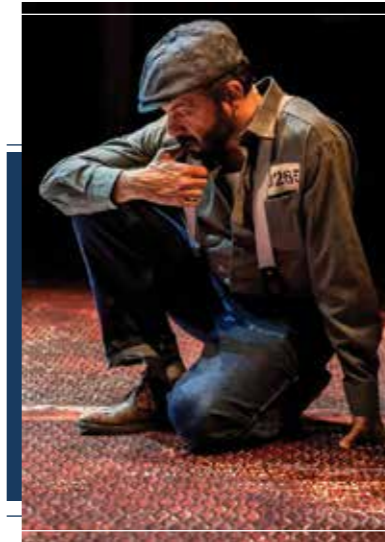
Şiirle ilgili bir hazırlık içindeyim. İnşallah yeni yılda şiir sevenlere bir albüm, bir kitap armağanım olacak.

## TIYATRO BİZİM NEFESİMİZ

**Tiyatroda yeni sezonda sahnelediğiniz çok güçlü oyunlar var, biraz bahsedebilir misiniz?**

Çolpan İlhan&Sadri Alışık Tiyatrosu olarak, sinematografik tiyatro anlayışında, yüksek prodüksiyonlu eserler sahneye koyuyoruz. Sorumluluğumuz her zaman büyük. Nazım diyor ya, “İnsan denizin olmadığı yerde martı olmalı umut adına”... Biz başarmanın bilmekten, sevmekten, çalışmaktan ve cesaret etmekten geçtiğine inanıyoruz. Tiyatro bizim nefesimiz, tiyatro sanatına hizmet etmeyi, ana-baba mirası görmenin dışında bir vazife sayıyoruz. Onun için de zor olan şeyler kıymetlidir mantığıyla dünya prömiyerini yapmış ama Türkiye’de ilk defa oynanacak kült eserleri sahneleme cesaretini gösteriyoruz. Frankenstein, Guguk Kuşu ve Esaretin Bedeli. Ama biz bunları filmlerden uyarlamıyoruz, hakikaten uyarlaması yapılmış yurtdışında oynanmış oyunların Türkiye prömiyerini yapıyoruz.

Bu yılki projemize gelirsek, Amadeus Mozart da yine aynı şekilde bir proje ve heyecanımız büyük. Bu tarz oyunları yapmaya kalkışmanın ve



gerçekleştirmenin mutluluğu, gururu bir yandan, istediğimiz gibi olacak mı, eksiksiz yapabilecek miyiz kaygıları bir yandan. Şüphe ile doğru birbirine denk gider. Ya çoktur ya hiç yoktur... İddialı ve büyük bir proje, umarım bunu da başarırız. Başarıyı elde etmek için değil, hak etmek için uğraşıyoruz.



## SAĞLIĞIM İÇİN

“Sabahları yürüyüş ve koşularım var ki, o benim aslında hayallerimin peşinden koştuğum bir yürüyüştür. Ve aynı zamanda o Boğaz yolunda dayımın, Attila İlhan’ın yattığı Aşyan kabristanına kadar gider, oradan da geri dönerim. Her gün bir rutindir bu. Hayallerimin peşinden koşarak, yürüyerek formumu korumaya çalışıyorum aslında. Düşünme, terapi, orası insana iyi geliyor.”

# “Şansını fark et!”

Genç, pırıl pırıl, kocaman bir yürek. Kimileri için bu yaşlarda eğlenmek, gezmek en önemli hedefken; onun için, başkalarını anlamak ve daha yaşanabilir bir dünyaya katkı sunmak çok daha büyük bir mutluluk. . .



**Türkan Senem Mol**  
Bahçeşehir Üniversitesi  
Psikolojik Danışmanlık Bölümü  
3. sınıf öğrencisi

“Hayatta hepimize verilen bazı şanslar olduğuna inanıyorum. Kimimiz bir aileye sahip olduğu için kendini şanslı hisseder, kimimiz iyi bir eğitim aldığı için, kimimiz ise sağlıklı bir bedene sahip olduğu için... Şans olarak görebileceğimiz birçok değer var hayatımızda; bazılarımız bunlara hiç sahip olamazken bazılarımız ya hiç farkına varamaz ya da elinden kaybedince farkına varabilir. Sosyal sorumluluk projelerinde bulunmak hem çok farklı, çok değerli tecrübeler kazanmaya olanak tanıyor hem de hayata daha farklı açılardan bakmayı sağlıyor. Ben bu deneyimlerimin hayatım boyunca devam etmesini istediğim için sosyal sorumluluk projelerini sadece sosyal yaşantımda değil kariyer hayatımda da sürdürmeye karar verdim. Bu doğrultuda bana çok büyük katkı sağlayacağına inandığım Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardımlaşma Vakfı'na gönüllü stajyer olarak başvurduğum. Başvurumun kabul edilmesinden sonra Anadolu Vakfı Sağlıkta Sosyal Sorumluluk Projeleri kapsamında çalışmaya başladım.

Burada sosyal sorumluluk projelerinin profesyonelce yapılışını, arka planda hazırlık aşamalarını,

**B**aşkalarını anlamanın ve başkalarının hayatına dokunabilmenin mutluluğuyla mutlu olan pırıl pırıl bir genç. Hiç öyle yaşının çok genç olmasına bakmayın, daha bugünlerden başlayıp hayatını sosyal sorumluluğa adanmak için yaptıklarıyla o, hem harika bir örnek hem de geleceğimiz için bir umut. Geçtiğimiz yaz döneminde Anadolu Eğitim ve

Sosyal Yardımlaşma Vakfı'nda gönüllü stajyerlik yapan, Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Bölümü 3. sınıf öğrencisi Türkan Senem Mol (23), çalışkanlığı, hastalara yaklaşımı, güler yüzü ve özverisiyle gönüllerimizi çoktan fethetti. Şimdi gelin, T. Senem'in Vakfımızda gönüllü olarak yaptıklarını ve duygularını kendi kaleminden okuyalım...

proje yönetim kısmını ve son olarak projenin raporlanması gibi süreçleri gözlemleme şansım oldu. Ayrıca sevgi evleri, huzurevleri, engelli rehabilitasyon merkezleri gibi onlarca kurumu ziyaret etme fırsatım da oldu. Edindiğim tecrübeler dışında beni en çok etkileyen, yapılan projelerin bir kereye mahsus değil, devamlılığı olan projeler olmasıydı. Gidilen kurumlarda sağlık tetkikleri yapıldıktan sonra ihtiyaç duyulması halinde tedavi Anadolu Sağlık Merkezi'nde devam ediyor ve her yıl bu tetkikler tekrar yapılıyor. Psikolojik danışmanlık öğrencisi olarak dikkatimi çeken bir diğer özellikle ise engelli rehabilitasyon merkezleri ve sevgi evleri gibi çalışma şartları kolay olmayan, bu yüzden de bilinçli bireylerin çalıştırması gereken kurumlara vakıf tarafından düşünülüp söyleşiler düzenleniyor. Tabii bu söyleşiler sadece çalışanlar için değil; hem orada yaşayan bireyler hem de aileler için de düzenleniyor.

Sosyal sorumluluk projelerinin yapıldığı bir kurumda çalışmak



İzmit Özel Eğitim İş Uygulama Merkezi Kurum Müdürü Yavuz Çiçek, Senem'e teşekkür belgesi verirken...

diğer işlerden farklı olarak daha fazla duyarlılık ve fedakârlık istiyor. Bu projelere ilk başladığım yıllardan beri “Nasıl dayanıyorsun, benim psikolojim böyle şeyleri kaldırmaz, ben ağlarım, ben de çok yardım etmek istiyorum fakat zamanım olmuyor” gibi birçok bahänenin arkasına sığınan insanla tanıştım.

Çoğu insanın düşündüğünün aksine paylaşım tek taraflı olmuyor, yıllardır yaptığım projelerde gördüm ki sosyal sorumluluk çift taraflı etki sağlıyor. Yapan kişi için apayrı bir hayat tecrübesi ve farklı bakış açısı sağlarken yapılan kişi için ise umut kaynağı oluyor. Evet, bazen psikolojik olarak çok zorlandığım ya da fiziksel olarak çok yorulduğum zamanlar oluyor. Ama işin sonunda birinin hayatına dokunduğunu bilmek ve o kişinin ya da kurumun mutluluğunu görmek ya da belki senin sayende umutlandığını görmek bu problemlerin hepsini geride bırakıyor. Hayatta bize verilen şansları, bu şansları elde edemeyen her canlıyla paylaşabilirsek daha eşit, daha yaşanabilir ve daha mutlu bir dünyaya sahip olabiliriz.

Son olarak, bana bu deneyimi yaşamamı sağlayan Anadolu Eğitim ve Sosyal Yardım Vakfı Sosyal Sorumluluk Projeleri Müdürü Hansoy Toygun Şenüçler'e ve tüm vakıf çalışanlarına teşekkürlerimi sunuyorum...



Senem, Vakıf'taki çalışma arkadaşlarıyla...

## Pembe Top, Bensu Soral'ın elinden havalandı!



Pembe Top  
Sahada  
6. YIL



Pembe Top Bensu Soral'da

Pembe Top bu sefer Bensu Soral'ın ellerinden havalandı. İşte o gecenin ayrıntıları!

Anadolu Sağlık Merkezi'nin Anadolu Efes Spor Kulübü iş birliğiyle meme kanserinde erken tanı bilinci oluşturulması amacıyla, "Meme Kanseri Farkındalık Ayı" olarak anılan Ekim ayında gerçekleştirdiği Pembe Top Sahada projesinin gönüllü destekçisi bu kez Bensu Soral oldu. 4 Ekim 2019'da Anadolu Efes Spor Kulübü ve FC Barcelona arasında oynanan karşılaşmada Pembe Top Bensu Soral'ın elinden havalandı.

İlk yılından beri projemizin daha fazla kişiye ulaşması ve meme kanserinde erken tanı farkındalığının yaygınlaşması amacıyla her yıl birçok markanın desteği ile erişim ağı daha da genişliyor. Son olarak Yandex, KIA, Garenta, AND Gayrimenkul, Damla Su, Denebunu, Estee Lauder Company, Midpoint, Migros gibi Türkiye'nin önemli markaları erken tanı farkındalığına önemli katkılarda bulunarak farkındalığı

yükseltmeye destek oldu. Projeye destek olan Boyner Büyük Mağazacılık'ta proje ikonu Pembe Toplar da satışa sunuldu. Projenin ikonuna sahip olmak isteyen herkesin satın alabileceği Pembe Topların satışından elde edilecek gelir Anadolu Vakfı'na bağışlanacak. Bağışlar sayesinde kadınların meme taramaları ve taramalar sonucunda meme kanseri tanısı alan kadınların tedavisine katkı sağlanacak.



### Altın Örümcek'ten ödülle ayrıldık!

Türkiye'de web ve internet teknolojileri kullanılarak gerçekleştirilen en iyi projelerin belirlendiği Altın Örümcek Web Ödülleri'nin 17.'si gerçekleştirildi. Anadolu Sağlık Merkezi olarak, Mobil Uygulama-Hizmet kategorisinde üçüncülük ödülünün sahibi olduk.

## Kök hücre nakli hemşireliği için kurs düzenledik

Kurumumuzdan 23 hemşire, kurum dışından ise 48 hemşirenin katılımıyla, EBMT Türkiye Hemşire Grubu ve Anadolu Sağlık Merkezi iş birliğiyle 26 Ekim 2019 tarihinde "Temel Düzey Hematopoetik Kök Hücre Nakli Hemşireliği Kursu"

düzenledik. Birçok farklı kurumdan hemşireleri buluşturduğumuz kursta; kök hücre nakli hemşireliği, kök hücre naklindeki son gelişmeler ve hemşirelik bakımı ile hematoloji hemşireliğinin önemi vurgulanarak güncel yaklaşımlar tartışıldı.



## Meme kanseri hasta ve yakınları ile "Birlikte Güzel Günlere" dedik!

Pazarlama ve Kurumsal İletişim Departmanımız ile Meme Sağlığı Merkezi iş birliğiyle 12 Ekim ve 2 Kasım 2019 tarihlerinde, "Birlikte Güzel Günlere" başlıklı iki hasta buluşması gerçekleştirdik.



Meme kanseri hasta ve yakınlarıyla bir araya gelmek, yalnız olmadıklarını hissettirmek ve keyifli vakit geçirmek amacıyla gerçekleştirdiğimiz buluşmaların açılış konuşmasını, "Bir Günde Ne Kadar Çok Hayata Dokunabilirsiniz?" başlığıyla Prof. Dr. Metin Çakmakçı yaptı. Prof. Dr. Çakmakçı'nın ardından "Tedavi Sürecinde ve Sonrasında Psikolojik Destek" konusuyla Psikiyatri Dr. Cem Hızlan ve "Meme Kanserinde Sağlıklı Beslenme" konusuyla Beslenme ve Diyet Uzmanı Tuba Örnek hasta ve yakınlarına önemli bilgiler verdi. Hasta buluşması kapsamında gerçekleştirdiğimiz, Ayça Tülüce ile nefes çalışması, kavanozda sukulent ekimi ve tasarımı etkinliklerimiz de büyük ilgi gördü.

## 5. Onkolojik Bilimler Sempozyumu'na büyük ilgi

Anadolu Sağlık Merkezi olarak bu yıl 21 Eylül 2019 tarihinde beşincisini düzenlediğimiz Onkolojik Bilimler Sempozyumu'nda, "Glial Tümörlerde Güncel Yaklaşımlar" konusu ele alındı. Beyin ve Sinir Cerrahisi Bölümü Direktörü Prof. Dr. Serdar Kahraman'ın başkanlığında düzenlediğimiz sempozyum kapsamında 13 konuşmacı bilimsel gelişmeleri katılımcılarla paylaştı.

Beyin ve Sinir Cerrahisi bölümünün dışında, farklı branş ve kurumlardan hekimlerin de yoğun ilgi gösterdiği bilimsel etkinlikte, hem yurtiçinden hem de yurtdışından katılım yüksekti. Belçika Leuven Üniversitesi'nden konuşmacı olarak sempozyuma katkıda bulunan Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. Steven De Vleeschouwer'in yanı sıra konferansa Rusya, Romanya,

Özbekistan, Kırgızistan, Kazakistan, Moldova, Gürcistan, İran, Irak, Bahreyn, Cezayir ve Kamerun gibi farklı ülkelerden toplam 53 doktor katıldı. Yaklaşık 120 hekimin yer aldığı sempozyum kapsamında ayrıca gerçekleştirilen vaka tartışmaları da ilgi gördü.

### Bulmacanın çözümü

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



Soğuk hava, batmayan güneş, Dostoyevski...

# ST. PETERSBURG

Dostoyevski'nin tanımıyla o, dünyanın en sakin şehri... Süslü binaları ve Venedik'i aratmayan su kanallarıyla St. Petersburg, her ziyaretçisini Avrupa kokulu atmosferiyle içine çekiyor.

**B**altık denizinin kıyısında bir güzel; Neva nehrini de içine alan binaları, sarayları, parkları ve caddeleriyle. Ve tabii kanallarıyla. Sadece Venedik mi meşhur su kanallarıyla? En az Venedik kadar bir kanal şehri burası. Ve tabii Venedik gibi küçük değil. Çok geniş bir alana kurulu St. Petersburg, Moskova'dan sonra Rusya'nın en büyük ikinci şehri konumunda. 200 yıl boyunca Rus İmparatorluğu'nun başkentliğini taşıyan bu güzel şehre kısa bir tur yapıyoruz...

Neva Nehri şehrin en büyüleyici noktalarından biri. İstanbul Boğazı kadar geniş ve kıyıları boyunca da birbirinden güzel binalar arz-ı endam ediyor adeta. Dostoyevski'nin "Suç ve Ceza" romanında da adı sıkça geçiyor bu güzel nehrin. E nehir olur da o nehirde turlar olmaz mı? Küçük kanallar arasında dolaşan kayak ve teknelerle şehrin romantik havasını soluyabilirsiniz. Şehir genellikle aynı yükseklikte binalardan kurulu ve çok geniş düz bir alan üzerinde. Bu yüzden, bisikletle de küçük bir şehir turu yapabilirsiniz.

**SANA TEPEDEN BAKTIM PİTER!**  
Rusların kısaca "Piter" dedikleri St. Petersburg'u tabii bir de tepeden izlemek gerekir. Bunun için birkaç nokta var. Örneğin Smolny Katedrali. Bahçesinden içeri girer girmez binanın görkemli yapısıyla zaten büyüleniyorsunuz. Bir diğer nokta ise Aziz İshak Katedrali. Ortodoks dünyasının en büyük katedrali ve içine girip 300 basamak çıkabilenlerin ödülü; büyüleyici şehir manzarası.



Kurtarıcı  
Kilisesi



Saray  
Meydanı'nda  
İskenderiye  
sütunu



Kazan Katedrali

## NASIL GİDİLİR?

İstanbul'dan St. Petersburg'a direkt uçak seferleri var ve yaklaşık 3,5 saat sürüyor. Pulkovo Havalimanı'ndan şehir merkezine gitmek için taksi, otobüs ve metro seçeneklerinden birini seçebilirsiniz. Toplu taşımayla, havalimanından 39 numaralı otobüsle Moskova'ya geçip, ardından metroyla o meşhur caddeye, Nevski Caddesi'ne gidebilirsiniz.

Şehrin ana caddesi Nevski, en kalabalık cadde. Turistlerin de yoğun ilgi gösterdiği bu caddede neler yok ki; tarihi binalar, alışveriş için ünlü mağazalar, kafe ve restoranlar... Özellikle çok fazla Gürcü restoranı var, mutlaka bu lezzetleri tatmalısınız. Nevski üzerinde Kazan Katedrali, Neoklasik mimarisiyle hemen dikkat çekiyor. Dökülen Kan Kilisesi de bu caddede. Rus imparatoru II. Alexander'ın 1881'de suikasta uğramasının ardından kurulduğu için bu ismi almış. Nevski Caddesi'nin bir tarafında kocaman bir meydan sizi

karşılıyor. Saray Meydanı'nda, Rus çarlarının 1732'den 1917'ye kadar resmi sarayları olan mavi renkli, Kış Sarayı ve bir de 1918'e kadar Genel Kurmay Başkanlığı olarak kullanılmış 580 metre uzunluğuyla sarı bina var. Meydanın ortasında ise Napolyon'u alt eden komutan I. Alexander'ın sütunu uzanıyor gökyüzüne (Dünyanın en büyük tek taş sütunu - 47.5 metre).

St. Petersburg'ta sosyal hayat da epey canlı. Nevski Caddesi üzerinde Dachniki, Palkin ve Şestiye gibi mekanlar oldukça popüler ve

Senato Meydanı'nda Bronz Süvari anıtı

Moyka Nehri üzerinde Aziz İshak Katedrali

Kryukov ve Griboyedov kanallarının kesiştiği noktada Pikalov Köprüsü ve St Petersburg Aziz Nicholas Katedrali Çan Kulesi

dekorasyonlarıyla da ilgi çekiyor. Palkin biraz pahalı ama Dostoyevski ve Çaykovski'nin zamanında buranın müdavimlerinden olduğunu hatırlatalım. Konaklamak için ise, Aziz İshak Meydanı'nda şık bir alternatif olan Hotel Astoria'yı tercih edebilirsiniz.

## AZ ŞEKERLİ BİR PASTA LÜTFEN!

Nevsky Caddesi'ni ayıran Ligosky Caddesi'ndeki pastaneleri görünce, birine girmeden edemeyeceksiniz. Hepsinde de birbirinden güzel, üstelik çok az şekerli pastalar sizi bekliyor. Cafe Du Nord'un meşhur ekler pastasını denemeyi unutmayın. Bu arada şehri aracınızla gezerken aman diyelim kırmızı ışıkta geçmeye kalkmayın. Şu aralar

Şehirde kışın günler kısa oluyor ve gün erken kararıyor. Tabii şehrin bir de, yazın havanın tam da kararmadığı 25 Mayıs-16 Temmuz) o meşhur beyaz geceleri var.

cezalar fazlasıyla yüksek. Ağzınızı güzel pastalarla tatlandırmışken bozmayın.

## DÜNYANIN MÜZESİ BURADA!

Tam bir şehir müzesi St. Petersburg. 306 müzesiyle dünyanın en çok müzesi bu şehirde. Özellikle Dostoyevski, Puşkin, Anna Ahmadova, Vladimir Nabakov gibi

ünlü isimlerin, birer müzeye dönüştürülen evlerini mutlaka programınıza almalısınız.

Ülkenin en büyük müzesi Ermitaj (Hermitage Müzesi)

da, yani Kışlık Saray da burada. Beş binadan oluşan müze, 1056 odaya sahip. Müze koleksiyonuna ait 3 milyona yakın sanat eseri var. Buradaki yetkililerin verdiği bilgiye göre, bir ziyaretçinin müzede sergilenen 3 milyona yakın eserin tamamını görebilmesi için 11 yılını harcaması gerekiyor. Ayrıca, Guinness Rekorlar Kitabı'na giren en büyük resim galerisi de burada. Sanat demişken unutmadan, Mariinski Tiyatrosu'na da uğramalısınız. 1860'dan bu yana açık olan tiyatrunun, Çaykovski'nin Kuğu Gölü ve Uyuyan Güzel balelerinin de seyirciyle ilk bulunduğu yer olduğunu hatırlatalım.



AĞRI TEDAVİSİ ONKO-KARDİYOLOJİ



DİYET VE BESLENME



KEMİK İLİĞİ NAKLİ MERKEZİ



ONKOLOJİK CERRAHİ



MEDİKAL ONKOLOJİ



PALYATİF TEDAVİ

PATOLOJİ



RADYASYON ONKOLOJİSİ



PSİKOLOJİK DESTEK



ONKOLOJİK  
GÖRÜNTÜLEME



## *Yalnız değilim! Biliyorum...*

"Kanserde teşhisten tedaviye kadar her aşama çok önemli. Hastalığa yaklaşımdan, hastanın ve hasta yakınlarının psikolojisine kadar..."

Anadolu Sağlık Merkezi'nde bütüncül yaklaşımla ele aldığımız hasta odaklı bakımı, güçlü teknoloji altyapımızla birleştirerek başarı oranımızı artırıyoruz.