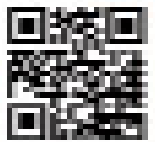


EVDE SAĞLIK VE BAKIM BİRİMİ HİZMETE BAŞLADI

LOKMAN HEKİM
HASTANELERİ
SOSYAL MEDYADA

HEMOROİT'DEN
UTANMAYIN
MUAYENE OLUN

HÜRRİYET GÜÇER
İLE ÇOK ÖZEL



DOĞAL DOĞUMLA
MUCİZEYİ
YAŞAYIN

VARİSLERİNİZDEN
KURTULMANIZ
MÜMKÜN

LOKMAN HEKİM
YATIRIM ROTASINI
İRAK'A ÇEVİRDİ

Editörden

Merhaba,
Bir yılı geride bırakmanın hüznünü, yeni bir yıla girmenin sevincini yaşadığımız şu günlerde 2013 yılının son Antibiyotik Dergisi ile sizlerle. Güncel sağlık sorunları, kurumsal haberler ve röportajlarla renk kattığımız bu sayımızı beğenilerinize sunuyoruz.

Dergimizin kapağına; dünyada hızla yükselen ve Lokman Hekim Hastaneleri'nin de bu değişime ayak uydurarak hizmete açtığı Evde Sağlık ve Bakım Birimi'ni taşıdık. Evde sağlık hizmeti ve bakıma ilişkin tüm detayları sayfalarımızda bulabileceksiniz.

Her sayıda bir ünlüyü konuk ettiğimiz sayfalarımızda bu kez de Eskişehirspor'un başarılı orta saha oyuncusu Hürriyet Güçer'e yer verdik. Her iki çocuğu da Lokman Hekim Hastaneleri'nde dünyaya gelen Güçer ile spor ve sağlık üzerine keyifli bir söyleşi yaptık.

Kış aylarıyla birlikte cildinizde oluşabilecek tahribatlara karşı almanız gereken önlemleri sayfalarımızda ayrıntılarıyla işledik. Kadınların korkulu rüyası ve aynı zamanda da yaşamın doğal bir parçası olan menopoz hakkında merak ettiğiniz tüm sorulara yanıt vermeye çalıştık. Birçok kişinin utandığı için doktor kontrolünden kaçındığı hemoroitinin insan sağlığına etkileri üzerine hazırladığımız yazıyı da dikkatle okuyacağınızı umuyoruz.

Kurumsallaşma yolunda kiskanılacak adımlar atan sağlık grubumuzun sosyal medyadaki varlığını içeren bir yazıyı da bu sayımızda sizlerle paylaştık.

Birçok insanın hayatını zehir eden "reflü" ile ilgili uzman değerlendirmesinin yanı sıra kısırlık, göz sağlığı, erken doğum, uyku sorunu, baş dönmesi, varis, diyabet konuları da dergimizde okuyacağınız konu başlıkları arasında yer alıyor.

"Soru-cevap" bölümünde ise merak ettiğiniz soruların yanıtlarını bulmaya devam edeceksiniz. Sağlıkları için gecemizi gündüzümüze katarak çalıştığımız hastalarımızın hastanelerimiz hakkındaki görüşlerini de dergimizin sayfalarına taşıdık.

"İçimizden Biri" bölümünün bu sayıdaki konusu ise Lokman Hekim Hastaneleri Kurum İlişkileri Sorumlusu Hülya Çetin oldu. Çetin ile "yaşam biçimim" diye tabir ettiği fotoğraf üzerine keyifli bir söyleşi yaptık.

Dergimizin içeriğini oluştururken, info@lokmanhekim.com.tr adresine gönderdiğiniz görüş ve önerilerin etkili olduğunu ve mesajlarınızı beklediğimizi belirtirken, şimdiden keyifli dakikalar geçirmenizi diliyorum. Bir sonraki sayımızda buluşunca ya kadar sağlıklı kalın.

Lokman Hekim Engürüsağ A.Ş. adına sahibi
Uzm. Dr. Mustafa SARIOĞLU

Editör - Yazı İşleri Müdürü
Bora AYDIN

Yayın Danışma Kurulu
İrfan GÜVENDİ
Dr. Mehmet ALTUĞ
Uzm. Dr. Necmettin DİN
Doç. Dr. Celil GÖÇER
Dr. Kemal KARTAL
Sevgi BAYRİ
H. Serhat SERDAROĞLU
Dilay ÖZKAVSAL
Hülya ÇETİN
Muhlis ASLAN
Esra SOLAK
Furkan Said SÜRAL

Yönetim Yeri
General Tefrik Sağlık
Caddesi No.119
ETLİK/ANKARA
Tel: 444 99 11
Faks: 0312 331 67 79

Basım Yeri:
Afşar Matbaacılık
İvedik OSB 21. Cad. 599
Sokak No:29 Yenimahalle
ANKARA
Tel: 0312 394 39 22

Tasarım:
AKKAN
Atatürk Mah. Lale Cad.
No: 1/4
Sincan / ANKARA
T: 0312 271 0082
F: 0312 271 0086
Basım Tarihi: Aralık 2013
Lokman Hekim Hastaneleri'nin
Yerel Süreli Yayın Organıdır.
3 ayda bir yayınlanır.
Ücretsizdir



Başlarken

İrfan Güvendi | Genel Müdür | Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı

Hastanecilik sektöründe 10 yılı aşkın bir deneyime sahip olan Lokman Hekim Sağlık Grubu'nu dünyada kabul gören bir marka haline getirmek en büyük hedeflerimiz arasında yer alıyor. Bu stratejimiz doğrultusunda her geçen gün büyüyen yapıımızı, yurt dışında da yatırım yaparak geliştirmeyi amaçlıyoruz. Sağlık turizmi tecrübemizi ülkemiz menfaatine kullanmak ve finansal olarak daralmış olan sektöre rahat bir nefes aldirmek istiyoruz.

Bildiğiniz üzere Ekonomi Bakanlığı, sağlık sektöründe yurt dışı hasta hizmetlerinin arttırılmasına yönelik teşvik imkânları sunuyor. Biz bu imkânlardan faydalanmak suretiyle hem yatırımlarımıza devam etmek, hem de ülkemizin sağlık turizm projeksiyonuna katkı sunmak amacındayız. Bu kapsamda uluslararası fuarlara katılıyoruz. Hollanda'dan Afganistan'a, Irak'tan

Almanya'ya kadar birçok ülke ile sağlık hizmeti sunuma ilişkin temaslarımız oluyor. Hedeflerimiz doğrultusunda Erbil'de çalışmalarımıza başladık. Erbil'de görüntüleme ve laboratuvar hizmetleri verecek bir Tanı Merkezi ile irtibat ofisi işlevi görecektir. Ülkemize ve camiamıza hayırlı olsun.

Lokman Hekim Hastaneleri olarak 'kaliteli sağlık hizmeti' ve 'hasta memnuniyeti' anlayışı kurumsal ilkelerimizin başında yer alıyor. Ankara ve Van'da hizmet veren hastanelerimizde olgunlaşan bu anlayışımızın yurt dışı yatırımlarımızda da vücut bulacağına inancımız tamdır.

Erbil'de açmış olduğumuz merkezimiz uzun araştırma ve fizibilite çalışmalarından sonra ortaya çıkan önemli bir projedir. Lokman Hekim Sağlık Grubu'muzun tecrübesi

ve donanımlı insan kaynağı Türkiye'de grubumuza başarıyı getirmiştir. Bu anlayış ile Erbil'de olmayı planladık. Ergonomik yapısı, modern binası, eğitimli ve özellikli personeli ile fark yaratma arzusu içinde olan merkezimiz, bölgenin ve çevresinin hizmetindedir.

Irak'ın Erbil kentinde açtığımız merkez, hem bu bölgede yaşayan hastalara hizmet verecek hem de Türkiye'deki hastanelerimize hasta transferleri imkânı sağlayacak. Böylece ülkemizin önemle üzerinde durduğu sağlık turizmi çalışmalarına Erbil'deki merkezimiz önemli katkılar sağlayacaktır. Tüm bu yatırım süreçlerinde bizden desteğini ve güvenini esirgemeyen yatırımcılarımıza, ortaklarımıza, yönetim kurulu üyelerimize ve çalışanlarımıza teşekkür ediyor, bir sonraki sayıda buluşmak üzere sağlık, mutluluk ve esenlikler diliyorum.

İÇİNDEKİLER

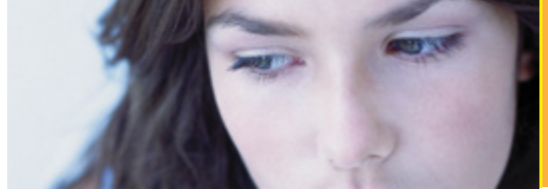
6

ŞİFA
KAPINIZI
ÇALİYOR



8

HEMOROID'DEN
UTANMAYIN
MUAYENE OLUN



32

ÇOCUĞUNUZ
KARDEŞE
HAZIR MI?



12

CİLDİNİZE
KIŞ BAKIMI
YAPIN



14

ÇİFTLERİN
ORTAK
PROBLEMİ



34

DIYABETLİ HASTADA
KİŞİSEL DİYET
ŞART



18

HER
ÜÇ KİŞİDEN BİRİNDE
UYKU SORUNU VAR



20

LOKMAN HEKİM
SİNCAN
HASTANESİ



42

VARİSLERİNİZDEN
KURTULMANIZ
MÜMKÜN



24

LOKMAN HEKİM
HASTANELERİ
SOSYAL MEDYADA



28

YAŞAMIN DOĞAL BİR
PARÇASI
MENOPOZ



60

HER İKİ ÇOCUĞUM DA
LOKMAN HEKİM'DE
DÜNYAYA GELDİ



BAŞ DÖNMESİ HASTALIK DEĞİL BELİRTİDİR	11
SAĞLIĞIN BAŞ DÜŞMANI SİGARA	22
AĞIZA GELEN ACININ NEDENİ REFLÜ OLABİLİR	26
GEBE KALMADAN BUNLARI YAPIN	30
ÇOCUĞUNUZUN BESLENMESİNE NE KADAR ÖNEM VERİYORSUNUZ	36
DOĞAL DOĞUMLA MUCİZEYİ YAŞAYIN	38
GÖZ SAĞLIĞI İÇİN VİTAMİN ŞART	40
STRES ERKEN DOĞUMA NEDEN OLABİLİR	46
LOKMAN HEKİM YATIRIM ROTASINI IRAK'A ÇEVİRDİ	48
SAĞLIK SEKTÖRÜNÜN SORUNLARI TARTIŞILDI	49
SAĞLIK TOPLANTILARI DEVAM EDİYOR	49
HÜRRİYET İKİNCİ KEZ BABA OLDU	50
VALİ'DEN LOKMAN HEKİM'E ZİYARET	50
VAN TSO HAYAT'TA TOPLANDI	51
BAKÜ'DE LOKMAN HEKİM RÜZGARİ	51
HASTALARIMIZIN GÖZÜNDEN	53
SORU CEVAP	55
İÇİMİZDEN BİRİ RÖPORTAJ	56



“ŞİFA” KAPINIZI ÇALIYOR

Lokman Hekim Hastaneleri, dünyada hızla yükselen bir eğilim olan sağlığın ve bakımın evde yönetilmesi hizmetini hayata geçirdi. Gelişen teknoloji ile birlikte daha önce sadece hastanede uygulanabilen pek çok tedavi yönteminin evde de uygulanabilmesi “Evde Sağlık ve Bakım Birimlerini” ön plana çıkardı.

Çağı yakından takip eden ve bu nedenle evde sağlık ve bakım uygulamasını başlatan Lokman Hekim Hastaneleri, “şifa kapınız” sloganını evlere de taşıdı. Birim ile vatandaşın kendi istediği ortamda sağlık hizmetine ulaşabilmesine olanak sağlanmış oldu. Lokman Hekim Hastaneleri’nin kadrosu

ile hizmet veren Evde Sağlık ve Bakım Birimi, tüm tıbbi gereksinimlerin evde karşılanmasının yanı sıra bakım hizmetlerinin de uygun koşullarda sağlanmasına imkan sunuyor.

KENDİ EVİNDE SAĞLIK

Yeni bir kavram olan Evde Sağlık ve Bakım Hizmetleri,

teşhis ve tedavi sonrası bakım sürecinde, kronik bir hastalığın takibinde veya herhangi bir sağlık problemi olmaksızın koruyucu sağlık ve tetkik hizmetlerinin verilmesi süreçlerinde hizmet veriyor. Bu hizmet, kişilerin yaşadıkları ortamda profesyonel bir kadro ile sunuluyor.

NEDEN EVDE SAĞLIK VE BAKIM?

- Sağlık hizmetini ayağınıza getirir.
- Kişiye özel bakım sağlar.
- Bireye kesintisiz ve periyodik bakım planı sunarak, iyileşmeyi hızlandırır.
- Hasta ve yakınlarına bakım konusunda eğitimi içerir.
- Bireyin ve ailenin mahremiyetini korur.
- Hasta yakınlarının tükenmişliklerini asgariye indirir.
- Kesintisiz ve kaliteli hizmet sağlar.

DOKTOR HİZMETLERİMİZ

- Evde pratisyen ve uzman doktor muayeneleri
- Hastanın doktor tarafından düzenli aralıklarla kontrolü ve takibi
- 7 gün 24 saat tıbbi danışmanlık ve bilgilendirme

DIŞ HEKİMİ HİZMETLERİMİZ

- Diş muayenesi ve tedavisi

HEMŞİRELİK HİZMETLERİMİZ

- Evde planlı hemşire bakımı (10-24 saat olarak)
- Reçeteli enjeksiyon uygulamaları
- Serum takılması ve takibi
- Mide ve idrar sondası takılması ve çıkarılması
- Pansuman
- Yara bakımı
- Hasta ve hasta yakını eğitimi ve bilgilendirme
- Gebelik dönemi takibi
- Yenidoğan bebek ve lohusalık dönemi bakımı
- Yenidoğan sarılığı tedavisi
- Aşılama

REFAKAT HİZMETLERİMİZ

- Evde-hastanede deneyimli refakat hizmetleri (10-24 saat olarak)
- Kişisel temizlik yardımı hizmetleri

TERAPİ HİZMETLERİ

- Evde fizyoterapi hizmetleri

LABORATUVAR HİZMETLERİ RADYOLOJİK GÖRÜNTÜLEME HİZMETLERİ

ACİL SAĞLIK HİZMETLERİ

YÖNETİCİ CHECK-UP

Evde Sağlık ve Bakım Hizmetleri, yoğun iş temposunda çalışan üst düzey yöneticilere de büyük kolaylık sunuyor. Evde Sağlık ve Bakım Hizmetleri, günlük iş temposundan sağlık kontrollerine yeterli zamanı ayıramayan üst düzey yöneticilerin ayağına sağlık hizmeti götürüyor. Ofisinize kadar getirilen check-up programı ile kan, idrar, gaita ve tükürük örneklerinden yaklaşık 130 farklı test yapılıyor. Bu testlerle vücuttaki birçok sistem değerlendiriliyor. Tüm bu testlerin sonucu size kapsamlı bir rapor olarak sunuluyor.



EVDE SAĞLIK VE BAKIM HİZMETLERİNE NASIL BAŞVURABİLİRİM?

Hasta ya da yakınları (0312) 589 70 49 444 99 11 (Dahili 1186) nolu telefonlardan veya “Evde Sağlık ve Bakım Hizmetleri Birimi’ne” bizzat müracaat ederek randevu başvurularını yapabilirler.

HEMOROİT'DEN UTANMAYIN MUAYENE OLUN

Hemoroit muayene olmaya utanılan hastalıkların başında gelir. Bu nedenle hastalar etraftan duydukları, kulaktan dolma bilgilerle kendi kendilerini tedavi etmeye çalışırlar. Ama hemoroit tedavisi yapıyorum derken, erken teşhisin hayati önem taşıdığı kötü huylu bir hastalığın tedavisinin gecikmesine sebep olunabilir.

Dr. Kemal Yandakçı / Genel Cerrahi

▶ Hemoroit muayene olmaya utanılan hastalıkların başında gelir. Bu nedenle hastalar etraftan duydukları, kulaktan dolma bilgilerle kendi kendilerini tedavi etmeye çalışırlar. Ama hemoroit tedavisi yapıyorum derken, erken teşhisin hayati önem taşıdığı kötü huylu bir hastalığın tedavisinin gecikmesine sebep olunabilir.

ANA NEDENİ KABIZLIK

Hemoroit, makat bölgesindeki damarların genişlemesi, yani makat bölgesinin varisidir. Halk arasında basur olarak da adlandırılan hemoroitin ana nedeni kabızlıktır ve ayrıca kalıtsal özellik taşımaktadır. Hemoroitli hastaların çoğunda uzun süren kabızlık vardır ve ailede birçok hemoroit hastası olan akra-

bası bulunmaktadır. Hemoroit hastalığı toplumda çok yaygın görülmektedir. Kabızlık dışında uzun süre görülen ishaller de hemoroit nedeni olabilir. Daha ender olarak gebelikte, kalça içi büyük tümörlerde, rektum (kalın bağırsağın son bölümü) kanseri, karaciğer siroz hastalığında hemoroit gelişebilir. Bazı meslek gruplarında uzun süre oturma veya ayakta kalmaya bağlı olarak da hemoroit gelişebilir.

KORUNMANIN YOLU DOĞRU BESLENME

Kişilerin hemoroitten korunmak için ilk başta bağırsaklarını boşaltırken kesinlikle basınç uygulamamaya özen göstermeleri gerekir. Korunma yolları arasında düzenli tuvalet alış-

kanlığı önemli rol oynamaktadır. Ayrıca doğru beslenmek de kabızlığı tetikleyen en önemli faktördür. Bu nedenle beslenmemize dikkat etmeliyiz. Katı gıdalar, hazır gıdalar, katkılı yiyecekler, doğal olmayan yiyecekler, taze meyve sebze tüketmemek basurun hazırlayıcı faktörlerdir. Daha fazla tahıl gurubu, sebze yemeği ve meyve tüketilmelidir. Sebze ve meyvelerin kabuklarının soyulmamış olmasına özen gösterilmelidir. Özellikle lifli yiyeceklerin tüketimini arttırılmalı, bol miktarda sıvı tüketilmelidir. Ayrıca aynı varisli damarlarda olduğu gibi, fazla kilolar hemoroit oluşumunda da etkili olabilir. Bu nedenle kilo, kontrol altında tutulmalıdır. Halk arasında basur ya da



Cerrahi tedavide; klasik cerrahi yöntemler halen uygulanmakta birlikte yeni yöntemler de kullanılmaktadır. Hemoroit tedavi edilmediğinde beraberinde birçok sorunu da getiren önemli bir hastalıktır.

mayasıl olarak bilinen hemoroitin en iyi tedavi seçeneği korunma, yani oluşmasının önlenmesidir.

TEDAVİ YÖNTEMİ

Hemoroidal hastalıklar tedavi derecesine bağlı olarak değişmektedir. Cerrahi tedavi, ilaç tedavisi ve yaşam tarzı değişikliği ana tedavi yöntemleridir. Hemoroit tedavisi planlanmasında hemoroitin tipi (iç veya dış), hemoroitin evresi ve hastada yaşadığı şikayetlerin şiddeti göz önüne alınır. Hemoroitin ilk aşamasında, hastalığın kesin tanısının konulması ve evresinin belirlenmesi gerekmektedir. Bu belirtilerin altında yatan kanser, kronik kolit hastalıkları gibi daha önemli bir patolojinin atlanmaması ya da ekarte edilebilmesi için mutlaka öncelikle endoskopik tetkik-

lerin yapılması gerekir. Birinci ve ikinci derece hemoroitlerde, uygun diyet, dışkı yumuşatıcı ilaçlar, ılık su oturma banyosu ve istirahat ile tıbbi tedavi genellikle yeterli olmaktadır. Eğer kanama devam ederse lastik bantla bağlama, sklerozan ilaç enjeksiyonu (iğne ile kurutma), halk arasında lazer olarak bilinen infrared ışık koagülasyonu gibi cerrahi dışı girişimler uygulanabilir.

GENELDE CERRAHİ TEDAVİ GEREKTİRMEZ

Üçüncü derece hemoroitlerde; tedaviye duruma göre önce tıbbi ve konservatif yöntemlerle başlanır; çok az vakada cerrahi tedavi gerekir. Dördüncü derece hemoroitlerde, tıbbi tedaviden klinik belirtilerde rahatlama olur ancak, çoğunda cerrahi tedavi gerekir. Ancak

cerrahiye engel varsa öncelikle diyet ayarlanır, dışkılama alışkanlığı düzenlenir, dışkı yumuşatıcıları, sıcak su oturma banyoları, bölgesel ağrı kesici kremler ile konservatif tıbbi yöntemlere devam edilir. Hekime düşen görev, gerektiğinde posalı diyet ile desteklenerek hastalara defekasyon disiplininin öğretilmesi ve hastanın yanlış alışkanlıklardan arındırılmasıdır.

DOKTORA MÜRACAAT EDİN

Cerrahi tedavide; klasik cerrahi yöntemler halen uygulanmakta birlikte yeni yöntemler de kullanılmaktadır. Hemoroit tedavi edilmediğinde beraberinde birçok sorunu da getiren önemli bir hastalıktır. Bu nedenle doktora müracaat edilmekte geç kalınmamalıdır.



BAŞ DÖNMESİ HASTALIK DEĞİL BELİRTİDİR

Vertigonun (baş dönmesi) belki de çok önemli bir hastalığın belirtisi olacağının gözden kaçırılıp tek başına bir hastalık gibi görülmeye başlanması, zaman içinde hasta adına ciddi sonuçlara yol açabiliyor.

Dr. Ali YAKUT / Nöroloji

↘ Oysaki vertigo hastalık değil, bir hastalığın belirtisi olabiliyor. Baş dönmesinin, nöroloji polikliniklerinde, baş ağrısından sonra en sık karşılaşılan yakınma olduğu belirtilirken, yakınmaların pek çok sebebe bağlı olarak ortaya çıkabileceği görülüyor. İnsan dengesinin beyin, beyincik, göz, içkulak, omurilik, sinirler, kalp gibi sistem ya da organların sağlıklı çalışmasıyla sağlanmasından dolayı, bu sistem ya da organlardan birinde veya birkaçında oluşacak bozuklukların, baş dönmesi, dengesizlik

gibi belirtilerle kendini gösterebileceği belirtiliyor.

MS'E DİKKAT

Baş dönmesinin en sık karşılaşılan sebeplerinden biri, içkulakta dengeyi sağlayan yarım daire kanallarının iyi çalışmaması. Bu kanallar içinde yer alan ve mikroskobik taş olarak adlandırdığımız yapılar, yerlerinden oynayarak bu kanalları tıkayabiliyor ve şiddetli baş dönmesi, bulantı, kusma, dengesizlik gibi yakınmalara sebep olabiliyor. Bazen de nezle, grip gibi bir hastalık sonrasında

da denge sinirimiz etkilenip benzer yakınmalarla kendini gösterebiliyor.

Beynin arka alt tarafında yer alan beyincik ve beynin altında yer alıp omurilikle devam eden beyin sapı denilen yapılar da dengeyi sağlayan ana merkezleri oluşturuyor. Bu yapılarda oluşacak bir kanama, damar tıkanıklığı veya "Multiple Skleroz (MS)" olarak adlandırılan ve sinir kılıflarının harabiyeti ile kendini gösteren durumlar da baş dönmesi, bulantı, kusma ve dengesizlikle kendini gösterebiliyor.



CİLDİNİZE KIŞ BAKIMI YAPIN

Kış mevsiminin gelmesiyle birlikte şiddetli rüzgar ve havanın soğuması, ciltte kurumalara neden olur. Soğuk hava şartlarında vücudumuzun tepkisel mekanizması, ısı kaybını önlemek için deri yüzeyindeki kan damarlarının çapını daraltır, böylece vücut yüzeyinde kan dolaşımı azalır, ter ve yağ bezleri de şartlara uyarak daha az çalışır.

Dr. Mustafa Naci ÇELİKKAN / Dermatoloji

▼ Havadaki nem oranının azalması ve soğuk iklim şartlarından dolayı, özellikle ileri yaşlarda ve çocuklarda yüz ve eller gibi açık olan bölgelerde derinin nem ve yağ oranı azalarak cilt kuruluğu başlar. Bu da ciltte soyulmaya ve kurumaya neden olur. Kış

aylarında cildimizin koruma fonksiyonları bozulduğu için, cilt daha fazla özen ve bakıma ihtiyaç duyar. Kış mevsiminde el, yüz, ayak ve vücut derisi için özellikle ileri yaşlarda, çocuklarda ve hassas cildi olanlarda uygun bakım yapılması gerekir. Yıpranmış ve hasar görmüş

cildimiz koruma işlevini yapmadığı için allerjenler ve tahriş edici maddelerin olumsuz etkileriyle kolaylıkla cilt tahrişi, allerjik reaksiyonlar meydana gelebilir. Bütün vücudumuzu kaplayıp koruyan bu önemli organımıza kış aylarında daha çok destek olmalıyız.

SAĞLIKLI BİR CİLT İÇİN KIŞ BAKIM ÖNERİLERİ

1- SICAK SUDAN KAÇININ

Sıcak su ve köpürücü maddeler deri üzerinde koruyucu yağ tabakasını eriterek yok eder. Sık banyo yapılması ve sık el yüz yıkanması, özellikle kışın sakıncalıdır. Banyo süresi de çok önemlidir, 5-10 dakika olduğunda derideki nem oranı artar, ancak daha uzun süreli banyo, deri hücrelerindeki su oranını azalır.

2- DOĞAL VE KATKISIZ SABUN KULLANIN

Kokulu, deodorant ve alkol içerikli sabunlar cildi tahriş edebilir. Cildimizin ortalama PH değeri 5.5 olduğu için sabun PH oranının da 5.5 olması tercih edilir. Doğal sabunlar ise bazıkare karakterli olup PH'ları 7-10 civarındadır fakat fazla kimyasal içermedikleri için tercih edilmelidir.

3- NEMLENDİRİCİ KULLANIMI

Nemlendiricinin cilt nemliyen kullanımı etkisini birkaç kat artırır. Banyo sonrası veya eller ya da ayakları yıkayıp kuruladıktan hemen sonra uygun nemlendirici sürülmesi yeterlidir. Aşırı kuru ciltlerde tıbbi içerikli nemlendirici daha faydalı olabilir. Tek sakınca bazen nemlendiricilerin cildi tahriş edebilmesidir. Eğer uygun olduğunu düşündüğünüz nemlendirici kullanmanıza rağmen cilt kuruluğu devam ediyor-

sa, cilt hastalıkları uzmanınıza başvurmanız önerilir.

4- VÜCUT KIL TEMİZLİĞİ

Banyo sonrası tüyler yumuşar ve tıraş işleminin bu süre içinde nazikçe yapılması daha uygun olur. Kuru ciltlerde kıl temizliği öncesi tıraş köpüğü veya jel kullanılmalıdır. Jelin nemlendirici özelliğinden dolayı daha etkili bir şekilde cilt tahrişini önler. Tıraş köpüğü ise yeterince ciltte bekletilmelidir. Tıraş tüylerin çıkış yönünde yapılmalıdır. Aksi takdirde tahrişe ve yaralanmalara sebep olabilir. Tıraş bıçaklarının keskin olmasına dikkat edilmelidir ve çok uzun süreler kullanılmamalıdır. Bu durumlarda cilt tahriş riski azalır.

5- PEELİNG

Yaz mevsimi güneşin etkisinin fazla olması sebebiyle peeling için uygun zaman değildir. Ancak, sonbahar ve kış ayları sivilce izleri ve ince kırışıklıklar için glikolik asit içerikli ürünler ile peeling yapılması açısından uygun mevsimdir. Mutlaka bu işlemler boyunca nemlendirici ve güneş koruyucu kullanılmalıdır.

6- GÜNEŞ KORUYUCUSU

İnsanlar genel alışkanlık olarak yaz aylarında güneşten koruyucu kremler kullanır. Yağmurlu havalarda bile ultraviyole ışınları bize ulaştığı için kış mevsiminde de en az 30 SPF güneş koruyucusu önerilmek-

tedir. Yüksek rakımlarda ve karlı ortamda güneş koruyucusu kullanımı daha da önemlidir. Çünkü yüksek rakımlarda atmosfer filtresi azdır ve kar ise ayna vazifesi görerek ışınları yansıtır.

7- SAÇ BAKIMI

Yazın tuzlu su (ter veya deniz) ve güneşin etkisiyle yıpranmış saçlara bakım yapıldığı gibi, kış aylarında da saçlara uygun bakım yapılması gerekmektedir. Yumuşak saç şampuanları ve amaca uygun saç bakım kremleri önerilir.

8- ANTIOKSİDAN TEDAVİLER

Cilt yaşlanmasını önlemek için saç-tırnak bakımı açısından hem krem olarak hem de ağız yoluyla çinko, A, E, C içerikli vitaminler ve antioksidan etkisi olan diğer ürünler, hekime danışarak kullanılmalıdır.

9- BEBEKLER

Bebeklerin cildi daha hassas olduğu için kış aylarında soğuktan korunmaları, bebek veya hassas cilt için uygun olan nemlendiricilerin kullanımı daha da önemlidir.

10- GİYSİLER

Cildimizi soğuk hava etkisinden korumak için ve soğuk sıcak şokunu önlemek açısından eldiven, uygun çorap, ayakkağı, bere ve atkı gibi aksesuarların kullanımı gereklidir.



ÇİFTLERİN ORTAK PROBLEMİ

Bebek sahibi olmak isteyen çiftler, bir yıl süre ile korunmasız cinsel ilişkide bulunmalı, bu zaman içerisinde bir sonuç alamazlarsa doktora başvurmalılar. Kadın özellikle 30'lu yaşların ikinci yarısında ise doğurganlık hızla inişe geçiyor. Biyolojik saat ilerledikçe kadının gebe kalma şansı da giderek azalıyor.

Dr. Burcu YAZGAN / Kadın Hastalıkları ve Doğum

↓ Evlendiniz, vaktinin geldiğine karar verdiniz ve bir bebeğiniz olsun istediniz... Her şey dilediğiniz gibi gelişirse ne ala... Ama zaman geçmesine rağmen gebelik elde edemiyorsunuz ve kafanızda soru işaretleri oluşmaya başladı bile: "Sorun ne? Problem bende mi? Eşimde mi? Çözümü var mı? Kime başvuracağız? Neler yapacağız? Bizi nasıl bir süreç bekliyor?"

Sizlere, bebek sahibi olmak isteyen çiftler için uygulanan ve yumurtlama takibinden tüp bebek yöntemine kadar geniş bir alana yayılan tedaviler hakkında bilgi vereceğim. Bu bilgiler, soruna nasıl yaklaşmanız gerektiği konusunda önemli ipuçları içerecek.

KISIRLIK NEDİR?

Gebelikten korunmaksızın, bir yıl süreyle düzenli bir cinsel ilişkiye rağmen gebe kalamama durumunda infertilite/kısırlıktan söz edilir. Kısırlığın görülme sıklığı toplumda yaklaşık yüzde 15 civarındadır.

BİR YILDAN DAHA ERKEN ARAŞTIRMA VE TEDAVİ GEREKTİREN DURUMLAR NELERDİR?

Kadın yaşının 35 ve üzerinde olması, adet miktarının az olması ya da hiç olmaması, bilinen veya şüpheli rahim, yumurta kanalları ve yumurtalık hastalıklarının olması gibi durumlarda bir yılı beklememek gerekir.

BEBEK SAHİBİ OLMAK İSTEYEN ÇİFTİN İLK DEĞERLENDİRİLMESİNDE NELER YAPILIR?

İnfertil çiftin değerlendirilmesinde hedef, öncelikle infertilite nedeni veya nedenlerinin ortaya konmasıdır. Bunun için yapılacak araştırma yöntemleri; çiftin ayrıntılı öyküsünün alınması, fizik muayene ve infertiliteye neden olan temel faktörlerin araştırılmasıdır. Başlangıç değerlendirilmesinin eşlerin her ikisi ile yapılması önemlidir. İnfertilitenin çiftin ortak problemi olduğunun vurgulanması ve nedenlerin eşlerce daha iyi an-

laşılabilmesi için uygun ortamı sağlamak gerekir. Görüşmede çiftlerin dikkatle dinlenmesi, infertilitenin tanımlanması ve tanıda kullanılacak test ve uygulamaların anlatılması, planlanan işlemlerin, tedavi alternatiflerinin ve sonuçlarının tartışılması gibi detaylı ve sıralı bir yol izlenmelidir.

KISIRLIĞA NEDEN OLAN FAKTÖRLER NELERDİR?

Çocuk sahibi olamayan ailelerin üçte birinde erkekte sorun varken, üçte birinde kadında sorun saptanmaktadır. Geri kalan üçte birlik grupta ise, eşlerin her ikisinde de problemler mevcuttur. Ancak yapılan basit testler ile infertil çiftlerin yaklaşık yüzde 15'inde kesin neden saptanamamaktadır ve bu durum "açıklanamayan kısırlık" olarak adlandırılmaktadır. Öncelikle iş yaşamı nedeniyle kadınlar hamile kalma yaşlarını geciktiriyorlar. Doğurganlık 25-27'li yaşlarda maksimum seviyede olur. Kadın özellikle 30'lu yaşların ikinci yarısın-

da ise doğurganlık hızla inişe geçmektedir. Biyolojik saat ilerledikçe kadının gebe kalma şansı giderek azalır. Bu durum yumurtalık rezervinin azalması ile paraleldir.

KADINDA KISIRLIĞA YOL AÇAN NEDENLER NELERDİR?

Kadında kısırlığa neden olan diğer olaylar; yumurta kanallarının tıkalı olması, rahim ve kanalların doğumsal anormallikleri, iyi huylu rahim urları, uterus içi yapışıklıklar olarak sayılabilir.

ERKEKTE KISIRLIĞA YOL AÇAN NEDENLER NELERDİR?

Erkeğe ait en yaygın kısırlık nedenleri, sperm sayısında azlık ve hareketlerinde yavaşlık veya sperm hücrelerinin görülememesidir. Bazen de sperm hücrelerinde şekil bozukluğu vardır ya da bu sperm yumurtaya ulaşmadan ölmektedirler.

AŞILAMA VE TÜP BEBEK TEDAVİLERİ ÖNCESİNDE UYGULANABİLEN DOĞAL YÖNTEMLER NELERDİR?

Gebelik elde etmek birçok faktöre bağlıdır. Esas önemli olan doğru zamanlama ve yeterli sayıda cinsel ilişkidir. Zamanlamada bahsedilen, yumurtlama olduktan sonra spermin bu yumurtayı yakalayarak döllenmenin sağlanmasıdır, ancak her kadının yumurtlama dönemi farklılık gösterebilir. Bu nedenle doğru zamanlama konusunda çiftlere yardımcı olabilecek çok faydalı ürünler artık ülkemizde bulunmaktadır. Kısırlık şikayeti ile başvuran hastalara, eğer yapılan muayene ve tetkikler sonucu bir neden saptanamıyorsa ve hastanın yaşıyla ilgili de bir sıkıntı yoksa, doğal yollardan gebe kalabilme için öncelikle yumurtlama takibi yapılarak cinsel ilişkinin zamanlanmasında yardımcı olunur ve bu şekilde gebe kalabilme şansı artırılmaya çalışılır.

ÇOCUK SAHİBİ OLMAK İSTEYEN, AMA BU KONUDA SORUNLAR YAŞAYAN ÇİFTLERE NELER ÖNERİRİSİNİZ?

Tıpta son zamanlarda infertilite üzerine çok hızlı gelişmeler kaydedildi. Öncelikli amaç, her zaman çiftlerin doğal yollarla bebek sahibi olmalarını sağlamaktır. İleri tedavi yöntemlerine geçmeden önce mutlaka doğal yolların denenmesini, eğer bunda başarı sağlanamazsa ilaç tedavisi ve diğer yardımcı üreme tedavilerine başvurulmasını öneririm.

CİNSEL İLİŞKİNİN SIKLIĞI VE ZAMANI GEBELİK OLASILIĞINI NASIL ETKİLER?

Cinsel ilişki sıklığı da çiftin bebek sahibi olmasında önemli bir faktördür. Önemli olan ilişki sayısının az ya da çokluğu değil, yeterliliğidir. Bunun için optimum sayı haftada 3 ilişkidir. Cinsel ilişki sıklığının yanı sıra ilişkinin zamanlaması da önemlidir. Yumurtlamanın olduğu günlerde girilecek olan ilişki, gebelik olasılığını artıracaktır.



EVDE SAĞLIK VE BAKIM BİRİMİ HİZMETE BAŞLADI

- Uzman Doktor Muayenesi
- Ağız ve Diş Sağlığı Muayenesi
- Hemşirelik ve Refakat Hizmetleri
- Fizyoterapi
- Laboratuvar Tetkikleri
- Radyolojik Görüntüleme

EVDE SAĞLIK VE BAKIM NEDİR?

Evde sağlık ve Bakım Hizmetleri, gerek teşhis ve tedavi sonrası bakım sürecinde gerek kronik bir hastalığın takibinde gerekse herhangi bir sağlık problemi olmaksızın koruyucu sağlık ve tetkik hizmetlerinin verilmesi süreçlerinde; birey ve ailelerine, ihtiyaçları olan sağlık hizmetlerinin yönlendirildiği ortamda profesyonel bir kadro tarafından sunulmasıdır.

444 99 11
lokmanhekim.com.tr



LOKMAN HEKİM

HER ÜÇ KİŞİDEN BİRİNDE UYKU SORUNU VAR

Türkiye genelinde uyku sorunuyla ilgili yapılan bir çalışma her üç kişiden birinin hayatı boyunca en az bir kez uyku sorunu nedeniyle hekime başvurmak zorunda kaldığını göstermiştir.

Dr. Mansur SEZGİNER / Uyku Laboratuvarı



Yapılan araştırmaya göre, uykusuzluğa neden olan sıkıntılarının başında, yüzde 7 ile 10 arasında, huzursuz bacaklar sendromu geliyor. Uykuda nefes durmaları ise yüzde 5 civarında görülüyor.

Aslında uyku tıbbı kendi başına bir alan oluşturuyor. Bu dalda 84 farklı hastalık bulunuyor. İnsan ömrünün üçte birinin uykuda geçtiği hesap edilince 60 yaşında bir insan 20 senesini uyuyarak geçirmiş oluyor. Aşırı egzersiz de uykuyu negatif yönde etkileyen faktörler arasında. İyi bir uyku uyumak için ılık bir duş almak, muzlu ve sütü yiyebilecekler tüketmek yardımcı olabiliyor. Ayrıca aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmak da vücudu rahat bir uykuya hazırlıyor.

UYKUYA 10 DAKİKA İÇERİSİNDE GEÇİLMELİ

Sağlıklı bir erişkinin yatağa girdikten 5-10 dakika sonra uykuya dalabilmesi gerekiyor. Kişi, 25-30 dakikada derin uykuya, 90-120 dakika içinde de çoklukla rüyaların görüldüğü uykuya erişiyor.

Vücut kendisini yenilemek için 6-8 saatlik uykuya ihtiyaç duyar. Derin uyku, vücut direncimizi artırması, bağışıklık sistemimizi güçlendirmesi için gereklidir. REM uykusu ise daha çok bilgilerin işlenmesi, bilgiyi kendimize mal etme, belleği daha güçlü kullanma için gereklidir. Dolayısıyla kişi hangi uykuyu eksik uyumuşsa, derin uykuya yeteri kadar giremediyse veya REM uykusunu eksik uyumuşsa buna özgü klinik belirtileri yoğun olarak yaşar.



Sağlıklı bir erişkinin yatağa girdikten 5-10 dakika sonra uykuya dalabilmesi gerekiyor. Kişi, 25-30 dakikada derin uykuya, 90-120 dakika içinde de çoklukla rüyaların görüldüğü uykuya erişiyor.

LOKMAN HEKİM SİNCAN HASTANESİ

Sağlık; bedenen, ruhen ve sosyal olarak tam bir iyilik halidir. Hastalık; bedenen, ruhen ya da sosyal olarak veya bunlardan birinin yetersizliği, eksikliği veya bozulması halidir. Hasta; yaşam bütünlüğünü kısmen yitirmiş, yaşamı ve çevresine etkisi konusunda yetersiz hale gelmiş, kısmen veya tamamen ihtiyaçlı hale gelmiş insan halidir.

Dr. Kemal KARTAL / Lokman Hekim Sincan Hastanesi Başhekim Yardımcısı



▼ Hasta merhamet ister, nezaket ister, yardım ister, hoşgörü ister, güler yüz, tatlı dil ister, mahremiyet ister, hekimini seçmek ister, sırdaş ister, derdine derman, canına taze kan, ruhuna anlayış ve şifa ister.

Lokman Hekim Sincan Hastanesi hastalarına bu konsept içinde şifa kapısı olma misyonunu üstlenmiştir. Ülkemizin içinde bulunduğu ekonomik durumda hiçbir kaygı duymadan kendi arsasını almış, hastane plan ve projesini geliştirmiş, 18.000 metrekare kapalı alana sahip, 9 katlı, heliportu olan, 53 poliklinik, 183 yataklı klinik servisler, 6 ameliyat salonu, 52 yataklı erişkin yoğun bakım üniteleri, 15 kuvözlü yeni doğan yoğun bakım ünitesi, 15 gözlem yataklı acil servis ünitesi, koroner anjiyografi laboratuvarı, MR, Tomografi, Mamografi de dahil görüntüleme birimleri, tüm tahlil ve tetkiklerin yapıldığı biyokimya, mikrobiyoloji, patoloji laboratuvarları, eczane, teknik ve idari birim alanları barındıran akıllı teknolojiye sahip binasını yapmıştır.

Lokman Hekim; hastane kalite standartları, evrensel insan hakları, hasta ve çalışan hakları, toplumsal sorumluluk, tıbbi etik kurallar, idari ve yasal

sağlık mevzuatına uygun sağlık hizmet sunumuna katma değer katmanın manevi hazırla, insana ve çevreye saygıdan asla ödün vermeden emin adım ve kararlılıkla yoluna devam etmektedir.

İnsan odaklı, çözüme dayalı, paylaşarak karar veren sağlık hizmet sunum anlayışı tüm çalışanlarımız tarafından özümsemiş ve yaşam tarzı haline getirilmiştir. Bu nedendir ki hastanemiz kapısından içeri adım atmış olan her insanımız güler yüzle karşılanır, ilgili birimlere yönlendirilir, gerekli olan sağlık hizmeti titizlikle sunulur, güler yüzle uğurlanır.

Hastanemiz; hastalarımızı bir bütün olarak ele alır; bedenen, ruhen ve sosyal olarak tam bir iyilik haline kavuşturmak için tüm birimlerini harekete geçirir, multidisipliner eşzamanlı tüm hizmetlerini sunar ve şifayla taburcu eder. Bu amaçladır ki genel hizmet hastanesi olmayı tercih eden hastanemiz branş çeşitliliğini sağlayarak her branşta birden fazla seçkin hekimlerle hizmet sunmayı hedeflemiştir.

HASTA HAKLARINA SAYGI

Hastanemiz; hasta haklarına

saygılıdır. Tüm çalışanlarıyla hasta haklarını, hasta güvenliğini, hasta mahremiyetini, hasta memnuniyetini, hasta hekim seçme hakkını, sağlık hizmeti etik değerlerini özümsemiştir. Tabi ki bu konsept gereği çalışma koşulları, çalışan güvenliği ve memnuniyeti, hizmet sunulan alanların uygunluğu, hijyeni, tıbbi teknoloji ve bina güvenliği yapılandırılmıştır. Bu konseptin sürdürülebilirliği iç ve dış kalite denetimleri ile izlenmekte ve her an denetime açık tutulmaktadır.

ŞEFFAFLIK

Yaşam için sağlık, sağlık için güven ilkesini benimseyen ve 13 yıldır bu ilkesinden ödün vermeden yeniliklere açık, gelişim ve dönüşümleri tavizsiz uygulayan şifa kapınız Özel Lokman Hekim Hastaneleri Hak için insana hizmet ettiğinin bilincindedir. Hiçbir şey anlatılarak, duyularak, görülebilen yeterince anlaşılabilir, şifa kapılarımız sizlerin ziyaretinize, hizmetinize, denetiminize, eleştiriye ve katkınıza açıktır. Şeffaflık en temel iyilik süzgecidir. Hayata güzel bakan güzel görür, güzel gören güzel düşünür, güzel düşünen hayatından lezzet alır. Rabbim yar ve yardımcımız olsun, sağlıklı kalalım...

SAĞLIĞIN BAŞ DÜŞMANI SİGARA



Sigara dumanı içinde 4.000' den fazla zehirli madde bulunmaktadır. Boya sökücü aseton, akü yapımında kullanılan kadmiyum, roket yakıtı metanol, çakmak gazı bütan, temizlik maddesi amonyak, fare zehiri arsenik, öldürücü zehir hidrojen siyanür, naftalin. Bunlar 4000 maddeden sadece birkaç tanesidir.

Dr. Çağatay ÇIRIK / Dahiliye



➤ Nikotin ise sigarada bulunan bağımlılıktan sorumlu ana maddedir. Sigarayla ilgili bilmeniz gereken gerçekler şunlar:

* Her gün dünyada 5.000 kişi sigaraya başlamaktadır.

* Sigara içmeyi bir kez deneyen 4 kişiden 3 tanesi sigara tiryakisi olmaktadır.

* Dünyada her yıl 4 milyon insan sigara yüzünden hayatını kaybetmektedir.

* Türkiye'de her yıl 100.000 kişi erken yaşlarda sigara nedeniyle hayatını kaybetmektedir.

* Sigaranın yol açtığı ölümler; trafik, terör, iş kazaları vb. tüm ölümlerin toplamından beş kat daha fazladır.

* Pilotlarda sigara kullanımı üzerine yapılan bir araştırmaya göre, uçuştan bir saat önce

bir sigara içen pilotun, görme alanında ve renk algılama yeteneğinde %20 oranında azalma olmaktadır. Bu nedenle pilotlar gibi sürücülerin de sigara kullanmaması gerektiği belirtilmektedir.

* Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) verdiği rakamlara göre, dünyada her 13 saniyede bir kişi sigara yüzünden hayatını kaybetmektedir.

* İçilen her sigara yaşamdan 5,5 dakika çalmaktadır.

* Sigara içenler, içmeyenlere göre, daha çok sırt ve eklem ağrısı çeker.

* Ağır derecede sigara içenler, sözlü anlatım sırasında hafızalarını toparlamada güçlük çekerler.

* Sigara içilen ortamda maruz kalınan duman, pasif içicilerden çok çocukları ve hamile

kadınları etkiler.

* Pasif sigara içiciliği, ileri yaşlarda akciğer kanserlerinin en önemli nedenlerinden biridir.

* Çevresel sigara dumanı, herkes için tehlikelidir.

* Türkiye'de her yıl 10.000 insan, kendi sigara içmediği halde, yanında sigara içildiği için hayatını kaybetmektedir.

* Sigara, her nefeste 50.000 hücrenin ölümüne sebep olur.

SAĞLIĞIN BAŞ DÜŞMANI

Sigara kullanımının risk faktörü olarak rol oynadığı hastalıkları sistematik olarak inceleyecek olursak:

Solunum Sisteminde: Kronik farenjit, larenjit, tekrarlayan üst solunum yolu enfeksiyonları, sesteli nodülleri, boğaz, larenks ve akciğer kanserleri, kronik obstrüktif akciğer has-

talığı. Ayrıca astımın ortaya çıkmasını kolaylaştırır ve atakların sıklık ve ağırlığını artırır. Sigara içenlerde akciğer kanserinden ölüm oranı 15-20 kat daha fazladır.

Dolaşım Sisteminde: Damar sertliği gelişimi, kol ve bacak damarlarında tıkanıklık, yüksek tansiyon, kalp krizi, çarpıntı, kan akışında azalma ve pıhtı oluşması.

Santral Sinir Sisteminde: Beyin damarlarında daralma ve beyin kan akımında azalma, beyin kanaması, felç gelişimi.

Sindirim Sisteminde: Mide asidinde artma, gastrit, mide ve ince bağırsak ülserleri, ağız, dudak, yemek borusu ve mide kanserleri yapabilir.

Diğer organlarda etkileri: Mesane ve böbrek kanseri, safra kesesi ve pankreas kanserleri, kemik erimesi, dişlerde sararma, ağızda kötü koku yapabilir. Erkeklerde impotans ve sperm anomalileri, kadınlarda erken menopoz ile ilişkilidir. Katarakt ve diğer göz sorunları yapabilir. Sigara, hamilelerde erken doğum ve düşük nedenidir. Ayrıca, yüzde kırışma, saçlarda grileşme, saç kaybı ve erken yaşlanmaya yol açar.

Sigarayı bıraktıktan 24 saat sonra karbon monoksit vücudunuzdan tamamen atılır. Akciğeriniz sigaranın neden olduğu mukusu temizleye başlar. Kalp krizi geçirme şansızlığı azalır.



SİGARA NASIL BIRAKILIR?

Sigara bırakmak için salt irade gücü yetmemektedir. Sigarayı bırakmak için bir tedavi süreci gereklidir. Sadece irade gücü ile bırakmaya çalışanların bu girişimlerinin çok büyük bir bölümü başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Doktorunuzdan tavsiye almak, sizin için doğru olan bırakma yöntemini belirlemek ve başarmanıza yardımcı olacak bir plan yapmak, başarı olasılığınızı yükseltecektir. Yapılan bir araştırmaya göre, irade gücüyle sigarayı bırakabilenler %5 oranında başarılı olurken, tıbbi yardım ile sigarayı bırakanların oranı %30 olmaktadır. Sigarayı bırakmaya karar vermek, başarı için en önemli malzemedir. Fakat, sigarayı bırakmak isteyenlerin ilk veya ikinci denemelerinde başarısız olmaları, sık rastlanılan bir durumdur.

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA NELER KAZANACAKSINIZ?

* 20 dakika sonra kan basıncı ve nabız normale döner.

* 8 saat sonra vücudunuz kendi kendini tamire başlar, karbon monoksit düzeyi düşerken oksijen seviyesi normale yükselir.

* 24 saat sonra karbon monok-

sit vücudunuzdan tamamen atılır. Akciğeriniz sigaranın neden olduğu mukusu temizleye başlar. Kalp krizi geçirme şansızlığı azalır.

* 48 saat sonra tat ve koku hissinizde artış kaydedilir. Vücudunuzdaki nikotin tamamen temizlenir.

* 72 saat sonra akciğer kapasitesi artar ve solunum daha kolay hale gelir.

* 2 hafta-3 ay sonra dolaşım düzelir, yürüme rahat hale gelir ve akciğer fonksiyonları %30 artar.

* 1-9 ay sonra akciğerin kendini temizleme kabiliyeti artar. Enfeksiyon riski, öksürük, geniz akıntısı ve nefes darlığı azalırken, vücudunuzun enerjisi artar.

* 1 yıl sonra kalp krizi riski, sigara içmeye devam eden birinin taşıdığı riskin yaklaşık yarısına iner.

* 5 yıl sonra akciğer kanserinden olan ölümler %50 azalır, kalp krizi riski hiç içmeyenlerin seviyesine iner.

* 10 yıl sonra akciğer kanserinden ölme riski, hiç içmeyenlerin seviyesine iner.

* 15 yıl sonra felç geçirme ve kalp krizi riski, hiç sigara içmemiş birinin taşıdığı riskle aynı seviyeye iner.



LOKMAN HEKİM HASTANELERİ SOSYAL MEDYADA

Son yıllarda sağlık sektöründe iletişim kendini "Sağlık iletişimi" yaklaşımlarıyla farklılaştırdı. Dijital platformlarda sağlık profesyonellerini farklı gruplar altında bilgi ve sektörel deneyimlerini paylaşırken görüyoruz. Sağlık sektörü çalışanları kadar hasta ve hasta yakınları da sağlık sektöründeki firma ve çalışanlarına daha kolay ulaşabilecekleri bir platform olarak sosyal medyayı tercih ediyorlar.

▼ Türkiye'de internet kullanıcı sayılarının artması, sosyal medyada paylaşım ve erişim oranlarının bu artışla birlikte hızla ilerlemesi ile sosyal medyanın hayatımıza doğrudan girmesine neden oldu. Sosyal medya, bireysel kullanımlar kadar kurumsal olarak firmaların hizmetleri ve kurum kültürlerini ifade edebilecekleri bir platforma dönüştü. Biz de Lokman Hekim Hastaneleri olarak, profesyonel sosyal medya yönetimi anlayışıyla bu platformlarda etkin olarak yer alma kararı aldık. Lokman Hekim Hastaneleri bu gerçekten yola çıkarak; Eylül ayından itibaren sosyal ağlarda yerini almaya başladı.

Türkiye genelinde 32 milyon kullanıcısı ile Facebook en yaygın ve kolay kullanımı olan sosyal medya ağıdır. Lokman Hekim Hastaneleri Facebook sayfası ile başlayan sosyal medya iletişimini; bilgilendirme ve sağlıklı yaşam önerileri ile sürdürmektedir.

Türkiye'de 9 milyona çıkan aktif kullanıcı sayısı ile Twitter'da ise Sağlık Bakanlığı kaynaklı gündem takibi yapılarak haber aktarımları, medya ilişkileri amaçlı yer almaktadır. @lokmanhekimseminerleri hashtag kullanımıyla hastanelerdeki seminer programlarının duyuruları yapılmaktadır. @lokmanhekimhastaneleriöneriyor ile sağlıklı yaşam ipuçları verilmektedir.

Linkedin sayfamızla hastanelerimiz çalışanlarını bir araya getirmek ve oluşturulacak toplulukların yönetimi ile profesyonel bir bilgi paylaşım ağı oluşturulması hedeflenmektedir. İnsan Kaynakları için işe alım süreçlerinde de

(iş ilanı yayınlama, yerleştirme, değerlendirme, vb) bu sosyal medya ağının takip edilmesi planlanmaktadır.

Youtube yüksek video izleme oranları ile hastane tanıtımlarımızın etkin olarak yapılmasına olanak tanımaktadır. Youtube bölümlerimizin, yeni açılan ünitelerin tanıtımına katkıda bulunacaktır.

Sosyal medyada yerleşik, doğru ve sürekli iletişim modeline sahip olabilmek için sistemli bir çalışmayı tercih ettik. İlk aşamada Facebook ve Twitter üzerinden kurmayı planladığımız etkin iletişimlerimiz, ikinci aşamada LinkedIn ve Youtube ile devam edecektir. Günümüz gelişen trendlerine göre Google+, pinterest, foursquare gibi sosyal medya networklerini de dönüşümlü kullanılmasını planlamaktayız.

Sosyal medyada yer alan kurumsal firmalar, dijital platformda yer aldıkları aşamadan itibaren yerel olmaktan çıkıp, ulusal markalara dönüşebilmektedirler. Özellikle Facebook, LinkedIn üzerinden Türkiye dışında yaşayan vatandaşlarımıza da ulaşabilmekteyiz. Hizmet anlayışını uluslararası taşımakta olan Lokman Hekim Hastaneleri girişimlerini, sosyal medya ile destekleyecektir.

Sürekli gelişerek büyüyen yapımızla geniş bir ekibe dönüşmekteyiz. Sosyal medyada çalışanlarımızla, hasta ve hasta yakınlarımızla, hizmetlerimizi ve sağlık sektörüne katkılarımızı yakından izlemek isteyen dostlarımızla birarada olmak isteğimiz. Sosyal medya hesaplarımızdan bizi takip edebilmeniz için;



Sosyal medyada yer alan kurumsal firmalar, dijital platformda yer aldıkları aşamadan itibaren yerel olmaktan çıkıp, ulusal markalara dönüşebilmektedirler.



AĞIZA GELEN ACININ NEDENİ REFLÜ OLABİLİR

Reflü, toplumun önemli bir bölümünde görülen bir sağlık sorunudur. Hastalık, asitli mide içeriğinin yemek borusuna kaçması ve asidin burada tahriş edici etkisiyle başlar ve yemek borusunda hasar yapmasıyla devam eder.

Dr. Mesut PEKMEZ / Genel Cerrahi

➤ Hastaların bir kısmında şikâyetler hafiftir ve beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi veya ilaçların kullanılmasıyla kontrol altına alınır. Bu hastalığın oluşturduğu şikâyetler arasında en tipik olanları yemeklerden sonraki

birkaç saat içinde ağza acı ve yakıcı mide içeriğinin gelmesidir. Aslında bu durum her insanın başına zaman zaman gelir. Ancak sıklığı artar ve rahatsızlık verici duruma gelirse reflüden bahsedilir. Hastalıkta sık görülen diğer şikâyetler ye-

mek borusu boyunca yani göğüs kemiği arkasında duyulan ağrı ve yanmadır. Sigara ve alkol kullanımında, yağlı yemeklerden sonra şikâyetler genellikle artar. Yatar pozisyonda da şikâyetler artar.



Uygun şekilde tedavi edilmeyen reflü, yemek borusunun alt kısmında daralmayla sonuçlanan bir hasara yol açabilir. Bu durumda bu kısmın endoskopik tedavi yöntemleriyle genişletilmesi ya da cerrahi tedavi gerekebilir.

KİLO KAYBINA DİKKAT

Reflü genellikle hafif seyreder ve kolay kontrol edilir. Zaman zaman şikâyetler ortadan kalksa da tekrar ortaya çıkabilir. Yutma gücünü, kilo kaybı şikâyetleri reflü için tipik değildir. Bu tip şikâyetlerin varlığında yemek borusundan köken alan bir tümör olup olmadığı mutlaka endoskopik olarak gösterilmelidir. Uzun yıllar süren ve uygun şekilde tedavi edilmeyen reflü, yemek borusunun alt kısmında daralmayla sonuçlanan bir hasara yol açabilir. Bu durumda bu kısmın endoskopik tedavi yöntemleriyle genişletilmesi ya da cerrahi tedavi gerekebilir.

HAYAT TARZI DÜZENLENİR

Reflü tanısı konulduktan sonra, hastaların çoğunun hayat tarzında yapılan değişiklikler ve ilaçlarla tedaviye başlanır. Alkol ve sigara kullanmamak, eğer şikâyetlerle yakından ilgili ise kahve ve yağlı yiyeceklerden uzak durmak, akşam yemeği saatini geciktirmemek, yatmaya yakın sıvı gıdaları fazla tüketmemek, karını sıkacak giysiler giymemek, kilo fazlası varsa kilo vermek, baş ve gövde yüksekte olacak şekilde yatak başını yükseltmek şeklinde

hayat tarzı düzenlenebilir.

CERRAHİ YÖNTEM

Bazı hastalarda ise ilaç tedavisi kesilemez, hastanın sürekli ilaç kullanması gerekebilir. Hayat boyu her gün ilaç kullanmak ve hayat tarzında değişiklikler yapmaya uyum sağlamamak, endoskopi olarak saptanmış Hiatus Hernisi(Mide fitiği), özofajit(yemek borusu hasarı) gibi durumlarda cerrahi tedavi yöntemleri düşünülmelidir. En çok uygulanan cerrahi yöntem, yemek borusuyla midenin birleştiği bölgeye, midenin üst kısmının sarılması şeklindeki cerrahi uygulamadır. Bu şekilde yemek borusuyla midenin birleşme yerinin basıncı arttırılır ve asitli mide içeriğinin yemek borusuna kaçışı azaltılır. Bu gün için anti reflü cerrahide en kabul gören ve altın standart olarak tabir edilen tedavi, laparoskopik operasyondur. Bu ameliyat klasik olandan farklı olarak karını açmadan yapılır. Yapılan işlem açık olanı ile aynıdır. Hastanede kısa kalış süresi, uzun süreli ilaç kullanımının yan etkilerinden uzak durmak, daha az ağrı, daha erken normal hayata dönüş ve karının açılmaması en önemli avantajlarıdır.



YAŞAMIN DOĞAL BİR PARÇASI MENOPOZ



Son zamanlarda sıcak basmaları, terlemeler, uyku problemleri yaşıyor; çok dikkat ettiğiniz halde daha hızlı kilo alıyorsanız ve adet kanamalarınız da kesilmeye başladıysa sizin için yeni bir süreç başlamış olabilir. Ülkemizde ortalama 40-45 yaşından sonra görülen ve kadın hayatının önemli dönemlerinden biri olan menopoza rahat ve sağlıklı geçirmek için alınabilecek önlemler var. Menopozun kadın için son değil, yeni bir başlangıç olduğunu unutmayın ve bu dönemi rahat geçirmek için beslenmenize dikkat edin.

Dyt. Halime SEVER / Beslenme ve Diyet



↓ - Güne su içerek başlayın. Su içmek dolaşım hızınızı artırır. Günde 8- 10 bardak su içiyorsanız kilo almanız, eskiye göre daha zor olacaktır. Yaş ilerlemesi nedeniyle susama hissinde bir azalma olacaktır bu nedenle susamasanız bile su için.

-Posanın kalp hastalıkları ve kansere yakalanma riskini azalttığı bilinmektedir. Bu nedenle posalı beslenmeye çalışın. Gün içinde 5 porsiyon sebze ve meyve tüketmek, haftada 2- 3 kez kurubaklagil tüketmek günlük posa ihtiyacınızın önemli bir kısmını karşılar. Ayrıca buğday kepeği, mısır kepeği, tam buğday unundan yapılmış ekmeklerdeki tahıllar ve sebzelerdeki ' suda çözünmeyen posa ' kabızlığı önler, bağırsak faaliyetlerinin düzenlenmesini sağlar.

-Günde 2 fincan yeşil çay için. Yeşil çay kan yağlarını azaltır ve metabolizmayı çalıştırır. İçine

1 çubuk tarçın ve sindirim sorunlarını azaltmak için rezene katarsanız, kendinize metabolizma hızlandırıcı bir içecek hazırlamış olursunuz.

-Fiziksel aktivitenizi artırın. Bu, hem kilo almanızı önleyecek hem de kemik erimesine engel olacaktır.

-Tuz tüketimini azaltın, günlük tuz tüketiminizin 5 gramı geçmemesi önerilmektedir. Aşırı tuz tüketimi; hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları ve idrarda kalsiyum atımında artış sonucunda osteoporozu neden olabilmektedir.

-Süt, yoğurt, peynir ve koyu yeşil yapraklı sebzeler iyi bir kalsiyum kaynağıdır. Kalsiyum ve D vitamini sizi kemik erimesine karşı koruyacak ve kilo vermenizi kolaylaştıracaktır. D vitamini eksikliğini önlemek için gün ışığında yürüyüş yapın.

-Bel çevresindeki yağlanma, çok hızlı yemek yediğiniz için olabilir. Yemek yemeye zaman ayırın ve yavaş yavaş yiyin.

-Ekmeği hafife almayın. Her öğün yediğiniz 1-2 dilim tam tahıllı ekmeğe, B grubu vitaminleri karşılamasını sağlar, kas kaybını önler.

-Kesilen adet kanamaları ile demir eksikliği olması ihtimali azalacaktır. Bu nedenle kırmızı eti haftada 1 defa yemeniz gereklidir. Ayrıca daha sık balık yemeye özen gösterin.

-Ölçüyü kaçırmadan her gün bir miktar ceviz, fındık ve badem yiyin.

-Uykusuzluk, gece yemek yemenize ve kilo almanıza neden olabilir. Uykudan önce bir fincan melisa çayı içmeniz daha kolay uyumanızı sağlayabilir.



GEBE KALMADAN ÖNCE BUNLARI YAPIN



Çoğu zaman ilk doktor ziyareti gebelik testi pozitif olduktan veya adet gecikmesi olduğu zaman yapılmaktadır. Bilinmesi gerekir ki; idrar testi ile evde gebe kaldığınızı tespit ettiğinizde gebelik haftası 5 - 6 hafta olacaktır.

Dr. Nezh DURMAZLAR / Kadın Hastalıklar ve Doğum



Bebeğin organ sistemlerinin 8. haftada tamamlandığını biliyoruz; bu durumda, gebelik takibinde çok önemli bir zaman aralığı bilinçsiz olarak geçilmekte ve doktor ziyaretleri genelde 5 - 6. haftalarda yapılabilmektedir. Ancak, ideali bu ziyaretin daha bebek yapmaya karar verildiğinde, yani gebe kalmadan yapılması gerektiğidir. Gebe kalmadan; yani bebek sahibi olmaya karar verdikten sonra dikkat etmeniz gerekenler şunlardır:

GÜNLÜK FOLİK ASİT ALIN
Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği 400 mikrogram folik asit, günlük gereksinimi karşılamaktadır. Bunu kolaylıkla

tablet olarak alabilirsiniz ya da yeşil sebze ve meyveleri günlük diyetinize ekleyerek sağlayabilirsiniz.

DİŞLER ÇOK ÖNEMLİ
Gebelikte diş ve diş eti bozukluklarına sık rastlanmaktadır. Bu yüzden jinekoloğunuza ilk ziyaretinizi yapmadan önce diş hekiminizden, diş ve dişetlerinin muayenesi için randevu almalısınız. Diş eti hastalıklarının sağlıklı bir gebelik sürecinde etkisi bilimsel olarak gösterilmiştir ve erken doğuma neden olduğu bilinmektedir.

SİGARA VE ALKOL
Sigara ve alkol gibi zararlı

maddelerin kullanımı konusunda tartışmaya bile gerek yok. Bebek sahibi olmaya karar veren bir anne sigara ve alkolü kesinlikle bırakmalıdır.

KAHVEYE ARA VERİN
Günlük maksimum alınabilir kafein dozu 200 miligram olarak belirlenmiş olmasına rağmen bu konuda önerim, kahve alımını azaltın.

FAZLA KİLOYA DİKKAT
Gebe kalmadan önce vücut kitle indeksinizin 25'in altında olmasına çaba gösterin. Fazla kilo gebelikte birçok problemin kaynağı olmaktadır.

ÇOCUĞUNUZ KARDEŞE HAZIR MI?



İkinci çocuğu yaparken anne babaların düşünceleri, yeni bir evlat sahibi olmanın mutluluğunun yanı sıra ilk çocuğuma da bir kardeş vereyim şeklinde oluyor. Ancak bununla ilgili öncelikle ilk çocuğun kardeşe hazır olduğunun bilinmesi gerekiyor.

Dr. Semra CESUR GİRAY / Kadın Hastalıkları ve Doğum



Doğumdan önce birinci çocukla, kardeşe ilgili hayallerinin paylaşılması, beklentilerinin sorulması, ancak bir yandan da çocuğa, bebek eve

geldiğinde yaşanacaklar ile ilgili bilgi verilmesi gerekir. Çocuk bugüne kadar tek olmaya alışkın olduğundan, mutlaka belli zamanlarda onunla birebir

vakit geçirilmesi ve kesinlikle çocuğa 'küçük anne, küçük baba' rolü verilmemesi gerekmektedir.

Çocuğun kardeşe ilgili hayalleri paylaşılmalı, beklentileri sorulmalı, karşılaşıcağı gerçeklerle ilgili bilgi verilmeli.



ÇOCUĞA SORUMLULUK YÜKLEMİYİN

Anne babanın ikinci çocuğa sahip olma kararı tamamen kendilerine ait olmalıdır. Yeni doğacak bebek, birinci çocuk istiyor diye yapılmamalıdır; çünkü bu durumda ilk çocuğa sorumluluk yüklenir. Bu da çocuğun olumsuz etkilenmesine yol açabilir. Ayrıca kardeş isteyen bir çocuğun, doğumdan sonra yaşadığı ile hayal ettiği örtüşmeyebiliyor. Çoğunlukla çocuk, doğum sonrasında hayal ettiğini bulamıyor. Bebek ağlıyor, uyuyor, anne sürekli onunla ilgileniyor. Birinci çocuk ise hayalindeki kardeş olan oyun arkadaşını bulamıyor. O zaman da çocukta 'Ben istemiştim, keşke istemeseydim' gibi pişmanlıklar ya da aileden gelen 'Sen istemiştin kardeşi' gibi suçlayıcı cümleler sıkıntıya yol açabiliyor. Bu durumda çocuk, mutsuzluk, kızgınlık, kardeşe ya da anne-babaya öfke, hırçınlık gösterebiliyor.

Doğumdan önce birinci çocuğu, kardeşe hazırlamak için sunlara dikkat etmek gerekir:

* Çocuğun kardeşe ilgili hayalleri paylaşılmalı, beklentileri sorulmalı, ancak bir yandan da karşılaşıcağı gerçeklerle ilgili bilgi verilmeli.

* Doğacak bebeğin, sürekli ağlayabileceği, uzun uzun uyuyacağı, bu nedenle evin sessiz olması gerektiği, yemek için

sadece annesini emeyeceği, bunun için annenin bebeğe çok zaman ayırmak zorunda kalacağı gibi aydınlatıcı bilgiler verilmeli.

* Bebek için eve misafir geleceği ve hediye getireceği anlatılmalı. Bu durumda, 'Sen doğduğunda senin için de gelmiş ve hediyeler getirmişlerdi' gibi cümleler kurularak, çocuk rahatlatılmalı.

* Anne-babanın mümkün olduğunca her iki çocuğunu da çok sevdiğini ve önemseydiğini vurgulayan mesajlar vererek, ilk çocuğun kendini 'pabucu dama atılmış' gibi hissetmesini önlemeleri gerekiyor.

* İlk çocuğa, eskisi gibi mutlaka özel zaman ayırılması, mutlaka birlikte vakit geçirilmesi, ihtiyaçlarının göz ardı edilmemesi gerekiyor.

KARŞILAŞTIRMAKTAN KAÇININ

İlk çocuk, kardeş geldiğinde hayatta en sevdiği iki insanı paylaşmak durumunda kalıyor. Ancak bu nedenle bebek için 'O, çok çirkin, sen çok güzelsin', 'O, hiçbir şey bilmiyor', 'O değil, sen bizim biricğimizsin' gibi karşılaştırmalı cümlelerden sakınılması önem arz ediyor. Çünkü bu durumda çocuğu mutlu etmenin yolu, diğerini küçümsemekten geçmiş oluyor.





DİYABETLİ HASTADA KİŞİSEL DİYET ŞART

Diyabetli bireyler yeme alışkanlıklarını düzene sokmadıkları sürece kan şekerlerinin düzene girmesi mümkün değildir. Diyabetli hastaya ilk olarak yaşına, boyuna, kilosuna, fiziksel aktivitesine, sosyo-ekonomik durumuna ve beslenme alışkanlıklarına göre bir diyet listesi düzenlenmelidir.

Dyt. Halime SEVER / Beslenme ve Diyet

Herkesin kullandığı ortak bir diyet listesi olamaz. Beslenme tedavisi kişiye özel olmalıdır. Günümüzde diyabet tedavisinde, farklı etkilerde olan ve ağızdan alınan diyabet ilaçları ve insülinler bulunmaktadır. Bu ilaç ve insülinlerin etki süreleri, kan şekerini etkilemeleri farklılık göstermektedir. Öğün planlanırken bu durum

göz önüne alınmalıdır.

ÖĞÜN ATLAMAYIN

Beslenme tedavisi düzenlenirken diyabetli hastanın gereksinimi olan enerji ve besin öğeleri karşılanmalıdır. Öğün atlamama, diyabetli hasta için çok önemlidir. Düzensiz yemek ya da öğün atlama kan şekerinin aşırı düşmesine neden olabilir. Fazla besin almanın da

kan şekerinin yükselmesine neden olabileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle kan şekerindeki iniş-çıkışı önlemek için düzenli bir öğün planı oluşturmak diyabetli hasta için kaçınılmaz ve mutlak bir gerekliliktir.

MEYVENİN SUYUNU DEĞİL KENDİSİNİ TÜKETİN

Posalı yiyecekler kan şekerini

yavaş yükselttiği için diyabetli hastalarca bolca tüketilmesi gerekir. Posanın kan şekerini yavaş yükseltmesi, kan yağlarına olumlu etki göstermesiyle diyabetli hastanın beslenmesinde önemli rolü vardır. Günlük beslenmede posayı artırmak için beyaz ekmek yerine kepekli ekmek tercih etmek, kuru baklagilleri haftada 2-3 kez tüketmek, günde 2 porsiyon pişmiş sebze tüketmek ve meyvenin suyu yerine, meyvenin kendisini yemek gerekiyor.

TATLANDIRICININ FAZLASINDAN KAÇININ

Tatlandırıcılar, önerilen miktarlarda kullanıldığı sürece olumsuz etki oluşturmaz. Tatlandırıcılar enerji içerenler ve içermeyenler olarak iki gruba ayrılırlar. Enerji içeren tatlandırıcıları önerilenden fazla miktarda tüketmek kan şekerinde yükselmeye neden olabilir. Bu nedenle önerilen miktarı aşmakta fayda var.

DİYABETİK ÜRÜNLERE DİKKAT

Bir besinin diyet veya diyabe-

tik olması o besinin serbest tüketileceği anlamına gelmez. Normal çikolata ile diyabetik çikolata arasındaki fark sadece şekerinin azaltılması veya olmamasıdır. Diyabetik çikolata, yağ ve enerji yönünden normal çikolatadan çok farklı değildir. Diyet ürünlerin bilinçsiz kullanımı kan şekerinin yükselmesine, kilo artışına, kan yağlarında bozulmaya neden olabilir.

ÇANTANIZDA KÜP ŞEKER TAŞIYIN

Kan şekerinin çok düşmesi istenmeyen bir durumdur. Bu durumda yapılması gereken şey, düşen kan şekerini hızla yükseltmek olmalıdır. Düşme anında tercih edilecek besin, hızla emilen ve kan şekerinin hızla yükselmesini sağlayacak olan bir besin olmalıdır. Örneğin; 1 çay bardağı hazır meyve suyu veya 3-4 adet kesme şeker olabilir. Çikolata gibi yağ oranı yüksek şekerli besinler kan şekerini daha geç yükselttiği için tercih edilmesi doğru değildir.



Kan şekerinin çok düşmesi istenmeyen bir durumdur. Bu durumda yapılması gereken şey, düşen kan şekerini hızla yükseltmek olmalıdır.





ÇOCUĞUNUZUN BESLENMESİNE NE KADAR ÖNEM VERİYORSUNUZ?

Beslenme alışkanlıklarının küçük yaşlarda kazanıldığını hepimiz biliyoruz, peki siz çocuğunuzun beslenme alışkanlıklarına ne kadar dikkat ediyorsunuz? Çocuğunuzun doğru beslenebilmesi için ne kadar özen gösteriyorsunuz? Bu testi yaparak çocuğunuzun beslenmesine ne kadar önem verdiğinizi öğrenebilirsiniz.

SORU 1 Çocuğunuz yiyeceği yemeği kendi mi seçiyor? A) Evet B) Hayır	SORU 2 Çocuğunuz yemeklerin hazırlanmasında size yardım eder mi? A) Hayır B) Evet bazen	SORU 3 Ailenizde fast food tüketim alışkanlığı yaygın mı? A) Evet B) Hayır
SORU 4 Çocuğunuz susadığı zaman, hemen suyunu verir misiniz? A) Meyve suyu tüketir B) Su tüketir	SORU 5 Evinizde sebze ve meyveler ne kadar sıklıkla tüketiliyor? A) Ara sıra B) Her zaman	SORU 6 Yemekleri ailenin tüm üyeleri beraberken mi yersiniz? A) Hayır, herkes kendine uyan vakitte yer. B) Evet mutlaka beraber aynı anda yeriz.
SORU 7 Çocuğunuzun kilosunu değerlendirirseniz ne söylersiniz? A) Çocuğumun fazla kiloları olduğunu düşünüyorum. B) Çocuğumun normal kiloda olduğunu düşünüyorum.	SORU 8 Çocuğunuz genellikle tabağında yemeklerle yetinir mi? A) Hayır, her zaman ikinci bir porsiyon yemek daha ister. B) Evet, genellikle tabağına koyduğumuz ölçüden daha fazla istemez.	SORU 9 Çocuğunuz yemeğini bitirmedi ama tatlıdan yemek istiyor, ne yaparsınız? A) Tatlıdan yemesine izin veririm. B) Bu akşam tatlı yiyemeyeceğini ona söylerim.

A ŞIKKI ÇOĞUNLUKTAYSA...

Çocuğunuzun beslenmesine gerektiği kadar önem vermiyorsunuz. En kısa zamanda ailenizin beslenme alışkanlıklarını değiştirmeli, daha doğal ve sağlıklı besinlerle beslenmeye başlamalısınız.

B ŞIKKI ÇOĞUNLUKTAYSA

Çocuğunuzun beslenme alışkanlıklarını önemsiyor ve bu konuda oldukça bilinçli hareket ediyorsunuz.



DOĞAL DOĞUMLA MUCİZEYİ YAŞAYIN

Hamile kalmak ve hamileliği yaşamak... O mucizevî varlığa sahip olmak için doğumun kutsallığını tadıp, mutlu sona ulaşmak. Hangi kadın böyle bir anı istemez. Kadınlar; korkuları, endişeleri ve kaygıları sebebiyle bu mucizevî anı yaşayamıyor.

Dr. Sebahat TURAN / Kadın Hastalıkları ve Doğum

➤ Korku, ağrı ve gerginlik çemberine girip orada boğulup kalıyor. Oysaki doğum mucizenin ta kendisi; kişi korku çemberinin girdabında kaybolacağına, doğumu coşkuya dönüştürmeli. Rahminizdeki her kasılma bedeninizi bir zevk dalgasına dönüştürmeli ve zihniniz bunu gevşeme ola-

rak algılamalı. Nasıl mı? Doğal doğumla bu anı yaşamak hiç de zor değil.

HER DOĞUM DOĞAL DOĞUM MUDUR?

Günümüzde hastanelerimizin tıbbi imkânları inanılmaz güven vermektedir. Teknolojik imkânların artması sağlıklı ne-

sillerin büyümesi için oldukça önemlidir. Ancak teknolojik şartlardaki bu ilerlemeler doğal ve müdahalesiz doğum oranlarını da azaltmıştır. Oysaki doğumda tıbbi müdahale oranları son derece düşük olmalıdır. Gerekli olduğunda uygulanması gereken müdahaleler nerdeyse tüm hamilelere

uygulanmaya başlanmış, bu da ister istemez doğumların doğal işleyişini bozmuştur.

Doğal doğumda doğum, mümkün olduğunca kendiliğinden başlamalıdır. Bebek ne zaman geleceğini bilir; ancak ona müsaade etmeli ve beklemeliyiz. Ancak bazen tıbbi zorunluluklardan dolayı doğumun erken tetiklenmesi gerekebilir. Bebeğinizin anne karnında kalması, dış dünya ile buluşmasından daha riskli olduğu durumlarda doğumunuz başlatılabilir. Oysa günümüzde normal doğum yaptırtmak adına yapılan gereksiz bu müdahaleler pek çok olumsuzluklar yaratmaktadır.

Doğumu başlayan bir anneye doğal doğum hareket özgürlüğünü sunarken, gene günümüzde normal doğum yaptıracağız diye hiçbir tıbbi zorunluluk olmadığı halde doğum eylemini hızlandırmak için, takılan suni sancı serumları, birçok annenin korkulu rüyası haline gelmiştir. Takılan suni sancılar bebeği fazladan strese sokmakta, bu yüzden sürekli takılı kalan nst aleti onu daha da yatağa bağlamakta ve hareket özgürlüğünü hepten yok etmektedir.

DUYGUSAL VE FİZİKSEL DESTEK ÖNEMLİ

Yıllarca hastanelerimizde kadınlarımızın en büyük korkularından biri doğumda yalnız kalmak ve yalnız bırakılmak olmuştur. Normal doğum yapacağım diye, adına sancı odası denen koğuş gibi odalarda çığlık çığığa bağırarak bir sürü kadın... Bedenlerine, kendilerine güvenemeyen, doğurmayı değil doğurtulmayı bekleyen bir sürü kadın... Korkulu, endişeli ve panik halinde bir sürü kadın böyle doğum yaptı. Biz bunun adına normal doğum dedik. Oysa doğal doğumda, doğum yapan anneye verile-



cek duygusal ve fiziksel destek oldukça önemlidir. Doğumda destek, bebekle ilgili tıbbi verileri takip etmek değildir. Bunu zaten ebeler ve doktorlar yapmaktadır. Artık bu işi doula denilen profesyonel doğum destekçileri yapmaktadır. Doulaların görevi doğum yapan kadının kendini güvende hissetmesini sağlamaktır.

Gebelere rutin müdahaleler tıbbi bir zorunluluk olmadıkça

uygulanmamalıdır. Ancak günümüzde yüksek riskli ve risksiz gebe ayırımı yapılmadan tüm gebelere bu müdahaleler uygulanmaya başlanmıştır. Doğumda müdahale kararı alınırken avantaj ve dezavantaj kararları çok iyi değerlendirilmeli, bunlar aile ile uygun bir şekilde paylaşılmalıdır.

Doğumda yer çekiminin desteklediği aktif ıkınma teknikleri desteklenmelidir. Her ıkınma tekniğinde kilit nokta karın nefesinin kullanılmasıdır. Oysa günümüzün normal doğum yapma felsefesinde; ebenin ya da doktorun gebeye ne zaman ıkınması gerektiğini söylediği, derin bir nefesin ardından, nefesinizi tutarak yapılan ıkınma tekniğidir. Doğal doğumda gebe ne zaman ıkınacağını bedenini izleyerek kendi keşfeder. Buna doğal ya da kendiliğinden ıkınma tekniği denir.

İLK TEMAS ANNEYLE OLMALI

Bastırmadan, çekiştirmeden, bağırmadan, çığlıklar atmadan, sükunetin kol gezdiği bir doğum ile hayata merhaba diyen bebeğimize hoş geldin diyerek, tam ona sarılacakken adeta yangından mal kaçıracasına onun bizden uzaklaşmasını seyretmek anne için acı vericidir. Oysa ne olurdu annesi bebeğine dokunabilseydi. Yabancı eller onu tutmadan bebeğim annesinin tenine dokunabilseydi. Annesinin sıcaklığını hissetse, o memeye dokunsa, hatta emebilse, hayatı boyunca yaşamasını istemediğimiz yalnızlığı tatmasa..

İlk dokunuş, ilk ten teması belki de tüm yaşamı boyunca sorunlarla boğuşan bir birey değil, sorumluluk sahibi, kendine güvenen, cesaretli, en önemlisi de sabırlı bir birey olmanın başlangıcıdır. Doğum kanalında sabrı öğrenerek doğan sabırlı bireyler sağlıklı toplumu oluşturacaktır.



GÖZ SAĞLIĞI İÇİN VİTAMİN ŞART

Vücut fonksiyonunun düzenlenmesinde ve devamlılığında önemli rol oynayan vitaminler, sağlıklı yaşamın önemli bir parçasıdır. Göz için de olmazsa olmaz olan vitaminlerin sağladığı yararlar şöyledir:

Dr. Hakan TERZİ / Göz Hastalıkları

► A VİTAMİNİ GECE KÖRLÜĞÜNÜ ÖNLÜYOR

Gözlerimizin karanlıkta normal olarak görmesine ve alacakaranlığa alışmasına yardım eden A vitamini, yetersiz alındığında gözün üç bölümünü birden etkiliyor. Retinadaki rod hücreleri A vitamini yetersizliğine karşı hassastır. A vitamini eksikliği, gözün bölümlerinde kuruluğa neden olarak görmeyi olumsuz etkiler. A vitamininin yeterli miktarda tüketilmesi başta gece körlüğü olmak üzere makula dejenerasyonu ve katarakt oluşumunu geciktirir. A vitamini hayvansal gıdalar da bulunur. Yumurta ve süt ürünleri yemeyen vejeteryan kişilerde A vitamini eksikliği görülebilir.

Balıkyağı ve karaciğer, böbrek, süt, yumurta sarısı, buğday, havuç, mantar, baklagiller, fıstık, ceviz ve domates, A vitaminini bol bulduran besin maddelerinin başında geliyor.

B2 EKSİKLİĞİ KAŞINMA VE YANMA YAPIYOR

Deri ve göz sağlığı için gerekli olan B2 vitamini, göz yorgunluğunu azaltıyor. Doktorlar B2 vitamini eksikliğinde gözlerde yanma, kaşıntı, ışığa karşı hassasiyet ve kornea hastalıkları gibi göz rahatsızlıklarının oluşabileceğine işaret ediyor. Karaciğer, yağsız süt, yoğurt, peynir, ısırgan otu, adaçayı, ıspanak, brokoli gibi yeşil yapraklı sebzelerle balık, baklagil-

ler ve tahıllarda bol bulunan B2'nin yeterli alınması gözlerde katarakt oluşumunu önüyor.

E VİTAMİNİ RETİNAYI KORUYOR

Yağda eriyen ve güçlü bir antioksidan olan E vitamini, kalp, damar, beyin ve sinir fonksiyonlarını düzenlemenin yanı sıra kronik göz hastalıklarından korunma da fayda sağlayabiliyor. Zeytinyağı, ay çiçek yağı, ceviz, badem, tereyağı, kırmızı et, brokoli, ıspanak gibi yeşil yapraklı bitkiler ile kivi, mango ve muzda bol bulunan E vitamini, retina dejenerasyonu önlemede faydalı olabilir.

C VİTAMİNİ DİYABETİK RETİNOPATİYE KARŞI

Vücut ve göz sağlığı için en gerekli vitaminlerden biri olan C vitamini gözleri katarakt ve makula dejenerasyonuna karşı korur. Diyabet hastalarının gözlerini korumak için düzenli olarak C vitamini almaları gerekir. Zira C vitamini, diyabet hastalarında şekerin sinir ve damarlarda yaptığı hasarı önüyor. Buda C vitamininin diyabetik retinopatiyi önlediği anlamına geliyor.

YAĞ ASİTLERİNİN, GÖZ KURULUĞUNU AZALTIYOR

Araştırmalar, beyin ve göz sinirlerinin gelişiminde büyük önem taşıyan Omega 3 ve 6 yağ asitlerinin, göz kuruluğunu azaltır. Balık, ceviz ve keten tohumundan önemli miktarda Omega 3, mısırözü, soya ve ayçiçeği yağından da Omega 6 yağ asitleri alınabiliyor.

İSPANAK VE KABAK GÖZE BİREBİR

Göz sağlığını destekleyen diğer gıda maddelerini de şöyle sıralayabiliriz:

Üzüm çekirdeğinin içinde çok kuvvetli bir antioksidan vardır. Bazen makula dejenerasyonunda ve diyabet hastalığında oluşan damar ve sinir hasarından korunmak için alınır. Ispanak ve kabak, göz sağlığı için bire birdir. İçerdikleri lutein, ışığın zararlı etkisini önler, zeaksantin ve mesozeaksantin göz dibindeki makula bölgesinde bulunan bir pigmenti oluştururlar. Makula dejenerasyonu yani halk arasında sarı nokta diye bilinen göz hastalığı ve katarakt, ıspanak, çekirdekli siyah üzüm ve kabağı bol tüketenlerde daha az görülür.

HAVUÇ GÖZ SINIRLERİNE İYİ GELİYOR

Havucun gözlere faydalı olduğu ve gece görüşünü artırdığı

yönünde yaygın bir inanç vardır. Gerçekten de havucun içindeki beta-karoten (A vitamini), gözün retina(sinir) tabakasında ışığı algılayan hücreler için geçerlidir. "Rod" ve "kon" ismi verilen bu ışık algılayıcılar, ciddi A vitamini eksikliğinde fonksiyon görmez ve gece körlüğü oluşur.

PARLAK GÖZLER İÇİN LİMON SIKMAYIN

Asla böyle bir uygulama yapmayın. Limonun gözleri parlatan bir etkisi yoktur. Aksine limonun içindeki sitrik asit ve düşük PH yüzünden gözler kızarır, yanar ve tahriş olur.

BADEM YAĞI KIRPIKLERİ UZATMIYOR

Badem yağı "almond oil" içerdiği antioksidanlar nedeni ile pek çok göz çevresi kreminin ve makyaj temizleyicinin içinde bulunuyor. Ancak badem yağının kirpikleri uzattığını gösteren bilimsel bir çalışma yok. Kirpikleri gürleştirdiği bilinen tek madde, göz tansiyonu içinde ilaçlarının içinde bulunan "prostaglandin analogları".

GÖZ SAĞLIĞI İÇİN BESLENMENİZDE ŞU BASİT DEĞİŞİKLİKLERİ YAPMAK FAYDALI:

Omega-6 yağ asitlerinden zengin pişirme yağları yerine daha az omega-6 içeren zeytinyağını tercih edin.(Balıkta bulunan omega-3 yağ asitlerinin aksine, omega-6 asitleri sağlıklı değil.) Bolca balık, sebze ve meyve tüketin. Doymuş yağlar ve margarinden kaçınin. Kızartılmış besinlerden kaçınin. Özetle bolca yeşil yapraklı sebze, haftada iki porsiyon balık, fındık, sarı/turuncu meyve ve sebze tüketimi; vücut sağlığınız için olduğu gibi göz sağlığınız için de yararlı.



► Üzüm çekirdeğinin içinde çok kuvvetli bir antioksidan vardır. Bazen makula dejenerasyonunda ve diyabet hastalığında oluşan damar ve sinir hasarından korunmak için alınır.



VARİSLERİNİZDEN KURTULMANIZ MÜMKÜN



Estetik kaygılar da dahil olmak üzere, günlük yaşantımızı şiddetle etkileyebilen varisler genel olarak toplardamarların düzensiz bir şekilde uzayarak bükümlü genişlemesi ve kıvrımlar oluşturması olarak tanımlanmaktadır.

Doç. Dr. Mahmut Mustafa ULAŞ / Kalp ve Damar Cerrahisi



Özellikle bacaklarda kendini gösteren varislerin kendi içinde şiddeti hafiften ileri dereceye kadar olan tipleri vardır. Kısaca sınıflandıracak olursak:

A-TELENJEKTAZİ (SPİDER VENLER, ÖRÜMCEK AĞI ŞEKLİNDE)

Ciltte yüzeysel yerleşim gösteren ve çapları 1 mm'den küçük olan kılcal varislerdir. Mavi ya da kırmızımsı görünümde dirler. Daha çok estetik açıdan istenmezler.

B-RETİKÜLER VENLER

Çapları 1-3mm civarında olan varislerdir. Daha belirgindirler.

C-BÜYÜK TOPLARDAMAR VARİSLERİ:

Çapları 3mm'den büyük olan varislerdir. Bu varisler gözle ve elle kolayca fark edilebilir, cilt renginde ya da damarın kendi yeşilimsi renginde görüntü verirler.

İLERLEMİŞ VARİSLER RAHATSIZ EDER

İlerlemiş varisler bacaklarda ödem oluşumuna sebep olur, rahatsız edicidir. Genellikle ayak bileği etrafında görülüp bacağın üst seviyelerine kadar uzanabilmektedir. Pigmentasyon dediğimiz kahverengiye dönük renk değişiklikleri gözlenebilmektedir. Çok ilerlemiş varislerde ciltte yaralar ve ülserler meydana gelebilir, varisler tromboze olabilir, ağrılar meydana gelebilir.

Varislerde, hastanın şikayetleri değerlendirilip, fizik muayenesi yapıldıktan sonra teşhis için en sık uyguladığımız yöntem "renkli doppler ultrasonografi" yöntemidir. Renkli doppler ultrasonografi, varis olan safen venin çapı, kalibresi, kapakların yetersizliği, kollaterallerin başlangıcı ve aksesuar safen ven varlığı gibi bir çok bilgi vermektedir. Ayrıca inkompetan perforan venleri ve reflünün (geri kaçış) nereden kaynak-

landığını tam olarak gösterebilmektedir.

HANGİ TEDAVİ UYGULANMALI?

Varis tedavisi basit kompresyon çorabı kullanımından başlayıp, cerrahi tedaviye kadar değişmektedir. Hastanemizde tüm varis tiplerine yanıt veren tedaviler ile birlikte en başta hasta eğitimi ve hastanın iyi bilgilendirilmesi sağlanmaktadır.

HASTA EĞİTİMİ

Sık egzersiz yapmak ve bacak kaslarını güçlendirici (bisiklet, yürüyüş, squat, vb.) spor aktiviteleri varislerin artmasını engeller ve yakınmaları azaltır. Uzun süre sabit olarak oturmak veya ayakta sabit durmak varisleri artırır. Böyle durumlarda ayak bileklerini öne arkaya hareket ettirerek baldır kaslarının çalışmasını sağlamak çok fayda sağlar. Bu işlem özellikle uzun yolculuklarda da varis gelişimini önleyici rol oynar.



YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİĞİ

Hastalara önerilebilecek basit yaşam tarzı değişiklikleri şunlardır:

1- Gün içinde en az 3-4 kez 10-15 dakika bacakların yüksek seviyeye uzatılması.

2- Ayakta ya da oturarak uzun süre hareketsiz kalınmaması, mesleki zorunluluk varsa ayak egzersiz hareketleri, ağırlık dengesinin bir bacadan diğerine aktarılması gibi önlemler alınabilir.

3- Düzenli spor.

4- Aşırı kilodan kaçınmak, kilo fazlası varsa uzman kontrolü altına kilo vermek, düşük yağ ve yüksek lifli beslenmek.

5- Özellikle bazı spor dallarında olduğu gibi (futbol, kick-box vb) bacaklara karşı travmadan kaçınmak.

KOMPRESYON TEDAVİSİ:

Elastik kompresyon çoraplarının kullanılması varis tedavisinde en önemli yeri teşkil eder. 25-32mmHg aralığında orta basınçlı varis çorapları tercih edilmeli, gündüz giyilip gece yatarken çıkartılmalıdır. Atardamar (arteryel) tıkanıklığı olanlar ve akıntılı cilt yarası olanların ise giymemesi gerekir.

Medikal tedavi: Kalsiyum dobesilat, okserutin, diosmin, at kestanesi ekstresi gibi ilaçlar medikal tedavide uygulanarak hastaların semptomlarını azaltmaktadır.

GİRİŞİMSEL TEDAVİ

Girişimsel endikasyon hastaların semptomlarına, varislere bağlı objektif bulgulara ve komplikasyonlara göre değişmektedir. Amaç bütün varislerin ortadan kaldırılması, maksimum kozmetik düzelme sağlanması, tekrarın önlenmesi, semptomların giderilmesidir.

HASTANEMİZDE EN SIK UYGULADIĞIMIZ GİRİŞİMSEL YÖNTEMLER:

A- ABLATİF CERRAHİ:

Bu yöntem, varis oluşumlu safen veninin ve varis pakelerinin stripping yöntemiyle çıkartılmasıdır. Hastanede 1 günlük yatış yeterlidir. Hasta aynı gün yürüyebilir ve normal yaşantısına dönebilir.

B- ENDOVENÖZ LAZER ABLASYON/RADYOFREKANS:

Ultrason eşliğinde safen ven lümeninin bloke edilmesi esasına dayanır. Hastanede 1 gün yatırılır, aynı şekilde hasta o gün yürüyebilir ve normal yaşantısına dönebilir.

C- KÖPÜK İLE SKLEROTERAPİ:

Sklerozan madde enjeksiyonu ile ven obliterasyonu. Başarılı lazer ve radyofrekans yöntemlerine göre daha düşüktür. Poliklinik şartlarında seanslar halinde yapılır, hastanede yatışa gerek yoktur.

Varis tedavisinde amaç varislerin ortadan kaldırılması, maksimum kozmetik düzelme sağlanması, tekrarın önlenmesi, semptomların giderilmesidir

Varis tedavisi için Özel Lokman Hekim Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahi Varis Polikliniği'ne başvurabilirsiniz.

Hastanemizde uygulanan varis tedavi yöntemlerinden fark ücreti alınmamaktadır.

EN SAĞLIKLI ÇAĞRI MERKEZİ 444 99 11

7 gün 24 saat
sağlığınız için arayacağınız numara



444 99 11
lokmanhekim.com.tr

f LokmanHekimHastaneleri
t LokmanHekimHst

LOKMAN HEKİM



STRES ERKEN DOĞUMA NEDEN OLABİLİR

Stres hayatın her alanını olumsuz etkilediği gibi, sağlığımızı da birçok yönden tehdit ediyor. Ancak özellikle hamilelik döneminde yaşanan stres erken doğum riskini de beraberinde getiriyor.

Dr. Elif TERZİ / Kadın Hastalıkları ve Doğum

Hamilelikte stresin erken doğumları etkilediği tahmin ediliyor.

Erken doğum vakalarının yaklaşık yarısının nedeninin tam olarak belirlenemediği, fakat bazı faktörlerin erken doğum riskini yükselttiğini belirtiyor. Erken doğumun tıbbi, yaşam tarzı ve demografik faktörler-

den kaynaklanabileceği gibi, endüstriyelleşmeyle birlikte 35 yaş üstü doğum yapan kadınların sayısının önemli ölçüde artması, erken doğum riskini yükseltiyor. Anne adayının yüksek stres düzeyi ve uzun çalışma saatleri de erken doğum için önemli bir risk oluşturuyor. Alkol, sigara ve uyuşturucunun da anne karnındaki bebeğin

gelişimini bozduğu, erken doğum riskini artırdığı biliniyor. Ayrıca çoğul gebelik, daha önce yaşanan erken doğum, obezite, düşük kilo, pıhtılaşma bozukluğu, diyabet, yüksek tansiyon, idrar yolu veya vajinal enfeksiyonlar ile ileri veya erken yaşta hamileliğin önemli risk faktörleri arasında olduğu belirtiliyor.



Erken doğum vakalarının yaklaşık yarısının nedeninin tam olarak belirlenemediği, fakat bazı faktörlerin erken doğum riskini yükselttiğini belirtiyor.

LOKMAN HEKİM YATIRIM ROTASINI IRAK'A ÇEVİRDİ

Lokman Hekim Hastaneleri, yurt içinde olduğu gibi yurt dışında da yatırımlarına devam ediyor. Ankara'da hizmet veren iki hastanenin yanı sıra Van'da iki yeni hastane açan Lokman Hekim Grubu, bu kez Irak'ın Erbil kentinde bölge halkına 'şifa kapısı' olmaya başladı.

↳ Lokman Hekim'in Tanı Merkezi, Erbil'de doktor muayenehanelerinin en yoğun olduğu ve şehrin merkezi konumunda bulunan 40 Metre Caddesi'nde hizmet için kapılarını açtı. Lokman Hekim Hastaneler Grubu'nun yurtdışındaki ilk şubesi olma özelliğini taşıyan Erbil Tanı Merkezi'nde tüm laboratuvar tetkikleri ve görüntüleme işlemleri yapılabiliyor. Tanı merkezinde MR, tomografi, mammografi, direkt röntgen cihazı, kemik dansitometrisi ve dopler USG ile biyokimya ve mikrobiyoloji laboratuvar sistemleri yer alıyor.

18 MUAYENE ODASI BULUNUYOR

Tanı merkezinin önümüzdeki dönemde Erbil, Süleymaniye, Musul, Kerkük, Duhok olmak üzere tüm Irak halkına hizmet verilmesi planlanıyor. Öte yandan Erbil Tanı Merkezi'nde özellikle Türkiye'deki hastanelerden sağlık hizmeti almak isteyen hastaların bilinçli ve kurumsal bir şekilde bilgilendirilmesi amacıyla Yurtdışı Hasta Temsilciliği Birimi kuruldu. Bununla birlikte 18 muayene odası

bulunan Erbil Tanı Merkezi'nde hastalar; Türkiye'den gelen hekimler ve yerel hekimler tarafından muayene ediliyor ve gerekli tedavi planlamaları gerçekleştiriliyor.

GÜVENDİ: KABUL GÖREN MARKA

Lokman Hekim Hastaneleri Genel Müdürü İrfan Güvendi, hastaneyi dünyada kabul gören bir marka haline getirmeyi hedeflediklerini belirterek, "Erbil'de görüntüleme ve laboratuvar hizmetleri verecek bir Tanı Merkezi ile irtibat ofisi işlevi görecektir. Ülkemize ve camiamıza hayırlı olsun" dedi.

ALTUĞ: SAĞLIK TURİZMİNE KATKI

Lokman Hekim Hastaneleri Tıbbi Hizmetler Direktörü Dr. Mehmet Altuğ ise, "Merkezimiz, bölgedeki hastalara hizmet vermenin yanı sıra Türkiye'deki hastanelerimize hasta transferleri imkânı da sağlayacak. Erbil'deki merkezimiz ülkemizin sağlık turizmine önemli katkılar sağlayacaktır" diye konuştu.



SAĞLIK SEKTÖRÜNÜN SORUNLARI TARTIŞILDI

MUSİAD Sağlık Sektör Kurulu, "Sağlık Sektöründe Gelecek Vizyonu" temalı bir toplantı düzenledi. Toplantıda sağlık sektörünün sorunları ve geleceği tartışıldı.

↳ NATO Congresium'da düzenlenen toplantıya, Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürü Prof. Dr. İrfan Şencan, Sağlık Bakanlığı Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu Başkanı Saim Kerman, SGK Genel Sağlık Sigortası Genel Müdürü Tonguç Sugüneş, Lokman Hekim Hastaneleri Genel Müdürü İrfan Güvendi ile diğer yetkililer katıldı. HASTANELER RAKİP DEĞİL Lokman Hekim Hastaneleri Genel Müdürü İrfan Güvendi, toplantıda, "Kamu Hizmeti

Sunan Özel Hastanelerin Sorunları ve Çözüm Önerileri" konulu bir sunum yaptı. Güvendi, "Özel hastaneler ile kamu, birbirinin rakibi değil tam tersine sağlık hizmeti sunumunda birbirlerinin tamamlayıcısıdır" dedi. Güvendi, şöyle devam etti: "Kamuoyunda sağlık harcamalarının çok çok arttığı gibi bir yanlış algı var. GSS'nin sağlık bütçesi kesinlikle açık vermiyor. Toplam sağlık harcamalarının gayri safi yurtiçi hasılaya göre oranı 2002 yılının bile gerisindedir. Yani

yüzde 5.9 olan bu oran bugün yüzde 5.4'e kadar gerilemiştir. Kamunun hizmet aldığı ve yaklaşık 8-9 yıldır artış yapmadığı tek sektör sağlık sektörüdür. Sağlık çok geniş bir yelpazede hizmet sunan bir sektör. Sürdürülebilir kaliteli sağlık hizmeti hepimizin ortak hedefidir. Sağlık Uygulama Tebliği'ne (SUT) her yıl enflasyon oranında artış yapılmalıdır. 8-9 yıldır bize verilen aynı fiyatlarla hizmete devam ediyoruz"



SAĞLIK TOPLANTILARI DEVAM EDİYOR

Sincan Belediyesi, sağlık toplantılarını sürdürüyor. İlçedeki vatandaşları sağlık konusunda bilinçlendirmek için birbiri ardına sağlık toplantılarını düzenleyen Belediye, diyabetli hastanın nasıl beslenmesi gerektiği ile ilgili bir seminer düzenledi. Lokman Hekim Hastanesi Diyetisyenlerinden Halime Sever tarafından bilgilendirilen hastalar, sağlıklı ve düzenli beslenme ile birlikte şeker hastalığında nelerin değişebileceğini öğrendi.



HÜRRİYET İKİNCİ KEZ BABA OLDU

↘ Eskişehirspor'un tecrübeli futbolcusu Hürriyet Güçer, ikinci kez baba olma sevincini yaşadı. Lokman Hekim Etlik Hastanesi'nde gerçekleştirilen doğumda, Hürriyet Güçer'in eşi Nur Güçer bir erkek çocuğu dünyaya getirirken, bebeğe, 'Muhammet Ege' adı verildi. Başarılı futbolcu, minik oğlu Muhammet Ege'yi sevip, eşi Nur Güçer'i kutladıktan sonra aile bireyleriyle birlikte sevincini paylaştı.

İkinci kez baba olma duygusunu yaşadığı için çok mutlu olduğunu ifade eden Hürriyet Güçer, "Bebeğimiz sağlıklı dünyaya geldiği için çok mutluyum. İnşallah Muhammet Ege, aileme ve Eskişehirspor camiasına uğur getirir. İlk bebeğimiz, kızımız da burada dünyaya gelmişti. Oğlumuzun doğum yeri olarak da Lokman Hekim'i tercih ettik. Yoğun ilgilerinden ötürü hastane yönetimine ve tüm çalışanlara çok teşekkür ederim" diye konuştu. Bu arada doğumdan sonra Lokman Hekim Etlik Hastanesi Başhekim Dr. Necmettin Din ve Başhekim Yardımcısı Dr. Murat Erdem, Güçer ailesini ziyaret ederek, 'hayırlı olsun' dileklerini iletiler.



LOKMAN HEKİM FESTİVALDE

↘ Lokman Hekim Hastaneleri, Ankara'nın Çubuk ilçesinde her yıl geleneksel olarak düzenlenen Turşu ve Kültür Festivali'ne katıldı. Yurtiçinden ve yurtdışından on binlerce kişinin katıldığı festivalde Lokman Hekim Hastaneleri'nin açtığı stant büyük ilgi gördü. Çubuk Turşu ve Kültür Festivali'nde Lokman Hekim Hastaneleri

Halkla İlişkiler birimi görevlileri, standı ziyaret eden konuklara sağlık gurubu hakkında bilgiler verdi ve çeşitli hediyeler dağıttı. Renkli görüntülere sahne olan Çubuk Turşu ve Kültür Festivali'nde dostluk geceleri, spor karşılaşmaları, halk koşusu, emekleyen bebekler yarışması gibi etkinlikler büyük ilgi gördü.



VALİ'DEN LOKMAN HEKİM STANDINA SÜRPRİZ ZİYARET

↘ Bu yıl 20'ncisi düzenlenen Van Asya İpekyolu Fuarı'na birçok kurum ve kuruluşun yanı sıra Lokman Hekim Hastaneleri de katıldı. Kurumumuzun fuardaki standı büyük ilgi gördü. Van Valisi Aydın Nezh Doğan, Van Ticaret Sanayi Odası Başkanı Nejdet Takva, Emniyet Müdürü Ümit Yurdakul, Sosya Sigortalar İl Müdürü Mehmet Yüce, Van AK

Parti İl Başkanı Abdullah Aras, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Peyami Battal Lokman Hekim'in standını ziyaret etti. Van Asya İpekyolu Fuarı'nın organizatörleri Lokman Hekim Hastaneleri'ne katılımlarından dolayı plaket verdi. Plaketi Lokman Hekim Van Hastanesi Müdürü Salih Gümüş aldı.



VAN TSO "HAYAT"TA TOPLANTI

↘ Van Ticaret ve Sanayi Odası'nın, yönetim kurulu toplantısı Lokman Hekim Hayat Hastanesi'nde yapıldı. Başkan Necdet Takva, yönetim kurulu üyelerinin katıldığı toplantı öncesinde hastane yönetimi tarafından sağlık sektörüne ilişkin bir sunum yapıldı. Van TSO Başkanı Necdet Takva, toplantı vesilesi ile özel sağlık sektörünün

sorunlarını daha iyi algıladıklarını dile getirdi. "Ortak çalışma" vurgusu yapan Başkan Takva, "Sorunlar ve çözüm önerilerini ilgililerle paylaşacağız. Sorunların çözümü konusunda ortak çalışmalar yapmalıyız" dedi. Sağlık turizminin önemine vurgu yapılan görüşmelerde, bu konuda da ortak adımlar atılması konusunda fikir birliğine varıldı.



LOKMAN HEKİM VAN TV'DE

↘ Lokman Hekim Van Hastanesi Başhekim Prof. Dr. Mustafa Berktaş'ın Van TV'de hazırlayıp sunduğu 'Sağlıklı Günler' isimli programa Lokman Hekim Van Hastanesi Kalp Damar Cerrahisi Doç. Dr. Halil Başel ve Kardiyoloji Uzmanı Doç. Dr. Mustafa Tuncer konuk oldu. Yaklaşık bir saat süren televizyon programında kalp hastalıkları

konuları ele alındı. Beğeni ile izlenen 'Sağlıklı Günler' programında, "Kalp hastalıkları, kalp krizleri, tedavi yöntemleri, şah damar tıkanıklığı, bitkisel ilaçların kalbe etkisi, kalbin korunması için beslenmenin önemi" konuları üzerinde ayrıntılı şekilde duruldu. Program ile izleyicilerin akıllarındaki pek çok soru da yanıt bulmuş oldu.



BAKÜ'DE LOKMAN HEKİM RÜZGARİ

↘ Azerbaycan'ın başkenti Bakü Expocenter'da düzenlenen 19. Azerbaycan Uluslararası Sağlık Hizmetleri Fuarı, dünyanın dört bir yanındaki klinik ve sağlık kuruluşlarını bir araya getirdi. Lokman Hekim Hastaneleri de sağlık hizmetlerinin çeşitliliğini değerlendirmek ve karşılaştırmak için fırsat sunan fuarda yer aldı. Lokman Hekim Hastaneleri, fuarda yabancı pek çok sağlık kuruluşunun ilgi odağı oldu.

Tereddütsüz ameliyat oldum



Serdar UÇAR
Rahatsızlığım sebebiyle Lokman Hekim Van Hastanesi'ne başvurduğum. Kalp damarlarımdan birinin tıkalı olduğu Doç. Dr. Halil Başel tarafından tespit edildi. Doktorum bypass ameliyatı olmam gerektiğini söyledi. Hiç tereddüt etmeden ameliyat masasına yattım ve sağlığıma kavuştum. Ameliyatımın üzerinden çok kısa bir süre geçmesine rağmen kendimi çok iyi hissediyorum.

Kendimi çok iyi hissediyorum



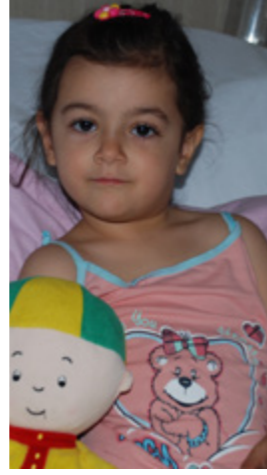
Azize BAKIŞ
Sağ kalçamda kemik çürümesi nedeniyle tavsiye üzerine Lokman Hekim Van Hastanesine başvurdum. Ortopedi Uzmanı Op. Dr. Metin Türkyılmaz tarafından ameliyatım gerçekleştirildi. Ameliyatım tahmin ettiğimizden çok daha başarılı oldu. Şu an kendimi öncesinden daha iyi hissediyorum. Doktoruma ve tüm çalışanlara teşekkür ediyorum.

Endişelerimi giderdiler



Nurgül KAYA
Doğum konusu nedeniyle endişelerim vardı. Her şeyin en iyisi olsun istedim ve tavsiye üzerine Lokman Hekim Van Hastanesine başvurdum. Kadın Doğum Uzmanı Dr. Safiye Akansu tarafından gerçekleştirilen doğumumun çok iyi geçti. Verilen hizmetten, hemşirelerin ilgi ve alakalarından çok memnun kaldım. Safiye hanım'a doğum öncesi ve sonrası verdiği destekler nedeniyle teşekkür ediyorum.

Kızım kısa sürede toparlandı



Ajek Nil DEMİR
Çocuğumun yüksek ateşi nedeniyle Lokman Hekim Van Hastanesine başvurdum. Ajek Nil'in bademcik iltihabı ve kanında iltihaplanma olduğu tespit edildi. Çocuk Hastalıkları Uzmanı Dr. Süleyman Alioğlu tarafından hızlıca tedaviye başlandı. Kızım kısa sürede toparlandı ve sağlık durumu şu an gayet iyi. Herkese sonsuz teşekkürler.

Hizmet ayaklarımın dibinde



Kasım ARISOY
Safra kesesinde taş rahatsızlığı ile Lokman Hekim Hastanesi'ne Doktor Hayati Bey'e başvurdum. Ameliyat olmam gerektiğini söyledi ve tereddütsüz oldum. Sağlığıma yeniden kavuştuğum için çok memnunum. Evime olan yakınlığı ve doktorların, hemşirelerin ilgisi beni yine Lokman Hekimli yaptı. Herkesten Allah razı olsun.

Çocuk mutluluğunu yaşadım



Nebahat KOLCU
İlk defa çocuk sahibi olma mutluluğuna Lokman Hekim Etilik Hastanesi'nde eriştim. Bir ön araştırma sonucu Sebahat Turan hocamın adını duydum. İyi ki de duydum. Kendisinden çok memnun kaldım. Takipli hastasıyken bizi yönlendirmesi, bana verdiği rahatlıkla bizi çok memnun bıraktı.

Hangi ilde olursa giderim



Sibel AKÇAYCI
Kastamonu'dan doğum için Lokman Hekim'e geldim. Lokman Hekim hangi ilde olursa olsun gelirdim. Ankara'da benim kısmetim varmış. Küçük Mahmut bebekte Lokman Hekimli artık. Keşke ilk kızımı da burada doğum yapsaydım. Doktorum Aylin Totan Hanım'a çok teşekkür ederim.

Tereddüt yaşamadık



Nazlı YAVUZ
Tavsiye üzerine buradayız. Lokman Hekim'den, hemşirelerden ve doktorlardan çok memnunuz. İyi ki buradayım. Doğum yapacak anne ve baba adayları tereddüt yaşar genelde ama ben yaşamadım. Sağlık ve hijyen açısından çok memnun kaldık; tüm personele teşekkür ederiz.



Bebeğim çok sık pişik oluyor ne yapabilirim?

Bez alırken uygun boyda ve kiloda seçmeye özen gösterin, bebeğinizin temizliğini suyla yapın ve yumuşak bir havlu ile kurulayın. Cildini koruyacak doğru kremler seçin ve kremi az sürmeye özen gösterin. Bebeğin altını sık değiştirin, bebek dışkısını yaptığında bekletmeden değiştirin. Bebeğinizi sürekli bezin içinde tutmayın.



Zayıflamak için sürekli diyet yapıyorum. Sağlığım açısından bu bir risk oluşturur mu?

Zorlayıcı diyet ve aktivitelerle hızlı şekilde kilo vermesi sağlık açısından risk oluşturuyor. Diyet; dengeli, uygun kalorisi hesaplanmış beslenme şekliyle ve uygun egzersizlerle sürekli bir yaşam biçimi haline getirilerek yapılmalıdır. Sürdürülebilir bir kiloya sahip olmak için hayat tarzı ve beslenme alışkanlıkları sürekli organize edilmelidir.



Hızlı yemek mide için zararlı mıdır?

Hızlı yemek yeme alışkanlığı olanlarda mide yanmaları önemli derecede artar. Ağızınıza küçük lokmalar almak midenin sindirim için gerekli salgıları daha kolay üretmesine yardımcı olur. Lokmaları uzun uzun çiğneyiniz. Bu, midenizde şişkinlik ve ağırlık hissetmemenizi sağlar. Mide yanması şikayeti durumunda bir hekime görün.



Grip aşısı olmayı öneriyor musunuz?

Korunma önlemlerine ne kadar dikkat edilse de bazı hastalık gruplarında gribin mevcut hastalığı artırabileceği ya da başka komplikasyonlara sebep olabileceği unutulmamalıdır. Bu sebeple kronik hastalığı olanların, 65 yaş üstü kişilerin, kalabalık ortamlarda çalışan ve yaşayanların aşı olması önerilmektedir.”



Ayak mantarı bulaşıcı mıdır?

Evet, bulaşıcıdır. Doğrudan temasla, başkalarıyla ortak kullanılan terlik, banyo-duş zemini, ayakkabı, küvet, yüzme havuzu, hamam gibi kıyafet, aksesuar veya ortamlar aracılığıyla bulaşabilir. Çıplak ayakla toprağa basılması da topraktaki bazı tür mantarların bulaşmasına sebebiyet verebilir.



Eksik dişlerimin yerine implant yaptırabilir miyim?

Ağızdaki diş eksikliklerinin giderilmesini isteyen ve bazı kriterlere sahip olan herkese implant yapılabilir. Bu kriterlerden biri eksik diş veya dişlerin olduğu bölgedeki kemiğin ve anatomik yapıların durumudur. İmplantın sağlam ve sağlıklı olarak yerleşip tutunabilmesi için bu bölgede yeterli kemik yüksekliği bulunmalıdır.



Babamın baş ağrısı için kullandığı ilaçları ben de kullanabilir miyim?

Doktor tavsiyesi olmadan, eş, dost, komşu önerisi ile alınan ilaçlar bazen ciddi sıkıntılara neden olabilir. Bazen aynı sandığınız sağlık problemi size ilaç önerisinde bulunan kişininkinden çok farklı olabilir. Aldığınız ilaç kesinlikle almamanız gereken bir içeriğe sahip olabilir ve bunun sonucunda da önemli sorunlar ortaya çıkabilir.



Yetişkin bir insan için kaç saat uyku yeterlidir?

Sağlıklı yaşam için günde ortalama 7 saat uyku önemlidir. 6 saatten az, 9 saatten fazla uyumak gerekiyor. Az uyuyanların bağışıklık sistemi daha zayıf oluyor. Çok uyuyanlarda ise şeker, kalp, tansiyon hastalığının daha fazla görülüyor. 10 saat uyuyup hâlâ uyumak isteyen insanlarda uyku sorunu vardır.



İÇİMİZDEN
BİRİ

Kurum İlişkileri Sorumlusu Hülya Çetin: FOTOĞRAF ÇEKMEK BİR YAŞAM BİÇİMİ



↓ Fotoğraf tutkusu ile bilinen ve çektiği fotoğraflarla takdir toplayan Hülya Çetin, Antibiyotik Dergisi'nin keyifle okunan bölümlerinin başında gelen "İçimizden Biri" köşesinin konğu oldu. Lokman Hakim Hastaneleri Kurum İlişkileri Sorumlusu olarak görev yapan Hülya Çetin, fotoğraf tutkusunu memleketi Eskişehir'e özel olan çalışması "Dünden bugüne Eskişehir" adlı Türkçe-İngilizce prestij koleksiyon kitapla taçlandırdı. Kitapla Eskişehir'in dününü ve bugününü anlatan Çetin, sorularımıza şu yanıtları verdi:

FOTOĞRAF MERAKINIZ NE ZAMAN VE NASIL BAŞLADI?

2007 yılında başladım fotoğraf çekmeye. Şu an beni çok mutlu eden uğraşlardan biri durumunda. Daha sonraki yıllarda

da artarak devam etti bu ilğim. Her zaman gözümün gördüğünü, gönlümün hissettiğini fotoğraflamak istedim. H.C. Bresson'ın dediği gibi: "Fotoğraf çekmek; insanın aklını, gözünü ve yüreğini aynı hizaya getirmesidir. Bu bir yaşam biçimidir."

NE TÜR FOTOĞRAF ÇEKMEKTEN HOŞLANIYORSUNUZ?

Gördüğümü çekmekten hoşlanıyorum, insanların yüzlerindeki doğal ifadeleri yakalamayı seviyorum. Son zamanlarda mimari ve macro fotoğraflar da ilgimi çekmeye başladı. Fotoğrafçılık, görmekle ilgili. Her deklanşöre basmak fotoğraf çekmek değildir. Sanat kısmı neyi çerçeveye aldığıdır ve fotoğrafçılığın zor yanı da budur. Usta fotoğrafçıların fotoğ-

raflarına baktığınızda çerçeve içinde bir şeylerin olduğunu görürsünüz.

İŞİĞİ YAKALAMAK DEYİNCE NE ANLARSINIZ?

Işık fotoğrafın ana maddesidir. Gördüğümü çekmek isterim; zannettiğimizi çekmek başka bir şey. Deklanşöre basıyorsun ama makine neyi kaydetti bilmiyorsun.

YOĞUN İŞ TEMPOSU İÇERİSİNDE HOBİ AMAÇLI FOTOĞRAF ÇEKMEYE ZAMAN AYIRABİLİYOR MUSUNUZ?

Her bulduğum fırsatta fotoğraf çekiyorum. İş yorgunluğunu bu şekilde gideriyorum. Yine zamanım oldukça da fotoğraf için başka şehirlere başka ülkelere gitmek, hem fotoğraf çekmek hem de farklı kültürleri tanımak beni çok mutlu eden



konulardan biri. Bununla ilgili olarak da en büyük hayalim Nepal – Hindistan ve Küba'ya uzun bir yolculuk yapmak.

NASIL BİR FOTOĞRAF MAKİNESİ KULLANIYORSUNUZ?

Günümüzde yaygın olarak kullanılan fotoğraf makineleri DSLR makineler, ben de bir DSLR makine olan Canon 5D Mark II kullanıyorum. Kompakt makineler bizim daha çok çantamızda taşıdığımız ufak dijital makinelerdir. SLR makineler ise daha profesyonel olan makinelerdir. DSLR makineler ise bunun dijital olan versiyonudur. SLR makinelerde çekim sonrası karanlık oda bulmak yahut filmi tab ettirmek gerçekten uğraş isteyen bir süreç. Elbette analog makinelerde çekim yapmanın zevki çok daha ayrı fakat dijital makinelerin getirdiği kolaylıklar sayesinde bu işlem çok daha hızlı bir şekilde geliyor ve çok daha farklı fotoğraflar çekilebiliyorsunuz. Çektiğiniz fotoğrafları anında kontrol edebilirsiniz. Yeni nesil hafıza kartlarının da sayesinde daha fazla fotoğraf depolama imkânı oluşuyor.

ÇEKMiŞ OLDUĞUNUZ FOTOĞRAFLARI SERGİLEMEK

VEYA KİTAPLAŞTIRMAK GİBİ BİR NİYETİNİZ VAR MI?

Arşivlediğim fotoğraflarla birkaç sergiye katıldım. Bundan ayrı, proje olarak 2013 Türk Dünyası Kültür Başkenti olan Eskişehir için editörlüğünü de yaptığım "Dünden bu güne Eskişehir" adlı Türkçe-İngilizce prestij koleksiyon bir kitap çıkarttım. Kitap Eskişehir'in dününü ve bugününü anlatıyor. Uzun zaman alan zahmetli araştırmaların, günler geceler süren titiz çalışmaların hoş bir sedası bu kitap. İnsana "bu kadar emeğimize değdi ama..." dedirten bir eser oldu.

ESKİŞEHİR'İ TERCİH ETME NEDENİNİZ NEDİR?

Her şeyden önce memleketim; ayrıca 2013 yılında Türk Dünyası Kültür başkenti olması sebebiyle Eskişehir'i seçtim. Adıyla müsemma bu eski şehri çok seviyorum. Geçmiş Hititler'den bile öncesine dayanan, tarihin, kültürün, kadim uygarlıkların bütün izlerini, eşsiz güzelliklerini bugüne taşıyan; fevkalade zarif, küçük bir pakete çok şey sığmış gibi bir şehir Eskişehir... Her gelip görenin sevdası olan, adı eski ama rengarenk, canlı, civil civil bir şehir... ve ben bu şehre bir

emeğim olsun istedim.

BU KİTABI OLUŞTURMA DÜŞÜNCEİ NASIL ÇIKTI?

Tarihe ve geçmiş yaşamlara olan merakımdan dolayı ortaya çıktı aslında. Eskişehir'in bilinen ve zaman içinde öğrendiğim koleksiyonerleriyle görüşmelerim ve sonunda çok güzel bir eser olacağına olan inancımla, 2012 Mart ayında çalışmalarına başladım. Yaklaşık 1,5 yıl süren bir çalışma oldu. Önümüzdeki aylarda 25 eski ve 25 yeni fotoğraftan oluşan sergiyle kitabın satışı olmayacak olsa da Eskişehirli'lere kitabın tanıtımı yapılacak.

BU ANLAMDA ŞEHİRLERİN DE FOTOĞRAF AÇISINDAN DİLLERİ VAR MIDIR?

Bence var. Eski haliyle görmek istersek, şehirlerin eski yapılarına bakarsak oradan karakterler ortaya çıkıyor. Yeni yapılan kentleşme çalışmaları; o yaşamı, o kültürü ortadan kaldırmış. Artık Türkiye'nin hangi şehrine gidilirse gidilsin, o özellikler yok. Ama mesela Prag'a, Tokyo'ya, Roma'ya bakılırsa o özellikler görülür, örneğin bakar bakmaz burası Amsterdam diyebilirsin. İstanbul ancak boğazdan tanınır. Tarihi bina



Her zaman gözümün gördüğünü, gönlümün hissettiğini fotoğraflamak istedim. H.C. Bresson'ın dediği gibi: "Fotoğraf çekmek; insanın aklını, gözünü ve yüreğini aynı hizaya getirmesidir. Bu bir yaşam biçimidir."

çekeceksiniz önünde elektrik direği, üstünde anten var mesela. Temiz bir fotoğraf yakalamak çok zor, ciddi anlamda görüntü kirliliği mevcut. Gönül ister ki; tarih hak ettiği değeri görsün. Ama yine de ben bu fotoğrafların da günümüze ait tarihsel birer kanıt olduğunu düşündüğüm için şehirlerin bu hallerini de fotoğraflamaktan keyif alıyorum.

KİTAPTAN BEKLENTİLERİNİZ NELERDİR?

Herşeyden önce bu benim ilk kitabım ve ismimin bir eserinde yazılı olacak olması çok mutlu ediyor. İlk kez Eskişehir için böyle bir çalışma yapıldı. İlk olmak her zaman güzeldir. Ayrıca birkaç nesil sonra yine aynı çalışma yapılmak istenirse onlara bir kaynak bıraktığımı düşünüyorum. Bu çalışmanın devamının getirilmesini çok isterim.

PROJELERİNİZ VAR MI FOTOĞRAFÇILIKLA ALAKALI?

"Dünden Bugüne Eskişehir"

kitabının sergisi bittikten sonra ikinci kitap için çalışmalara başlamak istiyorum. Belki de kim bilir Dünden Bugüne şehirler serisi olur. Tabii bunun için zamanın çok uygun olması gerekiyor. Sadece haftada bir gün ile kitap çalışmalarının yapılması çok zor. Bunun dışında sanayi fotoğrafçılığının çok önemli olduğunu düşünüyorum. Bununla ilgili bir çalışma yapmak isterim. Sanayi derken bacadan çıkan dumanı fotoğraflamak değil. Sanayi dışı ile başlar. Dişliyi çekmek, kayışı çekmek... "İnsan bunun neresinde, sanayileşme insandan ne götürdü, peki sanayi insana bir şey getirdi mi? Bu soruların cevapları fotoğrafın içinde yer almalı. Öyle çekilmeli ki zenginlik anlaşılırken fakirlik de görülsün.

DOĞUM FOTOĞRAFÇILIĞI SON YILLARDA REVAÇTA. BU ALANLA İLGİLİ DÜŞÜNCELERİNİZ NELER?

"Mutluluğu fotoğraflıyorum demektir" aslında doğum fo-

toğrafçılığı... Birkaç doğuma girdim, o anlara şahit olmak, mucizeye tanıklık etmek gibi... Çok duygusal anlar yaşanıyor.

SON OLARAK FOTOĞRAF ÇEKMEYE HEVES EDEN ANCAK BAŞLANGIÇ İÇİN HENÜZ ADIM ATMAMIŞ OLANLARA NE GİBİ TAVSİYELERDE BULUNABİLİRSİNİZ?

Eğer içten gelen bir heves bir duygu varsa; ilk aşamada makinenin ekipmanının ne olduğunun hiçbir önemi yok. Önemli olanı Anders Petersen özetlemiştir:

"Fotoğrafın ne olduğu hakkında bir fikrim yok. Bunun üzerine de düşünmüyorum. Görsel unsurların entelektüel bir yaklaşımla birleştirilmesiyle fotoğrafın oluştuğuna inanmıyorum. Fotoğraf içinizden, yüreğinizden gelir, en ilkel duygularınıza dayanır; açlık, susuzluk gibi... Aynı zamanda çocukça bir duygu ve eğlencedir, basittir, çocukça bir merak ve heyecandır."



HER İKİ ÇOCUĞUM DA LOKMAN HEKİM'DE DÜNYAYA GELDİ

Eskişehirspor'un başarılı orta saha oyuncusu Hürriyet Güçer, Antibiyotik Dergisi'nin konuğu oldu. Futbola Ankaraspor altyapısında başlayan Güçer, Ankaraspor, Ankaragücü ve Gaziantepspor'da ter döktü. Futbol sahasındaki başarısı ile adından söz ettiren Güçer, aynı zamanda örnek bir aile reisi olarak da dikkat çekiyor. Kayra Naz ve Muhammet Ege isimli iki çocuk babası olan Güçer'in her iki çocuğu da Lokman Hekim Etlik Hastanesi'nde dünyaya geldi. Futbol yaşamı, özel hayatı ve sağlığa ilişkin sorularımıza Güçer, şu yanıtları verdi:

FUTBOL KARIYERİNİZE NASIL BAŞLADINIZ?

Futbola Ankaraspor altyapısında başladım. Babam Ankara Büyükşehir Belediyesi'nde çalışıyordu ve ben henüz 10 yaşındayken yeteneğimi de fark ederek beni seçmelere götürdü. Seçmelere 150 kişi katılmıştı. Ben bunların arasında ilk 10'a girdim ve seçildim.

BABANIZIN FUTBOLCU OLMANIZDA ETKİSİ BÜYÜK OLMUŞ ANLAŞILAN?

Futbolcu olduysam bu babam sayesinde. Babam da eski bir sporcudur. Üstelik çok iyi bir forvetti. Yeteneğimi babamdan aldım diyebilirim.

BABANIZDAN TAKTİKLER ALİYOR MUSUNUZ?

Babam forvet oynuyordu. Çok iyi bir golcüydü. Kimi zaman bana taktik verir, bildiklerini paylaşır. Ben de zaten babam gibi forvet olarak başladım futbola. Babamın futbol yaşamım boyunca çok yardımını gördüm.

DAHA ÖNCE HANGİ TAKIM- LARDA OYNADINIZ?

Ankaraspor'da başladım. Ankaragücü ve Gaziantep'te oynadım. Şu anda da Eskişehirspor'da ter döküyorum.

GELECEK PLANLARINIZ ARASINDA NE VAR? ANTRE- NÖRLÜK YAPMAYI DÜŞÜNÜR MÜSÜNÜZ?

Ben Gazi Üniversitesi Antrenörlük Bölümü mezunuyum.

Futbolu çok seviyorum ve futbolun içerisinde olmak istiyorum. Bir gün antrenör olursam bundan büyük mutluluk duyarım. Bunun için çalışacağım.

BUGÜNE KADAR UNUTAMA- DIĞINIZ MAÇ HANGİSİ?

Gaziantepspor'da oynarken Fenerbahçe ile karşılaşmıştık. Fenerbahçe o sezon şampiyon olmuştu. 90+4'üncü dakikada Andre Santos'un attığı gol ile yenilmişti. O maçı hiç unutmuyorum. Çok iyi bir mücadele olmuştu ancak son dakika golüyle yenilmişti. En fazla üzüldüğüm maçlardan birisi odur. Gaziantepspor UEFA'ya gitme mücadelesi veriyordu.

PEKİ EN ÇOK SEVİNDİĞİNİZ GOL HANGİSİ?



Akhisar maçında attığım gol sonrasında yaşadığım mutluluğu tarif edemem. O maç da benim için çok anlamlıdır. Çünkü Ege'nin dünyaya geldiği gündü. O maçta gol attıktan sonra takım halinde çocuk işareti yaparak Ege'nin doğumunu kutlamıştık.

SERT FUTBOLA YATKIN BİR YAPINIZ VAR...

Evet... Kaybetmeyi sevmeyen bir kişiliğim var. Bu sahaya da yansıyor. Normalde çok iyimser birisiyimdir. Ancak söz konusu bir yarış olduğunda ve mücadeleye işine girdiğinde kaybetmeye tahammül edemiyorum.

FUTBOL OYNARKEN AYNI ZAMANDA DA ÜNİVERSİTE EĞİTİMİNİ TAMAMLADIN. EĞİTİMİN SENİN İÇİN ÖNEMİ NEDİR?

Eğitimin benim hayatımdaki yeri çok önemli. Eğitimin olmazsa olmaz olduğunu düşünüyorum. Üniversite okumayı çok istiyordum. 2006 yılında Gazi Üniversitesi Antrenörlük Bölümü'ne girdim. 2010 yılında da mezun oldum. Okul ve futbolu bir arada yürüttüm. Üniversite diplomasını aldığım için mutluyum çünkü bunu çok istiyordum. Futbolcu da olsa herkesin eğitilmiş olması gerektiğini düşünüyorum.

MAÇLARA NASIL HAZIRLANIRSIN? MAÇA ÇIKMADAN ÖNCE YAPTIĞIN BİR UĞUR VAR MI?

Ailem benim için değerlidir. Maçlara çıkmadan önce mutlaka ailemi arar ve seslerini duyarım. Annemi arar, hayır duasını alırım. İnançlı birisiyim ve maçlara çıkmadan önce dua okurum. Bunun haricinde

herhangi bir uğurum yok.

FUTBOLCU SAĞLIKLI OLUR DİYE BİR ANLAYIŞ VAR AMA EDİZ GİBİ ÖRNEKLERİ DE MAALESEF YAŞIYORUZ. SPORCU SAĞLIĞI İÇİN NELERE DİKKAT ETMELİDİR?

Futbolcu için özel hayat çok önemli. Özal hayatı düzensiz olan futbolcu çok çabuk sakatlanır. Yeme, içme ve uyku da bir o kadar önemli. Uygunu iyi almanız gerekir. Sakatlıkların başlıca nedenleri bunlar. Yemek düzenime özen gösteriyor, üç öğün yemek yiyorum. Futbolcu olmak istiyorsanız fedakarlık yapmanız gerekir.

NE TÜR YEMEKLERİ TERCİH EDİYORSUNUZ?

Sebze yemekleri yemeye gayret ediyorum. Meyve, tavuk, makarna ve balık yemeyi de

Çocukluğumda doktor olmayı çok istiyordum. Anneme sürekli olarak 'doktor olacağım, hastalandığımda seni ben tedavi edeceğim' derdim.

seviyorum. Yemediğim şeylerin başında ise patlıcan geliyor. Bamya ve lokma tatlısından da mümkün olduğunca uzak duruyorum.

ANKARA'DA DA YILLARCA FUTBOL OYNADINIZ. ANKARA'YA İLİŞKİN HATIRINIZDA KALAN EN GÜZEL ANI NEDİR?

Ankara'da iyi kötü bir sürü anım var. Ancak futbolcu olarak yaşadığım bir olayı hiç unutamadım. Futbolcu olarak en büyük şoku Ankaragücü'nde kadro dışı kaldığım dönem yaşadım. Teknik Direktör Ümit Özat ile yaşadığım ve kadro dışı kalmama neden olan olayları beni çok üzmüştü.

ÇOCUKLARINIZLA DİYALOGUNUZ NASIL? ONLARA YETERİ KADAR VAKİT AYIRABİLİYOR MUSUNUZ?

Kayra Naz ve Muhammet Ege benim hayatımın çok değerli parçaları. Onlarsız bir hayat düşünemiyorum. Maçlar ve kamplardan fırsat buldukça kendilerine vakit ayırıyorum. İzin günlerimi onlardan ayrı geçiremiyorum. Onları görünce mutlu oluyorum, her şeyi unutuyorum. Onlarla bir şeyler paylaşmak, onlara yeni bir şeyler öğretmek bana keyif veriyor.

KAYRA NAZ VE MUHAMMET EGE LOKMAN HEKİM HASTANELERİ'NDE DÜNYAYA GELDİ. LOKMAN HEKİMİ

TERCİHİ ETMENİZİN NEDENİ NEDİR?

Lokman Hekim Etlik Hastanesi Başhekim Yardımcısı Murat Kadir Erdem ile tesadüfen tanışmıştım. Kısa süre içerisinde önemli bir dostluğumuz oluştu. Murat Bey'i aile dostu olarak da görüyoruz. Hastaneye gidip geldiğimde bana gösterilen ilgi ve alaka benim çok mutlu ediyor. Çok başarılı hekimler var. İki çocuğum da sorunsuz bir şekilde Lokman Hekim'de dünyaya geldi. Bizim için sevgi çok önemli, bunu da Lokman Hekim'de gördük.

ÇOCUKLARINIZIN HANGİ MESLEĞİ YAPMALARINI İSTERSİNİZ?

Hangi mesleği yapacaklarına günü geldiğinde çocuklarım kendi karar verecektir. Ben onları her türlü tercihlerinde destekleyeceğim. Muhammet Ege futbolcu olmak isterse ve yeteneği de varsa sonuna kadar arkasında olurum. Futbolcu olmak istemezse de onu zorla futbolcu yapmam. Her iki çocuğum da kendi istedikleri, zevk aldıkları işi yapsın isterim.

PEKİ SİZ FUTBOLCU OLMASANIZ HANGİ MESLEĞİ YAPMAK İSTEDİNİZ?

Çocukluğumda doktor olmayı çok istiyordum. Anneme sürekli olarak 'doktor olacağım, hastalandığımda seni ben tedavi edeceğim' derdim. Sanırım futbolcu olmasaydım doktor olmak için çaba harcardım.



İnternet sitemiz
yenilenen yüzü ile hizmetinizde



www.lokmanhekim.com.tr



 **444 99 11**
lokmanhekim.com.tr

 **LOKMAN HEKİM**

LOKMAN HEKİM ANTİBİYOTİK DERGİSİ ABONE FORMU

AŞAĞIDAKİ BİLGİLERİ DOLDURUN "ANTİBİYOTİK" DERGİSİNE ÜCRETSİZ ABONE OLUN. DERGİMİZ HİÇ BİR ÜCRET ÖDEMEDEN ADRESİNİZE ULAŞSIN

ADI SOYADI :
DOĞUM TARİHİ :
DOĞUM YERİ :
MESLEĞİ :
DERGİ TESLİM ADRESİ :
SEMT :
ŞEHİR :
POSTA KODU :
TELEFON :
CEP TELEFONU :
E-MAIL :
İŞ / EV ADRESİ :

HASTANEMİZİ İLK NEREDEN DUYDUNUZ

EN SIK HİZMET ALDIĞINIZ BÖLÜM VEYA BÖLÜMLER

DERGİMİZDE GÖRMEK İSTEDİĞİNİZ KONULAR

DERGİMİZDE EKSİK BULDUĞUNUZ VE EKLENMESİNİ ARZU ETTİĞİNİZ KONULAR



Gn. Dr. Tevfik Sağlam Cad. No:119
Etlük Keçiören / Ankara
Tel. : 444 99 11
Faks : (0312) 326 49 09

Andiçen Mah. Polatlı 2 Cad. İdil
Sok. No: 44 Sincan / Ankara
Tel. : 444 99 11
Faks : (0312) 276 08 18

Cumhuriyet Mah. Zübeyde
Hanım Cad. No: 87 Van
Tel. : 444 65 44
Faks : (0432) 212 10 08

Serhat Mah. Milli Egemenlik Cad
No: 58 Van
Tel. : 444 65 44
Faks : (0432) 212 84 88

"Abone Formunu doldurduktan sonra hastanelerimizin bankalarında görevli arkadaşlarımıza teslim edebilirsiniz"

ÖZEL LOKMAN HEKİM SİNCAN HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR

- TÜRKİYE HALK BANKASI A.Ş.
- TÜRK EXİM BANK
- TÜRKİYE CUMHURİYETİ MERKEZ BANKASI

DEVLET KURUMLARI

- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKA

- HAK – İŞ KONFEDERASYONU VE BAĞLI SENDİKALAR
- SOSYAL GÜVENLİK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- TÜRKİYE EMEKLİLER DERNEĞİ SİNCAN ŞUBESİ
- TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE KALKINMA BANKASI A.Ş. PERSONELİ YARDIMLAŞMA VE EK SOSYAL GÜVENLİK VAKFI
- T.C. MERKEZ BANKASI MEN-SUPLARI SOSYAL GÜVENLİK VE YARDIMLAŞMA SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI T.A.O. MEMUR VE HİZMETLERİ EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & T. HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI

ÖZEL KURUMLAR

- ADFA TURİZM TİC.LTD.ŞTİ
- ADULARYA ENERJİ VE ELEKTRİK ÜRETİMİ VE MADENCİLİK A.Ş.
- ERKUNT SANAYİ A.Ş.
- KAREL ELEKTRONİK SANAYİ VE TİCARET A.Ş.
- PARK TERMİK ELEKTRİK SANAYİ VE TİCARET A.Ş.
- S.O.S. INTERNATIONAL AMBULANS SERVİSİ LTD. ŞTİ.
- OSMANLI REKLAM SANAYİ TİCARET A.Ş.
- YAYLA ARGO GIDA SAN. NAKLİYAT A.Ş.

ÖZEL SİGORTALAR

- AXA SİGORTA
- DEMİR HAYAT
- GENEL SİGORTA-MAPFRE
- GÜNEŞ SİGORTA
- GRUOPAMA SİGORTA
- YAPI KREDİ

• CGM

- Türk Telekom Vakfı
- Fortis Bank
- EUREKO Sigorta
- Ziraat Sigorta
- Sompo Japan Sigorta (FİBA)
- Zurich Sigorta
- HDI Sigorta
- Halk Sigorta (Birlik)
- Dubai Starr Sigorta
- Generali Sigorta
- ACE European Sigorta
- Ankara Anonim Türk Sigorta
- Ray Sigorta

• CGM Sağlıkta Avantajlar Dünyası

- Medlibe Box Üyeleri Bireysel
- Medline Box Üyeleri Kurumsal
- HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
- HDI – GS Sigorta – Galatasaray Aslan Yürek – Aslan Taraftarım Güvende
- AvivaSA Emeklilik ve Hayat A.Ş.
- HS Grup
- Çağdaş Koruma Planı
- ACE Group Sigorta
- Mapfre Genel Yaşam Sigorta Ferdi Kaza
- Nar Sağlık Hizmetleri
- LIFE Card

• İNTER PARTNER ASSISTANCE

- AIG Sigorta A.Ş. & AIG Sigorta HSBC Acil Tedavi Sigorta
- ING Emeklilik Acil Tedavi
- Metlife Emeklilik Acil Tedavi
- Güneş Sigorta Acil Tedavi
- Halk Sigorta Acil Tedavi
- Türk Nippon Sigorta Acil Tedavi
- Işık Sigorta Acil tedavi
- Dubai Starr Acil Tedavi
- SBN Sigorta Acil Tedavi
- Metro Turizm
- Türk Assist Card
- Dr. Back-up Kişisel Sağlık Sistemi
- Back-Up Kişisel Sağlık Sistemi
- Dr. Back-up Kişisel Sağlık Sistemi & Fortis Bank Card
- IPA Card
- IPA Privilege Card
- Benefit Card
- Benefit Global AIG Card
- Benefit Global & Euroke Sigorta İş Birliği İle Kobi Sağlık Paketi Card
- Benefit Global & AvivaSa Hayat ve Emeklilik
- Bank Asya Platinum Card & Bank Asya Classic Card
- Bank Asya Tuscon Kart
- Türkiye Ekonomi Bankası

- Life Partner Card
- VIP Hayat Card
- SBN Şeker Hayat Projesi
- AXA PPP & AXA Assistance

BÜYÜKELÇİLİK

- CEZAYİR BÜYÜKELÇİLİĞİ

ÖZEL LOKMAN HEKİM HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR

- TÜRKİYE HALK BANKASI A.Ş.
- TÜRK EXİM BANK
- TÜRKİYE CUMHURİYETİ MERKEZ BANKASI

DEVLET KURUMLARI

- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- İSLAM ÜLKELERİ İST. EKO. VE SOS. ARAŞ. EĞT. MERKEZİ
- TÜRKİYE AKREDİTASYON KURUMU

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKA

- HAK-İŞ KONFEDERASYONU VE BAĞLI SENDİKALAR
- SOSYAL GÜVENLİK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE KALKINMA BANKASI A.Ş. PERSONELİ YARDIMLAŞMA VE EK SOSYAL GÜVENLİK VAKFI
- T.C. MERKEZ BANKASI MEN-SUPLARI SOSYAL GÜVENLİK VE YARDIMLAŞMA SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI T.A.O. MEMUR VE HİZMETLERİ EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & T. HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI

ÖZEL KURUMLAR

- ADFA TURİZM
- BİLKENT HOLDİNG
- DENİZ FENERİ
- ERKUNT SANAYİ
- KAREL ELEKTRONİK
- KİLER ALIŞVERİŞ MERKEZİ
- Pİ-ANALİTİK VE ÇÖZÜM DERSHANNESİ
- PINAR EĞİTİM KURUMLARI

ÖZEL SİGORTALAR

- AXA SİGORTA
- DEMİR HAYAT

- GENEL SİGORTA-MAPFRE
- GÜNEŞ SİGORTA
- GRUOPAMA SİGORTA
- YAPI KREDİ

• CGM

- Türk Telekom Vakfı
- Fortis Bank
- EUREKO Sigorta
- Ziraat Sigorta
- Sompo Japan Sigorta (FİBA)
- Zurich Sigorta
- HDI Sigorta
- Halk Sigorta (Birlik)
- Dubai Starr Sigorta
- Generali Sigorta
- ACE European Sigorta
- Ankara Anonim Türk Sigorta
- Ray Sigorta

• CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR DÜNYASI

- Medlibe Box Üyeleri Bireysel
- Medline Box Üyeleri Kurumsal
- HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
- HDI – GS Sigorta – Galatasaray Aslan Yürek – Aslan Taraftarım Güvende
- AvivaSA Emeklilik ve Hayat A.Ş.
- HS Grup
- Çağdaş Koruma Planı
- zACE Group Sigorta
- Mapfre Genel Yaşam Sigorta Ferdi Kaza
- Nar Sağlık Hizmetleri
- LIFE Card

• İNTER PARTNER ASSISTANCE

- AIG Sigorta A.Ş. & AIG Sigorta HSBC Acil Tedavi Sigorta
- ING Emeklilik Acil Tedavi
- Metlife Emeklilik Acil Tedavi
- Güneş Sigorta Acil Tedavi
- Halk Sigorta Acil Tedavi
- Türk Nippon Sigorta Acil Tedavi
- Işık Sigorta Acil tedavi
- Dubai Starr Acil Tedavi
- SBN Sigorta Acil Tedavi
- Metro Turizm
- Türk Assist Card
- Dr. Back-up Kişisel Sağlık Sistemi
- Back-Up Kişisel Sağlık Sistemi
- Dr. Back-up Kişisel Sağlık Sistemi & Fortis Bank Card
- IPA Card
- IPA Privilege Card
- Benefit Card
- Benefit Global AIG Card
- Benefit Global & Euroke Sigorta İş Birliği İle Kobi Sağlık Paketi Card

- Benefit Global & AvivaSa Hayat ve

EMEKLİLİK

- Bank Asya Platinum Card & Bank Asya Classic Card
- Bank Asya Tuscon Kart
- Türkiye Ekonomi Bankası
- Life Partner Card
- VIP Hayat Card
- SBN Şeker Hayat Projesi
- AXA PPP & AXA Assistance

ÖZEL LOKMAN HEKİM SİNCAN ETLİK YURT DIŞI SİGORTALAR

- AGİS
- ADAC
- ACHEMA
- CORIS
- CZ
- DIE
- DKV
- DSW
- ELVIA
- EUROPEİSKE
- EUROPEİSKE REİSEFORSIKRING
- EUROPPALAINEN VAKUUTUS
- EUROCSROSS BELGIUM
- TERMUTİEL BELGIUM
- FOLKSAM
- MENSİZ
- NUTS AV / NUTS
- OZ
- SPERBANK FORSIKRİNG TRIAS
- UKV
- VGZ – UNİVE – ANWB
- ZİLVEREN KRUS – PWZ

ÖZEL LOKMAN HEKİM SİNCAN ETLİK ASSISTANCE FİRMALAR

- ASAL SAĞLIK
- MARM ASSISTANCE
- REMED
- EURO CENTER
- ADAC
- MONDİAL ASSISTANCE

ÖZEL LOKMAN HEKİM VAN HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR

- TÜRKİYE CUMHURİYETİ MERKEZ BANKASI
- DEVLET KURUMLARI
- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKA

- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & T. HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI

- EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- TÜRK TELEKOM VAKFI

ÖZEL LOKMAN HEKİM HAYAT HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

DEVLET KURUMLARI

- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI Dernek – Vakıf – Oda - Sendika
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & T. HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI

ÖZEL SİGORTALAR

- AXA SİGORTA
- ACIBADEM SİGORTA
- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA
- GROUPAMA
- MARPFRE GENEL SİGORTA
- YAPI KREDİ SİGORTA
- CGM
- Türk Telekom Vakfı
- Fortis Bank
- EUREKO Sigorta
- Ziraat Sigorta
- Sompo Japan Sigorta (FİBA)
- Zurich Sigorta
- HDI Sigorta
- Halk Sigorta (Birlik)
- Dubai Starr Sigorta
- Generali Sigorta
- ACE European Sigorta
- Ankara Anonim Türk Sigorta
- Ray Sigorta

• CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR DÜNYASI

- Medlibe Box Üyeleri Bireysel
- Medline Box Üyeleri Kurumsal
- HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
- HDI – GS Sigorta – Galatasaray Aslan Yürek – Aslan Taraftarım Güvende
- AvivaSA Emeklilik ve Hayat A.Ş.
- HS Grup
- Çağdaş Koruma Planı
- ACE Group Sigorta
- Mapfre Genel Yaşam Sigorta Ferdi Kaza
- Nar Sağlık Hizmetleri
- LIFE Card

