

ANTİBİYOTİK

LOKMAN HEKİM HASTANELERİ YAYIN ORGANIDIR / ARALIK 2014 / SAYI 37 / ÜCRETSİZDİR

KORTLARIN YILDIZI İPEK SOYLU:
“ÖNCELİĞİM SAĞLIĞIM”

ACABA MEME
KANSERİ MİYİM?

GÖBEK YAĞLARINI
ERİTEN YÖNTEM

10 ADIMDA
BEL AĞRISINA ÇÖZÜM

SAÇINIZ DÖKÜLMESİN
İMAJINIZ BOZULMASIN



HEM DALGIÇ
HEM FOTOĞRAFÇI

BY-PASS BELAKET
DEĞİL FIRSATTIR

HAFTADA
2 KEZ BALIK

GEÇMİŞTEN
GÜNÜMÜZE SAĞLIK

EDİTÖRDEN

Merhaba,

Bir yılı geride bırakmanın hüznünü, yeni bir yıla girmenin sevincini yaşadığımız şu günlerde **2014 yılının son Antibiyotik Dergisi ile** sizlerle. Güncel sağlık sorunları, kurumsal haberler ve röportajlarla renk kattığımız bu sayımızı beğenilerinize sunuyoruz.

Dergimizin kapağını; **kortların parlayan yıldızı İpek Soylu**'ya ayırdık. ABD Açık Tenis Turnuvası'nda genç çift bayanlarda şampiyon olarak adını Türk spor tarihine yazdıran **İpek Soylu, Antibiyotik'e konuştu**. "Önceliğim sağlığım" diyerek hayranlarına ve okurlarımıza sağlıklı ilgili önemli mesajlar veren 18 yaşındaki milli yıldızımızla yaptığımız söyleşiyi keyifle okuyacaksınız.

Kadınların korkulu rüyası olan meme kanseri ile ilgili merak edilen tüm sorulara yanıt bulabileceğiniz bir yazıyı sizler için hazırladık. Kendisine "**Acaba meme kanseri miyim?**" diye soran her kadının bu yazıyı bir solukta okuyacağını tahmin ediyoruz.

Bu sayımızda hasta sağlığı ve tedavisi için önemli bir konuyu işledik. Hastanede yatarak tedavi olan hastalarımızda sıklıkla karşılaşılan "**dışarıdan getirilen yemekler**" sorununu ayrıntıları ile ele aldık. **Hastaların rahatsızlığına göre düzenlenmiş hastane yemeklerinin tercih edilmesinin** gerekçelerini uzman doktorlarımız sizler için kaleme aldı.

Kalp ameliyatı olan binlerce kişinin, **ameliyat sonrası yaşamına rehberlik** edecek bir yazıyı da bu sayımızda bulabileceksiniz. Dergimizde, annelere yönelik önemli ipuçlarına yer verdik. Beklenilen en büyük sorunu olan "**bebek uyutma yöntemleri**" ile ilgili dikkat çeken bir yazıyı sizler için hazırladık.

"Çocukluk dahil her yaşta görülebilen mesane kanseri", "**göbek yağlarını eriten öneriler**", "bel ve boyun sağlığını koruma yöntemleri", "**kolesterolün insan sağlığı üzerindeki etkileri**", "saç bakımı" ve "bypass ameliyatları" konu başlıkları da uzman hekimlerimiz için hazırladığı diğer makaleler.

"**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 konuyu Van'dan. **İsmi Umut Dağdemir. Lokman Hekim Van Hastanesi Bilgi İşlem Sorumlusu olarak görev yapıyor**. Umut Dağdemir'i sayfalarımıza taşıyan özelliği ise birden fazla. Fotoğraf tutkunu olan Dağdemir, aynı zamanda profesyonel dalgıç ve kano sporcusu.

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 buluşuncaya kadar sağlıklı kalın.

Lokman Hekim Engürüsağ A.Ş. adına sahibi

Uzm. Dr. Mustafa SARIOĞLU

Editör - Yazı İşleri Müdürü

Bora AYDIN

Yayın Danışma Kurulu

Dr. Mehmet ALTUĞ
Uzm. Dr. Necmettin DİN
Doç. Dr. Celil GÖÇER
Dr. Kemal KARTAL
H. Serhat SERDAROĞLU
Dilay ÖZKAVSAL
Pelin KIZILATEŞ
Muhlis ASLAN
Sevgi BAYRİ
Türker YURDAGÜL

Yönetim Yeri

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

Basım Yeri:

Afşar Matbaacılık
İvedik OSB 1354. Cadde 1372
Sokak No:29 Yenimahalle
ANKARA
Tel: 0312 394 39 22

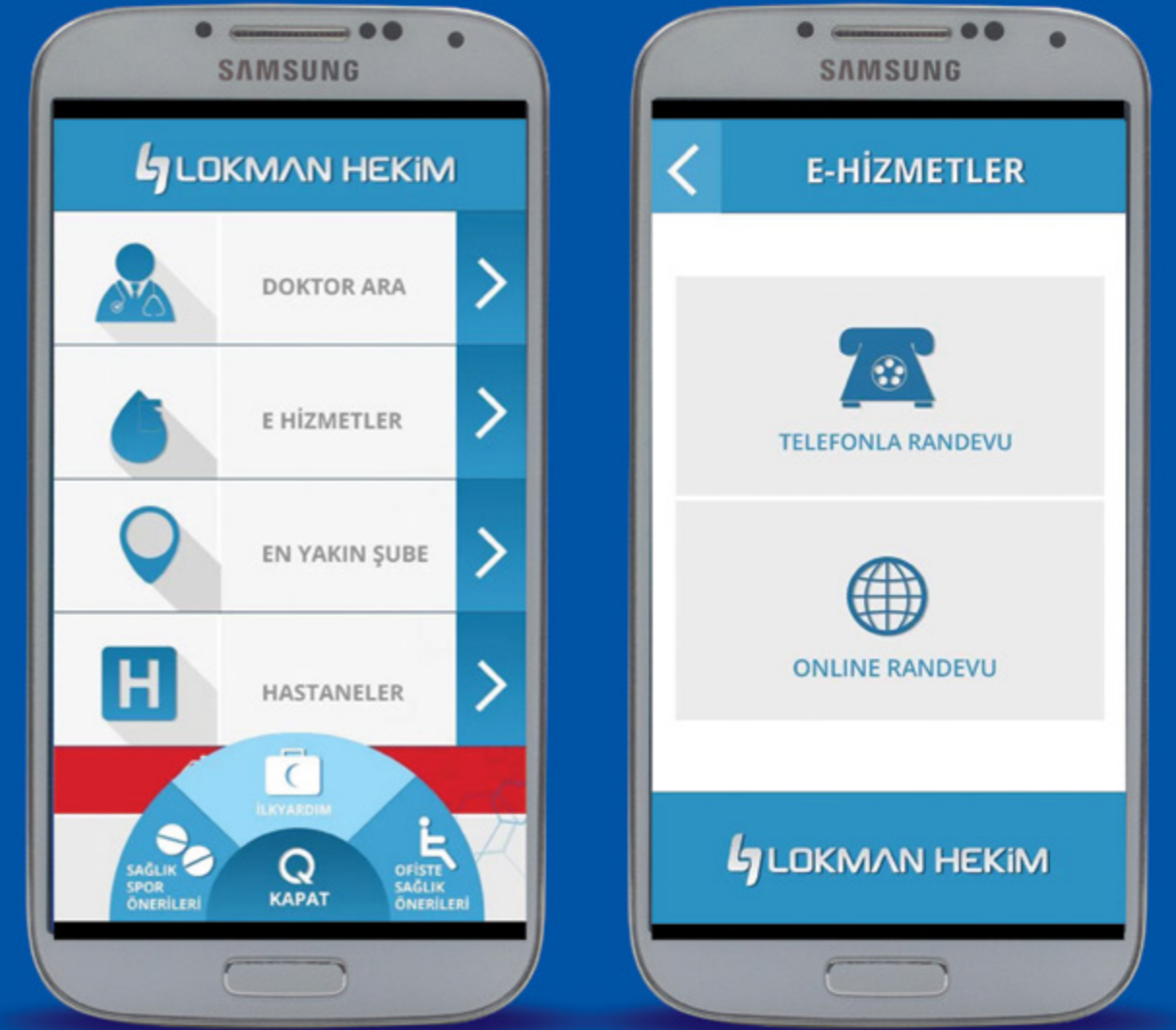
Tasarım

Mustafa ÇAKMAK

Basım Tarihi: Aralık 2014
Lokman Hekim Hastaneleri'nin
Yerel Süreli Yayın Organıdır.
3 ayda bir yayınlanır.
Ücretsizdir

LOKMAN HEKİM HASTANELERİ ARTIK CEBİNİZDE

Lokman Hekim Android Uygulamasını Google Play' ve App Store'lardan ücretsiz olarak indirebilir, hizmetlerimize cebinizden rahatça ulaşabilirsiniz.



444 99 11
lokmanhekim.com.tr

LokmanHekimHastaneleri
LokmanHekimHst

LOKMAN HEKİM

İÇİNDEKİLER

6 ACABA MEME KANSERİ MİYİM?



8 SAĞLIĞINIZ İÇİN HASTANE DIŞINDAN YEMEK GETİRMEYİN



26 GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE SAĞLIK



10 KALP AMELİYATI SONRASI YAŞAM



12 BEBEĞİNİZİ SALLAYARAK UYUTUYORSANIZ DİKKAT



30 GÖZ ÜZERİNE BİR KAÇ SÖZ



14 ÇOCUKLUK DAHİL HER YAŞTA OLABİLİR MESANE KANSERİ



18 GÖBEK YAĞLARINI ERİTEN ÖNERİLER



32 10 ADIMDA BEL VE BOYUN SAĞLIĞINI KORUMA YÖNTEMLERİ



20 İKİ CANLISINIZ DİYE İKİ KİŞİLİK YEMEYİN



22 İLK GÖRÜŞTE AŞK



60 KORTLARIN YILDIZI İPEK SOYLU "İLHAM VERMEK KAZANMAKTAN GÜZEL"



KOLESTEROLÜN DE İYİSİ VE KÖTÜSÜ VAR	34
GEBELİKTE DEMİR TAKVİYESİ ŞART	38
KIŞ AYLARINDA HAFTADA EN AZ 2 KEZ BALIK TÜKETİN	40
SAÇINIZ DÖKÜLMESİN İMAJINIZ BOZULMASIN	42
BY-PASS FELAKET DEĞİL FIRSATTIR	46
BAKAN BOZDAĞ'DAN STANDIMIZA ZİYARET	48
SOMALİ DIŞIŞLERİ BAKANINA LOKMAN HEKİM'DE CHECK-UP	49
KURUM ZİYARETLERİ ARALIKSIZ DEVAM EDİYOR	49
EĞİTİM SEFERBERLİĞİ	49
TÜRK METAL SENDİKASI'NIN SAĞLIĞI BİZE EMANET	49
LOKMAN HEKİM DUBAİ'DE	50
ANNE BABA ADAYLARINA GEBELİK EĞİTİMİ	50
KALP DAMARA TAZE KAN	50
HASTALARA VE PERSONELE PEMBE KURDELE	51
BASIN İLE BULUŞTUK	51
HASTALARIMIZIN GÖZÜNDEN	52
SORU CEVAP	55
İÇİMİZDEN BİRİ RÖPORTAJ	56



ACABA MEME KANSERİ MİYİM?

Meme ağrısı, kadınların yüzde 70'inin ömrü boyunca bir şekilde karşılaştığı yakındır. 30 - 50 yaş arası kadınlarda oldukça yaygındır. Meme ağrısı tek veya çift taraflı olabilir ve meme ağrısını tarif eden kadınların önemli bir kısmı; bu durumun adet düzeniyle ilişkili olduğunu bilerek bir bulgu olarak kabullenmişlerdir

Dr. Kemal YANDAKÇI / Genel Cerrahi

Kadınların yüzde 10-20'lik bir kesimi, şiddetli ağrı tarifleyerek, günlük iş ve cinsel aktivitelerinin kısıtlandığından ve bu durumun kendilerini depresyona sevk ettiğinden şikâyetçidir. Adet düzeniyle ilişkili olan ağrılar bazen çok şiddetli olabilirler. Meme ağrısı tarifleyenlerin yaklaşık üçte biri bu şikâyetle doktora başvurma gereği hissetmezler.

Adet düzeniyle ilişkili olan ağ-

ruların nedeni henüz kesin olarak bilinmemektedir. Ağrının adet düzeniyle birlikte ortaya çıkması, memelerde şişme, hassasiyet olması ve menopoz ile ağrı şikâyetlerinin gerilemesi, kadınlık hormonu olan östrojen etkisine bağlı olduğuna dair delilleri kuvvetlendirmektedir.

KANSER HASTASINDA AĞRI GÖRÜLMEZ

Kanser hastalarında genellikle

meme ağrısı görülmez. Kanser genellikle sert, ağrısız, düzensiz bir kitle ile başlar. Kanserde ağrı ancak hastaların yüzde 15'inde görülür. Meme ağrıları, dört ana grupta sınıflandırılabilir. Bunlar; adet düzeniyle ilişkili olan ağrılar, adet düzeniyle ilişkili olmayan ağrılar, göğüs duvarı ağrıları ve göğüs duvarı dışı ağrılardır.

Adet düzeniyle ilişkili olan ağrılar: Genelde 30'lu yaşlardaki

kadınlarda sık görülür. Genelde 3-7 gün süren adet öncesi memede gerginlik, şişme ve hassasiyet şikâyeti ile kendini gösterir. Ağrı genelde iki taraflıdır ve hastalar dokunmakla memenin hassas olduğundan da şikâyet ederler ve ağrı genelde memenin üst dış bölümünde daha çok hissedilir. Ağrı koltukaltına ve üst kola da yayılma eğilimindedir. Ağrının şiddeti her adet döneminde değişmekle beraber, yıllarca ısrarla süren ağrı olarak tariflenebilir. Menopoz ile tipik olarak ağrılar ortadan kalkar. Ağır eşya kaldırma ve kolu zorlama gibi fiziksel aktiviteler ağrıya artışı neden olur.

Adet düzeniyle ilişkili olmayan ağrılar: Menstrüel döngüden bağımsız ve hem menopoz öncesi hem de menopoz sonrası kadınlarda gözlenebilen ağrı şeklidir. Ağrı genelde yanma şeklinde tariflenir. Altta yatan neden hassas bir meme kisti, iltihap, çarpma olabileceği gibi, çoğu zaman ağrıyı açıklayacak bir neden gösterilemez. Ağrı genelde yanma şeklinde tariflenir. Altta yatan neden hassas bir meme kisti, iltihap, çarpma olabileceği gibi, çoğu zaman ağrıyı açıklayacak bir neden gösterilemez. Ağrı genelde yanma şeklinde tariflenir. Altta yatan neden hassas bir meme kisti, iltihap, çarpma olabileceği gibi, çoğu zaman ağrıyı açıklayacak bir neden gösterilemez.

Muayene ve tetkiklerinde sorun saptanmayan hastalara kafein içeren gıdaların azaltılması, sigara ve alkolden kaçınılması, spor yapılması, sağlıklı beslenme koşullarına uyulması ve stresten uzak durması önerilir. Buna rağmen ağrıları devam eden hastalarımıza ağrı seviyelerine göre ilaç tedavi seçenekleri vardır.



nelde çay, kahve, kola, çikolata gibi kafeinli gıda alımı, sigara ve alkol tüketimi ve stresle ilgilidir.

Göğüs duvarı ağrısı: Kas-iskelet sistemini köken alan ağrı, çoğu zaman tek taraflıdır ve ağrının tariflendiği alana bası uygulamakla ağrı artar. Memede tariflenen bıçak tarzındaki ağrılar çoğu zaman, kas-iskelet sisteminden kaynaklanan ağrılar olup, bölgenin komşulukları nedeniyle meme ağrısı olarak kadınlarca tariflenmektedir. Bu şikâyetlerle başvuran hastalarda sinir kök ağrıları ve kaburga ağrıları da araştırılmalıdır.

Göğüs duvarı dışı ağrı: Bu grup ağrılar kas-iskelet sistemi dışında safra kesesi taşı veya kalp kökenli ağrıları içermekte olup, memede ağrı şikâyetiyle başvuran hastalarda batin muayenesi ve kalp ile ilgili hikâye de dikkatle alınmalıdır.

NE YAPMALI?

Mutlaka bir genel cerrahi uzmanına başvurarak muayene

olmalıyız. Ülkemizde bayanlar meme, hemoroid ve kadın doğum muayenelerinden utanmakta ve çoğu zaman bu nedenle hekime gelmemektedirler. Hekimler için hastaların organları arasında bir fark yoktur. 40 yaş altı bayanların meme muayenesi ve meme USG yaptırılmaları, 40 yaştan sonraki bayanlarda ise 70 yaşa kadar her 8 kadından birinde gelişebilecek meme kanser riski nedeni ile yılda bir, 70 yaştan sonra iki yılda bir meme USG ve mamografi yaptırılmaları gereklidir.

Muayene ve tetkiklerinde sorun saptanmayan hastalara kafein içeren gıdaların azaltılması, sigara ve alkolden kaçınılması, spor yapılması, sağlıklı beslenme koşullarına uyulması ve stresten uzak durması önerilir. Buna rağmen ağrıları devam eden hastalarımıza ağrı seviyelerine göre ilaç tedavi uygulanır.



SAĞLIKLI BESLENİYORUM KALBİMİ KORUYORUM

HİPERTANSİYON
KOLESTROL
DİYABET

BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ

SAĞLIĞINIZ İÇİN HASTANE DIŞINDAN YEMEK GETİRMİYİN

Hastanelerde yatan hastalara, alması gereken besinlere göre yemek hizmeti verilir. Şeker hastalığı, kalp ve damar hastalıkları, böbrek hastalığı, karaciğer ve safra kesesi hastalıkları, kemik ve eklem hastalıkları, sinir sistemi ve cilt hastalıkları gibi rahatsızlıklara göre düzenlenmiş diyetler vardır.

Dyt. Damla TATLİDEDE / Beslenme ve Diyet

Hastanelerde, hastalarımıza, hastalığının çeşidine göre menü hazırlayıp sunmaya çalışırız.

Bu yiyeceklerin hammadde-leri yiyecek pişirilmeden önce hastane mutfağına getirilir. Uygun sıcaklıktaki depolarda muhafaza edilir ve pişirilme öncesi işleme girerler. Bu işlemler esnasında ilk kural, yiyeceğin hijyenik hazırlanmasıdır. İkinci ilke ise yiyeceklerin vitamin ve mineral kaybını önlemek amacıyla fırında ızgara ya da haşlanmış olarak hazırlanmasıdır.

Kızartılmış ve kavrulmuş yiyecekler hasta mönüsünde yer almamaktadır.

DIŞARIDAN YEMEK OLUMSUZ ETKİLER

Yatan hastalarımız çoğu kez hastane yemeklerinden şikayet ederler. Gıdaların yağsız, az tuzlu veya tuzsuz pişirilmesi, et grubu yemekler yerine sebze ağırlıklı olması hastalarımızı maalesef olumsuz etkilemektedir. Ancak hastalarımıza alması gereken diyet yemeklerini vermediğimiz takdirde hastalıklarının ilerlemesine ne-

den oluruz. Bu olmaması gereken bir durumdur.

Dışarıdan yemek getirmemiz hijyen bozukluğuna, sağlıksız bol baharatlı gıdaların tüketilmesine neden olur ve maalesef tüketilirse hastalık ilerleyebilir veya iyileşme gecikebilir ve hijyenik değildir.

Sağlığınız için hastane dışından yemek getirmemeniz ve diyetisyen tarafından hazırlanıp kontrol edilen hasta yemeklerini tüketmeniz faydalı olacaktır. Sağlığınıza bir an önce kavuşmanız dileğiyle...





KALP AMELİYATI SONRASI YAŞAM

Kalp ameliyatlarından sonra kendimizi iyi hissediyor oluşumuz, tamamen iyileştığımız anlamına gelmiyor. Bu süreçte dikkat edilmesi gereken önemli noktalar var. Kalp cerrahisinde gelişen yeni teknikler ve deneyim birleştiği zaman, ameliyat öncesi yaşamımıza dönmemiz daha kolay ve erken olabiliyor.

Dr. Abdullah ÇOLAK / Kalp ve Damar Cerrahisi

EV İÇİNDE YÜRÜYÜŞ YAPIN

Sık sık, az az yemek ve yemeklerden sonra düzenli ev içi yürüyüşler yapmak, hazımsızlık sorununu gideriyor. Diyabet, böbrek, yüksek tansiyon gibi kronik hastalığınız yoksa, istediğiniz her gıdayı abartıya kaçmadan yiyebilirsiniz. Özellikle protein ve posalı yiyecekler kabızlığın önlenmesini sağlıyor. Kırmızı et, haftada iki kez yenebilir. Mümkünse balığın sıklıkla tüketilmesi öneriliyor. Sebze ağırlıklı beslenmeli ve katı yağdan uzak durmalısınız. Bu tip beslenme alışkanlığının ömür boyu devam ettirilmesi, kalp sağlığı açısından oldukça önemlidir.

İLAÇ KONUSUNDA HASSAS DAVRANIN

İlaçların, doğru zamanda ve

dozlarda alınması gerekiyor. Aç karnına ya da tok karnına alınacak ilaçlar konusunda hassas davranın. Hasta, koroner by-pass ameliyatı geçirmişse, kan sulandırıcı, kolesterol, ritim ve tansiyon düzenleyici tedavilerine, aksi bir durum olmadıkça ömür boyu devam etmelidir. Kapak ameliyatı geçirmiş hastalardaysa, gereken kan sulandırıcı tedaviler, ameliyatı gerçekleştiren hekim tarafından detaylı bir şekilde anlatılmalı ve kontroller ihmal edilmemelidir.

BANYODAN SONRA KURULANIRKEN DİKKAT!

Cinsel yaşama iki-üç haftadan sonra başlayabilirsiniz. Bu konuda taburcu olmadan önce doktorunuzdan bilgi almalısınız. Her gün banyo yapabilirsiniz. Fakat oturarak ve ılık su

ile yapılan banyo sonrası kurulanırken yara yerlerine temiz ve vücudun başka bir yerine değmemiş havlular kullanmaya özen göstermelisiniz.

YÜRÜYÜŞ MESAFESİ YAVAŞÇA ARTIRILMALI

Kemik yaklaşık iki ayda iyileşiyor. Efor sırasında eğer verilmiş ise göğüs korsenizi takmalı ve varis çoraplarınızı mutlaka giymelisiniz. Yürüyüş mesafenizi yavaşça artırmalı ve havaların iyi olduğu günlerde mutlaka dışarıda yürüyüşler yapmalısınız. Başlangıçta günde yaklaşık 10 dakika yürüyüş yeterli olur. Hasta kendi performansına göre birkaç gün aralıklarla yürüyüş mesafesini artırabilir ve bir ayın sonunda bir saat yürüyüş yapabilecek duruma gelebilir.



BEBEĞİNİZİ SALLAYARAK UYUTUYORSANIZ DİKKAT

Bebeğinizi uyuturken şiddetli bir şekilde sallamanız beyin hasarlarına ve bazı ciddi rahatsızlıklara neden olabilir.

Dr. Abduselam BATU / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Bebeğin gece uykusundan sürekli uyanması ve yeniden uyumayı reddetmesi hem bebeğin hem de annenin uyku düzenini olumsuz etkiliyor. Bazı durumlarda anneler bebeklerinin uyumasını sağlamak için onları sallayarak çözüm bulmaya çalışıyor. Bebekler ilk 3 ayda günde aralıklı olarak ortalama 15-17 saat kadar uyur. Bu uyku da genelde 10-20 dakika ile 3-5 saat süren aralıklarda olur.

UYKU GELİŞİMİLE DOĞRU ORANTILI

Gün içinde uyuyan bebekler özellikle gece uykusuna direnebilir. Bu, hem bebeklerin gelişimini hem de annelerin dinlenmesini olumsuz etkiliyor. Bu durumda aileler kimi zaman bebeklerini sallayarak uyutma yöntemine başvuruyor. Bazı araştırmalar sallanarak büyütülen bebeklerin hızlı gelişme gösterdiklerini gösteriyor. Ancak uykuda büyüme hormonunun fazla salgılan-

ması nedeniyle, gelişmenin sallamaya bağlı olmaktan çok uykuya bağlı olabileceği kanısı ortaya çıkıyor. Hiperaktif denilen aşırı hareketli, sürekli hayal gören ve yeteneklerini geliştiremeyen çocukların "vestibular" yani denge sistemlerinde bazı bozukluklara rastlandığı görülüyor. Ancak bebeklerin sadece sallanmaktan dolayı hiperaktif olacağı savı tamamen doğru değil. Mongoloid veya spastik olan çocukların sallanarak uyutulma ile daha iyi

gelişebildiklerini gösteren bazı çalışmalar da bulunuyor. Buna rağmen bebeğin uyutulurken yattığı odanın kapısının kapatılıp kararlı bir şekilde yanından uzaklaştırılması gerekiyor.

HAFİFÇE SALLAYIN

Bebek ağladığında çok şiddetli olmamak kaydı ile hafifçe sallamanın bir zararı yoktur. Büyüme hormonu uykuda salgılandığından büyümesine ve gelişmesine fayda sağlıyor. Ancak şiddetli sallama beyinde küçük kanamalara, hatta beyindeki küçük damarların kopmasına bile neden olabiliyor. Bu durum bebeklerin gelişim için çok zararlıdır. Bu travma beyin kanamasına ve epilepsiye kadar giden problemlere sebep olabilir.

ODALAR AYRILMALI

İlk 1 ayda bebeği bırakıp uyumasını sağlamak, hafif ağlayarak uyumasını beklemek önemlidir. Bu şekilde uyutmalarda çocuk yatağa koyuluyor ve bebekler bir süre sonra kendi kendilerine uykuya dalıyor. Böylece 12 aya kadar aileler de gece daha rahat ediyor. 1 ay ila 12 ay arası bebeklerin odalarının ayrılması gerekiyor çünkü aynı odada yapılan uykularda hem ebeveynlerin hem çocuğun uyku kalitesi iyi olmuyor. Bebeğin ya da ailenin en ufak sesi ve kıpırtısı birbirlerini istemeden uyandırmalarına sebep oluyor. Daha büyük bebeklerde ise yanlarında yatarak, hikaye okuyarak ya da ninni, şarkı söyleyerek uyutmak bebeğin rahatlamasına yardımcı oluyor.



Bebeğin ağladığında çok şiddetli olmamak kaydı ile hafifçe sallamanın bir zararı yoktur. Büyüme hormonu uykuda salgılandığından büyümesine ve gelişmesine fayda sağlıyor. Ancak şiddetli sallama beyinde küçük kanamalara, hatta beyindeki küçük damarların kopmasına bile neden olabiliyor.



ÇOCUKLUK DAHİL HER YAŞTA OLABİLİR MESANE KANSERİ

Mesane; diğer adıyla idrar torbası, karnın alt bölümünde yer alan ve içine idrarın biriktiği bir organdır. Duvar yapısında düzensiz ve iç içe geçmiş elastik kas liflerinden oluşan mesane, küçük bir balonu andırmakta olup, bu kas demetlerinin sayesinde idrarla doldukça genişler, idrarı boşalttığı anda ise ufalır.

Dr. Metin TAŞ / Üroloji

► Böbreklerin, kanı temizleyerek vücuttan atılmak üzere yaptığı idrar, böbreklerden üreter adı verilen ince bir kanal yardımıyla mesaneye taşınır. İdrar mesaneden vücut dışına atılınca kadar depo edilir. Belirli bir miktara ulaştığında, insanda yaptığı "idrar

yapma hissi" ile birlikte idrar mesaneden uretra adı verilen bir kanal vasıtasıyla dışarıya istemli bir şekilde atılır.

ERKEKLERDE DAHA SIK GÖRÜLÜYOR

Mesane tümörü, erkeklerde kadınlardan 3 kat daha sık gö-

rülür. Erkeklerde prostat, akciğer ve kalın barsak kanserlerinden sonra dördüncü sıklıkta görülen kanserdir. Erkeklerde kanser vakalarının yaklaşık olarak yüzde 7'sini oluşturur. Kadınlarda en sık görülen dokuzuncu kanserdir ve tüm kanser vakalarının yüzde 2,5'ini oluş-

turur. Mesane kanseri Amerika Birleşik Devletleri'nde dördüncü, Avrupa'da ise beşinci sıklıkta görülen kanser çeşididir. Mesane kanseri çocukluk dahil her yaşta olabilir. Ancak genellikle orta ve ileri yaş hastalığıdır. Görülme sıklığı yaşla orantılı olarak artmaktadır.

NEDENLERİ

Birçok tümör baskılayıcı genin inaktivasyonu mesane kanseri oluşumunda rol oynadığı bildirilmektedir. Çevresel karsinojenlere maruz kalma, mesane kanseri gelişiminde çok önemlidir. Baca temizleyicilerde, plastik ve lastik sanayi çalışanlarında mesane kanseri daha sık görülmektedir. Ayrıca sigara içenlerde mesane kanseri içmeyenlere oranla 4 kat daha fazla görülmektedir. Mesane kanseri, mesanenin duvarını yapan dokularda kaynaklanan kötü huylu tümör (kansere) hücrelerinin oluşumudur.

Birçok tümörün mesane kanseri oluşumunda rol oynadığı bildirilmektedir. Çevresel karsinojenlere maruz kalma, mesane kanseri gelişiminde çok önemlidir. Baca temizleyicilerde, plastik ve lastik sanayi çalışanlarında mesane kanseri daha sık görülmektedir.



MESANE KANSERİNİN TİPLERİ NELERDİR?

Mesane kanseri, mesanenin iç yüzeyini döşeyen hücrelerden kaynaklanmaktadır. Mesanede başlıca 3 kanser tipi gelişebilir. Değişici epitel hücreli karsinom (Üroepiteliyal karsinom): Bu kanser tipinde, kanser mesanenin iç yüzeyini döşeyen ve epitel hücresi denilen hücrelerden kaynaklanır. En sık görülen mesane kanseri tipidir. Mesane kanserlerinin yüzde 90'dan fazlası bu tip tümörlerdir. Mesane tek ve papiller şekilde olabileceği gibi mesanede yaygın ve saha solid karakterli de olabilir.

Skuamöz hücreli karsinom (Yassı epitel hücreli karsinom): Kanser, mesanenin uzun süre ile infeksiyon ve irritasyon ile karşı karşıya kalmasından sonra mesanede gelişen yassı epitel hücrelerinden kaynaklanmaktadır. Mesane kanserlerinin yaklaşık yüzde 6-8'i bu tip kan-

serden oluşmaktadır.

Adenokarsinom: Bu kanser tipi, mesanedeki glandüler (salgı yapan) hücrelerinden kaynaklanmaktadır. Bu, salgı yapan glandüler hücreler, mesane duvarı döşer ve mukus yapımını sağlar. Mesane kanserlerinin yaklaşık yüzde 2'si bu tip kanserlerdir.

RİSK FAKTÖRLERİ

Kanserin ilerlemesi genellikle bu epitel hücrelerinin altındaki kas tabakasına sirayet etmesi ile olmaktadır. Bu kas demetlerine sirayet eden kanser yapısı, bu aşamadan sonra mesanenin dış çeperine ulaşır ve mesane etrafındaki yağ dokusuna yayılır. Buna artık invaziv mesane kanseri denilmektedir. Bunu lenf (akkan) yoluyla lenf bezlerine ve buradan da vücutun diğer kısımlarına kanserin yayılması izler. Mesane kanserinin gelişiminde en önemli risk faktörleri sigara içmek, cinsiyet



Mesane tümörünün en sık bulgusu idrarda ağrısız kanamadır. İdrarda ağrısız ve aralıklı kanama, hastaların yaklaşık olarak yüzde 85'inde görülmektedir. Sık idrara çıkma, idrar yaparken yanma, zor idrar yapma gibi yakınmalar da mesane tümörünün ilk belirtileri olabilir.

ve diyetidir. Herhangi bir hastalığın gelişim olasılığını artıran nedenlere risk faktörü adı verilir. Mesane kanserinin gelişim olasılığını artıran risk faktörleri şunlardır:

- Sigara kullanımı
- Tekstil, boya ve lastik sanayisinde kimyasal maddelerle, korumasız bir şekilde, karşı karşıya kalmak
- Yağlı ve kızarmış yiyeceklerin aşırı tüketimi
- İleri yaşta, erkek ve beyaz ırk
- Özellikle idrar kesesini etkileyen parazitik idrar yolu enfeksiyonları

BULGU VE BELİRTİLER

Mesane tümörünün en sık bulgusu idrarda ağrısız kanamadır. İdrarda ağrısız ve aralıklı kanama, hastaların yaklaşık olarak yüzde 85'inde görülmektedir. Sık idrara çıkma, idrar yaparken yanma, zor idrar yapma gibi yakınmalar da mesane tümörünün ilk belirtileri olabilir. Kanama ile idrardan pıhtılar da gelebilmektedir. Bunların yanı sıra karın alt bölgesinde veya bel bölgesinde ağrı bu yakınmalara eşlik edebilir.

TANISAL YÖNTEMLER

Fizik muayene
İdrar analizi (tam idrar tahlili)
İdrarın sitolojik değerlendirilmesi: Alınan idrar örneğinin mikroskop altında değerlendirilerek, anormal hücrelerin varlığının araştırılmasıdır.
İntravenöz pyelografi (İVP):

Damardan verilen ve böbreklerden atılan kontrast maddenin, böbrekteki idrar toplayıcı sistemini, üreter denilen idrar kanalını ve mesaneyi doldurarak değerlendirilmesidir.

Bilgisayarlı tomografi (BT): Damardan verilen kontrast maddeden önce ve sonra, böbrek ve mesanenin kanser varlığı açısından detaylı değerlendirilmesi, etraf dokulara kanserin sirayet edip etmediğinin anlaşılması konusunda fikir verir.

Sistoskopi: Işık ve optik sistemi olan bir uzun ince teleskop yardımıyla idrar kanalından girerek, idrar kanalını ve mesane içini direkt görerek değerlendirme işlemidir. Kadınlarda bu işlem hiçbir anesteziyi gerektirmez iken, erkeklerde idrar kanalının içine verilen bir anestezi ile lokal anestezi altında rahatlıkla sistoskopi yapılır. Bu işlem sırasında tümör şüpheli olan alanlardan ufak biopsi alma gereçleriyle de biopsi örneği alınabilmektedir.

İYİLEŞMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

- Kanserın yüzeysel mi yoksa invaziv mi olduğu en önemli prognostik faktördür. Erken tanısı konulmuş mesane kanserlerinde uygun tedavi ile kür şansı çok yüksektir
- Mesane kanserinin tipi ve patolojik olarak farklılaşma özelliği
- Hastanın yaşı ve genel sağlık durumu.

ÜROLOJİ POLİKLİNİĞİ

- Prostat Tedavisi ve Ameliyatları
- Taş Hastalıkları (Endoskopik ve Açık Cerrahi Tedavileri)
- Kadın ve Erkeklerde İdrar Kaçırma
- Mikrocerrahi ile Varikozel Ameliyatları
- Böbrek, Mesane, Prostat ve Testis Tümörleri
- İdrar Yolu Enfeksiyonları
- Sünnet
- İnfertilite (Kısırlık) Tedavisi



444 99 11
lokmanhekim.com.tr



LOKMAN HEKİM



GÖBEK YAĞLARINI ERİTEN ÖNERİLER

İster şişman olalım, ister zayıf çoğumuzun ortak sorunu, hareketsizlik ve hatalı besin tüketiminden kaynaklanan yağlarımız. Oysa bu durum çözümsüz değil. Bazı pratik yöntemler göbük yağlarından kurtulmada başarı sağlıyor.

Dyt. Hülya TATAR / Beslenme ve Diyet

Aslında sorun sadece yağlanma değil, aynı zamanda sindirim problemlerinden kaynaklanıyor. Dolayısıyla iyi çalışan bir sindirim sistemi ve düşük glisemik indeksli beslenme hem göbük yağlanmalarını hem de şişkinlikleri gideriyor. Bunun için sindirim sistemimize hangi yiyecek ve içeceklerin iyi gelip hangilerinin gelmediğini belirlemek ve mide-bağırsak sistemi üzerindeki baskıyı kaldırmak gerekiyor.

KAN ŞEKERİNİ YÜKSELTEN BESİNLERE DİKKAT!

Göbük yağlanmalarının nedenleri arasında;

- * Yüksek glisemik indeksli yiyecek alımının fazla olması
- * Uzun süre aç kalmak
- * Hareketsizlik bulunuyor.

Bu etkenlerin kan şekerini ve dolayısıyla insülin hormonu salınımlarını bozduğu belirtiliyor. Çünkü bozulan kan şekeri değerleri ve insülin dengesinden dolayı tüketilen besinler enerji dönüşümü yerine yağ olarak

karın bölgesinde ve kollarda birikiyor. Üzerine birde stres ve hareketsiz yaşam eklenince sorun daha da büyüyor.

YAĞLARI ERİTMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ

1. Gliemik indeksi düşük besinler tüketin

Göbük yağından kurtulmak için iyi karbonhidratlar denilen düşük glisemik indeksli besinlerin olduğu bir beslenme düzeninin tercih edilmesi gerekiyor.

*Glisemik indeksi düşük besinler: Karışık tahıl ekmeği, tam buğday ekmeği, bulgur pilavı, makarna, süt-yoğurt, kuru elma, kuru erik, kuru kayısı, portakal, şeftali, armut, erik, çilek, kuru baklagiller (nohut, mercimek, kurufasülye), kuru yemişler, kivi, çiğ havuç.

*Glisemik indeksi orta besinler: Arpa ekmeği, yulaf ekmeği, esmer pirinç, çavdar ekmeği, fırın patates, közlenmiş patates.

*Glisemik indeksi yüksek besinler: Patates püresi, haşlama patates, beyaz ekmekek, pirinç,

beyaz şeker, işlenmiş meyve suları, gazlı içecekler, karpuz, kavun, üzüm, muz, ananas, kuru üzüm, şerbetli tatlılar, mısır gevrekleri.

2. Ev yoğurdu ve tarhana gibi probiyotiklerden zengin besinleri tercih edin
3. Şişkinlik yaratan besinleri tespit edin
4. İçtiğiniz su miktarının yarısını ılık olarak tüketin
5. Kabızlığa savaş açın
6. Sütünüz laktozsuz olsun
7. Posalı sebze ve meyve tüketimini artırın
8. Günde 10 - 12 adet tuzsuz çiğ badem yiyin

YÜKSEK PROBİYOTİK VE DÜŞÜK GLİSEMİK İNDEKSİ FORMÜLLER

Yoğurt + yulaf ezmesi
Armut + yoğurt
Kuru erik + çiğ tuzsuz badem
Tam buğday ekmeği + yoğurt
Laktozsuz süt + kuru erik

İKİ CANLISINIZ DİYE İKİ KİŞİLİK YEMİYİN

Hamilelik sırasında çok kilo almak kadar, yetersiz kilo alımı da bebeğin sağlığını tehlikeye atıyor. Bebek sahibi olmak isteyen kadınlar için bedenini gebeliğe hazırlamak, önemli bir süreç.

Dr. Emine BULUT EKİCİ / Kadın Hastalıkları ve Doğum

➤ Anne adayının gebeliğe hazırlanırken belki de hiç yapmadığı kadar sağlıklı beslenmesi, hamileliğe hazırlık olarak da fazla kilolarından kurtulması gerekiyor.

Fazla kilo almamak için hamilelik

sırasında diyet yapılması bebeğin kalp ve beyin sağlığını olumsuz etkiler. Çocuğunuzun gelecekteki sağlığı sizin hamilelik sırasındaki yediklerinize ve yemediklerinize bağlıdır. Hamilelikte çok kilo almak ne kadar tehlikeliyse, bu dönemde diyet

yapmak da o kadar risklidir.

İKİ KİŞİLİK YEMİYİN AMA...

Halk arasındaki "iki canlısın iki kişilik ye" anlayışı kadar, az kilo almak da tehlikelidir. İki kişilik yemeyin ama yemeniz gereken miktarı da kısımayın. Hamilelik-

te alınan 5 ve altındaki kilolar çocuk için hayati tehlike oluşturur. Son yıllarda şişmanlama korkusu olan kadınlar, gebeliklerinde az kilo alma eğilimine giriyor. Bunun sonucunda erken doğumlar, düşük doğum ağırlıklı ve yoğun bakıma muhtaç bebekler dünyaya geliyor. Gebelik sırasında diyet yapmak, metabolizmada kalıcı değişikliklere sebep olarak ileriki yıllarda çocukta kardiyovasküler, metabolik ve endokrin hastalıklara yatkınlık oluşturabilir. Çalışmalar düşük doğum ağırlığı ile dünyaya gelen kişilerde hipertansiyon ve kalp hastalığı sıklığının daha yüksek olduğunu gösteriyor.

10-12 KİLO ARTIŞI NORMALDİR

Kilo probleminin gebelik öncesinde çözülmesi ve gebeliğe ideal bir kilo ile başlanması gerekir. Hamilelik sırasında ortalama 10-15 kilo alınır. Ancak hamileyken az kilo almak da

marifet değildir; hatta çocuğa zararlıdır. 6 kilogram alıp doğuranlar ve bunu marifet gibi anlatanlar var. İdeali 10-12 kilogramdır. Almadığınız her kilo aslında çocuktan çalınan enerjidir.

BEBEK PROTEİN SEVER

Protein eksikliği bebeğin gelişimini yavaşlatır. Anne karınıdaki bebeğin gelişip büyüebilmesi için proteine ihtiyaç vardır. Bu nedenle anne adayı normalde tükettiği protein miktarını mutlaka artırıp daha fazla yemelidir. Gebelikte kesinlikle diyet uygulanmamalıdır, çünkü diyet stresidir. Bedenin bozulması endişesiyle 2 veya 3 hafta önceden erken sezaryen olan anneler de var. Bu durum da bebek için çok sakıncalıdır. Akciğerler tam açılmadığı için bebek akciğer sorunlarıyla doğabiliyor ve oksijen tedavisi vermek zorunda kalıyor. Bu tedavi sırasında körlüğe kadar giden riskler ortaya çıkabiliyor.

DEMİR EKSİKLİĞİNE DİKKAT!

Ülkemizde demir eksikliğine bağlı kansızlık çok yaygındır. Gebelik planlaması sırasında doldurulabilecek tek depo, demir depolarıdır. Bu nedenle gebeliğe karar veren her anne adayının bir test yaptırıp kan değerlerine baktırması gerekiyor. Eğer eksiklik varsa, demir depolarının durumunu gösteren ferritin değerlerinin ilaçlarla normal seviyeye çekilmesi gereklidir. Demir, hem gebeliğin oluşmasında hem de gebelik oluştuktan sonra çocukla anne arasındaki oksijen alışverişi için önemlidir. Oksijen, plasentadan bebeğinize demir yoluyla geçer. Eğer anne adayında demir azsa, bebeğin hücrelerine daha az oksijen gider. Bu da bebeğin zeka düzeyini etkiler ve erken doğumlara sebep olabilir. Sonuçta bebek, annenin oksijeni kullanır. Annenin kanındaki demir, bebeğin nefes almasını sağlar.





İLK GÖRÜŞTE AŞK

Yeni anne olan kadınlar için bebeklerini emzirirken dikkat etmeleri gereken bazı noktalar vardır. Eğer bunlara dikkat edilmezse, yanlış emzirme yüzünden bebeğin ölümüne yol açılabilir.

Dr. Sebahat TURAN / Kadın Hastalıkları ve Doğum

Bebeğin doğumdan sonra ilk dakika ve saatler içinde karşılaştığı ortam ve tutumlar onun gelişiminde olumlu veya olumsuz birçok etki bırakacaktır. Yapılan birçok araştırma doğar doğmaz bebeğin annesiyle ten tene temas sağlanmasının birçok yararı olduğunu göstermiştir.

Rahim dışında geçirilen ilk saat çok önemlidir, bu süreçte bebek annesiyle tanışmakta ve bir aile oluşmaktadır. Bu özel zaman dilimine hiçbir şekilde zorunlu olmadıkça müdahale edilmemelidir. Güvenli bağlanma doğum anında ten tene temas ile başlar. Çocuk doğduğunda anneyi kendisinin uzantısı gibi algılar. Annesini görmemesi onu kaygılandırır. Annesi

ile güvenli bağlanma yaşayan çocuklar ileride kendisi ve toplumla barışık bir şekilde yaşar.

Bebeğin ağlayıp ilk solunum hareketini yaptıktan sonra anne ile bebek arasındaki ten tene temas ile anne ve bebek arasındaki ilk bağlanma sağlanmalıdır. Doğumdan sonraki ilk 30 dakika bebeğin en uyanık olduğu dönemdir. Bebek kurlanarak anneye verilmeli, kuru bir örtüyle bebek örtülmelidir. Ten tene temas sezaryen uygulanan vakalara da uygulanabilir. Annenin dikişleri atılırken ten tene temas sağlanabilir. Prematür bebeklerde bile ten tene temasın birçok faydaları görülmüştür. Bebeğin solunumu düzene girdiği, kan şekerinin normale döndüğü tespit edilmiştir.

Bebeğin doğumundan sonraki ilk birkaç hafta mümkün olduğunca ten tene temas sağlanmalıdır. Anne ile temas bebeğin yaşam alanıdır. Bebeği bu alandan koparırsanız strese girer. Dünya Sağlık Örgütü 2003 yılından itibaren yenidoğan bebekler için ten tene teması önermektedir. Anne uygun olmadığı durumlarda bebeğin en tanıdığı diğer kişi baba ile ten tene temas sağlanmalıdır.

BEBEĞİ ANNEDEN AYIRMAYIN

Ten tene temas ile bebeğin solunumu düzene girer, kan şekeri seviyesi düzenlenir, bebeğin vücut sıcaklığı korunur, stres hormonu seviyesi düşük kalır, bebek daha çabuk uykuya geçer, daha uzun uyur ve



Sonuç olarak bebeğin doğumdan sonraki hayata uyum sağlayabilmesi için ten tene temas önemli yer tutmaktadır. Fizyolojik faydaları yanında psikolojik olumlu etkileri de bulunmaktadır. Yapısal ve fonksiyonel olarak bebeğin beyin gelişimine katkısı vardır.



ağlama sıklığı düşer. Annelerde ten tene temas ile oksitosin hormonu salgılanır. Bu hormon bebeğin annesine dokunduğu, memesini ararken yaptığı temaslardan dolayı hormon salınımını en üst noktaya çıkarır. Aşk hormonu olarak da bilinen oksitosin hormonu sayesinde annede rahatlama, bebeğe bağlanma ve bakma isteği ortaya çıkar. Bebek açısından bakıldığında anneden ayrılmak hayatı tehdit eden bir durumdur. Ayrılık durumunda bebek annenin sağladığı sıcaklığa ve korumacılığına tekrar kavuşmak için ağlar ve aşırı tepkiler verir. Bebek annesinden ayrıldığında vücut ısısında düşme, kalp atımında azalma ve kan şekerinde düşme meydana gelir. Kısa dönem ayrı-

lığın bebekte bir sıkıntı oluşturmadığı görülmekle birlikte ayrılığın uzun sürmesi bebeğin ileriki hayatında kalıcı hasarların oluşmasına sebebiyet verecektir.

TEN TENE TEMAS ÖNEMLİ

Sonuç olarak bebeğin doğumdan sonraki hayata uyum sağlayabilmesi için ten tene temas önemli yer tutmaktadır. Fizyolojik faydaları yanında psikolojik olumlu etkileri de bulunmaktadır. Yapısal ve fonksiyonel olarak bebeğin beyin gelişimine katkısı vardır. Doğum sonrası bebek ile anne arasında ilk tanışmayı ten tene temas ile sağlayarak sağlam bir yuvanın kurulması yönünde büyük bir adım atılmasına vesile olunacaktır.



♥ hayat ♥
en güzel
hediye ♥

DOĞUM FOTOĞRAFÇILIĞI İLE
ETLİK HASTANEMİZDE HİZMETİNİZDEYİZ

444 99 11
lokmanhekim.com.tr

f LokmanHekimHastaneleri
t LokmanHekimHst

LOKMAN HEKİM



GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE SAĞLIK

Osmanlı, Selçuklu, Mısır, Bağdat, İspanya, Türkistan hastanelerinin çalışma ve yönetmelikleri incelendiğinde görülecektir ki; bugünkü modern hastanelerden hiç de aşağı kalır yanları yoktur. İslam medeniyetinin eseri olan hastaneler, Ortaçağ Avrupa'sı ile kıyas kabul etmeyecek derecede ileridedir.

Dr. Kemal KARTAL / Lokman Hekim Sincan H. Başhekim Yrd.

Avrupa'da o tarihlerde hastane yoktu. 18'inci asırda hastaneyi İslam aleminden öğrenen Avrupa, medeniyetimizin kurmuş olduğu "darüşşifa", "bimeristan", "maristan" ve farklı başka isimlerle anılan hastanelerimizi örnek alarak, kendi hastanelerini inşa etmeye başladılar.

İLKLERİN HEKİMİ MUHAMMED RAZİ

Medeniyetimizin yetiştirdiği ilk meşhur hekim Ebu Bekr Mu-

hammed Razi'dir (854-923). O dönemde aynı hastalık olduğu sanılan kızıl, kızamık ve çiçeğin ayrı hastalıklar olduğunu ilk o keşfetmiştir. Aynı zamanda göz ameliyatını fenni usulle yapan ilk hekimdir. 100'e yakın eseri vardır. Batı dillerine çevrilen birçok kitabı, ders kitabı olarak kabul görmüştür. Avrupa'da Razos ismiyle meşhurdur.

TIBBA YÖN VEREN İBN-İ SİNA
İbn-i Sina ise 980'de Buhara

civarındaki Afşar'da doğdu ve asırlarca dünya tıbbını etkileyerek yön verdi. Müslüman olan İbn-i Sina, çok sayıda hekim yetiştirmiştir. Kanun ve Şifa isimli eserleri batı dillerine çevrilmiş ve 600 yıla yakın ders kitabı olarak kullanılmıştır. İbn-i Sina, aynı asırda yaşayan büyük alim El-Biruni'nin (973-1051) tıp ve eczacılığa dair 1050 senesinde (80 yaşındayken) tamamladığı Kitab-üs-Saydalâ adlı eseri Avrupa dillerine çevrilmiş ve batı-

nın tıp okullarında kaynak kitap olmuştur.

CERRAHİNİN BABASI ZEHRAVİ

936-1013 yılları arasında Endülüs'te yaşayan Ez-Zehravi (Ebü'l-Kasım Halaf İbn-i Abbas) o kadar meşhur olmuştur ki Avrupa dillerinde bir düzineden fazla ismi vardır. "Cerrahinin babası" olarak kabul görmüştür. Pek çok cerrahi alet keşfetmiş ve nasıl kullanıldıklarını en ince noktalarına kadar açıklamıştır. Cerrahi, dahiliye, göz hastalıkları, ortopedi, beslenme, eczacılık, kısaca tıbbın bütün dallarını ihtiva eden 30 ciltlik bir tıp ansiklopedisi yazmıştır. Et-Tasrif ismini verdiği bu kitap öyle meşhur olmuştur ki, Avrupa'nın pek çok üniversitesinde 12. asırdan 17. asra kadar, tıp eğitiminde İbn-i Sina'nın Kanun kitabının yerini almıştır.

DERS KİTAPLARINDA İSLAM HEKİMLERİNİN İMZASI

Ortaçağ ve Rönesans Avrupa'sı, "Hipokrate" ve "Galien"den fazla, İslam hekimler mektebini takip etmiştir. Razi ile İbn-i Sina'nın eserleri, 17'nci asırda Louvain Üniversitesi'nin tıp tedrisatının esasını teşkil etmiştir. İbn Sina tercümeleri tam 600 sene, Avrupa üniversitelerinde ders kitapları olarak tedris edilmiştir.

YABANCI YAKARKEN, MÜSLÜMAN TEDAVİ EDİYORDU

Ortaçağda Avrupa batıl inançlar ve karanlıklar içinde yüzerken Müslümanlar tıp ilminde de zirvededirler. Batıda akıl hastaları "şeytan tarafından tutulmuş kimseler" olarak canlı canlı yakılırken, Müslümanlar bunların tedavisi için özel hastaneler kurmuşlardır. "Ey Allah'ın kulları! Hasta olunca, tedavi ettiriniz! Çünkü Allahü teâlâ hastalık gönderince ilâcını da gönderir" Hadisi Şerifi medeni-

yetimize ışık tutarken, Ortaçağ Avrupası'nın dünyasının Kilise öğretmeni Tatian şöyle ifade ediyordu: "Dünyevi ilaçlara, ot ve köklere inanmak Allah'a karşı bir güvensizliği ifade eder. İlahi kudrete başvurma yerine neden bir köpek gibi otlar; geyik gibi yılanlar; domuz gibi istakozlar; aslan gibi maymunlarla tedavi olmayı tercih ediyorsunuz?" Herhalde o dönem medeniyetler arasındaki farklılığı anlatmak için başkaca söze gerek yoktur.

SELÇUKLU'DA SAĞLIK HİZMETİ

Türklerin Anadolu'ya gelmeden önceki yaşamlarında sağlık örgütleri arasında (1154-1354) Şam'da, Musul'da ve Halep'te çeşitli isimler altında yaptırılan hastaneler vardır. Musul'da Ebu Sait Gökbörü'nün (1159-1232) yaptırdığı sihi tesisler, çeşitleri bakımlarından ilgi çekmektedir. Gökbörü, hasta ve körler için dört bina yaptırmıştır. Bundan başka, dul kadınlar için bir bina, küçük yetimler için bir yetimhane ve sokaktan toplanan yavrulara bakmak için bakım yurtları açtırmıştır. Bu kimse-siz çocuklara süt anneler tayin edilmiştir.

ASKERİ HEKİMLİK

Büyük Selçuklular döneminde, askeri hekimliğe de önem verilmiş olduğu, Sultan Mahmut zamanında hekimleri, müstahdemleri, ilaçları, tıbbi aletleri ve çadırlarıyla birlikte gezici bir (Bimaristan) hastane olduğu ve bu hastanenin 40 deve ile taşındığı bilinmektedir.

USTA-ÇIRAK YÖNTEMİ

Anadolu Selçukluları döneminde Hekim, Cerrah ve Kehhalar, usta-çırak yöntemiyle yetiştirilmiştir. Aktarlar ve Kökçüler tıp eğitimi ve hasta tedavisi için gerekli ilaçlar sağlamışlardır. Bu dönemde Darüşşifaların yanı sıra yoksulların beslenme-



Türklerin Anadolu'ya gelmeden önceki yaşamlarında sağlık örgütleri arasında (1154-1354) Şam'da, Musul'da ve Halep'te çeşitli isimler altında yaptırılan hastaneler vardır. Musul'da Ebu Sait Gökbörü'nün (1159-1232) yaptırdığı sihi tesisler, çeşitleri bakımlarından ilgi çekmektedir.



si için imarethaneler açılmış, temiz içme suyu için yoğun çabalar harcanmış ve kişisel temizliği sağlamak üzere hamamlar yaptırılmıştır.

HASTANELER DÖNEMİ

Anadolu'da sağlık kuruluşlarının yapımı vakıflar aracılığıyla 13. yüzyıl başlarına rastlamaktadır. Bu eserler arasında dini eğitim yapan medreseler ve tıp medreseleri ile darüşşifalar (hastaneler) ve Hidro-terapi için kaplıcalar inşa bulunmaktadır. Anadolu Selçuklulari döneminde çok sayıda hastane yapıldığı kayıtlarda mevcuttur.

OSMANLI'DA SAĞLIK

Osmanlı Darüşşifaları, Türk-İslam dünyasındaki hastaneler, "darüşşifa" kelimesi ile birlikte "bimeristan", "maristan" isimleri yanında "darülsihha, darulafiye, darulmerza, şifaiyye bimarhane, tımarhane" gibi isimlerle anılıyordu. Haseki, Gureba, Şişli Etfal hastaneleri, bu vakıf hastanelerin günümüzde de hizmet vermeye devam eden örnekleridir. Bir de tabhaneler vardır. Hastanelerden taburcu edilen bünyesi

zayıf hastalar bir müddet buralarda misafir edilirdi. Genellikle hastanelerin tabhaneleri de vardı.

ÇİÇEK VE MUSİKİ İLE TEDAVİ

Yapılışından bir buçuk asır sonra, Edirne'de II. Bayezid tarafından 1488'de tesis edilmiş bulunan vakıf hastanesinin akıl ve ruh hastalarına mahsus bimarhane kısmını gezen Evliya Çelebi, burada çiçek yetiştirerek, onların güzelliği ve kokusu ile hastaları tedavi ettirirdi. Bu amaçla, lale, sümbül, reyhan, karanfil gibi çiçekler kullanılırdı. Ayrıca, musiki ile tedavide uygulanırdı. Haftanın iki günü eczanelerden her isteyene bedava ilaç dağıtıldığından bahsetmektedir. Bugün bu tesis Edirne Tıp Fakültesi tarafından klinik ve Tıp Tarihi Enstitüsü olarak kullanılmaktadır.

FATİH SULTAN MEHMED'İN SAĞLIĞA KATKISI

Fatih Sultan Mehmed tarafından İstanbul'un fethedilmesiyle birlikte, akli ve nakli ilimlerin öğretilmesi için Fatih Külliyesi inşasına başlanmış ve burada bugünkü İstanbul

Tıp Fakültesinin temeli atılmıştır. Fatih Külliyesi'nde bulunan Darüşşifa'ya hekim, cerrah, göz mütehasısların tayini ile birlikte, hasta bakımının yanı sıra eğitim ve öğretim bir arada yürütülmüş. Halk sağlığına önem veren Fatih, Darüşşifa kadrosuna eczacı da tahsis etmiştir.

Evliya Çelebi, Fatih Sultan Mehmed'in İstanbul'da 1470' te yaptırdığı Fatih Darüşşifasını, yani akıl hastanesini şu sözlerle anlatır:

"70 odası, 80 kubbesi ve 200 hademesi olan bu tımarhane de gelen her hastaya bakılır ve hastalığına uygun ilaçlar verilir. Hastaların sırmalı ve ipekli gecelikleri vardır. Her gün iki öğün ve lezzetli çeşit çeşit yemekler pişirilerek dert sahiplerine dağıtılır. Hastaların hastalıklarının iyileşmesi için saz çalanlar ve şarki söyleyenler de bulunur."

UYGULAMALI EĞİTİM

Süleymaniye Medresesi Kanunî Sultan Süleyman tarafından Mimar Sinan'a yaptırılmıştır. Bu külliye de öğrenciler tıp eğitimi alırken medresedeki hastane ile uygulamalı eği-

II.Selim'in eşi, III. Murat'ın ise annesi Nurbanu Sultan tarafından 1570'lerde Mimar Sinan`a yaptırılan külliye 28 dönüm alan içerisinde kurulu olup, 11 bölümden oluşur. Osmanlının ilk akıl hastanesi de bu eser içerisinde "Darüşşifa" adı altında kurulmuştur. Bu bölümün içinde bulunan sedir ağacı da orta doğunun en yaşlı sedir ağacıdır.



tim görüyorlardı. Süleymaniye Medresesi'ni diğerlerinden ayıran önemli bir özellik içerisinde bulunan ilaç hazırlama yeri idi.

OSMANLI'NIN İLK AKIL HASTANESİ

Osmanlı İmparatorları'ndan II. Selim'in eşi, III. Murat'ın ise annesi Nurbanu Sultan tarafından 1570'lerde Mimar Sinan'a yaptırılan külliye 28 dönüm alan içerisinde kurulu olup, 11 bölümden oluşur. Osmanlının ilk akıl hastanesi de bu eser içerisinde "Darüşşifa" adı altında kurulmuştur. Bu bölümün içinde bulunan sedir ağacı da orta doğunun en yaşlı sedir ağacıdır.

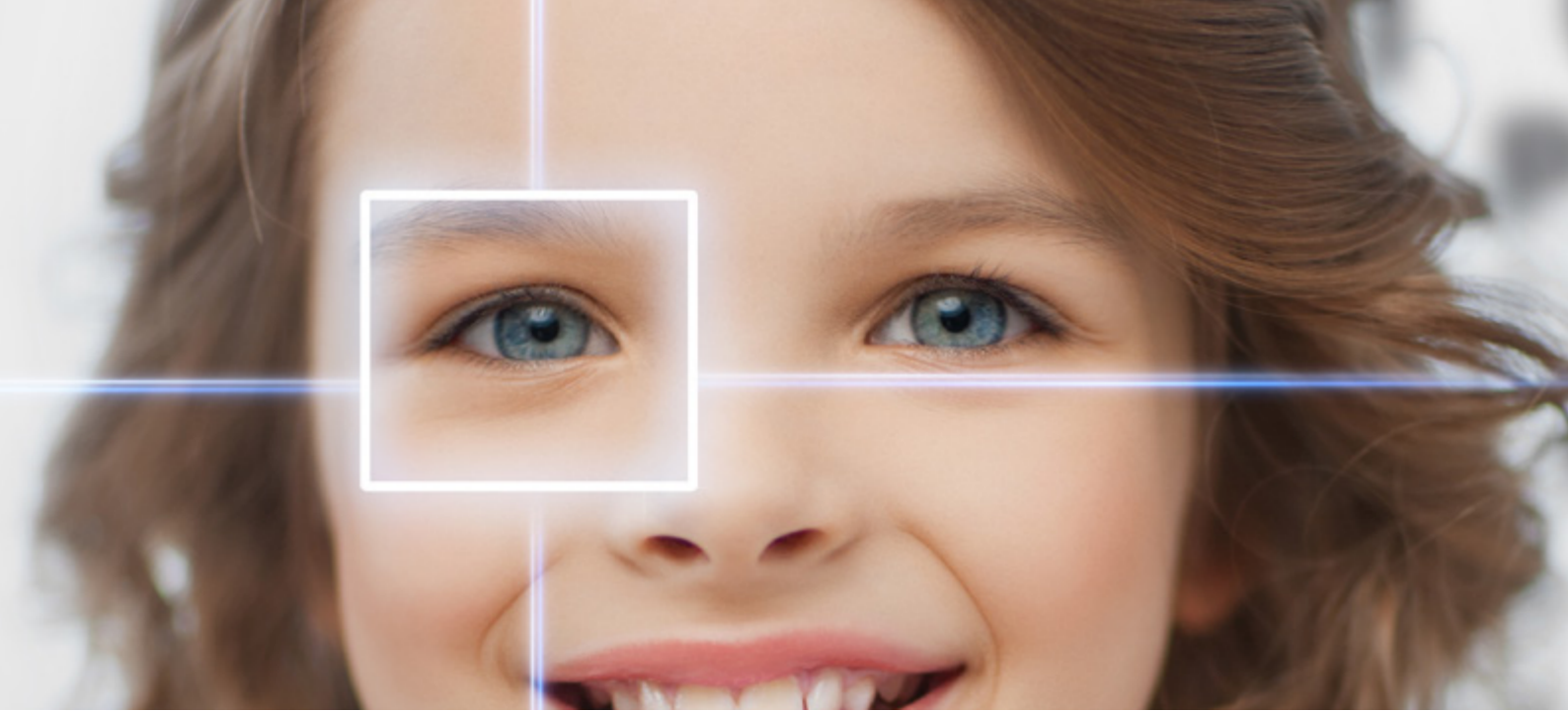
AVRUPA'DA HASTAYA İŞKENCE YAPILIYORDU

Avrupa'da ise aynı dönemlerde, deliler ile "cadılık" arasında tuhaf ve gereksiz bir bağ kurulmuştur. Cadılara yapılacak muameleler ile işkenceleri anlatan Malleus Meleficarum gibi kitaplar yazılırken, hastalar kilisenin kurduğu merkezlerde işkence görmekte, kötü ruh taşımakla, hatta "şeytan olmakla" suçlanıyordu. Tedavi de genel-

likle cezadan ibaret kalmakta, ileri derecedeki hastalardan bazıları "içerindeki şeytandan kurtarmak" maksadı ile diri diri yakılmaktadırlar.

BUGÜNÜN TÜRKİYE'SİNDE SAĞLIK

Bugünün Türkiye'si sağlıkta dönüşüm modeliyle sosyal güvenlik şemsiyesini oldukça genişletmiş, ileri tıp teknolojisini transfer etmiş, dünyaca kabul gören hekimler yetiştirmiştir. "Allah devası olmayan hiçbir hastalık yaratmamıştır" Hadisi Şerifi'ne muhatap olan medeniyetimizin henüz teşhis ve tedavisi tanımlanmamış hastalıklarla ilgili ciddi araştırmalar yapmak, gerekli teknolojiyi üretmek, tedavi yöntemlerini ve ilaçlarını keşfetmek mesuliyeti vardır. Ülkemiz kaynaklarının ülkemiz hekimlerine sunulması halinde tıp alanının da medeniyetimizin yeniden hak ettiği noktaya ulaştırılmasında şüpheye yer yoktur. Unutulmaması gerekir ki insan sağlıklı bir beden ve ruha sahipse düşüncü, üretir ve inanır.



GÖZ ÜZERİNE BİRKAÇ SÖZ

Edebiyatımızın her alanına konu olmuş, diğerlerinden açık ara önde giden lider organımız gözlerimiz... Kimi zaman bir şiire ya da güfteye ilham olmuş, kimi zaman bir tabloya. Sık sık atasözlerine girmiş, bir o kadar da deyimlerimize zenginlik katmış.

Dr. Sadık KAVAKLI / Göz Hastalıkları

İlk görüşte gönüllerdeki tahtına kurulmuş, kendisinden kalbe giden bir yol açmış. Müjdelerde aydınlanmış, beddualarda çıkarılmış ya da kör edilmiş. Sevinçlerde parlamış, üzüntülerde gözyaşı dökmüş. Beğendiğini süzmüş, istediğine kırpmış, istemediğini kendinden çıkarmış, hasretine yaş dökmüş, üzüntü ve kahrından kanlı yaşlar akıtmış...

DÜNYAYA AÇILAN PENCERE
Her dilde, dünyaya açılan penceremizdir. İnsanın "ben buradayım" dediği tek organıdır. Vücudunun hangi bölgesini "benlik" derecesinde sahiplenmediğini sorduğumuzda kimse

ayak parmağı ya da diz-dirsek demez; herkes gözünü gösterir. Ağzını, burnunu ya da kulağını birer araç olarak görür. Göz, bir araç değil ben'in gerçek ifadesidir. İki organdan biri feda edilecekse her zaman korunması tercih edilen organımız gözlerimiz olur. Diğer bütün organlar onun uğruna siper ve feda edilir.

Vücut güzelliği denildiğinde, her zaman ilk sırada yüz güzelliği ele alınır. Vücudun başka bölgeleri birer cümleyle geçitirilirken yüz güzelliği ile alakalı sayfalar dolusu cümleler kurulur. Gözün kendisi en değerli duyumuza aracılık ederken

aynı zamanda yüz güzelliğinin nadide ve paha biçilmez iki mücevherini oluşturur.

Kur'an-ı Kerim'de şu şekilde geçer: De ki "Sizi inşa eden (yaratan), sizin için kulaklar, gözler ve gönülleri yapan (veren) O'dur. Ne de az şükrediyorsunuz?" (Mülk suresi ayet 23) İnsan, inşa edilmiştir. Yapı taşları dünyanın parçalarıdır. Dünyamız ise kainatın değişik noktalarından gelen elementlerin ideal oranlarının toplanmış halidir. Dünyada inşa edilmiştir.

Kainatın değişik bölgelerinde, devasa yıldızların çok özel faaliyetleri ile insanın toprağını

Bir göz hekimi olarak konumuz olan göze geldiğimizde de aynı hikmet bağlantısına ulaşırız. Yani kainat varsa, göz vardır. Göz yapması gereken görme işlemini yapıyorsa kainatın bulunması şarttır. Görme olayı, gözde başlasa da gözde bitmez.



oluşturan elementler özel ve iradeli bir şekilde var edilmiştir. En az 15 milyar yaşında olduğu tahmin edilen kainatın bir çok noktasında zenginleştirilen ham maddeler dünyamızda canlılığın temeli için bir araya getirilmiş; beraberinde canlılığın başlangıcı ve sürdürülebilir olması için uygun ortam hazırlanmıştır.

GÖZ BİR NİMETTİR

Bu ortamın sayamayacağımız kadar gerekli alt elemanı vardır. Yine Kur'an-ı Kerim'de "Allah'ın (size verdiği) nimetlerini saymaya kalkışırsanız, onları tam anlamıyla sayamazsınız (tam olarak idrak edemezsiniz). Şüphesiz Allah, Gafurdur, Rahimdir." (Nahl suresi ayet 18)

Basit bir örnek verelim: Tıp fakültesi dışındaki öğrenciler için göz bir nimettir. Tıp fakültesi öğrencisi için göz yaşı bezleri ayrı birer nimettir. Göz hastalıkları asistanı için göz yaşı sisteminin (lakrimal sistem) her bir elemanı başlı başına bir nimettir. Göz hastalıkları uzmanı için göz yaşını gözde tutan epitel hücrelerinin parmakçı çıkıntıları birer nimettir. Bu seviyeler belki 10-15 basamak ilerletilebilir. Ancak kü-

çük bir not ile ara bir seviyeyi sunalım: Göz yaşında bulunan bakteri florasının her bir alt bileşeni bile bedeli ölçülemeyecek kadar değerli bir nimettir. Sonuç: Allah'ın insan üzerinde ve etrafında yerleştirdiği hazineler sayılamaz ve kıymetleri yeterince takdir edilemez (Bu durumu tam olarak ifade eden kelime "Subhanallah" tır). Tüm tarihinin ancak 10 bin sene olduğunu tahmin ettiğimiz insanlığın ihtiyaçları için milyarlarca hazine ayrıca dünyamızın çekmecelerine yüzyıllar boyunca depo edilmiştir.

İMKANSIZI ARAMAK

Dünya dışında, benzeri sayılabilecek milyarlarca gezegen olma ihtimaline karşılık üzerinde canlılığın bulunduğu başka bir dünyayı aramak, imkansız aramak gibidir. Aslında dünyadaki her bir şey, ayrı ayrı birer konu olarak imkansızın mümkün sınırları içindeki tezahürüdür. Çünkü, bizim varlığımız için sonsuz diyebileceğimiz olasılıklardan küçük bir ihtimal vardır ve her olasılıkta o küçük ihtimal yakalanmıştır. Bütün dünya ülkelerinde aynı gün çekilen çekilişte, sadece birer piyango bileti alan Mehmet adlı kahramanımıza tüm en büyük

ikramiyelerin çıkmış olması bir rastlantının olmadığını aksine bir iradenin olduğunu ispatıdır. Tabiat kanunları ya da fizik olarak isimlendirilebilen kuralar sebep - sonuç ilişkisini gösterir. Bu durum "hikmet" olarak da tanımlanır. Basit haliyle süte ulaşmak için ineğin olması, elmaya ulaşmak için ağacının olması gerekir; yüksekte yere düşen karpuz mutlaka parçalanır. Daha karmaşık olmakla birlikte insanın var olabilmesi için hayallerimizin ulaşabildiği tüm kainatın ve belki de çok daha fazlasının bulunması mecburiyeti vardır. Sebep sonuca götürürken, elde sonuç da sebebin varlık nedenidir diyebiliriz. Buradan şu çıkarımı da yapabiliriz: İnsan, kainatın bir sonucu ise; kainatın varoluş nedeni insandır.

KAINAT VARSA GÖZ VARDIR

Bir göz hekimi olarak konumuz olan göze geldiğimizde de aynı hikmet bağlantısına ulaşırız. Yani kainat varsa, göz vardır. Göz yapması gereken görme işlemini yapıyorsa kainatın bulunması şarttır. Görme olayı, gözde başlasa da gözde bitmez.



10 ADIMDA BEL VE BOYUN SAĞLIĞINI KORUMA YÖNTEMLERİ

Bel ve boyun ağrısı, toplumda en sık görülen sağlık sorunlarından biri. Kaba- ca her iki kişiden birinin hayatında en az bir kez bel ve boyun ağrısı geçirdiği kabul edilir. Dayanılmaz denecek ağrılarla yaşamı zorlaştıran bel ve boyun ağrılarını en aza indirmenin formülünü sizler için derledik. İşte bel ve boyun sağlığını korumanın 10 yöntemi.

Dr. Ferda ÖZKAN CİVELEK / Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon

1- SIRTINIZI DAİMA DİK TUTUN

İşyerinde iki büklüm, öne kaymış bir şekilde asla oturmayın. Boşlukta, sırt dayamadan oturmak omurgaya çok daha fazla yük bindirir. Sirtınızı dik ve ergonomik bir koltukta dayayarak oturmaya özen gösterin.

2- BİLGİSAYAR VE KLAVYİYİ DOĞRU YERLEŞTİRİN

Bilgisayarın monitörü tam karşınızda olmalı. Göz seviyeniz bilgisayar ekranının üst-orta seviyesine gelmeli. Klavye de karşınızda konumlanmış halde ve dirsek seviyesinde bulunmalı.

3- 'KÜTLETME' HAREKETİ YAPMAYIN

Halk arasında boynu ve beli "kütletme" diye tabir edilen anormal, zorlayıcı hareketleri asla yapmayın. Bu hareket kısa süreli rahatlatıyor gibi gelebilir. Ancak uzun vadede omurgayı yıpratır ve bozan kısır döngünün, eklem yüzeylerindeki

ciddi aşınma ve bozulmaların nedeni olacaktır!

4- BOYNUNUZU BOŞLUKTA BIRAKMAYIN

Boyun özellikle yorulduğu için boşlukta kalmamalı. Boynunuzun yorulmaması için sirtınızı, fırsat bulduğunuzda başınızı her zaman koltuğa yaslayın.

5- AĞIR YÜKLERİ KONTROLSÜZ KALDIRMAYIN

Yerden veya masadan ağır bir yükü kontrolsüz biçimde kaldırmayın. Kaldırabileceğinizden fazla yükü yardımsız ve desteksiz asla almayın.

6- HER SAAT BAŞI HAREKET EDİN

Koltukta çok uzun süre oturmuyun. Her saat başı kısa süreliğine de olsa ayağa kalkın, esnetici egzersizler yapın veya dolaşın.

7- ERGONOMİK AYAKKABILAR GIYİN

Uzun süre ayakta kalıyorsanız,

ayağınıza uygun ergonomik ayakkabı giyin. Omurgaya fazla yük binmesine neden olan çok yüksek topuklu ayakkabılardan kaçınin

8- EGZERSİZ YAPIN

İşyerinde yapabileceğiniz basit ve etkili boyun ile bel egzersizleri omurgayı korumada en etkili yöntemdir. Hekiminizden egzersiz listesi isteyin. Kontrollü, uzman rehberliğinde düzenli sporun sizin için en iyi koruma ve tedavi yöntemi olduğunu da unutmayın!

9- ÇANTANIZDAKİ GEREKSİZ YÜKLERDEN KURTULUN

Her gün kullandığınız iş çantası ağır olmamalı. Çantayı hep aynı tarafta taşımamaya da dikkat edin.

10- İDEAL KİLONUZDA KALIN

Omurganızın üzerine binen yükü azaltmak için ideal kiloda kalmaya, fazla kilolardan kurtulmaya özellikle dikkat edin.



KOLESTEROLÜN DE İYİSİ VE KÖTÜSÜ VAR

Kolesterol vücut için gerekli olan bir yağdır ve üçte ikisine yakın miktarı karaciğerimiz tarafından üretilir. Ancak yüksek kolesterol düzeyleri kan damarlarının çeperinde birikerek damar tıkanıklığına neden olur. Bunun sonucunda kalp krizi ve felç riski artar.

Dr. Hayrodin ALİBASİÇ / Kardiyoloji

↓ Kan kolesterolü kanda değişik paketler içinde taşınır. Bu değişik paketler, isimlerini, yapılarında bulunan proteinlerin türlerine göre alırlar ve her birinin işlevi farklıdır. Kolesterol birçok farklı alt birimlerden oluşur. Kan tahlilinde total kan kolesterolü bu alt birimlerin tümünün miktarını verir, ancak tahlilin devamında diğer alt gruplar ayrı ayrı miktarlarda ölçülmüş olarak bulunur. Bunlardan en sık kullanılan HDL-kolesterolü iyi huylu kolesterol olarak bilinir ve kalp sağlığını korumada damarları temizlemede görev alır. LDL kolesterolü ise kötü huylu olarak bilinir ve damarda birikerek damar sertliğini oluşturur. Diğer kolesterol alt birimleri günlük tahlillerde belirtilmezler. Trigliserit de bir yağdır ancak kolesterol sınıfında değildir.

İYİ HUYLU, KÖTÜ HUYLU KOLESTEROL

Kalp sağlığımız üzerinde konuşurken daha çok kötü huylu kolesterolün düşük, iyinin yüksek olmasını isteriz. Genel olarak toplam kolesterolün 200 mg/dl'nin altında olması gerekir. Kötü huylu kolesterolün ise 160 mg/dl'nin altında olması, iyi huylu kolesterolün de 40 mg/dl'nin üzerinde olması arzu edilir. Ancak kötü huylu kolesterol kişinin kalp hastası olup olmaması ve risk düzeyine göre çok daha düşük sınırlarda seyretmesi istenebilir. Aslında genetik olarak kolesterol yüksekliğine sebep olacak bir bozukluk yoksa, düzenli egzersiz ve sağlıklı beslenme ile sigara içmeyen biri kötü huylu kolesterolünü 100 mg/dl'nin altında ve iyi huylu kolesterolünü 45 mg/dl'nin üzerinde rahatlıkla

tutabilir.

KOLESTEROLÜ ARTIRAN GIDALAR

Kolesterolümüzü artıran gıdalar hayvansal kaynaklı, doymuş yağlardan ve trans yağlardan zengin olan çoğunlukla hazır gıdalardır. Hayvansal gıdalar denince; kırmızı et, yumurta, sakatat, kabuklu deniz hayvanları, süt ve süt ürünleri aklı gelir. Ülkemizde kahvaltı geleneğinin vazgeçilmezi olarak tam yağlı peynir tüketiminin ve şarküteri ürünlerinin çeşitliliği belki etten daha fazla kolesterol yüksekliğine sebep olur. Çok fazla yumurta tüketilmesi de yumurta sarısının kolesterolden zengin olması açısından buna katkıda bulunur. Aslında vücut için en zararlı olan yağ doymuş yağlar ve trans yağlardır. Bunlar vücuda faz-



Akdeniz mutfağında balık başta olmak üzere özellikle beyaz et bulunur. Bol miktarda sebze, meyve ve tahıl ürünlerini içerir. Haftada 2 gün balık, diğer günlerde dengeli biçimde baklagiller, et yemeği ve sebze yemeği biçiminde menü çeşitlendirilmelidir. Hamur işlerinden kaçınılmalı,



Sonuç olarak sağlıklı besinlerle beslenme, düzenli egzersiz sadece kan yağlarını düzenlemede değil, kanser, şeker, hipertansiyon gibi diğer kronik hastalıklardan korunmak için de önemlidir.

la miktarda alındığında büyük çoğunluğu LDL kolesterolünün artışına sebep olur. Bu yağlar çoğunlukla hazır gıdalarda, hamur işlerinde, katı yağlarla hazırlanan yiyeceklerde, marketlerde atıştırmalık tatlı ve tuzlu gıdalarda bol miktarda bulunur. Eğer bunları çok tüketiyorsanız kolesterol düzeylerinizi kontrol ettirmenizde faydalı olacaktır.

GÜNLÜK ALINMASI GEREKEN KALORİ

Kan kolesterolümüzü sağlıklı düzeylerde tutabilmek için sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz yapmamız gerekir. Bunun için beslenme şeklimiz daha çok Akdeniz mutfağı olmalı. Akdeniz mutfağında balık başta olmak üzere özellikle beyaz et bulunur. Bol miktarda sebze, meyve ve tahıl ürünlerini içerir. Haftada 2 gün balık, diğer günlerde dengeli biçimde baklagiller, et yemeği ve sebze yemeği biçiminde menü çeşitlendirilmelidir. Hamur işlerinden kaçınılmalı, beyaz un ile yapılan ekmek yerine çok tahıllı ve esmer ekmek az oranda tüketilmelidir. Lif içeriği fazla posa bırakan yiyecekler hem barsak sağlığı için hem de posanın kolesterol emilimini azaltıcı etkisiyle sağlıklı bir diyetle

olması gerekir. Günlük 25-30 gr kadar lif tüketimi önerilir. Yediğimiz yağ ve karbonhidratların türleri çok önemlidir. Bu besinlerin sağlıklı ve sağlıklı formları mevcuttur. Sağlıklı bir diyetle günlük alınması gereken kalorinin %50-55'i karbonhidrattan, %30'u yağdan sağlanmalıdır.

Ancak karbonhidratlar basit şekerler, nişastalı yiyecekler gibi sağlıksız formda olabildikleri gibi kompleks karbonhidrat denilen tahıllarda, kuru yemişlerde olduğu gibi sağlıklı formlarda da olabilirler. Aynı şekilde yağlar doymuş yağlar ve trans yağlar gibi sağlıksız formda kan kolesterol ve LDL'sini arttıran formda olabildikleri gibi tekli veya çoklu doymamış yağlar zeytin yağı, fındık yağı, çiçek yağları, omega-3 gibi sağlıklı formlarda da olabilirler. Kızartmalar, hazır gıdalar, kuyruk yağı, tereyağı gibi hayvansal kaynaklı katı yağlar sağlıksız yağları içerirler. Bunları en az oranda (toplam kalorinin %7' sinden azı bunlardan sağlanmak üzere) tüketmek gerekir.

DÜZENLİ EGZERSİZ

Düzenli egzersiz sağlıklı bir yaşam için gereklidir. Haftada en az 3 gün yapılan en az 30 daki-

ka süren ideali 1 saatlik tempolu yürüyüşler kilo dengesini korumada çok faydalıdır. Egzersiz iyi huylu damarlarımızı temizleyen HDL kolesterolünün artmasını, trigliseritin düşmesini sağlar. Aynı zamanda vücudun şeker dengesini ayarlamasına yardımcı olur. İnsülin direnci ve beraberinde diyabetten korur. İyi huylu kolesterolü düşüren en önemli etkenlerden biri sigara kullanımıdır. Bunun için sigaranın da bırakılması kan yağları üzerinde olumlu etki oluşturur.

HER ŞEYİN DENGELİSİ

Sonuç olarak sağlıklı besinlerle beslenme, düzenli egzersiz sadece kan yağlarını düzenlemede değil, kanser, şeker, hipertansiyon gibi diğer kronik hastalıklardan korunmak için de önemlidir. Dikkat edilmesi gereken diğer çok önemli bir konu da sağlıklı beslenilse bile yeme saatlerinin düzenli olması, akşam yemeklerinin çok geçe kaymaması ve porsiyonların alınacak kaloriye göre uygun büyüklükte olmasıdır. Alınan fazla kaloriler vücutta trigliserit olarak depolanarak kan düzeyinin artmasına bu da HDL ve LDL kolesterollerinin miktarını ve yapısını etkileyerek yine kan yağlarının bozulmasına neden olur.



GEBELİKTE DEMİR TAKVİYESİ ŞART

Gebelik sırasında kadınlarda anemi (kansızlık) sorununa sıklıkla rastlanıyor. Hamilelik döneminde en sık karşılaşılan anemi türü ise demir eksikliği anemisi. Gebelere, hamileliğin 16. haftasından sonra mutlaka demir takviyesi yapılmalıdır.

Dr. Burcu UNGAN TURAN / Kadın Hastalıkları ve Doğum

▾ Gebelerde demir eksikliğine bağlı olarak ve kaybedilen kanın yerine konmamasından dolayı demir eksikliği anemisi sık görülüyor. Gebelikte hem bebeğin doğum sonrası kullanacağı demirin depolanması, hem de gebenin artan kan hacmi nedeniyle, normal bir insandan çok daha fazla demir ihtiyacı oluşur. Ayrıca B12 vitamini eksikliği, kronik hastalıklar ve genetik yapı gibi durumlar da kansızlığa sebep olur. Kansızlık gebelerde genellikle halsizlik, yorgunluk, kalp atım sayımında artma, uyku, çabuk yorulma ve konsantrasyon gücüne neden oluyor.

DOĞUM SONRASINI ETKİLER
Gebelikte kansızlığın hem

anne hem de bebek üzerinde olumsuz etkileri vardır. Kansızlık gebelerde doğum sonrası kanamaların artmasına sebep oluyor ve rahmin toplanmasını güçleştiriyor. Bebek üzerinde erken doğuma, anne karnında gelişme geriliğine ve bebekte ani ölümlere sebep oluyor. Dünya Sağlık Örgütü gebenin kansızlığı olsun ya da olmasın 16. haftadan sonra günlük demir takviyesi yapılmasını öneriyor. Demir takviyesi gebede bazı yan etkilere sebep olsa da, bebek büyüme evresine geçtiği için annenin karnındaki demiri alıyor ve anneyi de bebeğin gelişimini de etkiliyor.

DEMİRDEN ZENGİN GIDALAR

- Yumurta
- Kırmızı et

- Ceviz, fındık, badem
- Kırmızı kuru üzüm
- Keçi boynuzu
- Pekmez
- Koyu yeşil yapraklı sebzeler

C vitamini demir emilimini artırır. Bu yüzden demirden zengin gıdaların tüketimi sırasında portakal, maydanoz, limon tüketilmesi gerekiyor.

ÇALIŞAN ANNELER BUNLARI UNUTMAYIN

- Demir ve protein oranı yüksek olan yemekler tercih edin.
- Kısa ve sık aralar verin.
- Aktivitelerinizi azaltın.
- Rutine bağlayın ve fitness'a gidin.
- Erken yatın.

KIŞ AYLARINDA HAFTADA EN AZ 2 KEZ BALIK TÜKETİN



Yaşamın her döneminde yeterli ve dengeli beslenme sağlığın korunması için esastır. Bu nedenle, dört besin grubunda bulunan çeşitli besinler en az 3 ana ve 3 ara öğünde yeterli miktarlarda alınmalıdır. Her gün mevsiminde bol meyve ve sebze tüketilmesi önerilmektedir.

Dyt. Hülya TATAR / Beslenme ve Diyet



❏ Kış aylarında vücut direncini artırmak ve vücuda yeterli miktarda vitamin ve mineral alınmasını sağlamak için sebze ve meyve çeşitlerinden yararlanılması gerekmektedir. Savunma sistemini güçlendirici özelliği olan A ve C vitamini gibi antioksidan vitaminlerden zengin, havuç, brokoli, kabak,

lahana, karnabahar, maydanoz gibi sebzelerin yanı sıra kış aylarında bolca bulunan portakal, mandalina, elma, greylift gibi meyvelerin tüketimi önemlidir.

BALIK BEYİNİ GELİŞTİRİR

Gerek C vitamini ihtiyacının karşılanmasında gerekse de sıvı alımına katkı sağlaması

açısından taze sıkılmış meyve sularının tüketilmesi de önemlidir. Meyve sularının tüketiminde önemli olan sıklıktan hemen sonra tüketilmesidir. Çünkü meyve suyunun bekletilmesi C vitamininin azalmasına neden olmaktadır.

E vitamini de bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde et-



Kış aylarında vücut ağırlığı kontrolünün sağlanmasında; basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmek, makarna, bulgur gibi tam tahıl ürünlerinin tüketilmesine özen gösterilmesi, enerjisi yüksek hamur tatlıları yerine sütlü tatlılar, meyve tatlılarının tercih edilmeli.



kilidir. Soğuk algınlığı ve diğer enfeksiyonlara karşı vücut direncini arttırmakta, A vitamininin okside olmasını da engellemektedir. E vitamininin iyi kaynakları olan; yeşil yapraklı sebzeler, fındık, ceviz gibi yağlı tohumlar ve kuru baklagillerin yeterli miktarlarda tüketilmesi önemlidir.

Kış aylarında mahrum kalınan güneş ışınları, vücudun D vitamini gereksiniminin karşılanamamasına neden olmaktadır. Kemik ve diş sağlığı açısından önemli olan D vitamini, güneş ışınlarıyla deri tarafından üretilen bir vitamindir ve besinlerde çok fazla bulunmaz. D vitamininin yanı sıra balık, beyin fonksiyonlarının gelişimi için gerekli çoklu doymamış yağ asitleri (omega 3), kalsiyum, fosfor, selenyum ve iyot mineralleri ile A vitamini için de iyi bir kaynaktır. Bu nedenle kış aylarında imkanlar dahilinde haftada 2-3 kez balık yenilmesi önerilmektedir.

SÜTLÜ TATLI TERCİH EDİN

Kış aylarında genellikle meydana gelen beslenme alışkan-

lıklarının başında, daha yağlı yiyecekleri tüketmeye olan eğilim vardır. Yağ tüketimine özellikle dikkat edilmeli, katı margarin ve tereyağından kaçınılmalı, yoğun yağlı etlerden uzaklaşılmalıdır.

Kış aylarında vücut ağırlığı kontrolünün sağlanmasında; basit karbonhidrat olan saf şeker ve şekerli besinler yerine kepekli ekmek, makarna, bulgur gibi tam tahıl ürünlerinin tüketilmesine özen gösterilmesi, enerjisi yüksek hamur tatlıları yerine sütlü tatlılar ve meyveli tatlıların tercih edilmesi, hareketsizlik nedeniyle artan sindirim problemlerinin önlenmesinde posa içeriği yüksek kuru baklagillerin tüketilmesi (haftada 2-3 kez) ve düzenli fiziksel aktivite yapılması önemlidir.

ÇOCUKLARA SEBZELERİ SEVDİRİN

Genellikle kış aylarında özellikle çocukların sevdiği sebzeler azdır. Çocuklara pırasa, kereviz, ıspanak gibi kış sebzelerini zorlayıcı tavırlar ile yemek yemelerini sağlamak birçok anne için problemdir. Bu nedenle

ısrar etmek yerine bu sebzeleri değişik şekillerde sunmak belki de daha faydalı olacaktır. Örneğin; kereviz yemeğini sevmeyen çocuğunuza, bu sebzeyi rendeleyerek, yoğurda karıştırmak, içine bir miktarda ceviz ekleyerek çocuğa sunabilirsiniz. Aynı şekilde ıspanak yemeğini sevmeyen çocuklara, ıspanağı bir iç olarak kullanarak; börek, poğaçaya ya da krep yapabilir çocukların bu besinleri tüketmelerini sağlayabilirsiniz.

Vücut ısısını dengede tutabilmek için bol sıvı alımı gerekmektedir. Yeterli sıvı alımı vücutta oluşan toksinlerin (zararlı öğeler) atılması, vücut fonksiyonlarının düzenli çalışmasında, metabolizma dengesinin sağlanmasında ve vücutta pek çok biyokimyasal reaksiyonun gerçekleşmesinde son derece önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle, her gün en az 2-2.5 litre (10-12 su bardağı) su içilmeli, sıvı alımının karşılanmasında ayran, komposto, bitki çayları ve açık çay gibi içecekler tercih edilmelidir.



SAÇINIZ DÖKÜLMESİN İMAJINIZ BOZULMASIN



Saç dökülmesi hem erkeklerde hem de bayanlarda vücut imajını bozan, stres yaratan, sosyal yaşamını etkileyen ve kişinin özgüvenini azaltan bir sorundur. Saç dökülmesinin bilinen pek çok nedeni bulunmaktadır. Bunların pek çoğu önlenemez ve tedavi edilebilir nedenlerdir.

Dr. Saliha KIRBAŞ / Dermatoloji



▼ Saç dökülmesi yaşayan bir kişinin mutlaka bu konuda uzman bir doktora danışması gereklidir. Aksi halde saç dökülmesi kalıcı olabilir.

Telojen saç dökülmesi en sık görülen saç dökülme tiplerinden biridir. Büyüme dönemindeki saçların hızla dinlenme dönemine geçmesi ile oluşur. Sıklıkla ani olarak başlar. Zaman içinde dökülme şiddeti azalır, 6-8 ay sürebilir. Kafa derisinin beslenmesinin zayıf olması (sıkı bağlama ve uzun süre şapka giymek), çinko, bakır ve demir gibi vitamin eksiklikleri, guatr hastalığı, stres, kepeklenme, gebelik sonrası dönem ve emzirme, bilinçsiz kullanılan kozmetik ürünler, doğum kontrol hapları, kortizon ve bazı antidepresanlar

neden olabilmektedir.

Saktrisiyel alopesi uygun olmayan saç kozmetiklerinin kullanılması, saçların başın üzerinde gergin şekilde toplanması, kimyasal-termal yanıklar (ısıtıcılar, radyasyon tedavisi), bazı hastalıklar (frengi, deri kanserleri, liken vb.) geri dönüşümsüz saç kayıplarına neden olmaktadır.

Erkeklerde görülen saç dökülmesi genellikle erkeklik hormonu duyarlı saç köklerinin zayıflayıp zaman içinde kaybolmasına neden olur. Stres de saç dökülmesine olan yatkınlığı artırır.

Erkeklik hormonunun neden olduğu erkek tipi dökülme her 5 kadından birinde görülebilir. İlerleyen yaş, menopoz, stres, yumurtalık kistleri, böbrek

üstü bezinin fazla hormon salgılaması vb nedenlerle oluşan androjen hormon fazlalığı asıl nedendir. Genetik yatkınlığın da yeri vardır. Kadınlarda görülen erkek tipi saç dökülmesi büyük oranda saçın incelmeye ve daha az oranda saç kaybı olarak görülmektedir.

Erkeklerde daha erken, kadınlarda daha geç yaşta başlar ama kadınlarda çok daha hızlı seyreder. Bu nedenle önce sebebe yönelik olarak bu konuda uzmanlaşmış doktorların yaklaşımı gereklidir.

Saç dökülmesi olan bir hastada öncelikle sebep tespit edilmeli ve sebebe yönelik uygun tedavi seçilmelidir. Günümüzde tercih edilen yöntemler arasında; ağızdan vitamin takviyesinin yanında, saç köklerinin beslenmesini ve kanlanmasını

Saç mezoterapisinde deriden emilimi az olan ve saç beslenmesinde büyük önemi olan vitaminler, kıl diplerinde kanlanmayı artıran ilaçlar ve erkek tipi saç dökülmesinden sorumlu olan hormonlara karşı kıl foliküllerinin duyarlılığını azaltan ürünler, kokteyl serumlar halinde saç diplerine doğrudan uygulanır.



artıran, saç köklerinde hormon duyarlılığını azaltan serum ve şampuanlar mevcuttur. Bunun yanında bu ürünlerin emilimi sınırlı olduğundan bu ürünlerin saç köklerine doğrudan uygulanmasına imkan veren saç mezoterapisi ve kişinin kendi kanından elde edilen hücreler (PRP, Platelet Rich Plazma) ile son derece etkin tedaviler sağlanabilmektedir.

UYGULAMALAR

Saç mezoterapisinde deriden emilimi az olan ve saç beslenmesinde büyük önemi olan vitaminler, kıl diplerinde kanlanmayı artıran ilaçlar ve erkek tipi saç dökülmesinden sorumlu olan hormonlara karşı kıl foliküllerinin duyarlılığını azaltan ürünler, kokteyl serumlar halinde saç diplerine doğrudan uygulanır.

PRP 'Platelet Rich Plazma' diğer bir deyişle, 'kan pulcukları' yönünden zenginleştirilmiş plazma' uygulaması anlamına gelen tedavi yöntemidir. Plateletler kanın şekilli elemanlarındanlardır. Normal şartlarda plateletlerin yapısında vücuttaki hasarlı dokuların tamirini sağlayan "büyüme faktörleri" yer alır. Dokularımızda bir hasar oluştuğunda, kandaki platelet-

ler hasarlı bölgeye toplanır ve bir tamir süreci başlatırlar. PRP yönteminde ise amaç hasarlı bölgeye ulaşabileceğinden çok daha fazla miktarda platelet bölgeye transfer edip onarımı bu bölgede yoğunlaştırılmış bir şekilde elde etmektir. PRP hücre yenilenmesinde gerekli olan bu büyüme faktörlerinin ortama direkt uygulanmasını sağladığı için anti-aging, doku tamiri ve saç dökülmesi tedavisinde geline en iyi noktalardan biridir.

HER SEANS 30 DAKİKA

Her bir seans yaklaşık olarak 30 dakika sürer. Uygulama yapılan bölgede hafif bir cilt kızarıklığı meydana gelebilir ve kısa bir süre sonra düzelir. Seans araları 2-3 haftadan oluşur. PRP tedavisinin 3-4 seansından oluşan bir kür şeklinde uygulanması gerekir. Senede bir kere yapılacak kür tekrarları etkinin devamlılığı için gerekli ve yeterlidir.

Seans bitiminde kişi olağan günlük yaşantısına devam edebilir. Uygulanan madde kişinin kendi kan elemanları olduğu için herhangi bir yan etki olasılığı söz konusu değildir.

DERMATOLOJİ VE KOZMETOLOJİ POLİKLİNİĞİMİZDE GÜZELLİĞİNİZİ YENİDEN KEŞFEDİN

- PRP
- Mezoterapi
- Botox
- Dolgu
- Cilt Bakımı
- Peeling
- Lazer Epilasyon
- Lazer ile Varis Tedavisi
- Bölgesel Zayıflama
- El-Ayak Bakımı





BY-PASS FELAKET DEĞİL FIRSATTIR

Yapılan koroner bypass ameliyatları hastalar açısından başa gelmiş bir felaket olarak değerlendirilmemeli, hatta hastalığın tanınmasına fırsat verdiği için sevinilmelidir. Çünkü tıkalı veya daralmış olan kalp damarları size mutlaka bir problem yaratacaktır. Tecrübeli ellerde yapılan koroner işlemler ile hasta tekrar aktif yaşantısına dönebilir.

Prof. Dr. Erkan KURALAY / Kalp ve Damar Cerrahisi

➤ Kalp krizinin ilk bulgusu halk arasında iman tahtası olarak bilinen göğüs bölgesinde basıcı ve ezici tarzda ciddi bir ağrı olmasıdır. Özellikle ilk dakikalarda kalp ritminin bozulması sonucu ölümler meydana gelebilir. Kalp krizi bulguları olan hastanın yanındakiler eğer müdahale konusunda bil-

gili değilse hastayı rahatlatan basit işlemler haricinde hiçbir şey yapmamalıdır. Eğer ciddi kanama hastalığı yok ise hastaneye yetiştirirken piyasada satılan aspirinlerin yarısı hastaya yutturulmalı ve hasta çarpıntı hissediyorsa ara ara öksürtülmesi hastayı hayatta tutmakta faydalı olacaktır.

SİGARADAN UZAK DURUN
Birinci öncelik daima sigaradan uzak durmaktır. Daha sonra şeker, yüksek tansiyon gibi ciddi risk faktörleri tedavi edilmelidir. Yaşantımıza biraz egzersiz kattığımızda kalbimize yeterli destek verebiliriz. Özellikle 40 yaşından sonra mide rahatsızlığı olmayanlarda her gün bir be-

bek aspirini alınması koroner damarlarımızı koruyacaktır.

SİNSİ HASTALIK

Yüksek tansiyon gerçekten oldukça sinsi bir hastalıktır. Bu hastalığa düzenli tansiyon ölçümleri ile tanı konulabilir. Yeterli ilaç tedavisi yanında ideal kiloya düşmek ve egzersiz yapmak tansiyon hastalığını kontrol altına alır. Ayrıca tuz tüketimini de mutlaka azaltmak gereklidir. Tansiyonu olan hastalarda baş ağrısı bazen ilk bulgu gibi görünse de çoğunlukla kalp, böbrek yetersizliği hatta aort yırtılması bazen ilk bulgu olabilir.

KALP AĞRISINA DİKKAT

Kalp ağrısı hiçbir zaman normal karşılanmamalıdır. Küçük eforlarda bile tekrar eden göğüs ağrılarında mutlaka hekime başvurulmalı ve ağrının nedeni araştırılmalıdır.

BYPASS FELAKET DEĞİL

İnsan vücudu yüksek oranda kendini yenileme kabiliyetine sahiptir. Halk arasındaki inanışla “zararın neresinden dönülürse kârdır” deyimini kalp hastalıkları için çok geçerlidir. Bazen ciddi darlıkları olan hastalarda yaşam tarzı değişiklikleri yapıldığında gerçekten mucizevi iyileşmeler olabilmektedir.

UZUN, SAĞLIKLI, KALİTELİ YAŞAM

Son yıllarda koroner bypass’a yönlendirilen hastalar, genelde daha yaşlı oldukları için birden fazla ek hastalıkları bulunmaktadır. Beyin damarı hastalıkları böbrek yetersizliği ve akciğer problemleri genelde koroner damar hastalıklarına eşlik edebilmektedir. Günümüzde yapılan koroner bypass ameliyatları sonrasında kaybedilen 10 hastanın neredeyse 9’u ek hastalıklardan kaynaklanmaktadır.

Hastalarımızın yüzde 80’inde hiçbir kan nakli yapılmadan bypass ameliyatları uygulanabilmektedir. Bilinenin aksine kan nakli her zaman faydalı bir şey değil bazen oldukça kötü komplikasyonlara sebebiyet vermektedir. Koroner bypass uygulandıktan sonra hastanın uzun süre yaşaması kullanılan damar kalitesine de bağlıdır. Ayaktan alınan damarlarda erken ve geç dönemde tıkanıklık oldukça yüksek oranlarda olabilir. Bu komplikasyondan korunmak için atardamar kullanılması çok önemlidir. Biz en kaliteli olan göğüs atardamarı yanında koldaki atardamarları kullanarak hastalarımızı uzun süre hayatta ve yüksek yaşam kalitesinde tutabilmekteyiz.

KADINLARDA RİSK DAHA DÜŞÜK

Genel olarak kadınlar adet gördükleri sürece kalp-damar hastalıklarından korunurlar. Fakat menopoz sonrasında bu avantajları hızla ortadan kalkmakta ve 60’lı yaşlarda erkekleri kalp-damar hastalıklarında geçmektedirler.

SPOR ÖNCESİ KONTROL ÖNEMLİ

Spor yaparken de kalp krizi geçirip ölenler var. Bunun nedeni ne? Kalp son derece dinamik bir organdır. Bir günde yaklaşık 7 ton kan pompalayan bu organ kan akımını sadece koroner damarlardan sağlar. Kalp krizi koroner damarların tıkanması sonucunda kalp kasının ölmesi olarak tanımlanır. Normal bir koroner damar kalp kasının ihtiyacı olan kan akımının dört katını karşılayabilir. Koroner damarların daraldığı dönemde hastada önce fiziksel aktivite sırasında göğüs ağrıları olmaktadır. Aktif bir yaşam koroner damar hastalıklarının gelişmesini engelleyebilir.



İnsan vücudu yüksek oranda kendini yenileme kabiliyetine sahiptir. Halk arasındaki inanışla “zararın neresinden dönülürse kârdır” deyimini kalp hastalıkları için çok geçerlidir. Bazen ciddi darlıkları olan hastalarda yaşam tarzı değişiklikleri yapıldığında gerçekten mucizevi iyileşmeler olabilmektedir.



BAKAN BOZDAĞ'DAN STANDIMIZA ZİYARET

Van'da bu yıl 5'incisi düzenlenen Turizm ve Seyahat Fuarı'nda, Lokman Hekim Van Hastaneleri de yerini aldı. Yerli ve yabancı 80 firmanın katıldığı ve renkli görüntülere neden olan fuarı binlerce kişi ziyaret etti.

Van'da bu yıl 5'incisi düzenlenen Turizm ve Seyahat Fuarı'nda, Lokman Hekim Van Hastaneleri de yerini aldı. Yerli ve yabancı 80 firmanın katıldığı ve renkli görüntülere neden olan fuarı binlerce kişi ziyaret etti.

Fuarın ilk gününde bazı incelemelerde bulunmak amacıyla kente gelen Adalet Bakanı Bekir Bozdağ, Van Valisi Aydın Nezh Doğan ve beraberindeki heyetle birlikte

standları gezerek, kendilerine hayırlı olsun dileklerinde bulundu. Lokman Hekim Van Hastaneleri standını ziyaret eden Bakan Bozdağ'ı Lokman Hekim Van Hastaneleri İcra Kurulu Başkanı Dr. İbrahim Uğur, Lokman Hekim Van Hastanesi Başhekim Prof. Dr. Mustafa Berktaş, Lokman Hekim Hayat Hastanesi Başhekim Dr. Ferman Koca ile diğer hastane yöneticileri karşıladı.

Yetkililerden Lokman Hekim Hastaneleri hakkında bilgiler alan bakan Bozdağ, başarı dileklerini ilettili.

Ziyaretlerin ardından İbrahim Uğur; "Van'da Van ve Hayat Hastanesi ile bölge insanının sağlığına katkıda bulunmaktayız. Fuara katılmamızdaki sebep de bölgeye sağlık turizmi açısından hasta çekebilmek ve bölge ekonomisine katkı sağlamaktır" dedi.



SOMALİ DIŞİŞLERİ BAKANINA LOKMAN HEKİM'DE CHECK-UP

Somali Dışişleri Bakanı Muhammed Yunus, Lokman Hekim Sincan Hastanesi'nde Check-up oldu. Konuk Dışişleri Bakanı, aynı zamanda gözündeki katarakt şikayeti nedeniyle tedavi edildi. Muhammed Yunus, başarılı bir katarakt operasyonu geçirdi. Lokman Hekim Sincan Hastanesi'ndeki muayene ve tedavisi nedeniyle emeği geçenlere teşekkür eden Somalili Bakan, Tıbbi Hizmetler Direktörü Dr. Mehmet Altuğ, Hastane Başhekim Yardımcısı Kemal Kartal ve Hastane Müdürü Ali Kaptan ile hatıra fotoğrafı çekti.



EĞİTİM SEFERBERLİĞİ DEVAM EDİYOR

Lokman Hekim Hastaneleri, sosyal sorumluluk etkinlikleri kapsamında eğitim seminerlerine devam ediyor. Ankara ve Van merkezde devam eden halkı bilgilendirme toplantılarına ek olarak Ankara'nın Şereflikoçhisar, Beypazarı, Kızılcahamam ve Kazan'da da uzman doktorlarımız vatandaşlarla buluştu. Doktorlarımız "Meme Kanseri ve Tedavisi", "Aile İçi İletişim", "Tamamlayıcı ve Destekleyici Tıp", "Sağlıklı Beslenme" konularında sunum yaptı. Vatandaşların yoğun ilgi gösterdiği eğitim toplantılarında doktorlarımız soruları yanıtladı.



KURUM ZİYARETLERİ ARALIKSIZ DEVAM EDİYOR

Lokman Hekim Van Hastaneleri yetkilileri, ildeki resmi kurum ve kuruluşları ziyaret ediyor. Daha iyi hizmet sunabilmek için ildeki kamu kurum ve kuruluşları aralıksız ziyaret ettiklerini ve sağlık hizmeti konularında kendilerini bilgilendirdiklerini belirten Lokman Hekim Hastanesi Kurum ve Halkla İlişkiler Birimi Sorumlusu İmran Taş bu kapsamda Türk Telekom İl Müdürlüğü'nü ve tüm çalışanları ziyaret ettiklerini söyledi.



TÜRK METAL SENDİKASININ SAĞLIĞI BİZE EMANET

Lokman Hekim Sincan Hastanesi ile Türk Metal Sendikası Ankara Şubeleri arasında anlaşma imzalandı. Anlaşma protokolü Lokman Hekim Sincan Hastanesi Müdürü Ali Kaptan, Ankara 1 Nolu Şube Başkanı Deniz Çiçek, Ankara 2 Nolu Şube Başkanı Halil İbrahim Alpoğlu, Ankara 3 Nolu Şube Başkanı Nihat Zengin tarafından imzalandı. Anlaşma kapsamında Türk Metal Sendikası Ankara Şubesi üyeleri ve bakmakla yükümlü olduğu yakınları, Lokman Hekim Sincan Hastanesi'nde uygulanan indirimlerden faydalanabilecekler.



LOKMAN HEKİM DUBAİ'DE

↘ Lokman Hekim Hastaneleri, uluslararası alanda da adından söz ettirmeye devam ediyor. Birçok uluslararası organizasyona katılan ve ilgi odağı olan Lokman Hekim Hastaneleri, Dubai'de düzenlenen "9. Dünya Sağlık Turizmi Kongresi"nde de boy gösterdi. Lokman Hekim Hastaneleri Tıbbi Hizmetler Direktörü Dr. Mehmet Altuğ ve Uluslararası Hasta yönetmeni Tuğba Arız'ın temsil ettiği Lokman Hekim Hastaneleri, Dubai'deki fuara katılanlarla sağlık turizmi konusunu değerlendirme fırsatı buldu.



ANNE BABA ADAYLARINA GEBELİK EĞİTİMİ

↘ Lokman Hekim Hastaneleri anne ve baba adaylarına yönelik eğitim programına başladı. Eğitimlerde 'Gebelikte Beslenme', 'Gebelik Psikolojisi', 'Gebelik Depresyonu' başta olmak üzere hamilelikle ilgili tüm konu ve bilgiler uzman doktorlar tarafından anlatıldı. Eğitimde, Lokman Hekim Hastaneleri Diyetisyenlerinden Merve Demir, 'Gebelikte Beslenme', Uzm. Psikolog Neslihan Gürz Yalçın, 'Gebelik Depresyonu', Uzm. Psikolog Meltem Özcüler ise 'Gebelik Psikolojisi' konulu birer sunum yaptı.



PERSONELE 5'İNCİ YIL TEŞEKKÜRÜ

↘ Lokman Hekim Sincan Hastanesi'nde 5'inci yılını tamamlayan personel, hizmetlerinden ödürü ödüllendirildi. Sincan Hastanesi'nin açılışından bu yana çeşitli birimlerde başarıyla görev yapan Gece İdare Amiri Özgür Keçeli'ye de bu kapsamda teşekkür belgesi verildi. Lokman Hekim Sincan Hastanesinde 5 yıldır aralıksız çalışan ve çalışma arkadaşları tarafından sevilen Keçeli'ye aynı zamanda bir tam altın hediye edildi. Keçeli'ye ödülünü Sincan Hastanesi Müdürü Ali Kaptan tarafından verildi.



BASIN İLE BULUŞTUK

↘ Lokman Hekim Van Hastaneleri Başhekim Prof. Dr. Mustafa Berktaş, Hastane Müdürü Salih Gümüş ve hastane yönetimi, bölgede görev yapan ulusal ve yerel basın mensuplarıyla bir araya geldi.

Basın mensuplarının fotoğraf makinesini alan Başhekim Berktaş, "Hep siz çekmeyin. Bir de ben sizin fotoğrafınızı çekeyim" diyerek basın mensuplarının fotoğrafını çekti.

LOKMAN HEKİM'E İLGİ BÜYÜK

Toplantıda konuşan Başhekim Berktaş, "Ankara'da iki hastanemiz, Van'da da Lokman Hekim ve Hayat Hastanemiz var. 4 hastanemizde 200'ün üzerinde doktor, bine yakında personelimiz bulunuyor.

Hastanelerimizin günlük hasta kapasitesi ise yaklaşık 2 bin 500 ila 3 bin arasında özetlenebilir" dedi.

Lokman Hekim Van Hastaneleri'nin Van'a geldiği günden itibaren halkın ciddi bir teveccühü ile karşılaştıklarını vurgulayan Hastane Müdürü Salih Gümüş ise "Özellikle deprem sonrasında hastanemiz çok ciddi bir hasta potansiyeline ulaştı.

Van'da Hayat Hastanemizin de açılmasıyla birlikte yine bölgede birçok branşta halkımıza hizmet vermeye başladık. Özellikle kardiyoloji ve kalp damar cerrahisi alanında, kalp-damar cerrahisi alanında uzmanlaşmış kadrosuyla halkımıza ciddi bir hizmet veriyoruz.

Yeni Doğan alanında da şu anda bölgede en yüksek yatak kapasitesine sahip hastaneyiz" diye konuştu.



KALP DAMARA TAZE KAN

↘ Türkiye'nin tanınan kalp damar cerrahlarından Prof. Dr. Erkan Kuralay, Lokman Hekim Sincan Hastanesi kadrosuna katıldı. Kariyerine 24 yıl önce Gülhane Askeri Tıp Akademisi'nde başlayan ve 2006 yılında profesörlük ünvanını alan Kuralay, çeşitli üniversitelerin kalp damar cerrahisi anabilim dalı bölümlerinde görev yaptıktan sonra Lokman Hekim Sincan Hastanesi'nde göreve başladı. Bugüne kadar çeşitli eğitim kuruluşlarında ders kitabı olarak okutulan 'Mitral Kalp Cerrahisi' ve 'Tüm Yönleri İle İntra Aortik Balon' isimli 2 kitabı bulunan Prof. Dr. Erkan Kuralay, hasta kabulüne başladı.



LOKMAN HEKİM'DEN AVRUPA SEFERİ

↘ Lokman Hekim Hastaneleri'nde görev yapan doktorlar, İsveç'in Göteborg ve Malmö kentlerinde sağlık seminerlerine katıldı ve ücretsiz muayene hizmeti sundu. Genel Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Mahmut Can Yağmurdur ve Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Op. Dr. Elif Terzi, Lokman Hekim-Youlife işbirliği ile İsveç'te düzenlenen "Sağlığınız İçin" seminerlerine katıldı. Gurbetçilerimizin yoğun ilgi gösterdiği seminerde, Dr. Yağmurdur 'Kanser' ve 'Meme Estetiği', Dr. Elif Terzi ise 'Kadın Hastalıkları Tanı, Takip ve Tedavileri' konularında bilgiler verdi.



HASTALARA VE PERSONELE PEMBE KURDELE

↘ Lokman Hekim Hastaneleri, Ekim ayını "Meme Kanseri Bilinçlendirme Ayı" ilan eden Dünya Sağlık Örgütü ve projeyi yürüten Sağlık Bakanlığı'na destek vermek amacıyla sağlık çalışanlarından oluşan özel bir 'Meme Kanseri Bilgilendirme Ekibi' oluşturdu. Ekip, başta mesai arkadaşları olmak üzere hastanelere gelen hasta ve hasta yakınlarının yakasına meme kanseri farkındalığını simgeleyen pembe kurdeleler taktı. Etkinlik, Lokman Hekim Sağlık Gurubu bünyesindeki Sincan, Etlik, Van, Hayat Hastaneleri ile Erbil Tanı Merkezi'nde eş zamanlı olarak gerçekleştirildi.



Kendimi sağlıklı hissediyorum

Saniye YILDIZ

7 aylık gebeyim. Düşük tehlikesi nedeni ile Lokman Hekim Van Hastanesi'ne başvurdum. Doktor Öznur Polat'a muayene oldum. Öznur hanımın gözetimi altında kendimi sağlıklı hissediyorum. İlgisinden ve alakasından çok memnun kaldım. Doktorum sayesinde bu durumu atlatacağıma inanıyorum.



Hastane korkusu yaşamadı

İkra KIZILBAY

7 yaşındaki çocuğumuzu, boğaz enfeksiyonu nedeniyle Lokman Hekim Van Hastanesi'ne getirdik. Çocuk servisi çalışanı sağlık personelinin yoğun ilgisinden dolayı çocuğumuzda hastane korkusu oluşmadı. Sağlığı da kısa sürede yerine geldi. Tedavi sürecinde hiçbir sorun ile karşılaşmadığımız için tüm personele teşekkür ederiz.



Korktuğum ameliyat başarılı geçti

Lokman YURTBAY

Bel fıtığı nedeniyle Lokman Hekim'e başvurdum. Beyin ve sinir cerrahisi doktorlarından Doç. Dr. Ekrem Yalçın'a muayene oldum. Ameliyat olman gerektiği söylendi. Çok korktuğum ameliyatım başarı ile sonuçlandı. Doktorum başta olmak üzere tüm sağlık çalışanlarına hizmetlerinden dolayı teşekkür ediyorum.



Güler yüzlü hizmet için teşekkürler

Garip ÖZSÖNMEZER

Kronik astım hastasıyım. Lokman Hekim Hastaneleri doktoru olan Hanifi Yıldız, uzun yıllardır tedavimi üstleniyor. Doktorumun ilgisinden ve uyguladığı tedaviden çok memnunum. Hastanede yattığımız süre boyunca, iç hizmetler personelinden ve sağlık çalışanlarından gördüğümüz güler yüzlü hizmetten dolayı sonsuz teşekkürler.



İlk kez geldim memnun kaldım

Şahin GÜR

Kafa travması sonucu Lokman Hekim Hayat Hastanesi'ne geldim. Dr. Umut Teker'e muayene oldum. Doktorumun ve tüm sağlık çalışanlarının aşırı ilgisi ile karşılaştım. Sağlık durumum şu anda iyiye gidiyor. İlk defa geldiğim Lokman Hekim Hayat Hastanesi'nden son derece memnun olarak ayrılıyorum.



Çocuğum sağlığına kavuştu

Elif ECE

Çocuğumuzu Lokman Hekim Hayat Hastanesi'ne bademcik rahatsızlığı şikayeti ile getirdik. Doktorumuz Münevver Halas'ın yoğun ilgi ve alakası ile karşılaştık. Çocuğumuzun sağlık durumu şu anda son derece iyi. Tüm sağlık çalışanlarına ve doktorumuza teşekkür ediyoruz.



Moral ve umut veriyor

Adlan KALAŞ

Çocuğumuz şu an 5 yaşında ve down sendromu hastası. 5 yıldan beri bu rahatsızlığı devam ediyor. Son olarak Lokman Hekim Hayat Hastanesi'ne geldik. Tedavimiz halen devam ediyor ancak ben çok umutluyum. Doktorumuz Münevver Hanım'ın ilgisi ve tedavi şekli bize umut veriyor.



Tedavi süreci sorunsuz tamamlandı

Murat YAŞAR

Tedavi için ortopedi kliniğine geldim. Bizimle Dr. Koray Baloğlu ve Dr. Hamdi Özkan ilgilendi. İkisine de teşekkür ediyorum. Hiçbir sorunla karşılaşmadık ve tedavi sürecimiz sorunsuz tamamlandı. Hastanede olduğumuz sürece doktorlarımız ve hemşireler isteklerimizi ve beklentilerimizi karşıladılar. Genel olarak hastane ve hizmetlerden memnun kaldım.



Bebeğime anne sütünün yanında su da vermeli miyim?

Bebek için dünyanın en iyi gıdası anne sütüdür. Anne sütünün yüzde 87'si sudur ve anne sütüyle beslenen bebeğe su bile verilmemesi gerekir. Normal doğum yapan anneler, henüz doğum masasından kalkmadan bebeklerini emzirmeye başlamalıdır. Sezaryenle doğan bebeklerde anne henüz tam aylıktan önce bir başkasının yardımıyla emzirilmesi yararlıdır.



Bebeğimin saçları dökülüyor. Endişelenmem gerekir mi?

Bebeklerin saç miktarı çok farklı olabilir. Bazı bebekler neredeyse kel doğarken, bazıları simsiyah gür saçlarıyla dünyaya gelirler. İki durumda da endişelenecek hiç bir şey yok. Neredeyse tüm yenidoğanlar, saçlarının bir kısmını veya tamamını kaybederler. Doğum sonrasında zayıf saçlar dökülerek yerini yeni, olgun saçlara bırakır.



Reflü tanısı konuldu. Hayat tarzımda ne tür değişiklikler yapmalıyım?

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 sıkıca giymemek, kilo fazlası varsa kilo vermek, baş ve gövde yüksek olacak şekilde yatak başını yükseltmek şeklinde hayat tarzı düzenlenebilir.



Evde hayvan beslemek bazı hastalıkları tetikler mi?

Evcil hayvan beslemek, hamile ve çocuklarda bazı sağlık sorunlarına neden olabilir. Evcil hayvanların tüy ve deri döküntüleri sıklıkla alerji nedeni olabilmektedir. Bazen bu hayvanların salyası ve dışkıları da alerjenik nitelik taşımaktadır. Bu yüzden evde beslenen hayvanların temizliğinin düzenli yapılması gerekir.



Çocuklarda ayakkabı tercih ederken neye dikkat etmek gerekir?

Çocuk ayakkabılarının bot tarzında olması şart değildir. Kış aylarında koruyucu amaçlı olarak bot tarzı olanlar tercih edilebilir. Ayakkabı büyük, geniş, yumuşak ve hafif olmalıdır. Çocuk ayağının özellikle ilk 3 yaşta çok hızlı büyüdüğü unutulmamalıdır. Ayakkabının ucu ile başparmak arasında yaklaşık 1-1,5 cm boşluk olmalıdır.



Beyin pili ne tür faydalar sağlıyor?

Beyin pili uygulaması, yürümede yavaşlama ve kasılmaları olan kişilerin sorunlarını azaltıyor. Kişilerin ilaca olan bağımlılığı bazen yüzde 50'ye kadar indirilebiliyor. Bu durum, yürüme gücünü, yaşlı yürüme ve kasılmalarda azalma anlamına geliyor. Uygulama, titremede de olumlu sonuç veriyor.



Tiroid az veya çok çalışırsa ne tür belirtiler görülür?

Tiroid bezi, vücudumuz için hayati öneme sahiptir. Çok çalışan tiroid bezi hastalıklarında; çarpıntı, aşırı terleme, sıcağa tahammülsüzlük, ellerde titreme, kilo kaybı, saçlarda incelme, gözlerin öne doğru çıkması gibi belirtiler ortaya çıkabilir. Tiroid bezi az çalışıyorsa; halsizlik, bitkinlik, üşüme, kilo alma, saçlarda dökülme gibi şikâyetler görülür.



By-pass ameliyatı sonrası yaşam nasıl olmalı?

By-pass ameliyatı sonrası hastalar 6-8 haftalık bir iyileşme döneminden sonra normal hayatlarına dönebiliyorlar. Hastaların, ameliyat öncesi kalp sağlığını olumsuz etkileyen alışkanlıkları terk etmeleri tedavinin başarısı için oldukça önemli. Kan basıncı, kan şekeri ve kolesterol seviyeleri kontrol altında tutulmalı, egzersiz yapılmalı, sigara bırakılmalıdır.

UMUT DAĞDEMİR VAN GÖLÜ CANAVARININ PEŞİNDEYİM

“İçimizden Biri” bölümünün bu sayıdaki konuğu Van’dan. İsmi Umut Dağdemir. Lokman Hekim Van Hastanesi Bilgi İşler Sorumlusu olarak görev yapıyor. Umut Dağdemir’i sayfalarımıza taşıyan özelliği ise birden fazla. Fotoğraf tutkunu olan Dağdemir, aynı zamanda profesyonel dalgıç ve kano sporcusu. Akdeniz ve Ege’nin koylarında değil, Van Gölü’nün derinliklerine dalıyor.



Van Gölü’nün oluşumu ve su altı haritasını inceleyen, Dağdemir, hedefini ise esprili bir dille anlatıyor: “Kim bilir belki de Van Gölü canavarının peşindeyim.” İşte Lokman Hekim Hastanelerinin “su altındaki temsilcisi” Umut Dağdemir ile yaptığımız keyifli söyleşi:

Bize kısaca kendinizi tanıtabilir misiniz?

17 Aralık 1978 Van doğumluyum. Üniversiteyi de memleketimde okudum. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Radyo Televizyon Sinema Bölümü’nü bitirdim. Yüzüncü Yıl Üniversitesi’nde Bilgisayar Programcılığı Bölümü öğrencisi olarak eğitimime devam etmekteyim. Evli ve iki kız çocuk babasıyım.

İş hayatına ne zaman ve nasıl atıldınız?

İş hayatına 2001 yılında atıldım. 2004 yılına kadar Ankara’da bir yazılım firmasında “hastane bilgi yönetim sistemleri uzmanı” olarak görev yaptım. Daha

sonra memleketime dönerek Van Anadolu Sağlık Merkezi’ni kurdum ve yönetici olarak emek sarf ettim. Burada 2009 yılına kadar çalıştım. Bu tarihten sonra yolum Lokman Hekim Van Hastanesi ile kesişti. Burada Bilgi İşlem Sorumlusu olarak göreve başladım ve halen bu görevi yürütüyorum.

Profesyonel dalgıç olduğunuzu biliyoruz. Dalgıçlığa nasıl ve nerede başladınız?

Su altının sessiz dünyasına hep bir merakım vardı. Orada nasıl bir dünya olduğunu çok merak ediyordum. Bu merakım beni dalgıçlığı araştırmaya itti. Dalgıçlıkla ilgili araştırmalar yapmaya başladım. Sonunda balık adam olmaya karar verdim. 2013 yılında Van’a Merit Su Sporları Dalış Merkezi kuruldu. Ben de hemen kaydımı yaptırım. Burada profesyonel dalgıç olmanın ilk adımlarını atmaya başladım. 2013 yılında Dünya Su altı Federasyonları Birliği (CMAS) profesyonel dalgıçlık sertifikasını ve kimliğini almaya

hak kazandım.

“VAN GÖLÜ CANAVARININ PEŞİNDEYİM”

Peki profesyonel dalgıç olduktan sonra kendinizi nasıl geliştirdiniz?

Profesyonel dalgıçlık sertifikasını ve kimliğini aldıktan sonra Van Gölü’nde çeşitli bölgelerde dalışlar yaptım. Van Gölü’nün oluşumunu ve su altının haritasını incelemeye başladım. Kim bilir belki de Van Gölü canavarının peşindeyim.

Su altındaki dünyayı sizden dinleyebilir miyiz? Orada olmak nasıl bir duygu?

Su altında olmak, suyun içinde uçma hissini yaşamak gibi bir duygu. Yerçekimi olmayan bir ortamda bulunmak gibi hissediyorsunuz. Su altında olmak, gezegenimizin sessiz dünyasını keşfetmeye benziyor.

“25 METREYE KADAR DALDIM”



Kaç metreye kadar dalıyorsunuz ve bu alanda başarılarınız, ödüllerinizi var mı?

Sportif dalış limiti 30 metredir. Başlangıç kursunu bitirmiş bir kişi maksimum 18 metreye kadar inebilir. Ben birçok dalış yaptım. En derin dalışım 25 metreydi.

Profesyonel bir dalgıç olarak Van'da bu hobinizi yerine getirmekte zorlanıyor musunuz?

Van'da dalış yapmakta herhangi bir zorluk yaşamıyorum fakat bu işe gönül vermiş, hobi edinen her dalgıç gibi farklı su altı zenginliklerini görmek benim de gerçekleştirmek istediğim hayallerimden.

Hastanedeki mesainizden hobilerinize yeterli vakti ayırabiliyor musunuz?

Lokman Hekim Van Hastanesi Bilgi İşlem Sorumlusu olarak yoğun bir mesai yapıyorum. Mesai düzeni elbette hobilerimi yaşamak için uygun değil. Ancak bu bir bahane değil. "Üretmek isteyen çözüm, istemeyen ise bahane üretir" sözü benim hayat felsefemdir. Hobilerim de bundan payına düşeni alır. Ben hobilerine vakit ayırmak isteyen bir kişinin bunu gerçekten istiyorsa yapabileceğine inanıyorum. Ben bunu başarıyorum, herkesin de başarabileceğini düşünüyorum.

Dalgıç olmak veya hobi olarak dalmak isteyenlerin dikkat etmeleri gerekenler nelerdir?

Bir kişi dalgıç olmak istiyorsa veya bunu hobi olarak yapmak istiyorsa öncelikle herhangi bir sağlık problemi olmamalı. Tabii bir de suya karşı fobileri olmayacak. Dikkat etmeleri gerekenler ise kurslarda verilen işaret dilini iyi kavramalarıdır. Su altında panik olmamak öncelikli kurallardandır. Panik, su altında oluşabilecek en büyük tehlikelerin başında geliyor. Olabildiğince kontrollü, disiplinli ve panik olmamamız gerekir.

AYNI ZAMANDA FOTOĞRAF TUTKUNU

Aynı zamanda fotoğrafçılığa da hobi duyduğunuzu öğrendik. Su altı fotoğrafı çekiyor musunuz?

Su altı fotoğrafçılığına çok büyük bir merakım var ancak şimdilik doğa ve portre fotoğrafçılığıyla ilgileniyorum. Fotoğraf merakım üniversite yıllarımda başladı. Fotoğraf çekmek, şiir yazmak gibidir benim için. İlham ile olur. Alırım çantamı sırtıma vururum kendimi doğaya, hayattan temalar oluştururum karelerimde. Anlam doludur fotoğraflarım. Bazen bir çiftçinin alın terini, bazen yaramaz çocukların haylazlığını, bazen de bir sonbahar yaprağının



Su altı fotoğrafçılığına çok büyük bir merakım var ancak şimdilik doğa ve portre fotoğrafçılığıyla ilgileniyorum. Fotoğraf merakım üniversite yıllarımda başladı. Fotoğraf çekmek, şiir yazmak gibidir benim için. İlham ile olur. Alırım çantamı sırtıma vururum kendimi doğaya, hayattan temalar oluştururum karelerimde.



yalnızlığını hissederek basarım deklanşöre...

Türkiye'de dalgıçlık yeterli ilgili görüyor mu?

Dalgıçlık, Türkiye'de yeni fakat hızla yayılarak gelişen bir spor dalıdır. Ben ilerleyen yıllarda dalgıçlığın hak ettiği yere geleceğine inanıyorum. Birçok kişi dalgıçlığı merak ediyor ancak girişimde bulunmuyor. Bunun zamanla aşılacağını düşünüyorum. Dalgıçlığın Van Gölü'nde yapıldığını bilen kişi sayısı bile çok az.

LOKMAN HEKİM KANO YARIŞLARINDA

Hastane personeli veya hastalar sizin dalgıç olduğunuzu duyduklarında nasıl tepki veriyor?

Profesyonel dalgıç olduğumu duyanların ilk tepkileri çok ilginç oluyor. Çoğu zaman şaşkınlıklarını gizleyemiyorlar. "Su altında nasıl bir dünya var" sorusu en çok muhatap olduğum soru oluyor. Su altında nelerle

karşılaştığımı merak ediyor insanlar.

Dalgıçlık ve fotoğrafçılık haricinde başka hobileriniz de var mı?

Suyu ve su sporlarını çok seviyorum. Aynı zamanda lisanslı kano sporcusuyum. Fırsat buldukça bu alanda da kendimi geliştirmeye çalışıyorum.

Dalma konusunda hastane personeli veya hastalar arasında sizden kendilerine öncülük etmenizi isteyenler oluyor mu?

Lokman Hekim Hastaneleri adına Van Gölü'nde düzenlenen su sporları şenliğinde öncü olarak görev aldım, Her yıl hastaneden bir ekip oluşturarak su sporları kano yarışlarında yer alıyoruz. Bu arkadaşlarım için Gençlik ve Spor Müdürlüğü tarafından onaylı kano lisansları aldık. Bu spor dalında daha da ilerleyip büyük organizasyonlarda yer almak, Lokman Hekim'i temsil etmek istiyoruz.

Lokman Hekim Hastaneleri adına Van Gölü'nde düzenlenen su sporları şenliğinde öncü olarak görev aldım, Her yıl hastaneden bir ekip oluşturarak su sporları kano yarışlarında yer alıyoruz.

KORTLARIN YILDIZI İPEK SOYLU İLHAM VERMEK KAZANMAKTAN DAHA GÜZEL

ABD Açık Tenis Turnuvası'nda genç çift bayanlarda şampiyon olarak Türk spor tarihine adını yazdıran İpek Soylu, Antibiyotik'e konuştu. 18 yaşındaki İpek, tenis oynamaya 6 yaşında başlamış. Genç yaşına rağmen birçok başarının altına imza atan milli tenisçi, ABD'deki turnuva sonrası tüm Türkiye'nin ilgi odağı oldu. İstanbul'da spor hayatını sürdüren İpek, doğal yeteneğini, kararlılığı ve konsantrasyonuyla birleştirerek genç yaşında büyük başarıları imza attı.

Milli tenisçimiz, kendisi için yapılan "Türkiye'nin Sharapova'sı" benzetmesini hatırlattığımızda, "Ben İpek Soylu olarak anılmak istiyorum" diyecek kadar özgüven sahibi. Kendisine büyük hedefler koyan İpek, "Büyük hedeflere ulaşabilmek için küçük hedeflere konsantre oluyorum" sözleriyle de ayakları yere basan bir sporcu profili çiziyor. Tenise merak saran insanlara ilham vermenin kazanmaktan daha güzel bir duygu olduğunu söyleyen İpek Soylu'nun Antibiyotik'e yaptığı samimi açıklamalar şöyle:

ABD Açık Tenis Turnuvası'nda çiftler şampiyonluğunu kazanarak adını zirveye yazdıran İlk Türk olmak nasıl bir duygu?
Gurur verici bir duygu. Türk tenisinde böyle bir ilki kazanmaktan dolayı büyük mutluluk duyuyorum.

Sorumluluğunuzun arttığını düşünüyor musunuz?
Elbette baskı ve ilgi arttı fakat bugüne kadar bunu bir şekilde yürütebildik bundan sonra da ben daha iyi bir şekilde yü-

rütübileceğimize inanıyorum (gülüyor)

Bundan sonraki süreçte kendinize ne tür hedefler koydunuz?

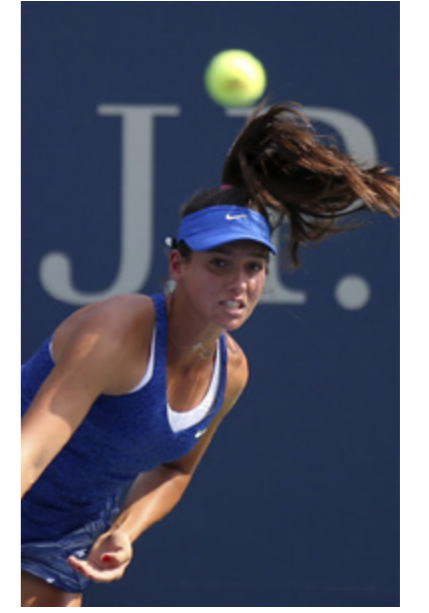
Önümüzde WTA sıralamasında yükselerek büyükler Grand Slamlerinde yer alabilmek istiyorum. Ana hedefim büyüklerde ilk 10'da olabilmek fakat bu büyük hedefe ulaşabilmek için önümdeki küçük hedeflere konsantre oluyorum .

Örnek aldığınız sporcular kimler?

Örnek aldığım sporcular arasında Federer'in profesyonelliği, saha içi ve dışındaki duruşunu örnek alıyorum. Çin Cumhuriyeti'nden Li Na'nın ülkesinde ilkleri başarıp spordaki temsilini örnek alıyorum. Sadece tenisle sınırlandırmak doğru olmaz, tenis dışında da ilham aldığım birçok sporcu bulunuyor.

GÜNDE 4 SAAT TENİS, 2 SAAT FİTNESS

Tenisin sizin için önemini biliyoruz. Tenis antrenmanlarına gününüzün ne kadarını ayırı-



yorsunuz?

Günde 4 saat tenis antrenmanı 2 saat de kort dışı fitness yapıyorum. Günümün önemli bir bölümü bu şekilde tenise ve antrenmana odaklı geçiyor. Sahaya koyduğum bu eforun bana özgüven olarak geri döndüğünü düşünüyorum.

Tenisin haricinde hobileriniz var mı? İpek Soylu başka hangi alanlarda başarılıdır?

Kitap okumayı, müzik dinlemeyi, arkadaşlarımla vakit geçirmeyi, sinemaya gitmeyi, içsel olarak kendimi geliştirmeyi ve yazı yazmayı oldukça çok seviyorum. Bir süre tenis ile beraberde bale ve çizime de devam ettim.

Şampiyonluk sonrası sizi sokakta tanıyanların sayısı arttı mı?

Aldığım başarı basında beklemediğimden daha çok yer buldu. Medyanın tenise bu kadar yer verebileceğini düşünmüyorduk. Bunun sonucunda da biraz daha elbette ki tanınır hale geliyorsunuz. Hatta şöyle söylemeliyim ki, bir gün bir cafede oturuyordum. Benim orada olduğumu bilmeden be-



nim hakkımda muhabbet ediyorlardı. Hoşuma gitmedi değil (gülüyor)

Sokakta ne tür tepkiler alıyorsunuz?

Şöyle söyleyeyim; benden çok ailem daha çok tepki alıyor. Kardeşim İrem'le beraber insanlar fotoğraf çekiliyorlarmış. Babamla maç yapanlar, kızı olduğumu öğrenince maçı daha ciddiye alıyorlarmış. (gülüyor)

Tenis haricinde gününüzü nasıl değerlendiriyorsunuz?

Antrenmandan arta kalan zamanlarda genellikle dinlenmeye çalışıyorum. Antrenmandan çıktıktan sonra tenisi düşünmemeye çalışıyorum. Tabi bunları yaparken spor disiplininin uzaklaşmamaya çalışıyorum. Sonuçta profesyonel bir spor dalıyla ilgilendiğinizde bunu bütünsel olarak yapmaya çalışıyorsunuz. Bu durum hayatınızın her alanına yansıyor. Antrenman beslenme ve uyku tamamen bütünlük bir durum. Birini aksattığınız zaman bu performansınızı etkiliyor.

KORTA SAĞ AYAKLA GİRİM

Sizin başarınız Türk tenisi için bir dönüm noktası olabilir mi?

Dönüm noktası olur mu bilmiyorum ama, umarım bazı şeyleri değiştirebilir. Elde ettiğim başarıyla beraber bazı şeylerin mümkün olabileceğini gösterdiğime inanıyorum. Umarım tenis ile ilgilenecek ve başarı elde etmek isteyen insanlara ilham verir. İlham vermek kazanmaktan daha güzel.

Formda kalabilmek adına uyguladığınız özel bir metot var mı?

Ağır bir diyetim yok. Fakat sporumu ve sağlığıma koruyabilmek için dengeli besleniyorum.

Kortlara çıkarken bir uğurunuz var mı? Sağ ayakla korta girmek gibi...

Maçtan önce mutlaka annemle konuşurum. Hareketli müzikler dinlerim. Bazı takılarım var onları o günkü ruh haline göre takmaya özen gösteriyorum. Korta sağ ayakla girerim.

Ama öyle çizgiye basmama takıntım falan yoktur. Servis kullanırken biraz bekliyorum, topu dört kere falan sektiriyorum. Bu da konsantrasyon için"

Artık büyüklerle bir yarış içersine gireceksin. Bu rekabete kendini hazır hissediyor musun?

Zaten iki senedir büyüklerle aynı turnuvaları oynuyorum. Tabi ki bu başarıdan sonra kendi seviyemi daha yüksek tutmaya çalışacağım. Antrenman programımı buna göre şekillendireceğim.

Tenis aynı zamanda görsel bir spor da... Kortlarda kıyafet tercihiniz nasıl oluyor? Kendinize has bir stiliniz var mı?

Sponsorlarımızla beraber genel bir tema yaratmaya çalışıyoruz. Turnuvalara göre giyeceğim tenis kıyafetlerini beraber belirliyoruz. Aslında giyim kuşam konusunda pımpirikli değilim. Korta çıkarken makyaj falan yapmam. Sonuçta oraya sporum için çıkıyorum, beni beğensinler diye değil.

Sporcu bir aileden geldiğinizi biliyoruz. Ailenizden bahsedermisiniz?

Evet sporcu bir aileden geliyorum. Babam uzun yıllar jimnastik yaptığı gibi, annem de kahverengi kuşak karateciymiş. Tabi ki son 10 yıldır tenis oynuyorlar. Bilindiği üzere kardeşim İrem Soylu'da junior kategorisinde mücadele veriyor. Hatta Türkiye'nin en geç şampiyonu oldu.

Sizi ABD Açık Tenis Turnuvası'ndaki başarınızla tanıdık. Daha önce de pek çok başarılı işe imza attınız. Biraz da onlardan bahsedermisiniz?

5 ITF şampiyonluğunun yanı sıra Fed Cup gibi profesyonel seviye turnuvalarda Türkiye'yi temsil ettim. Junior Grand Slam 2012'de 4 turnuvadan 3'üne katılma başarısı yakalamış ilk Türk, tenisin en prestijli turnuvalarından biri olan Wimbledon gençler kategorisinde ana tabloda oynayan ilk Türk bayan, ITF Junior klasmanında 13.sıraya yükselen ilk Türk olma gibi unvanları elinde bulunduruyorum.

Oldukça güleç ve sempatik bir görüntünüz var. Sosyal hayatınızda da öyle biri misiniz?

Öyle olduğumu düşünüyorum (gülüyor).

Bir lakabınız var mı?

Hayır herhangi bir lakabım bulunmuyor ama gazetelerde "yerli Sharapova" benzetmesinde bulunmuş. Bu bir röportajımda örnek aldığım sporcu olarak dile getirmiştim. Bundan kaynaklı öyle başlıklar atıldı. Kısacası ben "İpek Soylu" olarak anılmak istiyorum.

SPORCU OLARAK ÖNCELİĞİM SAĞLIK

(Biraz da derginin formatı gereği sağlık konuşalım) Sağlığınızı koruyan şeyler nelerdir?

Her hastalıkta hastaneye koşarlardan mısınız?

Önce bir birey sonra bir sporcu olacak önceliğim sağlığımdır. Sağlığım olduğu sürece ayakta olup, işimi yapabileceğim.

Beslenme programınız nasıl?

Kahvaltıda protein ve karbonhidratı dengeliyorum; yumurta, peynir, iki dilim ekmek ve bal. Öğlenleri köfte veya tavuk yanına salata. Akşam da yine et ve salata. Pirinç ve ekmekten kaçınıyorum. 19.00'dan sonra yememeye çalışırım.

Maç günü mönü nasıl olur?

Karbonhidrata ağırlık veririm. Maçtan iki saat önce sossuz, sade bir makarna yiyorum. Maçtan hemen sonra da küçük bir şey... Bir de çok su içerim ama maçtan bir saat önce içmeyi keserim. Maç esnasında bir buçuk litre; toplamda 3 litre ediyor.

Peki doktor olsanız, hangi alanda uzmanlaşmak isterdiniz?

Doktor diye geçmez ama psikolog olmak isterdim. İçsel gelişimime önem verdiğimden dolayı bu mesleğe her zaman ilgim olmuştur.

Hastane ortamı sizi de birçok kişi gibi olumsuz etkiler mi?

Hastalandığımda gitmem gerekirse, iyi bir hasta olarak söyleneni yapar bir an önce ayağa kalkmam için ne gerekiyorsa yaparım. Mümkünse hasta olarak gitmemeyi yeğlerim. Kız kardeşim, annem ve ben sık sık huzur evi ve hastane ziyaretleri yapardık.

Kendinizi Türk hekimlere mi emanet ediyorsunuz?

Evet her Türk genci gibi Atatürk'ün izindeyim



İPEK SOYLU KİMDİR?

1996'da Adana'da doğan İpek Soylu, tenis oynamaya 6 yaşında başladı. Sporcu bir aileden gelen Soylu'nun 10 yaşında katıldığı Romanya turnuvası, geleceğinin şekillenmesinde ve Türk tenisinin yeni markası olması yolunda attığı ilk adımlardan birisi oldu.

WTA'nın parlayan genç yıldızlarından biri olan İpek Soylu, Junior Grand Slams 2012'de 4 turnuvadan 3'üne katılma başarısını yakalamış ilk Türk tenisçidir. Aynı zamanda tenisin en prestijli turnuvalarından biri sayılan Wimbledon'da, gençler kategorisinde verdiği büyük mücadele ile Grand Slam'de ana tabloda oynayan ilk Türk bayan tenisçi olduğu gibi, ITF Junior klasmanında 13. sıraya yükselerek Türkiye'de bir ilki gerçekleştirmişti.



Soylu, Eylül 2014'de ABD'de oynanan Amerika Açık Tenis Turnuvası'nda genç çift bayanlarda partneri ile sergilediği mücadele ile şampiyon olarak, Türkiye'nin ilk Grand Slam kupasını kazanmış ve Türk spor tarihine adını yazdırmıştır.

EN SAĞLIKLI ÇAĞRI MERKEZİ 444 99 11

7 gün 24 saat
sağlığınız için arayacağınız numara



444 99 11
lokmanhekim.com.tr

 LokmanHekimHastaneleri
 LokmanHekimHst

 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 EKSİK BULDUĞUNUZ VE EKLENMESİNİ ARZU ETTİĞİNİZ KONULAR



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

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

VAN
Cumhuriyet Mah. Zübeyde
Hanım Cad. No: 87 Van
Tel. : 444 99 11
Faks : (0432) 212 10 08

VAN HAYAT
Serhat Mah. Milli Egemenlik Cad
No: 58 Van
Tel. : 444 99 11
Faks : (0432) 212 84 88

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

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 MENSUPLARI 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
- ADULARYAA 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.
- TPAO
- SİNCAN ADLİYE
- SAVİSAN
- MERKEZİ FİNANS VE İHALE BİRİMİ
- TÜRK KIZILAYI

ÖZEL SİGORTALAR

- AXA SİGORTA
- DEMİR HAYAT
- GENEL SİGORTA-MAPFRE

- GÜNEŞ SİGORTA
- GRUOPAMA SİGORTA
- YAPI KREDİ
- ALLIANZ SİGORTA
- AXA TAMAMLAYICI 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 Sağlıkta Avantajlar Dünyası

- Medline 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

ETLİK 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 MENSUPLARI 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
- BİL KENT HOLDİNG
- DENİZ FENERİ
- ERKUNT SANAYİ
- KAREL ELEKTRONİK
- KİLER ALIŞVERİŞ MERKEZİ
- Pİ-ANALİTİK VE ÇÖZÜM DERSHANESİ
- PINAR EĞİTİM KURUMLARI
- TÜRK METAL SENDİKASI

ÖZEL SİGORTALAR

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

- Medline 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

SİNCAN, ETLİK HASTANELERİ YURT DIŞI SİGORTALAR

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

SİNCAN ETLİK ASSISTANCE FİRMALAR

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

VAN HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR

- TÜRKİYE CUMHURİYETİ MERKEZ BANKASI
- TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI
- TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI Devlet Kurumları
- 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

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
- AXA TAMAMLAYICI 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
- ALLIANZ SİGORTA

• CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR DÜNYASI

- Medline 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



BİZ BÜYÜK VE GÜÇLÜ
BİR AİLEYİZ



444 99 11
lokmanhekim.com.tr

f LokmanHekimHastaneleri
t LokmanHekimHst

 LOKMAN HEKİM