

BEDİRHAN GÖKÇE:  
“PSİKOLOG  
OLABİLİRDİM”

KANSERE KARŞI  
UYANIK OL

DALGINLIK EPİLEPSİ  
BELİRTİSİ OLABİLİR

KALP PİLİ  
ENERJİNİZİ ARTIRIR

LAPAROSKOPIK  
CERRAHİ



SİNCAN'A "ANKARA"  
İSMİ YAKIŞTI

İNSANA SAYGIMIZ  
ÖDÜLLENDİRİLDİ

DOÇ. DR. YILDIRIMKAYA  
BAŞHEKİM OLDU

# EDİTÖRDEN

Merhaba,

2015 yılının ilk Antibiyotik Dergisi ile yeniden birlikteyiz. Her üç ayda bir yayımlanan ve sizlerden gelen yorumlarla şekillenen dergimizin yeni sayısını sizlerin beğenisine sunuyoruz.

Bu sayımızın kapağını; **ünlü şair, radyocu ve yorumcu Bedirhan Gökçe'ye** ayırdık. Lokman Hekim Hastaneleri'nin yayın organı olan Antibiyotik Dergisi'nden gelen röportaj talebini geri çevirmeyerek **doktor önlüğü ile sorularımıza yanıt veren Gökçe** ile keyifli bir söyleşi yaptık. İstanbul'da, programa yetişme telaşıyla arabada başlayan ve Kral FM stüdyolarında devam eden röportajımızın detaylarını sayfalarımızda bulacaksınız.

Dergimizin bu sayısında, sağlık içerikli birçok makalenin yanı sıra **Lokman Hekim Sağlık Grubu** ile ilgili önemli gelişmeleri de okuyacaksınız. Sincan Hastanemizin isminin **Ankara Hastanesi olarak değişmesi** ve yönetim kadrosundaki gelişmeleri **"Bizden Haberler"** bölümünden takip edebilirsiniz.

Uzman hekimlerimizin yazdığı **kalp pili, diyabet, göz sağlığı, mide şikayetleri, alerjik rinit, diş sağlığı ve epilepsi** konularını keyifle okuyacağınızı tahmin ediyoruz. Dergimizin daimi yazarlarından olan Ankara Hastanesi Başhekim Yardımcısı **Dr. Kemal Kartal'ın kaleme aldığı kanser ile ilgili yazı**, bu hastalıkla ilgili bilgi sahibi olmak isteyenler için zengin bir içeriğe sahip.

Dergimizin ilgi ile takip edilen ve sizden gelen sorulara kısa yanıtların verildiği **"soru-cevap"** bölümünü yine bu sayıda bulabileceksiniz.

**"İçimizden Biri"** bölümünün konuğu ise **Etlik Hastanemizin** sevilen Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Sebahat Turan oldu. **Ahşap boyama, yağlı boya resim ve kaneviçe tablolar yapan** Turan ile hobileri üzerine konuştuk.

Dergimizin içeriğine ilişkin görüş ve önerilerinizi **info@lokmanhekim.com.tr** adresine iletebilirsiniz.

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. M. Metin YILDIRIMKAYA  
Dr. Kemal KARTAL  
Uzm. Dr. Ali YAKUT  
H. Serhat SERDAROĞLU  
Pelin KIZILATES  
Sevgi BAYRI  
Mustafa Özgün GİRİFTİN  
Türker YURDAGÜL

## Yönetim Yeri

General Tevfik Sağlık  
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

## İçerik Editörü

Serhat AKKAN  
05335214728

## Tasarım

Mustafa ÇAKMAK

Basım Tarihi: MART 2015  
Lokman Hekim Hastaneleri'nin  
Yerel Süreli Yayın Organıdır.  
3 ayda bir yayınlanır.  
Ücretsizdir

## LOKMAN HEKİM HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANI VE TEDAVİ ÜNİTELERİ

- ACİL SERVİS
- ANESTEZİ VE REANIMASYON
- BESLENME VE DİYET
- BEYİN, OMURLIK VE SINIR CERRAHİSİ
- ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
- DERMATOLOJİ
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- GASTROENTEROLOJİ
- GENEL CERRAHİ
- GÖĞÜS HASTALIKLARI
- GÖZ HASTALIKLARI
- İÇ HASTALIKLARI
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KARDİYOLOJİ
- KULAK BURUN BOĞAZ
- NÖROLOJİ
- ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- ÜROLOJİ

## LOKMAN HEKİM ANKARA HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANI VE TEDAVİ ÜNİTELERİ

- ACİL SERVİS
- AĞIZ VE DIŞ SAĞLIĞI
- ANESTEZİ VE REANIMASYON
- BESLENME VE DİYET
- BEYİN, OMURLIK VE SINIR CERRAHİSİ
- ÇOCUK NÖROLOJİSİ
- ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
- İÇ HASTALIKLARI
- DERMATOLOJİ
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- GASTROENTEROLOJİ
- GENEL CERRAHİ
- GÖĞÜS HASTALIKLARI
- GÖĞÜS CERRAHİSİ
- GÖZ HASTALIKLARI
- HEMATOLOJİ
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KALP VE DAMAR CERRAHİSİ
- KARDİYOLOJİ
- KULAK BURUN BOĞAZ
- NEFROLOJİ
- NÖROLOJİ
- ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- PLASTİK REKONSTRÜKTİF VE ESTETİK CERRAHİ
- PSİKİYATRİ
- TAMAMLAYICI VE DESTEKLEYİCİ TIP
- ÜROLOJİ

## LOKMAN HEKİM VAN HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANI VE TEDAVİ ÜNİTELERİ

- ACİL SERVİS
- ANESTEZİ VE REANIMASYON
- BESLENME VE DİYET
- BEYİN, OMURLIK VE SINIR CERRAHİSİ
- ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
- DERMATOLOJİ
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- GENEL CERRAHİ
- GÖĞÜS HASTALIKLARI
- GÖZ HASTALIKLARI
- İÇ HASTALIKLARI
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KALP VE DAMAR CERRAHİSİ
- KARDİYOLOJİ
- KULAK BURUN BOĞAZ
- NÖROLOJİ
- ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- ÜROLOJİ
- NÜKLEER TIP

## LOKMAN HEKİM HAYAT HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANI VE TEDAVİ ÜNİTELERİ

- ACİL SERVİS
- ANESTEZYOLOJİ VE REANIMASYON
- ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ
- GENEL CERRAHİ
- İÇ HASTALIKLARI
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KULAK BURUN BOĞAZ
- NÖROLOJİ
- GÖZ HASTALIKLARI
- ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- ÜROLOJİ
- PLASTİK CERRAHİ
- DİYET VE BESLENME POLİKLİNİĞİ
- NÜKLEER TIP
- RADYOLOJİ
- BİYOKİMYA
- MİKROBİYOLOJİ
- PATOLOJİ



444 99 11  
lokmanhekim.com.tr



LOKMAN HEKİM

# İÇİNDEKİLER

6

KANSER UYANMADAN  
SEN UYAN



10

AYAK BİLEĞİNİZİ  
BURKULMALARA KARŞI  
KORUYUN



24

BAHARLA GELEN  
HASTALIK  
ALERJİK RİNİT



12

BEBEĞİNİZE  
GÖZÜNÜZ GİBİ  
BAKIN



14

DÜNYAYI ESİR ALAN  
SALGIN: DİYABET



28

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI İÇİN  
ALTIN KURALLAR



16

BAŞ DÖNMESİ MS  
BELİRTİSİ OLABİLİR



17

DALAK AMELİYATINDA  
LAPAROSKOPIK  
YÖNTEM



30

KALP PİLİ ENERJİNİZİ  
ARTIRIYOR



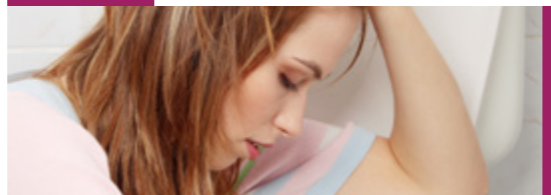
18

AZ BİLİLEN ÇOK  
ETKİLEYEN HASTALIK  
SJÖGREN SENDROMU



22

GEBELİKTE MİDE  
ŞİKAYETLERİ



48

BEDİRHAN GÖKÇE  
“İYİ BİR PSİKOLOG  
OLURDUM”



ÇOCUĞUNUZUN DALGINLIĞI  
EPILEPSİDEN OLABİLİR 32

ÇOCUKLARDA ALT ISLATMAK  
GENETİK OLABİLİR 34

DOĞUŞTAN GELEN KALP  
HASTALIĞI 36

KARACİĞER SİROZU 40

SİNCANA “ANKARA” İSMİ YAKIŞTI 42

İRFAN GÜVENDİ  
PERSONELLE VEDALAŞTI 43

KADINLARA MEME  
KANSERİ DERSİ 43

BAŞARILI PERSONEL  
ÖDÜLLENDİRİLDİ 44

DİYABETLE YAŞAM  
SEMİNERİ 44

ANKARA HASTANESİNİN  
BAŞHEKİMİ YILDIRIMKAYA OLDU 45

12 YILLIK ACI  
SONUNDA DİNDİ 45

ANDOFF YARIŞLARINA  
SAĞLIK KATKISI 46

KADINLARA RAHİM AĞZI  
KANSERİ ANLATILDI 46

İPEKYOLU BELEDİYESİ SAĞLIK  
TARAMASINDAN GEÇTİ 46

İNSANA SAYGIMIZ  
ÖDÜLLENDİRİLDİ 48

İÇİMİZDEN  
BİRİ RÖPORTAJ 55

HASTALARIMIZIN  
GÖZÜNDEN 60

SORU  
CEVAP 62



# KANSER UYANMADAN SEN UYAN



Ülkemizdeki ölümlü hastalıkların birincisi kalp, ikincisi kanser hastalıklarıdır. Ülkemizde yapılan son araştırma sonuçlarına göre sırasıyla erkeklerde akciğer, prostat, mesane, kolon ve mide; kadınlarda ise meme, tiroid, kolon, rahim ve akciğer kanserleri en sık görülen kanser hastalıklarıdır.

**Dr. Kemal KARTAL/** Ankara Hastanesi Başhekim Yardımcısı



Ülkemizde her yıl 170.000 yeni kanser vakası tespit edildiği, 400.000 civarında kanser hastalığına yakalanmış insanımız olduğu düşünüldüğünde kanser hastalığının önemi dramatik, sosyal ve mali bir boyut kazanmaktadır. Hal böyleyken kanserle ilgili acil eylem planları oluşturmak kaçınılmaz bir sağlık politikasını ve bireysel sorumluluğu elzem kılmaktadır.

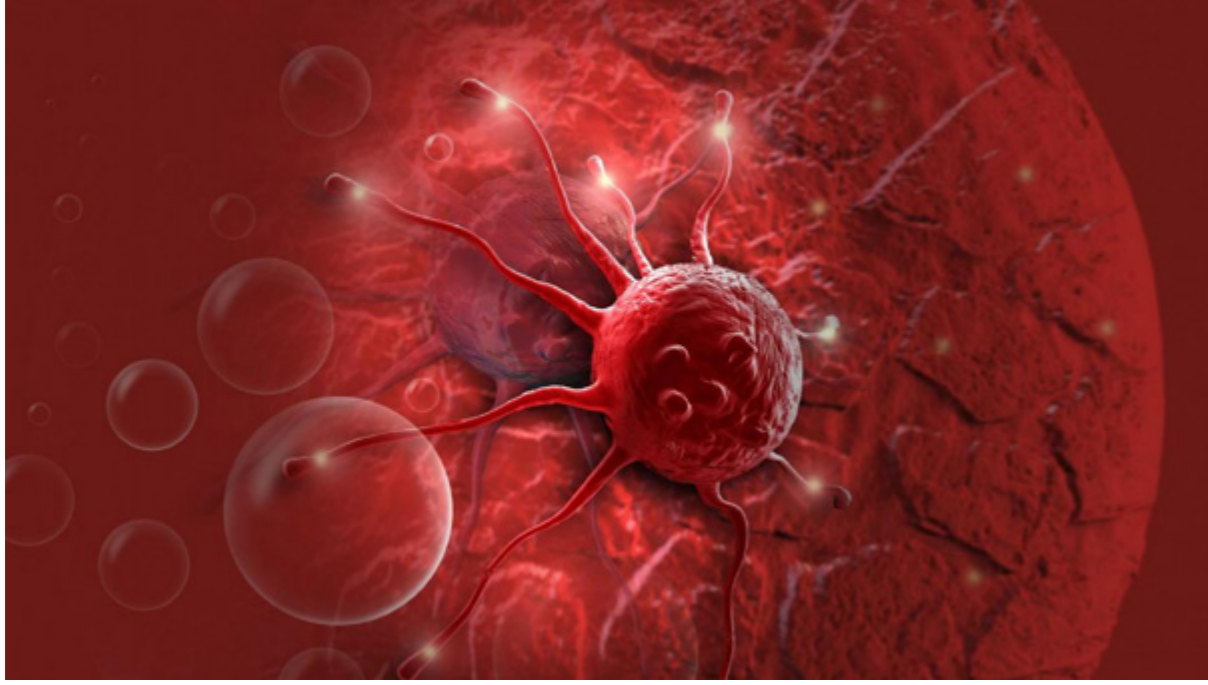
Kanser hastalıklarının erken teşhisi ve tedavisiyle ilgili ülkemizde yürütülen KETEM (Kanser Erken Teşhis Merkezleri) sağlık politikası olmakla birlikte örgün olarak tüm he-

def kitledeki insanımızı kapsama alanına alabilmiş değildir. Bu merkezlerin sayısı oldukça yetersizdir. Bu alanda atılabilecek en radikal adım, kanser erken teşhis tetkiklerinin tarama programı şeklinde özel ve kamu tüm sağlık birimlerinde geri ödeme kurumu olan SGK tarafından ödeme listesine alınmasıdır.

Bu durum insanımızın kanser erken teşhis tetkiklerine ulaşımını kolaylaştıracağı gibi, bir vesileyle sağlık kurumlarına başvuruda bulunan hedef kitlenin hekimlerimiz tarafından bilgilendirilmesini ve tarama programlarına dâhil edilmesi-

ni sağlayabilecektir. Böylece kanser hastalığının geç evrede teşhisine bağlı kaçınılmaz trajik yaşam öykülerini ve ölümleri engelleyeceğimiz gibi geç teşhise bağlı oluşan çok yüksek kanser teşhis, tedavi ve bakım maliyetlerini sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine aktarmış olacağımız aşikârdır.

Bireysel sorumlularımızın başında kanser hastalığına yol açan etkilere maruz kalmamak en temel ilke olmalıdır. Bunun için kanser hastalığıyla ilgili bilgi edinmek ve bu alanda asgari sağlık kültür seviyesine ulaşmak gereklidir. Temiz ve yeşil bir çevre, sağlıklı ve dengeli



bir beslenme, stresten uzak bir yaşam, sağlığın korunmasına yönelik erken teşhis programlarını düzenli yaptırmak bireysel sorumluluklarımızdır.

#### **YAPTIRILMASI GEREKEN TETKİKLER**

Ülkemizde erkek ve kadınlarda en sık görülen kanser hastalıklarına baktığımızda akciğer, prostat, mesane, bağırsak, mide, gırtlak, kan, beyin, pankreas, tiroid, meme, rahim, yumurtalık kanserleri olduğu Sağlık Bakanlığı kanser kayıt verilerinden anlaşılmaktadır. Erken tanı yöntemleri özünde oldukça kolay ulaşılabilir, yan etkileri olmayan, maliyetleri ucuz yöntemlerdir. Çeşitli kanser türleri ve yaptırılması gereken tetkikler şunlardır:  
**Akciğer kanseri için;** röntgen, gerektiğinde tomografi,  
**Prostat kanseri için;** 45 yaşından sonra yılda bir kez kanda PSA, ultrasonografi,  
**Mesane kanseri için;** tam idrar tahlili, idrar sitolojisi, ultrasonografi, sistoskopi,

**Bağırsak kanseri için;** 45 yaş sonrası yılda bir kez kolonoskopi, sigmoidoskopi, gaitada gizli kan,  
**Mide kanseri için;** 45 yaş sonrası gastroskopi ve gerektiğinde biyopsi,  
**Gırtlak kanseri için;** endoskopi, gerektiğinde MR,  
**Kan kanseri için;** kan ve kemik iliği,  
**Beyin kanseri için;** tomografi ve MR,  
**Pankreas kanseri için;** ultrasonografi, gerektiğinde tomografi, MR, ercp,  
**Tiroid kanseri için;** ultrasonografi, gerektiğinde sintigrafi ve biyopsi,  
**Meme kanseri için;** 45 yaşından sonra yılda bir kez ultrasonografi ve mamografi,  
**Rahim kanseri için;** vajinal ultrasonografi, smear, biyopsi  
**Yumurtalık kanserleri için;** ultrasonografi

#### **YILDA BİR KEZ CHECK UP**

Tabi ki başkaca detay tetkikler olmakla birlikte yukarıdaki tetkikler dünya tıp literatürün-

Ülkemizde erkek ve kadınlarda en sık görülen kanser hastalıklarına baktığımızda akciğer, prostat, mesane, bağırsak, mide, gırtlak, kan, beyin, pankreas, tiroid, meme, rahim, yumurtalık kanserleri olduğu Sağlık Bakanlığı kanser kayıt verilerinden anlaşılmaktadır. Erken tanı yöntemleri özünde oldukça kolay ulaşılabilir, yan etkileri olmayan, maliyetleri ucuz yöntemlerdir.

de kabul görmüş erken tanıda altın uygulamalardır. Check up; yaş aralığına, cinsiyete, sağlık durumuna, yaşam alanına, beslenme şekline uygun gerekli tetkikleri içeren paketler halinde yapıldığında kanser erken teşhisinde önemli multidisipliner bir sağlık taramasıdır. Bu amaçla 45 yaş üzerinde yılda bir kez yapılacak uygun check up tarama programları sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde anlamlı bir yer tutar.

#### **SAĞLIKLI YAŞAMA NE DERSİNİZ?**

Kanser hastalığı erken teşhis edildiğinde ve doğru tedavi yöntemleri uygulandığında oldukça yüz güldürücü sonuçlar verir. Ancak geç teşhisler komplike ameliyatları, kemoterapi ve radyoterapi programlarını gerektirdiği gibi kaçınılmaz trajik yaşam öykülerine, ölümlere ve mali kayıplara yol açmaktadır. Sağlık politikalarımızı gözden geçirelim, sağlığın korunmasına ve geliştirilmesine yönelik acil eylem planları oluşturalım, mali kaynaklarımızı doğru mecralara yönlendirelim, bilgileneelim ve bilgilendirilelim, toplumsal bir duyarlılık oluşturalım. Yaşanabilir temiz ve yeşil bir çevre oluşturalım, dengeli ve sağlıklı beslenelim, stresten uzak bir yaşam oluşturalım, sağlık kültür seviyemizi yükseltelim, erken teşhis programlarını ihmal etmeyelim, sağlıklı yaşayarak sosyal, kültürel ve ekonomik üretime katkı sağlayalım. Sağlıkla yaşanabilir bir dünya inşa edelim ve güzel bir miras bırakalım. Ne dersiniz? Sağlıkla, hoş kalın...





## AYAK BİLEĞİNİZİ BURKULMALARA KARŞI KORUYUN

Ayak bileği bağ burkulmaları sportif ve günlük yaşamda en sık görülen yaralanmalar arasında yer alıyor. Uluslararası alanda yapılan çalışmalarda en sık eklem yaralanmaları karşımıza çıkar. Bunların en az yarısı ise ciddi burkulmalar olarak kayıtlara geçiyor.

**Dr. Hamdi ÖZKAN / Ortopedi**

➔ Ayak bileği bağ burkulmalarına en çok maruz kalanlar sporcular. Basketbol yaralanmalarının yüzde 45'i, futbol yaralanmalarının yüzde 30'u, atletizm yaralanmalarının yüzde 25'i ayak bileği ekleminde geliyor. Sporcular için koruyucu önlem alınmaması durumunda burkulmalar sık sık

tekrar ediyor. Bu da eklem kıkırdaklarında bozulmayla sonuçlanıyor. Sonuç, aktif spor yaşamının uzun süreli kesintiye uğraması oluyor.

### **Eklem içi kanama riski**

Burkulma bir bağ hasarını ifade eder. Ayak bileği burkulmalarında öncelikle yaralanmanın

ciddiyeti hakkında fikir sahibi olunmaya çalışılmalıdır. Hafif bir burkulma olarak algılayıp soğuk uygulama ve bandaj ile sporcunun oyuna devam etmesine izin vermek sakıncalı olabilir. Muayenede belirgin eklem gevşekliği varsa ve koşmaya çalışıldığında ciddi bir ağrı ve topallama oluyorsa spora

veya o andaki aktivasyonuna devam edemeyecek demektir. Ayak bileği hemen şişerse ve hareket kısıtlılığı gelişirse eklem içi kanama olasılığı yüksektir.

### **Buz şişmeyi azaltır**

Çoğu burkulmada başlıca acil tedavi; burkulma şiddetine göre açıklama, istirahat, soğuk uygulama, elastik bandaj uygulaması ile kompresyon ve bacağı yüksek bir yere koyarak elavasyondan oluşur. Yaralanan bölgeyi ek hasarlardan korumak için koltuk değneği ve hafif aletler kullanılmasında yarar vardır. Soğuk veya buz uygulaması şişmeyi azaltmak ve çabuk iyileşmeyi sağlamak için uygulanmalıdır.

### **Kronik burkulma olabilir**

Burkulma olduğunda bir an önce doktora başvurmak gerekir. 15 veya 20 dakikalık uygulamalarla, buz torbasını bir havluya sararak burkulan yere müdahale edilebilir. Yere basıldığında, yani yük verildiğinde ağrı olduğu sürece o bacak üzerine yük verilmemelidir. Rehabilitasyon yaralanmanın ciddiyetine göre 1-4 hafta sürebilir. Spora döndükten sonra bir süre tekrar burkulma riski yüksektir.

### **6 hafta bandaj kullanılmalı**

Genellikle ikinci burkulma birinciden, üçüncü burkulma ikinciden daha kötüdür. Bu nedenle yeterli iyileşmeyi sağlamak için yaralanmadan sonraki 3-6 hafta alçı veya bileklik kullanılması uygun olabilir. Ayak bileği burkulması kötü bir yaralanma değildir, fakat rehabilitasyonla tedavi edilmesi gereken bir yaralanmadır. Sadece istirahat, bandaj ve ilaçla tedavi edilecek bir yaralanma değildir. Böyle tedavi edilirse sıklıkla kronik ayak bileği gevşekliği gelişebilir.



Burkulma olduğunda bir an önce doktora başvurmak gerekir. 15 veya 20 dakikalık uygulamalarla, buz torbasını bir havluya sararak burkulan yere müdahale edilebilir. Yere basıldığında, yani yük verildiğinde ağrı olduğu sürece o bacak üzerine yük verilmemelidir.

# BEBEĞİNİZE GÖZÜNÜZ GİBİ BAKIN

Bebeğinizin göz sağlığıyla ilgili ihmaller ileride hiç de istenmeyen sonuçlara neden olabilir. Bu nedenle doğumdan itibaren göz muayenesi çok önemlidir.

**Dr. Hakan TERZİ / Göz Hastalıkları**

Doğumda görme fonksiyonları henüz gelişmiş değildir. Yaşamın ilk aylarında görme keskinliği giderek artar, bebek her iki gözünü kullanarak bir hedefe odaklanmayı öğrenir. Üç boyutlu görme henüz yoktur ve yaşamın bu erken evrelerinde bebek yakın mesafeden annesinin yüzünü ve hareketlerini ayırt edebil-

mektedir. Erişkinlerinkine yakın bir görme fonksiyonuna çocuklar 2 yaşında ulaşırlar.

#### **İlk göz muayenesi önemli**

İlk göz muayenesi doğumdan sonra çocuk hekimi tarafından yapılmalıdır. Bu muayenede çocuk hekimi göz küresi ve çevre dokularda bir anormallik olup olmadığını makrosko-

pik olarak değerlendirir. Sonra göze ışık tutarak ışığın gözden geri yansımalarını inceler. Işığın geri yansımada bir sorun varsa veya göz bebeğinden kırmızıyı yerine beyaz bir yansıma alınıyorsa bebek hemen göz hekimine yönlendirilmelidir.

#### **Göz dibi değerlendirmesi**

Eğer bebek 35. haftadan önce



Genellikle tek gözde bulunan göz tembelliği, muayene edilmedikçe gözden kaçabilir. Okul öncesi dönemde de muayene tekrarlanarak çocuğun görme keskinliği değerlendirilmelidir. Okul çağında düzeltilmemiş kırma kusurları çocuğun okul başarısını ve sınıftaki iletişimini etkileyebilmektedir.

doğmuşsa doğumdan 4 hafta sonra prematüre retinopatisi açısından göz dibi değerlendirilmesi yapılmalı ve duruma göre uygun aralıklarla takip ve gerekirse tedavi edilmelidir. Doğum haftası ve tartısı düşüktüğü prematüre retinopatisi riski de artmaktadır.

#### **4. ayda tekrar kontrol**

Doğumdan sonra, 4. ayda göz kontağı kurmama, gözlerde kayma, gözleri ovuşturma, ışık duyarlılığı, fotoğraflarda göz bebeğinde beyaz renkte yansıma varsa göz muayenesi mutlaka tekrarlanmalıdır. Bu dönemde ortaya çıkan veya belirginleşen en önemli sorunlar bebeklik şaşılığı, retinoblastoma denilen göz tümörü ve doğumsal glokomdur.

#### **Göz tembelliği olabilir**

Çocuklarla iletişim kurmanın nispeten daha güç olduğu 2 yaş dönemine girmeden önce 16'ncı ayda muayenelerinin

tekrarlanması uygundur. Bu muayene çocukta ileride göz tembelliğine yol açabilecek kırma kusurlarının saptanabilmesi için önemlidir. Gözlük gerekliliği saptanırsa çocukların bu dönemde gözlüğe alışması mümkündür. Gözler tamamen normal görünse dahi göz muayenesi her yaşta tekrarlanmalıdır. Bu yaşta çocukla genellikle iyi bir iletişim kurmak mümkün olduğundan çocukların önemli bir kısmında görme keskinliği ölçümü, biyomikroskopik muayene ve göz dibi muayenesi yapılabilir.

#### **Okul başarısını etkiler**

Genellikle tek gözde bulunan göz tembelliği, muayene edilmedikçe gözden kaçabilir. Okul öncesi dönemde de muayene tekrarlanarak çocuğun görme keskinliği değerlendirilmelidir. Okul çağında düzeltilmemiş kırma kusurları çocuğun okul başarısını ve sınıftaki iletişimini etkileyebilmektedir.





# DÜNYAYI ESİR ALAN SALGIN: DİYABET



Dünyada her yıl 5.3 milyon kişi diyabete bağlı nedenlerle yaşamını yitiriyor. Ölenlerin çoğu 60 yaş altında oluyor. Ülkemizde bu nedenle yaşamını yitirenlerin sayısının yılda 60 bin olduğu tahmin ediliyor. Diyabetle ilgili farkındalık oluşturulması, diyabetin kontrol altında tutulması ve tedavinin gereklerinin ihmal edilmemesi büyük önem arz ediyor.

**Dr. Mehmet Murat GÜRBÜZ / Dahiliye**



➤ Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), ilk kez diyabeti bir salgın olarak tanımladı. Birleşmiş Milletler ise sıtma, tüberküloz ve AIDS'den sonra dördüncü kez bir hastalığı salgın olarak kabul edip uluslararası sağlık otoritelerine bu sorunla mücadele çağrısında bulundu.

**Hastalığı ciddiye alın**  
İnsanlar, bu sorunu ciddiye almalı ve diyabetle uzun ve sağlıklı bir yaşamın mümkün olduğu gerçeğini unutmamalı. Hastalığı önemsememek felakete davetiye çıkarmak anlamına gelir. Diyabet, 0-90 yaş arasında her dönemde orta-

ya çıkıp yaşam boyu sürebilir. Daha da vahimi her tür araştırmaya rağmen halen kesin bir tedavisi bulunmuyor. İyi tedavi edilmediğinde ciddi organ hasarları oluşturan bu hastalık, Avrupa'da 20 yaş üstü körlük nedenleri içinde birinci sırada yer alıyor. Bu hastalığı taşıyan-



larda enfarktüs ve felç riskinin 6 kat yüksek olduğuna dikkat çekiliyor. Amerika'da diyabete bağlı olarak yılda 140 bin kişinin ayağı kesiliyor. Tüm bu nedenlerle diyabet dünyadaki tüm ülkeler için çözümlenmesi gereken çok ciddi bir sağlık sorunu olarak görülüyor.

## Türkiye'de çok hızlı artış yaşanıyor

Dünyada 400 milyona yakın diyabetli yaşıyor. Türkiye'de ise yaklaşık 10 milyon diyabetli ve diyabet riski taşıyan kişi bulunuyor. Türkiye, Avrupa'da diyabetin en hızlı artış gösteren ülkesi. Bunun en önemli nedenleri; 21. yüzyılın getirdiği yeni hayat modeli; gelişen teknoloji ile birlikte gelen hareketsiz yaşam, stres, geleneksel beslenme kültürümüzün giderek kaybolması ve kötü beslenme. Giderek yaygınlaşan fast food alışkanlıkları ve şekerli gıda tüketimindeki artış da diyabetin hızlı ilerleme nedenleri arasında bulunuyor.

## En sık belirtileri

- \* Aşırı susama
- \* Sık idrara çıkma
- \* Sık acıkma, fazla yemek yeme
- \* Yorgunluk

## Az görülen belirtileri

- \* Bulanık görme
- \* İnatçı enfeksiyonlar
- \* Kaşıntı
- \*Tekrarlayan mantar enfeksiyonları

## En hızlı geliştiği ülkeler

Diyabetlilerin yaklaşık yüzde 80'i az ve orta gelir seviyesindeki ülkelerde yaşıyor. Ortadoğu ve Kuzey Afrika ülkelerini kapsayan bölgede her 10 erşkinden birinin diyabetli olduğuna dikkat çekiliyor. 2013 yılı rakamlarına göre 20-79 yaş arası erşkin nüfusta diyabetli sayısının en yüksek olduğu ülkeler arasında; Çin, Hindistan, ABD, Brezilya ve Rusya bulunuyor.

## 45 yaş üzerindeki dikkat!

Diyabet açısından riskli grubun erken tanısı için 45 yaş ve üzerindeki herkesin (özellikle de fazla kilolu kişilerin) değerleri normal çıksa da mutlaka 3 yılda bir glukoz yükleme testi veya tokluk kan şekeri ile incelenmeleri gerekiyor. 45 yaş altında fazla kilolu kişilerden aşağıdaki ek risk faktörlerinden en az biri olanların diyabet açısından daha erken yaşta

Diyabet açısından riskli grubun erken tanısı için 45 yaş ve üzerindeki herkesin (özellikle de fazla kilolu kişilerin) değerleri normal çıksa da mutlaka 3 yılda bir glukoz yükleme testi veya tokluk kan şekeri ile incelenmeleri gerekiyor.

tetkik edilmeleri gerekiyor. Diyabeti mutlaka 'diyabet öncesi' (gizli şeker) veya 'erken klinik dönem' adı verilen dönemde yeni ortaya çıktığında saptamak gereklidir. Hastalığın önleneyeceği tek dönem gizli şeker dönemi, tek yöntem ise çevresel faktörlerin kontrolüdür.

## Riskli grupta kimler var?

- Hareketsiz yaşam sürenler
- 1. dereceden akrabalarında diyabet bulunanlar
- Kan yağlarında yükseklik olanlar
- Kan basıncı yüksekliği bulunanlar
- 4 kg'ın üzerinde doğum yapanlar
- Hamilelik diyabeti saptananlar
- Vasküler hastalık hikayesi ve insülin direnci ile ilgili klinik tabloya sahip olanlar.

## Korunma yolları

- Dengeli ve düzenli ara öğün almak
- \* Daha çok egzersiz yapmak
- \* Fazla kilolardan kurtulmak
- \* Sigara ve tuz gibi zararlı alışkanlıkları bırakmak.



## BAŞ DÖNMESİ MS BELİRTİSİ OLABİLİR

Dünyada her yıl on binlerce insanın yakalandığı, Türkiye’de ise her 2 bin 500 kişiden birinin mücadele ettiği MS, şarkıcı Serdar Ortaç’la birlikte gündeme geldi. MS’in belirtilerinin çok dikkate alınması gerekir. Özellikle gözlerle ilgili şikayetler, vücutta his ve güç kaybı, baş dönmesi en önemli belirtileri olarak biliniyor.

**Dr. Ali YAKUT / Nöroloji**

İnsan bağışıklık sisteminin kaynaklanan bir hastalık olan MS, daha çok 20-40 yaş arasında ortaya çıkıyor. Hastalık kadınlarda, erkelere göre daha fazla görülür. MS hastasında gözle ilgili bulgular olabilir. Mesela bulanık görme ya da görme kaybı, MS’in belirtilerinden biridir. Çift görme de MS belirtisi olarak değerlendirilir. Kolda, bacakta, vücutta genel olarak his kaybı şikayeti görülür. Güç kaybı yaşanır. Bu güç kaybı sadece kolda ya da sadece bacakta görüldüğü gibi aynı anda hem kol hem bacakta görülebilir. Bunun dışında baş dönmesi, denge kaybı gibi

çeşitli hastalıklarla da kendisini gösterebilir.

### Tanı için beyin MR’ı çekiliyor

Hastaya, MS teşhisi koyabilmek için önce nörolojik hikayeleri dinlenir, ardından gerekli muayeneleri yapılır. Nihai kararı vermek için en önemli tetkik beyin MR’ının çekilmesidir. MR’da MS hastalığına ait tipik lezyonlara, beyin ve omurilikte plaklara bakılır. Yine belden alınan beyin-omurilik sıvısı da tanıya yardımcı olur. Uyarılmış potansiyeller adını verdiğimiz birkaç yöntem daha bulunmaktadır. Bunların hepsinin toplamıyla birlikte tanıyı ko-

biliyoruz. MS toplumda sakatlık bırakan, sıkıntılı bir hastalık olarak biliniyor ama 20 yıl önceye göre yüz güldürücü çok önemli gelişmeler var.

### Her MS sakat bırakmaz

MS atakları yüksek doz kortizonla tedavi ediliyor. Bunun dışında koruyucu tedaviler de uygulanıyor. Bu tedaviler özellikle interferon dediğimiz ağızdan alınmayan, bir enjeksiyon şeklinde yapılan ilaçlardır. Bunlarla koruyucu tedavi yöntemini uyguluyoruz. Hastalık gelişen tedavi yöntemleri ile korkutucu bir hastalık olmaktan çıkmaktadır.

## DALAK AMELİYATINDA LAPAROSKOPİK YÖNTEM

Dalak, vücudumuzda kan yapımı, bir yandan da yıkımıyla ilgili bir organdır. Ortalama 7-11 santimetre boyunda ve 150 gram ağırlığındadır.

**Dr. Hayati ASLANTAŞ / Genel Cerrahi**

“Splénomegali” dediğimiz dalak büyümesinde dalak uzunluğu 15 santimetreyi, ağırlığı da 500 gramı geçer.

Dalak vücudumuzda kan yapımına katılır, eskiyen ve bozulmuş kan hücrelerini süzer ve ayıklar.

Aynı zamanda da erişkinlerdeki savunma sisteminin en önemli organıdır.

Ancak bazı dalak hastalıklarında; dalağın bir kısmını veya tamamını almak zorunda kalıyoruz. Bu hastalıklar doğuştan

veya sonradan olabiliyor ve çoğunlukla ameliyat kararını hematoloji ve dahiliye servisiyle birlikte tartışarak alıyoruz.

### Ameliyat seçenekleri

Dalak ameliyatı açık ve kapalı yöntemlerle yapılır. Bazı durumlarda açık yapılmalıdır ancak ben ve ekibim hastanemizde birçok laparoskopik ameliyatı olduğu gibi ‘Laparoskopik Splenektomi’ ameliyatını da başarı ile yapıyoruz. Minimal invaziv (Laparoskopik Cerrahi) de belli bir deneyim ve tecrübe sonrası dalak ame-

liyatlarının da hasta en az zedelenecek (laparoskopik) yapılması mümkündür.

### Dört delikli operasyon

Bir adet 2 santimetre ve 3 adet 5 milimetrelilik deliklerden dalağın özel bir torba içine konduktan sonra karın dışına çıkarılması sonucu hızla iyileşme, daha az ağrı, normal hayata ve iş hayatına çabuk dönmenin (1-2 gün içinde) mümkün olduğu bu operasyonları güvenli bir şekilde yapmanın haklı gururunu yaşıyoruz.



## AZ BİLİLEN, ÇOK ETKİLEYEN HASTALIK: SJÖGREN SENDROMU

Gözlerde, ağızda ve ciltte meydana gelen, günlük yaşam kalitesini olumsuz etkileyen kalıcı kuruluk; bağışıklık sistemi ile alakalı Sjögren Sendromu'nun belirtisi olabilir. Hastalık adını, hastalığı ilk tanımlayan İsveçli göz doktoru Henrik Sjögren'den almaktadır.

**Dr. Mustafa BAŞARIR / Kulak Boğaz Burun**

Sjögren Sendromu, 20 yaşın altındaki insanlarda göreceli olarak nadir olmasına rağmen her yaş ve ırktaki insanları etkileyebilir. Hastaların yüzde 90'ı kadındır. Sjögren Sendromu'nun gelişme eği-

limi ailede birinde hastalığın olması durumunda artar. Sjögren Sendromu'nda lenfosit adı verilen bir beyaz kan hücresi gözyaşı ve tükürük bezleri gibi bezleri ve vajinadaki bezleri işgal eder. Lenfositler bu bezlere

zarar verebilir ve salgı üretmelerini önler. Sonuçta ağızda, gözde, vajinada kuruluk olur. Sjögren Sendromu vücudun diğer kesimlerinde de sorunlara neden olabilir. Akciğerler, böbrekler, karaciğer, sinirler,

troid bezi, eklem ve beyinde iltihaba neden olabilir. Sjögren Sendromu, herkesi farklı etkiler ve bulguları değişik ciddiyette seyreder. Sık bulguları şunlardır:

### **Kuru ağız**

Ağız normalde tükürük içerir ve çiğneme ve yutmaya yardım eder. Sjögren Sendrom'lu hastalar, normalden daha az tükürük üretirler. Bu da çiğneme, yutmaya ve konuşmayı zorlaştırır. Bu ayrıca tat alma hissini azaltabilir.

### **Kuru gözler**

Gözler kuru, kumlu hissedilir. Gözlerde yanma ve kızarıklık olabilir. Uyurken fazla mukus (çapak) göz kenarlarında birikebilir. Gözleriniz güneş ışığına karşı daha duyarlı olabilir. Eğer iyi tedavi edilmezse Sjögren Sendromu gözlerde kör noktalara ve korneal ülser (göz küresinin dış kısmında yara) yol açabilir. Nadiren bu durum görme kaybına yol açabilir.

### **Şişmiş tükürük bezleri**

Üç çift büyük bez tükürük üretir. Bunlar dilin altında, kulakların önünde yanak altında ve ağzın arkasında yerleşiktir. Bu bezler şişmiş olarak görülebilir veya hissedilebilir. Kabakulak ile karışabilir. Bazen hassas hale gelip ateş de eşlik edebilir. Sjögren Sendromu'nda hastaların yaklaşık yarısında şişmiş bezler görülür.

### **Diş çürükleri**

Bu ağız kuruluşundan kaynaklanan genel bir sorundur. Tükürük bakteri öldürücü maddeler (enzim) içerir ve bu maddeler bakterilere karşı savaşır. Böylece diş çürümelerine karşı koruyucu görev yapar. Tükürük azaldığı zaman daha az enzim üretilir. Bundan dolayı dişlerde daha kolay çürükler oluşur



Sjögren Sendromu'nun gelişme eğilimi ailede birinde hastalığın olması durumunda artar. Sjögren Sendromu'nda lenfosit adı verilen bir beyaz kan hücresi gözyaşı ve tükürük bezleri gibi bezleri ve vajinadaki bezleri işgal eder. Lenfositler bu bezlere zarar verebilir ve salgı üretmelerini önler.



#### Ağız içinde mantar

Kuru ağızlı insanların çoğunda ağızda yanma ve kızarıklık mevcuttur. Bu şikayet ağızda küçük miktarda bulunan Candida adı verilen bir mantar tarafından oluşturulur.

#### Kuru burun ve boğaz

Kuruluk; boğazın kuru ve gıcıklayıcı bir hisse sahip olmasına neden olur. Kuru öksürük, ses kısıklığı, koku hissinde azalma ve burun kanamalarına neden olabilir. Kuruluk ayrıca, zatüre, bronşit ve kulak problemlerine yol açabilir.

#### Vajina kuruluğu

Sjögren Sendromu kuruluğundan dolayı vajinada ağrıya ve irritasyona yol açabilir. Cinsel ilişkinin kadın için ağrılı hale gelmesine neden olur.

#### Yorgunluk

Sjögren Sendromunun sık bir bulgusudur. Hastalığın kendisinden dolayı meydana gelebileceği gibi, kronik hastalığa sahip olmanın verdiği fiziksel ve emosyonel stresin bir sonucu olarak da gelişebilir.

#### Hastalığın tespiti

Sendromun nedeni bilinmemekle birlikte; genetik, viral enfeksiyon ve hormonların etkili olduğu tahmin ediliyor.

Hastalığa ilişkin tanı, şikayet geçmişi, fiziksel muayene ve çeşitli testler sonucu konulabiliyor. Şikayeti olan hastalarda, ağızda veya tükürük bezlerindeki değişiklikler, boynundaki lenf bezlerindeki şişmeler, kaslardaki hassasiyet ve eklemlerdeki iltihap araştırılır. Akciğerde herhangi bir değişiklik olup olmadığını belirlemek için akciğer grafisine de bakılır. Çeşitli laboratuvar testleri istenebilir.

#### Nasıl tedavi ediliyor?

Sjögren sendromu için kesin tedavi yok. Fakat belirli tedaviler bulguları rahatlatıp daha konforlu ve verimli bir hayat sağlamaya yardım edebilir. Tedavinin temel amaçlarından biri yaşam konforunu arttırmak ve kuruluğun etkilerini önlemek veya azaltmaktır. Sjögren Sendromu herkesi farklı etkilediğinden dolayı, tedavi planı özel ihtiyaçlara göre düzenlenmelidir.

#### YAPILACAKLAR

##### Kuru Ağız için

- Gün boyunca su yudumlayın.
- Tükürük üretimini uyarmak için şekersiz sakız kullanın sık sık dişlerinizi fırçalayın.
- Ağız içi mantar enfeksiyonları için tedaviye gidin.
- Suni tükürük veya ağız-ko-

ruyucu jelleri deneyin. Kısım geceleri yararlıdırlar.

##### Çürükleri Önlemek için

- Sık olarak diş doktorunuza kontrole gidin.
- Diş hekiminizden florid içeren ürünler, özellikle kuru ağızlar için, önermesini isteyin.
- Dişlerinizi düzenli ve etkili fırçalayın, özellikle yemeklerden sonra.
- Yemekler arasında şekerli yiyecekleri ve içecekleri kullanmayın.

##### Kuru Gözler için

- Kuru gözlerdeki rahatsızlığı gidermek için yapay gözyaşı kullanın.
- Yağlayıcı göz merhemlerini geceleri kullanın.

##### Kuru Cilt için

- Hassas ciltler için nemlendirici losyon kullanın.
- Mümkün olduğunca klimalardan, ısıtıcılardan ve radyatörlerden uzak durun.
- Deterjan, deodorantlı sabunlar ve çok sıcak sudan uzak durun.
- Mümkün olduğunca nemlendirici kullanın.

##### Vajinal Kuruluk için

- Özellikle vaginal kuruluk için yapılmış kremler kullanın.

# YÜKSEK TANSİYON, ŞEKER HASTALIĞI AİLEDE KALP HASTALIĞI ÖYKÜNÜZ VARSA

“Yüksek tansiyon, şeker hastalığı, ailede kalp hastalığı öyküsünün olması koroner arter hastalığı riskini artıran faktörlerdir.

Bu risklerden birisine sahipseniz bir kardiyoloji uzmanına kendinizi kontrol ettirmeyi ihmal etmeyiniz.”

## KALP VE DAMAR CERRAHİSİ



444 99 11  
lokmanhekim.com.tr

f LokmanHekimHastaneleri  
t LokmanHekimHst

**LOKMAN HEKİM**



# GEBELİKTE MİDE ŞİKAYETLERİ

Bulantı, kusma ve mide şikayetleri anne adaylarının özellikle hamileliğin ilk dönemlerinde sıkça yaşadığı sorunların başında geliyor. Bu süreçte her tür yemek, koku ve pek çok etken mide bulantısına neden oluyor. Gebelikte ortaya çıkan bu sorunla başa çıkmak için bazı önlemlerin alınması yeterli oluyor.

**Dr. Burcu UNGAN TURAN / Kadın Hastalıkları ve Doğum**

▾ Gebelikte bulantı, kusma ve çoğu zaman da midede yanma ile reflü en sık görülen yakınmalardır. Bulantı ve kusma gebelerin yaklaşık yüzde 80'inde görülür. Hafif sabah bulantısı ise hemen tüm hamileliklerde görülebilir. Bulantılar genellikle 5-6'ncı haftalarda başlar 8'inci haftaya kadar devam eder bazen de doğuma kadar devam edebilir.

#### **Sigara, parfüm ve kızartmadan uzak durun**

Bulantı ve kusmanın tek bir nedeni olmamakla beraber kaynağı çoğunlukla kesin bilinmemektedir. Gebelik hormonları, tiroid bezinin çok çalışması, gastrointestinal sistem rahatsızlıkları, psikolojik ve genetik etkenler başlıca nedenler arasındadır. Sigara, parfüm, kahve, petrol ürünleri ve kızart-

ma gibi kokular da en önemli tetikleyicilerdendir.

#### **Yaşam tarzınızı değiştirin**

Mide yanması ve reflü şikayetleri ise gebelikte ortalama yüzde 50 oranında görülür. Erken dönemde başlayarak doğuma kadar giderek artar, genellikle doğumdan sonra düzelir. Takip eden gebelikte tekrarlamaya eğilimindedir. Bu durum gebelikte ortaya çıkan hormonal ve fizyolojik değişikliklerden kaynaklanmaktadır. Gebelik öncesi mide şikayetleri olan hastalarda daha fazla görülmektedir. Gebelikte hem hormonların etkisiyle mide boşalması yavaşlar, hem de rahim büyüdükçe mideyi yukarı doğru iter.

#### **Hamilelik dönemi önlemleri**

• Ağır yemek kokularının olduğu ortamlardan uzak durun.  
• Kuru, yağsız, tuzlu gıdalar tüketmeyin.

ketmeyin.

- Sabahları yataktan kalkmadan önce tuzlu krakerler tüketebilirsiniz.
- Öğün sayısını 6'ya çıkarın. Sık sık ama az az yiyin.
- Limonlu su veya soda tüketebilirsiniz.
- Baharatlı yemeklerden uzak durun.
- Alkol, sigara, hazır meyve suları ve diğer asitli yiyeceklerden kaçının.
- Yatmadan en az 2 saat önce beslenmeyi bırakın.
- Zencefil bulantıyı azaltır. Zencefil çayı içebilirsiniz.
- Aşırı kilo almaktan kaçının.
- Yatağın başını yükseltin.
- Yemekten hemen sonra uzanmayın, ani olarak öne eğilmeyin.
- Aşırı sıcak besinlerden uzak durun.
- Yemek aralarında bol su tüketin.



## BAHARLA GELEN HASTALIK **ALERJİK RİNİT**

Alerjik rinit, burunda akıntı ve tıkanıklık, kaşıntı ve hapşırık nöbetleri, gözde kaşıntı, kızarıklık ve yaşarma, yumuşak damak, boğaz ve kulakta kaşıntı ile seyreden bir hastalıktır. Bu gibi şikayetlerin tamamı görülebileceği gibi bir-iki semptomlu hafif seyreden formları da vardır. Tanı yukarıda bahsedilen semptomların değerlendirilmesi ile konulabilir.

**Dr. Ali ŞEKERALMAZ/ Kulak Burun Boğaz**

▼ Alerjik rinit, başlangıcı daha çok adolesan çağıdaki çocuklarda ve genç erişkinlerde, gençlerde görülen kronik bir sorundur. Çoğunlukla ailesinde başkalarında da olup allerjiye genetik yatkınlığı olan bireyler, allerjiye neden olan maddelerle karşılaştıklarında burun ve sinüslerle ilgili yakınmaları ortaya çıkar. Allerjiye çoğunlukla polen gibi bitkisel maddeler, toz içinde barınan akar adı verilen mikroskopik canlılar, havada bulunan mantarlar, hayvan tüyleri ve bazı gıdalar yol açar. Esas olarak mevsimsel ve tüm yıl boyunca devam eden olmak üzere iki formu vardır. Alerjik rinit hastalarında kişilik değişikliklerine,

konsantrasyon bozukluğuna ve vücut kırgınlığına rastlanabilir.

### **Hastalığın tanısı**

Allerji tanısı için ilk adım şikayetlerin, allerjiye neden olabilecek olası maddelerin, kişide veya ailesinde egzema, astım, gıda allerjisi gibi başka sorunların dikkatle sorgulanmasıdır. Daha sonra alerjik belirtilerin görüldüğü organlar (burun, gözler, boğaz, kulaklar, akciğerler) muayene edilir. Bundan sonra allerjiye neden olabilecek maddelerin tarama testi yapılır. Tarama testi deriden ve kandan yapılabilir.

### **Hapşırma ve burun akıntısı**

Alerjik rinitin belirtileri hapşır-

ma, berrak burun akıntısı, burun tıkanıklığı, burunda kaşıntı, gözlerde kızarıklık ve kaşıntıdır. Belirtilerin görülme zamanı ve süresi allerjiye neden olan maddenin türüne göre değişir. Bitkisel maddelere karşı allerjisi olanlarda ilkbaharda daha fazla olmak üzere daha çok bahar aylarında, diğer maddelere karşı allerjisi olanlarda ise yıl boyu süren şikayetler görülür. Allerjisi olan kişilerde soğuk algınlığı ve diğer üst solunum yolu enfeksiyonları daha sık görülür ve daha uzun sürer. Allerjiyi yaratan madde ile birlikte tütün dumanı gibi solunum sistemini uyaran maddeleri solunmak, belirtilerin alevlenmesine veya şiddetlenmesine yol açar.



#### Nasıl tedavi edilir?

Alerjik nezlenin temel tedavisi allerjiye neden olan maddeden uzak durmak veya korunmaktır. Tarama testlerinin amacı, hangi madde veya maddelerden korunulacağını öğrenmek ve buna göre korunma önlemlerini belirlemektir. Hafif dereceli allerjiye neden olan maddeden korunmak çoğunlukla yeterlidir.

#### ALERJİLERE NEDEN OLAN MADDELERE KARŞI ALINMASI GEREKEN TEMEL KORUNMA ÖNLEMLERİ ŞUNLARDIR

##### Polenler

Allerji mevsimi olan ilkbahar aylarında bitki ve ağaçların bulunduğu yerlerden uzak durun. Pencerelerinizi kapalı tutun, gerekiyorsa klima kullanın. Evinizde hava temizleyiciler kullanın.

##### Mantarlar

Evinizdeki bütün alanları mantar öldürücü özelliği olan dezenfektanlarla temizleyin.

Evinizin içinde bitki bulundurmuyun. Saksı topraklarında mantar üreyebilir. Küflenmiş besinleri uzaklaştırın.

##### Ev tozu

Çarşaf ve yastık kılıflarınızı en geç haftada bir sıcak su ile yıkayın. Sentetik dolgulu yastıklarınızda alerjik olmayan kılıflar kullanın. Evinizde nem oranını yüzde 50'nin altında tutun.

##### Hayvan tüyleri

Ev içinde evcil hayvan beslemeyin. Varsa, yatak odasına girmesine izin vermeyin. Evcil hayvanınızı en az haftada bir kere yıkayın. Hayvanı elledikten sonra her seferinde ellerinizi yıkayın.

##### Kısa süreli kortizon tedavisi

Belirtilerin şiddetli olması, bütün yıl boyunca sürmesi, çok sayıda maddeye karşı allerji olması ve korunma önlemlerinin alınmaması hallerinde ek tedavilere ihtiyaç vardır. Kortizonlu burun spreyleri, anti-his-

tamirik cinsi ilaçlar ve tuzlu su ile burun yıkama tedavileri kullanılır.

##### Aşı tedavisi

Bu tedavi yöntemlerinin yetersiz kaldığı, allerji belirtileri şiddetli ve uzun süren hastalarda eğer allerji yapan maddeye karşı üretilmiş bir aşı varsa bir kaç yıl süren ve çoğunlukla birkaç hafta aralıklarla uygulanan aşı tedavisi yapılabilir.

##### Fototerapi

Burun içine uygulanan düşük enerjili laser ve ultraviyole ışınları ile şikayetlerin hafifletilmesi de mümkündür. Bu tedavi şekli diğer tedavi şekillerine yardımcı olarak da kullanılabilir.

##### Yardımcı cerrahi tedaviler

Alerjik nezlesi olan hastaların burun şikayetlerinin hafifletilebilmesi için burun yapısının normal olması gerekir. Hava akımına engel olan yapısal bozukluklar varsa bunlar cerrahi olarak düzeltilmelidir.

# EN GÜZEL ANILARINIZI BİZ ÇEKİYORUZ

Etlik ve Ankara Hastanelerinde doğum yapan herkese doğum fotoğrafçılığı hizmetini ücretsiz sunuyoruz.



444 99 11  
lokmanhekim.com.tr

f LokmanHekimHastaneleri  
t LokmanHekimHst

**LOKMAN HEKİM**



# AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI İÇİN ALTIN KURALLAR

Diş ve diş eti hastalıkları ülkemizde ve dünyada en önemli sağlık sorunları arasındadır. Ancak hayatı doğrudan tehdit etmediği için gereken önem verilmemektedir.

**Dt. Ayşe DİNLEMEZ / Ağız ve Diş Sağlığı**

**Gece fırçalamak önemli**  
Uyumadan önce diş fırçalamasının önemi büyük. Gece boyunca kapalı olan ağız içinde diş çürüğüne sebep olan bakteriler çok daha fazla ve hızlı çoğalıyor. O yüzden aksatmadan

gece yatmadan önce ve sabah olmak üzere en az iki kere diş fırçalamayı atlamamak gerekir.

**Diş hekimi kontrolünü aksatmayın**

Ağız içindeki problemler her zaman kendini ağrı ile göstermez. Ağrımaya başladığında çok ilerlemiş olabilir. Bu da yapılacak tedavinin nispeten daha zor ve uzun olmasına sebep olur. Bu sebeple 6 ayda bir diş hekimi kontrolü sizin fark

etmediğiniz sıkıntıları başlangıç aşamasında tespit eder.

**Diş ipi kullanın**

Diş fırçalamak diş yüzeylerini temizlerken, diş aralarında kalan plaklara sebep olur. Dişlerde var olan hafif çapraşıklıklar bu durumu arttırır. Diş fırçasının giremediği arayüzleri temizlemenin tek yolu diş ipi kullanmaktır.

**Dişeti sağlığına önem verin**

Dişeti sağlığı olmadan ağız sağlığından bahsetmek mümkün değildir. Diş sağlığı için gerekli bakımlar tam olarak uygulandığında dişetleri de sağlıklı olacaktır. Aksi takdirde dişeti rahatsızlıkları diş problemleri kadar ciddi ağrılar ve sıkıntılar yaratır.

**Sağlıklı beslenme**

Sağlıklı beslenmenin diş ve ağız sağlığı açısından önemi büyük. Özellikle C vitamini dişeti sağlığını korurken, yoğurt, peynir gibi hem yağ hem süt içeren besinler diş sağlığı için önemlidir. Şekersiz sakız çiğnemek de tükürük akışını arttırarak ağız içinin temizlenmesini kolaylaştırır.

**Hamilelikte diş bakımı**

Hamilelikte değişen hormonlar dişeti hassasiyeti ve kanamalarını arttırır, ağız içinde problem oluşmasını kolaylaştırır. Hamilelerin bu dönemde diş hekimi kontrolleri artırılmalıdır.

**Ağız içi yaraları**

Genel sağlığı tehdit edebilecek birçok hastalığın ilk belirtileri ağız içinde kendini gösterir. Uzun süre ağızda kalan ya da sık tekrarlayan ağız yaraları, renk değişiklikleri ya da şişlikler oluştuğunda bir diş hekimine ya da ağız hastalıkları uzmanına danışın.

**Süt dişlerine dikkat**

Süt dişleri daimi dişler için yer tutucu görevi görür. Süt dişlerinin vaktinden önce çekilmesi daimi dişlerde çapraşıklıklara; süt dişlerinde çürüklerin yol açtığı iltihap ve abseler daimi dişlerde şekil ve renk bozukluklarına yol açar. Süt dişleri çıktığı andan itibaren temizlenmeli, 4 yaşından itibaren de düzenli hekim kontrolü yapılmalıdır.



Genel sağlığı tehdit edebilecek birçok hastalığın ilk belirtileri ağız içinde kendini gösterir. Uzun süre ağızda kalan ya da sık tekrarlayan ağız yaraları, renk değişiklikleri ya da şişlikler oluştuğunda bir diş hekimine ya da ağız hastalıkları uzmanına danışın.



# KALP PİLİ ENERJİNİZİ ARTIRIYOR

Başlangıçta yalnızca hareket halindeyken nefes darlığına sebep olan, ilerledikçe dinlenirken bile rahatsız eden kalp yetmezliği, son yıllarda görülme sıklığı gittikçe artan bir halk sağlığı sorununa dönüştü.

**Dr. Ertuğrul ŞENSOY / Kardiyoloji**

**N** Kalp yetmezliği için kullanılan özel piller, hem hastaları rahatlatıp yaşam kalitelerini artırırken hem de ömrü uzatıyor.

Kalp yetmezliği, kalbin pompa görevini yapmasında ortaya çıkan aksaklıklar nedeniyle gelişen bir durumdur. Bu rahatsızlık, tanı ve tedavi yöntemlerindeki ilerlemelere karşın iş gücü kaybına hatta hayati

tehlikeye neden olabilmektedir. Kalp yetmezliğinde kullanılan çeşitli ilaçlarla hastalar rahatlayabilir ancak hastalığın ilerlemesi ile bu tedaviler yetersiz kalabilmektedir.

## **Sol karıncık kasılıyor**

İleri kalp yetmezliği olan hastaların önemli bir bölümünde kalbin elektrik sisteminde iletim yavaşlaması gelişir ki bu durum,

kalbin odacıkları arasındaki ve özellikle de sol karıncık içindeki düzenli kasılma uyumunu bozmaktadır. Bu durum neredeyse her üç kalp yetmezliği hastasından birinde görülmektedir. Kardiyak resenkronizasyon tedavisinde (CRT), sağ kulakçık, sağ karıncık ve kalbin içinden geçerek sol karıncık üzerindeki toplardamarların içine yerleştirilen uyarıcı elektrodlarla ta-

Kalp yetmezliği pili her kalp yetmezliği hastası için uygun olmayabilir. Bugün için kullanım alanı giderek genişlese de halen klinik, eko-kardiyografik ve elektrokardiyografik olarak bazı kriterler göz önüne alınarak karar verilmektedir.



kılan ve üç odacıktan uyarıcı kalp pilleri ile odacıklar içi ve arası kasılma uyumu yeniden sağlanmaktadır.

## **Şok veren kalp pili**

Özel kalp yetmezliği pillerinin içinde şok verme özelliği olanlar da geliştirilmiştir. Bu durumda sağ karıncığa yerleştirilen uyarıcı teli biraz daha kalındır ve içinde şok verme sarmalı bulunmaktadır. Böylece bu tür hastalarda sıklıkla görülen ani hayat kaybını önleyici bir özellik de eklenmiştir. Ani kalp durması gelişirse cihaz şok vererek kalbi çalıştırma özelliğine sahiptir. Kalp yetmezliği için kullanılan özel pillerin hem hastaları rahatlatıp, yaşam kalitelerini artırdığı hem de ömrü uzattıkları görülmektedir. Bu cihazlar lokal anestezi ile köprücük kemiğinin hemen altından yapılan bir küçük kesiden uyarıcı tellerin kalbe yerleştirilmesinden sonra cihazın sol meme kası altına yerleştirilmesi ile takılmaktadır. Göğsün açılması söz konusu değildir. Genel anestezi gerekmez. İş-

lem sonrası hastalar genellikle bir veya iki gün hastanede tutulmaktadır.

## **Hasta seçimi önemli**

Kalp yetmezliği pili her kalp yetmezliği hastası için uygun olmayabilir. Bugün için kullanım alanı giderek genişlese de halen klinik, ekokardiyografik ve elektrokardiyografik olarak bazı kriterler göz önüne alınarak karar verilmektedir. Hastanın şikayetleri dikkate alınmakta, kasılma bozukluğunun derecesi EKO ile değerlendirilmekte ve EKG ile de kalpteki iletim yavaşlaması anlaşılmaktadır.

## **Kontrolleri ihmal etmeyin**

Kalp yetmezliği pili takıldıktan sonra hastalar daha önce uygulanan ilaç tedavisine devam etmektedir. Ayrıca işlem sonrasında 1 ve 3'üncü ayda, daha sonrasında ise her 6 ayda bir pillerin kontrol edilmesi gerekir. Bu kontrollerin mutlaka uzman bir hekim tarafından yapılması gerekmektedir.

# ÇOCUĞUNUZUN DALGINLIĞI EPILEPSİDEN OLABİLİR



Halk arasında, 'sara' hastalığı olarak bilinen ve ülkemizde her bin kişiden 6'sında ortaya çıkan epilepsi, tetikleyici bir faktör olmadan nöbet geçirilmesi ve bu nöbetlerin tekrarlayıcı olması olarak tanımlanıyor. En sık çocukluk çağında, genellikle de 0-1 yaş arasında başlıyor. Epilepside akla genellikle tüm vücutta kasılma, çenenin kitlenmesi, ağızdan köpük gelmesi ve idrar kaçırma gibi belirtilerin olduğu büyük nöbetler geliyor.

**Dr. Ekrem YALÇIN / Beyin ve Sinir Cerrahisi**



Çocukluk çağında başlayan epilepsi nöbetleri farklı belirtilerle seyredebilir. Anne babaların, 'çocuğum dalgın bir yapıya sahip' veya 'dikkatsizliği nedeniyle sık sık ayağı takılıp düşüyor' diyerek geçiştirdiği durumlar epilepsi nöbeti olabilir.

Epilepsinin onlarca tipi bulunur. Hastalık, hastada tek tip olarak görülebildiği gibi aynı hastada birkaç farklı tipin ortaya çıkması şeklinde de gelişebiliyor. Bazen basit tipte bir nöbetle başlayıp tedavi edilmezse daha ağır formlara geçiyor ve sıklığında ciddi artış görülebiliyor. Epilepsinin bazı türlerinde nöbetler yılda sadece 1-2 kez ortaya çıkarken, bazılarında günde 50-60 kez tekrarlayabiliyor.

#### **İlaçla kontrol edilebilir**

Nöbet sayısı ile kontrolü çocuğun hayat kalitesinde önem-

li görev üstleniyor. Nöbetler ilaç veya cerrahi müdahale ile kontrol altına alındığında çocuk günlük yaşam aktivitelerine devam edebiliyor. Eğer acil ameliyat edilmesi gereken tümör gibi bir sorun yoksa; epilepsi tanısı konmuş bir çocuğa ilk uygulanması gereken tedavi yöntemi, nöroloji uzmanı denetiminde ilaç tedavisidir. İlaç tedavisinin ne süreyle devam edeceği epilepsinin tipine ve şiddetine göre değişir. Bazı hastalar ilacı ömür boyu kullanmak zorundayken, bazılarında sadece 1-2 yıl kullanım yeterli olabilir. İlaç tedavisi hastaların yüzde 60-70'ine kesin çözüm sunuyor. Bu tedavi sayesinde nöbetler kontrol altına alınabiliyor.

#### **Epilepsinin nedenleri**

- Anne karnında geçirilen enfeksiyonlar
- Doğumda oksijensiz kalmak
- Kafa travması

- Genetik ve metabolik hastalıklar
- Tümörler
- Gelişimsel beyin malformasyonları
- Menenjit gibi beyin enfeksiyonları epilepsiye yol açabiliyor.

#### **3 FARKLI CERRAHİ**

**Rezektif Cerrahi:** Araştırmalar sonucunda bulunan ve beyinde nöbete yol açan alan çıkarılıyor. Bu ameliyatların başarı oranı yüzde 85-90 oluyor.

**Disconnection yöntemi:** Çocuk beynin farklı noktalarından nöbet geçiriyorsa, sorunlu odaklarda bulunan hastalıklı akımın yayıldığı yollar kesiliyor. Başarı oranının yüzde 60-65 civarında olduğu belirtiliyor.

**Vagus sinir stimülasyon pili takılması:** Beynin çok geniş alanları nöbete yol açıyor ve çocuk önceki iki girişime aday olamıyorsa başarı oranı yüzde 50 olan bu yöntem deniyor.



## ÇOCUKLARDA ALT ISLATMAK GENETİK OLABİLİR

Beş yaşın üzerindeki çocuklarda, uykuda altını ıslatmaya devam etme oranı yüzde 15 civarında olup, bu oran daha sonraki her sene yüzde 15'lik bir azalma gösterir. Genelde erkek çocuklarda 2 kat daha fazla görülür.

**Dr. Metin TAŞ/ Üroloji**

Genetik faktörler araştırılmış, anne-babanın birinde çocukluk döneminde gece ıslatması problemi yaşanmışsa, çocuklarda bu oran yüzde 40 olur. Eğer hem anne hem de babada bu sorun yaşandıysa görülme sıklığı yüzde 70'lere çıkar. Yatak ıslatan çocuklar doktora başvurdıklarında; öncelikle yatak ıslatma ile birlikte olabilecek idrar yolu enfeksiyonu ya da gündüz idrar şikayetleri veya kabızlık gibi sorunlar mutlaka araştırılmalıdır. Çocuğun işeme, dışkılama alışkanlıkları, sıvı alımı, uyku özellikleri, psikolojik durumu ve iyi bir muayene ile çoğunlukla tanı koyulur.

**Mesanenin kapasitesi aşılır**  
Gece idrar kaçırmasının nedenleri arasında vazopressin denilen gece idrar üretimini engelleyen hormonunun yeterince salgılanamaması neticesinde idrar üretiminin mesanenin kapasitesini aşacak şekilde fazla olması.

**Tedavi için 5 yaş beklenir**  
Tedavi için çocuğun 5 yaş ve üzerinde olması ve kuru kalmak için istekli olması çok önemlidir. Aileye bu durumun her yıl yüzde 15 oranında kendiliğinden düzeleceği söylenmelidir. Özellikle önceden kuru olup, daha sonra tekrar yatak ıslatmaya başlayan çocuklarda, psikolojik faktörlerin

(boşanma, yeni kardeş, okul sorunları vb) önemli rol oynayabileceği unutulmamalıdır.

**Yaşam tarzı önemli**  
Tedavisinde ilk basamak yaşam tarzının düzenlenmesidir. Gece yatmadan önce sıvı alımı ve beslenme alışkanlıklarının ayarlanması, kabızlığın engellenmesi, yatmadan idrar kesesinin boşaltılması ve yattıktan bir süre sonra çocuğun tekrar tuvalete kaldırılması gibi basit uygulamalar hastaların bir kısmında gece kuruluğunu sağlamaktadır. Tüm bu uygulamalara rağmen sorunu düzelmeyen çocuklarda, doktor kontrolünde ilaç tedavisine başlanmalıdır.



## EVDE SAĞLIK VE BAKIM HİZMETLERİ

Uzman Doktor Muayenesi  
Hemşirelik ve Refakat Hizmetleri  
Fototerapi (Yeni Doğan Sarılık Tedavisi)  
Fizyoterapi  
Laboratuvar Tetkikleri  
Radyolojik Görüntüleme

### EVDE SAĞLIK VE BAKIM NEDİR?

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

444 99 11  
lokmanhekim.com.tr

f LokmanHekimHastaneleri  
t LokmanHekimHst

**LOKMAN HEKİM**



## DOĞUŞTAN GELEN KALP HASTALIĞI

Doğumsal kalp hastalığı yapısal bozukluktur. Bütün anne ve babaların doğuştan kalp hastalıklı çocuğu olabilir. Çoğunluğu hafif olmak üzere 1000 doğumdan 8'inde doğuştan kalp hastalığı görülür. Anne, baba veya aile bireylerinden birinde doğuştan kalp hastalığı varsa doğacak bebeğin hasta doğma olasılığı daha yüksek olabilir.

**Prof. Dr. Vedat OKUTAN / Çocuk Kardiyolojisi**

Doğuştan kalp hastalığı kalpte doğum sırasında bulunan yapısal bir bozukluktur ve genellikle hamileliğin erken evrelerinde organların gelişmeye başladığı dönemde oluşur. Doğuştan kalp hastalıkları, kulakçıklar veya karıncıklar arasındaki küçük/büyük delikler veya kapaklardaki hafif/ağır

darlıklar şeklinde olabileceği gibi kulakçık veya karıncıklardan bir veya birden fazlasının olmaması gibi çok ağır bozukluklar şeklinde de olabilir.

**Küçük delikler kapatılıyor**  
Çocuklardaki kalp hastalıklarının çoğunluğu doğuştandır ve bunlar genellikle doğum-

dan sonra erken dönemde tanı alır. Duktus arteriozus açıklığı (PDA), atriyal septal defekt (ASD) ve ventriküler septal defekt (VSD) bunlardan bazılarıdır. PDA aort ile pulmoner arter arasındaki açıklıktır. PDA kateter yöntemi ile veya cerrahi olarak kapatılabilir. ASD kulakçıklar arasında VSD ise

Kalp dört boşluktan oluşur. Üstte sağ ve sol olmak üzere iki kulakçık, altta ise sağ ve sol olmak üzere iki karıncık vardır. Kalpte dört kapak bulunur: Triküspid kapak sağ kulakçık ile sağ karıncık arasında, pulmoner kapak sağ karıncık ile akciğerlere kan taşıyan büyük damar arasında, mitral kapak sol kulakçık ile sol karıncık arasında ve aort kapağı sol karıncık ile ana atar damar/şah damarı arasında bulunur.



karıncıklar arasında yer alan deliklerdir. Küçük deliklerin klinik olarak izlemi, geniş deliklerin ise kapatılması gerekir. Bunlardan uygun olanları ameliyata gerek kalmadan kateter yöntemi ile diğerleri ise cerrahi olarak kapatılır.

### **Kalp hastası çocuk doğurma riski**

Bütün anne ve babaların doğuştan kalp hastalıklı çocuğu doğabilir. Çoğunluğu hafif olmak üzere 1000 doğumdan sekiz çocukta doğuştan kalp hastalığı görülür. Anne, baba veya aile bireylerinden birinde doğuştan kalp hastalığı varsa doğacak bebeğin hasta doğma olasılığı daha yüksek olabilir.

### **Anne karnında tanı**

Hamilelik sırasında yapılan tetkikler ile bebekte doğuştan kalp hastalığı veya ritim bozukluğu olup olmadığı anlaşılabilir. Annede veya ailenin diğer bireylerinde doğuştan kalp hastalığı bulunması, annenin hamilelikte kızamıkçık gibi bazı infeksiyonları geçirmesi, şeker hastalığının bulunması veya bazı ilaçları kullanmış olması

ve kadın hastalıkları ve doğum hekimlerinin önerdiği durumlarda anne karnındaki bebeğin kalp hastalığı yönünden etkilenip etkilenmediği gebeliğin 18. haftasından itibaren fetal ekokardiyografi ile araştırılmalıdır.

### **Nasıl fark edilir?**

Ağır kalp hastalıklı bebekler ilk birkaç ay içinde belirti verirler. Bebeklerde doğuştan morluk, beslenme güçlüğü, hızlı soluk alıp verme veya kilo alamama gibi sorunlar bulunabilir ve muayene sırasında üfürüm duyulabilir. Hafif bozukluklar genellikle belirti vermezler ve diğer nedenlerden dolayı doktora başvurulduğunda üfürüm duyularak tanı alırlar. Çocukların egzersiz kapasitelerinde kısıtlılık olabilmekte birlikte, çoğunluğunda normal veya normale yakın bir yaşam kalitesi vardır. Ağır hastalığı olanlarda egzersiz kapasitesinde azalma daha belirgindir. Bazı hastalıklarda büyüme geriliği ve öğrenmede güçlük olabilir.

### **Doğuştan hastalık nasıl oluşur?**

Doğuştan kalp hastalıklarının çoğunluğunda neden bilinme-



Normal kalp yumruktan biraz daha büyük, kas yapısında güçlü bir pompadır. Günde ortalama 100.000 kez kasılarak, 8000 litre kanı sürekli olarak dolaştırma pompalar.

mektedir. Kalıtsal olduğu varsayılmakla birlikte çok az gen ile ilişki saptanabilmiştir. Aynı ailede birden fazla çocukta doğuştan kalp hastalığı görülebilir. Seyrek olarak hamilelikte ilaç kullanımı veya geçirilen enfeksiyonlar doğuştan kalp hastalıklarına neden olabilir. Örneğin; Anne hamileliği sırasında kızamıkcık geçirirse bebeğin kalbi etkilenip yapısal kalp hastalığı oluşabilir. Bazı ilaçlar, alkol ve uyuşturucular da doğuştan kalp hastalıklı bebek doğma olasılığını artırır. Hamile besleyici diyet almalı, sigara ve alkol kullanmamalı, doktor önerisi dışında ilaç almamalıdır. Hastalık gelişiminde ailelerin kendilerini suçlu hissetmemeleri gerekir.

#### **Hasta çocuklar nasıl takip edilir?**

Bütün çocuklarda olduğu gibi doğuştan kalp hastalıkları olan çocuklarda da genel tıbbi önlemlere uyulması çok

önemlidir. Doğuştan kalp hastalığı olan çocuklar, çocukluk çağı hastalıklarını kalp hastalığı bulunmayan çocuklar gibi genellikle sorunsuz geçirirler. Kalbin enfeksiyondan korunması için özel koşullarda antibiyotik önerilir. Doğuştan kalp hastalıklı çocuklara tüm çocuklarda olduğu gibi yaşına uygun aşıların yapılması gerekir. Buna ek olarak, grip aşısı gibi bazı aşılar da yapılabilir. Kalp hastalıklı çocukların iyi durumda olduğunun belirlenmesi için düzenli aralıklarla izlenmesi gerekir. Genel olarak, ilk tanı aldığı dönemde ve ameliyat sonrası daha sık, izleyen yıllarda daha seyrek aralıklarla kontrolleri istenir.

#### **8 tetkik yapılıyor**

Çocuğa hastalığına bağlı olarak, düzenli aralıklarla aşağıdaki tetkiklerin yapılması istenebilir.

- Kan tahlilleri
- Göğüs filmi

- Elektrokardiyogram
- 24 saatlik elektrokardiyografi
- Ekokardiyografi
- Egzersiz testi
- Kalp kateterizasyonu
- Elektrofizyolojik çalışma

#### **Antibiyotik veriliyor**

Ameliyat edilmemiş kalp hastalığı bulunan çocukların çoğuna ve ameliyat edilmiş çocukların bir kısmına infektif endokardit gelişiminin engellenmesi için antibiyotik verilmesi gerekir. Çocuğun aşağıda belirtilen girişimler sırasında koruyucu antibiyotik kullanması gerekir.

- Bademcik ve geniz eti ameliyatı
- Kanın, idrar yolları ve üreme organ ameliyatları
- Kanama oluşturabilecek diş girişimleri, diş çekimleri

#### **Aktivitede sınırlama**

Doğuştan kalp hastalığı bulunan çocukların çoğunluğunda günlük aktivitelerinde kısıtla-

Bütün çocuklarda olduğu gibi doğuştan kalp hastalıkları olan çocuklarda da genel tıbbi önlemlere uyulması çok önemlidir. Doğuştan kalp hastalığı olan çocuklar, çocukluk çağı hastalıklarını kalp hastalığı bulunmayan çocuklar gibi genellikle sorunsuz geçirirler.



ma gerekmez; çocuğun yaşınının renklenmesi ve kalbin performansının iyileştirilmesi için fiziksel aktivite önerilir. Önerilen aktiviteler arasında yüzmeye, bisiklete binmeye, koşmaya, ip atlama sayılabilir. Az sayıda kalp hastalığında yarışma gibi aşırı efor gerektiren aktiviteler sınırlandırılır.

#### **Doğum yapabilir mi?**

Doğuştan kalp hastalığı bulunan kadınların çocuk sahibi olmak istediklerinde üç önemli sorundur. 'Hamilelik için kalp yeterince güçlü mü? Doğum kontrolü için hangi yöntem kullanılmalı? Doğacak çocukta kalp sorunu olabilir mi?' Ameliyat edilmiş ve önemli kalp hastalığı bulunmayan kadınların çoğunluğunda hamilelik dönemi normal geçer ve doğumda sorun olmaz. Morarmaya yol açan doğuştan kalp hastalığı ve ağır kalp anomali si bulunan bazı kadınlarda ise hamilelik ve doğum tehlikeli olabileceğinden hamilelikten korunmaları gerekir.

#### **Görülme sıklığı binde 8**

Doğum kontrolü konusunda her hasta farklılık gösterir. Bazılarında doğum kontrol haplarından sakınılıp, diğer doğum kontrol yöntemlerinin kullanıl-

ması gerekir. Doğum kontrol yöntemlerinin seçiminde doktor yardımı gerekebilir. Genel olarak toplumda doğuştan kalp hastalığı olma olasılığı yaklaşık olarak 1000 yenidoğan çocukta sekizdir. Doğuştan kalp hastalığı olan annenin çocuğunda veya kardeşlerinde doğuştan kalp hastalığı bulunan çocukta bu olasılık biraz daha artmıştır. Bebeklerin doğuştan kalp hastalıklarının yaklaşık yarısı annenin kalp hastalığına benzer.

#### **Hastanın eğitim hayatı**

Doğuştan kalp hastalığı bulunan çocukların çoğunluğu normal okula devam edebilir ve normal eğitim programına uyabilir. Az sayıda hastada aktivite kısıtlaması gerekebilir. Okulda merdiven çıkılmasını engellemek için asansör kullanması veya zemin kattaki sınıflarda eğitim yapılması, beden eğitimi derslerine girilmemesi gibi önlemler alınarak çocuğun okula devamı sağlanabilir. Doğuştan kalp hastalığı bulunan çocukların çoğunluğunda meslek seçiminde sınırlama gerekmez. Az sayıda hastaya aşırı yorulma gerektirecek meslekleri seçmemeleri önerilebilir.



# TEDAVİ EDİLMİYEN VİRÜS KARACİĞER SİROZUNA NEDEN OLABİLİR

Pek çok insan farkında olmadan Hepatit B ve C virüsü almış ve hiçbir belirti olmadan bu virüsü taşıyor olabilir. Tedavi edilmezse her iki virüs de karaciğer sirozuna neden olabilir.

**Prof. Dr. Ali KOŞAR/ Hematoloji**

Çoğunlukla virüslerden bulaşan hepatit hastalığının 7 türü bulunur. A, E, F tipi hepatitler, enfekte olmuş su ve besin maddelerinin ağızdan alınması ile bulaşır. B, C, D, G türü hepatitler ise kanla temas, tükürük ve cinsel ilişki yoluyla bulaşır.

Ülkemizde genellikle okul çağı çocuklarında sık görülen he-

patit A virüsü (HAV) karaciğeri tutan bulaşıcılığı yüksek bir virüstür. Hepatit A virüsü, virüsle enfekte yiyecek ve içeceklerin sindirim sistemine alınması ile bulaşır. Ayrıca direkt yakın temas ile (aile içi bireyler, partnerler vs) direkt dışkı yolu ile de (tuvalet sonrası ellerin yeterince temizlenmemesi nedeni ile) bulaşabilir. Hepatit B ve C hastalığına sebep olan vi-

rüsler sessizdir. Pek çok insan farkında olmadan bu virüsü almış olabilir ve hiçbir belirti olmaksızın bu virüsü taşıyabilir. Tedavi edilmez ise her iki virüs de karaciğer sirozuna neden olabilir. Siroz ise kanama, asit, koma, karaciğer yetmezliği gibi yaşamı tehdit eden hastalıklar ya da ölüm ile sonuçlanabilir. Uzun süreli Hepatit B hastalığında siroz ortaya çık-

madan önce de karaciğer kanseri görülebilir.

## Hepatit B belirtileri

Ateş, halsizlik, iştahsızlık, bulantı-kusma, karın ağrısı, idrar renginde koyulaşma, sarılık (göz ve ciltte sararma) ve eklem ağrısı.

## Hepatit B risk grupları

- Hepatit B'li anneden doğan bebekler,
- Hepatit B taşıyıcısı ile aile içi temas edenlerden aşısız olanlar,
- Kan ve kan ürünleri kullananlar,
- Eşcinseller
- Birden fazla kişi ile cinsel ilişkisi olanlar
- Hemodiyaliz uygulanan kişiler,
- Damar içi ilaç bağımlıları,
- Hasta ve hasta çıkartıları ile teması bulunan tüm sağlık personeli
- Toplu halde bulunan yerlerde (okullar, kreşler, kırsal, yurtlar, huzurevleri, v.b.) yaşayanlar
- Steril olmayan aletlerle yapılan sünnet ve kulak delme gibi işlemler de Hepatit B'nin bulaşması için önemli bir risk oluşturmaktadır.
- Berberler, kuaförler, manikür-pedikürcüler, itfaiye personeli, askerler, polis memurları, kazalarda ve afetlerde ilk yardım uygulayan kişiler de risk grubunda yer almaktadır.

## Bunlara dikkat edin

- Tıraş bıçağı, diş fırçası, küpe, tırnak makası gibi kişisel malzemeleri diğer insanlarla paylaşmaktan kaçınılmalı,
- Dövme veya piercing yaptırırken temiz iğneler kullanıldığından emin olunmalı,
- Berbere gidildiğinde kullanılmamış traş bıçağı ve steril edilmiş ustura kullanıldığından emin olunmalı,
- Cinsel ilişki sırasında, özellikle çok eşli durumlarda, mutlaka



prezervatif kullanılmalı,

- Uyuşturucu kesinlikle kullanılmamalı,
- Sağlık görevlileri enjeksiyon uygulamasını güvenli yöntemlerle gerçekleştirmeli, tek kullanımlık enjektör kullanılmalı,
- Gebeler mutlaka B tipi sarılık mikrobi olup olmadığına ilişkin test yaptırmalı,
- Ailede (özellikle anne baba kardeş eş gibi yakın akrabalarında) sarılık hastası, siroz veya karaciğer kanseri hastası varsa mutlaka test yaptırmalı,

## Korunma yolları

Acil kan nakillerinden kaçının. Kan bankalarında, verilen tüm kanlarda hepatit B taraması yapılır. Korunmasız riskli cinsel ilişkiden kaçının. Cinsel ilişki ve kan yoluyla hepatit B bulaşma riski, AIDS bulaşma riskinden çok daha yüksektir. En kolay ve en etkili korunma yöntemi hepatit B'ye karşı aşılaktır.

Acil kan nakillerinden kaçının. Kan bankalarında, verilen tüm kanlarda hepatit B taraması yapılır. Korunmasız riskli cinsel ilişkiden kaçının. Cinsel ilişki ve kan yoluyla hepatit B bulaşma riski, AIDS bulaşma riskinden çok daha yüksektir.



## İRFAN GÜVENDİ PERSONELLE VEDALAŞTI

↓ Lokman Hekim Engürüsağ A.Ş. Genel Müdür ve Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı olarak görev yapan İrfan Güvendi, Tarım Kredi Kooperatiflerinin yeni Genel Müdürü oldu. Lokman Hekim'in halka arz sürecinde ve yeni yatırımlarında büyük emeği olan Güvendi için hastanede veda organizasyonu düzenlendi. Hastane personeli Güvendi'ye beraber yaptıkları mesai için teşekkür ederken, Güvendi de çalışma arkadaşlarını hizmetlerinden ötürü tebrik etti.



## KADINLARA MEME KANSERİ DERSİ

↓ Lokman Hekim Ankara Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Mahmut Can Yağmurdur, spor salonunda spor yapan kadınlara meme kanserini anlattı. Eryaman'da hizmet veren Dolphin Spor Sağlıklı Yaşam Kulübü'nde kadınlara "Meme Kanseri Tanı ve Tedavi" konusunda bilgiler veren Yağmurdur, meme kanserini önlemek için tavsiyelerde bulundu. Seminer sonunda meme kanseri teşhisinde kullanılan Meik cihazı ile kadınlara ücretsiz muayene yapıldı.



## YENİDOĞAN NAKLİ EĞİTİMİ VERİLDİ

↓ Lokman Hekim Van Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Ercan Kırımı, yenidoğan nakli eğitimi kursu düzenledi. Adana'da gerçekleşen kursta, bölgede 112 acil birimlerde görev yapan ve yenidoğan naklinde sorumlu olan paramedikler eğitildi. 23 kursiyerin katıldığı eğitim sonunda yapılan sınavda başarı gösterenlere sertifika verildi. Prof. Dr. Ercan Kırımı, eğitimin çok beğenildiğini ve kısa zamanda diğer şehirlerde de devam edeceğini söyledi.



## ÖLEN HASTANIN ORGANLARI 3 KİŞİYE HAYAT VERECEK

↓ Lokman Hekim Ankara Hastanesi ve Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi İbni Sina Hastanesi doktorları, beyin ölümü gerçekleşen bir kişinin bağışlanan organlarını nakil bekleyen hastalara yetiştirebilmek için zamanla yarıştı. Bağışlanan 2 böbrek, 2 kornea ve karaciğerin 3 hastaya nakledileceği öğrenildi. Nakil ekibinde bulunan Lokman Hekim Ankara Hastanesi Anestezi ve Reanimasyon Uzmanı Barış Ecevit Yüksel, "Ülkemizde organ bağıışı sayısı geçmiş yıllara oranla daha da artmış olsa da maalesef henüz istenilen düzeyde değil" dedi.

# SİNÇAN'A "ANKARA" İSMİ YAKIŞTI

||  
Lokman Hekim Sağlık Grubu bünyesinde bulunan Sincan Hastanesi'nin ismi 'Ankara Hastanesi' şeklinde değiştirildi.

↓ Yaklaşık 20.000 m2 kapalı alana sahip ve 201 yatak kapasiteli olan Lokman Hekim Ankara Hastanemiz 28 Mart 2008 tarihinde hizmete girdi. Hastanemiz ileri medikal teknoloji ile donatılmış ve bünyesinde nitelikli doktor kadrosu oluşturulmuş-

tur. Başkentimizin en büyük yataklı özel kurumlarından biri olma özelliği göz önüne alınarak, bu alanda da yatan hastalara otelcilik hizmetlerinin sunumunda ayrı bir değer verilmiştir. Yeni "Şifa Kapınız" olacak olan Lokman Hekim Ankara Hastanemiz, Sincan

ilçesi, Andiçen mahallesi, Potlatlı 2 caddesi üzerindeki 8 katlı binasında hizmet vermektedir. Lokman Hekim Hastaneleri bünyesinde Ankara'da 2, Van'da 2 ve Irak'ın Erbil kentinde 1 Tanı Merkezi bulunuyor.



## METİN TAŞ'TAN PROSTAT SEMİNERİ

➤ Lokman Hekim Hastaneleri ve Sincan Belediyesi beraberliğinde Ulubatlı Hasan Hanımilar Konağı'nda gerçekleştirilen seminerde Üroloji uzmanı Op. Dr. Metin TAŞ katılımcılara, "Prostat Nedir, Nasıl Gelişir, Tedavi Yöntemleri Nelerdir ve Prostat Kanserinden Korunma Yolları" konularında bilgi verdi. Katılımcıların yoğun ilgi gösterdiği seminerin bitiminde Metin Taş prostatla ilgili soruları yanıtladı.



## HASTANE YÖNETİCİLERİ AİLE HEKİMLERİYLE BİR ARAYA GELDİ

➤ Lokman Hekim Van Hastanesi ve Lokman Hekim Hayat Hastanesi yöneticileri ile uzman doktorları, Van'da hizmet veren aile hekimleriyle bir araya geldi. Hastanemiz doktorları branşlarıyla ilgili sunumlarını gerçekleştirdi. Hastanelerin Kurum ve Halkla İlişkiler sorumlusu İmren Taş, "İlimizde hizmet veren yaklaşık 230 aile hekimiyle bir araya gelerek kendileriyle tanışmak, kaynaşmak ve sıkıntılarını dinlemek için bir araya geldik" dedi.



## BİLEKLER LOKMAN HEKİM'E EMANET

➤ Türkiye Genç Erkekler Bilek Güreşi Şampiyonası nefes kesti. Ankara Etimesgut Korkut Ata Kültür Merkezinde gerçekleştirilen şampiyonada sporcular kıyasıya ter döktü. Organizasyonla; bir spor dalı olarak fazla bilinmeyen bilek güreşini gençlere tanıtmak amaçlandı. Centilmenlik ve sportmenliğin ön planda olduğu şampiyonada ambulans ve sağlık hizmetleri ise Lokman Hekim Hastaneleri'ne emanet edildi.



## ANKARA HASTANESİNİN BAŞHEKİMİ YILDIRIMKAYA OLDU

➤ Doç. Dr. Celil Göçer'den boşalan Lokman Hekim Ankara Hastanesi Başhekimliği koltuğuna Doç. Dr. Mustafa Metin Yıldırımkaaya oturdu. 1963 Isparta doğumlu olan Yıldırımkaaya, Gülhane Askeri Tıp Akademisi'ndeki eğitiminin ardından Biyokimya ve Klinik Biyokimya alanında uzmanlığını tamamladı. Sırasıyla; Kıta Hekimliği (KKTC Paşaköy), Uzmanlık Öğrenciliği (GATA), GATA Merkez Biyokimya Laboratuvarı Sorumluluğu, Düzen Laboratuvarı, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi Biyokimya Klinik Şefliği ve Ankalab Laboratuvarı Direktörlüğü görevlerinde bulunan Yıldırımkaaya, Lokman Hekim Ankara Hastanesi'nde önemli bir sorumluluk üstlendi.



## DİYABETLE YAŞAM SEMİNERİ

➤ Lokman Hekim Ankara Hastanesi'nde "Diyabetle Yaşam" konulu bir seminer düzenledi. Seminerde katılımcılara diyabette beslenme, diyabetle yaşam ve diyabette dikkat edilmesi gerekenler anlatıldı. Seminerde katılımcıların sorularını hastanenin İç Hastalıkları uzmanı Dr. Murat Bülent Küçükay, Diyetisyen Merve Demir ve Diyabet Hemşiresi Elçin İşler cevaplandırdı. Soruların diyabetli hastaların yeme-içme kuralları, yaşamsal hareketleri ve uyku düzeni konularında gelmesi dikkat çekti.



## 5 KİŞİYE CHECK-UP HEDİYESİ

➤ Lokman Hekim Hastaneleri ve Sincan Belediyesi işbirliği ile Lale Konferans Salonu'nda mide hastalıkları ve reflü konusunda seminer verildi. Seminerde konuşan Gastroenteroloji uzmanı Doç. Dr. Gürden Gür, katılımcılara mide hastalıkları ve reflüden korunma yollarını anlattı. Katılımcıların yoğun ilgi gösterdiği seminerde Lokman Hekim Hastanesi tarafından yapılan çekilişte 5 katılımcıya ücretsiz check-up hediye edildi. Check-up hediyesi verilen vatandaşların bir an önce kontrole gelmesi istendi.



## 12 YILLIK ACI SONUNDA DİNDİ

➤ Iğdır'da yaşan ve 12 yıldır riskli hastalık grubunda olduğu gerekçesiyle ameliyat edilemeyen 79 yaşındaki Sabiha Özkaplan, Lokman Hekim Van Hastanesi'nde başarılı kalp ameliyatıyla sağlığına kavuştu. Kalp Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Halil Başel tarafından ameliyat edilen Özkaplan'ın yakınları, "Yıllarca farklı hastanelere ve doktorlara götürmemize rağmen hastamızı yaşından ve riskinden dolayı ameliyat edemeyeceklerini belirttiler. Ameliyatı gerçekleştiren Lokman Hekim Van Hastanesi'ne ve Kalp Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Halil Başel'e sonsuz teşekkürlerimizi sunuyoruz" dedi.

PERSONELLE TANIŞTI  
Başhekim, hastanede görevli doktorlar ve personelle tanışma yemeğinde bir araya geldi.





## ANDOFF YARIŞLARINA SAĞLIK KATKISI

➤ Ankara Off-Road Kulübü tarafından düzenlenen Andoff yarışlarının son ayağı Ankara'da düzenlendi. Türkiye'nin çeşitli bölgelerinden katılımın olduğu organizasyon oldukça renkli ve heyecanlı anlara sahne oldu. Katılımcılar ve görsel şölenlerin bir arada olduğu yarışlarda sağlık ise Lokman Hekim'e emanet edildi. Ambulans ve sağlık hizmeti sağlanan yarışlar sonunda Lokman Hekim'e desteklerinden ötürü plaket hediye edildi.



## KADINLARA RAHİM AĞZI KANSERİ ANLATILDI

➤ Lokman Hekim Hastaneleri ve Sincan Belediyesi beraberliğinde gerçekleştirilen seminerlere bir yenisini daha eklendi. Ulubatlı Hasan Hanımlar Konağı'nda gerçekleştirilen seminerde Kadın Hastalıkları ve Doğum uzmanı Op. Dr. Şüheda Özsavran katılımcılara "Kadın Hastalıkları ve Rahim Ağzı Kanseri" ile birlikte hastalıklardan korunma yolları konulu bir seminer verdi. Rahimağzı kanserinin Türkiye'de görülme sıklığı yüzbinde 4. Türkiye'de her yıl bin 700 yeni vaka ortaya çıkıyor.



## BEYPAZARINDA ANNELERE VE ÇOCUKLARA SAĞLIK EĞİTİMİ

➤ Beypazarı Belediyesi ve Lokman Hekim Hastaneleri işbirliğinde düzenlenen seminerler devam ediyor. Beypazarı Halk Evi'nde düzenlenen "Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları" konulu seminerde Uzm. Dr. Ömer Güneş annelerin sorularını yanıtladı. Dr. Güneş annelere çocuk sağlığı ve hastalıkları ile ilgili bilinmesi gerekenler, hastalıkların tanı ve tedavisi, hastalıklarla ilgili yapılması gerekenler ve hastalıklardan korunma yolları hakkında bilgilendirmelerde bulundu. Anneler, özellikle çocuklarda görülen bulaşıcı hastalıklar ve aşılamada konusunda bilgilendirildi.



## İPEKYOLU BELEDİYESİ SAĞLIK TARAMASINDAN GEÇTİ

➤ Van'ın İpekyolu Belediyesi temizlik çalışanları, Lokman Hekim Hayat Hastanesi'nde sağlık taramasından geçti. İpekyolu Belediyesi meclis toplantısında, işçilerinin her yıl düzenli hepatit aşılarının yapılması kararı alınmıştı. Bunun üzerine İşçi ve İşçi Hakları Komisyonu'nun yürüttüğü çalışma sonucunda Lokman Hekim Hayat Hastanesi'yle protokol imzaladı. Belediye ve hastane arasında yapılan anlaşma sonucunda işçilerin sağlık kontrolü yapıldı. İşçilerin sağlık kontrolüne İpekyolu Belediyesi eş başkanları Aygül Bidav ve Veysel Keser ile İşçi ve İşçi Hakları Komisyon üyeleri de katıldı.



# İNSANA SAYGIMIZ ÖDÜLLENDİRİLDİ

“Türkiye'nin en büyük insan kaynakları sitesi tarafından düzenlenen “İnsana Saygı Ödülleri” sahiplerini buldu. Lokman Hekim Sağlık Grubu, iş başvurularını en kısa sürede değerlendiren ve adaya özel yanıt veren firmalar kategorisinde ödüle layık görüldü.

➤ İnsan kaynakları alanındaki özenli çalışmaları öne çıkarmak ve kamuoyu ile paylaşmak amacıyla düzenlenen ödül töreni İstanbul Lütfi Kırdar Uluslararası Kongre ve Sergi Sarayı'nda yapıldı. Gecede, insan kaynakları sitesinin üyeleri tarafından yapılan değerlendirmeler sonucu öne çıkan firmalar ödüllendirildi.

İş başvurularını hızla değerlendiren ve kişiye özel yanıtlar

veren Lokman Hekim Sağlık Grubu, “İnsana Saygı Ödülü” almaya hak kazandı. Lokman Hekim Sağlık Grubu adına ödülü alan İnsan Kaynakları Yönetmeni Filiz Yıldırım Dilsiz “Böyle bir ödülü almaktan dolayı mutlu ve gururluyuz. Kurumumuzun sektör içindeki başarılı ilerleyişi; hastalarımıza verdiği kaliteli ve özenli hizmetle birlikte, çalışanlarımıza verdiği kıymetten kaynaklanmaktadır. Kurumumuz tüm başarılarının temelinde

çalışanlarımızın kurumumuzda duyduğu sevgi ve bağlılık bulunmaktadır. Çalışmalarımızı böyle anlamlı bir ödül ile taçlandıran Kariyer.net'e teşekkür ediyor; bu ödülü Lokman Hekim ailesinin tüm kıymetli fertleri adına almaktan onur duyuyoruz” dedi. İstanbul'daki organizasyona İnsan Kaynakları Sorumlusu Abdullah Özmen, görevliler Zeynep Şahin ve Büşra Civan da katıldı. Birimde, Pınar Adıgüzel de yer alıyor.



## BEDİRHAN GÖKÇE “İYİ BİR PSİKOLOG OLURDUM”

“

Antibiyotik Dergisi okurlarından gelen yoğun istek üzerine kendisiyle röportaj yapmak üzere randevulaştığımız Bedirhan Gökçe ile keyifli bir söyleşi yaptık. Programına yetişme telaşıyla arabada başladığımız ve Kral FM stüdyolarında sürdürdüğümüz röportajda; sanattan spora, sağlıktan özel hayatına kadar pek çok konuyu konuştuk.

”

Televizyon, radyo, albümler, kitaplar... Bedirhan Gökçe'yi Bedirhan Gökçe yapan, en çok sevdiğiniz mecca hangisidir?

Elbette radyo. Radyonun; insanların beni, benim insanları tanımamda çok büyük etkisi var. Kendimi daha rahat ifade ettiğim bir mecca radyo. Ve bu sene 22'nci senem. Tabi sahne de ayrı, televizyon da ayrı ama Bedirhan Gökçe dediğinde insanlar beni ne diye tanır; şiir okuyan radyo programcısı. Bunlar benim öne çıkan iki özelliğim.

Ankara'da başlayıp İstanbul'a uzanan bir hayat hikayeniz var. Ankara'nın sizin hayatınızdaki yeri nedir?

Çocukluğum, ailem, sevdalan-

malarım, oyunlarım, kanayan dizim, yarılan başım, kırılan burnum... O kadar çok anım var ki... Ankara bilmeyene, yaşamaya çok anlam ifade etmeyebilir ama ben senelerce 'Ankara'da oturuyorum, İstanbul'da yaşıyorum' demiştim. Ankara benim için özeldir, öyle de kalacak.

Ankara'ya dönmeyi düşünüyor musunuz?

Bu saatten sonra zor. İnsanlar ancak siyasete dönerek buradan giderler. Ben de siyasete hiçbir zaman yeşil ışık yakmadım. Her şeyim; hayatım, çevrem, işim, gücüm İstanbul'da. Bizim için emeklilik diye bir şey yok ki 'Hadi emekli olup Ankara'ya yerleşelim' diyeyim. Ben oraya gitmediğim için

anamı, babamı aldım İstanbul'a getirdim.

Albümlerinize size eşlik eden sanatçılar var. Bu buluşmalar nasıl gerçekleşiyor?

Bu piyasada sanatçı arkadaşın albümünde bulunmak sevgi gösterisidir, başka bir muhabbetir. Öyle bir beste oluyor ki mesela Cengiz Kurdoğlu için yapılmış sanki de ben araya şiir okumuşum gibi... "Ciğerin yansın" eseri mesela... Mesela Allah rahmet eylesin Bilal Ercan, barak okumasını çok severdim ve albümümde okumasını istedim. Besteyi dinlediğinizde bu kime gider diyorsunuz ve ortaya bir eser çıkıyor. Ve her birine de teşekkür ediyorum, sağ olsunlar.



### İnternet ve teknoloji çağında yaşıyoruz, artık albüm satışlarının yerini internet tıklamaları aldı. Siz bu değişimi nasıl yorumluyorsunuz?

Gelişen çağın önüne geçemezsin. Dijital çağ karşısında duramazsın ve buna alternatif oluşturmak zorundasın. Biz zamanında bunu yapımcılara, Unkapanı'na çok anlatmaya çalıştık. Onlar eski esnaf oldukları için teknolojinin buralara gelebileceğini kafaları almadı. Mesela ilk çıkardığım albüm; hiç adım sanım yok, şiirlerin altyapısı bu kadar iyi değil ama 375 bin satmışım. En profesyonel olduğum dönemde, son albümümüm 25 bin satmış. İnternette telifte dikkat eden, belli müzik platformları var, oraya yönelelim. En azından sanatçının hakkı yenmesin.

### MEHMET AKİF'İN ŞİİRLERİ İLE YENİ ALBÜM

#### Peki şiir albümlerinin miladı doldu mu sizce?

Asla bitmeyecek bir şey varsa bu şiirdir. Bir şarkıyı, türküyü 10 kere 20 kere dinle bir müddet sonra kalırsın, tıkanır, 5 sene sonra aynı tat ile dinleyemezsin. Ama şiir öyle bir şey değil. 10 seneye yaklaşmıştır 'sol yanım acıyor anne'yi okuyalı. Hala insanlar dinlediğinde ilk kez gibi duygulanıyorlar, gözleri yaşıyor. Şiirin başka bir tarafı var. Mehmet Akif şiirlerinden oluşuyor, ömürlük bir şey yaptım. Bir iki ay içerisinde piyasada olur. Kabulünden beri benden başka İstiklal Marşı'nı seslendiren yok, çok ilginç değil mi? En azından bundan sonra öğrenen çocuklar profesyonel bir sestem nasıl okunur dinlesinler. Aynı zamanda İstiklal Marşı'nı okumak bir risktir, karşında çok adam bulursun. Çok eleştiren bulursun. 'İstiklal Marşı böyle mi okunur' diyebilecek çok var ama ben bu sorumluluğu alıyorum. Ben

bu kadarını yaptım, yapabilen daha iyisini yapsın, başımın gözümün üstünde yer veririm. Kısaca şiir albümleri hiç bitmez, halk türküleri gibidirler. Halkı bitirmeden o halkın şiirini müziğini bitiremezsin.

#### Çalışmalarınızda sizi besleyen unsurlar var mı?

Tabii ki toplumla, toplumun dertleriyle ne kadar iç içeysem onların derdini seslendirmede de o kadar rahat olursun. Bilmediğin bir şey değildir İstanbul'un trafiği. Bu trafiği yaşarsan bu trafiği anlatabilirsin. Ama Van'ın Gevaş ilçesinde yaşayıp da İstanbul'un trafiğini anlatmaya kalkarsan yapamazsın. Aynı zamanda Van'ın Gevaş'ındaki insanın hayatını bilmeden, o coğrafyayı görmeden, tanımadan da İstanbul'da oturup ahkâm kesemezsin. Ben hayatın içindeyim, sokakta insanlarla iç içeyim. Türkiye'nin herhalde gitmediğim yeri kalmadı. Her gittiğim yerde insanlardan topladığım o malzeme, o hava beni diri tutuyor. Ve bu muhabbeti de onlarla birebir paylaştığın zaman 'evet' diyor Anadolu insanı, onu tekrar ona anlatıyorsun. Sanat dediğin şey nedir zaten; senin anlattığından derdini, sana senden daha iyi anlatmaya çalışmak. Toplumun içerisinde olduğunuz zaman onların dertlerini dinleyip kendinizle cem ettiğiniz zaman, o derdi ondan daha iyi anlattığınız zaman hiçbir şey yapmasanız bile "evet benim derdime ortak var" diyebiliyor insanlar. Bazen insanların derdini dinlemek de yetiyor

#### "OLMAZIM ÇAY VE PATATES KIZARTMASI"

#### Hayatınızda olmazsa olmazlarınız var mı?

Yiyecek ise çay ve patates kızartması, bu olmalı. An itibarıyla çok şükür kötü bir alışkanlığım yok. Bunun dışında



Bedirhan Gökçe ile Antibiyoetik Dergisi adına Metin Turan röportaj yaptı.

sevdiklerim, sevenlerim çevremde olsun, Allah onların acılarını göstermesin iç içe mutlu bir hayat sürelim; bunlar olmazsa olmazlarım.

#### SIYAH KUŞAK SAHİBİ KARATECİ

#### Siyah kuşak sahibi bir karatecisiniz. Sporculuk geçmişinizi anlatır mısınız?

Spor kendimizi ifade etme biçimi diyelim. Bir de futbolu sevedim, hatta nefret ettim. Sorarlarsa Fenerbahçeliyim ama sorarlarsa 5 futbolcusunu saymam. Karate daha felsefesi olan, bireysel anlamda yapabildiğim, huzur bulduğum, rahatladığım; ki yani ben salonda yapmadım sadece. Federasyondan siyah kuşağımı aldım, lisanslıyım. Bugünün çocukları, gençleri daha şanslı. Spor salonları, tesisler her yerde. Ama o gün daha zordu şartlar. Her şeye rağmen yaptım ve iyi ki yapmışım. Bana çok şey kattı ve öğretti. Ve Mehmet Çelik hocamın ellerinde öpüyorum.

#### Müzik alışkanlığınız nasıl, ne tür müzik dinlersiniz?

Valla her tür müzik dinlerim. Ama son dönem halk müziği daha bir içime oturuyor. Bilmiyorum hayattan yaş almaya başladıkça türküler daha mı dokunuyor, daha mı iyi anlıyorum, türküyü daha yeni yeni mi idrak etmeye başladım... Türkülerin felsefesi, anlattıkları, hika-

yeleri; Nazım Hikmet'in dediği gibi türkülerini dinledim hangi dilden olursa olsun, hikayeleri kendinden güzel. Hakikaten hikayelerini dinlediğin zaman, nasıl anlatıldığına, yazıldığına baktığım zaman tüylerim diken diken oluyor. Çünkü bizi bize anlatan bir şey türküler ve bizi bize anlatan şeyleri seviyorum ben. Bizden olmayan şeyleri zor kabul ettiğim gibi. İsim olarak da şimdi birini söylesek biri alınır, öbürü darılır. Bunca yıldır radyoda dinlettiklerim iyi kötü beğendiklerimdir. Radyoda beğenmediğim tarzda çok az çalarım.

#### Bedirhan Gökçe özel hayatında radyodan, televizyondan, kitaplardan farklı biri mi?

Özel hayatımda daha keyifli, daha şakacı, gırgır bir adamım. Tabii "o" ortamda. O kişileri bulduğum zaman. Yani seni eleştirmeyeceğini, abuk sabuk yorumlamayacağını bildiğin aile içi, arkadaş ortamı, akrabalarım hani seni sen olduğun için seven insanlarla bir de şahsi konserlerime gelenlerle daha çok keyifliyim. Onlar da benim ailem gibi gerçekten. Radyodan dinleyenle konsere gelen bir olmaz. Konsere gelen en has kitledir. Onlarla daha rahat kontak kurarsın, istediğin gibi olursun. Aslında sahne de olduğum adam, normal hayattaki Bedirhan. Radyo, en tavandan en tabana kadar

Nazım Hikmet'in dediği gibi türkülerini dinledim hangi dilden olursa olsun, hikayeleri kendinden güzel. Hakikaten hikayelerini dinlediğin zaman, nasıl anlatıldığına, yazıldığına baktığım zaman tüylerim diken diken oluyor. Çünkü bizi bize anlatan bir şey türküler ve bizi bize anlatan şeyleri seviyorum ben.



herkesin ulaşabileceği bir şey. O yüzden daha dikkatli konuşman lazım. Ama konserde her türlü konuşabilirsin çünkü seni deli gibi, gerçekten çok sevenler gelmiştir. Kısaca ben ülkemi seviyorum ve ne katabilirim diye düşünüyorum. Söylediklerime sohbetime dikkat ediyorum. Ama onun haricinde sokaktaki, evdeki, mahalledeki ben, konserdeki bana çok yakın. Ama radyo ve televizyondakinden belki biraz uzak.

#### **Birçok kişi şiir okudu, kalıcı olamadılar. Sizi kalıcı yapan neydi?**

Ben başka hiçbir iş yapmadım. Yapamaz mıydım, yapardım. Televizyonda mesela farklı projeler geldi. 22 yıldır insanların kulağında aşına olan Bedirhan Gökçe'ye aykırı olan bir şey yapmak kendini inkar etmek olur. Tuttuğum yolu bırakmadım, ben bu yolu biliyorum, seviyorum, insanlar beni burada da seviyor. Ben yıllarca haber de okudum, kimse bana 'çok güzel haber okudunuz, haberde kalın' demedi. Bu halk bana dedi ki 'sen şiir oku', ben de bunu yapıyorum. Bir dönem şiir okumak moda olduğu için okuyanlar oldu, herkes bir şiir albümü yapıyordu bir tane de ben yapayım diyen oldu ama biz 1993'ten bu yana 'bildiğimiz iş bu' dedik. Gelir-gider rüzgarlar her zaman olur. Türkü

meşhur olur herkes okur, pop meşhur olur herkes okur. Hatta geçenlerde biri 'bu pop müzik ne kadar aynı sesler oldu' dedi. Hakikaten sanki hep aynı şarkıyı dinliyor gibisin. Şiirde de bir dönem böyle coştı, bugün istikrarlılar kaldı.

#### **7 SAATLİK RÖPORTAJ**

##### **Günlük koşturmanız nasıldır?**

Valla bugün bunu en iyi görenlerden biri sizsiniz? (Röportaj için önce saat 15:00'te randevulaştık. Daha sonra 20:00'ye erteledik. Röportajı saat 22:00'de radyoya giderken araçta yapabildik) Bugün sadece kahvaltı ile duruyorum. Yemek yiyecek vaktim olmadı. Ama bunlardan şikayetçi değilim. Ben böyle bir hayatın içindeyim ve buna alışmışım. Bu saatten sonra sakın bir şehirde sakın yaşayamam. Ankara bile çok sessiz geliyor artık. Buranın temposuna, yoğunluğuna öyle bir alışmışım ki... Bu şehrin böyle cazip bir tarafı var; ne kadar boşsa da seni. Evliyasına da İstanbul, eşkiyasına da İstanbul.

##### **SAĞLIKSIZ OLMAMAYA ÖZEN GÖSTERİYORUM**

##### **Sağlığınıza nasıl özen gösteriyorsunuz?**

Kötü bir alışkanlığım yok, alkol kullanmam. Sağlıksız olmamaya özen gösteriyorum. Nezleli,

Televizyonda farklı projeler geldi. 22 yıldır insanların kulağında aşına olan Bedirhan Gökçe'ye aykırı olan bir şey yapmak kendini inkar etmek olur. Tuttuğum yolu bırakmadım, ben bu yolu biliyorum, seviyorum, insanlar beni burada da seviyor. Ben yıllarca haber de okudum, kimse bana 'çok güzel haber okudunuz, haberde kalın' demedi. Bu halk bana dedi ki 'sen şiir oku', ben de bunu yapıyorum.



gripli insanlardan uzak durmaya çalışıyorum. Bizde çok büyük bir rahatlık var. 'Yok yok benimki dokunmaz, bulaşmaz' diyor adam. Niye seninki okunmuş nezle mi ki dokunmasın. Bu bir mikrop; yani çok açık ve bulaşır. Ben dikkat ederim, rahatsızken kimseye gitmem, insanlara da 'buna dikkat edin' diyorum. Bazen sokakta görüyorlar, seni çok seviyorlar ama görüyorsun hastalıktan dökülüyor adam ve "ağabey" diyor, sarılıyor öpüyor. Hemen kolonya ile dezenfekte ederim, pratik çözümlerle. Rahatsızlığımı hissettiğim an hemen onun çözümünü bulmaya çalışırım. Bir senelik rutin checkup yaptırırım. Yani tedbiri alırım, takdiri Allah'a bırakırım. Aman hasta olurum diye bir korkum yoktur. Aynı zamanda bana bir şey olmaz gibi bir cehalete de kapılmam.

##### **ÇOK BAŞARILI BİR PSİKOLOG OLURDUM**

##### **Doktor olsaydınız hangi alanda uzmanlaşırdınız?**

Psikoloji. Çok da başarılı olurum buna eminim. Çünkü empati yeteneğim çok güçlü. Zaten öyle olmazsan radyo yayıncısı olamazsın. Sanat, karşındakileri anlamadır. Bir psikolog, psikiyatir hangi dalda olursa olsun hastanın derdini iyi dinleyen, iyi bir doktordur. Sonraki çözüm artık kendi

branşındaki üstünlüğü.

##### **"BİSMİLLAH DEMEDEN KESİLEN ETİ YEMEM"**

##### **Sağlıklı beslenmeye çaba sarf ediyor musunuz?**

Açıkçası çok da olmuyor. Ama herhangi bir restorana girip yemek yemem. Mutfağını, hijyenini, etin kesim şartlarını sorgularım. Helal gıda olayını çok ıskaladığımızı düşünüyorum. Bizim toplumsal bozulmuşluğumuzda bunun çok etkisi olduğuna inanıyorum. Bismillah denmeden kesilen etin insanın hayatında ve yaşantısında gerçekten ahlaki, kişisel ve fizyolojik yapıları bozduğuna inanıyorum. Bu kadar kiskanmayan, gaddar, acımadan birbirine zulmeden bir toplum çıkamaz bu milletin içerisinde. Bir gün birileri bununla ilgili tez yazarlarsa ne demek istediğim daha iyi ortaya çıkar.

##### **Sesinizi korumak için özel bir şey yapıyor musunuz?**

Bulaşıcı hastalıklara dikkat ediyorum. Çok yoğun kalabalıklara girmemeye çalışıyorum. Daha önce de söylediğim gibi sağlıksız olmamaya dikkat ediyorum.

Rahatsızlığımı hissettiğim an hemen onun çözümünü bulmaya çalışırım. Bir senelik rutin checkup yaptırırım. Yani tedbiri alırım, takdiri Allah'a bırakırım. Aman hasta olurum diye bir korkum yoktur. Aynı zamanda bana bir şey olmaz gibi bir cehalete de kapılmam.



## ESKİLERİ YENİ YAPAN DOKTOR SEBAHAT TURAN

Dergimizin bu sayısının "İçimizden Biri" bölümünün konuğu Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanımız Op. Dr. Sebahat Turan oldu. Mesleğinde 23 yılı geride bırakan başarılı hekimimiz Turan'ı bu sayfalara taşıyan ise "Eskileri yeni yapma" özelliği.

**Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun** yayın organı olan Antibiyotik Dergisi'nin her sayısında "İçimizden Biri" ile karşınızda oluyoruz. Bu bölümde, kurumumuza emek veren yöneticisinden doktoruna, hemşiresinden idari personeline kadar herkese yer veriyoruz. Mesleki başarısının yanı sıra hobileri ile de öne çıkan "İçimizden Biri" ile keyifli söyleşiler yapıyoruz. Hem personelimizi, hem de hobisini yakından tanıma fırsatı buluyoruz.

Dergimizin bu sayısının "İçimizden Biri" bölümünün konuğu Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanımız Op. Dr. Sebahat Turan oldu. Mesleğinde 23 yılı geride bırakan başarılı

hekimimiz Turan'ı bu sayfalara taşıyan ise "Eskileri yeni yapma" özelliği. Turan'ın en büyük hobisi; ahşap boyama, yağlı boya resim, kaneviçe tablolar, dantel örtüler... "Boyalar ve fırçalar beni başka bir dünyaya yolculuğa çıkarıyor" diyen Turan ile sizler için keyifli bir söyleşi yaptık. İşte keyifle okuyacağınız o röportajımız:

**Sebahat Hanım öncelikle kendinizi tanıtır mısınız? Ne zamandır Lokman Hekim'de görev yapıyorsunuz?**

Meslek hayatımda 23 yılı geride bıraktım. Lokman Hekim Hastanesi'nde 6 yıldır çalışıyorum.

**Sebahat Turan, doktor önlüğünü çıkardığında nasıl biridir?**

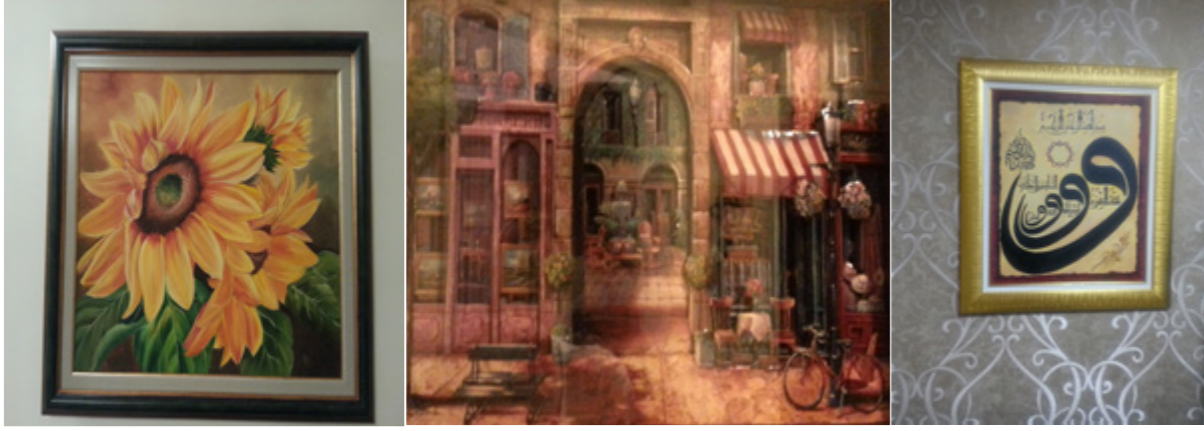
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı olunca doktor önlüğünü üzerinizden pek çıkarma imkanı bulamıyorsunuz. Bir ayağınız hastanede oluyor. Yoğun bir tempoda çalışıyoruz. Ama yine de hobilerime zaman ayırmaya gayret ediyorum.

**Nedir o hobileriniz?**

Ahşap boyama, yağlı boya resim, kaneviçe tablolar, dantel örtüler yapıyorum.

**Bu hobiler nasıl başladı?**

Her şey eskileri yeni yapma arzusu ile başladı. Evdeki atıl ürünleri değerlendirmek niye-



ti ile başladım bu işlere. Daha sonra boyalar ve fırçalar beni başka bir dünyaya yolculuğa çıkardı.

#### Yaptıklarınızdan örnekler verir misiniz?

Eski ahşapları boyayıp yenileme hevesi ile başlayan ilgi, renklerin ve boyaların büyü- süne kapılıp resim çalışmalarına döndü. Bu aralar aktif yağlı boya resim yapıyorum. Gecele- ri doğum yapacak gebelerimi takip ederken strese girmeyip işlediğim kaneçize ürünlerim de sonradan gözüme çok hoş gelmeye başladı.

#### HAYAL GÜCÜM DEVREYE GİRİYOR

#### Yaptığınız el işi ürünlerinizi veya resimleri nasıl değerlendiriyorsunuz? Birilerine hediye mi ediyorsunuz?

Genelde kullanıyorum ama zaman zaman sevdiğilerimle bunları paylaşmak beni de mutlu ediyor. Onların evlerinin veya iş yerlerinin duvarlarında çalışmalarımı görmek beni mutlu ediyor. Bu sayede beni de unutmuyorlar. Tabi beni unuta- bilirlen mi bilemem ama...

#### Bunları yaparken hayal gücünüzle mi şekiller veriyorsunuz yoksa kendinize bir örneklem mi seçiyorsunuz?

Henüz profesyonel çalışmalar

değil bunlar. Yağlı boya resim çalışmalarımın genelde bir örneğe bağlı olarak oluyor ama diğer çalışmalarda hayal gücüm devreye giriyor.

#### KIRMIZI AŞKIN VE SEVGİNİN RENGİ

#### Favori renklerin hangileri? Ve neden bu renkler?

Renkleri seviyorum. Her rengin bir anlamı var. Her renk, içinde farklı bir gizemi barındırıyor. Ama en çok kırmızıyı seviyorum. Kırmızı, aşkın ve sevginin rengidir. Ben de kainattaki her şeye sevgiyle, aşkla bakıyorum. Kainattaki her şey yaratının bir yansıması değil midir? Kainattaki her şeyi seviyorum. Mesleğime aşkla bağlıyım. Dünyaya gelen bir canlıya yardımcı olmak, onun ilk nefesini alırken yanında olmak... Bunlar aşkla, sevgiyle yapılacak işler. Yaşamdan zevk almayı, her anın tadını çıkarmayı, anda kalıp huzurla nefes almayı çok seviyorum. Hayatın ta kendisi- dir aşk ve sevgi... Bunlar olmasa mutluluk olmaz. Kırmızıda sevginin ve aşkın rengidir.

#### Hastane bünyesinde veya farklı bir ortamda ürünlerinizi sergilemeyi düşünür müsünüz?

Şu an sergi yapacak kadar ürünüm yok. Bunlar profesyonel değil amatör çalışmalar.

#### Özellikle doktorların meslekleri dışında bir hobi ile uğraşıyor olmaları onlara ne tür avantajlar sağlıyor?

Öncelikle çok yoğun çalışan bir branşın doktoruyum. Bu kadar stresi hayatınızda nötr- alize etmezseniz zaman içeri- sinde çevrenize, hastalarınıza, arkadaşlarınıza, personelinize, ailenize, eşinize, çocuklarınıza olumsuz yansımalarını görür- sünüz. Ancak bu gergin at- mosferi bir yerde kırdığınızda içinizde biriken olumsuzluklar pozitif enerjiye dönüşüp etra- finıza bir poyraz gibi değil de meltem esintisinde yansır.

#### Yoğun mesai gerektiren bir mesleğiniz var. Bu çalışma koşullarında hobilerinize yeterli vakti ayırabiliyor musunuz?

Hobilere vakit ayırma diye bir kavram bana çok uzak geliyor. Hobilere vakit ayrılmaz, hobile- re vakit yaratılır. Yeter ki insan istesin. Gönülden istenilen bir işin yapılamaması diye bir şey yoktur.

#### SAĞLIKLI YAŞAM, SAĞLIKLI BESLENME EN BÜYÜK HOBİM

#### Bizim bilmediğimiz başka hobileriniz de var mı?

Sadece el becerilerinin bir hobi olduğunu düşünmüyorum. Benim yaşam felsefem 'aldığı- nız her nefesin değerini verin, çünkü bu nefes bile bize Alla- hın bir emanettir'. Emaneti son nefesimizi verene kadar huzur- la korumalıyız. Yani sağlıklı ya- şam, sağlıklı beslenme benim en büyük hobim.

#### Resim yaparken ilham aldığınız veya çizmekten hoşlandığınız şeyler nelerdir?

Dediğim gibi bu çalışmalar çok amatörce yapılan şeyler. Ruh halim, renkler ve fırçalar beni nereye götürürse o şekilde ça-



lıyorum.

#### Ne tür resimler çiziyorsunuz? Karakalem, yağlı boya...

Daha çok yağlı boya çalışmalar yapıyorum

#### KORKU BULAŞICI BİR HASTALIK

#### Doğum sürecindeki farklı yaklaşımlar ve yöntemleri- nize de ön plana çıkıyorsunuz? İnsan psikolojisi üzerine herhangi bir çalışmanız veya özel ilginiz var mı?

Doğal doğum benim vazgeçil- mezim. Pek çok kadın doğum hekimi meslektaşım gibi mes- leğimi bırakma noktasına gel- diğim bir anda tanıştım doğal doğumla. Gebenin bilinç altına girip onun korkularını görünce biz kadın doğum hekimlerinin niye bu kadar çok sezaryen yaptığını keşfettim. Korku bu- laşıcı bir hastalık, toplum şu an bu korkunun esiri olmuş. Ge- benin bilinç altı korkularını te- mizlemek için, doğuma hazırlık eğitimi almaları için uğraşıyo-

“Lokman Hekim Etlik Hastanesi’nde doğum psikologu desteğiyle doğal doğum... Anneler, bebekler, personel ve tabii ki doktor mutlu...”

rum. Çabalıyorum, yönlendiriyorum, ikna etmeye çalışıyorum.

Bir gün doğuma hazırlık eğitimi almadan hiçbir gebemin doğuma girmeyeceğini hayal ediyorum. İşte doğum korkusu o vakit kaybolacak ve biz doktorlar da gebeler de sezaryenin bir doğum şekli olmayıp bir ameliyat olduğunu kabullenacağız.

Uzun soluklu bir psikoterapi eğitimine başladım. Elbet ondan da bir diploma alacağım. Ama duvara asılı olanlardan değil, kalbi okuyan bir diploma olması dileğiyle.

#### **HİÇBİR ŞEYİ EMEKLİLİĞİME BIRAKMIYORUM**

#### **Son olarak sizin eklemek istediğiniz bir şey var mı?**

İnsanların yaşamdan zevk almalarını, hayatı yavaş yavaş, özümseyerek yaşamalarını tavsiye ediyorum. Yapmayı planladığımız her şeyi ötelemeden, vakitlice yapmak gibi. Kimileri emekli olunca yapılacak işlerin listesini yapar.

O liste de uzadıkça uzar, emekli olduğunda da o liste yıllarca beklemekten silinmiştir. Zihindeyse listeye ait ne heves ne güç ne de yapabilme şevki kalmıştır.

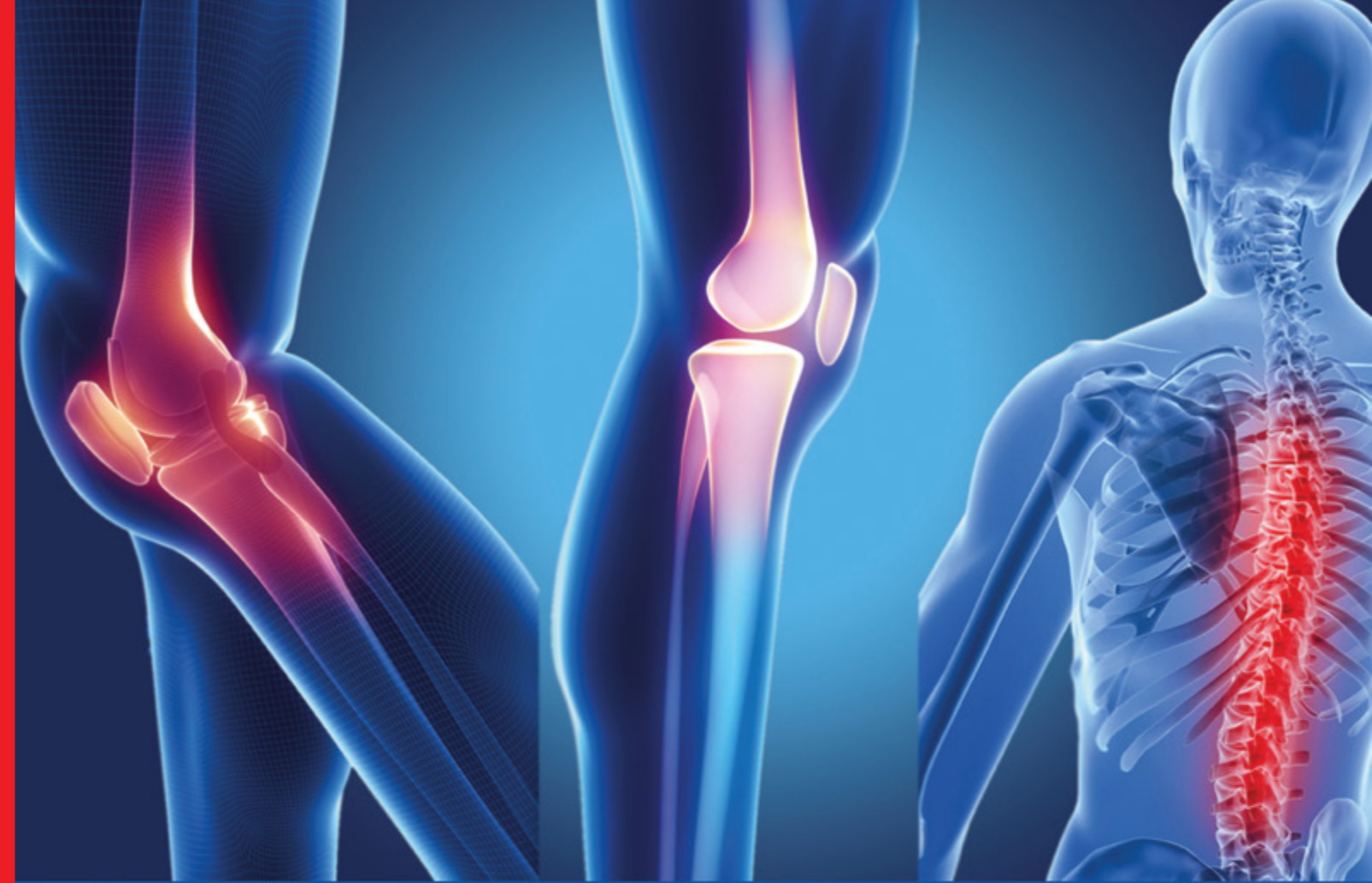
Ben yaşamımda hiçbir şeyi emekliliğe bırakmıyorum. Sürekli bir eğitim çabasındayım. Öğrendiğim her yeni bilgi ne kadar bilgiye aç olduğumu hissettiriyor.

Yeryüzüne inen ilk ayette bize "oku" demiyor mu? O yüzden son nefesimi verene kadar her gün yeni bir şeyi öğrenmek benim vazgeçilmezim.



#### **"ANNE DOSTU SEZARYEN"**

Bir gün doğuma hazırlık eğitimi almadan hiçbir gebemin doğuma girmeyeceğini hayal ediyorum. İşte doğum korkusu o vakit kaybolacak ve biz doktorlar da gebeler de sezaryenin bir doğum şekli olmayıp bir ameliyat olduğunu kabulleneceğiz. Uzun soluklu bir psikoterapi eğitimine başladım. Elbet ondan da bir diploma alacağım. Ama duvara asılı olanlardan değil, kalbi okuyan bir diploma olması dileğiyle.




## **DİZ VEYA KALÇANIZDAKİ AĞRI NEDENİYLE UYUYAMIYORSANIZ**

"Diz veya kalçanızdaki ağrı nedeniyle uyuyamıyorsanız, 100 metreden daha uzun mesafe yürüyemiyorsanız ve her gün ağrı kesici kullanmak zorunda kalıyorsanız bir ortopedi uzmanına başvurmanızın zamanı gelmiştir."

**ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ**

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

 LokmanHekimHastaneleri  
 LokmanHekimHst

 **LOKMAN HEKİM**



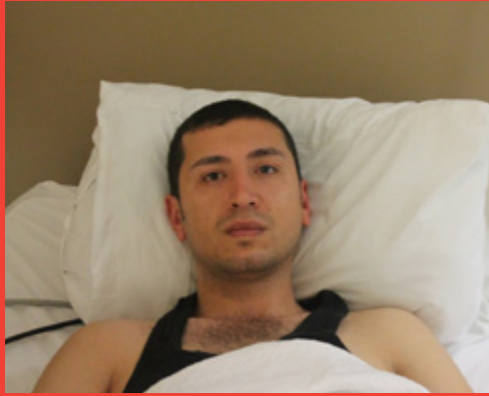
## İlk kez geldim çok memnun kaldım

Yusuf KESKİN  
Zatürre tedavim için Lokman Hekim Hastanesi'ne başvurduğum. Doktorum Ali Koşar Bey, benimle gayet güzel ilgilendi. Hastalığım ve tedavisi konusunda detaylı bir şekilde bilgilendirildim. Lokman Hekim Hastanesi'ne ilk gelişim. Doktorlar, hemşireler ve diğer personelden memnun kaldım. Hastane de çok temiz. Herkese teşekkür ediyorum.



## Evimde gibi hissediyorum

Hakkı DAYICAN  
Sağlık sorunlarımla ilgili tüm işlemlerim için Lokman Hekim Hastanesi'ne geliyorum. Benimle her zaman güler yüzle ilgilenen doktorum İzzet Yavuz Bey'e teşekkür ediyorum. Hastaneye her gelişimde kendimi evimde gibi hissettiren tüm hemşire ve personele teşekkür ediyorum. Hizmet, ilgi ve alaka mükemmel.



## Doktorum benim için uykusuz kaldı

Can NALDÖKEN  
Geçirdiğim trafik kazası sonucu Lokman Hekim Hastanesi'ne geldim. Benimle ilgilenen doktorum acil tedavi nedeniyle sabaha kadar uykusuz kaldı. Kendisine sonsuz teşekkür ediyorum. Hemşire arkadaşlar da 15 dakikada bir kontrole gelerek hastaya verilen önemi gösterdiler. Tüm personele, doktora ve hemşire arkadaşlara teşekkür ediyorum.



## İnsancıl bir yaklaşım var

Osman ÖZTÜRK  
Lokman Hekim Hastanesi'ne tedavilerim için bir çok kez geldim. Diyaliz sorunu nedeniyle geldiğim doktorum İzzet Bey'e çok teşekkür ederim. İlgi, alaka ve insancıl yaklaşımıyla bilgi vermesi ve yaklaşımı üst düzeydi. Hastane, hizmetler ve personelden gayet memnun kaldık.



## Aile hekimimiz olarak görüyoruz

Yavuz DÖNMEZ  
Lokman Hekim Hastanesi doktorlarından Sertuğ Bey'i aile hekimimiz olarak görmekteyiz ve ailecek, çocuk çocuk ne olursa olsun tedavi ve kontrollerimiz için kendisini tercih ediyoruz. Bizimle her seferinde çok ilgileniyor. Allah kendisinin de işini gücünü rast getirsin, çok da memnunuz ve teşekkür ediyoruz.



## Güler yüzlü yaklaşımı ile mutlu etti

Bahlise CANARSLAN  
Yaşadığım diz ağrısı sorunlarım için Lokman Hekim Hastanesi'ne geldim. Ameliyatıma karar veren ve tedavi sürecimle yoğun bir şekilde ilgilenen ortopedi doktoru Hamdi Hoca adeta soluk başı kontrollerime geldi. Güler yüzlü yaklaşımı ve bilgilendirmesiyle bize verdiği önemi gösteren hocamızın kendisine teşekkür ediyoruz.



## Her isteğimizle doktorumuz ilgilendi

İbrahim Halil TİMUÇİN  
Kalp sorunlarımla ilgili geldiğim Lokman Hekim Hastanesi'nde benimle ilgilenen, tedavi hakkında bilgi vererek içimi rahatlatan ve tedavi sürecimle ilgilenen Genel Cerrahi doktoru İbrahim Öğün'e teşekkür ediyorum. Her isteğimizle ayrı ayrı ilgilenen doktorumuz, tüm hemşire ve personel arkadaşların ilgilerinden dolayı memnun kaldık.



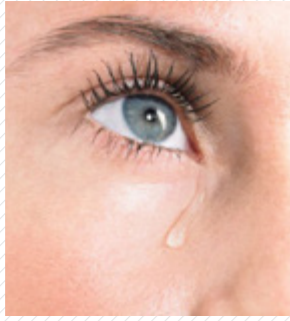
## Çok ilgili ve alakalı

Emine GÜÇLÜ  
Babamın rahatsızlıkları dolayısıyla geldiğimiz Lokman Hekim Hastanesi'nde, kendisiyle ilgilenen tüm hocalar bizi memnun etti. Tedavisi için 10 gündür buradayız ve doktorlar olsun, hemşireler olsun her zaman ilgi, alaka ve güler yüzle yaklaştılar. Diğer personel hizmetleri ve hastane temizliği de bizi memnun etti.



### Hamilelikte kaç kilo almak normal sayılır?

Hamilelikte 6 ile 20 kilo almak normal sayılır. Günde 2800 kalori tüketebilirsiniz. Vitamin, mineral, kalsiyum yönünden zengin besinler tercih edilmeli. Kepekli ürünler mutlaka bulunmalı. Çay ve kahve gibi içeceklerden uzak durulması gerekmektedir. Bol su içmek faydalıdır. Salatayı daima çok iyi yıkayın. Çiğ ürünlerden uzak durmanızda fayda var.



### Gözyaşı tıkanıklığı nedir? Ne gibi etkileri vardır?

Gözde sulanma, iltihaplanma, gözyaşı kesesi bölgesinde şişlik, apse gibi belirtilerle ortaya çıkan gözyaşı kanal tıkanıklığı, göz sağlığını tehdit eden hastalıkların başında geliyor. Enfeksiyonlara karşı direnç oluşturma görevine sahip olan gözyaşı, bir tıkanıklık sebebiyle "gözyaşı kanalı" vasıtasıyla göz çevresinden vaktinde ayrılamazsa, gözlerimiz dış etkenlere karşı savunmasız kalabilir.



### Sürekli uykusuzluk çekiyorum. Neler yapabilirim?

Erken yemek yiyin, uykudan 2 saat önce içecek almayın. Özellikle uyku kaçıracı içeceklerden; çay, kahve, çikolatadan, alkollü içeceklerden kaçınin. Kafeinli içecekleri ve nikotini uyumadan 4-6 saat önce tüketmeyin. Uyumadan 2 saat önce TV, bilgisayar kullanmayın, ortamın aşırı ışıklı olmasını engelleyin. Yatağa, uykunuz geldiğinde gidin. Uykusuzluk probleminizi sürekli yaşıyorsanız hekime başvurun.



### Çok sık unutkanlık yaşıyorum. Nedeni ne olabilir?

Unutkanlık her yaşta insanın en sık yakınmasıdır ancak çoğunlukla bir hastalık belirtisi olarak görülmemektedir. Oysa unutkanlık altta yatan bir hastalığın belirtisi olarak düşünülmeli ve uzman bir hekim tarafından araştırılmalıdır. Kalp hastalığı, beyin damar hastalıkları, travmatik beyin hasarları, depresyon, uzun süreli stres, sigara, yaşam tarzı, düşük eğitim düzeyi gibi faktörler hastalığın ortaya çıkmasında rol oynar.



### Bebeğimin gelişimi ile zekası doğru orantılı mı?

Sağlıklı bebeklerde yürüme yaşı 12-18 aylar arasında değişir. Bazı bebekler, 12. aydan da önce yürüyebilirler. Çocuğun yürüme yaşı zekası ile ilgili değildir. Bebeğin 18. aya kadar 5-10 kelimeyi anlamlı olarak söylemesi, istediğini işaret etmesi, söylenenlerin kendi yaşına uygun olanları anlaması gerekir. Bu basamaklarda sorun varsa mutlaka çocuk nöroloji doktoruna götürülmelidir.



### Dişlerimi her gün fırçalamama rağmen beyaz görünmüyor. Ne yapabilirim?

Kalsiyumun dişlere faydası yıllardır bilinen bir gerçektir. Yemeklerden sonra ufak bir parça peynir yemenin diş minerallerini güçlendirdiğini ortaya koyan araştırmalar var. Peynirden hoşlanmıyorsanız bir miktar süt ve yoğurt da yemeklerden sonra tercih edebilirsiniz. Elma, havuç, ayva gibi sert meyveleri doğradan, kabuğuyla yiyin. Bu sert meyveler doğal diş fırçası gibidir.



### Meme kanserinde ağrı hissedilir mi?

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.



### Kalp ameliyatı olduktan sonra neler yiyebilirim?



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 önemli.

# 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

ANKARA  
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"

## ANKARA 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
- BİLKENT 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

## ANKARA, ETLİK HASTANELERİ YURT DIŞI SİGORTALAR

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

## ANKARA 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 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

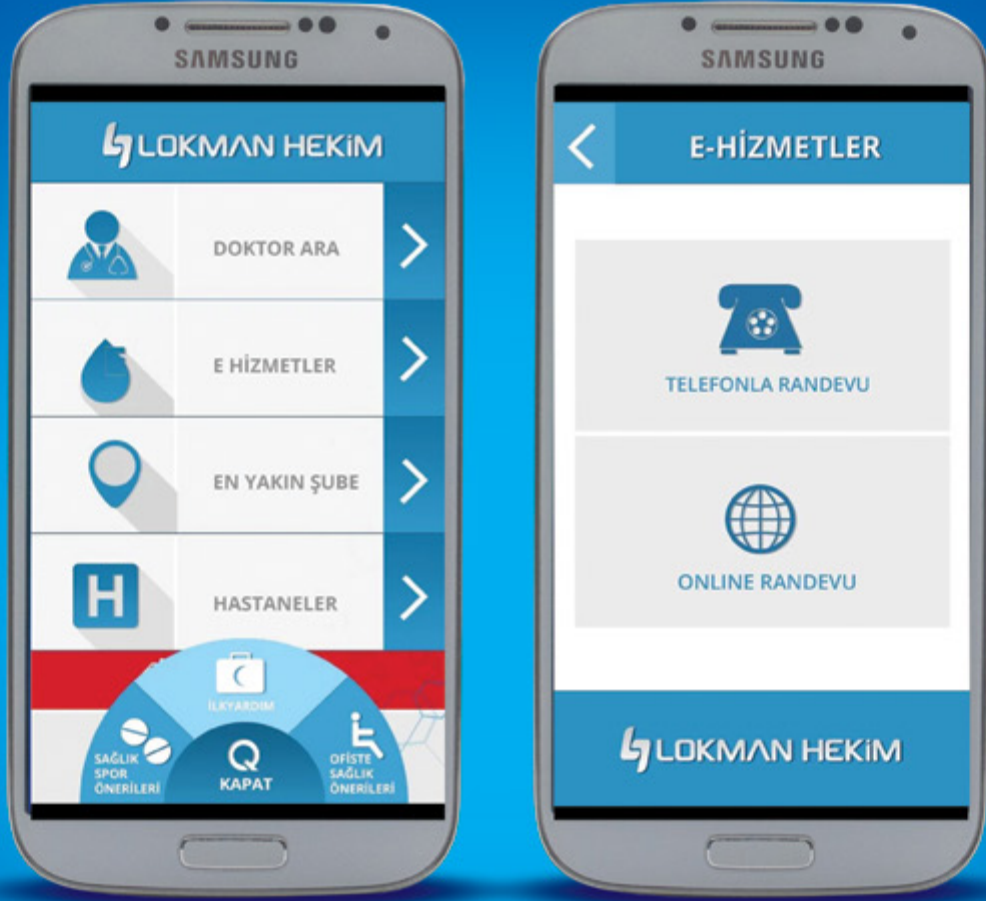
- AXA SİGORTA
- ACIBADEM SİGORTA
- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA
- GROUPAMA
- MARPFRE GENEL SİGORTA
- YAPI KREDİ SİGORTA
- AXA TAMAMLAYICI SİGORTA
- CGM
- Türk Telekom Vakfı
- Fortis Bank
- EUREKO Sigorta
- Ziraat Sigorta
- Sompo Japan Sigorta (FİBA)
- Zurich Sigorta
- HDI Sigorta
- Halk Sigorta (Birlik)
- 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

# LOKMAN HEKİM HASTANELERİ ARTIK CEBİNİZDE

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



444 99 11  
lokmanhekim.com.tr

f LokmanHekimHastaneleri  
t LokmanHekimHst

**LOKMAN HEKİM**