

## SAĞLIĞA GİDEN YOLCULUK: LOKMAN HEKİM

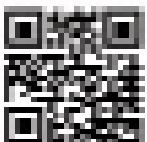
EN HIZLI BÜYÜYEN  
HASTANE

BİLİNÇSİZ SAÇ EKİMİ  
MUTLULUK GETİRMEZ

KADINLARIN  
AYLIK KABUSU:  
ADET SANCISI

MİGRENDEN  
KURTARAN YÖNTEM

MUAZZEZ ERSOY İLE  
SAĞLIKLI SOHBET



# EDİTÖRDEN

Merhaba,

2015 yılının son Antibiyotik Dergisi ile yeniden birlikteyiz. Sizlerden gelen yorumlarla şekillenen dergimizin yeni sayısını sizlerin beğenisine sunuyoruz.

Bu sayımızın kapağını **sağlık turizmine** ayırdık. Uluslararası ilişkiler Yönetmenimiz **Tuğba Arız**'ın Lokman Hekim Hastaneleri'nin sağlık turizmine yönelik faaliyetlerini derlediği yazının, ülkemizde sağlık hizmeti almak isteyenler için **rehber niteliğinde** olduğunu düşünüyoruz.

Lokman Hekim Hastanelerinin yayın organı olan **Antibiyotik Dergisi'nden** gelen röportaj talebini geri çevirmeyerek sorularımıza yanıt veren **Nostalji Kraliçesi** Muazzez Ersoy ile sağlık ve sanat üzerine keyifli bir söyleşi yaptık. Bu röportajın detaylarını da sayfalarımızda bulacaksınız.

Dergimizin bu sayısında, sağlık içerikli birçok makalenin yanı sıra Lokman Hekim Sağlık Grubu ile ilgili önemli gelişmeleri de okuyacaksınız. Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği (TOBB) öncülüğünde, TEPAV ve AllWorld Network iş birliğinde yapılan **Türkiye'nin En Hızlı Büyüyen Şirketleri Yarışmasında** elde ettiğimiz 4'üncülük derecesini konu alan haberi **"Bizden Haberler"** bölümünden takip edebilirsiniz.

Uzman hekimlerimizin kaleme aldığı ve **migren, orta kulak iltihabı, saç ekimi, adet sancısı, idrar kesesinde taş** konularının işlendiği yazıları dikkatle okuyacağınızı tahmin ediyoruz. Dergimizin daimi yazarlarından olan **Ankara Hastanesi Başhekim Yardımcısı Dr. Kemal Kartal**'ın kaleme aldığı ve hastanemizdeki teknolojik donanımı anlatan yazısı da okurlarımıza önemli bilgiler sunuyor.

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

**"İçimizden Biri"** bölümünün konusu ise Lokman Hekim Etlük Hastanesi **Radyoloji Bölüm Sorumlusu Önder Doğanay** oldu. Doğanay ile hobisi olan ve evini doldurduğu süs balıkları üzerine konuştuk.

Dergimizin içeriğine ilişkin olumlu ve olumsuz görüşlerinizi, içeriğe dair 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 KIZILATEŞ  
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

**İçerik Editörü**  
BRC Medya Tanıtım  
Organizasyon / Topçu Mh. 1497  
Sk. 25/6 Etimesgut / ANKARA  
T: 0533 521 47 28

**Tasarım**  
Mustafa ÇAKMAK

Basım Tarihi: KASIM 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 REANİMASYON
- BESLENME VE DİYET
- BEYİN OMURLUK VE SINIR CERRAHİSİ
- ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
- ÇOCUK CERRAHİSİ
- DERMATOLOJİ
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- GASTROENTEROLOJİ
- GENEL CERRAHI
- 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 REANİMASYON
- BESLENME VE DİYET
- BEYİN OMURLUK VE SINIR CERRAHİSİ
- ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
- ÇOCUK CERRAHİSİ
- İÇ HASTALIKLARI
- DERMATOLOJİ
- FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON
- GASTROENTEROLOJİ
- GENEL CERRAHI
- 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 CERRAHI
- PSİKİYATRİ
- TAMAMLAYICI VE DESTEKLEYİCİ TIP
- ÜROLOJİ

**LOKMAN HEKİM VAN HASTANESİ**  
TIBBİ BİRİMLER TANI VE TEDAVİ ÜNİTELERİ



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

**LOKMAN HEKİM HAYAT HASTANESİ**  
TIBBİ BİRİMLER TANI VE TEDAVİ ÜNİTELERİ

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



444 99 11  
lokmanhekim.com.tr

 LokmanHekimHastaneleri  
 LokmanHekimHst

 LOKMAN HEKİM

# İÇİNDEKİLER

6

GEBELİK DÖNEMİNDE  
EGZERSİZ



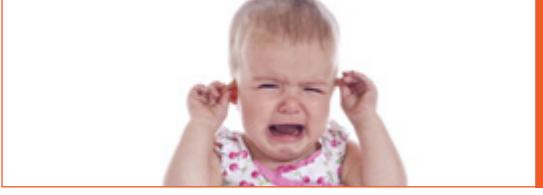
10

MİGREN DEN  
KURTARAN YÖNTEM



12

ORTA KULAK İLTİHABI  
İHMAL ELMEMİZ



16

ÇOCUKLAR  
MİNYATÜR ERİŞKİN  
DEĞİLDİR



18

SÜTTEN KORKMA  
SÜTSÜZ KALMA



20

BİLİNÇSİZ SAÇ EKİMİ  
MUTLULUK DEĞİL  
SORUN GETİRİR



24

"HAYIR" DEMEYİ  
ÖĞRENME ZAMANI  
GELDİ



28

KADINLARIN  
AYLIK KABUSU:  
ADET SANCISI



32

ÇİFTLER CİNSEL SORUN  
YAŞADIĞINDA  
NE YAPMALI?



34

TRAFİKTE KIRMIZI IŞIKTA  
UYUYAKALABİLİRSİNİZ!



36

SAĞLIK TURİZMİ VE  
LOKMAN HEKİM



46

TÜRKİYE'NİN EN HIZLI  
BÜYÜYEN HASTANESİ



İDRAR KESESİNDEN YUMURTA BÜYÜKLÜĞÜNDE TAŞ ÇIKTI	39
TEKNOLOJİ YOĞUNLUKLU TAM TEŞEKKÜLLÜ GENEL HİZMET HASTANESİ	40
GÜMÜŞHANESPOR SAĞLIK KONTROLÜNDEN GEÇTİ	48
AVUKATLAR İLE SAĞLIK ANLAŞMASI YAPILDI	48
DİYANET İLE SAĞLIK İŞBİRLİĞİ ANLAŞMASI İMZALANDI	49
BEYPAZARI FESTİVALİNE KATILDIK	49
DİYARBEKİRSPOR BİR DİZİ TESTTEN GEÇTİ	49
BİNİCİLİK YARIŞLARINA SAĞLIK DESTEĞİ	49
BÖBREK TAŞI İLLETİNDEN KURTULDUM	50
KIZIM KISA SÜREDE TOPLARLANDI	50
HASTALIĞIMIZA ÇARE OLDU	50
KAYMAKAMIN MUTLU GÜNÜ	50
DAMAR YOLUNU TAMAMEN TEMİZLEDİLER	51
DOKTORUM BANA GÜVEN VERDİ	51
ARNAVUT HASTANIN GÖZÜ AÇILDI	51
SORU CEVAP	52
NOSTALJİ KRALİÇESİ: MUAZZEZ ERSOY RÖPORTAJ	54
İÇİMİZDEN BİRİ RÖPORTAJ	60



# GEBELİK DÖNEMİNDE EGZERSİZ



Egzersiz, sağlıklı yaşamın önemli bir parçasıdır ve gebelikte de belli kurallara uyularak uygulanabilir.

**Dr. Burcu Ungan Turan / Kadın Hastalıkları ve Doğum**



Yapacağınız egzersiz gebelikte, dolaşım ve solunum sisteminizin daha iyi çalışmasına katkıda bulunmasının yanında kendinizi daha iyi hissetmenize, uygun sınırlar içinde kilo almanıza, kendinize duyduğunuz güvenin artmasına, olumlu duygular hissetmenize ve daha “fit” (dinç) olma hissini taşımanıza önemli katkılarda bulunur. Gebeliğe bağlı şikâyetler, (yükusuzluk, bel ağrıları, bacaklarda kasılmalar, varis, basur gibi) egzersiz yapan anne adaylarında daha az görülür.

Gebelikte düzenli yapılan egzersiz, sezaryenle doğum riskini azaltır, annenin doğum sonrası “toparlanma ve kendine gelme” süresini kısaltır ve nihayet doğum sonrası daha kolay kilo vermesine önemli katkılarda bulunur.

## HER ANNE ADAYI EGZERSİZ YAPABİLİR Mİ?

Her anne adayını için gebelikte uygulanabilecek egzersiz türleri ve günlük uygulama miktarı farklıdır. Profesyonel sporcu anne adayları, düzenli spor

yapmaya alışkın olan anne adayları, gelişigüzel spor yapan anne adayları, hiçbir şekilde spora vakit ayırmayan anne adayları ve yüksek risk faktörleri taşıyan anne adayları için yapılacak egzersizin nitelikleri önemli farklılıklar gösterir.

Belli kurallara uyulduğunda, her anne adayına uygun egzersizler vardır.

## DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Egzersiz yapmayı düşünen bir anne adayını gebelikte bunu mutlaka doktoruna iletmeli ve doktorunun muhtemel kısıtlamalarına uymalıdır.

Daha önceden erken doğum yapmış ya da önceki gebeliklerinde değişik sorunlar yaşamış anne adaylarında egzersizin kısıtlanması veya niteliklerinin iyi bir şekilde ayarlanması gerekir.

Yine gebelik öncesinden çeşitli hastalıkları (kalp ve solunum yolu hastalıkları gibi) olan anne adayları da egzersiz için doktorlarından onay almalıdırlar.

Egzersiz yapan bir anne adayını beslenmesine dikkat etmelidir. Düzenli egzersizde doğal olarak günlük kalori ve sıvı ihtiyacı artar. Günlük alınması gereken sıvı miktarı mevsimsel ve iklimsel özelliklere göre değişmekle birlikte 8-12 su bardağını bulmalıdır.

Yapılan egzersize ve mevsime uygun kıyafetler giyilmelidir.

Düzenli olarak egzersiz yapmaya karar verdiyseniz bunun için zaman ayırmalısınız. Fırsat buldukça yapılan egzersizler amacına ulaşmazlar.

Herhangi bir sağlık problemi olmayan bir anne adayını haftada 3-5 kez, 20-30 dakika devam eden ve yorucu olmayan egzersizler uygulayabilir. Arada sırada uygulanan egzersizler kaslarınızın tutulmasına ve egzersiz sonrası günlerce ağrı duymanıza neden olabilir.

Ayrıca düzensiz egzersiz yapan anne adayları egzersiz esnasında kendilerini daha kolay yaralayabilirler. Egzersiz asla kilo alımını kısıtlamak için



yapılmamalıdır. Amaç formda kalmaktır.

Vücut ısısı egzersiz esnasında 38 dereceyi geçmemelidir. Bu, mutlaka egzersiz yaparken yanınızda bir termometre bulundurmanızı gerektirmez. Ancak siz kendinizi aşırı ısınmış hissettiğinizde muhtemelen ısınmış da yüksek demektir.

Yüksek ısı uzun sürdüğünde bebeğinize de geçerek zarar verebilir. Aşırı ısındığınızda egzersize ara vermelisiniz. Pratik olarak söylemek gerekirse her 15 dakikada bir dinlenme araları vererek ısı artışını engellemelisiniz.

Egzersiz yaparken normal bir şekilde konuşmaya devam edemiyorsanız, yani nefes nefese kalıyorsanız, egzersiz vücudunuzu zorluyor demektir. Yaptığınız egzersizin ağırlığını, normal konuşmaya devam edebilecek şekilde düzenleyin. Egzersiz yaparken nabız hızı dakikada 140'ı geçmemelidir. Bunu saptamak için 10-15 dakikalık aralıklarla nabzınızı kontrol edin ve egzersiz ağırlığınızı

buna göre ayarlayın.

Egzersize başlamadan önce 5 dakika yürüme ve hafif gerilme hareketleriyle vücudunuzu ısıtın. Egzersizi sonuçlandırırken de birden değil, yavaş yavaş tamamlayın.

Isınma gerçekten çok önemlidir ve kas ve eklemlerinizin hazırlanması için yapacağınız ısınma gerçekten çok önemlidir. Sizin egzersiz sırasında yaralanmanızı, sonrasında da kas tutulması yaşamamanızı ve ağrı oluşumunu önemli derecede azaltır.

Egzersiz yavaş yavaş azaltarak bitirmeniz de yine nabız ve solunum hızınızın yavaş yavaş eski haline dönmesine yardımcı olarak, kan akımınızın kaslarınızda birikmesini engeller.

Anne adayının gebelik ilerledikçe ağırlık merkezi önemli değişiklikler gösterir. Denge buna bağlı olarak gebelik öncesi döneme göre daha zor sağlanır. Bu yüzden özellikle gebeliğin ikinci yarısından itibaren dengenizi daha kolay kaybedebileceğinizi aklınızdan

çıkarmamalısınız.

Vücudun tüm eklemlerinde, gebeliğin en erken dönemlerinden itibaren esneklik artar. Buna karşın, üçüncü trimesterde vücut sıvısının belirgin olarak artması eklemlerin hareketliliğini kısıtlayabilir.

Özellikle üçüncü trimesterde gevşeme maksimum olduğundan kendinizi yaralama riskiniz artar. Egzersiz yaparken eklemlerinizi aşırı zorlamamaya dikkat etmeli ve ani hareketlerden kaçınmalısınız.

Gebeliğin ikinci yarısından itibaren özellikle sırtüstü pozisyondayken tansiyonunuzun aniden düşebileceğini unutmamalı, bu dönemden itibaren sırtüstü pozisyonda yapılan egzersizlerin süresini mümkün olduğunca kısıtlamalısınız.

Egzersiz yaparken yatar pozisyondan ayağa kalkma esnasında dikkatli olmalısınız. Gebelik döneminde hızla ayağa kalkma tansiyonun aniden belirgin olarak düşmesine neden olabilir. Yavaş yavaş ve bir yerden destek alarak kalkmalısınız.

#### EGZERSİZİ KESMENİZ VE DOKTORA BAŞVURMANIZ GEREKEN DURUMLAR

- Uterusta kasılmalar,
- Ani başlayan karın ağrısı,
- Bebek hareketlerinin durması ve yeterli istirahat edilmesine rağmen geri dönmemesi,
- Baş dönmesi,
- Kanama,
- Nefes darlığı,
- Görme bozuklukları,
- Çarpıntı,
- Taşikardinin (nabızın ileri derecede hızlanması) istirahatle normale dönmemesi,
- Şiddetli bel ağrısı,
- Pubik bölgede (leğen kemiğinin karnınızın en alt kısmında yer alan bölge) ağrı ve yürüme zorluğu.

#### GEBELİKTE UYGUN OLMAYAN EGZERSİZLER

- Düşerek yaralanma riskini artıran spor türleri (kayak, su kayağı, sörf, bisiklete binme gibi),
  - Kural olarak uterusu direkt darbe gelme riski olan egzersiz türleri (topla yapılan sporlar, ata binme, atlama sporları gibi),
  - Karın içi basıncını artıran spor türleri (ağır kaldırma gibi),
  - Eklemlerde aşırı hareketlere, kas ve ligamanlarda aşırı gerilmeye yol açan spor türleri (aletli jimnastik, aletsiz zorlamalı jimnastik gibi)
  - Vücudun aşırı ısınmasına ve kalbin fazla çalışmasına neden olan egzersiz türleri (hızlı koşu, uzun süreli devam eden egzersiz türleri gibi)
- Yukarıdaki listeye bungee jumping, yamaç paraşütü, voleybol, scuba diving, dağa tırmanma, motorlu su sporları (Banana, jet ski, klasik kayak ve snowbord) eklenebilir.

#### GEBELİKTE UYGULANABİLECEK EGZERSİZLER

**YÜZME:** Gebelikte yapılabilecek en iyi sporlardan biri yüzmedir. Suyun belli bir kaldırma gücü olduğundan anne adayını zorlamayan bir spor türüdür. Yüzeceğiniz suyun temiz olmasına dikkat etmeniz gerekir. Suyu iyi klorlanmış havuzu kullanmalı, yetkili kurumlarca bakteriyolojik değerlendirme yapılmış denize girmelisiniz. Suyun ılık olması önemlidir.

**YÜRÜYÜŞ:** Vücudu zorlamadan yapılacak yavaş ve hızlı yürüme, gebelik için en uygun egzersizdir. İlk kez gebelik döneminde egzersiz yapmaya karar vermiş bir anne adayı için en güvenli egzersiz türü yürümedir.

**YAVAŞ TEMPOLU KOŞU:** Gebelikte yürüme gibi koşma da iyi bir spordur. Dikkat etmeniz gereken koşu esnasında rahat ve mevsime uygun kıyafetler giymek, nabız ve solunumunuza göre koşma hız ve sürenizi iyi bir şekilde ayarlamaktır.

**BİSİKLETE BİNME:** Evinizde iyi havalandırılmış bir odada ev bisikleti ile düzenli pedal çevirerek egzersiz yapabilirsiniz. Birçok ev bisikletinde nabız ölçmeye yarayan bir alet de mevcuttur. Bununla düzenli olarak nabzınızı kontrol ederek egzersiz yoğunluğunuzu ve süresini ayarlayabilirsiniz.

Belli bir spor türünün gebelik döneminde uygulanabilirliği konusunda şüphede kaldığınızda bunu mutlaka doktorunuza danışmalısınız.



Egzersiz yavaş yavaş azaltarak bitirmeniz de yine nabız ve solunum hızınızın yavaş yavaş eski haline dönmesine yardımcı olarak, kanın kaslarınızda birikmesini engeller.



# MİGREN DEN KURTARAN YÖNTEM

Halk arasında yarım baş ağrısı diye bilinen ve soğuk bir terleme ile birlikte gelip, başın ve yüzün yarısını kaplayan özel bir baş ağrısı olan migren, tehlikesiz ve basit bir yöntemle yok edilebiliyor.

**Dr. Ali YAKUT / Nöroloji**

Yaşam kalitesini olumsuz etkileyen migren için daha çok yurt dışında kullanılan “sfenopalatin ganglion blokajı” yöntemi, hastaya zarar vermeden burundan tatbik ediliyor. Bu yöntemin uygulandığı hastalar, yüzde 80 oranında dayanılmaz migren ağrılarında kurtulabiliyor. Koruyucu etki, yaklaşık bir yıl boyunca devam ediyor.

Sfenopalatin ganglion blokajı yöntemini, 1 hafta boyunca yarım saatlik seanslarla burundan ilaç vererek uyguluyoruz. Her iki burun deliğine bir kılavuz tel aracılığı ile girilerek verilen analjezik madde, beyinde migren ağrılarını neden olan bölüme ulaşıyor ve bir yıl boyunca yüzde 80 civarında başarı sağlanıyor. Ayrıca bu yöntemin, alerji dışında hiçbir riski de bulunmuyor.

## YÖNTEMİN AVANTAJLARI

Sfenopalatin ganglion blokajı yöntemini özellikle hamilelere ve ağrı kesici kullanamayan

diğer hastalara öneriyoruz. Bu tedavi yönteminin avantajları, “Yüksek bir etkinliğe sahip olması, yan etkisinin olmaması, kısa süreli bir tedavi olması, uzun süreli her gün ilaç kullanma durumunun ortadan kalkması ve gebelerle emziren kişilerde de uygulanabilmesi” olarak sıralanabilir.

## MİGREN BELİRTİLERİ

Hastanelere kronik baş ağrısı şikayetiyle gelenlerin yaklaşık yüzde 35-40’ına migren teşhisi konuluyor. Sosyoekonomik seviyesi yüksek olan kişilerde migren daha fazla görülüyor. Migren öncesi, sersemlik, konsantrasyon eksikliği, görme bölgesinde bulanıklık, ışık ve ses rahatsızlığı gibi belirtiler oluyor. Migren ağrısı en az iki saat, en fazla da 3 gün kadar sürebilir.

Migren ağrısı genellikle orta şiddette ya da şiddetlidir ve kişinin normal aktivitelerini engelleyebilir. Baş ağrısı zonklayıcı, ateş yanar tarzda, matkapla deler gibi ya da nabızla birlikte

atan şekilde hissedilebilir ve başın tek bir yanında olabileceği gibi çift taraflı da yerleşebilir. Bulantı, kusma, ışığa veya sese karşı aşırı hassasiyet baş ağrısına eşlik edebilir.

## KADINLARDA DAHA SIK GÖRÜLÜYOR

Migrenin başlamasına sebep olabilen başlıca faktörler; stres, hormonal değişiklikler, diyet faktörleri, uyku düzeni, iklimsel değişiklikler ve kişisel bazı alışkanlıklardır. Migren, kadınlarda erkeklerden daha sık görülür. Kadınlarda yüzde 18.6 ve erkeklerde yüzde 6.5 oranında görülmektedir. Yapılan çalışmalarda bir hekim tarafından tanı konulmamış migren hastası oranının kadın hastalarda yüzde 59’a, erkeklerde ise yüzde 70’e ulaştığı gözlenmiştir. Birçok kişide ağrı ve diğer semptomlar o kadar şiddetlidir ki, sadece karanlık bir odada yatıp uyumak isterler. Bu da günlük yaşantıyı aksatır.

# ORTA KULAK İLTIHABI İHMALE GELMEZ

Beş yaşının altındaki çocuklar, erkekler, biberonla beslenen bebekler, yuvaya giden çocuklarda orta kulak iltihapları daha sık görülür. Çok sayıda geçirilen orta kulak iltihabı çocuğunuzun konuşmaya başlamasında gecikmeye yol açabilir.

Dr. Bakır Tuna / Kulak Burun Boğaz Hastalıkları

Orta kulak, kulak zarının daha iç tarafında bulunur ve bir boşluktan oluşur. Bu boşluğun içinde örs, çekiç ve üzengi adı verilen kemikçikler bulunur. Bu kemikçikler dış kulaktan gelen sesi iç kulağa aktarma görevi görür. Orta kulak bir kanal aracılığıyla (östaki borusu) geniz boşluğuna bağlanır. Bu kanal orta kulağın basıncını ayarlar.

**Orta kulak iltihabı çeşitleri:** Orta kulak sıvısına ateş, ağrı gibi ani belirtilerin eşlik etmesine 'akut orta kulak iltihabı' denir. İltihap uzun süreden beri varsa ve kendisini genellikle kulak zarında bir delik olarak gösteriyorsa buna da 'kronik orta kulak iltihabı' adı verilir. Orta kulakta üç aydan fazla sıvı bulunmasına "**Seröz otitis media**" denir. Bu durumda genellikle bir ateş ve ağrı olmaksızın sadece işitme kaybı esas belirtidir.

**Orta kulakta iltihap nasıl oluşur?**

Orta kulağa mikroplar genellikle östaki borusu aracılığı ile geniz ve boğazdan gelir. "Çocuklarda östaki borusunun

daha düz ve kısa olmasından dolayı orta kulak iltihabı daha sık görülür. Özellikle beş yaşın altındakiler, biberonla beslenen bebekler, yuvaya giden çocuklar ve erkek olanlarda orta kulak iltihaplarına daha fazla rastlanır. Alerji veya geniz etine bağlı olarak östaki borusunun tıkanması sebebiyle orta kulak iltihabı gelişebilir.

**Belirtileri nelerdir?**

Orta kulak iltihabının en sık görülen belirtisi ağrıdır. Bunun dışında işitme azlığı, ateş, bebeklerde huzursuzluk, iştah azalması gibi şikâyetler görülür. Eğer iltihap kulak zarını delerse kanlı ya da iltihaplı akıntı oluşur. Seröz orta kulak iltihabında ise ağrı olmaksızın işitme azlığı görülür. İşitme azlığı televizyon sesinin yükseltilmesi, okulda başarısızlık, iletişiminde, konuşma ve telaffuzda bozukluk şeklinde kendini gösterebilir. Kronik orta kulak iltihabında ise işitme azlığı, aralıklı veya sürekli akıntı veya kötü koku şeklinde belirtiler olur.

**Nasıl tedavi edilir?**

Akut orta kulak iltihabı genellikle ilaçlarla uygun şekilde

tedavi edilir. Ender olarak antibiyotiklere cevap alınmadığı durumlarda kulak zarını çizmek gerekebilir. Seröz otitis media'da da yine önce ilaç tedavisi uygulanır. Ancak ilaçlara yanıt alınmadığı durumlarda kulak zarını çizmek veya tüp takmak şeklinde cerrahi müdahale gerekir. Kronik orta kulak iltihaplarında ilaç tedavisi nadiren yeterli sonuç verir. Kronik orta kulak iltihaplarının tedavisi genellikle ameliyattır.

**Tedavi edilmezse neler olabilir?**

Çok sayıda geçirilen orta kulak iltihabı çocuğunuzun konuşmaya başlamasında gecikmeye yol açabilir. İşitme probleminin başlangıç zamanına, ne kadar sürdüğüne bağlı olarak çocuğunuzun öğrenme yeteneği de etkilenebilir. İşitme kaybından daha tehlikeli bazı durumlar da gelişebilir. Orta kulakta kolesteatom adı verilen ve kemiklerde erimeye neden olan bir doku gelişebilir ve iltihabın çevre dokulara yayılmasına neden olabilir. Kronik orta kulak iltihapları en çok tehlikeye yol açabilen iltihap türüdür. Kolesteatom daha

çok kronik iltihaplarda oluşur. Ancak özellikle kolesteatom iltihabın yayılmasına neden olarak aşağıdaki komplikasyonların oluşmasına neden olabilir:

- İç kulağa yayılım sonucu tam işitme kaybı ve baş dönmesi
- Beyine doğru yayılım sonucu beyin abseleri
- Boyuna doğru yayılım sonucu boyun abseleri
- Yüz felci
- Meningit

Bunların değerlendirmesinde ve yapılacak tedavilerin zamanı ve seçiminde doktorunuz tüm bu faktörleri göz önünde tutarak karar verecektir.

#### Ameliyat nasıl yapılır?

Seröz otitis media'da yapılan işlem ya kulak zarını çizmek veya tüp takılmasıdır. Kulak zarı çizilerek (yani delinerek) orta kulakta biriken sıvı boşaltılır. Eğer sıvı az ve yapışkan değilse tüp takmaya gerek kalmaz. Ancak sıvı yapışkanlığından dolayı boşaltılamıyorsa kulak zarında çizilen yere tüp takılır. Ventilasyon tüpü denen bu tüpler bir ağız dış kulağa, diğer ağız orta kulağa bakan ve orta kulağın dışarıdan hava almasını sağlayan cihazlardır. Kronik orta kulak iltihapları için yapılan ameliyatlar genellikle daha büyük ameliyatlardır. Eğer herhangi bir komplikasyon oluşmamışsa yapılan işlem orta kulaktaki iltihabı boşaltıp, kemikçiklerdeki erimelere bağlı kopmaları yok edip (bu bazen protez koymayı gerektirir), kulak zarındaki deliği kapatmaktır. Zardaki deliği kapatmak için genellikle kulak arkasında bulunan bir kasin zarı alınarak kullanılır. Kronik orta kulak iltihaplarında eğer komplikasyon oluşmuşsa ilk ve bazen tek amaç iltihabı temizlemektir. Bunun için kulak çevresindeki kemikler daha fazla açılır

ve işitmenin sağlanması ikinci plana itilir. Hatta bazen işitme feda edilir.

#### Ameliyatın riskleri nelerdir?

Her ameliyatın olduğu gibi orta kulak ameliyatlarının da riskleri ve komplikasyonları vardır. Bu ameliyatlar için sıklıkla genel anestezi kullanıldığı için anestezi riskleri mevcuttur. Bunun dışında kulak zarının çizilmesi genellikle problem yaratmamasına rağmen bazen iç kulağa zarar verilebilir. Tüp takılması da bazı problemler yaratabilir. Tüp takılırken kulak zarına fazla zarar verilebilir veya tüp orta kulağa kaçabilir. Tüp takıldıktan sonra ise, zarda kalıcı delik, kireçlenme, enfeksiyon ve buna bağlı akıntı oluşabilir.

Kronik orta kulak iltihapları için yapılan ameliyatlar daha büyük ameliyatlardır ve bunların da bazı komplikasyonları vardır. İç kulağa zarar verilerek tam işitme kaybına yol açılması.

#### Ameliyattan sonra dikkat edilmesi gerekenler:

Kulağına tüp takılan hastaların dikkat etmesi gereken en önemli konu kulağa su kaçmasının önlenmesidir. Bunun dışında genellikle ayda bir kez kontrol yeterlidir. Kronik orta kulak iltihaplarında ise en önemli konu pansumanlara doktorun uygun gördüğü şekilde riayet edilmesi ve verilen ilaçların uygun şekilde kullanılmasıdır. Kronik orta kulak iltihabı nedeniyle kulak çevresindeki kemiği fazla oyulmak zorunda kalan hastalarda, oluşan boşlukta kulak kiri sık sık birikebilir. Bunlar periyodik olarak temizlenmelidir.



**Kronik orta kulak iltihapları için yapılan ameliyatlar daha büyük ameliyatlardır ve bunların da bazı komplikasyonları vardır. İç kulağa zarar verilerek tam işitme kaybına yol açılması.**

ÖZEL

**ankalab**<sup>®</sup>  
Laboratuvarları

**Biyokimya, mikrobiyoloji ve patoloji laboratuvar hizmetlerinde güçlü ve dinamik çözüm ortağınız...**

- 5000 den fazla farklı test
- Uzman kadro
- Geniş ve son teknoloji cihaz panelleri
- Güvenilir sonuç
- Uluslararası kalite
- Doğru ve iyi hizmet



**Tel 0312 327 30 30 Faks 0312 327 54 06**  
Ziyabey Caddesi 1410 Sokak No. 4 Balgat 06520 Ankara  
[www.ankalab.com](http://www.ankalab.com)

Ankalab Laboratuvarı Almanya  grubu'nun bir üyesidir.

# ÇOCUKLAR MİNYATÜR ERİŞKİN DEĞİLDİR



Çocuklar minyatür erişkinler değildir ve erişkin hekimlerinin karşılaştığından tamamen farklı dahili, cerrahi sorunları ve gereksinimleri vardır.

Dr. Ahmet Gözen / Çocuk Cerrahisi



Bebek ve çocuklara mümkün olan en iyi cerrahi bakımın sağlanabilmesi için, karmaşık çocuk cerrahisi ameliyatları modern teknolojiyle donatılmış, yoğun bakım ünitesine sahip uzmanlaşmış merkezler tarafından yapılmalıdır.



Bebeğin ve çocukların mümkün olan en iyi tıbbi yardımını almayı hak ederler. Her hasta bebek ve çocuk tamamen onların gereksinimlerine göre hazırlanmış bir ortamda, çocuk hastalıkları uzmanı ve çocuk cerrahları tarafından tedavi edilme hakkına sahiptir.

Çocuk cerrahları, yenidoğan döneminden adolesan yaşa kadar olan bebek ve çocukların cerrahi hastalıklarını tedavi etmek için eğitim görmüş deneyimli, bilgi ve beceri birikimleri üst düzeyde olan doktorlardır.

Benzersiz bir eğitimden geçmiş olan çocuk cerrahları geniş bir tedavi seçeneği ve yüksek kaliteli tıbbi hizmetle donanmışlardır.

Çocuk cerrahlarının, tanı ve

tedavisine katıldıkları cerrahi sorunlar arasında; doğumsal anomaliler, ciddi yaralanmalar, çocukluk çağı tümörleri, endoskopi ve minimal girişim gerektiren hastalıklar ve ayakta yapılan işlemler vardır.

Bebek ve çocuklara mümkün olan en iyi cerrahi bakımın sağlanabilmesi için, karmaşık çocuk cerrahisi ameliyatları modern teknolojiyle donatılmış, yoğun bakım ünitesine sahip uzmanlaşmış merkezler tarafından yapılmalıdır.

Çocuk Cerrahisi, doğumdan 18 yaşa kadar olan çocuklardaki cerrahi hastalıkların tanı ve tedavisiyle ilgilenir. Anne karnında tanı konulan bazı hastalıkların takibinde de görev alır.

Çocuk Cerrahisi uzmanı en sık şu durumlarda rol alır:

- Sünnet
- Dil bağı
- Kasık fıtığı (İnguinal herni)
- Su fıtığı (Hidroset)
- Göbek fıtığı (Umbilikal herni)
- Vücuttaki apseler, büyümüş bezeler, biyopsi alınması
- İnmemiş testis (Torbanın boş olması)
- Karın ağrısı (Apandisit gibi)
- Yenidoğan çocukta göbekte akıntı, kanama, şişlikler
- Kusma nedeninin aydınlatılması
- Makattan kanama, çatlak
- Kanlı idrar işeme
- Kaka yapamama
- Uzun süren kabızlık
- Kaka ve idrar kaçırma
- Hipospadias (Doğuştan sünnetli olarak isimlendirilen çocuklar)
- Kıl dönmesi
- Yenidoğanın konjenital anomalileri



# SÜTTEN KORKMA SÜTSÜZ KALMA

Eğitim öğretim yılının başlamasıyla birlikte, ülke genelinde anaokulu, uygulama ve anasınıfı ile ilkököl öğrencilerine okul sütü dağıtılacak.

**Dyt. Merve DEMİR / Beslenme ve Diyet**

➤ Eğitim öğretim yılının başlamasıyla birlikte, ülke genelinde anaokulu, uygulama ve anasınıfı ile ilkököl öğrencilerine okul sütü dağıtılacak.

Süt, çocukların beslenmesinde oldukça önemli bir besin maddesidir. Ayrıca, hamileler, emzirenler ve yaşlılar da dahil olmak üzere 7'den 70'e herkesin vücudu için gerekli bütün besinleri dengeli olarak içinde bulundurur.

Besleyici değeri çok yüksek bir besin olan süt, tüm yaş grupları için gerekli olan kalsiyum ihtiyacının karşılanmasında da kullanılacak en iyi kaynak olarak ifade ediliyor. İnsanlar, sağlıklı büyüyerek gelişebilmek, üretken olarak uzun süre yaşayabilmek için yeterli miktarda enerji ve besin öğelerini, düzenli olarak almalıdır.

Süt, besin öğelerinden protein, karbonhidrat ve yağları barındırır. İçinde minerallerden; kalsiyum, fosfor, potasyum, çinko

vardır. Ayrıca A, B, D, E ve K vitaminleri içeren çok zengin bir gıdadır. Gıda proteininin, vücuda özgü kas proteinine dönüşmesi vesilesi ile çocuklar ve gençler, yetişkinlerden daha fazla proteine ihtiyaç gösterirler.

Süt ve süt ürünlerinin, özellikle büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu okul çağı başta olmak üzere her yaş grubu için yeterli miktarlarda tüketimi büyük önem taşımaktadır. Süt; sindirim sistemini düzene sokar, büyüme ve gelişmeyi destekler, dişleri korur ve çürükleri önler, hücre ve doku oluşumunda rol almaktadır. Yaraların çabuk kapanmasına yardımcı olur, beyin gelişiminde ve çalışmasında faydalıdır, hücreleri onarır, kemikleri sertleştirir, bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur.

Kalsiyum alımı ile büyüme arasında doğrusal ilişki bulunmaktadır ki her gün süt içen çocuklar ve gençler, sütü az içenlere

nazaran daha uzun boyludur. Bu nedenden dolayı çocuklarımızı sütsüz bırakmamalıyız. Düzenli bir şekilde günde en az bir bardak sütün, çocukların soyut düşünce, problem çözme, bellek, dikkat, konsantrasyon gibi zihinsel yetenekler açısından, süt içmeyen çocuklara kıyasla daha başarılı olmalarına yardımcı olduğu tespit edilmiştir. İdeal olan ilkököl çağındaki bir çocuğun günde iki su bardağı süt içmesidir.

**Alerjiye de neden olabilir**

Çocuk beslenmesinde oldukça önemli bir besin maddesi olan süt, birçok faydalarının yanında bazen de çeşitli hastalık belirtilerine yol açabiliyor. Çocuklarda süte bağlı hastalıklar arasında en sık görülenler inek sütü alerjisi ve laktoz intoleransıdır. Özellikle süt tüketiminden sonra karında şişkinlik, karın ağrısı, ishal ve benzeri durumlara aileler dikkat etmeli ve ihtiyaç duyulduğunda uzman bir doktora başvurmalıdır.



# BİLİNÇSİZ SAÇ EKİMİ MUTLULUK DEĞİL SORUN GETİRİR

Deneyimsiz kişiler tarafından yapılan saç ekimleri hastaya mutluluk değil sorun getirecektir. Saç ekimi için konusunda uzmanlaşmış iyi doktor seçimi ön koşul olmalıdır.

**Dr. Musa Şanal / Genel Cerrah**

► Bu yazımızda birçok kişinin sorunu haline gelen kelliğe karşı bir çare olarak görülen saç ekimi ile ilgili merak edilen sorulara yanıtlar vermeye çalışacağız.

Saç ekiminden sonra hiçbir zaman anneden doğma gibi sık saçlar elde edilemez. Kişi bunu bilirse beklentileri daha gerçekçi olur ve saç ekimi sonrasında hayal kırıklığına uğramaz.

**Kimler saç ektirebilir?**

Ciddi kronik rahatsızlığı olmayan, saç alınacak sahada ekim için yeterli saç bulunan, ekim yapılacak sahada herhangi bir deri rahatsızlığı bulunmayan erişkinler saç ektirebilir.

**Saç ekimini kimler yapabilir?**

Bu konuda ilk başvuracağınız tabi ki estetik ameliyathane ko-

nusunda uzmanlaşmış "estetik ve plastik cerrahi uzmanı" olmalıdır. Konusunda uzmanlaşmış iyi bir doktor seçimi ön koşuldur. Estetik ve Plastik Cerrahi Uzmanı dışında saç ekimi yapılması yasal da değildir.

**Nerede saç ekimi yaptırılmalıdır?**

Saç ekimi, hastanelerin küçük cerrahi girişim yapılan odalarında plastik cerrahi uzmanı ve ekibi tarafından steril şartlar altında gerçekleştirilmelidir. Lokal anestezi altında gerçekleştirilen işlem sırasında hasta televizyon seyredebilir. Saç ekimi etapları arasında yemek ve ihtiyaç molası verilebilir.

**Sonuçlar ne zaman alınır?**

Saç ekiminden sonra 2-6 hafta içinde ekilen saçların büyük kısmı dökülür. Ancak saç kök-

leri deri altında kalır. Ekimden yaklaşık 10 hafta sonra mevcut saç köklerinden yeni saçlar uzamaya başlar. Nadiren ekilen saç greftlerindeki saçlar dökülmeden uzamaya devam eder. Saç ekiminden 8-12 ay sonra saç ekimin sonucunu değerlendirmek için en uygun zamandır. Saçların ilk çıkmaya başladığı zamandan bu tarihe kadar saçlar giderek kalınlaşır ve ensedeki saçların kalınlığına yaklaşır.

**Uygulama ne zaman yapılmalıdır?**

Saç ekimi yaptırmak isteyen kişilerde tüm saçların dökülsün ondan sonra saç ekimi işlemine başvururum gibi yanlış bir düşünce oluşabilir. "Tüm saçlar döküldükten sonra nakil yapılabilecek saç bulunamaz. Bu nedenle saç dökülmeniz başladıktan sonra doktora başvur-

manız gereklidir.”

#### Başarı oranları nedir?

Saç ekimi, işinin uzmanı olan deneyimli kişiler tarafından yapılırsa sonuç hastayı memnun edecektir. Saç ekimiyle ekilen saçlar dökülmemeye kodlanmış bölgeden alındığı için saçlar ömür boyu dökülmez.

#### Kadınlar saç ektirebilir mi?

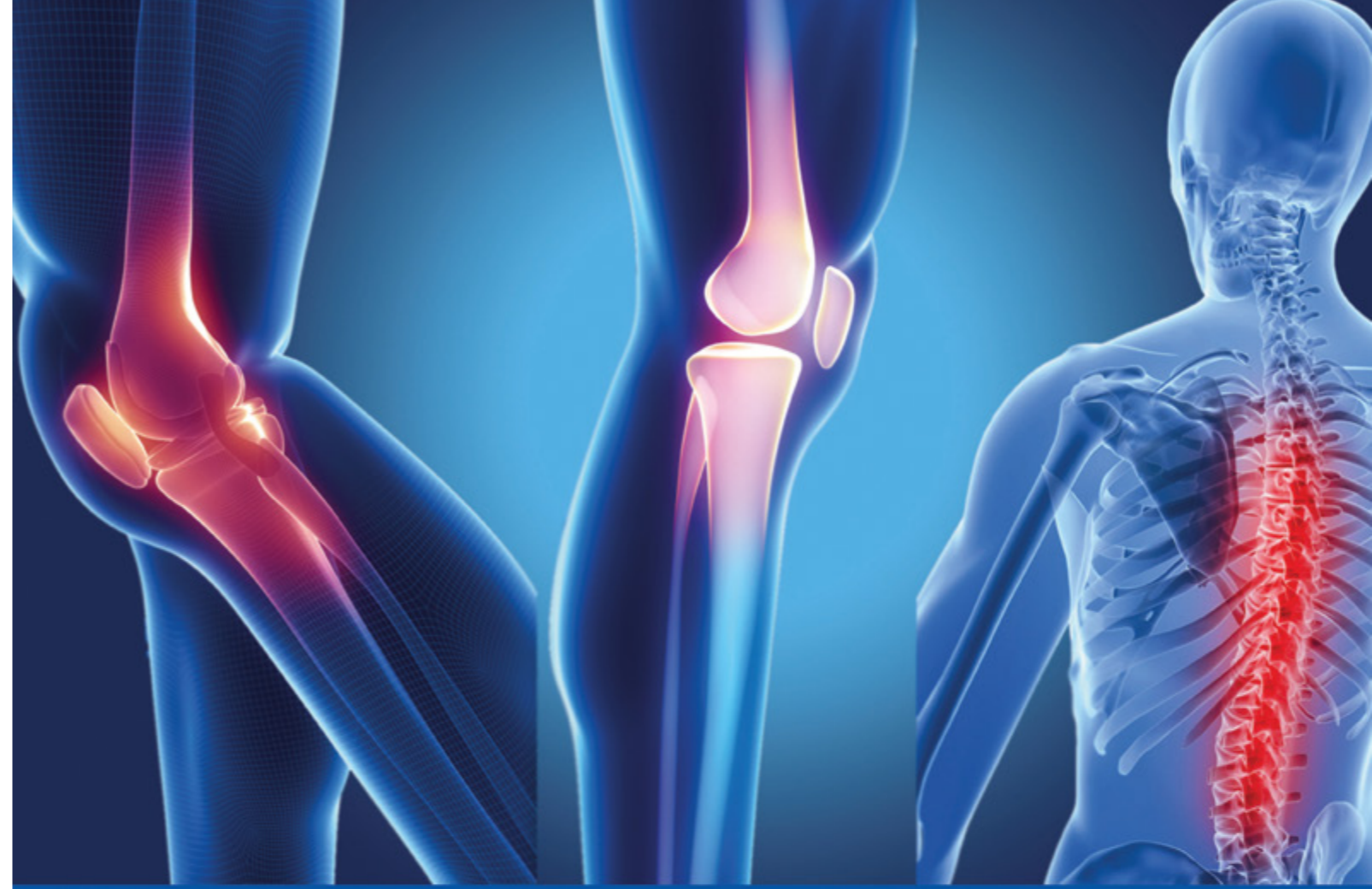
Bayanlarda görülen saç dökülmesi problemi, erkeklerde görülenden farklıdır. Bayanlarda testosteron hormonu seviyesi, yaradılış olarak erkeklerden oldukça azdır. Bu nedenle bayanlarda saç kaybı sorunu çok farklı sebeplere dayanmaktadır. Doktor, kişiyi operasyona uygun bulursa, bayanlarda da erkeklerdeki gibi aynı bölge (iki kulağın arasında ve

ensenin üstünde kalan bölge) donör bölge olarak kullanılır ve aynı teknikle tek tek alınan saç kökleri açıklık olan bölgeye aynı şekilde tek tek yerleştirilir.

#### Saç ekiminden sonra nelere dikkat edilmelidir?

Operasyondan sonra ilk 2 gün suyla temastan ve kozmetik ürünlerin kullanımından kesinlikle kaçınması şarttır. Saç ekimi yapıldıktan sonra 3. gün, ekim yaptırılan merkezde hastaya ilk yıkama yapılır ve devam eden günlerde nasıl yıkama yapacağı uygulamalı olarak gösterilir. Saç nakli yapılan bölgelerde açılmış olan deliklerden ince kan sızıntıları olur ve bunlar pıhtılaşarak, saç derisinde kabuklanma şeklinde görülür. Kabuklanmalara kesinlikle müdahale edilmez.

Operasyon sonrası ilk günlerde mümkün olduğunca buzla kompres yapılması tavsiye edilir. Böylece operasyon sonrası oluşabilecek şişliklerin önüne geçilmiş olur. Saç ekimi yaptıran kişilerin 1 ay süresince havuza, denize, solaryuma ve saunaya girmeleri ve spor yapmaları yasaktır. Yaz aylarında ekim yaptıranlar için, güneş ışığı ve sıcaktan korunmak amaçlı şapka kullanılabilir. Ekimden sonra bir hafta boyunca hastanın sırt üstü yatması ve ekim yapılan bölgeyi mümkün olduğunca yastığa değdirmemesi tavsiye edilir. Saç ekimi operasyonundan itibaren 5 gün süreyle, doktorun önereceği antibiyotikler ve ağrı kesiciler kullanılmalıdır.



## 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

f LokmanHekimHastaneleri  
t LokmanHekimHst

**LOKMAN HEKİM**



## “HAYIR” DEMEYİ ÖĞRENME ZAMANI GELDİ!

Kişiler arası ilişkileri düşündüğümüzde belki de en çok yapılan hatalardan biri “Hayır” diyememek, her şeye ve her beklentiye “Evet” demek zorunda olduğumuzu düşünmektir.

**Psikolog Meltem ÖZCÜLER / Psikiyatri**

Aslında bunu çok farkında olmadan yapsak da, zamanla kişilik özelliğimiz haline gelebilir, hatta önemli işlerimizi yapmaktan alıkoydurduğu için, zaman kaybettirici bir unsur haline bile dönüşebilir. Bu durum, hayatımız üzerinde kontrolü sağlayamadığımız düşüncesini yaratarak, hem kendimize hem de karşımızdakine öfkelenmemize yol açabilir.

**Neden “hayır” diyemez ya da “sınır” koyamayız?**

Hayır diyemememizin birçok nedeni olabilir;

- Diğer insanları kendimizden daha önde tuttuğumuz durumlarda,
- Hayır dediğimizde karşımız-

daki kişiden bir istekte bulunma hakkımızın kalmayacağını düşündüğümüzde,

- Karşımızdaki kişinin üzülmelerini istemediğimizde,
- Hayır dediğimizde ortaya çıkabilecek huzursuzluk ve gerilimden kaçındığımızda,
- Bencil olarak algılanmak istemediğimizde,
- Ait olduğumuz arkadaşlık vb. grup içinde farklılık yaratarak dışlanmaktan korktuğumuzda hayır demekte zorlanırsınız.

**Neden “hayır” demeli ya da “sınır” koymalıyız?**

Düşünce ve duygularımızı açıkça iletmek veya iletmemek söz konusu olduğunda kendimizi ifade etmenin ya da etmemenin bedeline bakmamız ge-

rekir. Elbette ki zaman zaman karşımızdaki kişiyi kırmamak birinci önceliğimiz haline gelebilir, zaten kişiler arası ilişkilerin sürekliliği de bazen bunu gerektirir. Ancak artık bunu alışkanlık haline getirdiysek ve bu nedenle hayatımızda aksamlar yaşıyorsak bu konuda önlem almamız gerekli demektir.

Örneğin; çevremizdeki bir kişinin herhangi bir davranışı ya da bir isteği bizim üzerimizde olumsuz bir etki yarattığında, ona hiçbir şey söylemeyip kızgınlığımızı ya da olumsuz duygularımızı içimize atabiliriz. Böylelikle bu duyguları dile getiriyor olmanın bize yaşatacağını düşündüğümüz rahatsızlıktan o an için kurtulmuş



olabiliriz. Ancak, bu konuda duygularımızı açıkça ifade etmeyi sürekli reddedersek, kendimizi her seferinde engellenmiş hissedeceğimizden, hiç olmadık bir zamanda, küçük bir şey yüzünden öfkelenip kırıcı olabilir, o kişiden gittikçe uzaklaşabiliriz.

Böylece, onunla olan ilişkimizi uzun dönemde tehlikeye atmış oluruz.

Bunun yerine rahatsız olduğumuz davranışı ya da bizden istenen şeyi yapamayacağımızı uygun bir dille iletebiliriz. Böylelikle, hem duygularımızı içimize atıp zaman içinde birikmesini ve ilişkimize zarar gelmesini önlemiş oluruz, hem de yakınımızda bulunan kişiler davranışlarının bizi nasıl etkilediği konusunda bilgi sahibi olabilir ve daha sağlıklı bir iletişim kurulabilir.

**Nasıl "hayır" diyebilirim ya da "sınır" koyabilirim?**

Size olumsuz duygular yaşatan belli bir davranışı veya olayı net bir şekilde tanımlayın.

Örneğin; "Bugün buluşamaya çağımızı önceden haber verseydin, ben de seni beklemek yerine yarın ki sınavıma çalıştım" gibi...

Davranış veya olayın üzerinizde yarattığı etkiyi açıklayın (düşünce boyutu).

Örneğin; "Bu şekilde yapman bana bu kadar mı önemsizim diye düşündürdü" gibi...

Davranış ve olayı nasıl yorumladığınızı (duygu boyutu) söyleyin.

Örneğin; "Bu durum bana kendimi değersiz hissettirdi" gibi...

"Üzgünüm ama, ...", "Bunu söylemek zor ama, ..." gibi duygulara öncelik veren cümleler kullanarak konuşmaya başlamak. Böyle yapmak düşman gibi görünmenizi engelleyecek ve ortamı da yumuşatacaktır.

**Kendimi 'hayır' demeye nasıl alıştırayabilirim, daha kolay nasıl söyleyebilirim?**

- Doğrudan hayır demek yerine, düşünmek için biraz zaman isteyebilirsiniz.

- Yalnız olduğunuz zamanlarda, karşıdaki kişiyi incitmeden hayır diyebilme ve sınır koyma becerilerinizi geliştirebilirsiniz.

- Bir kere hayır diyebildikten sonra konuşmayı daha fazla uzatmamaya çalışın; çünkü bu bir dizi özür dilemenize ve belki de kararınızdan vazgeçmenize neden olabilir.

- "Üzgünüm ama, ...", "Bunu söylemek zor ama, ..." gibi duygulara öncelik veren cümleler kullanarak konuşmaya başlamak. Böyle yapmak düşman gibi görünmenizi engelleyecek ve ortamı da yumuşatacaktır.



## Her alanda "en iyi" olmak...

Yöntem Kurye kalite ve markalaşmanın önemini bilen bir yönetim anlayışına sahiptir ve faaliyet gösterdiği her alanda "en iyi" olmak için çalışır. Hedefimiz: hizmette kaliteden ödün vermeden sektörün öncü kurumlarından biri olmaktır.

## HİZMETLERİMİZ

- Süreli yayınların dağıtımı
- Saha araştırmasıyla birlikte dağıtım
- Saatli gönderi
- Merkez operasyon
- Bilgi işlem
- Merkez müşteri hizmetleri
- Süresiz evrak dağıtımı
- Geri dönüşlü gönderi
- Gönderilerin alımı
- Destek, Ek hizmetler
- Gönderi, alıcısına ulaşım
- Operasyon çalışması

DAĞITIM ŞEKİLLERİMİZ: Kurye - Kargo - Özel Kurye

**Yöntem**  
KURYE

 **0.312 231 40 01**



## KADINLARIN AYLIK KABUSU: ADET SANCISI

Çok yaygın bir kadın problemi olan adet sancısı, hayatı zehir eden bir ağrıdır. Kadınların yaklaşık yüzde 50-60'ı adet döneminde az ya da çok ağrı duyduğunu ve bunların yaklaşık yüzde 25'i bu dönemde yaşam kalitelerinin olumsuz etkilendiğini, öğrenciler ise okul başarılarının düştüğünü ifade etmektedir.

**Dr. Mustafa Baran CELTEMEN / Kadın Hastalıkları ve Doğum**

Menstruasyon yani adet dönemi sırasında duyulan ağrıdır. Tıbbi adı "dismenore"dir. Genellikle ağrı kanamadan önce ya da kanamayla birlikte başlar, aralıktır ve 1-3 gün içerisinde yavaş yavaş azalır. Adet sancısı sırasında hissedilen kramplara; mide bulantısı, ishal, baş dönmesi, tansiyon düşüklüğü, çarpıntı, bel ve sırt ağrısı, yorgunluk, grip vb. hisler eşlik edebilir. Özellikle migreni olan hastalarda baş ağrılarında artış olabilir. Yine bu dönemde; iş ve sosyal hayatı olumsuz etkileyebilecek sinirlilik, uykusuzluk ve konsantrasyon kaybı meydana gelebilir.

**ADET SANCISI NEDEN OLUR?**  
Adet döneminde, kanın kontrollü atılması için rahim kasılır.

Rahimde üretilen ve "prostoglandin" adı verilen kimyasallar buna yol açar. Rahim kasılmasına bağlı olarak rahme giden kan akımı ve dolayısıyla oksijen azalır, böylece ağrı hissedilir. Bu olaylar her kadında olur fakat bazı kadınlarda ağrı hissedilecek düzeydedir. Bu farklılık kişinin ağrı algısı, sosyal düzeyi ve eğitiminin yanı sıra psikolojik ya da genetik faktörlerle de ilişkilidir.

### JİNEKOLOJİK DEĞERLENDİRME GEREKİR Mİ?

Her ne kadar adet sancısı fizyolojik bir olayın yani yumurtlamanın bir sonucu olsa da "sekonderdismenore" dediğimiz ağrıya yol açan patolojilerin olduğu durumların tespiti gereklidir. Bu nedenle adetleri sancılı geçen her kadın jine-

kolojik muayene olmalıdır. Kadın Doğum Uzmanı tarafından hastaya ilk başvuruda "pelvik muayene ve ultrason" yapılarak rahim ve yumurtalıklar değerlendirilir, ağrıya yol açabilecek sebeplerin varlığı araştırılır. Özellikle "endometrioma" dediğimiz çikolata kisti olarak bilinen yumurtalık kistleri ağrıya yol açabilir. Bu kistler tespit edilirse ameliyat ya da medikal yollarla tedavi edilebilir. Detaylı bir pelvik muayene "endometriozis" tanısını koydurabilir. Endometriozis; rahim iç tabakasının normal dışı yerde bulunup, her adette hormonlara cevap vererek kanaması ve etrafında irritasyon oluşturmasıdır. En sık iki sebep olan endometriozis ve endometrioma dışında "myomlar, enfeksiyonlar ve spiral kullanımı, adenomyozis



Adet sancısı çekmek kaderiniz değildir. Kadın doğum muayenesinde ağrıya sebep olan bir patoloji tespit edilip tedavi edilebileceği gibi, tespit edilmese de tedavi seçenekleri mevcuttur.

ve tümörler”de adet sancısına sebep olabilir.

#### TEDAVİDE NE YAPILIR?

Dismenore tedavisinde ağrı kesiciler ilk basamaktır. İkinci basamak ise doğum kontrol hapı (aralıklı ya da devamlı) olabilir. 3 ay sonra yeterli kontrol sağlanmamışsa ve endometrioma, endometriozis ya da endometriozis olduğu düşünülürse DiagnostikLaporoskopi dediğimiz ameliyat yapılabilir. Bu ameliyatta kamerayla karnın içine bakılır. Ultrasonda tespit edilemeyecek olan endometriozis görülür ve tedavi edilebilir. GnRH analog dediğimiz kısa dönem için menopoza sokan ilaçlar ve hormonlu spiral diğer tedavi seçenekleridir.

#### DOĞUM YAPANLARDA SANCİ AZ MI OLUR?

Gebelik sırasında adet görülmediği için endometriozisi olan kadınlarda adet sancısı doğum sonrasında azalabilir. Ayrıca rahim ağzı doğum yapmış kadınlarda daha açık olacağı için adet sırasında rahim kasıldığından içi daha ko-

lay boşalacak ve ağrı daha az hissedilebilecektir. Genellikle doğum sonrasında adetlerin daha ağrısız geçtiği görülür. Fakat her zaman geçerli olmayabilir. Doğum yapmış kadınlarda da dismenore görülebilir.

#### EVLENİNCE ADET SANCISI AZALIR MI?

İlerleyen yaşla birlikte sancı şiddeti ve sıklığı azalmaktadır fakat evlenince adet sancısının azalacağı yanlış bir bilgidir.

#### ÖNEMLİ TAVSİYELER

**Sıcak uygulama:** Alt karına koyulan sıcak su torbaları ve sıcak kompres uygulama, rahmin kan dolaşımının hızlanmasına yol açarak ağrıyı azaltmaktadır. Ilık duş almak, ayaklarını sıcak su içinde bekletmek de faydalı olacaktır. Yaklaşık 40 derece ısı önerilir ve ihtiyaç duyulan sıklıkta uygulanabilir.

**Beslenme önerileri:** Henüz yeterli veri ve bilimsel çalışma olmamakla birlikte bazı vitamin ve bitkisel tedavilerin yararı olduğu iddia edilmiştir. B ve E vitaminleri ile magnezyum

içeren ilaçlar önerilebilir. Bitkisel çayların kaslar üzerindeki gevşetici etkisi rahatlatıcı olabilir, bu nedenle alınmasında sakınca yoktur. Papatya çayı ve rezene çayının yararlı olduğunu gösteren sınırlı çalışmalar vardır. Kahve, çikolata, kola, çay gibi kafein içeren gıdaları azaltmak yararlı olur.

**Egzersiz ve relaksasyon (rahatlama) teknikleri:** Egzersiz kan dolaşımını hızlandırır, rahime giden kan akımını artırır ve oksijenizasyon sağlanmasıyla da ağrılar azalır.

- Adet sancısı çekiyorsanız iyi yönünden bakın; bu vücudunuzda yumurtlamanın olduğunu gösterir.

- Adet sancısı çekmek kaderiniz değildir. Kadın doğum muayenesinde ağrıya sebep olan bir patoloji tespit edilip tedavi edilebileceği gibi, tespit edilmese de tedavi seçenekleri mevcuttur.

- Sancı çekmek tüm yaşantınızı olumsuz yönde etkiler. İlaç dışı yöntemlerin yeterli olmadığı durumlarda ağrı kesici almaktan çekinmeyiniz.



## DIŞ POLİKLİNİĞİ

### Lokman Hekim Hastanesi Farkıyla

#### KLİNİĞİMİZDE

- Bleaching (Diş Beyazlatma)
- İmplant Yerleşimi
- Zirkonyum, Cam Porselen Protezler
- Tam ve Bölümlü Protezler
- Sedasyonlu Süt Diş Çekimi
- Endodontik ve Konservatif Diş Tedavisi
- Cerrahi Çekim (Gömülü 20 yaş, kök kalıntıları vb.)

**Mutlu ve Sağlıklı Gülüşler Dileğiyle...**

**\* DIŞ SAĞLIĞINIZ İÇİN 6 AYDA BİR KONTROLLERİNİZİ YAPTIRMAYI İHMAL ETMEYİN.**

444 99 11  
lokmanhekim.com.tr

f LokmanHekimHastaneleri  
t LokmanHekimHst

**LOKMAN HEKİM**



## ÇİFTLER CİNSEL SORUN YAŞADIĞINDA NE YAPMALI?



Genel olarak toplumun da cinsel konularda yetersiz bilgiye sahip olduğu düşünülecek olursa, cinsel sorunların diğer aile bireyleri ya da arkadaşlarla paylaşılması çiftleri yanlış ya da yetersiz çözüm yollarına sürükleyebilir.

**Dr. Sebahat TURAN** / Kadın Hastalıkları ve Doğum



➤ Günümüzde her üç kişiden birinin hayatları boyunca en azından bir kere cinsel sorun yaşadığı bilinmektedir. Oysaki bu kadar sık rastlanılan bir sorun, toplumsal, ahlaki, dini ve benzeri nedenlerle paylaşılabilir, doktora gidilemez ve ihmal edilir.

Sağlıklı ve doyumlu bir cinsel hayatın sadece çiftlerin ilişkisine değil, kişinin kendini tanımasına, özgüvenine, sosyal ilişkilerine, mesleki başarılarına da etkisi vardır.

Cinsel sorunları çözmede atılacak en önemli adım, eşle sağlıklı bir iletişim kurabilmektir. Cinselliğin sürekli bastırıldığı, cinsellikle ilgili soru sormanın, konuşmanın ayıplandığı, tutucu ve baskıcı toplumlarda yetişen bireylerin, zamanı geldiğinde, cinselliği aktif olarak yaşamaya başladığında eşle-

riyle konuşamaması beklenmedik bir durum değildir. Oysa sağlıklı ve doyumlu bir cinsellik, sağlıklı iletişimle başlar.

İletişimsizlik, eşler arasında yanlış anlaşılmalara da sebep olabilir. Böyle bir durum diğer eşte de isteksizlik, kaygı, endişe, panik hali, gerginlik, özgüven eksikliği gibi olumsuz duygulara sebep olabilir.

Aile hayatının ve insan olmanın verdiği en önemli yükümlülüklerinden biri üremek ve kendi neslinin devamını sağlamaktır. Cinsellik yaşanırken yapılması gereken bir ödevmiş gibi algılanmamalı, eşlerin birbirine dürüst samimi ve içten davranmasıdır. Karşılıklı güven duygusu ile yaşanan bir beraberlik ve cinsellik, toplumun en küçük birimi olan aile kurumuna daha sağlıklı yansır. O mutlu, huzurlu aile ortamında

yetişen bireylerin de daha sağlıklı, başarılı, özgüveni yüksek bireyler olduğu gözlenir.

Herhangi bir cinsel sorun, eşler arasında paylaşılıp değerlendirildikten sonra, eşler bir danışmana ihtiyaç duyuyorsa, seçtikleri ya da yönlendirildikleri uzmanın cinsel sorunlar konusunda eğitimli bir terapist olmasına özen göstermeleri önemlidir. Genel olarak toplumun da cinsel konularda yetersiz bilgiye sahip olduğu düşünülecek olursa, cinsel sorunların diğer aile bireyleri ya da arkadaşlarla paylaşılması çiftleri yanlış ya da yetersiz çözüm yollarına sürükleyebilir. Oysa uygun yerlerden alınan profesyonel yardımlarla çözümsüz görünen birçok cinsel sorun kısa sürede çözülebilir.



## TRAFİKTE KIRMIZI IŞIKTA UYUYA KALABİLİRSİNİZ!

Uyku apnesi sorunu olan hastalarımızda dikkat dağınıklığı, gündüz uykululuk hali, trafikte kırmızı ışıkta ve oturduğu yerde uyuma gibi problemler sık gözlenir.

**Dr. Mansur SEZGİNER / Kulak Burun Boğaz Hastalıkları**

Hasan Karayoluk isimli hastamız, burun tıkanıklığı, gece horlama, gece nefes durması, gündüz uykululuk hali, sabah yorgun kalkma şikayetleri ile hastanemize müracaat etti. Hastamız, gündüz yorgun olduğunu ve dikkat eksikliği bulunduğunu bildirdi. Dikkat eksikliği nedeniyle 7 kez trafik kazası geçirdiğini anlattı. Hastamıza öncelikle uyku testi önerdik. Uykuda 480 kez solunum durması denilen apne olduğu görüldü. Bu nedenle gece yeterince dinlenemediği ve gün içindeki yorgunluğunun vücut tarafından telafi edilemediği anlaşıldı.

Hasta, uyku sırasında aşırı horlama, nefes alma güçlüğü çekebileceğinden nefes alma standardını yükseltmeye karar verdik. Başarılı bir tedavi sürecinin ardından hastanın yaşam kalitesin-

de belirgin bir düzelme gözlemlendi. Hasta bu durumu "adeta ormanın içinde yaşıyormuşum gibi hissediyorum" şeklinde özetledi.

Bu tür uyku apnesi sorunu olan hastalarımızda dikkat dağınıklığı, gündüz uykululuk hali, trafikte kırmızı ışıkta ve oturduğu yerde uyuma gibi problemler sık gözlenir. Hastamızın da bahsettiği üzere dikkat eksikliğine bağlı trafik kazaları da görülebilir. Bu tür hastalarda hipertansiyon, şeker hastalığı, kalp ritim bozukluğu, kalp krizi ve halk arasında inme denilen beyin kanaması da olabilir. Uyku apnesi, vücudun metabolizmasını bozar. Ayrıca hipertansiyon ve şeker hastalığı kullandığı ilaçlara da direnç gösterir. Uyku testi sonrası Apne-Hipopne İndeksi dediğimiz ölçüm tablosu çok yüksek çıktığı takdirde, hastanın uykuda

kullanması için CPAP (Continue Positive Air Pressure) denilen bir cihaz kullanmasını öneriyoruz. Bu nedenlerle bu tür hastalarımıza önerdiğimiz CPAP cihazı sayesinde hastalarımızın basınçlı oksijen alması sağlanır. Bu yöntem ile hastalarımız günlük hayatlarında ve işlerinde daha verimli olmakta, yaşam kaliteleri önemli ölçüde yükseltilmektedir. Bu tür yakınmaları olan hastaların yakınmaları daha çok aile fertleri arasında kalmakta, uyku bozukluğunun, horlamanın, uyku apnesinin ciddi bir sorun olduğu bilinmemektedir. Hemen en yakın uyku testi yapılan bir merkeze başvurmaları onlar için çok yararlı olacaktır. Lokman Hekim Ankara Hastanesi'nde, biz 8 yıldan beri bu testi yapıyoruz.

## TURKCELL'DEN AKILLI SAĞLIK HİZMETİ SAĞLIK METRE LOKMAN HEKİM'DE



Sağlık  
Metre ile  
aklınız  
sağlığınızda  
kalmaz

## LOKMAN HEKİM SEVDİKLERİNİZİN HAYATININ DEĞERİNİ İYİ BİLİYOR



Turkcell SağlıkMetre, sevdiğinizin kan şekeri değerlerini, sizin ve doktorunuzun istediği anda ulaşabilmesi için merkezde kayıt altına alır, acil durumlarda sizi ve doktorunuzu bilgilendirir, sorularınızı yanıtlar, gerekirse acil ambulans hizmeti sunar.



444 99 11  
lokmanhekim.com.tr



# SAĞLIK TURİZMİ VE LOKMAN HEKİM



Sağlıklı olma arzusu kişinin en vazgeçilmez hakkı ve ihtiyacıdır. İnsan hakkıdır. Sağlığını kaybeden kişi istediği yerde istediği hekimden hizmet alma seçimini kullanabilir. Sağlık turizmi kavramı bir ülkeden diğer bir ülkeye tedavi amaçlı seyahat edilmesini ifade eder. Sağlık turizmi son dönemde dünyada ve ülkemizde hızla gelişmektedir.

**Tuğba Arız / Uluslararası İlişkiler Yönetmeni**



Lokman Hekim Hastaneler Grubu'nun Hollanda Amersfort'da, İsveç Göteborg'da, Irak Erbil'de, Somaliland Hergeysa'da ve Azerbaycan Bakü'de temsilcilikleri bulunmaktadır. Önümüzdeki günlerde bu temsilcilik sayılarının artırılması gündemdedir.

Ülkemiz, mevcut coğrafik konumu, Avrupa Birliği'ne girme trendi, sağlıktaki dönüşüm projesi, özel sağlık sektörünün geldiği durum ve turizmdeki gelişmeler göz önünde bulundurulduğunda sağlık turizmi açısından yeni fırsat yakalamıştır. Ülkemiz "tedavi için yurtdışına giden" konumundan "tedavi için yurtdışından hasta gelen" konuma geçiş yapmıştır. Son 10 yılda özellikle de son 3-4 yılda sağlık hizmeti alımı hızla özel sektöre kaymaya başlamıştır. Özel sağlık sektöründeki ciddi atılımlar Avrupa standartlarıyla yarışabilecek düzeydedir. Globalleşen dünyada bu yeni avantajlara kurum olarak da kayıtsız kalınmayacağı aşikardır. Lokman Hekim Hastaneleri gerek kaliteli hizmet anlayışı gerekse de ölçeksel ve donanımsal olarak ülkemizin genel standartlarının üzerindedir. Türkiye'de nadir yapılabilen ameliyatlara uzman kadromuz tarafından başarılı bir şekilde gerçekleştirilmektedir. Nitelikli, efektif ve donanımlı kadrosu, son teknoloji imkanlarına sahip hizmet binaları ve sorunsuz tıbbi hizmet süreci ile Lokman Hekim Hastaneleri; yurtdışı hastalarında da kendini göstererek, yurt dışı pazarda da dikkat çekmeye ve ilgi görmeye başlamıştır. Her geçen gün yatırımlarına ve gelişmelerine bir yenisini ekleyen Lokman Hekim Hastaneleri yurtdışından gelen hastalarına da sorunsuz

ve kusursuz bir hizmet vermek amacıyla Uluslararası İlişkiler Yönetmenliği'ni kurmuştur. Bu birim, yurtdışından gelen hastaların etik ve ahlaki değerler çerçevesinde, uluslararası standartlarda, şeffaf ve dürüst fiyat politikalarıyla, en iyi tıbbi hizmeti alabilmeleri için çaba sarf etmektedir.

Lokman Hekim Hastaneler Grubu'nun Hollanda Amersfort'da, İsveç Göteborg'da, Irak Erbil'de, Somaliland Hergeysa'da ve Azerbaycan Bakü'de temsilcilikleri bulunmaktadır. Önümüzdeki günlerde bu temsilcilik sayılarının artırılması gündemdedir.

Uluslararası İlişkiler Yönetmenliği'nde yurtdışından gelecek hasta ile ilgili her süreç titizlikle takip edilir. Hastalar tarafından gönderilen raporlara en kısa sürede yanıt verilerek, hastanın ihtiyacı doğrultusunda otel rezervasyonları, uçak biletleri, şehir gezileri, tercümanlık vb. pek çok hizmet verilmektedir. Lokman Hekim Hastaneleri'nde yurtdışı hastalarının havaalanı - otel - hastane transferleri ücretsiz olarak verilmektedir. Eğer hastamızın Uluslararası Sigortası bulunuyorsa, tüm provizyon ve takip işleri bu birimden yürütülmektedir. Kısacası Türkiye'deki güvenebileceğiniz 'Şifa Kapınız' en konforlu, en etkili ve en samimi hizmeti sunmak için sizleri bekliyor...





# 7 GÜN 24 SAAT HİZMETİNİZDEYİZ

Kardiyoloji

Genel Cerrahi

Dahiliye

Çocuk Hastalıkları

Kadın Hastalıkları ve Doğum

doktorlarımızla 7/24 hizmetinizdeyiz...

444 99 11  
lokmanhekim.com.tr

 LokmanHekimHastaneleri  
 LokmanHekimHst

 LOKMAN HEKİM



## İDRAR KESESİNDEN YUMURTA BÜYÜKLÜĞÜNDE TAŞ ÇIKTI

İdrar kesesi taşı olan bir kişide genellikle sık idrar yapma, sık idrar yolu iltihabı gelişmesi, idrardan kan gelmesi, işemenin aniden durması, idrar yapamama şikayetleri görülür.

**Dr. Metin Taş / Üroloji**

Geçtiğimiz günlerde idrar yapamama ve sonda takılması şikayetiyle hastanemize gelen Dursun Güngör isimli hastamızın çekilen röntgeninde idrar kesesi içinde olduğu izlenimi veren taş gölgesi görüldü. Taşın büyüklüğü nedeniyle açık ameliyata alınan hastamızın idrar kesesinden yumurtadan daha büyük taş çıkartıldı.

Yetişkinlerde idrar kesesi taşları hemen hemen her zaman

prostat büyümesine bağlı olarak idrar yolunda darlık gelişmesi sonucu oluşur. İdrar kesesi taşı olan bir kişide genellikle sık idrar yapma, sık idrar yolu iltihabı gelişmesi, idrardan kan gelmesi, işemenin aniden durması, idrar yapamama şikayetleri görülür. Bu şikayetlerin olması durumunda idrar tahlili, röntgen ve ultrason ile idrar yolunda taş olup olmadığı anlaşılabilir.

İdrar kesesi taşları eğer küçük

ise kapalı ameliyat yöntemleri ile alınıp hasta aynı gün taburcu edilebilir. Eğer taş büyükse ve kapalı yöntemle kırılmayacak kadar sert ise açık ameliyat en uygun seçenektir. Açık ameliyat yapılan hastaların iki gün hastanede kalmaları yeterlidir. İdrar kesesi taşlarının oluşum nedeni genellikle prostat büyümesi olduğu için, prostat büyümesinin de tedavisi edilmesi gerekir.



# TEKNOLOJİ YOĞUNLUKLU TAM TEŞEKKÜLLÜ GENEL HİZMET HASTANESİ

Lokman Hekim Hastaneleri, hastane projesi çizilerek inşa edilen akıllı binaları, alanında refere insan gücü ve yüksek teknoloji yoğunluklu tam teşekküllü genel hizmet hastaneleridir.

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

İnsana hizmeti hakk'a hizmet anlayışıyla sunan Lokman Hekim; hastane kalite standartları, evrensel insan hakları, hasta ve çalışan hakları ve memnuniyeti, toplumsal sorumluluk, tıbbi etik kurallar, idari ve yasal sağlık mevzuatına uygun sağlık hizmet sunumuna katma değer katmanın manevi hazzıyla, insana ve çevreye saygıdan asla ödün vermeden emin adım ve kararlılıkla yoluna devam etmektedir.

Bu anlayışla henüz 8'inci yılında olmasına rağmen mevcut görüntüleme cihazlarından MR, BT, MAMOGRAFİ, RÖNTGEN, ULTRASONOGRAFİ cihazlarını son ve daha ileri teknoloji ürünleriyle yenilemiştir. Biyokimya laboratuvar cihaz parkında ve kitlerinde değişim yaparak güncel teknolojiyi takip etmektedir. Tamamlayıcı tıp alanında ozonterapi cihazları kullanıma alınmıştır. Yeni doğan yoğun bakım ünitesini dünya standartlarında kuvöz,

monitör vb. cihazlarla donatarak üçüncü basamak ruhsatlı 15 yatak, riskli gebelikler sonrasında doğan bebeklerimizin hizmetine sunulmuştur. Teknolojiyi transfer etmek ve insanımızın hak ettiği en mükemmel sağlık hizmetini sunmak kararlıyız.

Aşağıda sayamadığımız daha birçok ileri teknoloji cihazlarımızın rutin kalibrasyonları yetkili makamlarca yapılmakta ve denetime açık tutulmaktadır.

Tamamlayıcı tıp alanında ozonterapi cihazları kullanıma alınmıştır. Yeni doğan yoğun bakım ünitesini dünya standartlarında kuvöz, monitör vb. cihazlarla donatarak üçüncü basamak ruhsatlı 15 yatak, riskli gebelikler sonrasında doğan bebeklerimizin hizmetine sunulmuştur.



Tüm laboratuvarlarımız iç ve dış kalite kontrollerine tabidir.

## 1) MAGNETİK REZONANS (MR)

SIEMENS ESSENZA MAGNET GÜCÜ: 1,5 TESLA Cihaz ile kısa sürede net görüntüler alınmasını sağlar. Rutin MR çekimler, MR kolanjiografi, MR anjiyolar, MR difzyon uygulamaları, MR venografi çekimleri yüksek çözünürlük görüntü kalitesi ile yapılmaktadır.

## 2) TOMOGRAFİ (BT)

SIEMENS EMOTION EXCEL EDİTION Bilgisayarlı tomografi cihazı ile rutin BT çekimleri, dinamik kontrastlı BT incelemeleri, bölgesel 3D görüntüleme, multiplanar görüntülemeler yapılmaktadır.

## 3) DİREK GRAFİLER

DİNAMİK RÖNTGEN COMPACT, RÖNTGEN WERK EDİTÖR HFE 501 iki adet cihazımızla tüm XR görüntülemeler yüksek çözünürlük görüntü kalitesi ile yapılmaktadır.

## 4) MAMOGRAFİ

SIEMENS MAMOMAT 1000 meme kontras çekimleri başa-

ıyla yapılmaktadır.

## 5) KMD (KEMİK MİNERAK DENSİTOMETRİ)

HOLOCİG bölgesel ve tüm vücut kemik mineral dansite ölçümleri yapılmaktadır.

## 6) PANORAMİK RÖNTGEN

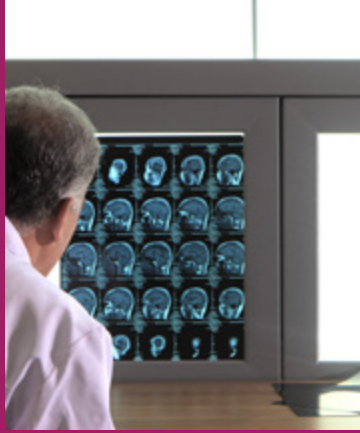
MONİTA VERAVIEWEPOCS çene, çene eklemi, tüm dişler aynı grafi içinde yüksek çözünürlük görüntü kalitesi ile izlenebilmektedir.

## 7) PACKS (GÖRÜNTÜ ARŞİVLEME SİSTEMİ)

Çekilen grafi ve görüntüleriniz ortalama 5 dk içerisinde doktorunuzun bilgisayar ekranına gider. Bu sistem sayesinde hastadan elde edilen imajlar hastaya CD olarak verilebilmekte ve hastanenin arşiv kısmında görüntü rezolüsyonunda kayıp yaşanmadan ortalama 4-5 yıl saklanabilmektedir.

## 8) CR

KODAK ve FUJIFİLM hastalara düşük doz XR verilerek daha kaliteli görüntüler elde edilebilmekte ve hastaya verilen dozdan kaynaklanan tekrar çekimler CR sayesinde ortadan kalkmaktadır.



### 9) USG-DOPLER

SIEMENS X700, SIEMENS X600, GE VOLUSON 730, LOGIQ C3, LOGIQ C2 ultrasonografi cihazları ile rutin ultrason ve dopler incelemelerinin yanısıra erken Obstetrik USG, 2. düzey ayrıntılı USG, 4D (dört boyutlu) USG, Dopler USG, USG eşliğinde girişimsel tetkikler başarıyla yapılmaktadır.

### 10) ANJİOGRAFİ (AG)

SIEMENS AXIOM ARTIS cihazı ile manyetik navigasyonlu koroner anjiyografi sistemi ile konvansiyonel metodlar ile ulaşılmaması zor olan damarlara çok daha kolay ulaşılarak tedavinin başarı olasılığı arttırılmaktadır.

DSA yazılımı yardımı ile beyin ve periferik damarlar görüntülenmekte, gerektiğinde girişimsel radyoloji yöntemleriyle kanamalar durdurulmakta, anevrizmalar stentlenmekte, embolizasyon yapılmaktadır.

### 11) ELEKTROENSEFALOGRAFİ (EEG)

NIHON KOHDEN marka eeg cihazı ile hastadan elektrotlarla alınan biyolojik elektriksel dalgalar milyonlarca kez büyütülerek rahatlıkla incelenebilmektedir.

### 12) ELEKTROMİYOGRAFİ (EMG)

NIHON KOHDEN marka emg cihazı ile elektrikli, sesli ve görsel olarak uyarılan potansiyel ve sinir iletiminin ölçümü ve averajını yapabilmektedir.

### 13) ELEKTROKARDİOGRAFİ (EKG)

SCHILLER marka EKG cihazları ile hastanın 12 kanal kalp grafisi çekilebilmekte analiz ve kayıt yapılabilmektedir.

### 14) EFOR KARDİYAK STRES TEST

SCHILLER marka cihaz ile hastanın değişken kondisyon al-

tındaki kalp grafisinin çekilmesini sağlamaktadır.

### 15) KARDİYOTOKOGRAFİ (NST)

GE marka cihazlar ile anne karındaki bebeğin kalp atımı ve sancı miktarını hassas ölçüm sistemi ile kolayca kaydedebilmektedir.

### 16) AMELİYAT MASALARI

AMSCO marka cerrahi masaları ile bütün müdahale pozisyonlarına kolaylıkla imkan sağlamaktadır.

### 17) C KOLLU SKOPI

SIEMENS markalı ergonomik, modern ve mükemmel bir görüntü kalitesine sahip olan cihazımız ile genel cerrahi uygulamalarında, ortopedi kullanımı için tasarlanmıştır.

### 18) POLİSOMNOGRAFİ (PSG)

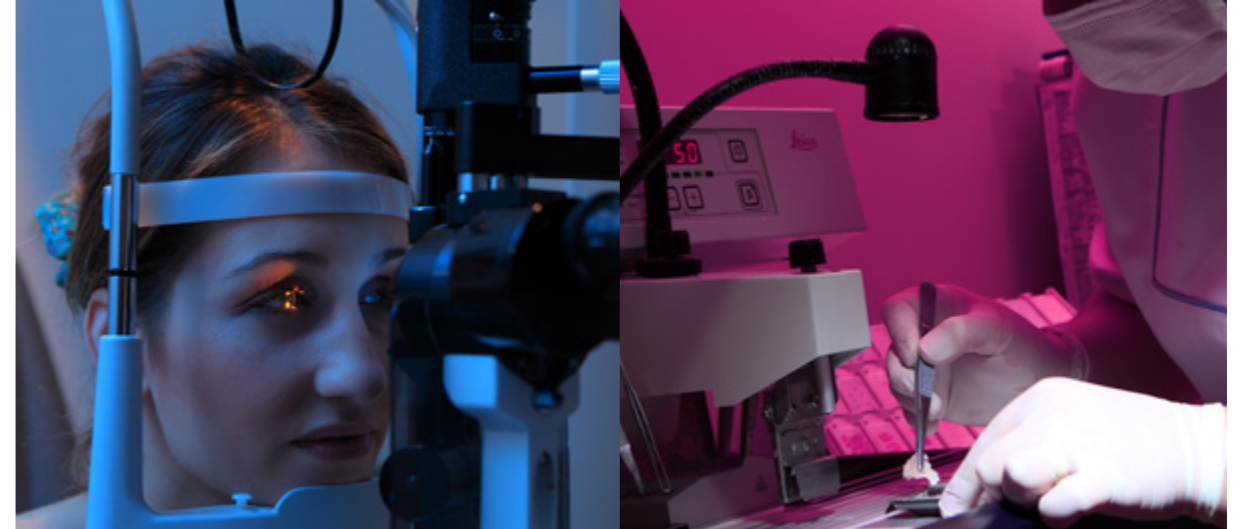
Mikromed marka cihaz ile uykunun yapısı ve fizyopatolojik değişimler araştırılır. Uykunun yapısını, uykudaki psikolojik, biyolojik ve patolojik değişimleri uyku dönemleriyle olan ilişki içerisinde ortaya koyar.

### 19) ODYOGRAM

AC 40 Model Odyometre Cihazı tüm klinik testleri yapmak için tasarlanmış bir cihazdır. Birbirinden bağımsız iki kanalı vardır ve her iki kanaldan da testler yapılmaktadır. Test sonuçları grafik halinde çıkmaktadır. Hafızaya alınan eşik değerleri ile cihaz grafiği otomatik çizilmektedir. Frekans aralığı 125-20000Hz aralığındadır.

### 20) ESWT

Storz marka cihaz yardımı ile Omuz kalsifiye tendinitleri, Radial ve ulnar humeral epikondilitler, Patellar tendinitler, Achillodynia, Plantar fasciitis, Myofasial triger noktaları, Dişer insersio tendinitler, Kas ve bağ doku aktivasyonu, İğnesiz



çok dalga akupunktur işlemleri kolaylıkla yapılabilmektedir.

### 21) ÖZEFAGOGASTRODUODENOKOLONOSKOPI

Olympus marka geniş hareket imkanı ve net görüntü olanağı sağlayan sistem yardımı ile her tür endoskopik işlem yapılabilmektedir.

### 22)TAŞ KIRMA

Hastada alt kısımdan çalışılarak kurşunun hızlandırılması ilkesine dayanarak çalışan bir cihaz.

### 23) ÜROFLOWMETRİ

Ürodinami alanında , Bluetooth

teknolojisi ile entegre olmuş MMS kablosuz üroflowmetre (flowmaster) ve kablosuz ürodinami (solar) sistemi ile İdrar Kaçırma , bph , aşırı aktif mesane (oab), veziko üreteral reflü (vur) ve diğer alt üriner sistem teşhislerinde çözümler sunulmaktadır.

### 24) VAPORİZASYON

Olympus marka cihaz yardımı ile endoskopik ameliyat yapılabilmektedir. Yüksek elektrik enerjisi ile dokuyu buharlaştırır. Kanama yok denecek kadar az olmasını sağlar. Bu nedenle daha konforlu bir iyileşme süreci olur.

### 25) LİGASCHÜR

Klasik ameliyatta kullanılan neşter yerine kesilecek yeri yakarak kesen bir cihazdır. Kesilecek doku önce yakıldığı için daha az kanama olur. Ayrıca damarların bağlanmasında çok üstün bir cihazdır.

### 26) LAPAROSKOPI

STORZ marka laparoskopisi sayesinde halk arasında kansız ya da bıçaksız ameliyat olarak da bilinen yöntemle ameliyat imkanı sağlar.

### 27) KALP AKCİĞER POMPASI

SIEMENS marka cihazımız yardımı ile KVC ameliyatlarında



kalp devreden çıkarıldığı ci-  
haz kalbin işlevini yapmaktadır.

#### 28) DİYOT LAZER EPİLASYON

MeDioStar MiXT özellikle daha  
koyu cilt tiplerinde olmak üzere  
güvenli epilasyonda kullanılmak-  
maktadır.

Lazerin yüksek gücü, daha bü-  
yük spot çaplarıyla uygulamaya  
izin vermekte ve bu sayede  
de daha derin kıl köklerine (fo-  
liküllerine) ulaşabilmektedir.  
Pulse süresi 500 ms ye kadar  
ulaşan geniş ve güvenli bir uy-  
gulama imkanı sunmaktadır.

#### 29) ALEXANDRATE EPİLASYON LAZER

Epicare cihazı ile günümüz  
teknolojisinin epilasyonda son  
ürünü.

#### 30) DUETTO MIXT EPİLASYON LAZER

#### 31) SOLUNUM CİHAZI

Hastane genelinde yetişkin ve  
pediatrik olmak üzere toplam

30 adet Siemens cihaz bulun-  
maktadır. Bu cihazlar tam anla-  
mıyla son teknoloji ile yapılmış  
olup yaşam desteğini en üst  
seviyede sağlayan cihazlardır.

#### 32) BİYOKİMYA

(Olympus AU 640) 600 test/  
saat

#### 33) KAN SAYIMI

Mindray BC-5500: 100 test/  
saat, 24 parametre, Medonic:  
60 test /saat, 18 parametre

#### 34) KOAGÜLASYON

ACL- Elite pro (Tam otomatik),  
MT 1C (Yarı otomatik)

#### 35) D-DİMER

Biosite

#### 36) SEDİMENTASYON

Electra Lab (100 test/saat)

#### 37) HORMON/HEPATİT

Simens Advia Centaur Cp (240  
test/SAAT) , Beckman Coulter  
Access 2 (100 test/saat)

#### 38) MİKROBİYOLOJİ

Biyogüvenlik kabini (Nüve MN  
090) , Etüv (Nüve 055, Heraus  
Termo scientific)

#### 39) PATOLOJİ

Makroskopi kabini, Doku takip  
cihazı (Leica TP 1020), Doku  
bloklama cihazı (Leica EG 1150  
H), Mikrotom cihazı (Leica RM  
2245), Frozen cihazı (Leica CM  
1850)

#### 40) TRANSFÜZYON MERKEZİ

Kan guruplama ve cross match  
sistemi (Diamed), Kan saklama  
dolabı (Nüve KN 120), Derin  
dondurucu (-40 C: Sanyo  
ve Artico), Soğutmalı torba  
santrifüj (Presvac Dp 2065 R),  
Trombosit ajitator-inkübatör  
(Presvac)

#### 41) EXCIEMER LAZER

Görme kusurlarını giderir.

#### 42) OTOREF

Göz ile ilgili birçok testi ger-  
çekleştirir.



## SAĞLIK İÇİN EVDEN ÇIKMANIZA GEREK YOK

- Uzman Doktor Muayenesi
- Ağız ve Diş Sağlığı Muayenesi
- Hemşirelik ve Refakat Hizmetleri
- Fizyoterapi
- Laboratuvar Tetkikleri
- Radyolojik Görüntüleme
- Fototerapi (Yenidoğan Sarılık Tedavisi)

Aklınız sevdiğinizde kalmasın diye hastanelerimiz tarafından siz ve sevdiğiniz için  
evinizin konforunda Evde Sağlık ve Bakım Hizmetleri sunulmaktadır.

444 99 11  
lokmanhekim.com.tr

f LokmanHekimHastaneleri  
t LokmanHekimHst

LOKMAN HEKİM



## TÜRKİYE'NİN EN HIZLI BÜYÜYEN HASTANESİ

Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği (TOBB) öncülüğünde, TEPAV ve AllWorld Network iş birliğinde yapılan Türkiye'nin En Hızlı Büyüyen Şirketleri Yarışması sonuçlandı. Lokman Hekim Hastaneleri satış gelirlerini yüzde bin 722 artırarak bu alanda 4'üncü sırada yer aldı.

↓ Küresel ölçekte dikkati çekmek için yürütülen yarışmanın sonuçlarına göre Lokman Hekim Hastaneleri satış gelirlerini yüzde bin 722 artırarak bu alanda 4'üncü sırada yer aldı.

Türkiye'nin en hızlı büyüyen şirketi olarak Maren Maraş Elektrik'in belirlendiği yarışmanın ödül töreni İstanbul'da Çırağan Sarayı'nda yapıldı. Törene Anadolu'nun dört bir yanından gelen, Türkiye 100'e giren şirketlerin sahipleri ve iş dünyasının önde gelen isimleri katıldı. Satış gelirlerindeki artış hızına göre belirlenen Türkiye'nin en hızlı büyüyen 100 şirketi, küresel piyasada görünürlüklerini artırma ve uluslar arası bağlan-

malarını kuvvetlendirme imkanı buluyor.

Törende konuşan TOBB Başkanı Rifat Hisarcıklıoğlu, "Teröre karşı verilecek mücadelenin bir parçasını da ekonomi oluşturur. Huzur olmadan ticaret, ticaret olmadan da zenginlik olmaz. Huzur-ticaret-zenginlik ancak bir arada olduğunda mümkündür" dedi. Hisarcıklıoğlu, ödüle layık görülen söz konusu 100 şirketin toplam cirosunun 2,7 milyar dolar, ortalama şirket cirosunun ise 25 milyon dolar olduğunu aktardı.

**SARIOĞLU:**  
"GURUR DUYDUK"

Lokman Hekim Hastaneleri

ri Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Mustafa Sarıoğlu, "Türkiye 100 Yarışması" kapsamında elde edilen başarının tesadüfi olmadığına dikkati çekerek, "20 yıla yakın süredir sağlık sektörü içerisindeyiz. Hasta memnuniyetimiz yüzde 90 civarında. Sektör sürekli büyüyor, bu nedenle siz de büyümelisiniz. Kapasitemizin daha yüksek olduğu düşüncesindeyiz. Uygun ortam ve koşullarda gerekirse gerekli birliklemlerle sektördeki oranımızı artırmak istiyoruz. Bizimle uyumlu şekilde çalışabilecek kuruluşlarla, uzun vadeli birliklemler tercih ediyoruz. Ortaklıklar ve satın almalar ile ilerlemek istiyoruz" dedi.



## GÜMÜŞHANESPOR SAĞLIK KONTROLÜNDEN GEÇTİ

Spur Toto 2. Lig Kırmızı Grup takımlarından Gümüşhanespor, sezon öncesi sağlık kontrolleri için Lokman Hekim Hastanelerini tercih etti. Sezona eski milli yıldız Fatih Akyel'in teknik direktörlüğünde hazırlanan Gümüşhanesporlu futbolcular, Lokman Hekim Ankara Hastanesi'ne

gelerek, tek tek sağlık kontrolünden geçti. Lokman Hekim Ankara Hastanesi Başhekimisi Doç. Dr. Mustafa Metin Yıldırımkaaya, sporcularla ve teknik heyetle yakından ilgilendi. Sporcuların sağlık kontrolleri sorunsuz ve hızlı bir şekilde tamamlandı.



## AVUKATLAR İLE SAĞLIK ANLAŞMASI YAPILDI

Lokman Hekim Hastaneleri ile Ankara Barosu Yardımlaşma Sandığı (ABAYS) arasında sağlık anlaşması yapıldı. Anlaşma protokolü Lokman Hekim Hastaneleri İş Geliştirme ve Proje Direktörü Dr. Ali Yakut, Ankara Barosu Başkanı Av. Hakan Canduran ve ABAYS Yönetim Kurulu Yöneticisi Av. Gülfer Emir Küçük tarafından imzalandı. Anlaşma kapsamında ABAYS üyesi avukatlar ve bakmakla yükümlü oldukları kişiler, Lokman Hekim Hastanelerinden poliklinik ve klinik farklarında indirimden faydalanabilecekler.



## DİYANET İLE SAĞLIK İŞ BİRLİĞİ ANLAŞMASI İMZALANDI

Lokman Hekim Hastaneleri ile Diyanet İşleri Başkanlığı arasında sağlık anlaşması yapıldı. Anlaşma protokolü Lokman Hekim Hastaneleri İş Geliştirme ve Proje Direktörü Uz. Dr. Ali Yakut ve Sosyal Hizmetler Daire Başkanı Ünal Kaya tarafından imzalandı. Anlaşma kapsamında Diyanet İşleri Başkanlığı çalışanları ve bakmakla yükümlü olduğu yakınları, Lokman Hekim Etlik ve Ankara Hastanelerinden tüm poliklinik ve klinik farklarında, beslenme-diyet, check-up, kozmetoloji, diş hastalıkları, plastik cerrahi, evde sağlık ve bakım merkezi, tamamlayıcı ve destekleyici tıp branşlarında indirimden faydalanabilecekler.



## DİYARBEKİRSPOR BİR DİZİ TESTTEN GEÇTİ

Spur Toto 3. Lig 2. Grup ekiplerinden Diyarbakirsporlu sporcular yeni sezon öncesi rutin sağlık kontrollerini Lokman Hekim Ankara Hastanesinde yaptırdı. Yeni sezon hazırlıklarını geçirdiği Ankara'nın Kızılcahamam ilçesindeki çalışmalarına ara vererek Lokman Hekim'e gelen sporcular bir dizi teste tabi tutuldu. Teknik Direktör Bülent Demirkanlı yönetimindeki Diyarbakirsporlu sporcularda herhangi bir soruna rastlanmadı.



## BEYPAZARI FESTİVALİNE KATILDIK

Lokman Hekim Hastaneleri, Ankara'nın Beypazarı ilçesinde bu yıl 22'ncisi düzenlenen Uluslararası Beypazarı Festivali'ne katıldı. Yurt içinden ve yurt dışından binlerce kişinin yer aldığı festivalde Lokman Hekim Hastanelerinin açtığı stant büyük ilgi gördü. Standı ziyaret eden konuklara sağlık gurubu hakkında bilgiler verildi, şeker ve tansiyon ölçümleri yapılarak çeşitli hediyeler dağıtıldı. Renkli görüntülerin yaşandığı festival kapsamındaki çeşitli animasyon ve halk oyunları gösterileri, katılanların keyifli dakikalar geçirmesini sağladı.



## BİNİCİLİK YARIŞLARINA SAĞLIK DESTEĞİ

Lokman Hekim Hastaneleri, Türkiye Binicilik Federasyonu (TBF) tarafından Başkent Binicilik Kulübü'nün ev sahipliğinde düzenlenen Türkiye Kupası Engel Atlama Binicilik Yarışmalarına sağlık sponsoru oldu. Kulübün Gölbaşı Balıkpınar mahallesindeki tesislerinde 3 gün süren yarışmalarda, yaklaşık 20 kulüpten 150 binici ve 198 at yarıştı. Lokman Hekim Hastaneleri standını ziyaret eden konuklara sağlık gurubu hakkında bilgiler verildi, çekiliş yapılarak çeşitli hediyeler dağıtıldı.



## Böbrek taşı illetinden kurtuldum

İskender Savaş ÇELİK  
Emekli askerim. Uzun yıllardır böbrek taşı illeti ile yaşamaktaydım. Onlarca kez farklı yöntemlerle operasyon oldum, taş düşürdüm. Lokman Hekim doktoru Mesut Tül, yeni taş oluşumunu önlemek için operasyon yaptı. Daha sonra taşlardan eser kalmadığını gördük. Benim gibi böbrekleri sürekli taş üreten arkadaşların dikkatine sunarım.



## Kızım kısa sürede toparlandı

Güliden AVCI  
Kızım Eslem Lara, Lokman Hekim Van Hastanesinde Saadet Hanım'ın hastası. Kızımın yüksek ateş şikayeti vardı. Kendisi ile çok ilgilendiler. 15 dakikada bir ateşini ölçmek için geldiler. Doktorumuz ve Lokman Hekim personelinin güler yüzlü yaklaşımı bizi her zaman mutlu etti, çok memnun kaldık. Teşekkür ederiz.



## Hastalığımıza çare oldu

Hanife ERDOĞAN  
Sağlık sorunumuz olduğunda Etlik Hastanesine geliyoruz. İleri görüşlü ve hasta haklarına saygılı davranan bir hastane olması tercih sebebimiz oldu. Ankara'da ve çevre illerde birçok hastaneye gittik ancak Mustafa Sarioğlu hastalığımıza çare oldu. Çok anlayışlı ve alanında bilgi sahibi bir doktor. Hastane personeli de bizimle çok güzel ilgilendi, kendimizi evimizde gibi hissettik.



## Kaymakamın mutlu günü

Musa-Emine SARI  
Tuşpa Kaymakamı olarak görev yapıyorum. Eşimin doğumu için Lokman Hekim'i tercih ettik. Doktorumuz Yasemin Karaman'dı. Ailemizin ikinci çocuğu sezaryenle dünyaya geldi. Bebeğimizin adını Ömer koyduk. Doktorumuz Yasemin Hanım'a, Başhekim Ferman Bey'e, Başhemşire Rojbin Hanım'a ve tüm Hayat Hastanesi personeline teşekkür ediyoruz.



## Damar yolunu tamamen temizlediler

Osman Keleş  
Şah damarı tıkanıklığı nedeniyle birçok hastane felç olma riski dolayısıyla kabul etmedi ancak Lokman Hekim Van Hastanesi kabul etti. Ameliyatımı doktorum Halil Başel yaptı. Damar yolunu tamamen temizledi. Bugün gayet iyiyim. Başta doktorum Halil Hoca olmak üzere tüm personelden Allah razı olsun, bize çok yardımcı oldular.



## Doktorum bana güven verdi

Kaniye ÇINKILIÇ  
Lokman Hekim ve Dr. Metin Bey'i geç buldum ama iyi ki buldum. Tavsiye üzerine geldim. Lokman Hekim Hastanesiyle henüz tanışmadan önce İzmir'de özel bir hastanede ameliyatımı yapamayacaklarını, yapılırsa felç kalma olasılığının yüksek olduğunu söyleyip çok tereddütte bıraktılar fakat Lokman Hekim Hastanesi bana güven verdi. Metin Bey kuşkularımı ortadan kaldırdı.



## Doktorlarımıza teşekkür ediyoruz

Mediha İBİCEK  
Annemiz yaşamış olduğu sağlık sorunları nedeniyle öncelikle acil serviste daha sonra da yoğun bakımda uzun süre kaldı. Burada tedavisi tamamlanarak yoğun bakımdan çıktı ve yatan hasta servisine alındı. Bu süre içinde doktorlarımız Savili Hanım, Hasan Murat Almasulu ve İzzet Bey bizimle yakından ilgilenerek ellerinden geleni yaptılar. Hepsine teşekkürler.



## Arnavut hastanın gözü açıldı

Ymer XHINDOLE  
Kızım Türkiye'de Tıp Fakültesinde eğitim görüyor. Türkiye'de farklı hastanelere de gittim ancak Lokman Hekim'de hem maddi hem de manevi olarak büyük fedakarlıklarla karşılandım. Doktorum Hakan Terzi tahlil ve tetkikleri yaptı ve ameliyat olmamam durumunda mevcut görmemi de kaybedeceğimi söyledi. Doktoruma güvendim ve ameliyat olmaya karar verdim. Sonunda sağlığıma kavuştum.



### Düzenli fiziksel aktivitenin kalbe faydaları nelerdir?

Kalbe giden kan miktarı artar, kalp daha iyi oksijenlenir ve beslenir. Kalp damarlarında daralmayı başlatan plak oluşumu azalır. İyi huylu kolesterol dediğimiz kalp hastalıklarına karşı koruyucu etkisi olan HDL'yi artırır. Trigliserid ve LDL kolesterol gibi damar sağlığı üzerine olumsuz etkileri olan yağları ise azaltır. Kan basıncını düşürür.



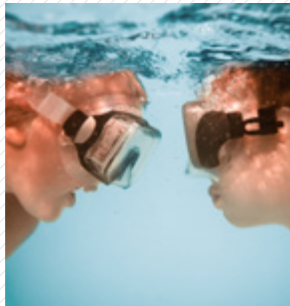
### Doğum korkusu yaşıyorum. Bununla nasıl baş edebilirim?

Doğumun temel felsefesi gevşemeyi bilmektir. Gevşemeyi çözen anne korkulu bir doğumu değil keyifli rahat bir doğumu yaşar. Gevşemeyi sağlayan bir sürü yöntem vardır. Doğumda doğru nefesi kullanma, masaj, aromaterapi, duş, suda yatmak, hipnoz, dua etmek, aqua bası, akupunktur, homeopati gibi.



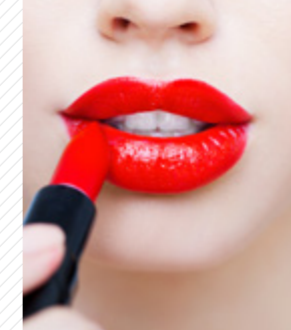
### Televizyonlardaki popüler diyetler ne kadar yararlı?

Tek bir çeşit veya tip beslenmeye yönelten diyetler sağlıksızdır. Vücut metabolizması, tek tip besin ile beslenildiğinde ani bir hız artışı göstermektedir ve bu da beraberinde kısa sürede hızlı bir kilo kaybını getirir. Ancak, verilen bu kilolar hiçbir zaman kalıcı olmamaktadır. Çünkü bu tarz diyetlerde kilo verme yağ kaybı ile değil, sıvı ve kas kaybı ile olur.



### Sinüzit için deniz veya havuz suyu faydalı mıdır?

Deniz suyunun sağlık ve sinüzit açısından faydası var. Ancak tam tersine havuz suyu sinüzite yakalanmamızı kolaylaştırıyor. Bu konuda çocuklarımızı uyarmamız lazım. Temiz olan deniz suyunu sinüziti olanlara öneriyoruz, girebilirsiniz, sinüsleriniz ve içinde biriken mikrobik şeyler temizlenir.



### Arkadaşımın rujunu kullanmam sağlık açısından bir risk oluşturur mu?

En yakın arkadaşınızın bile olsa, başkasının rujunu kesinlikle kullanmayın. Kendi rujunuzu da başkasına vermeyin. Şayet ruju paylaştığınız kişinin uçuk gibi bir enfeksiyonu varsa bu size geçebilir. Ancak rujunuzu arkadaşınıza vermek zorunda kalırsanız, bütün ruj çöpe atmaya da gerek yok. Rujun ucuna biraz kolonya damlatın ve sonra kağıt mendille silin.



### Ayak kokusunu gidermek için ne yapmak gerekir?

Ayak kokusunun başlıca nedeni terdir. Ayaklar, vücudun diğer bölgelerine göre daha fazla terleme kapasitesine sahiptir. Terin kendisi değil ama bu terle birlikte ortaya çıkan bakteriler, kötü ayak kokusunun ana nedenidir. Ayak kokusunu engellemek için ilk olarak, ayakların terlemesini en aza indirmek gerekir.



### Böbrek taşının oluşmasını önlemek için ne yapmak gerekir?

Böbrek taşlarının oluşmasını önlemede en önemli faktör, alınan sıvı miktarıdır. Bünyesi taş oluşmaya yatkın kişiler, günde en az 2 litre su içmezse idrar miktarı azalacak, idrar daha yoğun bir duruma gelecek ve idrardaki taş oluşturan maddelerin çökmesi ile yeni taşlar oluşacaktır.



### Kabız kalmamak için ne yapmam gerekir?

Günde 8-10 bardak su tüketin. Kepek ekmeği, sebze veya kabuğu soyulmamış meyve gibi posa alımını artırın. Düzenli, günde en az 1 saat egzersiz yapın. Sık ve az yemek yiyin, uzun süreli açlıktan kaçınin, pilav, makarna, fast food gıdalardan uzak durun. Yiyecekleri iyice çiğneyerek tüketin. Dışkılama gelince ertelemeyin. Sakin ve stresten uzak yaşayın.



## NOSTALJİ KRALIÇESİ MUAZZEZ ERSOY: “GECE GEZMELERİ VE ALKOLÜN HAYATIMDA YERİ YOK”

Klasikleşen sanat müziği şarkılarını günümüze getirip bu eserleri genç kuşaklara sevdirmeyi başardığı için “Nostalji Kraliçesi” olarak anılan Muazzez Ersoy, Antibiyotik Dergisinin konuğu oldu.

**N**O, Türk Müziğini en iyi seslendiren, en başarılı yorumculardan biri oldu. 30 yılı aşkın süredir müzikle iç içe yaşadı. Bu sürede adı hiçbir zaman sansasyona ve polemiklere karışmadı. Mütevazı yaşantısıyla her zaman sevilen, saygı duyulan bir şarkıcı olurken, zirvedeki yerini de daima korudu.

Hayatı boyunca kırılması güç pek çok rekora da imza attı. 10 yılda 28 klip çekerek, en çok klip çeken sanatçı oldu. Bir turne kapsamında 30 ilde stat konserleri veren ilk kadın Türk Sanat Müziği sanatçısı olarak adını tarihe yazdırdı. Bu turnede 25 bin kilometre yol kat edip Türkiye'nin pek çok böl-

gesinden 600 bin bayan hayranına seslendi. Son 10 yılda albümleri en çok satan sanatçı oldu.

Halkın gönlündeki kraliçelik unvanını sonuna kadar hak eden Muazzez Ersoy, sorularımıza şu yanıtları verdi:

**Sizi tüm Türkiye tanıyor ama okurlarımıza bir de Muazzez Ersoy'un kim olduğunu siz anlatır mısınız?**

1958 yılında İstanbul'da dünyaya geldim. Çocukluğum ve gençlik yıllarım Kasımpaşa'da geçti. Benim müzikle ilgilenmem de en büyük etken sevgili annemin müziğe olan ilgisi ve sevgisi oldu. Bu sevgi o kadar büyükmüş ki, daha gençlik yıl-

larında karar vermiş. Annemin bu tutkusu daha gençlik yıllarımda beni de etkisi altına aldı ve ortaokulu bitirdikten sonra öğrenimimi müzik dersleri alarak sürdürmeye karar verdim. Bu yıllarda sayın İrfan Özbakır ve sayın Baki Duyarlar gibi değerli hocalardan musiki dersleri aldım. Tezgahtarlık yaparak kazandığım bütün paramı musiki derslerine yatırıyordum.

**Sahneye ilk ne zaman çıktınız?**  
İlk olarak sahneye 1982 yılında İstanbul Pembe Köşk Gazinosu'nda assolist olarak çıktım. Bu arada 1985 yılında TRT Ankara Radyosu'nun açmış olduğu sınava katıldım fakat maalesef kazanamadım. Bu başarısızlık benim ileride-



ki başarılarım için adeta itici bir güç oldu. 1989 yılında TRT Ankara Radyosu Şeflerinden değerli hocam sayın Cahit Ünaylar ile çalışmaya başladım. 1990 yılında TRT'ye gönderdiğim, yorumu bana ait olan altı eser denetimden geçti. Kültür Bakanlığı Devlet Korosu Solisti olarak 3 yıl görev yaptım.

#### **Kaset çalışmalarına nasıl başladınız?**

Kaset çalışmalarına Elenor Plak ile başladım. "Seven Olmaz ki" ve "Her Şeyim Sensin" beni dinleyicilerimle buluşturan ilk kasetimdi. Daha sonra Raks Müzik Yapım ile "Sizi Seviyorum" ve "Sensizlik Bu" isimli üçüncü ve dördüncü albümlerimi yaptım. Amacım bundan sonraki çalışmalarımı kendi firmamı kurup yapmaktı. Bunu da başardım ve Levent Müzik adı altında ekip olarak çalışmalara başladık. 1995 yılında Nostalji Serisi albümlerimin birincisi "Nostalji 1'i" siz müzik severlerin ilgi ve beğenisine sunduk. Gördüğümüz büyük ilgi ve sevgi üzerine 1996 yılında "Nostalji 2", 1997 yılında ise "Nostalji 3" siz müzikseverlerle buluştu. 1998 yılında bir ilke imza attık ve "Nostalji 4-5-6" aynı anda piyasaya çıktı. Bundan sonraki çalışmam "Nostalji 7-8-9" ve son albüm çalışmam "Nostalji 10-11-12" yine sizlerin isteği doğrultusunda üçlü olarak çıktı.

#### **"Seven Olmaz ki" kasetinizi yaptığınız gün yaşadığınız heyecanı hatırlıyor musunuz?**

İlk albümümdü ve çok heyecanlıydım. Çok uzun zamandır bu sektördeydim ama ilk kez bu şansı yakalıyordum. Mutluluğumu size tarif edemem.

#### **Kariyerinize başladığınız 1982 yılından bu yana müzik sektöründe neler değişti, gözlemleriniz nelerdir?**

Aslına bakarsanız elektronik



çağda olduğumuz için çok şey değişti. Artık insanlar albüm almıyorlar. Yapılan her çalışma, harcanan çok büyük paralar yalnızca pahalı bir kartvizitten öteye gitmiyor.

#### **TORUNUM BENİM DÜNYAM**

#### **Aile içerisindeki Muazzez Ersoy'un bizim tanıdığımız Muazzez Ersoy'dan farkı nedir?**

Hiç bir farkım yok, sokakta ne isem evde de aynı Muazzez Ersoy'um. Oynamayı asla sevmiyorum. Torunum Emir ile geçen doğum günümde pasta kestik, çok mutlu oldum. O benim dünyam, canım, ciğerim.

#### **Klasik Türk Müziği, Arabesk ve Pop tarzında şarkılar seslendirdiniz.**

#### **Sizin söylemekten en çok zevk aldığınız tür hangisi?**

Elbette ki Türk Sanat Müziği. Gerçi ben müzik konusunda seçici olduğumu söyleyemem ama kendi branşım olan Türk Sanat Müziği'ni tercih ediyorum.

#### **Sizi en çok etkileyen ve seslendirmekten zevk aldığınız ilk üç şarkınız hangisidir?**

Klasik olacak ama bu konuda seçici olamayacağım. Seslendirdiğim tüm şarkılarımı çok ama çok seviyorum.

#### **Zor şartlar altında müzik kariyerinde zirveye çıkmış biri olarak yeni nesil müzisyenlere tavsiyeleriniz nelerdir?**

Çok çalışmaları gerektiğini düşünüyorum. Yalnızca yaptıkları işi düşünüp bol bol çalışsınlar diyorum.

#### **YENİ ALBÜM İÇİN ÇOK HEYECANLIYIM**

#### **Sizi bundan sonra herhangi bir projenin içerisinde görecek miyiz? Gelecek planlarınız nelerdir?**

Elbette göreceksiniz. Çok yakında proje bir albümle sevenlerimin karşısında olacağım. Çok heyecanlıyım çok, çok.

1998 yılında bir ilke imza attık ve "Nostalji 4-5-6" aynı anda piyasaya çıktı. Bundan sonraki çalışmam "Nostalji 7-8-9" ve son albüm çalışmam "Nostalji 10-11-12" yine sizlerin isteği doğrultusunda üçlü olarak çıktı.

Yardımsaver kişiliğiniz ile de ön plana çıkıyorsunuz. Bu kapsamda pek çok konser verdiniz. Bu tür organizasyonların içerisinde yer almaya devam ediyor musunuz? İşlerimden zaman buldukça yapmaya çalışıyorum ama bazen o kadar gereksiz projeler geliyor ki kendi işimi bile zor yapıyorum.

**GECE GEZMELERİ VE ALKOLÜN HAYATIMDA YERİ YOK**

Dergimizin formatı gereği biraz da sağlık üzerine konuşalım... Sağlığına dikkat eden bir kişi misiniz? Elbette, uykuma ve sağlığıma çok özen gösteriyorum. Gece gezmeleri ve alkol kesinlikle benim hayatımda yok.

Sağlığınıza korumak için neler yaparsınız? Özel bir beslenme yönteminiz vs var mı? Sağlığıma çok dikkat ederim. Yediklerime ve kendime çok iyi bakarım. Sağlık çok önemli.



**Sporla aranınız nasıl? Spora fırsat bulabiliyor musunuz?** Vallahi yapıyorum desem yalan olur, fazlaca vakit ayıramıyorum. Ben eskiden çok spor yaptığım için artık yapmıyorum.

**Sesi ile para kazanan biri olarak sesinizi korumak için özel bir çaba sarf ediyor musunuz?** Bu konuda da çok dikkatliyim. Bana zarar verebileceğini düşündüğüm her şeyden kaçıyorum.

**KALP DOKTORU OLURDUM Muazzez Ersoy nasıl bir has-**

**tadır? Hasta olduğunuzda kendinize dikkat eder, kontrollerinizi yaptırır veya ilaçlarınızı aksatmadan alırsınız?** Aman Allah korusun hasta olmayayım. İlaçlarımın saatini hiç aksatmam, zamanında alırım, kendime iyi bakarım.

**Sanatçı olmasaydınız ve doktor olsaydınız hangi alanda uzman olurdunuz?** Doktorluk çok zor ve meşakkatli bir meslek ve çok kutsal. O yüzden herhalde ben olsam olsam kalp doktoru olurum.

# YÜKSEK TANSİYON, ŞEKER HASTALIĞI AİLEDE KALP HASTALIĞI ÖYKÜNÜZ VARSAM

"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."

**KARDİYOLOJİ**



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

 LokmanHekimHocnaselvi  
 LokmanHekimHoc

 **LOKMAN HEKİM**

# EV KİRALAYIP SÜS BALIKLARIYLA DOLDURDU

Lokman Hekim Etlik Hastanesi Radyoloji Bölüm Sorumlusu Önder Doğanay, kiraladığı bir evi hobisi olan süs balıkları ile doldurdu. Akvaryumların sultanı olan Discus yetiştiren ve hobi olarak başladığı işte profesyonelleşen Doğanay, Antibiyotik Dergisi'ne konuk oldu. Doğanay, sorularımıza şu yanıtları verdi:



**Öncelikle bize kendinizi tanıtır mısınız? Ne zamandır Lokman Hekim'de çalışıyorsunuz ve hangi birimde görev yapıyorsunuz?**  
1978 Ankara doğumluyum. Gazi Üniversitesi Radyoloji Bölümünü bitirdikten sonra birkaç özel hastanede görev yaptım. 2014 yılında Lokman Hekim ailesiyle tanıştım. Şu an Etlik Lokman Hekim Hastanesi Radyoloji Bölümünde Bölüm Sorumlusu olarak görev yapmaktayım.

**Süs balıklarına karşı özel bir ilginiz var. Bu ilgi nereden geliyor?**  
Ankara'da kendine ait bahçesi olan bir evde çeşitli hayvanları besleyerek çocukluk yıllarımı geçirdim. Bende ki, aslında sadece süs balığı değil, hayvan sevgisi diyebiliriz. Ancak su altının gizemi ve bu dünyaya olan merakım beni akvaryumla

ilgilenmeye sürükledi. Süs balığına olan ilgim her geçen gün arttı. Çocukken her çocuk gibi harçlığımla şekerleme yerine akvaryumcudan balık alır, onları beslemekten büyük keyif duyardım.

**AYRI BİR EVDE  
42 AKVARYUMUM VAR**

**Süs balığını nerede ve nasıl bakıyorsunuz?**  
Balıklarım evimin altında ayrı bir evde duruyor. Sebebine gelince, işte o biraz gülümsetiyor beni. Bir akvaryumla başlayan serüvenim en sonunda evin ebeveyn banyosunu ve salonun bir kısmıyla çocukların odasını işgal etmeye başlayınca evden kovuldu. İçişleri müdürü kırmızı kartı gösterdi. Bir maç ceza alınca çareyi ayrı bir ev tutmakta buldum. Şu an tuttuğum evin bir salonunu hobiciler arkadaşlarımız gelince

oturacak şekilde dizayn ettim. 2 odası da akvaryumlarla dolu. Yanılmıyorsam 42 akvaryumum var.

**Süs balığı yetiştiriciliği sizin için bir hobi mi yoksa bunu profesyonel olarak bir kazanç aracı olarak da kullanıyor musunuz?**  
Aslında hobiyle başladı ancak büyüdükçe artan masrafları karşılamak için balıkları satmaya başladım. Zamanla ismimiz duyuldu ve talepler gelmeye başladı. Sonuçta maddi olarak da bana katkı sağlamaya başladı. Geçen ay bir ortaklığa imza attık ve severek yaptığımız işi ticari boyuta taşıdık. Hissemizin yüzde 50'sini Ankara'da balık malzemesi toptancılığı yapan iki girişimciye devrettik. Yakında tüm akvaryumları oraya taşıyıp ticari boyutta devam edeceğiz.





### Süs balığı yetiştiriciliğinin zorlukları nelerdir?

Türkiye'nin birçok şehrinde süs balığı yetiştirmek inanın çok zor. Bunun en büyük sebebi ise su kalitesi. Su kaliteli mi değil mi bu konuda geçtiğimiz günlerde epey tartışmalar olmuştu hatırlarsanız. Bunun cevabını testlerle söylemeye gerek yok, balık üretimhanelerine uğrasınlar hangi ay su nasıl biz söyleriz. Bazı üretici arkadaşlarımızın 'Bu ara kloru fazla kullanıyorsunuz galiba, sularda bir gariplik var' diye ASKİ'yi aradıklarına şahit olmuşluğum bile var. Bir diğer konu da veterinerlik hizmetleri. Veterinerlik hizmetlerimiz o kadar kısıtlı ki anlatamam. Köpeğinize bir şey olsa veterinerine götürürsünüz ama balığınıza bir şey olsa siz çözmek zorundasınız, çünkü çevrenizdeki veterinerden daha fazla bilgi sahibi olduğunuzda emin olabilirsiniz. Yardım

alacağınız tek yer su ürünleri fakültesi o da ulaşabilirseniz!

### Balıkların psikolojik açıdan olumlu katkıları olduğu söylenir. Balıklar gerçekten huzur veriyor mu?

Bu sorunun cevabını iş arkadaşlarıma ve aileme sormak lazım sanırım. Her gün balıklarımın yan yanayım, sanıyorum ki pozitif bir kişiliğe sahip olduğumu söyleyeceklerdir. En azından öyle umuyorum. Bunda balıklarımın da payı vardır. Balıkların bulunduğu odaya girdiğimde inanın değil Türkiye, dünyayı unutuyorum.

### BALIKLARIN SULTANI DISCUS

**Hangi tür balık besliyorsunuz?**  
İlk başta hemen hemen her türde balık besledim ama aradığım aşkı discus türünde buldum. Amazon nehrinde ye-

tişen bu tür, renk ve asaletiyle akvaryumların sultanlarıdır. Bir balığın zekasına şahit oluyorsunuz. Benimle televizyon seyreden balığım dahi vardı. Discus sizi tanıdıktan sonra yanında yavrusu yoksa elinizi suya sokup kendini sevmenize izin verecek kadar zeki bir balıktır. Yanında yavrusu varsa denemenizi tavsiye etmem.

### Balıkların bakımında size yardımcı olan var mı?

Balıkların bakımında yardımcı olan tabi ki var. Öğretmen arkadaşım Ertuğrul Erdinç ile birlikteydik ancak şu an yüzde 50 hisse devriyle birlikte dört arkadaş olduk. Bir de maaşlı çalışanımız var. İlerleyen günlerde akvaryumlarımızı yeni yerlerine transfer edeceğiz. Yeni yerimizde de hobici dostlarımızın uğrayıp çay kahve içecekleri bir alan oluşturacağız.

### Aileniz bu duruma nasıl yaklaşıyor?

Tabi ki bazen onlardan ayrı kalıyor ve zamanımı balıklarla geçirmek zorunda kalabiliyorum. Ancak hedefimize ulaşmak için birtakım fedakarlıklarda bulunmamız gerekiyor. Her şeyin bedeli var ve bu bedeli biz de ödüyoruz.

### Evinde balık bulundurmak isteyenlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Sadece bir akvaryum bulundurun, benim gibi yapmayın diyorum (gülümseyerek).

### İş arkadaşlarınıza da balık hediye ediyor musunuz?

Benim beslediğim tür, deneyim gerektiren bir tür. Bu sebeple, evlerinde balık bulundurmak isteyen arkadaşlarımı, Türkiye koşullarına daha dayanıklı türleri beslemeye yönlendiriyorum. Deneyim kazanan arkadaşlarıma Discus hediye ederim.

### Balıklarla ilgilenmek yorucu bir iş mi?

Balıklarla ilgilenirken dinleniyorum aslında. Bir nevi terapi diyebiliriz. Tek sorun aileme geçireceğim zamanın azalması.



Türkiye'nin birçok şehrinde süs balığı yetiştirmek inanın çok zor. Bunun en büyük sebebi ise su kalitesi. Su kaliteli mi değil mi bu konuda geçtiğimiz günlerde epey tartışmalar olmuştu hatırlarsanız. Bunun cevabını testlerle söylemeye gerek yok, balık üretimhanelerine uğrasınlar hangi ay su nasıl biz söyleriz.

# 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 .....



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

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

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

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

- ADULARYA ENERJİ A.Ş.
- AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI
- AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR BAKANLIĞI DERNEĞİ
- AKDAŞ DÖKÜM
- AKSİYON İŞÇİ SENDİKALARI KONFEDERASYONU
- ANKARA BAROSU AVUKATLARI YARDIMLAŞMA SANDIĞI
- ANKARA SERBEST MUHASEBECİ VE MALİ MÜŞAVİRLER ODASI
- ASM TIP MERKEZİ
- ASYA EMEKLİLİK VE HAYAT A.Ş.
- BANK ASYA PLATINUM CARD (INTER PARTNER)
- BAŞBAKANLIK HAZİNE MÜSTEŞARLIĞI
- BENEFİT CARD (INTER PARTNER)
- BOTAŞ
- BÜLBÜLOĞLU VİNÇ
- CHECK-UP
- ÇALIK ENERJİ
- ÇEK CUMHURİYETİ SİGORTALARI (INTER PARTNER)
- DİYANET BAŞKANLIĞI
- DİZAYN MÜHENDİSLİK
- DR. BACK-UP (INTER PARTNER)
- EKONOMİ MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- ERKUNT SANAYİ A.Ş.
- EUROPOWER ENERJİ
- GÖKÇEN HAVACILIK
- HALK BANKASI A.Ş.
- İPA (INTER PARTNER)
- KAMU DENETÇİLİĞİ KURUMU
- KAMUSEN
- LIFE PARTNER (INTER PARTNER)
- MEDLINE ACİL YARDIM AKADEMİSİ CARD (INTER PARTNER)
- OFİS-SEN
- OSMANLI REKLAM
- ÖZ GIDA İŞ SENDİKASI
- ÖZEL PINAR EĞİTİM KURUMLARI
- ÖZELLEŞTİRME İDARESİ BAŞKANLIĞI
- PARK TERMİK ELEKTİRİK SAN. VE TİC. A.Ş.
- POLSAN
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- REMO GRUP
- ROKETSAN
- S.O.S. İNTERNATİONAL AMBULANS SERVİSİ A.Ş.
- SAĞLIK MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- SAĞLIK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- SAVİSAN
- SAYIŞTAY DENETÇİLERİ DERNEĞİ
- SINCAN ADLİYESİ
- SONATA CARD (INTER PARTNER)
- SOSYAL GÜVENLİK DENETMENLERİ DERNEĞİ
- SOSYAL GÜVENLİK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- ŞEKERBANK SEMVAK
- T.C. BAŞBAKANLIK HAZİNE MÜSTEŞARLIĞI
- T.C. ZİRAAT BANKASI & T. HALK BANKASI VAKFI (ANNE BABA )
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş.
- TEKNOAN HİDROLİK MAKİNE SANAYİİ
- TİTAN MAKİNA
- TMS TİTAN
- TUNÇ ENDÜSTRİYEL SİSTEMLER MOB. SAN. TİC. A.Ş.
- TURUNCU HOLDİNG A.Ş.
- TÜRK KIZILAYI
- TÜRK METAL SENDİKASI
- TÜRK STANDARTLARI ENSTİTÜSÜ
- TÜRK TELEKOM A.Ş. VİTTA KART
- TÜRK TELEKOM VAKFI BİRİKTİRME YARDIM SANDIĞI PERSONELİ
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ

- TÜRKİYE EMEKLİLERİ DERNEĞİ SINCAN ŞUBESİ
- TÜRKİYE HALK BANKASI A.Ş. EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE JOKEY KULÜBÜ
- TÜRKİYE KALKINMA BANKASI A.Ş. PPERSONELİ
- TÜRKİYE PETROLLERİ A.O
- UNMAŞ
- VAKIFBANK MEMUR VE HİZM EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM SANDIĞI VAKFI
- YARGITAY
- YAYLA BAKLİYAT
- YURTDIŞI TÜRKLER VE AKRABA TOPLULUKLARI BAŞKANLIĞI

## ÖZEL SİGORTALAR

- ACE EUROPAN SİGORTA A.Ş.
- ACIBADEM SİGORTA A.Ş.
- AK SİGORTA A.Ş.
- ALLIANZ SİGORTA A.Ş.
- AMERICAN LIFE HAYAT SİGORTA A.Ş.
- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA A.Ş.
- ANKARA SİGORTA A.Ş.
- AVİS RAY SİGORTA A.Ş. ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- AXA SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş. (TAMAMLAYICI SİGORTA)
- DUBLAJSTARR SİGORTA A.Ş.
- ERGO İSVİÇRE SİGORTA
- ERGO SİGORTA A.Ş.
- EUROKO SİGORTA A.Ş.
- EUROKO SİGORTA A.Ş. (ACİL TEDAVİ SİGORTASI)
- FORTIS BANK A.Ş. MENS. EM. SAND VAKFI
- GENERALİ SİGORTA A.Ş.
- GRUPOMA SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- HALK SİGORTA (BİRLİK)
- HDİ SİGORTA A.Ş.
- MAPFRE GENEL SİGORTA A.Ş.
- PROMED SAĞLIK AVANTAJLARI DÜNYASI
- RAY SİGORTA A.Ş.
- SAMPO JAPON SİGORTA ( FİBA SİGORTA A.Ş.)
- TGE GRUP SATIŞ PAZARLAMA İNŞAAT SAN. VE DİŞ TİC. LTD. ŞTİ.
- TÜRK NIPPON SİGORTA A.Ş.
- YAPI KREDİ EMEKLİLİK A.Ş.
- ZİRAAT SİGORTA A.Ş.
- ZÜRİCH SİGORTA A.Ş.

## ETLİK HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

### BANKALAR

- HALK BANKASI
- SEMVAK
- TÜRK EXİM BANK
- TÜRKİYE CUMHURİYET MERKEZ BANKASI
- ZİRAAT BANKASI

### DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKALAR

- AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI
- AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR UZMANLARI DERNEĞİ
- AKDAŞ DÖKÜM
- ALTINTAŞ AMBALAJ SANAYİ VE TİCARET A.Ş.
- ANKARA BAROSU YARDIMLAŞMA SANDIĞI
- BİL KENT HOLDİNG SAĞLIK MERKEZİ
- DENİZ FENERİ DERNEĞİ
- EKONOMİ MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- ERKUNT SANAYİ A.Ş.
- EUROPOWER ENERJİ
- HAK-İŞ KONFEDERASYONU VE BAĞLI SENDİKALAR
- HİDROAN ANKARA HİDROLİK MAKİNE SANAYİ
- İSLAM ÜLKELERİ İST. EKO. SOS. ARAŞ. EĞT. MRK.

- KAMU DENETÇİLİĞİ KURUMU
- KAREL ELEKTRONİK SANAYİİ VE TİCARET A.Ş.
- OFİS-SEN
- ÖZ GIDA-İŞ SENDİKASI
- ÖZEL PINAR EĞİTİM KURUMLARI
- POLİS BAKIM VE YARDIM SANDIĞI (POLSAN)
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- S.O.S. İNTERNATIONAL AMBULANS SERVİSİ A.Ş.
- SAĞLIK MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- SOSYAL GÜVENLİK DENETMENLERİ DERNEĞİ
- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- SOSYAL GÜVENLİK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- T.C BAŞBAKANLIK HAZİNE MÜSTEŞARLIĞI
- T.C. DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI
- T.C. MERKEZ BANKASI MENSUPLARI SOSYAL GÜVENLİK VE YARDIMLAŞMA SANDIĞI VAKFI
- T.C. YARGITAY BAŞKANLIĞI
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- TEKNOAN SİLİNDİR HİDROLİK SİSTEMLERİ LTD.ŞTİ.
- TİTAN MAKİNA
- TUNÇ ENDÜSTRİYEL SİSTEMLER MOB. SAN. TİC. A.Ş
- TÜRK KIZILAYI
- TÜRK METAL SENDİKASI
- TÜRK STANDARTLARI ENSTİTÜSÜ
- TÜRK TELEKOM VAKFI
- TÜRKİYE AKREDİTASYON KURUMU
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
- TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE KAMU-SEN
- TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI T.A.O. MEMUR VE HİZMETLİLERİ EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM SANDIĞI VAKFI

#### ÖZEL SİGORTALAR

- ACE EUROPEAN SİGORTA
- ACE EUROPEAN SİGORTA (FERDİ KAZA SİGORTA HASTANE TEDAVİ TEMİNATI)
- ACE SİGORTA ÜYELERİ
- ACIBADEM SİGORTA
- AK SİGORTA
- ALLIANZ SİGORTA
- AMERICAN LIFE HAYAT SİGORTA A.Ş.
- ANADOLU SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
- ANKARA SİGORTA A.Ş.
- ARTI YAŞAM
- AVİVASA EMEKLİLİK VE HAYAT A.Ş.
- AXA PPP & AXA ASSISTANCE
- AXA TAMAMLAYICI SİGORTA
- BACK-UP KİŞİSEL SAĞLIK SİSTEMİ
- BANK ASYA PLATİNUM CARD
- BANK ASYA TUSCON KART
- BENEFİT CARD
- BENEFİT GLOBAL & AVİVASA HAYAT VE EMEKLİLİK
- BENEFİT GLOBAL & FORTİS BANK İŞBİRLİĞİ İLE İLAÇ TASARRUF PLANI CARD
- BENEFİT GLOBAL AIG CARD
- BENEFİT GLOBAL & EUREKO SİGORTA İŞBİRLİĞİ İLE KOBİ SAĞLIK PAKETİ CARD
- BENEFİT GLOBAL & EUREKO SİGORTA İŞBİRLİĞİ İLE KOBİ SAĞLIK PAKETİ CARD
- BİRLİK SİGORTA A.Ş.
- CENOA SİGORTA A.Ş ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- CGM (PROMED) BİLGİ YÖNETİM SİSTEMLERİ VE SAĞLIK DANIŞMANLIK A.Ş.
- CGM (PROMED) BİLGİ YÖNETİM SİSTEMLERİ VE SAĞLIK DANIŞMANLIK A.Ş.
- CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR DÜNYASI
- CİTİBANK
- ÇAĞDAŞ KORUMA PLANI

- ÇEK CUMHURİYETİ SİGORTALILARI
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- DENİZ EMEKLİLİK ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- DERİN DANIŞMANLIK VE GCS MÜMESSİLLİK ACİL TEDAVİ SİGORTASI (CARD & PLUS)
- DR. BACK-UP KİŞİSEL SAĞLIK SİSTEMİ
- DR. BACK-UP KİŞİSEL SAĞLIK SİSTEMİ & FORTİS BANK CARD
- DR. BACK-UP KİŞİSEL SAĞLIK SİSTEMİ TEMEL SAĞLIK PAKETİ ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- DUBA-I GROUP SİGORTA A.Ş.
- DUBAİ STARR ACİL TEDAVİ
- DUBAİ STARR SİGORTA
- DUBAİ STARR SİGORTA
- EUREKO SİGORTA
- EUREKO SİGORTA (GARANTİ-EUREKO MEDİKO ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI VE GARANTİ BANKASI ÇALIŞANLARI İŞTİRAKLERİ)
- EUREKO SİGORTA A.Ş.
- FORTİS BANK
- FORTİS BANK SANDIK (ÇALIŞAN VE BAĞIMLILAR)
- GENERALİ SİGORTA
- GENEL YAŞAM SİGORTA A.Ş.
- GENERALİ SİGORTA
- GENERELİA SİGORTA A.Ş.
- GROUPAMA EMEKLİLİK
- GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- HALK SİGORTA (BİRLİK)
- HALK SİGORTA (BİRLİK)
- HALK SİGORTA ACİL TEDAVİ
- HDI - GS SİGORTA - GALATASARAY ASLAN YÜREK - ASLAN TARAFTARLARIM GÜVENDE
- HDI SİGORTA
- HDI SİGORTA
- HDI SİGORTA ACİL SAĞLIK SİGORTASI
- HESAPLI CARD
- HS GRUP
- HÜR SİGORTA ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- ING EMEKLİLİK ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- İŞİK SİGORTA ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- İNTER PARTNER ASSISTANCE YARDIM VE DESTEK HİZMETLER LTD. TİC. ŞTİ.
- İNTER PARTNER ASSISTANCE YARDIM VE DESTEK HİZMETLER LTD. TİC. ŞTİ.
- İNTERGLOBAL / TAWUNIYA
- İPA CARD
- İPA PRIVİLİGE CARD
- KADIKÖY YAŞAM
- KOBİ SAĞLIK PAKETİ ÜYELERİ
- KÖPÜK CARD
- LIFE CARD
- LIFE PARTNER CARD
- MAPFRE / GENEL YAŞAM SİGORTA
- MAPFRE GENEL YAŞAM FARK YOK SİGORTASI
- MAPFRE GENEL YAŞAM SİGORTA FERDİ KAZA
- MED POWER
- MEDİKAMED SAĞLIK (MEDİKA GRUP)
- MEDLINE BOX ÜYELERİ BİREYSEL
- MEDLINE BOX ÜYELERİ KURUMSAL
- MEDLINE SAĞLIK PAKETİ VE ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- MEDNET SAĞLIK HİZMETLERİ YÖNETİM VE DANIŞMANLIK A.Ş.
- MEDNET SAĞLIK HİZMETLERİ YÖNETİM VE DANIŞMANLIK A.Ş.
- METLİFE EMEKLİLİK ACİL TEDAVİ
- METRO TURİZM SEYAHAT ORGANİZASYON A.Ş.
- MTA GRUP
- PLASTİSAN PLASTİK
- RAY SİGORTA
- RAY SİGORTA A.Ş.

- RAY SİGORTA A.Ş. - ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- RAY SİGORTA A.Ş. - MEDLINE ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- SAMEL DANIŞMANLIK
- SBN SİGORTA A.Ş. ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- SBN ŞEKER HAYAT PROJESİ
- SLİNE
- SODEXO
- SOMPO JAPAN SİGORTA (FİBA)
- SOMPO JAPAN SİGORTA (FİBA)
- SUPER CARD
- ŞİŞLİ CARD
- TELEMED ASİST KART
- TÜRK ASSİST CARD
- TÜRK NIPPON SİGORTA ACİL TEDAVİ
- TÜRKİYE EKONOMİ BANKASI
- YAPI KREDİ SİGORTA
- ZİRAAT SİGORTA
- ZİRAAT SİGORTA
- ZÜRİCH SİGORTA
- ZÜRİCH SİGORTA A.Ş. ACİL TEDAVİ SİGORTASI

#### ANKARA, ETLİK HASTANELERİ YURT DIŞI SİGORTALAR

- ACHEMA
- ADAC
- AGİS
- CORIS
- CZ
- DIE
- DKV
- DSW
- ELVIA
- EUROSCROSS BELGIUM
- EUROPPALAINEN VAKUUTUS
- EUROPEİSKE
- EUROPEİSKE REISEFORSIKRING
- FOLKSAM
- MENSİZ
- NUTS AV / NUTS
- OZ
- SPERBANK FORSIKRING TRIAS
- TERMUTİEL BELGIUM
- UKV
- VGZ – UNİVE – ANWB
- ZILVEREN KRUS – PWZ

#### ANKARA, ETLİK ASSISTANCE FİRMALAR

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

#### VAN HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

#### BANKALAR

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

#### 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

- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & T. HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ DERNEK – VAKIF – ODA - SENDİKA

#### ÖZEL SİGORTALAR

- ACIBADEM SİGORTA
- ALLIANZ SİGORTA
- ANADOLU ANONİM TÜRK SİGORTA
- AXA SİGORTA
- AXA TAMAMLAYICI SİGORTA
- CGM
- ACE EUROPEAN SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
- DUBAİ STARR SİGORTA
- EUREKO SİGORTA
- FORTİS BANK
- GENERALİ SİGORTA
- HALK SİGORTA (BİRLİK)
- HDI SİGORTA
- RAY SİGORTA
- SOMPO JAPAN SİGORTA (FİBA)
- TÜRK TELEKOM VAKFI
- ZİRAAT SİGORTA
- ZÜRİCH SİGORTA
- GROUPAMA
- MARPFRE GENEL SİGORTA
- YAPI KREDİ SİGORTA

#### • CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR DÜNYASI



- ACE GROUP SİGORTA
- AVİVASA EMEKLİLİK VE HAYAT A.Ş
- ÇAĞDAŞ KORUMA PLANI
- HDI – GS SİGORTA – GALATASARAY ASLAN YÜREK – ASLAN TARAFTARIM GÜVENDE
- HDI SİGORTA ACİL SAĞLIK SİGORTASI
- HS GRUP
- LIFE CARD
- MAPFRE GENEL YAŞAM SİGORTA FERDİ KAZA
- MEDLINE BOX ÜYELERİ BİREYSEL
- MEDLINE BOX ÜYELERİ KURUMSAL
- NAR SAĞLIK HİZMETLERİ

# 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

 LokmanHekimHastaneleri  
 LokmanHekimHst

 LOKMAN HEKİM