

ANTİBİYOTİK

LOKMAN HEKİM HASTANELERİ YAYIN ORGANIDIR / MART 2016 / SAYI 41 / ÜCRETSİZDİR

RÜYA ŞEHİR
STOCKHOLM

SOĞUK HAVA
YÜZ FELCİ YAPIYOR

BEBEĞİNİZE
BU TESTLERİ YAPTIRIN

GERGİNLİĞİN NEDENİ
KANSIZLIK OLABİLİR

HEPİMİZ ENGELLİ
DEĞİL MİYİZ?

KEMİK ERİMESİNE
KARŞI ÖNLEM

BEBEK CİNSİYETİ
NE ZAMAN
BELLİ OLUR?

BU YILIN

**ESTETİK
TRENDLERİ**



EDİTÖRDEN

Merhaba,

2016 yılının ilk Antibiyotik Dergisi ile yeniden birlikteyiz. Her üç ayda bir yayınlanan ve sizlerden gelen yorumlarla şekillenen dergimizin yeni sayısını beğenimize sunuyoruz.

Bu sayımızın kapağını, her geçen gün popülaritesi artan **estetik cerrahisine** ayırdık. Gelişen teknoloji ile birlikte vatandaş tercihlerinin de değiştiği estetik cerrahinde **2016 yılının trend uygulamalarını** sizler için derledik.

Dergimizin bu sayısında, sağlık içerikli birçok makalenin yanı sıra **Lokman Hekim Sağlık Grubu** ile ilgili haberleri de **"Bizden Haberler"** bölümünden takip edebilirsiniz.

Uzman hekimlerimizin yazdığı **yüz felci, diyabet, kansızlık, göz tansiyonu, sağlıklı beslenme ve kemik erimesi** konularını keyifle okuyacağınızı tahmin ediyoruz.

Dergimizin daimi yazarlarından olan Lokman Hekim Ankara Hastanesi Başhekim Yardımcısı **Dr. Kemal Kartal**'in kaleme aldığı **"engelli" içerikli makale** içerisinde birçok dersi barındıran örnek bir yazı olarak dikkat çekiyor.

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

"İçimizden Biri" bölümünün konuğu ise **Lokman Hekim Ankara Hastanemizin** doktorlarından **Binod Kumar Şah** oldu. Nepal doğumlu Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları uzmanı Şah'ın Lokman Hekim ailesine katılma macerasını keyifle okuyacağınızı tahmin ediyoruz.

Bu sayımızda bir sürprize daha yer verdik. **Uluslararası İlişkiler Yönetmenimiz Tuğba Arız**, sağlık turizmi kapsamında temaslarda bulunmak üzere gittiği ülkelerdeki izlenimlerini sizler için kaleme aldı. İlk olarak da **rüya şehir Stockholm'ü** yazdı.

Her sayımızda klasik hale gelen ünlü röportajı bölümünün konuğu bu kez zeka kokan esprileri ile dikkat çeken **Atalay Demirci** oldu. Kanser tedavisi gören ve **hayata bağlanmak için güldürmeyi seçen** Demirci ile keyifli bir söyleşi yaptık.

Dergimizin içeriğine ilişkin görüş ve önerilerinizi **halklailiskiler@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 Sağlam
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: 0553 351 81 91

Tasarım

Mustafa ÇAKMAK

Basım Tarihi: MART 2016
Lokman Hekim Hastaneleri'nin
Yerel Süreli Yayın Organıdır.
3 ayda bir yayınlanır.
Ücretsizdir

LOKMAN HEKİM HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANII VE TEDAVI ÜNİTELERİ

- ACİL SERVİS
- ANESTEZİ VE REANİMASYON
- BESLENME VE DİYET
- BEYİN OMURILIK VE SINIR CERRAHİSİ
- ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
- ÇOCUK CERRAHİSİ
- DERMATOLOJİ
- FİZİK TEDAVI VE REHABİLİTASYON
- GASTROENTEROLOJİ
- GENEL CERRAHİ
- GÖĞÜS HASTALIKLARI
- GÖZ HASTALIKLARI
- İÇ HASTALIKLARI
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KARDİYOLOJİ
- KULAK BURUN BOĞAZ
- NÖROLOJİ
- ORTOPEĞİ VE TRAVMATOLOJİ
- ÜROLOJİ

LOKMAN HEKİM ANKARA HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANII VE TEDAVI ÜNİTELERİ

- ACİL SERVİS
- AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI
- ANESTEZİ VE REANİMASYON
- BESLENME VE DİYET
- BEYİN OMURILIK VE SINIR CERRAHİSİ
- ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
- ÇOCUK CERRAHİSİ
- İÇ HASTALIKLARI
- DERMATOLOJİ
- FİZİK TEDAVI VE REHABİLİTASYON
- GASTROENTEROLOJİ
- GENEL CERRAHİ
- GÖĞÜS HASTALIKLARI
- GÖZ HASTALIKLARI
- HEMATOLOJİ
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KALP VE DAMAR CERRAHİSİ
- KARDİYOLOJİ
- KULAK BURUN BOĞAZ
- NEFROLOJİ
- NÖROLOJİ
- ORTOPEĞİ VE TRAVMATOLOJİ
- PLASTİK REKONSTRÜKTİF VE ESTETİK CERRAHİ
- PSİKİYATRİ
- TAMAMLAYICI VE DESTEKLEYİCİ TIP
- ÜROLOJİ

LOKMAN HEKİM VAN HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANII VE TEDAVI ÜNİTELERİ

- ACİL SERVİS
- ANESTEZİ VE REANİMASYON
- BESLENME VE DİYET
- BEYİN OMURILIK VE SINIR CERRAHİSİ
- ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI
- DERMATOLOJİ
- FİZİK TEDAVI VE REHABİLİTASYON
- GENEL CERRAHİ
- GÖĞÜS HASTALIKLARI
- GÖZ HASTALIKLARI
- İÇ HASTALIKLARI
- KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM
- KARDİYOLOJİ
- KALP VE DAMAR CERRAHİSİ
- KULAK BURUN BOĞAZ
- NÖROLOJİ
- ORTOPEĞİ VE TRAVMATOLOJİ
- ÜROLOJİ

LOKMAN HEKİM HAYAT HASTANESİ

TIBBİ BİRİMLER TANII VE TEDAVI ÜNİTELERİ

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



444 99 11
lokmanhekim.com.tr

LokmanHekimHastaneleri
LokmanHekimHst

LOKMAN HEKİM



BAŞLARKEN

Dr. Mustafa SARIOĞLU | Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı

► Sağlık sektöründe ülkemizde 700 kamu hastanesi yaklaşık 550 özel hastane faaliyet göstermektedir. Toplumumuzun her geçen gün sağlık konusunda bilinçlenmesiyle birlikte kaliteli sağlık hizmet sunumunun önemi de artmıştır.

Biz **Lokman Hekim ailesi** olarak 20 yıldır sağlık sektöründe faaliyet göstermekteyiz. Sektördeki gelişmeler doğrultusunda konsolidasyon sürecini tercih eden sağlık gruplarından biriyiz.

Sağlık sektöründe yılda yaklaşık 800 bin hastaya hizmet sunmaktayız. Şirketimiz ana faaliyet konusu olan sağlık sektöründe **yurtiçinde 4 hastane, yurtdışında 1 tanı merkezi** ile hizmet verirken, inşaat ve hayvancılık sektöründe de faaliyet göstermektedir.

Halka açıldığımız **2011 yılından bugüne kadar kar etmiş** ve kar dağıtım politikası gereğince her yıl bu karı ortaklarımızla paylaşmışızdır. Halka arzdan sonraki büyüme hedeflerimize katma değer üretmek amacıyla Lokman Hekim Van Sağlık AŞ bünyesinde faaliyet gösteren **Lokman Hekim**

Van ve Lokman Hekim Hayat Hastaneleri için yaptığımız yatırımlarla yatak kapasitelerini yüzde 50 oranında artırmayı başarmış durumdayız. Yaptığımız yatırımlar neticesinde TOBB öncülüğünde TEPAV ve AllWorld Network işbirliğinde Türkiye'nin en hızlı büyüyen şirketlerine küresel ölçekte dikkat çekmek için başlatılan Türkiye 100 yarışmasında **Lokman Hekim Van Sağlık AŞ. Türkiye'nin en hızlı büyüyen 4.şirketi olarak ödüllendirilmiş** durumdadır.

Yenilenen teknolojiyi yakından takip ederek hizmet kalitesini artırma ilkimiz doğrultusunda her yıl yaklaşık olarak 5 ila 7 milyon TL yatırım yapmaktayız.

Stratejik hedeflerimiz arasında yer alan **üniversite hastanesi projemizi** Sevgi Vakfı ile yaptığımız işbirliğiyle hayata geçirme aşamasındayız. Üniversite projemizin hastanelerimizde uygun maliyet ve nitelikli iş gücüyle birlikte sektörde daha rekabetçi politikalar üretmeye faydası olacağını düşünmekteyiz.

Evde sağlık ve bakım hizmetlerinde akla gelen ilk marka ol-

mak istiyoruz. Turkcell ile kronik hastalıkların uzaktan takibi projesinde birlikte yer alarak ürün yelpazemizi genişletmekteyiz. 2016 yılında da evde sağlık ve bakım hizmetlerimizi yaygınlaştırma çalışmalarımız devam edecektir.

Lokman Hekim ailesi olarak hisse senetleri **BİST'te işlem gören tek sağlık kuruluşu** olmanın ayrıcalığıyla, sürdürülebilir büyüme, verimlilik artışı ve optimum maliyetler ile sürekli fayda sağlayan, paydaşları için daima geleceğe yatırım yapabilen bir şirket olmak hedefi ile çalışmaktayız.

Gerçekleştirdiğimiz tüm bu projeler büyümemizin yükselen ivmeyle devam ettiğinin göstergesidir.

2016 ve daha sonraki yıllarda planlı ve uyumlu bir şekilde üretimde katma değer sağlayacak her türlü faktörü kullanıp, **kabul edilebilir riskleri göze alarak, çalışanlarımızla grubumuzu ileriye taşımak** için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz.

Bir sonraki sayıda buluşmak üzere sağlıklı günler diliyorum.



Ortopedi ve Travmatoloji Polikliniğimizde konusunda deneyimli uzman doktorlar tarafından tüm kas ve iskelet sistemi hastalıklarının tedavisi yapılmaktadır.

Hastanemizde yoğun olarak karşılaşılan travma olguları dışında;

- Artroskopik diz, omuz ve ayak bileği cerrahisi,
- Spor yaralanmaları,
- Kalça ve diz eklem protezleri,
- Deformite ve kısalık,
- Omurga hastalıklarının, omuz hastalıklarının, ayak hastalıklarının,
- Doğumsal anomalilerin,
- Sinir kökenli kas ve kemik hastalıklarının tedavisi yapılmaktadır.

444 99 11
lokmanhekim.com.tr

f LokmanHekimHastaneleri
t LokmanHekimHst

LOKMAN HEKİM

İÇİNDEKİLER

8

HEPİMİZ ENGELLİ
DEĞİL MİYİZ?



11

40 YAŞINDAN SONRA GÖZ
TANSİYONUNA DİKKAT



26

SİZDEN İYİ BİR
TIP DOKTORU OLUR MU?



12

2016'NİN ESTETİK
TRENDLERİ



16

SOĞUK HAVA YÜZ
FELCİNE NEDEN
OLUYOR



30

TEKRARLAYAN
ÇARPINTILAR
İHMALE GELMEZ



18

BEBEĞİNİZE İLK YILDA
BU TESTLERİ YAPTIRMAYI
UNUTMAYIN



20

DİYABET
HASTALARINA
YASAKSIZ YAKLAŞIM



32

HEMOROİD NEDİR?
NEDEN OLUR?



22

BAŞ DÖNDÜREN
RAHATSIZLIKLAR



24

GERGİNLİĞİNİZİN
NEDENİ KANSIZLIK
OLABİLİR



37

SPOR YAPARKEN
BESLENME NASIL
OLMALI?



BAĞIŞIKLIK DOSTU
BESİNLER 36

KEMİK ERİMESİNE SAĞLIKLI
KEMİKLERLE DUR DEYİN 38

BEBEKTE CİNSİYET NE ZAMAN
BELLİ OLUR? 41

TİROİD İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİLEN
YANLIŞLAR 42

LOKMAN HEKİM YÖNETİMİ SAĞLIK
MUHABİRLERİYLE BULUŞTU 44

LOKMAN HEKİM'DEN
İSVEÇ ÇIKARMASI 45

KAOH GÜNÜ NEDENİYLE
MAMAK'TA SOLUNUM TESTİ YAPILDI 45

ENGEL'SİZ ÇALIŞMA
ARKADAŞLARIMIZI UNUTMADIK 45

ERZİNCANLI BÜROKRATLAR
LOKMAN HEKİM'DE 45

ANAOKUL ÖĞRENCİLERİNE
HİJYEN EĞİTİMİ 46

PREMATÜRE BEBEKLER VE
AİLELERİ LOKMAN HEKİM'DE 46

LOKMAN HEKİM'DEN SEMİNER
SEFERBERLİĞİ 46

DİYABET HASTALARI HASTANEDE
BULUŞTU 47

SORU
CEVAP 50

İÇİMİZDEN BİRİ:
NEPAL'DE BAŞLAYAN HİKAYE 54

ÜNLÜ
RÖPORTAJ 56

RÜYA ŞEHİR:
STOCKHOLM! 60

HEPİMİZ ENGELLİ DEĞİL MİYİZ?

Özünde eşref-i mahlûk olarak olağanüstü donatılarla yaratılmış insanoğluyuz ama bazen duymaz, görmez, anlamaz, hissetmez, yürümez, sevmez, cesaret etmez, aldırılmaz, umursamaz, söylemez tavırlarımızla özünde hepimiz engelli değil miyiz?

Dr. Kemal KARTAL / Lokman Hekim Ankara Hastanesi Başhekim Yrd.

▼ Bazen öfkeden deliye dönen, bazen kırıp geçiren, bazen vurup koparan, bazen asıp kesen, bazen işgal edip parselleyen, bazen yürekleri dağılayan, bazen ruhları hiçe sayan, bazen gönülleri tarumar eden tutumlarımızla aslında asıl engelli hepimiz değil miyiz?

Güneşin doğuşundan habersizsek görme engelli değil miyiz? Şafaktaki kuşların sesini duymuyorsak işitme engelli değil miyiz? Kırlardaki gelinciklere koşmuyorsak yürüme engelli değil miyiz? İğde çiçeklerinin kokusundan bihabersek koklama engelli değil miyiz? Gül goncasının açmasına şahit olmamışsak zarafet engelli değil miyiz? Bir civcivin yumurta- dan çıkış anını yakalayamamışsak sevgi engelli değil miyiz?

Yaz sıcaklığında bir ağaç dalının serinliğini, bir tas suyun hayat kurtardığını, kar kış boranda bir mağaranın sıcaklığını, üç beş tane buğday tanesinin hayat kurtardığını bilmek için keklilik olmak, kırlangıç olmak mı gerek! Tüm bunlardan yoksunken insana dair örnekleri nasıl verebiliriz ya da neresinde durabiliriz?

Tiner koklayan gençler, sokaklarda dilenen çocuklar, cami avlularında bulunan bebekler, karşından karşıya geçmek için canından olan körler, otobüslerde ayakta yolculuk yapan hamileler, konuştuklarımızı işitemeyen sağırlar, işitemedikleri için yazamayan, konuşamayan dilsizler, okullarda başarılı olmayan üstün zekalı çocuklar, erken teşhis yöntemlerinden faydalanamadıkları için kro-

nik hastalıkları olan yaşlılar, toplumsal cinnete tahammül edemedikleri için depresyon, manik, agresif, şizofren olan akıl hastaları, kör bir kurşunla sakat kalanlar biz engellilerin eseri değil midir acaba!

Ey insan! Oku; kitabı, insanı, hayvanı, bitkiyi, kâinatı. Gör; güneşi, ayı, yıldızları, kuşları, leylakları, insanı. Düşün ve anla; yaratılışı, yaşamları ve ne için var olduğumuzu. Empati yap; güneş ol, ay ol, yıldız ol, gül ol, bülbül ol, yağmur ol, bulut ol, kar ol, deniz ol, nehir ol, kör ol, sağır ol, sakat ol, hamile ol, yaşlı ol, hasta ol, sokakta ol, aç ol, ol da ol, hiç değilse hayalinde ol, düşünde ol, ol ki insan olasın, insanlığı yaşatasın...

Ey gönül bahçemin gök kubbesindeki çınar ağaçları, gül-



leri; sağır, dilsizler, körler, sakatlar, hastalar, yaşlılar, fazla ya da az zekâlılar; yardım edin acz ve fakr içindeki biz engellilere! Yardım edin ki görebilelim, işitebilelim, konuşabilelim, yardımcılaşabilelim, okuyabilelim, anlayabilelim, öğrenebilelim, şükredebilelim. Yardım edin ki insan olduğumuzu idrak edip insanlığımızı yaşayabilelim.

Biliyorum azınlıktasınız, TÜİK verilerine göre yüzde 12 oranında insansınız; yetmez gücünüz geriye kalan yüzde 88 biz engellilere. Ama her biriniz bir öğretmen misali 88 derslikli sınıflarda biz engellilerin derdine derman olabilirsiniz. Lüt-

fen esirgemeyin yüreğinizdeki sevgiyi, gönlünüzdeki güzelliği, yardım edin bizlere!

Öğretin bizlere görmeyi, bakmayı, işitmeyi, duymayı, konuşmayı, yürümeyi, anlamayı. Yaşamın renklerini, baharı, yazı, sonbaharı, kışı bilmek istiyoruz, çiçekleri, böcekleri, güneşi, ayı, yıldızları, görmek istiyoruz, açlığı, susuzluğu, sevgiyi, hoşgörüyü, paylaşmayı tatmak istiyoruz. Biliyorum çok şey istiyoruz fakat asıl amacım sizlere yük olmamak, kendimize yetebilmek, yaşamayı öğrenebilmek, insan olup insanlığı yaşatabilmek...

Sevgiyle kalın...

Biz engelliler olarak yaşamın renklerini, baharı, yazı, sonbaharı, kışı bilmek istiyoruz, çiçekleri, böcekleri, güneşi, ayı, yıldızları, görmek istiyoruz, açlığı, susuzluğu, sevgiyi, hoşgörüyü, paylaşmayı tatmak istiyoruz. Biliyorum çok şey istiyoruz fakat asıl amacım sizlere yük olmamak, kendimize yetebilmek, yaşamayı öğrenebilmek, insan olup insanlığı yaşatabilmek...



40 YAŞINDAN SONRA GÖZ TANSİYONUNA DİKKAT

Halk arasında göz tansiyonu veya karasu hastalığı olarak bilinen glokom, göz içi basıncın yükselmesi ile görme sinir liflerinin hasara uğramasıdır. Hastalık zamanla körlüğe kadar ilerleyebilir.

Dr. Hakan TERZİ / Göz Hastalıkları

↓ Glokom, ailesinde bu hastalığı taşıyanlarda daha sık görülür. Aynı zamanda, miyop, hipermetrop olanlarda da bu rahatsızlığa rastlanabilir. Uzun süreli kortizon tedavisi görenlerde, göz ameliyatı, göz travması, göz iltihabı geçirenlerde, şeker hastalarında ve ileri yaşlarda glokom görülebilir.

NASIL TEŞHİS EDİLİR?

Göz tansiyonunun ölçümü, optik sinir başının incelenmesi, OCT, HRT, görme alanı testi, kamera açısının gonioskopik

incelenmesi gibi tetkikler yapılarak glokom teşhis edilebilir.

BELİRTİLERİ NEDİR?

Hasta, göz tansiyonundaki hafif artışların farkına varamaz. Orta dereceli artışlarda hafif baş ağrısı, görme bulanıklığı, kızarıklık olur. Ani ve yüksek artışlarda gözde şiddetli ağrı, bulanık görme, kızarıklık, bulantı, kusma görülür. Tedavi edilmeyen hastalarda görme alanı daralması, görmede azalma ve görme kaybı oluşur.

TEDAVİSİ NEDİR?

Glokom hastalarında öncelikle ilaç ve lazer tedavisi, sonuç alınmayanlarda ise cerrahi tedavi uygulanmaktadır.

NE YAPMALIYIZ

Yukarıda saydığımız risk grubunda olanların göz tansiyonlarını ölçtürüp takipte olması, risk grubunda olmasa bile 40 yaşından sonra sadece göz tansiyonlarını ölçtürmeleri uygun olur.



Yeni yılın en belirgin estetik trendleri arasında yüz estetiğinde abartıdan uzaklaşmak yer alıyor. Nano yağ enjeksiyonlarıyla yapılan, doğal ama etkili dokunuşların bu yıl ön planda olmasını bekliyoruz.



2016'NIN ESTETİK TRENDLERİ

Yeni yılda herkesin bir hayali var. Yeni bir iş, yeni bir ev, yeni bir görünüm... 2016 yılına yönelik hayalleriniz arasında fiziksel görünümünüze yatırım yapmak varsa önerilerimize mutlaka göz atın.

Dr. Mesut TÜRKER / Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi

Estetik dünyasındaki doğallık trendi 2016 yılında da sürecek. Abartılı silikonlar, dolgun dudaklar, uzaylı gibi kaşlar ve minicik burunlar yerini; tamamen doğal estetik dokunuşlara bırakıyor.

Yeni yılın estetik trendi, doğum

yapmış annelerin vücutlarında oluşan dezenformasyonla alakalı talepleriyle şekillenecek. Gebelik ve doğum bir bayan için hayatının en özel dönemlerinden biridir fakat bir çok bayan doğum sonrası dönemde, estetik sorunlarla baş başa kalıyor. Bu estetik sorunların

hepsi tam anlamıyla yok edilebilir değilse de estetik cerrahi bu konuda tamamen çaresiz de değildir. Yeni doğum yapmış annelerin talepleriyle bu yıl, doğum sonrası oluşan selülit, vajende oluşan estetik sorunlar, göğüslerde oluşan tahribat, karın bölgesinde-

ki çatlaklar, sarkmalar ve ten rengindeki değişiklikler estetik cerrahların en fazla mesai harcayacağı alanlar olacak.

YÜZ ESTETİĞİNDE ABARTIDAN UZAKLAŞILIYOR

Yeni yılın en belirgin estetik trendleri arasında yüz estetiğinde abartıdan uzaklaşmak yer alıyor. Nano yağ enjeksiyonlarıyla yapılan, doğal ama etkili dokunuşların bu yıl ön planda olmasını bekliyoruz.

Dolgun ve doğallıktan uzak, silikonlu iri göğüsler artık geçmişte kaldı. 2016 yılında göğüsler doğal ve küçük bir görünüme kavuşuyor. Plastik cerrahlar olarak, son derece güvenli, hastanın meme dokusuna uyumlu, dokunulduğunda bile anlaşılmayan meme büyütme ameliyatları yapıyor.

Son yıllarda, göğüs büyütme

ameliyatlarında, silikon protezlere alternatif olarak, hastadan alınan yağ dokusu, özel işlemlerden geçirilerek, göğüs bölgesine enjekte edilmektedir. Meme dokusunu, protez kullanmadan, yağ enjeksiyonuyla, yarım beden kadar büyütme mümkün.

İNATÇI YAĞLARA LİPOSUCTION İLE ÇÖZÜM

Özellikle bayanların son yıllarda büyük ilgi gösterdiği "liposuction" yöntemi bu yıl da popülerliğini koruyacak. "Ne kadar diyet yaparsam yapayım, şu bölgedeki yağlarımdan bir türlü kurtulamıyorum" diyen kişiler için en uygun seçenek liposuction olmaya devam edecek. Bu sistemle, sorunlu bölge belirlenir ve liposuction o bölgeye uygulanır. Liposuctiondan sonra o bölgede yağ hücreleri sayıca azalacağından dolayı o bölge eskisi gibi orantısız biçimde şişmanlamaya-

çaktır.

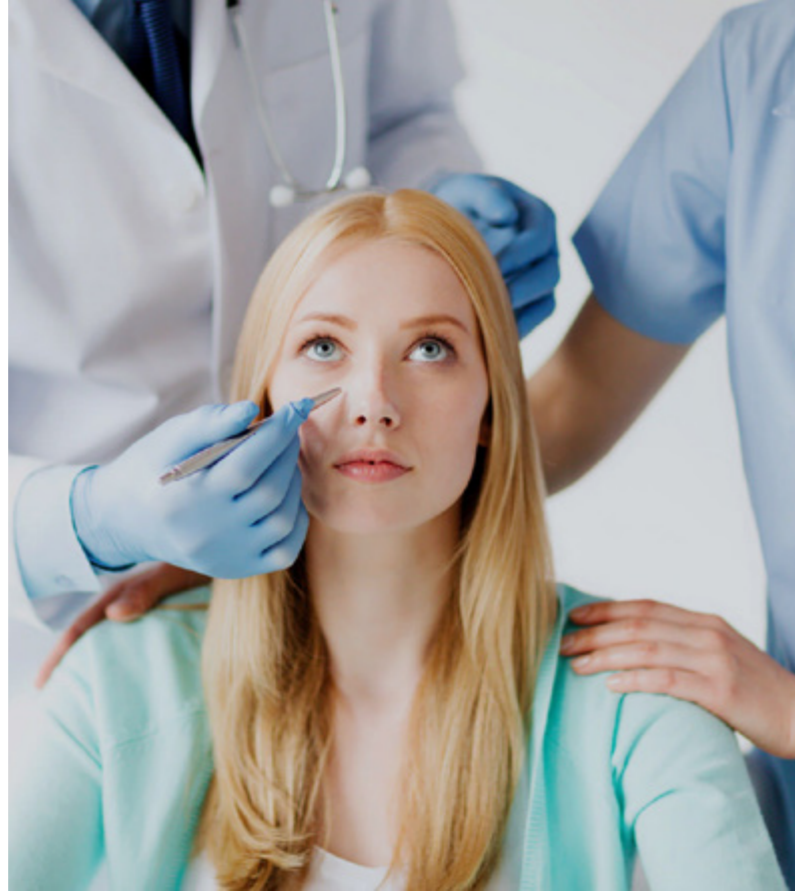
BAKIŞLAR DAHA GENÇ VE ENERJİK

Genelde 40 yaş üstünde göz çevresinde yaşlanma izleri ortaya çıkıyor. Son estetik yöntemler sayesinde yüzdeki yorgun ve yaşlı görünümünden kurtulmak mümkün. Hem de estetik yaptırdığınız hiç anlaşılmasın. Göz kapağı kaldırma ya da yüz germe ameliyatlarının yanı sıra botoks ve dolgu ile gözaltı morluklarının yok edilmesi de 2016'da estetik trendleri arasında yer alacak.

BOTOKS TAHTINI KORUYOR

Son 15 yıldır göz çevresi, kaş ortası ve alın bölgesinde kas hareketlerine bağlı olarak mimik kırışıklarının tedavisinde başarı ile kullanılan botoks, 2016 yılında da yine revaçta olacak. Ancak doğallık botoksta da ön planda. Yani mimik kaybı olmadan, fark edilmeyen botoks

Özellikle bayanların son yıllarda büyük ilgi gösterdiği "liposuction" yöntemi bu yıl da popülerliğini koruyacak. "Ne kadar diyet yaparsam yapayım, şu bölgedeki yağlarımdan bir türlü kurtulamıyorum" diyen kişiler için en uygun seçenek liposuction olma-ya devam edecek.



uygulamaları yapılacak.

DOLGU KULLANIMI ARTIYOR

Dolgu kullanımı, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de her geçen gün hızla artıyor. Pratik olması, çok kısa sürede uygulanabilmesi, 1-2 günde geçen hafif şişlikler dışında problem çıkarmaması, ameliyatlara göre ekonomik olması dolguya olan ilginin ana sebebi. Kaliteli dolgu, doğru planlama, iyi bir teknik kullanımı, pek çok problemin tedavisinde çok kısa sürede çok iyi hatta çarpıcı sonuçlar elde edilmesine olanak tanıyor. Doğru hasta seçimi yapılırsa kişi kısa sürede genç bir görünüme kavuşur ve güzelleşir.

DOĞUMSAL ANORMALLİKLERE SON

Rekonstrüktif cerrahi; doğumsal veya sonradan edinilmiş

anomalilerin, şekil ve fonksiyon bozukluklarının giderilmesine ve vücut imajının düzeltilmesine çalışan bir cerrahi daldır. Bu dal son yıllardaki popülerliğini bu yıl daha da artıracak. Doğuştan dudak / damak yarığı, yapışık parmak gibi veya kaza, yanma, yaralanma, tümör gibi sebeplerle kazanılmış normal olmayan ve/veya eksik olan dokular rekonstrüktif cerrahi ile estetik ve fonksiyon olarak normale getirilir.

Kalça kaldırma, karın germe, yağ emme, kol germe, baldır kalınlaştırma, yüz estetiği, alın germe, kaş kaldırma, göz kapakları estetiği, kulak estetiği, burun estetiği, yüz germe, çene estetiği, elmacık kemiği büyütme operasyonları da bu yıl popülerliğini koruyacak.



Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi kliniğimizde Lipoliz ameliyatları yapılmaktadır.

Lipoliz;

- Yağlanmaya bağlı şekil bozuklukları,
- Selülit tedavisi,
- Jinekomasti,
- Lipom, mentum bölgesi (gıdı), basen ve bel bölgesi yağlanmalarına bağlı kontür düzeltilmesine başarıyla kullanılmaktadır.

444 99 11
lokmanhekim.com.tr

f LokmanHekimHastaneleri
t LokmanHekimHst

LOKMAN HEKİM



SOĞUK HAVA YÜZ FELCİNE NEDEN OLUYOR



Kış aylarında artan soğuk hava ve rüzgar, özellikle yüz bölgesindeki sinirleri olumsuz etkileyerek yüz felcine sebep olabiliyor.

Dr. Oya YAKUT / Nöroloji



Yüz felci hızlıca ilerler. Birkaç saat veya gün içerisinde dahi maksimum seviyeye ulaşabilir. Yüz felcinde ilk 3 gün en önemli dönemdir.

Yüz felci her yaş ve cinsiyette görülebilir. Hasta soğuk sebebiyle istemsizce kendini kasa-bilir veya korunmasız olarak dışarıya çıkabilir. Bu nedenle kış aylarında yüz felcinde artışlar gözlemlenir.

Hastalık her kişide aynı derecede kendini belli etmeyebilir, bazı hastalarda hafif derecede olabilir. Bu tip hastalarda kişinin yüzünün bir tarafındaki mimik ve kaslarda hareketsizlik olur. Hasta aynı taraftaki gözünü kapatamaz, dudakları sağlam

tarafa kayar, ılık çalmakta zorlanır ve salgılar gözlemlenir. Yüz felci olan bölgede, dilin yarısında tat duygusu da kaybolabilir. Hastalığın daha ağır seyrettiği durumlarda ise yeme ve içmede zorlanma, konuşmada bozukluk, aşırı sese duyarlı olma, gözyaşında ve tükürük salgısında belirgin derecede artmalar görülebilir. İstemsizce göz kapamak-kırpmak, kaşları oynatmak da diğer belirtilerdir.

YÜZ İLE BİRLİKTE KULAKLARI DA KORUYUN

Soğuk ve rüzgarlı havalarda yüz bölgesi ile birlikte kulaklar da korunmalıdır. Soğuk, kulakların arkasındaki kemiğin içinde bir ödem yani sıvı birikmesine ve iltihaplanmaya sebep olur.

Bu durumda aynı tarafta yüz felci ile sonuçlanabilir.

Toplumumuzda yüz felcine en sık rastlanma sebebi de kulakta oluşan bu iltihaplanmadır. Ani sıcak-soğuk hava değişimleri ve nem de yüz felcini tetikleyebilir. Aşırı sıcak bir ortamdan soğuk bir alana çıktığında yüz bu durumdan olumsuz etkilenebilir. Bu sebeple yüz bölgesini korumak oldukça önem taşır. Yüz felcinden korunabilmek için sadece yüz bölgesini değil, kulakların arkasındaki kemiği de korumak gerekir. Çünkü bu kemiğin içinde oluşan ödem sebebiyle yüz felci oluşur.



BEBEĞİNİZE İLK YILINDA BU TESTLERİ YAPTIRMAYI UNUTMAYIN

Çocuklarda hastalıkların ve kalıcı sakatlıkların önlenmesi için doğumdan itibaren ilk 1 yıl içinde yapılması gereken testler büyük önem taşıyor. Büyüme ve gelişmenin izlenmesi, belirli hastalıklar açısından kapsamlı bir değerlendirme yapılması ve aşı uygulamaları çocukların kaliteli bir yaşam sürmesini sağlıyor.

Dr. Necmettin DİN / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

▼ Bebeklere ilk 1 yaş içerisinde yapılan değerlendirmeler arasında tarama testleri yer almaktadır. Rutin laboratuvar testlerinin ilki; doğumun ardından bebek yeterli olarak beslendikten sonra yapılan topuk testleridir. Bebekler anne karnında metabolik ihtiyaçlarını plasenta yoluyla sağlar. Doğumun gerçekleşmesiyle birlikte ise bebek kendi metabolizmasıyla baş başa kalır. Bu dönemde görülen metabolik hastalıklar; bazı enzim veya hormonların yetersizliği sonucunda ortaya çıkan başka maddelerin vücutta birikecek başta beyin olmak üzere pek çok organa hasar vermesiyle oluşmaktadır. Topuk kanı ile pek çok metabolik hastalık konusunda tarama yapılabilir. Topuk testinde çalışılan bu hastalıklar erken tanı sayesinde bebek etkilenmeden tedavi edilebilmektedir. Yani pratik bir topuk testiyle bu hastalıkların birçoğuna klinik bulgular ortaya çıkmadan erken dönemde

tanı koymak mümkün olmaktadır.

İŞİTME TESTİ

Bebeklerde görülebilen işitme kayıplarının erken tanısı doğumdan 48 saat geçtikten sonra yapılabilen işitme testi ile mümkün olmaktadır. İşitme kaybı her 1000 bebekten 3'ünde görülebiliyor. Bu yüzden işitme testi her bebeğe yapılmalıdır. Bebeğin işlem sırasında kolay uyuyabilmesi ve teste uyum sağlaması için çok fazla zaman kaybedilmeden yapılmasında yarar vardır.

İDRAR VE KAN TAHLİLLERİ

Bebekler 6 aylık olduklarında ise belirti vermeden gelişmiş olabilecek idrar yolu enfeksiyonları ve dolaylı olarak böbrek süzme fonksiyonlarının değerlendirilebilmesi için idrar tahlili ve idrar kültürü testi yapılması tercih edilmektedir.

Bebeklerde özellikle 1 yaşına kadar olan süt çocukluğu dö-

neminde büyüme ve gelişmenin hızlı olması nedeni ile demir gereksinimi artmaktadır. Besin maddelerinin yeterli demir içermemesi nedeniyle bu dönem, demir eksikliği ve demir eksikliği anemisinin en sık görüldüğü yaş grubudur. Demir eksikliği, küçük çocuklarda düşük bilişsel test skorları, zayıflamış okul başarısı, kısalmış dikkat aralığı, gerilemiş kas fonksiyonu ve fiziksel aktiviteye neden olabilirken, daha büyük çocuklarda ve yetişkinlerde zayıflamış zihinsel becerilerle ilişkilidir. Demir eksikliğinin tespiti için kan testleri yapılmaktadır.

Bu testlerin hekimin bebeğin gelişim seyrine göre uygun gördüğü bir dönemde, çoğunlukla da bebek 9 aylık ya da 1 yaşındayken yapılması tercih edilmektedir. Rutin şekilde yapılan bu testler dışında ilk 1 yaşta bebeğin büyüme ve gelişmesine ve muayene sonuçlarına göre ihtiyaç duyarsa ek testler istenebilmektedir.



DİYABET HASTALARINA “YASAKSIZ” YAKLAŞIM

Diyabet hastalarına hastalıklarını anlatırken ve tedavilerini planlarken gösterilen yaklaşım oldukça önem arz etmektedir. Hastalığın tanısı konulduğu andan itibaren önerilen yaşam stili değişikliği, diyabet hastalarına, onları incitmeden, ürkütmeden izah edilmelidir.

Dr. Uğur ALPAY / Dahiliye

↓ Diyabet hastalarına yaklaşımda “yasak” kelimesini kullanmak çoğu zaman ters teperek, hastanın tedaviye uyum sağlamasına engel oluyor. Bunun için, hastaya “yasak” vurgusu yapmak yerine, her şeyi tüketebileceği, ancak yiyeceklerin hazırlanma şeklinin, içeriğinin, miktarının ve tüketme

zamanının önemli olduğu vurgulanmalıdır. Yasakçı yaklaşımın tedaviye uyumsuzluğu artıracağı unutulmamalıdır.

Diyabet hastalarına hastalıklarını anlatırken ve tedavilerini planlarken gösterilen yaklaşım oldukça önem arz etmektedir. Hastalığın tanısı konulduğu

andan itibaren önerilen yaşam stili değişikliği, diyabet hastalarına, onları incitmeden, ürkütmeden izah edilmelidir.

Toplumda diyabet hastalığına ve diyabet tedavisine bakış oldukça ön yargılıdır. Hastaya tanısını söylediğinizde veya diyabetle ilgili bir komplikasyon

çıktığında çaresizlik ve derin bir kaygı ortaya yaşanabiliyor. Bütün bu problemlerin giderilip, hastayı sağlıklı bir şekilde istenildiği gibi yaşam stili değişikliğine ikna edebilmek ve bu tedavi yöntemine uyumunu sağlayabilmek için kullanılan dil ve yaklaşım oldukça önemlidir. Hastalara mevcut durum onların kabul edebileceği bir dilde anlatılmalıdır. Hastaya, hastalığın her şeyin sonu olmadığı, temel olarak diyabetin ne için geliştiği açıklanmalı, diyabeti kontrol altına almanın yolları olduğu izah edilmelidir.

YENİ BİR YAŞAM TARZI

Öncelikle hastaya, aile hikayesi olup olmadığı sorulmalı, anne ve baba dışında bu hastalığın bir önceki kuşakta olup olmadığı araştırılmalıdır. Hastaya, diyabetin aşırı hareketsizlik, dengesiz beslenme, aşırı gıda alımı ve seçilen gıdaların aşırı karbonhidrat içermesi sonucu oluştuğu açıklanmalıdır. Yasaklar yerine, yeni bir yaşam stiline başlanacağı, eski alışkanlıkların geride bırakılarak yeni bir yaşam tarzı getirileceği uygun bir dilde izah edilmelidir.

Diyabet hastasının kabul etmesi gereken öncelikli konu beslenmenin önemidir. Hastaya, sağlıklı bir bireyin tükettiği miktarda gıdayı, birkaç öğün yerine daha fazla öğünde, örneğin altı öğün olarak üç ana, üç de ara öğün şeklinde alması gerektiği anlatılmalıdır.

EGZERSİZ ÖNEMLİ

Hasta, birkaç öğünde alınacak gıdanın bir anda kan şekerini aşırı miktarda yükselteceğini ve aralarda olan uzun açlık döneminde vücudun hormonal sistemlerini devreye sokarak mevcut depolarından şeker üreteceğini ve kan şekerini kontrol edilemez şekilde yükselteceğini bilemez. Bunu bilmediği için de ihtiya-



ilaç tedavisi, hastanın yaşına, entelektüel seviyesine ve yukarıda bahsettiğimiz beslenme ve egzersiz programına uyum yeteneğine göre ayarlanır. Hastalara diyabet tedavisinin beslenme, egzersiz ve ilaçtan oluşan üçlü bir sacayağına benzediği, dolayısıyla birinin eksik olmasının problem yaratacağı anlatılır. İlaç yan etkileri veya hipoglisemi ataklarıyla ilgili hasta veya yakınları aydınlatılmalıdır. Zira karşılaşılan her problem tedavinin bırakılmasına yol açmaktadır.

cinin altında beslenen hastalar kontrolsüz diyabetle karşımıza gelir. Bu tür olumsuzluklarla karşılaşmamak için beslenme önerisinden sonra hastalar diyetisyene yönlendirilerek kendisine uygun içeriğin ayarlanması, beslenme uzmanı tarafından sağlanmalıdır. Hastaların egzersiz yapmaları gerektiği, hastalığın başlama sebeplerinden birinin aşırı ha-

reketsiz bir yaşam olduğu, bu sebepten diyabetin kontrol altına alınabilmesi için mutlak surette günlük bir egzersiz programına sahip olması gerektiği de anlatılır. Burada önemli olan hastaya sürdürülebilir bir egzersiz programı planlanabilmesidir. Çünkü abartılı bir egzersiz programı veya günlük yaşama uygun olmayan egzersiz programından hastalar kısa sürede vazgeçmektedirler. Bundan ötürü hastalara yürüyüş önerilmektedir. Günlük en az bir saatte 3,5 kilometre veya en çok 5-6 kilometre yürümesi gerektiğini, temponun önemli olduğunu hastalara vurgulanır.

ilaç tedavisi, hastanın yaşına, entelektüel seviyesine ve yukarıda bahsettiğimiz beslenme ve egzersiz programına uyum yeteneğine göre ayarlanır. Hastalara diyabet tedavisinin beslenme, egzersiz ve ilaçtan oluşan üçlü bir sacayağına benzediği, dolayısıyla birinin eksik olmasının problem yaratacağı anlatılır. İlaç yan etkileri veya hipoglisemi ataklarıyla ilgili hasta veya yakınları aydınlatılmalıdır. Zira karşılaşılan her problem tedavinin bırakılmasına yol açmaktadır.

Sonuç olarak diyabetik hastaya yaklaşımda yasak kelimesini kullanmak yerine her şeyi tüketebileceğini belirtip sadece hazırlama şekli, içeriği, miktarı ve tüketme zamanının önemli olduğu vurgulanmalıdır. Bu yaklaşım yasakların yol açabileceği tedaviye uyumsuzluğu engelleyip tedaviye uyumu arttıracaktır.

BAŞ DÖNDÜREN RAHATSIZLIKLAR

Baş dönmesi, dengeden sorumlu sistemlerin herhangi birinde meydana gelen bir bozukluk sonucu oluşan anormal duygudur.

Dr. Umut TEKER / Nöroloji

Baş dönmesi, dengeden sorumlu sistemlerin herhangi birinde meydana gelen bir bozukluk sonucu oluşan anormal duygudur. Etraftaki cisimlerin dönüyor gibi hissedilmesi, göz kararması, kişinin kendini dönüyor, düşüyor veya bir yöne doğru savruluyor gibi hissetmesi, bayılma hissi, yerin

kayıyor veya sallanıyor gibi hissedilmesi, başta boşluk veya sersemlik hissi gibi yakınmalar ile ifade edilir.

Baş dönmesi olan hastalarda, sebebin ne olduğuna göre başka belirtiler de eşlik edebilir. Nörolojik hastalıklara bağlı baş dönmelerinde, baş ağrı-

sı, konuşmada peltekleşme, uyuşmalar, felçler, göz hareketlerinde anormallikler, çift görme olabilir. Kulak hastalıklarına bağlı baş dönmelerinde ise kulak çınlaması, işitme azlığı, kulakta basınç hissi, bulantı-kusma ve kulak akıntısı gibi yakınmalar eşlik eder.

Baş dönmesi çok sayıda ve farklı sistem hastalıklarının ortak bulgusudur ve çok farklı nedenlerden kaynaklanabilir. Örneğin tansiyon düşüklüğü, kalp ritim bozuklukları, şeker hastalığı, kansızlık, kolesterol ve trigliserid yüksekliği, böbrek yetmezliği, psikolojik nedenler, B12 vitamin eksikliği ve guatr gibi denge ile ilgili sistemleri etkileyebilecek çok sayıda hastalık baş dönmesi yakınmasına yol açabilir.

Baş dönmesi şikâyeti yaratan hastalıkların sık görülenleri şunlardır:

*** İç kulak kristallerine bağlı baş dönmesi:** Bu hastalık iç kulakta sıvı ile dolu kanallar içinde oluşan kristallerin başın hareketi ile yer değiştirmesine bağlı olarak gelişir. Hastalar sıklıkla sabah kalktıkları sırada baş hareketi ile şiddetli baş dönmesi hissederler. Baş dönmesinin şiddetine göre bulantı ve kusma da olabilir. Tedavisi başın hasta kanala göre değişen özel hareketleri ile yapılan manevralar ile gerçekleştirilmektedir.

*** Denge sinirinin sıklıkla bir viral enfeksiyon sonucunda iltihaplanması:** Bu hastalıkta baş dönmesi uzun sürelidir. Şikâyetler saatler, günler sürer.

ilaçlar ile tedavi edilmektedir.

*** Meniere sendromu:** İç kulaktaki salyangoz isimli organ içindeki sıvı basıncının artması izlenmektedir. Hastaların kulaklarında çınlama, özellikle yüksek frekanslı sesleri iyi duymama gibi yakınmaları baş dönmeye eşlik eder. Bu hastalıkta iç kulak içinde basıncı azaltan ilaçlar, idrar söktürücüler ve bazen kortizon kullanılması gerekebilir.

*** Beyin damar tıkanıklıkları ya da beyin kanamalarına (inme) bağlı baş dönmeleri:** Beyindeki denge merkezlerine giden damarlar ya tıkanır ya da kanar. Bu durumda hastada ani gelişen baş dönmesi dışında çift görme, peltek konuşma, baş ağrısı, felç, vücudun bir tarafında uyuşma ve bilinç kaybı gibi bulgular da olmaktadır.

*** Beyin tümörlerine bağlı baş dönmesi:** Tümörler sıklıkla tek bulgu olarak baş dönmesi oluşturmaz. İç kulaktaki işitme sinirinde, beyin sapında veya beyincik tümörlerinde baş dönmelerinin yanı sıra baş ağrısı, işitme kaybı, çift görme ve felçler izlenebilir. Hastaların yakınmaları sıklıkla sürekli ve zaman içinde tümörün büyümesi ile artış gösterir.

Baş dönmesi, tek başına bir hastalık olmadığı için “baş dönmesi tedavisi” şeklinde tanımlanabilecek özel bir tedavi yöntemi yoktur. Baş dönmesi, baş dönmesine neden olan hastalık saptandıktan sonra bu hastalığın tedavisi ile düzeltilir.

*** Multipl skleroz (MS):** Bu rahatsızlık baş dönmesi yapabilir. Ancak baş dönmelerinden çok dengesizlik ya da beceriksizleşme yapar. Beyin sapındaki denge merkezlerinin tutulması durumunda, eğer hastalık küçük bir yeri tuttuysa sadece baş dönmeye de neden olabilir.

Baş dönmeye neden olan diğer beyin hastalıkları; beyine kan götüren damarlarda yetmezlik, epilepsi ve migrenin nadir görülen bazı tipleridir

Özellikle kan sulandırıcı ilaç kullananlarda, yaşlı, şeker hastalığı ve yüksek tansiyonu olan hastalarda, daha önceden felç geçirmiş ve baş ağrısı ile beraber oluyorsa beyin kaynaklı baş dönmesi olabilir. Bu hastalar acil olarak değerlendirilmeli ve beyin görüntülemesi yapılmalıdır.

Baş dönmesi, tek başına bir hastalık olmadığı için “baş dönmesi tedavisi” şeklinde tanımlanabilecek özel bir tedavi yöntemi yoktur. Baş dönmesi, baş dönmeye neden olan hastalık saptandıktan sonra bu hastalığın tedavisi ile düzeltilir.



GERGİNLİĞİNİZİN NEDENİ KANSIZLIK OLABİLİR

Kansızlık (anemi), tedavi edilmediğinde birçok sorunu beraberinde getiren önemli bir rahatsızlıktır. Tıp dilinde “anemi” olarak geçen ve daha çok kadınlarla çocuklarda görülen kansızlık, tedavi edilmediğinde ruhsal sorunlardan gelişme geriliğine kadar bir dizi hastalığa yol açabiliyor.

Dr. Mehmet Murat GÜRBÜZ / Dahiliye

Kansızlık, şiddetli halsizlik, yorgunluk, nefes darlığı yapabilir.

Kansızlığın en sık rastlanan nedeni demir ve B12 vitamini eksikliğidir. Bunlar dışında tiroit hastalıkları, gizli ya da açık kan kayıpları, doğuştan gelen bazı kan hastalıkları, kemik iliği hastalıkları, kötü huylu hastalıklar, kronik enfeksiyonlar kansızlık nedenleri arasında sayılır. Çinko, C vitamini, folik asit ve di-

ğer B vitaminleri eksikliği de kansızlığa yol açabilir.

DEPRESYONA SEBEP OLABİLİR

Tedavi edilmeyen kansızlık, psikolojik sorunlara yol açabildiği gibi fiziksel performansı da olumsuz etkileyebilir. Kansızlık, depresyona yol açabilen organik rahatsızlıklardandır. Kansızlık ile birlikte psikolojik sorunlar ortaya çıktığında kansızlık

tedavisi ile birlikte psikiyatri uzmanının da değerlendirmesi yararlıdır. Doğuştan gelen ya da sonradan ortaya çıkan hastalıkların yaptığı kansızlıkların tedavisinde ise esas hastalığın tedavisi önemlidir.

HALSİZLİK VE YORGUNLUK NEDENİ

Kansızlık, şiddetli halsizlik, yorgunluk, nefes darlığı yapabiliyor. Uzun yıllar içinde yavaş

gelişen kansızlık ise herhangi bir şikâyet vermeyebiliyor. Demir eksikliğinde genellikle saçlarda dökülme, tırnaklarda kırılma, soyulma gibi bazı ek bulgulara da rastlanıyor. B12 vitamini de kırmızı kan hücrelerinin kemik iliğinde üretilmesi için gerekli olup, eksikliği kansızlığa yol açabilmektedir. Uzun süren kansızlıklarda kalbin yükü arttığı için, az kanla organlara oksijen tedarik etmek için kalp daha fazla çalışmak zorunda kaldığından kalp yetmezliği gelişme riski artıyor. Ani gelişen kansızlık, tansiyon düşüklüğü, organların yeterince beslenememesi gibi durumlara, hatta şok ve ölüme dahi neden olabiliyor.

KANSIZLIĞIN TEDAVİSİ

Kansızlık ortaya çıkmasına neden olan soruna göre tedavi edilmelidir. Demir ilaçları aç karnına alınmalı, süt ve süt ürünleri ile birlikte kullanılmamalıdır. Vücutta demir depolarının dolabilmesi için en az 6 ay tedavi görülmelidir. Doktorun belirlediği tedavi programı uygulanmalı, ilaçlar doktora danışılmadan kesilmemelidir. Uygun tedavi sonrasında hastalığın yinelenmesi için beslenmeye özen gösterilmelidir. B12 vitamini eksikliğine bağlı kansızlıkların tedavisi ise çoğu zaman enjeksiyonlarla yapılmakta, tedavi sıklıkla ömür boyu sürmektedir.

DENGELİ BESLENME ÖNEMLİ

Demir eksikliğine bağlı kansızlıktan korunmak için tek taraflı beslenmeden kaçınılmalı ve özellikle sakatat, balık, kuru kayısı, kuru baklagiller, taze sebze ve meyve yeterli miktarda tüketilmelidir. C vitamini demirin bağırsaklardan emilimini artırdığı için bolca tüketilmelidir. Kafeinli içecekler, süt ve kepek ise demir emilimini azalttığı için sık tüketilmemelidir.



Demir eksikliğine bağlı kansızlıktan korunmak için tek taraflı beslenmeden kaçınılmalı ve özellikle sakatat, balık, kuru kayısı, kuru baklagiller, taze sebze ve meyve yeterli miktarda tüketilmelidir.



SİZDEN İYİ BİR TIP DOKTORU OLUR MU?



Tıp alanında, bilinen ve uygulanan bilgilerin her yıl yaklaşık yüzde 10'u değişmektedir. Bu nedenle öğrenmeyi, araştırmayı, bilgi takibini sevmeyen, buna zaman, emek ve mali kaynak ayırmayan bir hekimin başarılı olması beklenemez.

Dr. Kemal YANDAKÇI/ Genel Cerrahi



▼ Doktor kelimesi Latince kökenli bir kelime olup, anlamı öğretmektir. Tıp alanında, tıp doktoru ise uzmanlık veya doktora çalışmalarını tamamlamış hekimlere verilen unvandır.

Sağlık, fizyolojik, psikolojik ve sosyal iyilik halidir. Hekimler, bu iyilik halinin korunması için önlem alan, hastalıklara teşhis koyan, tıbbi veya cerrahi olarak hastalıkların tedavisini yapan kişilerdir. Aynı zamanda hastaların psikolojik ve sosyal şartlarını da anlayabilmek ve düzeltmeye çalışmak görevleri arasındadır.

Tıp programında okumak ve

hekim olmak isteyen kimselerin yüksek akademik yeteneğe, kuvvetli bir dikkat ve belleğe; ezber yeteneğine, operatör olmak isteyenlerin ayrıca el-parmak becerisine sahip olmaları gerekir. Tıp eğitimi uzun ve yorucu bir eğitimidir. Bunun için kişinin bilime, özellikle biyoloji, fizik, kimya, anatomi ve fizyolojiye içten ilgi duyması, sabırlı ve azimli olması, meslektaşları ve hastaları ile iyi iletişim kurabilmesi için hoşgörölü, insan sevgisi ve insanlara yardım isteği güçlü bir kimse olması gerekir. Tıp eğitimi uzun ve masraflı bir eğitimidir.

Tıp doktoru olmak isteyen in-

sanların akademik başarı ve zeka yüksekliği dışındaki en önemli özelliği empati yapabilir ve kendini karşıdaki kişinin yerine kendisini koyabilir olmasıdır.

Tıp alanında, bilinen ve uygulanan bilgilerin her yıl yaklaşık yüzde 10'u değişmektedir. Bu nedenle öğrenmeyi, araştırmayı, bilgi takibini sevmeyen, buna zaman, emek ve mali kaynak ayırmayan bir hekimin başarılı olması beklenemez.

Tıptaki en zor anlar, kısa sürede doğru karar gerektiren anlardır. Örneğin kaza, yaralanma, bıçaklanma, enfarktüs, toplu



terör eylemi veya toplu yaralanma vb. Bu kısa sürede sakin, doğru ve zamanında karar vermek için bilgili, zeki, deneyimli, fedakar ve dengeli olmak gereklidir. Üstelik bu zor anlar, çoğu zaman mesai saatinin dışında, gece, uyurken, tatilde ya da siz eğlencede iken olabilir. Eşiniz, çocuklarınız ya da sizi sevenlerin size çok ihtiyacı olduğu anlara da denk gelebilir. Ancak siz, en kısa sürede görevinizin başına dönerken tedaviye ve önlem almaya size haber verildiği anda başlamalısınız. Pek çok hekim bu acil anlardaki zor uygulamalar nedeni ile hasta görmeyen branş seçimi yapmaktadırlar.

Belki de en önemli hekim özelliklerinden biri gözlem ve araştırma yeteneğidir. Çünkü tıpta pek çok aydınlatılmamış hastalık ve olay vardır. İyi bir gözlem, araştırma ve bilim insanı özellikleri ile bu konuda çalışmak hekimin çok önemli görevleri arasındadır.

Üstelik ülkemizde tıp doktoru olmanın kendine özgü zorlukları vardır. Bunların başında hiçbir meslek grubunda olmayan mecburi hizmet uygulaması gelmektedir. Ülkemizde 6 yıllık tıp fakültesini bitirdiğiniz zaman pratisyen hekim unvanını kazanmaktasınız. Ancak bu unvanla çalışabilmeniz için Sağlık Bakanlığının sizi atayacağı merkezde gideceğiniz yere göre 1-2 yıl arası çalışmanız gereklidir. Takiben ortalama 15.000 civarında hekimin girdiği 3000 civarında hekimin kazandığı tıpta uzmanlık sınavına çalışmak, bu sınavı kazandıktan sonra kazandığınız bölüme bağlı olarak 4-6 yıl doktora çalışması yapmak ve uzman hekim olduktan sonra yeniden mecburi hizmete gitmek zorundasınız. Sabır ve hoşgörü bu zahmetli aşamalarda hekim olmak isteyenler için çok önemli özelliklerdir.

Ayrıca hekim olarak, size 7/24 her an ve her yerde, ayrıca te-

lefon ya da bilgisayar yolu ile sorular sorulabilir, danışmanlık ya da hekimlik yapmanız beklenebilir. Sabır ve anlayış burada da çok önem taşır.

Bunlara ek olarak hekim, bir toplum önderi olarak topluma örnek olmalı, kendisine danışmanlara sadece hastalığı ile ilgili değil yaşamın pek çok alanlarında yaşam koçluğu ve kılavuzluk yapmalıdır.

Tabi ki hekimlik; toplumda saygı ile karşılanan ve mali getirisi yüksek olan bir bilim dalıdır. Ancak, kendisinde yukarıda belirttiğimiz özellikleri içermeyen bir insanın bu avantajları nedeni ile tıp doktorluğunu meslek olarak seçmesi yanlış bir karardır.

Şimdi düşünün bakalım sizden iyi bir tıp doktoru olur mu? Ya da daha güncel bir soru: Tanıdığınız hekimlerden ne kadarı bu çerçeveyi dolduruyor?



Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniğimizde

- Her Türü Jinekolojik Muayene ve Müdahale
- Doğum Kontrol Yöntemi Uygulama ve Danışmanlıkları
- Normal Doğum, Ağrısız Doğum, Sezaryen Uygulamaları
- Transvajinal ve Pelvik Ultrason Takipleri
- Doğum Öncesi ve Sonrası Danışmanlık
- Yara Yakma ve Dondurma
- Gebelik Ultrasonu

tedavileri uygulanmaktadır.

444 99 11
lokmanhekim.com.tr

f LokmanHekimHastaneleri
t LokmanHekimHst

LOKMAN HEKİM

TEKRARLAYAN ÇARPINTILAR İHMALE GELMEZ!

Kişinin kalp atışlarını hissetmesine veya kalp atışlarının farkında olmasına çarpıntı denir. Günlük pratikte polikliniğe başvuran hasatlarımızın yaklaşık üçte birinde çarpıntı şikâyeti bulunmaktadır.

Dr. Hasan Ali GÜMRÜKÇÜOĞLU / Kardiyoloji

► Kişinin kalp atışlarını hissetmesine veya kalp atışlarının farkında olmasına çarpıntı denir. Günlük pratikte polikliniğe başvuran hasatlarımızın yaklaşık üçte birinde çarpıntı şikâyeti bulunmaktadır.

Çarpıntı, değişik şekillerde ifade edilebilir. Göğüs, baş veya boyun bölgesinde hissedilebilen kalp çarpıntısı, kalbin hızlı, güçlü ya da düzensiz atması olarak tarif edilebilir.

Her insanın kalp hızı farklıdır. Vücut hareketleri, duygusal durumumuz, açlık-tokluk, hava sıcaklığı gibi pek çok faktör kalp hızımızı etkiler. Kalp hızı dakikada 60-100 arasında atıyorsa kalbinizin hızı normal demektir.

Kalp hızınızı bulmak için 10 dakikalık bir istirahatin arkasından atar damarlarımızın vücut yüzeyine yaklaştığı yerlerden (el bileği, dirsek iç yüzü, koltuk altı, boyunda şah damarı bölgesi, kasık gibi) nabzınızı sayabilirsiniz.

ÇARPINTININ SEBEPLERİ

Çarpıntının kalp dışı ve kalpten kaynaklanan nedenleri olabilir. Kalp dışı nedenler arasında; gebelik, ateş, kansızlık, ruhsal

durum, panik atak, obezite, guatr, kafein benzeri maddeler ve çeşitli ilaçlar sayılabilir. Kalpten kaynaklanan sebepler ise hipertansiyon, kalp kapağı hastalığı, kalp yetmezliği ile ritim bozukluğu şeklinde ifade edilmektedir.

Çarpıntılara bazen baş dönmesi, göz kararması, hafif terleme, cilt renginin solması, bazen göğüs ağrısı ve sıkışması bile eşlik edebilir. Bu belirtiler kalbinizin, geçici bir süre bedeninizin ihtiyacı olan kanı dokulara pompalayamadığına işaret etmektedir. Bu tür bir çarpıntı sorunu ile karşılaştığınızda beklememeli, tıbbi kontrolden geçmeyi ihmal etmemelisiniz. Özellikle çarpıntılarınız sıklaştığında, tekrarlayıcı olduğunda süratle doktorunuza gitmelisiniz.

Çarpıntı şikayeti olan hastalarımızın kardiyoloji uzmanına başvurması gerekir. Hastanın şikayetlerinin değerlendirilmesi ve yapılacak fizik muayene sonrasında bazı tetkikler istenir. Elektrokardiyografi (EKG) bunların başında gelir. Ayrıca yapılacak kan testleri ile kandaki mineraller, tiroid hormonları, kan düzeyi incelenir.

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Tedavi metodu ritim bozukluğunun cinsine ve ciddiyetine göre değişir. Kalp dışı sebeplere bağlı taşikardiler, altta yatan sebep düzelmedikçe devam ederler. Onun için bu tür taşikardilerin tedavisi, buna sebep olan hastalığın tedavisiyle mümkündür.

Mesela, kansızlığa bağlı taşikardide kansızlık düzeltilmedikçe taşikardi de düzeltilemez. Ritim bozukluğu düşünülen hastaları öncelikle bir kardiyoloji uzmanının değerlendirmesi önerilir. Çünkü hayatı tehdit edici çarpıntılar kalp kökenli olanlardır. Kalbe ait nedenler dışlanınca diğer nedenler tespit edilerek, ilgili uzmanlık tarafından gerekli tedavisi yapılır.

Birçok ritm bozukluğu yaşam şeklini değiştirmek dışında tedaviye ihtiyaç duymazlar. Bunlar;

- Kahve alımını azaltmak veya kesmek
- Alkol alımını azaltmak
- Sigarayı bırakmak
- Belirli ilaçlardan kaçınmak (grip ilaçları gibi)
- Stres kontrol etme teknikleri kullanmak



HEMOROID NEDİR? NEDEN OLUR?

Hemoroidin bir diğer adı da basurdur. Ağrı yapması nedeniyle tuvalete çıkma, oturup kalkma, yeme içme gibi alışkanlıkları da etkileyen, oldukça zorlu bir şikayettir.

Dr. Mesut PEKMEZ / Genel Cerrahi

Basur oldukça yaygın bir rahatsızlıktır ve 50 yaşına gelen her iki yetişkinden birinde görülür. Basur hastalarının başlıca şikayetlerinden biri de özellikle büyük tuvalet sırasında, şişen damarların tahribi nedeniyle yaşanan kanamalardır. Kanamaların az ya da çokluğu değişebilir. Kişiler basur olduklarını çoğu kez, ağrı dışında tuvalet temizliği sırasında ele gelen basur memelerinden ve tuvalet kağıdına geçen kandan anlarlar. Bir başka belirti

de anüs bölgesinde kaşıntı ve tahriştir.

BASURUN NEDENLERİ

Aşırı kilolu olmak, obezite:

Vücut ağırlığı, normal kabul edilen sınırların çok üzerine çıktığında makata yakın olan bölgedeki damarlar üzerindeki basınç da artar. Bu durum basura kapı açılması demektir.

Kronik kabızlık:

Özellikle lifli yiyeceklerin az

tüketilmesine ya da yeterince sıvı alınmamasına bağlı olarak ortaya çıkar. Beslenme dışında bazı ilaçların yan etkisi de kabızlık olabilir.

Büyük tuvalet sırasında ıkmak:

İkinma nedeniyle damarlarda oluşan basıncın artması, ıkmamanın neden zararlı olduğunu açıklar. Tuvalete çıkıldığında ıkmama ihtiyacı zaten en çok kabızlık yüzünden ortaya çıkar. Kabızlığı engellemek ıkmamayı

da engelleyecektir.

Kronik ishal:

Sık sık ishal olmak anüs bölgesinin tahrişi anlamına gelir. Kabızlık kadar ishal de basura yol açar ve basur olduktan sonra ishalin devam etmesi, basur kanamasının artması anlamına gelir.

Sık sık ağır kaldırıyor olmak:

Mesleği gereği sık sık ağır yük kaldıran kişiler risk altındadır. Ağır kaldırırken mümkün olduğunca yükü hafifleterek kaldırmak, vücutta doğru kaslara yük bindirmeye çalışmak gibi tedbirler alınmalıdır.

Hamilelik:

Pelvik damarlar üzerindeki basıncın artması nedeniyle bu damarlar şişer ve basura neden olur. Genellikle hemoroide hamileliğin 28. haftasından itibaren rastlanır ancak çoğu kez doğumdan sonra, hamileliğin sonlanmasıyla hemoroidler de kaybolur. Hemoroide karşı hamilelere karbonat ile ılık duş

almaları tavsiye edilir.

50 yaşı geçmiş olmak:

Yaşlandıkça vücudun dokuları da zayıflar ve basur olma riski yükselir. 50 yaşın üzerindeki kişilerde basura rastlanması normal kabul edilir.

Masa başı iş:

Gün içinde mesleği gereği uzun süre oturan kişilerin basura yakalanma ihtimali daha yüksektir.

Basura yol açabilecek diğer nedenler ise şunlardır:

- Sık sık bisiklet, motosiklet ya da at binmek
- Vücut geliştirme sporu
- Alkol alışkanlığı
- Acı ve baharatlı yiyecekler tüketme alışkanlığı
- Şiddetli bir biçimde uzun süre öksürmek
- Bağırsaklarda oluşan tümörler

HEMOROIDİN EVRELERİ

Hemoroidal hastalık 4 evrede incelenir.

Kişiler basur olduklarını çoğu kez, ağrı dışında tuvalet temizliği sırasında ele gelen basur memelerinden ve tuvalet kağıdına geçen kandan anlarlar.

1. evrede hemoroidal doku büyümüştür. Özellikle sert dışkı sonrasında kanama görülür fakat sarkma yoktur.
2. evrede büyümüş olan hemoroidal doku kanama ile birlikte özellikle tuvalet sırasında şişer, aşağıya sarkar, tuvalet sonrası kendiliğinden normale döner.
3. evreye gelmiş hemoroidal hastalıkta sarkan hemoroidlerin normal pozisyona gelmesi için elle itilmesi gerekir.
4. evrede ise sarkmış olan hemoroidler elle de normal pozisyona getirilemez ve acil operasyon gerektirir.

Bunların dışında herhangi bir evrede akut tromboz denilen hemoroid dokusu içinde kan göllenmesi sonucu pıhtılaşma meydana gelebilir. Sıklıkla çok ağrılı bir durumdur ve çoğu kez acil operasyon.

TEDAVİSİ:

- Diyet
- İlaç tedavisi
- Cerrahi tedavi



SPOR YAPARKEN BESLENME NASIL OLMALI?

Esasında spor yapıyor olsak da olmasak da bu işin temeli sağlıklı beslenmedir. Sağlıklı bir beslenme tarzımız vardır ve biz bunun üzerinde oynamalar yaparak en optimal düzeye getirebiliriz.

Dyt. Hazel DOĞAN / Beslenme ve Diyet

Spur yapan bir kişinin beslenmesini planlarken amaç; egzersiz sırasında harcadığımız enerjiyi yeniden yerine koymak ve bu enerjiyi karşılarken de gerekli vitamin-mineral ve besin ögesi kompozisyonunun tam olmasını sağlamaktır. Yani önemli olan sadece enerjinin yerine konulması değil bu enerjinin ne ka-

dar anlamı olduğudur.

Spur yapanlar, beslenmenin çalışmalarının etkililiği açısından önemini bilirler. Doğru planlanmamış bir beslenme planı hem spordaki verimliliği düşürecek hem de uzun vadede birtakım sağlık problemlerine yol açacaktır.

Tüm egzersizler bir dizi kasıl-

ma hareketinden oluşur. Bunlar; yürüyüş, uzun mesafeli bisiklet sürüşü gibi daha hafif egzersizler olabileceği gibi, ağırlık çalışması ya da koşu gibi biraz daha yüksek yoğunlukta olan egzersizler de olabilir. Ancak yaptığınız egzersiz hangisi olursa olsun, hepsi egzersizin devamı için bir tür yakıt olan kas glikojeni gerek-



Egzersiz sonrasındaki bir buçuk saat içerisinde bir şeyler yemeniz iyi olacaktır. Yüzde 70 karbonhidrat ve yüzde 20 proteinden oluşan bir öğünle kaybettiğiniz enerjiyi yeniden kazanabilirsiniz.



tirir. Bu sebeptendir ki özellikle beslenme planını yaparken glikojen deposunu doldurmaya yönelik bir program hazırlanır.

Glikojenin kaynağı ise karbonhidratlardır. Bu nedenle yeterli miktarda karbonhidrat almak çok önemlidir. Patates, makarna, pilav, ekmek, meyve ve tahıllar iyi birer karbonhidrat kaynağıdır. Temel olarak karbonhidrat, yağ ve protein arasında bir denge olmasını bekleriz. Fakat kişi özellikle düzenli bir şekilde spor yapıyorsa karbonhidratı ayrıca önemseriz.

Çalışma öncesi ve sonrasında yemeniz gerekenler miktarı ve türü ise yaptığınız çalışma ya da sporun yoğunluğuna, süresine ve çeşidine göre değişir. Bu plan kişiye özgüdür.

EGZERSİZ ÖNCESİNDE NASIL BESLENİLMELİ?

Çalışmayı bitirebilmek için kaslarda yeterli miktarda glikojen bulunmalıdır. Bu nedenle çalış-

madan iki saat önce karbonhidrat açısından biraz daha zengin bir şeyler yemekte fayda vardır. Bu iki saatlik zamanda vücut, yenen besinleri sindirmek ve glikojen depolamak için yeterli zamana sahip olacaktır.

Bundan sonra kan şekeriniz sabitlenmiş ve uzun süreli, ya da kısa ama çok enerji gerektiren bir çalışmaya yetecek enerjiniz olur. Egzersiz öncesinde orta büyüklükte bir porsiyonun tamamen sindirilmesi için vücudunuza 2-3 saatlik bir süre tanıyın. Daha büyük bir öğünün sindirilmesi 4 saati bulabilir.

BESLENME ÖNERİLERİ

Egzersizden önce -yaklaşık bir saat öncesinde- ya karbonhidrat içeren bir şeyler atıştırın ya da karbonhidratlı bir şeyler için. Meyve, bir bardak taze sıkılmış meyve suyu, bir-iki dilim ekmek veya az yağlı yoğurt atıştırmak için idealdir. Önemli not: Şu an yarım litre su içmenin tam sırası. Bu, egzersiz sı-

rasında susuz kalmanızı önler. Ayrıca egzersiz boyunca da su içmeye devam edin.

Egzersiz sonrasındaki bir buçuk saat içerisinde bir şeyler yemeniz iyi olacaktır. Yüzde 70 karbonhidrat ve yüzde 20 proteinden oluşan bir öğünle kaybettiğiniz enerjiyi yeniden kazanabilirsiniz.

Egzersiz sonrası beslenme için birkaç öneri: Vücut ağırlığınızın her bir kilogramı için en az 1 gram karbonhidrat alın. Eğer bir buçuk saatten daha uzun süre egzersiz yaptıysanız, bu miktarı 1,5-2 grama çıkarabilirsiniz.

Vücut ağırlığınızın her bir kilogramı için 0,35 ila 0,7 gram arasında proteinli gıda tüketin. Bunun için en iyi öneri; az yağlı bir süt grubu ve yanında meyve olabilir. Yani bir genelleme yapacak olursak spor öncesi karbonhidrat ağırlıklı spor sonrası da protein ağırlıklı beslenme en doğru modeldir.



BAĞIŞIKLIK DOSTU BESİNLER



Kış aylarında diğer aylardan farklı olarak birçok hastalık ile mücadele etmekteyiz. Soğuk algınlığı, grip, bronşit gibi kışa özgü hastalıklardan korunmak için bağışıklık sistemimizi güçlendirmemiz gerekir. İşte bağışıklık sistemimizi güçlendiren bazı besinler.

Dyt. Hülya TATAR / Beslenme ve Diyet



Havuç: A vitamininin öncü maddesi olan B-karoten içerir, güçlü bir antoksidanttır.

Sarımsak: Sülfürlü bileşiklerden allil sülfür içerir ve içeriğinde A, B ve C vitaminleri bulunur. Tansiyonun düşmesinde, kan pıhtılaşmasının azaltılmasında, LDL kolesterolünün azaltılmasında, damar sertliğinin azaltılmasında, bağışıklık sisteminin güçlenmesinde etkindir.

Ispanak: İçeriğinde A, C vitaminleri, maneyum, demir gibi mineralleri içerir. Enfeksiyonları önleyip, bağışıklığı güçlendirir.

Maydanoz: C vitamini içeriği yüksektir, demir içerir. Ödem söktürücüdür. Böbrekleri temizleyici, kanserin oluşumunu azaltıcıdır.

Taze Kırmızıbiber: İçindeki C ve Beta karoten gibi vitaminler ve diğer fitokimyasallar, bağışıklık

sistemi güçlendiriyor.

Balkabağı: C ve E vitamini zengini, demir, potasyum gibi mineraller ve antioksidanlar içerir. Bağışıklık sisteminde görevli hücreleri güçlendirir.

Kereviz: İçeriğindeki fitalid kandaki stres hormonlarının düşmesine sebep olmaktadır. B vitamini içeriği yüksektir. Romatizma hastalıklarının azaltılmasında, tansiyonun düşürülmesinde etkindir. Kolesterolü azaltır, sindirim sistemini rahatlatır.

Lahana: A, B ve C vitaminleri içeriği yüksektir. Bol posa içerir. Romatizma hastalıklarının azaltılmasında etkilidir. İdrar söktürücüdür. Cildin tazelenmesinde ve kalp krizi riskinin azaltılmasında etkindir.

Pırasa: İçeriğinde E, C, B1, B2 ve A vitaminleri bulunur. Potasyum, kalsiyum, demir gibi mineral içeriği zengindir. Yüksek

posa içeriği vardır. Mide-barsak rahatsızlıklarının azaltılmasında, damar sertliğinin azaltılmasında etkindir. Barsak hareketlerinin artırılması sonucunda kabızlığı azaltır.

Brokoli: C ve E vitaminini bir arada içerdiği için bağışıklığı kuvvetlendirir. Kalsiyum ve demir içeriği yüksektir. Lif oranı yüksektir. Kansere karşı koruyucudur.

Yağlı Balıklar: Somon, sardalye gibi yağlı balıklar vücutta iltihapları önler. Mikroplarla savaşarak bağışıklığı yükseltir.

Portakal: C vitamininin en zengin kaynağıdır.

Yeşil Çay: En önemli bitkisel antioksidanlardan kateşin ve polifenol içerdiği için immün sistem üzerinde çok etkilidir, hatta grip virüsünün vücutta yayılmasını önlediği saptanmıştır.



Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Polikliniğimizde hafta içi her akşam saat 24:00'e kadar hizmet verilmektedir.

- Yenidoğan tarama testleri
- Kalça çıkıklığı taraması (Ultrasonografi ile)
- Büyüme izlemi (Boy, kilo, baş çevresi)
- Acil gözlem ve yataklı servisler
- Çocuk nöroloji polikliniği, EEG (Elektroensefalografi)
- Epilepsi
- Baş ağrısı
- Ateşli havale
- Baş dönmesi

444 99 11
lokmanhekim.com.tr

 LokmanHekimHastaneleri
 LokmanHekimHst

 LOKMAN HEKİM



KEMİK ERİMESİNE SAĞLIKLI KEMİKLERLE “DUR” DEYİN



Sağlıklı bir kemik, organik ve inorganik yapılardan oluşmaktadır. Tip 1 kollajen ve proteinler organik kısmı oluşturur. İnorganik kısmın çoğunu ise kalsiyum ve fosfor gibi mineraller oluşturur.

Dr. Recep ALANLI / İç Hastalıkları



Kemikte mineral kısım sertlik ve güç verir, kollajen ise kolay şekil almayı ve dayanıklılığı sağlar. Kemikte sertlik ve elastikiyet arasında ideal bir denge vardır. Kemik serttir, uygulanan kuvvette karşı di-

renç gösterebilir, aynı zamanda kas kontraksiyonu ile hareket edebilecek kadar hafiftir.

Kemik yaşam boyu sürekli değişen dinamik bir dokudur. Kemikte yeniden yapılanma

vardır. Bu sürekli bir yıkılma ve yenilenme sürecidir. Önce bir bölgedeki kemik yıkılmaya başlar, sonra o bölgeye kemik yapımından sorumlu hücreler gelir. Yeni bir kemik oluşturur. Yeni kemik öncekiyle aynı hiza-

Kemik büyümesi bebeklikten itibaren başlar. Kemik kitlesi 12-15 yaşında doruk noktasına ulaşır. İskeletin mekanik ihtiyaçlarının az olduğu alanlarda kemik kitlesi azalır. Tekrarlanan mekanik ihtiyaçların fazla olduğu alanlarda kemik kitlesi arttırılır. Her yıl kemiğin % 10'u yenilenir.



da sonlanır, daha ileri gitmez. Kemiğin sağlamlığının idamesi için kemiğin devamlı yenilenmesi yani eskiyen kemiğin yerine yenisinin konması gereklidir.

Kemik büyümesi bebeklikten itibaren başlar. Kemik kitlesi 12-15 yaşında doruk noktasına ulaşır. İskeletin mekanik ihtiyaçlarının az olduğu alanlarda kemik kitlesi azalır. Tekrarlanan mekanik ihtiyaçların fazla olduğu alanlarda kemik kitlesi arttırılır. Her yıl kemiğin % 10'u yenilenir. Yaşlanma ile oluşan hormonal ve işlevsel değişiklikler sonucu kemikte yıkım yapımı geçer ve kemik kaybı olur ve osteoporoz (kemik erimesi) gelişir.

50 YAŞ ÜSTÜ BAYANLAR DİKKAT

Kemik erimesi, kemiğin kitle ve yoğunluğunda azalmaya yol açan bir hastalıktır. Kemik erimesinde hem organik hem de mineral kısımda azalma vardır. En sık omurga ve kalça kırığına yol açar. Ayrıca boy kısalması olabilir. 50 yaşından büyük bayanların yaklaşık % 30'unda kemik erimesi vardır.

Kemik erimesinde kemik incelik, kırılabilir bir hal aldığı için günlük yaşam aktiviteleri sonucu dahi kırık oluşabilmektedir. Bayanlarda yaşam boyu femur boynu kırığı riski yaklaşık

% 16'dır. Kırığın da en önemli nedeni kemik erimesidir. Östrojen hormonu kemik kaybını azaltır. Bu yüzden menopoza kadar kadınlarda kemik erimesi sık gözükmez. Kemik erimesi kırık olmadığı sürece genelde semptom oluşturmaz. Bu yüzden kemik erimesine bağlı kırık oluşumunu önlemek için kemik mineral yoğunluğu ölçümü önerilmektedir.

KEMİK MİNERAL YOĞUNLUĞU ÖLÇÜMÜ

Kemik mineral yoğunluğu (KMY) ölçümünde halen önerilen yöntem dual x ray absorpsiyometridir (DXA). DXA ile KMY ölçümü sadece tanıda değil, kırık riskini belirlemede, farmakolojik tedavi başlama kararında, tedavi takibinde de faydalıdır. T skoru, hastanın KMY ölçümlerinin, genç erişkinlerin KMY ölçümlerinin ortalamasının kaç standart sapma altında olduğunun ifadesidir. T değerinin -1'den büyük olması normal kabul edilir. -1 ile -2.5 arası ise osteopeni (düşük kemik kütlesi) vardır. -2.5'in altında ise osteoporoz denilmektedir.

KİMLERE BU ÖLÇÜM YAPILMALIDIR?

1- 65 yaş üstü bütün kadınlar ve 70 yaş üstü bütün erkekler
2- Kırık için risk faktörü varsa; postmenopozal kadınlara 65



yaşını beklemeden, erkeklere ise 50-69 yaş arasında 3- 50 yaşından önce kırık öyküsü olanlara

KEMİK ERİMESİ İÇİN RISK FAKTÖRLERİ

- 1- Yaşam tarzı ile ilgili olanlar: Alkol, sigara, yetersiz fiziksel aktivite, aşırı zayıflık, aşırı tuz tüketme, yetersiz vitamin D ve kalsiyum alımı ve aşırı A vitamini kullanımı
- 2- Genetik hastalıklar: Kistik fibrozis, osteogenesis imperfekta, marfan sendromu vs.
- 3- Endokrin bozukluklar: Hipogonadizm, hipofizer yetmezlik, cushing sendromu, hipertiroidizm, hiperparatroidizm vs.
- 4- Gastrointestinal hastalıklar: Çölyak hastalığı, inflamatuvar barsak hastalıkları, karaciğer hastalıkları vs.
- 5- Romatolojik hastalılar: Romatoid artrit, ankilozan spondilit, SLE vs.
- 6) İlaçlar: Mide ilaçları, glukokortikoidler, epilepsi ve dep-

resyon ilaçları, heparin, tiazolidindionlar.

GÜNEŞ IŞIĞI ALMAK ÖNEMLİ

Kemik erimesinden koruyan en önemli faktör ergenlik zamanında ulaşılan doruk kemik kitlesi miktarıdır. Bu temel olarak genetik faktörlere bağlı olsa da beslenme ve yaşam biçiminin de buna etkisi vardır. Büyüme sırasında yeterli kalsiyum alınmamışsa doruk kemik kitlesi miktarı azalır. İleriki yıllarda kemik erimesi gelişme riski artar. Kemik erimesi gelişmesini önlemek için her yaşta yeterli kalsiyum alımı, düzenli fiziksel aktivite yapılması ve her gün en az 15 dakika direkt güneş ışığına maruz kalınması gereklidir. Aksi takdirde kemik yıkımı, kemik yapımını geçer ve kemikler zayıflar.

Tedavide, 1000 miligram kalsiyum ve günlük 1000-2000 D vitamini alımı ve gerektiğinde kemik erimesi için ek ilaçlar verilir.



BEBEKTE CİNSİYET NE ZAMAN BELLİ OLUR?

Gebelik olduğu andan itibaren trofoblast hücreleri tarafından HCG (Human Chorionie Gomadotropin) adı verilen hormon salgılanmaya başlanır.
Dr. Sebahat TURAN / Kadın Hastalıkları ve Doğum

Normalde kanda ve idrarda miktarda bulunan bu hormon, gebelik olgularında hızlı artış gösteriyor. İdrar testlerinde gebelikte "+" sonucu alındığında hata oranı oldukça düşüktür. Yapılan çalışmalar 10 günden daha az adet gecikmesi olduğu durumlarda hata oranının yüzde 50'lerde olabileceğini gösteriyor. Fakat laboratuvarında yapılan testlerde böyle bir yanlışlama oranı yoktur ve güvenilir sonuç elde edilmektedir.

EVDE YAPILAN TESTLER

Gebelik HCG hormonu ile ovulasyondan 8 veya 9 gün sonra metermal plazma HCG konsantrasyonunun iki katına çık-

ma süresi 2 gündür. 60-70 gün arası en üst düzeye ulaşır. Sonrasında düşüş eylemi göstererek 16. haftada en düşük düzeye ulaşır. Evde yapılan gebelik testlerinin duyarlılığı, yapılan çalışmalarda yüzde 91 olduğunu göstermiştir.

GEBELİK KESESİ

Hodominal Somografi ile son meustruel kanamadan 4-5 hafta sonra gebelik kesesi gösterilebilmektedir. 35. gününde tüm gebelerde normal bir kese görünür olmalı. 6 haftadan sonra kalp aktivitesinin saptanabilir olması gerekir. Kanda P.HCG düzeyi yaklaşık 1500'e ulaştığında yani 4-5 hafta gebelik olduğunda transvajinal

ultrasonla gebelik kesesi görülür. PHCG düzeyi biraz daha yükselerek 6000 düzeylerine vardığında, 6 haftalık gebelik olduğunda gebelik kesesi trans abdominal ultrasonda görülebilir.

CİNSİYETİN BELLİ OLMASI

11. hafta civarında erkek bebeğin penis gelişir. 11. haftadan önce cinsiyet tahmini mümkün olmamaktadır. Kullanılan ultrason cihazının kalitesi ve bebeğin duruş pozisyonu her zaman bebeğin cinsiyetinin görülmesine imkan vermeyebilir. 14-16. haftalar arasında bebeğin cinsiyeti ultrasonda saptanabilir. Daha kesin sonuç 16-20. haftalar arasında elde edilir.



TIROID İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİNE YANLIŞLAR

Tiroid bir hastalık ismi değildir. Herkeste bulunan bir organdır. Boğazımızın ön tarafında adem elması adı verilen çıkıntının altında yerleşmiş bir bezdir.

Dr. Ali ŞEKERALMAZ / Kulak Burun Boğaz

Vücudumuz için hayati önem taşıyan hormonlar üreterek kana verir. Ömür boyu bu hormona ihtiyaç duyarız. Bu hormonun adı 'Tiroksin'dir. Tiroksin vücudumuzda T3 ve T4 olarak bulunur. Tıbben, genel anlamda, tiro-

idin büyümesine guatr denir. Tiroid bezinin gereğinden fazla hormon salgıladığı türü 'toksik (zehirli) guatr' olarak adlandırılır. Toksik guatr içerdiği nodül sayısına göre; nodül çok sayıda ise 'multinodüler toksik guatr', tek nodül var ise

'toksik adenom', nodül yok ve tiroid büyümüş ise 'diffüz toksik guatr' olarak isimlendirilir. Hormon düzeyi normal olup, nodül içermeyen guatra 'basit guatr' denir. Hastaya yapılacak tiroid fonksiyon testleri, ultrasonografi

Hastaya yapılacak tiroid fonksiyon testleri, ultrasonografi ve gerekli görülürse yapılacak sintigrafi, tanı koymaya ve tedaviyi planlamaya genellikle yeterlidir.



ve gerekli görülürse yapılacak sintigrafi, tanı koymaya ve tedaviyi planlamaya genellikle yeterlidir. Bazen doku tanısı için ince iğne aspirasyon biyopsisi (İİAB) gereklidir. Tedavi hormon düzeyi ve görüntüleme sonuçlarına göre değişiklik arzeder. Tiroidin çok çalışması (hipertiroidi), az çalışması (hipotiroidi), nodüllerin büyüklüğü ve/veya sayısı, hastanın yaşı ve cinsiyeti, sahip olunan ek hastalıklar ve risk faktörleri, görüntüleme bulgularına göre tedavi belirlenir. Şöyle ki;

1-Hastaya hiçbir tedavi başlanmaksızın periyodik olarak kontrole çağrılabilir,
2-Tıbbi tedavi uygulanabilir,
3-Tıbbi tedavi sonrası cerrahi tedavi uygulanabilir,
4-Doğrudan cerrahi tedavi uygulanabilir.

Halk arasında tiroid ile ilgili olarak pek çok doğru bilinen yanlış vardır. Bunlar ise şunlardır:

1-Tiroid nodülü çok yaygın herkeste var önemli değil.
(YANLIŞ= Nodülün yaygın olması doğaldır ki önemini de artırır)

2-Bütün tiroid hastalıklarında iyotlu tuz iyi gelir.
(YANLIŞ= Bazı bölgelerde su-

daki iyot eksikliğine bağlı oluşan guatlarda iyotlu tuz gereklidir)

3-Boğazımda şişlik yok tiroid normaldir, tiroid hastalığı yoktur.
(YANLIŞ= Tiroid her zaman görünür şekilde büyümeyebilir, bazen arkaya, bazen de aşağıya büyür. Toksik guatlarda tiroid her zaman büyümüş olmayabilir)

4-Tiroid hastalıkları sadece ameliyatla düzeltilir.
(YANLIŞ= Bazen sadece ilaç, bazen ilaç arkasından cerrahi, bazen de öncelikli cerrahi tedavi gerekir)

5-Tiroid kanserleri katedir tedavi edilemez.
(YANLIŞ= Başlangıç olarak yegane tedavi ameliyattır)

6-Ameliyattan sonra tiroid hormon hapı kullanmaya gerek yoktur.
(YANLIŞ= Çoğu hastada ameliyattan sonra ömür boyu ilaç kullanmak gerekir)

7-Soğuk nodüllerin hepsini ilaçla tedavi etmek mümkündür.
(YANLIŞ= Soğuk nodüller özellikle belli boyutlarda olanlar cerrahi tedavi gerektirir)

8-Doppler tetkiki ile nodülün kanser olup olmadığı kesin anlaşılır.

(YANLIŞ= Ancak şüphelenmeyi sağlayabilir)

9-Sintigrafi ile nodül kanser olup olmadığı anlaşılır.

(YANLIŞ= Nodülün sıcak ya da soğuk olması, sayısı, yerleşim yeri ve yapısı ile ilgili bilgi verir)

10-Zehirli guatr ameliyat edilmez.

(YANLIŞ= Sık olarak ilaç tedavisi ile normale getirildikten sonra ameliyat gerekir)

11-Tiroid hormonları normale tiroid hastalığı yoktur.

(YANLIŞ= Hormon seviyesi soğuk nodüllerle ilgili olarak genellikle bilgi vermez)

12-Tiroiddeki nodüle iğne biyopsisi yapılırsa kanser yayılır.
(YANLIŞ= Küçük bir iğne kanser yayılımına yol açmayacağı gibi genelde kanser tanısı koymada gerekli ve önemlidir)



LOKMAN HEKİM YÖNETİMİ SAĞLIK MUHABİRLERİYLE BULUŞTU

Lokman Hekim Sağlık Grubu yöneticileri ile sağlık muhabirleri basın toplantısında bir araya geldi. Sağlık sektörüne ilişkin genel değerlendirmelerin yapıldığı toplantıda Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Mustafa Sarioğlu, önemli bilgiler verdi.



Lokman Hekim Sağlık Grubu yöneticileri ile sağlık muhabirleri basın toplantısında bir araya geldi. Sağlık sektörüne ilişkin genel değerlendirmelerin yapıldığı toplantıda Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Mustafa Sarioğlu, önemli bilgiler verdi.

Sarioğlu, sağlık sektöründe 700 kamu hastanesi, yaklaşık 550 özel hastanenin faaliyet gösterdiğini belirterek, "Toplumumuzun her geçen gün sağlık konusunda bilinçlenmesiyle birlikte kaliteli sağlık hizmet sunumunun önemi de artmıştır" değerlendirmesinde bulundu.

Lokman Hekim'in 19 yıldır sağlık sektöründe faaliyet gösterdiğine dikkati çeken Sarioğlu, yılda yaklaşık 800 bin hastaya hizmet sun-

duklarını aktardı.

Hisseleri BİST'te işlem gören Lokman Hekim Hastanelerinin, halka açıldığı 2011 yılından bugüne kadar kar ettiğini ve dağıttığını anlatan Sarioğlu, bundan sonraki süreçte de finansal planlamaları dikkate almak şartıyla kar dağıtım konusunda aynı politikanın sürdürülmesinin planlandığını ifade etti. Sarioğlu, şunları kaydetti:

"Halka arzdan sonraki büyüme hedeflerimize katma değer üretmek amacıyla Lokman Hekim Van Sağlık AŞ bünyesinde faaliyet gösteren Lokman Hekim Van ve Lokman Hekim Hayat Hastaneleri için yaptığımız yatırımlarla yatak kapasitelerini yüzde 50 oranında artırmayı başarmış durumdayız. Yaptığımız yatırımlar neticesinde TOBB, öncülüğünde TEPAV ve AllWorld Network işbirliğinde Türkiye'nin en hızlı büyüyen şirketlerine küresel ölçekte dikkat çekmek için başlatılan bu yıl üçüncüsü düzenlenen Türkiye 100 yarışmasında Lokman Hekim Van Sağlık A.Ş. Türkiye'nin en hızlı büyüyen 4.şirketi olarak ödüllendirilmiş durumdadır."

Sarioğlu, yenilenen teknolojiyi yakından takip ederek hizmet kalitesini artırma ilkesi doğrultusunda her yıl yaklaşık olarak 5 ila 7 milyon lira yatırım yaptıklarını belirtti.

ÜNİVERSİTE HEDEFİ

Stratejik hedeflerimiz arasında yer alan üniversite hastanesi projesi olduğunu, Sevgi Vakfı ile yapılan işbirliğiyle bu projeyi hayata geçirmeye çalıştıklarını dile getiren Sarioğlu, "Üniversite projemizle hastanelerimizde uygun maliyet ve nitelikli iş gücüyle birlikte sektörde daha rekabetçi politikalar üretmemize faydası olacağını düşünmekteyiz" dedi.

Sarioğlu, "Evde sağlık ve bakım hizmetlerinde akla gelen ilk marka olmak istiyoruz. 2015 yılı içerisinde kamusal satışlarımız hedeflerimize paralel seyretmiştir. Turkcell ile kronik hastalıkların uzaktan takibi projesinde birlikte yer alarak ürün yelpazemizi genişletmekteyiz. 2016 yılında da evde sağlık ve bakım hizmetlerimizi yaygınlaştırma çalışmalarımız devam edecektir" diye konuştu.



LOKMAN HEKİM'DEN İSVEÇ ÇIKARMASI

Lokman Hekim Hastaneleri, sağlık turizmi kapsamında gerçekleştirdiği yurt dışı ziyaretlerine İsveç ile devam etti.

Lokman Hekim Hastanelerini temsilen Yönetim Kurulu Başkan Yardımcımız Dr. Mehmet Altuğ, doktorlarımız Metin Taş, Baran Celtemen ve Kemal Yandakçı ile Uluslararası İlişkiler Yönetmenimiz Tuğba Arız'ın yer aldığı heyet, İsveç'te çeşitli temaslarda bulundu.

Türkiye'nin İsveç'teki büyükelçiliğini ziyaret eden heyet, İsveç Çevre ve Şehircilik bakanı Mehmet Kaplan ile de "sağlık hizmetleri" üzerine görüş alışverişinde bulundu.

Kulular Derneği'nin İsveç'te düzenlediği "Türkiye Sağlık Sistemi" konulu seminere davetli ve konuşmacı olarak katılan heyetimiz, temalarına İskandinavya Sağlık Turizmi konulu seminer ile devam etti.



"ENGEL" SİZ ÇALIŞMA ARKADAŞLARIMIZI UNUTMADIK

Lokman Hekim Ankara Hastanesinde Dünya Engelliler Günü kapsamında engel'siz' çalışma arkadaşlarımıza yönelik bir etkinlik düzenlendi. Etkinlikte konuşan Lokman Hekim Ankara Hastanemiz Başhekim Dr. Mustafa Metin Yıldırımkaaya, "Hepimiz aynı çatı altında çalışmaktayız ve bizler sizlere yardımcı olmak için buradayız" dedikten sonra engel'siz' çalışma arkadaşlarımızın duygu, düşünce ve görüşlerini dinledi.



KAOH GÜNÜ NEDENİYLE SOLUNUM TESTİ YAPILDI

Binlerce vatandaşa sağlık hizmeti ulaştıran Mamak Belediyesi, Dünya KOAH Günü dolayısıyla solunum testi yaptı. Lokman Hekim Hastanesi ile işbirliği yapan Mamak Belediyesi hem vatandaşları hem de belediye personeli Solunum Fonksiyon Testi'nden geçirdi.

Mamak Belediye Başkanı Mesut Akgül, "Son derece sinsi bir şekilde ilerleyen KOAH tehlikeli bir hastalık. Bir çok hastalıkta olduğu gibi KOAH'ta da erken teşhis çok önemli ve maalesef bu hastalığa geç teşhis konulduğu zaman akciğerlerin önemli bir kısmı fonksiyon kaybına uğramış oluyor. Dünya KOAH günü münasebetiyle hem KOAH'a dikkat çekmek hem de solunum gücünü çeken ve bu hastalığın başlangıç safhasında olanları saptamaya yönelik bir çalışma gerçekleştirdik" dedi.



ERZİNCANLI BÜROKRATLAR LOKMAN HEKİM'DE

Lokman Hekim Sağlık Grubu yöneticileri ile Ankara'daki Erzincanlı Bürokratlar Grubu (AEBG) Ankara Hastanemizde kahvaltıda buluştu. Erzincanlı bürokratların yanı sıra kahvaltıya Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Mustafa Sarioğlu, Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Dr. Mehmet Altuğ, Başhekim Yardımcısı Kemal Kartal, Hastane Müdürü Ali Kaplan katıldı.



ANAOKUL ÖĞRENCİLERİNE "HİJYEN" EĞİTİMİ

↳ Lokman Hekim Hastaneleri, Toki Yapracık Neşe Erberk Anaokulu'nda el hijyeni eğitimi verdi. Miniklere el hijyeninin önemini anlattığı etkinlik renkli görüntülere ev sahipliği yaptı. El yıkama tekniklerini öğrenen çocuklar hem eğlendi hem de eğitici bir etkinliğe katılma şansına sahip oldu. Lokman Hekim Ankara Hastanesi Enfeksiyon Kontrol Hemşiresi Meral Gül eşliğinde gerçekleşen etkinlik sonunda anaokulu öğrencilerine boyama kitabı ve el hijyeni sertifikaları dağıtıldı.

PREMATÜRE BEBEKLER VE AİLELERİ LOKMAN HEKİM'DE

↳ Lokman Hekim Van Hastanesi tarafından Dünya Prematüre Bebek Günü dolayısıyla etkinlik düzenlendi.

Lokman Hekim Van Hastanesindeki etkinliğe, Başhekim Dr. Mesut Pekmez, Başhekim Yardımcıları Dr. Ekrem Yalçın, Dr. Ahmet Barış Dirim, doktorlar, çalışanlar ve prematüre bebeklerle aileleri katıldı. Başhekim Pekmez, etkinlikte yaptığı konuşmada Dünya Prematüre Bebek Günü kapsamında düzenledikleri etkinliğe katılan herkese teşekkür etti. Pekmez, prematüre komplikasyonlarını önlemek ve prematüre bebeklerle ailelerin sorunlarına çözüm üretmek için Lokman Hekim'in büyük gayret sarf ettiğini anlattı. Konuşmaların ardından günün anlam ve önemine binaen hatıra fotoğrafı çektirilirken, Başhekim Pekmez tarafından ailelere çeşitli hediyeler takdim etti.



LOKMAN HEKİM'DEN SEMİNER SEFERBERLİĞİ

↳ Lokman Hekim Hastanelerinin uzman doktorları, düzenledikleri seminerlerle vatandaşları çeşitli sağlık sorunlarına ilişkin bilgilendirmeye devam ediyor.

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Binod Kumar Şah, Sincan Belediyesi Lale Konferans Salonu'nda soğuk algınlığı ve grip ayrımı, hastalıklardan korunma yolları, yapılması ve bilinmesi gerekenler hakkında seminer verdi. Katılımcılar seminere yoğun ilgi gösterdi. Öte yandan Şah, "İlk Yardım" konulu bir seminer daha gerçekleştirdi.

Lokman Hekim Ankara Hastanesi doktorlarından Üroloji Uzmanı Op. Dr. Metin Taş ise vatandaşlarla "prostat" konulu seminerde buluştu. Taş, prostatla ilgili merak edenleri yanıtladığı seminerde, vatandaşlardan gelen soruları da cevapladı. Nöroloji uzmanı Dr. Savili Eryılmaz ise Fatih Güngörmüşler Konağı'nda katılımcılara "Alzheimer" semineri verdi. Eryılmaz'ın semineri büyük ilgi gördü. Kalp ve Damar Cerrahisi uzmanı Dr. Aylin Çakmakoğlu ise Sincan Hanımlar Konağı'nda düzenlediği "Varis Hastalıkları ve Tedavisi" konulu seminer ile vatandaşların bu konudaki sorularına yanıt verdi.



DİYABET HASTALARI HASTANEDE BULUŞTU

Lokman Hekim Ankara Hastanesi, toplumda sağlık bilinci oluşturma misyonundan yola çıkarak Başkentlileri farklı eğitim programları ile bir araya getirmeye devam ediyor.

↳ Lokman Hekim Ankara Hastanesi, toplumda sağlık bilinci oluşturma misyonundan yola çıkarak Başkentlileri farklı eğitim programları ile bir araya getirmeye devam ediyor.

Dünya Diyabet Günü etkinlikleri kapsamında Lokman Hekim Ankara Hastanesi konfe-

rans salonunda düzenlenen etkinlikte diyabet hastaları ile doktorlar bir araya geldi.

Başhekim Doç. Dr. Metin Yıldırımkaya, Dahiliye Uzmanı Murat Bülent Küçükay ve Diyetisyen Merve Demir'in diyabet hastalarıyla buluştuğu etkinlikte, ikramlar tamamen "diyabetik" ürünlerden oluş-

tu. Pirinç yerine bulgur tüketiminin üzerinde durulduğu etkinlikte hastalar, hasta ile doktor arasındaki iletişimi kuvvetlendiren, hastaların evden takibine imkanı veren "sağlıkmetre"nin tanıtımı yapıldı. Etkinlik, soru cevap bölümü ile tamamlandı.





Başarılı bir operasyonla sağlığıma kavuştum.

Zini MAVİGÖZ

Yaşım 87 ve açık kalp ameliyatı olmak için Lokman Hekim Hastanelerine geldim. Başarılı bir operasyon sonrası sağlığıma beklenenden çok hızlı bir şekilde kavuştum. Bir ay gibi bir sürede toparlandım. Hem doktorumuz Halil Başel'e, hem ekibine çok teşekkür ediyorum. Bizimle gerçekten çok ilgilendiler. Daha önce anjiyo da olmuşum. Şu an hiçbir şikayetim yok.



Çalışanlar büyük bir özveri gösterdi.

Hüsna GÜNDÜZ

75 yaşındayım ve ani bir kalp rahatsızlığı sonucu Lokman Hekim Hastanesine geldim. Hastaneye geldiğimde kalp krizi geçirdiğimi söylediler. Gerek doktorlar, gerek sağlık çalışanları büyük bir özveri ile müdahale ettiler. Böyle hastanelerin olması biz vatandaşlar için büyük bir nimet. Hastaneye ilk geldiğim andan, çıkana kadar herkes benimle ilgilendi. Allah hepsinden razı olsun.



Beni büyük bir deritten kurtardılar.

İsmet AYMERCAN

Yaşım 85. Farklı yerlerde derdime derman bulamadığım için bir hafta boyunca apandisitim patlamış halde dolaştım ve sonunda Lokman Hekim Hastanelerine geldim. Genel Cerrahi doktoru Mesut Pekmez'e muayene oldum. Yaklaşık 2 saat süren bir ameliyat oldum. Üroloji doktoru Ender Akdemir ve Gastroentoloji doktoru Ahmet Cumhuri Dülger'in de çok emeği geçti tedavi sürecimde. Biraz daha geç kalırsa belki daha büyük sağlık sorunları yaşayacaktım, beni bu deritten kurtardılar.



Daha önce de geldim, tereddüdüm yoktu.

Berat Eymen KARAMAN

Çocuğumuzu yüksek ateş şikayetiyle Lokman Hekim Hastanesine getirdik. Zatürre başlangıcı olduğunu söylediler. Daha önce de bu hastaneye geldiğim için içimde hiçbir tereddüt yoktu. Doktorumuz Suat Gezer bize karşı her zaman olduğu gibi yine ilgiliydi. Kendisine ve hastanede çalışan tüm personele çok teşekkür ediyoruz. Böyle hastanelerin olması biz hastalar için büyük bir şans.



Lokman Hekim için Mardin'den Van'a geldim.

Leyla YARAR

Daha önce de çeşitli sağlık problemleri nedeniyle geldiğim Lokman Hekim Hastanelerine bu defa safra kesesi ameliyatı için geldim. Önceki gelmelerimde de bu kez de çok memnun ayrılıyorum. Van'daki Lokman Hekim'e Mardin'den geldim. Doktorum Mesut Pekmez'den de çok memnunum. Kendisi çok güler yüzlü, bizi çok iyi karşıladı. Tüm hastane personeline de teşekkürü bir borç biliyorum.



İstedğim her saat ulaşabiliyorum.

Tufan POLAT (Annesi)

Çocuğumda böbrek üremesi vardı. Böbrek yetmezliğine kadar gidiyordu sorunumuz. Doktorumuz Ender Akdemir sayesinde çocuğumuz şu an çok iyi durumda. Doğumumuzu da hastanede yaptık. Doktorumuza istediğim her saatte ulaşabiliyordum, çok ilgilendi bizimle. Tüm personele ve doktorlarınıza çok teşekkür ederim, iyi ki varsınız.



Hayatımı kabusa çeviren sorundan kurtuldum.

Emine İLKÖRÜCÜ

2015 yılının mart ayında sağ gözümde iç şaşılık başladı. Sivas, Kayseri ve Ankara gibi birkaç şehirde çeşitli hastanelere gittim ama derdime derman bulamadılar. Ankara'ya, Lokman Hekim Hastanesi'ne gitmeye karar verdim. Sadık Kavaklı'ya birer ay arayla 3 kez muayene oldum, ardından şaşılık ameliyatı olmaya karar verildi. Ameliyatın ertesi günü sabah poliklinikte gözlerim açıldığında çift görme olmadı, gözümdeki kayma düzeldi. Hayatımı kabusa çeviren çift görmeden kurtuldum.



Doktorumuz her isteğimizle ilgilendi

İbrahim Halil TİMUÇİN

Doktorum İbrahim Öğün'e çok teşekkür ediyorum. Kendisi kalp sorunlarımla ilgili geldiğim Lokman Hekim Hastanesinde benimle yakından ilgilendi. Tedavim hakkında açıklayıcı bilgi vererek içimi rahatlattı. Tedavi sürecim boyunca da ilgisini eksik etmedi. Kendisine çok teşekkür ediyorum. Her isteğimizle ayrı ayrı ilgilenen doktorumuzdan ve hemşire ve personel arkadaşlardan memnun kaldık. Hepsine teşekkür ediyorum.



Gebelik döneminde egzersiz yapabilir miyim?

Egzersiz, sağlıklı yaşamın önemli bir parçasıdır ve gebelikte de belli kurallara uyularak egzersiz yapılabilir. Gebelikte yapacağınız egzersiz, 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 olma hissi taşımanıza önemli katkıda bulunabilir.



Migren ağrılarında belirli bir süreliğine de olsa kurtulmak mümkün mü?

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 "sfenopalatin ganglion blokajı" denilen yöntemle tehlikesiz ve basit şekilde yok edilebiliyor. Bu yöntem, hastaya zarar vermeden burundan tatbik ediliyor. Yöntemin uygulandığı hastalar, yüzde 80 oranında dayanılmaz migren ağrılarında kurtulabiliyor. Koruyucu etki yaklaşık bir yıl boyunca devam ediyor.



Çocuklardaki orta kulak iltihabının kalıcı bir zararı olur mu?

Beş yaşının altındaki çocuklar, erkekler, biberonla beslenen bebekler ve yuvaya giden çocuklarda orta kulak iltihabları daha sık görülür. 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. Bu yüzden orta kulak iltihabını ihmal etmeden bir uzman doktora başvurmanızda yarar vardır.



Çocuğumun süte karşı alerjisi var. Bunun sebebi nedir?

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 intoleransdır. Özellikle süt tüketiminden sonra karında şişkinlik, karın ağrısı, ishal ve benzeri durumlara aileler dikkat etmeli ve ihtiyaç duyulduğunda uzman bir doktora başvurulmalıdır.



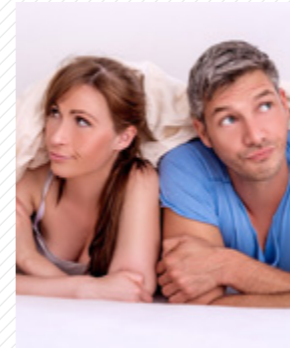
Saç ekiminin sonuçlarını ne kadar sürede alabiliriz?

Saç ekiminden sonra 2-6 hafta içinde ekilen saçların büyük kısmı dökülür. Ancak saç kökleri deri altında kalır. Ekimden yaklaşık 10 hafta sonra mevcut saç köklerinden yeni saçlar uzamaya başlar. Nadiren ekilen aç greftlerindeki saçlar dökülmeden uzamaya devam eder. Saç ekiminden 8-12 ay sonra saç ekimi sonucunu değerlendirmek için en uygun zamandır. Saçların ilk çıkmaya başladığı zamandan bu tarihe kadar saçlar giderek kalınlaşır ve ensedeki saçların kalınlığına yaklaşır.



Adet sancısının doğum yaptıktan sonra azaldığı doğru mudur?

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



Eşler arasında cinsel sorunlar yaşandığında ne yapılmalıdır?

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 eşleriyle konuşmaması beklenmedik bir durum değildir. Oysa sağlıklı ve doyumlu bir cinsellik, sağlıklı iletişimle başlar.



Aşırı uyku isteği bir hastalık belirtisi midir?

Aşırı uyku isteği, ciddi rahatsızlıklara neden olabilen önemli bir sorun olabilirken, genellikle günlük iş temposuyla veya başka sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilip ciddiye alınmıyor. Öğlen saatlerinde, akşam televizyon karşısında, yolculukta, iş yerinde ve hatta direksiyon başında uyumak normal kabul edilmektedir. Oysa bunların hepsi birer hastalık belirtisi olabilir. Bu yüzden normal olmayan bir uyku düzenine sahipseniz bir uzman doktora görünmenizi tavsiye ediyoruz.



NEPAL'DE BAŞLAYAN HİKAYE SİNCAN'DA DEVAM EDİYOR

Sağlık Bakanlığı tarafından Siirt'in Pervari ilçesindeki çalışmaları nedeniyle 2015'te "yılın doktoru" seçilen Nepal uyruklu Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Binod Kumar Şah, Nepal'den başlayan, ardından Ankara'ya, oradan da Pervari'ye uzanan, sonunda terör olaylarının da etkisiyle Lokman Hekim Ankara Hastanesinde devam eden hikayesini Antibiyotik Dergisine anlattı.

Öncelikle bize kendinizi ve doğduğunuz toprakları anlatır mısınız?

1976 yılında Nepal'in küçük bir ilçesinde, ailemin ortanca çocuğu olarak dünyaya geldim. Nepal, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olmakla birlikte, geçim şartları ve imkanlarının yetersiz olduğu bir ülkedir. Ço-

cukluğumda yaşadığım ilçede hastane, doktor, şebeke suyu ve elektrik olmadığı gibi maddi imkansızlıklara bağlı olarak beslenme yetersizliği vardı ve hijyen, bakım gibi fiziki şartlar da eksikti. Basit bir solunum yolu enfeksiyonu ve akut gastroenterit gibi nedenlerle bile binlerce çocuk can vermek zo-

runda kalırdır. En yakın sağlık kurumu 20 kilometre uzaktaydı ve ulaşım yoktu.

Bu zor şartlar altında eğitiminize nasıl devam ettiniz?

Çocukluğumu bu zor şartlar altında geçirdiğim ilçede, "Shree Janta Madhayamik Bidhaya-layi" adlı okulda ilköğretimimi

tamamladım. Eğitim seviyesi yetersiz olduğu için babam ortaöğretim okumam için beni 12 yaşındayken ilçemden 200 kilometre uzakta olan yatılı bir özel okula gönderdi. Yatılı okuduğum zamanlar annem, babam ve iki kız kardeşimden uzakta bir taraftan aile özlemi çekerken, diğer taraftan öğrenme isteği içindeydim. Ayrıca babam da eğitimim konusunda oldukça ısrarcıydı ve ben de gerekli gayreti göstererek liseyi birincilikle bitirdim. Daha sonra Nepal'in başkenti olan Katmandu'da iki sene Amrit Science kolejinde eğitim aldım. Tıp fakültesi giriş sınavlarına başvurduğum. Kazanan ilk 30 öğrenciye hükümetçe yurt dışında tıp eğitimi alma imkanı verildiğinden Aralık 2000 yılında Türkiye'ye tam burslu öğrenci olarak geldim.

Türkiye'deki ilk yıllarınız nasıl geçti?

Tömer'de 7 ay Türkçe eğitimi aldıktan sonra 2001 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesine girdim. Yabancı bir ülkede olmak, farklı dil kullanmak ve maddi imkansızlıklara rağmen gece gündüz ders çalışıyordum. Hedefim başarılı bir doktor olup hayallerimi gerçekleştirmektir. 6 senelik zorlu tıp eğitimini tamamlayıp 2007 yılında mezun oldum, 2008 yılında da eşim Esmâ ile evlendim.

Peki bu süreçte aile özlemi çektiniz mi?

Tabii... Bir taraftan aile özlemi, bir taraftan eğitim durumum vardı. O sıralar babamın sağlık sorunları vardı ve erkek evlat olarak ona bakmakla yükümlü olduğumu hissettiğim için Nepal'e gittim. Ancak babam benim uzman bir doktor olarak hizmet vermemde ısrar ettiği için Türkiye'ye geri döndüm.

Uzmanlık eğitimi alırken zor-

landınız mı?

TUS sınavını kazanarak uzmanlık eğitimi için Hacettepe Üniversitesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümüne girdim. Zorlu geçen uzmanlık eğitimime devam ederken 2011 yılında en fazla vakalar ve çeşitli çalışmalar nedeniyle bölümünde "vaka ödülü" aldım. Ayrıca aynı sene Türk vatandaşlığına geçtim. Babamı 2012 yılında ben Türkiye'deyken kaybettim. Her şeye rağmen 2013 yılının Mart ayında pediatri uzmanı olmaya hak kazandım.

Sağlık Bakanlığı tarafından yılın doktoru seçildiniz. Sizi farklı kılan şey nedir?

İnsanlar yaşamak istediği hayat ve hayatın sunduğu yaşam arasında kalarak tecrübe kazanır. Çocukluk dönemimde hayatın bana sunduğu yaşam şartlarından etkilenerek doktor olmak istemiştim. Çünkü biliyordum ki eğer ilçemde bir doktor olsaydı binlerce çocuk ölmekten kurtulurdu. Bu nedenle başarılı bir doktor olup gerçekten ihtiyacı olan hastalara kaliteli hizmet sunmayı hedefledim. Hasta hastadır, ister merkezde olsun, ister ücra bir yerde, aynı kalitedeki hizmeti hak eder. Bir doktor için hastanın hangi ülkeden geldiği, nasıl bir sosyo-ekonomik düzeye sahip olduğu ve doktorun nerede hizmet verdiğinin hiçbir öneminin olmaması gerektiğini düşünüyorum. Pervari'de de yer, din ve ırkına bakmaksızın kaliteli hizmet vermeye çalıştığım için Sağlık Bakanlığı tarafından 2015 yılında "yılın doktoru" ödülüne layık görüldüğümü düşünüyorum.

Pervari maceranızdan bahsedelim. Bu ilçeye gitmek kendi tercihiniz miydi?

Evet. Bahsettiğim sebeplerden dolayı 51. Devlet Hizmeti Yükümlülüğü kurasında kendi isteğimle Siirt Pervari Devlet



İnsanlar yaşamak istediği hayat ve hayatın sunduğu yaşam arasında kalarak tecrübe kazanır. Çocukluk dönemimde hayatın bana sunduğu yaşam şartlarından etkilenerek doktor olmak istemiştim. Çünkü biliyordum ki eğer ilçemde bir doktor olsaydı binlerce çocuk ölmekten kurtulurdu



Hastanesine atandım ve hedeflediğim yolda mutlu bir şekilde eşimle Pervari'ye gittim.

Nasıl bir Pervari buldunuz gittiğinizde ve ne gibi çabalar verdiniz?

Pervari bal ve narıyla ünlü Siirt'in şirin bir ilçesi. Nüfusun 36 bin olduğu bu ilçede halkın yüzde 80'i köylerde yaşamakta olup, sosyo-ekonomik düzeyi ve okuryazarlık oranı oldukça düşük. Siirt'e 90 kilometre uzaklıkta olan ilçede merkeze ulaşım yaklaşık 1,5 saat sürüyor. Mahrumiyet bölgesi olmaktan yeni yeni çıkan bölge halkı oldukça samimi, sevecen, yardımsever ve saygılıdır. Hastaneye ilk gittiğimde hastaya verilen hizmet ve hijyen yeterli değildi. Yenidoğan hizmeti yoktu ve çocuk hastaların çoğu merkeze sevk ediliyordu. Poliklinik ve yatan hasta hizmetleri standartların çok altındaydı. Hastane yönetimi ve meslektaşlarım ile birlikte hizmet kalitesini yükseltmek için yoğun bir çaba gösterdik. Gerek servis ve poliklinik, gerekse diğer hizmetler olsun kalite optimal hale geldi. Çocuk sevklerin çoğunu azalttım. Yenidoğan hizmetinin ol-

mamasına rağmen kısıtlı imkanlarla yenidoğan bebeklere hizmet vermeye çalışıyordum. Sonunda yenidoğan yoğun bakım talebim Sağlık Bakanlığı ve Genel Sekreterlik tarafından kabul gördü. Ancak terörden dolayı hemşire olmadığı için çocuk yoğun bakım servisi kapandı. 5 tane bebek Siirt'e giderken yolda öldü. Kahroldum, çok üzüldüm. Çocukları kurtaramıyorsam burada ne işim var diye düşünmeye başladım.

Terör, hayatınıza nasıl etkiledi?

Daha önce her yere gidebiliyorduk. Arkadaşlarımızla gece 12'de gezmeye gidebiliyorduk ancak bu çatışmalar nedeniyle çok tedirgin olmaya başlamıştık. En ufak bir ses duymaya başladığımızda bile dışarı çıkmak istemiyorduk. 11 aylık bebeğimiz var, bunlara tanıklık etmesini istemiyorduk. Bana bireysel bir tehdit gelmedi. Tedirginlik üst düzeydeydi, bir yerlere çıkamıyorduk, korkuyorduk. Eşim ve çocuğumun istikbalini düşünmek zorundayım. Terör olayları nedeniyle kendi hayatımdan ve geleceğimden endişe etmeye başladım. Kendimi açık cezaevinde

Pervari bal ve narıyla ünlü Siirt'in şirin bir ilçesi. Nüfusun 36 bin olduğu bu ilçede halkın yüzde 80'i köylerde yaşamakta olup, sosyo-ekonomik düzeyi ve okuryazarlık oranı oldukça düşük. Siirt'e 90 kilometre uzaklıkta ulaşım yaklaşık 1,5 saat sürüyor.

gibi hissediyordum. Akşam olunca güvenlik güçleri, "siz evinize geçin, dışarı çıkmayın" diyorlardı. Pervari'ye hapsolmuş gibi hissediyordum kendimi. Akşam aydınlatmalar bile tedirgin ediyordu.

İstifa kararını nasıl aldınız?

Bir gece PKK'lı teröristler yolunu kesti. Silahlı, maskeli teröristler. Hayatımın en korkunç anını yaşadım. Sonra her gün patlamalar, çatışmalar. Pervari'de düzenlenen mayınlı saldırıda 8 asker şehit oldu, bu beni çok etkiledi. Sadece ben değil, çevremdeki doktor arkadaşları da çok etkiledi. 3 hekim ile başladık. Birdenbire baktık ki herkes çekilmeye başladı. Artık çok korkuyordum. Kızım Sitare doğdu. Süresi dolup fazladan 1 sene hizmet vermiştim ve eşim ile kızım için endişelendiğim için istifa ettim. Hala Pervari hastalarım sağlık durumunu buradan takip ediyordum. Pervari halkını çok sevdim. Onları bıraktığım için çok üzgünüm. Ancak ben ölürsem hiçbir çocuğa hizmet vermezdim. İnsanların her şeyden önce, doktora, öğretmene ihtiyaçları var. Doktorsuzluktan bir çocuğun ölmesi kadar korkunç bir şey olamaz.

Pervari'de sizi en çok etkileyen olay nedir?

Pervari'de teröristler yolunuzu kesti. Birçok kontrolden geçirdiler bizi. O tedirginliğimizi anlatamam, hiçbir zaman da unutamıyorum. Teröristler tarafından yolumuzun kesilmesi, daha dün yaşamış gibiyim, unutamıyorum. Propaganda yaptılar, kendilerini anlatmaya çalıştılar. Ölüm korkusu bize yetti. Elinde keleş vardı, silah vardı. Karanlıkta karşımızda onları görmek bizi çok tedirgin etti.

LOKMAN HEKİM'İ TERCİH ETTİ

Pervari'den sonra Lokman Hekim'de göreve başlamanızda ne etkili oldu?

İstifa ettikten sonra özellikle Lokman Hekim Ankara Hastanesini tercih ettim. Benim için her şeyden önemli olan dezavantajlı çocukların sağlığıdır. Sincan ağırlıklı Ankara'nın sosyo-ekonomik seviyesi düşük insanların yaşadığı bir bölgedir. Lokman Hekim Hastanesi, diğer özel hastanelerle kıyasla fiyatları vatandaşlar tarafından karşılanabilecek bir hastane olmasının yanında etik değerlere son derece özen gösteriyor. Daha çok gelir için hastanın ihtiyacı olmayan tetkiklerin yapılması konusunda doktorları zorlamıyor. Hasta-hekim ilişkisine müdahale etmiyorlar. Etik bir hastane olduğu için Lokman Hekim'i tercih ettim.

Bundan sonraki hedefiniz nedir?

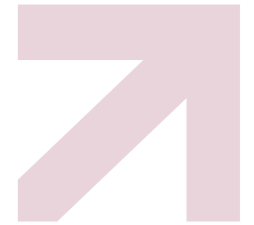
Benim için hizmet hizmettir, hasta hastadır. Bunun merkezde ya da başka bir yerde olması önemli değil. Aynı kalitede hizmet vermeye devam ediyorum. Ben yapabileceğimi Pervari'de fazlasıyla yaptım. İleride, Afrika ve doğup büyüdüğüm Nepal başta olmak üzere dünyanın en fakir bölgelerinde gönüllü çalışmak istiyorum.

Son olarak eklemek istediğiniz bir şey var mı?

Başarıda aile, istikrarlı çalışma ve duaların önemini olduğunu düşünüyorum. Benim için başta babam olmak üzere ailem, onların duaları ve benim azimle çalışmamın bu başarıyı sağladığına inanıyorum. Üzerimde emeği geçen herkese ayrı ayrı teşekkür ediyorum.



Bir gece PKK'lı teröristler yolunu kesti. Silahlı, maskeli teröristler. Hayatımın en korkunç anını yaşadım. Sonra her gün patlamalar, çatışmalar. Pervari'de düzenlenen mayınlı saldırıda 8 asker şehit oldu, bu beni çok etkiledi. Sadece ben değil, çevremdeki doktor arkadaşları da çok etkiledi.



KANSERİ YENDİ, HAYATA BAĞLANMAK İÇİN GÜLDÜRMEYİ SEÇTİ



Atalay Demirci, Yetenek Siziniz programı ile kısa sürede tüm Türkiye'nin tanıdığı şöhretli bir isim haline geldi. Zeka kokan esprileri ve sahne hakimiyetiyle son derece dikkat çeken Demirci, Antibiyotik Dergisi'nin konuğu oldu.



“Kanserle mücadele ettiğim süreci anlatmak değil bence asıl mevzu. Ben başıma gelen her olayın Allah’tan geldiğine iman eden biriyim. Sonuçta geldi ve geçti. O sürecin bana öğrettiklerini de tecrübelerime katıp yaşamaya devam ediyorum.”



➤ O sahnede 25 milyon kişi ekran başındaydı. İnternette tıklanma sayısı birkaç günde 1 milyonu geçti. Ekrandan çok güzel bir enerji veren Demirci, aslında 15 yıllık bir sahne tecrübesine sahip.

Atalay Demirci, keyifli sohbeti ile sayfalarımıza renk kattı. Sorularımıza içtenlikle cevap veren Demirci, komedyen olmasaydı kalp doktoru olmak istediğini söyledi. İşini sesinden kazandığı için “sesimi fazla yormak istemiyorum” diyen Demirci, bu yüzden çok yüksek sesle konuşmadığını ve gün içinde ılık içecekler içmeye özen gösterdiğini anlattı. Demirci, sorularımıza şu yanıtları verdi:

1999 yılından itibaren 15 yıldır sahnelerdesiniz. İnsanları güldürmeye nasıl başladınız?

Sahnelerle tanışmam 15 yıl öncesine dayanıyor. Yıllardır sahnelerde insanları güldürüyorum. Aslında bu işe başlarken insanları güldürmek gibi bir niyetim yoktu. Ben anlatırken insanların bana güldüğünü fark ettim diyelim. Benim esas derdim anlatmaktı, güldürmek

ekstrası oldu sanırım. Kötü mü oldu, bence gayet iyi oldu.

Peki Yetenek Siziniz yarışmasına başvuru hikayeniz nedir?

Aslında aklımda hiç böyle bir şey yokken eşim başvuru formu göndermiş. Bana 1 yıl boyunca “Yetenek Siziniz yarışması senin için çok uygun, orada olmalısın, çıkmalısın herkes tanımalı” diye diye bütün kadınlarda olduğu gibi başımın etini yedi. Ben de uzun uzun düşündüm ve katılmaya karar verdim.

Yetenek Siziniz yarışmasıyla birlikte tüm Türkiye sizi tanımaya başladı. Yarışmadan sonraki tepkiler nasıl oldu?

Farklı tepkiler aldım. O zamana kadar yaptığım şovlardan beni bilen kitlenin pek şaşırıldığını söyleyemem. Tanımayanlar ise önce merakla, sonra da şükür ki takdirle yaklaştılar ki şu an bulunduğum yerdeyim.

Yarışma sonrası yaşadığınız, sizi en çok şaşırtan şey ne oldu?

Yetenek Siziniz yarışmasın-

daki ilk gösterim fazlasıyla ses getirdi. Yarışmadan sonraki gün dışarı çıktığımda çok fazla durduran ve soru soran oldu. Sanırım beni en çok şaşırtan da bu oldu.

BEL ALTI ESPRİ VE KÜFÜRE YER YOK

Sahnede ‘şu konulara girmem’ dediğiniz şeyler var mı?

Bel altı esprileri ve küfürü normal yaşantımda da kullanmadığım için gösterilerimde de yer vermiyorum. Bunun dışında herkes gibi benim de bazı manevi değerlerim var. Onlara hassasiyet beklediğim için aynı hassasiyeti ben de gösteriyorum.

Cem Yılmaz’la karşılaştırılıyorsunuz. Siz kendinizi nerede görüyorsunuz?

Benim olduğum yeri kendim açıklarsam bu ukalalık olur. Beni sevenlerin beni nasıl konumlandıkları daha önemli ki bu da yaptığım işlere yansıyor. Cem Yılmaz ise çok sevdiğim ve takdir ettiğim bir insandır.



özenti durumu yok yani.

Kanseri yendiniz. Kemoterapi tedavisi gördünüz. O günler nasıl geçti. Kanseri yenme hikayenizi anlatır mısınız?

Bu süreci anlatmak değil ben- ce asıl mevzu. Ben başıma gelen her olayın Allah'tan geldiğine iman eden biriyim. Sonuçta geldi ve geçti. O sürecin bana öğrettiklerini de tecrübelerime katıp yaşamaya devam ediyorum.

Fazla kilolu değilsiniz. Günlük beslenmeniz nasıldır? Neler yiyorsunuz?

Kahvaltıya dikkat etmeye çalışıyorum. Çok fazla seyahat ettiğim için öğün atlayabiliyorum maalesef. Tüm günün açlığını tek öğünde çıkarmamaya dikkat ettiğim için sanırım kilomu ve sağlımı koruyabiliyorum.

Komedyen değil de doktor olsaydınız hangi branşta çalışmak isterdiniz?

Kalp doktoru olmak isterdim herhalde. Şu anki Atalay Demirci ile aynı yere hitap edebilirdim bu sayede.

Sahnede sesinizle ve dış görüntünüzle varsınız. Ses tellerinizi korumak veya yüz bakımı için özel bir önlem alıyor musunuz?

Sesimi fazla yormamaya çalışıyorum bu nedenle çok yüksek sesle konuşmuyorum ve gün içinde ılık içecekler içmeye özen gösteriyorum. Yüz bakımı için ise sahne için yapılan makyajı işim bitir bitmez çıkarırım. En büyük önlemim bu diyebilirim.



Atalay Demirci aslen Samsunlu olup, 8 Temmuz 1976 tarihinde Ankara'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Amasya'da tamamlayan ünlü komedyen, liseyi Ankara'da okudu. 1999 yılında ilk kez sahneye çıktı. Atalay Demirci'yi Yetenek Siziniz Türkiye yarışmasından tanışsak da daha önce- leri de birçok gazeteye röportaj vermiş ve kendisine ait 1 şiir albümü 3 şiir kitabı bulunmaktadır.

Yetenek Siziniz'de gösterdiği yetenekleri ile birinci- liğe layık görüldü. Ünlü komedyen bu işi profesyonel olarak daha önceden çeşitli turneler düzenleyerek yaptı. Yarışmada da bahsettiği üzere kendisi liseden sonra iki defa kanser hastalığına yakalandı ve gösterdiği azim sayesinde kısa süre içerisinde bu hastalığı yendi.

Babasını küçük yaşta kaybetmesi üzerine Atalay Demirci, yetiştirme yurtlarında büyüdü. Bu yüzden devletine çok şey borçlu olduğunu ifade ediyor. Atalay Demirci'nin baba özlemini anlatan birçok videosu bulunmaktadır. Atalay Demirci evli ve iki çocuk sahibidir. Çeşitli illerde turnelere çıkmaktadır. 34 ülkede 3.000'den fazla gösteri yaptı. Gösterileri için 2013'de 100 bin mil yol kat etti. Demirci 30 Haziran 2008 tarihi itibarıyla Ankara Sanat Evi bünyesinde sahneye çıktı. Ses TV'de Akıl Küpleri isimli bir program yaptı. 2000 yılından bu yana Dünya Radyo'da Kelalaka isimli Show programı yapıyor. 2013 yılı Yetenek Siziniz Türkiye yarışmasında Stand Up şovu ile şampiyon oldu. Ayrıca reklam filmlerinde de oynadı. 2014 sonbaharında Tv8'de Kel Alaka isimli programı yaptı.

ATALAY DEMİRCİ KİMDİR?

Herkesi güldüren adam olarak siz en çok kime gülersiniz?

Ben en çok 25 senelik arkadaşım Ercan'a gülüyorum. Komik olmak gibi bir amacı olmadığı için anlattığı tüm hikayeler çok komik oluyor. Başta Cem Yılmaz olmak üzere bu işi yapan herkese gülerim. Beyazıt Öztürk'ün doğal, Tolga Çevik'in masum hallerine çok gülerim.

HERŞEY KANSER İLE BAŞLADI

Zor bir hayat yaşamışsın. Sen gülmüyorken, insanların güldürmeyi neden seçtin?

Aslında 22 yaşında kanser olmakla başladı her şey. Doktorum bana "Sen neye bu kadar üzüldün de kanser oldun?" dediğinde hikayeden habersizdi tabii. Ancak ben inat ettim. Acılarımı unutmak için, hayatta daha fazla bağlanmak için güldürmeyi seçtim. Yani anlayacağın; düşündüklerimi sustum, ölüyordum kanserden. Güldüklerimi konuştum, oldum komedyen.

1 şiir albümü 3 şiir kitabınız bulunuyor. Şiir yazmak size ne hissettiriyor?

Şiir kendimi ifade yöntemlerinden biri. Bu nedenle en başta beni rahatlatıyor, ruhumu dinlendiriyor. Şairim gibi bir iddiam yok, ben sadece içimdekileri birileriyle paylaşmak istiyorum, hepsi bu.

Yakın zamanda sinema ile ilgili bir projeniz var. Filmin konusu ne olacak?

Evet yakın zamanda bir sinema projemiz olacak. Ankaralı bir dolmuş şoförünün hikayesini konu edeceğiz. Senaryosu bitti. Yakında izleyicilerin beğenisine sunulacak.

Acun Ilıcalı sizin için ne anlam ifade ediyor?

Acun Bey tabii ki benim hayatımda çok önemli bir yere sahip. Hikayelerimi daha çok insana, en kısa ve keskin yoldan anlatmama sebep oldu. 1999 yılından beri bu meslekte attığım adımları koşuya çeviren

kişi olduğu için kendisine teşekkür ediyorum bir kez daha.

EVDE HİÇ KOMİK DEĞİLİM

Evdeki Atalay nasıldır? Komik midir?

Hayır. Hiç komik değilim. Hatta o kadar ki sormazsan konuşmam bile. Evde az zaman geçiriyorum. Çocuklarımdan sonra biraz daha değiştim. Daha duygulara dokunarak yaşıyorum ama pek eğlenceli bir adam olduğumu söyleyemem. Çocuklarımla bilardo oynamak, sinemaya gitmek, zaman zaman halı sahada futbol oynamak ve özellikle ailemle vakit geçirmeyi seviyorum.

Kelliğinizin bir hikâyesi var mı?

Evet var. Yıllar önce Allah lütfetti, kanseri atlattım. Kemoterapi tedavisinden sonra döküldü. Sonra baktım kafa düzgün. Zaten biraz da irsi kelliğim oluştu ön tarafta, öyle olunca yanlar uzadığında çok yaşlı duruyordum. 1998'den bu yana kazıtıyorum yoksa sanıldığı gibi bir



RÜYA ŞEHİR STOCKHOLM!

“Tarihi şehirde, binaların üzerindeki heykeller, kabartmalar, pencerelerdeki süslü demirler, sokak heykelleri o kadar estetik ki insana güzel sanatlar sergisinde geziyormuş hissi veriyor.”

Tuğba ARIZ / Uluslararası İlişkiler Yönetmeni

Kuzey ışıklarının dans ettiği, İsveç'in incisi Stockholm! İsveç kahvesiyle meşhur bir ülke. Havaalanından girdiğiniz andan itibaren sizi mis gibi kahve kokusu sarar ve ahşabın tüm sıcaklığını hissedebileceğiniz bir ülkedir. Sade ve ihtiyaca göre döşenmiş zarif dekorasyonu sizi Bakanlık binalarının içinde bile şaşırtacaktır. Ortadoğu'nun şaşasından eser olmayan bu ülke de sosyal refah düzeyinin oldukça yüksek olması, yine eğitim seviyesinin yüksekliği sizi insanlarına hayran bırakacaktır.

Bu güzel şehre sağlık turizmi kapsamında pek çok kez gelip, faaliyetlerimizi yürüttük ve yürütmeye de devam ediyoruz.

Genel anlamda Türk sivil toplum kuruluşları, sağlık kuruluşları, hastaneler ve belediyeler ile iletişim halindeyiz. Burada yaşayan vatandaşlarımıza yönelik ücretsiz halk seminerleri ve ücretsiz taramalar gerçekleştirdik. Çeşitli etkinliklerde sponsor olmaya devam ediyoruz. İsveç'te bir temsilciliğimiz bulunuyor. Ana amacımız, buradaki uzun bekleme sürelerinde tedavi ihtiyacı olan hastalarımıza sağlık hizmeti ve check-up paketleri sunmaktır. THY'nin 2016 Ocak ayında uygulamaya koyduğu sağlık turizmi hastalarının uçak biletlerinin yarısını ödeme kampanyası ile de bu çalışmalarımızın artarak devam edeceği düşünülmektedir.

“ACİL” SORUNU!
İsveç'te yaklaşık 100.000 Türk vatandaşı bulunmaktadır. Bunun yanı sıra Süryaniler ve Araplar da oldukça yoğunluktadır. Bize bu saydığım ülke vatandaşlarından da tedaviye gelmektedirler. İsveç, her ne kadar en ideal sosyal devlet ülkelerinden biri olsa da son dönemde artan yaşlı nüfus sebebiyle sağlık sisteminde yetersiz kalmaktadır. Acil serviste bekleme süreleri 14- 15 saati bulmaktadır. Aciliyeti olmayan operasyonlarda kişilere 5-6 ay sonrasına ameliyat günü randevusu verilmektedir. Bu da Türkiye'de sunulan sağlık hizmetine olan ihtiyacı artırmaktadır. Tıp araştırmalarıyla literatüre damgasını vuran bir



ülke olmasına karşın sağlık sisteminin yeniden revize edilmesi gerekmektedir.

6 AY GECE, 6 AY GÜNDÜZ

Her yanı huzur dolu 6 ay gündüzün 6 ay gecenin yaşandığı, muazzam doğası ve yüzde 30'u su yollarıyla kaplı olan Stockholm 24 bin adadan oluşmaktadır. 2 milyon nüfusa sahiptir ve oldukça da pahalıdır. Stockholm, dünyanın en büyük müze-kentlerinden biridir. Kentte yılda 1 milyon insan tarafından ziyaret edilen 100 kadar müze yer almaktadır. Stockholm'den Finlandiya'daki Helsinki ve Turku'ya, Estonya'daki Tallinn'e, Letonya'daki Riga'ya ve Åland'a düzenli feribot seferleri mevcuttur. Stockholm takımadalar, kanallarla ve köprülerle birbirine bağlanarak denizin üzerine kurulmuş bir şehir. Bazen bir adadan diğerine geçtiğini bile fark etmiyor insan.

Şehrin merkezine indiğiniz andan itibaren bir adımda tarihi güzelliklere, bir adımda deniz yolculuklarına yelken açabileceğiniz olağanüstü bir ortamla karşılaşacaksınız. Bu şehri ziyaret ettiğinizde ilk başlangıç noktanız Gamla Stan olacaktır.



Kendinizi 14. yüzyılda hissedeceğinizi tarihi daracık sokaklarda gezerken, birbirinden enfes dondurmaların tadına bakmanızı tavsiye ederim. Gamla Stan'da görülesi en muhteşem yapıları 600 odalı The Royal Palace Sarayı'dır. Bu sarayın yanı sıra yine Gamla Stan adası üzerinde Storkyrkan Katedrali vardır. 1279 yılında inşa edilen bu katedralin içerisinde pek çok tarihi eser de sergilenmektedir. Nobel Müzesi, yine Gamla Stan içerisindeki bir başka müze.

Tarihi şehirde, binaların üzerindeki heykeller, kabartmalar, pencerelerdeki süslü demirler, sokak heykelleri o kadar estetik ki insana güzel sanatlar sergisinde geziyormuş hissi veriyor.

Stockholm'u tepeden izlemek isteyenler için Kaknästornet yani Kaknas Kulesi son derece idealdir. Aslında TV ve radyo kulesi olarak kullanılmaktadır, fakat ziyaretçiler için açıktır. 155 metre uzunluğundaki bu kulenin en üst katı aynı zamanda restoran olarak kulla-



nılmaktadır. 30. katından ise Stockholm'u seyredebilirsiniz. Şehrin içinde bir anda kendinizi dinlendirebileceğiniz, huzur bulabileceğiniz rahatça spor yapabileceğiniz bir alan ise Skeppsholmen'dir. Şehrin ortasında bir orman gibi... Gröna Lund lunaparkı ise içerisinde her yaşa ve her gruba hitap eden eğlence makinelerinin bulunduğu harika bir lunaparktır.

Haga Park; İsveç'in 11 Kraliyet Sarayının dördünün bulunduğu yemyeşil çim alanları, kocaman yaşlı ağaçları, kelebek evi, Bakır çadırı ve Echo Tapınağı ile en çok ziyaret edilen parklardan biridir. Parkın içindeki cafe'de, kraliyet sarayında kullanılan porselen ve eşyaların birebir örnekleri satışa sunulmaktadır. Kendi açımdan en keyifli alışveriş yaptığım yer burası.

Yemek yemek, sakin bir akşam geçirip, şehrin ışıklarında demlenmek isterseniz benim tercihim Hammarby. Burası yeni kurulan bir yerleşim merkezi çok sakin ve düzenli, birbirinden lezzetli restoranları burada bulmak mümkün. Yemek sonrası caddelerinde yürüyüş



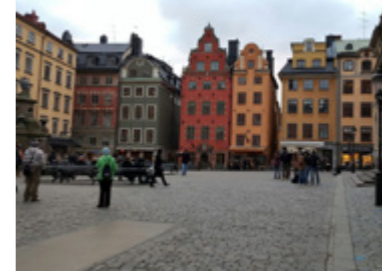
yapmanızı kesinlikle tavsiye ederim.

Şehir merkezinde gezerken en çok dikkatimi çeken kanallarda insanların balık tutması. Balıkçıların elinde balıkları ölçmek için metre bulunuyor. Tutulan somonlar önce ölçülüyor, eğer 55 sentimetrenin altındaysa derhal suya geri bırakılıyorlar. İnsanların bu otokontrol sistemi gerçekten etkileyici. Kuzey denizin soğuğuyla lezzetlenen en güzel yemek Somon (lax olarak tabir ediyorlar)! Özellikle de fūme somon en çok tercih edilen deniz ürünlerinden biri.

ENERJİ BAKANI BİR TÜRK

İsveç enerji üretiminde öncü bir ülke. Tüm enerjisini çöpten sağlıyor hatta Danimarka'dan çöp ithal ediyor. İsveç'te Türk asıllı bir Bakan da bulunuyor. Hepimizin övünçle bahsettiği Enerji ve Teknoloji Bakanı Hasan Kaplan.

Son olarak da Osmanlı İmparatorluğu ile olan ortak tarihinden bahsetmek isterim. İsveç Kralı 12. Kral Şarl 1709 yılında Rus-



larla girdiği savaşı kaybederek, Osmanlı İmparatorluğu'na sığınmıştır. Osmanlı Sarayında 5 yıl boyunca ağırılanan Kral, 5 yıl sonra ülkesine dönmeye karar verdiğinde 600 Osmanlı askeri kendisine eşlik etmek üzere yola çıkmıştır. İsveç'e vardktan sonra Kral, Osmanlı askerlerinin dönmesine izin vermeyip, İsveç'in en verimli topraklarını Osmanlı askerlerine tahsis etmiştir. Burada Osmanlı Askerleri tarımla ilgilenmiş, İsveç'in en güzel kızlarıyla evlenmişlerdir. Bu bölgeye Askersund denilmektedir (Türkçe'den geçen Asker kelimesi ile İsveççe bölge anlamına gelen Sund kelimesinin birleşimi). İsveç'te sıkça kullanılan Hokan isminin Türklerden kalma Hakan ismi olduğu düşünülmektedir. Ve yine İsveç mutfağının özellikli yemeklerinden sayılan dolma bu dönemde Osmanlı askerlerinin İsveç mutfağına kazandırdığı yemektir.

Benim için dünyanın en güzel ve en etkileyici şehri Stockholm! Bu büyüü şehirde herkesin hayallerinin gerçeğe dönüşmesini temenni ediyorum.



İsveç enerji üretiminde öncü bir ülke. Tüm enerjisini çöpten sağlıyor hatta Danimarka'dan çöp ithal ediyor. İsveç'te Türk asıllı bir Bakan da bulunuyor. Hepimizin övünçle bahsettiği Enerji ve Teknoloji Bakanı Hasan Kaplan.



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 Sağlık Cad. No:119
Etilik Keçiören / Ankara
Tel. : 444 99 11
Faks : (0312) 326 49 09

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

Cumhuriyet Mah. Zübeyde
Hanım Cad. No: 87 Van
Tel. : 444 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

- ADALET KART&BARO KART
- AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI
- AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR BAKANLIĞI
- AKDAŞ DÖKÜM
- AKSİYON İŞÇİ SENDİKALARI KONFEDERASYONU
- ANKARA SERBEST MUHASEBECİ VE MALİ MÜŞAVİRLER ODASI
- BELKA
- BOTAŞ
- ÇALIK ENERJİ
- DİYANET BAŞKANLIĞI
- EKONOMİ MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- ERKUNT
- KAMU DENETÇİLİĞİ KURUMU
- KAMUSEN
- OFİS-SEN
- ÖZ GIDA İŞ SENDİKASI
- POLSAN
- RTÜK
- SAĞLIK ÇALIŞANLARI DERNEĞİ
- SAĞLIK MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- SAĞLIK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- SAVİSAN
- SAYDER
- SINCAN ADLİYESİ
- SOSYAL GÜVENLİK DENETMENLERİ DERNEĞİ
- T.C BAŞBAKANLIK HAZİNE MÜSTEŞARLIĞI
- TARIM KREDİ KOOPERATİFLERİ
- TOKİ
- TSK
- TÜRK KIZILAYI
- TÜRK METAL SENDİKASI
- TÜRK STANDARTLARI ENSTİTÜSÜ
- TÜRKİYE EMEKLİLER DERNEĞİ SINCAN ŞUBESİ
- TÜRKİYE KALKINMA BANKASI VAKFI
- TÜRKİYE PETROLLERİ A.O
- TÜRKİYE REKABET KURUMU
- YARGITAY

ÖZEL SİGORTALAR

- ACE EUROPA SİGORTA A.Ş.
- ACIBADEM SİGORTA A.Ş.
- AK SİGORTA A.Ş.
- ALLIANZ SİGORTA A.Ş.
- AMERİCAN 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)
- FORTİS 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

- AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI
- ADALET KART&BARO KART
- AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR BAKANLIĞI
- AKDAŞ DÖKÜM
- AKSİYON İŞÇİ SENDİKALARI KONFEDERASYONU
- ANKARA SERBEST MUHASEBECİ VE MALİ MÜŞAVİRLER ODASI
- BELKA
- BOTAŞ
- ÇALIK ENERJİ
- DİYANET BAŞKANLIĞI
- EKONOMİ MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- ERKUNT
- KAMU DENETÇİLİĞİ KURUMU
- KAMUSEN
- OFİS-SEN
- ÖZ GIDA İŞ SENDİKASI
- POLSAN
- RTÜK
- SAĞLIK ÇALIŞANLARI DERNEĞİ
- SAĞLIK MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- SAĞLIK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- SAVİSAN
- SAYDER
- SINCAN ADLİYESİ
- SOSYAL GÜVENLİK DENETMENLERİ DERNEĞİ
- T.C BAŞBAKANLIK HAZİNE MÜSTEŞARLIĞI
- TARIM KREDİ KOOPERATİFLERİ
- TÜRK METAL SENDİKASI
- TOKİ
- TSK
- TÜRK KIZILAYI
- TÜRK STANDARTLARI ENSTİTÜSÜ
- TÜRKİYE KALKINMA BANKASI VAKFI
- TÜRKİYE PETROLLERİ A.O
- TÜRKİYE REKABET KURUMU
- YARGITAY

BANKALAR

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

ANLAŞMALI KURUMLAR

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 & FORTIS 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 & FORTIS BANK CARD
- DR. BACK-UP KİŞİSEL SAĞLIK SİSTEMİ TEMEL SAĞLIK PAKETİ ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- DUBA-İ 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.
- FORTIS BANK
- FORTIS 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 (BİRİK)
- 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
- İŞK 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 PRİVİLİGE 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
- TURK ASİST CARD
- TÜRK NİPPON 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
- AĞIS
- CORIS
- CZ
- DIE
- DKV
- DSW
- ELVIA
- EUROCSROSS BELGİUM
- EUROPPALAINEN VAKUUTUS
- EUROPEISKE
- EUROPEISKE REISEFORSIKRING
- FOLKSAM
- MENSİZ
- NUTS AV / NUTS
- OZ
- SPERBANK FORSIKRING TRIAS
- TERMUTIEL BELGIUM
- UKV
- VGZ – UNİVE – ANWB
- ZİLVEREN KRUS – PWZ

ANKARA, ETLİK ASSISTANCE FİRMALAR

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

VAN HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

- AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI
- DEFTERDARLIK
- DİYANET
- EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜ
- M TİPİ CEZAEVİ
- MEMUR-SEN
- MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
- SOSYAL GÜVENLİK SAĞLIK ÇALIŞANLARI DERNEĞİ
- TSK

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

- AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI
- DİYANET
- EMNİYET MÜDÜRLÜĞÜ
- M TİPİ CEZAEVİ
- MEMUR-SEN
- MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
- SOSYAL GÜVENLİK SAĞLIK ÇALIŞANLARI DERNEĞİ
- TSK

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
- FORTIS 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





“SEVDİKLERİNİZ İÇİN
ENDİŞELENMENİZE
GEREK YOK.”

Evde Sağlık ve Bakım birimimizle profesyonellerden oluşan bir ekip ve geniş bir hizmet yelpazesi ile her yaşta insana ev konforunda tedavi olanağı sunuyoruz.

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

444 99 11
lokmanhekim.com.tr

 LokmanHekimHastaneleri
 LokmanHekimHst

 **LOKMAN HEKİM**