

ANTİBİYOTİK

LOKMAN HEKİM HASTANELERİ YAYIN ORGANIDIR / ARALIK 2016 / SAYI 43 / ÜCRETSİZDİR



KIŞA ÖZEL SAĞLIK REHBERİ

1 YAŞ ÖNCESİ
SAKINCALI BESİNLER

TÜRK FUTBOLUNUN
“ALTIN AYAKKABILI KRALI”
TANJU ÇOLAK

KIŞ AYLARINDA
VİTAMİNSİZ KALMAYIN

RAHAT BİR UYKU İÇİN
10 ALTIN KURAL

KIŞ İSHALİNE KARŞI
ÖNLEMİNİZİ ALIN

MEME KANSERİNDE
RİSK FAKTÖRLERİ

HER ANI DOYA DOYA
YAŞANACAK BİR ŞEHİR
Paris

EDİTÖRDEN

Merhaba,

Bir yılı geride bırakmanın hüznünü, yeni bir yıla girmenin sevincini yaşadığımız şu günlerde **2016 yılının son Antibiyotik dergisi** ile sizlerle. Güncel sağlık sorunları, kurumsal haberler ve röportajlarla renk kattığımız bu sayımızı beğenilerinize sunuyoruz.

Kış soğuğunun kendini iyice hissettirdiği şu günlerde, **dergimizin kapağını da “kış hastalıklarına” ayırdık.** Uzman doktorlarımız tarafından hazırlanan **“kışa özel sağlık rehberi”** başta olmak üzere, soğuk havalarda sağlıklı kalabilmek için alınması gereken önlemleri içeren bir dizi yazıyı sizler için sayfalarımıza taşıdık.

Her sayıda bir ünlüyü konuk ettiğimiz sayfalarımızda bu kez de **Türk futbolunun unutulmaz isimlerinden Tanju Çolak’a** yer verdik. Türkiye birinci futbol liginde 240 gol atarak ulaşılması güç bir başarı yakalayan, Avrupa gol kralı unvanına sahip olarak, “Altın Ayakkabı” ödülünü alan Çolak, Antibiyotik okurlarına özel açıklamalarda bulundu.

Dergimizin bu sayısında; **yeni doğan bebeklerin 1 yaşına kadar uzak durması gereken gıdalara** ilişkin ayrıntılı bir yazıya yer verdik. **Rahat bir uyku** için yapılması gerekenleri derledik. Hamilelerin **gebelik boyunca kaç kilogram alması gerektiğine** dair bir yazıyı kaleme aldık. Halk arasında **baloncuk olarak adlandırılan beyin anevrizması** ile ilgili bilinmeyenleri anlattık. **Meme kanserindeki** risk faktörlerini işledik.

Kurumsallaşma yolunda kiskanılacak adımlar atan sağlık grubumuzun **yeni yatırımlarına** ilişkin haberleri de bu sayımızda sizlerle paylaştık.

Dergimizin büyük ilgi gören **“soru-cevap”** bölümü aracılığıyla merak ettiğiniz soruların yanıtlarını bulmaya devam edeceksiniz. Sağlıkları için gecemizi gündüzümüze katarak çalıştığımız **hastalarımızın hastanelerimiz hakkındaki görüşlerini** de dergimizin sayfalarında bulacaksınız.

“İçimizden Biri” bölümünün bu sayıdaki konuğu Lokman Hekim Etlük Hastanesi çalışanlarından **Şelale Tuncer Özdemir** oldu. Çocukluğunu doğa ile iç içe geçiren ve kendisini çizgi film karakteri Heidi’ye benzettiğini söyleyen Özdemir ile en büyük hobisi olan **“resim”** üzerine konuştuk.

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

Lokman Hekim Engürüsağ A.Ş. Adına Sahibi

Uzm. Dr. Mustafa SARIOĞLU

Editör - Yazı İşleri Müdürü

Bora AYDIN

Yayın Danışma Kurulu

Dr. Mehmet ALTUĞ
Uzm. Dr. Necmettin DİN
Doç. Dr. M. Metin YILDIRIMKAYA
Dr. Kemal KARTAL
Uzm. Dr. Ali YAKUT
H. Serhat SERDAROĞLU
Pelin KIZILATEŞ
Sevgi BAYRI
Mustafa Özgün GİRİFTİN
Kevser GENÇ

Yönetim Yeri

General Dr. Tevfik Sağlam
Caddesi No.119
ETLİK/ANKARA
Tel: 444 99 11

İçerik Editörü

BRC Medya Tanıtım
Organizasyon / Topçu Mh. 1497
Sk. 25/6 Etimesgut / ANKARA
T: 0553 351 81 91

Tasarım

Nalan ÇAKMAK

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



lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11



BAŞLARKEN

Dr. Mustafa SARIOĞLU | Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı

Merhaba,

Bu sayımızda sizlerle Lokman Hekim Sağlık Grubunun **Ankara başta olmak üzere Türkiye'ye yaptığı katkıları** anlatmaya çalışacağım. Borsa İstanbul'da işlem gören sağlık alanındaki tek şirket olan Lokman Hekim Sağlık Grubumuzun, **Ankara'daki yatırımlarına hız verdik.** Başkentte Etlik ve Sincan'da iki hastaneyle sağlık hizmeti sunan şirketimiz, son dönemde önemli hamleler yaptı. **Ankara'nın en prestijli hastaneleri arasında yer alan Akay Hastanesini bünyemize kattık,** ardından Demet'te ayakta tedavi yapılan bir Tıp Merkezini hizmete açtık.

Akay ve Demet'teki yatırımlarımızın ardından **sağlık alanında hizmet veren 7 merkeze ulaştık.** Ankara'da 359 yataklı 3 hastane, Van'da ise 271 yataklı 2 hastane olmak üzere 630 yataklı 5 hastane ile hizmet veren şirketimizin Erbil'de de bir görüntüleme merkezi bulunuyor.

Sağlık alanındaki 20 yılı aşkın deneyimi ve özellikle Anka-

ra'daki yatırımlarıyla Başkentte önemli dinamizm getiren şirketimiz, **yatak kapasitesi açısından da bu şehirde ilk sırada yer almayı başardı.**

Ankara'da gerçekleştirmeyi düşündüğümüz **üniversite hastanesi projesini de Başkent'in bir başka ihtiyacını gidermeye yönelik önemli bir adım olarak değerlendireyoruz.** Sevgi Vakfı'na Lokman Hekim Üniversitesi kurulması için makul ölçülerde destek sağlamayı planlıyoruz. Bu işbirliğinden, daha kaliteli sağlık hizmeti sunulması, büyüme, hizmet satışlarının ve karlılığının artması gibi katkılar bekliyoruz.

Her yıl yurtdışından çok sayıda hastayı Ankara'ya çekerek tedavi ediyoruz. **Bu çabamızla Başkent'in, sağlık turizmine olumlu katkı sağlıyoruz.** Yurtdışından birçok kişi, özellikle parkinson cerrahisi, kalp damar hastalıkları, onkoloji ve ortopedi başta olmak üzere pek çok alanda tedavi için Lokman Hekim Hastanelerini tercih ediyor. Biz de bu ilgiye

karşılık, yurt dışında yeni bağlantılar ve temsilcilikler oluşturarak, yurt dışı hasta sayımızı artırmayı hedefliyoruz.

Son yıllarda önemi artmaya başlayan **"evde sağlık ve bakım" hizmetiyle de Ankara'ya değer katıyoruz.** Sağlık hizmetini isteyen ayağına götürüyor, gerek evde, gerek iş yerinde profesyonel sağlık hizmeti sunuyoruz.

Lokman Hekim Sağlık Grubunun gerek **Ankara'ya gerekse Türkiye'ye kattıkları elbette ki burada anlattıklarım sınırlı değil.** Bugüne kadar yaptıklarımız, bundan sonra yapacağlarımızın da teminatıdır. Bundan sonraki süreçte de şirketimize, hastalarımıza ve ülkemize katma değer sağlayacak her türlü faktörü kullanıp, **kabul edilebilir riskleri göze alarak, şirketimizi ileriye taşımak için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğimizi bildirir,** bir sonraki sayımızda buluşmak üzere sağlıklı günler dilerim.



SÜNNET İÇİN EN DOĞRU ZAMAN YENİDOĞAN

Penis damar ve sinir ağı bu dönemde tam olarak gelişmemiş olduğundan, işlem rahatlıkla lokal olarak uygulanabilir.

- Kanama komplikasyonunu çok az gözlenir,
- Çocuk psikolojik olarak etkilenmez,
- İşlem sonrası bakım kolay ve iyileşme hızlıdır.

Sünnet işlemi hastanelerimizde Çocuk Cerrahlarımız tarafından yapılmaktadır.

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11

İÇİNDEKİLER

8 1 YAŞ ÖNCESİ
SAKINCALI BESİNLER



10 ESTETİKTE DOĞRU BİLGİ
SAHİBİ OLMAK,
DOĞRU KARARI GETİRİR



32 GRİPTEN KORUNMADA
EN ETKİLİ YÖNTEM AŞI



14 KIŞ AYLARINDA
VİTAMİNSİZ KALMAYIN



18 RAHAT BİR UYKU İÇİN
10 ALTIN KURAL



34 MEME KANSERİNDE
RİSK FAKTÖRLERİ



20 KIŞ İSHALİNE KARŞI
ÖNLEMİNİZİ ALIN



24 KİRLİ HAVA
BAŞINIZI AĞRITABİLİR



36 60 YAŞ ÜSTÜNÜ VE
ÖZELLİKLE KADINLARI
TEHDİT EDEN HASTALIK



26 GEBELİK BOYUNCA
KAÇ KİLO ALINMALI



28 BEYİNDEKİ SAATLİ
BOMBA: BALONCUK



38 KIŞ AYLARINA ÖZEL
SAĞLIK REHBERİ



GEÇMEYEN AĞRILAR VE YORGUNLUK
FİBROMİYALJİ HABERCİSİ **42**

VÜCUDUN VAZGEÇİLMEZİ
MAGNEZYUM **44**

TÜRK FUTBOLUNUN "ALTIN
AYAKKABILI KRALI" TANJU ÇOLAK **46**

TÜRK TELEKOM'UN YENİ SPONSORU
LOKMAN HEKİM OLDU **52**

BEBEĞİNE HASTANEMİZİN
İSMİNİ VERDİ **53**

DARBEYE KARŞI KOYARKEN
YARALANANLAR ŞİFA BULDU **53**

MUHTARLARDAN "HAYAT"A
ZİYARET **53**

İLK DOĞUM GÜNÜNÜ
HASTANEDE KUTLADI **54**

RAHMİNDEN 11 MİYOM
ÇIKARILDI **54**

LOKMAN HEKİM AKAY HASTANESİ
DİNKÇİOĞLU'NA EMANET **54**

İSVEÇ'TEN GELDİ, SÜNNETİNİ
LOKMAN HEKİM'DE OLDU **55**

HASTALARIMIZIN
GÖZÜNDEN **56**

SORU CEVAP **58**

HER ANI DOYA DOYA YAŞANACAK
ŞEHİR: PARİS **60**

İÇİMİZDEN BİRİ:
LOKMAN HEKİM'İN "HEİDİ"Sİ **64**



1 YAŞ ÖNCESİ SAKINCALI BESİNLER

Yeni doğan bebeklerin 1 yaşına kadar bazı gıdalardan uzak durması gerekmektedir. Bebeklere bu dönemde verilmesi önerilmeyen gıdaların başında bal, çay, bitki çayları, şeker ve bakla gelmektedir.

Dr. Yaşar Hüseyin ONGANLAR / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

➤ Bebeklerin ek gıdalara geçiş döneminde gıdalar, belirli sırada verilmelidir. Bazı gıdaların alerjik özellikleri, bazı gıdaları sindirmeye yarayacak enzimlerinin yetersiz olması, bazı gıdalardaki potansiyel toksik durum nedeni ile bebeklerin beslenme gelişiminde dikkat edilecek birkaç besin vardır.

BAL: Balın, clostridium botulismus sporlarını içerebilme potansiyeli vardır. Süt çocuklarının mide asit oranının düşük olması nedeni ile bu sporlar öldürülemez. Botulizm denilen sıkıntılı bir duruma neden olabilir.

ÇAY: İçeriğinde tanin olması nedeniyle demir emilimini bozarak demir eksikliğine neden

olabilir. Çayların tatlandırılmasında kullanılan şeker de diş çürüklerine ve iştahsızlığa neden olur.

BİTKİ ÇAYLARI: Bitki çayları demir emilimini bozabilir. Bir de bu çayların süt çocukluğu döneminde kullanımı konusunda güvenilirlik olarak yeterince bilimsel kaynak yoktur.

ŞEKER: Şeker vücuda enerji sağlar. Bundan başka herhangi bir besin özelliği olmayan enerjiden zengin besinden fakir bir gıdadır. Süt çocukluğu döneminde şeker ile tanışan bebeklerin diş çürükleri, iştahsızlıkları, hiperaktivite gibi durumları daha çok görülebilir. İleri yaşlar için kötü beslenme alışkanlıklarının temelleri atılmış olur. Tat

duyusu çok fazla uyarıldığı için şekerli olmayan gıdaları sevmesi ve kabul etmesi uzun bir süre alabilir. Tatlandırma için şeker yerine pekmez kullanılabilir.

BAKLA: Bakla toksinli olabilir. Toksinli baklanın yenilmesi, toksinlerin solunması dahi yatkınlığı olan çocuklarda, bebeklerde favizm denen bir hastalığa neden olabilir. Favizm denilen durumda çocuklarda kansızlık idrarda kırmızı renk, sarılık gibi durumlar görülür. Bu durum nedeni ile özellikle ilk 5 yaşta çocuklara bakla verilmemelidir.

ESTETİKTE BİLGİ SAHİBİ OLMAK DOĞRU KARARI GETİRİR

Vücudunuzdaki ya da yüzünüzdeki, sizi rahatsız eden görüntüsel problemin düzeltilmesi için niyetlendiniz, ancak çevreden duyduklarınızla ürktünüz ve ömür boyu bu sıkıntı ile yaşamayı seçtiniz. Oysa ki gelişen estetik cerrahi veya ameliyatsız estetik yöntemleriyle sağlıklı ve etkin bir çözüme kavuşma ihtimalini kaçırmış olabilirsiniz. Bu aşamada, doğru bilgi sahibi olmanın, doğru kararı getireceği unutulmamalıdır.

Dr. Orhan ERBAŞ / Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi

Doğru karar vermenin tek yolu doğru bilgi sahibi olmaktır. Olmayı düşündüğünüz işlem hakkında olumlu veya olumsuz her yönüyle bilgi sahibi olmanız ancak bu konuda uzman bir hekim tarafından yapılabilir. İnternet tabii ki önemli bir bilgi kaynağı, ancak birçok yanlış bilgiyi de içermekte. Her hastanın durumunun birbirinden farklı olduğu unutulmamalı. Bir yöntem birçok kişi için iyiyken, size uygun olmayabilir. Yanlış bilgilerle bir tedaviden vazgeçmek ise belki de kolaylıkla düzeltilecek bir problemi ömür boyu taşımanıza neden olabilir. Plastik rekonstrüktif ve estetik cerrahlar beş veya altı yıllık uzmanlık eğitimi yapmıştır, karar verme aşamasında bu birikimlerinden faydalanılmasını öneririm. Bu işlemleri olası bir komplikasyon durumun-

da çözüm üretebilecek kişiler yapmalıdır.

İşimizin uygulamasında büyük bir efor ve konsantrasyon gerekmekte ama zor olan kısmı bu değil. Yetersiz donanıma sahip kişilerce yapılan uygulamalar toplumdaki estetik algısını negatif etkiliyor. Ayrıca bazı tedavilerin hak ettiği kadar fazla abartılarak anlatılması da aşırı beklenti yaratıyor. Yanlış bilginin düzeltilmeye çalışılması da bizim işimizi zorlaştırıyor.

ESTETİK OPERASYONLARA İLGİ ARTIYOR

İnsanların kendine verdiği değer arttıkça, estetik operasyonlara olan ilgi de artmaktadır. Ayrıca iş ve sosyal hayatta daha güzel ve sağlıklı gözükmenin bir adım önde olması da

teşvik edici bir gerçek. Bütün bunlar işlemlerin daha kolay, güvenli, başarılı, hatta uygun fiyatlı hale gelmesiyle birleşince, yani insanlar çözüm buldukça estetik operasyonlara talep artıyor.

TÜRKİYE ESTETİKTE KENDİNİ İSPATLADI

Bilgi ve yetenekleri ile estetik, plastik ve rekonstrüktif cerrahi alanında Türk doktorları kendini ispatlamış durumda. Teknoloji açılımımızı da ithalat ile gidermekteyiz. Amerikan FDA onaylı cihaz ve malzemeler tercih edilerek üst düzeyde tedavilerin yapılması, hasta bakım ve konaklama hizmetinin başarısı, ulaşım kolaylığı ve maliyet düşüklüğü yurt dışında yaşayan çok sayıda hastanın bizi tercih etmesini sağladı.





DOĞAL SONUÇLAR ELDE EDİLİYOR

Estetik işlemlere dair “Çok mu zor, güvenli mi, işime ne zaman dönerim?” gibi birçok soru bu işlemleri düşünenlerin zihnindedir. Bu sorulara çözüm arayışı için, hücresel düzeyden başlayan, ultrason ve lazer gibi geniş bir alana yayılan bilimsel ve teknolojik gelişmeler hızla devam etmekte. Bu gelişmeler sayesinde, artık eskisinden daha kolay uygulanabilen, daha etkili, üstelik daha da güvenli estetik işlemler mümkün. Lazer Lipoliz ile vücut şekillendirme, fibroblast hücre kültürleri ile genç ve gergin cilt, odaklı ultrason ile yüzün sarkmasını azaltmak bunlara birkaç örnek olabilir. Bunun yanında dolgu maddelerinin içeriği çok geliştirildi. Bu sayede yüzün farklı yerleri ve dudak için daha spesifik çözümler üretildi, yabancı cisim reaksiyonu riski büyük oranda düştü. Daha doğal sonuçlar elde edilmeye başlandı.

OPERASYONLARIN BAŞARISI

Meme implantlarının şekil, boyut ve içerik alternatifleri o kadar arttı ki meme büyütme ve dikleştirme işlemlerinde doğala yakın görünüm elde edilmekte. Karın germe ameliyatlarında Lazer Lipoliz ile kombine edilerek daha iyi vücut konturları sağlanmakta. Burun estetik ameliyatlarında, nefes almayı ön planda tutan teknikler daha çok kullanılmakta. Yüzün diğer kısımlarıyla burnun uyumu daha detaylı irdelenmekte ve bilgisayar programlarıyla hastaya işlem sonrası için daha net öngörü sağlanmakta. Burnun dinamik yani hareketli bir organ olmasını nefes almayı bozmamak adına korumaktayız. Yüz germe ameliyatlarında germe vektörünün yönünü yukarı doğru tutarak daha doğal sonuçlar elde etmekteyiz.

LAZER LİPOLİZ UYGULAMASI

Lazer Lipoliz vücut kontur bo-



Burun estetiği, meme estetiği, lazer liposuction ile vücut şekillendirme, karın germe, yüz germe, göz kapak ameliyatları, saç ekimi ve yağ enjeksiyonu uygulamaları sıklıkla yapılan estetik operasyonlardır.

zuklukları için ideal bir sistem. Mesela bel, basen, diz çevresi, bacak üst iç, sırt ve karın bölgesinde çok etkili. Kol, gıdık ve ayak bileği inceltmesi için de kullanılmakta. Erkek meme büyümesi çok ileri evre değil ise bu sistemle çözüm mümkün. Aşırı kilolu hastalarda kilo vermek için, ya da yüksek miktarda kilo verme sonucu oluşan sarkmalarda ise başka yöntemler kullanılmalı.

AMELİYATSIZ YÜZ VE BOYUN GERME

Ultrasonik ses dalgaları istenen doku derinliğine odaklanmakta ve cildin üst tabakasına zarar vermeden, deri altındaki bağ dokusunda kollajen üretimini artıran küçük ısı hasarları oluşturulmaktadır. Bu sayede cilt kendi onarım sürecini oluşturarak yeni kollajen üretimine başlar ve ciltte sıkılaşıma, yukarı doğru gerilme etkisi kendini gösterir. Burada dokuyu ısıtarak küçültmeyi hedefleyen diğer yöntemlerden en önemli farklılık, ultrason enerjisini derinin üst tabakalarını pas geçirecek, yüz germe ameliyatlarında küçültmeyi hedeflediğimiz SMAS denilen dokuya odaklamaktır. Uygulama ardından rejenerasyon süreci hemen başlar, ilk anda bile hafif bir gerilme etkisi görülmektedir. Cilt, uygulama sonrası her geçen gün daha iyi görünmeye başlar, bir hafta sonrasında cildinizi daha iyi hissedersiniz, bir ay sonra etkiler görünür hale gelir, üç ayın sonunda istenen sonuç gözlenir. Odaklı ultrason ile cilt germe tek seanslık bir uygulama olup en erken altı ay, en geç bir yıl içerisinde tekrarlanmaktadır. Ciltte kollajen üretimini uyardığı ve SMAS dokusunda küçülmeye neden olduğu için elde edilen sonuç uzun süreli kalıcı olmaktadır. Enerjiyi iste-

nilen derinliğe odaklayabilen farklı başlıklarının olması yüz, boyun ve vücut için, kırışıklık azaltma ve germe amacıyla çok geniş bir tedavi alternatifini sunmaktadır. Kişi işlem sonrası rahatlıkla günlük hayatına devam edebilir ve herhangi bir kısıtlama yaşamaz. İşlem yaklaşık yarım saat sürer.





KIŞ AYLARINDA VİTAMİNSİZ KALMAYIN

Kış mevsiminde savunma sistemimizi güçlendirmemiz gerekiyor. Bunun için en etkili yollarından biri yeterli ve dengeli beslenmedir. Özellikle çocuklar, gebeler ve yaşlılar beslenmelerine bu mevsimde ayrı bir özen göstermelidirler.

Hazel DOĞAN / Beslenme ve Diyet

Her mevsimde olduğu gibi kış aylarında da günlük beslenmemizdeki denge çok önemlidir. Doğru olan, tek bir besin grubuna yönelmek değil, her besin grubundan dengeli bir şekilde beslenmektir. Kış mevsiminde bu duruma ek olarak vitamin almaya, daha doğrusu vitaminlerimizi eksik almamaya özen göstermeliyiz. Özellikle grip ve nezleyle karşı yeterli vitamin almak kış ayları-

nın daha rahat ve sağlıklı geçmesini sağlayacaktır.

HANGİ VİTAMİNLERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Kış mevsiminde özellikle A ve C vitaminleri üzerinde duruyoruz. Çünkü bu vitaminler hem bağışıklık sistemimiz üzerinde çok ciddi koruyucu etkiye sahiptir hem de çok güçlü antioksidanlardır. A ve C vitamini yönünden zengin besinlerden

bahsedecek olursak, turuncgiller, havuç, brokoli, kabak, brüksel lahanası, yeşil biber, karnabahar, mandalina, maydanoz, roka, tere gibi sebze ve meyveler en başta yer alır. Bu besinleri hazırlarken ve pişirirken doğru yöntemleri kullanarak vitamin, mineral kaybına uğratmadan tüketmeye gayret etmeliyiz.

MEYVENİN SUYUNU DEĞİL



Haftada 2 günü geçmeyecek şekilde kırmızı et, diğer günlerde beyaz et veya balık eti öğünlerde tercih edilmelidir. Sonbaharda ve soğuk kış günlerinde yenen balığın, içerdiği Omega-3 yağ asidinden dolayı bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesine de yardımcı olacaktır.

KENDİSİNİ TÜKETİN

Özellikle kış aylarında bağışıklık sistemimizi kuvvetlendirmek adına içilen meyve sularının hazırlanma şekli ve süresi vitamin içeriğini etkilemektedir. C vitamini ısı, ışık gibi etmenlerden kolayca etkilenen bir vitamindir. Bu nedenle eğer meyvelerin suları sıkılacaksa içilmeden hemen önce hazırlanması tercih edilmelidir. Ancak esasında doğru olan meyvenin suyu yerine kendisinin posasıyla beraber tüketilmesidir. Böylece hem vitamin mineral kaybını en aza indirmiş hem de kilo kontrolünü daha rahat sağlamış oluruz.

KIŞ MEVSİMİNDE İŞTAH ARTAR MI?

Kış mevsiminde vücut kendini sıcak tutmak ve korumak için daha doyurucu, karbonhidrat ağırlıklı besinler istiyor. Vücudumuz normal ısı düzeyine ulaşılacak için fazladan enerjiye ihtiyaç duyar. Bu durum yemek yeme isteğimizin artmasına neden olur, dolayısıyla yüksek enerji veren karbonhidratlı gıdalar tüketilir. Bu da doğal olarak iştahın artmasına sebep oluyor. Bunun yanında çevresel faktörler de kışın iştahımızın daha çok artmasına sebep oluyor. Akşamların uzamasıyla televizyon başında geçirilen sürenin uzaması ve abur cubur tüketiminin artması da ciddi etkenlerdendir.

PEKİ HANGİ BESİNLERİ TÜKETMELİYİZ?

Kış mevsiminde beslenme alışkanlığında meydana gelen değişikliklerden biri de daha yağlı yiyeceklerin tüketilmesidir. Yazın olduğu gibi kış mevsiminde de kızartma ve kavurmadan kaçınılmalı, yağ tüketimine dikkat edilmelidir. Tüm yağlarda olduğu gibi yemeklere eklenecek zeytinyağı ve diğer sıvı yağları tüketirken miktar kontrolü yapmakta fayda vardır.

Et, süt, peynir, yumurta ve balık gibi B12 vitamini kaynağı besinlerin tüketimi başta bağışıklık sistemi ve sinir sistemi için çok önemlidir. Haftanın 2-3 günü balık, 2 günü kırmızı et, 2-3 günü de tavuk ve hindi eti tüketmeye özen göstermeliyiz. Süt tüketmeyi ihmal etmemeli; özellikle ara öğünlerde günde ortalama 1 bardak süt içmeliyiz. Herhangi bir sağlık sorunu olmadığı sürece her gün 1 adet yumurta tüketmeli; günlük peynir tüketimine özen göstermeliyiz.

Sonbaharda ve soğuk kış günlerinde yenen balığın, içerdiği Omega-3 yağ asidinden dolayı bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesine de yardımcı olacaktır.

Kış aylarında sofralardan eksik olmaması gereken gıdalardan biri de kuru baklagillerdir. Özellikle kuru fasulye, nohut haftada en az bir gün tüketilmelidir. Kuru fasulye, nohut, yeşil mercimek gibi liften zengin kuru baklagiller kış mevsiminde hareketsizlikle beraber gelen kabızlık sorunu için önemli bir çözüm olabilir.

Ayrıca kepekli tahılların (esmer ekmek, bulgur, kepekli makarna, pirinç, erişte, un) ve özellikle C vitamininden zengin sebze ve meyvelerin tüketimine ve günde 10 - 14 bardak su içilmesine ağırlık verilmesi kabızlığı önlemeye yardımcı olacaktır.

KIŞIN SU TÜKETİMİ NASIL OLMALIDIR?

Su tüketimi özellikle kış aylarında aniden bir düşüşe geçmektedir. Oysaki vücudun her daim suya ihtiyacı vardır, günde en az 8-10 bardak su içilmesi önerilmektedir. Bu suyun bir miktarını limon dilimli veya ılık içilmesi metabolizma üzerine olumlu etki yaratır. Di-

lerseniz tüketimi daha keyiflendirmek için meyve dilimleri, tarçın veya zencefil de ekleyebilirsiniz.

KIŞIN ZAYIFLAMA DİYETİ YAPILIR MI?

Çoğu kişi bağışıklığın düşmesi sebebiyle kışın diyet yapmanın sakıncalı olduğunu düşünür. Bunun kişinin direncini düşüreceği söylenir. Zayıflama diyetleri her dönemde ve sezonda kişinin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik, dengeli ve yeterli besin içerikleri ile hazırlandığı için asla kişileri halsizliğe düşürmez, sakıncalı değildir. Önemli olan bu programın uzman kişiler tarafından hazırlanıp hazırlanmadığıdır.

Beslenmenin sık aralıklarla olması örneğin sabah kahvaltısı, öğle yemeği, akşam yemeği ve aralara eklenecek ara öğünler ile hem kan şekeri düzeyinizin sabit kalmasını hem de ana öğünlerde çok acıkıp aşırı besin tüketimimizi engelleyecektir. Dolayısı ile bu şekilde bir beslenme kilo kontrolünüz için de fayda sağlayacaktır. Burada dikkat edilecek konu günlük tüketilmesi gereken besinlerin dengeli olarak öğünlere paylaştırılmasıdır. Bir öğünde aşırı diğer öğünde az besin tüketilmesi hem kan şekerinin düzene sokulmasında hem de kilo artışında sıkıntı yaşamasına neden olacaktır. Bu nedenle mümkün oldukça öğünleri miktar olarak dengeli dağıtmaya dikkat etmeli bunun için de özellikle bir beslenme ve diyet uzmanına başvurularak kişiye özel beslenme planı için danışılmalıdır.



Beslenmenin sık aralıklarla olması örneğin sabah kahvaltısı, öğle yemeği, akşam yemeği ve aralara eklenecek ara öğünler ile hem kan şekeri düzeyinizin sabit kalmasını hem de ana öğünlerde çok acıkıp aşırı besin tüketimimizi engelleyecektir.



Pansuman için evden çıkmak mı?

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

Detaylı bilgi için Evde Sağlık ve Bakım Birimimize başvurabilirsiniz.

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11



RAHAT BİR UYKU İÇİN 10 ALTIN KURAL

Güne dinç başlayabilmek için iyi ve kaliteli bir uyku gerekiyor. Peki günde kaç saat uyumamız gerekiyor? Birçok erişkin günde ortalama 6- 8 saat uykuya ihtiyaç duyar.

Dr. Mansur SEZGİNER / Uyku Laboratuvarı

❏ Kış aylarında kapalı ve soğuk havalar nedeniyle uyku ihtiyacımız giderek artar ve elimizde olmadan sürekli uyuma isteği duyarız. İlk zamanlarda yaşadığımız içindeki tüm aktiviteler bir yavaşlama eğilimindedir ve gün içinde sürekli esnemeler görülmeye başlar. Bu esnemeler zamanla yerini her fırsatta uyumaya bırakır ve bu durum daha çok uyuma isteğine neden olabilmektedir.

Kişinin çalıştığı iş durumuna ve gün içindeki yorgunluk durumuna göre uyku süresi değişir. Tavsiye edilen uyku süresi 8 saat civarındadır. Aşırı uyuyan kişilerde sersemlik hali ve uzun süre uyumasına rağmen daha fazla uyuma isteği görülür.

Fazla uyumak uyku kalitesini düşürüyor. Bu da strese neden olmakta ve beyin fonksiyonlarına olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Araştırmalar 8 saatten çok uyuyan kişilerin beyin

fonksiyonlarının yavaşladığını ve öğrenme becerilerinin bu durumdan olumsuz etkilendiğini gösteriyor.

Kalitesiz bir uyku özellikle yorgun ve uykulu uyanmaya yol açar. Bunun sonucunda konsantrasyon bozukluğu gelişir. Kalitesiz uyku gün içinde sinirli olmamıza ve azalan dikkat nedeniyle çeşitli kazalar yaşamamıza da neden olabilmektedir.

Yatma saatlerine ve süresine dikkat edin: Kaliteli bir uykunun ilk şartı düzenli uyku vakitleridir. Bu nedenle uykunuz geldiğinde yatmaya ve uyanmanız gereken saatte de kalkmaya özen gösterin. Yatma ve kalkma saatleri düzenli bir hale getirilebilirse bunun da vücudunda faydası olacaktır.



Akşam hafif yemekler yiyin: Uyku öncesi ağır yemekler, alkol, sigara, kahve, çay gibi tüketim ürünleri uykuyu kaçırmaktadır. Sigara, kahve, çay ve kola gibi kafein içerikli maddeler uykuya dalışı zorlaştırdığından, yatmadan en az 4 saat önce tüketilmelidir.



Yatak odasını oturma odası gibi kullanmayın: Gece uyanmanıza yol açacağı için yatak odanızda televizyon izlemeyin ve bilgisayar kullanmayın. Yatmadan önce zihninizi dinlendiren bir kitap okumak, uykuya dalmanızı kolaylaştırır. Yatarken rahatlatıcı kitaplar okumak, hafif müzik dinlemek daha faydalıdır.



Oda ısınızı ayarlayın: Kaliteli bir uyku için oda ısınız 18-22 derece arasında olmalı. Doğrudan yatağa vurmeyen sıcaklık kaynağı daha rahat uyumanızı sağlayabilir.



Odanızı havalandırın: Odanızı yatmadan önce ve sabahları mümkün olduğunca havalandırın. Havalandırılmış odada uykuya dalmak daha kolaydır.



Ilık duş alın: Yatmadan önce ılık bir duş almanızda fayda var. Ilık su gevşemeyi sağlayıp vücut ısısını düşürür. Bunun sonucunda da uykuya daha rahat dalmanızı sağlar.

Yatağınız ve yastığınız rahat olsun: Yatağınızın mevsime uygun yüzünü kullanın. Yatak takımlarınızın ter tutabilen, yani pamuklu olmasına da dikkat edin. Eskimiş bir yatakta yatmak da uykunun kalitesini olumsuz yönde etkiler.



Bol bol sıvı tüketin: Uykusuz gecelere son vermek için gün içinde en az 2 litre su için. Bu tüketimin çoğunu yatmadan 1-2 saat öncesine kadar yapın. Böylelikle gece su isteğiniz daha az olacak ve tuvalete kalkma ihtiyacınız azalacaktır.



Ağır egzersizler yapmayın: Yürüyüş veya yüzme gibi sporlar vücudunuzun gevşemesine, dolayısıyla iyi bir uykuya geçmeye zemin hazırlar. Bunun aksine ağır egzersizler sinir sistemini uyarması nedeniyle uyku kalitesini bozar. Bu nedenle ağır egzersizlere yatmadan en az üç saat önce son verin.



BEBEKLERDE KIŞ İSHALİNE KARŞI ÖNLEMİNİZİ ALIN

Bebeklik döneminin en sık ve ciddi ishal nedenlerinden birisi rotavirüstür. Hastaneye yatma gerektiren ishaller arasında da en başta gelenlerden biridir.

Dr. Fahrettin ERDOĞAN / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

❏ Kış mevsimi, bebekler ve küçük çocuklarda kusma ve ishale yol açan rotavirüsün sık görüldüğü bir dönemdir. Daha çok kusma, ateş ve karın ağrısıyla ortaya çıkar ve bunlara sulu ishal eşlik eder. Bağışıklık sisteminde sorun olmayan sağlıklı bebek ve çocuklarda birkaç gün içinde kendi kendine iyileşen hastalığın tedavisinde esas, kusma ve ishale kaybedilen sıvı ve mineralleri çocuğa vermektir.

Bu hastalıkta kuluçka süresi ortalama 2 gündür. Virüs alındıktan 1-3 gün sonra belirtiler başlar. Hastalık 3-8 gün sürer. Başlangıçta, ishalin değil de kusma ve ateşin öne çıkması belirgindir. Karın ağrısı ve sulu ishal tabloya eşlik eder. Rotavirüs enfeksiyonu sonrasında tam bağışıklık gelişmez ama hastalığın tekrarlaması durumundaki şiddeti, hiçbir zaman ilk seferindeki kadar ağır olmaz. 6 farklı alt grubu olan rotavirüsün hastalık yapıcı, A, B ve C gruplarıdır.

A grubu rotavirüs; dünyanın her yerinde endemik olarak bulunur. Bebek ve çocukların en önemli ishal etkenidir. C grubu rotavirüs de çocuklar için tehlikelidir ancak A grubu kadar yaygın değildir.

Rotavirüs, diğer bütün ishal mikropları gibi dışkı-ağız yoluyla bulaşır. Yani virüs bulaşmış su ve gıdanın ağız yoluyla alınması hastalığa neden olur. 10-100 virüs parçacığı alınması, hastalanmak için yeterlidir. Hasta dışkısında mililitrede 10-1000 arası virüs parçacığı bul-

nur. Bazen, hastalık, belirti vermeden dışkı yoluyla yayılır -bir tür taşıyıcılık durumu bu da virüsün yayılımını kolaylaştırır.



Bebek bakımı sırasında alt değiştirme sonrası ellerin yeterince iyi yıkanmaması, kreş bebekleri arasında salgınlara neden olur. Ancak rotavirüsün, gelişmiş ülkelerde de yaygın olarak görülmesi, genel temizlik önlemleriyle pek de kolay önlenemeyeceğinin göstergesidir.

Bebek bakımı sırasında alt değiştirme sonrası ellerin yeterince iyi yıkanmaması, kreş bebekleri arasında salgınlara

neden olur. Rotavirüsün, gelişmiş ülkelerde de yaygın olarak görülmesi, genel temizlik önlemleriyle pek de kolay önlenemeyeceğinin göstergesidir. Ülkemizin de içinde bulunduğu iklim kuşağında rotavirüs, daha çok kasım-nisan ayları arasında hastalık yapar. Bebekler ve küçük çocuklarda daha çok görülmesine rağmen daha hafif bir formu erişkinde de olabilir.

HASTALIĞIN TEŞHİSİ

Değişik yöntemler olmakla birlikte, yaygın olarak kullanılan hızlı antijen testiyle, dışkıda virüsün saptanmasıdır. Gıda üzerinde virüsün tespiti mümkün değildir.

HASTALIĞIN TEDAVİSİ

Özel bir tedavisi yoktur ancak bu hasta kendi haline bırakılabilir anlamına gelmez. Antibiyotiklerin, ishal kesici ilaçların rotavirüs tedavisinde yeri yoktur. Tedavinin esası, kusma ve ishal yoluyla kaybedilen sıvı ve minerallerin, ağız yoluyla hastaya verilmesidir. Ağız yoluyla gerektiği kadar sıvı verilemiyorsa, damar yoluyla aynı tedavi verilir. Bu durum da çocuklarda hastaneye yatma anlamına gelir.

HASTALIKTAN KORUNMA YOLLARI

2007 yılında ağızdan uygulanan rotavirüs aşısı ülkemize gelmiştir. Aşı 6 hafta-6 ay arası bebeklere en az 1 ay arayla 2 veya 3 doz halinde ağızdan damla şeklinde verilmektedir. Piyasada bulunan 2 farklı marka aşıdan biri 2, diğeri 3 doz olarak önerilmektedir.



NE ZAMAN DOKTORUNUZU ARAMALISINIZ?

1. Çocuğunuz ağızdan alabildiği sıvıdan daha fazlasını, kusma veya ishal yoluyla kaybediyorsa (Bebeğiniz aşırı huysuz ve huzursuzdur. Ağlarken göz yaşı dökemez ve gözleri içeri çöker, dil ve dudakları kurur. Su kaybı yüzünden bingildağı içeri çöker, idrarı azalır ve koyu renkli gelir.)

2. Çocukta şok bulguları varsa. Çocuk dalgın, sorulara cevap vermiyor, beslenmeyi ve ağızdan sıvı almayı reddediyor, tansiyonu düşük, el ve ayakları soğuk, soluk görünüyorsa; so-

luk alıp veriş ve nabızı hızlıysa, karın derisi çekilip bırakılınca eski haline hemen dönemiyorsa.

3. Kanlı ishali varsa

4.Yüksek ateşle seyrediyorsa ve ishal veya kusma günde 10'dan fazlaysa hemen çocuk doktorunuzu arayınız ve çocuğunuz muayene etmesini sağlayınız.

İSHALE KARŞI ÖNERİLER

Diyet: Yoğurt, pirinçli çorba, muz, patates haşlama, taze meyve suyu (şeftali, elma, havuç) veya püresi.

Yasaklar: Kola, kahve, leblebi, yağlı yiyecekler, inek sütü, çikolata

Ateşi varsa: Düşmeyen ateş gözlemleniyorsa 4-6 saatte bir ateş düşürücü yaklaşık 2 gün verilmelidir.

İlaç: Dışkı incelenmesine göre doktor önerisiyle antibiyotik verilebilir.

İshalli çocuklarda sıvı kaybını karşılamak için su ve sulu içecekler verilmelidir. Ayran, çorba, meyve suyu verilebilir. Henüz anne sütünden başka besin kullanmayan bebekler daha fazla emzirilmelidir.



GİRİŞİMSEL RADYOLOJİ KLİNİĞİMİZ AÇILMIŞTIR

Radyolojinin tedavi edici bölümü olan girişimsel radyoloji; görüntüleme kılavuzluğunda, minimal invaziv yöntemler ve perkütan (ciltten girilerek) tedaviler ile gerçekleştirilmektedir.

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11

KİRLİ HAVA BAŞINIZI AĞRITABİLİR

Kirli hava, buruna açılan sinüs deliklerinin şişmesine ve ödem gelişmesine yol açacağı için çok şiddetli baş ağrılarına sebep olur, migreni tetikler. 60 yaşın üzerinde ve rahatsızlığı olan kişiler hava kirliliğinin yoğun olduğu saatlerde mecbur kalmadıkça dışarı çıkmamalıdır.

Dr. İbrahim AKKURT / Göğüs Hastalıkları

↓ Hava kirliliği özellikle kış aylarının en büyük sorunudur. Kış mevsiminde kirliliğin artmasına yanma potansiyeli düşük yakıtların kullanılması ve trafikteki araçlar neden olur. Bu dönemlerde havada sirkülasyonun az olması nedeniyle yakıtlardan çıkan zararlı maddeler insan sağlığını olumsuz etkiler.

Kirli hava solunum sistemine, akciğerlere, üst alt solunum yollarına ve kalp damar sistemine zarar verebilir. Havada bulunan zararlı kimyasalların, partiküllerin, nitröz oksitlerin ve diğer gazların bir kısmı emilerek dolaşıma geçmektedir.

Bununla birlikte havada bulunan zararlı gazların akciğer kanseri başta olmak üzere pek çok kansere de yol açtığı çalışmalarla ortaya çıkmıştır.

KRONİK HASTALIĞI OLANLAR RİSK ALTINDA

Havadaki fiziksel ve kimyasal bakımdan zararlı maddeler, özellikle solunum yolu rahatsızlığı bulunan kişilerde hastalığın ilerlemesine sebep olabilir. Özellikle astım, KOAH, müzmin bronşit, anfizemi, kalp ve tansiyon hastalarının hava yoluyla bu ortamdaki maddeleri alma potansiyeli çok yüksektir. Bu kişiler, kirli hava nedeniyle sık sık atak geçirerek acil servise

başvurmaktadır. 60 yaşın üzerinde ve rahatsızlığı olan kişiler hava kirliliğinin yoğun olduğu saatlerde mecbur kalmadıkça dışarı çıkmamalıdır. Özellikle sinüziti olan kişilerin bu havalarda dışarıya çıkmamasını öneriyoruz. Kirli hava, buruna açılan sinüs deliklerinin şişmesine ve ödem gelişmesine yol açacağı için çok şiddetli baş ağrılarına sebep olur, migreni tetikler.

Solunum savunma sistemi tam olarak yerleşmeyen çocuklar da kirli havadan olumsuz etkilenir. Ebeveynler, havanın kirli olduğu saatlerde çocuklarını dışarı çıkarmamalıdır.



GEBELİK BOYUNCA KAÇ KILO ALINMALI?



Hamilelik döneminde anne adayının alması gereken kilo miktarı, hamilelik öncesi kilosuna göre değişiklik göstermelidir. Anne adayı hamile kalmadan önce zayıfsa 13-18, obezse maksimum 7 kilo almalıdır.

Dr. Zahide KÜÇÜK / Kadın Hastalıkları ve Doğum



Hamilelikte almayı beklediğiniz kiloların miktarı hamilelik öncesi sahip olduğunuz kilo miktarına bağlıdır. Örneğin, hamilelik öncesi normal bir kiloya sahipseniz (vücut kitle indeksi 18.5-24.9) almanız gereken 10-12 kilodur. Eğer hamilelik öncesi vücut kitle indeksiniz 20'nin altındaysa yani zayıf kabul edilen gruptaysanız

hamileliğinizde normal kilolu olanlara göre daha fazla kilo almanız önerilir. Bu durumda tüm hamilelik süresince 13-18 kilo arasında almanız idealdir.

İkinci trimesterden başlayarak haftada 400-600 gram almalısınız. Hamile kalmadan önce fazla kiloluysanız (VKI= 26-29), bu durumda tüm hamileliğinizde 7-11.5 kilo arasında almanızı öneririz. Eğer aşırı obez kabul edilen ve vücut kitle indeksi 30'dan büyük bir gebeyse bu durumda tüm gebelik boyunca 7 kilodan fazla almamanız gerekir.

İlk 3 aylık dönemde bazı gebelerde çok yoğun bulantı olabilir ve bu yüzden yemek yenilemediği için kilo alınamama hatta kilo verme gibi durumlar yaşanabilir. Endişe edilecek bir durum yoktur. İlk 3 ay minimum kilo alımı veya durması normaldir. Hızlı kilo kaybı ve kusmalarda doktor kontrolünde olmak önemlidir, riskli durumlarda doktor yatarak tedavi de uygulayabilmektedir. 4-6 ay arası artık çocuk büyümeye başlar, bu yüzden haftada ortalama 400 gram kilo alımı normaldir. 6-9 ay arası bebeğin en fazla kilo aldığı ve hızla annenin kilo alacağı dönem olduğu için alınması planlanan kilonun 3'te 2'si bu dönemde alınmalıdır.

İlk 3 aylık dönemde bazı gebelerde çok yoğun bulantı olabilir ve bu yüzden yemek yenilemediği için kilo alınamama hatta kilo verme gibi durumlar yaşanabilir. Endişe edilecek bir durum yoktur. İlk 3 ay minimum kilo alımı veya durması normaldir. Hızlı kilo kaybı ve kusmalarda doktor kontrolünde olmak önemlidir, riskli durumlarda doktor yatarak tedavi de uygulayabilmektedir. 4-6 ay arası artık çocuk büyümeye başlar, bu yüzden haftada ortalama 400 gram kilo alımı normaldir. 6-9 ay arası bebeğin en fazla kilo aldığı ve hızla annenin kilo alacağı dönem olduğu için alınması planlanan kilonun 3'te 2'si bu dönemde alınmalıdır.

VÜCUT KİTLE İNDEKSİ NASIL HESAPLANIR?

Vücut kitle indeksi; kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle hesaplanır.

En basit şekliyle formüle dökersek;
Boy (M) X Boy(M)= Boy Çarpımı
Kilo (Kg) / Boy Çarpımı= Vücut Kitle İndeksiniz

Vücut Kitle İndeksiniz;

18.5 kg/m²'nin altında ise zayıf
18.5-24.9 kg/m² arasında ise normal
25-29.9 kg/m² arasında ise fazla kilolu
30-34.9 kg/m² arasında ise
I. derece obez
35-39.9 kg/m² arasında ise
II. derece obez
40 kg/m² üzerinde ise
III. derece morbid obez



Son dönemlerde yeni trendlere kapılıp, uygunsuz sıkı diyetler yaparak alması gerekenden daha az kilo alanlarda ise erken doğum eylemi, bebeklerinde gelişme geriliği daha sık gözlenmektedir.



1 ay içinde 3 kilogramdan fazla ağırlık artışı olan anne adayları beslenme alışkanlıklarını gözden geçirmeli, gerekiyorsa bir uzmana başvurulmalıdır. Hamilelik süresince ağırlığın takibi çok önemlidir.

Amerikalı bilim adamları tarafından 40 binden fazla kadın ve bebekleri üzerinde yapılan ve sonuçları Obstetrics & Gynecology dergisinde yayınlanan araştırmaya göre gebelikleri sırasında 18 kilogramın üstünde kilo alan kadınların iri bebek doğurma olasılığı, bundan daha az kilo alanlara göre yaklaşık iki kat fazladır. Bebeğin iri olması daha fazla doğum travmasına yol açarak yenidoğanda bir takım problemlere, hatta ölüme neden olabilir. Gebelik esnasında aşırı kilo alımı ve şişmanlık durumlarında; yüksek tansiyona

daha sık rastlanır. Ayrıca doğumda daha sık problemlere ve doğum sonu annede aşırı kilo retansiyonu ve obeziteye sebep olabilir.

Son dönemlerde yeni trendlere kapılıp, uygunsuz sıkı diyetler yaparak alması gerekenden daha az kilo alanlarda ise erken doğum eylemi, bebeklerinde gelişme geriliği daha sık gözlenmektedir.

Sonuç olarak almanız gereken kilo sağlık durumunuz, kilonuz ve bebeğin durumu gibi faktörlere göre değişiklikler gösterebilir. Önemli olan gebelikte uygun miktarda ve düzenli şekilde kilo alarak doğuma normal bir kiloda girmek ve doğumdan sonra da yavaş yavaş doğru şekilde bu kiloları vererek eski formunuza kavuşmaktır.

HANGİ AYDA HANGİ KILO?

Gebeliğin ilk 3 ayında 0.5-1 kilo. Gebeliğin 4-5-6. aylarında birer kilo, gebeliğin 7-8-9. aylarında ikişer kilo almanızı öneririz.





BEYİNDEKİ SAATLİ BOMBA: BALONCUK



Beyin anevrizması halk arasında baloncuk olarak adlandırılır. Ne zaman patlayacağı belli olmayan saatli bir bomba olarak tabir edilen anevrizma, çoğu zaman belirti vermeyen bir hastalıktır. Gün içerisinde şiddetli bir şekilde oluşan baş ağrılarının dikkate alınarak, erken tanı ile baloncukların kanamaya sebebiyet vermeden saptanması ise hayati önem taşımaktadır.

Dr. İsmail KIRBAŞ / Girişimsel Radyoloji



Anevrizma, atardamar diye adlandırdığımız damarların duvarında incelen bir noktadan oluşan baloncuklara verdiğimiz isimdir. Bu baloncuklar beyin damarlarında da meydana gelebilmektedir. Tedavi edilmez ise hayati problemlere yol açabilecek önemli bir hastalıktır. Tedavi edilmiş ve beyindeki anevrizma ile dolaşan hastalar yürüyen birer saatli bomba gibidir. Çünkü, beyindeki anevrizmalarının patlaması beyinde kanamaya

neden olur ve hayati risk oluşturan bir durumdur.

Son zamanlarda yapılan çalışmalarda toplumda anevrizmaların görülme sıklığı %5 olarak saptanmıştır. Bunların yarısı tespit edilemeden patlamaktadır. Anevrizmaların sadece yüzde 2'si çocukluktan beri vardır. Baloncuklar damarların çatıllanma ve dönme yerlerinde yani kan basıncının fazla olduğu noktalarda daha fazla oluşur. Ülkemizde her yıl ortalama

10.000 kişinin anevrizmaya bağlı beyin kanaması geçirdiği kabul edilmektedir. Bu hastaların yaklaşık 1/3'ü herhangi bir sağlık kuruluşuna başvurmadan kaybedilmektedir. Bir sağlık kuruluşuna başvurabilen, anevrizmasında kanama olan hastalarda da ölüm oranı yüzde 25-40 arasındadır. Dolayısıyla anevrizması kanamış hastaların yarıya yakını kaybedilmektedir. Burada önemli bir nokta henüz kanamamış olan ancak hastayı yine de risk



Tedavi edilmemiş ve beyindeki anevrizma ile dolaşan hastalar yürüyen birer saatli bomba gibidir. Çünkü, beyindeki anevrizmalarının patlaması beyinde kanamaya neden olur ve hayati risk oluşturan bir durumdur.

altında bırakan beyin anevrizmalarının erken teşhis edilmesi ve tedaviye yönlendirilmesidir. Anevrizma her yaş grubunda görülebilir ancak 25 ve yukarı yaşlarda sıklık giderek artmaktadır. Anevrizmaların sadece yüzde 2'si çocukluktan beri vardır. Yaygınlığı en sık olarak 50-60 yaş arasındadır ve kadınlarda erkeklerden 3 kat daha fazla görülmektedir. Ailede anevrizma hikâyesi olması diğer aile bireylerinde anevrizma bulunma riskini arttırmaktadır. Bir kişide aynı anda birden çok sayıda anevrizma bulunması bu riski daha da arttırmaktadır. Bir kanama sonrası tekrar kanama ihtimali ilk 14 gün için yüzde 20 civarındadır. Anevrizmanın oluş nedeni tam olarak bilinmese de birçok faktörün gelişiminde rolü olduğu bilinmektedir.

OLUŞUMUNU TETİKLEYEN RİSK FAKTÖRLERİ

- Travmatik kafa yaralanmaları
- Bazı enfeksiyonlar
- Oral kontraseptifler (doğum kontrol hapları)
- Kokain
- Ailesel (eğer aile bireylerinden birinde veya daha fazla-

sında beyin anevrizması varsa risk diğer insanlara göre daha fazladır)

- Bazı genetik veya kalıtsal hastalıklar (aort darlığı, polikistik böbrek hastalığı, Marfan sendromu ve Ehler-danlos sendromu vb.)
- Hipertansiyon
- Sigara
- Alkol

BELİRTİLERİ NELERDİR?

Büyümüş ama yırtılmamış bir anevrizmanın beyne yaptığı baskıdan dolayı farklı bulgular oluşabilir.

Anevrizma yırtılması/kanaması olan hastalarda şu uyarıcı işaretler görülebilir:

- Herhangi bir bölgede ısrar eden baş ağrısı,
- Bulantı ve kusma,
- Ensende sertlik (kişi başını öne kolay eğemez),
- Bulanık veya çift görme,
- Işığa karşı hassasiyet (fotofobi),
- His kusurları.

Kanamamış anevrizması olan kişilerin çoğunda hiçbir belirti görülmeyebilir. Az bir hasta grubunda aşağıdaki belirtilerin

bazıları veya tümü görülebilir:

- Göz sinirlerinde felçler (göz kapağının düşmesi, gözü rahatça hareket ettirememesi gibi)
- Tek taraflı genişlemiş göz bebeği
- Çift görme
- Gözün arkası veya üstünde ağrı
- Bir bölgede ısrar eden baş ağrısı
- İlerleyen halsizlik ve uyuşukluk

TEDAVİ YÖNTEMİ

Beyin baloncukları, tedavi edilmediği takdirde ciddi tıbbi sonuçlar doğurabilen bir hastalık olmakla birlikte, günümüzde kapalı ameliyat (endovasküler cerrahi) yöntemleri ile beyin baloncuklarını çok düşük risk oranları ile başarıyla tedavi edebiliyoruz. Beyin anevrizması teşhisi konulmuş hastalarımız, karşılığında tatsız bir sürpriz olarak çıkan bu hastalığın tedavisinin mümkün olduğunu bilmelidirler.



Günümüzde yaygınlaşan tıbbi görüntüleme metodları sayesinde beyin baloncuklarının önemli kısmını beyin kanamasına neden olmadan saptayabiliyoruz. Anevrizma tedavisinin amacı; anevrizmanın kapatılarak, gelecekte anevrizmanın patlaması sonucu gelişebilecek potansiyel bir beyin kanama riskini ortadan kaldırmaktır. Anevrizma tedavisinin temel prensibi ise anevrizma kesesinin kapatılıp, anevrizma içine kan akımının girişinin engellenmesidir. Anevrizmaların bir ilaç ile tedavisi mümkün değildir. Tedavi, iki farklı yöntemle yapılabilir. Bunlar, endovasküler tedavi (kapalı ameliyat) ve açık ameliyattır (kliplleme).

Açık cerrahi yöntemde kafatası açılarak anevrizmanın yer-

leştiği damar bulunup, damar ile anevrizma boynu arasında metal bir klip konularak anevrizma içine kan girişi engellenir. Kapalı ameliyat, kafatası açılmadan, damar içinden uygulanan yöntemlerle gerçekleştirilir. Günümüzde kapalı ameliyat yöntemleri, beyin anevrizma tedavisinde ilk tıbbi seçenek haline gelmiştir. 10-15 yıl öncesine kadar tedavisi imkansız veya çok riskli olarak kabul edi-

len kompleks yapıdaki anevrizmaları bile günümüzde gelişen kapalı ameliyat yöntemlerimiz sayesinde artık başarı ile tedavi edebiliyoruz. Kapalı anevrizma cerrahisinin, açık cerrahiye karşılaştırıldığında çok önemli avantajları vardır. Endovasküler tedavi sonrasında hastanın daha kısa sürede normal aktivitelerine dönebilmesi, daha düşük komplikasyon gelişme riski, birden fazla sayıda anevrizması olan hastalarda tek bir işlemle tüm anevrizmaların tedavi edilebilmesi, işlem sonrası cerrahi bir yara / yara izi olmaması avantajlarından bazılarıdır.

Kapalı ameliyat, girişimsel radyologlar tarafından yapılır. Kapalı anevrizma cerrahisi, anjiyografi cihazı kullanılarak işlemin tüm aşamaları X ışını eşliğinde izlenip, yönlendirilerek gerçekleştirilir. Tanısal anjiyografide olduğu gibi hastanın kasık bölgesinden özel malzemelerden yapılmış ve çok ince yumuşak kateterlerle damar içine girilerek, kateter, anevrizmanın bulunduğu damar içine yönlendirilir. Kateterin ucu anevrizmanın içine yerleştirilip, daha sonra bu kateter içerisinde anevrizma kesesi platinden yapılmış çok yumuşak yapıda "koil" adı verilen tellerle doldurulur. Anevrizma kesesi, koillerle tamamen doldurulup, anevrizma içine kan girişi tam olarak engellendiği zaman, kateter anevrizma içinden geri alınarak işlem tamamlanır. Bu işlem genel anestezi altında hasta uyutularak uygulanır. İşlem sonrasında hasta, tıbbi durumunun 2-3 gün kontrol edilmesinin ardından taburcu edilir.

Endovasküler yöntemle tedavi edilebilen beyin damar hastalıkları ise şunlardır:

- Beyin kanamaları (Baloncuk veya damar yumağına bağlı)
- Henüz kanamamış anevrizma (baloncuk)
- Arteriovenöz Malformasyon (AVM - damar yumağı)
- Atardamar toplardamar arası kaçaklar. AVF (Arteriovenöz Fistül)
- Beyin kanaması sonrasında karşılaşılabilen damar büzüşmesi tedavisi (vasospasm)
- Beyin ve omurilik tümörlerine yardımcı tedavi
- Damar darlıkları
- İnme
- Çocukluk çağı göz tümörlerinin tedavisinde (Retinoblastom)



OBEZİTEYE DUR DİYEBİLMEK ARTIK ELİNİZDE

Obezite cerrahisi beden kitle indeksi 35 ve üzeri olan, uzman denetiminde tıbbi beslenme, egzersiz ve medikal tedavi gibi yöntemlerle zayıflayamayan hastalarımıza önerilmektedir.

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11



GRİPTEN KORUNMADA EN ETKİLİ YÖNTEM AŞI

Aşı, risk gruplarını hastalıktan korur, enfeksiyona bağlı oluşabilecek ciddi hastalıklar ve ölümleri azaltır, hastalığın yayılmasını önler, öğrencilerde okula devamsızlığı azaltır, iş gücü ve ekonomik kaybı önler

Dr. M. Tarhun YOSUNKAYA / Kulak Burun Boğaz Hastalıkları

N Gripten korunmada en etkili yöntem aşıdır. Bunun yanında, kişisel hijyen ve temizlik kurallarına uymak da çok büyük önem taşır. Ekim-Mayıs ayları arasında görülen enfeksiyonlar son yıllarda özellikle Ocak ve Şubat aylarında yoğunluk göstermeye başlamıştır. Bu yüzden grip aşısının enfeksiyonlar başlamadan yapılması önemlidir. İdeal zaman ise Eylül sonu ile Kasım başı arasındaki zaman dilimidir.

GRİP AŞISININ ÖNEMİ

Grip aşısı risk gruplarını hastalıktan korur. Enfeksiyona bağlı oluşabilecek ciddi hastalıklar

ve ölümleri azaltır. Hastalığın yayılmasını önler. Okula devamsızlığı, iş gücü kaybını ve ekonomik kaybı önler.

Grip aşısı yapıldıktan 7-10 gün sonra vücudumuz enfeksiyonla savaşan hücreleri üretmeye başlar ve bu hücreler ortalama 6 ay süre ile benzer virüslere karşı bizleri korur. Ancak her yıl farklı virüs türlerinin de ortaya çıktığını unutmamak gerekir.

AŞILANMASI GEREKENLER

Akciğer, karaciğer, böbrek, kalp-damar sistemi, kan, kasınir ve şeker hastalığı gibi kronik hastalığı olanlar için de grip

aşısı faydalıdır. Kanser, AIDS ve kronik ilaç kullanarak bağışıklık sistemi baskılanmış kişiler, aşırı kilolu kişiler ve 65 yaş üstü yaşlılar, 6 ay-5 yaş arası çocuklar, hamile ve emziren anneler, sağlık personeli, hasta bireyin evinde yaşayan kişiler de aşı yaptırabilir.

AŞILANMAMASI GEREKENLER

6 aydan küçük bebekler, yumurta alerjisi olan kişiler, geçmişte grip aşısı sonrası alerji ve değişik hastalıklar gelişen kişiler ve ateşli bir hastalık geçirmekte olan kişilere aşı önerilmez.

MEME KANSERİNDE RİSK FAKTÖRLERİ

Angeline Jolie gibi dünyaca ünlü bir aktörde bile meme kanserinin görülmesi, hastalığın ciddiyetini ve kadınlarda hiçbir sınıf ayrımı yapmadan oluşabileceğini göstermektedir.

Dr. Ömer Bilgehan POYRAZOĞLU / Genel Cerrahi



Modern bilimde 2008 yılı dünya istatistiklerine bakıldığında 1 milyon 400 bin yeni meme kanseri olgusunun yarısının gelişmiş ülkelerde, diğer yarısının ise gelişmekte olan ülkelere olduğu görülür. Oysa gelişmekte olan ülkelerin nüfusu gelişmiş ülkelerin 4 katı kadardır. Aynı verilerde ölüm oranları gelişmekte olan ülkelere yüzde 58,7'dir.

Ben burada sizlerle konunun önemini paylaşmak ile birlikte hastalığın sebepleri üzerinde durmaya ve sizlerde farkındalık yaratmaya çalışacağım. Meme kanserlerinde yüksek risk faktörleri vardır. Bu yüksek risk faktörleri içerisinde genetik ve çevresel etkenler, ileri yaş faktörleri, yakın akrabalarda meme ve over kanserlerine rastlanması gibi etkenler bulunmaktadır.

Angelina Jolie gibi dünyaca ünlü bir aktörde bile bu hastalığın görülmesi, hastalığın kadınlarda hiçbir sınıf ayrımı yapmadan da oluşabileceğini bizlere göstermektedir. Aktörün ailesi incelendiğinde görülüyor ki annenin de over



meme veya over kanseri teşhisi bulunan hastalar, olmayanlara oranla 2 kat daha risk taşırlar. 40 yaş ve sonrası için rutin olarak yapılan mamografide meme yoğunluğundaki artış risk artışı ile paralellik gösterir. İlk adet ile menopoza yaşlarında yapılan çalışmalar da risk etkileyen önemli faktörlerdendir. Kadınlarda doğum öyküsü ve yaşları da önemlidir. İlk doğumun erken yaşlarda olması riski azaltan en belirgin faktördür. Bazı çalışmalarda 12 aydan fazla emzirme riski yüzde 4 azaltıyor denmesine rağmen emzirme süresi ve risk arasındaki tartışmalar hala netlik kazanmamıştır.

kanseri yani yumurtalık kanseri geçmişi görülmüştür. Yapılan genetik çalışmada BRCA-1/2 gen pozitifliği ailesinde var olduğu tespit edilmiştir. Bu gene sahip olan bireylerde yaklaşık yüzde 59-87 oranında meme kanseri görülme ihtimalinin mevcut bulunduğu, aynı zamanda yüzde 28-44 oranında bu bireylerde over (yumurtalık) kanseri olma ihtimalinin varlığı ispatlanmıştır. Bu sebeplerden dolayı Angelina Jolie'ye kanserden koruyucu meme ve over ameliyatı yapılmıştır. Böylece kanser riski bu noktada sıfıra indirilmiştir. Meme muayenesine gelmiş bir hastada bu nedenle ailevi yatkınlık taraması yapılmaktadır. Ayrıca ileri yaşta hastalarda özellikle 65 yaş üstü hastalarda risk 6 kat artarken yakın akrabalarında

Hormon replasman tedavisi özellikle post menopozal kadınlarda 5 yıllık tedavi sonrasında riski yüzde 25 arttırdığı gösterilmiştir. Bunların yanı sıra alkol tüketimi, obezite, fiziksel aktivite eksikliği gibi etkenlerin de meme kanseri riskini arttırdığı görülmektedir. Kürtaj veya düşükler, beslenme, OKS, kimyasal maddelerin meme kanserinin riskini artırıp azalttığı yönündeki etkileri hala tartışılmaktadır.



60 YAŞ ÜSTÜNÜ VE ÖZELLİKLE KADINLARI TEHDİT EDEN HASTALIK

Mezenter Arter Trombozu

Bağırsakları besleyen damarların tıkanıklığı, çok sık görülmemekle birlikte 60 yaş üzerindeki hastalarda potansiyel yıkıcı bir durumdur. Kadınlarda üç kat fazla görülür. Tanı ve tedavideki gecikmeler yüksek ölüm oranlarına sebep olur.

Dr. Ömer ERTÜRK / Genel Cerrahi

Bağırsak çürümesi başladıktan sonra kanlı ishal görülür. Ateş, mide bulantısı, kusma, karında şişlik, görülen bulgulardır. Yaygın karın hassasiyeti ve akut batın bulguları geliştiğinde bağırsak çürümesinin geliştiği düşünülür.

Bağırsakları besleyen damarların tıkanıklığı olarak bilinen "akut mezenter arter hastalığı" çok sık görülmemekle birlikte 60 yaş üzerindeki hastalarda potansiyel yıkıcı bir durumdur. Kadınlarda üç kat fazla görülür. Hastalığın en yaygın sebebi yüzde 70'lere varan oranda aterosklerotik vasküler hastalıktır. Operasyon öncesi tanı yöntemlerinin gelişmesine rağmen hastalık yüzde 50-70 oranlarında ölümlü sonuçlanır. Yaşlı nüfusun artmasıyla görülme sıklığı artan bu hastalıkta erken tanı ve zamanında tedaviyle bağırsakların çürümesinden önce yapılacak müdahale önemlidir. Tanı ve tedavideki gecikmeler yüksek ölüm oranlarına sebep olur.

Mezenter arterin tıkanmasının iki sebebi vardır. Bunlar "emboli ve tromboz"dur. Karın içinde en sık süperior mezenterik arter denilen ince bağırsakların ve kalın bağırsakların büyük bir kısmını besleyen arterde tıkanma görülür. Akut emboli genellikle kalp kaynaklıdır ve



genelde hastalarda atrial fibrilasyon mevcuttur.

Hastalarda muayene bulgusuyla uyumsuz karın ağrısı mevcuttur. Kalp ve aterosklerotik hastalığı olanlarda ani başlayan kramp tarzı ağrı mevcuttur. Bağırsak çürümesi başladıktan sonra kanlı ishal görülür. Ateş, mide bulantısı, kusma, karında şişlik, görülen bulgulardır. Yaygın karın hassasiyeti ve akut batın bulguları geliştiğinde bağırsak çürümesinin geliştiği düşünülür.

Tanıda ani başlayan karın ağrısı sebeplerinin düşünülüp elenmesi gerekir. Bu nedenle basit kan tahlillerinden ileri görüntüleme yöntemlerine kadar birçok tanı metodu kullanılır. Mezenterik damar tıkanıklığını göstermek için dopler USG, üç boyutlu spiral CT ve kesin tanıyı koymak için mezenterik arteriografi yapılır. Mezenterik damar tıkanıklığı tanısı konulduktan sonra ilk yapılacak işlem yeterli sıvı tedavisine başlamak ve sistemik antikoagulan

tedavisidir. Semptomların başlamasından 12 saat içinde yapılacak girişimsel radyolojik ve sistemik tedaviyle mezenterik kan akımı yeniden sağlanıp bağırsak çürümesi gelişmeden müdahale edilebilir.

Tanı konulduğu andan itibaren zaman kaybetmeden hastalar ameliyata alınmalı, bağırsak çürümesi yaygınlaşmadan cerrahi müdahale yapılmalıdır. Ne yazık ki hastaneye gecikmiş başvuru nedeniyle bu hastalarda yüksek miktarda ince bağırsak kayıpları nedeniyle kısa bağırsak sendromu gelişmektedir. Yaşla bağdaşmayan bu sendromda yapılabilecek tedavi medikal destek tedavisi ve uygun hastalara ince bağırsak nakli yapılmasıdır.

Özetle; 60 yaş üstü kalp hastalıkları tanısı olan, ani başlayan karın ağrısı olan hastalar önemsenmeli ve geç kalınmadan sağlık kuruluşlarına başvurmalarıdır.



KIŞ AYLARINA ÖZEL SAĞLIK REHBERİ



Kış aylarında sık görülen hastalıkları ve bunlardan korumak için yapılması gerekenleri bilmeniz size hastalıkla mücadelede büyük kolaylıklar sağlayacaktır.

Dr. M. Hakan BİLGİN / Göğüs Hastalıkları



Soğuk havalar, kapalı ve kalabalık ortamlarda geçirilen sürenin artması, hasta kişilerle temasın olması her yaşta insanın kış aylarında hastalıklarla her an karşı karşıya kalmasına neden oluyor.

Soğuk algınlığı, sinüzit, boğaz ağrısı, burun tıkanıklığı, grip, nezle ve zatürre gibi birbiriyle ilişkili hastalıklardan korunmak için bu hastalıkların farklarını, nedenlerini ve belirtilerini bilmek hastalıklardan korunmak için önemli. Havaların soğumasıyla birlikte sık görülen hastalıklardan korunmanız için bilmemiz gerekenleri kısaca özetleyelim:

SOĞUK ALGINLIĞI: Çok küçük mikroplarla oluşan ve en sık görülen kış hastalığıdır. Yaklaşık 200 çeşit virüs bu hastalığa neden olur. Nezle diye adlandırılan hastalık da bu gruptadır. Mikrop, vücudunuza girdikten birkaç gün sonra hastalık belirtileri başlar. Burun akıntısı, boğaz ağrısı, koku ve tat duyumunun azalması, hafif ateş en sık görülen belirtileridir. Hastalık solunum yoluyla bulaşır fakat gözden kaçan önemli bir bulaşma yolu da kirli ellerdir. Ağız ve burun salgılarının bulaştığı ellerle başka kişilere

veya eşyalara temas sonucu mikrop kolayca bulaşır. Diğer insanlar kirlenmiş ellerini, ağız veya buruna götürerek hastalığı alırlar.

Hastalıktan korunmak için el temizliğine dikkat etmeli, hastalıklı kişilerin olduğu kapalı ortamlardan ve yakın temastan kaçınmalı ve soğuğa karşı kişisel önlemler almalısınız. Teda-



vide asla antibiyotiklerin yeri yoktur çünkü antibiyotikler virüsleri öldürmez. Ağrı kesiciler, vitamin desteği, bazı soğuk algınlığı ilaçları ile ortalama bir hafta içerisinde iyileşebilirsiniz.

GRİP: Influenza virüslerle oluşur. Soğuk algınlığı ile karıştı-

rılır. Aslında çoğunlukla daha ağır ve ciddi bir tablodur. Ateş, baş ağrısı, boğaz ağrısı, öksürük, titreme, yaygın vücut ağrıları olur. Çocuklarda ve yaşlı kişilerde daha ağır seyreder. Genel korunma önlemleri dışında en iyi korunma yolu, her yıl grip aşısı olmaktır. Hastalık tedavisinde özel virüs ilaçları ve belirtilere yönelik destekleyici tedaviler uygulanır. Tedavi daha ciddi ele alınmalı ve doktor kontrolünde uygulanmalıdır.

FARANJİT VE TONSİLLİT: Faranjit boğaz, tonsillit ise bademciklerin iltihabıdır. Birçok mikrop etken olabilir. En sık görülen etken; "A grubu beta hemolitik streptokok" türü bakterilerdir ve tedavi edilmeden bazı hastalarda "akut romatizmal ateş" denilen hastalığa yol açabilirler. Ateş, boğaz ağrısı, yutma güçlüğü, boğazda gıcıklenme hissi ve vücut ağrıları olabilir. Tedavide çoğunlukla antibiyotik, ağrı kesici ve diğer destekleyici tedaviler uygulanır.

DİĞER SOLUNUM YOLU HASTALIKLARI: Akut sinüzit, kafatasında bulunan sinüs adı verilen kemik boşluklarının iltihabıdır. Burun tıkanıklığı, baş



K

Kirli, kapalı ve soğuk ortamlarda uzun süre kalmamalı, enfeksiyonu olan kişilerle yakın temastan kaçınılmalısınız.

ağrısı, ateş, geniz akıntısı gibi belirtiler verir. Süregelen hale gelme (kronikleşme) olasılığı vardır.

Otitis media, orta kulak iltihabıdır. Çoğunlukla şiddetli boğaz iltihaplarından sonra gelişir. Kulak ağrısı, ateş ve genel durum bozukluğu ile seyrebilir.

Akut larenjit, ses tellerinin olduğu gırtlak kısmının iltihaplanmasıdır. Boğaz ağrısı, ateş gibi belirtilerinin yanında ses kısıklığı ile seyreder.

Akut bronşit ise akciğerlerdeki bronşların iltihabıdır. Öksürük, balgam, ateş, nefes darlığı gibi belirtilerle seyreder. Bu grup hastalıklar biraz daha ciddi enfeksiyonlardır. Tedavileri dikkatle yapılmalıdır. Ciddi doktor

takibine ihtiyaç duyulur.

Zatürre (Pnomoni), kış aylarında sık görülen akciğer iltihabı türüdür. Yüksek ateş, nefes darlığı, şiddetli öksürük, göğüs ağrısı ve genel durum bozukluğu yapar. Çocuk ve yaşlılarda ağır seyreder. Mutlaka doktor kontrolünde antibiyotik uygulaması ayrıca gerek görüldüğünde hastanede yatarak tedavi gerekebilir.

KIŞIN ARTAN HASTALIKLAR
Astım, KOAH, kronik bronşit gibi süregelen akciğer hastalıkları basit solunum yolu iltihapları ile seyri değişebilir. Hipertansiyon, kalp hastalıkları, şeker hastalığı gibi diğer kronik hastalıklar da kış aylarında kontrolden çıkmaya eğilimlidirler.

NASIL KORUNURUZ?

- Kış aylarına girerken mutlaka genel kontrollerinizi yaptırılmalısınız.
- Öneriler doğrultusunda aşı (grip ve/veya zatürre aşısı) yaptırabilirsiniz.
- Yaşanan ortam ısıyı iyi ayarlanmalı ve havanın aşırı kuru olması engellenmelidir.
- Egzersiz programlarınızı kış aylarında uygun saatlere çekmeli ve hava kirliliğinin en az olduğu dönemde yapmalısınız.
- Beslenme programınızı gözden geçirmeli, doğal yoldan veya ilaç şeklinde vitamin takviyeleri yapmalısınız.
- Kirli, kapalı ve soğuk ortamlarda uzun süre kalmamalı, enfeksiyonu olan kişilerle yakın temastan kaçınılmalısınız.
- Hava sıcaklığına uygun kıyafetler giymelisiniz.



PLASTİK CERRAHİ MERKEZİ

- Burun Estetiği
- Göğüs Ameliyatları
- Karın Germe
- Liposuction
- Göz Kapağı Estetiği
- Kaş Kaldırma
- Dolgu, Botoks
- Yüz Germe
- Doku Onarımı
- Yağ Enjeksiyonu

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11



GEÇMEYEN AĞRILAR VE YORGUNLUK FİBROMİYALJİ HABERCİSİ

Fibromiyalji (FM) yaygın vücut ağrısı, spesifik anatomik bölgelerde artmış hassasiyet, yorgunluk, uyku bozukluğu, iltihaplı bağırsak sendromu gibi klinik durumların eşlik ettiği kronik kas-iskelet sistemi hastalığıdır.

Dr. Emrullah GEZİCİ / Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon



▣ Fibromiyalji sendromu; iş gücü kaybı, tedavi masrafları ve hastada ortaya çıkardığı psikopatoloji açısından da önemli boyutta bir sorundur. Hastaların yüzde 80-90'ını 40-60 yaş grubu kadınlar oluşturur. Oldukça geniş bir popülasyonu etkilemesine rağmen altta yatan patofizyolojik mekanizma tam olarak anlaşılamamıştır.

Fibromiyalji'nin etiyopatogenezini halen bilinmemektedir ancak fiziksel travma, cerrahi girişim, enfeksiyonlar, akut ya da kronik emosyonel stres gibi faktörler tetikleyici rol oynayabilir.

Fibromiyalji sendromu yaygın romatolojik bir hastalık olan osteoartritten sonra en sık görülen ikinci romatolojik bozukluk olarak kabul edilebilir.

Fibromiyalji etyolojisi hakkında kesin bilgiler mevcut değildir. Hastalığın ortaya çıkmasından önce değişik bir latent dönem gösteren, kalıtsal bir durum arzeden gribe benzer bir hastalıktır. Bu hastalığın HIV enfeksiyonu, parvovirüs enfeksiyonu, enfeksiyon mononukleoz, hepatit, Lyme hastalığı, toksik yağ sendromu, persistan stres, kronik uyku bozukluğu ve fiziksel travma ile ilişkisi olduğu gösterilmiştir.

Laboratuvar ve radyolojik incelemeler özgül değişiklik göstermez ancak ayırıcı tanıda eritrosit sedimentasyon hızı, tiroid hormonları, böbrek fonksiyon

testleri, kas enzimleri, antinükleer antikor (ANA), romatoid faktör (RF) yardımcı olabilir. Ancak bu testleri yorumlarken dikkatli olunmalıdır. Radyografi, sintigrafi ve EMG çalışmaları, öykü ve fizik bakıyla başka bir hastalık düşünülüyorsa genellikle gerekmez.

Fibromiyaljide medikal tedavide ilk olarak antidepresanlar kullanılmıştır. Bunun yanında nonsteroid antiinflatuar ilaçlar, anti epileptik ajanlar, sedatif-hipnotikler, kas gevşeticiler, opioidler başta olmak üzere bir çok ilaç fibromiyalji tedavisinde kullanılmaktadır.

Kondüsyon ve ağrı azaltılması için fizik tedavi ve aerobik, germe ve güçlendirme egzersizleri önerilmelidir. Çoğu hastada, duyarlı noktaları duyarsızlaştırmak için lezyon içi enjeksiyonlar, buz masajı, kas-fasya gevşetme masajı ve davranış modifikasyonu yararlıdır.

Fibromiyaljide sonuç hiçbir zaman tam değildir. Belli amaçlar alınmalıdır. Ağrı ve yorgunluğun azalması, gücün düzelmesi, tek başına yetebilme, işbirliği oluşturabilme gibi ulaşılabilir erekler olmalıdır.

Fibromiyalji hastalarının uzun dönem tedavisi problemlidir, hastaların çoğunda ağrı devamlı veya ataklarla sürer. Çok az bir oranda, uzun dönem tüm semptomların düzeldiği görülebilir.



Fibromiyalji sendromu yaygın romatolojik bir hastalık olan osteoartritten sonra en sık görülen ikinci romatolojik bozukluk olarak kabul edilebilir.



VÜCUDUN VAZGEÇİLMEZİ MAGNEZYUM

Vücutta bulunan temel minerallerden biri olan magnezyum, vücutta olan metabolik işlevlerin çoğunluğunda gerekli bir bileşendir. Sağlıklı bir yetişkinin bedeninde 20-28 gram magnezyum bulunmalıdır. Magnezyumun vücutta eksilmesi halinde, bunun dışarıdan takviye olarak alınması gerekir.

Dr. Recep ALANLI / İç Hastalıkları

➤ Magnezyum; enerji üretimi, protein sentezi ve hücre çoğalması gibi birçok hücre fonksiyon için gerekli bir mineraldir. Magnezyum üç yüzden fazla enzimatik reaksiyona katılmaktadır. Hücrelerdeki NA-K pompasının çalışması için magnezyum gerekmektedir. Magnezyumdan zengin gıdalar; baklagiller, fındık, tam tahıllar ve yeşil yapraklı sebzelerdir. Serum magnezyum ölçülmesi, tanı için yeterli değildir. Çünkü, magnezyumun çoğu serumda değil, hücre içinde bulunmaktadır. Serumda magnezyum eksikliği, geç dönemde oluşmaktadır. Vücuttaki magnezyum seviyesini gösteren en sağlıklı yöntem, lökosit içindeki magnezyum miktarının ölçülmesidir.

Magnezyum tedavisinin faydalı olduğu birçok hastalık vardır. Magnezyum doğal kalsiyum kanal blokörü olarak isimlendirilir. Çünkü, magnezyum; damar düz kas ve kalp kası hücrelerine kalsiyum girişini önler. Bu yüzden magnezyum tedavisi, damar direncini azaltıp, tansiyonu düşürmektedir. Magnezyum, kalp hastalıkları ve inmeyi önlemede faydalıdır. Magnezyum tedavisi, kalbin enerji üretiminde düzelleme, kronik arterlerde genişleme ve damar direncinde azalma yapabilmektedir. Varyant anjina; kronik arterlerin spazmı ile gelişir ve magnezyum tedavisine cevap verebilir. Magnezyum, bronşial düz kasların gevşemesine yardım etmektedir. Böylece hava yolları açılarak, solunum kolaylaşmaktadır. Magnezyum, astım atağını ve KOAH alevlenmesini azaltmak için kullanılmaktadır. Beyni besleyen damarlar magnezyum seviyesine oldukça duyarlıdır. Magnezyum seviyesi

azaldığı zaman damarlarda spazm meydana gelmektedir. Bu spazma bağlı olarak bazen inme ve geçici iskemik atak meydana gelebilir. Magnezyum düşüklüğü ile migren, tansiyon ve baş ağrıları arasındaki ilişki gösterilmiştir. Magnezyum eksikliği, migrene yol açan olaylara zemin hazırlamaktadır. Damar yapısının korunması için magnezyum önemli olduğundan, migrende magnezyum desteği önerilmektedir. Magnezyum insülinin sekresyon ve aktivasyonunda önemli bir rol oynamaktadır. Eksikliğinde insülin direnci gelişmektedir.

Magnezyum eksikliğine bağlı olarak, kronik yorgunluk sendromuna benzer bir durum gelişmektedir. Kronik yorgunluk sendromunda eritrosit içindeki magnezyum seviyesinde düşüklük mevcuttur. Magnezyum, kalsiyumun idrarda çözünürlüğünü arttırmakta ve böylece böbrekte taş oluşumunu önlemektedir. Diyetle magnezyum desteği yapmak böbrek taşlarının tekrarlamasına karşı da koruyucu olmaktadır. Burada en iyi seçenek magnezyum sitrattır. Böbrek taşı

olanların yüzde 20-60'ında idrardaki sitrat miktarı azalmıştır. Sitrat kalsiyum ile kompleks yaparak, idrarda taş yapacak kalsiyum tuzlarının miktarını azaltmaktadır. Magnezyum, osteoporozun önlenmesinde ve tedavisinde en az kalsiyum kadar önemlidir. Osteoporozlu kişilerin kemiklerdeki magnezyum seviyeleri düşük saptanmıştır. Magnezyum eksikliği, aktif D vitamini eksikliğine neden olur.



Gebelikteki magnezyum eksikliği; preeklamsi, erken eylem ve fetal gelişme geriliği ile ilişkilidir. Günlük alınması önerilen magnezyum miktarı 300 miligramdır.

Gebelik süresince magnezyum gereksinimi, 450 mg/güne çıkmaktadır. Gebelikteki magnezyum eksikliği; preeklamsi, erken eylem ve fetal gelişme geriliği ile ilişkilidir. Günlük alınması önerilen magnezyum miktarı 300 miligramdır. Magnezyum aspartat, magnezyum süksinat, magnezyum fumarat veya magnezyum sitrat şeklinde alınması önerilir. Ciddi kalp ve böbrek hastalığı olanlar, doktor önerisi olmadan magnezyum kullanmamalıdır.



TÜRK FUTBOLUNUN “ALTIN AYAKKABILI KRALI”

TANJU ÇOLAK

➔ Türk futbol tarihine ismini altın harflerle yazdıran Tanju Çolak, Türkiye birinci futbol liginde 240 gol atarak ulaşılması güç bir başarı yakaladı. Çolak, 39 gol attığı sezonda gol krallığına ulaşmanın yanı sıra, Avrupa gol kralı unvanını da alarak “Altın Ayakkabı”nın sahibi oldu. Mütevazı ve yardımsever kişiliğiyle insanların gönlünde taht kuran Çolak, sorularımıza şu yanıtları verdi:

Türk futbol tarihine altın harflerle yazılmış, müthiş bir kariyere sahipsiniz. Bugün sizi yeşil sahalardan ziyade daha çok televizyon ekranlarında, spor programlarında görüyoruz. Yeşil sahalarla ilgili bir gelecekte bir planınız var mı?

Uzun yıllar futbol oynadım. Futbolu bıraktıktan sonra ise teknik direktörlük yaptım. Ancak bazı güçler bu işi yapmamı engelledi. Bundan sonraki süreçte televizyonda yorumculuk, gazetelerde yazarlık yapmaya başladım. Son 10 yıldır futbol sektörünün içerisinde bu şekilde yer alıyorum. Hedefim yeni Tanjular, Rıdvanlar, Sergenler yetiştirmek olabilirdi ama o imkanı bazı güçler engelledi. Buna izin vermediler.



“Prekazi 1988-1989 sezonunda Şampiyon Kulüpler Kupası’nda yarı finale kadar çıkan Galatasaray’ın en önemli oyuncularındandı.”

Bizi benimsemedi, kucaklamadı ve kabullenmediler. Her şeye rağmen halkın kucaklaması, sevmesi ve saygı duyması bize yeter de artar bile.

Kendi isminizle bir Futbol Akademiniz var. Burada gençleri sporla buluşturuyorsunuz. Buradaki çalışmalarınız nasıl ilerliyor?

Tanju Çolak Futbol Akademisi’ni 2009 yılında Samsun’da kurdum. Şu anda Türkiye genelinde 7 ilde hizmet veriyoruz. Samsun’dan

Bursa’ya, Ankara’dan Antalya’ya, Aydın’dan Ordu’ya kadar birçok ilde varız. Benim amacım, futbola yeni başlamış ve başarılı olmak isteyen gençlere yardımcı olmak. Atatürk’ün söylediği ‘Ben sporunun zeki, çevik ve ahlaklı olanını severim’ sözünü mantalite olarak benimsedik. Amacım para kazanmak değil, kaliteli insanlar yetiştirmek. Akademide sağlığı ve eğitimi öncelik olarak benimsedik. Başarılı olmayan, ailesini üzen, onları dinlemeyen, gece geç yatan, arkadaşlarıyla ilişkisi iyi olmayan sporcuları kulübe almıyoruz. Ağaç yaş iken eğilir. Biz de çocuklarımızı küçükken eğitiyor, spor yaptırıyor, onları geleceğe hazırlıyoruz.

PREKAZİ VE ZALAD

Kariyeriniz boyunca sahada en iyi anlaştığınız, size en iyi asistleri yapan futbolcu kimdi?

Tabi ki Prekazi. Onu unutamam. Prekazi, Galatasaray’da oynadığım dönemde bana çok gol attırmıştı. Fenerbahçe’de oynarken ise Rıdvan Dilmen güzel asistler yapardı.

Galatasaray ve Fenerbahçe forması giyen Türk futbolunun “Altın Ayakkabılı” efsanesi Tanju Çolak, Antibiyotik dergisinin konuğu oldu.



Gol atmakta zorlandığınız kaleci var mıydı?

Hiç yoktu, hepsine atardım. Kralına gol atmışım, yeter ki o pozisyonu bulayım, affetmem. Ancak gol atmaktan öte penaltı atmakta zorlandığım kaleci vardı. Eskişehirspor'da oynayan, daha sonra Beşiktaş'a geçen Yugoslav kaleci Rade Zalad, çok iri biriydi. Onun karşısında penaltı atarken, dev gibi bir adam görüntüsünden dolayı biraz korkar, zorlanırdım.

Türkiye'ye gelen yabancı oyuncular hakikaten nitelikli oldukları için mi bu kadar değer görüyor? Yoksa bizler mi abartıyoruz?

Yetenekli olan yabancı oyuncu sayısı son yıllarda oldukça arttı. Ülkemizde de bu isimlere yeteri kadar saygı duyuluyor.

Hagi, Alex, Okocha, Sneijder, Van Persie çok kariyerli ve iyi futbolcular. Türkiye'de futbol yaşam şekli olmuş ve çok seviyor. Dolayısıyla bu sevgi futbolculara da yansıtılıyor. Bazen hak etmeyen yabancılara da değer verdiğimiz oluyor.

Neuchatel Xamax maçındaki gollerinizi hatırladığınızda neler hissediyorsunuz?

Dünyanın en mutlu insanı olurum. O maç tarihe geçti. Hayatım boyunca yaşadığım en büyük mutluluklardan, gururlardan biridir. Üzerinden yıllar geçmesine rağmen o gururu hala yaşıyorum. Böyle bir başarı Türk futbol tarihinde uzun yıllarda bir gelir ve bu da bana, arkadaşlarıma nasip oldu. O maçta üç gol atmak beni çok mutlu etmişti.

"Tanju Çolak, 1991-92 sezonunda olaylı bir şekilde Fenerbahçe'ye transfer oldu. Fenerbahçe formasıyla 53 maçta 50 gol."



Türk futbolu, harcanan paralar dikkate alındığında hak ettiği yerde mi?

Asla değil. Çok abartılı para veriliyor. Saygı duymuyor, kabul etmiyorum. Bu da idarecilerin kulübü borçlandırmasına sebep oluyor. Para kolay kazanılmıyor, kolay da verilmemeli. Yöneticiler bundan rahatsız olmadığından kolay para harcıyor.

Türkiye'de alt kategori ligleri de yakından takip eden bir isim olarak, bu liglerdeki potansiyeli nasıl değerlendiriyorsunuz?

Sürekli alt ligleri takip ediyorum. Fırsatım oldukça gidip seyrediyorum. Çok kaliteli takımların ve futbolcuların olduğunu söyleyemem.

Bu yıl lig şampiyonluğunda kimi favori görüyorsunuz. Bir sürpriz olur ve 4 büyüklerin haricinde bir şampiyon çıkabilir mi?

Beşiktaş ve İstanbul Başakşehir'i favori görüyorum. Beşiktaş'ın müthiş bir taraftar desteği var. Başakşehir ise taraftara oynamıyor. O yüzden işleri Beşiktaş'a göre biraz daha zor görünüyor.



Sizi birçok sosyal sorumluluk projesi içerisinde de görüyoruz. Özellikle toplumun dezavantajlı gruplarına destek çıkarıyorsunuz. Bu tarz projelerde önceliğiniz nelerdir?

Önceliğim, insandır, sevgidir ve engellerdir. Onların yanında olmaktan mutluluk duyuyorum. Onlar da benden keyif alıyor. Aynı zamanda Özel Sporcular Spor Federasyonu'nun da onursal başkanım. Bütün aktivitelere elimden geldiğince gidiyorum. Onlara moral, motivasyon oluyorum. Onlarla aynı havayı solumak, onları mutlu görmek beni de mutlu ediyor. Bu tarz projelerde dün vardım, yarın da olacağım.

Bazı eski futbolcuların, spor kariyerinin ardından formunu koruyamadığını görüyoruz. Siz formunuzu korumak için neler yapıyorsunuz? Spora ve

sağlıklı beslenmeye önem veriyor musunuz?

Formuma dikkat etmek zorundayım, sonuçta hayat devam ediyor. Bizlerin marka değeri var. Güzel görüntü vermeli, halka örnek olmalıyız. Yediğimize, içtiğimize dikkat etmeliyiz. En güzel doktorlardan da bu konuda destek görmek zorundayız, ben de destek görüyorum zaten.

Tanju Çolak futbolcu değil de doktor olsaydı hangi branşta uzman olurdu?

Ortopedi doktoru olurum.

“Tanju Çolak, Lokman Hekim Sağlık Grubu ve Keçiören Belediyesi tarafından organize edilen ‘Sağlıklı Kalpler Yürüyüşü’ne katılmış, zinde kalmanın ilk şartının spor olduğunu söylemişti.”



“1988-1989 sezonunda attığı 39 golle Avrupa gol kralı olan Tanju Çolak, 1 Şubat'ta Monte Carlo'da düzenlenen bir törenle “Altın Ayakkabı” ödülünü aldı. Tanju, altın ayakkabı kazanan ilk Türk futbolcusu oldu.”



10 Kasım 1963'te Samsun'da dünyaya gelen Tanju Çolak, Türk futbolunun yetiştirdiği en büyük golcülerden birisidir. Samsun Yolspor'da başlayan futbol yaşamına Samsunspor formasıyla devam etti.

Samsunspor formasıyla 84-85 ve 85-86 sezonlarında gol kralı oldu. Tüm zamanların Türkiye birinci liginde en çok gol atan oyuncusu unvanını Metin Oktay'ın elinden alan ve 240 golle halen bu rekorun sahibi olan Tanju, kariyerinin en parlak dönemini ise Galatasaray'da yaşadı.

1987-88 sezonunda tam 39 gol atarak Avrupa Gol Kralı unvanını kazandı ve Altın Ayakkabı ödülünü alan ilk Türk oldu. 39 golle bir sezonda en çok gol atan isim unvanını da eline geçirdi. Özellikle Şampiyon Kulüpler Kupası'nda yarı finale yükselen takımın en büyük hücum silahı olan Tanju, Neuchatel Xamax maçında attığı 3 golün yanı sıra 1-0'lık Monaco galibiyetinde de tek golün sahibidir.

1990-91 sezonunda gol krallığını sarı-kırmızılı kulübe getiren Tanju, aynı sezonun sonunda ezeli rakip Fenerbahçe'ye transfer oldu. Fenerbahçe'de de bir gol krallığı elde eden Tanju, daha sonra İstanbulspor forması giydi.

Tanju Çolak dünya karmasına 2 kez çağrılmış forma giymiş

ender futbolculardandır.

Ceza alanı içinde inanılmaz bir gol sezgisine sahiptir. Her iki ayağını da iyi kullanır, kafa vuruşlarında büyük isabet sağlar. Türkiye'nin en iyi röveşata yapan futbolcularından biri olan ve bu tür sayısız gollere imza atan Tanju, aynı zamanda frikik ve penaltı uzmanıdır.

MİLLİ TAKIM KARIYERİ

57 kez millî takımlara çağrılan Tanju Çolak, 16 kez Türkiye U-18, 10 kez Türkiye U-21, 31 kez de Türkiye A Milli takım formasını giymiş ve bu maçlarda 15 gol atmıştır.

TEKNİK DİREKTÖRLÜK KARIYERİ

Futbolu bıraktıktan sonra teknik direktörlüğe genç millî takım antrenörü olarak futbol federasyonunda görev almıştır. Daha sonra Siirt Jetpa Spor, sonra Göztepe'de teknik direktörlüğüne gelmiştir. Kısa dönem A2 Millî takım teknik direktörlüğü yapmıştır.

MENAJERLİK KARIYERİ

Tanju Çolak 2000 yılından sonra teknik direktörlüğe ara vermiştir. Kendisinin ve kardeşinin kurduğu Tanju Çolak Menajerlik bürosunda menajerlik yapmaktadır. Tanju Çolak aynı zamanda bir spor gazetesinde köşe yazarlığı yapmaktadır.

TANJU ÇOLAK KİMDİR?



BİZDEN
HABERLER

TÜRK TELEKOM'UN YENİ SPONSORU LOKMAN HEKİM OLDU

Türkiye Basketbol Ligi'nde mücadele eden Türk Telekom Gençlik ve Spor Kulübü basketbol takımının sağlık sponsoru Lokman Hekim Sağlık Grubu oldu.

Lokman Hekim Akay Hastanesinde gerçekleştirilen ve Türk Telekom Basketbol Şube ve Altyapılar Sorumlusu Mehmet Aldanmaz ile Lokman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Mustafa Sarioğlu arasında imzalanan anlaşma 2016-2017 sezonunu kapsıyor.

Türk Telekom basketbol takımının sağlık alanındaki ihtiyaçlarını karşılamayı amaçlayan anlaşmanın imzalanmasının ardından konuşan Sarioğlu, anlaşmanın her iki kuruma da hayırlı olması temennisinde bulundu.

Sarioğlu, Türk sporuna destek olmak istediklerini, bu yüzden yanlarına Türk sporunun güçlü bir markası olan Türk Telekom'u almak istediklerini belirterek, "Kendileriyle yaptığımız anlaşmanın yeni iş birliklerine kapı aralaması temennisinde bulunuyorum. Biz şimdi Ankara'nın dört bir yanındayız. Hedefimiz Türkiye'nin hatta dünyanın dört bir yanında olmak. Bu yolda Türk Telekom gibi güçlü firmaların iş birliğinde ilerlemek istiyoruz" diye konuştu.



Lokman Hekim Sağlık Grubu hakkında da bilgi veren Sarioğlu, "Şirketimiz 20 yıldır sağlık alanında hizmet veriyor. Sektörümüzde birçok yeniliğe imza attık. Ankara'da özel hastaneler arasında yatak kapasitesi açısından ilk sırada yer alan Lokman Hekim Sağlık Grubu, aynı zamanda sağlık alanında Borsa İstanbul'da işlem gören tek şirkettir" dedi.

Mehmet Aldanmaz ise Lokman Hekim Sağlık Grubunun sağlıkta, Türk Telekom'un ise sporda Ankara'nın lideri olduğunu belirterek, "Bu yüzden bir araya geldik. Bu sinerjinin iki kuruma da katkı sağlayacağını düşünüyoruz. Kendi çocuklarım da Lokman Hekim'de dünyaya geldi. Lokman Hekim ile olan irtibatım hiçbir noktada kesilmedi. Bu da, imzaladığımız sözleşme için ayrı bir itici güç oldu" ifadelerini kullandı.

Toplantıya, Lokman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Dr. Mehmet Altuğ, Tıbbi Hizmetler Direktörü Dr. İbrahim Uğur, İş Geliştirme ve Proje Direktörü Dr. Ali Yakut ile Türk Telekom basketbol takımı baş antrenörü Gencer Baytımur da katıldı.

BEBEĞİNE HASTANEMİZİN İSMİNİ VERDİ



Malezyalı Amik Nobahar ve Negin Khodaci çifti, anne ve baba olma sevincini yaşadıkları Akay Hastanesinden memnun kalınca bebeklerine "Akay" ismini verdiler.

Ülkelerinden 8287 kilometre uzakta bebek sevinci yaşayan Amik ve Negin çifti, doğum için Lokman Hekim markası altında hizmet vermeye başlayan Akay Hastanesini tercih etti. Burada geçirilen başarılı doğum sürecinin ardından aile, sürpriz bir karar alarak çocuklarına "Akay" adını verdi. Aile, Akay Hastanesi doktorları ve sağlık çalışanlarının kendileriyle çok yakından ilgilendiğini, doğum süresince tüm ihtiyaçlarının karşılandığını belirterek, bir minnet ifadesi olarak bu kararı aldıklarını söyledi.

Doğumdan sonra da Akay Hastanesi ile irtibatlarını koparmadıklarını belirten aile, çocuklarının düzenli sağlık kontrollerini de burada yaptırmaya devam ettiklerini ifade etti.



DARBEYE KARŞI KOYARKEN YARALANANLAR ŞİFA BULDU

Fetullahçı Terör Örgütü'nün (FETÖ) 15 Temmuz gecesindeki darbe girişimi sırasında yaralanan ve Lokman Hekim Akay, Ankara ve Etlik Hastanelerinde tedavi altına alınan hastalardan 88'i tedavileri yapılarak taburcu edildi.

Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Mustafa Sarioğlu, 15 Temmuz darbe girişimi sırasında ve sonrasında doktorlar başta olmak üzere tüm sağlık personelinin özveriyle çalıştığını bildirdi. Lokman Hekim'in Akay, Ankara ve Etlik Hastanelerine olaylarda yaralanan 89 kişinin getirildiğini aktaran Sarioğlu, hastaların biri hariç tamamının şifalarına kavuşturularak taburcu edildiğini kaydetti.

Sarioğlu, "Milletimiz, 15 Temmuz gecesinde kahramanca ve fedakarca bir mücadele örneği göstererek FETÖ'nün darbe girişimine karşı koymuştur. Bu mücadele esnasında yaralanan vatandaşlarımızdan 89'u Akay, Ankara ve Etlik Hastanelerimize getirilmiştir. Vatan savunması sırasında yaralanan bu vatandaşlarımızın biri ise maalesef şehit oldu. Geri kalanların tamamı şifalarına kavuşarak taburcu edilmiştir. Bu vesileyle bir kez daha şehitlerimize Allah'tan rahmet, ailelerine başsağlığı dileriz" dedi.

MUHTARLARDAN "HAYAT" A ZİYARET

Van merkez mahalle ve köylerindeki muhtarlar, Lokman Hekim Hayat Hastanesini ziyaret etti. Muhtarların, bölge halkının sağlık hizmetlerinden beklentisini ve yaşanan sıkıntıları Lokman Hekim Hayat Hastanesi yönetimine doğrudan aktarma fırsatı bulunduğu etkinlikte fikir alışverişi yapıldı. Oldukça verimli geçen organizasyon sonunda, sorunların istişare yoluyla çözülmesi ve muhtarlarla hastane yönetiminin daha sık iletişim halinde olması benimsendi. Toplantı sonrasında hastane yönetimiyle muhtarlar hatıra fotoğrafı çekti.



İLK DOĞUM GÜNÜNÜ HASTANEDE KUTLADI

Van'da yaklaşık 50 gündür yoğun bakım ünitesinde tedavi gören ve geçtiğimiz günlerde 1 yaşına giren Elif Naz Arslan'a hastanede sürpriz doğum günü yapıldı.

Lokman Hekim Van Hastanesine, bilinci kapalı vaziyette ve nöbet geçirme şikayetiyle getirilen Elif Naz Arslan, beyin kanaması tanısıyla tedavi altına alındı. Yaklaşık 50 gün boyunca yoğun bakım ünitesinde tedavi gören Elif Naz, bu süre içerisinde iki ayrı ameliyat geçirdi. Tedavi sonrası bilinci açılan Elif Naz, uyarılara tepki verir, ailesiyle gezebilir duruma geldi. Lokman Hekim Van Hastanesi Beyin Cerrahi Uzmanı Dr. Ekrem Yalçın tarafından tedavi edilen Elif Naz'a, tedavisi devam ederken sürpriz bir doğum günü yapıldı. 1 yaşına basan Elif Naz, ilk doğum gününü, ailesi, kendisini tedavi eden doktorlar ve sağlık personeli eşliğinde hastanede kutladı.

LOKMAN HEKİM AKAY DİNKÇİOĞLU'NA EMANET

Lokman Hekim Sağlık Grubu bünyesinde hizmet vermeye başlayan Akay Hastanesi Genel Müdürlüğüne Ali Emre Dinkçioğlu getirildi.

Sağlık sektöründe uzun yıllar yöneticilik yapan Dinkçioğlu, Başkent Üniversitesi Sağlık Kurumları İşletmeciliği Bölümünü 2003'te yüzde 100 burslu ve yüksek şerefle tamamladı.

Dinkçioğlu'nun sağlık sektöründeki profesyonel kariyeri, 2002 yılında İstanbul Göz Hastanesinde başladı. Burada anlaşmalı kurumlar uzmanı olarak görev yapan Dinkçioğlu, 2004-2005 yıllarında ise Demet Hastanesinde Genel Müdür olarak çalıştı. Ardından kamuya da hizmet sunan Ora-Dent Ağız ve Diş Sağlığı Merkezinin kurucu ortağı olan ve 2007 yılına kadar buranın Genel Müdürlüğünü üstlenen Dinkçioğlu, daha sonra Medikal Park Gru-

RAHMİNDEN 11 MİYOM ÇIKARILDI

Van'da çocuk sahibi olabilmek için doktora başvuran bir kadının rahminden 11 miyom çıkarıldı. Yaklaşık 10 aylık evli olan ve miyomlar nedeniyle çocuğu olmayan 40 yaşındaki M.B. tedavi olmak için Lokman Hekim Van Hastanesine başvurdu. Hastanede yapılan ultrasonda kadın hastanın rahminde büyüklükleri 1 ila 15 santimetre arasında değişen 11 miyom bulunduğu tespit edildi. Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Ağahan Han tarafından gerçekleştirilen operasyonla, hastanın rahmindeki miyomlar çıkarıldı. Miyomların bir kısmının rahim içine bası yaptığı belirlenirken, bunun tekrarlayan düşüklere sebep olabileceği değerlendirildi ve ameliyat kararı alındı. Çıkarılan miyomlardan bir tanesinin 15 santimetreyi bulduğu ifade edilirken, bu tarz hastaların rahminin alındığı, ancak bu kez miyomların hastanın rahmi korunarak çıkartıldığı aktarıldı.

Hasta, operasyon sonrası mutluluğunu dile getirerek, "Gittiğim her doktor rahim alınmadan bu işlemin yapılamayacağını söyledi. İmkansız dedikleri ameliyatı başarıyla yapan doktorum başta olmak üzere tüm ekibe teşekkür ediyorum." dedi.



bunda iki yıl boyunca satınalma ve tedarik zinciri yöneticisi yaptı.

Dinkçioğlu, 2009 yılında Türk Telekom'a atandı. Burada "Sağlık ve Sosyal Yardım Vakfı Sağlık Geri Ödeme Sistemi"ni kurdu ve uzun yıllar yöneticiliğini yürüttü. AVEA ve TTNET'in de sağlık hizmetlerinin yönetimini ve İş Sağlığı ve Güvenliği Grup Müdürlüğünü yapan Dinkçioğlu, sağlık hizmetleri yönetimi, sağlık geri ödeme sistemleri, sağlık enformasyon sistemleri, stratejik planlama ve değişim yönetimi konularındaki uzmanlığı ile dikkati çekiyor. Dinkçioğlu, İngilizce ve Almanca biliyor.



İSVEÇ'TEN GELDİ, TEDAVİSİNİ LOKMAN HEKİM'DE OLDU

İsveç'te yaşayan aile, çocuklarının sünneti için ana vatanlarından geldi, operasyon için Lokman Hekim Ankara Hastanesini tercih etti.

Konya'nın Kulu ilçesinde yaşayan yakınlarının tavsiyesi üzerine internet üzerinden Lokman Hekim Hastaneleri hakkında araştırma yapan ve hep olumlu referanslar alan aile, Uluslararası İlişkiler Yönetmeni Tuğba Arız ile iletişime geçti. Aile, kendilerine gösterilen ilgi ve alakadan duydukları memnuniyetin ardından, çocukları Bünyamin ve Mustafa'yı Lokman Hekim Hastanelerinde sünnet ettirme kararı aldı. Üroloji Uzmanı Dr. Metin Taş tarafından yapılan sünnet başarılı bir şekilde tamamlandı. Aile, Doktor Metin Taş başta olmak üzere tüm personele teşekkür etti.

Doktor Taş ise yapılan operasyona ilişkin verdiği bilgide, idrar deliğinin, penisin ucuna değil de alt tarafında makata kadar olan bölgede herhangi bir yere açılması şeklinde tanımlanan "hipospadias"ın, halk arasında "Peygamber sünnetli" olarak adlandırıldığını söyledi. Taş, bu tanının genelde yenidoğan muayenesinde konulabildiğine dikkati çekti.

Söz konusu durumun tedavi endikasyonlarına ilişkin bilgi veren Taş, şunları kaydetti: "Ameliyat endikasyonları peniste görüntü bozukluğu, işeme ve üreme fonksiyonlarının bozulmuş olmasıdır. 1 yaş altı hastalarda hipospadiasın onarımı güncel standarttır. Hipospadias hastalığının cerrahi onarımı için onlarca yöntemden bahsedilebilir. Her hasta için farklı yöntemler kullanılabilir. Ameliyat sonrası hastalığın tekrar etme olasılığı kullanılan cerrahi tekniğe göre yüzde 10-30 arasında değişebilmektedir."



KORKUSUNU YENDİ KALP AMELİYATI OLDU

Van'da yaşayan 56 yaşındaki Hamide Cangül, korktuğu için yıllardır ertelediği kalp ameliyatını oldu ve hayat kalitesini olumsuz etkileyen bir sağlık sorunundan kurtuldu.

Lokman Hekim Van Hastanesinde Kalp Damar Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Halil Başel tarafından takip ve tedavi edilen Cangül, yaklaşık 20 yıldır çektiği kalp rahatsızlığına rağmen önerilen ameliyatlara korktuğu için reddetti. Genç yaşta geçirdiği kalp romatizması nedeniyle kalp kapaklarında sorun olan, nefes darlığı bulunan hasta, yıllarca bu şekilde yaşadı.

Sağlığının iyice bozulmaya başlamasının ardından korkularını yenerek Lokman Hekim Van Hastanesine gelen hastanın iki kalp kapağı değişti, bir tanesi de onarılmak suretiyle toplamda üç işlem yapıldı. Doktor Başel, hastanın sağlık durumunun iyi olduğunu belirterek, "Kalp ameliyatı kolay karar verilen bir ameliyat değil ancak estetik amaçla yapılan bir ameliyat da değil. Hayat kurtaran, hayat kalitesini artıran bir ameliyattır. Hastaların olayı böyle değerlendirmesi lazım. Kalp ile ilgili ameliyatlara ihmal ederseniz hayat standardınız bozulur, yaşamınız riske girer" dedi.

Lokman Hekim Sağlık Grubunun Van halkına verdiği sağlık hizmetinden duyduğu memnuniyeti dile getiren Hamide Cangül, "İnsanlar şifa bulmak için batıya, büyük şehirlere gidiyordu. Artık buna gerek yok. Batıdaki imkanı kendi memleketimize getiren Lokman Hekim Sağlık Grubuna teşekkür ediyoruz." dedi.



“Doktorumdan memnun kaldım yine geldim”

Uğur KARAGÖZ

Yaşadığım sağlık sorunu nedeniyle Lokman Hekim Ankara Hastanesi Genel Cerrahi doktorlarından Kemal Yandakçı'ya geldik. Kendisiyle burada tanışmıştık. 2 yıl önce de ameliyatlarımı Kemal Hocam ile geçirdim. İki yıl sonra yine geldim ikinci ameliyatımı geçiriyorum. Doktorumdan memnun kaldığım için yeniden buraya geldim. Sonuç olarak iyileştik ve sorun kalmadı.



“İşlemlerimiz çok kısa sürede tamamlandı”

Yunus İŞERİ

Küçükken merdivenden düşerek burnumu kırmıştım. Zamanla ben büyüdükçe burnum da büyümeye başladı ve hem görüntü olarak hem de nefes alma konusunda engel teşkil etmeye başladı. Diğer hastanelerde işim çok uzatıldı ancak burada işlem çok kısa sürdü ve hekimler durumumu araştırarak çok ilgilendiler. Cerrahimiz Barış Şahin tarafından yapılan ameliyatımızda kemik eğriliğim düzeltildi hem de nefes alma yolum açıldı. Şimdi hiçbir sıkıntımız kalmadı.



“Doktorum beni yalnız bırakmadı”

Cevat GÜNEŞ

Kalp krizi geçirdiğim an çok halsiz düştüm, tansiyonum aniden düştü, kan ter içerisinde kaldım. Lokman Hekim Etlik Hastanesi acil servisinde hemen ilgilendiler ve Lokman Hekim Ankara Hastanesine sevk ile geldik. O gece nöbetçi kardiyoloji uzmanı Muhammet Bey vardı ve anjyomu yaptı. Bizimle yakından ilgilenen doktorumuz gece saat 03.00'ten saat 06.00'ya kadar ayak ucunda oturdu, ilaçlarıma kadar ilgilendi, beni yanımdan ayrılmayarak rahatlatı. Tüm sağlık ekibi bize aydınlatıcı bilgiler verdiler. Mesafe ne olursa olsun önemli değil yine gelirim.



“Hastane hizmetlerinden memnun kaldık”

Necati ÖZCAN

Yaşamış olduğum ağrılarım üzerine acil servise başvurdum; yumurtalığımda kist olduğu anlaşıldı. Bir tanıdığımız vasıtası ile Lokman Hekim Ankara Hastanesi Üroloji doktorlarından Metin Taş Hoca ile tanıştık. Hocamız gerekli işlemleri başlattı, gerekli her şeyi yaptı. Hastane hizmetlerinden memnun kaldık.



“Tedavi sürecinde hiçbir sorun yaşamadık”

Mustafa ARSLAN

Prostat sorunu ile hastaneye başvurduğum. 2 senedir Murat Bey ile takiplerimize devam ettik. Sonradan ameliyatın gerekli olduğu söylendi. Araştırdık ve daha önce burada ameliyat olan bazı tanıdıklarımız üroloji doktoru Metin Taş'ı önerdi. Ameliyatımızı olduk ve çok güzel geçti. Tedavi sürecinde hiçbir sorun yaşamadık, Metin hocamız gerçekten çok ilgilendi bizimle. Sevilen sayılan bir doktor olduğundan gözümüz arkada kalmadı. Hemşire arkadaşlar da gereken müdahaleleri yaptı her şey için teşekkürler.



“Fizyoterapist ekibine sevgiler”

Şükran TANDOĞAN

Bebeğimiz 26 haftalık prematüre doğdu. Erken doğuma bağlı birçok sorunla savaşmak zorunda kaldık. Kaslarında kasılmaya bağlı yürüyememe problemi vardı. Fizik tedavi almaya başladık. Fizyoterapistlerimiz Veli İpek ve Hakan Aydın, merak ettiğimiz tüm konularda bilgi verip, bizimle empati kurdu. Kızımız Ece iletişim kurmaya, konuşmaya, yürümeye ve gelişmeye başladı. Tüm bu süreçlerde sabırla ve sonsuz çabalarıyla bize destek olan fizyoterapi ekibine ve FTR uzmanımıza saygılar sevgiler ve başarılar.



“İlgi, alaka ve yardımları bizi mutlu etti”

Ümit HAYTA

Lokman Hekim Van Hastanesine il dışından geldik. Burada bizimle oldukça yakından ilgilendiler. Özellikle Hasta Hakları Bölümünden Mehtap Yaşar bize gerekli bilgileri vererek yardımcı oldu. İlgi, alaka ve yardımları bizi oldukça memnun etti. Doktorumuz Hatice Eroğlu'ndan da çok memnun kaldık. Mehtap Hanım, Hatice Hanım ve tüm çalışanlara sonsuz teşekkür ediyoruz.



“Her şey yolunda gitti ve sağlığıma kavuştum”

İpek YALMAN

Lokman Hekim Hastanelerine çekinerek geldim ancak çok mutlu ayrılıyorum. Hastaneye geldim ve kısa süre içerisinde hastalığıma teşhis konuldu. Tedavime de bir o kadar hızlı başlandı. Her şey yolunda gitti ve sağlığıma kavuştum. Bu süre içerisinde bana yardımcı olan tüm sağlık personeline teşekkürü bir borç biliyorum. Hepsi çok içten ve samimi davrandılar, ellerinden geldiğince yardımcı oldular.



Yenidoğan döneminde en sık görülen hastalıklar nelerdir?

Bu dönemde en sık olarak yenidoğan sarılığı, enfeksiyon hastalıklarından sepsis (kana bakteri bulaşması sonucu gelişen ağır enfeksiyon), zatüre, göbek kordonu enfeksiyonu, idrar yolu enfeksiyonları, prematüre bebeklerde görülen solunum yetmezliği ve değişik konjenital anomaliler görülür.



Yeme bozukluğu olan gence ailenin yaklaşımı ve tutumu nasıl olmalıdır?

Yeme bozukluğu olan gencin yemek yememesine karışılmamalı, bu durumun baskı ya da ikna ile düzelmeyeceği bilinmeli ve tedavi edilmesi gereken ciddi bir rahatsızlık olduğu unutulmamalı, bir uzmandan yardım alınmalıdır. Evde yemek yeme/yememe konusu aile bireyleri arasındaki iletişimde her gün değinilen bir konu olmaktan çıkarılmalıdır.



Uyku apnesi tanısı nasıl konur?

Uyku apnesi tanısı uyku laboratuvarında bir gece yatarak konulabilir. Hastanın uykuda burun ve ağızdan gerçekleştirdiği solunum hareketleri, oksijen değerleri, kalp hızı ve ritmi, göğüs ve karının uyku sırasındaki hareketleri, uyku sırasındaki beyin dalgalarının özellikleri değerlendirilir. Hastalığın tanınması ve şiddetinin derecelendirilmesi tedavi seçeneklerinin planlanmasında yol gösterici olmaktadır.



Tüberküloz hangi organlarda hastalık yapar ve tanısı nasıl konur?

En çok hastalık görünen organ akciğerdir. Ancak vücudun diğer tüm organ ve dokularına yayılabilmekte, hastalık oluşturabilmektedir. Tüberküloz tanısı, balgamda tüberküloz basilinin gösterilmesi ile konur. Hastanın yakınmaları ve akciğer filmi bulguları şüphelenmeyi sağlar. Kesin tanı, balgamın mikroskopik incelemesi ile konur. Akciğer dışı organ tüberkülozlarında, doku biyopsisi yaparak da tanı konulabilmektedir.

SORU-CEVAP



Obezitede cerrahi tedavi ne zaman ve hangi yöntemle yapılmalıdır?

Tüm tetkikler, diyet ve ilaç yöntemleri denedikten sonra, eğer sonuç yüz güldürücü değilse, Vücut Kitle Endeksi 35 üzeri hastalarda cerrahi tedavi seçeneği devreye sokulmalıdır. Cerrahi yöntem olarak hangisinin kullanılacağına hastanın kilosuna, Vücut Kitle Endeksine ve yandaş hastalıklarına göre karar verilmelidir.



Spor yaralanmalarını önlemek mümkün müdür?

Spor yaralanmalarından korunmak için kişiye uygun fiziksel aktivite seçilmelidir. Bu aktivitenin de yine kişiye uygun süre ve sıklıkta yapılması gerekmektedir. Bununla beraber spor yapılan ortam, hava şartları ve zemin uygun olmalıdır. Fiziksel aktivite öncesi vücudun hazırlanması için uygun ısınma ve germe egzersizlerini yaparak da yaralanma riskini azaltmak mümkündür.



Sigara içmek hangi kanserlerde artışa neden olur?

Sigara, uzun vadede sağlığınıza zarar verirken fiziksel olarak da sizi zorlar. Sigara, başta akciğer kanseri olmak üzere ağız, dil, dudak, yutak (farinks), gırtlak (larinks), yemek borusu (özefagus), mide, böbrek, pankreas, mesane, rahim ağzı (serviks) gibi pek çok kanserin riskini artırmaktadır. Bunların yanında kan kanserlerinde (lösemiler) artışa yol açtığı bilinmektedir.



Radyasyon tedavisi sırasında saçlar dökülür mü?

Beyin ve kafatası bölgesine radyasyon uygulanan hastalarda saçlar dökülebilir. Saç dökülmesi, alınan radyasyon dozu ve uygulanan bölgenin genişliğine göre değişebilir. Örneğin beyin bölgesinin tamamına radyasyon uygulanan kişilerde tam saç kaybı görülürken, yalnızca bir kısmına radyasyon uygulanan kişilerde kısmi saç kaybı olması beklenir. Sıklıkla tedavi sonrası saçlar yeniden çıkar.



HER ANI DOYA DOYA YAŞANACAK BİR ŞEHİR

Paris

Antibiyotik dergimizin yeni sayısıyla tekrardan bir aradayız. Bu sayıda sizlerle Paris şehri izlenimlerimi paylaşmak istedim.

Tuğba ARIZ / Uluslararası İlişkiler Yönetmeni

➤ Dünyanın herhangi bir yerinde herhangi bir kişiyle konuşsanız ve dünyanın hangi şehri görmek istersiniz deseniz iki kişiden biri size mutlaka "Paris" diyecektir. Haksız da sayılmazlar. Paris'in simetrik sokakları, bu simetriye uygun peyzajı, Sein Nehri, kültür ve sanat müzesine dönmüş sokakları, tarihi, dokusu, Eyfel Kulesi, Disneyland'ı ile herkesi kendine hayran bırakıyor. Kim ne arıyorsa bu şehirde fazlasını bulacaktır.

Defalarca gezmek için gittiğim bu şehre iş için gittiğimde farklı yönlerini de keşfetme imkanı buldum. Hastanemizi temsil

etmek amacıyla Paris'te yapılan festivalde stant açtık. Burada yaşayan Türk halkının sağlık ihtiyaçlarını karşılamak, aynı zamanda da Fransız halkına dış, göz ve plastik cerrahi alanlarında hizmet sunabilmek için bulduk. Şehrin dışında ancak metro ile bağlantısı mükemmel şekilde sağlanmış, Parc De Exposure'u ilk kez görme fırsatım oldu. Fuar alanı olarak tasarlanmış olan bu yere otobüs ve metro ile ulaşmak çok kolay. Bu yönüne hayran oldum diyebilirim çünkü sizin de bildiğiniz gibi ülkemizde şehir dışında kurulan mekanlara özel aracınız dışında ulaşma imkanınız olmaz. Şehirimde böyle bir fuar

alanının olmamasına içerlendim gerçekten... İş tarafını bir kenara alacak olursak, Paris'e nereden başlasak?

Şehrin simgesi haline gelmiş Eyfel Kulesi! Şehirle öyle bütünleşmiş ki, Paris'in neresine giderseniz gidin, bir yerlerden başını uzatıp, sizi selamlıyor gibi. Gece farklı ışıklandırmasıyla göz kırpmıyor sanki. Eyfel'in geçmişini inceleyecek olursak, Eyfel Kulesi 1887 ile 1889 yılları arasında Gustave Eiffel tarafından Fransız devriminin 100. yıl kutlamaları için yapılmıştır. Yapılış amacı ise Paris fuarının giriş kapısı olarak kullanılmasıymış. Büyük bir özveri



ile yapılan yapı bittikten sonra ise halkın, sanatçıların ve mimarların çok büyük eleştirisine maruz kalmış. Kuleyi kimse beğenmemiş bir demir yığını olarak şehrin ortasında korkunç bir görüntüye neden olduğunu söylemişler.

Bu denli yoğun eleştiri sonrasında kule hakkında yıkılma kararı alınmış. Ancak son anda kuleyi telgraf anteni olarak kullanma kararı alınmış ve kule yıkılmaktan son anda kurtulmuş. İşte son anda yıkılmaktan kurtulan Eyfel Kulesi günümüzün en meşhur yapıları arasında ilk sırada yer almaktadır. Eyfel Kulesi 3 bölümden oluşmaktadır. Kulenin her bölümüne çıkabilir, her katını gezebilirsiniz. Dileyenler asansörle, dileyenler de merdivenle çıkabilir. Ben her ikisini de denedim. Merdivenle çıkmak bambaşka bir deneyimdi, tavsiye ederim. Sakın üşenmeyin ben bunu oğlum 6 yaşındayken yapmıştım ve merdivenlerin yarısını oğlum sırtımda çıkmıştı! Buna



rağmen adım adım manzaraya yaklaşmak gibisi yok. Kuleye çıktığınızda ise sizi muhteşem bir Paris manzarası karşılayacaktır. İkinci katta açık hava fotoğraf müzesi ve son katta da bir restoran bulunmaktadır. Tadını çıkarın!

Eyfel'den çıkar çıkmaz Sein Nehri turları yer almaktadır, buradan gezi teknesine binebilir tarihi köprülerin altından şehre nehirden bakabilirsiniz tabi ki bu ambiyansa uygun en güzel Fransız şarkılar size eşlik edecektir. Romantizmden en uzak kişiyi bile etkileyebilecek güce sahip tek şehir varsa o da Paris'tir. Şehirde gezilecek onlarca kilise, müze bulunuyor ancak burada es geçilemeyecek olan tabi ki Louvre Müzesi. Müzeye ilk kez 2007 yılında gitmiştim. Dünyanın her yerinden getirilmiş yüzlerce tarihi eser ve sanat eserinin yer aldığı dev bir müze. Tek bir günü tamamen ayırsanız layıkıyla anca gezebilirsiniz. Paris bilindiği gibi modanın da

başkenti her semtinde yüzlerce mağazanın bulunduğu harikulade alışveriş cenneti! Beylerin dayanamadığı, bayanların kendinden geçtiği yüzlerce alternatif size sunulmuş durumda. Paris'e gelip de ünlü Lafayatte mağazalarına gitmemek olmaz. İçinin muhteşemliğini görmelisiniz. Ben iki sene evvel yaptığım son Paris seyahatimde Lafayatte'nin en üst katındaki terası keşfettim. Burada Paris manzarasına karşı dilediğiniz kadar dinlenebilirsiniz.

Ben yurtdışına tatile gidiyorsa, genelde üstü açık şehir gezi otobüsleriyle seyahat etmeyi tercih ediyorum. Hem şehrin tüm tarihi yerlerini görme imkanı buluyor hem de kulaklıklardan otobüsle geçilen yerleri anlatan bilgileri 6 farklı dilde dinlemek daha bilinçli gezmemi sağlıyor. İsteddiğiniz durakta inip, bölgeyi gezebiliyor 24 saat süresince biletinizi sınırsız kullanabiliyorsunuz. Paris'i gezerken de bu otobüsleri tercih etmenizi tavsiye ederim.

Paris'te metro hatlarına hayran kalmamak elde değil. Şehrin her bölgesine metro ile ulaşabilirsiniz. Bu inanılmaz bir kolaylık sağlıyor. İlk gittiğimde çözmek bir iki saatimi almıştı

ancak bir iki denemeden sonra çok büyük keyifle istediğimiz bölgeye gidebilme şansı yakaladık. Bir diğer güzellik de Paris'in yüzeyde görünen şehrin aynısının yer altında yer alıyor olması, şöyle ki alt yapı, şehrin aşağıya taşınmış hali gibi. Alt yapıda bir sorun oluştursa yer altı sokaklarından istediğiniz binanın önüne kadar çıkılıp sorun giderilebilir.

Gelelim Paris'te benim en sevdiğim yere Monmarte Tepesine! Buraya aynı zamanda ressamın tepesi de deniyor gece ayrı gündüz ayrı güzelliği var. Gündüz her köşesinde harika resimler yapan ressamları görmek mümkün. Bu tepeye yüzlerce basamak çıktıktan sonra ulaşabiliyorsunuz. Teleferik imkanı da var ama biz tabi ki her anı hissederek gezmek istediğimiz için merdivenleri çıkmayı tercih ediyoruz. Burada pek çok sanat galerisini bulabilirsiniz. Cafelerde o güzel Fransız parçaları eşliğinde kahvenizi yudumlayabilirsiniz. Buradan hediyelik almayı da çok seviyorum. Çok orijinal şeylere rastlanabiliyor.

Akşam saatlerinde Avenue des Champs-Élysées (Şanzelize)'yi çok seviyorum. Hem alışveriş hem de cafe ve restoranları-

la ideal. Bu caddenin bir ucu Concorde meydanı ve dikilitaş, diğer ucu ise Arc de Triomphe yani Zafer Anıtı.

Veeeeeee Disneyland'dayız. Disneyland Paris iki parktan oluşuyor, Walt Disney Studios Park ve Disneyland Park. Disneyland Park daha çok çocuklara yönelik ancak kesinlikle büyüklerde bu aktivitelerden zevk alabilir. Studios Parkta daha adrenalin dolu aktiviteler mevcut. Şu andan itibaren hepimiz çocuğuz! Çocuk da kalmalıyız çünkü bu eğlence makinaları sadece çocuklar için yapılmış olamaz. Zaten bazı parkurlarda boy ve kilo sınırı var. Çocuklar binemiyor! Hayatı, kim olduğumuzu, yaşımızı, tasalarımızı unutup ambiyansın büyüüne kaptırıyoruz kendimizi. Tek sıkıcı yanı her bölümde sıra beklemek. Akşam üzeri Disney karakterlerinin geçit törenine katılıyoruz. Çok çok keyifli burada olmak. Hediyeliklerden hem kendimize hem çocuğumuza alarak ayrılıyoruz.

Paris her anı doya doya yaşayacağınız bambaşka bir ortam. Keyfini çıkarın!



LOKMAN HEKİM'İN “HEİDİ”Sİ



“İçimizden Biri” bölümünün bu sayıdaki konuğu Lokman Hekim Etlik Hastanesi çalışanlarından Şelale Tuncer Özdemir oldu. Çocukluğunu doğa ile iç içe geçiren ve kendisini çizgi film karakteri Heidi’ye benzediğini söyleyen Özdemir ile en büyük hobisi olan “resim” üzerine konuştuk. İşte Özdemir’in sorularımıza verdiği yanıtlar:



► Bize kendinizi tanıtır mısınız? Ne zamandır Lokman Hekim’de çalışıyorsunuz? Hangi görevi yürütüyorsunuz?

Bolu Mengenliyim. Mengen’in Pazarköy beldesinde doğanın tam ortasında büyüdüm. Kendimi çizgi film karakteri Heidi’ye benzetirim. Sanırım sanat ruhumu böyle bir cennette büyümekten ve ailemden alıyorum. 15 yıldır Ankara’da yaşıyorum, iki çocuk annesiyim. İki yıldır Lokman Hekim Etlik Hastanesinde çalışıyorum.

Lokman Hekim’de nasıl bir çalışma ortamı var? Yöneticilerinizle ilişkileriniz nasıl ?

Lokman Hekim büyük bir kurum ve daha da büyümekte. İş arkadaşlarımızla olan samimi dostluğumuz iş ortamına da yansıyor. İlişkilerimiz güçlendikçe hasta memnuniyeti artıyor. Bizlerin ilgili ve güler yüzlü oluşumuz çalışma ortamına huzur katıyor. Yöneticilerimizle ilişkilerimiz bir aile havasında, samimi, sıcak ve bizlere her konuda destek oluyorlar.

En büyük hobiniz nedir?

En büyük hobim resim yapmaktır.

Resim merakınız nasıl başladı?

Bu merak bende ilkokul ikinci sınıfta başladı. Orman Haftası dolayısıyla büyük bir yarışma düzenlendi. Bu yarışmaya Bolu merkezdeki, ilçelerdeki ve beldelerdeki okullar katıldı. Öğretmenimiz konusu orman olan resim yapmamızı istedi. Beldemizdeki ortaokul ve il-

kokuldaki bütün çocuklara resim yaptırdılar, seçilen resim okulu temsil edecekti. İkinci sınıfa gidiyor olmama rağmen benim resmimi seçtiler ve yarışmaya gönderdiler. Bir gün öğretmenim yanıma geldi ve “Şelale yarın en güzel elbiseni giy, Bolu’ya gidiyoruz, yarışmayı kazandın” dedi. O gün ben binlerce çocuğu ve onlarca okulu geride bırakarak Bolu valisinden ödülümü aldım. En güzel tarafı da okuluma geri döndüğümde yaşadığım sevgi dolu tezahüratları.

RESİM HOBİDEN ZİYADE İHTİYAÇ

İlk tablounuzu hatırlıyor musunuz? Şu an tablo nerede?

İlk tablolarımı hatırlıyorum. Hepsi de benim için çok özel ve şu anda da annemin duvarlarını süslüyorlar.

Resim yapmak için yeterli zaman bulabiliyor musunuz?

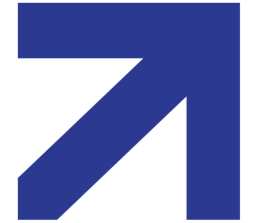
Sorumluluklarım sebebiyle resim yapmaya fazla vaktim olmadığını söyleyemem. Gerek iş hayatı, gerek ev hayatı bütün zamanımı alıyor ama yine de fırsat yaratıyorum. Çünkü resim yapmak benim için hobi-den ziyade bir ihtiyaç.

Ne tür resimler yapıyorsunuz? Etkilediğiniz bir akım veya sanatçı var mı?

Doğa resimleri yapmayı seviyorum. Dağlar olmalı, güneş doğmalı ya da batmalı, kuşlar uçmalı. Belki bir kış manzarasında çocuklar kartopu oynamalı. Hayalimi yansıtmayı seviyorum. Etkilediğim akım olarak Türkiye’de kurulan dördüncü sanatçı birliği olan D



Bir gün öğretmenim yanıma geldi ve “Şelale yarın en güzel elbiseni giy, Bolu’ya gidiyoruz, yarışmayı kazandın” dedi. O gün ben binlerce çocuğu ve onlarca okulu geride bırakarak Bolu valisinden ödülümü aldım.





grubu sanatçıları ve herkesin bildiği ressam Bob Ross.

Resim dışında başka uğraşlarınız da var mı?

El becerisi gerektiren her uğraşı seviyorum. Saça şekil ve model vermekten mutlu olurum. Tahtaya şekil vermeyi severim. Kaşık yaparım mesela, yeter ki malzemem olsun.

Daha önce hiç sergi açtınız mı? Açmadıysanız açmayı düşünüyor musunuz?

Daha önce belediyenin düzenlediği bir etkinlikte sergi açtım. İleride buna yönelik hedeflerim var.

Yaptığınız resimleri hediye eder misiniz? Bu zamana kadar kurumdan kimlere ne tür resimler hediye ettiniz?

Yaptığım resimleri hediye ederim. En güzel hediye emek verilmiş hediyedir. Kurumumuzdan çok değerli Nöroloji doktorumuz Oya Yakut'a, şu an yanında çalıştığım çok kıymetli Kadın Hastalıkları ve Do-



ğum Uzmanı Dr. Zeynep Bilge Keleş'e resimlerimi severek hediye etmiştim.

Kendinizi resim yapma konusunda yeterli yetenekte görüyor musunuz? Profesyonelleşmek adına eğitim almayı düşünüyor musunuz?

Sanat konusunda üç şeye önem verilir; yetenek, eğitim, istek... Yetenek, ilerlemek için önemli, yeteneğimizi geliştirmek için ise eğitim ve istek önemli. Kendimi yetenekli görüyorum, eğitim ise hayat boyu olmalı.

Sizce iyi resim yapmanın kuralı nedir?

İyi resim yapabilmek için yaratıcı bir ruh ve el becerimiz



olmalı, gözlem yeteneğimiz olmalı, renkleri iyi tanımalı ve hayal ettiğimizi yansıtabilirmeliyiz.

Türkiye'de resme yeterli önemin verildiğini düşünüyor musunuz? Özellikle çocukları resme yönlendirmek için tavsiyeleriniz var mı?

Türkiye'de sanatçıya ve sanatın bütün dallarına önem verildiğini düşünmüyorum. Sanatçıya, sanatına sahip çıkılrsa daha büyük eserler ortaya çıkar, böylece tarihimiz ve geleceğimiz güçlenir. Çocuklara sanatın gücünü, sanatçının farkını hissettirmek, sanatın bir dalıyla uğraşmalarını sağlamak gereklidir. Bu, resim olacaksa çocuk resim yaparken özgür kalmalı, istediği yere, istediği nesneyi, istediği rengi koyabilmeli. Gözlem yapmak çok önemli. Doğa, hayat, gölgeler, ışıklar fark ettirilmeli. Atatürk'ün bir sözüyle bitiriyor ve size teşekkür ediyorum: "Sanatsız kalan bir milletin hayat damarlarından biri kopmuş demektir."

ONKOLOJİ KLİNİĞİ İLE HİZMETİNİZDEYİZ

- MEME KANSERİ
- AKÇİĞER KANSERİ
- BAĞIRSAK (KOLON) KANSERİ
- MİDE KANSERİ
- PANKREAS KANSERİ

Hastalarımız kemoterapilerini kendi doktorlarının takibini bırakmadan merkezimizden ÜCRETSİZ olarak alabilirler.

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11

LOKMAN HEKİM ANTİBİYOTİK DERGİSİ ABONE FORMU

AŞAĞIDAKİ BİLGİLERİ DOLDURUN "ANTİBİYOTİK" DERGİSİNE ÜCRETSİZ ABONE OLUN. DERGİMİZ HİÇBİR 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"

AKAY HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

BANKALAR

- T.C. MERKEZ BANKASI
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş.
- VAKIFLAR BANKASI

DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKALAR

- ANKARA SERBEST MUHASEBECİ MALİ MÜŞAVİRLER ODASI
- EKONOMİ MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- KAMU-İŞ SENDİKASI
- POLSAN
- SAĞLIK MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- T.C. ZİRAAT BANKASI & T.HALK BANKASI MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. VE T. HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- TES-İŞ SENDİKASI
- TÜRK METAL SENDİKASI
- TÜRKİYE BAROLAR BİRLİĞİ SOSYAL YARDIM VE DAYANIŞMA FONU
- TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI

DEVLET KURUMLARI

- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- REKABET KURUMU
- RTÜK
- T.C. BAŞBAKANLIK DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI
- T.C. BAŞBAKANLIK HAZİNE MÜSTEŞARLIĞI
- TBMM KORUMA DAİRE BAŞKANLIĞI
- TOKİ
- TÜRK KIZILAYI
- TÜRK STANDARTLARI ENSTİTÜSÜ
- TÜRKİYE PETROLLERİ

ÖZEL KURUMLAR

- TÜRKİYE

ÖZEL SİGORTALAR

- ACIBADEM SİGORTA
- ALLIANZ SİGORTA
- ANADOLU SİGORTA
- AXA SİGORTA
- CGM
- DEMİR HAYAT SİGORTA
- ERGO SİGORTA
- GROUPAMA SİGORTA
- GÜNEŞ SİGORTA
- IMC DESTEK DANIŞMANLIK
- MAPFRE SİGORTA
- RAY SİGORTA

TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI

- ACIBADEM SİGORTA
- ALLIANZ SİGORTA
- AXA SİGORTA
- CGM
- DEMİR HAYAT SİGORTA
- ERGO SİGORTA
- IMC DESTEK DANIŞMANLIK
- MAPFRE SİGORTA
- RAY SİGORTA

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
- TARIM VE KIRSAL KALKINMAYI DESTEKLEME KURUMU
- 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 EUROPAN 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.
- AVIS RAY SİGORTA A.Ş. ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- AXA SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş. (TAMAMLAYICI SİGORTA)
- DUBLAJSTARR SİGORTA A.Ş.
- ERGO İSVİÇRE SİGORTA
- ERGO SİGORTA A.Ş.
- EUROKO SİGORTA A.Ş.
- EUROKO SİGORTA A.Ş. (ACİL TEDAVİ SİGORTASI)
- FORTIS BANK A.Ş. MENS. EM. SAND VAKFI
- GENERALİ SİGORTA A.Ş.
- GRUPOMA SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- HALK SİGORTA (BİRLİK)
- HDİ SİGORTA A.Ş.

- MAPFRE GENEL SİGORTA A.Ş.
- PROMED SAĞLIK AVANTAJLARI DÜNYASI
- RAY SİGORTA A.Ş.
- SAMPO JAPON SİGORTA (FİBA SİGORTA A.Ş.)
- TGE GRUP SATIŞ PAZARLAMA İNŞAAT SAN. VE DİŞ TİC. LTD. ŞTİ.
- TÜRK NIPPON SİGORTA A.Ş.
- YAPI KREDİ EMEKLİLİK A.Ş.
- ZİRAAT SİGORTA A.Ş.
- ZÜRİCH SİGORTA A.Ş.

ETLİK HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

- 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
- TARIM VE KIRSAL KALKINMAYI DESTEKLEME KURUMU
- 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

ÖZEL SİGORTALAR

- ACE EUROPEAN SİGORTA
- ACE EUROPEAN SİGORTA (FERDİ KAZA SİGORTA HASTANE TEDAVİ TEMİNATI)
- ACE SİGORTA ÜYELERİ
- ACİBADEM SİGORTA
- AK SİGORTA
- ALLIANZ SİGORTA
- AMERİCAN 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 PLATİNÜM CARD
- BANK ASYA TUSCON KART
- BENEFİT CARD
- BENEFİT GLOBAL & AVİVASA HAYAT VE EMEKLİLİK
- BENEFİT GLOBAL & FORTİS BANK İŞBİRLİĞİ İLE İLAÇ TASARRUF PLANI CARD
- BENEFİT GLOBAL AIG CARD
- BENEFİT GLOBAL & EUREKO SİGORTA İŞBİRLİĞİ İLE KOBİ SAĞLIK PAKETİ CARD
- BENEFİT GLOBAL & EUREKO SİGORTA İŞBİRLİĞİ İLE KOBİ SAĞLIK PAKETİ CARD
- BİRLİK SİGORTA A.Ş.
- CENOA SİGORTA A.Ş. ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- CGM (PROMED) BİLGİ YÖNETİM SİSTEMLERİ VE SAĞLIK DANIŞMANLIK A.Ş.
- CGM (PROMED) BİLGİ YÖNETİM SİSTEMLERİ VE SAĞLIK DANIŞMANLIK A.Ş.
- CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR DÜNYASI
- CİTİBANK
- ÇAĞDAŞ KORUMA PLANI
- ÇEK CUMHURİYETİ SİGORTALILARI
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- DENİZ EMEKLİLİK ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- DERİN DANIŞMANLIK VE GCS MÜMESSİLLİK ACİL TEDAVİ SİGORTASI (CARD & PLUS)
- DR. BACK-UP KİŞİSEL SAĞLIK SİSTEMİ
- DR. BACK-UP KİŞİSEL SAĞLIK SİSTEMİ & FORTİS BANK CARD
- DR. BACK-UP KİŞİSEL SAĞLIK SİSTEMİ TEMEL SAĞLIK PAKETİ ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- DUBA-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.
- FORTİS BANK
- FORTİS BANK SANDIK (ÇALIŞAN VE BAĞIMLILAR)
- GENERALİ SİGORTA
- GENEL YAŞAM SİGORTA A.Ş.
- GENERALİ SİGORTA
- GENERELİA SİGORTA A.Ş.

- GROUPAMA EMEKLİLİK
- GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA ACİL TEDAVİ SİGORTASI
- HALK SİGORTA (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 / TAWUNİYA
- 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
- EUROPEİSKE
- EUROPEİSKE REİSEFORSIKRING
- FOLKSAM
- MENSİZ
- NUTS AV / NUTS
- OZ
- SPERBANK FORSİKRING TRIAS
- TERMUTİEL BELGIUM
- UKV
- VGZ – UNİVE – ANWB
- ZİLVEREN KRUS – PWZ

ANKARA, ETLİK ASSISTANCE FİRMALAR

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

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

• CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR DÜNYASI

- ACE GROUP SİGORTA
- AVİVASA EMEKLİLİK VE HAYAT A.Ş.
- ÇAĞDAŞ KORUMA PLANI
- HDİ – 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



YENİDOĞAN YOĞUN BAKIM ÜNİTEMİZLE HİZMETİNİZDEYİZ

Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi riskli doğumlarda dünyaya gelen bebeklerin yaşama kazandırıldıkları yerdir.

lokmanhekim.com.tr

 **LOKMAN HEKİM**

 **444 99 11**