

## LOKMAN HEKİM'DE İŞARET DİLİ DÖNEMİ BAŞLADI

KALPLER  
YETİM KALMASIN

GEBELİKTE BABALARA  
DÜŞEN GÖREVLER

GÖZ ALICI  
ŞEHİR DUBAİ

FULDEN URAS:  
KELEBEK HASTALARININ  
İYİLİK MELEĞİ

İNCE HASTALIK İHMALE GELMEZ

BEBEĞİN KILOSU  
NE OLMALI?

SAĞLIKLI ESTETİĞİN  
İPUÇLARI



# EDİTÖRDEN

Merhaba,

Güncel sağlık sorunları, kurumsal haberler ve röportajlarla renk kattığımız Antibiyotik dergimizin yeni sayısı ile sizlerle.

Bildiğiniz üzere, Türkiye’de **işitme engellilerin sayısı 3 milyonu aşır**. Bu kişiler özellikle sağlık hizmeti alırken önemli sorunlarla karşı karşıya kalıyor. Bu kişilerin mağduriyetini gidermek için önemli bir projeyi hayata geçiren kurumumuz, **işaret dili bilen personel** istihdam etti. Dergimizin kapak konusu yaptığımız bu projenin detaylarını sayfalarımızda okuyabileceksiniz.

Bu sayımızda, son dönemin popüler sağlık hizmetlerinden olan **“evde sağlık ve bakım”** hizmetini tüm detaylarıyla ele aldık. Lokman Hekim Hastaneleri bünyesinde de sunulan bu hizmete ilişkin merak edilen 8 soruya ayrıntılı yanıtlar verdik.

**Anne ve bebek sağlığına** ilişkin konuları da sayfalarımıza taşıdık. **Anne sütünün** bebeğe yeterli gelip gelmediği, **göbek bağı** düşmeden bebeğe banyo yaptırılıp yaptırılmayacağı sorularını cevapladık. **Çocukluk dönemi uyku bozukluğu** konusunu işledik. Gebelik serüveninde **babalara düşen görevleri** kaleme aldık. **Yenidoğan sağlığında güncel uygulamaları** detaylarıyla aktarmaya çalıştık. **Çocuklarda ve bebeklerde yüksek ateş** konusunu anlattık.

Sayfalarımızda, her geçen gün popüleritesi artan **estetik cerrahisine** de yer ayırdık. Estetik işlemlerde başarılı ve sağlıklı sonuç elde etmek için nelere dikkat edilmesi gerektiğini uzman hekimimizin kaleminde aktardık.

Dergimizin bu sayısının ünlü konuğu ise **şarkıcı Fulden Uras** oldu. Türkiye’ye kelebek hastalığını ve kelebek hastası çocukları tanıtan Uras ile yaptığımız söyleşiyi keyifle okuyacaksınız.

**“Soru-cevap”** bölümünde ise merak ettiğiniz soruların yanıtlarını bulmaya devam edeceksiniz.

**“İçimizden Biri”** bölümünün bu sayıdaki konuğu fotoğraf sanatıyla ilgilenen Lokman Hekim Akay Hastanesi çalışanlarından **Semra Gül** oldu.

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**  
H. Serhat SERDAROĞLU

**Yayın Danışma Kurulu**

Dr. Mehmet ALTUĞ

Uzm. Dr. Necmettin DİN

Doç. Dr. M. Metin YILDIRIMKAYA

Dr. Kemal KARTAL

Uzm. Dr. Ali YAKUT

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: MAYIS 2017

Lokman Hekim Hastaneleri’nin

Yerel Süreli Yayın Organıdır.

3 ayda bir yayınlanır.

Ücretsizdir

LOKMAN HEKİM  
AKAY HASTANESİ



LOKMAN HEKİM  
ANKARA HASTANESİ



LOKMAN HEKİM  
ETLİK HASTANESİ



LOKMAN HEKİM  
DEMET TIP MERKEZİ



LOKMAN HEKİM  
VAN HASTANESİ



LOKMAN HEKİM  
HAYAT HASTANESİ



[lokmanhekim.com.tr](http://lokmanhekim.com.tr)

 **LOKMAN HEKİM**

 **444 99 11**



## BAŞLARKEN

Dr. Mustafa SARIOĞLU | Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı

**L**okman Hekim Sağlık Grubu olarak “kaliteli hizmet”, “güçlü büyüme” ve “doğru yatırım” ilkelerinden taviz vermedik. Bu doğrultuda hareket ederek 1996-2016 yılları arasında 7 büyük yatırıma imza attık.

Ankara’da 3, Van’da 2 özel hastanenin yanı sıra Erbil’deki Tanı Merkezi ve yine Ankara Demet’teki Tıp Merkezi, zincirimizin halkalarını oluşturuyor.

Grubumuz için geride bıraktığımız 2016, önemli gelişmelerin yaşandığı bir yıl oldu. Geçen yıl, Akay Hastanesini bünyemize kattık. 19.000 metrekare kapalı alana sahip, 13 katlı, 121 yatak kapasiteli hastane, bulunduğu bölge ve otelcilik hizmetleriyle öne çıkıyor. Bu hastanemiz, büyüme planları çerçevesinde gerçekleştirdiğimiz önemli bir yatırımdır.

Geçen yıl yaptığımız diğer önemli yatırım ise Lokman Hekim Demet Tıp Merkezi oldu. Ekim ayı itibarıyla hasta kabulüne başlayan 2.400 metrekare kapalı alana sahip 7 katlı tıp merkezimiz, büyüyen Lokman Hekim Ailesine güç vermiştir.

Grubumuzun ilk halkası Lok-

man Hekim Etlük Hastanemize olan ilgi her geçen gün artıyor. Hastanemize olan talebi karşılayabilmek ve daha kaliteli hizmet sunmak amacıyla yeni bir projeyi hayata geçirdik. Hastane binamızın yanındaki bina ve arsasını satın aldık.

Lokman Hekim Üniversitesi Projesinde de büyük mesafe kat ettik. Bu proje şirketimize prestijin yanı sıra önemli avantajlar sağlayacak.

Şirketimizin Ankara, Van ve Erbil’de geçtiğimiz yıl 1.484 olan çalışan sayısı yüzde 32 artarak 1.963’e çıktı. 2015’te 499 olan yatak kapasitemiz de geçen yıl yüzde 26 artarak 630’a yükseldi.

Şirketimizin 2016 yılına ilişkin finansal performansını dergimizin bu sayısında görebilirsiniz. Paylaşarak büyümeye devam eden şirketimizin güncel hisse senedi de geçen yıl önemli bir performans ortaya koydu. Güncel hisse senedimizin fiili dolaşım oranı yüzde 66,82 oldu. LKMNH geçen yıl sonu itibarıyla 4,01 lirayı ve 31 Mart 2017 itibarıyla da 5,82 lirayı gördü.

Bu yıldan itibaren hedeflerimi-

zi de büyüttük. Lokman Hekim Akay Hastanesinin daha verimli çalışması için gerekli alt yapı, teknoloji ve otelcilik yatırımlarını yapacağız. Lokman Hekim Demet Tıp Merkezinin hedeflenen karlılık seviyelerine ulaşması için çalışacağız. Lokman Hekim Etlük Hastanesinin büyütülmesi için alımını tamamladığımız arsanın plan ve proje çalışmalarını kısa sürede tamamlayarak yıl içerisinde inşaata başlayacağız. Lokman Hekim Üniversitesi işbirliğini kısa zamanda hayata geçireceğiz. 2017 sonrasında Lokman Hekim markasını güçlendirecek, büyüme vizyonumuza uygun büyükşehirlerde ve Anadolu’da rekabetin zayıf, büyümenin hızlı olduğu şehirlerde yatırımlar yapacağız.

Bir sonraki sayıda buluşmak üzere sağlıklı günler dilerim.



# ANNE ADAYLARINA ÖZEL DOĞUM PAKETİ HİZMETİ

Sizin için hazırladığımız doğum paketimizi incelemeden karar vermeyin.

*\*Detaylı bilgi için Özel Sigortalar bankomuzu ziyaret edebilirsiniz.*

[lokmanhekim.com.tr](http://lokmanhekim.com.tr)

 **LOKMAN HEKİM**

**444 99 11**

# İÇİNDE

8

KALPLER  
YETİM KALMASIN



18

GÖBEK BAĞI DÜŞENE  
KADAR BEBEĞE BANYO  
YAPTIRMAYIN



12

DİŞLERİN SAĞLIKLI OLMA-  
SI BEYAZ OLMASINDAN  
DAHA ÖNEMLİDİR



20

SAĞLIKLI ESTETİĞİN  
İPUÇLARI



14

BEBEK AYDA 500 GR  
ALİYORSA ANNE SÜTÜ  
YETERLİ DEMEKTİR



24

ÇOCUKLUK DÖNEMİ  
UYKU BOZUKLUKLARI



16

KAS YAPAYIM DER-  
KEN SAĞLIĞINIZDAN  
OLMAYIN



26

GEBELİK SERÜVENİNDE  
BABALARA DÜŞEN  
GÖREV



# EKİLELER

28

YENİDOĞAN SAĞLIĞINDA  
GÜNCEL UYGULAMALAR



32

HAYATINIZI KURTARACAK  
7 TESTTEN BİRİ  
“DAMAR TESTİ”



34

BEBEK VE ÇOCUKLARDA  
YÜKSEK ATEŞ VE DİKKAT  
EDİLMESİ GEREKENLER



38

KOMADAKİ HASTAYA  
POZİTİF CÜMLELER  
KURUN



“İNCE HASTALIK” TEDAVİSİ  
İHMALE GELMEZ

41

YAZA ZAYIF GİRMEK UĞRUNA  
OMURGALARINIZA YÜKLENMEYİN

42

KADIN KALBİ RİTİM TUTMUYOR

44

EVDE SAĞLIK VE BAKIM HİZMETİ  
8 SORU - 8 YANIT

46

LOKMAN HEKİM'DE “İŞARET DİLİ”  
DÖNEMİ

48

“MASADA KALIRSIN” DENİLEN  
HASTA AYAĞA KALKTI

50

KADINLAR UNUTULMADI

51

AMELİYATSIZ BEL FITİĞİ  
TEDAVİLERİ REVAÇTA

52

LOKMAN HEKİM'DE YANGIN VE  
EĞİTİM TATBİKATI

52

YÜRÜYEMEYEN VE KONUŞAMAYAN  
FELÇLİ HASTA SAĞLIĞINA KAVUŞTU

53

ÖĞRETMENLERE  
İLK YARDIM EĞİTİMİ

54

ZAMANA KARŞI VERİLEN  
MÜCADELEYLE HAYATTA KALDI

54

LOKMAN HEKİM, HOLLANDA 'DA  
KAYSERİLİLERLE BULUŞTU

55

LOKMAN HEKİM 2016'DA  
“SAĞLIKLI” BÜYÜMEYE DEVAM ETTİ

56

SORU CEVAP

58

İÇİMİZDEN BİRİ: FOTOĞRAF  
HOBİ DEĞİL YAŞAM BİÇİMİ

60

ÜNLÜ RÖPORTAJ: KELEBEK  
HASTALARININ İYİLİK MELEĞİ

64

TUĞBA ARIZ'IN GEZİ NOTLARI  
GÖZ ALICI ŞEHİR: DUBAİ

68



# KALPLER YETİM KALMASIN



Medeniyetimiz, 18 yaş altında babasını kaybetmiş çocuğu yetim;  
annesini kaybetmiş çocuğu öksüz olarak tanımlıyor.  
Diğer medeniyetler anne, baba ayrımı yapmaksızın hepsini bir kefeye koyarak  
bu kişiler için "orphan" ifadesini kullanıyor.

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



↓ Dünya üzerinde 210 milyon civarında yetim çocuğun olduğu UNICEF kayıtlarına geçmiştir. Afrika'da 82, Asya'da 89, Latin Amerika'da 13 milyon çocuk yetimdir. Bu rakamlara UNICEF tarafından tespit edilemeyen 52 ülke dâhil değildir. Çin, Irak, Myanmar, Suriye, Libya, Afganistan gibi ülkeler katıldığında bu rakamların iki katına çıkarak 400 milyon civarında olduğunu tahmin etmek zor değil.

Bir dolar ve avro için yapılan savaşlar, nefsi emaresini tatmin için yapılan acımasız işgaller, ülkeleri bölüp, parçalayıp sömürmek için çıkarılan ırk, mezhep, aşiret farklılıklarına dayalı iç savaş ortamları, doğal afetler ve kuraklıklar, yoksulluklar ve kazalar, bir kısmı laboratuvarlarda üretilerek üçüncü dünya ülkelerini daha kolay sömürmek için yayılan bulaşıcı hastalıklar, yetimliğin ve öksüzlüğün başlıca sebepleri olarak öne çıkmaktadır.

### “Tablo sınıfta kaldığımızı belgeliyor”

Toplumların erdemi; yetime, öksüze, muhacire, engelliye, yaşlı ve çocuklara sahip çıkılmasıyla ölçülür. Dünya üzerindeki yetim çocuklar tablosu ise maalesef insanlık ailesi olarak topyekûn sınıfta kaldığımızı belgelemektedir. Her gün 10 bine yakın çocuğun yetim kaldığı, savaş, yoksulluk ve benzeri sebeplerle 22 bin çocuğun hayatını kaybettiği, senede 2,5 milyon çocuğun kaçırılarak satıldığı; bütün bunlar yetmezmiş gibi teknolojik gelişmelerin ve çok uluslu çıkar şirketlerinin sonu gelmez savaşları beslediği bir dünyada yaşıyoruz.

Çocuklar sadece organ ve fuhuş mafyaları tarafından değil daha çok misyoner örgütler tarafından kaçırılmaktadırlar. İstatistiklere göre dünyada 24 saat içinde 6 bin çocuk, insan tacirleri tarafından kaçırılmaktadır. 2009 yılında Fransız kuruluşlar Çad'dan 103 çocuğu kaçırdıkları suçüstü yakalanmışlardır. Her gün 3 bin çocuk kaçırılarak fuhşa zorlanmaktadır.

Suriye'de 500 bini aşkın kardeşimizin şehit edilmesi nedeniyle 800 binin üzerinde yavrumuz yetim kaldı. Maalesef bu tablo bütün gezegenin gözleri önünde 6 yıldır her geçen gün daha da kötüye gitmektedir. Sadece Irak'ta 5 milyon kadar yetim çocuğun ve 2 milyona yakın dul hanımın bulunduğuna şahitlik ettik ve seyretmeye devam ediyoruz. Libya'da, Afganistan'da, Bosna'da, Cezayir'de, Tunus'ta, Fas'ta, Somali'de yaşananların insanlığın iliklerini dondurarak, arş-ı alanın mazlum çığıllarıyla inleyip canlıları insafa getirmesi gerekmez miydi?

400 milyon yetimin olduğu bir dünyada BM ancak 1992 yılında Çocuk Hakları Sözleşmesini imzalayabilmiş ve 20 Kasım Dünya Çocuk Hakları Günü olarak kabul edilmiştir. Fakat ne savaşlar durmuş, ne organ mafyası hız kesmiş, ne fuhuş çeteleri ortadan kalkmış, ne de misyonerlerin asimilasyon faaliyetlerine dur denilebilmiştir. Aksine bu faaliyetler artarak devam etmekte, günümüzde bir dolar ve avro uğruna, bir dirhem petrol uğruna nice baba ve anneler çocuklarının gözleri önünde öldürülmekte yetimler, öksüzler yurdunun nüfusu dünya nüfus artış hızının ötesinde akıllara ziyan bir hızla artmaktadır. Buna boşanmış ailelerin çocukları da eklenmelidir. Boşanma oranları ya da gayrimişru çocuk oranları her geçen gün özellikle tek dişli sözde medeni ülkelerde çok ciddi miktarda artış göstermektedirler. Hatta bazı ülkelerde evliliği tercih etmeyen çiftler; evli çiftlerden çok daha fazladır. Yapılan araştırmalara göre dünya genelindeki yetim ve öksüz çocukların yüzde 60'ı hiç eğitim görememektedir. Rusya ve Ukrayna'da yetim kalan çocukların yüzde 10-15'i 18 yaşına girmeden intihar etmekte, yüzde 15'i de hapse girmektedir. Bu durumdaki her 3 çocuktan biri de sokaklarda yaşamaktadır. Bu çocukların maalesef çoğu uyuşturucu, içki ve fuhşa sürüklenmekte ve suç iş-



Bugün sokaklarda yaşayan çocukların sayısı 100 milyonun üzerindedir. Her gün 40 bine yakın çocuk devlet bakımı için gereken yaş sınırını aştığı için sahipsiz kalmaktadır.





lemeye terk edilmektedir. Sözde medeni ülkelerde de durum çok farklı değildir. Maddenin esiri olmuş maneviyattan yoksun aç ruhlar hızla psikolojik buhranın kıskacında insanlıktan uzaklaşmaktadır. Yetim ve öksüz yurdu kurulsun ne acı ki dünya üzerindeki beşinci büyük ülke konumunda olacaktır.

2013 yılında Gine’de düzenlenen İslam İşbirliği Teşkilatı (İİT) İslam Ülkeleri Dışişleri Bakanları Konseyi Toplantısında, İHH’nın teklifiyle Ramazan ayının 15. günü Dünya Yetimler Günü olarak ilan edilmiştir. Bu kapsamda yapılan bir dizi çalışmalar olmakla birlikte gezegenin yetimlerinin yüzü güldürülemediği, başı okşanamamıştır. Eğer kalbinin yumuşamasını istiyorsan fakiri doyur, yetimin başını okşa! Müslümanlar arasında en hayırlı ev, içinde kendisine iyi bakılan bir yetimin bulunduğu bir evdir diyen bir peygamberin ümmetiyiz. Lakin asıl olan büyük oranda asrı saadet çağında bıraktığımız güzel ahlak, merhamet, şefkat, ilim ve irfan, basiret ve feraset gibi insanlık değerlerimizi yeniden yaşayabilmek ve yaşatabilmektir.

**“Yetim gülerse dünya güler,**

**yetim ağlarsa gezegen ağlar”**

Yetimlik, hamilerine, cenneti, Allah ve Resulüne yakınlığı kazandıracak bir ayrıcalıktır. Kendi çocuklarımızın hiçbir şeyini eksik etmiyorken, medeniyetimizin bize vahiy yoluyla sorumluluk yüklediği yetimlerin himayesine duyarlılık göstermek sadece bir çocuğun geleceğini kurtarmakla kalmayıp insanlığın geleceğine dair önemli bir yatırım olacaktır. Unutmayalım ki yetim gülerse dünya güler, yetim ağlarsa gezegen ağlar.

Yaşadığımız her dem evlerden evlere, gönüllerden gönüllere iyilik taşımak için seferber olmalıyız. Unutulmamalıdır ki, iyilik sadece zekat ve sadakadan ibaret değildir. İyilik aynı zamanda yalnızca arkadaş, yorguna dayanak, garibe sığınak, muhtaca imdat, yetime ve öksüze yuva olmaktır. Hiçbir çocuk sokakta kalmayın, hiçbir yetim ve öksüz himayesiz kalmayın, hiçbir mülteci, muhacir aç açık kalmayın diyerek çarpmasın bir kuş misali yüreklerimizin. Gezegeni tüm yaratılanlara yaşanılabilir kılmaktır. Bir başka ifadeyle gezegeni yaratılanlara mezar edenleri ahlaka ve erdeme davet etmektir. Yetimine sahip çıkamamış bir gezegenin

adalet ve berekete ulaşmasının mümkün olmayacağını anlatmak ve öğretmektir. Hz. Ömer’in deyişiyle değil bir insan, bir tek aç kuş kalmamalı Müslüman diyarında.

**“Yetimlik kapanmaz bir yaradır”**

Her çocuk sevgi, ilgi, merhamet ve güvenli bir hayata ihtiyaç duyar. Sevgi, merhamet ve güven duygusundan yoksun çocuklarda yeterli bakım yapılmış olsa dahi sebepsiz ölümler ve ani hastalıklar meydana gelmektedir. Kaç yaşına gelirlere gelsinler yetimler ve öksüzler, anneli babalı çocuklara bin iç çeker, bir sevgi bekler. Onların en büyük hayalleri annelerinin dizlerinin dibinde uyumak ve babalarının saçlarını okşamasıdır. Hayalleri elinden alınan yetim ve öksüz için yaşam yarım kalmıştır. Yetimlik kapanmaz bir yaradır. Kabuk bağlasa da içten içe kanamaya devam eder yaşadıkça, mahzun izler bırakır simalarda, karmakarışık haritalar oluşturur ruhlarda. Yorgun gönüllerimizin kabuk bağlamış yaralarıydı şüphesiz, tüm bu saydıklarımız. Gülmeyen yüzümüz, yas tutan yüreğimiz, içten içe kanayan işte bu yaraların ahından ve acısından-

dir kuşkusuz huzursuzluğumuz.

Ey insanoğlu! Gafil kafana bir tokmak indir. Anla ki gezegen yaratılmışlara yurt olacak genişlikte, doyuracak zenginlikte, huzur verecek güzelliktedir. Gizli emellerinle, çirkin ellerinle gezegenin ahengini, mizanını, nizamını bozma ki yetim kalan olmasın, kalanların yüzü gülsün, başı okşansın, yeri ve yurdu olsun, insanlık neşvünema bulsun, ahlak ve erdem yücelsin, yürekler inşirah eylesin, gezegen misafirlerini en iyi şekilde ağırlayabilsin.

Ey İnsan! İyilik ve yardımın büyüğü küçüğü olmaz, düşüncesi bile dünyanın iklimini değiştirmeye yeter de artar. Gezegendeki yaşamların haklarını korumak için yasalar çıkarıp işine gelmeyenler için yok saymaktan ziyade iyiliği vicdanlara nakşetmek yegâne çözüm olacaktır. Zira her insan hesabını varsa vicdanına verir, vicdan yoksa zaten hesap vermenin de pek bir anlamı yoktur. Helalleşmek bir vicdan meselesidir, yasal metinleri ve mahkemeleleri yoktur helalleşmenin.

Babası yetim, annesi yetim ve



öksüz, ikisini ilk yaşta kaybetmiş 10 kardeşten 9'uncusuyum. Babamın ve annemin yüreklerindeki merhamet, şefkat, sevgi öylesine büyüktü ki tüm yarımazlıklarımızı, hatalarımızı, eksikliklerimizi örtecek boyuttaydı. Okumak için gittiğim gurbette yanında kaldığım yetim olan öğretmen yengemin paha biçilmez hoşgörüsü karşısındaki haylazlıklarımın dolayı bu yaşımda dahi mahcubiyet içindeyim. Aile birliğini oluşturduğumuz yetim ve öksüz eşimin sabrı, azmi, tutumluluğu karşısında hala hala minnet ve şükran içerisindeyim. Yakın zamanda aynı anda öksüz ve yetim kaldım. Ömrüm gurbette geçmesine rağmen bir yerlerde ebeveynlerinizin var olduğunu bilmenin güven ve huzuru bir başka kıymetmiş yeni öğrendim ve gün geçtikçe daha iyi anlıyorum. Bir başka ifadeyle yetim ve öksüzlerimiz toplumumuzun merhamet, şefkat, hoşgörü, sabır, inanç, azim ve çaba, yani insanlık damarlarıdır.



## 23 Nisan kutlu olsun

Birinci dünya savaşı ve İstiklal harbinde Anadolu topraklarına hapsedilen mazlumların şemsiyesi olan bu kadim millet birçok ebeveynini şehit vermiş ve on binlerce yetim ve öksüzü geride bırakırken adeta gezegen coğrafyası ve insanlık öksüz kalmıştır. Bu yetim ve öksüzlerin başları okşansın, yüzleri gülsün diye 23 Nisan 1920 TBMM açılış tarihi çocuk bayramı olarak ilan edilmiştir. Yetim ve öksüzlerimizi bir günde anmak elbette ki yarım kalmış hayalleriyle yaşamlarını inşa etmeye yetmez, her gün bir çare üretmek çabası içinde en azından düşüncesinde olmalıyız. Yetimlerin başını okşayıp yüzlerini güldüremiyorsak da gölge etmeyelim, zarar ve ziyan vermeyelim başka ihsan istemeyiz. Bayramınız kutlu olsun yürekleri büyük, gönülleri yüce evlatlar.



# DİŞLERİN SAĞLIKLI OLMASI BEYAZ OLMASINDAN DAHA ÖNEMLİDİR



Gönül rahatlığı ile gülümsemek, kahkaha atmak için bembeyaz, sağlıklı dişler gerekir. Düzenli olarak diş fırçalamak, diş sağlığı için önemli olsa da yeterli değil. Ağız ve diş hijyenini sağlamak için dişlerin doğru fırçalanmasını, fırçalama periyodunu ve hangi yan ürünleri kullanmak gerektiğini de bilmek gerekiyor.

**Ayşe DİNLEMEZ / Diş Hastalıkları ve Tedavisi**



Dişler, sadece besinleri parçalamaya ya da koparmaya yardım etmez, aynı zamanda sesimizin doğru çıkmasını da sağlar. Kendini çevreleyen dokuları korur ve bu dokuların gelişmelerine de yardımcı olur. Ama

en önemlisi estetik açıdan verdiği özgüvendir. Yüzümüzde ön planda olan dişlerimizin sağlıklı ve parlak olması elimizde. Doğru bakımla, ağız hijyenine dikkat ederek ıslık ıslık gülümlere, sağlıklı diş etlerine sahip olmanız müm-

kün.

'Her beyaz diş sağlıklıdır' düşüncesi yaygın olsa da yanlıştır. Çünkü her insanın ten rengine göre diş rengi vardır. Dişin rengi sarıya yakın olsa da çürüksüz



ve hastalısız ise sağlıklı sayarız. Toplumda en sık görölen yanlış ise dişlerimizde ağrı ya da hastalık hissetmeden doktora gitmemektir. Diş kontrollerini her 6 ayda bir düzenli olarak yaptırmak gerekiyor. Böylece dişteki çürükler başlangıç aşamasında fark edilebilir, daha kolay ve ağrısız tedavi edilebilir. Unutmamak gerekiyor ki diş tedavileri ne kadar ertelenirse diş kaybetme riski de o kadar artıyor.

#### **Doğru diş fırçalama tekniği**

Günde 3 kere diş fırçalamanın gerekliliğini bilmeyen yok. Ancak çok az kişi dişlerini doğru teknikle fırçalıyor. Diş ve diş eti sağlığı için sadece diş fırçalamak da yetmiyor, temizliği destekleyecek diş ipi, ara yüz fırçası gibi malzemeleri de düzenli kullanmak gerekiyor. Dengeli beslenmek, öğün aralarında atıştırmaları azaltmak ve florür içeren diş temizlik ürünlerini kullanmak ağız hijyenimizi sağlamak açısından büyük önem taşıyor.

#### **Dişinizi yemeklerden hemen sonra fırçalamayın**

Diş etlerinin pembe olduğu, ka-

nama ve şişlik olmayan ağızlar sağlıklı olarak kabul edilir. Bunun yanı sıra ağızda kötü koku da olmaması gerekir. Dişlerimizi koruyabilmek için ise şekerli ve asitli gıdalardan kaçınmalıyız. Bilinenin aksine dişlerimizi yemeklerden ya da asitli içeceklerden hemen sonra değil en az yarım saat sonra fırçalamalıyız. Çünkü asitli ve şekerli yiyecekler diş yüzeylerini aşınmaya uygun hale getirir. Dişler, bu hassasiyete sahipken fırça darbeleriyle diş yüzeyinde aşınmayı arttırmamalıyız. Yemeklerden hemen sonra ağzımızı sadece suyla çalkalamak, yaklaşık yarım saat sonra da fırçalamak en doğrusudur. Öte yandan çay, kahve ve sigaradan da hem genel sağlığımız hem de diş sağlığımız için kaçınmalıyız.

#### **Diş fırçasını üç ayda bir değiştirin**

Diş fırçalamanın ilk ve en önemli adımı doğru fırça seğıimidir. Naylon, orta sertlikteki diş fırçasını tercih edin. Uç kısmındaki kıl sayısı fazla olan ve ağız içinde rahat hareket ettirmek için ucu kısa olan fırçalar kullanın. Kullanılan diş fırçasını 3 ayda bir de-

điřtirmek de çok önemli. Çünkü kılları yıpranan fırçalar dişlerden plak çıkarmada etkili olmuyor. Gevşek kıllar da dişlerdeki köşe kısımlara ulaşmayı güçleştiriyor. Diş fırçalarının kılları arasında zamanla mantar ve bakteri üreme ihtimali olması da diş fırçasını değiştirmeniz için yeterli bir sebep.

#### **Dişleri doğru fırçalamanın ipuçları:**

- Dişlerinizi günde en az 2 defa florür içeren bir macun ile fırçalayın.
- Diş fırçasını dişinize 45 derece eğimle tutun.
- Diş macununu nohut büyüklüğünde sürün.
- Dişleri yukardan aşağı oval bir süpürme hareketiyle fırçalayın.
- Her yüzeye en az 4-6 fırça darbesi gelecek şekilde fırçalayın.
- Arka dişleri fırçanın ileri geri hareketiyle temizleyin.
- Dil yüzeyini fırçalamayı unutmayın.
- Diş fırçasının temizleyemediği diş araları için diş ipleri veya ara yüz fırçaları kullanın.



# BEBEK AYDA 500 GR ALIYORSA ANNE SÜTÜ YETERLİ DEMEKTİR

Bebeğin ilk gıdası olan anne sütü, bebeklerin doğal olarak büyümesini ve gelişmesini sağlayan en önemli, en uygun besindir.

**Dr. Handan SERİM**

Herhangi bir yiyecek ya da besin anne sütünün yerini tutmaz. Doğumdan sonra bebek 6 boyunca yalnızca anne sütü ile beslenmelidir. Anne sütü verilirken su dahi verilmemelidir. Bazen anneler, sütlerinin yeterli olup olmadığı konusunda endişe eder. Eğer, sadece anne sütü ile beslenen bir bebeğin kilosu ayda 500-700 gram artıyorsa annenin sütü yeterli demektir.

Anne sütü; bebeğin ilk altı ay ihtiyacı olan protein, yağ, demir ve vitamini içeren ideal bir besin kaynağıdır. Özellikle doğumdan

sonra gelen ilk süt, bebeği hastalıklara karşı koruduğu için çok önemlidir.

## **BİRÇOK HASTALIKTAN KORUYOR**

Anne sütü, içerisinde kendi kendisinin sindirimine yardım edecek maddeleri de içerdiğinden tamamıyla ve kolaylıkla sindirilir. Bebeklerde ishal, kolik ve kabızlık daha az görülür. Bağırsıklık sistemini güçlendirir, enfeksiyonlardan korur.

Bebeğin su dahil tüm gereksinimlerini karşılar, ayrıca su bile verilmesine gerek yoktur. Yapı-

lan çalışmalarda anne sütü alan bebeklerin görme keskinliklerinin daha iyi olduğu ve daha zeki oldukları gösterilmiştir. Ayrıca annesiyle sevgi bağı kurabilmesi için en iyi iletişim yolu emmedir. Anne sütüyle beslenen çocuklarda ileri yaşlarda astım, alerji, çocuk diyabeti, obezite ve kanser daha az sıklıkta görülür.

## **2 YAŞINA KADAR ANNE SÜTÜ VERİLEBİLİR**

Dünya Sağlık Örgütü, anne sütü ile beslenmenin doğumdan hemen sonra başlamasını, ilk altı ayda sadece anne sütü verilme-

sini ve emzirmenin altı aydan sonra uygun besin takviyeleriyle 2 yaş ve üzerine kadar devam etmesini öneriyor.

### GÜNDE KAÇ KEZ EMZİRİLİR?

Bebek her istediğinde, günde en az 8 kez emzirilmelidir. Yenidoğan bebeğin tam doyması ve memeyi tam boşaltması, ilk ayda yaklaşık 30-40 dakika sürebilir. Daha sonra genellikle 15-20 dakikaya kadar kısılır. Bu süre, bebek büyüdükçe 5-10 dakikaya kadar düşebilir.

### BEBEĞİN DOYDUĞU NASIL ANLAŞILIR?

Bebegin iyi beslendiği, derin ve düzenli emmesinden ve yutma sesinden anlaşılabilir. Ayrıca günde en az beş kez idrar yapıyorsa, en geç 10-15'inci günde doğum kilosuna ulaşırsa ve ayda 500-700 gram alıyorsa, anne sütü yeterlidir. Bebeklerde ilk günlerde görülen doğal tartı kaybının nedeni, vücutta su oranının azalması ve suyun yer değiştirmesidir; anne sütü yetersizliğine bağlanmamalıdır. Dışkılama sayısı, bebeğin huzursuzluğu, uyku düzensizliği veya bebeğin aşırı ağlaması; anne sütü miktarı açısından güvenilir kriterler değildir. Çok iyi tartı alan bebeklerde de benzer yakınmalar görülebilir. Sadece bezin hep kuru bulunması ve sürekli olarak koyun pisliği gibi ufak ve sert parçalar halinde az miktarda kaka yapılması açlık bulgusu olabilir. Bunlar dışında en önemli kriter, bebeğin yeterli kilo almamasıdır.

Anneler kimi zaman bebeğin memeyi arama hareketini, bebeğin memeyi emerken dikkatinin dağılmasını ve aniden başka şeylere bakmasını ret zanneder. Buna yalancı ret denir. Bebeğin memeyi tutması için beklenmelidir.

### EMZİRMEYLE İLGİLİ BİLMENİZ GEREKENLER

- ◊ Doğumdan sonra ilk yarım saat bebeğin en uyanık ve emme refleksinin aktif olduğu dönem olduğundan, hemen anne memesine tutulmalıdır. Bu sürenin geçirilmesi emzirme başarısını ve süresini olumsuz etkiler.
- ◊ Başlangıçta her iki meme de emzirilmelidir. Emzirme sırasında en etkili uyarıyı ilk meme aldığından bir sonraki emzirmede diğer memeden başlanmalıdır. İlerleyen dönemlerde her öğünde tek meme yeterli olur. Bebek her



istedikçe emzirilmelidir.

- ◊ Gece emziren annelerde süt yapımı daha fazla olur ve anneler daha uzun süre emzirebilir.
- ◊ Emziren annelerde meme kanseri, yumurtalık kanseri, osteoporoz ve kansızlık daha az görülür. Emzirme, alerjik hastalıklar ve obeziteden korur.
- ◊ Anne sütünde bulunan ve bağışıklığı sağlayan maddeler bebeği üst solunum yolu hastalıkları, orta kulak iltihapları ve ishalden korur.
- ◊ Bu çocuklarda alerjik hastalıklar da daha az görülür.
- ◊ Diyabet, crohn, ülseratif kolon gibi otoimmün hastalıkların daha az görüldüğü

gösterilmiştir.

- ◊ Obezite daha az görülür. Obezite daha az olduğundan hipertansiyon ve diğer kardiyovasküler hastalıkların görülme oranı daha az olur.
- ◊ Anne sütündeki demir içeriği daha az olmasına karşın emilimi daha yoğun olduğundan, demir eksikliğinin görülme ihtimali de görece düşüktür.
- ◊ Anne sütü ile beslenme çene ve diş gelişimini olumlu yönde etkiler, diş çürüğü daha az görülür. Anne sütü ile beslenen bebeklerin daha zeki oldukları gösterilmiştir.
- ◊ Bebek; hastalık, ağrı, anneye doğumda verilen sakinleştirici ilaçların etkisi, emzirme tekniğinde sorunlar ya da yalancı ret nedeniyle memeyi emmeyebilir. Ağızda pamukçuk varsa ya da diş çıkarıyorsa, bebek canı acıdığı için emmek istemez. Ayrıca burnu tıkanıkrsa da rahat ememez.
- ◊ Emzik kullanımı, biberonla beslenme, memeyi kötü pozisyon-da tutma, tıkalı meme, emzirirken bebeğin başının tutulması, itilmesi, annenin memeyi yanlış tutması, fazla süt birikimi, doğumdan sonraki annenin acemiliği gibi emzirme tekniğine bağlı nedenler de bebeğin memeyi ret etmesine neden olabilir.
- ◊ Anneden ayrılma, annenin işe başlaması, yeni bir bakıcı, çok sık bakıcı değiştirme, aile düzeninde değişiklikler de emmeyi etkiler.
- ◊ Annenin yediği bazı besinlerin kokusu ya da aroması süte geçebileceğinden bu tür besinler tüketilmemelidir.
- ◊ Kola, kahve ve çaydaki kafein gibi maddeler süte geçip bebeği huzursuz edebileceğinden tüketilmemelidir.



# KAS YAPAYIM DERKEN SAĞLIĞINIZDAN OLMAYIN



Sağlıklı bir yaşam ve sıkı bir görünüm için spor yapmak, doktorların öncelikli önerileri arasında yer alıyor.

**Doç. Dr. Özgür UĞURLU / Üroloji**



**➤** Kaslı ve dikkat çeken bir görüntüye sahip olmak isteyen çoğu erkeğin spor dışında başvurduğu bir diğer yöntem kas gelişimi hızlandıran ilaçlar.

Geçmişe oranla spor yapan-

ların sayısı artıyor. Kadınlar zayıflayarak güzel bir vücuda sahip olmak isterken, erkekler de kaslı bir vücuda ulaşma telaşında. Ancak bu telaş zaman zaman bazılarını kas yapımını artıran ilaç alımına yönlendirebiliyor. Özellikle hedefledik-

leri kaslı vücuda hızla ulaşmak isteyen erkekler, bu ilaçlardan sıklıkla kullanıyor. Söz konusu ilaçların kısırlık, meme büyümesi ve cinsel fonksiyon bozukluğu başta olmak üzere birçok yan etkisi bulunuyor.



Özellikle hedefledikleri kaslı vücuda hızla ulaşmak isteyen erkekler, bu ilaçlardan sıklıkla kullanıyor. Söz konusu ilaçların kısırlık, meme büyümesi ve cinsel fonksiyon bozukluğu başta olmak üzere birçok yan etkisi bulunuyor.



#### **Cinsel isteksizlik ve sertleşme sorunu**

Anabolik etkinlik ile hücre büyümesini tetikleyerek protein sentezini artıran bu ilaçlar, kas kitlesinde ve direncinde artışa yol açıyor; Kaslardaki yerleşik yağ dokusu oranını azaltıyor. Ancak vücudun doğal hormonal dengesini de etkileyen bu ilaçlar, saldırgan davranış biçimi, kontrolsüz hipertansiyon, akne, kellik, karaciğer hastalığı, inme ve kalp krizi riskinde artışa yol açıyor. Bu etkilerinin yanı sıra erkekte doğal testosteron yapımını azaltarak yumurtalıklarda küçülme, sperm yapımında azalma ve geçici kısırlığa neden oluyor. Hormon düzensizliği yaratarak cinsel istekte önce geçici bir artışa takiben de ilaç kesildiğinde kalıcı bir isteksizliğe ve sertleşme kaybına yol açabiliyor.

#### **Erkeklerde meme büyümesine neden oluyor**

Kas yapımını artıran ilaçların bir diğer istenmeyen etkisi de tes-

tosteronun aromatoz enzimi etkisi ile östrojene dönüşümü sonucunda erkeklerde meme büyümesine neden olması. Kadınlarda ise adet düzensizliği, gebelikte bebeğin gelişiminin etkilenmesi, klitoriste kalıcı büyüme, ses kalınlaşması, saçta azalma ve vücut kıllanmasında artışa yol açıyor. Bu tip ilaçların tehlikeli yan etkileri göz önüne alındığında daha güzel görünmek isteyenlerin dengeli spor ve doğal beslenmeyi tercih etmeleri çok daha sağlıklı bir yol olarak gözüküyor.

#### **Protein tozları**

Protein tozları, hormon tozlarının yanında biraz daha masum görünmektedir. Protein tozları protein kaynaklarıdır. Aslında protein kaynaklarını doğal yollarla elde etmek çok daha faydalıdır. Proteini yumurta akı, tavuk, balık, baklagiller gibi doğal kaynaklardan aldığımız zaman hem daha yararlı olur, hem de olası bazı yan etkilerinden arınmış oluruz.



# GÖBEK BAĞI DÜŞENE KADAR BEBEĞE BANYO YAPTIRMAYIN



Yenidoğan bebeklerin göbek bağı, ilk 10 günde düşer. Ancak kordonun suyla teması, bu süreyi uzatıp enfeksiyona yol açabilir. Bu sebeple bebek, göbek bağı düşene kadar yıkanmamalı.

**Dr. Banu AYDIN / Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları**



**➤** Deri, birçok önemli fonksiyonu olan hayati bir organdır. Yenidoğan bebeklerde derinin erişkinlerden farklı fizyolojik ve anatomik özellikleri nedeniyle cilt bakımı ayrı bir önem taşır. Yenidoğan bebeğin cildi koruyucu bir tabaka görevi görerek, bebeğin vücut ısı-

sını dengede tutar, onu toksin ve enfeksiyonlardan korur. Aynı zamanda su-elektrolit dengesini sağlar. Yaşamsal bir organ olan deri, bebeklerde henüz olgunlaşmamıştır ve hasarlara karşı savunmasızdır. Doğumdan sonraki ilk günlerde, anne karnındaki su içinden dış dünyaya geçiş ya-

pan bebeğin cildi, ortama uyum sağlamak için değişikliğe uğrar. Derinin bariyer fonksiyonu, doğum öncesi gelişmeye başlar ve doğum sonrası bir yılda tamamlanır. Yenidoğan derisi; erişkin derisine göre ince, hassas ve kurudur. Doğumda bebeklerin cildi verniks kazeoza denilen be-



yaz ve yağlı bir maddeyle kaplıdır. Bu madde antioksidan ve su geçirmezlik özellikleri de olan fizyolojik bir bariyerdir. Ayrıca bakterilere karşı bir koruma sağladığı ve yara iyileşmesini hızlandırdığı bilinmektedir. Doğumu izleyen saatlerde kendiliğinden kurur ve kaybolur. Bu nedenlerle bebekler, doğum sonrası hemen yıkanmamalıdır. Verniks kazeozayı koruyarak, bebeğin havlu ile kurulanması yeterlidir.

### **BEBEĞİ AŞIRI GIYDIRMEYİN**

Yenidoğanlar yetişkinlere göre daha kuru ve nemi tutma kapasitesi daha az ve daha ince bir cilde sahip oldukları için deri yoluyla çok daha fazla su ve ısı kaybederler. Deri yoluyla su kaybında ortam havasının nemi ve ısısı da etkili olduğundan bebekler gereğinden fazla giydirilmemeli, buldukları ortam ısısı giyinik olduklarında 22-24 OC'yi geçmemelidir.

Yenidoğan derisinin üst tabakası ilk iki-üç haftada soyulup dökülür. Özellikle 41 haftadan büyük doğan bebeklerde, doğumda deride soyulma görülebilir. Ayrıca elleri ve ayakları buruş buruş olabilir.

Yenidoğan bebeklerin cildinde görünüşleri birbirinden farklı, değişik tipte döküntüler görüle-

bilir. Bunlar kısa sürede kendiliğinden kaybolur. En sık görülen cilt bulgusu burun, yanaklarda ve bazen çenede deri salgısının birikimi sonucu ortaya çıkan düz sarı-beyaz noktacıklardır. Cilt gözeneklerinin tıkanması sonucu genellikle doğumda veya ilk haftalarda ortaya çıkar. Bebeğin cildi yeni dış ortama alışınca bu noktacıklar da kendiliğinden birkaç hafta içinde kaybolur. Herhangi bir tedaviye gerek yoktur. Gereksiz yere gözenekleri açmaya çalışmak cildi tahriş edip, mikrop kapmasına yol açabilir.

Yüzde, kafada ve kıvrımlı yerlerde ter kanallarının tıkanmasına bağlı olarak sivilce görünümü döküntüler oluşabilir. Bunun sebebi; bebeğin çok sıcak ortamda bulunması ve aşırı giydirilmesi olabilir. Bu durumda herhangi bir tedaviye gerek yoktur. An-neden geçen hormonlar sonucu ortaya çıkan ve yüzde, burun üzerinde görülen bebeklik sivilceleri de birkaç haftada kendiliğinden geçer. Bu durumlarda cildi temiz tutmak yeterlidir.



### **GÖBEK BAĞI AÇIK KALMALI**

Doğumdan kısa bir süre sonra göbek kordonu zararlı olmayan bakterilerle karşılaşır ve 5-10 gün içinde düşer. Göbek bağının kuru tutulması ve havayla temas ettirilmesi gerekir. Bezin göbekten daha aşağıda bağlanması, göbek bağının kuru tutulmasına yardımcı olur. Göbek kordonunun ıslanması, göbeğin düşmesini geciktirip enfeksiyonu kolaylaştırabilir. Bu nedenle göbek bağı düşmeden önce bebeğe banyo yaptırılması önerilmez. Göbek düştükten bir gün sonra banyo yaptırılabilir. Göbek düşene kadar, cilt temizliğini sağlamak için, bebek her gün ılık su ve pamuklu yumuşak bez veya havlu ile göbeği korunarak silinebilir.

35-37 derece sıcaklıktaki suyla yaptırılan banyo, bebeği rahatlatır. Banyo yapılan odanın sıcaklığı da 22-24 derece olmalıdır. Banyo için 5-10 dakika yeterlidir. Sık banyo, bebeğin cildinin kurumasına neden olur. Soğuk hava da cildin kurumasını artıracığı için kışın daha seyrek banyo yaptırılmalıdır.

Yenidoğan döneminde banyo için şampuan veya sabun kullanılması gerekmez. Sabunlar derinin koruyucu tabakasını bozabilir. Kullanılması gerekiyorsa nötral pH'lı, boya ve parfüm içermeyen bir sabun, saçların yıkanması için yine nötral pH'lı bebek şampuanı mümkün olduğu kadar az miktarda kullanılmalıdır. Sabun veya şampuan kullanıldığında iyice durulanmasına dikkat edilmelidir.

Bebeğin cildi kuru değilse, banyo sonrası nemlendiriciye gerek yoktur. Cilt kuru ise ince bir tabaka şeklinde nemlendirici sürülebilir. Kalın bir tabaka halinde sürülürse, cildin gözeneklerini tıkayarak isiliğe neden olabilir. Bebek; banyo sonrası hemen hafif hafif kurulanmalı, havlu ile ovalanmamalıdır.



# SAĞLIKLI ESTETİĞİN İPUÇLARI



Sosyal ihtiyaçlar, maddi olarak ulaşılabilir hale gelmesi ve operasyonlardaki başarı, estetiğe olan talebi son yıllarda artırdı. Peki, estetik işlemlerde iyi ve sağlıklı sonuç elde etmek için nelere dikkat etmeliyiz?

**Dr. Orhan ERBAŞ / Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi**



Estetik işlemlerdeki gelişmeler, başarılı ve doğal sonuçlarla birleşince hasta memnuniyeti arttı. Bu memnuniyet tabii ki talebi de artırdı. Bir de iyi görünme ihtiyacı da öne çıktı. İş ve sosyal hayattaki rekabette fit ve genç görünen kişiler diğerlerinden sıyrılmaya başladı.

Güzellik subjektif bir kavramdır. Dönemsel ve kültürel olarak farklı şekiller güzel gelebilir. Buna rağmen güzellikle ilgili de tanımlamalar anketlerle elde edilebiliyor. İşlemlerimizde bu kriterleri belirli ölçüde dikkate alıyoruz. Ancak genç ve sağlıklı görüntünün tanımı daha net. Örneğin biz yüzün nasıl yaşlandığını biliyoruz. Dolayısıyla gençleştirmek için ne yapacağımızı da biliyoruz. Sağlıklı bir insanın vücut şeklini biliyoruz. Sağlıklı ve genç görüntüyü elde ederken, işlem yapılan yerin vücudun geneliyle uyumunu sağlamayı amaçlıyoruz.

Kişi öncelikle kendisi için bu problemin düzeltilmesini istiyorsa, yani mevcut durumundan rahatsız, beklentileri makul ve do-

ğal sonuçtan yana, işlem sonrası süreci de doğru anlamış ise çok mutlu oluyor.

#### Estetik işlemlerin sağlığa da faydası var

Birçok estetik işlemin ek olarak sağlığa da faydası vardır. Örneğin jinekomasti yani erkek meme büyümesi probleminin çözülmesi duruş bozukluğunu da düzeltir. Çünkü bu erkekler büyük memelerini saklamaya yönelik bir kamburlukta dururlar. Aynı şekilde aşırı büyük memelere sahip bayanlarda yapılacak meme küçültme, sırt ağrıları ve mantar enfeksiyonlarını azaltır. Üst göz kapak düşüklüğünün düzeltilmesi daha rahat bir görüş sağlar. Karın ve bacakta aşırı yağlanmaya ait yükten kurtulmak diz eklemine de daha az basınca maruz kalmasını sağlar ki diz sağlığı için önemlidir. Terleme tedavisi sonrası sosyal ortam fobileri azalabilir. Burun estetiği sırasında nefes alma problemleri düzeltilebilir. Gereksiz korkular veya yanlış tedavilerle bu estetik işlemlerin ertelenmesi tabii ki sağlık problemlerinin artmasına



neden olacaktır.

#### Estetikte başarının yolu nedir?

İnsanlar denek değildir. Bu nedenle yapılan operasyonlarda etkinliği ve güvenilirliği kanıtlanmamış hiçbir yöntem kullanılmamalıdır. Uzun dönem sonuçları bilinmeyen ya da şüpheli moda uygulamalardan kaçınılmalıdır. Bir tekniği yan etkisi başlayacağı yerde bırakıp, başka tekniklerle kombine edilerek çözüme ulaştırılmalıdır. Tabii ki bunu yapabilmek için ameliyatsız ve ameliyatsız yöntemleri kombine etmek başarıyı çok artıracaktır.

#### Estetikte nelere dikkat edilmelidir?

Kesinlikle ilgili diplomaya sahip uzman doktorlardan bu hizmetler alınmalıdır. Estetik işlemler hafife alınmamalı, bu amaçla ilgili meslek derneklerinden uzmanlık diplomaları sorgulanmalıdır. Türk Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi, Dermatoloji Dernekleri bu konuda internet ortamında yardımcı olabilir. İkincisi işlemin



yapıldığı yerin o işlem için Sağlık Bakanlığı tarafından ruhsatlı olmasıdır. Üçüncüsü kullanılan malzeme ve cihazların Sağlık Bakanlığı tarafından onaylı, gerekli bakımlarının yapılmış olmasıdır. Estetiğe talebin artması bu konuda medyatik olsa bile, yeterliliği olmayan doktorları, hatta doktor dışı birçok kişiyi işlem yapar hale getirdi. Sık görülen ancak hiçbir sağlık tedbirinin alınmadığı birçok yerde bu işlemlerin yapılmaması için ciddi denetimler gerekmektedir.

### **Ameliyatsız estetik işlemlerden ne beklemeliyiz?**

Mevcut durumu korumak, hafif deformiteleri düzeltmek, ameliyatları tamamlamak gibi birçok durumda ameliyatsız birçok yöntemden faydalanmaktayız. Örneğin odaklı ultrason ile hafif bir elevasyon, sarkmalarda bir miktar toparlanma bekleriz ancak hiçbir zaman yüz germe etkisi beklenmemelidir. Botoks erken dönemde, doğru yapıldığı zaman çok faydalı olacak iken bu işlem için geç kalınması nedeniyle kırışıklıklar derinleşmiş ise ek tedaviler gerekecektir. Günümüzde dolgu maddeleri sonuçları çok iyiysen, her görülen deprese alana dolgu yapılması büyük yüzlere neden olabilir. Hastanın basenlerinde yağ fazlalığı var, diyet ve sporla da düzelmüyor ise ameliyatsız yöntemlerle de düzelmeyecek-

tir. Tabii ki yüz germe, lazer liposuction gibi bir çok ameliyat sonrası, sonucu bir miktar daha iyi hale getirecek ameliyat dışı yöntemleri eklemeyi önermekteyim. Ameliyatsız yöntemlerden en çok tercih ettiklerim dolgu ve botoks uygulamaları, LASER ile cilt yenileme, PRP, kulak arkasından aldığımız fibroblast hücre kültürü uygulamaları.

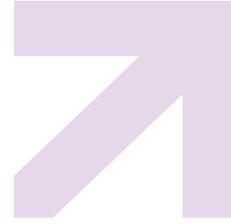
### **Estetik cerrahide teknolojik yenilikler nelerdir?**

Dünyadaki gelişmeleri de yakından takip etmekteyiz. Cerrahi teknik ve cihaz anlamında birçok yenilik mevcut. Özellikle vücut şekillendirme konusunda lazer liposuction sistemlerine eklenen güç ve güvenlik tedbirleri sonuçları daha iyi hale getirdi. Çok küçük kesiler ile lazer lipoliz yaptıktan sonra, yağı aspire ediyoruz ve ısıyı ölçerek verdiğimiz enerji ile deride kasa doğru yaklaşma ve yüzeyinde küçülme hedefliyoruz.

### **Estetik bir işlem yaptırmak isteyenlere öneriler**

Estetik olmak da olmamak da önemli bir karardır. Kulaktan dolma ya da yanlış kişilerden alacağınız bilgiler ile estetik işlem den vazgeçmeniz ömür boyu mevcut deformitenizle gereksiz yere yaşamınıza neden olabilir. Doğru bilgilenme doğru kararı getirecektir.

Günümüzde dolgu maddeleri sonuçları çok iyiysen, her görülen deprese alana dolgu yapılması büyük yüzlere neden olabilir. Hastanın basenlerinde yağ fazlalığı var, diyet ve sporla da düzelmüyor ise ameliyatsız yöntemlerle de düzelmeyecektir.





# HAVACILIK TIP MERKEZİMİZ İLE PİLOTLARIMIZ SAĞLIKLA UÇUŞLARINA DEVAM EDİYORLAR

Tüm uçucu ve yer personelinin, tüm sınıflarda ilk ve periyodik muayenesi ulusal ve uluslararası hava sağlık kurallarına göre yapılmaktadır.

Tüm havacılık muayeneleri merkezimizde aynı gün içinde tamamlanmaktadır.



[lokmanhekim.com.tr](http://lokmanhekim.com.tr)

 **LOKMAN HEKİM**

**444 99 11**



# ÇOCUKLUK DÖNEMİ UYKU BOZUKLUKLARI



Uyku, bebeklikten itibaren insan sağlığını en yakından ilgilendiren temel ihtiyaçlardandır. Uykunun ilk yıllarda beyin gelişimine, sonraki yıllarda ise buna ilaveten dikkat, konsantrasyon, hafıza, fiziksel yenilenme, ruhsal iyileşme gibi birçok konuda etkisi ispatlanmıştır.

**Meltem ÖZCÜLER / Uzman Psikolog**



Genelde 4-10 yaş arası yoğun olarak görülen ve genellikle beraber azalan bazı uyku bozuklukları çocukluk dönemini etkilemektedir. Bu konu üzerine yapılan bir araştırmada (uyku bozukluğu çeken çocukların) yüzde 1-5'inde uykusuzluk, uyku apne sendromu, gece terörü, kabus, uykuda yürüme ve diş gıcırdatma/sıkma bozukluklarının görüldüğü belirtilmiştir.

Tüm uyku bozukluklarında öncelikle çocuk doktoruna danışılması, daha sonra psikolog veya psikiyatristle iş birliğinin yapılması önerilir.

### Uykusuzluk

Gün boyunca yorgun ve uykulu olan çocuklar bazen tembel olarak adlandırılabilir. Oysa ki bu sorunun altında gece kaliteli ve uzun süre uyuyamama, gerektiğinden erken uyanma gibi davranış sorunları yatıyor olabilir. Genelde stres, kaygı, fiziksel ağrılar, alt ıslatma, bebeklik döneminden uyku davranışını kazanamama gibi durumlar uy-

kusuzluk sorununu doğurabilir. Okul hayatında zorlanmak, sosyal ilişkilerdeki çatışmalar, sınav dönemleri, aile içi sorunlar gibi konuları değerlendirmek önemlidir.

### Uyku apne sendromu

Aşırı gündüz uyuklaması, obezite, huzursuz bacak sendromu ve bazen de horlama ile ilişkilendirilir. Gece boyunca periyodik olarak nefes almanın kesildiği ve bunun bazen onlarca defa tekrarlanmasıyla tanılanır. Oldukça önemlidir ve mutlaka uzman doktor yardımı alınmalıdır.

### Diş gıcırdatma

Üst ve alt çene dişlerinin birbirine değmesiyle gıcırdatma oluşur, bazen sadece yoğun bir sıkma davranışı görülür. Psikolojik faktörlerin etkili olduğu düşünülebilir, stres kaynaklarının araştırılması yararlı olur. Psikoterapi ve diş sağlığına yönelik tedavilerin beraber yürütülmesi önerilir.



### Sağlıklı uyku nasıl olmalı?

Derin, çok sık uyanılmayan, gevşeme ve dinlenme sağlayan, tahmini aşağıdaki sürelerle uygun olan uyku için yeterli ve sağlıklı uyku denilebilir. Sağlıklı uyku şu şekilde olmalıdır:

- 1 yaş- yaklaşık 16 saat uyku
- 1-3 yaş- 12 ila 14 saat uyku
- 4-6 yaş- 11- 12 saat uyku
- 7-12 yaş- yaklaşık 10 saat uyku
- 13-18 yaş- 8-10 saat uyku
- Yetişkinler- 7-8 saat uyku

### Gece terörü

Genelde uykuya geçtikten sonra ilk 1-2 saat içinde, ani çılgınlık, tuhaf sesler, çarpınma hareketleri, halüsinasyon görme, uyanık gibi görünme durumları içeren, yoğun kaygı ve korku duygusunun görüldüğü uyku bozukluğudur. Bazı durumlarda daha uzun sürse de genelde 5-10 dakika içinde olayın şiddeti azalır, çocuk uykuya geri döner.

Çocuğun kendine ve çevreye zarar vermemesi için güvenliğinin sağlanması öncelik taşır. Ebeveynlerin sakin olması, yumuşak ve telkin edici ses tonu kullanmaları, çocuğu uyandırmaya çalışmamaları önemlidir. Çocuk uykuya geçer ve sabah olayı hatırlamaz.

O dönem içinde olan olayların değerlendirilmesi, çocuğu etkileyebilecek, strese yol açabile-

cek değişikliklerin değerlendirilmesi gerekir. Eğer peşpeşe aynı saat dilimlerinde oluyorsa, örneğin 23:30 gibi, çocuğun yarım saat öncesinde biraz uyandırılması, uyku döngüsünün değiştirilmesi yararlı olabilir. Çoğu uyku bozukluğu gibi ergenliğe doğru azalır ve ergenlik döneminde ortadan kalkar.

### Kabus görme

Çok canlı içerikli, korkutucu, bireyi çaresiz hissettiren, korku duygusunun eşlik ettiği rüyalarıdır. Çocuk korkuyla uyanır ve rüyasını hatırlar. Ağlama, korkma, titreme gibi tepkiler gösterir, ama bunlar uyku teröründeki tepkilere göre oldukça hafif ve kontrol edilebilir durumdadır.

İlik süt içme, gece lambası kullanma, sakinleştirici temas kurma yeterli gelebilir. Daha sonrasında kabusu anlamak için gün

çinde yaşadığı olaylar değerlendirilebilir, rüyasına dair kendi yorumları sorulabilir. İzlediği film, video, oyun ve kitap içeriklerinin de katkısı olabileceği için ebeveyn denetimine önem verilebilir.

### Uyurgezerlik

Ertesi gün hatırlanmayacak şekilde yaşanan, uyku halinde yataktan kalkma ve yürümeyi içeren bir dizi davranıştır. Ailevi yatkınlık önemli bir faktördür, ergenlik döneminde geçmesi beklenir. Çocuğun uyandırılmadan, sakin şekilde takibi, yatağına yönlendirilmesi yeterlidir. Bazı vakalarda ev içi kazaların önlenmesi ve evden çıkmasının engellenmesi için güvenlik önlemleri almak gerekebilir.



# GEBELİK SERÜVENİNDE BABALARA DÜŞEN GÖREVLER



Hamile eşin en büyük destekçisi olan babalar, kısa gebelik yolculuğunda her fırsatta eşinin yanında yer almalı ve bunu ona hissettirmelidir.

**Op. Dr. Adnan KAYA** / Kadın Hastalıkları ve Doğum



➤ Eşinizin düzenli ve sağlıklı beslenmesi için onu teşvik edin. Bulantı ve kusmasının olduğu dönemlerde mümkün olduğunca mutfağa girmemesini sağlayın, bu süreçte yemekleri kısa bir süreliğine de olsa sizler yapabilirsiniz.

Eşinizin sağlıklı bir gebelik geçirmesi için destekçi olun, onunla birlikte egzersiz yapın, birlikte yürüyüşe çıkın, böylelikle eşinizi de motive etmiş olursunuz.

Eşinizin yanında sigara içmeyin, alkol kullanmayın.

Özellikle gebeliğin ilk aylarında eşiniz kendini çok yorgun hissedebilir, bunu anlayışla karşı-

layın, bu dönemde ev işlerinde eşinize biraz daha fazla yardım etmenizi öneririm.

Eşinizin gebelik boyunca ruh hali çok değişken olabilir, bir gün çok mutlu olurken başka bir gün çok mutsuz, gergin veya tükenmiş olabilir. Bu dönemde siz sabırlı olun, eşinize sık sık sarılın ve ona onu sevdiğinizi söyleyin, eşiniz bu durumda çok mutlu olur.

Doktor kontrollerinize birlikte gidin, doğum hakkında bilgiler edinin, böylelikle doğuma daha hazırlıklı olmuş olursunuz.

Doğumda yapacağınız en güzel şey sakın olmak, ne zaman

nerede ne yapacağınızı bilmektir. Acil durumda nereye gideceğinizi, yanınıza neleri almanız gerektiğini bilin.

Doğum sonrasında eşinizi emzirme konusunda teşvik edin, emzirme sırasında eşinizin yanında olun, emzirdikten sonra bebeğinizin gazını siz çıkarın, bu arada eşinizde dinlenmiş olur.

Bebeğinizi hayatınızın bir parçası haline getirin, onunla birlikte uyuyun, ona ninniler, şarkılar söyleyin, onunla konuşun. Bu şekilde bebeğinizle olan bağınızın çok daha güçlü olmasını sağlamış olursunuz.



# YENİDOĞAN SAĞLIĞINDA GÜNCEL UYGULAMALAR



Hayatın ilk 28 günü içindeki bebeklere 'yenidoğan' denmektedir. Eğer bebek döllenmeden itibaren 38-42. haftalar arasında doğarsa miadında yenidoğan, 37 hafta ve daha erken doğarsa 'prematüre' denmektedir.

**Prof. Dr. Ercan KIRİMİ / Yenidoğan Koordinatörü**



Yenidoğan bebeğin temel gereksinimleri içinde en önemlilerinden biri gerektiğinde doğum odasında derhal yardım edilerek, öncelikle bebeğin solunumunun temin edilmesidir. Daha sonra yeterli beslenmesi sağlanır ve normal vücut ısısının idamesi için gerekli tedbirler alınır. Bütün bunları sağlamada hemşire ve tıbbi ekip yeterince uyanık olmalı ve yapılan tüm çabaların sonucunda anne ile bebeğin birbirinden ayrı kaldığı süre mümkün olduğu

kadar kısa tutulmalıdır. Miyadında ve erken doğmuş bebeklerin bakımında belirgin bir fark olmasına rağmen, prematüre bebeklerde yukarıda belirtilen gereksinimlerin derecesinin farklı oluşu bu bebeklerin bakımındaki bazı ihtiyaçları ön plana çıkarır.

## I. DOĞUM ODASINDA BAKIM

Düşük riskteki bir bebek doğumdan hemen sonra önce sıcak havlulara sarılır ve kurulanır, sonra ağız, boğazı ve burnu sıvı, müküs, kan ve amniyotik artik-

lardan temizlenir. Sezaryen ile doğan bebekler, mide içeriğini kusabileceği ve boğazına kaçabileceği düşünülerek yan yatırılmalıdır. Bebekler doğumdan hemen sonra yıkanmaz. Bebek hava koşullarına uygun tarzda üşümeyecek ve terlemeyecek biçimde giydirilmelidir. 24. saatten itibaren sağlıklı bebeklere banyo önerilebilir.

**Göbeğin kesilmesi:** Doğumda bebeğin gövdesi çıkar çıkmaz bebek anne hizasında veya ha-



fif aşağıda tutularak kordon klampe edilir ve kesilir. Sonraki günlerde göbeğin yalnızca temiz tutulması yeterlidir. Günlük antiseptik uygulamalarına gerek bulunmamaktadır.

**K vitamini profilaksisi:** Bebek doğduktan hemen sonra kas içine 1 mg K vitamini profilaksisi yapılmalıdır. Bu uygulama yenidoğanları erken ve geç kanamalı hastalıktan korumaya yarar.

**Göz bakımı:** Hijyeni iyi ve vajinal akıntısı olmayan annelerin bebeklerine göz profilaksisi gerekmez. Fakat bebeklere kimi durumlarda antibiyotikli göz damlası bir kere damlatılmalıdır.

**Erken beslenme:** Doğumdan sonra normal doğan ve emmesi olan bebek hemen anne göğsüne verilerek beslenmesi sağlanmalıdır.

**II. RUTİN YENİDOĞAN BAKIMI**  
**Yenidoğanda ısı kontrolü:** Yenidoğan bebeklerdeki ısı kaybı hızının erişkinden yaklaşık 4 kat daha fazla olduğu tahmin edilmektedir. Genel doğum odası şartlarında (20-25° C) doğumdan hemen sonraki sürede bebeğin cilt ısı dakikada yaklaşık olarak 0.3° C düşer. Derin vücut ısısında ise dakikada yaklaşık olarak 0.1°C'lik düşme saptanır. Bu ısı kaybı hızı toplam olarak derin vücut ısısında 2-3°C'lik bir

ısı kaybı ile sonuçlanır.

**Deri ve kordon bakımı:** Derinin ve göbeğin enfeksiyonların sıklığını azaltmak için deri doğum odasında veya yenidoğan bakım ünitesine kabulde kuru ve sıcak havlularla silinmelidir. 24-48 saat sonra eğer mümkünse bebekler yıkanabilir. Bu mümkün değilse bebeğin her sabah ılık sabunlu bez ile veya bebek yağı ile cildi temizlenmelidir. Yenidoğan bakım ünitesindeki personel her bebeğin bakımından önce rutin el yıkamasını yapmalıdır.

**Yenidoğan taramaları:** Çeşitli genetik, metabolik, hematolojik ve endokrin hastalıklar için yenidoğan taramaları kullanılmaktadır. Türkiye'de Sağlık Bakanlığı tarafından güncel olarak fenilketonüri, biyotinidaz ve hipotiroidi taramaları tüm yenidoğanlara ücretsiz olarak yapılmaktadır. Tüm bebeklerden doğar doğmaz ve ortalama bir hafta sonra topuk kanları toplanarak analiz edilmesi sağlanmaktadır.

**Rutin bakım:** Yüksek riskte olmayan bebekler doğum odasındaki muayeneden sonra hastanenin durumuna göre ya annesinin odasına ya da yenidoğan bakım odasına yerleştirilir. Beşiklerin bebeğin bakımı ve kolayca görülebilmesi açısından şeffaf plastikten yapılmış olması tercih edilmelidir. Bebeğin tüm

bakımları beşik içinde yapılmalıdır. Bakım odasının sıcaklığı yaklaşık 25° C'de tutulmalıdır. Bebeğin çamaşırlarının günlük olarak tamamen değiştirilmesi gerekir. Bebeğin bezleri beslenmeden önce ve sonra, bebek ağladığı zaman kontrol edilmelidir. Erkek bebeklerin sünnet derisi geriye çekilmemelidir.

**Ebeveyn-bebek ilişkisi:** Doğumdan sonra ve ilk haftalarda bebek ile anne arasında görsel ve fiziki ilişki başlar. Anne bebeğini okşayarak, ellerini bebeğin ensesinde ve ellerini gezdirerek ilişkisini kuvvetlendirir. Bebeğin yüzünün annesine dönük olarak meme başına dokunması prolaktin sekresyonu için kuvvetli bir uyarandır. Anne ile bebeği arasındaki ilişki doğum odasından itibaren başlamalı, özellikle doğumdan sonraki ilk saatlerde bunun için fırsat yaratılmalıdır. Hastanenin rutin uygulamaları anne ve bebeği arasındaki ilişkiyi artıracak şekilde düzenlenmeli ve mutlaka sağlıklı bebek ile anne aynı odada kalmalıdır.

**Beslenme:** Hastanedeki tüm uygulamalar başarılı bir emzirme için düzenlenmelidir. Bu amaçla doğumdan mümkün olduğu kadar kısa süre içinde anne ile bebeği temas ettirilmeli, babanın da katıldığı prenatal emzirme eğitimi yapılmalı, deneyimli kadınlardan destek sağlanmalıdır.

İdeal beslenme için aşağıdaki öneriler annelere uygulanmalıdır:

1. Bebek doğumu takiben ilk yarım saat içinde anne göğsüne tutulmalıdır.

2. İlk beslenme ve sonraki öğünler kesinlikle şekerli su veya formül süt olmamalıdır.

3. Emzirme sırasında annenin rahat bir şekilde oturması sağlanmalıdır.

4. Eğer anne oturuyorsa bebeğin başı yukarıda olacak şekilde kucağında tutulmalı, eğer anne uzanmış ise bebek annesinin hemen yanına yatırılmalıdır.

5. Meme başının tamamı ve çevresindeki kahverengi bölgenin bir kısmı bebeğin ağzında olmalıdır.

6. Anne, serbest olan elinin başparmağı kahverengi bölge kenarında ve üstte, diğer dört parmağı bu bölgenin altında olacak şekilde göğsünü tutmalı, hafifçe bastırarak süt kanallarına süt akımını kolaylaştırmalıdır.

7. Emzirmeye başlamadan önce bebeğin burnunun açık olup olmadığı kontrol edilmelidir.

8. Bebekler ilk iki haftada ağlayarak ve istediğinde daha sonra belirli zaman aralıklarıyla beslenmelidir.

9. Her bir göğüsten 15 dakika emzirilmeli, her emzirmede bir

önceki son emzirilen göğüsten başlanmalıdır.

10. Bebek 4-6 aylık oluncaya kadar anne sütü tek başına yeterlidir, 6 aydan sonra ek gıdalara başlanır.

11. Emzirmenin sonunda meme başları birkaç damla süt ile ıslatılıp açık havada kuruması sağlanmalıdır.

12. Eğer bir taraf ağırlı ise emzirmeye daha az ağırlı olan taraftan başlanır.

13. Bebeğin pozisyonu sık sık değiştirilerek yalnız bir noktaya değil, farklı noktalara basınç uygulaması sağlanmalıdır.

14. Çatlak meme başlarına bitkisel yağ sürülebilir. Bitkisel yağın emzirme öncesi silinmesi gerekmez.

15. Çatlaklar üzerine birkaç damla limon ya da portakal suyu sıkılması biraz ağrı olmasına rağmen iyileşmeyi hızlandırabilir.

16. Anne sütü yoksa bebeğe ilk 4 ayda hazır mama verilmelidir.





# 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](http://lokmanhekim.com.tr)

 **LOKMAN HEKİM**

**444 99 11**

# HAYATINIZI KURTARACAK 7 TESTTEN BİRİ “DAMAR TESTİ”



Türkiye’de ve dünyada felce bağlı ölüm sebeplerinin birinci sırasında yer alan “damar kireçlenmesi”, damar testiyle belirlenebiliyor.

**Dr. Bekir EROL / Kardiyoloji**





**K**ardiyoloji muayenesinde yapılması gerekli “damar testi”, gerçekleştirildiği durumda kalp krizinden, beyin damarlarında tıkanmaya kadar hayati öneme sahip birçok sağlık sorununun önüne geçebiliyor. “Damar testi” hayat kurtarıcı 7 test arasında yer almaktadır. Birçok rahatsızlığın sebebi, damarlarda ortaya çıkan kireçlenmedir. Bu kireçlenmeler 10 dakikalık bir ultrason muayenesi ile ortaya çıkarılabiliyor. Bu testi beyine giden şah damarlarına, bacağına giden kasık damarlarına ve karından geçen aort damarlarına ultrasonla bakarak yapıyoruz.

Hasta ile ilgili olarak anjiyoya gerek olup olmadığına bu damarların muayenesinden sonra karar verebiliyoruz.

### **Risk faktörlerini ortadan kaldırın**

Damar testi artık rutin kardiyolojik muayene içerisine alınmalı ve insanlar bu konuda bilinçlendirilmelidir. Damarlarda kireçlenmeye sebep olan 5 ana faktör bulunmaktadır. Faktörlerin birincisi sigara kullanımı. Diğerleri ise kolesterol, diyabet, tansiyon ve genetik faktörlerdir. Bu riskleri taşıyanların yaş sınırı olmadan, hiçbir şikayeti yoksa bile mutlaka damarlarını muayene ettirmeleri gerekir. Kireçlenmenin önlenmesi için önce risk faktörlerinin ortadan kaldırılması gerekiyor. Öncelikle sigara içen hastaların sigarayı bırakması, kolesterolü ve tansiyonu yüksek olanların tedavilerini gerçekleştirmesi gerekir. Diyabet hastalarının da aynı şekilde kendilerini

korumaya özen göstermelidir. Bununla birlikte hastaların özellikle akşamları ‘Akdeniz’ tipi diyeti uygulaması ve günde en az 45 dakika egzersiz yapması büyük önem taşımaktadır.

### **Genetik riske ökse otu**

Genetik riski olanlar için de önleyici çareler bulunmaktadır. Bunun için normal tedavilere ilave olarak bitkisel tedavilere başvurulabilir. Bitkisel tedavilerin başında ökse otu gelmektedir. Bu otun kolesterol düşürücü etkisinin yanı sıra şeker ve tansiyon hastalarına da büyük faydası vardır. Ökse otu bünyenin nitrik oksit salgılamasına katkıda bulunarak damarların genişlemesini sağlarken, kireçlenmeyi de önlemektedir.



# BEBEK VE ÇOCUKLARDA YÜKSEK ATEŞ VE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER



Bebek ve çocuklarda sık görülen yüksek ateş, anne babaları ciddi şekilde endişelendirir. Ateş, müdahale edilmediğinde ciddi sonuçlar doğurabilir. Bu nedenle ateşin nasıl düşürüleceğinin bilinmesi ve gerekli durumlarda vakit kaybetmeden doktora gidilmesi çok önemlidir.

**Dr. Baran KIZILYILDIZ / Çocuk Hastalıkları**



► Bebek ve çocuklarda vücut sıcaklığının kaç derece olması gerektiği ve nasıl ölçüm yapılacağı konusu önemlidir. Normal vücut sıcaklığımız 36.5 - 37 °C'dir. Yapılan ölçümün; koltuk altından 37,3 °C, ağızdan 37,5 °C, kulaktan ve rektal (makat) 38 °C üzerinde olması "ateş" olarak tanımlanır. Aşırı ateş (hipertermi) ise 40 - 41 °C'nin üstü olarak tarif edilebilir.

Ateş yüksekliği çocuklarda geçirilen enfeksiyonun en erken belirtisi olurken bazen de normal vücut işlevi sırasında da yükselmektedir. Vücut sıcaklığı gün içinde sıkı giyinme, egzersiz yapma, havanın sıcak olması gibi etkenlere bağlı olarak 38 - 38,5 °C'ye kadar yükselebilir. Bu sebeplerden dolayı, çocuğun çok fazla hareket etmesi (koşma, hareketli oyunlar oynaması vb) ortam sıcaklığının yüksek olması, çok sıkı giydirilmesi veya çok fazla ağlaması durumlarında yapılan ölçümler yanıltıcı olabilir ve hastalık olmadığı halde ateş yüksek saptanabilir. Bu durumlarda,

çocuğunuzu oda sıcaklığında (24 °C) yarım saat belettikten sonra ölçümün tekrar edilmesi gerekmektedir.

Ateş ölçümü; ağız, kulak içi, koltuk altı ve makattan yapılabilir. Ateş ölçümünde en pratik yöntem koltuk altından veya deri yolu ile ölçümün yapılmasıdır. Deri yolu ile ölçüm yaparken çocuğun çok sıkı giyinmemiş olmasına, ve ölçümün boyun, kasık gibi ana arterlerin olduğu bölgelerden yapılmamasına dikkat edilmelidir

## ATEŞLİ HASTAYA YAKLAŞIM

Ateşli hastayı değerlendirirken en önemli husus hastanın genel durumu ve eşlik eden şikayet veya bulguların olup olmamasıdır. Sadece ateş yüksekliğinin enfeksiyonun kesin göstergesi olarak kabul edilmesi gereksiz tetkik ve sonuç olarak gereksiz ilaç kullanımına yol açabilir. Bu nedenle ateş öncesi dönemi hakkında mutlaka doktorunuza bilgi vermeniz gerekmektedir. Ailelerin ateşle ilgili bilmesi ge-

reken bir diğer önemli nokta ise ateşin bir hastalık değil, bulgu olmasıdır. Bu sebeple hastalık-enfeksiyon kontrol altına alınana kadar (çoğu zaman bu süre 48-72 saat sürer) ateşli ve ateşsiz dönemler birbirini izleyecektir. 72 saatten uzun süren ateş durumunda hekime tekrar başvurulmalıdır.

Aşağıdaki belirtilerle birlikte ateş yüksekliğinin olması büyük olasılıkla enfeksiyon lehine yorumlanacaktır.

- Halsizlik
- Uyuklama
- Titreme
- İştahsızlık
- Baş ağrısı
- Baş dönmesi
- Kulak ağrısı
- Burun tıkanıklığı
- İshal
- Geniz bölgesinde devamlı olan akıntı
- Karın ağrısı
- Kusma
- Sabahları olan ağız kokusu
- 3 günden uzun süren balgamlı öksürük

-Son bir hafta içinde benzer belirtilerin ortaya çıkması

### ATEŞ YÜKSEKLİĞİNDE YAPILMASI GEREKENLER

Ateş yüksekliği genellikle akşam aile bireyleri ile evde otururken ateşi çıkan çocuğun her zamanki davranışlarından daha uysal ve daha yorgun bir şekilde davranması, uyuklama halinin görülmesi ile fark edilir. Akşam yemeğinde iştahsız olması veya yemek sonrası kusma görülmesi yine ateşin yüksekliğine işaret etmektedir. Birçok aile bireyinin yaptığı en büyük yanlış çocuğun ateşi yükseldiğinde evde hiçbir müdahale yapmadan büyük bir telaş içinde acil servise başvurusudur. Şu unutulmamalıdır ki ateş yüksekliğine ilk müdahale yöntemi sıvı içirilmesi, ince kıyafetler giydirilmesi ve çocuğun aktivitesinin azaltılmasıdır. Ateş düşürücü daha önce doktor tarafından önerildiği dozda verilmelidir. Ateş düşürücü verildikten 30-60 dakika sonra hala ateş yüksekse ılık su ile duş aldirılmalıdır. Çocuğunuza duş aldirırken dikkat etmeniz gereken nokta kesinlikle titremesini engellemenizdir. Eğer çocuğunuz titremeye başlarsa suyun sıcaklığını kademeli olarak artırıp titremesini azaltınız.

Ateş yüksekliğini fark eden aile bireylerinin telaş yapmaması ve hekime başvurmadan önce evde ilk müdahaleyi mutlaka yapması gerekmektedir. Endişelenmek yerine evde yapılması gerekenlerin bilinmesi ve uygulanması hem aile hem de çocuk için çok daha rahatlatıcı olacaktır.

### Ateşi olan çocuklar için yapılması gerekenler:

- Çok sıcak ortamlarda bulunmaması; bulunduğu ortamın sıcaklığının 21-22 derece arasında tutulmasına dikkat edilmesi
- Sıvı alımına özen gösterin: Bol miktarda su ve sulu gıdaların alınması
- Üzerine sıkı kıyafetler giydiril-



memesi; örneğin, ince ve bol bir pijama giydirilmesi

- Yatarken yün yorgan ve kalın battaniye kullanmak yerine ince yorganlar kullanması
- Soğuk su ile duş aldirılmaması; 29-32 derece sıcaklıktaki ılık suyla duş aldirılması veya ılık ıslak bezlerle pansuman yapılması
- Çok sıcak yiyecek ve içeceklerin verilmemesi
- Sirke, alkol, kolonya gibi irrite edici maddelerin vücuda temas etmesinin engellenmesi
- Olabildiğince sakin ve gürültüsüz bir ortamda dinlenmesinin sağlanması gerekmektedir.

### ATEŞ YÜKSEKLİĞİNİN KONTROLÜ

Ateş yüksekliğine müdahale ettikten sonra ateşin belli düzeylerde tutulması için düzenli bir şekilde ateş düşürücü ilaçların kullanılması gerekmektedir. Vücudumuzda oluşan ateş beyin içerisinde hipotalamus denilen bölge tarafından kontrol edildiği için ağızdan alınan ateş düşürücülerin etkisi çok fazladır. Bu bölge üzerine düzenli olarak etki etmesi için kullanılan ateş düşürücülerin 6 veya 8 saatte bir düzenli bir şekilde verilmesi

gerekmektedir. Ateş düşürücü verilmeden önce hastanın ateşi tekrar ölçülmeli ve ateşi yüksek değilse ateş düşürücü dozu ateş yükselene kadar ertelenmelidir.

### ATEŞLİ ÇOCUK VE OKUL

Yüksek ateşli hastalık geçiren çocuklarınızı, evde ateşsiz 24 saat geçirdikten sonra okula gönderiniz. Okula başlama zamanı ile ilgili hekiminizin ek önerisi varsa mutlaka buna uyunuz. Öğretmenine gerekli bilgileri veriniz kullanması gereken ilaçları not ederek belirtiniz. Ateş takibi yapılması konusunda ricada bulununuz. Çocuklarınıza sıkı ve kalın kıyafetler giydirmeyiniz. Onları olabildiği kadar ılık ortamlarda bulundurunuz. Ateşli dönemde günlük hareketli aktivitelerini kısıtlayınız; olabildiğince dinlenmesini ve enerji toplamasını sağlayınız.

Lütfen hekim kontrolü dışında kendi başınıza antibiyotik tedavisine başlamayınız! Ateşli bir bebek 3 aydan küçükse mutlaka çocuk hekimine veya acil polikliniğe başvurunuz!



# AİLE OLMANIN İLK ADIMINI BERABER ATALIM

Tüp bebek merkezimiz son teknolojik olanaklarla yenilenmiş laboratuvarı ve insan merkezli düşünen personeli ile size özel hizmet vermeyi amaçlayan bir kurumdur.

Amacımız, hastalarımıza en uygun, etkili ve ekonomik tedavileri uygulayıp yüksek başarı oranları elde etmektir.

[lokmanhekim.com.tr](http://lokmanhekim.com.tr)

 **LOKMAN HEKİM**

**444 99 11**



# KOMADAKİ HASTAYA POZİTİF CÜMLELER KURUN HAYATA BAĞLAYIN



Genellikle ağır travmalardan sonra gelişebilen koma, beyin tümörleri veya ilaç zehirlenmeleri gibi çok farklı nedenlerden kaynaklanabiliyor.

**Dr. Barış Ecevit YÜKSEL / Anestezi, Yoğun Bakım ve Reanimasyon**



➤ Bilinç durumu tamamen kapalı olan, sesli ve can yakması beklenen uyarılara tepki vermeyen koma hastalarının konuşulanları duyup duymadığı konusunda net bir bilgi bulunmamaktadır. Ancak komadaki hastaların çok sevdiği bir müziği ya da bir yakınının sesini duyduğu zaman beyninde az da olsa bir hareketlenme olduğu durumlar da belirlen-

miştir. 'Nasıl komadaki hasta bizi duymuyor' diyerek onun yanında olumsuz cümleler kurulmamalı, aksine hastaya moral verecek cümleler kullanılmalıdır.

## İLK 1 SAAT HAYATI ÖNEM TAŞIYOR

Koma hastalarına müdahalede ilk 1 saat önemlidir. Koma hastalarının hayatta kalması için

belirlenebilen nedenlere yönelik tedaviler başarılı sonuçlar vermektedir. Şeker koması ya da inme gibi rahatsızlıklarda hastanın en kısa sürede sağlık kuruluşuna getirilmesi gerekmektedir. Şeker koması tabiri, halk arasında kan şekerinin yükselmesiyle ilgili durumlarda kullanılır. Halk arasındaki kullanımının tersine kan şekerinin aşırı seviyelerde düşmesi

Komadaki hastanın düşük de olsa ayağa kalkma şansı bulunmaktadır. Bu hastaların yanında onları motive edecek, hayata bağlayacak, umut verecek pozitif cümleler kurulmalıdır.



kişide titreme ve şuur kaybıyla birlikte koma yaşanmasına neden olabilir. Bu hastalar ne kadar çabuk sürede bir sağlık kuruluşuna ulaştırılabilirse o kadar hızlı bir şekilde normale döndürülebilir. Kan şekerinin düşmesi ile komaya giren ve hastaneye geç getirilen hastaların yaşadığı koma, geri dönüşü olmayan hasarlara hatta ölümlere neden olabilir. Aynı şekilde inme yani felç geçiren hastaların da kısa sürede sağlık kuruluşuna getirilmeleri tedavilerin başarılı olmasında en önemli etkidir.

### CEVAP ALAMAZSANIZ AĞRILI UYARANLAR VEREBİLİRSİNİZ

Komaya giren kişinin şuuru tamamen kapanır. Komadaki kişi konuşamaz ve çevresindekilere cevap veremez. Kişinin komada olup olmadığını anlamak için ilk önce 'iyi misiniz' ya da 'adınız ne' gibi sorularla seslenmek gerekir. Sesli uyarılara yanıt alınamazsa hastada zarar yaratmayacak ağırlı uyarılar vermek gerekir. Bütün uyarılara rağmen tepki alınamayan hasta için ilk yapılması gereken sağlık ekiplerine haber vermektir. Sağlık ekipleri gelene kadar komadaki hasta yan ya-

tırılıp solunum yolu açık tutulmalıdır.

### KOMADAKİ HASTANIN İLAÇLARI YANINIZDA OLSUN

Hastayı komaya sokabilecek nedenler çok fazladır. Hasta yakınlarının, sağlık ekiplerine doğru ve eksiksiz bilgi vermesi gerekir. Müdahalenin kısa sürede yapılabilmesi için komadaki hastanın kullandığı ilaçların da hastaneye getirilmesi hayati önem taşır.

### KOMA İLE BİTKİSEL HAYATI KARIŞTIRMAYIN

Koma durumu en çok bitkisel hayat ve beyin ölümüyle karıştırılmaktadır. '5 yıl sonra komadan çıktı' gibi haberler daha çok bitkisel hayat ya da minimal uyanklık olarak kabul edilen durumlarla ilgilidir. Toplumda hastayla hiçbir iletişimin kurulamaması koma olarak değerlendiriliyor. Komadaki hastayla hiçbir şekilde iletişim kurulamadığı gibi sesli ya da ağırlı hiçbir uyarıcıya cevap alınmaz. Genellikle gözleri açık olan bitkisel hayattaki hastalar ise el ya da ayak refleksleri göstermezler ancak yüzünü buruşturmak, gözünü açıp kapamak gibi beyin sapını ilgilendiren refleksler verebilirler. İki

durum birbirinden tamamen farklıdır.

### BEYİN ÖLÜMÜNDEN GERİ DÖNÜŞ YOK

Özellikle organ bağışını ilgilendiren beyin ölümü koma ile karıştırılır. Doktorun fiziki muayenesinin yanı sıra komada beynin aktif olarak çalıştığını gösteren beyin ultrasonu, EEG gibi bir birçok radyolojik görüntüleme yöntemi bulunmaktadır. Bu tetkiklerle beynin fonksiyonlarını gösteren bulgular elde edilebiliyor. Beyin ölümünde ise muayene ve tetkiklere rağmen beyinden herhangi bir yanıt alınmıyor. Beyin ölümü gerçekleşen hastanın artık dönüşü yoktur.

### POZİTİF CÜMLELER KURUN

Komadaki hastaların konuşulanları duyup duymadığı konusunda kesin bilgi yoktur. Sevdiği kişilerin konuşması ya da müziğe karşı bazı hastaların beyinde hareketlenmeler belirir. Komadaki hastaların bir iletişim potansiyeli vardır. Komadaki hastanın düşük de olsa ayağa kalkma şansı bulunmaktadır. Bu hastaların yanında onları motive edecek, hayata bağlayacak, umut verecek pozitif cümleler kurulmalıdır.



# 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](http://lokmanhekim.com.tr)

 **LOKMAN HEKİM**

 **444 99 11**



# “İNCE HASTALIK” TEDAVİSİ İHMALE GELMEZ



Halk arasında “ince hastalık” olarak bilinen tüberküloz, bulaşıcılığı nedeniyle hastalar tarafından gizlenebilmektedir. Tüberküloz yani verem tedavisi olan ancak tedavi edilmediği zaman ciddi sonuçlara neden olan bir hastalıktır.

**Dr. Ruhsar OFLUOĞLU / Göğüs Hastalıkları**



➤ Tüberküloz solunum yoluyla bulaşır, aileden genetik olarak geçmez. Tedavi edilmezse ölüme sonuçlanabilir. Binlerce yıldır var olduğu bilinen bu mikrop, hasta kişilerin öksürmesi, hapsirması, konuşması sırasında oluşan damlacıklar içinde havaya atılır. Tüberküloz basilinin içinde bulunduğu bu damlacıkların solunması ile sağlıklı bireyler mikropu alır. Enfekte olan her kişide mutlaka hastalık gelişmez. Alınan basiller kişiyi hastalandırmaksızın vücutta uyur durumda kalır ve vücut direncinin düştüğü bir anda hastalık oluşturur. Hastalık gelişme riskinin en yüksek olduğu dönem ilk iki yıldır.

## **Güneş girmeyen ortamlar riskli**

Bu hastalıkta güneş girmeyen ortamlar bulaşıcılık açısından risklidir. Ayrıca bulaşma açısından en riskli kişiler, hastayla uzun süre aynı ortamda bulunan aile bireyleri ve yakın çalışma arkadaşlarıdır. Kaşık, çatal, bardak gibi yemek gereçleri, giysiler, çarşaf gibi eşyalarla bulaşma olmaz. Verem mikropu, güneş görmeyen ortamlarda, havada uzun süre canlı kalabilir. Güneşten gelen ultraviyole ışınları verem mikrobunu kısa sürede öldürür. Bu nedenle insanların kalabalık olarak yaşadığı, havalanması yetersiz, güneş girmeyen ortamlar bulaşma için en riskli

yerlerdir.

Dünya nüfusunun üçte birinin tüberküloz mikrobuyla karşılaştığı belirtilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, 2013 yılında 9 milyon yeni tüberküloz hastasının ortaya çıktığını hesaplamıştır. Bunlardan 1,5 milyonu ölmüştür. Yani günümüzde hala her gün 4.100 kişi verem hastalığından ölmeye devam etmektedir. Türkiye’de 12-15 milyon kişinin enfekte olduğu, yani vücutlarında henüz hastalık oluşturmamış, uyur durumda verem mikrobunu taşıdığı tahmin edilmektedir. Bu insanların yaklaşık yüzde 10’u yaşamlarının bir döneminde verem hastası olacaklardır.



# YAZA ZAYIF GİRMEK UĞRUNA OMURGALARINIZA YÜKLENMEYİN



Yaz aylarının yaklaşmasıyla birlikte diyet ve spor yapan kişi sayısı hızla artarken, bilinçsiz yapılan sporun omurgalara verdiği zarar ciddi boyutlara ulaşıyor.

**Doç. Dr. Murat Alper Ulaş** - Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon



➤ Son dönemlerde spor salonlarının yanı sıra evde yapılan antrenmanlar da artış göstermeye başladı. Evde spor yaparken internetten izlenen videolar ve alınan bilgilerle yapılan sporlar, herkes için doğru seçim olmayabilir. Spor yapmak, kişinin fiziksel yapısına olduğu gibi psikolojisine de etki eden bir aktivitedir. Bilinçsiz yapılan sporun omurgalara zarar verebileceği unutulmamalıdır.

#### **Kalıcı hasarlar bırakabilir**

Profesyonel bir sporcu olmayanların ve spora yeni başlayanların uzman yardımı olmadan yapacağı hareketler, omurgaya ciddi zararlar verebilir. Omurga, rotasyon yapmaması gereken bir organdır. Bu nedenle de spor yaparken çok dikkati olunması gerekir. Bilinçsizce yapacağınız bir hareket omurganız için negatif sonuçlar doğurarak kalıcı hasarlar bırakabilir. Kronik bel ağrısı, sırt ağrısı çeken hastalarımız için 'yasak hareketler'

olarak nitelendirdiğimiz bir takım pozisyonlar var. Özellikle karın içi basıncı artırıcı hareketler yapmak ve yerden ağır bir şey kaldırmak omurgayı ciddi şekilde etkiliyor. Bu hareketlerin yapılması için bel ve sırt kaslarının gelişmiş olması gerekiyor.

#### **Pilatesi uzmanı ile yapın**

Son dönemde özellikle kadınların tercih ettiği sporların başında pilates geliyor. Pilates vücudun esnemesi ve omurga için sağlıklı bir spor. Ancak pilatesin kesinlikle uzman ile yapılmasını öneriyoruz. Çünkü hareketler sırasında omurganın nötral aksının korunması büyük önem taşıyor. Hareketlerin doğru yapılmaması belin zorlanmasına, aşırı yüklenmesine bunun sonucunda ise kalıcı rahatsızlıklara neden olabiliyor. Özellikle mat pilatesten sakatlanma riski çok yüksek. Eğer vücudunuzun alt yapısı yoksa yaptığınız bazı hareketler ömür boyu sürecek sakatlanmalara neden olabiliyor.

Evde pilates yaparken omurga sağlığı için kullanılan malzemelere de dikkat edilmeli, şu kullarlara uyulmalıdır:

- Spora yeni başlayanlar ve çok ara vermiş olanlar egzersizin şiddetini, sıklığını ve süresini ilk başlarda çok düşük tutulmalı, yavaş yavaş arttırılmalı. Farklı bir egzersize geçerken de yeni yapılacak egzersize alışincaya kadar dikkatli olunmalı.
- Başlangıç seviyesinde ya da spora ara verilen durumlarda bel ve omurga güçlendirici hareketlerde belin desteklenmesi çok önemli. Bu tür egzersizlerde kullanılan malzeme seçimine özen gösterilmeli
- Omurgasında lordoz ya da skolyoz rahatsızlığı olanlar egzersiz yaparken daha dikkatli olmalı. Bu tür durumlarda kullanılan mat minderin kalınlığı daha yüksek olmalı. Eğer herhangi bir rahatsızlık yoksa daha verimli sonuç almak için daha ince bir minder seçilebilir.

# KADIN KALBI RİTİM TUTMUYOR

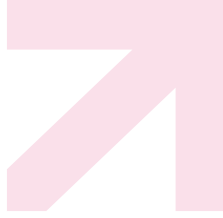


Taşikardinin en çok kadınlarda görülmesinin sebebi, anemi ve tiroit sorunlarının kadınlarda daha sık yaşanmasıdır. Kansızlık sorunu ve tiroit bezinin hızlı çalışması, kalbin daha çok çalışmasını gerektiren sorunlar olduğu için taşikardiye davetiye çıkarıyor.

**Dr. Salih ORÇAN** / Kardiyoloji



Taşikardinin sık rastlanan sebeplerinden biri de kondisyonsuz olmak, yani düzenli egzersiz yapmamak.



► Sağlıklı bir kalbin dakikadaki atış sayısı 50-100 arası olup, bu rakam günün saatine ve vücudun o anki ihtiyaçlarına göre değişebiliyor. Örneğin uykudayken bu rakam, 40'lara kadar inebiliyor. Ancak istirahat halindeyken 90'ın üzerine çıkan kalp atış sayısı bir taşikardi varlığına işaret eder. Taşikardilerin çoğu basit düzeydedir ve hayati bir tehlike yaratmazlar. Ancak altta yatan bir kalp hastalığının olduğu aritmi tarzındaki taşikardiler için dikkatli olmakta fayda var.

Spor yaparken, yürürken, merdiven çıkarken, herhangi bir heyecan yaşarken kalp atış hızımız doğal olarak hızlanabiliyor. Ancak normalin üstünde bir hızlanma söz konusu ise ve istirahat halindeyken dahi, yani ortada görünür bir sebep yokken kalp atış hızı yükselme eğilimindeyse taşikardiye dikkat etmek gerekiyor. Aritmi dediğimiz, ritim bozuklukları şeklinde ilerleyen taşikardiler ise spor, yürüyüş, koşu, çay ya da kahve içimi gibi geçici sebeplerin dışında bireysel yatkınlıklarla ilgili olabiliyor. Kalbin ritmini düzenleyen organik pil, bazı insanlarda aktiftir ve daha çabuk reaksiyon gösterebilir. Yani ortada bir sebep yokken nabız fazla atıyorsa bunun organik bir kaynağı olabiliyor. Kalp yetmezlikleri, kalp kapakçıklarındaki bozukluklar ya da kalbin elektrik sistemi ile ilgili durumları

bunlar arasında yer alıyor. Taşikardilerin çoğu masumken, özellikle kadınlarda taşikardiye daha sık rastlanıyor.

#### Kadınlarda kalbi daha hassas

Taşikardinin en çok kadınlarda görülmesinin sebebi anemi ve tiroit sorunlarının kadınlarda daha sık ortaya çıkmasıdır. Kansızlık sorunu ve tiroit bezinin



hızlı çalışması, kalbin daha çok çalışmasını gerektiren sorunlar olduğu için, adeta taşikardiye çağırıyor. Taşikardilerin çoğu basit düzeydedir ve hayati bir tehlike yaratmaz. Altta yatan bir kalp hastalığı olmadığı sürece aritmi tarzındaki taşikardiler de hayati risk taşımaz, çoğu masumdur. Bu tip taşikardiler bazen hiç ilaç

vermeden, sadece düzenli takip ve kontrollerle bazen de basit ritim düzenleyici ilaçlarla tedavi edilebilir. Eğer taşikardinin sebepleri kalp dışında, yaşam tarzıyla ilgiliyse (sigara kullanımı, çay-kahve tüketimi, stresli ortamlar, ağır egzersizler, hareket-sizlik sebebi fazla kilolar gibi), bunların ortadan kaldırılması da tedavi için son derece önemlidir.

#### Egzersiz ile taşikardi kontrol edilebilir

Herhangi bir kalp sorununuz olmasa da yaşa göre egzersizler tercih edilmeli. Örneğin zorlamadan yapılacak yürüyüş, bisiklete binme ve yüzme en ideal hafif egzersizler kategorisinde olup her yaş için uygundur. Böylece hem kalp damar sağlığını korur hem de nabızınızı daha iyi kontrol altında tutarak kondisyonunuzu dengelemiş olursunuz. Bilinen bir kalp hastalığı olanlar hastalığın ciddiyetine göre hekimleri uygun egzersiz düzeyini belirlemelidirler.

30-40 dakika, terletmeyen, zorlamayan egzersizler, kondisyonunuzu dengeleyerek taşikardinin de daha iyi kontrol edilmesini sağlar.

Kalp atış hızınız genellikle normalin üstündeyse (çarpıntınız varsa) gecikmeden bir kardiyo-loji uzmanına görünün ve sigara, kahve, çaydan mümkün olduğunca uzak durun.



## EVDE SAĞLIK ve BAKIM HİZMETİ 8 SORU - 8 YANIT

➤ Sağlık alanındaki 20 yılı aşkın deneyimi ve özellikle Ankara'daki yatırımlarıyla Başkente dinamizm getiren Lokman Hekim Sağlık Grubu, son yıllarda önemi artmaya başlayan "Evde Sağlık ve Bakım" hizmetiyle de Ankara'ya değer katıyor.

Akay Hastanesinin alınması, Demet Tıp Merkezinin hasta kabulüne başlamasıyla birlikte sağlık alanında hizmet veren 7 merkeze ulaşan Lokman Hekim Sağlık Grubunun parlayan yıldızı Evde Sağlık ve Bakım Birimi, sağlık hizmetini isteyenin ayağına götürüyor, gerek evde, gerek iş yerinde profesyonel sağlık hizmeti sunuyor. Bugüne kadar yüzlerce kişinin yararlandığı evde sağlık ve bakım hizmetiyle ilgili merak edilen sorular ve yanıtları şu şekilde:



### 1-) Evde sağlık ve bakım hizmeti nedir?

Sağlık sektörüne yeni bir kavram olarak giren evde sağlık ve bakım hizmeti, başta yaşlı ve engelliler olmak üzere birçok hastaya, hastaneye gitmesine gerek kalmadan, sıra beklemeden, yerinden kalkmadan, ev ve işyeri gibi dilediği yerde, dilediği saatte tedavi olma imkanı sunan yeni bir hizmettir.

### 2-) Evde bakım ve sağlık hizmetinden kimler yararlanabilir?

Hastalık veya ameliyat sonrası iyileşme döneminde evde geçirmek isteyenler, kalp rahatsızlıkları, alzheimer, şeker veya yüksek tansiyon gibi kronik hastalıkları olan kişiler, terminal dönem hastaları, günlük yaşam aktivitelerinde desteğe ihtiyaç duyan yaşlılar ve engelliler, bebek bakımı konusunda eğitim almak isteyen yeni doğum yapmış anneler, hasta karyolası, oksijen tüpü gibi çeşitli cihazlara ihtiyaç duyanlar, evden çıkmadan fizyoterapi, psikoterapi ve diyetisyen hizmeti almak isteyenler, röntgen, ultrason gibi görüntüleme hizmetleri için hastanelere gidemeyecek kişiler, laboratuvar tahlili için örnek alınması işleminin evde yapılmasını isteyenler bu hizmetten yararlanabilir.

### 3-) Hangi sağlık hizmetleri evde verilebiliyor?

Evde planlı hemşire bakımı, doktor muayenesi, laboratuvar ve radyoloji tetkikleri, fizyoterapi hizmetleri, reçeteli enjeksiyon uygulamaları, serum takılması

ve takibi, mide ve idrar sondası takılması ve çıkarılması, pansuman, yara bakımı, hasta ve hasta yakını eğitimi, gebelik dönemi takibi, yeni doğan bebek ve lohusalık dönemi bakımı, yeni doğan sarılığı tedavisi ve aşılama gibi hizmetleri dilediğiniz zaman ihtiyaç duyduğunuz yerde alabilirsiniz.

### 4-) Doğum sonrası süreçte hastaneye gitmeden destek alabilir miyim?

Gebeler için hazırlanan “Hoşgeldin bebeğim” paketinde yenidoğan dönemindeki kontrolleri ve eğitimleri ev ortamında yaparak, hem bebeğe hem de emziren anneye büyük kolaylıklar sunuluyor. Paket kapsamında; hemşireler ile beraber siz ve bebeğiniz iki kez ziyaret edilirsiniz. Bu ziyaretlerde bebeğin erken değerlendirmesi, beslenme, sarılık, yenidoğan uyumu ile anne bebek etkileşimine yönelik problemlerin zamanında aşılması sağlanır.

### 5-) Evde bakım hizmeti almanın tedaviye olumlu etkisi var mıdır?

Ev ortamının rahatlığı ve çevredeki aile bireylerinin varlığının getirdiği psikolojik ve moral avantajlar hastanın iyileşmesine olumlu katkı yapıyor. Aynı zamanda hastalar, hijyenik ev koşullarında, hastaneye gidip gelme yorgunluğu yaşamadan tedavi olmanın rahatlığını yaşıyor. Bu nedenlerle pek çok hasta evinde tedavi olmayı tercih ediyor.

### 6-) Herhangi bir sağlık problemim olmadan da bu hizmeti alabilir miyim?

Evde sağlık ve bakım hizmetleri, teşhis ve tedavi sonrası bakım sürecinde, kronik bir hastalığın takibinde veya herhangi bir sağlık problemi olmaksızın koruyucu sağlık ve tetkik hizmetlerinin sunulması süreçlerinde hizmet veriyor. Bu hizmet, kişilerin yaşadıkları ortamda sunuluyor.

### 7-) Yoğun iş temposundan fırsat bulup hastaneye gidemeyenler iş yerinde bu hizmetten yararlanabilir mi?

Evde sağlık ve bakım hizmeti yoğun tempoda çalışan üst düzey yöneticilere de büyük kolaylık sunuyor. Günlük iş temposundan sağlık kontrollerine yeterli zamanı ayıramayan üst düzey yöneticilerin ayağına sağlık hizmeti götürülüyor. Ofise kadar getirilen check-up programı ile kan, idrar, gaita ve tükürük örneklerinden yaklaşık 130 farklı test yapılıyor. Bu testlerle vücuttaki birçok sistem değerlendiriliyor. Tüm bu testlerin sonuçları kapsamlı bir rapor olarak sunuluyor.

### 8-) Bu hizmet hakkında kimden nasıl bilgi alabilirim?

Hasta ya da yakınları 0555 969 30 60 - 444 99 11 (Dahili 1186) numaralı telefonlardan veya “Evde Sağlık ve Bakım Hizmetleri Birimine” bizzat müracaat ederek bilgi alabilirler.

# LOKMAN HEKİM'DE “İŞARET DİLİ” DÖNEMİ

Lokman Hekim Sağlık Grubu, sektörde önemli bir yeniliğe imza atarak, engellilerin sağlık hizmeti alırken yaşadığı zorlukları ortadan kaldıracak yeni bir uygulamayı hayata geçirdi.

► Türkiye'nin mağdur kesimlerinden olan ve sayıları 3 milyonu aşan işitme engellilerin sorunlarına çare olmak için adım atan Lokman Hekim Hastaneleri, işaret dilini bilen personel istihdam ederek, engellilerin kendilerini ifade etmelerine olanak sağlıyor.

Söz konusu uygulamanın tüm Türkiye'ye örnek olmasını umduklarını ifade eden Lokman Hekim Sağlık Grubu İş Geliştirme ve Proje Direktörü Dr. Ali Yakut, Türkiye'de yaklaşık engelli oranının yüzde 12 olduğunu, bu

oranın yüzde 2'sini işitme engellilerin oluşturduğunu söyledi. Türkiye'de yaklaşık 3 milyon kişinin işitme engelli olduğunu aktaran Yakut, Ankara'daki işitme engelli vatandaşların sayısının 200 bin seviyelerinde olduğunu kaydetti.

## ENGELLİLERE İŞARET DİLİ BİLEN PROFESYONEL ELEMAN DESTEĞİ

İşitme engellilerin dünyasının epeyce karanlık, zor ve sessiz olduğunun altını çizen Yakut, engellilerin hayatta karşılaştıkları en önemli sorunlardan bir

tanisinin de iletişim kuramamaları olduğunu belirtti. Özellikle hastanelerde sağlık hizmeti alırken, bu sorunun pek çok probleme yol açabildiğini söyleyen Yakut, “İşitme engellilerimiz ne şikayetlerini söyleyebiliyorlar, ne de uygun tedaviyi alabiliyorlar. Türkiye'ye yakışmayan manzara ve sorunlar ortaya çıkabiliyor. Biz de Lokman Hekim Hastaneleri olarak işitme engellilerimize bu hizmeti verebilmek için bir proje başlattık ve hastanelerimizde işaret dili bilen sağlık alanında profesyonel elemanlar çalıştırma yoluna gittik” dedi.



### ÇAĞRI MERKEZLERİNDE DE AYNI STANDART OLACAK

2017 yılının başlangıcı ile birlikte bu projeyi hayata geçirdiklerini hatırlatan Yakut, ilerleyen zamanlarda bu projeyi daha üst seviyeye taşıyacaklarını ve çağrı merkezi hizmetlerinde de bu standartları yaratmayı düşündüklerini ifade etti.

Sağlık alanının çok önemli olduğunun altını çizen Yakut şöyle konuştu:

“Sağlık, daha profesyonel bir alan ve alanında profesyonel kişilerle çalışmasını gerektiriyor. Görevlendirilen kişiler bu standartları tam olarak karşılayamadılar. Bu yüzden biz direkt işitme engelli dernekleriyle irtibata geçerek sağlık konusunda deneyimli, profesyonel eleman istihdam etmenin çok daha başarılı olacağını düşündük ve bu projeyi hayata geçirdik.

Personel seçerken dernekler ve federasyonlarla iletişim kurarak, onların önerdiği kişiler arasından seçimimizi yaptık ve bu yolla İşitme Engelliler Tercümanı Öznur Akto Hanım ile devam kararı aldık. Öznur Hanım bizim için

### “İŞİTME ENGELLİLERİN EN BÜYÜK SIKINTISI ANLAŞILAMAMAKTIR”

Lokman Hekim Hastaneleri’nde görev yapan İşitme Engelliler Tercümanı Öznur Akto, işitme engelli bireylerin en büyük sıkıntısının anlaşılammak olduğunu ifade etti. Biyoloji ve sosyal hizmetler alanında eğitim gören Akto, Lokman Hekim Hastaneleri’nin işitme engelliler için yürüttüğü projesine girişini şöyle anlattı: “ İki yıl boyunca GATA’da işaret dili derslerine girdim. Hastane ortamına alışmış oldum. Oradaki personele işaret dili eğitimi verdim. Yani hastane ile iç içeydim zaten. Daha sonra böyle bir projenin olduğunu duyunca seve seve böyle bir projede olmak istediğimi söyledim. Çünkü kendim daha önce sosyal hizmetlerde 5 yıl öğretmenlik yaptım. Benim için en büyük mutluluk işitme engellilerle iletişim kurduğumuzda ve onları anladığınızı hissettiğinizde gözlerindeki beliren mutluluktur. Bir işlerini çözdüğünüzde ya da faydalı olduğunuzda çok mutlu oluyorsunuz. Sağlık sektöründe çok problem yaşadıklarını biliyorum. Birçok defa devlet hastanesinde onlarla birlikte bulundum. Bu projenin ilk olması ve içinde bulunmak benim için çok gurur verici.

İşitme engelli bireylerin en büyük sıkıntısı anlaşılammaktır. Kendilerini ifade edemedikleri için doğru tedaviyi alamıyorlar. Böyle bir uygulama ile birlikte işitme engellilerinin psikolojilerinin daha da rahatlayacağını, daha sakin olacaklarını düşünüyorum.”

hastaların dili olacak.”

### TALEBE GÖRE PERSONEL SAYISI ARTTIRILACAK

İşitme engellilerden gelecek talebe göre işaret dili bilen profesyonel çalışanların sayısını artırebileceklerini söyleyen Dr. Ali Yakut, “Öznur Hanım, şimdi üç hastanemizde de görev yapacak. Belirli gün ve saatlerde belirlenen hastanelerde bulunacak. Randevularımız buna göre ayarlanacak. Talep yoğunlaşırsa diğer hastanelerimizde de farklı arkadaşlarımız görev yapacak. Bizler yıl sonuna kadar tüm hastanelerimizde sürekli bir personel istihdamının sağlanmasını hedefliyoruz” ifadesini kullandı.

### İŞİTME ENGELLİLERE İNDİRİM

Bu projeye işitme engelliler için bir farkındalık oluşturmak istediklerini belirten Yakut, “Tüm hastanelerde kamu kurumlarında benzeri şekilde başlamasını ve hastanemizin buna örnek olmasını canı gönülden isteriz. Sonuçta herkesin bir ekonomik bütçesi var. Bu yüzden bu grupta bulunan hastalarımıza bir miktar daha indirim vererek bize başvurularını kolaylaştırmayı amaçlıyoruz. Bununla ilgili bir indirim planımız da olacak. Biz işitme engeli olan vatandaşların bize geliş yollarını açmaya çalışacağız. İnşallah onlar da bizi tercih ederler ve projemiz amacına ulaşmış olur. Bu uygulamayı profesyonel olarak ilk yapan hastaneyiz” şeklinde konuştu.





## “MASADA KALIRSIN” DENİLEN HASTA AYAĞA KALKTI

Ağrı’da kalbinin delik olması ve kalp romatizmasından dolayı doktorların “ameliyat olamazsın, masada kalırsın” dedikleri hasta, Özel Lokman Hekim Van Hastanesi’nde yapılan başarılı ameliyatla sağlığına kavuştu.

➤ Ağrı’nın Tutak ilçesinde ikamet eden Neriman Vural (37) isimli hasta, kalbinin delik olması ve kalp romatizması hastalığı nedeniyle yürüme yetisini kaybetti. Kendi ihtiyaçlarını bile gidere-meyecek duruma gelen Vural, 6 ay önce Erzurum’da gittiği bir hastanede doktorun kendisine, ‘ameliyat olamazsın, masada kalırsın’ demesi üzerine umudunu yitirdi.

Memleketine dönen 37 yaşındaki hasta, tavsiye üzerine Lokman Hekim Van Hastanesine geldi ve burada yapılan başarılı bir ameliyatla sağlığına kavuştu.

**“24 gün yoğun bakımda yatırıldı, ameliyat olmadan gönderildi”**

Lokman Hekim Van Hastanesi Kalp Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Halil Başel, “Hastamız yaklaşık 6 ay önce Erzurum’daki bir hastanede 24 gün yoğun bakımda

ameliyat için yatırılmış. Ancak hastaya ameliyat şansının olmadığı, masada kalacağı denilip evine gönderilmiş. Daha sonra Ağrı’daki kardiyolog bir doktor arkadaşımız bizi arayarak hastanın daha yaşının genç olduğunu ve ameliyat ol-maması halinde ilerde daha büyük sıkıntılar yaşayacağını söyledi. Bizde hastayı bize yollamasını söyledik” dedi.

**“Gerçekten ameliyatı riskliydi”**

Hastayı kendine geldikten sonra bir süre tedavi ettiklerini de dile getiren Başel, “Gerçekten ameliyatı riskliydi ama ameliyattan başka da şansı yoktu. Çünkü hasta her gün daha da kötüye gidiyordu. Bu kısır döngüyü kırmamızın tek yolu, ameliyatta bu kapağı tedavi edip hastayı normale döndürmekti. Hastayı ameliyata aldık, Allah’a şükür ameliyatta hiçbir sorun yaşamadık ve beklediğimizden daha

da rahat bir ameliyat oldu. İki adım dahi yürüyemeyen hastamız şu anda koridorlarda yürüyebiliyor, ihtiyaçlarını karşılayabiliyor ve bugün taburcu edilecek” ifadelerini kullandı.

**“Nefes bile alamıyordum”**

Daha önce rahatsızlığından dolayı iki adım bile atamadığını ifade eden Neriman Vural ise, “Yürüyemiyordum, yemek yiyemiyordum, içemiyordum, yatamıyordum. Kısacası nefes bile alamıyordum. Daha önceki doktorlar ‘ameliyat olamazsın, masada kalırsın’ deyince ne yapacağımı şaşırdım. Umutsuz kalmıştım ve bir şey düşünemiyordum. Ama şu anda yürüyorum, içiyorum ve kimseye muhtaç olmadan kendi ihtiyaçları-mın hepsini karşıyorum. Kendimi çok iyi hissediyorum.” şeklinde konuştu.



## HASTANIN DOĞUM GÜNÜ HASTANEDE KUTLANDI

↳ Lokman Hekim Sağlık Grubu personeli, hastalarla kurduğu iletişimle örnek olmaya devam ediyor. 2014 yılının aralık ayında trafik kazası geçiren ve uzun süre fizik tedavi almak zorunda kalan İngilizce öğretmeni Şeyda Gökçe Bakan, Lokman Hekim Hastaneleri personelinin doğum günü sürprizi ile büyük bir mutluluk yaşadı. Aylardır Lokman Hekim Hastanelerinde yatan ve aldığı tedavi sonrası destekli yürümeye başlayan Şeyda Gökçe Bakan'ın doğum günü, Uzm. Dr. Emrullah Gezici, Fizyoterapistler Hakan Aydın ve Veli İpek'in de katılımıyla hastanede kutlandı.



## KADINLAR UNUTULMADI

↳ 8 Mart Dünya Kadınlar Günü nedeniyle Lokman Hekim Van Hastanesi yönetimi tarafından hastanedeki kadın hastalara ve personele çiçek dağıtıldı. Hastane Başhekimisi Op. Dr. Mesut Pekmez, Hemşirelik Hizmetleri Müdürü Saime Karakurt ile hastaneyi gezerek kadınların bu özel gününü kutladı. Pekmez ve Karakurt, kadınlara sağlık ve mutluluk temennisinde bulunurken, İnsan Kaynakları Yönetmenliği personeli de hasta ziyaretlerinin ardından kadınlara çiçek hediye etti.



## LOKMAN HEKİM'DEN "SEVGİLİLER GÜNÜ" ETKİNLİĞİ

↳ Van'da sağlık alanında yaptığı yeniliklerle isminden söz ettiren Lokman Hekim Van Hastanesi, "14 Şubat Sevgililer Günü" nedeniyle bir etkinlik düzenledi.

Lokman Hekim Van Hastanesi Güzellik ve Estetik Merkezi ile Yeşilçam Nostalji Kafe ve Resturant tarafından ortaklaşa düzenlenen etkinliğe hastane personelinin yanı sıra Vanlılar da ilgi gösterdi. Etkinlikte çiftlere sunulan akşam yemeğinin ardından Yeşilçam Nostalji Kafe ve Resturant tarafından Sevgililer Gününe özel hazırlanan kalpli pastalar ikram edildi. Lokman Hekim Van Hastanesi Güzellik ve Estetik Merkezi ise çiftlere özel cilt ve saç bakımı alanında hediye çekleri dağıttı. Etkinliğe katılan çiftlerin mutlulukları yüzlerinden okunurken, program müzik şöleniyle devam etti.



## TİYATROLU MOTİVASYON

↳ Lokman Hekim Sağlık Grubu, birçok sosyal sorumluluk projesinin yanı sıra, personele yönelik motivasyon artırıcı etkinliklere de ara vermeden devam ediyor. Ankara ve Van'daki etkinliklere her geçen gün bir yenisi eklenirken, son olarak Van'da personele yönelik tiyatro gösterisi gerçekleştirildi. Etkinliğe katılan personel keyifli dakikalar geçirirken, bir nebze de olsa stresten kurtulma şansı yakaladı.



## AMELİYATSIZ BEL FITİĞİ TEDAVİLERİ REVAÇTA

► Lokman Hekim Van Hastanesinde ameliyatsız bel ve boyun fitiği tedavilerine başlandı. Lokman Hekim Van Hastanesi Beyin ve Sinir Cerrahisi Uzmanı Op. Dr. Ekrem Yalçın, bölgede çok fazla bel ve boyun fitiği hastasının olduğunu belirtti. Bel ve boyun fitiği rahatsızlığı olan ve doktorların ameliyat önerdiği hastaların genelde tıp dışı tedavilere başvurduğuna dikkat çeken Yalçın, “Genelde bu tür hastaların yüzde 95’ine ameliyat gerekmiyor, yüzde 5 oranındaki hastalara ise ameliyat öneriyoruz. Ameliyat önerdiğimiz hasta grubu da ameliyattan korktukları için tıp dışı yollara, yani kırık ve çıkıkçılara başvuruyorlar. Halbuki hastanemizde ameliyat gerekip ameliyattan korkan ve tıp dışı yollara başvuran hastalar için de alternatif sunduğumuz birçok metot var” dedi.

Bel fitiği olan hastaların ameliyattan çekindiğini ifade eden Yalçın, “Hastalarımız; ameliyat dışında bir yöntemin olup olmadığını araştırdıklarını ve bizim ameliyatsız, kapalı işlemle yaptığımız tedaviyi duyduklarını ve o şekilde bize geldiklerini söylediler. Bizde kendilerini ameliyat etmeden, kapalı işlemle tedavimizi yaptık. Hastalarımız ağrıyla bize geldiler kapalı işlemle tedavimizi yaptık ve ciddi anlamda ağrıların yüzde 100’den yüzde 20’ye kadar düştüğünü gördük” diye konuştu.

Yrd. Doç. Dr. İsmail Gülşen ise hastaların şiddetli ağrılarla geldiklerini ifade ederek, “Hastanın gerçekten cerrahi operasyon gerektirecek ikinci derecede bel fitiği mevcuttu. Fakat hastamız iş hayatına erken dönmek istediği için ameliyat olmak istemedi ve ‘daha değişik yöntemler var mı?’ diye sordu. Fitğin sinire zarar vermesini, ağrısını ortadan kaldıracak ilaçlarımızı yaptık ve hastamız şu anda çok iyi” şeklinde konuştu.



## LOKMAN HEKİM’DE YANGIN VE EĞİTİM TATBİKATI

► Lokman Hekim Hastaneleri personeline, İş Sağlığı ve Güvenliği Kanunu kapsamında düzenlenen eğitimde, yangın anında yapılması gerekenler anlatıldı.

Yangına müdahale edilebilmesi için gereken bilgilerin önemine değinen yetkililer, aksi takdirde yangınlarda gözyaşlarını tutamadıkları durumlarla karşılaştıklarını belirtti. Yangının başlangıç evresinde uygun şekillerde kontrol altına alınması gerektiğini aktaran yetkililer, bu gibi durumlarda yangın söndürme cihazı kullanılabileceğini, su yardımıyla yangının büyümesinin önlenebileceğini ifade etti.

Önceden çok sayıda olan acil hat numaralarının “112 acil servis” çatısı altında toplandığına, uygulamanın yıl sonunda Türkiye genelinde hayata geçirileceğine işaret eden yetkililer, böylece acil durumlar karşısında ilgili kurumların bir noktadan hareket geçireceğini vurguladı. Eğitimin ardından, personelin de katılımıyla yangın söndürme tatbikatı yapıldı.





## LOKMAN HEKİM 2016'DA “SAĞLIKLI” BÜYÜMEYE DEVAM ETTİ



Lokman Hekim Ankara ve Van'daki hizmet ağını, stratejik planımız çerçevesinde İstanbul ve Anadolu'da yatırımlar yaparak ülke geneline yaymak için çalışmalarına devam ediyor.



**B**orsa İstanbul'da işlem gören tek sağlık kuruluşu olan Lokman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Mustafa Sarioğlu, bu yıl sağlık sektöründe önemli yatırımların ve iyileştirmelerin yaşanacağını belirtti.

Sarioğlu, şirketin 2016 yılı faaliyet raporlarını açıkladı, sektöre ilişkin değerlendirmelerde bulundu.

Türkiye'de son dönemde gerek sağlık turizmi, gerekse hastane hizmetleri alanında önemli gelişmelerin yaşandığına işaret eden Sarioğlu, kamu ve özel sektör eliyle insan sağlığına hak ettiği değerin verildiğini belirtti. Sarioğlu, “Artık ülkemizde otel konforunda odaları bulunan hastanelerle hizmet veriliyor. Ülkemizin hastaneleri yenileniyor, yoğun bakım üniteleri düzenleniyor, yatak kapasitesi ve uzman doktor kalitesi artıyor” ifadeleri kullandı.

Sağlık sektöründeki yatırımların

ve iyileştirmelerin bu yıl içerisinde artarak devam edeceğine dikkati çeken Sarioğlu, “Özellikle referandum sonrasında sağlık sektörü başta olmak üzere birçok alanda önemli atılımlar bekliyoruz” değerlendirmesinde bulundu.

Sarioğlu, sağlık alanında hükümetin adımlarını özel sektör olarak desteklediklerini aktararak, “Bu anlamda geçen yıl sektörde yeni yatırımlara imza atarak, Akay Hastanesini satın aldık, Demet Tıp Merkezini de açarak Ankara'nın dört köşesinde hizmet sunmaya başladık. Ankara ve Van'ın en büyük özel sağlık grubu olan şirketimizin 2016 yılında konsolide cirosunu yüzde 37 artırarak 195 milyon liraya yükselttik” diye konuştu.

Lokman Hekim Üniversitesi ile ilgili olarak, buranın sağlık eğitimi alanında öncü bir üniversite olmasını planladıklarını söyleyen Sarioğlu “Kuruluş kanun teklifi Bakanlar Kurulunda imzaya açı-

lan Lokman Hekim Üniversitesi ile yapacağımız işbirliği çerçevesinde eğitim ve araştırma hastaneleri olarak daha nitelikli hizmet vereceğiz” ifadelerini kullandı.

### “SAĞLIKLI VE PAYLAŞARAK BÜYÜME”

Şirketin “sağlıklı” ve “paylaşarak” büyüme stratejisini benimsediğini kaydeden Sarioğlu, 2016 yılı faaliyet sonuçlarına ilişkin şu bilgileri verdi:

“Sağlık hizmeti satışlarımız 2016'da önceki yılın aynı dönemine göre yüzde 37 artarak 187,4 milyon lira oldu. Brüt karımız önceki yılın aynı dönemine göre yüzde 80 oranında arttı ve 30,8 milyon TL tutarında gerçekleşti. Faiz, vergi ve amortisman öncesi karı (FAVÖK) önceki döneme göre yüzde 58,7 artarak 27,2 milyon lira tutarında gerçekleşti. Yatırım harcamalarımız 35,7 milyon lira oldu. Dönem net karımız ise yüzde 32,7 arttı ve 7,1 milyon lira olarak gerçekleşti.”



## ÖĞRETMENLERE İLK YARDIM EĞİTİMİ

➤ Lokman Hekim Hastanelerinin İpekyolu İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ile yaptığı anlaşma kapsamında da 4 bin 500 öğretmene ilkyardım eğitimi verildi.

Lokman Hekim Hayat Hastanesinde gerçekleştirilen eğitimler her hafta Salı ve Perşembe günleri gerçekleştiriliyor. Her hafta belirlenen sayıda öğretmen ilkyardım konusunda bilgilendirilirken, acil durumlarda yapılması ve yapılmaması gerekenler konusunda uygulamalı eğitimlere tabi tutuluyor. Söz konusu eğitimlerin diğer ilçelerde görev yapan öğretmenlerin de katılımıyla devam etmesi planlanıyor.



## ZAMANA KARŞI VERİLEN MÜCADELEYLE HAYATTA KALDI

➤ Düzce'nin Akçakoca ilçesinde yaşayan Fatma Turan, Ankara'da akraba ziyareti sırasında geçirdiği inmenin etkilerinden, zamana karşı verilen yaşam mücadelesiyle kurtuldu.

Her yıl dünyada yaklaşık 17 milyon kişinin geçirdiği ve bunların 6 milyonunun hayatını kaybettiği inme Fatma Turan'ı Ankara'daki akraba ziyaretinde buldu. Hipertansiyon hastalığı da bulunan Turan, bir anda fenalaştı, bilinç bulanıklığı ve sol tarafta güçsüzlük şikayetleriyle Lokman Hekim Etlik Hastanesi Acil Servis'e kaldırıldı. Burada ilk müdahalesi Nöroloji Uzmanı Dr. Oya Yakut tarafından yapılan hastaya Serebral İskemik İnme tanısı konuldu. Hasta, Serebral Anjiyogram (DSA) yapılmak için Lokman Hekim Ankara Hastanesi'ne sevk edildi. Burada, Girişimsel Radyoloji Uzmanı Doç. Dr. İsmail Kırbaş, hastaya kasıktan müdahale ederek, tıkanan beyin ana atardamarlarından birini açtı. Doktor Kırbaş, "Hasta yarı felçli iken tamamen iyileşti. Kısmi felç kalma riski vardı ancak hızlı müdahaleyle bu durumdan kurtardık. Kısmi felç olsaydı bunun geri dönüşü olmazdı." dedi.

Kendisini ölüme kadar götürebilecek inmenin etkilerinden kurtulan Fatma Turan, dakikalar içerisinde yapılan müdahalelerle hayata tutundu. Kendisine müdahale eden doktorlara ve ekibine teşekkür eden Turan, 48 saat gibi kısa bir süre içerisinde iyileştirilerek taburcu edildi.



## LOKMAN HEKİM, HOLLANDA'DA KAYSERİLİLERLE BULUŞTU

➤ Lokman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Dr. Mehmet Altuğ, Hollanda'da aktif çalışmalar yürüten Hollanda Kayserililer Vakfının gecesine katıldı.

Rotterdam'da gerçekleştirilen ve Lokman Hekim Sağlık Grubunun sponsor olduğu 2. Sosyal, Kültürel ve Dayanışma Gecesi'ne Mehmet Altuğ'un yanı sıra Hollanda'da yaşayan çok sayıda Kayserili katıldı. Çevre ve Şehircilik Bakanı Mehmet Özhasseki de iş yoğunluğu nedeniyle yer alamadığı geceye telekonferansla canlı bağlantı yaptı.

Hollanda Kayserililer Vakfı Başkanı Hasan Tekten, gecede vakfın çalışmaları ve geleceğe yönelik planları hakkında detaylı bilgi verdi.

Rotterdam Yurttan Sesler Korosunun sevilen şarkıları seslendirdiği gecede sponsor firma olarak yer alan Lokman Hekim Sağlık Grubuna da plaket verildi. Geceye katılanların Lokman Hekim Hastanelerine ilişkin sorularını yanıtlayan Mehmet Altuğ, kurum hakkında yöneltilen sorulara yanıt verdi. Altuğ, Lokman Hekim Hastanelerinin herhangi bir sağlık sorunu yaşanması durumunda yurt dışında yaşayan vatandaşların hizmetinde olduğunu söyledi.



## ORGAN BAĞIŞINA BÜYÜK DESTEK

➤ Lokman Hekim Hastaneleri personeli, organ bağış kampanyasına büyük destek verdi.

Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen ve "Organ Bağış Başka Hayatlara Can Katmaktadır" sloganıyla farkındalık yaratılmaya çalışılan organ bağışına Lokman Hekim personeli büyük ilgi gösterdi. Hastanede yapılan organ bağış çalışmalarının ardından personelin yüzde 90'ının desteği sağlandı. Hastane personeli, organ bağış konusunda gösterdiği duyarlılığı toplumun tüm kesimlerinin de göstermesi gerektiğine dikkati çekti.



## LOKMAN HEKİM SPONSORLUĞUNDA "SES" YARIŞMASI

➤ Van Devlet Tiyatrosunda gerçekleşen yarışmada, öğretmenler hünerlerini sergiledi. Vatandaşların yoğun katılım sağladığı yarışmanın birincisi Başkale ilçesindeki BİST ÇPL Anadolu Lisesi Müzik Öğretmeni Berna Gültekin oldu. İpekyolu ilçesindeki Özen Adalı Anadolu Lisesi Edebiyat Öğretmeni Cüneyt Demir ile Edremit ilçesindeki Mehmet Akif Ersoy Ortaokulu Görsel Sanatlar Öğretmeni Osman Korkmaz ise ikinciliği paylaştı. Başkale Vali Özdemir Hanoğlu ilkokulu Müzik Öğretmeni Zuhul Yumuşak'ın üçüncü olduğu yarışma, dereceye girenlere ödülleri verilmesi ile sona erdi.



## YÜRÜYEMEYEN VE KONUŞAMAYAN FELÇLİ HASTA SAĞLIĞINA KAVUŞTU

**Yürüyemeyen ve konuşamayan felçli hasta sağlığına kavuştu**

Van'da, şah damarının tıkanması sonucu sağ tarafı felç olan hasta, Lokman Hekim Van Hastanesinde geçirdiği başarılı ameliyat sonucu sağlığına kavuştu.

Serpil Gündoğdu (35), şah damarının tıkanması sonucu felç oldu. Konuşamayan ve yürüyemeyen Gündoğdu, Lokman Hekim Hastanesinde geçirdiği başarılı ameliyat sonucu sağlığına kavuştu. Hastanın aniden gelişen felç, konuşamama ve baygınlık hali ile kentteki bir hastaneye başvurduğunu belirten Lokman Hekim Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Halil Başel, burada çekilen film sonucunda hastanın sol tarafındaki şah damarının tamamen tıkalı olduğu ve buna bağlı olarak sağ tarafının tamamen felç olduğunun görüldüğünü söyledi. Bu tür durumlarda dakikaların bile önemli olduğunu, hastayı hemen ameliyata aldıklarını anlatan Başel, operasyonun başarılı şekilde gerçekleştiğini bildirdi.

Hastanın sağlık durumunun iyi olduğunu ifade eden Başel, "Hasta desteksiz yürüyor, kol gücü normale döndü. Konuşmalarında birçok kelimeyi artık çıkarabiliyor. İlk günkü halinden eser kalmadı" ifadelerini kullandı. Kendini iyi hissettiğini ve çok mutlu olduğunu belirten hasta Serpil Gündoğdu da, "Çok iyiyim, konuşabiliyor, yürüyebiliyorum ve çok mutluyum" diye konuştu



## GÖRME BOZUKLUĞU OLANLARA ÖZEL HİZMET

**Lokman Hekim Hastaneleri, "Az Görme Rehabilitasyon Eğitim ve Danışmanlık" hizmeti veriyor.**

Geleneksel gözlükler, kontakt lensler, tıbbi tedavi veya ameliyatla tam olarak sağlanamayan görme bozukluğu "az görme" durumu olarak ifade ediliyor. Söz konusu hizmetle, görmeyi geri alamamamıza rağmen, hastalara mümkün olan en iyi şekilde bağımsız olarak yaşayabilecekleri teknikleri ve cihazları nasıl kullanacaklarını anlatıyoruz. Görme engelli bireylere sahip oldukları görmeyle mümkün olduğunca bağımsız olarak yaşamayı, üretken ve mutlu bir hayat sürdürerek kalan görmelerini artırmayı, hasta ve ailelerinin görme kaybını daha iyi anlamalarını ve bunlarla başa çıkmalarını öğretebiliriz.



## ÇÖZÜM BULAMADIĞI RAHATSIZLIĞINDAN KURTULDU

**Van'da yaşayan Mehmet Çetinkaya, yaklaşık 20 yıldır çözüm bulunamayan bir kusma şikayeti ile Lokman Hekim Hastanesine başvurdu. Çetinkaya, "Çare aramak için Lokman Hekim Hastanelerine geldim ve Doktor Davut Demir ile tanıştım. Kendisi bana rahatsızlığımın sebeplerini anlattı. Nadir görülen, Wilkie Sendromu olarak da adlandırılan bir rahatsızlığım varmış. Doktorumun başarılı uygulamalarının ardından 4 günde günlük hayatıma dönebildim. Doktorum Davut Bey başta olmak üzere tüm Lokman Hekim ailesine teşekkür ederim" dedi.**



## PANSUMAN İÇİN EVDEN ÇIKMAK MI?

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

Detaylı bilgi için Evde Sağlık ve Bakım Birimimize başvurabilirsiniz.

[lokmanhekim.com.tr](http://lokmanhekim.com.tr)

 **LOKMAN HEKİM**

 **444 99 11**



### Henüz 1 yaşından küçük olan çocuğum için sakıncalı olan besinler nelerdir?

Yeni doğan bebeklerin 1 yaşına kadar bazı gıdalardan uzak durması gerekmektedir. Ek gıdalara geçiş döneminde ise gıdalar bebeklere belirli sırada verilmelidir. Bebeklere 1 yaşından önceki dönemde verilmesi önerilmeyen gıdaların başında bal, çay, bitki çayları, şeker ve baklagiller gelmektedir.



### Hamileyim ve kilo almaktan korkuyorum. Gebeliğim boyunca ne kadar kilo almam gerekir?

Hamilelik döneminde anne adayının alması gereken kilo miktarı, hamilelik öncesi kilosuna göre değişiklik göstermelidir. Örneğin, hamilelik öncesi normal bir kiloya sahipseniz almanız gereken 10-12 kilodur. Eğer hamilelik öncesi 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.



### Belirti vermediği ifade edilen ve beyinde olduğunda kaygılandırıcı "baloncuk" nasıl bir rahatsızlıktır?

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.



### Meme kanseri riskini artıran faktörler nelerdir?

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. Alkol tüketimi, obezite, fiziksel aktivite yavaşlığı gibi etkenlerin meme kanseri riskini arttırdığı görülmektedir.



## Geçmeyen ağrılarımın ve yorgunluğumun sebebi fibromiyalji olabilir mi? Nasıl bir hastalıktır?

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.



## Diyabet hastası babama bazı gıdaların yasak olduğunu anlatmakta zorlanıyorum. Ne yapabilirim?

Diyabet hastalarına yaklaşımda “yasak” kelimesini kullanmak çoğu zaman ters teperek, hastanın tedaviye uyum sağlamasına engel oluyor. Bunun için, hastaya “yasak” vurgusu yapmak yerine, her şeyi tüketebileceği, ancak yiyeceklerin hazırlanma şeklinin, içeriğinin, miktarının ve tüketme zamanının önemli olduğu vurgulanmalıdır. Yasakçı yaklaşımın tedaviye uyumsuzluğu artıracağı unutulmamalıdır.



## Kansızlık gerginlik nedeni olabilir mi?

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



## Bebeğimin cinsiyetini ne zaman öğrenebilirim?

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

# FOTOĞRAF HOBI DEĞİL YAŞAM BİÇİMİ



“İçimizden Biri” bölümünün bu sayıdaki konuğu Lokman Hekim Akay Hastanesi çalışanlarından Semra Gül oldu. Fotoğraf sanatıyla yakından ilgilenen Semra Gül, aynı zamanda bir doğa tutkunu, edebiyat aşığı. İşte Semra Gül’ün sorularımıza verdiği yanıtlar:



**➤ Semra Hanım öncelik-  
le bize kendinizi tanıtı-  
mısınız?**

Fotoğrafçı kimliğimle Semra Ege, asıl kimliğimle Semra Gül. 34 yaşındayım. 9 yıllık annem, Ege isminde bir oğlum var. Oğlumla yaşıyorum. 16

yıldır hemşirelik mesleğini icra ediyorum. Son 5 yıldır fotoğraf sanatı ile ilgileniyorum. Ankara Fotoğraf Sanatçıları Derneği üyesiyim ve Kontrast Fotoğraf Dergisi Yayın Kurulu’nda görev yapıyorum.

**Lokman Hekim Akay Hasta-**

**nesinde hangi görevi yapıyor-  
sunuz, ne zamandır burada  
çalışıyorsunuz?**

Yaklaşık dört yıldır hastanemiz bünyesinde, son beş aydır da hastanemiz Acil Servis’inde Acil Servis Hemşiresi olarak görev yapmaktayım.

## En büyük hobiniz nedir?

En büyük hobim doğada yürüyüş yapmak aslında. Anda Doğa isimli bir Trekking grubumuz var. Fırsat buldukça doğa yürüyüşlerine katılmaya çalışıyorum. Mevsim şartlarına göre değişmekle birlikte çoğunlukla 15-20 km civarı yürüyoruz. Fotoğrafı bir hobi olarak görmüyorum artık. Edebiyatı da... Her ikisi de bir yaşam biçimi artık benim için.

## Fotoğraf merakınız nasıl başladı?

İnsanların kendini arama, bulma, keşfetme biçimleri vardır.. Kimisi bir melodinin içindedir sonsuz, kimisi okuduğu bir kitap cümlesinde, kimisi ise her yerdedir, belki hiçbir yerde. Sanırım kendimi ararken, içinde kendimi bulduğum yerd fotoğraf. Nasıl oldu bilmiyorum, birden bire kendimi Ankara Fotoğraf Sanatçıları Derneği'nde buldum ve eğitimlerimi almayı başladım.

## Ne tür fotoğraflar çekmekten daha büyük keyif alıyorsunuz?

Fotoğraf çekiyorsak önce bir cümlemiz olmalı. Bu cümleyi fotoğraf çekerken şekil, biçim ve renklerle ifade ediyoruz. Bir edebiyatçı bunu sözcüklerle yapar, müzisyen melodilerle, fotoğraf ve resim sanatı ile ilgilenenler de biçim renk ve kompozisyonla. Daha ziyade kuramsal, bir felsefesi olan fotoğraflar üretmeye çalışıyorum; bir anlatımı olan, düşündürdüren.. Herhangi bir anlatımı dolaylı olarak yapmaya çalışıyorum yani, bir nevi 'gösterecek saklamak' diyebiliriz buna. Kompozit-katmanlı fotoğraf üzerine kafa yoruyorum. Sonuçta üç boyutlu bir dünyada yaşıyoruz fakat gözümüz iki boyutlu görüyor ve algılıyor.

Fotoğraf makinesi de iki boyutlu görüyor, bense fotoğrafı oluştururken, multiple exposure (çoklu pozlama) yaparak fotoğrafa boyut kazandırmaya çalışıyorum. Bu sebeple son iki yıldır genellikle katmanlı-kompozit fotoğraf üretmeyi tercih ediyorum.

## ACİL SERVİS ÇALIŞANLARINI ÇEKMEK İSTERDİM

**Acil Servis'te çalışıyorsunuz. Sağlık içerikli, Acil Servis'deki dramaları, hüznüleri, sevinçleri anlatan fotoğraflar çekiyor musunuz? Çekmek ister misiniz?**

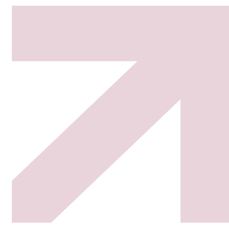
Hayır çekmiyorum. 'Belgesel Fotoğraf' üzerine çalışsaydım hastaları değil, hasta yakınlarını da değil, Acil Servis çalışanlarını Sağlık Bakanlığından onay ve izin alarak çekip çalışmak isterdim. Çünkü Belgesel Fotoğraf, farkındalık yaratan fotoğraftır, sağduyu oluşturma amacı ile üretilen fotoğaftır. Acile gelen bir hastayı yahut hasta yakınının dramını etik olmadığı için çekemezsiniz, sonuçta fotoğrafını çektiğiniz kişiden izin almanız gerekiyor, ciddi cezai yükümlülükleri var. Ama Sağlık Bakanlığı desteği ile projelendirip, Acil Servis çalışanı hekim ve hemşirelerin karşılaştıkları zorluklar, Belgesel Fotoğraf kapsamında çalışılabilir.

## Birçok yarışmaya da katıldınız. Herhangi bir ödül aldınız mı bugüne kadar?

Aslında daha evvel herhangi bir yarışmaya katılmadım. Para ödüllü bir çok yarışma var piyasada, ben onlara karşıyım. Fakat bu yıl 'Şinasi Barutçu Kupası Yarışması'na davet edildim. Şinasi Barutçu Kupası Yarışması Fotogen'in düzenlediği bir yarışmadır. Türk fotoğrafı, fotoğrafçıları için önemli



"İlerde gerçek bir sanatçı olabilsem bunu amatör bir ruh ile yapmaya devam edeceğimi biliyorum. Çünkü biliyorum ki; amatör bir ruhta bitmeyen bir heyecan vardır ve bu heyecandır ruhu daha ileriye taşıyan."





bir yarışma olan Şinasi Barutçu Kupası Yarışması, esasında üç yıllık bir maraton. Tek fotoğrafın olası tesadüfiliğinden uzak, tamamen üretmeye yakın, belirli bir tema üzerinden her yıl altı fotoğraf ile katıldığımız bir yarışma.. Çağrılı bir yarışma olması nedeni ile yalnızca davet edilen fotoğrafçıların katılabildiği, üç yıl sonunda her yıl ürettiklerinizle başarı elde ederseniz kupa ödülünü hak ettiğiniz bir yarışma.. Bu yıl 28. Şinasi Barutçu Kupası yarışmasının 1. turunda başarı elde ettim ve ikinci tura atladım. Umarım ikinci ve üçüncü turda da başarı elde edebilirim.

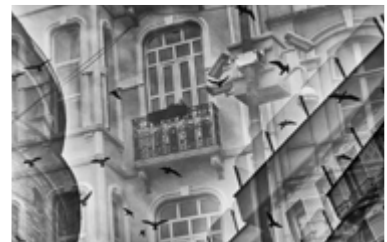
**Son dönemin en revaçta olan mesleği doğum fotoğrafçılığı. Bu konuda tecrübeniz var mı? Doğum fotoğrafçılığına bakışınız nedir?**

Evet. Doğum fotoğrafçılığı tecrübem var. Ancak bunu çalıştığım kurumda yapmayı etik bulmadım hiç. Yoğun çalışma şartlarım nedeni ile de artık doğum fotoğrafları çekmiyorum. Doğum fotoğraflarına bakışımı sorarsanız eğer, mutlaka saklanması gereken anlar olduğunu düşünüyorum.. Dünyaya 'merhaba' diyen bir canlının, 'merhaba' deyişinin kayıt altına alınıp saklanması, gerek

ebeveynler açısından, gerekse fotoğrafçı açısından çok kıymetli ve ayrı bir manevi güce sahiptir.

**Çektığınız fotoğrafları sergilediğiniz bir mecra var mı?**

Henüz kişisel sergim olmadı, AFSAD bünyesinde bir çok karma sergide fotoğraflarım yer aldı. Çoğunlukla Çağdaş Sanatlar Merkezinde ve Galeri Kara'da gerçekleşti sergilerimiz. Hastanemiz bünyesinde de 8 Mart 2015 Dünya Emekçi Kadınlar Günü'nde Afsad arşivinden kadın fotoğrafları ile bir sergi açtık. En son Şinasi Barutçu Kupası kapsamında 1. tur fotoğraflarım İstanbul İfsak Galeride yer aldı. Onun dışında Gül Ezen hocamızın küratörlüğünde yedi fotoğrafçı ile çalıştığımız Görünmez Kentlere Yolculuk isimli bir sergimiz oldu geçtiğimiz aylarda. İtalo Calvino'nun 'Görünmez Kentler' ve 'Bir Kış Gecesi Eğer Bir Yolcu' eserlerinden esinlenerek çalıştığımız, sunumunu kitaptan alıntılarla yaptığımız sergimiz Odtü Mimarlık Fak. Dekanlık Sergi Salonu'nda gerçekleşti. Sergimizi saygın Fotoğraf Festivallerinde ve Türkiye'nin başka illerinde de açma gibi düşüncelerimiz var..



**Bu işi daha profesyonel şekilde yapma gibi bir düşünceniz var mı? Fotoğrafçılıkla ilgili bir eğitim aldınız mı, almayı düşünüyor musunuz?**

Fotoğrafçılıkla ilgili eğitimler aldım evet. Halen de kendimi geliştirmeye çalışıyorum. Dünyaya fotoğrafını da yakından takip ediyorum. Kontrast Fotoğraf Dergisi kapsamında bir çok yabancı fotoğrafçı ile iletişime geçip, röportaj ve portfolyolarını dergide yayımlıyoruz. Dünya fotoğrafçıların bakış açılarını, kendi bakış açılarımız ile kıyaslama şansımız oluyor bu yüzden, aynı dili konuşmasak da dünyaya aynı yerden baktığımızı görüyoruz böylelikle. Bunun da kendimi geliştirmemde bir payı olduğunu görüyorum.

Profesyonellik kavramı önemli bir kavram. Sanat; duygularla, birikimle, bilinçaltımıza yer etmiş kişisel kodlarımızdan gelen bir 'coşku' ile ortaya çıkan bir dışavurumdur. Sanatta profesyonellik olduğunu düşünmüyorum bu yüzden. Ancak ilerde gerçek bir sanatçı olabilirim bunu amatör bir ruh ile yapmaya devam edeceğimi biliyorum. Çünkü biliyorum ki; amatör bir ruhta bitmeyen bir heyecan vardır ve bu heyecandır ruhu daha ileriye taşıyan.

**Acil Servis'te çalışıyor olmanın getirdiği iş yoğunluğundan fırsat bulup fotoğraf çekmek için vakit yaratmak zor oluyor mu?**

Yaklaşık dört aydır Acil Servis'teyim. Asıl geçme amacım da fotoğraftı zaten. Ben

çok uyuyan bir insan değilim ve uykunun zaman kaybı olduğunu düşünenlerdenim.. Nöbet sonraları fotoğraf için düşünme fırsatı yaratıyorum kendime. Kafamda çalışmayı düşündüğüm bir kaç proje var, bir tanesi 10 yıl emek verdiğim Tüp Bebek ile ilgili, belki bu çalışmayı kendi hastanemde yapma fırsatı bulurum. Aynı zamanda yine kafamda ve olgunlaşması gereken iki film senaryosu fikrim var, umarım onları da olgunlaştırıp hayata geçirebilirim. Bir de hayatımın iki vazgeçilmezi olan fotoğrafla edebiyatı birleştirerek, fotoğraflardan ve fotoğraflara ait duygularımdan oluşan yazılarımı derleyerek bir kitapta birleştirmek istiyorum uzun vadede.

**Çektiğiniz fotoğrafların yer aldığı bir sergi açmayı düşünüyor musunuz?**

Elbette bir kişisel sergi açmayı ve sergi fotoğraflarımı bir kitapta toplamayı düşünüyorum. Fakat bunlar maliyetli şeyler ve sanırım biraz zamanı var.

**Fotoğraf çekmek, bu alanda kendini geliştirmek isteyenlere tavsiyeleriniz nelerdir?**

John Berger-Görme Biçimleri, Roland Barthes-Camera Lucida, Susan Sontag-Fotoğraf Üzerine isimli eserlerini okumalarını öneriyorum ve sık sık fotoğraf bakmalarını. Çünkü baktıkça çoğalıyor gördüklerimiz.





# KELEBEK HASTALARININ İYİLİK MELEĞİ



Türkiye'ye kelebek hastalığını ve kelebek hastası çocukları tanıtan şarkıcı Fulden Uras, sosyal medya hesapları üzerinden başlattığı iyilik seferberliği ile herkesin dikkatini çekmeyi başarıp takdir toplarken, bu hareketi dernek kurarak taçlandırdı.

Kelebek hastası çocuklar için başlattığı yardım seferberliğine yüzbinlerce insan ve birçok ünlü isim kayıtsız kalmadı. Fulden Uras, Antibiyotik'in sorularına şu yanıtları verdi.





### ➤ Sosyal medyayı aktif kullananlar “kelebek hastaları” için yaptıklarınıza şahit oluyor. Öncelikle nedir bu kelebek hastalığı?

Tıp dilinde epidermolizis bullosa olarak adlandırılan, halk arasında da kelebek hastalığı denilen, genetik geçişli, doğuştan oluşan, kalıtsal ve ciddi bir cilt hastalığı. Kabaca üst ve alt derinin yapışma eksikliği. Bizde sımsıkı olan dokular onlarda eksik ve en ufak bir darbeye (kaşımak dahi) ciltleri su topluyor ya da açık yara oluyor.

### Bu hastalığa karşı duyarlılığınız nasıl başladı?

Çok değerli dostum Zeynep İllicali bana paylaşmam ve destek vermem için bir kelebek çocuğumuzun fotoğrafını ve bilgilerini attı. Ertesi gün çocuğumuzun yanına gittim, sosyal medyada paylaştım ve mesaj yağmuruna tutuldum. O kadar çok sesini duyurmak isteyen aile varmış ki... İlk tanışmam böyle oldu ve ben o dakikadan sonra neler yapabilirim diye

düşünmeye başlamıştım bile.

### Sosyal medya üzerinden nasıl bir örgütlenme içerisine giriyorsunuz?

Bünyemizde bulunan hastalarımızın rutin olarak her hafta temel medikal ihtiyaçlarını evlerine kargoluyoruz. Ancak, bazı çocuklarımızın özel durumları olabiliyor. Kimi yürümediği için akülü araba istiyor, kimi yapışan ve yumruk olmuş ellerini açtırmak için ameliyat olmak istiyor. Ellerini kullanmadığı için dokunmatik telefon ya da tablet isteyen kelebeklerim olabiliyor. Onların bu isteklerine yetemediğimiz zaman bana göndermiş oldukları videoyu sosyal medya hesabımda paylaşıyorum ve harika insanlardan biri mutlaka üstlenip bir hayali gerçekleştiriyor, onlar iyi ki varlar.

### Bir de derneğiniz var. Derneğinizin ismi ve kurulma süreci nasıl gelişti?

İlk başta şahsi olarak karşıma çıkan kelebek çocuklara kendi

imkanlarımda bir şeyler yapmaya çalıştım ama sayımız gün geçtikçe artmaya başladı ve dernekleşmeye karar verdim. 200'ü aşkın sadece kelebek çocuğum var, bunun yanında birçok başka hastalıkta evlatlarım da var. Hepsine tek başıma yetişmem mümkün değildi elbet. Derneğimizin adı “Hayaller Gerçek Olsa” çünkü biz gerçekten çocuklarımızın masum hayallerini gerçekleştirebilmek için varız her şeyden önce. Onlara daha rahat bir uyku sunmak, acılarını azaltmak adına konfor sağlamak başlıca isteğimiz.

### SANAT CAMİASI DESTEK VERİYOR

### Sanat camiasından destek görüyor musunuz?

Sanatçı dostlarımdan birkaçından destek görüyorum sağolsunlar ama biz bu kadar değiliz, biraz sesimi duysalar, bir kelebeğin kanadına dokunsalar bunun maneviyatının ne büyük olduğunu görecekler aslında. Biraz önce de dediğim gibi iyi



ki iyi insanlar hala var, halkımız çok duyarlı sağolsunlar.

**Kelebek hastalığı Türkiye’de pek bilinmiyor? Bu hastalığa yakalanan Türkiye’de kaç kişi olduğu konusunda bir bilginiz var mı?**

Türkiye’de 500’ü aşkın olduğu bilinen kelebek hastası çocuk var. Derneğimizde kayıtlı olan hemen hemen 200 çocuk. Tabi ki bunlar ulaşabilenler ve ulaşabildiklerimiz.

**Bu hastalığın tedavisindeki en önemli sorun nedir?**

Bu hastalığın bir tedavisi maalesef yok. Gönderdiğimiz medikal malzemelerle hayat kalitelerini arttırabiliyoruz sadece. Bilinçli gönüllü annelerimi yeni dünyaya gelen bir bebeğin annesine yönlendirip iletişim halinde olmasını, doğru pansuman yapmayı öğrenmesini sağlıyorum. Çünkü bu hastalık milyonda bir görüldüğü için maalesef kimi zaman doktorlar

dahi tedavi sürecini, bakımını bilemiyorlar. Tecrübe sayesinde bu hastalığın profesörü anneler oluyorlar.

**Bugüne kadar kaç kelebek hastası çocuğa yardımcı oldunuz, kaç çocuk ameliyat oldu?**

Şimdiye kadar kaç çocuğa yardım ettiniz sorusuna inanacak bir cevabım yok çünkü ben bu yardımlaşma işini anlık yaşayıp, yardımımı yapıp unutan biriyim. Öyle de olması gerekiyor. Hiçbir karşılık beklemeden yapıyoruz bu yardımlar. Şimdiye kadar 8 çocuğumuz ameliyat oldu, hala sırada olan çocuklarımız var. Taburcu oldukça yeni çocuklarımızı ameliyat için yolculuyoruz.

**Kelebek hastası çocuklarla bu kadar yakından ilgileniyor olmak sizin yaşam tarzınızda ne gibi değişikliklere yol açtı? Çocuklar size neler hissettiriyor?**

Yaşam tarzım evet değişti, ke-

Derneğimizin adı **“Hayaller Gerçek Olsa”** çünkü biz gerçekten çocuklarımızın masum hayallerini gerçekleştirebilmek için varız her şeyden önce. Onlara daha rahat bir uyku sunmak, acılarını azaltmak adına konfor sağlamak başlıca isteğimiz.





lebekler bana olmadığım aneliği hissettirdi her şeyden önce. Kendimde bulduğum kusurların aslında ne kadar anlamsız olduğunu, kaşınabilmenin bile ne büyük bir nimet olduğunu öğretti. Kelebek çocuklarım ile birlikte ben sınırlı olan bir hayatın bir sargı beziyle bile ne kadar renklendiğini, onların gönderdiğimiz medikal malzemelere sarılıp bana attıkları fotoğraflarla mutluluklarını gördüğümde bazen hayatın herkese adil olmadığını gösterdi. Bir çocuk oyuncakla sevinirken benim kelebeklerim medikal malzemelerine seviniyor, gece rahat uyuyabilecek diye.

**Biraz da sizin özel hayatınızla ilgili konuşalım... Önümüzdeki süreçte sizi yeni projelerin içerisinde görecek miyiz?**

Şu an için dernek faaliyetleri dışında yeni bir projem yok ama sesimizi duyurabilmek, farkındalığımızı arttırabilmek için bir televizyon programı yapmak elbette isterim.

**Kişisel olarak siz sağlığınıza yeterli önemi veriyor musunuz? Doktor kontrollerinizi, tedavilerinizi, verilen ilaçları zamanında kullanıyor musunuz?**

Kendime vakit ayıramıyorum maalesef, günümün 18 saati dernek görüşmeleri ve kelebeklerim ile geçiyor.

**Boş vakitlerinizde spor yapmaya vakit buluyor musunuz? Kendinize yeterli zamanı ayırabiliyor musunuz?**

Sabahları uzun yürüyüşler yapıyorum, spora vakit ayırmaya çalışıyorum. Kendi sağlığımı maalesef es geçmiş durumdayım çünkü kendimle ilgilenencek hiç vaktim olmuyor. Geçen hafta evden kuaföre diye çıkıp kendimi ameliyat masasında buldum.

Epidermolysis, deri gevşekliği; bullosa da su dolu kabarcık anlamında kullanılan iki sözcüktür. Hastalık üst deri ve alt derinin birbirine yapışmasının genetik olarak bozulması sonucu oluşur. Yaklaşık 20 yıldır epidermolysis bullosa olgularının çoğunda insan vücudunda bu hastalığa neden olan 13 majör (büyük) gen saptanmıştır. Her iki ebeveyn de hastalıklı genin taşıyıcısı olabilir. Birçok ülkede bu hastalığa yakalanan çocuklara “Kelebek Çocuklar” denir.

Cilt özellikle çocuklarda bir kelebeğin kanatları kadar kırılğan olduğu için hastalık bu terimle benzeştirilir. Epidermolysis bullosa hastalığında deri aşırı derecede hassas olur; en ufak temas, sürtünme ve basınç uygulanması durumunda deride kolayca su kabarcığı toplanıp cilt bütünlüğü bozulabilir. Epidermolysis bullosa hastalığında su dolu lezyonlar sadece dış deride sınırlı kalmayıp ağız içi, yemek borusu, mide, bağırsaklar, solunum yolları gibi iç organlarda görülebilir.

**KELEBEK HASTALIĞI NEDİR?**



# GÖZ ALICI ŞEHİR

## Dubai

Altın kumlardan denizlere, göz alıcı gökdelenleri, geleneksel Arap hayatıyla, lüksün son noktasında kesişen insanların şehri Dubai. Ilık ılık esen rüzgarı, yazın kavurucu sıcakları, insanları klimalar altında yaşamaya mahkum bırakmış hatta otobüs duraklarına kadar klima koydurmuş şehir... Bir tarafı deniz bir tarafı çöl. Bir tarafım burada yaşanmaz diyor bir tarafım aslında güzel diyor. Lüks sınırlarınız nedir? Yaz günü kayak yapmak mı? 7 yıldızlı bir otelde krallar gibi ağır lanmak mı? En lüks otomobillerde en pahalı mücevherleri takıp, en marka kıyafetlerle dolaşmak mı? Tamamen insan eliyle yapılmış Palmiye Adalarında bir villada dünyanın sayılı insanlarından biri olmak mı? Ne ararsanız var.

**Tuğba ARIZ / Uluslararası İlişkiler Yönetmeni**



1971 yılında İngiltere'den ayrılarak, bağımsızlığını ilan etmiş, petrol sayesinde ihya olmuş Arap yarımadası ülkelerinden biri olan Birleşik Arap Emirlikleri, küçük ama çok zengin bir ülke. 7 adet emirlikten oluşuyor. Abu Dhabi başkent, yani baş emirlik. En modern, en turistik olanı ise aynı zamanda finansal merkez olan Dubai. Her emirliğin bir Emiri var ve Emirler halk tarafından çok seviliyor. Birleşik Arap Emirlikleri vatandaşlarına "Emirati" deniliyor. Emirater evlendiğinde devlet 1 milyon dirhem yardımda bulunuyor. Halktan hiç vergi alınmadığı da düşünüldürse bayağı iyi bir yaklaşım. Emirater o kadar zengin ve refah içindeler ki, ya çalışmıyorlar, ya da memuriyet tarzı rahat işlerde çalışıyorlar.

Havaalanından girer girmez dikkatimi çeken hemen hemen her

yerli erkeğin beyaz entari şeklinde kıyafet giymesini. Bu kıyafet resmi bir kıyafete de dönüşmüş adeta. Qatar Airways in büyük katkılarıyla dünyanın her noktasına uçuş imkanı bulunuyor ve özellikle Afrika ve Orta Asya ülkeleri için transfer durağı.

Biz neden mi buradayız çünkü Dubai'de Sağlık Serbest Bölgesi var. Dünyanın dört bir yanından gelen hekim ve sağlık personeliyle, ekonomik gücünü ve lüksünü birleştiren BAE, Dubai'ye Sağlık Serbest Bölgesi kurdu. Dubai Serbest Bölgesi, Dünyanın ilk sağlık serbest bölgesidir. 2002 yılında yapımına başlanmış olup, yapımı için 1.8 milyar dolar harcanmıştır. Faaliyete 2006 yılında geçmiştir. Açıldığı andan itibaren ilk beş yılda 330.000 ameliyat gerçekleştirilmiştir. Dubai Sağlık Serbest Bölgesi'nin içinde 2 üniversite 2 hastane bu-

lunmakta ve 2400 şirket faaliyet göstermektedir. Sağlık Serbest Bölgesi ile sağlık yatırımları ve sağlık insan kaynağını bölgeye çekip, yabancı sermayeyi vergi almadan çekmeyi hedeflemişlerdir. Zengin Arap ülkelerine ait hastalar özellikle 11 Eylül olayından sonra Amerika'dan kolay kolay vize alamamaya başlayınca Arap Bölgesi'nin cazibe merkezi olup, ekonomilerine de katkı sağlamak istemişlerdir. Peki proje başarılı olabildi mi diye sorarsak, kısmen şeklinde cevap verebiliriz. Arge ve Üniversite Merkezleri istenilen düzeyde kurulamamıştır. Hala dünyada adından söz ettiren araştırmalara ve buluşlara imza atamamıştır. Bu sebeple istenilen düzeye ulaşmasa da dünyada sağlık turizminde adından söz ettirebilmektedir. Bölge açısından ilki gerçekleştirmenin avantajıyla... Biz de burada hem sağlık ser-



best bölgesini inceledik hem de B2B görüşmelerle sağlık hizmeti almaya aracılık hizmeti veren firmalarla ve Uluslararası Sigortalarla anlaşma yapabilmek üzere kurumumuzun tanıtımı yapıp, anlaşma sağlamak istedik. Görüşmelerden arta kalan zamanlarda da şehri keşfe çıktık.

Dubai tamamen yapay bir şehir, tarihi bir bina ya da yapı bulmanız mümkün değil. Yüksek gökdelenler, yapay göletler, şelaleler, dünyanın en büyük ve lüks alışveriş merkezleri, insan eliyle yapılmış zorla öldürülmüş bir şehir gibi. Farklı hayatlara ulaşacağınız değişik bir dünya işte...

Şehirde metro ile her yeri gezmeniz mümkün ancak benzin inanılmaz ucuz olduğu için taksiler de çok ucuz. Para birimi Dirhem ve 1 dirhem yaklaşık 1 dolara eşdeğer.

Dubai iddialı bir şehir, en'lerin şehri, rekorları seviyor. Dünyanın en uzun binası olan Burj Khalifa, 829 m ve 160 kattan oluşuyor. Tayvan'daki Taipei 101 binasının rekorunu da elinden almış durumda. Önümüzdeki 10 yılda da bu ünvanı taşımaya devam edecek gibi görünüyor. Burj Khalifa gerçekten etkileyici. Başınızı kaldırdığınızda ucu bucağı yok gibi

görünüyor. İsterseniz 125. Kata çıkıp bütün Dubai'yi kuşbakışı izleyebilirsiniz.

Burj Khalifa'nın komşusu Dubai Mall, toplam kapladığı alan olarak dünyanın en büyük alışveriş merkezi ünvanını elinde tutuyor. Dubai'nin en turistik alışveriş merkezi. İçinde köpek balıklarının da yüzdüğü devasa bir akvaryum bulunuyor. Şelaleler, buz pateni pisti de var. İçeride arzu ederseniz golf araçları gibi araçlarla da gezmeniz mümkün. Hem Avrupa'nın hem de Amerika'nın en seçkin marka mağazaları var. Dubai Mall'ın en ünlü atraksiyo-



nu da The Dubai Fountain! Açık alanda saat akşam 6'dan sonra başlayan, her yarım saatte bir yapılan inanılmaz bir fiskiye şovu. Çevresinde bulunan pek çok restaurant ya da cafe'de oturup bu muhteşem şovu izleyebilirsiniz.

Bence Dubai denince ilk aklı gelen yapı Dünya'nın ilk ve tek 7 yıldızlı oteli Burj Al Arab. Otelin içi altın varaklarla kaplı, rüya gibi girişte yine sizi bir watershow karşılıyor. Gitmişken mutlaka görülmeli.

Para sınırının olmaması dünyanın en iyi mimar ve mühendisleri ile çalışma imkanının bulunması hayal ötesi yapıları inşa etmeye imkan vermiş. Tamamen yapay olarak dışarıdan kaya ve kum taşıyarak Palmiye şeklinde ada yapılmış ve adanın üstüne de müthiş lüks oteller, evler, rezidanslar yerleştirilmiş. Palmiye'nin dallarında eviniz yoksa dallara giremezsiniz! Palmiye adası büyüleyici! Şehirden palmiyenin gövdesine giriş yapılıyor, palmiyenin etrafındaki çembere ulaşmak için denizin altından yol yapılmış oradan da ulaşılıyor. Dubai'ye gelmişken çöl safarisi

yapmadan gitmek olmaz. Akşamüzeri çıkış yapılıyor. Yolun yarısında lastikler indiriliyor ve safari başlıyor. Çöl, dümdüz değil. Rüzgarın etkisiyle engebeler, yükseltiler ve alçaltılar oluşmuş. Bu da safari deneyimine aksiyon katıyor. Sağlam bir bünyeniz yoksa ya da sarsıntıdan etkilenirseniz denemeyin derim. Çünkü hızdan ve engebelerden koltuk altınızdan kayıyor. Güneşin batışını izlemek harika bir deneyim. Daha sonra akşam yemeğinin yeneceği yere geliniyor. Burası bildiğiniz bedevi çadırı gibi. Geleneksel yemekleri yedikten sonra geleneksel müzikler ve şovlar başlıyor. Burada geleneksel kıyafetler giyip, fotoğraf çekebilirsiniz. O güzelim kınalardan beş dakika içinde yaptırabilirsiniz. Gündüze göre gece çöl serinliği çöküyor ve üşümeye başlıyorsunuz. Yalın ayak kumlarda gezmek kumları hissetmek güzel gerçekten.

Dubai'de özellikle gece manzarası en güzel yerlerden biri Dubai Marina. Gökdelenlerin arasından yatlara bakış ve ışıklar, ışıklar, ışıklar...



## AKAY HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

### BANKALAR

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

### DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKALAR

- ANKARA SERBEST MUHASEBECİ MALİ MÜŞAVİRLER ODASI
- EKONOMİ MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- KAMU-İŞ SENDİKASI
- 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
- SAVİSAN-SAVİDER
- İLBANK MENSUPLARI DERNEĞİ
- TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI T.A.O MEMUR VE HİZMETLİLERİ EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM SANDIĞI VAKFI
- TÜRK TELEKOM SAĞLIK VE SOSYAL YARDIM VAKFI
- PTT YARDIM SANDIĞI VAKFI
- ANKARA BAROSU YARDIMLAŞMA SANDIĞI (ABAYS)
- ANKARA SANAYİ ODASI
- ENGELLİLER FEDERASYONU
- TEMAD ( TÜRKİYE EMEKLİ ASTSUBAYLAR DERNEĞİ)
- TÜRKİYE ŞOFÖRLER VE OTOMOBİLCİLER DERNEĞİ
- ANKARA TİCARET BORSASI
- ŞEKERBANK T.A.Ş. PERSONELİ SOSYAL SİGORTA SANDIĞI VAKFI
- TOBB (TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR VAKFI)
- YAPI VE KREDİ BANKASI A.Ş. MENSUPLARI YARDIM VE EMEKLİ SANDIĞI VAKFI

### DEVLET KURUMLARI

- REKABET KURUMU
- RTÜK
- T.C. BAŞBAKANLIK DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI
- T.C. BAŞBAKANLIK HAZİNE MÜSTEŞARLIĞI
- TBMM
- TBMM KORUMA DAİRE BAŞKANLIĞI
- TOKİ
- TÜRK KIZILAYI

- TÜRK STANDARTLARI ENSTİTÜSÜ
- TÜRKİYE PETROLLERİ
- TÜRKSAT
- TÜRKİYE ŞEKER FABRİKALARI
- EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- T.C. YARGITAY BAŞKANLIĞI
- T.C. ANKARA BÖLGE ADLİYE MAHKEMESİ
- MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI (İLKSAN)
- TÜBİTAK
- TÜRKİYE EMEKLİ ASTSUBAYLAR DERNEĞİ (TEMAD)
- BEYPAZARI BELEDİYESİ
- MAMAK BELEDİYESİ
- ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
- ANAYASA MAHKEMESİ
- ADALET BAKANLIĞI
- BÖLGE İDARE MAHKEMESİ
- BÖLGE ADLİYE MAHKEMESİ
- AFAD (AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI)
- ANKARA SOSYAL BİLİMLER FAKÜLTESİ
- DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI
- TÜRK TELEKOM VİTTA KART
- ÜRDÜN BÜYÜKELÇİLİĞİ
- LİBYA BÜYÜKELÇİLİĞİ
- GÜMRÜK VE TİCARET BAKANLIĞI
- AK PARTİ
- TARIM VE KIRSAL KALKINMAYI DESTEKLEME KURUMU

### ÖZEL KURUMLAR

- LATANYA HOTEL

### ÖZEL SİGORTALAR

- ACIBADEM SİGORTA
- ALLIANZ SİGORTA
- ANADOLU SİGORTA
- AXA SİGORTA
- DEMİRHAYAT SİGORTA
- ERGO SİGORTA
- GROUPAMA SİGORTA
- GÜNEŞ SİGORTA
- MAPFRE SİGORTA
- RAY SİGORTA
- CGM (PROMED)
  - FORTİS BANK SANDIĞI
  - ZİRAAT SİGORTA
  - SOMPO JAPAN SİGORTA
  - ZÜRİCH SİGORTA
  - HDI SİGORTA
  - GENERALİ SİGORTA
  - ACE EUROPEAN SİGORTA
  - ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
  - TÜRK NIPPON SİGORTA
  - EUREKO SİGORTA (GARANTİ-EUREKO ME-DİKO ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI VE GARANTİ BANKASI ÇALIŞANLARI İŞTİRAKLERİ)
    - RAY SİGORTA
    - CGM SAĞLIKTA AVANTAJLARI DÜNYASI
- 1. MEDLINE BOX ÜYELERİ BİREYSEL

### 2. MEDLINE BOX ÜYELERİ KURUMSAL

- GROUPAMA EMEKLİLİK
- KOBİ SAĞLIK PAKETİ ÜYELERİ
- ROCHE DIAGNOSTİK

### 3. ASSİST LİNE

- EGE SİGORTA
- DEMİR SİGORTA

### 4. HDI SİGORTA ACİL SAĞLIK SİGORTASI

### 5. HDI-GS SİGORTA – GALATASARAY ASLAN

### YÜREK – ASLAN TARAFTARIM GÜVENDE

### 6. ACE GROUP SİGORTA ÜYELERİ

### 7. CAREG-CREATE (CGC)

- MOBİLE PLUS ASİST
  - A-PRESTİGE CARD
  - İMECE DESTEK DANIŞMANLIK
- HALK SİGORTA

### TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI

- ACIBADEM SİGORTA
- ALLIANZ SİGORTA
- ANADOLU SİGORTA
- AXA SİGORTA
- CGM
- RAY SİGORTA
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK
  - HALK SİGORTA
  - DOĞA SİGORTA
  - TÜRK NIPPON SİGORTA
  - ÜNİCO SİGORTA
  - GÜNEŞ SİGORTA
  - ETHİCA SİGORTA
- DEMİR HAYAT SİGORTA
- ERGO SİGORTA
- EUREKO SİGORTA
- GROUPAMA SİGORTA
- GÜNEŞ SİGORTA
- HALK SİGORTA
- MAPFRE SİGORTA

## ANKARA HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

### BANKALAR

- HALK BANKASI A.Ş.
- TÜRK EXİMBANK
- TÜRKİYE CUMHURİYET MERKEZ BANKASI
- ZİRAAT BANKASI A.Ş.

### DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKALAR

- AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR UZMANLARI DERNEĞİ (ASPUD)
- ANKARA BAROSU YARDIMLAŞMA SANDIĞI (ABAYS)
- ANKARA SERBEST MUHASEBECİ MALİ MÜŞAVİRLER ODASI
- EKONOMİ MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- OFİS-SEN
- ÖZ GIDA-İŞ SENDİKASI
- SAĞLIK MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- SOSYAL GÜVENLİK DENETMENLERİ DERNEĞİ

- SOSYAL GÜVENLİK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- SOSYAL GÜVENLİK SAĞLIK ÇALIŞANLARI DERNEĞİ
- SAYIŞTAY DENETÇİLERİ DERNEĞİ (SAYDER)
- T.C. MERKEZ BANKASI MENSUPLARI SOSYAL GÜVENLİK VE YARDIMLAŞMA SANDIĞI VAKFI
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- TÜRK METAL SENDİKASI
- TÜRKİYE BAROLAR BİRLİĞİ SOSYAL YARDIM VE DAYANIŞMA FONU
- TÜRKİYE EMEKLİLER DERNEĞİ SINCAN ŞUBESİ
- TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE KALKINMA BANKASI A.Ş. PERSONELİ YARDIMLAŞMA VE EK SOSYAL GÜVENLİK VAKFI
- TÜRKİYE KAMU-SEN VE BAĞLI OLDUĞU SENDİKALAR
- TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI T.A.O. MEMUR VE HİZMETLİLERİ EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM SANDIĞI VAKFI
- ŞEKERBANK T.A.Ş. PERSONELİ SOSYAL SİGORTA SANDIĞI VAKFI
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- TÜRK TELEKOM SAĞLIK VE SOSYAL YARDIM VAKFI
- İLBANK MENSUPLARI DERNEĞİ
- SAVİSAN-SAVİDER
- ÖZ TAŞIMA İŞ SENDİKASI
- TÜRKSAT
- BORU HATLARI İLE PETROL TAŞIMA A.Ş. (BOTAŞ)
- KAMU DENETÇİLİĞİ DERNEĞİ
- TÜRKİYE EMEKLİ ASTSUBAYLAR DERNEĞİ (TEMAD)
- TES-İŞ SENDİKASI (TÜRKİYE ENERJİ, SU VE GAZ İŞÇİLERİ SENDİKASI)
- TÜRKİYE ŞOFÖRLER VE OTOMOBİLCİLER FEDERASYONU
- ANKARA TİCARET BORSASI
- ENGELLİLER FEDERASYONU
- TEMAD (TÜRKİYE EMEKLİ ASTSUBAYLAR DERNEĞİ)

#### DEVLET KURUMLARI

- AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI (AFAD)
- KAMU DENETÇİLİĞİ KURUMU
- RTÜK
- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- T.C. BAŞBAKANLIK HAZİNE MÜŞTƏŞARLIĞI
- T.C. DEVLET PERSONEL BAŞKANLIĞI
- T.C. DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI
- T.C. YARGITAY BAŞKANLIĞI
- TBMM KORUMA DAİRESİ BAŞKANLIĞI
- TOKİ

- TÜRK KIZILAYI
- TÜRK STANDARTLARI ENSTİTÜSÜ
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
- TÜRKİYE REKABET KURUMU
- EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- TÜBİTAK
- ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
- TARIM VE KIRSAL KALKINMAYI DESTEKLEME KURUMU
- TÜRKİYE TARIM KREDİ VE KOOPERATİFLERİ
- TÜRKSAT UYDU HABERLEŞME KABLO TV VE İŞLETME A.Ş.
- MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI (İLKSAN)
- TÜRKİYE ŞEKER FABRİKALARI
- TÜRKİYE PETROLLERİ OFİSİ
- DEVLET PERSONEL BAŞKANLIĞI
- TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ
- ANKARA BÖLGE SINCAN ADLİYESİ
- ADALET KART BARO KART
- YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
- T.C. ADALET BAKANLIĞI
- EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- MAMAK BELEDİYESİ
- MAMAK BELEDİYESİ SAĞLIK İŞLERİ MÜDÜRLÜĞÜ
- BEYPAZARI BELEDİYESİ
- ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
- TÜRK TELEKOM VİTTA KART

#### ÖZEL KURUMLAR

- AKDAŞ DÖKÜM
- BOTAŞ - BORU HATLARI İLE PETROL TAŞIMA ANONİM ŞİRKETİ
- LATANYA HOTEL ANKARA
- ENGELLİLER FEDERASYONU
- BELKA
- ANFA
- LATANYA HOTEL

#### R

- CGM (PROMED)
  - FORTİS BANK SANDIK
  - ZİRAAT SİGORTA
  - SOMPO JAPAN SİGORTA
  - ZÜRİCH SİGORTA
  - HDI SİGORTA
  - GENERALİ SİGORTA
  - ACE EUROPEAN SİGORTA
  - ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
  - TÜRK NİPPON SİGORTA
  - EUREKO SİGORTA (GARANTİ-EUREKO MEDİKO ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI VE GARANTİ BANKASI ÇALIŞANLARI İŞTİRAKLERİ)
  - RAY SİGORTA
  - CGM SAĞLIKTA AVANTAJLARI DÜNYASI
    - 1. MEDLINE BOX ÜYELERİ BİREYSEL
    - 2. MEDLINE BOX ÜYELERİ KURUMSAL
      - GROUPAMA EMEKLİLİK
      - KOBİ SAĞLIK PAKETİ ÜYELERİ
      - ROCHE DIAGNOSTİK

#### 3. ASSİST LİNE

- EGE SİGORTA
- DEMİR SİGORTA

#### 4. HDI SİGORTA ACİL SAĞLIK SİGORTASI

- 5. HDI-GS SİGORTA – GALATASARAY ASLAN YÜREK – ASLAN TARAFTARIM GÜVENDE

#### 6. ACE GROUP SİGORTA ÜYELERİ

#### 7. CARE&CREATE (C&C)

- MOBILE PLUS ASİST
- A-PRESTİGE CARD
- ACIBADEM SİGORTA
- ANADOLU SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA

#### ŞİRKETİ

- AXA HAYAT SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- MAPFRE GENEL SİGORTA
- GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK - HALK SİGORTA

#### TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI

- ACIBADEM SİGORTA
- ALLIANZ SİGORTA
- ANADOLU SİGORTA
- AXA SİGORTA
- RAY SİGORTA
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK
  - HALK SİGORTA
  - DOĞA SİGORTA
  - TÜRK NİPPON SİGORTA
  - ÜNİCO SİGORTA
  - GÜNEŞ SİGORTA
  - ETHİCA SİGORTA
- DEMİR HAYAT SİGORTA
- ERGO SİGORTA
- EUREKO SİGORTA
- GROUPAMA SİGORTA
- GÜNEŞ SİGORTA
- HALK SİGORTA
- MAPFRE SİGORTA
- CGM (PROMED)
  - ZİRAAT SİGORTA
  - SOMPO JAPAN SİGORTA
  - ZÜRİCH SİGORTA
  - HDI SİGORTA
  - GENERALİ SİGORTA
  - ACE EUROPEAN SİGORTA
  - ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
  - TÜRK NİPPON SİGORTA
  - EUREKO SİGORTA (GARANTİ-EUREKO MEDİKO ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI VE GARANTİ BANKASI ÇALIŞANLARI İŞTİRAKLERİ)
  - RAY SİGORTA

#### YABANCI SAĞLIK SİGORTALARI

- HALK SİGORTA
- TÜRK NİPPON SİGORTA
- ÜNİCO SİGORTA

## • DOĞA SİGORTA

## ETLİK HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

### BANKALAR

- HALK BANKASI A.Ş.
- TÜRK EXİMBANK
- TÜRKİYE CUMHURİYET MERKEZ BANKASI
- ZİRAAT BANKASI A.Ş.

### DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKALAR

- AİLE VE SOSYAL POLİTİKALAR UZMANLARI DERNEĞİ (ASPUĞ)
- ANKARA BAROSU YARDIMLAŞMA SANDIĞI (ABAYS)
- ANKARA SERBEST MUHASEBECİ MALİ MÜŞAVİRLER ODASI
- EKONOMİ MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- OFİS-SEN
- ÖZ GIDA-İŞ SENDİKASI
- SAĞLIK MUHABİRLERİ DERNEĞİ
- SOSYAL GÜVENLİK DENETMENLERİ DERNEĞİ
- SOSYAL GÜVENLİK MÜFETTİŞLERİ DERNEĞİ
- SOSYAL GÜVENLİK SAĞLIK ÇALIŞANLARI DERNEĞİ
- SAYIŞTAY DENETÇİLERİ DERNEĞİ (SAYDER)
- T.C. MERKEZ BANKASI MENSUPLARI SOSYAL GÜVENLİK VE YARDIMLAŞMA SANDIĞI VAKFI
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- TÜRK METAL SENDİKASI
- TÜRKİYE BAROLAR BİRLİĞİ SOSYAL YARDIM VE DAYANIŞMA FONU
- TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- TÜRKİYE KALKINMA BANKASI A.Ş. PERSONELİ YARDIMLAŞMA VE EK SOSYAL GÜVENLİK VAKFI
- TÜRKİYE KAMU-SEN VE BAĞLI OLDUĞU SENDİKALAR
- TÜRKİYE VAKIFLAR BANKASI T.A.O. MEMUR VE HİZMETLİLERİ EMEKLİ VE SAĞLIK YARDIM SANDIĞI VAKFI
- ŞEKERBANK T.A.Ş. PERSONELİ SOSYAL SİGORTA SANDIĞI VAKFI
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- TÜRK TELEKOM SAĞLIK VE SOSYAL YARDIM VAKFI
- İLBANK MENSUPLARI DERNEĞİ
- SAVİSAN-SAVİDER
- ÖZ TAŞIMA İŞ SENDİKASI
- TÜRKSAT
- BORU HATLARI İLE PETROL TAŞIMA A.Ş. (BOTAŞ)
- KAMU DENETÇİLİĞİ DERNEĞİ
- TES-İŞ SENDİKASI (TÜRKİYE ENERJİ, SU VE

## GAZ İŞÇİLERİ SENDİKASI)

- TÜRKİYE ŞOFÖRLER VE OTOMOBİLCİLER FEDERASYONU
- ENGELLİLER FEDERASYONU
- TEMAD (TÜRKİYE EMEKLİ ASTSUBAYLAR DERNEĞİ)
- ANKARA TİCARET BORSASI

### DEVLET KURUMLARI

- AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ BAŞKANLIĞI (AFAD)
- KAMU DENETÇİLİĞİ KURUMU
- RTÜK
- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- T.C. BAŞBAKANLIK HAZİNE MÜSTEŞARLIĞI
- T.C. DEVLET PERSONEL BAŞKANLIĞI
- T.C. DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI
- T.C. YARGITAY BAŞKANLIĞI
- TBMM KORUMA DAİRESİ BAŞKANLIĞI
- TOKİ
- TÜRK KIZILAYI
- TÜRK STANDARTLARI ENSTİTÜSÜ
- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
- TÜRKİYE REKABET KURUMU
- EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- TÜBİTAK
- ANKARA SOSYAL BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
- TARIM VE KIRSAL KALKINMAYI DESTEKLEME KURUMU
- TÜRKİYE TARIM KREDİ VE KOOPERATİFLERİ
- TÜRKSAT UYDU HABERLEŞME KABLO TV VE İŞLETME A.Ş.
- MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI (İLKSAN)
- TÜRKİYE ŞEKER FABRİKALARI
- TÜRKİYE PETROLLERİ OFİSİ
- DEVLET PERSONEL BAŞKANLIĞI
- TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ
- ADALET KART BARO KART
- YILDIRIM BEYAZIT ÜNİVERSİTESİ
- T.C. ADALET BAKANLIĞI
- MAMAK BELEDİYESİ
- MAMAK BELEDİYESİ SAĞLIK İŞLERİ MÜDÜRLÜĞÜ
- TÜRK TELEKOM VİTTA KART

### ÖZEL KURUMLAR

- AKDAŞ DÖKÜM
- BOTAŞ - BORU HATLARI İLE PETROL TAŞIMA ANONİM ŞİRKETİ
- LATANYA HOTEL ANKARA
- ENGELLİLER FEDERASYONU
- BELKA
- ANFA

### ÖZEL SİGORTALAR

- CGM
- FORTİS BANK SANDIK
- ZİRAAT SİGORTA
- SOMPO JAPAN SİGORTA
- ZÜRİCH SİGORTA

## - HDI SİGORTA

- GENERALİ SİGORTA
- ACE EUROPEAN SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
- TÜRK NIPPON SİGORTA
- EUREKO SİGORTA (GARANTİ-EUREKO MEDİKO ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI VE GARANTİ BANKASI ÇALIŞANLARI İŞTİRAKLERİ)
- RAY SİGORTA
- CGM SAĞLIKTA AVANTAJLARI DÜNYASI
- 1. MEDLINE BOX ÜYELERİ BİREYSEL
- 2. MEDLINE BOX ÜYELERİ KURUMSAL
  - GROUPAMA EMEKLİLİK
  - KOBİ SAĞLIK PAKETİ ÜYELERİ
  - ROCHE DIAGNOSTİK
- 3. ASSİST LİNE
  - EGE SİGORTA
  - DEMİR SİGORTA
- 4. HDI SİGORTA ACİL SAĞLIK SİGORTASI
- 5. HDI-GS SİGORTA – GALATASARAY ASLAN YÜREK – ASLAN TARAFTARIM GÜVENDE
- 6. ACE GROUP SİGORTA ÜYELERİ
- 7. CARE&CREATE (C&C)
  - MOBILE PLUS ASİST
  - A-PRESTIGE CARD
- ACIBADEM SİGORTA
- ANADOLU SİGORTA
- ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA ŞİRKETİ
- AXA HAYAT SİGORTA A.Ş.
- DEMİR HAYAT SİGORTA A.Ş.
- MAPFRE GENEL SİGORTA
- GROUPAMA SİGORTA A.Ş.
- GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK
- HALK SİGORTA
- GÜNEŞ SİGORTA

### TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI

- ACIBADEM SİGORTA
- ALLIANZ SİGORTA
- ANADOLU SİGORTA
- AXA SİGORTA
- RAY SİGORTA
- İMECE DESTEK DANIŞMANLIK
- HALK SİGORTA
- DOĞA SİGORTA
- TÜRK NIPPON SİGORTA
- ÜNİCO SİGORTA
- GÜNEŞ SİGORTA
- ETHİCA SİGORTA
- DEMİR HAYAT SİGORTA
- ERGO SİGORTA
- EUREKO SİGORTA
- GROUPAMA SİGORTA
- GÜNEŞ SİGORTA
- HALK SİGORTA
- MAPFRE SİGORTA
- CGM
- FORTİS BANK SANDIK
- ZİRAAT SİGORTA

- SOMPO JAPAN SİGORTA
  - ZÜRİCH SİGORTA
  - HDI SİGORTA
  - GENERALİ SİGORTA
  - ACE EUROPEAN SİGORTA
  - ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA
  - TÜRK NIPPON SİGORTA
  - EUREKO SİGORTA (GARANTİ-EUREKO)
- MEDİKO ÖZEL SAĞLIK SİGORTASI VE GARANTİ BANKASI ÇALIŞANLARI İŞTİRAKLERİ)
- RAY SİGORTA

#### YABANCI SAĞLIK SİGORTALARI

- HALK SİGORTA
- TÜRK NIPPON SİGORTA
- UNİCO SİGORTA
- DOĞA SİGORTA

#### DEMET TIP MERKEZİ ANLAŞMALI KURUMLAR

#### DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKALAR

- TÜRKİYE BAROLAR BİRLİĞİ SOSYAL YARDIM VE DAYANIŞMA FONU
- TÜRKİYE HALK BANKASI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI
- ŞEKERBANK T.A.Ş. PERSONELİ SOSYAL SİGORTA SANDIĞI VAKFI
- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- TÜRK TELEKOM SAĞLIK VE SOSYAL YARDIM VAKFI
- İLBANK MENSUPLARI DERNEĞİ
- TÜRKİYE ŞÖFÖRLER VE OTOMOBİLCİLER FEDERASYONU

#### DEVLET KURUMLARI

- YARGITAY BAŞKANLIĞI
- MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI (İLKSAN)
- EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
- TÜRKİYE ŞEKER FABRİKALARI
- DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI
- TÜRK SİLAHLI KUVVETLERİ
- ADALET BAKANLIĞI
- MAMAK BELEDİYESİ
- MAMAK BELEDİYESİ SAĞLIK İŞLERİ MÜDÜRLÜĞÜ
- BEYPAZARI BELEDİYESİ
- GÜMRÜK VE TİCARET BAKANLIĞI
- HSYK
- TÜRK TELEKOM VİTTA KART
- TBMM

#### ÖZEL KURUMLAR

- LATANYA HOTEL ANKARA
- ENGELLİLER FEDERASYONU

#### ÖZEL SİGORTALAR

- ACIBADEM SİGORTA

#### TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI

- ACIBADEM SİGORTA

- AXA SİGORTA
- RAY SİGORTA
- İMECE DESTEK DANIŞMALIK
- HALK SİGORTA
- DOĞA SİGORTA
- TÜRK NIPPON SİGORTA
- UNİCO SİGORTA
- GÜNEŞ SİGORTA
- ETHİCA SİGORTA
- ERGO SİGORTA
- HALK SİGORTA
- MAPFRE SİGORTA

#### VAN HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

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

#### BANKALAR

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

#### DERNEK-VAKIF-ODA-SENDİKA

- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & T. HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI
- TÜRK TELEKOM VAKFI

#### HAYAT HASTANESİ ANLAŞMALI KURUMLAR

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

#### DEVLET KURUMLARI

- PTT SAĞLIK YARDIM SANDIĞI
- SOSYAL GÜVENLİK KURUMU
- T.C. ZİRAAT BANKASI A.Ş. & T. HALK BANKASI A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI

- TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ DERNEK – VAKIF – ODA - SENDİKA

#### ÖZEL SİGORTALAR

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

#### • CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR DÜNYASI

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



# DEMET TIP MERKEZİ AÇILDI

- Acil Servis
- Ağız ve Diş Sağlığı
- Beslenme ve Diyetetik
- Beyin ve Sinir Cerrahisi
- Çocuk Cerrahisi
- Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
- Dermatoloji
- Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
- Genel Cerrahi
- Göğüs Hastalıkları
- Göz Hastalıkları
- İç Hastalıkları
- Kadın Hastalıkları ve Doğum
- Kardiyoloji
- Kulak Burun Boğaz
- Lazer ve Güzellik Merkezi
- Nöroloji
- Ortopedi ve Travmatoloji
- Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi
- Radyoloji
- Üroloji

Adres: Vatan Caddesi No: 81 Demetevler / Yenimahalle (Hastane metrosu yanı)

[lokmanhekim.com.tr](http://lokmanhekim.com.tr)

 **LOKMAN HEKİM**

 **444 99 11**