

DİRENCİNİZİ ARTIRACAK BESLENME TÜYOLARI

ZATÜRRE HAKKINDA
MERAK ETTİKLERİNİZ

LEKELERDEN KURTULMANIN TAM ZAMANI

KÖK HÜCRE TEDAVİSİ
YAPTIRMALI MIYIM?

GRİBAL ENFEKSİYONLARDAN KORUNMA YÖNTEMLERİ

ENFEKSİYON DÜŞMANI
D VİTAMİNİ

SİGARAYI BIRAKTI KİTABINI YAZDI

SAĞLIKTA YERLİ VE MİLLİ
SEFERBERLİK



EDİTÖRDEN

Merhaba,

Ülke olarak global ekonomik saldırılarla karşı karşıya kaldığımız zor bir yılı geride bıraktık. Veda edilen 2018'de yaşananlar birer birer anıya dönüşürken, yeni yıl için yeni umutlar ve hayaller yerlerini almaya başlıyor.

Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak ülkemizin içinden geçtiği bu zor süreçte kalitemizden taviz vermeden hedeflerimiz doğrultusunda önemli adımlar attık. Milyonu aşkın vatandaşımıza şifa dağıttık. Kimi derdine derman bulmak, kimi güzelliğine güzellik katmak için bizlere geldi. Kalp krizi geçirene de sünnet olmak isteyene de büyük özveriyle, mesleğin gerektirdiği şekilde yaklaştık. Binlerce bebeğin ilk ağlamalarına şahitlik ettik. Binlerce ailenin bu mutlu günlerine ev sahipliği yaptık. Tüm bu güzellikleri de Lokman Hekim Dergisi aracılığıyla belirli periyotlarda sizlerle paylaşma fırsatı bulduk. Dergimizin yeni sayısında da bu kutsal görevi yerine getiren doktorlarımızın kaleme aldığı yazılarla sizleri bilgilendireceğiz.

Dergimizin bu sayısının kapağını, içinde bulunduğumuz kış mevsiminin getirdiği sağlık sorunlarına ayırdık. Soğuk havaların hakim olduğu bu günlerde vücut direncini artıracak beslenme tüyolarını sizlerle paylaştık. Yine bu dönemde sık rastladığımız zatürre hakkında merak edilenleri derledik. Gribal enfeksiyonlardan korunma yöntemleriyle enfeksiyon düşmanı D vitaminiyle ilişkin bilinmeyenleri anlatmaya çalıştık.

Son dönemin önemli tartışmaları arasında yer alan "yerli ve milli üretim" konusu sağlık alanında da çok büyük anlam ifade ediyor. Ankara Hastanemizin Başhekim Yardımcısı Dr. Kemal Kartal'ın bu konudaki değerli görüşlerine de sayfalarımızda yer verdik.

Keyifle okuyacağınızı düşünerek hazırladığımız diğer konu başlıklarımız; leke tedavileri, romatizmal hastalıklar, rahim ağzı kanseri, kök hücre tedavisi, karbonhidrat kaçamağı, KOAH, bağırsak sağlığı, biyobenzerler oldu.

Her sayıda bir ünlünün konuk olduğu dergimizde bu kez Türkiye'nin görme engelli ilk ve tek kadın diplomatı olan Dilek Ertürk'ü ağırladık. Yaşadığı zorluklara rağmen yılmayan ve önüne çıkan tüm engelleri aşan Ertürk'ün hikayesi birçok kişiye örnek olacak türden.

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

"İçimizden Biri" bölümünün konuğu ise Lokman Hekim Akay Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. İbrahim Akkurt oldu. 25 yıl sigara içtikten sonra tiryakilikten kurtulan Akkurt ile sigaraya karşı kazandığı zaferi ve kitapları hakkında konuştuk.

Dergimizle ilgili görüş ve yorumlarınızın bizim için önemli olduğunu yineliyor, info@lokmanhekim.com.tr adresi aracılığı ile bizimle irtibata geçebileceğinizi tekrarlıyoruz.

Bir sonraki sayımızda buluşuncaya kadar sağlıklılıkla 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

Prof Dr. M. Metin YILDIRIMKAYA

Dr. Kemal KARTAL

Uzm. Dr. Ali YAKUT

Dilay HAMRET

Sevgi BAYRI

Mustafa Özgün GİRİFTİN

Yönetim Yeri

General Dr. Tevfik Sağlam

Caddesi No.119

ETLİK/ANKARA

Tel: 444 99 11

Tasarım & İçerik Editörü

Burcu AKKAN

BRC Medya Tanıtım

Organizasyon / Topçu Mh. 1497

Sk. 25/6 Etimesgut / ANKARA

T: 0553 351 81 91

Basım Tarihi: OCAK 2019

Lokman Hekim Hastaneleri'nin

Yerel Süreli Yayın Organıdır.

3 ayda bir yayınlanır.

Ücretsizdir



**AKAY HASTANESİ
ÇOCUK HASTALIKLARI
POLİKLİNİĞİ**

7/24

HİZMET VERMEKTEDİR

lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM

444 99 11

BAŞLARKEN

Dr. Mustafa SARIOĞLU | Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı



Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak oldukça verimli bir yılı geride bırakıyoruz. Sürekli büyümeyi öncelikli hedef olarak belirleyen şirketimiz için 2018 önemli gelişmelerin yaşandığı bir yıl oldu. Yıllar önce Ankara merkezli bir şirket olarak başladığımız sağlık hizmeti sunumunda bugün ulusal ölçekte bir firma haline geldik. Artık “Lokman Hekim” markası sadece Ankara’da değil, Türkiye’nin pek çok yerinde biliniyor. Sağlık hizmeti sunumundaki kalitemizin ve vatandaşımızın teveccühlerinin de bu bilinirlikteki olumlu etkileri yadsınamaz.

2018 yılında bir yandan yatırım hamlelerimizle hizmet kalitemizi ve verimliliğimizi arttırmayı amaçlarken, diğer yandan da değişim ve gelişimi canlı tutma gayreti içerisinde olduk. Geleceğe dönük kendimize hedefler koyduk. Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak, Elazığ Şehir Hastanesinde Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon hizmeti vermeye başladık. 20’nin üzerinde sağlık personelinin görev yaptığı merkezde, Robotik Rehabilitasyon sistemi ile bölge halkına önemli bir tedavi seçeneği sunduk.

Ekonomide son dönemde yaşanan gelişmelere karşın yatırımlarımıza hız kesmeden devam ettik ve istihdam politikamızla

fark yarattık. Bu gayretimiz Ankara Çalışma ve İş Kurumu İl Müdürlüğüne düzenlenen 6. İstihdam ve Kariyer Günleri etkinliğinde ödüllendirildi. İki yıl önce başlattığımız “İşitme engelliler için işaret dili tercümanı istihdamı” uygulaması da Doktorclub Awards 2018 ödülleri kapsamında yılın sosyal sorumluluk projesinde finalist oldu.

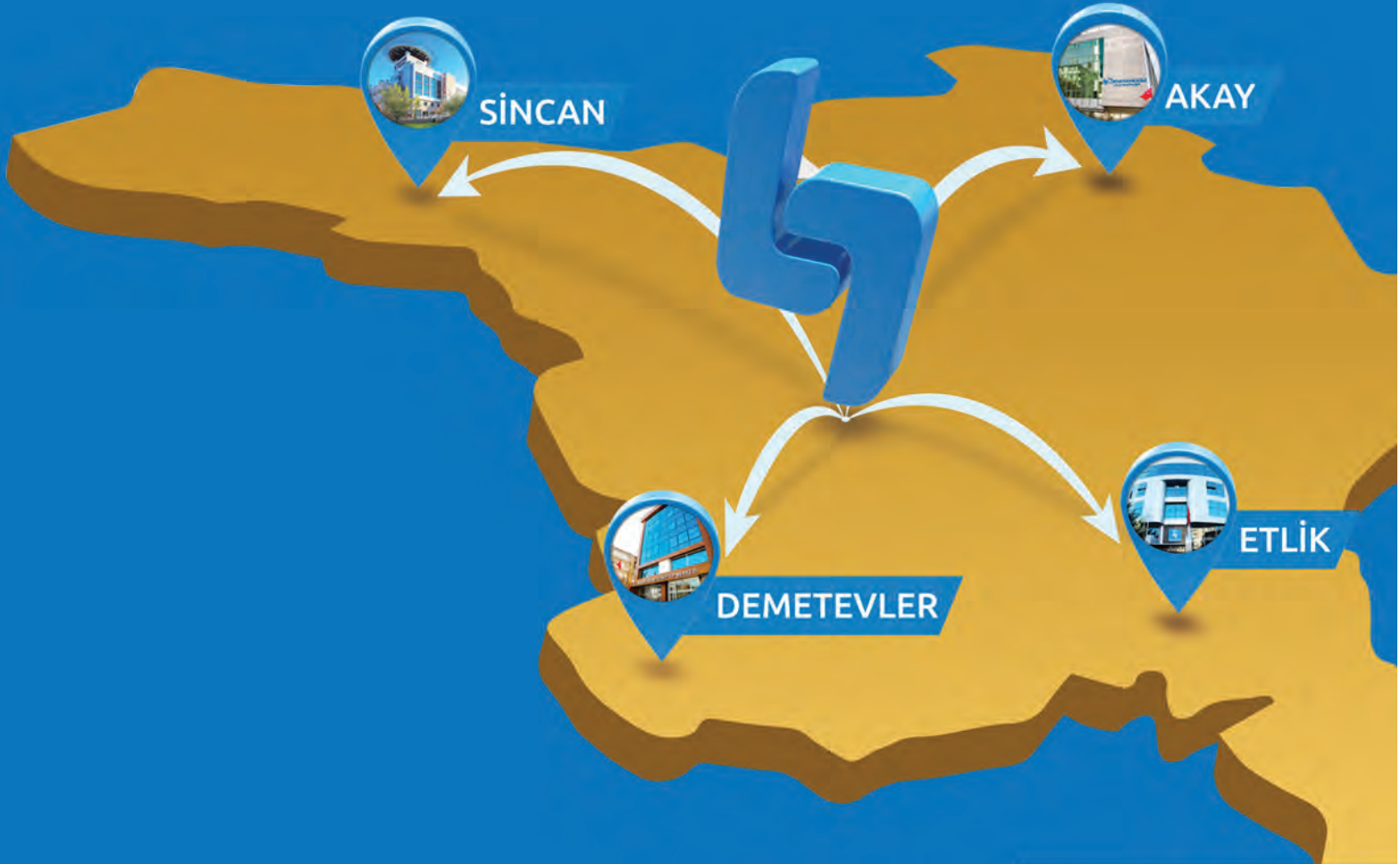
Lokman Hekim Üniversitemizde de bu dönemde yüzümüzü güldüren gelişmeler oldu. Üniversitemizin ilk öğrencileri ders başı yaptı. Fakültelerimizde “Beyaz Önlük Giyme Törenleri” gerçekleştirildi. Öte yandan, öğrencilerimizin başarılarıyla gururlandık. Ukrayna’da GPA Powerlifting Federasyonu tarafından organize edilen Dünya Şampiyonasında 22 ülkeden 300’e yakın sporcu yarıştı. Burada ülkemizi ve üniversitemizi temsil eden Cenk Koçak sikletinde toplam 870 kilo kaldırarak birinci oldu. Tıp Fakültesi Öğretim Görevlimiz Uzm. Diğdem Yöyen Ermiş “En İyi Poster” ödülüne layık görüldü. Bu vesileyle her iki arkadaşımızı da tebrik ediyorum.

Geçtiğimiz dönemlerde hastanelerimiz önemli etkinliklere de ev sahipliği yaptı. “Hasta Hakları Günü”, “Dünya Çocuk Günü”, “Öğretmenler Günü”, “Dünya El Yıkama Günü” ve

burada saymadığım birçok organizasyonun yanı sıra organ bağışının önemine vurgu yapan programlar da düzenlendi. Geri dönüşümü yaygınlaştırmak ve çevre bilincini artırmak amacıyla yaptığımız projelere bir yenisini daha ekledik. Artık, bünyemizde tüketilen pet şişeleri geri dönüşüme yollayarak elde edilecek kalemleri kullanacağız. İleriki dönemlerde sarf ve promosyon malzemelerinde de geri dönüşüme öncelik vereceğiz.

Lokman Hekim Hastaneleri, gerek fiziki konumu, gerek tıbbi hizmet sunumundaki başarılarıyla son yıllarda adından sıkça söz ettiriyor. 2019 yılının da Lokman Hekim’in yıldızının parlamaya devam ettiği bir yıl olacağı inancındayız. 2019, Lokman Hekim ailesi için önemli projelerin hayata geçirildiği ve gerçekçi hedeflerin belirlendiği bir yıl olacaktır. Bizler, zorlu süreçleri başarı ile tamamlarken asla yalnız değildik. Bu zorlu süreçlerdeki katkılarından dolayı yönetim kurulu üyelerimize, ortaklarımıza ve bizleri teveccühleriyle onurlandıran halkımıza sonsuz teşekkür ediyor, sağlıklı bir yıl geçirmenizi diliyorum.

ŒİFA KAPINIZ LOKMAN HEKİM ANKARA'NIN DÖRT BİR YANINDA



lokmanhekim.com.tr

444 99 11

 LOKMAN HEKİM

İÇİNDE

8

SAĞLIKTA “YERLİ VE MİLLİ” SEFERBERLİK ŞART



22

KIL DÖNMESİNİN 5 BELİRTİSİ



12

VÜCUT DİRENCİNİ ARTIRACAK BESLENME TÜYOLARI



24

TANSİYON DÜŞÜKLÜĞÜNDE DAVRANIŞ ÖNERİLERİ



16

ENFEKSİYON DÜŞMANI: D VİTAMİNİ



26

RAHİM AĞZI KANSERİNDE HPV AŞILARI İLE KORUNMA



20

ROMATİZMAL HASTALIKLAR HER YAŞTA VE CİNSİYETTE GÖRÜLEBİLİR



28

KÖK HÜCRE TEDAVİSİ YAPTIRMALI MIYIM?



30 EKİMLER

30

KARBONHİDRAT
KAÇAMAĞI VE
DENGELEME YÖNTEMLERİ



38

HASTALIKTA VE
EKONOMİDE
"BİYOBENZER"
GERÇEĞİ



32

KOAH'IN BAŞ
SORUMLUSU SİGARA



40

ENGELLERE TAKILMADI,
TÜRKİYE'NİN GÖRME
ENGELLİ İLK VE TEK
KADIN DİPLOMATI OLDU



34

BAĞIRSAK SAĞLIĞINI
NE KADAR CİDDİYE
ALMALIYIZ?



44

25 YILLIK TİRYAKİLİKTEN
KURTULDU,
KİTABINI YAZDI



36

GRİBAL
ENFEKSİYONLARDAN
KORUNMA YOLLARI



48

SORU - CEVAP



SAĞLIKTA “YERLİ VE MİLLİ” SEFERBERLİK ŞART



Devasa boyutlara ulaşmış olan sağlık harcamaları her geçen yıl kartopu gibi büyümektedir. Dolayısıyla milli ve yerli bir sağlık sektörü oluşturmak, acil stratejik eylem planları içinde ilk sıralarda olmak zorundadır.

Uzm. Dr. Kemal KARTAL / Başhekim Yardımcısı





Ülkemiz nüfusu 80 milyonu aşmıştır. 145 bin hekim, 30 bin diş tabibi, 30 bin eczacının da aralarında bulunduğu yaklaşık 1 milyon kişi sağlık alanında hizmet vermektedir. 220 bini aşkın hasta yatak kapasitesinin bulunduğu ülkemizde, 1500'ün üzerinde hastane başta olmak üzere binlerce sağlık kuruluşu yer almaktadır. Toplam yıllık sağlık harcamamız 147 milyar liranın, kişi başı sağlık harcamamız ise bin 750 liranın üzerindedir. Yıllık yaklaşık 470 milyon hekim muayenesi olmuş, 7 milyon 721 bin kişi ortalama 4,5 gün hastanede yatmış, 5 milyon civarında da ameliyat yapılmıştır.

Yıllar itibarıyla sağlık hizmetlerine ulaşım kolaylaşmış, sosyal güvenlik şemsiyesi oldukça genişletilmiştir. Bir yandan ortalama beklenen yaşam süresi uzarken, diğer taraftan yanlış beslenme, çevresel faktörler ve kötü alışkanlıkların etkisiyle kronik hastalıklar toplumsal me-

sele haline dönüşmüştür. Devlet bütçesinde büyük bir yük haline gelmeye başlayan kronik hastalıkların tedavisine harcanan paralar, stratejik bir mesele olarak önümüzde durmaktadır.

NELER YAPMALIYIZ?

Bu sorunun çözümü için öncelikle israfı hemen önlemeliyiz. Bu konuda yasal düzenlemeler, sivil inisiyatifler oluşturmalıyız. Pazar odaklı bir sağlık yönetiminden, yerli ve milli üretim odaklı bir sağlık yönetimine geçmeliyiz. Hastalıkları tedavi ve rehabilite eden bir sağlık anlayışından, sağlığı koruyucu, geliştirici, erken teşhis edici stratejik planlama ve yatırım hamlesine yönelmeliyiz. Üniversitemiz, eğitim araştırma hastanelerimiz bilimsel çalışmalarla bilgi üretmeli ve ihraç etmelidir. Tıp fakültelerinde okumakta olan 75.000 tıp öğrencisi her alanda çok iyi donatılmalıdır.



SAĞLIK HARCAMALARI ARTIYOR

Devasa boyutlara ulaşmış olan sağlık harcamaları her geçen yıl kartopu gibi büyümektedir. Dolayısıyla milli ve yerli bir sağlık sektörü oluşturmak, acil stratejik eylem planları içinde ilk sıralarda olmak zorundadır.

Sağlık insan gücümüz yerli ve millidir. Başta şehir hastaneleri olmak üzere, özel sektörün katkılarıyla yerli ve milli modern, etkili, verimli, iktisadi sağlık mimarisi ve sağlık yapı sektörü gelişmiştir. Burada atılacak en önemli adımlardan birisi sağlık teknoloji ve cihaz sektörünü, ilaç ve aşı sektörünü yerli ve milli hale getirmektir. Yerli otomobil stratejik bir hedefse yerli ve milli sağlık cihazları, ortez, protez, implant, ilaç ve aşı üretimi, organik gıda ve hayvansal protein üretimi de öncelikli stratejik amaç ve eylem planı

olmalıdır.

İthal cihazlarla verilen hizmetin gelirinin büyük kısmı; bakım, onarım ve parça fiyatlarıyla küresel sermayeye akmaktadır. Bu alanda çalışan sağlıkçılar, hizmet alan vatandaşlar ve geri ödeme kurumları sıkıntılar yaşamaktadır.

Bu sıkıntılardan kurtulmak için tüm paydaşların yer aldığı, yasalarla desteklenmiş milli ve yerli bir komisyon kurulmalıdır. Bu komisyon sağlık profesyonellerinin eğitim sistemi, bilimsel çalışma ve bilgi üretmeli, Ar-Ge, teknoloji, ilaç, aşı üretim merkezleri oluşturmalı, stratejik eylem planlarını ve kaynaklarını uygulamaya koymalıdır.

Potansiyel yeteneklerimizin tek ihtiyacı; içimizdeki deviyandıracak kinetik enerjidir. Bu enerjiyi tetikleyecek olan güç, küresel sermayenin pazar alanında zihinsel girdaba girmiş

bilim insanları ve aydınlarımızın bu kısır döngüden kurtulup yerli ve milli üretim alanlarına odaklanmalarıdır. Bu odaklanmayı destekleyecek, önünü açacak olan ise yerli ve milli devlet politikalarıdır.

Son yıllarda sağlığın korunması ve geliştirilmesi adına yapılan hizmetleri takdir etmekle birlikte asla yeterli olmadığını da ifade etmek zorundayım. Asıl olan bu programları sürdürülebilir kılmak, geliştirmek, insanımızı sağlıklı yaşam koşullarına kavuşturabilmektir. Hastalıklarla yaşayan bir toplumun ne kendisine ne de başkasına bir hizmeti olamaz. Yakın coğrafyamız başta olmak üzere tüm dünya ülkelerine sağlık turizmi kapsamında hizmet sunmak, ülkemizi çevre ve insan dostu bacasız fabrika haline dönüştürmek hiç de zor olmasa gerek.



LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BESLENME VE DİYETETİK ANA BİLİM DALI YÜKSEK LİSANS PROGRAMI



Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Lisans Programı
2018-2019 Bahar Dönemi Başvurularımız Başlamıştır.
Son Başvuru Tarihi 18 Ocak 2019

Detaylı bilgi için www.lokmanhekim.edu.tr



444 8 548
LHÜ



VÜCUT DİRENCİNİ ARTIRACAK BESLENME TÜYOLARI



Yaz mevsiminden kış mevsimine geçişte bağışıklık sistemi zayıflamaktadır. Hastalıklara yakalanmamak ve vücut ağırlığını artırmamak için özel bir beslenme programı uygulanması önerilir.

Prof. Dr. Nevin ŞANLIER / LHÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı



Vücudun daha dirençli olabilmesi için beslenme önerilerim şunlar:

- Günde en az 3 ana öğün olmak üzere, 3 ara öğün de eklenerek temel besin grupları tüketilmeye çalışılmalıdır. Sabah kahvaltısı mutlaka yapılmalıdır.
- Tek taraflı beslenme ya da yetersiz besin alınması, enfeksiyonlara karşı vücudun hassasiyetini artırır. Sağlıklı beslenmek için tüm besin öğelerini içeren çeşitli yiyecek ve içeceklerin yeterli miktarlarda ve ana öğünler içinde dengeli bir şekilde alınması gerekmektedir.
- Günde 2-3 porsiyon et, balık, tavuk vb. ile yumurtanın alınması önemlidir. Ayrıca alınan proteinin bir kısmının da bitkisel protein sağlayan kuru baklagillerle, bitkisel protein yanında mineraller ve besin öğesi olmayan biyoaktif bileşenleri de içeren fındık, fıstık, ceviz vb. sert kabuklu meyvelerden alınması önerilmektedir.
- Her gün çeşitli renklerde 2 porsiyon sebze yanında yine renkli bir salata yenilmesi, meyvelerden de en az 3 porsiyon olacak şekilde tüketilmesi

çok önemlidir.

- Demir eksikliği kış aylarında artış gösterebilmektedir. Günlük beslenmede kırmızı et, kuru fasulye, yeşil mercimek, barbunya, nohut gibi kuru baklagiller ile yeşil yapraklı sebzelerden destek alınmalı ve beraberinde demirin emilimini hızlandırmak için C vitamini içeriği nedeniyle bol limonlu salata tüketilmelidir.
- Yağlı yiyeceklerden uzak durulmalıdır. Özellikle katı yağ olarak bilinen tereyağı, margarin, yoğun yağlı etlerin tüketiminden kaçınılmalıdır. Ayçiçek, mısır vb. yağların yemeklere, zeytinyağı/fındık yağının çiğ olarak tüketilen salatalara eklenmesinde yarar vardır.
- Yumurta, süt, yoğurt, peynir, et grubu gibi yüksek protein içeren besinlerin düzenli tüketimine önem verilmelidir (haftada 3-4 kez yumurta tüketilebilir). Probiyotik içeren süt, yoğurt ve kefirin günde en az 2-3 porsiyon/su bardağı tüketilmesi ile bağışıklık sisteminin güçlenmesi sağlanabilir.
- Kemik ve diş gelişimi için de önemli olan D vitamini karşılanması ve sinir sisteminin güçlenmesi için haftada en az

iki kez yağlı deniz balığı tüketilmeli (350-400 g/haftada), günde 3-4 adet ceviz veya 6-7 adet badem gibi sert kabuklu kuruyemişler yenilmelidir.

- Gribal hastalıklarda yeterli sıvı alımına dikkat edilmesi önemlidir. Özellikle ishal ve ateş durumlarında su başta olmak üzere bol sıvı tüketilmesi gerekmektedir. Sağlıklı bir kişinin alması gereken su miktarı 8-10 bardak, yani yaklaşık 2-2.5 litre olmalıdır.
- Kış aylarında da yaz aylarında olduğu gibi fiziksel aktivite yapmaya dikkat edilmelidir. Haftanın 3-4 günü 45-60 dakika kadar egzersiz yapılması yeterli olacaktır.
- Alkol, sigara ve uyuşturucu gibi kötü alışkanlıklardan uzak durulması gerekir. Düzenli yaşam şekli tercih edilmeli, uyku saatleri belli olmalı, kaliteli uyku sağlanmalıdır.
- Özellikle büyük şehirlerde rastlanan hava kirliliği bağışıklık sistemini olumsuz etkileyen faktörlerden biridir. Mümkün olduğunca temiz havalı yerlerde bulunulmalı, kapalı ortamlardan uzak durulmalıdır.





LEKELERDEN KURTULMA ZAMANI



Leke oluşumları cildimize renk veren melanin pigmentinin bir bölgede normalden fazla olması sebebi ile oluşur. Lekeler; doğuma, güneşe, gebeliğe, ilaca ve bir çok faktöre bağlı olarak oluşabilir. Özellikle yaz aylarında güneşin verdiği hasar ve yaş ile birlikte oluşan lekelerin tedavisinde aynı anda birkaç yöntemi birlikte kullanarak başarı şansımızı oldukça yükseltmekteyiz.

Uzm. Dr. Vildan TEMEL / Akay Estetik Kliniği



“Leke tedavilerinde kullanılan yöntemler; Prp, Karbon Peeling, Q-Switted Nd:Yag Lazer, Co2 Fraksiyonel Lazer, Mezoterapi, Micro RF Needles'dir (Altın İğne).

Prp: Trombosit, pıhtı hücresi yönünden zenginleştirilmiş plazma uygulaması adı verilen tedavi yönteminin kısaltılmış ismidir. Hastanın kanı alınarak santrifüj edilir ve özel bir kit kullanılarak uygulanır. Aynı zamanda cilt gençleştirmede de kullanılmaktadır bu yöntemi.

Karbon Peeling: Ciltteki melanin hücre sayısını azaltarak lekeleri açar. Genellikle 1-2 hafta arayla 6-8 seans uygulanır. Aynı zamanda ciltte yenilenme, parlama ve canlanma yaratarak cildin daha iyi görünmesini sağlar.

Q-Switted Nd:Yag Lazer: Ciltte özellikle derin tabakalarda bulunan fazla melanin içeren hücrelere etkilidir. Normal cilt renginde olan melanin pigmentini etkilemez. Seanslar 1-2 hafta ara ile olguya göre 6-10 seanstır.

Co2 Fraksiyonel Lazer: Bu lazer ciltte tam kat bir yenilenme sağladığı için hem derin hem de yüzeysel lekelerin azaltılmasında oldukça etkilidir. Genellikle leke tedavisinin başlangıcında 1-2 seans uygulanması yeterlidir.

Micro RF Needles (Altın İğne): Bu yöntem cildin alt katmanlarına yüksek frekanslı enerji gönderir. Cilt altına kontrollü hasar vererek iyileşme süreçlerini uyarır. Altın iğnenin diğer adı fraksiyonel radyofrekans tedavisidir ve cilt üzerindeki pek çok sorunu çözümlenebilen etkili bir tedavidir.

Bu uygulamalarda uygun olan yöntemler doğru belirlendiğinde ve birlikte uygulandığında tedavi başarımız son derece artmaktadır. Tedavi protokolüne

karar verirken cildin yapısı ve tipini öncelikli olarak değerlendiriyoruz. Ardından lekenin yüzeysel mi derin mi olduğunu tespit ediyoruz. Çoğu leke cildin hem yüzeyinde hem de derindedir. Bu yüzden kombine tedaviler her zaman daha iyi sonuç verir.

Kliniğimizde tedaviye başlamadan önce vitamin ve mineral eksikliklerini de tespit ederek tedavi planlaması yapıyoruz. Bilindiği üzere birçok vitaminin ve mineralin cildinizin daha sağlıklı, parlak ve lekesiz görünmesinde etkisi çok yüksektir. Vitamin ve mineral takviyeleri yaptığımızda ve beraberinde düzenlediğimiz aromaterapi reçeteleri ile çok daha sağlıklı cilde sahip olunur. Leke tedavisi belirli aralıklarla seanslar halinde uygulanmaktadır. Kış aylarında yapılması tavsiye edilir. Tedavi tamamlandıktan sonra koruma tedavilerini mutlaka öneriyoruz. Yazın güneşlenmeden önce yaptıracağınız koruma tedavileri ile sonucun kalıcı olmasını sağlayabilirsiniz.





ENFEKSİYON DÜŞMANI: D VİTAMİNİ



Yapılan ölçümlerde D vitamini düzeyiniz düşük çıkarsa doktorunuz size D vitamini takviyesi verecektir. Size önerildiği şekilde D vitamini kullanmanız vücudunuzun enfeksiyonlara olan direncini arttıracak gibi aynı zamanda kas ve iskelet sisteminize de iyi gelecektir.

Uzm. Dr. Hande KAPTAN / İç Hastalıkları



Antibiyotikler, ülkemizde en çok kullanılan ilaçların başında gelmektedir. Gerekli olmadığı halde kullanılan antibiyotikler, mikropların direnç kazanmasına neden olmaktadır. Soğuk algınlığı, gribal enfeksiyonlar ve basit bir nezle virüslerle oluşur. Bu hastalıklarda antibiyotik kullanılması hasta kişideki mikropların o ilacı tanımasına, direnç geliştirmesine ve başka kişilere dirençli mikropları bulaştırmasına neden olur.

Gereksiz yere antibiyotik kullanılmasının yarattığı olumsuz etkiler, görüldüğü gibi toplum sağlığına zarar vermektedir. Bu nedenle antibiyotiklerin eczanelerden alınmasına reçete koşulu getirilmiştir. Doktorunuz önermediği sürece antibiyotik kullanmamalısınız. Aksi takdirde Türkiye'deki bakteriyel direnç sorunu giderek daha ciddi boyutlara ulaşacaktır.

Eğer çok sık hastalanan biri iseniz ve sürekli doktora gidip antibiyotik kullanmak durumunda kalıyorsanız, belki de bağışıklık sisteminizde bir sorun vardır. Eğer sık sık güneşe çıkmıyorsanız, sağlıklı beslenemediğinizi düşünüyorsanız mutlaka kandaki D vitamini düzeyinize baktırmanız gerekir. Yapılan araştırmalar D vitamini düşük kişilerin sık sık enfeksiyona yakalandıklarını göstermektedir.

YILDA İKİ KEZ KONTROL ETTİRİN

D vitamininiz bir kez takviye ile yükseldikten sonra yılda en az iki kez düzeyini kontrol ettirmeniz gerekir; çünkü yeniden azalma olasılığı vardır.

Aslında D vitamininin ana kaynağı ultraviyole ışınlarıdır; haftada en az iki gün, günde 15-30 dakika süre ile kol ve bacakları güneş ışınlarına maruz bırak-

mak D vitamini depolamamıza katkı sağlar.

D vitamini kaynağı olan besin maddeleri ne yazık ki çok tüketilseler bile yeterli katkıyı sağlayamamaktadır: örneğin en iyi D vitamini kaynaklarından olan somon balığını her gün yaklaşık olarak 300 gram tüketirsek günlük ihtiyacımızın tamamını karşılayabiliriz. Süt, yoğurt, peynir gibi gıdaları her gün düzenli olarak tüketsek bile günlük D vitamini gereksinimimizin ancak yüzde 10-15'ini karşılayabiliriz.

Görüldüğü gibi; eğer özellikle kış aylarında sürekli hasta geziyorsanız, sürekli antibiyotik kullanmak durumunda kalıyorsanız, güneş ışınlarından faydalanamıyorsanız ve sigara içiyorsanız D vitamininiz büyük olasılıkla düşüktür. Atmanız gereken en doğru adım D vitamininize baktırmak olacaktır.





ENFEKSİYONA BAĞLI ÖLÜMLERDE “ZATÜRRE” İLK SIRADA



Akciğerin bakteri, virüs ve mantarlarla enfekte olmasına pnömoni yani zatürre denilmektedir. Günümüzde ilerlemiş sağlık hizmetlerine rağmen hala çok ciddi bir hastalıktır. Enfeksiyon hastalıkları içinde birinci ölüm nedeni iken, tüm hastalıklar arasında beşinci ölüm nedenidir.

Uzm. Dr. Recep ALANLI / DAHİLİYE



↓ Akciğerlere her gün 10 bin litre hava girer. Havanın içinde de mikroplar bulunur. Bununla birlikte akciğere gelen mikropları önleyen savunma mekanizmalarımız sayesinde normal şartlarda akciğerlerde hiç mikrop bulunmaz. Savunma sistemimiz; sigara, alkol, soğuk, virüs enfeksiyonları ve stres gibi durumlarla zayıflamışsa veya savunma sisteminin temizleme kapasitesinin üzerine mikrop vücuda girerse, mikroplar akciğere yerleşirler.

EN SIK HANGİ AYLARDA GÖRÜLÜR?

Sonbahar ve kışın zatürre daha sık gözlenmektedir. Çünkü viral enfeksiyonların bu mevsimlerde sıklığı artmaktadır. Virüsler, akciğerin savunma mekanizmalarını bozarak, kendilerinin ve bakterilerin akciğere yayılmasına kolaylaştırırlar.

Zatürrenin tipik bulguları; ani başlangıçlı öksürük, koyu renkli/paslı balgam ve ateş yüksektir. Ayrıca mikroplar, alveolün iltihap ve sıvıyla dolmasına sebep olarak gaz alışverişini

bozarlar ve nefes darlığı gelişmesine sebep olurlar. Akciğer zarlarının etkilenmesi ile göğüs ağrısı oluşur.

ZATÜRRE TANISI NASIL KONULUR?

Akciğer muayenesi yapıp sonrasında çekilen akciğer filminde beyaz alanlar gözükmesi ile tanı konulur. Ancak akciğer filminin ilk 24 saatte, dehidratasyonda ve nötropenide bulgu vermeyebileceği unutulmamalıdır. Ayrıca etkeni saptamak için balgamın gram boyaması ve balgam mikroskopisinden de faydalanılır.

ZATÜRREDEN KORUNMAK İÇİN NE YAPILMALIDIR?

Zatürre nedeniyle ayaktan tedavi edilenlerde ölüm oranı yüzde 2-3 iken yoğun bakımda yatanlarda ölüm oranı yüzde 40'a ulaşmaktadır. Bu yüzden önlem almak çok önemlidir. Sigara ve alkol kullanımının kesilmesi, ellerin sık sık yıkanması, kalabalık ortamlarda uzun süre kalınmaması, savunma sisteminin güçlendirilmesi amacıyla

dengeli ve sağlıklı beslenme ve zatürre aşısı koruyucu olan faktörlerdir. Bu aşının, 65 yaşından büyüklere, ek hastalığı olanlara, dalağı olmayanlara, savunma sistemi baskılayıcı hastalığı olan veya buna neden olan ilaç kullananlara yapılması gerekmektedir.

ZATÜRRENİN TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?

Zatürrede tedaviye hızla başlanması gerekmektedir. Aksi takdirde ciddi sonuçlar oluşmaktadır. Bu yüzden etken saptanmadan tahmini olarak antibiyotikler başlanmalıdır. Burada önemli bir nokta hastanın, hastaneye yatmasının gerekli olup olmadığına karar vermektir. 65 yaşından büyükler, diyabet, kalp, akciğer ve böbrek hastalığı olanlar, dalağı olmayanlar, kanser hastaları ve steroid gibi immün sistemi baskılayıcı ilaç kullananların hastaneye yatırmaları gerekmektedir. Bunlar olmasa bile ciddi nefes darlığı, böbrek değerlerinde bozulma ve bilinç bulanıklığı olanların da yatarak tedavi edilmesi gerekmektedir.



ROMATİZMAL HASTALIKLAR HER YAŞTA VE CİNSİYETTE GÖRÜLEBİLİR



Romatizmal hastalıklar, başta kas-iskelet sistemi olmak üzere vücudun herhangi bir bölgesini etkileyebilen sistemik hastalıklardır. Bu hastalıkların büyük bölümünde etkilenen bölgede şişlik, sıcaklık artışı ve kızarıklık gibi eklem iltihabı bulguları da gözlenir. Romatizmal hastalıklar ayrıca iç organları da etkileyebilir.

Uzm. Dr. Turan Hilmi YEŞİL / Romatoloji



↓ Romatizmal hastalıklar eklem iltihabından osteoporoz, bağ dokusu hastalıklarından damar iltihabına kadar geniş bir yelpazede olup, 200'den fazla çeşidi mevcuttur.

Günümüz modern dünyasında romatizmal hastalıklar diğer tüm hastalık gruplarından daha fazla görülmektedir. Toplumda-

ki her üç bireyden birinin yaşının herhangi bir döneminde romatizma hastası olacağı öngörülmektedir. Tedavi edilmemiş romatizmal hastalıklar kişinin beklenen yaşam süresini kısaltabilirler.

KADINLARDA DAHA SIK GÖRÜLÜYOR

Romatizmal hastalıklar tüm yaş gruplarında cinsiyet ayrımı gözetmeksizin görülebilir. Genel olarak bakıldığında kadınlarda erkeklere oranla daha sık görülmektedir. Sigara içmek, fazla kilolu olmak, genetik faktörler, ileri yaş, bazı meslek grupları romatizmal hastalıkların oluşma riskini artırır.



Romatizmal hastalıkların semptomları; eklem ağrısı, eklem bölgesinde şişlik, sıcaklık artışı, kızarıklık, eklem bölgelerinde ve kaslarda hassasiyet, eklemde şekil bozukluğu, eklem hareketlerinde kısıtlanma, aşırı bitkinlik, yorgunluk ve güçsüzlüktür.

TANI VE TEDAVİ SÜREÇLERİ

Kesin tanıyı koyabilmek için ayrıntılı tıbbi öykü alınmalı, detaylı fizik muayene ve olası hastalıklara yönelik testler yapılmalıdır. Romatizmal hastalıklarda her hastaya uygulanacak standart bir tedavi yaklaşımı yoktur. Hastalığın derecesi, etkilenen organın türü ve hastanın tıbbi özellikleri gibi birçok faktöre göre tedavi bireyselleştirilir. Romatizmal hastalıkların tedavisinin temeli ilaçlardır. Bunun için hastalıklı eklem ve organlardaki iltihabı baskılayan, hastalık düzenleyici antiromatizmal ilaç diye adlandırılan ilaçlar kullanılmaktadır. Son 10-15 yılda biyolojik ilaçlar diye tanımlanan, hastalık sürecinde rol oynayan molekülleri hedef alan, daha et-

kili ve hedefe yönelik ilaçlar da kullanılmaya başlanmış ve romatizmal hastalıkların tedavisinde adeta bir devrim gerçekleşmiştir. Halihazırda daha birçok biyolojik ilaç geliştirilmektedir ve yakın dönemde romatizmal hastalıkların tedavisinde kullanılmaları beklenmektedir. Bunların dışında eklem ve yumuşak dokular için lokal enjeksiyon tedavileri, bazı cerrahi yöntemler ve akupunktur, yoga, bilişsel davranış tedavileri gibi alternatif tedavi yöntemleri de uygun hastalarda kullanılabilir.

GÜNLÜK YAŞAMI OLUMSUZ ETKİLİYOR

Uygun tedavi edilmemiş romatizmal hastalıklar yürüme, merdiven inip çıkma, yemek yapma ve kişisel bakım gibi günlük aktiviteleri çok belirgin kısıtlayabilir. Benzer şekilde iş yaşamı üzerinde de olumsuz etkileri mevcuttur. Gelişmiş ülkelerde hastalığa bağlı mazeret izni ve erken emekliliğin en sık nedeniidir.

Romatizmal hastalıkların semptomları; eklem ağrısı, eklem bölgesinde şişlik, sıcaklık artışı, kızarıklık, eklem bölgelerinde ve kaslarda hassasiyet, eklemde şekil bozukluğu, eklem hareketlerinde kısıtlanma, aşırı bitkinlik, yorgunluk ve güçsüzlüktür.



KIL DÖNMESİNİN 5 BELİRTİSİ



Kıl dönmesi özellikle erkeklerin kabusudur. 15-35 yaş arasında yüzde 95 oranında görülen kıl dönmesini genellikle hastalar çok ciddiye almıyor ve utanıp bir uzmana gitmiyorlar. Ancak hayat kalitesini oldukça düşüren bu durum kronikleşerek ciddi sorunlara yol açabiliyor.

Uzm. Dr. Deniz ÖZBİLİCİ - GENEL CERRAHI





▼ Vücuttan kopan kılların, tekrar deri altına girerek burada kist oluşturması ve bazı durumlarda bu kistin iltihaplanması kıl dönmesinin nedeni olarak gösterilmektedir. Kopan veya o bölgede çıkan kıllara ek olarak giyilen kıyafetlerden kopan iplik parçaları veya saç telleri de derinin altına girerek kıl dönmesine neden olabilir. Erkeklerin vücutları kadınlara göre daha kıllı olduğundan, erkek hastaların sayısı daha fazla ve vücut ne kadar kıllıysa kıl dönmesi riski o kadar yüksektir.

KIL DÖNMESİ NEDEN OLUR?

Kuyruk sokumu kıl dönmesi hastalığı, bu bölgenin cilt ve cilt altı dokularının enfeksiyonu sonucu ortaya çıkar. Bu rahatsızlığın oluşmasında farklı risk faktörleri bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi kişisel hijyendir. Ayrıca; obezite, bölgenin

tahriş olması, uzun süre oturarak çalışmak, kalçalar arasındaki oyuğun derinliği ve genetik yatkınlık da diğer tetikleyiciler arasındadır. Kıl dönmesi kendini ilk olarak apse veya akıntıyla gösterir. Apseye erken müdahale edilmemesi, ciddi ağrı ve ateşe neden olabilmektedir. Bu belirtilerle bir uzmana başvurduğunda fiziki muayene ve hasta öyküsü tanı için yeterli olmaktadır. Genellikle herhangi bir görüntüleme yöntemine ihtiyaç duyulmamaktadır.

KIL DÖNMESİNİN BELİRTİLERİ

- Akıntı
- İç çamaşırdaki ıslaklık
- Hoş olmayan bir koku
- Kuyruk sokumunda ağrı
- Kaşıntı

KIL DÖNMESİNİN TEDAVİSİ

Kıl dönmesi tedavisi planlanırken uygulanacak yöntem,

hastanın durumuna göre değişmektedir. Akut kıl dönmesinin tedavisinde apse boşaltılır. Lokal anestezi altında yapılabilen işlemde apseyi boşaltmak için genelde en fazla şişlik olan noktadan kesi yapılması gerekir. Bu işlemde vakaların neredeyse yarısında sorunun tekrarlayabileceği unutulmamalıdır. Kronik ve tekrarlayan kıl dönmesinde ise hastalığın kesin tedavisi sinüs kanalının cerrahi olarak kesilip çıkartılması şeklinde uygulanmaktadır. Bazı olgularda kristal fenol tedavisi veya mikrokistektomi başarıyla uygulanmaktadır. Bu işlem yapılırken normal dokunun mümkün olduğu kadar yerinde bırakılması önem taşır. Uzun süre ihmal edilen kıl dönmesi sorunu, nadiren de olsa yassı hücreli kanser gelişmesine yol açabilmektedir. Bu nedenle kıl dönmesine işaret eden belirtiler varsa vakit kaybetmeden bir uzmana başvurulmalıdır.

TANSİYON DÜŞÜKLÜĞÜNDE DAVRANIŞ ÖNERİLERİ



Sağlığınızla ilgili çeşitli şikayetler size vücudunuzdan gelen “Tansiyonum düştü, beynime yeterli kan gitmiyor, önlem al!” sinyali olarak değerlendirilir. Bu duruma duyarsız kalmayın ve gerekli tedbirleri hemen alın.

Uzm. Dr. Salih ORÇAN - Kardiyoloji



↓ Tansiyon en basit anlatımı ile atardamarlar içinde kanın yaptığı basıncıdır. Atardamarları, bir apartmanın su tesisatı gibi düşünebilirsiniz. Bir merkezi hidrofor sisteminden (kalp) ana boru hattına (aort) pompalanan su (kan), ana hat-tan ayrılan su boruları (atardamarlar) ile tüm dairelere (organlara) taşınır. Su basıncı düştüğü zaman, önce üst kattaki daireler olmak üzere her daire bundan etkilenir. Kan basıncı düştüğü zaman da benzer şekilde, ilk etkilenecek organ beyindir. Beyne giden kanın azalması ile beraber sersemleme hissi, dengesizlik, halsizlik, göz kararması; bu durum uzun sürdüğünde bulantı-kusma ve hatta bayılmaya kadar giden şikayetler oluşur. İlk şikayetler size vücudunuzdan gelen 'tansiyonum düştü, bey-nime yeterli kan gitmiyor, önlem al!' sinyalleridir; buna duyarsız kalırsanız vücut kendi önlemini alır ve bayılırsınız. Bayıldığınızda beyin artık en üst kattaki daire değildir, yer çekiminin etkisi azalır ve beyne kan akımı artar. Yani bayılma aslında beyni koruyucu bir mekanizmadır.

GENEL ÖNLEMLER

Bol su için: Günde 8-10 su bardağı su içmeye çalışın. Su tüketimini gün içine yayın. Tuz tüketin: Düşük tansiyonlu kişiler tuz alımını arttırarak, tansiyonlarının biraz daha yüksek seyretmesini sağlayabilirler. İhtiyaca göre, tuz tüketimi günde 2,5 - 3 çay kaşığına yükseltilmelidir.

Fazla ayakta kalmayın: Uzun süre ayakta ve özellikle de hareketsiz kalmak kanın bacaklarda göllenmesine, dolayısıyla kan basıncının düşmesine neden olur.

Kademeli doğrulun: Yataktan kalkarken veya uzun süre oturduktan sonra ayağa kalkarken

acele etmeyin, yavaş doğrulun.

Alkol kullanmayın: Alkol damarları gevşettiği için tansiyonu düşürecektir. Ayrıca bazı alkoller idrar çıkışını da arttırdığı için vücudu susuz bırakır.

Sıcaktan kaçınin: Sıcak hava, sauna-hamam gibi sıcak ortamlardan, sıcak duştan, çok sıcak tutacak şekilde giyinmekten kaçınin.

Giyim tarzına dikkat edin: Göğsünüzü, boynunuzu, belinizi sıkacak biçimde giyinmeyin.

Basıncılı çoraplar giyin: Özellikle uzun süre ayakta kalacağınızı bildiğiniz durumlarda ya da varis sorununuz varsa bunlarda çok fayda görebilirsiniz.

İkinmaktan kaçınin: Öksürük krizi, yüksek ağırlık kaldırma, zorlu üfleme (balon şişirme, üflemler müzik aletleri vs.), ıkinma gibi hareketlerden mümkün olduğunca kaçınin.

Yatağınızın baş kısmını yükseltin: Yatağınızın baş kısmını 10-15 cm kadar yükseltin. Burada önemli olan yalnız başı değil, gövdenin üst kısmını yükseltmektir.

Dozunda egzersiz yapın: Ağır egzersiz yapmaktan kaçınin ancak mutlaka egzersiz yapın. Yemek alışkanlıklarınızı değiştirin: Sık sık yemek yiyin, ancak porsiyonları azaltın. Tükettiğiniz bitki çaylarının tansiyonu düşürücü etkisi olabilir, araştırın. Doktora başvurun: Şikayetleriniz günlük yaşamınızı etkileyecek kadar şiddetli ve sıkısa, kendi başınıza baş edemediyse mutlaka bir doktora başvurun.

ACİL ÖNLEMLER

Tansiyon düşmesine ait yakınmalar başladıysa aşağıdakileri uygulayın. Unutmayın; ne kadar

erken müdahale ederseniz o kadar iyi sonuç alırsınız.

Ayakta iseniz oturun ya da daha iyisi çömelin.

Oturabilecek durumda değilseniz bacaklarınızı çapraz yaparak bacak, kalça ve karın kaslarınızı sıkın, ellerinizin parmaklarını kıvrıp kanca durumuna getirin, birbirine geçirerek kenetleyin ve ayırmaya çalışır gibi iki yana çekin. Şikayetler geçinceye dek birkaç kez bu manevraları tekrarlayın.

Sert bir kahve ya da çay için.

Bol soğuk su için.

Şikayetler şiddetli ise, yukarıdaki önerilere rağmen sürüyorsa uzanın, bacaklarınızın altına destek koyarak yükseltin.

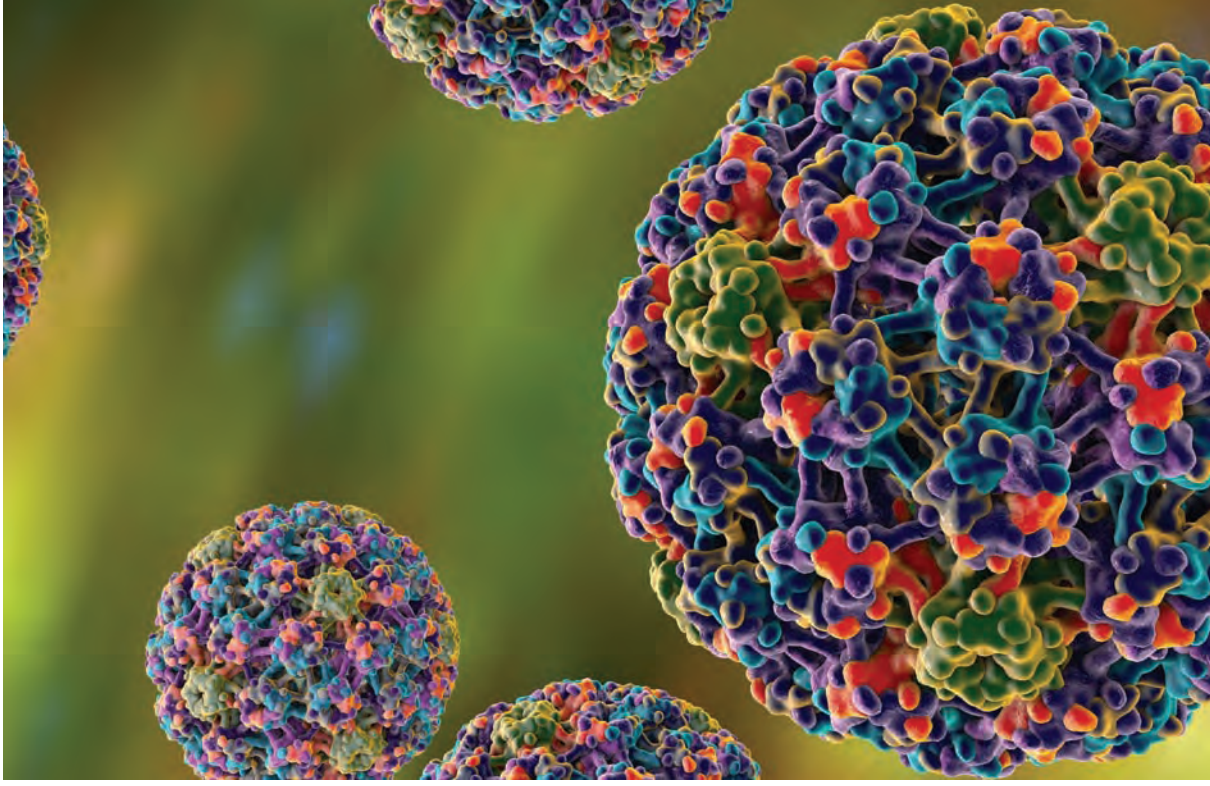
RAHİM AĞZI KANSERİNDE HPV AŞILARI İLE KORUNMA



Human Papilloma Virüs (HPV) dünyada cinsel yolla bulaşan en sık enfeksiyondur. Virüsü taşıyan kişiyle cinsel temasla bu virüs bulaşır. Bu enfeksiyondan en önemli korunma yöntemi tek eşlilik, çok partner değiştirme, genç yaşta cinsel ilişkiye başlama, biseksüel tercihler virüsün bulaşma riskini artırır. HPV ile enfekte olan birçok kişi bunun farkında değildir. Çünkü genellikle hiçbir semptomu olmaz. Bazılarında tutulan bölgelerde siğiller oluşabilir. HPV enfeksiyonunun tedavisi yoktur. Siğiller dondurulabilir, yakılabilir veya ameliyatla alınabilir.

Doç. Dr. F. Tuğba KÖŞ / Tıbbi Onkoloji





HPV, rahim ağzı kanseri, vulva kanseri, vajen kanseri, anüs kanseri ve orofarinks (ağızla yutak arası bölge) kanserinin oluşmasında rol alabilir. Rahim ağzı kanserlerinin yüzde 95'i HPV ile ilişkilidir. Rahim ağzı kanserinin yüzde 70'inden HPV tip 16 ve tip 18 sorumludur. Dünyada her yıl 500.000 kişiye rahim ağzı kanseri tanısı konmaktadır. Ve her yıl tanı konan hastaların yarısı hayatını bu kanserden kaybetmektedir. Türkiye'de yılda 1500 civarında hastaya rahim ağzı kanseri tanısı konmaktadır. Dünyadaki birçok ülkeye göre bizde daha az oranda görülmesinin nedeni bizim ülkemizde çok eşliliğin daha az olması, cinsel ilişki yaşının daha ileri olması ve sünnetin yaygınlığıdır.

AŞILAR YÜZDE 100 KORUYUCU

Rahim ağzı kanserinden korunmada HPV karşı aşılama kullanılmaktadır. Aşılama şu

anda sadece koruyucu amaçla kullanılmaktadır, tedavi edici bir aşı bulunmamaktadır. HPV aşıları canlı virüs içermez. Şu an piyasada 3 tip aşı bulunmaktadır; Tip 16 ve 18'e karşı olan ikili aşı, Tip 6, 11, 16, 18' e karşı etkili dördümlü aşı ve Tip 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58'e karşı dokuzlu aşı. Aşılar ilk dozdan sonra 1 ya da 2. ayında ve 6. ayında olmak üzere 3 dozda yapılıyor. Ömür boyu tekrar edilmesi şu anki bilgilere göre önerilmiyor. Çalışmalarda bu aşılardan 15-26 yaş arasındaki kadınlardaki rahim ağzı kanser öncesi lezyonların önlenmesinde etkili olduğu ortaya konmuştur. Aşılar içerdikleri tiplere karşı yüzde 100 koruyucudur. Ancak aşı yapılsa bile pap-smear testi ile kansere karşı taramaya devam edilmesi önerilir çünkü aşılardan içermediği daha az görülen tiplerle düşük oranda da olsa kanser gelişme riski devam eder. Kişinin cinsel hayatı başlamadan önce yapılan aşılar daha etkilidir çünkü kişinin HPV ile

karşılaşmadan önce yapılması daha iyi koruma sağlamaktadır. Hem kadınların hem erkeklerin aşılama da toplumdaki koruyuculuğu arttırmaktadır. Ancak şu anda çok az ülke erkekleri aşı programına almaktadır. HPV ile enfekte olan anneden bebeğe gebelik sırasında veya doğum sırasında bulaşma olabilir. Ancak aşının gebelerde kullanımı uygun değildir. Gebe olduğu bilinmeden aşı yapılsa da gebeliğin sonlandırılması gerekmez. Emzirme döneminde aşılama yapılabilir.

Şu anda ülkemizde HPV aşı kullanımı isteğe bağlıdır. Zorunlu aşı takvimi içinde yer almamaktadır. Aşının başlama yaşı ile ilgili tam bir görüş birliği mevcut değildir. Ülkelerin sosyokültürel farklılıkları bunda çok büyük etken oluşturmaktadır. Ayrıca ekonomik nedenlerde etkili olmaktadır.



KÖK HÜCRE TEDAVİSİ YAPTIRMALI MIYIM?



Kök hücre tedavisi; kırıldak hasarları, kemik defektleri, tendon hasarları gibi birçok kas iskelet sistemi hastalığın tedavisinde kullanılan, umut vadeden bir tedavi yöntemidir.

Doç. Dr. Alper Murat ULAŞLI / Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon



► Kıkırdak dokusu, sinir dokusu, tendon ve bağların kendi kendine iyileşme ve kendini yenileme kapasiteleri sınırlıdır. Doku hasarı sonrası iyileşme tam olmaz ve iyileşme süreci bir yerde durur.

Kemik iliği kök hücre tedavisi; diz ve ayak bileğinin kemik ve kıkırdak hasarları, menisküs yırtıkları, ön çapraz bağın kısmi yırtıkları, eklem kireçlenmesi, kırık tamiri, omuz tendon yırtıkları, disk kaynaklı bel ağrıları, tenisçi dirseği gibi birçok durumların tedavisinde kullanıldığında tatmin edici düzeyde iyi sonuçlar elde edilmiştir.

Yukarıda sayılan hastalıklara en az 3 ay boyunca geleneksel yöntemler (fizik tedavi, ağrı kesiciler, aktivite modifikasyonu gibi) uygulanmasına rağmen yeterli cevap alamayan, cerrahi tedavi olmak istemeyen ya da cerrahi ertelemek isteyen hastalar bu tedavi yöntemine başvurabilirler. Ayrıca bu yöntem, cerrahi sırasında veya sonrasında iyileşmeyi artırmak ve

hızlandırmak amacıyla cerrahiye ek olarak uygulanabilir.

Antibiyotik kullanımı gerektiren akut enfeksiyonu olanlar, kanama bozukluğu olanlar, bağışıklık sistemi bozukluğu olanlar ve kan kanseri gibi kemik iliğini etkileyebilecek hastalığı olanlar bu tedavi yöntemini kullanamazlar.

NASIL UYGULANIR?

Kemik iliği elde edilmesi, tecrübeli hekimlerce uygulandığında az miktarda ağrı ve rahatsızlık hissedilir. Tercihen ultrason veya floroskopi eşliğinde leğen kemiğinden çekilir ve filtrasyon ile santrifüj işlemlerinden geçirilerek yoğunlaştırılır. Hedef eklem veya tendona enjeksiyon tercihen ultrason eşliğinde gerçekleştirilir. Hastaların çoğu bu işlemleri kolaylıkla tolere edebilir. Enjeksiyon sırasında yanma ve dolgunluk hissi olabilir, bu durum kısa sürer ve soğuk uygulama ile geriler. Enjeksiyon sonrası birkaç gün düşük düzeyde yanma olabilir. Tüm işlemler yaklaşık 2 saat

sürer. Kanama kontrolü ile hasta aynı gün taburcu edilebilir.

İşlem sonrası ilk 2 gün mutlak yatak istirahati önerilir. Uygulanan yer bacaklarda ise ilk 1 hafta olabildiğince yürümekten ayakta durmaktan kaçınılması, yük verilmemesi, daha sonra kademeli olarak hareketin artırılması ve egzersizlere başlanması önerilir. Uygulama yeri kollarda ise ilk 1 hafta herhangi bir şey kaldırma veya taşıma önerilmez. İlk 1 hafta ağrı olması durumunda soğuk uygulama önerilirken, sonrasında ise ılık veya sıcak uygulamaya geçiş yapılabilir. Hasta 2 gün sonra banyo yapılabilir.

Doktorunuz 1 ay sonra kontrole çağırabilir. Ağrı olması durumunda doktorunuzun önerileri doğrultusunda parasetamol veya tramadol içeren ilaçlar kullanılabilir ama klasik ağrı kesiciler tedavi etkilerini bozabileceği için kullanılmaları önerilmez.





KARBONHİDRAT KAÇAMAĞI VE DENGELEME YÖNTEMLERİ



Diyet yapmak sevdiğiniz bütün yiyeceklerden mahrum kalmanız gerektiği anlamına gelmez. Diyet kelime anlamı olarak denge demektir. Yani yediklerinizi dengeleyebildiğiniz sürece kilonuz ideal sınırlar içerisinde kalacaktır.

Dyt. Gamze Zorlu / BESLENME VE DİYET



➤ Beyaz un ve şeker içeriği yüksek hamur işleri, kek, poğaçaya, kurabiye, börek ve pasta gibi karbonhidratlı yiyeceklerle yapılan kaçamakları günün diğer öğünlerinde dengeleyebilirsiniz. Bu yiyecekler tokluk hissi vermektense ziyade çok kısa bir süre içinde tekrar acıkmanıza neden olur. Bu da gün içerisinde aldığınız besin miktarını artırır. Bu beslenme şekli sürekli tekrar ettiğinde de karın bölgesinde yağlanma, karaciğer yağlanması, bel ve basen bölgelerinde kalınlaşma ve ödem, hazımsızlık şikayetlerine neden olur. Ancak elbette bu besinleri tam anlamıyla hayatımızdan çıkarmamız mümkün olmuyor. Önemli olan tükettiğimiz zaman nasıl dengelememiz gerektiğini bilmek.

• Örneğin; öğlen yemeğinde 1 küçük poğaçaya+1 kurabiye yediğiniz gün 3 dilim ekmek + 2 yemek kaşığı kadar yağ +100 ml süt kadar kalori almış oluyorsunuz. Bu günün kahvaltısı 1 yumurta/1 dilim beyaz peynir+ 1 dilim ekmek+bolca yağsız sebze şeklinde olabilir. Akşam yemeğinde ise protein ihtiyacını karşılayacak 100 gr et/tavuk/balık salata ekmek-

siz ve çorbasız tüketilmelidir. Gün içerisinde 1 porsiyon kadar süt grubu da ara öğün olarak tüketilmelidir.

• Mercimek köftesi veya kısır tüketmek istediğinizde 2 dilim ekmek yerine; 6 adet mercimek köftesi veya 5-6 yemek kaşığı kadar kısır tüketebilirsiniz. Bunların yanına ayran ekleyebilirsiniz. Öğle yemeğiniz bu şekilde olursa akşam protein grubunu yine ihmal etmeyin haşlama/ızgara et/tavuk/balık seçimi yapın.

• Yaş pasta tükettiğinizde; 1 dilim kremalı yaş pastanın 2 dilim ekmek+2 porsiyon taze meyve+ 100ml süt+1 tatlı kaşığı kadar yağa eşdeğer olduğunu bilin. Bu kaçamağı yanında 1 su bardağı süt ile öğle yemeği sayabilir ya da ikinci ara öğünü yerine tüketerek akşam yemeğinde peynirli bir salata tercih edebilirsiniz.

• Pizza, hamburger tüketirseniz hem karbonhidrat hem de proteinden zengin bir kaçamak yapmışsınız demektir. 1 küçük hamburger veya 1 küçük boy pizza tükettiğinizde akşamında sadece sebze yemeği

ve yoğurt tüketmeniz en sağlıklı seçim olur. Gün içerisinde sadece kahvaltıda 1-2 dilim ekmek tüketin.

• Sütü tatlı veya dondurma kaçamağını yapmanın en uygun zamanı da ikinci ara öğündür. 2 top sade dondurma veya 1 kase sütü tatlı 1 su bardağı kadar süt grubu ve 1 porsiyon meyve hakkınız yerine geçecektir.

• 2 küçük kare bitter çikolatayı 1 porsiyon taze meyve yerine tüketebilirsiniz.

KARBONHİDRAT KAÇAMAĞININ SONUÇLARI

Karbonhidrat kaçamağının sonucu kilo artışı, hızlı acıkma, iştah artışı, tatlı yeme isteğinin artması olarak karşınıza çıkar. Karbonhidrat kaçamaklarının yanında süt/yoğurt/ayran tercih edilirse kan şekerini dengelemeye yardımcı olur. Hamur işlerinizde şeker yerine kuru meyveleri tercih ederek daha sağlıklı seçimler yaparak kilonuzu da kontrol altında tutabilirsiniz.





KOAH'IN BAŞ SORUMLUSU SİGARA



Ölümle sonuçlanabilen akciğer hastalığı olan Kronik Tıkayıcı Akciğer Hastalığı (KOAH), Türkiye'de ölüm nedenleri içinde üçüncü sırada yer alıyor ve toplumda 40 yaş üstü her 5 kişiden birinde görülüyor.

Uzm. Dr. Sibel Meryem ALPAR / Göğüs Hastalıkları



NKOAH ilerleyici ve tam olarak geri dönüşümü olmayan, buna karşılık önlenemez ve tedavi edilebilir bir akciğer hastalığıdır. KOAH havayollarını daraltır, solunumu güçleştirir. Genellikle kronik bronşit ve amfizem zemininde gelişen KOAH'da hastalar, öksürük ve balgamdan kısa mesafeli yürüyüşte bile oluşan nefes darlığına kadar değişik semptomlara sahiptirler.

Hastalığın en önemli nedeni sigaradır. KOAH gelişiminden yüzde 80-90 oranında sigara içiminin sorumlu olduğu, sigara içmeyenlere göre KOAH gelişme riskinin 9.7-30 kat arttığı bildirilmektedir. Pasif sigara içiciliği de KOAH'a zemin hazırlamaktadır. Maden ve metal işçileri, odun ve kağıt imalatında çalışanlar, çimento, tahıl ve tekstil işçileri gibi mesleki olarak toz, duman ve gazlara maruz kalanlarda KOAH daha sık görülmektedir. Kentlerdeki hava kirliliği, A, C, E vitamini eksikliği ve alkol kullanımı KOAH gelişiminde rol oynayabilmektedir.

BELİRTİLERİ NELER?

KOAH hastalarının çoğunda ilk belirti öksürüktür; nefes darlığı ile birlikte olabilir. Sigara içenler, hafif başlayıp zamanla yaşamlarının bir parçası olan öksürüğü önemsemeyen ve sigara öksürüğü sanırlar. Sabahları ve kış aylarında yakınmalar daha sık ve şiddetlidir. Başlangıçta yakınmaların önemsenmemesi hastalığa erken tanı konmasını geciktirir.

Öksürükle birlikte balgam çıkarma sabahları daha fazladır. Balgam miktarının artması, renginin sarı veya yeşil renge dönüşmesi solunum yollarında mikrobik bir iltihabın olduğunu göstergesidir.

Nefes darlığı, özellikle hareket sırasında ortaya çıkar ve yıllar içinde yavaş yavaş artar. Nefes darlığı başlangıçta hızlı yürürken ya da merdiven/yokuş çıkarken ortaya çıkarken yıllar içinde giyinme, konuşma, hatta istirahat halinde bile hissedilir hale gelir. Hastalık zaman içinde ilerledikçe hafif alışveriş poşetini taşıma, hatta yıkanma gibi günlük aktiviteler bile yapılamaz hale gelebilir.

KOAH TANISI NASIL KONULUR?

KOAH'ın tanısı, basit ve ağrısız bir test olan "nefes ölçüm testi" ile kolayca konabilmektedir. KOAH'ın erken tanısı, hastalığa bağlı sakatlık ve ölüm oranlarını azaltacaktır. Bu nedenle 40 yaş üstü, sigara içmiş ya da içmekte olan ve/veya meslek icabı ya da çevresel ortam gereği tozlu ortamlarda bulunan kişilerde müzmin seyirli öksürük, balgam ve nefes darlığı yakınmalarından en az birinin bulunması halinde kişinin bir göğüs hastalıkları hekimi tarafından görülüp "solunum fonksiyon testini (SFT)" yaptırması gerekir.

KOAH HASTALIĞININ TEDAVİSİ

KOAH ilerleyici bir hastalık olmasına rağmen önlenemez ve tedavi edilebilir bir hastalıktır. Bunun için öncelikle sigara bırakılmalı, zararlı toz ve dumanlardan uzak durulmalı, grip ve zatürre aşısı yapılmalı, nefes yoluyla alınan ilaç tedavisine başlanmalı ve fiziksel aktivite yapılmalıdır.

SİZDE KOAH VAR MI, TEST EDİN?

- 1. Haftanın çoğu günü sık sık öksürüyor musunuz?**
- 2. Haftanın çoğu günü balgam çıkarıyor musunuz?**
- 3. Yaşıtlarınıza göre nefesiniz daha kolay mı daralıyor?**
- 4. Yaşınız 40'ın üzerinde mi?**
- 5. Halen sigara içiyor musunuz ya da eskiden içer miydiniz?**

Yukarıdaki soruların en az üçüne evet yanıtı verdiğinizden beri göğüs hastalıkları uzmanına başvurur ve solunum fonksiyon testi ile değerlendirilir.



BAĞIRSAK SAĞLIĞINI NE KADAR CİDDİYE ALMALIYIZ?



Bağırsak sağlığı ve bütünlüğünün genel sağlığımız üzerine etkisi bilindiğinden çok daha fazladır. Gıdalar bağırsaklarımızdan emilmekte, besinler kana geçerek vücudumuza dağılmaktadır. Bazı hormonların asıl üretim yeri bağırsaklardır.

Uzm. Dr. Selma SEYYAH / Acil Servis





➤ Bağırsak duvarımız probiyotik dediğimiz faydalı bağırsak bakterileri ile kaplıdır. Bunlar dışarıdan besinlerle aldığımız mikropları öldürürler ve bizi korurlar. Aynı zamanda savunma sistemi hücrelerimiz ürettilmesini sağlarlar. Vücudumuzun savunma sisteminin yüzde 80-85'i bağırsaklarımızın duvarındadır. Faydalı bağırsak bakterileri vücudumuzun en büyük doğal florasıdır ve yetişkin sağlıklı bir insanda 1,5-2 kg dengede olan, büyük çoğunluğu faydalı olan bakteri bağırsaklarımızda yaşamaktadır. Bu flora bozulursa savunma sistemimiz sekteye uğrar, ardından dışarıdan gıdalarla alınan yabancı maddeler ve mikroplar bağırsak duvarlarımızda delikler oluşturmaya başlar ve zamanla içeri girip vücudumuza dağılırlar. Gittikleri hücre doku ve organlara hasar verir, hastalık yapmaya başlarlar. Bunlarla beraber bağırsak duvarı hasarlı olduğundan da tam sindirilememiş besinler kana karışır ve yabancı madde gibi algılanarak allerjik reaksiyon gelişimine neden olabilirler. Bu şekilde şikayetlerimiz ve hastalıkları-

mız başlar. İlk önce hafif veya değişik derecelerde sindirim sistemi bozuklarımız görülür. Hazımsızlık, ishal, kabızlık, şişkinlik gibi.

HASTALIKLAR ARTIYOR

Son yıllarda katkılı besin maddelerinin tüketiminin artışı, ilaçların fazla ve kontrolsüz kullanımını, stres, radyasyon, sigara, alkol, kirlilik vücudumuzun bağırsaktaki faydalı floramızı, bağırsıklık sistemimizi dolayısıyla bağırsak duvarımızı tahrip etmekte daha önce hiç görülmeyen veya az görülen hastalıkların görülmesine ve artmasına neden olmaktadır. Hatta doktorlar bazı hastalara teşhis koymakta artık zorlanmakta, belirtileri ve muayene bulgularını herhangi bir klasik hastalığın kategorisine koymamaktadır.

Tip 1 diyabet eskisinden daha fazla görülmekte. Kalp krizi yaşı çocukluk yaşına inmiş durumda. Bazı hastalıklara tedavi ile teşhis yoluna gidilmekte, bu da daha çok ilaç kullanımına ve daha fazla bağırsak duvarı bozulmasına, hastalıkların ve

belirtilerin ilerleyen zamanlarda da tekrarlamasına ve artmasına neden olmaktadır.

NELER YAPILMALI?

Bağırsak bütünlüğü ve sağlığın tahminimizden çok daha fazla vücut sağlığına etkisi vardır. Sağlıklı bağırsak sağlıklı vücut demektir. Bu nedenle bağırsak sağlığını korumak için gereken ne varsa yapmalıyız. Bunlardan bazılarında bahsedeyim:

- Kontrolsüz, gereksiz, doktor tavsiyesi olmayan hiçbir ilaç kullanmamalı ve doktorlara ilaç yazmaları konusunda asla ısrarcı olmamalıyız
- Katkı maddeli, GDO'lu koruyucu maddeli gıdaları tüketmemeliyiz
- Sebze, et (tavuk, balık, kırmızı et), yumurta ve yoğurt ağırlıklı beslenmeliyiz
- Yağ olarak sade yağ, iç yağ, pişirilmemiş zeytin yağı tercih etmeliyiz
- Bol sıvı ve taze meyve suyu tüketmeliyiz
- Probiyotik gıdaları bol bol tüketmeliyiz



GRİBAL ENFEKSİYONLARDAN KORUNMA YOLLARI



Bazı dönemlerde yoğun bir grip salgınıyla karşı karşıya kalıyoruz. Önce burun kaşınması ve hapsirikla başlayıp yüksek ateş ve halsizlikle seyreden ve nihayetinde yoğun burun akıntısı ve bazı kişilerde balgamlı öksürükle devam eden bir tablo birçoğumuzu günler ve bazen de haftalarca esir alabiliyor.

Doç. Dr. Davut Akduman / Kulak Burun Boğaz Hastalıkları (KBB)





➤ Grip genellikle sonbahar sonu, kış boyunca ve ilkbahar başına kadar olan dönemde daha sık görülen oldukça bulaşıcı bir hastalıktır. Grip salgınları genellikle influenza adı verilen bir virüs tarafından oluşturulur. Mevsim başlangıcında, bağırsıklık sistemi zayıf olan; çocuk, yaşlı ve kalp-akciğer hastalığı, böbrek hastalığı, şeker hastalığı gibi kronik hastalığı olan kişilerin aşılınması önerilmektedir. Bu kişiler; gribal enfeksiyonlar daha ağır seyrettiğinden, komplikasyonlara ve bazen ölümlere neden olabildiğinden risk grubu olarak ifade edilmektedir.

GRIP ŞİKAYETİ GENELDE 7 GÜN SÜRER

Üst solunum yollarında enfeksiyona neden olan bu virüsler; öksürme, hapşırma ve konuşma esnasında yayılan damlacıkların, sağlıklı bireyler tarafından solunum yoluyla alınmasıyla ile bulaşmaktadır. Bundan dolayı kalabalık ve havalandırması yetersiz olan alanlarda, özellikle hasta kişilerin taşıdığı

bu mikropların bulaşma riski yüksektir. Ayrıca kreş, okul, kışla gibi yoğun yaşam alanlarında hastalığın salgına dönüşmesi daha kolaydır.

Sağlıklı beslenen ve uygun iklimlendirme koşullarında yaşayan kişilerin hastalanma riskleri daha düşüktür ve hastalık durumunda daha hafif atlatabilmeleri mümkündür. Özellikle ellerin bol su ve sabun ile yıkanması ve hastalıklı kişilerle temasın azaltılması da korunmada önemlidir.

Grip belirtileri, virüsün vücuda girmesinden sonraki 1-3 gün içerisinde ortaya çıkar. Gribal enfeksiyon, genellikle burun kaşıntısı, hapşırık, bazen gözlerde yanma ve yüksek ateş olarak başlamaktadır. Bu dönemde hastanın dinlenmesi/istirahati, bol sıvı alması, C vitamininden zengin meyve ve sebzelerle beslenmesi ve doktor kontrolünde gerektiğinde parasetamol türü ateş düşürücüler veya dekonjestan dediğimiz burun akıntısını azaltıcı ilaçlarla kombine preparatların kul-

lanması hastalığın daha hafif atlatılabilmesi açısından önemlidir. Şikâyetler genellikle 7 gün sürer, ilk 2-3 gün içerisinde şiddetlenir ve sonrasında düzelleme başlar, ancak iyileşme süresi 1-2 haftaya kadar da uzayabilir.

Bu dönemde etkin bir dinlenme ile hastalığı daha hafif geçirmek mümkün iken; yoğun iş temposu, sağlıksız beslenme ve iklimlendirmesi uygun olmayan ortamlar nedeniyle, hastalık süresi uzar ve bazen üzerine bakteriyel enfeksiyonlar yerleşerek tabloyu daha da ağırlaştırabilir.

İlk 3 gün sonrasında hastalıkta belirgin gerileme olmuyorsa, yoğun ve renkli burun akıntısı ve/veya yoğun balgamlı öksürük ortaya çıktıysa, hekim denetiminde gerektiğinde uygun antibiyotik tedavisinin başlanması gerekebilir. Ayrıca bol sıvı alınması ve gerektiğinde balgam söktürücü ilaçların kullanılması hastalığın daha kısa sürede iyileşmesine katkıda bulunabilir.



HASTALIKTA VE EKONOMİDE “BİYOBENZER” GERÇEĞİ



İlaç endüstrisini yakından takip edenlerin konvansiyonel ilaçlarda dönüm noktasını hatırladıklarını düşünüyorum. Küçük moleküllü ilaçların araştırma, geliştirme ve üretimini ülkemizde yaptırmamaya yönelik bilinçli olarak sergilenen olaylar, bu kez biyobenzer ilaçların araştırma, geliştirme, ruhsatlandırılma ve geri ödemelerinde yaşatılmaya çalışılıyor.

Prof. Dr. Bülent GÜMÜŞEL / LHÜ Rektör Y. Ve Eczacılık Fakültesi Dekanı





➤ Bu önemli konu hakkında tüm paydaşların dikkatini çekmek istiyorum. Aynı oyuna ülkemiz bir kez daha gelmemelidir. Biyobenzer ilaçlarda Türkiye, konumu gereği çok hızlı gelişim gösterebilir ve bu know-how'ın ülkemize kazandırılması ile yeni biyofarmasötik ilaçların ülkemizde araştırma, geliştirme, üretim ve ihracatına öncülük edebilir.

IMS Health 2017 verilerine göre toplam ilaç satışı içerisinde biyolojik ürünlerin payı 2002 yılında yüzde 11 iken bu pay yıllar içerisinde 2007'de yüzde 15, 2012'de yüzde 18 ve 2017'de ise yüzde 19-20'ye yükselmiştir. Bu biyolojik ürünlerin içerisinde biyobenzerlerin payı ise 2002'de yüzde 0.3 iken 2017'de ise yüzde 7 civarına yükselmiştir. Özetle biyobenzerler tüm dünyada süratle sayıları artan ilaçlardır. Bu artışın önümüzdeki 10 yılda çok daha süratli olacağını söylemek sanırım kehanet olmayacaktır. Çünkü önümüzdeki 7 yıl içinde yıllık 72 milyar dolar gelir getiren "13 biyolojik ürünün"

patent süresi sona erecektir. Özellikle bunların içerisinde monoklonal antikorlar (MAB) ve insülinin olması biyobenzer üreticilerinin bu alana yatırımlarını artırmaktadır.

TÜRKİYE İLAÇTA ÜST NOKTAYA GELECEK

Türkiye'de de dünyadakine benzer şekilde biyofarmasötik ilaç pazarı her geçen sene artmaktadır. IMS Health verilerine göre 2008'de yaklaşık 1 milyar liralık satış değeri olan biyofarmasötikler, 2014'de 2.42 milyar liraya, 2015'de 3.05 milyar liraya ve 2016'da ise 3.44 milyar liraya erişmiştir. 2020'de ise bu değer 5.1 milyar liraya erişmesi beklenmektedir.

2018 yılının ilk çeyreğinde 2 tane biyoteknolojik "Monoklonal antikor" ilacının biyobenzeri TİTCK'nın ilgili bilimsel kurullarından onaylanarak ruhsat almıştır. Bu, ülkemiz için çok önemli ve mutluluk verici bir gelişmedir. Her iki ürün SGK geri ödeme listelerine de eylül ayı itibarıyla girmişlerdir.

Yalnız şunu da burada söylemeden geçemeyeceğim. "Biyobenzerler gelecek ve referans biyolojik ürünlerin fiyatları ucuzlayacak" ve "Ülke çok önemli tasarruflar sağlayacak" fikri başlangıçta doğru değildir. Çünkü biyobenzerlerin geliştirilmesi zamana ve maliyete dayanan bir süreçtir. Ama şunu açıklıkla söyleyebilirim: Bu teknolojinin ve bilgi birikiminin ülkemize kazandırılması ülkemizi ilaçta daha üst noktaya getirecektir.

Biyofarmasötik ilaçlar için paydaşlardan görüş alınarak ulusal bir politika oluşturulmasına ihtiyaç bulunmaktadır. Özellikle geri ödeme noktasında bu ürünleri üretmeyi planlayanlar önünü görmek istiyor. Tarafların önünü görebileceği, gri alanların olmadığı, bu alana ülkemizde yatırım yapmak isteyenleri teşvik edecek, yaptığı işten bezdirmeyecek "Yazılı biyobenzer ilaç politikasına" ihtiyacımız vardır. Bunu ülkemizin geleceği için yapmak zorundayız.

ENGELLERE TAKILMADI, TÜRKİYE’NİN GÖRME ENGELLİ İLK VE TEK KADIN DİPLOMATI OLDU



Dilek Ertürk, Türkiye’nin görme engelli ilk ve tek kadın diplomatı. 5 yaşında salıncaktan düştü, görme engelli oldu. Ancak zorluklar onu yıldırmadı, mücadeleye etti. Turgut Özal’ın tavsiyesiyle diplomatlığı seçti ve dünyanın birçok yerinde görev yaptı. Ertürk, hikayesini ve kariyerinde karşılaştığı zorlukları Lokman Hekim Dergisine anlattı.

Röportaj: Özgün GİRİFTİN



Dilek Ertürk kimdir? Bize kendinizi anlatır mısınız?

9 Mart 1974’te Ankara’da doğdum. 5 yaşındayken salıncaktan düşme sonucu beyindeki göz sinirleri hasar gördüğü için görmemi kaybettim. 1979 yılı göz önüne alındığında, o dönemin koşulları düşünülürken, hem benim için hem de ailem için zorlu bir maraton başladı.

Engelli camiasında en az engelliler kadar aileleri de gayret sarf etmek zorundadır. Bu beraberce göğüslenmesi gereken bir husustur. Ailem eğitimime ağırlık verdi. Özellikle annemin benim üzerimde çok katkıları vardır.

İlk ve ortaokulumu Aydınlık Evler, şimdiki adıyla Gören Eller, liseyi Keçiören Lisesi’nde, üniversitemi de Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi’nde yani Mülkiye’de tamamladım.

Sizin hikayenizi ilginç kılan, hayatınızın dönüm noktası dediğiniz şey nedir?

Benim yüreğime dokunan ve gurur duyduğum kısmı, 1986 veya 1987 yıllarıydı, ilkokul son sınıftay-

dim. Her yıl gençler ve çocuklar devlet büyüklerini ziyarete giderler, ben de o yıl engelli gençleri temsil eden gitmiştim. Turgut Özal o dönemde başbakanı bana “Ne olmak istersin?” dedi. Ben de “Avukat olacağım” dedim. O da bana “Neden avukat olmak istiyorsun?” dedi. Cevap olarak çevremdeki kişilere duygu ve düşüncelerimi iyi ifade ettiğimi söylüyorlar, ben de bu yeteneğimi kullanabilmek için avukat olmak istediğimi belirttim. Buna cevap olarak Turgut Özal, “Biz engellilerin hukuk alanında başarılı olduğunuzu biliyoruz. Senin daha farklı bir meslek yapman gerekli ve ilk olmalısın” dedi. Ben de “Ne olabilir bu?” dediğimde “Sen bu ülkenin ilk görme engelli diplomatı olmalısın” dedi.

DİPLOMATLIK ÖZAL’IN VASIYETİ

Diplomat olmayı o gün mü kendinize hedef olarak seçtiniz?

Ben elektrik teknisyeni bir babaya ve ev hanımı bir anneye sahibim. Yani halktan biriyim. O dönemde diplomatın ne iş yaptığını bilmiyorum ve diplomatlar ne iş yapar diye sordum. Turgut Özal diplomatın ne olduğunu bilmeyen bir





çocuğa diplomasıyı “En az bir yabancı dili çok iyi konuşurlar, ülkemizin menfaatlerini uluslararası arenada temsil ederler ve korurlar” şeklinde anlattı. Bu konuşmadan sonra diplomatlığı hedef olarak belirledim. Üniversite sınavına girmeden bir gün önce Turgut Özal vefat edince diplomatlığı bir vasiyet olarak benimseyip, uluslararası ilişkiler bölümüne girmeye karar verdim. Sonrasında eğlenceli ve keyifli bir üniversite hayatından sonra bölümümü 3. olarak bitirdim.

Üniversiteden sonra diplomat olmak için nasıl bir süreç yaşadınız?

Üniversiteden sonra yavaş yavaş engeller başladı. Bildiğiniz gibi görme engelliler ve diğer engelliler için kariyer hayatında farklı engeller var. Öncelikle 1999 yılında engelli sınavını kazanarak Maden Teknik Arama'ya (MTA) işe girdim. Santral memurluğu önerildi ama ben kabul etmedim. Benim ısrarlarım sonucunda dış sipariş bölümünde görev aldım. Ben parlak bir öğrenciy-

dim. Mülkiye'den hocalarım bu duruma üzüldü. Onların da aracı olmasıyla Dışişleri Bakanlığına geçiş yaptım. Bakanlık o dönemde benden çok faydalandı. 2010 yılında İnsan Hakları Danışmanı olarak atandım. Benim için yeteneklerimi kullanabileceğim bir göreve başladıkten sonra keyifli, yoğun ve verimli bir dönem başladı. Öncelikle diploması akademisinde 6 aylık bir eğitim aldım, sonrasında göç dairesinde görev yaptım. İnsan ticaretiyle mücadele, yasadışı göçle mücadele, yabancılar koruma kanununun hazırlanması ve insan ticaretinden etkilenen mağdurlar ile ilgili kanunların çıkarılması aşamasında diğer kurumlarla beraber dışişleri bakanlığımızda çalıştım. Aşabat, Odessa, Bükreş, Almata, Saraybosna, Zagreb, Kuala Lumpur, Moskova, Kiev gibi şehirlerde dışişlerinde çalıştım, alanlarımda seminerler verdim. 2012 yılında Avrupa Güvenlik ve İşbirliği Teşkilatı'nda çalışmak üzere Viyana'ya tayinim çıktı. Burada Sayın Cumhurbaşkanımız Recep Tayyip Erdoğan ile

tanışma fırsatı buldum. Benim çalışmalarımın, gayretimden çok etkilendi, gurur duydu. Türkiye İnsan Hakları ve Eşitlik Kurumu'nun 11 üyesinden biri olarak beni buraya atadı. Şu an tek kadın üyeyim.

AMACIM DAHA ÇOK EZBER BOZMAK

Engelli biri olarak dezavantajlarınızı avantaja çevirmişsiniz. Tebrik ederiz.

Ben hayatı çok seviyorum. Allah beni tam teşekküllü yaratmış, bir çift gözün lafı olmaz. Elimden geldiğince artı değerlerime odaklanarak yoluma devam ediyordum. Amacım daha çok ezber bozmak daha çok yüreğe dokunmak.

Engelinizi hiç dezavantaj olarak gördüğünüz oldu mu?

Ben mağdur bu rolü sevmiyorum. Hepimizin hayatında çok güzel noktalar vardır. Hayat bir oyun, onu nasıl oynadığımız önemli. Oyundan keyif almalı-

sınız. Engelimi hiç dezavantaj olarak görmedim, farklılık olarak gördüm. Ben kendimi hem bir kadın hem de engelli bir birey olarak verimli, üretken ve güçlü hissediyorum. Bunda ailemin çok büyük katkısı var. Hiçbir zaman “yazık, zavallı, nasıl yapacak” gibi bir bakış açısına sahip olmadılar.

Annenizden çok şey öğrenmişsiniz anladığımız kadarıyla?

Anne ve baba bir yapının iki sütunudur. İkisi de çok değerli. Erkek baştır, kadın boyundur. Başı kadın çevirir. Annem benim eğitimle engelleri aşabileceğime inanırdı. Şimdi bile çok güzel yemek yaparım, küçükken annem bana yemek yaptırdı. Annem bıçak elimi keser diye onu elime vermekten çekinmedi “kessin bir dahakine kesmez” dedi. Ben de bunu düstur edindim.

EN BÜYÜK SORUN ENGELLİ RAPORLARI

Engelli bir birey olarak sağlık alanında karşılaştığınız zorluklar nelerdir?

Heyet raporları benim canımı

okurdu. Doktor görsün, tam teşekküllü devlet hastanesi görsün... Özel hastanedeki doktor, doktor değil mi? Bedensel ve zihinsel engelli biri, bir yerde değerlendirilmiş çalışmış, emekliliğini hak etmiş rapor alınacak. Büyük şehirdeki tam teşekküllü hastaneden rapor isteniyor. Bunun engeli zaten belli. Bu yönde kolaylıklar sağlanmasının önemli olduğunu düşünüyorum. Sürekli bir engelli raporu ibraz etmek durumunda olmamaları gerekir.

Sizi çok dinç, sağlıklı görüyorsunuz. Kendinize iyi bakıyorsunuz anlaşılan?

Bedenimiz çok değerli. Ona iyi bakmak gerekir. Dengeli beslenmek, yaşamak önemli. İnsan denen varlık salt bedenden ibaret değil, bir de ruh var. Ruh ve beden sağlığı birlikte iyi gitmeli. Bir bütünlük arz etmeli diye düşünüyorum. O zaman sağlıklı bireyler ortaya çıkacaktır. Ruh beslemek için de iletişimin, toleransın, merhametin gerekli olduğunu düşünüyorum. Ruhun tatmin olduğumuzda o bedene yansiyacaktır ve biz bütün hastalıkların üstesinden geleceğizdir diye düşünüyorum.

Annenizden çok şey öğrenmişsiniz anladığımız kadarıyla?

Anne ve baba bir yapının iki sütunudur. İkisi de çok değerli. Erkek baştır, kadın boyundur. Başı kadın çevirir. Annem benim eğitimle engelleri aşabileceğime inanırdı. Şimdi bile çok güzel yemek yaparım, küçükken annem bana yemek yaptırdı. Annem bıçak elimi keser diye onu elime vermekten çekinmedi “kessin bir dahakine kesmez” dedi. Ben de bunu düstur edindim.





25 YILLIK TİRYAKİLİKTEN KURTULDU, KİTABINI YAZDI



Lokman Hekim Akay Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. İbrahim Akkurt, öğrencilik yıllarında başlayarak 25 yıl aralıksız olarak içtiği sigarayı, verdiği 2 yıllık mücadelenin ardından bıraktı. Sigarayı bırakma öyküsünü yazarak kitap haline getiren Akkurt, bu mücadelesini Lokman Hekim Dergisine anlattı.

Röportaj: Burcu AKKAN





➤ Sigarayla tanışmanız nasıl oldu?

Çoğu genç gibi lise döneminde birkaç defa ikramları kırmamak için sigara içmeyi denemişliğim oldu. İlginçtir, gerçek anlamda sigara alışkanlığı edinecek derecede sigara ile tanışmam tıbbiyede oldu. 1980'de Ankara Tıp'a adımı atmamla beraber bu ilk denemelerimin sayısı arttı. O dönemleri hatırlayanlar bilir; otobüslerde, trenlerde, uçaklarda, okullarda hemen her yerde sigara dumanından geçilmezdi. Sigara içmek nerdeyse olumlu bir statü meselesiydi.

Hem Göğüs Hastalıkları doktoru hem sigara tiryakisi... Tepki çekmiyor muydunuz?

Tıbbiyeyi bitirdiğimde artık ciddi bir sigara tiryakisi olmuştum. Mecburi hizmeti doğuda, dağın başındaki bir köy sağlık ocağında yapmam, buradaki yalnızlık, ortamda bulunan öğretmen vb arkadaş takımının da yoğun içicilikleri iyice benim tiryaki olmama neden oldu. Daha sonra Göğüs Hastalıkları alanında ihtisas yapma hakkını kazanmam ise büyük bir ironi oldu. Asistanlık stresi, yoğun eğitim faaliyeti, yayın çalışmaları ve evlilik süreci derken sigaraya iyice bağımlı oldum. Branşımda karşılaştığım her 10 hastanın neredeyse 7-8'i

sigara nedeniyle hastaneye geliyordu. Etrafımdaki herkes sigara içmeme karşı çıkmaya başlamıştı. Büyük baskıya rağmen uzman olduğumda da artık tiryakiliğin hat safhasındaydım. Bu süreç 25 yıl sürdü.

HERKESE BIRAKTIRDIM, KENDİME LAF GEÇİREMEDİM

Sigarayı bırakmaya nasıl karar verdiniz?

Sigarayı bırakmamak için her türlü numarayı kendime, aileme, çevremdekilere, çalışma arkadaşlarıma çektim. Oyalama numaralarımın dozu giderek artıyordu ancak inandırıcılığım azalıyordu. Sigara içtiğim dönemlerde kesinlikle hiçbir hastamın yanında, hiçbir öğrencimin, asistanımın yanında sigara içmedim. Bana gelen binlerce insana sigarayı bıraktırdım ancak kendime laf geçiremiyordum. Bir gün gerçeği gördüm; bırakmak mı, kurtulmak mı? İşin püf noktasının bu olduğu gerçeğini görmem tam 10 yılımı aldı. Hasta olduğumu, bir nikotin bağımlılığı hastası, bir nikotinman olduğumu kabul ettim ve hastalığımın kurtulmayı başardım.

Sigaranın sağlığa olan zararları noktasında neler söylemek istersiniz?

Sigara ya da tütün dumanının

içinde bulunan 4 bin civarındaki zehir; damarları, beyin dokusunu, sinirleri, kalp dahil olmak üzere tüm sistem, organ, doku ve hücreleri bir şekilde zedeler. İşte solunum sistemindeki bu etki KOAH başta olmak üzere akciğer kanserine kadar varan vahim durumlara yol açar.

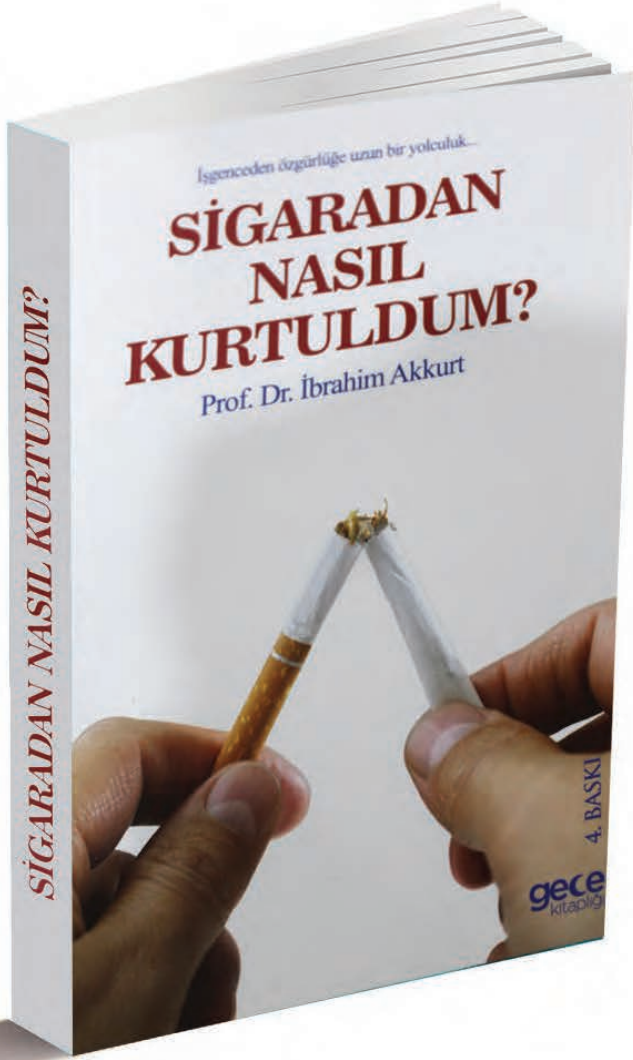
KİTABI BİR RANT ARACI OLARAK GÖRMEDİM

Sigarayı bıraktıktan sonra bu mücadeleyi kitaplaştırma düşüncesi nasıl oluştu?

Sigaradan kesin olarak kurtulmam durumunda bu illetin her türlü iç yüzünü yazacağıma dair bir ahtım vardı. Sigaradan 2008'de kurtuldum; 2011'de bir vesileyle bulunduğum Kanada-Toronto'da da aynı sorunun özellikle gençler arasında şiddetle yaşandığını görünce kitabımın ilk iskeletini orda oluşturdum. Sonra memlekete dönünce birkaç ayda yoğun bir çalışmayla 2012 Ocak ayında "Nasil Kurtuldum" adı altında kitaplaştırdım.

İlk kitabınızı yazdığınızda nasıl tepkiler aldınız?

Beklediğimden fazla olumlu tepki aldım. Kitabın ilk iki baskısı tamamen göğüs hastalıkları, halk sağlığı aile hekimleri gibi sigara ile ilgili doktorlara dağıtıldı. O dönem Sağlık Bakanlı-



ğının başlattığı “sigara bırakma poliklinikleri”nde çalışan doktor arkadaşlara bu kitabın yardımcı olabileceğini düşündüm. Nitekim o dönemde sigara içicilerinden gelen en önemli tepki “hocam tıpa tıp beni yazmışsınız” şeklindeki şükranlardı.

Bugüne kadar sigara üzerine kaç kitap yazdınız? Yeni kitap çalışması var mı?

Birçok göğüs hastalıkları akademisyenin olduğu gibi benim de sigarayla ilgili epey bir araştırma makalem var. Ancak “Nasil Kurtuldum” şeklindeki kitap benim için ilktir. Ülkemizde de sanırım dünyada da bu tip bir kitap ilktir. Bu kitabı bir rant aracı olarak piyasaya vermek istemedim. İlk iki baskı değişik yollarla doktorlara iletildi. Ancak o kadar çok talep geldi ki kuruşu bana yansımaya-cak şekilde kitabı iki yıl önce piyasaya verdim. Son iki yıldır yeni bir kitap üzerinde çalışıyorum. İlk kitap benim hikayemi anlatı-yordu, yeni kitap okuyucuya hitap edecek, “sen” odaklı olacak.

NİYETİN VARSA SİGARAYI BIRAKABİLİRSİN

Sigarayı bırakmak gerçekten o kadar kolay mı?

Kişinin sigaradan kurtulmaya niyeti varsa başarı kesindir. Eğer kendince bahaneler üretiyor, sigaradan kurtulmaya niyeti yoksa başarılı olamıyoruz. Bu kişilerin genellikle bir sonraki kontrole gelmeye dahi yüzü olmuyor. Genelde her üç kişiden ikisi kurtulur ve bunlar bu durumdan övünürler.

Ailenizde sigara içen var mı? Varsa onları da ikna edebiliyor musunuz?

İlk kitabım “ben” merkezli olduğu için defalarca aile meclisimizin süzgecinden geçti ve canımı acıtan bu durumlara giremedim. Bu nedenle evet, maalesef ailemde de eskiden epey bir tiryaki vardı ve sevinçle söylüyorum neredeyse tamamı kurtuldu sigara illetinden.

Bulduğunuz ortamlarda sigara içilmesine müsaade ediyor musunuz? Sigara içilen bir ortamda tepkiniz nasıl oluyor?

Kapalı ortamlarda içilmesine kesinlikle izin vermiyorum. Hiç kimse de buna müsaade etmemeli. Çünkü bir "pasif içicilik" gerçeği vardır. Birçok çalışmada duman altı olan kişilerin yani pasif içicilerin de aktif içiciler gibi KOAH, kanser başta olmak üzere her türlü riske maruz kaldıkları gösterilmiştir. Bazı uyanık restoranlar kapalı ortamlı alanları camı açarak "sigara içme bölgesi" şeklinde gösteriyor; bu da usulüne uygun değildir; bu durumlarda da itiraz ediyorum, gerekirse Sağlık Bakanlığına bildiriyorum. Herkesin de bunu uygulamasını özellikle öneriyorum.

HAYATIN TADINI ALMAYA BAŞLADIM

Sigara içerken ve sonrasında sağlığınızda gözle görülür bir iyileşme oldu mu? Sağlığınızdaki farkı anlatır mısınız?

Ağzımın kokusu, cilt rengim değişti, efor kapasitem, çalışma azimim arttı, çayın, kahvenin, yiyeceklerin tadını aldım. Dumansız sohbetlerin daha da güzel olduğunu gördüm. Daha da önemlisi KOAH gibi sürüm sürüm süründüren bir belalı hastalığın kıyısından döndüm, şekerim kontrol altında alındı.

Sigara ile mücadelenizde bundan sonraki yol haritanız ne olacak?

Her sağlığının birinci görevi sağlığı korumaktır. Bu nedenle biz tüm sağlıkçılar özellikle hekimler olarak kendimizi, insanımızı önlenebilir hastalıklardan korumalıyız. Bunun için sigara

başta olmak üzere sağlığı bozan her türlü sosyal belirleyicilerle mücadele etmek zorundayız.

Son olarak tiryakilere vermek istediğiniz mesaj nedir?

Sigaradan kurtulmayı ertelemek bir insanın kendisine yaptığı en büyük kötülüktür. Yine aynı şekilde, sigarayı azaltmak, hatta günde 1'e bile düşürmek bir insanın kendisine yaşatacağı en büyük tuzaktır. Çünkü günde bire düşürmek demek kendi yarattığımız "nikotin canavarının" esaretinde kalmaya devam etmektir. Eğer sigaranın size yaptığı hasarı görmek ve artık yeter deyip bu illetten kurtulmak istiyorsanız size en yakın bir Göğüs Hastalıkları uzmanınıza başvurmanız yeterli olacaktır.





Check-up'a gelmeden önce ne yapmalı?

Randevunuza gelmeden en az 10-12 saat bir şey yemeyiniz, aç olarak gelin. Önceden yaptırmış olduğunuz tahlil ve tetkikleriniz varsa yanınızda getirin. C vitamini kullanımınız varsa en az 3 gün önceden bırakın. Bayanlar için mensturasyon (adet) döneminde Check-up yaptırmaması önerilir.



Göğüs estetiklerinde kullanılan silikon patlar mı?

Meme protezinin patlama durumu bir efsanedir. Kesici ve delici bir aletle darbe almadığı sürece asla böyle bir sorun olamaz. Göğüs büyütme operasyonlarında kullanılan protezler tıbbi malzemeler olup birçok sağlık kuruluşundan onay almak zorundadır. Üzerlerinden amiyane tabirle kamyon geçse patlamazlar.



Başım ağrıdığı hangi durumlarda doktora gitmeliyim?

Eğer baş ağrısı ani ve çok şiddetli başladıysa, ateş veya kusma eşlik ediyorsa, hayatınızda ilk defa bu şekilde bir ağrı yaşıyorsanız doktora gidiniz. Ağrıya sinir sistemine ait herhangi başka bir bozukluk eşlik ediyorsa, bilincinizde değişiklik/uykuya eğilim varsa da hemen en yakın hastanenin acil servisine başvurun.



Hemoroide sebep olan durumlar nelerdir?

Kabızlık, ishal gibi bağırsak alışkanlığında değişiklikler, gebelik ve doğum, at binmek, bisiklet sürmek gibi etkinlikler, şoför ve pilotluk gibi çeşitli meslek grupları, alkol alışkanlığı hemoroide davetiye çıkartır. Ayrıca pelvik bölgede yerleşen tümörler, karında ascites oluşumu ile kalın bağırsak kanseri de hemoroide sebep olabilir.



Reflü hastasıyım. Şikayetlerimin azalması için ne yapabilirim?

Reflüsü olanlar, şikayetlerini arttıran yiyecek ve içeceklerden uzak durmalıdır. Turşu, soğan-sarımsak, nane-baharat, salça, limon, çikolata, koyu çay ve kahvenin şikayetlerini arttırabileceğini göz önünde bulundurmalıdır.



Kolon kanseri önlenebilir bir hastalık mıdır?

Kolon kanserinde erken teşhis önemlidir. Kolon kanserinin bir işlemle önlenmesi, diğer kanser türlerine göre önemli bir avantaj sağlar. 45 yaş ve sonrası düzenli kolonoskopi yaptırılması durumunda 20-30 yıl sonra kolon kanseri vakalarının neredeyse kalmayacağı ön görülmektedir.



Jinekolojik muayene olmaktan çekiniyorum, ne yapabilirim?

Jinekolojik muayene ağrıya yol açmayan kolay ve kısa bir işlemdir. Düzenli jinekolojik kontrol hastalıkların önlenmesi ve erken teşhisi için önemlidir. Bu nedenle, ne ile karşılaşacaklarını bilmedikleri için ilk jinekolojik muayenelerini erteleyen genç kızlarımıza, bir an önce kontrollerini yaptırmalarını öneriyorum.



Kış aylarında kilo almamak için neler yapmalıyız?

Ağırlık artışı yaşamamak ve kabızlıktan korunmak için haftada 2-3 kez posadan zengin kuru baklagil tüketilmesi, özellikle öğün aralarında şerbetli tatlılar, abur cuburlar yerine meyve, süt, ceviz, fındık vs gibi besinler tercih edilmesi gerekir. Kışın hareketsiz bir yaşam sürmemeli, su tüketimine dikkat edilmeli.



ELAZIĞ ŞEHİR HASTANESİ FİZİK TEDAVİ MERKEZİNE LOKMAN HEKİM İMZASI

Lokman Hekim Sağlık Grubu, Elazığ Şehir Hastanesinde Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon hizmeti vermeye başladı.

Robotik Rehabilitasyon sisteminin bulunduğu ve 20'nin üzerinde sağlık personelinin görev yaptığı Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezinde son teknoloji ürünü cihazlarla hizmet veriliyor.

Elazığ Şehir Hastanesi Uzman Fizyoterapisti Ali Güngör, son yıllarda gelişen teknoloji ile tüm dünyada sıklıkla kullanılan robotik cihazların rehabilitasyon alanında yeni bir tedavi yöntemi, dolayısıyla yeni bir umut olduğunu vurguladı. Fizik tedavi alanındaki Robotik Rehabilitasyon sistemlerinin, klasik yaklaşımlar ile yeni teknolojik yaklaşımların bir sentezi şeklinde en üst düzeyde

de tedavi imkanı sağladığına dikkati çeken Güngör, şunları kaydetti:

“Robotik Rehabilitasyon genel olarak tek veya her iki alt ekstremitesinde aktif hareketi olmayan, yürüyemeyen hastalarda kullanıldığı gibi kısmi aktif hareketi olan fakat yürüme gücünü yaşayan hastalarda da hastayı dik postürde tutma, dik postürde yürütme ve yürüme fonksiyonlarının gelişimi için kullanılmaktadır.

Bu amaçla inme, omurilik yaralanması, travmatik beyin hasarı, parkinson hastalığı, Multiple Skleroz (MS) gibi nörolojik hastalıkların yanı sıra kırık, protez operasyonları sonrası belirli bir yüzde ile basılması gereken ortopedik hastalıklarda da etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Aynı zamanda çocuk hastalar için tasarlanan modülleri

ile başta Serebral Palsy (SP) başta olmak üzere yürüme gücünü yaşayan çocuklarımız için eğlenceli bir rehabilitasyona imkan sağlamaktadır.”

ROBOTİK REHABİLİTASYON UMUT OLUYOR

Robotik rehabilitasyonun yürüme fonksiyonu üzerine olumlu etkilerine ek olarak spastisiteyi azaltma, metabolizmayı hızlandırma, dolaşım ve solunum sistemlerini düzenleme, hareketsizlik sonrası gelişebilecek semptomları engelleme gibi olumlu etkileri de bulunduğunu vurgulayan Güngör, sisteme ilişkin şu bilgileri verdi:

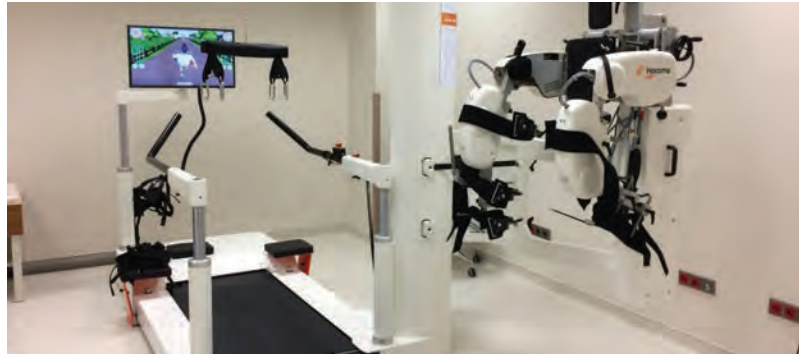
“Robotik rehabilitasyonda hasta gövde destekli bir askı sistemi ile ayakta dik duruşu sağlanacak şekilde yürüme bandı üzerinde askıya alınır.



Yürümeye hastanın hangi oranda katkı vereceği, yürümeye katılacak eklemlerin hangi açılarda yürümeye eşlik edeceği fizyoterapist tarafından belirlenerek hastanın vücut ağırlığının tamamı ya da belirli bir kısmı desteklenir. Robot kısmında bulunan sensörler bacakları normal yürüme paterni şeklinde hareket ettirirken, alıcı sistemler ile vücudun bu hareketlere verdiği cevaplar bilgisayar ekranında elde edilen grafikler sayesinde fizyoterapistlere hastaları anlık değerlendirebilme imkanı sağlar.”

Güngör, “Bilgisayar sistemi ve sanal gerçeklik temelli oyunlar yardımıyla hastaların bilgisayar ekranından yürüdüklerini görmeleri ve ekranda gösterilen belirli objeleri yakalayabilmek için kalça hareketleri ile yönlerini değiştirmeye çalışmaları

hem hafızalarını geliştirmekte hem de motivasyonlarını arttırmaktadır. Ayrıca robot yardımıyla normal yürüme paterninde bacakların hareket etmesiyle bacaklarından beyne iletilen sensorial sinyaller beyinde plastisite denilen adaptasyon yeteceğinin gelişmesine yardımcı olur. Bu sayede hastalarda yürüme fonksiyonlarının kazanılması beyinde yeniden yapılandırılır.” dedi.



LOKMAN HEKİM'İN KADIN İSTİHDAMINA KATKISI ÖDÜLENDİRİLDİ



Ekonomide son dönemde yaşanan gelişmelere karşın yatırımlarına devam eden ve istihdam politikalarıyla fark yaratan Lokman Hekim Sağlık Grubunun da aralarında bulunduğu firmalar, İstihdam ve Kariyer Günleri'nde vitrine çıktı.

Ankara Çalışma ve İş Kurumu İl Müdürlüğü'nce, Anfa Fuar ve Kongre Merkezi'nde düzenlenen "6. İstihdam ve Kariyer Günleri" etkinliğinde ödüllendirildi. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanı Zehra Zümrüt Selçuk tarafından, İŞKUR aracılığıyla en fazla kadın ve engelli istihdam eden, en çok işbaşı eğitimi veren firmalara ödülleri törenle verildi.

Ödül alan firmaların ortak özelliği ise dövizdeki dalgalanmayla ekonomide yaşanan gelişmelere karşın faaliyetleri-

ne ara vermeden devam etmeleri ve istihdamlarını artırmaları oldu.

LOKMAN HEKİM'İN ÖDÜLÜNÜ ALTUĞ ALDI

Lokman Hekim Yönetim Kurulu Başkan Vekili Dr. Mehmet Altuğ, kurumun ödüle uzanan çalışmalarını değerlendirdi. Dr. Mehmet Altuğ, Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak 22 yıldır bu millete ve sağlık gibi zor bir sektöre hizmet etmeye çalıştıklarına dikkati çekerek, şu ifadeleri kullandı:

"Önemli işlere imza attığımızı düşünüyorum. Bugün 2 binin üzerinde çalışanlarımız var. Bunların çok büyük bir kısmı kadın olduğu için aldığımız ödül bizim için çok önemli. En fazla kadın istihdam eden kurum olarak Bakanımızdan ödül almak gurur verici. Zorlukları-

mız var, çok fazla engeller var, ekonomik sıkıntılar var ama hiçbir mazerete sığınmadan yatırıma hizmete ve üretmeye devam ediyoruz. Gücümüz nispetinde de devam edeceğiz.

Son dönemlerde hem Ankara'da hem de Van'da yatırımlarımıza devam ederken istihdam konusuna da büyük önem verdik. Ülke olarak istihdam konusunda geçtiğimiz yıla göre yüzde 16-17 daha ilerleme kaydettik. Ekonomide ve dövizde yaşanan sıkıntılara rağmen firmalar ısrarla ve özveriyle yatırıma ve istihdama devam etti. Bu çok güzel bir tablo, ben bunun devam edeceğini düşünüyorum. Sonuç itibarıyla biz bu toprakların öz evlatlarıyız. Bu bizim boy-numuzun borcudur. Yarınlar bugünlerden daha iyi olacak buna inanıyorum"

ÜNİVERSİTEDE “BEYAZ ÖNLÜK Gİyme” TÖRENİ YAPILDI



↳ Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, Tıp Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunun “Beyaz Önlük Giyme” törenleri yapıldı.

Ankara Ticaret Odası (ATO) Başkanı Gürsel Baran, Türk Eczacıları Birliği Başkanı Erdoğan Çolak, Ankara Eczacılar Odası Başkanı Süleyman Güneş başta olmak üzere çok sayıda davetlinin katıldığı törenlere Lokman Hekim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Ali Koşar ve Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet Altuğ ev sahipliği yaptı.

GÜRSEL BARAN ÖĞRENCİLERE SESLENDİ

Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu tarafından düzenlenen törende konuşan ATO

Başkanı Baran, sağlık turizminin önemini giderek arttığını belirterek, “Dünyada sağlık turizmi pazarı her geçen gün büyüyor ve birçok ülke ekonomik getirisi yüksek olan bu alanda birbiriyle yarışıyor.” dedi. Türkiye’nin bulunduğu coğrafyada, kendisine koyduğu hedeflere doğru zorlu bir yolculuk gerçekleştirdiğini vurgulayan Baran, bu yolculukta gençlere önemli görevler düştüğünü ifade etti. Ankara’nın da sağlık turizmi alanında büyük bir potansiyele sahip olduğunu vurgulayan Baran, “Ankara genelinde 40 sağlık tesisine sağlık turizmi yetki belgesi verildi. İnaniyorum ki Lokman Hekim Üniversitesi’nin yetiştireceği nitelikli sağlık çalışanlarıyla, Ankara’nın sağlık turizminde başkent olmasına büyük katkı sunacak.” diye konuştu. Baran, şu değerlendirmelerde bulundu:

“Sağlık kurumlarımızın çoğu batıyla yarışabilecek seviyede. Bilkent ve Etilik’teki şehir hastanelerinin tamamlanmasıyla birlikte ilimiz, 15 bin hasta yatağı kapasitesine ulaşacak. Yıllık 10 milyon yolcu kapasitesine sahip modern bir havalimanımız var. Ankara’nın ilçeleri, değerlendirilmeyi bekleyen zengin termal su kaynaklarına sahip. Medikal sanayi yatırımlarına hız verirse Ankara’nın sağlık turizminin büyük bir atılım yapmasını sağlayabiliriz.”

CHECK-UP YAPTIRDI, ERKEN MÜDAHALEYE KANSERDEN KURTULDU



➤ Ankara'da yaşayan 45 yaşındaki Ebru Kilgallon, kulağındaki zonklama nedeniyle yaptırdığı check-up sonucunda göğüs kanseri olduğunu öğrendi.

Yaklaşık 20 yıldır yurt dışında yaşayan ve Türkiye'ye kesin dönüş yapan Kilgallon, kulağında ağrı ve zonklama hissedince check-up yaptırmaya karar verdi. Lokman Hekim Demet Tıp Merkezinin "Check-up" kampanyasına dahil olan Kilgallon'a paket kapsamında mamografi ve ultrason da çekildi. Radyoloji Uzmanı Dr. Orhan Reşit Çubukçu, sonuçları değerlendirdiğinde bir kitle tespit etti ve hemen biyopsi yaptırılmasına karar verdi. Aynı gün biyopsi yapıldı. Biyopside meme kanseri birinci evre teşhisi konuldu.

Daha önce kanser belirtisi olabilecek bir rahatsızlık yaşamayan Kilgallon, yaşadıklarını şöyle aktardı:

"Doktorum göğsümde bir kitle gördüğünü söylediğinde büyük bir şok yaşadım. Kulak rahatsızlığı ile gittim ve kanser olduğumu öğrendim. Çok sağlıklı olduğumu düşünürdüm, hiç ilaç kullanmazdım. Ailemde daha önce kanser olan hiç kimse yok. Yine de kendimi şanslı hissediyorum ki check-up yaptırarak çok erken bir evrede kitle tespit edilebildi. Erkenden tedavi sürecim başladı ve olumlu sonuçlar aldım. Yaşadıklarım, check-up yaptırmanın ne kadar önemli olduğunu ortaya koyuyor."





LOKMAN HEKİM'DE "HASTA HAKLARI GÜNÜ" KUTLANDI

↳ Lokman Hekim Sağlık Grubu bünyesindeki hastanelerde yapılan Hasta Hakları Günü etkinlikleri "Bizim İçin Değerlisiniz" sloganıyla kutlandı.

Hasta Hakları Birimlerinin öncülüğünde düzenlenen etkinliklerde, Lokman Hekim Hastanelerinde yatmakta olan ve ayaktan tedavi için başvuran hastalara ve hasta yakınlarına ikramda bulunularak "hasta hakları" konusunda bilgilendirme yapıldı.

Lokman Hekim Hastanelerinin hasta haklarına önem veren bir yapıya sahip olduğunun vurgulandığı etkinliklerde, hastaların en doğal hakkı olan sağlık hizmetinin eksiksiz ve yüksek memnuniyet oranı ile alması için gayret gösterildiğine dikkat çekildi.



TİYATRO SAHNELERİNE "LOKMAN HEKİM" İMZASI

↳ Lokman Hekim Sağlık Grubu, sağlık hizmeti ve sosyal sorumluluk alanında gösterdiği başarıyı tiyatro sahnelerine de taşıdı. Ankara ve Van'da Lokman Hekim bünyesinde hizmet veren sağlık çalışanları, oluşturdukları ekiplerle tiyatro gösterileri sahneledi. Lokman Hekim Akay Hastanesi Tiyatro Grubu, Dr. Tarhun Yosunkaya'nın yönettiği iki perdelik Osmanlı Komedi isimli oyunun prömiyerini gerçekleştirdi. Van'da ise 8 kişilik ekiple, Haydar Aslan'ın yönetmenliğini yaptığı Kabare isimli komedi oyun sahnelendi.



HAYAT HASTANESİNDEN "ORGAN BAĞIŞI" STANDI

↳ Van Hayat Hastanesinde, Organ Bağışı Haftası dolayısıyla stant kuruldu. Organ Bağışı Haftası nedeniyle farkındalık yapan Van Hayat Hastanesi, her sene olduğu gibi bu yıl da hastanede organ bağışı standı kurdu.

Kurulan stantta hastane çalışanları, hasta ve hasta yakınları çok büyük ilgi ve duyarlılık gösterdi. Türkiye'de çok sayıda organ bekleyen hasta olduğunu anlatan görevliler, hasta ve hasta yakınlarını organ bağışı konusunda da bilgilendirdi. Organ bağışında bulunanlara hastane yönetimi tarafından teşekkür edildi.



LOKMAN HEKİM SAĞLIK GRUBU ÇOCUKLARI UNUTMADI

Her yıl ekim ayının ilk pazartesi günü kutlanan “Dünya Çocuk Günü”, Lokman Hekim Hastanelerinde bir dizi etkinlikle kutlandı.

Dünya Çocuk Günü’nde Özel Lokman Hekim Van Hastanesi ve Lokman Hekim Hayat Hastanesinde tedavi olmaya gelen çocuklar için özel etkinlik yapıldı. Palyaço eşliğinde şarkılar söyleyen çocuklar; yüz boyama, balon katlama gibi çeşitli oyunlar oynayarak, gösteriler eşliğinde gönüllerince eğlenme fırsatı buldular. Palyaçonun gösterilerine neşe içerisinde eşlik eden çocuklar, sürpriz etkinliklerle mutlu saatler geçirdiler.

Aileler ise çocukların doktor ve hastane stresini yaşamadan muayene olmalarını ve aynı zamanda eğlenme fırsatı bulmalarının önemli olduğunu ifade ederek, bu imkanı kendilerine sunan hastane yönetimine teşekkür ettiler.



EL YIKAMANIN ÖNEMİ ANLATILDI

Lokman Hekim Hastanelerinde “Dünya El Yıkama Günü” kapsamında, el yıkamanın önemine vurgu yapıldı.

Hatıra panosunun ve mukavadan hazırlanan el şeklindeki tutacakların kullanıldığı etkinlik, hastane koridorlarında keyifli dakikaların yaşanmasına neden oldu. El yıkamanın önemine vurgu yapan çeşitli sloganların kullanıldığı etkinlikte, el yıkama konusunda farkındalık oluşturulmaya çalışıldı. Etkinlikte, hasta odaları ziyaret edilerek el yıkama konusunda bilgilenme yapıldı.



LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİNİ GURURLANDIRAN ÖDÜL

Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğretim Görevlimiz Uzm. Diğdem Yöyen Ermiş “En İyi Poster” ödülüne layık görüldü.

Ermiş, European Cooperation in Science and Technology (COST) ev sahipliğinde düzenlenen “1st European Symposium On Myeloid Regulatory Cells in Health And Disease” toplantısına Avrupa Birliği tarafından sağlanan katılım destek ödülünü alarak 3 adet bilimsel çalışması ile katıldı. Başarılı öğretim görevlisi Ermiş, toplantıda sunulan 53 çalışma içinden “Transcript variants of MDSC-related surface markers in breast cancer and colorectal cancer” U. Horzum, D. Yöyen-Ermis, K. B. Yılmaz, D. Karakoc çalışması ile de “En iyi Poster” ödülüne layık görüldü.



LHÜ'den DÜNYA ŞAMPİYONU

23-25 Kasım tarihleri arasında Ukrayna'nın Kiev şehrinde yapılan Gpa Powerlifting Federasyonunun düzenlediği Dünya Şampiyonası 26 ülkeden 300'e yakın sporcu katılımı ile gerçekleşti. Şampiyonada ülkemizi temsil eden Türkiye Şampiyonu **Cenk Koçak** toplamda 870 kg kaldırarak Dünya şampiyonu oldu.



Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi olan **Cenk Koçak** üniversitesinin kendisini desteklemesinden çok mutlu olduğunu hedefinin derecelerini geliştirip yeni şampiyonluklar kazanmak olduğunu söyledi.





ÖĞRETMENLER UNUTULMADI

Öğretmenler Günü, Lokman Hekim Sağlık Grubu bünyesindeki hastanelerde gerçekleştirilen etkinliklerde kutlandı.

Lokman Hekim Van ve Hayat Hastaneleri bu güne özel olarak Van Devlet Tiyatrosu'nda gerçekleştirilen "Öğretmen Günü" etkinliğinde stant kurdu. "Küçük zihinleri şekillendirmek için kocaman bir yürek gerekir" sloganıyla açılan stantta öğretmenlere karanfil dağıtan Lokman Hekim Hastaneleri personeli öğretmenlerin gününü kutladı.

Standı ziyaret eden Van Valisi ve Belediye Başkan Vekili Murat Zorluoğlu ve protokol üyeleri ise hastane yönetimine teşekkür ettiler.



LOKMAN HEKİM'DE ATIKLAR KALEME DÖNÜŞECEK

Lokman Hekim Hastaneleri, geri dönüşümü yaygınlaştırmak ve çevre bilincini artırmak amacıyla yeni bir projeye daha imza attı.

Sağlık Grubumuz bünyesinde tüketilen pet şişelerin geri dönüşümüyle elde edilecek kalemlerin hastanelerde kullanılmasını hedefleyen projeye, sarf ve promosyon malzemelerinde de geri dönüştürülmüş ürünlere öncelik verilecek.

ATIK ŞİŞELER KALEM OLACAK

Kaynakların daha verimli kullanılmasını, oluşan atık miktarının azaltılması ile atıkların geri dönüştürülebilmesini amaçlayan proje sayesinde, her 0,5 litrelik geri kazanılmış pet şişeden 1 kalem elde edilecek.

Hastane personeli ve vatandaşlar ellerindeki pet şişeleri geri dönüşüme kazandırarak projeye destek verecek.



İŞARET DİLİ HİZMETİ ÖDÜLLENDİRİLİYOR

Lokman Hekim Sağlık Grubunca iki yıl önce başlatılan "İşitme Engelliler için İşaret Dili Tercüman İstihdamı" uygulaması, Doktorclub Awards 2018 ödülleri kapsamında yılın sosyal sorumluluk projesinde finalist oldu.

"Engelsiz Sağlıklı Yarınlar Hep Birlikte" sloganıyla hareket eden Lokman Hekim Sağlık Grubu, iki yıl önce uygulamaya başladığı projeye, toplumun dezavantajlı gruplarına hizmet sunmak için elini taşın altına koydu. İşitme Engelli Tercümanı olarak Öznur Akto ile yürütülen süreç, hasta memnuniyeti olarak kendisini gösterdi.



HOŞ GELDİN BEBEĞİM EVDE BAKIM PAKETİ İLE DOĞUM SONRASINDA EVİNİZDE DE YANINIZDAYIZ

Detaylı bilgi için Evde Sağlık ve Bakım Birimimize ulaşabilirsiniz.

EVDE YENİDOĞAN BAKIM VE HİZMETLERİ

Deneyimli hemşirelerimiz ile beraber bebeğinizin hayata adım attığı bu ilk günlerde, sizi ve bebeğinizi yalnız bırakmıyoruz.

Paket içeriğinde yapılan eğitim ve bakım hizmetlerimiz;

- ANNE EĞİTİMİ
- YENİDOĞAN BAKIMI
- ANNE BAKIMI

lokmanhekim.com.tr

 **LOKMAN HEKİM**

 **444 99 11**

GELECEK
SENİ
BEKLIYOR
#TercihMeselesi



www.lokmanhekim.edu.tr

444 8 548

LHÜ