

# LOKMAN HEKİM

LOKMAN HEKİM HASTANELERİ YAYIN ORGANIDIR / MAYIS 2019 / SAYI 49 / ÜCRETSİZDİR

## KANSER CERRAHİSİNE FARKLI BAKIŞ

KARACİĞER VE PANKREAS AMELİYATINDA KAPALI YÖNTEM

KANSER TEDAVİSİNDE "OZON"UN YERİ

KANSER VE İMMÜNÖTERAPİ

YEŞİL HAZİNE: KENEVİR

MUTLU EVLİLİĞİN SIRLARI

SAFRA KESESİ TAŞI NEDEN OLUŞUR?

SOKAK HAYVANLARININ İYİLİK MELEĞİ

LHÜ'NÜN ŞAMPİYONLARI



# EDİTÖRDEN

Merhaba,

Lokman Hekim Üniversitesi'nin açılmasıyla birlikte **"Antibiyotik"** adını **"Lokman Hekim"** olarak değiştiren dergimizin içeriği de akademik kadronun katılımıyla oldukça zenginleşti.

**Hastanelerimizdeki alanında uzman doktorlarımızın** kaleme aldığı yazılar **ve üniversitemizin akademik kadrosunun** farklı bakış açısıyla paylaştığı makaleler; renkli röportajlar ve bizden haberlerle harmanlanınca **içerik olarak dopdolu bir dergi** ortaya çıktı.

Dergimizin kapak sayısını, her yıl binlerce kişinin hayatını kaybetmesine neden olan "kanser" hastalığına ayırdık. **Ülkemizde kapalı yöntemle en çok karaciğer ve pankreas ameliyatı yapan doktorlardan olan Fatih Can**, hasta ve yakınlarında büyük endişeye yol açan bu kanser türlerinde uyguladığı yöntemin detaylarını anlattı.

Kanser tedavisinin bir parçası olarak kullanılan **"ozon tedavisinin"** detaylarına da dergimizde yer verdik. Kanserle ilgili son yazımız ise **immünoterapi** oldu. Kanserde konvansiyonel tedavilerden vazgeçilme bile yanında verilmesi dünyada kabul gören bu yöntemle ilişkin bilgileri de dergimizden okuyabileceksiniz.

Son dönemin en çok tartışılan konuları arasında yer alan **"kenevir"** meselesini ayrıntılarıyla ele aldık. Ankara Hastanemizin Başhekim Yardımcısı Dr. Kemal Kartal'ın kenevirin kullanım alanlarına ilişkin aktardığı bilgileri de sayfalarımıza taşıdık.

Dergimizin yayımlandığı dönemin özelliğinden yola çıkarak belirlediğimiz başlıkların da ilginizi çekeceğinizi düşündük. Bahar aylarının kabusu olan **saman nezlesini**, düğün sezonu öncesi **evlilik terapisinin** önemini anlatan yazılara yer verdik.

Keyifle okuyacağınızı düşünerek hazırladığımız diğer konu başlıklarımız; **koruyucu diş hekimliği, sporun ruhuna ve temel ilkelerine aykırı olan doping, tekrarlayan gebelik kayıpları, bel fıtığı, kronik yorgunluk, safra kesesi taşı ve B12 vitamini eksikliği** oldu.

Her sayıda bir ünlünün konuk olduğu dergimizde bu kez **bir değil dört ünlüyü konuk ettik**. Üstelik bunlar aynı zamanda "bizlerin" ünlüleri. Lokman Hekim Üniversitesinde öğrenci ve akademisyen olarak bulunan dört başarılı sporcuyla yaptığımız röportajı da ilgiyle okuyacağınızı düşünüyoruz.

**"İçimizden Biri"** bölümünün konusu ise Lokman Hekim Hastaneleri **Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Halise Yollu** oldu. Sokak hayvanlarının iyilik meleği olarak bilinen Yollu ile hayvan sevgisi üzerine 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

Şahin ALTINOK

## 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: MAYIS 2019

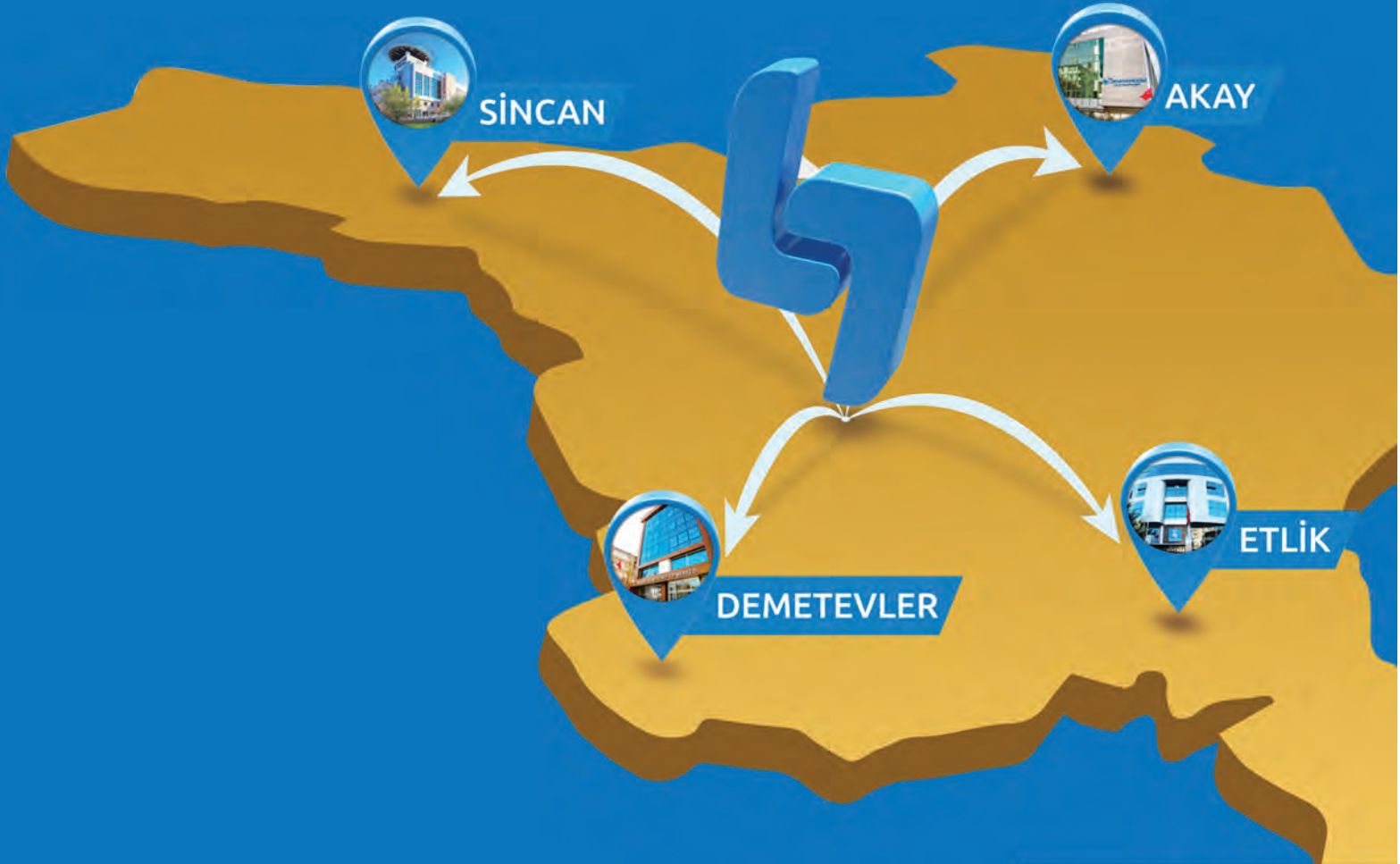
Lokman Hekim Hastaneleri'nin

Yerel Süreli Yayın Organıdır.

3 ayda bir yayınlanır.

Ücretsizdir

# ŒİFA KAPINIZ LOKMAN HEKİM ANKARA'NIN DÖRT BİR YANINDA



lokmanhekim.com.tr

444 99 11

 LOKMAN HEKİM

# BAŞLARKEN

Dr. Mustafa SARIOĞLU | Lokman Hekim Hastaneleri Yönetim Kurulu Başkanı



**L**okman Hekim Sağlık Grubumuz; gerek fiziki konumu, gerek tıbbi hizmet sunumundaki başarılarıyla son yıllarda adından sıkça söz ettirdi. Kuruluş felsefemiz olan “Hastane denilince ilk akla gelen marka kuruluş olma” hedefi doğrultusunda çok yol kat ettik. Önümüzdeki süreçte de Lokman Hekim’in yıldızının parlayacağını, gerçekçi hedefler ve sağlam adımlarla yolumuza devam edeceğimizi sizlerle paylaşmak isterim.

\*\*\*

Kamuoyundan da takip ettiğiniz üzere yılın ilk aylarında Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak New York’ta Reiffeisen’in düzenlediği yatırımcı konferansına katıldık. İki gün süren konferansta Lokman Hekim yönetimi olarak ABD’li 11 fon ile bire bir görüşme imkanı bulduk. Görüşmelerde şirketimize yatırımcılardan yoğun bir ilgi olduğunu sevinerek gözlemledik. Yönetimimiz Amerikalı yatırımcılara faaliyetlerimiz ve projelerimizle ilgili bilgi aktardı. “Türkiye Günleri” adı altında düzenlenen konferansa ABD’nin New York, New Jersey, California, Connecticut ve Utah eyaletlerinden fonlar katıldı.

\*\*\*

Şunun bilinmesini isterim ki; yenilenen teknolojiyi yakından takip ederek hizmet kalitesini artırma ilkimiz doğrultusunda büyümeye devam edeceğiz. Marka değerimizi her geçen gün daha da yukarıya taşıyacağız. Sürdürülebilir büyüme, verimlilik artışı ve optimum maliyetler ile sürekli fayda sağlayan, paydaşları için daima geleceğe yatırım yapılabilen bir şirket olmaya gayret edeceğiz. Gerçekleştirdiğimiz ve gerçekleştireceğimiz tüm projelerle büyümemizin yükselen ivmesini devam ettirip; bizlere inanan, güvenen kesimleri mahcup etmeyeceğiz. Planlı ve uyumlu bir şekilde üretimde katma değer sağlayacak her türlü faktörü kullanıp, kabul edilebilir riskleri göze alarak, çalışanlarımızla grubumuzu ileriye taşımak için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz.

\*\*\*

Halka açıldığımız 2011 yılından bugüne kadar kar etmiş ve kar dağıtım politikası gereğince her yıl bu karı ortaklarımızla paylaşmışızdır. Halka arzdan sonraki büyüme hedeflerimize katma değer üretmek maksadıyla yatak kapasitemizi her geçen yıl artırmayı başarmış durumdayız. Yaptığımız yatırımlar neticesin-

de bugüne kadar birçok ödül ve takdir aldık. Uluslararası marka değerlendirme kuruluşu Brand Finance’ın açıkladığı “Türkiye’nin en değerli 100 markası” listesine girdik. Bu zamana kadar açıklanan bu listede Lokman Hekim Sağlık Grubu ilk kez yer aldı. İlk 100 arasındaki tek sağlık grubu olmamız ise bir başka gurur kaynağı oldu.

\*\*\*

Sürekli olarak “şifa kapınız” sloganı ve düsturu ile hareket ettik. Etik kurallar ve insanı insan yapan değerleri hep gözümüzün önünde tuttuk. Bugün Ankara ve Van’ın her bölgesinden şifa bulmaya gelen dostlarımız varsa, bu şehirlerimiz haricinde Türkiye’nin dört bir yanından ve yurt dışından azımsanmayacak taleple karşılaşıyorsak bunda doktorlarımızın ve tüm çalışanlarımızın kendilerini Lokman Hekim ailesinin bir ferdi olarak, hastalarımızı da misafirimiz gibi görmelerinden dolayıdır.

Bu vesileyle, tüm sağlık sorunlarınızda Lokman Hekim Sağlık Grubunu tercih ettiğiniz için sizlere bir kez daha teşekkür ediyor, sağlık ve başarı dolu günler diliyorum.



**AKAY HASTANESİ  
ÇOCUK HASTALIKLARI  
POLİKLİNİĞİ**

**7/24**

**HİZMET VERMEKTEDİR**

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

**LOKMAN HEKİM**

**444 99 11**

# İÇİNDE

8

SAĞLIKTAN TEKSTİLE  
OTOMOTİVDEN İNŞAATA:  
YEŞİL HAZİNE KENEVİR



18

DİŞLERİ KORUMAK  
TEDAVİ ETMEKTEN DAHA  
KOLAYDIR



10

KARACİĞER VE  
PANKREAS KANSERİNDE  
KAPALI AMELİYAT



20

SPORDA DOPİNG VE  
TEHLİKELERİ



14

MUTLU EVLİLİĞİN  
SIRRI VAR MIDIR?



22

TEKRARLAYAN GEBELİK  
KAYIPLARI VE ÇÖZÜM  
YOLLARI



16

NEDEN LOKMAN HEKİM  
ÜNİVERSİTESİ?



24

BEL FITİĞİ KORKULU  
RÜYANIZ OLMASIN!



# EKİLER

26

KRONİK HALSİZLİK  
YORGUNLUK



34

SAFRA KESESİ TAŞI  
NEDEN OLUŞUR,  
TEHLİKELİ MİDİR?



28

KANSERDE OZON  
TEDAVİSİNİN ÖNEMİ



36

B12 EKSİKLİĞİ  
DEPRESYONA VE HAFIZA  
KAYBINA YOL AÇABİLİR

B<sub>12</sub>  
Vitamin



30

SAMAN NEZLESİ  
KABUSUNUZ OLMASIN



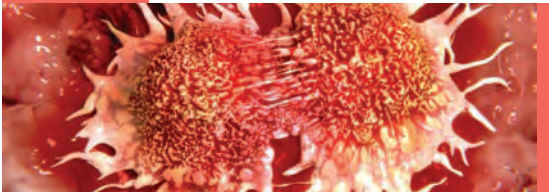
44

SOKAK HAYVANLARININ  
İYİLİK MELEĞİ



32

KANSER VE  
İMMÜNÖTERAPİ: BAŞARI  
İÇİN YENİ STRATEJİLER



48

SORU - CEVAP



# SAĞLIKTAN TEKSTİLE OTOMOTİVDEN İNŞAATA: YEŞİL HAZİNE KENEVİR



Kenevir bitkisi, faydaları saymakla bitmeyecek bir hazine değerindedir. Geçmişin yasaklı, bugünün gözde bitkisi olan kenevir; otomobilden inşaata, tekstilden sağlığa çok geniş bir kullanım alanına sahiptir.

**Dr. Kemal KARTAL / LH Ankara Hastanesi Başhekim Yrd.**



**N** Bir dönümlük kenevir, 25 dönümlük orman kadar oksijen üretir. Yine bir dönümlük kenevirden 4 dönüm ağaca eş kâğıt üretilir. Kenevir tam 8 kez kâğıda dönüştürülebilirken, ağaç 3 kez kâğıda dönüştürülebilir. Kenevir 4 ayda yetişir, bir ağaç ise 20-50 yılda. Kenevirin üretimi soyadan bile daha ucuzdur. Kenevir dünyanın her yerinde yetiştirilebilir ve çok az suya ihtiyaç duyar. Ayrıca kendisini böceklerden koruyabildiği için tarım ilacına da ihtiyaç duymaz. Kenevir ile yapılan tekstil ürünleri yaygınlaşırsa, tarım ilacı sektörü tamamen ortadan kalkabilir. İlk kot pantolon kenevirde yapılmıştır; hatta "kanvas" kelimesi kenevir ürünlerine verilen isimdir. Kenevir ayrıca ip, halat, çanta, ayakkabı, şapka yapımı için de ideal bir bitkidir.

### KENEVİRİN SAĞLIKTAKİ YERİ

Kenevir, AIDS ve kanser tedavisinde kemoterapi ve radyasyon etkisini azaltma; romatizma, kalp, sara, astım, mide, uykusuzluk, psikoloji, omurga rahatsızlıkları gibi en az 250 hastalıkta kullanılmaktadır. Kenevir tohumunun protein değeri çok yüksektir ve içindeki iki yağ asidi de doğada başka hiçbir yerde bulunmamaktadır. Kenevirle yapılan sabunlar ve kozmetik ürünler, suyu kirletmez; yani tamamen doğa dostudur. Kenevir, gerçek bir radyasyon temizleyicidir. Kenevirle beslenen hayvanlar, hormon takviyesine ihtiyaç duymaz.

### DAYANIKLI VE UCUZ

Plastik ürünlerin tamamı kenevirde üretilir. Kenevir plastiğinin doğaya dönüşmesi oldukça kolaydır. Bir arabanın gövdesi kenevirde yapılırsa, dayanıklılığı çelikten tam 10 kat fazla olur. Binaların yalıtımı için de kullanılabilir; dayanıklı, ucuz ve esnektir.

Saymakla bitmeyen faydaları yanında kenevir bitki çeşitlerinden birisi THC (tetrahydrocannabinol) isimli bir madde içermektedir. Bu maddeyi içeren kenevir çeşitlerinden birisi maalesef uyuşturucu yapımında kullanılmakta ve insanlık zehirlenmektedir. Oysa doğal kenevir türlerinde bu madde uyuşturucu üretilmeyecek kadar az bulunmaktadır.

1920'li yılların sonlarına kadar giysi için üretilen kumaşların yüzde 80'i, denizcilerin kullandıkları sicimlerin yüzde 90'ı ve kâğıt üretiminin yüzde 75'i kenevir bitkisinden sağlanmaktadır.

### YEŞİL HAZİNE, BEYAZ GÜNAH OLDU

W. R. Hearst, 1900'li yıllarda Amerika'da gazetelerin, dergilerin ve medyanın sahibidir. Ormanları vardır ve kâğıt üretiyor. Eğer kenevirde kâğıt yapılırsa, milyonlarını kaybedebilir.

Rockefeller, dünyanın en zengin adamıydı. Petrol şirketi vardır. Bio yakıt olan kenevir yağı da elbette onun en büyük düşmanıdır.

Mellon, Dupont şirketinin ana hissedarıdır ve petrol ürünlerinden plastik üretmek için patent sahibidir. Kenevir endüstrisi, onun pazarını tehdit etmektedir.

Küresel sermayenin baronları algı balonlarını dünyanın dört bir yanına uçuruyor. Yemyeşil hazine kenevir, bembeyaz günah olmalıydı, hatta nesli tüketilmeliydi.

Mellon ABD Başkanı Hoover'ın Hazine Bakanı olmuştur. W.R. Hearst, Rockefeller ve Mellon yaptıkları toplantılarda, kenevirin servetlerini bitirecek, işletmelerini yok edecek düşman olduğuna karar vermişlerdir. Meksikalıların kullandığı argo bir kelime olan Marihuana sözcüğünü, Hearst'ün gazeteleri aracılığıyla en tehlikeli uyuşturucu olarak fişlemişlerdir. Marihuana ismiyle kenevirin aynı şey olduğunu tüm insanlara yutturmak istemiş ve başarmışlardır. Marihuana'yı yasaklatmayı başardıklarında doğal keneviri yasaklatmış oldular. Karar verildiğinde komitede olan doktor bile keneviri yasakladıklarını bilmiyordu. Kenevir "günah bitkisi" olarak hapsediliyor, yerküre çöleştiriliyor, dünya kirletiliyor, insanlar kimyasallarla zehirleniyordu. Nedeni insanlığın uyuşturucu müptelası olması kaygısı değil elbette. Kasalarını doldurmak, yerküre kaynaklarını sömürmek, yaşanılabilir ortamları para uğruna kirletmek.

Bugün iletişim ve bilgi çağında olmamıza karşın maalesef iyi, kötü olarak, kötü ise iyi olarak gösterilebiliyor. Küresel sermayenin baronları evrensel insan haklarını bir avuç azınlık oldukları halde kendileri için yazarken tüm dünya insanlarını bu güzel yalanın etrafında oyalayarak kandırmayı, çifte standart uygulamayı, sömürmeyi, kullanmayı, yaralamayı, öldürmeyi çok süslü yalan balonlarının gölgesinde başarmışlardır.

Şimdi artık uyanmak, küresel sermaye baronlarının balonlarını söndürmek, gerçeğin peşinden gitmek zamanıdır. Şimdi vakit sessiz çoğunluğun ses verme, söz söyleme, üretme vaktidir.



# KARACİĞER VE PANKREAS KANSERİNDE KAPALI AMELİYAT



Karaciğer ve pankreas hastalıkları ile kanserleri; tanı konduğunda hasta ve yakınlarında büyük endişeye yol açan ciddi problemlerdir. Son yıllarda karın boşluğuna birkaç milimetrelık küçük deliklerden girerek, büyük karaciğer ve pankreas ameliyatlarını yapmak bile mümkün hale geldi.

**Doç. Dr. Mehmet Fatih CAN - Genel Cerrahi**





↳ Karaciğer ve pankreas kanseri kelimelerini duymak bile insanlarda ciddi endişeye yol açıyor. Temelde bunun iki nedeni var. Birincisi, bu hastalıklara yakalandığında kısa sürede hastalığın ilerlemesi ve hayatını kaybetme gibi bir tehlikeyle karşı karşıya olunduğu düşüncesi. İnsanlar gerek yakınlarının anlattığı hikayeler ve yaşadıklarından, gerekse medyada gördükleri haberlerden yola çıkarak bu yönde düşünüyor. İkincisi, karaciğer ve pankreas ameliyatlarının zorluğu ve büyüklüğü, bununla ilgili anlatılanlar, konuşulanlar, haberler, bilgiler ve deneyimlerdir. Tabii biz cerrahlar olarak hastalığın kendisini değiştiremeyiz ama karaciğer-pankreas cerrahi hastalıklarının doğru tedavi edilmesini sağlayarak beklenti ve umutları artırabiliriz. Bu bizim elimizde.

#### **KARIN AÇILMADAN AMELİYAT YAPILIYOR**

Geçmişte tüm karın ameliyatları karın açılarak yapılırdı. Bunun için kimi zaman 40-50 santimetreye ulaşan kesiler yapılırdı. Bu da hastalarda hem ameliyat kesi yeri sorunları, hem de ağrı ve kozmetik / estetik açıdan arzu edilmeyen bir durum ortaya çıkarırdı. Düşünün, büyük bir ameliyat geçirmişsiniz, karaciğerinizin yarısı alınmış, karaciğer gayet güzel iyileşiyor, içeride sorun yok ama siz ameliyat kesiğinizdeki akıntı ve ağrı ile mücadele ediyor, onun sıkıntısını yaşıyorsunuz. Minimal invaziv cerrahi, örneğin böyle bir karın içi ameliyatın, serçe parmağınızın zor gireceği dört beş tane delikten ince çubuk şeklinde aletler girilerek yapılmasıdır. Yani karın açılmadan.

Açık ameliyatlar halen bazı hastalarda uygulamaya devam ediliyor, çünkü bazı kişilerde hastalık teknik olarak laparoskopik ve robotik ameliyatta uygun olmuyor. Bu da normal bir durum ama şunu rahatlıkla söyleyebilirim, artık karaciğer ve pankreas ameliyatlarında laparoskopi oranlarımız çok arttı, hemen her hastamızı ameliyat hazırlığında laparoskopiye uygunluk açısından da inceliyoruz.

#### **4 ADET MİNİK İZ KALİYOR**

Dört beş küçük delikten ameliyatı tamamladıktan sonra çıkarma işlemini kadınlarda vajinadan yapabiliyoruz. Erkeklerde ve vajinal çıkarımın uygun olmadığı bayan hastalarımızda ise sezeryan gibi bir kesiden o işlemi gerçekleştiriyoruz. Bazen hastalarımız vajinal çıkarımın nasıl olabileceği konusunda şaşkınlık yaşıyorlar. Oysa bir bebeğin çıkabileceği doğal bir yoldan bahsediyoruz. Böylece ameliyat sonunda hastanın karnında örneğin 4 adet minik iz kalıyor.



Karaciğer ve pankreas için kapalı yöntemin açık cerrahi kadar iyi bir kanser temizliği sağlayabildiği gösterilmiştir. Zaten kanseri açık ameliyatta olduğu gibi başarıyla tedavi edemeyen bir yöntem, sırf kapalı ameliyat olsun diye uygulanamaz. Öncelik doğru ve optimal kanser tedavisinde. Bu sağlandıktan sonra kapalı laparoskopik yöntemin ilave avantajlarından yararlanıyor bu hastalar.

#### **AVANTAJLARI NELERDİR?**

Minimal invaziv yöntemde olay sadece karında uzun bir kesikten kurtulmak değil. Aynı zamanda ameliyatta sadece hedef organa yöneliyor, diğer organları rahatsız etmiyorsunuz. Örneğin laparoskopik karaciğer ameliyatında ince bağırsaklara dokunmuyor, onları hiç görmüyoruz bile. Bağırsaklar açık ameliyatın bir parçası olan sağa sola itme, çekme, sıkıştırmaya muhatap olmuyorlar. Böylece rahatsız edilmeyen organlar ameliyattan sonra daha hızlı derlenip kendine geliyor, işlevlerini hızla yeniden kazanıyor. Bu da hastanın yeme, içme, tuvalete gitme ve sonuç olarak da günlük aktivitelerine daha hızlı dönmesini sağlıyor. Ağrı çok daha az oluyor. Tabi kozmetik açıdan da önemli, çünkü belli belirsiz bir iki küçük iz ile koca bir karaciğer veya pankreas ameliyatını geçirmiş oluyorsunuz. Son olarak söyleyebileceğim avantajı, yara yeri problemi yaşamayan hastalar, gerekmesi durumunda kemo-terapiye de daha kısa sürede başlayabiliyorlar.

Neredeyse her türlü, eskiden hayal bile edemeyeceğimiz kompleks ameliyatları artık bu yöntemle yapmak mümkün. Örneğin pankreas başındaki tümörler için whipple ameliyatı denilen son derece özellikli ameliyatı, karaciğer için de karaciğerin %60'ına kadar büyük kısmının çıkarıldığı hepatektomi ameliyatlarını artık bu şekilde gerçekleştirebiliyoruz. Hem de birçok hastada.

# LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ YENİ AÇILAN BÖLÜMLERİYLE BÜYÜMEYE DEVAM EDİYOR



## TIP FAKÜLTESİ

Tıp



## ECZACILIK FAKÜLTESİ

Eczacılık



## DIŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ

\*Diş Hekimliği



## SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Ebelik

Beslenme ve Diyetetik

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

Hemşirelik



## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Antrenörlük Eğitimi



## SAĞLIK HİZMETLERİ M.Y.O.

Anestezi

İlk ve Acil Yardım

\*Ağız ve Diş Teknikerliği

\*Eczane Hizmetleri

\*Tıbbi Yardım

\*Tıbbi Görüntüleme

\*Ameliyathane Hizmetleri

\*Tıbbi Laboratuvar Teknikleri

\*Diş Protez Teknolojisi

\*Tıbbi Tanıtım ve Pazarlama

\*İlaç Üretim Teknikerliği

\*Deney Hayvanları Teknikerliği

\* Yeni açılan bölümlerimiz



www.lokmanhekim.edu.tr

444 8 548

LHÜ



# MUTLU EVLİLİĞİN SIRRI VAR MIDIR?



Meslek hayatım boyunca en sık karşılaştığım sorular; “Evlilik hakkında ne düşünüyorsun? Evlilikten yana mısın? İyi bir evliliğin sırları nelerdir?” oldu. Danışanlarım, arkadaş çevrem, yakınlarım hatta bazen meslektaşlarım bile sıklıkla bu soruyu yönelttiler.

**Nida DAL - Klinik Psikolog**



Evlilikle birlikte oluşturduğumuz yeni dünyada mutlu olabilmek, yolumuza engeller çıksa bile devam edebilmek, dünyaya tek pencereden ama 2 kişilik bakabilmek, hem birey hem 2 kişi olabilmek için ne yapmalıyız? İşte asıl soru bu.

Bana göre ilişkilerde ve özellikle evliliklerde olmazsa olmaz 2 kural var. Bir psikolog olarak aklıma gelen ilk maddeyi sorarsanız, size ‘arkadaş olabilmek’

derim. Çocukluğumuzda önce oyun arkadaşı ararız, gençliğimizde okul arkadaşı, büyüdüğümüzde ise hayat ve yol arkadaşı. Hepsinin ortak özelliği bizi anlayan, ortak hobilerimiz olan, omzunda gülüp ağladığımız, her derdimizi paylaşabileceğimiz insanlar olması. Kendinizi en iyi hissettiğiniz yer arkadaşlarınızın yanı sıra, bu duygularla devam eden bir ilişkinin size sağlayacağı huzuru düşünün. Sizin mutluluğunuzla mutlu

olan, siz zor durumdayken en az sizin kadar sıkılan biri tam da bir yol arkadaşı, hayat arkadaşı değil midir? Öte yandan ne yer, ne içer, neyi sever, neyi sevmez; hepsini adı gibi bilen, hayatı sizin pencerenizden görebilen bir arkadaş. Çünkü arkadaşlar birbirinin ciğerini bilirse, çok yakın arkadaş olabilen sevgililer birbirinin hücre yapısını çözebilirler. Bu da evlilikte güven ve huzur duygusunu ikiye katlar.

İkinci madde ise mükemmel olmaya çalışmamak. Terapilerimde ve özel yaşamımda en sık karşılaştığım durum; yeni evli her kadın ve erkeğin evlilikte usta olduğunu birbirlerine kanıt-lama çabası. Örneğin başlangıçta çalışan ya da çalışmayan her kadın eşinin en sevdiği yemek-leri hazırlıyor, çayını kahvesini kaç şekerli içtiğini bir çırpıda öğreniyor, her sabah kendini zorlayıp kahvaltı hazırlamaya kalkıyor, her gün evde bile olsa bakımlı kalmaya çalışıyor. Erkek de kadından geri kalmıyor tabii. Evde yaptığı her şey için minnettarlığını gösteriyor, eşinin her istediğini yerine getirmek için maddi manevi çabalıyor. Bir süre sonra ise erken yorulmalar ve kurulan evcilik oyununun farkındalıkları başlıyor. İşte bu noktada en sık yapılan hata evliliği bir oyun, bir kalıp gibi düşünüp en iyi rolü kapmak ya da rolünü en başarılı şekilde oynamaya çalışmak. Bu her şeyi sahteleştiriyor ve tarafları yorgun düşürüyor. Kadın da erkek de mükemmel eş olma rolüne kendilerini fazla kaptırmak yerine doğal davranışlar ne yorgunluk olur ne "sen artık değiştin" cümlesi duyulur ne de ilk maddeye koyduğumuz arkadaşlığın doğası zarar görür. Mükemmel diye bir şey yok. Bizler hayatın her alanında mükemmel ararken aslında hayatı kaçıyoruz. Bence mükemmel olmak hatalarımızla, yanlışlarımızla, eksiklerimizle hayatı ve evliliğimizi mutlu yaşayabilmektir.

### EVLİLİK TERAPİSİNİN ÖNEMİ

Kimse boşanmak, ayrılmak ya da mutsuz olmak için evlenmez. Mükemmel evlilik yoktur. Her evlilikte sıklıkla minik ya da büyük problemler yaşanabilir. Sorun yaşayan çiftler çareyi bu işin profesyonellerinde arıyor ancak evlilik terapisine farklı beklentiler içerisinde giriyor.

Çiftler bizi şikayet makamı ya da yargıç gibi görüyor. Çözüm aramak yerine eşini şikayet ediyor. Bizlerden kimin haklı kimin haksız olduğuna yönelik geri bildirimler istiyor. Bu durum evlilik terapisinin temeli olan problem çözme amacının tam tersidir.

Evlilikte çiftlerin artık konuşmadığı, birbirini anlamadığı, dinlemediği dönemler yaşanabilir. Böyle dönemleri atlattık ve beraber yola devam etmek için evlilik terapisine oldukça faydalı olacaktır. Evlilik terapisine ile aslında dipte yatan gerçek sorunlar keşfedilerek çiftlerin birbirini anlaması için gerekli zemin yaratılır.

Evlilik terapisine birlikte katılan çiftler sorunların gerçek nedenlerini keşfedebilirler. Sorunlarla yüzleşmek, evliliği kurtarmayı sağlayacaktır. Mutlu evlilik nasıl olur sorusuna da birlikte, ortak cevaplar bulabileceklerdir. Taraflar sorunları ve çıkmazları anlamak, zorlukları birlikte çözmek için evlilik terapisine katılabilirler.





# NEDEN LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ?



Lokman Hekim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Bülent Gümüsel, yaklaşan tercih dönemi öncesi öğrencilerden gelen “Neden Lokman Hekim Üniversitesini tercih etmeliyim?” sorusunu yanıtlarken, üniversitenin imkanlarına ilişkin de bilgi verdi:

**Prof. Dr. Bülent Gümüsel /  
Lokman Hekim Üniversitesi Rektörü**



Üniversitemiz, 20 Aralık 2017 yılında "sağlık" temasıyla kurulmuş bir üniversitedir. Eğitim-öğretim hayatına 2018-2019 döneminde Tıp Fakültesi, Eczacılık Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi altında Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ebelik Bölümü, Hemşirelik Bölümleri ve Spor Bilimleri Fakültesine öğrenci olarak başlamıştır. Bununla birlikte üniversitemizin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu altında İlk ve Acil Yardım ve Anestezi Programları da bulunmaktadır. Yaklaşık 400 öğrencimizle geçen yıl eylül ayında eğitime başlamıştır. Yeni kurulan bir üniversite olmasına rağmen hızlı ivme kazanmasıyla diğer üniversitelerle olan kuruluş farkını hızla kapatmıştır. Sağlık Bilimleri Enstitümüzün çatısı altında Beslenme ve Diyetetik Tezli Yüksek Programı, Farmasötik Toksikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı ve Analitik Kimya Tezli Yüksek Lisans Programı da açılmıştır.

#### AZ ZAMANDA ÇOK İŞ YAPILDI

Üniversitemiz ön lisans, lisans ve yüksek lisans programlarıyla sağlık temalı üniversiteler arasında sürekli yükselme eğilimindedir. Üniversitemizde şu ana kadar 4 tane Uygulama ve

Araştırma Merkezimiz açılmıştır. Üniversitemizde açılan merkezlerimiz sırasıyla; LHÜ Sürekli Eğitim Uygulama ve Araştırma Merkezi, LHÜ Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezi, LHÜ Tıp Tarihi Uygulama ve Araştırma Merkezi, LHÜ Translasyonel Tıp Uygulama ve Araştırma Merkezimiz aktif olarak faaliyette geçmiştir. Özetle, çok kısa bir geçmişe sahip olmasına rağmen üniversitemiz pek çok üniversitenin yıllar içerisinde yaptığı işleri bir yıl gibi kısa bir sürede yapmış, gerek ön lisans gerek lisans gerekse de lisans üstü eğitimde damgasını vurmaya başlamıştır.

#### YENİ BÖLÜMLER AÇILACAK

Üniversitemiz 2019-2020 eğitim - öğretim döneminde var olan fakültelerine Dış Hekimliği Fakültesini de ilave edecektir. Bununla birlikte Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu bünyesinde; Tıbbi Görüntüleme Teknikleri, Tıbbi Laboratuvar Teknikleri, Ameliyathane Hizmetleri, Ağız ve Diş Sağlığı, Dış Protez Teknolojisi, Eczane Hizmetleri, Tıbbi Tanıtım ve Pazarlama Programları olmak üzere 7 yeni meslek yüksek okulu programımızı açacağız.



#### PROF. DR. BÜLENT GÜMÜŞEL KİMDİR?

1988 Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunuyum. Fakülteyi bitirdikten sonra Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Farmakoloji programında yüksek lisansımı tamamladım ve doktoraaya başladım. Doktora çalışmalarım esnasında Tulane Üniversitesi Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Anabilim dalında doktora tezi me yönelik çalışmalarda bulundum. Yurda döndüm doktoramı bitirdim ve daha sonrasında sırasıyla Hacettepe Üniversitesinde Yardımcı Doçentlik, Doçentlik ve Profesörlük kademelerine atandım. Bu görevlerim sırasında 2012 yılının sonundan itibaren Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesinde önce Dekan Vekilliğine daha sonrada asil Dekanlığa atandım. Burada şunu özellikle söylemek isterim Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi mezunu ilk Dekanı olmaktan da her zaman onur ve gurur duydum. Daha sonra bu Dekanlık görevim bittikten sonra Hacettepe Üniversitesinde kadrom kalmak üzere, Erzincan Üniversitesinde Eczacılık Fakültesinde görevlendirildim. Erzincan Üniversitesinde Eczacılık Fakültesinin 2. Dekanı olarak burada gururla görevimi yaptım. Bu görevim sırasında Lokman Hekim Üniversitesinin kuruluşu ile ilgili görüşmelerde bulunmak üzere davet edildim. Ve 2018 Mayıs ayında Lokman Hekim Üniversitesi ailesine katıldım. Burada öncelikle Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Kurucu Dekanlığına yaptım. Eczacılık Fakültesi kuruluşunda önemli katkılarım olduğunu düşünüyorum. Bu görevimden sonra önce Rektör yardımcılığına daha sonra da Lokman Hekim Üniversitesi Rektörlüğüne atandım.



# DİŞLERİ KORUMAK TEDAVİ ETMEKTEN DAHA KOLAYDIR



Koruyucu diş hekimliği, dişlerin olumsuzluklara karşı korunması ve oluşan ufak problemlerin çözümlenip daha büyük problemlerin oluşumunu engellemek için hizmet veren bir diş hekimliği branşıdır.

**Dt. Walid Khalid KHORSHİD (Velit Hurşit) / Ağız ve Diş Sağlığı**



➤ Koruyucu diş hekimliği, 4 aşamada değerlendirilebilir. Hamilelik dönemi ilk aşamadır. Doğum ile başlayıp 2,5 yaşına kadar süren bebeklik dönemi, ardından 12 yaşa kadar olan çocukluk dönemi ve devamında 18 yaşına kadar olan ergenlik dönemini diğer aşamalar olarak sayabiliriz.

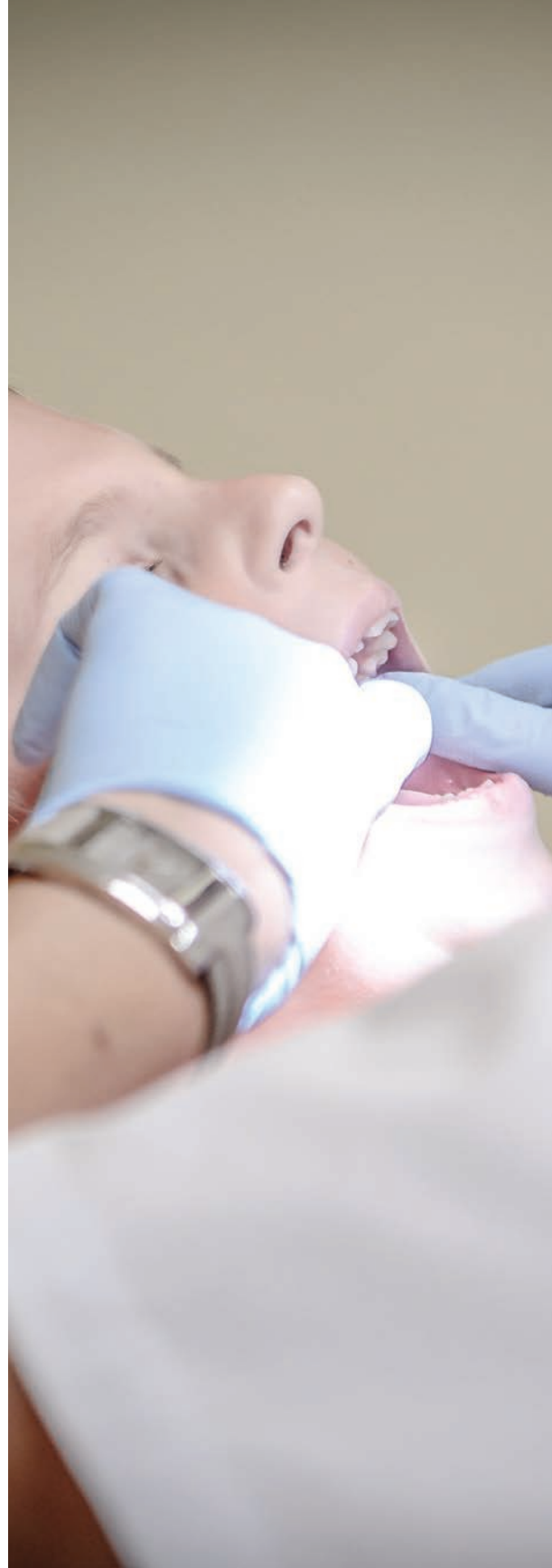
**Hamilelik dönemi:** Her anne adayı hamile olmadan önce bir diş hekimine giderek, varsa diş çürüğü ve diş eti problemini çözmelidir. Dişle ilgili problemler, doğacak çocuğun hem kemik yapısını hem de diş ve diş etini olumsuz etkileyebilir.

**Bebeklik dönemi:** Doğum sonrası bebekler 6 ay anne sütüyle beslenmelidir. Bebeklere emzirmenin ardından bir çay kaşığı su içirmek gerekir. Bebeklik döneminde bazı çocuklarda parmak emme gibi alışkanlıklar görülebilir. Bunun en kısa zamanda engellenmesi gerekir. Bebek 12 aylık olana kadar, beslenme sonrası ılık suya batırılmış temiz bir bezle diş veya diş eti silinmelidir. Bir yaşından sonra anne bebeğinin dişini macun kullanmadan ılık suyla fırçalayabilir.

**Çocukluk dönemi:** Çocuk 3 yaşına geldiğinde, gözetim altında diş macunu kullanmadan kendi kendine dişini fırçalayabilir. Bu şekilde 6 yaşına kadar devam edilmeli, ardından çocuklara özel macunlar kullanılmalıdır. Çocuklar 12 yaşına kadar mutlaka bir diş hekiminin düzenli kontrolünde olmalıdır. Bu dönem, süt dişlerinin düşme, daimi dişlerin çıkma dönemidir. Bu dönemde de diş hekimi kontrolü önemlidir.

**Ergenlik dönemi:** 12 yaşından sonra tüm daimi dişler ağızdaki yerini almıştır. Dişlerin yapılarını güçlendirmek için flor uygulaması gerekir. Ayrıca bu yaşlarda birçok insanda alt ve üst çene, arka azı dişlerinin çiğneme yüzeyinde fissür (oluklar) vardır. Siyah, ince çizgi halinde yüzeysel çürükler olabilir. Bu çürüklere akışkan kompozit dolgular yapılması gerekir. Bu dolgunun da amacı çiğneme yüzeylerinin kolay fırçalanması ve var olan yüzeysel çürüklerin ilerlememesidir.

Sonuç olarak koruyucu diş hekimliği tedavisini uygulayan bir toplumda diş sorunları en aza indirilmektedir. Aynı zamanda o toplumun sağlığına ve ekonomisine büyük katkı sağlamaktadır.



# SPORDA DOPİNG VE TEHLİKELERİ



Doping, spor ruhunun özüne ve temel ilkelerine aykırıdır. Haksız bir üstünlük sağlanması söz konusudur. Ayrıca, kullanılan doping madde veya yöntemlerinin sağlık üzerinde istenmeyen olumsuz etkileri bulunmaktadır.

**Prof. Dr. Belma Koçer Gümüşel / LHÜ Eczacılık Fakültesi**



**N** Doping, yasaklanmış madde veya yöntemlerin sporcu tarafından fiziksel ve zihinsel durumu düzeltmek, performansı arttırmak amacıyla bilinçli ya da bilinçsiz olarak kullanımı olarak tanımlanmaktadır.

Kullanımı her zaman yasaklı olan doping maddeleri, anabolik maddeler, peptid hormonlar ve büyüme faktörleri, beta 2-agonistler, hormon ve

metabolik modülatörler ile idrar söktürücüler ve maskeleyici ajanlardır. Bu maddelerden bazılarının kullanım amaçları ve istenmeyen etkileri aşağıda özetlenmiştir:

**Anabolik maddeler;** doğal kas kütlesini ve atletik performansı arttırmak için kullanılır. Ancak, kullanımları sağlık üzerinde ciddi istenmeyen etkilere sahiptir. Hormon fonksiyonlarını etki-

leyebilir, karaciğer ve böbrek fonksiyonları üzerinde zararlı etkiler gösterebilir. Kan basıncını yükseltebilir. Kadınlarda erkeksi karakterlerin oluşması, erkeklerde ise testis boyutlarında küçülme, sperm üretiminde azalma gibi istenmeyen etkiler gözlenebilir.

**Peptid hormonlar;** vücutta doğal olarak oluşan peptid hormonlar ile benzer etkileri bu-



Anabolik maddeler; doğal kas kütlesini ve atletik performansı artırmak için kullanılır. Ancak, kullanımları sağlık üzerinde ciddi istenmeyen etkilere sahiptir.”

lunan sentetik olarak üretilmiş ilaçlardır. İnsan koryonik gonadotropin (HCG), adreno kortikotropin (ACTH), insan büyüme hormonu (KGH) ve eritropoetin (EPO) bu grup içinde yer alır. Bu grup ilaçların kullanılması ile gözlenen istenmeyen etkiler arasında; kan pıhtılaşması, felç ve kalp hastalıkları riskinin artması, depresyon, diyabet, tiroid hastalıkları, seksüel istek azalması, iktidarsızlık gibi ciddi sağlık sorunları sıralanabilir.

**İdrar söktürücüler;** doğrudan sportif performansı artırıcı etkileri bulunmamaktadır. Sporcular tarafından genellikle analiz tespitini zorlaştırmak ve ağırlıkta azalma sağlamak amacıyla kullanılır. Dehidratasyon, kas zayıflaması, kramplar, kan basıncında düşme ve elektrolit dengesizliği gibi olumsuz etkileri vardır.

Müsabaka içinde kullanımı yasaklı olan doping maddeleri, uyarıcılar, narkotikler, kannabinoitler ve glukokortikoidlerdir.

**Uyarıcılar;** sporcular tarafından uyanıklığı, konsantrasyon gücünü artırması ve yorgunluğu geciktirmesi gibi nedenlerle kullanılır. Yasaklı olan bu uyarıcılar; sinirlilik, uykusuzluk, kalp atışının hızlanması, su kaybı ve dolaşım bozuklukları, el titremesi, ateş, ağız kuruluğu ve denge bozukluklarına neden olabilir.

**Narkotik analjezikler;** kendine güveni artırdığı için boks, karate, tekvando gibi mücadele sporlarında performansı artırma amacıyla kullanılır. Solunum depresyonuna yol açabilir, fiziksel ve psikolojik bağımlılık oluşumuna neden olabilir.

Bazı spor dallarında kullanımı yasaklı olan beta bloke edici-

ler ile kardiyovasküler sistem, merkezi sinir sistemi, solunum ve sindirim sistemleri üzerinde ciddi yan etkiler gözlenebilir. Ayrıca, doping amacıyla kullanılan yasaklı maddelerin yanı sıra, yasaklı yöntemler de bulunmaktadır. Bu yöntemler, kan ve kan ürünlerinin uygulanması; gen ve hücre dopingi ile kimyasal ve fiziksel müdahale olarak sıralanabilir.

Özetle, doping sporun temel ilkelerine ve ruhuna aykırıdır; doping maddelerini kullanan ve doping yöntemlerini uygulayan sporcuların sağlığı üzerinde ciddi istenmeyen etkiler meydana gelebilir. Dolayısıyla, doping maddelerinin ve yöntemlerinin kullanımı yasaktır ve sporun temsil ettiği değerleri taşıyan bir sporcu doping amacıyla kullanılan madde ve yöntemlere başvurmamalıdır.



# TEKRARLAYAN GEBELİK KAYIPLARI VE ÇÖZÜM YOLLARI



Tekrarlayan gebelik kayıpları ile karşılaşan aileler, bunun bir kader olmadığına inanmalıdır. Bu inançla ve sabırla doktoru ile iş birliği içinde gerekli önlemler alınmalıdır. Nedene yönelik tedavi sonrası, başarılı gebelik oranlarının çok yüksek olabileceği unutulmamalıdır.

**Op. Dr. Hatice IŞIK / Kadın Hastalıkları Ve Doğum**



↳ Tekrarlayan gebelik kayıplarında en önemli problem hastanın kaygısı ve psikolojisidir. Bu nedenle hastayı ele alırken en önemli yaklaşım bilgilendirme ve maddi manevi destektir. Tekrarlayan gebelik kaybı olan hastalarda detaylı inceleme için zamanlama hasta yaşına ve hastanın anksiyete durumuna göre değişebiliyor. Düşük yapan çiftler tam bir değerlendirme ile başarılı bir tedavi sonrasında gebe kalınca ilk üç ayda yoğun doktor desteğine ihtiyaç duyarlar.

Benzer sorunları yaşayan hastalarımızdan, "Neden bu gebeliklerim düşüyor? Ben hiç çocuk sahibi olamayacak mıyım? Aynı durum kaç sefer daha başıma gelecek?" gibi sorular sıklıkla gelir. Peki bu gebelik kayıplarının nedenleri nelerdir? Bu durumun başlıca sebepleri şunlardır:

### 1- Genetik bozukluklar

İlk üç ay gebelik kayıplarının en sık nedenidir. Kalp atımı olmadan olan gebelik kayıplarında yüzde 90 genetik anomali tespit edilmiştir. Akraba evliliklerinde ise tek gen mutasyonları sıklığı artırmaktadır. Bu durumla karşılaşıldığında pregestasyonel genetik tarama devreye giriyor. Tüp bebek tedavisiyle elde edilen embriyolar pregestasyonel tarama yöntemleriyle taranıp genetik olarak normal olan embriyo veya embriyolar rahim içine yerleştirilir. Bu durumda düşük oranı minimize edilir.

### 2- Trombofili (pıhtılaşma) bozuklukları

Pıhtılaşma tarama testlerinden erken gebelik kaybında ve tekrarlayan düşüklerle ilişki olan antifosfolipid antikor testi mutlaka taranmalıdır. Tromboz açısından ya da preeklampsi dediğimiz gebelikte tansiyon yüksekliğine bağlı gebelik

zehirlenmesi için yüksek riskli hastalarda da ayrıca konjenital pıhtılaşma bozukluklarının araştırılmalıdır. Gebe kalamayan hastalarda pıhtılaşma bozukluklarının rutin olarak taranmasına gerek yoktur.

### 3- Uterin anomaliler (Rahime ait anatomik nedenler)

Uterusun doğuştan anomalileri dediğimiz yapısal bozuklukları; rahim içinde perde olması, kalp şeklinde uterus, çift uterus gibi şekil bozukluklarıdır.

### 4- Endokrin (hormonal)/metabolik nedenler

Tekrarlayan gebelik kayıplarıyla ilişkili olan en sık hormonal sebepler; tiroid bezi hastalığı, şeker hastalığı, polikistik over hastalığı, obezite, süt hormonunun fazla salgılanması ve luteal

faz yetmezliğidir. Bu rahatsızlığı olanlar ilgili taramaları yaptırmalı, doktor kontrolünü aksatmamalıdır.

### 5- Enfeksiyonlar

Özellikle genital bölgeyi tutan bakterilerin neden olduğu enfeksiyonların gebelik kaybına neden olabileceği düşünülmektedir. Fakat bu enfeksiyonların tek bir kez düşüğe neden olduğu bilindiği halde tekrarlayan düşük sebebi olduğuna dair yeterince kanıt yoktur.

### 6- Çevresel ve diğer faktörler

Anne yaşı arttıkça gebelik kaybı artmaktadır. Ağır kimyasala maruz kalan gebelerde düşük riski artar. Sigara ve alkol düşük riskini arttırmaktadır.



# BEL FITIĞI KORKULU RÜYANIZ OLMASIN!



Bel fitiği teşhisi, hastalarda korku ve endişeye yol açmaktadır. Bu durum hastaların doktora baŐvurmaktan çekinmesine ve alternatif tedavi yöntemlerine baŐvurmasına neden olmaktadır. Öncelikle bilinmesi gerekir ki; bel fitiği birçok hastalığa kıyasla, iyi huylu ve tedavisi mümkün olan bir hastalıktır.

**Doç. Dr. Güner MENEŐE / Beyin ve Sinir Cerrahisi**



Bel fitiğini daha iyi anlamak için insan anatomisini bilmek gerekir. Omurgamız omur adı verilen kemiklerin üst üste sıralanmasıyla oluşur. Omur kemikleri arasında disk adı verilen kıkırdak yapılar mevcuttur. Omurganın içinden geçen en önemli yapı ise omurilikdir. Her omur hizasında omurilikten her iki tarafa doğru sinir kökleri ayrılmaktadır. Ağır kaldırma, aşırı zorlama, travma gibi nedenlerle basınç altında kalan disk dokusunun yırtılarak omurga kanalına doğru taşması sonucu omurilik ve sinir köklerinin bası altında kalması durumu bel fitiği olarak tanımlanır.

### BELİRTİLERİ NELERDİR?

Bel ağrısı, kasılma ve hareket kısıtlılığına eşlik eden, bacağı yayılan ağrı, uyuşma, karınca- lanma, güçsüzlük ve aksayarak yürüme gibi şikâyetler varsa bel fitiğinden şüphelenilir. İlerlemiş fitiklarda idrar kaçırma ve ayakta felç tablosu (düşük ayak) görülebilir.

### BEL FITİĞİ TANISI NASIL KONULUR?

Doktorunuzun yapacağı nö- rolojik muayene sonrasında çekilecek MR görüntülemesi ile bel fitiğinin kesin tanısı konulur. Hastaların kemik yapısını değerlendirmek için röntgen ve gerekirse 3 boyutlu tomografi görüntülemesi yapılır.

### KİMLER AMELİYAT EDİLİR?

Bel ağrısına eşlik eden ayakta güç kaybının olması, hastanın günlük yaşamını etkileyen ve yaşam kalitesini düşüren ağrı olması, ilaç ve fizik tedaviden fayda görülememesi durumunda gecikmeden planlı olarak ameliyat yapılmalıdır. Eğer idrar kaçırma ve düşük ayak gelişmesi gibi durumlar söz konusu ise acil olarak ameliyat gerekmektedir. Ameliyat kararını hastayı değerlendiren beyin ve sinir cerrahi uzmanı verir.

Hastanın ameliyattan korkması, endişe etmesi gibi nedenlerle tedavinin geciktirilmesi bacakta kalıcı güç kaybı, yürümede güçlük, geçmeyen şiddetli ağrılar gibi kalıcı ve yaşam kalitesini düşürücü hasarlara yol açabilir. Aslında ameliyat olmak değil, ameliyattan korkarak kaçın-

mak hastalarda daha olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilir.

### BEL FITİĞİ AMELİYATI

Maalesef bel fitiği ameliyatları birçok hastanın ve insanın çok korktuğu ve endişe ettiği bir durumdur. Oysa bu oldukça yanlış bir algıdır. Günümüzde bel fitiğinin en etkin ve güvenilir tedavi yöntemi "Mikrodiskektomi" ameliyatıdır ve bu yöntem yüksek başarı oranına sahiptir. Bu yöntemde hasta genel anestezi altında uyutulur. Bel bölgesinde yaklaşık 2 santimetrelilik bir cilt kesisi uygulanır. Bel fitiği olan bölgeye ulaşılır ve ameliyat mikroskobu eşliğinde fitiğe neden olan disk bölümleri çıkarılarak omurilik ve sinir kökleri üzerindeki baskı kaldırılır. İşlem yaklaşık 45-60 dakika sürer. Hasta ameliyattan 6 saat sonra ayağa kaldırılır ve bir günlük izlemin ardından taburcu edilir. Ameliyat sonrası istirahat önerilir. Gizli dikiş uygulaması yapıldığı için dikiş alınmasına gerek yoktur. Hastalar 2-3 hafta içinde günlük faaliyetlerini yapabilecek hale gelirler.



# KRONİK HALSİZLİK YORGUNLUK



Halsizlik ve yorgunluk çok sık karşılaşılan ve çoğunlukla nedeni zor ortaya konulan heterojen bir hastalıktır. Kronik yorgunluk, kişinin günlük aktivitelerini yerine getirmek için gerekli enerjiyi kendisinde bulamaması olarak tanımlanır.

**Uzm. Dr. Kadir Serkan YALÇIN / İç Hastalıkları (Dahiliye)**





↓ Kaliteli gece uykusu uyuyamamak temel yorgunluk nedenlerinden bir tanesidir. Erişkinlerin yüzde 20'si 6 saatten daha az uyumakta ve bu da obezite, hipertansiyon, tip 2 diyabet, kanser görülmesi ve kanser mortalitesindeki artış ile uyumlu bulunmuştur. Çocukluk çağında, adolesanlarda ve eğitim döneminde olan erişkinlerde halsizlik ve yorgunluk şikayetlerinin olması uzun dönemli okul devamsızlıklarına neden olmakta ve okul başarısını etkilemektedir. Buna ek olarak bu kişilerin ileri dönemdeki iş hayatına kadar yansıyan etkileri olur.

Dünyada yaklaşık her dört kişiden birinde anemi görülmektedir ve bunların yaklaşık yarısından demir eksikliği sorumludur. ABD'de 50 yaş altında demir eksikliği görülme oranı yüzde 1'den daha azdır. Kadınlarda ise bu oran yüzde 10'lara kadar çıkmaktadır. Demir eksikliği anemisi; halsizlik, yorgunluk, baş ağrısı, göğüs ağrısı, taşikar-

di, üşüme gibi semptomlarla, hastaneye başvuru nedenleri arasındadır.

### UYKU KALİTESİ BOZULUR

Kendi başına semptomlara neden olduğu gibi komplike diyabet, kronik böbrek hastalığı, romatolojik hastalıklar, kardiyovasküler hastalıklar, hepatit gibi birçok hastalık ile birlikte görülebilir. Demir eksikliği olan hastalarda hemoglobin düşüklüğü olmasa da yorgunluk belirtileri abartılı bir şekilde ortaya çıkabilir. Bunun yanında demir eksikliğinde ortaya çıkan huzursuz bacak sendromu gibi nedenler uyku kalitesinde bozulmaya yol açarak kronik yorgunluğa dolaylı olarak sebep olabilir.

Demir eksikliği yanında hipotiroidi bir başka yorgunluk nedeni olarak sayılabilir. Hipotiroidik olan hastalar çoğunlukla yorgun, halsiz ve keyifsiz olduğundan şikayet ederler. Halk arasında bilinen adı ile iç guatr, bunun

nedenlerinden bir tanesi olabilir. Boyunda büyüme olmadan (dış guatr) sadece kanda dolaşan hormonların azalması neticesinde hastaların semptomları ortaya çıkabilir. Kan vererek teşhis edilebilen bu klinik sorun çok sık olarak karşımıza çıkar. Yorgunluğun yaygın bir diğer nedeni ise vitamin eksiklikleridir. B12 ve folikosit eksikliği karbon döngüsünde yer alan önemli enzim kofaktörleridir. Eksikliklerinde vücutta meydana gelen bir takım reaksiyonların yavaşlaması nedeni ile halsizlik, yorgunluk ortaya çıkabilir. B12 eksikliği nörolojik sorunlara da yol açabilir.

Sonuç olarak geçmeyen halsizlik ve yorgunluk şikayetleri tanı alınmamış bir hastalığın ya da eksikliğin sonucu olabilir. Bu konuda klinik muayene ve gerekli durumlarda yapılan kan tetkikleri neticesinde saptanan patolojilerin tedavisi mümkündür.



# KANSERDE OZON TEDAVİSİNİN ÖNEMİ



Kanser hastalarında ozon tedavisi, kanser tedavisinin bir parçası olarak kullanılmaktadır. Kemoterapi alanlara eş zamanlı olarak ozon tedavisi uygulandığında bulantı, kusma, fırsatçı enfeksiyonlar, ağız içi ülserler, saç dökülmesi ve halsizlik gibi yan etkilerin azaldığı görülmüştür.

**Doç. Dr. F. Tuğba KÖŞ / Tıbbi Onkoloji ve İç Hastalıkları**



Almanya Phillips Üniversitesi ve Giessen Üniversite Hastanesindeki araştırmacılar tavşanlarda yaptıkları çalışmalarda karın içine ozon tedavisi uygulamış ve tam yanıtlar elde etmişlerdir.

Ozonun laboratuvarında kanserli hücre çoğalmasını engellediği uzun zamandır bilinmektedir. Araştırma sonuçları tıbbi ozonun uygulanmasının organizmanın kendi anti tümör savunmasını harekete geçirdiğini göstermektedir.

Normal dokuların aksine, tümörler düşük oksijenli ortamlarda gelişirler. Bunun nedeni düşük oksijenli ortamda tümör yayılması için anjiyopoetin denen bazı maddelerin hücrelerce ortama salınarak yeni damar oluşumunun artırılması ve metastazın kolaylaştırılmasıdır. Bu nedenle, kronik iskemi sırasında tümörler büyümeye meyilliyken normal dokular ölme eğilimindedir.

Geçtiğimiz 20 yıl boyunca, damar tıkanıklığı veya damar anomalisi bulunan hastalarda

ozonlanmış otohemoterapinin tedavi edici olarak faydalı olduğu, çünkü düşük oksijenli dokularda normoksiye yol açan oksijen verimini arttırdığı gösterilmiştir.

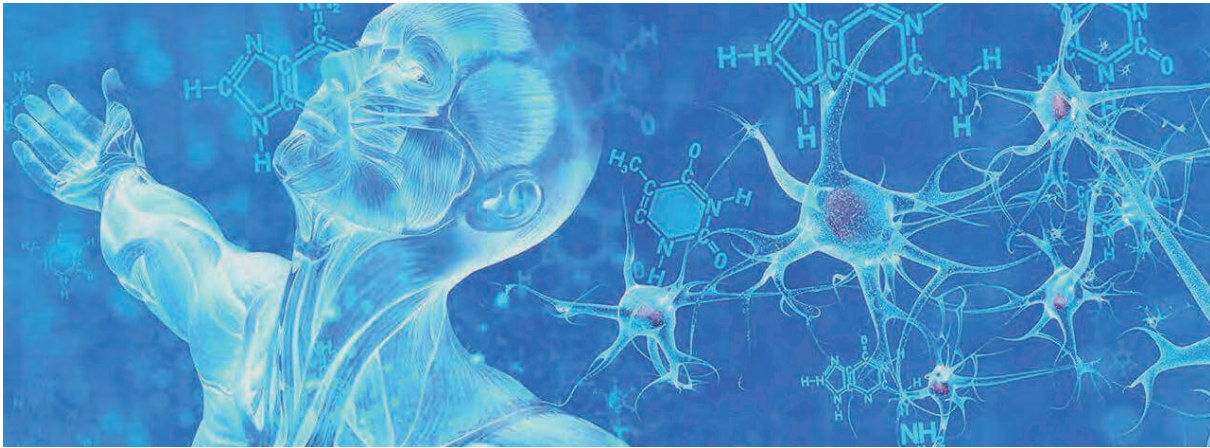
Kanser hastalarında hem tümöre bağlı yorgunluk hem de kemoterapi/radyoterapi tedavilerinin yan etkileri olarak halsizlik şikayeti en sık rastlanan semptomlardandır. 50 kanser hastası ile yapılan bir çalışmada hastalara otohemotransfüzyon yöntemi uygulanmıştı. Hastaların hiçbirinde ozon tedavisine bağlı bir yan etki ile karşılaşmamıştı. Yüzde 70 oranında hastaların kansere ve tedavisine bağlı halsizlik şikayetlerinin azaldığı raporlanmıştır.

Kanser hastalarında ozon tedavisi, kanser tedavisinin bir parçası olarak da çalışmalarda araştırılmıştır. Kemoterapi alanlara eş zamanlı olarak ozon tedavisi uygulanmıştı. Bu hastalarda ozon tedavisinin kullanılması kemoterapinin etkisini artırırken aynı zamanda bulantı, kusma, fırsatçı enfeksiyonlar, ağız içi ülserler, saç dökülmesi

ve halsizlik gibi yan etkileri de azalttığı görülmüştür. Ozon tedavisinin bu gibi pozitif tedavi edici etkileri daha yüksek fiziksel ve zihinsel iyiliğe yol açarak yüksek bir yaşam kalitesine yardımcı olmuştur.

Ozon tedavisi hangi hastalıklarda kullanılır?

- İyileşmeyen yaralar
- Kanser tedavisi ve önlenmesi
- Kas, eklem ve romatizmal hastalıklar
- Böbrek ve karaciğer fonksiyon bozuklukları
- Göz, deri, bağırsak hastalıkları
- Kadın hastalıkları, kısırlık tedavisi
- Nörolojik hastalıklar, parkinson, alzheimer, migren
- Yaşlılıkta ozon tedavisi (Anti-Aging)
- Kronik yorgunluk sendromu
- Depresyon
- Detoks tedavisi
- Sigaranın etkilerinden kurtulmak için
- Cinsel fonksiyonların düzeltilmesi



Medikal ozon, doktor tarafından uygulandığı taktirde etkili, hızlı ve tamamen güvenilir bir tedavi yöntemidir. Ozon gazına en hassas organlar akciğerlerdir. Bu nedenle doğrudan ozon gazı solunması gibi bir tedavi uygulaması bulunmamaktadır.

Ozon doğada bulunan üç oksijen atomundan oluşan, renksiz, keskin kokulu bir gazdır. Ozon tedavisi tıbbi ozon karışımı denen yüzde 5 ozon ve yüzde 95 oksijen gazı kullanılarak yapılan tedavidir.



# SAMAN NEZLESİ KABUSUNUZ OLMASIN



Halk arasında saman nezlesi olarak da bilinen alerjik rinit tüm yıl boyu görülebilen; ancak bahar aylarında görülme sıklığı artan bir hastalıktır.

**Op. Dr. Yıldırım İsmet AKALIN / Kulak Burun Boğaz Hastalıkları (KBB)**



➤ Alerjik rinit alerjiye neden olan toz, polen, küf ve benzeri maddelerin burun ve sinüsleri kaplayan doku ile teması sonucu duyarlı kişilerde oluşan bir aşırı duyarlılık tepkimesidir. Genetik geçiş gösterebilen bu hastalık genelde 2 yaş üzerinde ortaya çıkar. Polen alerjileri genelde bahar aylarında ortaya çıkarken, ev tozu alerjileri tüm yıl boyunca görülebilir. Hayvan tüyleri, mantarlar, küfler ve kimi gıdalar da alerjik nezle nedenleri arasında sayılabilir.

### BELİRTİLERİ NELERDİR?

Alerjik rinit kendini sık hapşırma, saydam burun akıntısı, burun tıkanıklığı, gözlerde kızarma/yanma ve kaşıntı ile gösterir. Kimi hastalarda belirtiler hafif seyrederken, kimilerinde okul ve iş yaşamlarını etkileyerek yaşam kalitesini bozacak biçimde ortaya çıkabilir. Bu hastalar orta kulak, boğaz, burun ve sinüs enfeksiyonlarına daha sık yakalanırlar.

Bununla birlikte tütün dumanına maruz kalanlarda belirtiler daha şiddetli ortaya çıkar.

### TANISI NASIL KONULUR?

Alerjik rinit tanısı, hedef organlar olan kulak, burun ve boğaz bölgesinin muayenesi ile konur. Hastanın maruz kaldığı alerjen maddeler sorgulanır. Ayrıca yardımcı kan ve deri testleri de vardır. Alerjik nezleli hastaların bir bölümüne alerjik astımın da eşlik edebileceği unutulmamalıdır.

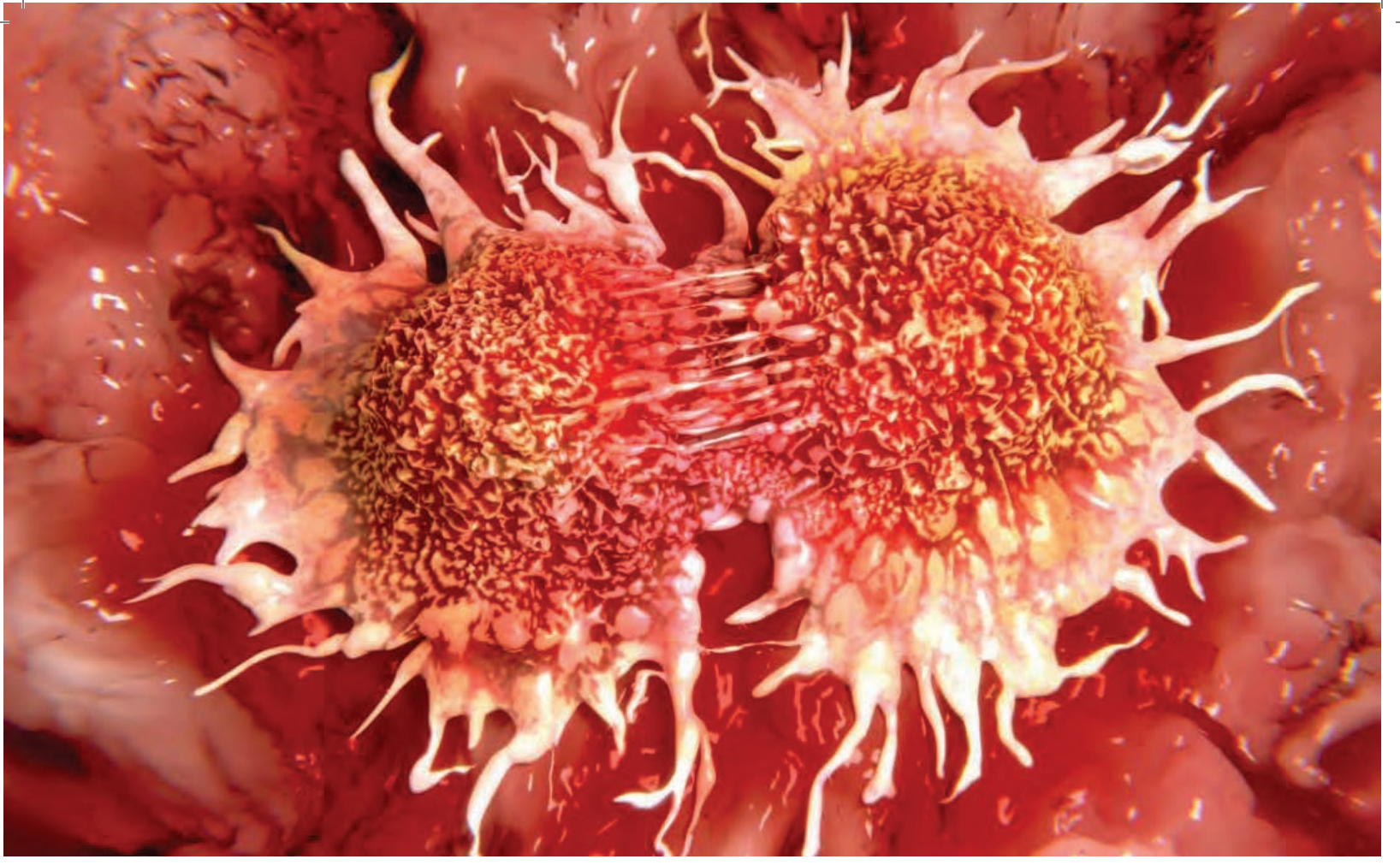
### NASIL ÖNLEM ALINIR?

Hafif olgularda alerjiden korunmak için alınacak önlemler yeterli olabilir. Polenlere karşı bahar aylarında bitkilerden uzak durmak, HEPA filtreli hava temizleyicileri ve elektrikli süpürgeler kullanmak yararlı olacaktır. Evde bitki bulundurmamalı, ev temizliğinde mantar öldürücü olan deterjanlar kullanılmalıdır. Küflenmiş yiyecekler evden

uzaklaştırılmalıdır. Çarşaf ve kılıflar haftada bir kez sıcak su ile yıkanmalıdır. Yün ya da kuş tüyü yastık yerine sentetik dolgulu yastıklar kullanılmalıdır. Nevresimler anti alerjik olanlardan seçilmelidir. Yaşam alanında yüzde 50'nin üzerinde nem olmamalıdır. Toz barındırabilecek koltuk yastığı, tüylü oyuncaklar kaldırılmalıdır. Evde duvardan duvara halı olmamalıdır. Evde hayvan beslenmeli varsa da mümkün olduğunca uzak durulmalı, hayvan haftada bir kez yıkanmalıdır. Bu önlemlerin yeterli olmadığı olgularda ilaç tedavisi kullanılır. Bu tedavilerin yetersiz kalması durumunda aşı tedavisi gündeme gelebilir.

Alerjik nezlesi olan hastaların tedavisinin başarılı olması için burundaki yapısal bozuklukların da düzeltilmesi gerekir. Burun orta bölmesi eğriliği, et büyümesi gibi sorunlar cerrahi olarak düzeltilmelidir.






# KANSER VE İMMÜNÖTERAPİ: BAŞARI İÇİN YENİ STRATEJİLER



Kanser tedavisi için konvansiyonel tedavilerden vazgeçilmese bile yanında immünoterapi verilmesi gerekliliği dünyada kabul görmektedir.

**Dr. Diğdem Yöyen Ermiş /  
LHÜ Tıp Fakültesi Tıbbi Biyoloji Ana Bilim Dalı**



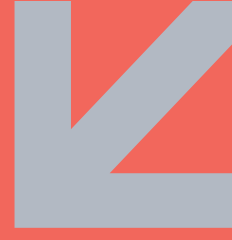
 Kanser, kendi vücut hücrelerimizde meydana gelen değişimler sonucu ortaya çıkan bir hastalık olduğu için bağışıklık sistemimiz ile doğrudan ilişkilidir. Her kanser hücresinde eşit derecede mutasyon bulunmaz. Bu mutasyonlar sonucu oluşmuş kanser hücresi bazen vücut hücrelerimizde normalde üretilmeyen veya belirli seviyede üretilen proteinleri sentezlemeye başlar. Bu normalden uzaklaşan yapıya kavuşması ile bağışıklık sistemi tarafından tanınıp yok edilebilir. Ama eğer yok edilemeyen kanser hücreleri vücutta kaldı ise ve bu hücreler zamanla bağışıklık sistemini de baskılayıcı moleküller üretmeye başladı ise artık bağışıklık sistemi kanseri yok etmek yerine destekleyici bir hale gelir. Kanser salgılamış olduğu birçok faktörle de artık bağışıklık sistemimiz kanseri destekleyici hücreler ve proteinler üreten; kanserin anjiyogenez ve metastazını destekleyici bir sisteme dönüşür.

Kanser ile savaşta konvansiyonel tedavi yaklaşımı en sık cerrahi ve kemoterapi olmaktadır. Fakat, bu tedavilerin başarı oranı özellikle metastatik tümörler için oldukça düşüktür. Kanser hücresinin yok edilmesinin yanı sıra bağışıklık sisteminin de yeniden canlandırılması ile kanser tedavilerinde yeni ve umut vadeden tedavi stratejileri geliştirilmeye başlanmıştır.

Kanser immünoterapisi denilen bu çalışmalar özellikle 2018 Nobel Tıp/Fizyoloji ödülünü de almış ve kanser hastaları için umut vadetmektedir. Özellikle cilt kanseri tedavisinde immünoterapi kullanılmış ve hasta iyileşerek on yıl boyunca da kanseri geri gelmemiştir. Şu an dünyada birçok kanser hastasına kemoterapi ve

cerrahi yanında bu tedaviler de uygulanmaktadır. Böylece vücudumuzda var olan ama kanser nedeni ile baskılanmış bağışıklık sistemimiz canlandırılarak yeniden güçlü yanıtlar vermesi desteklenmektedir.

Kanser tedavisinde kemoterapinin başarısı yadsınamaz ancak yan etkileri çok ciddidir ve kanser küçülse bile tam olarak tedavi edilmesi için bağışıklık sisteminin aktif olması gerekir. Dolayısıyla konvansiyonel kanser tedavisi yeterli değildir. Cerrahi girişimler de yine kemoterapi gibi hekimlerin vazgeçemediği ve büyük başarılarla sahip kanser tedavilerindedir. Fakat, bu girişim ile kanserli doku uzaklaştırılabilmekte fakat gözle görülemeyen hücresel düzeyde kanser hücresi kalabilmektedir. Bu nedenle tam kanser tedavisi için konvansiyonel bu tedavilerden vazgeçilirse bile yanında immünoterapi verilmesi gerekliliği dünyada kabul görmektedir. Ülkemizde bazı immünoterapi ilaçları bulunsa da immünoterapi için kullanılan stratejilerin hepsini uygulamak şu anda mümkün değildir.



“Kanser hücresinin yok edilmesinin yanı sıra bağışıklık sisteminin de yeniden canlandırılması ile kanser tedavilerinde yeni ve umut vadeden tedavi stratejileri geliştirilmeye başlanmıştır.”



# SAFRA KESESİ TAŞI NEDEN OLUŞUR, TEHLİKELİ MİDİR?



Neredeyse her 5 kişiden 1'inde safra kesesinde taş veya çamur gelişimi saptanır. 5 hastadan sadece 1'i safra kesesindeki taşlardan haberdardır veya bu taşlar ağrı, hazımsızlık, şişkinlik gibi şikayetlere sebep olur.

**Op. Dr. Deniz ÖZBİLİCİ / Genel Cerrahi**





**N** Karaciğerin alt arka kısmına yerleşen küçük bir organ olan safra kesesinin ana görevi karaciğerde üretilip salgılanan safranin depolanması ve ihtiyaç anında on iki parmak bağırsağına boşaltılmasıdır. Özellikle yağlı yemeklerden sonra fazlaca ihtiyaç olan safrayı bağırsağa boşaltır. Safra kesesi içerisinde safra depolanırken bir taraftan da içerisindeki suyun bir miktarı emilerek yoğun hale getirilir. Safra kesesi kasılmasının yetersiz olduğu, yoğun halde çökelme oluştugu durumlarda safra çamuru ve taşları gelişir.

Nerede ise her 5 kişiden 1'inde safra kesesinde taş veya çamur gelişimi saptanır. Ama 5 hastadan sadece 1'i safra kesesindeki taşlardan haberdardır veya bu taşlar ağrı, hazımsızlık, şişkinlik gibi şikayetlere sebep olur. Bu hastalardan da yıllar içerisinde aslında sadece 5'te 1'inde ağır iltihabi durum gelişir.

#### **NELERE YOL AÇAR?**

Safra kesesinde taş bulunan hastaların pek çoğu bunu ya kontrollerde ya da başka sebepler ile yapılan tahlillerde tesadüfen öğrenir. Safra kesesindeki taşların en sık oluşturduğu sorun ağrı veya hazımsızlık, şişkinlik ve geğirti hissidir. Safra kesesinde taş bulunanlar için en sık rastlanan risk bu taşların sebep olabileceği bir iltihabi atak geçirmektir ki bazen acil ameliyat gerekecek kadar ciddi olabilir.

Yine bu taşlardan birinin safra kesesi kanalını geçerek ana safra kanalında tıkanıklık yapması halinde sarılık gelişebilir ve tedavi daha kompleks hale gelir. Safra kanalına taşların düşmesi halinde öncelikle kanaldaki taşın tedavisine odaklanmak gerekir. Çünkü sarılık sebebi ile ağır karaciğer veya pankreas iltihabı geçirme riski oluşur. Endoskopik yöntem ile öncelikle kanaldaki taş çıkarılmalıdır. Pankreas iltihabının ülkemizde en sık sebebi safra kesesi taşlarıdır. Ani ve şiddetli karın ağrısı safra taşı ve safra yolu hastalığı belirtisi

olabilir.

#### **AMELİYAT NASIL YAPILIR?**

Güncel teknolojik ve tıbbi gelişmeler ile safra kesesi ameliyatları daha konforlu ve kısa sürede yapılabilmektedir. Laparoskopik veya robotik dediğimiz yöntemler ile çok küçük kesiklerden kapalı yöntem ile yapılan safra kesesi ameliyatları sadece 45 dakika sürer. Ameliyatın başarı oranı ise tecrübeli kişilerce yapıldığında yüzde 99'dan yüksektir. Hayati bir organ olmayan safra kesesinin alınması insan hayatında herhangi bir değişikliğe sebep olmaz.

#### **KANSERE NEDEN OLUR MU?**

Bilinen en agresif ve tedavisi zor kanser türlerinden biri olan safra kanserleri için en iyi bilinen risk faktörü safra kesesi polipleridir. Safra kesesi içerisinde gelişmiş kabarıklıklar tıpkı sindirim sisteminin başka yerinde gelişen polipler gibi kanser öncüsü olabilir.



# B12 EKSİKLİĞİ DEPRESYONA VE HAFIZA KAYBINA YOL AÇABİLİR

B12 vitamini eksikliğinde depresyon, hafıza kaybı, görme bulanıklığı, uyku problemleri, konsantrasyon bozukluğu, sinirlilik, görmede bulanıklık, yorgunluk, sindirim problemleri görülür.

**Uzm. Dr. Recep Alanlı / İç Hastalıkları (Dahiliye)**

**B12**, insan vücudunda sentezi olmadığı için dışarıdan almak zorunda olduğumuz bir vitamindir. Kırmızı et, tavuk, balık ve yumurtada bol miktarda B12 vitamini bulunmaktadır. Günlük alınması önerilen miktar 3 mikrogramdır. Diğer B grubu vitaminlerinin aksine vücutta 2-5 miligram kadar depolanabilmektedir. Yüksek doz alınmında bilinen toksik etkisi yoktur.

B12 vitamininin; nörotransmitter sentezi, sinir dokusu yenilenmesi, kan hücrelerinin üretimi, DNA sentezi, büyüme ve hücrelerin enerji üretiminde görevleri vardır. Eksikliğinde depresyon, hafıza kaybı, görme bulanıklığı, uyku problemleri, kansantrasyon bozukluğu, sinirlilik, görmede bulanıklık, yorgunluk, sindirim problemleri görülür. Ağır eksiklikte ise inme, kalp krizi, tüm kan hücrelerinin azalması, dengesiz yürüme ve ağır sinir hasarları gelişebilir.

### **B12 KİMLERDE EKSİKTİR?**

Gıdalarla alınan B12 vitamininin emilebilmesi için mide asidi,

intrensek faktör ve pankreatik enzimlere gereksinim vardır. Bunlardaki eksikliklerde B12 emilimi bozulur. Ayrıca vejetaryen ve sağlıklı beslenenlerde, kronik gastrit ve helicobakter pilori enfeksiyonu varlığında, bağırsak operasyonu geçirenlerde, 50 yaşından büyüklerde, parazit hastalıklarında ve bazı ilaçların uzun süre kullanılması durumunda sık gözükmektedir. Bu ilaçlar; mide ilaçları, kolsisin, bazı antibiyotikler, tansiyon ilaçları, şeker ve kolesterol ilaçlarıdır. Bunlardan bir tanesine sahip olanların, B12 düzeyini ölçtürmesi önerilmektedir.

### **TANI NASIL KONUR?**

Kanda bakılan B12 düzeyi aktif ve inaktif tüm B12 seviyesini gösterdiği için, bazen kan düzeyi yanlışlıkla normal olabilir. Bu yüzden laboratuvarında sınır 200pg/ml olsa da sınırın 400pg/ml alınması daha mantıklıdır. Kan düzeyi 400pg/ml'nin üzerinde ise B12 eksikliği yoktur. B12 düzeyi 200-400 pg/ml olanlarda idrar metilmalonik asit düzeyini ölçmek

önerilmektedir. Bu test oldukça hassas bir yöntemdir. Yüksek saptandığında B12 eksikliği tanısı konulmaktadır.

### **TEDAVİSİ NASIL YAPILIR?**

Tedavi öncesi eksikliğin nedeni bulunup neden düzeline kadar tedavi verilmesi önerilmektedir. Bunun için endoskopi, helicobakteri testi, intrensek faktör antikorlarına bakılması gerekebilir. Öncelikle eksikliğin giderilmesi, sonra depoların dolması ve eğer günlük alınan miktar yeterli değilse, idame tedavi verilmesi gerekmektedir. Tedavide ağızdan alınan tabletlerle, kas içine uygulanan ampül formları kullanılmaktadır. Öncelikle günlük ve haftalık olarak verilen tedavi idame için ayda bir şekilde verilebilir. İdame tedavisi bitince B12 eksikliği sıklıkla tekrarlamaktadır.



# SİNSİ HASTALIK GLOKOM ERKEN TANIYLA ÖNLENEBİLİR



Glokom; diğerk bir adıyla göz tansiyonu hastalığı, görme sinirinin tahribatı sonucu kalıcı görme kaybına neden olabilen bir grup hastalığın genel adıdır. Erken tanı ve tedavi, gözlerinizi ciddi görme kayıplarına karşı korur.

**Op. Dr. Samim ÖNDEŞ / Göz Hastalıkları**



Basitçe anlatacak olursak görme siniri; retinada oluşan ışık uyarılarını görüntü oluşturmak üzere beyne aktaran fiber optik kablo vazifesi görür. Görme sinirini masaüstü bilgisayarımızın kasası ile ekranı arasındaki kabloya benzetebiliriz. Sağlıklı retina ve görme siniri, görmek için elzemdir.

Yüksek göz içi basıncı ya da göz tansiyonu glokom hastalığına bağlı, görme siniri harabiyetinde en önemli risk faktörüdür. Göz tansiyonu, gözün önünde yer alan görünür bölümdaki, saydam sıvı döngüsü tarafından oluşturulmaktadır. Normal düzeydeki göz içi basınç ve sıvı döngüsü gözün hassasiyeti için son derece önemlidir. Bu sıvı döngüsünün oluşturduğu iç basınç olmazsa; tabiri caizse göz bir balon gibi söner. Bu sıvı döngüsü tıpkı bir akarsu ile bent arasındaki baraj gölü gibidir. Bent; suyun kontrollü akışına izin vermezse, su yükselir ve bendin üzerine giderek baskı (basınç) uygular, hatta belli bir noktada bendi yıkar. Yükselmiş göz içi basıncı da benzer şekilde göz içi yapılara zarar verir.

## GÖZ TANSİYONU DEĞERİ

Her göz tansiyonu yüksek insan, glokom hastası olacak diye bir kayıt yok. Bazı insanlar yüksek basınç değerlerini tolere edebilir. Tam tersine normal göz tansiyonu seviyelerinde de hastalık oluşabilir. Normal diyebileceğimiz tansiyon değeri kişiden kişiye değişebilir. İşte tam da bu nedenle kapsamlı göz muayenesi ve takipleri çok önemlidir. Bu sayede göz doktorunuz, sizin için normal göz tansiyon değerini hesaplayabilir.

## KİMLER RİSK ALTINDADIR?

Yaş en önemli risk faktörüdür. Doğumdan itibaren her yaşta

glokom oluşabilirse de ilerleyen yaşlarla birlikte glokom ihtimali artar. Aile öyküsü bir diğer faktördür. Yakın akrabalarda glokom varlığı, olasılığı artırır. Migren, şeker hastalığı, hipertansiyon, damar sertliği, kortizon kullanımı, hormonal bozukluklar, gözün diğer hastalıklarında glokom gelişme ihtimali artar. Düzenli ve kapsamlı göz muayeneleri bu risk faktörlerinin etkilerini ortaya çıkaracaktır.

## GLOKOM BELİRTİLERİ

Glokom sinsi bir hastalıktır. En çok rastlanan tipi olan açık açılı glokom hemen hemen hiç belirti göstermeden ilerler. Hastalığın ileri evrelerine kadar merkezi görme bozulmaz; yani hasta, tam karşısı dediğimiz baktığı yeri görebilir. Görme fonksiyonundaki öncelikli hasar, baktığımız yeri saran etraf görme dediğimiz görme alan kayıplarıdır. Bu kayıplar görsel perdelenme şeklinde değil de bir hiçlik şeklinde olduğu için hastanın bu durumu algılaması hemen hemen imkansızdır. Teşhis ve tedavi geciktikçe hasta herhangi bir cismi tam karşısına denk gelmeden fark edemeyecek hale gelir sonra da görüş tümüyle kapanır.

## TEŞHİSİ NASIL KONUR?

Teşhis, kapsamlı göz muayenesiyle konulur. Kapsamlı muayene; görme keskinliği ölçümü, gözün ön ve göz dibi tabir edilen arka kısmının, mikroskopik muayenesi, göz tansiyonu ölçümü, görme alanı testleri, sinir tabakasının ölçülmesi ve fotoğraflanması, kornea kalınlığının ölçülmesini içerir.

## ERKEN TEŞHİSİN ÖNEMİ

Glokoma bağlı görme kaybının tedavisi mümkün değildir. Hastanın, bu görme kaybını, glokom yarı yolu ve hatta

daha da fazlasını katetmeden fark edemeyeceğini de eklersek durumun ciddiyetini daha iyi anlarız. Erken evrelerde uygun tedavi ile ilerleme durdurulabilir.

## GLOKOM TEDAVİLERİ NELERDİR?

Glokom tedavilerini; ilaç tedavileri, lazer tedavileri ve ameliyat olarak ele alabiliriz. İlaç tedavisi; göz damlaları, nadiren de hap şeklindedir. İlaç seçenekleri fazladır ve şikayetler olursa ilaç değiştirilebilir. İlaçları düzenli kullanmak önemlidir. Glokom için lazer tedavisi mümkündür. Klasik cerrahiyle de göz içi fazla sıvının dış katmanlara aktarılmasını sağlayan bir yeni kanal oluşturulur. Ameliyat, görme yi arttırmak değil korumak amacıyla yapılır. İlaç ve lazer tedavileri yetersiz kaldığında başvurulur.

Şimdiye kadar anlattığımız açık açılı glokom en sık formudur. Bunun dışında da “açı kapanması glokomu”, “konjenital glokom”, “sekonder glokom” çeşitleri bulunmaktadır.

Sonuç olarak; normal diyebileceğimiz tansiyon değeri, kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Hastalık hemen hemen hiç belirti vermeden ilerler. Hastalık sonucu oluşan görme kaybı bir daha düzelmez. Basit bir gözlük muayenesi için dahi gitseniz doktorunuza göz tansiyonunuzu ölçtürün. Glokom tedavisi görüyorsanız ilaçlarınızı düzenli kullanın ve kontrollerinizi doktorunuzun önerdiği sıklıkta yaptırın. Akrabalarınıza da göz muayenesi olmaları için uyarın. Şeker hastalarının, 50 yaşın üstündeki bireylerin ve aile hikayesi olanların risk altında olduklarını unutmayın.

# LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİNİN “ŞAMPİYON” SPORCULARI



Lokman Hekim Üniversitesi, akademik başarılarının yanı sıra sportif alandaki başarılarıyla da adından söz ettirmeye başladı. Üniversitemizin Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Canan Sayın Temur, öğretim görevlimiz Damla Selin Yıldırım ve öğrencilerimizden Cenk Koçak ile Fatih Berkan Türk, yarıştıkları spor branşlarında şampiyonluklar kazanarak hem ülkemizi hem de Lokman Hekim Ailesini gururlandırdılar. Uluslararası arenada bizleri temsil eden bu 4 sporcumuzla “Lokman Hekim Dergisi” için konuştuk:

## Röportaj: Özgün GİRİFTİN



### ÇOCUKLUK EĞLENCESİ MESLEĞİ OLDU

Üniversitemizin Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı Canan Sayın Temur, karate branşında başarılı bir babanın kızı olarak dünyaya geldi. Evdeki en büyük eğlencesi babası ve kardeşiyle yaptığı, sonu “pes” sözcüğüyle biten rauntlar olan Temur, çocukluk eğlencesini mesleğe dönüştürdü. Temur’un kick boks, muay thai, wushu, boks, tekvando, karate ve judo gibi branşlardan oluşan mücadele sporlarına olan ilgisi her geçen gün arttı. Tüm bu branşlarda profesyonel olarak yarışan ve çok sayıda şampiyonluklar kazanan Temur, Milli Takım kamplarına da katıldı. Temur, spordaki başarılarının yanı sıra eğitim hayatının her döneminde de gözde bir öğrenci olarak dikkat çekti. Bugün bilgi ve birikimini Lokman Hekim Üniversitesinde öğrencilerle paylaşan Temur, şunları aktardı:

“Artık bir akademisyen olarak başarılı sporcular yetiştirmeyi hedefliyorum. Gençler hayal etmekten vazgeçmesinler. Kurallara uyararak, dürüst bir şekilde yarışarak, sportmenlik ruhundan taviz vermeyerek ülkemize layık sporcular olalım. Lokman Hekim Üniversitesinin spora ve sporcuya bakışını olimpiyat oyunlarının simgesine benzetiyorum. İç içe geçmiş beş ayrı renkteki beş halkadan oluş-

masa da varolan ve giderek sayısı artan fakülte ve meslek yüksekokullarıyla dostluk ve sevgi duyguları içinde kenetlenmeyi ifade ediyor. Çok yeni bir üniversite olmamıza rağmen çok kısa sürede, bu bakış açısıyla birçok sportif başarılarla imza atılacağına düşünüyorum.”

### SPORCU BABANIN SPORCU KIZI

Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümünde Araştırma Görevlisi Damla Selin Yıldırım da tekvando, kick boks ve muay thai sporlarıyla ilgilenen akademisyenlerimizden. O da tıpkı Canan Sayın Temur gibi babasının izinden giderek dövüş sporlarına merak saldı. Henüz 5 yaşındayken babasının yönlendirmesiyle dövüş sporlarına başlayan Yıldırım, tekvando, kick boks ve muay thai alanında birçok başarıya imza attı. Dünya ikinciliği, Avrupa üçüncülüklerinin yanı sıra çok sayıda Türkiye derecesine de sahip olan Yıldırım, milli takımlara kadar yükseldi.

Bugüne kadar kazandığı tüm bilgi ve birikimini sporculara ve spora ilgi duyanlara aktarmak istediğini dile getiren Yıldırım, gençlere şu tavsiyelerde bulundu:



DR. ÖĞT. ÜYESİ  
CANAN SAYIN  
TEMUR



ARŞ. GÖREVLİSİ  
SELİN  
YILDIRIM



CENK  
KOÇAK



FATİH BERKAN  
TÜRK



“Gençlere kendilerine hedefler belirlemelerini, bu hedefler doğrultusunda planlı bir şekilde hareket etmelerini tavsiye ediyorum. Sporcu için düzenli uyku, beslenme alışkanlığı, spor yapacağı gün ve saatler, sporun yapıldığı ortam, doğru bir antrenman programı çok önemlidir. Bunlara dikkat edilmelidir. Gençler, vücuduna zarar verecek sigara, alkol ve doping gibi tüm maddelerden kaçınmalı, yaşam standardını yüksek tutmalıdır.”

### **DÖVÜŞ FİLMLERİNDEN ETKİLENDİ SPORCU OLDU**

Fatih Berkan Türk, Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Antrenörlük Eğitimi Bölümü 1. Sınıf öğrencisi. Türkçe karşılığı “Karışık dövüş sanatları” olan Mixed Martial Arts (MMA) sporuyla ilgileniyor.

Birçok dövüş sanatını bir araya getiren ve Türkiye’de son dönemde popüler olmaya başlayan MMA’da şampiyonluklar kazanan Fatih Berkan Türk, “Küçükken izlediğim dövüş filmlerinden etkilenerek ve kendimi savunabilmek için bu spora

başladım.” dedi. Türk, yaptığı spora ilişkin hedeflerini ise şu sözlerle paylaştı:

“Bir heves ve kendimi koruma isteği sonucu başladığım bu spor dalında, işin içine azim ve hırs da girince kendimi kanıtlama ihtiyacı hissettim. Yarışmalarda ülkemi temsil etme gururu da beni daha çok motive etti.”

Türk, kendisi gibi spora meraklı gençlere ise şu tavsiyelerde bulundu:

“Sporun iki türüsü vardır. Birincisi sağlık için yapılan spordur. İkincisi ise vücuda ciddi zararları olabilen ancak bir o kadar da haz veren sporlardır. Benim yaptığım spor buna örnektir. Kendinize hangisini uygun görüyorsanız o sporu yapmanızı tavsiye ederim. Sporcu, her şeyden önce dürüst ve ahlaklı olmalıdır.”

### **TÜRKİYE’Yİ TEMSİL ETTİ, MADALYALAR KAZANDI**

Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisi Cenk Koçak, iyi bir basketbol oyuncusuyken ağır bir sakatlık yaşadı. Sakatlığının

ardından spor salonlarında enerji depolamaya başlayan Koçak, güç sporlarıyla da buralarda tanıştı. Türkiye’de son dönemde tanınmaya başlanan Powerlifting sporuna ilgi duyan Koçak, kısa sürede önemli dereceler elde etti.

Ukrayna’nın Kiev şehrinde Gpa Powerlifting Federasyonu tarafından organize edilen Dünya Şampiyonasında 22 ülkeden 300’e yakın sporcu yarıştı. Şampiyonada Türkiye’yi temsil eden ülke şampiyonu Cenk Koçak, toplamda 870 kilo kaldırarak birinci oldu. Koçak, ülkemize madalya kazandırdığı “Powerlifting” sporuna ve bu alandaki başarılarına ilişkin şu bilgileri verdi:

“Powerlifting bir güç sporudur ve 3 hareketten oluşmaktadır. Bunlar squat, bench press ve deadlift olarak adlandırılır. Bu üç hareket de toplamda en yüksek kaldırışı yapan kişi kendi sıkletinde yarışmayı kazanır. Bu alanda farklı federasyonlarda Türkiye, Avrupa ve dünya birinciliklerim bulunmaktadır. Hedefim; sporumun tanınırlığını ülkemde artırmak, branşımdaki sporcuları teşvik etmek, örnek olmak ve her sene yaklaşık 40 ülkenin katıldığı büyük bir şampiyona olan International Powerlifting Federasyonunda dereceler, şampiyonluklar elde edebilmek.”





İÇİMİZDEN  
BİRİ

## SOKAK HAYVANLARININ İYİLİK MELEĞİ



Lokman Hekim Hastaneleri Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Halise Yollu, sokak hayvanlarının iyilik meleği olarak biliniyor. Nerede yardıma muhtaç bir hayvan görse tüm imkanlarını seferber eden Yollu, Lokman Hekim Demet Tıp Merkezi yemekhanesindeki artık yiyecekleri barınaklardaki hayvanlara götürüp kendi elleriyle yediyor. Hayvan sevgisi nedeniyle "İçimizden Biri" köşemizin konuğu olan Yollu, sorularımıza şu yanıtları verdi:

**Röportaj: Alper AKKAN**





## Öncelikle okurlarımız için kendinizi tanıtır mısınız?

Lokman Hekim Hastanelerinde 2018 Ağustos ayından bu yana Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı olarak görev yapıyorum. Daha önce de Kırıkkale, Van ve Yozgat'ta çalıştım. Yaklaşık 5 yıldır bu mesleği icra ediyorum.

## Sizi ön plana çıkartan özelliğiniz hayvan sevginiz. Bu sevginizin kaynağı nedir?

Van'da görev yapmaya başladığımda bir arkadaşım Van kedisi hediye etti ve ardından bende hayvanlara karşı büyük bir ilgi oluştu. Aslında ilk günler kedilere bakmakta zorlandım. O kadar güzellerdi ki o zorlukların üstesinden geldim. Onları çok sevdim. Annem kedi ve köpekten çok korkardı. Ancak Van'a ziyaretime geldiğinde o bile kedilerin güzelliği ve sempatikliği karşısında korkusunu yendi, kısa sürede hayvanlarla kaynaştı. Bu kediler kısa sürede bizim evin çocukları gibi oldu. Daha

sonra Yozgat'a tayin oldum. Burada bir kazaya şahit oldum. Bir motosiklet köpeğe çarpmış, hayvan yerde yatıyordu. Köpeği hemen arabama alıp veterinerine götürdüm. Tedavisi iki hafta sürdü. Köpek iyileştiğinde onu Patiliköy isimli bir barınağa götürdüm. Barınakta bakıma muhtaç 750 köpek daha vardı. Onları görünce çok duygulandım. Daha sonra her ay düzenli mama yardımıyla bulunmaya başladım. Aldığım mamaları kendi ellerimle köpeklere veriyor, onları besliyorum. Kırıkkale'de görev yaptığım da başhekimle görüşüp yemekhaneden artan yemekleri hayvanlara dağıtmak üzere istedim. Oradan aldığım artık yemekleri şehirdeki çeşitli hayvan besleme noktalarına götürdüm. Bu aşk böyle böyle arttı diyebilirim.

## Hayvanlara yemek temin etmeye devam ediyor musunuz?

Ankara'ya döndükten sonra da bu alışkanlığımdan vazgeçemedim. Lokman Hekim Demet

Tıp Merkezinin yemekhanesindeki artık yemekleri Ali Yakut hocamdan talep ettim. O da sağolsun destek oldu ve bu yemekleri düzenli olarak sokak hayvanlarına ulaştırmak üzere bana verdi. Ben de bu yemek artıklarını Dikmen'de yaşayan bir hayvansever olan Meral Hanım ile sokak hayvanlarına vermeye başladım.

## Hayvan barınaklarını çok sık ziyaret eder misiniz?

Aslında barınakları ziyaret etmek istemiyorum. Ziyaret ettiğim zaman iki gözüm iki çeşme ağlıyorum ve hepsini kurtarmak istiyorum. Barınaklar çok kötü ve berbat halde. Ama Patiliköy çok güzel, orada hiçbir hastalık yok. Hayvanların bakımları çok iyi yapılıyor. En büyük barınakta 15 tane veteriner var. 750 hayvana bakmak elbette zor oluyor. Onları da anlıyorum yetişemiyorlar.

## Barınakların sorunlarından bahsettiniz. Bu sorunlar nasıl düzeltilebilir?



Öncelikli olarak hayvanların hücre gibi bir yere kapatılması kesinlikle yanlış bir yöntem. Beton zemin üzerinde kesinlikle hayvanın bırakılmaması lazım. Toprak zemin olmalı, daha geniş alanlarda bakılmalı. Hayvan hareket etmeli, rahatça dolaşabilmeli. Geniş arazilerde bu barınakların kurulması gerekiyor. Hayvan hastalıklarının önleyici tedaviler yapılmıyor, kesinlikle yapılmalı. Antikor kullanımı uygulanması gerekiyor. Hayvanlara düzgün mamalar verilmesi lazım. Benim gördüğüm sıkıştırılmış tahıl veriliyor. Çoğu hayvan mamaya alışkın olmadığı için yemiyor bunu zaten. Bu mama hayvanların bağışıklığını etkiliyor. Bizim hastaneden aldığımız yemek artıkları ile hayvanlar daha sağlıklı besleniyorlar. Birçok kuruluşun yemekhanesinde artan yemekler var. Bunları değerlendirebilirler. Biz Lokman Hekim Hastanesinden aldığımız yemeklerle bu hayvanları sağlıklı hale getirdik. Buna önem vermeleri gerekir. Birçok barınağa giremiyorsunuz, hayvanların nasıl beslendiğini göremiyorsunuz. Birçok hayvansever bundan şikayetçi. Barınakların şeffaf olması gerekiyor. Bırakılan hayvanların ne şartlarda bakıldığını görmemiz gerek.

### **Hayvanseverlere tavsiyeleriniz nedir?**

Birçok barınak bağışlarla toplanan paralarla ayakta duruyor. Eğer yardım etmek istiyorsanız sadece para verip başkalarının ilgilenmesini beklemeyin. Muhakkak kendiniz barınakları ziyaret edin. Verdiğiniz paranın veya aldığınız mamaların takipçisi olun. İstedığınız yerlere ulaştığını kendi gözlerinizle görün. Mesela ben Patiliköy'e kendim mama götürüyorum. Mamaları kendim açıp, hayvanlara kendim veriyorum. Sosyal medyada hayvansever arka-

daşlar var. Onlar bazen beni arar 'Hocam bir köpeğe araba çarpmış, bunu şu veterinere götürür müsünüz?' diyorlar. Alıp götürüyorum tedavisini yaptırıyorum. Bu işler gönül işi.

### **Hayvan korkusu olanlar, bu korkularını nasıl yenebilirler?**

Korkmasınlar. Yavru iken bir barınaktan alıp beslerlerse onlara uyum sağlarlar. Benim anem ve babam da hayvandan korkardı ama şimdi aileden biri gibi davranıyorlar kedilerime. Özellikle tavsiyem petshoplardan değil de barınaklardan bu hayvanları almaları. Çünkü petshoplar bir para tuzağı. Petshoplar hayvanlara para kaynağı olarak bakıyorlar.

Bana çocukken köpek saldırdı. Hastaneye götürdüler, dikiş at-

tılar, kuduz aşısı oldum. Ondan dolayı uzun süre hayvanlardan korkarak yaşadım. Van'da aldığım kediler sayesinde bu korkumu aştım. Onlara tavsiyem yavru bir kedi alsınlar; çünkü kedi çok uysal bir hayvan. Kedinin bakımı da çok kolay. Köpek yalnız kalmaz, sürekli ilgi ister. Barınaklardan alsınlar, onları kurtarsınlar. Bakıma muhtaç o kadar çok hayvan var ki bu barınaklarda, onlara faydaları olsun. Bir barınağa gitsinler, oradaki hayvanları sevsinler, orada bu korkuyu aşacaklarına eminim.

### **Gelelim işin sağlık boyutuna. Evcil hayvanların gebelik döneminde bir zararı var mıdır?**

Kendi evcil hayvanıysa her türlü aşıları ve tedavileri yapılmıştır. Bu nedenle kesinlikle zararlı

değil. Özellikle beslemelerini tavsiye ederim. Çocuk gelişimi olsun, hamilelik dönemindeki psikolojik artıları olsun her türlü yararı oluyor. Sinirleri, stresi alıyor. Hayvanla uğraşmak, vakit geçirmek insanı huzur dolu yapıyor. Onların sevgileri bambaşka oluyor.

### **Son olarak söylemek istediğiniz bir şeyler var mı?**

Elimde olsa hayvan sevgisini herkese aşlamak isterim. Hayvanlara zarar vermesinler, su kaplarını atmasınlar, evlerinin önündeki hayvanlara artan yemeklerinden götürsünler. İmkani olan herkes evinin önüne bir su kabı koysun. İllaki o hayvanlar buralardan faydalanır.



## SORU-CEVAP



### Yazın vücudumda lekeler oluştu, bunlardan kurtulabilir miyim?

Cildimize renk veren melanin pigmentinin bir bölgede normalden fazla olması sebebi ile oluşan lekeler; doğuma, güneşe, gebeliğe, ilaca ve birçok faktöre bağlı olarak meydana gelebilir. Özellikle yaz aylarında güneşin verdiği hasar ve yaş ile birlikte oluşan lekelerin tedavisinde aynı anda birkaç yöntemi birlikte kullanarak başarı şansımızı oldukça yükseltmekteyiz.



### Hangi besinlerden tüketirsem D vitamini ihtiyacımı karşılayabilirim.

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 ancak günlük ihtiyacımızı karşılayabiliriz. Süt, yoğurt, peynir gibi gıdaları her gün düzenli olarak tüketsek bile günlük D vitamini gereksinimimizin ancak yüzde 10-15'ini karşılayabiliriz.



### Zatürrenin bulguları nelerdir?

Zatürrenin tipik bulguları; ani başlangıçlı öksürük, koyu renkli-paslı balgam ve ateş yüksekliğidir. 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.



### Romatizmal hastalıklar hakkında bilgi verir misiniz?

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.



### Tansiyon düşmesine karşı nasıl önlem alabilirim?

Uzanabilecek 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. Bacaklarınızı altına destek koyarak yükseltin.



### Kıl dönmesinin sebepleri nelerdir?

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. Kıl dönmesi daha çok erkeklerde görülür.



### Karbonhidrat kaçamağının sonuçları nelerdir?

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 şekeri dengelemeye yardımcı olur. Hamur işlerinizde şeker yerine pekmez veya kuru meyveleri tercih ederek daha sağlıklı seçimler yaparak kilonuzu da kontrol altında tutabilirsiniz.



### Bağırsak sağlığı için neler yapmalıyım?

Kontrolsüz, gereksiz, doktor tavsiyesi olmayan hiçbir ilaç kullanmamalıyız. Katkı maddeli, GDO'lu, koruyucu maddeli gıdaları tüketmemeliyiz. Sebze, et, yumurta ve yoğurt ağırlıklı beslenmeliyiz. Yağ olarak sade yağ, iç yağ, pişirilmemiş zeytin yağı tercih etmeliyiz. Bol sıvı, taze meyve suyu ve probiyotik gıdaları tüketmeliyiz.



# “ZORLUKLARA RAĞMEN KARLILIĞIMIZI KORUDUĞUMUZ BİR YIL OLDU”



Lokman Hekim Sağlık Grubu, 2018 Yılı Olağan Genel Kurul Toplantısı, Lokman Hekim Akay Hastanesinde gerçekleştirildi. Burada konuşan Yönetim Kurulu Başkanımız Mustafa Sarioğlu, Lokman Hekim'in 2018 yılı faaliyet ve finansal tablolarını anlatırken, 2019 hedeflerine ilişkin bilgi verdi.





**L**okman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Mustafa Sarioğlu, ülke genelinde geçen yıl yaşanan ekonomik zorlukları büyük ölçüde atlattıklarını belirterek, “Kur, sarf malzemeleri ve personel giderlerindeki yükselişten dolayı artan maliyetlere rağmen, 25,8 milyon lira faaliyet karı gerçekleştirerek hedeflerimize ulaştık.” dedi. Lokman Hekim Akay Hastanesinde gerçekleştirilen

2018 Yılı Olağan Genel Kurul Toplantısı’nda yaptığı konuşmada Sarioğlu, şirketin 2018 yılı faaliyetlerine ve finansal tablolarına ilişkin bilgi verdi.

Lokman Hekim Sağlık Grubunun 5 hastane, 2 tıp merkezi, 664 yatak kapasitesi ve 2 bini aşkın personelle hizmet verdiğini anlatan Sarioğlu, geçen yıl 28,4 milyon lira yatırım yaptıklarını belirtti. Sarioğlu, söz konusu dö-

nemde şirketin karlılığının ise 25,8 milyon lira olduğuna dikkati çekti.

#### - “HEDEF PAYLAŞARAK BÜYÜME”

Lokman Hekim Sağlık Grubunun hedefinin “paylaşarak büyüme” olduğuna vurgu yapan Sarioğlu, şirketin faaliyetlerine ve finansal tablolarına ilişkin şunları aktardı:



“Akay Hastanemizde kaliteli hizmet sunumunu artırmak için iyileştirme çalışmaları yaptık, yapmaya da devam ediyoruz. Etlik'teki hastanemizin yanına yaptığımız yeni binamızla buranın yatak kapasitesi 100'e çıkacak. Yıl sonuna kadar burayı da hizmete açmayı planlıyoruz. Çok önem verdiğimiz Lokman Hekim Üniversitesi projesi de başarıyla devam ediyor. Ülke- mizin sağlık alanında yapacağı faaliyetlere çok önemli katkılar sunacağını düşündüğümüz üniversitemizde doluluk oranımız yüzde 80'leri buluyor. Bazı bölümlerde yüzde 100'e ulaştık. Önümüzdeki eğitim öğretim yılında Dış Hekimliği Fakültesi, yeni bölümler ve meslek yüksek okulları ile buranın gücüne güç katacağız. Geçen yıl hasta sayımız 1 milyon 100 bin olarak gerçekleşti. Hasta sayımız bir önceki yıla göre yüzde 7 artış gösterdi. Hasta başı gelirimizde

de yüzde 15'lik bir yükseliş oldu. 2018'de ciromuzu yüzde 16,1 artırarak 285 milyon liraya ulaştık. FAVÖK ise 36,1 milyon lira oldu.”

#### - “KARLILIĞIMIZI KORUDUK”

Mustafa Sarioğlu, ülke genelinde 2018 yılından bu yana yaşanan ekonomik zorlukları şirket olarak büyük ölçüde atlattıklarını ifade etti. Kur, sarf malzemeleri ve personel giderlerindeki artışların maliyetlerini arttırdığını ancak buna karşın 25,8 milyon lira faaliyet karı gerçekleştirerek hedefledikleri rakama ulaştıklarını kaydeden Sarioğlu, “2019'u biraz daha kur baskısından uzak, maliyetlerin artmadığı, istikrarlı bir yıl olarak geçirmeyi arzu ediyoruz.” ifadelerini kullandı.

#### - “ŞİRKETİN BORÇ YÜKÜ AZALTILACAK”

Şirketin yürüttüğü projelere ilişkin de bilgi veren Sarioğlu, “Sağlık alanında e-ticaret projemiz tamamlanma aşamasında. Alt yapımızı tamamlamaya çalışıyoruz. Büyük beklenti içerisinde olduğumuz bu projeyi yakında hayata geçireceğiz.” diye konuştu.

Şirketin şu anda bile makul denilebilecek seviyede olan sektör ortalamalarının çok altındaki borçluluğunun azaltılmasına yönelik de çalışmalar yaptıklarını aktaran Sarioğlu, “Borçluluğu azaltmaya yönelik projemizi 3-5 ay içerisinde, en geç yıl sonuna kadar hayata geçireceğiz. Makul görünen borçlanmanın oldukça alt seviyelere çekilmesi için gayretlerimizin sonucunu yakında alacağız.” değerlendirmesinde bulundu.



# İŞİMİZ GÜCÜMÜZ



 **LOKMAN HEKİM**



444 99 11

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



# LOKMAN HEKİM'İN MELEKLERİ HEMŞİRELER



Bireyleri, hastalıklardan korunma yolları konusunda bilgilendiren, beden veya ruh sağlığının bozulması halinde hekim tarafından verilen tedaviyi uygulayan, hasta bakımını planlayan, denetleyen ve izleyen kişi olması nedeniyle hemşirelik çok önemli bir meslektir.

**Beyhan UĞUR /  
LH Etlik Hastanesi Hemşirelik Hizmetleri Yönetmeni**



➤ Hemşireler değişen toplumsal ihtiyaçlara cevap verebilen köklü bir geçmişe sahiptir.

Sağlık dünyasının büyük bölümünü oluşturan hemşireler, bireysel hasta bakımı ve refahının yanında toplumsal sağlığın gelişiminde ve güçlendirilmesinde anahtar niteliğindedirler.

Hemşirelik hizmetlerinin odağı insandır. Bunun bilincinde; insa-

nı dolayısıyla kendi varlığımızı daha bilinçli olarak tanıyoruz. İnsan; karmaşık, anlaşılması güç ve çok boyutlu bir varlıktır. Bu bağlamda hemşirelik hizmetleri de kolay bir hizmet olarak kabul edilemez.

Hangi mesleği veya hangi işi yapıyor olursak olalım kaliteli bir kişi olma misyonunuz var ise; kalitenin oranı ile birlikte başarı da buna paralel artacaktır. Bunu hiçbir zaman unutmamalıyız.

Çalışana değer veren, takım çalışması ve devamlılık sağlayan, çevreye karşı duyarlı bireyler olarak hayata devam etmeliyiz. Hasta merkezli olmalı, bakım ve süreçlerinin kalitesinde devamlı iyileştirme yapmalı, hasta ve insan haklarına saygılı olmalıyız. Etik ve mesleki ilkelere saygılı, katılımcı ve ortak akıl sahibi bireyler olarak kendimizi geliştirmeliyiz. Doğru iletişim kurmalı, eğitimin ve gelişimin değerini bilmeli, şevkatli, onurlu, adil,



saygılı davranmalıyız.

Önümüzdeki yolda;

- İnovasyon sürecine erken katılmamız, sistemde lider olmamızı, hasta güvenliğini ve kaliteyi iyileştirici olacaktır.
- Çoğu zaman görünür olmayan işimizi görünür kılmak için, bakım teknolojilerini kullanmalıyız.
- Bakım politikalarının hazırlanmasında ve yönetiminde hemşirelik uzmanlığı görünür olmalı, kaliteli bakımın sağlanmasında kritik bir aktör olarak değer verilmelidir.
- Sağlık sistemlerinin gücünün iyileştirilmesi için işbirlikçi olmak ve sınırları aşmak gerekir. Bu nedenle sistem liderliğinde, sorumlulukta ve yetkide alışıldık sınırların ötesine geçmek gerekmektedir.

Fiziksel ve ruhsal esenliğinizi koruyun. Sağlığın gelişmesi için aktif olarak hastalar, meslek mensupları ve toplumla birlikte çalışın. Yüksek kaliteli çıktılar elde etmek için becerilerinizi

geliştirin. Güçlü hemşirelerin birlikteliği sağlık sistemini dayanıklı hale getirecek ve güçlendirecektir.

Sonuç olarak;

- Gereksinimi olan bireye kaliteli sağlık bakım hizmeti vermek hemşirelerin profesyonel ve etik sorumluluğudur.
- Kaynaklar ya da organizasyonel destek olmasa ya da çok az olsa bile, esnek bir sağlık bakımı sağlamak için hemşirelerin yenilikçi ve çözüm odaklı olması gerekir.

- Sağlık bakım sektörlerinin esnekliği ve sürdürülebilmesi tüm aktörlerin tüm düzeylerde işbirliğini ve sektörler arası çabayı gerektirir.
- Hemşireler değişimde bütünlüştürücü rol oynamalı, politikalara ve kararlara tam katılım göstermelidir.
- Hemşireler sağlık bakım sistemlerinin yeniden organize edilmesiyle zor zamanlarda bile daha donanımlı, sürdürülebilir, esnek ve kaliteli bakım sağlayabileceklerdir.



# LOKMAN HEKİM YÖNETİMİ “YATIRIMCILARLA” BULUŞTU



Borsa'da işlem gören Lokman Hekim Sağlık Grubunun yöneticileri, İstanbul'da düzenlenen ve geleneksel hale gelen yatırımcı günü toplantısında aracı kurumların araştırma departmanı yöneticileri ve analistlerle bir araya geldi.



↳ Lokman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Mustafa Sarioğlu ve üst yönetim heyeti, şirketin 2018 yılı faaliyet ve finansal tablolarını anlatırken, 2019 hedeflerine ilişkin bilgi verdi.

Sarioğlu, şirketin geçen yıla ilişkin finansal tablolarının hedeflere uygun gerçekleştiğini, bu yıl ise daha yüksek bir ciro artışı beklediklerini söyledi.

Bu yıl için grup hasılatının 325-345 milyon lira, FAVÖK'ün de 41-45 milyon lira arasında olmasını öngördüklerini aktaran Sarioğlu, “Orta vadede FAVÖK marjı hedefimiz yüzde 15. 2019 yılı toplam hasta sayısında yüzde 5-6'lık bir artış öngörüyoruz. 2019 için toplam yatırım harcamamız ise 28-30 milyon lira tutarında olacak.” dedi.

## LOKMAN HEKİM'İN 2019 HEDEFLERİ

Sarioğlu, en geç yıl sonuna kadar borçlanma oranını azaltacak formüller üzerinde çalıştıklarını anlatırken, borç azaltılması için herhangi bir sermaye artırımını düşünmediklerini söyledi.

Lokman Hekim Sağlık Grubunun Anadolu'da büyümeyi hedeflediğini kaydeden Sarioğlu,



Borsa İstanbul'un açılış gongu Lokman Hekim Sağlık Grubu için çaldı.

lu, şirketin birkaç ay içerisinde Ankara Teknokent bazlı bir sağlık e-ticaret şirketi kurmayı öngördüğü bilgisini de paylaştı.

Etilik hastanesi yatırımının yüzde 80 tamamlandığını ve yıl sonunda tamamının biteceğini dile getiren Sarioğlu, “Akay Hastanesi için de yüzde 20 kapasite artırım projesi devam ediyor.” ifadesini kullandı.

Sarioğlu, grubun alacaklarının yaklaşık yüzde 50'sinin Sosyal Güvenlik Kurumundan olduğunu belirtti. Daha önce bu oranın yüzde 70'lerde olduğuna dikkati çeken Sarioğlu, “Karşılaşılan herhangi bir tahsilat problemi yok. SGK'dan alacaklarımızın bir kısmı sonraki ayın 30'una kadar

kalanı ise 75 gün sonra tahsil ediliyor.” değerlendirmesinde bulundu.

## 2019 TEMETTÜ ÖDEMESİ AÇIKLANDI

Lokman Hekim Sağlık Grubu, 2019 yılında 1,2 milyon lira temettü ödemesi açıkladı (hisse başına 0,05 TL). Temettü 26 Kasım'da dağıtılacak. Temettü verimi yüzde 1,15'e tekabül ediyor. Geçen yıl şirket 2,4 milyon lira temettü ödemesi yapmıştı, tekabül eden temettü verimi yüzde 2,13 oranındaydı.



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

 **LOKMAN HEKİM**

 **444 99 11**

## ALMANYA'DA ŞİFA BULAMADI, KANSERİ LOKMAN HEKİM'DE YENDİ



Almanya'da kansere yakalanan ve doktorların "iki yıl yaşar" dediği Ayten Yıldırım, Türkiye'de nadir olarak uygulanan bir operasyonun ardından kanseri yenerek sağlığına kavuştu.

22 yıldır Almanya'da yaşayan Ayten Yıldırım'a, 10 ay önce kolon (kalın bağırsak) kanseri teşhisi konuldu. Kemoterapi gören ve ameliyat şansının bulunmadığı belirtilen Yıldırım, bunun üzerine çareyi Türkiye'de aradı.

Lokman Hekim Hastanelerine başvuran Yıldırım, karaciğerini de saran tümörden nadir olarak uygulanan bir yöntemle kurtularak hayata yeniden bağlandı. Ameliyat sonrası sağlığına kavuşan Yıldırım, karın ağrısı ile başlayan rahatsızlığı sonrasında yapılan tetkiklerde kolon kanseri tanısı

konulduğunu söyledi. Yıldırım, "Türkiye'deki hastaneleri ve doktorları araştırdık. Lokman Hekim'e ve Fatih Hocamıza ulaştık, kalktık ülkemize geldik. Ameliyatın nasıl olacağını bize çizerek anlattı. Karar verdim ve ameliyat oldum. Bütün tümörler temizlendi. Benim gibi Almanya'da olup da şansı olmadığı söylenenlere, bütün Türk vatandaşlarına duyurmak isterim; orada onlara bağlı kalmayınlar."

### KARACİĞERDEN BÜYÜK BİR KESİM ÇIKARTILDI

Operasyon hakkında bilgi veren Lokman Hekim Hastaneleri Genel Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Mehmet Fatih Can, kalın bağırsak kanseri tanısı alan hastanın tümörünün karaciğerine sıçradığını ifade ederek, hastaya farklı bir teknik uygulandığını belirtti. Can, şunları anlattı:

"Tümörlerin çok yoğun olduğu karaciğerin orta kısmı çıkarıldı. Hastada kalacak tarafta birkaç tümör odağı vardı. Onları da yakarak tedavi ettik. Bu hastada uyguladığımız teknik, çok sık uygulanan bir karaciğer ameliyatı tekniği değil. Ameliyat yaklaşık 9 saat sürdü. Bu hastada karaciğerin orta kısmında oldukça büyük bir bölümü özel bir teknik kullanarak çıkarttık. Karaciğerin sağ ve sol tarafında az miktarda karaciğer dokusu kaldı. Kalan karaciğerlerin besleyici ve boşaltıcı damarlarını koruyabildiğimiz için bu karaciğer hastaya yetebildi.



## DOWN SENDRO- MU FARKINDALIK GÜNÜ ETKİNLİĞİ

↳ Lokman Hekim Van Hastaneleri tarafından 21 Mart Dünya Down Sendromu Farkındalık Günü nedeniyle bir etkinlik düzenlendi.

Özel Van İpekyolu Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezinin de gerçekleştirilen etkinliğe şube müdürleri, öğretmenler, öğrenciler ve veliler katıldı. Lokman Hekim Hastanesi personelleri ve beraberindekiler, günün anısına öğrencilerle "Gerçek Dostlar Kromozom Saymaz" sloganıyla birlikte pasta kestiler. Velilerin de katıldığı etkinlikte, çocuklara balon ve çeşitli hediyeler dağıtıldı.

Okul müdürü, öğretmenler ve veliler, yapılan etkinlik için hastane yönetimine teşekkürlerini ilettiler.



## ÖĞRENCİLERDEN LOKMAN HEKİM'E ZİYARET

↳ Van Özel Final Anadolu Lisesi öğretmen ve öğrencileri, Dünya Sağlık Haftası nedeniyle Lokman Hekim Van Hastanesini ziyaret etti.

Okul Müdürü Erol Etlan, Okul Müdür Yardımcısı Mahfuz Altun, danışman öğretmenler Leyla Takva ve Sevda Feyat ile öğrencileri kabul eden Özel Lokman Hekim Van Hastaneleri Genel Müdürü Hakan Süslü, öğrencilerin sağlık sektörü ile alakalı merak ettikleri soruları cevapladı. Öğrencilerin meslek seçimlerinde ebeveynlerin ısrarlarıyla değil, kendi istedikleri meslek gruplarında yer almalarının iş hayatları boyunca mutluluğu ve huzuru da beraberinde getirdiğine değinen Süslü, daha sonra misafirlere hastaneyi gezdirdi.

Öğrenciler, tüm doktorları ziyaret edip, günlerini kutlayarak karanfil verdi. Ziyaretten dolayı Genel Müdür Hakan Süslü ve hekimler, öğretmen ve öğrencilere teşekkür etti.



## EL ÜSTÜNDEN ANJİYO YAPILDI

↳ Lokman Hekim Hastanelerinde kasık bölgesi yerine elin başparmağı ile işaret parmağı arasındaki bölgeden yapılan anjiyo, taburculuk süresini 6 saatten 2 saate indirdi.

Yıllardır kasıktan yapılan anjiyo girişimlerini el üstünden yapmaya başlayan Kardiyoloji Uzmanı Dr. Halil Akın, yöntemle ilişkin şu bilgileri verdi:

"Bu yöntem hastalara büyük avantajlar sağlıyor. Daha az ağrı hissedilen işlemle aynı zamanda komplikasyon riski azalıyor. Diğer anjiyografi yöntemlerinde hasta 6 saatte taburcu olurken bu yöntemle 2 saatte taburcu olabiliyor. İşlemin uygulanmasında yaş faktörü engel teşkil etmiyor."

# İŞİTME ENGELLİLERE İŞARET DİLİYLE TİYATRO GÖSTERİSİ



Lokman Hekim Akay Hastanesi doktorları ve çalışanlarının sahnelediği “Handan’ın Kismeti” adlı oyun, işitme engelli izleyicilere işaret diliyle anlatıldı.



► Başkentte işitme engelliler, Ankara Lokman Hekim Akay Hastanesi doktorları ve çalışanlarının sahnelediği “Handan’ın Kismeti” adlı oyunu işaret dili tercümanı aracılığıyla izledi.

Hasan Öztürk’ün yazdığı, Tarhun Yosunkaya’nın yönettiği oyun, Devlet Tiyatroları 75. Yıl Sahnesi’nde tiyatroseverlerle buluştu. Osmanlı döneminde geçen bir olayın anlatıldığı oyuna, işitme engelliler ve vatandaşlar yoğun ilgi gösterdi. Oyun, işitme engellilere işaret diliyle aktarıldı.

## BİR İLK GERÇEKLEŞTİ

Oyunda Osman karakterini canlandıran kulak burun boğaz hastalıkları uzmanı Tarhun Yosunkaya, pek çok işitme engellinin, anlayamadığı için tiyatroya gidemediğini belirtti.

Oyuncuları hastane personeline oluşan “Lokman Hekim Akay Hastanesi Tiyatro Grubu” olarak, işitme engellilerin, tiyatronun görsel ve duyasal büyüsüne kapılabilmelerini sağlamak amacıyla oyunu işaret diliyle aktarmaya karar verdiklerini ifade eden Yosunkaya, “Bir ilki gerçekleştirelim

dedik. Biz onlar için oynayalım işaret dili öğreticileri de oyunu tercüme etsin dedik. Oyunun DVD’sini tercüman arkadaşlara verdik, yaklaşık 15 gün çalıştılar ve oyunumuzu bugün sahneledik.” diye konuştu.

İşaret dili öğreticilerine sahne yer verdiklerini belirten Yosunkaya, oturma düzeninin de işitme engelli izleyicilere göre ayarlandığını söyledi.

Yosunkaya, işitme engellilerin oyuna yoğun ilgi gösterdiğine işaret ederek, oyunu işaret dili öğreticileri eşliğinde sahnelmeye devam edeceklerini bildirdi.





## YANGIN TATBİKATI GERÇEĞİNİ ARATMADI

↓ 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 istenmeyen 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.



## KADINLAR GÜNÜ UNUTULMADI

↓ 8 Mart Dünya Kadınlar Günü Lokman Hekim Hastanelerinde düzenlenen çeşitli etkinliklerle kutlandı. Van'da gerçekleştirilen Kadınlar Günü programı ise Van CityPark AVM'de gerçekleşti. Lokman Hekim Hastaneleri personelinin de katkı verdiği sergide, tüm katılımcı kadınlara karanfil dağıtıldı.

Van Belediye Başkan Yardımcısı Ercan Karahan, İpekyolu İlçe Milli Eğitim Müdürü Vekili Eşref Yıldız ve İl Milli Eğitim Özel Kalem Müdürü Hamiyet Arslan'ın da bulunduğu sergide toplam 70 eser bir arada sunuldu. Selahhattin-i Eyyubi Lisesi Müdürü Kamuran Deniz ve Müdür Başmuavin Baş Yardımcısı Güler Okutmuştur katkılarından dolayı Lokman Hekim Van Hastanesi yönetimine teşekkürlerini ilettiler.



## LH ÜNİVERSİTESİ VE TEKNOPARK ANKARA İŞ BİRLİĞİ YAPACAK

↓ Lokman Hekim Üniversitesi ve Teknopark Ankara arasında iş birliğinin geliştirilmesi amacıyla protokol imzalandı.

Lokman Hekim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Bülent Gümmüşel ve Teknopark Ankara Yönetim Kurulu Başkanı Hasan Gültekin'in katılımıyla imzalanan protokol kapsamında birçok alanda iş birliği yapılacaktır.

Eğitim, danışmanlık, ortak Ar-Ge faaliyetlerinde bulunma, teknoloji geliştirme/teknoloji kazanım projeleri oluşturma/yürütme, ortak seminer ve konferanslar düzenlenmesi, karşılıklı uzmanlıklarından, altyapı, tesis gibi imkanlarından yararlanılması, ortak akademik çalışma yürütülmesi, saha araştırmaları yapılması, desteklenmesi iş birliği alanları olarak öne çıktı.

Öte yandan Teknopark Ankara, protokol kapsamında Lokman Hekim Üniversitesi'ne proje geliştirme, yazma ve yönetme ile teknoloji transfer merkezi hizmeti sunacak.



## PROF. DR. EMİN KANSU'DAN "NOBEL" KONFERANSI

↓ Lokman Hekim Üniversitesi Sürekli Eğitim Merkezinin (LHÜSEM) düzenlediği konferanslar dizisinin ikinci konuğu Prof. Dr. Emin Kansu oldu. Kansu'nun "Nobel Ödülleri ve Bilimde Merakın Önemi" başlıklı konferansı büyük ilgi gördü.

Lokman Hekim Üniversitesinde yapılan konferansta Kansu, Nobel Ödülleri'nin tarihi hakkında katılımcılara bilgi verdi.

Nobel Ödülü alan birçok kişinin sadece meraklarını ispatlamak için deneysel ya da gözlemsel çalışmalar yaptıklarını kaydeden Kansu, "1972 yılından itibaren düzenli olarak takip ettiğim Nobel Ödülleri'ni alan kişiler arasında Albert Einstein dışındaki tüm kişiler sadece meraklarını ispatlamak için deneysel ya da gözlemsel çalışmalarını yapmışlar ve Nobel'le ödüllendirilmişler. O bakımdan ödüllerin nasıl alındığını, özellikle genç öğrencilerimiz iyi kavrar ve derslerini de bu merak ve motivasyonla çalışırlarsa üzerinden gelebilecekleri bir şey olamayacağını görürler" dedi.



## PROF. DR. GÜMÜŞEL ATANDI

↓ Prof. Dr. Bülent Gümüşel, Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı onayıyla Lokman Hekim Üniversitesi Rektör Vekilliğine atandı.

Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun, Sevgi Vakfı ile bir araya gelerek kurduğu ve 20 Aralık 2017 tarihinde Resmi Gazete'de yayımlanarak resmîyet kazanan Lokman Hekim Üniversitesine atamalar yapıldı.

Yükseköğretim Kurulu Başkanlığının 27 Mart tarihi itibarıyla verdiği onay neticesinde; Rektör Vekilliğine Prof. Dr. Bülent Gümüşel, Tıp Fakültesi Dekan Vekilliğine Prof. Dr. Metin Yıldırımkaya, Eczacılık Fakültesi Dekan Vekilliğine Prof. Dr. Belma Gümüşel ve Spor Bilimleri Fakültesi Dekan Vekilliğine Prof. Dr. Feyyaz Onur atandı.

Lokman Hekim Ailesi olarak tüm hocalarımıza başarı dilerken Lokman Hekim Üniversitesi için bu atamaların hayırlı olmasını temenni ediyoruz.



## GENÇLERE SAĞLIKLI YAŞAM ÇAĞRISI

↓ Lokman Hekim Hastaneleri tarafından Yeşilay Haftası kapsamında çeşitli etkinlikler düzenlendi. Van'da gerçekleştirilen organizasyon Erdemkent Okulu öğrencilerinin katılımıyla yapıldı. Toplantıda konuşan Dr. Aydan Atış, öğrencilere toplumu, aile yapısını ve bireyleri korumak için yapılması gerekenleri anlattı.

Atış, bağımlılık yapıcı maddelerin her yıl giderek arttığına dikkati çekerek, yüz binlerce insanın bu nedenle öldüğüne vurgu yaptı. Öğrencilere zararlı alışkanlıkların yol açabileceği hastalıklar hakkında bilgi veren Atış, "Zararlı alışkanlıklardan kurtulmanın en kolay yolu hiç başlamamaktır" dedi. Konuşmaların ardından okul yönetimi, Lokman Hekim Hastaneleri Doktoru Aydan Atış'a teşekkür ederek bir plaket takdim etti.



## LOKMAN HEKİM'DE 23 NİSAN ÇOŞKUSU

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı, Lokman Hekim Sağlık Grubu bünyesindeki hastanelerde de kutlandı.

Lokman Hekim Sağlık Grubu bünyesindeki Akay, Ankara, Etlik, Van, Hayat Hastaneleriyle Demet Tıp Merkezinde 23 Nisan'a özel etkinlikler gerçekleştirildi. "Her çocuk özeldir" sloganıyla gerçekleştirilen etkinliklerde çocuklara balonlar ve çeşitli hediyeler dağıtıldı. Özellikle Van'daki hastanelere getirilen kedi maskotu ile çocuklar eğlenceli dakikalar yaşadı. Aileler de bu durumdan duydukları memnuniyeti dile getirerek hastane yönetimlerine teşekkürlerini ilettiler.

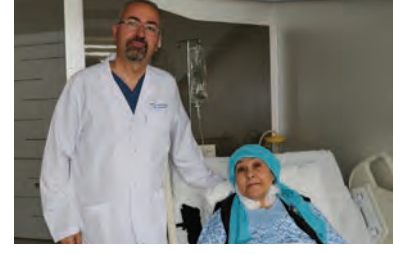


## "DOKTOR GÖZÜYLE" FOTOĞRAF SERGİSİ

Lokman Hekim Sağlık Grubu doktorlarının çektiği fotoğraflardan oluşan "Doktor Gözüyle" isimli sergi 14 Mart Tıp Bayramında ziyarete açıldı.

Ankara'da Next Level Alışveriş Merkezi zemin katında açılan sergi, ziyaretçilerin büyük beğenisini kazandı. Doktorların çektiği fotoğraflardan oluşan sergide çok sayıda eser yer aldı.

Tüm gün ziyaret edilen sergi için yapılan kokteyle, fotoğrafları çeken doktorlar, aileleri, Lokman Hekim Sağlık Grubu personeli ve çok sayıda vatan-daş katıldı.



## FELÇ OLABİLİRSİN DENİLEN HASTA ŞİFA BULDU

Van'da ikamet eden Gülsinem Uca'nın (65) boğazında glomus karotikum nedeniyle şişlik meydana geldi. Van başta olmak üzere birçok yerde hastaneye giden Uca, doktorların olumsuz söylemleri karşısında umudunu yitirdi. Doktorların, "Masada kalırsın, felç olabilirsin" demesi üzerine korkan Uca, yıllarca ameliyat olmaktan kaçındı. Bu arada tümör daha da büyüdü. Son çare olarak Lokman Hekim Van Hastanesine gelen Uca, burada yapılan başarılı ameliyat sonucu sağlığına kavuştu.

Konuyla ilgili açıklamada bulunan Lokman Hekim Van Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi Prof. Dr. Halil Başel, "Bu hastamızın özellikle tümörü çok büyüktü. Yaklaşık 7 santimlik bir tümördü ve bu bekledikçe daha da büyüyecekti. Hem yemek borusu hem de soluk borusuna baskı yapıyor, şah damarını da sıkıştırıyordu. Hastanede filmlerini çektik ve ameliyatını gerçekleştirdik. Allah'a şükür bir sorunla karşılaşmadık. Hastamızın sağlık durumu gayet iyi" dedi.



www.lokmanhekim.edu.tr

444 8 548  
LHÜ

# GELECEK SENİ BEKLIYOR

#TercihMeselesi

