

**LOKMAN HEKİM
SAĞLIK GRUBU**

25
YAŞINDA



25. yılımıza özel olarak hazırladığımız reklam filmimizi izlemek için görsele tıklayabilirsiniz.

LOKMAN HEKİM
ÜNİVERSİTESİNDE
YENİ DÖNEM HEYECANI

TÜRKİYE PANDEMİ DÖNEMİNDE
BAŞARI HİKAYESİ YAZDI

LOKMAN HEKİM
ETLİK HASTANESİ YENİLENDİ

RAP MÜZİKLE
**"SAĞLIK ÇALIŞANLARINA
UYGULANAN ŞİDDETE
DUR DE" ÇAĞRISI**





LOKMAN HEKİM
ÜNİVERSİTESİ

GELECEK
seni bekliyor



lokmanhekim.edu.tr

444 8 548

LHÜ

TIP FAKÜLTESİ

Tıp Fakültesi (Türkçe)
Tıp Fakültesi (İngilizce)

DIŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ

ECZACILIK FAKÜLTESİ

Eczacılık Fakültesi (Türkçe)
Eczacılık Fakültesi (İngilizce)

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Beslenme ve Diyetetik
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon
Hemşirelik
Ebelik
Ergoterapi
Dil ve Konuşma Terapisi
Odyoloji

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

Antrenörlük
Spor Yöneticiliği
Rekreasyon

SAĞLIK HİZMETLERİ M.Y.O.

İlk ve Acil Yardım
Anestezi
Tıbbi Laboratuvar Teknikleri
Tıbbi Görüntüleme Teknikleri
Ameliyathane Hizmetleri
Diş Protez Teknolojisi
Ağız ve Diş Sağlığı
Eczane Hizmetleri
Diyaliz
Yaşlı Bakımı
Optisyenlik



EDİTÖRDEN

Merhaba,

Lokman Hekim Sağlık Grubunun farkındalık yaratan hizmet kültürüne paralel yayın anlayışını benimseyen Lokman Hekim Dergimizin 51'inci sayısıyla bir kez daha birlikteyiz.

Bu sayımızda, 1996 yılında gönül birliği yapmış birkaç doktor tarafından kurulan ve bugünlere gelen Lokman Hekim Sağlık Grubunun 25. kuruluş yıldönümü için hazırlanan içerikler bulacaksınız. Lokman Hekim markasının yolculuğunda önemli eşikler olarak gördüğümüz olayları bir kronoloji şeklinde sizlerle paylaşmış olacağız.

Tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 pandemisine özel içerikler hiç şüphesiz dergimizde önemli bir yer teşkil etti. Pandeminin getirdiği zorluklar ve buna karşı Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak aldığımız tedbirleri kaleme aldık. Türkiye'nin COVID-19 ile mücadelesi ve dünyaya örnek olan uygulamalarını bir başarı hikayesi olarak gördük ve bunun gerekçelerini sizlere anlatmaya çalıştık. Koronavirüs hastalarının yoğun bakımda hayata tutunma çabalarına şahitlik ettik ve bu deneyimi dergimizde yansıttık. COVID-19'a yakalanan personelimizle konuştuk ve bu süreçte yaşadıklarını sizler için anlatmasını istedik. Salgınla mücadelede ön cephede yer alan hemşireler de deneyimlerini dergimiz aracılığıyla anlatma fırsatı buldu.

Uzman doktorlarımız sizlerden gelen sorular üzerine; parkinson hastalarına beyin pilli cerrahisine ilişkin bilgiler verdi. Aynı zamanda 20 yaş dışına ilişkin deneyimlerin paylaşıldığı dergimizde, anne sütünün yararlarına da vurgu yapıldı. Beslenme alışkanlığının şeker hastalığı üzerindeki etkileri ile diyabetlilerde görülen ayak ülseri de sayfalarımıza taşıdığımız konu başlıkları arasında yer aldı.

Ünlü röportajı bölümünde ise Emre Şerhan'a yer verdik. Bildiğimiz üzere, Lokman Hekim Sağlık Grubu, bir gencin doktor olma hayalini son dönemin popüler müzik türü "rap müzik" eşliğinde hazırlanan videoyla anlatırken, aynı zamanda sağlık çalışanlarına yönelik şiddete dikkati çekmişti. Büyük beğeni toplayan #kodadıbeyaz isimli videoda müziği seslendiren ve klibin yönetmenliği yapan Emre Şerhan'la güzel bir söyleşi yaptık.

Dergimizin okurları tarafından info@lokmanhekim.com.tr adresine gönderilen soru, görüş ve önerilere önem veriyoruz. Mail yoluyla gelen bazı sorulara ise "Soru-Cevap" bölümünde kısa yanıtlar vermeye çalışıyoruz. Bu bölümü de dergimizin sayfalarında bulabileceksiniz.

Sağlıklı günler dileriz.

**Lokman Hekim Engürüsağ A.Ş.
Adına Sahibi**

Uzm. Dr. Mustafa SARIOĞLU

Editör - Yazı İşleri Müdürü
Harun KARAKAYA

Yayın Danışma Kurulu
Dr. Mehmet ALTUĞ
Uzm. Dr. Necmettin DİN
Prof. Dr. M. Metin YILDIRIMKAYA
Dr. Kemal KARTAL
Uzm. Dr. Ali YAKUT
Şahin ALTINOK

Yönetim Yeri
Dumlupınar Bulvarı
No: 164 / 306
Çankaya / Ankara
Tel: 444 99 11

Grafik Tasarım
Hatice Tül Kübra SÜTBAŞ

Tasarım & İçerik Editörü
Lelya AKKAN
Tunahan Mah.
Akıncı Cad. No: 19-A
Etimesgut / ANKARA
T: 0553 351 81 91

Basım Yeri
Afşar Medya Matbaacılık
San. Tic. A.Ş.
Ostim OSB Mah. 1424. Sk.
Ostim Mega Center No: 8 / 2
Yenimahalle / Ankara
Tel: 0312 394 39 22

Yayın Tarihi
Ağustos 2021

Lokman Hekim
Sağlık Grubu'nun
Yerel Süreli Yayın Organıdır.
3 ayda bir yayınlanır.
Ücretsizdir.

BAŞLARKEN

Mustafa SARIOĞLU - Yönetim Kurulu Başkanı, CEO



Merhaba,
Kurumumuzun resmi yayın organı olan "Lokman Hekim" dergimizin yeni sayısı hayırlı olsun. Bu vesileyle, kurumumuzla ilgili yılın ilk yarısına ilişkin değerlendirmeleri ve gelecek döneme ilişkin hedeflerimizi sizlerle paylaşmak istiyorum.

Tüm dünyayı etkisi altına alan ve bir yılı aşkın süredir hayatın her alanında varlığını hissettiren COVID-19 salgını, sağlık hizmeti sunan profesyoneller olarak bizlere yeni deneyimler kazandırdı. COVID-19'a karşı artık çok daha güçlüyüz; çünkü daha çok bilgiye, tedavi protokollerine ve tecrübeli sağlık personeline sahibiz.

Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak COVID-19 tedbirlerini tüm hastanelerimizde sistematik bir şekilde uygularken, COVID-19 sonrası olası ekonomik risklere karşı da stratejik mali disiplin uygulamalarımızı tavizsiz şekilde sürdürmekteyiz. Öyle ki bulaş riskine karşı aldığımız en üst seviyede tedbirlerle özenli ve kaliteli sağlık hizmeti sunmaya devam ederken, maliyetlerimizizi

de kontrol altında tutmayı başardık.

Lokman Hekim Sağlık Grubunun tüm hastanelerinde ana hedefimiz hizmet kalitesini sürdürülebilir şekilde arttırmaktır. Bu doğrultuda her geçen gün yeni fikirler geliştiriyor, iyileştirmeler yapıyoruz. Modernizasyon ve tefriş çalışmalarına 2020 yılının son çeyreğinde başladığımız Etlik Hastanesi ana binası inşaat çalışmalarının tamamlandığını müjdelemek istiyorum. Etlik Hastanemizden hizmet alan ve almak isteyen tüm vatandaşlarımıza hayırlı olmasını temenni ediyorum.

Lokman Hekim markasının önemli yapı taşlarından olan Akay Hastanemizde otelcilik hizmeti ve kapasite artırımı için başlattığımız proje çalışmalarında da son noktaya geldik. En yakın zamanda burada da nihai sonuca ulaşarak vatandaşlarımıza çok daha konforlu, teknolojik, kaliteli ve modern bir sağlık hizmeti sunmanın gururunu yaşayacağız.

Lokman Hekim markamıza yeni bir halka daha eklemek üzereyiz. Lokman Hekim Üniversitesi Diş Hastanesini çok yakın bir zamanda Ankara'da faaliyete geçirmiş olacağız. Her geçen gün büyüyen ve gelişen Lokman Hekim Sağlık Grubuna uygun koşullar oluştuğunda yeni halkalar eklemeye gayret edeceğiz.

2017 yılında kurulan ve bir eğitim kurumu için kısa denilecek geçmişe sahip olan Üniversitemizin kendisine ait kampusunda eğitim vermesi için somut adımları attık. Yakın gelecekte, çağın gerektirdiği tüm imkanlara sahip modern bir kampus projesini hayata geçireceğiz. Projeye ilişkin detayları ilerleyen dönemlerde paylaşacağız.

Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak, "Hastane denilince akla gelen ilk marka kuruluş" olma hedefimizi, global Türk markaları oluşturmak amacıyla kurulan Turquality programına başvurarak yeni bir aşamaya taşıyoruz. Turquality programında yer alarak kalite ve yönetim sistemlerimizi daha da iyileştireceğimiz bir dönemi yaşayacağız.

Başarının bir ekip çalışması olduğuna inanıyor; yönetim kurulu üyelerimiz, ortaklarımız, çalışma arkadaşlarımız ve halkımızla birlikte çıktığımız bu yolda nice başarıları beraber elde edeceğimize olan inancımı tekrarlıyor, herkese sağlıklı günler diliyorum.

iÇİNDEKİLER

8



TÜRKİYE PANDEMİ
DÖNEMİNDE BAŞARI
HİKAYESİ YAZDI

10



PANDEMİ SONRASI
TÜRKİYE SAĞLIK TURİZMİNİN
GÜVENLİ LİMANI OLACAK

12



LOKMAN HEKİM SAĞLIK
GRUBU 25 YAŞINDA

18



PARKİNSON
HASTALARINDA
BEYİN PİLİ CERRAHİSİ

22



HEMŞİRELER SALGINLA
MÜCADELEDE ÖN
CEPHEDE YER ALDI

28



SİGARA COVID-19
RİSKİNİ ARTIRIYOR

30



9 SORUDA
20 YAŞ DIŞI

40



BESLENME
ALİŞKANLIĞININ ŞEKER
HASTALIĞI İLE İLİŞKİSİ

44



"ENGELSİZ İLETİŞİM!"
DİYEREK SAĞLIKTA
ENGELLERİ KALDIRDIK

48



"AİLEMDEN UZAK DURDUM,
BİR AY EVİME GİTMEDİM"

54



PANDEMİ
SAĞLIK HİZMETLERİNİN
DİJİTALLEŞMESİNİ HIZLANDIRDI

58



LOKMAN HEKİM
ETLİK HASTANESİ
YENİLENDİ

62



RAP MÜZİKLE "SAĞLIK
ÇALIŞANLARINA UYGULANAN
ŞİDDETE DUR DE" ÇAĞRISI

68



GEÇMEYEN
KORONAVİRÜS
ŞİKAYETLERİ

72



PANDEMİDE LOKMAN
HEKİM ÜNİVERSİTESİ
HASTANESİ DENEYİMİ

78



SORU - CEVAP



TÜRKİYE PANDEMİ DÖNEMİNDE BAŞARI HİKAYESİ YAZDI



Tüm dünyada görülen ve milyonlarca insanı etkileyen yeni tip koronavirüse (COVID-19) karşı her ülke kendi şartları içerisinde farklı süreçler izledi. Bu dönemde dünya sağlık örgütünün mevcut haliyle sınıfta kaldığı aşikâr olarak görülmüş oldu.

**Dr. Kemal KARTAL - Lokman Hekim Üniversitesi
Ankara Hastanesi Başhekim Yrd.**



► Bazı eksiklikler ve aksaklıklara rağmen, Türkiye'nin koronavirüsle mücadelede bir başarı hikayesi yazdığını söyleyebiliriz. Dünyanın en gelişmiş sağlık sistemlerine ve ekonomilerine sahip ülkeleri geride bırakacak, kıskandıracak, gıpta ettirecek başarı hikayesinin başrolleri de hiç şüphesiz hekimler ve sağlık çalışanlarıdır. Canlarını hiç sayarak, ailelerini riske atarak, yakınlarına hasret kalarak büyük fedakarlıklar yapan sağlık çalışanlarının bir kısmı virüsle mücadele etti ve kazandı; ancak bir bölümü de ne yazık ki hayatını kaybetti. Buna rağmen bıkmadan, yorulmadan, yılmadan, korkmadan, kahramanca, fedakârca, özveriyle bu başarı öyküsünü adeta destanlaştırdılar.

TIPTA ÇIĞIR AÇAN TÜRK HEKİMLER

Hekimlik mesleğinde, salgın hastalıklardan korunma ve mücadelede birikimli bir medeniyetin varisleriyiz. Göktürklerde Hekim Biguta, Karluklularda Hekim Haruna, Razi, Farabi, İbn-i Sina, Geredeli İshak, Celaleddin Hızır, Mardani, Mehmet bin Mahmudi, Sabuncuoğlu Şerafettin, Akşemseddin unutulmaz dünya hekimleri arasındaki tarihi yerlerini almışlardır. Yayınladıkları kitaplar, icat ettikleri aletler dünya tıp eğitiminde yüzyıllar boyu kullanılmış ve bugünlere ışık tutmuştur. Prof. Dr. Gazi Yaşargil beyin cerrahisinde, Prof. Dr. Hande Özdinler ALS hastalığında, Prof. Dr. Ömer Özkan yüz, kol ve rahim naklinde, Dr. Murat Digiçaylıoğlu beyin hücrelerinin ölümünün engellenmesinde, Prof. Dr.

Tayfun Ayberk robotik ilk kalp ameliyatı ve kalp krizini haber veren cip uygulamasında, Dr. Hulusi Behçet Behçet hastalığının tanımlanmasında, çok yakın zamanda Prof. Dr. Aziz Sancar tıp alanında çığır açan, ismini sayabildiğimiz altın insanlarımızın bazılarıdır.

Sağlık Bakanımız Fahrettin Koca; sağlık çalışanlarına destek olarak, halkı doğru bilgilendirerek, bilimi referans alarak sürecin doğru yönetilmesine çok ciddi katkı sağladı.

Dünya Sağlık Örgütü, sağlık sistemleri üzerine vaktiyle yaptığı değerlendirmede birinci sırada Fransa'ya, ikinci sırada İtalya'ya, yedinci sırada İspanya'ya, otuz beşinci sırada ise ABD'ye yer vermişti. Türkiye bu listede 64'üncü sırada yer alıyordu. COVID-19 süreci, bu ülkelerin kendi gerçekleriyle yüzleşmelerini sağladı. Süreç, Türkiye'nin sağlık sisteminin ve bu alandaki insan kaynağının ne denli güçlü olduğunu kanıtladı. Birçok gelişmiş ülke ekonomisinin dahi ücretsiz sunamadığı sağlık hizmetlerini, ülkemiz hiçbir bedel almadan verebilmiştir. Başta şehir hastaneleri olmak üzere, kamu ve vakıf üniversiteleri, özel sektör hastaneleri; modern alt yapıları, teknolojileri, nitelikli sağlık personeliyle sürecin iyi yönetilmesinde kritik rol oynamıştır. Yurt dışındaki birçok hasta vatandaşımız, ülkemize getirilmiştir. Karantina uygulamalarında başarılı bir sınav verilmiştir. Tıbbi malzeme konusunda yardıma muhtaç hale gelen İtalya, İngiltere, ABD dâhil 80 ülkeye tıbbi yardım yapabilen yegâne ülke olmak tüm milletimizi onurlandırmış ve gururlandırmıştır.

SALGININ ÖĞRETİLERİ GENETİK KODLARA İŞLENMELİ

Burada şu hakkı da teslim etmek gerekir ki belki de ilk kez cumhurbaşkanlığı sistemi bu denli hızlı, etkili, etkin, verimli, multidisipliner bir hizmet sunmuş, milletimizin bu anlamda teveccühüne mazhar olmuştur.

Dünya tarihinde, nice canlar alan, geride yetimler, öksüzler, acılar bırakan birçok pandemi kayıtlara geçmiştir. Her pandemide alınması gereken insani dersler kaydedilmesine karşın maalesef ekseriyetle yaşam tarzlarına aktarılamamıştır. Oysa ki bu salgınların öğretilerinin insanlığın genetik kodlarına işlenmesi gerekir.

İnsanlığın huzur ve sükûnu; dünya kaynaklarının hakça paylaşılması, her insanın yerkürede hak ettiği insanca yaşama alanı bulmasıyla mümkündür. Ekonomik varlıkların insanların öldürülmesi, sömürülmesi için değil insanların yaşatılması için kullanılması halinde devletler payidar olabilecektir. Aksi halde kan ve gözyaşı üzerine inşa edilen ekonomik varlıklar; ilanihaye kursaklara dizilecektir.

Umuyor ve diliyorum ki pandemi nedeniyle yeniden hatırladığımız insani değerler kelebek etkisiyle tüm insanlığın genetik kodlarına kaydedilerek varislerine en kıymetli hazine olarak bırakılabilir. Sağlıcakla kalın, sevgiyle yaşayın.



PANDEMİ SONRASI TÜRKİYE SAĞLIK TURİZMİNİN GÜVENLİ LİMANI OLACAK



Türkiye, dünyayı etkisi altına alan yeni tip koronavirüs (COVID-19) salgını sürecinde sağlık sistemi ve politikalarıyla, bu alandaki gücünü kanıtladı. Normalleşme döneminin hızlanmasıyla, Türkiye sağlık turizminde güvenli liman haline gelecek.

**Dr. Mehmet ALTUĞ - Lokman Hekim Üniversitesi
Mütevelli Heyet Başkanı**



► Türkiye, koronavirüs ile mücadelede dikkatleri üzerine çekti ve bu alandaki imajını iyi bir seviyeye yükseltti. Sağlık turizminde öncü ülkeler bile tıbbi malzeme, tedavi, insan gücü ve hastane kapasiteleri bakımında kendi ülke vatandaşlarına yetmezken, Türkiye bu konuda olumlu ayrıştı. Ülkemizde, alınan başarılı önlemler sayesinde kapasite sıkıntısı yaşanmadı. Bunda Sağlık Bakanlığının yerinde uygulamaları ve önlemlerinin yanı sıra; Türkiye'nin sağlık alanındaki insan kaynağı, alt yapısı ve teknolojik donanımının dünya standartlarının üzerinde olması da etkili oldu.

SAĞLIK ORDUSU İŞ BAŞINDA

Türkiye, salgın sürecinde güçlü sağlık altyapısı ve 1 milyon 100 bin kişilik genç ve dinamik sağlık ordusuyla dikkatleri üzerine çekti. Bu dönemde birçok ülkeye örnek olduk. Ülkemiz, yaşlı vatandaşlara verdiği önemi de bu süreçte kanıtladı. Pandemi sürecinde tüm ölümlerin yüzde 50'sinden fazlası 80 yaş ve üstü kişileri içermiştir. Yaşlı nüfusu korumak amacıyla Sağlık Bakanlığının ve Bilim Kurulu'nun 65 yaş üstü nüfusa ve taşıyıcı niteliği taşıyan 20 yaş altı nüfusa sokağa çıkma yasağı getirmesi ile bu süreçte hem dünyaya örnek olarak yaşlılarına verdiği önemi kanıtlamış hem de süreci oldukça iyi yönetmiştir. Tedavi protokolünde yapılan akılcı değişimlerle tedavi süreci ciddi ölçüde kısalmış ve daha ilk günden itibaren çok daha büyük kayıpların önüne geçilmiştir. Bu süreçte hem kamu hem de özel hastaneler pandemi hastanesi haline getirilmiştir.



Toplam 577 hastane, 50 bin 156 yatağı, 231 bin 915 iş gücü ve 459 tomografi cihazı ile özel hastaneler, modern ve konforlu alt yapısı ile hızlı şekilde pandemi sürecine dahil edilmiş, koronavirüs mücadelesine büyük katkı sağlamış ve birçok dünya ülkesine örnek teşkil etmiştir.

PANDEMİ SONRASININ YILDIZI TÜRKİYE OLACAK

Türkiye, sağlık sistemi ve sağlık politikalarıyla gücünü kanıtladı. Pandemi sonrasında ülkemiz yabancı hastalar açısından güven duygusu oluşturacaktır. Sağlık turizminde sağlık turistinin ülke ve hastane seçiminde aradıkları kriterlerin başında güven, kalite, tesis alt yapısı ve sağlık insan gücünün genç ve dinamik olması gelmektedir. Türkiye akredite olmuş hastaneleri ve yetenekli sağlık insan gücü ile kriz sonrası uluslararası hastaların tercih edeceği destinasyonların başında yer alacaktır. Salgın sonrasında Türkiye'nin sağlık tedavisinde öne çıkacağını, Türk sağlık sektörünün yurt dışına daha güçlü ve yaygın şekilde açılma fırsatı yakaladığını

düşünüyorum. Sektörel büyüme bir yandan devam ederken, Türkiye bu süreçte yarattığı başarı hikâyesini Sağlık Bakanlığı ve USHAŞ ile açılan resmi temsilcilikler, planlanan ön tanı merkezleri ve görevlendirilecek sağlık müşavirleri ile tanıtım ve pazarlama atağına başlamalıdır. Ayrıca özel sektör olarak hem Türkiye'ye döviz kazandırmak hem de ülke imajımıza katkıda bulunmak için, yurtdışına açılan kurumların sayısını artırmak gerekiyor.

Pandemi süreci sona erdiğinde bireyler öncelikle diyet kampları, vücut direncini arttırmaya ve stresten kurtulmaya yönelik uygulamalar, obezite cerrahisi ve estetik cerrahi için sağlık turizmine talep oluşturacaktır. Bu buzdüğünün görünen yüzü olup, görünmeyen yüzüne yönelik sezonluk bir turizm türü olmayan sağlık turizmi için, bu süreçteki kayıpların telafisi ve yeni hedefler için çalışmalara hızla başlanmalı, rekabetçi tanıtım ve pazarlama stratejileri geliştirilmelidir.

LOKMAN HEKİM

25. yıl

LOKMAN HEKİM SAĞLIK GRUBU 25 YAŞINDA

↳ Lokman Hekim Sağlık Grubu, gönül birliği yapmış doktorlar tarafından 1996 yılında Ankara'da kuruldu. "Hastane denilince akla gelen marka kuruluş" olmayı hedefleyen kurucuları; görevlerini layıkıyla yaparak, sağlık hizmetini kaliteli, ekonomik ve ulaşılabilir şekilde sunmak üzere yola çıktı. Bu süreçte "insan odaklı hizmet" anlayışını benimsedi.

"Hastane denilince akla gelen ilk marka kuruluş" olmayı hedefleyerek yola çıkan Lokman Hekim Sağlık Grubu, sağlık sektöründeki yolculuğuna "poliklinik" olarak başladı. Grubun sloganı olan "Şifa Kapınız" Ankara'nın Kurtuluş semtindeki poliklinikle hayat bulmuş ve ilk şifa kapısı aralanmıştı.

Lokman Hekim Sağlık Grubu, kurulduğu günden bugüne

alanında uzman kadrolarla ve sorumluluğunun bilinciyle, teknolojiyi de önceleyerek mükemmeli sunmayı hedeflemiştir.

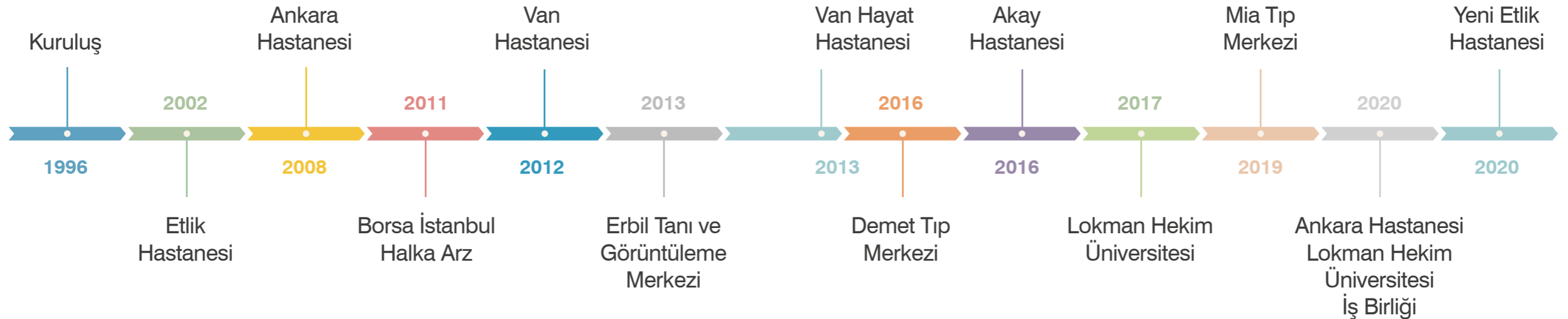
Lokman Hekim Sağlık Grubu, doğduğu toprakların gelenekleri, kültürü ve insanından kopmadan; bilimsel ve modern tıbbın temsilcileri olan Doğu ile Batı tıbbı arasında köprü olmayı amaçlamaktadır.

Sağlık hizmeti sunumunda kısa sürede hastaların teveccühüne mazhar olan Lokman Hekim Sağlık Grubu, 2002'de Etlik Hastanesini açarak daha geniş kitlelere şifa kapısı olmaya devam etmiştir. Lokman Hekim Sağlık Grubu, 2008'de ise tamamen bir hastane binası olarak inşa edilen, modern imkanlar kullanılarak tasarlanan, helikopter pistiyle bu alanda fark yaratan

Lokman Hekim Ankara Hastanesini hizmete açtı.

Lokman Hekim Sağlık Grubu, sağlık alanında yapmış olduğu yatırımları toplumun her kesimine ulaştırmak ve ulusal anlamda büyüme hedefini gerçekleştirmek adına; 2011 yılında halka arz olarak Borsa İstanbul'da yerini aldı.

2012 yılına geldiğimizde Lokman Hekim Sağlık Grubu; Lokman Hekim Van Hastanesini hizmete açtı. Bir yıl gibi kısa bir süre sonra; yine Van'da Lokman Hekim Hayat Hastanesi açılarak bölge halkının hizmetine sunuldu. Böylece Lokman Hekim Sağlık Grubu sadece Van'a değil, bölgedeki diğer şehirlere hatta çevre ülke vatandaşlarına da sağlık hizmeti sunmaya başladı.



2013 yılında Irak'ta Erbil Tanı Merkezini kurarak şifa kapılarına ülke dışında da bir yenisini ekleyen Lokman Hekim Sağlık Grubu; Hollanda Amersfort'da, İsveç Göteborg'da, Somaliland Hargeysa'da ve Azerbaycan Bakü'de açtığı temsilcilikleriyle de sağlık turizminde önemli adımlar attı.

Lokman Hekim Sağlık Grubu, 2016 yılında Ankara'nın en köklü hastanelerinden Akay Hastanesini, ardından da Lokman Hekim Demet Tıp Merkezini hizmete açarak Ankara'nın dört bir yanında "şifa kapısı" olmaya devam etti. Lokman Hekim Sağlık Grubu, son yatırımların ardından toplam yatak sayısı ve istihdam kapasitesiyle Ankara'nın "En Büyük Sağlık Grubu" unvanını aldı.

Lokman Hekim Sağlık Grubu, 2017 yılında grubun büyük ideallerinden biri olan yüksek öğretim alanına girdi ve sağlıkta olduğu gibi eğitimde de örnek olmak yolunda önemli bir adım attı. Bu dönemde "Gelecek Seni Bekliyor" sloganıyla eğitim hayatına başlayan Lokman Hekim Üniversitesinin kuruluşuna öncülük edilmiş ve büyük destekçisi olunmuştur.

2008 yılında hizmet vermeye başlayan Lokman Hekim Ankara Hastanesi, 1 Ocak 2020 tarihi itibarıyla "Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesi" olarak tedavi hizmetlerinin yanı sıra akademik faaliyetlerde de bulunmaya başladı.

Lokman Hekim Etilik Hastanesi, 2020 yılında mevcut binasını tamamen yenilendi ve hemen yanı başında inşa edilen yeni binası ile yepyeni bir görünüme kavuştu.

Bugün Lokman Hekim Sağlık Grubu, sahip olduğu modern hastaneleri, Lokman Hekim Üniversitesi, tıp ve tanı merkezleri ve alanında uzman sağlık ordusu ile yılda bir milyondan fazla hastaya şifa olmanın haklı gururunu ve mutluluğunu yaşamaktadır.



25. yılımıza özel olarak hazırladığımız reklam filmimizi izlemek için görsele tıklayabilirsiniz.





Lokman Hekim Etlik Hastanesi

- 12.000 m² Alan
- 100 Yatak
- 25 Tıbbi Branş



Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesi

- 17.500 m² Alan
- 216 Yatak
- 31 Tıbbi Branş



Lokman Hekim Demet Tıp Merkezi

- 2.400 m² Alan
- 18 Tıbbi Branş

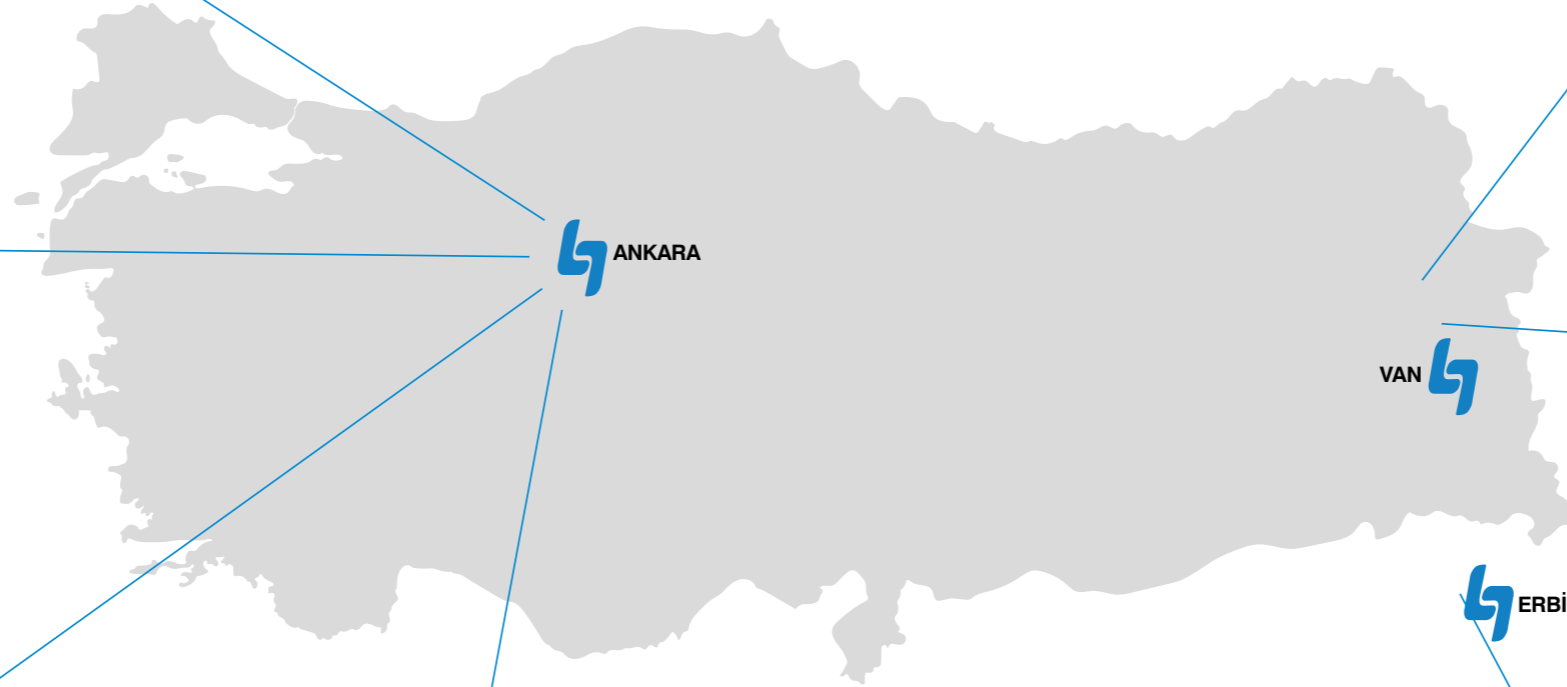


Lokman Hekim Akay Hastanesi

- 18.000 m² Alan
- 126 Yatak
- 29 Tıbbi Branş



Şifa Kapınız!



Lokman Hekim Van Hastanesi

- 12.500 m² Alan
- 216 Yatak
- 31 Tıbbi Branş



Lokman Hekim Hayat Hastanesi

- 4.500 m² Alan
- 69 Yatak
- 15 Tıbbi Branş



Lokman Hekim Erbil Tanı ve Görüntüleme Merkezi

- 2.000 m² Alan



PARKİNSON HASTALARINDA BEYİN PİLİ CERRAHİSİ



Beyin Pili, parkinson hastalığında rol oynayan beyindeki iki bölgeden birine yerleştirilen cerrahi bir yöntemdir. Yerleştirilen elektrotlar aracılığıyla bu bölgelere elektriksel uyarılar verilerek bölgelerin aktivitesi düzenlenir. Bu şekilde daha ameliyat esnasında hastanın kliniğinde belirgin düzelmeye gözlemlenir.

Doç. Dr. Mehmet SORAR / Beyin Cerrahisi Nöroşirürji



↘ Parkinson hastalığı, dopamin eksikliği sonucu ortaya çıkan, sıklıkla 50-60 yaş arasında ilk kez bulgu vermeye başlayan nörodejeneratif bir hastalıktır. En sık rastlanılan bulguları; istirahat durumunda oluşan el titremesi, hareketlerde yavaşlama, denge sağlamada güçlük ve kas ve eklemlerde katılaşmadır. Mimiklerde azalma, monoton konuşma öne eğik ve küçük adımlı yürüme de görülebilir.

Parkinsonun erken dönemlerinde ilaç tedavisi ile hastalığı kontrol etmek mümkündür. Parkinson hastalığı kronik ve ilerleyici bir hastalık olup ileri evrelerinde ilaç tedavisi yeterli olmamaya başlar.

Bu durumda parkinson hastalığında cerrahi tedavi seçenekleri devreye girer. Beyin pili olarak bilinen Derin Beyin Stimulasyonu (DBS) tedavisi en güvenilir, en etkili cerrahi tedavi seçeneğidir.

BEYİN PİLİ NEDİR?

DBS, Ameliyatta Parkinson Hastalığı patogeneğinde rol oynayan beyindeki iki bölgeden birine (subtalamik çekirdek, globbuspallidus) mikroeletrotlar yerleştirilmesi amaçlanır. Yerleştirilen elektrotlar aracılığıyla bu bölgelere elektriksel uyarılar verilerek bölgelerin aktivitesi düzenlenir. Bu şekilde daha ameliyat esnasında hastanın kliniğinde belirgin düzelmeye gözlemlenir. DBS tedavisi etkili ve güvenilir bir tedavi seçeneğidir.

BEYİN PİLİ KİMLER İÇİN UYGUNDUR?

Beyin pilinin uygun olması için parkinson hastalığı tanısında en az 3 yıl süre geçmelidir. İlaç tedavisinin etkili olmadığı ya da tedaviye bağlı yan etkiler nedeniyle yeterli ilaç tedavisi alamayan hastalar DBS tedavisine aday hastalardır.

ADAYLAR NASIL DEĞERLENDİRİLİR?

Cerrahi tedavi (DBS) için hastalar, nöroloji, psikiyatri ve beyin cerrahi uzmanlarının operasyona uygun olup olmadıkları, tedaviden yarar görüp göremeyecekleri konusunda ayrıntılı olarak çeşitli ölçümler ve testler ile değerlendirilir. Uygun olan hastalara yarar ve riskler anlatılır. Operasyon öncesi video çekimleri yapılır.

Cerrahiye uygun bulunan hastalara öncelikle beyin manyetik rezonans görüntüleme yapılır. Hasta sonrasında ameliyathaneye alınır özel bir yöntemle kafatası uyuşturularak, başına çerçeve yerleştirilir, akabinde beyin tomografi çekilir. Çekilen tomografi ve MR görüntüleri bir bilgisayar programı aracılığı ile birleştirilir, bu şekilde hedeflenen bölgenin uzaysal koordinatları belirlenir. Ameliyat sırasında MER (mikro elektrot kayıt) yöntemi ile hedeflenen çekirdeklerden alınan elektrofizyolojik sinyaller ile noktasal olarak hedef çekirdekler saptanır ve kalıcı elektrotlar beyin çekirdeklerine yerleştirilir. Sonrasında göğüs bölgesinde cilt altına bir pil

yerleştirilip elektrotlara bağlanır.

Bu kısa bilgilendirmeden de anlaşılacağı üzere bu ameliyatların yapılabilmesi için birden fazla uzmanlık alanını içinde bulunduran güçlü bir doktor ekibine ve donanımlı teknik alt yapısı güçlü hastanelere ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu nedenle tüm dünyada oldukça sınırlı sayıda merkezde bu ameliyatlar yapılabilmektedir.

10 YILDA 500'E YAKIN AMELİYAT

Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanemiz bünyesinde benim yönetiminde beyin cerrahi, nöroloji, radyoloji, anesteziyoloji, psikiyatri ve fizik tedavi uzmanlarından oluşan deneyimli bir ekip tarafından bu ameliyatlar başarılı bir şekilde yapılmaktadır. Ekibimle son 10 yılda 500'e yakın beyin pili (DBS) ameliyatını başarı ile gerçekleştirmiştir.



Parkinson Tedavisinde "Beyin Pili" Yönetimi ile ilgili detaylı bilgi almak için görsele tıklayabilirsiniz.



KORONAVİRÜS HASTALARI “YOĞUN BAKIMLA” HAYATA TUTUNDU



Tedavi sürecinde hem sağlık çalışanlarının fedakarca mücadelesi hem de hastanelerimizin fiziki altyapı ve teknolojik donanımları, salgınının yayılımının önüne geçti. Bu dönemde Yoğun Bakım Ünitelerinde yaşananları, Yoğun Bakım Sorumlusu Şefik Önkan anlattı:

Şefik ÖNKAN / Yoğun Bakım Sorumlusu



Lokman Hekim Sağlık Grubu, sağlık çalışanlarının özverili mücadelesi, fiziki altyapısı ve teknolojik donanımlarıyla yeni tip koronavirüsle (COVID-19) mücadelede önemli rol oynadı.

Salgınla mücadelede görev üstlenen Lokman Hekim Sağlık Grubu, bu süreçte poliklinik giriş ve çıkışlarında sıkı tedbirler alınırken, bulguları şüpheli olan vatandaşlar, sağlık personelleri eşliğinde gözetim altına alındı.

HIZLI REAKSİYON VERİLDİ

Ülkemizde ilk vakanın görülmesinden hemen sonra ilgili tüm doktor ve sağlık çalışanlarının katılımıyla toplantılar düzenlendi. Toplantıda alınan kararlar doğrultusunda hemen harekete geçildi. Özetle şu kararlar alınmıştı: Tüm personel kişisel koruyucu ekipmanını eksiksiz kullanacak. Bütün hastalara enfekteymiş gibi yaklaşılacak. Hastane Acil Servisinde COVID-19 şüphesi olanlar için ayrı, izole bir giriş belirlendi. Hastane girişinde bir hemşire eşliğinde gelen misafirlerin ateş ölçümü ve COVID-19 belirtileri sorgulandı. COVID-19 tanısı ile yatan hastaları ayrı bir katta ağırladık. Yoğun bakım hizmetleri de izole bir şekilde verildi. Eğitim ve enfeksiyon hemşiresi tarafından sürekli eğitimler verildi. Poliklinik değerlendirme konusunda ilgili personel bilgilendirildi. Tüm personele yedek formalar temin edildi.

SAĞLIK ÇALIŞANLARI FEDAKARLIĞA HAZIRDI

Yoğun Bakım Ünitesinde servis takibi olmayan



hastaların bakımı yapıldı. Sağlık Bakanlığının belirlediği prosedürlere uygun olarak, Enfeksiyon Hastalıkları ve Göğüs Hastalıkları birimlerinin yönlendirmesiyle tedavi süreçleri izlendi. Solunum sıkıntısı yaşayan hastalara O2 tedavisi, Non İnvaziv Cpap, High Flow (yüksek akım oksijen tedavisi), Mekanik Ventilator uygulandı, ECMO desteği sağlanan hastalarımız oldu.

Vaka sayısına göre ekipman ve çalışan eksikliğimiz hiç olmadı. Eğer ki bir fedakarlık gerekseydi tüm Yoğun Bakım ekibi ve sağlık çalışanı tereddütsüz yapmaya hazırdı.

ÖLÜM KORKUSUNU AŞMALARINA YARDIMCI OLDUK

Süreci ağır geçiren ve bilinç durumu açık olan hastalarımızda ölüm korkusu çok yüksekti. Sağlık çalışanları olarak onların gözünde bir kurtarıcıydık. Tedavi süreçlerinde hastalarımız da bizlere çok yardımcı oldular. Onlara hastalığı yeneceklerini ve yeniden sevdikleriyle bir arada olacaklarını söylüyorduk, bu iletişim onları daha da güçlü yapıyordu. Onların tedavilerini tamamlayıp, sağlıklı bir şekilde taburcu ettiğimizde ise bizden mutlusu olmuyor.



HEMŞİRELER SALGINLA MÜCADELEDE ÖN CEPHEDE YER ALDI

Çiğdem ÖZTÜRK - Yenidoğan Yoğun Bakım Sorumlu Hemşiresi

➤ Türkiye’de ve dünyada 2020 yılı planlandığımız gibi gitmedi. Bir yılı aşkın süredir COVID-19’un neden olduğu bir pandemi ile mücadele ediyoruz.

Hemşireler olarak her zaman olduğu gibi bu pandemi döneminde de özveriyle, en ön saflarda savaşan sağlık profesyonelleriyiz. Mezun olurken ettiğimiz yemin doğrultusunda nerede, ne şartlarda olursak olalım, toplumun her bireyine, hiçbir ayırım gözetmeksizin bakım ve sağlık hizmeti vermeye devam ediyoruz.

ICN CEO’su Howard Catton, biz Türkiye’deki hemşirelere mesajında şöyle diyor: Koronavirüslü insanların bakımında yaptığınız her şey için teşekkür ediyorum. Ayrıca bu virüsün yayılmasını önlemek, korumak ve yönetmek konusunda da... Biliyoruz ki hemşirelerin her zaman yaptığı gibi başkalarını kendinizden önceye koyuyorsunuz. Her gün sahada yaptıklarınızla insanların sağlığını korumak için tüm dünyanın hemşirelere neden yatırım yapması ve desteklemesi gerektiğini gösteriyorsunuz.

ÜSTLENDİĞİMİZ ROL ÇOK BÜYÜK

Bu zorlu süreçte üstlendiğimiz rol çok büyük. Çünkü; geçmişten günümüze kadar verilen sağlık hizmetlerinde insan hayatına en

yakın temasla dokunan bizleriz. Çünkü; sağlık hizmeti ve hemşirelik bakımı verdiğimiz bireylerin saçının telinden tırnağının ucuna kadar sorumluyuz. Çünkü; hastalarımızın, mesai arkadaşlarımızın, kendimizin, ailelerimizin kısacası tüm toplumun güvenliği için çalışma şartlarının ağırlığına bakmaksızın tüm önlemleri almamız. Sağlık Bakanlığımız ve Bilim Kurulunun her an güncellenen rehberleri ve hastanelerimizin Enfeksiyon Kontrol Komitelerinin kararları doğrultusunda planlama, uygulama ve değerlendirmelerimizle hemşirelik bakımımızı aksatmadan devam ettirmek durumundayız.

HEMŞİRE DOKTORUN SAĞ KOLUDUR

COVID-19 pandemisi ile değişen ve yeniden şekillenen dünyada hemşirelik mesleği de bilim ışığında, bilgi, beceri ve tecrübelerle ilerlemek ve gelişmek zorundadır. Hemşire doktorun sağ kolu değildir. Akademik bilgisi, becerisi, disiplini, vicdanı ve çalışmalarıyla sağlık hizmeti sunumunda kendi profesyonel görevini yapandır.

Profesyonellikten ve kaliteden ödün vermeden; yaptığımız uygulamaları, verdiğimiz bakımları, vakalarımızı, hem ülkemiz hem de dünyada bilimsel çalışma olarak sunacağımız, daha çok söz sahibi olacağımız, daha uygun çalışma koşullarında, birlik ve beraberlik içinde çalışacağımız nice günler dileğiyle, sağlıklı kalın.



Koronavirüs salgınına karşı mücadele eden hemşirelerimize, Nazım Hikmet’in “Yaşamaya Dair” adlı şiirinden dizelerle seslendiğimiz videomuzu izlemek için görsele tıklayabilirsiniz.



HER 10 DİYABETLİDEN BİRİNDE “AYAK ÜLSERİ” GÖRÜLÜYOR

Ayak ülserleri yaklaşık her 10 diyabetliden birinde görülen ciddi bir sağlık problemidir ve kontrol altına alınan ülserlerin yarısı yeniden oluşur. Bu kötü ve ilerleyici tabloya karşın hasta eğitimi, uygun bir ayakkabı ile tabanlık ve sürekli kontroller diyabetik ülserlerin gelişimini önleyebilmektedir.

**Prof. Dr. Nilgün BEK / Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı**

↓ Diyabet hastalarının olası ayak sorunları konusunda önceden bilgi sahibi olmaları, ayaklarının tümünü sıklıkla kontrol etmeleri, sorunlar başladığında erken müdahale yöntemlerine başvurmaları önem taşımaktadır. Çoğu sağlık probleminin yönetiminde olduğu gibi, diyabetik ayak sorunlarında da olası sorunların önlenmesi ve erken müdahale hasta konforunun yanı sıra maliyet etkinliği açısından daha çok tercih edilmelidir. Olası sorunların erken saptanması amacıyla son yıllarda ilgili bilimsel kaynaklarda en sık kullanılan yöntemlerin başında, plantar (taban) basınç dağılımı analizi yöntemleri gelmektedir. Bu yöntem ile bireylerin sabit ayakta durma ve yürümeleri sırasında ayak tabanlarına binen yükler ve basınçlar, birim alana düşen yüzdeleri ve zamana bağlı değişkenleri açısından incelenebilmekte ve topografik haritalama ile ortaya konabilmektedir. Bu şekilde yara oluşma riski hesaplanabilmekte ve ilerleyici, kötü seyirli ülserasyonlar oluşmadan önlem alınabilmektedir. Risklerin belirlenmesi ve erken dönemde önlem alınabilmesine yönelik çalışmaların gelişmesi, son yıllarda, uygun maliyetli ve etkili bir çözüm/ tedavi olarak fizyoterapi uygulamalarının yaygınlaşmasını da beraberinde getirmiştir.

Diyabetik ayak konusunda dikkat edilmesi gerekenler:

- Bireyler ayakkabılarını giymeden önce içini kontrol etmelidirler
- Farklı günlerde farklı ayakkabılar kullanılarak, aynı ayakkabının hep aynı noktalara basınç uygulamasından kaçınılmalıdır
- Ayaklar günlük olarak ılık su ve sabunla yıkanmalı, dikkatle kurutulmalıdır
- Allerjen sabun, krem vb. ürünler kullanılmamalıdır
- Olabildiğince çıplak ayakla yürünmemelidir
- Gün sonunda ayakların her noktası büyüteçli ayna ile kontrol edilmelidir
- Nasır, topuk sertleşmesi vb. noktalar törpülenmemeli, kesilmemelidir
- Tırnak bakımı düzenli yapılmalı, tırnaklar kare kesilmelidir

Diyabetli hastalarda seçilen ayakkabının nitelikleri de çok önemlidir. Ayakkabı, ayağı korumak, aşırı basınç alan alanları rahatlatmak, yer reaksiyon kuvvetini emmek, deformitelere uyum sağlamak, durdurmak veya yavaşlatmak, kullanılan tabanlık vb. desteklere uyumlu olmak gibi özellikleri taşımalıdır. Bu nedenle, diyabetik ayak için kullanılacak ayakkabı tabanı olabildiğince kalın ve yumuşak olmalıdır. Parmak kutusu geniş olmalıdır. Ayağın nefes almasını engelleyecek yapay malzemeler yerine deri seçilmelidir.

Ayakkabı uyumu da oldukça önemlidir. Bu durum, özellikle ayakkabı içine ayrıca bir tabanlık eklenecekse önem kazanır. Böyle bir durumda kişiye özel ayakkabı yaptırılması düşünülebilir. Ayakkabıda parmakların bitiminden itibaren önünde 1 cm boşluk bulunmalıdır. Ayakkabının tabanı tüm ayağı destekleyebilecek şekilde geniş olmalı, ayakkabının en geniş yeri ile ayağın en geniş yeri (tarak kısmı) uyumlu olmalıdır. Çekiç parmak, pençe parmak gibi deformiteler ya da gelişme riski varsa parmak kutusu esneme özelliği yüksek kumaş olan özel diyabet ayakkabıları kullanılmalıdır.

Herhangi bir deformite yoksa ayağı destekleyecek yumuşak ve basınç dağılımını normalize edebilecek bir tabanlık kullanımı uygundur. Nöropati ve/veya dolaşım sorunları varsa tam temaslı bir tabanlık ile ayak yükü eşit olarak dağıtılmasını ve aşırı basınç nedeniyle oluşabilecek sorunları önler. Bu hastaların sorunlarına özel tasarlanmış yardımcı destekler (ortezler) yardımıyla, risk belirlenmiş alanlardan yükü almak temel koruma yöntemidir. Bu en iyi tam temaslı tabanlık ile başarılabilir. Tam temaslı tabanlık, şekillenebilir köpüğe basılarak veya doğrudan ölçü alınarak üretilebilir.

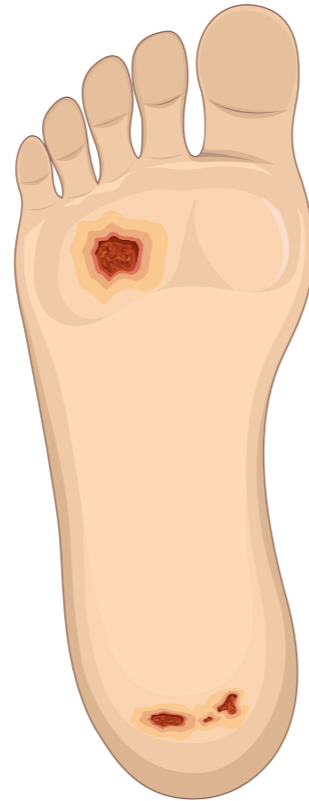
Özellikle belli alanlara yük bindirilmemek isteniyorsa aşırı yük gelen bölgelerin altı boşaltılabilir. Ülser ve deformite gelişen bir diyabetik ayakta cerrahi öncesinde veya sonrasında, yara iyileşmesini hızlandırmak ve korumak için yük kısmi olarak ayak tabanından geçirilmek istenmeyebilir. Bu durumda ilgili uzman sağlık profesyoneli önderliğinde, vücudun daha üst segmentlerinden ağırlığı alıp yere aktarabilen farklı tasımlarda ortezlerin kullanımı önerilmesi daha uygundur.

Literatüre bakıldığında, özellikle deformasyon ve yaralanmaların akut evresinde, CROW (Charcot Restraint Orthotic Walker) ortezinin kullanımı önerilmektedir.

Bu ortez, tam temas tekniği ile üretilmiş bir tabanlığa ek olarak, yine ayağa özel üretilmiş önden kapaklı, tam kapalı bir plastik ayak ve ayak bileği desteğidir. İçi oldukça yumuşak bir malzeme ile kaplanmıştır. Altı ise ayakkabısız yürümeye izin vermek için "yuvarlak/beşik altı" şeklinde üretilir, yükü ayağa tamamen dağıtarak inflamasyonun alevlenme dönemi bitinceye kadar güvenli ambulasyona izin verecek şekilde tasarlanmıştır. Diyabetik hasta için kullanılması önerilen ayakkabılar, tabanlıklar ve diğer ortezlerin tümünün, hastanın tedavisi kapsamında verilen egzersizlere ve günlük yaşam aktivitelerine uyum gösterebilecek özellikte olması, fonksiyonu desteklemesi

ve yeni yara oluşumunu önlemesi çok önemlidir.

Diyabetik ayak hastalarının kan şekeri seviyelerinin ve medikal takiplerinin endokrinolog tarafından düzenli olarak takip edilmesi, kas kuvvet kayıpları, oluşabilecek deformasyonlar ve gelişebilecek duyuş kayıplar konusunda olası risklerin önceden hesaplanarak önlem alınması, hastaların inaktivite ve obezite gibi risk faktörleri azaltması, düzenli ayak kontrolü ve koruma ilkelerinin dikkatle uygulanması diyabetik ayak yönetiminde hem etkin, hem yüz güldürücü hem de daha az maliyetli olması açısından dikkatle göz önünde bulundurulmalıdır.



Lokman Hekim Etlik Hastanesi Yeni Binamızda Hizmetinizde!

Sizler için değişiyor,
gelişiyor, geliştiriyoruz...

Çünkü siz buna değersiniz...

Yeni binamıza ait
tanıtım filmimizi
izlemek için tıklayınız.





SİGARA COVID-19 RİSKİNİ ARTIRIYOR



Salgın sürecinde yapılan çalışmalarda sigara içenlerde ağır zatürre ve solunum yetmezliği ile seyreden COVID-19 vakalarının daha sık olduğu ve bu grupta ölüm riskinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Dr. Sibel Meryem ALPAR / Göğüs Hastalıkları



Yeni tip koronavirüs (COVID-19), solunum yollarını etkileyen ve bulaşıcı bir hastalıktır. Ağır vakalarda solunum yetmezliği ve akciğer organ yetmezliği gelişir. Sigara ise bilindiği üzere vücudumuzda en çok akciğerlerimizi etkiler. Sigara içenlerin akciğerlerinde, içilen sigara miktarı ve süresine göre değişken olmakla birlikte hasar gelişir. COVID-19'un sigara içenlerde daha ağır seyretmesinin temel nedeni budur. Sigarayı azaltmak bu riski azaltmaz. Bilimsel çalışmalar sigara bırakma ne kadar erken gerçekleşirse sigarayla ilişkili hastalık riskinin de o kadar azaldığını göstermektedir.

30 yaşından önce sigara bırakanların sigarayla ilişkili hastalık riski, zaman içinde hiç sigara içmemişlerle aynı seviyeye inmektedir. Sigarayı azaltmak çözüm değildir, sigarayı bırakmak gerekir. Çünkü sigara için güvenli bir düzey yoktur. Günlük bir sigaranın bile kalp damar hastalığı riskini artırdığına dair yayınlar mevcuttur.

SİGARA İÇENLER DAHA BÜYÜK TEHDİT ALTINDA

Bağışıklık sistemi bu virüsle savaşmada önemli bir faktördür. Bağışıklık sistemimiz; yaşlılarda, altta yatan

kronik hastalığı olanlarda, kanser hastalarında, iyi beslenemeyenlerde ve bedensel ya da ruhsal olarak aşırı yorgun olan bireylerde daha zayıf oluyor. Dolayısıyla da bu bireylerde virüs enfeksiyonları daha ağır seyrediyor. Sigara ve nargile gibi tütün ve tütün ürünleri kullanımı da solunum yollarının savunma mekanizmalarını bozuyor ve COVID-19 dahil pek çok solunum yolu enfeksiyonunun gelişimini kolaylaştırıyor. Sigara içenlerde akciğer hücreleri yüzeylerinde gelişen değişiklikler sonucunda koronavirüslerin solunum yolu hücrelerine girişi kolaylaşıyor. Salgın sürecinde yapılan çalışmalarda sigara içenlerde ağır zatürre ve solunum yetmezliği ile seyreden COVID-19 vakalarının daha sık olduğu ve bu grupta ölüm riskinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sigara, akciğer dokusunda ve hava yollarında savunma sistemini bozar. Bu nedenle her türlü enfeksiyon daha kolay gelişir, ağır seyreder ve solunum yetmezliği daha kolay gelişir. Tüm dünyayı ve ülkemizi etkisi altına alan COVID-19 salgının yaşandığı bu günlerde birçok hastalığın da en önemli nedenlerinden olan sigaranın en kısa sürede bırakılması son derece hayati bir öneme sahiptir.



Sigara Bırakma Polikliniğimiz hakkında detaylı bilgi ve randevu için [linke](#) tıklayabilirsiniz."



9 SORUDA 20 YAŞ DIŞI

Yirmi yaş dişlerimizde herhangi bir ağrımız veya problemimiz olmasa bile diş hekimimize bu durumu kontrol ettirip bilgilennemeliyiz. Yirmi yaş dişlerimizin sürmekte olduğunu veya problemlili bir durumunun olup olmadığını öğrenmeliyiz.

Dr. Öğr. Üyesi Turgay Peyami HOCAOĞLU
Lokman Hekim Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi

► Birçok kişinin korkulu rüyası olan yirmi yaş dişleriyle ilgili yanıt aranan soruları sizler için derledik. Bu sorulara verdiğimiz cevaplar sayesinde yirmi yaş dişleriyle ilgili merak edilen tüm konular hakkında fikir sahibi olabileceksiniz.

1- Yirmi yaş dişleri hakkında kısaca bilgi verir misiniz?

Ağızda pek çok probleme neden olduğu için çoğu zaman ilk çekilen dişler yirmi yaş dişleridir. İlkokul çağlarında süren dişlerin aksine, yirmi yaş dişlerinin sürmesi sırasında sıklıkla ağrı, çiğneme problemleri, yutkunma zorluğu ve diş eti şişlikleri ve iltihapları görülebilir. Aslında yirmi yaş dişleri kendi başlarına sorunlu değildir ancak ağızda normal sürmeleri için mesafe yoksa sorun yaratabilirler.

2- Yirmi yaş dişlerinin sürdüğünü nasıl anlarız?

Panoramik diş ve çene röntgenleri yirmi yaş dişlerinizin konumunu ve sürme zamanını belirlemede çok faydalıdır. Ayrıca yukarıda bahsedilen semptomlar başladığında yirmi yaş dişlerinizin sürme sürecinde olduğunu fark edebilirsiniz. Bu semptomlar arasında, ağrı, genellikle hafiftir, ancak ara sıra şiddetini artırabilir. Ayrıca diş etinin ayrılıp dişin sürmesi sırasında düşük dereceli bir ateş gelişebilir. Yirmi yaş dişlerinizin süreceği yerin yakınındaki azı dişlerini kullanarak çiğnemek; ağrılı veya rahatsız edici olabilir.

3- Yirmi yaş dişlerinin gömülü kalması ne demektir? Hangi semptomlar görülür?

Yirmi yaş dişlerinin sürmesi için yeterli boşluk olmadığında da benzer semptomlar görülür ve genellikle yirmi yaş dişleri gömülü kalırlar. Gömülü yirmi yaş dişleri, yakındaki dişlere ve çene kemiğine zarar verebilecek iltihabi durumlara neden olabilir. Gömülü dişler bu semptomlardan sonra bazen hiçbir bulgu vermeden çene kemiği içinde kalabilirler. Ancak bu durum gelecekte çenelerde kist, tümör oluşumu gibi pek çok olumsuz duruma neden olabilir. Bu nedenle genç hastalarda şikâyeti olmasa bile bu dişlerin erken çekimi yapılabilir.

4- Yirmi yaş dişlerimiz için ne zaman diş hekimine gitmeliyiz?

Yirmi yaş dişlerinizle ilgili çenelerde veya dişlerde hafif ağrı, hassasiyet, diş eti kanaması, gözle görülür diş eti şişmesi gibi semptomlar her zaman bir diş hekimi tarafından değerlendirilmelidir. Ayrıca kanama yirmi yaş dişi sorunundan kaynaklanmış olmasa bile, diş eti hastalığını gösterebileceğinden, durumun tedavisi için mutlaka diş hekiminizi ziyaret etmelisiniz.

5- Yirmi yaş dişlerinin cerrahi çekimi zor bir işlem midir?

Yirmi yaş dişlerinin çekimi, çene cerrahisinde en sık yapılan işlemlerden biridir. Bununla birlikte, cerrahi

prosedürün kendisi, dişin konumuna ve şekline göre, zor durumlara neden olabilir. Ancak çene cerrahisi uzmanları bu durumu çözecek eğitim ve pratiğe sahiptirler.

6- Yirmi yaş dişlerimiz gömülü kalmışsa ve herhangi bir semptom vermiyorsa, yine de bunları çektirmeli miyiz?

Gömülü 20 yaş dişleri çenelerde ne kadar uzun süre kalırsa diş çürükleri, diş eti hastalıkları, kist ve tümör gibi ilgili patolojiler için risk teşkil ederler. Ek olarak, hasta yaşlandıkça cerrahi işlem sırasında veya sonrasında lokal ve sistemik komplikasyon riski artar. Ancak, rutin takiplerde çok derin dokularda gömülü kalmış ve hastalık oluşturmayan dişlerin belli aralıklarla hasta muayene edilerek ve röntgenleri çekilerek takip edilmesi ve çenelerde cerrahi işlem yapılmadan bırakılması da bir tedavi şeklidir.

7- Ağızda pek çok sorun oluşturduğu için çekilmesi gereken ancak sinir ile komşuluğu olan dişler çekilebilir mi?

Sorun yaratan dişler mutlaka çekilmelidir. Sinir ile komşuluğu olan dişlerin direkt çekimi sonrası dudakta his kayıpları yaşanabilir. Bu gibi durumlarda koronektomi denilen cerrahi prosedür uygulanır.



Önce dişin ağza sürmüş olan kısmı çıkarılır. Sorun yaratan kısım genellikle burasıdır. Bu işlemde sonra hastanın semptomlarında azalma görülür. Sonraki süreçte dişin kökleri sinirden ayrılarak boşluğa doğru yönelirler. Sinirden kendini bırakan kökler ikinci bir operasyon ile alınır.

8- Korona sürecinde diş kliniklerimizde uyguladığımız tedbirler nelerdir? Yirmi yaş dişlerimizin cerrahi işlemleri için Lokman Hekim Sağlık Grubu Diş kliniklerini tercih edebilir miyiz?

Yirmi yaş dişlerinden kaynaklı hastalıklar ve rahatsızlıklar en kısa sürede çözümlenmelidir. Sağlığın ağızda başladığını düşünürsek, beslenme problemleri, enfeksiyonlar ve

sonuç olarak immün sistemin düşmesi ile pek çok olumsuz durumla karşılaşabiliriz. Bu nedenle yirmi yaş dişlerinin oluşturduğu sorunlar bir an önce çözüme kavuşturulmalıdır.

Biz diş hekimleri, hastalıklara karşı zaten hep tedbir olarak çalışmaktaydık. Ancak bu süreç bize ekstra üst düzey tedbirler de alınması gerektiğini gösterdi. Bu ekstra tedbirleri de kliniklerimizde hastalarımıza güvenle tedavi olanağı sunmaktayız.

9- Peki yirmi yaş dişleri için okularımıza son sözleriniz nelerdir?

Yirmi yaş dişlerinizle ilgili bir sorundan şüpheleniyorsanız, diş hekiminiz de muayenenizi

yapıp bu durumu onayladıysa, bu dişleri çektirmeyi tercih etmelisiniz. Cerrahi diş çekimi için diş hekiminiz size çene cerrahisi uygulamaları yapan bir kliniğe gitmeniz gerektiğini söylerse, bu tavsiyelere uymalısınız.



Ağız ve Diş Sağlığı Kliniklerimizde aldığımız özel önlemler ile ilgili videomuzu izlemek için görsele tıklayabilirsiniz.

Ağız ve Diş Sağlığı Kliniklerimizde "Şifa Kapınız" Olarak Hizmetinizdeyiz.

Hizmet Verdiğimiz Uzmanlık Alanları

- Ağız Diş ve Çene Cerrahisi
- Endodonti
- Estetik Diş Hekimliği
- Implantoloji
- Ortodonti
- Pedodonti (Çocuk Diş Hekimliği)
- Periodontoloji (Diş Eti Hastalıkları)
- Protetik Diş Tedavisi (Protez Tedavileri)

Ağız ve Diş Sağlığı Kliniklerimizde aldığımız özel önlemler ile ilgili videomuzu izlemek için tıklayabilirsiniz.





ANNE SÜTÜ BİR HAK; EMZİRME SORUMLULUK...

Bir annenin yavrusunu dünyaya getirdikten sonra ona verebileceği ilk ve en değerli hediye kendi sütüdür. Anne ilk emzirmesiyle yavrusuna; sevgisini, sıcaklığını, güven duygusunu, ilgisini, bağlılığını ve onu birçok hastalığa karşı koruyacak bağışıklık maddelerini de aktarmaktadır.

Prof. Dr. Zehra GÖLBAŞI
Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Ebelik Bölüm Başkanı

➤ Günümüzde anne sütünün, yeni doğan bebeğin zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı büyümesini ve gelişmesini sağlayan eşsiz bir besin maddesi olduğu tartışmasız kabul edilmektedir. Anne sütünün bebeğe ulaştırılmasının en doğal yolu olan emzirme, hem ulusal hem de uluslararası sağlık kuruluşları tarafından önerilmekte ve teşvik edilmektedir. Bu nedenle tüm bebekler doğar doğmaz (ilk 30-60 dakika içinde) anne sütü ile beslenmeye başlamalı, yaşamın ilk altı ayında yalnızca anne sütü ile beslenmeli ve altı aydan sonra uygun ek besinlerle en az iki yıl anne sütü almaya devam etmelidir.

Anne sütü ve emzirmenin önemle vurgulanmasının en önemli nedeni; yenidoğan, çocuk ve kadın sağlığı üzerindeki olumlu etkileri, ailesel ve toplumsal katkılarıdır. Anne sütünün yararları çok eski çağlardan beri bilinmesine karşın, son yıllarda yapılan araştırmalar anne sütü ve emzirmenin anne-çocuk sağlığı üzerindeki etkisini de bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Bu olumlu etkilerin çoğunluğu anne sütünün içeriği ve özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca emzirme sürecinde annenin bedeninde meydana gelen bazı fizyolojik ve hormonal değişimler, onun sağlığı üzerinde de olumlu etkiler oluşturmaktadır. Emzirme sırasında anne ile bebeği arasındaki dokunsal temas ve yakın iletişim, onlar arasında yaşam boyu kopmayacak duygusal bir bağ oluşturmakta,

böylece hem annenin hem de bebeğinin ruhsal sağlığı olumlu etkilenmektedir.

Anne sütünün en önemli özelliklerinden biri; içeriğinde bulunan bağışıklık maddeleri sayesinde bebeği, başta solunum ve sindirim sistemi enfeksiyonları olmak üzere birçok hastalığa karşı korumasıdır. Özellikle doğumdan sonra salgılanan sarı ve daha koyu kıvamlı olan ilk süt (ağız sütü) bağışıklık maddelerini daha yoğun olarak içermektedir. Bu özelliğinden dolayı ilk süt, bebeğin ilk aşısı olarak kabul edilmektedir. Bugün herhangi bir hastalığa karşı koruyucu bir aşı geliştirme sürecinin zaman, emek ve maliyeti göz önünü alınırsa, her annenin dünyaya getirdiği yavrusunun gereksinimlerine uygun olarak, bedeninde doğal olarak üretilen ve hiçbir maliyet gerektirmeyen anne sütünün değeri daha iyi anlaşılabilir. Bir besin maddesi olarak anne sütünün en önemli özelliği ise karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineralleri bebeğin tüm ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde içermesidir. Öyle ki bu içerik bebeğin doğum haftasına ve ayına göre değişmektedir. Zamanında doğan ve erken doğan bebeklerin annelerinin sütlerinin içeriği aynı değildir. Bebek büyüdükçe, sütün içeriği de onun ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde değişmektedir. İçeriğinde bulunan hormon ve büyüme faktörleri nedeniyle anne sütü alan bebekler daha iyi gelişmekte ve daha zeki olmaktadır. Ayrıca anne sütünde bulunan demirin emilimi daha iyi olduğundan, anne sütü alan

bebeklerde kansızlık daha az görülmektedir. Anne sütü sindirimi kolay bir besindir, bu nedenle anne sütü alan bebeklerde karın ağrısı ve kabızlık gibi sorunlar da daha az görülmektedir. Anne sütü içeriğinde bulunan bazı maddeler ise bebeğin daha huzurlu ve rahat olmasını sağlamaktadır. Ayrıca anne sütü her zaman hazır, uygun ısıda, temiz, mikropsuz, ucuz ve çevre dostu bir besindir. Bu nedenle; her anne doğumdan sonra ilk 30-60 dakika içinde bebeğini mutlaka emzirmelidir ve ilk altı ay yalnızca anne sütü vermeye devam etmelidir. Bu her bebeğin hakkıdır.





EMZİRMEK İÇİN BEBEĞİN AĞLAMASINI BEKLEMİYİN

Doğumdan sonra ilk altı ay yalnızca anne sütü alan bebeklerde ishal, solunum sistemi enfeksiyonları ve alerjik hastalıklar daha az görülmektedir. Tıbbi bir zorunluluk olmadığı sürece, ilk altı ay bebeğe anne sütünden başka su dahil hiçbir gıda verilmemelidir. Bu süreçte annelerin en önemli endişesi sütlerinin bebeğe yeterli gelmediği ile ilişkilidir. Aslında çoğu zaman bu endişe yersiz olmaktadır. Çünkü sağlıklı olan her anne bebeği için yeterli süt üretebilme yeteneğine sahiptir. Ancak emzirme öğrenilen de bir davranıştır ve doğru emzirme için annenin sağlık personelinin danışmanlığına, ailesinin duygusal ve sosyal desteğine ihtiyacı vardır. Emzirme döneminde annelerin yaşadıkları birçok endişe ve sorun, sağlık personelinin alacakları uygun danışmanlık ve önerilerle kısa sürede çözümlenebilmektedir. Bu nedenle anneler bir sağlık personelinin danışmanlık almadan asla bebeğe ek gıda başlamamalıdır. Çünkü anne sütü alan bebeğe başlanan her ek gıda bebeğin daha az emmesine neden olmakta, bu da süt üretimini azaltmaktadır. Emzirme süreci ile ilgili ülkemizdeki en önemli sorun da bebeklere çok erken dönemde ek besin başlanmasıdır. Geceleri de dahil olmak üzere sık sık bebeğin emzirilmesi, süt üretimini sağlayan hormonları uyaran ve daha fazla süt salgılanmasına neden olan en önemli faktördür.

Bebeğin uyanması, hareket etmesi, arama refleksinin görülmesi, ses çıkarması onun acıktığını gösterir. Bu nedenle emzirmek için, bebeğin ağlaması beklenmemelidir.

Anne sütünün içeriği emzirmenin başlangıcında ve sonunda aynı değildir. Emzirmenin ilk dakikalarında bebeğin aldığı süt protein açısından zengin iken, sonlarına doğru aldığı süt ise yağ açısından zengindir. Bu nedenle anne memedeki tüm sütü boşaltana kadar (en az 10 dk.) emzirmeye devam etmelidir. Böylece bebek onun hem gelişmesini hem de kilo almasını sağlayacak besin maddelerinin tümünü almış olacaktır. Anneler mümkünse her iki memesini de emzirmeli ve bir sonraki beslemeye son emzirdiği memeden başlamalıdır. Bu şekilde emzirme hormonları uyararak daha fazla süt üretilmesini sağlayacaktır.

Anne sütünün hastalıklara karşı koruyucu etkisi emzirme süreci boyunca devam etmektedir. **Bu nedenle her anne, altı aydan sonra uygun ek besinlerle birlikte bebeğini emzirmeye en az iki yıl devam etmelidir.** Emzirme süresince annenin kendisi de yeterli ve dengeli beslenmeli, günde en az 2 litre su tüketmeli, sigara ve alkol gibi sağlığa zararlı maddelerden uzak durmalı, hekime danışmadan ilaç kullanmamalı ve herhangi bir sağlık sorunu olduğunda sağlık personeline emzirmedeği söylemelidir.

EMZİRMENİN ANNE SAĞLIĞINA DA FAYDALARI VAR

Emzirme enerji harcanmasına neden olan bir faktördür. **Bu nedenle emziren anneler, doğum sonu kilolarını emzirmeyen annelere göre daha çabuk kaybederler.** Emzirme sürecinde salgılan hormonlar annenin duygusal olarak daha rahat olmasını, geceleri sık uyanmasına rağmen daha dinlenmiş ve enerjik hissetmesini sağlamaktadır. **Bu nedenle emziren annelerde doğum sonu depresyon daha az görülmektedir.** Araştırmalar emzirmenin meme, yumurtalık ve rahim kanserine karşı koruyucu bir etkisi olduğunu da göstermektedir. Ayrıca emziren kadınlarda osteoporoz (kemik erimesi) ve şeker hastalığı gelişme riski azalmaktadır. Emzirmenin kadın sağlığı üzerindeki bu etkileri dikkate alındığında, anne sütü ile beslenmenin her bebeğin, emzirmenin ise her kadının hakkı olduğu söylenebilir.

Daha sağlıklı bir nesil ve daha sağlıklı bir gelecek için tüm bebeklerin uygun şekilde anne sütü ile beslenmesinde birincil sorumluluk anneye ait olmasına karşın, emziren annelerini desteklemek tüm toplumun, hepimizin sorumluluğudur. Çünkü sağlıklı bir gelecek hepimizin çabası ile şekillenecektir.

Doğum Paketlerimiz ile En Güzel Anılarınızda Sizlerin Yanındayız.

Sizler için hazırladığımız doğum paketlerinden faydalanarak gebelik boyunca yapacağınız sağlık harcamalarınızı ve doğum giderlerinizi düşünmeyin.

Sizler için hazırladığımız avantajlı paketlerimiz hakkında daha fazla bilgi almak için tıklayabilirsiniz.

Hoş Geldin Bebeğim Paketimiz ile Bebeğiniz Büyürken Sizinleyiz.

“Hoş Geldin Bebeğim” paketi ile bebeğinizin bir yaşına kadar olan bütün sağlık ihtiyaçlarını hastanelerimizde fark ücreti ödemededen karşılayabilirsiniz.

Sizler için hazırladığımız avantajlı paketlerimiz hakkında daha fazla bilgi almak için tıklayabilirsiniz.



BESLENME ALIŞKANLIĞININ ŞEKER HASTALIĞI İLE İLİŞKİSİ



Hızla ve çok miktarda kana salınan insülin kan şekerinin hızla normal seviyesinin altına düşmesine neden olur, ki bu da tehlikeli sonuçlar doğurabilir. O halde glukozun ve insülinin kanda yavaş yükselmesi özellikle şeker hastalarında çok önemlidir.

Dr. Sadık TOP – Biyokimya



➤ Tükettiğimiz besinler; karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler ve mineraller olmak üzere 5 ana grubu içerir. Bu besinlerden en çok tüketilen karbonhidratlardır. Karbonhidratlar pirinç, bulgur, makarna gibi tahıllar ile fasulye, nohut ve mercimek gibi baklagillerden sağlanır. Karbonhidratlı besinlerin ana bileşiği "nişasta"dır. Nişasta tahıllardan başka patates, fasulye, nohut, mercimek gibi besinlerden de alınır. Nişasta ağız ve barsaklarda "enzim" olarak adlandırılan biyolojik aktif maddelerle "glukoz" ünitesine parçalanır, barsaklardan emilen glukoz karaciğere gelir ve oradan da kana verilir. Kandaki glukoz ya da diğer adıyla "kan şekeri" sağlıklı bir insanda başta kas ve beyin olmak üzere bütün hücrelerde enerji kaynağı olarak kullanılır. Glukozun kandan hücre içine girmesi için "insülin" hormonuna ihtiyaç vardır. İnsülin hormonu pankreastan salgılanır. Eğer kişide insülin hormonu yok ya da eksikse veya üretilen insülinin yeterince etki gösteremiyorsa "şeker hastalığı" ya da "diyabet" denilen hastalık ortaya çıkar.

Şeker hastalıklarında problem aynıdır: Glukoz hücre içine giremez, kanda yükselir. Hücrenin enerji ihtiyacı giderilemediği için kişi kendini aç hisseder ve çok yemek -özellikle şeker oranı yüksek yiyecekler- yer. Ne kadar çok yemek yerse yesin kanda yeterli insülin olmadığı için glukoz hücre içine giremez, kanda yükselir. Yani hücreler bolluk içinde yokluk çekerler. Kan glukoz seviyesi 180 mg/dL'yi geçerse, glukoz idrara geçer. Böbrekler glukozu atabilmek için kandan bol miktarda sıvı alırlar, kanın sıvı kısmının azalması kişide susuzluk hissi yaratır ve bu nedenle bol su içer.

Sonuçta diyabetli bir kimse çok yemek yer, çok su içer ve çok idrar yapar. Tedavi edilmeyen şeker hastalarında besinlerle alınan aşırı miktarda glukozu rağmen hücreler, şeker denizi içinde şekersizlik çektiklerinden, bu kez enerji üretmek için yağları ve kasları yakarlar; sonuçta hastalar çok zayıflarlar. Ancak, beyin hücreleri enerji kaynağı olarak yalnız glukozu kullanabilirler, yağlardan ve proteinlerden enerji kaynağı olarak yararlanamazlar. Bundan dolayı, karaciğer beyin hücrelerinin enerji gereksinimini karşılayabilmek için (beyin günde 120 gram glukoz tüketir) glukozu dönüşebilecek maddelerden glukoz yapar, buna bilim dilinde "glukoneogenez" denir.

Karaciğer bunun için en çok bazı aminoasitleri kullanır. Aminoasitler proteinlerin yapı taşlarıdır, bu nedenle proteinlerin yıkılması gerekir, sonuçta hastanın kas kütlesi azalır. Kan glukozu sürekli olarak 140 mg/dL'nin üstünde seyrederse, kanda bulunan proteinlerle birleşerek göz, böbrek, kalp gibi hayati organların hastalanmasına neden olur. Bu durum kanda glikolize hemoglobin (Hb A1c) düzeyi ölçülerek takip edilir. Glukozun kanda yavaş yükselmesi ve hep belirli aralıklarda seyretmesi (stabil olması) özellikle şeker hastalarında çok önemlidir. Her besin (yiyecek), yemek sonrası kan şekerini farklı hızlarda yükseltir. Yiyeceklerin, kan şekerini yükseltme hızlarına "glisemik indeks" adı verilir. Kan şekerini hızla yükselten besinler glisemik indeksi yüksek olan yiyeceklerdir. Glisemik indeksi yüksek olan besinlerin başında şekerli ve nişastalı besinler gelir ki, Türkiye toplumunun çoğunluğunun beslenmesi nişastalı besinlere dayanır.

Kan şekeri hızla yükseldiği zaman vücut onu eski değerlerine çekmek için insülin adı verilen hormonu çok miktarda salgılamaya başlar. Bu hormon asıl olarak kanda bulunan glukozu hücre içine sokarak enerji kaynağı olarak kullanılmasını sağlar, fakat şeker hastası olmayan birinde glukozun vücutta yağ olarak depolanması işinde görev alır. Yani, bu kişilerde yüksek kan şekeri demek yüksek insülin demektir, bu da daha hızlı yağlanma (şişmanlanma) anlamına gelir. Daha hızlı kilo almanın dışında, yüksek kan şekeri sağlık açısından pek çok problemlere de yol açabilir.

İNSÜLİN SEVİYESİNDEKİ HIZLI DEĞİŞİKLİKLERE DİKKAT

İnsülin seviyesindeki hızlı değişiklikler (yükselmesi veya alçalması) de vücut için tehlikelidir. Hızla ve çok miktarda kana salınan insülin kan şekerinin hızla normal seviyesinin altına düşmesine neden olur, ki bu da tehlikeli sonuçlar doğurabilir. O halde glukozun ve insülinin kanda yavaş yükselmesi özellikle şeker hastalarında çok önemlidir.

Besinlere yulaf, soya fasulyesi ve meyvelerden elde edilen posa (suda çözünen besinsel lifli madde) ilave edilerek yapılan araştırmaların sonucunda kan glukozunun yavaş bir şekilde arttığı görülmüştür.

Dolayısıyla, insülin de yavaş bir şekilde salınır. İnsülin miktar olarak azalmasına karşın etkinliği artar, yani besinsel lifli madde hücrelerin insüline duyarlılığını artırıyor, ki bu durum özellikle şeker hastaları için arzu edilen bir durumdur. Bu etkileri en çok yulaf ve soya fasulyesi posasının gösterdiği, tahıllardan elde edilen kepekler (suda çözünmeyen besinsel lifli madde) böyle etkiler ya çok az ya da hiç göstermedikleri ileri sürülmüştür.

Sonuç olarak, ya düşük ve orta glisemik indeksi olan besinlerle beslenmeyi alışkanlık haline getireceğiz ya da glisemik indeksi yüksek besinlerle hazırlanmış yemeklerin yanında bol miktarda posalı yiyecekler de tüketeceğiz. Kepekli besinlerin saflaştırılmış besinlere oranla glisemik indeksleri düşüktür. Örneğin, kepekli ekmeğe, çavdar ekmeği, kepekli pirinç, kepekli spagettinin glisemik indeksleri düşüktür. Kuru fasulye, mercimek, nohut, soya fasulyesi, iç bakla, elma, greyfurt, portakal, şeftalinin de glisemik indeksleri düşüktür. Kısacası, besinin lifinden yararlanmak istiyorsanız kabuklarını soymadan tüketiniz. Salatalar ve meyveler posalı yiyeceklerdendir. Yulaf, soya fasulyesi, pektin gibi posalı besinlerden hazırlanmış ürünler marketlerde satılmaktadır. Bunların üzerinde ne kadar ve nasıl tüketilecekleri de belirtilmiştir.





“ENGELSİZ İLETİŞİM!” DİYEREK SAĞLIKTA ENGELLERİ KALDIRDIK

↳ Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak, bir fark yaratsak yeter diyerek, sayıları 3 milyonu aşan işitme engellilerin sorunlarına çare olmak adına 2017 yılından bu yana işaret dili bilen personel istihdam ediyoruz. Sağlıkta engelleri kaldırmak istediğimiz bu uygulamanın tanıtımını ve farkındalığını sağlamak için #engelsiziletişim hashtagi ile özel videolar hazırladık. Videolarımız başta işitme engelli vatandaşlarımız olmak üzere milyonlarca insan tarafından izlenmeye devam ediyor

Grubumuz için çok önemli bir sosyal sorumluluk projemiz olan “Engelsiz İletişim” çalışmalarımız sayesinde bugüne kadar yüzlerce işitme engelli hastamıza hizmet vermeye devam ediyoruz. #engelsiziletişim çalışmalarımız engelli dernekleri başta olmak üzere önemli otoritelerin takdirini kazanarak, birçok kurum ve kuruluş tarafından da ödüle layık görüldü.

İşitme engelliler için farkındalık oluşturmak amacıyla başlatılan #engelsiziletişim uygulamamızdan yararlanmak isteyen hastalarımız, işaret dili tercümanımızı 0 555 969 3015 numaralı telefondan görüntülü olarak arayarak işaret diliyle randevu sürecini başlatabiliyor ve tedavi sonuna kadar devam ettirebiliyor.

Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak, erişilebilir olmak için çeyrek asırdır sağlık hizmeti önündeki engelleri kaldırarak fark yaratmaya devam ediyoruz!

3 Aralık Dünya Engelliler Günü'nde yayına aldığımız bu özel videoda; işitme engelli birinin hastaneye geldiğinde yaşadığı hislerini, tedirginliklerini ve hastane bünyesinde çalışan bir işaret dili tercümanını gördüğünde yaşadığı mutluluğu anlatmaya çalıştık.



İşitme engelli bir sosyal medya fenomeni olan Mercan Güneş'in başrolünde yer aldığı bu özel videomuzu izlemek için görsele tıklayabilirsiniz.



COVID-19'U KÜÇÜMSEYİP TEDBİRLERİ GEVŞETMEYELİM



Lokman Hekim Sağlık Grubunda 14 yıldır görev yapan 47 yaşındaki İç Hizmetler Personeli Nurhan Saygın, kendisinin de atlattığı koronavirüs deneyimini anlattı.

Nurhan SAYGIN - İç Hizmetler Personeli



COVID-19'a ne zaman ve nasıl yakalandığımı bilmiyorum. Koronavirüsün bendeki ilk belirtisi baş ağrısı ve ardından gelen sırt ağrısı oldu. Eklemlerim dayanılmaz bir şekilde ağrıyordu. Tırnak içlerine kadar bu ağrıyı hissediyordum. Sırt ağrısıyla birlikte covid olabileceğimi düşünmeye başlamıştım. Doktoruma gittim ve hemen tomografi çekildi. Akciğerlerimin hasar gördüğü ortaya çıktı ve COVID-19'dan şüphelenildi. Testler yapıldı ve maalesef pozitif olduğum ortaya çıktı.

Tedavi sürecimi kendi hastanemde, Lokman Hekim Sağlık Grubunda geçirdim. Bir hafta boyunca yoğun bir tedavi uygulandı. İlaç tedavisi de aldım. Burada gerek doktorlarım, gerek hemşireler ve diğer sağlık çalışanları benimle çok güzel ilgilendiler.

SONUMUN GELDİĞİNİ DÜŞÜNDÜM

Testim pozitif çıkınca çok değişik duygular yaşadım. Bir an "sonum geldi" diye düşündüm.

İyileşip iyileşemeyeceğimi düşünmeye başladım. Ağrılarım artınca ümitsizliğe kapılıyor, moralim bozuluyordu, azalınca ise içimde bir umut belirliyordu. Tedavi süreci sonunda ağrılarım çok azaldı ve taburcu oldum. Bu süreç oldukça yıpratıcıydı. Allah kimsenin başına vermesin.

HERKES ÇOK DİKKAT ETMELİ

Bu hastalık bana bulaştı atlattım ama inşallah başkasına bulmaz. El hijyenine çok dikkat etmek gerekiyor. Maske mutlaka takılmalı. Sosyal mesafeye önem gösterilmeli. Kalabalık ortamlardan mümkün olduğunca uzak durulmalı.

Benim kısa sürede atlattığım bu hastalık, binlerce kişinin canına mal oldu. Bu yüzden hastalığı küçümseyip tedbirleri gevşetmeyelim. Önlemleri alıp, önce kendimizi sonra da çevremizdekileri koruyalım.



“AILEMDEN UZAK DURDUM, BİR AY EVİME GİTMEDİM”



Koronavirüsle mücadelenin en ön saflarında yer alan sağlık çalışanları; eşinden, çocuğundan, anne ve babasından günlerce uzak yaşamak zorunda kaldı. Bu dönemde ben de kendimi izole ettim. Ailemden uzak durdum, bir ay boyunca evime gitmedim.

Dr. Faruk ŞAYLIK - İç Hastalıkları (Dahiliye)



COVID-19 tehdidi tüm dünyayı çok kısa sürede etkisi altına aldı. Günümüzde mesafe kavramı kalkmış bir dünyadan bahsediyoruz. Eskiden bir hastalığın bir kıtadan başka bir kıtaya geçmesi yıllar sonra olurdu. Ancak şimdiki dünya ve teknolojik gelişmeleri göz önünde bulundurursak salgınları hiç basite alamayız.

Ülkemizde ilk vaka tespitinden sonra vakaların yakın çevremizde de görüleceği kesindi. Hastane yönetimimizle bir toplantı gerçekleştirdik. Acilde hastaları karşılayacağımız bir triaj bölümü kuruldu ve COVID-19 hastalarının servisi izole hale getirildi. Acil ve poliklinikte şüpheli vakaları bu bölümlere yönlendirerek tanılarını konulunca da serviste takip ve tedavisine devam ettik. Hastane yönetimimize süreç başladığı andan itibaren izledikleri politikalar nedeniyle teşekkür ediyorum. Yönetimimiz, bir plan ve program dahilinde, özverili olarak çalışmamıza yardımcı oldu.

KENDİMİZİ İZOLE ETTİK

Koronavirüsle mücadelenin en ön saflarında yer alan

sağlık çalışanları; eşinden, çocuğundan, anne ve babasından günlerce uzak yaşamak zorunda kaldı. Bu dönemde ben de kendimi izole ettim. Ailemden uzak durdum, bir ay boyunca evime gitmedim. Poliklinikte kuralları maksimum seviyede tuttuk. Personel ve hastaları bu yönde uyardık, gerekli eğitimleri ve bilgilendirmeleri yaptık. Meslek hayatımda daha önce Sars, Mers ve Domuz Gribi vakalarının takip ve tedavisinde de bulundum. Bu yüzden bu durum benim için bir ilk değil. Yeni tip koronavirüsün pandemiye dönüşmesi tüm yaşam alanlarında yeni kuralları beraberinde getirdi. Herkes gibi biz de bunlara uymak zorunda kaldık. Hayatınızı çok iyi sınırlandırmak zorundasınız. Pandemi sürecinde olumlu olan yön, toplumumuz bence kurallara gerçekten sabırla uydu. Kuralları mümkün olduğu kadar uygulamaya çalıştı. Pandemi döneminde beni en çok endişelendiren şey insanların çocuklarından, ailesinden ve ebeveynlerinden uzak kalması oldu. Hastaların COVID-19 tanısı alınca yaşadıkları duygu karmaşası tarif edilemez.

Hastalar bir yandan korku, bir yandan endişe yaşarken, diğer taraftan da güçlü görünmek adına tüm duygularını bastırma çabası içerisindeydi. Hastalar, bir bilinmezlik içerisindeyken, en büyük güveni ve desteği de sağlık çalışanlarından aldı.

YAŞAM TARZINI DEĞİŞTİRMELİYİZ

Bu dönemde en çok karşılaştığımız soru “Virüs tehdidi ne zaman son bulacak” oldu. Tüm dünyada pandemik salgın tam anlamıyla bitmeden ülkemizde de bitmeyecektir. Artık restoranlar, sinemalar okullar, kreşler, bakımevleri, spor salonları, turistik tesisler kontrollü sosyal hayata adapte olmaya başladı. Salgın hastalıkları tırmandırmayacak, hijyen koşullarına uygun bir yaşam biçimi dizaynı yapmak zorundayız. Bugün COVID-19 salgını biter, yarın başka salgınlar gelir. İnsanoğlunun en büyük savaşı virüslerle olan savaştır. Bu savaş hiç bitmeyecek; ancak buna uygun bir yaşam biçimi kurgulamak zorundayız.



Konaklamalı Fizik Tedavi, Rehabilitasyon ve Klinik Otel İmkanlarımız ile MIA Tıp Merkezinde Hizmetinizdeyiz.

- Robotik Yürüme Cihazı (Yetişkin - Çocuk)
- Sanal Gerçeklik Sistemli Yürüme Cihazı (C-Mill)
- Yüksek Yoğunluklu Lazer (Hilterapia)
- Bilgisayarlı Kognitif Rehabilitasyon (CognitiveTherapy)
- Elektroterapi
- Dekompresif Traksiyon
- Diz ve Omuz CPM
- Manuel Terapi
- Kinezyo Bantlama
- Eklem içi Enjeksiyon
- Kupa Terapisi
- Skolyoz Tedavisi (Schroth)



Sağlıkta çözüm ortağı olduğumuz
MIA Tıp Merkezinin tanıtım filmini
izlemek için tıklayabilirsiniz.

COVID-19 Sonrası Check Up Programı

COVID-19 Enfeksiyonu sonrasında yaptırılacak tahlil, tetkik ve incelemeler; uzman doktorlarımız tarafından değerlendirilerek kişinin genel sağlık durumu ve koronavirüsün vücudunda bıraktığı etkiye ilişkin detaylı bilgi verilmektedir.

COVID-19 Sonrası Değerlendirme Paketi:

Kardiyoloji	Akciğer Tomografisi
Göğüs Hastalıkları	Solunum Fonksiyon Testi
İç Hastalıkları ve	EKO / EKG
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon	Kapsamlı Kan Tetkikleri ve
Muayeneleri	Antikor Testleri

Daha detaylı bilgi ve randevu talebinde bulunmak için tıklayabilirsiniz.

444 99 11
www.lokmanhekim.com.tr

LOKMAN HEKİM



İYİLEŞEN HASTALAR, SAĞLIK ÇALIŞANLARINA YORGUNLUĞU UNUTTURDU

Koronavirüsle mücadele döneminde epey yorulduk ama sağlıklarına kavuşan hastalarımız sayesinde öyle günler yaşadık ki yorgunluklarımızı dahi unuttuk.

Dr. Mehmet Hakan BİLGİN - Göğüs Hastalıkları

↳ Lokman Hekim Van Hastanesi, bu dönemde pandemi hastanesi ilan edildi. Biz de burada görev aldık ve aktif şekilde çalıştık. Enfeksiyon hastalıkları uzmanı, dahiliye uzmanı arkadaşlarımızla beraber özverili ve planlı bir şekilde bu süreci yürüttük. Hastane yönetimiyle gelişmeleri sık sık değerlendirdiğimiz toplantılar yaptık, istişarelerde bulunduk. Yönetimimiz bu dönemde sağlık çalışanlarından desteklerini esirgemediği gibi tüm ihtiyaçlarımızı giderdi.

Öncelikle, pandemi hastalarına uygun yoğun bakım ve servis oluşturuldu. Ön tanımlı hastalar acilden ve poliklinik üzerinden değerlendirildi. COVID-19 tanısı konulduğunda gerekli önlemler alınarak izolasyona alındı. İzolasyon odalarından da pandemi servislerine yatırıldı. Aktif bir şekilde diğer branşlarla beraber hastalara hizmet vermeye devam ettik. Bu dönemde sağlığına kavuşan olduğu gibi, ne yazık ki hayatını kaybeden vakalarımız da oldu.

Oluşturduğumuz sistemde şüpheli vakaları değerlendirip, yatış endikasyonu varsa pandemi servisine yerleştirerek tedavilerine hızla başladık. Çok şükür yüksek bir oranla hastalarımız sağlığına kavuştu. Haliyle bu dönem biz sağlık çalışanları için epey yorucu

geçti; ancak sağlıklarına kavuşan hastalarımız sayesinde öyle günler yaşadık ki yorgunluklarımızı dahi unuttuk.

AİLEMİZE HASTALIK BULUŞTIRMaktan KORKTUK

Çok zorluklar yaşadık; haliyle bizler de bir aile sahibiyiz. Eşim ve çocuklarım var; bakmakla yükümlü olduğum bir annem var. Bu dönemde yaşadığımız en büyük zorluk, onlara da hastalığı bulaştırma korkusu oldu. Hastalıktan korunmak ve bulaş riskini azaltmak için dezenfeksiyon, izolasyon ve temizlik konusunda çok sıkı tedbirler aldık.

Her hastalıkta olduğu gibi bu hastalıkta da normalleşme süreci olması gerekir. Artık daha temkinli, tedbirli ve gayretli olmamız gereken bir döneme girdik. Görünen o ki bu virüs daha uzun süre hayatımızda yer edecek. Dolayısıyla tedbirleri gevşetmeden uygulamaya devam etmeliyiz.

PANDEMİNİN ÖĞRETTİKLERİ

Pandemi süreci, Göğüs Hastalıkları Uzmanı olarak bana çok şey öğretti. En çok tecrübe ettiğimiz durum, gerçekten hijyen konusunun ne kadar önemli olduğuydu. Kişisel temizliğe ne kadar çok dikkat edersek, bulaş riskini o kadar azaltabiliriz.



"Bu kalp seni unutmuyor mu?" şarkısı eşliğinde tüm sağlık çalışanlarımız için hazırladığımız videomuzu izlemek için görsele tıklayabilirsiniz.



PANDEMİ SAĞLIK HİZMETLERİNİN DİJİTALLEŞMESİNİ HIZLANDIRDI

Yeni tip koronavirüs (COVID-19) pandemisi, sağlık hizmeti sunumunun dijitalleşmesine de vesile oldu. Son yıllarda sağlık sektöründe atılan dijitalleşme adımları, pandeminin de etkisiyle yüksek bir tempo kazandı.

Dr. Ali YAKUT - İş Geliştirme ve Pazarlama Direktörü

↘ Dünyayı etkisi altına alan pandemi, her alanda dijitalleşmenin önemini gözler önüne serdi. Peki bu dönemde Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak biz neler yaptık? Uzun süredir üzerinde çalıştığımız bazı fikirleri öne çekerek hızla hayata geçirme fırsatı yakaladık. Vatandaşa yapılan "evde kal" çağrılarında bulunarak, insanların sağlık hizmetini evlerinde alabilmelerini sağladık. İnternet sitemizde buna uygun revizyonlar yaptık. Hastalara buldukları ortamlarda ulaşabildik. Acil sorunları olan hastalar, hekimlerimize evlerinden online olarak ulaşabildi. Tıbbi uygulamalarımıza ilişkin çözümler sunarak, onların bu dönemden mümkün olduğunca etkilenmesini sağladık.

5 YILLIK MESAFE 2 AYDA KATEDİLDİ

İnsanlar bu süreçte evlerinin konforunda, Lokman Hekim Sağlık Grubunun uzman doktorları ile görüntülü görüşme yapabildi. Başta risk grubunda yer alan kronik hastalıkların takibini bu şekilde yapabildik. İhtiyaç duyulan her branşta hastanelerimize gitmeye gerek kalmadan doktorlarımız ile akıllı telefon, tablet ve kamerası olan bilgisayarlar aracılığı ile görüşme imkanı sunduk. Bu avantajlı sağlık hizmeti sunumuna, pandemi döneminde hiç olmadığı kadar talep geldi.

"Online Psikolog" ve "Online Diyetisyen" hizmetlerimiz de büyük ilgi gördü. Dijitalleşmede 5 yılda gelinecek yere 2 ayda ulaşmış olduk.

EVDE BAKIM HİZMETİNE BÜYÜK TALEP OLDU

Vatandaşlar, sağlık hizmeti sunumundaki dijitalleşme adımına hızlı adapte oldu. İnternet tabanlı iletişimle hekime çok rahat ulaşabildi. Bunun konforunu tecrübe ettikçe evde bakım hizmetlerine olan talep daha da arttı. İnternet üzerinden evde bakım talebinde bulunan hastaların ayağına kadar gittik ve onların şekerlerini, tansiyonlarını ölçtük, gerekli olan sağlık uygulamalarını hızlıca devreye soktuk.

BULAŞ RİSKİNİ ARTIRAN DOKÜMANLAR DİJİTAL ORTAMA TAŞINDI

Hastanelerdeki broşür, dergi gibi dokümanlar bulaş riskini artıracakları için tamamını dijital ortama taşıdı. Bu da bir dijitalleşme örneği olarak sürecin getirdiği yenilik oldu. Pandemi, hayata geçmesi yıllar alacak dijital uygulamaları çok daha hızlı şekilde kullanmamıza vesile oldu. Bu uygulamaların bir kısmına yönelik talep pandemi sonrasında azalsa da büyük çoğunun kalıcı olacağını öngörüyoruz. Çünkü benzer riskler hayatın her döneminde olacak. Bu yüzden sağlık sektörü dijital dönüşümden kendini uzak tutamaz.



SAĞLIK BAKANLIĞI ÖNCÜ OLABİLİR

Sağlık Bakanlığı öncülüğünde yürütülen COVID-19 süreci, bize birçok alanda tecrübe kattı. Bakanlık, birçok alanda hızlı reaksiyon göstererek gerekli önlemleri aldı. Bundan sonra da sağlıkta dijitalleşme adına Sağlık Bakanlığının öncü olacağını düşünüyorum. Evde sünnet ve benzeri sağlık uygulamalara önümüzdeki dönemlerde olur verileceği kanaatindeyim.

HEKİMLER DE YENİ DÜZENE ALIŞTI

Dijital uygulamaların artması hekimlerde ilk başlarda farklı tepkilere neden oldu. Ancak zamanla bu uygulamanın faydalarını kabullendiler. Daha pratik ve verimli bir yöntem olduğu konusunda hemfikir olundu. Farklı şehirdeki hastalara bile ulaşabildiklerini ve hastanın sürekli olarak takibinde kaldığını görünce hekimlerin de fikirleri değişti. Bu konuda kırılması gereken önyargılar var. Bunlar kırılacak ve sistem kendisine yer bulacaktır.



SEN YETER Kİ #EVDEKAL BİZ GELİRİZ

Lokman Hekim Sağlık Grubu, koronavirüs salgınının etkili olduğu bu dönemde ihtiyaç duyan herkese evde sağlık hizmeti sunuyor.

► Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de etkisini hala sürdüren COVID-19 tehdidinden korunmak için hastane ortamına girmek istemeyen, sağlık hizmetini kendi bulunduğu yerde almayı talep edenlere büyük bir kolaylık sağlıyoruz. Lokman Hekim Sağlık Grubu olarak "sen yeter ki #evdekal biz geliriz" diyoruz.

Bu amaç doğrultusunda, gece gündüz demeden profesyonel ekiplerimizle "evde sağlık" hizmetini en iyi şekilde sunabilmek üzere "şifa kapınız" sloganını evlerinize taşıyoruz.

Alanında uzman doktorlar, hemşireler ve yardımcı destek personelinin 7/24 görev yaptığı Lokman Hekim Evde Sağlık ve Bakım Birimi olarak, evinde tedavi görmek isteyen yaşlı ve engelliler başta olmak üzere; bu zor zamanlarda #evdekal çağrılarımıza uyan vatandaşlarımıza tüm tedbirlerimizi alarak titizlikle hizmet veriyoruz.

VERDİĞİMİZ HİZMETLER Hemşirelik Hizmetleri

- Evde planlı hemşire bakımı (10-24 saat olarak)
- Reçeteli enjeksiyon uygulamaları
- Serum takılması ve takibi

- Mide ve idrar sondası takılması ve çıkarılması
- Pansuman, yara bakımı
- Hasta ve hasta yakını eğitimi ve bilgilendirme
- Gebelik dönemi takibi
- Yeni doğan bebek ve lohusalık dönemi bakımı
- Evde Fototerapi
- Yeni doğan sarılığı tedavisi ve aşılama
- Aşılama
- Banyo

Doktor Hizmetleri

- Evde doktor muayeneleri
- Hastanın doktor tarafından düzenli aralıklarla kontrolü ve takibi
- Kronik hastalık takibi
- 7 gün 24 saat tıbbi danışmanlık ve bilgilendirme

Diş Hekimi Hizmetleri

- Diş muayenesi ve tedavisi

Refakat Hizmetleri

- Evde-hastanede deneyimli refakat hizmetleri (10-24 saat olarak)
- Kişisel temizlik yardım hizmetleri

Terapi Hizmetleri

- Evde Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon hizmetleri

Laboratuvar Hizmetleri

- Hastanede yaptırabileceğiniz neredeyse tüm laboratuvar testleri

Radyolojik Görüntüleme Hizmetleri

- Radyoloji teknikerimiz portable röntgen cihazı ile evinize gelerek, oturduğunuz yerde veya yatağınızda gerekli olan tüm röntgen çekimlerinizi gerçekleştirir.

Neden Evde Sağlık ve Bakım?

- Evden çıkmadan sağlık hizmetini ayağınıza getirir.
- Kişiye özel bakım sağlar.
- Bireye kesintisiz ve periyodik bakım planı sunarak, iyileşmeyi hızlandırır.
- Bakım alan aileyi bir arada tutar.
- Hasta ve yakınlarına bakım konusunda eğitimi içerir.
- Bireyin ve ailenin mahremiyetini korur.
- Hasta yakınlarının tükenmişliklerini asgariye indirir.
- Kesintisiz ve kaliteli hizmet sağlar.
- Yaşam kalitesini yükseltir.

NASIL BAŞVURULUR?

444 99 11 numaralı telefonumuzdan çağrı merkezimizi arayarak detaylı bilgi ve randevu alabilirsiniz.



Evde Bakım Hizmetlerimiz ile ilgili detaylı bilgi almak için **linke** tıklayabilirsiniz.



LOKMAN HEKİM ETLİK HASTANESİ YENİLENDİ

Yepyeni modern bir mimariye ve ileri sağlık teknolojilerine sahip Lokman Hekim Etlik Hastanesi, yenilenen yüzüyle sizlere hizmet vermeye devam ediyor.

↳ Lokman Hekim Sağlık Grubunun 2002 yılında hizmet vermeye başlayan ilk hastanesi olan Etlik Hastanesi yenilendi.

Etlik Hastanesinde artan sağlık hizmeti talebini karşılamak ve daha kaliteli sağlık hizmeti sunmak amacıyla 2017 yılında başlatılan proje kapsamında, hastane binası yanındaki gayrimenkuller satın alınarak ek hastane binası yapıldı. Ek hastane binası ile kapasite artışının yanı sıra ileri teknoloji ekipmanlarıyla sağlıkta fark oluşturacak kaliteli hizmet sunumu amaçlandı.

KAPASİTE ARTTI

Yaklaşık 3.000 m² kapalı alan üzerine kurulu 5 katlı ve 37 yatak kapasitesine sahip mevcut hastane binası, tamamlanan proje sonrasında yaklaşık 12.000 m² alana sahip oldu. Böylece 2 olan ameliyathane sayısı 4'e çıkarken, hızlı ve daha konforlu hizmet sunumuna imkan sağlandı. Yeni binanın devreye girmesiyle yatak kapasitesi yüzde 170 arttı. 63 ilave yatak kapasitesi sağlanarak, yatan hastalara daha ferah odalarda, kaliteli otelcilik hizmeti sunularak hasta memnuniyetinin artırılması amaçlandı.

Birçok lokasyondan rahatlıkla ulaşılabilecek konuma sahip olan Etlik Hastanesinin, 3 olan yoğun bakım hasta yatağı 20 yatağa, 4 olan yeni doğan yoğun bakım yatağı ise 6 yatağa yükseldi. Türkiye genelindeki yüksek yoğun bakım ihtiyacı da göz önüne alınarak, bu alanda da kapasite artışına gidildi.

BEBEK DOSTU HASTANE

Lokman Hekim Etlik Hastanesinde, klinik hizmetlerinin yanı sıra Yoğun Bakım ve Yenidoğan Yoğun Bakım alanında da arttırılmış kapasiteyle hizmet verilmektedir. Lokman Hekim Etlik Hastanesi, CERT ISO 9001:2008 Kalite Yönetim Sistemi Belgesine ve Sağlık Bakanlığı ile UNICEF tarafından yürütülen Bebek Dostu Hastane Projesine destek vermekte olup bu kapsamda Bebek Dostu Hastane belgesine sahiptir.

Hastanenin SGK (Sosyal Güvenlik Kurumu) ve bir çok sağlık sigortası ile anlaşması da bulunmaktadır.

BÖLÜMLER

- Acil Servis
- Anestezi ve Reanimasyon
- Beslenme ve Diyet
- Beyin, Omurilik ve Sinir Cerrahisi
- Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
- Dermatoloji
- Erişkin Yoğun Bakım
- Evde Sağlık ve Bakım Hizmetleri
- Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon
- Gastroenteroloji
- Genel Cerrahi
- Göğüs Hastalıkları
- Göz Hastalıkları
- İç Hastalıkları (Dahiliye)
- Kadın Hastalıkları ve Doğum
- Kardiyoloji
- Kozmetoloji
- Kulak Burun Boğaz
- Nöroloji
- Ortopedi ve Travmatoloji
- Plastik Cerrahi
- Radyoloji
- Üroloji
- Yenidoğan Yoğun Bakım



Yenilenen Etlik Hastanemizin tanıtım filmi için görsel tıklayabilirsiniz.

KANADA'DAN ANKARA'YA UZANAN ŞİFA YOLCULUĞU



Nadera Maqsood'un sağlık hikayesini izlemek için görsele tıklayabilirsiniz.

➤ Kanada'da yaşayan Mustafa Nuh, uzun yıllardır kalp rahatsızlığı çeken ve bu sebeple yürüme ve hareketlerinde kısıtlama olan annesi Nadera Maqsood'u, şifa bulması için Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesine getirdi.

Mustafa Nuh, 8,600 kilometre uzaktaki Kanada'dan Ankara'ya uzanan şifa yolculuğunu büyük bir heyecanla anlattı. Annesi Nadera Maqsood'un günlük yaşantısını da etkileyen önemli bir kalp rahatsızlığı olduğunu söyleyen Mustafa Nuh, tedavi için arayışa girdiğinde kendisine birçok kişi tarafından Lokman Hekim Sağlık Grubunun önerildiğini ifade etti. Mustafa Nuh, bunun üzerine uzun araştırmalar yaptığını ve annesinin tedavisine Lokman Hekim Hastanelerinde devam etme kararı aldığını söyledi. Mustafa Nuh, Kanada'dan Türkiye'ye uzanan şifa yolculuğunu şu sözlerle anlattı: "Kanada'da yaşıyorum. Kalp kapağı ameliyatı için

Türkiye'ye geldik. Annem, kalp rahatsızlığının da etkisiyle çok çabuk yoruluyordu. Yürürken ve hareket ederken zorlanıyordu. Sonra rahatsızlığını gidermek için ne yapmamız gerektiğine ilişkin araştırmalar yapmaya başladık. Birçok kişi Lokman Hekim'i önerdi. Ben de araştırınca bu önerinin yerinde olduğuna karar verdim. Lokman Hekim'de tedavi olmak için yola çıktık. Buraya gelince bizi çok iyi karşıladılar. Çok güzel hizmet sundular. Tedavi süreçlerinin tamamından memnun kaldık. Ameliyatımız da başarılı geçti. Annemin durumu şimdi çok iyi. Konuşabiliyor, yürüyebiliyor, hareket edebiliyor.

Doktorlara ve hemşirelere ve diğer personele teşekkür ediyoruz. Büyük ya da küçük bütün hastalıklar için Lokman Hekim Sağlık grubunu şiddetle tavsiye ediyorum. Bize çok iyi bir şekilde hizmet verdiler. Gerçekten her şeyden çok memnun kaldık. Doktorlara, çalışanlara, herkese defalarca teşekkür ediyoruz."

BAŞARILI BİR TAVI OPERASYONU YAPILDI

Nadera Maqsood'un ameliyatını gerçekleştiren Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesi Kalp ve Damar Cerrahisi uzmanı Doç. Dr. Necmettin Çolak ise operasyona ilişkin şu bilgileri verdi: "Hastamız Nadera Hanım, kalp kapak hastalığı şikayetiyle bize mail yoluyla ulaştı. Gönderdiği tetkikler üzerinde yaptığımız incelemelerde hastamızın kalp kapak ameliyatı olması gerektiğini gördük ve hastayı Lokman Hekim Üniversitesi Ankara Hastanesine davet ettik. Hastamıza yapılan tetkik ve incelemelerden sonra hastamıza TAVI operasyonu yapılmaya karar verildi. TAVI operasyonu hastanemizde başarıyla uygulandı. Operasyon sonrası hastamız tam şifa ile ülkesine yolcu edebilecek duruma geldi. Hastamıza bundan sonraki hayatında da mutlu ve sağlıklı bir ömür diliyorum."

"ARTIK DUYMAK İSTİYORUM" ÇIĞLIĞI LOKMAN HEKİM'DE KARŞILIK BULDU



Fatma Şahin'in işitme hikayesini izlemek için görsele tıklayabilirsiniz.

➤ Doğuştan kulak rahatsızlığı olan ve işitme kaybı sorunu yaşayan 24 yaşındaki Fatma Şahin, "artık duymak istiyorum" diyerek şifa arayışına başladı.

İşitme kaybı nedeniyle meslek hayatında da zorluklar yaşadığını ifade eden Fatma Şahin, 24 yıldır yaşadığı sağlık sorunundan kurtulmak için Lokman Hekim Sağlık Grubuna başvurdu. Kuran Kursu öğreticiliği yaptığını anlatan Fatma Şahin, "Kulak rahatsızlığım doğuştan vardı. 24 yaşına kadar da bu rahatsızlığım devam etti. Bir gün kendi kendime kararlı bir şekilde, 'Ben artık duymak istiyorum' dedim. Hiçbir şeyden korkmayacaktım artık. Lokman Hekim'e geldiğimde de doktorum bana o cesareti verdi. Net şekilde durumumu ve tedavi sürecini anlattı. Orada korkumu yendim ve tedaviye onay verdim." dedi.

Başarılı bir operasyon sonrasında işitme kaybı

sorununu yenen Fatma Şahin, mutluluğunu şu sözlerle ifade etti: "Sabah heyecanla kalktım. Kahvaltı bile yapamadım. Hastaneye gelince heyecanım kat be kat arttı. Duymak çok büyük mutluluk. Doktorumuza teşekkür ediyorum, bana evladı gibi davrandı ve çok yardımcı oldu."

NORMALE YAKIN BİR İŞİTME SAĞLANDI

Fatma Şahin'in yeniden tam olarak duymasını sağlayan operasyonu yapan Lokman Hekim Sağlık Grubu doktorlarından Prof. Dr. Celil Göçer, tedaviye ilişkin şu bilgileri verdi: "Fatma Hanım'ın doğuştan her iki kulak kanalı kapalıydı. Dolayısıyla ileri derece işitme kaybı vardı. Bugüne kadar değişik işitme cihazları kullanmış. Bunlar gözlük tipi, eski model kulak arkası cihazlardı. Bunlardan yeteri kadar fayda sağlayamıyordu. 'İşitme seviyem bana

iş hayatımda zorluk çıkartıyor' diyerek bize başvurdu. Kulak kanalı kapalı olduğundan işitme cihazı kullanımından yeterli faydayı görmeyeceğini düşündük. En uygun işitme cihazı alternatifi olarak kemiğe implante edilen işitme cihazını önerdik. Lokal anesteziyle ameliyathane şartlarında küçük bir kesiyle kulak arkasından çok küçük bir kesiyle implantı yerleştirdik. Ameliyat yaklaşık yarım saat sürdü. Sonra kesinin iyileşmesiyle implantın kemiğe tam kaynaması için 1 ay bekledik. Ses ayarlarını yaptığımızda çekilen zahmetlerin karşılığını aldığımızı gördük. Normale yakın bir işitme sağlamış olduk. Bundan sonra Fatma Hanım'ın iş hayatında daha verimli olacağını, daha güzel iletişim kuracağını düşünürüm."



RAP MÜZİKLE "SAĞLIK ÇALIŞANLARINA UYGULANAN ŞİDDETE DUR DE" ÇAĞRISI

↳ Lokman Hekim Sağlık Grubu, bir gencin doktor olma hayalini son dönemin popüler müzik türü "rap müzik" eşliğinde hazırlanan videoya anlatırken, aynı zamanda sağlık çalışanlarına yönelik şiddete dikkati çekti.

#kodadıbeyaz isimli videoda, sağlık çalışanlarına yönelik şiddeti önlemek için kullanılan acil durum yönetim aracı olan "beyaz kod"a vurgu yapıldı. Son dönemde sıklıkla karşılaşılan doktora şiddet haberlerine yer verilen videoda, bir gencin doktor olma hayali anlatıldı. Sağlık çalışanlarına yönelik şiddetin önlenmesine yönelik mesajlar içeren şarkıda "şiddete dur de" çağrısında bulunuldu. Büyük beğeni toplayan müziği seslendiren ve klabin yönetmenliği yapan Emre Şerhan, Lokman Hekim Dergisinin bu ayki konusu oldu. Şerhan, projeye ve sonrasındaki tepkilere ilişkin dikkat çeken değerlendirmelerde bulundu: Merhaba, sizi son dönemde yaptığınız rap müzikle "sağlık çalışanına şiddete dur de" çağrısı yaparken tanıdık.

Öncelikle bize kendinizi tanıtır mısınız?

Merhaba, Ben Şerhan yani Emre Acı. 1992 Ankara doğumluyum. Kendimi bildim bileli, rap müzikle içli dışlıyım, Cartel ile başlayan dinleme heyecanım ortaokul sıralarında yazmaya, sonrasında da bunları amatör şekillerde kaydetmeye dönüştü. Onlarca şarkı ve sahneyle devam ettim

ve bunları yaparken bir farkındalık oluşturmayı amaçladım. 2011'de eğitimimden dolayı yazmayı olmasa da kayıt almayı bir süreliğine bıraktım. Ara dönemlerde yaptığım bazı projelerim oldu fakat 2020 yılında aynı heyecan ve aşk ile tekrardan üretmeye başladım diyebilirim.

Bu projede Lokman Hekim Sağlık Grubuyla çalıştınız. Proje nasıl gelişti? Teklif ilk geldiğinde neler hissettiniz?

Öncelikle tabii ki teklif geldiğinde çok onur duydum. Lokman Hekim Sağlık Grubu çok büyük ve köklü bir hastane. Harun Bey (Karakaya), "Bir farkındalık oluşturmak istiyoruz, sen ne yapabilirsin" dediği anda aslında kafamda bir şeyler oluşmuştu.

PANDEMİDE GÖRDÜK Kİ SAĞLIK ÇALIŞANLARINA İHTİYACIMIZ VAR

Proje aşamasında neler yaşadınız? Sözleri hazırlarken zorlandınız mı? Nelere dikkat çekmek istediniz?

Şarkının teması kesinlikle son dönemlerde de çokca artan ve üzümlere okuduğumuz sağlıkçılara şiddet olmalıydı. Bu yüzden ben, çocukken "Büyüyünce ne olmak istiyorsun?" sorusuna verilen "Doktor" cevabını işlemeyi düşündüm. Bunu yaparken de doktorluk hayaline ulaştığın zaman aslında işlerin senin dışında nasıl ilerlediği ve bir sağlıkçının her gün bir şekilde duyduğu, şahit olduğu, yaşadığı, sağlıkçıya

şiddet haberlerinin ona ne hissettirdiği, mesleğini nasıl devam ettirebileceği, bu baskı altında kutsal görevini nasıl gerçekleştireceği sorularına yanıt aramak istedim. Ve bu soruları da dinleyiciye sordurmak istedim.

Aslında Tıp Bayramı bir çoşkudur ama buz dağının görünmeyen kısmında da 3. Sayfa haberlerinde, sosyal medyada neredeyse her gün sağlıkçılarımıza fiziksel, psikolojik şiddet haberlerini maalesef ki görüyoruz. Bunun farkındalığını ben elimden geldiğince yazarak ve klipi çekerek bir nebze olsun anlatmaya çalıştım. Ülkemizi ve dünyayı esir alan pandemi sürecinde de görüyoruz ki onlara çok ihtiyacımız var.

Oldukça dikkat çeken ve beğeni toplayan bir çalışma oldu? Siz ne tür tepkiler aldınız? Sizi heyecanlandıran dönüşler aldınız mı?

Tabii ki öncelikle ailem ve yakın çevrem bu projede farkındalık için yer aldığımı görünce çok gurur duydular. Tanıdığım tanımadığım tüm hekimlerden, sağlık emekçilerinden çokca tebrik ve takdir aldım. Bu da gösteriyor ki ne kadar önemli bir şey yapmışız... Arkada kalan, sadece 1 dakika haber olan bir konunun aslında ne kadar çözülmeye ihtiyacı olan bir konu olduğunu anlatmışız. Umuyorum ki bu kutsal mesleğe saygı her geçen gün daha da artacaktır.

PROFESYONEL KADROLARLA ÇALIŞTIM

Lokman Hekim Sağlık Grubuyla bu dönemde yakından temas etme imkânı buldunuz? Kuruma ilişkin gözleminiz nedir? Dışarıdan bir gözle baktığınızda nasıl değerlendirirsiniz?

Klibin yönetmenliğini de kendim yaptığım için hem Üniversite hem de Hastane tarafını karış karış gezdim, hekimlerle konuştum, anlattım. Çok sevindiler, bazıları bizi de göster biz de bu farkındalığın karşısındayız dediler sağolsunlar. Şunu diyebilirim; gerçekten çok profesyonel kadroları var. İlk başta dediğim gibi çok köklü bir sağlık grubu oldukları çok belli.

Bundan sonra da benzer projelerde yer almak ister misiniz?

Tabii ki isterim, bu tür farkındalıklarla yeni bir bilinç oluşturmak için elimden ne gelirse yaparım, yapmaya devam edeceğim.

Rap müzik son dönemde oldukça revaçta. Bunu neye bağlıyorsunuz?

Aslında biz abilerimizi dinleyerek büyüdük ve tabii ki sosyal medyanın yaygınlaşması bunda çok etkili oldu. Ben o zaman CD satan yerlere gidip ne kadar rap ile alakalı CD varsa alıp evde dinliyordum, sonrasında internet bizim kültürümüzün çok önünü açtı. Break Dance yaptık, Beatbox yaptık, söz yazdık, defterlerimize grafitti çizdik. İnternet Türkiye’de bizim



kültürümüzü çok güzel yerlere getirdi.

MÜZİĞİN TEMELİNDE FARKINDALIK OLUŞTURMAK YATIYOR

Birçok rap müziği yapan sanatçı, şarkı sözlerinde sosyal mesajlar veriyor. Siz de benzer bir yaklaşım içinde misiniz? Sizin hitap ettiğiniz kitle nasıl bir kitle?

Tabii ki, hiphop kültürü ve rap müziğinin asıl temelinde aslında bir farkındalık oluşturmak yatar. Son zamanlarda gördüğümüz işlerde de bunların örneklerini görebiliyoruz. Ben de insanlara bir şeyler anlatmak bir şeylerin farkındalığını oluşturmak için çalışıyorum ve uğraşıyorum.

Son dönemde çok sayıda rap sanatçısı çıktı. Sizin beğendiğiniz şarkıcılar veya şarkılar hangileri?

Herkes çok iyi işler yapıyor gerçekten herkesi beğenerek

dinliyorum video prodüksiyon işleri de çok çok güzel oluyor ama benim İlk 3’üm Ceza, Saian ve Karaçalıdır.

Bu alandaki hedefleriniz nelerdir?

Müzik sizi eğlendirirken öğretsin, sorgulatsın, farkındalık yaratsın istiyorum. Amacım, herkese bunları aşılacak ve doğruları beraber bulmak olacaktır.



Şiddet gören sağlık çalışanları tarafından aranan Sağlık Bakanlığının “113” numaralı “Beyaz Kod” hattına ithafen hazırladığımız #kodadibeyaz videomuzu izlemek için görsele tıklayabilirsiniz.

Sağlıkta Seçme Şansı!

Her Yerde Sağlık, nitelikli ve güvenilir sağlık hizmetlerine en kolay ve en şeffaf şekilde erişim sağlamak amacıyla kurulan bir sağlık hizmetleri karşılaştırma platformudur.

Heryerdesaglik.com, Türkiye'nin önde gelen sağlık kuruluşlarının çeşitli hizmetlerine ilişkin farklı tekliflerini yayınlayarak, kullanıcıların kendilerine en uygun hizmetleri seçmelerine olanak tanır.

Bu hizmetleri incelemek ve değerlendirmek için tıklayarak web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.
www.heryerdesaglik.com



heryerdesaglik.com



EGZERSİZ İÇİN HAREKETE GEÇİN, ERTELEMİYİN, GERÇEKLEŞTİRİN

Sağlıklı ve fit yaşamın olmazsa olmaz koşulu dengeli beslenme ve düzenli yapılan egzersizlerdir. Yapılan egzersizler yeterli şiddet, süre ve sıklıkta olursa dikkate değer ve ölçülebilir bir etki yaratabilmektedir. Bu etkileri sağlayabilmek için günlük yaşantınızın içine egzersizi koymalısınız.

Doç. Dr. Mesut CERİT / Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

➤ Eğer sizin de birçok insan gibi yoğun bir iş ortamınız, yaşamınızın gayesi çocuklarınız, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz çetin sınavlarınız ve benzer sorumluluklarınız varsa sağlığınıza herkesten çok özen göstermelisiniz.

Yaşayıp giderken ve mutlu bir hayat sürerken bir şeylerin değiştiğinin ve hiçbir şeyin eskisi gibi olmadığını farkına varmaya başladığınızda, her zaman yapmaktan keyif duyduğunuz şeyler bile anlamsızlaşır, başınızı yastığa koyduğunuz zaman keyifle ve mutlulukla uyuduğunuz günleri özlemeye başlarsınız.

Egzersiz programları sizlerin uzun yaşamanızı sağlayamayabilir ancak yaşam kalitenizi yükselterek keyif almanıza yardımcı olur. Önemli olan spor yaparken keyif alabilmenizdir. Başarı için kendinizi programlayın fakat bunu yaparken yaşamın dengelerini de bozmayın. Ertelemek için neden yaratmayın, tatiller, iş seyahatleri, toplantılar, önemli randevular vb. mazeretlerin arkasına saklanmayın.

Sadece koşarak veya yüksek tempolu yürüyerek fit olamazsınız, belki kilo kaybedersiniz ama vücudunuzun fit görünümünü sağlayan kaslarınızı geliştiremezsiniz. Eğer kaslarınızı kilo vermek maksadıyla kaybederseniz, aynı zamanda kondisyonunuzu ya da fit görünümünüzü de kaybedersiniz.

HAFTADA 4-5 GÜN EGZERSİZ YAPMALISINIZ

Düşük şiddette düzenli olarak yapılan egzersizler birçok hastalık riskini azaltır ve zindelik sağlar, ancak fiziksel uygunluğunuzu veya kondisyon seviyenizi geliştirmez. İhtiyacınız olan miktardan daha fazla besin alırsanız dünyadaki egzersiz programlarının hiçbiri size fit bir vücut yapamaz. Ancak unutulmamalıdır ki hiçbir spor aktivitesi tek başına yüzde yüz verimli değildir. Direnç (kuvvet) antrenmanları ve aerobik egzersizler sağlıklı ve fit bir yaşamın vazgeçilmezleri arasında olmazsa olmaz parametrelerdir. Düşük şiddette düzenli olarak yapılan egzersizler birçok hastalık riskini azaltır ve zindelik sağlar, ancak fiziksel uygunluğunuzu veya kondisyon seviyenizi geliştirmez. Kas kuvveti gelişimini sağlayan egzersizler, hücrelerinizin daha verimli olmasını sağlayarak her iki tip gelişime de olanak sağlamaktadır.

Sağlıklı ve fit yaşamın olmazsa olmaz koşulu, dengeli beslenme ve düzenli yapılan egzersizlerdir.

Yapılan egzersizler yeterli şiddet, süre ve sıklıkta olursa dikkate değer ve ölçülebilir bir etki yaratabilmektedir. Bu etkileri sağlayabilmek için günlük yaşantınızın içine egzersizi koymalısınız. Haftada asgari 4 ile 5 gün egzersiz yapmalısınız. Egzersizlerinizi uygun şiddetle ve devamlılık prensibi çerçevesinde yapmalısınız. Kondisyon seviyeniz, yaş ve aktivite düzeyinize bağlı olarak farklı egzersiz programlarını seçebilir, fiziksel performansınıza uygun nabız aralıklarında egzersiz yapabilirsiniz. Fiziki yeterlilik kapasitesini artırmak maksadıyla her gün düzenli olarak yapılan 30-45 dakikalık egzersiz programı ile güne zinde başlamak, dinçlik düzeyini muhafaza etmek ve geliştirmek mümkündür.

Fit ve sağlıklı bir vücut için en ideal egzersiz programı haftada en az 4 defa 35-45 dakikalık hafif tempolu koşu veya 45-60 dakikalık yüksek tempolu yürüyüş programları ile yaşınıza ve performansınıza uygun haftada 2 veya 3 defa yapabileceğiniz 45 dakikalık kas kuvveti gelişimi sağlayan direnç antrenmanlarıdır.

Unutmamalıyız ki, uzun, sağlıklı ve fit bir yaşam; dörtte bir oranında genlere, dörtte üç oranında davranışlarımıza ve hayat tarzımıza ilişkin seçimlerimize bağlıdır. Önemli olan sahip olduğunuz genler değil, bu genleri nasıl tetiklediğiniz ya da değerlendirdiğinizdir.





GEÇMEYEN KORONAVİRÜS ŞİKAYETLERİ

Post Covid sendromunda en sık gözlenen yakınmalar; yorgunluk, nefes darlığı, öksürük, eklem-kas ağrıları, dikkat eksikliği, hafıza sorunları, uyku sorunları, konsantrasyon sorunları, anksiyete, depresyon, baş ağrısı, terleme, ateş ve çarpıntıdır.

Uzm. Dr. Rifat BOZKUŞ - İç Hastalıkları (Dahiliye)

Aralık 2019 tarihinde Çin'de ortaya çıkan COVID-19 tüm dünyaya yayılarak milyonlarca insanda ciddi sağlık sorunlarına yol açtı. Ayrıca ciddi sosyoekonomik değişimlerin de nedeni oldu. Geçen 1,5 yıllık süreçte COVID-19 ile ilgili tedavide kullanılan ilaçların kısmi başarısı dışında bu hastalığı tamamen tedavi edecek bir ilaç mevcut değil. Aşı çalışmaları belli aşamaya gelmiş olsa da günümüzde en iyi korunma şekli hala kişisel koruyucu önlemler olarak görülmektedir. COVID-19 kişilerde çoğunlukla asemptomatik seyrederken bazı kişilerde ölümcül sonuçlanabilen başta akciğerde solunum yetmezliği olmak üzere bir çok organda ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

Pandeminin başlarında COVID-19'u hafif atlatanlarda iyileşme süresinin 2 hafta, hastalığı ağır geçirenlerde ise 4-6 hafta sürdüğü düşünülmekteydi ancak özellikle hastalığı ağır geçirenlerde daha sık görülmeyle birlikte COVID-19'un 3-6 aya kadara uzayan çeşitli şikâyet ve sağlık sorunlarına yol açtığı gözlemlendi. Bunun üzerine yapılan çalışmalarda COVID-19'a yakalanan kişilerde çeşitli şikâyetlerin 1 aydan fazla sürmesi; "uzamış covid, kronik covid veya post covid sendromu" olarak tanımlandı. COVID-19'un bazı kişilerde neden uzun süreli etkiler yaptığı veya başka sağlık sorunlarına yol açtığı şuan için tam bilinmiyor. Bu konuda kişinin genetik

yapısı, yaş, kronik hastalıklar, alınan enfeksiyonun dozu, kişinin immün sistemi, alınan ilaçların etkisi, daha önce geçirilen enfeksiyonlar gibi konular üzerinde çalışmalar sürüyor. Biz biliyoruz ki bir çok virüs insanlarda (herpes virüsler, HIV, HC, HBV, EBV gibi) kronik süreçte çeşitli sağlık sorunlarına yol açıyor. COVID-19 ile ilgili uzun vadede yapılacak çalışmalar post covid sendromunun nedenini ortaya çıkarabilir.

POST COVID SENDROMUNDA GÖRÜLEN ŞİKAYETLER

Post Covid sendromunda en sık gözlenen yakınmalar yorgunluk, nefes darlığı, öksürük, eklem-kas ağrıları, dikkat eksikliği, hafıza sorunları, uyku sorunları, konsantrasyon sorunları, anksiyete, depresyon, baş ağrısı, terleme, ateş ve çarpıntıdır. Hastalarda ayrıca gözlerde şikâyetler, saç dökülmesi ve ciltte döküntüler sıklıkla görülmektedir. Bazı hastalarda bu durum akciğerde solunum yetmezliğine, kardiyovasküler sistemde miyokardit, ritim bozuklukları ve perikardit gibi ciddi kalp sorunlarına, pıhtılaşma bozukluğu ile damar tıkanmalarına, akut böbrek yetmezliğine ve çeşitli nörolojik sorunlara yol açabilmektedir. Birçok çalışmada COVID-19'un akciğerler, kalp, böbrekler, beyin ve vasküler sistem başta olmak üzere birçok organda kalıcı olabilecek hasarlara yol açtığını düşündüren bulgulara rastlanmıştır.



RİSK FAKTÖRLERİ

Pandeminin başlarında 50 yaş üstü kişilerde hastalığın daha ağır seyrettiği ve post covid sendromunun yaşlı kişilerde daha sık gözleendiği düşünülmeekteyse de gelişen mutasyonlarla artık 50 yaş altı kişilerde de COVID-19 daha ağır seyredebilmekte ve post covid sendromu bu kişilerde de sıklıkla gözlenmektedir. Post covid sendromu kadınlarda, obez kişilerde, astım ve koah öyküsü olan kişilerde, klinik tablosu ağır olanlarda, çok sayıda yakınması olanlarda ve hipertansiyon, kalp hastalığı, diyabet, immün yetmezlik gibi kronik hastalıkları olan kişilerde daha sık ve uzun süreli görülmektedir.

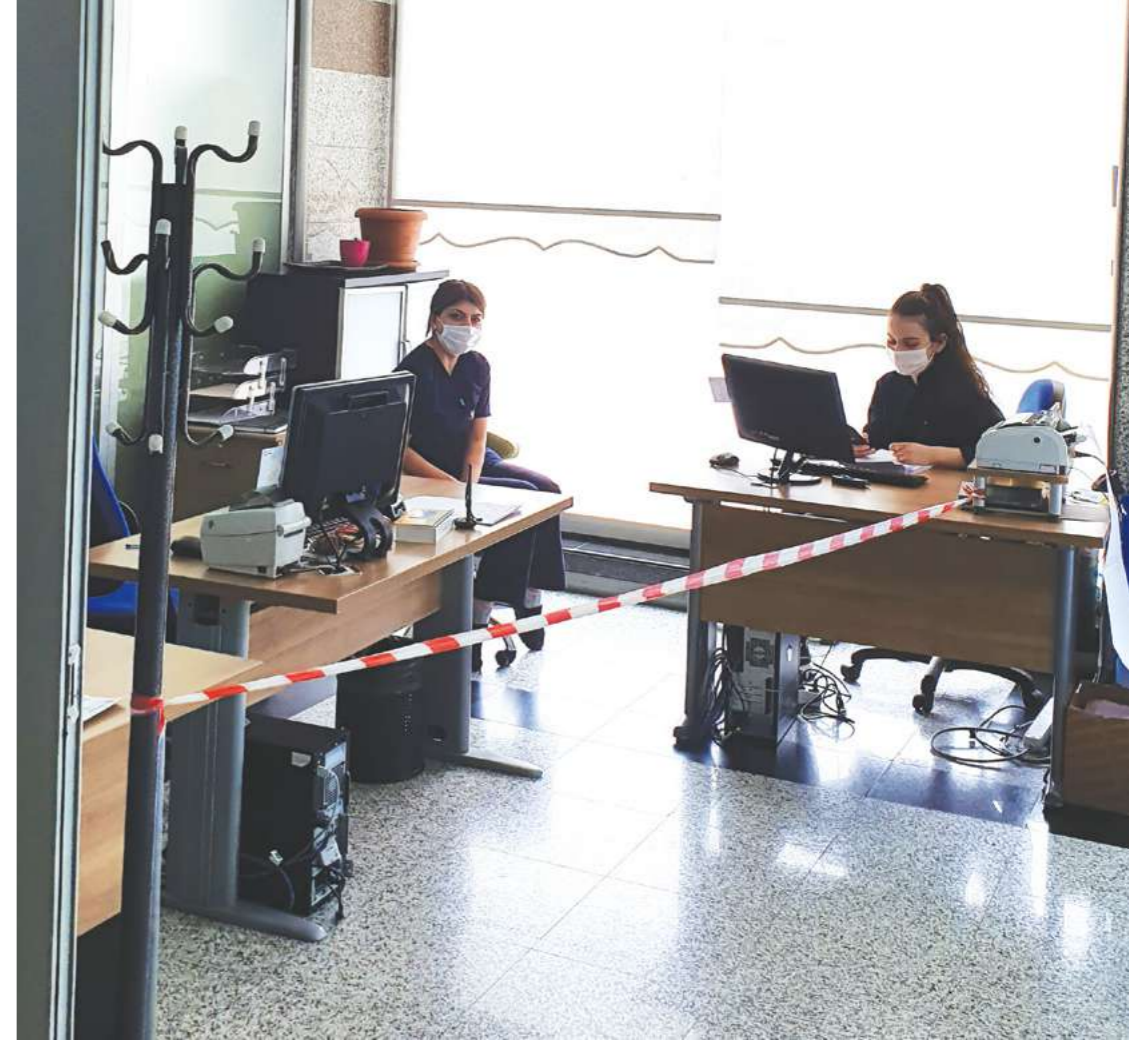
TAKİP VE TEDAVİSİ

Post Covid sendromu ciddi sağlık sorunlarıyla seyredebildiği için hastalar eğer evde takip edildiyse izolasyon sürecini tamamladıktan sonra mutlaka doktor muayenelerini ihmal etmemeli, gerekli tetkikleri yaptırmalıdır. Hastalık sonrası yakınmaları olmayan kişilerde

doktor muayenesi, akciğer filmi, elektrokardiyogram ve kan tetkikleri (kan şekeri, böbrek testleri, karaciğer testleri, elektrolitler, tam kan sayımı, pıhtılaşma testleri, ck, troponin) yeterli olurken, yakınmaları devam eden veya takipte başka yakınması olan kişilerde doktor önerisi doğrultusunda daha detaylı tetkiklerin yapılması gerekebilir. Hastanede yatarak tedavi gören kişilerin taburculuk sonrası takip ve tedavilerini aksatmamaları ve ek yakınmaları olursa tekrar doktora başvurmaları önerilmektedir.

KORONAVİRÜS SONRASI DEĞERLENDİRME PROGRAMI

Kardiyoloji, Göğüs Hastalıkları, İç Hastalıkları, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon uzmanı doktorlarımız tarafından yapılacak muayenelere ilave olarak kapsamlı tahlil ve tetkiklerin yer aldığı, post covid sendromu yaşayan hastalarımız için hazırladığımız "Koronavirüs Sonrası Değerlendirme Programı" hakkında detaylı bilgi ve randevu için talebinde bulunmak için [linke](#) tıklayabilirsiniz.



PANDEMİDE LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ DENEYİMİ



İnsanlık tarihi boyunca en büyük zararlar 3 tür felaketten görülmüştür: Kıtliklar, savaşlar ve salgınlar... Bilim ve teknolojiye tüm gelişmelere rağmen bugün de böyledir, muhtemelen yarın da böyle olacaktır.

Prof. Dr. Bülent Ahmet BEŞİRBELLİOĞLU
Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji



COVID-19 salgını, 2020 yılının ocak ayından itibaren dalga dalga yayılırken, insanlık endişe ve korku dolu bir bilinmezliğe sürüklendiğini hissediyor ve afetle baş edebilmek için bütün ayrışmaları bir kenara bırakarak dayanışmaya ihtiyaç duyuyordu.

Henüz bir Üniversite Hastanesi olmuş Lokman Hekim Hastanesi ekibi için zorlu bir sınav adım adım yaklaşmakta idi. Yaşananlar, yapılanlar, başarılanlar ve hatalar; gelecek nesillere ders olabilecek nitelikteydi.

Bu yazıda bunları kaleme alarak gelecekteki salgınlar için bilgi birikimi oluşturmayı ve kendi çapımda naçiz bir

ışık tutabilmeyi amaçladım. Faydalı olabilirsem ne mutlu!

YAŞANAN DENEYİMLER

Felaketin gelmekte olduğunu gören Lokman Hekim Üniversite Hastanesi ekibi tarafından; dünyada salgının fark edilmesinden sadece 20 gün sonra, henüz ülkemizde hiç vaka görülmemişken, bir seminer düzenlenerek personel bilgilendirildi.

Akabinde bir "Pandemi Eylem Planı" hazırlanarak salgın vakalarına tahsis edilecek alan birimler belirlendi ve görev dağılımı yapıldı. Bu esnada; Sağlık Bakanlığı dokümanları kullanılarak tüm personele gruplar halinde eğitimler verildi.

Ülkemizde ilk vaka 10 Mart 2020'de, Lokman Hekim Üniversite Hastanesinde ilk vaka 21 Mart 2020'de görüldü. Bu tarihten itibaren planlanan tüm önlemler hayata geçirilmeye başlandı ve bu zorlu süreç göğüslendi.

Hastaneye girişler tek kapıya düşürüldü ve hastaneye giren herkese ateş ölçümü yapılmaya başlandı. Ateşi yüksek veya COVID-19 şüphesi bulunanlar poliklinikteki diğer hastalar ile temas ettirilmeyerek; "Pandemi Eylem Planı" kapsamında oluşturulmuş olan COVID-19 Polikliniğine yönlendirildi ve tüm işlemleri burada yapıldı.



COVID-19 Polikliniğinde hastalardan sürüntü örnekleri alınırken özel üretilmiş bir kabin kullanılarak hasta ve personel güvenliği en üst düzeyde tutuldu.

Polikliniklerdeki hasta kayıt bankalarının önüne bantlar çekilerek ve hastaların kayıt sırasında beklerken duracağı noktalar işaretlenerek kayıt işlemleri sırasında sosyal mesafenin korunması sağlandı. Aynı önlemler yatış-taburcu birimi gibi idari alanlarda da uygulandı. Polikliniklerdeki bekleme

sandalyelerinde otururken sosyal mesafeyi korumak amacıyla fiziki tedbirler alındı.

Yemekhane kapatılarak personele her gün kumanya dağıtıldı, kantin kapatılarak sadece ayakta satışlara izin verildi.

Sağlık personeli ile beraber; normal zamanda günlük kıyafet ile görev yapan idari ve diğer yardımcı personele de forma temin edilip giymeleri sağlanarak, hastane ortamından ailelerine ve topluma virüs taşınmasının önüne geçilmesi amaçlandı.

HASTANENİN BİR BÖLÜMÜ COVID VAKALARINA AYRILDI

Salgının başlarında hastanenin bir katı COVID-19 vakalarına ayrıldı. Sonrasında vaka sayılarının artış-azalışına göre katın belli bölümleri alçıpan duvarlarla ayrılarak COVID-19 vakaları bu özel bölümlerde, özel donanımlı personel ile tedavi ve takip edildi.

Bu alanlara giriş çıkışlar sıkı kontrol altında tutuldu.

Personel dahi olsa yetkisiz hiç kimsenin bu bölümlere girişine izin verilmedi. Salgın vakalarına tedavi ve bakım verecek olan personel ve tıbbi araç-gereçler özel olarak ayrıldı, diğer hastalarda ve bölümlerde kesinlikle kullanılmadı.

Böylece diğer hasta ve yakınları korunmuş oldu. Diğer nedenlerle hastanemizde yatan hasta ve yakınlarına salgın boyunca hiçbir bulaşma hadisesi veya şüphesi yaşanmadı.

Yoğun bakım gerektiren COVID-19 hastaları; salgın vakaları için tefrik edilmiş ayrı bir yoğun bakım biriminde, negatif basınçlı tek kişilik izole yoğun bakım odalarında takip ve tedavi edildiler. İzolasyon odaları camlarla bölündüğü için, tek kişilik olmalarına rağmen takip ve acil müdahalelerde hiçbir aksama yaşanmadı.

Normal zamanda da gıda hazırlama işlemlerinde azami ölçüde hijyen tedbirleri alınmakta iken, salgın günlerinde özellikle çığ tüketilecek gıdaların hazırlanmasında ilave önlemler alınarak hastaların ve personelin güvenliği en üst düzeyde tutulmuştur.

Tüm dünyayı etkileyen COVID-19 enfeksiyonu yeni ortaya çıkmış ve birçok bilinmezleri olan, vücudun birçok sistemini tutan karmaşık ve ölümcül bir hastalık olduğundan; tanı, takip ve tedavisi konusunda yoğun belirsizlik yaşanmaktadır.



Bu yüzden hastanemizde her vaka multidisipliner bir yaklaşımla takip ve tedavi edildi. Bu iş için Enfeksiyon Hastalıkları ve İç Hastalıkları Uzmanlarından oluşan bir ekip kurularak tüm vakalar her sabah düzenli olarak yapılan vizitlerde çok yönlü, ayrıntılı ele alınıp kararlar oluşturuldu ve tedavileri düzenlendi. Böylece salgın boyunca ideal düzeyde bilimsel ve etik bir yaklaşım sergilendi, hiçbir yetersizlik ve/veya tıbbi hata yaşanmadı.

PANDEMİ PROFESYONELCE GÖĞÜSLENDİ

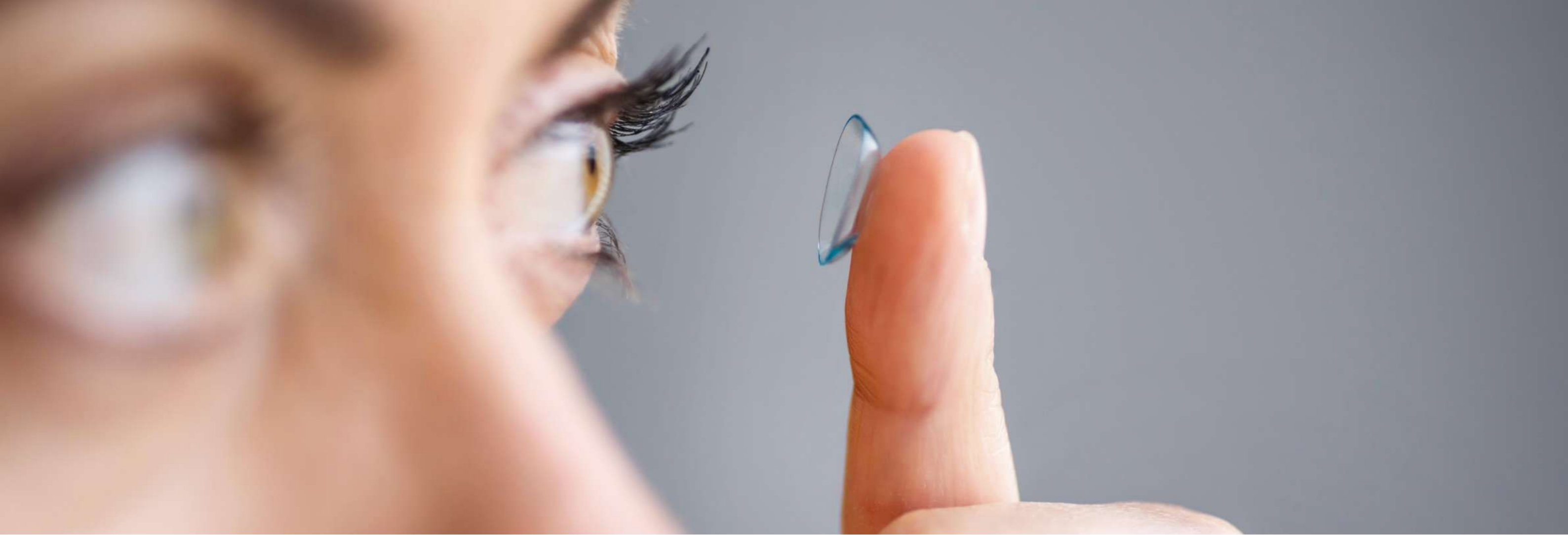
Sonuç olarak; yaşamakta olduğumuz günler gibi olağanüstü zamanlarda hizmet verenlerin de alanların da ihtiyacı olan "güven" duygusunun temininde kurumsal karar ve kuralların paha biçilemez önemi vardır. Lokman Hekim Üniversitesi Hastanesi de bu gerçeğin ışığında tüm birikimi, kurumsal yapısı ve donanımlı kadrosu ile; acele ederek fakat paniğe kapılmadan "kararlar" ve "kurallar" oluşturmuş, böylece ilk günlerinden itibaren pandemiye profesyonelce göğüslemiş, kriz yönetiminde

kendine has değerli bir örnek ortaya koymuştur. İnsan hafızasının "unutma" hastalığı nedeniyle, tarih boyunca yaşananlar birileri tarafından kayıt altına alınmaya çalışılmış olup, iyi ki de öyle yapılmıştır. Ben de deneyimlerimizi kendi çapımda naçizane kaleme almaya çalıştım.

Yazıma son verirken; can kurtarmak için canını ortaya koyan tüm sağlık personeline minnet ve saygılarımı sunuyorum.



Hastanelerimizde pandemi süresi başlangıcından bu yana aldığımız önlemler ile ilgili hazırladığımız kapsamlı videolarımızı izlemek için görsele tıklayabilirsiniz.



KORONAVİRÜS GÜNLERİNDE "KONTAKT LENS" TEHLİKELİ OLABİLİR



COVID-19 salgının yaşanıldığı şu günlerde kontakt lens kullananların bulaş riskinden korunmak için mümkünse gözlük kullanımına geçmeleri daha uygun olacaktır.

Dr. Hakan TERZİ - Göz Hastalıkları



➤ Tüm dünyayı ve ülkemizi etkisi altına alan COVID-19 Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre gözlerimizde de %0,8 -1 oranında kendisini "konjunktivit" olarak gösterebilmektedir.

Bulaşıcılığı çok yüksek bir virüs olan COVID-19, damlacık yoluyla yakın temasta gözden de bulaşarak konjunktivit tablosu oluşturabilir. Hastalarda gözde kızarıklık, sulanma, yanma, batma ve çapaklanma şeklinde şikayetlere neden olmaktadır. Konjunktivit tanısı konulan hastaların

COVID-19 tanısı açısından ayrıca değerlendirilmesi gerekmektedir. Hastaların öksürüğü, ateşi ve solunum güçlüğü yaygın enfeksiyon açısından da ayrıca değerlendirilmelidir.

GÖZLÜK BU DÖNEMDE DAHA UYGUN

COVID-19 enfeksiyonu ile ilgili en önemli korunma, bilindiği üzere sosyal mesafeyi koruyarak hastalığın bulaşmasını engellemektir. Sosyal mesafemizi koruyarak ve kişisel hijyenimize özen göstererek gözlerimizde oluşacak konjunktivit

oluşumuna da engel olabiliriz.

Özellikle COVID-19 salgının yoğun olarak yaşanıldığı şu günlerde kontakt lens kullananları konjunktivit oluşumundan ve dolayısıyla COVID-19 enfeksiyonundan korunmak için mümkünse gözlük kullanımına geçmeleri daha uygun olacaktır. Kontakt lenslerini kullanmaya devam edenler özellikle her değişimden önce el hijyenine son derece dikkat etmeleri ve gün içerisinde gözlerine ellerini değdirmemeleri gerekmektedir.



Çok zayıf olduğum için kilo almak istiyorum. Ne yapabilirim?

Sağlıklı kilo alabilmek için günün en önemli öğünü olan kahvaltı muhakkak yapılmalıdır. Kilo almak isteyenler kesinlikle öğün atlamamalıdır. Düzenli ve kaliteli beslenme olmazsa kilo alımı gerçekleşmez. Kas dokusunun artırılması için protein ve karbonhidrat alımına dikkat etmek gerekir.



Kanser hastalıklarında cerrahi yöntemle başarı mümkün mü?

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



Kabızlık problemi yaşıyorum. Midemde hep yanma ve bulantı hissediyorum. Ne yapmalıyım?

Kabızlık oldukça sık görülen ve tedavi edilmezse ciddi fiziksel, psikolojik ve sosyal sıkıntılara neden olan bir durumdur. Birçok nedeni vardır. Öncelikle nedenin ne olduğu araştırılmalı ve ortaya çıkarılmalıdır. Neden ortaya çıkarıldıktan sonra ancak doğru tedavi yapılabilir. Bilinçsizce alınan ilaçlar durumu daha da kötü hale getirebilir.



Dişlerin beyaz olması sağlıklı olduğu anlamına gelir mi?

'Her beyaz diş sağlıklıdır' düşüncesi yaygın olsa da yanlıştır. Çünkü her insanın ten rengine göre diş rengi vardır. Dişin rengi sarıya yakın olsa da çürüksüz ve hastalısız ise sağlıklı sayarız. Toplumda en sık görülen yanlış ise dişlerimizde ağrı ya da hastalık hissetmeden doktora gitmemekten kaynaklanıyor. Diş kontrollerini her 6 ayda bir düzenli olarak yaptırmak gerekiyor.



Bebeğe anne sütünün yanı sıra su da verilmeli midir?

Bebeğin ilk gıdası olan anne sütü, bebeklerin doğal olarak büyümesini ve gelişmesini sağlayan en önemli, en uygun besindir. Herhangi bir yiyecek ya da besin anne sütünün yerine kullanılamaz. Doğumdan sonra bebek 6 boyunca yalnızca anne sütü ile beslenmelidir. Anne sütü verilirken su dahi verilememelidir. Eğer bebeğin kilosu ayda 500-700 gram artıyorsa annenin sütü yeterli demektir.



Küçük yaşta çocuklarda şiddetli olmayan düşme ve çarpma gibi durumlarda doktora gitmeye gerek var mı?

Travmalar bir yaşından sonra çocukluk çağının önemli sağlık sorunlarından birini oluşturur. Beden travmalarında kafa, göğüs kafesi, karın içi organlar, pelvis, idrar yolları, kas-iskelet sistemi hasar görebilir ve başlangıçta çok ciddi olabilecek yaralanmalar dışarıdan fark edilmeyebilir. Travma sonrası en kısa sürede acil servisine ulaşılmalı, gerekli girişim ve incelemeler zamanında yapılmalıdır.



Bebeğimin cinsiyetini ne zaman öğrenebilirim?

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



Aşırı uyku isteği bir hastalık belirtisi midir?

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



lokmanhekim.edu.tr

444 8 548
LHÜ

GELECEK SENİ BEKLIYOR

#TercihMeselesi

