

# DOĞU İLE BATI'NIN SENTEZİ LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ

OLUMSUZ ALGILAR  
**BOTOKS KARARINIZI  
ETKİLEMESİN**

TELEFON BAĞIMLILIĞI  
**SAĞLIĞI TEHDİT  
EDİYOR**

İSTANBUL'DA YENİ  
BİR HİZMET:  
**TÜP BEBEK  
MERKEZİ AÇILDI!**

EFSANEVİ GÜREŞÇİ  
**RIZA KAYAALP İLE  
ÇOK ÖZEL**

OZON  
TEDAVİSİ İLE  
**YENİ BİR  
BAŞLANGIÇ  
YAPIN**



# EDİTÖRDEN

Merhaba,

Lokman Hekim Dergimizin yeni sayısı ile sizlerle bir kez daha birlikteyiz. Bu sayımızda da her zamanki gibi sizlere dopdolu bir içerik sunuyoruz. Üniversite tercih dönemini de içerisinde bulandıran ağustos sayımızda içeriklerimizi hazırlarken gençleri ilgilendiren çok sayıda makaleye yer verdik.

Günümüzde gençlerinin karşılaştığı yorgunluk, terleme, bel ağrısı, tırnak batması gibi çeşitli sağlık sorunlarının yanı sıra teknoloji bağımlılığı ve sigara alışkanlığı gibi durumlara ilişkin de önemli içerikleri dergimizin yeni sayısında bulabileceksiniz. Yaz aylarında sağlık sorunlarıyla karşılaşmamak için alınması gereken tedbirleri derlediğimiz makalelerimizin, gençlerin çok merak ettiği botoks uygulamasıyla ilgili bilinmeyenleri anlattığımız yazılarımızın ilginizi çekeceğini düşünüyoruz.

Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet Altuğ ile de gençlere hitap eden önemli bir söyleşi gerçekleştirdik. Altuğ gençlere Lokman Hekim Üniversitesini ve tıp eğitimini anlattı. Farklı, iddialı, yenilikçi ve girişimci özellikleriyle dikkat çeken Lokman Hekim Üniversitesinin neden tercih edilmesi gerektiği sorusuna da yanıt veren Mütevelli Heyet Başkanı Mehmet Altuğ ile olan röportajı okuduğunuzda önemli bilgiler edineceksiniz.

Lokman Hekim Sağlık Grubuna bağlı hastanelerimizin uzman doktorları ve Lokman Hekim Üniversitemizin deneyimli akademisyenleri de içeriklerimize katkı sağlıyor. Onların farklı bakış açılarıyla okuması keyifli bir hal alan dergimiz; ünlü röportajları, içimizden biri bölümleri ve bizden haberlerle farklı içerikler sunuyor.

İlgiyle okuyacağınızı düşünerek hazırladığımız diğer konu başlıklarımız; ozan tedavisi, kemiğe implant uygulaması, evde bakım hizmetleri ve guatr oldu.

Her sayıda bir ünlünün konuk olduğu dergimizde bu kez Türkiye'nin güreş sporunda yetiştirdiği en önemli isimlerden biri olan milli güreşçimiz Rıza Kayaalp'i ağırladık. Türk güreşinin altın çocuğu olarak da anılan Rıza Kayaalp ile sağlıktan spora keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

"İçimizden Biri" bölümünün konuğu ise Lokman Hekim Üniversitesi öğretim üyelerimizden Belgin Akın oldu. Yaklaşık 20 yıldır resim sanatıyla yakından ilgilenen Belgin Akın, aynı zamanda bir bilim, şiir, sinema ve seyahat tutkunu. Farklı ve renkli kişiliğiyle ön plana çıkan Belgin Akın ile bilim ve sanat üzerine konuştuk.

Görüş, öneri ve yorumlarınız için QR kodunu okutabilir veya web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.

Bir sonraki sayımızda buluşuncaya kadar sağlıklı kalın.



# SÜLEYMAN ALPER İNCEÖZ

## Genel Müdür/CEO



Merhaba,

Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun hikayesi 1996 yılının bahar aylarında yazılmaya başladı. Gönül birliği yapmış birkaç can dostu arkadaşın bir araya gelmesiyle bu koca çınarın ilk tohumları atıldı. Aradan çeyrek asırdan fazla zaman geçti. Küçük bir poliklinikte başlayan hikâye bugün çok farklı bir boyut kazandı. Hikâyenin kahramanları saymakla bitmez. Bugün milyonlarca vatandaşımız ve dünyanın her bölgesinden dostlarımız şifa bulmak için bizlere başvuruyorsa, binlerce yatırımcımız Lokman Hekim markasına güven duyuyorsa bunda şirketimizin her kademesinde çalışan Lokman Hekim ailesinin üyelerinin katkısı vardır. Lokman Hekim Sağlık Grubu'na hizmet, tecrübenin yanında gönülden bir bağlılık da gerektirir. Grubumuzun her kademesinde ihtiyaç hasıl olduğunda bayrak değişimi yaşanmıştır, yaşanmaya da devam edecektir. Lokman Hekim'i bugünlere taşıyan ana unsurlardan birisinin de bu dinamizm olduğunu gözlemliyoruz.

Markamızın büyüme ve gelişimine katkı sağlamak, organizasyonel yapımızı güçlendirmek adına Yönetim Kurulu Başkanımız Mustafa Sarioğlu'nun tavsiyesi ve Yönetim Kurulumuzun tasvibiyle Genel Müdürlük görevini şahsıma devretti. Şirketimizin kuruluşundan bugüne kadar görev yapan Genel Müdürlerimiz Sayın Nazim Bilgen, Sayın İrfan Güvendi ve Sayın Mustafa Sarioğlu'nun

liderliğinde bugüne kadar çok önemli adımlar atıldı. Son dönemde; Ankara ve İstanbul'un yanı sıra yurt dışında da sağlık hizmetlerimizi sürdürürken, tıbbi gelişmelere katkı sağlayacak Lokman Hekim Üniversitesi'nin kuruluşu gerçekleşti. Ankara, Van, İstanbul ve Erbil'de bulunan sağlık kuruluşlarımızla, Lokman Hekim'in sağlık sektöründe tercih edilen bir marka haline gelmesini sağladık. Yönetim Kurulu Başkanımız Mustafa Sarioğlu Bey'e bugüne kadar şirketimize Genel Müdür olarak yaptığı katkılar için teşekkür ederken, Yönetim Kurulu Başkanımız olarak yeni dönemde de bizlere liderlik etmeye devam edecek olmasından duyduğum memnuniyeti dile getirmek istiyorum.

Lokman Hekim ailesi içinde 2002 yılından bu yana farklı pozisyonlarda görev yapma fırsatım oldu. Son 10 yılda Mali İşler Direktörü olarak üstlendiğim görevle birlikte birçok şirketin kuruluş ve satın alma süreçlerinde görevler üstlenirken, kurumun mali organizasyon yapısının oluşturulmasında, Borsa İstanbul'da işlem gören şirketimizin yatırımcı ilişkileri süreçlerine ilişkin çalışmalara, stratejik planlama ve dijital dönüşüm konularında da ekip arkadaşlarımla birlikte katkı sunmaya çalıştım.

Şimdi Lokman Hekim Sağlık Grubu'nda yeni bir dönem başlıyor. Lokman Hekim ailesinin kıymetli üyeleri olan ekip arkadaşlarımla birlikte aynı şevk ve heyecanla hareket edecek, devraldığımız bayrağı çok daha yukarılara taşıyacağız. Bunu yaparken de yönetim kurulu üyelerimizin, ortaklarımızın, yatırımcılarımızın, çalışanlarımızın ve en önemlisi de hastalarımızın desteğini almayı hedefliyoruz.

Dergimizin yeni sayısı vesilesiyle ilk kez Genel Müdür sıfatıyla sizlerle bir arada olmanın mutluluğunu yaşarken, ilerleyen sayılarda kurumumuza ilişkin yeni haberlerle yeniden karşınızda olmanın heyecanını şimdiden yaşadığımı ifade etmek isterim. Sağlıkla kalın...

# iÇİNDEKİLER

6



LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ:  
FARKLI, YENİLİKÇİ VE GİRİŞİMCİ

10



BEL AĞRISI ARTIK GENÇLERİN  
DE EN ÖNEMLİ SORUNU

12



TIBBİYELİ OLMAK

14



TELEFON BAĞIMLILIĞI SAĞLIĞI  
TEHDİT EDİYOR

16



ÇABUK MU  
YORULUYORSUNUZ? O ZAMAN  
DİKKAT!

18



SİGARA SAĞLIĞIN BAŞ  
DÜŞMANI

20



TATİL KEYFİNİZE GÖLGE  
DÜŞMESİN

22



TERLEME SORUNUNUN  
HAYATINIZI ETKİLEMESİNE İZİN  
VERMEYİN

24



BOTOKS HAKKINDAKİ  
OLUMSUZ ALGILAR KARARINIZI  
ETKİLEMESİN

28



KEMİĞE İMPLANTE İŞİTME  
CİHAZLARI DUYMA İMKANI  
SAĞLIYOR

30



OZONUN GÜCÜYLE SAĞLIĞINIZI  
CANLANDIRIN, YENİ BİR  
BAŞLANGIÇ YAPIN

34

GUATR OLUP OLMADIĞINIZI 10  
SORUDA TEST EDİN

36

TÜRK SPORUNUN ALTIN ÇOCUĞU  
RIZA KAYAALP

40

KENDİSİ KÜÇÜK DERDİ BÜYÜK  
RAHATSIZLIK: TIRNAK BATMASI

42

EVDE BAKIM VE SAĞLIK  
HİZMETLERİ YAYGINLAŞIYOR

46

LOKMAN HEKİM SAĞLIK GRUBU  
ÜST YÖNETİMİNDE DEĞİŞİKLİĞE  
GİDİLDİ

52

SAĞLIKLI GÜLÜMSEMENİN DOĞRU  
ADRESİ

56

SAĞLIK VE İLAÇ TEKNOLOJİ  
MERKEZİ AÇILDI

60

LOKMAN HEKİM'İN GENEL  
KURULUNDA "BÜYÜMEYE DEVAM"  
MESAJI VERİLDİ

62

HELAL ÜRÜN MERKEZİMİZ  
FAALİYETLERİNİ SÜRDÜRÜYOR

76

ONUN İÇİN SANAT VE BİLİMLE  
UĞRAŞMAK BİR YAŞAM BİÇİMİ

80

SORU-CEVAP

**Lokman Hekim Engürüsağ A.Ş.**

**Adına Sahibi**

Uzm. Dr. Mustafa SARIOĞLU

**Editör - Yazı İşleri Müdürü**

Semra AYTEKİN

**Yayın Danışma Kurulu**

Dilay HAMRET

Furkan Said SÜRAL

Tuğçe ÇETİNKAYALI

Sevgi BAYRİ

Mete Han APAYDIN

Halime SAKARYA

Sefa ARSLAN

Semra AYTEKİN

**Yönetim Yeri**

Dumlupınar Bulvarı

No: 164 / 306

Çankaya / Ankara

Tel: 444 99 11

**Grafik Tasarım**

Veli Enes KAPLAN

**Tasarım & İçerik Editörü**

Burcu AKKAN

Eryaman 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 2023

Lokman Hekim

Sağlık Grubu'nun

Yerel Süreli Yayın Organıdır.

3 ayda bir yayınlanır.

Ücretsizdir.



# LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ: FARKLI, İDDİALİ, YENİLİKÇİ VE GİRİŞİMCİ



Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet Altuğ, genç bir üniversite olarak bugüne kadar eğitime, akademiye ve bilimsel birikime katkı sunmaya çok büyük önem verdiklerini belirterek, "İddialı bir araştırma üniversitesi olmayı hedefliyoruz" dedi.

Dr. Mehmet ALTUĞ – LHÜ Mütevelli Heyet Başkanı



Yeni eğitim öğretim yılı öncesinde Lokman Hekim Dergisi'nin sorularını yanıtlayan Mehmet Altuğ, Lokman Hekim Üniversitesi'ni tercih etmeyi düşünen öğrencilere de önemli mesajlar verdi. Üniversite hakkında merak edilen sorulara yanıt veren Altuğ, Lokman Hekim Üniversitesi'nin öne çıkan özelliklerini anlattı. Altuğ, sorulara şu yanıtları verdi:

### **Lokman Hekim Üniversitesi'nin akademik öncelikleri nelerdir?**

Üniversitemiz, eğitim camiasında "genç" diye tabir edilebilecek bir geçmişe sahiptir. Bugüne kadar eğitime, akademiye ve bilimsel birikime katkı sağlamaya özen gösterdik. Bundan sonrası için de akademik hedefimiz bu yönde olacaktır. Yeni bölümler ve programlar açarken özellikle uluslararası vizyonla hareket ediyoruz. İngilizce Tıp ve Eczacılık Fakülteleri akademik vizyonumuzun bir yansımasıdır. Araştırma altyapımızı oluşturmak noktasında çok büyük bir çaba sarf ediyoruz. Hem içerideki hem de dışarıdaki kaynaklarımızı kullanmak suretiyle iddialı bir araştırma üniversitesi olmayı hedefliyoruz.

### **Akademik çalışmalarınızın yanı sıra sosyal alanlarda da faaliyetleriniz dikkat çekiyor. Bu alanlardaki çalışmalarınızdan örnekler verir misiniz?**

Çok sayıda sosyal sorumluluk projesine imza atıyoruz. Bunu yaparken toplumsal katkıya önem vermeyi amaçlıyoruz. Üniversitelerin önemli vazifelerinden birinin de insana ve insanlığa hizmet olduğunu düşünüyoruz. Toplumun ihtiyaç duyduğu ve Lokman Hekim'in kültürel mirasına da uygun olarak insanın

bedenine olduğu kadar ruhuna ve sosyal taraflarına yönelik de çalışmalar ve projeler yaptık. Lokman Hekim Üniversitesi olarak birçok yeni bölüm, lisans, yüksek lisans ve doktora programları, kurslar, sempozyumlar, konferanslarla öğrencilerimize, akademik yapımıza hizmet ederken, toplumun da inşasına katkı sağlamaya çalışıyoruz.

### **HEDEF BİR DÜNYA ÜNİVERSİTESİ OLMAK**

#### **Girişimcilik noktasında da adımlar attığınızı görüyoruz. Bu konudaki adımlarınız nelerdir?**

Girişimcilik konusuna da çok büyük vakit ve kaynak ayırıyoruz. Bunun öncelikle öğrencilerimiz olmak üzere akademik yapımız ve tüm paydaşlarımız için çok değerli, kıymetli olduğunu düşünüyoruz. Bu doğrultuda TEKMER Teknoloji Merkezimizi, Teknoloji Transfer Ofislerimizi kurduk. Lokman Hekim Üniversitesi olarak diğer üniversitelerden farklı projelere imza atıyoruz. Bağımlılıkla mücadele, Özgür Köy, Tıbbi Aromatik Bitkiler, Geleneksel Tıp Uygulamaları, Helal çalışmaları, Spor Kulübü, İlaç Ar-Ge konusunda da çok önemli çalışmalar yaptık, yapmaya devam ediyoruz. Üniversiteyi insanlığa hizmet eden bir platform olarak değerlendiriyoruz ve insanlığa hizmet etmek isteyen herkese, her kuruma bu platformu kullanmaları noktasında imkanlar sağlıyoruz. Bilimin dili, dini, ırkı, coğrafyası ve sınırları olmadığına inanıyoruz. Bu istikamette de çok kısa bir sürede birçok ulusal ve uluslararası iş birliklerine, üyeliklere imza atarak bir dünya üniversitesi olmak yolunda önemli adımlar attık.

## “PUANA DEĞİL HEDEFİ UYGUN TERCİH YAPIN”

### Öğrencilerin ve ailelerin en fazla zorlandıkları “tercih” dönemleridir. Bu konuda öğrencilere ve ailelerine ne tavsiye edersiniz?

Gençler mutlaka büyüklerinin, yetişkinlerin fikirlerini dinlesinler ama kendi fikirleri de mutlaka olsun. Gençler öncelikle ne istediklerine karar versinler. İstisnaları neticesinde verdikleri kararda ısrarcı olsunlar. Puana göre değil, hedeflerine uygun bölümler seçsinler.

### Sıklıkla vurguladığınız Doğu ile Batı tıbbının sentezinden ne anlamalısınız?

Tıp ve sağlık çok geniş bir alan. Lokman Hekim Üniversitesi olarak Batı dünyasının; yani modern tıbbın tüm gerekliliklerini yerine getiriyoruz, hem de Doğu tıbbını inkâr etmeyerek bunun bir sentezini oluşturmaya çalışıyoruz. Doğu ve Batı tıbbının karışımıyla bütüncül bir tıp anlayışına ulaşıyoruz. Bütüncül tıp diye adlandırılan bu yaklaşımın ulusal ve uluslararası alanda yaygınlaşmasına, bilgi üretmesine katkı sağlamak konusunda ön planda olmak istiyoruz. Bu anlayışı yaygınlaştırmayı planlıyoruz.

### Tamamlayıcı tıbbın geleceği hakkında ne düşünüyorsunuz?

Geleneksel ve tamamlayıcı tıp aslında Türkiye için önemli bir alan. Geleneksel ve tamamlayıcı tıp bakanlığımızın da üzerinde durduğu yaklaşımdır. Bu uygulamaların bilimsellik ışığında yaygınlaştırılması gerektiğini düşünüyoruz. Tamamlayıcı tıbbi tedavinin bir parçası olarak görüyoruz. Eğitimin içerisine bu konuda özel bir önem veriyoruz.

### Lokman Hekim Üniversitesi olarak sizi diğerlerinden farklı kılan özellikleriniz nelerdir?

Öncelikle klasik eğitimin tüm gereklerini en mükemmel şekilde yapmaya gayret ediyoruz. Bunların dışında farklı yaptıklarımız da var. Toplumun ihtiyaç duyduğu nitelikli insan ihtiyacını karşılamaya yönelik eğitimler veriyoruz. Kendi planladığımız değil, toplumun ihtiyacı olan eğitimleri veriyoruz. Araştırma

yönelimli ama bilgi üreten bir üniversiteyiz. Yenilik, patent ve lisans bizim için çok önemli. Girişimci ruhu aşılama hedefliyoruz. İlmin yanında manevi değerleri de önemsiyoruz.

### Uygulama noktasında öne çıkan özellikleriniz var mı?

Tıpta teorik eğitim mutlaka önemli ama bu işin olmazsa olmazı uygulamadır. Bu anlamda Lokman Hekim Üniversitesi olarak bizler de her branştaki öğrencilerimizin kendi alanında yetkin ve yetişmiş bir birey olması noktasında uygulamaya önem veriyoruz. Lokman Hekim Sağlık Grubu da bu konudaki en büyük gücümüz olarak bize destek oluyor. Lokman Hekim Üniversitesi’nde kadavra eğitimleri çok önemli. Öğrencilerimiz hocaları ve asistanlarıyla birlikte kadavra başında birebir eğitimler almaktadır. Bu uygulama kendilerini çok iyi geliştirmeleri için önemli bir fırsattır.

### Eğitim dilinin İngilizce olması veya İngilizce hazırlık sınıfı olması konusundaki tartışmalara nasıl yaklaşıyorsunuz?

İngilizce sağlıkta, tıpta olmazsa olmazdır. Bunu mutlaka öğrencilerimizin bilmesi gerekir. Bu alandaki kaynakların büyük kısmı İngilizcedir. Bunu kabul etmemiz ve yabancı kaynakları mutlaka öğrencilerimizin okuması gerekir. Üniversite olarak bu konudaki yaklaşımımız biraz farklı. Hazırlık olarak bakmıyoruz meseleye ancak yabancı dil ağırlıklı bir eğitim metodu geliştirdik. Normal eğitim süresinde ağırlıklı İngilizce olan bir sistemle günün sonunda öğrencilerimizin İngilizceyi öğrenmiş olacağını taahhüt ediyoruz.

### Lokman Hekim Üniversitesi’nin Ankara’da olmasının arka planında ne var?

Aslında eğitimin de sağlığın da başkentinin Ankara olduğunu düşünüyoruz. Ankara’da marka diyebileceğimiz, ülkemizin çok önemli üniversiteleri var. Hem eğitim anlamında hem de sağlık eğitimi alanında çok iyi işler yapıldığını düşünüyoruz. 25 yıldan fazladır sağlık hizmeti sunan Lokman Hekim Sağlık Grubu’nun desteklediği bir üniversite olarak oradaki deneyimi ve tecrübeyi de kullanarak sağlık eğitimini çok yukarı çıkarmak istiyoruz.



# LHÜ farkıyla Erasmus+

- ERASMUS+ ile yurtdışında eğitim ve staj imkanı
- Yurtdışı çalışma deneyimi
- Kesintisiz burs imkanı
- Erasmus+ kapsamındaki 21 Avrupa Üniversitesinin yanında Amerika Birleşik Devletleri, Güney Amerika, Asya, Afrika Üniversiteleri çeşitli kurum ve kuruluşlar ile artarak devam eden işbirlikleri





# BEL AĞRISI ARTIK GENÇLERİN DE EN ÖNEMLİ SORUNU



Yanlış oturma pozisyonu ve uzun süre hareketsiz şekilde durmak, bel bölgesindeki kasların omurlara daha fazla basınç uygulamasına ve bel ağrısına yol açıyor.

Op. Dr. Alparslan UĞUR - Beyin Cerrahisi (Nöroşirürji)



Çağın getirdiği birçok yenilik, fiziksel aktivitenin azalmasına ve masa başında geçirilen vaktin artmasına neden oluyor. Bu durum da bel ağrısının gripten sonra en sık rastlanan rahatsızlıklar arasında yer almasına sebebiyet veriyor. Bel ağrısı, her 10 kişinin 8'inde görülen ve kişinin yaşam kalitesini önemli ölçüde düşüren bir rahatsızlıktır. Son yıllarda orta ve ileri yaş grubunun aksine gençlerde de ortaya çıkmaya başlamıştır. Bel ağrısı, kesinlikle ciddiye alınması gereken bir sorundur.

Bel ağrısının bilinen en temel sebebi, yanlış oturma pozisyonlarıdır. Uzun süre hareketsiz bir şekilde oturmak, bel bölgesindeki kasların omurlara daha fazla baskı uygulamasına neden oluyor. Bu yüzden masa başında çalışanlar, hareket etme olanağı bulunanlardan daha büyük risk altındadır.

Bel ağrısı tedavi edilmediğinde ve ağrıya yol açan nedenler ortadan kaldırılmadığında sorun kronikleşir. Bu durum tedavi sürecinin de uzamasına yol açar. Bu nedenle, ofiste çalışanların gün içinde basit önlemler alması gerekir. Kadınlarda duruş bozukluklarına ek olarak yüksek topuklu ayakkabı tercihi de ağrıların artmasında etkili olur.



## ÖNLEM ALINIRSA AĞRI GEÇİYOR

Bel ağrısı, hastanın durumuna göre değişmekle birlikte istirahat, bilinçlendirme eğitimi, ilaç tedavisi ya da fizik tedavi ile ortadan kaldırılabiliyor. Gerekli görülmesi durumunda cerrahi müdahale yapılabilir. Cerrahi müdahale genellikle, ilaç ile iyileşmeyen ağrı söz konusu olduğunda ya da hastanın sinirlerini etkileyerek yürümesini zorlaştıran özel durumlarda söz konusu oluyor. Gerekli önlemlerin alınması durumunda, ağrıların yüzde 50'si 2 hafta içinde, kalan yüzde 50'si ise 6 hafta içinde azalarak geçiyor. Bu sürede hala azalmayan bel ağrısı kronikleşmiş olabilir. Bel ağrısı; böbrek, mide, safra kesesi gibi başka organlardaki hastalıkların habercisi de olabiliyor. Şikâyeti devam eden hastaların mutlaka hekime başvurması gerekiyor.

## STRES AĞRIYI TETİKLİYOR

Bel ağrılarında duruş bozukluklarının yanında iş stresi de önemli bir etkidir. Bel ağrısı vakalarının ortalama yüzde 30'u stres kökenlidir. Stres, fiziksel olarak yapılan hatalarla birleşince bel ağrısı sonu doktorda biten bir hastalığa dönüşüyor. Bu yüzden özellikle işyerinde krizlere kapılmadan sakin çalışmak, düzgün nefes alıp vermek, kasların istemsiz kasılmasına olabildiğince engel olmak gerekiyor. Tedavi sürecinde gerekli görülmesi halinde hastanın gerginliğinin azaltılması ve uyku bozukluklarının giderilmesi gerekir.



## DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Masa başında çalışırken dikkat edilmesi gerekenler şöyle:

- Çalışırken dik durulmalı ve sırtın sandalyenin arkasına yaslanmasına özen gösterilmeli,
- Belin kavisli duruşunu destekleyen yastık kullanılmalı, bilgisayar ekranına çok uzak çalışılmamalı ve ekran açısı göz hizanızda tutulmalı,
- Çalışırken baş dik, bel ve kalçanın arka kısmı destekli, köprücük kemikleri yere paralel tutulmalı,
- Otururken kalça ve dizlerin 90 derecelik açı ile durduğuna dikkat edilmeli.
- Sert, kol koyulacak yeri olan, arkılığı en az omuz hizasına kadar gelen ve beli destekleyen sandalyeler tercih edilmeli,
- Her yarım saatte bir kısa süreli de olsa ayağa kalkılmalı ve yürünmeli,
- Öğle aralarında kısa yürüyüş yapılmalı,
- Çok yüksek topuklu ayakkabılar giyinmekten kaçınılmalı ve hareketsiz geçen günün ardından kasları güçlendirmek için egzersiz yapılmalı.



# TIBBİYELİ OLMAK



Tibbiyeli olmak oldukça iddialı ve zor bir karardır. İddialı ve zor kararları ancak ruhunda engin bir cesaret, yüreğinde coşkun yaşam sevinci olanlar alabilir.

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



Yazıma başlarken önce bazı kelimelerin anlamları üzerinde durmak istiyorum.

Tıp; hastalıkları, sakatlıkları iyileştirmek, hafifletmek ya da önlemek gereğiyle başvurulan teknik ve bilimsel çalışmaların tümü, "hekimlik mesleği ve ilmi" anlamındadır. (TDK)

Hekim; "hikmet sahibi, bilge, filozof, tabip" anlamındadır. (TND)

İnsan; yaradanına, kendine ve yakın çevresinden başlayarak bütün insanlara ve tabiata

karşı birtakım yükümlülükler taşıyan, buna uygun hak ve yetkilerle donatılmış bulunan sorumlu varlık ve hak süjesidir. (TDVİA)

Bir diğer ifadeyle "Toplum hâlinde bir kültür çevresinde yaşayan, düşünme ve konuşma yeteneği olan, evreni bütün olarak kavrayabilen, bulguları sonucunda değiştirebilen ve biçimlendirebilen canlıdır." (TDK)

Kişi ise, akıl, ahlak, bilinç gibi özellikleri olan ve akrabalık,

mülkiyet, yasal sorumluluk gibi kültürel temelli sosyal ilişkilere sahip kendisine münhasır müstesna varlık. (WP)

Sağlık; bedenlen, ruhen ve sosyal olarak tam bir iyilik halidir. (WHO)

Tibbiyeli olmak oldukça iddialı ve zor bir karardır. İddialı ve zor kararları ancak ruhunda engin bir cesaret, yüreğinde coşkun yaşam sevinci olanlar alabilir.

Dünyanın en pahalı ve en ağır eğitimine talip olduğunuzdan emin olun. Bu, sizi henüz başlangıçta ayrıcalıklı kılmakta, toplumun göz önüne çıkmanıza ve toplumun teveccühüne mazhar olmanıza doğrudan yol açmaktadır. Ancak aynı zamanda oldukça büyük kişisel ve toplumsal sorumlulukları da işin başında omuzlarınıza yüklemektedir. Zira artık ailenizin, arkadaşlarınızın, komşularınızın akrabalarınızın gözleri üzerinizdedir, yakın takibe alınıyor ve bir ömür izlenirsiniz. Bu, sadece okul başarınızdan ibaret değildir. Yediğiniz, içtiğiniz, gezdiğiniz, giydiğiniz, konuştuğunuz birçok yaşamsal faaliyetleriniz rol model alınmak üzere gözlemlenir ve eleştirel analizler yapılır ancak sizler bunları çoğu zaman fark etmeyebilirsiniz.

Tıbbiyeli olmak çok ciddi bir yaşam tarzı disiplinini içinde barındırır. Yaşamınızın merkezine okulunuz ve mesleğiniz yerleşir, mezara kadar da peşinizi bırakmaz bilirsiniz. Siz hasta başında ter dökerken, çocuğunuzun hastalığında, doğum gününde, mezuniyet töreninde, annenizin ihtiyaç durumunda, babanızın veya eşinizin önemli bir anında dahi yanında olamayabilirsiniz.

Tıbbiyeli olmak çok yüksek manevi tatmin sağlar. Eşref-i mahlukat; yaratılmışların en şerefli ve ahsen-i takvim; yaratılmışların en güzeli ve mükemmeli olan insanı bilmek, tanımak muhteşem bir eğitim kalitesini ve öğrenim mucizeni içinde barındırır. 7/24 gece gündüz ne zaman ihtiyaç duyarsa beden, ruh ve sosyal yaşamına dokunmaktan, sağlığını korumak için emek vermektense, bozulan sağlıklarını onarmak için çaba harcamaktan daha tatminkâr hangi meslekte olabilir ki.

Sevgili Tıbbiyeliler, ilk üç yıl temel bilimlerde insanı fiziksel, biyolojik, kimyasal, anatomik, histolojik düzeyde tanımak için teorik ve pratik laboratuvarlarda ağır bir eğitim alacaksınız. Akranlarınız kafelerdeyken siz kadavra başında, mikroskop başında olacaksınız ya da gece yarılara kadar kalın kitapların altını çizmekle uğraşacaksınız. Temel bilimlerde insanın normalini ne denli iyi öğrenebilirseniz sonraki üç yıl klinik bilimlerde hastalıkları o denli doğru tanıyıp, teşhis edebilirsiniz. Klinik bilimlerde nedenli çok hasta deneyiminiz olursa meslek yaşamınızda o denli başarılı olabilirsiniz. Bu nedenle akranlarınız sıcak yataklarında mışıldarken sizler yoğun bakım ünitesinde, ameliyathanede, acil serviste kalp krizi geçiren, trafik kazasında yaralanan, beyin kanaması sonucu felç olmuş bir annenin, bir bebeğin, bir dedenin dermanı için zamanla yarışacaksınız uykusuz nice nöbetlerinizde. Bir dakikalık şekerleme fırsatınız olabilirse saatlerce uyuyup dinlenmiş gibi sevineceksiniz göz kapaklarınızın kapanmadığı 24 saatlik nöbetlerinizde.

Sevgili tıbbiyeliler, öğrenciliğinizdeki multidisipliner serüvenin bitmesini ipe çekecek ve sona yaklaştıkça mutluluğunuz artacak ancak asıl meslek yaşamınıza başladığınızda öğrencilik yıllarınızı mumla köşe bucak arayacaksınız, emin olun. Zira gerçek hekimlik bundan sonra başlıyor.

“ZARAR VERMEME” ilkesi en önemli tababet etiğidir. “FAYDA SAĞLAMA” ilkesi bundan sonra gelir.

Öğrenciliğiniz boyunca “HASTALIKLARI” tanıyacaksınız, meslek yaşamınız da “HASTALARLA”

baş başa kalacaksınız. Tababetin üçüncü temel ilkesi “HASTALIK yoktur HASTA vardır, hastalık değil hasta tedavi edilir”.

İnsan ile kişi arasındaki fark kadar hastalıkla hasta arasında da çok derin bir farklılık olduğunu asla akıldan çıkarmayınız. Dolayısıyla muhatabınız hastalık değil hastadır.

İyi bir anemnez, bütüncül bir muayene, gerekli olduğu kadar tetkik, tanı koymanın vazgeçilmez üç ögesidir. Ancak tedavinin yarısı uyguladığınız girişimsel işlem, verdiğiniz reçete olmakla birlikte diğer yarısı olan iyi kurgulanmış, güven esasına dayalı hekim-hasta ilişkisidir. Bu sağlanmadıkça tedavi akim kalacaktır.

Sevgili tıbbiyeliler; dünyadan sadece geçiyoruz. Beş duyumuzla gezegende algıladıklarımıza şahit oluyoruz. Meslek yaşamınızda çok dua ve teşekkür alacaksınız lakin bunların büyük çoğunluğu gıyabınızda olacak. Nadiren de olsa beddua edenler, öfke ve kızgınlık edenler olacaktır ki bunların hemen hepsini duyacaksınız. Ancak unutmayınız ki maşeri vicdan, ila nihaiye sizlerin yoğun emeklerinize, üstün gayretlerinize, titiz ve çok detaylı çalışmalarınıza, özverili yaşam tarzınıza, merhametinize, fedakarlığınıza, sabır ve hoşgörünüze her daim şahit olacaktır. Müsterih olunuz. Hz. Ali'nin dediği gibi “HAK (haklı olmak); SİZİ KORUYACAKTIR”. Son sözüm ise “Haklıyken haksız duruma düşecek söz ve eylemlerden kaçınınız” olacaktır.



# TELEFON BAĞIMLILIĞI SAĞLIĞI TEHDİT EDİYOR



Son yıllarda özellikle gençler arasında kullanımı artan ve günlük yaşantının bir parçası olan cep telefonları sağlık açısından da bir tehdit unsuru haline geldi.

Uzm. Dr. Jale AKPINAR - Nöroloji



➤ Teknolojinin gelişmesiyle birlikte hayatımızda yer edinmeye başlayan elektronik cihazlar bir yandan hayatımızı kolaylaştırırken, diğer yandan da yanlış veya fazla kullanıldığında çevre ve insan sağlığını olumsuz etkileyen elektromanyetik alanların oluşmasına yol açıyor.

Elektronik cihazlar, yapay elektromanyetik alan yaratmaktadır. En sık kullandığımız teknolojik cihaz olan cep telefonlarının yanı sıra çevremizde onlarca sağlığa zararlı teknolojik yenilikler de yer almaktadır. Bunlar arasında öne çıkanlar; kablosuz internet ağı, baz istasyonları, bilgisayar ekranı, televizyon vericileri, radyo, saç kurutma makinesi, buzdolabı, mikrodalga fırınlar, elektrikli ev aletleri, nükleer santraller, yüksek gerilim hatları, röntgen makineleri, trafolar, floresan ve ekonomik lambalardır.

Cep telefonları, elektromanyetik alan yaratan radyo frekans dalgaları ile çalışır. Radyo frekans dalgaları, frekansı yüksek X-ışınları veya gama ışınları gibi iyonize edici radyasyon değildir. Yani, vücudumuzda kimyasal bir bağı çözme ya da iyonlaştırma etkisi yoktur. Ancak cep telefonunu kullandığımızda çevrede elektromanyetik alan oluşturmuş oluruz. Elektromanyetik dalgalar vücuttaki dokuları ısıtarak ya da kimyasal değişimlere uğratarak zarar verirler. Bu dalgalara maruz kalma süresi ve maruz kalınan uzaklık vücuttaki hasar oranını belirleyen en önemli faktörlerdir.

Elektromanyetik radyasyonun, beynin elektriksel yapısında ve dikkat, hatırlama, tepki verme gibi algılama fonksiyonlarında kısa süreli değişimlere neden olduğu bilinmektedir. Buna bağlı olarak, üzerimizde oluşan etkileri yorgunluk, huzursuzluk, sinirlilik, depresyon ve uyku bozuklukları, baş ağrısı, baş dönmesi, hafıza kaybı, kulak çınlaması ve eklem ağrıları olarak sayılabilir.

## ELEKTRONİK TEHLİKEYE KARŞI PRATİK ÖNERİLER

- Kullanmadığınız elektrikli aletleri ya kapalı tutunuz ya da fişten çıkarınız.
- LED, LCD veya plazma bilgisayar ekranlarını ve televizyonları kullanmaya özen gösteriniz.
- Bilgisayar ekranı ile klavye arasında 1 metre mesafe koymaya çalışınız, ekran filtresi kullanınız.
- Ekonomi lambalarını okuma lambası olarak kullanmamaya özen gösteriniz.
- Yatak odasında TV ve bilgisayar bulundurmamalı, eğer varsa yatarken kapatmalısınız.
- Saç kurutma makinesinin manyetik alanı yüksektir. Bu nedenle, sürekli kullanmak yerine aralıklarla kısa süreli kullanınız.
- Cep telefonlarını sohbet amaçlı kullanmayınız, kullanmadığınız sürede mümkünse kapalı tutunuz. Açıkken, kalp üzerinde, göğüste taşımamaya dikkat ediniz. Kalp pili kullanıcılarının telefonu üzerlerinde taşımaması önerilmektedir.
- Cep telefonunu kesinlikle kablolu kulaklıkla kullanınız. Açık durumda iken vücudunuzdan mümkün olduğunca uzakta taşımaya özen gösteriniz. SAR değeri 1 W/kg'dan az olan veya sıfıra en yakın telefonları tercih ediniz.
- Hamilelerin cep telefonu kullanması önerilmemektedir.
- Kablosuz telefonlar ve kablolu modem kullanılmalıdır. Kablosuz interneti kullanmadığınızda bilgisayarın Wi-Fi özelliğini kapatmayı unutmayınız.
- Restoran, otel, tatil sitesi gibi yerlerde kablosuz internet erişimi olmayanları tercih ediniz.
- Fotokopi makineleri ve mikrodalga fırınlar gibi aletlerden mümkün oldukça uzak durmaya çalışınız.
- Elektrikli tıraş makinelerinin mümkünse şarjlı modellerini kullanmayı tercih ediniz.



# ÇABUK MU YORULUYORSUNUZ? O ZAMAN DİKKAT!



Çabuk yorulmanın en önemli nedenlerinden biri yorgun bir günün ardından ve stresli bir yaşamın etkisiyle uyku düzeninin kaybolması ve iyi uyuyamama gibi durumlar çabuk yorulmaya etken olabilmektedir. Ancak görünmeyen bazı etkenler de yorgunluğu tetikliyor olabilir, ihmal etmeyin bir uzman doktora görünün.

Prof. Dr. İrfan TAŞOĞLU - Kalp ve Damar Cerrahisi



Yaşitlarınızla aynı sosyal çevreden geliyor, aynı yaşam koşullarında bulunuyorsanız ve buna rağmen onlardan çok daha fazla yorgunluk yaşıyorsanız o zaman dikkat etmeniz gereken durumlar olabilir. Yaşadığınız bu durum kalp kapak hastalıklarının bir belirtisi olabilir.



Kalp kapak hastalıklarında en sık görülen yakınmalar, özellikle efor sırasında meydana gelen nefes darlığı ve çabuk yorulmadır. Bu yakınmalara çarpıntı da eşik edebilir. Kalp kapak hastalıklarının ileri dönemlerinde ise bacaklarda şişlik, istirahatte ve gece uykuda meydana gelen nefes darlığı ile karında şişlik görülebilir.

Kapak hastalıklarının tanısı, ekokardiyografi adı verilen gelişmiş bir kalp ultrason görüntülemesi ile mümkün. Burada ekokardiyografik incelemeyi yapan kalp uzmanının kapak hastalıkları konusunda deneyimli olması, tedavi yaklaşımının belirlenmesi açısından oldukça önem taşıyor. Bunun yanında günümüzde yeni gelişmiş teknolojiler olan üç ve dört boyutlu ekokardiyografi cihazları kullanılarak, bu konuda deneyimli merkezlerde kalp kapaklarını gerçeğine çok yakın bir kalitede görüntülemek ve incelemek mümkün olabiliyor.

## OPERASYON GEREKTİREBİLİR

Kalp kapak hastalıkları; kapak darlıkları veya yetersizlikleri olmak üzere iki grupta incelenir. Yapılan ekokardiyografi

inceleme ve kişinin şikâyetleri göz önüne alınarak hastalığın hafif, orta veya ciddi şiddette olduğuna karar verildikten sonra, tedavi yaklaşımı belirlenir. Günümüzde hastanın kişisel özelliklerine bağlı olarak değişebilmekle birlikte hafif ve orta şiddetteki kapak hastalıklarında ilaç tedavisi ile hastalığın seyri yavaşlatmaya çalışılırken, ciddi kapak problemlerinde genellikle operasyon tercih edilir.

Son yıllarda tıbbi teknolojideki gelişmeler ile bazı kalp kapaklarının ameliyatsız tamiri mümkün olabiliyor. Günümüzde artık TAVİ denilen yöntem ile aort kapağı kasıktan kateterler yolu ile anjiyografiye benzer şekilde değiştirilebiliyor. Yine mitral kapağın da kateter yolu ile ameliyatsız tamiri mümkün. Ancak bu yaklaşımlar şimdilik ameliyat olması yüksek riskli olan kişilerde tercih ediliyor.

Kalp kapak hastalıkları, özellikle mitral ve aort kalp kapak hastalıklarını kapsıyor. Günümüzde bu kapak hastalıkları, kapak değiştirilmeden protez konularak da tedavi edilebiliyor. Mitral kapak ameliyatları, özellikle son yıllarda gelişen teknoloji sayesinde hastanın

göğüs kemiği açılmadan, koltuk altına yakın bir bölgeden küçük kesilerle girilerek başarılı bir şekilde gerçekleştirilebiliyor. Hastanın kapak yapısı uygun değilse ya da daha önceden kalp kapağına müdahale edilmişse o zaman kapağı değiştirmek gerekiyor. Bu tedavide özellikle ileri yaşta hastalarda hayvanlardan elde edilen biyolojik kapaklar tercih ediliyor. Zira kapak değiştirme ameliyatları oldukça başarılı sonuçlar veriyor. Son beş sene içerisinde hızla gelişen kapalı yöntemlerle kasıktan girilerek kapak yerleştirilmesi de başarıyla sonuçlanıyor. Günümüzde bu tedavi yöntemi de ameliyat şansı olmayan hastalara uygulanıyor. Kapalı ameliyat yöntemleri ile hastanede kalış süreleri nispeten daha az olmakla birlikte bu hastaların sosyal hayata geri dönme süreleri de kısılıyor. Aort kapak cerrahisinde ise sadece aort kapağa müdahale edilecekse ameliyat yine küçük kesilerle yapılıyor. Bu şekilde hastalar kozmetik ve yaraların çabuk iyileşmesine bağlı olarak ayağa çabuk kalkma açısından büyük fayda görüyor.



# SİGARA SAĞLIĞIN BAŞ DÜŞMANIDIR



Okulda, sokakta, parkta, vapurda; kısaca her yerde sigara kullanan biriyle karşılaşmak mümkün. Çok sayıda kısıtlamaya rağmen sigara kullanımının istenilen seviyelere düşmediği görülürken, sağlık açısından da en büyük tehlike olarak sigara tiryakiliği gösterilmektedir.

Uzm. Dr. Yavuz AYMAN - Demet Tıp Merkezi Başhekimisi



➤ Sigara dumanı içinde 4 binden fazla zehirli madde bulunmaktadır. Boya sökücü aseton, akü yapımında kullanılan kadmiyum, roket yakıtı metanol, çakmak gazı bütan, temizlik maddesi amonyak, fare zehri, arsenik, öldürücü zehir hidrojen siyanür, naftalin 4 bin maddeden sadece birkaç tanesidir. Nikotin ise sigarada bulunan bağımlılıktan sorumlu ana maddedir.

Her gün dünyada 5 bin kişi sigaraya başlamaktadır. Sigara içmeyi bir kez deneyen 4 kişiden 3 tanesi sigara tiryakisi olmaktadır. Dünyada her yıl 4 milyon insan sigara yüzünden hayatını kaybetmektedir. Türkiye’de her yıl 100 bin kişi erken yaşlarda sigara nedeniyle hayatını kaybederken, sigaranın yol açtığı ölümler; trafik, terör, iş kazaları vb. tüm ölümlerin toplamından beş kat daha fazladır.

Dünya Sağlık Örgütü’nün (WHO) verdiği rakamlara göre, dünyada her 13 saniyede bir kişi sigara yüzünden hayatını kaybetmektedir. Yine yapılan araştırmalara göre içilen her sigara yaşamdan 5,5 dakika çalmaktadır. Sigara içenlerin, içmeyenlere göre, daha çok sırt ve eklem ağrısı çektiği de bir gerçektir. Ağır derecede sigara içenler, sözlü anlatım sırasında hafızalarını toparlamada güçlükle çekerler. Sigara içilen ortamda maruz kalınan duman, pasif içicilerden çok çocukları ve hamile kadınları etkiler. Pasif sigara içiciliği, ileri yaşlarda akciğer kanserlerinin en önemli

nedenlerinden biridir. Çevresel sigara dumanı, herkes için tehlikelidir.

### SİGARA NASIL BIRAKILIR?

Sigara bırakmak için salt irade gücü yetmemektedir. Sigarayı bırakmak için bir tedavi süreci gereklidir. Sadece irade gücü ile bırakmaya çalışanların bu girişimlerinin çok büyük bir bölümü başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Doktorunuzdan tavsiye almak, sizin için doğru olan bırakma yöntemini belirlemek ve başarmanıza yardımcı olacak bir plan yapmak, başarı olasılığınızı yükseltecektir. Yapılan bir araştırmaya göre, irade gücüyle sigarayı bırakabilenler %5 oranında başarılı olurken, tıbbi yardım ile sigarayı bırakanların oranı %30 olmaktadır. Sigarayı bırakmaya karar vermek, başarı için en önemli malzemedir. Fakat, sigarayı bırakmak isteyenlerin ilk veya ikinci denemelerinde başarısız olmaları, sık rastlanılan bir durumdur.

### SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA NELER KAZANACAKSINIZ?

-20 dakika sonra kan basıncı ve nabız normale döner.

-8 saat sonra vücudunuz kendi kendini tamire başlar, karbonmonoksit düzeyi düşerken oksijen seviyesi normale yükselir.

-24 saat sonra karbonmonoksit vücudunuzdan tamamen atılır.

Akciğeriniz sigaranın neden olduğu mukusu temizleye başlar. Kalp krizi geçirme riski azalır.

-48 saat sonra tat ve koku hissinizde artış kaydedilir. Vücudunuzdaki nikotin tamamen temizlenir.

-72 saat sonra akciğer kapasitesi artar ve solunum daha kolay hale gelir.

-2 hafta-3 ay sonra dolaşım düzeler, yürüme rahat hale gelir ve akciğer fonksiyonları %30 artar.

-1-9 ay sonra akciğerin kendini temizleme kabiliyeti artar. Enfeksiyon riski, öksürük, geniz akıntısı ve nefes darlığı azalırken, vücudunuzun enerjisi artar.

-1 yıl sonra kalp krizi riski, sigara içmeye devam eden birinin taşıdığı riskin yaklaşık yarısına iner.

-5 yıl sonra akciğer kanserinden olan ölümler %50 azalır, kalp krizi riski hiç içmeyenlerin seviyesine iner.

-10 yıl sonra akciğer kanserinden ölme riski, hiç içmeyenlerin seviyesine iner.

-15 yıl sonra felç geçirme ve kalp krizi riski, hiç sigara içmemiş birinin taşıdığı riskle aynı seviyeye iner.




# TATİL KEYFİNİZE GÖLGE DÜŞMESİN



Havaların ısınmasıyla birlikte tatil sezonu da açıldı. Havuzlar tıka basa dolmaya başladı. Bu dönemde temizliğinden emin olmadığınız, hijyen kurallarına dikkat edilmeyen tatil mekanlarından ve havuzlardan uzak durun. Aksi halde tatil keyfinizi kaçıran sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalabilirsiniz.

**Uzm. Dr. Cemal Aydoğan LERMİ - Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji**



 Havuz suları kullanma şartlarına uyulmadığı için birçok mikrobun bulaşmasını kolaylaştırıyor. Havuzlarda kulak, burun, boğaz enfeksiyonları ve deri enfeksiyonları meydana gelebilir.

Havuz suyunun temizlenmesi için koyulan klorun birçok yan etkileri olduğu biliniyor. Havuzu kullananların da ne kadar temizlik kurallarına, havuzu kullanma şartlarına uyduğunu bilmek zor. Suyunun temiz olması, kullananların da kurallara uygun davranması her yerde pek mümkün olmuyor. Bu durum da göz, kulak ve diğer sistemlerde rahatsızlığa da neden oluyor.

Havuz girmeden önce mutlaka duş alınmalıdır. Havuzdan çıkılınca da vücudun klorlu sudan arındırılması için tekrar duş alınmalıdır. Havuzdan sonra vücudun nemli bölgeleri, özellikle de vajen bölgesi iyice kurulanmalıdır, mayo veya bikini değiştirilmelidir. Dar giysilerden kaçınılmalı ve pamuklu çamaşır tercih edilmelidir. Hepatit taşıyıcılığı ya da hastalığı olan çocuk ve yetişkinlerin havuz girmesine izin verilmemelidir. Ateşli hastalık ya da ishal geçirirken havuz girilmemelidir. Havuz kenarında yemek yenilmemeli, sigara içilmemelidir. Havuz bölgesine ayakkabı veya dışarıda giyilen terliklerle girilmemelidir. Ayaklar mutlaka dezenfekte edilmelidir. Havuzda su yutmamaya dikkat edilmelidir. Göz enfeksiyonunu önlemek için su altı gözlüğü veya maske kullanılmalıdır. Saçları klorun vereceği zarardan korumak ve havuzda dökülmesini engellemek için mutlaka bone takılmalıdır.

Havuzdan alınabilecek enfeksiyonların yanı sıra yaz aylarında özellikle gastrointestinal sistem enfeksiyonlarına yakalanma oranının da artış görülür. Uygun dezenfeksiyonu yapılmamış olan havuzlardan bulaşan mide-bağırsak enfeksiyonları genellikle bulantı, kusma ve hafif ateş ile başlar, ishal ve karın ağrısı ile devam eder. Bu aşamada belirtilere yönelik tedavi, semptomatik tedavi ve diyet ile çoğu hastalık kontrol altına alınabilir. Mide-bağırsak enfeksiyonlarında kusma ve ishal yoluyla oluşan sıvı-elektrolit kaybı sağlığı tehdit eden en önemli durumdur. İshal durdurucu ilaçların ve antibiyotiklerin bu aşamada faydası olmayacağı gibi yan etkileri de olabilir. Bu nedenle sıvı elektrolit dengesini sağlamaya yönelik diyet uygulamaları çok daha önem taşır. Diyet ile ishali düzelmeyen hastalar mutlaka hastaneye başvurmalıdır. Ayrıca ateş 38 derecenin üzerinde ise, 2 günden uzun süredir devam ediyorsa, gaita kanlı ve sümüklü ise, ishal 5 günden uzun sürmüştü, idrar miktarında azalma, ağız kurumaması, göz kürelerinin çökmesi (bebeklerde bingıldağın çökmesi), cilt gerginliğinin azalması, şuur değişikliği, dalğınlaşma, uykuya eğilim, solunumun hızlanması gibi durumlarda da en kısa sürede uzman bir hekime başvurulmalıdır.

### **AÇIKTA SATILAN GIDALARA DA DİKKAT**

Gıdaların erken bozulması, açık büfe yemekler, dondurma ve sütü gıdaların uygun şartlarda üretilip saklanmaması ile açıkta

satılan hazır gıda tüketimindeki artış da bu enfeksiyonların görülme sıklığını artıran nedenler arasında yer alır. Hastalık sıvı ve uygun gıda takviyesi ile birlikte nedenine göre 1-7 gün arasında düzelebilir.

Yeterince temiz olmayan havuz sularından dolayı mide ve bağırsak enfeksiyonları da gelişebilir. İshale neden olan bazı mikroplar dakikalarca veya günlerce havuz suyunda yaşayabilir ve kişide uzun süre ishale neden olabilir. Az miktarda mikroplu havuz suyu yutmak bile ishal gelişmesine neden olabilir. Bazı mikropların klora toleransları yüksek olup klorlu suda bir süre yasayabilir. İshal kanlı ise ve kısa sürede geçmiyorsa uzman bir hekime başvurmak gerekir. Kıl kurdu nadir olarak havuzdan bulaşabilir. Havuzun klor düzeyi kıl kurdu yumurtalarını öldürecek düzeyde olmayabilir. İshal tablosu görülmesi durumunda beslenmede; patates, pirinç, tam buğday, pirinç lapası gibi yiyeceklere yer verilmesi gerekir. Bilinenin aksine bu dönemde sebze tüketmek yüksek posa içerdikleri için doğru değildir. Yağsız et, makarna, peynir, yoğurt ve ayran gibi yiyeceklerle, salçasız yemek verilmesi önem taşır. Süt tüketimine ara verilirken sıvı desteğinin de artırılması gerekir.



# TERLEME SORUNUNUN HAYATINIZI ETKİLEMESİNE İZİN VERMEYİN



Önlenebilir bir durum olan aşırı terlemenin yaşamınızı olumsuz etkilemesine izin vermeyin. Bir an önce uzman bir doktora görünün ve bu soruna kalıcı bir çözüm bulun. Unutmayın terleme sorunu, tedavisi olan bir rahatsızlıktır.

Uzm. Dr. Osman ÖZTÜRK - Göğüs Hastalıkları





➤ Koltuk altlarından, yüzden ve ellerden damla damla terleyen, kışın soğuk havada bile bu durumu yaşayan insanların hastalığı olan aşırı terlemeye tıpta 'hiperhidrozis' deniliyor. Terlemek gayet normal ve sağlıklı bir durum. Ancak aşırı terleme kişilerin hem sağlıklarını hem de günlük yaşamlarını olumsuz etkiliyor. Cerrahi tedavi yöntemleriyle bu sorundan kurtulmak mümkünken bazı alışkanlıkların değiştirilmesi ve kullanılan ürünlerin türü de terlemenin azalmasına yardımcı olabiliyor.

Aşırı aktivite veya çevre ısısının yüksekliğine bağlı olarak ısınan vücudun ısı seviyesini ayarlaması için terlemesi gerekir. Terlemek sağlıklı olduğu kadar gerekli bir mekanizmadır. Isı seviyesini ayarlamak için gerekenden daha fazla terlemeye ise aşırı terleme denir. Genellikle çocukluk çağı ya da ergenlik döneminde başlayan aşırı terleme sorunu vücudun her tarafında olabilmekle beraber en sık yüz, el ayası, koltuk altı ve ayaklarda gözlenmektedir. Tüm vücutta gözlenen terleme; kanser, ilaç kullanımı, metabolik ve hormonal hastalıklar, mikrobik hastalıklar, menopoz, düşük kan şekeri, diyabet, kalp

krizi, sinir sistemi hastalıkları gibi nedenlere bağlıdır. Sebebi bilinmeyen aşırı terleme ise sempatik sinir hücrelerinin kontrolsüz ve aşırı çoğalması, ter bezlerinin dağılımındaki hata ya da damar anomalileri nedeniyle olur.

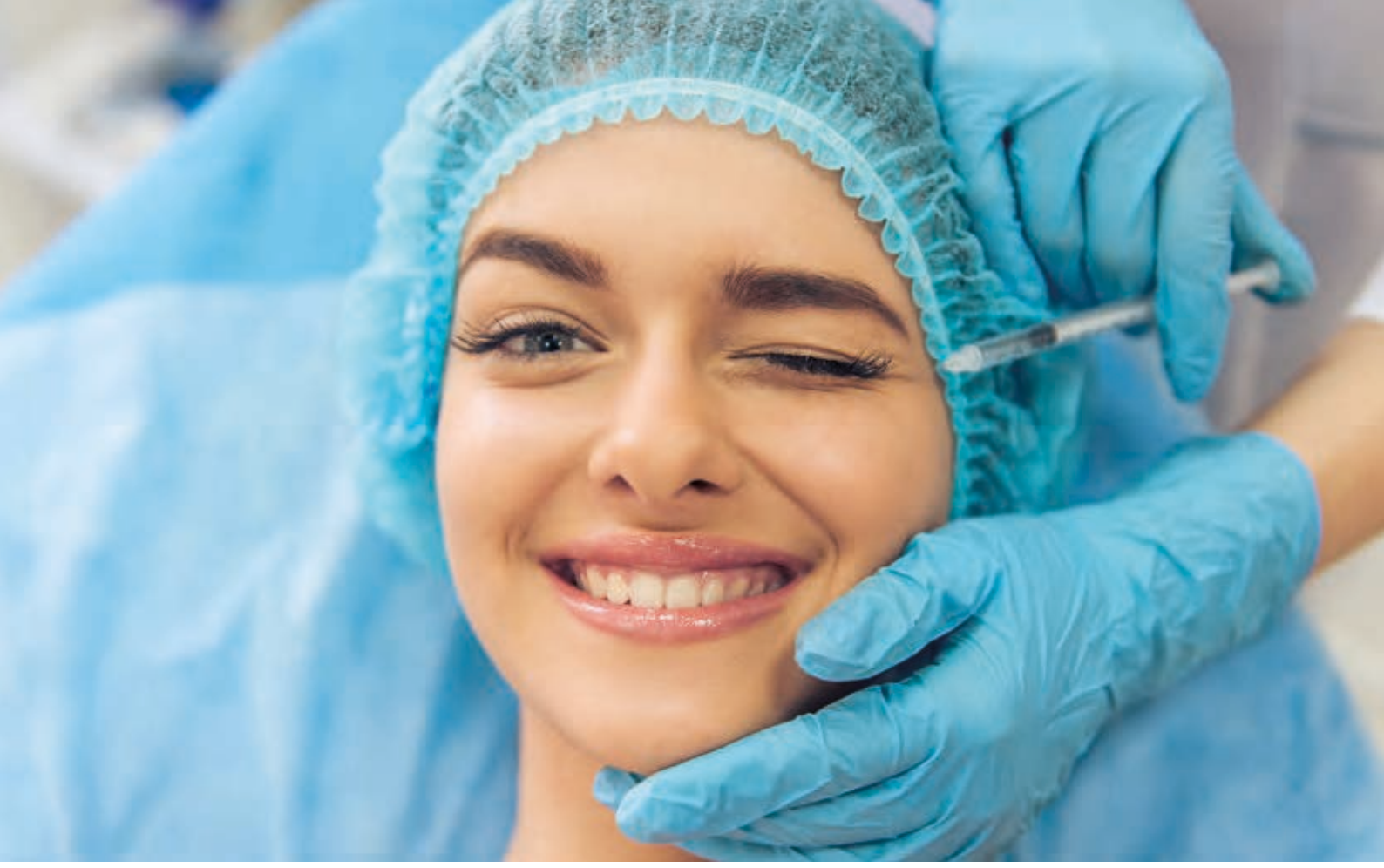
## TERLEMEK SOSYAL İLİŞKİLERİNİZİ ETKİLEYEBİLİR

Aşırı terleme sorunu yaşayan kişilerde, artan ortam ısı ve aşırı stres terleme oranını artırabilir. Özellikle ellerin ve koltuk altlarının sık sık ıslanması kişinin yaşam kalitesini düşürür ve günlük aktivitelerini kısıtlar. Hatta bu sorunu yaşayan kişiler bilinçli ya da bilinçsiz olarak kariyer tercihini ve arkadaş seçimini değiştirirken, bireysel aktivitelerini kısıtlar. Cep telefonu kullanımından el sıkışmaya kadar çeşitli basamaklarda özel ve sosyal hayatı etkilenir. Örneğin; yanında sürekli peçete ve yedek kıyafetler taşır, sosyal ortamlardan uzak durmaya çalışır.

## TEDAVİ GEREKTİREN DURUMLAR NELERDİR?

- El sıkışmak konusunda sıkıntı yaşıyor hatta bu nedenle yeni biriyle tanışmaktan çekiniyorsanız
- Kıyafetlerinizin kenarı elinizi sildiğiniz için sürekli kirleniyor ve renk değiştiriyorsa
- Bilgisayar, telefon kullanmakta ve yazı yazmakta zorlanıyor ve yanınızda sürekli elinizi silecek bir şeyler taşıyorsanız
- Kapı tokmaklarını çevirirken zorlanıyorsanız
- Yanınızda yedek kıyafetler taşıyorsanız
- Sosyal hayatınız ve psikolojiniz bu durumdan etkilenmeye başladıysa





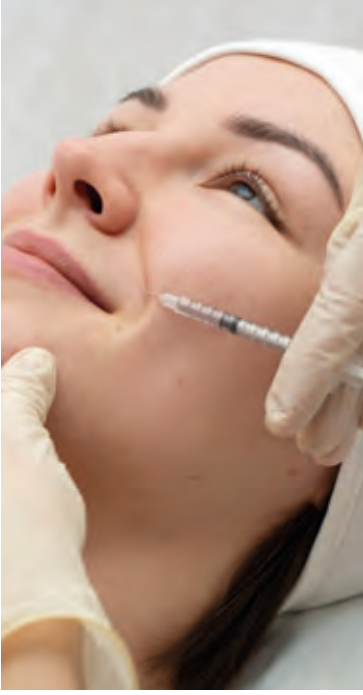
# BOTOKS HAKKINDAKİ OLUMSUZ ALGILAR KARARINIZI ETKİLEMESİN



“Maalesef yanlış uygulamalar toplumumuzda botoks enjeksiyonu ile ilgili olumsuz algı yaratmaktadır. Doğallığın bozulacağını düşünen kişiler bu işlemlerden uzak durmaktadırlar. Doğallığı bozmadan, bakışları değiştirmeden botoks uygulaması mümkündür.”

Uzm. Dr. Demet ERSİVRİ - Dermatoloji





diş eti görünmesinde, diş sıkmada, boyun kırışıklıklarında, nörolojide, şaşılık tedavisinde, spazm tedavilerinde, burun deliklerinin küçültülmesinde, yağlı cilt tedavisinde, koltuk altı, avuç içi ve ayak tabanı aşırı terlemelerinde botoks uygulamasından faydalanılmaktadır.

### YANLIŞ UYGULAMALAR OLUMSUZ ALGI OLUŞTURUYOR

Maalesef yanlış uygulamalar toplumumuzda botoks enjeksiyonu ile ilgili olumsuz algı yaratmaktadır.

Doğallığının bozulacağını düşünen kişiler bu işlemlerden uzak durmaktadırlar. Tabii ki her tıbbi uygulamanın ehil ellerde ve orijinal ürünler ile yapılması gerekmektedir. Doğallığı bozmadan, bakışları değiştirmeden botoks uygulaması mümkündür.

➤ Daha genç ve güzel görünme isteğinden dolayı yapılan uygulamalar her dönem çok rağbet görmüştür. Botulinum toksin uygulamalarının etkinliği ve güvenilirliği ilk kez 1991 yılında sunulmuştur. O zamandan beri en sık uygulanan kozmetik işlem olmuştur. Tıbbın pek çok alanında kullanılan botulinum toksin, clostridium botulinum bakterisinden elde edilir. Bu nörotoksik bir proteindir. Sinir uçlarından sinirsel iletimi sağlayan maddelerin salınımını önler. Dolayısıyla uyarılmayan kaslar kasılamazlar. Migren tedavisinde, mimik hareketlerine bağlı kırışıklıkların açılması ve önlenmesinde, kaş kaldırmada, çene kırışıklıklarında, gülerken



Botoks ile ilgili olarak akla takılan en önemli sorular botoksun etki süresi ne kadardır, devamında yaptırmazsam çok kötü olur muyum şeklindedir. Kötü olmazsınız, sadece eskiye dönersiniz diyebiliriz. Yaptırdıktan sonra gözlerimiz aynada kırışksız yüzümüze alıştığı için botoksun etkisi geçtiğinde çok kötü oldu diye düşünülebilir. Kişiler arası farklılıklar olmakla birlikte botoksun etki süresi ortalama 4-6 ay kadardır. Düzenli botoks yaptıran kişilerde bu süreler daha da uzamaktadır. Botoksun etki süresi, botoks uygulanan kasların gücü ve boyutu, kullanılan doz ve botoksu uygulayan hekimin deneyimi gibi faktörlere de bağlıdır ayrıca sık ve düzenli spor yapan kişilerde botoksun etkisi daha kısa sürer.

Fazlaca mimik kullanan kişilerde doğallıktan ödün vermeden 20'li yaşların ortalarında veya sonlarına doğru önleyici botoks enjeksiyonları başlanabilir. Genetik olarak derisi kırışıklığa müsait olan kişiler, cildini güneş ışığından yeterince koruyamayan kişilerde bu gereklilik daha fazladır.

Yaşlanma herkes için doğal bir süreçtir fakat güzel yaşlanmak hepimiz için bir tercih olmalıdır.



# Zayıflama Sürecinde de Yanınızdayız

**Beslenme ve Diyetetik**  
Kan değeri ve vücut analizinize göre,  
kişiyeye özel beslenme programları ile  
zayıflamak mümkün.

Beslenme ve Diyetetik hakkında  
daha fazla bilgi almak için  
karekodu okutabilirsiniz





# KEMİĞE İMPLANTE İŞİTME CİHAZLARI DUYMA İMKANI SAĞLIYOR



Tek taraflı işitme kaybı, iletim tipi işitme kaybı ya da karma işitme kaybı olan kişiler için tasarlanan kemiğe implante işitme cihazları, sesin iletilmesine yönelik doğal fonksiyonu olan kemik yolu iletimi kullanarak işitmeyi sağlıyor.

Prof. Dr. Celil GÖÇER - Kulak Burun Boğaz Hastalıkları



➤ Kemiğe implante işitme cihazları kemik yolu iletimi kullanarak işitmeyi sağlıyor. Yetişkinlerde yaşam kalitesini iyileştiren bu çözüm, çocuklarda konuşma ve zihinsel fonksiyon gelişimi için olmazsa olmaz.

Toplum olarak çevredeki sesleri duymak ve sesi duyurmak için işitme mekanizmasının nasıl çalıştığı hakkında çok fazla bilgi sahibi değiliz. Kulak kepçesinin, özel anatomisi ve yerleşimi sayesinde etraftaki ses dalgalarını toplayarak dış kulak yoluna iletir. Dış kulak yolunun rezonans frekansı etkisiyle ses enerjisinin şiddeti artırılarak kemik zarına ulaştırılır. Kulak zarı, titreşimleri orta kulakta yer alan kemikçikler vasıtasıyla yine sesin şiddetini artırarak iç kulağa iletir. İç kulağa ulaşan titreşimler elektrik sinyallerine çevrilir. İşitme siniri bu sinyalleri işitme korteksimize ulaştırır ve duyma gerçekleşir. Sesin mucizevi yolculuğunun kısa özeti tam olarak bu şekildedir. Sesin işitmeye dönüştüğü bu yolculuktaki duraklardan bir veya birkaçında engellenme olduğunda işitme kaybı meydana gelir. İşitme kaybının tedavisi, sebebine göre değişiklik gösterir.

Vücudun, sesi iletmeye yönelik doğal yetisinden yararlanan kemiğe implante işitme cihazları, sesin aktarılmasında kemik yolu iletimi kullanarak eşsiz bir işitme deneyimi sunuyor. Kulağın arkasındaki kemiğe yerleştirilen implant ve bu implanta entegre işitme

cihazı sayesinde ses enerjisi doğrudan iç kulak sıvılarına iletiliyor. Bu implantların, eski tip kemik iletimli implantlardan farklı olarak enerjiyi doğrudan kemiğe iletmesi nedeniyle cildin neden olduğu yaklaşık 7-15 dB ses kaybı ortadan kalkar. Ayrıca cilt üzerinde basınç hissi de olmadığı için oldukça konforlu bir işitme deneyimi sağlamaktadır. Kemiğe implante işitme cihazları hastanın duyduğu ses kalitesi ve konuşmayı anlama performansını da belirgin olarak daha artırmaktadır.

### BİRÇOK HASTA İÇİN UYGUN BİR ALTERNATİF

Bazı hastalar kulak arkası veya kanal içi işitme cihazı kullanmıyor, kronik orta kulak iltihabı olan hastalar da akıntı nedeniyle işitme cihazı kullanamıyor. Daha önce geçirilen kulak ameliyatı nedeniyle dış kulak kanalı anatomisi değişmiş hastalar da klasik işitme cihazı kullanmakta zorlanıyor. Doğuştan kulak kepçesi veya dış kulak yolu gelişmemiş hastalar da kulak arkası veya kanal içi işitme cihazı kullanamıyor. Bu durumdaki kişiler kemik iletimli işitme implantlarından rahatlıkla yararlanabiliyor.

İşitme cihazı ihtiyacı olan bazı hastalar alerjik dış kulak hassasiyeti nedeniyle kulak kalıplarına reaksiyon gösterebiliyor. Bu grup hastalarımızda da kemik iletimli işitme implantlarına uygun alternatif olmaktadır. Down sendromu gibi özel

durumu olan anomalili çocuklarda genellikle dış kulak yolu darlıkları ve orta kulak anomalileri olabildiği için bu grup hastalarda da kemik iletimli işitme implantları işitme performansını ve yaşam kalitesini artırır.

Özellikle aktif iş hayatı olan bireyler toplantılarda ya da kalabalık ortamlarda bu durumdan rahatsız olabiliyor. Kemik iletimli işitme implantları ise bu handikabın ortadan kaldırılması için oldukça ideal bir alt yapı sunuyor. Üstelik kemik iletimli işitme implantı uygulanacak hasta grubu için herhangi bir yaş sınırlaması da bulunmuyor. Zaten işitme ihtiyacı her yaşta insan için vazgeçilmezdir. Yaştan bağımsız olarak, uygun endikasyonu olan tüm hastalara kemik iletimli işitme implantları uygulanabilir. Doğumdan itibaren pediatrik popülasyonda ameliyat için uygun kemik yoğunluğuna erişilene dek, ki bunun 5 yaş olduğu biliniyor, cerrahi çözüm gerektirmeyen baş bandıyla kemik yolu iletimle işitmeyi sağlayabiliriz.

Sosyal Güvenlik Kurumu uygun endikasyonlarda kemiğe implante işitme cihazlarını ödüyor. Hastanın işitsel durumunun ve önerilen implanttan fayda göreceğinin tıbbi olarak belgelenmesi durumunda kemiğe implante işitme cihazları için devlet geri ödemesi bulunuyor.



# OZONUN GÜCÜYLE SAĞLIĞINIZI CANLANDIRIN, YENİ BİR BAŞLANGIÇ YAPIN



Ozon gazı güçlü bir oksidan olarak vücutta enfeksiyonlar ve kronik ağrılar olmak üzere pek çok hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır. Hastalığın hangi sistemi tuttuğuna görede farklı uygulama yöntemleri bulunmaktadır.

Dr. Fuat Tolga ARTUK



➤ Ozon Yunanca "Ozein" kelimesinden gelir ve "koklamak" manasınadır. Tıbbi ozon ise üç oksijen molekülünden meydana gelir ve O<sub>3</sub> olarak gösterilir. Kararsız, güçlü ve okside edici kendine has keskin kokusu olan renksiz bir gazdır. Sıvı halde lacivert renge dönüşür, dolayısıyla gökyüzünün mavi renkte görünmesini sağlar. Yeryüzünden 25-50 km yükseklikteki stratosfer tabakasında bulunur, dünyayı güneşten gelen morötesi radyasyona karşı korur ve havayı temizler.

Soluduğumuz havada çok düşük miktarda bulunur, fırtınalı havalardan sonra ve özellikle deniz kıyılarında toprak kokusu, iyot kokusu dediğimiz aslında ozon kokusudur ve herkes tarafından bilinir.

Ozon gazı bulunduğu ortamda çok kısa sürede oksijen molekülüne dönüşür ve depolanamaz. Dolayısıyla ozon gazını tıbbi amaçlı kullanabilmek için ozon jeneratörü dediğimiz ve saf oksijenden elektrik akımı yardımı ile ozon gazı üreten cihazlara ihtiyacımız vardır.



### OZON NERELERDE KULLANILYOR?

Peki ozon gazını günlük hayatta kullanıyor muyuz? Aslında cevap evet. Güçlü okside edici etkisi ve dezenfektan özelliği nedeniyle şebeke suyu dezenfeksiyonu, soğuk hava depolarında dezenfektan olarak, gıdalar üzerindeki kimyasal atıklar ve deterjanların temizlenmesi, tekstil ürünlerinin beyazlatılması ve benzeri durumlarda kullanılmaktadır. Ozon gazı vücut dışında bakteri, virüs ve mantar gibi zararlıları parçaladığı için yaygın olarak dezenfektan olarak da kullanılmaktadır.

Ozon gazı 1850'li yıllarda ilk olarak keşfedilmiş, tıbbi olarak ilk kez 1920'li yıllarda Birinci Dünya Savaşı döneminde kullanılmıştır. 1950'li yıllarda ilk ozon jeneratörü geliştirilmiş ve bundan sonra modern tıpta kullanıma girmiştir. Ülkemizde ise 2000'li yıllardan itibaren güvenle uygulanmaktadır.

### OZON TEDAVİSİNİN ETKİLERİ

- Antiseptik
- İmmunmodülatör (bağışıklık sistemi düzenleyici)
- Analjezik (ağrı kesici)
- Antienflamatuvar (yangı giderici)

Ozon gazı tüm bu etkilerini aslında vücutta geçici olarak oksidatif stres oluşturarak yapar. Yani biyolojik fonksiyonları harekete geçirmek için geçici bir stres uygular ozon gazı. Bu geçici stres tekrarlanarak uygulandığında vücudun tedavi edici tepkileri ortaya çıkar.

Ozon gazı güçlü bir oksidan olarak vücutta enfeksiyonlar ve kronik ağrılar olmak üzere pek çok hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır. Hastalığın hangi sistemi tuttuğuna görede farklı uygulama yöntemleri bulunmaktadır. Ozon gazının emboli riski nedeniyle direkt damar içine uygulaması, güçlü bir iritan olduğundan direkt solunum sistemine uygulaması ve göz üzerine direkt uygulaması yapılmamaktadır.



Ozon uygulaması Sağlık Bakanlığınca yetkilendirilmiş hekimler tarafında uygulama merkezinin büyüklüğüne göre "Ozon Tedavi Uniteleri" ve "Ozon Tedavi Uygulama Merkezlerinde" yapılabilmektedir.

## OZON TEDAVİSİ HANGİ DURUMLARDA UYGULANIR?

- Postherpetik nevralji
- Nevralji
- Diyabetik nöropati ağrıları
- Migren ağrısı
- Raynaud hastalığı
- Vaskülitler
- Trombotik iskemik ağrılar
- Bel ağrıları
- Tendon ve kas ağrıları
- Fibromiyalji
- Dismenore(ağrılı adet)
- Gut ağrıları
- Allerjik hastalıklar
- Yanıkları
- İyileşmesi zor yaralar
- Kronik otit, sistit,vajinit gibi zor tedavi olan enfeksiyonlar
- Radyoterapi ve kemoterapi yan etkilerinin azaltılması
- Bağışıklık sisteminin kuvvetlendirilmesi
- Anti-Aging



## TEMEL UYGULAMA YÖNTEMLERİ

### 1- Sistemik Uygulamalar

•Major Otohemoterapi(MAH): En yaygın yöntemdir. Hastadan özel vakumlu steril bir şişe içerisine 50-150 ml kan alınır, ozon gazının kanla teması vücut dışına alınan bu kan yolu ile olur ve daha sonra aynı miktardaki kan tekrar aynı damar yolu ile hastanın kendisine geri verilir. İşlem yaklaşık 20-30 dakika sürmektedir.

•Minör Otohemoterapi: Hastadan damar yolu ile alınan 5-10 ml kanın ozon gazı ile karıştırılarak kas içine (deltoid, triceps kası...) enjeksiyonu şeklinde uygulanır. Bağışıklık sisteminin uyarılması amacı ile yapılan bir nevi aşılama yöntemidir.

•Rektal İnsüflasyon(RI): Hastalar tarafından çok konforlu bulunursa da en rahat uygulanabilen ve MAH eşdeğeri olan yöntemdir. Daha çok damar yolu problemi yaşayanlar,

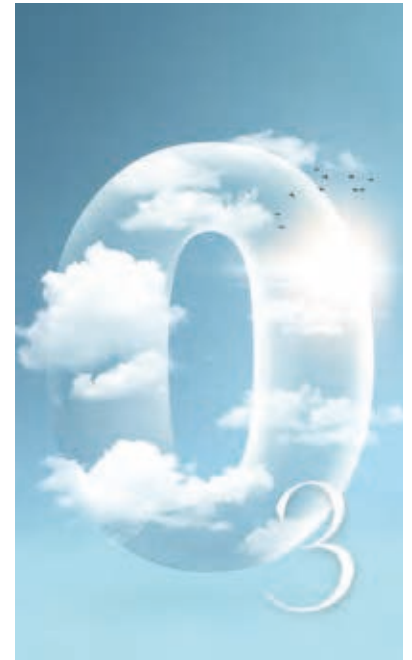
çocuklar, bağırsağın kendi hastalıklarında tercih edilir.

- Iv Serum Fizyolojik: %0,9 Sodyum Klorür içeren tıbbi serumun belirli bir süre ozonlandıktan sonra hastaya normal bir serum verilmesi gibi damar yolu ile uygulanmasıdır.

- Ozon Sauna: Kozmetik, kilo kontrolü ve detoksifikasyon amaçlı uygulamadır. Baş açıkta kalacak şekilde içine oturulan özel üretim kapalı bir kabin eşliğinde uygulanır.

### 2- Lokal uygulamalar

- Ozonize su ve yağ uygulamaları
- İntraartiküler(Eklemler için) uygulamalar
- İntradiskal(omurga diski için) uygulamalar. Bunlar sadece Beyin Cerrahları tarafından uygun ek görüntüleme yöntemleri eşliğinde yapılır
- Subkutanöz ve intradermal uygulamalar
- Torbalama uygulaması
- Kulak için uygulamaları
- İntravajinal uygulamalar
- İntravezikal (idrar kesesi içine) uygulamalar





Üniversitemizle ilgili güncel bilgileri öğrenmek için

*bizi takip edin!*





# GUATR OLUP OLMADIĞINIZI 10 SORUDA TEST EDİN



Guatr, tiroid bezinin büyümesi sonucu ortaya çıkan ve boyunun ortasında, yutkundukça aşağı yukarı hareket eden, şişlikle kendini belli eden bir hastalıktır.

Doç. Dr. Haydar CELASİN - Genel Cerrahi



➤ Guatr, sık görülen fakat tanı konması genellikle uzun süren bir hastalıktır. Oluşturduğu şikayetler genellikle birçok hastalık ile ortak olabildiği için en son düşünülen hastalık haline gelmiştir. Guatr aslında tiroid bezinin büyümesidir. 2 ana guruba ayrılır. Bunlar tiroid bezinin çok çalıştığı hipertiroidi ile az çalıştığı hipotiroididir. Bu ayrımın yanı sıra ultrasonografik olarak da 2 tipe ayırabiliriz. Buna da nodüllü ve nodülsüz yani diffüz guatr diyoruz. Bu ayrımların yanı sıra tiroid dokusunda 2 farklı durumla daha karşılaşmamız mümkün olmaktadır. Bu durumlar tiroidin kanserleri ve tiroidit olarak adlandırılan tiroid dokusu iltihaplarıdır.

Guatr, çok sık görülmesine rağmen belirtileri diğer hastalıklara benzediği için çoğu zaman insanların aklına gelmemektedir. Guatrın tedavisinde erken teşhis büyük önem taşımaktadır. Uzmanlar, aniden kilo alıp ya da verenleri uyarıyor.



#### GUATR RİSKİ TAŞIYOR MUSUNUZ?

Aşağıdaki sorulardan en az 4 ve üstüne "evet" diyorsanız guatr hastalığı riski taşıyor olabilirsiniz.

1. Kalp atımlarınızın çok yüksek veya çok düşük olduğunu saptadınız mı? (60 altı veya 100 üstü)
2. Boynunuzda sıkışma ve gerilme hissi var mı?
3. Terleme ve saç dökülmesini sıklıkla yaşıyor musunuz?
4. Son zamanlarda aniden aşırı kilo aldınız mı ya da verdiniz mi?
5. Cildinizde dökülme, kuruma veya mat bir görünüm var mı?
6. Ani sinir atakları veya gün içinde uyuklama yaşıyor musunuz?
7. Bacaklarınızda şişlik oluyor mu?
8. Soğuk ve sıcakta karşı tahammülsüzlüğünüz son zamanlarda arttı mı?
9. Kabızlık, ishal veya karında ağrı atakları yaşıyor musunuz?
10. Unutkanlık yaşıyor musunuz? Ya da kendinizi depresyona meyilli hissediyor musunuz?

Bu nedenle yukarıda testteki bulguların en az 4 tanesi size uyuyor ise mutlaka bu konuda uzman bir doktora başvurmalısınız.





# TÜRK SPORUNUN ALTIN ÇOCUĞU RIZA KAYAALP



Türkiye'nin güreşte yetiştirdiği en önemli isimlerden biri de Rıza Kayaalp. Türk güreşinin altın çocuğu olarak da anılan Rıza Kayaalp ile sağlıktan spora keyifli bir sohbet gerçekleştirdik. Kayaalp, Lokman Hekim Dergisinin sorularına şu yanıtları verdi:



## ➤ Rıza Kayaalp'i herkes tanıyor ancak yine de tanımayanlar için kendinizden bahsedermisiniz? Spor hayatınız nasıl başladı?

10 Ekim 1989 tarihinde Yozgat'ın Kavurgalı köyünde doğdum. İlkokuldan sonra Yozgat Güreş Eğitim Merkezi'nde güreşe başladım. Güreşi hep severek yaptım. İlk uluslararası madalyamı yıldızlar kategorisinde 2005'te Arnavutluk'ta 100 kiloda tüm rakiplerimi yenerek Yıldızlar Avrupa Şampiyonu olarak kazandım.

Bu başarımdan sonra Ankara'ya geldim. Bu arada profesyonel spor hayatım başladı diyebilirim. Geldiğim noktaya bakınca sayısız başarılarım var. Kendimi övmek adına söylemiyorum. Azimli ve kararlı bir şekilde çalışarak bu başarılarla ulaşabileceğini anlatmak istiyorum.

Bugün 12 Avrupa 5 dünya şampiyonluğum var. Severek yaptığım işte başarılı olmak bana mutluluk veriyor. Ayrıca küçük yaşta güreş eğitimim için yanlarından ayrılmak zorunda kaldığım ailemin benimle gurur duyması çok güzel bir duygu.

## Sporcu olarak vücudunuzda nelere dikkat ediyorsunuz?

Yaptığım spor güreş. Yani fizik kullanımı yüksek olan bir spor dalı. Öncelikle sağlıklı olmak bizim için çok kıymetli. Yani küçük bir hastalığından dolayı çalışma yapamadığınız zaman programınız bozulabilir.

Sporcu kendini bilmeli. Hastalık veya sakatlık olduğu zaman kariyerinizi olumsuz etkileyebilir. Birçok sporcu vardır sakatlıktan

başarısız olan.

Sağlıklı olmak için düzenli besleniyorum. Beslenmeme çok dikkat ediyorum. Her besin herkese yaramayabilir. Bunu ayırt edebilmek bizim için çok önemli. Ayrıca sağlıklı bir bedene sahip olabilmemiz lazım.

## Sporcunun sağlıklı olması için neler yapılması lazım?

Dediğim gibi sağlıklı olmak bizim dikkat etmemiz gereken konuların en başında geliyor. Sporcunun sağlıklı olması için en başta düzenli kontroller yaptırmamız lazım.

Yetkin kişiler ve hastaneler tarafından yılın belli dönemlerinde kontrollerin yapılması olası sağlık problemleri ve sakatlıkların önüne geçebilir. Sürekli antrenman yaptığımız için kalp sağlığınıza dikkat etmemiz gerekiyor. Ayrıca kas sakatlanmaları da oluşabiliyor. Bunlar küçük şeyler gibi görülebilir ama bir maç esnasında oluşabilecek kas rahatsızlığını nedeniyle turnuvayı bırakmak zorunda kalabilirsiniz.

Sporcu kendinin doktoru da olmalı. Örneğin ne kadar uyku gerekiyorsa bunu en iyi sporcunun kendisi bilmeli.

Her şeye rağmen sakatlık ve sağlık problemleri kaçınılmaz olabilir. Bir de kader var tabii. Bu tür durumlarda yetkin doktorlara yönelmek lazım. Aksi takdirde spor hayatınız olumsuz etkilenir.

## Düzenli sağlık kontrollerinin sporculara faydası nelerdir?

Düzenli sağlık kontrolleri bizim için dönemsel rutinlerdir. Her sporcu sağlık kontrolüne girdiğinde kendini daha iyi tanır. Ayrıca düzenli yapıldığında bir öncekiyle kendinizi kıyaslama durumunuz da olur.

Sonuçta insan olarak yaşıyoruz. Yaşlandıkça vücudumuzun yetenekleri de geriye gidebiliyor. Bunu önceden anlamının en iyi yolu düzenli sağlık kontrolleridir. Bu sayede belki de ağır bir sakatlık olmadan tedbir alabilirsiniz.

Ciddi bir sakatlık yaşayarak kariyerine son vermektense düzenli sağlık kontrolleriyle bunun önüne geçilebilir.



## Her yaşta spor yapılmasını öneriyormusunuz?

Spor bizim için aslında bir iş. Şimdi sporcuları dışarda bırakarak bu soruyu cevaplayayım.

Herkesin spor yapması lazım bence. Kadın erkek veya yaş gözetmeksizin. Yakınlarımdan bazen "spor yapınca çok yoruluyorum, ağrılarım oluyor" gibi şeyler duyuyorum. Bunları bahane olarak görüyorum. Herkes kendine uygun bir spor bulabilir.

Yaşınız ilerlediye eğer yürüyüş yapmak size faydalı olabilir. Ya da bazı eklem sıkıntılarınız varsa yüzme gibi sporlar tercih edebilirsiniz.

Çocukların spor yapmasını çok önemsiyorum. Elbette çocukların gelişimini olumsuz etkilemeyecek şekilde sporlar tercih edilmeli. Küçük yaşta yüzme öğrenmek çocukların ilgisini çekebilir. Ya da bale ve basketbol gibi sporlar. Ama ne olursa olsun spor yapmalı hem zihinsel hem de bedensel gelişimlerini olumlu etkileyecektir. Ayrıca planlı yaşamak ve birlikte hareket etme gibi özellikler de kazandırıyor. Sporu hayatımızın denge unsuru olarak görmemiz lazım.

## Türkiye'de sağlık sektöründe yürütülen çalışmalar hakkında düşünceleriniz nelerdir?

Ülkemiz birçok alanda olduğu gibi sağlık alanında da özellikle son yıllarda çok gelişti. Sporcular olarak bunun çok faydasını görüyoruz. Mesela her ilde her konuda yetkin doktor bulabiliyoruz.

Ayrıca ülkemize yurt dışında da birçok hasta geliyor. Bunu bizim çevremizden de görüyoruz. Bazı sporcu arkadaşlarım ameliyat olmak için Türkiye'ye geliyor. Bu bizi gururlandırıyor da. Türkiye'de sağlık sektörüne ilişkin öneride pek bulanamayacağım.

## Genç sporculara destek olmak için çalışmalarınız var mı?

Spor yapmaya veya sporcu olmaya karar veren kardeşlerimin arkadaşlarımızın yanındayım. Onlara destek olabilmek adına bir şeyler yapıyorum.

Benim alanım güreş. Özellikle güreş yapmak isteyen kardeşlerimizin yetişmesi için elimden geleni yapıyorum. Bulduğum yerlerde yardımcı olmaya çalışıyorum. Gün içerisinde sürekli salonda olduğumuz zamanlar oluyor. Bu zamanlarda elimden geldiği kadar yol göstermeye çalışıyorum. Öncelikle bu işi sevmeleri ve severek yapmaları için yönlendirmeye çalışıyorum.

## Türkiye'de sporcular için neler yapılmalı?

Spor dünyada ülkelerin çok fazla yatırım yaptığı bir alan. Bu alanda yapılan yatırımlar ülkenin tanıtımı için çok önemli. Bir turnuvada şampiyon olduğunuz da bayrağınızı dalgalandırabilirsiniz. Marşımız söyleniyor. Allah'a şükür ben de bunu çok kez yaptım. Bu çok ayrı bir duygu....

Ülkemizde de spora ve sporculara yapılan yatırımlar artmaya devam ediyor. Hemen hemen her semtte bir salon var. Gençlerin hatta çocukların buralara gidip vakit geçirmesi ülkemizin geleceği açısından da çok önemli.

Ayrıca özel sporcular yetiştiriliyor. Bu alanda da ciddi yatırımlar var. Yani şampiyon yetiştiriliyor. Bu çok önemli bir konu. Bir kişinin bir alanda yeteneği olabilir ama bu sporu yapıp kendini geliştirmek için yeri olmayabilir. Bu kişilere yer imkân vermek kıymetli. Ben de ailemin yanından çıkmasaydım o imkânı bulamasaydım belki de bu şampiyonlukları elde edemeyecektim.



# DHI ile Saçlarınızı Geri Kazanın

Bu teknikte, donör bölgeden alınan saç kökleri, “**Choi Pen**” olarak adlandırılan, **kişiyeye özel** kullanılan kalemlere yerleştirilir ve saç kökleri deri altına direkt nakledilir. Bu sayede saçlı deride **hiçbir dikiş ve kesi izi oluşmaz.**



444 99 11  
[www.lokmanhekim.com.tr](http://www.lokmanhekim.com.tr)

**LOKMAN HEKİM**



# KENDİSİ KÜÇÜK DERDİ BÜYÜK RAHATSIZLIK: TIRNAK BATMASI



Genellikle ergenlik çağında ve genç erişkinlerde daha çok görülen tırnak batması, sert tırnağın yumuşak dokuyu sıkıştırıp tahriş etmesi sonucu oluşan enfeksiyon durumu ve kronik yaradır.

Op. Dr. Metin TÜRKYILMAZ - Ortopedi ve Travmatoloji



▼ Tırnak batması genellikle ayaklardaki birinci parmakta görülür. Parmakta kızarıklık, şişlik ve şiddetli ağrı olabilir. Bu şikâyetler sebebiyle ayakkabı giyilemez. Ayrıca çorabı kirleten akıntı ve koku oluşabilir.

Gençlerde görülme sıklığı yaşlılara göre daha fazla olan tırnak batması ciddiye alınması gereken bir rahatsızlıktır. Hastalar genellikle parmakta kızarıklık, şişlik ve ağrı şikâyeti ile doktora başvurur. İleri derecede tırnak batması olan hastalarda ayakkabı giymekte zorlanma, akıntıya bağlı çoraplarda kirlenme, iltihap ve apse görülür.

Tırnak batması; genelde ayak başparmağında görülen tırnağın yumuşak dokuyu tahrişine bağlı iltihaplı ya da iltihapsiz olabilen kronik yaradır. En sık görülme dönemi ergenlik ve genç erişkinlik dönemidir. Parmakların rahat olmadığı sivri burunlu ayakkabı kullanımı, tırnakların çok kısa ya da düz kesilmesi ve törpülenmemesi, tırnaklara alınan darbeler, ailede tırnak batması olan kişilerin bulunması şikâyeti artıran nedenlerdendir. Tırnak batmasını, mantar enfeksiyonundan, yapısal anormalliklerden ve tırnak etrafındaki dokunun iltihabından ayırmak gerekir. Çünkü bu durumlarda genellikle tırnak çekimi gerekmez. İlaç tedavisi yeterlidir.

### TIRNAK KESİMİ VE AYAKKABI SEÇİMİ ÖNEMLİ

Yeni oluşmuş ve hafif batma şikâyetleri olan hastalarda, batan kısmın altına pamuk konularak tırnakla cilt arasında tampon bölge oluşturulur. İşlem sonrası konulan pamuğun günlük değiştirilmesi, hastanın tırnaklarını düz kesmesi, dar



olmayan veya ucu açık ayakkabıları tercih etmesi tedavi başarısını anlamlı derecede artırır. İleri derecede şikâyeti olan hastalarda ise tırnağın çekilmesi gerekir. Tırnak kısmen ya da tamamen çekilerek tırnak kökü kazınır, aynı yerden batmayı engellemek amacıyla tırnak kökünün batan tarafı tahrip edilir ve komşuluğundaki anormal şiş doku çıkarılır. İşlem sonrası istirahat etmek faydalıdır. Hasta ilk birkaç gün pansumanı ıslatmamalı ve parmağına yük vermeden yürümelidir. İşlemden bir hafta sonraki kontrolde bir anormallik yoksa normal ayakkabı giyilebilir ve günlük rutin hayata dönülebilir. Tırnağın tekrar kesilecek kadar uzaması yaklaşık 3-4 ayı bulur.

Türkiye’de ayak sağlığı son dönemde önem kazanan bir durum. Artık gelişen teknoloji ile birlikte de daha önce tırnaklarını çektirmiş olanların, tırnaklarının düzelme gibi durumları söz konusu değil. Belirli periyodik bakımlarla, yapılması gereken işlemler düzgün yapıldıktan sonra insanlar kendi sağlık standartlarını yükseltmek amacıyla bakımlarına devam edebilirler. Bu rahatsızlıkta en önemli hususun tırnak kesimi ve ayakkabı seçimi olduğu unutulmamalıdır.



# EVDE BAKIM VE SAĞLIK HİZMETLERİ YAYGINLAŞIYOR



Yaşlı, hastalık veya kaza sonrası iyileşme sürecinde olan bireylerin evlerinde ihtiyaç duydukları tıbbi ve kişisel bakım hizmetlerinin verilmesi hizmeti her geçen gün daha da yaygınlaşıyor.



▼ Evde bakım hizmetleri, hastanede kalma ihtiyacı olmayan ancak evde bakım ve tedavi görmek isteyen hastalar için ideal bir çözüm sunuyor. Lokman Hekim Sağlık Grubu, evde sağlık ve bakım hizmetleri ekipleriyle evde tedavi görmek isteyen hastalara üst düzey tedbirler olarak hizmet veriyor. Evde bakım hizmetlerine ilişkin en sık sorular ve yanıtlarını şu şekilde derledik.

### **EVDE SAĞLIK ve BAKIM HİZMETİ NEDİR?**

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

### **EVDE SAĞLIK ve BAKIM HİZMETİNDEN KİMLER YARARLANABİLİR?**

Hastalık veya ameliyat sonrası iyileşme dönemini evde geçirmek isteyenler, kalp rahatsızlıkları, alzheimer, şeker veya yüksek tansiyon gibi kronik hastalıkları olan kişiler, terminal dönem hastaları, günlük yaşam aktivitelerinde desteğe ihtiyaç duyan yaşlılar ve engelliler, bebek bakımı konusunda eğitim almak isteyen yeni doğum yapmış anneler,

hasta karyolası, oksijen tüpü gibi çeşitli cihazlara ihtiyaç duyanlar, evden çıkmadan fizyoterapi, psikoterapi ve diyetisyen hizmeti almak isteyenler, röntgen, ultrason gibi görüntüleme hizmetleri için hastanelere gidemeyecek kişiler, laboratuvar tahlili için örnek alınması işleminin evde yapılmasını isteyenler bu hizmetten yararlanabilir.

### **HANGİ SAĞLIK HİZMETLERİ EVDE VERİLEBİLİYOR?**

Evde planlı hemşire bakımı, doktor muayenesi, laboratuvar ve radyoloji tetkikleri, fizyoterapi hizmetleri, reçeteli enjeksiyon uygulamaları, serum takılması ve takibi, mide ve idrar sondası takılması ve çıkarılması, pansuman, yara bakımı, hasta ve hasta yakını eğitimi, gebelik dönemi takibi, yeni doğan bebek ve lohusalık dönemi bakımı, yeni doğan sarılığı tedavisi ve aşılama gibi hizmetleri dilediğiniz zaman ihtiyaç duyduğunuz yerde alabilirsiniz.

### **DOĞUM SONRASI SÜREÇTE HASTANEYE GİTMEDEN DESTEK ALABİLİR MİYİM?**

Gebeler için hazırlanan "Hoş geldin bebeğim" paketinde yenidoğan dönemindeki kontrolleri ve eğitimleri ev ortamında yaparak hem bebeğe hem de emziren anneye büyük kolaylıklar sunuluyor. Paket kapsamında;

hemşireler ile beraber siz ve bebeğiniz iki kez ziyaret edilir. Bu ziyaretlerde bebeğin erken değerlendirmesi, beslenme, sarılık, yenidoğan uyumu ile anne bebek etkileşimine yönelik problemlerin zamanında aşılması sağlanır.

### **EVDE BAKIM HİZMETİ ALMANIN TEDAVİYE OLUMLU ETKİSİ VAR MIDIR?**

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

### **HERHANGİ BİR SAĞLIK PROBLEMİM OLMADAN DA BU HİZMETİ ALABİLİR MİYİM?**

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

## YOĞUN İŞ TEMPOSUNDAN FIRSAT BULUP HASTANEYE GİDEMEYENLER İŞ YERİNDE BU HİZMETTEN YARARLANABİLİR Mİ?

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

## BU HİZMET HAKKINDA KİMDEN NASIL BİLGİ ALABİLİRİM?

Hasta ya da yakınları 444 99 11 numaralı telefonlardan veya "Evde Sağlık ve Bakım Hizmetleri Birimine" bizzat müracaat ederek bilgi alabilirler.





# İYİ BİR EĞİTİM, İYİ BİR GELECEK

#TercihMeselesi

## FAKÜLTE / BÖLÜMLER

### TIP FAKÜLTESİ

- Türkçe / İngilizce

### DIŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ

- Türkçe / İngilizce

### ECZACILIK FAKÜLTESİ

- Türkçe / İngilizce

### SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

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

### SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ

- Antrenörlük Eğitimi
- Spor Yöneticiliği

### SAĞLIK HİZMETLERİ MYO

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





LOKMAN HEKİM



# LOKMAN HEKİM SAĞLIK GRUBU ÜST YÖNETİMİNDE DEĞİŞİKLİĞE GİDİLDİ



Lokman Hekim Sağlık Grubu Mali İşler Direktörü (CFO) Süleyman Alper İnceöz, şirkete Genel Müdür (CEO) olarak atandı.



↳ Lokman Hekim Sağlık Grubunun organizasyon yapısında değişikliğe gidildi. Yönetim Kurulu Başkanı ve Genel Müdür görevlerini üstlenen Mustafa Sarioğlu, Genel Müdürlük pozisyonundan ayrılırken, bu pozisyona şirketin Mali İşler Direktörü Süleyman Alper İnceöz getirildi.



Lokman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Mustafa Sarioğlu, şirketin kuruluşundan bu yana geçen 27 yılda önemli adımlar atıldığını ifade ederken, "Ankara, Van ve İstanbul'un yanı sıra yurt dışında da sağlık hizmeti veriyoruz" dedi. Üniversitemiz ve 926 yatak kapasiteli sağlık kuruluşlarımızla sektörde tercih edilen bir marka haline geldik. Tüm bu gerçekleştirmeleri uzman kadromuzla başardık. Kurumsal yapımızdaki bu değişiklik, şirketimizin büyüme ve gelişimine katkı sağlayacaktır. Yönetim Kurulu olarak Lokman Hekim Sağlık Grubunun stratejik hedefleri doğrultusunda Süleyman Alper İnceöz'e destek vermeyi sürdüreceğimizi ifade eder, görevinde başarılar dileriz" dedi.

### **İNCEÖZ 2002 YILINDAN BU YANA ŞİRKETTE GÖREV YAPIYOR**

Merkezi Ankara'da bulunan İstanbul ve Van'ın yanı sıra yurt dışında da sağlık hizmeti veren Lokman Hekim Sağlık Grubunun yeni Genel Müdürü Süleyman Alper İnceöz 2002 yılından bu yana şirkette farklı pozisyonlarda yer alıyordu.

Lokman Hekim Sağlık Grubu bünyesindeki birçok şirketin kuruluş sürecinde önemli görevler üstlenen İnceöz, kurumun mali organizasyon yapısının oluşturulmasında da aktif rol aldı.

Borsa İstanbul'da işlem gören Lokman Hekim Sağlık Grubunun mali süreçlerine ilişkin çalışmalarıyla dikkat çeken İnceöz, stratejik planlama ve dijital dönüşüm konularında aktif rol aldı.



# HEALTHINEVERYWHERE HASTALARI, DOKTORLAR VE SAĞLIK HİZMET SUNUCULARIYLA BULUŞTURUYOR



HealthinEverywhere, sağlık ve estetik sorunlarına çözüm arayan bireylere tedavi alternatifleri ve prosedürler hakkında bilgi vermekte, uygun doktor veya klinik ile görüşmelerini kolaylaştırmaktadır.





HealthinEverywhere, rinoplasti gibi bilinen ameliyatlardan organ nakli gibi daha özellikli tedavilere kadar çok çeşitli alanlarda çözümler sunmaktadır. Tüm tedavi süreçleri hastanın seçtiği veya uzman kadroların yönlendirdiği doktorların onayı ile doğru ve tarafsız bir şekilde hastalara anlatılmaktadır. HealthinEverywhere sayesinde her ay binlerce kişi aradıkları tedaviler hakkında doğru bilgiye ulaşabilmektedir. Platform ayrıca sahadaki klinikler ve doktorlar hakkında tarafsız hasta yorumlarına da yer vermektedir.

HealthinEverywhere, hastaların sorularını yanıtlayarak ve birden fazla doktordan gelen girdilerle süreci değerlendirmelerini sağlayarak hastaların bilinçli kararlar vermesine yardımcı olmaktadır.

HealthinEverywhere, doktorlar ve kliniklerin yanı sıra hastalar içinde çok önemli bir kaynaktır. Platform, binlerce kişinin ihtiyaçları için doğru tedaviyi ve doktoru bulmasına imkân sağlamaktadır.

## ÜCRETSİZ HİZMETLER

Yabancı bir ülkede tedavi alma sürecini kolaylaştırmak ve tedavi süreci hakkında tam olarak bilgilendirilmenizi temin etmek için size öngörülen tedavi planları, maliyet tahminleri, randevu planlaması, tercüme hizmetleri, ulaşım, konaklama ve sigorta kapsamıyla ilgili ayrıntılı bilgileri ücretsiz olarak sağlıyoruz.

Geçmişte aldığınız tüm sağlık raporlarını doktorlarımız

tarafından değerlendirilmek üzere bizlere gönderebilirsiniz. Bu süreçte rahatsızlığınız bağımsız şekilde değerlendirilir ve önerilen tedavi planı, uzman doktorlarımız tarafından size özel şekilde yapılır. Tedavi teklifiyle ilgili olarak 12-24 saat içerisinde tarafınıza bilgi verilir. Ziyaretinizin hazırlık aşamasında, sağladığınız tıbbi bilgiler esas alınarak tedavinizle ilgili ayrıntılı maliyet bilgisi paylaşılır. Ekibimiz tıbbi konsültasyon ve hastaneye kabulden konaklama, tercüman ve VIP Ulaşım Servisi düzenlemelerine kadar, tüm ihtiyaçlarınızı ücretsiz şekilde koordine eder.

## ÖZEL KARŞILAMA HİZMETİ

HealthinEverywhere ekibi olarak havaalanından geçişinizi kolaylaştırmak için ihtiyaçlarınıza özel karşılama hizmetleri sunuyoruz. Ekibimizden bir üyemiz sizi karşılayarak yolculuğunuz boyunca size rehberlik eder. İhtiyaç duyulması halinde kendi dilinizde yardım sağlanır.

Tüm ekibimiz herhangi bir ücret söz konusu olmaksızın size kendi dilinizde yardımcı olabilir. Ayrıca konuştuğunuz herhangi bir dilde de yardım talep edebilirsiniz.

Bir tekerlekli sandalyeye ihtiyaç duyuyor musunuz? Uçuşla ilgili bir kaygınız hakkında doktorunuzla konuşmanız gerekiyor mu? Ekibimiz tüm bireysel ihtiyaçlarınızı karşılamak ve seyahatinizle ilgili tüm kaygıları ortadan kaldırmak için ne gerekiyorsa yapmak üzere hazırdır.

## Butik Hizmetler;

- Tedavi planı (MSO),
- Maliyet tahminleri,
- Randevu planlaması,
- Tercüme/çeviri hizmetleri,
- 7/24 VIP ulaşım,
- Konaklama yardımı,
- Havaalanında ihtiyaçlarınıza özel karşılama hizmeti,
- Kendi dilinizde hizmet.



HealthinEverywhere olarak insana yakışacak şekilde herkesin ihtiyaç duyduğu ve hak ettiği bakım standartları sağlayabilecek kuruluşlarla çalışmaya özen gösteriyoruz.

Hastalara mümkün olan en iyi bakımı sağlamak amacıyla, multidisipliner hizmet anlayışıyla hareket eden, ihtiyaçları daha kapsamlı ve değer esaslı şekilde karşılayan ekiplerle çalışıyor, bizlerde tüm tedavi süreci boyunca hastalarımızın yanında yer alıyoruz.

Sağlık hizmeti ihtiyaçları söz konusu olduğunda, her zaman tercih edilen hizmetin sağlayıcısı olmaya çabılıyor ve hastalarımızın en iyi deneyimle ülkemizden ayrılmaları için gayret gösteriyoruz.

Mümkün olan en kısa sürede iyileşmenize, sağlığınıza kavuşmanıza ve normal yaşantınıza dönmenize yardımcı olmak için buradayız. Yaptığımız her şeyde önceliğimiz ve odak noktamız "Siz"siniz.





# Cana Can

HAMİLELİK ve DOĞUM  
POLİÇESİ


## Doğum Poliçemiz

### Neleri İçerir?

- ✓ Kadın Hastalıkları ve Doğum bölümünden 8 muayene
- ✓ Kadın Hastalıkları ve Doğum bölümünden istenilen rutin laboratuvar tetkikleri
- ✓ Bebeğin doğum salonunda yapılan yenidoğan ilk muayenesi, topuk kanı tetkiki ve ilk aşısı
- ✓ Doğum (normal veya sezaryen)
- ✓ Normal doğumda 1, sezaryende 2 gecelik yatış ücreti (refakatçi dahil)
- ✓ Emzirme danışmanlığı
- ✓ Şeker Yükleme Testi
- ✓ 2'li, 3'lü veya 4'lü tarama testi
- ✓ NST'ler



**BEREKET**  
EMEKLİLİK **b**

 [canacan.org](http://canacan.org)

 Detaylı Bilgi İçin Bize Ulaşın  
**+90 850 325 50 50**

  
**heryerdesaglık**



# SAĞLIKLI GÜLÜMSEMENİN DOĞRU ADRESİ

Lokman Hekim Üniversitesi  
Söğütözü Diş Hastanesi



Lokman Hekim Üniversitesi Söğütözü Diş Hastanesi, modern diş üniteleri, engelli tedavi üniteleri, ileri sağlık teknolojisi, radyolojik görüntüleme ve bilgisayarlı tomografi cihazları ile ağız ve diş sağlığı alanında hizmet veriyor.



# HİZMET VERDİĞİMİZ BRANŞLAR

- Ağız, Diş ve Çene Cerrahisi
- Ağız, Diş ve Çene Radyolojisi
- Çocuk Diş Hekimliği
- Endodonti (Diş Kanal Tedavisi)
- Ortodonti
- Periodontoloji
- Protetik Diş Tedavisi
- Restoratif Diş Tedavisi
- Akupunktur



**LOKMAN HEKİM  
ÜNİVERSİTESİ**

**SÖĞÜTÖZÜ  
DİŞ HASTANESİ**

# LOKMAN HEKİM İSTANBUL HASTANESİ TÜP BEBEK MERKEZİ AÇILDI

➤ Bebek sahibi olmak her çiftin hayalidir. Ancak bazı eşler kalıtsal veya hormonal etkenler, fiziksel rahatsızlıklar ve daha pek çok sebep yüzünden gebelik elde etmede zorluk yaşayabilirler. İşte tam da bu noktada Lokman Hekim İstanbul Hastanesi Tüp Bebek Merkezi, uzman kadrosu ve son teknoloji cihazlarıyla infertilite (kısırlık) sorunu yaşayan çiftlere yardımcı olmayı hedefliyor.

Lokman Hekim İstanbul Hastanesi Tüp Bebek Merkezi, her hasta için bireysel tedavi planı oluşturuyor ve en iyi sonuçları elde etmek için çalışıyor. Merkezde kullanılan teknolojik cihazlar, en son yeniliklerle donatıldı. Sürekli güncellenen cihazlar, en yüksek başarı oranlara ulaşmak için tasarlanmıştır.

Lokman Hekim İstanbul Hastanesi Tüp Bebek Merkezi, modern bir tasarıma sahip, güvenli ve rahat bir ortam sunar ve Tüp Bebek süreci boyunca konforu ön planda tutar.

## HİZMETLER

- Tüp Bebek Tedavisi
- Mikroenjeksiyon
- Aşılama
- Embriyo Dondurma
- Embriyo Tıraşlama
- Cerrahi Sperm Elde Etme Yöntemleri (MikroTESE, PESA)
- ROSİ (Round Spermatid Enjeksiyonu)
- Sperm DNA Fragmantasyonu
- Çiftlere Kapsamlı Genetik Hastalık Taşıyıcılık Tarama
- Embriyoda Genetik Tarama
- Tek Gen Hastalıklarında Sağlıklı Embriyo Ayıklama
- Kök Hücre Nakli Gereken Abla/Abi için HLA Uyumlu Embriyo Ayıklama
- Düşük Over Rezervli Hastalarda Yumurta Dondurma
- Kanser Tedavisi Öncesi Yumurta, Sperm ve Embriyo Dondurma
- Sperm Dondurma
- Embriyo Havuzlama
- Dual Stimulasyon
- Overe ve Rahime PRP Uygulamaları
- Tekrarlayan Tüp Bebek Başarısızlığında Bağışıklık Sistemi Testleri (Katil Hücre Paneli, Yardımcı T Hücre Paneli) ve Bağışıklık Sistemi Tedavileri



# Sevgi ve Bilim Birleşir Mucizeler Doğar

## Tüp Bebek Merkezimiz Açıldı!



☎ 444 99 11  
[www.lokmanhekim.com.tr](http://www.lokmanhekim.com.tr)

**LOKMAN HEKİM**  
— İSTANBUL HASTANESİ —



# SAĞLIK VE İLAÇ TEKNOLOJİ MERKEZİ AÇILDI



Sağlık ve ilaç odaklı olarak faaliyet yürütecek Lokman Hekim Üniversitesi Teknoloji Geliştirme Merkezinin (LHUSTEK) resmi açılışı gerçekleştirildi.



↳ Lokman Hekim Üniversitesinin konferans salonunda düzenlenen resmi açılış törenine dönemin Sanayi ve Teknoloji Bakanı Mustafa Varank'ın yanı sıra Ankara Valisi Vasip Şahin, KOSGEB Başkanı Hasan Basri Kurt, Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Dr. Mehmet Altuğ ve Üniversite Rektörü Prof. Dr. Fatih Gültekin

katıldı. Burada konuşan Varank, şunları söyledi:

**SAVUNMA GİBİ STRATEJİK:** Covid salgını; sağlık yatırımlarının önemini, millileşme ve yerleşme hamlesinin ne kadar kritik olduğunu bir kez daha ortaya koydu. Sağlık sektörünün savunma sanayi gibi stratejik öneme sahip olduğunun

farkındayız. Sağlık alanında yapılan her girişimi ve yatırımı ülkemiz için hayati buluyoruz.

**MİLLİ TEKNOLOJİ HAMLESİ:** Bu gerçekten hareketle, Milli Teknoloji Hamlesi rehberliğinde, Akıllı Yaşam, Sağlık Ürün ve Teknolojileri Yol Haritasını kamuoyuna ilan ettik. İlaç, tıbbi cihaz ve sağlık bilişimi teknolojilerini stratejik

alanlar olarak belirledik. Bu teknolojilerin yerli ve milli olarak geliştirilmesi, önceliklerimizin başında geliyor. Bu alanlardaki patent sayılarını ve Ar-Ge harcamalarını artıracacağız.

### TEKELLEŞMEYİ KIRACAĞIZ:

Türkiye olarak sağlık teknolojilerindeki tekelleşmeyi kırmakta kararlıyız. Bunun için üniversitelerimizde, teknoparklarda, TÜBİTAK enstitülerinde, Ar-Ge merkezlerinde on binlerce araştırmacımız var gücüyle çalışıyor. Türkiye'nin en başarılı 100 start-up listesinde sağlık alanında girişimlerimiz mevcut.

### LOKMAN HEKİM'İN ÖNEMİ:

Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık ve İlaç TEKMER'in resmi açılışı için bir araya geldik. Lokman Hekim Üniversitesi, sağlık bilimleri alanında zaten önemli bir aktör. Üniversitedeki ve hastanelerdeki bilgi ve tecrübe buraya gelen start-up'lara aktarılabilir.

### İLAÇ, SAĞLIK VE GIDA

Törende konuşma yapan Ankara Valisi Vasip Şahin, "Lokman Hekim Üniversitesi genç bir üniversite olmakla



birlikte hedefe odaklı, mütevazı, çok fazla reklam yapmadan büyük bir gayretle bilim dünyasındaki boşlukları doldurmaya çalışan bir yönetim anlayışıyla hayatını sürdürüyor. Bugünkü açılan bu merkezde de üniversite bir başka boşluğu daha doldurmaya çalışıyor. Savunma sanayi dünyada ne kadar çok önemli gözükse de bu sektör kadar önemli ilaç, sağlık ve gıda sanayileridir. Üniversitenin bu sektörlerle yoğunlaşması ülkemiz adına sevindiricidir." dedi.

### GÜÇLÜ LABORATUVAR ALTYAPISI

Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Dr.

Altuğ, TEKMER'in sağlık ve ilaç temalı faaliyet göstereceğini anlatarak "Biyoteknoloji, nano teknoloji, giyilebilir teknolojiler, yapay zeka destekli sağlık uygulamaları, artırılmış ve semavi gerçeklik uygulamaları, yazılım, tıbbi cihaz ve ilaç alanlarında faaliyet gösteren girişimcilere kapılarını açan TEKMER'imiz girişimcilere sunduğu güçlü laboratuvar alt yapısı, mentorluk hizmetleri, eğitim ve organizasyonlarıyla girişimcilerin gelişimine yüksek derecede katkı sağlamaktadır." diye konuştu.

### SAĞLIK TEMALİ ÜNİVERSİTE

Üniversite Rektörü Prof. Dr. Gültekin, sağlık temalı bir üniversite olduklarını belirterek "Üniversiteler, eğitim, araştırma ve topluma katkı çalışmalarıyla hayatın tüm alanlarını kapsıyor. Tüm alanlarda çok iyi olma imkânı maalesef yok. Biz de bu konunun bilincinde olarak farklılaşma alanlarımızı belirledik. Bunlar; helal çalışmaları, bağımlılıkla mücadele, tıbbi aromatik bitkiler, ilaç araştırmaları ve Geleneksel Tamamlayıcı Tıp." dedi.



## GİRİŞİMCİLİĞİ AŞILAYACAĞIZ

Lokman Hekim Üniversitesi Farmakoloji Ana Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Bülent Gümüşel, TEKMER’de sanayi, kamu, üniversite ve girişimcileri birleştiren bir yapı oluşturduklarını belirterek “Üniversitemizin içerisinde konumlandırılan TEKMER’de öğrencilerimizin ilk günden girişimciliği ve bu çalışmaların içinde yer almalarını aşıl原因 bir TEKMER oluşturmaya gayret ettik.” diye konuştu.

### 5 YIL SÜRELİ PROGRAM

TEKMER’ler; girişimcilere ve işletmelere ön inkübasyon, inkübasyon ve inkübasyon sonrası süreçlerde; iş geliştirme, mali kaynaklara erişim, yönetim, danışmanlık, mentörlük, ofis ve ağlara katılım gibi hizmetler sağlıyor. KOSGEB, 5 yıl süreli TEKMER Destek Programı ile işletici kuruluşlara mobilya ve donanım, ortak kullanıma yönelik makine-teçhizat ve yazılım giderleri, personel giderleri, eğitim, danışmanlık, organizasyon ve tanıtım giderleri için toplamda 6 milyon liraya kadar destek veriyor.

### 17 TEKMER

Bakan Varank tarafından resmi açılışı gerçekleştirilen LHUSTEK ile birlikte toplam TEKMER sayısı 17’ye ulaştı. Sağlık ve ilaç temalı olarak faaliyet gösteren LHUSTEK; biyoteknoloji, nanoteknoloji, giyilebilir teknolojiler, yapay zekâ destekli sağlık uygulamaları, artırılmış ve sanal gerçeklik uygulamaları, yazılım, tıbbi cihaz ve ilaç alanlarında faaliyet gösteren girişimcilere kapılarını açıyor.





# LHUSTEK

LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK VE İLAÇ TEKNOLOJİ MERKEZİ



## LOKMAN HEKİM'İN GENEL KURULUNDA "BÜYÜMEYE DEVAM" MESAJI VERİLDİ



Lokman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Mustafa Sarıoğlu, "Bu yıl içinde hisse başına brüt 0,46 lira temettü dağıtacağız" dedi.



Lokman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Mustafa Sarioğlu, ülkenin ekonomik durumu, şirketin imkanları ve sektörün sunduğu fırsatların değerlendirilerek, büyüme odaklı stratejinin devam edeceğini bildirdi.

Şirketten yapılan açıklamaya göre, Lokman Hekim Sağlık Grubu 2022 Yılı Olağan Genel Kurul Toplantısı, Lokman Hekim Akay Hastanesi'nde gerçekleştirildi. Toplantıda, şirketin büyüme stratejisi, kar dağıtımı, hisse geri alımı konuları görüşüldü.

Açıklamada görüşlerine yer verilen Lokman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Mustafa Sarioğlu, geçen yıl da sağlık sektörünün yanı sıra ülke ekonomisine katkı sunmayı sürdürdüklerini ifade etti.

Lokman Hekim Sağlık Grubunun 6 hastane, 2 tıp merkezi ve 3 bine yakın personelle hizmet verdiğini aktaran Sarioğlu, geçen yıl 214,5 milyon lira yatırım yaptıklarını kaydetti.

Sarioğlu, konsolide cironun 845 milyon lira, faiz, amortisman ve vergi öncesi karın (FAVÖK) 173 milyon lira, net karın ise 118 milyon lira olduğunu bildirdi.

## "Hisse başına brüt 0,46 lira temettü dağıtacağız"

Şirketin aktiflerinin geçen yıla göre yüzde 103 büyüyerek 966 milyon liraya ulaştığını belirten Sarioğlu, "Şirketimiz paylaşarak sağlıklı büyüme kararlığını devam ettiriyor. Halka arz ediliğimiz 2011'den bugüne kadar olduğu gibi bu yılda temettü dağıtmaya devam edeceğiz. Bu yıl içinde hisse başına brüt 0,46 lira temettü dağıtacağız." ifadelerini kullandı.

Lokman Hekim hisselerinin geri alım programının, belirli bir strateji kapsamında devam ettiğini vurgulayan Sarioğlu, geri alınan güncel hisselerin şirket sermayesine oranının yüzde 2,27'yi bulduğunu bildirdi.

Sarioğlu, Ankara, İstanbul ve Van'da özel sağlık hizmeti sunmaya devam ettiklerini anımsatarak, ülkenin ekonomik durumu, şirketin imkanları ve sektörün sunduğu fırsatların değerlendirilerek organik büyüme odaklı stratejinin devam edeceğini kaydetti.





# HELAL ÜRÜN MERKEZİMİZ FAALİYETLERİNİ SÜRDÜRÜYOR



Lokman Hekim Üniversitesi Helal Ürün Uygulama ve Araştırma Merkezi (LHUHAM) "Helal Belgelendirme" hizmeti vermeye başladı.



↓ Lokman Hekim Üniversitesi Helal Ürün Uygulama ve Araştırma Merkezi (LHUHAM); gıda, ilaç, kozmetik, temizlik ve dezenfektanlar gibi ürünler ile yemek, turizm gibi hizmetlere yönelik Helal Belgelendirme, Eğitim ve AR-GE faaliyetleri gerçekleştiriyor.

Üniversite, etik değerlere bağlı uzman kadrosu ve bilimsel ve teknolojik altyapısı sayesinde İslami, sürdürülebilir ve güvenilir çalışmalar yürütüyor. Merkez, aynı zamanda ilgili bakanlıklar, üniversiteler ve STK'lar ile iş birliği yaparak bu alanda sürekli iyileştirmeye de katkı sağlıyor.

Merkezin temel faaliyetlerinden birisi olan Helal Belgelendirme; ürünlerin, hizmetlerin hammaddeyi başlayarak sunumuna kadar ilerleyen tüm zincirde teknik kriterlere ve İslami değerlere uygun olarak üretildiğini, izlenebilirliği sağlanarak sürdürülebilir şekilde tüketiciye helal ve sağlıklı olarak ulaştırıldığını garanti altına alan bir belgelendirme faaliyetidir.

### İslam Ülkeleri Standartlar ve Metroloji Enstitüsü (SMIIC) Standartları

Merkez bu faaliyetini "Helal Uygunluk Değerlendirme" süreçleri ile yapıyor. İslam İşbirliği Teşkilatına (OIC) bağlı İslam Ülkeleri Standartlar ve Metroloji Enstitüsü (SMIIC) tarafından hazırlanan helal standartlarını esas alıp; süreçleri tutarlı, tarafsız, bağımsız ve gizlilik ilkesine dikkat ederek şeffaf bir şekilde gerçekleştiriyor.

### Belgelendirme ve Gözetim Süreci

Başvurunun incelenmesiyle başlayan süreç; tetkikler, muayene ve deneyler ile devam etmekte, değerlendirme ve belgelendirme kararıyla da sonuçlanıyor. Belgelendirme sonrasında gözetim tetkikleri ve gerekli durumlarda özel tetkikler yapılarak izlenebilirlik sağlanıyor.

Merkez şu alanlarda helal belgelendirme yapmaktadır:

**Ürünler:** Gıda, Kozmetik, Temizlik ürünleri ve dezenfektanlar

**Hizmetler:** Yiyecek-içecek hizmeti, Turizm

### Başvurular Alınmaya Başladı

Lokman Hekim Üniversitesi Helal Ürün Uygulama ve Araştırma Merkezi, bu çerçevede helal belgelendirme hizmeti sunmak üzere başvuruları almaya başladı. Böylece güvenli ürün ve hizmetlerin tüketicilere ulaştırılmasına aracılık ediyor. Verdiği Helal Uygunluk Belgesi bir kalite göstergesi olup ulusal ve uluslararası ticarete engelleri kaldıran bir belge özelliği taşıyor.

### Merkez Müdürü Gültekin

Merkez Müdürü Prof. Dr. Fatih Gültekin aynı zamanda Lokman Hekim Üniversitesi rektörlüğünü üstleniyor. Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) Asli Üyesi olan ve uzun yıllardır Helal ve Sağlıklı Gıda ile ilgilenen Dr. Gültekin tıp doktoru ve biyokimya uzmanı. Gıda Katkı Maddeleri ve beslenmeyle ilgili yaptığı paylaşımlar sosyal medyada ilgiyle takip edilen Dr. Gültekin'in bu alanda yazılmış kitapları ve çok sayıda bilimsel çalışması bulunuyor.



# LHÜ'DEN ÖĞRENCİLERİNE İSTİHDAM İMKANI

↳ Lokman Hekim Üniversitesi ve Lokman Hekim Sağlık Grubu arasında iş birliği protokolü imzalandı.

İmzalanan protokol kapsamında üniversitemiz Hemşirelik ve Ebelik Bölümü öğrencilerine Lokman Hekim Sağlık Grubu tarafından istihdam bursu sağlanacak. İlgili bölümlerden burs alan öğrenciler mezun olduklarında Lokman Hekim Sağlık Grubu Hastanelerinde alınan burs yılı kadar istihdam edilecek.

Söz konusu protokol Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Mehmet Altuğ ile Lokman Hekim Sağlık Grubu Yönetim Kurulu Başkanı Mustafa Sarıoğlu tarafından imzalandı.



## PROF. DR. HASAN OZAN'IN KİTABI OXFORD KÜTÜPHANESİNDE YERİNİ ALDI

↳ Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi Anatomi Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Hasan Ozan Oxford Üniversitesini ziyaret etti.

Gerçekleştirilen ziyaret sırasında Hasan Ozan tarafından kaleme alınan "Ozan Anatomi" kitabı, Department of Physiology, Anatomy and Genetics binası kütüphanesine imzalanarak hediye edildi. Kitap öğretim kaynakları listesine eklendi.

Prof. Dr. Hasan Ozan, Oxford Üniversitesi Anatomi Bölümü akademisyenleri Samuel Snowdon ve Sharmila Rajendran ile görüşerek, kitabın yeni basımının İngilizce versiyonunun kütüphaneye iletileceği bilgisini verdi.

Ayrıca kitabın yeni basımının İngilizce versiyonu Cambridge Üniversitesi Anatomi kütüphanesinde yer alacaktır.



# LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ 5 YAŞINDA

↳ Lokman Hekim Üniversitesi, kuruluşunun 5'inci yılını çeşitli etkinliklerle kutladı. Üniversitenin yönetim kadrosunun yanı sıra akademisyen ve öğrencilerin de eşlik ettiği etkinlikler keyifli dakikaların yaşanmasına neden oldu.

Etkinlikler kapsamında Lokman Hekim Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Şükrü Volkan Özgüven ve Oda Müziği Topluluğu üyelerinden oluşan öğrenciler müzik dinletisi sundular.

Söz konusu etkinlikte konuşun Lokman Hekim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Fatih Gültekin, üniversitenin kurulma sürecinde emeği geçenlere ve bugüne kadar gelmesinde katkısı olanlara teşekkür etti.

Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet Altuğ ise "Sağlık eğitimi ve sağlık hizmetlerinde örnek oluşturmayı hedeflediğimiz bu yolda bizlere eşlik eden ve büyük bir özveriyle çalışan tüm ekibimize sizlerin huzurunda bir kere daha teşekkür ediyorum." dedi.



# MAKARNA GÜNÜ ETKİNLİĞİ GELENEKSELLEŞTİ

↳ Lokman Hekim Üniversitesi tarafından her yıl gerçekleştirilen Makarna Günü etkinliği geleneksel bir hal aldı. Bu yıl 4'üncüsü gerçekleşen etkinlik üniversite bahçesinde geniş bir katılımı gerçekleştirildi.

Sosyal Kültürel İşler Koordinatörlüğü ile Sağlıklı Beslenme ve Yaşam Kalitesi Topluluğu tarafından organize edilen, Lokman Hekim Üniversitesi Genç Ofis iş birliği ile gerçekleştirilen etkinlikte hem ziyafet hem de müzik keyfi yaşandı.

Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Mehmet Altuğ ve Rektör Prof. Dr. Fatih Gültekin'in de eşlik



ettiği etkinlikte Nuh'un Ankara Makarnaları sponsorluğunda makarna, Keçiören Belediyesi sponsorluğunda çorba ve çay, Çubuk Belediyesi sponsorluğunda turşu, Knor sponsorluğunda çorba ve makarna, Algida sponsorluğunda dondurma, Nestle sponsorluğunda kahve dağıtımı yapıldı.

Öğrencilerin yanı sıra akademik ve idari kadronun katıldığı etkinliklerde, Çankaya Belediyesi Gençlik Merkezi Müzik Grubu sahne performansı sergiledi. Etkinliğe katılanlar eğlenceli zaman geçirdi.

# LOKMAN HEKİM DEPREMZEDELERE YARDIM ELİNİ UZATTI

↳ Lokman Hekim Sağlık Grubu ve Lokman Hekim Üniversitesi Kahramanmaraş merkezli depremlerden etkilenen illere ilk günden itibaren yardım elini uzattı. Nakdi ve aynı yardımların yanı sıra bölgede çeşitli projelere destek veren Lokman Hekim Üniversitesi, Yunus Emre Enstitüsü iş birliği ile Hatay Narlıca Çadır Kent'te depremzede çocuklar ile yemek sofralarında bir araya geldi.

Lokman Hekim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü akademisyenlerimizin hazırladığı menüler ve çeşitli etkinlikler ile yaklaşık 400 depremzede çocuğa Ramazan ayı boyunca her gün yemek ikramı yapıldı. Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet Altuğ da bölgedeki yardım faaliyetlerine bizzat katıldı ve depremzede aileleri çadırlarında ziyaret etti.

Mehmet Altuğ, "Asrın felaketi sonrasında yaşanan drama, acıya ve sıkıntılara başından beri destek olmaya çalıştık. Yaşanan felakette devletimizin ve milletimizin yanındayız" dedi.



# LHÜ BÜNYESİNDE GELİŞTİRİLEN TIBBİ ÇAYLARIN TANITIMI YAPILDI



↳ Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi tarafından üretilen Tıbbi Bitki Çayları için tanıtım toplantısı gerçekleştirildi.

Lokman Hekim Üniversitesi Konferans Salonu'ndaki etkinlikte tıbbi farmokope analizi yapılmış çaylar tanıtıldı. Açılışta konuşan Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Belma Gümüşel, "Tıbbi ve aromatik bitkilerin nasıl kullanılacağı, kullanım amaçları ve buradan bitkisel ürüne dönüşme süreci sadece eczacılık eğitiminde yer alıyor. Dolayısıyla bu alanda eczacıların rolü çok önemli." dedi.

Ankara Eczacı Odası Başkanı Ecz. Taner Ercanlı ise konuşmasında "Modern tıpta pek çok ilacın üretilmesinde bitkilerden yararlanılırken, bitkilerden ilaç elde edilmesi konusunda uzman olan meslek grubunu eczacılar oluşturuyor. Son yıllarda bitkilere artan talep ve ilgi bilimsel yöntem ve yaklaşımın önemini de hepimize göstermiş durumda." diye konuştu.



LHÜ Rektörü Prof. Dr. Fatih Gültekin ise "Tıbbi ve aromatik bitkiler hepimizin hayatında. Tıbbi çaylarımız sadece başlangıç. Hem sayısı hem de ürün çeşidini arttırmayı planlıyoruz. Ve bunun yanında gıda takviyeleri ve ilaç sektörüne de gireceğiz. Plan ve projelerimize adım adım başladık. Ülkemize ve insanlığa faydalı işler yapmaya devam edeceğiz." ifadelerini kullandı.

LHÜ Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet Altuğ ise "Proje sürecinde çok zorluklar yaşadık ve bu noktaya gelebilmek çok gurur ve mutluluk verici. Bu proje kapsamında destek veren tüm ekibimize ve dostlarımıza şükranlarımızı sunarım. Başlangıç noktasındayız fakat ilaca kadar giden serüvende sonuna kadar projeyi sürdüreceğimizi belirtmek isterim." değerlendirmesinde bulundu.



# TEK POTA BASKETBOL TURNUVASI İLGI GÖRMeye DEVAM EDİYOR

↳ Lokman Hekim Üniversitesi, Ankara'da lise düzeyinde eğitim gören öğrencilerin katıldığı "Tek Pota Lise" isimli basketbol turnuvasının ikincisini de organize etti.

Öğrencilerin yarışmacı karakterlerini sahada gösterebilecekleri, Fair Play (Adil Oyun) ruhundan ödün vermeden, rekabet duygusunu en üst düzeyde yaşayabilecekleri turnuva büyük ilgi görüyor.

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Ankara'daki devlet ve özel okul öğrencilerinin katıldığı Tek Pota Lise turnuvası her okulu temsilen 3+2 oyuncu ile oynandı, kazanan ilk üç okul ve öğrenciler ödüllendiriliyor.

Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyeti

Başkanı Dr. Mehmet Altuğ, Rektör Prof. Dr. Fatih Gültekin, LHÜ Spor Kulübü Yönetim Kurulu Üyesi Mehmet Aldanmaz, Türk Telekom Basketbol Kulübü Asbaşkanı Savtekin Şentürk ve Genel Menajer Önder Külçebaş, GSB Spor Şube Müdürü Zafer Dikencik'in de yer aldığı spor müsabakalarına çok sayıda davetli katıldı.

## Öğrencilerin Kaynaşmasına Katkı Sağlıyor

Tek Pota Lise projesi sayesinde liseler arasında etkileşim artarken, öğrencilerin kaynaşma fırsatı yakalıyor. Basketbol maçları sayesinde spor kültürü ve turnuva bilinci güçlendirildi. Organizasyon hedefi öncelikle Ankara'da, ilerleyen yıllarda da İç Anadolu'da ve nihai hedef olarak sonraki yıllarda Türkiye'deki bütün okulların katılabileceği bir basketbol ligi oluşturmayı amaçlamak olarak açıklandı.



# LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ'NİN SOSYAL SORUMLULUK PROJESİ ÖDÜLENDİRİLDİ

↘ Doktorclub Awards Ödülleri Yılın Sosyal Sorumluluk Kategorisi 1'incilik Ödülü Lokman Hekim Üniversitesi'nin oldu.

İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi iş birliğiyle düzenlenen Doktorclub Awards "2022 Türkiye'nin Sağlık Ödülleri" açıklandı.

2022 Yılı Hastaneler ve Sağlık Kurumları Ödülleri Yılın Sosyal Sorumluluk Kategorisi Ödülüne Özgür Köy Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezi Projesi ile Lokman Hekim Üniversitesi layık görüldü.



# LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ'NİN YENİ YERLEŞKESİ HİZMETE AÇILDI

↘ Lokman Hekim Üniversitesi yeni bir yerleşkede daha hizmet vermeye başladı. Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesinin bulunduğu C blok hizmete açıldı.

Üniversitenin yeni yerleşkesinde 23,000 metrekare kullanım alanı içerisinde 19 derslik, 5 adet toplantı salonu ve öğrencilerimizin kullanımında olacak birçok sosyal alan yer alıyor.

İçinde konferans salonları, amfiler, derslikler, sosyal alanlar, yüzme havuzu ve kapalı spor salonu dahil spor kompleksinin de olduğu bu yeni binanın üniversitenin gelişimine çok önemli katkılar vermesi bekleniyor.



# LOKMAN HEKİM "SANAT VE BİLİM FESTİVALİNE" EV SAHIPLIĞI YAPTI

Uluslararası Sanat ve Bilim Festivali (IASF2023) Lokman Hekim Üniversitesi ev sahipliğinde gerçekleştirildi

Lokman Hekim Üniversitesi öncülüğünde gerçekleşen etkinlikte Ankara'nın ve üniversite camiasının kültür-sanat altyapısının zenginleştirilmesi hedeflendi. Festivale 15'i yurt dışından, 5'i ülke içinden olmak üzere 12 farklı ülkeden 20 sanatçı, 4 akademisyen ve 2 Kupula Art Mexico yöneticisi katıldı.

Festival, atölye, bilimsel program ve sergi dahil olmak üzere 10 gün boyunca sanatseverlerin yoğun ilgisiyle karşılaştı.

Yürütücülüğünü Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Belgin Akın'ın üstlendiği festivalde sanatın geliştirici, öğretici ve bütünleştirici özelliklerinden yola çıkarak; Günümüzde sanat ve sağlık bilimini birleştirmenin önemine vurgu yapılarak, sanatçı ve sağlık bilimcilerini bir araya getirmek amaçlandı.

Türkiye'ye gelen yabancı sanatçılar, Lokman Hekim Üniversitesi ev sahipliğinde basına açık olarak gerçekleştirilen kahvaltı ile ağırlandı. Yapılan basın toplantısında Lokman Hekim Üniversitesi Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet Altuğ, Üniversite Rektörü Prof. Dr. Fatih Gültekin, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölüm Başkanı ve Uluslararası Sanat ve Bilim Festivali (IASF 2023) Organizatörü Prof. Dr. Belgin Akın açılış konuşmalarını yaptı. Ankara kültür gezisi kapsamında Anıtkabir ziyareti ve Anadolu Medeniyetleri Müzesi ve Devlet Resim Heykel Müzesi gezisi gerçekleştirildi.

Daha sonra gerçekleştirilen bilimsel konferans ile "Sanat ve Bilimin İnsanlık için Değeri" temalı konuşmalar organize edildi. Dünyanın farklı farklı ülkelerinden gelen ressamlar üniversite atölye alanında birbirinden değerli eserlerini tamamladılar. Sergi açılış töreni ile ressamların çalışmaları sergilendi.



# LOKMAN HEKİM, GELİŞİM VE EĞİTİM PROGRAMLARINA DEVAM EDİYOR

↳ Lokman Hekim Sağlık Grubu İnsan Kaynakları Eğitim Birimi, "İstasyon Çalışması" etkinliğini 30-31 Mayıs tarihleri arasında gerçekleştirdi. Lokman Hekim Sağlık Grubu, insana değer hususunda çalışmalar yaparak her zaman personelinin yanında olduğunu, sosyal hayata katkıda bulunup mesleki ve kişisel gelişimleri için bu tarz etkinliklerin devamlılığını sürdüreceğini

duyurdu. Etkinlikte ekip çalışması, ekipler arası iş birliği ve iletişim hususuna dikkat çekildi. Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun farklı hastanelerinden etkinliğe katılan çalışanlar bu tarz etkinliklerden mutlu olduğunu dile getirirken aynı zamanda eğlenerek öğrendiklerini de ifade etti.



Etkinliğin videosunu izlemek için QR kodu akıllı cihazınızın kamerasına okutabilirsiniz.





# LHÜ DIŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ'NDEN TÜRKİYE'DE BİR İLK



Lokman Hekim Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi eğitimde yapay zeka projesi ile Türkiye'de bir ilke imza attı.



Çene ve yüz bölgesindeki anatomik oluşumlar ile tüm lezyonların tespitini yapabilen CranioCatch programı ile Diş Hekimliği Fakültesi 3. ve 4. Sınıf öğrencileri bireysel bazlı eğitimde yapay zekâ ile tanıştılar. Dr. Öğr. Üyesi Sinem Coşkun'un yürütücülüğünde Lokman Hekim Üniversitesi'ne kazandırılan yapay zekâ destekli program klinik ve eğitim modülü olarak iki kapsamdan oluşuyor. Diş Hekimliği Fakültesi öğrencileri teorik derslerinde eğitim modülünü kullanırken hastane stajı eğitimlerinde klinik modülü ile hasta radyograflarını inceliyor.

Ölçme ve değerlendirme açısından öğretim üyeleri için büyük kolaylık sağlayan yapay zekâ destekli program ile belli hata payları belirlenip öğrenciler sınava tabi tutuyor.

Türk yapımı, yerli ve milli CranioCatch yapay zekâ programı Eskişehir menşeli olup üniversitenin yanı sıra dünyanın pek çok kurum ve kuruluşu tarafından ilgi görüyor. Lokman Hekim Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi öncülüğünde kullanılan ve geliştirilen eğitim modülü Türkiye'deki birçok üniversite ve fakülte için örnek teşkil ediyor.





# LOKMAN HEKİM'İN SPONSORLUĞU TAKIMLARA "GÜÇ" KATTI



Lokman Hekim Sağlık Grubu'nun sponsorluğunu yaptığı spor kulüplerinden Pendikspor, Türk Telekom ve Ankaragücü başarılı bir sezonu geride bıraktı.





➤ Türk sporuna katkı sağlamak amacıyla çeşitli branşlarda kulüplere sponsorluk desteği veren Lokman Hekim Sağlık Grubu, iş birliği yaptığı takımlara uğurlu geldi. Lokman Hekim markasıyla iyi bir ilişki geliştiren Pendikspor, Spor Toto 1. Lig play-off finalinde Bodrumspor'u 2-1 mağlup ederek, Samsunspor ve Çaykur Rizespor'un ardından Süper Lig'e yükselen 3. takım oldu. Pendikspor, böylece tarihinde ilk kez Süper Lig'e yükselme başarısı göstermiş oldu.



### TÜRK TELEKOM AVRUPA'DA FİNAL GÖRDÜ

Lokman Hekim markasıyla sponsorluk anlaşması yapan bir diğer kulüp olan Türk Telekom Basketbol takımı ise başarılı bir sezonu geride bıraktı. Avrupa kupalarında final maçına çıkan Türk Telekom, finalde İspanya temsilcisi Gran Canaria'ya deplasmanda 71-67 yenilen Türk Telekom, ikincilikle yetindi. Türk Telekom kupayı alamamasına rağmen tarihinde ilk kez bir Avrupa kupası finali oynamayı başardı. Türkiye liginde ise normal sezonu lider bitiren Türk Telekom, play-off'ta da yarı final oynadı.

### ANKARAGÜCÜ YARI FİNAL GÖRDÜ

Lokman Hekim'in sponsor olduğu bir başka Başkent temsilcisi ise Ankaragücü oldu. Ankaragücü ligde dönem başarılı sonuçlar elde ederken, Türkiye Kupası'nda da yarı finale kadar yükselme başarısı gösterdi.





# ONUN İÇİN SANAT VE BİLİMLE UĞRAŞMAK BİR YAŞAM BİÇİMİ



“İçimizden Biri” bölümünün bu sayıdaki konuğu Lokman Hekim Üniversitesi öğretim üyelerimizden Belgin Akın oldu. Yaklaşık 20 yıldır resim sanatıyla yakından ilgilenen Belgin Akın, aynı zamanda bir bilim, şiir, sinema ve seyahat tutkunu. Farklı ve renkli kişiliğiyle ön plana çıkan ve birçok özelliğiyle dikkat çeken Belgin Akın, Lokman Hekim Dergisi'nin sorularını yanıtladı:



## Öncelikle bize kendinizi tanıtır mısınız?

Halk Sağlığı Hemşireliği alanında uzmanlığı olan, 35 yıldır bilimle uğraşan bir öğretim üyesiyim. Yaklaşık 20 yıldır ise resim sanatıyla uğraşıyorum. Doktora mezuniyetim sonrası 2004-2013 yılları arasında Orhan Cebrailoğlu atölyesinde resim eğitimi aldım ve aynı atölyede asistan eğitmeni olarak bulundum. Ardından kendi atölyemde çalışmalarına devam ettim. Bugüne kadar 6 kişisel sergi açtım ve çoğunluğu yurt dışı olmak üzere 40 karma sergiye katıldım. Büyük çoğunluğu yurt dışında olmak üzere 40'ın üzerinde sanat çalıştayına katıldım. Fransa'da "La Palette Du Monde" üyesi ve Türkiye temsilcisiyim. Son yıllarda sanat ve sağlık konusuyla daha fazla ilgilenmeye başladım. Sanat terapisi kursuna devam ettim. İkinci üniversite kapsamında eğitimlerime devam ediyorum. Felsefe lisans programı ve grafik sanatlar lisans programlarına halen devam ediyorum. 2011 yılından bugüne 9 uluslararası sanat etkinliğinin organizasyonunda yer aldım. Bunların en sonuncusu Lokman Hekim Üniversitesi ev sahipliğinde gerçekleşen Uluslararası Sanat & Bilim Festivaliydi (IASF'23). Sanat ve bilimi bir araya getirdik ve "Herkes için Sanat & Herkes için Sağlık" sloganıyla sanatı toplumun tüm kesimlerine ulaştırmaya çalıştık. Geniş katılımı, renkli ve ilgi gören bir festival oldu.



## Lokman Hekim Üniversitesindeki pozisyonunuz nedir, ne zamandır burada çalışıyorsunuz?

Halen Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Halk Sağlığı Hemşireliği AB Dalında öğretim üyesi olarak çalışmaktayım.

## En büyük hobiniz nedir?

Resimle uğraşmak hobi olmayı aşmış bir kariyere dönüştüğü için farklı hobiler edindim. En sevdiğim uğraş alanlarından birisi bilim. Özellikle araştırma metodolojisi alanında eğitimler veriyorum ve proje danışmanlıkları yapıyorum. Benim için en özel hobi alanlarından birisi de sinema. Hem araştırıyorum hem izliyorum. Farklı ve önemli yönetmenleri inceliyorum. Ayrıca derslerimde sinemayı eğitim aracı olarak bolca kullanıyorum. Bunun yanında vazgeçilmez diğer bir ilgi alanım edebiyat ve özellikle şiir. Bu konuda da araştırmayı ve okumayı seviyorum. Özellikle ikinci yeni akımını çok etkileyici buluyorum. Bir de seyahat etmek en büyük hobim. Hiçbir fırsatı kaçırmak istemem. Hobilere daha devam edebilirim ama bu kadar yeter diyelim...

## Resim merakınız nasıl başladı?

Kendimi bildim bileli kaleme, çizgiye, boyaya yakın durdum. Eskiden defterlere kenar süsü yapırdım. Bence en güzel kenar süsleri bendeydi. Resim dersleri benim için hem kolay hem eğlenceliydi. Sonraki yıllarda da resim ödevlerini tamamlayamayanların yardımcısı oldum. Ben üniversitedeyken mizah dergileri çok yaygındı, sıkı bir okuyucuydum. Üniversite ders notlarımın kenarları hep mizah karakterlerinin karikatürleri ile doluydu. Şimdi hiçbirini saklamamış olduğuma çok üzülüyorum. Üniversite eğitiminde sanat eğitimi almadığıma hep hayıflanırım. Para kazandıracak meslek bakış açısı beni farklı alanlara yönlendirdi. Sonra yoğun mesleki yaşam ve kariyer süreci beni resimden uzakta tuttu. Doktora eğitimimi tamamlayınca artık bir yerden başlamam gerektiğine karar verdim ve 2004 yılında bir üniversite hocasının atölyesine başladım ve sanatı bir daha hiç bırakmadım.



## Ne tür resimler yapmaktan keyif alıyorsunuz?

Sanat eğitimine bir üniversite hocasının atölyesinde başlamıştım ve hoca o yıllarda güzel sanatlardaki sisteme benzer bir akademik eğitim veriyordu. O nedenle desen, canlı model çalışması, renk, farklı boya malzemesi eğitimleri, sanat, felsefe ve önemli sanatçılar konusunda sohbetlerin olduğu bir atölyede eğitim aldım. Bu eğitim kapsamında kara kalem ve füzlen desenler dışında farklı tarzlarda ve farklı malzemelerle (pastel, yağlı boya, akrilik vs.) resimler çalıştım. Peyzajlar, figürler ve portreleri içeren resimler bunlar arasındaydı. Öğrencilik sürecinde çok sayıda reproduksiyon çalıştım. Ve ardından özgün çalışmalar ürettim. Daha sonra gördüğünü olduğu gibi aktarmaya çalışma bana yeterli gelmemeye başladı. Bu nedenle öncelikle yaptığım figürleri, portreleri ve peyzajları soyutlamaya başlayarak kendi duygu ve düşüncelerimi daha iyi yansıttığını düşündüğüm resimler çalışmaya başladım. Şu anda yaptığım resimlerde doğadan soyutlamalar ön planda diyebilirim. Resimlerim ağırlıklı olarak soyut doğa sembolleri, figürler ve portrelerden oluşuyor. Çalışmalarımı tanımlamam gerekirse dışavurumcu bir tarz olduğu söylenebilir. Belirli bir tarza ya da konuya saplanıp kalmadan, kendine sınır koymadan, deneysel ve samimi şeyler üretmek en temel prensibim resim yaparken. Şu sıralarda yaptığım resimlerdeki soyut sanatın doğadan, figürlerden ya da portrelerden birebir parçalar yansıtmaktan ziyade, içsel olarak kendimi gerçekleştirmek için yaptığım yolculuk konusundaki fikirler ve duyguları ifade ettiği söylenebilir.

## Yapmış olduğunuz meslek, resimleriniz için ilham oluyor mu? Burada yaşadığınız olaylar, sizi etkileyen durumlar tuale yansıyor mu?

Çalışma alanımı genel anlamda sağlık bilimi olarak tanımlarsak; öncelikle bilimle uğraşmanın ve bilimsel yöntemi kullanmanın sanatsal yaratıcılık için besleyici bir katkı sağladığını söyleyebilirim. Her iki alan da özgünlük ve yaratıcılık gerektiriyor ve iki alanda da bilgi biriktirmek ve üretmenin benim için büyük bir avantaj olduğunu düşünüyorum. Çünkü bilim insanlarının sanatla sanatçıların bilimle bağlantılarının zayıf olması bence yaşamda üretkenlik ve kendini gerçekleştirme önemli bir engel. Sanatsal anlamda üretimler yapan kişilerin çevrelerinden etkilenmeleri ve bunu çalışmalarına yansıtmaları doğal bir sonuç ve gereken bir durumdur. Benim de yaşadığım ortam, çalıştığım alanlar, ilgilendiğim farklı alanlar elbette ki çalışmalarımaya yansıyor.



## Ulusal ve uluslararası yarışmalara da katıldınız mı? Herhangi bir ödül aldınız mı bugüne kadar?

Resim alanında çalışmaya başladığım öğrencilik yıllarımda birkaç yarışmaya katılmıştım. Birkaç sergileme ödülü dışında başka ödül almadım. Sanat için yarışma yapılmasının anlamsız ve yanlış olduğunu düşünüyorum. Bir sanat ürünü çok farklı değerlendirmelere açık olabilir ve de bu değerlendirmeleri yapan kişilerin yetkinliği de ayrı bir tartışma konusu olabilir. Bunu alanın profesyonellerine bırakıyorum. Böyle düşünmeye başladıktan sonra hiçbir yarışmaya katılmadım.

## BEN KONUYU DEĞİL KONU BENİ BULUYOR

### Sağlık içerikli de resimler yapıyor musunuz? Veya yapmak ister misiniz?

Sağlık ya da başka bir başlıkla resim konusu seçme gibi bir yaklaşımım yok. Tuvalin başına geçtiğimde zihnimde ve duygularımda olanları olduğu gibi aktarıp yansıtmak için çaba harcıyorum. Sonrasında ortaya çıkan şeyleri izleyerek ilerliyorum. Bu süreçte bazen ben konuyu değil konu beni buluyor.

### Yaptığınız resimleri sergiliyorsunuz değil mi? Bu zamana kadar hangi sergilerde resimlerinizle yer aldınız?

Yaptığım resimleri kişisel ya da karma sergilerde sergiledim elbette. Bugüne kadar Ankara, İstanbul ve Konya da kişisel sergiler açtım. Ayrıca 30'u yurt dışında olmak üzere 40 kadar karma sergiye katıldım. 32'si yurt dışında olmak üzere 42 farklı ülkede Türkiye'yi temsilen özel davetli sanatçı olarak çalıştay ve sempozyumlarda yer aldım. Pek çok koleksiyonda ve Güney Kore de bir müzede (Seokdang Museum of

Art, Busan) çalışmalarım bulunmaktadır. Çalışmalarımın yer aldığı koleksiyonlar dünyanın farklı ülkelerinde bulunmaktadır (Danimarka, ABD, Meksika, Avusturya, Güney Kore, Makedonya, Karadağ, Tunus, Mısır, Filistin, Lübnan, Bosna-Hersek, Romanya, Sırbistan, Arnavutluk, Gürcistan, Slovakya, Slovenya, Bulgaristan, Kosova, Litvanya, Türkiye).

### Resimlerinizi hediye edermisiniz? Kendi resimlerinizi duvarlarda gördüğünüzde ne hissediyorsunuz?

Resim değeri olan bir üründür, o nedenle ederi vardır ve dolayısıyla karşılığı ödenerek alınması söz konusudur. Müze ya da koleksiyonlara bağışladığım ve nadiren hediye ettiğim olmuştur. Bence toplumumuz resim ya da başka bir sanat eserini hediye edilecek bir şey olarak algılamak yerine değerini ödeyerek alma alışkanlığı kazanmalıdır. Orijinal bir sanat eserine sahip olmak çok özel bir durumdur ve çocuklarınıza miras bırakabileceğiniz bir şeydir. Orijinal sanat eserine sahip olma zevki ve merakının toplumumuzda gelişmesi gerekiyor. Kendi çalışmamı bir duvarda ya da bir koleksiyonda görmek çok onur verici bir duygu. Bunun yanında resmi bitirip atölyemin duvarına yasladığımda sanki farklı bir kimlik kazanıyor ve dışına çıkıp yabancılaşarak onu seyrediyorum. Bu kısmı da çoğunlukla çok keyifli diyebilirim.



### Bu işi daha profesyonel şekilde yapma gibi bir düşünceniz var mı? Resimle ilgili bir eğitim aldınız mı, almaya düşünüyor musunuz?

Resimle ilgili eğitimler aldım, almaya devam ediyorum. Kendimi eğitmenin yanında farklı sanat alanlarından beslenerek kendi fikirlerimi geliştirme ve bunu bir yaşam tarzı olarak benimseme benim için bir yaşam felsefesi. Halen aktif olarak üniversitede çalışmaya devam ediyorum ve sanat çalışmalarımı da beraber sürdürüyorum. Daha ilerde çalışmayıp tamamen atölye çalışmalarına odaklanma hayalim var tabii. Çünkü ikisini bir arada götürmek zaman yönetimi açısından hiç kolay değil.

### Üniversitede çalışıyor olmanın getirdiği iş yoğunluğundan fırsat bulup resim yapmak için vakit yaratmak zor oluyor mu?

Oldukça zor oluyor. Ama vazgeçmeden sürdürüyorum. Bu yıl gerçekleştirdiğimiz sanat festivali sanatı üniversite ile buluşturmakta gerçekten şahane bir fırsat oldu. Bundan sonra üniversitemiz içinde sanatın daha fazla yer alacağını düşünüyorum. Yeni atölye çalışmaları ve farklı projeler olabilir. Böylece işimle sanatı bir arada yürütmek için de benim için iyi bir olanak ve üniversitemiz için de önemli fırsat alanları doğacaktır diye düşünüyorum.

### Resim yapmak, bu alanda kendini geliştirmek isteyenlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Her şeyden önce herkesin hayatına anlam katmak, sağlığını geliştirmek, kendini gerçekleştirmek için mutlaka bir sanat alanıyla uğraşması, ilgilenmesi ve odaklanmasını öneririm. Resimle uğraşmak isteyenler için önerim hemen, şimdi, iyi bir atölye hocasıyla başlasınlar. Yeteneklerini asla sorgulamasınlar. O çok sonraki bir iş ve o da geliştirilebilir. Çöp adam bile çizemem diyenlere cevabım resim de her şey gibi öğrenilebilen bir şeydir. Yeterince odaklanıp çalışırsanız, zaman ayırırsanız, sabrederseniz ve vazgeçmezseniz harika resimler yapmamanız için hiçbir neden yok.



## SORU - CEVAP

**Kilo almak için ne yapmam gerekir?**

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.

**Şeker hastalığı için kullandığım insülinin bağımlılık yaptığı doğru mudur?**

İnsülin ilaç değil, hormondur. Çoğunlukla insülin üretilemediği için diyabet ortaya çıkar. Bu nedenle kullanılması bağımlılık yapmaz. Aslında toplumda 'İnsüline başlandığında bırakılmaz' gibi bir düşünce var. Bu düşünce yanlıştır. İnsülin kullanımının zorunluluğu, hapların artık yetersiz hale geldiği durumlarda vardır.

**Lazer epilasyon kalıcı sonuç verir mi?**

Lazer epilasyon büyük oranda kalıcıdır. Dört-altı seans sonrasında tüylerde %70-90 oranında azalma olur. Tüyler daha ince ve açık renkli hale gelir. Bu azalma yıllarca sürecektir. Tüm vücut bölgeleri lazer ile tedavi edilebilir. Kadınlarda en çok üst dudak, çene, bikini bölgesi kol, bacak ve koltukaltı bölgelerine; erkeklerde ise sırt, omuz, göğüs bölgesi ve sakal bölgesine uygulanır.

**Araç tutmasının nedeni nedir?**

Araç tutmaları iç kulaktaki denge organının bazı insanlarda daha hassas olması ile ilgilidir. Büyük çoğunluğu herhangi bir hastalığa bağlı değildir ki, bunu anlamak için muayene olmanız gerekmektedir. Böyle ise, seyahatlere çıkmadan önce ilaç kullanmak doğru olur. Bir de posturografi denilen bir aletle rehabilitasyon uygulanabilir.



### Vitamin ilaçları ve iğnelerinin herhangi bir zararı var mıdır?

Vitaminler, doğal besin maddeleri ile birlikte alınır ve onların işlenmesinde görevleri vardır. Vitamin almanın en sağlıklı yolu, doğal yollarla vücuda girmesidir. Sağlıklı beslenme sadece yeterli vitamin, mineral alınmasını değil, çağımızda salgın haline gelen obezite, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon gibi hastalıklardan korunmayı veya genetik yatkınlık varsa bile mümkün olduğunca geciktirmeyi ve kontrol altında tutmayı hedefler. Bu nedenle ayda yapılacak birkaç vitamin iğnesinin aynı işlevi göreceğini söylemek mümkün değil.



### Tansiyon ilaçlarını günün hangi saatlerinde kullanmalıyım?

05.00 ile 08.00 saatleri arasında tansiyon yükselmesiyle birlikte hastalarda beyin kanamaları ve kalp krizi yakınması gibi tablolar oluşabilir. Bunu önlemek için aç karnına ve sabah erkenden tansiyon ilaçları alınmalıdır. Hiçbir zaman ilaç tedavisi, ilacın bitimi ile kesilmemelidir. Hastalar, düzenli ilaç kullanıp takiplerini yaptırırsa tansiyon hastalığının sebep olduğu kalp yetmezliği, böbrek yetmezliği, felç ve inme gibi sonuçlardan da korunurlar.



### Bilgisayar başında uzun süre oturmak sağlığımız için bir risk midir?

Uzun süre bilgisayar başında oturmak, kas ve iskelet sistemlerinde sorunlar oluşturuyor. Bunun önüne geçmek için monitör, tam karşıda ve kol uzunluğu mesafesinde olmalıdır. Ekran üst yüzeyi kişinin göz hizasında bulunmalıdır. Bilgisayar başında uzun süre oturmak da omurga üzerine fazladan baskı yapar. Otururken bel desteklenmeli, dik oturmaya özen gösterilmelidir. Otururken kalça ve dizler aynı seviyede olmalı, diz arkaları sandalyeye değmemelidir.



### Parmaklarım ve ellerimdeki karıncalanmanın nedeni ne olabilir?

Parmaklarda uyuşma ve özellikle geceleri ortaya çıkıp kola yayılan ağrıların nedeni "Karpal Tünel Sendromu" olabilir. Aşırı el işi yapan ev kadınları, bilgisayar kullanımı, gazeteciler, müzik aleti çalanlar, ağır el aletleri ile çalışanlar (marangoz, bahçıvan), titreşimli el aletleri kullanan teknisyenler gibi mesleklerde görülme oranı yüksektir.





İyi Bir Eğitim, İyi Bir Gelecek  
#TercihMeselesi



LOKMAN HEKİM  
ÜNİVERSİTESİ

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