

iyiliksağlık

KIZILAY SAĞLIK GRUBU TARAFINDAN 3 AYDA BİR ÜCRETSİZ YAYIMLANIR

KIŞ 2024

ÇOK YORGUNUM,
HIÇ ENERJİM YOK!

FİBROMİYALJİ

OLABİLİRSİNİZ.

Uzm. Dr. Esra ŞAHİN

SOĞUK HAVALARA
MEYDAN OKUYUN;
*Cildinizin ısılsını
koruyun!*

Dr. Öğr. Üyesi Süleyman DÖNMEZ

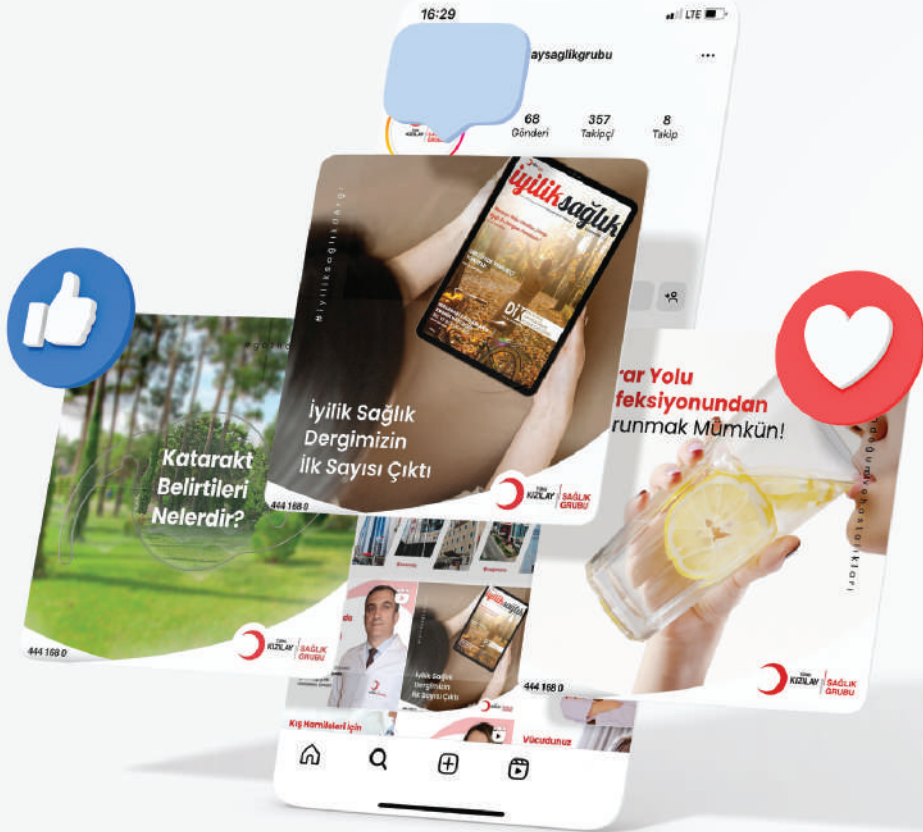
Rahim Ağzı Kanserinde
HPV AŞISININ ÖNEMİ

Op. Dr. Sevda UĞUR



SOSYAL MEDYA HESAPLARIMIZDAN BİZİ TAKİP EDEBİLİRSİNİZ.

f **X** **@** **▶** **in** / **kizilaysaglikgrubu**



Sağlıklı günler dileriz.



Değerli Okurlarımız,

Kızılay'ın sağlık alanındaki mirası yalnızca tarih sayfalarından okunan bir geçmiş değil, aynı zamanda geleceği şekillendiren bir güçtür. Bu miras, toplumun her kesimine kaliteli sağlık hizmeti sunma hedefimize ışık tutmaktadır. Yüzyıldan fazla süren deneyimimiz, modern tıbbın imkanlarıyla birleşerek herkes için ulaşılabilir, güvenilir ve kaliteli sağlık hizmetlerini sunma misyonumuzu güçlendirmektedir.

4 hastanemiz ve 2 tıp merkezimizde görev alan uzman hekimlerimiz ve deneyimli sağlık personelimiz, Kızılay'ın bu mirasının en değerli temsilcileridir. Her biri alanında uzmanlaşmış, insan sağlığına duyarlı ve etik değerlere bağlı bir şekilde hizmet vermektedir. Hasta odaklı yaklaşımımızla, her bir hastamıza bireysel olarak yaklaşıyor, onların fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarını da göz önünde bulunduruyoruz. Güven ve şefkat dolu bir ortamda, hastalarımızın kendilerini rahat hissetmelerini sağlayarak tedavilerini en etkili şekilde sürdürmelerine yardımcı olmaya devam ediyoruz.

Kızılay Sağlık Grubu olarak, sağlıklı bir yaşamın temelinin doğru bilgi olduğunun bilincindeyiz. Bu nedenle, güvenilir ve güncel sağlık bilgilerini sizlerle buluşturmayı misyon edinmiş durumdayız. Sağlık okuryazarlığını geliştirmek için yayınladığımız "İyilik Sağlık" dergimizde, her sayısında olduğu gibi değerli hekimlerimizin bilgilendirici ve güncel makalelerine sizler için yer verdik.

Tarihsel mirasımızdan aldığımız gle, geleceğe umutla bakıyor, toplumumuzun sağlık ve refahını ileri taşıma konusundaki kararlılığımızı koruyoruz.

Ramazan Serkan ÖZCAN
Kızılay Sağlık Grubu Genel Müdürü

6

*Kış Lezzetleriyle
Bağırsıklık Sisteminizi
Güçlendirin!*

10

*Soğuk Havalara
Meydan Okuyun:
Cildinizin ıslığını
Koruyun!*

20

*Sağlıklı Gelişimde
Özel Adımlar: Anne
Karnından Ergenlik
Sonuna Sağlam
Çocuk İzlemi*

30

*Karanlık Dünyaları
Aydınlatan Yöntem
"Kornea Nakli"*

*Dumansız Her Nefeste
Yenilenen Bir Sen!*

36

44

*Alzheimer İhtimallerden
Yalnızca Biri: Unutkanlığa
Neden Olan Başka Neler Var?*

İyilik Sağlık Dergisi

2024 / Kış , Sayı 2

**Kızılay Sağlık Grubu
Adına İmtiyaz Sahibi**

Ömer Nimetoğlu

Akademik Yayın Kurulu

Prof. Dr. Alper Cihan
Prof. Dr. Mustafa Samastı
Prof. Dr. Selami Suma
Doç. Dr. Kurtuluş Açıkarsı
Doç. Dr. Alper Kafkaslı
Op. Dr. Mehmet Celalettin Cihan

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Ülkü Ertuğrul

Makale Editörü
Tarık Yağcı

Grafik Tasarım
Damla Dilara Çakıl Top

Yönetim Adresi

Altıntepe, Cihadiye Cd. No:40,
34840 Maltepe/İstanbul

Baskı

Simurg Matbaa
Topselvi Mah. Gülin Sk.
No:19 / 13 Kartal/İstanbul

Yayın Türü

Ulusal Süreli Yayın

www.kizilaysaglik.com.tr | info@kizilaysaglik.com.tr

Bu dergi Kızılay Sağlık Grubu tarafından Kızılay Sağlık Grubu Hastaneleri için tanıtım amaçlı olarak hazırlanmıştır. Satılamaz ve dağıtılamaz. Dergide yayımlanan yazı, fotoğraf, harita, grafik, tasarım, illüstrasyon ve konularla ilgili her türlü yasal haklar saklıdır. İzinsiz ve kaynak gösterilerek dahi alıntı yapılamaz. Tıbbi konularla ilgili yazı, açıklama ve değerlendirmeler, teşhis ya da tedavi amaçlı olmayıp bilgilendirme amaçlıdır. Dergide yer alan hiçbir bilgi ya da belge, bir tavsiye ya da öneri olarak kabul edilemez ve herhangi bir karar veya eyleme temel oluşturamaz.

İÇİNDEKİLER

BESLENME VE DİYET	6
Kış Lezzetleriyle Bağışıklık Sisteminizi Güçlendirin!	
GÖĞÜS HASTALIKLARI	8
Kış Mevsiminin Korkulu Rüyası "İnfluenza!"	
DERMATOLOJİ	10
Soğuk Havalara Meydan Okuyun; Cildinizin Işıltısını Koruyun!	
GENEL CERRAHİ	14
Ağrısız Bir Hayat İçin Hemoroide Karşı Yenilikçi Yaklaşımlar	
SAĞLIKTA DİJİTAL DÖNÜŞÜM	16
Kızılay Sağlık Grubu Online Hizmetlerin Rolü	
ÇOCUK SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI	20
Sağlıklı Gelişimde Özel Adımlar; Anne Karnından Ergenlik Sonuna Sağlam Çocuk İzlemi	
FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON	24
Çok Yorgunum Hiç Enerjim Yok! Fibromiyalji Olabilirsiniz!	
SAĞLIKTA İLGİNÇ BİLGİLER	28
Sağlıkta Bilinmeyenler	
TALASEMİ FARKINDALIĞI	29
Kızılay'dan Talasemi Farkındalığı	
GÖZ SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI	30
Karanlık Düyaları Aydınlatan Yöntem "Kornea Nakli"	
DİL VE KONUŞMA TERAPİSİ	34
İnme Sonrası Yeniden İletişim Kurma Yolculuğu	
GÖĞÜS HASTALIKLARI	36
Dumansız Her Nefeste Yenilenen Bir Sen!	

PSİKOLOJİ		38
Sigara Bağımlılığının Ardındaki Psikolojik Dinamikler		
KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM		40
HPV Virüsüne Karşı Aşı ve Koruyucu Önlemlerle Sağlığınızı Koruyun!		
GENEL CERRAHİ		42
Doku ve Organları Yenileyen Tedavi Yöntemi "Kök Hücre"		
NÖROLOJİ		44
Alzheimer İhtimallerinden Yalnızca Biri; Unutkanlığa Neden Olan Başka Neler Var?		
ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ		46
Artroskopi Yöntemi ile Hareket Özgürlüğünüzü Geri Kazanın!		
ÜROLOJİ		50
İyi Huiylu Prostat Büyümesinde Altın Standart Tedavi: HoLEP		
GETAT		52
Ağrı Tedavisinde Alternatif ve Tamamlayıcı Tedavi Yöntemleri		
ÇOCUK CERRAHİSİ		54
"Çocuklarda Karın Ağrısı"na Yaklaşım		
RADYOLOJİ		56
Koroner Hastalıklara Karşı Sanal Anjiyo ile Hızlı Tespit		
BİZDEN HABERLER		58
İÇİMİZDEN BİRİ		60
En Büyük Hayalini Gerçekleştirdi Karavanı ile 9500 km Yol Yaptı!		
TEST EDELİM!		62
Hafızanızın Ne Kadar Keskin Olduğunu Merak Ediyor Musunuz?		
SAĞLIK MUTFAKTA BAŞLAR		64



CHECK-UP

Önceliğimiz: Düzenli Taramalarla Sağlığınızı Korumak!

İnsan vücudunu etkileyen birçok hastalık, erken teşhis ve tedavi ile kontrol altına alınabilir. Küçük sağlık sorunlarının hızlı önlemlerle çözülmesi, ileriye dönük ciddi problemleri ve kronik hastalıkları engelleyebilir. Ancak birçok hastalık erken aşamada belirgin semptomlar göstermediği için kişinin düzenli sağlık taramalarından geçmesi büyük önem arz eder. Check-up olarak bilinen genel sağlık taraması ile bireyin kişisel sağlık durumu, genetik risk faktörleri, yaş, boy, kilo, cinsiyet ve tıbbi geçmişi göz önünde bulundurularak özelleştirilmiş bir tarama planı oluşturulur. Kızılay Sağlık Grubu olarak 40 yaş altı kadın/erkekler ve çocuklar için özel olarak tasarlanmış check-up programları ile siz de kişisel sağlığınızı kontrol altında tutabilirsiniz. Sağlığınız bizim için önemli, siz de sağlığınızı korumak adına bir adım atın.

Yaşa ve Cinsiyete Özel Check-Up Programlarımız

- 40 Yaş Altı Kadın
- 40 Yaş Üstü Kadın
- 40 Yaş Altı Erkek
- 40 Yaş Üstü Erkek
- Çocuk Check-up Programı
- 40 Yaş Altı Kadın Geliştirilmiş
- 40 Yaş Üstü Kadın Geliştirilmiş
- 40 Yaş Altı Erkek Geliştirilmiş
- 40 Yaş Üstü Erkek Geliştirilmiş



KIŞ LEZZETLERİYLE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİ GÜÇLENDİRİN!



Dyt. Kenan YILDIRIM
Beslenme ve Diyet
Kağıthane Kızılay Hastanesi

“Baharatları
günlük beslenme
alışkanlıklarımıza dahil
etmek, hastalıklardan
korunmada etkili bir
yöntemdir.”

Kiş mevsimi; soğuk hava ve artan hastalık riski ile birlikte gelirken sağlıklı beslenme alışkanlıkları bu dönemde daha da önem kazanmaktadır. Vücudumuzun soğuk hava koşullarına uyum sağlaması ve bağışıklık sisteminin güçlü kalması için doğru besinleri alması gerekmektedir. Kağıthane Kızılay Hastanesi Beslenme ve Diyet Bölümünden Dyt. Kenan YILDIRIM, kış mevsiminde nasıl beslenileceğine dair detaylı bilgiler verdi.

Dengeli Beslenme ile Bağışıklık Sisteminizi Koruyun!

Kış aylarında havanın soğumasıyla beraber bağışıklık sistemimizi korumamız için dengeli ve sağlıklı beslenmek büyük önem taşımaktadır. Özellikle hareketsiz yaşam tarzı, az su tüketimi, yüksek şeker ve karbonhidrat tüketimi hem bağışıklık sisteminin zayıflamasına hem de fazla

kilo alınmasına neden olmaktadır. Kış mevsiminde yaz aylarına göre daha fazla kapalı ortamlarda vakit geçirildiği için hastalığa yakalanma riskimiz daha yüksektir. Tüm bu riskleri bağışıklık sistemini güçlü tutarak azaltmak mümkündür.

Bağışıklık Sisteminin Dostu; B ve C Vitaminleri

Bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için B ve C vitamininden zengin gıdalar ile beslenmeye özen gösterilmelidir. Mevsim meyveleri olan portakal, greyfurt, mandalina, kivi, nar, elma ve ayvaya günlük beslenmemizde 2-3 porsiyon yer vermemiz gerekmektedir. Bunun yanında kış ayının vazgeçilmez sebzeleri

olan brokoli, Brüksel lahanası, ıspanak, pırasa, kereviz ve şalgam magnezyum, K ve C vitamini açısından zengin besinlerdir. Lif açısından da zengin olan bu besinleri haftada 2-3 kez tüketerek kabızlık şikayetlerinin de önüne geçilebilmektedir.

Şerbetli Tatlı Yerine Sütlü Tatlıları Tercih Edin!

Yüksek miktarda basit şeker tüketimi bağışıklık sistemine ciddi zarar vermektedir. Sık aralıklarla tüketilen şerbetli tatlı, bal, reçel ve çikolata immün sistemini zayıflatarak göbek çevresinde yağlanmaya sebep olmaktadır. Bundan dolayı tatlı isteğimiz olduğunda hem kalorisini düşük hem de besleyici olan muhallebi, keşkül, tavukgöğsü gibi sütlü tatlıların tercih edilmesi daha uygundur.

Prebiyotik ve Probiyotikten Zengin Besinleri Sofranızdan Eksik Etmeyin!

İkinci beyin olarak kabul edilen bağırsaklarımız sağlıklı olduğu sürece bağışıklığımız da güçlü olur. Bağırsaklarımızı probiyotikten ve prebiyotikten zengin besinlerle beslemeliyiz. Probiyotik besinler; Kefir, yoğurt, turşu, sirke, boza, tarhanadır. Prebiyotik besinler; Muz, elma, yaban mersini, brokoli, bezelye, pırasa, enginar. Günlük beslenmemizde probiyotik ve prebiyotiklere mutlaka yer vermeliyiz.

Düzenli Balık Tüketimi ile Kalp Damar Sağlığını Koruyun!

Balığın kış mevsimindeki vazgeçilmez rolü, içerdiği omega-3 yağ asitleri sayesinde sağlığımızı olumlu yönde etkilemesidir. Deniz ürünleri, özellikle balık, sağlıklı bir protein kaynağı olmanın yanı sıra omega-3 yağ asitleri bakımından da zengindir. Bu nedenle, haftada 1-2 kez balık tüketmek, bu değerli besin öğelerinden yüksek fayda sağlamak için etkili bir yöntemdir. Balığı buğulama veya fırında pişirmek hem lezzetini korur hem de besin değerini muhafaza etmektedir.

Bu pişirme yöntemleri, balığın içerdiği omega-3 yağ asitlerini kaybetmeden tüketilmesine olanak tanımaktadır. Böylece, kış mevsiminde düzenli olarak balık tüketmek kalp damar sağlığını desteklemekte ve beyin fonksiyonlarını güçlendirmektedir.



Kış Aylarında Azalan Su Tüketimine Dikkat!

Kış aylarında su tüketimimiz önemli oranda azalmaktadır. Vücudumuzda yer alan enfeksiyona bağlı virüsleri atabilmemiz için kışın 8-10 bardak su içmemiz gerekmektedir. Az su tüketildiğinde ödem, kabızlık, baş ağrısı, mide yanması, kuru ve soluk cilt sorunları ile karşı karşıya kalınabilmektedir. Tüm bu sorunlara yer vermemek için her saat başı 1 bardak olacak şekilde ölçülü ve dengeli su tüketimine özen gösterilmelidir. Soğuk havalarda sıcak içecekler daha fazla tercih edilmektedir. Özellikle sıcak çikolata,

salep ve boza kontrollü tüketilmezse yüksek kalori alınmasına sebep olmaktadır. Sıcak çikolata, salep ve bozayı haftada 2 kez; siyah çay, bitki çayları ve kahveyi ise günlük olarak tüketmekte sakınca yoktur.



Baharatlar ile Hastalıklara Karşı Doğal Kalkan Oluşturun

Baharatları günlük beslenme alışkanlıklarımıza dahil etmek, hastalıklardan korunmada etkili bir yöntemdir. Örneğin, yemeklerimize zencefil ve zerdeçal ekleyerek antioksidan ve anti-inflamatuar özelliklerinden faydalanabiliriz. Bu baharatları yaklaşık 1 çay kaşığı kadar kullanmak yeterli olacaktır. Salatalarımıza ekleyeceğimiz sumak ve kekik ise hem lezzet artırıcı özelliklere sahiptir hem de bağışıklık sistemimizi destekleyen vitamin ve mineraller içermektedir. Ayrıca, sofralarımızdan eksik etmememiz gereken doğal antibiyotik kaynakları olan soğan ve sarımsağı da yemeklerimize dahil etmek hastalıklardan korunmada önemli bir role sahiptir.

Güneşsiz Günlerde D Vitamini Eksikliği

Kış mevsiminde güneşin daha az görünür olması nedeniyle D vitamini eksikliği sıkça karşılaşılan bir sağlık sorunudur. Bu eksiklik; kas ağrısı, uykusuzluk, depresyon belirtileri ve vücut direncinin düşmesi gibi çeşitli olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Bu nedenle, kış aylarında D vitamini seviyelerimizi kontrol etmek için düzenli tahliller yaptırmak önemlidir. Eğer eksiklik tespit edilirse uzman önerisi doğrultusunda takviye kullanımı bu dönemde sağlığımızı korumak adına önemlidir.

Bedensel ve Zihinsel Sağlığınızı Düzenli Spor ile Destekleyin

Kış mevsiminde düzenli egzersiz yapmak hem kemik ve kas gücünü koruma hem de vücut direncini artırma konusunda önemli bir rol oynamaktadır. Yapılan bilimsel araştırmalara göre düzenli yürüyüş ve spor aktiviteleri, doğal bir ağrı kesici olan endorfin ve mutluluk hormonu olan serotonin seviyelerini artırmaktadır. Haftada 3 gün yapılacak 45 dakikalık bir yürüyüş, bu olumlu etkileri sağlamak için yeterli olmaktadır. Kış aylarında sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için beslenme, spor ve stres yönetimi unsurlarının birbirini tamamlayan bir bütün olduğunu unutmamak önemlidir. Bu dengeyi düzenli bir şekilde koruyarak hem bedensel hem de ruhsal sağlığımızı en uygun seviyede tutmak mümkündür.

KIŞ MEVSİMİNİN KORKULU MİSAFİRİ; “İNFLUENZA!”



**Doç. Dr. Gülfidan UZAN
ÇAKMAK**
Göğüs Hastalıkları
Kağıthane Kızılay Hastanesi

Halk arasında grip olarak da bilinen influenza, solunum yolu enfeksiyonuna neden olan ve influenza virüsünün oluşturduğu bir hastalıktır. Bu virüs, damlacık ve temas yoluyla bulaşarak ateş, vücut ağrıları, titreme ve yorgunluk gibi semptomlara yol açmaktadır. Hastalık genellikle bağışıklık sistemi zayıf olan bireyleri, çocukları ve yaşlıları etkilemektedir. Erken teşhis ve tedavi edilmediği takdirde ciddi komplikasyonlara neden olan influenza hakkında Kağıthane Kızılay Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Gülfidan UZAN ÇAKMAK önemli bilgiler verdi.

“Soğuk iklim koşulları, düzensiz beslenme ve uyku alışkanlıkları, yoğun stres düzeyi bağışıklık sistemini düşüren önemli faktörlerdendir.”

“Paçavra Hastalığı” Olarak da Tanınıyor

Tıp dilinde influenza adı verilen grip hastalığı, influenza virüslerinin etken olduğu ve burun, boğaz, akciğerleri etkileyen mevsimsel solunum yolu enfeksiyonudur. Ateş, halsizlik ve kas ağrıları nedeniyle hastaları günlük işlerini yapamaz hale getirebildiğinden “paçavra

hastalığı” olarak da adlandırılır. Influenza virüsü Orthomyxoviridae ailesinde yer alan tek sarmallı bir RNA virüsüdür. A, B ve C olmak üzere üç farklı türü bulunur. Genellikle ağır hastalık yapıcı tip “İnfluenza A”dır.



Bağışıklık Sisteminin Zayıf Olması İnzüenzaya Davetiye Çıkıyor!

Tıp dilinde influenza adı verilen grip hastalığı, influenza virüslerinin etken olduğu ve burun, boğaz, akciğerleri etkileyen mevsimsel solunum yolu enfeksiyonudur. Ateş, halsizlik ve kas ağrıları nedeniyle hastaları günlük işlerini yapamaz hale getirebildiğinden “paçavra hastalığı”

olarak da adlandırılır. Influenza virüsü Orthomyxoviridae ailesinde yer alan tek sarmallı bir RNA virüsüdür. A, B ve C olmak üzere üç farklı türü bulunur. Genellikle ağır hastalık yapıcı tip “İnfluenza A”dır.

En Sık Akciğer Komplikasyonlarına Neden Oluyor

Grip hastalığında belirtiler, 1-2 günlük bir kuluçka döneminden sonra aniden başlar. Sık görülen belirtiler: Ateş (38-41°C), baş ağrısı, yorgunluk hissi, kuru öksürük, boğaz ağrısı, burun akıntısı, kas ağrıları, kusma ve ishal gibi yakınmalardır. Ateş, genellikle 3-5 gün sürmektedir. Yorgunluk ve halsizlik daha uzun sürebilmesine rağmen sağlıklı kimselerde grip semptomları yaklaşık bir hafta sürer. Altta yatan hastalığı, bağışıklık yetmezliği olanlarda, küçük çocuklar ve yaşlılarda yaşamı tehdit edici komplikasyonlar gelişebilir. Akciğer komplikasyonları en sık görülen grip komplikasyonlarıdır. Virüsün direkt etkisine bağlı zatürre veya bakterilere bağlı zatürre şeklinde görülebilir.

Her Viral Enfeksiyon İnfluenza Değildir

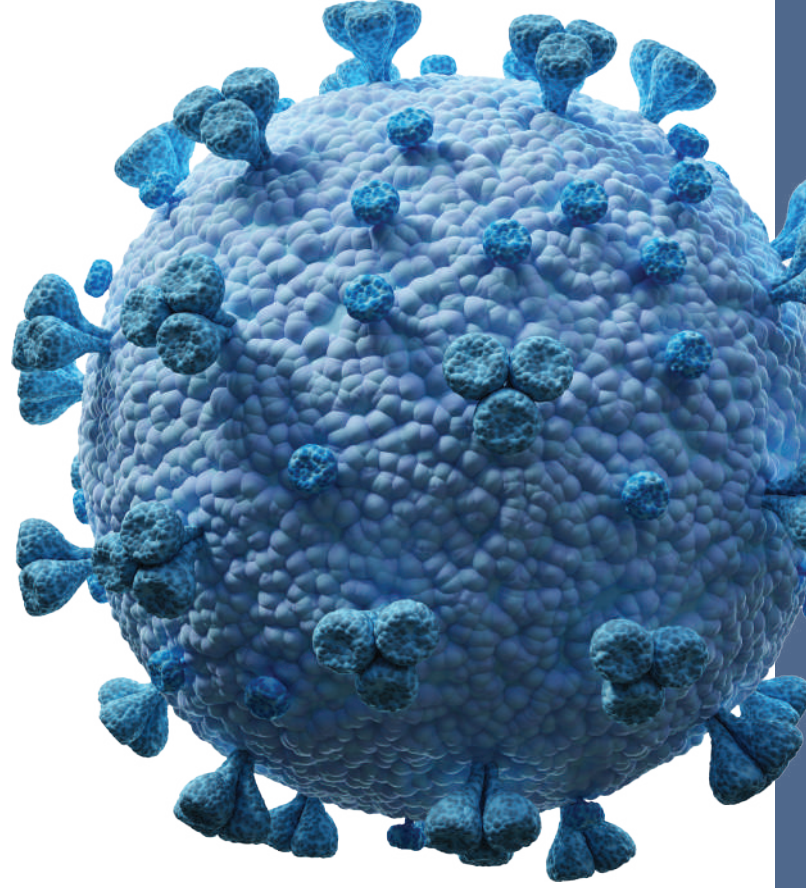
Grip (influenza) ve nezle (soğuk algınlığı) belirtileri sıklıkla karıştırılabilen iki farklı hastalıktır. Her iki hastalık da viral bir enfeksiyon olmakla birlikte farklı virüslerle meydana gelmektedir. Nezleye sebep olan yüzden fazla virüs vardır ve bu nedenle defalarca nezle olmak mümkündür. Nezle ile gribin en önemli farkı gripte ateş olması, nezlede olmamasıdır. Ayrıca nezle genellikle "ayakta geçirilen" bir hastalık iken grip, hastaların günlük işlerini yapmasını engelleyecek kadar halsizliğe yol açabilir. Her iki hastalıkta da burun akıntısı veya tıkanıklığı, boğaz ağrısı ve öksürük olabilir.

Virüs Taşıyan Damlacıkların Çevreye Yayılması ile Bulaşıyor

Grip, öksürük ve hapşırmaya gibi eylemler sonucu ortaya çıkan canlı virüsleri taşıyan damlacıkların çevreye yayılmasıyla bulaşır. Bu damlacıklar, havada birkaç saat boyunca kalabilir ve insanlara hastalığı bulaştırabilir. Bu nedenle kalabalık ortamlarda bulunan kişiler özellikle risk altındadır. Ayrıca hasta kişinin ellerine bulaşan virüs içeren parçacıklar; kapı kolları, telefonlar gibi nesnelere bulaşabilir ve başka bir kişinin temasıyla hastalığın yayılmasına neden olabilir. Tokalaşma, öpüşme, cep telefonu kullanımı, aynı ortamda bulunma, asansörde durma, alışveriş esnasında kıyafetlerin denenmesi, 1 metreden fazla yaklaşarak konuşma gibi durumlar da grip virüsünün bulaşma riskini artırabilir.

Kesin Tanı İçin Burun ve Boğaz Sürüntüsü

Ateş, boğaz ağrısı, üşümeyle birlikte titreme, kas ağrıları ve yorgunluk gibi belirtilerin olduğu kişilerde doktor tarafından değerlendirme ve muayenenin ardından burun ve/veya boğazdan sürüntü alınarak kesin tanı konabilir. İnfluenza ve koronavirüs enfeksiyonu aynı kişide aynı anda olabilir. İnfluenza ve Covid-19' u birbirinden ayırt edecek önemli klinik bir belirti yoktur. Bu nedenle bu belirtileri olanlarda influenza ve COVID testi yapılması gerekebilir.



Tedavide İlaç Kullanımı Uzman Hekim Tarafından Başlatılmalı

Gribe yönelik antiviral ilaç başlanması kararı doktor tarafından verilmelidir. Daha çok bağışıklık sistemi baskılanmış kişilere veya bebek, çocuk, yaşlı ve gebe gibi riskli grupta yer alan hastalara uygulanır. Tedavide amaç, solunum yolunda yoğun şekilde bulunan influenza virüsünü baskılamak ve hastalığın ciddi komplikasyonlarını önlemektir. Antiviral ilaç tedavisi özellikle hastalığa dair belirtilerin ortaya çıktığı ilk 1-2 gün içerisinde başlanırsa grip olgusu daha hafif seyreder, daha hızlı şekilde iyileşir ve ciddi komplikasyonların önüne geçilmiş olur.

Gripten Korunma Yolları

Diğer viral enfeksiyonlarda olduğu gibi grip hastalığının bulaşmasının önlenmesinde de el yıkama, hijyen, ortamın sık havalandırılması ve temasın önlenmesi önemlidir. Korunmak, ağır hastalık ve komplikasyon gelişiminin önlenmesinde önerilen yöntem aşılama değildir. Dünya Sağlık Örgütü virüsün değişikliklerini yakından izleyip aşı bileşimi için yıllık önerilerde bulunur. Sağlıklı erişkinlerde aşı ile sağlanan koruyucu antikor düzeyi influenza A için %80'in üzerinde bildirilmiştir. Yaşlılarda koruyuculuk oranı daha düşük olmakla birlikte komplikasyonları ve ölüm oranını azalttığı saptanmıştır.

SOĞUK HAVALARA MEYDAN OKUYUN; *Cildinizin ısıtısını koruyun!*

Cilt, vücuttaki en geniş organdır ve diğer organları dış etkenlere karşı koruyan bir kalkan görevi görür. Dış etkilerden fazla etkileniyor olması nedeniyle cilt bakımı genel sağlık için de önemlidir. Konya Kızılay Hastanesi Dermatoloji Bölümünden Dr. Öğr. Üyesi Süleyman DÖNMEZ, kış aylarında cilt sağlığı ile ilgili merak edilen konuları sizlerle paylaşıyor.



**Dr. Öğr. Üyesi Süleyman
DÖNMEZ**
Dermatoloji
Konya Kızılay Hastanesi

"Kış aylarında cilt bakım rutinimizi dikkatlice düzenlememiz önemlidir çünkü cildi içeriden ve dışarıdan korumak gereklidir."

Soğuk Hava Cildin Koruyucu Bariyerinin Zayıflamasına Neden Oluyor!

Yılın bu dönemlerinde, cilt üzerindeki soğuğa maruziyet cildin koruyucu bariyerinin zayıflamasına neden olur. Bu durum, nem kaybının hızlanmasına ve cildin elastikiyetinin azalmasına yol açar. Özellikle yüz, el, burun ve dudak gibi dış etkenlere maruz kalan bölgelerde kuruluk, çatlama ve hassasiyet gözlemlenir. Cildin ihtiyaç duyduğu antioksidan ve besleyici maddelerin alımını zorlaştıran soğuk hava, cildi dış etkilere karşı savunmasız hale getirir. Bu durum kaşınma, kızarma, renk

değişiklikleri gibi problemlere neden olabilir. Kış aylarında düşük nem oranları ve sert rüzgarlar, cildin üst tabakasını oluşturan lipid tabakasını zayıflatır. Bu da transepidermal su kaybını artırır ve cildin kurumasına yol açar. Ayrıca, iç mekanlarda kullanılan ısıtma sistemleri de cildin nem dengesini bozar ve ciltte gerginlik hissine neden olur.

Mevsimsel Değişikliklere Karşı Cildinizi Koruyun!

Tüm bu faktörler bir araya geldiğinde cilt bariyeri zayıflar, cildin korunma kapasitesi azalır ve cilt daha kolay tahriş olur. Kış aylarında ortaya çıkan olumsuz etkiler, kişinin cilt tipine ve genel sağlık durumuna bağlı olarak farklılık gösterebilir. Kuru ve pul pul dökülen bir ciltten, kızarıklık ve kaşıntıya kadar çeşitli belirtilerle karşılaşılabilir. Bu nedenle, kış mevsimine girişte cilt bakımına özen göstermek ve cildi nemlendirmek, cildin mevsimsel değişikliklere karşı direncini artırmak için önemli bir adımdır.



Düzenli Bakım ile Cildiniz Kışın da İşiltisini Kaybetmesin!

Kış mevsiminde cilt bakımı önerileri arasında düzenli cilt temizliği, peeling uygulamaları ve nemlendirici kullanımı bulunur. Bu adımlar, cildin canlı ve sağlıklı kalmasını sağlar,

aynı zamanda soğuk hava şartlarına karşı koruyucu bir bariyer oluşturur. Cilde gereken özeni göstermek, kış aylarında da pürüzsüz ve parlak bir cilt görünümünün anahtarıdır. Bu

sayede cilt, kuruluk, çatlaklar ve hassasiyet gibi sorunlarla mücadele eder, sağlıklı bir görünüm sergiler.

Antioksidan ile Cildinizi Besleyin!

Bu mevsimde, cildimizde belirgin değişikliklere yol açarken "Kışın cilt bakımı nasıl yapılır?" sorusu güzellik rutininizin odak noktasını oluşturur. Bu nedenle, kış aylarında cilt bakım

rutinimizi dikkatlice düzenlememiz önemlidir çünkü cildi içeriden ve dışarıdan korumak gereklidir. Cildin kış aylarında

antioksidan ve besleyici maddelere olan ihtiyacını artar, bu nedenle cilt bakımını bu ihtiyaçları karşılamak üzere özenle düzenlemek önemlidir.

Günlük Cilt Bakım Rutinini İhmal Etmeyin!

Cilt bakım rutini, günlük olarak uygulanmalıdır. Her gün cilt temizliği ve nemlendirici krem kullanmak, cildin sağlıklı kalmasına yardımcı olur. Kullanılan ürünlerin mevsim şartlarına uygun

olması ve cildin ihtiyaçlarını karşılaması önemlidir. Güneş kremi kullanmak, dışarı çıkarken cildi UV ışınlarına karşı koruma altına alır ve erken yaşlanmayı önler. Ayrıca, haftada bir veya ihtiyaca göre peeling yapmak, ölü

deri hücrelerinden kurtulmanıza ve cildin yenilenmesine yardımcı olur. Düzenli ve doğru bir cilt bakımı, kış aylarında cildinizin ihtiyaç duyduğu korumayı sağlar ve cildinizi canlı tutar.

Cilt Tipinize Uygun Bakım ile Sağlıklı Bir Cilt

Cilt bakım tavsiyeleri arasında soğuk aylarda yeterli su tüketimi, düzenli cilt temizliği, nemlendirme, peeling, C vitamini serumu kullanımı ve güneş kremi kullanımı önemli bir yer tutar. Bu adımlar, kışın

cildin sağlığını korumak ve kuruluğu önlemek adına önemlidir. Cilt tipinize uygun ürünlerin seçimi ve nemlendirici kullanımının artırılması, kış aylarında cildinizi canlı ve sağlıklı tutmanın

anahtarlarıdır. Ayrıca, evde hazırlayabileceğiniz doğal bakım yöntemleri ve maskelerle cildinizi desteklemeniz de mümkündür.



* Kış Soğuklarına Karşı
Cildinizi Beslemenin 6 Adımı
için sayfayı çevirin.



Cildinizi 6 Adımda Kış Soğuklarına Karşı Besleyin

Kış mevsimi için cilt bakım önerileri, cildi koruma ve sağlıklı tutma açısından büyük bir öneme sahiptir. Cildinizin kışın özel ihtiyaçlarını karşılamak ve sağlıklı bir cilt yapısını sürdürmek için aşağıdaki önerilere göz atabilirsiniz.



Bol Su Tüketin!

Kış aylarında hava koşulları cildi kurutma eğilimindedir, bu nedenle vücudun su ihtiyacı artar. Günde en az 1,5-2 litre su tüketmek, cildin nem dengesini korumak ve kış aylarında karşılaşılan kuruluk sorununu önlemek için önemlidir. Bol su içmek, cildi içten nemlendirir ve cilt bakım rutininin vazgeçilmez bir parçasıdır.

Cildinizi Derinlemesine Nemlendirin!

Kış mevsimi, nem seviyesini düşürerek kuruluk ve hassasiyeti artırabilir. Bu nedenle, derinlemesine nemlendirme kış aylarında cilt sağlığını korumak adına kritik bir öneme sahiptir. Nemlendiriciler, özellikle el, burun ve dudak gibi hassas bölgelerin korunmasına yardımcı olarak cildin ihtiyaç duyduğu nemi sağlar. Bu strateji, kışın cilt bakımının temel adımıdır ve cildin mevsimsel değişikliklere karşı direncini artırır.



A, C ve E Vitamininden Zengin Besinler Tercih Edin!

A vitamini için Ispanak, pazı, mercimek, pırasa, brokoli, havuç; C vitamini için Kivi, portakal, greyfurt, karnabakar, brokoli ve E vitamini için ise ıspanak, fındık, badem, yeşil zeytin, kekik, kuru kayısı, brokoli tüketebilirsiniz.

Doğru Kıyafet Seçin!

Bu dönemde doğrudan cilde temas eden kıyafetleri seçerken dikkatli olun. Yumuşak, nefes alabilir ve doğal dokulu kumaşlar, cildi tahriş etmeden korur. Özellikle pamuk ve ipek gibi doğal kumaşlar tercih edilmelidir. Soğuk hava koşullarına maruz kalan bölgeleri korumak için eldiven, atkı ve şapka gibi aksesuarları kullanmak da önemlidir.



Kışa Özel Ürünler Seçin!

Soğuk hava koşulları cildi daha fazla korumaya ihtiyaç duyurur. Bu nedenle, kış mevsimi için özel olarak formüle edilmiş cilt bakım ürünleri kullanmak, cildinizi etkin bir şekilde koruma altına alır. Ekstra nemlendirici özelliklere sahip ürünler, koruyucu dudak bakımı ve nazik temizleme ürünleri kışın cilt bakımını destekler.



Güneş Koruyucu Kullanın!

Kış aylarında güneşin zararlı ışınları etkisini sürdürür. Güneş koruyucu kullanmak, cildi UVA ve UVB ışınlarına karşı korur ve erken yaşlanma belirtilerini engeller. Bu nedenle, günlük olarak güneş koruyucu kullanımını ihmal etmemek önemlidir.

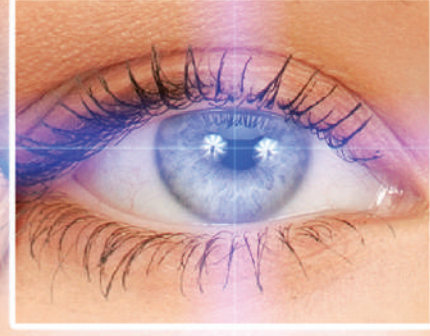


NO TOUCH LAZER

Tedavisi ile

**Miyop,
Hipermetrop ve
Astigmat'a**

Son!



444 168 0



TÜRK
KIZILAY

SAĞLIK
GRUBU

AĞRISIZ BİR HAYAT İÇİN HEMOROİDE KARŞI YENİLİKÇİ YAKLAŞIMLAR



Op. Dr. Numan VAROL
Genel Cerrahi
Konya Kızılay Hastanesi

**“Genetik faktörler,
gebelik, yaşam tarzı,
kronik hastalıklar
gibi birçok faktör
hemoroid oluşumunda
etkilidir.”**

Günümüzde oldukça sık rastlanan ve halk arasında basur olarak bilinen hemoroid, makattaki damar genişlemelerini ifade eder. Bu rahatsızlık, yetişkinlerin yaklaşık dörtte birinde görülebilmekle birlikte, her zaman belirti vermeyebilir. Bunun yanında bazı kişilerde günlük yaşamı ciddi şekilde etkileyen şiddetli ağrılara da neden olabilir. Konya Kızılay Hastanesi Genel Cerrahi Bölümünden Op. Dr. Numan VAROL, hemoroid hakkında detaylı bilgiler verdi.

Her İki Kişiden Birinde Görülen Hastalık

Anüs olarak isimlendirilen dışkılamanın gerçekleştiği kalın bağırsağın son bölümünde yani makatta yer alan, istirahat halinde gaz ve dışkı tutmamıza katkıda bulunan ve içerisinde damarların bulunduğu yumuşak doku yastıkçıklarına hemoroid pakeleri denir. Buradaki damarların genişlemesi ve dokuların

şişmesiyle hemoroid, basur ya da halk arasındamayası olarak isimlendirilen hemoroidal hastalık oluşur. Hemoroid, genel cerrahi polikliniğine en sık başvuru nedenleri arasında yer almaktadır. Yaklaşık olarak her iki kişiden biri yaşam boyunca en az bir kez bu hastalık semptomlarını yaşamaktadır.

En Büyük Etken; Damarlardaki Genişleme ile Oluşan Yapısal Bozulma

Hemoroidin oluşması için bu bölümdeki damarlarda genişlemenin başı çektiği yapısal bozulma gerekir. Genetik faktörler, gebelik, yaşam tarzı, kronik hastalıklar gibi birçok

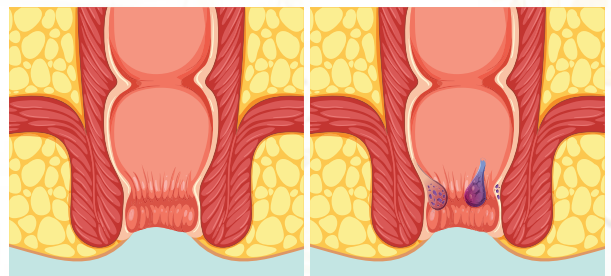
faktör hemoroid oluşumunda etkilidir. Ayrıca liften yoksun kötü beslenme alışkanlığı, uzun süre tuvalette kalma, kabızlık, uzun süreli ishal, uzun süre oturma ya da ayakta kalma,

bazı sporlar (Ata binmek, bisiklet sürmek, spinning gibi salon sporları), dar kıyafetler ve obezite de başlıca nedenleri arasında sayılabilir.

Bu Belirtiler Hemoroid Habercisi Olabilir!

En yaygın belirti ağrısız, genellikle dışkılama esnasında olan parlak kırmızı renkteki kanamadır. Bunun yanında:

- Makatta şişlik,
- Dışkılama esnasında sarkma,
- Nemlilik hissi,
- Kaşıntı ve ağrı, hemoroidin en sık belirtileridir.



Doktor Görüşü Almak İçin Tereddüt Etmeyin!

Hemoroid tanısı genellikle detaylı muayene ile konulur. Ancak küçük hemoroidlerde ayırıcı tanı için anoskopi (anal kanalın alet yardımıyla değerlendirilmesi), rektoskopi ya da kolonoskopi yapılması gerekebilir. Maalesef hastaların muayene için çekinme eğiliminde oldukları bu bölge, başvurularını geciktirmekte ve dolayısıyla tedavilerin de ertelenmesine neden olmaktadır. Unutulmamalıdır ki kanama ve diğer hemoroid belirtilerinin bir kısmı sadece iyi huylu hastalıklarda görülmemektedir. Kanseler de benzer belirtilere neden olabilir. Her hastalıkta olduğu gibi doğru tanı doğru tedavinin temelidir.

Hemoroidin Evresine Göre Tedavi Yöntemleri

Hastalığın evre ve belirtilerine göre hastalığın tedavisi değişmektedir. Medikal tedavilerin amacı oluşan ödem ve iltihabı azaltmak, kan ve lenf dolaşımını artırmak, kaşıntı gibi semptomları azaltmaktır. Çeşitli kremler, fitiller ve ağızdan alınan haplar ülkemizde mevcuttur. Sıcak oturma banyolarının da faydası yadsınamaz. Şikayete neden olan hemoroidal hastalığın her evresinde cerrahi tedavi gerekebilir. Erken evre hastalarda bant ligasyonu, skleroterapi, infrared, lazer ablasyon gibi poliklinik şartlarında lokal anestezi ile uygulanabilecek yöntemler

mevcuttur. Daha ileri evre hastalarda makattan sarkan hemoroid yastıkçıklarının kesilerek çıkarılması klasik cerrahi tedavidir. Günümüzde sıklıkla elektrik akımını kullanarak damarları ve dokuları kapatıp kesen cihazlar tercih edilmektedir. Bağırsak sarkmasının eşlik ettiği hastalarda bu amaç için üretilmiş özel stapler dediğimiz cihazlar yardımıyla sarkan bağırsak bölümünün çıkarılması ile birlikte hemoroidal dokunun çıkarılmadan yukarıya asıldığı bir işlem de yapılabilmektedir.

Lazer Yöntemi ile Ağrısız ve Rahat Bir Tedavi

Son yıllarda sıklıkla kullanılan minimal invaziv bir işlem olan lazer yöntemi ile herhangi bir doku çıkarmadan damarların yakılması ve sarkan mukozanın yukarıya doğru çekilmesi işlemi tercih edilmektedir. Cihaz kullanılsın ya da kullanılsın hemoroid dokusunun çıkarıldığı hemoroid ameliyatları oldukça ağrılı ameliyatlardır. Hastaların birçoğu haftalar süren şiddetli ağrıdan yakınıyor. Lazer yöntemi ile uygulanan hemoroid ameliyatlarında ameliyat sonrası ağrı

şikayeti klasik ameliyata kıyasla yok denecek kadar azdır. Ayrıca herhangi bir doku çıkarılmadığı için klasik ameliyat sonrası gelişebilecek makat darlığı riski çok daha düşüktür. Diğer ameliyat seçeneklerinde genelde en büyük ya da komplike olan 2 ya da 3 hemoroid pakesine işlem uygulanırken lazer yöntemi ile yapılan operasyonlarda tüm hemoroid pakelerine müdahale edilir.

Ağrı Şikayeti Klasik Ameliyata Göre Yok Denecek Kadar Az

Lazer ablasyon tedavisi genel alışkanlık olarak evre 4 hemoroidlere önerilmese de tüm evrelerde oldukça başarılı sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir. Bu işlem lokal anestezi altında poliklinikte uygulanabildiği için genel ya da reyonel anestezi alması riskli olan hasta gruplarında da uygulanabilmektedir. Lazer ameliyatından sonra kanama ve enfeksiyon riski daha az olmaktadır. Herhangi bir doku çıkarılmadığı için iyileşme süresi daha hızlı ve daha ağrısızdır. İyileşme dönemi diğer cerrahi seçeneklere göre daha konforludur. Ameliyat süresi ve hastanede kalma süresi daha kısa olmasının yanı sıra tüm hemoroid pakelerine işlem yapıldığı için tekrarlama riski daha düşüktür.

SAĞLIKTA

— dijital dönüşüm —

KIZILAY SAĞLIK GRUBU

ONLINE HİZMETLERİNİN ROLÜ



Omar Danyal SABİR

Dijital Pazarlama Sorumlusu
Kızılay Sağlık Grubu

Günümüzde teknolojinin hızlı gelişimi, sağlık sektöründe de önemli değişimlere yol açmaktadır. Sağlık hizmetlerindeki dijital dönüşüm, hastalara daha erişilebilir, etkili ve kişiselleştirilmiş bakım sağlama amacını taşımaktadır. Bu bağlamda, sağlıkta online hizmetlerin giderek artan rolü, hastaların yaşamlarını kolaylaştırırken sağlık profesyonellerine de yeni olanaklar sunmaktadır. Kızılay Sağlık Grubu Dijital Pazarlama Sorumlusu Omar Danyal SABİR, sağlık alanında meydana gelen dijital dönüşüm ile ilgili önemli bilgiler verdi.

Fiziksel Mekana Sınırlı Kalmadan Sağlık Hizmeti

Sağlıkta online hizmetlerin belki de en dikkat çekici yönlerinden biri, web site ve mobil uygulamalardır. Bu uygulamalar, hastaların doktorlarıyla uzaktan görüntülü görüşmeler yapmalarını sağlayarak muayene ve

danışmanlık hizmetlerini fiziksel bir mekana bağlı kalmadan sunmaktadır. Bu sayede, hasta-doktor iletişimi artmakta, acil durumlarda hızlı müdahale imkanı sağlanmaktadır.

Randevularınızı Yönetmenin En Hızlı Yolu: Online Randevu

Geleneksel randevu sistemlerine alternatif olarak gelişen online randevu uygulamaları, hastaların randevu almak için uzun süre beklemelerini önlemektedir. Ayrıca, hastaların kolayca uygun bir tarih ve saat seçmelerine imkan tanıyarak sağlık hizmetlerine erişimi büyük ölçüde iyileştirmektedir. Bu yöntem, hastaların bekleme sürelerini kısaltarak randevu işlemlerini daha hızlı tamamlamalarına yardımcı olmaktadır. "kizilaysaglik.com.tr" web adresinden veya

"Kendine İyi Bak" uygulaması ile online randevu sisteminden faydalanabilir, randevularınızı kolayca oluşturabilirsiniz.



Online randevu sisteminin hasta ve hasta yakınlarına sağladığı diğer kolaylıklar:

- **Zaman Tasarrufu:** Fiziki bekleme sürelerini ortadan kaldırarak hastaların zamandan tasarruf etmelerinin sağlanması.
- **Online Sonuç Erişimi:** Kişisel hesaplara giriş yaparak test sonuçlarına ve doktor görüşlerine anında erişimin sağlanması.
- **Elektronik Sağlık Kayıtları:** Tıbbi geçmiş ve bilgilerin elektronik ortamda güvenli bir şekilde saklanması.
- **İnteraktif Soru-Cevap:** Sosyal medya ve web seminerleri aracılığıyla doğrudan soru sorma imkanı sunulması.
- **Bildirim ve Hatırlatmalar:** Randevu hatırlatmaları ve sonuç bildirimleri ile düzenli iletişimin sağlanması.
- **Mobil Uygulama Erişimi:** Mobil uygulamalar üzerinden hızlı erişim ve işlemlerin gerçekleştirilmesi.
- **Çevrimiçi Dergi ve Bilgi Paylaşımı:** Elektronik dergi ve bilgi paylaşımı ile daha etkili bilgi alışverişinin yapılması.
- **Güvenli Online İletişim:** Sağlık uzmanları ile güvenli ve doğrudan online iletişim imkanı sunulması.
- **SMS ve e-Posta Bildirimleri:** Randevu hatırlatmaları ve bilgi paylaşımları için SMS, e-bülten ve e-posta bildirimlerinin yapılması.

Sağlık Takip Uygulamaları; e-Sonuç ve e-Muayene Hizmetleri

Hastaların sağlık durumlarını takip etmelerini sağlayan mobil uygulamalar, bireylerin kendi sağlıklarını daha yakından izlemelerine olanak tanımaktadır. Bu uygulamalar aracılığıyla hasta verileri, sağlık profesyonelleriyle paylaşılabilir ve tedavi süreçleri daha etkili bir şekilde yönetilmektedir. Ayrıca laboratuvar sonuçlarını ve muayene raporlarını online olarak takip etmek, hastaların sağlık durumları hakkında daha iyi bilgi sahibi olmasına yardımcı olmaktadır. e-Muayene (Online Görüşme) hizmetleri ise uzaktan sağlık profesyonelleriyle görüşme imkanı sunarak hastaların sağlık sorunlarını çözmede efektif bir hizmettir.

"kizilaysaglik.com.tr" web adresinden e-sonuç sayfasına giderek tüm tahlil sonuçlarınıza ulaşabilirsiniz. Ayrıca "Kendine İyi Bak" ve "e-Nabız" gibi mobil uygulamaları da kullanarak sağlık geçmişlerinizi kontrol edebilirsiniz.

e-Reçete Sistemleri

Online reçete uygulamaları, hastaların ilaçlarına daha hızlı ve güvenli bir şekilde ulaşmalarını sağlamaktadır. Elektronik reçete sistemleri, reçetelerin dijital ortamda saklanması ve paylaşılmasını mümkün kılarak ilaç tedavisinin takibini de kolaylaştırır.



"QR kodu tarayarak e-sonuç sayfasına ulaşabilirsiniz."



Sağlık Eğitimi ve Bilgilendirme Platformları

Sağlıkta online hizmetler, hastaları bilgilendirmek ve eğitmek için interaktif platformlar sunmaktadır. Kızılay Online Dergi, sağlık eğitimi videoları, makaleler ve

interaktif modüller aracılığıyla toplum sağlığı bilinci artırılarak hastaların daha bilinçli sağlık kararları alması desteklenmektedir.

Sosyal Medya ile Sağlık Bilinci

Sosyal medya platformları, sağlıkla ilgili güncel bilgileri takip etmek, hastalıkların belirtileri hakkında bilgi almak ve sağlıklı yaşam önerileri edinmek için harika bir kaynaktır. Kullanıcılar sağlık uzmanlarını takip ederek daha bilinçli sağlık kararları alabilmektedir. Bu platformlar Sosyal Medya ile Sağlık Bilinci konularında güncel bilgilere hızlı bir şekilde ulaşmanın yanı sıra, sağlık uzmanları ile doğrudan iletişim kurma şansı da sunmaktadır. Kullanıcılar sağlık uzmanlarını takip ederek uzman görüşleri ve sağlıklı yaşam önerilerine anında erişebilmekte, aynı zamanda diğer bireylerle deneyimlerini paylaşarak birbirlerine destek olabilmektedirler.



"QR kodu tarayarak online dergi sayfasına ulaşabilirsiniz."



"@kizilaysaglikgrubu sosyal medya hesaplarımızı takip edebilirsiniz."

Bilgiye Doğrudan Ulaşma ve Paylaşma İmkânı

Sosyal medya, bireyler arasında deneyim paylaşımını kolaylaştırarak toplulukları bir araya getirmekte ve sağlık konularında da farkındalık oluşturmaktadır. Sağlık uzmanlarının ve kurumların sosyal medyayı etkili bir iletişim aracı olarak kullanması, bireylerin bilgiye

doğrudan ulaşma ve paylaşma imkânı sunmaktadır. Böylece hastalar, kendi deneyimlerini paylaşarak uzmanlardan gelen bilgilerle daha bilinçli sağlık kararları alabilmektedir.

Sağlıklı Yaşam Hedeflerine Ulaşmada Destekleyici Faktörler

Sonuç itibarıyla sosyal medya ve dijital sağlık hizmetleri, toplum sağlığının daha aktif bir şekilde yönetilmesinde yol gösterici olup sosyal medya kullanıcılarını sağlık konularında destekleyici bir dijital topluluk oluşturarak sağlıklı yaşam hedeflerine ulaşmalarında yardımcı

olmaktadır. Kızılay Online ile Online Dergi, Sosyal Medya hesapları, ayrıca e-Randevu, e-Sonuç, ve e-Muayene gibi hizmetlere QR kod aracılığıyla kolayca erişerek, sağlık ve bilgi süreçlerinizi daha hızlı ve kişiselleştirilmiş bir şekilde yönetebilir ve takip edebilirsiniz.

"Unutmayın ki sağlık sizin elinizde ve Kızılay Dijital Sağlık teknolojik yeniliklerle hep sizin yanınızda."

***** Sağlık konularında doğru bilgiler almak ve kişisel durumunuza uygun tedaviyi belirlemek için doktorunuza başvurun.**

BEBEĞİNİZLE SAĞLIK DOLU BİR GELECEĞE ADIM ATIN!

Doğuma ve Ebeveynliğe Hazırlık Eğitimi

Minik bir kalp atışı ile başlayan mucizevi yolculuğunuzda "Doğuma ve Ebeveynliğe Hazırlık Eğitimi"miz ile size eşlik etmeye hazırız.



16 Mart - Cumartesi



10.00 – 13.00



**Kağıthane Kızılay Hastanesi
Zemin Kat Toplantı Salonu**

Kayıt ve Bilgi için:

0552 168 34 05

E-mail:

kurumsaliletisim.saglik@kizilay.com.tr

Katılım Ücretsizdir.

444 168 0



**TÜRK
KIZILAY**

**SAĞLIK
GRUBU**

SAĞLIKLI GELİŞİMDE ÖZEL ADIMLAR: Anne Karnından Ergenlik Sonuna *Sağlam Çocuk İzlemi*



Uzm. Dr. Ömer AKÇAĞIL
(PhD)
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları
Kağıthane Kızılay Hastanesi

**“Çocuklarımızın
sağlığı, yarının güçlü
bireylerini inşa etmek
için atılan bu önemli
adımlarla şekillenir.”**

Sağlam çocuk izlemi, çocuğun sağlıklı gelişimini desteklemek ve olası sağlık sorunlarını erken teşhis etmek için yapılan bir dizi değerlendirme ve uygulamalardır. Çocuğun fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişiminin tüm yönlerini kapsar. Bu izlemler sayesinde, çocuğun gelişiminin normal seyrinde olup olmadığı takip edilir ve potansiyel sorunlar erken teşhis edilerek gerekli önlemler alınabilir. Sağlam çocuk izleminin önemi ile ilgili Kağıthane Kızılay Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümünden Uzm. Dr. Ömer AKÇAĞIL (PhD) detaylı bilgiler verdi.

Çocuk Sağlığına Yönelik Güncel ve Bütüncül Yaklaşım!

Çocukların en iyi koşullarda dünyaya gelmelerinin sağlanması, büyümeleri ve gelişmeleri için en uygun ortamın hazırlanması, geleceğe dönük fiziksel, ruhsal ve zihinsel donanımlarının en üst düzeyde oluşturulması bir ülkenin geleceği açısından

hayati önem taşımaktadır. Çocuk sağlığına yönelik güncel ve bütüncül programların temel hedefi sadece ölümleri ve hastalıkları önlemek değil, sağlık sorunlarının yarattığı diğer olumsuzlukları da engelleyerek uygun büyüme ve gelişmeyi sağlamaktır.



Birinci Basamak Çocuk Sağlığı Hizmeti

Sağlam çocuk; hastalık belirtileri göstermeyen, takvim yaşına uygun bir bedensel büyüme, fizyolojik olgunlaşma, ruh ve zeka gelişimi gösteren çocuk olarak tanımlanır. Sağlam çocuk izlemi, sadece sağlıklı çocuklara verilmesi gereken bir hizmet değildir. Tüm çocukların büyüme ve gelişmelerinin

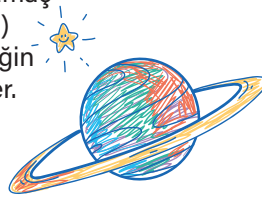
izlendiği, sağlıklı olup olmadığının değerlendirildiği, aşı ve sağlık eğitimi gibi koruyucu hekimlik uygulamalarının sunulduğu bir çocuk sağlığı izlemi hizmetidir. Sağlıklı çocuk izlemi, birinci basamak çocuk sağlığı ve hastalıkları hizmetlerinin temelini oluşturur.



Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Kadar Özel İzlem

Çocuk sağlığı izleminde amaç, sağlıklı kalmayı sürdürmek, bebek ve çocuk ölümlerini, hastalık ve sakatlıkları azaltmak ve önlemektir. Böylece çocukların daha uzun sağlıklı ve

üretken bir yaşam sürmeleri sağlanır. Çocuk sağlığı izlemi, doğum öncesi dönemden (esas amaç anne-baba eğitimi) başlayarak ergenliğin sonuna kadar sürer.



Sağlıklı Bir Geleceğin İlk Adımı

Çocuk sağlığı ve hastalıkları alanında çalışan pratisyen hekim, aile hekimi ve pediatristler için kritik bir hizmet olan sağlam çocuk izlemi, sağlıklı bir geleceğin temellerini atmada hayati bir rol oynar. Bu izlemin

öncelikli hedefleri arasında sağlıklı bir yaşam sürdürmek, ölümleri ve hastalıkları azaltmak, aynı zamanda potansiyel sakatlıkları önlemektir. Bu hedeflere ulaşmak için sağlanan temel hizmetler şu şekilde sıralanabilir:

- Riskli durumları belirlemek ve uygun yaklaşımlarda bulunmak
- Aileleri çocuk bakımı konusunda yetkin duruma getirmek
- Aşılama programının uygulanmasını sağlamak
- Sağlıklı beslenmeyi sağlamak
- Büyüme-gelişmenin izlenmesi
- Erken tanı ve tedaviyi sağlamak (taramalar)
- Çocuk ile ilgili sorunları ve endişeleri saptamak

Çocukların Bireysel İhtiyaçlarına Yönelik İzlem Rutini

Sağlam çocuk izlemi, çocukların bireysel ihtiyaç ve özellikleri göz önünde bulundurarak programlanmalıdır. Standart programlara

ek olarak izlem sıklığı büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu aylarda daha fazladır. Genel anlamda izlem aralıkları şu şekilde planlanabilir:

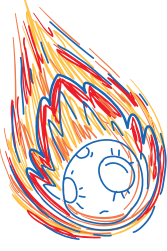
- Doğumda
- Doğum sonrası ilk 48 saat içinde
- 15. günde
- 41. günde
- 2., 3., 4., 5. aylarda ayda bir kez
- 6., 9. ve 12. aylarda üç ayda bir kez
- 1-3 yaş arası altı ayda bir kez
- 3-6 yaş arası ve sonrasında yılda bir kez





Sağlam Çocuk İzlemiyle Geleceğin Güçlü Bireyleri

Çocuklarımızın sağlığı, yarının güçlü bireylerini inşa etmek için atılan bu önemli adımlarla şekillenir. Sağlıklı büyüme ve gelişim için atılan adımlar, çocukların en sağlıklı şekilde büyüyüp gelişmelerini sağlamak adına uzman yaklaşımları ve ailelerle iş birliği içindeki önemli stratejileri vurgular.



■ Görüşme ve öykü

İlk başvuruda doğum öncesine, doğum anına ait ve soygeçmiş ile ilgili öykü ayrıntılı olarak alınır ve her ziyarette güncellenir. Rutin kontrolde son başvurudan itibaren yaşanan gelişmelerin öyküsü alınır. İnce ve kaba motor gelişim ve dil gelişimiyle ilgili ayrıntılı sorular sorularak çocuğun gelişiminin hangi aşamada olduğu ve yaşına uygun olup olmadığı değerlendirilir. Anne sütü ile beslenme, ek gıdalar, vitamin ve mineral destekleri sorgulanır.

■ Gözlem

Çocuğun anne, baba veya bakıcı ile ilişkisi gözlemlenir. Emzirme gözlemi yapılarak yanlış uygulamalar düzeltilir. Biberon ve emzik kullanımı, kundaklama gibi yanlış uygulamalar varsa önlenir.

■ Fiziki Muayene

Sağlam çocuk izleminin temeli fiziki muayene, antropometrik ölçümler ve büyümenin değerlendirilmesidir. Fiziki muayene, bazı hastalıklar için tarama yöntemi olup (gelişimsel kalça displazisi, kalp üfürümleri, inmemiş testis, vb.) doğumsal anomalilerin saptanması için de çok önemli fırsat sağlar.

■ Taramalar

Bir sorunun kalıcı sekillere yol açmasını önlemeye çalışmanın en önemli yöntemlerinden biri taramalardır. Tarama yapılan bir durumdan şüphe duyulduğunda tarama testi sorunsuz bile olsa o duruma yönelik ayrıntılı değerlendirme yapılmalıdır. Öykü ile riskli durumların saptanması, gözlem, fizik muayene, laboratuvar testleri, özgün incelemeler başlıca tarama yöntemleridir.

■ Sağlık Eğitimi

Çocuğun yaşına uygun, ailenin özellik ve gereksinimlerine yönelik eğitim verilir. Bebek bakımı, doğal ve yeterli beslenme, kazalardan korunma, hastalıkların bulguları tanınması, diş sağlığı ve vitamin mineral desteği sağlık eğitiminde üzerinde durulması gereken başlıca konulardır.



■ Aşılama

Ülkemizin aşı programına uygun şekilde her çocuğun zamanında aşılama sağlanmalıdır. Her ziyaret aşılama için bir fırsattır. Sağlık kurumuna herhangi bir nedenle başvuran başta bebek, çocuk ve gebeler olmak üzere tüm bireylerin aşılanma durumu kontrol edilmelidir. Aşı takvimine göre aşılanması gerekenler ve eksik aşılar tespit edilip aşılamak için her fırsat değerlendirilmelidir.



KULAK BURUN BOĞAZ HASTALIKLARI

ÇOCUKLARDA GENİZ ETİ VE BADEMCİK SORUNLARI İHMALE GELMEZ

Çocuklarda görülme sıklığı yüksek olan
geniz eti ve bademcik büyümesini
profesyonel cerrahi yolla tedavi ederek
oluşabilecek tüm sorunların
önüne geçiyoruz.

444 168 0



TÜRK
KIZILAY

SAĞLIK
GRUBU

ÇOK YORGUNUM HIÇ ENERJİM YOK! **FİBROMİYALJİ** OLABİLİRSİNİZ!

Fibromiyalji, yaygın kas ve yumuşak dokuların (fasya) ağrısı ile karakterize kronik bir ağrı sendromudur. Genellikle belirli bir nedenle ortaya çıkmaz ve tanısı klinik belirtilere dayanır. Belirtileri zaman içinde değişebilir ve kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Fibromiyaljinin ne olduğu, risk faktörleri, tanı ve tedavi yolları ile ilgili Kartal Kızılay Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümünden Uzm. Dr. Esra ŞAHİN detaylı bilgiler verdi.



Uzm. Dr. Esra ŞAHİN

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
Kartal Kızılay Hastanesi

**"Pes etmeyin,
gayret kavşağını
geçip sağlığınıza
erişin!"**

Yaygın Ağrı ve Hassasiyet ile Karakterize Gelişiyor!

Fibromiyalji; dokunmaya duyarlı yaygın ağrı ve hassasiyetle devam eden sık görülen bir sağlık problemidir. Vücudun belirli bölgelerinde oluşan ağrı ve hassasiyet, zamanla kaybolabilir veya yer değiştirebilir. Genellikle hastalar, kronik yorgunluk ve uykusuzluk gibi problemlerle başa çıkmak zorundadır ve bu semptomlar stresle artabilir. Fibromiyalji hastaların ortak yakınmaları şunlardır:



Fibromiyalji hastalarının ortak yakınmaları şunlardır:

- Etkilenen kas ve eklemlerde dokunma veya basınçla ağrı,
- Yorgunluk,
- Uykusuzluk (uyandığında dinlenmiş olmamak),
- Hafızada azalma ve/veya konsantrasyonda azalma, unutkanlık, beyin sisi,
- Depresyon veya anksiyete bozuklukları, panik atak,
- Baş ağrısı (Migren veya gerilim tipi),
- Temporomandibular bölge bozuklukları (yüz veya çenede ağrı, diş sıkma ve kulakta çınlama semptomları),
- İrritabl barsak sendromu (spastik kolon) ya da gastroözofageal reflü hastalığı gibi sindirim problemleri,
- Pelvik ağrı,
- İrritabl (huzursuz) veya aşırı aktif mesane.

40 Yaş ve Üzeriyseniz Dikkat!

Tüm dünyada romatizmal hastalıklar arasında osteoartritten sonra ikinci sıklıkta görülen fibromiyalji; genellikle kadınları etkilemekle beraber, erkekler ve çocuklarda da görülür. Kadın/erkek oranı 4/1 olup, görülme sıklığı genel toplumda %2-8 arasındadır. Hastalığın sıklığı 40 yaş civarında artmaktadır.

En Önemli Risk Faktörü İleri Yaş ve Kadın Cinsiyeti

Sebebi tam olarak bilinmemekle beraber ailesel, genetik, çevresel, endokrinolojik ve nörolojik faktörlerin bir veya birkaç tanesinin birlikte rol oynadığı düşünülmektedir. Fibromiyalji'de kesin olarak belirlenmiş risk faktörleri ileri yaş ve kadın cinsiyetidir. Bunun dışında ailesinde fibromiyalji görülen kişilerde hastalığın görülme sıklığı daha fazladır. Bu da genetik yatkınlığın risk oluşturabileceğini gösterir. Obezite de bir risk faktörü olup obezlerde kilo vermenin yakınmaları azaltabileceği düşünülmektedir. Bilinen çevresel etkenlerin başında bazı enfeksiyonlar gelmekte iken bu enfeksiyonlar doğrudan fibromiyaljiyle ilişkilendirilmese de hastalığın oluşumuna neden olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple hasta öyküsü alınırken önceden geçirilmiş enfeksiyonlar da göz önünde bulundurulmalıdır.

Kesin Tanı İçin: Hasta Öyküsü ve Fizik Muayene

Fibromiyaljinin belirti ve bulguları romatolojik, nörolojik, endokrinolojik, psikiyatrik ve diğer somatik bozuklukların bulguları ile benzerlik gösterdiği için tanı ancak ayrıntılı anamnez, fizik muayene ve tanımlanmış tanı kriterleriyle birlikte ayırıcı tanılar dışlanarak konulmaktadır. Günümüzde fibromiyalji'ye spesifik laboratuvar bulgusu veya görüntüleme yöntemi yoktur fakat doğru tanı koyabilmek ve fibromiyalji ile karışma riski olan başka hastalıkları ayırt etmek adına ek tetkikler istenir.

Belirtileri Farklı Sağlık Sorunları ile Karıştırmayın

Fibromiyalji tedavisi sırasında dikkat edilmesi gereken önemli noktalardan biri, hastalık belirtilerinin başka sağlık sorunlarıyla karışabilmesidir. Bu nedenle, doğru tanı konulması için detaylı bir değerlendirme yapılmalıdır. Aşağıdaki hastalıklar ayırıcı tanıda göz önünde bulundurulmalıdır:

• Viral enfeksiyonlar,	• Bağ dokusu hastalıkları,
• Şiddetli D vitamini eksikliği,	• Polimiyozit/ dermatomiyozit,
• Hipotiroidi,	• Romatoid artrit ve Sistemik lupus eritematosus'un erken evreleri,
• Poliartiküler osteoartrit,	• Metabolik veya inflamatuvar miyopatiler.
• Eklem hipermobilité sendromları,	
• Kronik yorgunluk sendromu,	



Klinik Pratikte En Etkili Yöntem Multidisipliner Tedavi

Fibromiyalji'de tek bir tedavi yönteminin uygulanması hastalarda tam etki sağlamaz. Klinik pratikte en etkili yöntem multidisipliner tedavi şeklindedir. Fibromiyaljiyi bölgesel veya multifokal bir kas bozukluğundan çok sistemik bir hastalık olarak ele alan, ilaç tedavileri ile birlikte fiziksel tıp ve bilişsel tedavi gibi ilaç dışı tedavi yaklaşımlarının birlikte uygulandığı, tedavi yaklaşımlarını tercih etmek gerekir. Tedavi hastaların yakınmaları ve günlük yaşamdaki ihtiyaçları göz önüne alınarak hastalıktan çok kişiye özel hazırlanmalıdır.

Ağrılarınızı Düzenli Egzersiz ile Hafifletin

Bu öneriler hastaların yaşam kalitesini artırmayı, semptomları yönetmeyi ve günlük aktivitelerine daha iyi adapte olmalarını amaçlar. İşte fibromiyalji hastalarına sağlanabilecek bazı öneriler:

- Tek başına ilaç tedavisinin faydası yetersizdir. İlaç dışındaki önerileri dikkate alarak ve uygulayarak kendi tedavinize daha fazla katkıda bulunabilirsiniz.
- Düzenli yapılan egzersiz; fibromiyalji tedavisi için çok önemlidir. Egzersiz ağrıları ve yorgunluğu azaltır. Egzersizi gün içerisinde fırsatlar yaratarak günlük rutininiz haline getirin. Önerilen günlük kondisyon egzersizlerini, germe egzersizlerini ve/veya yüzme, su içi aerobik germe egzersizleri yapın. İlk zamanlarda zor olabilir fakat alışkanlık edinildiğinde düzenli egzersiz hayatınızın ayrılmaz bir parçası haline gelecektir.
- Günlük sıvı ihtiyacına hayli dikkat edin.
- Günlük kafein miktarını azaltıp kahve ve çay tüketimini sabah saatlerinde yapın. Sigarayı bırakın.
- Uyku düzeninize ve yeterli uyku almaya özen gösterin. Her gün aynı saatte uyuyun ve uyanın.
- Sağlıklı beslenin ve bu konudaki önerilere uyun.
- Stresinizi azaltacak, siz rahatlatacak ve zevk aldığınız uğraşlar edinin.

***"En önemlisi şu ki sakın
ümitsizliğe düşmeyin, pes
etmeyin, gayret kavşağını geçip
sağlığınıza erişin!"***

ÜROLOJİ

ESWT

**Cinsel Fonksiyon Bozukluklarını
Şok Dalga Tedavisi ile:**

- Ağrısız,
- Hastanede yatış gerektirmeden,
- Hızlı ve etkin bir şekilde tedavi ediyoruz.

Detaylı bilgi için
QR kodu okutabilirsiniz.



444 168 0



TÜRK
KIZILAY

SAĞLIK
GRUBU

SAĞLIKTA İLGİNCİ BİLGİLER



Beyinden gönderilen sinir sinyalleri, saatte 274 km hızla hareket eder.

Yeni doğan bir bebek, yedinci aya dek aynı anda hem nefes alabilir hem yutkunabilir.

İnsan kalbi, hayatı boyunca 182 milyon litre kan pompalar.



Siz bu cümleyi okurken, vücudunuzda 50.000 hücre öldü ve yenileri ile değişti.

Bir insanın solunum hızı, ilkbahar ayında, sonbahar ayına kıyasla üçte bir oranında daha yüksektir.

Kulaklarını oynatabilen insanların yalnızca üçte biri, tek kulağını hareket ettirebilir.



İnsan bedeninde kendi kendini iyileştiremeyen tek organ, diştir.

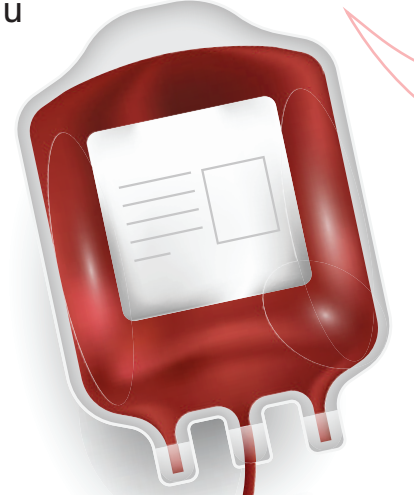


KIZILAY'DAN TALASEMİ FARKINDALIĞI

Beta talasemi anne ve babadan çocuklara kalıtsal olarak geçen, önlenemez bir kan hastalığıdır. Türkiye'nin de içinde olduğu Akdeniz ülkelerinde önemli bir halk sağlığı sorunudur. Taşıyıcıların saptanması, genetik danışma ve doğum öncesi tanı konabilmesiyle engellenebilir bir hastalık olmasına rağmen, dünyada her yıl en az 365.000 talasemi hastası doğmakta ve tedavi görmektedir. Beta talasemi hastalığı ağır, tedavi düzgün sürdürülmezse yaşam süresini belirgin şekilde kısaltan ve yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bir hastalıktır. Hastalığın tedavisi zordur ve maliyeti çok yüksektir.

Beta Talasemili Hastanın Tedavi ve İzlemi Nasıldır?

Beta talasemili hasta ömür boyu her 3-4 haftada bir kan transfüzyonu desteğine ihtiyaç duyar. Talasemili hastanın hemoglobini 9,5 g/dl'nin üzerinde tutulmalıdır. Kırmızı kan hücrelerinin transfüzyonu orta ya da şiddetli talasemili hastalarda ana tedavidir. Bu tedaviyle hastalara normal hemoglobin ile sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin verilmesi amaçlanır.



Bölgemizde Talasemi

Tüm dünyayı etkisi altına alan pandemi ile birlikte kanın acil değil sürekli ihtiyaç olduğu bir kez daha anlaşılmıştır. Kan bağıışı faaliyetlerinin normal seviyelere ulaştığı dönemde yaşanan ve asrın felaketi olarak tanımlanan depremler, sorumluluk alanımız olan bölgemizi de çok ciddi etkilemiştir. Acil eylem planlamaları ile bölge kan ihtiyacı ulusal stok yönetimi faaliyetleri ile karşılanmıştır. Bu dönemde tüm ulusumuzun tek yürek olması ile gerek depremden etkilenen vatandaşlarımızın gerekse talasemili hastalarımızın kan transfüzyon ihtiyacı kesintisiz karşılanabilmektedir. Yaşanmış olan bu zor günler geride kaldığında sürekli iyileşme hedefi ile tüm süreçlerin gözden geçirilmesi başta olmak üzere

bağışçılarımızın ve hastalarımızın bir araya gelerek o eşsiz dayanışmanın gücünü hissedebilmek amacıyla 21.11.2023 tarihinde Adana'da Talasemi Günleri adı altında bir panel gerçekleştirilmiştir. Panelde talasemi hastalarının afet ve olağanüstü durumlarda kan nakillerini düzenli alabilmeleri için Türk Kızılay Kan Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından hayata geçirilecek olan Biz İyilik Severiz (BİS) Projesi hakkında da geniş bir bilgilendirme yapılmıştır. Proje hedeflerinden biri olan adanmış bağışçı havuzunun nasıl oluşturulacağı, transfüzyon süreçlerinin etkinliği de dahil olmak üzere proje hedeflerinden de bahsedilmiştir.

Karanlık Dünyaları Aydınlatan Yöntem;

KORNEA NAKLİ



Op. Dr. Mehmet ATAKAN
(FEBO, FICO)
Göz Sağlığı ve Hastalıkları
Kartal Kızılay Hastanesi

“Kornea naklinin hastaların yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkisi vardır!”

Kornea nakli, çeşitli nedenlerle hasar gören veya hastalanan kornea dokusunun, genellikle bir organ bağışçısından alınan sağlıklı bir kornea ile değiştirilmesini içerir. Bu işlem, görme yeteneğini geri kazanma, göz ağrısını azaltma ve göz sağlığını iyileştirme amacı taşır. Kartal Kızılay Hastanesi Göz Sağlığı ve Hastalıkları Bölümünden Op. Dr. Mehmet ATAKAN (FEBO, FICO), kornea nakli ile ilgili merak edilen konular hakkında bilgiler verdi.

Dış Dünya ile Göz Arasında Bağlantıyı Sağlayan Bölge

Kornea; göz küresinin en ön kısmında yer alan, tamamen saydam, saat camı şeklindeki bir dokudur. Dış dünya ile gözün arasındaki bağlantıyı sağlayan, görüntünün algılanması için gereken ışığın göze ilk iletildiği ve ışığın kırılmaya uğradığı bölgedir. Kornea tarafından

kırılan ışık, göz bebeği üzerinden gözün iç kısmına iletilir. Daha sonra gözün sinir tabakası (retina) tarafından algılanır ve görme siniri aracılığıyla beyne elektriksel sinyaller olarak gönderilir ve beyinde görme merkezinde görme işlemi tamamlanmış olur.

Kalıcı Bozulmalarda Etkin Yöntem

İnsan vücudundaki diğer doku ve organların aksine korneada damar bulunmaz ancak kornea beslenmesini ve oksijenlenmesini göz içindeki sıvıdan sağlar. Çeşitli nedenlerle korneanın yapısında kalıcı bozulmalar gerçekleştiğinde kornea nakli ile tedavi sağlanır. Nakil hasarlı korneanın alınıp, verici (donör) vücuttan temin edilen kornea dokusunun hastaya nakledilmesini ifade eder. Bu duruma göre tam kat ya da kısmi kat kornea nakilleri şeklinde planlanabilir.

Kornea Kalitesini Tehdit Eden Hastalıklar

Göz sağlığını olumsuz etkileyen hastalıklar, travmatik olaylar veya genetik faktörlere bağlı olarak kornea dokusunda meydana gelen kalıcı bozulmalar, bireylerin görme yeteneğini ciddi şekilde etkileyebilir. Kornea nakli, genellikle şu durumlarda düşünülür:



- Kornea Hastalıkları:

Kornea, çeşitli hastalıkların etkilendiği bir yapıdır. Örneğin, keratokonus adı verilen bir hastalık, korneanın şeklini bozar ve görüntünün bulanık olmasına neden olur. Kornea nakli, bu hastalığın ilerlemesi durumunda düzelme sağlar.

- Korneal Yaralanmaları:

Kornea yüzeyi, travmatik yaralanmalar veya yanıklar nedeniyle zarar görebilir. Şeffaf olma hali zarar gören korneanın yenilenmesi ve görsel fonksiyonun geri kazanılması için kornea nakli yapılır.

- Korneal Ülserler:

Kornea üzerinde gelişen ve enfeksiyonlardan kaynaklanan ülserler, kornea dokusunu etkileyebilir ve görme kaybına yol açabilir. Kornea nakli, iyileşmeyen veya ciddi ülserlerin tedavisinde kornea bütünlüğünün korunması için bir seçenek olabilir.

- Kalıtsal Kornea Bozuklukları:

Bazı kalıtsal hastalıklar, doğuştan korneanın etkilenmesine neden olarak işlevini bozarlar. Bu durumda, erken dönemde yapılan kornea nakli ile normal bir kornea ile değiştirilerek görme yeteneğinin düzeltilmesi sağlanır ve göz tembelliğinin önüne geçilir.

Uygulamanın Yöntemi Hekim Değerlendirmesine Bağlı

Kornea naklinin hangi düzeyde ve hangi yöntemle yapılacağı, uzman doktorun değerlendirmesi ile birlikte altta yatan sağlık sorununa göre karar verilir. Hastalığın veya patolojinin durumuna göre farklı türde nakil seçenekleri tercih edilir.

- Tam Kat Kornea Nakli (Penetran Keratoplasti)

Kornea dokusunun tüm katlarıyla birlikte alınıp orijinal dokuya tam olarak uygun bir yeni kornea dokusunun tüm katlarıyla nakledilmesi işlemi ifade eder. Nakledilen doku ince dikişler yardımıyla yerine dikilir. Belirli süre sonundaki muayeneler sonucunda uygun zamanda dikişler alınır.

- Endotelyal Keratoplasti

Bu işlemde, korneanın hastalıklı olan alt tabakaları çıkarılırken sağlam olan üst katmanları bırakılır. Korneanın altında yer alan ön ve korneanın beslenmesiyle iyileşme fonksiyonlarından sorumlu descemet zarının hasarlı bölümü, endotelyal keratoplasti denilen işlemiyle çıkarılır ve vericiden alınan sağlıklı doku ile değiştirilir. Türlerinde göre DSEK ve DMEK adı verilen cerrahi seçenekleri mevcuttur.

- Anterior Lamellar Keratoplasti

Korneanın hasarlı üst katmanlarının çıkarılıp, alt katmanlarının sağlam bırakıldığı ve donörden alından sağlam üst katmanın nakledildiği cerrahi işlem olarak tanımlanır. İşlemin derin kornea tabakalarına kadar geniş yapıldığı durumlarda derin anterior lamellar keratoplastiden (DALK) olarak adlandırılır.

- Yapay Kornea Nakli

(Keratoprotez)

Seçilmiş vakalarda, verici kornea dokusunun hastada kullanılamaması halinde, yapay olarak üretilmiş bir kornea dokusu nakledilebilir. Kornea nakli genel veya lokal anestezi altında uygulanabilir. Cerrahi işlem her seferinde tek bir göz için uygulanır. Ameliyat sonrası ağrı kontrolü ve enfeksiyonların önlenmesi adına ilaç tedavileri verilebilir. Belirli süre sonunda dikişler alınarak hastalar görme yeteneğini büyük ölçüde geri kazanır.



• Kornea Nakli Reddi (Rejeksiyon):

Vücut bağışıklık sistemi, nakledilen kornea dokusunu yabancı bir madde olarak algılayabilir ve reddedebilir. Rejeksiyon, nakil sonrası dönemde görülebilen bir komplikasyondur ve kızarıklık, bulanık görme ve ışığa hassasiyet gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Erken dönemde müdahale ile kontrol altına alınır.

• **Nakil Sonrası Enfeksiyon:** Kornea nakli sonrasında nadiren enfeksiyonlar gelişebilir, ancak ciddi bir komplikasyon olabilir. Enfeksiyon belirtileri arasında ağrı, kızarıklık, sulanma, ışığa hassasiyet ve görme kaybı bulunur. Erken teşhis ve uygun antibiyotik tedavisi önemlidir.

• **Astigmatizma:** Kornea nakli sonrası, korneanın şekli ve düzgünlüğü etkilenebilir, bu da astigmatizmaya yol açabilir. Gözlük, kontakt lens veya lazer cerrahisi gibi düzeltici tedavilerle astigmatizma düzeltilebilir.

• Yüksek Göz İçi Basıncı (Glokom):

Bazı kornea nakli alıcılarında göz içi basıncında artış gözlemlenebilir. Bu durum, glokom adı verilen bir hastalığa yol açabilir. Göz içi basıncının düzenli takibi ve gerektiğinde ilaç tedavisi ile kontrol altına alınması önemlidir.

Rutin Kontrolleri Unutmayın!

Kornea naklinin hastaların yaşam kalitesi üzerinde olumlu bir etkisi vardır. İyi bir görme sağlığı, günlük aktiviteleri, iş performansını, sosyal etkileşimleri ve yaşamın genel kalitesini önemli ölçüde etkileyebilir. Kornea nakli sonrasında, hastaların mutlaka uyması gereken bazı kurallara vardır. Bunların en önemlisi hekimin talimatlarına ve yönlendirmelerine kesinlikle uyulması, düzenli takipte kalınması, enfeksiyon ve travma risklerini her zaman akılda tutulması sayılabilir. Uygun nakil sonrası birçok alıcı, daha iyi görsel fonksiyonlar sayesinde bağımsızlık kazanır ve günlük yaşamlarını daha rahat şekilde sürdürebilir.



KARDİYOLOJİ

KALBİNİZDEN HABERSİZ KALMAYIN

Ayrıntılı kalp taraması yöntemlerimizle kalbinizi tehdit eden tüm hastalıkları erkenden teşhis ediyor, hayatınızı tehdit edecek sorunların önüne geçiyoruz.



444 168 0



TÜRK
KIZILAY

SAĞLIK
GRUBU

DİL VE KONUŞMA TERAPİSİ İLE İNME SONRASI YENİDEN İLETİŞİM KURMA Yolculuğu



Dkt. Nurefşan IŞIN
Dil ve Konuşma Terapisti
Kayseri Kızılay Hastanesi

**“Erken müdahale,
beyin hücrelerinin
kaybını önleyebilir
ve sağlıklı bölgelerin
fonksiyonları üzerinde
daha hızlı etkiler
gösterebilir.”**

İnme veya felç durumlarında meydana gelen birçok hasarın yanında konuşma bozuklukları da sıkça görülür. Bu durum, beyin hasar nedeniyle dil ve konuşma merkezlerinin etkilenmesinden kaynaklanır. İnme veya felç durumlarında karşımıza çıkan konuşma bozukluğu, Afazi olarak adlandırılır. Afazi, inme veya felce bağlı en yaygın konuşma bozukluğudur. Konuşulana anlama, kelime bulma veya ifade etme yeteneklerini etkileyebilir. Dil ve konuşma terapistleri çeşitli terapi metotları ile hastaların iletişim becerilerini geliştirmeye çalışırlar. Kayseri Kızılay Hastanesi Dil ve Konuşma Terapisti Nurefşan IŞIN, inme sonrası meydana gelen konuşma bozukluklarının tedavisi ile ilgili ayrıntılı bilgilerde bulundu.

Konuşma Becerilerini Güçlendirmede Nöroplastisitenin Rolü

İnme, beyin hasarı nedeniyle birçok olumsuz etkiyi beraberinde getirebilir. Bu etkilerden biri de konuşma bozukluklarıdır. Ancak modern tıp ve terapi yöntemleri sayesinde, beyindeki

nöroplastisite kavramı üzerine odaklanarak inmeye bağlı konuşma bozuklukları üzerinde olumlu etkiler elde etmek mümkündür.

Beyin Nöroplastisitesi: Terapide Pozitif Güç

Beyin nöroplastisitesi, beyin hücrelerinin bağlantılarını ve işlevselliğini değiştirme yeteneğidir. İnme sonrası hasar görmüş bölgelerdeki nöronlar veya bağlantılar kaybolabilir. Ancak beyin nöroplastisitesi, sağlıklı bölgelerin işlevselliği artırarak veya yeni bağlantılar kurarak kayıpları telafi etmeyi hedefler. Bu özellik dil ve konuşma terapisi sürecinde büyük bir rol oynar.



Dil ve Konuşma Terapisi ile İletişim Kabiliyetinizi Artırın

İnme sonrası konuşma bozuklukları, genellikle afazi olarak adlandırılan bir durumu içerebilir. Afazi; konuşma, anlama, kelime bulma veya ifade etme yeteneklerinde bozukluklarla karakterizedir. Dil ve konuşma terapisi, bireyin iletişim becerilerini yeniden kazanması için çeşitli ve bireyselleştirilmiş yöntemlerle bireylere yardımcı olur.

İletişim Becerilerini Geliştiren Özel Teknikler

Uygulanan dil ve konuşma teknikleri, inme geçiren hastaların dil ve konuşma yetilerini tekrar kazanmalarını hedefler. Bu teknikler, bireyin özel ihtiyaçlarına odaklanır ve bireyin iletişim becerilerini geliştirmek amacıyla tasarlanmıştır. Bu sayede hastalar, günlük iletişimde daha etkili ve sağlıklı bir şekilde yer alabilirler. Bu özel tekniklerin arasında genel olarak şu unsurlar sayılabilir:

1. Hedef Belirleme ve Bireyselleştirme:

İnme geçiren her bir bireyde meydana gelen konuşma bozuklukları bireyler arası farklılık gösterir. Çeşitli dil modalitelerinden hangilerinin ne derece etkilendiğini saptamak dil ve konuşma terapistlerinin görevlerindendir. Terapistler, bireylerin ve bakım verenlerin özel ihtiyaçlarını değerlendirir ve terapiden beklentilerini anlayarak hedeflerini belirler. Bu durum terapinin etkili olabilmesi için önemlidir.

2. Teknolojik İlerlemelerin Kullanımı:

Gelişmiş teknoloji, terapötik süreci şüphesiz destekleyebilir. Örneğin, özel olarak tasarlanmış mobil uygulamalar ve bilgisayar yazılımları, afazili bireylerin dil ve konuşma terapisi sürecinde kullanılabilir. Bu uygulamalar genellikle dil ve konuşma terapistleri tarafından önerilir ve evde yapılan egzersizlerde terapistin belirttiği şekilde kullanılabilir.

3. Sık ve Yoğun Egzersizler:

Beyin nöroplastisitesi, tekrar ve yoğunluğa dayalıdır. Sık ve yoğun egzersizler, beyin hücrelerinin yeniden yapılanma sürecini teşvik eder. Dolayısıyla konuşma terapisi alınan süreçte verilen egzersizler ne kadar sık ve yoğun tekrar edilirse iletişim becerilerinin artışı da o doğrultuda ilerleyecektir.

Konuşma Bozukluklarının Çözümünde Umut Vadeden Yaklaşım

Birçok hasta, dil ve konuşma terapisi sayesinde önemli gelişmeler kaydetmiştir. Beyinleri nöroplastisiteye yanıt vererek kaybolan dil ve konuşma becerilerinin büyük bir bölümünü geri kazanmışlardır. Bu başarı hikayeleri, nöroplastisitenin gücünü vurgulayarak, inme sonrası konuşma bozukluklarıyla başa çıkmanın mümkün olduğunu göstermektedir. Beyindeki nöroplastisitenin kullanılmasıyla dil ve konuşma terapisi, inmeye bağlı konuşma bozukluklarını çözme konusunda umut vadeden bir yaklaşımdır. Bireyselleştirilmiş terapi programları, teknolojik destekler ve sürekli motivasyon ile birlikte bireylerin iletişim becerilerini yeniden kazanmalarına yardımcı olabilir. Bu süreç, hem bireyin hem de toplumun yaşam kalitesini önemli ölçüde artırabilir.

Erken Tedavi ile Gözle Görülür Değişim

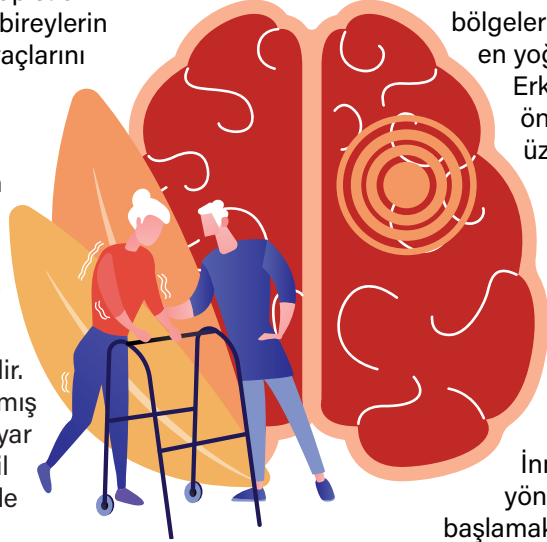
İnme sonrası konuşma bozukluklarıyla başa çıkmak için dil ve konuşma terapisine başlama zamanının, nöroplastisitenin en etkin olduğu ilk 3 ay içinde olması önemlidir. Bu dönemde, beyin hasarlı bölgelerindeki nöronlar ve bağlantılar üzerinde en yoğun yeniden yapılanma gerçekleşir.

Erken müdahale, beyin hücrelerinin kaybını önleyebilir ve sağlıklı bölgelerin fonksiyonları üzerinde daha hızlı etkiler gösterebilir.

Ancak, nöroplastisite süreci yıllar boyunca devam eder ve bu nedenle terapinin ilk 3 ayın ötesine geçmesi mümkündür.

Esnek Bir Yaklaşımla Üst Düzey İyileşme Potansiyeli

İnme sonrası konuşma bozukluklarını yönetmek için terapiye ilk 3 ay içinde başlamak, nöroplastisitenin en yoğun olduğu dönemde en iyi şekilde yararlanmayı sağlar. Ancak nöroplastisite süreci sadece ilk 3 ayda değil, yıllar boyunca devam eder. Beyin, yaşam boyu öğrenmeye ve adapte olmaya devam edebilen bir organdır. Bu nedenle, inme sonrasında yıllar geçtikten sonra bile yeni bağlantılar kurulabilir ve fonksiyonlar geri kazanılabilir. Esnek bir yaklaşım, bireyin uzun vadeli iyileşme potansiyelini en üst düzeye çıkarmak için önemlidir.



DUMANSIZ HER NEFESTE YENİLENEN BİR SEN



Uzm. Dr. Ayla KOCATEPE
Göğüs Hastalıkları
Altıntepe Kızılay Tıp Merkezi

“Sigarayı bırakmak sadece bireyin değil, aynı zamanda toplumun genel sağlığı için de önemlidir.”

Bağımlılık, insanların hayatlarını derinden etkileyen karmaşık bir konsepttir. Sigara içmek, birçok insan için sadece bir alışkanlık değil, aynı zamanda bağımlılık yaratan bir davranıştır. Ancak, sigarayı bırakmak sadece fiziksel bir eylem değil, aynı zamanda zihinsel bir mücadeleyi de içerir. Sigarayı bırakmak, genellikle kişisel gelişim ve sağlıklı bir yaşam tarzı için atılan önemli bir adımdır. Sigarayı bırakmanın önemi ve insan sağlığı üzerindeki etkileri konusunda Altıntepe Kızılay Tıp Merkezi Göğüs Hastalıkları Bölümünden Uzm. Dr. Ayla KOCATEPE detaylı bilgiler verdi.

Sigarayı Bırakmak Toplum Sağlığı İçin de Önemli

Sigarayı bırakmanın en önemli nedenlerinden biri, sağlık üzerindeki olumsuz etkileridir. Sigara içmek akciğer kanseri, kalp hastalıkları ve solunum problemleri gibi bir dizi ciddi hastalığın başlıca nedenlerindendir. Sigara içenler, bu sağlık sorunlarına maruz kalmaktan kaçınmak için sigarayı bırakmalıdır. Sigaranın sosyal ve ekonomik maliyeti de

düşünülmelidir. Sigara içmek hem bireyin hem de toplumun sağlık sistemine ek maliyetler getirir. Sigara ile ilişkilendirilen sağlık sorunlarına bağlı olarak artan sağlık harcamaları, toplumun genel sağlığına zarar verir. Bu nedenle, sigarayı bırakmak sadece bireyin değil, aynı zamanda toplumun genel sağlığı için de önemlidir.

Birçok Hastalığın Potansiyel Riski

Sigara içmek birçok ciddi hastalığın potansiyel risk faktörüdür. Sigara içmek, içerdiği zararlı kimyasallar ve toksinler

nedeniyle vücutta bir dizi sağlık sorununa yol açabilir. **Sigara içmenin potansiyel risk taşıdığı bazı önemli sağlık sorunları:**



Sigara içmenin potansiyel risk taşıdığı bazı önemli sağlık sorunları:

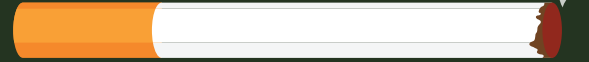
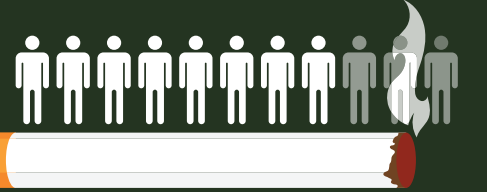
- Akciğer fonksiyonlarını olumsuz etkileyerek solunum sistemi hastalıklarına yol açabilir. Kronik bronşit ve amfizem gibi ciddi solunum problemlerinin riskini artırır.
- Akciğer kanseri başta olmak üzere bir dizi kanser türüyle ilişkilidir. Ağız, gırtlak, yemek borusu, pankreas, mesane ve böbrek kanseri de riskini artırır.
- Kalp hastalıklarına neden olan damar sertliği ve tansiyon yüksekliği gibi sorunlara yol açabileceği gibi kalp krizi ve felç riskini de artırır.
- Düşük doğum ağırlığı, prematüre doğum ve bebekte gelişim problemleri gibi komplikasyonlara neden olabilir.
- Bağışıklık sistemini zayıflatarak bireyin enfeksiyonlara karşı savunmasını düşürebilir. Soğuk algınlığı, grip ve diğer enfeksiyonlara daha duyarlı olma riskini artırır.



Birçok Kişi Bırakıyor, Siz de Bırakabilirsiniz

Sigara bırakma süreci kişisel bir mücadele olabilir ancak birçok insan için başarıyla sonuçlanmış bir dizi etkili yöntem bulunmaktadır. İşte sigara bırakma sürecinde yardımcı olabilecek bazı yaygın yöntemler:

- Belirli bir tarih belirleyerek sigarayı bırakma sürecine odaklanın. Küçük hedefler koyarak bu hedeflere ulaşma sürecinizi yönetin.
- Aile, arkadaşlar veya uzmanlar gibi destek sistemleri oluşturun. Sigarayı bırakma programlarına katılın.
- Egzersiz gibi sağlıklı aktiviteleri hayatınıza dahil edin. Sağlıklı atıştırmalıkları tercih edin.
- Yoga, meditasyon gibi stres azaltıcı aktiviteleri deneyin. Stresle başa çıkma stratejilerinizi güçlendirin.
- Nikotin sakızları veya nikotin bantları gibi nikotin içeren ürünleri kullanarak yavaşça azaltma yöntemini deneyin.



Sigarayı Bırakarak Yaşam Kalitenizi Artırın

Sigarayı bırakmak, sadece fiziksel sağlık üzerinde değil aynı zamanda psikolojik ve sosyal hayat üzerinde de önemli etkiler yaratır. Sigara içen bireylerin sigarayı bırakmaları, bir dizi sağlık avantajı ile birlikte yaşam kalitesini artırabilir ve genel sağlığı olumlu yönde etkileyebilir. **Sigarayı bırakmanın hayat üzerindeki olumlu etkileri:**

- Solunum sistemi fonksiyonlarını düzeltebilir ve kanser riskini azaltabilir. Kalp sağlığı iyileşir ve dolaşım sistemi sorunları riski azalır.
- Zihinsel sağlığı olumlu yönde etkiler ve stresle daha iyi başa çıkma yeteneği artar.
- Cilt görünümü iyileşir, egzersiz ve genel fiziksel kondisyon artar.
- Maddi olarak tasarruf sağlar ve iş verimliliğini artırabilir. Toplum sağlığını da koruyarak sağlık sistemine yapılan yükü azaltır.

* Sigara Bağımlılığının Ardındaki
Psikolojik Dinamikler için
sayfayı çevirin.



SİGARA BAĞIMLILIĞININ ARDINDAKİ PSİKOLOJİK DİNAMİKLER



**"Sigara, genellikle
ergenlik döneminde
kullanılmaya
başlanmaktadır."**

Dünyada ve ülkemizde oldukça yaygın davranışlardan biri olan ve her geçen gün sıkça rastladığımız davranışlardan bir tanesi de sigara içme davranışdır. Bazı insanlar alışkanlık, bazıları can sıkıntısı, kimisi hayat şartlarının getirdiği zorluklar, kimisi de bir bağımlılık sebebiyle sigaraya başlamıştır. Sağlığa hiçbir faydası olmayan ve hatta zararı çok ciddi boyutlara kadar ulaşabilen bu davranış durdurmak insanlara zor ve imkansız gelmektedir. Sigaranın insan psikolojisine etkisi konusunda Altintepe Kızılay Tıp Merkezi Psikoloji Bölümünden Uzm. Klnk. Psk. Aybüke TÜRKSEVEN detaylı bilgiler verdi.

Psikolojik Nedenler Sigaraya Başlamada Etkili

Sigara kullanmaya başlama ve sigara bağımlılığının oluşmasında psikolojik nedenlerin önemli bir rolü vardır. Sigara, genellikle ergenlik döneminde kullanılmaya başlanmaktadır. Bu dönemde

sigaraya başlamayı etkileyen nedenler arasında merak, özent, akran baskısı, sosyal kabul görme, bağımlı kişilik özelliği, stresle baş etmede yetersizlik, özgüven azlığı, hayır diyememe, çeşitli kişilik bozuklukları ve ruhsal sorunların etkili olduğu bildirilmektedir.

Psikolojik Sorunu Olanlarda Kullanım Daha Fazla

Son yıllarda yapılan araştırmalarda sigara kullanımı ve nikotin bağımlılığının panik atak, depresyon, kaygı, alkol kullanımı ve alkol kullanımına dayalı bozukluklar, diğer madde

kullanımı, davranış bozuklukları, fobiler, şizofreni ve bipolar bozukluklar başta olmak üzere birçok hastalık ile ilişkisinin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bir başka araştırmaya göre ise sigara kullanımı özellikle psikolojik bozuklukları olan gençler arasında oldukça yaygın durumdur. Kaygı bozukluğu %37,8 oranında sigara içicilerinde, %19,8 oranında arada bir sigara içenlerde ve %14,5 oranında da sigara içmeyenlerde görülmektedir.

Psikolojik Nedenler Sigaraya Başlamada Etkili

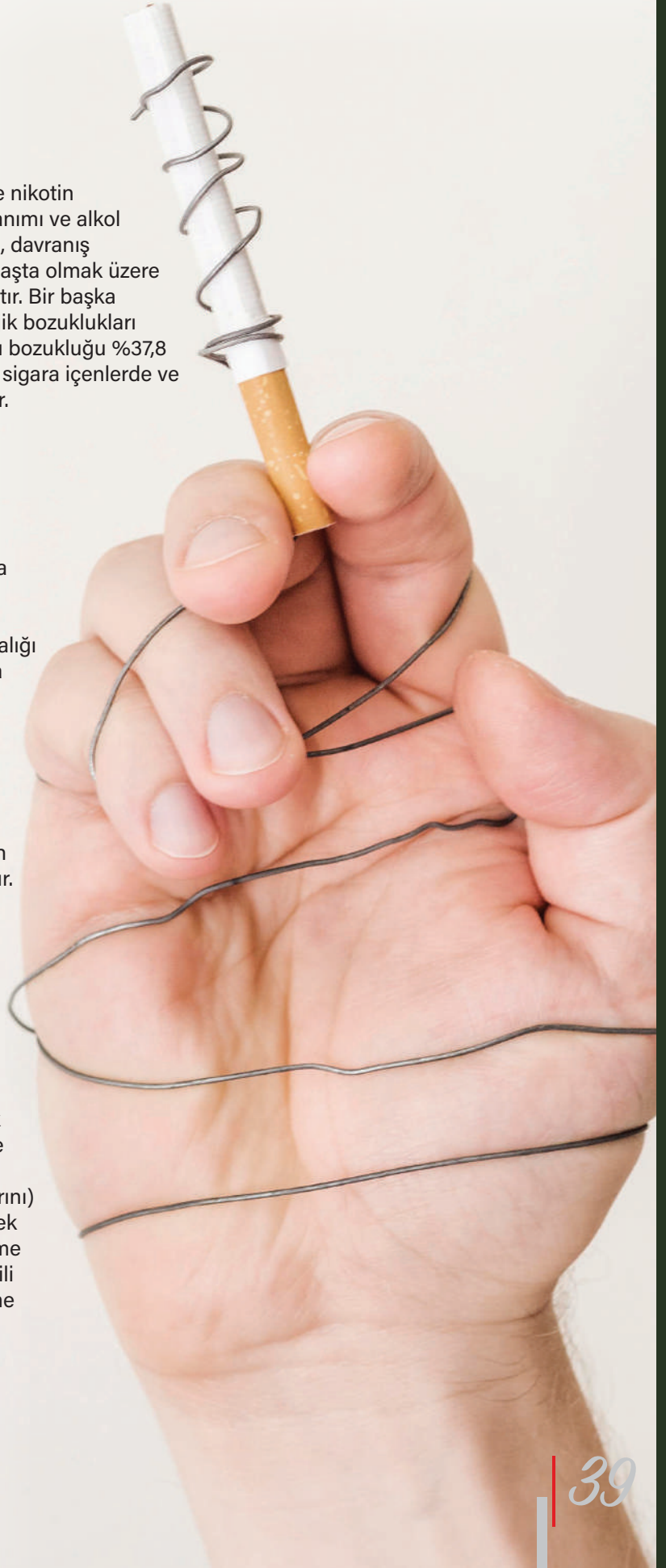
Son yıllarda yapılan araştırmalarda sigara kullanımı ve nikotin bağımlılığının panik atak, depresyon, kaygı, alkol kullanımı ve alkol kullanımına dayalı bozukluklar, diğer madde kullanımı, davranış bozuklukları, fobiler, şizofreni ve bipolar bozukluklar başta olmak üzere birçok hastalık ile ilişkisinin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bir başka araştırmaya göre ise sigara kullanımı özellikle psikolojik bozuklukları olan gençler arasında oldukça yaygın durumda. Kaygı bozukluğu %37,8 oranında sigara içicilerinde, %19,8 oranında arada bir sigara içenlerde ve %14,5 oranında da sigara içmeyenlerde görülmektedir.

İki Kat Daha Yüksek Depresyon Eğilimi

Yapılan bazı araştırmalarda majör depresyon ile sigara bağımlılığı arasında ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmalarda yaşamının belirli bir döneminde majör depresyon geçirmiş kişilerde sigara kullanımı bu hastalığı olmayanlara göre oldukça yüksek bulunmuştur. Sigara bağımlılarında depresyon geçirme olasılığı sigara bağımlısı olmayanlara göre iki kat fazla olduğu ifade edilmektedir. Depresyonu olan bireylerde sigara bağımlılığı oranı artarken, zaten sigara bağımlısı olan bireylerde depresyonun olması da bu bireylerin daha fazla sigara içerek bağımlılıklarının artmasına yol açmaktadır. Bu nedenle de depresyonu olan bireylerin sigara bırakmada daha başarısız oldukları görülmüştür.

Sigara Bırakma Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel modele göre sigara kullanımı öğrenildiği gibi sigarayı bırakmak da öğrenilebilir. Bu varsayımdan yararlanılarak bilişsel ve davranışçı sigarayı bırakma programları geliştirilmiştir. Sigarayı bırakmaya yönelik zihinsel ve davranışsal hazırlık yapmaları ve gözlemde bulunmaları istenir. Temel amaç, bilişleri (düşünce tarzlarını, olaylara bakış açısı ve değerlendirme tarzlarını) değiştirmek, özellikle sigara kullanımı açısından yüksek risk taşıyan ortamlar ve durumlarda kullanılan baş etme mekanizmalarını güçlendirmektir. Bu tedavinin en etkili ve gerekli olduğu durumlardan biri depreşmeyi önleme çalışmalarıdır.



> VİRÜSÜNE KARŞI AŞI VE KORUYUCU ÖNLEMLERLE SAĞLIĞINIZI KORUYUN



Op. Dr. Sevda UĞUR

Kadın Hastalıkları ve Doğum
Kayseri Kızılay Hastanesi

"Çoğu HPV enfeksiyonu belirtisizdir ve kişide herhangi bir işaret göstermez."

HPV, insan papilloma virüsü olarak bilinen ve sadece insanları etkileyen bir virüstür. Genellikle el, ayak, ağız, boğaz ve genital bölgeyi etkileyerek bu bölgelerde siğillere neden olabilir. Ayrıca, cinsel yolla bulaşan en yaygın viral enfeksiyonlardan biridir. Çoğu kadın hayatlarının bir döneminde en az bir HPV türü ile karşılaşsa da genellikle belirti göstermediği için bu durum fark edilmeyebilir. Rahim ağzı kanserine kadar pek çok soruna neden olabilen HPV virüsü ile ilgili Kayseri Kızılay Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümünden Op. Dr. Sevda UĞUR detaylı bilgiler verdi.

Çoğu HPV Virüsü Belirtisizdir!

HPV (Human Papillomavirus), genellikle cinsel temas yoluyla bulaşan bir virüstür. Deriyi ve mukoza zarlarını etkileyebilen çeşitli virüs türlerinden oluşan bir virüs ailesindendir. HPV'nin farklı varyasyonları bulunmakta olup bazıları enfeksiyonlara yol açabilirken bazıları ise hiçbir semptom göstermez. Genital bölgede veya anüs çevresinde

meydana gelen siğiller en yaygın belirtileridir. Ancak çoğu HPV enfeksiyonu belirtisizdir ve kişide herhangi bir işaret göstermez.

En Yaygın Bulaşma Yolu; Cilt Teması!

HPV virüsü, insan cildinde yaşayabilen bir virüs olduğu için genellikle cilt temasıyla bulaşır. Genital HPV'nin en yaygın bulaşma şekli ise cinsel ilişkidir. HPV taşıyıcısı olan taraf, ilişki sonrası virüsü karşı tarafa bulaştırır. Virüsün en yaygın bulaşma yöntemi cinsel temas olsa da umumi tuvalet, hamam gibi alanlardan da bulaşma ihtimali bulunmaktadır. HPV enfeksiyonları genellikle 15

ila 24 yaş arasında yoğunlaşsa da bu virüs tüm yaş gruplarında görülebilir ve herkesi etkileyebilir. Bazı kişilerde ise herhangi bir hastalığa sebebiyet vermeden yıllarca sessiz kalabilir. Bu sebeple hastalığın bulaştığı zamanı veya kaynağı belirlemek genellikle zordur.



Genital Siğiller HPV Habercisi Olabilir!

HPV virüsü genellikle belirti göstermeden ilerler ancak belirtiler ortaya çıktığında en sık rastlanan işaret genital siğillerdir. Genital siğiller genellikle genital bölge, anüs ve çevresinde görülür. Bu siğiller, cilt renginde veya pembemsi renkte olabilir ve genellikle karnabahar görünümündedir. Kadınlarda kahverengi ya da pembe renkli, kötü kokulu ve kanlı akıntılar da önemli göstergelerden biridir. Bu tür akıntılar, rahim ağzı kanseri gibi ciddi durumları işaret edebilir. Ancak HPV'nin birçoğu belirti göstermez ve kişi, virüsü taşıdığına farkında olmayabilir. Bu nedenle düzenli jinekolojik muayeneler ve HPV tarama testleri önemlidir. Bir sağlık profesyoneli ile görüşerek düzenli kontrolleri sağlamak, HPV ile ilişkili sorunların erken tespit edilmesine yardımcı olabilir.

Birçok Kanser Türüne Neden Olabilir!

HPV (İnsan Papilloma Virüsü) ile ilişkilendirilen kanserler genellikle virüsün neden olduğu uzun süreli enfeksiyonlar sonucunda gelişen kanserlerdir. **HPV ile ilişkilendirilen bazı kanser türleri:**

▪ Rahim Ağzı Kanser:

HPV, en sık rahim ağzı kanserine neden olan etkenlerden biridir. Özellikle yüksek riskli HPV tipleri, rahim ağzındaki hücrelerde kanser öncüsü lezyonlara (anormal hücre değişiklikleri) yol açabilir.

▪ Anal Bölge Kanserleri:

HPV enfeksiyonları anüs bölgesinde de kansere neden olabilir. Özellikle anal ilişki gibi faktörler, bu kanserin gelişiminde etkili olabilir.

▪ Vajina ve Vulva Kanser:

Kadınlarda HPV'nin neden olduğu enfeksiyonlar vajina ve vulva bölgelerinde kansere yol açabilir.

▪ Ağız ve Yutak Kanser:

HPV, ağız ve yutak bölgelerinde de kansere neden olabilir. Genellikle orofaringeal kanser olarak adlandırılır.

HPV Testi ile Kesin Tanı

Günümüzde HPV virüsünün kesin tanısı HPV testleri ile konulmaktadır. HPV testinin temel hedefi, bireyin rahim ağzı kanseri ile ilişkilendirilen yüksek riskli HPV tiplerini tespit etmektir. Bunun için bir çubuk yardımıyla rahim ağzından gerekli örnekler alınır ve riskli bir durum olup olmadığı araştırılır. Böylece rahim ağzı kanseri olan kişilerin erken dönemde teşhis edilmesi ve gerekli tedavi planlarının oluşturulması sağlanır.



Rahim Ağzı Kanserini HPV Aşısı ile Azaltın!

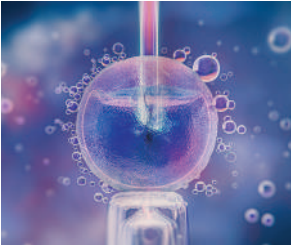
HPV (İnsan Papilloma Virüsü), cinsel yolla bulaşabilen bir virüstür ve genital siğillerden rahim ağzı kanserine kadar çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilir. Ancak HPV aşısı, bu virüse karşı bağışıklık kazandırarak enfeksiyon riskini önemli ölçüde azaltmaktadır. Aşılar genellikle genç yaşlarda, özellikle 9-26 yaş arasındaki bireylere uygulanır. Bu aşılar, belirli HPV tiplerine karşı bağışıklık geliştirmeye yardımcı olur ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonları, özellikle genital siğilleri ve rahim ağzı kanseri riskini azaltma amacı taşır. HPV aşısı, virüsün neden olduğu ciddi sağlık sorunlarının önlenmesine katkıda bulunabilir. Aynı zamanda toplumda HPV enfeksiyonlarının yayılmasını azaltarak genel halk sağlığını korumaya da yardımcı olur. Bu nedenle HPV aşılması, bireylerin ve toplumun sağlığını korumak adına önemli bir koruyucu tedbir olarak değerlendirilir.



Prof. Dr. Alper CİHAN
Genel Cerrahi
Kağıthane Kızılay Hastanesi

DOKU VE ORGANLARI YENİLEYEN TEDAVİ YÖNTEMİ: KÖK HÜCRE

"Kök hücre, tedavisi mümkün olmayan hastalıklar için yenilikçi tedavi yollarından biridir."



Canlılık serüveni, tek bir hücre ile başlar. Bu hücre, vücuttaki diğer bütün hücreleri oluşturabilme yeteneğindedir. Aslında başlangıçtaki bu hücre çok daha güçlüdür. Uygun uyaran ve ortamda bir doku, bir organ veya bir hücre grubunu oluşturmaktan çok daha fazlasını yapabilme kapasitesinde olup yeni bir birey oluşturabilir. Tek yumurtadan gelişen, genetik yük olarak birbirinin aynı olan 'tek yumurta ikizi kardeşler' çok güçlü olan bu bir tane hücreden köken almaktadır. Kök hücrenin ne olduğu, nasıl yapıldığı, hangi hastalıklar için kullanıldığı gibi pek çok konu hakkında Kağıthane Kızılay Hastanesi Genel Cerrahi Bölümünden Prof. Dr. Alper CİHAN detaylı bilgiler verdi.

Bölünüp Farklılaşan Hücreler Dönüşüm Potansiyellerini Kaybeder

Oluşan ilk hücre bölündüğünde, yeni bir birey oluşturabilecek güçte hücreler oluştururken bu hücrelerin bölünmesinden oluşan hücreler yeni birey oluşturamaz çünkü hücreler bölündükçe aynı zamanda farklılaşmaya başlarlar. Hücreler

bölünüp farklılaştıkça dönüşüm potansiyelleri azalır. Hücrelerin dönüşüm potansiyellerine 'potens' denilir. Potens; güç, kudret demektir. Sperm ve yumurtanın birleşiminden oluşan ilk hücre, tek yumurta ikizi gibi bir birey oluşturma kudretindeyken

bu hücre bölünüp farklılaşarak deri hücresi, karaciğer hücresi gibi kendinden sonra başka hücreye dönüşme kudreti olmayan son hücreye kadar dönüşür.

Plasentayı Oluşturan Hücrelerin Eşsiz Rolü

Memeli canlılarda, o canlıyı var etmek için bölünüp çoğalan hücreler kadar önemli bir başka hücre grubu daha vardır. Bu hücreler plasentanın oluşturulmasında görev alan hücrelerdir. Plasentanın oluşturulması için ilk zamanlarda farklılaşarak ayrılan bu hücreler, çevresel bir

yapı oluşturup bebeği oluşturacak olan hücrelerin etrafını sararlar. Bu hücreler, bölünüp çoğalarak embriyo haline dönecek olan hücre kitlesinin rahim duvarına tutunmasını ve daha sonra da damar ağı oluşturarak bebeğin beslenmesini sağlayacak olan hücrelerdir. Bir bebeğin

oluşması her aşamasıyla farklı bir mucizeyken, yabancı bir dokunun anne rahmine tutunması ve orada beslenip yaşamasına devam etmesi apayrı bir mucizedir. Bu mucizenin gerçekleşmesinde plasenta ve plasentayı oluşturan hücreler görev alırlar.

En Sık Kullanılan Hücre Grubu: Mezenkimal Kök Hücre

Bugün dünya üzerinde gerçekleştirilen kök hücre tedavilerinin yarısından çok daha fazlasında plasentadan elde edilen kök hücreler kullanılmaktadır. Mezenkimal kök hücre olarak

adlandırılan bu hücreler 'multipotent' yani diğer bazı hücreleri oluşturma kudretinde olan hücrelerdir. Bu hücreler tamamen anneye veya tamamen bebeğe ait olmadıkları için aidiyetleri farklıdır. Doku/hücre

reddine neden olan immünite yani bağışıklık sisteminde reaksiyon gelişmesine neden olmadıkları için kök hücre tedavilerinde sıklıkla kullanılmaktadırlar.

Kök Hücre ile Birçok Alanda Etkin Tedavi

Kök hücreler hasarlanmış hücre ve dokuların tamir edilmesinde, bağışıklık sisteminin düzenlenmesinde, hücre reddinin tedavisinde, beyin ve sinir hücrelerinin gelişimlerinin uyarılması gibi birçok alanda kullanılmaktadır.

Tıbbi bilinen isimlerle ifade edilecek olursak:

- **Diz ve kalça kireçlenmeleri,**
- **Kaynaşmayan kemik kırıkları,**
- **Yatak yaraları,**
- **Otizm,**
- **Serebral palsy,**
- **ALS,**
- **MS,**
- **Parkinson,**
- **Alzheimer,**
- **Kadınlarda azalmış yumurtalık rezervi,**
- **Erkeklerde kısırılık ve iktidarsızlık,**
- **KOAH,**
- **Kalp yetmezliği,**
- **Böbrek yetmezliği gibi birçok endikasyon ve hastalıkta kök hücreler kullanılmaktadır.**

Kök Hücre Tedavisinde Çeşitlenen Yaklaşımla

Kök hücre uygulamaları intravenöz (IV) denilen yol ile verilebilirken doğrudan ilgili doku ve organa da verilebilmektedir. Örneğin; beyin hasarlarının iyileştirilmesi için beyin omurilik sıvısına veya kalp hasarının azaltılması amacıyla kalp kasına veya koroner arterlere verilebilmektedir. Bunlar dışında doğrudan diz kalça eklemine, gözün arka kamarası denilen vitreye veya göz sinirinin hemen altına, kadınlarda yumurtalıklara, erkeklerde testis gibi farklı doku ve organlara lokal olarak da uygulanabilmektedir.

Farklılaşma ve Salgı Üretimi Yoluyla Hücresel İyileşme

Kök hücreler uygulandıkları bölgede iki şekilde etkilerini gösterirler; ya farklılaşarak ilgili dokudaki hücrelere dönüşürler ya da dokuda yerleşerek dokudaki diğer hücrelerin bölünmelerini, düzenlenmelerini teşvik etmek için salgılar üretirler. Kök hücrelerin bu salgılarına Exosome denilmektedir ve gün geçtikçe veziküller bu yapıların bilinirliği artmaktadır. Hücre kullanılmadan kök hücre etkisi elde etmek amacıyla sıklıkla kullanılmaktadırlar.

Kıkırdak Hasarlarında Sık Kullanılan Yöntem

Kök hücre uygulamalarının bugün için en başarılı olduğu alanları değerlendirdiğimizde; kireçlenme olarak da isimlendirilen kıkırdak hasarlanmalarının tedavilerinde sıklıkla kullanıldığını görmekteyiz. Özellikle kişinin kendi kıkırdak dokusunun kullanıldığı tedavilerde büyük başarı elde edilmiştir. Diz veya kalça eklemine verilen mezenkimal kök hücre veya exosomalar; ağrının azalması, kıkırdak dokusunun yenilenmesi ve enflamasyonun azalmasında etkili oldukları birçok bilimsel yayında raporlanmıştır. Kas iskelet sistemi hasarları dışında anne karnında veya doğum ve doğum sonrası özellikle beyin sinir sistemi gelişiminde sorunlar yaşamış olan çocuklarda da semptomlar düzeyinde iyileşmeler olduğu bilimsel yayınlarda bildirilmiştir.

Tedavisi Mümkün Olmayan Hastalıklar İçin Yenilikçi Tedavi Seçeneği

Kök hücre tedavileri dünya üzerinde Amerika, Avrupa, Uzak Doğu, Latin Amerika gibi her coğrafyada çalışılmaktadır. Kök hücre uygulamalarının bazı hastalıklar için Amerika, Kanada, Güney Kore gibi ülkelerde onay alındığını bazı hastalıklar için de devam eden klinik çalışmaları olduğunu görmekteyiz. Rejeneratif Tıp olarak adlandırılan bu alanda, kimyasal ilaçlar yerine biyolojik unsurların kullanıldığı tedavi protokolleri gelişeceğini, doku/organ gibi yapıların üretilebileceği ve bugün için tedavisi mümkün olmayan hastalıklar için tedavi seçeneği olacağı öngörülmektedir.

ALZHEIMER

İHTİMALLERDEN YALNIZCA BİRİ; UNUTKANLIĞA NEDEN OLAN BAŞKA NELER VAR?



Uzm. Dr. Canan KILIÇ
Nöroloji
Altıntepe Kızılay Tıp Merkezi

**"Her unutkanlık
Alzheimer hastalığına
işaret etmeyebilir; ancak
her unutkanlık durumu
tetkik edilmelidir"**

Alzheimer hastalığı demansın (bunama) en sık nedeni olup ailerleyici bir hastalıktır. Türkiye’de Alzheimer hastası sayısı giderek artmaktadır. Alzheimer hastalığının görülme sıklığı yaş ile artmaktadır. 65 yaş üstü 100 kişiden 8’inde Alzheimer hastalığı görülmektedir. Sadece yaşlı nüfusta değil, ailesel nedenlerle 30-40 yaşlarında bile Alzheimer ile karşılaşılabilir. Alzheimer, maalesef ancak belirtiler ilerlediğinde fark edildiği için “Alzheimer olabilir miyiz?” diye düşünebiliyoruz. Peki tüm unutkanlıklar Alzheimer mıdır? sorusunu Altıntepe Kızılay Tıp Merkezi Nöroloji Bölümünden Uzm. Dr. Canan KILIÇ sizler için cevapladı.

Her Unutkanlık Alzheimer Değildir!

Unutkanlık; depresyon, beslenme yetersizlikleri, vitamin eksiklikleri bazı ilaçların yan etkisi vb. geçici nedenlerle de ortaya çıkabiliyor. **Unutkanlığın Alzheimer ve Alzheimer dışındaki nedenlerinden bazıları:**

▪ Alzheimer

Alzheimer, beyinde zararlı protein birikimleriyle sinir hücreleri arasındaki iletişimi koparan, birçok bilişsel fonksiyonu kötüleştiren ve bunun sonucunda demansa (bunamaya) sebep olan dejeneratif bir hastalıktır. **Alzheimer gelişimini haber veren durumlar şu şekilde sıralanabilir:**

- Yeni öğrendiğiniz bilgileri kolayca unutuyorsanız ve sık sık eşyalarınızı kaybediyorsanız,
- Çok iyi bildiğiniz kelimeleri hatırlayamıyorsanız, konuşmada kelime bulma zorlukları, takılmalar ve kafa karışıklığı yaşıyorsanız,
- Sık ruhsal dalgalanmalar yaşıyorsanız,
- Konsantrasyon bozukluğunuz varsa,
- Günlük rutininizdeki işleri yapmakta zorlanıyor veya aksatıyorsanız,
- Zaman ve mekan algısında zorluklar yaşıyorsanız,
- Yakınlarınız tarafından fark edilen aynı konuları tekrarlamalar varsa bir Nöroloji uzmanı ile görüşmeniz uygun olacaktır.

■ Demans

Unutkanlık nedenleri, demans nedeni ile unutkanlıklar ve diğer nedenler olarak sınıflandırılabilir.

Demans nedenli unutkanlıklar:

- **Alzheimer:** Demans vakalarının en yaygın nedenidir ve vakaların yaklaşık %70'ini oluşturur.
- **Parkinson:** Hastalık seyrinde ortaya çıkan demans, genellikle 1-2 yıl sonra görülür.
- **Normal basınçlı hidrosefali:** Demans, yürüme güçlüğü ve idrar kaçırma ile ortaya çıkan beyin içinde sıvı artışı durumudur.
- Kafa travması ve beyin enfeksiyonu.

Unutkanlığın Demans Dışı Sebepleri

■ Depresyon

Depresyon belirtileri, genellikle Alzheimer ile karıştırılır. Depresyonda da işstahsızlık, konsantrasyon ve hafıza sorunları olabilir. Eskiye göre isteksizlik, keyifsizlik, dikkatte bozulma ve uyku alışkanlığında değişiklik varsa ilgili bir uzmandan yardım almalısınız.



■ B12 Vitamini Eksikliği

B12 vitamini yetersizliğiniz varsa unutkanlık, kafa karışıklığı, öğrenme becerisinde azalma, kollarda ve bacaklarda karıncalanma olabilir. Vücudumuzun kırmızı kan hücrelerini, sinir hücrelerini ve DNA'yı yapması için bu vitamine ihtiyacı vardır ancak vücut B12'yi kendisi üretemez. Bazı özel durumlar ve hastalıklarda B12 vitamin takviyesi alınması gereklidir.

■ Kalp-Damar ve Akciğer Hastalıkları

Kalp-damar ve akciğerler, beyne çalışması için gerekli olan oksijen ve besin maddelerini taşır. Kalp damar hastalıkları ve bazı akciğer hastalıkları unutkanlık, günlük rutin işleri yapmakta zorlama, odaklanma sorunu gibi Alzheimer benzeri belirtilere neden olabilir.

■ Karaciğer ve Böbrek Hastalıkları

Böbrek ve karaciğerin görevi, zararlı maddelerin vücuttan atılması etkisiz hale getirilmesidir. Ancak bu organların hastalıkları kanda toksik metabolik atık ürünlerinin birikmesine, biriken toksik maddelerin etkisiyle zihinsel aktivitenin etkilenmesine ve sonuçta unutkanlık gibi belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilir.

■ Hormonal Bozukluklar

Hormonlar, kan dolaşımında taşınarak birçok metabolik aktiviteyi kontrol altına alır. Ancak bu hormonlardaki bozukluklar, unutkanlık gibi Alzheimer benzeri belirtilere yol açabilir. Mesela tiroid hormonunun aşırı veya yetersiz çalışması verimli düşünmeye engel olur. Hem yüksek insülin seviyeleri hem de yüksek kortizol seviyeleri hipokampus işlevini bozar. Bu durum bilişsel işlevi, hafızayı ve öğrenme becerilerini zayıflatır.

■ Enfeksiyonlar

Bazı enfeksiyonlar zihinsel işlevlerde uzun süreli bir değişiklik yaratır. Sifiliz veya HIV ile Lyme hastalığı, Alzheimer'ı kolaylıkla taklit edebilir. Bazı yüksek ateşli enfeksiyonlar sırasında da, özellikle yaşlı bireylerde, geçici kafa karışıklığı, yer ve zaman algılamada bozulmalar olabilir.

■ Ağır Metal Zehirlenmesi

Yapılan işe bağlı olarak ağır metal maruziyeti gelişebilir. Ağır metallere maruziyetle birlikte kafa karışıklığı, unutkanlık, motor becerilerinde yavaşlama gibi belirtiler görülebilir.

■ Kanser

Bazı kanserler beyin dokusunun tahribatı, kafa içindeki basıncın artması veya bazen vücudun çeşitli yerlerinden kan akımı yoluyla beyine zarar veren kimyasalları üreterek bilişsel bozukluğa yol açabilir.

■ Her Unutkanlık Durumu Tetkik Edilmelidir

Sonuç olarak, her unutkanlık Alzheimer hastalığına işaret etmeyebilir; ancak her unutkanlık durumu tetkik edilmelidir. Günümüzde Alzheimer hastalığının kesin bir tedavisi bulunmasa da hastalık sürecini yavaşlatan tedaviler mevcuttur. Yapılan tetkiklerde tedavi edilebilir unutkanlık nedenlerini ortaya çıkarmak ve tedavisini sağlamak esastır.

ARTROSKOPİ YÖNTEMİ İLE HAREKET ÖZGÜRLÜĞÜNÜZÜ

Geri Kazanın!



Op. Dr. Sedat SEVEN
Ortopedi ve Travmatoloji
Konya Kızılay Hastanesi

"Kapalı bir ameliyat yöntemi olduğu için ameliyat sonrası ağrı yok denecek kadar azdır."

Diz artroskopisi, diz eklemindeki sorunları teşhis ve tedavi etmek için kullanılan bir cerrahi prosedürdür. Bu işlemde, diz eklemine küçük kesiler yapılır ve artroskop adı verilen küçük bir kamera sokulur. Artroskop, diz ekleminin içini bir video monitörüne yansıtan ışık kaynağına da sahiptir. Birçok ortopedik sorunda kullanılan artroskopi hakkında Konya Kızılay Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Bölümünden Op. Dr. Sedat SEVEN ayrıntılı bilgiler verdi.

Daha Az Ağrı ile Daha Hızlı İyileşme Süreci

Diz eklem yapısındaki herhangi bir hasar, genellikle diz ağrısı ve hareket kısıtlılığına yol açabilir. Artroskopik diz ameliyatı, diz içindeki bu tarz problemleri incelemek ve tedavi etmek amacıyla uygulanan cerrahi bir prosedürdür. Bu yöntem, artroskop adı verilen küçük bir kamera ve özel cerrahi aletler kullanılarak

gerçekleştirilir. Artroskopik diz ameliyatı, geleneksel açık cerrahi yöntemlere göre daha minimal invaziv bir yaklaşım sunar. Bu sayede, eklem içindeki sağlıklı yapılar zarar görmez, bu da hastaların daha az ağrı hissederek daha hızlı bir iyileşme sürecine sahip olmalarına olanak tanır.

En Yaygın Kullanım Alanı: Menisküs Yırtıkları

Diz eklem yapısındaki herhangi bir hasar, genellikle diz ağrısı ve hareket kısıtlılığına yol açabilir. Artroskopik diz ameliyatı, diz içindeki bu tarz problemleri incelemek ve tedavi etmek amacıyla uygulanan cerrahi bir prosedürdür. Bu yöntem, artroskop adı verilen küçük bir kamera ve özel cerrahi aletler kullanılarak gerçekleştirilir.

Artroskopik diz ameliyatı, geleneksel açık cerrahi yöntemlere göre daha minimal invaziv bir yaklaşım sunar. Bu sayede, eklem içindeki sağlıklı yapılar zarar görmez, bu da hastaların daha az ağrı hissederek daha hızlı bir iyileşme sürecine sahip olmalarına olanak tanır.

Ameliyat Sonrası Ağrı, Neredeyse Sıfır

Cerrahi tedavi gerektiren menisküs yırtıklarında altın standart artroskopik (kapalı) ameliyat yöntemleridir. Artroskopik yöntemlerle mümkün olduğu kadar menisküs koruyucu cerrahi yapılmalıdır. Ameliyat süresi 30 – 60 dakika arasındadır. Hastalara çoğunlukla spinal anestezi uygulanır. Ameliyat esnasında hasta uyanık

kalır. Ameliyat sonrası 1 gün hastanede kalış süresi vardır. Ertesi gün hasta yürüyerek evine gidebilir. Kapalı bir ameliyat yöntemi olduğu için ameliyat sonrası ağrı yok denecek kadar azdır. Hasta memnuniyeti yüksek olan bir ameliyat yöntemidir.



Ön Çapraz Bağ Yırtıklarında Altın Standart Tedavi

Artroskopik cerrahinin genel uygulama alanlarından biri de ön çapraz bağ yaralanmalarıdır. Dizdeki kemikleri sabit ve bir arada tutan dört ana bağ, güçlü ipler gibi hareket eder. Bu bağlardan biri olan ön çapraz bağ,

ani hareketler, burkulma veya çarpma gibi durumlar sonucunda kopabilir. Bu durum diz ekleminde ağrı, şişlik ve hareket kısıtlılığına sebep olabilir. Ön çapraz bağ onarımı genellikle diz artroskopisi ile gerçekleştirilir.

Diğer uygulama alanları arasında şunlar sayılabilir:

- Menisküs yırtıklarında
- Ön ve arka çapraz bağ yırtıklarında
- Kıkırdak patolojilerinde
- Sinoviyal hastalıklarda
- Patella (diz kapağı) uyumsuzluklarında
- Artroskopi yardımlı eklem içi kırık tedavisinde
- Diz eklem zarı büyümesinde ve romatizmal hastalıklarda
- Diz enfeksiyonlarında

MR ile %97 Doğru Tanı Konulabilir

Diz artroskopisinin, bir hastanın durumunu değerlendirmek ve uygun tedaviyi planlamak için kullanılan bir dizi tanı yöntemi bulunmaktadır.

- **Hasta Öyküsü:** Hastanın öyküsü, bir sağlık profesyoneli tarafından hastanın tıbbi geçmişi, semptomları, yaşam tarzı ve diğer önemli bilgileri içeren bir derlemedir. Hastanın öyküsü, doğru bir tanı ve etkili bir tedavi planı oluşturmak için kritik öneme sahiptir.
- **Fiziksel Muayene:** Hastanın diz ağrısı, şişlik veya kısıtlı hareketlilik gibi semptomlarını değerlendirebilmek için fiziksel muayene yapılır. Fiziksel muayene; dizin genel durumu, stabilitesi ve hareket aralığı hakkında bilgi sağlar.
- **Röntgen Çekimi:** Dizdeki kemik yapılarını incelemek için röntgen çekimleri kullanılabilir. Röntgen; kırıkda zedelenmeleri, kemik çıkıntıları veya eklemlerdeki diğer değişiklikleri belirlemeye yardımcı olabilir.
- **Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRG):** Dizin detaylı anatomik yapısını incelemek ve yumuşak dokuları görmek için MRG kullanılabilir. Menisküs yırtıkları, bağ zedelenmeleri ve kırıkda hasarları gibi sorunları belirlemekte yardımcı olan MR ile %97 doğru tanı konulabilir.

Artroskopi Sonrası Sağlıklı Adımlar

- Operasyon sonrasında belirli bir süre boyunca yaranın kuru kalması sağlanması tavsiye edilir. Yaranın kuru kalması, iyileşme sürecini hızlandırabilir.
- İyileşme sürecini hızlandırmak için alkol ve sigara kullanımından kaçınılması önemlidir.
- Ameliyat sonrası hastaya ev egzersizleri verilir ve pansuman önerilerinde bulunulur.
- Hafif işlerde çalışan hastaların 3 gün sonra işe başlamasında sakınca yoktur.
- Ağır işlerde çalışan hastaların 15 günlük süreden sonra işe başlaması daha uygundur.
- Sporcular için ameliyat sonrası rehabilitasyon programı uygulanır. Kademeli olarak spora dönüş izin verilir.
- Buz uygulaması, ilk 24 saat içinde şişlik ve ağrının azaltılması için etkili bir tercih olarak kabul edilir.



HAYAT 60'TAN SONRA GÜZEL



SAYE

60 Yaş Üstü
Sağlıklı Aktif Yaşam Evi



SAYE'DE YAŞAMAK İÇİN
HEMEN ARA:

0(212) 662 04 04





İYİ HUYLU PROSTAT BÜYÜMESİNDE ALTIN STANDART TEDAVİ: HoLEP



Doç. Dr. Alper KAFKASLI
Üroloji
Kartal Kızılay Hastanesi

**"HoLEP ile
Komplikasyon Riskini
En Aza İndirin!"**

Yaş ilerledikçe daha sık görülen prostat hastalıkları, erkeklerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyen önemli sağlık sorunları arasında yer alıyor. İyi huylu prostat büyümesi, idrar yapmayı zorlaştıran bir sorun olmasıyla birlikte sadece hastaların fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda psikolojilerini, sosyal ilişkilerini ve cinsel yaşamlarını da olumsuz etkileyebilmektedir. Tüm bu sorunların çözümünde kullanılan HoLEP, iyi huylu prostat büyümesi tedavisindeki en son teknolojik yöntemdir. Lazerle (holmium lazer) prostat dokusunun kapsülünden sıyrıldığı altın standart kabul edilen ameliyattır. Kartal Kızılay Hastanesi Üroloji Bölümü'nden Doç. Dr. Alper KAFKASLI, HoLEP ile ilgili merak edilen birçok konu hakkında detaylı bilgiler verdi.

60 Yaş ve Üzeri Erkeklerin %40'ında Görülen Hastalık

60 yaş ve üzerindeki erkeklerin yüzde 40'ından fazlasında gözlemlenen idrar zorluğunun temel sebebi genellikle iyi huylu prostat büyümesidir. HoLEP, cerrahi müdahale gerektiren tüm iyi huylu prostat

büyümesi olan hastalara etkili bir tedavi seçeneği sunmaktadır. Ayrıca, aşağıdaki durumlarda da başvurulabilecek bir yöntemdir:

- İlaç tedavilerine rağmen idrar sorunları devam eden hastalar,
- İdrar yapma problemleri yaşayan hastalar,
- Ciddi boyutta prostat büyümesi olan ve cerrahi müdahale gereken hastalar.

HoLEP, özellikle prostat sorunlarının tedavisinde güvenilir bir seçenek olarak değerlendirilmektedir.

HoLEP ile Kanama Riskini En Aza İndirin!

Genel veya spinal anestezi (belden aşağısı uyuşturularak) altında uygulanır. Penis, dış idrar kanalından kameralı özel aletlerle girilir. İdrar borusunda darlık var mı yok mu incelenir. Büyüyen prostat dokusu görülür. Mesane içine girilir ve mesanede tümör-taş açısından inceleme yapılır. Daha sonra prostat lazerle belli noktalardan lazerle çizilir ve prostat dokusunu saran gri-beyaz renkte görülen kapsül dokusuna ulaşılır. Kapsülden prostat içine yayılan damarlar lazerle kolayca mühürlenir ve kanama çok daha az olur. Prostat dokusu büyüklüğüne veya şekline göre 2-3 veya tek parça halinde kabuktan sıyrılıp mesane içine atılır. Mesane içine atılan prostat dokusu başka bir aletle (morselatör) parçalanıp vakumlanarak vücut dışına alınır. Tüm parçalar dışarı alındıktan sonra son kontroller yapılır ve sonda takılarak işlem sonlandırılır. Çıkarılan prostat dokusu kanser varlığının araştırılması için patolojiye gönderilir.

Ameliyat Sonrası Hızlı İyileşme!

Lazerle prostat büyümesi ameliyatında, prostat dokusu tam olarak çıkarıldığından hastalığın yinelenme riski yoktur. Lazerle kanama kontrolü çok iyi yapılabildiğinden kan sulandırıcı (antiagregan-koagulan) ilaçlar kullanmak zorunda olan hastalar için bu yöntem oldukça güvenlidir. Daha düşük kanama riski, daha kısa hastanede yatış süresi ve daha hızlı iyileşme süreci gibi avantajlarla sadece 24 saat gibi kısa bir sürede hastalar sondalarından kurtulur, normal hayatlarına hızlı dönüş yapabilirler. Sonuçta da hastalar kendi ifadeleriyle ameliyat sonrası 30'lu yaşlarına geri dönmüş olurlar.

HoLEP ile Komplikasyon Riskini En Aza İndirin!

Lazerle (HoLEP) prostat ameliyatının bütün diğer ameliyatlarda olduğu gibi anesteziye bağlı olarak bazı riskleri bulunmaktadır. Bu riskleri değerlendirmek ve en aza indirmek için ameliyat öncesi tüm hastalar anestezi hekimi tarafından değerlendirilmektedir. HoLEP ameliyatına bağlı olarak gelişebilecek riskler ise kanama, enfeksiyon ve açık ameliyata geçilme ihtiyacıdır fakat bu riskler oldukça nadir görülmektedir.

Cinsel Fonksiyonlarınızı Kaybetmeyin!

Prostat kapsülü etrafında cinsel fonksiyonları düzenleyen sinirler bulunmaktadır. Holmium lazerin dokuya etkisi sadece 0.4 mm olduğundan derinde bulunan sağlıklı dokular bu işleminden etkilenmez.

Bu sayede hastalarda HoLEP ile prostat büyümesi ameliyatı sonrası sertleşme problemi beklenmez.

1 Hafta İçerisinde Sosyal Hayatınıza Geri Dönün!

HoLEP işlemi sonrası hastalar 1-2 gün kadar hastanede kalmaktadır. Hastaneden taburcu edilen hastalar, genellikle 1 hafta sonra normal hayata dönebilmektedirler. **Eve dönen hastaların akılda tutmaları gereken önemli noktalar arasında şunlar sayılabilir:**

- Taburcu olduktan sonra hastaların bol sıvı tüketmeleri, asitli içecekler içmemeleri, kabız bırakacak gıdalar tüketmemeleri, kendilerini sıcak tutmaları, ağır kaldırmamaları, ıknıp zorlanmamaları tavsiye edilir.
- Normal hayata ve cinsel aktiviteye dönmek için 1 ay beklenmelidir. Bu 1 ay içinde hastaların yanma, sık idrara çıkma ve hafif kanamaları görülebilir. Bazı hastalarda hafif damlatmaları olabilir. Bu şikayetler 1 ay içinde geçecektir.
- Ameliyat öncesinde yapılan testlerde kanser belirtileri saptanmayan hastaların ilerleyen yaşlarda kanser görülme olasılığı bulunmaktadır. Bu sebeple, ameliyat sonrasında hekim kontrolü önemlidir.



Ağrı Tedavisinde ALTERNATİF VE TAMAMLAYICI TEDAVİ YÖNTEMLERİ



Uzm. Dr. Ayşe YILMAZ
GETAT
Kartal Kızılay Hastanesi

**"Ağrı kişinin
yaşam kalitesini
etkileyen önemli bir
faktördür."**

Geleneksel tedavi yöntemlerinin, günümüzdeki modern sağlık standartlarına uygun bir şekilde entegre edilip hastaların tedavisinde kullanılması, geleneksel ve tamamlayıcı tıbbın kapsamında önemli bir yer bulmaktadır. Bu uygulamaların temel amacı, klasik tıp yaklaşımlarına destek sağlayarak bireyleri bütünsel bir tedavi sürecine aktif bir şekilde dahil etmektir. Alternatif ve tamamlayıcı tedavi yöntemleri ile ilgili Kartal Kızılay Hastanesi GETAT Bölümünden Uzm. Dr. Ayşe YILMAZ, bilgilendirici açıklamalarda bulundu.

Ağrının Sıklığını Pek Çok Faktör Etkiliyor!

Ağrı, doku zedelenmesi sonucu oluşan ve organik temeli olan bir durum olmasına karşın psikososyal faktörlerden de etkilenmektedir. Ağrının sıklığı ve şiddeti hastanın genetik yapısı, cinsiyeti, sosyokültürel düzeyi, inancı ve kişilik özelliklerinden etkilenmektedir. Ağrı, süre açısından akut ve kronik olmak üzere ikiye ayrılır. Akut ağrı üç ile altı

ay içinde düzelen kısa süreli ağrıdır. Kronik ağrı ise dokuların iyileşmesi için öngörülen süre sonunda halen devam eden ağrı olarak tanımlanır. Ağrının kronikleşmesi, ilaç tedavisine yanıt alınamaması, kadın cinsiyet, kültürel ve etnik durumlar ağrıyı yönetmede kişileri alternatif tedavi yöntemleri arayışı içine sokmaktadır.

Yaşam Kalitesini Etkileyen Unsurlardan Biri!

Ülkemizde çeşitli sağlık sorunları nedeniyle alternatif ve tamamlayıcı tedavi arayışı %12.6-76 arasında değişmektedir. Ağrı, bu sağlık sorunları arasında birinci sırada gelmektedir.

Ağrı kişinin yaşam kalitesini etkileyen önemli bir faktördür. Ağrı tedavisi ile ilgilenen sağlık profesyonelleri hastanın ağrı tedavisine uyumunu artırmak amacıyla tedaviye hasta ile birlikte karar vermelidir.

Ülkemizde 2014 yılından itibaren geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamaları ağrı tedavisinde kullanılmaktadır. Bunların en başında akupunktur, nöral terapi, proloterapi, kuru iğneleme, ozonoterapi, kupaterapi, fitoterapi, refleksoloji ve hipnoz gelmektedir.

Binlerce Yıllık Tedavi Yöntemi; Akupunktur

Akupunktur, vücutta belirli noktalara küçük iğneler veya basınç uygulanması ilkesine dayanan bir tedavi yöntemidir. Bu tedavi yönteminin kökenleri geleneksel Çin tıbbına dayanmaktadır. Akupunktur, meridyenler olarak bilinen vücuttaki belirli kanallarda akan qi fazlalığını azaltmayı veya tıkanıklığı açmayı amaçlar. Akupunktur uyarım sonrası metenkefalin ve B endorfin seviyesi artar, bu da ağrının azalması, kişinin rahatlaması ve sakinleşmesi açısından önem taşır. Akupunktur, birçok farklı hastalık ve semptom için farmakolojik olmayan bir tedavi seçeneğidir. Çok sayıda bilimsel çalışmada baş ağrısı, akut veya kronik kas ağrıları, osteoartrit bağlı eklem ağrıları, miyofasyal ağrılar ve fibromiyalji'de etkinliği gösterilmiştir.

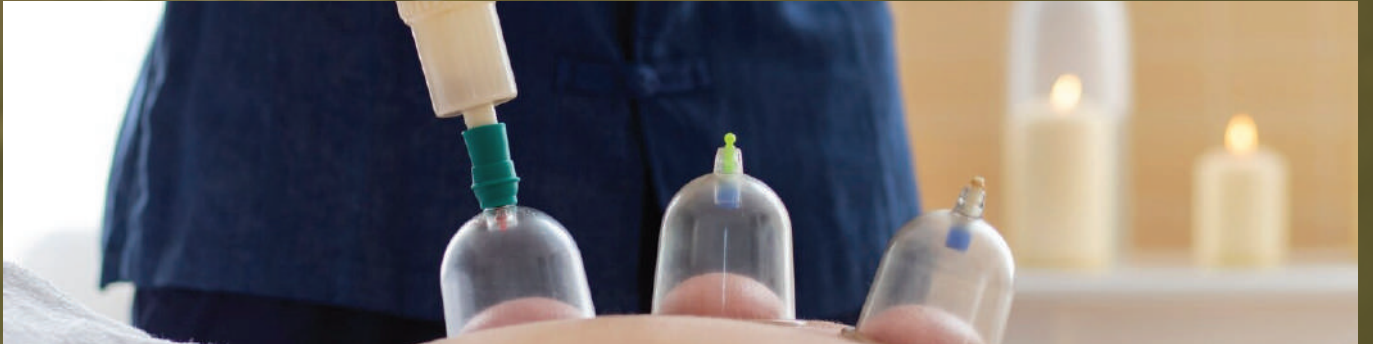
Nöral Terapi ile Kendi Kendine İyileşme Süreci

Nöral terapi, tüm ağrı ve hastalıkların tedavisinde uygulanan bütünsel bir tedavi yöntemidir. Lokal anesteziğin cilde, dokulara, otonomik ganglionlara, sinir bölgelerine, akupunktur noktalarına, yara izlerine ve tetik noktalarına enjekte edilmesini içerir. Lokal etkisinin yanı sıra nöral, hormonal, hücresel ve psişik olarak tüm bedenin otoregülasyonunu düzenler, bedenin kendi kendini iyileştirmesini sağlar. Nöral terapinin en sık kullanıldığı ağrı durumları; migren ve diğer baş ağrıları, bel ve boyun fıtıkları, omuz ağrıları, tenisçi dirseği, golfçü dirseği, karpal tünel sendromu, trigeminal nevralji, miyofasial ağrı sendromu gibi rahatsızlıklardır.

Kupa Terapi (Hacamat) ile Ağrı Tedavisi

Kupa Terapisi, temel olarak yaş (hacamat) ve kuru kupa olmak üzere iki şekilde yapılmaktadır. Kupalar negatif basınç oluşturarak cilde yerleştirilmekte ve cilt altına kan toplanmaktadır. Yaş kupa terapide cilde yüzeysel ince kesiler atılarak ikinci bir kupa yardımı ile kan toplama yapılmaktadır. Günümüzde vakum oluşturmak amacıyla cam, plastik ve silikon kupalar kullanılmaktadır. ***Kupa terapinin vücut üzerindeki olumlu etkileri genel olarak şu şekilde sayılabilir:***

- Kupa yöntemi hücreler arası mesafede birikmiş olan ağır metallerin ve toksinlerin cilt yüzeyine ve vücut dışına atılmasını sağlar.
- Kapiller geçirgenlikte artışı sağlar.
- Lenfatik drenaja destek olur.
- İmmün sistem hücrelerinin uyarılmasını sağlar.
- Bağı dokusundaki toksinlerin temizlenmesi ve vücuttan ortadan kaldırılmasına yardımcı olur.
- Akupunktur noktalarının uyarılması ve bloklajların giderilmesini sağlayarak ağrı üzerine etki etmektedir.



Bütünsel ve Hastaya Özel Tedavi

Kronik ağrı gelişiminde rol alan mekanizmalar bedensel regülasyon kapasitesinde bozulma ile doğrudan ilişkilidir. Tedavi yaklaşımını da buna göre bütünsel olarak planlamalı ve hastaya özel olmalıdır. Altta yatan nedenler; bağı dokusunda yüklenme, nörojenik-kronik inflamasyon, bozucu alanlar ve sonucunda normal işleyen bedensel yapının biyokimyasal ve nörofizyolojik işleyişinde ortaya çıkan süregelen değişimlerdir. Bağı dokusu, inflamasyon ve WDR nöronları kaynaklı patolojik uyarılar ve diğer nörofizyolojik nöronal ileti değişimleri çeşitli alternatif tamamlayıcı tıp yöntemleri ile yeniden düzenlenmelidir.

“ÇOCUKLARDA KARIN AĞRISI”NA YAKLAŞIM



Karın ağrısı çocuklarda sık karşılaşılan bir bulgudur. Çocuk Acil Servislerine başvuran hastaların yaklaşık %5,4’ünün şikayeti karın ağrısıdır. Karın ağrılı hastaların yaklaşık %5’i ise akut karın bulgularına sahiptir. Karın ağrısı, karın içi kaynaklı olabildiği gibi başka sistemleri ilgilendiren hastalıkların seyri sırasında da ortaya çıkabilir. Çocuklarda karın ağrısı şikayeti ve bu ağrıların sebep olabileceği sağlık sorunları hakkında Kağıthane Kızılay Hastanesi Çocuk Cerrahisi Bölümünden Op. Dr. Dilek ÇİNGİ EKER bilgilendirici açıklamalarda bulundu.

Karın Ağrılarının Şekline Göre Ayır Tanımlamaları Vardır

Ağrıların çocuk hasta ya da çocuğun ailesi tarafından nasıl ifade edildiği önemlidir. Çünkü karında ağrının yeri ve şekli, farklı hastalıkları akla getirir.

Kolik ağrı, hastayı kıvrandırır ve gelip geçici özelliktedir.

Bağırsak, safra kesesi veya böbrek hastalıklarında görülür. En önemli özelliği aralıklı olarak ortaya çıkmasıdır. Ağrı başlar, artar ve kendiliğinden geçer. Bağırsak gibi içi boş organ delinmesi sonucunda ortaya çıkan ağrı, dakikalar içinde başlar ve şiddeti gittikçe artar.

Organların damarları etrafında

dönmesi nedeniyle gelişen karın ağrısı şiddetli olmasına rağmen muayene bulguları şüphelidir. Ağrı, kasıklara ve bele yayılabilir. Daha çok kadın ve erkek yumurtalarında görülür (over ve testis). Yanma şeklinde ağrı, gastroözefageal reflü (mide içeriğinin yemek borusuna kaçması), gastrit (mide zarının hasar görmesi), peptik ülserli (onikiparmak bağırsağında yara) hastalarda görülür. Enfeksiyona bağlı ağrı, çoğunlukla akut apandisit ve divertikülit (bağırsaklarda oluşan çıkıntılar) nedeniyle ortaya çıkar.

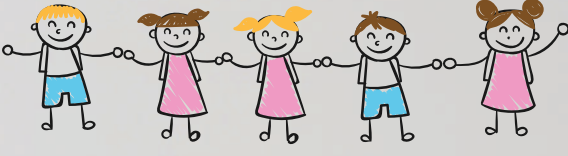
Çocuklarda Karın Ağrısının En Sık Görülen Nedenleri

Gastroenteritler (ishaller), kabızlık, idrar yolu enfeksiyonları, parazit kaynaklı enfeksiyonlar,

pnömoni (akciğer kaynaklı enfeksiyonlar), üst solunum yolu kaynaklı enfeksiyonlar ve akut apandisit yer alır.

Bbb





Çocuk Yaş Gruplarına Göre Farklı Hastalıklar

Genelde akut karın ağrıların nedenleri, çocuk yaş gruplarına göre farklı hastalıkları akla getirmelidir. İnkarsare inguinal herni (boğulmuş kasık fıtığı), volvulus (bağırsakların bükülerek dönmesi), intestinal obstrüksiyon (bağırsakların tıkanması) ve invaginasyon (bağırsakların iç içe geçmesi) daha çok sıfır ile altı ay yaş grubundaki çocuklarda görülür. Altı ay ile beş yaş grubu çocuklarda akut karın bulgularının varlığında apandisit, malrotasyon (orta bağırsak bölümlerinin normal gelişimlerini tamamlayamaması sonucu ortaya çıkan bir anomali), volvulus ve bağırsak düğümlenmesi akla gelmelidir. Apandisit, akut safra kesesi iltihabı, yumurtalık ve testis torsiyonu, ince bağırsak tıkanıklığı, boğulmuş kasık fıtığı, bağırsak düğümlenmesi ve iltihabi bağırsak hastalığı ise 5 - 18 yaş grubu çocukların hastalıklarıdır.

Karın Ağrısının Başlangıcı ve İlerleyiş Şekli Önemlidir

Ani başlayan karın ağrısı perforasyon (içi boş bir organın anormal olarak açılması), bağırsak düğümlenmesi, testis ve yumurtalık torsiyonuna özgüdür. Akut apandisit, safra kesesi iltihabı, pankreas iltihaplanmasında ise karın ağrısı yavaş ilerler. Uzun süreli karın ağrısı kabızlık, doğumsal kan hastalıklarının bazıları ve inflamatuvar bağırsak hastalıkları görülür. Öykü alınırken karın ağrısının şekli, ağrının karındaki yerleşimi, karın ağrısının yayılması, karında ağrıyı arttıran ve azaltan faktörler nelerdir sorgulanmalıdır. Ağrıya eşlik eden diğer belirti ve bulgular var mı diye mutlaka sorulmalıdır. Bulantı, kusma, ishal, kabızlık, sık idrara çıkma, idrar yaparken yanmanın olup olması hastalığın seyrini takipte önemlidir. Hastada ve ailesinde kronik bir hastalığın varlığı, hastayı cerrahiden uzaklaştırabilir.

Fizik Muayene ile Ön Tanılar Sıralanır Hatta Ön Tanıların Bir Kısımı Kesinleşir

Öykü ve fizik muayene ile acil cerrahi girişim gerektiren ve gerektirmeyen hastalıkların çoğunun tanısı gecikmeden konulabilir. Ateş varlığında apandisit, hipertansiyon varlığında Henoch Schönlein purpurası (küçük kan damarlarının iltihaplanması), diyafragmatik

solunum yapamıyorsa peritoneal irritasyona neden olan bir patoloji akla gelmelidir. Ciltteki lezyonların varlığında akut romatizmal ateş, Henoch Schönlein purpurası ve inflamatuvar bağırsak hastalığı ihtimali araştırılmalıdır. Solunum sistemi muayenesi ile tanı alan sağ alt lob pnömonisi ise karın sağ alt kadranda görülen karın ağrısının nedeni olabilir. Kalpte duyulan üfürüm akut romatizmal ateş lehine bir bulgudur.

Tanı Koyma Yöntemleri Nelerdir?

Laboratuvar Tetkikleri açısından tam kan sayımı, CRP, tam idrar tetkiki, karaciğer fonksiyon testleri (gereklik halinde amilaz, lipaz), kan şekeri, böbrek fonksiyon testleri, kan gazı (gereklik halinde), gaita tetkikleri karın ağrısında tanı koymaya yardımcı olur.

Görüntüleme Yöntemleri açısından

ayakta direkt karın grafisi, akciğer grafisi, karın ultrasonografisi, karın bilgisayarlı tomografi ve/veya manyetik rezonans görüntüleme ile değerlendirilmesi ve sintigrafik çalışmalar gerekebilir. Özellikle çocuklarda karın ağrısının şiddetli olduğu durumlarda veya ağrıya kusma, karında şişlik gibi belirtiler eşlik ettiğinde ileri tetkik ve tedavi gerekebileceği dikkate alınmalıdır.





“Sanal anjiyo, daha az riskli ve hızlı bir yöntemdir.”

Koroner Hastalıklara Karşı **SANAL ANJİYO** *ile* **HIZLI TESPİT**

Sanal anjiyo, kalp ve çevresindeki anatomik yapıları detaylı olarak inceleyen bir görüntüleme yöntemidir. Kalp atar damarlarını ve darlık-plak oluşumunu tespit etmek için kontrast maddeyle yapılan özel bir BT türüdür. Sanal anjiyonun klasik anjiyoya göre avantajlarının neler olduğu ve kimlere yapıldığı ile ilgili Kağıthane Kızılay Hastanesi Radyoloji Bölümünden Uzm. Dr. Taner GÖKGÖZ detaylı bilgiler verdi.

Daha Az Risk, Daha Hızlı Sonuçlar!

Koroner hastalık riski olan kişilerde darlık-plak tespit etmede güvenle kullanılabilen bu yöntemde inceleme sonrası risk tespit edilen hastalar, klasik koroner anjiyografiye yönlendirilir. Sanal anjiyo, daha az riskli ve hızlı bir yöntemdir. Bu yöntemle birçok hastaya erken

müdahale edilmiş ve tedavileri başarıyla uygulanmıştır. Ayrıca sanal anjiyo ile riskli hastalarda kalbin ön değerlendirilmesi, doğumsal kalp hastalıklarının tespiti, bypass greftlerinin, kalp kapakçıklarının ve kalpten çıkan ana damarların değerlendirmesi yapılabilmektedir.

Potansiyel Hastalıkların Erken Habercisi

Sanal anjiyo, koroner hastalık risklerini tespit etmek ve önlemek için önemli bir görüntüleme yöntemidir. Aşağıdaki durumlar, sanal anjiyonun uygulanmasını gerektirebilir ve hastaların sağlık durumlarının daha detaylı bir şekilde değerlendirilmesini sağlar:

- Sigara içen kişilere,
- Ailesinde kalp damar hastalığı olanlara,
- Şeker ve yüksek tansiyon şikayeti olanlara,
- Obezite hastalarına,
- Göğüs ağrısı olanlara,
- Stres testleri şüpheli çıkanlara,
- Stent takılmış ve/veya bypass olmuş kişilerde stent ve greftlerin durumunu değerlendirmek için yapılabilir.

Sanal Anjiyo ile Hayatınıza Kaldığınız Yerden Devam Edin

Sanal anjiyo, klasik anjiyoya kıyasla birçok avantajı olan bir yöntemdir. Bu avantajlardan bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz:

- Sanal anjiyo prosedürü, sadece birkaç saniye içinde tamamlanabilir.
- İşlem sonrasında hastanede yatmaya gerek kalmaz, hasta aynı gün içinde taburcu olabilir.
- Sanal anjiyo işlemi sonrasında günlük hayata hemen geri dönebilir, normal aktivitelere devam edilebilir.
- Kalp damar hastalıklarının yüksek bir oranla tespit edilmesini sağlar.
- Kalp krizi riskini hesaplayarak, tedavinin etkinliğini artırır.
- Sanal anjiyo ile kireçlenmiş ve yumuşak plakların ayırt edilmesi sağlanır.





Bizden Haberler

No Touch Lazer Tedavisi ile Görme Kusurları Geride Kalıyor!

Kızılay Sağlık Grubu olarak sunduğumuz özel hizmetleri sürekli güncelleyip çeşitlendirme vizyonumuzu No Touch Lazer ile geliştirmeye devam ediyoruz. No Touch Lazer; miyop, hipermetrop, astigmat gibi görme kusurlarının tedavisinde en sık kullanılan yöntemlerden biridir. Kısa sürede uygulanan bu yöntemde göze temas edilmez, kesi yapılmaz, gözden zar kaldırılmaz ve doku parçası çıkarılmaz. Böylece, gözden zar kaldırılması veya doku parçası çıkarılması sonucu görülebilen pek çok risk ve sakınca bu tedavi yönteminde oluşmaz. Kornea Nakli ve No Touch Lazer gibi ayrıcalıklı hizmetlerimiz ile göz sağlığında iddialı bir konuma gelen kurumumuz, hizmet yelpazesini genişletmeye devam ediyor.



Prostat Büyümesinde Altın Standart Tedavi: HoLEP!

Ayrıcalıklı hizmet yelpazemizi prostat sağlığında altın standart olan HoLEP tedavisi ile genişletmeye devam ediyoruz. HoLEP, prostatın genişletilmesi ve tümörlerin çıkarılması için geliştirilmiş bir lazer teknolojisidir. Bu tedavi yöntemi, geleneksel ameliyat yöntemlerine kıyasla kesi açılmadan gerçekleştirildiği için daha hızlı bir iyileşme süreci sağlamaktadır. Prostat sorunlarından kaynaklanan şikayetlerinizden kurtulmak, yaşam kalitenizi yükseltmek ve sağlıklı bir hayata adım atmak için HoLEP tedavisi ile tanışın.



Yara-Yanık Ünitelerinde Modern Tedavi Yaklaşımı

Kızılay Sağlık Grubu olarak Kağıthane Kızılay Hastanesi ve Kartal Kızılay Hastanesinde yara-yanık tedavisine başladık. Yara-yanık ünitesinde; yara bakımı, pansuman, cilt greftleri ve plastik cerrahi gibi prosedürler gerçekleştirilmektedir. Ayrıca fizik tedavi ve rehabilitasyon uzmanları da hastaların yanık sonrası hareketliliklerini ve fonksiyonlarını geri kazanmaları konusunda multidisipliner bir şekilde çalışmaktadır. Yara-yanık ünitesinde acil bakımdan yara değerlendirmeye, cilt greftlerinden rekonstrüktif cerrahiye kadar birçok işlem, uzmanlar tarafından modern teknoloji aracılığıyla gerçekleştirilmektedir.



Fulya Öztürk'ten Kağıthane Kızılay Hastanesi'ne Ziyaret!

Kızılay gönüllüsü Fulya Öztürk, 10 Ocak Çalışan Gazeteciler Günü'nde Kağıthane Kızılay Hastanesine ziyarette bulundu. Kırmızı Yelek Uluslararası Gönüllülük Ödülleri'nde depremde yaptığı yayınlar ve depremzedelerle ilgili çalışmalarıyla "Medya Gönüllüsü" ödülüne layık görülen Fulya Öztürk'ün hastane personeli tarafından Çalışan Gazeteciler Günü de kutlandı. Kızılay Sağlık Grubu Genel Müdürü Ramazan Serkan Özcan ve ekibi, bu özel günde Sn. Öztürk'ün doğum gününü de unutmayarak pasta kesimi gerçekleştirdi. Gösterilen misafirperverlik için teşekkürlerini sunan Sn. Öztürk, hatıra fotoğrafı çektiler ve ziyaretini sonlandırdı.



Kızılay Sağlık Grubunda İlk Kornea Nakli Gerçekleştirildi!

18 aylık bebek kornea nakli ile sağlığına kavuştu. Kartal Kızılay Hastanesi Göz Sağlığı ve Hastalıkları uzmanı Op. Dr. Mehmet ATAKAN'ın başarılı operasyonu ile Kosova'dan gelen ve doğuştan görme kaybı olan 18 aylık bebek Mergime BERISHA, kornea nakli ile görmeye başladı.

Kızılay Sağlık Grubu Yenilenen Yüzü ile Hizmet Kalitesini Artırmaya Devam Ediyor!

Hizmet kalitemizi artırmak ve hastalarımıza daha iyi bir deneyim sunmak adına sürekli olarak yenilikçi ve etkili adımlar atmaya devam ediyoruz. Bu doğrultuda hastanelerimiz ve tıp merkezlerimizde misafirlerine hasta dostu sağlık hizmeti sunabilme amacıyla önemli yenilikler ve yatırımlar gerçekleştirildi. Bu yatırımlarla modern mimari ve konforun bir arada olduğu lobi ve hasta odaları yeniden tasarlandı.



EN BÜYÜK HAYALİNİ GERÇEKLEŞTİRDİ 9500 KM KARAVANI İLE YOL YAPTI!



Gülçin KARASU

Kızılay Sağlık Grubu / Genel Müdürlük
Raporlama ve Resmi İşlemler
Birim Yöneticisi

25 yıldır Kızılay Sağlık Grubu'nda çalışan Gülçin Karasu, en büyük hayalini gerçekleştirdi ve karavanı ile Türkiye'nin dört bir yanını gezmeye başladı.

Karavan sevgisinin "Benim hikayem, 8 yıl önce derme çatma bir çadır ile Kızılcahamam'ın ayazını ve yağmurunu hesaba katmadan yaptığımız kampa, gece yüzüme düşen bir yağmur

damlası" ile başladığını söyleyen Karasu, "Kamplarda doğa ile iç içe oldukça 'zamanı yaşa, anı yaşa, günü yaşa' mottosunu hayat felsefesi" haline getirdiğini söyledi.

Karavan Alma Yolculuğuma Küçük Birikimler ile Başladım!

Hayallerim için küçük birikimler yapmaya başlayarak ilk adımı atmış oldum. Artık bu hayalim o kadar ruhuma işlemişti ki rüyalarım da bile karavanımdan yağmuru seyrederken uyanıyordum. İki yıl boyunca çadır kamplarım devam etti. Ama bu arada sürekli karavan ilanlarına bakmayı da ihmal etmiyordum. Bir gün küçük bütçeme uygun el yapımı, bakım ve tadilat isteyen bir çekme karavan ilanı gördüm. Ama küçük bir sorun vardı, benim bu karavanı çekecek arabam bile yoktu.

Hayatımın En Mutlu Günü!

Arkadaşıma emanet arabasıyla İstanbul'dan Ankara'ya karavanı almaya gittik. Hayatımın en mutlu günüydü diyebilirim. Uzunca bir süre düzenlemeler ve tadilatlar ile geçti. Çok emek vererek neredeyse yeni bir karavan ortaya çıkarmıştık. Tadilat sürecinde kamp yapamasam bile apartman bahçesinde duran karavanımda çay keyfimi yapıyordum.





İlk Rota: Saros Körfezi

Altı ay sonra nihayet aracımı da almıştım ve beklenen gün gelmişti. İlk kamp için yola düştük ve rotamız Saros Körfezi'ydi. Aksiliklerle başlayan kampımız dönüşte karavanımızın tekerleğinin kırılması ile son buldu. O an bütün hayallerim hüsrarla sonuçlanmıştı ama

yine de ümidimi kaybetmedim. Birkaç tamirat ve dokunuşla eskisinden çok daha iyi duruma getirdik. Çekirdek ailemin baş harflerinden esinlenerek adını "GoGa" koyduğumuz ilk göz ağrımızla çok güzel kamplar yaptık.

Siz Yeter Ki İsteyin, Yollar Size Açılıyor!

Zaman geçtikçe daha profesyonel bir karavan ihtiyacımız olduğunu fark ettik ve şu an sahibi olduğum adını "yoldakeyif" koyduğumuz karavanımızı aldık. Bir zamanlar sadece hayalini kurduğum, gönlümde yatan,

her ayrıntısıyla beni büyüleyen karavanıma sahip olmuş ve hatta 9500 km yol yapmışım bile. İnsanın evinin camından istediği yerde manzarasının olması paha biçilemez bir duygu.

Siz yeter ki isteyin, yollar size açılıyor!





HAFIZANIZIN NE KADAR KESKİN OLDUĞUNU merak ediyor musunuz?

Bu test, unutkanlık skalasında nerede olduğunuzu anlamana yardımcı olabilir. **Her “Evet” cevabı için kendinize 1 puan verin** ve sonucunuza göre hafızanızın durumu hakkında bilgi edinin.

• Bir işe dikkatinizi toplamakta zorlanıyor musunuz?

Evet

Hayır

• Geçmiş bugüne taşımak hafızanız için çocuk oynuncağırken, dün ne yediğinizi veya nerede olduğunuzu hatırlamak zor oluyor mu?

Evet

Hayır

• Aileniz veya arkadaşlarınız, son zamanlarda daha unutkan olduğunuzu söylüyor mu?

Evet

Hayır

• Son zamanlarda bir işe konsantre olmakta zorlanıyor musunuz?

Evet

Hayır

• Kendinizi sürekli aynı şeyleri tekrarlarken buluyor musunuz?

Evet

Hayır

• Son zamanlarda tam yapmaya başlayacağınız bir şeyi bir anda unuttuğunuz oluyor mu?

Evet

Hayır

• Hiç çok iyi tanıdığınız birinin, belki de ailenizin bir üyesinin veya yakın bir arkadaşınızın ismini anımsamakta zorlandığınız oldu mu?

Evet

Hayır

• Herhangi bir şeyi aramaya başladınız da sonradan ne aradığınızı unuttuğunuz oldu mu?

Evet

Hayır

• Son zamanlarda zihninizin yorgun olduğunu hissediyor musunuz?

Evet

Hayır

• Anahtarlarınızı nereye koyduğunuzu unutmak gibi küçük unutkanlıklar yaşıyor musunuz?

Evet

Hayır

• Son zamanlarda yeni şeyler öğrenmenin eskisi kadar kolay olmadığını hissediyor musunuz?

Evet

Hayır

• Telefon numaraları, tarihler veya hesaplamalar gibi rakamları hatırlamakta zorlanıyor musunuz?

Evet

Hayır

Sonuç:

1-3: Hafızanızla ilgili ciddi bir sorun bulunmuyor.

4-7: Hafızanızın güçlendirilmesine ihtiyacı var. Stresten uzak bir yaşam tarzını tercih edebilirsiniz.

8-12: Ciddi bir hafıza sorunu yaşıyorsunuz. Bir uzman hekime başvurarak bunun nedenini öğrenmeli ve gerekli tedavi planını oluşturmalsınız.

***Sayfa içeriği sadece bilgilendirme amaçlıdır. Tanı ve tedavi için mutlaka doktorunuza başvurunuz.

Toplam:

SAĞLIK

Mutfakta Başlar!



ISPANAK GRATEN

20 dakika

PIŞIRME ZAMANI

20 dakika

HAZIRLANMA

6 kişilik

KAÇ KİŞİLİK

Orta

ZORLUK

İçindekiler

- 4 yemek kaşığı sıvı yağ
- 400 gr mantar (doğranmış)
- 1 adet patates (büyük boy, küp doğranmış)
- 1 adet soğan (küp doğranmış)
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 2 bağ ıspanak (yıkamış, doğranmış)

Beşamel Sos İçin:

- 1,5 yemek kaşığı tereyağı
- 1,5 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1,5 yemek kaşığı un
- 1 su bardağı süt
- 1/2 çay kaşığı tuz
- 1/4 çay kaşığı rendelenmiş muskat cevizi

Tarif

- Ispanak harcını hazırlamak için; sıvı yağ ve mantarı, mantarlar suyunu salıp çekene dek kavurun.
- Üzerine patates, soğan, tuz ve karabiber ilave edip 6-7 dakika daha kavurun.
- Ispanak da ilave edip tencerenin kapağını kapatın ve 3-4 dakika kapağını açmadan pişirin.
- Ardından kapağı açıp karıştırın. Ocağın altını kapatıp karışımı sufle veya güveç kaplarına pay edin.
- Beşamel sos için; tereyağı, sıvı yağ ve unu kokusu çıkana dek kavurun. (Yaklaşık 2 dakika)
- Üzerine süt, tuz ve rendelenmiş muskat ilave edip koyulaşana dek pişirin.
- Güveçlere pay ettiğiniz ıspanak harcının üzerine beşamel sosu gezdirin.
- Son olarak rendelenmiş kaşar peynirini de ekleyip 190 derece fırında 20 dakika, üzeri kızarana kadar pişirin.
- Üzeri kızarmış olan ıspanak grateni sıcak olarak servis edin.

Afiyet olsun!



Binlerce yıllık kaynakları
ve değişmeyen lezzetiyle
KızılAY Doğal Maden Suyu
sizin için var!



Her Yaşta Kadın Sağlığına Özel Tedavi Yöntemleri

#kadinhastalıklarivedoğum



444 168 0



TÜRK
KIZILAY

SAĞLIK
GRUBU