

ÜMİT'Ü HABERLER



ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ SAĞLIK BÜLTENİ

TEMmuz - AĞUSTOS - EYLÜL 2020 / SAYI 32

*Doğa ve sağlık ayrılmaz bir bütündür.
Sağlığımızın değerini daha çok anladığımız bu günlerde,
doğamıza, sevdiklerimize ve sağlığınıza özen gösterelim..*



*DOĞA bize
SAĞLIK Getirecek...*



AÇILIŞA ÖZEL DİP FİYATLAR İLE

AÇILDI

LAPTOP
TELEFON
ARABA-MOTORSİKLET
DUVAR-MOBİLYA
STICKERLARI

0222 220 20 77

0542 48 222 48

etiketciamca



ARSALARINIZ
KAT KARŞILIĞI
VE NAKİT
ALINIR-SATILIR



Çamlıca Mahallesi Birlik Caddesi
No:144 Tepebaşı / ESKİŞEHİR

Mehmet KICIR : 0 541 717 26 36
Özgür KÖKSAL : 0 546 468 65 40



1+1 2+1
3+1 4+1

**DUBLEX
DAİRELER
ALINIR - SATILIR**

**ANLAŞMALI KURUMLAR
SİGORTA ŞİRKETLERİ ve BANKALAR**

ÖZEL SİGORTALAR	TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTALARI
ACIBADEM SİGORTA A.Ş.	ACIBADEM SİGORTA (TSS)
ACE EUROPEAN SİGORTA	ANADOLU SİGORTA A.Ş. (TSS)
AK SİGORTA A.Ş.	AXA SİGORTA A.Ş. (TSS)
AKBANK T.A.Ş. MENSUPLARI TEKAÜT SANDIĞI VAKFI	DOĞA SİGORTA (TSS)
ANADOLU SİGORTA A.Ş.	ERGO SİGORTA A.Ş. (TSS)
ANKARA ANONİM TÜRK SİGORTA	EUREKO SİGORTA A.Ş. (TSS)
AXA SİGORTA A.Ş.	ETHİCA SİGORTA (TSS)
CGM TÜRKİYE (PROMED)	GÜNEŞ SİGORTA A.Ş. (TSS)
DEMİR HAYAT SİGORTA	GROUPAMA SİGORTA A.Ş. (TSS)
DOGA SİGORTA A.Ş.	HALK SİGORTA A.Ş. (TSS)
ERGO SİGORTA A.Ş.	HDI SİGORTA A.Ş (TSS)
ESBANK T.A.Ş. MENSUPLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI	KATILIM EMEKLİLİK ve HAYAT A.Ş. (TSS)
ESKİŞEHİR SANAYİ ODASI	MAGDEBURGER SİGORTA (TSS)
EUREKO SİGORTA A.Ş.	MAPFRE GENEL SİGORTA A.Ş. (TSS)
ETHİCA SİGORTA A.Ş.	NEOVA SİGORTA A.Ş. (TSS)
FORTİS BANK A.Ş. EMEKLİ SANDIĞI VAKFI MENSUPLARI	NİPPON SİGORTA (TSS)
GENERALİ SİGORTA	NN HAYAT VE EMEKLİLİK (TSS)
GROUPAMA SİGORTA A.Ş.	RAY SİGORTA (TSS)
GÜNEŞ SİGORTA A.Ş.	SOMPO JAPAN SİGORTA (TSS)
HALK SİGORTA A.Ş.	TÜRK NİPPON SİGORTA (TSS)
HDI SİGORTA	UNİCO SİGORTA A.Ş. (TSS)
MAPFRE GENEL SİGORTA A.Ş.	ZİRAAT SİGORTA A.Ş. (TSS)
RAY SİGORTA A.Ş.	
	GM SAĞLIKTA AVANTAJLAR
	1- Medline Box Üyeleri Bireysel
	2- Medline Box Üyeleri Kurumsal
	Groupama Emeklilik
	Kobi Sağlık Paket Üyeleri
	Roche Diagnostik
	3- HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
	4- HDI-GS Sigorta-Galatarasay Aslan Yürek – Aslan Taraftarım Güvende
	5- Assist Line
	Ege Sigorta
	Demir Sigorta
	6- ACE Group Sigorta Üyeleri
	7- Care& Create (C&C)

ANLAŞMALI KOOPARATİFLER

HASYA	ÜN - KOOP
ESTEL	TUSKOOP
DET - KO	YENİKENT İŞLETME KOOP
EDİ - KOOP	S.S. 150. YIL TÜKETİM KOOP.
GAZİ - KOOP	S.S. PORSELEN SİGORTALILARI TÜKETİM KOOP.

*CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR adı altında göstermiş olduğumuz 7 sigorta şirketinin üyeleri, hastemize yapmış oldukları müracetlarında sigorta kartlarını yanlarında bulundurmaları gerekmektedir. Tedavi masrafları için sigorta şirketinden herhangi bir provizyon alınmamakta ve tüm masrafları CGM ile anlaşmış olduğumuz indirim oranları üzerinden kişi ödemektedir.

* Anlaşmalı olduğumuz kooperatiflerin üyeleri, hastanemizden almış oldukları sağlık hizmetinin tüm masrafları için 4 ' e kadar taksitlendirme imkanından yararlanmaktadırlar.

4 Ümit'li Haberler Bülteni



2020 yılının ilk aylarını yaşarken, tüm dünyayı etkisi altına alan COVID-19 salgını ile üzücü bir şekilde ülkemizde karşı karşıya geldi.

Bu zorlu süreci ülkece birlik içinde olup, 7'den 70'e büyük fedakarlıklar göstererek göğüslemeye çalıştık. Nihayet vakalarımızda azalma görüldü, şimdi yeni normal hayata adepte olmaya çalışıyoruz. Büyük fedakarlıklar göstererek bu günlere gelmemize vesile olan tüm halkımıza kendi adıma teşekkür ediyor, herkesi sevgi ile kucaklıyorum.

Bu zaman zarfında sağlık hizmetlerimizde hiçbir aksama yaşanmadı, her zaman olduğu gibi hizmetlerimiz alınan tedbirler doğrultusunda devam etti. Tabi ki hastanelerimizde bazı değişiklikler yaşandı. Hastanemiz Batıkent şubesi bu dönemde pandemi hastanesi oldu. Acil servis birimimizde ve hastane içinde Covid-19 salgınına yakalanan/olası şüphesi olan misafirlerimiz için izole bir alan oluşturuldu. Sadece izole alanda çalışmak üzere özel görevlendirilen sağlık çalışanları yönlendirildi. Hastanelerimizin tüm giriş ve çıkış kapıları kontrol altına alındı, sağlık personellerimiz tarafından ateş ölçümü hala yapılmaktadır. Hastanemizin tüm alanlarında sosyal mesafe kuralı uygulanmaya devam ediyor. Pandemi döneminin başından itibaren olduğu gibi hastanelerimizin bütün ortak alanları, ameliyathane, poliklinik ve hasta odalarımızda dezenfeksiyon çalışması yapılmaya devam ediliyor. Bu süreçte bazı il içi ve ilçe hasta servislerimizde kısmi ve tamamen olmak üzere bazı kısıtlamalar yapmak durumunda kalmıştık. Normalleşme ile birlikte servislerimiz hizmete devam ediyor, yine servislerimizde yayılıma yönelik düzenlemeler getirilmiştir. Normalleşme ile birlikte kurallar biraz yumuşatıldı. Tabi ki virüsün tamamen hayatımızdan çıktığı düşüncesi söz konusu olamaz. Bu nedenle tedbiri bırakmamamız önemlidir. Biz hasta güvenliği ve sağlığı açısından tüm önlemlerimizi en iyi şekilde aldık. Misafirlerimizden de sağlık için bireysel kurallara dikkat etmelerini rica ediyoruz.

Bugüne kadar alınan tedbirler toplumsal ve zorunlu tedbirlerdi. Fakat şu anda tedbirler kişiselleşti ve burada her bireye büyük sorumluluklar düşüyor. Tüm halkımızdan ricamız, maske takmadan dışarı çıkmamaları, mesafelerini korumaları ve el hijyenine dikkat etmeleridir.

Günden güne büyüyen ve sağlık hizmetini kaliteli yaşam tarzı haline getirmeyi hedefleyen Ümit Sağlık Grubu'muz, pandemi döneminde hiç bir çalışanı ile yollarını ayırmamış, bünyesine yeni hekimler ve ekip arkadaşları katmaya devam etmiştir. Yeni ekip arkadaşlarımıza bizimle oldukları için teşekkür ediyor, yeni mesleki hayatlarında başarılar diliyoruz.

Covid-19 salgını sürecinde risk altında, gece gündüz demeden, çoğu ailesinden ayrı kalarak büyük fedakarlıklar ile görevini yerine getiren, mesleğimizin değerini ve kutsallığını bir kez daha hatırlatan tüm hekim ve sağlık çalışanlarımıza canı gönülden teşekkür ediyor, bizim için çok değerli olduklarını vurgulamak istiyorum. Ve yine bu süreçte tüm Özel Ümit Hastaneleri Ailesini özverili çalışmalarından dolayı tebrik ediyorum.

Değerini bir kez daha anladığımız her şeyin başı sağlık diyerek, Covid-19 salgınının yanı sıra diğer hastalıkların da önemini vurguluyor, tanı ve tedavilerinin geçikmemesi için çabalyoruz.

Ülke olarak salgını yendiğimiz günleri görecek, bu mutluluğu hep birlikte yaşayacağız. Bizler her bireyin hakkı olan sağlık hizmetini layık bir şekilde verme ilkemizi sürdürmeye devam ediyoruz. Her zaman söylediğimiz gibi ÖNCE SAĞLIK OLSUN diyor, 32. dergi sayımızla siz değerli okurlarımızı selamlıyorum. Sağlığınızın sizinle olmasını temenni ediyorum.

Dr. Ali ZÜBERİ
Başhekim

Saygı ve Sevgilerimle..

5 Ümit'li Haberler Bülteni

YÖNETİM
Özel Ümit Hastaneleri
Batıkent Mh. Gerekli Sk. No:13
Tepebaşı/ESKİŞEHİR
0 222 335 0 335

İMTİYAZ SAHİBİ
Başhekim
Ali ZÜBERİ
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Gülray ÖZLER
gozler@umithastanesi.com.tr

DİZGİ & TASARIM
Melahat GÜLEN
mgulen@umithastanesi.com.tr

BASKI
PARKUR MATBAA
Ankara

YAYIN TÜRÜ
3 Aylık, Bölgesel Süreli Yayın

Ümit'li Haberler Dergisi,
Özel Ümit Hastaneleri
tarafından yayınlanmaktadır.
Dergide yayınlanan yazı ve
fotoğrafların yayıncılık izni
olmadan, kaynak belirtmeden
kısmen veya tamamı alınamaz.
Dergide yayınlanan yazılardan
yazarlar, reklamlardaki haksız
rekabet ve yanıltıcı reklamlardan
reklam veren sorumludur.

bilgi@umithastanesi.com.tr
www.umithastanesi.com.tr

Bu dergi hastane içinde hastalarımızı
bilgilendirmek amacı ile hazırlanmıştır.
Hastane dışı tanıtımlarda
kullanılmamaktadır, dağıtılmamaktadır.

İçindekiler



18-19

Gülüş Tasarımı
Dr. Elif Gizem IŞIK

20-21

Obezite ve Metabolik Cerrahi
Op. Dr. İbrahim DOLU

22-23

Genital Estetik
Op. Dr. İbrahim Anıl KULAKSIZ

24-25

Sosyal Alışkanlıklar Değişti

26-27

Varikosel (Erkeklerde Kısırlık)
Op. Dr. Yurdaer KAYNAK

28-29

Katarakt
Op. Dr. Nezihi ÜN

30-31

Liposuction (Yağ Aldırma)
Op. Dr. Mehmet SEZGİN

32-33

Sorularla Rotavirüs

34-37

Sağlıklı Diyet Listesi
Dyt. Ayda ERKEN



Çocuklarda Yaz Hastalıkları

38-41

Sıkılaştırarak Kilo Vermek
Gülçin KAYA UĞUR

42-45

COVID-19 Yayılmına Karşı Önlemler
Uzm. Dr. Mehmet ULUĞ

46-47

Çalışan Kalpte Bypass
Doç. Dr. Selami DOĞAN

48-49

Glokom
Op. Dr. Hatice ONUR

50-51

Lazer ile Böbrek Taşı Tedavisi

52-53

Miyomlar
Op. Dr. Yusuf ÖZTÜRK

54-57

Sıcak Havalara DİKKAT
Dr. Ünal TETİK

58-59

Sizden Gelenler

60-61

🌐 www.umithastanesi.com.tr
📍 eskisehirozelumithastaneleri
📞 umithastanesi
📧 bilgi@umithastanesi.com.tr
📍 Batıkent Mh. Gerekli Sk. No:13
Tepebaşı/ESKİŞEHİR

0 222 335 0 335

Websitesi, mail, hasta hakları birimi,
çalışanlar aracılığı, Sağlık Müdürlüğü,
posta, sosyal medya, fax, dilek-öneri
kutuları, sabim aracılığı ile,

Ayrıca 0 800 341 00 01 'i
ücretsiz arayarak **TEK TUŞLA**
beklemeden tüm görüşlerinizi
iletebilirsiniz.



ÖZEL
**ÜMIT
HASTANESİ**

HEKİMLERİMİZ

Hayatınıza Sağlık Katar



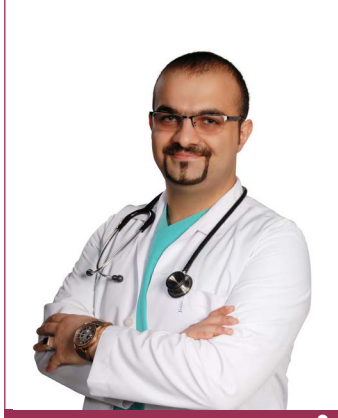
Dr. Burcu Döne BAKIR

Acil Servis



Dr. Bülent ÖZKAN

Acil Servis



Dr. Mehmet YUMUŞAK

Acil Servis



Dr. Mahmut Esat AYHAN

Acil Servis



Uzm. Dr. Büşra FİLİZ GENÇ

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Çoşkun MİNNET

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Gökhan GÖRÜNMEZ

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. M. Alper AYKANAT

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Dr. Ünal TETİK

Acil Servis



Dr. Zeki ŞENDURYILDIZ

Acil Servis



Uzm. Dr. Emelnur GÜNEY

Anestezi ve Reanimasyon
Akupunktur Uzmanı



Uzm. Dr. Gülseren AKÇAY

Anestezi ve Reanimasyon



Uzm. Dr. M. Özgür ÖZDEMİR

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Selim Murat ÜRER

Dermatoloji



Uzm. Dr. Mehmet ULUĞ

Enfeksiyon Hastalıkları ve
Klinik Mikrobiyoloji



Uzm. Dr. Hasan YAVUZ

Gastroenteroloji



Uzm. Dr. Haydar BAŞAR

Anestezi ve Reanimasyon



Uzm. Dr. Tolga DOĞAN

Anestezi ve Reanimasyon



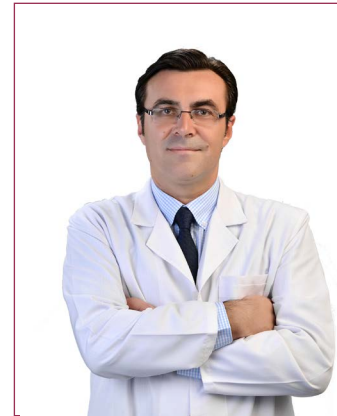
Op. Dr. Çağrı KÖKOĞLU

Beyin ve Sinir Cerrahisi



Op. Dr. Hakan BOZOĞLU

Beyin ve Sinir Cerrahisi



Op. Dr. Alper HACIOĞLU

Genel Cerrahi



Op. Dr. Müslüm TARKAN

Genel Cerrahi



Uzm. Dr. Şennur ÖZEN

Göğüs Hastalıkları



Op. Dr. Hasan ŞEN

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Op. Dr. Nezihi ÜN

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



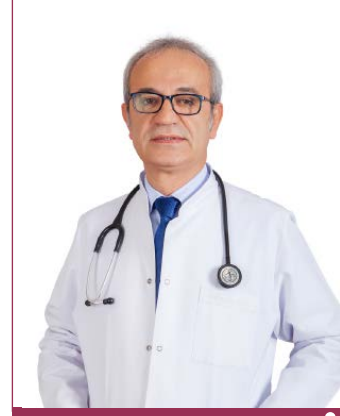
Prof. Dr. Seyhan TOPBAŞ

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Op. Dr. T. Erdal KABADERE

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Vahap ASLAN

Hematoloji



Op. Dr. Yusuf ÖZTÜRK

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Doç. Dr. Selami DOĞAN

Kalp ve Damar Cerrahisi



Uzm. Dr. A. Rıza ALTUNSU

Kardiyoloji



Uzm. Dr. Murat TARAKTAŞ

Kardiyoloji



Uzm. Dr. Ali ZÜBERİ

Başhekim/ İç Hastalıkları



Uzm. Dr. Ayfer DADAR

İç Hastalıkları



Uzm. Dr. Yahya TOPAL

İç Hastalıkları



Op. Dr. Abdurrahman AKÇAY

Kadın Hastalıkları ve Doğum



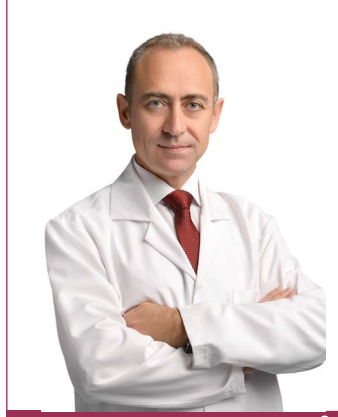
Uzm. Dr. Serdar AKYÜZ

Kardiyoloji



Op. Dr. Cemile ŞENOL

Kulak-Burun ve Boğaz Hastalıkları



Op. Dr. Bekir OKSAY

Kulak-Burun ve Boğaz Hastalıkları



Uzm. Dr. Pınar DAL KONAK

Medikal Onkoloji



Op. Dr. Dilek ULUSOY

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Uzm. Dr. Murat ŞENOL

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. S. Deniz IŞIKLAR

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. T. Remzi DEMİRKOL

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Uzm. Dr. Nuray CAN ULUĞ

Nöroloji



Uzm. Dr. Hasan AKDEMİR

Nöroloji



Op. Dr. Bülent ÖZYURT

Ortopedi ve Travmatoloji



Op. Dr. Mehmet YILMAZ

Ortopedi ve Travmatoloji



Op. Dr. Ömer GÜNEY

Ortopedi ve Travmatoloji



Uzm. Dr. S. Nuri HASKÖK

Radyoloji



Uzm. Dr. Murat TEPE

Radyoloji



Op. Dr. İsmail GÜL

Üroloji



Uzm. Dr. Oktay TUNCER

Başhekim/ Biyokimya



Op. Dr. Cengiz KOÇYİĞİT

Çocuk Cerrahisi



Uzm. Dr. Naim AY

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Ülkü KORKMAZ

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

ÖZEL **VIŞNELİK** HASTANESİ HEKİMLERİMİZ

Hayatınıza Sağlık Katar



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN

Dermatoloji



Uzm. Dr. Baybora KIRCALI

Gastroenteroloji



Op. Dr. İbrahim DOLU

Genel Cerrahi



Uzm. Dr. Hale MORAL

Göğüs Hastalıkları



Dr. Mahmut Esat AYHAN

Acil Servis



Dr. Zeki ŞENDURYILDIZ

Acil Servis



Dr. Banu BENLİ BOYLU

Anestezi ve Reanimasyon



Dyt. Ayda ERKEN

Beslenme ve Diyet



Op. Dr. Hatice ONUR

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Op. Dr. Ö. Sinan TANDOĞDU

Göz Sağlığı ve Hastalıkları



Dr. Hasan Basri BAŞAY

Hemodiyaliz



Dr. Hülya OZARKAN

Hemodiyaliz



Uzm. Dr. İbrahim ZUBAROĞLU

İç Hastalıkları



Op. Dr. Emine Elmas ETİZ

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. İ. Anıl KULAKSIZ

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. Mesut TAŞKELİ

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Op. Dr. Murat BOYLU

Kadın Hastalıkları ve Doğum



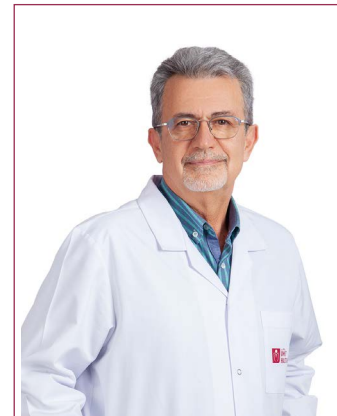
Op. Dr. Sabahattin AKYIL

Kadın Hastalıkları ve Doğum



Uzm. Dr. Celal KIRDAR

Kardiyoloji



Op. Dr. Cüneyt Kemal AKSAY

Kulak-Burun-Boğaz- Baş ve Boyun Hastalıkları



Uzm. Dr. Rabia Sedat ÜRE

Nöroloji



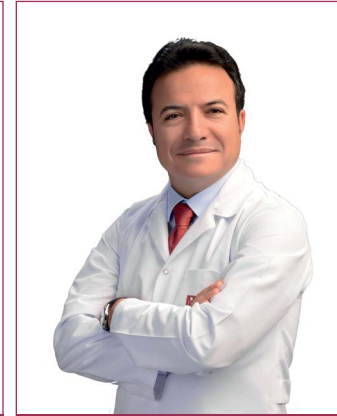
Op. Dr. Mehmet SEZGİN

Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi



Uzm. Dr. Mehmet KOŞAR

Radyoloji



Op. Dr. Yurdaer KAYNAK

Üroloji



ÖZEL
ÜMIT
TIP MERKEZİ

HEKİMLERİMİZ

Hayatınıza Sağlık Katar



Dr. Ayşe ÇUBUKÇU

Acil Servis



Dr. Elif Gizem IŞIK

Ağız ve Diş Sağlığı



Uzm. Dr. Abidin ÇAMDALI

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları



Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN

Dermatoloji



Uzm. Dr. Sibel ÖZDİNÇ VAROL

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon



Uzm. Dr. Mehtap YILDIRIM

İç Hastalıkları



Uzm. Dr. Yalçın ÜNAL

Nöroloji



Uzm. Dr. Ali CERAN

Psikiyatri



Psk. Seda GÜN NAMAL

Psikolog

Hayatınıza Sağlık Katar ...

LAZER EPİLASYON ve CİLT BAKIMI

- ✂Alexsandrite Lazer
- ✂Ütüleme(Diode) Lazer
- ✂Cilt Gençleştirme
- ✂Dermapen
- ✂Saç ve Yüz PRP



www.umithastanesi.com.tr

RİNOPLASTİ

(Estetik Burun Ameliyatı)

Nefesinizi
Hissedin



Dış görünümün
yanı sıra burnun
çok daha önemli olan
nefes ve koku alma gibi
fonksiyonlarının
düzeltilmesi ya da
korunması.



Dt. Elif Gizem IŞIK
Ağız ve Diş Sağlığı

GÜLÜŞ TASARIMI

Teknolojinin ve bilimsel çalışmaların ilerlemesiyle beraber artık pek çok yöntemle daha güzel gülüşler sağlanabilmekte ve “estetik diş hekimliği” kavramı hayatımızda daha çok yer etmektedir.



Gülüştasarımınedir?

Ağız bakımı denilince akla diş ağrısı, ağız kokusu ve diş kayıpları gibi problemlerin çözümü gelse de günümüzde diş ve diş etlerine bağlı gülüş estetiği de çok önemli bir yere sahiptir. Çürük dişlerin, diş eti hastalıklarının, diş dizilimindeki çapraşıklıkların, anormal renklenmelerin ve diş kayıplarının sonucunda oluşan estetiksel sorunlar, kişilerin sosyal hayatlarını olumsuz olarak etkileyebilir. Bunun yanı sıra öz güven eksikliklerine neden olarak kişilerin toplum içinde gülmekten çekinmeye başlamasına bile yol açabilir.

Kişi kimi zaman sağlıklı dişlere sahip olsa da diş ve diş etlerinin orantısızlığı, şekil ya da biçim bozukluklarını estetik anlamda iyileştirmek isteyebilir. Güzel bir gülüş, kişiye psikolojik olarak güç kazandırırken aynı zamanda karşısındaki insanlarda daha iyi bir intiba da uyandıracaktır.

Estetik diş hekimliği denilince akla gelen ilk kavramlardan biri **“GÜLÜŞ TASARIMI”** dır. Gülüş tasarımı; çeşitli nedenlerle estetik açıdan görünümü bozulan dişler ve diş etlerinin hastaların yüz şekilleri ve gereksinimleri de göz önünde bulundurularak olabildiğince doğal ve güzel bir görünüme kavuşturulması işlemidir. Multidisipliner bir yaklaşım olan gülüş tasarımı, birçok işlemin bir arada uygulanmasıyla gerçekleştirilmektedir.

Gülüştasarımhangişlemleri içerir? GülüşTasarımı nasıl yapılır?

Her hastanın estetik gereksinimleri farklı olacağından yapılacak olan işlemler kişiye özel olarak belirlenir. Bu işlemler belirlenirken hastanın;

- Yüz hatları,
- Cinsiyeti,
- Yaşı
- Beklentileri gibi faktörler dikkate alınır.

Öncelikle var olan çürük dişler ve diş eti hastalıkları tedavi edilir, diş temizleme işlemleri uygulanır. Sonrasında ise hastaların ihtiyaçlarına göre işlemler belirlenir. Bu işlemler genellikle; gingivektomi adı verilen diş eti estetiği girişimleri, diş beyazlatma (bleaching) yöntemleri, diş eksikliklerinin implant ve protez uygulamalarıyla telafi edilmesi, porselen lamineler ve kaplamalar, asimetrik gülüş hattının düzeltilmesi için botoks uygulaması, zirkonyum kaplamalar ve ortodontik tedaviler (tel tedavisi) olarak sayılabilirler.

Gülüş tasarımı ilk olarak hastanın estetik beklentilerini doğru olarak anlamak ve ihtiyaçları doğru belirlemek çok önemlidir. Hasta ağzından alınan ölçüler aracılığıyla hazırlanan modeller üzerinde problemler belirlenir ve planlamalar yapılır.

Daha sonra hastaların ağız içi ve yüz fotoğraflarıyla bilgisayar ortamında özel programlar kullanılarak ölçümlemeler yapılır ve yüz şekline uyum hesaplanır.

Tedavi sonrasında oluşacak en yakınlaştık görüntüler yine programlar ve hasta ağzına aslına uygun şekilde hazırlanan geçici restorasyonlarla hastaya sunulur ve fikirleri alınır.

Planlamalar tamamlandıktan sonra eğer ortodontik tedaviye gerek duyulmazsa öncelikle diş etlerinde var olan seviye bozuklukları düzenlenir. Diş eksikliklerinin bulunduğu durumlarda planlanan implant işlemleri ve gerekli görülen diğer cerrahi uygulamalar gerçekleştirilir.

Cerrahi uygulamaların iyileşme dönemleri tamamlandıktan sonra ihtiyaç duyulması halinde diş beyazlatma işlemleri uygulanır. Bu aşamadan sonra dişlerde var olan görsel ve biçimsel bozukluklar kimi zaman estetik kompozit dolgular aracılığıyla giderilir.

Bu yöntemin yeterli gelmediği durumlarda porselen lamine ve kaplamalar ile zirkonyum kaplamalar devreye girer. Porselen lamine uygulamaları için genellikle dişlerde ya hiç aşındırma yapılmaz ya da minimal seviyede aşındırmalar gerçekleştirilir.

Eğer porselen veya zirkonyum uygulamalar uygun görüldüyse aşamalar sırasında yapılan provalarda hastanın tekrar fikirleri alınarak bir takım değişikliklere gidilebilir.

Bütün bu diş eti ve diş uygulamaları esnasında ve provalarda dudak şekli ve konturu da göz önünde bulundurulur ve hedeflenen tasarıma son hali verilir. Kimi zaman gülüş tasarımı sırasında medikal estetik uygulamalardan da yararlanılır. Dudak ve yüz bölgelerine yapılan dolgu, botoks vb. uygulamalarla gülüş daha ön plana çıkarılabilir.





Op. Dr. İbrahim DOLU
Genel Cerrahi Uzmanı



OBEZİTE VE METABOLİK CERRAHİ

(Tip 2 Diyabetin Kapalı Ameliyatla Tedavisi)

TİP 2 DİYABET NEDİR?

Erişkinlerde görülen diyabet türüne Tip 2 Diyabet denir. Pankreas insülin üretir fakat insülin direnci nedeniyle vücut bunu gerektiği gibi kullanamaz. Daha çok 40 yaş üzerindeki kişilerde ortaya çıkar.

Tip 2 Diyabet belirtileri nelerdir?

Tip 2 diyabetin başlıca belirtileri; sık idrara çıkma (poliüri), çok su içme (polidipsi), çok yemek yeme (polifaji), kilo artışı veya kilo kaybı, plazma kan glukoz düzeyinin yükselmesidir (aç karnına 126 mg/dl'den yüksek olması).

Tip 2 diyabetin diğer belirtilerini de şu şekilde sıralayabiliriz:

- Ağız kuruluğu
 - Yorgunluk
 - Vücuttaki yaraların geç iyileşmesi
 - Kuru ve kaşıntılı cilt
 - Sık geçirilen enfeksiyonlar
 - Bulanık görme
 - Cinsel sorunlar
 - Ellerde, ayaklarda veya ağız çevresinde uyuşma, karıncalanma bazı risk gruplarında görülme olasılığı daha yüksektir.
- Bunlar:**
- Kilo fazlası olan bireyler
 - Beslenme alışkanlığı bozuk olanlar
 - Sedanter yaşam tarzı olan (egzersiz yapmayan) bireyler
 - Ailede başka kişilerde diyabet hastalığı bulunanlar
 - Gebelik sırasında diyabet gelişen veya 4,5 kg'dan daha ağır bebek doğuranlar
 - Bir hastalığın veya yaralanmanın stresini yaşayanlar
 - Stresli bir hayatı olanlar

Tip 2 diyabet tedavisinin esasları nelerdir?

Birinci basamak tedavi planında:

- Diyet, yani beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi,
- Yaşam tarzının değiştirilmesi,
- Egzersiz programlarının uygulamaya konması yer almaktadır.

Eğer bu tedavi planı ile kan şekeri normal sınırlar içinde tutulamazsa; ağızdan hap olarak alınan şeker düşürücü ilaçlar tedaviye eklenir. Ancak bazı hastalarda kan şekeri düzeyini normal sınırlar içinde tutabilmek için insüline ihtiyaç duyulabilir. Bu durumlarda uygun dozda insülin enjeksiyonları ile tedavi desteklenir.

Şeker yüksekliği neden önemli?

İnsülin, pankreas bezi tarafından üretilen ve kana salınan bir hormondur. Ana görevi; kandaki şekeri (glukozu) hücrelerin içine taşımaktır. Hücrelerdeki glukoz, günlük yaşamımızı devam ettirmeyi sağlayan ana enerji kaynağıdır. Tip 2 diyabet, genellikle insülin salgılanmasında bir yetersizlik ve/veya hücrelerin bu hormona karşı duyarlılığının

azalması sonucunda gelişir. Çünkü, sindirim sistemi kaynaklı direnç hormonları ve hücre içindeki bazı sinyal mekanizmaları; ya insülinin hücre içine girişine izin vermez ya da hücre içinde insüline karşı bir direnç oluşur. Bu tabloya “İnsülin Direnci” denilmektedir. Direnç nedeniyle insülin normal işlevini yerine getiremez. Tip 2 diyabette başlangıçta insülin salınımı artar ancak artan insülin salınımı da kandaki yüksek şeker seviyelerini azaltamaz. İnsülin görevini yerine getiremeyince, besinlerle aldığımız şeker ve diğer besin unsurları ihtiyaç duyan hücrelere giremez. Böylelikle, hücrelerde şeker azlığı yaşanırken, kandaki şeker seviyeleri normal değerlerin üstüne çıkar. Kandaki şekerin çok artması, zehir etkisi yaratır ve vücudun tüm hücrelerini tahrip eder.

Tip 2 Diyabet tedavisinde Metabolik Cerrahi'nin Yeri

Tip 2 diyabet hastalarındaki insülin direnci'nin, hem hücre öncesi hem de hücre içi bileşenleri vardır. Bu tabloda; özellikle sindirim sistemi kaynaklı direnç hormonları, tıpkı bir “zırh” gibi hücrelerin etrafını sarar ve insülinin hücre içine girişini engelleyerek kilit rol oynarlar. Metabolik Cerrahi uygulamaları neticesinde,

sindirim sistemi kaynaklı direnç hormonları söner. Hücrenin etrafındaki bu “zırh” açılır ve insülin kolaylıkla hücre içine girer. Benzer şekilde ameliyattan 2-3 ay sonra; yağ, protein metabolizması, karaciğer yağlanması ve hasarı da düzeldiği için hücre içi sinyal iletim mekanizmaları da tersine döner. Sonuç olarak Metabolik Cerrahi uygulamaları sonrası hastaların kan şekerlerinin, kolesterol ve trigliserid seviyelerinin

yanı sıra; tansiyon yüksekliği, kilo fazlalığı, karaciğer yağlanması, göz-böbrek hasarı ve ayak yaraları gibi sorunları da giderilmiş olur.

KİMLER METABOLİK CERRAHİ İÇİN ADAYDIR?

- Uygun tedaviye rağmen kan şekerini kontrol altına alamayan hastalar,
- Göz, kalp, böbrek, karaciğer, ayaklar gibi organ hasarı belirti ve bulguları yaşamakta olan hastalar,
- Ciddi kilo problemi olan hastalardır.

Güzel bir görünüm kadınlar için oldukça önemsenen konular arasında yer almaktadır. Kadınlar dış görünüşünden hoşnut olmadığında, kendine güveni azalıyor ve karşı cinsle olan ilişkisinde bazı sorunlar yaşayabiliyor. Günümüzde artık hem kadınların görünümünde kendilerini mutsuz eden sıkıntılar olduğunda çok daha cesaretli ve hızlı davranabilmesi, hem de tıp alanında kaydedilen hızlı gelişmeler nedeniyle genital estetik hayatımızda her geçen gün daha fazla yer edinmekte ve gelişmektedir.

Genital Estetik

Genital bölge estetiği öncesi hasta ile beklentiler hakkında dikkatli ve gerçekçi bir durum değerlendirmesi yapılmalı, beklentinin kişiye özel olduğu unutulmamalıdır. İşlem öncesi ve sonrası **mutlaka fotoğraflanmalı, bu yapılırken hasta mahremiyetine çok büyük önem verilmelidir.** Cerrahi sonrası iyileşme dönemi ve yapılmaması gereken şeyler hastayla konuşulmalı ve işlem zamanlaması iyi yapılmalıdır. İşlem öncesi hazırlık süreci (ağda, temizlik gibi) hastalar bilgilendirilmeli, cerrahi sonrası iyileşme süreci ile ilgili bilgilendirmeler detaylı olarak yapılmalıdır.

Genital bölge estetiğinde yapılan işlemleri kısaca özetlemek gerekirse; **LABİOPLASTİ** operasyonları en sık yapılan cerrahi işlemlerdir.

Vajina etrafında bulunan labia minörler (küçük dudaklar) ve labia majorler (büyük dudaklar) cerrahi olarak onarılabilmektedir. Her iki tarafta bulunan labiumlarda büyüklük farkı olması, labiumların büyük olması veya sarkması gibi durumlar tekrarlayan enfeksiyonlara, ağırlı cinsel ilişkiye veya mayo , iç çamaşırı, dar kıyafet giyildiğinde kötü görünüm oluşmasına neden olabilir.

Bir diğer sık yapılan işlemlerden bir tanesi de

VAJİNOPLASTİdir. Genellikle vajinal doğum sonrası veya yaşlanma sonrası vajinal bölgenin onarılması ameliyatıdır. Vajen genişlemesi sonucunda cinsel ilişkiden haz alınamaması en sık ameliyat nedenidir. Cerrahi yapılırken fasya denilen dayanıklı dokulardan faydalanılarak vajina daraltılmaktadır. Ayrıca yine **doğuma ve yaşlanmaya bağlı oluşabilecek mesane veya bacak sarkmaları da cerrahi olarak onarılabilmektedir.** Vajinoplasti öncesi komşu organlarda sarkma olup olmadığını değerlendirmek için mutlaka detaylı bir muayene yapılmalıdır.

Bir diğer genital estetik cerrahisi **KLİTEROPLASTİ VE HUDOPLASTİ**dir.

Klitoris, labium minörlerin (küçük dudaklar) üst bölgede birleşerek oluşturduğu cinsel haz açısından önemli bir bölgedir. Hudoplasti ise klitoris üzerindeki fazla cilt dokusunun alınması işlemidir. İşlem öncesi hastaya cerrahi hakkında detaylı bilgilendirme yapılmalıdır. Klitoris damar ve sinir açısından çok zengin bir yapıdır, bu nedenle cerrahi esnasında ve cerrahi sonrasına kanama ve kanamaya bağlı hematoma oluşması açısından dikkatli olunmalıdır. Ayrıca klitoris sinir açısından da çok zengin olmasından dolayı kliteroplasti sonrası ağrı olabileceği konusunda hasta bilgilendirilmelidir. Hudoplasti operasyonları sık yapılmakta ve labioplasti operasyonlarına eşlik etmektedir.

HYMENOPLASTİ(kızlık zarı cerrahisi) jinekolojide sıklıkla yapılan operasyonlardandır. Hymen vajina girişinde bulunan bir yapı olup cinsel ilişki, travma gibi nedenlerle yırtılabilmektedir. Ayrıca jinekolojik nedenlerle (rahim kanserini dışlamak için yapılan biyopsi alma işlemi sırasında olduğu gibi) yapılan cerrahi girişimlerde de kızlık zarı yırtılabilmektedir. Başta kültürel nedenlerden dolayı olmak üzere çeşitli nedenlerden dolayı



kadınlar hymenin onarılmasını isteyebilmektedir. Hymenoplasti işlemi geçici ve kalıcı olmak üzere iki şekilde yapılabilmektedir. Hangi tip hymenoplasti yapılacağına belirleyici faktör ne zaman penetrasyon planlandığıdır. Geçici hymenoplasti işlemi penetrasyondan 3-7 gün önce yapılmalıdır. Kalıcı hymenoplasti işleminde ise işlem sonrası en az 6 hafta penetrasyon olmamalıdır.

Genital estetikte bir diğer

sık yapılan işlemler ise **DOLGU** yöntemleridir. Dolgu yöntemleri özellikle zayıf veya hızlı kilo vermiş hastalarda dolgunluk sağlamaktadır. Dolgu yöntemlerinde en sık tercih edilen yöntem hastanın kendisinden alınan yağların enjeksiyonu olan lipid dolgu yöntemidir. Yağ alımı (liposuction) vücudun çeşitli yerlerinden olabilmekte olup en sık karın bölgesi tercih edilmektedir, az miktarda yağ alımı yeterli olmaktadır. Özel kanüllerle elde edilen hastanın yağları, bir süre bekletildikten sonra uygun bölümü alınarak, özel enjektörlerle genital bölgeye enjekte edilmektedir.

Genital estetik işlemleri her geçen gün gelişmekte ve yaygınlaşmaktadır. Beklenti ve sonuçların subjektif olduğu, hastaların farklı

farklı beklentiler içinde olabileceği olarak isimlendirilen bölgede sarkmalara, genişlemelere neden olmakta-
bilgilendirme ve fikir alışverişleri tadır. Pelvik taban dediğimiz bölge iki leğen kemiğimiz arasında kalan çok iyi yapılmalı, işlem öncesi ve sonrasında yapılması gerekenler Özellikle zor doğum, iri bebek, vajinada doğum çok sayıda vajinal ve önerilere uymalıdır. Bu işlemlerin doğum yapmak gibi nedenlerle diğer jinekolojik işlemlere göre farklı bir pelvik tabanda gevşemeler olmaktadır. Bazen zarlarda oluşan yırtılmalar nedeniyle idrar torbası veya jinal doğum yani normal doğum olmaktadır. İhtiyaç halinde vajinal yapmak dışında gebeliğin kendisi bölgede oluşan bu tarz yırtılmalar de vajina etrafını saran pelvik taban cerrahi olarak düzeltilebilmektedir.



Op. Dr. İbrahim Anıl KULAKSIZ
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

SOSYAL ALIŞKANLIKLAR DEĞİŞTİ

Yeni normalde COVID-19 salgınından korunmak için bu alışkanlıklarımız ile rutin hayata uyum sağlamalıyız.

1 GELENEK DIŞI TEMASSIZ YAŞAM

Sarılmayı, öpüşmeyi, kucaklaşmayı, hasta olan kişiye ziyarete gitmeyi seven bir toplum olarak bu durumu zor kabul etsek de mümkün olduğunca temassız yaşamaya alışmak durumundayız.

2 MASKE ! VAZGEÇMEDİĞİN AKSESUARIMIZ

Dışarıda, toplu çalışma alanları, toplu taşımalarda, AVM, market ve tatil yerlerinde neredeyse yaşam alanlarında maske ile yaşamaya devam etmeliyiz.



3 AVM'LERE GİRİŞ-ÇIKIŞLARDA TEDBİRLİLİK

AVM'lere gitmek zorunluğumuz varsa mutlaka maske takmalı ve 1,5 metreden daha fazla birbirimize yaklaşımadan, sosyal mesafemizi koruyarak dolaşmalıyız. AVM içinde çok vakit harcamamalıyız. Yanımızda kolonya ve dezenfektan taşımayı unutmamalıyız. Asansör kullanımından mümkün oldukça kaçınmalıyız. Toplu alanlarda tuvalet kullanımına dikkat etmeliyiz.

4 KUAFÖR VE BERBERLER

Kuaför ve berberlerde fiziksel mesafenin korunması önemlidir. Hem müşteri hem çalışanların mutlaka maske takması gerekiyor. Manikür ve saç yaptıırken bir miktar mesafenin korunması mümkün olabilir ama cilt

bakımı ve epilasyon gibi diğer temizlik ve güzellik işlemlerinde mesafe korunamıyor, bu nedenle işlemi yapan kişi ve yaptıran kişi mutlaka maske takmalı. İşlem sonu eller yıkanmalıdır.

Havlü, makas ve manikür-pedikür aletleri sterilize edilmelidir. Müşterilerin kişisel havlu ve malzemesini yanında getirmesi yanlış bir yaklaşımdır.

5 KALİTELİ YAŞAM TARZI BENİMSENMELİ

Sağlıklı beslenme, sosyal mesafeyi koruyarak açık havada bulunma, kapalı alanların sürekli havalandırılması, düzenli egzersiz, kaliteli uyku düzenine dikkat edilmesi, genel sağlığın artması ve virüsün yerleşmesinin azalmasına etki eder.

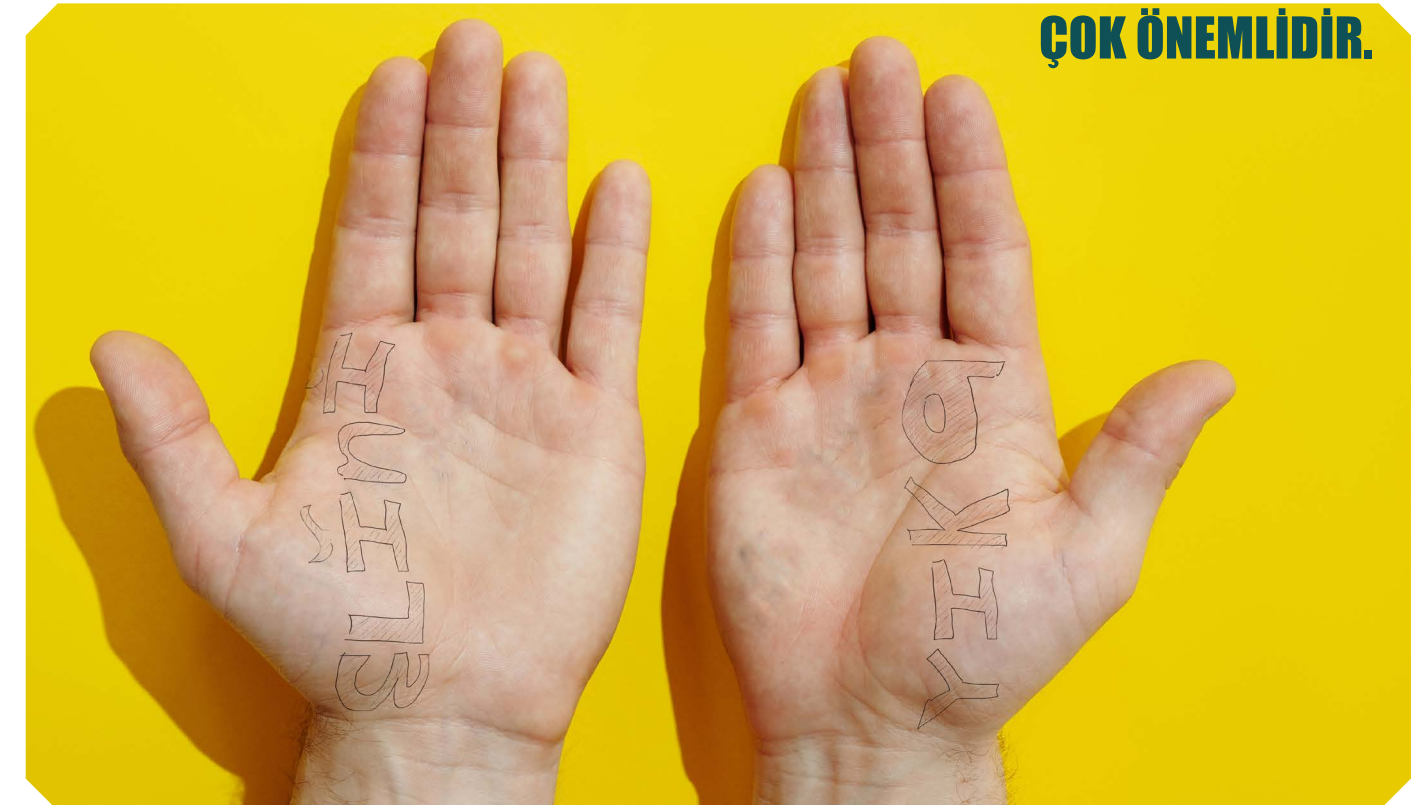
BUNLARIN YANI SIRA;

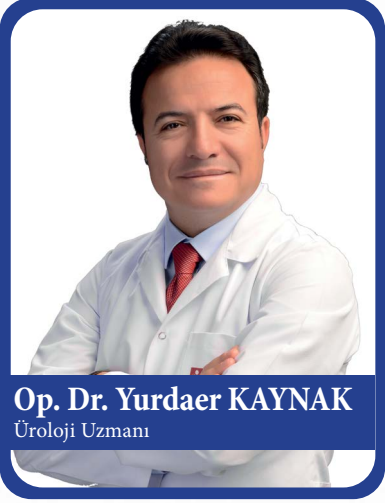
Alerjik bile olsa öksürük, hapşırığı olan ve ateşli kişilerin toplu alanlara girecekleri zaman maske kullanmaları çok daha önemlidir.

Yüzeylerden bulaşmanın önemi daha çok anlaşıldığı için evinden dışarı çıkan herkesin ortak alanlarda yüzeylere dokunduktan sonra yüz, göz ve ağızlarına **dokunmamaya** özen göstermeleri çok önemlidir.

Dışarda zaman geçiren herkesin sık sık ellerini yıkamaları, su ve lavaboya ulaşamama durumunda alkol ile (en kolay bulunan % 60'lık kolonya) el dezenfeksiyonu yapmaları, hasta kişilerle karşılaştıkları zaman daha çok ellerini yıkamaları koruyucudur.

Hastalık belirtileri başladığı zaman mutlaka sağlık kuruluşuna başvurmak, giderken de **MASKE TAKMAK ÇOK ÖNEMLİDİR.**





Op. Dr. Yurdaer KAYNAK
Üroloji Uzmanı

VARİKOSEL HER 4 ERKEKTEN 1'İNE BABALIK DUYGUSUNU TATTIRMIYOR

Toplumda yaygın fakat yanlış bir inanişâ bağli olarak, bebek sahibi olamayan çiftler için ilk olarak akıllara kadın fizyolojisindeki problemler geliyor. Ancak erkek kısırlığının en önemli nedenlerinden biri olan “varikose” pek çok erkeğin baba olma hayallerine gölge düşürüyor.

VARİKOSEL

PEK ÇOK ERKEK HASTALIĞIN FARKINDA DEĞİL

Varikose, yumurtadaki kirlî kanı toplayan damarların genişlemesi hastalığıdır. Yetişkin her on erkekten birinde rastlanan bu hastalık ergenlik döneminde ortaya çıkarsa yumurtaların küçük kalmasına neden olabilir. Çocuğu olmayan ve bu nedenle doktora başvuran her dört erkeğin birinde varikose saptanabilmektedir. Testisler sağlıklı sperm üretebilmek için “skrotum” denilen ve vücudun dışına yerleşmiş torbaların içinde olmalıdırlar. Böylece vücut ısısından etkilenmezler. Varikose hastalığında testiküler ısısının arttığı düşünölmektedir. Ayrıca venlerdeki (toplayıcı damardaki) bazı zararlı maddeler sperm kalitesini bozabilir. Daha çok sol tarafta rastlanmakla beraber her iki tarafta da görölebilir.

DOĞRU TANI VE TEDAVİ

Tanısı üroloji uzmanının yapacağı fizik muayenesi ile konulur. Hasta çok kilolu, testisi yukarıda ve skrotum az gelişmiş ise ya da fizik muayenede şüphe varsa Skrotal doppler (USG) adı verilen film çekilir. Varikose hastalığı yumurta ağrısına da neden olabilir. Hastaya uygulanacak tedavi başvuru şikayeti ve yapılacak testlerin sonucuna göre belirlenir. Hasta ergenlik döneminde ise ve varikose olan testisi diğerine göre daha küçük kalmış ise ameliyat önerilir.

DOKTORUNUZUN ÖNERİLERİNE KULAK VERİN

Ağrı nedeni ile başvuran varikose hastalarına testisi aşan külot giyilmesi, ağrı kesici kullanılması ve ayakta uzun süre kalınmaması gibi önerilerde bulunulur. Buna rağmen şikayetler geçmiyor ve ağrı devam ediyorsa cerrahi yöneme başvurulabilir. Varikose ameliyatı sıklıkla, çocuk sahibi olmayan erkeklerde uygulanan bir operasyondur.

OPERASYON SONRASI SPERM KALİTESİ ARTAR

Ameliyat öncesi sperm kalitesinde bozukluğu ispat etmek adına hastaya en az iki defa “spermio-gram” yaptırması önerilir. Eğer sperm yapısında bir bozukluk saptanmışsa, hormonal veya genetik başka bir hastalık düşünölmüyor ise hastaya operasyon önerilir. Altın standart cerrahi tedavi mikroskopik varikoselektomidir.

Operasyon sonrası sperm kalitesinde artış %60-70 civarındadır. Bunun gebeliğe yansıması çeşitli yayınlara göre %40-50 arasında değişmektedir. Ameliyatın, doğal yoldan gebe kalamayan hastaların yardımcı üreme tekniği ile çocuk şansı olma ihtimalini artırdığına yönelik çalışmaları mevcuttur. Sonuç olarak varikose hastalığı erkeklerde tanısı ve tedavisi kolay bir hastalıktır.

Testisinde ağrısı olan, çocuk sahibi olmak isteyen hastaların ve testisinde küçölme fark eden adölesanların (çocukluk ile erişkinlik arasındaki fiziksel, cinsel, sosyal ve psikososyal geçiş dönemi) bir üroloji uzmanına başvurmaları uygun olacaktır.



KATARAKTTAN KURTULMAK MÜMKÜN



Op. Dr. Nezihi ÜN
Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Katarakt ameliyatı dünyada oldukça sık görülen ve en çok yapılan ameliyatlardan grubunda yer alır. Katarakt gözümüzün şeffaf merceğinin zamanla o şeffaflığını kaybetmesidir. Katarakt çoğunlukla yavaş gelişen bir durumdur. Şeffaflık kaybı olduğu için zamanla bulanık görmeler gelişir.

- Kamaşma,
- Görme kalitesinin bozulması,
- Geceleri araba kullanırken ışıkların saçılması,
- Genel olarak bulanık görme,
- Puslu görme şeklinde kataraktın belirtilerini ifade edebiliriz.

SADECE YAŞLILARDA GÖRÜLMÜYOR

Katarakt yeni doğan döneminden başlayıp, hayatın her döneminde görülebilir. Ancak ilerleyen yaşlarda sıklığı artıyor. 80'li-90'lı yaşlara çıktığınızda yüzde 90'lara kadar çıkabiliyor. Yani çok sık görülen bir durum. Katarakt çocuklarda ve gençlerde daha farklı görülüyor. Yaş gruplarına göre bazen endişelerimiz artıyor. Bazılarının altında başka sebepler aradığımız da oluyor. Örneğin diyabetik hastalarda daha erken yaşlarda katarakt hastalığı görülüyor. Çocuk hastalarda tanı konduysa, metabolik hastalıklara ve bazı sendromlar aklımıza geliyor.

ERKEN TANI ÇOK ÖNEMLİ

Katarakt uzun süre beklediğinde bir takım komplikasyonlarla karşılaşabiliyoruz. Eğer çok olgunlaşmış bir katarakt ise gözün içinde dağılıp göz içi iltihabı ya da kataraktın kendisinden kaynaklı göz tansiyonu gelişebiliyor. Göz tansiyonu da sinsi bir hastalık, körlük ile sonuçlanabiliyor. Yani basit halledilebilir bir problem, gerçekten hastanın başına ciddi prob-

lemler açabiliyor. Ya da hasta diyabetik bir hasta ise diyabete bağlı retina hastalığı kötüye gidiyor ama hasta bunun farkına varmıyor, katarakt bunu maskeleyebiliyor. Katarakt ile beraber sarı nokta hastalığı var ise sarı nokta hastalığının tedavisi ya geçikiyor ya da tedavi şansı kaybediliyor. O nedenle, hasta ameliyat olmak istemiyor olsa bile, yakın kontrolü çok önem arz ediyor.

AMELİYAT 1 KERE YAPILIR

Katarakt ameliyatı çok kolay bir işlemdir. Katarakt ameliyatı 1 kere yapılır. Ameliyat ortalama olarak 15 dakika sürüyor, bütün dünyada en çok yapılan ameliyattan grubu ve en başarılı ameliyattan grubu. Hastaların kataraktla yaşarken aldıkları risklere oranla ameliyattan riskleri düşük kalıyor. Zaten hastalar ameliyatın ertesi günü eskiden ne seviye görüyorsa ona ulaşıyor, tabii başka bir hastalıkları yoksa. Yaklaşık 5-7 gün içinde de gündelik hayatlarına dönebiliyorlar. Ayrıca ameliyata karar verildiğinde hastaya özel göz içi lenslerinin planlanması yapılarak hastaların ameliyattan sonrası uzak yakın görmeleri gözlüksüz hale getirilebiliyor, uzaktan ya da tamamen gözlükten kurtulması da sağlanabilmektedir.





Op. Dr. Mehmet SEZGİN
Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi

LİPOSUCTION (YAĞ ALDIRMA)

Liposuction yani yağ aldırma; estetik cerrahi denildiğinde kadın erkek farkı gözetmeksizin, toplum genelinde en çok akla gelen terimlerden birdir. COVID-19 salgını ile birlikte evde kalınan süre içerisinde hareketsiz yaşam, stres, yeme bozuklukları kilo almamıza neden oldu. Liposuction sağlıklı beslenme ve egzersizi hayatlarına almayan ve estetik kaygısı fazla olan bireylerin ilk tercihleri arasında yer alıyor. Ancak **“kilo aldıysanız, hemen gidip yağlarınızı aldırıp eski formunuza kavuşabilirsiniz”** yanılgısına da düşmemek lazım.

LİPOSUCTION NE İŞE YARAR? DAHA AZ TERCİH EDİLEN BÖLGELER?

Boyuna göre normal kiloda olan bir erişkinlerde, bölgesel şekil bozukluğuna yol açan yağ birikimlerini (göbek, kalça yanları, diz içleri ve erkeklerde böğür bölgesi gibi) uzaklaştırmak, erkeklerde görülen jinekoma denilen meme büyümesini tedavi etmek ve boyun germe, karın germe ve meme küçültme ameliyatlarında bölgenin daha iyi şekillendirilmesini sağlamak için kullanılır.

EN SIK LİPOSUCTION UYGULANAN BÖLGELER HANGİLERİ?

- **Karın ve bel çevresi**
- **Kalçalar**
- **Uyluk iç ve dış yanı**
- **Dizlerin birbirlerine bakan yüzleri**
- **Boyun**
- **Üst kol**
- **Meme (erkek ve kadın)**

• Bacakların dizin altında kalan kısımları: Özel ince kanüller ile yapılmalıdır, özellikle lipoödem vakalarında tercih edilir.

• Gluteal bölge (popo): Gluteal bölgenin kalkık ve dolgun görünümü negatif yönde etkilenebileceği için; daha çok asimetri olan ve gluteal bölgenin aşırı çıkıntılı olmasından şikayetçi olan vakalarda tercih edilir.

Genel olarak uzaklaştırılan yağ toplamda hastanın hemodinamisini bozmayacak şekilde kilosuna ve vücut direncine göre şekillendirilir.

Ameliyat sonrasında hastanın mümkün olduğunca hareketli olması istenir, bu durum iyileşme ve ödemin atılma sürecini hızlandırır. Bölgenin aktif olarak sporla çalıştırılması için ise yaklaşık bir aylık sürenin geçmesi beklenir. Ameliyat sonrasında ödem ve morluğu azaltmak için çeşitli jeller uygulanır herhangi bir sistemik tedavi önerilmez.

İşlemden hemen sonra hastanın yürüyüş, koşu gibi faaliyetlerde bulunması iyileşme ve ödem azalması sürecini hızlandırdığı için doğrudan önerilir. İşlem yapılan bölgenin spor esnasında aktif çalıştırılması için yaklaşık bir ay beklenmesi önerilir.



SORUCEVAPLARILE ROTAVİRÜS



SAĞLIKLI
BEBEKLER

SAĞLIKLI
NESİLLER

? Rotavirüs nedir? Hangi hastalığı yapar?

Rota kelimesi latince tekerlek anlamını taşır, virüsün yapısı tekerleği andırdığı için Rotavirüs ismi verilmiştir. Bu virüsler özellikle 5 yaş altı çocuklarda görülen en sık ve en ağır seyirli gastroenterite (ishale) sebep olan virüslerdir.

? Belirtiler nelerdir? Seyri nasıl olur?

Rotavirüslerin sebep olduğu hastalık tabloları; basit sulu dışkılamadan, ateş, kusma, ve ağır ishale seyreden ve dehidratasyon (sıvı kaybı) ile, elektrolit dengesizliği (tuz kaybı), şok ve ölüme kadar giden şekilde seyredebilir. Genellikle 39 dereceyi bulan dirençli ateş, beraberinde sık, yoğun kusmaların ardından günde 20 defayı bulan pis kokulu, bol sulu ishal yapar.

? Nasıl bulaşır?

Çok bulaşıcı virüslerdir, çevresel şartlara oldukça dirençlidir. Daha çok kontamine olmuş su ve besin maddelerinden, dışkı ile kirlenmiş eller, çeşitli eşyalar ve oyuncaklar, kişiden kişiye direk temas ile bulaşır. Hasta bir çocuk ile temasından yaklaşık 2-4 günlük bir kuluçka süresini takiben; yüksek ateş ve kusma başladıysa bu hastalıktan şüphe edilmelidir.

? Hangi yaş gurubunda sık görülür? Hangi sıklıkta hastaneye yatış gerektirir?

En sık 6 ay ile 24 ay arası bebeklerde sık görülür. Ülkemizde ishal nedeniyle hastanede yatan çocukların ortalama %40-60' ı Rotavirüs ishallerinden yatmaktadır.

? Tanısı nasıl koyulur?

Hastadan alınan az miktarda gaita (kaka) tahlili ile tanı koyarız, kan tahlili ile tanı koyulmaz.

? Tedavisi nasıldır?

Antibiyotik tedavisi etkilidir?

Tedavi daha çok bulgulara yöneliktir, kendisine özgü bir tedavisi yoktur, ateşi, kusmayı kontrol altına almak, çocukta sıvı kaybını önlemek için bol sıvı, diyet, gerekirse serum tedavisi uygulanmaktadır, ishal rahatlatıcı probiyotik ilaçlar kullanılabilir. Viral bir enfeksiyon olduğu için antibiyotik tedavisinin etkisi yoktur, hatta bağırsak florasını bozarak ishalin daha uzun seyrine yol açabilir.

? Aşı hangiyaylarda yaptırmam lazımdır?

En erken bebeğiniz 6. haftalıktan itibaren yaptırabilirsiniz. Kendi uygulamamda 2. yada 3. ayında yaptırmanızı tavsiye ediyorum.

? Rotavirüs ishaline karşı koruyuculuk oranı nasıldır?

Ortalama %80-90 seviyelerinde koruma sağlar.

? Aşının zamanını geçirdim mi? İlk dozu ne zaman kadaryaptırabiliriz?

Aşının ilk dozunun 105 günden sonra yapılması önerilmez.

? Aşı hangiformda yapılıyor?

Ağızdan yapılan (içirilen) bir solüsyon şeklindedir, iğne olarak yapılmaz.

? İlk dozu yaptırdım son dozu ne zaman kadaryaptırmam lazımdır?

En son dozlarının bebeğimiz 6. süreçte aşının ücretsiz olacağını aynı doldurana kadar yapılması düşünüyorum.

En son dozlarının bebeğimiz 6. süreçte aşının ücretsiz olacağını aynı doldurana kadar yapılması düşünüyorum.

? Bebeğimi yaptırdım verileri kayıptı, tekrar birdoz daha yaptırmam mı?

Hayır tekrarlayan ek doz aşı önerilmez.

? İlaşı başkabimarka ikinci aşım farklı birmarkayaptırırsam olur mu?

Hayır aşılama hangi aşı ile başlandıysa devamı da aynı aşı ile olmalıdır.

? Rotavirüs aşı diğer aşılarla aynı anda yapılabilir mi? Çok aşı olamaz mı?

Diğer aşılarla aynı anda yapılabilir, sorun olmaz, kendi pratiğim de sorunla karşılaşmadım.

? Rotavirüs aşı yaptırdım çocuğum diğer bütün mikrobiyal ishallere karşı korumu mu?

Bağırsak enfeksiyonlarına neden olan çok fazla sayıda bakteri, virüs ve parazit bulunmaktadır, aşının sizi sadece rotavirüs ishaline karşı koruyacaktır, diğer ishallere karşı korumaz.

? Aşı yaptırmadım bisi sorunumu? Sizi neder öneriyorsunuz? Uzun bakiyimizde neden yok?

İshaller tüm dünyada 5 yaş altı çocuklarda en sık ölüm nedenleri arasında 2. sıradadır. Bu ishalllerinde en ağır seyirli Rotavirüs ishalleridir. Ortalama %40-60' ı hastanede yatış gerektirir. Her bebek bu riski taşıdığı için bebeğimizin sağlık durumu ve ailelere olacak iş gücü kaybı ve maddi-manevi yükü değerlendirecek olursak tedbiren aşının yapılmasını önermekteyim. Tüm dünyada şu an 94 ülkede aşı ücretsiz olarak yapılmaktadır, bizim ülkemizde de önümüzdeki

? Rotavirüs birden fazla tekrarlamı?

Evet birden fazla tekrarlayabilir, ama ilk geçirdiği en şiddetli olanıdır.

? Nasıl korunmalıyız?

İlk etapta kişisel hijyen kurallarına uymak, ortak eşya, oyuncak kullanımının engellenmesi, dezenfeksiyon ama 2 yaş altındaki bir bebeğin bu kuralları nasıl yapacağı soru işaretidir. O yüzden yine etkili koruma yöntemimiz Rotavirüs aşısıdır.

? Aşının negibiyan etkileri vardır?

Diğer şekilde benzer aşılarla olduğu gibi, ateş, huzursuzluk, ishal aşı bileşenlerine karşı allerji, çok nadiren bağırsak düğümlenme riski vardır.

? Hangi durumlarda aşı yapılmaz?

İlk aşidan sonra aşı bileşenlerine karşı allerjik bir reaksiyon varsa, bebeğimizde saptanmış bir bağışıklık sistemi düşüklüğü hastalığı varsa, bebeğimiz daha önceden bağırsak düğümlenmesi geçirmiş ise, ya da mide bağırsak sisteminde yapısal anormallikler varsa, aşı yapılması esnasında ateş, ishal, ciddi solunum yolu enfeksiyonu geçiriyor ise aşının yapılması önerilmez.

AŞI

SAĞLIKTIR

SAĞLIKLI DİYET LİSTESİ

EVDE KALDIĞIMIZ
SÜRE İÇERİSİNDE
KİLO ARTIŞI YAŞADIK.
ŞİMDİ KİLOLARIMIZI
VERMEK ZAMANI!





Teknolojinin gelişmesi ile birlikte artan hareketsiz yaşam ve yanlış beslenme alışkanlıkları günümüzün en önemli sağlık problemlerinden biri olan şişmanlığa yol açmaktadır. Şeker hastalığı, yüksek kolesterol, mide ve bağırsak hastalıkları, kalp damar hastalıkları, böbrek hastalıkları, tiroid bozuklukları ve insülin direnci gibi metabolik hastalıkların temelini oluşturan şişmanlık, tedavi edilmediğinde ölüme varan sonuçlara neden olabilir.

COVID-19 salgını nedeniyle evde kalmak zorunda kaldığımız günler içerisinde de hareketsiz yaşam ve düzensiz beslenme kilo almamımıza neden olmuştur.

Şişmanlığın tedavisinde önerilen yöntemler arasında kişiye özel bir diyet programı ve uygun fiziksel aktivite seçimidir. Kötü beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesini hedefleyen ve kişinin yaşam tarzını değiştirmeye yönelik hazırlanan sağlıklı diyet listesi ile kilo vermek çok daha kolay ve kalıcıdır.

Sağlıklı diyet listesi nasıl olmalıdır?

Kilo vermeyi hedefleyen beslenme programında yer alan besinlerin yeterli ve dengeli olması büyük önem taşır. Sağlıklı bir diyet listesinin karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineral gibi vücut yapı taşlarını oluşturan besin gruplarının tamamını içermesi ve vücudun ihtiyaç duyduğu kaloriyi sağlaması gerekir. En önemlisi de hazırlanan diyet listesi esnek olmalıdır. Listenin tek bir besine bağlı kalmadan çeşitlendirilebilir olması, diyetin sıkıcılığını da önleyerek sürdürülebilirliğini sağlar. Kilo vermeye karar veren kişinin cinsiyeti, yaşı, beslenme alışkanlıkları, maddi durumu, çalışma koşulları gibi faktörler değerlendirilerek hazırlanan diyet listesi, hedeflenen kiloya ulaşmayı kolaylaştırır. Listede yer alan yemeklerin kolay hazırlanabilir ve pratik olması, kişinin damak tadına hitap etmesi ve ulaşılabilir olması diyetin uygulanabilirliği açısından da önem taşır. Denge ve çeşitliliğin önemli olduğu sağlıklı zayıflama programlarında ihtiyaç duyulan kalori için kullanılan besin grupları haftanın belirli günlerine dağıtılarak tüketilebilir.

Sağlıklı zayıflama diyet listesi nasıl uygulanmalıdır?

Vücudun ihtiyaç duyduğu kalori karşılanmadığında ya da başka bir deyişle düşük kalorili bir diyet uygulandığında vücut bu diyetle adapte olarak kıtlık duygusuna kapılır. Vücut, metabolizma hızını düşürerek daha az enerji harcamaya başlar. Bu durum, diyet bırakıldığında çok kısa bir süre içinde verilen kilonun fazlasıyla geri alınmasına sebep olur. Sağlıklı bir zayıflama listesi ile kalıcı kilo verme sağlanır. Yaşam tarzında değişikliklere odaklı hazırlanan beslenme programları dengeli ve sağlıklı beslenmenin öğrenilmesini sağlar ve yaşam boyu

fiziksel aktivite programı uygulanmasını destekler. Zayıflama listesi içeriğinde yer alan porsiyon miktarları önemlidir. Diyetinizi uygularken kan şekerinizin ve iştahınızın kontrolü için sık sık ve azar azar öğünler hazırlanır. Aynı saatlerde yemek yiyerek vücudunuzun metabolik saatini düzenleyebilir ve belirli saatlerde insülin salgılanmasını sağlayabilirsiniz. Böylece metabolizma hızınız artar.

Sağlıklı zayıflama diyet listesinde hangi yiyecekler yer almalıdır?

Diyet yemekleri dendiğinde akla ilk gelen yağsız, tuzsuz ve lezzetsiz yemekler olur. Oysa yağlar vücut için elzem asitler içerir. Hormonların ve sinir sisteminin düzenli olarak çalışmasında etkin olan yağlar, yağda eriyen vitaminler için de oldukça önemlidir. Vücudun ısı dengesinin korunmasında önemli rol oynayan yağlar, midenin geç boşalmasını da sağlayarak açlık duygusunu geciktirir. Bu yüzden zayıflamak için diyet listesi hazırlanırken yağsız değil az yağlı yemekler kullanılması gerekir. Yağ çeşidi olarak da zeytinyağı, ayçiçeği yağı ve avokado yağı gibi yağlar tüketilmesi hücre zarlarının daha iyi korunmasını sağlar. Yüksek lif içeren tahıllar, kepekli makarna, kinoa, bulgur, kepekli pirinç gibi karbonhidratlar diyetle mutlaka yer almalıdır. Kan şekerinin dengelenmesinde önemli rol oynayan süt, yoğurt, kefir gibi besinler de sağlıklı bir diyetin olmazsa olmazlarıdır. Yüksek vitamin ve mineral içeriğine sahip meyve ve sebzeler içerdikleri antioksidan bileşenler nedeniyle beslenme programlarında mutlaka yer almalıdır. Yüksek protein içeriğine sahip olan et, tavuk, yumurta, balık ve kuru baklagiller ise hem kasların korunmasına yardımcı olur hem de geç sindirildiğinden dolayı uzun süre tokluk hissi sağlar. Tüm bu besin gruplarının yeterli ve dengeli alınmasını sağlayan zayıflama listesi ile yağ yakımınız daha hızlı ve kilo vermeniz daha kalıcı olur.

ÇOCUKLARDA SIK GÖRÜLEN YAZ HASTALIKLARI



GÜNEŞ ÇARPMASI

Vücudun uzun süre ve yoğun güneş etkisine maruz kalması durumunda oluşan, şiddetli sıcaklığın yol açtığı doku hasarı durumudur. Ter bezleri salgıladıkları tuzlu ter salgısı ile vücut ısını dengelemeye çalışır. Aşırı sıcak maruziyetine bağlı olarak ter bezleri görevini tam olarak yerine getiremez, su-tuz kaybı olur ve güneş çarpması belirtileri ortaya çıkar. Her insanın sıcaklığa dayanıklılığı çok farklıdır. Çocuklar, yaşlılar, kronik rahatsızlığı olanlar, güneşi az gören ülkelerde yaşayanlar ve açık tenli insanlar daha düşük derecelerde de güneş çarpması yaşayabilirler.

Yaz aylarında uzun süre doğrudan güneşe maruz kalmış çocuklarda şu belirtiler gözlenir:

- . Halsizlik,
- . Yüksek ateş,
- . Mide bulantısı,
- . Kusma,
- . Baş dönmesi,
- . Huzursuzluk,
- . Kas krampları,
- . Çarpıntı,
- . Bilinç değişiklikleri

ÖNEMLİ

Güneş çarpması durumunda hasta hemen serin ve gölge olan bir yere taşınmalı, vücudu sıkı kıyafetler çıkarılmalı veya gevşetilmeli, kusma riskine karşı yan yatırılmalı. Vücut ısını düşürmeye yönelik başına, göğsüne ve koltuk altına soğuk su ile ıslanmış bez koyulabilir. Bilinç açıksa sıvı alımının sağlanması önemlidir. Bilinç bozukluğu varsa hemen ambulans çağrılmalıdır.

Güneş çarpmasına karşı koruyucu önlemler:

- Güneşli günlerde, güneş ışığından koruyacak aksesuarlar kullanılmalı. Güneş gözlüğü, şapka, şemsiye gibi.
- Terletmeyen, ince, açık renkli, bol giysiler tercih edilmeli.
- Yüksek faktörlü güneş koruyucuları tercih edilmeli.
- Çok miktarda su tüketilmeli.
- Tatil döneminde güneşe birden çıkılmamalı, özellikle güneşin dik olduğu saatlerde güneşe çıkılmamalı.
- Yaz aylarında taşıt içerisinde uzun süre kalınmamalı, seyahatlerde bol su alınmalı ve mümkünse günün serin saatlerinde seyahat tercih edilmeli.

Yaz ishallerinden korunma yolları:



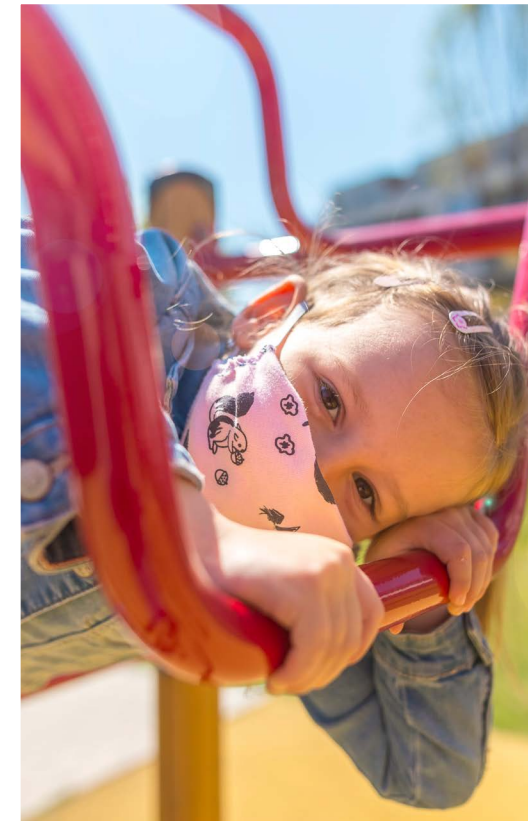
MİDE-BAĞIRSAK ENFEKSİYONLARI, YAZ İSHALLERİ

Yaz aylarında ısı şartlarının artması ile gıdaların bozulması ve üzerlerinde mikropların üremesi kolaylaşır. Klinikte en sık görülen E.Coli'dir. Daha çok kanalizasyon sularının karıştığı kirli sularda yüzmek, veya bu suların bulaştığı gıdaların tüketilmesi sonucu oluşur.

Yeşil sulu az veya çok miktarda dışkılama görülür. İshal vakalarında hastalığın şiddetini belirleyen en önemli unsur dışkılama miktarı ve sıklığı yani sıvı kaybının şiddetidir. İshalin en önemli istenmeyen etkisi dehidratasyon dediğimiz vücudun sıvı dengesinin bozulma halidir ve bu sıvı kaybına bağlı derecelendirilir. İdrar sıklığının azalması veya idrar çıkışının hiç olmaması, hafif ateş, susuzluk hissi, göz kürelerinin çök-

mesi, cilt elastik yapısının bozulup daha lastiksi bir kıvama gelmesi, tansiyon düşüklüğü başlıca belirtilerindendir. Eğer uzun süren ve sıvı kaybının çok olduğu bir ishal durumu varsa dehidratasyon riski de artmaktadır. İshallerde esas olan tedavi şekli vücudun kaybettiği sıvıyı ağız yolu ile geri alabilmektir. Çocuğun genel durumuna göre sıvı kaybı fazla ise ağızdan ishal diyeti uygulanmalıdır.

İshal diyetinde öncelikle bol su, ayran, yoğurt, yoğurt çorbası, patates haşlaması, az yağlı makarna, pirinç lapası, muz, elma yedirilebilecek gıdalar arasındadır. Kola içirilmesi vücut ozmolaritesi bozduğu için önerilmemektedir. Bunları alamayan çocuklarda özel olarak hazırlanmış tuzlu şekerli ishal karışımları da kullanılır.



SIKILAŞARAK KILO VERMEK



Gülçin KAYA UĞUR
Fitness Antrenörü & Pilates Eğitmeni
Beslenme ve Sağlıklı Yaşam Koçu
Personel Traking Bireysel Yaşam Koçu

İNCELME ve SIKILAŞMAK ARASINDAKİ FARK NEDİR?

İNCELME:

Dediğimizde kilo vermekten bahsederiz. 60 kg bir kadın 50 kg'a düşerse inceleyecektir. Fakat bu inceleme her zaman istenilen görüntüyü vermeyebilir.

Örneğin bel bölgesinden incelmek istiyorsanız, bu sadece kilo verme ile değil, aynı zamanda yağ verme ile olabilir. Yağ yaktığımız sürece bel bölgesindeki yağlardan da kurtulabilir ve belinizi inceltebilirsiniz.

SIKILAŞMA,

Ağırlık antrenmanı ile kasların güçlenmesi ve sıkı bir hale gelmesidir.

KADINLAR GENELDE
AĞIRLIK KALDIRIP KAS
GELİŞİMİ
SAĞLADIKLARINDA
ERKEKLER GİBİ
OLACAKLARINI
DÜŞÜNÜYORLAR.

DOĞRU MU ?:

Hayır gerçekte böyle olmaz.

Kadınlar doping kullanımı olmadan erkeklerdeki gibi kas geliştiremezler (doping protein tozu gibi supplement değildir, testosteron hormonları örneğin).

Kadınlardaki kas gelişimi çok daha az olacaktır fakat yine de güçlenebilir ve gelişebilirler. Hatta sıkılaştırmak için bunu yapabilirler.

Ağırlık antrenmanları kasların güçlenmesini ve sıkılaşmasını sağlar. Büyüyüp irileşmeye sebep olmaz.

BÖLGESEL İNCELME NEDİR?

Bölgesel inceleme diye bir şey yoktur yalan... Vücut enerjiye ihtiyaç duyduğunda istediği bölgedeki depoları kullanır. Bu genetik olarak kişiden kişiye göre değişir. Kimilerimiz göbekte yağ depolarız, kimilerimiz bacaklarda. Bu bölgelerdeki kasları geliştiren egzersizleri yapmamız o bölgeden yağ yakmamıza neden olmaz.

Vücut genetik olarak nereden isterse oradan yağ yakar. Belli bölgelerin incelenmesi ve sıkılaşması için bölgesel ağırlık çalışılabilir, ama bölgesel yağ yakılamaz.

En azından ameliyatsız bölgesel inceleme diye bir şey yoktur. Ameliyatta da farklı farklı metotlar incelenebilir, Fitness kadar da etkili olmaz. En etkili tabii ki düzenli spor yaparak doğal olarak incelmek ve ince kalmaktır.

EGZERSİZLER TEK BAŞINA YAĞ YAKAR MI

Aslında hiçbir egzersiz yağ yakmaz. Yağ yakımı vücudun enerjiye ihtiyaç duymasıyla gerçekleşir. Egzersizin bu denklemdeki görevi, vücuda kalori açığı oluşturmak- tır. Bacak kaslarınızı çalışmanız, sadece bacak kaslarını güçlendir- menize ve sıkılaştırmanıza yarar. Eğer bununla beraber vücudu- muz ihtiyacımızdan az besin alır- sa, bir kalori açığı oluşacağı için tüm vücutta bir yağ yakımı olur. Bu sebeple, yaptığımız hiçbir eg- zersiz yağ yakan egzersiz değildir. Egzersizler vücudumuzu güçlendi- rir, metabolizmamızı hızlandırır, postürümüzü düzeltir; ama (doğrudan) yağ yakmazlar.

VÜCUT TİPLERİNE İNCE VE FİT BİR FİZİK ELDE EDEBİLMEK İÇİN ÖNERİLER

- Zayıfsanız ve hatlarınız yoksa: Kilo alacak şekilde beslenmeli, ciddi ve yoğun şekilde haftada 3-4 gün ağırlık çalışmalısınız. Kardiyo çalışmaları şart değil, ancak haftada 1 gün yapabilirsiniz.

- Zayıfsanız ve yağlıysanız: Gün- lük kalori ihtiyacınız kadar beslen- meli, ciddi ve yoğun şekilde hafta- da 3-4 gün ağırlık çalışmalısınız. Kardiyo çalışmaları şart değil, an- cak haftada 1-2 gün yapabilirsiniz.

- Kilolu ve yağlıysanız: Yağ yaka- cak şekilde beslenmeli, haftada 3-6 gün ağırlık veya kardiyo çalışması yapmalısınız.

- Kilolu ve kaslıysanız: Yağ yakacak şekilde beslenmeli, haftada 3-4 gün kardiyo çalışması yapmalısınız. Kas kütle- nizi artırmak istemediğimiz için yoğun ağırlık çalışması yap- mayın.

- Zaten elde etmiş ve korumak isti- yorsanız: Günlük kalori ihtiyacınız kadar beslenmeli, haftada 3-4 gün ağırlık veya kardiyo çalışması yap- malısınız.

*En İyi Kalça
Egzersizleri
Nelerdir
Gluteus grubu
(kalça kasları)
hem sağlık, hem
güç, hem de
estetik için
vücudumuzdaki
en önemli kas
grubu.*



EN VERİMLİ EGZERSİZLERİ LİSTELİYORUM

Hip thrust: Direkt olarak kalçanızı çalışmanıza izin verir.

Hip bridge: Hip Thrust gibi.

Romanian deadlift: Hamstring ve glu- teus kaslarını izole olarak geliştirmenize yardımcı olacak oldukça güzel bir egzer- siz.

Deadlift: Belki de en iyi kalça egzersi- zi, Ayrıca çok fazla ağırlık kullanabi- leceğiniz için sinir sisteminizi zorlaya- bilir, çok fazla uygulayamazsınız.

Bulgarian split squat: Lunge benzeri kalça ve bacaklarınızı çalıştıran, daha yüksek range of motionda kalçanızı geliştirebileceğiniz bir egzersiz.

Lunges: Kalça ve bacaklarınızı çalıştıran, her yerde yapabileceğiniz bir egzersiz.

Kettlebell swing: Kalçanızı çalıştır- manız için oldukça verimli, güvenli bir egzersiz. Ayrıca yüksek tekrarda, kardi- yo olarak da yapabilirsiniz.

Glute kickback: Gerek vücut ağırlığınızla, gerek kablo veya bant yardımıyla yapabi- leceğiniz izole bir kalça egzersizi.

Hip abduction: İzole olarak kalça kaslarınızı, özellikle gluteus medius kasını çalıştırmak için güzel bir egzersiz.

Squat: Squat kalçalarınız için iyi bir eg- zersiz. Erkekler için daha iyi bir seçenek olabilir; . Ayrıca Squat nasıl yapılırsa yapılsın kalçadan daha fazla bacakları çalıştıran bir egzersiz. Dolayısıyla bacak- ları büyütmeden kalçayı büyütebilmek için iyi bir seçenek değil.



YAZ TATİLİNDE COVID-19 SALGININA KARŞI ÖNLEMLER!



Uzm. Dr. Mehmet ULUĞ
Enfeksiyon Hastalıkları ve
Klinik Mikrobiyoloji Uzmanı

Yeni normalleşme süreci ile birlikte turizm sezonunun açılmasının ardından yaz tatiline gidecekler için salgın nedeniyle turizmde bazı alışkanlıklar değişecek.

“Havuz suyundan ya da deniz suyundan virüs bulaşır” söz konusu değildir. Tatilde en çok korkulan şey yine solunum yolunda bir virüs taşıyan kişinin ağzından, burnundan çıkan damlacıklarla bulaşmış herhangi bir yere değdirip ağza buruna götürme

şeklindeki bulaşmadır. Sosyal mesafeye dikkat edilmesi ve suya girilmediği zaman maske takılması son derece önemlidir. Tatil mekanlarında herhangi bir yere dokunduktan sonra elleri temizlemeden ağza, buruna dokunulmamalıdır. Tuzlu suda virüs daha az yaşar konusu gündemde değildir.

Deniz suyunun virüsü öldürücü bir etkisi yoktur. Ancak her zaman, havuza kıyaslarsanız deniz daha temizdir.

YAYILIMI AZALTMAK ELLERİMİZDE

Konaklama tesislerinde COVID-19 salgınından korunmak için alınan bu tedbirler nasıl olmalıdır. Konaklama tesislerinin; Sağlık Bakanlığı tarafından belirlenen hijyen şartlarına uygun, aldıkları önlemler ve sundukları tatil deneyimini ve temizlik/hijyen kurallarını, misafir güvenliği ile ilgili aldıkları önlemleri açık bir şekilde paylaşması gerekiyor. Tesislerin başlıca aldığı önlemler şu şekilde olmalıdır; Otel misafirlerinin son 14 gün içerisinde bulunduğu ülkeler ve konaklaması sonrasında ülke içerisindeki seyahat planları gibi bilgiler tam ve düzenli olarak tutulmalıdır.

- Bağışıklık sistemini destekleyici gıda ve içecek,
- Depo ve gıda güvenliği denetimi
- En az 24 saat boş bırakılmış odalar,
- Ortak alanlarda güvenli sosyal mesafe düzenlemesi,
- Ozon ve ultraviole makineleri ile dezenfeksiyon,
- Periyodik açık alan dezenfeksiyonu,
- Periyodik kapalı alan dezenfeksiyonu,
- Tekstil ürünlerinin 90 derece sıcaklıkta yıkanması,

- Sauna, masaj salonları, spor salonları ve çocuk kulüplerinin mümkün olduğu kadar kullanılmaması,
- Oyun parkları ve çocuk kulüplerinde temizlenmesi zor oyuncaklar olmaması,
- Coronavirus tanısı kesinleşen hastanın odasının 24 saat süreyle havalandırılarak boş bırakılması,
- Masalar arası mesafenin 1 metreden az olmaması,
- Restoran çalışanlarının, kesinlikle el temizliğine dikkat etmesi,
- Restoranlarda açık büfe uygulaması servis çalışanları tarafından yapılması uygun olacaktır.

SOSYAL TEMASIN NEDEN OLDUĞU DİĞER BULAŞICI HASTALIKLAR

İnsanoğlunun toplu halde yaşamaya ve sosyal ilişkiler kurmaya başlaması, taşıdığı mikroorganizmaları diğer bireylere aktarmasını da kaçınılmaz olarak beraberinde getirmiştir. Sosyal ilişkiler, öpüşme ve tokalaşma ile damlacık enfeksiyonu olarak adlandırılan hastalıkların yanı sıra, boğaz – burun sekresyonlarının özellikle öpüşme sırasındaki bulaşmasına bağlı sistemik hastalıklar ortaya çıkabilmektedir. Damlacık yolu ile bulaşan hastalıklar; öksürük, aksırık ile havaya saçılan ve enfeksiyöz ajan içeren damlacıkların, duyarlı kişilerin solunum yoluna ulaşması ile gelişir.

Öpüşme ve damlacık (solunum) yolu ile sık bulaşan hastalıklar arasında; soğuk algınlığı, grip (influenza), SARS (Ani gelişen ağır solunum yetmezliği), pnömoni, grup A beta hemolitik streptokok enfeksiyonları, çocukluk çağı hastalıkları (kızamık, kabakulak,

suçiçeği, boğmaca, difteri gibi), menenjit, enfeksiyöz mononükleoz (Öpüşme hastalığı), tüberküloz, herpes (uçuk) sayılabilir.

EK BİLGİ: Bilinenin aksine Hepatit B, Hepatit C, AIDS gibi hastalık etkenleri tükürükte bulunabilmekle birlikte, çok düşük miktarlarda bulunduklarından bu yolla bulaşmazlar. Travmatik olmayan yani kanla temasın söz konusu olmadığı öpüşmeler, sosyal öpüşmeler ve tokalaşma bu hastalıklar için bulaştırıcı değildir.

Enfeksiyon etkenlerinin pek çoğunun giriş bölgesinin boğaz-burun olduğu, etkenin ve hastalığın özelliğine göre burada kısa ya da uzun bir çoğalma süreci geçirdikleri göz önünde bulundurulduğunda, öpüşmenin ve yakın sosyal temasın çok sayıda etkenin bulaşmasında önemli bir rol oynadığı açıktır. Bu nedenle özellikle içinde bulunduğumuz salgın döneminde enfeksiyon bulguları olan kişilerle

öpüşmekten ve yakın sosyal temas-tan kaçınılması ve kalp hastaları, küçük bebekler, bağışıklık sistemi baskılanmış kanser hastaları ve önemli ameliyat geçirmiş kişilerin nekahat döneminde tümüyle sınırlı sosyal temasta bulunmaları kuvvetle önerilmektedir.



ELLERİMİZİ

20 SANİYE
BOYUNCA
SIK SIK
YIKAYALIM



MASKE

TAKMADAN
TOPLU ALANLARDA
BULUNMAYALIM



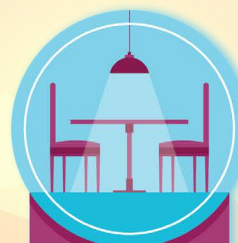
ELLERİMİZİ

SU BULUNMADIĞI
YERLERDE
DEZENFEKTANLA
TEMİZLEYELİM



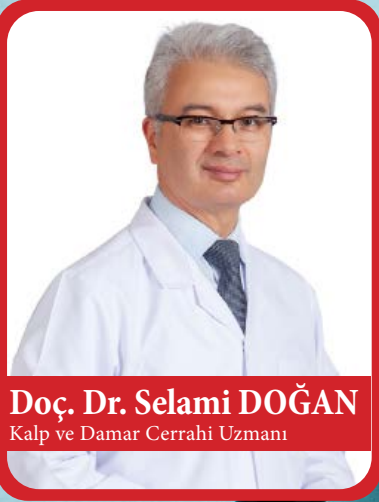
KİŞİSEL

EŞYALARIMIZI
KİMŞEYLE
PAYLAŞMAYALIM



MEKANLARIN

TEMİZLİĞİNDEN
EMİN
OLALIM



Doç. Dr. Selami DOĞAN
Kalp ve Damar Cerrahi Uzmanı

ÇALIŞAN KALPTE BYPASS

“Çalışan kalbe bypass” kalbi durdurmadan ve hastayı kalp-akciğer pompasına bağlamadan gerçekleştirilen bir cerrahi yöntemdir.

İşlem sırasında, koroner bypass ameliyatı tamamlanana kadar, kalp damarları içinde kan akımının devam etmesini sağlayan yöntemler kullanılarak, kalbin yapısının korunması sağlanabilir.

Çalışan kalbi bypass ameliyatı sırasında, cerrah özel yöntemler kullanarak, sadece üzerinde çalışacağı kalp bölgesinin hareketlerini azaltır. Bu sırada kalp, hem vücuda hem de kendisine kan pompalamaya ve yaşam için gerekli fonksiyonu oluşturmaya devam eder. Klasik açık kalp ameliyatlardan sonra; bilinç bozuklukları, davranış değişiklikleri, böbrek yetersizliği, karaciğer enzimlerinin yükselmesi, mide ve bağırsak hareketlerinin azalması gibi düşük kan basıncına bağlı sorunlar gelişebilir. Böylelikle; kalp- akciğer pompasının kullanıldığı ve geçici olarak kalbin durdurularak devre dışı bırakıldığı “açık kalp ameliyatlarının” olası riskleri azalır.

Çalışan kalbe bypass için uygun hasta seçilmeli

- Kalp kasılma fonksiyonları ileri derecede azalmış, kalp-akciğer pompasını tolare edemeyecek hastalarda,
- Daha önceden felç veya geçici iskemik atak (mini-felç) geçirmiş kişilerde,
- İleri derecede böbrek yetersizliği olanlarda,
- Kronik akciğer hastalığı bulunanlarda,
- Tedavi olan veya tedavi edilmiş kansere yakalanmış hastalarda,
- 70 yaş ve üstü hastalarda uygulandığında pozitif sonuç sağlar.

BİLGİ:

- Kalp fonksiyonlarının daha iyi korunmasını sağlar,
- Göğüs kesilerinde enfeksiyon risklerinin azalmasını sağlar,
- Ameliyat sonrası halsizlik ve iştahsızlık gibi şikayetleri azaltır,
- Sinirsel-bilinçsel ve davranış bozukluklarının, en ağır haliyle felç şeklinde ortaya çıkan beyin hasarı riskini azaltır.
- Yoğun bakımda kalış ve solunum cihazına bağlı kalma süresini azaltır.
- Akciğer, böbrek ve karaciğer yetmezliklerinin görülme ihtimalini azaltır.
- Kalbin kan ihtiyacını sağlar.

Bypass geçirmiş bir hastanın normal hayata döndüğünde eski hatalarından uzaklaşması gerekmektedir.

Geçirilen zor bir ameliyat sonrası, yapılan **işlemin uzun ömürlü olması isteniliyorsa;**

- Sigaradan uzak durması,
- Hastada obezite mevcut ise zayıflamaya gayret göstermesi,
- Yemek alışkanlıklarının değiştirmesi gerekmektedir.

Bu şartlar bir kalp hastası için hayati önem taşır.



GLOKOM BELİRTİ VERMEDEN GÖRME KAYBINA NEDEN OLABİLİYOR

Halk arasında göz tansiyonu olarak bilinen
Glokom çok sinsi ilerleyen bir hastalıktır.

Gözün basıncının artmasıyla ilintili olarak, uzun vadede arka tarafta yer alan ve çok hassas olan göz sinirinin harabiyeti ile sonuçlanan bir hastalıktır. Gözün basıncı normalde 9-20 arasındadır, bunun uzun süre yüksek olması sonucunda oluşan göz hasarıdır. Glokom'un toplumda görülme oranının yüzde 3 tür. Glokom dünyada da körlük nedenleri arasında 2'nci sıradadır, belirti vermeyen ve sinsi ilerleyen bir hastalıktır.

Glokom tanısı genellikle rutin muayenelerde göz tansiyonu ölçümünde tespit edilir. Aile yatkınlığı olan, 40 yaşın üstündeki kişilerde Glokom görülme oranı daha yüksektir. Çok nadir de olsa çocuklarda da Glokom'un görülebilir. Yeni doğan bebeklerin rutin göz muayenelerinde bu tür sorunlar belirlenebilir, doğumsal Glokom'da gözün renkli kısmı daha büyük, göz ışığa daha duyarlı oluyor ve çok rahat tanı konur. Glokom belirtileri içinde çok nadir olarak migren ağrıları gibi ağrılar, gözün çevresinde ışıklar görülebilir. Bazı ilaçlar da göz tansiyonunu yükseltebilir. Her göz tansiyonu yüksekliği Glokom olmayacağı gibi bazı düşük tansiyonlarda da tetkikler sonucunda Glokom tespit edilebilir, buna ise; düşük tansiyonlu Glokom deriz. Migren hastalarında düşük ve yüksek tansiyon hastalarında, dolaşımsal hastalıklarda, şeker hastalarında

Glokom görülme oranı artar. Bazı ilaçlar özellikle kortizon ilaçlarının uzun süre ağızdan alınanları, göz tansiyonuna ve katarakta neden olabiliyor. Hastalara verdiğimiz bazı göz damlaları da yine uzun vadede göz tansiyonuna neden oluyor, bu damlalar doktorun belirttiği süreden uzun kullanılmamalı, geliş güzel kontrolsüz kullanılan bu damlalar ciddi sorunlara neden olabiliyor.

Ailesinde Glokom olan ve 40 yaşın üstündeki kişilerin mutlaka yılda 1 kez göz doktoruna gitmesi ve göz tansiyonu ölçtürmesi önem taşır. Glokom tedavisinin doktorun belirttiği şekilde ve düzenli uygulanması gereklidir. Glokom tedavi edilmezse görme kaybına neden oluyor ve en kötü tarafı ise bunun geri dönüşü yoktur. Artık elimizde çok çeşitli ve etkili alternatif damlalar var, bazen 30 olan bir tansiyonu tek bir damla ile düşürebiliyoruz. Bu olmazsa lazer tedavileri devreye giriyor, bunlarla da tansiyonu belli seviyelere indirebiliyoruz. Tabi düzeni kontrollerine devam edilmeli, bazen ilacın yan etkileri olabiliyor, kızarıklık batma gibi, lazerle de sonuç alınmazsa cerrahi yöntemler devreye giriyor.

Glokomun Belirtileri

- Sabahları belirginleşen baş ağrıları
- Zaman zaman bulanık görme
- Geceleri ışıkların etrafında ışıklı halkalar görülmesi
- Televizyon izlerken göz etrafında ağrı

Glokom Riskini Artıran Faktörler Nelerdir?

- Ailede glokom geçmişi olan olması (genetik yatkınlık)
- 40 yaşın üzerinde olunması
- Şeker hastalığı
- Şiddetli kansızlık veya şoklar
- Yüksek-düşük sistemik kan basıncı (vücut tansiyonu)
- Yüksek miyopi
- Yüksek hipermetropi
- Migren
- Uzun süreli kortizon tedavisi
- Göz yaralanmaları
- Irksal faktörler

Op. Dr. Hatice ONUR
Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Bu özelliklere sahip kişilerde glokom hastalığının ortaya çıkma riski normalden daha yüksek olduğu için bu kişilerin görme sinirindeki hasarın erken tespiti amacıyla düzenli olarak göz muayenelerini yaptırmaları gerekmektedir.

İlaç Tedavisi

Öncelikle hastanın göz tansiyonu, ya gözdeki sıvının üretimini kısırarak ya da çıkışını arttırarak düşürülür. Bu iki yöntem için kullanılan ilaçlar vardır. Bu ilaçlar, her gün belirli aralıklarla alınan ve de hayat boyu kullanılan ilaçlardır. İlaç tedavisine rağmen hastanın göz tansiyonu düşmüyor ve görme alanı daralıyorsa uygulanacak tedavi yöntemi çoğunlukla ameliyattır.

GLOKOM TEDAVİSİ

Cerrahi Tedavi

Ameliyatla, gözün beyaz kısmında bir kanal açılır. Dışarıdan görünmeyecek kadar küçük olan bu kanalla gözün içerisindeki fazla sıvı tahliye edilir. Ameliyat sonrası çoğunlukla glokom hastalığı ortadan kalkar. Bu durum tüm hastalarda mümkün olmamaktadır.

Lazer Tedavisi

Göz tansiyonu tedavisinde lazer ışını ilk olarak, akut glokom krizi tedavisinde ve diğer gözün glokom krizine girmesinin engellenmesinde kullanılır. İkinci olarak kronik glokom vakalarında göz içinde yapılan sıvının dışa çıkışını kolaylaştırmak

için lazer yöntemidir, süzgeç benzeri dışa akım kanallarına uygulanır. Lazerin göz tansiyonu tedavisindeki bir diğer kullanım alanı ise gözün dış kısmındaki renkli kısmın çevresindeki beyaz bölgeye lazer uygulanmasıdır. Amaç, bu kısmın iç tarafında bulunan ve göz suyunu salgılayan bölgenin tahrip edilerek göz suyu üretiminin azaltılmasıdır.

“Taş hastalığı zor ama çözüm ve tedavisi kolay olan bir hastalık”

LAZER İLE BÖBREK TAŞI AMELİYATI

Her geçen gün böbrek taşı oluşumu artıyor. Üriner sistem taş hastalığı toplumun yüzde 1 ile 5'ini etkiliyor. Taş oluşumunu engellemek için yapmamız gereken ilk iş sıvı gıda alımını günlük belli bir miktarın üzerinde tutmak. Bu miktarın 1 buçuk 2 litre civarında olması gerekiyor. Taş oluşumunda ikinci etken genetik faktörler oluyor. Ailede taş hastalığı varsa diğer aile fertlerinde çıkma ihtimali artıyor. Taş oluşmaması için hastanın 6 ayda bir rutin şekilde üroloji uzmanı ile görüşmesi gerekiyor. Bazı hastalarda çok sık taş oluştuğu zaman metabolik değerlendirme gerekiyor.

Dolayısıyla onların daha sıkı takip edilmesi gerekiyor. Bu durumda kişilerin 6 ayda bir üroloji uzmanı ile görüşmesi gerekiyor. Her geçen gün proteinli gıdalar ile beslenme artıyor.

Taş oluşumundaki esas etken kalsiyum olduğu için kalsiyuma bağlı taş oranında artış gözlemleniyor. C vitaminleri taş oluşumunu engeller. Ancak günlük 4 gramın üzerinde C vitamini aldığımızda taş oluşumunu hızlandırmış oluyoruz. D vitamini gibi vitaminler de yine yüksek dozda alındığı zaman taş oluşumu ihtimallerini artırıyor.

Tedavi Yöntemleri Değişti

Böbrek taşı hastalıklarında her geçen yıl tedavi yöntemleri değişiyor ve gelişiyor. Böbrek taşı tedavisinde son 20 yıldır değişik yöntemler uygulanmaya başlandı. İlk yıllarda hastaların hepsine açık taş ameliyatı yapılıyor. 80'li yıllarda taşlar sesle dışarıdan kırılmaya başlandı. 95'li yıllardan sonra sırttan açılan bir delikle böbrek taşlarının büyük çoğunluğu perkütan yöntemi ile alınmaya başlandı. 2005 yılından sonra ise taş hastalıklarında lazer yöntemi kullanılmaya başlandı.

Lazerle Tedavi

Lazer ile taş operasyonu yöntemin hastaya hiçbir kesi işlemi yapılmıyor. Hastaların büyük çoğunluğu aynı gün içinde taburcu oluyor. Son 10 yıldan beri uyguladığımız lazerle taş kırma yöntemi hastalara konfor sağlamış oluyor. 5 mm'ye kadar olan taşların düşme ihtimali var ama 5 mm'den büyük taşların düşme ihtimali çok azalıyor. 5 mm ve üzeri taşlar da hastada ciddi ağrılara neden oluyor. Böbrekle mesane arasında 20-25 cm'lik organımızın 3 yerinde darlığı var. Taşlar bu dar bölgelerden geçerken ciddi ağrılara neden oluyor. Hastalardaki ağrı şiddeti değişebiliyor. Bunları dikkate alarak, hastanın böbreğinin durumu, genel sağlık durumunu dikkate alarak taş tedavisine karar veriyoruz. Hastaların büyük çoğunluğu operasyon geçirmek istiyor. Hastanemizde çok yoğun bir şekilde bu yöntemi uygulamaktayız. Holmium lazer ile hastayı taşsız hale başarımız %100'e yakındır.

Kadın Sağlığı

MİYOMUN TEDAVİSİ MÜMKÜN MÜ?

Miyomlar kadınlarda rahim alma gerekliliğinin en sık sebebidir.



Op. Dr. Yusuf ÖZTÜRK
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

MİYOMUN BELİRTİLERİ NELERDİR? TEDAVİSİ MÜMKÜN MÜ?

Miyomlar kadınlarda en sık görülen, iyi huylu tümördür. Düzgün sınırlı düz kas ve fibröz bağ doku yumağıdır. Görülme sıklığı kesin olmamakla birlikte yaklaşık %20-25 arasındadır, yani 35 yaş üstünde her dört kadından birinde görülebilmektedir.

Miyomlar kadınlarda rahim alma gerekliliğinin en sık sebebidir.

Miyomlar intramural (rahme gömülü), submukoz (rahim iç boşluğunda olan), subseröz (rahim dış kısmına doğru uzanan) ve intraligamenter (rahim bağları arasında) olmak üzere farklı yerleşimlerde olabilmektedir. Bunlardan en sık görülen intramural miyomlardır.

MİYOM NEDEN OLUŞMAKTADIR?

Sebebi tam bilinmemekle birlikte; hormonlar(özellikle östrojen), hücrel mutasyonlar, lokal büyüme faktörleri normal miyometriyum dokusu üzerinde etki oluşturarak miyom oluşumuna yol açmaktadır.

MİYOM OLUŞUMUN ARTTIRAN RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?

- ! Aile öyküsü
- ! Yapılan doğum sayısının az olması ya da kısırlık
- ! Obezite (Şişmanlık), Hipertansiyon
- ! Bira ve diyetle kırmızı etin çok tüketilmesi
- ! Bisphenol A gibi endokrin bozukluk yapan plastik ürünleri
- ! Âdetin erken yaşlarda başlaması ve menopoza geç yaşlarda girilmesi
- ! İleri yaşlarda hamile kalmak

MİYOM OLUŞUMUN AZALTAN FAKTÖRLERİ NELERDİR?

- ! Yapılan doğum sayısının fazla olması
- ! Yeşil sebzeler
- ! Progesteron içeren depo enjeksiyonlar
- ! Egzersiz

MİYOMUN BELİRTİLERİ

Çoğu zaman belirti vermez, belirti verdiğinde en sık kanama bozuklukları, bası hissi, ağrı, kabızlık, sık idrara çıkma görülür. Kanama bozuklukları çoğunlukla adet kanamasının artışı ya da ara kanama olarak görülür.

Miyom Belirtileri 1

Ağrı; kronik pelvik ağrı, adet sancısı veya ağrılı cinsel ilişki olarak görülür. Hızlı büyüme görülen miyomlarda çok şiddetli ani ağrılar görülebilir.

Miyom Belirtileri 2

Bası bulguları; sık idrara çıkma, ağrılı idrar yapma, kabızlıktır.

Miyom Belirtileri 3

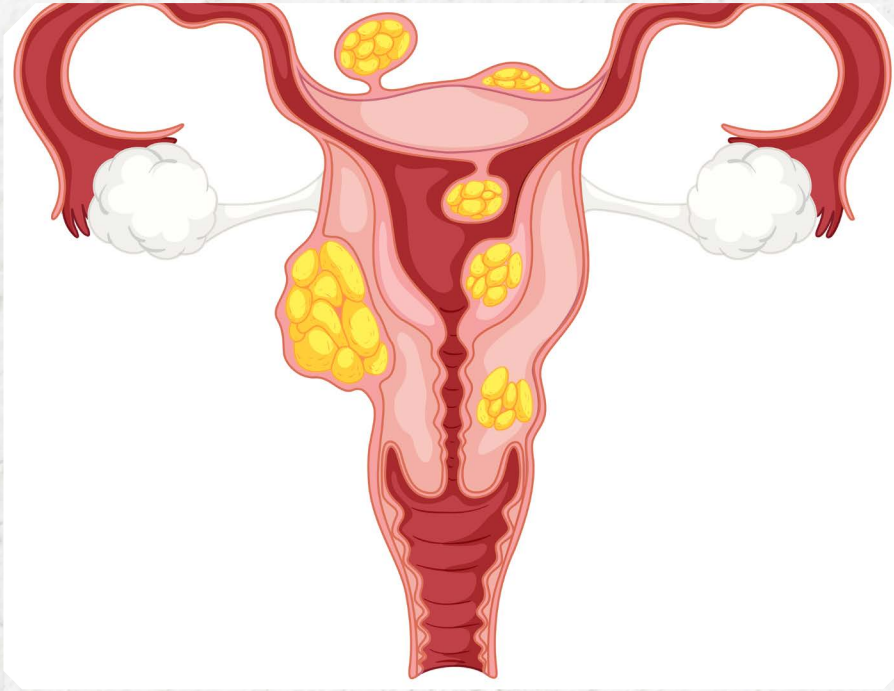
Kanama düzensizlikleri; ara kanama, adet kanama miktarında artış, ilişki sonrası kanama olabilir.

Miyom Belirtileri 4

Rahim içi kaviteyi küçülten miyomlar preterm doğum eylemine (erken doğum eylemine) yol açabilmektedir.

Miyom Belirtileri 5

İnertilite (kısırlık); miyom nedeni kısırlık, lokalizasyona bağlı olarak değişmekte olup, submukoz ve intramural yerleşimli miyomlar kısırlığa çeşitli mekanizmalarla sebep olabilmektedir, fakat subseröz miyomların fertilitayı etkilemediği saptanmıştır. Yapılan araştırmalarda yardımcı üreme teknikleri uygulamalarında intramural miyomların azalmış gebelik oranlarıyla ilişkileri bulunmuştur. Miyomlar şu mekanizmalarla kısırlık sebebi olabilmektedir; miyom, endometriyum reseptivitesinin azalmasına neden olabilir(rahim iç yüzeyinin embriyo yerleşmesini engellemesine yol açabilir), sperm ve ovumun(yumurtanın) ileri hareketini sağlayan uterus kasılmalarının bozulmasına yol açabilir, tubal ostiyum (tüplerden rahme geçiş yeri) önünde burayı tıkayarak geçişi bozarak kısırlığa neden olabilirler.



MİYOMLARDA TANI

Çoğunlukla asemptomatik(belirti vermeyen) miyomlarda tanı kontroller sırasında ultrason ile konur, görüntü tipiktir fakat kesin miyoma uteri tanısı patoloji sonucu konulur.

MR görüntüleme ile endometriyum ile ilişki sayı yer ayrımı daha iyi yapılır.

Ofis Histeroskopi, salin infüzyon sonografisi gibi metodlar yerleşim yerine göre tanıda kullanılabilir.

MİYOM TEDAVİSİ

Miyomlarda tedavinin şekline miyomun boyutuna, belirtilerine, yerleşimine vs göre karar verilmektedir. *Tedavi şekilleri:*

1. İzlem: Belirti vermeyen ve boyutu cerrahi sınırlara ulaşmamış miyomlarda doktorun öngördüğü takip aralığında izlem yapılabilir.

2. İlaç tedavisi

- En sık şikayet olan adetlerin miktarını azaltmak için ilk tercih Hormonlu spiral (Miyom basısı nedeniyle rahim içi kavite düzensizse önerilmez) uygun vakalarda kullanımı uterin hacim ve kanamayı azaltmaktadır ya da doğum kontrol hapları başlanır.

- Adetlerde kanamayı azaltan ilaçlar

- Progesteron reseptör Modülatörleri (Mifebriston/UI-ipristal); 3-6ay kullanımda miyom boyutunda %50 küçülme yaparlar. Yan etkilerinin(vazomotor belirtiler, endometriyal kalınlık artışı, karaciğer fonksiyon testlerinde bozulma vs) fazla olması nedeniyle rutinde kullanımları için yeterli kanıt yoktur.

- GnRH agonistleri; bu ilaçlarla miyomları küçültme hedeflenir. Önerilen tedavi süresi 3- 6 aydır. Geçici menopoz oluşturarak etkilerini gösterirler. Uterus hacmini ilk üç ay içinde %40-60 azaltır. Bu ilaçlar genelde cerrahiye zaman kazanmak için kullanılır. Miyom boyutunu küçültürler, fakat cerrahi diseksiyonu kolaylaştıran miyom sınırlarındaki belirginliği azaltırlar. Bu ilaçlar kesildikten 8- 10 hafta sonra adetler tekrar başlar, 3- 4 ay sonrasında uterus ve miyom tekrar büyümeye başlar.

- GnRH antagonistleri bu ilaçlara karşı küçülme etkisi daha hızlıdır, miyom boyutunda maksimum küçülme yaklaşık 14. günde görülmektedir. Bu grup ilaçların da kullanım amaçları agonistlerle aynıdır.

GnRH analog ve antagonistlerinin cerrahi öncesi kullanım alanları;

- Histerektomi (rahim alınması) öncesi tercih edilir.

- Menopoz yakın ise ya da cerrahi öncesi zaman kazanmada kullanılırlar (Bu süreçte kanamayı azaltırlar ve boyutları küçülür). Bu ilaçların dezavantajları ise miyom alınacaksa ameliyatı zorlaştırırlar, uzun süreli kullanımda kemik kaybına yol açabilirler (3 aydan uzun kullanımlarda kemik kaybını önleyecek ilaçlar tedaviye eklenmelidir).

3. Cerrahi tedavi: Cerrahi teknikler miyom boyut ve lokalizasyonuna göre değişmektedir; açık veya kapalı miyomektomi ya da histerektomi (abdominal ya da vajinal), histeroskopik operasyon (submüköz miyomlarda), vajinal miyom alınması yapılabilir-mektedir.

Cerrahi ne zaman gerekmektedir:

- İlaç tedavisine cevap vermeyen ve şiddetli kanama yapan miyomlar,

- Rahim 3 aylık gebelik boyutuna eşit veya büyük hale gelmişse,

- Sarkom ya da kanser şüphesi (takipte hızlı büyüme olması),

- Hastanın şikâyetleri (ağrı, kanama, bası belirtileri) belirginse,

- Miyom kısırlık sebebi olarak düşünülüyorsa cerrahi kararı alındıktan sonra miyomun boyut yerleşim ve lokalizasyon tipine göre yapılacak cerrahi tipine karar verilir.

Miyomektomi yapılan hastalarda çeşitli çalışma sonuçlarına göre, ağrı, infertilite ve kanama %70-80 düzelir. Miyomun tekrarlama riski ise % 15- 45'tir.



Sıcak havalarda DİKKAT

Güneş çarpması fark edilmezse çok ciddi sıvı kayıpları nedeniyle komaya, ölüme kadar gidebilecek sonuçlar yaşanabilir, beklemeden acil servise başvurulmalıdır.

Yaz aylarına girilmesi ile birlikte gıda zehirlenmeleri daha çok görülmeye başlar. Bakteriler hayatımızın her alanında vardır.



Dr. Ünal TETİK
Acil Servis

Havaların ısınması ile birlikte;

- Yemek yaptıktan sonra pişmiş gıdaları dışarıda 1 saatten fazla tutmak **DOĞRU DEĞİLDİR**,
- Yemek soğuduktan sonra dolaba kaldırılmalıdır, dışarıda uzun süre kalan bu yemeklerde bakteri üremektedir, bunlar vücuda alındığında zehirlenmelere neden olabilir,

ÖZELLİKLE KONSERVELERE DİKKAT!

Yemekleri tüketirken saklarken nelere dikkat etmeliyiz.

Süt ve süt ürünleri ile yapılan gıdalar çok çabuk bozulur, açıkta alınan sütler en az 15 dakika kaynatılmalıdır. İkinci çabuk bozulan grup; et ve et ürünleridir, bunlar da muhakkak dolapta veya dondurucuda bekletilmelidir. Et ürünleri dolapta 24 saat, buzlukta 6 ay tutulabilir. Yaz aylarında gıda zehirlenmelerine karşı en iyi çözüm, tüketebileceğimiz kadar yemek pişirmektir. Fazla ise yiyeceğimiz kadarını ısıtmaktır.

Bazen besinler kokmadan da bozulabilir. Örneğin bir pastada bozulma başlamışsa bir noktada olur ve o noktaya ulaşıncaya kadar bir koku veya bozuk tat alınmaz ancak bu pastanın bozulduğu gerçeğini değiştirmez. Özellikle paketli ürünlerde şişmiş kapaklar, açıldığında gaz oluşan ürünleri tüketmemeliyiz. Konservelerde şişme veya asitlenme olursa kesinlikle tüketilmemelidir. Çünkü en kötü zehirlenme konservelerle ilgilidir.

GÜNEŞ ÇARPMASI NASIL FARK EDİLİR?

Sıcak havalar en çok yaşlı, çocuk ve kronik hastalıkları olan bireyleri etkiler. Ancak özellikle güneşin çok dik geldiği saatlerde herhangi bir koruma olmadan duran sağlıklı bireylerde de çok ciddi sonuçları olan güneş çarpmaları yaşanabilir. Vücudun yüzde 65-70'i sudan oluşur. 40-50 dereceler öldürücü derecelerdir. Yaz aylarında su kay-

bımız artar, özellikle kalp, şeker, astım hastalarında sıvı kaybı sonucunda denge bozulacağı için baş dönmeleri, ani komalar gibi ciddi sorunlar görülebilir. İleri yaştakiler de çok dikkatli olmalı, özellikle güneşin dik geldiği saatlerde 10:00 -16:00 arasında dışarı çıkılmamalı çıkılacaksa da güneş kremi kullanılmalı, şapka ve gözlük mutlaka takılmalıdır.

Sıvı kaybı ve yüksek ısıya bağlı olarak,

- Yüksek ateş,
- Baş ağrısı,
- Halsizlik,
- Baygınlık

gibi şikayetler **GÜNEŞ ÇARPMASI** belirtisidir.

Güneş çarpması fark edilmezse çok ciddi sıvı kayıpları nedeniyle komaya, ölüme kadar gidebilecek sonuçlar yaşanabilir.

Güneş çarpması durumunda beklenmeden bir acil servise ya da ambulans hizmetine başvurulmalıdır.

NE YAPMALI?



01
Güneşin altındayken özellikle gözü çok iyi korumak gerekiyor. Uzun süre güneşe maruz kalmak gözde kalıcı hasarlara neden olabilir bu nedenle uygun güneş gözlüğünün kullanılması gerekmektedir.



02
Güneşe çıkmadan yarım saat önce güneş kremi mutlaka sürülmelidir. Güneşte uzun süre kalmak, yanıkların yanı sıra uzun vadede cilt kanserlerine de neden olabilir.



03
Güneş yanıklarında yapılacak ilk önlem; ılık bir duşla cildi soğutmak, sonrasında acil servise gitmektir.



04
Yaz aylarında öncelikle sıvı tüketimi artırılmalıdır. Bu dönemde; sindirimi zor olan gıdalardan uzak durulmalı, karbonhidrat ve yağları daha az tüketip, sebze ve baklagilleri daha çok tüketmeliyiz, etleri ise yağda veya tavada değil, fırında yapmak daha sağlıklı olacaktır.

SİZDEN GELEN *Hayatımıza Sağlık Katar* *Değerli Mektuplar*

Batıkent -1. Kat Röntgen servisinde görev alan Osman KARABULUT beyefendiliği, ilgisi, nazik hitabı için teşekkürlerimi sunuyorum. Bünyenizde böyle çalışanlar olması bizler için değerlidir.. Başarılarının devamını dilerim.

Erkan Rıza EKŞİ/ ESKİŞEHİR

Gösterdikleri üstün ilgi, tanı, teşhis ve yönlendirmeleri ile memnun kaldığımız Acil Servis Doktoru Dr. Ünal TETİK ve Göğüs Hastalıkları uzmanı Uzm. Dr. Şennur ÖZEN'e teşekkürlerimi sunuyorum.

Dr. Jalen YILMAZ /ESKİŞEHİR

MR sekreteryasında görev alan Selin KARABACAK'a yakın ilgisi, güler yüzü ve hastaya olan desteklerinden dolayı teşekkür ederim. Böyle bir personeli bünyenize kattığınız için yönetime teşekkür ederim.

Emel TİMUR/ESKİŞEHİR

Nöroloji Uzmanı Uzm. Dr. Hasan AKDEMİR'e ilgi ve alakasından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Uğur KURNAZ/ESKİŞEHİR

Kadın Hastalıkları ve Doğum Servisi Hemşireniz Hilal Yelek'e güler yüzü ve hizmetinden dolayı teşekkürlerimi sunuyorum.

Satı GÜRBÜZ / ESKİŞEHİR

Batıkent 3. Kat servisinde görev alan tüm hemşire ve yardımcı personellerinize güler yüzlü ve hizmetlerinden dolayı teşekkürlerimi sunuyorum.

Tülay SİPAHİ

Annem Nazan KAYTAK'ın tedavi sürecinde Genel Cerrahi Uzmanı Sayın Op. Dr. Alper HACIOĞLU ve sekreteri Rabia ALTINER'e gösterdikleri ilgi için teşekkür ederim. Başarılarınızın devamını dilerim.

Adem KAYTAK/ ESKİŞEHİR

Gastroentoloji bölümünde Ebru ÇETİN ve anestezi Cansu ÜNAL'a güler yüzlerinden dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Melek METİN/ESKİŞEHİR

Üroloji hekimi Op. Dr. İsmail GÜL'e yardımlarından ve ilgi alakasından dolayı kendisine ve hastaneye teşekkürlerimi sunuyorum.

Erhan YAVUZ/ESKİŞEHİR

Hastaneniz Batıkent şubesinde göz ameliyatı oldum. Başta ameliyatımı yapan Prof. Dr. Seyhan TOPBAŞ ve Op. Dr. Erdal KABADERE'ye, sekreterleri Sema BOZ ve Azime GÜNDEREN Hanım'a çok teşekkür ederim. Ameliyatıma büyük bir morelle girdim. Tatlı dilleri, güler yüzleri ile beni ameliyata çok güzel hazırladılar. Hilal ŞİMŞEK, Ebru KURT, Özlem TAŞEL, Aylin KARATAŞ, Suna GÖRENEK, Emine UFUK, Dilara DÖNMEZ, Havva BUDAG sizlere ne kadar teşekkür etsem azdır. Hastanenizi personellerinizin güler yüzlü olduğundan dolayı tercih edeceğim.

Ahmet DURAN /ESKİŞEHİR

Annem hastanenizde tedavi oldu. Öncelikle Ortopedi ve Travmatoloji uzmanınız Op. Dr. Bülent ÖZYURT olmak üzere. A'dan Z'ye tüm çalışanlarınıza teşekkürlerimi sunarım. Hizmetinizden o kadar memnun kaldık ki emin ellerde hissettik kendimizi. Sizler hep var olun. Hastaneniz gerçekten bu işi çok iyi yapıyor. Teşekkürlerimizi iletmek istedik.

Alper GÜLOĞLU/ESKİŞEHİR

Kızım sabaha karşı çok ateşlendi ve hastaneye geldik. Acil Servis Doktorunuz Dr. Bülent ÖZKAN'a kızıma yaklaşımından, ilgi alakasından ve kendi kızı gibi tedavi sürecimizde yanımızda olduğu için sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Hastaneniz bünyenizde böyle hekimler görev aldığı için hastaneye teşekkürlerimi sunuyorum.

Nuran ÇETİN/ESKİŞEHİR

Özel Ümit Hastanesinde doğum yapan eşime başta doktoru Op. Dr. Dilek ULUSOY olmak üzere doğum katında görev alan hemşire Hül-ya GÜRCAN ve diğer tüm çalışanlarınıza, göstermiş oldukları ilgiden dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Gökhan YALIN

Sayın Doktorum Hemeotoloji Uzmanı Uzm. Dr. Vahap ASLAN ve sekreteri Gülşah TÜYSÜZ'e ilgi ve alakalarından dolayı teşekkürlerimi sunarım. Her kontrolümde ilgi ve alakalarını hiç eksik etmediler. Sonsuz saygılarımla.

Cihan MUTLU/ESKİŞEHİR

Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Alper HACIOĞLU doktoruma minnettarım. Beş yıl boyunca kasık ağrılarımın çektiğim, doktorumdan şifa buldum. Allah emeklerine güç versin. Tüm Özel Ümit Hastaneleri Sağlık Çalışanlarını Allah başımızdan eksik etmesin.

Yüksel ANIL/ESKİŞEHİR



ÖZEL
ÜMIT
HASTANELERİ®

Baby
STÜDYO



Doğum Fotoğrafçılığı

- Profesyonel Fotoğraf Çekimi •
- Albüm •
- Video Klip •

Doğum Premium Paket

- Ameliyathane veya doğumhanede doğum çekimi
- Doğum öncesi ve sonrası hastane odasında çekim
- 50 retouchlanmış fotoğraf teslimi
- Özel albüm
- Video klip



Telefonunuzun kamera uygulamasına
QR kodu gösteriniz

Seçimli paketler (tek tek alınabilir)

- **Doğum Çekimi**
 - Doğum anında ameliyathane veya doğumhanede çekim (7/24)
 - 25 retouchlanmış dijital fotoğraf teslimi
- **Doğum Sonrası Oda Çekimi**
 - Hastane odasında fotoğraf çekimi
 - 25 retouchlanmış dijital fotoğraf teslimi
- **Özel Albüm**
 - Farklı dış ve iç kapak seçenekleri ile
 - 30 x 60cm, 10 yapraklı 20-30 fotoğraflı
 - Özel tasarım ve mizanpajlı albüm
- **Video Klip**
 - Hastanede video çekimi
 - 120 saniyelik video klip teslimi
- **Yenidoğan Çekimi**
 - Stüdyoda 2 set tasarımı
 - 30 fotoğrafın retouchlanması
 - 3 aile hatıra fotoğrafı
 - Dijital fotoğraf teslimi

Detaylı bilgi almak için bizimle iletişime geçiniz
0530 669 0 966



ARACINIZ
EVİNİZ
İŞ YERİNİZ

İÇİN BİNLERCE STICKER
AÇILIŞA ÖZEL DİP FİYATLAR İLE



f /etiketciamca

ig etiketciamca

0222 220 20 77

0542 48 222 48

ÇAMLIÇA MH. ULUSAL EGEMENLİK BULVARI NO:122/A TEPEBAŞI/ESKİŞEHİR

ES
SEL
REKLAM



HER MUTLULUĞUN TEMELİ İYİ SAĞLIKTIR

Sevdiklerimizle yaşayacağımız huzurlu günler için sağlık kontrollerimizi ihmal etmeyelim.

Her işin başının sağlık olduğunu anladığımız bu dönemde, hiçbir şikayeti olmasa da her bireyin belirli periyotlarla doktora başvurarak genel sağlık kontrolünden geçmesi, ileride hastalığa yol açabilecek problemlerin saptanması ve önleyici tedbirlerin alınmasını için önem taşır.

Özel Ümit Check-Up Programı

 **ÖZEL
ÜMİT
HASTANELERİ**

 umithastanesi

 eskişehirözelumithastaneleri

 0 532 755 03 35