ÜMİT'Lİ HABERLER

ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ SAĞLIK BÜLTENİ

ÜÇ AYDA BİR YAYINLANIR

OCAK - ŞUBAT - MART 2021 / SAYI 33

2021

Dileğimiz Sağlık

Hayatın bizlere vereceği en
değerli hediye sağlıktır..

Değerli misafirlerimiz ve okuyucularımızın
sağlıklı bir yıl yaşamalarını dileriz.

#BizimİçinÇokDeğerlisiniz

ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ®

BEYOĞLU
GAYRİMENKUL

**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.	**CGM SAĞLIKTA AVANTAJLAR**
SOMPO JAPAN SİGORTA	1- Medline Box Üyeleri Bireysel
ŞEKERBANK TAŞ PERSONELİ SİGORTA SANDIĞI VAKFI	2- Medline Box Üyeleri Kurumsal
T.B.M.M	Groupama Emeklilik
TC ZİRAAT VE HALK BANKASI MENSUPLARI EMEKLİ SANDIĞI VAKFI	Kobi Sağlık Paket Üyeleri
TÜRK NİPPON SİGORTA	Roche Diagnastik
TÜRK TELEKOM SAĞLIK ve SOSYAL YARDIM SANDIĞI VAKFI	3- HDI Sigorta Acil Sağlık Sigortası
TÜRKİYE GARANTİ BANKASI A.Ş. EMEKLİ VE YARDIM SANDIĞI VAKFI GENEL MÜDÜRLÜĞÜ	4- HDI-GS Sigorta-Galatarasay Aslan Yürek – Aslan Taraftarım Güvende
TÜRKİYE HALK BANKASI A.Ş. EMEKLİ SANDIĞI VAKFI	5- Assist Line
TÜRKİYE İŞ BANKASI	Ege Sigorta
UNİCO SİGORTA A.Ş.	Demir Sigorta
ZİRAAT SİGORTA A.Ş.	6- ACE Group Sigorta Üyeleri
ZURİCH SİGORTA	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 üyelerinin, hastemize yapmış oldukları müracatlarında 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 kooparatiflerin üyeleri, hastanemizden almış oldukları sağlık hizmetinin tüm masrafları için 4 ' e kadar taksitlendirme imkanından yararlanmaktadırlar.

Değerli okurlarımız,

İçinde bulunduğumuz salgın nedeniyle tüm dünya ve ülkemiz olarak çok zorlu bir yılı geride bıraktık.

Hem toplum hem sağlık çalışanları olarak büyük bir özverinin içinde bulunduk. Bu süreçte bizlere destek olan özverili Eskişehir halkımızı ve fedakârca çalışan sağlık çalışanlarımızı canı gönülden kutluyor, onlara bir kez daha sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Sosyal mesafemizi korumak zorunda kaldığımız bu yıl içerisinde, sağlık hizmetinde olduğu gibi sosyal sorumluluk projelerimizi de sürdürmeye çalıştık. Geleneksel olan resim yarışmamızı ertelemeyerek "Pandemiden neler öğrendik" konusu altında düzenledik. Resim yarışmamıza ilgi gösteren, öğrencilerimize, onlara destek veren veli ve eğitimcilerimize teşekkürlerimi sunuyor, dereceye giren öğrencilerimizi sizlerin huzurunda bir kez daha tebrik ediyorum. Her yıl düzenlemiş olduğumuz prematüre bebek buluşmamızı bu yıl gerçekleştiremedik. Salgın dönemini atlattığımızda, mucize bebeklerimizle tekrar buluşup, onlara olan hasretimizi gidereceğiz. Ama bu zorlu yıl içerisinde mucize bebeklerimiz yine güçlüydü, 100'ün üzerinde pramatüre bebeğimiz hayata tutundu. Onların bakımını üstlenen sağlık ekimizi, bu zorlu süreçten geçen ebevenylerimizi ve minik elleriyle hayata tutunan mucize bebeklerimizi kutluyorum.

Çalışkan, fedakar ve çok değerli sağlık çalışanımız Mehmet SAY'ın, 25 kasım 2020 tarihinde aramızdan ayrılmasının üzüntüsü içerisindeyim. Değerli sağlık çalışanımıza Allah'tan rahmet, sevdiklerine ve tıp camiasina başsağlığı diliyorum.

2021 yılının hepimiz için sağlıklı geçmesini diliyor, sağlıklı ve özgürce hareket ettiğimiz yaşamımıza geri dönmemizi temenni ediyorum.

Saygı ve Sevgilerimle..

Dr. Ali ZÜBERİ
Başhekim

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

İMTİYAZ SAHİBİ
Başhekim
Dr. Ali ZÜBERİ

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Gülay ÖZLER
gozler@umithastanesi.com.tr

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

BASKI
PARKUR Matbaa
Ankara

YAYIN TÜRÜ
3 AYlık, Bölgesel Süreli Yayın

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

0 222 335 0 335

Ümit'li Haberler Dergisi, Özel Ümit Hastaneleri tarafından yayınlanmaktadır. Dergide yayınlanan yazı ve fotoğrafların yayıncılık izniolmadan, kaynak belirtmeden kısmen veya tamamı alınamaz.

Dergide yayınlanan yazılardan yazarlar, reklamlardaki haksız rekabet ve yanıltıcı reklamlardan reklam veren sorumludur.

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

20/21

Sağlıklı Bir Yıl Dileğiyle..

2021 Yılında En Büyük Dileğimiz

SAĞLIĞIMIZIN BİZİMLE OLMASIDIR,

Çünkü Sağlığın
Her Şey Olduğunu
Artık Çok İyi Biliyoruz...

İÇİNDEKİLER

Baş Ağrıları
Uzm. Dr. Rabia Sedef ÜRE

Bebek ve Çocuklarda Ağız ve Diş Sağlığı
Dt. Elif Gizem IŞIK

Genital Bölgeye PRP Uygulaması
Op. Dr. Emine Elmas ETİZ

Dijital Ekran ve Göz Sağlığı
Op. Dr. Tahsin Erdal KABADERE

Kış Aylarında Cilt Problemleri

Çocuklarda Bademcik ve Geniz Eti
Op. Dr. Elif DİNÇER

Kalp Hastalıkları
Uzm. Dr. Murat TARAKTAŞ

Üroloji Alanında Laparoskopik Cerrahi
Op. Dr. Yurdaer KAYNAK

Pandemide Bağışıklık Sistemi
Dyt. Ayda ERKEN

Özgül Öğrenme Güçlüğü
Psk. Seda GÜN NAMAL

Meme Estetiği
Op. Dr. Mehmet SEZGİN

İnmemiş Testis
Op. Dr. Cengiz KOÇYİĞİT

Vajinismus
Op. Dr. Seda Deniz IŞIKLAR

Radyolojik Tanı
Uzm. Dr. Gürkan AYDIN

Sizden Gelem
Değerli Mektuplar

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 ÜMİT 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. Çoşkun MİNNET
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Uzm. Dr. Gökhan GÖRÜNMEZ
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

Uzm. Dr. Selim Murat ÜRER
Dermatoloji

Uzm. Dr. Mehmet ULUĞ
Enfeksiyon Hastalıkları ve Klinik Mikrobiyoloji

Dr. Ünal TETİK
Acil Servis

Dr. Zeki ŞENDURYILDIZ
Acil Servis

Uzm. Dr. Gülseren AKÇAY
Anestezi ve Reanimasyon

r. Haydar BAŞAR
Anestezi ve Reanimasyon

Uzm. Dr. Hasan YAVUZ
Gastroenteroloji

Op. Dr. Alper HACIOĞLU
Genel Cerrahi

Op. Dr. Müslüm TARKAN
Genel Cerrahi

Uzm. Dr. Murat YÜZÜAK
Göğüs Hastalıkları

Uzm. Dr. Tolga DOĞAN
Anestezi ve Reanimasyon

Op. Dr. Çağrı KÖKOĞLU
Beyin ve Sinir Cerrahisi

Op. Dr. Hakan BOZOĞLU
Beyin ve Sinir Cerrahisi

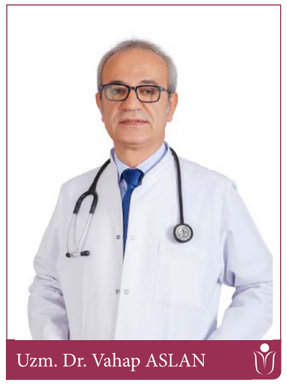
r. Büşra FİLİZ GENÇ
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları

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

Uzm. Dr. Ali ZÜBERİ

Başhekim/ İç Hastalıkları

Uzm. Dr. Ayfer DADAR

İç Hastalıkları

Dr. Yahya TOPAL

İç Hastalıkları

Uzm. Dr. A. Rıza ALTUNSU

Kardiyoloji

Uzm. Dr. Murat TARAKTAŞ

Kardiyoloji

Uzm. Dr. Serdar AKYÜZ

Kardiyoloji

Op. Dr. Cemile ŞENOL

Kulak-Burun ve Boğaz Hastalıkları

Op. Dr. Abdurrahman AKÇAY

Kadın Hastalıkları ve Doğum

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. Bekir OKSAY

Kulak-Burun ve Boğaz Hastalıkları

Uzm. Dr. Pınar DAL KONAK

Medikal Onkoloji

Uzm. Dr. Nuray CAN ULUĞ

Nöroloji

Uzm. Dr. Hasan AKDEMİR

Nöroloji

Op. Dr. T. Remzi DEMİRKOL

Kadın Hastalıkları ve Doğum

Op. Dr. Yusuf ÖZTÜRK

Kadın Hastalıkları ve Doğum

Op. Dr. Recep TÜTEN

Kalp ve Damar Hastalıkları

Doç. Dr. Selami DOĞAN

Kalp ve Damar Cerrahisi

Op. Dr. Bülent ÖZYURT

Ortopedi ve Travmatoloji

Op. Dr. Mehmet YILMAZ

Ortopedi ve Travmatoloji

Op. Dr. Ömer GÜNEY

Ortopedi ve Travmatoloji

Uzm. Dr. Gürkan AYDIN

Girişimsel Radyoloji

Uzm. Dr. Mehmet KOŞAR

Radyoloji

Op. Dr. İsmail GÜL

Üroloji

ÖZEL ÜMİT VİŞNELİK 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

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

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

ÖZEL ÜMİT TIP MERKEZİ HEKİMLERİMİZ

Hayatınıza Sağlık Katar

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

Op. Dr. Elif DİNÇER

Kulak Burun Boğaz Hastalıkları

Uzm. Dr. Rabia Sedef ÜRE

Nöroloji

Op. Dr. Mehmet SEZGİN

Plastik, Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi

Uzm. Dr. S. Nuri HASKÖK

Radyoloji

Op. Dr. Yurdaer KAYNAK

Üroloji

Dr. Ayşe ÇUBUKÇU

Acil Servis

Dt. Elif Gizem IŞIK

Ağız ve Diş Sağlığı

Uzm. Dr. Savaş ÇEKMEN

Dermatoloji

Uzm. Dr. Sibel ÖZDİNÇ VAROL

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon

Uzm. Dr. Yalçın ÜNAL

Nöroloji

Uzm. Dr. Ali CERAN

Psikiyatri

Psk. Seda GÜN NAMAL

Psikolog

Hayatınıza Sağlık Katar ...

Baş Ağrım Var, Telaşlanmalı Mıyım?

Toplumda en sık rastlanan sağlık şikayetlerinden birisi baş ağrısıdır. Bazı baş ağrıları insanları bitkin düşürebilir ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkiler. Her baş ağrısının altında farklı sağlık sorunları yatar. Bazı durumlarda baş ağrısı tehlikeli olabilir ve mutlaka kontrol altında olmalıdır.

Uzm. Dr. **Rabia Sedef ÜRE**

“Başağrıları Primer ve Sekonder başağrısı olarak ikiye ayrılmaktadır. Primer başağrılarının en sık görülen iki tipi Gerilim tipi başağrısı ve Migren’dir.

GERİLİM TİPİ BAŞ AĞRISI denilen sinir, stres ve kaygıların neden olduğu baş ağrısıdır. Bu tip baş ağrısı, genelde başın etrafını saran bir ağrı olarak algılanır. Gerilim tipi baş ağrısı öğleden sonraları sık görülür ve başlangıçta ağrı kesicilere yanıt vermesine karşın sonraları yanıtsız hale gelebilir. Bu tip baş ağrısının ağrı kesicilerden çok özgül tedavi yaklaşımları ile tedavi edilmesi önerilir. Bu tedavi yaklaşımları gerilim ve kaygıyı azaltacak ilaçlar, rahatlama egzersizleri ve psikoterapilerden birini içerebilir.

MİGREN toplumda oldukça sık görülen bir hastalıktır. Genelde tek taraflı ve zonklayıcı ağrıya neden olur. Birlikte bulantı ve kusma görülebilir. Migren ağrısı çok şiddetli olabilir. Kişide sık ataklar görülüyorsa, bu ataklara bağlı iş, okul ve aile hayatında sorunlar ortaya çıkıyorsa özel migren ilaçlarından faydalanılabilir.

“bunlar dışında daha nadir görülen Primer başağrıları da mevcut olup tanı; klinik öykü, muayene ve uygun tetkikler ile konulmaktadır”

SEKONDER BAŞ AĞRILARI

Kafa travması, subaraknoid kanama, sistemik arteritler, sistemik lupus, arteriel hipertansiyon, kafa içi basınç artışına bağlı hidrosefli intrakronial hemoroji, subdural hematom, intrakranial hipertansiyon, pseudo tümör serebri toksik, Nitrat, nitritler, alkol, aspartam mono sodyum glutamat Enfeksiyonlarla ilgili menejit, ansefasit, viral enfeksiyonlar, bakteriyal enfeksiyonlar, guatr, facial ve kafa dışı yapılarla ilgili enfeksiyonlar, metabolik bozukluklar hipoksi, hiperkapni hipoglisemi, hemodiyaliz, rinosinüzit, burun ve paranasal sinüslerin enfeksiyonları temporomanatibular eklem bozukluğu gibi nedenlerle olur.

Telaşlanmalı Mıyım?

- Özellikle yeni başlayan ve daha önceden yaşamadığınız tipte baş ağrısı,
- Hayatınızda hiç yaşamadığınız kadar şiddetli baş ağrısı,
- Gece ağrıyla uykudan uyanma, bulantı, kusma

gibi özelliklerden bir ya da birkaçını taşıyan ağrınız varsa HEMEN NÖROLOJİ DOKTORUNA BAŞVURMANIZ GEREKMEKTEDİR.

Baş ağrısı için sürekli ağrı kesici kullanmak doğru mu?

Ağrı kesiciler genelde masum ilaçlar olarak kabul edilir. Ama böbrek, mide gibi organlar üzerinde geri dönüşsüz hasarlar bırakabilirler. Bu nedenle uzun süreli ve düzenli ağrı kesici kullanımından kaçınmak gerekir. Özellikle baş ağrınız için haftada birden fazla ağrı kesici alma ihtiyacı hissediyorsanız bir nöroloji doktoru ile görüşmeniz doğru olacaktır.

Migrenin kesin tedavisi var mı?

Migren yaşamın tüm döneminde görülebilen bir rahatsızlıktır. Ancak bazı insanlar yaşamın belirli dönemlerinde daha çok baş ağrısından yakınabilmektedir. Örneğin migren atakları genelde 20’li ve 50’li yaşlarda daha sıktır. Bu nedenle migren yaşam boyu bir hastalık olarak kabul edilebilir ancak şiddeti yaşa bağlı değişiklik gösterir.

Migreni tamamen ortadan kaldıracak ve tek seansta uygulanacak bir tedavi bulunmamaktadır. Ancak migren için birçok önleyici tedavi bulunmakta ve bu tedaviler düzenli uygulandığında kişinin hemen hemen ağrısız bir yaşam sürmesi sağlanabilmektedir.

Çocuğumun başı ağrıyor ne yapmalıyım?

Çocuklarda baş ağrıları titizlikle ve hızla incelenerek altta yatan tehlikeli durumlar varsa saptanmalıdır. Çok bilinmemesine karşın migren çocuklarda da sık görülen bir hastalıktır ve tedavi edilmezse ciddi okul ve davranış problemlerine neden olur. Çocuklardaki baş ağrıları da erişkindeki gibi ciddiyetle ele alınmalıdır ve tedavi edilmelidir. Erken bir tedavi için çocuk, nörolojik ve ruh sağlığı açısından değerlendirilmelidir.

Baş ağrısının çok yaygın olmasının yanında diğer bir özelliği de birçok potansiyel sebebinin bulunmasıdır. Genel olarak bakıldığında baş ağrısına yol açabilen 300 den fazla klinik durum ve hastalık bulunmaktadır.

Baş ağrısında kullanılan başlıca tanısal testler şunlardır:

- Klinik laboratuvar testler *(Hematolojik, biyokimyasal, hormonal, immünolojik ve serolojik)*
- Lumber ponksiyon,
- Elektroenseflografi *(EEG)*
- Beyin görüntüleme aşamaları*(BBT-MRI)*
- Klinik laboratuvar testler;

Baş ağrısı hastalarda genellemelerden kaçınılarak her hasta kendi içinde değerlendirilmeli ve azda olsa şüphe taşıyan olgularda görüntüleme MUTLAKA yaptırılmalıdır.

“NOT”

1- Baş ağrısı sıklıkla karşılaştığımız önemli bir sağlık problemidir.
2- Hasta 1. basamakta ciddiye alınıp doğru değerlendirilmeli tedavi edilmeli, gerekirse ilgili uzmana yönlendirilmelidir.
3- Hayati tehlike yapabilecek hastalıklarının belirtisi olan baş ağrılarında hızlı hareket edilmesi, tanı mümkün olan en kısa sürede konarak, tedavi edilmelidir.
4- Baş ağrısının doğru bir şekilde sınıflandırılması gerekir. Çünkü tedaviler farklılıklar göstermektedir.
5- Tedaviye yanıt alınmayan durumlarda tanı ve kullanılan tedavi yöntemi gözden geçirilmelidir.

BEBEK ve ÇOCUKLARDA

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

Ağız diş sağlığının temelleri çocukluk döneminde atılmaktadır.
Süt dişlenme döneminde koruyucu yöntemler ve hekim muayenesi önemlidir
çünkü süt dişleri yerine gelecek sürekli dişler için rehber konumundadır.

Dt. Elif Gizem IŞIK
Ağız ve Diş Sağlığı

Gelecekte Sağlıklı Bireyler Olmak İçin,

Dişlerin Bakımı ve Korunması Önemlidir.

Bebeklerde dişler çıkarken ateş, ağrı, huzursuzluk, salya artışı, iştahsızlık gibi sorunlar yaşanabilir, bebeğin sürekli elini ağzına götürmesi buna belirtidir. Diş çıkarırken huzursuzluğu azaltmak için bebeğe hafif hareketlerle diş eti masajı yapılabilir, bebeğin kullandığı diş kaşıyıcısını buzdolabında soğutarak verilebilir, dişin sürdüğü bölgeye diş çıkarma jelleri uygulanabilir. Eğer hala ağrı devam ederse ebeveynlerin diş hekimine danışmaları önerilir.

"Süt Dişleri Çok Önemli"

'Süt dişleri nasıl olsa dökülecek, bakmaya gerek yok' algısı çok yanlıştır. Süt dişlerinin altında daimi dişlerimiz hazır durumda, sürmeyi bekliyorlar. Dolayısıyla süt dişlerinde oluşan herhangi bir problem ileride çıkacak daimi dişlerin diziliminive sağlığını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle süt dişlerine önem verilmelidir. Bebeklerde beslenmeden sonra tülbent veya bebek fırçaları ile bebeğin dişleri, damağı ve ağzının içi silinmeli, (her öğünden sonra yapılamasa bile en azından günde 2 kere sabah ve gece temizlik yapılmalıdır.)

Uzun süreli biberon ve emzik kullanımı diş damak yapısını olumsuz etkileyebilir. Biberon çürüğü aslında biberon kaynaklı değil biberonların içine konulan şekerli içecek kaynaklıdır. Emmek çocuğun hem psikolojik hem fizyolojik bir ihtiyacıdır, uygun yaşa kadar emmeye engel olmamalıyız fakat bebeğin ağız yapısına uygun fizyolojik başlı emzik ve biberon tercih edebiliriz. Bunun yanı sıra şekerli gıdalar biberona ilave edilmemeli, emziğin üstüne sürülmemelidir.

Çocuğunuzu Diş Fırçalaması İçin MOTİVE EDİN

Çocukların sağlıklı dişlere sahip olması için ilk dişleri çıktıktan sonra diş hekimine götürülmelerini öğütlemeliyim. Çocuğun el becerisi ve ebeveynin tutumu diş fırçalama alışkanlığını belirler. İkinci yaş gününden sonra diş fırçalarını çocuklar kullanabilirler ama bu sadece alışkanlık kazandırılmak içindir. Çocuğa mutlaka fırçalama alışkanlığı kazandırılmalı, anne ve babaların bu konuda örnek olmalıdır.

ÇOCUKLAR VE DİŞ FIRÇALAMA

Çocuklar ağzını su ile çalkaladıktan sonra pirinç tanesi kadar diş macununu kuru diş fırçasına sürüp önce tüm dişlere yaymalı, diş ve diş etinin birleştiği noktalara fırçayı yerleştirerek minik dairesel hareketlerle fırçalama yapılmalı, tüm ağız temizlenmelidir. Kullanılan fırça yumuşak kıllı, macun ise çocuklara uygun olmalıdır. Çocuklara diş fırçalama alışkanlığı kazandırabilmek için ebeveynler diş fırçalamada rol model olmalı, çocukla beraber fırçalama yapılması en motive edici yöntemdir. Bunun yanı sıra fırçalar ve macunlar çeşitlendirilebilir, çocuğa seçim hakkı tanınarak kontrolün, sorumluluğun kendinde olduğunu hissetmesi sağlanabilir. Ayrıca bir fırçalama tablosu oluşturulup tablo tamamlanınca ödül olarak çocuğun sevdiği etkinlikler yapılabilir. Günde 2 kez 2 dakika fırçalama yapılması önerilir. Çocuğun süt dişleri tamamlandıktan sonra, ortalama 3-4 yaş civarı, fırçalamadan sonra diş ipi de kullanılmalıdır. Fırçalama ve diş ipi kullanımı çocuk ilkokul çağına gelene kadar ebeveyn kontrolünde olmalıdır.

Diş Sağlığı İçin UNUTMAYINIZ !

- Bebeğinize gece son beslenmesinde şekerli gıdalar vermeyin.
- Biberonla süt içirdikten sonra ağız temizliği için su içirin. Bir parça peynir verin.
- Emziği kesinlikle şekere, bala, pekmeze batırmayın.
- Beslenme sırasında bebeğinizin kaşığını ağzınıza almayın, lokmaları ağzınızdan çıkarıp bebeğe vermeyin.
- Çocuğunuza şekerli yiyecek ve içecekleri iki öğün arasında vermeyin.
- Her beslenmeden sonra su verilerek ağız içinin temizlenmesini sağlayın.
- Bebeğe bir yaşından sonra biberon bıraktırın, bebeği bardak ve kaşık kullanarak beslenmeye alıştırın.
- Çocuğun doğumundan itibaren her beslenmeden sonra ağız tülbent ya da temiz bir bezle temizleyin, bu işlemi süt dişleri sürdükten sonrada devam ettirin.
- İki yaşından itibaren sizin kontrolünüzde günde iki defa dişlerini düzenli fırçalatın.
- Çocuğunuza yaşına uygun diş fırçası ve macunu seçin. Çocuğunuzun diş macununu yutmamasına dikkat edin.
- Korucu flor uygulaması için diş hekiminize başvurun.
- Süt dişlerinde çürük varsa mutlaka tedavisini yaptırın.
- 6 yaşında süt dişlerinin en arkasından süren, ömür boyu ağzımızda kalması gereken 6 yaş dişlerine fissür örtücü uygulatın çürük var ise mutlaka tedavi ettirin.
- Çocuğunuzu altı ayda bir diş hekimi kontrolüne götürün.

Sağlık Ağızda Başlar,
Sağlıklı Gülüşler...

Mideye Botilinum Toksin (mide botoksu) Uygulanması

Mideye Botilinum toksin (botoks) uygulanması endoskopik olarak midenin belirli bölgelerine Botilinum toksini enjekte edilmesi esasına dayanan nispeten yeni bir kilo verme yöntemidir. Bu yöntemde mide kaslarının kasılması sınırlandırılarak mide boşalma süresi gecikir ve hastada iştah kaybı oluşur; böylece kilo kaybı sağlanmış olur.

Botoks yıllardır tıp alanında kullanılmaktadır ve uzman hekim tarafından doğru dozajda uygulandığından bilinen bir zararı bulunmamaktadır. Kas hastalığı olanlar ve botoksa karşı alerjisi olan kişilerde işlemin uygulanması uygun değildir.

Mide Botoksu Kimler İçin Uygundur?

Mide botoksu aslında kilo vermek isteyen herkese uygulanabilir. Bu işlem bir obezite cerrahisi değildir. Ancak uygulanabilecek hastalar için belli kriterler söz konusudur.

- Diyet ve sporla gerektiği gibi kilo veremeyenler için uygun bir yöntemdir.
- Mide botoksu uygulanacak hastaların vücut kitle indeksi 40'ın altında olmalıdır. Yani vücut kitle indeksi 27-35 arası olan 10-20 kilo fazlalığı olan diyet ve egzersiz ile kilo veremeyen bireylerde uygulanır. Bu noktada fazla kiloları olan ama ameliyat edilecek kadar da obez olmayan ve kilo vermek isteyen hastalar ideal hasta grubunu oluşturur.
- Midesinde ülser veya gastrit olan hastalarda ise öncelikle bu hastalıkların uygun tedavisi gerçekleştirildikten sonra mide botoksu uygulanabilir.

Mide botoksu da dahil olmak üzere hiç bir yöntemin kilo verdirme garantisi yoktur. Mide botoksuna mucizevi tedavi gibi davranmak doğru değildir. Mide botoksunun iştahı azaltıcı etkisi olduğu ve diyete yardımcı olduğu bilinmekle beraber, botoks uygulaması sonrası yüksek karbonhidratla beslenen hastalarda başarısız olma ihtimali de mevcuttur.

Mide Botoksu İşlemi ve Hastanede Yatma Süresi?

- Mide botoksu bir obezite ameliyatı değildir. Tamamen endoskopik olarak ağızdan girilerek yapılan bir işlemdir.
- Kesi yoktur. İşlem ortalama 20 dakika sürer. İşlem sonrası genellikle 1-2 saatlik müşahede yeterlidir.
- Hastalar, işlem esnasında anestezi hekimi eşliğinde uyutulur. Hastanede yatmak gerekli değildir.

Mide botoksunun etkisi ne zaman başlar?

Hastaların toplam ağırlığının %10-15 kadarını 3-6 aylık süre içinde kaybetmesi beklenir. Verilen kilo miktarı; yaş, metabolizma hızı ve yapılan egzersiz sıklığına göre kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Mide botoksu uygulandıktan 2-3 gün içinde acıkma hissi azalır. 2 haftadan sonra kilo verme görülmeye başlanır.

Hedeflenen 10-20 kilo verilir. Mide botoks işlemi sadece midenin düz kaslarına yönelik uygulanmaktadır, sinir hücrelerine ve bağırsakların hareketine bir etkisi yoktur. Dolayısıyla bağırsak tembelliğini artırıcı bir etki yapmamaktadır. Mide botoksu sonrası size özel hazırlanacak diyette, (bu durumu diyetisyeninize belirtiniz), bağırsakların çalışmasına yönelik gıdaların diyete eklenmesiyle bağırsak tembelliğinde düzelme de görülebilir.

astfood gibi hızlı tüketilen gıdalar, asitli içecekler tüketilmesi zararlıdır. Botoks uygulanan hastalar daha geç acıkmakta, daha az porsiyonlarla doymakta, daha erken tokluk hissetmektedir.

Genital Bölgede PRP (Trombositten Zengin Plazma) Uygulamaları

Op. Dr. E. Elmas ETİZ

Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

PRP tıbbın bir çok alanında uzun süredir uygulanmaktadır. Menisküs tedavileri, spor yaralanmaları, yanık tedavileri, osteoartrit tedavileri diş ve çene problemleri tedavilerinde, cilt gençleştirme, lokalizi saç dökülmeleri bu alanlar arasındadır.

Jinekolojide kozmetik amaçlı PRP uygulamaları son yıllarda ilgi görmeye başlamıştır. Genital bölgeye uygulanma alanları giderek artmaktadır.

PRP, kişiden kan alınıp sontrifüt denilen cihazlarda uygun devir ve sürede döndürülerek trombositten zengin plazma elde edilir. Kanın pıhtılaşma hücrelerinden (trombosit veya platetet) yoğun olan plazma kısmının enjeksiyonu olarak bilinmektedir.

Genital bölgeye yapılan PRPnin spesifik ismi Genital PRPdir. Bu plazma dokuya verildiğinde trombositler patlamakta ve içlerinden "growth-faktör" adı verilen büyüme faktörleri ortaya çıkmaktadır. Büyüme faktörlerinde bağ dokusunun artısını hızlandırmaktadır. Daha anlaşılır ifade ile kolajen sentezini arttırmaktadır. Böylelikle doku daha sağlıklı ve daha güçlü bir hale gelmektedir.

Genital PRP en sık olarak kadınlarda cinsel ilişki sırasında ağrı, cinsel ilişkide haz alamama, orgazm olamama gibi problemlerde kullanılmaktadır. Ayrıca gülme, hapşırma gibi karın içi basıncın artmasıyla oluşan idrar kaçırma sorunlarında da iyi sonuçlar vermektedir.

Genital PRP dış genital bölgenin daha sıkı ve dolgun görünmesini sağlamaktadır. Vajinal kuruluk tedavisinde de son yıllarda uygulanması artmıştır. Dış genital bölge ağrılarında da yüz güldürücü sonuçlar vermektedir. Doğum sonrası, epizyotomi skorlarının düzeltilmesinde etkilidir.

PRP uygulaması son derece kolaydır. Öncesinde uygulanacak bölgeye lokal kremler uygulanarak işlem yapılır. İşlemden sonra herhangi bir kısıtlamaya ihtiyaç duyulmaz. Kişinin kendi kanı ile işlem yapıldığı için yan etkisi yoktur.

Genital estetik ameliyatlarının daha da ilgi görmesi ile bu ameliyatların uygulandığı hastalarda yara iyileşmesini hızlandırmak ve ameliyat etkinliğini artırmak için PRP kullanılabilir. Bazen ameliyatlarda eş zamanlı PRP uygulaması yapılabilinir. Ameliyat sonrası hızlı iyileşme ve dokuların yenilenmesi hasta memnuniyetini oldukça arttırır.

Hem estetik açıdan hem de fonksiyonel açıdan faydaları olan PRP'nin etkileri bir hafta sonra hissedilmeye başlanabilir. İsteğe bağlı olarak tek seans uygulanabildiği gibi, hastanın durumuna göre birkaç seans halinde de planlanabilir.

Özetle Genital PRP kullanım alanları

- **Cinsel İsteksizlik tedavisi,**
- **Orgazm olamama (anorgazmi) tedavisi,**
- **Kadınlarda idrar kaçırma (stres inkontinans) tedavileri,**
- **Dış genital bölge (vulva) renk açma, sıkılaştırma, dolgunluk, toparlama tedavileri,**
- **Vulvodini tedavileri (nedeni olmayan ağrı),**
- **Vulvar vestibulit tedavisi,**
- **Lichen sclerosus tedavileri,**
- **Cinsel hazzı arttırmak,**
- **Menopozda vajinal atrofi (Vajina cilt incelmesi tedavileri),**
- **Vajinal kuruluk ve buna bağlı ağrılı cinsel birleşme tedavileri gibi değişik alanlarda kullanılmaktadır.**

Gözlerinizi

DİJİTAL EKRANDAN KORUYUN!

GÖZ SAĞLIĞI

Op. Dr. **Erdal KABADERE**

Çağımızın ve Covid-19 salgınının getirdiği yeniliklerle dijital ekranda vakit geçirme süremiz arttı. Tüm bu ekrana bakma süresi, göz yorgunluğu , kuru göz , baş ağrısı ve uykusuzluk şikayetlerinde artışa neden oldu.

Neden bilgisayar kullanımı, diğer basılı materyalleri okumaktan daha çok gözlere zarar veriyor? Çünkü bireyler dijital ekran kullanırken daha az göz kırpma eğilimindedir. Gözleri bilgisayar ekranlarına veya diğer dijital ekranlara odaklamanın, bir kişinin göz kırpma oranını üçte bir oranında azalttığı için gözleri kurutmaya neden olduğu görülmüştür.
Yakın zamanda cep telefonu ve bilgisayar kullanımını azaltma ihtimalimiz yoktur. Peki bu durumda gözlerimizi korumak için neler yapabiliriz.

Mesafenizi koruyun:

Monitörü veya ekranı yaklaşık 25 inç uzakta bir kol mesafesinde tutmak, ekranı, bakışınız biraz aşağı gelecek şekilde konumlandırmak sağlıklı olacaktır.

Parlamayı azaltın:

Cam ekranlar, gözü ağırlaştırabilecek parlama üretebilir. Mat ekran filtresi kullanmak iyi bir yaklaşımdır.

Aydınlatmayı ayarlayın:

Bir ekran çevredeki ışıktan çok daha parlaksa, gözleriniz görmek için daha çok çalışmaktadır. Odanızın aydınlatmasını ayarlayın ve göz yorgunluğunu azaltmak için ekranınızın kontrastını artırmayı deneyin.

Gözlerinizi dinlendirin:

İnsanlar normalde bir dakikada yaklaşık 15 kez göz kırpıyor. Ancak araştırmalar, bilgisayarları ve diğer dijital ekranlı cihazları kullanırken dakikada sadece 5-7 kez göz kırptığımızı gösteriyor. Göz kırpma, gözün yüzeyinde ihtiyaç duyduğu nemi almanın yoludur. Sık sık gözlerinizi kırpmayı ve 20-20-20 kuralını takip etmeyi unutmayın. Her 20 dakikada bir, 20 fit (6 metre) uzaktaki bir nesneye 20 saniye boyunca bakarak ara verin. Uzağa bakmak gözlerinizin rahatlamasını sağlayacaktır.

Gözlerinizi nemli tutun:

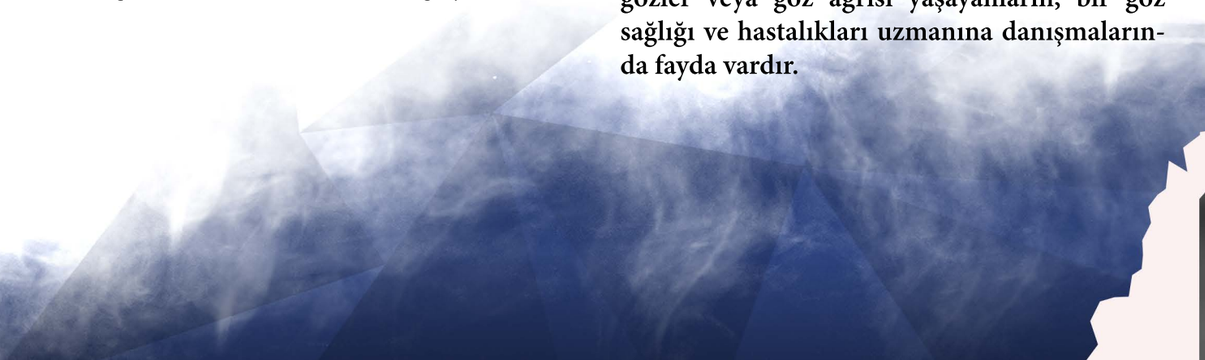
Gözlerinizin kuruduğunu hissettiğinizde yapay gözyaşlarını kullanabilirsiniz. Bulunduğunuz ortamı nemli tutabilirsiniz.

Yatmadan önce cihazları kullanmayı bırakın:

Gün boyunca mavi ışık bizi uyandırır ve uyarır. Bu nedenle, gece geç saatlerde telefonunuzdan veya diğer cihazlardan çok fazla mavi ışığa maruz kalmak, uyumayı zorlaştırabilir. Ekrana bakma sürenizi yatmadan bir ila iki saat önce sınırlayın. Mavi ışığa maruz kalmayı en aza indiren cihazlarda ve bilgisayarlarda "gece modu"nu kullanabilirsiniz.

Göz yorgunluğu bireyi rahatsız edici bir durum olabilir. Ancak, genellikle ciddi değildir ve gözlerinizi dinlendirdiğinizde veya göz rahatsızlığınızı azaltmak için başka adımlar attığınızda bu durum ortadan kalkar.

Yine de alınan bu önlemler gözlerinizi rahatlatmaz ise, göz kası dengesizliği veya düzeltilmemiş görme gibi, göz yorgunluğuna neden olabilecek veya kötüleştirebilecek altta yatan bir göz sorununuz olabilir. Sürekli kuru, kırmızı gözler veya göz ağrısı yaşayanların, bir göz sağlığı ve hastalıkları uzmanına danışmalarında fayda vardır.



Salgın döneminde okulların uzaktan eğitime başlaması ile çocukların ekrana bakma sürelerinde de artış yaşanmıştır. Bu durum kuru göz ve göz yorgunluğu yaşayan çocuklarda belirgin bir artış gösteriyor.

Göz sağlığına etki eden dijital ekran konusunda çocukların yetişkinlerden bir farkı yoktur. Çocuklarda; kuru göz, göz yorgunluğu, baş ağrısı ve bulanık görme gibi problemler yaşayabilirler. Bu durum geçici olmakla birlikte, sık tekrarlarda kalıcı hale gelebilir.

Çocuğunuzun göz sağlığını basit uygulamalar ile koruyabilirsiniz.

- Çocuğunuza gözlerini dinlendirmesi gerektiğini hatırlatmak için bir zamanlayıcı ayarlayabilirsiniz ve çocuğunuzu 20 dakikada bir pencereden bakmaya teşvik edebilirsiniz.
- Ekranda yapılacak işi (Ödev, Online ders, toplantı vb.) belirli sürelere bölün ve her bölüm sonrası, 20 saniye boyunca pencereden dışarı bakmalarını isteyin.
- Bilgisayarlarınızı dışarıda veya iyi aydınlatılmış alanlarda kullanmaktan kaçının.
- Bilgisayar ekranınızın parlaklığını ve kontrastını size rahat hissettirecek şekilde ayarlayın.
- Bilgisayar kullanırken ve okurken iyi bir duruş sergileyin.
- Çocuğunuzun ara sıra yukarı bakmasına neden olan bir dikkat dağıtıcı unsur yaratın.
- Bir ekranı izlerken göz kırpmalarını sık sık hatırlatın.

KONTAKT LENS Kullanan ve Dijital Ekranlarla çok fazla meşgul olan bireyler önlem için NELER YAPMALIDIR?

Kontakt lens ve uzun süre dijital cihazlar kullanan kişiler, göz kuruluğu sorunu yaşayabilir.

Bunun için;

- Kontakt lensiniz yerine gözlüklerinizi kullanarak, gözlerinizi rahatlatabilirsiniz.
- "Uzun süreli kullanım" özelliğine sahip olsalar bile kontakt lenslerinizle asla uyumayın.
- Her zaman kontakt lenslerinizin temizliğine özen gösterin, kontakt lens temizliğini kurallara göre yapın.

Fakat gözleriniz sürekli olarak kırmızı, bulanık görüyor veya sulu, ışığa çok duyarlı ve problemleriniz ağır hale geliyor ise, ***mutlaka göz doktorunuza danışınız.***

Çok uzağa koşarsanız ve bacaklarınız ağrımaya başlarsa, durursunuz. Aynı şekilde, çok uzun süredir ekrana bakıyorsanız ve gözleriniz ağrımaya başlarsa, durmalısınız.

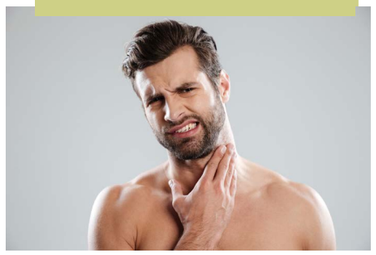
Alınan basit tedbirlerle göz sağlığınızı korumanız, göz tedavilerinden daha yararlıdır.

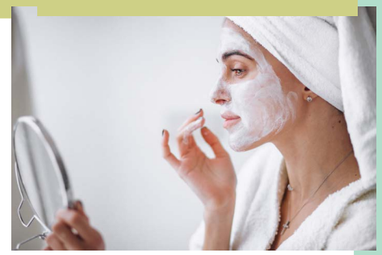
KIŞ VE CİLT RAHATSIZLIKLARI

Cildimiz her an dış dünyayla irtibat halinde olduğundan fiziksel etkenlerden ciddi oranda etkileniyor. Yaşlılar, çocuklar ve derisi kuru olanlar kış mevsiminden en çok etkilenen grubu oluşturuyor.

SIK GÖRÜLEN PROBLEMLER;

- Soğuğa Bağlı Egzamalar
- Sedef Hastalığı, Pernio, Kaşıntı ve Kuruluk
- Seboreik Dermetit (Yağlı Egzama)





Kış mevsimi olmasından ve salgından dolayı kapalı ortamlarda daha fazla vakit geçiriyoruz. Terleme azalıyor, içilen sıvı miktarı önemli ölçüde düşüyor ve güneş ışığından daha az yararlanıyoruz. Bu durum hem cildimizi hem de duygularımızı etkiliyor. Cildimizde bazı sağlık problemleri yaşamamız kaçınılmaz oluyor. Bu sorunları şöyle sıralayabilirim.

Soğuğa Bağlı Egzamalar

Havaların soğumasıyla temas dermatiti denilen egzamalarda artış olur. Salgından dolayı sık sık el yıkamamız, işte kimyasallarla meşgul olan, açık havada çalışan bireylerin ellerinde kuruma, çatlama, kaşıntı ve egzamalar gelişir. Bu problemler bazı durumlarda şiddetli boyuta ulaşarak kişinin günlük yaşantısını etkileyebilir.

•Rüzgarlı havalarda korunmak, dışarıda zaman geçirmemek gibi çevresel faktörlere karşı önlemler alınması,

• Cilde her gün yağlı olmayan nemlendirici krem uygulanması,

• Elleri yıkarken fazla kurutmayan temizleyiciler ve nemlendiriciler kullanılması,

• Soğuk havalarda eldiven kullanılması alınan önlemler arasındadır. Gerektiği takdirde ağız ve lokal ilaç tedavisine başlanır.

Sedef Hastalığı

Sedef hastalığının tetikleyicisi strestir ve kronik bir cilt hastalığıdır. Güneş ile azalmakta, kışın gelmesi ile birlikte ise sık sık tekrarlayan enfeksiyonlar sebebi ile şiddetini arttırır. Cildin kuruluğu ile birlikte kaşıntı şikayeti artar. Bu durum ise sedef hastalarının hayatlarını etkilemeye başlar. Durum zorlu bir kısır döngüye dönüşür. Sedef hastalarının normal tedavilerine ek olarak gün içinde yaklaşık 15 -20 dakika açık havada dolaşması, beslenmesine dikkat etmeleri önerilir. Ayrıca oluşan kuruluklar için bol bol nemlendirici kullanması gerekir.

Seboreik Dermetit

(Yağlı Egzama)

Yüz, sırt, göğüs ortası, saçlı deri gibi vücudun yağlı bölgelerinde görülen kırmızı zeminde yağlı sarı kabuklarla gelişen bir cilt hastalığıdır. Genelde yazın hafifleyip, kışın artış gösterir. Uzun süren sıcak banyolar, nemin azalması hastalığı alevlendirir. Hastaların uygulanan tedavilerine kışın daha dikkatle devam etmeleri önerilir. Verilen temizleyicilerle yapılan banyo sonrası nemlendiriciler kullanılmalıdır.

Kaşıntı ve Kuruluk

Kaşıntı bir iç hastalığın belirtisi olabileceği gibi tek başına bir sağlık problemi de olabilir ve tüm vücudu etkileyebilir. Genellikle kışın artan kaşıntıların etken sebebi kuruluktur. Havadaki nemin azalmış olması, sıcak suyla yapılan banyolar, stresin artması, temizleyici olarak kullanılan ürünler kaşıntıyı arttırır.

• Çok sıcak suyla banyo yapılmaması,

• Hamam ve sauna gibi yerlere gidilmemesi,

• Her duştan sonra vücuda nemlendirici krem kullanmayı alışkanlık haline getirilmesi,

• Bol su içilmesi,

• Acılı baharatlı yemeklerden uzak durulması,

• Stresli ortamlardan kaçınılması kaşıntı ve kuruluğu önleyici tedbirlerdir.

Pernio

Kışın soğuğa maruz kalınması sonucu el, ayak, burun ve kulaklarda aşırı damar sıkışmaları meydana gelir. Buna bağlı olarak bu bölgelerde morarma, soğuma, ağrı ve ödem görülür. Çoğunlukla açık havada uzun süre kalan, soğuk ortamlarda çalışan, vücudu saran sıkı giysiler giyen bireylerde görülür.

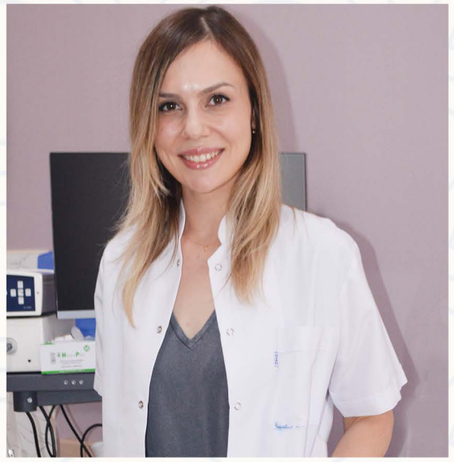
Korunmak İçin;

- Soğuk havalarda eldiven ve yün çorap giyilmesi,
- Kan dolaşımının rahat olması için bol giysiler tercih edilmesi,
- Kan dolaşımının artması için düzenli egzersiz yapılması,
- Sigaranın azaltılması önerilmektedir.

Tedavide o bölgenin ısıtılması, sigaranın azaltılması veya kesilmesi soğuktan korunmak için kalın çorap ve eldiven kullanımı önerilir.

BADEMCİK/ GENİZ ETİ AMELİYATLARI VE KULAK TIKANIKLIKLARI

ÇO-CUK SAĞLIĞI



Op. Dr. Elif DİNÇER

Kulak Burun Boğaz Hastalıkları

Bademcik ve geniz eti çocuklarda 5 yaşına kadar önemli bir işlev görür sonrasında genellikle önemini yitirir. Ancak bu 5 yaşına kadarki dönemde çok sık enfeksiyona yol açması veya farklı sorunlar nedeniyle bazı çocuklara bademcik ve geniz eti ameliyatı önerilir.

Hastalığın şiddeti etken olan mikrobun gücüne ve çocuğun vücut direncine bağlı olarak değişebilmektedir.

- Bademciklerin şiş, kırmızı, bazen üzeri beyaz -sarı iltihapla kaplı,
- Boğaz ağrısı, kulağa vuran ağrı,
- Yutkunma sırasında zorlanma, ağrı veya rahatsızlık hissi, iştahsızlık,
- Üşüme, titreme ve ateş (39–40 dereceyi bulabilir),
- Halsizlik, kırgınlık, eklem ağrıları, baş ağrısı,
- Boyundaki lenf bezi şişmesi, hassasiyet,
- Kötü ağız kokusu, ses değişiklikleri,
- Mide bulantısı, kusma, karın ağrısı,
- Öksürük, horlama, uykuda nefessiz kalma gibi belirtiler görülebilir.

Tedavi Aşaması

Bademcik enfeksiyonlarının büyük çoğunluğu viral kaynaklıdır. Virüslerin sebep olduğu bu sorunlarda semptomatik, yani belirtileri gidermeye yönelik tedaviler uygulanır. Sorun bakteriyel kaynaklı ise antibiyotik tedavisi verilir, bunun yetersiz olduğu durumlarda ise ameliyat devreye girer.

Bu ameliyatlar genel anestezi altında 15-20 dakika sürer. Cerrahi ve genel anestezinin riskleri burada da geçerlidir, özel bir risk durumu yoktur. Önemli olan ameliyat sonrası takiptir, kanamanın kontrolü çok önemlidir. Ameliyat sonrası ilk gün sızıntı tarzında ufak kanamalar olabilir, ciddi kanamalarda mutlaka hekimin bilgilendirilmesi gereklidir. Çocuklar bunu fark etmeyebilir, ailenin bu noktada kontrollü olması önem arz eder.

Ameliyat Sonrası Beslenme

Ameliyat sonrası ve birinci gün soğuk komposto suları, dondurma yenebilir, ikinci gün; soğuk çorbalar, sulu kıvamlı bir muhallebi olabilir, 3'üncü ve 4'üncü gün ise pürelere geçebiliriz, sütle ezilmiş bebe bisküvisi verilebilir. Burada en önemli nokta; portakal suyu limonata gibi asitli gıdalardan ve kanama ile karıştırılabildiği için kırmızı renkli yiyeceklerden uzak durulmasıdır. Ameliyat sonrasında çocuk evde serin bir ortamda dinlenmelidir. Özel bir sorunu yoksa genellikle çocuklar ameliyattan 1 hafta sonrasında okullarına dönebilir, 10 gün herhangi bir spor önerilmez.

Ameliyat Ne Zaman Zorunlu Hale Gelir

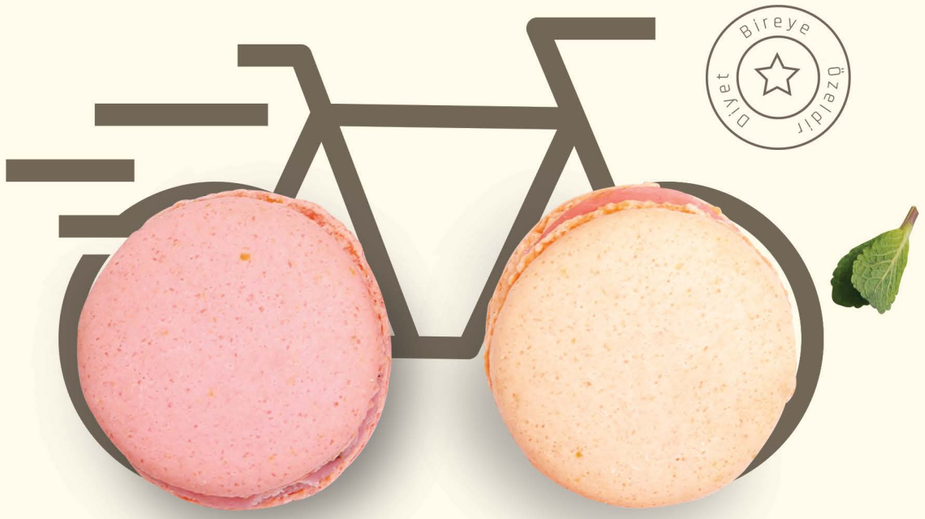
1 yılda 3 ve üzeri tekrarlayan ateşli üst solunum yolu enfeksiyonu geçiriyor olmak ameliyat olmak için yeterli bir kriterdir. Bunun yanı sıra, bademciğin çevresinde apse oluştuysa, tıkayıcı semptomlar varsa, uyurken solunum güçlüğü ve beslenme güçlüğü yaşanıyorsa yine ameliyatı önerilir. Zamanında ameliyat edilmeyen çocuklarda büyüme ve gelişme geriliği görülebilir, bu durum adenoid face dediğimiz yüz şekil bozukluğuna dahi neden olabilir. Horlama, uykuda nefessiz kalma, uzun dönemde akciğer ve dolaşım problemlerine ve beraberinde kalp kapakçığı sorunlarına neden olduğu için bademcik ameliyatı dikkate alınmalıdır.

Kulağa Tüp Takılması

Bademcik ve geniz eti enfeksiyonları kulak ile ilgili de pek çok soruna neden olabilir. Geniz eti büyümesi ve östaki tüpünün tıkanması sonucunda içerde bir birikme meydana gelerek, kulak zarı zamanla çökmeye başlayabilir, zamanında müdahale ile orta kulak havalanması sağlanırsa bu sorun çözülebilir. Orta kulakta sıvı birikmesi varsa, hasta mutlaka takip edilmeli, gerekli görülürse işitme testi istenmeli, burada bir işitme kaybı görülürse bademcik ve geniz eti ameliyatı ile beraber aynı seansta tüp takılabilir. Tüplerin genellikle 10, 12 ay kalması gereklidir. Tüpler 6-7 ayda kendiliğinden düşebilir, düşmezse hekimin çıkarması uygundur. Bu tüpler yapısı gereği su geçirmez fakat ameliyat sonrası 10 gün kadar sudan korunma önerilir. Sonrasında gerek görülmez. Geniz eti ve bademcik ameliyatları sonrasında sorunlarından kurtulan çocukların büyüme ve gelişmeleri olumlu yönde gelişir, çocuklar uykularında daha rahat olur ve daha kaliteli beslenirler.

ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ

SAĞLIKLI BESLENME ve SPOR
DİYETİN TEMEL KURALIDIR



Yediğiniz yiyecekler en güvenli ve en güçlü ilaç şekli **YA DA**
en yavaş zehir biçimi olabilir.

SAĞLIKLI KAL

Diyet ve Sağlıklı Beslenme Ünitesi

umithastanesi - eskisehirozelumithastaneleri **www.umithastanesi.com.tr**

Yapılan yanlış zayıflama diyetleri sağlığınızı olumsuz yönden etkileyebilir. Mevcut kilonuzu korumak veya zayıflamak için bir uzmana danışarak, kişiye özel beslenme programına sahip olmalısınız. Unutmayın! Her diyet bireye özeldir.

Uzm. Dr. **Murat TARAKTAŞ**

BU HASTALIK KORONA'DAN **Daha Tehlikeli**

Kalp hastalıkları Koronavirüs 'ten daha çok ölüme neden oluyor.

Dünyadaki ölümlerin en sık nedeni kalp ve damar hastalıklarıdır, kanser hastalıkları bu sıralamadan daha sonra geliyor. Kalp ve damar hastalıkları nedeniyle Koronavirüsten çok daha fazla insan yaşamını yitiriyor. Tabi koronavirüsü daha korkutucu kılan bulaşma riskinin çok yüksek olmasıdır.

Kalp krizi vakalarında özellikle 45 yaş altında ölüm oranı çok daha fazladır. Bu, yüzde 40'lara varan oranlarda olabiliyor. Aynı zamanda, kalp hastalarının koronaya karşı da daha dikkatli olması önem taşıyor.

HANGİ FAKTÖRLER RİSKİ ARTTIRIYOR

Kalp hastalarında ani tansiyon iniş ve çıkışları kalp krizi riskini arttırıyor. Tipik belirtiler; göğsün ortasında fil oturur gibi baskı şeklinde yakıcı, boğaza alt çeneye yayılan ağrıdır. Genellikle efor sonrası ortaya çıkan bu ağrılar kalp krizi esnasında 20 dakikadan daha uzun sürer. Kalp krizi alt çene, diş ağrısı gibi hiç beklenmedik belirtiler de verebiliyor. Kalbi besleyen damarlar tutulduğu gibi sinir sistemi de tutulduğu için, özellikle şeker hastaları kalp krizi geçirdiğini fark etmeyebiliyor. Şeker hastalığı, tansiyon hastalığı, sigara kullanımı, hareketsiz yaşam, obezite, ailede genç yaşta kalp krizi görülmesi, erkek cinsiyet, bel çevresi genişliği, stresli ve hareketsiz yaşam ve erken menopoz kalp krizi risk faktörleridir.

Kalp vücuttaki pek çok şeye yanıt verebiliyor, üzüldüğünüz zaman veya vücuttaki idrar yolu enfeksiyonunda kalp daha hızlı atabilir. Özellikle bazı uyuşturucu maddelerin kullanımı ve sigara tüketimi kalp krizine neden olabiliyor.

ERKEN MÜDAHALE ÇOK ÖNEMLİ

Kalp krizinin en ölümcül kısmı ilk 1 saattir, ilk 1 saatte erken müdahale ile şok yapılması ile hastalar düzeliyor, ancak geç kalındığında beyne kan gitmemesi sonucunda beyin ölümü gerçekleştiğinden kalp çalışsa da faydası olmayabiliyor. Kalp krizinin kalpte nasıl bir hasar bıraktığı önemli, ilk olarak hastanın yaşaması önemli, sonrasında kalp yetmezliğinin takip edilmesi çok önemlidir. Bir tanı ve tedavi yöntemi olan anjiyo sayesinde bu riski elimizden geldiğince azaltıyoruz.

SİGARA VE HAREKETSİZ YAŞAM!

Genelde kalp krizi geçiren insanların; sigara kullanan, kızartma ve hamur işlerini çok tüketen hareketsiz bireyler olduğunu görüyoruz. Tüm bunların değiştirilerek yeni bir yaşam tarzının benimsenmesi gerekiyor. Kalp sağlığımızı korumak için sporun hayatımızda rutin hale gelmesi gerekiyor. Çocuklara örnek olarak sporun günlük hayatın bir parçası haline getirilmesi gerekli, hayatımızın geri kalanı için yapabileceğimiz en güzel yatırım spor. Sigara ile sporun bir arada olması ise çok tehlikeli. Yürüyüş yapmak, dengeli beslenmek, düzenli uyku üçlüsü mutlaka olmalı. Ailesinde kalp hastası olanlara 30 yaşından sonra iki yılda bir, 40 yaşında sonra yılda bir, ailesinde kalp hastası olmayanlara ise 35 yaşından sonra iki yılda bir, 45 yaşından sonra ise yılda bir kalp doktoruna görünmelerini öneriyorum.

Üroloji Alanında
LAPAROSKOPİK CERRAHİ

Laparoskopik Cerrahi ile;

- *Estetik kaygı yaşanmıyor*
- *Dar alanda sinirler korunabiliyor*
- *Kaslara zarar verilmiyor*

Op. Dr. **Yurdaer KAYNAK**

LAPAROSKOPİK
Cerrahi NEDİR?

Laparoskopi, karın içi ya da leğen kemiğindeki organların cerrahi tedavisinde, geniş ameliyat kesileri (bazen 20 cm dolayında) yerine, birkaç adet (4 ya da 5 adet) küçük (0.5-1 cm) deliklerden yerleştirilen borucuklardan (trokar) vücut içine gönderilen bir kameraya bağlı olan teleskop ile elde edilen görüntü eşliğinde, uzun-ince ameliyat ekipmanları ile yapılan ameliyat tekniğidir.

Laparoskopik cerrahi teknikte kullanılan bu ufak delikler nedeniyle, ameliyat sonrasında, karın duvarına büyük ameliyat kesisi olmadığı için, çok az rahatsızlık ve ağrı hissi olmaktadır. Ayrıca kozmetik açıdan daha iyi görünüm sağlamaktadır. Bunun yanında cerrahi sırasında daha az kanama olduğu için organ iyileşmesi de daha hızlı olacağından hastanede kalma süresi oldukça kısalmaktadır. Büyük karın duvarı kesisi olmadığından, yara infeksiyonu riski söz konusu değildir.

Laparoskopik cerrahideki vücuda açılan delikler, robotik cerrahideki deliklere benzer. Ancak laparoskopik cerrahideki delikler daha ufaktır. Hatta bazı ameliyatlarda iğne deliği cerrahi de denilen şekilde 2-3 mm lik ufak deliklerden yapıldığı için mini-laparoskopik cerrahide vücut yüzeyinde iz kalmamaktadır.

Laparoskopi NASIL YAPILIR?

Laparoskopi mutlaka genel anestezi altında yapılır. Karın içine gaz verildiği ve karın için şişirildiği için, bölgesel anestezi ile bu cerrahiyi yapmak uygun değildir.

Ameliyat edilecek organa göre hastaya pozisyon verilir. Böbrek ameliatlarında tarafına göre sağ ya da sol yan pozisyon verilirken, leğen kemiği içindeki organların (mesane, prostat ve üreter alt ucu gibi) laparoskopi ameliyatlarında pozisyon sırtüstü düz yatar pozisyondur. Bazen, özellikle kadın mesane ameliyatlarında, bacaklar sırtüstü yatar pozisyonda iken, açık (litotomi) pozisyonunda olabilir.

- Karın ya da kasık ağrılarının araştırılması,
- Prostat Kanseri (Laparoskopik Radikal Prostatektomi)
- Böbrek Kanseri (Laparoskopik Radikal/Parsiyel Nefrektomi, Laparoskopik Böbrek Kanseri Ameliyatı),
- Testis kanseri (Laparoskopik Retroperitoneal Lenfadenektomi),
- Mesane kanseri (Laparoskopik Radikal Sistektomi),
- Böbrek çıkış darlıkları (UP Darlık) (Laparoskopik Pyeloplasti),çalışmayan böbreklerin çıkartılması (Laparoskopik Nefrektomi),
- Böbrek üstü bezi (adrenal) tümörleri (Laparoskopik Adrenalektomi),

Laparoskopik Cerrahi FAYDALARI NELERDİR?

~~Daha az ameliyat~~ sonrası ağrı,
~~Daha az kanama,~~
~~Daha kısa~~ hastanede kalış süresi,
~~Kabul edilebilir kozmetik~~ görünüm/küçük ameliyat yara delik izi,
~~Günlük aktivite~~ ve çalışma yaşantısına erken dönüş
~~Robotik cerrahi ile karşılaştırıldığında~~ fayda olarak sadece kozmetik açıdan daha ufak deliklerden yapılması nedeniyle bir avantajı olabilir. Ayrıca ciddi bir maliyet avantajı sağlamaktadır.

Laparoskopik cerrahi öğrenilmesi oldukça zor ve süreç isteyen bir cerrahi tekniktir. Özellikle vücut içinde dikiş atabilmek için ciddi bir deneyim gerekmektedir. Bu nedenle deneyimli uzman hekimler tercih edilmelidir.

Laparoskopik Cerrahi NEDEN YAPILIR?

Laparoskopik cerrahi, pek çok hastalığın tanı ve tedavisi için uygulanabilen bir yöntemdir. Laparoskopik yöntemle en sık yapılan operasyonlar safra kesesi ameliyatları, kist cerrahisi, apendektomi (apandisitin alınması), myomektomi (miyomların alınması), histerektomi (rahmin alınması), tüp ligasyonu (fallop tüplerinin bağlanması) ve endometriozis (çikolata kisti) cerrahisidir. İç organlar ile alakalı sağlık problemlerinin cerrahi müdahale ile tedavi edilmesine olanak tanıyan laparoskopik cerrahi yöntemi sıklıkla üroloji hekimleri tarafından kullanılır. Laparoskopik cerrahinin ürolojik hastalıkların tanı ve tedavisi amacıyla kullanıldığı pek çok rahatsızlıktan bazıları ***şu şekilde sıralanabilir;***

- İnmemiş testis (tanısal laparoskopi ve laparoskopik orşiopeksi)
- Apandisit ile ilgili hastalıkların tanı ve tedavisi,
- Batın bölgesindeki kistlerin tedavisi,
- Karın bölgesindeki tümörlerin alınması,
- Safra kesesinin alınması,
- Bağırsakların kesilmesini gerektiren hastalıkların tedavisi,
- Mide ülseri tedavisi,
- Karın ve kasık bölgesindeki fıtıkların tedavisi,

Laparoskopik Cerrahi İşlemi NE KADAR SÜRER?

Tanı amacıyla yapılan laparoskopiler çoğunlukla yarım saat kadar sürer. Fakat işlem öncesinde kişiye anestezi verilmesi gerektiğinden toplam süre 45 dakikaya çıkabilir. Tedavi amaçlı laparoskopik girişimin süresi ise operasyonun türüne ve niteliğine göre farklılık gösterir. Laparoskopik cerrahi işlemiden sonra kişi çoğunlukla aynı gün taburcu edilir. Açık ameliyatlara göre çok daha hızlı iyileşme sağlayan laparoskopik cerrahi sonrası kişinin günlük işlerine dönmesi de operasyonun türüne bağlı olarak farklılık gösterir. Tanı için yapılan laparoskopi işleminden yaklaşık 5 gün sonra kişi, normal faaliyetlerine geri dönebilir.

Laparoskopik Cerrahi Sonrasında İYİLEŞME SÜRECİ NASIL OLUR?

Laparoskopik cerrahi işleminden sonra kişi, ameliyathaneden çıkarılarak gözetim altına alınır. Kişinin bilincinin tamamen yerine gelmesinin ardından hasta odasına getirilir. Verilen anestezinin etkisi bir süre daha devam eder. Bu süre boyunca kişi, anesteziye bağlı olarak görülen mide bulantısından ve kesi bölgesindeki hafif ağrıdan şikayet edebilir. Laparoskopik cerrahi ile yapılan müdahale türüne bağlı olarak kişinin ayağa kalkma süresi farklılık gösterse de hasta çoğunlukla 3-4 saat içinde ayağa kalkabilir ve hafif bir yemek yiyebilir. Operasyon sırasında hastaya verilen karbondioksit gazına bağlı olarak kişi 24 saat süre ile omuz ağrısı hissedebilir.

PANDEMİ DÖNEMİNDE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

İçinde bulunduğumuz pandemi sürecinde, sağlıklı beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve üretken olmak için gerekli unsurdur. Yeterli ve dengeli beslenme, yaşamın her sürecinde gerekli olduğu gibi salgından korunmak içinde oldukça önem arz eder. Yeterli ve dengeli beslenme; vücut için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır.

Dyt. **Ayda ERKEN**

Koronavirüsten korunmaya çalıştığımız şu süreçte; uzman kontrolünde olmayan zayıflama diyeti uygulamaları bağışıklık sistemini olumsuz etkileyebilir. Vücut direncinin yüksek olması bu dönemde çok dikkat edilmesi gereken bir ayrıntıdır.

Bağışıklık sisteminin görevi organizmaya ait olmayanı ayırt ve tespit etmektir. Bu sistem vücuda giren ya da alınan her maddeyi öncelikle tanımaya ve kendi hücrelerinden ayırt etmeye çalışır Enfeksiyonlara karşı organizmanın savunulmasında ilk adımı doğal bağışıklık sistemi oluşturur ve enfeksiyonun kontrol edilmesini ardından ortadan kaldırılmasını sağlar.

Bu zorlu süreçte, mevcut kilomuzu korumak ve kilo almamak (obeziteden korunmak) için yasaklı diyetler yerine sağlıklı beslenmeye ihtiyacımız vardır.

Bağışıklık sisteminin zayıflamasının başlıca sebeplerinden birisi yetersiz beslenmedir. Genellikle bilinçsiz uygulanan zayıflama diyetlerinde yetersiz protein alımı, tek çeşit beslenme, vücudu vitamin ve minerallerden yoksun bırakma gibi durumlarda bağışıklık sisteminin zayıfladığı görülmektedir.

Bunun için en önemli önlem, günde en az 2 litre su içmek ve fiziksel aktiviteleri artırmaya dikkat etmektir.

Besinler içerdikleri besin öğelerine göre 5 grupta toplanırlar. Bunlar; Süt ve ürünleri grubu, et, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubu, ekmek ve tahıllar grubu, sebze grubu ve meyve grubudur. Yeterli ve dengeli beslenmek için her öğünde her besin grubundan tüketmemiz gerekmektedir.

Yeterli ve dengeli beslenmeye uygun olacak şekilde günde 3 ana öğün tüketmeliyiz. Öğünler atlanmamalıdır. Günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır. Sabah kahvaltı yaparak güne başlamalı, ara öğünlerde süt, yoğurt, meyve, ayran gibi kalorisi düşük, sağlıklı besinler tercih etmeliyiz. Sıvı tüketimi, metabolizmanın düzenli çalışması ve bağışıklık sistemi için önemlidir. Yetişkin bireylerin günde 8-10 su bardağı su tüketilmesi gerekmektedir.

• Yeterli protein alımına dikkat edilmesi,
• Soframızda Beta karoten içeren (yeşil yapraklı, turuncu, sarı, kırmızı sebzeler) sebzeler bulundurulması,
• Çinko açısından zengin gıdalar tüketilmesi,
• Enfeksiyonlara karşı etkisinden dolayı zencefil kullanılması,
• İhtiyaca göre 1-2 porsiyon yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem gibi), Beta Glukan içeren besinler ve haftada 2 kez balık tüketilmesi,
• Düzenli egzersizler yapılması,
• Düzenli ve kaliteli uyku bağışıklık sisteminizi güçlendirecektir.

- Alınan besinlerin içerik ve oranları fizyolojik olması,
- Alınan enerji miktarına dikkat edilmesi,
- Öğünler sık ve az olarak alınması,
- Protein ve karbonhidrat oranlarına dikkat edilmesi,
- Yağ sınırlamasına önem vermesi,
- Taze meyve ve sebze tüketimi artırılması,
- Enerji kaynağı olarak dengeli tahıl ürünleri tüketilmesi,
- Şeker ve tatlı tüketimi azaltılması,
- Su ve sıvı besin alımına dikkat edilmesi,
- Besinler, uygun saklanmalı ve uygun pişirilmesi,
- Düzenli egzersiz yapılması **DENGELİ VE SAĞLIKLI BESLENMENİN TEMEL İLKELERİ'dir.**

Sağlıksız, dengesiz, yetersiz veya aşırı beslenmenin uzun süreli olarak devam etmesi halinde çok ciddileşebilen ve ölüme kadar ilerleyebilen sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olabillir.

ONLİNE GEBELİK PİLATESİ EĞİTİMİ

Haftalarına göre evde
online gebelik pilatesi eğitimlerimize
katılarak sağlıklı bir gebelik dönemi
geçirebilirsiniz.

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

ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ®

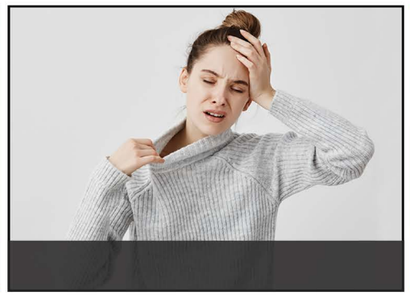
eskisehirozelumithastaneleri
umithastanesi
0 222 335 0 335

Hayatın ve Canlılığın Kaynağı

KALP ATIŞI

KALP DAMAR HASTALIĞI 3 FARKLI ŞEKİLDE KENDİNİ ELE VERİYOR !

Hastanın göğsünde yanma, baskı ve sıkışma hissi, bu şikayetlerin çeneye ve kollara doğru yayılması.



Bulantı ve kusmaya soğuk terlemenin eşlik etmesi. Şikayetlerin aniden başlaması.

Şikayetlerin 30 dakikadan fazla sürmesi.

BU DURUMDA;

Bu durumdaki kişilerin, derhal bir ambulans ile en yakın hastanenin acil servisine götürülmesi gerekiyor.

Hayati tehlike söz konusu olduğu için bu durumda en etkili müdahale, hastanelerde yapılabiliyor.

Ancak riski büyük olsa da, her kalp krizi ölümle sonuçlanmıyor.

Psk. **Seda GÜN NAMAL**

ÖZGÜL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜ

(Disleksi, Disgrafi, Diskalkuli)

Özgül öğrenme güçlüğünü dinleme, konuşma, okuma, yazma, mantık yürütme, problem çözme ya da matematik alanındaki yeteneklerin kullanımında güçlük yaşanması olarak tanımlayabiliriz.

Zeka düzeyi normal ya da normalin üzerinde olan bir ya da birden çok akademik beceri alanında güçlük çeken bireylerde gözlemlenen nörogelişimsel bir farklılıktır.

Bu durum, aynı zamanda çocuğun bilgiyi depolaması, işlemlemesi ve bilgiyi kullanması konusunda da zorluk yaşamasına neden olmaktadır. Çoğunlukla ilköğretim 1.sınıfın 2. dönemi tanı konmaktadır.

ÖZGÜL ÖĞRENME GÜÇLÜĞÜNÜN **BELİRTİLERİ**

Okul öncesi dönemde gecikmiş konuşma, kelime haznesinin yaşıtlarına uygun olmaması, bazı kavramlarda (uzun-kısa, büyük-küçük, öncelik-sonralık) yetersizlikler gözlemlenebilir. Özbakım becerilerinde bir takım gerilikler söz konusu olabilir. Düğme ilikleme, ayakkabı bağlama gibi aktivitelerde gerilikler ilk belirtiler olabilir. İlerleyen yaşlarda, okula başladığında matematik işlemlerinde, saat okumada, para hesaplama ve paraları karıştırma, sağını solunu ayırt etme, satır-harf atlama, hece değiştirme, okurken bazı sesleri karıştırma ile karşılaşabilir. Çocuklar öğrenilenleri kısa sürede unuttuğunu yazarken çok sık yorulduğunu söyler. Okuldan geri çekilme, ödev yapmak istememe gibi bazı sorunlar göze çarpar. Örneğin çocuk b harfini görür fakat b sesiyle bütünleştiremez. Harflerde konuşurken sesleri ayırt edemezler. Yazarken harfleri karıştırabilir.

UZMAN DESTEĞİ

Özgül öğrenme güçlüğünün bilinen bir tedavisi olmamakla birlikte dikkat için kullanılan ilaçlar psikiyatristler tarafından desteklenebiliyor. Çocuk hangi alanda farklılık gösteriyor, hangi alanda güçlük yaşıyor ise tespit edilerek eğitim desteği sağlanabilir. Eşlik eden dikkat eksikliği var ise dikkatle ilgili çeşitli terapi teknikler kullanılabilir. Bilişsel davranışçı terapi, oyun terapisi gibi. Çocuğun durumuna göre bu tedavilerden biri tercih edilebiliyor. Bunlar destekleyici ve önerdiğimiz tedavilerdir. Bu bozukluk ileriye dönük sorun oluşturabilir. İstikrarlı ve sürekli eğitim ile özgül öğretme güçlüğü hafifletilebilir.

Bu durum fark edildiğinde ailelerin mutlaka bir uzman desteği alması gereklidir.

- **Araştırmalar bu durumun yüzde 70 genetik olduğunu kanıtlıyor. Disleksinin nedeni tam olarak bilinmiyor ancak erkeklerde daha yoğun görülüyor.**

Çocuğa karşı davranışlarda sabır çok önemli. Bu durumun çocuğun elinde olmayan nedenlerden olduğunu ailelerin unutmaması gerekiyor. Uzun süreli bir eğitim süreci var. Okuldaki eğitimin evde sürdürülebilirliği bu rahatsızlıkta önemlidir. Etkileşimsel kitap okuma yapılabilir. Kitap okurken çocuğun resimli sayfaları hikayeleştirmesi, bizim kitabı okumamız, anlatmasını sağlama, metinden sorular yöneltmek, okul öncesi dönemde de okul çağında da evde alışkanlık kazandırılabilir. Unutkanlığa çözüm hatırlatmalar sık sık yapılabilir. Çocuk işitsel alanda iyi ise sözlü hatırlatma, görsel alanda iyi ise çağrışım yapan renkli nesneler, etiketler kullanılabilir. Günlük planlama yönünde ailenin destek olması gerekiyor. Çocuğu cesaretlendirmek ve desteklemek önemlidir.

OKULDA ÖĞRETMEN **NE YAPMALI**

Okulda öğretmenin de özgül öğrenme güçlüğünün farkında olması gerektiğini dile getirmeliyim. Türkiye'deki eğitim sistemi öğrenme güçlüğü yaşayan çocuklar için ilköğretim döneminde uygun olmayabilir, ancak bu durumda öğretmenler daha dikkatle yaklaşıp fark etmeli; çocukları okulda ön sıralarda oturtmalı, öğretmenin onlarla göz teması kurması ve ona yönelik bir eğitim planlaması yapması faydalı olacaktır. Özel olarak bu alanda eğitimli bir psikolog, psikolojik danışman, özel eğitim öğretmeni ile özel yaşantıda eğitim desteklenebilir.

AİLELER NE YAPMALI

Böyle bir sorun olduğu düşünülüyorsa aile mutlaka uzman hekime başvurmalıdır. Tüm çocukların sevgi, destek ve cesaretlendirilmeye ihtiyacı vardır. Öğrenme güçlüğüne sahip olan çocuklar ise tüm bunlara daha fazla gereksinim duyarlar. Ebeveynler olarak asıl amaç öğrenme güçlüğünün farklılık olduğunu kabul etmek eğitim sürecine destek olmak, beraberinde karşılaşacağı sosyal ilişkilerde yaşanan iletişim sorunlarına yönelik sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak olmalıdır. Çocuğun ev içindeki olumlu davranışlarına odaklanmak onun kendine güveninin gelişmesine yardımcı olur. Günlük planlama ve hatırlatma ile yaşamı kolaylaştırılabilir. Çocuktaki iletişim sorunları çocuğun aile içerisindeki etkili iletişimi ve ailenin çevreyle iletişimini deneyimleyerek ve ailenin başa çıkma yolları çocuk tarafından gözlemlenerek yaşamına katkıda bulunulabilir. Böylece çocuk zorlu durumlarla nasıl baş edebileceğini öğrenir, güçlenir ve dayanıklılığı artar.

Op. Dr. **Mehmet SEZGİN**

Ameliyat ve
İyileşme
Süreci Nasıldır?

MEME ESTETİĞİ

YENİ TEKNOLOJİLERLE GELİŞEN,

estetik ameliyatların geldiği noktada meme estetiği, günümüzde en yaygın olarak tercih edilen cerrahi müdahaleler arasındadır.

Meme dokusu doğum, emzirme, yaşlanma ve gelişimsel bozukluklar nedeniyle şekil bozukluğuna uğrayabilir. Bununla birlikte yaş almaya bağlı olarak deforme olabilir ya da doğuştan fazla küçük ya da büyük forma sahip olabilir. Bu durum kişilerin fiziksel görünümünden memnun olmamasına hatta bundan dolayı özgüven problemleri ve psikolojik problemler yaşamalarına neden olabilir. Bu sebeple yapılacak meme estetiği operasyonunda kişisel tercihler bir ölçüt olarak göz önünde bulundurulur.

Meme Estetiği ile Ne Hedeflenir?

Memenin kişinin kilosuna, boyuna, yaşına, vücut oranına göre nasıl bir şekle ve ağırlığa sahip olduğu iki boyutlu ve üç boyutlu ölçümlerle kontrol edilir. Buradan hareketle, meme asimetrisini düzeltme, implant tekniği ile hacmini arttırma, memenin dış görünümünü düzeltme, meme büyüklüğünden kaynaklı sırt ve boyun ağrıları, duruş bozukluğu gibi faktörleri ortadan kaldırma ve kişinin kendisine uygun ve arzu ettiği görünümü sağlamak hedeflenir.

Kimlere Uygulanır?

Meme büyüklüğünden memnun olmayanlar, memesinde dolgu ve form kaybı yaşayan, simetri problemi olan, memelerin büyüklüğü nedeniyle kendine güven sorunları olan ve kanser gibi çeşitli hastalıklardan dolayı memesinin birini veya her ikisini kaybetmesi durumundaki kişilere meme estetiği uygulanır.

Meme Estetiği **Türleri Nelerdir?**

Meme estetiği ile daha hoş ve güzel bir görüntü kazandırmak ve kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlamak amaçlanır.

- Augmentasyon Mamoplasti (Meme Büyütme): Ani kilo alıp vermelerde, doğum sonrası, gelişimsel nedenlerle, vücuda göre orantısız olan, yaşa bağlı olarak küçülen memeler için hacim kazandırmak amacıyla yapılır. Memeyi büyütmek için kullanılacak olan implant belirlenirken hastanın meme yapısı, göğüs kafesinin şekli, kilo ve vücut oranları dikkate alınır. Fizyolojik olarak sınır belirlemek için hasta ve doktor implantın şekline ve boyutuna karar verir. Ameliyat sırasında da değerlendirme amaçlı olarak implant test edilir ve en iyi sonucu veren uygulama yapılır.

- Redüksiyon Mamoplasti (Meme Küçültme): Kilo alımı, gelişimsel nedenler, bazı ilaçlar ve çeşitli tümörler göğüs büyüklüğüne neden olabilir. Aşırı büyük göğüsler duruş bozukluğuna, boyun ve sırt ağrılarına yol açabilir. Redüksiyon Mamoplasti operasyonuyla meme dokusundaki yapı küçültülerek ve fazla yağ dokusu alınarak daha hafif, sağlıklı ve estetik bir görüntü oluşturmak mümkündür.

- Mastopeksi (Meme Dikleştirme): Yaşın ilerlemesiyle beraber vücudun elastik yapısını kaybetmesi, hormonal nedenler, hamilelik ve emzirme sonrası, ani kilo kaybı gibi nedenler göğüslerin sarkmasına neden olur. Ayakta muayene edilen hastanın meme ucunun çevresinden meme kıvrımına dikey bir kesi atılarak ölçüm yapılır ve meme altına yerleştirilen protez ile meme dikleştirme işlemi yapılır.

- Jinekomasti: Erkekler için meme küçültme operasyonu olarak bilinir. Hormonal nedenler ve çeşitli hastalıklardan kaynaklı meme çevresinde biriken yağ jinekomastiye yol açmaktadır. Liposuction yöntemi ile tedavi edilen hastalar, anestezi altında 2-3 mm büyüklüğünde bir tüp yoluyla yağlı dokunun emilmesi sağlanır.

Ameliyat ve **İyileşme Süreci** Nasıldır?

Tüm cerrahi müdahalelerde olduğu gibi, meme estetiği operasyonları için de konusunda uzman doktor seçimi büyük önem taşır. Hastane koşullarında gerçekleştirilen ameliyat, genel anestezi altında yapılır. Ameliyat süresi 2.5-3 saat arasında değişir. Ameliyatta kullanılan yöntem en az deforme oluşturacak biçimde tasarlansa da meme uçlarında iz kalabilir fakat bu izler zamanla iyileşerek daha az görünür hale gelir. Kişiden kişiye göre değişmekle birlikte yara izlerinin, şişlik, karıncalanma ve yanma hislerinin 2-6 hafta içinde yavaş yavaş yok olduğu görülür. Ameliyatın uygulandığı bölgeye bandaj sarılır ve hastaya korse giydirilir. Her ameliyattın kendine özel riskleri bulunmakla beraber meme bölgesinde ağrı ve ödem sıkça görülen bir durumdur. Yaşa bağlı risk durumlarında ameliyattan önce mamografi ve ultrasonografi gibi radyolojik inceleme yapılması gerekir. Meme kasının arkasına yerleştirilen protez, kişinin hareketlerini ameliyat öncesine kıyasla kısıtlayabilir

Genel Bilgi

- Meme estetiği yaptırmak isteyen kişilere, vücut gelişim dönemini tamamlayana kadar beklemeleri ve kararlarını acele etmeden vermeleri, kilo vermeyi düşünen kişilerin de meme estetiğini ertelemeleri önerilir. Kilo alıp vermek implantları doğrudan etkilemese bile memenin görünümünü etkileyebilir.

- 18- 50 yaş aralığı önerilse de ailenin onayı olduğu ve kişide psikolojik sorunlara yol açtığı takdirde 18 yaş altı kişiler için de meme estetiği uygulanma durumu vardır. Aynı şekilde kişinin sağlık durumu ve ameliyat için uygun olup olmadığı da göz önünde bulundurularak cerrahın onayıyla beraber 50 yaş üstü kişiler için de meme estetiği yapılması söz konusu olabilir. Erkeklerde de östrojen ve testosteron hormonlarındaki düzensiz artış nedeniyle, çeşitli hastalıklardan dolayı ya da yanlış beslenme gibi nedenlerle göğüs çevresinde yağlanma olduğu durumlarda meme estetiği uygulaması yapılır.

- Estetik operasyonlar, sıklıkla güzel bir görüntü yaratma nedeniyle yapılan uygulamalar olmakla beraber, çeşitli sağlık sorunlarını ortadan kaldırmak amacıyla da gerçekleştirilir. Vücudun deforme olan kısımlarını onarmak için tercih edilen cerrahi müdahalelerdir. Halk arasında doğurganlığın ve cinselliğin sembollerinden biri olarak görülen memenin, ruhsal, fiziksel ve estetik açıdan büyük rolü vardır. Meme estetiğinde tercih edilecek olan cerrahi müdahalenin en az hasarla sonuçlandırılması önem teşkil eder.

ÇOCUKLARDA **İNMEMİŞ TESTİS**

Anne karnındaki erkek bebeğin yumurtalıkları (testisler) karın içinde bir yandan gelişmeye devam ederken bir yandan da göç ederek kasık kanalından geçer ve doğumdan kısa bir süre önce torbaya (skrotum) yerleşirler.

Testislerden birinin ya da daha nadir olarak ikisinin torbaya yerleşememesine inmemiş testis denir.

Op. Dr. **Cengiz KOÇYİĞİT**

İnmemiş Testisin Riskleri?

Testislerin normal gelişip büyüyebilmeleri için vücut ısısına göre daha düşük ısıda, torba içinde bulunmaları gereklidir. Yüksek ısıda testislerin fonksiyonları bozulmakta ve fertilite oranı düşmektedir. Yani inmemiş testis, ileride çocuk sahibi olma şansını azaltabilir ve erişkin dönemde kanser gelişme oranı artmaktadır. İnmemiş testislerle birlikte kasık fıtığı görülme oranı, torsiyon (damarlarında dönme nedeniyle çürüme riski) ve travmaya maruz kalma ihtimalleri de daha yüksektir. İler ki dönemlerde psikolojik ve estetik sorunlara yol açabilir.

ERKEN TEDAVİ ÇOK ÖNEMLİ !

İnmemiş testise erken müdahale edilmesi, taşıdığı riskler göz önüne alınırsa, son derece önemlidir. Bazı bebeklerde testislerin inmesi doğumdan sonraki ilk 6 aya kadar uzar. İşte bu yüzden müdahale etme zamanı, 1 yıl içinde olmalıdır. Tedavi, en geç 2 yaşında bitirilmelidir. Her hangi bir nedenle 2 yaşına kadar tespit edilmemiş çocuklarda, tespit edildiği zaman yapılması gerekir. 2 yaşından sonra çocuklarda geri dönüşümü olmayan olumsuz durumlar söz konusu oluyor. Özellikle erişkin yaşlarda sperm yapımında zayıflama ortaya çıkar. Bebeklerde inmemiş testisin olduğu tarafta kasık fıtığı da var ise beklenmeden fıtık ve inmemiş testis ameliyatı aynı anda yapılır. Daha büyük çocuklarda, yaşı ne olursa olsun beklenmeden inmemiş testis ameliyatının yapılması gerekir.

Ameliyat

İnmemiş testis rastlanan bebeklerin tedavisi için kesin olan yöntem ameliyattır. Bazı durumlarda örneğin retraktil testiste hormonal tedaviye başvurulsa da özellikle tek taraflı inmemiş testislerde insanın aklına "Madem bu testis hormon eksikliğinden inmedi, öbür taraftaki nasıl indi?" sorusu takılmaktadır. Bu sebeple kesin tedavi için ameliyat şarttır. Uzmanı tarafından yapılmış bir ameliyatın riski yoktur. Bu operasyon genel anestezi altında ve ameliyathane şartlarında yapılmaktadır. Bu ameliyatlar, çocuk cerrahları ya da çocuk ürologları tarafından yapılmalıdır. Ameliyat sanıldığı gibi ağır ve uzun değildir. Ortalama 30 dakika sürer. Çocuk ameliyattan 3-4 saat sonra taburcu edilir. Ameliyat sonrası hafif ağrılar için ağrı kesici ve ateş düşürücü ilaç kullanılır. İki gün sonra da günlük aktivitesine dönebilir. Ameliyat yerinin pansumanı taburcu olduktan 5-7 gün sonra yapılır. Banyo etmesi için ameliyattan 5 gün sonrasına izin verilir. 2 ay sonra da kontrole çağrılır. Ameliyat olan çocuklarda bir hafta kadar torbalarda ve kasıkta hafif şişlik ve morluk olması normaldir. Bu durum kendiliğinden geçer. Ancak şişliğin çok olması, ameliyat yerinden kan ve iltihap akmasının yanı sıra ateş, bulantı, kusma gibi farklı belirtilerin ortaya çıkması herhangi bir enfeksiyon kapması olasılığını düşündürdüğünden acilen uzmanına başvurulmalıdır.

UTANGAÇ TESTİS (Retraktil Testis) nedir?

Utangaç testis durumunda testisler kendiliğinden torbada görülebilirler. Ancak ıkınma, öksürme veya soğuk ortam nedeniyle torbaların büzüştüğü durumlarda testisler yukarıya, kasık kanalına doğru yer değiştirirler. Bu olguların muayenesinde önceleri testisler torbada ele gelmese de, kasık kanalından aşağıya doğru sıvazlandığında tekrar torbaya yerleşirler. Tıp dilinde ' retraktil testis ' denilen utangaç testisler bir hastalık sayılmaz, çocuğun ilerideki hayatında da soruna yol açmaz. Düzeltilmesi gereken bir durum olmadığı için ilaç veya ameliyat gibi herhangi bir tedavi önerilmez. Ancak belirli aralıklarla (3-6 ay gibi) uzman bir hekim tarafından kontrol ve takibi gerekir.

Ailelerin genellikle çocuğun küçük olduğunu düşünerek ameliyat fikrine çok sıcak bakmadığını görülür. Ama bilinmesi gereken şudur ki; çocuk ne kadar küçükse o kadar çabuk iyileşir.

Çünkü küçük çocuklardaki metabolizma gelişim hızı daha yüksektir.

VAJİNİSMUS FARKLI ŞEKİLLERDE ORTAYA ÇIKABİLİR

FAKAT NASIL ORTAYA ÇIKARSA ÇIKSIN TEDAVİSİ MÜMKÜN OLAN BİR DURUMDUR !

Op. Dr. **Seda Deniz IŞIKLAR**

Neden bazı kadınların bedenleri bu şekilde bir tepki vermektedir?"
"Bu duruma ne neden olmaktadır?"
Bu soruların cevabı; cinselliğe ilişkin bedenden ve zihinden gelen birçok sağlıksız mesajın pubik kas grubu tarafından alınıp refleks kasılmalarla sonuçlanmasında gizlidir. Bu mesajlar kadından kadına değişiklik gösterdiğinden dolayı tedavi sürecinde dikkate alınmalıdır.

VAJİNİSMUSA YOL AÇAN PSİKOLOJİK NEDENLER

Bilinmeyenden Korkma

Birçok kadın kendi cinsel organının yapısı ve yeri hakkında yeterli bilgiye sahip değildir. Sık rastlanan endişeler vajinanın nerede olduğunun bilinmemesinden kaynaklanır; "Vajina sonsuzdur!", "Tüm vücut boyunca vajina devam eder!", "Vajina içinde bir şeyler kaybolabilir!", "Benim vajina deliğim yok!", "Eşim ya yanlış deliğe girmeye çalışırsa!", "Cinsel birleşmenin nasıl bir şey olduğunu bilmiyorum!", "Cinsel ilişkiye girersem vücudum parçalanabilir!", "Penis vajinama girerse orada sıkışıp kalır!", "Cinsel ilişkiye girersem çok kanamam olur ve hastaneye zor yetiştirirler!", "Vajina sterildir ve içine kirli hiçbir şey giremez!", "Benim vajinam asla bir erkeğin penisi için uygun değil!", "Vajinam açık bir yara gibidir!", "Cinsel ilişkiye girmek vajinamda yaralanmaya yol açabilir!", "Kana bakmaya dayanamıyorum! vb. hatalı ve yanlış düşünceler kadınlarda vajinismusa yol açabiliyor.

Kızlık Zarını Yitirme Korkusu

Çocukluğundan itibaren kızlık zarını özenle koruması öğretilmiş bir kadın, evlendiği zaman bile, bilinçdışı olarak, sahip olduğu bu değerli şeyi kaybetmek istemeyebilir. Çünkü kızlık zarının korunması fikrinin yaşattığı ve şartlandırdığı gerginlik içinde olan bu kadınlar için cinsel ilişki; saflığın,masumiyetin ve temizliğin kaybedilmesidir.

Cinsel mitler, cinsel tabular, yanlış bilgiler ve inanışlar

Vajinismuslu kadınlarda penisin vajinaya giremeyecek kadar büyük olduğu inancı, cinsel birleşmenin çok zor olacağı, çok acı vereceği, büyük oranda kanamaya ve hatta ölüme yol açabileceği düşüncesi oldukça yaygındır. Hatta bir kısım danışan, sadece kendilerinin başka kadınlardan f arklı olarak, küçük bir vajinaya sahip olduğuna inanır. Mastürbasyonu ve kadının kendi bedenini tanımasını engelleyen, cinsel duyguların ifadesini ayıp sayan, cinselliğin erkeğin istediği

ve kadınların zorla katlanması gerektiğini telkin eden cinsel tabular ve hurafeler vajinismusun gelişiminde önemli bir yer tutar. Mit kelimesinin sözlük karşılığı; efsane, ağızdan ağıza, kulaktan kulağa dolaşarak yayılan, çoğu zaman kaynağı gerçek olmayan kavramlardır.

Cinselliği değersizleştiren ve aşağılayan bir aile

Bizim kültürümüzde aile içinde cinsellik çok fazla konuşulmaz. Cinsel çağrışımlarda bulunan sahnelerin televizyonda çıkması durumunda hemen kanal değiştirilir veya kapatılır. Kendi cinsel yaşamları tatmin edici olmayan annenin ve babanın birbirlerine çocuklarının yanında dokunmaktan kaçındığı ve sevgilerini yeterince ifade etmedikleri, sıklıkla cinselliği değersizleştirdikleri ve aşağıladıkları gözlenmiştir. Ayıp, yasak, günah kavramlarının yoğun olduğu ailelerde yetişmiş, cinsellikten uzak ve cinsellik karşıtı kimlikleri olan vajinismuslu kadınlar; evliliğin gerektirdiği yakınlığı göstermezler ve cinsel yaşamla yüz yüze geldiklerinde kriz yaşarlar.

Baskıcı, sert ve otoriter baba

Şiddet uygulayan, anneyi cinsel bir obje olarak görüp sürekli cinsel ilişki için zorlayan babaları olan vajinismuslu kadınlarda, aynı zamanda cinsel kimlik karmaşası gözlenebilir. Vajinismuslu kadınlarda bilinçdışı olarak baba yerine konulan kocanın şiddet uygulayan ve cinsel ilişkiye zorlayan bir kişi olarak algılanması, kendisini annenin yerine koyarak var olmak ve erkek egemen bir topluma başkaldırmak için cinsel ilişkiyi reddetmesi oldukça sık görülen bir durumdur.

- **Pasif ve bağımlı eş**
  Vajinismuslu kadınların eşlerinin, cinsel deneyimleri az veya evlilik öncesi başka kadınlarla cinsel deneyimi oldukça sınırlı, pasif, bağımlı, aşırı düşünceli, cinsel anlamda girişken olmayan, kolay vazgeçen ve eşleriyle bilinçdışı bir anlaşma içinde cinsel birleşmeden kaçınan kişiler olduğu araştırmalarda belirtilmektedir. Çünkü vajinismuslu bir kadını seçen erkekle,pasif, bağımlı bir eş seçen kadının oluşturduğu ikilide eşlerin her biri diğerindeki saldırganlıktan korkar ve cinsel birleşmeden kaçınılır ve birleşme sürekli ertelenir. Yani bir kaçınma ve erteleme durumu başlar.

- **Cinsel şiddet ve taciz**
  Vajinismuslu kadınlarda belli oranda cinsel şiddet, tecavüz, ensest deneyimi veya tacize maruz kalma öyküsü saptanmıştır. Ayrıca birçok kadın geçmişlerindeki cinsel şiddetin vajinismusa neden olduğunun da farkındadır.

- **İstemeden zorla evlendirilme, eşini sevmeme, eşle uyumsuzluk ve iletişim sorunları**
  Bu durumda bilinç dışı olarak cinsel birleşmeden kaçınma davranışı ortaya çıkabilir. Eşler arasındaki güncel sorunlar anlaşmazlıklar, çatışmalar, uyuşmazlıklar başta vajinismus olmak üzere birçok cinsel sorunun ortaya çıkmasına neden olabilir.

- **Gebelik korkusu**
  Vajinismuslu kadınlarda gebelik korkusu sıklıkla cinsel birleşme korkusu gibi bebeğin vajinadan geçerken kendilerine zarar vereceği inancına dayanmaktadır. Doğum yapmaktan korkan kadın cinsel ilişki sırasında da hamile kalma korkusu nedeni ile istem dışı kasılabilir.

- Vajinismusa çok nadiren tıbbi nedenler yol açabilir. Bu yüzden tedavi öncesi mutlaka jinekolojik muayene ile tıbbi bir neden olmadığı netleştirilmelidir.

VAJİNİSMUS HAYATINIZI NASIL ETKİLER?

Vajinismusun kişinin sosyal ve psikolojik hayatına olumsuz etkileri vardır.
Bilindiği üzere cinsel yaşam, evliliğin temel taşlarından bir tanesidir. Çiftlerin mutlu ve sağlık bir şekilde cinsel ilişkiye girmeleri evliliklerini de olumlu yönde etkilemekte ve mutlu bir şekilde devam ettirmektedir. Vajinismuslu çiftlerimizin vajinismus tedavisi yapılmadığında evliliklerinin ciddi şekilde yara aldığı ve boşanmaya kadar gittikleri görülmüştür. Ayrıca vajinismusun psikolojik etkileri kadar sosyal etkileri de mevcuttur. Vajinismuslu kadın ilişkiye girememenin olumsuzluğunu çevresine karşı hissetmeye başlar, bu da kadının çevresi ile olan sosyal ilişkisini de olumsuz yönde etkilemektedir.

"Psikolojik Etkileri"

Öncelikle cinsel ilişkiye giremeyen kadın büyük bir psikolojik baskı altındadır. Kadın kendisini eksik ve yetersiz hissetmektedir. Çevresindeki hemen hemen tüm kadınların yapabildiği ağrısız cinsel birleşmeyi vajinismuslu kadının yapamaması, o kadını derin bir başarısızlık düşüncesine iter. Tüm bunların yanında, zamanla başka psikolojik sorunlarda baş göstermeye başlar ve sonucu çıkılmaz bir girdaba dönüştürebilir.

"Sosyal Etkileri"

Vajinismusun sosyal etkileri de önemsenmeyecek kadar değildir. Vajinismus hastalığının paylaşılmaması sosyal iletişimi ciddi bir şekilde etkiler. Evli çiftin hemen hemen tüm yakınları "Çocuk ne zaman geliyor", "Amca, teyze, hala, dayı, dede olmak istiyoruz artık" gibi cümleler kurarak vajinismuslu çifti baskı altına sokarlar. Bu baskı sonucunda çift, yakınları ile görüşmeyi keser.

Vajinismuslu kadınlar, iş hayatında da hergün gördükleri mesai arkadaşlarının sorularından bunalarak işlerini de bırakmaktadır.

"Vajinismus Boşanma"

Vajinismuslu çiftler, kendi aralarında verdikleri mücadeleler sonucunda bıkkın ve yorgun düşerek. "Bence birbirimize artık zarar vermemeliyiz" düşüncesi ile boşanmanın eşiğine gelebilmektedir. Bazı hastalar "Eşimi çok seviyorum ancak onu mutlu edemediğim için ondan boşanmayı bile düşündüm" gibi cümleleri çoğunlukla kurarlar.

VAJİNİSMUS TEDAVİSİ

Vajinismus hastaları tedavi sürecinde herhangi bir ağrı veya acı hissetmezler ve kısa sürede tedavi olma ihtimalleri oldukça yüksektir. Vajinismus hastalarının tamamı aslında tedavi sürecinde herhangi bir ağrı veya acı hissedeceklerini düşündükleri için tedavi olmaktan kaçınır. Vajinismuslu kadın cinsel ilişkiyi zaten acı hissedilerek yapılan bir şey gibi görmektedir. Bu nedenle tedavisinin de acı ve ağrı hissedilerek yapılacağını düşünmektedir.

Fakat vajinusmus tedavisinde herhangi bir ağrı ya da acı hissedilmez.

Tıbbi yöntemlerin uygulandığı teknikler ile ağrısız ve acısız bir vajinismus tedavi süreci vardır. Tedavi süresi her hasta için değişkendir. Hastayı görüp değerlendirmeden süreye dair konuşmalar yapmak doğru değildir. Her hasta kendine özel sürede iyileşir. Vajinismus sorunu yaşayan danışanlar üzerinde cinsel terapi, bilişsel davranışsal terapiler ve alternatif tıbbi tedavileri uygulayarak kısa bir süre içinde sayısız çifti sağlıklı bir cinsel yaşama kavuşturmuştur.

BAZI MERAK EDİLEN SORULAR ve CEVAPLARI

Vajinismus tedavisi sırasında canım yanacak mı? Ağrı, acı olacak mı?

Tedavide herhangi bir ağrı ya da acı hissetmeyeceksiniz.

Vajinismus kendiliğinden geçer mi?

Maalesef hayır. Oldukça ciddi bir sorun olan bu hastalık zamanla kendi kendine geçmez. Beklemek ya da ertelemek sadece hastalığın derecesini arttırır.

Vajinismus tedavisi için hangi doktora gitmeliyim?

Bu soru oldukça önemli bir sorudur. Çoğu hasta bunun psikolojik bir sorun olduğunu öğrendikten sonra psikaytra gitse de öncelikle gidilmesi gereken bir jinekologdur. Çünkü tedaviye başlamadan önce vajina yapınızın incelenmesi gerekir. Ayrıca her jinekolog vajinismus tedavisi yapmayabilir. Vajinismus hastalığını tedavi etmiş bu alanda eğitim almış bir hekim ile görüşmeniz önemlidir.

Vajinismus tedavisinden sonra tekrar vajinismus hastalığına yakalanır mıyım?

Hayır, vajinimus tedavisi kalıcıdır. Tedavide kazandırılan bilinç ve eğitimler sizi ömür boyu bu hastalıktan koruyacaktır.

UNUTMAYINIZ! Vajinismus tedavisi; bilimsel yöntemler ile kısa sürede, ağrısız ve acısız bir şekilde yapılmaktadır. Vajinismusun hiçbir şekilde hayatınızın herhangi bir anını etkilemesine izin vermeyin. Vajinismus tedavisi kolay bir şekilde yapılabilen bir psikolojik hastalıktır.

SEVDİKLERİNİZ İÇİN;

SAĞLIĞINIZDAN
HABERDAR OLUN!

CHECK -UP

TARAMA PROGRAMIMIZA DAHİL OLAN

- KANSER
- COVID-19

Tarama testleri ile erken tanı ve tedavi için önlem alabilirsiniz.

KADIN CHECK-UP

ERKEK CHECK-UP

ÇOCUK CHECK-UP

Bilgi
0 222 335 0 335

www.umithastanesi.com.tr
eskisehirozelumithastaneleri

TIBBİ OLARAK SÜNNETİN BİR MEVSİMİ YOKTUR

ÇOCUĞUN OKUL HAYATININ ETKİLENMEMESİ İÇİN PANDEMİ DÖNEMİ SÜNNET İÇİN UYGUNDUR.

S Ü N N E T ;

- **Sünnet derisi iltihapları başta olmak üzere sünnet derisi ile ilgili problemleri giderir.**
- **Sünnet derisi darlıkları gibi hastalıkları önler. Penis kanseri riskini azaltır.**
- **Cinsel yolla bulaşan hastalıklar (HIV gibi) ve serviks kanseri olasılığını düşürür.**
- **Yenidoğan erkek bebeklerde üriner enfeksiyon olasılığını 7-10 kat oranında azaltır.**

Doğru Radyolojik Tanı Hastalıların Erken Teşhisi ve Tedavisinde HAYATİ ÖNEM TAŞIR

Uzm. Dr. **Gürkan AYDIN**

MEME KANSERİNDE ULTRASON VE MAMOGRAFİ YÖNTEMLERİN ÖNEMİ

Meme kanseri günümüzde akciğer kanserinden sonra en sık görülen kanser türüdür. Hasta ilgili hekimce bu konuda muayene edildikten sonra radyoloji uzmanlarınca ultrason ile hastanın kontrolleri yapılır. Eğer ultrason görüntülerinde bir kitle varsa bunun içine ultrason eşliğinde girerek bundan örnekler alarak patolojiye yollanır. Geçmişte bu tür hastalıkların ultrason ile takip edilip, büyümeleri izlenirdi, herhangi bir büyüme olduğunda da bölge açılıp, ameliyat ile müdahale edilirdi, o zaman da hastalığın yayılma riski artabiliyordu. Şimdi ise en ufak bir lezyonda; girişimsel radyoloji sayesinde, hasta ameliyata alınmadan bu kitleden örnekler alma olanağına sahibiz, çünkü lezyon ne kadar büyürse yayılma olasılığa artmış oluyor.

ULTRASON VE MAMOGRAFİ

Mamografi radyolojinin kullandığı yöntemlerden biridir. Bazı meme hastalıklarında ultrason ile görülemeyen bazı meme kanseri belirtilerini mamografi ile görme olanağına sahibiz. Ultrason ile görebildiğimiz bazı noktaları ise mamografi ile göremeyebiliyoruz, dolayısıyla ultrason ve mamografi birbirini tamamlayan modelitelerdir. Tüm bu yöntemleri kullanarak meme kanserine en erken tanıyı koymak için çalışıyoruz.

DOKTORLARIN GÖREN GÖZÜ: RADYOLOJİ

Meme kanseri için 40 yaşından sonra yılda bir kere mamografi önerilir. Kişi, bulgularına göre gerekli görülürse ultrasona yönlendirilebilir. Radyoloji, tüm branşları ilgilendirir ve tüm birimlerle birlikte çalışır. Sonuçta bir branş doktoru hastasını muayene ettiğinde belli bir hastalıktan şüphelenir ancak o hastalıkla ilgi vücudun içinde ne tür değişikliklerin olduğunu görmesi imkansız. İşte bu noktada devreye radyoloji klinisyenleri giriyor. Radyoloji doktorların gören gözü olmuş oluyor, bir takım bulgulardan yola çıkarak tanı konmasını sağlıyoruz.

Görüntüleri yorumlayan radyologlar yanlış bir yorum yaparsa, doktoru da yanlış yönlendirecektir. Doğru radyolojik tanı büyük bir sorumluluktur. Bu anlamda radyologların çalışma ortamları ve çalıştıkları cihazların da teknik olarak çok iyi olması gerekir.

ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ

KIŞ AYLARINDA CİLDİNİZİ

DERMATOLOJİK HASTALIKLARDAN KORUYUN

DERMATOLOJİ POLİKLİNİĞİ

umithastanesi
eskisehirozelumithastaneleri

PANDEMİDE GEBELER

NELERE DİKKAT ETMELİDİR!

Maske Kullanımı

Gebeler maskelerini mutlaka takmalı, karşılarındaki bireyleri de maske takmaları konusunda uyarmalıdır.

Aile dışındaki bireylerle sık görüşmemeli, görüşme esnasında maskeli olmaları ve 15 dakikadan uzun süre konuşmamaya dikkat etmelilerdir.

Kalabalık Alanlar

Kalabalık ve havasız ortamlardan kesinlikle kaçınmalı, yemek, içecek gibi aktivitelerden kaçınmalıdırlar.

Mecburiyetten dışarıda yemek yemek zorunda kalındığında açık hava tercih edilmelidir.

Market, AVM vb. kapalı alanlarda 15 dakikadan fazla kalınmamalıdır.

Düğün, nişan, eğlence mekanlar vb. aktivitelerde bulunulması sakıncalıdır.

Kalabalık araçlar ve toplu taşımalar kullanılmamalıdır.

El Hijyeni

Sık sık eller yıkanmalı, elleri ağız ve buruna dokunmaktan kaçınmalı, herhangi bir yüzeye temas halinde eller vakit kaybetmeden su ve sabunla yıkanmalıdır.

Günde en az 1 kere burun ve ağız boşluğu temizliği yapılmalıdır.

Şüpheli bir temasta hemen ağız boşluğu, burun, yüz, el ve saç temizliği yapılmalı, duş alınmalıdır.

Beslenme

- Sebze, meyve, baklagil ağırlıklı ve protein destekli bir beslenme uygulanmalıdır.
- Özellikle karbonhidrattan uzak durulmalıdır.(Şekerli besinler kilo artışı yapmakta, bağışıklık sistemini olumsuz etkilemektedir.)
- Sebze ve meyveler iyi yıkanmalı, et ürünleri çiğ olarak tüketilmemelidir.
- Normal beslenmelerinin dışında, Demir, C Vitamini, D Vitamini ve Omega3 içeren gıdalar tüketilmelidir.

Aşı

- Gebelik döneminde önerilen aşıların başında grip aşısı gelmektedir. Pandemi döneminde iki hastalığında birlikte olması tabloyu ağırlaştırır.
- Gebelikte yapılacak olan grip aşısı hem anneyi hem de doğumdan sonra 6 ay boyunca bebeği korumaktadır.
- İlk 3. Ay dahil gebeler grip aşısı yaptırabilirler.

Giyinme

- Günlük ısı değişimlerine karşı dikkatli olunmalı, çok kalın ve çok ince giyinmekten kaçınılmalıdır.
- Sentetik olmayan giyisi ve iç çamaşırı tercih edilmelidir.

“Kesinlikle sigara tüketimi yapılmamalıdır. Burun tıkanıklığına karşı tuzlu su kullanımı yapılabilinir. Gebeler ile birlikte yaşayanlar ve gebe yakınları Covid-19 salgınına karşı korunma kurallarına uymalıdırlar.”

Sağlıklı Anneler, Sağlıklı Bebekler

SİZDEN GELEN *Hayatınıza Sağlık Katar*

Değerli Mektuplar

Başta Kadın Hastalıkları ve Doğum Doktoru Op. Dr. Yusuf ÖZTÜRK olmak üzere, Burcu KARAKAYA, Meryem ÖZYİĞİT, Hatice YORULMAZ, Hürmüz KAYA ve hastanenizde sağlık hizmeti veren tüm hemşirelere ayrı ayrı teşekkürlerimi sunuyorum.

Yusuf AYDIN/ESKİŞEHİR

5 Kasım 2020 tarihinde hastaneniz doktoru Uzm. Dr. Serdar AKYÜZ tarafından eşime anjiyo yapıldı. Hemşire ve hasta bakıcıların ilgi ve alakalarından çok memnun kaldık. Doktor beye, tüm çalışanlara ve ayrıca Fatma GÜRBÜZ Hanıma teşekkürlerimizi iletiriz.

Seval KARATAŞ / ESKİŞEHİR

Hastaneniz tüm personellerine, doktorumuz olan Doç. Dr. Selami DOĞAN ve ekibine sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Çok riskli ve bir o kadarda zor olan babamın ameliyatını başarı ile yaptı. Allah doktor beye ve ailesine bir ömür boyu sağlıklı günler nasip etsin.

Burak YURTSAVAN / ESKİŞEHİR

Hastalığımın teşhis ve tedavisinde, özverili davranışından ve yakın ilgisinden dolayı Kalp Damar Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Recep TÜTEN'e ve kat servisinde görev alan tüm personellerinize sonsuz teşekkürler.

Havva CESUR/ ESKİŞEHİR

O kadar yoğun ilgi ile karşılaştık ki, kendimizi evimizde hissettik. Tüm Özel Ümit Hastaneleri çalışanlarına teşekkürlerimizi sunarız.

Yusuf-Demet YILDIZ

Başta hastaneniz personeli Cansu ÜNAL olmak üzere tüm endoskopi ekibine teşekkür ederiz. Bizlere çocukları gibi ilgi ve alaka gösterdiler. İyi ki varsınız beyaz melekler.

Gamze DEMİRTAÇ

31 Ekim akşamı kanama şikayeti ile hastanenize geldim. Kendim de bir sağlık çalışanıyım. Doğumhanede görev alan Ebe Elif KARAKAYA, Sultan AĞIRMAN, Op. Dr. Seda Deniz IŞIKLAR ve Gökhan Önal 'a teşekkürü bir borç bilirim. Böyle zor durumlarda hastaya olan ilgi ve hoşgörü çok önemlidir. Minnetle sevgilerimi sunarım.

Özlem DEVECİ

MR çekiminden korkan bir insanım. Çoğu hastanelerde MR'ımı bu korkumdan dolayı çektiremedim. 24 Ekim tarihinde hastanenizde MR'a randevum vardı. Hastanenizde 3 defa MR'a giremememe rağmen personelleriniz öyle sabırlı ve özverili davrandılar ki sonunda MR'ımı narkozsuz çektirebildim. Tüm MR ekibinize teşekkürlerimi sunarım.

Nur GÜNKAYA

Doğum sürecimde ilgi, alaka ve üstün tecrübeleriyle bizlere yardımcı olan doktorum Op. Dr. Talat Remzi DEMİRKOL'a , Ebe Nebahat DURMUŞ'a ve tüm doğum ekibine çok teşekkür ederiz.

Nurzem KAYA/ESKİŞEHİR

Hekiminize muayeneye geldim. Yıllardır Kulak Burun Boğaz Uzmanlarına giderim hiç benimle bu kadar ilgilenen, sorunları açıklayan, anlatan, aydınlatan bir hekime denk gelmemiştim. Kendisinden çok memnun kaldım. Op. Dr. Cemile ŞENOL'a teşekkürlerimi iletiyorum.

Mehmet Can ÇARPAK/ESKİŞEHİR

Gebelik ve doğum sürecim boyunca profesyonel ve samimi tutumundan dolayı doktorum Op. Dr. Murat ŞENOL'a, doğumhanede görev alan Ebe Nebahat DURMUŞ, Elif KARAKAYA'ya çok çok teşekkür ederim. Benim için çok mutlu bir o kadarda zor olan doğum anımı hatırladığım her an dualarım sizinle olacaktır. Sağlıcakla kalın.

Esra BEŞTAŞ/ESKİŞEHİR

Onkoloji hastası olan annemizin tedavi sürecinde güleryüz ve sabırla çalışan Onkoloji Poliklinik Sekreteri Naciye GÜL,doktorumuz Uzm. Dr. Pınar DALKONAK hanıma ve 2. Kat servis çalışanlarına cooook teşekkür ediyoruz. Sağlıkla kalın.

Ayşe ÖNCÜL KARASU /ESKİŞEHİR

Çocuğum Eymen bademcik ameliyatı için hastanenize yattığı zaman, ameliyat öncesi oyun ablanız Nurten DURAN hanıma çok teşekkür ediyoruz. Çocuğuma ameliyat öncesi moral, motivasyon olması için bizlere çok yardımcı oldu. Hiçbir şekilde daha önceden tanışmış olmamamıza rağmen bize kendi ailesi gibi davrandı. Böyle bir uygulamanın olmasından dolayı hastanenize teşekkür ediyorum. Özellikle Nurten Hanım gibi çocuk ve hasta psikolojisinden anlayan personeller barındırdığınız için hastane yönetimine teşekkürlerimi sunarım.

Satı UYGUN/ESKİŞEHİR

Çalışanınız veri giriş elemanı Şükran AYHAN çok güler yüzlü, çok yardımsever, davranışları ve hastaya olan yaklaşım şekli çok pozitif. Kendisine buradan teşekkürlerimizi sunarız.

Gülen TURGUT/ ESKİŞEHİR

Babam acilen rahatsızlaştı ve acil servisinize başvurduk. Acilde görev alan Dr. Burcu Döne BAKIR babamı büyük bir beyin felcinin eşiğinden döndürdü. Babamı kurtardı 4 gün hastanenizde kaldık. Bu süreçte bizlere büyük yardımı olan Dr. Burcu Döne BAKIR'a ve nöroloji bölümünde görev alan hemşire Damla AKBAŞ'a teşekkürlerimizi sunarız. Çok memnun kaldık. İyi ki varsınız. Saygılarımla.

İbrahim Hakan EŞİTGEN/ ESKİŞEHİR

Hastalığıma müdahale eden sevgili doktorum Hematoloji uzmanı Uzm. Dr. Vahap ASLAN'a, bütün hemşirelere, yemekhane- temizlik personellerine gösterdikleri sıcak ilgileri için teşekkürlerimi sunarım. Destek verenlerin emeğine sağlık.

Yasemin KARATAŞ

Hayatımda ilk kez hastalanıp ameliyat oldum ve Op. Dr. İsmail GÜL bana bu konuda çok yardımcı oldu. İlgili, moral verici konuşmaları ile beni çok rahatlattı. Benim gibi biraz uğraştırıcı bir hastaya pozitif yaklaştığı için teşekkürlerimi sunuyorum. Kendisi gerçekten işinin ehli bir hekim.

Ümmügülsüm MENGİ/ESKİŞEHİR

2 defadır kan aldırırken Hemşireniz Yağmur Damla DURU hanıma denk gelmekteyim. Elinin hafifliğinden ve güler yüzünden dolayı kendisine ve hastanenize teşekkürlerimi sunarım.

Berru ESEN /BİLECİK

Babamın rahatsızlığından dolayı bizlerle ilgilenen Dr. Bülent ÖZKAN' teşekkürlerimi sunarım. Kendisinin bize karşı olan ilgi ve alakasından dolayı çok memnun kaldık. Rabbim bu pandemi döneminde Bülent hocam gibi olan hekimlerimizi korusun. Her şey için teşekkürler.

Murat AKKAYA/Tavşanlı

ozelumitlazer

eskisehirozelumithastaneleri

Lazer Epilasyon

ve Güzellik Ünitesi

Cildiniz soğuk hava, olumsuz çevre koşulları, uzun süreli rahatsızlıklar ve ilaç kullanımları, sigara gibi etkenlerle yıpranır. Doğal olan yaşlanma süreci ise yaşam boyunca devam eder, ancak bakımsızlıkla birleştiğinde gözle görülür.

Hafif Bir Ten

- Tabaka Dijital Baskı
- Tabaka Ofset Baskı
- Sürekli Form
- Rulo Dijital Baskı
- Asansör Etiketleri
- Termal Rulo Fatura
- Kişiye Özel Ürünler
- UV Baskı
- Etiket baskı
- Promosyon Ürünleri

PARKUR MATBAA®

Form | Ofset | Dijital | Etiket

İvedik Organize Sanayi Bölgesi 1341. Cad. No:45-47-49 Yenimahalle / ANKARA

T. 0312 394 68 00

www.parkurmatbaa.com

Ağız ve diş sağlığı, bireyin vücut sağlığını doğrudan etkileyen bir faktördür. Öncelik tanınan sağlık sorunları ile beraber vücut sağlığının bir parçası olan ağız ve diş sağlığı korunmadığında birçok hastalığı beraberinde getirmektedir.

ÖZEL ÜMİT TIP MERKEZİ AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI POLİKLİNİĞİ