

ÖZEL ÜMİT HASTANELERİ SAĞLIK BÜLTENİ

NİSAN-MAYIS-HAZİRAN 49

ÜMİTLİ HABERLER

ÜÇ AYDA BİR YAYINLANIR



ÖZEL
ÜMİT
HASTANELERİ

GÖZ KIZARIKLIĞI

Göz Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Hatice Onur, gözde kızarma çapaklanma sulanma batma ile kendini gösteren konjonktivit hakkında bilgi verdi.

Hastaların genelde kırmızı göz sorunu ile kendilerine geldiğini anlatan Onur, “Her kırmızı göz konjonktivit olmayabilir, bunu mikroskopik muayene ile anlarız.” dedi. Konjonktivit en sık görülen göz enfeksiyonlarında olduğunu ifade eden Onur, viral, bakteriyel ve alerjik olarak 3 tip konjonktivit olduğunu aktararak şunları söyledi: “Virüslerden (nezleye neden olan virüslerin benzeri virüslerden) kaynaklanan Viral tip çok bulaşıcıdır, ancak genellikle birkaç gün içinde tedaviye gerek olmadan kendi kendine iyileşebilir. Ama yine de viral enfeksiyonları basite almamak gerekir. Özellikle Adenoviral Konjonktivit çok ciddi seyredebilir. Bakterilerin neden olduğu Bakteriyel Konjonktivit ise; tedavi edilmezse göze ciddi zarar verebilir.



Gözde yoğun akıntı (sarı-yeşilimsi renkte) vardır ve bulaşıcıdır. Alerjik Konjonktivit; göz nezlesi olarak da bilinir. Polenler, toz ya da hayvan tüyüne alerjisi olanlarda görülebilir.”

Son zamanlarda influenza salgınları nedeniyle çocuklarda çok sayıda viral konjonktivit vakası gördüklerini ifade eden Op. Dr. Onur, “Çünkü çocuklarda üst solunum yolu enfeksiyonları ile birlikte özellikle öksürme ve hapşırma ile bulaşabiliyor. Hijyenik nedenlerle çocuklarda daha fazla görülüyor. Okullarda ve kreşlerde de salgın şeklinde oluyor.” şeklinde konuştu.

TEDAVİ YÖNTEMLERİ

Konjonktivitın tedavi şeklinin enfeksiyona neden olan faktöre göre düzenlendiğini dile getiren Op. Dr. Hatice Onur, tedavi yöntemlerine ilişkin ise şunları söyledi: “Viral enfeksiyonların herhangi bir spesifik tedavisi olmamakla beraber, şikayetleri azaltacak ve enfeksiyon geçene kadar rahat hissetmeyi sağlayacak bir takım ilaçlar önerebilir. Bakteri kaynaklı olanlar antibiyotik tedavisine cevap verir. Antibiyotik göz damlası ve merhemleri kullanılır. Alerjik konjonktivitte; göz damlalarıyla alerjinin neden olduğu kaşıntı ile kızarıklık giderilir.”

Konjonktivitın tedavi edildiğinde kalıcı bir hasar bırakmadan iyileştiğini ifade eden Dr. Onur, “Ancak tedavide geç kalınırsa veya hasta göz damlalarını, ilaçlarını kullanmazsa tablo ciddileşebilir, Keratite dönüşebilir.” dedi. Keratit’in; gözün şeffaf örtüsü olan korneanın iltihaplanması olduğunu belirten Onur, “Doğru tedaviler uygulanmazsa gözde aşırı kaşıntı meydana gelir. Çok kaşınma ileride keratokonus denilen korneanın incilmesi ile meydana gelen hastalığa neden olur. Bu da kalıcı görme kusurunu beraberinde getirir. Yani basit bir konjonktivit gözün görme bölümünü de etkileyebilir.” ifadelerini kullandı.

Op. Dr. Hatice Onur, konjonktivitten korunma yollarını ise şöyle sıraladı: “Ellerinizi sık sık yıkayın, başkalarının kişisel eşyalarını (havlu, makyaj malzemesi gibi) kullanmayın. Gözlerinizde enfeksiyon varsa havuza girmeyin.

Havuza girerken yüzücü gözlüğü kullanın. Lenslerinizi ellerinizi yıkadıktan sonra takıp çıkarın, lens solüsyonun her defasında yenileyin. Hapşırırken ve öksürürken ağzınızı kapatın, sonrasında gözünüzle temas etmeyin. Lenslerinizi başkalarıyla paylaşmayın. Ellerinizi değdiği mutfak tezgahı, lavabo, cep telefonu gibi yüzeyleri sık sık temizleyin.”

Erken tanı Alzheimer'da da hayati önemde



Klinik Psikolog Gonca Malkoç Arı, Alzheimer hastalığının belirtilerine ve tanı sürecine dikkat çekerek, erken teşhisin önemine vurgu yaptı. Unutkanlıkla başlıyor, yaşamı etkiliyor

Eskişehir Özel Ümit Hastaneleri Doktoru, Klinik Psikolog Gonca Malkoç Arı, Alzheimer hastalığının yaş ilerledikçe ortaya çıkan ve bireyin zihinsel işlevlerini kademeli olarak bozan bir rahatsızlık olduğunu ifade etti. Hastalığın en sık görülen belirtisinin unutkanlık olduğunu belirten Arı, “Buna konuşma güçlükleri, aile bireylerini tanıyamama, huzursuzluk ve saldırganlık gibi davranışsal sorunlar da eşlik edebilir” dedi.

Günlük işlevleri sekteye uğratiyor

Alzheimer'ın yavaş ilerleyen bir hastalık olduğuna dikkat çeken Arı, isim bulmada zorluk, anahtarı kapının üzerinde bırakma, aynı olayları tekrar tekrar sorma, ev ya da dış mekânlarda eşyaları unutma gibi durumların, hastalığın başlangıç belirtileri arasında yer aldığını söyledi ve bu belirtilerin zamanla kişinin günlük yaşamını ciddi şekilde etkileyebileceğini vurguladı.

Tanıda basit ama etkili yöntem

Tanı sürecinde erken adım atmanın büyük önem taşıdığını vurgulayan Gonca Malkoç Arı, “Bilişsel bozuklukları tespit edebilmek için toplam 11 sorudan oluşan ve 30 puan üzerinden değerlendirilen bir test uygulanır. Tamamlanması sadece 10 dakika sürer ve herhangi bir hazırlık gerektirmez. Bu nedenle, şüpheli durumlarda vakit kaybetmeden uzmana başvurmak büyük önem taşır” dedi.

Alzheimer nedir?

Alzheimer, beynin bazı bölgelerinde hücre ölümü ve sinir hücreleri arasındaki iletişimin bozulması sonucu oluşan bir nörodejeneratif hastalıktır. En sık görülen demans (bunama) türüdür. Hastalığın kesin nedeni bilinmemekle birlikte genetik yatkınlık, ileri yaş, kafa travmaları ve bazı yaşam tarzı faktörlerinin riski artırabileceği düşünülmektedir. Dünya genelinde milyonlarca insanı etkileyen Alzheimer'ın, yaşlı nüfusun artmasıyla birlikte daha yaygın hale gelmesi beklenmektedir.

ZAYIFLAMAK İÇİN TÜKETİLEN BİTKİ ÇAYLARI

Yaz aylarının gelmesi ile birlikte zayıflamak isteyen vatandaşların yol kenarından dahi toplayıp bilinçsiz tüketilen bitkiler konusunda konuşan Özel Ümit Hastanesi'nde çalışan Diyetisyen Şükriye Eral, “Kontrolsüz tüketilen bitki çayları kalp ritim bozuklukları, tansiyon düzensizlikleri, karaciğer ve böbrek fonksiyon yetersizlikleri yapabilir, fazla tüketimler zehir etkisi yapabilir. Diğer kullandığımız ilaçlarla, bitkilerle etkileşime girebilir” dedi. Yaz aylarının gelmesiyle birlikte zayıflamak veya forma girmek isteyenler vatandaşlar çeşitli yollar deniyor. Bunların başında spor ve egzersiz gelse de vatandaşların önemli bir bölümü yeşil çay, papatya veya başka bitkilerin kaynatılması ile elde edilen çayları içerek kilo vermek için sıkça tüketiliyor.

Tüketilen çeşitli bitkiler genellikle uzman görüşü olmadan aktardan veya çevreden toplanarak elde ediliyor. Ancak bilinçsiz elde edilip çayı kaynatılan çaylar ciddi sağlık problemlerine neden olabiliyor. Özellikle çok ve bilinçsiz tüketilen zayıflama çayları, kalp ritim bozukluklarından, karaciğer ve böbrek yetersizliklerine kadar birçok ciddi sağlık sorununa neden olabiliyor.

“Karaciğer ve böbrek fonksiyon yetersizlikleri yapabilir”

Bu noktada Özel Ümit Hastanesi'nde çalışan Diyetisyen Şükriye Eral, tavsiye ve uyarılarda bulundu. Konuya alakalı Eral, “Son zamanlarda sosyal medyada yeşil çayın yan etkileriyle ilgili sıklıkla haberler duymaya başladık. Malum yaz ayları geldi. Kontrolsüz tüketilen bitki çayları, komşulardan alınan yağ yakıcı kürler artmaya başladı. Unutmayalım ki, kontrolsüz tüketilen bitki çayları kalp ritim bozuklukları, tansiyon düzensizlikleri, karaciğer ve böbrek fonksiyon yetersizlikleri yapabilir. Hatta çoklu organ yetmezliğine kadar götürebilir. Bu nedenle bizim önerimiz, muhakkak miktarlarına çok dikkat etmek. Dikkat edeceğimiz bir diğer nokta ise; özellikle açıkta satılan, güvenmediğiniz, etiket bilgisi olmayan, içindekiler kısmı yer almayan bitki çaylarından uzak durmakta fayda var.

ERCP YÖNTEMİ



Eskişehir Özel Ümit Hastanesi Gastroenteroloji Uzmanı Dr. Abdullatif Şirin, safra yolları ve pankreas hastalıklarının tanı ve tedavisinde büyük önem taşıyan Endoskopik Retrograd Kolanjiyopankreatografi (ERCP) yöntemi hakkında açıklamalarda bulundu.

Dr. Şirin, bu ileri endoskopik işlemin, özellikle safra kanallarında taş, darlık ve tümör kaynaklı tıkanıklıkların giderilmesinde etkin bir şekilde kullanıldığını belirtti. "ERCP, hem tanı koyma hem de tedavi etme amacıyla kullanılan özel bir işlemdir" diyen Dr. Şirin, bu yöntemin, açık cerrahiye gerek kalmadan birçok hastalığın çözümüne imkan tanıdığını vurgulayarak şu bilgileri verdi:

"İşlem sırasında, özel olarak tasarlanmış yan görüşlü bir endoskop ile hastanın ağız yoluyla giriş yapılır, yemek borusu ve mide geçilerek 12 parmak bağırsağına ulaşılır. Burada safra ve pankreas kanalının ortak açıldığı bölgeye erişilerek kontrast madde yardımıyla bu kanallar görüntülenir. Görüntüleme sonucunda taş, tümör veya darlık tespit edilirse, aynı seansta müdahale de gerçekleştirilebilir."

Cerrahiye alternatif, konforlu bir yöntem

Dr. Şirin, özellikle safra kesesinden ana safra kanalına düşen taşların çıkarılmasında ERCP'nin cerrahiye kıyasla daha az riskli ve iyileşme süreci açısından konforlu olduğunu ifade etti. Ayrıca, tümör nedeniyle safra kanallarında meydana gelen tıkanıklıklarda stent yerleştirme işleminin de ERCP aracılığıyla yapılabildiğini aktaran Dr. Şirin, "Bu sayede hastalarda oluşan sarılık, kaşıntı ve enfeksiyon gibi ciddi semptomlar etkili bir şekilde giderilebiliyor." şeklinde konuştu.

Günümüzde giderek daha yaygın kullanılan bu yöntem sayesinde hastaların, genel anestezi altında, konforlu bir şekilde tedavi edilebildiğini belirten Gastroenteroloji Uzmanı Dr. Abdullatif Şirin, sözlerini şöyle sürdürdü:

"İşlem sonrası hastanede kalış süresi genellikle kısa olmakla birlikte, komplikasyon oranı da oldukça düşüktür. Gastroenteroloji pratiğinde ERCP, hem hayat kurtarıcı olabiliyor hem de hastaların yaşam kalitesini belirgin şekilde artırıyor. Bu nedenle safra kanalı ve pankreas hastalıklarında erken tanı ve doğru yönlendirme büyük önem taşıyor."



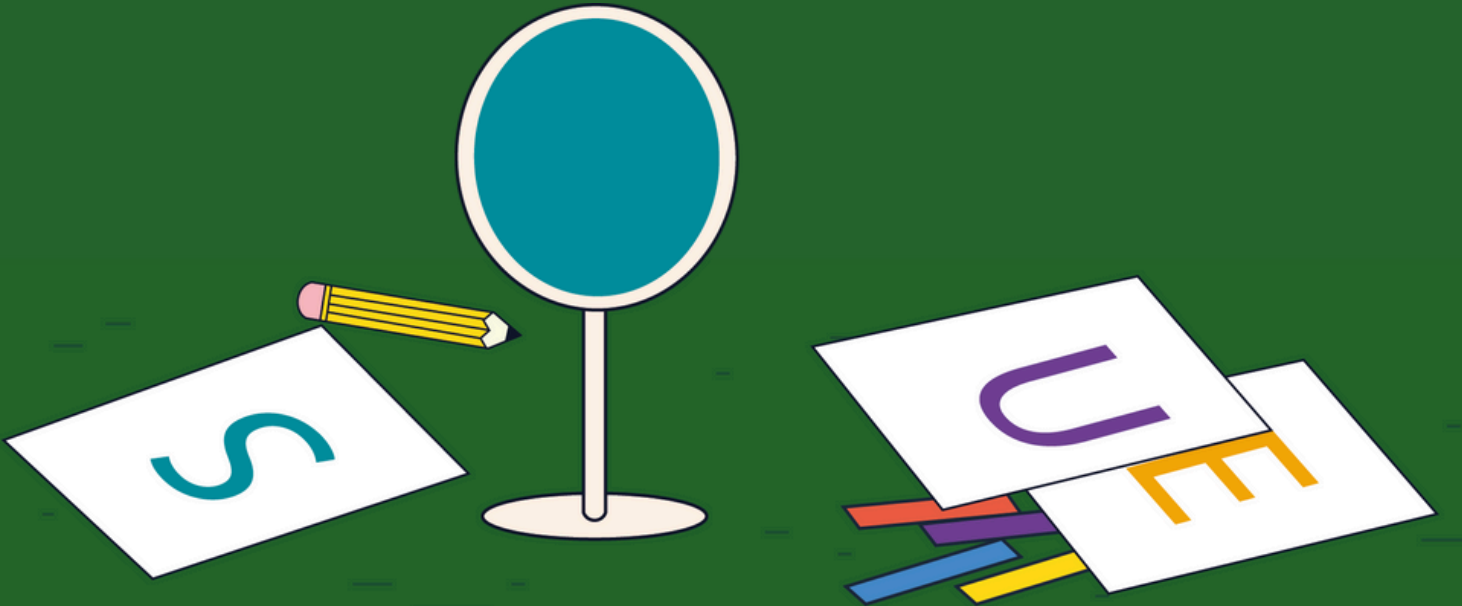
**DİSLEKSİ HASTALIK
DEĞİLDİR !**

DISLEKSi

Nedir?

TEDAVisi

Nasıldır?



Aynı zamanda öğrenme güçlüğü olarak bilinen disleksi, bir bireyin normal zeka düzeyinde olmasına rağmen dil, okuma, ve yazma becerilerinde sorunlar yaşamasına neden olan bir özel öğrenme bozukluğudur.

Disleksisi olan bir birey, konuşma seslerini tanısa bile, bunların harfler ya da kelimeler ile olan ilişkilerini öğrenmede zorluk çeker. Genellikle okuma bozukluğu şeklinde gözlemlenen disleksi, aynı zamanda dikkat ve hafızayı da etkileyebilir ve beynin dili işleyen bölgelerini etkiler.

Disleksi olan bireyler normal zekaya sahiptir ve genellikle görüşleri ile ilgili bir sorun yaşamazlar. Disleksi olan çocukların çoğu özel ders veya özel bir eğitim programı ile okulda başarılı olabilir. Duygusal destek disleksi ile başa çıkma sürecinde oldukça önemli bir rol oynamaktadır.

Disleksi semptomları yaşa ve kişiye bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Küçük çocuklarda geç konuşma, yeni kelimeler öğrenmede zorluk çekme ve oyun oynarken sorunlarla karşılaşma gibi durumlar yaşanabilir.

Fonolojik Disleksi: Bu disleksi türünde kişiler bazı kelimeleri seslendirmede zorluk çekebilir. Disleksinin bu türünde işitselden daha çok görsel işleme sorunu ön plana çıkar.

Yüzeysel Disleksi: Sözcüklerin tanınması ve yazılmasında zorluk çekilen türüdür.

Görsel disleksi: Görsel problemlerden (fiziksel nedenlere bağlı) veya görsel işleme bozukluklarından (bilişsel / nörolojik nedenler) kaynaklanan okumada güçlük çekilmesidir.

Birincil Disleksi: Disleksinin en yaygın türüdür. Beynin sol beyin kabuğu (serebral korteks) tarafında gerçekleşen işlevsel bir bozukluktur ve yaşla değişmez.

İkincil (Gelişimsel) Disleksi: İkincil disleksi, fetal gelişimin erken aşamalarında beyin gelişiminde yaşanan problemlerden kaynaklanır. Gelişimsel disleksi, çocuğun büyümesiyle birlikte azalabilir.

Travma Disleksisi: Yetişkin veya çocuklarda, travma veya hastalık nedeniyle beyinde meydana gelen hasara bağlı gelişir.

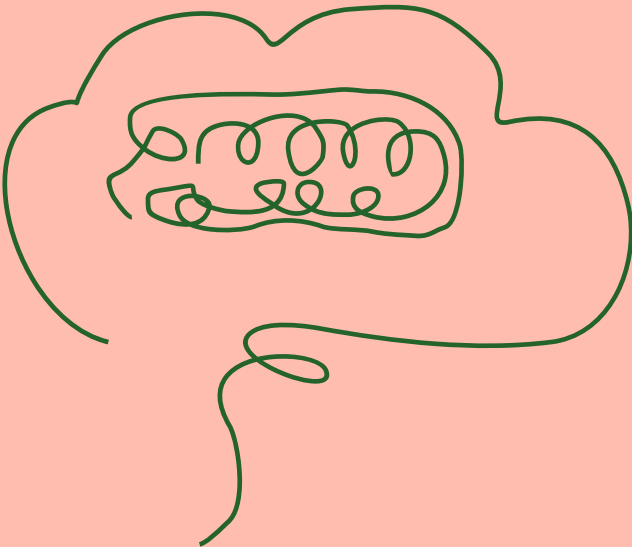
Disleksi Belirtileri Nelerdir?

Çocuklarda okula başlamadan önce disleksinin fark edilmesi zor olabilir, ancak böyle bir sorunun varlığına işaret eden bir takım ipuçları önceden fark edilebilir. Bununla birlikte çocuklar okul çağına ulaştığında bir problemi ilk fark eden kişi genellikle öğretmeni olacaktır. Disleksinin şiddeti bireyden bireye değişir, ancak durumun ağırlığı genellikle çocuk okumayı öğrenmeye başladığında belirginleşir. Okul öncesi küçük bir çocuğun disleksi riski altında olabileceğine dair işaretler arasında:

- Geç konuşma,
- Yeni kelimeleri öğrenmede yavaşlık,
- Kelimeleri söylerken ses sırasını karıştırma ya da birbirleri ile benzer kelimeler arasında ayırt etmede zorluk çekme,
- Harfler, renkler ve sayıların isimlerini hatırlamada zorluk çekme,
- Tekerleme söylemede ya da kafiyeleri öğrenmede zorluk çekme bulunur.

Okul çağı gelmiş bir çocukta disleksi belirtileri ve semptomları daha belirgin hale gelebilir. Bunlar arasında:

- Yaşına göre beklenen seviyenin altında okuyabilme,
- Duyduklarını anlama ve kavramada sorunlar yaşama,
- Doğru kelimeyi bulma veya sorulara cevap oluşturmada zorluk çekme,
- Çeşitli nesnelerin sıralamasını hatırlamada zorluk çekme,
- Harfler veya kelimeler arasındaki benzerliklerle farklılıkları görmede işitmede zorluk çekme
- Yabancı bir kelimeyi telaffuz ederken güçlük yaşama,
- Heceleme ve imlada zorluk yaşama,
- Okuma ödevlerini normalden uzun sürede tamamlama,
- Okuma içeren faaliyetlerden kaçınma bulunur.



Okul Önerileri

Okula başlangıç, çocukların gelecek zamanlardaki okul yaşamının bir parçasını oluşturacağından oldukça önemlidir. Özellikle okul, çocuğun sizden ilk kez uzun süreli ayrı kalacağı bir deneyim olacaksa yumuşak bir geçiş yapmak adına bazı konulara dikkat etmek gerekir.

Bizler, çocuğum okula hazır mı ya da çocuğumun bu süreci daha kolay atlatması için neler yapabilirim diye düşünürüz. Oysaki ilk adım ebeveyn olarak, özellikle anneler olarak, acaba ben ne kadar bu sürece hazırım diye sormaktır. Ebeveynler bu konuda ne kadar endişeliyse, ne kadar çocuğundan ayrılmakta zorlanıyor ise çocuklar da bir o kadar endişeli ve ayrılmakta güçlük çekeceklerdir. Ebeveynler, kendi duygularını çocuklarındakinden ayrıştırırken başka birtakım kolaylaştırıcı etmenleri de uygulayabilirler.

Çocuğumu Okula Nasıl Hazırlarım?

Çocuklar için deneyim dinlemek rahatlatıcıdır, genellikle bu konuda anne-babalarına çok fazla sorular da sorarlar. Mümkün olduğunca güzel anılarınızdan, arkadaşlıklarınızdan söz edebilirsiniz.

Oyun içinde okulu anlatın

Okul öncesi çağı çocukları oyunlardan oldukça keyif alırlar. Birlikte oyun oynadığınız sıralarda bir karakterin okuldaki ilk gününü canlandırabilir, çocuğunuzla bu durumu konuşabilirsiniz.

Okulda bir günlük rutini birlikte gerçekleştirin

Çocukları en fazla kaygılandıran durum belirsizliktir. Okullar açılmadan çocukla birlikte okulu ziyaret etmek, sınıfı, yemekhaneyi, tuvaletleri tanıtmak oldukça önemlidir. Birlikte okul rutinlerini yerine getirdiğinizde çocukta ciddi bir rahatlama söz konusu olacaktır.

Öğretmeniyle tanışın

Çocuklar, ebeveynlerinin duygularını çok kolay alırlar. Sizin, öğretmene karşı sevecen tavrınız, sohbetiniz çocuğunuzun da rahatlatacaktır. Bu yüzden okullar açılmadan birlikte gidip öğretmenle tanışmak ilk gün çocuğun rahat bir başlangıç yapması açısından oldukça önemlidir.

Uyku saatlerini düzene sokun

Bir diğer önemli konusuydu çocuğa rutin oluşturmaktır. Okullar açılmadan uyku saatlerinin düzenlenmesi geçiş sürecini kolaylaştıracaktır. Okul açılmadan 1-2 hafta önce uyku saatleri belirlenmeli ve uygulanmalıdır.

Okul döneminde herhangi başka bir değişim olmamasına özen gösterin

Okula adapte olmak başlı başına çocuğu zorlayacak bir süreç olduğundan bu döneme başka herhangi bir değişiklik denk getirmemek önemlidir. Taşınma, sünnet..vb gibi bir süreç yaşanacaksa biraz ertelenmelidir.

Okul alışverişine birlikte çıkın

Okul alışverişinde seçimleri çocuğa bırakmak, süreci eğlenceli hale getirmek çocuğun okulla ilgili olumlu düşüncelere sahip olmasına olanak sağlar.

Duygunuzu tanıyın

Ebeveyn olarak kaygılıysanız bunun farkına varmanız çok önemlidir. Kendi kaygınız yüksek olduğunda çocuğunuzun yatıştırmak sizin için zorlayıcı olacaktır. Bu süreci yaşayan birileriyle konuşmak, duygularınızı anlamlandırmak açısından faydalı olacaktır.

Okul dışı aktiviteleri ihmal etmeyin

Okula yeni başlayan çocukların hala oyun çağında olduğunu unutmayın. Okulun ardından katı bir disipline sokmaya çalışmak, ödevlere boğmak çocuk için oldukça yıpratıcı olacaktır. Mümkün olduğu kadar okul dışı aktivitelere devam edin ve oyun oynamasına olanak tanıyın.

İlk gün çocuğunuza eşlik edin

Çocuklara ebeveynlerinin okulun bahçesinde, sınıfın kapısında bekliyor olması çok güven verir. Okulun ilk günü boyunca çocuğun yanında olmak önemlidir. Biraz fazla kaygılıysa ilk birkaç gün eşlik etmek de rahatlatıcı bir faktör olacaktır.

Her çocuğun okula uyum süreci farklılık gösterir. Ortalama 3 haftada genellikle çocuklar uyum sürecini tamamlar. Eğer çocuğunuzun daha uzun süreler adapte olamadığını düşünüyorsanız çocuğunuzun kıyaslamadan, korkutmadan ve panik olmadan bir uzmana danışmak faydalı olacaktır.

ÇOCUĞUNUZ OKULA HAZIR MI?

Klinik Psikologlarımız tarafından uyguladığımız testler ile ilkokula başlayacak olan çocukların okula, okulun gerektirdiği kurallara ve öğrenmeye hazır olup olmadığı değerlendirilmektedir. 5-6 yaş aralığındaki çocuklara uygulanan bu test, çocuğun el ve göz koordinasyonu, ince motor becerisi, neden sonuç ilişkisi kurma, yönergeleri takip etme, nesne ve sayı bilgisi, işitsel/görsel dikkat ,sözcük dağarcığı gibi kazanımlarını saptamaktadır. Çocukların hangi alanlarda iyi olduğunu veya hangi alanlarda yardıma ihtiyaç duyduğunu bu test sayesinde öğrenmekteyiz.



ALERJİK ASTIM



Alerjik astımı diğerk astımlardan ayıran fark, çeşitli alerjenlerin inhalasyonu ile astımın ortaya çıkmasıdır. Ev tozu akarları, polenler, küf mantarları, kedi, köpek alerjenleri, alerjik astım nedeni olabilir.

Alerjik astımın tanısında kişinin öyküsü alınıp ve muayenesi yapıldıktan sonra solunum fonksiyon testleri, bronkoprovokasyon testleri, alerjiyi saptamak için deri testleri (prick test) kullanılır. Prick test kısa sürede yapılan, emniyetli ve sonuçları güvenilir olan, en fazla tercih edilen yöntemdir. Ayrıca kanda spesifik IgE ölçümleri tanıda kullanılan diğerk testlerdir.

Alerjik astımla birlikte görülen hastalıklara komorbid hastalıklar denir. Alerjik rinit, rinosinüzit, ilaç alerjisi, gastroözafageal reflü gibi hastalıklardır. Alerjik astımla birlikte tanılarının konup, birlikte tedavilerinin yapılması gereklidir.

Korunma yöntemleri, kişinin alerjisini ortaya çıkaran nedenlerden veya alerjenlerden uzak durması ve hastaların bu konuda eğitilmesidir. Örneğin, ev tozu akarlarının maruziyetini azaltmak için yatak odasından halının kaldırılması ve nevresim takımlarının haftada bir değiştirilmesi gerekir.

Medikal tedavi olarak, alerjik astımda altta yatan enflamasyonun tedavisi yapılır. Bu tedavide bazen kortizon içeren kana az karışan sprey tarzında kontrol edici ilaçlar ve yakınmalara yönelik rahatlatıcı ilaçlar kullanılabilir. Astım hastaları %3 civarı ise ağır astım olarak seyreder ve bu hastalarda biyolojik ajan olarak bildiğimiz ilaçlar kullanılır. Bazı alerjik astımlı hastalara İmmunoterapi yapılabilir. Bu tedavi şekli hastalığın doğal gidişini değiştirebilecek tek tedavi yöntemidir.

Alerjik astım tam tedavi edilebilen bir hastalık olmamakla birlikte, uygun tedavi ile hastalık kontrol altına alınabilir ve uzun yıllar yakınmalar olmadan seyredebilir.



EVDE HASTA ZİYARETLERİMİZ

Özel Ümit Hastaneleri
Doktorları tarafından
sağlıklarına kavuşturulan
hastalarımız, Hastane
Yöneticilerimiz Fatma
Turunç ve Hacer Ulum
tarafından evlerinde
ziyaret ederek geçmiş
olsun dileklerini iletiyor.



VitrA Fabrikası İSG Günleri

Ümit Hastanesi Olarak VitrA İSG
Günleri'ndeydik!
VitrA fabrikasında düzenlenen İş Sağlığı
ve Güvenliği Günleri kapsamında
hastanemizi temsilen bilgilendirme
standı kurduk.
Çalışanlara sağlık taramaları, ilk yardım
bilgileri ve genel sağlık konularında
bilgilendirme yaptık.
İş sağlığı ve güvenliğine verdiğimiz
önemi sahada bir kez daha vurguladık.
Misafirperverlikleri için VitrA ailesine
teşekkür ederiz!



UYKU APNESİ HAKKINDA

Uzm. Dr. Murat YÜZÜAK



Özel Ümit Batıkent Hastanesi Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Murat Yüzüak, uyku apnesi hakkında bilgilendirdi. Dr. Yüzüak, " Uyku apnesi tedavi edilebilir bir hastalıktır, tedavi ile; daha iyi bir uyku ve sağlığınız için önemli bir adım atabilirsiniz." dedi.

Uyku sırasında tekrarlayan solunum durmalarının veya solunumun belirgin bir şekilde azalmasının neden olduğu uyku bozukluğunun uyku apnesi olarak tanımlandığını aktaran Dr. Yüzüak, "Bu durum, uyku sırasında solunum yollarının geçici olarak tıkanması veya daralması sonucu meydana gelir." diye konuştu.

UYKU APNESİNİN 3 TÜRÜ

3 tür uyku apnesi olduğunu aktaran Dr. Yüzüak, bunları şöyle açıkladı: "Obstrüktif Uyku Apnesi (OSA): Bu, en yaygın uyku apnesi türüdür. OSA, üst solunum yollarının uykuda tıkanması nedeniyle meydana gelir. Boğaz kaslarının gevşemesi veya aşırı kilo gibi faktörler bu tıkanıklığa yol açabilir. Merkezi Uyku Apnesi (CSA): CSA, beynin solunumu düzenleyen bölgelerinin uyku sırasında geçici olarak çalışmaması sonucu ortaya çıkar. Bu durum genellikle başka sağlık sorunlarına bağlı olarak gelişir. Karma Uyku Apnesi: Bu türde, hem obstrüktif hem de merkezi uyku apnesi belirtileri bir arada bulunabilir."

UYKU APNESİ TEDAVİSİ

Uyku apnesi tedavisinin hastalığın şiddet derecesine ve türüne bağlı olarak değişebildiğini ifade eden Dr. Murat Yüzüak, tedavi seçeneklerini şöyle anlattı: "Yaşam tarzı değişiklikleri yaparak; sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, kilo vermek, alkolden ve sigaradan kaçınmak gibi önlemler, hafif uyku apnesi vakalarında yardımcı olabilir. CPAP Tedavisi: Sürekli pozitif hava yolu basıncı (CPAP) cihazları, üst solunum yollarını açık tutarak solunumu düzenler. Cerrahi Müdahale: Ciddi uyku apnesi vakalarında, cerrahi seçenekler veya üst hava yolunu genişletmeyi hedefleyen girişimsel prosedürler düşünülebilir. Dental Cihazlar: Özel olarak tasarlanmış dental cihazlar, alt ve üst çenelerin pozisyonunu düzelterek hava yolunu açabilir."

KALİTELİ UYKU VE SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN

Göğüs Hastalıkları Uzmanı Dr. Murat Yüzüak uyku apnesinin belirtilerini ise şöyle sıraladı: "Yüksek şiddette horlama, uykuda nefes kesilmeleri veya hızlı solunum, uykusuzluk, sabahları baş ağrısı, gündüz aşırı uyuklama ve halsizlik, dikkat eksikliği..." Bu belirtilerden birinin görülmesi durumunda, bir sağlık profesyoneli ile iletişime geçmenin ve hastalığın seviyesinde uygun tedavi seçeneklerini değerlendirmenin önemli olduğunu dile getiren Dr. Yüzüak, "Unutmayın ki uyku apnesi tedavi edilebilir bir hastalıktır ve tedavi daha iyi bir uyku kalitesi ve genel sağlık için önemli bir adım atmanızı sağlayabilir." dedi.

GEBELİKTE KARIN AĞRISI

Eskişehir Özel Ümit Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Seda Deniz Işıklar, gebelik döneminde sık görülen karın ağrılarıyla ilgili önemli bilgiler verdi. Işıklar, bu ağrıların süresinden çok, eşlik eden bulgulara dikkat edilmesi gerektiğini belirtti.

İlk 3 ayda dikkat edilmesi gereken belirtiler Gebeliğin ilk üç ayında görülen karın ağrılarının genellikle kısa süreli ve hafif olduğunu söyleyen Işıklar, "Bıçak saplanır tarzda ya da elektrik çarpar gibi tariflenen ağrılar dinlenmekle geçiyorsa genellikle ciddi değildir. Ancak beraberinde kanama, ateş, idrarla ilgili yanma, sık idrara çıkma, bulantı veya kusma gibi şikayetler varsa bu durum ciddiye alınmalı" dedi. Son 3 ayda ağrılar daha riskli olabilir Gebeliğin son üç ayında yaşanan karın ağrılarının daha dikkatle değerlendirilmesi gerektiğini belirten Işıklar, "Bu dönemdeki ağrılar erken doğum, enfeksiyon veya başka problemlerle ilgili olabilir. Enfeksiyonlar bile erken doğumu tetikleyebilir. Bu nedenle anne adayları mutlaka doktorlarıyla iletişimde olmalı" ifadelerini kullandı. Her gebelik farklı seyreder Aynı kişinin başka gebeliklerinde bile farklı durumların yaşanabileceğini ifade eden Işıklar, "Gebelik haftası ilerledikçe şikayetler kişiden kişiye değişebilir. Bu nedenle doğuma yakın dönemde yaşanan ağrılar mutlaka doktora bildirilmelidir" diye konuştu.



Mide bulantısı ve ağrı bağlantısı olabilir mi?

Mide bulantısı ve karın ağrısının her zaman bağlantılı olmadığını belirten Dr. Işıklar, "Eğer bu ikisi birlikte görülüyorsa, gebelik dışı nedenler de araştırılmalı. Gıda zehirlenmesi, idrar yolu enfeksiyonu ya da karın içi başka organlarla ilgili problemler olabilir" ifadelerini kullandı. Sık karşılaşılan bir şikayet Gebelikte karın ağrısının sık rastlanan bir durum olduğunu da söyleyen Işıklar, "Bize bu şikayetle sık başvuruluyor. Ancak çoğu zaman sorgulamalarda ciddi bir neden bulunmuyor.

Yine de dikkatli olunmalı" diyerek anne adaylarını uyardı.

