

ACIBADEM hayat

Nisan-Mayıs-Haziran 2010 Sayı: 2

RÖPORTAJ

- EŞİ VE ÇOCUKLARI **ÖZHAN CANAYDIN**'I ANLATTI
- **HÜLYA AVŞAR:**
"BİR GÜN BEN DE ESTETİK YAPTIRABİLİRİM"

SPOR

Fenerbahçe Acibadem'in voleybolcu kızlarıyla

'şampiyonluk tadında'
sıcak bir sohbet

HAMİLELİK

YAZI
HAFİFLETECEK
10 ÖNERİ

OPERASYON

AŞIRI TERLEMEYE
KESİN ÇÖZÜM



BAHAR GİBİ YENİ BİR DERGİ

Acıbadem Hayat Dergisi, farklı bir dergi. Yalnızca seçilen konular, tasarımıyla değil, biçimiyle de bir ilk... Elinizde tuttuğunuz derginin, 4 versiyonu var. Biz Acıbadem Sağlık Grubu olarak Türkiye'nin hem genel, hem de yerel ihtiyaçlarından yola çıkarak hizmetlerimizi şekillendiriyoruz. Acıbadem Hayat da bu hizmetlerden biri. Karışık gibi görünse de gayet basit: Eğer dergiyi İstanbul'da okuyorsanız; dergici diliyle ilk formanın yani ilk 16 sayfanın Kayseri, Adana, Bursa ve Kocaeli'nde dağıtılan dergilerden farklı olduğunu bilmelisiniz. Yani kısmen de olsa, her ildeki hastanemize özel dergi çıkarıyoruz. Örneğin Kayserililer ilk formada Acıbadem Kayseri Hastanesi'nin uzmanlarıyla yapılmış haberleri buluyor, Bursalılar da Acıbadem Bursa Hastanesi'nde yapılanları. Diğer 4 forması aynı. Siz elinizde 5 formalık bir dergi bulurken, biz aslında 9 formalık bir dergi yapmış oluyoruz. Üstelik titizlene titizlene ama zevkle ve keyifle...

Yenilenen formatıyla geçen sayıyı elimize aldığımızda, içimizde tatlı bir rüzgar esti. Aynı rüzgar, tebessüm etmemizin de nedeniydi. Çok da merak ediyorduk doğrusu. Kim, ne söyleyecekti? Acıbadem Hayat Dergisi'nin ilk sayısını tüm hastanelerimize dağıttık ve tepkilerin gelmesini bekledik.

Tepkiler geldi, gülümsedik, güldük... Tıpkı baharın enerjisini nasıl hissediyorsak, içimizde aynı his med-cezir haldeydi. Sevindik. Hep mi? Elbette değil, kadı kızındaki kusur misali, minik hatalarımızı da fark ettik... Elinizde tuttuğunuz bu sayı için çıta'yı biraz daha yukarı

taşımak adına aylar öncesinden yine hummalı hazırlıklara başladık. Ve mutlu son... Elinizdeyiz. Siz, sıcak günler içinizi ısıtırken ve yaz güneşinde yanmaya hazırlanırken biz, yine sizlerle birlikteyiz.

Biz ekip olarak nasıl doludizgin koşuyorsak dergi haberlerinin peşinde, Acıbadem Sağlık Grubu olarak da yoğun ve keyifli günler yaşıyoruz. Yeni hastanelerin açılma telaşı ki, Acıbadem Fulya Hastanemiz açıldı açılacak, Acıbadem Bodrum Hastanesi'nin inşaatı sürüyor, Acıbadem Eskişehir Hastanesi'ne personel alımı başladı bile... Kısacası herkes tatlı bir telaş içinde...

Ama geçtiğimiz aylarda bizi hop oturtan, hop kaldıran, yüreğimizi ağzımızda dolaştıran voleybolcu kızlarımız oldu. Biliyorsunuz artık Acıbadem Fenerbahçe Bayan Voleybol Takımı, Cannes'da yapılan Indesit Avrupa Voleybol Şampiyonası'nda ikincilik madalyasını aldı. Gelecek yıl, birincilik için söz verdiler hepimize. Türkiye şampiyonluğunu ise kimseye bırakmadılar. Onlara yürekte inanıyor ve teşekkür ediyoruz. Voleybolcularımızla yapılan güzel röportajı zevkle okuyacağınızı tahmin ediyoruz.

Gelecek sayımızda görüşmek dileğiyle,

Sağlıkla Kalın!

ACIBADEM hayat SEÇTİKLERİMİZ



ORTOPEDİK SORUNLARDA NE ZAMAN AMELİYAT? NE ZAMAN FİZİK TEDAVİ?



SARI MELEKLER BAŞARIYA DOYMUYOR



HAYATIN İLK 36 SAATI ONLAR İÇİN ÇOK ÖNEMLİ

www.kanserekarsiyalnizdegilsiniz.com

Kanserde erken
tanı ve doğru tedavi
hayat kurtarır



ACIBADEM

ALOACIBADEM
444 55 44
www.acibadem.com.tr

ÖNSÖZ

ACIBADEM İSTANBUL'DAN



HASTA GÜVENLİĞİNDE ACIBADEM FARKI!

Acibadem Sağlık Grubu olarak hasta güvenliğini ön planda tutuyoruz. Nasıl mı? Aslında bu alanda anlatacak çok konu var. Ama ben kısaca tıbbi hatalara karşı neler yaptığımızdan bahsedeceğim. Tıbbi hatalar, tıp dünyasında konuşulmaktan kaçınılan bir konu. Ancak Acibadem, bu konuya hassasiyetle eğiliyor. Tıbbi hata bildirimleri için kullanılan manuel formların yerine her kademedeki çalışanın kolaylıkla ulaşabildiği elektronik bildirim sisteminin kurulma nedeni de bu! Bugün hataların çoğunlukla bireysel nedenlerle değil, sistem eksiklikleri nedeniyle ortaya çıktığı noktasına geldik. Bu farkındalık, artık ortaya çıkabilecek hataları da tespit edebiliyor. Raporlanan her hatayı incelikle ele alıp, kök nedenlerini araştırarak multidisipliner hasta güvenliği takımları, birçok kalıcı iyileştirmenin yanı sıra, proaktif yaklaşımı da hayata geçiriyor. Örneğin hastaların tanımlanma sürecinde, hastalara kimlik belirleyici bilgileri içeren kol bantları takıyoruz. Ayrıca hasta güvenliği açısından önemli olduğunda, örneğin; alerji varlığında, izolasyon gereken durumlarda, düşme riski söz konusu olduğunda, farklı renklerdeki kol bantlarını kullanıyoruz.

İlaç hatalarını yok etmek için de aldığımız farklı önlemler var. Hekimin hastaya yazdığı ilacın, hastanın aldığı diğer ilaçlarla veya besinlerle etkileşimi bir başka uzman tarafından kontrol edildikten sonra hastaya verilmesi onaylanıyor. Bir başka önem verdiğimiz alan ise doğru organ ve doğru taraf cerrahisi... Ameliyat öncesinde hastanın cerrahisi tarafından ameliyat edilecek organ vücut yüzeyinde işaretleniyor. Hasta ameliyathaneye alınca da anestezi verilmeden cerrah, hemşire ve anestezi uzmanının tanıklığında yapılacak işlem, işlemin tarafı ve cerrahi ekip hastaya bir kez daha onaylatılıyor ve anestezi bunu takiben başlıyor.

Hasta güvenliği Acibadem için her zaman öncelikli ve ön plandadır. Hasta güvenliğini artırmaya yönelik bütün yenilikleri bünyemize taşımaya ve titizlikle uygulamaya önem veriyoruz.

Prof. Dr. Ahmet Şahin

TIBBİ DİREKTÖR
ACIBADEM
SAĞLIK GRUBU

ACIBADEM
hayat

Sahibi
Acibadem Sağlık Grubu adına
Mehmet Ali Aydınlar

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Emin Gökbalp Baş

Yayın Direktörü: **Zeynep Çuhacı Ayaz**
Yayın Yönetmeni: **Seral Çelik**
Yazı İşleri Müdürü: **Neslihan Savaş**

Yayın Kurulu
**Ahmet Şahin, Efe Onganer,
Mehmet Baş, Saliha Koç**

Yayına Hazırlayanlar
Doğan Burda Dergi Yayıncılık A.Ş.

Yayın Direktörü: **Ferhan Kaya Poroy**
Yayın Yönetmeni: **Ruken Akbay Gürtaş**
Görsel Yönetmen: **Koray Gökçaya**
Yazı İşleri Müdürü: **Derya Soğuk**
Muhabirler: **Halime Sürek Kahveci,
Yaprak Çetinkaya**
Katkıda Bulunanlar: **Aytaç Özkardaş Gozzi,
Nilgün Yıldız**
Fotoğraflar: **Doğan Burda Arşiv,
Ozan Kutsal, Akadur Töleğen**

REKLAM
Grup Başkanı: **Cem M. Başar**
Grup Satış Müdürü: **Hatice Erdinç**
Satış Temsilcisi: **Azerhan Doğan**
Teknik Müdür: **Nusret Kurumluoğlu**
Reklam Rezervasyon: Tel: 0212 336 53 00-57-59

Yönetim Yeri: **Acibadem Genel Müdürlük**
Fahrettin Kerim Gökay Cad. No: 49 Altunizade - İstanbul
Tel: 0216 544 38 74 Faks: 0216 340 77 28

Baskı: **Doğan Ofset Matbaacılık ve Yayıncılık A.Ş.**
Tel: 0212 622 19 00



s. 26

Prof. Dr. M. Memet Özek ▲

İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni 1981'de bitiren Prof. Dr. Özek, nöroşirürji alanındaki uzmanlığını Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamladı. 1990 yılında doçent, 1999 yılında ise profesör unvanını aldı. 2007'den beri Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Nöroşirürji Anabilim Dalı başkanlığı görevini sürdüren Prof. Dr. Özek, şu an Acıbadem Kozyatağı Hastanesi'nde görev yapıyor.

Doç. Dr. Bozkurt Şener

1981 yılında İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Doç. Dr. Bozkurt Şener, göz hastalıkları alanındaki uzmanlığını da aynı üniversitede tamamladı. Doç. Dr. Şener, şu an Acıbadem Maslak Hastanesi'nde görev yapıyor. ▼



s. 40



s. 46

Prof. Dr. Nurdan Tözün ▲

İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Nurdan Tözün, iç hastalıkları ve gastroenteroloji alanındaki uzmanlık eğitimi İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamladı. 1984 yılında doçent, 1991 yılında profesör oldu. Prof. Dr. Tözün, şu an Acıbadem Üniversitesi'nde rektör yardımcısı olarak görev yapıyor.



s. 11

Dr. Elif Ebru Filiz

1996 yılında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Dr. Elif Ebru Filiz, dermatoloji alanındaki uzmanlık eğitimi Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamladı. Dr. Filiz, şu an International Etiler Tıp Merkezi'nde görev yapıyor.



s. 14

Doç. Dr. Orhan Tarçın

1989 yılında Gülhane Askeri Tıp Akademisi Gülhane Tıp Fakültesi'nden mezun olan Doç. Dr. Orhan Tarçın, dahiliye alanındaki uzmanlığını da yine aynı kurumda, gastroenteroloji alanındaki yan dal uzmanlığını ise GATA Haydarpaşa Eğitim Hastanesi'nde tamamladı. Doç. Dr. Tarçın, Şubat 2010'dan bu yana Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nde görev yapıyor.

Uzman Diyetisyen Burcu İnce ▼

2006 yılında Erciyes Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun olan Uzman Diyetisyen Burcu İnce, 2009'da uzmanlık eğitimi tamamladı. İnce, şu an Acıbadem Maslak Hastanesi'nde görev yapıyor.

s. 16

Diyetisyen Gülper Hülya Günsoy ▶

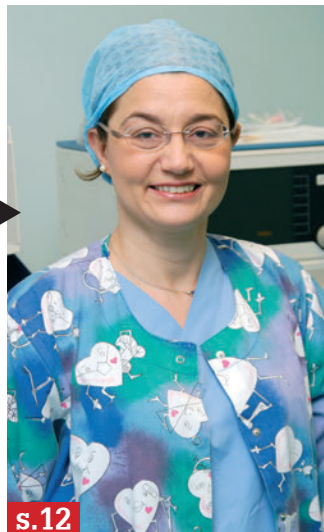
2004 yılında Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden mezun olan Diyetisyen Gülper Hülya Günsoy, şu an Acıbadem Bakırköy Hastanesi'nde görev yapıyor.

s. 16



Dr. Serpil Ustalar Özgen

1989 yılında İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi'nden mezun olan Dr. Serpil Ustalar Özgen, anesteziyoloji ve reanimasyon alanındaki uzmanlığını Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamladı. Dr. Ustalar Özgen, Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 12



İçindekiler



30

RÖPORTAJ: HÜLYA AVŞAR

Ünlü sanatçı Hülya Avşar, estetikle ilgili düşüncelerini anlattı.

RÖPORTAJ: Acıbadem'de doğdular, Acıbademli oldular

Daha ilk kurulduğu yıl Acıbadem Hastanesi'nde dünyaya gelen 4 bebek, bugün 19 yaşında birer genç. Onlar Acıbadem Üniversitesi'nin de ilk öğrencileri. Üniversitede burslu olarak eğitim gören bu dört gençle ve anneleriyle kampüslerinde buluştuk, hikayelerini dinledik.



36



52

RÖPORTAJ: ÖZHAN CANAYDIN'IN AİLESİ

Galatasaray Spor Kulübü eski Başkanı Özhan Canaydın'ı ailesinden dinledik.



12

ÇOCUKLARDA ANESTEZİ

- ▶ 11 BÖLGESEL ZAYIFLAMA
- ▶ 14 BAHARI SEVEN MİDE RAHATSIZLIKLARI
- ▶ 16 DİYET YAPMADAN ZAYIFLAYIN
- ▶ 18 ACIBADEM İSTANBUL HASTANELERİ'NDEN HABERLER



50 BEBEĞİNİZ İŞİTİYOR MU?

- 20 TERLEME SORUNUNU GİDERİN
- 22 ÇOCUĞUNUZUN KALP SAĞLIĞINDAN EMİN MİSİNİZ?
- 24 SİNÜSLERE KESİSİZ MÜDAHALE
- 26 SPİNA BİFİDA'NIN TEDAVİSİNDE İLK 36 SAAT ÖNEMLİ
- 32 da Vinci: AMELİYATLARDA ROBOTİK CERRAHİ DEVRİ
- 34 YAZLA GELEN 7 CİLT SORUNU
- 38 TEK BİR TELEFONLA EVE BEBEK HEMŞİRESİ
- 40 YAKINI GÖRME BOZUKLUĞU
- 46 KANSER AKDENİZ'DE SIK GÖRÜLÜYOR
- 48 INTERNATIONAL TIP MERKEZİ
- 56 YAZ HAMİLELERİNE ÖNERİLER
- 58 ORTOPEDİK SORUNLARA NE ZAMAN AMELİYAT, NE ZAMAN FİZİK TEDAVİ?
- 62 HANGİ SPOR, HANGİ RİSKİ TAŞIYOR?
- 64 EPİDURAL ANESTEZİ İLE DOĞUM
- 66 HASTA YAKINI DA DEPRESYONA GİRİYOR
- 68 MİNİ GERME İLE 5 - 10 YIL GENÇLEŞİN
- 70 PİLATES
- 72 MODA / SPOR AYAKKABI
- 74 AVRUPA'DAN GEZİ ROTALARI
- 77 AJANDA
- 78 BİZDEN HABERLER
- 81 DÜNYANIN EN DÜŞÜK RADYASYONLU TOMOGRAFİSİ: FLASH CT
- 82 BULMACA



42 SARI MELEKLER BAŞARIYA DOYMUYOR

Fenerbahçe Acıbadem Bayan Voleybol Takımı, başarılarının sırrını anlattı.



s. 26

Prof. Dr. Rıza Madazlı

1985 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Rıza Madazlı, kadın hastalıkları ve doğum alanındaki uzmanlık eğitimini İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde tamamladı. 1995 yılında doçent, 2001 yılında profesör unvanını aldı. Prof. Dr. Madazlı, şu an International Hospital'da çalışıyor.

Doç. Dr. Cengiz Açıkel

1988 yılında GATA Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. İhtisas eğitimini 1991-1997 yılları arasında GATA Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Bölümü'nde tamamladı. Acıbadem Ataşehir'de Estetik, Plastik, Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı olarak görev yapıyor.



s. 68

Prof. Dr. Ömer Faruk Taşer

1980 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Ömer Faruk Taşer, ortopedi ve travmatoloji alanındaki uzmanlık eğitimini yine aynı kurumda tamamladı ve profesör unvanını aldı. Prof. Dr. Taşer, şu an Acıbadem Bakırköy Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 62

s.20

Doç. Dr. Murat Kara

1990'da Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Doç. Dr. Murat Kara, göğüs cerrahisi alanındaki uzmanlık eğitimini 1996 yılında tamamladı. Doç. Dr. Kara, şu an International Hospital'da görev yapıyor.



8 Hayat 2010

Prof. Dr. Cihat Ünlü

1979 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Cihat Ünlü, kadın hastalıkları ve doğum alanındaki uzmanlık eğitimini yine aynı kurumda tamamladı. 1990 yılında doçent, 1996 yılında ise profesör unvanını aldı. Prof. Dr. Ünlü, şu an Acıbadem Bakırköy Hastanesi'nde görev yapıyor.



s.64



s. 64

Dr. Kutay Çolakoğlu

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olan Dr. Kutay Çolakoğlu, anesteziyoloji ve reanimasyon alanındaki uzmanlık eğitimini Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde tamamladı. Dr. Çolakoğlu, şu an Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 24

Prof. Dr. Aydın Yüçetürk

1981 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Aydın Yüçetürk, ortopedi ve travmatoloji alanındaki uzmanlık eğitimini yine aynı kurumda tamamladı ve profesör unvanını aldı. Prof. Dr. Yüçetürk şu an Acıbadem Bakırköy Hastanesi'nde çalışıyor.



s. 60



s. 58

Prof. Dr. Ufuk Talu

1989 yılında İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. İhtisasını İstanbul Tıp Fakültesi Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı'nda yaptı. Şu an Acıbadem Bakırköy Hastanesi'nde Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı olarak görev yapıyor.

Doç. Dr. Teoman Dal

1989 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1989-1993 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Kulak Burun Boğaz Anabilim Dalı'nda uzmanlığını yaptı. Kasım 2000'de doçentlik unvanını aldı. Doç. Dr. Dal, Acıbadem Fulya Hastanesi'nde görev yapıyor.



KATKIDA BULUNANLAR

Prof. Dr. Mete Düren

1988 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Mete Düren, genel cerrahi alanındaki uzmanlığını aynı üniversitede tamamladı. 2003 yılında genel cerrahi profesörü oldu. Prof. Dr. Düren, şu an Acıbadem Maslak Hastanesi'nde konsültan hekim olarak görev yapıyor.



s. 32

Dr. Cengiz Bavbek

1989 yılında İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun olan Dr. Cengiz Bavbek, radyoloji anabilim dalındaki eğitimini aynı kurumda 1996 yılında tamamladı. Dr. Bavbek, şu an Acıbadem Maslak Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 81

Doç. Dr. Ercan Karaarslan

1991 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Doç. Dr. Ercan Karaarslan, radyoloji alanındaki uzmanlığını İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde tamamladı. Doçentlik unvanını 2005'te aldı. Acıbadem Üniversitesi'nde öğretim üyesi olarak çalışan Doç. Dr. Karaarslan, şu an Acıbadem Maslak Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 81

Prof. Dr. Faruk Ünal

1991 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Faruk Ünal, kulak burun boğaz alanındaki uzmanlığını aynı üniversitede tamamladı. 2000 yılında doçent, 2006 yılında profesör oldu. Prof. Dr. Ünal, şu anda Acıbadem Maslak Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 50



s.34

Dr. Yeşim Tekin

1998 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Uzm. Dr. Yeşim Tekin, dermatoloji alanındaki uzmanlığını aynı üniversitede tamamladı. Tekin, şu an Acıbadem Bakırköy Hastanesi'nde görev yapıyor.

Psikolog Nazan Ülkü

1985 yılında İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi'nden mezun olan Nazan Ülkü, klinik psikoloji alanındaki uzmanlığını Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde tamamladı. Adli Tıp Kurumu'nda da çalışan Ülkü, şu an Acıbadem Kozyatağı Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 66



Prof. Dr. Mete Güngör

1988 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Mete Güngör, kadın hastalıkları ve doğum alanındaki uzmanlığını Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde tamamladı. 2006 yılında profesör oldu. Prof. Dr. Güngör, şu an Acıbadem Maslak Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 81



s. 56

Diyetisyen Evrim Demirel

1999 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun olan Diyetisyen Evrim Demirel, şu an Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nde görev yapıyor.

Opr. Dr. Tayfun Osmanağaoğlu

1988 yılında 19 Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Opr. Dr. Tayfun Osmanağaoğlu, kadın hastalıkları ve doğum alanındaki uzmanlığını Kartal Eğitim Araştırma Hastanesi'nde tamamladı. Opr. Dr. Osmanağaoğlu, şu an Acıbadem Bağdat Caddesi Tıp Merkezi'nde görev yapıyor.



s. 22

Doç. Dr. Arda Saygılı

1990 yılında Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Doç. Dr. Arda Saygılı, çocuk sağlığı ve kardiyoloji alanındaki uzmanlığını Paris Necker Hastanesi'nde tamamladı ve bu hastanede uzun yıllar çalıştı. 2004 yılında Gazi Üniversitesi'nde doçentlik unvanını aldı. Doç. Dr. Saygılı, şu an Acıbadem Kadıköy ve Bakırköy Hastanelerinde görev yapıyor.



s. 22

Prof. Dr. Alpay Çeliker

1981 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Prof. Dr. Alpay Çeliker, çocuk sağlığı ve hastalıkları alanındaki uzmanlığını aynı kurumda tamamladı. Üst uzmanlığını ise yine aynı üniversitede çocuk kardiyolojisi üzerine yaptı. Prof. Dr. Çeliker, şu an Acıbadem Maslak Hastanesi'nde görev yapıyor.

Dr. İnci Candan

1982 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun olan Dr. İnci Candan, dermatoloji alanındaki uzmanlığını yine aynı üniversitede tamamladı. Haydarpaşa Numune Hastanesi'nde 8 yıl başaşehirlik yaptı. Dr. Candan, 1991 yılından beri Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nde görev yapıyor.



s. 34

Ultrasonik Kavitasyon yöntemiyle Her seansta 2 - 6 cm arası incelin!

Diyet ya da egzersize rağmen bir türlü erimeyen bölgesel fazlalıklarınız karşısında çaresiz değilsiniz! Son yıllarda Avrupa ve ABD'den sonra ülkemizde de uygulanmaya başlayan kavitasyon yöntemi bölgesel yağlanmadan yakınanların imdadına yetişiyor!

Basen, göbek, bacaklar, kollar... Rejim yapmanıza rağmen eritemediğiniz yağların toplandığı bu bölgeler, yaz döneminde kozmetik bir sorun olarak kadınların karşısına çıkıyor. Ama tıp teknolojisi, kadınların hizmetinde! Artık bölgesel yağlarınızdan kurtulmanız mümkün. Üstelik güvenli, kısa zamanda ve rahat bir şekilde... Ultrasonik kavitasyon , bölgesel incelmeyi için geliştirilmiş bir yöntem. Adından da anlaşılacağı gibi ultrason tekniği ile uygulandığı bölgedeki yağları hızla parçalıyor ve vücudun savunma hücreleri tarafından buradan uzaklaştırılmasına yardımcı oluyor.

International Etiler Tıp Merkezi'nden dermatoloji uzmanı Elif Ebru Filiz, yöntemin cerrahi müdahaleye alternatif, girişimsel olmayan teknikler içinde başarılı yöntem olarak kabul edildiğini söylüyor.

YAĞ HÜCRELERİ PARÇALANIYOR

Akustik ses dalgaları, çalışılan bölgede yağ hücreleri içinde

köpükler oluşturarak hücre zarının mekanik olarak parçalanmasına neden oluyor. Yağ hücreleri parçalanınca ortaya yıkımı kolay, serbest yağ asitleri çıkıyor. Bu atıkların bir kısmı karaciğer ve idrar yolu ile atılıyor. Kalan kısmının daha hızlı atılması için dışarıdan yağ alımının belirli bir süre için azaltılması gerekiyor. Böylece vücudun kendi yağını harcaması mümkün hale geliyor.

ORTALAMA 5 SEANSTA İNCELME

İşlemden önce ve sonra uygulanan alanların ölçüleri almıyor. Her seansta kişinin yağ fazlalığına ve uygulanan bölgeye göre 2 ile 6 cm. arasında değişen oranlarda incelmeye gözlenebiliyor. İşlem haftada 1 gün maksimum 50 dakika olacak şekilde uygulanıyor. Bölgelere ve yağ dokusunun kalınlığına bağlı olarak ortalama 5 seans yapılıyor. Bu sayı gerekirse artırılabilir. İşlemden sonra doku sıkılığının sağlanması ve dolaşımın artırılması amacıyla radyofrekans adı verilen başka bir sistem de kullanılabilir. Bu sayede selülitli dokunun düzeltilmesi ve sarkmanın toparlanması sağlanıyor.

Uygulama herkese uygun mu?

Dr. Elif Ebru Filiz, yöntemin kimlere uygun olmadığını şöyle anlatıyor: "Oldukça güvenli, efektif ve hızlı bir yöntem olan kavitasyon; karaciğer ya da böbrek yetmezliği olanlarda, komplikasyonlu diyabet hastalarında kalp pili taşıyanlarda, damar tıkanıklığı öyküsü olanlarda, gebelerde ve emziren annelerde, doğum kontrol yöntemi olarak spiral kullanan kadınlarda uygulanmıyor. Ayrıca kişinin kilo alımına neden olabilecek veya bazal metabolizma hızına etki gösterebilecek sistemik bir rahatsızlık, metabolik sendrom gibi hastalıklar varsa, hekim tarafından değerlendirilerek karar veriliyor."

ÇOCUKLARDA ANESTEZİ RİSKLİ Mİ?



Anestezi, her yaşta insanı endişelendiriyor. Çocukların anestezi alması söz konusu olduğunda ise ailelerin kaygısı daha da artıyor. Oysa uzmanlar, anestezi uygulanması gereken çocuklardaki sağlık risklerini tespit ederek karar veriyor. Bu yüzden uzman ellerde yapılan anestezide risk oranı, 10 binde 1'den bile daha düşük oluyor.

Çocuklarının ameliyat olması gerektiğini öğrenen anne babaların kafalarında oluşacak çeşitli korkulardan birini de anestezi ve yan etkileri oluşturuyor. "Anestezi çocuğum için riskli mi? Kalıcı hasar bırakır mı?" gibi sorular aileleri yıpratırken, evdeki stresi hisseden çocuklar da olumsuz şekilde etkileniyor.

RİSKLER SAPTANIYOR

Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nden Anestezi Uzmanı Serpil Ustalar Özgen, bu tip kaygılar yaşayan anne babalar için şu açıklamayı yapıyor: "Anestezinin riski; çocuğun durumuna, doğumsal hastalıklarına, sağlık merkezindeki güvenlik tedbirlerine ve anestezi uygulaması yapacak ekibin tecrübesine bağlı olarak değişiyor. Tüm bu faktörler olumlu olduğunda anestezinin yaratacağı risk ihtimali on binde 0.8-10 aralığındadır." Risk yaratabilecek durumları, "Acil cerrahi girişimler, çok küçük yaş grupları, hastalığına eşlik eden zihinsel sorunlar, kalp ve solunum sorunları, sık üst solunum yolu rahatsızlıkları, yüz ve başka anomaliler, beyin ve yaşamsal organ tümörleri ve çok sayıda ameliyat geçirmiş olmak" olarak açıklayan Dr. Özgen Ustalar, "Ancak bu tür sorunları olan çocuklarda önlemler alarak ve en uygun anestezi yöntemini seçerek, riski minimuma indiriyoruz" diyor.

BİRÇOK İNCELEME YAPILIYOR

Anestezi ve cerrahinin riskini saptamak için ameliyat öncesi çocuklar birçok incelemeden geçiyor. Öncelikle çocuğun genel

muayenesi ve kan sayımı yapılıyor, kan pıhtılaşması test ediliyor, takip edilen bir hastalığı varsa aileden ve doktorundan bilgi alınıyor, her şey yolundaysa en uygun anestezi yöntemi aile, cerrah ve anestezi ile birlikte kararlaştırılıyor ve anesteziye onay veriliyor. Gereken durumlarda özel incelemeler de yapılabilir. Çocukların canının daha az yanması ve anne babasından ayrıldığı anı hatırlamasını engellemek için lokal anestezi kremleri, rahatlatıcı ve stres giderici ilaçlar kullanılıyor. Anestezi süresi ile ilgili bir sınırlama yok! Ameliyat süresince anestezi devam ediyor ve operasyon sona erince anestezi de sona erdiriliyor. Sadece uzun süren ameliyatlarda kullanılan anestezi ilaçlarının etkisinin sonlanması ve diğer cerrahi yan etkiler açısından çocuğun hastanede yatırılarak izlenmesi gerekiyor.

GERÇEKLERİ ÇOCUKTAN GİZLEMİYİN

Ameliyat kararı verildiğinde hem aile hem de çocuk için gerilimli bir süreç başlıyor. Anne babalar bazen, ameliyatla ilgili kendilerini ve birbirlerini suçlayan bir dönem yaşayabiliyorlar.

Çocuk korkar ya da üzülür endişesiyle ameliyat gerçeğini çocuklardan saklayabiliyorlar. Ancak hiç konuşulmamasına rağmen anne babanın yaşadığı bu gerginlik, çocuğa da yansıyor. Hayal dünyasında yetişkinlerin düşünemeyeceği korkular ve yargılar geliştirmesine neden olabiliyor. Çocuk, hastane ortamına girip ameliyat gerçeğiyle karşılaşınca ailesine duyduğu güven büyük bir sarsıntıya uğruyor.

HANGİ YAŞTA NASIL ANLATMALI?

Anestezi Uzmanı Serpil Ustalar Özgen, açıklamanın çocuğun yaşına göre yapılması gerektiğini söylüyor: "0-6 aylık yaş grubunda çocuğu olan ebeveynlerin stresi fazladır. Ancak bebeğin stresinin en az olduğu dönemdir. 7 ay ile 4 yaş arasında ise çocuklar, ebeveynlerden ayrılık konusunda en duyarlı oldukları dönemi yaşarlar. Bu dönemde çocuğun yaşına ve anlayışına uygun şekilde gerekli açıklamaların yapılması gerekiyor. 4-6 yaş grubu ameliyatın önemini anlayabiliyor ve ebeveynlerinden ayrı kalmaya dayanabiliyor. 6 yaşından ergenlik çağına kadar olan yaşlarda ise çocuk mantıklı açıklanan her şeyi anlayabiliyor. Ergenlik döneminde de ameliyatın tüm ayrıntılarının çocukla konuşulması öneriliyor."



AİLELERE BİLGİ VERİLMELİ

Ameliyat öncesi ailenin ve çocuğun stresinin azaltılması için cerrahi ve anestezi hekimlerinin aile ile bir araya gelmesi gerektiğini vurgulayan Anestezi Uzmanı Serpil Ustalar Özgen, "Çocuk için en güvenli, en az travmaya yol açacak anestezi yöntemi hakkında aileleri bilgilendiriyoruz" diyor.



Mide sorunları baharda artıyor mu?

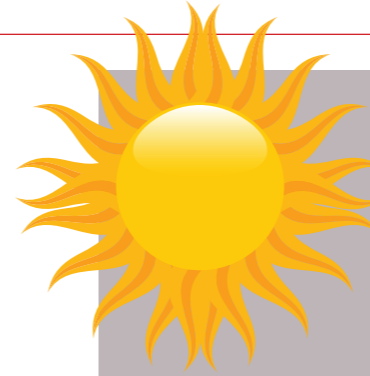
MİDEDE AĞRIMA, YANMA VE EKŞİME ŞİKAYETLERİYLE HASTANELERE BAŞVURANLARIN SAYISI BAHAR AYLARINDA ARTIŞ GÖSTERSE DE, UZMANLAR BU YAKINMALARIN ÖNEMLİ BİR KISMININ MİDE HASTALIKLARINDAN KAYNAKLANMADIĞINI SÖYLÜYOR. YAKINMALAR KİMİ ZAMAN DA, BAHAR AYLARINDA ARTAN SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONLARINA KARŞI KULLANILAN İLAÇLARIN YAN ETKİLERİNDEN YA DA BAZI VİRAL ENFEKSİYONLARDAN KAYNAKLANABİLİYOR.



Bahar aylarında midesinin ağrıdığından, ülserinin verdiği rahatsızlığın arttığından yakınmaların sayısı artıyor, hatta acil servislere mide kanaması nedeniyle gelenlerin oranında yükselme görülüyor. Ancak uzmanlar, yapılan çalışmalarda bu tür şikayetlerin artmasına neden olacak bulguların elde edilemediğini belirterek, yakınmalarda psikolojik faktörlerin de önemli olduğuna işaret ediyor. Yılın 12 ayı boyunca yapılan endoskopik ölçümlerde elde edilen sonuçların, midede ağrı ya da yanmaya neden olacak bir farklılaşma göstermediğini dile getiren Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nden Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Orhan Tarçın, 1956'dan bu yana yapılan araştırmaları incelediğini ifade ediyor. 500'ün üzerindeki araştırmanın yarısında bahar aylarında mide hastalıklarında artış olmadığı sonucuna ulaşırken, diğer kısmında kısmen anlamlı kimi farklılıkların gözlemlendiğine dair ifadeler olduğunu söyleyen Doç. Dr. Tarçın, "Mart ayında solunum yolu hastalıkları çok görülüyor. Bu hastalıkların tedavisinde kullanılan kimi ilaçlar mide sorunlarına yol açabiliyor" diyerek yeni bir bakış açısı getiriyor.

HAVA DEĞİŞİKLİĞİ PSİKOLOJİYİ ETKİLİYOR

Mide hastalıklarında psikolojik durumun önemli rol oynadığını söyleyen Doç. Dr. Tarçın, ruh hali negatif olan kişinin algılayışının değiştiğini ve vücudunu dinleyerek bir yerlerinin ağrıdığını düşünme eğiliminde olduğunu söylüyor. Kişinin psikolojik durumunu etkileyen faktörlerin başında ise hava durumu geliyor. Doç. Dr. Tarçın, yapılan çalışmalarda havanın



SICAKLAR ARTTIKÇA ÜLSER AZALIYOR

Doç. Dr. Orhan Tarçın, mide şikayetleri ve bahar ayları arasındaki ilişkiyi bulmak üzere Polonya, İsrail, Venezüela, Tayvan ve Mersin'de araştırmalar yapıldığını anlatırken, elde edilen sonuçları şöyle açıklıyor: "Bu çalışmaların sonucunda varılan ortak karar şu; insanların çoğu mart ve eylül aylarında mide şikayetlerinin arttığını söylese de, bu konuda elde edilmiş pozitif bir bulgu yok. Bu sonuca da endoskopik bulgularda bir değişiklik olmadığı için varılıyor. Mersin'de varılan sonuç bir parça değişik. Araştırmayı yapan uzmanlar 'Evet bir farklılık var, ancak bu istatistiki olarak anlamlı değil' diyor. Öte yandan, yaz aylarında yükselen sıcaklarla beraber mide şikayetleri azalıyor. Peptik ülserle ilişkin değerlendirmelerde, hava sıcaklığı arttıkça ülserle bağlı şikayetlerin o derece azaldığı görülüyor ve yapılan çalışmaların çoğu bu görüşü destekliyor. Bu rahatlığın ardından sonbaharda, midesi yanmaya başlayan kişiler, 'Bahar aylarında hep böyle oluyor' diye düşünebiliyor."

yağmurlu olduğu günlerde mide şikayetlerinde artışın psikolojik nedenler dışında başka nedenlerin de olduğunu söylüyor. Venezüela'da yapılan bir çalışmaya göre, midede ülserle neden olan helicobakter piloni virüsünün görülme sıklığının havanın yağmurlu olduğu günlerde arttığını belirtiyor.

YAŞ İLERLEDİKÇE ŞİKAYET ÇOĞALYOR

Çeşitli mide şikayetleriyle kliniklere başvurudaki artışın acil servislere de benzerlik gösterdiğini dile getiren Doç. Dr. Tarçın, bu konuda şunları söylüyor: "Acil

servise mide ya da 12 parmak bağırsak kanaması ile gelenlerin sayısı bahar aylarında artıyor. Yapılan objektif çalışmalarda bu artış görülüyor. Ancak nedeni tam olarak açıklanamıyor. Bu aylarda kullanılan ağrı kesici ilaçların veya solunum sistemi hastalıklarındaki artışın katkısı olduğu tahmin ediliyor. İlerleyen yaşlarda bu şikayetler fazlalaşıyor. Çünkü yaşla birlikte mevsimsel etkileşim artıyor. Bir de yine yaşa bağlı olarak hissedilen diz ve bel ağrılarına karşı kullanılan analjezik

ve antienflamatuvar ilaçların (ağrı kesiciler ve iltihabi reaksiyonu önleyen ilaçlar) kullanılması mide şikayetlerini artırıyor." Doç. Dr. Tarçın, sürekli kullanılan ilaçların

yanı sıra, kıştan çıkılıp bahara girerken solunum yolları hastalıklarında artış görüldüğünü ve buna bağlı olarak ilaç kullanımının da diğer aylara göre farklılık gösterdiğini vurgulayarak, "Bu ilaçların birçoğu da yan etki olarak midede şikayetlere neden olabiliyor. Bahar aylarında daha fazla mide şikayeti duymamızın nedenlerinden biri de bu olabiliyor" diyor.

Organik bir nedeni olmasa da mide şikayetlerinin önemli olduğunu dile getiren Doç. Dr. Tarçın, bu konuda yakınması olan kişilerin hekime başvurması gerektiğini söylüyor.



VİRÜSLER SİNDİRİM SİSTEMİNİ ETKİLİYOR

Bahar aylarında solunum yolları rahatsızlıklarının yanı sıra kimi virüs salgınları da yaşanıyor. Çocuklarda Rota virüsü ve büyüklerde Moro virüsünün mart ayında salgına neden olduğunu kaydeden Acıbadem Kadıköy Hastanesi Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Orhan Tarçın, bu virüslerin gastrite neden olduğunu dile getiriyor. Doç. Dr. Tarçın, "Bu virüsler gastroenterit (mide ve ince bağırsak iç yüzeyinde iltihaplanma) yapıyor. Eğer bu iltihaplanma sindirim sisteminin üst tarafında olursa gastrit, alt tarafında olursa ishale yol açıyor. Gastrit olunca midede ekşime, bulantı ve yanma görülüyor. Bu şikayetler yaklaşık 10 gün kadar devam ediyor. Çünkü virüsler bağırsağın yüzeyindeki enzimleri yok ediyor ve bu enzimler 15 günde kendine geliyor. Enzimlerin tamamlanmasına kadar geçen sürede mide rahatsızlığı da hissediliyor" diye bilgi veriyor.



Diyet yapmadan zayıflamanın 5 YOLU

Diyet denince akla kısıtlanan öğünler, sınırlama getirilen yiyecekler geliyor. Oysa listelere gerek kalmadan yapılacak basit düzenlemelerle ideal kiloya ulaşmak, üstelik bu kiloyu korumak mümkün.

Yazla birlikte herkesi kilo verme telaşı alıyor. Bunun için yiyecek listeleri elden ele dolaşüyor, kalori hesapları yapılıyor. Oysa diyet listelerine hapsolmeden kilo vermek mümkün. Nasıl mı? Acıbadem Maslak Hastanesi'nden Diyetisyen Burcu İnce ile Acıbadem Bakırköy Hastanesi'nden Diyetisyen Gülper Hülya Günsoy, diyet yapmadan zayıflamanın beş yolunu anlattı.

1

**GÜNDE
7 ÖĞÜN
BESLENİN**

Diyetisyen Burcu İnce: Kilo vermek için aç kalmak, metabolizmayı yavaşlattığı için zayıflamak bir yana kilo almaya neden oluyor. Bu yüzden kişi asla aç kalmamalı ve güne kahvaltısız başlamamalı. Güne kahvaltısız başlarsanız minimum enerji harcarsınız. Şu söz size öğünlerle ilgili fikir verebilir: "Kahvaltıyı padişah, öğlen yemeğini vezir, akşam yemeğini de dilenci gibi yiysin!"

Diyetisyen Gülper Hülya Günsoy: İdeal bir kahvaltıda peynir, lifli kaynaklardan domates, salatalık, yeşillik, zeytin veya iki tane ceviz tüketilmeli. Beyaz ekmek yerine tam tahıl içerikli olanlar tercih edilmeli. Çay şekersiz içilmeli. Şekersiz içemiyorsanız zamanla azaltma yöntemini de deneyebilirsiniz. Diğer öğünlerde de porsiyonlar küçültülmeli ve her öğüne mutlaka salata eklenmeli. Arada atıştırmak için kuru meyve, az miktarda kuru yemiş (fındık, ceviz gibi), yoğurt ya da süt tercih edilmeli. Bu minik ara öğünler metabolizmayı hızlandırıyor ve ana yemeklere aç başlamayı engelliyor. Yiyecekleri iyi çiğnemek de önemli. Çünkü yemek yerken midede sindirim enzimleri salgılanıyor. Beyne doyma sinyallerinin ulaşması için öğünlerin yanm saate yakın sürmesini öneriyoruz.

2

**HER BESİN
GRUBUNDAN
TÜKETİN**

Dyt. B. İnce: Zayıflamak için sürekli aynı tip besinleri tüketmek çok sağlıksız sonuçlar doğurabiliyor. Gün içinde her besin grubundan almak öneriliyor. Günlük beslenmenin et, balık, tavuk, peynir, yumurta gibi protein grubunu, sebze-meyvenin yanı sıra, süt ve süt ürünlerini ve tahıl grubunu içermesi gerekiyor.



3

**KARBONHİDRAT
KAYNAĞINI
DEĞİŞTİRİN**

Dyt. B. İnce: Beyaz ekmek, bal, pirinç gibi basit şekerler ve karbonhidratlar yerine glikemik indeksi düşük, kompleks karbonhidratlarla beslenmek tokluk süresini uzatacağı için kilo vermeye yardımcı oluyor. O nedenle karbonhidrat kaynağını değiştirmek önem taşıyor. Beyaz ekmek yerine tam tahıllı ya da çavdarlı ekmek, pirinç yerine bulgur, şeker yerine meyve tercih edilmeli.



4

**GÜN
İÇİNDE
BOL SU İÇİN**

Dyt. B. İnce: Vücudu bir kap gibi düşünürsek, bunun yüzde 60-70'ini su oluşturuyor. Su kısımına önem vermezsek vücudumuzda yağ miktar artabiliyor. Bunu önlemek için günde 10-12 bardak su içmek gerekiyor. **Dyt. H. Günsoy:** Enerji içeren içeceklerden uzak durulması gerekiyor. Günde üç fincanı geçmemek kaydıyla kahve içebilirsiniz. Ancak üçü bir arada olan karışımların kalorisiz çok yüksek. Bu tarz içecekleri tüketirken kalori miktarlarına dikkat edilmeli. Ayrıca içecekler eklenen şeker miktarının azaltılması kilo vermeyi kolaylaştırıyor. Kahveye iki şeker atan bir kişi, bir şeker atarsa ayda bir kilo verebiliyor. Bu da yılda 12 kilo ediyor. Ancak şunu unutmamak gerekiyor, ne içerseniz için, suyun yerini tutmuyor. Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu suyu yerine koymazsak, onun yerini yağ hücreleri dolduruyor.

5

**YÜRÜYÜN,
HAREKET
EDİN!**

Dyt. H. Günsoy: Vakit bulamıyorum demeyin, bol bol hareket edin. Sabahları arabınızı uzağa park edip işyerinize yürüebilirsiniz ya da otobüsten bir durak önce inebilirsiniz. Markete arabayla gitmeyin. Alışverişini tek seferde yapmak yerine azar azar yapın, eve de yürüyerek dönün. Aç kamına yapıldığında kalorisiz besinler daha çok tercih edildiğinde alışverişe mutlaka tok kamına gidin. Diyet aslında sağlıklı beslenmenin diğer bir adı. Sağlıklı beslenen kişilerin kilo sorunu olmaz. Her şeyden azar azar yiyebilir, tatlı ihtiyacını meyve ile karşılayabilirsiniz. Bu yetmezse sütü tatlılar tercih edilebilir. Ancak hamur işi, şerbetli ve yağlı tatlılardan uzak durmak gerekiyor.



SAÇLAR HER DÖRT YILDA BİR YENİLENİYOR

İster uzun, ister kısa olsun saçlar, güzelliğin ayrılmaz bir parçası. Ancak bazen saçlar, çok iyi bakılmasına rağmen dökülmeye başlıyor. İşte o zaman bir panik yaşanıyor. Bu durumda akla gelen ilk soru; "Hepsi dökülecek mi?" Oysa her dökülme karşısında endişe etmenize gerek yok. Çünkü saçlar her 4 yılda bir yenileniyor! Acıbadem Bakırköy Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Yeşim Tekin, "Günde ortalama 50-100 adet saç teli kaybı normal sınırlarda olduğundan endişe etmeye gerek yok. Ancak kişinin günlük saç kaybı 100-200 adedi bulduğunda mutlaka bir doktora başvurması gerekiyor" diyor.

100 KADINDAN 40'I ADET DÖNEMİNDE BAMBAŞKA BİRİ OLUYOR

Gece sürekli delinen uyku, şiddetli baş ve karın ağrıları, halsizlik, aşırı tatlı yeme isteği ve karamsarlık duygusu kadınları esir alıyor. Her ay tekrarlanan 'Adet Öncesi Gerginlik Sendromu' olarak tanımlanan bu değişiklikler, kadınların hayatını zorlaştırıyor. Bu sorunla başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla Acıbadem Maslak Hastanesi'nde 'Adet Öncesi Gerginlik Sendromu' yaşayan kadınlara özel bir klinik kuruldu. "Adet Öncesi Gerginlik Sendromu Kliniği" Sorumlusu Kadın Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Özkan Öztürk, "Sendrom, 2-14 gün öncesinden başlayan fiziksel ya da ruhsal bulguların ortaya çıkması fakat adet kanamasıyla birlikte 10-12 günlük süre içinde kaybolması, adeta değişik bir kişilik yapısında hayatını sürdürmesi ve her ay tekrar etmesi ile kendini belli ediyor" diyor. Doç. Dr. Öztürk, çeşitli yakınmalarla gelen hastanın dikkatli dinlenerek bulguların adet düzeniyle karşılaştırılması sonucunda tanı konulduğunu belirtiyor.



MAVİ BEBEKLERE ANNE KARNINDA TEŞHİS

Türkiye'de yaklaşık her bin bebekten sekizi doğumsal kalp hastalığı ile dünyaya geliyor. Bu bebeklerin yarısı ise 'mavi bebek' olarak tanımlanıyor. Ciltlerinin mavimsi ve mor bir hal alması nedeniyle böyle tanımlanan bu bebeklerde, hayatını kaybetmesine yol açacak kadar ciddi sorunlar bulunuyor. International Hospital'dan Kardiyovasküler Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Süleyman Özkan, "Cerrahi tıp alanında atılan dev adımlar sayesinde bu bebeklerin büyük bir kısmı kimi zaman bir, kimi zamansa bir dizi ameliyatın ardından hiçbir kısıtlama olmaksızın hayatlarına devam edebiliyor. Kalp hastalığının türüne ve şiddetine göre açık kalp ameliyatı bir yıllık takibin ardından uygulanabildiği gibi, iki hafta içinde, hatta doğumun hemen sonra yapılması da gerekebiliyor" diyor.

AŞIRI TERLEMeye CERRAHI ÇÖZÜM

El, ayak, yüz ve koltuk altından fazla miktarda ter salınması, kişinin günlük hayatını ve ilişkilerini olumsuz etkiliyor. Sorunun kalıcı çözümü için ameliyat öneriliyor.



Sosyal ilişkileri olumsuz etkileyen, kişiyi tokalaşmaktan alıkoyan aşırı terleme, özellikle ergenlik çağındaki gençlerde önemli bir sorun olarak gündeme geliyor. Kimi yöntemlerle tedavi edilse de, şikayetlerin yüzde 95 oranında giderilmesini sağlayan en etkili seçenek olarak cerrahi yöntemler öne çıkıyor. International Hospital Göğüs Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Murat Kara, aşırı terlemenin neden kaynaklandığını anlattı: "Ter bezlerinin aşırı çalışması sonucu daha çok kadınlarda görülen bu rahatsızlıkta, genetik özellikler etkili olabiliyor. Genellikle eller, ayaklar ve koltuk altında görülen aşırı terlemenin nedenleri arasında stres ve kaygı bulunuyor. Terleme, nadir olmakla birlikte, başka bir hastalığın belirtisi olarak da ortaya çıkabiliyor. Çünkü tüberküloz, lenfoma gibi hastalıkların belirtileri arasında terleme bulunuyor."

SOSYAL İLİŞKİLERİ ETKİLİYOR

Özellikle ergenlik döneminde ortaya çıktığında, sınava giren çocuklar aşırı terleme durumunda kalemi tutamaz hale geliyor ya da kağıt o kadar ıslanıyor ki, yazmak mümkün olmuyor. Bunların yanı sıra sevgiliyle, nişanlıyla el ele dolaşamamaktan yakınan insanların sayısı da azımsanmayacak kadar fazla. Sosyal ilişkilerin güçlü olması gereken mesleklerdeki kişiler, karşındakilerle tokalaşamaz hale geliyor.

FARKLI TEDAVİ SEÇENEKLERİ

Dr. Kara, bu şikayeti ortadan kaldırmak için ne gibi yöntemler kullanıldığını şu sözlerle anlatıyor: "Bizim kimini isteğimizle, kimini de istek dışı yaptığımız hareketler, otonom sinir sisteminin dengesine bağlı. Bu sistemin sempatik zincir ve para sempatik zincir adlı iki yapısı var. Göğüs kafesinin arkasında, omurganın her iki yanından aşağıya doğru inen sempatik zincirin etkisi ağır bastığında ellerde, ayaklarda, koltuk altında terleme gibi şikayetler ortaya çıkıyor. Botoks uygulamalarından, alüminyum hidroksitli pomadların kullanımına kadar pek çok seçenek var." Ancak ağızdan alınan ilaçların, sistemik yan etkilere neden olabileceğini de vurguluyor. Etkilerinden biri, görme bulanıklığı. Botoksun da çok sık kullanıldığını ancak sınırlı süre etki ettiği için tekrarlamak gerektiğini

belirten Dr. Kara, bir diğer tedavi yöntemi olan iyontoforez hakkında şunları söylüyor: "Bu yöntemde de, hastanın elleri ve ayakları suyun içine sokuluyor. Düşük miliamperli elektrik akımı verilerek kişinin ter bezlerinin daha az çalışması amaçlanıyor. Ancak bu tedavi de kalıcı sonuçlar vermediği için tekrarlamak gerekiyor. Cerrahi yöntemle, ter bezlerinin çalışmasını engellemek için ilgili sinirleri çıkartıyoruz. Birinci, ikinci, üçüncü, dördüncü ve beşinci sinirleri çıkardığımızda eller, ayaklar, koltuk altı ve yüzdeki terleme sona eriyor.

Ter bezleri uyarılmadığı için faaliyete geçemiyor. Bu sistem damarları daraltması, bronşları genişletmesi gibi görevlerinin yanı sıra, ter bezlerinin çalışmasını da sağlıyor." Ameliyatın etkilerinin hemen ortaya çıktığını söyleyen Dr. Kara, genel anestezi altında yapılan bu ameliyatın ardından hastanın uyanır uyanmaz "Ellerim kuru ve sıcak" diye tepki gösterdiğini, çünkü sürekli ıslak kaldığı için bu kişilerin elleri ve ayaklarının hep soğuk olduğunu belirtiyor.

Kısa sürede iyileşme

Ameliyat küçük kesilerle yapıldığı için hastada 7-10 gün arasında iyileşme sağlanıyor. Bu operasyonlardan sonra hastalar, günlük hayata çok daha hızlı dönüyorlar.



%100'E YAKIN BAŞARI

Ameliyat sonrası el terlemelerini önlemede yüzde 90-95 koltuk altındaki terlemenin giderilmesinde yüzde 80-85 başarı sağlanıyor.

Çocuğunuzun kalp sağlığından emin misiniz?

“KALP SAĞLIĞI” DEYİNCE AKLA ÇOĞUNLUKLA 40 YAŞ ÜSTÜ YETİŞKİNLER GELSE DE, ASLINDA KALP HASTALIKLARI, ÇOCUKLARI DA İLGİLENDİRİYOR. ÇOCUĞUNUZUN KALP SAĞLIĞINDAN EMİN OLMANIN VE BUNU KORUMANIN, ONUN GELECEĞİNE YAPACAĞINIZ EN ÖNEMLİ YATIRIM OLDUĞUNU HIÇ DÜŞÜNDÜNÜZ MÜ?



Bir çocuğun kalp sağlığı anne karnında başlıyor. Dünyaya gelmeye hazırlanan minicik bebeklerdeki doğumsal kalp hastalıkları; genetik geçişler, çevresel etkenler ve beslenme hataları ile ilgili faktörlerin birleşmesi ile oluşuyor. Ancak “Bu faktörlerin hangileri bir araya geliyor ve neyi değiştiriyor?” gibi sorulara tıp dünyasından henüz net bir yanıt yok! Ama sevindirici gelişmeler de var. Günümüzde gelişen tıp teknolojisi sayesinde anne karnındaki bebeğin kalbinde oluşan sorunlar kolayca tespit edilebiliyor. Yeni doğan bebeğin ise ilk muayenesinde kalp hastalıkları ile ilgili önemli bulgular elde edilebiliyor.

ERKEN TEŞHİS ÖNEMLİ

Doğumsal kalp hastalıkları dışında çocukluk döneminde geçirilen çeşitli hastalıkların etkisiyle de kalp sorunlarının meydana geldiğini belirten Acıbadem Maslak Hastanesi Çocuk Kardiyolojisi Uzmanı Prof. Dr. Alpay Çeliker, kalp hastalıklarının zamanında tespit edilmesinin tedaviyi olumlu etkilediğini vurguluyor. Prof. Dr. Çeliker, anne karnında oluşabilen kalp sorunlarının bir kısmına doğar doğmaz müdahale edildiğini, yaşamaz denilen çocukların bile sağlıklı bir ömür sürebildiğini ifade ediyor.



YÜZDE 90'I TEDAVİ EDİLEBİLİYOR

Bazı çocuklarda doğumsal kalp hastalığı olmasa bile çocukluk döneminde yaşanan bazı nedenlerle kalp hastalıkları gelişebiliyor. Bu nedenlerin başında; beslenme ve metabolizma bozuklukları ile boğaz enfeksiyonuna bağlı gelişebilen akut eklem romatizması geliyor. Sonradan oluşan bu tip kalp hastalıklarının tespit edilmesinde, ailelere de büyük görevler düşüyor. Çünkü çocuklarının kalp sağlığını kontrol ettirmeleri gerekiyor. Acıbadem Kadıköy Hastanesi Çocuk Kardiyolojisi Uzmanı Doç. Dr. Arda Saygılı, “Aileler kötü haber duymaktan korkup çocuklarını muayene ettirmekten kaçınmasınlar. Her zaman kötü haberler vermiyoruz. Kalp hastalıklarından korkmasınlar istiyoruz. Çünkü bunların yüzde 90'ını tedavi edebiliyoruz” diyor. Özellikle spora başlayacak olan çocuklar için istenen sağlık raporu konusunda hassas davranılması gerektiğini belirten Doç. Dr. Arda Saygılı aileleri uyarıyor: “Sağlık raporunu bürokratik bir belge olarak görmeyin. Çocuğunuzun kalbinde o yaşa kadar tespit edilmiş bir sorun yoksa bile çocuk kardiyoloğu muayenesi olmasını sağlayın.”

- Eğer ailede ve özellikle birinci dereceden akrabalarda doğuştan gelen bir kalp hastalığı, bu hastalığa bağlı genç ölüm ve yüksek kolesterol varsa, hiçbir şikayeti olmasa bile 0-2 yaş arasındaki bir çocuk, muayene olmalı.
- Hiçbir şikayet yoksa bile bir çocuk, tüm sağlık problemlerine karşı önlem alabilmek için düzenli olarak çocuk doktoru muayenesinden geçmeli.
- Kalp için en önemli tehlikelerden biri de, çocuğun geçirdiği enfeksiyon hastalıkları. Beta adı

KALP HASTALIĞININ BELİRTİLERİ

1. AY

- Emerken çabuk yorulması
- Emmeyi yarıda bırakıp dinlenmesi,
- Buna bağlı olarak kilo alımının durması,
- Özellikle uyurken çok sık nefes alıp vermesi
- Sebep yokken çamaşırlarını ıslatacak kadar terlemesi
- Ağız içinde, el ve ayak parmak uçlarında morarma(*)
- Ağlarken morarması.

(*) Dudak dış çevresi ve gözaltı morarmaları cilt yapısı ile ilgili olabilir.

1-6 YAŞ ARASI

- Yürürken ya da koşarken, akranlarına göre çabuk yorulması,
- Kilo almasının yavaşlaması,
- Sık akciğer enfeksiyonu geçirmesi,
- Fizik muayenede üfürüm duyulması.

1 AY-I YAŞ ARASI

- Beslenirken çabuk yorulması,
- Biberonu veya memeyi yarıya bırakıp dinlenmesi,
- Beslenmeyi tamamlamasının çok uzun sürmesi,
- Sebep yokken çamaşırları ıslanacak kadar terlemesi,
- Çok sık nefes alması,
- Ağız içinde, el ve ayak parmak uçlarında morarma,
- Sık akciğer enfeksiyonu geçirmesi.



Hayat kurtaran basit bir yöntem: Oksijen Saturasyonu

Prof. Dr. Alpay Çeliker, ciltten oksijen tayinini ifade eden “Oksijen Saturasyonu” nun bebek ve çocuklarda kalp rahatsızlıklarının tanısında kullanılan çok önemli bir yöntem olduğunu belirtiyor. Özellikle ailesinde kalp hastalığı bulunan ya da genel sağlığında sorunlar tespit edilen bebeğin parmağına takılan küçük bir cihazla, cilt üstünden yapılan oksijen tayini, hayat kurtarıcı bilgiler verebiliyor.

SPORA BAŞLAYACAKSA MUAYENE ŞART!

5 yaş, spora başlanacak dönem olarak kabul ediliyor. Bu yaşlarda mutlaka bir çocuk kalp uzmanına muayene ettirilmesi gerekiyor. Muayenenin yanı sıra Elektro Kardiyografi'sinin (EKG) alınması da öneriliyor. Eğer çocuk profesyonel spora başlıyorsa EKG'nin yanı sıra EKO yapılmasında da yarar var. Çocuk kalp uzmanları muayene sonucundan emin olmak için somut deliller istiyor. Çünkü kalp kası hastalığı ve doğuştan ritim bozukluğu gibi bazı hastalıklar kendini ancak eforla açığa çıkarabiliyor. Spor, en güçlü eforlardan biri. Doğuştan kalp hastalığı olup da tanı konulmamış ve tedavi edilmiş çocuklar, spor anında aşırı efor sarf ettikleri için ani ölüm riskiyle karşılaşabiliyorlar. Eğer bir çocuğun muayenesi normal çıkmışsa ve hobi olarak spor yapacaksa, 40 yaş sonrasına kadar tekrar kontrolden geçmesine gerek duyulmuyor. Ancak profesyonel spor yapacak olan çocukların 2 yılda bir muayene olmaları şart!

- Çocuk sağlığını korumanın temelini düzenli beslenme oluşturuyor. Bu nedenle çocukları rafine olan şekerden ve undan uzak tutmak ve hareketli bir yaşam sürmelerini sağlamak gerekiyor. Bir çocuğun televizyon, bilgisayar ve diğer ekran oyunlarının başında geçireceği toplam zaman en fazla 2 saat olmalı. Obez çocuklarda kalp hastalıkları hemen ortaya çıkmaya da, genç yetişkin çağlarında kardiyak problemler oluşabileceği akıldan tutulmalı.

SİNÜSLERE KESİSİZ MÜDAHALE

Sinüs cerrahisinde kullanılan Balon Sinoplasti yönteminde kanama yok, ağrı yok, pansuman yok! Böylece hastalar günlük yaşamlarına vakit kaybetmeden dönebiliyorlar.

Balon Sinoplasti yöntemiyle, sinüslerin tıkanmış kanallarını açmak için sinüsün ağzında balon şişirilerek bölge genişletiliyor. Böylece cerrahi işlem sonrası günler süren iyileşme süreci ortadan kalkıyor, hasta kısa sürede günlük yaşantısına dönebiliyor. Acıbadem Fulya Hastanesi Kulak Burun Boğaz Uzmanı Doç. Dr. Teoman Dal, "Balon Sinoplasti özellikle alın sinüziti gibi özel durumlarda çok faydalı oluyor. Bu yöntemle, genişletilen kanalların tekrar kapanma riski çok azdır" diyor ve sinüzit oluşumunu şöyle anlatıyor: "Burun çevresindeki kemiklerin içinde bulunan 5 çift hava boşluğuna sinüs deniyor. Bunlar; etmoid sinüsler (gözlerin arkasındakiler), maksiler sinüsler (yanaktakiler), frontal sinüsler (alındakiler) ve sfenoid sinüsler (kafa içindekiler) olarak sıralanıyor. Bunların içerisini döşeyen mukoza, sümük adı verilen salgı yapıyor. Bu salgı sinüslerin dar kanalına doğru itiliyor ve buradan buruna boşaltılıyor. Böylece nefes alınan hava nemleniyor. Bu mukozanın içinde mikroplara karşı maddeler de bulunuyor."

VİRAL ENFEKSİYONLAR SİNÜZİTE NEDEN OLUYOR

Sinüslerin ürettiği sümüğü buruna boşaltan kanal bir nedenle tıkanırsa ve üretim boşaltılamazsa ya da içerideki taşıma sistemi bir nedenle çalışmazsa sıvı birikmeye başlıyor. Biriken sıvının içinde bakteriler üreyip sinüzite neden oluyor. En çok da viral enfeksiyonlar bu tıkanmaya sebep oluyor. Diğer sebepler ise alerjik reaksiyonlar, burun içindeki eğiklikler ve diş kökünden gelen enfeksiyonlar olarak sıralanıyor. Sinüsün her türlü iltihabına sinüzit deniliyor. En sık olarak ise "akut bakteriyel sinüzit" görülüyor.

Sinüzitin türleri neler?

Akut ve kronik olarak ikiye ayrılıyor. Yeni başladığı dönemde akut, enfeksiyon tablosunun üç ayı geçmesi durumunda kronik sinüzit olarak adlandırılıyor. Poliplit sinüzit denilen türün ise nedeni bilinmiyor. Bu hastalıkta sinüs mukozası su ağırlıklı, üzüm salkımı gibi çıkıntılar yaratıyor. Bu parçalar sinüslerin ağzını tıkiyor ve kronik sinüs iltihabına neden oluyor. Sadece cerrahi olarak tedavi edilebiliyor.

BALON SINOPLASTİ TEKNİĞİ

Dünyada ve Türkiye'de son birkaç yıldır uygulanan Balon Sinoplasti tekniğini Doç. Dr. Dal anlattı: "Modern sinüs cerrahisinde prensip, sinüsün deliğini açıp içeri hava girmesini sağlamak ve salgının dışarı boşaltılması için uygun açıklık yaratmaktır. 25 yıldır bu endoskopik cerrahi yöntemi kullanılıyor. Etrafında göz, beyin, şah damarı gibi bölümler bulunması nedeniyle sinüs ameliyatları çok karmaşık bir cerrahi. Ayrıca ameliyat sonrası bakım ve 1-2 ay takip gerekiyor. Oysa çalışan insanların ameliyat sonrası bakımlarında zorluklar yaşanabiliyor. Bunun önüne geçmek için yeni fikirler geliştirildi ve ilk kez 2004 yılında ABD'de, sinüslerin tıkanmış kanallarını açmak için içerisinde balon şişirmek ve genişletmek fikri doğdu. "Balon Sinoplasti" tekniği 2007'de Türkiye'de de uygulanmaya başlandı. Bu yöntemde, sinüsün boşalma deliğinden kılavuz telle giriliyor, hiçbir doku boşaltılmadan buraya kateter yerleştiriliyor, kateterin balonu sinüsün ağzında şişirilip genişletiliyor. Önceleri ameliyat sırasında balon kateterlerin sinüs kanallarında uygun yerleşimini sağlamak için sikopi cihazı kullanılması nedeniyle hastalar işlem sırasında X ışını alıyordu. Bu problemi ortadan kaldırmak üzere ışıklı klavuz tellerin geliştirilmesi ile bu sorunun önüne geçildi. Bugün sadece kafanın içinde bulunan sinüsler için maksimum yarım dakika X ışını kullanılıyor. Bu teknik önceleri sadece yanak, alın ve kafa içi sinüslere yönelik bir yöntemdi. En sık görülen sinüzit şekli olan ve iki gözün ortasında küçük hücrelerden oluşan etmoid sinüslere uygulanamıyordu. 2007 yılı sonunda bunun için bir sistem geliştirildi. Etmoid sinüslere rezervuarlı balon kateterler yerleştiriliyor, kateterler iki hafta burada kalıyor, ilaç uygulaması yapıyor ve sonra çekiliyor."

TEKNİK GELECEK İÇİN UMUT VAAT EDİYOR

Peki Balon Sinoplasti sinüzit için tek başına bir çözüm mü? Doç. Dr. Dal, bu soruyu şöyle yanıtlıyor: "Balon Sinoplasti, her vakaya uygulanmasa dahi sinüs cerrahisinde cerrahin elinde bulunması gereken ve bazı durumlarda çok faydalı olan bir yardımcı teknoloji. Sadece Balon Sinoplasti ile çözülebilecek sinüzit miktarı yüzde 10, ancak ameliyatı yapan kişinin elinde bu ekipman bulunursa ve ameliyat sırasında farklı amaçlarla kullanılırsa büyük avantajlar sağlıyor. Örneğin, sadece alın sinüziti gibi özel durumlarda bu yöntem çok faydalı oluyor. Hem yeri hem de hastanın anatomik yapısı nedeniyle sinüs girişinin yeterince açılmadığı alın sinüslerinde Balon Sinoplasti ile kortizonlu kateter konuluyor ve iki hafta salgılanması sağlanıyor. Bu yöntem, ameliyat sonrası tekrar yapışma riskini en aza indiriyor. Çok yeni olan bu teknik gelecek için umut vaat ediyor."

Balon Sinoplasti yönteminin avantajları neler?

- Komplikasyon ihtimalini düşürüyor.
- Gereksiz travma yaratmıyor.
- Hasta gece hastanede kalmadan taburcu olabiliyor ve ertesi gün işine dönüyor.
- Genişletilen kanalların tekrar kapanma ihtimali çok azalıyor.



KİMLERE UYGULANAMAZ?

- Enstrümanlar uygun olmadığı için 5 yaş altındaki çocuklara,
- Poliplit sinüziti olan hastalara,
- Daha önceden sinüzit ameliyatı olmuş ve bu bölgede sert doku oluşmuş hastalara,
- Genel anestezi almasında sakınca olanlara.

HAYATIN İLK 36 SAATI ONLAR İÇİN ÇOK ÖNEMLİ

Türkiye’de her yıl doğan bin çocuktan üçünde spina bifida yani “açık omurga anomalisi” görülüyor. Bu rahatsızlıkla dünyaya gelen bebekler, ilk 36 saatin içinde ameliyat edilirse, anomalinin neden olduğu kimi sorunlara engel olmak mümkün.

Avrupa ülkelerinde neredeyse hiç görülüyor ama Türkiye’de her bin doğumdan üçünde “spina bifida” yani açık omurga anomalisine rastlanıyor. Dünyaya bu rahatsızlıkla gelen bebeklerin, daha rahat bir yaşam geçirebilmesi için ilk 36 saat içinde ameliyat edilmeleri gerekiyor. Ayak hareketlerini etkileyen, idrar ve gaita tutamama ile cinsel sorunlara yol açan anomalinin başta çocuk beyin

cerrahisi uzmanı olmak üzere uzman bir ekip tarafından ele alınması gerekiyor. 18 yıldan bu yana, bu anomali ile dünyaya gelen çocukları tedavi eden Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Pediatrik Nöroşirurji Birimi Sorumlusu Çocuk Beyin Cerrahisi Uzmanı Prof. Dr. M. Memet Özek, ameliyatın ardından düzenli bir kontrol dönemi ile bu çocukların sağlık sorunlarında kısmi düzelmeler sağlanabildiğini söylüyor.

AMELİYAT, FETUS DÖNEMİNDE DE YAPILABİLİR Mİ?

Spina bifidalı bebeği, henüz anne karnında iken ameliyat eden merkezler de var. Prof. Dr. M. Memet Özek, biri ABD, diğeri Brezilya’da bulunan iki merkezde çok büyük ümitlerle bu işe başladığını anlatarak, gelinen noktaya ilişkin şunları söylüyor: “Anne karnındaki ameliyatlar, sadece beyincikteki sorunu önlüyor. Diğer sorunları ortadan kaldırmıyor. Yani biraz astarı yüzünden pahalı bir işlem. Bir işlem planlıyorsanız, bunun getirisinin yeterince büyük olması lazım. Çünkü anne karnındaki ameliyatın hem bebeğe hem anneye yüklediği risk var. Buna değiyorsa yapalım. Şu anda değmiyor gibi gözüküyor. Değdiğine inansaydım, emin olun şu ana kadar yapmıştım.”

TEDAVİNİN ÜÇ ÖNEMLİ AYAĞI

Bu anomali nedeniyle görülen sorunları ayakların hareketi, idrar ve gaita tutamama sorunları ile cinsel sorunlar olarak sıralayan Prof. Dr. Özek, “Halbuki biliyoruz ki, bu bebeklerin beyinciklerinde ve beyinlerinde de ek bazı sorunlar oluyor. Spina bifida, bebeğin anne rahminde gelişirken oluşmuş olan ve bütün sinir sistemini etkileyen bir anomali. Bunlar ileriki yaşlarda karşımıza çıkıyor” diyor. Beyin ve beyincik dokusundaki şekil bozukluklarının ileriki yıllarda solunuma, kolların hareketine ve yutmaya yönelik sorunlara neden olabileceğini ifade eden Prof. Dr. Özek, bu çocukların tedavisinde erken dönemde hekimleri zora sokan konulardan birinin de hidrosefali olduğunu vurguluyor. Hidrosefaliyi “Beyin omurilik sıvısının kafanın içinde birikmesi ve basınç yaratması” diye tanımlayan Prof. Dr. Özek, sözlerini şöyle sürdürüyor: “Spina bifida, tüm sinir sistemini etkileyen kompleks bir anomali. Dolayısıyla tedavide hekim olarak karşımıza üç önemli aşama geliyor. Bir, erken tanı konması. İki, tanı konmuş ve doğmasına karar verilmiş bebeklerde zararı minimuma indirmek için çok sistemli bir ekip çalışmasıyla tedavinin sunulması. Üçüncü aşama ise bu erken tedavi edilmiş bebeklerin ve çocukların izlenmesi. Çünkü bu anomali, hayat boyu kişiyle birlikte yaşıyor.”

AMELİYAT İLK 36 SAAT İÇİNDE OLMALI

Doğumuna karar verilmiş spina bifidalı bebeğin dünyaya geldikten sonraki ilk 36 saat içinde ameliyat edilmesi gerekiyor. “Böyle bir gebelik olduğunda perinatolog veya kadın doğum uzmanı hekimin, ilgili çocuk beyin cerrahisi ekibiyle temas kurması lazım ki, doğumun hemen akabinde bu bebek acilen ameliyata alınabilsin” diyen Prof. Dr. Özek, ameliyat için hazırlık yapılması gerektiğine işaret ediyor: “Genelde ülkemizde, bir bez parçasına sarılmış bebeğe birisi kapıda beliriyor ve anında hizmet almak istiyor. Ancak



SPİNA BİFİDA ANNE KARNINDA TEŞHİS EDİLEBİLİYOR!

Spina bifida nedir?

Yüksek Riskli Gebelik, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Rıza Madazlı: Spina bifida, anne karnında oluşan bir hastalık. Hamileliğin ilk ayında oluşan bu anomalide, omurga tam olarak kapanmıyor. Bu nedenle halk arasında ‘Ayrık omurga hastalığı’ olarak da biliniyor. Omurga gelişimini tamamlayamıyor ve bir boşluk veya açıklık kalacak şekilde oluşuyor. Bu durumda omurilik işlevini yerine getiremiyor. Dolayısıyla omurilikten etkilenen bazı organların çalışması da bozuluyor. Eğer anne karnında teşhis edilemezse, bebek doğduktan sonra omurilikte meydana gelen açıklık nedeniyle hemen fark edilebiliyor.

Spina bifidalı bebekte hangi hastalıklar görülebilir?

Prof. Dr. Madazlı: Bu bebekler yaşam boyu hidrosefali, beyin zarlarının iltihabı, idrar yolu sorunları, kalça çıkıkları, bazı ortopedik sorunlar ve nörolojik sorunlar gibi çeşitli hastalıklarla karşılaşabilirler.

Hastalığın görülme sıklığı nedir?

Prof. Dr. Madazlı: Spina bifidanın Türkiye’de görülme sıklığı bin canlı doğumda 3. Her yıl 450’den fazla spina bifidalı bebek dünyaya geliyor. Bu hastalık maalesef ülkemizde diğer ülkelere göre daha sık görülüyor.

Hastalık nasıl teşhis ediliyor?

Prof. Dr. Madazlı: Hamileliğin ikinci trimester döneminde yapılan tarama testi, tanı için önem taşıyor. Üçlü testte elde edilen alfa protein (AFP) incelemesinde değer beklenenden fazla çıkarsa, spina bifida olasılığını dikkate almak gerekiyor. **AFP değeri yüksekse, şüphe durumunda yapılan kan testinden sonra ne yapılıyor?**

Prof. Dr. Madazlı: Kan testinin 16-17. haftalarda yapılması gerekiyor. Sonrasında detaylı bir ultrason tetkikine sıra geliyor. Hamilelik haftasının tam olarak bilinmesi büyük önem taşıyor. Sonraki adımı da herhangi bir anomali olup olmadığını anlamak için sistematik olarak kafatası ve vücudun geri kalanının incelenmesi oluşturuyor. Genellikle spina bifida hemen saptanabiliyor.

Ultrasonda spina bifidayı saptayamama ihtimali var mı?

Prof. Dr. Madazlı: Kullanılan makinenin kalitesi ve doktorun uzmanlığı, hastalığın teşhisinde önem taşıyor. Ancak ultrasonda spina bifidayı saptayamama ihtimali oldukça düşük.

en basitinden ameliyathanelerinizi dolu ise, bu hizmeti vermek için, bebeğin bir ameliyatın bitmesini beklemesi lazım. Üstelik yeni doğmuş bir bebeğin ameliyatı ile bir erişkin hastanın ameliyatı arasında dağlar kadar fark var. Örneğin, ameliyathanenin ısısının yükseltilmesi bile küçük ama önemli bir teknik ayrıntı. Çünkü siz gerektiğinde 2.5-3 kiloluk bebeği ameliyat edebiliyorsunuz.”

HAMİLELİK ÖNCESİNDE FOLİK ASİT ALINMALI

Hastalığın nedeninin tam olarak bilinmediğini, ancak folik asit eksikliğinin önemli olduğunu anlatan Prof. Dr. Özek, hamile kalmadan üç ay öncesinden itibaren folik asit alımının gereğine işaret ediyor. Spina bifidanın gerek aile, gerekse ülke açısından önemli bir sorun olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Özek, “Spina bifida hastasının Avrupa koşullarındaki yıllık bakım masrafı 250-300 bin dolar düzeyinde. Biz çok zengin bir ülke değiliz, sağlık kaynaklarımız da sınırsız değil. Ülkemizde, spina bifida hastasının devlete kaç mal olduğunu gösteren bir çalışma yok. Günün birinde bu hesaplanırsa boyutlarının ne kadar yüksek olduğunu görürüz. Gönül ister ki, spina bifidalı sayısını olabildiğince azaltalım” diyor. Tedavi süreci, hastanın ameliyatı ile bitmiyor. Spina bifidalı çocukların sonraki yıllar boyunca da izlendiğini dile getiren Prof. Dr. Özek’in verdiği bilgilere göre, çocuk beyin cerrahları bu çocukları yılda bir kez kontrol ederken, nefrologlar ya da ürologlar takiplerini dört ayda bir yapıyor.

ERKEN AMELİYAT SORUNLARI AZALTIYOR

Prof. Dr. Özek, doğumundan haberdar oldukları spina bifidalı bebek için ameliyathaneyi hazırladıklarını ve bebek dünyaya geldikten iki üç saat sonra ameliyata başladıklarını anlatarak, erken müdahalenin sağladığı kazanımlara ilişkin şunları söylüyor: “Bu hastalarda, tedavide geç kalınmış

olanlara göre klinik sonuçlar belirgin derecede daha iyi oluyor. Zamanında müdahale etmezseniz sorunlar büyüyor. Ben erken ameliyat ederek, en azından bu sorunların büyümesine engel oluyorum.”

EKİBİN TECRÜBESİ ÇOK ÖNEMLİ

Spina bifidalı bir çocuğu, çocuk beyin cerrahisi, ortopedi, çocuk nörolojisi, nefroloji ve çocuk ürolojisi uzmanlarının görmesi gerektiğini ifade eden Prof. Dr. Özek, “Bu çocuklarda, çocuk beyin cerrahisi alanının dışında idrar yapma ve gaita sorunu olabiliyor. Ayaklarında ortopedik deformiteler görülebiliyor, beyin veya beyinciklerinde ek sorunlar olabiliyor. Bunların tümünden anlayan bir hekim yok yeryüzünde” diyor. Bu nedenle spina bifida polikliniklerinin önemli olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Özek, şöyle devam ediyor: “İdeal spina

Şiddetine ve yol açtığı sorunlara göre üç çeşidi bulunsa da spina bifida denince akla en ağır seyreden “miyelomeningosel” geliyor. Prof. Dr. Özek, “Biz artık spina bifida dediğimiz zaman miyelomeningosel’i anlıyoruz” diyerek, hastalığı daha hafif yaşayanların düzgün bir ameliyatın ardından hayatının kalanını yüzde 100 normal olarak sürdürebildiğini anlatıyor.

bifida polikliniğine hasta geliyor, yan yana sıralanmış odaların hepsinden geçiyor ve kısa zaman içinde hepsinden sonuç alıyor. Bunun bir avantajı da finansman olarak aileye çok yük olmaması. Çünkü her bir bransa tek tek gittiğinizde hem çok zaman kaybı oluyor, hem de mali açıdan ciddi bir portre oluşturuyor. Bu hizmetin hepsini içine alacak makul bir rakamla bunu çözmeye çalışıyoruz. Bu işin ideali budur ve ülkemizde de böyle çalışma grupları mevcuttur.”



Kitabını ‘700 küçük yanan muma’ adadı

İlk spina bifidalı hastasını görmesinden bu yana 18 yıl geçen, şu ana kadar yaptığı 700 açık spinal disrafizm ve 1100 kapalı spinal disrafizm ile birçok çocuğun hayatını değiştiren Prof. Dr. M. Memet Özek, son 10 yılda yazılmış tek spina bifida kitabının da yazarı. ABD ve Avrupa’da yayınlanan kitabını, “Yolumu aydınlatan, ameliyat ettiğim 700 küçük yanan muma” sözleriyle bu çocuklara ithaf eden Prof. Dr. Özek, aynı zamanda Avrupa Çocuk Beyin Cerrahisi Derneği’nin de başkanı. 21-25 Nisan tarihleri arasında Antalya’da düzenlenen Avrupa Çocuk Beyin Cerrahisi Kongresi’nde de, spina bifida konusu gündeme getirildi.

“BİR GÜN BEN DE ESTETİK YAPTIRABİLİRİM”

Acıbadem Hayat'ın sorularını yanıtlayan ünlü yıldız Hülya Avşar, haftada 3-4 dört gün spor yaptığını söyleyerek, “Spor yaptığımda kendime saygımın pekiştiğini görüyorum” diyor. Estetik konusunda ise tavrı doğallıktan yana. Ancak sarkma ve gözaltında torbalaşmalar olduğunda, estetik operasyona başvurabileceğini de çekinmeden itiraf ediyor.



iş hayatınız çok yoğun olduğu halde her zaman spora vakit bulabiliyorsunuz. Spor sizin için ne anlam ifade ediyor? Spor yaptığımda kendime olan saygımın pekiştiğini görüyorum. O günüm çok keyifli geçiyor, son derece sakin oluyorum. Her şey hakkında çok daha mantıklı ve yapıcı düşünebiliyorum...

PİLATESE BAŞLADIM

Düzenli olarak spor yapabiliyor musunuz? Haftada kaç gün ya da kaç saatinizi spora ayırıyorsunuz?

Haftada 3 ya da 4 gün spora yapmaya çalışıyorum. İşim yoksa her gün yapıyorum ama kendimi çok fazla yormuyorum. Genellikle yüzüyorum, şimdi pilatese de başladım.

Evde veya kapalı mekanlarda hangi sporları yapmayı tercih ediyorsunuz?

Evde koşu bandı ve bisiklet kullanıyorum. Bir de pilates yapıyorum.

Spor dışında, sağlığınıza için nelere dikkat ediyorsunuz? Örneğin ‘Uykudan ödün vermem’ şeklinde kurallarınız var mı?

Uykudan asla ödün vermem, sigara kullanmıyorum. Alkolü ise çok nadir içiyorum. Onun dışında beslenmeme dikkat etmeye çalışıyorum; katı yağdan uzak duruyorum, bol bol maydanoz ve o tarz yeşillikler tüketiyorum.

Kızınız Zehra’yı spora yönlendiriyor musunuz? Anne kız birlikte yapmaktan hoşlandığınız bir spor var mı?

Birlikte tenis oynamaktan hoşlanıyoruz ama Zehra voleybolcu. Beş senedir de ENKA takımında voleybol oynuyor. Bazen onu yakalayıp ikna edebilirsem birlikte tenis oynuyoruz.

ANLATINCA HALA İÇİM BİR HOŞ OLUYOR!

Şubat ayında Bursa’da talihsiz bir kaza atlattınız. Kazanın nasıl olduğunu anlatabilir misiniz? Snowboard yaparken meydana geldi. Board yapabilmek için karın fazla olması gerekiyor. Ama o gün board

yapmaya uygun kar yoktu. Hatta karın altında buzlanmalar vardı. Sanırım o buzlanma sebebiyle board ters döndü. Vücudum başka bir yöne gitti ve ayağım kırıldı. Anlatınca hala içim bir hoş oluyor!

İlk müdahale anından itibaren nasıl bir süreç geçirdiniz? Ameliyatınız nasıl geçti, sonrasında neler yaşadınız? Bu durum spor yapmanızı etkileyecek mi?

Ameliyatım son derece iyi geçti. Ayağıma 31 santimetrelik bir titanyum yerleştirmiş olmalarına rağmen çok başarılı bir ameliyat oldu. Estetik açıdan da hiçbir sorun kalmadı. Bu durumun spor yapmamı engellemeyeceğini söylüyorlar. 5-6 ay spor yapamayacağım ama sonra sanırım devam edebileceğim.

SARKMA AMELİYATI MANTIKLI

Yaşlılığın etkilerini giderecek estetik operasyonlara nasıl bakıyorsunuz? Genç ve güzel görünme adına yapılan bu ameliyatlarda kadınlar üzerinde olumsuz bir psikolojik etki yarattığına inanıyor musunuz? ‘Bir gün gelir ben de yaptırabilirim’ diye düşündüğünüz oluyor mu?

Aşırı olmamak kaydıyla kırışık olmayı seviyorum, ama sarkmayı sevmiyorum. Gıdık aldırarak ya da sarkmayı düzeltmek için

yapılan ameliyatlara mantıklı buluyorum. Kırışıklıkları düzeltmek için balon gibi görünmeyi tercih etmem. Bence, genç ve güzel görünmek için gereksiz fiziki değişikliğe uğramak şart değil. Ama kendilerini iyi hissediyorlarsa yaptırırlar. Karşı değilim; kötü bir psikolojik etki yarattığını düşünmüyorum. Sarkma ve gözaltlarında torbalaşmalar olursa, evet ben de yaptırabilirim!

Ünlü olmak ve ünü korumak için ‘akıllı’ olmanın rolü olduğuna inanıyor musunuz? Geçmişinizde “Ah, daha akıllı davranabilirdim!” dediğiniz olaylar ve pişmanlıklar yaşadınız mı?

Mutlaka şans da önemli ama bulunduğun konumu korumak için aklını kullanmak, dünyayı takip etmek gerektiğini düşünüyorum. Pişmanlıklarım var ama önemli bir anım yok. Ama bazı TV programlarına katıldığım için pişmanlık duyduğum oldu.

Ünlü olduğunuz andan itibaren ‘idol’ konumuna geldiniz. Ama sizi her zaman doğal halinizde gördük. Kendinizi farklı göstermek için çaba harcamadınız... Doğallığınızı “Ben çocukluğumdan beri böyleyim” cümlesiyle mi yoksa, “Bir gün...” diye başlayan yaşanmış bir olaydan sonra diye mi açıklarsınız?

Çocukluğumdan beri hep böyle oldum.

Yeni projelerinizden bahsedebilir misiniz?

Önümüzdeki sene, sinema filmi ve TV’de sit-com gibi daha çok oyunculuk ağırlıklı çalışmalar olacak. Albümüm çıktı, onun tanıtım projelerine başlayacağım.



Avşar, geçtiğimiz şubat ayında Uludağ’da snowboard yaparken bacağına kırmıştı.

UZAKTAN KUMANDA EDİLEN VE 540 DERECE DÖNEBİLEN KOLLAR, 3 BOYUTLU VE YÜKSEK ÇÖZÜNÜRLÜKLÜ FOTOĞRAFLAR, VÜCUDUN EN DERİN YERLERİNDE BİLE MINİK DELİKLERDEN GERÇEKLEŞTİRİLEN AMELİYATLAR, AĞRISIZ VE HIZLI İYİLEŞME SÜRECİ... ACIBADEM MASLAK HASTANESİ'NDE OCAK 2010'DA KULLANILMAYA BAŞLANAN DA VINCI ROBOTUNUN BU ÖZELLİKLERİ HEM HEKİME HEM DE HASTAYA BÜYÜK KOLAYLIKLAR SAĞLIYOR.



Ameliyatlarda **robotik** cerrahi devri

Robot yardımı ile laparoskopik cerrahi anlamına gelen "da Vinci" teknolojisi, pek çok hastalığın cerrahi uygulamasında gün geçtikçe daha sık kullanılıyor. 1995'te uzaktaki bir hastanın başka bir merkezden ameliyat edilmesi fikri ile ortaya çıkan robotik cerrahi, artık laparoskopik cerrahinin bir adım ötesi olarak uygulanıyor. En çok da tıbbın; kadın hastalıkları, üroloji, kalp ve damar cerrahisi, genel cerrahi ile kulak burun boğaz branşlarında kullanılıyor. "Açık" olarak tabir edilen klasik yöntemde büyük kesiler açılıyor, cerrah eliyle ve aletlerle direkt olarak organa temas ediyor. Laparoskopide ise organlar arasındaki boşlukların içerisine deliklerden borular sokularak giriliyor, şişirilen bu

boşlukların içerisine itilen aletler ve kamera eşliğinde 3 boyutlu görüntü elde ediliyor. Organa doğrudan temas edilmiyor, kesi yerleri çok küçük oluyor, hasta daha az kan kaybediyor, çabuk iyileşiyor ve ameliyat izi kalmıyor. Robotik cerrahide ise laparoskopik cerrahide karşılaşılan bazı teknik zorlukların önüne geçiliyor. Laparoskopik cerrahide görüntü iki boyutlu iken robotik cerrahide üç boyutlu ve yüksek çözünürlüklü olarak elde ediliyor. İçeri itilen aletler 540 derece dönebiliyor. Böylece laparoskopide teknik engeller nedeniyle yapılamayan bazı ameliyatlarda robotik cerrahide yapılabilecek hale geliyor. Özellikle üroloji ve bağırsak cerrahisinde organların daha aşağıda ve derinde olması nedeniyle robotik cerrahi daha da önem kazanıyor.

Robotik cerrahi ile organa doğrudan temas edilmiyor, kesi yerleri çok küçük oluyor, hasta daha az kan kaybediyor, çabuk iyileşiyor ve ameliyat izi kalmıyor.

NASIL ÇALIŞIYOR?

Ameliyathanede cihazı kullanmakta uzman olan bir cerrah ve bir asistan bulunması yeterli. Genel anestezi altındaki hasta ameliyat masasındayken, cihazın kollarına gerekli cerrahi aletler takılıyor. Cerrah ise konsol adı verilen ve yine ameliyathanede bulunan kumanda merkezinin başında oturuyor. Cerrah burada "joystick" benzeri aletle bir ya da birkaç delikten vücuda giren cerrahi aletlere kumanda ediyor.

ROBOTİK CERRAHİ İLE KOLTUK ALTINDAN TİROİT AMELİYATI

Tiroit cerrahisinde özellikle kadınların en büyük endişesinin boyunda kalacak iz olduğunu belirten Acıbadem Maslak Hastanesi Genel Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Mete Düren, estetik kaygılar nedeniyle bu ameliyatları robotik cerrahi ile koltuk altından girerek yaptıklarını belirterek şu bilgileri veriyor: "Bu yöntem kadınların boyunlarına çok önem verdiği Uzakdoğu'da ortaya çıktı. Önce koltuk altından girip bölgeyi şişirerek ameliyat denendi, ancak hekimi çok yorduğu için tercih edilmedi. Robotik cerrahi teknolojisi ortaya çıkınca, koltuk altında bir kesi ile cilt altından tünel oluşturup robotun kollarını buradan içeri sokarak çalışma alanı oluşturuldu." Türkiye'de şu anda endokrinoloji cerrahisinde robotik cerrahiyi kullanan tek uzman olan Prof. Dr. Düren, yöntemle ilgili Kore'de eğitim sürecinden geçti. Prof. Dr. Düren, ocak ayından beri uygulanmaya başlanan yöntemi 5 vakada kullandıklarını belirterek, "Şu anda Avrupa'da en çok uygulama yapılan merkez Acıbadem Maslak Hastanesi. İlk iki vakayı tek taraflı, diğer ikisini iki taraflı uyguladık. Son uygulamayı ise kanser vakasında iki taraflı olarak yaptık" diyor. Bu yöntemin, tiroit kanseri ve bununla birlikte boyun lenf kusurlarında bir kulaktan diğerine uygulanan kesilerin önüne geçeceği belirtiliyor. Robotik cerrahinin tiroit ameliyatlarında kullanılmadığı durumlar da bulunuyor. Çok büyük guatrılarda, daha önce ameliyat geçirmiş hastalarda, çok ileri kanserlerde ve vücut kitle endeksi 30'un üstüne olanlarda bu cerrahi uygulanamıyor. Risk açısından yaklaşıldığında ise bu yöntemin riskinin standart cerrahiden hiçbir farkı bulunmuyor. Ameliyatta adale kesilmediği ve gerilmediği için ağrı olmuyor, hasta ertesi gün evine gidiyor, 4-5 gün içinde günlük hayatına dönebiliyor.

KADIN HASTALIKLARI AMELİYATLARINDA KULLANIMI ARTIYOR

da Vinci teknolojisinin kullanımının en hızlı arttığı alan kadın hastalıkları. Acıbadem Maslak Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Prof. Dr. Mete Güngör, 2004 yılında dünyada bu alanda 100 hekim bu tekniği kullanırken şimdilerde 1200 hekimin tercih ettiğini belirterek, "Üç aydır Acıbadem Maslak Hastanesi'nde bulunan da Vinci cihazı ile bugüne kadar çoğu kanser olmak üzere 15 hastayı ameliyat ettik" diyor. Prof. Güngör, yöntemin kadın hastalıkları alanındaki avantajlarını ise şöyle sıralıyor: "Laparoskopik cerrahide hasta ertesi gün evine gidiyor, kesi izi çok küçük oluyor, ağrı çekmiyor. Bazı ameliyatlarda standart laparoskopik cerrahi ile yapılamazken da Vinci yöntemi ile yapılabiliyor. Özellikle rahim ağzı ve rahim kanserlerinde, büyük miyomlarda ve rahim asma ameliyatlarında kullanılıyor. Rahim kanserinin genellikle görüldüğü şişman ve ileri yaşta hastalarda standart laparoskopik cerrahi uygulanamazken robotik cerrahi ile o hastaların ameliyatlarını birkaç küçük kesi yaparak yapıyoruz. Aksi takdirde bu hastaların karnında yaklaşık 20 cm'lik bir kesi açmak durumunda kalıyoruz. Şişmanlık nedeniyle de iyileşme süreleri çok uzun oluyor." Laparoskopinin en zor kısmının

dikiş atmak olduğunu belirten Prof. Dr. Güngör, robotun 540 derece dönebilen kolları ile bu zorluktan da kurtulduklarını anlatıyor. Robotun zor vakalara müdahale edebilme şansı verdiğini belirten Prof. Dr. Güngör, "Bazı durumlarda laparoskopik ameliyattan açık ameliyata dönmek gerekebiliyor. Robot bu ihtimali azaltıyor. Çikolata kistleri de oluşturan ileri evre endometriozisde yapışıklıklar nedeniyle zor yapılan ameliyatlarda birlikte 3 boyutlu görüntü sayesinde bu sistemde daha kolay alınabiliyor. Rahim daha sonra oluşabilecek gebelikler açısından çok iyi dikilmesi gereken bir organ olduğu için robot, rahimdeki miyom ameliyatlarında da büyük avantaj sağlıyor. Tüplerin tıkalı olduğu durumlarda hassas ve ince dikişler gerektiği için yine robot teknolojisi avantajlı oluyor" diyor. Over kistleri ve dış gebelik gibi basit ameliyatlarda robota gerek duyulmuyor. Dünya Robotik Kongresi'nden henüz dönen Prof. Dr. Mete Güngör, önümüzdeki yıllarda dünyada ve ülkemizde obezitenin artacağını ve ameliyatlarda robotik cerrahinin daha önemli hale geleceğini vurguluyor. Dünyada 1500'e yakın da Vinci robotu bulunuyor. Robotun önümüzdeki yıllarda sadece ameliyathaneye tavanlarını monte edilen kollarından oluşması ve tek delikten uygulanması planlanıyor. da Vinci'de her bir kolun ayrı bir görevi bulunuyor. Uzman cerrah kolları büyük bir titizlikle yönetiyor.



OBEZLERE da Vinci İLE AMELİYAT

Dünya Robotik Kongresi'nden henüz dönen Prof. Dr. Mete Güngör, önümüzdeki yıllarda dünyada ve ülkemizde obezitenin artacağını ve ameliyatlarda robotik cerrahinin daha önemli hale geleceğini vurguluyor. Dünyada 1500'e yakın da Vinci robotu bulunuyor. Robotun önümüzdeki yıllarda sadece ameliyat masalarına monte edilen kollarından oluşması planlanıyor.

Yazın keyfini çıkarmayı hayal ettiğiniz şu günlerde, minik bir hatırlatma yapmak istedik. Yaz mevsimi yalnızca keyif getirmiyor. Eğer hazır olmazsanız, bazı cilt sorunlarıyla karşılaşmanız kaçınılmaz.

YAZLA GELEN 7 CİLT SORUNUNDAN NASIL KORUNMALI?

Sıcak yaz günlerinde doğada, açık havada daha fazla vakit geçiriyor, yüzüyor, güneşleniyor, uzun yürüyüşlere çıkıyorsunuz. Bunlar yazın en keyifli tarafları. Ancak güneş yanıkları, böcek ısırıkları, isilikler gibi sorunlar bu keyfinizi gölgeleyebiliyor. Acıbadem Kadıköy Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. İnci Candan ve Acıbadem Bakırköy Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Yeşim Tekin'e, yazın en sık rastlanan cilt sorunlarını ve alınması gereken önlemleri sorduk. İşte uzmanların yanıtları...

GÜNEŞ YANIKLARI

1 Dr. İnci Candan: Uzun süreli ve korunmasız olarak güneşte kaldığında deride oluşan yanma hissi, acı ve bazen de sıvı dolu kabarcıklar oluşturan akut reaksiyonu, güneş yanığı olarak tanımlanıyor. **Korunmak için:** 11.00-16.00 saatleri arasında doğrudan güneşe maruz kalmayın. Rüzgârlı, bulutlu havalarda güneşin olumsuz etki yaratmayacağını düşünmeyin. En az 30 koruma faktörlü güneş kremi kullanın. Kremi güneşe çıkmadan yarım saat önce uygulayın, 2-3 saatte bir yenileyin, denize ve havuza girdikten sonra tekrar sürün.

BİTKİ ALERJİLERİ

2 Dr. Candan: Yaz aylarında çoğunlukla parklarda, bahçelerde vakit geçirmenin sonucu olarak bitki alerjileri ortaya çıkabiliyor. En çok incir ağacı veya olgunlaşmamış meyvesi ile temastan sonra görülüyor. Temas ettiği bölgede kaşıntı, ağrı ve birkaç ay süren kahverengi lekeler oluşuyor. **Korunmak için:** Hangi bitkinin alerji yapacağını bilmek mümkün olmadığı için korunmak kolay değil. Böyle bir reaksiyon olduğunda bölgenin bol su ile yıkanması, kaşıntı ve yanma devam ederse soğuk kompres yapılması, o an bulunabilirse antihistaminik ilaç alınması ve kortizonlu losyon sürülmesi öneriliyor.

GÜNEŞ ALERJİSİ

3 Dr. Candan: Bazı kişilerde cildin güneşe maruz kalan alanlarında kaşıntı ve döküntüler ortaya çıkabiliyor. Özellikle açık tenlilerde görülen güneş alerjisi, cildin güneşle temas ettiği ilk gün ortaya çıkıp sonra kendiliğinden kaybolabiliyor. Ancak bu sorunu, yaz boyunca yaşayanlar da var. **Korunmak için:** Güneş koruma ürünleri her zaman işe yaramıyor. Tatile çıkmadan önce antihistaminik oral ilaçlara başlamak ve tatil süresince kullanmak kısmen koruyor. Bazı durumlarda güneş alerjisi olan kişilere yaz başlamadan ışık ile duyarsızlaştırma tedavisi uygulanıyor.

MANTARLAR

4 Dr. Yeşim Tekin: Çevremizde çok fazla bulunan ancak sanıldığı kadar kolay bulaşmayan bu mikroorganizmalar, nem ve ısı yönünden uygun bir ortam bulduğunda oraya yerleşiyor. Öte yandan güneş lekeleri ise bilinen kahverengi lekeler ise vücutta zaten var olan bir mantarın uygun ortam bularak ortaya çıkması ile oluşuyor. **Korunmak için:** Mantarın en sık görüldüğü ayak, kasık ve vajinal bölge başta olmak üzere vücudu kuru tutmak, ortak ayakkabı ve terlik kullanımından uzak durmak gerekiyor. Ayrıca havuz veya denize girdikten sonra ıslak giysilerin değiştirilmesi de önem taşıyor.

PİŞİKLER

5 Dr. Tekin: Katlantı bölgelerinde oluşan, derinin birbirine değmesi ve terin tahrişi ile ortaya çıkan kızamıklık, deri yüzeyinde bozulma ve yaralar açılması pişik olarak adlandırılıyor. Bebeklerde sık rastlanan bu durum, yetişkinlerde de görülüyor. **Korunmak için:** Pişikten korunmak için kilo kontrolünü sağlamak önemli. Çünkü fazla kilolu kişilerde, katlantı bölgeleri oluşuyor. Hava almayan ve ter ile tahriş olan bu bölgelerde isilik oluşma oranı daha yüksek. Ayrıca herkesin duştan sonra iyi kurulanması, özellikle erkeklerin pamuklu kumaştan yapılmış, bacak üst kısmına kadar uzanan ve vücudu saran iç çamaşın giymesi öneriliyor.

BÖCEK ISIRIKLARI

6 Dr. Candan: Yaz aylarında açık alanda daha çok vakit geçirilmesi nedeniyle böcek ısırıklarına sıkça rastlanıyor. Kaşıntının yanı sıra bazen alerjik sorunlar, hatta ciddi hayati tehlikeler görülebiliyor. **Korunmak için:** Böcek sayısının çok olduğu doğal alanlarda giysilerin daha koruyucu olması ve böcek kovucuların kullanılması gerekiyor. Bu tip ürünleri, açıkta kalan bilek, boyun gibi bölgelere hafifçe sürmek yeterli oluyor.

KÖTÜ HUYLU DERİ TÜMÖRLERİ

7 Dr. Candan: Sadece yazın değil, tüm yaşamımız boyunca güneşin etkileri göz önüne alındığında deri tümörleri akla geliyor. Bunların en önemlisi de melanomlar. Melanomların çoğu azar azar güneşe maruz kalmaktan çok, çocukluk ve gençlik dönemlerinde güneş yanığına sebep olacak kadar yoğun güneşe maruz kalma sonucunda ortaya çıkıyor. **Korunmak için:** Çocukları ve gençleri güneşten her mevsimde uygun şekilde korumak çok önemli. Özellikle ailesel yatkınlığı olan kişilerin daha hassas davranması gerekiyor.

Koruyucu faktör ne anlama geliyor?

Bir kişinin güneş koruma kremi sürmeden 10 dakika güneşte kaldığında oluşabilecek cilt hasarı, aynı kişi güneşe çıkmadan yarım saat önce 30 faktör koruyucu sürdüğünde ancak 300 dakikada oluşuyor. Yani koruma faktörüyle güneşte kalma süresi uzatılabilir.



Çocukları giysi ile koruyun

Çocuklar için 50 faktör koruyucu kremler öneriliyor. Ayrıca kumsalda oynayan çocuğun kremini iki saatte bir yenilemenin yanı sıra giysi, şapka ve gözlükle koruma sağlamak da çok önemli. Bu amaçla açık renk ve sık dokumalı giysiler tercih edilmeli. Sadece tatilde değil, şehir içinde de çocukları dışarı çıkarken, açıkta kalan bölgelerine koruyucu krem sürülmeli.

ACIBADEM'DE DOĞDULAR ACIBADEM'DE ÜNİVERSİTELİ OLDULAR



Daha ilk kurulduğu yıl Acıbadem Hastanesi'nde dünyaya gelen 4 bebek, bugün 19 yaşında birer genç. Onlar Acıbadem Üniversitesi'nin de ilk öğrencileri. Üniversitede burslu olarak eğitim gören bu dört gençle ve anneleriyle kampüslerinde buluştuk, hikayelerini dinledik.



Yıl 1991. Bugün onlarca hastane ve tıp merkezine sahip olan Acıbadem Sağlık Grubu'nun ilk zinciri olan Kadıköy Hastanesi kuruluyor. Aynı yıl hastanede doğan 4 Acıbadem bebeği ise bugün 19 yaşında birer genç: Begüm, Hasan, Burcu ve Barış. Onlar şimdi, bu yıl ilk öğrencilerini alan Acıbadem Üniversitesi'nin burslu öğrencileri. 4 gencin Acıbadem'de doğumuyla başlayan üniversite koridorlarına uzanan hikaye aslında Acıbadem Sağlık Grubu'nun da doğup büyüme ve nihayetinde birikimini bir üniversite kurarak taçlandırma serüveniyle paralellik taşıyor. Onlar hastanenin ilk bebekleri ve üniversitenin de ilk öğrencileri. Her şey yolunda gittiğinde ilk mezunları olarak da diplomalarını alacaklar.

Kısa kısa Acıbadem Üniversitesi

- Acıbadem Üniversitesi 5 yıllık bir hazırlıktan sonra 18 Mayıs 2007'de kuruldu. Rektörlük görevini ünlü beyin cerrahı Prof. Dr. Necmettin Pamir yürütüyor.
 - Özellikle sağlık bilimleri alanında yenilikçi, akademik çalışmaya yatkın meslek mensupları yetiştirmeyi hedefliyor.
 - 2009-2010 eğitim yılında öğrenci almaya başlayan üniversitenin burs oranı da oldukça yüksek. Üniversitedeki öğrencilerin 168'i (yüzde 39.5'i) yüzde yüz burs alıyor. Kerem Aydınlar vakfından verilen bursla bu oran %47,5 oluyor. 2010-2011 Eğitim ve Öğretim yılında da Kerem Aydınlar Vakfı tarafından MF3 puan türüne göre ilk 6 bin ve ilk 12 bin içerisinde olan üniversite adaylarına bütün eğitim ve öğretim süresi boyunca Kerem Aydınlar Yüksek Başarı (%100) ve Kerem Aydınlar Destek (%50) bursları verilecek.
 - Üniversite bünyesinde yer alan fakülte, yüksek okul ve enstitüler şöyle sıralanıyor:
Fakülteler: Tıp, Sağlık Bilimleri, Mühendislik, İktisadi ve İdari Bilimler, Fen Edebiyat, İletişim
Yüksek Okullar: Sağlık Hizmetleri, Meslek Yüksek Okulu
Enstitüler: Sağlık Bilimleri, Fen Bilimleri, Sosyal Bilimler
- 2009-2010 eğitim ve öğretim yılında Tıp, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu ile eğitime başlayan üniversitenin diğer birimlerine kampüse taşındıktan sonra öğrenci alınması planlanıyor.**



BEGÜM
SAATÇIOĞLU

“Yönetim kadrosunu hedefliyorum”

Sağlık Bilimleri Fakültesi Sağlık Yönetimi öğrencisi Begüm Saatçioğlu, 3 Aralık 1991'de Acıbadem Hastanesi'nin kurulmasından hemen sonra doğmuş. Annesi Asiye Hanım, “Evimiz hastaneye yakındı, doktorumun tavsiyesi üzerine gittik, çok da memnun kaldık. Gerçi Begüm'ün doğmaya pek niyeti yoktu, normal zamandan 2 hafta sonra doğdu” diyor. Begüm bu bölümü seçmeden önce çok düşünmüş. Ancak şimdi aldığı karardan çok memnun olduğunu söylüyor. “Tercihleri yapmadan önce bize ulaştılar. Böyle bir projenin olduğunu, tercih yaparsak ve puanımız tutarsa Acıbadem'de doğduğumuz için burslu olacağımızı söylediler. Ancak bursu kazanmak için yine de puanımızın tutması gerekiyordu. Sonuçta YÖK yerleştiriyor. Ben zaten ilk tercihime yazmıştım” diyor. Begüm mezun olduğunda “sağlık yönetimi” alanında uzman olacak. Hedefi ise Acıbadem Sağlık Grubu bünyesinde ya da diğer hastanelerde idari kadroda yer almak.



HASAN
BOZBURUN

“7 yıl sürecek maratonun başındayım”

Hasan Bozburun Tıp Fakültesi öğrencisi. Henüz hangi alanda uzmanlaşacağına karar vermemiş ama aklının bir köşesinde cerrahlık olduğunu söylüyor ve devam ediyor: “Aslında burs teklifi gelene kadar doktor olmayı hiç düşünmüyordum. Kafam hep mühendislikteydi. Zaten birinci tercihim tıp, diğer geri kalan 10 tercihim ise mühendislikti. Çok düşündüm, sonunda doktorluk daha çekici geldi. Daha saygın bir meslek olduğunu düşünüyorum. Ayrıca iş olanakları da daha fazla.” Hasan da Aralık 1991'de doğmuş. Annesi Aydan Hanım, “Acıbadem'de doğum yapmanın yıllar sonra böyle güzel bir sürprizle karşımıza geleceğini hiç düşünmemiştim” diyor gülümseyerek. Hasan'ın önünde uzun bir eğitim hayatı var. Henüz hazırlık sınıfında. Tıp Fakültesi'nde İngilizce eğitim verildiği için önce 1 yıl İngilizce eğitim görüyor. Hazırlıkla birlikte 7 yıl süren bir eğitim maratonunun sonunda beyaz önlüğü giymeye hak kazanacak.



BURCU
ARSAN

“Aslında operacı olacaktım”

Burcu Arsan da Sağlık Yönetimi bölümü öğrencisi. “Sınavdan sonra tercihleri düşünüyorduk tabii. Annem geçerken okulu görmüş. Hatta evde konuşmuştuk, “Acaba bize burs verirler mi?” diye. Herhangi bir bilgimiz yoktu, sadece aklımızdan geçmişti. Birkaç gün sonra arayıp burs konusunda bilgilendirildiler” diye anlatıyor. Burcu aslında konservatuvara hazırlanıyormuş. Opera sanatçısı olmak istiyormuş. “Ama iş olanaklarını da düşününce burs teklifi çok cazip geldi. Şimdi seçtiğim için çok memnunuz. Okulum beklentilerimi karşılıyor. Müziğe de hobi olarak devam edeceğim” diyor. Burcu da tıpkı diğer arkadaşları gibi Aralık bebeği. Annesi Ece Hanım, “Burcu'yu dünyaya getirdiğimden Acıbadem'den çok memnun kalmıştık. Çok sıcak bir ortam vardı. Sonra yıllar geçti, böyle güzel fırsatlarla hastanemiz karşımıza çıktı. Kızım okulundan çok memnun, dolayısıyla biz de çok memnunuz. İnşallah bundan sonra da her şey yolunda gidecek ve Burcu ilk mezunlardan biri olacak” diyor.



BARIŞ
GIRITLIOĞLU

“İş olanakları, planlarımı değiştirdi”

Sağlık Yönetimi bölümünde eğitim gören bir başka öğrenci de Barış Giritlioğlu. Barış da Acıbadem'de doğmuş ve sınavda başarılı bir sonuç elde ettiği için burs kazanmış. “Sağlık Yönetimi, öyle çok bilinen klasik bölümlerden biri değildi. Sonra biraz inceledim, nasıl bir bölüm diye. İş olanakları ve burs faktörünü düşününce bu bölümde karar kıldım. Bir de tabii ki böylesine dev bir sağlık kurumunun olanakları da kararımı değiştirmemde etkili oldu” diye anlatıyor. Peki okulda yaşamları nasıl geçiyor? “Okulumuz henüz yeni. Diğer büyük kampüslere göre daha sıcak, samimi bir ortam. Neredeyse buradaki herkesi tanıyorum” diyor Barış. Yine de tüm öğrenciler önümüzdeki yıllarda hizmete girmesi beklenen Ataşehir Kampüsü'nün bitmesini dört gözle beklediklerini söylüyorlar.

Üniversitede müzikten astronomiye birçok kulüp faaliyet gösteriyor. Begüm drama, Burcu ise astronomi kulübünde aktif olarak yer alıyor. Drama Kulübü 14 Mart Tıp Bayramı için “Acil Servis” isimli skeçlerden oluşan bir oyun hazırladı. Begüm, oyunun acil servislerde yaşanabilecek trajikomik olaylardan yola çıkarak hazırladığını söyleyerek, “Aynı oyunu ‘Bir Işıқта Acıbadem’ projesi kapsamında da sergiledik. İzleyicilerin bilet almak yerine birer kitap getirmeleri gerekiyordu. Sonra bu kitapları Urfa'da bir ilköğretim okuluna ve liseye yolladık. Bizim için çok keyifli bir deneyimdi” diyor.

Tek bir telefonla eve bebek hemşiresi geliyor

ACIBADEM MOBİL SAĞLIK, ANNELERİN BEBEK BAKIMI KONUSUNDAKİ ENDİŞELERİNİ GİDERECEK, ÖZEL BİR HİZMET SUNUYOR. TEK BİR TELEFONLA EVE GELEN "BEBEK HEMŞİRESİ" HİZMETİNDEN HER AY 700 ANNE YARARLANIYOR.

Hastaneden bir bebekle eve döndüğünüzde, artık bebeğin bakımı size aittir. Beslenmesinden hijyenine, gelişmesinden hastalıklarına kadar birçok noktayı öğrenmeniz, üstelik henüz konuşamadığı için derdini anlatamayan bebeğinizi gözlemleyerek anlamanız gerekiyor. Anneler tecrübeyle bilir ki, bu hiç de kolay değil! İşte bu ihtiyaçtan yola çıkan Acibadem Mobil Sağlık, şimdilik yalnızca İstanbul'da uyguladığı 'Evde Bebek Hemşiresi' hizmetini geliştirdi. Artık anneler, bir telefonla evlerine bebek hemşiresi çağırabiliyor ve bakımından hastalığına kadar her türlü bilgiyi uygulamalı olarak alabiliyor. Acibadem Mobil Sağlık Hizmetleri Genel Müdürü Dr. Özgür Turgay, "En çok ilgi çeken paketlerimizden biri Eve Bebek Hemşiresi hizmeti. Sadece İstanbul'da ayda 600-700 eve bebek hemşiresi yollayıp hizmet veriyoruz" diyor. İstanbul'da 6 adet hemşire aracılığıyla sabah 07.00'den 23.30'a kadar hizmet verdiklerini belirten Dr. Özgür Turgay, annelerin kendilerine, haftanın 7 günü 24 saat, 444 9 724 numaralı telefondan ulaşabileceklerini söylüyor.

Artık anneler de mutlu, bebekleri de...

Hizmet kapsamında, yeni doğan her bebek, doğumdan sonraki 7-14. gün arasında uzman bebek hemşireleri tarafından ziyaret ediliyor. Anneye emzirme teknikleri, bebeğin beslenmesi, boyu ve kilosu hakkında bilgi veriliyor. Ayrıca tüm hemşire araçlarında sarılık ölçen bir cihaz bulunuyor. Bebek hemşiresi bebeğin ilk banyosunu yaptırarak, anneye destek veriyor. Bu hizmetin hamilelik dönemini ve sonrasında da kapsayan, çocuğun bir yaşına kadar olan bakımlarını içeren, çocuk psikoloğu, çocuk beslenme uzmanlarıyla da ziyaret edilmesini içeren bir kapsama dönüştürülmesi üzerinde çalışmalar yapılıyor. Artık anneler de mutlu, bebekleri de...



ACIBADEM MOBİL SAĞLIK HANGİ HİZMETLERİ SUNUYOR?

- Evde anne-bebek sağlığı hizmeti
- Evde uzun dönem bakım
- Evde hemşirelik hizmeti
- Evde doktor
- Enjeksiyon
- Evde fizik tedavi ve rehabilitasyon
- Kan alma
- Evde diyetisyen
- Serum takma ve takibi
- Evde tıbbi cihaz
- Pansuman ve yara bakımı
- Ev/oda dezenfeksiyonu
- Sonda uygulamaları



KUYRUKTA BEKLEMEK İSTEMEYENE EVDE FİZİK TEDAVİ

Eve götürülen hizmet sadece bebek hemşireliği ile sınırlı değil. İsteyenlere evde fizik tedavi ve rehabilitasyon hizmeti de sunuluyor. Özellikle de diz, bel ameliyatları, kalça protezleri, boyun fıtığı, felç gibi durumlarda fizik tedavi uzmanının belirlediği tedavi planı çerçevesinde eve gelen fizyoterapist eşliğinde tedavi yürütülüyor. Bunun dışında evde yatağa bağımlı ve yoğun bakım şartlarına muhtaç kişilere 24 saat hemşire, tıbbi donanım, hasta yatağı, solunum cihazı ve tıbbi personel imkanı sağlanıyor. Bu hizmette özel yetiştirilmiş, uzun dönem bakım tecrübesi ve bilgisine sahip hemşireler hasta bakımını gerçekleştiriyor. Ayrıca evde doktor muayenesi, hastanın yatacağı odanın dezenfeksiyonu, tıbbi cihaz satış ve kiralama gibi hizmetler de sunuluyor.



SARI MELEKLER

BAŞARIYA DOYMUYOR!

Kupaya doymak bilmeyen sarı melekler, Türkiye ve Avrupa'da gösterdikleri başarılarla voleybolun tekrar popülerleşmesini sağladı. Acıbadem Sağlık Grubu'nun sponsorluğunda hızla başarıya koşan takım, gelecek seneki Avrupa şampiyonluğunu şimdiden gözüne kestirdi!



EKATERİNA GAMOVA



ÇİĞDEM CAN RASNA



Sarı melekler başarıya doymuyor. Sezona Süper Kupa'yı arak başladılar. Avrupa'da CEV İndesit Şampiyonlar Ligi'nde 2. oldular ve Avrupa ikincisi olarak ülkemize döndüler. Teledünya Türkiye Kupası'nı müzelerine götürdüler. Aroma Bayanlar Türkiye Ligi Şampiyonu olarak sezonu bitirdiler. Kazandıkları başarılarla şampiyonluk madalyalarını evlerine götüren başarılı voleybolcularla görüştük, duygularını ve hedeflerini öğrendik. Takım kaptanı Çiğdem Can Rasna, sezon başında 4 kupanın 4'ünü de almayı hedeflediklerini söyleyerek, "Şimdiye kadar sadece Avrupa Şampiyonası'nda ikinci olduk. İkincilik de bizim için çok büyük bir başarıydı. Kupayı defalarca kaldırmış çok tecrübeli İtalyan Bergamo takımına karşı final oynadık. 3-2 kaybederek ikincilik kupasını aldık. Şimdi de



NATASA OSMOKROVIĆ

Türkiye Ligi Şampiyonluk Kupası'nı kaldırdık. Biz bu kupayı da almak istiyorduk ve aldık" diyor. Peki bu başarının altında ne yatıyor? Takımın liberosu Songül, yapılan transferlerin ve takımın motivasyonunun başarıda büyük pay sahibi olduğunu anlatıyor: "Bir de biraz klişe olacak ama, takım olarak uyumumuz ve arkadaşlık ilişkilerimiz çok iyi. Bu da sahaya yansıyor" diyen Songül, "İlk 6 ya da yedekler hiç fark etmiyor. Kim oynarsa oynasın hiçbir şekilde bir eksiklik olmuyor. İnsan kupa aldıkça daha fazlasını istiyor" diye konuşuyor. Takımın pasörü genç voleybolcu Naz'a göre milli takımın başarı grafiğindeki yükseliş, genel olarak voleybolun ve takımlarının başarısını da tetikliyor. Ona göre başarılarının en önemli nedenlerinden biri de "Sponsorlarının takıma verdiği önem".

SEDA TOKATLIOĞLU

EDA ERDEM

NAZ AYDEMİR

FRAUKE DIRICKX

ALİCE BLOM

NIHAN GÜNEYLİGİL

SONGÜL DİKMEN

MERVE TANIL

İPEK SOROĞLU

BÜYÜK TAKIM BÜYÜK SPONSOR

Voleybolcuların hemen hepsi Acıbadem'in sponsorluğunun takımlarına başarı yolunda çok büyük katkılar sağladığında hemfikir. Kaptan Çiğdem, "Fenerbahçe çok büyük bir kulüp; buna çok büyük bir sponsor da eklenince ve güçler birleşince, çok daha ileri götürdü bizi. Belki 10-15 yılda gelinecek noktaya bu iki gücün birleşmesiyle çok daha çabuk ulaştık" diyor. Acıbadem gibi bir sağlık kurumunun sponsorları olmasının çok büyük bir avantaj olduğunu söyleyen Çiğdem, "Biliyorsunuz sporcularda sakatlıklar çok olur. Biz bu anlamda hiçbir sorun yaşamıyoruz. 7/24 hangi sağlık şikayetimiz olursa olsun Acıbadem sağlık ekibi bizi her zaman güler yüzle ve sevgiyle karşılıyor" diye konuşuyor. Smaçör Seda, son beş yıldır voleybola ciddi yatırımlar yapıldığını söyleyerek, "Buna Acıbadem gibi güçlü bir sponsor desteği eklenmesiyle peş peşe başarılar geldi. Bu takıma çok şey kattılar. Fenerbahçe'nin böyle bir şeye ihtiyacı vardı. Çünkü amatör şubelere yatırım yapmaya başlayan Aziz Yıldırım, bunu güçlü hale getiren de Mehmet

TARAFTAR HER ZAMAN HER YERDE...

Bir takımın başarısında taraftar faktörünü de unutmamak gerekiyor. Voleybolcuların hepsi onları sadece İstanbul'da değil, yurt içinde ve dışında hiçbir yerde yalnız bırakmayan Fenerbahçe taraftarına minnettar. Takımda smaçör olarak görev yapan ve oldukça başarılı maçlar çıkaran Hırvat oyuncu Nataşa, dünyanın birçok yerinde oynadığını ama böyle tutkulu bir taraftar kitlesiyle karşılaşmadığını söyleyerek şunları anlatıyor: "Fenerbahçe çok büyük bir aile. Ben de bu ailenin bir parçası gibi hissediyorum. Bu benim ilk yılım ama burada çok rahatım, evimde gibiyim. Taraftar muhteşem. Daha önce kesinlikle bu kadar tutkulu bir şekilde takımını destekleyen seyirci görmedim. Bu nedenle Fenerbahçe'de oynamak hem güzel, hem ilginç, hem de benim için bir onur."

Ali Aydınlar'dır" diye anlatıyor başarılarının arkasındaki sırrı.

BAŞARI ARTTIKÇA İLGI DE ARTIYOR

"Türkiye'de spor denilince genelde akla futbol gelir, futbolla yatılır, futbolla kalkılır. Voleybol yeterli ilgi görüyor mu?" sorusunu yönelttiğimiz Çiğdem, "Voleybol da her geçen gün popüler hale geliyor. Türk takımları uluslararası organizasyonlarda ne kadar çok başarılı sonuç alırsa, voleybola olan ilgi de artacak diye düşünüyorum. Yeter ki voleybola yatırım yapılsın. Dünyada voleybol çok fazla taraftarı olan, izlenen, sevilen bir spor. Türkiye'de bu noktaya gelinmeye başlandı" diyor. Orta oyuncusu Eda ise, voleybolun özellikle bu yıl çok fazla ilgi gördüğünü söyleyerek, "Bunun da en önemli nedeni bizim takımımızın hem Türkiye'de uzun süre yakaladığı yenilmezlik serisi, hem de Avrupa kupalarındaki başarısı. Bence bu

yıl voleybol top noktasını yaşıyor diyebiliriz" diye konuşuyor. Geçmişte Eczacıbaşı takımının başarılarının nasıl birçok genç kıza voleybola yönlendirdiğini hatırlıyoruz. Peki Fenerbahçe Acıbadem'in başarıları da genç kızların voleybol gibi sosyal ve fiziksel gelişimlerine büyük katkı sağlayacak bir spora yönelmesini sağlayabilir mi? "Kesinlikle" diyor Eda, "2003'te de Avrupa ikinciliğinden sonra voleybola ilgi çok artmıştı. Bizim tekrar böyle bir başarı yakalamamız tahminimce en az bin küçük arkadaşımızı voleybola yönlentmiştir."

'PES ETMESİNLER'

Başarılı birer profesyonel olarak, voleybol oynamak isteyen genç kızlara neler öneriyorlar? "Öncelikle yaptıkları sporu çok sevmeliler. Daha sonrasında da disiplinli ve çok çalışarak iyi yerlere gelebilirler. Hiçbir zaman bıkmalarını, yorulmalarını, çalışsınlar" diyor Seda. Takımın en uzun oyuncusu Rus Gamova

ise "Antrenman! Antrenman! Antrenman!" diye yanıtıyor bu soruyu. Ülkemiz koşullarını düşünenece olursak, amatör ya da profesyonel olarak voleybol oynamak isteyen genç kızların işi kolay mı peki? "Eskiden daha zordu. Voleybola başlamak istediğinizde çok fazla seçenek, tesis yoktu. Şimdi işlerin biraz daha kolaylaştığını düşünüyorum. Spor adamları olsun, antrenörler olsun, tesisler olsun her şey çok gelişti. Şu an kesinlikle daha kolay" diye yanıtıyor bu soruyu Seda.

MAÇLARA NASIL HAZIRLANIYORLAR?

Sporcuların maçlara nasıl hazırlandıkları hep merak edilir. Gizli bir yöntemleri var mı, stresle baş etmek için neler yaparlar, nasıl oluyor da bu kadar büyük bir heyecanla taraftar baş edemezken sporcular o kadar gerginliğin altında maçlarını oynuyor, taktikler uyguluyor, hem kaslarını hem beyinlerini çalıştırıyorlar... Gamova, "Ben profesyonelim. Maçlara çıkıp kazanmak için ne gerekiyorsa onu yapıyorum" diyor ayrıntı vermeden. Aslında bu onlar için bu kadar basit. Eda da, "Öyle çok özel bir şey yok. Sadece maçı düşünüyorum. Önceki maçların videolarını izliyorum, bir bloker olarak neler yapmam gerektiğine bakıyorum" diye yanıtıyor sorumluluğu. Naz ise "O kadar çok maç yapıyoruz ki, öyle her maça özel bir çalışma olmuyor. Zaten sürekli maçlara hazırlanıyoruz. Şampiyon olmak için önümüze gelen herkesi yenmek zorundayız" diyor.

SPORA ENDEKSLİ BİR HAYAT

Peki topu bir gülle gibi karşı takımın alanına indiren, hızları ve güçleriyle bizi şaşırtan bu kızların yaşam ritimleri biz sıradan insanlardan hangi noktada farklılaşıyor? "Öncelikle çok düzenli yaşıyoruz. Özel yaşamımıza çok dikkat etmemiz gerekiyor. Sabah erken kalkmamız lazım, çünkü her gün çift idman yapıyoruz. Sabah idmana gidiyoruz, öğlen yemekten sonra

uyuyoruz. Akşam tekrar idmana gidiyoruz. Böyle bir tempoda yaşayınca sosyal ortamlarda çok fazla yer alamıyoruz" diye açıklıyor bu farkı Songül ve devam ediyor: "Beslenme çok önemli. Genelde maçlardan önce karbonhidrat ağırlıklı yiyecekler yiyoruz. Ağırlık egzersizlerinden sonra proteinden zengin besleniyoruz. Spora endekli bir hayat sürdürüyoruz. Ama sürekli idman yapmak da vücudu yoruyor. Ufak tefek de olsa sakatlıklarımız oluyor. Bu bir yandan çok sağlıklı, bir yandan da çok sağlıksız bir tempo..."

"BU SEFER O KUPAYI KAÇIRMAYIZ!"

Bu sezon oldukça başarılı bir grafik çizen Fenerbahçe Acıbadem Bayan Voleybol Takımı nisan ayında Indesit Bayanlar Voleybol Şampiyonlar Ligi final maçında, İtalya'nın Volley Bergamo takımı karşısında 3-2 yenilerek Avrupa şampiyonluğunu kaçırdı. Takım oyuncularına bu yenilgiden sonra neler hissettiklerini sorduk. Öyle ya, kaçan Avrupa şampiyonluğu... Kaptan Çiğdem, "Çok zorlu bir yoldu. O noktaya geldikten sonra hiç uzak değildi artık. Elimizden geleni yaptık ama 3-2 kaybettik. O noktada tecrübe çok önemli. Biz bu platformda o kadar tecrübeli bir takım değiliz henüz. O kupayı defalarca kaldırmış bir takıma karşı iyi bir mücadele verdik. Sonuna kadar maçı bırakmadık. Fakat kaybettik. O kadar istedik, bunun olabileceğine o kadar inandık ki, Avrupa ikinciliğine üzülür olduk. 3-5 gün sonra kendimize geldiğimizde ya biz Avrupa ikincisi olduk diyebildik" diyor. Hırslı oyuncu, uzun süre kendisine gelemediğini söyleyerek "Kariyerimin artık sonuna doğru yaklaşıyorum. Bu yüzden de bu kupayı kaldırmayı çok istemiştim. Ama ben bir şekilde o kupayı Fenerbahçe Acıbadem'in kaldıracağına inanıyorum" diye konuşuyor. Tecrübeli oyuncu Seda da, "Şimdiden büyük konuşmamak lazım ama tekrar finale kalırsak bu sefer o kupayı kaçırmayız" diyor.

TEKNİK DİREKTÖR JAN DE BRANDT: "Harika bir yıld!"

Fenerbahçe Acıbadem Bayan Voleybol takımının teknik direktörü Belçikalı Jan de Brandt, antrenman öncesi sorularımızı yanıtladı.

Türk bayan voleybolunu Avrupa ile kıyasladığınızda nasıl bir tablo çıkıyor karşımıza?

Avrupa'daki takımlar birbirine çok yakınlar. Son yıllarda özellikle son üç yıldır VakıfBank, Eczacıbaşı, Galatasaray ve Fenerbahçe gibi çok iyi takımlar çıkmaya başladı. Tüm bu takımlar çok iyi yabancı oyuncular aldılar ve bu yüzden rekabet de arttı. Rekabetin artması voleybolun popülerleşmesini de artırdı. Profesyonel oyuncular iyi para kazandıkları için Türkiye'ye geliyor. Bu da aslında çıtayı yükseltti. Umarım bu devam eder. Çünkü eğer yabancı oyuncuların sayısını azaltırsanız rekabet düşer, bu da genel olarak voleybolu etkiler. Her şey geriye doğru gitmeye başlar. Avrupa'nın en zorlu kupası olarak tanımladığınız kupayı kazanamadığınızda bir teknik direktör olarak neler hissettiniz? Tabii ki kimse kaybetmeyi sevmeyiz. Ama tüm o zorlu yolu ve elde edilen başarıyı düşünürsek, kendimizle gurur duymamız lazım. Bence bu yıl bizim açımızdan harika bir yıld.

Voleybola olan ilgiyi nasıl değerlendiriyorsunuz?

Türkiye'de iyi olman yeterli değil. Güçlü bir etki bırakmak istiyorsanız dünyada da iyi olman gerekiyor ki, insanlar voleybola gelsin, voleybol onların dikkatini çöksin. Fenerbahçe taraftarını nasıl buluyorsunuz? Türkiye'nin neresinde oynarsak oynayalım her zaman taraftarları yanımızda bulduk. Seyirciler her zaman arkamızda, takımlarına aşık, hayranlar, her yerdeler, ki bu yüzden biz her zaman kendi sahamızda oynuyormuşuz gibi hissediyoruz.





Kanser Akdeniz bölgesinde sık görülüyor!

GÖRÜLME SIKLIĞI HER GEÇEN GÜN ARTAN KANSERE KARŞI TIP DÜNYAŞININ AMANSIZ SAVAŞI DA DURMAK BİLMİYOR. KİMLERİN DAHA FAZLA RİSK ALTINDA OLDUĞUNU VE KORUNMA YÖNTEMLERİNİ ARAŞTIRAN BİLİM ADAMLARI, HER GEÇEN GÜN YENİ BİLGİLER EDİNİYOR.

Acıbadem Üniversitesi ve Uluslararası Akdeniz Kanser Kontrol Derneği (MTCC)'nin işbirliğiyle Acıbadem Maslak Hastanesi'nde düzenlenen toplantıda, kanser tedavisindeki yenilikler ve hastalığın ülkelerdeki mevcut durumu hakkındaki son bilgiler paylaşıldı. Toplantıyı organize eden Acıbadem Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Nurdan Tözün, dünyada olduğu gibi Akdeniz bölgesinde de

görülme sıklığı artan kansere karşı toplumda farkındalık yaratmanın gerektiğini vurguladı ve kanserle ilgili önemli bilgiler verdi: "Dünyada her yıl 13 milyon yeni kanser vakası görülüyor. Türkiye'de ise her yıl 150 bin yeni kanser vakası ortaya çıkıyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün raporuna göre, 2020 yılında tüm dünyada kanserli vaka sayısının yüzde 30 artarak yaklaşık 17 milyara ulaşacağı tahmin ediliyor. Bunun dünya ekonomisine getirdiği yük ise 300 milyar dolar olarak öngörülüyor."

MEME KANSERİ BİRİNCİLİĞİ BIRAKMIYOR

Kadınlar arasında en sık rastlanan kanser türü, meme kanseri. Kadınlarda görülen tüm kanserlerin yüzde 16'sını oluşturan meme kanseri, önceleri gelişmiş ülkelerin hastalığı olarak kabul edilirken, günümüzde gelişmekte olan ülkelerde de görülme sıklığını artırıyor. Tüm dünyada yılda 1 milyon kişi meme kanserine yakalanıyor ve bunun 580.000'i gelişmiş ülkelerde görülüyor.

BİR MİLYON 300 BİN ERKEK AKCİĞER KANSERİNDEN HAYATINI KAYBEDİYOR

Artan sigara içme oranları nedeniyle akciğer kanseri erkek ölümlerinde birinci sırada. Akciğer kanseri, kansere bağlı ölümlerin başında geliyor ve her yıl yaklaşık bir milyon 300 bin kişi bu hastalık yüzünden hayatını kaybediyor.



KOLON KANSERİNDEN KORUNABİLİRSİNİZ

Kolon kanserine karşı önlem almak için hassas immünojenik testler ile dışkıda gizli kan bakılması öneriliyor. Gizli kan pozitif bulunanlarda kolonoskopi ile kanser araştırmasına devam edilmesi öneriliyor. Özellikle 50 yaş üstündekilerde ve aile öyküsü başta olmak üzere risk faktörü bulunan kişilerde bu taramaların ciddiyetle yapılması gerekiyor. Rektum kanserinde tedavi öncesi uygulanan kemoterapi ile radyoterapi, hastalığın evresini düşürerek ameliyatı kolaylaştırıyor.



KANSERDEN KORUYACAK ÖNERİLER

- "Akdeniz diyeti" efsanesi hala geçerliliğini koruyor. Zeytinyağından zengin, bol sebze-meyve içeren ve kırmızı etin daha az tüketildiği Akdeniz diyeti, kanserin önlenmesinde etkin bir rol oynuyor.
- Kolon kanserinin önlenmesinde bitkisel ürünler ve antioksidanlar başarısız kalıyor. Özellikle bitkisel ürünlerin kontrolsüz kullanımı hastaların sağlığını tehlikeye atabiliyor. Liftten zengin bir beslenmenin yararlı olduğuna inanılıyor.
- Kanserden korunmada günde en az bir saat egzersiz yapmak, kilo almamak, rafine karbonhidratlar ile hayvansal proteinlerden uzak durmak önem taşıyor.

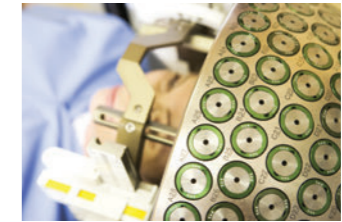
KANSERDE İLERİ TEKNOLOJİ CİHAZLAR, YÜZ GÜLDÜRÜYOR!

Kanserin tanı ve tedavisinde kullanılan ileri teknoloji ürünleri cihazların gücüyle birleşen uzmanların deneyimi, yüz güldürücü sonuçlar alınmasını sağlıyor. Kanser tedavisinde kullanılan pek çok araç var. Farklı durumlar için geliştirilen bu cihazlar, tedavide hem hastaya hem de uzmana önemli konfor sunuyor. İşte bu cihazlardan bazıları:

PET / BT: Güvenli ve hızlı tanı konmasını sağlayan PET / BT, tümörlerin erken dönemde saptanması ve iyi ya da kötü huylu olup olmadıklarının belirlenmesi amacıyla kullanılıyor.



CyberKnife: Tüm vücutta milimetreden daha hassas doğrulukla kanser tedavisi yapmak için tasarlanmış dünyadaki ilk ve tek robotik radyocerrahi sistemi olarak biliniyor. Bu sistem sayesinde radyasyon demetleri odaksal olarak kullanılarak, beyin ve vücuttaki kanserli bölgeler yüksek dozlarla tedavi edilebiliyor.



Rapidarc: İçinde Görüntü Kılavuzluğunda Radyoterapi (IGRT), Yoğunluk Ayarlı Işınlama (IMRT) gibi farklı yöntemlerin bulunduğu cihaz, hem 3 boyutlu görüntüleme sağlıyor hem de tedavi süresini 2-4 dakikaya kadar düşürüyor.

Gamma Knife: Beyin tümörlerinin cerrahi işleme gerek kalmaksızın tedavi için kullanılan Gamma Knife, denenmiş ve başarılı bilimsel olarak ispatlanmış bir radyocerrahi yöntemi. Gamma Knife ile 3.5 mm.'den küçük olan beyin tümörlerinin tedavisi, birkaç saat içinde tamamlanıyor ve hastalar aynı gün evine dönebiliyor.



Trilogy: İçinde IGRT, Görüntü Kılavuzluğunda Radyoterapi; IMRT, Yoğunluk Ayarlı Işınlama; SRT / SRC, noktasal ışınlama olarak isimlendirilebilecek 3 ayrı radyoterapi yöntemi bulunan Trilogy, görüntüleme tedavie kadar farklı ihtiyaçlara cevap veriyor. Hem tanı hem de tedavi amaçlı kullanılabilir.

Brakiterapi: Eksternal (harici) radyoterapinin öncesinde veya ardından tümörün aldığı dozu yükselterek, hastalığın lokal kontrolünü artırmak amacıyla kullanılan bir yöntem. Radyoaktif kaynaklar, tümör ve hedef dokular içine özgün yöntemlerle yerleştirilerek uygulanıyor, böylece dozun kaynak etrafında sınırlandırılması sağlanıyor.



INTERNATIONAL ETİLER TIP MERKEZİ Sağlıkta 'butik' hizmet!

INTERNATIONAL ETİLER TIP MERKEZİ, BİNASINDAN DEKORASYONUNA, TANI HİZMETLERİNDEN TEDAVİ OLANAKLARINA KADAR FARKLILIĞINI HİSSETTİRİYOR. ÇEVRE HALKININ İHTİYAÇLARINDAN YOLA ÇIKARAK DERMO-KOZMETİKTEN CHECK-UP'A KADAR ÇEŞİTLİ ALANLARDA GELİŞTİRİLMİŞ HİZMETLERİYLE ETİLER İÇİN HAZIRLANMIŞ ÖZEL 'BUTİK HİZMETİ' SUNUYOR.



International Etiler Tıp Merkezi'nin, poliklinik olarak ilk hastalarını kabul ettiği tarih, 2002. Bu tarihten sonra, her geçen gün hizmet çeşitliliğini artırarak 2007 yılında Tıp Merkezi statüsüne kavuştu. Bugün, uzman hekim kadrosuyla temel tıp dallarında tanı ve tedavi hizmeti vermeye devam ediyor. Özellikle 2009 yılında Etiler Nispetiye'deki yeni mekanına taşınmasıyla, hastalarına daha da konforlu bir ortam sunuyor. Hafta içi her gün saat 18:00, cumartesi günleri saat 14:00'e kadar hastalarını kabul eden merkezde, ücretsiz otopark ve vale hizmeti de bulunuyor. Aile hekimi anlayışıyla çalışan ve hizmetlerini 'hasta odaklı' olarak sürdüren merkez, deneyimli uzman kadrosuyla da dikkat çekiyor.



KOZMO- DERMATOLOJİDE YARATILAN FARK!

Merkezin dermatoloji bölümünde klasik dermatolojinin yanı sıra, modern teknolojik tedavi yöntemleri de uygulanıyor. Küçük Girişimler Bölümü'nde; yüzeysel deri tümörleri, siğiller, et benleri gibi hastalıkların tedavisinde kullanılan kryoterapi (sıvı nitrojen ile dondurma) ve elektrokoterizasyon işlemleri modern cihazlarla yapılıyor. Ayrıca tanı amaçlı deri biyopsileri de modern uygulamalarla gerçekleştiriliyor. Kozmetik dermatoloji alanında ise, akne tedavisinden botoks enjeksiyonlarına kadar pek çok farklı hizmet veriliyor. Dermatologlar gözetiminde bölgesel incelmeyi sağlayan son teknolojik cihazların yanı sıra lazer epilasyon, beğeni toplayan diğer uygulamalarından birkaçı.



Ayak Sağlığı Bakım Merkezi, tıp merkezinin bünyesinde nasırlı tırnaklardan çatlak topuklara kadar çeşitli ayak sorunlarına özel hizmetler sunuyor.

GÖZ HASTALIKLARINDA KOORDİNASYON

International Etiler Tıp Merkezi bünyesinde hizmetlerine devam eden Acıbadem Göz Sağlığı Merkezi, göz sağlığını ilgilendiren lens temini dahil tüm sorunlarda hizmet vermeye devam ediyor. Hastane ortamında yapılması gereken her türlü göz cerrahi işlemleri Acıbadem Maslak Hastanesi bünyesinde yer alan Göz Merkezi'nde gerçekleştiriliyor.

International Etiler Tıp Merkezi'nde röntgen ve mamografi çekimleri de yapılabilir. Yeni nesil USG cihazları ile üstün görüntü kalitesi, bilgi tabanlı iş akışı, uyarlanabilen ergonomi ve yenilikçi uygulamaları gerçekleştirilebilir.

International Etiler Tıp Merkezi
Nispetiye Cad.
Yıldız Çiçeği Sok. No: 7 Etiler
Tel: 0 212 280 40 30
Alo International: 444 06 63

CHECK-UP HİZMETİNDE ÇEŞİTLİLİK

International Etiler Tıp Merkezi'nde, tanı ve tedavi hizmetlerinin yanı sıra koruyucu sağlık hizmetleri de sunuluyor. Oluşturulan Check-up Merkezi'nde erken tanı ve tedavi olanağı sağlanarak ciddi sorunlar yaratabilecek hastalıkların önüne geçilmesi, dolayısıyla kişilerin yaşam kalitesinin yükseltilmesi hedefleniyor. Check-up programları, farklı ihtiyaçlara göre hazırlanıyor. Kişiyi özel bireysel Check-up programlarının yanı sıra uygulanan kurumsal check-up programlarıyla da, yönetici gruplara, çalışanlara ve yeni işe girenlere yönelik özel hizmetler sunuluyor.



INTERNATIONAL ETİLER TIP MERKEZİ'NDE YER ALAN BÖLÜMLER

- Göz
- KBB
- Çocuk Hastalıkları
- İç Hastalıkları
- Check-Up
- Kadın Doğum
- Deri Hastalıkları
- Beslenme ve Diyet
- Üroloji
- Göğüs Hastalıkları
- Ağız ve Diş Sağlığı
- Ayak Bakımı
- Laboratuvar
- Radyoloji (Mamografi, USG ve Direkt röntgen)

MINİK BEBEĞİNİZİ
KUCAĞINIZA ALDINIZ.
MASUMÇA UYUYOR VE
HER ŞEYİYLE MUHTEŞEM
GÖRÜNÜYOR, İŞTAHI
YERİNDE, KAN TESTLERİ
NORMAL. ANCAK ONUN
SAĞLIĞINDAN EMİN OLMANIZ
İÇİN DİKKAT ETMENİZ
GEREKEN BİR NOKTA DAHA
VAR: SİZİ DUYABİLİYOR MU?

Bebğiniz işitiyor mu?

Yeni doğan bebeklere ilk bir ay içinde işitme testi yapılması çok önemli. Çünkü bebeğin işitmesi, zeka gelişimini doğrudan etkiliyor. Sağlıklı işitmeyen bir çocuk, yaşlılarına göre geri kalıyor. Beyin işitme yoluyla uyarılmadığı için öğrenme süreci yavaşlıyor. Oysa beyin gelişiminin çok hızlı olduğu ilk 5 yılda, çocuğun 5 duyu aracılığıyla uyarılması, zeka gelişimini hızlandırıyor. Bu yüzden minik bebeğinizin işitmesindeki sorunların erkenden tespit edilmesi ve tedavi görmesi hayati önem taşıyor. 5 yaşına kadar yapılan müdahalelerde işitme kaybına karşı başarı oranının çok yüksek olduğunu belirten Acıbadem Maslak Hastanesi Kulak Burun Boğaz Uzmanı Prof. Dr. Faruk Ünal sorularımızı yanıtladı.



NASIL ÖNLEM ALMALISINIZ?

- Bebeğinize ilk bir ay içinde işitme testi yaptırın.
- Bebeğinizin, yanında gürültüyle el çırpıldığında tepki verip vermediğini kontrol edin.
- Konuşması gecikmişse, öğrenme geriliği varsa, kulakta görünür bir anomali bulunuyorsa, menenjit geçirmişse doktora danışın.
- Bir şüpheleniz varsa, özellikle kreş ve ilköğretime başlama yaşında hemen doktora başvurun.

Bebekler işitmeye ne zaman başlıyor?
Bebek, anne karnında bile çevreyi dinliyor. Dış kulak yolu 27-28. haftalarda açılıyor. İç kulak sinirlerinin ve kulak kepçesinin gelişimi ile beraber bebek, işitmeye başlıyor. Dışarıdaki gürültüden, annesinin sesinden etkileniyor. Bu konuda çok kesin bilgiler olmamakla birlikte, beyin işitmeyi algılayan merkezlerinin sesle aktive olduğu biliniyor.

Yeni doğan bebeklere işitme testi uygulanıyor mu?

İlk bir ay içinde mutlaka test uygulanmasını öneriyoruz. Yenidoğan İşitme Tarama Programı ülkemizde çok ilerlemiş durumda. Otoakustik Emisyon denilen bir tarama cihazı kullanılıyor. Dışarıdan ses verildiğinde, orta kulakta titreşen tüy hücrelerinin iç kulağa sesi aktarma süreci ölçülüyor. İç kulağın sağlıklı olduğu tespit ediliyor. Bazen bu testten başarılı sonuç alınamayabiliyor. O zaman ERA denilen ve sesi verince beyinde oluşan dalgaları ölçen bir alet kullanılıyor. Bu ölçümler yenidoğanda topuk kanı alınması işleminden bile daha kolay, acısız ve kısa süreli oluyor. Test, bebek uyurken ya da sakin dururken kulak yoluna bir silikon tıkaç konularak yapılıyor.

İlk bir ay içinde test yapılmamış bir bebeğin ailesine ne öneriyorsunuz?

Anne baba çocuğunun duymadığını çok rahatlıkla anlar. Bebekler primitif refleks denilen, hayvanlarda olan reflekslerle doğarlar. Zamanla bunlar kaybolur. En basiti, dıştan

gelen tehlikeye karşı anneye sarılma hareketidir. Örneğin yanında gürültüyle el çırpınca kollar kavuşur, anneye sarılma hareketi yapar. Bebek, annesinin sesine ya da gürültüye sızayarak uyanma refleksi verebilir. Anneler de ellerini çırparak, bebekte bu refleksin oluşup oluşmadığına bakabilirler. Eğer bebek tepki vermiyorsa, bir uzmana başvurmaları gerekiyor.

Tedavide zaman ve yaş faktörleri önemli mi?

Elbette! Zaman, çok önemli. İşitme, dış kulak yoluyla başlayan, orta kulak ve iç kulakta devam eden ama beyinde çok fazla basamağı ilgilendiren bir oluşum. Beyindeki merkezlerin gelişmesi için dışarıdan ses alınması lazım. Dolayısıyla zaman, beyin gelişimi için çok önemli. Beş yaşın altında yapılan müdahaleler, geç yapılanlara göre çok daha iyi sonuçlar veriyor.

İşitme kaybı hangi sebeplere bağlı olarak ortaya çıkıyor?

Doğumsal işitme kayıpları genetik geçişli olabiliyor. Bunlar iç kulağın gelişmemesi, iç kulak sinirinin olmaması, salyangoz diye tabir edilen bölümün hiç gelişmemesi ya da kısmen gelişmesi, bazı genetik anomaliler sonucu işitme merkezinin beyinde gelişmediği durumlar olarak sıralanıyor. En sık rastlanan ise çocukluk çağında çok gördüğümüz, menenjit sonrası ortaya çıkan iki taraflı işitme kayıpları oluyor.

İŞİTME KAYIPLARI NASIL TEDAVİ EDİLİYOR?

Öncelikle işitme kaybının nedeni bulunuyor. Tedavi yöntemine işitme uzmanları ve kulak burun boğaz uzmanlarının bir araya geldiği konseyde karar veriliyor. Eğer çocukta işitme siniri mevcutsa, biyonik kulak tedavisi gündeme geliyor. Ancak işitme siniri yoksa, beyin sapı implantı yapılıyor. Kulak yolu kapalı doğmuş bebeklerde kulak yolu açılarak tedavi uygulanıyor. Darbe sonucu ortaya çıkmış kulak sorunlarında ise cerrahi müdahale deniyor. Tüm bu yöntemler yapılmıyorsa, sadece işitme cihazı kullanılıyor.

Menenjitin işitmeye etkisi nasıl geliyor?

İç kulaktaki sıvı, menenjite (beyin zarı iltihabı) bağlı olarak kemikleşebiliyor. Bu, bazen bir iki ay içinde, bazen de bir yılda oluyor. Menenjitli çocuğun hayati riski olduğu için kulağında oluşabilecek problem atlanabiliyor. Kabakulağa bağlı işitme kaybı ise daha çok tek kulağı tutuyor. Eğer tek kulak bu nedenle işitmeyorsa diğer kulağa çok iyi bakmak gerekiyor. Kişi, tek kulağının duyduğunu herkese söylemeli. Bu kişileri; dalgalılık yapmamaları ve basınca maruz kalmamaları, ayrıca doktorlarına söyleyerek kulaklarına zarar verebilecek ilaçları kullanmamaları konusunda uyarıyoruz.



GENİZ ETİ VE BADEMCİK İŞİTME SORUNUNA NEDEN OLABİLİYOR

Geniz eti, bademcik ve üst solunum yolu hastalıkları ile birlikte görülen orta kulakta sıvı birikimine çok sık rastlanıyor. Bu durum tam sağırılık yapmasa da, 30-40 desibele kadar duyma kaybına neden olabiliyor. 2-3 yaşında başlayıp okul döneminde de devam ederse, öğrenme geriliği oluşturabiliyor. Televizyonun sesini çok açmak, televizyona çok yakın oturmak ya da söyleneni ilk seferde duymayıp daha yüksek sesle söylenince duymak, ağzı açık durmak ve uyumak bu durumun belirtileri olabiliyor. Çözümü ise sanıldan daha kolay oluyor. Geniz etinin alınması ile beraber kulağa tüp takma işlemi sonrasında sorun, kalıcı olarak düzeliyor.

“Özhan Bey olmak kolay ama Özhan Ağabey olmak zor!”

MURAT CANAYDIN'IN BABASINI ANLATIRKEN KULLANDIĞI BU CÜMLE, ASLINDA FUTBOLA CENTILMENLİĞİ İLE FARKLI BİR BOYUT GETİREN GALATASARAY SPOR KULÜBÜ ESKİ BAŞKANI ÖZHAN CANAYDIN'IN EN ÖNEMLİ ÖZELLİKLERİNDEN BİRİNİ VURGULUYOR. ÖLÜMÜYLE SADECE GALATASARAY TARAFTARINI DEĞİL, TÜM FUTBOL CAMİASINI YASA BOĞAN, CENAZESİNDE 7'DEN 70'E HERKEŞİN HAZIR BULUNDUĞU, FUTBOLUN "AĞABEYİ" Nİ EŞİ VE ÇOCUKLARINDAN DİNLEDİK.



Murat Canaydın,
Asuman Canaydın,
Zeynep Diniz

Üç yıla yakın bir süre boyunca pankreas kanseri ile mücadele eden ve bu amansız hastalığa yenilen Galatasaray Spor Kulübü Eski Başkanı Özhan Canaydın'ın yaşam öyküsü, ölümü, cenazesi ve ardında bıraktıkları konuşulmaya devam ediyor. Yaşamıyla pek çok kişiye örnek olan Canaydın'ı, zor dönemlerinde onu hiç yalnız bırakmayan eşi Asuman Canaydın, oğlu Murat Canaydın ve kızı Zeynep Diniz'in gözleriyle görmek istedik. Ailesi, bütün samimiyetiyle Galatasaray Spor Kulübü eski başkanının bilinmeyen yönlerini, eş ve baba olarak duruşunu Acıbadem Hayat'a anlattı.

“Herkes beni suratı asık tanıyor”

Özhan Canaydın denilince akla centilmenlik geliyor. Sadece Galatasaray taraftarının değil, herkesin sevdiği bir isimdi. Onu bir de sizden dinleyebilir miyiz?

Asuman Canaydın: Ben Özhan'la çok küçük yaşta, 16 yaşında tanıştım. O da o zaman 19 yaşındaydı, biz bir bütün gibi olduk. Bizim hayatımız karı kocadan çok kardeş, arkadaş gibi geçti. Çocuklara karşı biraz sert bir babaydı ama kalbi çok yumuşaktı, çocuklarının her dediğini yaptı. Normal hayatında da görüldüğü gibi direkt biriydi. Her zaman “Herkes beni suratı asık tanıyor” derdi. Hem karakter hem de duruş olarak ciddiye. Sözünde duran, dürüst bir insandı. İş hayatında da öyleydi. Her zaman için etrafını kollardı, lider ruhluymuştu. Bütün tutkusu Galatasaray'dı. Onu ilk tanıdığımızda Galatasaray vardı, 64 yaşına geldiğinde yine Galatasaray vardı. Hiçbir zaman mantığının almadığı bir tutkuydu o. Galatasaray başkanı olmasıyla biraz üzüntülerimiz oldu, zaten başkanlığı bırakmadan 6 ay önce hastalık karşımıza çıktı.



Hastalığını ilk öğrendiğinizde neler yaşadınız?

A. Canaydın: Hastalığı ilk öğrenen eşim oldu. “Ne yapabiliriz?” diye benden çok çocuklarıyla konuştu. Dünyanın her tarafında en iyi tedaviyi araştırdılar. Özhan zaten hastalığının bilincindeydi ve bizi, o yönlendirdi. Her şeye rağmen mutluyuz; çünkü 2.5 yıl gibi bir zamanımız oldu. Bu hastalık kısa sürelidir, ameliyattan sonra 5-6 ay ömür biçebiliyorlar. Ben buna Allah'ın lütfu diyorum. En korktuğum şey ızdırabı olursa ne yapacağımı. Doktorların dediği çıktı ve onu karşımda acı çekerken görmedim. O 2.5 yıl boyunca tüm Acıbadem ekibi, Mehmet Ali Aydınlar da dahil olmak üzere bizimle birlikteydi. Aileden biriyim gibi her şeyi hissettiler. En son hastaneye geldiğimizde “Ben evime çıkmak istiyorum” dedi. Bunun üzerine Acıbadem yetkilileri bizi kırmadı ve evimizi hastaneye çevirdiler. Doktorların hepsi sabah akşam uğradılar. İki tane hemşiremiz vardı, gece gündüz ona baktılar. Sonra bir gün tetkik için hastaneye gitmemiz gerekti. Gittik ama çıkmamız kismet olmadı!

Zeynep Diniz: Son günlerinde Acıbadem Bursa Hastanesi'nin evimiz gibi olması, bize hastane travmasını yaşatmadı. Çok ziyaretçimiz vardı ve hepsi Acıbadem tarafından çok iyi şekilde organize edildi.

Hastanede Özhan Bey hep birlikte karar almayı istemiş. Bir şey yapılmadan önce size danışmış, öyle mi?

Z. Diniz: Babamın şahsından dolayı hekimlerin hepsiyle aile gibi olduk. Dolayısıyla çok bilgilendik. 2.5 yıl boyunca birçok şey okudum. Bunları hep ona aktarıyorduk, Murat bir yerden bir şey duyuyordu. Bunları kriz

masası gibi tartışıyorduk ama tabii yine en son kararı hep babam veriyordu. Hastalığı süresinde yeni ilaçlar ortaya çıktı, hatta bazıları prosedür dışıydı. Onları da denedik.

Köye geldi, kız istedi!

Cenazesinde her kesimden, her görüşten, her takımdan insan o gün Özhan Canaydın için tek yürek oldu. Bu sevginin sebebi size göre ne olabilir?

M. Canaydın: Galatasaray başkanlığı en büyük makamlardan biridir. Bir de babam halk adamıydı. Biz çok daha yumuşak davranmamıza rağmen şu an işçilerimiz, babamın yokluğunu derinden hissediyorlar. Babam onlara hem çok sert davranırdı, hem de bütün sorunlarını çözerdi. Hastaneye o kadar çok kişi geldi ki... Örneğin bir kadıncağızın ayağı sakatmış, onu ameliyat ettirmiş. Kadın şimdi evli ve çocuğu var. Fabrikada birinin babası kalp hastasıymış, ona Amerika'dan ilaç getirtmiş. Beni çok şaşırtan bir şey oldu mesela; ölümünden sonra bir telefon geldi. Manisa'dan bir adamcağız, telefonda hem ağladı, hem de hikayesini anlattı: “Vestel Manisa Spor-Galatasaray maçı vardı, Özhan Başkan Manisa'ya geldi. Yemek veriliyordu, yanlarına gittim, başkanla görüşmek istedim. Korumalar izin vermedi. Sonra başkan gördü,

“Oğlum senin derdin ne?” dedi. Ben “Bir kız

kaçırdım başkanım, ama hem beni hem de kızı öldürecekler” dedim. “Nerden kaçırдың, köy kaç kilometre buradan?” diye sordu. Köye geldi, kız istedi, “Bu çocuğun da babası benim” dedi. Şimdi çok mutluyuz. Bana bunu kimse yapmaz.”

Z. Diniz: Babamın felsefesi “İyilik yap denize at”tı. Yaşarken yaptıklarını anlatmazdı ama yokluğunda, her gün onlarca hikaye hiç beklemediğimiz

şekilde kulağımıza geliyor.

M. Canaydın: Aynı ortam hastanede de oluştu. Vefatından önce “Sakın ağlamak yok!” nasihatinde bulundu. “Biz güç simgesiyiz” diyordu.

Z. Diniz: 45 gün hastanede kaldık. Çoğu personel hepimizden çok ağladı. Bütün hastalara karşı öyle olduklarına eminim, ama bu durum en çok da babamın ağabeylik yönünden kaynaklandı.



“Takılacak kurdeleyi bile sarı-kırmızı aldırılmış!”

Özhan Canaydın son günlerinde cenazede takılacak kurdelenin boyutundan, ziyaretçilerin ezizlik çekmemesi için kendi gömüleceği yere kadar her şeyi planlamıştı. Normal yaşamında da ayrıntılara bu kadar dikkat eden biri miydi?

Murat Canaydın: Benim hayatımda gördüğüm en ayrıntıcı insandı. Şurada otururken tablonun yamuk olduğunu görür,

onu düzeltir; “Koltuk niye bu tarafta?” diye sorabilirdi. Bir aile dostumuz var, ona tüm ayrıntıları yazdırmış. Aile mezarlığında kimin nereye gömüleceğini, kendinin dışında diğer aile fertlerinin bile yerini belirlemiş. Boyu uzun olduğu için son dakika yanlışlık olmasın diye mezarın ölçülerini de yazmış. Sarı-kırmızı kurdeleyi de aldırılmış, boyutlarını vermiş. Bunların hepsi hazır. Çocukları olarak biz bunları ölümünden kısa bir süre önce öğrendik.



Bir zamanlar ağabeyliği çok fazla eleştiri almıştı...

Murat Canaydın: Bir insan mevki sahibi olabiliyor. Özhan Bey olmak kolay, ama Özhan Ağabey olmak zor. Bir zamanlar bu konuda çok tenkit ediliyordu. "Nedir bu ağabey?" diye. Galatasaray'da o kadar başkan oldu ama kimse ağabey olamadı.

Hayatını hep Galatasaray başkanlığına endekslemişti

Zamanı geriye almak mümkün olsaydı hayatında nelerin değişmesini isterdiniz?

M. Canaydın: O bize düşmezdi. Fikir alır gibi gözükür ama yine kendi istediğini yapardı.

A. Canaydın: Başkan olması gündeme geldiği zaman bizi aradı ve "Yemeğe götüreceğim sizi" dedi. Hepimize sordu, biz sessiz kaldık; çünkü neticede onun dediği olacaktı. Hayatta çok istediği bir şeyi yaptırmamak çok yanlış olurdu. Daha beş yaşındayken rozetiyle resmi var. Hayatını hep Galatasaray başkanlığına endekslemişti.

M. Canaydın: Yani aslında amaç başkan olmak, "Buna ulaşmak için ne yapmalıyım?" diyerek evliliğinden itibaren bu düzeni kurmuş. Ben de babama aynı soruyu sorduğumda "Bana bugün sorsalar, bu görevi yapacaksın ve sonunda da başına bu hastalık gelecek deselerdi, yine yapardım" dedi.

Sert bir babaydı

Sizinle ve torunlarıyla ilişkisi nasıldı?

M. Canaydın: Baba olarak çok sert bir babaydı. Şimdi bakıyorum da, benim çocuklarımla öyle bir ilişkim yok. İstedığinin anında yapılmasını isterdi ve de hırslı bir adamdı. Mesela ben çok iyi basketbol oynardım, fakat onun gözünde başladın mı mutlaka iyi bir yere gelmen lazım. Örneğin, Galatasaray Lisesi'ne giremesem gerçekten kötü olabilirdi. Zor bir babaydı ama torunlarıyla, özellikle Zeynep'in büyük oğlu Ali Talat'la ilişkisi gerçekten arkadaş gibiydi.

Hastanede yattığı süre içinde hep Ali Talat'ı istemiş ve onun gelmesini beklemiş öyle mi?

Z. Diniz: Kanındaki oksijen basıncı 43'tü, iki defa nefesi durdu, fakat Ali Talat'ın uçağa bindiği haberi

geldiğinde saturasyonu 85'te sabitleti.

M. Canaydın: Normalde babam bizden bir şey istediğinde rica etmezdi. "Getirin şu Ali Talat'ı" derdi. Fakat Ali Talat'ın imtihanları vardı ve bu yüzden o lafı söylemedi. Aslında en çok onu istiyordu. Bir şekilde kalbinin durması, öldüğü haberinin çıkması ve Ali Talat'ın uçağa binip gelmesi, bunların hepsi onu hiçbir şey demeden getirtmesine neden oldu. Ben buna inanıyorum, tesadüf olarak bakmıyorum. "Siz getirmez misiniz, ben getiririm" dedi yani. Vefat ettiği gün tüm sağlık değerleri öncesine göre daha iyiydi.

Z. Diniz: İki defa nefesin tekrar geri gelmesi zormuş, tekrar nefesi gelince genç bir hekim bana döndü ve "Beklediği biri mi var?" diye sordu.

"Başkanlık dönemi, yani o 6 yıl çok zordu"

Sağlığına dikkat eder miydi?

A. Canaydın: Çok dikkat ederdi. Biz onun yokluğuna o yüzden hiç hazırlanmadık. Dışında dolgusu dahi yoktu. Fakat başkanlık dönemi, yani o 6 yıl çok zordu. Hiçbir şeyi kontrol altında tutamadık.

M. Canaydın: Önceden annemin gözetimi altındaydı. Her şey düzgündü. Ama başkan olunca eve az gelmeye başladı, sigara da fazlalaşınca düzeni bozulmuş olabilir. Başkanlık döneminde her zaman problem vardı. En iyi gününde bile eleştiri yapılıyordu. Ama tabii başkanlığın onun hayatına kattığı çok iyi yönleri de vardı.

Sizce Özhan Canaydın'ın başarısının altında yatan sebepler nelerdi?

M. Canaydın: Bence birincisi, Allah'tan öyle bir güçle doğmuş. Bu adam değişik gelmiş dünyaya. Dünyaya bir görevle gönderilmiş gibi. 3 yaşındayken de değişikmiş, lisede de değişikmiş.

A. Canaydın: Çalışkan ve inatçı olması, başarısının altında yatan sebeplerdi. Bir de iyiyi seçerdi ve iyiyi bilirdi.

YAZI RAHAT GEÇİRMEK İSTEYEN HAMİLELERE 10 ÖNERİ

Sıcak yaz günlerinin getirdiği aşırı terleme ile sıvı kaybı, hamilelerde rahim kasılmalarına ve erken doğum riskine yol açıyor. Mevsimin tadını çıkararak hamileliğinizi rahat yaşamak istiyorsanız uzmanların sözlerine kulak verin.

H

amilelik her mevsimde yaşanması güzel, mutluluk verici bir durum. Ancak kimi mevsimsel durumlar, bebeğini kucağına almak için sabırsızlanan anne adaylarının sıkıntılı anlar yaşamasına neden oluyor. Vücut ısıları normalden yaklaşık bir derece yüksek olan hamileler, özellikle yaz mevsiminde sorunlarla karşılaşılıyor. Aşırı sıcaklarda meydana gelen sıvı kaybının erken doğuma neden olabileceği uyarısında bulunan uzmanlar, alınacak basit önlemlerle hamilelerin bu mevsimin tüm güzelliklerinden faydalanabileceğini söylüyor. Acıbadem Bağdat Caddesi Tıp Merkezi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Dr. Tayfun Osmanağaoğlu ile Acıbadem Kadıköy Hastanesi'nden Diyetisyen Evrim Demirel, yaz hamilelerine özel 10 öneri sunuyorlar.

1 AZAR AZAR VE SIK SIK BESLENİN

Diyetisyen Evrim Demirel: Günlük beslenmeyi üç ana ve üç ara öğüne yaymak, gaz ve hazımsızlık gibi şikayetleri önüyor. Dengeli beslenme ile kilo kontrolünü sağlamak kolaylaşıyor, metabolizma bu şekilde daha ritmik çalıştığı için gebeliğin getirdiği yorgunluk hissi oluşmuyor.

2 YAĞLI VE TUZLU YIYECEKLERDEN UZAK DURUN

Dyt. Demirel: Kalitesi düşük, yağ ve karbonhidrat oranı yüksek ağır yiyeceklerden uzak durmak gerekiyor. Hamileliğin doğal etkisi olan "Kendini ağır hissetme" hali, yaz sıcaklarında, yağlı yiyeceklerin tüketilmesiyle birlikte daha da artıyor. Yaz ayları sebze ve meyve çeşitliliği açısından hamilelerin seçeneklerini artırıyor. Kalorisi düşük olan bu yiyecekler, vitamin ve mineral yönünden oldukça zengin oluyor. Ayrıca bolca posa içeren bu besinler, kabızlığın engellenmesini ve kilo kontrolünü de sağlıyor.

Dr. Tayfun Osmanağaoğlu: Hamilelerin aşırı tuzlu kuruyemişler ve turşu gibi yiyecekler ile sodalı içeceklerden uzak durmaları gerekiyor. Ayrıca sebze ağırlıklı beslenirken, protein alımının da ihmal edilmemesi önemli. Çünkü protein, anne karnındaki bebeğin vücut ve beyin gelişimi için büyük önem taşıyor.

3 DIŞARIDA YEDİKLERİNİZE DİKKAT EDİN

4 BOL SIVI TÜKETİN

Dyt. Demirel: Bebeğin içinde bulunduğu amniyon sıvısı ve plasantanın içeriğinin zenginliğini sağlamak için, hamilelikte sıvı tüketimi her mevsim önem taşıyor. Ancak hormon değişikliği nedeniyle daha fazla terledikleri için, hamilelerin kaybettikleri besin öğelerini yerine koymaları açısından sıvı tüketiminin önemi yazın daha da artıyor.

Dr. Osmanağaoğlu: Hamileler sıcak yaz günlerinde daha fazla sıvıya ihtiyaç duyuyor. Yeterli sıvı alınmaması rahimde kasılmalara, hatta erken doğuma bile neden olabiliyor. Günlük alınması gereken sıvı miktarı en az 2.5 litre olarak öneriliyor. Ayrıca bu dönemde sıkça karşılaşılan ödemin artmaması için mümkün olduğunca tuz içerikli içeceklerden kaçınmak gerekiyor.

5 AYAKLARINIZI UZATIN, DİNLENİN

Dr. Osmanağaoğlu: Hamilelik döneminde damarların geçişkenliği artıyor. Buna bağlı olarak da cilt altında ödem görülüyor. İstirahat ile kan akışında artış sağlanıyor. Bu yüzden özellikle çalışan hamilelerin gün içerisinde ayaklarını uzatarak dinlenmesi, ödemi azaltıcı bir yöntem oluyor.

10 TATİLDEN ÖNCE KONTROLE GİDİN

Dr. Osmanağaoğlu: Hamilelikte seyahatin en rahat yapılabileceği dönem ikinci trimester, yani 13-28. haftalar arası. Bu, öncesinde ya da sonrasında tatile gidilemez anlamına gelmiyor. Ancak özellikle son trimesterde tatile çıkmadan önce doktor kontrolünden geçilmesi öneriliyor.

Dyt. Demirel: Koruması daha zor olan yiyecekler özellikle yaz aylarında hamileler için risk oluşturuyor. Sıcaklık nedeniyle zararlı bakterilerin kolayca üreyebileceği bu mevsimde, az pişmiş ya da buzdolabında bekletilmeyen yiyeceklerden uzak durulmasında yarar var. Hamilelerin hangi mevsimde olursa olsun, özellikle çiğ yiyecekleri hijyeninden emin olmadıkları lokanta gibi dış mekanlarda tüketmemeleri gerekiyor. İyi yıkanmamış sebze ve meyvelerin yanı sıra, çabuk bozulabilen tavuk etinin de bu aylarda dışarıda tüketilmesi önerilmiyor.

6 MASAJ YAPIN, YAPTIRIN

Dr. Osmanağaoğlu: Ağırlaşan vücudun yaptığı baskı nedeniyle ağrıların çok görüldüğü ayakların rahatlatılmasında masaj işe yarayan yöntemlerden biri oluyor. Masaj, bölgedeki kan akımını artırıyor, ayrıca ödemi azaltıyor. Bunlara ek olarak, vücut ısı normalden bir derece daha yüksek olan hamilelere, ılık banyo yapmaları da öneriliyor.

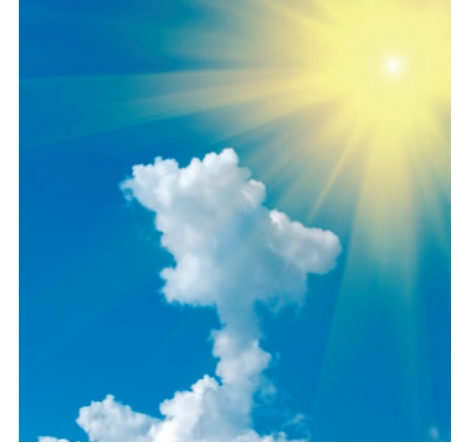
7 YÜRÜYÜN, YÜZÜN

Dyt. Demirel: Hekime danışılarak yapılan temposu düşük yürüyüşler, vücutta insülinin düzenli salınımını sağlayarak hızlı kilo alımını engelliyor.

Dr. Osmanağaoğlu: Hamilelik döneminde yapılabilecek iki güzel spor var; yürüyüş ve yüzme. Sağlık sorunu yaşamayan hamileler, hekimlerine danışarak son haftalarına kadar yüzebilirler. Ancak deniz ya da havuz suyunun temiz olması çok önemli. Çünkü bazı vajen enfeksiyonları su kesesinin yırtılmasına, dolayısıyla erken doğuma neden olabiliyor.

9 SOL TARAFINIZA YATIN

Dr. Osmanağaoğlu: Hamilelerin uterusu giden damarları baskıdan kurtarmak için sola yatmaları öneriliyor. Sırtüstü yatılması, "vena kava" adlı büyük toplardamarda baskıya neden olabiliyor. Bu durum, hamilelerin tansiyonlarının düşmesine ve baygınlığa yol açabiliyor. Aynı zamanda fetusa giden oksijenin azalması nedeniyle de riskli bir durum oluşabiliyor.



8 GÜNEŞE DİKKAT EDİN

Dr. Osmanağaoğlu: Hamileler güneş ışınlarının dik geldiği 11:00-16:00 saatleri arasında dışarı çıkmamalı. Bu saatlerde dışarı çıkmak zorunda kalan hamilelere, şapka kullanmaları ve 50 koruma faktörlü bir krem sürmeleri öneriliyor.

Dyt. Demirel: Güneşin zararlı etkilerinden kaçınmak ve yararlarından faydalanmak gerekiyor. Çünkü cilt aracılığı ile alınan güneş ışınları, D vitamininin sentezlenmesini, kalsiyum ve mineralin vücut tarafından emilimini sağlıyor. Kalsiyum; kemik, diş ve organ gelişimini etkilediğinden hamileler için önem taşıyor.

ORTOPEDİK SORUNLARDA NE ZAMAN Ameliyat Fizik tedavi?

Bel, boyun, sırt ağrılarında ve ellerde görülen ortopedik rahatsızlıkların tedavisinde ilaç, fizik tedavi ve cerrahi yöntemler öne çıkıyor. Ancak hangi yöntemin ne zaman işe yarayacağı, ne zaman cerrahi müdahalede bulunulması gerektiği büyük önem taşıyor. Uzmanlar, zamanında ameliyat edilmeyen sinir sıkışmalarında iyileşme olasılığının düştüğüne işaret ediyor.

BEL, BOYUN, SIRT AĞRILARI

En çok bel, boyun ve sırt ağrıları akla gelse de, kas ve iskelet sistemini ilgilendiren tüm hastalıklar ortopedinin alanına giriyor. Sıklıkla karşılaşılan ortopedik sorunlarda, fizik tedavi ve ameliyat seçeneklerinin nasıl belirlendiğini ve neye göre tercih edildiğini sordüğümüz Acıbadem Bakırköy Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Ufuk Talu, hastalara hekimlerinin önerilerine sonuna kadar uymalarını tavsiye ediyor.

En sık rastlanan ortopedik sorunlar neler?

Omurgaya ilişkin ağrılı tablolar, eklem kireçlenmesinden ya da kaslardan kaynaklanan rahatsızlıklar en sık görülen ortopedi sorunlarını oluşturuyor. Bu sorunların görülme oranı yaşa göre değişse de, en çok sırt, bel, boyun, omuz, diz ve kalça çevresi ağrıları ile karşılaşıyoruz.



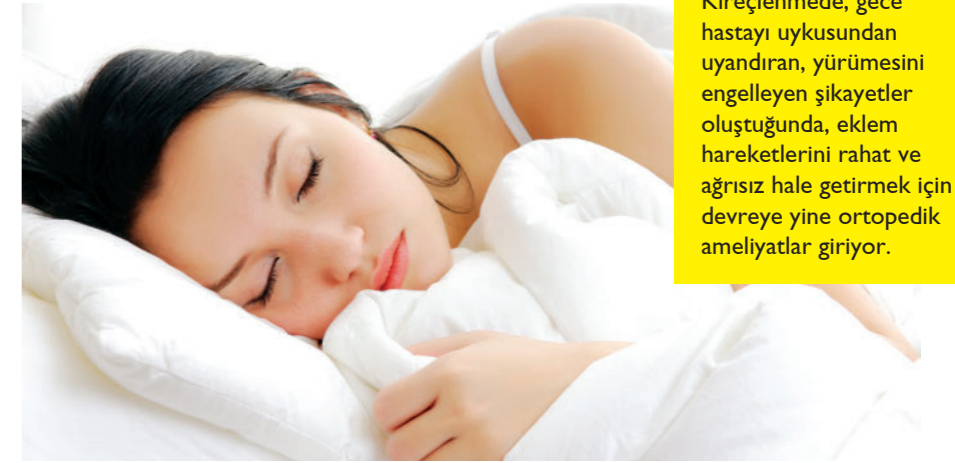
Bu sorunlar daha çok hangi nedenlerden kaynaklanıyor?

En sık karşılaşılan sorunlardan bel, boyun ve sırt ağrılarının çok ciddi nedenleri olabileceği gibi kimi zaman basit nedenlerden de kaynaklanabiliyor. Aslında nedenler çocukluk çağı ve erişkin dönemde farklılıklar gösteriyor. Çocukluk çağında, özellikle 10 yaş altında, birkaç gün ya da birkaç hafta devam eden bel, boyun ve sırt ağrılarının yüzde 50-90'lık kısmının altından bir takım organik hastalıklar çıkıyor. Bu, basit bir kırık da olabiliyor, habis bir tümör de. O nedenle şikayetin kesinlikle dikkate alınması gerekiyor. Erişkinlerde ise eklemlerde ya da kaslarda yıpranma, disk bozuklukları, burkulma gibi nedenler görülüyor. Ancak uzayan, ilaç ve dinlenmeye yanıt vermeyen şikayet durumunda, bel ya da boyun fitiği, tümör, enfeksiyon ya da kırıklar gibi organik hastalık tabloları akla geliyor. Bir de önemi yeni yeni ortaya çıkan sigara faktörü var.

>> **Sigara, bel fitiğinde riski artırıyor. Çünkü kemik, kırık ve diğer yapıların kendini yenilemesine izin vermiyor. Ayrıca ağrıların daha sık ortaya çıkmasına ve daha uzun sürmesine neden oluyor.**

Ne tür belirtiler görülüyor?

Sürekli yaşanan ağrı öncelikli bir bulgu. İkinci belirti de hareket kabiliyetinin azalması. Hasta boynunu belini oynatamıyor, eğilemiyor, hareketleri kısıtlı oluyor. Nadir de olsa, bazen omuriliği ya da omurilikten çıkan, kolu, bacağı oynatan, hissetmemizi sağlayan sinir köklerinin sıkışmasına bağlı olarak felç tabloları ortaya çıkabiliyor. Bel-boyun-sırt ağrılarının yetişkinlerde görülme oranı neredeyse yüzde 100'e yakın. Ancak bu ağrılı tabloların yüzde 99'u günlük yaşamla bağdaşan, ciddi olmayan rahatsızlıklar olup



DİPNOT

Kireçlenmede, gece hastayı uykusundan uyandıran, yürümesini engelleyen şikayetler oluştuğunda, eklem hareketlerini rahat ve ağrısız hale getirmek için devreye yine ortopedik ameliyatlara giriyor.

bir süre sonra geçiyor. Yani ağrılar, 100 insandan birinde cerrahi tedavi gerektirecek boyuta ulaşıyor.

Cerrahi ne zaman gündeme geliyor? Hangi yöntemler kullanılıyor?

Kollarda ya da bacaklarda felç oluştuysa bu noktada cerrahi şart oluyor. Hastanın ciddi bel, boyun ve sırt ağrıları varsa ilaç, istirahat, fizik tedavi yöntemleri deneniyor, şikayetlerde bir düzelme olmuyorsa o zaman cerrahi tedaviye başvuruluyor. Yani omurga ile ilgili sorunlarda genelde ağrı ve felç tabloları belirleyici oluyor.

Fizik tedavi hangi durumlarda tercih ediliyor?

Her hastalıkta olduğu gibi, bu rahatsızlıklarda da multidisipliner yaklaşım çok önemli. Ortopedi

ve fizik tedavinin ana hedefi, hastaların olabildiğince ağrısız ve iyi eklem hareketine, günlük yaşam fonksiyonlarına sahip olması. Fizik tedavi yöntemleri organik bir hastalığa bağlı sorunları ortadan kaldırmıyor, ancak hastanın ağrılarını kontrol etmede ve azaltmada işe yarayabiliyor. Bu nedenle fizik tedavi, hastalıkların ilerlemediği durumlarda hastanın günlük yaşam konforunu artırmaya çalışan ve hareketlerini koruyan, ağrıları azaltan yardımcı bir yaklaşım olarak devreye giriyor. Kireçlenmede ise ağrılar ve eklem hareketlerinin kısıtlanması, kabul edilebilir boyuttaysa, fizik tedavi yöntemleri tercih ediliyor.

Yaşlılarda kırıklara dikkat!

Ortalama yaşam süresi uzadıkça, el bileği ve omurga kırıklarının daha sık görülür hale geldiğinin altını çizen Prof. Dr. Aydın Yüccetürk, bu kırıkların önlenmesi için bir dizi öneride bulunuyor:

- Yaşlılar banyo yaparken küveti kullanmamalı. Çünkü bir ayak 20 cm. yukarı kalkınca denge bozuluyor.
- Yatağının başucunda muhakkak sürekli yanan bir gece lambası olmalı.
- Yerlerde kaygan zemin malzemesi kullanılmamalı.
- Takılıp düşmeye neden olacak boşta kablo ve gazetelik gibi eşyalar bulunmamalı.



EL BİLEĞİ RAHATSIZLIKLARI

El bileği rahatsızlıkları, özellikle elini sık kullanan kişilerde gündelik yaşamı sekteye uğratan bir sorun olarak ortaya çıkıyor. Elde, bilekte ve dirsekte ağrı olarak kendini gösteren şikayetler zinciri, fizik tedavi ya da cerrahi yöntemlerle gideriliyor.

Ellerimiz en çok kullandığımız ve yıprattığımız organların başında geliyor. Bilgisayar kullanımının gittikçe artmasıyla da ellerde görülen rahatsızlıklar daha da artıyor. Karpal tünel sendromu başta olmak üzere bu bölgede görülen ortopedik rahatsızlıkları ve tedavi yöntemlerini Acıbadem Bakırköy Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Aydın Yüçetürk ile konuştuk.

El bileğinde en çok ne tür rahatsızlıklar ortaya çıkıyor?

Karpal tünel sendromu denilen el bileğindeki sinir sıkışmaları ile dirsek bölgesindeki sıkışmalar sıklıkla karşımıza çıkan hastalıklar arasında bulunuyor.

Bu sendrom neden kaynaklanıyor?

Elin çok fazla kullanılması, bilgisayar kullanımı, şeker hastalığının sinirleri etkilemesi en çok görülen nedenler olarak sıralanıyor.

Belirtileri ve tedavi yöntemi neler?



Ellerdeki ve dirseklerdeki ağrı, telefonla konuşurken dahi el uyuşması, gece uykudan uyandıran ağrılar, belirtiler arasında bulunuyor. Şikayetler belirginse ve tanı için kullanılan EMG (sinir iletim bozukluğunu ölçen test) sonuçları da bunu doğruluyorsa, tedavi yaklaşımı ameliyat oluyor. Ancak EMG'nin yardımcı olma oranı yüzde 85. O yüzden burada cerrahın insiyatifi ele alması gerekiyor. Ameliyatlarda başarı oranı ise oldukça yüksek. El uyuşmasından uyuyamayan hastalar, operasyonun hemen sonrasında şikayetlerinin kaybolduğunu söylüyor. Ancak burada önemli olan nokta, geç kalmamak. Çünkü ameliyatta gecikilirse hasta

fayda göremiyor. Karpal tünel sendromunun ilerleyen döneminde avuç içinde başparmağın altındaki bölgede erime ortaya çıkabiliyor. Eğer böyle bir durum varsa, ameliyat sırasında buraya da tendon transferi yapılıyor. Ameliyat olduğu halde kişinin şikayetleri azalmıyorsa, nedeni boyun fıtığı olabiliyor. Çünkü bu hastaların yüzde 30'unda boyun fıtığı da saptanıyor. Bu nedenle ameliyat öncesi muayene ve sinirin nerede sıkıştığını bulmak önemli.

Ellerde görülen diğer ortopedik rahatsızlıklar neler?

Her beş kadından birinde ortaya çıkan başparmaktaki kireçlenme, 40 yaş sonrasında ve yavaş yavaş ağrılarla başlıyor. Kadınlar günlük aktivitelerde ellerini daha sık kullandıkları için görülme oranı daha yüksek.

Bu kireçlenmeleri nasıl tedavi ediyorsunuz?

Öncelikle başparmağı aşırı zorlamalardan koruyacak önerilerde bulunuyoruz. Gerekirse, bu parmağı sabitleyen cihazlar veriyoruz. Bunlar işe yaramazsa, hastayı ameliyat ediyoruz. Lokal anestezi ile yapılan ameliyatların sonuçları da çok başarılı. Kireçlenmenin olduğu bölgede yalancı bir eklem oluşturuyoruz. Operasyondan sonra hastaların 6-12 hafta kadar başparmaklarını zorlamaktan kaçınması gerekiyor.

Genellikle her iki başparmakta mı görülüyor?

Yüzde 50 oranında çift taraflı görülen bu tip kireçlenmeler, sık kullanılan elde daha çok meydana geliyor.

>> Karpal tünel sendromunun ilerleyen döneminde avuç içinde, başparmağın altındaki bölgede erime ortaya çıkabiliyor.

TETİK PARMAK SORUNU

Sıklıkla karşılaşılan sorunlardan biri de tetik parmak sorunu, değil mi?

Evet, parmak tendon kılıflarının kalınlaşması ve tünellerden geçerken takılması ile ortaya çıkan bu sorun, hemen her parmakta görülebiliyor. Ancak daha çok ortaya çıktığı yer, başparmak. Özellikle sabah kalktığında parmaklar hareket ederken tık tık diye ses çıkarıyor. Tetik adı da oradan geliyor. Rahatsızlığın ilerleyen dönemlerinde takılmalar yerini kilitlemeye bırakıyor. Hasta parmaklarını bükemiyor ya da açamıyor.

Daha çok kimlerde görülüyor?

Romatizmal rahatsızlığı olanlarda ve şeker hastalarında daha sık rastlanıyor. Gençlerde nadiren ortaya çıkıyor.

Tanı ve tedavi nasıl gerçekleştiriliyor?

Tanı için hastanın şikayetlerini anlatması ve 10 saniyelik bir muayene yetiyor. Tedavide atel kullanımı öneriliyor. Ancak kortizonu tavsiye etmiyoruz. İlerleyen dönemde ise sorunu ameliyatla çözüyoruz.

HANGİ SPOR HANGİ RİSKİ TAŞIYOR?

Sıcakların artmasıyla birlikte bütün kışı hareket etmeden geçiren birçok kişi, açık havada yapılan sporlara yöneldi. Ancak bu yöneliş, bazı sağlık risklerini de beraberinde getiriyor. Acıbadem Bakırköy Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Ömer Faruk Taşer ve Dr. Sarper Çetinkaya, bahar ve yaz aylarında en sık rastlanan sakatlıkların, halı saha futbol maçlarından sonra görülen ayak bileği burkulmaları ve diz yaralanmaları olduğunu söylüyor.

YÜRÜYÜŞ ve KOŞU

Yürüyüş ve koşu, yokuş iniş veya çıkış şeklinde yapıldığında iki eklem risk altına giriyor; yokuş inişte yük diz kapağına biniyor, çıkışta ise hem kalça hem de diz eklemi yükleniyor. Bu nedenle merdiven inip çıkmak, eklemeler açısından önerilmeyen bir egzersiz şekli. Yürüyüş ve koşu, tercihen düz zeminde ve mutlaka uygun ayakkabılarla yapılmalı.

FUTBOL

Günlük hayatlarında spora çok fazla zaman ayıramayan birçok kişi, havalanın ısınmasıyla birlikte halı sahada futbol oynamaya başlıyor. Akşam iş çıkışı ya da hafta sonu yapılan bu aktivitede, öncesinde ısınma egzersizleri gibi gerekli hazırlıklar yapılmadığı zaman ayak bileği burkulmaları, diz yaralanmaları, adale ve tendon zorlanmaları, kısmi veya tam yırtıklar gibi sakatlanma riski artıyor. Özellikle 35-45 yaş civarında en sık rastlanan durum, aşıl tendon yırtıkları. Zeminin uygun olmaması da bu sakatlanmalarda önemli rol oynuyor. Maça çıkmadan önce yapılan 10-15 dakikalık ısınma hareketleri, özellikle 40 yaş üstü grupta yeterli olmuyor. Maçtan önce yaklaşık yarım saatin mutlaka ısınmaya ayrılması ve sadece koşu değil, açma-germe hareketlerinin de yapılması, riskleri büyük oranda azaltıyor.

BASKETBOL

Basketbolda diz ve ayak bileğinin yanı sıra, özellikle baş üstü atışlar sonrası omuzda kas grubu yaralanmaları görülüyor. Maç öncesi en az 15 dakika vücudun üst grubunu çalıştıracak germe ve ağırlık çalışmalarını öneriliyor.



TENİS

Yaş grubu ilerledikçe tenis, en çok tercih edilen açık hava sporlarının başında geliyor. Bu spor dalında adale esnekliğinin azalması ve tendon dejenerasyonu nedeniyle el bileği ve dirsekte ödem, aşıl tendonu ile ilgili problemler ön planda. Tenis oynamadan önce yapılacak ısınma ve açma-germe egzersizleri, bu tip rahatsızlıkların önleme noktasında önem taşıyor.



TREKKİNG

Tırmanış yapanlarda düşmeye bağlı kırıntı ve çıkıklar oluşuyor. Tırmanış ve iniş sonrası diz kapağı ağrıları ve şişmelere sıklıkla rastlanıyor. Çünkü inişlerde yokuş ve merdivende olduğu gibi eğimle orantılı olarak diz kapağına gelen yük 7-9 kat artıyor. Dizlerinden şikâyetleri olan kişilere iniş gerektiren sporların yanı sıra bisiklet de önerilmiyor.

EKSTREM SPORLARA DİKKAT!

Bungee jumping ve yamaç paraşütü gibi son yıllarda daha fazla ilgi görmeye başlayan sporlarda sakatlanmalar sık görülüyor ancak yaşanabilen bir sakatlık kişiyi hayat boyu etkileyebiliyor. Yamaç paraşütünde çakılmalara bağlı boyun darbelerinin tehlikeli sonuçları var. Bungee jumping'de ise dizde, kalçada ve belde zorlayıcı gerilmelerin oluşabiliyor.



MOTOR YARIŞLARI

Son yıllarda daha çok ilgi gören motor yarışlarında çarpma ve düşmelere bağlı kırıklar oluşabilir. Bu spora özel koruyucu ekipmanların kullanılması hayati önem taşıyor.

ACIBADEM SİGORTA: EKSTREM SPORLARA SİGORTA GÜVENCESİ!

Acıbadem Sigorta, ülkemizde ekstrem sporlara karşı sigorta geliştiren tek firma. Dalış ve yelken sporlarının yanı sıra, yamaç paraşütü ve motor kazaları için de sigorta olanağı sağladıklarını belirten Acıbadem Sigorta Yönetim Kurulu Üyesi Dr. Ömer Karahan, profesyonel sporcular yanında amatörler için de özel sigorta hizmetleri geliştirdiklerini söylüyor. Bu hizmetlerin Acıbadem Sağlık Sigortası kapsamında alınabileceğini ya da yalnızca istenilen spor dalıyla ilgili olabileceğini belirtiyor. Kapsama alınan sigortalıların, bu sporları yaparken oluşabilecek kazalar sonucu sakatlanma durumunda 50 bin TL, tedavi gerekiyorsa 25 bin TL karşılığında giderleri karşılanıyor. Üstelik yıllık 155 TL'den başlayan prim ödemeleri ile sporcular güvence altına alınabiliyor.

EPİDURAL ANESTEZİ İLE AĞRISIZ DOĞUM SİZİN İÇİN UYGUN MU?



Normal doğum yapmak isteyen ancak sancı çekmekten korkan kadınlar, artık epidural anestezi ile konforlu bir doğum tecrübesi yaşıyor. Peki bu doğum şekli sizin için uygun mu? Bu soruyu konunun uzmanları yanıtlıyor.

Bebeğinizi doğururken her anı yaşamak, sonrasında her şeyi hatırlamak, minik yavrurunuzu hemen okşamak, emzirmek ve ertesi gün yürüyerek eve gitmek istiyorsanız, epidural anestezi ile normal doğum sizin için iyi bir seçenek olabiliyor.

EPİDURAL KONFOR SAĞLIYOR

Doğum ağrısı neden ortaya çıkıyor? Nasıl önleniyor?

Acıbadem Bakırköy Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

Prof. Dr. Cihat Ünlü: Doğum ağrısı fizyolojik bir olay. Bu ağrılar ve kasılmalar sayesinde bebek, anne karnından dışarı doğru itiliyor. Doğum sancılarının üç ana nedeni var; birincisi rahim kasılmaları, ikincisi rahmi yerinde tutan bağların gerilmesi, üçüncüsü ise tamamen kapalı olan rahim ağzının açılıp bebeğin dışarı çıkmasına izin vermesi. Öyle bir yöntemimiz olacak ki, bu yöntem kasılmaları durdurmaz ama annenin bu ağrıları hissetmesine engel olacak. Ayrıca bebek ve anne için güvenli olacak, yani onlara herhangi bir zarar vermeyecek. Bunların yanı sıra, bilinen ve denenmiş bir yöntem olacak. İşte bütün bunlara baktığımız zaman epidural anestezi ön plana çıkıyor.

Epidural anestezi nedir?

Acıbadem Kadıköy Hastanesi

Anestezi Uzmanı **Dr. Kutay Çolakoğlu:** Epidural anestezi, santral blok diye tabir ettiğimiz omurilik ve çevresinin anestezisidir. Omuriliğin içinde olduğu bir tüp ve bu tüpü çevreleyen bir zar bulunuyor. Bu zarın dışında ise 5-6 mm. çapında bir alan mevcut. Bütün omurilikten çıkan 31 çift sinir bu boşlukta çaprazlanarak birleşiyor ve sinir kökü oluşturuyor. Biz buraya bir iğne yardımı ile girip bu boşluğa lokal anestetik verdiğimiz zaman, bütün o sinirlerin omuriliğe ağrı geçirmesini engelliyoruz.

ZAMANLAMA ÇOK ÖNEMLİ

Epidural anestezi anneye ne zaman veriliyor?

Prof. Dr. Ünlü: Epidural anestezinin

zamanlaması çok önemli. Sancılar başlar başlamaz hemen epidural yapmıyoruz. Çünkü daha doğum başlamadan, sancılar başlamadan bunu yaparsanız, doğumu durdurmuş olursunuz. Halbuki ağrılar biraz oluştuktan, rahim biraz açıldıktan sonra, yani annenin sancıları yeni yeni artarken bunu uyguladığımız zaman, hem doğum sancılarını durdurmuş olmuyoruz, hem de hasta ciddi bir sancı hissetmeden onu rahatlatıyoruz.

Epidural anestezinin riskleri var mı?

Dr. Çolakoğlu: Tüpün dış tarafının iğne ile delinmesi bir risk olabiliyor. Bu gerçekleştiğinde omuriliğin etrafındaki sıvı dışarı kaçıyor. O zar kendini tamir edene kadar yani yaklaşık 15 gün boyunca şiddetli baş ağrısı yapıyor. Kişi yatar pozisyonda rahatlıyor, oturur pozisyonda ağrısı çoğalıyor. Bu riskin görülme sıklığı uzman ellerde yüzde bir ya da 0.5. Enfeksiyon, pıhtı oluşması ya da nörolojik problemler son derece ender görülüyor, hastanın sistemik sorunlarına bağlı olarak da oluşabiliyor.

Felç riskinden söz edebilir miyiz?

Dr. Çolakoğlu: Omurilik, anatomik olarak göbek seviyesinde bitiyor. Bizim işlem yerimiz ise göbeğin altında, leğen kemiğinin hizasında. O nedenle omurilikle doğrudan bir temasımız olmuyor. Omuriliğe zarar vererek felç olma riski, bu seviyeden yukarıda yapılan girişimlerde

>>> Epidural anestezi deyince akla ilk gelen soru "Felç kalır mıyım?" oluyor. Oysa bu işlem omurilik seviyesinin altında uygulanıyor. Dr. Kutay Çolakoğlu, uygun ortamda, kurallara uyularak yapılan uygulamanın böyle bir risk taşımadığını belirtiyor.

Epidural anestezi herkese uygulanabilir mi?

Uzm. Dr. Çolakoğlu: Öncelikle hastanın bu yöntemi talep etmesi gerekiyor. Öte yandan pıhtılaşma bozuklukları, kan sulandırıcı ilaç kullanımı, kafa içinde basınca neden olacak tümörler, nörolojik rahatsızlıklar, omurga deformiteleri, enfeksiyon ve alerjik reaksiyon durumlarında uygulanmıyor.

bulunuyor. Bir de kan sulandırıcı kullanan hastalarda yaparsanız kanamaya, büyük pıhtıya bağlı olarak bu risk ortaya çıkabiliyor.

UZMAN EKİP GEREKİYOR

Epidural anestezi ile doğumda artış var mı?

Prof. Dr. Ünlü: Epidural anestezi ile doğum sayısı günümüzde giderek artıyor. Çünkü her şeyden önce anne doğum sırasında uyumuyor, ağrıları hissetmiyor ama doğum olayını yaşıyor ve bebeğini de doğar doğmaz kucağına alıp emzirebiliyor, okşayabiliyor. Epidural anestezinin ülkemizdeki geçmişinin yaklaşık 20 yıl olduğunu söyleyebiliriz. Ancak küçük hastaneler ve diğer küçük şehirlerde epidural anestezi maalesef yaygın olarak uygulanamıyor. Çünkü epidural anestezi için doğum anında bir anestezi uzmanının olması ve onun da mutlaka epidural anestezi konusunda uzman olması gerekiyor.





Hasta yakınları da depresyona girer

KRONİK HASTALIKLAR, HASTALARI OLDUĞU KADAR YAKINLARINI DA DUYGUSAL AÇIDAN AÇMAZLARA SÜRÜKLEYEBİLİYOR. KİMİ ZAMAN HASTA YAKINI OLMANIN HASTA OLMaktan DAHA ZOR OLDUĞUNU ANLATAN UZMANLAR, ÇARESİZLİK, KAYBETME ENDİŞESİ VE YALNIZLIK KORKUSUNUN BU KİŞİLERİ DEPRESYONA SOKABİLDİĞİNİ SÖYLÜYOR.

Yakınları önemli hastalıklarla boğuşan ya da kronik rahatsızlığa yakalandığı için uzun süreli bakım gereken kişiler de depresyona girebiliyor. Hasta yakınlarının yaşadığı depresyon kimi zaman sevdiği insanı kaybetme endişesinden kaynaklanıyor, kimi zaman da çaresizlik duygusundan. Olumsuz duygularla baş etmek içinse kişinin kendini rahatlatmak uğraşlar edinmesi, gerekirse bir uzmandan yardım alması öneriliyor. Acıbadem

Kozyatağı Hastanesi'nden psikolog Nazan Ülkü, kanser gibi ciddi seyreden hastalıklarda hem hastayı hem de yakınlarını bilgilendirmenin, yaşanacak duyguların sağlıklı tahlili açısından önemli olduğunu söylüyor: "Kanser olan kişinin ilk yaşadığı şey şok oluyor. Bunu takip eden inkar, öfke, depresyon ve kaygı gibi psikolojik reaksiyonlar sonucu, düşünsel ve duygusal denge bozuluyor. Hasta ve hasta yakınlarına tüm bu yaşanan olumsuz duyguların normal, hatta sağlıklı bir şey olduğunu anlatıyoruz."

HASTAYLA DOĞRU İLETİŞİM KURUN

Hastaya bakacaksanız, onun duygularını ve düşüncelerini dikkate almanız, bakım sürecine onu da dahil etmeniz gerekiyor. Bunun için de doğru iletişim kurulmalı. Psikolog Nazan Ülkü, iletişimin doğru kurulması için hasta yakınlarına şu önerilerde bulunuyor:

- 1 Başka hastaları örnek göstermeyin. Sadece dinleyin. Bazen susmak altın kuraldır.
- 2 Hastanın aklını okumayın ve onun yerine karar vermeyin. Örneğin kiminle görüşüp kiminle görüşmek istemediğini sorun. Böylece hem onu da sürece dahil edip kendisiyle ilgili konularda kaybettiğini düşündüğü kontrol hissini kazanmasını sağlarsınız, hem de kendinizi başkasının adına karar verme yükünün altına sokmamış olursunuz.
- 3 Size "İyileşecek miyim?" diye sorduğunda, "Pozitif düşün!" ya da "A öyle şeyler düşünme!" demeyin. Düşünmüş zaten ve size söylüyor. Bu gibi durumlarda "Duygularını anlıyorum. Çok zorlandığını zaman zaman görüyorum. Bazen ben de ne yapacağımı, ne söyleyeceğimi bilmiyorum. Sana nasıl yardımcı olabilirim" demek fazla konuşmaktan daha çok işe yarıyor. Çünkü hasta için aslında önemli olan, yakınının yanında olduğunu bilmek.
- 4 Önemli bir başka nokta da kişilik özellikleri. Depresif yapıda ve kaygı bozukluğu olan kişilerin hasta bakımını paylaşması ve zorlandığı zamanlarda bir başkasına devredebiliyor olması önemli. Bakım verme kararı almış kişilerin de kendi duygularının farkında olması ve bunları hastayla paylaşması daha gerçek bir ilişki kurulmasına ön ayak oluyor. Psikolog Nazan Ülkü'den öneri: "Kendinize iyi bakın. Unutmayın, kendinizi iyi hissetmezseniz bir başkasına iyi hissettirme şansınız çok düşüktür!"

ZORLAYICI BİR SÜREÇ BAŞLIYOR

Hasta yakını olmanın fiziksel ve duygusal olarak çok zorlayıcı bir süreç olduğunu vurgulayan Ülkü, "Hasta yakınları da çaresizlik, öfke, depresyon gibi duyguları zaman zaman hastadan daha yoğun yaşayabiliyor. Depresyon, kendini suçlama, ona yardım edememekten kaynaklanan çaresizlik, kaybetme endişesi, yalnız kalma korkusu, ekonomik ya da sosyal düzenin bozulacağı kaygısı gibi çeşitli nedenlerden kaynaklanabiliyor" diyor.

SORUMLULUĞU PAYLAŞIN

Hasta birine uzun süre bakmak zorunda kalan kişiler, bu sorumluluğu tek başına üstlenmekten yoruluyor. Bunu, kardeşle ya da başka bir yakınla paylaşmak, gerekirse psikolojik destek almak, hasta yakınının bu süreci daha sağlıklı geçirmesini sağlıyor. Böyle bir olanağa sahip değilseniz, değilseniz, gönüllü veya olarak varsa ücretli olarak hasta bakımını başka birine yaptırmanız bu süreci kolay geçirmeniz için daha uygun bir seçenek olabilir.

Anne babalara öneriler

Psikolog Nazan Ülkü: "Anne babalar çocuklarının başına bir şey gelince önce kendilerini suçluyorlar. Çocukları acı çekerken yardım edememenin çaresizliği, ebeveynleri çok zorluyor. Hastalık döneminde çocuğa sağlanan olanaklar, verilen tavizler iyileşmenin ardından çeşitli sorunlara neden olabiliyor. Dengeli ilişkiler kurabilen, duyguların serbestçe ifadesine izin veren, az çatışma yaşayan, işbirliğine açık, ilgili ancak kaygılı olmayan, aile içi rollerin belirgin olduğu aileler, hastalıkla daha kolay başa çıkabiliyor."



MINİ GERME

5-10 YIL GENÇLEŞTİRİYOR

Orta yaşlarda başlayan yaşlanmaya dair izler, 'mini yüz germe' operasyonlarıyla birkaç saat içinde yok edilebiliyor. Müdahale sonrası aynaya baktığınızda kendinizi 5-10 yıl daha genç görmemiz mümkün. Yüzün doğallığının da korunduğu bu yöntem, son yıllarda kadınlar tarafından daha çok tercih ediliyor.

Aynaya baktığınızda kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Yanaklarınızdan çenenize inen derin izlerin yanı sıra hafif sarkmalar, göz altınızın torbalanması, göz kapaklarınızın aşağıya düşmesi... Yüzünüz adeta yerçekimine direnemiyor. Aynaya her baktığınızda yüzünüzde gördüğünüz bu değişiklik, aslında, "Yaşlandın" mesajını veriyor. İşte aynalarla ilişkinin soğumaya başladığı 40-60 yaş aralığındaki kadınlar, genç görünmek için estetik cerrahların kapısını çalıyor. En sık yakındıkları ve değişiklik istedikleri noktaların arasında; kaşlardaki düşme, üst ve alt göz kapaklarında torbalanma, elmacık kemiklerinin üzerindeki yağ yastıkçıklarının aşağıya doğru kayması, burun ve ağız kenarındaki olukların derinleşmesi, çene kenarlarında

sarkma, gıdık ve boyun bölgesinde bölgesel yağ toplanması geliyor. Bu sorunların giderilmesinde yüz germe ameliyatı kilit rol oynarken, kaş kaldırma, göz torbalarının düzeltilmesi ve yüze yağ enjeksiyonu gibi estetik girişimler de tamamlayıcı hale geliyor. Acıbadem Ataşehir Estetik, Plastik, Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Cengiz Açık, yüz gençleştirme amacıyla klasik yüz germe ameliyatlarını artık daha az kullandıklarını, hastaların birçoğunu daha az kesi yapılarak ve daha kısa sürede gerçekleştirilen "MACS Lift" adı verilen bir tür "mini yüz germe" tekniği ile etkin şekilde tedavi edebildiklerini belirtiyor. Doç. Dr. Açık, genellikle 40 yaş altındaki kadınların yüzlerinde gözlenmeye başlanan küçük ve sınırlı sorunları gidermede dolgu, botoks gibi işlemleri tercih ettiklerini, ancak yüzlerindeki sarkmaları ve yaşlı görüntüyü gidermek ve 5-10 yıl önceki yüz görünümlerine geri dönmek için yüz germe operasyonunu istediklerini vurguluyor.

DAHA AZ İZ BIRAKIYOR

"Mini yüz germe" tekniğinin klasik yüz germe ameliyatına göre daha kısa izler bıraktığına değinen Doç. Dr. Cengiz Açık, son yıllarda popüler olan bu teknik hakkında şu bilgileri verdi: "Mini yüz germe tekniğinde kulak memesinin önünden başlayıp, kulak içine gizlenen ve yukarıda saçlı deriye uzanan 5-7 cm.'lik bir kesi yapıyoruz. Ameliyat sonrası erken dönemde bu kesi, saç modeliyle kolaylıkla gizleniyor. Geç dönemde de izlerin büyük kısmı kulak içi ve saçların içinde kaldığı için dikkat çekmiyor. Sadece sınırlı bir alanda yüz cildini kaldırıyoruz ve daha derin planda olan yüz sinirleri ile hiç karşılaşmıyoruz. Bu nedenle yüz sinirlerine zarar verilmesi söz konusu olmuyor. Cilt altında aşağıya doğru yer değiştirmiş, sarkmış olan yüzün yağ yastıkçıklarını ve yumuşak dokularını dikişler yardımı ile yukarıya, olması gereken yere getiriyoruz.



ERKEN YAPTIRMAK AVANTAJLI

Yüzdeki sarkma ve yaşlanma belirtilerinin çok ileri düzeye gelmeden daha erken dönemde düzeltilmesinin başlıca şu avantajları bulunuyor:

- 1 Mevcut sorunlar "daha kısa süren" ve "daha az iz bırakan" mini yüz germe tekniği ile giderilebiliyor.
- 2 Ameliyat sonrası oluşan şişlik ve morluklar çok sınırlı oluyor. Toparlanma dönemi klasik yüz germeye göre daha kısa sürüyor.
- 3 Yaş daha genç olduğu için yara iyileşmesi ve toparlanma daha kolay oluyor.
- 4 Ameliyat sonrası yüz görünümünde elde edilen gençleşme çevre tarafından daha doğal karşılanıyor.
- 5 Kişinin yüz özellikleri değişmiyor, sadece daha genç bir görünüm kazanıyor.
- 6 Yüz germe işlemini daha erken yaşlarda yaptıranlar halen aktif oldukları iş ve sosyal yaşamlarında daha genç ve dinamik bir yüz görünümüne sahip olmanın konforunu yaşıyor.
- 7 10 yıl veya daha sonra gerektiğinde ikinci bir yüz germe ameliyatına engel olmuyor.

Kaldırdığımız yüz cildini, klasik yöntemlerdeki gibi yana doğru değil, yukarıya doğru çekiyor ve çok az cilt çıkartıyoruz. Bu nedenle daha doğal sonuçlar elde ediyoruz. Aynı seansta gıdık ve boyun bölgesindeki yağları liposuction ile alıyoruz. Asma dikişlerimiz sayesinde boyun derisindeki sarkmalar da gideriliyor ve boyun da gençleşiyor. "MACS Lift" tekniği sayesinde yüzün elmacık kemikleri toparlanıyor, burun kenarındaki oluklar hafifliyor, yanak ile alt çenedeki sarkmalar gideriliyor ve boyun da gençleşiyor. Ortalama 2.5 saat süren ameliyat lokal anestezi ve sedasyon altında yapılabildiği gibi, genel anestezi altında kaş kaldırma, göz torbalarının alınması, yüze yağ enjeksiyonu gibi işlemlerle de kombine edilebiliyor. Bu tekniği aşırı sarkma ve gevşemenin olmadığı orta yaş grubu hastalarda tercih ediyoruz."

YÜZDEKİ SARKMALAR BELİRGİNSE...

Yüz germenin yıllardır, 60 yaş civarı kişilerin yaptırdığı bir estetik operasyon olarak değerlendirildiğini ve bu anlayışın yanlış olduğunu belirten Doç. Dr. Cengiz Açık, "Kadınlar yüz germeye ihtiyaçları olup olmadığını ayna karşısında test edebilir. Aynanın karşısına geçtiklerinde, parmaklarını elmacık kemiklerine ve alt çenelerinin üstündeki deriye koyup yukarı doğru çektiklerinde, 'Yüzüm böyle olsaydı daha iyi olurdu' diyorlarsa, ameliyat olma vakti gelmiştir" diyor.

DURUŞ BOZUKLUĞUNA İYİ GELEN PİLATES EGZERSİZLERİ

Gün içinde az hareket etmek ve sürekli oturmak, omurganın üst bölümünün öne doğru bükülmesine neden olabiliyor. Omuzların öne rotasyonu ya da boynun ileriye doğru hareketi sonucunda kısalan ve gerilen kas gruplarına yönelik olarak hazırlanan bu egzersizlerle, duruş bozukluklarıyla ilgili sorunlarınızı azaltabilirsiniz.

1 GÖĞÜS BÖLGESİ ESNETME

Kolunuzu, dirseğinizin 90 derecelik bir açı çizecek şekilde bir kolona ya da herhangi bir dikey objeye yerleştirin. Vücudunuzu ileri doğru iterek göğüs bölgenizi rahatça esnetin. 60 saniye bu şekilde esneyerek, egzersizin simetrisini yapın.

Faydası: Sürekli oturmaktan dolayı kısalan omuz ve göğüs kaslarına esneklik kazandırıyor.



2 BOYUN ESNETME

Topun üzerine rahatça oturun. Bacaklarınız kalça hizasında açık ve vücuduzla 90 derecelik bir açı oluşturun. Kollar yanlarda, avuç içleri ileriye bakıyor, vücut dik, omuzlar ve göğüs açık... Boynunuzu yana, omzunuza doğru rahatça serbest bırakın ve esnetin. Bu şekilde 20-30 saniye kalıp, hareketi bir de diğer yöne doğru uygulayın.



3 ÖNE DOĞRU BOYUN ESNETME

2 numaralı egzersizdeki gibi pozisyon alın. Bu kez çenenizi öne, boynunuza doğru kapatın. 20-30 saniye bu şekilde kalın. Başlangıç pozisyonuna dönün ve tekrar hareketi uygulayın.



4 ÇAPRAZ BOYUN ESNETME

Yine 2 numaralı egzersizdeki başlangıç pozisyonu alın. Çaprazınıza doğru bakın ve çenenizi boynunuza doğru kapatın. 20-30 saniye bu şekilde boynunuzu esneterek ortaya gelin ve egzersizi bir kez de diğer yöne doğru yapın. **Faydası:** 2, 3 ve 4 nolu egzersizler, sürekli oturmaktan dolayı kısalan boyun kaslarının ve omurların hareket mesafesini artırıyor.



5 YARIM KOBRA

Yüzükoyun yere uzanın. Dirseklerinizi 90 derecelik açı çizecek şekilde omuz hizasında yere koyun. Eller de avuç içleri yere bakacak şekilde önde olmalı. Omuzlarınızı kulaklarınızdan uzaklaştırın; geriye doğru çekin. Öne uzattığınız kollarınızdan güç alarak yavaşça göğsünüzü yukarıya doğru kaldırın. 20-30 saniye bu pozisyonda kalın. Başlangıç pozisyonuna geri dönün. Hareketi 2-3 kez tekrarlayın. **Faydası:** Sürekli oturmaktan kısalan karın kaslarını esnetiyor.

6- RHOMBOİD SQUEEZE

Topun üzerine sırtüstü uzanın. Başınızı ve gövdenizi topun üzerine yerleştirin. Dizler 90 derecelik bir açı oluşturacak şekilde bükülü, ayaklar yerde olmalı. Kollarınız birbirine paralel şekildeyken parmak uçlarınızı ileri doğru uzatın. Daha sonra omuzlarınızı topa bastırarak ters yönde kuvvet uygulayın ve kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın.

Egzersiz her set 10-12 tekrardan oluşacak şekilde, 1 ya da 2 set uygulayın. Set aralarında 30-60 saniye dinlenin.

Faydası: Sürekli oturmaktan dolayı gerginleşen kürek kemiğini stabilize eden rhomboid kaslarının kuvvetlenmesini sağlıyor.



7- GÖĞSÜ YANA AÇIŞ

Başınızı ve sırtınızı topun üzerine yerleştirin. Kollarınız birbirine paralel olacak şekilde dambıllan omuz hizasında yukarı kaldırın. Daha sonra dirseklerinizi bükerek yana açın. Başlangıç pozisyonuna dönerek hareketi tekrarlayın. 10-12 tekrar 2-3 set çalışın. Yeni başlayanlar 1 set yapabilir. Set aralarında 30-60 saniye dinlenin.

Faydası: Kısalan omuz ve göğüs kaslarının esnekliğini artırıyor ve güçlendiriyor. Ayrıca, kürek kemiklerinin topun üzerine yapmış olduğu baskı sayesinde bu kas grupları da aktif hale geliyor.



8- TERS KOL, TERS BACAK

Dizlerinizi pede yerleştirin ve kalça hizasında açın. Bank vaziyeti alın. Bir kolunuzu yukarıya omuz hizasına kaldırırken, çaprazındaki bacağı da geriye doğru uzatın. Kolunuz ve ters bacağınız aynı düzleme geldiğinde tekrar başlangıç pozisyonuna dönün ve hareketi aynı yöne tekrarlayın. 10-12 tekrardan sonra, egzersize diğer bacağınız ve diğer kolunuzla devam edin. Bu şekilde 2-3 set çalışın. Uygulama sırasında boynunuzun omurganıza aynı düzlemde olmasına dikkat edin. Omurganız boyunca sırtınızda bir sopa olduğunu hayal ederek egzersizi yapın.

Faydası: Omurgayı stabilize eden tüm omuz, sırt, kalça ve bacak kaslarının kuvvetlenmesini ve koordinasyonlarının gelişmesini sağlıyor.

ÇALIŞIRKEN NASIL OTURMALI?



YANLIŞ

Oturarak çalışırken yapılan en önemli hataların başında boynun ileriye doğru hareket ettirilmesi geliyor. Bu pozisyonda oturan birine yandan baktığınızda kulakların omuz hizasından ileride olduğunu, omuzların önde durduğunu ve omurganın öne doğru büküldüğünü gözlemleyebilirsiniz. Tüm bunlar zamanla postürde ciddi deformasyonlara neden olabiliyor.



DOĞRU

Doğru bir oturuş için omuzlarınızı kulaklarınızdan uzaklaştırın, kürek kemiklerini birbirine yaklaştırın ve dirseklerinizden destek alın. Karın kaslarını içeri doğru çekmek de daha doğru bir pozisyonda oturmanıza yardımcı oluyor. Böylelikle hem yanlış duruştan, hem de yerçekiminden kaynaklanan deformasyonlardan daha az zarar görürsünüz.

TEKNOLOJİK ADIMLAR

Spor ayakkabılar jimnastik salonlarından çıkmalı çok oldu. Artık hayatın her alanında sportif şıklığa adım atabilirsiniz. Teknolojinin son gelişmelerinden fazlasıyla faydalanan modeller masaj yapıyor, terlemeyi önüyor, stres alıyor... Üstelik çok da şıklar.



Dağların yüksek zirveleri için tasarlanan M Valence GTX XCR adrenalin yürüyüşlerinde çevik, yüksek bir performans sağlıyor. Nefes alıyor, su geçirmiyor. High-Traction Vibram sayesinde sivri yüzeyler dahil her türlü yüzeyde yüksek kavrama sağlıyor. **North Face, 109 euro.**



Complete Ventis W, hafiflik ve sağlamlığın yanı sıra ısıtılı görünüm ve parlak renk alternatifini sunuyor. Everfoam teknolojisi giyeni koşu makinesi haline getiriyor. **Puma, 184.50 TL.**

Ayak bilekleri için üstün koruma sağlıyor, doğal hareketi engellemiyor. Dhaulagiri 2 GTX, hafif ve su geçirmez özelliğe sahip. Tamamı deliklerden oluşan tabanıyla ekstra esnek. **North Face, 109 euro.**



Ayak tabanının kavrayıcı özelliğiyle sırt ve bel bölgesindeki gerilmeyi azaltıyor. **New Balance 199 TL.**

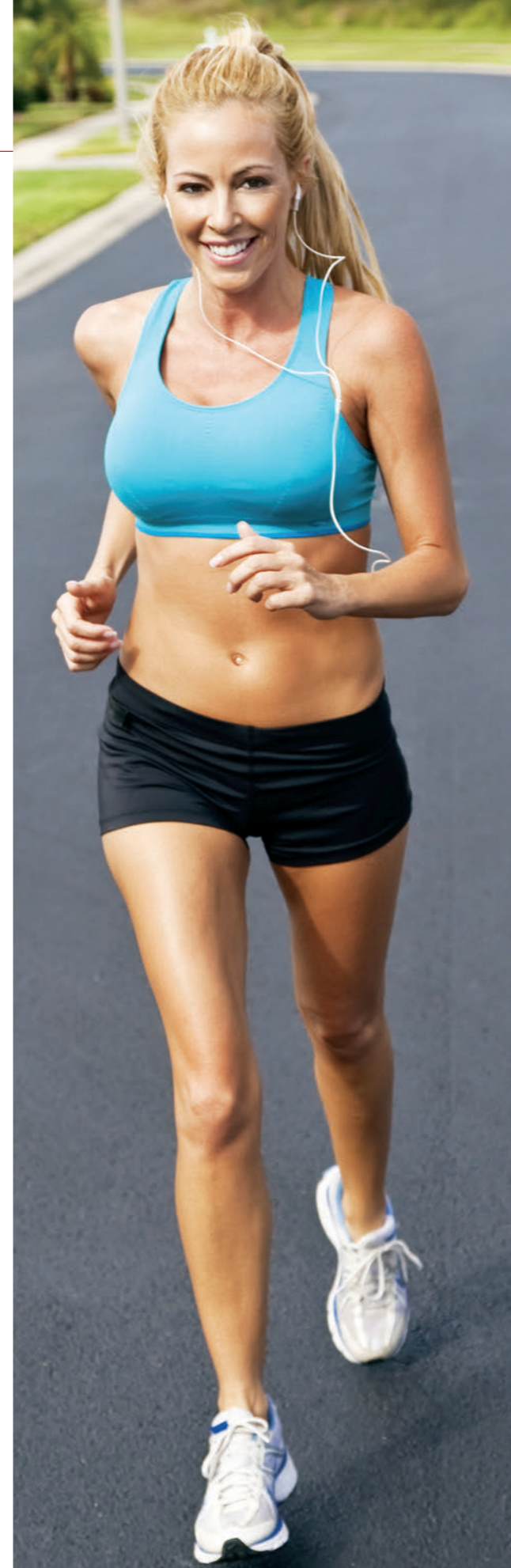


One Star serisinin basketbol tutkunlarına yönelik geliştirdiği ayakkabı, renklerinin yanı sıra esnekliği, terletmeyen tabanıyla da dikkat çekiyor. **Converse Heritage Basketball, 159 TL.**

Easy Tone, tabanında bulunan denge bölgeleri ile dengesizlik yaratan noktaları nötrleştiriyor ve böylece bacak kaslarının daha fazla çalışmasını sağlıyor. Kadınlara yeniden şekillenmeyi vaat eden özelliğe sahip. Kalça ve bacak kaslarının çalıştırmak isteyenlere duyurulur. **Reebok, 158 TL.**



Teknoloji ve tasarımın mükemmel birlikteliğini temsil eden Camper, hem günlük yaşam hem de hafta sonu aktivitelerinde kullanılabilir. Çevreye duyarlı. **Camper, 249 TL.**



Premium Fit Trainer, hem zorlu antrenmanlardan hoşlanan hem de şık görünmeyi seven kadınlara Alexander McQueen Puma koleksiyonundan esinlenerek tasarlandı. Orta tabanındaki IdCell sistemi maksimum konfor ve destek sağlıyor. **Puma, 179.50 TL.**



6 farklı ayak tabanı genişliğine göre üretilen New Balance, her bir tasarımıyla kullanıcılara kolaylık sağlıyor. Sırt ve bel bölgesindeki gerilmeyi azaltıyor. **New Balance, 179 TL.**

Anatomik yapısı, klima konforu, içindeki miknatıslar sayesinde vücutta biriken statik elektriği atma imkanı ve vücuttaki kan dolaşımını ayarlamaya yardımcı özelliğiyle dikkat çekiyor. **King Paulo De Şarj, 139 TL.**



Geçmiş ve bugünü buluşturan All Star, klasik, vazgeçilmez... Nefes alan kumaş terletmiyor, kolay temizlenebiliyor, üstelik her yerde giyilebiliyor. **Converse, 99 TL.**



280 gram ağırlığıyla Supernova Koleksiyonu üstün yastıklama, maksimum konfor ve hareket özgürlüğü sağlıyor. **Adidas, 212 TL.**

Şimdi bu şehirlerin vakti!

BAHAR VE YAZ AYLARINDA SİZİ MUTLU EDEBİLECEK ŞEHİRLERİ HIÇ DÜŞÜNDÜNÜZ MÜ? BU REHBER İLE AVRUPA'NIN KALBİNE DALIN VE YENİLENMİŞ OLARAK DÖNÜN.

ROMA

Hem lezzetli yemeklerin, hem de tarihin koynundasınız Roma'dayken. Her karesi sanki bir resim. Adeta bir görsel şölen içindedir. Sıkı ve yoğun bir gezi programı sizi bekliyor. Trevi Çeşmesi, Piazza Navona Meydanı, Campo de Fiori Meydanı ve Colloseum, önceliği vermeniz gereken noktalar. Şehir, meydanları kadar tepe ve kaleleriyle de nam salmış. Aziz Angelo Kalesi, İspanyol Merdivenleri, Antik Roma Tapınakları, Capitol Tepesi, Caracalla Hamamları, Aziz Angel Kalesi, Palatine Tepesi'ni hiç duymuş muydunuz? Programınıza alın deriz. Vatikan ziyaretini es geçerseniz Roma seyyahlarına ayıp etmiş oluruz. Buradaki Aziz Peter's Kilisesi'nin karşısına geçince tarihe tanıklık etmiş olacaksınız.

Fiyatlar, çift kişi 264-700 euro arası.

ATINA

İstanbul'a benzerliği ile ünlü Atina'da hem tarihe yolculuk yapacaksınız, hem de zengin Ege mutfağından enfes yemekler tadacaksınız. Şehrin en önemli turistik kozu 5.yy'da yapılan Kutsal Akropol. Bu yapının içinde yer alan Parthenon, Erectheion ve Athena Nike tapınakları mutlaka görülmeli. Bunların dışında size uzunuz bir görülecek yerler listesi sunuyoruz. Pantanassa Kilisesi, Ermou Caddesi, Monastiraki, Kolonaki, Lycabettus Tepesi, Faliro, Glyfada, Voula, Vouliagmeni, Marousi, Melissa, Vrilissia, Kifisia, Herodes Atticus Odeon'u, Olymbion, Roma Pazarı, Panathinaiko Stadyumu ve Poseidon Tapınağı... Şehrin nabzının attığı Syntagma Meydanı, yine bu meydana yer alan Meçhul Asker Anıtı da görülmeye değer yerler arasında bulunuyor.

Fiyatlar çift kişi 100-500 euro arası.

BUDAPEŞTE

Macaristan'ın başkenti Budapeşte size gözlerden uzak, korunaklı bir tatil vaat ediyor. Şehrin dinginliği ve tarihi dokusunun etkisi uzun süre üzerinizde kalabilir. Şehir merkezinde yer alan sokaklar ve dükkanlar çok hoşunuza gidecek. Osmanlı döneminin mirası hamamlar mutlaka görülmeli. Özellikle Szechenyi Hamamı'nı ziyaret etmelisiniz. Tuna Nehri kıyısında yer alan Parlamento Binası seyirlik bir eser. Vaci Utca Caddesi, Erzsebet Köprüsü, Macarların keyif yapmak için uğradığı Margit Adası, Matthias Kilisesi, Kraliyet Sarayı ve Balıkçılar Burcu, Zincir Köprü Budapeşte programına mutlaka almanız gereken noktalar.

Fiyatlar çift kişi 145- 520 euro arası.

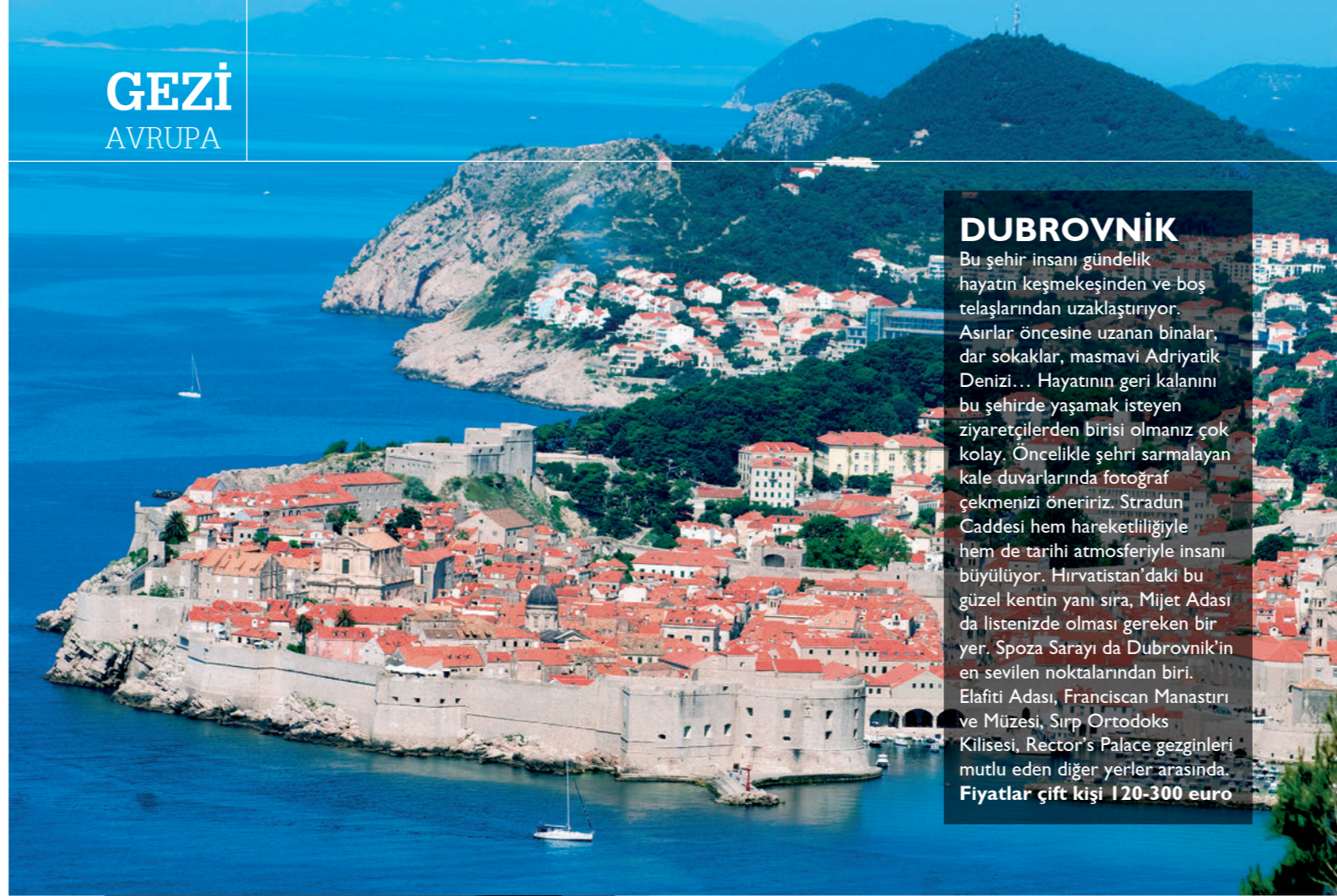
MALTA

Akdeniz'in göbeğinde minicik bir ada olan Malta sizi şövalyelerin, Orta Çağ dönemindeki aşk hikayelerinin içine çekiyor. Küçük bir ada olmasına rağmen her konuda zengin bir ada. Restoranlar, kafeler, tarihi noktalar insanı tatmin ediyor.

Şirin bir sahil kasabası olan St Julians, Paceville, eski başkent Mdina, St Paul's Bay, Floriana, küçük bir ada olan Gozo'yu görmeyi özellikle tavsiye ediyoruz. 1820 yılında bulunan Ggantija tapınağı tüylerinizi ürpertecek. Geceleri de adada yapacak çok aktivite var. Özellikle gece kulüpleri oldukça eğlenceli oluyor.

Fiyatlar çift kişi 80-600 euro arası.





DUBROVNIK

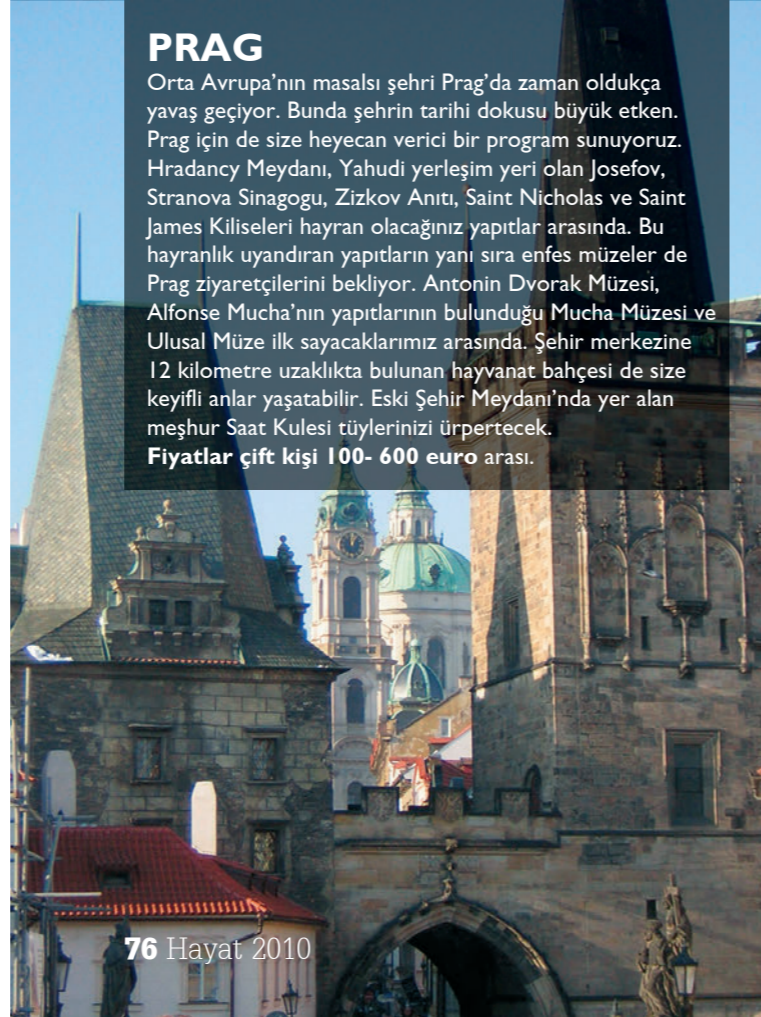
Bu şehir insanı gündelik hayatın keşmekeşinden ve boş telaşlarından uzaklaştırıyor. Asırlar öncesine uzanan binalar, dar sokaklar, masmavi Adriyatik Denizi... Hayatının geri kalanını bu şehirde yaşamak isteyen ziyaretçilerden birisi olmanız çok kolay. Öncelikle şehri sarmalayan kale duvarlarında fotoğraf çekmenizi öneririz. Stradun Caddesi hem hareketliliğiyle hem de tarihi atmosferiyle insanı büyütüyor. Hırvatistan'daki bu güzel kentin yanı sıra, Mijet Adası da listenizde olması gereken bir yer. Spoza Sarayı da Dubrovnik'in en sevilen noktalarından biri. Elafiti Adası, Franciscan Manastırı ve Müzesi, Sırp Ortodoks Kilisesi, Rector's Palace gezginleri mutlu eden diğer yerler arasında. **Fiyatlar çift kişi 120-300 euro**

PRAG

Orta Avrupa'nın masalsi şehri Prag'da zaman oldukça yavaş geçiyor. Bunda şehrin tarihi dokusu büyük etken. Prag için de size heyecan verici bir program sunuyoruz. Hradancy Meydanı, Yahudi yerleşim yeri olan Josefov, Stranova Sinagogu, Zizkov Anıtı, Saint Nicholas ve Saint James Kiliseleri hayran olacağınız yapıtlar arasında. Bu hayranlık uyandıran yapıtların yanı sıra enfes müzeler de Prag ziyaretçilerini bekliyor. Antonin Dvorak Müzesi, Alfonse Mucha'nın yapıtlarının bulunduğu Mucha Müzesi ve Ulusal Müze ilk sayacaklarımız arasında. Şehir merkezine 12 kilometre uzaklıkta bulunan hayvanat bahçesi de size keyifli anlar yaşatabilir. Eski Şehir Meydanı'nda yer alan meşhur Saat Kulesi tüylerinizi ürpertecek. **Fiyatlar çift kişi 100- 600 euro arası.**

PARİS

Avrupa'nın en romantik şehri Paris'te zamanı çok iyi kullanmanız şart. Kaçırılmaması gereken o kadar çok şey var ki! İlk önce şehrin ışıltılı caddelerini süsleyen kafelerden bahsedelim. Bir değil birkaç tanesinde soluklanmalı, kahve keyfi yapmalısınız. Hem verilen hizmet, hem de ortamları oldukça iyi. Şehir tam bir açık hava müzesi, yanınızda mutlaka fotoğraf makinesi olmalı. 'Mona Lisa', 'Winged Victory' gibi eserleri izleme şansı yakalayacağınız, Musee Du Louvre listenin başında olmalı. Notre Dame Katedrali, Sainte Chapelle, Musee D'orsay Paris seyahatlerinin olmazsa olmazları arasında yerini alıyor. Ve tabii Eiffel Kulesi ve Champ Elysee Meydanı da önemli iki adres. Adeta Paris'in simgeleri. **Fiyatlar çift kişi 200-600 euro arası.**



GÖSTERİ



Bugüne dek tüm dünyada 67'den fazla ülkede gösterdikleri performanslarla 14 yıldır tüm dünyada milyonlarca seyirciyi kendine hayran bırakarak geleneksel İrlanda dansını yepyeni bir boyuta taşıdı ve tüm dünyada eşi görülmemiş bir başarı kazandı. Hikaye Little Spirit'in (Küçük Ruh) Lord Of The Dance'a (Dansın Efendisi) insanlarını, Karanlık Lord Don Dorcha'nın kötülüklerine karşı korumasında yardımcı olmak için zamanda yolculuk etmesiyle başlıyor. Arka fondaki büyüleyici Kelt müziği eşliğinde, dansçıların figürleriyle dile gelen bir aşk hikayesi doğuyor. Şeytani gücün kahramanına meydan okumasıyla devam eden bu olağanüstü macera seyircileri mitolojik bir evrene sürüklüyor. Michael Flatley'in Lord Of The Dance gösterisi, İrlanda dansını tüm dünyanın gözleri önüne seren teatral bir fantezi. Gösteri ekibindeki 40'dan fazla dansçı İrlanda'nın en ünlü efsanelerini dokunaklı bir sahne gösterisiyle seyircilere sunuyor. Lord Of The Dance, 1996'da sahnelendiği ilk günden bu yana 'Dünyanın En Yüksek Gişe Hasılatı' elde etmiş dans gösterisi olma özelliğini taşıyor.

KİTAP

DENEYLERLE BİLİM

Deneylerle Bilim kitaplarının üçüncüsünde pillerle, bedeninizle ve havayla yapabileceğiniz birçok deneye yer veriliyor. Devre labirenti oyunundan ışığı yanıp sönen fenere, rüzgâr gülünden termometreye, parmak izi çıkarmaktan ses titreşimlerine çok çeşitli deneylerin yer aldığı Deneylerle Bilim'in 3. kitabında anne, babalara ve öğretmenlere yönelik bilgiler de bulunuyor.



DVD



APTALLIK ÇAĞI

Aptallık Çağı'nda, gelecek nesillerin bu çağı nasıl adlandıracağı sorgulanıyor. 21 yüzyıl tarihe, bütün bilimsel veriler ve çözümlerin ortada olmasına rağmen, bu felakete izin veren insanların yaşadığı Aptallık Çağı olarak mı geçecek? Film, 6 bağımsız hikayede anlatılan, tüketim, savaş, iklim değişikliği,



RUS KIZILORDU KOROSU DANS TOPLULUĞU

1927 yılında kurulan ve dünyanın en büyük ordu korusu unvanını elinde bulunduran "Aleksandrov Red Army Chorus" (Rus Kızılordu Korosu) bu sene 82. kuruluş yıldönümünü kutluyor. 20 kişiyle kurulan koro, Moskova Konservatuvarı'nda akademisyen olarak görev yapan Aleksandr Aleksandrov tarafından ordu korosuna dönüştürüldü. Aleksandrov'un ölümüyle yerine geçen oğlu Boris tarafından bugünkü haline dönüştürülen koro, önceleri Sovyet devriminin sembolü olarak tanındı. Ancak, değişen koşullarla birlikte koro siyasi yapısından çok "Folklorik" bir yapıya dönüştü. Dünyanın dört bir yanında konser veren "Aleksandrov Red Army Chorus"un repertuarında 2000'e yakın eser bulunuyor.

ÜRDÜN PRENSESİLERİ ACIBADEM MASLAK HASTANESİ'NDEYDİ

Dünyada kanserin önlenmesi konusunda faaliyet gösteren en önemli organizasyonlardan biri olan APOCP'nin (Asya Pasifik Kanserden Korunma Derneği), iki yılda bir düzenlediği uluslararası 5. Uluslararası APO – CP Kongresi, bu yıl Türkiye'de yapıldı. Ulusal Kansere Haftası'nda, düzenlenen APOCP 2010 Kongresi'ne, Sağlık Bakanlığı Kansere Savaş Dairesi'nin resmi davetlisi olarak Kral Hüseyin Kansere Vakfı (KHCF) Mütevelli Heyeti Başkanı Ürdün Prensesi Ghida Talal ile Kral Hüseyin Kansere Vakfı Direktörü Ürdün Prensesi Dina Mired de katıldı. Kanserden korunma, farkındalık yaratma ve kanserli hastaların tedavisi konusunda çalışmalarıyla tanınan Ürdün Prensesleri Ghida Talal ile Dina Mired, aynı zamanda Acıbadem Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Akdeniz Kansere Karşı Güçbirliği Derneği (MTCC) ile Acıbadem Maslak Hastanesi'nde düzenlenen 'Kanserin tanı ve tedavisindeki gelişmeler' konulu sempozyumuna da katıldılar.

Ülkesine döndükten sonra Acıbadem'e teşekkür etmek amacıyla bir mektup kaleme alan Prenses Dina Mired, şunları yazdı: "Prenses Ghida ve ben, Türkiye'de kaldığımız sürece göstermiş olduğunuz konukseverlik ve Acıbadem Maslak Hastanesi'nde verdiğiniz gezi ve inceleme fırsatı için teşekkürü bir borç biliriz. Türkiye'de sağlık alanında göstermiş olduğunuz sıradışı standartlardaki hizmetlerle tanışmak oldukça öğretici olmanın yanı sıra memnuniyet vericiydi. Özellikle kanser hastalarında ulusal ve uluslararası ölçekte olabilecek en iyi tedaviyi vermeniz, takdire değerdi. Hastanenin şaşırtıcı denebilecek hizmet altyapısı ve Acıbadem Maslak'ın birinci sınıf bir tesis olmasına dönük çabalarınız gerçekten etkileyici ve ilham verici. Bizler, kanserle



mücadelede bölgesel paylaşımların olmazsa olmaz olduğuna sıkı şekilde inanmaktayız. Bu nedenle kurumunuzla iletişim halinde olmak ve kanserle mücadeledeki hedeflerimiz doğrultusunda güçlü bir birliktelik oluşturmaktan mutluluk duyacağız."

ACIBADEM MOBİL SAĞLIK VE TURKCELL İŞBİRLİĞİYLE TÜRKİYE'DE BİR İLK: DİYET PAKETİ



Türkiye'nin lider iletişim ve teknoloji şirketi Turkcell ile "Sağlığı size, sizi sağlığa taşıyan" Acıbadem Mobil Sağlık Hizmetleri, Turkcell Diyet Paketi adlı mobil sağlık paketini Acıbadem Maslak Hastanesi'nde düzenlenen bir basın toplantısıyla tanıttı. Türkiye'de bir ilk olan Turkcell Diyet Paketi, sağlıklı ve formda bir hayata adım atmak isteyenlere doğru beslenme ve kalıcı kilo kontrolü konusunda yol göstermeyi ve destek olmayı hedefliyor. Basın toplantısında konuşan Acıbadem Sağlık Grubu Genel Müdür Yardımcısı Birol Sümer, "Acıbadem Mobil Sağlık Turkcell ile birlikte sizi sağlığa ulaştıracak yeni bir hizmeti başlatıyoruz. Sağlıklı ve kontrollü beslenmeyi, sağlıklı diyeti hedefleyenler için özel bir mobil sağlık paketi hazırladık. Bu servis ile size özel hazırlanmış bir sağlıklı beslenme programı ile kilo verecek ama daha önemlisi videolarımız ve SMS'lerimiz sayesinde sağlıklı beslenme ile ilgili detaylı bilgiye ulaşabileceksiniz" dedi.

Turkcell Diyet Paketi'nin içeriği şöyle:

- Kişiselleştirilmiş kilo ve günlük kalori hedef tespiti
- Profile uygun diyet programı
- Sağlıklı beslenme önerileri
- Uzman videoları
- Hedef takibi
- Motivasyon mesajları
- Kişinin durumuna göre diyet programının gözden geçirilerek geliştirilmesi ve güncellenmesi
- Sağlıklı kiloyu koruma programı



ANNE ADAYLARI, ANNELİĞE HAZIRLANIYOR!

"Nasıl daha iyi bir anne olabilirim?" sorusuna yanıt arayan anneler, Acıbadem'i tercih ediyor. Acıbadem hastanelerinde anneliğe hazırlık kursları düzenleniyor. Kadın Hastalıkları ve Doğum, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, Pedagoji, Estetik Cerrahi gibi çeşitli uzmanlık alanlarından konuşmacıların katıldığı kurslarda, annelere bilgilerin yanı sıra uygulamalı eğitim de veriliyor. Hamilelik, doğum ve yenidoğan bakımıyla ilgili konuların detaylı anlatıldığı kurslara anneler büyük ilgi gösteriyor. Kursları bitiren annelere, sertifika da veriliyor! Kurslarla ilgili bilgi için: 444 55 44



DALIŞ YAPANLARA ÖZEL SİGORTA

Keşfetmek, denizin sonsuz maviliğinin derinlerinde sadece regülatörden gelen nefes sesi ile ait olmadığınız bir dünyayı izlemek, huzuru ve macerayı yaşamak için maviliklere dalmanın zamanı geldi. Peki acaba Scuba Diving eğitimi almanız için dalış malzemelerinizin güvenli olması yeterli mi? Dalarken küçük bir dalınlığın, öngörülmez aksiliklerin ve su altında aniden karşılaşabileceğiniz olumsuz şartların yaşatabileceği tehlikeleri hiç düşündünüz mü? Eğer, doğru çıkış hızını kullanamama, hipotermi (aşırı ısı kaybı) yaşama, deniz canlılarının zehirli sokma ve yaralama durumlarıyla karşılaşma, dalış derinliğine bağlı Nitrojen Narkozu (derinlik sarhoşluğu) oluşma, nefes tutmaktan Hava Embolizması (atardamar tıkanması) meydana gelmesi ve vurgun gibi riskler oluştuğunda, Acıbadem Sigorta ferdi kaza sigortası olanağıyla yanınızda. Acıbadem Sigorta, scuba ile dalış keyfi yaparken, sizi ve sevdiklerinizi oluşabilecek kazalara karşı güvence altına alıyor.



ARA GÜLER GÖZÜYLE, MİMAR SİNAN ESERLERİ SERGİSİ

Mimar Sinan'ın eserlerinin günümüzün ünlü fotoğraf sanatçısı Ara Güler tarafından fotoğraflanmasıyla oluşturulan Mimar Sinan Fotoğraf Sergisi, Acıbadem Kayseri Hastanesi Tarihi Binası'nda ziyarete açıldı. Kayseri İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü'nce düzenlenen 'Mimar Sinan'ı Anma Etkinlikleri' kapsamındaki sergiye, Acıbadem Kayseri Hastanesi Tarihi Bina'sı ev sahipliği yapıyor. Acıbadem Kayseri Hastanesi Yönetim Kurulu Başkan Vekili Op. Dr. İsmail Tamer sergi

açılışında şunları söyledi: "Eski Memleket Hastanesi'ni restore ederek sosyal faaliyetler, sergiler ve davetler için Kayseri halkının ücretsiz olarak hizmetine açtık. Bu yeni sergiyle bir kez daha Kayserililerin kültür hayatına katkıda bulunmanın gururunu yaşıyoruz."

ACIBADEM ADANA, KAYSERİ VE MASLAK HASTANELERİ BİR YAŞINDA!

Acıbadem Sağlık Grubu'nun, 2009 yılında hizmete açtığı üç hastane, birinci doğum günlerini kutladılar. 17 Şubat 2009 tarihinde hasta kabulüne başlayan Acıbadem Adana Hastanesi'nde; yöneticiler, hekimler ve personelin katılımı ile bir basın toplantısı düzenlendi. Toplantıda bir yıllık hizmet yolculuğunun sonuçları paylaşıldı. Acıbadem Sağlık Grubu'nun 20 yıllık bilgi birikimi ve deneyimi ile oluşturulan kalite standartlarının bir yıldır Çukurova Bölgesi'nin hizmetinde olduğu vurgulandı. Çevre illerdekilere kadar, Kıbrıslılara da sağlık hizmeti verildiği açıklandı. 23 Mart 2009 tarihinde başlayan Acıbadem Kayseri Hastanesi'nin ise ilk doğum günü nedeniyle yapılan basın toplantısında, hastanenin Orta Anadolu'nun sağlık üssü olduğu vurgulanarak, bir yılda yapılan hizmetlerle ilgili bilgi verildi. SGK ile tüm branşlarda anlaşmalı olduğunun da vurgulandığı açıklamada, Kayserililerin sağlık alanında tanıştığı birçok ilkin Acıbadem kalitesinin ve sağlık anlayışının ürünü olduğu belirtildi. Açıldığı günden beri gerek bina tasarımı, gerek alt yapısı ve gerekse sunduğu yeni teknolojilerle gündemden hiç düşmeyen Acıbadem Maslak Hastanesi'nin 1. doğum günü kutlamasında hastanenin bir yıl içinde yaptığı çalışmalar paylaşıldı.



ACIBADEM'DEN

HABERLER



ÇİNİ VİRTÜÖZÜ SITKI OLÇAR ACIBADEM'DE SERGİ AÇTI

Özgün eserleriyle çini sanatına farklı bir bakış açısı getiren çini virtüözü Sitki Olçar'ın "Geride Kalanlar" adlı çini sergisi, nisan ayında Acıbadem Bursa Hastanesi bünyesindeki Sanat Galerisi'nde açıldı. Sergide, Osmanlı donanmasında kullanılan filika, kalyon gibi gemi figürlerinin yanı sıra, sanatçının mozaikten yaptığı 55 adet çini eser bulunuyor. Tutkulu, heyecanlı ve yaratıcı özelliğiyle özgün ve göz kamaştırıcı eserler ortaya koyarak, çini sanatına yepyeni boyutlar kazandıran sanatçı Sitki Olçar, çinicilikte kendi yolunu çizerek ekolünü belirleyen form ve eserler yaratıyor. "Geride Kalanlar" sergisindeki eserleri de özgün formlarla oluşturduğunu ifade eden Olçar, bu doğrultuda sergideki eserlerden sadece birer adet bulunduğunu söyledi.

BABALAR GÜNÜ'NE ÖZEL CHECK-UP

Her yıl haziran ayını özel kılan günlerden biri de, Babalar Günü. Acıbadem Sağlık Gurubu, babaların bu özel gününde, ayrıcalıklı bir hediye seçeneği hazırladı. Babanıza hediye edebileceğiniz Check-up paketinde onun sağlığına özen gösteriyor olmanın ayrı bir keyfini de yaşayabileceksiniz. Hastalık risklerini önceden öğrenmek üzere hazırlanan check-up paketinde; muayeneden patolojik tetkiklere, kardiyolojik tetkiklerden bir yıllık medical koçluk hizmetine kadar ayrıntılı inceleme bulunuyor. Siz de bu yıl babanıza, sağlığı hediye edebilirsiniz.



KİTAP BAĞIŞI KARŞILIĞINDA ÜCRETSİZ OYUN!

Acıbadem Üniversitesi Drama Kulübü öğrencileri "Bir Işık da Acıbadem'den" kapsamında önemli bir sosyal sorumluluk projesini gerçekleştirdi. Viranşehir Urfa'da bulunan Mustafa Kemal İlköğretim Okulu'nun ve Kozan Adana Fen Lisesi'nin ihtiyacı olan kitapları kütüphanelerine kazandırmak ve kitap sevgisiyle okuma alışkanlığını yaygınlaştırmak amacıyla üniversite öğrencileri; Halit Akçetepe'nin süpervizörlüğünü yaptığı, üniversitenin drama eğitmeni Rezzan Akçetepe'nin yönettiği "Acil Servis" isimli müzikli oyunu sahnelledi.

FİKRİNE SAĞLIK PROJE YARIŞMASI SONUÇLANDI

Acıbadem Üniversitesi tarafından sağlık bilimleri alanındaki gelişmelere katkıda bulunabilecek genç araştırmacıları desteklemek ve ülkemize kazandırmak amacıyla düzenlenen liseler arası "Fikrine Sağlık" yarışmasında 3 genç araştırmacı belli oldu. Sırasıyla ilk üçe giren projeler şunlar: Şeker Hastalarına Yönelik Optik Yöntemle Glikoz Tayini Sisteminin Geliştirilmesi, Melia Azedarch (Tesbih Ağacı) Meyvelerinden Dezenfektan Organik Sabun Eldesi, Sağlık Takip Sistemi. Yarışmacılardan birinciye 5 bin TL, ikinciye 3.500 TL ve üçüncüye de 1.500 TL para ödülü verildi. Ayrıca yarışmada birinci olan proje sahibi, ÖSS sonucunda Acıbadem Üniversitesi'ne girmeye hak kazandığı takdirde, yüzde 50 burslu okuma şansına sahip olabilecek.



DÜNYACA ÜNLÜ ORTOPEDİSTLER ACIBADEM'DE...

Acıbadem Üniversitesi, "El Bileği Yaralanmalarına Karşı Güncel Yaklaşım" konulu, bilimsel bir toplantı düzenliyor. 2 - 5 Haziran 2010 tarihleri arasında gerçekleştirilecek toplantının başkanlığını Acıbadem Üniversitesi öğretim üyeleri Prof. Dr. Metin Türkmen ve Doç. Dr. Ufuk Nalbantoğlu yapacak. El Cerrahisi Günleri'nde, el bileğindeki kırıkların tedavisi alanında Türkiye'de henüz uygulanmayan 'Her bir kırık parçasına özel tespit yaklaşımı' yöntemi hakkında uygulamalı eğitim verilecek. Bu eğitimi vermek üzere kendi alanlarında dünyaca ünlü üç uzman; Harvard Üniversitesi'nden Jesse B. Jupiter, Hawaii Üniversitesi'nden Dr. Robert Medoff, Thomas Jefferson Üniversitesi'nden Dr. A. Lee Osterman gelecek. Türkiye'deki çeşitli üniversitelerin el ve üst ekstremitte cerrahisi alanındaki uzmanları da bu yeni yöntem hakkında bilgi almak için toplantıya katılacak.

Dünyanın en düşük radyasyonlu ve en hızlı tomografisi



FLASH CT

TÜM VÜCUDU 4 SANİYEDE TARAYAN, KALP ANJİYOSUNU 0.25 SANİYEDE ÇEKEBİLEN FLASH CT, ÖZELLİKLE TRAFİK KAZASI GİBİ DURUMLARDA ORGANLARI VE DOKULARI ÇOK KISA SÜREDE GÖRÜNTÜLEYEREK HIZLA TANI KONMASINI SAĞLIYOR. DÜNYANIN EN DÜŞÜK DOZLU RADYASYONUyla ÇEKİM YAPABİLEN FLASH CT, ÇOCUK HASTALARIN TOMOGRAFİSİNİ İSE ANESTEZİ ALMASINA GEREK KALMADAN ÇEKEBİLİYOR.

Flash CT, 4 saniyede tüm vücudun tomografisini çekiyor, 0.25 saniyede kalp anjiyosu yapıyor. Üstelik bu işlemleri en düşük radyasyon dozuyla gerçekleştiriyor. Türkiye’de ilk kez Acıbadem Maslak Hastanesi’nde kullanılmaya başlanan Flash CT’nin özelliklerini hastanenin radyoloji uzmanları Doç. Dr. Ercan Karaarslan ve Dr. Cengiz Bavbek ile konuştuk.

20 KAT DAHA HIZLI

Flash CT’yi benzerlerinden ayıran en büyük özelliğinin hız olduğunu anlatan Dr. Bavbek, “2 metre boyundaki bir insanın tüm vücut tomografisi 4 saniyede çekilebiliyor. Özellikle kardiyak ve koroner BT anjiyografi çekimlerinde önemli bir yeri olan bu cihazın kalp anjiyosu süresi ise sadece 0.25 saniye. Bu kadar hızlı olduğu için kişinin kalbini yavaşlatacak ilaçlar verme ihtiyacı ortadan kalkıyor” diyor. Bir önceki modelde kalp görüntülerinin 6-10 saniyede çekildiğini vurgulayan Dr. Bavbek, Flash CT’nin bu cihazlardan 20 kat hızlı olduğunu belirtiyor. Bu hızın aynı zamanda düşük doz radyasyonla çekim yapılabilmesine olanak verdiğini anlatan Dr. Bavbek, trafik kazaları gibi multitravmatik durumlarda Flash CT’nin avantajlarını şöyle açıklıyor: “Trafik kazalarında her organda, her kemikte ve her ana damarda bir problemle karşılaşma riski var. Flash CT bu problemi bir an önce tanıyıp, doktorların bu sorun üzerinde bir an önce çözüm üretmelerini ve tedaviye yönlendirmelerini sağlıyor. Zaten bir travma koşulunda bahsedilmesi gereken en önemli konu, hızdır. Travmada hız, eşittir yaşam demektir!”

“Dünyanın en iyi cihazını kullanıyoruz”

Yeni yazılım programları sayesinde mevcut X ışınının daha verimli olması sağlanıyor. Daha düşük X ışını gönderilse bile daha iyi görüntü elde ediliyor. Dr. Bavbek, cihazın radyasyona duyarlı tiroid, meme gibi organların çekimi sırasında otomatik olarak radyasyon miktarını azaltarak, ekstra koruma sağladığını da dile getiriyor. Doç. Dr. Karaarslan, “Dünyanın en büyük firmalarının ürettiği en yeni, en üst model tıbbi cihazları hastalıkların erken tanı, takip ve tedavisinde kullanıyoruz” diyor.

ÇOCUKLAR İÇİN DAHA GÜVENLİ

Flash CT’nin farkı akciğer çekimlerinde de ortaya çıkıyor. Nefes tutmaya gerek kalmadan 0.6 saniyede çekim yapılan bu cihazla tanı koymak da kolaylaşıyor. Yetişkinlere yönelik avantajlarının yanı sıra pediatrik hastalar için büyük kolaylık sunan Flash CT, çocukları iki yönlü koruyor. Doç. Dr. Ercan Karaarslan, Flash CT’nin hızlı çekim yapması nedeniyle çocuğun hareketini durduracak anestezi uygulamasına gereksinim duyulmadığını belirtiyor. Dolayısıyla anestezi ile ilgili zaman kaybı, risk, maliyet gibi durumlar ortadan kalkıyor. Diğer faydası ise düşük radyasyon oranı sayesinde çocukları radyasyonun zararlı etkilerinden korunmuş oluyor. Doç. Dr. Karaarslan, “Çocukların ömürleri boyunca daha çok tomografi çektireceği düşünülürse, erken yaşta daha az radyasyon almaları çok önemli. Flash CT ile 5-10 kez tomografi çekildiğinde, bir kez çekilmiş kadar radyasyon alınıyor” diye bilgi veriyor. Dr. Bavbek de, büyüyen organların dış etkilere daha duyarlı olduğunu, bu nedenle çocuk hastaların radyasyondan yetişkinlere oranla daha fazla etkilendiğine işaret ediyor.

BULMACA

Felç, nüzül	İsim	Çocuğu olan kadın, anne	Ses kaybı	Ulaşılabilir mesafe	Safra	Müzikte duraklama
Birdenbire, apansız	Äriyet olarak, ödünç olarak	Bir telgraf sistemi	Az bulunan inci	Kuvvetsiz, ilenze	Yerine koyma	
			Doğuda bir ilimiz			
Eski dilde su		Kısa ve özlü söz				Ocaklı çaydanlık
Kaba, sevimsiz kişi ya da şey		Birşey için sarfedilen güç				
			Yedikule zindanlarının eski adı			
			Bir bağlaç			Geveze, çok konuşan
Efes'teki ünlü tarihi tapınak (ortadaki fotoğraf)	İlaç, çâre, merhem		Buhran		Bazı parçaları farklı renkte boyanmış saç	
	Sâde, saf hâlis					
				Mantık		
Bir Yunan spor kulübü					Söyleyiş, telaffuz	En kısa zaman birimi
Asya'da bir ülke						Vali
		Erkek kardeş				
Haydut, yol kesen		Uçucu hayvanların ortak adı			Dudak	
					Temize çıkma, aklanma	
Yanan birşeyi karıştırmaya yarayan iki kollu âlet	Kanserli yumru				Yavru yetiştirecek çağda hayvan	Porselen yapımında kullanılan beyaz kil
	Boş, yalancı süs					
			Turnuva dışı bırakmak	Eski çağlarda savaşan kadın	Avuç içi	Gelinleri oturtmak için yapılan sedir, taht
			Sarp geçit		Tarla sınırı	
Karagöz oyunundan kullanılan düdük	Muğla'nın bir ilçesi					Bir nota
	Kendini gösteremeyen yazar					Öyme, methetme
				Ursullar, elemanlar		
				Bir binek hayvanı		
Muzır, haylaz					Bir ağırlık ölçüsü	
Aşalak bir böcek					Nikelin sembolü	
						İyi, hoş
Az tüylü küçük bir cins maymun		Kum çakıl gibi maddelerin çimentoyla karışımı				
				Sofra altlığı		



SAÇLAR HER DÖRT YILDA BİR YENİLENİYOR

İster uzun, ister kısa olsun saçlar, güzelliğin ayrılmaz bir parçası. Ancak bazen saçlar, çok iyi bakılmasına rağmen dökülmeye başlıyor. İşte o zaman bir panik yaşanıyor. Bu durumda akla gelen ilk soru; "Hepsi dökülecek mi?" Oysa her dökülme karşısında endişe etmenize gerek yok. Çünkü saçlar her 4 yılda bir yenileniyor! Acıbadem Bakırköy Hastanesi Dermatoloji Uzmanı Dr. Yeşim Tekin, "Günde ortalama 50-100 adet saç teli kaybı normal sınırlarda olduğundan endişe etmeye gerek yok. Ancak kişinin günlük saç kaybı 100-200 adedi bulduğunda mutlaka bir doktora başvurması gerekiyor" diyor.

100 KADINDAN 40'I ADET DÖNEMİNDE BAMBAŞKA BİRİ OLUYOR

Gece sürekli delinen uyku, şiddetli baş ve karın ağrıları, halsizlik, aşırı tatlı yeme isteği ve karamsarlık duygusu kadınları esir alıyor. Her ay tekrarlanan 'Adet Öncesi Gerginlik Sendromu' olarak tanımlanan bu değişiklikler, kadınların hayatını zorlaştırıyor. Bu sorunla başa çıkmalarına yardımcı olmak amacıyla Acıbadem Maslak Hastanesi'nde 'Adet Öncesi Gerginlik Sendromu' yaşayan kadınlara özel bir klinik kuruldu. "Adet Öncesi Gerginlik Sendromu Kliniği" Sorumlusu Kadın Hastalıkları Uzmanı Doç. Dr. Özkan Öztürk, "Sendrom, 2-14 gün öncesinden başlayan fiziksel ya da ruhsal bulguların ortaya çıkması fakat adet kanamasıyla birlikte 10-12 günlük süre içinde kaybolması, adeta değişik bir kişilik yapısında hayatını sürdürmesi ve her ay tekrar etmesi ile kendini belli ediyor" diyor. Doç. Dr. Öztürk, çeşitli yakınmalarla gelen hastanın dikkatli dinlenerek bulguların adet düzeniyle karşılaştırılması sonucunda tanı konulduğunu belirtiyor.



MAVİ BEBEKLERE ANNE KARNINDA TEŞHİS

Türkiye'de yaklaşık her bin bebekten sekizi doğumsal kalp hastalığı ile dünyaya geliyor. Bu bebeklerin yarısı ise 'mavi bebek' olarak tanımlanıyor. Ciltlerinin mavimsi ve mor bir hal alması nedeniyle böyle tanımlanan bu bebeklerde, hayatını kaybetmesine yol açacak kadar ciddi sorunlar bulunuyor. International Hospital'dan Kardiyovasküler Cerrahi Uzmanı Doç. Dr. Süleyman Özkan, "Cerrahi tıp alanında atılan dev adımlar sayesinde bu bebeklerin büyük bir kısmı kimi zaman bir, kimi zamansa bir dizi ameliyatın ardından hiçbir kısıtlama olmaksızın hayatlarına devam edebiliyor. Kalp hastalığının türüne ve şiddetine göre açık kalp ameliyatı bir yıllık takibin ardından uygulanabildiği gibi, iki hafta içinde, hatta doğumun hemen sonra yapılması da gerekebiliyor" diyor.